

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين  
وزارة التربية والتعليم العالي

# التربية الرياضية

## دليل المعلم

المؤلفون:

أ. خالد أبو فريح

أ. فدوى سلمان

د. جمال شاکر (منسقاً)



مركز المناهج

## قررت وزارة التربية والتعليم العالي في دولة فلسطين

تدريس هذا الكتاب في مدارسها بدءاً من العام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م

### الإشراف العام

د. صبري صيدم	رئيس لجنة المناهج
د. بصري صالح	نائب رئيس لجنة المناهج
أ. ثروت زيد	رئيس مركز المناهج
أ. عبد الحكيم أبو جاموس	مدير عام المباحث الإنسانية

### الدائرة الفنية

أ. حازم عجاج	الإشراف الإداري
عبد الناصر أبو شوشة	التصميم الفني

أ. بيامين دويكات	التحرير اللغوي
د. سمية النخالة	المتابعة للمحافظات الجنوبية

### الطبعة التجريبية

٢٠١٧ م / ١٤٣٨ هـ

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

### دولة فلسطين

وَأَرْسَلْنَا إِلَيْنَا التَّوْحِيدَ الْعَالَمِيَّ



### مركز المناهج

mohe.gov.ps | mohe.pna.ps | mohe.ps

MinistryOfEducationWzartAltrbytWaltlym

+970-2-2969350 هاتف | +970-2-2969377 فاكس

حي الماصيون، شارع المعاهد

ص. ب 719 - رام الله - فلسطين

pcdc.edu.ps | pcdc.mohe@gmail.com

يتصف الإصلاح التربوي بأنه المدخل العقلاني العلمي النابع من ضرورات الحالة، المستند إلى واقعية النشأة، الأمر الذي انعكس على الرؤية الوطنية المطورة للنظام التعليمي الفلسطيني في محاكاة الخصوصية الفلسطينية والاحتياجات الاجتماعية، والعمل على إرساء قيم تعزز مفهوم المواطنة والمشاركة في بناء دولة القانون:، من خلال عقد اجتماعي قائم على الحقوق والواجبات، يتفاعل المواطن معها، ويعي تراكيبها وأدواتها، ويسهم في صياغة برنامج إصلاح يحقق الآمال، ويلامس الأمانى، ويرنو لتحقيق الغايات والأهداف.

ولما كانت المناهج أداة التربية في تطوير المشهد التربوي، بوصفها علمًا له قواعده ومفاهيمه، فقد جاءت ضمن خطة متكاملة عالجت أركان العملية التعليمية التعلمية بجميع جوانبها، بما يسهم في تجاوز تحديات النوعية بكل اقتدار، والإعداد لجيل قادر على مواجهة متطلبات عصر المعرفة، دون التورط بأشكالية التشتت بين العولمة والبحث عن الأصالة والانتماء، والانتقال إلى المشاركة الفاعلة في عالم يكون العيش فيه أكثر إنسانية وعدالة، وينعم بالرفاهية في وطن نحمله ونعظمه.

ومن منطلق الحرص على تجاوز نمطية تلقّي المعرفة، وصولاً لما يجب أن يكون من إنتاجها، وباستحضار وإع لعدد المنطلقات التي تحكم رؤيتنا للطالب الذي نريد، وللبنية المعرفية والفكرية المتوخّاة، جاء تطوير المناهج الفلسطينية وفق رؤية محكمة بإطار قوامه الوصول إلى مجتمع فلسطيني ممتلك للقيم، والعلم، والثقافة، والتكنولوجيا، وتلبية المتطلبات الكفيلة بجعل تحقيق هذه الرؤية حقيقة واقعة، وهو ما كان له ليكون لولا التناغم بين الأهداف والغايات والمنطلقات والمرجعيات، فقد تألفت وتكاملت؛ ليكون الناتج تعبيراً عن توليفة تحقق المطلوب معرفياً وتربوياً وفكرياً.

ثمّة مرجعيات تؤطر لهذا التطوير، بما يعرّز أخذ جزئية الكتب المقررة من المنهاج دورها المأمول في التأسيس لتوازن إبداعي خلاق بين المطلوب معرفياً، وفكرياً، ووطنياً، وفي هذا الإطار جاءت المرجعيات التي تم الاستناد إليها، وفي طليعتها وثيقة الاستقلال والقانون: الأساسي الفلسطيني، بالإضافة إلى وثيقة المنهاج الوطني الأول؛ لتوجّه الجهد، وتعكس ذاتها على مجمل المخرجات.

ومع إنجاز هذه المرحلة من الجهد، يغدو إجزاء الشكر للطواقم العاملة جميعها؛ من فرق التأليف والمراجعة، والتدقيق، والإشراف، والتصميم، واللجنة العليا أقل ما يمكن تقديمه، فقد تجاوزنا مرحلة الحديث عن التطوير، ونحن واثقون من تواصل هذه الحالة من العمل.

## وزارة التربية والتعليم العالي

مركز المناهج الفلسطينية

يمثل معلم التربية الرياضية قطبًا مهمًا في عملية توجيه الطلبة نحو تنمية قدراتهم المختلفة وتطويرها وفقًا لميولهم ورغباتهم داخل أسوار المدرسة، ومن ثمّ كان اهتمام وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية بالمعلم بشكل عام، وبمعلم التربية الرياضية بشكل خاص، وبرنامج تطويره مهنيًا، من أهم الأهداف الرامية للوصول إلى أعلى معدلات التأهيل في مجال تخصصه؛ لينعكس ذلك إيجابيًا على سلوكيات الطلبة، وتنمية قدراتهم البدنية والنفسية والصحية والاجتماعية، من خلال تطوير محتوى منهج التربية الرياضية، بحيث يقدم ما يجب حقًا أن يتعلّمه الطلبة، وما يجب أن يكونوا قادرين على أدائه.

ومما لا شك فيه أنّ الحاجة إلى دروس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية المدرسية ازدادت في الآونة الأخيرة أكثر من أي وقت مضى؛ نتيجة للمتغيرات المعلوماتية والاقتصادية والاجتماعية والصحية التي ظهرت في مجتمعنا الفلسطيني، وأفرزت ما يطلق عليه (أمراض قلة الحركة، ومشكلاتها)، مثل: (السمنة، وتصلّب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكري... إلخ).

ونظرًا للدور البالغ الأهمية لمعلم التربية الرياضية في تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية المطور، ورسالته، فإننا نذكر إخواننا وأخواتنا معلمي ومعلمات التربية الرياضية إلى أنّ مسؤولية حُسن تنفيذ المنهاج تقع على عاتق كل المجتمع المدرسي: من إدارة، ومعلمين بالإضافة إلى كل الأطراف ذات الصلة، ولكنّ الدور الأكبر يقع على عاتقكم أنتم يا من تحملون لواء الصدارة دائمًا... من هنا، فإننا نسأل الله، عز وجل، أن يؤتي هذا الدليل ثماره الطيبة، آمين من إخواننا وأخواتنا معلمي ومعلمات التربية الرياضية تزويدنا بملاحظاتهم الكريمة، وإثراءاتهم القيّمة لتطوير هذا الدليل.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

# الفهرس

٢ . . . . .	إرشادات استخدام الدليل
٢ . . . . .	إرشادات التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة
٤ . . . . .	أساليب التدريس
٧ . . . . .	أهداف التربية الرياضية
٧ . . . . .	أهداف التربية الرياضية للصف العاشر الأساسي
٩ . . . . .	الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية
١٦ . . . . .	الوحدة الثانية: كرة القدم
٢٤ . . . . .	الوحدة الثالثة: كرة السلة
٣٠ . . . . .	الوحدة الرابعة: الكرة الطائرة
٤٢ . . . . .	الوحدة الخامسة: كرة اليد
٥٣ . . . . .	الوحدة السادسة: دفع الجُلَّة
٦١ . . . . .	الوحدة السابعة: الجمباز
٧٢ . . . . .	الوحدة الثامنة: كرة الطاولة
٨٢ . . . . .	الوحدة التاسعة: الريشة الطائرة
٨٨ . . . . .	الخاتمة
٨٩ . . . . .	المراجع

## إرشادات استخدام الدليل



- ✳ صُمِّمَ هذا الدليل ليكون عوناً لمعلم التربية الرياضية في أعداد حصصه للصف العاشر الأساسي، وتنفيذها، حيث يتكون هذا الدليل من تسع وحدات هي: الثقافة الرياضة والصحة، وكرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، وألعاب القوى، والجمباز، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة، وتتكون كل وحدة دراسية من المهارات الرياضية الخاصة لكل لعبة رياضية، ونموذج حصة مقترحة، ونموذج تقييم مقترح.
- ✳ كما يذكر الدليل بالأهداف العامة للتربية الرياضية والخاصة للصف العاشر الأساسي، ويوضح أساليب التدريس المستخدمة في مبحث التربية الرياضية.
- ✳ آملين من معلم التربية الرياضية الاستفادة من محتويات هذا الدليل في تحقيق ما نصبو إليه في خلق جيل مثقف رياضياً وواع صحياً.

## إرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة



### أولاً- الطلبة الذين يعانون من صعوبات حركية:

- ✳ إيلاء الطلبة ذوي الصعوبات الحركية الاهتمام الكافي في الحدود والمواقف المناسبة.
- ✳ توفير البدائل من الأنشطة والمواقف الملائمة لإمكاناتهم، وقدراتهم، واحتياجاتهم.
- ✳ العمل على رفع معنوياتهم عن طريق إقناعهم بالقيام بالإنجاز السليم، مثل غيرهم من الطلبة العاديين، وتكليفهم بمهام تناسب إمكاناتهم.
- ✳ إجراء تعديلات في مستويات الإنجاز الأدائي وَفْقَ نوعية الصعوبة الحركية، وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.

## ثانياً- الطلبة الذين يعانون من صعوبات نطقية:

- \* التحلي بالصبر، وسعة الصدر أثناء الاستماع للطلبة؛ حتى لا يشعروا بالإحباط، فلا يتحدثون في المرات القادمة، إضافة إلى أن للصبر وحسن الإصغاء أكبر الأثر في الجانب التربوي والنفسي للطلبة؛ كي يظلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم بنجاح.
- \* تجنّب مساعدة الطلبة أثناء كلامهم بلفظ الكلمة بدلاً منهم، أو تكملتها نيابة عنهم حين يتلعثمون في لفظها؛ لأن ذلك يؤدي إلى تعريضهم للحرج والاضطراب.
- \* تجنّب إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يثغون في نطقها، ويتلعثمون فيها أمام الآخرين.
- \* تجنّب التوجيه والتدريب الصارمين؛ لأنهما يزيدان الضغوطات النفسية على الطلبة، ويسببان لهما القلق.
- \* توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزاء من الذين يعانون صعوبات في النطق.
- \* تشجيع الطلبة الذين يعانون من صعوبات نطقية على المشاركة في العمل الجماعي؛ لمساعدتهم على التغلب على الصعوبات النطقية التي يواجهونها قدر الإمكان.
- \* استخدام اللغة السلمية في مخاطبة الطلبة في المواقف كلها، وتجنّب تكرار ما يصدر عنهم من نطق غير سليم.

## ثالثاً- الطلبة الذين يعانون من ضعف في السمع:

- \* تحدّث بصوت مسموع، بحيث لا يكون مرتفعاً، ولتكن سرعتك بالكلام متوسطة.
- \* أعد صياغة الفكرة أو السؤال؛ ليصبح مفهوماً أكثر للطلبة ضعاف السمع.
- \* استخدام المعينات البصرية إلى الحد الأقصى الممكن لأداء النموذج العملي للمهارة، واستخدام التقنيات الحديثة، والتحليل الحركي باستخدام الحاسوب.
- \* احصل على التغذية الراجعة من الطلبة؛ للتأكد من فهمهم للمهارة.
- \* شجّع الطلبة الضعاف سمعياً على المشاركة في النشاطات الصفّية، ولا تتوقّع منهم أقل ما تتوقع من الطلبة الآخرين في الصفّ.
- \* احرص على التواصل الدائم مع الطلبة الضعاف سمعياً.

## رابعاً- الطلبة الذين يعانون من بطء التعلم:

✳ استخدام أساليب التعزيز المتنوعة (المادية، والمعنوية، والرمزية، واللفظية)، وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.

✳ التنوع في أساليب التعليم المتبعة، من أهمها التعليم الفردي، والتعليم الجماعي.

✳ الحرص على أن يكون التعليم وظيفياً يخدم الطلبة في حياتهم، ويخطط له مسبقاً على نحو منظم.

✳ التركيز على نقاط الضعف التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، وتقوية الجوانب الإيجابية، ونقاط القوة عندهم.

✳ إقامة علاقات إيجابية، واتصال دائم مع أولياء الطلبة، في ضوء البرامج التعليمية والتربوية المقدمة.

✳ تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين الطلبة ذوي الإعاقة، وزملائهم العاديين.

وأخيراً تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة، بحيث يتيح المجال للجميع المشاركة في حصة التربية الرياضية، والأنشطة الرياضية الداخلية الخارجية، والتخلي عن الاستبعاد، والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والطلبة، ويشركهم في تحمل المسؤولية، وحسن البناء والتنظيم في النشاطات التعليمية، وإتاحة الفرصة للطلبة؛ للمرور في خبرات النجاح.

## أساليب التدريس المقترحة في تنفيذ دروس الوحدات:

### مفهوم أسلوب التدريس:

هو الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طرق التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون الطريقة نفسها، أي أنه يمكن القول: إن الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم.

### طبيعة أسلوب التدريس:

يمكن أن نؤكد أن أسلوب التدريس يرتبط بالصفات والخصائص والسمات الشخصية للمعلم، وهو ما يشير إلى عدم وجود قواعد محددة لأساليب التدريس ينبغي على المعلم اتباعها أثناء التدريس، وبالتالي، فإن طبيعة أسلوب التدريس تظل مرهونة بالمعلم الفرد، وبذاتيته، والحركات الجسمية، والانفعالات، ونغمة الصوت، والإشارات، والإيماءات، والتعبير عن القيم، وغيرها.

## تقسيمات أساليب التدريس:

يمكن تقسيم الأساليب كالتالي:

- ١- أساليب تدريس تعتمد على المتعلم.
- ٢- أساليب تدريس تعتمد على المعلم.
- ٣- أساليب تدريس تعتمد على المعلم والمتعلم.

## أنواع الأساليب المقترحة لتنفيذ حصص هذا الدليل: - أسلوب التعليم بالأمر:

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة المتوقعة بين توجيهات المعلم واستجابة الطالب، فإشارة الأمر من قبل المعلم تسبق أية حركة تؤدي من الطالب، ويتم أداءها حسب النموذج الذي يقدمه المعلم، وبذلك يتخذ المعلم جميع القرارات عن (التخطيط، والتنفيذ، والتقييم).

## - أسلوب التعليم بالممارسة (التدريبي):

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل تسع من مجموعة قرارات التنفيذ التي مجموعها ستة عشر قراراً من المعلم إلى الطالب، وهي: (الأوضاع، والمكان، والمهمة، ووقت البدء بالمهمة، والتوقيت، والإيقاع الحركي، والانتهاج من المهمة، والراحة، والمظهر، وإلقاء أسئلة للتوضيح)، في حين يستمر دور المعلم في اتخاذ قرارات التخطيط والتقييم، وباقي مجموعة قرارات التنفيذ، كما هي في أسلوب التعليم بالأمر، ودور الطالب هو أداء المهمة المقدمة له من المعلم، وكذلك اتخاذ القرارات التسع لمجموعة الأداء، وهذا يُعدُّ بداية عملية تفريد التعليم.

## - أسلوب التعليم بتوجيه الاقران (التبادلي):

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل قرارات أكثر إلى الطالب تتعلق بالتقييم، يتم خلاله تنظيم الطلبة في أزواج (ملاحظ، ومؤد)، حيث يقوم الملاحظ بملاحظة المؤدّي خلال أدائه، ومقارنته بما هو موضح في قائمة المهام المحددة، مع إعطائه التغذية الراجعة المناسبة، ويكون الطالب الملاحظ على اتصال بالمعلم، ثم يتم تبادل الأدوار بين كل زوج من الطلبة، والمعلم هو الذي يتخذ جميع قرارات التخطيط، ويتخذ الطالب المؤدّي القرارات التسع الخاصة بالتنفيذ، أما قرارات التقييم فتحول من المعلم إلى الطالب الملاحظ.

## - أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي (المراجعة الذاتية):

يحدث في هذا الأسلوب تغيير جديد في العلاقة بين المعلم والطالب، تنشأ من استخدام الطالب لأسلوب المتابعة الذاتية، فتنقل قرارات أكثر للطالب، والتي تجعله أكثر تحملاً لمسؤولية تعلمه، باستخدامه لمعيار التغذية الراجعة لنفسه، كما أنه يؤدي المهمة كما هي محددة في أسلوب التعليم بالممارسة، ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه، ويستخدم مهارات الملاحظة، كما في أسلوب التعليم التبادلي، من مقارنة، ومضاهاة، واستنتاج؛ ليتابع أداءه.

## - أسلوب التعليم متعدد المستويات (الشامل):

يقدم هذا الأسلوب مفهوماً مختلفاً لتصميم المهمة إلى عدة مستويات؛ ليقوم بعملية تقدير ذاتي لأدائه، يحدد من خلالها مستوى الأداء الذي تبدأ منه عملية تعلم المهارة، ويتطلب من المعلم في مرحلة التخطيط أن يوفر اختيارات ذات مستويات عديدة في درجة الصعوبة؛ لتحقيق الهدف النهائي، ويسمح لكل طالب أن يختار المستوى الذي يناسب قدراته، ويستمر دور المعلم باتخاذ جميع قرارات التخطيط، أما الطالب فيتخذ قرارات التنفيذ، متضمنة قرار اختيار مستوى بداية النشاط المقدم، كما يتخذ قرارات تخصّ تقويم أدائه، كما يقرر المستوى المناسب له؛ للاستمرار في الأداء.

## - أسلوب الاكتشاف الموجّه:

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة بين المعلم والطالب، التي تؤدّي إلى قيام الطالب باكتشاف مجموعة من الاستجابات لعدد من الأسئلة المتعاقبة، فكل سؤال من المعلم يُحدث استجابة واحدة صحيحة يكتشفها الطالب. إنّ التأثير التراكمي لهذا التعاقب - هو عملية تقريب - تؤدي بالطالب إلى اكتشاف المفهوم، أو المبدأ، أو الفكرة المطلوبة. وفي هذا الأسلوب، يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط، فيما ينتقل عدد من قرارات التنفيذ للطالب، وفي قرارات التقويم، يتحقق المعلم من استجابة الطالب لكل سؤال.

## - أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات):

يشبه هذا الأسلوب أسلوب الاكتشاف الموجّه إلى حد كبير، إلا أنه يختلف عنه في موضوع الاستجابة، حيث تقود العمليات الفكرية الوسيط إلى مجموعة كبيرة من الاستجابات، وتتمثل العملية التي تحدث عند تطبيق هذا الأسلوب فيما يأتي:

**المثير:** يكون على شكل سؤال أو مشكلة أو موقف، يوصل المتعلم إلى حالة من الانسجام الفكري، وتظهر حاجته إلى البحث لحل المشكلة باستجابات متشعبة عدة.

**الوسيط:** الانشغال في عملية فكرية؛ للبحث عن حلول المشكلة.

**الاستجابة:** يكون البحث في مرحلة الوسيط نتيجة الاكتشاف، وإنتاج مجموعة من الأفكار المتشعبة، والاستجابات الحركية التي تعبّر عن هذا الأسلوب، ويتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط، فيما ينتقل عدد من قرارات التنفيذ والتقييم للطالب.

## أهداف التربية الرياضية:

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتّزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع خصائص النمو في كل مرحلة، وياشراف تربويين مؤهلين.

وتحدد الأهداف العامة للتربية الرياضية من منطلق أن الطالب يتكوّن من روح، وعقل، وجسد، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجاته في كل مرحلة، وتكون هذه الأهداف على النحو الآتي:

- ★ تعزيز العادات والتقاليد والقيم الوطنية.
- ★ تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية، وتعزيزها، من خلال النشاط الحركي.
- ★ تنمية عناصر اللياقة البدنية، وخاصة المرتبطة بالصحة، والمحافظة عليها.
- ★ تنمية المهارات الحركية المختلفة، بما يعزز المشاركة في الأنشطة الرياضية طوال فترات العمر.
- ★ تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني، والآثار المترتبة عليه.
- ★ رفد الأندية والاتحادات الرياضية بالطلبة الموهوبين والمميزين رياضياً.

## أهداف التربية الرياضية للصف العاشر

يُتوقَّع من الطالب بعد دراسته المادة في هذا الصّف أن:

- ★ يلتزم بأداب السلوك الرياضي التنافسي القويم داخل الملعب وخارجه.
- ★ يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- ✱ يتعاون مع زملائه خلال العمل في مجموعات.
- ✱ يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية، وتنمية القيادة المرتبطة بالألعاب الفردية.
- ✱ يتعرف إلى بعض أساليب التقويم المختلفة لأدائه الحركي.
- ✱ يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- ✱ يتعرف إلى بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
- ✱ يتعرف إلى بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.



## اللياقة البدنية والصحة

### أهداف الوحدة:

- ★ يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:
- ★ يمارس تدريبًا بدنيًا ينمي عناصر اللياقة البدنية.
- ★ يتعرّف إلى الطريقة المبسّطة لقياس مؤشر كتلة الحجم.
- ★ يطبّق قياس كتلة الشحوم في الجسم.
- ★ يمثّل للقيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط الرياضي.
- ★ يتعرّف الطلبة إلى الآثار السلبية للتدخين، وسبل مكافحته.

## ■ الأساليب، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- إشراك ذوي الاحتياجات الخاصة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمن والسلام.</li> <li>- التغذية الراجعة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استراتيجية الملاحظة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية، والاختبارات الأدائية.</li> <li>- استخدام قوائم الرصد، وسلام التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توظيف الصور وتكنولوجيا التعلم حول المواضيع النظرية، وكيفية أداء المهارات.</li> <li>- استخدام البيان العملي والنموذجي في أداء المهارات.</li> <li>- عرض مواقف مختارة؛ للتعرف إلى ممارسة الأدوار (الحكم، والمساعد، والمراقب).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- التدريبي.</li> <li>- التبادلي.</li> <li>- متعدّد المستويات.</li> <li>- الذاتي.</li> </ul>

## ■ مهارات الوحدة:

تتكون الوحدة التدريبية من خمسة محاور أساسية هي:

- ★ تطوير عناصر اللياقة البدنية.
- ★ الطرق المبسّطة لقياس مؤشر كتلة الجسم.
- ★ قياس نسبة الشحوم في الجسم.
- ★ الآثار السلبية للتدخين، وسبل مكافحته.
- ★ القيم والاتجاهات ذات العلاقة بممارسة النشاط الرياضي.

## أولاً- تطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام التدريب الدائري:

تُعَدُّ اللياقة البدنية من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، حيث تساهم في مساعدة الفرد على القيام بواجباته اليومية، وبما أن التدريب هو الوسيلة الرئيسة في تنمية عناصر اللياقة البدنية، فقد اهتم العاملون في الميدان الرياضي بالبحث عن أفضل الأساليب، وطرق التدريب؛ للوصول بالمتدرب إلى أعلى درجة ممكنة من اللياقة البدنية والحركية ضمن فترة التدريب المتاحة، سواء كان بالملعب الخاص، أو من خلال حصص التربية الرياضية، وإن تطوير عناصر اللياقة البدنية من الأمور المهمة لتطوير حركة الإنسان بشكل عام، والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، ويُعَدُّ التدريب الدائري من أهم الطرق التي تراعي الفروق الفردية، وكيفية تلاؤمها، ومستوى اللاعبين وقدراتهم من إمكانية الارتفاع بدرجة الحمل تدريجياً، وإعطاء المجال للتركيز على صفات بدنية محددة؛ لتنميتها، ولذلك يتيح الفرص للتعلم الذاتي، بالإضافة إلى أنها نظام يعمل على توفير الوقت، حيث يمكن تدريب عدد كبير من الأفراد في الوقت نفسه، أو يكون إنجاز الأداء (الدورة) في أقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي في الأداء، والتدريب الدائري طريقة تنظيمية يراعي فيها شروطاً معينة بالنسبة لاختيار التمرينات، وعدد تكرارها، وشدتها، وفترات الراحة البدنية، ويمكن تشكيلها باستخدام أسس أي طريقة من طرق التدريب المختلفة، ومبادئها؛ بهدف تنمية الصفات البدنية، وإتقان المهارات الحركية، وتنفيذ خطط اللعب.

وهو طريقة تتميز بقدرتها على تنمية القدرات البدنية المختلفة، وتطويرها، ويمكن تشكيلها باستخدام أي طريقة من طرق التدريب، وبذلك يمكن التركيز على تنمية أي صفة بدنية نريدها، كما تتميز بعامل التشويق والتحفيز والآثارة، وتساهم في إكساب الصفات البدنية الخلقية الإرادية، مثل النظام، والأمانة، والاعتماد على النفس.

## ثانياً- قياس مؤشر كتلة الجسم:

للقياس أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية؛ لمعرفة مستوى الفرد في الجانب المراد قياسه، ومدى التغيير المراد الذي طرأ على غرار عمل ما، ولكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طرق عديدة؛ لقياس معلمي (في المختبر)، أو خارجه، وستقتصر على ذكر أسهل الطرق التي يمكن للفرد العادي إجرائها؛ لقياس مؤشر كتلة الجسم، حيث يتم قياس نسبة الشحوم في الجسم بطرق كثيرة معملية وميدانية، ومن أكثر الطرق الميدانية شيوعاً قياس نسبة سُمك طبقة الجلد في مناطق معينة من الجسم، وتحويلها فيما بعد إلى نسب بوساطة معدلات حسابية مخصصة

لهذه الغرض، ويتطلب ذلك تدريبًا وخبرة في وضع قراءة أجهزة قياس سُمك طبقة الجلد (قياس سُمك الجلد ثانياً الدهن تحت سطح الجلد)، ويتم ذلك باستخدام ملقط قياس الدهن (skin fold caliper) الذي يقيس سُمك ثانياً الدهن تحت سطح الجلد، ويمكن أخذ هذه القياسات من مناطق مختلفة من الجسم، مثل البطن، وخلف العضد، والفخذ من الأمام، وتحت عظام اللوح... إلخ، وهناك معادلات رياضية خاصة للذكور، وأخرى خاصة للإناث، ويطبّق القياس على هذه المعادلات؛ لتعطينا نسبة سُمك الدهن المتراكم على سطح الجلد، إلا أن هذه الطريقة، على الرغم من أنها علمية، إلا أن عدم توافر ملقط قياس الدهن يُعدّ مشكلة بالنسبة للأفراد العاديين.

إلا أنه توجد طرق حسابية أسهل وأسرع. ومن أدق هذه الطرق مؤشر كتلة الجسم (Body mass index)، وتُعدّ هذه الطريقة من أسهل الطرق التي تتنبأ بالسمنة ومعادلاتها: مؤشر كتلة الجسم/مربع الطول (بالمتر)، إلا أن أي مؤشر كتلة الجسم يُستخدم مع الأفراد العاديين، ولا يستخدم مع الأطفال وكبار السن، وكذلك رياضيي رفع الأثقال والمصارعة، والنموذج الحديث لمؤشر كتلة الجسم يُعرف من مفهوم السمنة والوزن الزائد.

## ثالثاً- التدخين وسبل مكافحته:

التدخين هو ظاهرة من الظواهر التي انتشرت في معظم دول العالم، وخاصة دول العالم الثالث، ولقد اتسعت لتشمل الملايين من الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية، ومختلف الأعمار، على الرغم ممّا يؤكد العلماء والخبراء عن آثاره السلبية، و ان مكافحته من المواضيع التي تهتم البشرية كلها، ونشأة التدخين قديمة، والتدخين حالياً يُعدّ وباء امتد إلى فئات المجتمع كافة، وينتج عن احتراق التبغ الرماد والدخان، وتتألف من كربونات وأكسيد المعادن والأملاح العضوية الموجودة في التبغ، والتي احترقت بسبب التوهّج، وتتكون السيجارة من النكوتين والقطران وغاز أول أكسيد الكربون، فالسيجارة تتكون من عناصر قاتلة وغير صالحة للاستخدام، والتدخين يختلف من شخص لآخر، ومن أنواعه ما يأتي:

١- التدخين النفسي: الذي يمارسه الفرد من أجل زيادة ثقته بنفسه، والمشاركة الوجدانية لمجموعة من المدخنين .

٢- التدخين المؤثّر على الحواسّ.

٣- التدخين من أجل الاستمتاع.

٤- التدخين التلقائي.

ومن أضرار التدخين على صحة الإنسان مادة النيكوتين، وهي المادة الفعالة في الدخان، وكلما زادت

هذه الكمية، وتراكمت زاد تأثيرها السلبي على أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى المشاكل الاقتصادية والبيئية.

وهناك عديد من الطرق للتخلص من التدخين:

١- منع التدخين في الأماكن العامة

٢- وضع قوانين؛ للحد من هذه الظاهرة.

٣- التوعية.

٤- عيادات مكافحة التدخين.

٥- العلاج السلوكي.

بالإضافة إلى وضع استراتيجية لمنع التدخين في الأماكن العامة، وكذلك برامج المجتمعات؛ للتخلص من هذه

الظاهرة، ودور الإعلام.

## أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:

- \* يتعرَّف إلى عناصر اللياقة البدنية، وأهمية كل عنصر من هذه العناصر.
- \* يمارس النشاط البدني؛ من أجل تنمية هذه العناصر.
- \* ينمي الروح الرياضية، وتحمل المسؤولية.

## الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أقماع.</li> <li>- مراتب إسفنجية.</li> <li>- حواجز.</li> <li>- ارتفاعات متدرجة.</li> <li>- أوزان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ساحة (ملعب).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة الحضور، ودخول الطلبة وخروجهم من الصَّف.</li> <li>- استخدام الطلبة للأدوات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشكيل لجان من الطلبة لمتابعة: الأدوات.</li> <li>النظام.</li> </ul>

## الأنشطة التمهيديّة:

## نشاط رقم (١):

يقدم المعلم معلومات عن أهمية النشاط البدني، وردت في تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، يلي ذلك طرح بعض الأسئلة الشفوية على عناصر اللياقة البدنية، وكيفية تنميتها، ثم يبدأ المعلم بتنفيذ الدرس. يبدأ المعلم في تطبيق ما أعدّه من نموذج للتمرينات التي تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية، من خلال استخدام الأسلوب الدائري.

## الأنشطة التطبيقية:

## نشاط رقم (٢):

## التهيئة والإحماء:

- \* الجري عكس الإشارة، وعمل تمرينات حرة في المكان لمدة (٤-٥) دقائق.

\* عمل دوائر للتدريب الدائري حسب أعداد الطلبة في الفصل، بحيث تشتمل كل دائرة على مجموعة من المحطات، بحيث تمثل كل محطة تمريناً؛ لتنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية (القوة، والرشاقة، والتوازن، والسرعة، والقوة الانفجارية، والتحمل، والمرونة)، ثم يقوم المعلم بتوزيع الطلبة في الفصل، وعند إعطاء الإشارة يؤدي الطالب التمرين لمدة محددة، ثم ينتقل إلى المحطة الأخرى، ويجب على المعلم مراعاة فترة العمل والراحة، من خلال تنظيم معين للتطوير، ويمكن زيادة فترة العمل، والتقليل من فترة الراحة.

### المحطة والتمرينات:

- ١- (وقوف، ومسك الحبل): الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً وخلفاً.
- ٢- (وقوف): الوثب أماماً، وعالياً بالتبادل.
- ٣- (وقوف، وثني الركبتين نصفاً، ولمس الرقبة): الوثب عاليًا.
- ٤- (جلوس طويل، وفتحًا، وكرة طبية أمام الجسم): حمل الكرة فوق الرأس، والاستلقاء على الظهر.
- ٥- (وقوف على المقعد سويدي، وحمل ثقل بالذراعين أمام الجسم): ثني الذراعين، ومدّهما.
- ٦- (وقوف): تبادل القفز فوق حاجز.
- ٧- (انبطاح مائل): ثني الذراعين بشكل كامل.

### النشاط الختامي:

(وقوف، ورفع الذراعين أماماً وعالياً).

### التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال التقويم المعتمد على الأداء.

أداة التقويم: سلم التقدير.

التقدير			السلوك	الرقم
ضعيف	متوسط	جيد جدًا	القوة	١-
			السرعة	٢-
			المرونة	٣-
			الرشاقة	٤-
			القوة الانفجارية	٥-
				٦-
				٧-



## كرة القدم

### أهداف الوحدة.

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

ينفذ هجومًا من العمق. 

يطبّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية. 

يحكم مباراة وُفِّقَ قانون اللعبة. 

يطبّق مهارات القيادة والتعاون؛ من أجل إنجاز أهداف الأنشطة الرياضية المختلفة. 

يتحكّم بانفعالاته خلال المنافسات، وينافس زملاءه بروح رياضية. 

### مهارات الوحدة:

١- تنفيذ الهجوم الجماعي من العمق.

٢- تطبيق القانون.

## أولاً- مهارة تنفيذ الهجوم من العمق:

كرة القدم من الألعاب الجماعية، وتكون مهاراتها مركّبة في التخطيط الهجومي (الفرقي)، كما أنها تحتاج إلي السرعة، والتوافق العضلي العصبي، والقوة، والرشاقة، والمرونة؛ لتزيد من قدرة اللاعب على تنفيذ المهارات الهجومية بكل دقة في الأداء الهجومي (الفرقي) المكوّن من عدة لاعبين.

**الهجوم الجماعي:** هو عبارة عن حركات لاعبين أو أكثر لتنفيذ واجب محدد. وكرة القدم تتكون من عدة خطط: الثنائية، أو الجماعية، أو الفردية، أو الفرعية، وهناك خطط مهيّأة قبل المباراة، وأخرى مستجدة أثناء المباراة، فالتفاهم بين اللاعبين، والانسجام فيما بينهم، والتنسيق في تحركاتهم داخل الملعب سوف يساعد على نجاح الخطة، وهناك نوعان أساسيان من الخطط، هما:

**١- خطط الحالات الثابتة:** وهي الحالات التي تنفّذ فيها الكرة وهي خارج الملعب؛ أي أن الفريق المنفّذ لديه الحرية والوقت الكافي لتنفيذ الخطة، وبالأسلوب الذي يريته، والحالات الثابتة هي (الرمية الجانبية، والضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة، وضربة الهدف، وضربة الزاوية، وضربة الجزاء، وإسقاط الكرة).

### ٢- الخطط من حالات اللعب المختلفة:

وهذه الخطط تنفّذ بعد استحواذ الفريق على الكرة، ويمكن تغيير الخطة، انسجامًا مع وضعيات اللعب المختلفة، فمثلاً: إذا كانت الخطة الهجوم من جهة اليسار عن طريق (المدافع الأيسر)، ولكن بسبب تلكؤ هذا المدافع، أو بسبب الضغط عليه، لم يتمكن من تنفيذ الخطة، فممكن تغيير اتجاه الخطة إلى جهة اليمين، ففي مثل هذه الحالة، غيّرنا الخطة، ولكن المحتوى الأساسي للخطة لم يتغيّر، وهذا يأتي من خلال الإعداد الخطي المبدع للاعب ولل فريق ككل؛ إذ لا يمكن تنفيذ الخطة، وتغييرها أثناء مجريات اللعب إذا لم يكن هنالك إعداد خططي ممتاز للاعبين ككل، ومن أمثلة هذه الخطط ما يأتي:

١- تبادل المراكز.

٢- اللعب بلمسة واحدة.

## ثانياً- القانون:

**ركلة الجزاء:** يتم احتساب ركلة الجزاء في حال ارتكاب لاعب مخالفة تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه، أو خارج ميدان اللعب، كجزء من اللعب. ويمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.

## الإجراءات:

- ★ يجب وضع الكرة ثابتة فوق علامة الجزاء.
  - ★ يجب تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح.
  - ★ يجب أن يظل حارس المرمى على خطّ مرماه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة بين القائمين إلى أن يتم ركل الكرة.
  - ★ يجب على اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة، وحارس المرمى أن يكونوا:
    - على مسافة ٩,١٥ م (١٠ ياردة) على الأقل من علامة الجزاء.
    - خلف علامة الجزاء.
    - داخل ميدان اللعب.
    - خارج منطقة الجزاء.
- وبعد أن يأخذ اللاعبون مراكزهم حسب القانون: يعطوا الحكم إشارة تنفيذ ركلة الجزاء.
- أما اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء فيجب أن يركل الكرة إلى الإمام، ويسمح بركل الكرة بكعب القدم، شريطة تحرك الكرة إلى الأمام، وتصبح الكرة في اللعب بعد ركلها، وتحركها بوضوح.

## أهداف الدرس:

- ★ يتوقع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:
- ★ يطبق بدائل متعدّدة للاختراق والهجوم من العمق.
- ★ يميز الطالب بين الهجوم من العمق والهجوم من الأطراف.
- ★ يتخذ القرار السليم أثناء المشاركة في المنافسة مع زملائه.

## الاستعداد للدرس:

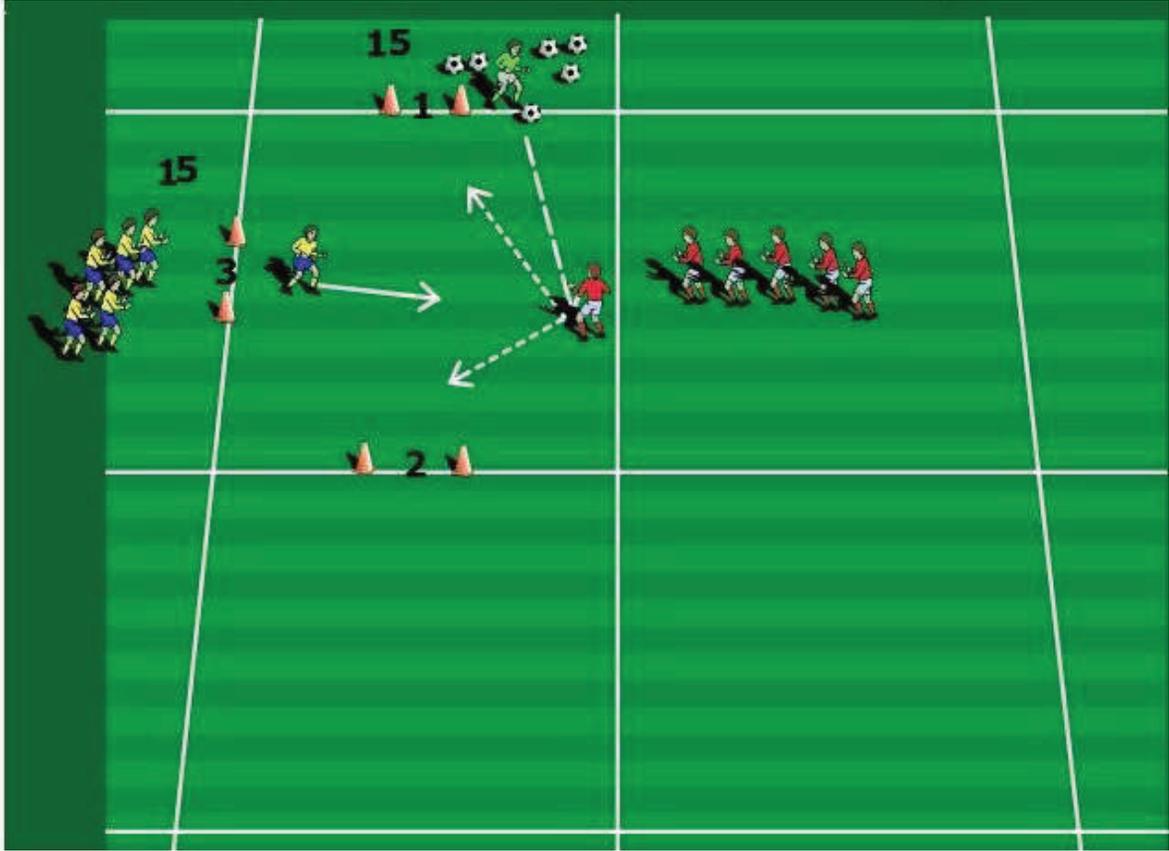
الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد مناسب من الكرات.</li> <li>- أقماع.</li> <li>- أهداف (مرمى صغير كرة يد).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملعب مساحته 40 م × 20 م.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة حضور الطلبة، وغيابهم.</li> <li>- متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصالة أو الساحة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي:</li> <li>- لجنة أدوات.</li> <li>- لجنة نظام.</li> </ul>

## الأنشطة التمهيديّة:

## نشاط رقم (١):

## لعبة صغيرة: لعبة المصيدة

توزيع الطلبة على شكل مجموعات مكونة من ٥-٦ طلبة، وكل مجموعة في مساحة ٥ م X ٥ م. يكون مع كل مجموعة كرة، ويتم تحديد أحد الطلبة كصياد يحاول لمس أيّ من الطلبة في مجموعته عندما لا تكون معه الكرة، واللاعب الذي يتم لمسه يأخذ مكان اللاعب الذي كان صيادًا. وهكذا لمدة ٥ دقائق.



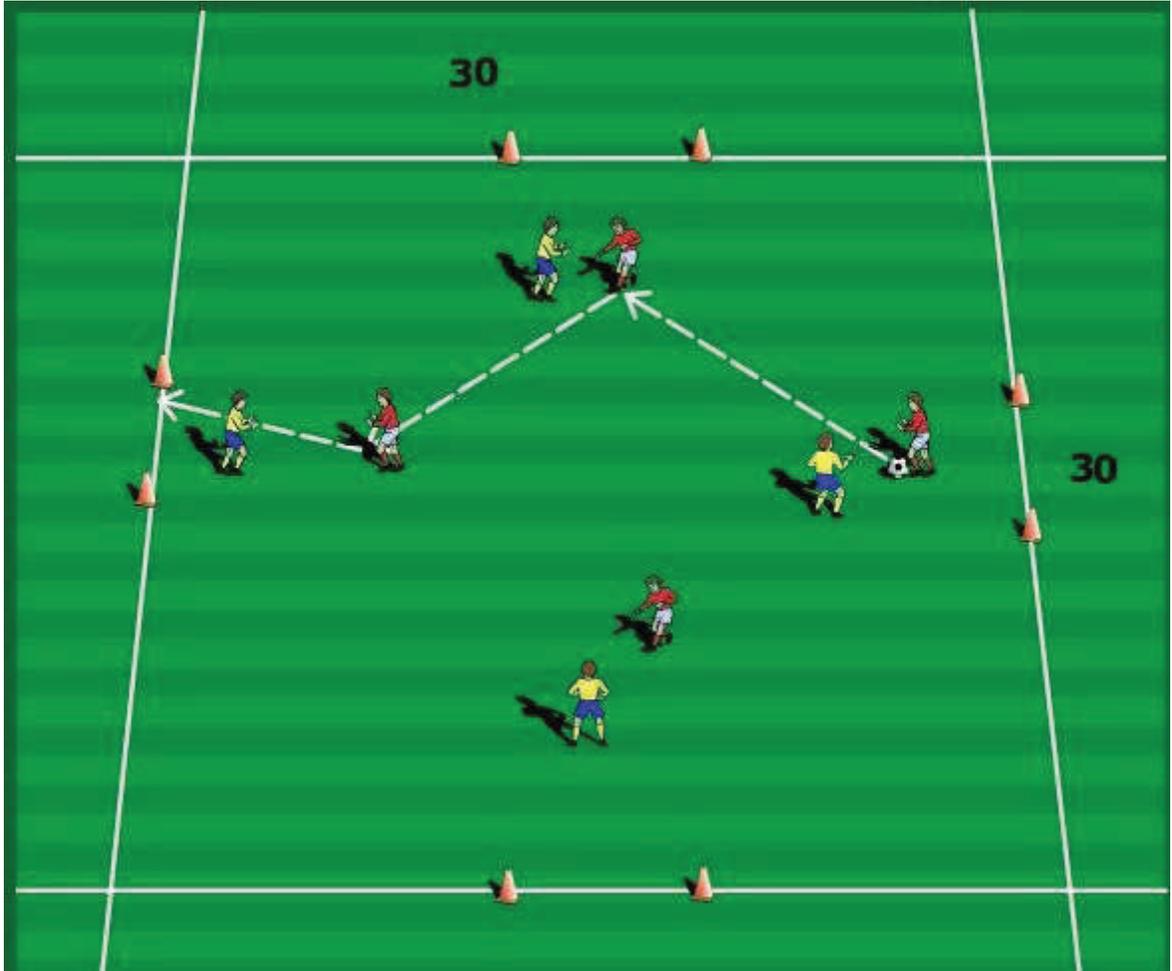
كما في الشكل أعلاه منطقة محددة (١٥ × ١٥ م) ٣ مرمى، يقف اللاعبون كما في الشكل، ويمكن عمل أكثر من منطقة، طول المرمى ٢ متر، لكل طالب ١٠ محاولات، ثم يتم التغيير في أدوار الطلبة. يقوم أحد الطلبة بتمرير الكرة إلى الطالب المهاجم الذي يستقبل الكرة، ويحاور الطالب المدافع، والتسجيل في المرمى (١) أو (٢) أو (٣)، ويقوم المعلم بتنبيه الطالب إلى ضرورة السيطرة الجيدة على الكرة، وحماية الكرة، واتخاذ القرار، واستخدام مهارات المحاورة، وتغيير السرعة والاتجاه.

## نشاط رقم (٢):

ملعب (٣٠ × ٣٠) مرمى، كل فريق يدافع عن مرميين، زمن كل لعبة ٥ دقائق. ويمكن تصغير الملعب حسب المساحات المتوفرة، وكل فريق يحاول أن يسجل في مرميين، ويدافع عن مرميين، مع مراعاة النواحي الآتية:

### اتخاذ القرار - التسديد - المراوغة:

- ★ اللعب المشترك مع الزميل.
- ★ الهروب من الرقابة.
- ★ حماية الكرة.
- ★ التسجيل من العمق يُحتسب بهدفين.

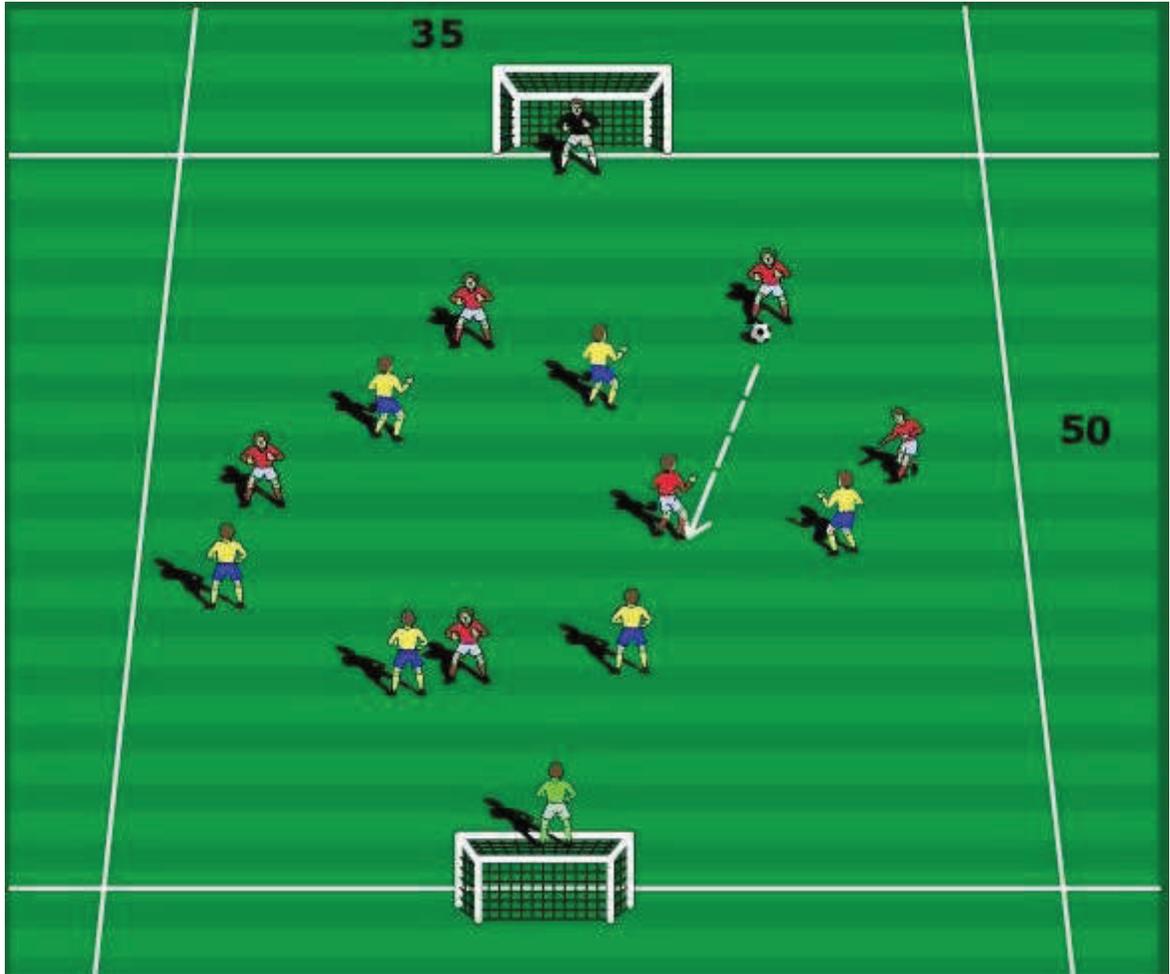


## نشاط رقم (٣):

ملعب (٥٠ م × ٣٥ م) مرميان، ٦ ضد ٦ + حارسا مرمى، ويمكن زيادة المساحة (٦٠ م × ٤٠ م)، إذا كانت متوفرة، أو التقليل مع تقليل عدد اللاعبين، حسب إمكانيات المدرسة.

### ملاحظات للمعلم يركز عليها:

الانتشار، وتمرير الكرة خلف المدافع إن أمكن، والمساندة، وحركة مستمرة من الطلبة؛ من أجل استلام الكرة، وتحريك المدافعين، وخلخلتهم، وخلق الفراغات، والتركيز على اللعب في العمق.



## النشاط الختامي:

- ★ جري خفيف حول الملعب.
- ★ تمارين إطالة.
- ★ لعبة صغيرة هادئة.

## التقويم:

مجموع النقاط	المعيار	المعيار	المعيار	المعيار	روبريك (ROBRIC)
	أربع نقاط	ثلاث نقاط	نقطتان	نقطة واحدة	الهجوم من العمق
	استخدام التميرية الحائطية مع زميل، والتسديد من العمق	المحاورة الناجحة، والتسديد الناجح	المحاورة الناجحة، والتسديد غير الناجح	المحاورة غير الناجحة	
المجموع:					

## مفتاح التقدير

تقدير عددي	وصف
٥-٤	مُرَضٍ
٣-٢	بحاجة لمزيد من التدريب
١-٠	غير مُرَضٍ



## كرة السلة

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يمرّر الكرة لزميله تمريرة خطافية 
- يصوّب الكرة على الهدف تصويبة خطافية. 
- يطبّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية. 
- يحكم مباراة وُفُقَ قانون اللعبة. 
- يتحكّم بانفعالاته خلال المنافسات. 
- يطبّق مهارات القيادة والتعاون من أجل إنجاز أهداف الأنشطة الرياضية، والتقويم. 
- يتنافس مع زملائه بروح رياضية. 

## الأساليب، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<p>المعلم يستخدم عدة أساليب لشرح المهارة وتعليمها:</p> <p>١-التدريبي .</p> <p>٢- الاكتشاف الموجّه.</p> <p>٣- الأمري .</p> <p>٤- الأسلوب التمثيلي (النموذج).</p>	<p>- شرح المهارة من خلال توظيف تكنولوجيا المعلومات، مثل عرض فيديو للمهارة في مختبرات الحاسوب في المدرسة.</p> <p>- استخدام ٥ كرات سلة أصلية.</p> <p>- ٥ كرات سلة بديلة.</p> <p>- ١٠ أطواق بلاستيكية.</p>	<p>- ملاحظة أداء الطلبة أثناء تطبيق المهارة.</p> <p>- طرح الأسئلة الشفوية.</p> <p>- الاختبارات الأدائية، باستخدام قوائم الرصد وساللم التقدير.</p> <p>- التعلم بالمشاريع.</p>	<p>- مراعاة الفروق الفردية.</p> <p>- إشراك ذوي الإعاقة.</p> <p>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</p> <p>- العوامل الجوية: (حرارة الجو، وبرودة الطقس والأمطار).</p> <p>- متابعة مباريات لفرق محلية أو وطنية أو دولية في لعبة كرة السلة.</p> <p>- إشراك الطلبة في تحكيم مباريات لكرة السلة.</p>

## مهارات الوحدة:

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

★ التمريرة الخطافية.

★ التصويبة الخطافية.

★ القانون: .

## أولاً- التمريرة الخطافية:

### الخطوات الفنية:

- ١- تُمسك الكرة باليدين، ثم تُسحبان جانبًا، وتؤخذ خطوة في اتجاه عمودي على خط التمرير، حيث ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء التمريرة.
- ٢- تتحرك الذراع وهي ممتدة بطريق دائرية فوق الرأس، وعند ملامستها الأذن، وتدفع الكرة بالرسغ والأصابع نحو الزميل المستلم.

### الأخطاء الشائعة:

- ١- الاستلام غير الصحيح للكرة.
- ٢- التمرير الخاطئ أثناء أداء المهارة.
- ٣- عدم تسلسل في أداء المهارة.
- ٤- الالتصاق بالخصم أثناء التنفيذ.

## ثانيًا- التصويبة الخطافية:

### الخطوات الفنية:

- ١- الظهر مواجه للسلة.
- ٢-القدمان باتساع الكتفين.
- ٣-الركبتان مثنيتان.
- ٤-اليد مصوية تحت الكرة.
- ٥-خطوة مع ارتكاز للدخل، ورفع الكرة باتجاه الأذن.
- ٦-مد المرفق، مع ثني الرسغ والأصابع.
- ٧- إطلاق مؤشر الأصابع بعيدًا.
- ٨- الهبوط بتوازن، مع ثني الركبتين.

### الأخطاء الشائعة:

- الاستلام غير صحيح للكرة.

- الارتكاز دون توازن الجسم.
- الاحتكاك بالمنافس عند تنفيذ المهارة.
- عدم انتشار الأصابع على الكرة.

## ثالثًا- قانون كرة السلة:

### القانون:

**تعريف اللعبة:** تُلعب كرة السلة بين فريقين، يتكون كل منهما من خمسة لاعبين.

- ★ غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة، أو إصابة الهدف.
- ★ يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب، وذلك في حدود قواعد كرة السلة.

### طبيعة ملعب كرة السلة:

هو مسطح مستوٍ صُلبٍ مستطيل الشكل، خالٍ من العوائق، طوله ٢٨ مترًا، وعرضه ١٥ مترًا، وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض ٥ سم.

**الفريق:** يتكون كل فريق من عشرة لاعبين: خمسة داخل الملعب، وخمسة على دكة الاحتياط، ويزداد هنا العدد إلى اثني عشر لاعبًا، إذا كان عدد المباريات التي سيلعبها أي فريق في البطولة يزيد عن ثلاث مباريات. ويحدد لكل فريق رئيس، يقوم بتوجيه لاعبيه داخل الملعب، وله الحق في الاستفسار من الحكم عن بعض الأمور غير الواضحة بالنسبة لفريقه.

### إداريو المباراة:

يدير المباراة مجموعة من الحكّام: حكم أول، وحكم ثانٍ، وميقاتي، ومسجل.

### بدء اللعب:

تبدأ المباراة بكرة قفز بين لاعبين اثنين من الفريق من دائرة منتصف الملعب، ولا يحق لأي من اللاعبين أثناء كرة القفز أن يمسكها، ولكن يلمسها فقط إلى أن تصل إلى أيّ لاعب خارج الدائرة.

### وقت المباراة:

وقت المباراة هو أربعون دقيقة على شوطين، بينهما عشر دقائق للراحة، وكل شوط يتكون من فترتين، كل فترة عشر دقائق، بينها راحة خمس دقائق؛ أي تقسم المباراة إلى أربعة أشواط.

## المعرفة المسبقة:

- ★ الإحساس بالكرة، والسيطرة عليها.
- ★ الاستقبال الجيد للكرة.
- ★ التحرك بالكرة.

## أهداف الدرس:

- ★ يُتَوَقَّع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:
- ★ يمرّر الكرة لزميله تمريرة خطافية.
- ★ يطبّق القانون: خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.
- ★ يتحكّم بانفعالاته خلال المباراة.

## الاستعداد للدرس

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
كرات سلة. كرات بديلة. أقماع بلاستيكية. سلم التدريب. حبال. شريط لاصق واحد. شبكة الريشة الطائرة. قوائم.	ملعب كرة سلة ٢٨ × ١٥.	- متابعة حضور الطلبة، وغياهم. - متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: لجنة أدوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزي الرياضي.

## الأنشطة التمهيدية

(لعبة صغيرة) اسم اللعبة: سباق الأطواق. الأدوات: أطواق، وأقماع.

## الخطوات:

- ١- يقف التلاميذ في أربع قاطرات، ويوضع أمام كل قاطرة طوق على مسافة ٢٠ مترًا.
- ٢- عند بدء إشارة المعلم يجري التلميذ الأول من كل قاطرة، ويمرّر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى،

ثم يضعه على الأرض، ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه؛ ليقوم بالعمل نفسه، والقطار الذي ينتهي أولاً يُعدّ فائزاً.

## النشاط التطبيقي:

- 1- الجري بالكرة، ثم تمريرها تمريرة خطافية لزميله المستلم للكرة؛ ليصوّبها نحو السلة، ويكون هذا النشاط على شكل قاطرتين متقابلتين، وينفذ النشاط كل طالبتين متقابلتين، وهكذا.
- 2- تقسيم الطلبة لفريقيين؛ لممارسة لعبة كرة السلة، وتستخدم فيها التمريرة الخطافية بشكل واضح، وتكون المباراة على شكل منافسة.
- 3- تمارس إحدى المجموعات نشاطاً للتصويب لكرة السلة على هدف على الحائط يحدده المعلم؛ لكي يزيد من مهارة التصويب، والإحساس بالكرة.
- 4- يقسم الفصل إلى أربع مجموعات.

## النشاط الختامي:

- 1 وقوف الطلبة في قاطرتين مواجهتين للسلة، ويصوّب طالب من القاطرة ١ على السلة، ويندفع طالب من القاطرة ٢ للإمساك قبل أن تلامس الأرض؛ ليصوّبها مرة أخرى على السلة، ويكون على شكل منافسة بين القاطرتين.

## ملاحظة:

الطالب الذي ينفذ النشاط يعود إلى قاطرته؛ للوقوف، والاستعداد للعودة إلى الفصل مع زملائه.

## التقويم:

استراتيجية التقويم المقترح اتباعها: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

اسم المهارة: التمريرة الخطافية.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	الإمساك الصحيح بالكرة.		
٢	توازن الجسم.		
٣	استلام الكرة قبل التنفيذ.		
٤	تسلسل الخطوات الفنية: للمهارة.		
٥	التحرك بالكرة أثناء تنفيذ المهارة.		



## الكرة الطائرة

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يستقبل الإرسال بطريقة W.
- يطبّق الهجوم السريع في مواقف لعب جماعية.
- يلعب الفريق بشكل جماعي بطريقة ٢ : ٤ .
- يتعرّف إلى طريقة الدفاع عن الملعب بتأخر مركز ٦ .
- يطبّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.
- يتعاون مع زملائه بؤدّ واحترام خلال الحصة.
- يتحكّم بانفعالاته خلال المنافسات.
- يتنافس مع زملائه بروح رياضية.

## الأساليب، والوسائل التعليمية، والتقويم:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
<ul style="list-style-type: none"> <li>بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمري.</li> <li>- التسلسلي.</li> <li>- المتعدّد المستويات.</li> <li>- الاكتشاف الموجه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-توظيف الصور التوضيحية.</li> <li>- والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</li> <li>- استخدام البيان العلمي (النموذج) في أداء المهارات.</li> <li>- كرات طائرة.</li> <li>- كرات بديلة.</li> <li>- شبكة قوائم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة أداء الطلبة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية.</li> <li>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- إشراك ذوي الإعاقة.</li> <li>- توضيح الأخطاء الشائعة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</li> <li>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانون:ية.</li> </ul>

### مهارات الوحدة:

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ١- الضرب السريع.
- ٢- طريقة الدفاع ٦ متأخر.
- ٣- اللعب الجماعي.

# أولاً- الضرب السريع:

## الخطوات الفنية:

- ١- يقف اللاعب الضارب خلف خط الهجوم.
- ٢- يقوم بمراقبة الزميل الذي يقوم باستقبال الكرة.
- ٣- يقترب مع تمرير الكرة من قبل المستقبل للمعد.
- ٤- الاقتراب يكون بخطوتين.
- ٥- اللاعب الأيمن تكون الخطوة الأولى عنده بالقدم اليسرى.
- ٦- يتم كبح الحركة من خلال كعب القدم اليمنى للاعب الأيمن.
- ٧- عند الارتقاء، يتم مَرَجَحَة الذراعين من الخلف إلى الأمام عاليًا.
- ٨- يتم ثني الذراع الضاربة من مفصل المرفق، والذراع الحرة تتجه نحو الكرة، ويتم لف الجذع نحو جهة اليد الضاربة، ويتم ضرب الكرة من أعلى نقطة لها، ويتم الهبوط على القدمين، ويتم ثني الركبتين قليلاً، بحيث يكون وزن الجسم للأمام

## طريقة الأداء:

تمر هذه الضربة بثلاث مراحل، هي:

- المرحلة التمهيديّة:** يقوم اللاعب الضارب بأخذ خطوات قصيرة وسريعة، والدفع والوثب بأعلى ارتفاع قبل ترك الكرة يد المعد، مع مَرَجَحَة الذراعين جانبًا أسفل عاليًا.
- المرحلة الرئيسيّة:** في حالة وصول اللاعب إلى أعلى نقطة بعد الوثب، وإعداد الكرة، يقوم اللاعب بفرد الذراع الضاربة بسرعة وبقوة، وضرب الكرة وهي صاعدة، ويوجهها إلى ملعب الفريق المضاد.
- المرحلة الختامية:** لمراعاة عدم لمس الشبكة، وبعد الانتهاء من تنفيذ الضربة الساحقة، يلف اللاعب ذراعه للخارج، وفي اتجاه جسمه عند الهبوط، ويكون الهبوط على القدمين، وتكون المسافة بينهما باتساع الحوض، وثنِي قليلاً للركبتين؛ لامتصاص صدمة الهبوط.

## الأخطاء الشائعة:

- ★ التوقيت غير المناسب بين اللاعب الضارب والمعد.
- ★ الاقتراب غير الصحيح.
- ★ عدم كبح الحركة.
- ★ عدم ضرب الكرة عندما تكون أمام اليد الضاربة.
- ★ عدم متابعة اليد الضاربة للكرة.
- ★ عدم الهبوط على القدمين معاً.

## ثانياً- طريقة الدفاع عن الملعب بتأخر ٦ خلفاً:

### المفاهيم والمصطلحات:

وهي: إحدى تشكيلات الدفاع عن الملعب، وتتم من خلال وقوف اللاعب مركز ٦ خلفاً؛ لتغطية المنطقة الخلفية من الملعب؛ من أجل إنقاذ الكرات المضروبة من الفريق المنافس، أو المرتدة من حائط الصد، وتمريها بالذراعين، أو بالذراع، سواء من أسفل أو أعلى للاعب المعد للقيام بالهجوم.

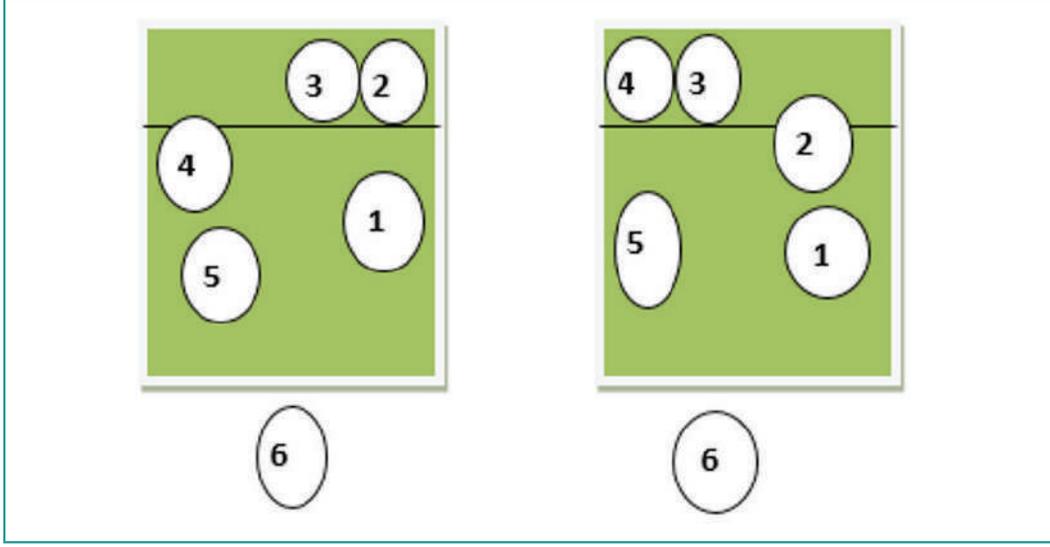
يُستخدم هذا التشكيل مع الفرق ذات المستوى المتقدم؛ لأنه يحتاج لياقة بدنية عالية، وسرعة رد فعل، وخبرة جيدة في خطط اللعب؛ حتى يستطيع لاعبو الدفاع التحرك وبسرعة خلفاً؛ للدفاع عن الكرات البعيدة في المنطقة الخلفية، حيث تُعدُّ أخطر المناطق في الملعب، بسبب وقوف اللاعب مركز ٦ خلفاً، وتقع عليه مسؤولية تغطية الملعب في الجزء الخلفي، وهو مسؤول في الدفاع عن الكرات الناتجة عن ضربات الهجوم القوية التي تمر فوق حائط الصد، وتسقط خلفاً في الملعب، وبالنسبة للاعبين الواقفين خلف حائط الصد، تقع مسؤولية الدفاع عن الكرات الهجومية القريبة، وكرات الخداع التي تسقط خلف حائط الصد عليهما.

### الخطوات الفنية:

- ١- التعاون والتوافق والسرعة بين أعضاء الفريق كافة.
- ٢- التموضع الصحيح لحوائط الصد، ومن ثم التموضع الصحيح للدفاع عن الملعب.

- ٣- ضرورة أخذ الوضع المنخفض للاعبى الدفاع فى المنطقة الخلفية.
- ٤- الاتفاق المسبق على الآلية بين خط الدفاع الأمامى، وخط الدفاع الخلفى.

### بعض النماذج لطريقة الدفاع ٦ متأخر:



## ثالثاً- اللعب الجماعى:

### المفاهيم والمصطلحات:

وهو عبارة عن خطط اللعب الجماعية، سواء كانت الهجومية أو دفاعية، وتناسب مع قدرات الطلبة، ومدى إتقانهم للمهارات الأساسية، وإجادتهم للهجوم والدفاع.

### طريقة الأداء:

حتى يتمكن من كسب النقاط، وإحراز الفوز، يجب التغيير والتنوع فى خطط اللعب أثناء اللعب، ويعتمد تغيير طرق اللعب على مستوى الفريق المضاد، وخطط اللعب الجماعية، سواء أكانت هجومية أم دفاعية؛ لذا يجب

على المعلم وضع خطط تتناسب مع قدرات الطلبة، كذلك يجب عليهم أيضًا إتقان المهارات الأساسية، وإجادة الهجوم والدفاع، لذلك يجب على المعلم بثّ الروح الرياضية لدى الطلبة.

وهناك عدد من طرق اللعب في الكرة الطائرة، نجملها فيما يأتي:

## أولاً- الدفاع عن الإرسال:

يجب على الطلبة أخذ المواقف الصحيحة، مع مراعاة قانون اللعب عند الدفاع عن الإرسال، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن الإرسال، هي:

### أ- التشكيل السداسي:

يُعدّ أفضل أنواع التغطية للملعب، ولكن تكون فيه عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم صعبة؛ لعدم تحديد الطالب المعد منذ البداية، وفي هذا التشكيل، يقف الطلبة على شكل حرف (W)، والطالب مركز (٦) يتحرك قليلاً جهة اليمين، كما في الشكل. وهذا التشكيل يُستعمل في الحالات الآتية:

- في الفرق الممتازة؛ للتنوع في الهجوم بعد التميره الأولى.

- إذا لم يكن الهجوم بوساطة التميره الأولى يجري الطالب المعد في حالة ملاحظة أنّ الكرة غير موجهة إليه، فيطلب ذلك سرعة رد الفعل.

### ب- التشكيل الخماسي:

يتميز هذا التشكيل بتغطية جيدة للملعب، وتسهيل عملية بناء الهجوم؛ بسبب وجود معد أمام الشبكة، ومستعدّ لأعداد اللاعبين الضاربين، ويتناسب هذا التشكيل مع الفرق المتوسط، بحيث يكون الطلبة على شكل حرف (W). ويرتبط المعد على الشبكة بعملية الهجوم التي يرغب الفريق بتنفيذها، ومن هذه الأنواع:

في حالة الطالب المعد من مركز (٤)، فإن الطالب في مركز (٥) يتحرك يساراً، وللأمام؛ ليحل مكان الطالب المعد، بينما يتحرك الطالب مركز (٦) يساراً، و خلفاً؛ لسد الفراغ مكان الطالب مركز (٥)، ويشكل الطلبة الخمسة حرف (W).

### ج- التشكيل الرباعي (الفنجان):

يستخدم هذا التشكيل عندما يتقن الطلبة الأربعة في الفريق نظام الدفاع عن الإرسال، ويمتازون باللياقة العالية، والانتقال السريع من الدفاع للهجوم، وهو من أفضل التشكيلات في الانتقال لعملية الهجوم، حيث يقف الطلبة الأربعة على شكل قوس كبير (فنجان)، والطالبان المعدان في خط قطري، وإما أن يكونوا في (٣،٦) يتحرك مركز (٦) للأمام خلف مركز (٣)، ويتحرك مركزا (٢،٤) خلف خط الهجوم، ويتحرك مركزا (١،٥) للداخل؛ ليتكون قوس من اللاعبين مراكز (٢،١،٥،٤)، وفي حالة الإعداد قبل الطالبين مركزي (٢،٥)، يتحرك مركز (٥) للأمام، ويتحرك

مركزاً (٣،٤) خلف خط الهجوم، ويتكون قوس من مراكز (٣،٤،١،٦).

أما في حالة الإعداد من مركزي (١،٤) فيتحرك الطالب من مركز (١) خلف (٤)، ويتحرك مركز (٢)، ومركز (٣) خلف خط الهجوم، ويتحرك الطالب من مركزي (٦) و (٥) للداخل؛ لتكوين قوس من المراكز (٢،٣،٦،٥).

## ثانياً- الهجوم:

يجب على المعلم عند اختيار خطط الهجوم أن يوزع عمل كل طالب، بحيث يكون مناسباً لمستواه في المهارات والخطط، كما يجب ترتيب أفراد الفريق حسب تصرف اللاعبين، كل في موقعه، مع ملاحظة توازن الفريق في قوة الهجوم، وقوة الدفاع في جميع المواقف، بالإضافة إلى معرفة قدرات الفريق المنافس. أما طرق الهجوم في الكرة الطائرة فيتمثل فيما يأتي:

## أولاً- طريقة اللعب دون ضرب ساحق:

تعدّ هذه الطريقة أسهل الطرق، وهي تتناسب مع الفرق الضعيفة، ويحاول كل فريق لعب الكرة في الثغرات الموجودة عند الفريق المنافس.

## ثانياً- الطريقة الزوجية:

وتتميز هذه الطريقة بوجود لاعب معد أمام كل لاعب مهاجم، ويتكون من الأنواع الآتية:

**طريقة (٤:٢):** وهي عبارة عن مهاجمين اثنين، وأربعة لاعبين يقومون بالإعداد.

**طريقة (٣:٣):** وهي عبارة عن ثلاثة مهاجمين، وثلاثة لاعبين يقومون بالإعداد.

**طريقة (٢:٤):** وهي عبارة عن أربعة مهاجمين، ولاعبين اثنين، يقومون بعملية الإعداد، وتؤدي هذه الطريقة بأنواع مختلفة، منها:

**طريقة (٢:٢:٢):** أي وجود لاعبين مهاجمين ثانويين، ولاعبين مهاجمين رئيسيين، ولاعبين معدين، وتتلاءم هذه الطريقة مع الفرق التي على أعلى مستوى، حيث يوجد دائماً على الشبكة مهاجم ومهاجم.

## الخطوات التعليمية:

★ يعطي المعلم فكرة عن تنفيذ خطط اللعب الجماعي، ووظيفة كل طالب في الفريق، زواجباته، كل في مركزه.

★ يتم التدريب على التشكيلات دون كرة، مع تكرار التدريب، وشرح الأخطاء.

- ★ يتم التدريب على التشكيلات بالكرة.
- ★ يتم التدريب على التشكيلات عن طريق إشارات للطالب المعد.
- ★ يتم التدريب على اللعب الجماعي، والتشكيل النهائي، مع الصد من الفريق المنافس.
- ★ ينفذ المعلم التشكيلات اللازمة للعب الجماعي، عن طريق المباريات التجريبية بين مجموعات الصف الدراسي، ثم فرق الصفوف الأخرى.

## الإرشادات التعليمية:

- ★ يراعى أداء المهارات بصورة سليمة.
- ★ يجب تطبيق القانون: في الدوران، وترتيب المركز.
- ★ يجب التعاون والتوافق والسرعة الحركية بين أعضاء الفريق جميعهم.
- ★ ينبغي عدم ترك الطالب مركزه، والحفاظ على التغطية.
- ★ يجب ملاحظة عدم تغيير المركز، إلا بعد أداء الإرسال.

## المعرفة المسبقة للطلبة:

- حركات القدمين في جميع الاتجاهات أمامًا، جانبًا، خلفًا.
- ★ التمرير من أعلى.
- ★ التمرير من أسفل.
- ★ اللعب الجماعي

## أهداف الدرس:

- يُتَوَقَّع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن يكون قادرًا على أن:
- ★ يؤدي الدفاع عن الملعب بتأخر مركز ٦.
- ★ يطبّق القانون: أثناء اللعب.
- ★ يتحمل المسؤولية أثناء تطبيق الدفاع.
- ★ يتعرّف إلى التحركات أثناء أداء الدفاع.

## الاستعداد للحصة:

الأدوات	تجهيز الملعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
<ul style="list-style-type: none"> <li>- كرات طائرة.</li> <li>- كرات بديلة.</li> <li>- ٢٥ قمع بلاستيكي.</li> <li>- قوائم.</li> <li>- شبكة الريشة الطائرة.</li> <li>- شبكة الطائرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملعب مساحته ٣٠ × ١٥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة حضور الطلبة، وغيابهم.</li> <li>- متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصّالة.</li> <li>- متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي:</li> <li>- لجنة أدوات.</li> <li>- لجنة نظام.</li> <li>- لجنة متابعة الزي الرياضي.</li> </ul>

## الأنشطة التمهيديّة:

الإحماء (لعبة صغيرة):

- الأدوات: كرات طائرة عدد ١٥.

- تشكيل: تقسيم الطلبة إلى دوائر منفصلة.

- الملعب ٣٠ × ٢٥

- طريقة اللعب: يشرح المعلم طريقة اللعب، وهي كالآتي:

كل مجموعة منفصلة تتكون من ٣ أفراد، يقوم طالبان بتمرير الكرة بينهما، ومن يخطئ يأخذ اللاعب الثالث مكان اللاعب المخطئ، وهكذا حتى يعطي المعلم إشارة بالتوقف، وتكون اللعبة على شكل منافسة.

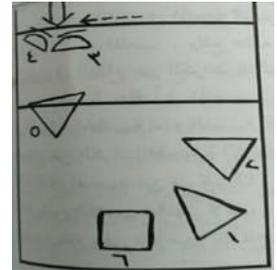
## الأنشطة التطبيقية:

### نشاط رقم (١):

يقوم المعلم بشرح طريقة الدفاع عن الملعب، بتأخر مركز ٦، وتوضيح تحركات اللاعب أثناء اللعب.

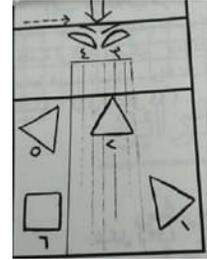
### نشاط رقم (٢):

تحركات اللاعب إذا كان الهجوم من مركز ٤، وحائط الصد يتكون من لاعبي: مركز ٢، ومركز ٣، ويقوم اللاعب الخلفي لاعب مركز (١) بالتقدم إلى الأمام؛ لتغطية خلف حائط الصد، ويقوم باقي اللاعبين بالدفاع عن الملعب، كما في الشكل أدناه.



### نشاط رقم (٣)

إذا كان من الهجوم من مركز (٢)، وحائط الصدّ يتكون من لاعبين: مركز (٣)، ومركز (٤)، فيتقدم اللاعب الخلفي مركز ٥ بالتغطية خلف حائط الصدّ، ويقوم باقي اللاعبين بالدفاع عن الملعب، كما في الشكل أدناه.



### نشاط رقم (٤)

إذا كان هجوم المنافس من مركز (٣)، وحائط الصدّ مكوناً من لاعبين، فإن اللاعب الحر على الشبكة يقوم بتغطية الصدّ في حالة يكون فيها هو أقرب لحائط الصدّ من اللاعب مركز (٥)، أو مركز (١)، ويقف خلفه زميله في الخط الخلفي، وفي الجانب الآخر مركز (٦) خلفاً، أما اللاعب في المنطقة الخلفية المتبقي، فيقف أماماً.

## النشاط الختامي:

تمرينات خفيفة، مع عمل بعض المرجحات الأمامية.

## التقويم

أسلوب التقويم المقترح اتباعه: الملاحظة.

أداة التقويم: قوائم الرصد.

اسم المهارة: الدفاع عن الملعب بتأخر مركز ٦.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير		
١-	عندما يكون الهجوم من مركز ٤	ممتاز	جيد	ضعيف
٢-	عندما يكون الهجوم من مركز ٢			
٣-	عندما يكون الهجوم من مركز ٣			

## القانون:

- ١- يدخل لاعب من البدلاء غير اللاعب الحر بعد قيام المسجّل بتسجيله.
- ٢- يحق للاعب الترتيب الأساسي للدوران مغادرة اللعب، والعودة، ولكن لمرة واحدة فقط في الشوط، ولمركزه السابق فقط في ترتيب الدوران.
- ٣- يحق للاعب البديل أن يدخل الملعب مكان لاعب في الترتيب الأساسي للدوران، لمرة واحدة في الشوط، ويمكن أن يُستبدل فقط مع اللاعب الأساسي نفسه.
- ٤- يجب إجراء التبدل من داخل منطقة التبدل.
- ٥- يستغرق التبدل الوقت اللازم لتسجيل التبدل في استمارة التسجيل.
- ٦- إذا لم يكن اللاعب مستعداً، لا يُمنح التبدل، ويجازى الفريق بالتأخير.
- ٧- يتم الإبلاغ عن طلب التبدل، ويعلن بوساطة المسجّل، أو الحكم الثاني، باستخدام جهاز البوق، أو الصافرة.
- ٨- إذا أراد الفريق التبدل لأكثر من واحد على التوالي، يجب دخول جميع اللاعبين البدلاء لمنطقة التبدل في الوقت نفسه، وفي هذه اللحظة يجب إجراء التبدل زوج زوج.



## كرة اليد

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يُتَعَرَّفُ إلى الهجوم الخاطف. 
- يؤدي دفاع المنطقة (١،٥) (٤،٢). 
- يلعب لعبًا جماعيًا. 
- يلتزم بقوانين اللعب الجماعي. 
- يتعاون مع زملائه بؤد واحترام خلال الحصة. 

## الأساليب، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- إشراك ذوي الإعاقة.</li> <li>- توضيح الأخطاء الشائعة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</li> <li>- عرض نماذج صورية أو فيديو.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة أداء الطلبة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية.</li> <li>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلالم التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</li> <li>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.</li> <li>كرات بديلة.</li> <li>كرات يد.</li> <li>ملعب يد.</li> <li>مرميان.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمري.</li> <li>- التبادلي.</li> <li>- المتعدد المستويات.</li> <li>- الاكتشاف الموجّه.</li> </ul>

## مهارات الوحدة:

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- \* الهجوم الخاطف.
- \* الدفاع عن المنطقة (١،٥) (٢،٤).
- \* اللعب الجماعي (٧×٧).

## أولاً- الهجوم الخاطف:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة بالمهارة:

**الهجوم الخاطف:** هجوم يمتاز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس، بعدد مهاجمين يزيد عن عدد المدافعين؛ لمحاولة إصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوته الدفاعية.

### الخطوات الفنية:

- ★ غالبًا ما يؤدي هذا الهجوم بوساطة (١-٤) مهاجمين، ويجب مراعاة قلة عدد التمريرات، وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في بضع ثوانٍ: (٣-٧) ثوانٍ على الأكثر.
- ★ غالبًا ما يقوم حارس المرمى بقيادة هذا الهجوم بسرعة التمرير الطويل لزميل قام بسرعة القطع؛ لتخطي المدافعين، واستقبال الكرة؛ للانفراد بحارس المرمى، وإحراز هدف بسهولة، وهذا ما ينطبق عليه الهجوم الخاطف الفردي.
- ★ أمّا الهجوم الخاطف الجماعي فنطلق عليه الموسع، ويتم بانطلاق عدد مناسب من الطلبة الأماميين نحو مرمى الفريق المنافس، مع بقاء (٢-٣) من الطلبة الخلفيين الذين يقومون بتأمين ظهر المجموعة التي تقود هذا الهجوم الخاطف الموسع.
- ★ عادة ينطلق، يجب الحذر في قيادة الهجوم الخاطف بالتمرير للطلاب القاطع إلى الأمام، مع التأكيد على أنّ لديه القدرة تمامًا على استقبالها، بعيدًا عن اشتراك منافسه، وإلا تسبّب عنه هجوم خاطف عكسي من المنافس، لذا يفضل الامتناع عن التمرير السريع أو الطويل، وتغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير؛ لبدء هجوم تنظيمي بدلاً من الخاطف.

### الأخطاء الشائعة:

- عدم السرعة أثناء الهجوم الخاطف؛ ما يؤدي إلى إتاحة الفرصة للفريق المدافع لتنسيق دفاعه.
- كثرة التمريرات.

## ثانيًا- الدفاع عن المنطقة:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

الدفاع عن المنطقة: التعاون الكامل والمؤثر بين أفراد الفريق جميعهم في أداء الواجبات الدفاعية؛ للحد من فرصة الفريق المنافس من تسجيل الأهداف.

### الدفاع عن المنطقة (١،٥):

#### ||| - المفاهيم الأساسية والمصطلحات

الدفاع عن المنطقة (٥،١): يقف المدافعون في هذا التشكيل في خطين دفاعيين، حيث يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع، ويتوزع الخمسة الآخرون في الخط الدفاعي الخلفي على خط الـ(٦)م.



### واجبات المدافعين:

#### واجبات المدافع الأمامي رقم (٦):

- ١- حماية المنطقة الدفاعية الأمامية الخطرة المواجهة للهدف ومنع المهاجم من استغلالها.
- ٢- التحرك إلى الأمام من (١-٤)م؛ لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة، وإرباكه، والحد من حركته في حدود منطقته، ثم العودة إلى مكانه أمام خط الـ(٧)م عندما يحول الفريق الهجوم من الوسط إلى الجانب،

أو عندما يلجأ الفريق المهاجم إلى التغيير من خطته الهجومية، واللعب بلاعبى ارتكاز على الدائرة.

٣- إعاقه التصويب من منطقته الدفاعية المتقدمة.

٤- منع المهاجمين الخلفيين من الاختراق، وقطع تمريراتهم إلى لاعبي الدائرة.

٥- الاستعداد التام للقيام بالهجوم الخاطف، أو مساعدة الجناحين؛ لتنظيم الهجوم الخاطف الموسع مباشرة عند استعادة السيطرة على الكرة من فريقه المدافع.

### واجبات المدافعين في منطقة الوسط (٢،٣،٤):

★ يؤمّن اللاعب رقم (٣) المنطقة الدفاعية ضد لاعبي الدائرة، واللاعبين الذين يتحركون في هذه المنطقة، مع قيامه بالوقت نفسه بصد التصويب على المرمى، وإعاقته بالتعاون مع كل من المدافع (٦)، والمدافعين الأوسطين (٤،٢).

★ يتعاون المدافعان (٢،٤) مع لاعب الوسط (٣)، واللاعب الأمامي على صد التصويب، وقطع الكرات، وكذلك التعاون مع المدافعين في مراكز الأجنحة.

### واجبات المدافعين في الأجنحة (٥،١):

يحاول الجناحان الأيسر والأيمن (٥،١) أن يكونا موجودين في حدود منطقتهما الدفاعية الواسعة، والتنسيق مع المدافع القريب؛ لتغطيتهما.

### عيوب التشكيل (٥،١):

★ التغطية الدفاعية قليلة وضعيفة في الجناحين.

★ ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة.

### الدفاع عن المنطقة (٤،٢):

#### واجبات المدافعين:

#### واجبات المدافعين الأماميين (٥،٦):

١-يقوم المدافعان (٥،٦) بمنع المهاجم المستحوذ على الكرة من التصويب على الهدف، ومنع الاختراق، كما

يقومان بمضايقه اللاعبين المهاجمين أثناء تمريرهم الكرة، واستلامها، مع القيام بقطع مسارات الجري، وإعاقة تطوير هجومهم، وعليه التراجع إلى الخلف في حالة قيام مدافعي المنطقة الخلفية بالتقدم إلى الأمام.

### واجبات المدافعين في منطقة الوسط (٢،٣):

يقوم كل منهما بتغطية لاعبي الدائرة من المهاجمين، والتعاون مع المدافعين الأماميين؛ لقطع التمريرات، وصد الكرة الموجهة إلى الهدف، والتعاون مع المدافعين في الأجنحة؛ لتغطية المنطقة الدفاعية منهما.

### واجبات المدافعين (١،٤):

تقع عليهما مسؤولية تغطية مساحات كبيرة في منطقة الجناحين؛ لقلة عدد المدافعين على خط الـ(٦)م، قياساً بالتشكيلات السابقة، ويتطلب تغطية هذه المساحة اللعب القريب من خط الـ(٦)م، وعدم ترك منطقتهم، بحيث تكون حركتهم مقتصرة على الجانبين، وبموازاة خط الـ(٦)م.

### عيوب التشكيل (٥،١):

- ★ يضطر المدافعون إلى اللجوء للدفاع الفردي في كثير من الأحيان؛ لأن الثغرات الدفاعية بين المدافعين كبيرة وواسعة.
- ★ يمكن إعاقة المدافعين الأماميين بسهولة من المهاجمين.
- ★ التغطية الدفاعية في الأجنحة ضعيفة؛ ما يساعد المنافس على استغلال ذلك في التقدم والهجوم على الهدف.

## ثانيًا- اللعب الجماعي:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

**اللعب الجماعي:** قيام اللاعبين باللعب ضمن فريق، وتطبيق مهارات اللعبة، مرتكزين على القدرات والاستعداد البدني والمهاري.

## الخطوات الفنية:

يطبّق الخطط الدفاعية والهجومية عند اللعب ٧×٧.

## القانون:



صورة ملعب كرة اليد وأبعاده

ضرورة الاطلاع على آخر المستجدات في القانون: الدولي، والقيام بتطبيقه  
إضاءة أثناء شرح المهارة.



## المعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:

★ التمرير بكل أنواعه.

★ التصويب بأنواعه.

★ التنطيط.

## أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذ أنشطة الدرس أن:

★ يطبق الخطط الدفاعية.

★ يطبق الخطط الهجومية.

★ يتحلى بالروح الرياضية أثناء اللعب الجماعي.

★ يتعاون مع زملائه بؤد واحترام خلال الحصة.

## الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- كرات يد. - كرات بديلة. - صافرة - كرات بألوان مختلفة للفريق.	ملعب مساحته ٢٠ X ٤٠.	- متابعة حضور الطلبة، وغياهم. - متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

## الأساليب التعليمية المستخدمة:

- ★ الأسلوب الأمري.
- ★ الأسلوب التبادلي.
- ★ أسلوب الاكتشاف الموجه.

## الخطوات التعليمية:

- ★ شرح المهارة مع بيان توضيح الخطط المراد تنفيذها.
- ★ تقسيم الطلبة إلى فرق.
- ★ إشراك الطلبة في عملية سير المباراة كالتحكيم والتسجيل.
- ★ تبادل الأدوار بين الطلبة.

## الأنشطة التمهيديّة:

### الإحماء:

- ★ اسم اللعبة: الصاروخ.
- ★ الأدوات: كرات إسفنجية، أو كرات يد.
- ★ ٦ صناديق لكل فريق ٣ صناديق.
- ★ عدد اللاعبين: ٥ لاعبين: (٣) مهاجمين، ومدافعان اثنان.
- ★ كرات مختلفة اللون.
- ★ قانون اللعبة: يحمل المهاجمون كرة واحدة لا أكثر في كل هجوم.
- ★ يجوز لشركاء المهاجم تلقي الكرة بعد رميها، أو ارتدادها، أو دحرجتها.
- ★ إذا لمس أحد المدافعين حامل الكرة، أو اعترض تمريرها، أو اذا خرجت الكرة من اللاعب، فإنه يضعها في صندوق المدافعين.
- ★ مهمة المهاجمين هي إيصال الكرة إلى الصندوق الآخر (صندوق الهدف).
- ★ مدة اللعبة خمس دقائق.
- ★ طريقة الفوز: الفريق الذي يجمع أكبر عدد من الكرات يُعدّ فائزًا.

## الأنشطة التطبيقية:

- ★ اسم اللعبة: لعبة الأهداف.
- ★ الأدوات المستخدمة:
- ▲ كرات يد أو كرات بديلة، عدد ٢٤.
- ▲ ٤ صناديق.
- ▲ دوائر عدد ٢ مرسومة على الحائط.
- ▲ ٦ أقماع توضع عند البداية.

## طريقة اللعب:

- ★ تقسيم الصف إلى ست مجموعات.
- ★ كل مجموعة يحمل الأول من أفرادها كرة يد.
- ★ يقوم الطالب الأول من كل مجموعة بعمل تنطيط، والوصول إلى الصندوق، وتصويب الكرة بداخله.
- ★ يعود الطالب الأول، ويلمس يد زميله الثاني الذي يقوم بعمل ما قام به زميله، وهكذا حتى انتهاء الطلبة.

ملاحظة: الفريق الفائز من ينهي أولاً.

## النشاط الختامي:

- ★ مسابقة: نقل الكرات.
- ★ الأدوات: كرات، عدد مناسب.
- ★ سلة، عدد ٢.
- ★ طريقة اللعب: يقسم الصف إلى مجموعتين متساويتين، يقوم كل اثنين من الفريق بنقل الكرات إلى جهة الملعب الآخر، ووضعها في السلة.
- ★ الفريق الفائز من ينهي نقل كراته أولاً.

## التقويم:

أسلوب التقويم المقترح اتبعه: الملاحظة

أداة التقويم: قائمة التقدير.

اسم المهارة: اللعب الجماعي.

التقدير		الجوانب المراد ملاحظتها	الرقم
لا	نعم		
		قام الطالب بالتمرير إلى زملائه.	-١
		استخدم الطالب بالمرابطة والخداع.	-٢
		قام الطالب بالتعاون مع زملائه.	-٣
		طبّق الطالب قانون اللعبة أثناء اللعب.	-٤
		سجّل الطالب أي هدف في مرمى الفريق المنافس.	-٥



## دفع الجُلَّة

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

- يتعرّف إلى مفهوم القوة.
- يؤدي دفع الكرة الحديدية.
- يتعرّف إلى الأخطاء القانونيّة في دفع الجُلَّة.
- يُظهر حماسًا في المشاركة، وبذل الجهد في دفع الجُلَّة.
- يتعرّف إلى عوامل الأمن والسلامة.

## الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- إشراك ذوي الإعاقة.</li> <li>- توضيح الأخطاء الشائعة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</li> <li>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانون: ية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة أداء الطلبة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية.</li> <li>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارة.</li> <li>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارة.</li> <li>- كرات طيبة.</li> <li>- عقلة.</li> <li>- كرات حديدية.</li> <li>- ألواح فلين.</li> <li>- مساحة مناسبة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمرى.</li> <li>- التبادلى.</li> <li>- المتعدّد المستويات.</li> <li>- الاكتشاف الموجّه</li> </ul>

### مهارات الوحدة:

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

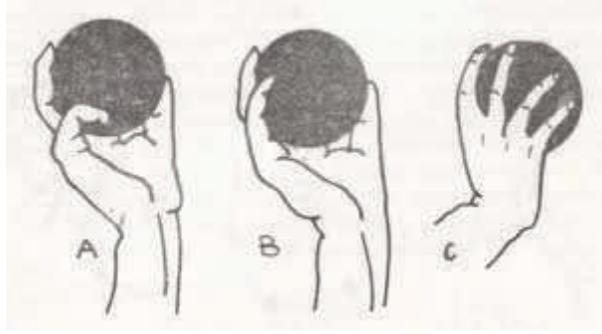
دفع الكرة الحديدية (الجُلّة)

# أولاً- دفع الكرة الحديدية (الجلّة):

## الخطوات الفنية:

### ١- مسك الجلّة، وحملها:

- هناك ثلاث طرق لمسك الجلّة، وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة، ويقوم التلميذ بتجربة كل الطرق، حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه، وهذه الطرق هي:
- أ- ثلاثة أصابع، الوسطى خلف الجلّة مباشرة؛ لأداء الدفع، أمّا الإبهام والبنصر المنثني، فيعملان على سند الجلّة من الجانبين (للأصابع الطويلة).
  - ب- القبضة السابقة نفسها، إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند، بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة).
  - ج- تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجلّة باتزان، متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة)، وهي طريقة ضعيفة، حيث يفقد التلميذ استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجلّة تحت الفكّ، وفوق الترقوة، بحيث تنحصر بين الفك من أعلى، والترقوة والإبهام من أسفل، والأصابع من الخلف، والذراع الحاملة للجلّة تكون خلفها.



مسك الجلّة وحملها

### ٢- وقفة الاستعداد:

- أ- يقف التلميذ داخل الدائرة، وظهره مواجه لمقطع الرمي مُقدّم مشط القدم اليمنى على يمين خط الرمي، وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية.
- ب- الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض، والقدم اليسرى تتركز على الأرض وبخفة، وإلى يسار خط الرمي، وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى؛ لتحقيق التوازن.

- ت- الجسم بوجه عام غير متصلّب، فالوزن محمّل على الرّجل اليمنى، وهي ممتدة ، والجُلّة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى، والذراع الأيسر مرتفع لأعلى، ومرتخ من الرسغ
- ث- التنفس طبيعي إلى أن يبدأ التلميذ في التحفز، فيتنفس تنفسًا عميقًا؛ لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء؛ ليستمر لفترة طويلة.
- ج- يحبس نفسه؛ لتثبيت القفص الصدري، منشئًا العضلات التي تبدأ منها الحركة.

### ٣- التحفز:

- أ- يميل التلميذ بجسمه أمامًا، ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة.
- ب- الرّجل الحرة لحفظ التوازن، وخط الكتفين مواز للأرض، والرّجل اليمنى ممتدة.
- ت- تثنى ركبة الرّجل اليمنى، وتسحب الرّجل اليسرى للأمام، وهي منثنية، بحيث لا تتعدّى ركبتها مستوى الركبة اليمنى.
- ث- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن، ويتم وضع التحفز استعدادًا للانطلاق زحفًا.

### ٤- الزحف:



- أ- بعد الوصول للمرحلة السابقة، يقوم التلميذ بمدّ الرّجل اليمنى لأعلى وللخلف، والحركة تكون على كعب القدم، والمشط مرتفع عن الأرض.
- ب- تمرّج (رفس) الرّجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل، بحيث يكون مقدّم مشطها لأسفل، ومتحركًا في اتجاه خط الرمي.
- ت- يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي، ويسبّب هذا الاندفاع السرعة اللازمة؛ لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.
- ث- تصل الرّجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريبًا، ويدور مشطها للدخول (جهة اليسار) بمقدار ٤٥، ٥ تقريبًا وتستقر القدم بكاملها على الأرض، والركبة منثنية، وثقل الجسم محمّل عليها بالكامل.

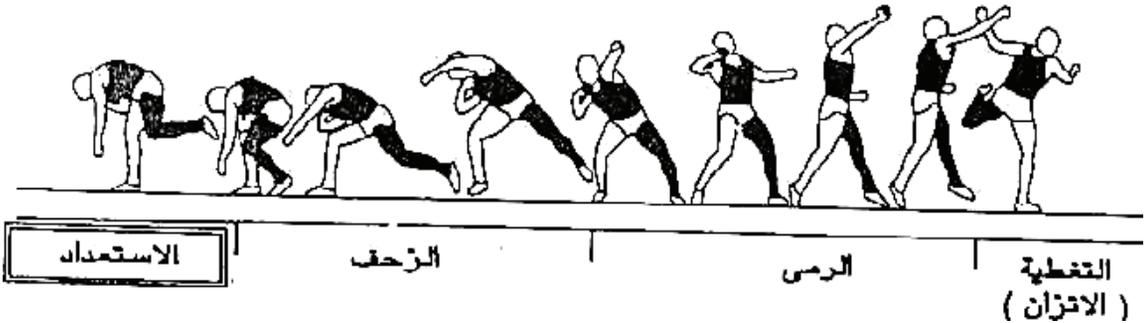
- ج- تدفع الرّجل اليسرى في هذه اللحظة بسرعة للخلف؛ لتستقر باطنها، وتلاصق لوحة الإيقاف.
- ح- في حركة الزحف، تسير الجُلّة في خط مستقيم، توفيرًا للجهد الذي يفقده التلميذ من اتخاذ الجُلّة متعرجًا أثناء الزحف.

## ٥- الدفع:

- أ- يستمر الجسم في الحركة، مستمداً القوة الدافعة من الزحف.
- ب- يلفّ المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي، وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف، وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط.
- ت- في هذه الحالة، يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي، وهما منثنيان بشكل بسيط.
- ث- يستمر دوران الجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة.
- ج- يستمر الجسم في الدوران، وكذلك الرجل في الامتداد، وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين، حيث يقومان بالدفع معاً.
- ح- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية، يكون التلميذ قد واجه مقطع الرمي بالكامل، والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد، ومركزة على مشطها، ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد، حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجُلّة.

## ٦- الاتزان:

- أ- ينقل اللاعب الرجل اليمنى أماماً، ويمرّج الرجل اليسرى للخلف، ويخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية.
- ب- بعد التخلص من الجُلّة، يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمَرَجَحَة أمام الجسم لأسفل، ثم يقوم التلميذ بأداء وَتَبَاتٍ (اهتزازات) في المكان، تساعد على الاحتفاظ بتوازنه، وامتصاص سرعته.
- ت- يتابع الجُلّة، بالنظر حتى سقوطها على الأرض، ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



## الأخطاء الشائعة:

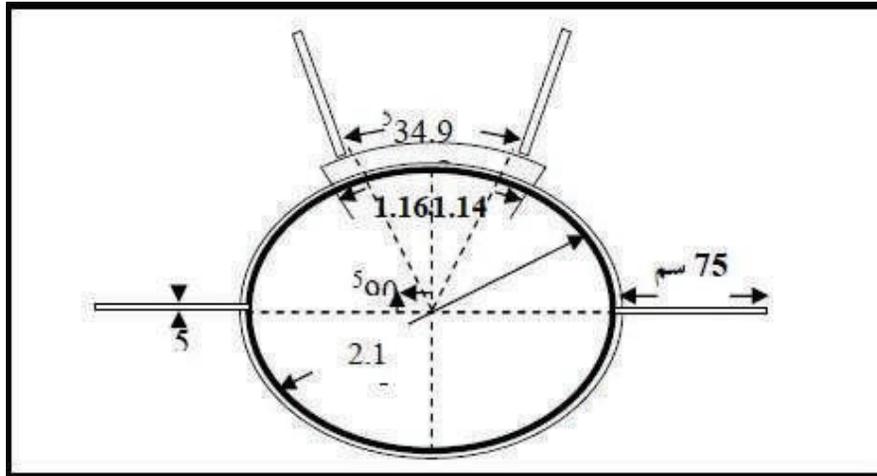
- ★ ارتكاز الجُلَّة على راحة اليد، بدلاً من الأصابع وقاعدتها، الأمر الذي يعمل على تأخير الدفع.
- ★ وضع المرفق منخفضاً بزاوية حادة مع الجسم، وأحياناً ملتصقاً به.
- ★ الحجل بدلاً من الانزلاق في المرحلة الثالثة، حيث يحدث تداخل بين الانزلاق، والرحف لمسافة قصيرة جداً.

## القانون:

### معلومات أساسية:

من بين القواعد الأساسية أذكر لكم ما يأتي:

- ★ لا بد من مسك الجُلَّة بوساطة رؤوس الأصابع، ثم وضعها تحت الأذن منذ حملها حتى دفعها، كما أن اللعب لا ينبغي له أن يتجاوز دائرة الرمي عند دفعها.
  - ★ يشترط أن تسقط الجُلَّة داخل قطاع الرمي، وعدم خروجها من دائرة الرمي، وتجاوزها بعد الدائرة.
  - ★ يشترط رمي الجُلَّة إلى الأعلى على شكل نصف قوس، ودفعها.
  - ★ تمنح المنافسات الرسمية ثلاث محاولات للمنافس، وتأخذ الأحسن، هذا من جانب، وفيما يتعلق بأنواع وضعيات الرمي فإنها تنحصر فيما يأتي:
- 1- الرمي بوساطة الزحف.
  - 2- الرمي عن طريق الدوران.
  - 3- الرمي بالخطوات الجانبية.



صورة مقطع الرمي

## أهداف الدرس:

يُتوقَّع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:

- ★ يعدّد ثلاثة مراحل فنية لدفع الجُلَّة.
- ★ يدفع الجُلَّة بالطريقة الصحيحة.
- ★ يتعرّف إلى عوامل الأمن والسلامة.
- ★ يُظهر حماسًا للمشاركة في بذل الجهد من أجل الوصول إلى الهدف.

## الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
مساحة مناسبة وآمنة. كرات طبية. ٣ - ٤ جُلَل حديدية. عقلة. حاجز أو شبكة.	مساحة مناسبة تتوافر فيها عوامل الأمن والسلامة.	- متابعة حضور الطلبة، وغياهم. - متابعة دخول الطلبة، وخرجهم من الصّف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

## الأنشطة التمهيدية:

الإحماء:

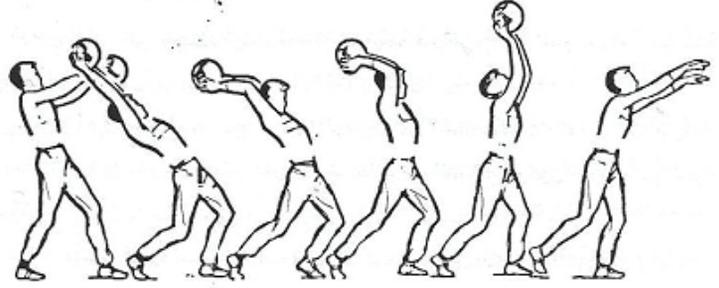
- جري حول الملعب.
- الجري مع دوران الذرعين أمامًا ثم خلفًا.

تمريّنات:

- يؤدي الطالب التمرينات التمهيدية المناسبة؛ للمساعدة في دفع الجُلَّة، وهي:
- (وقوف) العَدْو في المكان ٣٠ ثانية.
- (وقوف مع ثبات الوسط): تبادل لف الجذع للجانبين.
- (تعلّق) الشد لأعلى.
- (وقوف) رمي كرة طبية لأبعد مسافة.

## الأنشطة التطبيقية:

- ★ رمي الكرة الطبية من الوقوف من أمام الصدر.
- ★ رمي الكرة الطبية من أمام الصدر مع الزحف.
- ★ رمي الكرة الطبية من أمام الصدر بخطوتين.
- ★ رميات أمامية وخلفية من فوق الرأس بأدوات مختلفة.
- ★ تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وعمل منافسة بينهم بالأداء الصحيح، ولأطول مسافة.



## النشاط الختامي:

- ★ المرّجحة العمودية.
- ★ - التغذية الراجعة.

## التقويم:

- ★ أسلوب التقويم المقترح اتبعه: الملاحظة.
- ★ أداة التقويم: قائمة الرصد.
- ★ اسم المهارة: دفع الجُلّة.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١-	تحفيز		
٢-	مرحلة البداية للاستعداد		
٣-	الزحلقة		
٤-	المرحلة الانتقالية		
٥	التخلص (الدفع)		



## الجمباز

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

★ يتعزّز لديه احترام الفروق الفردية بين الطلبة في الأداء الميداني.

★ يطبّق الدرجة الأمامية الطائرة.

★ يطبّق الشقلبة الأمامية والخلفية على اليدين.

★ يتعزّز لديه أداء الميزان (الجانبية).

## الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- توضيح الأخطاء الشائعة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</li> <li>- التأكد من أن الطلبة يؤدون مهارة الوقف على اليدين قبل أداء الشقلبة.</li> <li>- استخدام طريقة السند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة أداء الطلبة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية.</li> <li>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وساللم التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</li> <li>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.</li> <li>- استخدام مراتب جمباز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمري.</li> <li>- التبادلي.</li> <li>- المتعدد المستويات.</li> </ul>

### مهارات الوحدة:

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ١- الشقلبة الأمامية.
- ٢- الشقلبة الخلفية.
- ٣- الميزان الجانبي.

## أولاً- الشقلبة الأمامية:

### الخطوات الفنية:

#### الاقتراب:

تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من (٢-٣) خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام، ومَرَجَحَة الذراعين أماماً عالياً، والرأس بين الذراعين. ويرتكز اللاعب باليدين والذراعين مفردتين، مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم يبدأ بمَرَجَحَة الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء؛ ليأخذ الجسم طريقة مفردة لأعلى.

#### الدفع والمَرَجَحَة:

يراعى عند مَرَجَحَة الرِّجْل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً، بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عند الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، بحيث يوجه مركز ثقل الجسم الرأس والذراعين، مروراً بوضع الوقوف على اليدين؛ حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم.

#### الطيران:

وهي الفترة القصيرة التي يمكنها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة، بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرِّجْلين مضمومتين، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مَرَجَحَة الرِّجْل الحرة، والدفع بقدم الارتقاء، مع الدفع باليدين.

#### الهبوط:

تتم مرحلة الهبوط بنجاح عند استقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً، ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلاً؛ لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية.

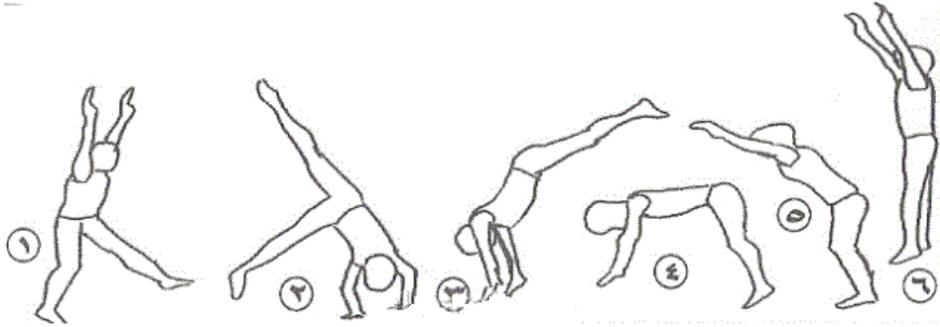
### الأخطاء الشائعة:

- ١- عدم مَرَجَحَة الرِّجْل الحرة.
- ٢- ثني الذراعين.
- ٣- النظر للداخل أثناء الوقوف على اليدين.
- ٤- اليدين أوسع من اتساع الصدر، أو أضيق منه.
- ٥- ثني الركبتين أثناء الهبوط، ويكون الهبوط على الكعبين، وليس على الأمشاط.

## ثانيًا: الشقلبة الخلفية:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

تُعرّف الشقلبة الخلفية بأنها حركة دوران الجسم دورة حول نفسه، مع الارتكاز باليدين على الأرض، وشقلبته للخلف، أو عملية دوران الجسم حول نفسه للخلف، مع الارتكاز باليدين على الأرض.



### الخطوات الفنية:

- \* عدم التردد في الأداء.
- \* انثناء بسيط في الرُكْب؛ للاستفادة من ردّ الفعل الناتج عن فرد الركبتين.
- \* ميل الجذع للخلف قليلاً؛ لنقل مركز ثقل الجسم خلف قاعدة الارتكاز (القدمين).
- \* مَرَجَحَة الذراعين أمامًا عاليًا خلفًا لأبعد مسافة ممكنة.
- \* الدفع بالأمشاط يكون لأعلى، والخلف.
- \* مرحلة الطيران يكون فيها الجسم مفروداً مع وجود تقوُّس في منطقة الجذع (الظهر).
- \* الهبوط يكون على الذراعين، مروراً بوضع الوقوف على اليدين، ما أمكن.
- \* الدفع باليدين يكون قوياً، حيث يتم ثني مفصلي الفخذين، والركبتان مفرودتان.
- \* الرأس في وضعها الطبيعي بين الذراعين طيلة مراحل أداء المهارة.
- \* الهبوط بالقدمين معاً، والذراعان عاليًا.

### الأخطاء الشائعة:

- \* عدم وجود الجرأة الكافية؛ ما يسبب التردد في الأداء.

- ★ دفع القدمين للأرض يكون قليلاً
- ★ عدم ميل الجذع للخلف بعد دفع الأرض بالقدمين.
- ★ عدم مَرَجَحَة الذراعين أمامًا عاليًا خلفًا؛ للمساعدة في قوة الدفع.
- ★ الارتفاع لأعلى بشكل عمودي.
- ★ الهبوط باليدين في مكان قريب من مكان الارتفاع بالقدمين، وينتج عنه مرحلة طيران قصيرة غير كافية.
- ★ عدم الهبوط بالقدمين معًا، وثني الركبتين بشكل كامل عند الهبوط.
- ★ تغيير في وضع الرأس أثناء أداء مراحل الحركة.

## ثالثًا- الميزان الجانبي:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

نوع من حركات التوازن الثابتة التي يرتكز الجسم بها على قدم واحدة.

### الخطوات الفنية:

- ★ مشط قدم الارتكاز يكون للخارج قليلاً؛ للمساعدة في الثبات.
- ★ الرّجُل المرتكزة مفرودة ومشدودة.
- ★ رفع الرّجُل الحرة مفرودة إلى الجانب، وإلى أعلى ارتفاع ممكن.
- ★ من الوقوف، والذراعان عاليًا يَنْقل الطالب وزنه على قدم الارتكاز.
- ★ أثناء رفع الرّجُل للجانب، يحدث ثني مفصل فخذ القدم المرتكزة، ويقابل ذلك من مفصل القدم الحرة المرفوعة جانبًا عاليًا .
- ★ رفع الرّجُل يقود جسم الطالب لأداء الميزان الجانبي.
- ★ ميل الجسم للجانب يكون بطيئًا، وعكس الرّجُل الحرة.
- ★ مع ميل الجسم، تتحرك الذراع العلوية بحركة مستمرة؛ لعمل نصف دائرة؛ ليأتي بجانب الجسم.
- ★ الذراع الأخرى مفرودة بجانب الرأس.
- ★ عند الثبات في وضع الميزان الجانبي، يظهر الجسم وكأنه مقوس من الجانب (التقوس البسيط).

## الأخطاء الشائعة:

- \* رجل الارتكاز مشنبة.
- \* الرّجُل الحرة لا تصل إلى أقصى ارتفاع ممكن، وتأخذ وضعًا منخفضًا.
- \* ميل الجذع للأمام يسبق رفع الرّجُل الحرة خلفًا عاليًا.
- \* مشط الرّجُل الحرة يشير للأمام، أو للدّاخل.
- \* وضع الجسم النهائي ليس أفقيًا، وعدم تقوّس الظهر.
- \* عدم النظر أمامًا عاليًا مع سقوط الرأس لأسفل.
- \* مستوى الرأس، ومشط قدم الرّجُل الحرة ليس على مستوى واحد.
- \* وضع الذراعين أمامًا أسفل، أو جانبا أسفل.

## القانون:

### معلومات أساسية:

تحدّد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته  $12 \times 12$  مترًا.

- يكون الخصم (٠,٣) نقطة إذا جرى اللاعب أكثر من ثلاث خطوات قبل أداء المهارة.

ب- عند الزيادة أو النقص في الزمن المحدد، يكون الخصم كما يأتي:

- حتى (٢) ثانية (٠,١).

- حتى (٥) ثوانٍ (٠,٢) نقطة.

- حتى (٩) ثوانٍ (٠,٣) نقطة.

- أكثر من (٩) ثوانٍ (٠,٥) نقطة.

ج- يكون الجسم (٠,١) نقطة في كل مرة عند تجاوز المساحة الأرضية المحددة.

د- تُعدّ خطوط الحدود لمساحة الحركات الأرضية من المساحة الأرضية، وبذلك يُسمح للاعب أن يطيأً بقدمه دون تجاوز:

١- حكم الخط الأول: يجمع حسومات الخطين (٢,١) المتفرقة، إضافة إلى مراقبة ساعة التوقيت، ثم يبلغ حكم الفصل بالحسومات الإجمالية؛ لتجاوز المساحة، وحسومات زيادة الزمن أو نقصانه بواسطة لوحة صغيرة.

٢- حكم الخط الثاني: يبلغ حكم الخط الأول بمجموع حسومات تجاوز رقم (٣,٢)، من خلال رفع إصابع يده، مشيرًا إلى عدد الأعداد التي يجب حسمها.

## المعرفة المسبقة للطلبة:

- عند تعليم هذه المهارة للطلبة يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:
- ★ الدرجة الطائرة.
  - ★ الشقبة الجانبية مع ربع لفة.
  - ★ ميزان أمامي.
  - ★ الدوران من وضع الوقوف.

## أهداف الدرس:

- يُتوقَّع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:
- ★ يؤدي مهارة الشقبة الأمامية على اليدين.
  - ★ يتعزَّز لديه احترام الفروق الفردية في الأداء البدني.
  - ★ يتعرَّف إلى النواحي القانون:ية للشقبة الأمامية.

## الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراتب جمباز.</li> <li>- أدوات مساعدة.</li> </ul>	قاعة أو ملعب.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة حضور الطلبة، وغيابهم.</li> <li>- متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصّالة.</li> <li>- متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي:</li> <li>- لجنة أدوات.</li> <li>- لجنة نظام.</li> <li>- لجنة متابعة الزي الرياضي.</li> </ul>

## الأساليب التعليمية المستخدمة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التبادلي.
- أسلوب متعدد المستويات.

## الخطوات التعليمية:

### التدريب على الاقتراب:

- 1- المشي أمامًا، ثم رفع الذراعين أمامًا غالبًا، مع ثني ركبة رجل الارتقاء.
- 2- الجري أمامًا، وعند الوصول إلى مكان الارتقاء، ومَرَجَحَة الذراعين أمامًا غالبًا، مع ثني ركبة رجل الارتقاء.

### التدريب على الارتقاء و المَرَجَحَة:

- 1- الاقتراب والارتقاء أمام حائط (الأفضل أن يكون مبطنًا بالإسفنج)؛ لأداء الوقوف على اليدين، مع ملاحظة أداء المَرَجَحَة بقوة وسرعة، وأن تكون اليدين بعيدتين قليلاً عن الحائط.
- 2- التدريب نفسه من المشي، ثم الجري.
- 3- التدريب السابق نفسه، بمساعدة زميلين متشابكي الأيدي، ويمكن أداء هذا التدريب من الثبات، ثم من الجري.

### تعليمات:

- 1- مَرَجَحَة الرُّجُل الحرة والدفع بقدم الارتقاء بقوة.
- 2- الدفع باليدين، والذراعان مفرودتان.
- 3- طيران الجسم على شكل نصف دائرة.
- 4- الهبوط على المشطين، ثم الكعبين، والثبات.
- 5- الدفع، والذراعان مفرودتان على كامل استقامتهما.

## التدريب على الدفع:

- ١- يقف الطالب مستنداً بظهره للحائط، مع وضع اليدين خلف الرأس، وثني الركبتين قليلاً، ودفع الحائط بمدّ الذراعين والحوض للأمام مع الركبتين بقوة؛ حتى يندفع الجسم للأمام، منتهيًا بالوقوف على المشط.
- ٢- رقاد القرفصاء والذراعان أمامًا، ودفع الأرض بالحوض والقدمين؛ للوقوف على الأرض بمساعدة الزميل.
- ٣- الاقتراب، والارتفاع، ثمّ الدفع باليدين بعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين، بمساعدة المعلم، أو الزميل.
- ٤- الخطوات السابقة نفسها، مع الدفع باستخدام سلم القفز بدلاً من الأرض، والهبوط باليدين في وضع الوقوف على اليدين، متبوعًا بالدحرجة الأمامية.

## السند:

- ١- يقف الزميلان متشابكي الأيدي على جانبي الطالب؛ لاستقباله على العضدين من منطقة الطرف السفلي، ويقف الساند خلف الطالب ممسكًا اليدين؛ لمساعدته على استكمال الدفع بالحوض.
- ٢- يقف الساند على أحد جانبي الطالب، ويساعده في استكمال الدفع بمسكه من منطقة الوسط.

## التدريب على الطيران:

(وقوف على الكتفين): ثني مفصلي الفخذين، ثم مَرَجَّة الرِّجْلين لأعلى وللأمام؛ للطيران، بمساعدة زميلين.

## التدريب على المهارة كاملة:

باستخدام طرق السند المختلفة، وبعض الأجهزة المساعدة، وذلك بالتدرج الآتي:

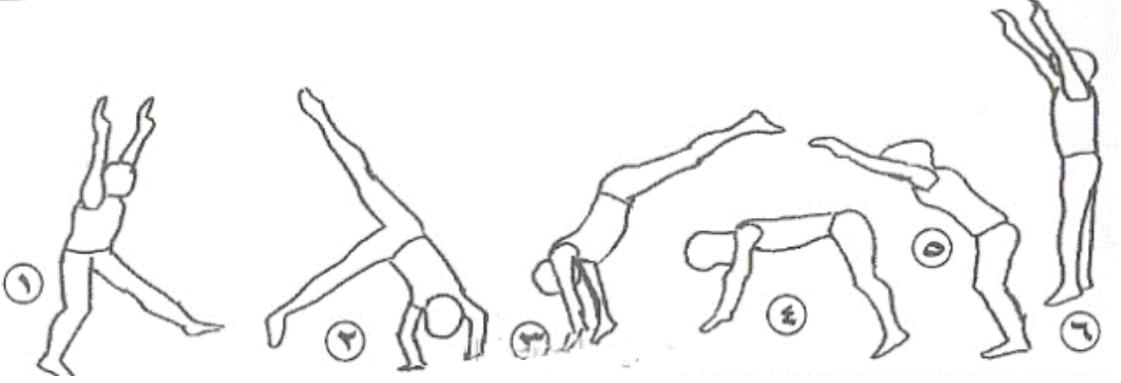
- ١- الشقلبة الأمامية على اليدين باستخدام حزام السند اليدوي.
- ٢- أداء المهارة باستخدام زميل في وضع (رقود القرفصاء، والذراعان أمامًا)؛ للمساعدة في وضع الكتفين.
- ٣- أداء المهارة على الطرف السفلي للصندوق المقسم.
- ٤- أداء الشقلبة باستخدام سلم القفز، بوضع اليدين عليه، والدفع.
- ٥- أداء الشقلبة على المرتبة، أو بساط الحركات الأرضية بالسند، ثمّ دونه.

## السند:

- ١- يقف المساعدان على جانبي الطالب يمساكانه من يديه؛ لمساعدته على مرحلة الطيران.
- ٢- يتأخذ الساند وضع نصف جذعه على أحد جانبي الطالب؛ لمساعدته على إتمام المهارة، بوضع يد أسفل الظهر، والأخرى ممسكة بالعضد.

## النقاط التعليمية:

- تقوّس الظهر، والرأس بين الذراعين.
- ضمّ الرّجلين.



## الأنشطة التمهيديّة:

### التمريّنات الرياضيّة:

### الإحماء:

- 1- (وقوف ظهر لظهر ، وتشبيك المرفقين): ميل الجذع أمامًا؛ لحمل الزميل خلف الظهر بالتبادل.
- 2- (وقوف الوضع أمامًا، والذراعان أمامًا تشبيك): تبادل ثني الذراعين مع مقاومة.
- 3- (جلوس طويل فتحًا مواجه، والذراعان أمامًا تشبيك ثني الجذع أمامًا أسفل).
- 4- (وقوف فتحة ظهر لظهر): لف الجذع؛ للتصفيق على كفّي الزميل.

## الأنشطة التطبيقية:

### نشاط رقم (١):

- ★ عرض صور للمهام أمام الطلبة.
- ★ أداء نموذج للمهارة أمام الطلبة من المعلم، أو أحد الطلبة المميزين.
- ★ تعلّم الارتقاء من خطوة واحدة، ثم خطوتين، ثم من الجنب.
- ★ تعلّم الدفع باليدين.

- ★ مَرَجَحَة الرِّجْل الحرة؛ للوقوف على اليدين.
- ★ أداء المهارة مع السند، والمساعدة.
- ★ أداء المهارة دون سند، ومساعدة.

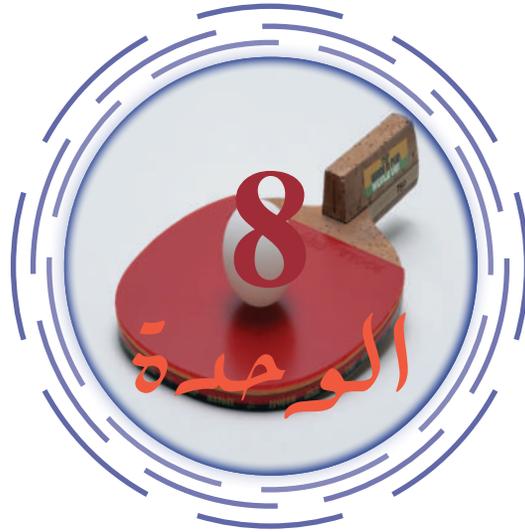
## النشاط الختامي:

حركات اهتزازية من الوقوف.

## التقويم:

- أسلوب التقويم المقترح اتباعه: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.
- اسم المهارة: الشقلبة الأمامية على اليدين.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها		التقدير
	نعم	لا	
١-	الاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات، بحيث يتم رفع رجل الاقتراب إلى زاوية قائمة، مع ميل الجذع قليلاً إلى الأمام.		
٢-	الدفع ومَرَجَحَة الرِّجْل الحرة للخلف ولأعلى، وأن يكون الدفع باليدين.		
٣-	الطيران في الهواء على شكل نصف دائرة، بحيث تكون الرأس بين الذراعين، والرِّجْلان مضمومتان.		
٤-	الهبوط على الأمشاط أولاً، ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلاً.		



## كرة الطاولة

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادر على أن:

- ★ يضرب الكرة بطريقة الضربة المستقيمة الخلفية.
- ★ يرسل الكرة بوجه المضرب الخلفي.
- ★ يطبّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الزوجي.
- ★ يتحكّم بانفعالاته خلال المنافسة.

## الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- إشراك ذوي الإعاقة.</li> <li>- توضيح الأخطاء الشائعة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</li> <li>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانون:ية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة أداء الطلبة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية.</li> <li>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاالم التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</li> <li>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمري.</li> <li>- التبادلي.</li> <li>- المتعدد المستويات.</li> </ul>

### مهارات الوحدة:

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ★ الضربة المستقيمة الخلفية.
- ★ الإرسال بوجه المضرب الخلفي.
- ★ القانون: (مهام الحكم المساعد، والحكم العام).

# أولاً- الضربة المستقيمة الخلفية:

## المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة بالمهارة:

الضربة المستقيمة الخلفية: ضربة هجومية يمكن أن تكون قوية، ولها عدة أنواع، منها: الساحقة، واللولبية.

## الخطوات الفنية:

### مرحلة الاستعداد:

- ★ يكون المضرب مفتوحًا قليلًا في مواجهة الدوران الخلفي، ومغلقًا، أو عموديًا في مواجهة الدوران العلوي.
- ★ يكون الرسغ غير متصلب، ويتجه قليلًا للأسفل.
- ★ يتم التحرك للمكان المناسب، مع وضع القدم اليمنى للخلف قليلًا.
- ★ المَرَجِحَة الخلفية للذراع.
- ★ لفّ الجسم للخلف عند الحوض، والوسط.
- ★ حركة الذراع للخلف عند المرفق: نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- ★ توجيه المضرب للخارج ولأسفل قليلًا في مواجهة الدوران الخلفي.
- ★ المَرَجِحَة الأمامية للذراع: نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- ★ لفّ الجسم للأمام من الحوض، والوسط.
- ★ تحريك الذراع للأمام عند المرفق.
- ★ تأدية الملازمة أمامًا جهة الجانب الأيمن للجسم.

### مرحلة المتابعة:

- ★ حرّك المضرب للأمام ولأعلى قليلًا بشكل طبيعي.
- ★ عدّ لوقفه الاستعداد.

## الأخطاء الشائعة:

- تتجه الكرة إمّا داخل الشبكة، أو تنطلق خارج الحد النهائي للطاولة.
- تؤدّي الضربات بتوتّر، مع وجود خطأ في الأداء.
- تكون في حالة عدم اتزان أثناء الضرب.

## ثانيًا: الإرسال بوجه المضرب الخلفي:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة باللعب التنافسي:

الإرسال بوجه المضرب الخلفي: أول ضربة في المباراة، وتكون بالوجه الخلفي للمضرب، وتقاطعه أمام الجسم.

### الخطوات الفنية:

- 1- أخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال، بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعًا من الكتف الأيسر.
- 2- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر؛ ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أمامًا، وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- 3- يؤدي الإرسال بقذف الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي، مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب؛ لسهولة الحركة، ومزجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً؛ ليتم احتكاك الكرة بالمضرب، وضربها من أسفل، ثمّ تفرّد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

## الأخطاء الشائعة:

- عدم فرد الذراع كاملاً أثناء تأدية الإرسال.

## القانون:

القانون: (مهام الحكم المساعد، والحكم العام):

### الحكم العام:

- 1/1/3/3 يتم تعيين حكم عام لكل منافسة بكاملها، ومن الأنسب تعريفه لرؤساء الفرق، ويجب تحديد شخصيته ومكان تواجده لجميع المشاركين.
- 2/1/3/3 الحكم العام يكون مسؤولاً عن الآتي:
- 1/2/1/3/3 إجراء القرعة.
- 2/2/1/3/3 جدول المباريات من حيث التوقيت والطاولات.
- 3/2/1/3/3 تعيين حُكَّام المباريات.
- 4/2/1/3/3 التنويه عن بعض الإرشادات للحُكَّام قبل انطلاق المنافسات.
- 5/2/1/3/3 التأكد من أهلية اللاعبين.
- 6/2/1/3/3 إقرار إيقاف اللعب في حالة الطوارئ.
- 7/2/1/3/3 إقرار إمكانية ترك اللاعبين منطقة اللعب خلال المباراة.
- 8/2/1/3/3 إقرار تمديد فترة التمرين.
- 9/2/1/3/3 إقرار ارتداء اللاعبين بدلة التدريب خلال المباراة.
- 10/2/1/3/3 إقرار أي مسألة تتعلق بالقوانين أو القواعد بما في ذلك قانونية الملابس، وأجهزة اللعب، وظروفه.
- 11/2/1/3/3 إقرار متى وأين يمارس اللاعبون التمرين خلال التوقف الطارئ للمباراة.
- 12/2/1/3/3 اتخاذ إجراءات تأديبية تجاه سوء السلوك، أو أي إخلال بالقواعد التنظيمية.
- 3/1/3/3 بموافقة اللجنة الإدارية المنظمة للمنافسة، يجوز إنابة أي أشخاص آخرين يقومون بمهام الحكم العام، ويجب الإعلان عن هذه المسؤوليات، وأماكن كل من هؤلاء الأشخاص، ويجب أن يعلن عنها للمشاركين، ومن الأنسب تعريفهم لرؤساء الفرق.
- 4/1/3/3 للحكم العام أو نائبه المعين ممارسة مهامه أثناء غيابه، ويجب أن يكون حاضرًا خلال اللعب في كل الأوقات.
- 5/1/3/3 وإذا ما رأى الحكم العام أنه من الضروري أن يُستبدل حكم بآخر في أي وقت، فإنه لا يجوز للحكم العام أن يغيّر قرارًا سبق أن اتَّخذه بالحكم المستبدل حول مسألة اتَّخذها خلال قيامه باختصاصه.
- 6/1/3/3 يقع اللاعبون تحت سلطة الحكم العام منذ وصولهم إلى موقع اللعب حتى مغادرتهم له.
- 2/3/3 مسؤولو المباراة:
- 1/2/3/3 يعيّن لكل مباراة حكم، وحكم مساعد.

- ٢/٢/٣/٣  ٢/٢/٣/٣ أو يقف على امتداد الشبكة في منتصف الطاولة، ويجلس الحكم المساعد مواجهًا له في الجانب الآخر للطاولة.
- ٣/٢/٣/٣  الحكم سيكون مسؤولًا عمّا يأتي:
- ١/٣/٢/٣/٣  فحص صلاحية المعدات، وظروف اللعب، وإشعار الحكم العام بأي مخالفة.
- ٢/٢/٢/٣/٣  اختيار عشوائي للكرة، كما في المادة (١/١/٢/٤/٣).
- ٣/٣/٢/٣/٣  إجراء القرعة؛ لاختيار الإرسال أو الاستقبال أو إحدى نهايتي الطاولة.
- ٤/٣/٢/٣/٣  تقرير إذا ما كانت المتطلبات القانون:ية للإرسال يمكن التغاضي عنها في حالة اللاعب من ذوي الاحتياجات الخاصة (الإعاقة البدنية).
- ٥/٣/٢/٣/٣  مراقبة ترتيب الإرسال والاستقبال ونهايتي الطاولة، وتصحيح أي أخطاء موجودة.
- ٦/٣/٢/٣/٣  تقرير كل فترة لعب فيما إذا كانت نقطة محسوبة، أو إعادة.
- ٧/٣/٢/٣/٣  المناداة بعدد النقاط تبعًا للإجراء المحدد لذلك.
- ٨/٣/٢/٣/٣  تطبيق الطريقة التعجيلية في الوقت المحدد لها.
- ٩/٣/٢/٣/٣  المحافظة على استمرار اللعب.
- ١٠/٣/٢/٣/٣  اتخاذ إجراء حيال المخالفات الخاصة بتقديم النصح، أو القواعد المتعلقة بالسلوك.
- ٤/٢/٣/٣  يقرر الحكم المساعد إذا ما كانت الكرة لمست حافة سطح الطاولة عند الجانب الأقرب منه، أو لم تلامس.
- ٥/٢/٣/٣  كذلك يقرر الحكم، أو الحكم المساعد ما يأتي:
- ١/٥/٢/٣/٣  أن أداء إرسال اللاعب غير قانوني.
- ٢/٥/٢/٣/٣  أن الكرة لمست مجموعة الشبكة خلال عبورها فوق مجموعة الشبكة، أو حولها في حالة الإرسال.
- ٣/٥/٢/٣/٣  أن اللاعب اعترض الكرة.
- ٤/٥/٢/٣/٣  أن ظروف اللعب قد أختلت بطريقة قد تؤثر على تداول الكرة.
- ٥/٥/٢/٣/٣  توقيت فترة التدريب، وفترة اللعب، وفترة التوقف.
- ٦/٢/٣/٣  الحكم المساعد أو أي مسؤول آخر يمكن أن يقوم بعدّ الضربات عند تطبيق الطريقة التعجيلية، وعليه أن يحسب ضربات اللاعب المستقبل في الفردي أو الزوجي.
- ٧/٢/٣/٣  القرار الذي تمّ اتخاذه بوساطة الحكم المساعد، أو القائم بعدّ الضربات، كما في الشروط الواردة في المادة (٥/٢/٣/٣)، والمادة (٦/٢/٣/٣) لا يمكن أن ينقض بوساطة الحكم.
- ٨/٢/٣/٣  يُعدّ اللاعبون تحت سلطة الحكم منذ وصولهم إلى منطقة اللعب حتى مغادرتهم منطقة اللعب.

## المعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:

★ الضربات المستقيمة الخلفية.

## أهداف الدرس:

يُتوقَّع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:

★ يرسل الكرة بوجه المضرب الخلفي.

★ يتعرَّف أخطاء الإرسال.

★ يتعاون مع زملائه بؤدِّ واحترام خلال الحصة.

## الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
كرات تنس. مضارب.	طاولة تنس.	- متابعة حضور الطلبة، وغياهم. - متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

## الأنشطة التمهيديّة:

الإحماء:

لعبة صغيرة: ارم، وامسك.

الأدوات: كرات تنس، عدد ٢٥.

التشكيل: وقوف طلبة الصّف على شكل مربع ناقص ضلع على الحائط، بحيث تكون وجوههم باتجاه الحائط.

**الملعب:** غرفة صفية.

**عدد الطلبة:** ٢٥ طالبًا.

**طريقة اللعب:** عند سماع صافرة المعلم، يقوم كل طالب بتنظيف الكرة على الأرض، وضربها بالمضرب على الحائط .

**إرشادات:** يمكن زيادة صعوبة اللعبة بتغيير اتجاه المضرب يمينًا ويسارًا.

## الأنشطة التطبيقية:

### النشاط الأول:

- ١- يتم تنظيم الصف في قاطرة أو قاطرتين حسب العدد، ويعطى لكل طالب كرة.
- ٢- تقف كل قاطرة مقابل الركن الأيسر من الطاولة، ويُرسم مربع على الحد النهائي للركن الأيسر.
- ٣- يؤدي كل طالب المهارة، واحدًا تلو الآخر، على أن تسقط الكرة بعد لمس المضرب لها داخل المربع، وأن يكون ارتدادها خارج نطاق الركن الأيسر المقابل.

### النشاط الثاني:

- ١- التمرين السابق نفسه، لكن يكون ارتداد الكرة خارج نطاق الركن الأيمن، ثم يُرسم مربع على الحد النهائي للركن الأيمن، ويكون ارتداد الكرة داخل المربع، كما في التمرين السابق.
- ٢- تتبّع الخطوات السابقة نفسها، ولكن في وسط الطاولة القريب من الحد النهائي.

### النشاط الثالث:

التمارين السابقة نفسها، لكن يُرسم مربع في منتصف الطاولة القريب من الشبكة، ويجب أن تسقط الكرة بعد لمس المضرب لها داخل المربع المرسوم في منتصف الطاولة، ويكون ارتداد الكرة على الأغلب أكثر من ارتدادين على سطح النصف الآخر للطاولة، وكتنوع للتمرين، يمكن رسم مربع قريب من الشبكة على الركن الأيمن، واتباع الخطوات السابقة نفسها.

## النشاط الرابع:

- ★ يُرسم على النصف الآخر من الطاولة مربعٌ على الحد النهائي للركن الأيمن، ومربع على الحد النهائي للركن الأيسر، ومربع في منتصف الطاولة القريب من الحد النهائي، ومربع على الركن الأيمن القريب من الشبكة، ومربع على الركن الأيسر القريب من الشبكة، ويتم ترقيم المربعات من ١-٥.
- ★ يتم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، بحيث يبدأ كل طالب من كل مجموعة بالتناوب بأداء الإرسال.
- ★ كل طالب يؤدي الإرسال، وينجح في إدخال الكرة في إحدى المربعات، يسجّل لمجموعته نقاط المربع الذي تم إدخال الكرة إليه.
- ★ المجموعة التي تحصل في النهاية على نقاط أكثر تُعدّ الفائزة.
- ★ يمكن أن يستخدم المعلم للتمرين ساعة توقيت.
- ★ المجموعة التي حصلت على نقاط أكثر بعد تحديد المدة الزمنية تُعدّ الفائزة.

## النشاط الختامي:

### مسابقة امسك الكرة:

الأدوات: ٢٥ كرة تنس أرضي، ٢٥ قُمع.

عدد الطلبة: ٢٥ طالبًا.

**طريقة اللعب:** يقسم المعلم طلبة الصف لأزواج متساوية، يوزع على كل طالب قُمع، وكرة تنس أرضي، ١- يقوم الطالب رقم ١ برمي الكرة أمامًا، والطالب رقم ٢ يلحق بالكرة الممررة من زميله، ويمسكها باستخدام القُمع، وهو مقلوب، ويتم تبادل الأدوار بين الأزواج.

٢- يفوز الطالب الذي يمسك الكرة الممررة باستخدام القمع المقلوب بأكثر عدد من المرات بنجاح.

### إرشادات:

- ★ على الطالب الرامي رمي الكرة عاليًا والى الأمام.
- ★ على الطالب الممسك بالقمع المقلوب أن يضعه عاليًا وأمام الجبهة.

## التقويم:

أسلوب التقويم المقترح اتبعه: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

اسم المهارة: الإرسال بوجه المضرب الخلفي.

التقدير	الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها
	١-	وقفة الاستعداد.
	٢-	مسك المضرب (أسفل الذراع الأيسر).
	٣-	طريقة أداء المهارة (إتقان المهارة).
	٤-	متابعة الكرة (فرد الذراع كاملاً بعد الإرسال).



## الريشة الطائرة

### أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادرًا على أن:

يضرب الريشة ضربًا أماميًا ساحقًا.



يطبّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب.



يتحكّم في انفعالاته أثناء اللعب.



يتعاون مع زملائه بؤدّ واحترام خلال الحصة.



## الأساليب، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراعاة الفروق الفردية.</li> <li>- إشراك ذوي الإعاقة.</li> <li>- توضيح الأخطاء الشائعة.</li> <li>- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.</li> <li>- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانون: ية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملاحظة أداء الطلبة.</li> <li>- طرح الأسئلة الشفوية.</li> <li>- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وساللم التقدير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.</li> <li>- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.</li> <li>- مضارب.</li> <li>- ريش.</li> <li>- شبكة.</li> <li>- قوائم.</li> <li>- حبل مرن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:</li> <li>- الأمري.</li> <li>- التبادلي.</li> <li>- المتعدّد المستويات.</li> <li>- الاكتشاف الموجّه</li> </ul>

## مهارات الوحدة:

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ★ الضربات الأمامية الساحقة.
- ★ التحكيم.

## أولاً- الضربة الأمامية الخلفية:

### المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة بالمهارة:

★ الضربات الأمامية الساحقة: من الضربات الهجومية في الريشة الطائرة، وأكثرها إثارة؛ وذلك للسرعة الشديدة الخاطفة لحركة الريشة.

### الخطوات الفنية:

★ تؤدي هذه الضربة بتأرجح الذراع على المضرب خلفًا بارتخاء، وفي الوقت نفسه، ينتقل ثقل الجسم خلفًا، ويستدير الحزام الكتفي نحو اليمين، ويميل الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف قليلاً، وتنثني الرجلان، وبخاصة الرجل الخلفية.

★ يتم استدارة المرفق عاليًا ناحية الأمام عند أداء الضربة، حيث تبدأ القدم الخلفية بالامتداد، ويستدير الحزام الكتفي ثانية نحو اليسار؛ لكي يصبح الجسم في هذه الحالة أسفل المضرب، وفي حالة تقوس إلى الخلف. ★ تُضرب الريشة في أعلى نقطة ممكنة، حتى تسقط بأقصى قوة، وأقل زاوية ممكنة، ولا ترتطم بالشبكة.

### الأخطاء الشائعة:

★ عدم ارتخاء الذراع عند تأدية الضربة.

★ عدم ضرب الريشة من أعلى نقطة لها، فترطم بالشبكة.

### القانون:

يقوم أحد الطلبة بعملية التحكيم، بمساعدة المعلم، وشرح بعض فقرات القانون، من خلال مواقف اللعب، ويجب مراعاة الإرسال من حيث:

★ الشروط القانونية للإرسال والاستقبال في اللعب الفردي، واللعب الزوجي.

★ أخطاء الإرسال.

★ احتساب النقاط.

## المعرفة المسبقة للطلبة:

عند تعليم هذه المهارة للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:

- ★ الضربات الأمامية المنخفضة، والمتوسطة، والعالية.
- ★ الإرسال الأمامي القصير.

## أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه أنشطة الدرس أن:

- ★ يضرب الريشة ضرباً أمامياً ساحقاً.
- ★ يطبّق القانون، من خلال مواقف اللعب.
- ★ يحترم زملاءه، ويتعامل معهم بؤدّ واحترام أثناء الحصة.

## الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
عدد مناسب من الريّش. عدد مناسب من المضارب. قوائم الريشة الطائرة. شبكة الريشة الطائرة. حبل مرن.	ملعب بمساحة مناسبة.	- متابعة حضور الطلبة، وغياهم. - متابعة دخول الطلبة، وخروجهم من الصّف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

## الأساليب التعليمية المستخدمة:

- ★ الأسلوب الأمري.
- ★ الأسلوب التبادلي.
- ★ أسلوب الاكتشاف الموجّه.

## الخطوات التعليمية:

- ★ تؤدي حركة الضربة الساحقة دون كرة الريشة.
- ★ تؤدي حركة الضربة الساحقة بعد رمي كرة الريشة بوساطة الزميل الأمامي.
- ★ تؤدي حركة الضربة الساحقة بعد قيام الطالب المنافس بإرجاع الريشة وهي عالية.
- ★ تحديد دوائر وأرقام ومربعات على أرض الملعب؛ لمعرفة مسار الضربات الساحقة، واتجاهاتها.

## الأنشطة التمهيديّة:

### الإحماء:

لعبة صغيرة: التمريرة القصوى.

الأدوات: كرات إسفنجية، عدد ٤.

التشكيل: وقوف طلبة الصف على شكل صفوف متقابلة.

الملعب: ٤٠ × ٢٠.

عدد الطلبة: ٢٦ طالبًا.

**طريقة اللعب:** يقسم الصف إلى أربعة فرق، كل فريقين يقفان بشكل صفوف متقابلة: فريق (أ)، و (ب) يمتلكون كرات إسفنجية، وفريق (ج) و(د) دون كرات، ويقوم الفريق الذي يمتلك الكرة بثلاث تمريرات بين أعضاء فريقه، وفي الرابعة يجب أن يوصلها إلى ملعب الفريق الآخر؛ بهدف إحراز هدف، ويقوم فريق الخصم بالدفاع عن ملعبه.

**ملحوظة:** الفريق الفائز هو من يحرز أكبر عدد من النقاط.

## الأنشطة التطبيقية:

- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون ريشة.
- وقوف الطلبة على شكل أزواج، وتبادل الضربات العالية للريشة الطائرة.
- تقسيم الملعب إلى أربع مناطق، مع وضع حبال على قوائم؛ لعمل عدة ملاعب، وقيام الطلبة بتطبيق المهارة عليها.
- تبادل الضربات على ملعب الريشة الطائرة بعد وضع مربعات على أرض الملعب، والقيام بتوجيه الضربات الساحقة إليها.

## النشاط الختامي:

### اسم اللعبة: كرة الوقوف.

- ★ التشكيل: انتشار حر.
- ★ الأدوات: كرة يد، أو كرة طائرة.
- ★ طريقة اللعب:
- ▲ يقف طالب في مجموعةٍ منتصفِ الطلبة، ومعه كرة.
- ▲ يرمي الطالب الكرة عاليًا، مسافة مترين تقريبًا، وينادي على اسم أحد الطلبة في الصف الذي يجب عليه أن يجري بسرعة لَلْقْفِ الكرة قبل مسكها من الطالب الرامي.
- ▲ يجري بقية الطلبة في أي اتجاه في الملعب.
- ▲ إذا نجح الطالب الذي نودي على اسمه في لَقْفِ الكرة، يقول بأعلى صوته: قف.
- ▲ في لحظة قوله كلمة قف، يجب على جميع الطلبة الوقوف في أماكنهم؛ ليحاول إصابة أي منهم بالكرة.
- ▲ إذا لمس الطالب إحدى زملائه، يغيّر مكانه مع هذا الطالب.
- ▲ إذا فشل الطالب في مسك الكرة، أو في إصابة أي زميل، يقف في المنتصف؛ ليكرّر ما سبق.

## التقويم:

أسلوب التقويم المقترح اتباعه: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

اسم المهارة: الضربة الساحقة الأمامية.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها		التقدير	
	نعم	لا		
١-			مسك المضرب، واتجاهه.	
٢-			وقففة الاستعداد، ومسك الريشة.	
٣-			طريقة أداء المهارة (إتقان المهارة).	
٤-			متابعة الريشة.	

# الخاتمة

وأخيرًا وليس آخرًا، تمّ بحمد الله وشكره إتمام هذا الدليل؛ ليكون مصباحًا ينير للمعلم الطريق نحو حصة تربية رياضية نموذجيه، ونؤكد على أنّ هذا الدليل تمّ إعداده ليكون مساعدًا لمعلم التربية الرياضية عند تصميمه للوحدات التعليمية للتربية الرياضية للصف العاشر الأساسي، وتنفيذه لها، وفَقًّا لفلسفة المنهاج، وقدرات الطلبة وحاجاتهم، أملين الاستفادة من الأفكار التي يتضمنها، ولا يقتضي منه التقييد بها، بل يجب عليه البحث والابتكار.

## المراجع:

- ★ الاتحاد الدولي للجيمباز. القانون الدولي لتقييم جيمباز الرجال، ٢٠١٣-٢٠١٦م.
- ★ الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. مواد قانون الريشة الطائرة، ٢٠١٢م.
- ★ الاتحاد الدولي لكرة القدم. مواد قانون كرة القدم، ٢٠١٦-٢٠١٧م.
- ★ الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. القانون وقواعد المنافسات الدولية لكرة الطاولة، ٢٠١٣م.
- ★ الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. القواعد الرسمية لكرة الطاولة، ٢٠١٧-٢٠٢٠م.
- ★ الاتحاد الدولي لكرة اليد. القانون الدولي لكرة اليد، ٢٠١٥م.
- ★ الاتحاد الدولي لألعاب القوى. القانون الدولي لألعاب القوى، ٢٠١١-٢٠١٣م.
- ★ الاتحاد الدولي لكرة السلة. القانون الدولي لكرة السلة، ٢٠١٤م.
- ★ حسن، عادل وآخرون (١٩٩٢): الجيمباز للمرحلة الثانوية، دار المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- ★ حسن، عادل، وأبو زيد، نفيسة (١٩٩٣): الإعداد البدني والمهارات الأساسية، إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- ★ كامل عبد المنعم صالح، ووديع ياسين التكريتي (١٩٨١): الألعاب الصغيرة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- ★ أبو رشيد، رشيد، وسبر، خالد (٢٠٠٥): أساليب التعليم في التربية البدنية، مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية، الرياض.
- ★ جاسر، أحمد (٢٠٠٠): الجيمباز دليل المدرب والرياضي. شعاع للنشر والطباعة. سوريا: حلب، ط ١.
- ★ الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل (١٩٨٢م): التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ★ راتب، أسامة كامل (١٩٩٩م): النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق). القاهرة: دار الفكر العربي.
- ★ النجار، عبد الوهاب محمد (١٩٩٧): النمو البدني وتنمية المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. الكتاب السنوي الثالث. الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.
- ★ وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير المناهج. الإدارة العامة للمناهج (٢٠١٧): وثيقة المناهج في التعليم العام. فلسطين: الضفة الغربية.
- ★ ياسر سلامة، ياسر (٢٠٠٤): موسوعة الألعاب الحركية والعقلية، ط ١، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- ★ الحشحوش، خالد محمد (٢٠١٢). طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط٢، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان مجمع الفحيص التجاري، الأردن.
- ★ مروان عبد المجيد، إبراهيم (٢٠٠١). الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.
- ★ مدرب لمدرب كرة الطائرة. برنامج الحق في اللعب. الشرق الاوسط.
- ★ دليل الفيدرالية الفرنسية.
- ★ دليل الصف السادس في التربية الرياضية (٢٠٠٠): المناهج الفلسطينية.
- ★ العرقان، خالد (٢٠٠٧): تدريبات عملية لكرة الطائرة المدرسية، فلسطين، غزة.
- ★ تقديم الكرة الطائرة للمبتدئين، تعليم وتدريب الكرة الطائرة للنشء والشباب.
- ★ سيد، مدحت صالح (٢٠٠٤): البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، شارع القصر الصيني، القاهرة.
- ★ التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، د. فرات جبار سعد الله.
- ★ تعليم وتدريب كرة القدم، د. عادل تركي حسن، ود. سلام جبار صاحب، ١٩٩٩.
- ★ الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين. أ. خليفة سالم الشبلي، صحرار K.Book.

★ Mosston, M. & Ashworth, S (1986) Teaching Education, 3rd ed, Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.

★ Buschner, C. A. (1994) TEACHING CHILDREN MOVEMENT CONCEPTS AND SKILLS- Becoming a Master Teacher, 2nd ed, Human Kinetics Publishers, Inc. U-

## لجنة المناهج الوزارية:

د. بصري صيدم	د. بصري صالح	أ. ثروت زيد	د. سمية النخالة
د. شهناز الفار	أ. عزام أبو بكر	م. فواز مجاهد	أ. علي مناصرة
م. جهاد دريدي			

## المشاركون في اجتماع الخطوط العريضة للتربية الرياضية:

د. جمال أبو بشارة (منسقاً)	د. جمال شاكر	أ. منير التلاحمة	أ. ليالي هدهد
أ. إيمان صري	أ. فدوى سلمان	د. وليد شاهين	د. نضال قاسم
أ. أنيس سماعنة	أ. خلود عبده	د. وليد شاهين	

## أسماء المشاركين في ورشة مناقشة المنهاج:

د. جمال شاكر	أ. فدوى سلمان	أ. خالد أبو فريح	أ. إيمان أبو كويك
أ. مريم أبو جزر	أ. محمد العمري	أ. محمد الشريف	أ. سامح القصاص
أ. علاء الجرجاوي	أ. أيمن عودة	أ. زكية منون	

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ