

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي

التربية الرياضية

دليل المعلم

المؤلفون:

د. نضال القاسم (منسقاً)

أ. خلود عبود

أ. رائد أبو شنب



قررت وزارة التربية والتعليم العالي في دولة فلسطين
تدريس هذا الكتاب في مدارسها بدءاً من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ م

الإشراف العام

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

الدائرة الفنية

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

التحرير اللغوي	أ. أحمد الخطيب
متابعة المحافظات الجنوبية	د. سميرة النخالة

الطبعة التجريبية

٢٠١٧ م / ١٤٣٨ هـ

جميع حقوق الطبع محفوظة ©



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

f.com/MinistryOfEducationWzartAltrbytWaltlym

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

حي الماصيون، شارع المعاهد

ص. ب 719 - رام الله - فلسطين

pdc.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 المطبورة 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 الأماني، ويرنو لتحقيق الغايات والأهداف.

ولما كانت المناهج أداة التربية في تطوير المشهد التربوي، بوصفها علماً 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 بإشكالية 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 وإعٍ لعدد من المنطلقات التي تحكم رؤيتنا للطالب الذي نريد، وللبنية المعرفية والفكرية المتوخاة، جاء تطوير المناهج الفلسطينية وفق رؤية محكومة 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 النتاج تعبيراً عن توليفة تحقق المطلوب معرفياً وتربوياً وفكرياً.

ثمّة مرجعيات تؤطر لهذا التطوير، بما يعزّز أخذ جزئية الكتب المقررة من المنهاج دورها المأمول في التأسيس لتوازن إبداعي خلّاق 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 عاملاً مهماً في عملية توجيه الطلبة نحو تنمية قدراتهم المختلفة وتطويرها، وفقاً لميولهم ورغباتهم داخل أسوار المدرسة، ومن ثم كان اهتمام وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية بالمعلم بشكل عام، وبمعلم التربية الرياضية بشكل خاص، وبرامج تطويره مهنيًا من أهم الأهداف الرامية للوصول إلى أعلى معدلات التأهيل في مجال تخصصه، لينعكس ذلك إيجاباً على سلوكيات الطلبة، وتنمية قدراتهم البدنية والنفسية والصحية والاجتماعية، من خلال تطوير محتوى منهج التربية الرياضية، بحيث يقدم ما يجب حقاً أن يتعلمه الطلبة وما يجب أن يكونوا قادرين على أدائه.

ومما لا شك فيه أن 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، وأبرزت ما يطلق عليه (أمراض قلة الحركة ومشكلاتها)، مثل: (السمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والسكري... إلخ).

ونظراً للدور البالغ الأهمية لمعلم التربية الرياضية في تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية المطور للصف الحادي عشر ورسالته، فإننا نذكر إخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها إلى أن مسؤولية حسن تنفيذ المنهاج تقع على عاتق كل المجتمع المدرسي من: إدارة ومعلمين، بالإضافة إلى كل الأطراف المعنية وذات الصلة، ولكن الدور الأكبر يقع على عاتقكم أنتم يا من تحملون لواء الصدارة دائماً. من هنا فإننا نسأل الله -عز وجل- أن يؤتي هذا المنهاج ثماره الطيبة، شاكرين لإخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها ملاحظاتهم الكريمة وإثراءاتهم القيمة لهذا المنهاج.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

المحتويات

٢٠	إرشادات استخدام الدليل
٢٠	إرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة
٥٠	أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس وحدات الدليل
٦٠	أهداف التربية الرياضية
٧٠	أهداف التربية الرياضية للصنف الحادي عشر
٨٠	الوحدة الأولى (الصحة واللياقة البدنية)
٣١	الوحدة الثانية (كرة القدم)
٤١	الوحدة الثالثة (كرة السلة)
٥٢	الوحدة الرابعة (الكرة الطائرة)
٦٤	الوحدة الخامسة (كرة اليد)
٨٠	الوحدة السادسة (ألعاب القوى)
٩٧	الوحدة السابعة (الجمباز)
١٠٩	الوحدة الثامنة (كرة الطاولة)
١٢١	الوحدة التاسعة (الريشة الطائرة)
١٢٩	الخاتمة
١٣٠	المراجع العربية
١٣١	المراجع الأجنبية

إرشادات استخدام الدليل



صُمِّمَ هذا الدليل ليكون عوناً لمعلم التربية الرياضية في إعداد حصص الصف الحادي عشر وتنفيذها، حيث يتكون هذا الدليل من تسع وحدات وهي: الصحة واللياقة البدنية، وكرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، والألعاب القوى، والجمباز، وكرة الطاولة، والريشة الطائرة. وتتكون كل وحدة دراسية من المهارات الرياضية الخاصة لكل لعبة رياضية، كما يركز على تنظيم المنافسات المختلفة للألعاب الرياضية، وتحكيمها، وكذلك نموذج حصة مقترحة، ونموذج تقويم مقترح.

كما تناول الدليل الأهداف العامة للتربية الرياضية الخاصة بالصف الحادي عشر، وتوضيحاً لأساليب التدريس المستخدمة في مبحث التربية الرياضية، وإرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة.

آملين من معلم التربية الرياضية الاستفادة من محتويات هذا الدليل في تحقيق ما نصبو إليه من 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 وفق 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 بالمرات القادمة، إضافة إلى أن للصبر وحسن الإصغاء أكبر الأثر في الجانب التربوي والنفسي للطلبة؛ كي يضلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم الناجح.
- ✱ تجنب مساعدة الطلبة أثناء كلامهم بلفظ الكلمة بدلاً منهم، أو تكملتها نيابة عنهم حين يتلعثمون في لفظها، لأن ذلك يؤدي إلى تعريضهم للحرج والاضطراب.
- ✱ تجنب إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يثغون ويتلعثمون في نطقها أمام الآخرين.
- ✱ تجنب التوجيه والتدريب الصارمين؛ لأنهما يزيدان الضغوط النفسية على الطلبة، ويسببان لهما القلق.
- ✱ توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزاء بالذين يعانون من 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، وتجنب تكرار ما يصدر عنهم من نطق غير سليم.

ثالثاً: الطلبة الذين يعانون من ضعف في السمع:

- ✱ التحدث بصوت مسموع، بحيث يكون لا يكون مرتفعاً، ولتكن سرعتك بالكلام متوسطة.
- ✱ إعادة 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.
- ✱ الحصول على التغذية الراجعة من الطلبة للتأكد من فهمهم للمهارة.
- ✱ تشجيع الطلبة ضعاف السمع على المشاركة في النشاطات الصفية، ولا تتوقع منهم أقل؛ ما تتوقع من الطلبة الآخرين في الصف.
- ✱ الحصر على التواصل الدائم مع الطلبة ضعاف السمع.

رابعاً: الطلبة الذين يعانون من بطء التعلم:

- ✱ استخدم أساليب التعزيز المتنوعة (المادية، والمعنوية، والرمزية، واللفظية)، وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.

- ★ التنوع في أساليب التعليم المتبعة، ومن 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 أمور 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 بالمشاركة في حصة التربية الرياضية، والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، والتخلي عن الاستبعاد، والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والطلبة، وإشراكهم في تحمل المسؤولية، وحسن البناء والتنظيم في النشاطات التعليمية، وإتاحة الفرصة للطلبة للمرور في خبرات النجاح.

أساليب التدريس المقترحة في تنفيذ دروس وحدات الدليل

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 نفس الطريقة، 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، وبآتي 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 كآآتي:

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

أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ حصص هذا الدليل:

أولاً: أسلوب التعليم بالأمر:

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

ثانياً: 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، والانهاء 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 يُعدّ بداية عملية تفريد التعليم.

ثالثاً: أسلوب التعليم بتوجيه الأقران (التبادلي):

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

رابعاً 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، التي تجعله أكثر تحملاً لمسؤولية تعلمه باستخدامه لمعيار التغذية الراجعة لنفسه، كما أنه يؤدي المهمة كما هي محددة في أسلوب التعليم بالممارسة، ثم يتخذ قرارات التقييم لنفسه، ويستخدم مهارات الملاحظة، كما في أسلوب التعليم التبادلي من مقارنة، ومضاهاة، واستنتاج ليتابع أدائه.

خامساً: أسلوب التعليم المتعدد المستويات (الشامل):

يقدم هذا الأسلوب مفهوماً مختلفاً لتصميم المهمة إلى عدة مستويات؛ ليقوم بعملية تقدير ذاتي لأدائه، يحدد من خلالها مستوى الأداء الذي يبدأ 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 بأن يختار المستوى الذي يناسب قدراته، ويستمر دور المعلم باتخاذ جميع قرارات التخطيط، أما الطالب فيتخذ قرارات التنفيذ، متضمنة قرار اختيار مستوى البداية للنشاط المقدم، كما يتخذ قرارات تخص تقويم أدائه، كما يقرر المستوى المناسب له للاستمرار في الأداء.

سادساً: أسلوب الاكتشاف الموجه:

يعتمد هذا الأسلوب على العلاقة ما بين المعلم والطالب التي تؤدي إلى قيام الطالب باكتشاف مجموعة من الاستجابات لعدد من الأسئلة المتعاقبة، فكل سؤال من المعلم يُحدث استجابة واحدة صحيحة يكتشفها الطالب. إن 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.

سابعاً: أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات):

يشبه هذا الأسلوب أسلوب الاكتشاف الموجه 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: إن البحث في مرحلة الوسيط يكون نتيجة الاكتشاف، وإنتاج مجموعة من الأفكار المتشعبة والاستجابات الحركية تعبر عن هذا الأسلوب، ويتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط، فيما تنتقل عدد من قرارات التنفيذ والتقويم للطالب.

أهداف التربية الرياضية

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع خصائص النمو في كل مرحلة وإشراف تربويين مؤهلين. وتتحدد الأهداف العامة للتربية الرياضية من منطلق أن الطالب يتكون 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 الحادي عشر

يتوقع من الطالب بعد دراسته لمحتويات هذا الدليل في هذه المرحلة أن:

- يتعرف على الأهمية الصحية لممارسة الأنشطة البدنية.

- يطبق قياس ضغط الدم، والسكري.

- يصمم خطة لتحسين الصحة والقوام.

- يشارك في أنشطة بدنية تتماشى مع قدراته ومهاراته.

- يربط بين ممارسة النشاط البدني بانتظام ومواجهة أمراض العصر.

- يحلل مدى تأثير الإرشادات الطبية على الوقاية من الأمراض والسيطرة على المشاكل الصحية.

- يتعرف على مفاهيم ومبادئ التعلم في تطوير أدائه لمهارات الألعاب الجماعية والفردية.

- يؤدي المهارات الحركية والرياضية للألعاب الجماعية والفردية بإتقان.

- يُحكّم مباراة للعبة جماعية وفق القواعد القانونية للعبة.

- يعبر قولاً وفعلاً عن دور الألعاب الرياضية في تطوير السلوك الاجتماعي والمسؤولية الشخصية.

- يلتزم بالروح الرياضية والسلوك الرياضي التنافسي القويم داخل الملعب وخارجه.

- يطبق الجوانب الفنية والقانونية للألعاب الفردية والجماعية.

- يدرك أهمية التعاون مع الزملاء.

- يحترم القدرات والاتجاهات والميول ويؤمن بالفروق الفردية.



الصحة واللياقة البدنية

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:
- يؤدي الطلبة تمرينات تطور عناصر اللياقة البدنية لديهم كالقدرة العضلية للرجلين البليومترية.
- القدرة العضلية للذراعين باستخدام كرة طبية بالإضافة إلى استخدام الجلة الحديدية ٥ كيلو.
- يتعرف الطلبة على النشاط البدني وأهميته للصحة.
- يربط الطلبة بين النشاط البدني وأمراض العصر (السكري، والكولسترول، وضغط الدم).
- يطبق الطلبة كيفية قياس ضغط الدم، والسكري.
- يصمم الطلبة خطة لتحسين الصحة والقوامو ويشاركوا في أنشطة بدنية تتماشى مع قدراتهم ومهاراتهم البدنية.
- يحلل الطلبة مدى تأثير الدراسات والنقد الطبي على الوقاية من الأمراض والسيطرة على المشاكل الصحية.

الأساليب التعليمية، وأساليب التقويم، والوسائل التعليمية المستخدمة:

الأساليب التعليمية	الوسائل التعليمية	التقويم	تعليمات عامة
يقوم المعلم بتوظيف أحد الأساليب الآتية بما يتناسب مع المهارة: - الأسلوب التدريبي - الأسلوب التبادلي - أسلوب المراجعة الذاتية - أسلوب الاكتشاف الموجه	- اختبار محطات - أسئلة شفوية - قوائم رصد - التعلم بالمشروع	- ملاحظة أداء الطلبة مع التصويب لأخطاء التدريبات - اختبار لياقة بدنية - أسئلة شفوية - قوائم رصد	- مراعاة وضع نماذج للتدريب البليومتري - توظيف الأدوات المناسبة واستغلال البيئة المحيطة - زيارات ميدانية للجامعات لتنفيذ الأنشطة في المختبرات الخاصة بذلك - مراعاة عوامل الأمن والسلامة - عرض فيديو

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ١- البليومترية.
- ٢- القدرة العضلية.
- ٣- النشاط البدني.
- ٤- كولسترول الدم.
- ٥- السكري.
- ٦- ضغط الدم.

أولاً: البليومتر

المفاهيم والمصطلحات:

البليومتر: عبارة عن نشاط أو تدريب يتضمن دورة انقباض للعضلة العاملة؛ ما يسبب مرونتها ويعمل على استعادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة؛ ما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء.

كيفية أداء تدريب البليومتر

تعتمد فكرة تدريب البليومتر أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية، مثل ثقل، أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً، ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع، ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل، يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل اللامركزي، يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة، ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير المركزي؛ حيث يسمح ذلك بتدريب عدد من المفاصل بكفاءة؛ وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومتر، ومن أمثلته جميع أنواع الوثبات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع، الذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى؛ وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

مبادئ تدريب البليومتر وقواعده:

- ١- مبدأ قاعدة التحمل الزائد.
- ٢- مبدأ الخصوصية.
- ٣- مبدأ الأثر التدريبي.
- ٤- مبدأ الفروق الفردية.
- ٥- مبدأ التنوع.
- ٦- التقدم بالحمل.
- ٧- الاستشفاء.
- ٨- الدافعية.

إرشادات تدريبات البليومتر:

هناك بعد الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومتر:

١. **الإحماء والتهدئة:** نظراً إلى أن تدريبات البليومتر تحتاج إلى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب، وأيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري بأشكاله.

٢. **الشدة العالية المناسبة:** لا بد من أن تؤدي تدريبات البليومتر بشدة عالية إلى تحقيق أفضل إنجاز من التدريبات، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة، ولأن التدريبات



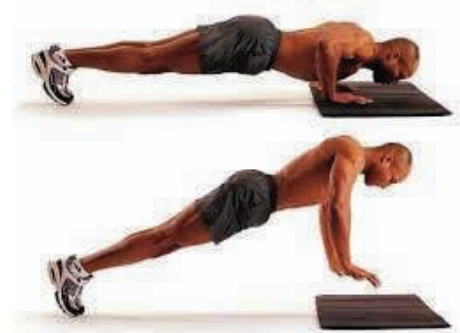
يجب أن تؤدي بشدة عالية؛ لذا يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات. ٣- الزيادة المتدرجة بالحمل: يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة، ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يشب من فوقها اللاعب

٣. **تعظيم القوة وتقصير الوقت:** إن كلاً من القوة والتسارع في الحركة مهم في تدريبات البليومترك في جميع الحالات الحرجة والمهمة يستلزم الأمر السرعة؛ لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وإنجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة. ٤. **أداء العدد الأمثل من التكرارات:** عادة فإن حدود التكرارات من ٨ - ١٠ مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التابع والتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغيراً ومطابقاً لها.

٥. **الراحة المناسبة اللاتقة:** فترة الراحة المناسبة من ١ - ٢ دقيقة بين التكرارات وتكون عادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليومترك، وأن الراحة بين أيام تدريبات البليومترك أيضاً مهمة للاستشفاء المناسب للعضلات والأربطة، وهي تميل إلى أن يكون من ٢-٣ أيام في الأسبوع تدريباً بليومتركياً للحصول على أفضل النتائج.

٦. **بناء تأسيس المدعم المناسب أولاً:** برامج تدريب الأثقال يجب أن تصمم للاستكمال، لا للامتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية، فأساس بناء القدرة لا يحتاج إلى أداء البليومترك فيذكر فيروشاسانسكي خرونوسوف أن أقصى ثني ضعف وزن الجسم قبل الشروع في أداء الوثب العميق وتدرجات البليومترك العادية. ٧. **الفردية في برامج التدريب:** للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتفرد برامج التدريب البليومترك، التي تعني أنه يجب معرفة قابلية كل رياضي، وفقط كمية التدريب المناسبة، قليل من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية، إلا أن برامج التدريب الرياضي الفردي في العديد من المناطق هي فن أكثر منها علم.

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومترك:



١. يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجارياً.
٢. يجب أن يبلغ عدد التكرارات من ٦ - ١٠ تكرارات في كل مجموعة.
٣. يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد إحماء قوي.
٤. تبلغ فترات الراحة بين المجموعات دقيقتين.

٥. يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات، والمتقدمون من ٣- ٥ مجموعات، والرياضيون ذوو المستوى العالي من ٦ - ١٠ مجموعات.

مميزات التدريب البليومتري:

- ١- تحسين التوافق داخل العضلة، وبآلاتي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
- ٢- ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً مهماً كالوثب الطويل.
- ٣- يشكل محتوى تدريبي للاعبي سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي الذي يصعب التقدم بمستوى القوة لديهم.
- ٤- يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات (صغيرة، ومتوسطة، وعالية) الشدة إلى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط.

عيوب التدريب البليومتري:

- ١- يتطلب إعداد يد مسبق وتمرينات بدنية عضلية.
- ٢- لا يؤدي إلى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة.

أنواع تدريبات البليومتري:

تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمرينات، ولكن لكي يكون استخدامها بتميز؛ يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة إلى الأكثر تعقيداً، وتقسم هذه التمرينات إلى قسمين رئيسين:

- ١- النصف العلوي من الجسم.
- ٢- النصف السفلي من الجسم.

وكذلك تقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي إلى ستة أنواع من التمرينات هي:

- ١- **الوثب في المكان:** وتتضمن الوثب بالقدمين، أو الحجل على قدم واحدة، أو الوثب بالحبل، ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً، والوثب حول الأقماع.
- ٢- **الوثب من الثبات:** وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل، أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز، وتؤدي هذه التمرينات بأقصى جهد ممكن.
- ٣- **التداخل بين الوثب والحجلات:** وتعدّ هذه التمرينات مزيجاً من النوعين السابقين، وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب والحجل في خط مستقيم، أو من فوق حواجز أو أقماع.
- ٤- **الوثب العميق:** يُعدّ هذا النوع من تمارين البليومتري الأكثر أهمية، فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة، ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة، بمجرد ملامسة الأرض.
- ٥- **الخطو:** وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى، وذلك لتحسين طول الخطوات أثناء الجري وترددها، ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين ١٠ - ١٠٠ متر.

٦- **تدريبات بليومتري لإحداث تأثيرات خاصة:** وهي تمرينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات، مثل الوثب والحجل للأمام وللخلف وللجانبيين، والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل والركبة، وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه، وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللا إرادية في المفاصل والعضلات.

ثانياً: القدرة العضلية

المفاهيم والمصطلحات:

القدرة العضلية: عبارة عن نشاط أو تدريب يتضمن دورة انقباض للعضلة العاملة؛ ما يسبب مرونتها، ويعمل على الاستفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والنتيجة عن تأثير الإطالة؛ ما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء. إن عنصر القوة العضلية يُعدّ من أهم العناصر، ولها تأثير مهم على باقي العناصر. المقاومات الخارجية التي يمكن أن تتعرض لها العضلة:

- ١- مقاومة أثقال مختلفة مثل (الأثقال الحديدية كالبار الحديدي والداملز) - الكرات الطبية - الأكياس (الرمال - الحبوب).
- ٢- مقاومة منافس (شخص) كما هو الحال عند أداء تمرينات زوجية.
- ٣- مقاومة الاحتكاك كمقاومة الاحتكاك بالأرض، أو ركوب الدراجات، أو مقاومة الماء في السباحة.
- ٤- مقاومة العوامل المحيطة كالجري في الرمل، أو طلوع السلالم والأدراج.
- ٥- تمرينات مقاومة ثقل الجسم كما هو الحال في حركات القفز والوثب والجمباز.

أنواع القوة العضلية:

- ١- القوة العظمى (القصى).
- ٢- القوة المميزة بالسرعة.
- ٣- تحمل القوة.

العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- ١- طول العضلة.
- ٢- السن.
- ٣- الجنس.
- ٤- نمط الجسم (سمين - عضلي - نحيف).
- ٥- مقدار التدريب.
- ٦- حجم العضلة.

وقد أكد بعض العلماء على أن القوة العضلية تتأثر بالإرادة وبعض العوامل الانفعالية والنفسية ونوع الألياف العضلية وسرعة الأداء الحركي.

الصفات والمبادئ الخاصة بالقوة العضلية:

- ١- تكون القوة العضلية أكبر إذا نتجت من عضلات أكبر نسبياً.
- ٢- تختلف عضلات الجسم من حيث قوتها، فمثلاً عضلات الرجلين أقوى من عضلات الذراعين.
- ٣- العضلات التي توفر القوة لتحريك الجسم أو أجزائه لا بد أن يكون لها قاعدة ارتكاز ثابتة.
- ٤- العضلات التي تمتاز بالقدرة على المطاطية تنتج كمية من القوة أكبر من التي لا تمتاز بها.
- ٥- كلما طالت المسافة يزداد الزمن الذي تستغرقه العضلات في إنتاج القوة.
- ٦- كلما انقبضت العضلة بسرعة نتج عن ذلك ازدياد القوة التي تنتج عن الاصطدام أو الارتقاء.
- ٧- الجسم الذي تؤثر عليه قوتان يتحركان باتجاه محصلتيهما.
- ٨- لإحداث حركات يجب استعمال القوة الكامنة للتغلب على حركة الركود.

القدرة العضلية: هي إمكانية بذل مستوى عالٍ من الشغل (ناتج القوة والمسافة) بمستوى كبير من السرعة، لذا فإن القدرة هي ناتج القوة والسرعة، ويمكن التعبير عنها بالمعادلة الآتية: $\text{القدرة} = \text{القوة} \times \text{السرعة}$ إن القدرة هي معدل الشغل المبذول، لذلك تحتوي على عنصر الزمن. وعليه يمكن كتابة المعادلة السابقة بهذا الشكل:

$$\text{القدرة} = \text{القوة} \times \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

بعض الوسائل التدريبية المستخدمة لتنمية القدرة العضلية:

(القوة المميزة بالسرعة):



- ١- الركض ضد مقاومة الهواء.
- ٢- الركض بصعود المرتفعات (الطلوع).
- ٣- الركض على المدرجات.
- ٤- الركض بالأوزان مثل استخدام جاكيت الأثقال.
- ٥- القفز على الحواجز من الثبات بكلتا القدمين.
- ٦- الحجل على المساند متنوعة الارتفاعات.
- ٧- سحب بالحبل ومقاومة اللاعب.
- ٨- ركض مسافات قصيرة بالرمل على شكل انطلاقات.

ثالثاً: النشاط البدني

المفاهيم والمصطلحات:

النشاط البدني: هو كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية، وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة.

تعريف آخر: حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات؛ ما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة.

فوائد صحية لممارسة النشاط البدني

١- **ارتفاع ضغط الدم:** ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، وعند ممارسة النشاطات البدنية (الجري والسباحة وكرة السلة والنشاط الجنسي) تستهلك العضلات كميات كبيرة من الطاقة، تتطلب المزيد من الأوكسجين أكثر من المعتاد، ولتلبية الطلب المتزايد من الأوكسجين لا بد من زيادة كمية الدم المتدفقة من خلال الأوعية الدموية؛ ما يؤدي إلى توسع الأوعية، وبالتالي ينخفض ضغط الدم.

٢- **السكري:** التمارين الرياضية المعتدلة يمكن أن تخفف خطر الإصابة بالسكري، وكذلك تخفيض مستوى سكر الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري، من خلال تقليل حساسية الخلايا للإنسولين. كذلك ممارسة التمارين القوية تزيد من حجم العضلات، وبالتالي تقليل كمية الدهون في الجسم.

٣- **الوزن:** النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي لخفض الوزن، والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي لدى البالغين والأطفال. من خلال استهلاك السعرات الحرارية الزائدة، وبالتالي يمنع من تخزينها على شكل دهون. حيث تكون السعرات المستهلكة أكثر من السعرات المتناولة أو مساوية لها.

٤- **الكوليسترول:** يساعد النشاط البدني على تعزيز توازن مستوى الكوليسترول، حيث يخفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، ويرفع من مستوى الكوليسترول النافع (HDL)، من خلال عدة آليات منها أن النشاط البدني يحفز البروتينات الناقلة للكوليسترول الضار لنقله من الأوعية الدموية إلى الكبد، من ثم التخلص منه، كذلك تساعد التمارين الرياضية على زيادة حجم الجزيئات البروتينية (البروتينات الدهنية) التي تحمل الكوليسترول الضار، حيث كلما كان حجم تلك الجزيئات البروتينية أصغر زاد خطرهما في التسبب بأمراض القلب لسهولة التصاقها على جدار الأوعية الدموية.

٥- **القلب:** يُعدّ الخمول عاملاً خطراً ورئيسياً لأمراض القلب، أمراض القلب تحدث عندما تتصلب وتتضيق الشرايين المغذية لعضلة القلب، وذلك بسبب تراكم الترسبات الدهنية وغيرها من المواد على الجدران الداخلية

لتلك الشرايين. إن استمرار الترسبات في الشرايين يخفض من تدفق الدم والأوكسجين إلى عضلة القلب؛ ما يؤدي إلى الإصابة بنوبة قلبية ممارسة النشاط البدني تحمي من الإصابة بأمراض القلب من خلال تقليل من مستوى الدهون والكوليسترول في الدم وبالتالي تمنع ترسبها على جدران اوعية وشريان عضلة القلب.

٦- **سرطان القولون والمستقيم:** وجدت العديد من الدراسات في الولايات المتحدة وحول العالم أن البالغين الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام يمكن أن يقل لديهم خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٣٠-٤٠ ٪ مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط بدني، من خلال دور النشاط البدني في توازن الطاقة والأبيض الهرموني، وتنظيم الأنسولين ، وتقليل وقت المواد المسببة للسرطان في القولون. بالإضافة لدور النشاط البدني في تغيير عدد من العوامل الالتهابية والمناعية التي تؤدي إلى خطر الإصابة بسرطان القولون.

٧- **العظام والعضلات:** يساعد النشاط البدني على الوقاية من العديد من التغيرات المرتبطة بالعمر في العظام والعضلات والمفاصل. وتبين البحوث أن الرياضة تجعل العظام أقوى وتساعد على إبطاء معدل فقدان العظام، وزيادة كتلة العضلات، وتساعد تمارين التوازن والتنسيق على تحسين قدرة الاتزان الجسدي، وتأخير تطور مرض هشاشة العظام، كما أنه يبطئ المعدل الذي يتم تقليل كثافة المعادن في العظام. كذلك تساعد على الحفاظ على مرونة المفاصل والعضلات.

٨- **النوم:** التمارين الرياضية يمكن أن تساعد على النوم بشكل أسرع وأسهل، ومريح أكثر وأعمق، والتغلب على الأرق. ويرجع سبب ذلك إلى أن الدماغ يعوض الإجهاد البدني بزيادة وقت النوم العميق. وانخفاض درجة حرارة الجسم بعد ارتفاعها بسبب ممارسة النشاط البدني يساعد على النوم السريع. وتعرض الشخص لأشعة الشمس أثناء ممارسة الأنشطة الهوائية يساعد على تنظيم درجة الحرارة الجسم؛ ما يساعد على النوم بشكل أفضل.

٩- **الاكتئاب:** ممارسة الرياضة تقلل من أعراض الاكتئاب؛ حيث إن النشاط البدني يساعد على إفراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تخفف الاكتئاب، والحد من المواد الكيماوية الخاصة بجهاز المناعة التي يمكن أن تفاقم الاكتئاب، وزيادة درجة حرارة الجسم، التي قد يكون لها تأثيرات مهدئة، وممارسة التمارين الرياضية تبعد الأفكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب.

== نصائح حول ممارسة الأنشطة البدنية:

١- عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن ثم عليه استشارة الطبيب.

- ٢- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات، ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة.
- ٣- ينبغي عند ممارسة الأنشطة البدنية ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.
- ٤- من الضروري اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء، مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات.
- ٥- لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل انتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل. ولا تنس تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.
- ٦- يجب بدء الممارسة بالإحماء، ثم الانتهاء بالتهدة، مع عدم إغفال تمارينات الإطالة.
- ٧- عند حدوث التهاب في الحلق، أو في الصدر، أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا مثلاً، يستحسن عدم مزاولة أي نشاط بدني مجهود
- ٨- تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة؛ نظراً لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو الساونا تزيد من اتساعها؛ ما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني.
- تذكر: اتباع نظام غذائي متوازن وتعزيز الأنشطة البدنية سيساعد في السيطرة على الوزن، أو الاحتفاظ بالوزن المثالي وتحسين الصحة العامة.

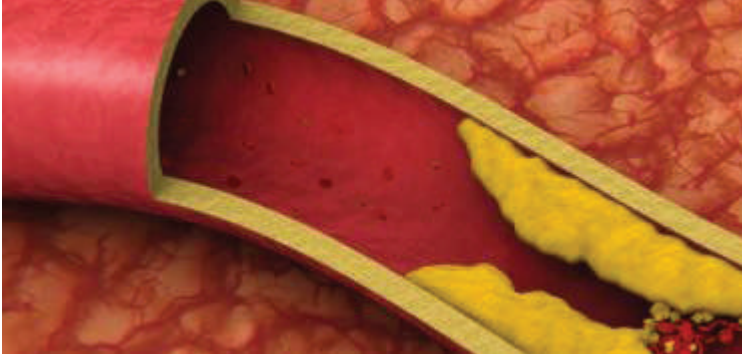
■ النشاط البدني لليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٥ :

- للحفاظ على المستوى الأساسي من الصحة، على الأطفال واليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٥ أن يقوموا بما يأتي:
- ممارسة ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة (١ ساعة) من النشاط البدني بشكل يومي، وينبغي أن تكون مزيحاً من النشاطات الهوائية معتدلة الشدة، مثل المشي السريع، والنشاطات الهوائية عالية الشدة، مثل الجري.
- ينبغي أن تشمل هذه الأنشطة الرياضية تمارين تقوية العضلات، مثل تمارين الضغط، وتمارين تقوية العظام، مثل الجري لثلاثة أيام في الأسبوع.
- يمكن للعديد من التمارين الهوائية مرتفعة الشدة مساعدتك على تلبية احتياجاتك الأسبوعية من التمارين الخاصة بتقوية العضلات والعظام مثل الركض، والوثب، والجمباز، وفنون الدفاع عن النفس، وكرة القدم.

رابعاً: كوليسترول الدم

المفاهيم والمصطلحات:

كوليسترول الدم: هو مادة دهنية شمعية أساسية في تكوين أغشية الخلايا في جميع أنسجة الكائنات الحية.



بالإضافة إلى ذلك يلعب الكوليسترول دوراً أساسياً في الاستقلاب الحيوي (التمثيل الغذائي).

ما هو الكوليسترول؟

★ هو عبارة عن مادة بلورية، تنتمي إلى فصيلة الستيرويدات.

★ الكوليسترول قابلٌ للذوبان في الزيوت والدهون بدلاً من الماء.

★ ينسب الكوليسترول إلى فصيلة الدهون، ويتواجد الكوليسترول بوفرة في الشحم الحيواني، والمخ، والأعصاب، والأكباد، والدم، وعصارة الصفراء.

★ تصنع الكبد حوالي ٨٠٪ من إجمالي الكوليسترول الموجود في الجسم، و ٢٠٪ من الكوليسترول يأتي من الطعام الذي نتناوله يومياً خصوصاً المصادر الحيوانية.

★ ينقل الكوليسترول من الكبد إلى باقي خلايا الجسم عن طريق بروتينات خاصة تُدعى البروتينات الدهنية الثقيلة، وتدعى طبيياً اللايپروپوتينز.

★ يتحد الكوليسترول بمجرد وصوله إلى الدم مع ما يسمّى بالبروتين الدهني أو الليپو بروتين، فإذا كان البروتين الدهني عالي الكثافة يكون ذلك الكوليسترول المفيد؛ حيث يقوم بسحب الكوليسترول من الخلايا وجدران الشرايين وإعادته للكبد لإزالته من الجسم، وإذا كان البروتين الدهني منخفض الكثافة يكون ذلك الكوليسترول الضار.

وظائف الكوليسترول في الجسم

▲ بناء الأغشية والجدران الخلوية بواسطة الخلايا الحية.

▲ يعدّ مكوناً مهماً لأحماض عصارة الصفراء المهمة لعملية هضم الدهون.

▲ يستخدم كمادة أولية لتصنيع فيتامين (دي) المهم لامتصاص الكالسيوم.



2



11

یتیم



تحتوي على الكثير من الدهون.



الكوليسترول في الدم

- ★ استعمال خليط من الدقيق الأبيض، ودقيق الحبوب الكاملة في عمل المخبوزات
- ★ تناول البقول الجافة كالفاصولياء، والفل، والعدس.
- ★ تجنّب الإكثار من الدهون.
- ★ تجنّب الإكثار من اللحوم الحمراء.
- ★ تجنّب الأغذية الغنيّة بالدهون غير المرئية كالبتيفور، والكعك، والكيك، والمعجنات، والصلصات، والمأكولات السريعة.
- ★ تجنّب تناول جلد الدجاج والطيور.
- ★ تجنّب تناول الوجبات السريعة، إذ إنّها تحتوي على نسب عالية من الدهون، والزبدة، والدهون الحيوانية الجامدة، والاستعاضة عنها بالزيوت النباتية، والأطعمة عالية الكوليسترول مثل: المخ، وصفار البيض، والكبد، والكلاوي، والقلوب، والقوانص، واللسان.

== ممارسة الرياضة :

- حاول أن تمارس أي نشاط رياضي لمدة نصف ساعة ثلاث مرّات أسبوعياً مثل المشي، وركوب الدراجة، والسباحة، أو أي عمل يعمل على زيادة خفقان القلب لمدة ١٥ دقيقة.
- مارس الرياضة لأنها مهمّة في المحافظة على مستوى الكوليسترول بالدم، ليس فقط الكوليسترول الكلي ومنخفض الكثافة، إنّما أيضاً تزيد الكوليسترول عالي الكثافة.

== المحافظة على الوزن:

- ★ اتّبع أسس التغذية الصحيّة مع تقليص حجم وحدة التقديم للأغذية المختلفة مع اتباع نظام رياضي، بهدف زيادة استهلاك الطاقة.
- ★ تناول منتجات الحبوب والخضار والفاكهة في كلّ وجبة.
- ★ تناول غذاءك من مصادر متنوّعة.
- ★ تناول الأغذية قليلة الدهون.
- ★ قلّل محتوى وجباتك من الملح والكافيين والسكر.
- ★ حاول الوصول لوزنك المثالي وحافظ عليه.
- ★ تناول كمّيّة من السعرات الحرارية بنسبة أقل من التي تستهلكها يومياً
- ★ تجنّب اتباع وجبات إنقاص الوزن المبتدعة على أساس غير علمي.



الابتعاد عن التوتّر

يجب عليك أن تروّض نفسك على الحلم والسكينة والرضا والتّسليم بقضاء الله، مع أخذ قسطٍ من الرّاحة والاسترخاء بعد كلّ فترةٍ من العمل الشاق.

الابتعاد عن التدخين والكحوليات

إذ إنّ التدخين والكحول يعدّان سبباً رئيسياً لترسّب الكوليسترول في الشرايين، وحتى إذا لم تكن مدخناً ابتعد عن التدخين السلبي؛ فلا تتواجد في بيئة ملوّثة بدخان السجائر.

خامساً: السّكري

المفاهيم والمصطلحات:

مرض السكري: هو خلل أو اضطراب مزمن ومتعدد الأسباب (وراثية وبيئية) ويمتاز بفرط أو «ارتفاع» مزمن في مستوى تركيز سكر الدم، ينتج إما عن خلل في إفراز الأنسولين، أو خلل في فعل الأنسولين، أو خلل في كليهما معاً.

= مرض السّكر:

يتّأثر مرض السّكر لائحة الأمراض المنتشرة والمتعارف عليها، الذي ينتج عن خلل في البنكرياس، وإفرازه لهرمون الأنسولين في الدّم، وينتشر هذا المرض بين فئاتٍ واسعة من النّاس، وتختلف أعراضه باختلاف درجة الإصابة به، وتجانب الجسد للمرض، ونظام الحياة المختلف من شخصٍ إلى آخر، ولكن بشكلٍ عامّ تعدّ أعراض مرض السّكر شائعةً ومألوفةً لدى مختلف المصابين. تتفاوت درجة خطورة مرض السّكر بشكلٍ عامّ، لكن يمكن السيطرة على هذا المرض، إذا تمّ تشخيص أعراضه بطريقة سليمة، وتمّ اكتشافه مبكراً، وعلم المريض بذلك، ليعي ويهتمّ بنفسه. وتظهر أعراض السّكر بشكل متفاوت بين المرضى صغار السنّ، ومن يقابلهم من كبار السنّ، ويكون الاختلاف واضحاً أيضاً بين مريض السّكر الذّكر والمريضة الأنثى؛ فاختلاف الجنس عامل مهمّ لظهور أعراض السّكر وتباينها.

= أعراض مرض السّكر:

مرض السّكر من الأمراض المنتشرة في هذا العصر، وهو الداء الذي تكون فيه مستويات سُكّر الدّم عاليةً جداً، وله عدّة أعراض يمكن تقسيمها كما يلي:

☆ فقدان الوزن بشكل كبير.

- ☆ حاجة المريض بالسكر للتبول بشكل كبير ودائم؛ فلا يستطيع الاستغناء عن بيت الخلاء لفترة طويلة.
- ☆ شرب كميات كبيرة من الماء، فيصبح الماء رفيقه أينما حلّ.
- ☆ تدهور نظر مريض السكر كثيراً؛ حيث يصعب عليه رؤية الأشياء بوضوح.
- ☆ ظهور بعض الالتهابات على جلد مرضى السكر، وحدوث التهابات أخرى كالتهاب الأذن الوسطى، والتهاب في الأصبع وحول الأظافر، والتهاب في اللثة، والتهاب في المرارة، وغيرها الكثير.
- ☆ الإصابة بالعصبية الشديدة وكثرة التوتّر.
- ☆ عدم التركيز والتشتت لدى الأطفال المصابين بمرض السكر.
- ☆ هناك أعراض غريبة يمرّ بها المصاب بمرض السكر، وهي شغفه الشديد، وحبّه لتناول الحلويات كثيراً، وإن كان من قبل الإصابة ليس من محبّي السكريات، وليس مدمناً عليها.
- ☆ تعرّض المرأة المصابة بمرض السكر لحكّة قويّة مزعجة في جهازها التناسليّ.
- ☆ تعرّض الأطفال المصابين بمرض السكر للقيء الشديد، الذي يؤدّي إلى الجفاف الحادّ.
- ☆ إصابة الأطفال المرضى بالسكر بتشنّجات قويّة، تضرّ بهم كثيراً.
- ☆ تعرّض مريض السكر للدوخة في كثير من الأحيان.
- ☆ تعرّض مرضى السكر من كبار السنّ للزيادة في الوزن بشكل كبير.
- ☆ تعرّض مرضى السكر بنسبة أكبر من باقي الناس لأمراض تصلّب الشرايين، والجلطات والذبّحات الصدريّة، وأمراض الكلى، والزائدة.
- ☆ تأثر الرّيتين بشكل كبير، والإحساس بالألم الشديد فيهما، وحدوث ما يُسمّى بالدّن الرّئويّ.
- ☆ التّسبّب بخطورة كبيرة في فترة الحمل لدى المرأة؛ إذ يمكن أن يسبّب في بعض الحالات الإجهاض، أو يتسبّب في وفاة الجنين داخل أحشائها، أو يعمل على إحداث التشوّهات في الجنين.
- ☆ تأثر الإحساس لدى مرضى السكر؛ فيفقدون الشّعور بأطرافهم، ويحدث آلاماً فيها، ويشعرون أحياناً ببرودتها، وأحياناً أخرى بحرارتها، وأحياناً يفقدون الإحساس بها تماماً.
- ☆ ظهور الدّمامل بكثرة يعدّ من أعراض مرض السكر.
- ☆ تناوب حدوث الإسهال والإمساك لمريض السكر.

أسباب مرض السكر

هناك عدّة أسباب من الواضح أنّها تزيد من خطر الإصابة بمرض السكر، ومن بينها:

- ☆ عمر أكبر أو يساوي ٤٥.

- ☆ قريب عائلة من الدرّجة الأولى مريض بمرض السّكر.
- ☆ فئات عرقية معيّنة، ومعروف عن وجود خطورة مرتفعة لديها للإصابة بمرض السّكر.
- ☆ قلة النّشاط البدنيّ.
- ☆ ارتفاع ضغط الدّم، والمعروف بواسطة قيم ضغط دم أعلى من 140/90 mmHg.
- ☆ فرط الكوليسترول الضّار.
- ☆ مستوى مرتفع من ثلاثيّ الغليسريد في الدّم، وهو أحد أنواع الدّهنيات الموجودة في الجسم.
- ☆ تاريخ شخصيّ لأمراض الأوعية الدّمويّة.
- ☆ تاريخ شخصيّ لسكّر الحمل.
- ☆ السّمنة المفرطة.
- ☆ التاريخ الوراثيّ للعائلة المرتبط بالإصابة بمرض السكّر.
- ☆ إصابة المرأة بمتلازمة تكبّس المبايض.
- ☆ وجود ضعف في نسبة تحمّل الجلوكوز في الدّم.
- ☆ إصابة البنكرياس بالتهاب فيروسيّ.

تشخيص مرض السّكر



- هناك عدد من فحوصات الدّم، التي يمكن بواسطتها تشخيص أعراض السّكر من النّمت الأول، أو أعراض السّكر من النّمت الثاني، ومن بينها:
- ☆ فحص عشوائيّ لمستوى السّكر في الدّم.
 - ☆ فحص مستوى السّكر في الدم أثناء الصيام.

علاج مرض السّكر

نستطيع تقسيم علاج مرض السّكر إلى عدّة أقسام وهي:

تغييرات في نمط الحياة، ومنها:

- التّغذية الصّحيّة والملائمة لهذه الفئة من المرضى.

▲ الرياضة البدنية الموصى بها من قبل الأطباء المعالجين، التي تلائم كل مريض بشكل خاص، بحسب مجمل الأمراض التي يعاني منها، التي من الممكن أن يؤثر عليها القيام بالرياضة بدنية بشكل منتظم وسليم، كأمراض القلب، والإعاقات الجسدية، وغيرها من الأمراض.

▲ تخفيض الوزن والـ (BMI)، الذي من شأنه أن يساعد الجسم في التخفيف من مقاومة الأنسولين، الذي يسبب مرض السكر.

== علاج السكر بواسطة الحقن:

أصبح العلاج بواسطة الأنسولين شائعاً أكثر في الفترة الأخيرة، رغم رفض عدد من المرضى تقبل العلاج بواسطة حقن بشكل يومي.

وينقسم علاج الأنسولين إلى نوعين:

★ العلاج بواسطة إنسولين ذي فاعلية طويلة الأمد: وهو عبارة عن حقن يومية، توفر للجسم كمية الأنسولين الأساسية، وهو ما يهون على المريض قبول العلاج أكثر، نظراً لعدم الحاجة إلى الحقن لأكثر من مرة يومياً. ويمكن وصف هذا النوع من العلاج مع أدوية أخرى، يتم تناولها بواسطة الفم، لموازنة المرض بشكل أكثر نجاعة.

★ العلاج بواسطة إنسولين ذي فاعلية قصيرة الأمد: وهو الأنسولين الذي يؤخذ مباشرة بعد تناول الوجبات اليومية، وعادة ما يتم ملاءمة كمية الأكل لكمية الأنسولين قصيرة الأمد المتناولة بعده.

سادساً: ضغط الدم

المفاهيم والمصطلحات:

ضغط الدم: يُعرف ضغط الدم بالقوة التي يبذلها القلب لضخ الدم المحمل بالأوكسجين في الشرايين، وقوة الشرايين بين نبضات القلب المتكررة، وبهذا فإن قراءة ضغط الدم تتكون من رقمين أولهما أكبر من الثاني، والمعدل الطبيعي لضغط الدم هو أن يكون أقل من ٨٠/١٢٠.

بعض الناس يعانون من ارتفاع ضغط الدم لسنواتٍ دون أن يشعروا بأي عَرَض. ضغط الدم المرتفع وغير المُراقَب يزيد من احتمالات الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، كالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

يتطور ضغط الدم المرتفع في الغالب على مدى سنواتٍ طويلة، وفي نهاية الأمر يظهر عند كل الناس تقريباً. لحسن الحظ فإن اكتشاف المرض سهلٌ جداً. بعد اكتشاف ارتفاع الضغط، تكون السيطرة عليه ممكنةً بمساعدة الأطباء.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

لا تظهر أعراض ارتفاع ضغط الدم لدى أغلب الناس الذين يعانون منه، كذلك الأمر في الحالات التي يسجل فيها ضغط الدم قيماً مرتفعةً إلى درجة تشكيّلها خطراً. عند قسم من المرضى تظهر، في مراحل المرض الأولى، الأعراض الآتية:



☆ أوجاعٌ خفيفةٌ في الرأس.

☆ دوخة.

☆ نزيفٌ من الأنف بشكلٍ يفوق العادة.

لكن هذه الأعراض والعلامات تظهر عادةً عندما يصل المرض مرحلةً متقدمةً أكثر، إلى حد تشكيّله خطراً على الحياة.

أسباب خطر ارتفاع ضغط الدم وعوامله:

هنالك نوعان من فرط ضغط الدم:

☆ **فرط ضغط الدم الأولي (رئيسي):** في ٩٠٪ - ٩٥٪

من الحالات عند البالغين، ليس بالإمكان تعريف مسببها. يميل هذا النوع من المرض، إلى التطور تدريجياً، على مدى سنين عدة.

☆ **فرط ضغط الدم الثانوي:** عند الـ ٥٪ - ١٠٪ المتبقين، يتولد هذا النوع نتيجة لمرضٍ آخر. حيث يظهر عادةً بشكلٍ مفاجئ، ويسبب ضغط دمٍ أعلى من ذلك الذي يسببه «فرط ضغط الدم الأولي».

أمراض وأدوية عدة تعدّ من أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي، من بينها:

☆ أمراض الكلى

☆ أورام في الغدة الكظرية.

☆ عيوب خلقية معينة في القلب.

☆ أدوية معينة مثل: حبوب منع الحمل، وأدوية الزكام، وأدوية تخفيف الاحتقان.

☆ مسكّنات أوجاع من دون حاجة إلى وصفة طبية وعدد من الأدوية التي بحاجة إلى وصفة طبية.

☆ مخدرات كالكوكائين والأمفيتامين (منبه عصبي).

عوامل الخطر

ثمة عوامل عديدة تزيد من خطر الإصابة بفرط ضغط الدم، بعضها لا يمكن السيطرة عليه.

☆ **السن:** يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم بالسن. في بداية منتصف العمر يكون المرض أكثر شيوعاً

بين الرجال. أمّا النساء فيملن إلى الإصابة بالمرض في فترة ما بعد اليأس (سن اليأس).

★ **التاريخ العائلي:** يميل فرط ضغط الدم إلى الانتقال وراثياً.

عوامل خطر إضافية أخرى، يمكن السيطرة عليها:

★ **فرط الوزن أو السمنة الزائدة:** كلّما كان الإنسان أعلى وزناً، كان بحاجة إلى المزيد من الدم؛ كي يكون قادراً على إيصال الأكسجين والمواد المغذية إلى أنسجة الجسم المختلفة. وكلّما كانت كمية الدم المتدفق في الأوعية الدموية أكبر، كان الضغط على جدران الشرايين أكبر.

★ **انعدام النشاط البدني:** وتيرة عمل القلب لدى الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً هي أعلى منها لدى الذين يمارسونه. وكلّما زادت سرعة عمل القلب، كان القلب بحاجة إلى بذل جهد أكبر عند كل انقباض؛ ما يزيد الضغط على الشرايين. بالإضافة إلى ذلك، فإن انعدام النشاط البدني يزيد خطر السمنة.

★ **التدخين:** تدخين التبغ يؤدي إلى رفع ضغط الدم بشكل فوري ومؤقت. بالإضافة إلى ذلك، فإن المواد الكيميائية الموجودة في التبغ قد تضر بجدران الشرايين. ونتيجة لذلك؛ قد تصبح الشرايين أضيق؛ ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

★ **تغذية كثيرة الملح (صوديوم):** (إن وجود كمية كبيرة جداً من ملح الطعام (الصوديوم) في النظام الغذائي قد يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، الأمر الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم.

★ **تغذية قليلة البوتاسيوم:** يساعد البوتاسيوم على موازنة مستوى الصوديوم في الخلايا. عندما لا يتم استهلاك أو تخزين، كمية كافية من البوتاسيوم؛ فقد يؤدي ذلك إلى تراكم كمية كبيرة جداً من الصوديوم في الدم.

★ **تغذية قليلة الفيتامين (د):** يعتقد الباحثون أن فيتامين (د) يستطيع أن يؤثر على إنزيم تنتجه الكلى، ويؤثر على ضغط الدم.

★ **تناول الكحول:** تناول الكحول قد يسبب إفراز هورمونات تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وازدياد سرعة القلب.

★ **التوتر:** المستويات العالية من التوتر تؤدي إلى ارتفاع مؤقت، ومحاولات الاسترخاء من خلال الأكل الكثير، وتدخين التبغ أو شرب الكحول، قد تؤدي إلى تعقيد مشاكل ضغط الدم.

★ **الأمراض المزمنة:** بعض الأمراض المزمنة (بما فيها الكولسترول المرتفع، والسكري، والأرق، وأمراض الكلى) قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بفرط ضغط الدم.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم الزائد على جدران الشرايين، قد يسبب ضرراً للأوعية الدموية ولأعضاء أخرى في الجسد. كلّما كان ضغط الدم مرتفعاً أكثر وكلّما بقي مرتفعاً دون علاج لفترة طويلة أكثر، يكون الضرر أكبر.

■ عدم علاج ضغط الدم المرتفع قد يؤدي إلى:

- ★ الإضرار بالأوعية الدموية، أو أم الدم، تمدد موضعي لجدران الأوعية الدموية.
- ★ توقف القلب.
- ★ انسداد أو تمزق أوعية دموية في الدماغ.
- ★ ضعف الأوعية الدموية في الكليتين وتضييقها.
- ★ تكتف الأوعية الدموية في العينين، وتضييقها أو تهتكها.
- ★ مشاكل في الذاكرة أو في الفهم.

■ تشخيص ارتفاع ضغط الدم

يُحدّد ضغط الدم حسب كمية الدم التي يضخها القلب وحسب مستوى مقاومة تدفق الدم بالشرايين. كلّما ضخ القلب دمّاً أكثر وكلما كانت الشرايين أضيق، كان ضغط الدم مرتفعاً أكثر.

■ قياس ضغط الدم

لاكتشاف ارتفاع الضغط وعلاجه يتم قياس ضغط الدم بواسطة جهاز خاص يتألف من سوار قابل للانفخ يُلفّ حول الذراع (للحدّ من تدفق الدم)، وهو مقياس ضغط زئبقيّ ميكانيكيّ، وتكون نتائج القياس بوحدات ميليمتر زئبق (ملم زئبق).

■ وتتضمن هذه النتائج قيمتين (عددين):

العدد الأول، أو الأعلى: يقيس الضغط في الشرايين عند تقلّص عضلة القلب بينما هو ينبض (الضغط الانقباضي).

العدد الثاني، أو الأدنى: يقيس الضغط في الشرايين بين النبضات (الضغط الانبساطي).

■ علاج ارتفاع ضغط الدم

١- **التغيير في نمط الحياة:** قد يساعد بشكل كبير على موازنة ضغط الدم. غير أن التغيير في نمط الحياة، وحده، لا يكون كافياً في بعض الأحيان. فبالإضافة إلى ممارسة النشاط الجسماني وتغيير عادات التغذية، قد يصف الطبيب أيضاً بعض الأدوية لخفض ضغط الدم.

٢- **أدوية لعلاج ضغط الدم:** يتعلق ارتفاع الضغط وعلاجه أو علاج ضغط الدم المرتفع الذي يوصي به

الطبيب بمستوى ضغط الدم عند المريض وبالمشاكل الطبية الأخرى التي يعاني منها.



الأدوية الموصى بها:

- ★ مُدَرِّات البول.
- ★ مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE).
- ★ محصرات قنوات الكالسيوم.
- ★ مثبطات الرينين (Renin).

العلاجات البديلة

إن الحرص على التغذية الصحيحة والسليمة وعلى ممارسة النشاط البدني هي الطريقة المثلى من أجل علاج ضغط الدم المرتفع. ولكن، بالإضافة إلى ذلك، هنالك عدة إضافات غذائية (أغذية تكميلية) قد تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وتشمل:

- بزر القطناء.
- الكالسيوم.
- الكاكاو.
- زيت كبد سمك القد.
- الأحماض الدهنية أوميغا ٣.
- الثوم.



الطريقة المثلى لدمج هذه المواد في نظام التغذية هي عن طريق تناول مأكولات غنية بهذه المواد، لكن يمكن استهلاكها أيضاً من خلال تناولها بأقراص أو كبسولات. ويُوصى باستشارة طبيب قبل تناول مثل هذه الأغذية التكميلية خلال تلقي علاج ضغط الدم. هناك أغذية تؤثر على فاعلية الأدوية وتؤدي إلى أعراض جانبية مؤذية. كذلك، من الممكن ممارسة تقنيات استرخاء، مثل اليوغا أو التنفس العميق، لتحقيق الهدوء النفسي وخفض مستوى التوتر. طرق الاسترخاء هذه قد تخفف ضغط الدم المرتفع بشكل مؤقت.

المعرفة المسبقة للطلبة:

عند شرح هذا الدرس يجب أن يكون الطالب على دراية بالنقاط الآتية:

- ★ مفهوم النشاط البدني.
- ★ تأثير النشاط البدني على صحة الإنسان.
- ★ الأمراض التي تصيب الإنسان من الخمول والكسل.

أهداف الدرس:

- ١- يعرف مفهوم ضغط الدم.
- ٢- يعدد أعراض مرض ضغط الدم.
- ٣- يذكر أسباب خطر الإصابة بمرض ضغط الدم وعواملها.
- ٤- يتقن استخدام جهاز قياس الضغط.
- ٥- يحدد كيفية علاج مرض ضغط الدم.

الاستعداد للدرس:

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل التعليمية	الأساليب التعليمية
- مراعاة وضع نماذج للتدريب البليومتري - توظيف الأدوات المناسبة واستغلال البيئة المحيطة مثل درج، مقعد سويدي، خطوط ملعب - زيارات ميدانية للجامعات لتنفيذ الأنشطة بالمختبرات الخاصة بذلك. - مراعاة عوامل الأمن والسلامة. - عرض فيديو. - عرض الأجهزة المستخدمة في الكشف عن تلك الأمراض - ربط تكاملي مع العلوم	- ملاحظة أداء الطلبة مع التصويب لأخطاء التدريبات - اختبار لياقة بدنية - أسئلة شفوية - قوائم رصد	- اختبار محطات - أسئلة شفوية - قوائم رصد - التعلم بالمشروع	- يقوم المعلم بتوظيف أحد الأساليب التعليمية بما يتناسب مع المهارة المطلوبة: - الأسلوب التدريبي - الأسلوب التبادلي - أسلوب المراجعة الذاتية - أسلوب الاكتشاف الموجه

الأساليب التعليمية المستخدمة:

- ١- أسلوب المراجعة الذاتية.
- ٢- أسلوب التوجيه.
- ٣- أسلوب النقاش.

الخطوات التعليمية:

- ١- شرح مفصل عن مرض ضغط الدم وأسبابه وعلاجه.
- ٢- مشاهدة فيديو توضيحي عن المرض.
- ٣- تدريب الطلاب على كيفية استخدام جهاز قياس الضغط وتسجيل قيمه الصحيحة.

الأنشطة التمهيديّة:

يقوم المعلم بعرض فيديو توضيحي عن مرض ضغط الدم باستخدام الحاسوب وشاشة العرض LCD

الأنشطة التطبيقية:

١. يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى عدة مجموعات واختيار اسم لكل مجموعة وتعيين قائد لها.
٢. يتم توزيع أوراق البوستر والأقلام على المجموعات.
٣. يقوم المعلم بطرح عناوين النقاط الأساسية التي تطرق لها الفيديو.
٤. يطلب المعلم من الطلاب تدوين أهم البنود التي استوعبوها من الفيديو وعمل مناقشة حولها.
٥. يدرب الطلاب على استخدام جهاز قياس الضغط وكيفية تسجيل القيم.
٦. يعرض المعلم أمام الطلاب صوراً أو نماذج حية لأنواع مختلفة من الأدوية الطبية المستخدمة لعلاج المرض.

النشاط الختامي:

- ١- عمل لافتات إرشادية عن المرض وكيفية الوقاية منه.
- ٢- يطلب المعلم من الطلاب في نهاية الحصة عمل أو تصميم برامج توعية للوقاية من مرض ضغط الدم.
- ٣- يضع الطلاب خطة لتحسين الصحة والقوام ويشاركوا في أنشطة بدنية تتماشى مع قدراتهم ومهاراتهم البدنية.

التقويم:

- ١- ملاحظة مشاركة الطلاب في النقاش.
- ٢- ملاحظة انفعالات الطلاب أثناء شرح أعراض المرض.
- ٣- ملاحظة مدى إتقان الطلبة عند استخدام جهاز قياس الضغط.



كرة القدم

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

ينفذ هجوماً خاطفياً.



قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.



يطبق مهارات القيادة والتعاون من أجل إنجاز أهداف الأنشطة الرياضية المختلفة.



يتحكم بانفعالاته خلال المنافسات.



يتنافس مع زملائه بروح رياضية.



يحكم مباراة وفق قانون اللعبة.



يُوثق إنجازاته الرياضية في ملف إنجازته.



الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء الهجوم الخاطف. - عرض مباريات مختارة للتعرف على بعض الخطط الهجومية والدفاعية. - توظيف لوح التدريب الرياضي المخصص لكرة القدم في شرح الخطط الهجومية والدفاعية.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير. - تحليل الأداء الجماعي. - متابعة ملف إنجاز الطالب.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية. - استخدام ورقة تسجيل المباريات.

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ١- الهجوم الخاطف.
- ٢- القانون والتحكيم.

أولاً: الهجوم الخاطف

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالهجوم الخاطف:

- مفهوم الهجوم الخاطف: وهو الأسلوب الأكثر انسجاماً مع كرة القدم الحديثة، ويتلخص هذا النوع من الهجوم بالهجوم المضاد بعدد قليل من المناولات (١-٣) من أجل وصول المهاجم إلى وضعية مناسبة للتهديف وكذلك لعدم السماح للمدافعين بتنظيم صفوفهم والاستعداد الجيد لاستقبال الهجوم، ويتطلب تنفيذ الهجوم بأقصى سرعة من أجل توفير عنصر المباغتة، ويفضل في مثل هذا النوع من الهجوم أن تكون المناولات نحو عمق ساحة الخصم بأسرع وقت.

الخطوات الفنية



يجب اتخاذ أقصر الطرق وأسرعها فمثلاً إذا استطاع لاعب مدافع اقتناص الكرة من الخصم أثناء هجومه، وقام بتمريرها بسرعة إلى أحد زملائه المتقدمين نحو هدف الخصم، فإنه بذلك يكون قد حقق أبسط طرق أداء هذا الأسلوب الهجومي. وهكذا قد يكون تنفيذ الهجوم من قبل اثنين أو ثلاثة لاعبين أو المناورة به؛ وبهذا يكون باقي أفراد الفريق في حالة تأهب واستعداد تام لحماية ظهر المتقدمين نحو الهدف. ويمر الهجوم الخاطف بالمراحل الثلاث الآتية:

★ **مرحلة الانتقال:** وهي المرحلة التحضيرية للانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبعد الاستحواذ على الكرة، وتتم عن طريق المناولة إلى العمق وإلى اللاعبين المهاجمين.

★ **مرحلة بناء الهجمة:** وهي مرحلة إحداث ثغرة في دفاع الخصم من خلال التحركات السريعة وتبادل المراكز، ومن ثم إيصالها إلى اللاعب المواجه للهدف في وضعية جيدة للتهديف.

★ **مرحلة التهديف:** وهي المرحلة النهائية من الهجمة التي يتم فيها إحراز هدف في مرمى الخصم من خلال التهديف.

الأخطاء الشائعة



- ★ الجري السريع من قبل اللاعب المنفذ للهجوم الخاطف، الذي يجعل عملية استلام الكرة والسيطرة عليها صعبة أو تغيير توقيت الجري من السريع إلى البطيء.
- ★ عدم التنفيذ الدقيق من قبل حارس المرمى أو الزميل للمناولة الطويلة؛ ما يضطر اللاعب المتقدم إلى الرجوع خلفاً أو جانباً لمسافة بعيدة.
- ★ ظهور ردود فعل خاطئة من قبل بعض أفراد الفريق مثل تأخر لعب الكرة إلى اللاعب المتقدم أو التصويب بطريقة عشوائية على المرمى.
- ★ اتخاذ اللاعبين المهاجمين أماكن تكتيكية خاطئة.
- ★ عدم تناغم اللاعبين في أداء الهجوم السريع.

ثانياً: القانون والتحكيم

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالقانون والتحكيم:

لعبة كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم دون منازع. وقلّ أن تجد بلداً في العالم لا يعرف أبنائه لعبة كرة القدم، ويُعدّ الحكم هو المشرف الرئيسي على هذه الفعالية الرياضية، فله سلطة اتخاذ القرارات وتطبيق القوانين وإعلان النتيجة، وذلك من وجهة نظر محايدة.

وهناك أربعة حكام أساسيين في كرة القدم، بحيث يكون حكم الساحة المقرر الرئيسي لكل المواقف والمجريات، أما حكما الراية الأول والثاني اللذان يكونان على خط التماس وزاوية المرمى على جانبي الملعب، فتكون وظيفتهما إقرار التسلل والضربة الحرة القريبة منهما، بينما تكون وظيفة الحكم الرابع رفع اللوحة الإلكترونية التي تحمل أرقام اللاعبين الذين يبدلها والوقت الضائع، كما يمكن أن يقوم الحكم الأول أو حكم الساحة باستشارته في بعض الحالات كونه يراقب الملعب من جميع الجهات، كما يتابع تصرفات اللجنة الفنية لكلا الفريقين إذا صدر منهما شيء.

التحكيم: هو كل الحركات أو الإشارات القانونية (حسب قانون كرة القدم) التي يستعملها الحكم في احتساب الأهداف أو الأخطاء، أو حتى في الاتصال مع الحكام الآخرين أثناء المباراة.

قانون كرة القدم: هو كل القواعد والمواد القانونية النازمة للعبة كرة القدم ومجرياتهما ومواقفهما، التي يقرها ويعتمدها ويعدلها ويطورها الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، ويقوم بتنفيذها الحكام، والبالغ عددهم أربعة حكام وهم: حكم الساحة، وحكما الراية، وحكم التبديل.



- ★ - يراجع المعلم آخر التعديلات والتحديثات على قانون كرة القدم.
- ★ - يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع طلاب ويوزع الأدوار التحكيمية عليهم.
- ★ - من خلال اللعب الجماعي المنظم، يقوم المعلم بإعطاء الفرصة للطلبة لتحكيم المباريات لزملائهم ويشرف على دقة الأحكام.
- ★ - يقوم المعلم بتغيير الطلبة الحكام بمجموعة أخرى كل فترة زمنية محددة وكذلك اللاعبين؛ حتى يتم إعطاء الفرصة التحكيمية لجميع الطلبة.

||| الأخطاء الشائعة



- ★ - استخدام الأحكام القديمة دون الأخذ بالتعديل الجديد لها.
- ★ - التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرار القانوني الصائب.
- ★ - التحيز لفريق على الآخر في اتخاذ القرارات التحكيمية.

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ استلام الكرة، واستقبالها، وكنمها.
- ★ الجري بالكرة بأنواعه.
- ★ التمرير بأنواعه.
- ★ التهديف بأنواعه وأشكاله.
- ★ خطط اللعب الهجومية.
- ★ خطط اللعب الدفاعية.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن يكون قادراً على أن:

- ★ ينفذ هجوماً خاطفاً بصورة صحيحة.
- ★ يجيد التصرف بالمواقف المختلفة التي يمكن ان يتعرض لها خلال أداء الهجوم الخاطف.
- ★ يدرك الامور التي يعتمد عليها نجاح الهجوم الخاطف.
- ★ يمرر الكرة بدقة لزميله المنفذ للهجوم الخاطف.
- ★ يتحكم بانفعالاته خلال أداء الهجوم الخاطف.
- ★ يهتم بتطوير أدائه الخططي.

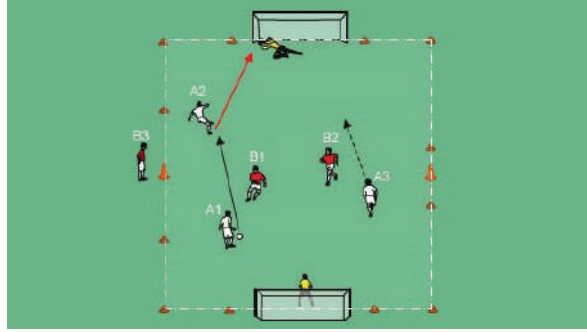
الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
- أكبر عدد ممكن من كرات القدم. - أقماع. - شواخص. - أطواق. - أهداف صغيرة متحركة (مرمى)	- توزيع الاطواق والاقماع والشواخص على الأماكن المخطط لها أن تكون بها من أرض الملعب. - التأكد من سلامة الكرات والأدوات وصلاحياتها ومنا سبتها .	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة وبالعكس. - متابعة مدى محافظة الطلبة على الكرات وباقي الأدوات.	- يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة الزى الرياضي. - لجنة الأدوات. - لجنة نظام.

الأنشطة التمهيديّة:

نشاط رقم (١):

يقوم المعلم بشرح مبدأ الهجوم الخاطف، ويوزع الطلبة في مجموعات صغيرة مكونة من أربع طلاب (ثلاثة لاعبين وحارس مرمى)، ويقسم الملعب إلى ملاعب صغيرة (١٠ X ١٠م)، ويحدد هدفين صغيرين في نهايتي كل ملعب، تلعب كل مجموعتين معاً، وتعتمد الهجوم المرتد الخاطف فقط في تسجيل الأهداف. كما موضح في الشكل أدناه:

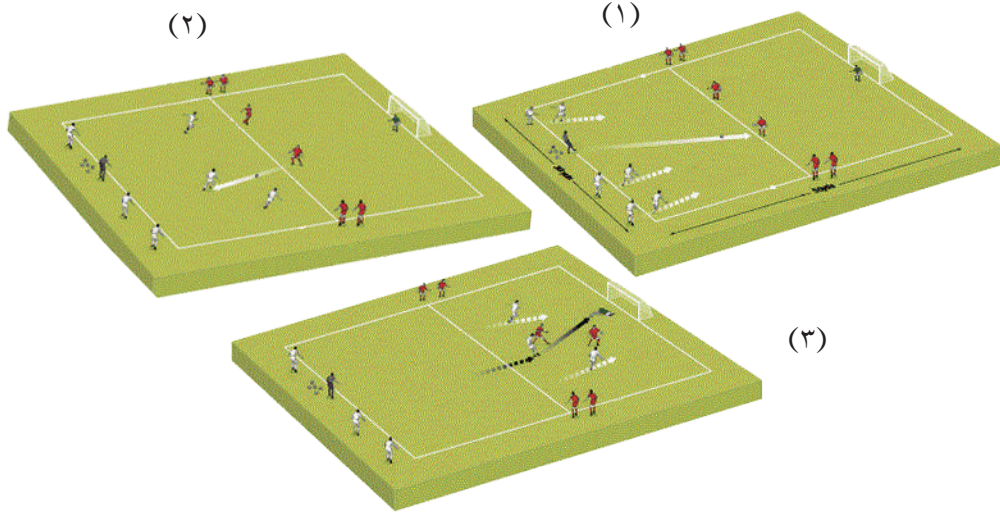


الأنشطة التطبيقية:

نشاط رقم (٢):

يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة مكونة من سبعة لاعبين (ستة لاعبين، وحارس مرمى)؛ بحيث يقف حارس مرمى واحد فقط لحراسة مرماه، بينما يتوزع زملاؤه الستة إلى ثلاث مجموعات مكونة من لاعبين اثنين منهم على يمين خط منتصف الملعب وخارجه، واثنين آخرين على يسار خط المنتصف من خارج الملعب واثنين يقفان داخل الملعب وعلى خط المنتصف كمدافعين عن مرماهما، بينما يقف حارس مرمى المجموعة الثانية على خط النهاية، وعلى يمينه (يمين الحارس) اثنان من زملائه، وعلى يساره زميل ثالث، بينما يقف زملاؤه الثلاثة الآخرون خلف خط النهاية وخارج الملعب.

يقوم حارس مرمى المجموعة الثانية بضرب الكرة إلى المدافعين، وعندئذ يبدأ زملاؤه الثلاثة (اثنان عن يمينه والثالث عن شماله) بالهجوم على المدافعين الذين بدورهم يردون كرة الحارس إلى زملائه المهاجمين الثلاثة، ليبدؤوا هجوماً مرتداً خاطفاً بثلاثة لاعبين. وبعد انتهاء الهجوم يتغير اللاعبون بزملائهم من خارج الملعب كما هو مبين بالشكل أدناه:



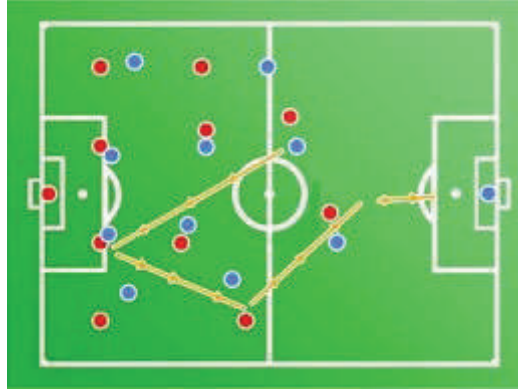
نشاط رقم (٣):

يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعات مكونة من أحد عشر طالبا، ويقوم بعمل مباراة كرة قدم مشروطة بين كل مجموعتين، على ألا تزيد عدد التمريرات بين لاعبي الفريق الواحد عن خمس تمريرات. وعند أداء أكثر من خمس تمريرات تحتسب نقطة للفريق الخصم، وعند انتهاء التمريرات الخمس تتحول الكرة للفريق الخصم بضربة حرة مباشرة من مكان أداء التمريرة الخامسة.



نشاط رقم (٤):

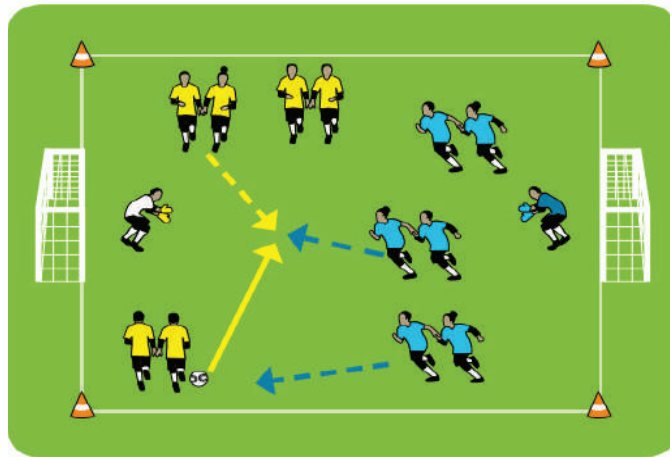
يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى مجموعات من أحد عشر طالباً كما في النشاط السابق، ولكن بتغيير شرط المباراة. فيصبح الشرط في هذا النشاط هو احتساب الأهداف المسجلة من الهجوم الخاطف فقط، كما هو مبين بالشكل أدناه:



النشاط الختامي:

نشاط رقم (٥):

يقوم المعلم بعمل مباراة كرة قدم ترفيهية، بحيث تلعب بنفس قانون اللعب، ولكن يجب أن يكون كل لاعبين اثنين متماسكين معاً طوال وقت اللعب، ما عدا حارس مرمى كل فريق، يحث المعلم طلبته على استخدام الهجوم المرتد الخاطف، كما هو مبين في الشكل أدناه:



التقويم

- يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

اسم الطالب	المهاري			المعرفي	الوجداني
	ينفذ هجومًا خاطفًا بصورة صحيحة.	أداء الهجوم الخاطف التي يمكن أن يتعرض لها خلال أداء الهجوم الخاطف	يجيد التصرف بالمواقف المختلفة	يمرر الكرة بدقة لزميله المنفذ للهجوم الخاطف.	ينجح الهجوم التي يعتمد عليها يدرك الأمور التي يعتمد عليها
	٥-٠	٠-٥	٥-٠	٥-٠	٥-٠
1-					
2-					
3-					
4-					
5-					

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جداً	٣٠-٢٤
جيد	٢٣-١٨
مرضٍ إلى حد ما	١٧-١٢
غير مرضٍ	١١-٦
ضعيف	أقل من ٦



كرة السلة

أهداف الوحدة

- يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:
 - يمرر الكرة لزميله من فوق مستوى الكتف. 
 - ينفذ هجوماً خاطفاً بعد استلامه للكرة، ويدافع عن المنطقة بطريقة رجل لرجل. 
 - يطبق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية. 
 - يطبق مهارات القيادة والتعاون من أجل إنجاز أهداف الأنشطة الرياضية المختلفة. 
 - يتحكم بانفعالاته خلال المنافسات. 
 - ينافس زملاءه بروح رياضية. 
 - يحكم مباراة وفق قانون اللعبة. 
 - يوثق إنجازاته الرياضية في ملف الإنجاز. 

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- يستخدم المعلم الأساليب التعليمية الآتية، وتوظيفها في شرح المهارات المطلوبة: - الأسلوب الأمري - الأسلوب التدريبي - الأسلوب التبادلي - أسلوب المراجعة الذاتية - أسلوب المبادرة	- ملعب كرة سلة - كرات سلة عدد 5 - صور توضيحية. - مشاهد فيديو - تخصصية.	- ملاحظة أداء الطلبة خلال تطبيق المهارات - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية - باستخدام قوائم الرصد. - وساللم التقدير - الاختبارات المعرفية - متابعة محتويات ملف الإنجاز.	- فيديو وصور توضيحية حول كيفية أداء المهارات. - حضور مباراة لفريق مدرسي. - متابعة مباريات لفرق محلية أو وطنية أو دولية في لعبة كرة السلة. - إشراك الطلبة في تحكيم مباريات لكرة السلة

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

★ التمرير من فوق مستوى الكتف.

★ الهجوم الخاطف.

★ دفاع رجل لرجل.

★ القانون.

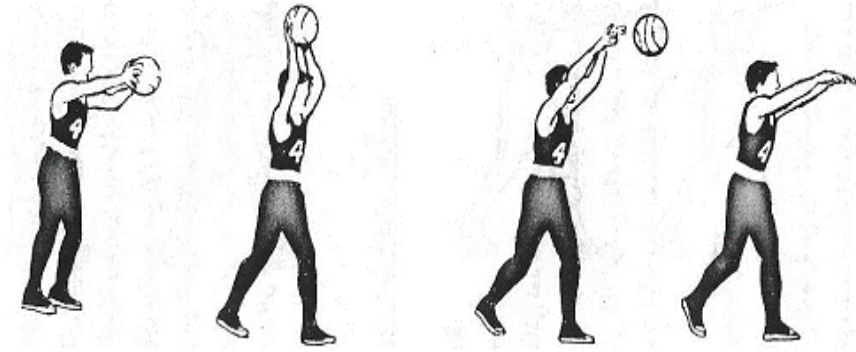
★ التحكيم.

أولاً: التمرير من فوق مستوى الكتف

الخطوات الفنية



- ١- من الوضع الابتدائي تمتد الذراعان عالياً.
- ٢- يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كراباجية بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
- ٣- يحافظ التلميذ على هذا الوضع، وذلك من أجل متابعة التمريرة.
- ٤- تقدم إحدى القدمين، أماماً؛ وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.



الأخطاء الشائعة



- ١- عدم مسك الكرة بالطريقة الصحيحة (بكلتا اليدين).
- ٢- ثني الذراعين عند أداء المهارة.

ثانياً: الهجوم الخاطف

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالهجوم الخاطف:

الهجوم الخاطف: هجوم سريع على سلة المنافس بعد دفاع جيد أو خطف كرة (شبيه بالهجمة المرتدة في كرة القدم).

الخطوات الفنية

يمر الهجوم الخاطف بالمراحل الثلاثة الآتية:

٣- مرحلة التصويب.

٢- مرحلة التقديم.

١- مرحلة البدء.

١- **مرحلة البدء:** تتحدد هذه المرحلة بسرعة انتقال للفريق من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم بمجرد حيازة أحد أعضاء الفريق على الكرة، والفريق الذي يجيد أداء الهجوم الخاطف لا يدع أي فرصة إلا أن يغتنم محاولة خاطفة.

٢- **مرحلة التقدم:** بعد وصول التمريزة الأولى إلى الزميل تبدأ المرحلة الثانية من الهجوم الخاطف، وتتضمن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات للوصول إلى المنطقة القريبة من الهدف قبل وصول فريق الخصم، وهكذا تتطلب السرعة والدقة.

٣- **مرحلة التصويب:** ينتهي الهجوم الخاطف كأى أسلوب هجومي بمحاولة إصابة الهدف، فبعد أن يتقدم اللاعبون إلى النقطة القريبة من الهدف بالطريقة التي أشرنا إليها من قبل، وأن يتحقق التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين، هنا يصبح التصويب على الهدف سهلاً، فإذا تحقق التفوق العددي باثنين من اللاعبين المهاجمين ضد مدافع واحد، فإن اللاعب الحائز على الكرة يجب أن يحاور في اتجاه الهدف، فإذا لم يتجه نحوه المدافع فإنه يتقدم للتصويب من أقرب مكان للهدف، أما إذا اتجه نحوه المدافع فيجب عليه أن يمرر الكرة إلى الزميل الذي أصبح في هذا الموقف خالياً من الدفاع وقريباً من الهدف، وتعد هذه المرحلة النهائية من أهم مراحل الهجوم الخاطف.

الأخطاء الشائعة

- ▲ عدم التزام اللاعبين بمتطلبات خطط اللعب المتفق عليها.
- ▲ ضعف اللياقة البدنية وعدم المقدرة على مواكبة متطلبات الخطة.
- ▲ ظهور ردود فعل خاطئة من قبل بعض أفراد الفريق.

ثالثاً: دفاع رجل لرجل

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بدفاع رجل لرجل:

دفاع رجل لرجل: أسلوب دفاعي يلتزم فيه المدافع بمراقبة المنافس، ويحاول حرمانه من حرية التحرك بكرة أو من دون كرة. كذلك هي الطريقة الأساسية الأولى للدفاع في كرة السلة، وترمي إلى محاولة منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب، ويجب أن تقابل الميزة الهجومية بما يناسبها من مهارة دفاعية، وأن يقف المدافع بين المهاجم والسلة، وعلى الخط الوهمي الواصل بين لاعب الهجوم والسلة وللداخل قليلاً. كما أن هذه الطريقة من الدفاع تهدف إلى منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان من الملعب، وقطع المناولات، وعرقلة التخطيط والاستحواذ على الكرات المرتدة والكرات الضائعة، وكذلك مساعدة زملاء في دفاعهم، وفيه يكون

كل لاعب مدافع مسؤولاً عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة، سواء كان مسيطراً على الكرة أو من دونها. إن الأساس في هذا الدفاع هو أن كل مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم وعليه مراقبته وتغطيته، وأن يقف اللاعب بين المهاجم المسؤول عنه وبين السلسلة التي يدافع عنها.

مميزات دفاع الرجل لرجل:

- ١- توزيع المسؤولية لكل لاعب في الفريق.
- ٢- إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية.
- ٣- إيقاف التصويب المتوسط والبعيد أو تعطيله.
- ٤- إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر، ومن ثم استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة.
- ٥- تشتيت انتباه المهاجمين بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين.
- ٦- يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف.

عيوب طريقة دفاع رجل لرجل:

- ١- يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية.
- ٢- يتطلب إمكانية بدنية وذهنية عالية.
- ٣- يصعب تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع ضعيف في قدراته الدفاعية.
- ٤- طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي.
- ٥- يسفر عن وقوع عدد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية.
- ٦- يسبب إرباكاً للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسؤوليات الدفاعية الفردية والفرقية.

الخطوات الفنية

يعتمد دفاع الرجل لرجل على خمسة أساسيات:

- ١- وضع الجسم.
 - ٢- عمل الرجلين.
 - ٣- مراقبة اللاعب والكرة.
 - ٤- حركة الذراعين.
 - ٥- مراقبة اللاعب من دون كرة، ويشمل ما يأتي:
- ★ مراقبة اللاعب الذي يبعد مناولة واحدة عن الكرة.
 - ★ مراقبة اللاعب الذي يبعد مناولتين عن الكرة.



الأخطاء الشائعة

- ١- عدم المراقبة القوية، وترك الخصم للتحرك داخل الملعب بحرية.
- ٢- ترك الخصم يستلم الكرة بحرية ودون ضغط.
- ٣- الطريقة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية.
- ٤- كثرة ارتكاب الأخطاء الشخصية؛ لأنها تعتمد على الضغط المستمر.

رابعاً: القانون

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالقانون:

القانون: الهدف الرئيسي من وراء إقامة مباراة كرة السلة في نهاية المطاف هو أن يسجل كل فريق نقاطاً في سلة الفريق الخصم أكثر؛ ما يسجل الخصم في سلته. يحسب دخول الكرة في السلة نقطتين إن رميت من داخل قوس الثلاث نقاط، أما إن رميت من خارجه فإنها تحسب ٣ نقاط.

بعض القواعد القانونية:

الخطأ الشخصي: تعريفه: وأنواعه:

- ١- **الخطأ الشخصي وهو:** الذي يحدث من لاعب بسبب الاحتكاك بلاعب منافس، سواء كانت الكرة في اللعب أو خامدة، ولا يجوز للاعب أن يمد ذراعه أو كتفه أو فخذيه أو ركبته، أو يحني جسمه في وضع غير طبيعي (خارج أسطوانته، كما لا يجوز له اتباع أساليب خشنة ضد منافسيه).
- ٢- **العرقلة:** هي احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو من دونها.
- ٣- **الاقتحام:** هو احتكاك شخصي بالكرة أو من دونها عن طريق الاندفاع، أو شق طريقه بالقوة ضد لاعب منافس، ويتم التصادم على الصدر.
- ٤- **الدفاع من الخلف:** الذي ينتج عن احتكاك شخصي من جانب لاعب مدافع من الخلف، وإذا كانت الحقيقة الواقعة أن اللاعب المدافع يحاول الحصول على الكرة فإن ذلك لا يبرر له الاحتكاك باللاعب من الخلف.
- ٥- **المسك:** هو احتكاك شخصي مع لاعب منافس يحد من حريته في الحركة، ويحدث المسك بأي جزء من اللاعب.
- ٦- **الستار غير القانوني:** هو محاولة منع أو تأخير لاعب منافس ليست في حوزته الكرة من الوصول إلى الموقع الذي يرغب في الوصول إليه على أرض الملعب.

٧- **الاستخدام غير القانوني لليد:** يحدث عندما يحتك لاعب مدافع في حالة الدفاع بيديه يكون الاحتكاك للاعب منافس يحمل الكرة أو لا يحملها بغرض إعاقته عن التقدم.

٨- **الدفع:** هو احتكاك شخصي بأي جزء من جسم اللاعب، ويحدث عندما يتحرك اللاعب بقوة، أو يحاول أن يدفع اللاعب المنافس سواء بحوزته الكرة أو لا.

الجزاء: يحتسب خطأ شخصي ضد اللاعب المتسبب في جميع الحالات المذكورة بالإضافة إلى:

- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب:

• يستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس بأقرب نقطة لحدوث الخطأ.

• إذا كان الفريق المرتكب للخطأ يستحق الجزاء هنا تسري عليه المادة (٥٥) «أخطأ الفريق «جزاء»»

- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو في حالة تصويب.

• إذا نجحت الإصابة تحتسب ويمنح رمية حرة واحدة.

• إذا لم تنجح الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.

• إذا لم تنجح الإصابة الميدانية من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة.

• اللاعب الذي يرتكب عليه الخطأ بالقرب من نقطة إشارة نهاية الفترة أو

الوقت الإضافي أو انطلاق إشارة (٢٤) ثانية والكرة ما تزال في يد اللاعب

لا تحتسب الإصابة، ويمنح اللاعب رميتين حرتين أو ثلاث رميات.

٩- **القاعدة الأسطوانية:** وهي المساحة التي يشغلها اللاعب على الأرض، وتشمل الفراغ العلوي، وتحدد حسب الآتي:

في الأمام بظاهر راحة اليد، في الخلف بمؤخرة العجز، في الجانبين بالحافة الخارجية للذراعين والساقين.

”يمكن مد اليدين والذراعين أمام الصدر، بحيث لا يتجاوز موقع القدمين من أمام المرفق، وبحيث يكون

الساعد واليدين مفتوحتين والمساحة بين القدمين متناسب مع الطول.

١٠- **القاعدة العمودية:** في ملعب كرة السلة يحق لكل لاعب اتخاذ أي موقع «الأسطوانة» في الملعب، بشرط

أن لا يكون محتلاً من لاعب آخر.

هذه القاعدة لحماية المساحة التي يحتلها اللاعب على الأرض والمساحة التي تعلوها أو عندما يقفز عمودياً من الموقع

الذي يتواجد عليه.

بمجرد أن يترك اللاعب عموديته «الأسطوانة» ويحدث أي احتكاك فإن اللاعب الذي ترك مكانه العامودي هو

المسؤول عن هذا الاحتكاك.

١- يجازي اللاعب المدافع لتركه عموديته على الأرض في أسطوانيته، أو مد يديه، أو ذراعيه فوقه وفي حدود أسطوانيته.

لا يحق للاعب المهاجم سواء كان على الأرض أو قافزاً في الهواء أن يتسبب في أي احتكاك باللاعب المدافع الذي

يتخذ موقعاً دفاعياً قانونياً، وذلك بأن:

- يستخدم ذراعيه ليأخذ مساحة إضافية لنفسه (تنظيف)

- يفتح قدميه أو ذراعيه حتى يحدث احتكاك خلال أو في الحال بعد التصويبه الميدانية على السلة

خامساً: التحكيم

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالتحكيم:

التحكيم: وهي حركات الحكام التي يتم استعمالها في احتساب النقاط والأخطاء، وحتى الاتصال مع الحكام الآخرين أثناء المباراة.

عدد الحكام في كرة السلة:

يتكوّن حكام كرة السلة من سبعة حكام:

- ★ الحكم الأول، وهو رئيس الحكام.
- ★ الحكم الثاني. حكم لتسجيل النقاط.
- ★ حكم مساعد لمسجل النقاط.
- ★ حكم لتوقيت المباراة ٤٨ دقيقة.
- ★ حكم لتوقيت الـ ٢٤ ثانية. المراقب الفني.

مهام الحكام

- ★ يوافق الحكام على المعدات كافة، التي تتضمن الملعب، واللوح الزجاجي المعلق به السلة، وألواح السلة الخلفية، ومعدات حكام النقاط وحكام التوقيت، ويتم تفقّد كل ذلك قبل بداية المباراة.
- ★ يمنع الحكام أيّاً من اللاعبين من استخدام أدواتٍ قد تشكّل خطراً على الفريق المنافس، كارتداء أي لاعبٍ للمجوهرات سواءً في اليد، أو الوجه، أو الأذن، أو العنق.
- ★ يتأكّد حكام المباراة من سلامة الكرة المستخدمة، وذلك بأن يكون ضغط الهواء فيها ما بين ٧٥-٨٥ باوند.
- ★ يستدعي الحكام مدرّب الفريق المنافس إذا أرادوا مناقشة أحد القوانين مع أحد المدربين قبل المباراة أو ما بين الأشواط.
- ★ يحدّد رئيس الحكام احتساب الكرة أو رفضها، كما أنّه هو الذي يفصل بين حكام النقاط وحكام الوقت إذا حدث أي خطأ في حالة اختلاف الحكّامين الآخرين.
- ★ على جميع الحكام التواجد في الملعب في خلال الـ ٢٠ دقيقة المخصّصة للإحماء قبل المباراة، من أجل أن يقوموا بتسجيل الملاحظات وتقديم تقرير موجز عنها إلى إدارة العمليات في حالة وجود أي إشكال.
- ★ يقابل الحكام قائدي الفريقين قبل بداية المباراة.
- ينبّه الحكم المسؤول عن وقت انتهاء الشوط بقيّة الحكام بأي طريقةٍ ممكنة في حال حدث أي خلل طارئ، ولم يطلق أي من صافرة المباراة أو النفير.

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ مسك الكرة.
- ★ استقبال الكرة من الزميل.
- ★ التصويب على سلة الخصم .

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن يكون قادراً على أن:

- ١- يطبق مهارة الهجوم الخاطف بإتقان.
- ٢- يتعرف على النواحي الفنية للمهارة.
- ٣- يتقبل النقد والنقد البناء.
- ٤- يتعاون مع أفراد فريقه متمتعاً بروح الجماعة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
- كرات سلة عدد 4 - اقماع - استمارات تسجيل - لمباريات كرة سلة - ملعب كرة سلة	- التأكد من خلو الملعب - من أي عراقيل أو شوائب - التأكد من تثبيت حلقات - السلة في المكان الصحيح - التأكد من انتفاخ الكور - بالدرجة المطلوبة	- متابعة التزام الطلاب بالزي الرياضي - ملاحظة أداء الطلبة - متابعة حضور وغياب الطلبة	- تقسيم الطلبة إلى مجموعات - تقسيم الملعب إلى ملعبين - توزيع الطلاب حسب قدراتهم

الأنشطة التمهيدية:

- ★ - جري خفيف حول الملعب وعند سماع صافرة الانطلاق بسرعة.
- ★ - عدو ١٥ متراً على طول الملعب مرتين.
- ★ - يلاحظ المعلم أداء الطلاب أثناء الإحماء بطريقة صحيحة.

الأنشطة التعليمية:

- ١- يقوم المعلم بعرض صور أو فيديوهات توضح الهجوم المرتد الخاطف في كرة القدم.
- ٢- يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات متوسطة لزيادة عن اربع طلاب.
- ٣- كل مجموعتين تطبقان الهجوم الخاطف من خلال اللعب في ملعب ١٠ X ١٠م.
- ٤- يتم تطبيق الهجوم المرتد الخاطف بلاعب واحد، ثم بلاعبين، ثم بثلاثة لاعبين.
- ٥- يقوم المعلم بدمج كل مجموعتين معاً في مجموعة واحدة تشكل فريق واحد.
- ٦- يقوم المعلم بعمل مباريات بين الفرق تعتمد مبدأ الهجوم المرتد الخاطف في التهديد.

الأنشطة التطبيقية:

يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين، وشرح الخطوات الآتية بالتفصيل:

- ١- استخدام كامل لأرض الملعب، حيث يصطف ثلاثة لاعبي هجوم على الخط الخلفي، في حين يقف لاعباً دفاع على حافة المنطقة المحرمة عند الطرف المقابل.
 - ٢- عندما يعطي المدرب إشارة الانطلاق يحرك لاعبو الهجوم الثلاثة الكرة عبر الملعب بأسرع ما يمكن، محدثين وضعية ثلاثة مقابل اثنين حول السلة المقابلة.
 - ٣- يجب أن يدبر لاعبو الهجوم خطة للتسجيل.
 - ٤- حالياً يتم التسجيل، ينضم لاعب للهجوم الذي سجل إلى لاعبي الدفاع السابقين لتشكيل وضعية ثلاثة لاعبين مهاجمين مقابل لاعبين للدفاع عند الطرف الآخر.
 - ٥- يتحول لاعباً الهجوم المتبقين إلى مدافعين يتراجعان إلى الخلف للدفاع عن سلتهم في الطرف الآخر.
 - ٦- يبدأ الهجوم عند قطع الكرة من الفريق المنافس، أو حيازة الكرة بعد تصويبة فاشلة من الفريق المنافس.
 - ٧- الانطلاق إلى الأمام، وبعدها يقوم اللاعب الذي استحوذ على الكرة إلى الأمام، قبل أن يعود الفريق المنافس، ويتمركز في موقفه الدفاعي.
- ملاحظة:** يشكل عنصر السرعة حجر الزاوية في هذين التمرينين، ورغم أنهما تمرينان عمليان حاول أن تجعل منهما مباراة حقيقية بإعطائهما إيقاعاً سريعاً.

النشاط الختامي

- ١- (وقوف) المرجحة العمودية.
- ٢- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة.
- ٣- الانصراف إلى الفصل بشكل منتظم.

التقويم:

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية

الوجداني		المعرفي		المهاري		اسم الطالب
يهتم بتطوير أدائه للمهارة	يدافع عن أهمية الألعاب الرياضية في شغل أوقات الفراغ.	يشرح الخطوات الفنية لمهارة الهجوم الخاطف	يضع خطة دفاعية وهجومية للعبة جماعية	يطبق مهارة الهجوم الخاطف بإتقان	تنمية عناصر اللياقة البدنية بما يتناسب والزمن المخصص للمهارة	
٥-٥	٥-٥	٥-٥	٥-٥	٥-٥	٥-٥	
						1
						2
						3
						4

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جداً	٣٠ - ٢٥
جيد	٢٤ - ١٩
مرضٍ لحد ما	١٨ - ١٥
غير مرضٍ	١٤ - ١٠
ضعيف	٩ - ٠



الكرة الطائرة

أهداف الوحدة

- يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:
- يستقبل الإرسال من أعلى، في مكان الإعداد المخصص.
- يطبق تغطية الضارب من خلال اللعب الجماعي ٦×٦.
- يطبق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.
- يطبق مهارات القيادة والتعاون من أجل إنجاز أهداف الأنشطة الرياضية المختلفة.
- يتحكم بانفعالاته خلال المنافسات.
- يتنافس مع زملائه بروح رياضية.
- يحكم مباراة وفق قانون اللعبة.
- يوثق إنجازاته الرياضية في ملف الإنجاز.

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية الأداء الخططي.	- ملاحظة أداء الطلبة.	- مراعاة الفروق الفردية.
- الأمرى.	- عرض مباريات مختارة للتعرف على بعض الخطط الهجومية والدفاعية.	- طرح الأسئلة الشفوية.	- إشراك ذوي الإعاقة.
- التبادلى.	- بعض الخطط الهجومية والدفاعية.	- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير.	- توضيح الأخطاء الشائعة.
- المتعدد المستويات.	- توظيف لوح الخطط الرياضى المخصص.	- تحليل الأداء الجماعى.	- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
- الاكتشاف الموجه		- متابعة ملف إنجاز الطالب.	- عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.
			- استخدام ورقة تسجيل

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

★ واجبات اللاعبين في مراكزهم بطريقة ١:٥

★ تغطية اللاعب الضارب من مراكز (٢، ٣، ٤) (طريقة الاقواس).

★ القانون (خطأ المراكز، لمس الشبكة، التحكيم)

أولاً: واجبات اللاعبين في مراكزهم بطريقة ١: ٥

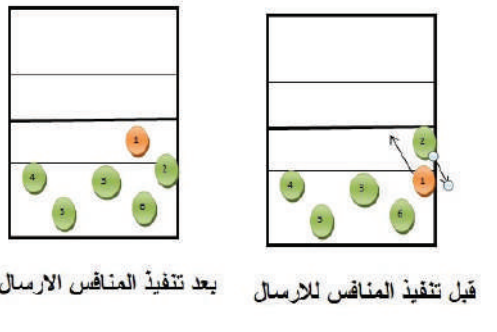
المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالمهارة:

تعدّ خطط اللعب من أهم الأشياء التي يمكن من خلالها معرفة مستوى الأداء الخاص للفريق في جميع أوقات المباراة، وتنقسم خطط اللعب في كرة الطائرة إلى خطط هجومية ودفاعية. والهجوم والدفاع مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، بحيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر؛ لأنّ كل خطة دفاع تعدّ في نفس الوقت تمهيداً أو إعداداً لخطة هجوم، والعكس صحيح. تعتمد خطط الهجوم على عدد الضاربين، حيث يتم تنفيذها بعدة طرق، ومنها طريقة العداء، وهذه الطريقة تستخدم مع الفرق ذات المستوى العالي، وهذه الطريقة تعني أن هنالك ٥ ضاربين ومعد ١، حيث نجد في بعض الأوقات ٣ مهاجمين على الشبك؛ الأمر الذي يجعل الهجوم فعالاً ومؤثراً.

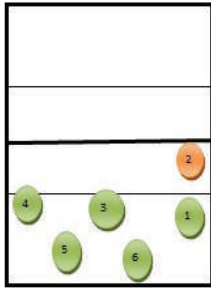
ميزاتها:

- ١- استخدام معد واحد للفريق.
 - ٢- استغلال لاعبي هجوم بعدد أكبر.
 - ٣- تنوع في عمل خطط هجومية على الشبك لتوافر عدد ضاربين كثير.
 - ٤- زيادة صعوبة دفاع المنافس.
- ★ يتطلب لهذه الطريقة مستوى عال في اللياقة البدنية للمعد؛ ليتنقل من مكان لآخر في الوقت المناسب، ويتطلب من اللاعبين المستقبلين أن يكون استقبال الإرسال عالياً ودقيقاً لمنطقة تواجد المعد، وهي المنطقة بين منطقة ٢ ومنطقة ٣.

١- المعد في مركز ١

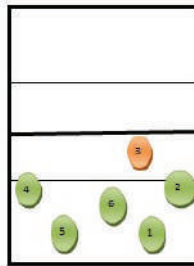


٢-المعد في مركز ٢



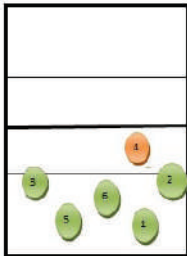
قبل و بعد ارسال المنافس

٣-المعد في مركز ٣

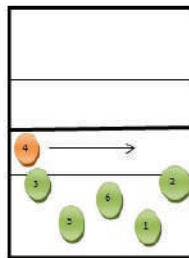


قبل و بعد ارسال المنافس

٤-المعد في مركز ٤

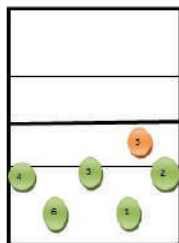


بعد تنفيذ المنافس للارسال



قبل تنفيذ المنافس للارسال

٥-المعد في مركز ٥

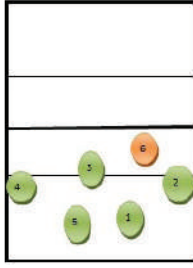


بعد تنفيذ المنافس للارسال

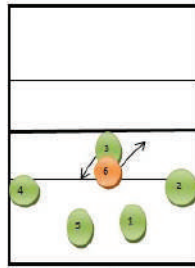


قبل تنفيذ المنافس للارسال

٦- المعد في مركز ٦



بعد تنفيذ المنافس للارسال



قبل تنفيذ المنافس للارسال

▲ دخول المعد من المنطقة الخلفية للأمامية قبل انطلاق الكرة من يد المرسل.

▲ - أخطاء بتقدم قدم المعد على اللاعب من المنطقة الأمامية، عندما يكون المعد في المنطقة الخلفية.

▲ - تقدم قدم المعد مع اللاعب الجانبي من الصفوف الأمامية، عندما يكون المعد في المنطقة الأمامية.

▲ - وجود أخطاء مراكز بين اللاعبين المستقبلين.

ثانياً: تغطية اللاعب الضارب من مراكز (٢، ٣، ٤) (طريقة الأقواس)

في حالة الهجوم تكون تغطية المهاجم بتكوين قوسين من جميع أفراد الفريق؛ لحماية هذا المهاجم؛ ولمنع سقوط الكرة من الهجوم المضاد، ويتكون القوسان وراء المهاجم تبعاً لمواقف المفضلة، وحسب طريقة الهجوم المستعملة.

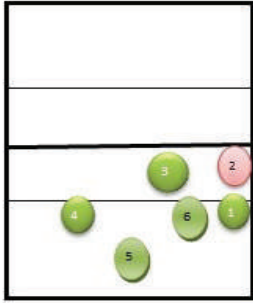
ويجب تحديد مكان ثابت لكل لاعب في الفريق للتدرب عليه؛ حتى يصل إلى مستوى الإتقان الجيد.

حالات تغطية المهاجم:

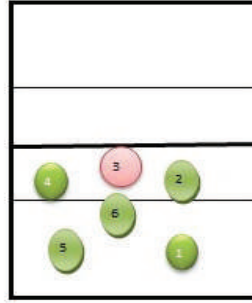
أولاً: في حالة الهجوم من مركز (٤) يتقدم اللاعبون مركزاً مركزاً (٠.٥٦، ٣٠) لتكوين القوس الأول خلف اللاعب المهاجم مركز (٤) والقوس الثاني من اللاعبين مركزي (١، ٢).

ثانياً: في حالة الهجوم من مركز (٣) يتقدم اللاعبون مركزاً مركزاً (٠.٦٤، ٢٠) لتكوين القوس الأول خلف اللاعب المهاجم مركز (٣) والقوس الثاني من اللاعبين مركزي (١، ٥).

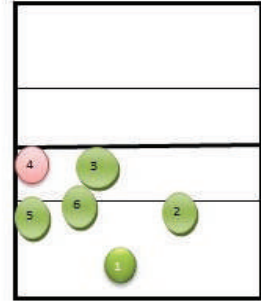
ثالثاً: في حالة الهجوم من مركز (٢) يتقدم اللاعبون مركزاً مركزاً (٣٠، ٦١، ٠) لتكوين القوس الأول خلف اللاعب المهاجم مركز (٣) والقوس الثاني من اللاعبين مركزي (٤، ٥).



التغطية وراء الضارب مركز ٢



التغطية وراء الضارب مركز ٣



التغطية وراء الضارب مركز ٤

الأخطاء الشائعة

- عدم أخذ اللاعب المركز الصحيح.
- عدم متابعة اللاعبين للضارب.

ثالثاً: القانون (خطأ المراكز، لمس الشبكة، التحكيم)

لمس الشبكة

- ١- ملامسة اللاعب للشبكة بين الهوائيين (العصوين)، أثناء حركة لعب الكرة، يُعدّ خطأً
- ٢- إن حركة لعب الكرة تشمل - بين أشياء أخرى- الارتفاع، والضرب (أو المحاولة)، والهبوط بأمان، والاستعداد لبدء حركة أخرى.
- ٣- يجوز للاعبين لمس القوائم، والحبال، أو أي جسم آخر خارج العصي الهوائية بما فيه الشبكة نفسها، بشرط أن لا يتداخل هذا مع اللعب.
- ٤- عندما تدفع الكرة الشبكة، وينتج عن ذلك لمسها للمنافس، لا يوجد خطأ قد ارتكب.

خطأ المراكز

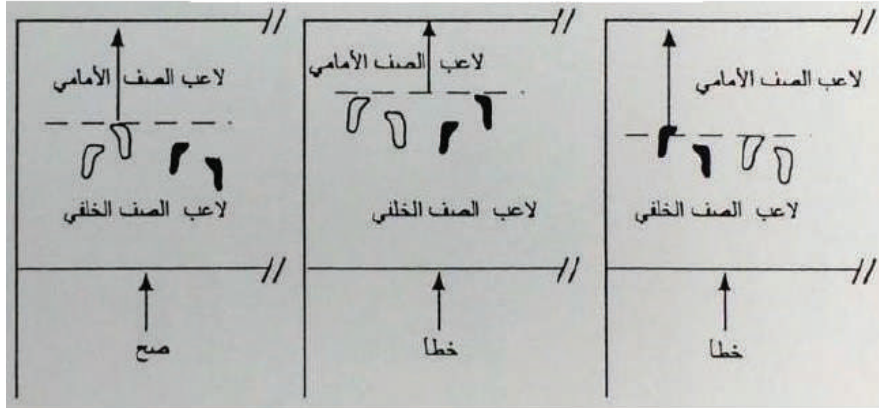
- ١- يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب في مركزه الصحيح في اللحظة التي تضرب فيها الكرة بواسطة المرسل. عندما يكون اللاعب بالملعب من خلال تبديل غير قانوني، وأستؤنف اللعب، ويحسب هذا كخطأ مركز مع النتائج المترتبة على التبديل غير القانوني
- ٢- عندما يرتكب المرسل خطأ إرسال في لحظة ضربة الإرسال فإن خطأ المرسل يحسب قبل خطأ المركز.
- ٣- عندما يصبح الإرسال خاطئاً بعد ضربة الإرسال فإن خطأ المركز هو الذي يحتسب.
- ٤- يؤدي خطأ المركز إلى النتائج الآتية:
- ٥- يجازي الفريق بنقطة والإرسال للمنافس.
- ٦- لا بد من تصحيح مراكز اللاعبين.

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ وقفة الاستعداد.
- ★ حركات القدمين.
- ★ الاستقبال.
- ★ التمرير بأنواعه.
- ★ وضعية الجسم للدفاع.

تحديد المراكز بين لاعب الصف الأمامي
والمطابق لاعب الصف الخلفي



أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن يكون قادراً على أن:

- ★ ينقذ الكرة المرتدة من حائط صد المنافس.
- ★ يبني هجمة جديدة.
- ★ يطبق تغطية اللاعب الضارب.
- ★ يهتم بتطوير أدائه الخططي.
- ★ أن يتحكم بانفعالاته خلال التنافس مع زملائه.

الاستعداد للدرس:

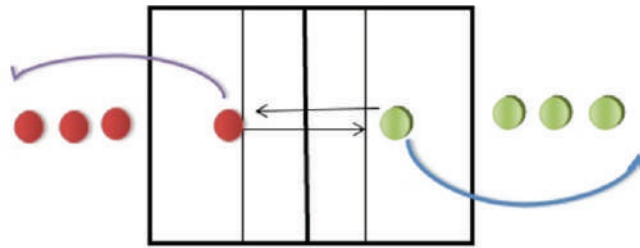
الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
١٠ كرات طائرة ١٠ كرات بديلة قوائم شبكة الطائرة حبال	ملعب كرة طائرة خال من أي عوائق أو شوائب التأكد من سلامة الكرات والأدوات وصلاحياتها للعمل.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيدية

نشاط رقم (١):

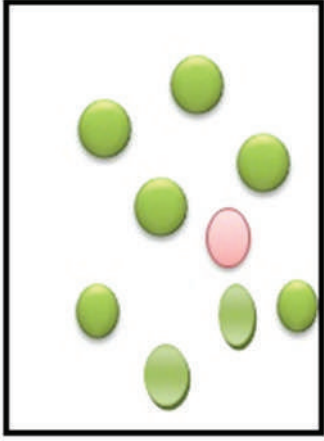
الإحماء: المشاركون: مفتوح، الزمن المتوقع: من (٥) إلى (١٠)

يقوم المعلم بتوزيع الطلاب على شكل قاطرتين متقابلتين، ويتم التمرير بين الطلاب من أعلى أو من أسفل، ومن ثم يعود الطالب الذي يمرر الكرة إلى قاطرته، بحيث يتم احتساب نقاط على الفريق الذي يسقط كرتة.



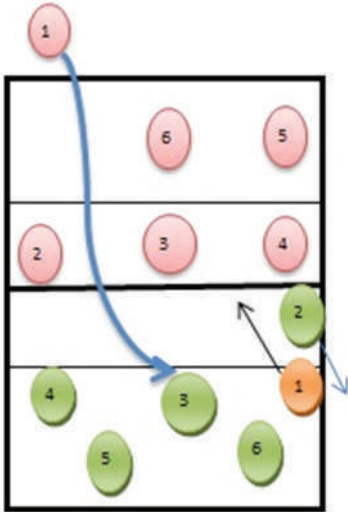
نشاط رقم (٢):

المشاركون: مفتوح، الزمن المتوقع: من (٥) إلى (١٠)



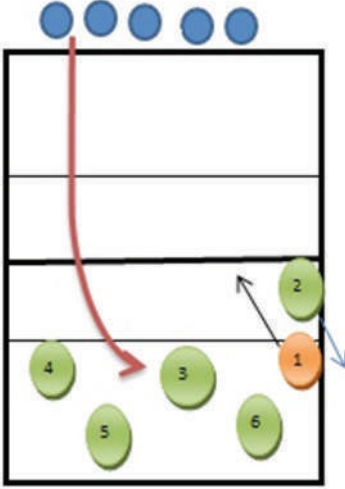
يتم إعطاء طالب كرة، وعند سماع الصافرة على باقي الطلاب الجري، والانتشار في الملعب، وعلى الطالب الذي بحوزته كرة أن يحاول لمس أحد الطلاب بالكرة، ومن تلمسه الكرة يحل محله؛ للاحق الطلاب. ومن الممكن لزيادة الفاعلية أن يقوم المعلم بإدخال كرتين أو أكثر حسب عدد الطلاب وفاعليتهم.

نشاط رقم (٣):



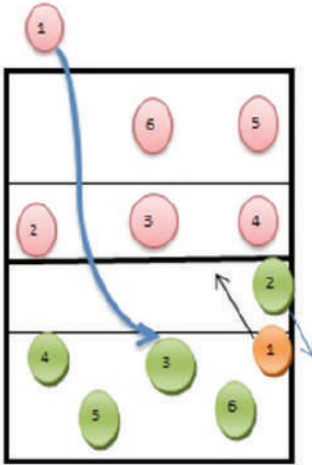
تقسيم الطلاب إلى فريقين وعمل مباراة مع مراقبة من المعلم للتغطية وراء المهاجم.

نشاط رقم (٤):



يقوم المدرس بتوزيع ٦ طلاب في مراكز الملعب، ومقابلهم خلف خط النهاية طلاب يقومون بإرسال الكرة، وعلى المدرس استخدام الصافرة، بحيث عند سماع الصافرة يقوم الطالب المرسل بإرسال الكرة، ويراقب المدرس حركات اللاعبين من الناحية القانونية.

نشاط رقم (٥):



- تقسيم الطلاب إلى فريقين، وعمل مباراة تنافسية، وعلى المعلم ملاحظة تحركات الطلبة من الناحية القانونية.

النشاط الختامي:

- ★ يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع أو خمس طلاب كحد أقصى، بحيث:
- ★ يؤدون تمارين استرخاء للعضلات (إطالة ثابتة).
- ★ العودة للصف.

التقويم

- يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوجداني		المهاري			اسم الطالب
يهتم بتطوير أداءه	أن يتحكم بانفعالاته خلال التنافس مع زملائه.	يطبق تغطية اللاعب الضارب.	يبنى هجمة جديدة	ينفذ الطالب الكرة المرتدة من حائط ضد المنافس	
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٠-٥	٥-٠	
					١-١
					٢-٢
					٣-٣
					٤-٤
					٥-٥

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جدا	٢٥-٢١
جيد	٢٠-١٦
مرض إلى حد ما	١٥-١١
غير مرض	١٠ - ٦
ضعيف	أقل من ٥



كرة اليد

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

- يتقن أداء الخداع بالجسم من دون كرة. 
- يجيد أداء الخداع البسيط بالكرة. 
- يؤدي الخداع المركب بالكرة بصورة صحيحة. 
- يميز بين أساليب الحجز المختلفة في كرة اليد. 
- يتعاون مع زملائه في تنفيذ الهجوم المرتد الخاطف. 
- يلتزم بالروح الرياضية والسلوك الرياضي التنافسي القويم داخل الملعب وخارجه. 
- يُوثق إنجازاته الرياضية في ملف إنجازته. 

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الاكتشاف. - حل المشكلات. - التدريبي. - التبادلي. - متعدد المستويات. - الذاتي	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام (النموذج) في أداء المهارات. - عرض مباريات مختارة للتعرف على بعض الخطط الهجومية. - توظيف لوح التدريب الرياضي المخصص لكرة اليد في شرح الخطط الهجومية.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير. - تحليل الأداء الجماعي. - متابعة ملف إنجاز الطالب.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ١- الخداع.
- ٢- الحجز.
- ٣- الهجوم السريع (الخاطف).
- ٤- اللعب الجماعي التنافسي المنظم.

أولاً: الخداع (المراوغة)

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالخداع:

- مفهوم الخداع (المراوغة): عبارة عن حركة أو حركات يؤديها اللاعب (المهاجم) بجسمه أو بجزء منه بالكرة أو من دونها للحصول على رد فعل معين من الخصم (الدفاع) بالاتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم؛ ما يساعده على التخلص من الرقابة الدفاعية. وهناك نوعان من الخداع هما:

أ. الخداع بالكرة.

ب. الخداع من دون كرة.

أ- الخداع بالكرة: ويعد من أهم أنواع الخداع في كرة اليد، ويكون هدفه الرئيسي الاختراق من أجل التصويب، أو لجذب انتباه مدافع ثان بعد اجتياز الأول، ثم مناولة الكرة للزميل الخالي لغرض التصويب، وذلك من خلال الخداع قبل التمرير، أو الخداع قبل التنطيط، أو الخداع قبل التصويب. ويتم هذا النوع من الخداع بالطريقتين الآتيتين:

١ - الخداع البسيط.

٢ - الخداع المركب.

١- **الخداع البسيط:** في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق، فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب، مع نقل ثقل الجسم عليها، وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب وللأمام قليلاً؛ لغرض الابتعاد عن المدافع، ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة، وذلك بنقل القدم اليسرى أماماً إلى يسار المدافع، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع؛ لحمايتها لغرض القفز والتصويب أو المناولة، أي تكون الحركة بقطع ثلاث خطوات يسار - يمين - يسار. بالنسبة للاعب الذي يجيد التصويب بالذراع اليمنى.

٢- **الخداع المركب:** وهذا النوع أقل استخداماً من النوع الأول، وفيه يبدأ المهاجم الخطوة الأولى في الاتجاه نفسه، الذي يتم منه اختراق المدافع فعلاً، حيث يبدأ المهاجم بقطع الخطوة الأولى القصيرة جداً بقدمه اليمنى، عندما يريد الاختراق على يسار المدافع، ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى دون قطع خطوة، ثم يقطع خطوة أخرى قصيرة بالقدم اليمنى إلى الأمام، ثم خطوة ثالثة سريعة بالقدم اليسرى لغرض القفز والتصويب أو المناولة.

ب. **الخداع من دون كرة:** وهو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة، ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويهدف هذا النوع من الخداع إلى تخطي المهاجم للمدافع الذي أمامه، ثم تسلّم الكرة من الزميل والتصويب أو المناولة. ويتم الخداع من دون كرة لتخطي المدافع بالطريقتين الآتيتين:

١- الخداع بتغيير سرعة الجري:

حيث يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطيء إلى السريع، وذلك للمرور من جانب المدافع واجتيازه لتسلم الكرة للتصويب أو المناولة.

٢- الخداع بتغيير اتجاه الجسم:

وينقسم إلى نوعين:

أ- الخداع البسيط: ويتم بأن يميل اللاعب بأعلى جذعه إلى الجهة اليسرى، وذلك عندما يريد المرور على يسار المدافع، ويحرك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه، وبخطوة قصيرة وفجأة يتم تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للاختراق على يسار المدافع.

ب- الخداع المركب: ويتم بأن يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جداً بالقدم اليمنى للجانب - عندما يريد المرور على يسار المدافع،- وينقل ثقل الجسم عليها، ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليسرى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض، ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الأول للاختراق على يسار المدافع.

الخطوات الفنية

١- الخداع البسيط بالكرة:

أ- يقوم اللاعب بأخذ الخطوة الأولى جانباً (خطوة قصيرة بالقدم اليسرى) في اتجاه يمين المدافع (يسار اللاعب المهاجم).

ب- ثم ينقل ثقل الجسم على القدم اليسرى.

ج- وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة يخطو المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب باتجاه يسار اللاعب المدافع، وللأمام قليلاً لغرض الابتعاد عنه (المدافع).

د- ثم يخطو الخطوة الثالثة بسرعة؛ وذلك بنقل القدم اليسرى أماماً إلى يسار المدافع، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع؛ لحمايتها لغرض القفز والتصويب أو المناولة، أي تكون الحركة بقطع ثلاث خطوات يسار - يمين - يسار. بالنسبة للاعب الذي يجيد التصويب بالذراع اليمنى.

٢- الخداع المركب بالكرة:

أ- يبدأ المهاجم الخطوة الأولى في الاتجاه نفسه الذي يريد اختراق المدافع منه.

ب- ثم يخطو المهاجم خطوة قصيرة جداً بقدمه اليمنى على يسار المدافع.

ج- ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى دون قطع خطوة.

د- ثم يقطع خطوة أخرى قصيرة بالقدم اليمنى وإلى الأمام.

هـ- ثم خطوة ثالثة سريعة بالقدم اليسرى لغرض القفز والتصويب أو المناولة.

٣- الخداع من دون كرة بتغيير سرعة الجري:

- يقوم اللاعب بتغيير سرعة الجري من بطيء إلى سريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة واجتيازه لتسلم الكرة للتصويب أو المناولة.

٤- الخداع البسيط من دون كرة بتغيير اتجاه الجسم:

يستخدم إذا وجد اللاعب صعوبة في استخدام تغير سرعة الجري، كذلك عندما يكون اللاعب قريباً من المدافع.

١- يميل اللاعب بأعلى جذعه لجهة اليسار مثلاً، ويساعد بتحريك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه بخطوة قصيرة.

٢- ثم يقوم اللاعب بتغيير اتجاه الجذع فجأة إلى جهة اليمين، مع أخذ خطوة سريعة بالقدم اليمنى في الاتجاه الجديد (يمين اللعب المؤدي للخداع) للمرور على يسار المدافع.

٥- الخداع المركب من دون كرة بتغيير اتجاه الجسم:

١- يقوم اللاعب بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب الأيسر له، ونقل ثقل الجسم عليها.

٢- ثم يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه على القدم اليمنى، مع بقاء القدمين ملاصقتين للأرض.

٣- أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماماً مائلاً للجانب الأيمن للمدافع، وتؤدي فجأة وبسرعة للمرور بجانب كتف المدافع الأيمن، وليس بعيداً عنه.



الأخطاء الشائعة

- ★ التوقيت غير المناسب لأداء الخداع.
- ★ المبالغة في حركة (حركات) الخداع؛ ما يؤدي إلى اكتشافها من قبل المدافع.
- ★ عدم التوافق والتناغم بين اللاعب المؤدي للخداع وزملائه.
- ★ سقوط الكرة من اللاعب المهاجم (المؤدي للخداع) أثناء تأدية الخداع.
- ★ ضعف التوافق العصبي العضلي لدى اللاعب المؤدي للخداع.
- ★ الاختيار غير الموفق لمكان أداء الخداع.

ثانياً: الحجز

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالحجز:

- مفهوم الحجز: الحجز هو أداء يهدف إلى الحد من حركة الخصم عن طريق حجز مسار حركته، وهناك

ثلاثة أنواع للحجز، وهي:

١- الحجز بالصدر.

٢- الحجز بالجانب.

٣- الحجز بالخلف.

١- **الحجز بالصدر**: هو الأسهل أداءً، والأكثر مناسبة، والأصعب على المدافع، ولكن هذا الحجز يحد من القدرات الهجومية للحاجز (اللاعب الذي يقوم بعملية الحجز).

٢- **الحجز بالجانب**: سهل التنفيذ نظراً لكون الحاجز قادراً على ملاحظة المدافع ومشاهدته، ويحدد مكانه حسب حركة المدافع، إضافة إلى ذلك كون يده الحرة قادرة على استلام الكرة من الزميل، ولكن قدرات تثبيت المدافع ليست بكفاءة الحجز بالصدر.

٣- **الحجز بالظهر**: هو أكثر صعوبة في الأداء والأكثر إيجابية؛ حيث تكون يد اللاعب القائم بالحجز حرة لاستلام التمريرة، وبعيدة نسبياً عن المدافع.

ويعتمد استعمال أنواع الحجز المختلفة على أهداف اللاعب المهاجم، والمستوى المهاري له، وللاعب المحجوز (المدافع). كما أن الأداء الصحيح للحجز يعتمد على مدى ثبات اللاعب الحاجز، فكلما كان اللاعب القائم بالحجز أكثر ثباتاً كان الحجز أكثر إيجابية.

الخطوات الفنية



★ الرجلان متباعدتان بعرض الكتفين.

★ ثني الركبتين قليلاً بحيث يكون الجذع مائلاً إلى الأمام.

★ اليدان أماماً للتوازن واستلام الكرة.

★ استقامة الرأس والجسم.

الأخطاء الشائعة

★ عدم ثبات اللاعب الحاجز عند الحجز.

★ ضعف متابعة اللاعب الحاجز للاعب المحجوز.

★ سوء التفاهم والانسجام بين اللاعب الحاجز وباقي أفراد فريقه.

★ عدم الاستفادة من الحجز حتى لو كان صحيحاً ومتقناً؛ بسبب عدم التنسيق المناسب مع الزملاء.

ثالثاً: الهجوم السريع (الخاطف)

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالهجوم الخاطف:

- **الهجوم السريع (الخاطف):** يعد الهجوم الخاطف أسلوباً هجومياً فعالاً غايته إصابة الهدف في أقصر وقت ممكن، قبل أن يتمكن الفريق المدافع من اتخاذ التشكيل الدفاعي الخاص به. إذ يمثل هذا الهجوم انتقالاً سريعاً من حالة الدفاع إلى البدء في تنفيذ الهجوم، والتقدم نحو الهدف قبل أن يتمكن المنافس من تنظيم دفاعه بغرض تحقيق تفوق عددي من المهاجمين على المدافعين في المنطقة القريبة من الهدف حتى يسهل إصابته. ويكون على شكلين رئيسيين هما:

١- **الهجوم السريع (الخاطف) الفردي.**

٢- **الهجوم السريع (الخاطف) الجماعي.**

- **أهمية الهجوم السريع (الخاطف):**

- ★ يعد الهجوم الخاطف أفضل وأسرع أسلوب هجومي للوصول إلى المرمى.
- ★ يستغرق الهجوم الخاطف وقتاً قليلاً جداً مقارنة بالهجوم من المركز، وقد يبلغ (٦-٣) ثوانٍ.
- ★ إتقان أي فريق لهذا النوع من الهجوم يعني تحسين نتيجة المباراة لصالحه.
- ★ إن أداء هذا النوع من الهجوم له مردودات نفسية مهمة على الفريق الذي يقوم به؛ وذلك بإعطائه حافزاً أكبر، ويعمل على هبوط معنويات الفريق الخصم.
- ★ إن استخدام هذا النوع من الهجوم يتطلب استخدام مساحة الملعب كاملاً؛ ما يقلل من فرص نجاح

الفريق المدافع في سد الطريق أمام الفريق المهاجم، ويزيد من صعوبة عملية الدفاع عن المرمى.

١- **الهجوم السريع (الخاطف) الفردي:** وهي أكثر الطرق الهجومية مفاجأة للمنافس، وتبدأ من لحظة ترك الكرة يد اللاعب المهاجم نحو الهدف، حيث لا تعطي فرصة للخصم من تنظيم دفاعه فيبدأ اللاعب بالانطلاق بمحاذاة الخط الجانبي وبعد اجتيازه لخط المنتصف يطيء من سرعته وينظر إلى الكرة القادمة من الحارس أو أحد المدافعين مع الاحتفاظ باتجاه الجسم مع القطع إلى الأمام باتجاه مرمى المنافس لاستلام الكرة، وعند استلامها يعدل اتجاه الجسم إلى الأمام ويأخذ الخطوات التقريبية مع التركيز على الزاوية المفتوحة والبعيدة عن الحارس للتصويب تجاهها.

- أسس نجاح الهجوم السريع (الخاطف) الفردي:

إن أهم أسس نجاح الهجوم السريع الفردي بكرة اليد تتلخص بالآتي:

- أ- أن يكون لاعبو الفريق يتمتعون بلباقة بدنية عالية، وسرعة في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، وسرعة الانتقال إلى ملعب الفريق الخصم.
 - ب- دقة المناولات الطويلة مع مراعاة سرعة هذه المناولات، وألا يكون مسار الكرة أثناء مناولتها للزميل على شكل قوس؛ لأن ذلك يطيء وصول الكرة للاعب المنطلق نحو هدف الفريق المنافس في الهجوم السريع الفردي؛ ما يؤدي إلى وصول المدافعين إليه قبل وصول الكرة له.
 - ج- ضرورة وجود لاعبين سريعين بالأجنحة للانطلاق بالهجوم السريع، وبصورة خاصة لاعب الجناح الذي لا توجد خطورة على المرمى من جهته.
 - د- عدم استخدام التنطيط إلا إذا كانت المسافة بين اللاعب والمرمى كبيرة؛ لأن التنطيط يؤخر اللاعب، ويحتمل خروج الكرة عن سيطرته، وبالتالي تنتهي الهجمة دون جدوى.
 - هـ- ضرورة أن يكون لدى لاعب كرة اليد المقدرة على الرؤيا الجانبية أثناء الجري والتقدم إلى ملعب الخصم.
 - و- مراعاة عدم استخدام المناولة المرتدة أثناء التقدم بالكرة؛ وذلك لصعوبة استلامها أثناء الجري السريع.
- ٢- **الهجوم السريع (الخاطف) الجماعي:** وهو مشابه للهجوم السريع الفردي، لكن بمشاركة زميل آخر أو أكثر، وغالباً ما يقوم به لاعبا الجناحين ولاعب الوسط، حيث يتم التعاون بينهم في نقل الكرة بالسرعة الممكنة لمواجهة المرمى قبل تنظيم دفاعات المنافس.

أسس نجاح الهجوم السريع (الخاطف) الجماعي:

هناك أسس مساعدة لنجاح الهجوم السريع الجماعي منها:

- ١- يجب أن تكون المناولات قصيرة وسريعة بغية المحافظة على الكرة، وعدم قطعها من الفريق المنافس، الذي من الممكن أن يقوم بعمل هجوم عكسي.

- ٢- ضرورة أن تتوفر لدى اللاعبين سرعة الحركة والتفكير والتصرف الصحيح والقدرة العالية على أداء المهارات الهجومية، مع مراعاة عدم التسرع أثناء الهجوم.
- ٣- ضرورة أن يتمتع لاعبو الفريق بسرعة التصرف في المواقف التي قد يضعهم فيها لاعبو الفريق المدافع في المنطقة القريبة من المرمى.
- ٤- مراعاة عدد اللاعبين المشتركين بالهجوم، فكلما كان عددهم كبيراً ازدادت فرص نجاح الهجوم؛ نتيجة التفوق العددي للاعبين المهاجمين، وضرورة اتخاذ الأماكن الصحيحة أثناء الهجوم.
- ٥- يجب أن يتمتع أعضاء الفريق بسرعة رد فعل عالية في الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عند قطع الكرة من الخصم.
- ٦- يجب أن يحافظ اللاعبون على توازنهم الدفاعي أثناء التقدم نحو مرمى الفريق المنافس.

الخطوات الفنية:

تمر عملية الهجوم السريع (الخاطف) الفردي بثلاث مراحل وهي:

١. مرحلة البدء.
 ٢. مرحلة التقدم بالكرة.
 ٣. مرحلة التصويب (الإنهاء).
- يمكن أن يؤدي اللاعب هذه المراحل الثلاث بمفرده، وذلك إذ ما قام حارس المرمى بصد الكرة لينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى الدفاع، ومن ثم تمرير الكرة للزميل المتقدم تجاه ملعب الفريق المنافس، قبل وصول المدافعين لمنطقة مرمأهم فيقوم هو الآخر بدوره استلام الكرة والتقدم، ليتمم الهجمة السريعة بالتصويب على مرمى الفريق الخصم وغالباً ما يشترك معه بعض أو بقية أفراد الفريق من زملائه في إنهاء هذه الهجمة السريعة.

أولاً: مرحلة البدء:

هي المرحلة التي تبدأ من لحظة استحواذ المدافعين على الكرة والانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم عن طريق لاعب واحد والانتقال إلى ساحة الفريق الخصم بسرعة عالية متجاوزاً المدافعين والتوجه صوب منطقة مرمى الفريق المنافس ليقوم بالتصويب على المرمى، أو الركض السريع نحو ساحة الفريق الخصم بجانب الخط الجانبي، إلى أن يصل إلى وسط الملعب فيرفع نظره باتجاه زميله الذي يمرر له الكرة، وخلال هذه المرحلة يبدأ اللاعب بتغيير اتجاهه منحرفاً نحو منتصف ملعب الفريق الخصم باتجاه منطقة المرمى، هنا يتم استلام الكرة القادمة من حارس المرمى أو أحد لاعبي فريقه قرب خط الرمية الحرة التسعة أمتار مراعيّاً عدم تخفيض سرعته ليلتقي بالكرة التي هي بدورها ممررة من الزميل (حارس المرمى) بمسار وتوقيت يسمح للاعب بالالتقاء بها في هذه المنطقة من ملعب الخصم، عندها يقوم هو بدوره بأخذ الخطوات التقريبية والنهوض والتصويب، كما يجب

أن تقطع الكرة المسافة من يد حارس المرمى إلى اللاعب المتقدم بسرعة عالية باتجاه ملعب الخصم مسار أفقياً، لتصله قبل أن يصل المدافعين له.

ثانياً: مرحلة التقدم بالكرة:

وتتم عندما يتقدم اللاعب بالكرة بعد أن يقطعها من الفريق المنافس إلى ساحة الفريق الخصم بالتنسيق.

ثالثاً: مرحلة التصويب (الانهاء):

في هذه المرحلة وعندما يكون اللاعب أمام المرمى ومنفرد بحارس المرمى يقوم هذا اللاعب بأخذ الخطوات التقريرية ثم القفز أمام أعلى نحو المرمى ليقوم بالتصويب على المرمى بصورة مباشرة بعد أن يحدد زاوية في المرمى خالية من تغطية حارس المرمى أو إمكانية لعب الكرة على شكل قوس (اللوب)، عندما يكون حارس المرمى متقدماً إلى الأمام بعيد عن المرمى.



الأخطاء الشائعة:

- ١- الجري السريع، الذي يجعل عملية مسك الكرة والسيطرة عليها صعبة، أو تغيير توقيت الجري من السريع إلى البطيء.
- ٢- عدم التنفيذ الدقيق من قبل حارس المرمى أو الزميل للتمريرة الطويلة؛ ما يضطر اللاعب المستلم إلى القفز أو الانحناء لكي يمسك الكرة.
- ٣- ظهور ردود فعل خاطئة من قبل بعض أفراد الفريق، مثل تأخر لعب الكرة إلى اللاعب المتقدم، أو التصويب بطريقة عشوائية على المرمى.
- ٤- اتخاذ اللاعبين المهاجمين أماكن تكتيكية خاطئة.

رابعاً: اللعب الجماعي التنافسي المنظم

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة باللعب الجماعي التنافسي المنظم:

- **اللعب الجماعي التنافسي المنظم:** إن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك، ويجب أن يكون التعاون الصفة الغالبة لسلوك أعضاء الفريق، ويمكن للفريق أن يحقق الفوز في المباريات إذا ما كان هناك توافق وانسجام بين لاعبيه؛ لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية بصورة فاعلة، وتحقيق الفوز.

- **الخطط الهجومية:** يبدأ الهجوم من لحظة استحواذ الفريق على الكرة، فيقوم الفريق المهاجم بجميع المهارات للتغلب على دفاعات المنافس، ومن ثم محاولة إصابة الهدف، وفي كرة اليد يشترك جميع اللاعبين في عملية الهجوم.

- أنواع الهجوم:

١. الهجوم السريع الفردي.
٢. الهجوم السريع الجماعي.
٣. الهجوم المنظم (هجوم المراكز).

- **الخطط الدفاعية:** هي الخطط التي يتبعها الفريق المدافع من أجل التغلب على هجمات خصمه، وذلك من خلال تنظيم صفوفه بطرق متنوعة تتناسب مع مستواه وقدراته وقدرات خصمه ومستواه ومواقف اللعب وحالاته، ومن هذه التنظيمات (الطرق) ما يلي:

- ١- طريقة الدفاع عن المنطقة.
- ٢- طريقة الدفاع رجل لرجل.
- ٣- طريقة الدفاع المختلط (المركب).

ان اختيار إحدى هذه الطرق من قبل المدربين تتوقف على الإمكانيات البدنية والمهارية للاعبين، فضلاً عن معرفة الأسلوب الهجومي الذي يقوم به الفريق المهاجم.

الأخطاء الشائعة

- عدم التزام اللاعبين بمتطلبات خطط اللعب المتفق عليها.
- ضعف اللياقة البدنية وعدم المقدرة على مواكبة متطلبات الخطة.
- ظهور ردود فعل خاطئة من قبل بعض أفراد الفريق.

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ مسك الكرة واستقبالها.
- ★ التنطيط والتمرير بأنواعه.
- ★ التصويب بأنواعه واشكاله.
- ★ خطط اللعب الهجومية.
- ★ خطط اللعب الدفاعية.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن يكون قادراً على أن:

- ★ يؤدي الخداع من دون كرة بصورة صحيحة.
- ★ يميز بين أنواع الخداع المختلفة.
- ★ يتقن أداء الخداع بالجسم من دون كرة.
- ★ يجيد أداء الخداع البسيط بالكرة.
- ★ يؤدي الخداع المركب بالكرة بصورة صحيحة.
- ★ يهتم بتطوير أدائه للمهارة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
- أكبر عدد ممكن من كرات اليد. - أقماع. - شواخص. - أطواق.	- توزيع الـ أطواق والأقماع والشواخص على الأماكن المخطط لها أن تكون بها من أرض الملعب. - التأكد من سلامة الكرات والأدوات وصلاحياتها ومناسبتها.	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الصالة. - متابعة مدى محافظة الطلبة على الكرات وباقي الأدوات.	- يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة الزى الرياضي. - لجنة الأدوات. - لجنة نظام.

الأساليب التعليمية المستخدمة:

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي.
- الأسلوب التبادلي.
- الأسلوب الذاتي.

الأنشطة التمهيديّة:

نشاط رقم (١):



يقوم المعلم بشرح مهارة الخداع بأنواعه وأداء بيان عملي (نموذج) لكل نوع موضحاً فيه نقاط الاختلاف بين الخداع بالكرة والخداع بالجسم وحالات استخدام كل منها مع مراعاة الجانب القانوني للمهارة أثناء اللعب. وكما هو مبين بالشكل:

الأنشطة التطبيقية:

نشاط رقم (٢):

يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كل مجموعة تأخذ نصف ملعب (ملعب كرة يد)، بحيث يكون



الطلبة في كل نصف ملعب على شكل قاطرة واحدة مع كل منهم كرة، وطالب ممرر ثابت، وطالب مدافع على خط الـ ٩م تقريباً ضمن منطقة محددة. ثم يمرر الطالب الأول من القاطرة الكرة إلى الممرر الثابت، ويحاول التهرب من المدافع بحركات خداع دون كرة، وعندما ينجح يستلم كرة من الممرر الثابت للتصويب على المرمى (المدافع إيجابي يحاول منع المهاجم من الدخول).

ملاحظة: إذا لم تتوافر كرات بعدد الطلبة يمكن إعطاء كل مجموعة كرتين أو ثلاث، وتدوير الكرات على المنفذين.

نشاط رقم (٣):



يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كل مجموعة تأخذ نصف ملعب (ملعب كرة يد)، بحيث يُكوّن الطلبة قاطرة واحدة عند منتصف الملعب مع كل منهم كرة، وشاخصان على الأرض بينهما مسافة ٢م تقريباً على استقامة واحدة مع القاطرة، ومقابل لها مدافع على نفس الخط مع الشاخصين ٣ ممررين ثابتين موزعين على

جهتي الشاخصين يمين ويسار،، يمرر الطالب الأول من كل قاطرة الكرة للممرر الثابت الأول، ويستلمها منه للقيام بحركة خداع على الشاخص الأول، ثم يمرر للممرر الثابت الثاني بالجهة الأخرى، ويستلمها منه للقيام بالخداع على الشاخص الثاني، ثم يمرر للممرر الثالث ويستلمها منه للقيام بخداع على المدافع والتصويب على المرمى.

نشاط رقم (٤):

يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كل مجموعة تأخذ نصف ملعب (ملعب كرة يد) بحيث يكون

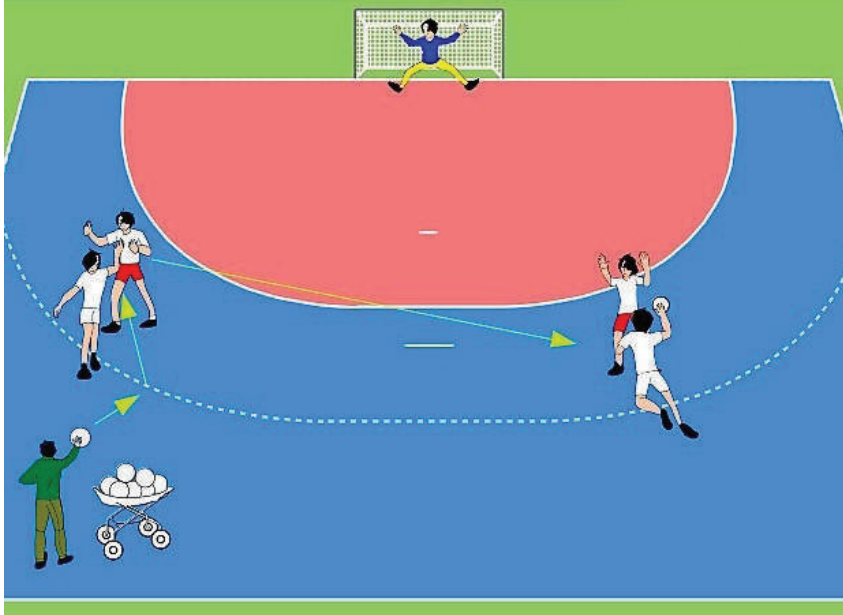


الطلبة في كل نصف ملعب على شكل قاطرة واحدة وأمامهم على نفس الخط مدافعان + ممرر ثابت. ثم يقوم الطالب الأول في القاطرة بالتمرير للممرر الثابت وعمل خداع من دون كرة على المدافع الأول ثم استلام الكرة وعمل خداع بالكرة على المدافع الثاني، ثم التصويب على المرمى.

النشاط الختامي

نشاط رقم (٥):

يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى أربع مجموعات، كل مجموعتين تأخذان نصف ملعب (ملعب كرة يد) بحيث



تتكون كل مجموعة على الأقل من أربعة طلاب، كل مجموعتين تقابل المرمى الخاص بها، ولكل مرمى حارس مرمى ثابت، يأخذ الطلبة دور المهاجم معه كرة والمدافع نصف الإيجابي، ثم يقوم المهاجم بعمل خداع ومحاولة الإفلات من المدافع، والتصويب على المرمى، أو الخداع والمناولة للزميل المهاجم لمحاولة اختراق المدافع الآخر، وتسجيل هدف، كما هو موضح بالشكل:

التقويم:

- يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوجداني	المعرفي	المهاري				اسم الطالب
		يؤدي الخداع المركب بالكرة بصورة صحيحة	يجيد أداء الخداع البسيط بالكرة	يتقن أداء الخداع بالجسم من دون كرة	يؤدي الخداع من دون كرة بصورة صحيحة.	
يهتم بتطوير أدائه للمهارة	يميز بين أنواع الخداع المختلفة	٥-٠	٥-٠	٠-٥	٥-٠	
						1-
						2-
						3-
						4-
						5-

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جداً	٣٠-٢٤
جيد	٢٣-١٨
مرضٍ إلى حد ما	١٧-١٢
غير مرضٍ	١١-٦
ضعيف	أقل من ٦



ألعاب القوى

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

يرمي الرمح بصورة صحيحة. 

يشارك في تنظيم أنشطة ومنافسات سباقات العدو، والوثب الطويل، والوثب الثلاثي، ودفع الكرة الحديدية، وسباقات التتابع. 

يتعرف على الأخطاء القانونية في رمي الرمح. 

يشارك في تحكيم بعض فعاليات ألعاب القوى. 

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:	- أنشطة تعليمية من خلال توظيف التكنولوجيا في تنظيم أنشطة ومنافسات. - أنشطة تطبيقية من خلال ألعاب تمهيدية باستخدام رمح تدريبي. - تطبيقات فردية باستخدام رمح رسمي. - منافسات في ألعاب مختلفة. - تحكيم	- ملاحظة أداء الطلبة من خلال تطبيق المهارات. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات المعرفية - التعلم بالمشاريع	- مراعاة عوامل الأمن والسلامة. - مراعاة الفروق الفردية. - مراعاة الأحوال الجوية. - توضيح الأخطاء الشائعة. - إشراك الطلبة في التحكيم.

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ★ رمي الرمح.
- ★ القانون.
- ★ تنظيم أنشطة ومنافسات سباقات عدو، والوثب الطويل، والوثب الثلاثي، ودفع الكرة الحديدية، وسباقات التتابع.
- ★ ممارسة تحكيم ألعاب قوى.

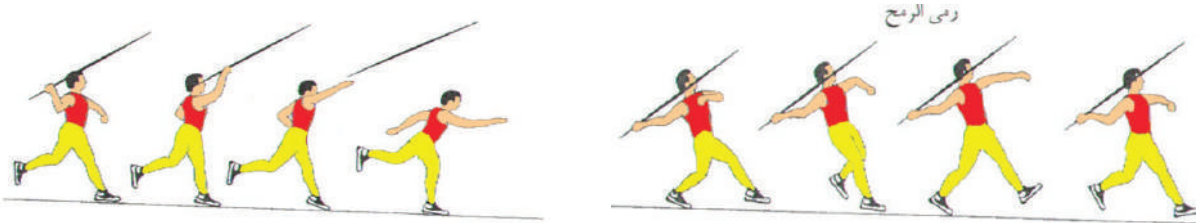
أولاً: رمي الرمح

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة برمي الرمح:

إن رياضة رمي الرمح رياضة تتم داخل الملعب، وهي رياضة أولمبية من ألعاب القوى. و الرمح هو عمود مسنن مصنوع من الحديد والزجاج النسيجي (Fiber Glass)). والقوانين فيها مشابهة لغيرها من رياضات الرمي: فالمتسابقون يأخذون ثلاث رميات أو ستة، تحسب أفضل رمية قانونية، والفائز هو صاحب أفضل رمية، وهي الرمية التي تكون قانونية، وتكون الأبعد في المسافة.

الخطوات الفنية

- ١- مسك الرمح. ٢- حمل الرمح. ٣- وقفة الاستعداد. ٤- الاقتراب.
- ٥- خطوات الرمي. ٦- الإرسال. ٧- الاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي.



الخطاء الشائعة

- ١- البداية السريعة في الاقتراب بحيث لا يمكن زيادة السرعة تدريجياً والوصول للسرعة المناسبة.
- ٢- تأرجح الرمح أثناء الاقتراب.
- ٣- رمي الرمح والجانب مواجه مقطع الرمح.
- ٤- انثناء ذراع الرمي خلال خطوات الرمي.
- ٥- رجل الارتقاء (الخلفية) لا تمتد بالكامل للدفع.
- ٦- الرمي بزاوية أكبر من الزاوية الصحيحة للرمي.

ثانياً: القانون

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالقانون:

معلومات أساسية

- أ- يجب مسك الرمح من المقبض، على أن يرمى من فوق مستوى الكتف، أو من أعلى جزء للذراع الرامية من دون إطاحة أو قذف، ولا يسمح باستخدام طريقة الرمي غير المألوفة.
- ب- لا تعد الرمية صحيحة إلا إذا ارتطم سن الرمح المعدني بالأرض قبل أي جزء منه.
- ج- لا يسمح للمتسابق بالدوران دورة كاملة، بحيث يكون ظهره مواجهاً لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق الرمح في الهواء.

طريق الاقتراب

طوله يتراوح بين ٣٠ م إلى ٣٣ م، مقاسة من الحد الداخلي لقوس الرمي، وعرضه ٤ م. ويحدد بخطين متوازيين مطلين باللون الأبيض، عرض كل منهما ٥ سم.

قوس الرمي

يتم الرمي من خلف قوس نصف قطره ٨ م. إما أن يكون شريطاً مدهوناً باللون الأبيض، أو من الخشب، أو من المعدن، عرضه ٧ سم، كما يجب أن يكون القوس أبيض اللون، وغطاساً في الأرض وفي مستواها. كما يرسم خطان على امتداد القوس، طول كل منهما ٧٥ سم، وبعرض ٧ سم، وبزاوية قائمة مع الخطين المتوازيين، وهما المحددان لطريق الجري. ويجب أن يكون هذان الخطان باللون الأبيض.

قطاع الرمي

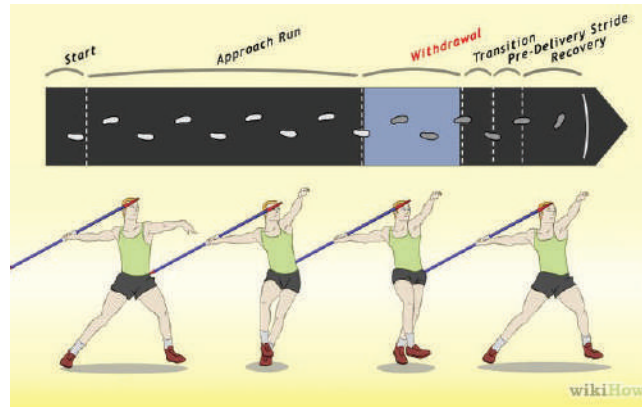
يكون مقطع الرمي إما من تراب الفحم، أو النجيل، أو من أية مادة مناسبة، بحيث تترك الأداة أثراً عند سقوطها. كما يحدد مقطع الرمي بخطين عرضهما ٥ سم باللون الأبيض، بحيث إذا امتد هذان الخطان يمران بنقطة تقاطع القوس، والخطين اللذين يحددان طريق الاقتراب، وتكون زاوية المقطع ٢٩ درجة.

الرمح

- ▲ الفئة رجال/ نساء
- ▲ الطول الكلي للرمح حد أدنى ٢٠م ٢٠م
- ▲ حد أقصى ٢٠م ٣٠م
- ▲ طول الرأس المعدني ومركز ثقل الرمح حد أدنى ٢٥سم ٢٥سم
- ▲ حد أقصى ٣٣سم ٣٣سم
- ▲ المسافة بين السن ومركز ثقل الرمح حد أدنى ٩٠سم ٨٠سم
- ▲ حد أقصى ١٠٦سم ٩٠سم
- ▲ قطر الرمح حد أدنى ٢سم ٢٥سم
- ▲ حد أقصى ٣سم ٢٥سم
- ▲ اتساع المقبض حد أدنى ١٥سم ١٤سم
- ▲ حد أقصى ١٦سم ١٥سم
- ▲ وزن الرمح حد أدنى ٨٠٠ جرام ٦٠٠ جرام
- ▲ حد أقصى ٨٠٠ جرام ٦٠٠ جرام.

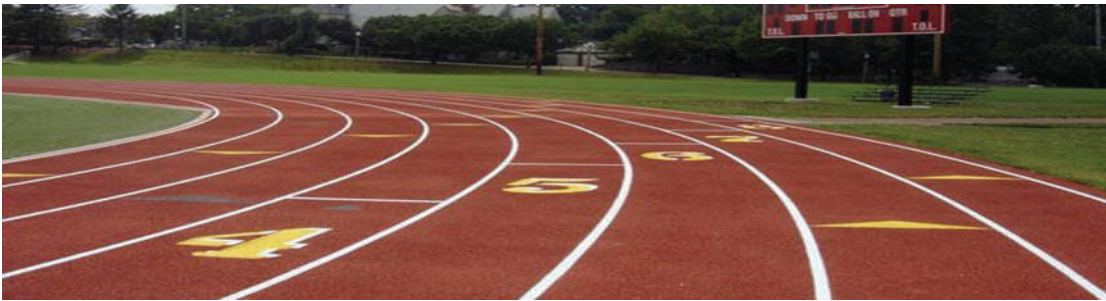
متى تحتسب المحاولة فاشلة

- ١- في حالة التخلص غير الصحيح من الرمح.
- ٢- إذا لامست سن الرمح في أول احتكاك لها بالأرض خط المقطع أو الأرض الواقعة خارج خط المقطع.
- ٣- إذا غادر اللاعب طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الأرض.
- ٤- إذا غادر اللاعب طريق الاقتراب في اتجاه مقطع الرمي.
- ٥- إذا استنفد اللاعب وقت المحاولة وهو دقيقة واحدة.



صورة لخطوات رمي الرمح

المواد القانونية للعدو والجري



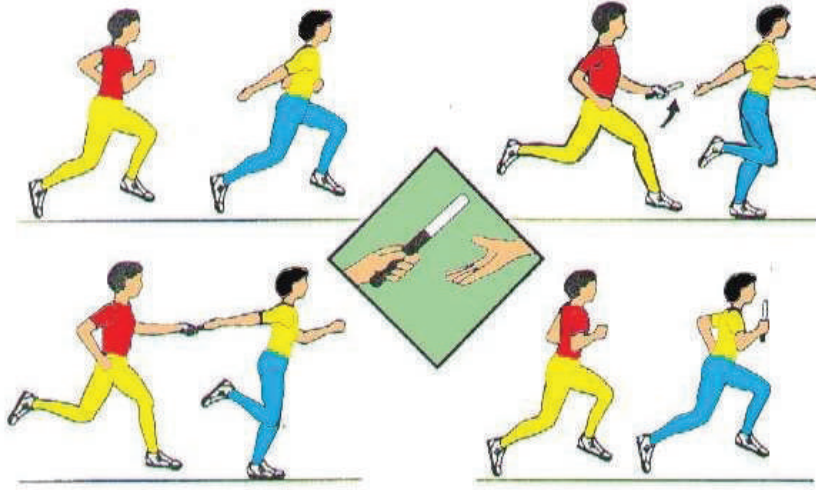
- ١- في جميع سباقات العدو ١٠٠ متر وحتى ٤٠٠ متر يخصص لكل متسابق مسلك لا يقل عرضه عن ١٢٢ م، ولا يزيد عن ١٢٥ م، محددة بخطوط عرضها ٥ سم، ولجميع الحارات الأرى نفس العرض.
- ٢- يدخل الخط الأبيض فقط لكل مسلك ضمن قياس عرضه.
- ٣- في جميع السباقات التي تجرى في مسالك يجب أن يلتزم المتسابق بمسلكه الخاص من البداية إلى النهاية.

المواد القانونية لسباق التتابع

قواعد المسابقة:

يحدد القانون في سباق ٤×١٠٠ متر مسافة التسليم والتسلم طولها ٢٠ متراً، يسمح للمتسابق بالرجوع خلفها لمسافة حوالي ١٠ أمتار؛ بهدف التدرج في السرعة، حيث تتيح هذه المسافة للمتسابقين المسلم والمستلم التسليم وهما في أقصى سرعة لهما.

وتتم عملية التسليم والتسلم في منطقة محددة لهذا الغرض مساحتها ٢٠ متراً، قبل المسافة المحددة للمئة متر الأولى، كما تنتهي بعد نهاية العشرة أمتار الأولى بعشرة أمتار أخرى، ويسمح القانون للمتسابق المستلم بأن يبدأ السباق قبل منطقة التسليم والتسلم بعشرة أمتار، أي أنه يجري مسافة قدرها ٣٠ م، تتم خلالها عملية تسليم وتسلم العصا، وتستخدم هذه القواعد في تتابع ٤ × ١٠٠ فقط، كما يشترط القانون على المتسابق المسلم أن يسلم في مسلكه بعد عملية التسليم والتسلم على مستوى جميع الفرق المشتركة؛ حتى لا يكون سبباً في إعاقة أحد من متسابقى الفرق.



التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أعلى اليد»

المواد القانونية لدفع الكرة الحديدية

قواعد المسابقة:

- ١- يتم ترتيب المتسابقين المشاركين في دفع الكرة الحديدية بواسطة القرعة.
- ٢- يمنح كل متسابق ٣ محاولات إذا زاد العدد عن ٨ متسابقين، ثم يمنح أفضل ٨ متسابقين ٣ محاولات إضافية، وتُعتمد أفضل محاولة من المحاولات الستة.
- ٣- بالبطولات الكبيرة والألعاب الأولمبية يتم وضع رقم تأهيلي للفعالية للوصول إلى الدور النهائي، وتنظم مسابقة تمهيدية للترشيح للسباق النهائي، يمنح فيها كل متسابق ٣ محاولات فقط، ويتأهل من يحقق الرقم التأهيلي، كما يتأهل ١٢ متسابقاً للسباق النهائي، ممن يحققون الإنجاز الأقرب لذلك.

تجرى قرعة قبل السباق النهائي، ويمنح كل متسابق ٣ محاولات، ثم يمنح أفضل ٨ متسابقين ٣ محاولات إضافية، وتحتسب النتيجة على أفضل محاولة، فإذا حصلت عقدة على أي مركز من المراكز يرجع إلى ثاني أفضل محاولة لأجل حل تلك العقدة على المركزين الأول والثاني، بينما يحصل الآخرون على النتيجة نفسها؛ إذا ما حصلت العقدة على بقية المراكز. كما توزع النقاط مناصفة بين المركزين لتلك العقدة في حالة كون البطولة تخضع لنظام النقاط.

يبلغ وزن الكرة الحديدية ٢٦٠، ٧ كغم. وعلى اللجنة المنظمة للبطولة تهيئة عدد من الكرات الحديدية للمسابقة وبأحجام مختلفة تناسب جميع المشاركين. ولا يحق للمتسابق أن يستخدم أدواته الخاصة إلا إذا تمت مصادقة اللجنة عليها، ثم وضعها مع بقية الكرات لاستخدامها من قبل أي متسابق آخر بالبطولة.

تجهز المسابقة بوعاء يوضع فيه (المغنيسيوم) لاستخدامه على اليد، كما يجهز ميدان السباق بساعة توضح زمن أداء المحاولة بين المناداة والبدء بها، كما يجهز الميدان بلوحة ومن أي نوع كان يدوية أو كهربائية لأجل إعلان دور المتسابقين بالمحاولات، ثم إعلان نتيجة تلك المحاولة.

يتم استخدام وسائل القياس اليدوية أو الإلكترونية الحديثة، أما اليدوية فأشرطة القياس المصنعة من الحديد أو الفولاذ الصلب فقط.

يتم تنفيذ مسابقة دفع الكرة الحديدية بواسطة عدد من القضاة يبلغ عددهم بحدود ١٠-١٢، وتحدد واجباتهم كما يلي:

١- حكم المسابقة الرئيسي الذي يقرر نجاح المحاولة أو فشلها، ويحمل علمين في يده: أبيض وأحمر.

٢- قاضيا قياس المسافة، وعددهم ٢.

٣- قضاة تحديد نقطة سقوط الأداة على أرض القطاع، وعددهم ٣.

٤- قضاة حمل الأدوات وإرجاعها إلى محلها، وعددهم ٤.

٥- مسجل المسابقة، ويجلس على طاولة خاصة.

٦- ميقاتي المحاولات، ويجلس إلى جنب المسجل.

٧- مشغل لوحة الإعلان.

٨- قضاة الإشراف على مكان المتسابقين ومراقبتهم وتحضيرهم، وعددهم ٢.



الوثب الطويل بمختلف مراحله

قواعد الوثب الطويل وضوابطه:

- ١- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.
- ٢- إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح كل متنافس ثلاث محاولات، ويمنح المتنافسون الثمانية الذي حصلوا على أفضل إنجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية. يكون ترتيبهم في هذه المحاولات عكس ترتيب إنجازاتهم التي سجلت في الثلاث محاولات الأولى. وعند حدوث عقدة التأهيل للمركز الأخير تحل وفقاً للقاعدة ١٤٦ بند ٣. أما إذا كان هناك ثمانية متنافسين أو أقل فيمنح كل منهم ست محاولات.

- ٣- بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب لأغراض التدريب.

يفشل المتنافس إذا:

- ١- لمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه، سواء في حالة الجري من دون وثب، أو في حالة الوثب نفسه،

ب- ارتقى من الخارج، سواء من إحدى نهايتي اللوحة، أو من بعد امتداد خط الارتقاء أو من قبله.
ج- لمس الأرض في مسار الهبوط خارج منطقة الهبوط الأقرب إلى الارتقاء من أقرب أثر نتج عن الوثبة في منطقة الهبوط.

د- استعمال أي شكل من الدورانات في الهواء.

ملحوظة: لا تعدّ محاولة فاشلة إذا جرى المتنافس في أي نقطة خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب.

أ- باستثناء د) بعد نهاية الوثبة إذا مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط.

ما ورد في البند ٤(ب) أعلاه لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتقاء

ب- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء أو امتداده، كما يجب أن تتم القياسات عمودياً على خط الارتقاء أو امتداده.

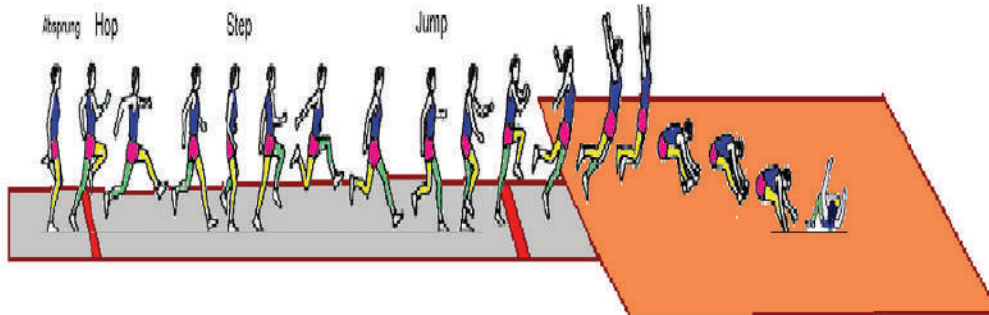
ج- يحتسب للمتنافس أحسن وثبة من بين جميع وثباته، بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول..

قواعد وضوابط الوثب الثلاثي

١. يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.

٢. يحاسب المتنافس على أفضل وثبة من بين جميع وثباته.

٣. إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح كل متنافس ثلاث محاولات، ويمنح المتنافسون الثمانية الذي حصلوا على أفضل إنجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية. يكون ترتيبهم في هذه المحاولات عكس ترتيب إنجازاتهم التي سجلت في الثلاث محاولات الأولى. وعند حدوث عقدة التأهيل للمركز الأخير تحل وفقاً للقاعدة ١٤٦ بند ٣. أما إذا كان هناك ثمانية متنافسين أو أقل يمنح كل منهم ست محاولات.



ثالثاً: كيفية تنظيم نشاط رياضي لمسابقة مضمار وأخرى ميدان

ألعاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبون في نوعين من المسابقات هما: مسابقات المضمار، ومسابقات الميدان. ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات، وتعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعاً في العالم.

سباقات المضمار: تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة من السباقات، مثل سباقات المسافات القصيرة، وتدعى العدو، حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة، في حين أن سباقات المسافات الطويلة، تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة، مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع، يجب على العدائين أن يقفروا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى، وتدعى سباقات التتابع، فإن فرقاً من العدائين تشترك فيها.

سباقات الميدان: تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصاً لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضاوي الشكل. تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسابقات في الوثب، وأربع مسابقات في الرمي. ومسابقات الوثب هي: الوثب الطويل، والوثب الثلاثي، والوثب العالي، والقفز بالعصا. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص، وإطاحة المطرقة، ورمي الرمح، ودفع الكرة الحديدية. ولكل من هذه المسابقات قانونها الخاص في التنظيم والنتيجة.

مثال على تنظيم منافسة في دفع الكرة الحديدية:

آلية تنفيذ النشاط:

- ★ يتم ترتيب المتنافسين في مسابقة دفع الكرة الحديدية بالقرعة.
- ★ إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية الأوائل الذين حصلوا على أفضل المستويات بثلاث محاولات إضافية، وعند حدوث حالة تعادل على المركز الثامن (أي أنه تم تسجيل نفس المسافة) يمنح أي متنافس مشترك في التعادل المحاولات الثلاث الإضافية.
- ★ إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات.
- ★ عند بدء المسابقة لا يسمح للمتنافسين استخدام دائرة الرمي لغرض التمرين.
- ★ تحتسب لكل متنافس أفضل رمية من بين رمياته.
- ★ لا يحق للاعب ربط إصبعين معاً أو أكثر برباط من شأنه مساندة المتنافس على الدفع.
- ★ تفشل محاولة اللاعب إذا:

- ١- لمس اللاعب بقدمه فوق لوحة الارتقاء، أو خارج دائرة الرمي أثناء عملية الرمي.
 - ٢- خرج من دائرة الرمي قبل نزول الأداة على الأرض.
 - ٣- وضع مادة غير مناسبة على يديه دون إذن الحكم.
 - ٤- عند خروج الأداة خارج قطاع الرمي المحدد.
- ★ تقاس جميع الرميات من أقرب أثر تتركه الأداة حتى الحد الداخلي للدائرة.
- ★ لا يسمح باستخدام القفزات أثناء أداء دفع الكرة الحديدية.

رابعاً: ممارسة تحكيم ألعاب قوى

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة تحكيم مسابقة رمي الرمح، وأي مسابقات أخرى يتم تنفيذها في دروس الوحدة.

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ العدو والجري وبالأخص ١٠٠ متر.
- ★ الخطوات الفنية لرمي الرمح.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يرمي الرمح بصورة صحيحة.
- ★ يتعرف على الأخطاء القانونية لرمي الرمح.
- ★ يشارك في تنافسات شريفة مع زملائه.
- ★ يشارك في تحكيم المنافسة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
ميدان الرمي أقمار رمح مرتبات متر قياس كرات طبية	ميدان رمي خالٍ من أي عوائق	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطلبة وخروجهم من الصف إلى الملعب. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزى الرياضي.

الأساليب التعليمية المستخدمة:

- ★ الأسلوب الأمري.
- ★ الأسلوب التبادلي.
- ★ الأسلوب التدريبي.

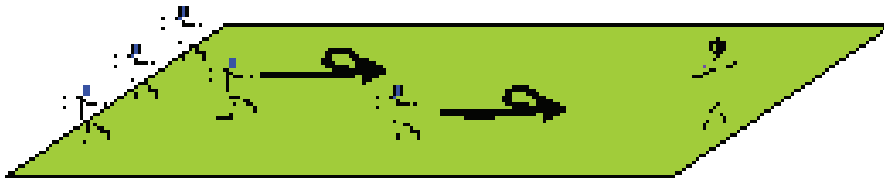
الأنشطة التمهيدية:

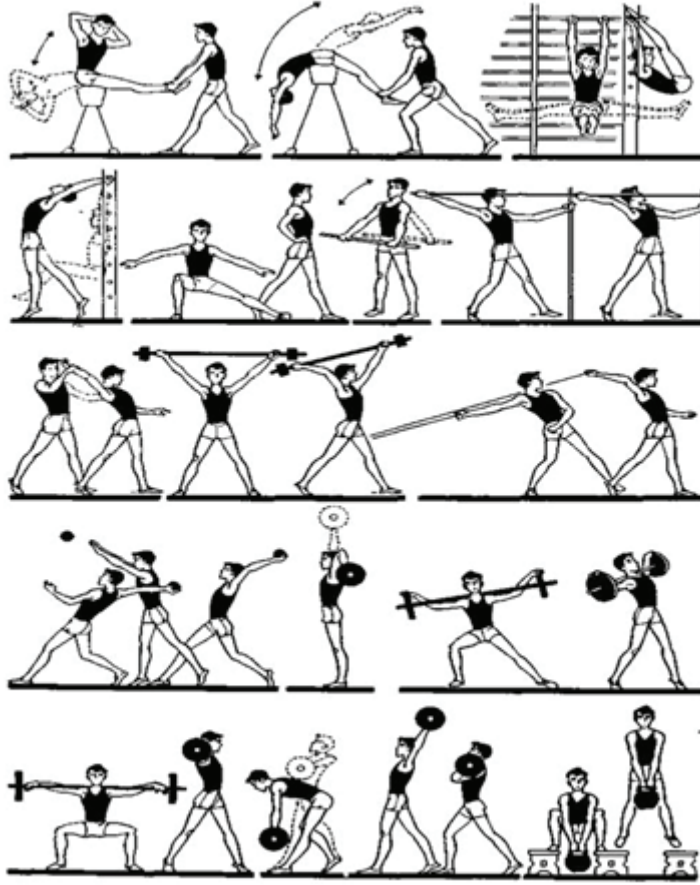
الإحماء: لعبة العقدة

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه، ثم الاستمرار في الجري في الاتجاه نفسه، وتكرر.

التمارين الرياضية:

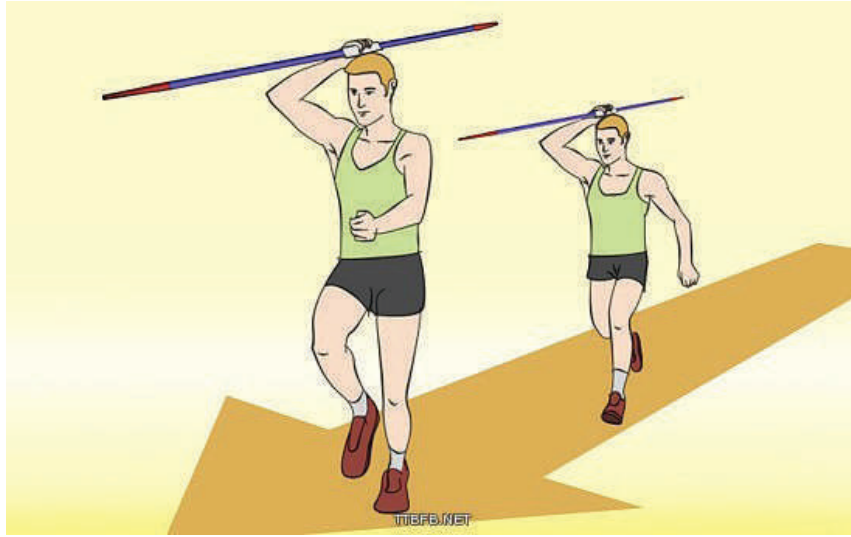
- ١- مرونة جذع وقوة بطن، من وضع الجلوس فوق حصان جمناستك ومساعدة الزميل بمسك الكاحلين جيداً باليدين أماماً، القيام بشبك الأصابع خلف الرأس، ثم قتل الجذع نحو اليمين، ثم الرجوع خلفاً، ورفع الجذع ثانية إلى وضع الجلوس، ثم قتل الجذع نحو اليسار، ثم الرجوع خلفاً، ورفع الجذع ثانية إلى وضع الجلوس، وتكرر هذا التمرين ١٠ مرات $2 \times$ سيت مع راحة ٢ دقيقتين.
- ٢- مرونة الظهر وقوة انفجارية للبطن، من وضع الجلوس فوق حصان جمناستك ومساعدة الزميل بمسك الكاحلين بقوة نحو الأسفل، الرجوع بالظهر والذراعين خلفاً أسفل نحو الأرض، ثم الجلوس من حركة ارتدادية سريعة برفع الجذع عالياً أماماً، ثم التوقف قليلاً ١٠ ث، تكرر التمرين ٥ مرات $5 \times$ سيتات مع راحة بينية ٢ دقيقتين.
- ٣- مرونة جذع وقوة بطن، من وضع التعليق على سلالم الحائط، القيام برفع الرجلين أماماً وباستقامة ثم لف الورك نحو الجانب الأيمن ونحو الجانب الأيسر بالتناوب، ثم خفضهما للأسفل، والتوقف قليلاً ١٠ ث، ثم رفعهما ثانية وتكرر هذا التمرين ٥ مرات $5 \times$.





الأنشطة التطبيقية:

- أ- تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح.
- ب- رمي الرمح باليدين (اليمنى خلفاً) من الثبات، وذلك من الوضع فتحاً، ثم بيد واحدة من فوق الرأس، ويمكن استخدام الكرات الطبية.
- ج- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً.
- د- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي.
- هـ- يكرر التمرين بالجري الخفيف، ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن.
- و- نفس التمرين السابق من الجري العادي.



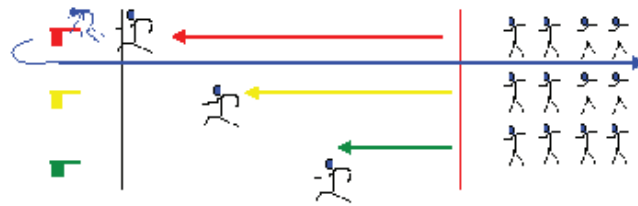
ز- تعليم كيفية الجري بالرمح.

ح- الجري من (١٠-١٢) خطوة، ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة والرمي.

ط- ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري، وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل.

ي- تصحيح الأخطاء.

النشاط الختامي:



لعبة الدصول على العلم

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر، وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم، ويوضع علم أمام كل قاطرة، وعلى بعد مناسب من ١٠-١٥م، وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم، ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني، الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولاً.

- يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

التقويم المعتمد على الأداء.

أداة التقويم: سير التعلم

ألعاب القوى / مهارة: رمي الرمح.

أحسن محاولة	عدد المحاولات			الاسم	الرقم
	محاولة ٣	محاولة ٢	محاولة ١		
					1
					2
					3
					4



الجمباز

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

- يؤدي الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء لأعلى، والهبوط على فرشة.
- يؤدي الوثب ضمّاً على حصان القفز.
- يؤدي الوثب فتحاً على حصان القفز.
- يؤدي شقلبة أمامية على الحصان بالطول.
- تؤدي مهارة العجلة الجانبية على عارضة التوازن.

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- الأسلوب الأمري	سلم الارتقاء	- ملاحظة أداء الطلاب	- التدرج في أداء المهارات
- الأسلوب التدريبي	حصان القفز	الفنية	- مراعاة الفروق الفردية
-الاكتشاف الموجه	فرشات أرضية	- مدى انسجام الطلاب	- ضرورة توفر عوامل الأمن والسلامة
	عارضه التوازن	في أداء الخطوات الفنية	وعامل السند
	ملعب		- استخدام صور توضيحية

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ❖ الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء لأعلى، والهبوط على فرشة.
- ❖ الوثب ضمماً على حصان القفز.
- ❖ الوثب فتحاً على حصان القفز.
- ❖ شقلبة أمامية على الحصان بالطول.
- ❖ العجلة الجانبية على العارضة.

أولاً: الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء لأعلى والهبوط على فرشة

- المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة بالمهارة:

الاقتراب: هو المسافة التي يقطعها اللاعب بالركض من نقطة البداية حتى سلم الارتقاء وتسمى الركضة التقريبية

الخطوات الفنية:

- ١- يجب أن يكون الاقتراب في خط مستقيم.
- ٢- يجب أن تكون سرعة الاقتراب سرعة متزايدة.
- ٣- يجب أن تكون سرعة الجسم في الخطوات النهائية للاقتراب بأقصى ما يمكن، حيث إن السرعة في هذا الجزء يستفاد منها في توليد قوة كبيرة، حتى يتمكن من أخذ الارتقاء المناسب والسليم لأداء المهارة.
- ٤- أن يكون الجري خلال مرحلة الاقتراب على أمشاط القدمين لا على القدم بكاملها.
- ٥- يراعى تحريك اليدين بحرية دون تصلب أثناء مراحل جري مسافة الاقتراب.
- ٦- أن يكون جري مسافة الاقتراب بخطوات ثابتة دون اضطراب في أي من الخطوات.
- ٧- قبل وصول اللاعب إلى لوحة النهوض تتسع خطواته بعض الاتساع؛ لغرض خفض مركز ثقل الجسم تمهيداً لرفعه أثناء القفز.
- ٨- يجب قياس مسافة الاقتراب وتقنينها والتدريب عليها، وتكون المسافة للركضة التقريبية ٢٥ متراً.
- ٩- يرسم خط مستقيم على الأرض، ويبدأ اللاعب بالجري على هذا الخط لتنفيذ جميع الخطوات السابقة.



الارتقاء: هي ثاني مراحل الحركة على حصان القفز، وتتمثل هذه المرحلة بالارتقاء من سلم الارتقاء، ويتوقف على الارتقاء سلامة أداء الحركة، حتى إذا أخفق اللاعب في طريقة ارتقائه على لوحة النهوض أخفق

في تأدية الحركة، حيث إن الطيران سيكون رديئاً، أو يكاد لا يوجد، ومن بعد يترتب عليه سوء أداء الهبوط على الجهاز ورداءة الحركة.

الخطوات الفنية:

- ١- مكان الارتقاء من على السلم هو الثلث الأخير منه.
- ٢- يجب أن يكون الارتقاء مزدوجاً.
- ٣- يجب أن يكون الارتقاء سريعاً؛ لكي لا يظل مركز ثقل الجسم فترة كبيرة على لوحة النهوض.
- ٤- يجب أن لا يلمس اللاعب لوحة النهوض سوى مرة واحدة بالمشطين.
- ٥- يكون وضع الجسم في أثناء أخذ الدفع النهائي على لوحة النهوض كما يأتي:
أ- الارتكاز يكون على المشطين.
ب- الركبتان مثنيتان خفيفاً بزاوية ١٦٠ درجة تقريباً.
ج- الجذع والرأس على استقامة واحدة، والجسم مائل حوالي ١٠ درجات إلى ١٥ درجة.
د- الذراعان بجوار الركبتين.

الأخطاء الشائعة

- ١- عدم السير في خط مستقيم.
- ٢- الجري لا يكون على أمشاط القدمين في مرحلة الاقتراب.
- ٣- تصلب اليدين أثناء الجري.
- ٤- الارتقاء يكون في الجزء الأول من سلم الارتقاء.
- ٥- عدم ثني الركبتين أثناء القفز على سلم الارتقاء.
- ٦- الارتقاء يكون على قدم واحدة.

ثانياً: الوثب ضمّاً على حصان القفز

- المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالمهارة:

حصان القفز: هو شبيهه بجهاز حصان الحلق، ولكن بحلقة واحدة (جسر واحد) بعرض ١١٠ سم، حيث يتركز اللاعب عليه بعد الجريان والاقتراب منه؛ ليتشقلب في الهواء، وهي عبارة عن قفزة واحدة للاعب في البطولات العالمية.

الخطوات الفنية

- ١- الوقوف على بعد ٢٠م من لوحة الارتقاء، ثم الجري على المشطين بسرعة متزايدة.
- ٢- القفز بصورة مستقيمة إلى القفاز بمشط القدمين، مع ملاحظة رفع الذراعين أسفل أماماً عالياً، والطيران قرب المستوى الأفقي.
- ٣- قذف القدمين أماماً مع ثني الركبتين على الصدر، وفي لحظة وصول القدمين قرب الذراعين تدفع الذراعان الحصان بقوة، حيث يندفع الجسم للأمام والأعلى.
- ٤- يتم الهبوط للوقوف على الأرض مع ثني الركبتين قليلاً.



الأخطاء الشائعة

- ١- القفز لا يكون بصورة مستقيمة.
- ٢- الجري لا يكون على أمشاط القدمين.
- ٣- عدم رفع الذراعين عالياً.
- ٤- عدم ثني الركبتين أثناء القفز.

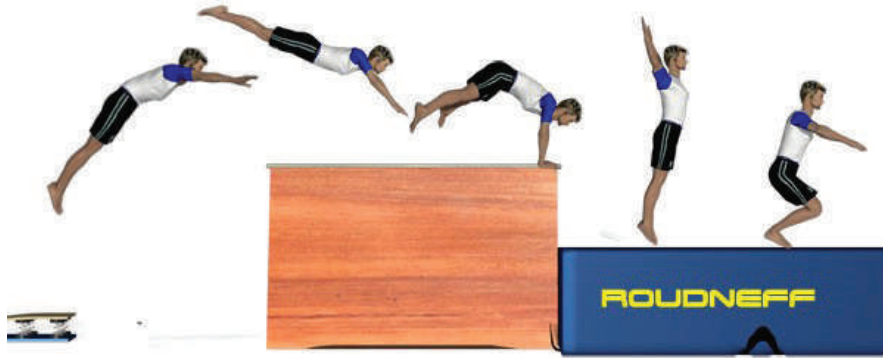
ثالثاً: الوثب فتحاً على حصان القفز

- المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالمهارة:

حصان القفز: هو شبيه بجهاز حصان الحلق، ولكن بحلقة واحدة (جسر واحد) بعرض ١١٠سم، حيث يركز اللاعب عليه بعد الجريان والاقتراب منه؛ ليتشقلب في الهواء، وهي عبارة عن قفزة واحدة للاعب في البطولات العالمية.

الخطوات الفنية

- ١- الجري على المشطين من مسافة ٢٠م نحو جهاز الارتقاء.
- ٢- عند وصول الطالب إلى لوحة الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً، ويكون الدفع انفجارياً.
- ٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً، وفيه تمرجح الرجلان خلفاً عالياً وهما مضمومتان وممدودتان، للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان، وتتحرك الذراعان للأمام الأعلى، وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان، ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان، وترفع الذراعان مائلتين عالياً للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني، ويضم الطالب الرجلين، ويمد الجذع ويهبط على المشطين.



الأخطاء الشائعة

- ١- عدم الجري على أمشاط القدمين.
- ٢- عدم رفع الذراعين عالياً في بداية تنفيذ المهارة.
- ٣- الارتقاء يكون في الجزء الأول من حصان القفز.
- ٤- عدم فتح الرجلين أثناء الطيران الثاني.

رابعاً: الشقبة الأمامية على الحصان بالطول

- المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالمهارة:

الشقبة: هي تمرين أكروباتي يؤدي فيه الشخص حركة دوران كامل بزاوية ٣٦٠ درجة في الهواء، ويحرك قدميه فوق رأسه، ويمكن تأدية حركة الشقبة إما إلى الأمام أو الخلف أو الجانب، كما يمكن تنفيذها في الهواء أو على الأرض.

الخطوات الفنية



١- تبدأ الشقبة على اليدين الأمامية بالجري خطوتين أو ثلاثة فقط ثم بالحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً.

٢- يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون الذراعان ممدودتين تماماً.

٣- تمرجح الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق

بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين، وتدفع الأرض بقوة؛ ما يعطى تحليقاً إلى الأعلى مع تقوس الظهر ويكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين.

الأخطاء الشائعة

١- عدم رفع الذراعين عالياً عند تنفيذ المهارة.

٢- تصلب الجذع وعدم ميله قليلاً إلى الأمام.

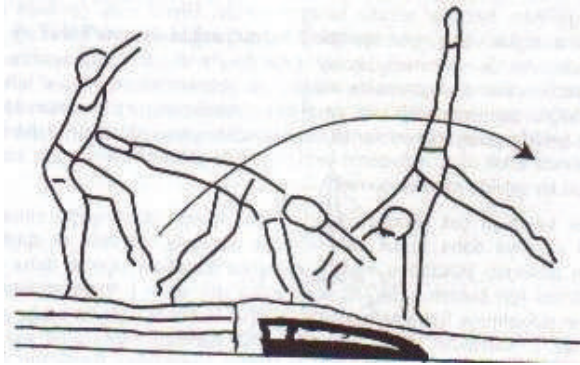
٣- دفع الأرض بشكل بطيء؛ ما يؤثر على تقوس الظهر ويجعله متصلباً.

خامساً: العجلة الجانبية على العارضة



- المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالمهارة:

عارضة التوازن عارضة خشبية طويلة عرضها ١٠ سم. وتقوم اللاعب بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل الالعاب هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.



الخطوات الفنية

- ١- الجسم مفرد في جميع المراحل التي تمر بها الحركة.
- ٢- الأذرع مفردة ومشدودة، والكفان يشيران إلى الخارج، والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر.
- ٣- يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة.
- ٤- أثناء وضع الوقوف على اليدين يكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.
- ٥- الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أي على خط مستقيم.
- ٦- الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.
- ٧- مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة.

الأخطاء الشائعة

- ١- ثني الرجلين.
- ٢- وضعيات خاطئة لليدين أن تكون أصابع اليدين ضد اتجاه الحركة.
- ٣- تدوير الجذع أكثر من اللازم.
- ٤- سير الذراع من جانب الجسم وليست مع الجسم بمستوى أفقي.
- ٥- الوقوف مع ضم الرجلين.
- ٦- السقوط في نهاية الحركة.

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ اتقان مهارة الاقتراب
- ★ السرعة في خط مستقيم قبل القفز على سلم الارتقاء

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ١- يطبق مهارة الوثب فتحاً على حصان القفز.
- ٢- يتعرف على النواحي الفنية للمهارة.
- ٣- يؤدي الاقتراب والارتقاء عالياً من على سلم الارتقاء.
- ٤- يدرك وضعية الجسم أثناء أداء المهارة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
- حصان القفز - مراتب جمباز	- التأكد من خلو صالة اللعب من أي عوائق - مشاركة المعلم بالسند	- متابعة التزام الطلاب بالزي الرياضي - ملاحظة أداء الطلبة - متابعة حضور وغياب الطلبة	- تقسيم الطلبة إلى مجموعات - التدرج في تنفيذ المهارة - توزيع الطلاب حسب قدراتهم

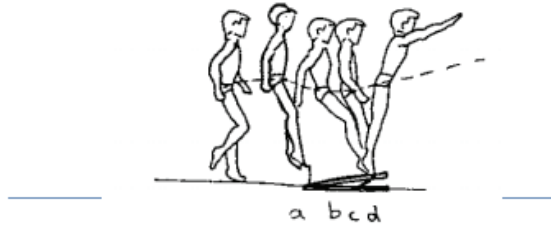
الأساليب التعليمية المستخدمة

- ١- أسلوب التطبيق الذاتي.
- ٢- الأسلوب التدريبي.
- ٣- أسلوب المبادرة.
- ٤- أسلوب الاكتشاف الموجه.

الأنشطة التمهيديّة

يقوم المعلم بشرح المهارة وأداء بيان عملي (نموذج) للمهارة موضحاً أيضاً المواصفات القياسية لحصان القفز والقواعد الأساسية اللازمة اتباعها عند ممارسة المهارة ومراعاة الجانب القانوني للمهارة أثناء اللعب. وكما هو مبين بالشكل:

د - الذراعان بخوار الركبتين.



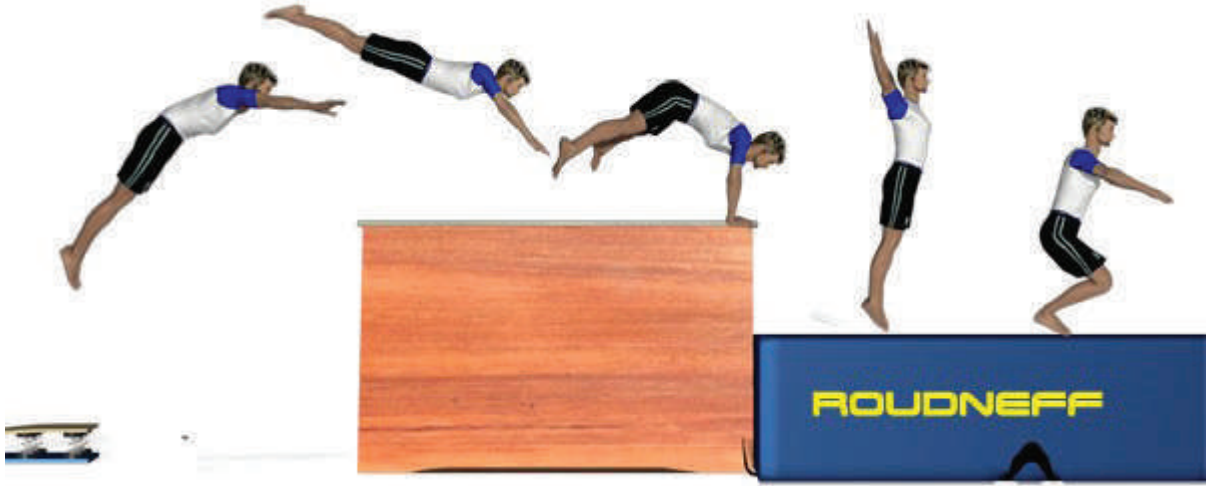
الأنشطة التطبيقية:

- يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى مجموعتين على أن يتم شرح هذه الخطوات بالتفصيل:
- ١- عندما يندفع الجسم طائراً في الهواء يجب الاحتفاظ باستقامة الجسم والذراعين عالياً.
 - ٢- يجب الهبوط على عنق الحصان بزاوية لا تقل عن ٣٠ درجة قرب المستوى الأفقي.
 - ٣- عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحاً للأمام، مع ثني مفصلي الفخذين.
 - ٤- دفع الحصان بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين.

٥- رفع الذراعين مائلاً عالياً.

٦- عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين، وتمد زاويتي مفصلي الفخذين لأعلى، ويساعد على ذلك انتقال السرعة من الرجلين للطرف العلوي للجسم.

٧- تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد ١٧٠ سم من طرف الحصان.



النشاط الختامي

١- (وقوف) المرجحة العمودية.

٢- الاغتسال بعد أداء الحصّة مباشرة.

٣- الانصراف إلى الفصل بشكل منتظم.

التقويم

يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية

اسم الطالب	المهاري	المعرفي	الوجداني
	يشارك في منافسة مصغرة بين زملائه	يطبق مهارة الوثب فتحة على حصان القفز	يناقش القواعد القانونية لتنفيذ المهارة
	يعرف مفهوم الارتقاء والاقتراب	تربية صفة الشجاعة	استخدام الالفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني
١	٥-٠	٥-٠	٥-٠
٢			
٣			
٤			
٥			

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جدا	٣٠ - ٢٥
جيد	٢٤-٢٠
مرض لحد ما	١٩-١٥
غير مرض	١٤-١٠
ضعيف	١٣-٠



كرة الطاولة

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن يكون قادراً على أن:

يضرب الكرة بطريقة الضربة الدافعة الخلفية.

يتعرف على بعض مواد قانون كرة الطاولة.

يتنافس مع زملائه بروح رياضية.

يُمارس بعض مهمات التحكيم لمباراة بين زملائه وفق قانون اللعبة.

يُوثق إنجازاته الرياضية في ملف إنجاز.



الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - التدريبي. - التبادلي. - المتعدد المستويات. - الذاتي.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. - عرض مباريات مختارة للتدريب على التحكيم. - تعبئة استمارة تسجيل المباريات.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير. - بطاقة تسجيل المباريات. - متابعة ملف إنجاز الطالب.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.

مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١- الضربة الدافعة الخلفية.

٢- اللعب التنافسي المنظم.

أولاً: الضربة الدافعة الخلفية

- المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة بالضربة الدافعة الخلفية:

- **مفهوم وضع الاستعداد:** هو الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٣٠ - ٦٠ سم، بحيث تكون القدمان متباعدتين بقدر مناسب، وثقل الجسم مركّزاً على أطراف الأصابع، والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام. ويكون مرفق اليد الممسكة بالمضرب مثنياً، ويكون المضرب متكئاً على راحة اليد الحرة. ويختلف وضع الاستعداد من لاعب إلى آخر بحسب طوله، وطريقة لعبه، وطريقة لعب الخصم، إلخ.
- **الضربة الدافعة الخلفية:** هي ضربة أساسية من ضربات كرة الطاولة تعتمد على عدم إعطاء دوران للكرة، وذلك من خلال ضرب الكرة بالوجه الخلفي من المضرب بثبيت الرسغ.

الخطوات الفنية

- ١- تُقدم القدم اليمنى بعض الشيء عن اليسرى ويصبح الكتف الأيمن أقرب إلى الشبكة مقارنة بالكتف الأيسر.
- ٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق قليلاً باتجاه الجسم وعدم المرجحة الخلفية الزائدة.
- ٣- يتم ضرب الكرة في منتصف الوجه الخلفي للمضرب تقريباً وذلك بتحريك الساعد من مفصل المرفق أماماً مع تثبيت الرسغ بحيث يكون الساعد واليد على استقامة واحدة.
- ٤- يتم متابعة الأداء بتحريك الساعد مع بقاء الرسغ ثابتاً للأمام.
- ٥- العودة إلى وضع الاستعداد.



الأخطاء الشائعة

- يعد ضرب الكرة بتحريك الرسغ أماماً بقوة من أكثر الأخطاء الشائعة عند تعليم هذه المهارة (الدافعة الخلفية)، وهو بذلك يكون قد ضرب الكرة بدلاً من دفعها؛ ما يعطيها دوراناً علوياً بدلاً من أن تكون عديمة الدوران.
- مرجحة المضرب خلفاً باتجاه الجسم بشكل مبالغ فيه.
- المبالغة بتقديم الرجل اليمنى على اليسرى، بحيث يصبح الجانب الأيمن من الجسم أقرب إلى الشبكة من الجانب الأيسر بشكل كبير.

ثانياً: اللعب التنافسي المنظم

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة باللعب التنافسي:

- **استمارة التسجيل:** وهي استمارة موضح عليها النقاط التي سجلها كل لاعب أو ثنائي أثناء فترات اللعب بالإضافة إلى الأخطاء التي ارتكبها اللاعب أو الثنائي خلال وقت المباراة كاملاً.
- **تداول الكرة:** هي الفترة التي تكون خلالها الكرة في اللعب.
- **النقطة:** هي انتهاء تداول الكرة مع احتساب نتيجتها.
- **كرة معادة:** هي انتهاء تداول الكرة من دون احتساب نتيجتها.
- **يد المضرب:** هي اليد التي تحمل المضرب.
- **اليد الحرة:** هي اليد التي لا تحمل المضرب، والذراع الحر هو ذراع اليد الحرة.
- **المرسل:** هو اللاعب الذي يضرب الكرة أولاً في تداول الكرة.
- **المستقبل:** هو اللاعب الذي يضرب الكرة ثانياً في تداول الكرة.
- **الحكم:** هو الشخص المعين لإدارة المباراة.
- **الحكم المساعد:** هو الشخص المعين لمساعدة الحكم بقرارات معينة.
- **خطط اللعب الفردي:** تتطلب خطط اللعب الفردي درجة عالية من القدرات البدنية: كالتحمل، والقوة، والمرونة.... إلخ، وأيضاً قدرات عقلية على مستوى عال من سرعة الإدراك، وصدق التوقع، واتخاذ

القرار الصحيح، بالإضافة إلى التركيز، والمثابرة، وقوة الإرادة، والكفاح من أجل الفوز، وعادة ما يكون تقدير مستوى اللعب عن طريق ملاحظة مستوى اللياقة البدنية، والزمن الفعلي للشوط أو المباراة، واحتساب عدد النقاط الفائزة، بالإضافة إلى عدد الأخطاء، أو عدد مرات الفشل في أداء ضربة من الضربات الخاصة بتنس الطاولة. وتعدّ الخطط في اللعب الفردي هي التطبيق الملائم للضربات بواسطة اللاعب والاستعمال الهادف للأداء الحركي لها، وتقدير رد فعل المنافس، وعادة ما يقدم المعلم أو المدرب دائماً مع تعليم الأداء الحركي لضربة ما إرشادات ونصائح في خططها الفردية، مثل: أن يكون الإرسال متنوعاً بين القوة والدقة. ودائماً ما يكون من الصعب الفصل بين الأداء الحركي للضربات والخطط الفردية في لعبها؛ نظراً لوجود ارتباط وثيق بينهما، ولا يمكن تحديد متى ينتهي أحدهما، ومتى يبدأ الآخر في اللعب. ولذلك فإنه من الأفضل للاعب عند تنمية أدائه المهاري وتطويره أن يطوره جنباً إلى جنب مع أدائه الخططي؛ لأنّ البراعة في استعمال الخطط الفردية تعطي للعب متعة وجاذبية وحيوية.

ويتطلب الأداء التخطيطي إسهاماً لعمليات التفكير المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتنوعة والمتغيرة في المباريات، وكلما زادت درجة إتقان اللاعب للضربات ركز الجزء الأكبر من تفكيره على خطط اللعب المختلفة، ويمثل الإعداد التخطيطي أهمية بالغة بالنسبة لكرة الطاولة؛ لما تتميز به هذه اللعبة من كفاح وتنافس وجهاً لوجه، مع وجود المنافس الإيجابي في مواجهة اللاعب مباشرة، بمعنى أنها عبارة عن مواجهة بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه، لذلك فإنه عند استخدام اللاعب لخطط اللعب في المنافسة، فإنه يجب مراعاة أن تكون هذه الخطط فعالة ومؤثرة في مواجهة نمط لعب منافسه.

- الخطط العامة في اللعب: تتركز الخطط العامة في اللعب على سرعة حركة القدمين، وتوفيق الضربات، وفتح اللعب على سطح الطاولة، بالإضافة إلى تنويع سرعة اللعب، والمبادأة في الهجوم. وأيضاً في اكتشاف نقاط القوة والضعف التي لديك ولدى منافسك.

- حركة القدمين: تختلف الطرق التي يتدرب فيها اللاعبون على حركة القدمين في تدريباتهم عنها في مواقف المنافسة، فأشكال التدريبات ذات التسلسل المنتظم لحركة القدمين التي يتدرب عليها اللاعب خلال التمرين قد لا تكون ذات جدوى في مواقف المنافسة، حيث عادة ما يستعمل المنافس مجموعة متنوعة من الضربات التي يوجهها لخصمه، وعلى اللاعب أن يتوقع أين ستوجه الكرة التي سيلعبها خصمه. لذلك يجب أن يتدرب اللاعب على حركة القدمين ذات التسلسل غير المنتظم لمواجهة مثل هذه الكرات، ويبدأ التدريب على ذلك عادة أمام مساحة صغيرة من سطح الطاولة أولاً، ثم أمام مساحة كبيرة، ثم أكبر منها بعد ذلك.

- توفيق الضربات: إذا كان اللاعب متميزاً في أحد أنواع الضربات، فإنه يجب أن يلعب ضربات أخرى أيضاً، ويحاول إتقانها لوضع منافسه في حالة من الارتباك وعدم القدرة على التوقع.

- فتح اللعب: كلما كان لعب اللاعب مفتوحاً على جميع أجزاء سطح الطاولة زاد ارتباك منافسه وزاد

إجهاده؛ لذلك ينبغي على اللاعب استغلال كل مساحة سطح الطاولة، بواسطة توجيه ضربات قصيرة قريبة من الشبكة، وضربات طويلة في العمق عند الحد النهائي للطاولة. وأيضاً يمكن توجيه ضربات إلى جانبي الطاولة في ركنيها الأيمن والأيسر.

- تنويع اللعب: إذا استمر اللعب على وتيرة واحدة، فإن ذلك قد يؤدي إلى الملل، والضييق، وقلّة التركيز. فمثلاً إذا كان اللاعب ومنافسه يؤديان ضربات مردودة، مثل ضربة خلفية إلى ضربة خلفية (قطرية)، فإنه يجب عليه (اللاعب) تغيير سرعة اللعب. كما ينبغي عليه أيضاً أن يأخذ المبادأة في توجيه هجمومه، بلعب ضربة شديدة القوة، أو ضربة ساحقة لمحاولة إنهاء النقطة لصالحه.

- المبادأة في الهجوم: المبادأة في الهجوم لمحاولة التغلب على المنافس هي التي تشكل نقطة الانطلاق. وهي تعد من الأمور المهمة التي يجب التأكيد عليها في اللعب، خاصة إذا كانت النتيجة متقاربة في الجزء الأخير من الشوط.

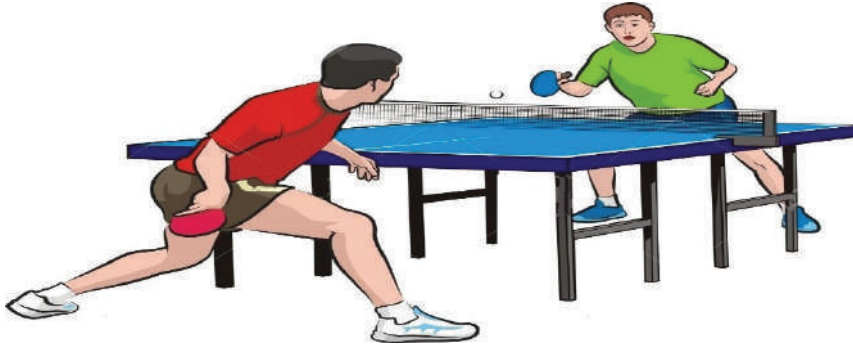
فمثلاً إذا كانت النتيجة لصالح اللاعب (أ) ٨ - ٧ نقطة، ومعه الإرسال، ويحتاج إلى الحصول على الثلاث نقاط للفوز بالشوط، فيجب عليه ألا يعتمد على الدفاع، و ينتظر حتى يرتكب منافسه (ب) خطأ ما، ولكن ينبغي أن يكون شجاعاً باتخاذ المبادأة بإرسال قوي فعال، أو رد كرات قاتلة؛ حتى يفوز بهذه النقاط الثلاث، ويحقق هدفه.

- اكتشاف نقاط القوة والضعف: إن اكتشاف نقاط القوة والضعف يعد أمراً حيوياً في اللعب، ولذلك فإنه يجب على اللاعب اكتشاف نقاط قوة منافسه وضعفه بأسرع ما يمكن؛ حتى يكيّف ضرباته ويوجهها إلى نقاط ضعف منافسه، فإذا كان منافسه ضعيفاً في الضربات الخلفية، وجه ضربات أكثر إلى الجانب الأيسر من الطاولة (جانب الضربات الخلفية). وإذا كان المنافس يفضل لعب الكرات العميقة، يوجه إليه كرات قصيرة. وإذا كان المنافس قد ابتعد كثيراً عن أحد ركني الطاولة وجه إليه الكرة في الركن البعيد عنه، وإذا كان المنافس لا يتقن أداء الضربات من وسط الطاولة يوجه كراته إلى منتصف الطاولة. وإذا كان المنافس لا يتقن أداء الضربات اللولبية من وسط الطاولة يوجه إليه كرات قصيرة على الطاولة. كما أنه من المهم أيضاً أن يعمل اللاعب على تغطية نقاط ضعفه قدر الإمكان، واستغلال نقاط قوته في إعطاء ضربات فعالة لإنهاء النقطة لصالحه.

الخطوات الفنية

أثناء اللعب التنافسي المنظم تطبق الخطوات الفنية الصحيحة للمهارات المختلفة التي قد تم تعلمها سابقاً، وهي:

- ١- الضربة الرافعة الأمامية.
 - ٢- الضربة الرافعة الخلفية.
 - ٣- الضربة القاطعة الأمامية.
 - ٤- الضربة القاطعة الخلفية.
 - ٥- الضربة الساحقة الأمامية.
 - ٦- الضربة الساحقة الخلفية.
 - ٧- الضربة الساقطة.
 - ٨- الضربة النصف طائرة (نصف الكرة).
 - ٩- الإرسال بالوجه الأمامي للمضرب.
 - ١٠- الإرسال بالوجه الخلفي للمضرب.
- وبما يراعي الالتزام بالقواعد والقوانين الناظمة للعبة.



الأخطاء الشائعة

- * ضرب الكرة باليد الحرة لمرة واحدة في الشوط: هو متابعة لعب الكرة باليد الحرة بدلاً من المضرب؛ لتعذر متابعتها به، واعتبار أن هذه المتابعة صحيحة، ويستمر اللعب بصورة طبيعية بعدها.
- * احتساب نقطة لخصم اللاعب الذي يلمس سطح الطاولة بمضربه: وهو حكم خاطئ ولا يصح إلا في حالة واحدة فقط، وهي أن تؤثر ملامسة المضرب لسطح الطاولة على ثباته واستقراره؛ ما قد يربك الخصم أو يؤثر على مسار الكرة.

المعرفة المسبقة للطلبة

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

- وقفة الاستعداد.

- مسك المضرب بطريقة المصافحة.

- الضربة الدافعة الأمامية.

أهداف الدرس

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يؤدي الضربة الدافعة الخلفية بصورة صحيحة.
- يستخدم الضربة الدافعة الخلفية خلال اللعب التنافسي.
- يفسر ثبات مفصل الرسغ في أداء المهارة.
- يهتم بتطوير أدائه للمهارة.
- يتقن أداء الضربة الدافعة الخلفية بنسبة تزيد عن ٨٠٪.

الاستعداد للدرس

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
- كرات الطاولة. - طاولات تنس. - مضارب كرة طاولة. - اقماع واطواق. - فرشاة جمباز. - حبل القفز	- توزيع طاولات التنس في منطقة اللعب. - التأكد من سلامة الشباك والمضارب.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة استخدام الطلبة للكرات والمضارب.	- يتم توزيع الطلبة على النحو الآتي: - لاعبي منافسات. - حكام ومسجلين. - لجنة ادوات. - لجنة نظام.

الأساليب التعليمية المستخدمة

- الأسلوب التدريبي.
- الأسلوب التبادلي.
- الأسلوب الذاتي.
- أسلوب الاستكشاف الموجه.
- الأسلوب متعدد المستويات.

الأنشطة التمهيديّة:

نشاط رقم (١):

(لعبة المحطات)

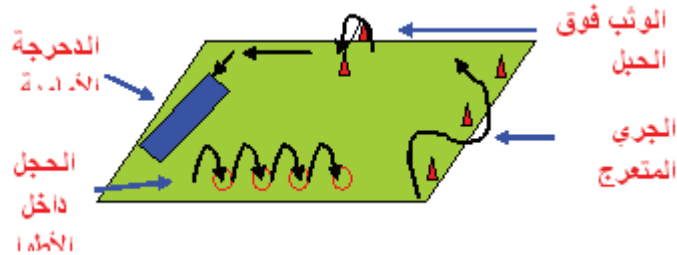
يقسم المعلم الطلاب إلى فرق مكونة من أربعة طلاب للفريق الواحد. ويقوم بشرح المحطات الأربع للطلاب جميعاً، الفريق الذي ينجز الواجب المطلوب بكامل أعضائه أولاً هو الفائز.

المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل.

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر.

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع.



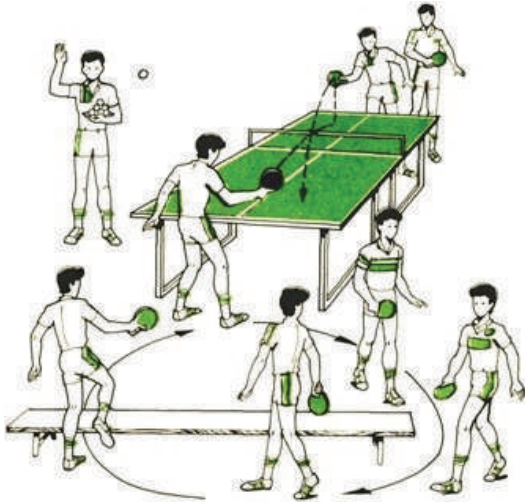
الأنشطة التطبيقية:

نشاط رقم (٢):



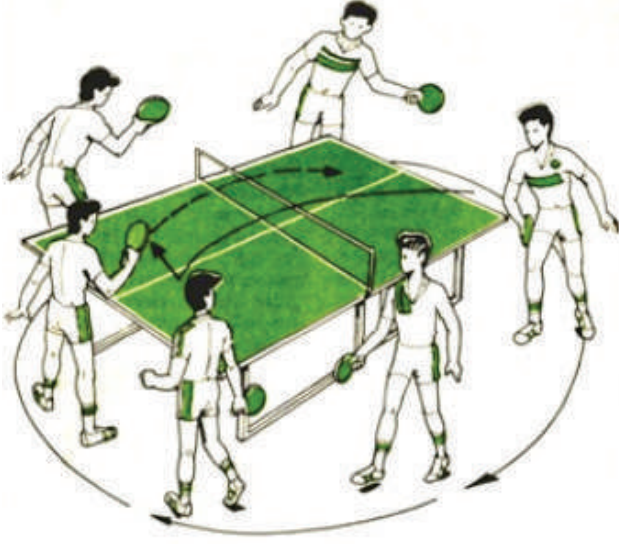
يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة مكونة من خمسة طلاب، بحيث يكون أكثرهم مهارة في اللعبة على أحد طرفي الطاولة والأربعة الآخرون على الطرف المقابل كما في الشكل، بحيث يقوم اللاعب بضرب الكرة للاعبين المقابلين، ويقومون برد الكرة بالضربة الدافعة الخلفية بالتوالي بحركة دوران دائرية. كما هو مبين في الشكل:

نشاط رقم (٣):



يقوم المعلم بزيادة طالب على كل طرف من طرفي الطاولة عن ما هو الحال في النشاط السابق، وإضافة مقعد سويدي (عائق بسيط) في الطرف الذي فيه خمسة لاعبين، بحيث يقوم اللاعب بضرب الكرة للاعبين المقابلين ويقومون برد الكرة بالضربة الدافعة الخلفية بالتوالي بحركة دوران دائرية لكلا مجموعتي اللاعبين في طرفي الطاولة بينما يقوم المدرس (أو أحد الطلبة) بتزويد اللاعبين بالكرات؛ حتى يظل اللعب مستمرا. وكما هو مبين بالشكل أدناه:

نشاط رقم (٤):



يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة مكونة من ستة طلاب، بحيث يحدد لكل طالب زميل محدد يتم ضرب الكرة له بالضربة الدافعة الخلفية، وذلك من خلال قيام أحد الطلاب الموجود على أحد طرفي الطاولة بضرب الكرة لزميله المحدد في الطرف المقابل الذي يقوم بدوره بضرب الكرة لزميله المحدد في الطرف المقابل وهم في حالة دوران مستمرة حول الطاولة، وهكذا، كما هو مبين بالشكل أدناه:

النشاط الختامي:

نشاط رقم (٥):

يقوم المعلم بعمل مباراة ودية بين أفضل لاعبين في كل مجموعة، وإعطاء فرصة لبقية اللاعبين لتحكيم المباراة، وتسجيلها على استمارة التسجيل، وعمل مسابقة لأحسن لاعب، وأحسن حكم، وأحسن مساعد، وأحسن مسجل.



التقويم:

- يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوجداني	المعرفي	المهاري			اسم الطالب
		يتقن أداء الضربة الدافعة الخلفية بنسبة تزيد عن ٨٠٪.	يستخدم الضربة الدافعة الخلفية خلال اللعب التنافسي	يؤدي الضربة الدافعة الخلفية بصورة صحيحة	
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	
					١-
					٢-
					٣-
					٤-
					٥-

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جدا	٢٠-٢٥
جيد	١٥-١٩
مرض إلى حد ما	١٠-١٤
غير مرض	٥-٩
ضعيف	٤-١٠



الريشة الطائرة

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب بعد دراسة الوحدة أن يكون قادراً على أن:

- يلعب مع زملائه لعباً فردياً.
- يتنافس مع زملائه بروح رياضية.
- يحكم مباراة وفق قانون اللعبة.
- يوثق إنجازاته الرياضية في ملف الإنجاز.



الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- بإمكان المعلم أن يستخدم إحدى الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمري. - التبادلي. - المتعدد المستويات. - الاكتشاف الموجه.	- صور توضيحية وفيديو توضيحي حول كيفية أداء المهارات. - حضور مباراة لفريق مدرسي خلال فترة الاستراحة. - متابعة مباريات لفرق محلية أو وطنية أو دولية في لعبة كرة الطاولة. - إشراك الطلبة في تحكيم مباريات الريشة الطائرة.	- ملاحظة أداء الطلبة خلال تطبيق المهارات. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير. - الاختبارات المعرفية. - متابعة محتويات ملف الإنجاز.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية. - استخدام ورقة تسجيل

مهارات الوحدة:

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١- اللعب الفردي.

٢- التحكيم.

أولاً: اللعب الفردي

- المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة باللعب الفردي:

اللعب الفردي (فردى الرجال والسيدات): يقف اللاعبون على نصفين متقابلين من ملعب مستطيل يُنصفه شبك. يسجل اللاعب نقطة عن طريق ضرب الريشة بالمضرب؛ لتطير فوق الشبكة، وتهبط في النصف المخصص للاعب الخصم. تحتسب النقطة عند لمس الريشة لأرضية ملعب المنافس، أو عدم التمكن من إرجاعها إلى الجهة الأخرى، مع العلم أن الريشة يمكن أن تلمس مرة واحدة فقط قبل أن تتجاوز الشبكة.



نظام تسجيل النقاط:

كل شوط ينتهي بتسجيل ٢١ نقطة، وكل نقطة تُسجل بنهاية أي تبادل للريشة، عادةً تتألف كل مباراة من ثلاثة أشواط. عند بداية التبادل يقف المرسل والمستقبل باتجاه قطري، وذلك بحسب نتيجة المرسل (إذا وقف المرسل على الجهة اليمنى فإن المستقبل يقف على الجهة اليسرى بالنسبة للمرسل). عندما يفقد أحد الطرفين الإرسال فإنه يتحول للطرف الآخر، وتحتسب النقطة.

في الفردي والزوجي يقف المرسل على الجهة اليمنى إذا كانت نتيجته رقماً زوجياً أو صفراً، وعلى الجهة اليسرى إذا كانت نتيجته رقماً فردياً. إذا وصلت النتيجة إلى التعادل ٢٠-٢٠ فإن المباراة تُستكمل حتى يتقدم أحد الطرفين بفارق نقطتين (مثلاً ٢٢-٢٤)، وكحد أقصى ٣٠ (إذا وصل أحد الطرفين إلى ٣٠ فإنه يفوز حتى لو أصبحت النتيجة ٢٩-٢٩). في بداية المباراة تُجرى قرعة بين الفريقين، والفائز بالقرعة له أن يختار الإرسال أو الجهة التي يريدها من الملعب، ويختار الطرف الآخر الخيار المتبقي (إذا اختار الفائز بالقرعة أن يرسل فإن الطرف الآخر يختار الملعب). هذا في المباريات الرسمية، في الأشواط اللاحقة، يقوم بالإرسال الطرف الفائز بالشوط السابق. يفوز بالمباراة من يكسب شوطين من أصل ثلاثة.

الأخطاء :

يربح اللاعب نقطة إذا ضرب الريشة من فوق الشبكة ولامست الأرض داخل حدود ملعب المنافس. ليست هذه هي الطريقة الوحيدة، فإن اللاعب يكسب نقطة إذا ارتكب منافسه خطأً. الخطأ الأكثر شيوعاً هو عندما يفشل المنافس في إعادة الريشة من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس الآخر، وهناك عدة أخطاء أخرى قد يقع فيها اللاعب. خطأ آخر يمكن أن يرتكبه اللاعب الذي يرسل إذا كان رأس المضرب لا يشير إلى الأسفل لحظة

الإرسال. لا يستطيع لا المرسل ولا المستقبل أن يرفع إحدى قدميه قبل أن يضرب المرسل الريشة. عند الإرسال يجب أن يضرب المرسل رأس الريشة، ثم بعد ذلك يستطيع أن يضرب الريشة سواء من الرأس أو من الريش. كل طرف يستطيع ضرب الريشة مرة واحدة فقط قبل أن تتجاوز الشبكة، وتعود مرة أخرى، وأي تجاوز يُعدّ خطأً، وإذا لامست الريشة سقف الصالة يُعدّ هذا خطأً على اللاعب الضارب. (إذا كان ارتفاع الصالة قانونياً)

التوقف الطارئ:

يأتي نتيجة لحدث غير متوقع قاطع مجرى اللعب، حينها يتوقف اللاعب ويعاد الإرسال دون تغيير النتيجة. قد يحدث هذا التوقف بسبب ريشة قادمة من ملعب مجاور مثلاً (تحدث كثيراً إذا كانت الملاعب متجاورة) أو إذا اصطدمت الريشة بجسم طارئ على الملعب. يمكن أن يعاد الإرسال كذلك إذا كان اللاعب المستقبل غير جاهز لحظة الإرسال، لكنه إن قام بأي محاولة لرد الإرسال فإنه لا يعاد.

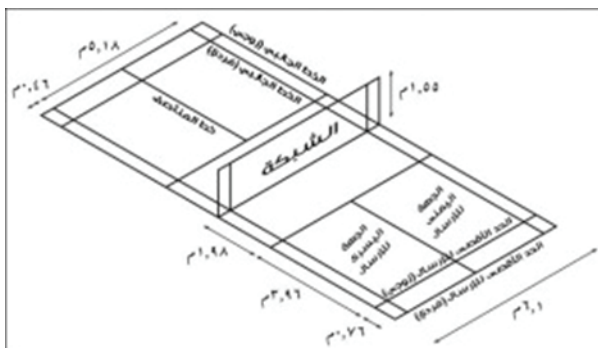
ثانياً: القانون

المفاهيم الأساسية والمصطلحات المرتبطة بالقانون:

التحكيم: يقود المباراة مجموعة من الحكام على رأسهم الحكم الرئيس، وهناك حكام للخطوط والإرسال، وحكم طاولة مسجل. ويكون لكل بطولة حكم عام، هو المرجع في حال حصول أي طارئ في أثناء سير المباريات. ويبلغ عدد طاقم الحكام النموذجي للمباراة ثلاثة عشر حكماً، ويدون الحكم الرئيس على ورقة تسجيل نقاط المباراة (السكور) والنتيجة.

القرعة:

تتم عملية إجراء القرعة قبل بداية اللعب، والفريق الذى يفوز فى القرعة يكون له حق اختيار واحد من
الامتنيازات الآتية:



أ: الإرسال أولاً.. أو

ب: عدم الإرسال أولاً.. أو

ج: اختيار أحد نصفي الملعب.

أما من خسر القرعة فله أن يختار أى من البدائل الساقطة المتبقية.

صورة ملعب الريشة الطائرة وأبعاده:

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- ★ مسك المضرب والريشة.
- ★ وقفة الاستعداد.
- ★ حركات القدمين.
- ★ أشكال الإرسال.
- ★ الصد والدفاع عن الملعب.
- ★ الضربات الأمامية: المستقيمة والمنخفضة والعالية والشبكة، والضربات الخلفية: والعالية والشبكة، والضربات المتقدمة: المسقطة الأمامية والخلفية والجانبية والساحقة وغيرها من خطط اللعب.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- ★ يتعرف على النواحي الفنية والقانونية لتدريبات المهارات الأساسية للعبة.
- ★ يشارك في تدريبات جماعية على المهارات الأساسية للعبة بفاعلية ونشاط.
- ★ يوظف المهارات الأساسية في مواقف لعب حقيقية.
- ★ يطبق الخطط الهجومية والدفاعية أثناء اللعب الفردي.
- ★ يأخذ أدواراً قيادية ضمن مجموعته أثناء ممارسة تدريبات اللعبة.

الاستعداد للدرس

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهمات
- مضارب ريشة	ملعب الريشة الطائرة	- متابعة حضور الطلبة وغيابهم.	يتم توزيع الطلبة على
- شبكة	ملاعب مصغرة للريشة	- متابعة دخول الطلبة وخروجهم	النحو الآتي:
- قوائم	التأكد من سلامة المضارب	من الصف إلى الصالة.	- لجنة أدوات.
- حبال	وصلاحياتها للعب	- متابعة المحافظة على الأدوات	- لجنة نظام.
- ريش	التأكد من صلاحية الشبكة	الرياضية عند استخدامها.	- لجنة متابعة الزبي
	التأكد من توافر الريش		الرياضي.

الأساليب التعليمية المستخدمة

- ★ الأسلوب الأمري.
- ★ الأسلوب التبادلي.
- ★ أسلوب الاكتشاف الموجه.
- ★ الأسلوب الذاتي.
- ★ -الاستكشاف الحر.
- ★ حل المشكلات.

الأنشطة التمهيدية

لعبة صغيرة:

الهدف: المحافظة على استمرارية التداول.

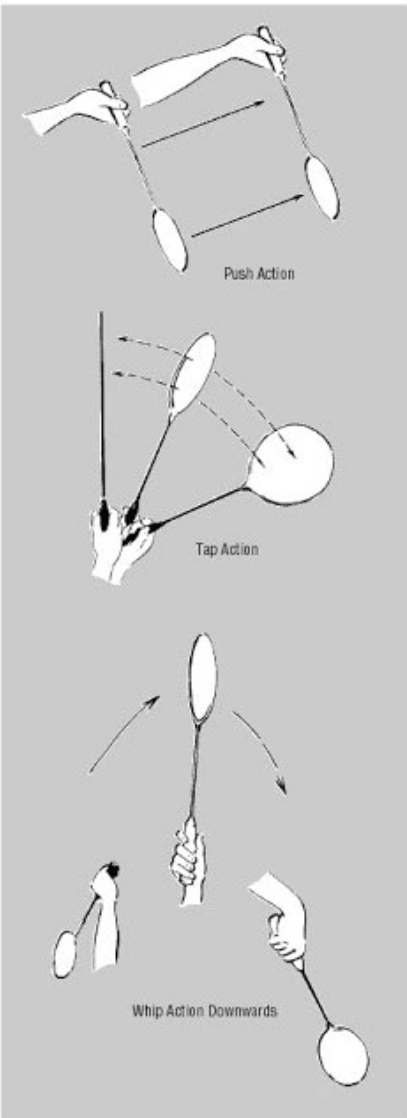
الأنشطة: من خلال الثنائيات (الأزواج) يتم التداول بين الشركاء عن طريق ضرب الريشة فوق الشبك، واستخدام الفراغ بين الملاعب للاعبين الإضافيين. وشبكة صغيرة يمكن أن توضع للقوائم المتجاورة القريبة كما في الأعلى، لكن يقوم اللاعبون بالتغيير عن طريق الدوران في فترة الاستراحة، أو عن طريق فترة محددة، أو عن طريق عدد من الضربات تضرب من مركز القاعدة.

مثال: عندما ينجز الزوج الأول عدد الأهداف المحددة.

ملاحظة: إذا توفر ملعب واحد فقط فإن التخطيط في الشكل (في الأسفل) يمكن أن يستعمل.

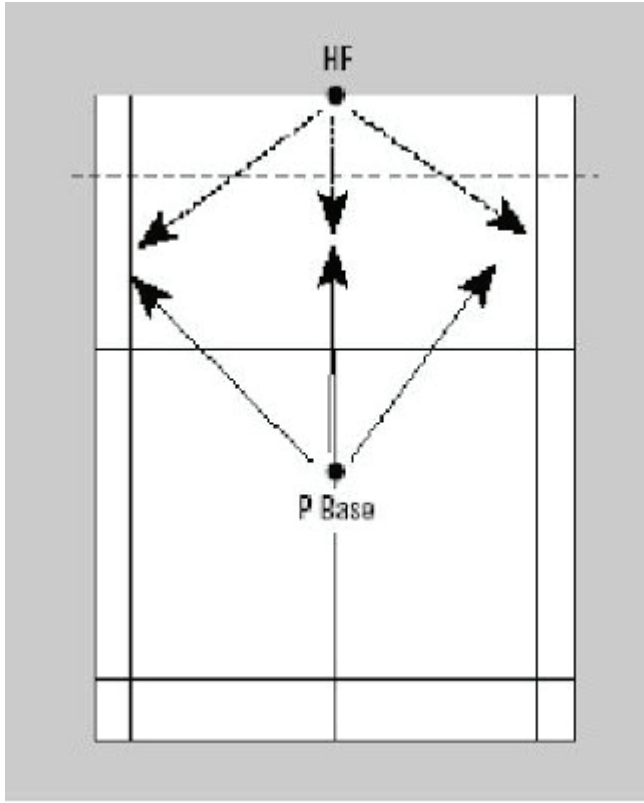
نقاط للملاحظة:

- اللاعبون يعودون إلى موقع الجاهزية (البدء) بين الضربات (المضرب أمام الجسم، ورفع اليد، وثني الساقين والانتباه واليقظة).
- متابعة مسار الريشة أو طريقها بالعيون، والتركيز على الاتصال (الاصطدام).
- المضرب يضرب الريشة أمام الجسم (نقطة الاتصال).



ملاحظة: إذا كان هناك العديد من اللاعبين ذوي المهارة الجيدة في المجموعة يمكن استخدامهم كمساعدين.

الأنشطة التطبيقية:



التزويد اليدوي بالريش في المنطقة الأمامية
اللاعب يتحرك بسرعة للتوازن في موقع الضرب،
يلعب ضربات محددة على أهداف معينة مثال:
ضربة الشبكة القاتلة إلى خط الجانب (الترام)،
والعودة إلى القاعدة المزودة يمكن أن يكون في
أمر ثابت بالتزويد، ثم بشكل عشوائي.

١٢-٢ ريشة، تتبع باستراحة.

- شرح القواعد القانونية للعب الفردي من
حيث (الملعب، وطريقة اللعب وخطته).

- تحديد مناطق اللعب بمساحات تجزئ
الملعب إلى (٦) مناطق.

- على الطلبة تطبيق طرق اللعب الفردي
حسب حالة اللعب.

- إجراء منافسات فردية بين الطلبة.

- تقديم تغذية راجعة مناسبة لاستخلاص النقاط الفنية المتعلقة بالدرس.

- يدير الطلبة بمشاركة المعلم لقاءات فردية وجماعية منتشرة في المساحات المتاحة.

- تقوم هذه اللقاءات على نشاطات مختلفة الأدوار لمجموعات الطلبة.

- يتبادل الطلبة أدوار المشاركة، ويتم فيما بعد الإعلان عن المتميزين.

التقويم:

- يتم تقويم الطلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية:

سلم التقدير العددي

الوجداني	المعرفي	المهاري			اسم الطالب
يأخذ أدواراً قيادية ضمن مجموعته أثناء ممارسة تدريبات اللعبة.	يتعرف على النواحي الفنية والقانونية لتدريبات المهارات الأساسية للعبة.	يطبق الخطط الهجومية والدفاعية أثناء اللعب الفردي.	يوظف المهارات الأساسية في مواقف لعب حقيقية.	يشترك في تدريبات جماعية على المهارات الأساسية للعبة بفاعلية ونشاط.	
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	
					١-
					٢-
					٣-
					٤-
					٥-

مفتاح التقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جدا	٢٥-٢٠
جيد	١٩-١٥
مرض إلى حد ما	١٤-١٠
غير مرض	٩-٥
ضعيف	٤-٠



وأخيراً تم بحمد الله وشكره إتمام هذا الدليل؛ ليكون مصباحاً ينير للمعلم الطريق نحو حصة تربية رياضية نموذجية، ونؤكد على أن هذا الدليل تم إعداده ليكون مساعداً لمعلم التربية الرياضية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية الرياضية للصف الحادي عشر وفقاً لفلسفة المنهج، وقدرات الطلبة وحاجاتهم. آملين الاستفادة من الأفكار التي يتضمنها، ولا يقتضي منه التقيد بها، بل يجب عليه البحث والابتكار.

المراجع العربية

- ★ أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- ★ أحمد حسين اللقاني: الوسائل التعليمية والمنهج العلمي، سلسلة معالم تربوية، القاهرة: مؤسسة الخليج العربي، ١٩٨٧ م.
- ★ حنفي مختار، مفتي إبراهيم: الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٦ م.
- ★ زكي محمد حسن: كتاب الكرة الطائرة، استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، دار النشر للمعارف بالإسكندرية، ١٩٩٨ م.
- ★ طالب فيصل عبد الحسين: تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية ١١٠ متر حواجز، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠٠٣.
- ★ عادل عبد البصير وإيهاب عادل، تدريب القوة العضلية، التكامل بين النظرية والتدريب، المكتبة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤.
- ★ عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م): التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط ٥، منشأة دار المعارف، القاهرة.
- ★ علي الديري- طرق تدريس التربية البدنية الرياضية في المرحلة الأساسية، الأردن، دار الكندي للنشر والتوزيع، ١٩٩٩ م.
- ★ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط ١، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ★ كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠١): رباعية كرة اليد الحديثة « الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقييم - اللياقة البدنية »، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ★ محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ م.
- ★ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، اختبارات الأداء الحركي، ط ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦، ج. م. ع.
- ★ مروان علي عبد الله (٢٠٠٣) : تأثير تدريبات الأثقال والبيومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ★ معن الخلف وأمان الخصاونة: (٢٠٠٦)، تأثير استخدام الوسائل التعليمية في التعلم الذاتي المعرفي والمهاري للإرسال في التنس والريشة، مجلة مؤته للبحوث والدراسات، المجلد ٢١، العدد ٤.
- ★ مفتي إبراهيم: الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ★ منير جرجس: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ★ ناريمان، محمد علي الخطيب، "تأثير برنامج مهاري مقترح لتنمية العمل اللاهوائي على مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية للاعبين الجمباز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٩، ج. م. ع.

المراجع الأجنبية

- * Al- Kurdi, Z. (١٩٩٠). The linear translation speed of the arm Joints in table tennis for –hand stroke yarmouk university. Irbid. Jordan.
- * Baechle, T. R. and Earle, R. W. Essentials of strength training and conditioning, (٣rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A, ٢٠٠٠.
- * Bollok, M. L. and Wilmore J. H: Exercise in health and disease, (W.B. saundersphiladephia, ١٩٩٠)
- * Mike stone and athers:Explosiveezereise.The university of Edinburgn, scotland, UK, ٢٠٠٢
- * Mosston, Muska, & Ashworth, Sara (١٩٨٦). Teaching Physical Education (٣rded). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- * Mosston, Muska,& Ashworth, Sara (١٩٩٠). The Spectrum of Teaching styles; from command to Discovery. New York: Longman.
- * Omosguard Bo; Physical training for Badminton, Edited by boys Timdholadt: (Denmark, hallingBcck publisher, A/S, ١٩٩٩)
- * Salameh, I. (١٩٩٩) Study of the relationships between the styles of instruction and motor learnings, Application in the field of table tennis. PH. D. Bucharest University, Bucharest, Romania.
- * watson:physical fitness and athletic performance.٣rd ,longman Inc., U.S.A. ١٩٨٦.

لجنة المناهج الوزارية:

د. صبري صيدم	د. بصري صالح	أ. ثروت زيد	د. سميرة النخالة
د. شهناز الفار	أ. عزام أبو بكر	م. فواز مجاهد	أ. عبد الحكيم أبو جاموس
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 صرّي	أ. فدوى سلمان	د. وليد شاهين	أ. نضال قاسم
أ. أنيس سماعنة	أ. خلود عبده	د. وليد شاهين	

أسماء المشاركين في ورشة مناقشة المنهاج:

د. نضال القسم (منسقاً)	أ. خلود عبده	د. جمال أبو بشارة	أ. علاء الدين الجرجاوي
د. فوزت حسنية	أ. إيمان أبو عيادة	أ. مروة جودة	أ. رائد أبوشنب