

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي

التربية الرياضية دليل المعلم

المؤلفون:

أ. علاء الدين جرجاوي

أ. إيمان صرّي

د. وليد شاهين (منسقاً)



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

الإشراف العام

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

الدائرة الفنية

أ. حازم عجاج	الإشراف الإداري
ابتهاال صوالحة	التصميم الفني

رائد حامد	التحرير اللغوي
د. سميرة النخالة	المتابعة للمحافظات الجنوبية

الطبعة التجريبية

٢٠١٧ م / ١٤٣٨ هـ

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي



مركز المناهج

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

يتصف الإصلاح التربوي بأنه المدخل العقلاني العلمي النابع من ضرورات الحالة، المستند إلى واقعية النشأة، الأمر الذي انعكس على الرؤية الوطنية المطورة للنظام التعليمي الفلسطيني في محاكاة الخصوصية الفلسطينية والاحتياجات الاجتماعية، والعمل على إرساء قيم تعزز مفهوم المواطنة والمشاركة في بناء دولة القانون، من خلال عقد اجتماعي قائم على الحقوق والواجبات، يتفاعل المواطن معها، ويعي تراكيبها وأدواتها، ويسهم في صياغة برنامج إصلاح يحقق الآمال، ويلامس 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 وإع لعدد المنطلقات التي تحكم رؤيتنا للطالب الذي نريد، وللبنية المعرفية والفكرية المتوخاة، جاء تطوير المناهج الفلسطينية وفق رؤية محكومة بإطار قوامه الوصول إلى مجتمع فلسطيني ممتلئ 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 يعزز 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 إزاء 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

آب / ٢٠١٧

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 السادس الأساسي 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، آمليين من إخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها تزويدنا بملاحظاتهم وإثراءاتهم القيمة لتطوير هذا الدليل.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

الفهرس

المحتوى	رقم الصفحة
إرشادات استخدام الدليل	٢
أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس وحدات الدليل	٤
أهداف التربية الرياضية	٧
الوحدة الأولى (الصحة واللياقة البدنية)	٨
الوحدة الثانية (كرة القدم)	١٨
الوحدة الثالثة (كرة السلة)	٣٢
الوحدة الرابعة (الكرة الطائرة)	٤٩
الوحدة الخامسة (كرة اليد)	٦٦
الوحدة السادسة (ألعاب القوى)	٨٢
الوحدة السابعة (الجمباز)	٩٤
الوحدة الثامنة (كرة الطاولة)	١٢٤
الوحدة التاسعة (الرّيشة الطائرة)	١٣٤
الخاتمة	١٥٦
المراجع	١٥٧

إرشادات استخدام الدليل



صُمِّمَ هذا الدليل؛ ليكونَ عونًا لمعلِّم التربية الرياضية في إعداد حصصه للصف السادس الأساسي وتنفيذها، فيتكوّن هذا الدليل من تسع وحدات، وهي: الصّحة واللياقة البدنية، وكرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، والألعاب القوى، والجمباز، وكرة الطاولة، والرّيشة الطائرة، وتتكون كلُّ وحدة دراسية من المهارات الرياضية الخاصة لكلّ لعبة رياضية، ونموذج حصّة مقترحة، ونموذج تقييم مقترح.

كما تناول الدليل تذكيرًا بالأهداف العامة للتربية الرياضية والخاصّة للصف السادس الأساسي، وتوضيحًا لأساليب التدريس المستخدمة في مبحث التربية الرياضية، وإرشادات خاصّة للتعامل مع الطّلبة ذوي الإعاقة.

آملين من معلّم التربية الرياضية الاستفادة من محتويات هذا الدليل في تحقيق ما نصبو إليه في خلق جيلٍ مثقّفٍ رياضيًا وواعٍ صحيًا.

إرشادات خاصة بالتعامل مع ذوي الإعاقة



الطلّبة الذين يعانون من صعوبات حركية :

- إيلاء الطّلبة 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 الطّلبة العاديين، وتكليفهم بمهام تناسب إمكاناتهم.
- إجراء تعديلات في مستويات الإنجاز الأدائي وفق نوعيّة الصّعوبة الحركيّة، وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.

الطلبة الذين يعانون من صعوبات نطقية:

- ▲ التَّحَلِّي بالصَّبْر وسعة الصَّدْر أثناء الاستماع للطلبة، حتى لا يشعروا بالإحباط، فلا يتحدثون بالمرّات القادمة، إضافة إلى أن للصبر وحسن الإصغاء أكبر الأثر في الجانبين التربويّ والنّفسيّ للطلبة؛ كي يظّلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم النّاجح.
- ▲ تجنّب مساعدة الطلبة أثناء محاولتهم لفظ الكلمة بدلاً منهم، أو تكملتها نيابة عنهم حين يتلعثمون في لفظها؛ لأن ذلك يؤدي إلى تعريضهم للحرَج والاضطراب.
- ▲ تجنّب إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يلثغون فيها، ويتلعثمون في نطقها أمام الآخرين.
- ▲ تجنّب التوجيه والتدريب الصّارمين، لأنهما يزيدان الضغوطات النّفسيّة على الطلبة ويسببان لهما القلق.
- ▲ توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزاء بالذين يعانون صعوباتٍ 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 السليمة في مخاطبة الطلبة في المواقف كلّها، وتجنّب تكرار ما يصدر عنهم من نطق غير سليم.

الطلبة الذين يعانون من ضعف في السّمع:

- ▲ تحدّث بصوت مسموع، بحيث لا يكون مرتفعاً، وليتكنّ سرعتك بالكلام متوسطة.
- ▲ أعدّ صياغة الفكرة أو السؤال؛ ليصبح مفهوماً أكثر للطلبة ضعاف السّمع.
- ▲ استخدام المعينات البصرية إلى الحدّ الأقصى الممكن لأداء التّموذج العملي للمهارة، واستخدام التّقنيات الحديثة، والتّحليل الحركي باستخدام الحاسوب.
- ▲ احصل على التّغذية الرّاجعة من الطلبة للتأكد من فهمهم للمهارة.
- ▲ شجّع الطلبة الضعاف سمعيّاً على المشاركة في النّشاطات الصّفيّة، ولا تتوقع منهم أقلّ مما تتوقع من الطلبة الآخرين في الصّف.
- ▲ احرص على التّواصل الدائم مع الطلبة الضّعاف سمعيّاً.

الطلبة الذين يعانون من بطء التّعلم:

- ▲ استخدم أساليب التّعزيز المتنوعة: (الماديّة، والمعنويّة، والرمزيّة، واللفظيّة)، وتقديم التّعزيز مباشرة بعد

حصول الاستجابة المطلوبة.

- أ. التنوع في أساليب التعليم المتبعة من أهمها التعليم الفردي والتعليم الجماعي.
- أ. الحرص على أن يكون التعليم وظيفيًا يخدم الطلبة في حياتهم، ويخطط له مسبقًا على نحو منظم.
- أ. التركيز على نقاط الضعف التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، وتقوية الجوانب الإيجابية ونقاط القوة عندهم.
- أ. إقامة علاقات إيجابية واتصال دائم مع أولياء الطلبة في ضوء البرامج التعليمية والتربوية المقدمة.
- أ. تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين الطلبة ذوي الإعاقة وزملائهم العاديين.
- أ. وأخيرًا تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة، بحيث يتيح المجال للجميع في المشاركة في حصّة التربية الرياضية، والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، والتخلي عن الاستبعاد، والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والطلبة، وأشركهم في تحمّل المسؤولية، وحسن البناء والتنظيم في النشاطات التعليمية، وإتاحة الفرصة للطلبة للمرور في خبرات النجاح.

أساليب التدريس

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 تميّزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون الطريقة نفسها، أي إنه يمكن القول: إنَّ الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم.

طبيعة أسلوب التدريس:

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

تقسيمات أساليب التدريس:

يمكن تقسيم الأساليب كالاتي:

١. أساليب تدريس تعتمد على المتعلم.

٢. أساليب تدريس تعتمد على المعلم.

٣. أساليب تدريس تعتمد على المعلم والمتعلم.

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

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

أسلوب التعليم بالممارسة (التدريبي):

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل تسع من مجموعة قرارات التنفيذ التي مجموعها ستة عشر قراراً من المعلم إلى الطالب. وهي: (الأوضاع، المكان، المهمة، وقت البدء بالمهمة، التوقيت، والإيقاع الحركي، الانتهاء من المهمة، الراحة المظهر، إلقاء 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 التسعة لمجموعة الأداء، وهذا يعد بداية عملية تفريد التعليم.

أسلوب التعليم بتوجيه الأقران (التبادلي):

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

أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي: (المراجعة الذاتية)

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

أسلوب التعليم المتعدد المستويات (الشامل):

يقدم هذا الأسلوب مفهومًا مختلفًا لتصميم المهمة إلى مستويات عدة؛ 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 في اتخاذ 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.

أسلوب الاكتشاف الموجّه:

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 يحدث استجابة واحدة صحيحة يكشفها 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.

أسلوب التفكير المتشعب (حلّ المشكلات):

يشبه هذا الأسلوب أسلوب الاكتشاف الموجّه إلى حد كبير، إلا أنه يختلف عنه في موضوع الاستجابة، حيث تقود العمليات الفكرية الوسيط إلى مجموعة كبيرة من الاستجابات، وتمثل 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، وفي هذا الأسلوب يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط، فيما ينتقل عدد من قرارات التنفيذ والتقويم للطالب.

الأهداف العامة للتربية الرياضية

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتوازن 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 يتكوّن من روح، وعقل، وجسد مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجاته في كل مرحلة، وتكون هذه الأهداف على النحو الآتي:

- تعزيز العادات والتقاليد والقيم الوطنية.
- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط الحركي.
- إكساب عناصر اللياقة البدنية وتنميتها، وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.
- تنمية المهارات الحركية المختلفة، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة الرياضية من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها.
- تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.
- إكساب المعارف والاتجاهات والمهارات التي تساعد على تنمية القدرة على ضبط النفس، وتحمل المسؤولية وتقبل الذات.
- الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للموهوبين رياضياً، ودمج ذوي الإعاقة.

أهداف التربية الرياضية للصف السادس الأساسي

يُتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن:

- ▲ تتعزز لديه العادات والتقاليد والقيم الدينية والوطنية المرتبطة بالنشاط البدني، بما يناسب طلبه هذا الصف.
- ▲ يكتسب السلوك المؤدي إلى التغلب على المعوقات النفسية والاجتماعية.
- ▲ يتعزز لديه اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ▲ يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ▲ يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- ▲ يتعرف إلى بعض المفاهيم الصحية والفسيولوجية المناسبة لهذا الصف.
- ▲ يتعرف إلى بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة، لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.



الصحة واللياقة البدنية

عدد الحصص: ٤

أهداف الوحدة:

- يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:
- يمارس تدريبًا بدنيًا ينمِّي عناصر اللياقة البدنيَّة المرتبطة بالصَّحة.
- يقيس التَّغْيِير في معدَّل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتَّفسير المبسَّط له.
- يربط العلاقة بين شدَّة التَّمرين ومعدَّل النَّبْض.
- يتعرَّف إلى الإحماء وأهميته.
- يتعرَّف إلى التَّهدئة وأهميتها.
- يعزز روح المشاركة مع الآخرين.
- يعزز الرُّوح الوطنيَّة لدى الطَّلَبَة.

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقييم:

الأساليب	الوسائل	التقييم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب وطبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمر. - الممارسة.	- DC أو شريط فيديو يحتوي علي عرض للجهاز الدوري التنفسي. - صور توضيحية لكل تدريب. - مراتب جمباز مناسبة للأداء، وأقماع، ومقعد سويدي. حواجز، ومراتب جمباز، وقرطاسية، وساعة رقمية، وأحبال، وكرات سلة أو طبية، وقمصان ملونة.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية حول التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له، والعلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض وأهمية الإحماء، كيفية تنفيذ الإحماء وأهمية التهدئة، وكيفية تنفيذ التهدئة وكيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.	- مراعاة الفروق الفردية. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية، أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية. إشراك ذوي الإعاقة.

مهارات الوحدة:

- التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.
- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.
- أهمية الإحماء.
- كيفية تنفيذ الإحماء.
- أهمية التهدئة.
- كيفية تنفيذ التهدئة.
- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.

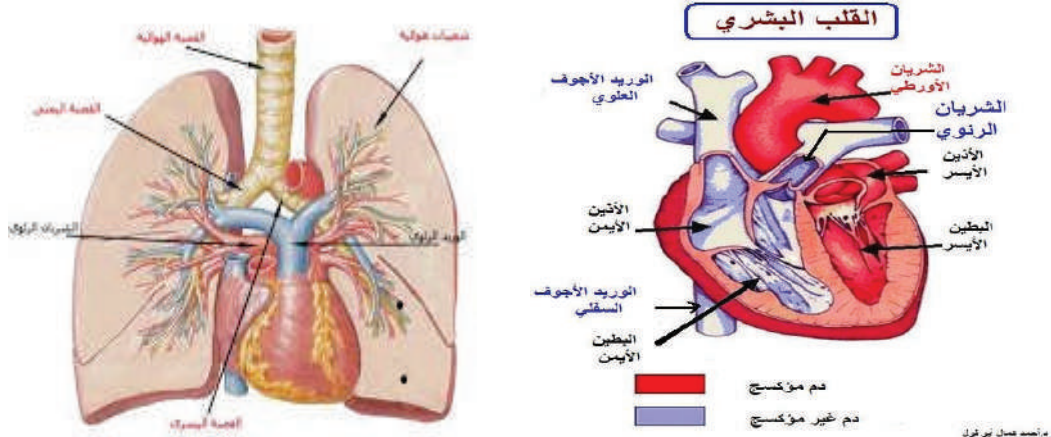
تشتمل هذه الوحدة على المواضيع الآتية:

أولاً: التَّغْيِيرُ فِي عَدَدِ ضَرَبَاتِ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ الْمَجْهُودِ الْبَدَنِيِّ وَالتَّفْسِيرُ الْمُبَسَّطُ لَهُ:

تتراوح ضربات القلب في الرَّاحَةِ لدى الفرد العادي بين ٧٠ و ٨٠ ضربة في الدَّقِيقَةِ. ويدفع القلب في كُلِّ ضربة من ضرباته كميَّةً محدَّدة من الدَّمِّ؛ لتصل إلى مختلف أجزاء الجسم. ويزداد عدد ضربات القلب كلما ازدادت حاجة الجسم إلى كمِّيَّات أكبر من الدَّمِّ.

ويزداد معدَّل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني، والسبب في ذلك هو حاجة العضلات التي تعمل أثناء ذلك المجهود إلى مزيد من الطاقة لاستمرار عملها، فكما تتطلب السَّيَّارة وقودًا أكثر عند زيادة السَّرعَة وصعود المرتفعات، يطلب الجسم كذلك مزيدًا من الدم، ويلجأ القلب إلى قواه الاحتياطية، فيزداد عدد ضرباته؛ ليمدِّ العضلات العاملة بكميَّة أكبر من الدَّمِّ.

فعند قيام الفرد بمجهود بدني عنيف، فإنَّ العضلات تحتاج إلى المزيد من الطَّاقة التي يتمُّ إنتاجها عن طريق زيادة معدل احتراق المواد الغذائية داخل العضلات، والتي تصلها عن طريق الدَّمِّ. ولكي يتمَّ إحراق هذه الكميَّة الكافية من المواد الغذائية (وقود العضلات)، يجب أن تتزوَّد العضلات عن طريق الدَّمِّ بكميَّات إضافية من الأكسجين، والتَّخلص من ثاني أكسيد الكربون، النَّاتج عن احتراق تلك المواد الغذائية، وذلك عن طريق نقله من الأنسجة والعضلات إلى الرئتين، ومن ثَمَّ التَّخلص منه عن طريق التَّنَفُّس. ولذلك تزداد سرعة التَّنَفُّس للحصول على الكميَّة الكافية من الأكسجين، وطرْد ثاني أكسيد الكربون استجابةً لزيادة شدَّة المجهود البدني.



ولقياس ضربات القلب تستخدم طريقة التحسس من خلال ضغطة خفيفة بالإصبعين: السبابة والوسطى على الشرايين القريبة من الجلد: (السباتي، والكعبري، والفخدي) الموجودة في منطقة الرقبة والرسغ والفخذ، ولكيفية احتساب عدد الضربات، يمكن العد في فترات (10، 6، 30، 15، 60 ثانية) وعند العد لأقل من دقيقة تستخدم عملية الضرب للتحويل إلى نبضة في الدقيقة (6×10)، (10×6)، (6×10)، (15×4)، (30×2) ومن المعتاد استخدام فترة زمنية قليلة (٦ أو ١٠ ث)، لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني، أو بعده مباشرة؛ لأن هناك انحداراً سريعاً لنبض القلب عند توقف الفرد عن الأداء الحركي.



ثانيًا: العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:

يلاحظ أن معدل ضربات القلب يزداد أثناء بذل المجهود البدني، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني. ففي المجهود البدني الذي يتم فيه استخدام عضلات صغيرة، مثل عضلات الأصابع والذراعين، (مثل: الإرسال في كرة الطاولة، والأعمال اليدوية في المنزل)، فإن معدل ضربات القلب لا يرتفع كثيرًا، مقارنة بالمجهود البدني الذي يتم فيه استخدام عضلات كبيرة، مثل الفخذين والساقين، (مثل: الهرولة، أو الجري، أو صعود الدرج، أو ركوب الدراجات).

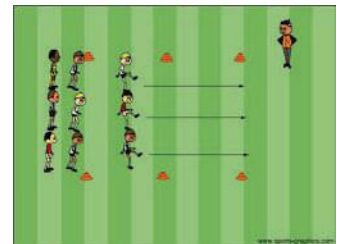
ثالثًا: أهمية الإحماء:

يمثل الإحماء الجزء التمهيدي، أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري، وينبغي عدم التهاون به، أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني. فيساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي. ويؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته، بخاصة العضلات والمفاصل العاملة، وذلك عن طريق زيادة العمليات الأيضية في الجسم، بخاصة العضلات العاملة. وتدفق الدم للعضلات يساعد على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية للجهد البدني المتوقع. ويؤدي الإحماء إلى زيادة معدل نبضات القلب تدريجيًا تمهيدًا لبدء المجهود البدني التالي. ومن أهم فوائد

الإحماء، هو الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة الجهد البدني المفاجئ دون تمهيد أو إعداد له.

رابعاً: كيفية تنفيذ الإحماء:

يتمّ الإحماء بعمل بعض تمارينات الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتمّ في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها، مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن، في حالة شدّ أو إطالة، من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها، والثبات في ذلك الوضع بضع ثوانٍ. مع مراعاة التدرج في عملية المدّ وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتمّ عملية الإطالة مقابل حائط، من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدّفع لثوانٍ عدة. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة؛ من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي، وتكون متدرجة في الشدة.



خامساً: أهميّة التهدئة:

تتمّ التهدئة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأيّ نشاط بدني. وتقوم التهدئة بدور مماثل لما يقوم به الإحماء، ولكن بشكل عكسي، فتعمل التهدئة على إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية إلى قبل ممارسة النشاط البدني. فتقوم التهدئة بدور مهمّ في خفض شدة النشاط تدريجياً وبمعدل بطيء وبسيط. ويؤدي خفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة، مثل حمض اللبنيك وثنائي أكسيد الكربون. ومن ثمّ خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة.

سادساً: كيفية تنفيذ التهدئة:



تتكوّن التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتمّ على شكل متدرّج في السرعة في اتجاه عكسي، أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء، إلى مشي أبطأ. ويمكن أن يكون المشي

مصحوبًا ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات الجسم ومفاصله المستخدمة في النشاط البدني، بخاصة الكبيرة منها، مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.

سابعًا: كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:

إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة، وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي، أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة. وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني، ومن بين هذه النصائح:

١. استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك القميص والسروال. ويفضل أن تكون من القطن لنعومة ملمسه على الجسم ولقدرته على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة، ويفضل أن تكون فضفاضة.
٢. استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني، وينبغي أن يكون حذاءً رياضيًا طبيًا مناسب المقاس.
٣. بدء النشاط البدني دائمًا بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط، ومكان أداء النشاط وحالة الجو.
٤. إنهاء النشاط البدني دائمًا بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط، وحالة الجو، ولمدة ممارسة النشاط.
٥. الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة استخدامها بالطريقة المصممة، واستعمالها للغرض نفسه.
٦. تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة، أو غير الصالحة للاستخدام، أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو غير المناسبة لقدرات الطلبة.
٧. ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة، والتأكد من خلوها من أية حفر، أو عوائق.
٨. الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، واتباع التعليمات المحددة الخاصة بالنشاط.

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس: التَّغْيُرُ في معدَّل ضربات القلب أثناء المجهود البدني

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب، بعد تنفيذه لأنشطة الدَّرس، أن:

- يمارس تدريباً بدنياً ينمِّي عناصر اللياقة البدنيَّة المرتبطة بالصَّحة.
- يقيس التَّغْيُرُ في معدَّل ضربات القلب أثناء المجهود البدني، والتفسير المبسَّط له.
- يتعرَّف إلى أهميَّة الإحماء، وكيفيَّة تنفيذه.
- يتعرَّف إلى أهميَّة التهدئة، وكيفيَّة أدائها.
- يلتزم بأداب السُّلوك الرِّياضيِّ التنافسيِّ القويم داخل الملعب.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطَّلبة	توزيع المهام
أقماع، ومقعد سويدي قرطاسيَّة، وساعة رقميَّة قمصان ملوَّنة	ملعب مناسب لتنفيذ الأنشطة، يحفظ عوامل الأمن والسَّلامة.	- متابعة حضور الطَّلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطَّلبة وخروجهم من الصَّف إلى السَّاحة وبالعكس. - متابعة استخدام الطَّلبة للأجهزة والأدوات.	يتمَّ توزيع الطَّلبة على التَّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام.

الأنشطة التمهيديَّة:

- **نشاط رقم (١):**
- يقدِّم المعلِّم بعض التَّوجيهات المتعلِّقة بتطبيق عوامل الأمن والسَّلامة أثناء ممارسة أنشطة الدَّرس مثال على ذلك:
 - ضرورة الإحماء الجيِّد.
 - استخدام الحذاء الرِّياضي المناسب، والرَّي الرِّياضي المريح.
 - عدم الاحتكاك العنيف مع الرِّميل.

الأنشطة التطبيقية: |||||

– نشاط رقم (٢):

- يبدأ المعلم بالإحماء، فيوضح للطلبة أهميته، وكيفية تنفيذه، وأشكاله المختلفة.
- يقدم المعلم الإحماء من خلال المراجعة لما سبق، المشي الخفيف حول الملعب، والجري حول الملعب.
- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن المتطلبات السابقة للدرس، وهي: المشي والجري بطريقة صحيحة؛ للتأكد من إتقان الطلبة لها قبل البدء بالأنشطة.
- تتضمن أنشطة الدرس التدرج في أداء المجهود البدني، من الوقوف إلى المشي، فالهرولة، ثم الجري بسرعة منخفضة، ثم الجري بسرعة عالية مع الانتباه، للتغير في معدل ضربات القلب خلال الانتقال من نشاط إلى نشاط أكثر منه شدة.
- يبدأ النشاط بأن يطلب المعلم من الطلبة أن يقوم كل منهم بمراقبة نبض قلبه، وهو في وضع الوقوف.
- يطلب المعلم من الطلبة بعد ذلك، بأن يقوم كل منهم بعمل دورة بالمشي حول المربع، أو المساحة المحددة في الملعب، ثم التوقف ومراقبة نبض القلب، ووصف ماذا حدث للنبض من ناحية السرعة.
- كرر النشاط السابق بالتغيير إلى الهرولة، ثم الجري بسرعة منخفضة، ثم الجري بسرعة عالية. وفي كل مرة يتم التوقف، ومراقبة نبض القلب لملاحظة التغير الذي يحدث فيه مع التغير في سرعة أداء النشاط.

للتطوير يمكن التقدم في أداء النشاط من خلال ما يأتي:

- التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول الملعب المحدد (دورة، دورتين، ثلاث)، وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسب لقدرات الطلبة ويمكنهم تحمّله.
- يمكن عمل بعض المسابقات في المشي والجري بين الطلبة لمسافات مختلفة في حدود الملعب.
- يمكن تنظيم بعض الألعاب الشعبية والصغيرة التي تتضمن حركة الطلبة المستمرة والمتنوعة مثل المشي والهرولة والجري بسرعات مختلفة.

استفادة الطلبة من الدرس:

- أهمية عمل إحماء قبل بدء أي نشاط بدني، وأهمية التنوع فيه.
- ضرورة التدرج في أداء النشاط البدني، من حيث الشدة.
- تغير معدل نبضات القلب، مع تغير شدة النشاط البدني بالارتفاع والانخفاض.
- أهمية عمل التهدئة بعد أي نشاط بدني، وأهمية التنوع فيه.

النشاط الختامي:

نشاط رقم (٣):

- في نهاية النشاط، يقوم المعلم بتوضيح مفهوم التهدة وأهميتها، وكيفية تنفيذها، وأشكالها المتنوعة.
- يقوم المعلم بعمل أنشطة متنوعة للتهدة، مثل المشي حول الملعب بسرعة منخفضة، وتختتم ببعض حركات الإطالة والمرونة الخفيفة، كمرجحة الذراعين والقدمين.
- أخذ الشهيق من الأنف، وإخراج الزفير من الفم.

التهدة: أنشودة محبة محبة

يجلس الطلبة على شكل دائرة على الأرض، ويأخذون يَنشدون كتفريغ نفسي:

محبة محبة يا بلدا	إيد بإيد بنبنها
فوق الريح نعلها	أحلى بلاد نخليها
بدنا البسمة للأطفال	بسمة تدوم بسمة تدوم
وعيشة كريمة ولقمة حلال	وخير يدوم وخير يعوم
أمن وسلام وراحة بال	وعدل يقوم وعدل يقوم
محبة محبة يا بلدا	محبة محبة يا بلدا

إرشادات:

- مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.
- أخذ الشهيق من الأنف، إخراج الزفير من الفم.
- الانصراف إلى المشارب.

التقويم:

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

سَلَمُ التَّقْدِيرِ

اسم الطالب	المهارات	المعرفات	الوجداني	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠	٥.٠٠
	يقيس الطَّالِبُ التَّغْيِيرَ فِي مَعْدَلِ ضَرْبَاتِ الْقَلْبِ أَثْنَاءَ الْمَجْهُودِ الْبَدَنِيِّ وَالتَّفْسِيرِ الْمُبَسَّطِ لَهُ.	يتعرف الطَّالِبُ إِلَى الْإِحْمَاءِ وَأَهْمِيَّتِهِ	يتعرف الطَّالِبُ إِلَى التَّهْدِئَةِ وَأَهْمِيَّتِهَا	تعزيز روح المشاركة مع الآخرين				
١								
٢								
٣								
٤								
٥								

مِفْتَاحُ التَّقْدِيرِ

تقدير عددي	وصف
١٩-١٤	جيد جدًا
١٤-١٠	جيد
٩-٥	مقبول
٠-٤	ضعيف



كرة القدم

عدد الحصص: ٦-٨

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يجرى بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.
- يمرر الكرة بوجه القدم الخارجي.
- يصوِّب على المرمى بوجه القدم الأمامي.
- يكتُم الكرة بباطن القدم.
- يكتُم الكرة بوجه القدم الأمامي.
- يكتُم الكرة بوجه القدم الخارجي.
- يتعرَّف إلى بعض القوانين الضَّروية التي تحكم المنافسة.
- يطبِّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.
- يتعاون مع زملائه بود واحترام خلال الحصَّة.
- يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتحكُّم في انفعالاته أثناء المنافسة.

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: - الأمر. - الممارسة. - المتعدد المستويات.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. - كرات قدم نمرة (٤). - كرات بديلة. - بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير.	- 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. الجري بالكرة - بوجه القدم الخارجي.
- ٢. تمرير الكرة - بوجه القدم الخارجي.
- ٣. التصويب - بوجه القدم الأمامي.
- ٤. كتم الكرة - (بوجه القدم الأمامي، وبوجه القدم الخارجي، وبباطن القدم).
- ٥. قانون اللعبة.

أولاً: الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

✱ الخطوات الفنية:

١. عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيراً، وإن أمكن لمس الكرة مع كل خطوة.
٢. يوزع نظر المؤدي للمهارة بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.
٣. عند الجري بالكرة، يُستحسن ركل أو الكرة دفعها بالقدمين بالتبادل (اليمنى، واليسرى)، حيث يدور سن القدم للداخل قليلاً، وتكون مرتخية بصورة مناسبة في أثناء دفع الكرة؛ حتى لا تبتعد الكرة كثيراً.
٤. يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعما الذراعان على توازن الجسم.



الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

الأخطاء الشائعة

- عدم توزيع نظر المؤدي للمهارة بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.
- ابتعاد الكرة عن القدم كثيراً أثناء دفع الكرة.

ثانياً: تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي:

✱ الخطوات الفنية:

- ١- يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- ٢- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية.
- ٣- وضع هذه القدم سوف يحدد مسار الكرة في الهواء بحيث:

- إذا كانت قريبة من الكرة، فإنَّ الرِّكْلَة تكون أرضيَّة.
- إذا كانت خلف الكرة، وبعيدة قليلاً، فإنَّ الكرة ترتفع في الهواء.
- ٤- ثني رجل الارتكاز قليلاً؛ ليقعَ عليها مركزُ ثقل الجسم.
- ٥- مرجحة الرِّجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى أسفل، واستدارة مفصل القدم للداخل، وتثبيتته بقوة أثناء ركل الكرة.
- ٦- ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة، مع رفع الذِّراعين جانباً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.



تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي

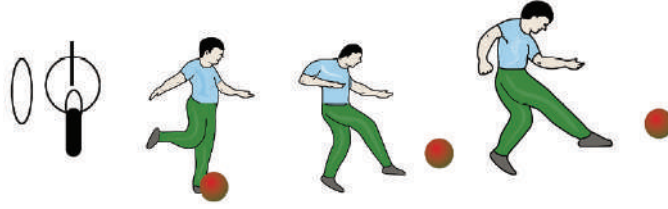
الأخطاء الشائعة

- عدم استدارة مفصل القدم للداخل، وتثبيتته بقوة أثناء ركل الكرة.
- عدم ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة.

ثالثاً: التّصويب بوجه القدم الأمامي:

✱ الخطوات الفنيّة:

١. الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجّه إليه الكرة.
٢. توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
٣. ثني رجل الارتكاز قليلاً؛ لنقل مركز ثقل الجسم إليها.
٤. مرجحة الرِّجل المؤدية للمهارة خلفاً أماماً لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم، وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.
٥. ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة، مع رفع الذِّراعين جانباً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.



تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي

الأخطاء الشائعة

- عدم تثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.
- عدم ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة، أو تصويبها.

رابعاً: كتم الكرة (بوجه القدم الأمامي، وبوجه الخارجي، وبباطن القدم):

✳ الخطوات الفنية:

أولاً: كتم الكرة بوجه القدم الأمامي:

- ١- يقترب الطالب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه.
- ٢- الرجل غير الممتصة للكرة يرتكز عليها الطالب، بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم، ويكون الارتكاز على مشط القدم، على أن تثني من الركبة قليلاً.
- ٣- ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى، وذلك بشني مفصل الفخذ، كما تثني الركبة، ويفرد مفصل القدم، بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة، وهو مرتخ.
- ٤- في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص اندفاعها وتقليل سرعتها.



كتم الكرة بوجه القدم الأمامي

ثانيًا: كتم الكرة بوجه القدم الخارجي:

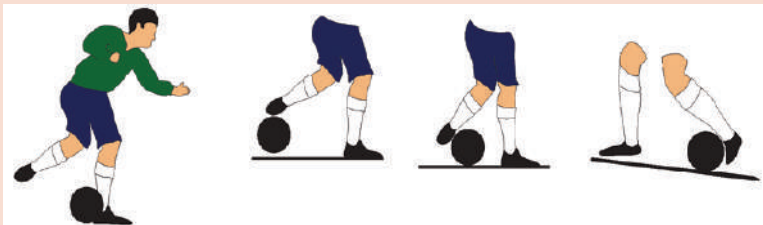
- ١ - من الوقوف الوضع أمامًا ورفع الذراعين جانبًا أسفل، وثنيهما من مفصل المرفقين.
- ٢ - رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة.
- ٣ - ثني رجل الارتكاز قليلاً، وسحب مركز ثقل الجسم؛ ليكون عليها.
- ٤ - رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلاً؛ لتصنع فراغًا بينها والأرض بحجم الكرة، مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
- ٥ - بمجرد لمس الكرة للأرض، تتم ملاصقة وجه القدم الخارجي لها أثناء ارتدادها من الأرض.
- ٦ - ينبغي رفع القدم قليلاً عن الكرة لأعلى؛ لامتصاص ارتدادها.



كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

ثالثًا: كتم الكرة بباطن القدم:

١. يتم فيها استخدام الأرض مع القدم.
٢. تشير قدم الارتكاز لاتجاه الكرة.
٣. ثني رجل الارتكاز قليلاً، بحيث تسحب مركز ثقل الجسم؛ ليكون عليها.
٤. تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج، مع ثني الركبة قليلاً.
٥. رفع القدم المؤدية للمهارة لأعلى؛ لتصنع فراغًا بينها وبين الأرض بحجم الكرة تقريبًا، مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
٦. بمجرد لمس القدم للكرة أثناء ارتدادها من الأرض، ترفع القدم قليلاً لأعلى لامتصاص هذا الارتداد.



كتم الكرة بباطن القدم

الأخطاء الشائعة

- عدم التوقيت الصحيح لكتم الكرة بوجه القدم الأمامي، حيث إنه في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم لا تنخفض القدم لأسفل.
- عند كتّم الكرة بوجه القدم الخارجي، تطول الكرة، وتبتعد عن محيط الجسم.
- عند كتّم الكرة بباطن القدم، ترفع القدم لأعلى بشكل كبير أثناء ارتدادها من الأرض.

القانون

فيما يأتي بعض مواد القانون الدولي لكرة القدم:

|| (مادة): الكرة: المواصفات والمقاييس:

جب أن تكون الكرة:

- مستديرة.
- مصنّعة من مادة ملائمة.
- لا يتعدى محيط دائرة الكرة الـ ٧٠ سم، ولا يقل عن ٦٨ سم.
- لا يزيد وزنها على ٤٥٠ غرامًا، ولا يقلُّ عن ٤١٠ غم، عند توقيت بدء المباراة.

|| عدد اللاعبين:

تقام المباراة بين فريقين يتألف كلُّ منهما من أحد عشر لاعبًا كحدّ أقصى، يجب أن يكون أحدهم حارس مرمى. لا يجوز بدء المباراة، أو استمرارها في حال أن أيًا من الفريقين يتألف من أقلّ من سبعة لاعبين. في حال أن فريق يتألف من أقلّ من سبعة لاعبين؛ نظرًا لأنّ واحدًا أو أكثر من هؤلاء اللاعبين، قد تركوا ميدان اللعب متعمدين، لا يعد الحكم ملزمًا بإيقاف اللعب، مع منح مبدأ إتاحة الفرصة، ولكن لا يجوز استئناف اللعب في حال أن الكرة خارج اللعب، وأحد الفريقين أقلّ من سبعة لاعبين كحدّ أدنى. إذا كانت لوائح المسابقة تنصّ على أنه يجب تحديد أسماء اللاعبين والبدلاء قبل ركلة البداية، وقد بدأ أحد الفريقين المباراة بعدد من اللاعبين أقلّ من أحد عشر لاعبًا، حينئذ يحقّ فقط للاعبين والبدلاء المحددين بقائمة المباراة المشاركة في المباراة عند وصولهم.

|| اللاعبين البدلاء:

يجوز الاستعانة بعدد ثلاثة بدلاء كحدّ أقصى، في أيّ مباراة تقام ضمن مسابقة رسمية، يتمّ تنظيمها تحت إشراف الفيفا، أو الاتحادات القاريّة، أو اتحادات كرة القدم الوطنيّة. يجب أن تنصّ لوائح المسابقة على تحديد

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: تصويب الكرة

بوجه القدم الأمامي

عدد الحصص
3-1

★ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.

- تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي.

أهداف الدّرس:

يُتَوَقَّع من الطّالب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يكون قادرًا على تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة.

- يتعرف إلى بعض القوانين الضّرورية التي تحكم المنافسة.

- يتعاون مع زملائه بود واحترام خلال الحصة.

الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
-قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على مواصفات المهارة المذكورة مع (فيديو، وتلفزيون). - ١٠ كرات قدم حجم ٤. - ١٠ كرات بديلة. - أقماع، هدف.	ملعب مساحة ٤٠ × ٢٠. مساحة ملعب كرة قدم خماسي.	- متابعة حضور وغياب الطّلبة. - متابعة دخول وخروج الطّلبة من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النحو التالي: - لجنة ادوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّبي الرياضي.

★ الأنشطة التمهيدية:

- لعبة صغيرة

اسم اللعبة: لعبة المهمش

الأدوات: كرات، وأهداف، وفانيلات، وصافرة، وأقمار، وساعة توقيت.

طريقة اللعب: حدد ملعب بحجم (20 x متر 40)، (4 ضد 4)، أو أكثر، إذا كان لديك عدد أكبر من اللاعبين. يختار المدرب لاعباً مهمشاً لكل فريق. ولكن لا يجوز أن يعرف هذا اللاعب أنه اللاعب المهمش. يخبر المدرب اللاعبين الآخرين، ولكن لا يخبر اللاعب نفسه! لا يسمح للاعبين الآخرين باللعب مع اللاعب المهمش. فهم لا يمررون الكرة له ولا يشملونه باللعب. إذا ما حصل اللاعب المهمش على الكرة بنفسه، (الاستيلاء على الكرة من لاعب آخر) يسمح له أن يجري بالكرة، ويمرر ويصوب... إلخ. يلعب فريقان ضد بعضهم. كلاهما لديه «المهمش» لن يشارك في اللعب. لا يمرر اللاعبون الكرة إليه. بعد 5 دقائق، يقول «المهمش» للاعبين الآخرين ما هو شعوره عند استثنائه من اللعب، وبأنه «مهمش». يجب على المدرب أن ينتبه إلى أن اللاعبين الذين تم انتقاؤهم كـ «مهمش»، هم لاعبون يتمتعون بثقة عالية بالنفس.

- تنفيذ تمارين الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلبة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالمهارة المتعلّمة وتتضمن التمارين الآتية:

- (وقوف فتحاً، الذراعان جانباً) تبادل فتح وضم القدمين، مع رفع الذراعين عاليًا.
- (وقوف فتحاً، الذراعان عاليًا، الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الحائط باليدين، ثم مدّ الجذع أمامًا عاليًا للمس الحائط باليدين.
- (وقوف. الذراعان عاليًا، مواجهًا للحائط)، الوثب لأعلى للمس الحائط باليدين في أقصى نقطة.

★ الأنشطة التطبيقية:

- يُجري المعلم بعض التدرّيات البدنية التي تتضمن مهارتي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي، وتصويب الكرة بوجه القدم الداخلي، كمتطلبات سابقة للمهارة، للتأكد من إتقان الطلبة لها، قبل البدء بتعليم مهارة التصويب بوجه القدم الأمامي، من خلال تنفيذ الأنشطة الآتية:

(وقوف. مواجهًا للحائط)، ركل الكرة بوجه القدم الداخلي باتجاه الحائط.

(وقوف) الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في خطّ مستقيم.

- للبدء بإجراءات التطبيق، يتمّ تنفيذها وفق إجراءات أسلوب التعليم بالممارسة المتمثلة في:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بمهارة التصويب بوجه القدم الأمامي في كرة القدم.

* الإجابة على استفسارات الطلبة عن محتويات بطاقة المهام.

* أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم، أو أحد الطلبة المتميزين.

* البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلبة تحت إشراف مباشر من المعلم.

* يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلبة ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائهم، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم.

- يتم تطبيق المهارة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية الآتية:

(وقوف) أداء الحركة بوضعها السليم من دون كرة.

(وقوف، مواجهًا الحائط)، ركل الكرة نحو الحائط من مسافة 3م.

(وقوف، مواجهًا الحائط)، ركل الكرة إلى منطقة معينة على الحائط مع حساب عدد مرّات الركل السليمة.

(وقوف، مواجهًا المرمى)، ركل الكرة نحو المرمى من مسافات ومناطق مختلفة.

(وقوف، مواجهًا الزميل)، تمرير الكرة بين طالبين من مسافة معينة مع اتّساع المسافة.

(وقوف، مواجهًا المرمى)، التصويب على المرمى من منطقة الجزاء بوجه القدم الأمامي.

- لتطوير المهارة:

في حال إتقان مراحل أداء المهارة، يمكن التّقدم بالأداء من خلال ما يأتي:

- ربط مهارتيّ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في خطّ مستقيم، ثمّ التصويب بوجه القدم الأمامي.

- ربط مهارتيّ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في خطّ متعرّج بين الأقماع، ثمّ التصويب بوجه

- وفي حال ضعف أداء بعض مراحل المهارة، يمكن التّقدم بالأداء من خلال ما يأتي:

- أداء تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي على الحائط من مسافة ٢م.

- تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي من الجري باتجاه الحائط من مسافة ٦م.

- الاستفادة من المواقف التعليمية:

- حتى يعزز المعلم الاستفادة من الموقف التعليمي التطبيقي، يمكن أن يطلب من الطلبة المهام الآتية:

- أداء تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي من أوضاع مختلفة، وفق مواصفات الأداء.

- القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لمهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي الموضح في بطاقة الوسيلة المعروضة أمامهم.
- التأكيد على التحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم.
- التأكيد على ضبط النفس، والتعامل بإيجابية مع الزملاء أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم.

★ النشاط الختامي:

اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين الآتيين:

- (الوقوف فتحًا. الذراعان عاليًا، الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع عاليًا خلفًا للمس الحائط باليدين والثبات ٨ عدات.
- (وقوف) مرجحة الذراعين أمامًا أسفل عاليًا أسفل، مع رفع العقبين عن الأرض.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة القدم

الموضوع: تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المُتَّبَع: الممارسة

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة

★ تسلسل المهارة

اجرٍ للاتجاه الذي ستوجّه إليه الكرة.

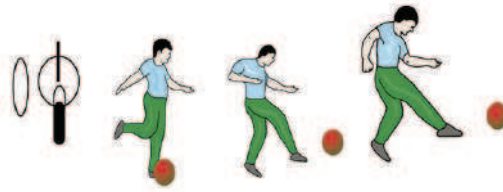
ضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجّه إليه الكرة.

اثنِ رجل الارتكاز قليلاً، لنقل مركز ثقل الجسم إليها.

مرجح الرجل المؤدية للمهارة خلفًا أمامًا لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم، وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.

ملّ بجذعك قليلاً للأمام، أثناء ركل الكرة، مع رفع الذراعين جانبًا قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.

رسوم توضيحية:



تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي

بيان تقدّم الطّلبة أثناء أدائهم كلّ محاولة والنتيجة النهائيّة:

اسم الوحدة: كرة القدم

الموضوع: تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي

رقم الدّرس:

الصّف:

أسلوب التّعليم المتّبع: الممارسة

م	اسم الطّالب/عدد أخطاء كلّ محاولة	١	٢	٣	٤	٥	٦	النتيجة النهائيّة	ملاحظات
١									
٢									
٣									

١- أداء المحاولة الأولى، والثّانية، والثّالثة للمهارة، وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- تسجيل عدد الأخطاء التي وقع فيها كلّ طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.

٣- بعد نهاية المحاولة الرّابعة، يضع المعلّم تقديرًا، ويسجّله في الخانة الخاصّة بالنتيجة وفق الجدول الآتي:

عدد الأخطاء	التّقدير
١	ممتاز
٢	جيد جدًا
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

☆ التّقيّم: |||||

يتمّ تقويم المهارة من خلال التّأكد من تحقيق أهدافها في المجالات الآتية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

أولاً: التّقيّم المهاري

استمارة ملاحظة الأداء الصّحيح لمهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي:

م	مواصفات الأداء	* التّقدير (١-٤)
١	الجري للاتّجاه الذي ستوجّه إليه الكرة.	
٢	وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، وتوجيه مشطها إلى الاتّجاه الذي ستوجّه إليه الكرة.	
٣	ثني رجل الارتكاز قليلاً لنقل مركز ثقل الجسم إليها.	
٤	مرجحة الرّجل المؤدّية للمهارة خلفاً أماماً لكل الكرة، مع ملاحظة اتّجاه المشط موضع التّقاء الكرة بالقدم، وثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.	
٥	ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة، مع رفع الذّراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتّزان، ومتابعة حركة الرّكل للأمام.	
	مجموع التّقديرات	
	** المتوسّط	

* يكون الحكم على الأداء وفق التّقديرات الآتية:

- ١ = حقق الهدف
 يتّجه بإيجابيّة نحو تحقيق الهدف = ٢
 يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
 لم يحقق الهدف = ٤
 * المتوسّط = مجموع التّقديرات / 5

- تعليمات تنبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه لأنشطة مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي .
- التّقيّم يتمّ خلال الملاحظة المقيّنة لممارسة الطالب لأنشطة مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي .

ثانيًا: التّقيّم المعرفي

- يشار بعلامة (✓) أو علامة (×) أمام كلّ عبارة صحيحة، أو خاطئة من العبارات الآتية:
- ١: لا يتعدّى محيط دائرة الكرة الـ ٧٠سم، ولا يقلُّ عن ٦٨ سم () .
 - ٢: لا يزيد وزن الكرة على ٤٥٠ غرامًا، ولا يقلُّ عن ٤١٠غم، عند توقيت بدء المباراة () .

ثالثًا: التّقيّم الانفعالي:

يتمّ تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في مختلف أنشطة منافسات كرة القدم، من خلال الاستمارة الآتية:

استمارة ملاحظة سمة ضبط النفس والتّحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم:

وصف السّلوّك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
يستخدم ألفاظًا إيجابيةً أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.			
يشجّع زميله أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم.			
يتعاون مع زملائه بود واحترام خلال الحصّة.			
يتعزز لديه الاستعداد لضبط نفسه والتّحكم في انفعالاته أثناء المنافسة			

تعليمات تنبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ المهارة.
- التّقيّم يتمّ خلال الملاحظة المقيّنة لسلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة المهارة.
- يكون الحكم على السّلوّك وفق التّقديرات الآتية:
- (✓) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.



كرة السلة

عدد الحصص: ٦-٨

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يتعرَّف إلى أنواع التَّمريرات في كرة السَّلة.
- يؤدِّي التَّمريرة المرتدة من دون أخطاء فنية.
- يصوِّب الكرة من الثَّبات إلى أهداف عدَّة، ومن مستويات عدَّة من دون أخطاء فنيَّة.
- يحاور بالكرة من دون أخطاء فنيَّة.
- يطبِّق المهارات السَّابقة من خلال مواقف لعب مختلفة.
- يطبِّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفرديَّة والجماعيَّة.
- يتعاون مع زملائه بود واحترام في جميع أنشطة الدَّرس.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمري. - التبادلي. - المتعدد المستويات. - التدريبي.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام كرات سلّة أصلية وكرات بديلة. - بطاقات مهام توزع على الطلبة. - قمصان ملونة.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلام التقدير. * الاختبارات المعرفية. * التعلم بالمشاريع.	- توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية. - حضور مباريات.

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

مهارات الوحدة:

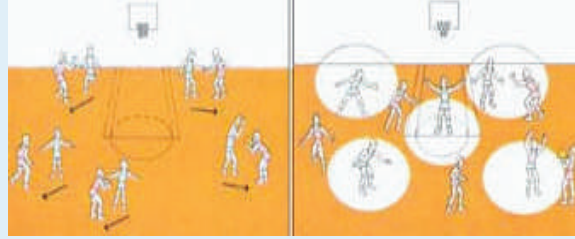
تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

١. الوقفة الدفاعية.
٢. المحاورة.
٣. التمريرة المرتدة.
٤. التصويب من الثبات.

أولاً: الوقفة الدفاعية:

✧ الخطوات الفنية:

- يقف اللاعب بشكل مريح يسمح له بتغيير الاتجاه، أو الانطلاق السريع وأداء المهارات المختلفة.
- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة، مشطا القدمين يجب أن يشيرا إلى الأمام، وقدم تتقدم على الأخرى، أو تكونان بمستوى واحد.
- الركبتان مثنيّتان، بحيث يكون الفخذ مع الساق زاوية قائمة تقريباً.
- الجذع مائل أماماً مع استقامة الظهر، والنّظر أماماً باتجاه المنافس.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي للمحافظة على التّوازن وزيادة القدرة على المحاورة والحركة السريعة.



الأخطاء الشائعة

- الاحتكاك الجسدي الذي يعيق تقدّم اللاعب سواء الكرة باللعب أو موقوفة.
- عدم رفع اليدين خلال مراقبة المهاجم.
- عدم المحافظة على التّوازن والمحافظة على بقائه إلى الأسفل، وأن يكون حذرًا ومستيقظًا.
- عدم رؤية الكرة والمنافس في وقت واحد.

ثانيًا: المحاورة

✧ الخطوات الفنية:

- من وضع الوقوف الوضع أماماً، وثقل الجسم موزّع بين القدمين.
- يتم استخدام مهارة تنطيط الكرة، بدفعها المتتابع باتجاه الأرض، بواسطة أصابع اليد المحاورة.

- يكون وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة، وتشير إلى الأمام للسيطرة على الكرة، وتوضع اليد الحرة أمام الصدر، مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة، بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والرسغ والذراع مع الكرة إلى أعلى.
- يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة والنظر إلى الأمام.



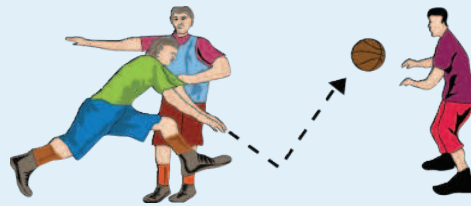
الأخطاء الشائعة

- عدم التحكم والسيطرة على الكرة.
- عدم القدرة على حماية الكرة.
- التنطيط باليدين معًا.

ثالثاً: التمريرة المرتدة:

✧ الخطوات الفنية:

- مسك الكرة باليدين مع توزيع الأصابع على جانبي الكرة، كما في التمريرة الصدرية مع الوقوف، القدمان متوازيتان، أو إحداها متقدمة على الأخرى.
- الذراعان مشنيتان قليلاً، والمرفقان متجهان إلى أسفل، والكرة قريبة من الصدر.
- مدُّ الذراعين للأمام لدفع الكرة، وتوجيهها إلى الأرض؛ لترتدَّ منها إلى المستقبل.
- تلمس الكرة الأرض في الثلث الأخير من المستقبل للكرة.
- أخذ خطوة إلى الأمام بتقدم إحدى القدمين لمتابعة حركة الدفّ.



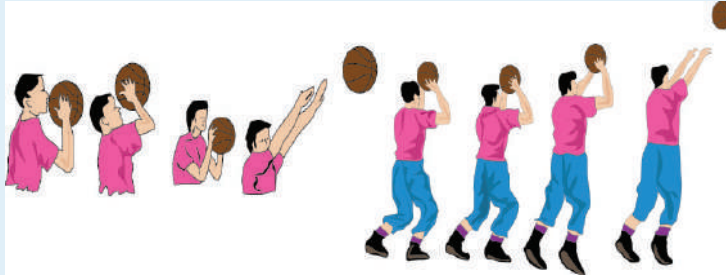
الأخطاء الشائعة

- عدم توجيه الكرة إلى الأرض في المكان الصحيح؛ لترتدّ منها إلى الزميل.
- عدم ثني ومدّ اليدين جيّدًا أثناء التمرير.
- أدائها من الرسغ والأصابع.
- إمساك الكرة باتجاه الصدر قبل بدء اللعب؛ ما يؤدّي إلى أن يشير المرفقان إلى الجانبين، والأصابع تشدان إلى الصدر بدل من اتجاه الرمي.

رابعًا: التّصويب من الثّبات:

✧ الخطوات الفنيّة:

- من وضع الوقوف المواجه للسّلة تقدّم القدم المماثلة لليد المصوّبة، أو تباعدهما جانبًا باتّساع الصدر مع ثني الركبتين قليلًا للمساعدة في الدّفع.
- حمل الكرة باليدين، ورفعهما أمام مقدمة الرّأس، مع بقاء الجذع مستقيمًا، والركبتين مثنيتين، وضع الكرة على أصابع اليد المصوّبة مع ثني المرفق والعضد، بحيث يكون موازيًا للأرض، ثني الرسغ للخلف، حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.
- تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب، بحيث لا تعيق النّظر إلى السّلة.
- مدّ الركبتين والذّراعين أمامًا عاليًا، مع دفع الكرة باتجاه السّلة بحركة خاطفة من الرسغ.



الأخطاء الشائعة

- مسك الكرة براحتي اليدين.
- تركيز النّظر على الكرة، وليس السّلة.
- عدم متابعة حركة الذّراعين باتجاه الكرة.

معلومات أساسية

- تتكوّن المباراة من شوطين، زمن كلّ شوط ٢٠د، بينما يتكوّن الشّوط الواحد من فترتين، زمن كلّ فترة ١٠د، تفصل الشّوطين فترة راحة، مدّتها ١٥د، بينما تفصل الفترة الأولى عن الثانية بالشّوط الواحد راحة مدّتها ٢د.
- تجرى كرة قفز واحدة مع بداية (الفترة الأولى فقط)، فمثلاً رمى الحكم الكرة عاليًا، فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة، إذن (فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية، (وفريق أ) عند بداية الفترة الثالثة، ثمّ (فريق ب) عند بداية الفترة الرابعة.
- هناك وقت مستقطع واحد لكلّ فترة (الأولى وحتى الثالثة)، أمّا الفترة الرابعة فيكون هناك وقتان مستقطعان، وجميع هذه الفترات مدّتها ١د، وعلى المدرّب التّوجه للمسجل وطلب الوقت المستقطع.
- عند انتهاء الوقت الأصلي للمباراة، وتعادل الفريقين، تمديد المباراة لمدة ٥د، وفي حال التعادل للمرة الثانية تمديد مرة أخرى ٥د، حتى يفوز أحد الفريقين.

المخالفات:

- المشي بالكرة: وهو عندما يقوم اللاعب بخطوتين، وهو حامل للكرة بكلتا اليدين.
- في حالة كان اللعب في حالة التّنطيط، وتمّ مسك الكرة بكلتا اليدين، لا يسمح للاعب بإعادة التّنطيط، ويسمى هذا الخطأ بالازدواجية (دبل). في حالة تلقّي اللاعب خمسة أخطاء، يُفصل من اللعبة، ويُستبدل بلاعب آخر.

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: المحاور

عدد الحصص
2

★ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- الإحساس بالكرة.
- وقفة الاستعداد.

أهداف الدّرس:

يُتَوَقَّع من الطّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يحاور بالكرة بطريقة صحيحة.
- يتعرّف إلى أخطاء المحاور ويتجنبها.
- يتعاون مع زملائه بود واحترام خلال الحصة.

★ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
كرات سلّة، وصافرة، وقمصان ملونة، ومقعد سويدي، ولاصق.	- ملعب مناسب لتنفيذ المهارة، يحفظ عوامل الأمن والسّلامة.	- متابعة حضور الطّلبة وغياهم. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	- يتمّ توزيع الطّلبة على التّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّئي الرّياضي. - توزيع الطّلبة بناء على قدراتهم.

★ الأنشطة التمهيدية:

الإحماء: لعبة صغيرة: إكس، وأوو، و(تيك تاك تو).

الأدوات: ٩ حلقات، و٦ قمصان، وصافرة.

التشكيل: فريقان في الملعب الواحد، لكل فريق ٣ لاعبين.

★ طريقة اللعب:

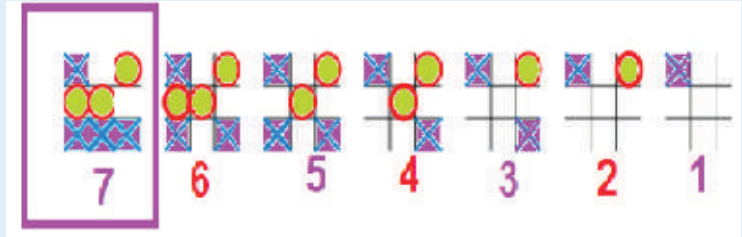
يقسم الملعب إلى زوايا عدة، حسب المساحة المتوفرة، كل زاوية فيها فريقان، وقمصان عدد ٦، كل ٣ تحمل لوناً معيناً للفريق الواحد. تحدد منطقة اللعب بالحلقات ٩ حلقات على الأرض؛ لتشكيل شبكة مكونة من ٣×٣ خانات دائرة الشكل، يتنافس الفريقان لملء الخانات بالقمصان ذات اللون الواحد، مع صافرة المعلم، يبدأ اللعب من خلال جري المتنافسين بحمل القميص الخاص بفريقهم لوضعه في إحدى الحلقات؛ ليخرج الزملاء من كل فريق؛ ليضعوا القميص الثاني الخاص بفريق كل منهم في الحلقة، وهكذا على التوالي، حتى يملأ الفريق الخانات بالقمصان الخاصة به بشكل عمودي، أو أفقي، أو مائل.

★ إرشادات:

الفائز هو من يشكّل الخطّ المستقيم أولاً.

مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.

أخذ الشهيق من الأنف، إخراج الزفير من الفم.



★ التمرينات البدنية الفردية باستخدام كرة السلة:

(وقوف. حمل الكرة أمام الصدر) بالوثب اليدين عاليًا رفع لمسك الكرة.

(وقوف. حمل الكرة) بالتبادل لفّ الجذع.

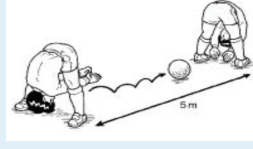
(وقوف. حمل الكرة أمام الصدر)، العقبان عاليًا رفع.

★ التمرينات البدنية الزوجية باستخدام كرة السلة:

(وقوف مواجهًا. الكرة باليدين أمام الجسم)، رمي الكرة إلى الزميل المواجه، المسافة ٥ م.



(وقوف. ظهرًا لظهر. ميل الجذع للأمام أسفل الكرة على الأرض أمام الجسم). بالتبادل درجة الكرة خلفًا.



(رقود، الذراعان عاليًا، الكرة بين اليدين)، رفع الجذع أمامًا مع قذف الكرة للزميل. تبادل الأدوار.



★ الأنشطة التطبيقية:

- انتشار حرّ، المحاورة بالتدرج من الثبات، المشي، الجري، باليد اليمنى، باليسرى، ثمّ بالتبادل مع التأكيد على النظر إلى الأمام.
- من وضع الجلوس الطويل المحاورة إلى اليمين باليد اليمنى، وإلى اليسار باليد اليسرى.
- المحاورة باتجاه الزميل المقابل، الوقوف في منتصف المسافة بين اللاعب والزميل استمرارية المحاورة بمستوى منخفض مع حماية الكرة بالجسم واليد الحرة.
- المحاورة بين الأقماع بشكل متعرج مع التقاط أداة صغيرة عن الأرض، ثمّ المتابعة بالمحاورة مع التأكيد على النظر لوضع الأداة على بعد ٢م.
- قاطرات متقابلة (جنين وطولكرم) المحاورة إلى خطّ مرسوم في منتصف المسافة بين كلّ قاطرتين، تمرر الكرة إلى اللاعب في القاطرة المقابلة (طولكرم) تمريرة صدرية، ويقف في آخر القاطرة المقابلة؛ ليعاود اللاعب المستلم يكرر الأداء نفسه، ويمرر للزميل المقابل في القاطرة (جنين) مع إمكانية التنويع في التمرير ما بين مرتدة وصدرية، يحدده المعلم.
- أزواج متواجهة المسافة، بينهم نصف ١م، لكلّ منهم كرة الأول يحاور بتبادل اليدين مع المشي للأمام باتجاه زميله، ونظره على الكرة المحمولة من قبل الزميل، الثاني يمسك بالكرة أمام الخصم بيدين

- ممدودتين، ويمشي للخلف أمام زميله لاستمرارية النظر للكرة المحمولة من قبله.
- وقوف في صفٍّ على الخطِّ الجانبي للملعب، المحاورة والعيون معصوبة للأمام وللخلف، مع حفظ السَّلامة للطلبة من التَّصادم.
- مجموعات ثلاثة طلبة في كلِّ مجموعة وكرة، من وضع الانتشار في الملعب، حامل الكرة يحاور ويدافع بجسمه عن الكرة، الزميل يستلم الكرة بعد التمرير إليه، والثالث خصم لقطع الكرة.

لعبة صغيرة: تمرير الكرة إلى الكابتن

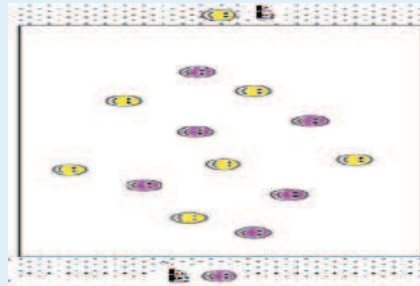
الأدوات: كرات سلة، وأقماع، ومقاعد سويدية، وقمصان ملونة، ومقعد سويدي، (لاصق بديل في حال عدم توفُّره).

التَّشكيل: فريقان في الملعب الواحد، كلُّ فريق خمسة لاعبين، وأربعة لاعبين متحركين.

طريقة اللعب: يقسم الملعب إلى ثلاثة ملاعب، حسب المساحة المتوفرة، كلُّ ملعب فيه فريقان، تحدد منطقة محظورة بالمقعد السويدي، أو باللاصق، خلفها كرسي يقف عليه كابتن الفريق ثابت عند سماع صافرة المعلم، يقوم الفريق بالمحاربة بالكرة وتمريرها لزملائه؛ لتمريرها وإيصالها إلى الكابتن.

إرشادات:

- ضرورة توظيف المحاربة قبل التمرير.
- عدم لمس الخصم للاعب المهاجم حامل الكرة، اللمس فقط للكرة عند قطعها.
- عدم دخول المنطقة المحظورة من قبل اللاعبين، وفي حال خروج الكرة خارج حدود الملعب، أو قطعها من الخصم، أو إضاعتها من الكابتن تحوّل الكرة للفريق الثاني؛ ليصبح بدوره مهاجمًا.
- الفريق الفائز هو الذي يُحرز أكبر عدد من التمريرات الصَّحيحة للكابتن.



☆ النشاط الختامي:

- مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.
- أخذ شهيق من الأنف، إخراج الزفير من الفم.
- الانصراف إلى المشارب.

التقويم: |||||

أسلوب التقويم المقترح اتبعه: الملاحظة.

أداة التقويم: بطاقة الرصد.

اسم المهارة: المحاورة.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها		التقدير	
			نعم	لا
١	وضع الوقوف أمامًا، وثقل الجسم موزع بين القدمين.			
٢	استخدام مهارة تنطيط الكرة بدفعها المتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.			
٣	وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة، وتشير للأمام للسيطرة على الكرة، ووضع اليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.			
٤	اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والرأس والذراع مع الكرة إلى أعلى.			
٥	يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة والنظر للأمام.			
٦	ملامسة المضرب أمامًا وجهة الجانب الأيمن.			

المحاورة	https://www.youtube.com/watch?v=oYmx8Em6vHI	روابط يمكن الاستفادة منها
الإحساس بالكرة والمحاورة	https://www.youtube.com/watch?v=ZQvx6PXqYl4	
المحاورة	https://www.youtube.com/watch?v=CCMssTUYaA8	
التمريرة المرتدة	https://www.youtube.com/watch?v=cPX7umliH_s	
التمريرة الصدرية	https://www.youtube.com/watch?v=TrKFKwhj2F	

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: التّصويب من الثّبات

عدد الحصص
2

☆ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- وقفة الاستعداد.

- مسك الكرة.

أهداف الدّرس:

يُتَوَقَّع من الطّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يصوّب الكرة من الثّبات باتجاه السّلة بخطوات فنيّة صحيحة.

- يتعرّف إلى بعض مواد قانون كرة السّلة الضّروية التي تحكم المنافسة.

- يعزز الثّقة بالنّفس.

☆ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
كرات سلة، وأقماع صافرة، وأحبال، وأطواق، وقمصان ملونة، وبطاقات مهام، وصور توضيحية لمراحل أداء المهارة.	ملعب مناسب لتنفيذ المهارة يحفظ عوامل الأمن والسّلامة.	- متابعة حضور الطّلبة وغيابهم. - متابعة دخول وخروج الطّلبة من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّي الرياضي.

★ الأنشطة التمهيدية:

الإحماء لعبة صغيرة: نقل الكرات.

- الأدوات: ١٥ كرة سلة، أو بديلة.
- التشكيل: تقسيم الملعب إلى ملعبين، توزيع الطلبة إلى مجموعات، كل مجموعة فيها خمسة طلبة، توزيع ٣ حلقات على أرض الملعب الواحد بشكل مثلث، المسافة بين كل حلقة وآخر ستة أمتار، خمس كرات في كل حلقة، وثلاث مجموعات بالملعب الواحد، كل مجموعة بالقرب من حلقة.
- طريقة اللعب: عند سماع صافرة المعلم يبدأ الطلبة بنقل الكرات إلى حلقة الزميل عكس عقارب الساعة؛ لتنتهي كل مجموعة آخر لاعب.

★ إرشادات:

- يجب أن تنتهي اللعبة بوجود خمس كرات بالحلقة.
- تفوز المجموعة التي تنهي أولاً بلاعبها.

★ التمرينات البدنية:

- (وقوف فتحاً. الذراع اليمنى عالياً، مع ثني المرفق، واليسرى أسفل، مع ثني المرفق مسك كرة إسفنجية)، مدّ الذراعين لحمل الكرة بالتبادل ببطء، لأقصى مدى مع الثبات.
- (وقوف حمل الكرة على يد واحدة)، قذف الكرة للأعلى، واستلامها على اليد نفسها.
- (وقوف) قذف الكرة من فوق الرأس، من يد إلى الأخرى.
- (وقوف) قذف الكرة للأمام وللأعلى، والجري لمسكها قبل سقوطها على الأرض.

★ الأنشطة التطبيقية:

- يقف الطالب مواجهًا لحائط مرسومة عليه ثلاثة مربعات، بارتفاعات مختلفة عن الأرض (١,٥م، ٢م، ٢,٥م) على الطالب التصويب على كل منها.
- صفان متقابلان على الأرض، جلوس جثو، بينهم حبل يرتفع عن الأرض مسافة ١م، والمسافة بينهم وبين الحبل نصف متر، المجموعة الأولى لديها كرات، مع صافرة، البدء تقوم بتمرير الكرة للزميل من وضع الجثو من فوق الحبل. خمس تمريرات، ثم يتم تبديل الأدوار.

- يقف الطَّالِب مع كرة مواجهًا للسَّلة مسافة ٣م، لأداء تصويب الكرة من الثَّبات على لوح السَّلة.
- يقف الطَّالِب مع كرة مواجهًا للسَّلة مسافة ٣م، لأداء تصويب الكرة من الثَّبات على السَّلة.
- قاطرات لكلِّ طالب كرة، سلَّم تدريبي على أرض الملعب، وضعه من خطِّ الرَّمية الحرَّة؛ ليمتدَّ باتجاه لوح السَّلة، على الطَّالِب التَّنقل بمربعات السُّلَّم للأمام للوصول لآخر مربَّع قبل اللوحة، والوقوف للتصويب.
- التَّمرين السَّابق نفسه مع التدرج للخلف بالتصويب من المربعات لزيادة المسافة بين الطَّالِب والسَّلة.



- للتطوير: يؤدي الطَّالِب المهارة من عدة زوايا على السَّلة.
- لعبة صغيرة: حماية الحصن.
- الأدوات: كرة، وأقماع.
- التَّشكيل: توزيع الطَّلبة إلى مجموعتين، مجموعة دفاع ومجموعة هجوم.
- يوضع قمع بوسط دائرة، قطرها ٢-٣م؛ ليشكِّل الهدف في كلِّ ملعب.
- طريقة اللعب: عند سماع صافرة المعلِّم، يحاول المهاجمون إسقاط القمع، أو قارورات ماء كبديل، من خلال
- تمرير الكرة بينهم، والتَّصويب على الهدف في حين يحاول المهاجمون الحصول على الكرة، والتصدي لها دون أن تصيب الهدف.
- عند استحواذ أعضاء فريق المدافعين على الكرة يصبحون مهاجمين؛ ليهاجموا منطقة الخصم.



★ إرشادات:

- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من ٣ ث.
- عدم الجري بالكرة.
- عدم دخول منطقة المرمى.
- يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط.

★ النشاط الختامي:

- مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.
- أخذ شهيق من الأنف، وإخراج الزفير من الفم.
- الانصراف إلى المشارب، والعودة لغرفة الصّف.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السّلة

الموضوع: تصويب الكرة من الثّبات

أسلوب التّعليم المتّبع: التّبادلي

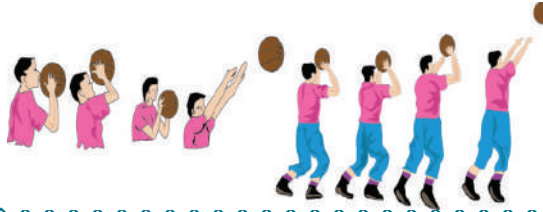
تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء ٤ محاولات للمهارة.

★ تسلسل المهارة

١. مع وقفة الاستعداد، قف بشكل مواجه للسّلة، قدمّ تتقدم على الأخرى، أو تباعدهم باتّساع الصّدر.
٢. احمل الكرة باليدين، وارفعها أمام مقدمة الرّأس، وابقِ الجذع مستقيماً، والركبتين مشنيتين.
٣. ضع الكرة على أصابع اليد المصوبة مع ثني الرّسغ للخلف، وسند الكرة باليد الأخرى، الذّراعان مشنيتان من المرفقين، والعضدان موازيان للأرض.
٤. مدّ الركبتين والذّراعين أماماً عاليّاً، مع دفع الكرة باتّجاه السّلة بحركة خاطفة من الرّسغ.



★ التّقيّم: |||||

أسلوب التّقيّم المقترح اتباعه: الملاحظة

أداة التّقيّم: سلّم التّقدير

اسم المهارة: التّصويب من الثّبات

- على كلّ طالب مؤدّ أداء محاولتين، ثمّ التّبديل.
- على الطّالب الملاحظ متابعة أداء زميله المؤدي، وفقاً لما ورد في بطاقة المهام.
- على الطّالب الملاحظ تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها زميله في كلّ محاولة.

الرّقم	تسلسل المهارة	(مؤدي ١)					(مؤدي ٢)				
		عدد المحاولات					عدد المحاولات				
		١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥
١	مع وقفة الاستعداد، قفّ بشكل مواجه للسّلة، قدم تتقدم على الأخرى، أو تباعدهم باتساع الصّدر.										
٢	احمل الكرة باليدين، وارفعها أمام مقدمة الرّأس، وابقِ الجذع مستقيماً، والركبتان مشنيتان										
٣	ضع الكرة على أصابع اليد المصوّبة مع ثني الرّسغ للخلف، وسند الكرة باليد الأخرى، الذراعان مشنيتان من المرفقين، والعضدان موازيان للأرض.										
٤	مدّ الركبتين والذّراعين أماماً عاليّاً مع دفع الكرة باتجاه السّلة بحركة خاطفة من الرّسغ.										
النتيجة											

بعد نهاية المحاولة الرّابعة، يضع كلّ منهما تقدير زميله في الخانة الخاصّة بالنتيجة، وفق الجدول الآتي:

التّقدير	عدد الأخطاء
ممتاز	١
جيد جداً	٢
جيد	٣
مقبول	٤

	روابط يمكن الاستفادة منها
https://www.youtube.com/watch?v=1UZxqiwlONI	
https://www.youtube.com/watch?v=TrKFKwhj2Fo	



الكرة الطائرة

عدد الحصص: ٦-٨

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يمرر الكرة لزميله من أعلى وللخلف.
- يعد الطَّالِب الكرة من الثَّبات إلى مكان محدد.
- يمرر الكرة من أسفل للزميل المواجه بمسافة ٤م، بتحكُّم ودقة.
- يضرب الكرة من فوق الشَّبكة ضربًا ساحقًا من الثَّبات (وثبة في المكان).
- يرسل إرسالًا قانونيًا من فوق الشَّبكة، وبخطوات فنيَّة صحيحة.
- يطبِّق الطَّالِب قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفرديَّة والجماعيَّة.
- يتعامل مع زملائه بود واحترام خلال الحصَّة.
- يوظِّف التَّكنولوجيا للإنتاج، تعلُّم مبنِّي على المشاريع.

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: - الأمري. - التبادلي. - المتعدد المستويات. - الاكتشاف الموجه.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. - كرات طائرة صغيرة. - كرات بديلة. - شبكة. - قوائم.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير. - الاختبارات المعرفية - التعلم بالمشاريع. - ملف الإنجاز.	- توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - استخدام الكرات الصغيرة في اللعب. - لعب الكرة الطائرة المصغرة. - حضور مباراة لفريق مدرسي خلال فترة الاستراحة. - متابعة مباريات لفرق محلية، أو وطنية، أو دولية في اللعبة.

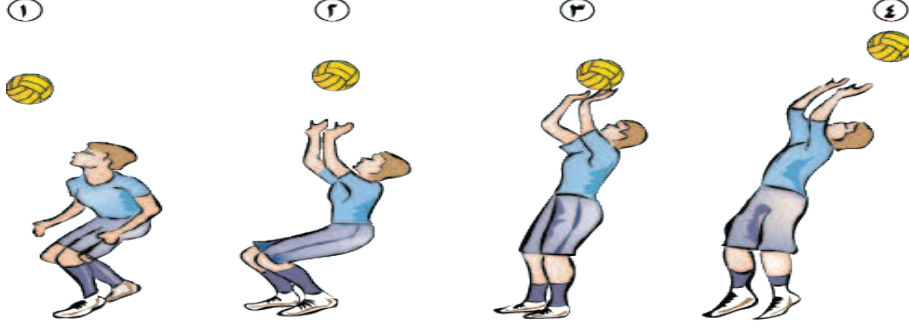
★ مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:
- التمرير من أعلى للخلف.
- الإعداد من أعلى للأمام.
- التمرير بالساعدين من أسفل.
- الضرب الساحق (حركة الذراعين).
- الإرسال من أعلى التنس.
- القانون لمس الشبكة، الفوز بالنقطة، شوط المباراة.

أولاً: التمرير من أعلى للخلف

☆ - الخطوات الفنيّة

- وقوف فتنحاً باتساع الحوض مع ثني الركبتين قليلاً للأمام، وميل الجذع للأمام قليلاً، والنظر باتجاه الكرة.
- رفع الذراعين باتجاه الكرة، وعند ملامستها بالأصابع، يتم فرد جميع أجزاء الجسم.
- فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوُّس الجذع للخلف، ودفع الحوض للأمام، ورمي الرأس قليلاً للخلف، حتى يأخذ الجسم شبه تقوُّس.
- أداء التمريرة والذراعان مفردتان.



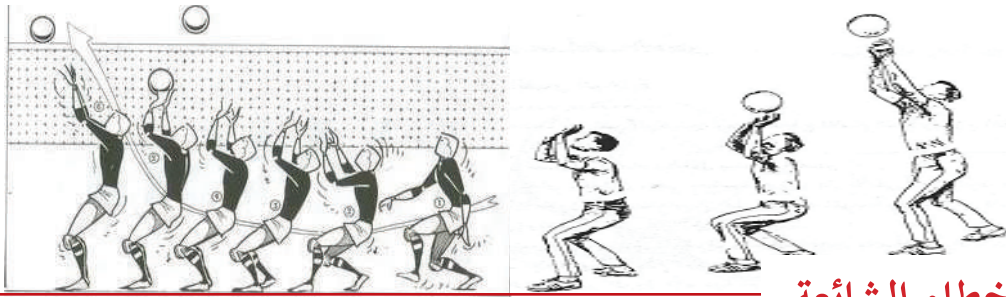
الأخطاء الشائعة

- عدم توزيع القدمين بالتساوي.
- عدم متابعة النظر لخط سير الكرة.
- استقبال الكرة بذراعين ممدودتين ويدين مشدودتين من الرّسخ.

ثانيًا: الإعداد من أعلى للأمام:

☆ الخطوات الفنيّة.

- يجب على الطّالب أن يجعل كامل جسمه تحت الكرة عند استلامها.
- يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف ولجهة تمرير الكرة.
- يسحب الحوض للأمام ولأعلى مع سقوط الرأس للخلف قليلاً.
- نقل ثقل الجسم على الأمشاط أثناء الأداء.
- عدم فرد الذراعين للخلف، والاكتفاء بنثر الكرة بمتابعة سلاميات اليدين.



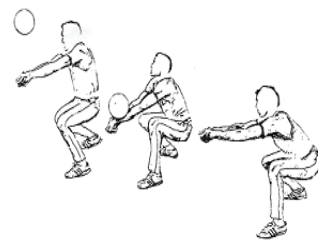
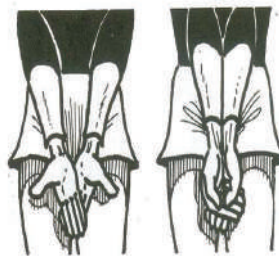
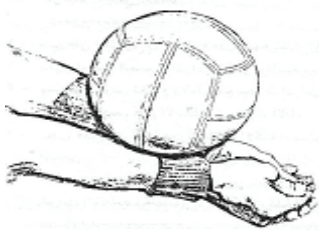
الأخطاء الشائعة

- وضع الاستعداد للكرة غير صحيح.
- عدم ثني الركبتين والورك ومتابعة النَّظَر.
- عدم صحة وضعية اليدين، بحيث تسمح بمرور الكرة من خلالها أثناء استقبالها.
- عدم دفع الرأس للخلف أثناء استقبال الكرة.
- عدم الوصول في الوقت المناسب تحت الكرة لاستقبالها لعدم سرعة الحركة.

ثالثاً: التمرير بالساعدين من أسفل

* الخطوات الفنية:

- الوقوف فتنحاً مع ثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام، يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع الكفين (اليدين) على بعضهما البعض، وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين، الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً، والساعدان للخارج (كما بالشكل)، وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مدّ الركبتين للوصول للوقوف، ومدّ الذراعين للأمام، بمحاذاة الصدر، وتقدّم الأكتاف للأمام ومدّ الجذع للأمام، ولأعلى للالتقاء بالكرة.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير، ويستمرّ مدّ الذراع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



الأخطاء الشائعة

- المرجحة الزائدة للذراعين أمامًا، وللأعلى للعب الكرة؛ ما يؤدي إلى زيادة قوة طيران الكرة وسرعتها خارج حدود الملعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة؛ ما يؤدي إلى طيرانها جانبًا.
- وضع الذراعين بمستوى عالٍ جدًا؛ ما يجعل طيران الكرة عموديًا، وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة؛ ما يؤدي إلى طيرانها خلفًا.
- عدم المحافظة على استقامة الظهر، (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط).
- امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة؛ ما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة.

رابعًا: الضرب السّاحق من الثّبات (حركة الذّراعين)

✱ - الخطوات الفنيّة:

- القدمان متوازيتان ومتباعدتان، وثقل الجسم موزّع عليها بالتساوي.
- مسافة الاقتراب تكون من (٢-٣م) تقريبًا، يتمّ قطعها على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
- وقوف الضّارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله المعدّ الذي سوف يعدّ له الكرة.
- يبدأ الضّارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعدّ.
- تُمدّ الذّراعان من أسفل إلى الخلف عاليًا، حتى تصلا بوضع عموديّ على الجسم.
- يتمّ الوثب بعد رفع الكرة، ونقل ثقل الجسم من خلف العقبين إلى القدمين، ثمّ الامشاط.
- تكون القدمان مفتوحتين باتساع الحوض ومتوازيتين، أو واحدة تسبق الأخرى.
- الجذع مائل قليلًا، والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
- تبدأ الذّراعان بالأرجحة من الخلف إلى أسفل، ثمّ أمامًا، والفخذان للحصول على قوة دفع عند الوثب.
- استمرار مرجحة الذّراعين إلى أعلى على اتخاذ وضع الضّرب.
- مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصّدر في حركة تقوّس، مع ثني الذّراع الضّاربة للخلف من مفصل المرفق.
- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها، وتضرب الكرة باليد، وتكون الضّربة على شكل حركة سوطيّة (كرباجيّة) والمرفق متّجه للأمام.
- الهبوط في المكان نفسه الذي يتمّ منه الارتقاء وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

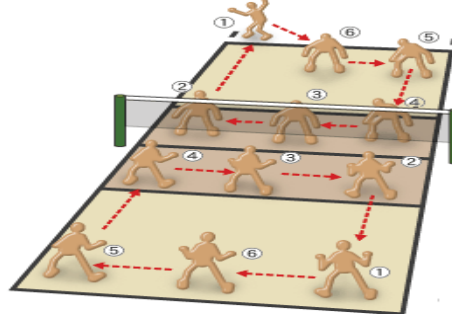
الأخطاء الشائعة

- عدم عمل التَقْوَس المطلوب بالجدع إلى الخلف أثناء ضرب الكرة.
- انثناء الذراع الضاربة من مفصل الكتف، لم يكن خلف الرأس.
- التقاء الكرة يكون بالذراع الضاربة المثنية من الأسفل، وليس من أعلى نقطة.

القانون

★ معلومات أساسية

شكل الملعب مستطيل، أبعاده (٩×١٨)، يقسم إلى قسمين، كلُّ ملعب ٩م، ويُقسم كلُّ ملعب إلى قسمين: منطقة أمامية محددة، تبعد (٣ م) عن خط الوسط، وتسمى منطقة الهجوم، ومنطقة خلفية محددة (٦م). يُقسم الملعب شبك، ارتفاعه للرجال ٢ر٤٣ متر، للنساء ٢ر٢٤ متر. عرض خطوط الملعب ٥ سم.



★ الفوز بالشووط

يفوز بالشووط الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطة أولاً، وتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا في الشووط الفاصل - الخامس) وفي حالة التعادل (٢٤-٢٤)، يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (٢٤-٢٦، ٢٥-٢٧... إلخ).

★ لمس الشبك

- ملامسة اللاعب للشبكة بين العصاتين الهوائيتين (أثناء حركة لعب الكرة) يعدّ خطأ.
- أنّ حركة لعب الكرة بين أشياء أخرى- الارتقاء، الضرب، أو المحاولة، والهبوط بأمان، الاستعداد لبدء حركة أخرى.
- يجوز للاعبين لمس القائم، أو الحبال، أو أيّ جسم آخر خارج العصي الهوائية، بما فيه الشبكة نفسها، بشرط ألا يتداخل مع اللعب عندما تدفع الكرة الشبك، وينتج عن ذلك لمسها للمنافس لا يوجد خطأ قد ارتكب.
- يجوز للاعبين لمس القائم، الحبال، أو أيّ جسم آخر خارج العصي الهوائية، بما فيه الشبكة نفسها، بشرط ألا يتداخل مع اللعب.
- عندما تدفع الكرة الشبكة، وينتج عن ذلك لمسها للمنافس، لا يوجد خطأ قد ارتكب.

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: الإعداد من أعلى للأمام

عدد الحصص
2

✧ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- وقفة الاستعداد.

- التمرير من أعلى.

أهداف الدّرس:

يُتَوَقَّع من الطّالب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يذكر الخطوات الفنيّة لمهارة الإعداد في الكرة الطّائرة.

- يُعد الكرة من الثّبات إلى مكان محدد.

- يتعرف إلى بعض مواد قانون الكرة الطّائرة الضّرورية التي تحكم المنافسة.

- يطبق قوانين اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.

- يتعامل مع زملائه بود واحترام خلال الدّرس.

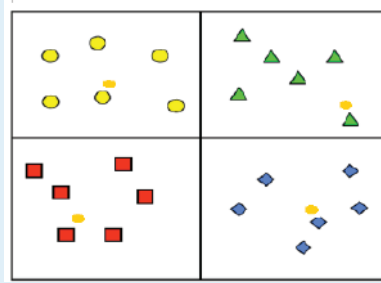
✧ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
كرات طائرة صغيرة، وكرات سلة، وكرات طبية، وأقمار، وقوائم، ومقاعد سويدية، وأحبال، وشبكة الطّائرة	تهيئة ملعب ذي مساحة مناسبة يضمن عوامل الأمن والسّلامة.	- متابعة حضور وغياب الطلّبة. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّبي الرّياضي.

- ٥٥ -

★ الأنشطة التمهيديّة:

- الإحماء لعبة صغيرة: إسقاط الكرة.
- الأدوات: كرة طائرة، وحبال، وصافرة.
- التشكيل: وقوف طلبة الصف على شكل فرق موزعة في أربعة ملاعب، كل فريق يتكوّن من 4 لاعبين.
- الملعب: يقسم الملعب بشكل تقاطع بالحبال إلى أربعة ملاعب، تسمى بأسماء المدن الفلسطينية: يافا، حيفا، القدس، رام الله، حسب الشكل (+).
- طريقة اللعب: يحدد المعلم اللاعب الحامل للكرة من فريق (يافا) عند سماع الصافرة، يقوم حامل الكرة برمي الكرة لزميله؛ ليهاجم أيّ فريق من ثلاثة الفرق الأخرى (عكا)، وعلى الفريق (عكا) أن يدافع عن ملعبه بتمرير الكرة لأحد زملائه؛ ليهاجم فريق آخر (حيفا)؛ ومن شروط اللعبة عدم إعادة الكرة للفريق المهاجم الذي تخلّص من الكرة، بينما تجب مهاجمة فريق آخر حتى تدور الكرة على جميع الفرق.



★ إرشادات:

- تُسجّل للفريق نقطتان حين تلمس الكرة أرض ملعب الخصم.
- تُسجّل نقطتان حين يرتكب الفريق المهاجم أيّ خطأ، مثل خروج الكرة خارج حدود الملعب، وتحول الكرة لأيّ من الفرق الثلاثة الأخرى.
- إذا كان هناك فريق غير مشارك، ينتظر ريثما يؤدي أحد الفرق هجوماً ناجحاً؛ ليحلّ محلّها.
- التمرينات البدنيّة تمرينات فرديّة وزوجيّة باستخدام الكرات:

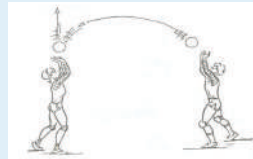
(وقوف. حمل الكرة خلف الجسم) رمي الكرة أمامًا عاليًا، الجري أمامًا والتقاطها.



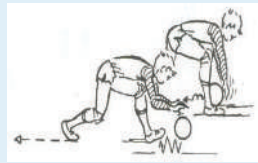
(وقوف. حمل الكرة أمامًا) رمي الكرة أمامًا عاليًا، والجري أمامًا والتقاطها.



(وقوف فتحًا مواجهًا. حمل الكرة أمامًا عاليًا) تبادل رمي الكرة أمامًا عاليًا للزميل.



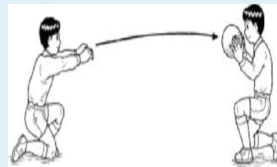
(وقوف انحناء. الكرة على الأرض أمام الجسم) دحرجة الكرة للزميل على الأرض أمامًا من الجري المنخفض.



(الوقوف ظهرًا لظهر. حمل الكرة أمامًا)، تبادل لف الجذع جانبًا رمي الكرة للزميل.



(جثو نصفًا مواجهًا. حمل الكرة أمامًا)، تبادل رمي الكرة بين الزميلين.



- قاطرة وقوف فتحًا دحرجة الكرة من قبل اللاعب الأول بين القدمين، لتصل آخر لاعب، ليمسك بها. كلُّ طالب تمرُّ الكرة من بين قدميه ينزل انبطاحًا على الأرض، يثب المستلم للكرة على جميع زملائه الذين أخذوا وضع الانبطاح، ليصطفَّ بأول القاطرة ويدحرج الكرة، يكون الطُّلبة قد عاودوا للوقوف، ليتكرر التمرين حتى ينهي آخر طالب في القاطرة.
- إمكانيّة تحديد مكان الطَّالب، بقمع مسافة تبعد بين كلِّ قمع وآخر 80 سم، وذلك لضمان سلامة الطُّلبة
- 3 مقاعد سويديّة متتالية، أو صندوق بديل مع مسك الكرة باليدين فوق الرُّأس عاليًا، الصعود على المقعد السويدي، ثمَّ التَّزول.
- حلقات على الأرض، بينها وبين الطَّالب مسافة 3م ، رمي الكرة من فوق الرُّأس باتجاه الحلق؛ لترتدَّ منه عاليًا للتزول تحت الكرة للمسك بها.

★ الأنشطة التَّطبيقية:

- يقف الطُّلبة أزواجًا مواجهة، أحدهم يجلس على مقعد سويدي، والزميل من وضع الوقوف مواجهًا لديه كرة طيبة، يقوم بتمرير الكرة للأول؛ ليعيدها إليه بالتَّمرير من أعلى، مع تبديل الأدوار.
- تقسيم الطُّلبة إلى قاطرات متقابلة، قاطرة (الجلزون) لديها كرات، تقابله قاطرة (الأمعري) دون كرة، يقوم حامل الكرة برفع الكرة عاليًا لزميله المقابل؛ ليقوم الثاني بالجري السَّريع للقفها، وجسمه تحت الكرة العوده، إلى نهاية قاطرة (الجلزون)، لتبادل الأماكن.
- يقف الطُّلبة قاطرة في منتصف الملعب، بالقرب من الشَّبك، ويقوم المعلِّم برفع الكرة بالقرب من الشَّبكة؛ ليقوم الطالب (المعد) بإعداد الكرة؛ لتسقط فوق رأس المعلِّم.
- من الوضع السابق نفسه، والطَّريقة نفسها، أمام الشَّبك يقوم المعد بعدَّ كلِّ إعداد بالدوران حول قمع يوضع على مسافة 3م.
- تقسيم الملعب إلى مساحات عدة مناسبة للعب، بواسطة حبل، بحيث يحدد كلُّ ملعب بشير على الحبل؛ ليدل على ذلك، في كلِّ ملعب 4 لاعبين متواجهين، يؤدُّون المهارة بشكل متتالي بتمرير الكرة لأعلى، بارتفاع بسيط، ثمَّ رفعها عاليًا للزميل الرابع، لضربها في ملعب المنافس.
- الهدف من الحبل كبديل للشَّبك، ليناسب العدد الكبير من الطُّلبة، ولأخذ الإحساس للمعد من خلال الوقوف بالقرب منه.



★ النشاط الختامي:

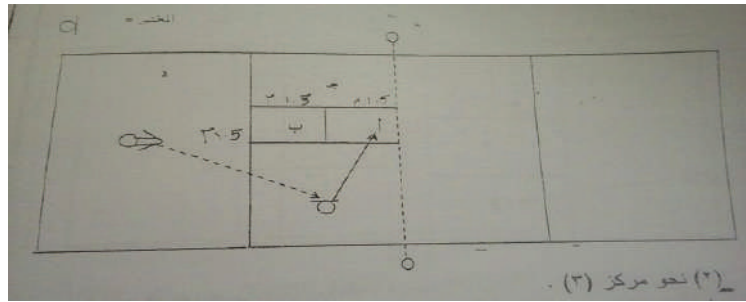
★ إرشادات:

- مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.
- أخذ شهيق من الأنف، إخراج الزفير من الفم.
- الانصراف للمشارب لشرب الماء والغسل.
- جمع الأدوات وترتيبها، الاصطفاف قاطرات للعودة إلى غرفة الصف.

https://www.youtube.com/watch?v=6RvFE3OLChI \ التمرير من أعلى للأمام وللخلف	روابط يمكن الاستفادة منها
https://www.youtube.com/watch?v=rrjPLGFMDQC \ التمرير من أسفل	
https://www.youtube.com/watch?v=jx35v6V5U9A \ الإعداد	
https://www.youtube.com/watch?v=Cj38D7nFJGo \ الضرب السّاحق	

التقويم:

أسلوب التقويم المقترح اتباعه: اختبار قياس دقة مهارة الإعداد من مركز ٢ نحو مركز ٣ القريب من الشبكة.
أداة التقويم: اسم المهارة: الإعداد من أعلى للأمام.



الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة مقسّم كما بالشكل: شريط لتحديد الأهداف، وشريط قياس، و ١٠ كرات طائرة.

مواصفات الأداء: يقوم المعلم بتمرير الكرة للمختبر في مركز (٢)، فيعدها نحو مركز (٣)، قريب من الشبكة المنطقة (أ).

شروط التّسجيل: للمختبر ثلاث محاولات.

- 4 نقاط لكلّ محاولة داخل منطقة (أ).
- 3 نقاط لكلّ محاولة داخل منطقة (ب).
- 2 نقطة لكلّ محاولة داخل منطقة (ج).
- 1 نقطة لكلّ محاولة داخل منطقة (د).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خطّ مشترك، بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.

الرّقم	الأداء	التّقدير			
		٤	٣	٢	١
١	محاولة داخل منطقة (أ)				
٢	محاولة داخل منطقة (ب).				
٣	محاولة داخل منطقة (ج).				
٤	محاولة داخل منطقة (ج).				
٥	سقوط خارج المناطق.				

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: الضّرب السّاحق

عدد الحصص
2

✧ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- حركات القدمين.
- التّمرير من أعلى.
- الإعداد من أعلى للأمام

أهداف الدّرس:

يُتَوَقَّع من الطّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

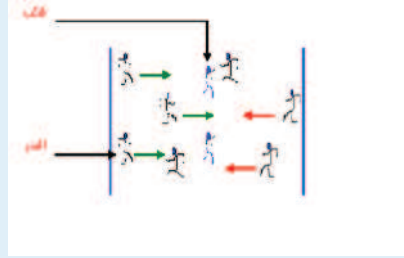
- يضرب الكرة من فوق الشّبكة ضرباً ساحقاً.
- يطبّق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردي والجماعي.
- يتعامل مع الزّملاء بود واحترام خلال الدّرس.

✧ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
كرات طائرة صغيرة، وكرات بديلة، وأقماع، وكرات تنس أرضي، وطبشور، وحلقات، وشبكة الرّيشة الطّائرة، وقوائم.	ملعب مساحة تتضمن عوامل الأمن والسّلامة.	- متابعة حضور وغياب الطلّبة. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّبي الرّياضي.

الإحماء: لعبة شعبية الذئب والغنم:

- الأدوات: كرة إسفنجية، وصافرة، وأقماع.
- التشكيل: وقوف الطلبة من وضع الانتشار الحرّ.
- الملعب: تحدد مساحة اللعب بأقماع ينتشر فيها الطلبة بدور الغنم.
- طريقة اللعب: يحدد المعلّم اللاعب الحامل للكرة الإسفنجية بدور الذئب مع الصّافرة، يبدأ الطلبة بالجري، والذئب يحاول اصطياد الغنم بالكرة، في حال لمست الكرة طالبًا، يصبح مع فريق الذئب ويمررون الكرة بينهم، لاصطياد غنمة أخرى، وهكذا حتى آخر طالب.



★ إرشادات:

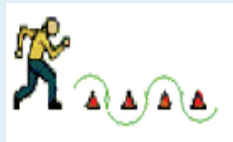
- جميع الطلبة الذين تمّ لمسهم بالكرة، يصبحون ذئبًا، يمررون الكرة بينهم.
- الطالب الأخير الذي يبقى دون اصطياد يُعدّ الفائز.

★ التمرينات البدنيّة:

- (وقوف على قدم واحدة)، الحجل بقدم داخل الأطواق، تكرار 2م، مرات مع تبديل القدم.



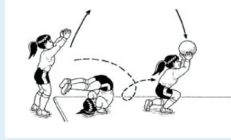
- (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع.



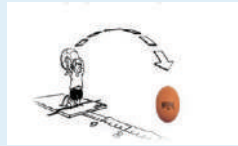
- (وقوف) الوثب عن حاجز ارتفاع 60 سم.



- (وقوف. مسك الكرة)، قذف الكرة عاليًا، وعمل درجة سريعة، والوقوف لمسكها.



- (جثو) رمي كرة طبية من فوق الرأس لأبعد مسافة.



- (انبطاح) ثني الجذع خلفًا عاليًا.



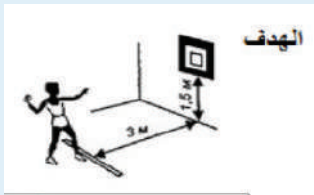
- (رقود) وقوف سريع على القدمين، الجري للمس القمع، مسافة 10 م.

★ الأنشطة التطبيقية:

- وقوف الطالب بمحاذاة الحائط، الكتف اليمين على الحائط، اليد اليسرى بجانب الجسم، مثبتة من المرفق، بحيث يكون العضد موازيًا للأرض اليد بمحاذاة الأذن، خلف الرأس قليلاً سحب اليد ورفعها عاليًا باتجاه الحائط، فوق الرأس للمس الحائط، مع رفع العقبين عن الأرض، النظر للأمام تكرار التمرين.

- التمرين السابق نفسه، لكن باستخدام كرة التنس الأرضي، مع تبديل الاتجاه لليد يمينًا، يسارًا.

- وقوف مواجه أمام الحائط مسافة 3م، مرسوم عليها ثلاثة مربعات متداخلة، لكل طالب كرة تنس أرضي، يقوم بتمريرها على المربعات، كل مربع يحمل قيمة رقمية، أصغرهم أعلى قيمة، أكبرهم أقل قيمة، مع التدرج بالمسافة بين الحائط والطالب.



- يقف الطالبة أزواجًا بشكل صفوف متقابلة (رمضان، شعبان) المسافة بينهم 6م، في منتصف المسافة حلقات على الأرض، لكل زوجين حلق الصّف (رمضان) حامل الكرة، يقوم بحملها أمامًا عاليًا، لضربها داخل الحلق؛ لترتد للزّميل المقابل (شعبان)، لاستلامها، بينما الأول يجري ليلمس الأرض بالقرب من الحلق، ويعاود الجري للخلف مكانه، للاستلام من زميله (شعبان) بالطريقة نفسها وهكذا. يكرر التمرين 5 مرات.
- يقف الطالبة على خطّ الثلاث مع كلّ طالب كرة طائرة باليد اليمنى، تطبق الخطوات الفنيّة للمهارة من الثّبات، دون رمي الكرة التأكيد على رفع اليد اليسرى أمامًا عاليًا الأصابع تؤثر باتجاه ملعب المنافس.
- التمرين السابق نفسه، لكن أمام شبك الريشة مع رمي الكرة؛ لتجتاز الشّبك باتجاه ملعب المنافس.
- التمرين السابق نفسه، لكن مع الوقوف فوق صندوق، أو كرسي بديل، والأداء من الثّبات أمام شبك الطائرة بدل شبك الريشة.
- التمرين السابق نفسه، لكن مع الوثب أثناء الأداء للهبوط عن الصندوق.
- وقوف المعلم أمام الشّبك، رفع الكرة الطائرة عاليًا للطالب لضربها باتجاه ملعب المنافس.

★ النشاط الختامي:

- لعبة صغيرة: اجتياز الحدود
- عدد المشاركين: 10 لاعبين
- الأدوات: الحبل
- التشكيل: يُقسّم الطالبة إلى مجموعات، كلّ مجموعة تتكون من 10 طلبة.
- طريقة اللعب: ربط حبل على ارتفاع 30سم، وعلى كلّ مجموعة اجتيازها الحبل من أعلى، بأيّ طريقة بشرط عدم لمس، وفي حال تمّ لمسه، يعود جميع الفريق الواحد لنقطة البداية.
- الانصراف للمشارب.
- جمع الأدوات وترتيبها، الاصطفاف قاطرات للعودة إلى غرفة الصّف.

★ التّقيّم:

يتمّ تقويم الطّلبة من خلال تحقيق الأهداف المعرفيّة والمهاريّة والوجدانيّة:

★ سلّم التّقدير

الوجداني	المعرفي	المهاري		اسم الطّالب
		يؤدّي الثّبات دون أخطاء فنيّة	يضرب الكرة من فرق الشّباك ضرباً ساحقاً من الثّبات	
يحتزم زملاءه في الأنشطة الخاصّة بالدرس	يتعرّف إلى القوانين التي تنظم اللعب للمهارة	٥-٠	٥-٠	
٥-٠	٥-٠	٥-٠	٥-٠	-١
				-٢
				-٣
				-٤
				-٥

★ مفتاح التّقدير

وصف	تقدير عددي
جيد جداً	١٥-١٩
جيد	١٠-١٤
مرضٍ إلى حدّ ما	٥-٩
ضعيف	٠-٤

https://www.youtube.com/watch?v=6RvFE3OLChI \ التّمرير من أعلى للأمام وللخلف	روابط يمكن الاستفادة منها
https://www.youtube.com/watch?v=rrjPLGFMDQCQ \ التّمرير من أسفل	
https://www.youtube.com/watch?v=jx35v6V5U9A \ الإعداد	
https://www.youtube.com/watch?v=Cj38D7nFJGo \ الضّرب السّاحق	
https://www.youtube.com/watch?v=glJpRIFdzrU \ الضّرب السّاحق	



كرة اليد

عدد الحصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يستلم الكرة بيد واحدة أو يدين.
- ينطط الكرة بطريقة صحيحة.
- يصوِّب على المرمى من الثَّبات.
- يؤدِّي التَّنطيط من أوضاع عدة.
- يتعرف إلى النُّواحي القانونيَّة للتَّنطيط.
- يمارس كرة اليد المصغَّرة.
- يتعامل مع زملائه بود واحترام أثناء الحصَّة.

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية الآتية: ما يتناسب مع طبيعة المهارة التعليمية لهذه الوحدة. - أسلوب الممارسة. - تعدد المستويات. - التبادلي.	- توظيف صور توضيحية وفيديوهات حول أداء المهارات. - استخدام كرات صلبة وكرات بديلة. - ملعب كرة اليد.	- ملاحظة إدارة الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - قوائم الرصد وسلام التقدير. - الاختبارات المعرفية. - التعلم المشاريع.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - مراعاة الأحوال الجوية. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة.

★ مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ألعاب تمهيدية.
- مراجعة استلام الكرة.
- مراجعة التخطيط من الارتكاز والحركة.
- التصويب من الوثب.
- اللعب الجماعي 4 4 X.
- قانون التخطيط والمشي بالكرة.

أولاً: ألعاب تمهيدية

★ المفاهيم الأساسية والمصطلحات الخاصة بالمهارة:

ألعاب تمهيدية: هي عبارة عن ألعاب صغيرة تيسر عملية ممارسة لعبة كرة اليد، بعد شرح المعلم لبعض قواعد اللعبة، وتدخل الفرح والشور على نفوس المشاركين، وهي من أهم نواحي المتعة للطلبة.

★ ألعاب تمهيدية

لعبة صغيرة: المراوغة بالكرة
الأدوات: (١٠ أعلام، وكرة يد)

الهدف من اللعبة: (تطوير المحاور بالكرة)
عدد اللاعبين: فريقان، كل فريق من (١٠ لاعبين).
الملعب: مستطيل الشكل، طوله ٢٠ مترًا، وعرضه ١٠ أمتار، يرسم خط البدء على بعد ٣ أمتار من خط النهاية للملعب، ويوضع ١٠ أعلام، لكل فريق المسافة بين العلم والآخر ١ م.
طريقة اللعب: يقف الفريقان بقايرتين على خط البدء. يسلم لأول لاعب من كل فريق كرة اليد. وعند إشارة البدء ينطلق اللاعب الذي بيده الكرة بتنطيط الكرة والمرور بين الأعلام ابتداء من جهة اليسار، ثم الدوران حول آخر علم والعودة بخط مستقيم. وعند الوصول للعلم يسلم الكرة إلى زميله في مقدمة الفريق والوقوف آخر القاطرة. تستمر اللعبة حتى تعود القاطرة إلى ترتيبها السابق، وتنتهي اللعبة إذا استلم اللاعب الذي بدأ اللعبة الكرة من آخر لاعب. الفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعدُّ فائزًا.

الأخطاء الشائعة

- عدم المرور بين الأعلام.
- حمل الكرة وعدم تنطيطها.
- عدم تمرير الكرة للزميل حسب الترتيب.

ثانيًا: مراجعة استلام الكرة بيد أو يديين:

✱ - الخطوات الفنيّة:

- ميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة، وارتفاع اليدين في علو الوسط، وتجهان للأمام.
- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
- لدى وصول الكرة تمتد الذراعان أمامًا لاستقبالها، أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.



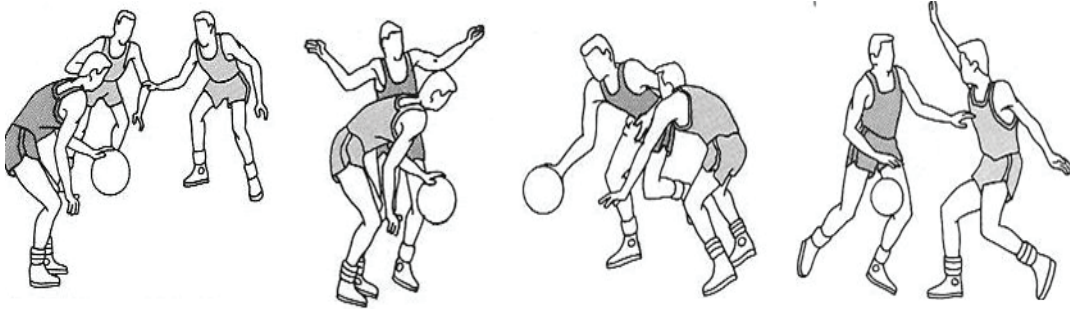
الأخطاء الشائعة

- عدم ميل الجسم باتجاه الكرة.
- دفع اليدين في علو غير مناسب.
- تصلب الأصابع عند تلامس الكرة لليد.

ثالثاً: مراجعة التّخطيط

✱ الخطوات الفنيّة:

- أداء التّخطيط بيد واحدة بمفصل رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
- توضع الكرة أماماً خارج الرّجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين اليد والرّأس.
- ترفع الذّراع الحرّة في وضع انثناء أمام الجسم لحماية الكرة من اللاعب الآخر وحفظ التّوازن.



الأخطاء الشائعة

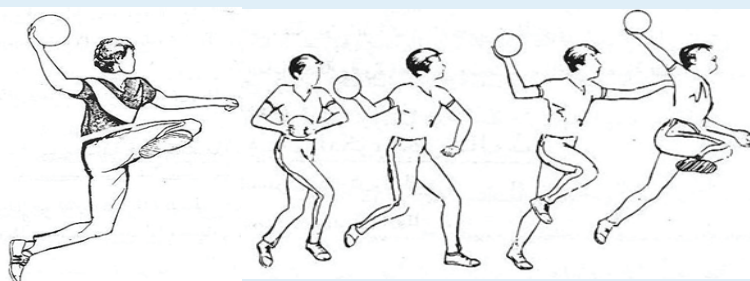
- عدم تحريك مفصل رسغ اليد.
- عدم دفع الكرة بشكل عمودي وراحة اليد مغلقة.
- المشي دون تنطيط الكرة، أو قطع خطوات دون التّخطيط.
- عدم رفع الذّراع الحرّة أمام الجسم للحماية.

رابعاً: التّصويب من الوثب

✱ - الخطوات الفنيّة:

أنواع التّصويب من الوثب: التّصويب بالوثب الطّويل، التّصويب بالوثب العالي.

- هناك أربع مراحل تجب مراعاتها عند هذا النوع من التّصويب، وهي:
 - الاقتراب، والارتقاء، والطيران مع التّصويب، والهبوط.
 - يتّجه الطّالب بميل في اتجاه التّصويب، بما يمكنه من اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب.
 - بعد استلام الكرة يؤدّي الطّالب خطوة، أو خطوتين، أو ثلاث خطوات، (حسب بعده عن خطّ منطقة المرمى).
 - يأخذ الطّالب الارتقاء إلى أعلى، وإلى لأمام بالقدم اليسرى عكس الذّراع الرّامية: (إذا كان الطّالب يصوّب بيده اليمنى)، بحيث يدفع الأرض بقوة؛ لكي يحصل على مسافة أكبر للأمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصّدر.
 - عند الوثب بقدم الارتقاء، يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع لف كتف ذراع التّصويب إلى الخلف، حيث يسهل ذلك إتمام حركة التّصويب بقوة كبيرة.
 - بعد اتمام الارتقاء بقوة يقوم الطّالب ببسط الجزء العلوي من الجسم مع القيام ببسط رجل المرجحة التي تكون مثنية في أوّل الأمر للمحافظة على توازن الجسم.
 - تمّ سحب الكرة الممسوكة باليدين بإرجاعها بيد واحدة إلى الخلف وإلى أعلى.
 - يصوب التلميذ الكرة أثناء الطيران، وقبل هبوطه على الأرض بقليل، بمساعدة حركة الجذع بعد التّفوّس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيّة (كرباجيّة).
 - يجب أن يكون الهبوط بليونة ومرونة بملامسة الأرض بالقدم اليسرى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أيّ إصابات، على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التّوازن لامتناع هذا الاندفاع.



الأخطاء الشائعة

- عدم التوقيت الصحيح للتصويب.
- عدم الهبوط بالقدمين معًا.

القانون



فيما يأتي بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد:

★ معلومات أساسية:

اللاعبون (مادة 4).

- يتكوّن الفريق من «12 لاعبًا».
- يسمح لأكثر من «7 لاعبين»، بالتواجد داخل الملعب في الوقت نفسه، ويجب تواجد «5» لاعبين على الأقل داخل الملعب عند بداية المباراة. 42

لعب الكرة (مادة 7).

يسمح بالآتي:

- رمي ومسك وإيقاف ودفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) وبالذراعين والرأس والجزع والفخذين، وكذلك الركبتين.
- حمل الكرة بحدّ أقصى «3 ثوانٍ»، حتى وإن كانت مستقرّة على الأرض (2-7).
- أخذ ما لا يزيد على (ثلاث خطوات) بالكرة، وتعدّ الخطوة قد تمت، إذا تحرّكت قدم واحدة من مكان إلى آخر، ثمّ تسحب القدم الثانية حتى توازي القدم الأولى (3-7).
- أثناء الوقوف أو الجري.

١. تنطيط الكرة مرة واحدة، ثمّ معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة، أو بكلتا اليدين.
٢. تنطيط الكرة على الأرض بشكل متكرر بيد واحدة، أو دحرجة الكرة على الأرض، وبتكرار بيد واحدة، ثمّ معاودة مسكها، أو التقطاعها مرة ثانية بيد واحدة، أو بكلتا اليدين. (٤/٧).
٣. يعدّ الارتداد أو التّنطيط قد بدأ عندما يلمس اللاعب الكرة، بأيّ جزء من جسمه، ثمّ يوجهها إلى الأرض.
٤. بعد لمس الكرة لاعبًا آخر، أو المرمى، يُسمح للاعب بدحرجتها، أو تنطيطها، ثمّ مسكها مرة أخرى.

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: التّخطيط في كرة اليد

عدد الحصص
2

☆ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- المشي، الجري.

- مسك الكرة.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يكون قادرًا على التّخطيط من الوقوف والمشي والجري.

- يؤدّي التّخطيط بالكرة من الارتكاز والحركة.

- يتعرّف إلى بعض النّواحي القانونيّة الضّروريّة للاشتراك في أنشطة كرة اليد.

- يتفاعل أثناء اللعب الجماعي.

☆ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
قرص مدمج CD، أو شريط يحتوي على تسجيل لأداء المهارات التّعليميّة في هذه الوحدة. - عدد مناسب من كرات اليد وكرات بديلة وأقماع. - صور توضيحية لكلّ مهارة تعليميّة.	ملعب مساحة ٢٠ × ٤٠. مساحة ملعب كرة يد	- متابعة حضور الطّلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على التّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّئي الرّياضي.

لا يسمح بـ:

- لمس الكرة أكثر من مرّة ما لم تكن قد لامست الأرض، أو لاعباً آخر، أو المرمى في وقت اللعب. (7/7)

★ الأنشطة التمهيدية:

الإحماء: لعبة صغيرة سلسلة الصيد.

- الأدوات: كرات يد، وصندوق
- التشكيل: ملعبان منفصلان
- الملعب: 15×30
- عدد الطلبة: 20 طالباً
- طريقة اللعب: يبدأ اللعب بعد تعيين أحد الطلبة للعب دور الصياد، ينتشر باقي الطلبة في أنحاء الملعب.
- على الصياد صيد أحد الطلبة بلمس باليد التي بيده، عند نجاحه يصبح الطالب الآخر صياداً، يذهب ليأخذ كرة، ويقوم الصيادان يدًا بيد بصيد طالب جديد، عند نجاحهم في صيد الطالب الثالث يحاولون يدًا بيد بالإمساك بالطالب الرابع، يستمر اللعب حتى يتم صيد جميع الطلبة، يجب على كلّ الصيادين الاتفاق على من سيتم اصطيداهم بدلاً من الجري، كلّ واحد في اتجاه لمحاولة صيد أحد الطلبة.



★ إرشادات:

- الالتزام بحدود الملعب المخصص للحركة.
- يمكن زيادة صعوبة اللعبة بوضع عوائق، مثل أقماع منتشرة في الملعب لإعاقة حركة الطلبة.

إحماء باستخدام الكرات:

- (وقوف. مسك الكرة) الجري للأمام مع رمي الكرة عاليًا، ولقفها أثناء نزولها من الهواء.
- الجري للأمام مع رمي الكرة عاليًا، ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.

- الجري في خطّ متعرج مع رمي الكرة في اتجاه الجري، ولقفها أثناء نزولها من الهواء.
- الجري في خطّ متعرج مع رمي الكرة في اتجاه الجري، ولقفها بعد ارتدادها من الأرض.
- الجري للأمام مع تنطيط الكرة والاحتفاظ بالنظر أمامًا.
- الجري للأمام مع تنطيط الكرة بالتبادل بين اليد اليمنى واليد اليسرى.
- (وقوف. مواجهة الزميل. مسك الكرة باليد)، تبادل رمي الكرة أمامًا عاليًا للزميل بأصابع اليد من الثبات المسافة 2.5م (إعداد الكرة الطائرة).
- الجري أمامًا، مع تبادل رمي الكرة أمامًا بأصابع اليد المسافة 2.5م.
- أحد الطلبة يُعطى تمريرة من الكتف، والآخر يقوم بتمريرة مرتدة.

★ الأنشطة التطبيقية:

- يقف الطلبة بشكل أزواج في ملعب مساحته 9×9م، أحدهم في نهاية الملعب دون كرة، والثاني في نهاية الملعب الناحية الأخرى معه كرة، يقوم بالتنطيط حتى المنتصف الذي يحدد بقمع. يمرر لزميله، ويرجع مكانه بسرعة، ويعمل الآخر الأداء والتكرار نفسهما.
- لتمرين السابق نفسه، لكن اللاعبين لديهم كرة، يعمل كلٌّ منهم على التنطيط، وحتى المنتصف وبعد المنتصف، يحاول كل لاعب قطع كرة زميله. لمدة 2 د.
- عمل تنطيط داخل مساحة 6م، ويحاول اللاعبون إخراج كرة زميلهم، والذي تخرج كرتة يعمل تنطيطًا بطول الملعب.

لعبة جماعية لكرة اليد المصغرة 4×4:

- الأدوات، كرة يد، وأقماع، وصافرة.
- التشكيلات: يُقسّم الطلبة إلى 6 فرق، كل فريق مكوّن من 4 لاعبين، يقسم الملعب إلى 4 ملاعب، كل ملعب، يأخذ رقمًا تسلسليًا، في كل ملعب فريقان، فريق دفاع وفريق هجوم، يُحدّد لكل فريق هدف عليه حارس مسافته بين الأقماع 3م.
- طريقة اللعب: عند الإشارة يبدأ الطلبة باللعب، وعلى كل فريق بذل جهده لإحراز أكبر عدد من الأهداف.

★ الإرشادات:

- في حال التعامل مع المبتدئين يفضل التفوق العددي 3 مقابل 2 \ 3 مقابل 4.
- يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.
- الفريق الرّابح ينتقل من ملعبه للملعب الذي يليه، عكس عقارب الساعة، مثال فاز الفريق الذي على ملعب رقم 1 ينتقل الفريق الرّابح إلى ملعب 2، بينما يبقى الفريق الخاسر مكانه.
- فاز ملعب 2 ينتقل لملعب 3، وينزل الخاسر للملعب 1.
- يسمح هذا النوع من المنافسة أن يواجه الطّلبة مستويات مختلفة من اللعب، وذلك بخسارة أقلّ وقت ممكن لتبديل الملاعب.

★ النشاط الختامي

- مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.
- أخذ شهيق من الأنف، إخراج الزّفير من الفم.
- الانصراف إلى المشارب والعودة لغرفة الصّف.

★ التّقويم:

إستراتيجية التّقويم المقترح اتباعها: ملاحظة الأداء

أداة التّقويم: سلالم التّقدير

اسم المهارة: استقبال الكرة «استلام الكرة»

★ سلّم التّقدير

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التّقدير			
		١	٢	٣	٤
١	أداء التّنطيط بيد واحدة بمفصل رسغ اليد.				
٢	دفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.				
٣	توضع الكرة أمامًا خارج الرّجل المعاكسة لليد المؤدّية وتتحرك باستمرار بين اليد والرّأس.				
٤	ترفع الذّراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لحماية الكرة من اللاعب الآخر وحفظ التّوازن.				

★ مفتاح التّقدير

٤	ممتاز
٣	جيد
٢	متوسط
١	ضعيف

نموذج حصة دراسية ٢

اسم الدّرس: التّصويب من الوثب

عدد الحصص
2

★ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- التّمرير.

- إمساك الكرة.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يؤدّي التّصويب على المرمى بإتقان.

- يعرف مسافة ضربة الجزاء 7 أمتار.

- يظهر شجاعة أثناء ممارسة لعبة كرة اليد.

★ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
- قرص مدمج CD، أو شريط يحتوي على تسجيل لأداء المهارات التّعليميّة في هذه الوحدة. - عدد مناسب من كرات اليد، وكرات بديلة، وأقماع. - صور توضيحية لكلّ مهارة تعليميّة. - مقاعد سويدية، أو أي أداة بديلة. - مرتبات جمباز.	ملعب مساحة ٢٠×٤٠. مساحة ملعب كرة يد.	- متابعة حضور وغياب الطّلبة. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّبي الرياضي.

★ الأنشطة التمهيدية:

- لعبة صغيرة: ابحث عني

الأدوات: ٤ كرات يد

التشيكالات: من وضع الانتشار الحرفي الحيز الخاص بالمجموعة، يُقسّم الطّلبة إلى أربع مجموعات، كلُّ مجموعة تتكون من ٤ لاعبين ولها كرة.

طريقة اللعب: كرة واحدة عند كلِّ مجموعة، يتمّ ترقيم الطّلبة في كلِّ مجموعة من ١ إلى ٤، يمرر طلبة المجموعة الواحدة بينهم، بحيث يستمرُّ تمرير الكرة بشكل تسلسلي من ١ إلى ٢، ٢، ٣، ٤، ثمّ يعود إلى ١.

★ الإرشادات:

إمكانية زيادة العدّ في المجموعة من تسلسل العد.

من المهم أن يقوم الطّلبة بالجري في مختلف أنحاء الصّالة أثناء تمرير الكرة لمدة ٣ د.

إحماء خاص زوجي وجماعي بالكرة:

- تمرير كرة مرتدّة من الأرض للشريك من خلال الحلق.



- رقم ١ يمرر إلى ٢، و٢ يقذف الكرة في الهواء، وبسرعة يتبادلان المواقع؛ ليمسك ١ بالكرة السّاقطة.



- مجموعة من ٣: الطّالب في المنتصف يتبادل التّمريرات مع اللاعبين في الأطراف.

- التمرير والاستلام في شكل دائري، يتم التمرير بكرة واحدة، ومن ثم يتم إدخال كرة أخرى، والتمرير مستمر في الوقت نفسه.



- تمريرات مباشرة بكرتين في الوقت نفسه.

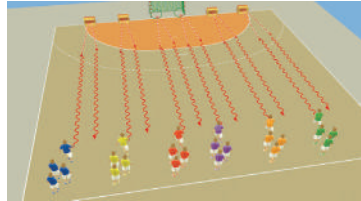


- ثلاثة لاعبين، مهاجمان يقومان بالتمرير، والثالث بالمنتصف دفاع، يحاول اعتراض الكرة.



★ الأنشطة التطبيقية:

- تقسيم الملعب لمساحات عدة، للعب من خلال الأقماع، حلقات معلقة، أو رسم دوائر على الحائط، أو صناديق على الأرض، يقوم الطلبة بالتصويب عليها مع التدرج بالمسافة في حال عدم توفر كرة، لكل طالب إمكانية التوزيع، الطلبة لمجموعات.

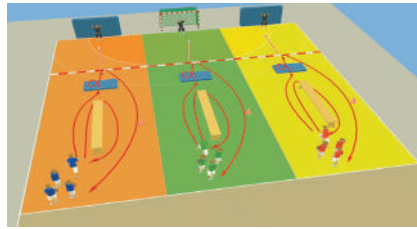


- اصطفااف الطلبة على خط الوسط للملعب، مقعد سويدي مواجه لهم، عليه أدوات مختلفة للتصويب عليها، من مسافة يبعد مسافة ٧م.

- تقسيم الطّلبة إلى ٤ مجموعات متقابلة الوقوف خلف مقاعد سويدية، أو خطوط بديلة على حدود الملعب، بينهم كرة طبية أو بديلة، على الطّلبة التّصويب على الكرة لإزاحتها باتجاه الفريق المقابل، (لأطول مسافة من التّصويب).

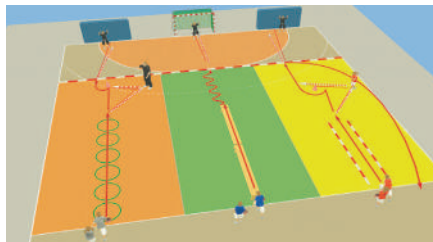


توزيع الطّلبة إلى مجموعات، يقوم الطّالب بالجري ثلاث مرات حول المقعد السويدي، (أو أيّة أداة بديلة) الدّرجة على المرتبة للأمام، التّصويب على مرمى اليد من المكان، الرّجوع والتّمرير للاعب التالي في المجموعة.



ثلاث محطات: تقسيم الطّلبة إلى مجموعات، كلّ مجموعة على محطة، عند الانتهاء تقوم بالانتقال لمحطة أخرى المجموعات الأخرى.

- الوثب خلال الأطواق، التّخطيط التّمرير والاستلام مع المعلّم التّخطيط، ثمّ التّصويب بعد التّمرير والاستلام من الرّميل.
- القفز على المقعد بالقدمين الرّحف على المقعد التّخطيط. التّصويب على المرمى بعد التّمرير والاستلام من الرّميل.
- التّخطيط من خلال ممرّ صغير على خطوط مختلفة، والقيام بالتّمرير والاستلام مع المعلّم، ثمّ الرّميل للتصويب على المرمى.



لعبة صغيرة لتوظيف مهارة التصويب:

الأدوات:

كرة يد، وطبشور للرسم.

التشكيلات: رسم دائرتين متداخلتين في وسط الملعب.

طريقة اللعب: يرسم في الملعب دائرتين متداخلتين يتمركز طالب في الدائرة الداخلية، واثنان في الدائرة الخارجية كمدافعين، وبقية الطلبة في الخارج حول الدوائر، تستخدم كرة واحدة فقط على الطلبة في الخارج، محاولة التصويب على الطالب المتمركز بالدائرة الداخلية على الطالبين الواقفين بالدائرة الخارجية التصدي، ومنع وصول الكرة المتجهة للوسط، دون مسكها. الطالب الذي يصيب اللاعب في الوسط يقوم بالتغيير معه، إذا تمكن الطالب المتوسط من الإمساك بالكرة، فليس عليه التغيير.

✳ إرشادات:

- التأكيد على السرعة في التمريرات مع تغيير الطلبة لأماكنهم.
- تغيير الطالب المتوسط في حال إصابته.
- عدم مسك الكرة من قبل المدافعين.



✳ النشاط الختامي:

- مرجحات خفيفة باليدين والقدمين.
- أخذ شهيق من الأنف، وإخراج الزفير من الفم.
- الإنصراف إلى المشارب والعودة لغرفة الصف.

ورقة المعيار

اسم الطالب المؤدي:

اسم الطالب الملاحظ:

الأسلوب المستخدم (الأقران)

١. دور الطالب المؤدي: أداء ثلاث محاولات للحركة.

٢. دور الطالب الملاحظ: تقديم التغذية الراجعة.

- تسجيل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة، وعلامة (×) للمحاولة الخاطئة:

٣. يتم التبديل بعد المحاولة الثالثة.

م	الأعمال	المؤدي رقم ١			المؤدي رقم ٢		
		١	٢	٣	١	٢	٣
١	أداء مهارة التصويب دون كرة.						
٢	أداء مهارة التصويب بالكرة من غير رمي الكرة.						
٣	أداء مهارة التصويب بالكرة.						



ألعاب القوى

عدد الحصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يؤدِّي الوضع الصَّحيح للبدء المنخفض.
- يعدو بطريقة صحيحة.
- يؤدِّي الوثب العالي بالطَّريقة المقصَّية.
- يتعرَّف إلى الأخطاء القانونيَّة للبدء المنخفض.
- يتعرَّف إلى الأخطاء القانونيَّة للوثب العالي.
- يبذل جهدًا في سباقات العدو.

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية الآتية ما يناسب مع طبيعة الخبرة التعليمية لهذه الوحدة.	- صور توضيحية لكل مهارة تعليمية. - بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب. - أنشطة تعليمية من خلال سباقات تنافسية. - أنشطة تعليمية من خلال توظيف التكنولوجيا.	- ملاحظة إدارة الطلبة خلال الأداء الصحيح والتطبيق للمهارات التعليمية. - أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة.
- الأمري. - الممارسة. - الاكتشاف الموجه. - التدريبي. - متعدد المستويات. - التبادلي.	- أنشطة تطبيقية من خلال ألعاب تمهيدية باستخدام ساحة الملعب. - تطبيقات جماعية (٤-٦) طلبة باستخدام حارات الجري. - تطبيقات فردية باستخدام مراتب في الوثب.	- الاختبارات الأدائية. - استخدام قوائم الرصد. - استخدام سلالم التقدير (المسافة + الزمن)	- مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - مراعاة الأحوال الجوية.

★ مهارات الوحدة

- تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- البدء المنخفض.
- العدو.
- الوثب العالي بالطريقة المقصية.
- الأخطاء القانونية للبدء المنخفض.
- الأخطاء القانونية للوثب العالي.

أولاً: البدء المنخفض

★ - الخطوات الفنية:

- خذ مكانك، استعد، انطلق.

★مرحلة التحضير (وضع خذ مكانك):

إنَّ الهدف الأساسي من وضع خُذ مكانك (مرحلة التَّحضير) هو الوصول إلى الوضع المناسب في المرحلة التَّالية، والذي يتيح للاعب وضعًا مناسبًا لدفع المكعبات، بالإضافة إلى قدرة كبيرة على التَّركيز.

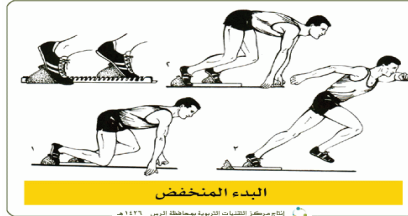
*مرحلة الاستعداد:

وعند صدور التَّداء «استعد» يسحب الجسم إلى الأمام والأعلى، وفي وضع استعد يستهدف الحصول على وضع يتيح للفخذين أنسب الزوايا التي توفر أفضل دفع ممكن، بالإضافة أيضًا إلى تأمين عملية الانقباض المبدئي لعضلات الفخذين.

*مرحلة الدفع (طلقة البداية):

تعدُّ مرحلة الدَّفع هي أهم مراحل البداية، حيث تشكِّل مرحلتا التَّحضير والاستعداد تمهيدًا جيدًا لهذه المرحلة، وفي هذه المرحلة يجب أن تكون عملية الدَّفع مباشرة، وفي زمن قصير، وتؤمن في الوقت نفسه أفضل قوة يمكن الحصول عليها، من خلال امتداد وفرد الفخذين والجسم، ويتطلب ذلك بطبيعة الحال الآتي:

١. يجب أن تتمَّ حركة المدِّ في زمن قصير جدًا.
٢. تكون الحركة قويَّة وسريعة.
٣. عملية سحب قويَّة للرَّجل الأماميَّة والخلفيَّة.
٤. توفير أفضل اتجاه وترشيد للقوة الدَّافعة.



الأخطاء الشائعة

- الانطلاق قبل سماع الصَّافرة.
- اتساع وضع اليدين على الأرض في وضع البداية.
- فرد الرِّكبتين عند وضع الاستعداد.
- عدم التَّنَفُّس قبل بدء السَّباق (حبس النَّفْس).

ثانيًا: العدو

★ الخطوات الفنية:

- مرحلة البدء: وفي هذه توضع مكعبات البدء بالقرب من الحافة الخارجية للحارة الخاصة بالمسابقة، بحيث تتمكن من الانطلاق عند سماع أمر البدء بأقصى سرعة، وفي خط مستقيم، يتبعها أداء المتسابق لمراحل البدء المنخفض بالكامل.
- مرحلة عدو المسافة: وفي هذه المرحلة يجري المتسابق بأقصى سرعة مع الاحتفاظ بوضع جسمه الطبيعي تقريباً مع ملاحظة ميل الجذع قليلاً للأمام، ويلاحظ أن التنفس يكون سريعاً ومتلاحقاً ومن الفم، وذلك لشدة الاستثارة وحاجة المتسابق إلى كمية كبيرة من الأكسجين الذي لا يحققه التنفس من الأنف، وتُراعى الحركة التبادلية العكسية للذراعين والرجلين، والجري على المشطين.
- مرحلة النهاية: وفي هذه المرحلة يحاول المتسابق بذل كل طاقته وقوته لإنهاء السباق بأقصى سرعة، لذلك يجب عليه أن يوجّه مجهوده لإنهاء السباق لمسافة أبعد من خط النهاية.



الأخطاء الشائعة

- الانطلاق بعد إشارة البدء.
- الجري بسرعة متوسطة والجري والجذع مفرد.
- ميل الرأس للخلف، وحركة الذراعين متوافقة مع القدمين.

ثالثاً: الوثب العالي بالطريقة المقصية

★ الخطوات الفنية:

- تتمثل الخطوات الفنية الرئيسية بالاقتراب، والارتقاء، والطيران، والهبوط.
- مواصفات الأداء: من وضع الوقوف، الذراعان عاليًا، قدم الارتقاء متقدمة ومفردة، مدّ ثني اليد المخالفة للقدم أثناء التّعدية، دفع الأرض بقدم الارتقاء، ومن ثمّ القدم الأخرى، حركة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين، تعدية العارضة دون إيقاعها، الهبوط بالقدم الحرة على فرشاة الهبوط، الخروج النهائي بشكل قانوني.



الأخطاء الشائعة

- سرعة الاقتراب كبيرة جداً تؤدي إلى سقوط العارضة.
- الجري المتعرج في طريق الاقتراب.
- عدم تحديد قدم الارتقاء.
- عدم رفع الذراع لأعلى أثناء التّعدية.
- لمس العارضة باليد أثناء التّعدية.

رابعاً: الأخطاء القانونية للبدء المنخفض

★ الأخطاء القانونية

- الجري قبل إشارة الانطلاق.
- البدء من أمام خطّ البداية.
- ترك مكعبات البدء قبل الوقت المحدد.
- الدّحرجة الأمامية المتكرّرة.



البدء المنخفض

ملاحظة: مراجعة القانون الدولي

الأخطاء الشائعة

- النَّظَرُ إِلَى أَعْلَى، أَوْ لِلخَلْفِ وَعَدَمُ التَّرْكِيزِ.
- اليَدَانِ: عَدَمُ أَخْذِ الْمَسَافَةِ الْمُنَاسِبَةِ.
- الْقَدَمَانِ: وَضْعُ قَدَمِ الْارْتِكَازِ خَلْفًا.
- الأَخْطَاءُ الْقَانُونِيَّةُ لِلوَثْبِ الْعَالِي: (مِرَاجَعَةُ الْقَانُونِ)

القانون



فيما يأتي مقتطفات من القانون الدولي للألعاب القوى - الوثب العالي:

معلومات أساسية:

- يجب ارتقاء الوثب بقدم واحدة.
 - تُعَدُّ المحاولَةُ فَاشِلَةً إِذَا:
أُسْقِطَتِ الْعَارِضَةُ مِنْ فَوْقِ الْحَامِلِ.
 - لِمَسِ الْأَرْضِ خَلْفَ سَقُوطِ الْقَائِمِينَ، سِوَاءِ بَيْنَهُمَا، أَوْ خَارِجَهُمَا (إِضَافَةً إِلَى مَنَاطِقَةِ الْهَبُوطِ)، بِأَيِّ جِزءٍ مِنْ جِسْمِهِ، دُونَ تَعْدِي الْوَثْبِ الْعَارِضَةَ.
 - مِلَاحَظَةُ: إِذَا لِمَسِ الْوَثْبِ أَثْنَاءَ قِيَامِهِ بِالوَثْبِ مَنَاطِقَةُ الْهَبُوطِ بِقَدَمِهِ، وَكَانَ فِي رَأْيِ الْحَكَمِ أَنَّهُ لَمْ يَحْصُلْ عَلَى آيَةٍ مُمِيزَةٍ، فَلَا تُعَدُّ الْوَثْبَةُ فَاشِلَةً لِهَذَا السَّبَبِ.
١. يَتِمُّ تَرْتِيبُ الْمُتَنَافِسِينَ لِلْحَصُولِ عَلَى مُحَاوَلَتِهِمْ بِالْقِرْعَةِ، وَبِمَجْرَدِ أَنْ تَبْدَأَ الْمُنَافَسَةُ لَا يُسَمَحُ لِلْمُتَنَافِسِينَ بِاسْتِخْدَامِ مَكَانِ الرِّكْضَةِ التَّقْرِيْبِيَّةِ، أَوْ الِارْتِقَاءِ لِأَغْرَاضِ التَّدْرِيبِ (انْظُرِ الْمَادَّةَ ١٤٣-٧٠).
 ٢. قَبْلَ بَدْءِ الْمُنَافَسَةِ عَلَى الْقَضَاةِ إِعْلَامُ الْمُتَنَافِسِينَ بِبِدَايَةِ الِارْتِفَاعِ، وَالِارْتِفَاعَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ الَّتِي تُرْتَفَعُ إِلَيْهَا الْعَارِضَةُ عِنْدَ نِهَآيَةِ كُلِّ دَوْرَةٍ، إِلَى أَنْ يَبْقَى مُتَنَافِسٌ وَاحِدٌ فِي الْمَسَابِقَةِ، أَوْ فِي حَالَةِ التَّعَادُلِ، تُرْفَعُ الْعَارِضَةُ ٢ سَمًا عَلَى الْأَقْلَ بَعْدَ كُلِّ دَوْرَةٍ، وَتُرْفَعُ الْعَارِضَةُ ٣ سَمًا أَثْنَاءَ السَّبَاقِ، تَحْتَ الْمَادَّةِ ٢١ الْفَقْرَةُ (أ)، أ، ب، ج.
 ٣. تَحْتَسَبُ لِكُلِّ مُتَنَافِسٍ أَحْسَنُ وَثْبَةٍ مِنْ وَثْبَاتِهِ، الْوَثْبَاتِ الْمَأْخُودَةُ كَافَّةُ نَتِيجَةُ حُلُولِ التَّعَادُلِ عَلَى الْمَرْكَزِ الْأَوَّلِ.
 ٤. لِلْمُتَنَافِسِ الْحَقُّ فِي أَنْ يَبْدَأَ الْوَثْبَ عَلَى أَيِّ ارْتِفَاعٍ فَوْقَ الْحَدِّ الْأَدْنَى، وَلَهُ حُرِّيَّةُ الْوَثْبِ عَلَى أَيِّ ارْتِفَاعٍ عَالٍ. إِنَّ ثَلَاثَ مُحَاوَلَاتٍ مُتَعَابِقَةٍ، بِغَضِّ النَّظَرِ عَنِ الِارْتِفَاعِ الَّذِي فَشَلَ عَلَيْهِ يَحْرَمُ الْوَثْبَ مِنَ الْوَثْبَاتِ الْآتِيَةِ:

٥. ملاحظة: تعني هذه المادة أنه بإمكان المتنافس تأجيل إحدى المحاولتين الثانية أو الثالثة على ارتفاع معين (بعد فشله في إحدى المراتين الأولى، أو الثانية، ويبقى إلى أن يثبت على ارتفاع عال). وإذا أُجِّلَ الواثب عند ارتفاع معين، فليس له الحق في المحاولة على ذلك الارتفاع ما عدا الحالة التي يكون عليه التَّعادل (المادة ١٤٦).
٦. يجب قياس أيّ ارتفاع جديد قبل أن يحاول المتنافسون عليه، وعلى القضاة تسجيل الأرقام، ومراجعة القياس بعد تخطّي الارتفاع.
٧. ملاحظة: على القضاة التأكد قبل بدء المنافسة من أن سطح عارضة الوثب من أسفل والأمام مميزة، لذلك تجب إعادة وضع العارضة على السطح المميّز نفسه على أن يكون هذا السطح للأمام.
٨. حتّى بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين، يُسمح للمتنافس الأول الاستمرار في الوثب، حتى يفقد حقه في التَّنَافس، بعد ذلك، وبعد فوز الواثب الأول في المسابقة، فإنَّ الارتفاع أو الارتفاعات التالية التي ترتفع إليها للعارضة تقرر بعد أن يستشير قاضي المسابقة، أو حكمها المتنافسين أو المتنافس عن رغبته.
٩. لا يجوز تحريك قوائم، أو أعمدة الوثب خلال المسابقة، إلا إذا قرر الحكم أن أرض الارتفاع، أو مكان الهبوط، أصبح غير مناسب، وفي مثل هذه الحالة، يتمّ التَّغيير بعد انتهاء دورة كاملة.
١٠. العلامات: يسمح للواثب وضع علامات؛ لتساعده في الاقتراب والارتقاء على أن تمده بها اللجنة المنظمة، كما يمكنه استخدام منديل صغير، أو مشابه يوضع على العارضة لغرض رؤية منطقة ركضة الاقتراب والارتقاء.
١١. طول مسار ركضة الاقتراب غير محدد، إلا أنَّ الحد الأدنى لطوله ١٥ م، وعند توفّر الإمكانات، لا مانع أن يكون ٢٥ م أقصى حدّ، أمّا في المنافسات التي تخضع للقاعدة ٢١-فقرة ١(أ-ي-ج)، فيكون الحد الأدنى لطول ركضة الاقتراب ٢٠ م.
١٢. يجب أن تكون منطقة الارتفاع مستوية، وإذا استخدمت مراتب متنقلة تبعاً للقواعد الخاصة بمستوى منطقة الارتفاع، يجب أن تصمم تبعاً لمستوى السطح العلوي للمرتبة.
١٣. أقصى ميل جانبي لمنطقة ركضة الاقتراب لا يزيد على ١ إلى ٢٥ في اتجاه مركز العارضة.
١٤. القوائم: يمكن استخدام أيّ نوع، أو شكل من القوائم، أو الأعمدة بشرط أن تكون صلبة، على أن تزوّد بحوامل للعارضة مثبتة فيها، بحيث يكون طولها كافياً لا يتخطّى الحدّ الأقصى للطول الذي ترتفع إليه العارضة، بمقدار ٢٠ سم على الأقل.
- لا تقلّ المسافة بين القائمين عن ٤ م، ولا تزيد على ٤,٠٤ م.
- منطقة الهبوط: يجب ألاّ تقلّ مساحتها عن ٥ م.
- ملاحظة: يجب أن تصمم القوائم ومنطقة الهبوط، بحيث تكون هناك مسافة فارغة لا تقلّ عن ٢٠ سم بينهما عند الاستعمال؛ وذلك لتجنّب إزاحة العارضة نتيجة اتصال منطقة الهبوط بالقائمين.

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: العَدُو لمسافات قصيرة

عدد الحصص
1-2

✧ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- المشي.

- البدء المنخفض.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يعدو بطريقة صحيحة.

- يبذل جهداً في سباقات العدو.

✧ الاستعداد للدرس:

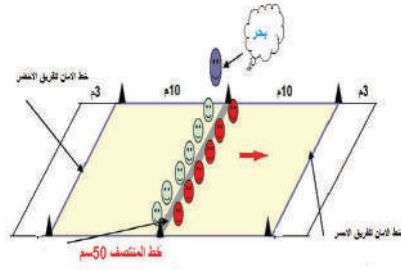
الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
- قرص مدمج (CD)، أو شريط فيديو يحتوي على مواصفات الوقوف، ومهارة العدو. - صور توضيحية للخطوات الفنية للعدو. - أقماع، وحواجز، وعصا تتابع، أو طوق بلاستيكي بديل.	ملعب يضمن عوامل الأمن والسلامة.	- متابعة حضور وغياب الطّلبة. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّبي الرياضي.

الأدوات: لا تحتاج اللعبة إلى أدوات، فقط ملعب مقسّم إلى قسمين.

طريقة اللعب: يُقسّم الطّلبة الى فريقين، الفريق الأول يسمّى (بر)، والفريق الثاني يسمّى (بحر)، يجلس الفريقان جلوس قرفصاء، بشكل مواجه، كلّ في ملعبه، عند خطّ الوسط الذي يحدده المعلّم، عند المناداة على اسم أحدهم من قبل المعلّم ينطلق للجري مسرعاً من وضع القرفصاء، نحو خطّ الوصول، بينما يحاول الفريق الآخر اللحاق به، ولمسه قبل خطّ الوصول.

✳ إرشادات:

- على الفريق المُنادى عليه أن يجري بأقصى سرعة للوصول قبل أن يتمّ لمسه.
- تُمنح نقطة لكلّ محاولة ناجحة من الطرفين.
- الفريق الفائز الذي يجمع العدد الأكبر من النقاط.



- لعبة صغيرة: تحدّي العوائق. ٥٥

الأدوات: حواجز، وعصا تتابع، أو حلقة بديلة.

التّشكيلات: تقسيم الملعب إلى حارتين حارة فيها الحواجز وعوائق، وحارة تخلو منها، يوزع الطّلبة إلى مجموعتين، مجموعة تقف بداية الحارة الأولى على خطّ البداية من أسفل، والمجموعة الثّانية تقف في الحارة الثّانية من أعلى، أي عكس بعض.

طريقة اللعب: يعدو اللاعب رقم ١ المسافة الأولى فوق الحواجز وحول العوائق الموجودة في حارته، وفي نهاية المسافة عليه القيام بتسليم الطّوق البلاستيكي، أو عصا التتابع لزميله رقم ٢ المنتظر، والذي يلفّ ذراعه حول قائم علم النّهاية، والذي يعدو بدوره بعد استلام الطوق البلاستيكي المسافة الثّانية في خطّ مستقيم، وهكذا يستمرّ السّباق بهذه الطّريقة لحين انتهاء جميع اللاعبين من العدو، لكلتا المسافتين بعوائق ومن دون عوائق.

✳ الأنشطة التّطبيقية:

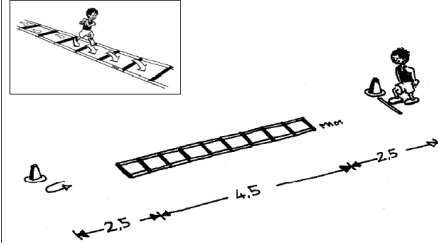
مسابقة جري السّلم: (تنافسية)

الأدوات: سلّم تدريبي، وأقماع، وصافرة، وساعة إيقاف.

التّشكيلات: تتطلب المهارة قدرًا كافيًا من الدّقة في هبوط القدمين أثناء العدو لأداء تردد عالٍ لارتكاز القدمين. يرسم العديد من السّلالم ضمن حارات على أرض الملعب، بحيث يتمّ تحديد مسافة السّباق بقمعين، أحدهما

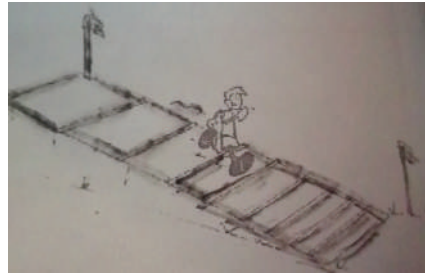
عند البداية، والآخر عند النهاية، بينهما مسافة ٩٥م، يتم وضع السلم التوافق على الأرض على مسافات متساوية من القمعين، (٢٥م بين السلم، وكل قمع منها)، حيث يقف اللاعب عند خط البداية في وضع البدء المنخفض. طريقة اللعب: عند سماع إشارة البدء، فعليه العدو إلى السلم والجري بالخطو عبر السلم (المسافات بين أضلاع السلم ٥٠م)، ثم يعود بأسرع ما يمكن للقمع التالي، وعند لمسه لهذا القمع، يتم إيقاف الساعة بواسطة الزميل. لذا يجب توافر زميل واحد عند كل قمع، وبهذا يعاقب اللاعب، بإضافة مسافة أطول، إذا لم يؤد المهمة بطريقة صحيحة.

Figure



✳ إرشادات:

- الأول في حال الخطأ، تتم إضافة مسافة (1م)، للاعب الذي يترك إحدى المناطق من السلم، أو يمشي فوقها، وذلك عند القمع المناسب ويقوم الزميل بذلك.
- في حالة أداء خطئين، فإن المسافة سوف تمتد لـ 2م، وهكذا.
- إعطاء محاولتين لكل طالب مع تسجيل أفضل زمن.
- تبادل الأدوار بين اللاعب والزميل.
- للالتزام بالمسافات القصيرة بين عوارض السلم والتنويع بالخطوات وعدم الاحتفاظ بالخطوة الطويلة، إعادة التمرين السابق، لكن مع تضيق المسافات البينية بين عوارض السلم مع التأكيد على العدو السريع من الأعلى للأسفل، وهبوط القدم بين عوارض السلم.

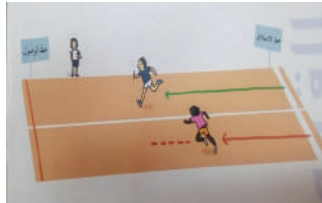


مسابقة سباق المطاردة: تنافسية

الأدوات: ملعب مسافة ٢٠م، وأقماع؛ لتحديد خط البداية، وكيس حبوب.
التشكيلات: يقسم الملعب إلى حارات للعدو، حسب المساحة المتوفرة، يقف في كل حارة ثلاثة لاعبين، عداء وحكم، تحدد نقطة البداية بالأقماع.
طريقة اللعب: عند إشارة الانطلاق، يحاول العداء (المطاردة) الإمساك بالعداء الآخر "حامل العصا" على طول المسافة المحددة، حتى يتمكن من ملاسته. يعطى اللاعب الحكم إشارة الانطلاق، ويراقب السباق من الخارج ويعلن عن النتيجة.
يحصل اللاعب «المطاردة» على نقطتين، إذا تمكن من الإمساك بالعداء «حامل العصا»، وإلا يسجل العداء «حامل العصا» نقطة واحدة.
تبديل أدوار، بما فيها دور الحكم، بعد أن يؤدي الدور ذاته مرتين.

النشاط الختامي:

- الانصراف للمشارب لشرب الماء والغسل.
- جمع الأدوات وترتيبها.
- الاصطفاف قاطرات للعودة إلى غرفة الصف.



★ التقييم:

إستراتيجية التقييم المقترح اتباعها:
المعتمدة على الأداء
أداة التقييم: سُلّم التقدير
اسم المهارة: العدو

التقدير			الأداء	الرقم
ضعيف	جيد	ممتاز		
			أداء مراحل البدء بالكامل.	١
			ميل الجذع قليلاً للأمام.	٢
			عملية التنفس ضمن المطلوب، التنفس سريع ومتلاحق من الفم والأنف.	٣
			تبادل الذراعين والرجلين خلال العدو والجري على المشطين.	٤
			بذل مجهود لإنهاء السباق	٥

✳ مفتاح التقدير

٣	ممتاز
٢	جيد
١	متوسط

\ https://www.youtube.com/watch?v=1f_vpla_87E	روابط يمكن الاستفادة منها
https://www.youtube.com/watch?v=1f_vpla_87E	
https://www.youtube.com/watch?v=x5kNhO_j9Qg	



الجمباز

عدد الحصص: ٣ - ٤

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يُؤدِّي مهارة الوقوف على الكتفين بطريقة صحيحة.
- يُؤدِّي مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة.
- يقف على اليدين مع الثَّبات (٢ث) بطريقة صحيحة.
- يُؤدِّي الدَّحرجة الأمامية على عارضة التَّوازن بطريقة صحيحة.
- يعرف المواصفات الصحيحة للوقوف على الكتفين.

تعليمات عامة	التقويم	الوسائل	الأساليب
- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة.	- ملاحظة الأداء الصحيح للمهارات التعليمية في هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة. - أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة. - ملاحظة إظهار استعداداته لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة مهارات هذه الوحدة. - الاختبارات. - سلالمة التقدير.	- قرص مدمج (CD)، أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء المهارات التعليمية المقررة لهذه الوحدة. - مراتب مناسبة لأداء المهارات التعليمية في هذه الوحدة. - صور توضيحية لكل مهارة تعليمية. - بطاقات مهام موضوعية على جانبي ساحة اللعب.	- يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية الآتية، بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمر. - الممارسة. - متعدد المستويات.

★ مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- الوقوف على الكتفين.
- الوقوف على الرأس.
- الوقوف على اليدين مع الثبات (2ث).
- الدحرجة الأمامية على عارضة التوازن.

أولاً: الوقوف على الكتفين.

★ - الخطوات الفنية:

- من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفاً؛ ليتدحرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر، وثني الركبتين على الصدر، وتكون اليدين ممدودتين، وتبتعدان عن الأرض.
- تتحرك اليدين، بحيث يكون المرفقان على الأرض، ومؤخرة الجذع على راحة اليدين.

- رفع القدمين لأعلى، لتأدية الوقوف على الكتفين.

صورة توضيحية



الوقوف على الكتفين

الأخطاء الشائعة

- السقوط للأمام بسرعة.
- ثني الحوض.
- عدم الضغط بالكتفين لأسفل عند الاستناد على الكتفين.
- الأمشاط غير مؤشرة أو مفرودة.

ثانيًا: الوقوف على الرأس

★ الخطوات الفنية:

- من وضع القرفصاء، يتم وضع اليدين على البساط (المسافة بين اليدين تكون بحوالي عرض الكتفين).
- الميل للأمام لوضع الرأس على الأرض (منطقة الجبهة) نقطة وضع الرأس على البساط، يجب أن تشكل مع اليدين مثلثًا متساوي الساقين ومع الميلان للأمام لوضع الرأس.
- ومع الضغط باليدين، يتم رفع الرجلين للأعلى، وهما مستقيمتان مع اقترابهما من بعضهما، بحيث يتم الوصول إلى الوضع العمودي، الرجلان ضمًا.
- التوازن في الحركة يأتي من خلال تشكيل مثلث بالرأس واليدين على البساط.
- مع تناوب الضغط فيما بين اليدين، وإرجاع الرجلين للأمام والخلف، يتم الاحتفاظ بالتوازن، فحين يميل الجسم للخلف تضغط اليدين للعودة إلى الوضع العمودي، وحين يبدأ الجسم في

السقوط للخلف، يتم إرجاع الرجلين للداخل للعودة إلى الوضع العمودي.

صورة توضيحية



الأخطاء الشائعة

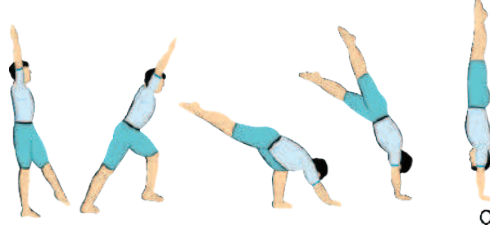
- وضع مؤخرة، أو أعلى الرأس على البساط (إدخال الرأس للداخل).
- وضع اليدين بجانب الرأس، وعدم تشكيل مثلث بالرأس واليدين.
- ضعف منطقة الوسط خلال الحركة، أو عمل قوس.
- ثني الرجلين، وعدم ثني الركبتين خلال أداء الحركة.

ثالثاً: الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ ث).

★ الخطوات الفنية:

- من وضع الوقوف، الذراعان عاليًا، إحدى القدمين متقدمة على الأخرى.
- ثني الجذع أمامًا، مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر، وفرد الأصابع لزيادة قاعدة الارتكاز، ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا.
- دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحاق الرجل المثنية في الوقت نفسه إلى الرجل الممدودة.
- مد الرجلين معًا عاليًا، حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع، والذراعان ممدودتان، والنظر إلى الأمام، والثبات في هذا الوضع 2 ث.

صورة توضيحية



الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ ث)

الأخطاء الشائعة

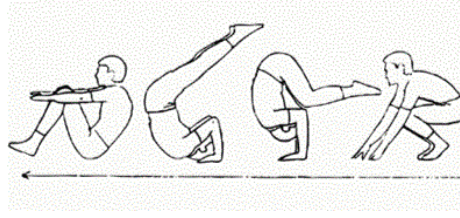
- وضع اليدين قريبتين من الرجل الأمامية.
- ثني الرأس على الصدر.
- عدم انقباض عضلات مفصل الكتف والظهر والبطن.
- وضع اليدين متباعدتين أكثر من اتساع الكتفين.
- تقوس الجسم في وضع الوقوف.
- ثني الذراعين في وضع الوقوف.
- عدم فرد الأصابع.

رابعاً: الدّرجة الأمامية المتكوّرة على عارضة التّوازن (مقعد سويدي)

☆ الخطوات الفنيّة:

- الجلوس على أربع على عارضة التّوازن أو مقعد سويدي.
- اليدين باتساع الكتفين، ميل الجسم إلى الأمام، مع ثني الذراعين، وحنى الرأس إلى الصدر.
- ويدفع الطّالب العارضة، أو المقعد السويدي بالقدمين مع ثني الركبتين على الصدر، ومسكهما بالذراعين.
- ثمّ لمس العارضة، أو المقعد السويدي، ابتداءً من خلف الرّقبة والكتفين والجذع والورك، إلى أن يعود اللاعب إلى الوقوف على العارضة، أو المقعد السويدي، ثني الركبتين الذراعين أماماً.

صورة توضيحية

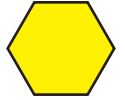


الدَّحْرَجَة الأمامية المتكورة

الأخطاء الشائعة

- عدم ثني الرأس على الصدر.
- ملامسة الرأس للمقعد السويدي أثناء الدَّحْرَجَة.
- عدم الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء الحركة.
- فقدان التوازن أثناء الدوران.
- السند باليدين على المقعد السويدي في نهاية الحركة.

القانون



فيما يأتي بعض مواد القانون الدولي للجُمباز:

البساط الأرضي:

المادة ٢٦

وصف التمارين الأرضية

يتكوّن التمرين الأرضي من حركات بهلوانية مصحوبة بتمارين جمبازية أخرى، مثل حركات القوّة والتوازن والمرونة والوقوف على اليدين، وحركات جمالية مصاحبة، وكلّ ذلك بصورة إيقاعية وانسيائية، باستغلال مساحة البساط بالكامل.

المادة ٢٧

معلومات حول طريقة عرض التمرين

١. يجب البدء للأداء داخل البساط من الوقوف الثابت، والرجلان مغلقتان، ويبدأ التقييم من أول حركة لقدم الجمبازي.
٢. الجمبازي يجب أن يضمن فقط الحركات التي يسيطر عليها، ويؤديها بإتقان، وبدرجة عالية من التحكم والجمال.

٣. متطلبات التنفيذ ومحتوى الروتين الأرضي:

أ- يجب أن يُؤدَّى الروتين داخل مساحة البساط المحددة، الحركات المؤداة بالكامل خارج منطقة الأداء، سوف تُقيّم بالطريقة العادية بواسطة لجنة B، ولكن لن يتم الاعتراف بها من لجنة A.

مساحة الأداء المحددة بخطوط واضحة، وهذه الخطوط تعدّ من ضمن المساحة المحددة للأداء، ويستطيع الجمبازي الأداء فوقها، ولكن لا يستطيع تجاوزها.

الخطوط خارج المنطقة، سوف تُقيّم بواسطة حكمين، يواجه بعضهما بعضاً شاقولياً بجانب البساط، وكلّ حكم سوف يراقب الخطيين القريبين منه، وعندما يحدث خطأ تجاوز، وخروج عن يجب أن يقدم الحكم المختصّ بالخطّ الخطأ مكتوباً إلى رئيس لجنة الجهاز، والذي يحسم قيمة الخطأ من الدرجة النهائية، وبحسب الآتي:

اللمس بيد واحدة، أو رجل واحدة خارج منطقة الأداء ٠.١٠.

اللمس باليدين، أو الرجلين، أو يد ورجل، أو أيّ جزء آخر من الجسم لخارج المنطقة ٠.٣٠.

الهبوط مباشرة خارج المنطقة ٠.٥٠.

الحركات المبدوءة خارج المنطقة، ليست لها قيمة.

إذا خرج الجمبازي من البساط، فإنّ الخطوات التي يستعملها للعودة، لا يتمّ تقييمها.

مدة التمرين في البساط الأرضي حتى ٧٠ ثانية، والتي تُقاس بواسطة مقياتي، ولا يوجد حدّ أدنى، والميقاتي سوف يعطي إشارة صوتية عند ٦٠ ثانية، وأخرى عند ٧٠ ث، والوقت يقاس من أول حركة لقدم الجمبازي وحتى الهبوط، والذي يجب أن يتمّ بوضع الوقوف، والرجلان مضمومتان، وإذا لم يتمّ الروتين في الوقت المحدد، سوف يقوم الميقاتي بإشعار رئيس اللجنة، الذي سوف يتخذ الحسم اللازم من الدرجة النهائية.

يجب أن يُؤدَّى الروتين في البساط بالكامل، ومع وجوب استخدام قطري المربع (أ ج - دب)، وكذلك زوايا المربع، ويجب أن يمرّ مرة واحدة في كلّ من زوايا المربع.

التوقف ثانيتين، أو أكثر، قبل مجموعة الحركات الهوائية، أو أيّ حركة أمر لا يسمح به.

كلّ القلبات الهوائية، أو مجموعتها يجب أن تنتهي بهبوط، ملاحظ فيه التحكم قبل الانتقال للحركات غير الهوائية، ولا يسمح بأداء حركات وسيطة تضيع رؤية الهبوط الملاحظ.

القلبات الهوائية المحتوية على الدّحرجات (مثال حرّة أمامية، ونصف للنزول دحرجة)، وحركات الغطس يجب أن يلاحظ فيها لحظة استناد باليدين، ولا يمكن تنفيذها دون استناد، أو فقط بلمس ظهري الكف للبساط.

الصعود للوقوف على اليدين، يجب الثبات فيه للحصول فقط، إذا أريد تنفيذه للحصول على الصّعوبة، أو متطلب المجموعة الأولى، ويجب على الجمبازي إيضاح ذلك.

التمرين يجب أن ينتهي بهبوط، والذي يجب أن يكون حركة هوائية وعلى القدمين معاً (حركات الدّحرجة ليست ضمن مجموعة الهبوط)

نموذج حصة دراسية ٢

اسم الدرس : الوقوف على الرأس

☆ المعرفة المسبقة للطلبة:

☆ عند تعليم هذه المهارة للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:
- الوقوف على الرأس.

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

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدَّرس أن:

- يؤدِّي الوقوف على الرَّأس وفق الخطوات الفنيَّة الصَّحيحة.
- يدرك وضع اليدين مع الرَّأس أثناء أداء الوقوف على الرَّأس.
- يظهر ثقة في نفسه أثناء أداء مهارة الوقوف على الرَّأس.

☆ الاستعداد للدرس:

الادوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي مواصفات الوقوف على اليدين مع (فيديو ، وتلفزيون) - مراتب أو فرشاة عدد مناسب - صور توضيحية للوقوف على اليدين - (٤) بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب توضح المواصفات الصحيحة للمستويات الثلاثة للمهارة.	- مساحة مناسبة ساحة ملعب كرة السلة تقريباً.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف الى الصالة. - متابعة المحافظة على الادوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة ادوات . - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزر الرياضي .

☆ الأنشطة التمهيدية:

- لعبة صغيرة

اسم اللعبة: لعبة الموانع

الأدوات: مراتب، وحواجز، وحصان القفز، وحصان الحلق، وأقماع.

طريقة اللعب: يقف اللاعبون على شكل قاطرتين، عند سماع صافرة البدء، يركض أول اللاعبين من كل مجموعة، عندما يقترب اللاعب من المرتبة الأولى يعمل دحرجة أمامية، وعندما يصل عند الحاجز، يشب من فوقه، ثم يقفز من على حصان القفز، ثم يأخذ وضع الانبطاح تحت حصان الحلق، ثم يجري من حول

القمع، ويجري بأقصى سرعة لملامسة الزميل الثاني، وهكذا ...

التمرينات:

(وقوف فتحًا. الذراعان عاليًا، الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع عاليًا خلفًا للمس الحائط باليدين والثبات ٨ عدات.

(وقوف الوضع أمامًا ثبات الوسط)، ثني ركبة الرجل الأمامية، والثبات ٤ عدات بالتبادل.

المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالمهارة المتعلمة، وتتضمن التمارين الآتية:

(وقوف فتحًا، الذراعان جانبيًا)، تبادل فتح، وضّم القدمين، مع رفع الذراعين عاليًا.

(وقوف فتحًا، الذراعان عاليًا، الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الحائط باليدين، ثم مدّ الجذع أمامًا عاليًا؛ للمس الحائط باليدين.

(وقوف. الذراعين عاليًا، مواجهًا للحائط)، الوثب لأعلى للمس الحائط باليدين في أقصى نقطة.

☆ الأنشطة التطبيقية:

بعد إجراء المعلم النشاط التمهيدي، يقوم المعلم بتقديم مهارة الوقوف على الرأس، والأهداف من تعليمها للطلبة، وذلك من خلال الخطوات الآتية:

لنستمع جيدًا للخطوات الفنية للوقوف على الرأس، وآمل منكم الانتباه لما أذكره، ومطابقته بما هو موضّح في بطاقة المهام الموضوعة على جانبي ساحة اللعب.

- هل جميع ما ذكرته واضح؟

- من لديه استفسار؟

- من يقرأ لنا تسلسل الأداء الصحيح للوقوف على الرأس؟ نعم ... أنت ... هيا .. ابدأ

- هل يوجد أيُّ استفسار؟

لقد سبقت لنا مشاهدة أداء مهارة وحدة الجمباز، والتي من ضمنها الوقوف على الرأس ... هل تذكر ذلك؟ .. نعم ... من يتقدم لأدائها أمام زملائه؟ نعم ... أنت جيد ... حاول تشكيل مثلث بالرأس مع اليدين.

سنقوم الآن بأداء الوقوف على الرأس، وفق الخطوات الآتية:

- هناك فرشاة عدة/مراتب .. على كل واحد منكم الوقوف أمام طرفي إحدى الفرشات الموجودة في الساحة.

- ينبغي أن يقف كل اثنين متقابلين، أو وجهًا لوجه، وبينهما الفرشة

الآن سيتم أداء الوقوف على الرأس بشكل تبادلي بين كل طالبي، وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام

سيكون الأداء بصورة فردية مع محاولة السند من قبل زميلك ..

- هيا .. أبدأ .. جيد

في هذه الفترة يقوم المعلم بالمرور على الطلبة للتأكد من صحة الأداء وتقديم التغذية الراجعة اللازمة وفق الآتي:

- يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة ويحاوره .. كيف أداؤك مقارنة بما هو مكتوب في بطاقة المهام؟ ... الطالب: جيد يا أستاذ ... المعلم: أرني كيف تؤدي الوقوف على الرأس؟ يقوم الطالب بأدائها .. المعلم: أداؤك جيد .. ولكن ينبغي بقاء جسمك مستقيمًا ومشدودًا، والأمشاط مؤشرة حتى نهاية الوقوف على الرأس ...

ويستمر المعلم في المرور بين الطلبة ... يلاحظ خطأ شائعاً عند عدد من الطلبة ... وهو أن المسافة بين اليدين مع الرأس لا تشكل مثلث متساوي الساقين عند الوقوف على الرأس ...

- قف ..

سنرى نموذج أداء الوقوف على الرأس مرة أخرى من أحد زملائكم، وعلى الجميع مشاهدته، والتركيز على كل خطوة من خطوات الأداء الصحيح ليرى الجميع المسافة بين اليدين مع الرأس، حيث تشكل مثلث متساوي الساقين عند الوقوف على الرأس ... دون أن يذكر الخطأ الذي شاهده

- هيا لنستمر في الأداء ..

- يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة ويحاوِّره ... كيف تقدم أدائك مقارنة بأدائك في بداية الدرس؟.... الطالب: أنا الآن أفضل بكثير، يا أستاذ.... المعلم: أرني كيف تؤدي الوقوف على الرأس؟ يقوم الطالب بأدائها ... المعلم: أدائك أفضل بكثير ...

يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة: إنَّ أدائك متميز .. قف .. آمل من الجميع مشاهدته ...

- يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة: أدائك جيّد ...

- هيا لنستمر في الأداء ...

- قف

الآن سنقوم بعمل الوقوف على الرأس، والرجوع إلى الوضع الأصلي يعني الوقوف على القدمين .. سنرى نموذجًا لأدائها بهذه الطريقة وعلى الجميع مشاهدته من زميلكم ... والتركيز على كلّ خطوة من خطوات الأداء الصحيح ..

يطلب المعلم من أحد الطلبة المتميّزين أداء الحركة كاملة.

- هيا .. ليعود كلّ منكم إلى موقعه ... ويبدأ بالأداء ...

- هيا لنستمر في الأداء ...

- قف

ليذكر لنا أحدكم تسلسل الأداء الصحيح للوقوف على الرأس .. نعم أنت جيد

- هل جميع ما ذكر صحيح؟ ... نعم..... أنت: لقد نسي تشكيل مثلث (الرأس مع اليدين) ... جيّد ...

- لماذا يجب تشكيل مثلث اليدين مع الرأس؟ نعم أنت: لكي يتزن الجسم ويثبت ... ممتاز ...

- هل من إضافة ؟ ... لا ... جيّد.....

وفي الختام: أشكركم لقد قمتم اليوم بعمل جيّد

- آمل منكم مراجعة ما تمّ تعلمه، وفي الدرس القادم سنقوم بإعطائكم مهارة الدّرجة الأماميّة المتكوّرة.

☆ النشاط الختامي:

اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين الآتيين:

(وقوف فتحًا. الذراعان عاليًا، الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع عاليًا خلفًا للمس الحائط باليدين، والثبات ٨ عدات.

(وقوف فتحًا)، ميل الجذع أمامًا مع تحريك الذراعين بطريقة بندولية.

ثم بعد ذلك:

- جمع الأدوات وترتيبها.
- الانصراف إلى المشارب.
- الاصطفاف قاطرات للعودة إلى غرفة الصف.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: الجمباز

الموضوع: الوقوف على الرأس

تاريخ الدرس:

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

تسلسل المهارة

من القرفصاء يتم وضع اليدين على البساط (المسافة بين اليدين تكون بحوالي عرض الكتفين).
الميل للأمام لوضع الرأس على الأرض (منطقة الجبهة)، نقطة وضع الرأس على البساط يجب أن
تشكل مع اليدين مثلثًا متساوي الساقين، ومع الميلان للأمام لوضع الرأس.

ومع الضغط باليدين يتم رفع الرجلين للأعلى، وهما مستقيمتان مع اقترابهما من بعضهما، بحيث
يتم الوصول إلى الوضع العمودي، للرجلين ضمًا.

التوازن في الحركة يأتي من خلال تشكيل مثلث بالرأس واليدين على البساط.

مع تناوب الضغط فيما بين اليدين، وإرجاع الرجلين للأمام والخلف، يتم الاحتفاظ بالتوازن، فحين
يميل الجسم للخلف تضغط اليدين للعودة إلى الوضع العمودي، وحين يبدأ الجسم في السقوط

للخلف؛ يتم إرجاع الرجلين للداخل للعودة إلى الوضع العمودي.



بيان تقدّم الطّلبة أثناء أدائهم كلّ محاولة والنتيجة النهائيّة

اسم الوحدة: الجمباز

الموضوع: الوقوف على الرأس

رقم الدّرس:

الصّف:

أسلوب التّعليم المتبع: الممارسة

م	اسم الطالب/عدد أخطاء كلّ محاولة	١	٢	٣	٤	٥	٦	النتيجة النهائيّة	ملاحظات
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

١- أداء المحاولة الأولى، والثّانية، والثّالثة للمهارة، وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كلّ طالب أثناء أدائه للمحاولات الثّلاث.

٣- بعد نهاية المحاولة الرّابعة، يضع المعلّم تقديرًا، ويسجّله في الخانة الخاصّة بالنتيجة وفق الجدول الآتي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جداً
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

التقويم:

إستراتيجية التقويم المقترح اتباعها: المعتمدة على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير

اسم المهارة: الوقوف على الرأس

الرقم	الأداء	التقدير		
		ممتاز	جيد	ضعيف
١	من الوقوف فتحاً، يتم الميلان للأمام، وحتى الوصول إلى وضع اليدين على البساط (المسافة بين اليدين تكون بحوالي عرض الكتفين).			
٢	الميل للأمام لوضع الرأس على الأرض (منطقة الجبهة) نقطة وضع الرأس على البساط، يجب أن تشكّل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين، ومع الميلان للأمام لوضع الرأس.			
٣	ومع الضّغط باليدين، يتم رفع الرجلين للأعلى، وهما مستقيمتان، مع اقترابهما من بعضهما، بحيث يتم الوصول إلى الوضع العمودي، الرجلان ضمّاً.			
٤	التّوازن في الحركة يأتي من خلال تشكيل مثلث بالرّأس واليدين على البساط.			
٥	مع تناوب الضّغط فيما بين اليدين وإرجاع الرجلين للأمام والخلف، يتم الاحتفاظ بالتّوازن، فحين يميل الجسم للخلف، تضغط اليدين للعودة إلى الوضع العمودي، وحين يبدأ الجسم في السقوط للخلف، يتم إرجاع الرجلين للداخل للعودة إلى الوضع العمودي.			

نموذج حصة دراسية ٢

اسم الدرس : الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ث)

* المعرفة المسبقة للطلبة:

* عند تعليم هذه المهارة للطلبة، يجب أن يكونوا على دراية بالمهارات الآتية:
- الوقوف على الرأس.

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

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدَّرس أن:

- يؤدي الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث بطريقة صحيحة.
- يعرف أن الزمن المحدد قانوناً لوضع الوقوف على اليدين هو ٢ث.
- يظهر جرأة أثناء أدائه الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث. الاستعداد للدرس:

* الاستعداد للدرس:

الادوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي مواصفات الوقوف على اليدين مع (فيديو ، وتلفزيون) - مراتب أو فرشاة عدد مناسب - صور توضيحية للوقوف على اليدين - (٣) بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب توضح المواصفات الصحيحة للمستويات الثلاثة للمهارة.	- مساحة مناسبة ساحة ملعب كرة السلة تقريباً.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف الى الصالة. - متابعة المحافظة على الادوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة ادوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزري الرياضي.

★ الاساليب التعليمية المستخدمة:

اسلوب متعدد المستويات :

- مستويات أداء المهارة:
- المستوى الأول: الوقوف على اليدين باستناد الكعبين على الحائط.
- المستوى الثاني: الوقوف على اليدين بدون الثبات.
- المستوى الثالث: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.

★ الأنشطة التمهيديّة:

لعبة صغيرة: لعبة الصياد

الأدوات : لاحتياج إلى أدوات، ولكن دائرة قطرها تقريبا ٥٢مترا.

طريقة اللعب: اللاعبون يقفون حول الدائرة، يختار المدرس أحد اللاعبين ليقف في وسط الدائرة ويسمى الصياد، يعطى كل لاعب رقم متسلسلا، ينادي المدرس رقمين مثلا (٧ - ٢)، ثم يتبادل صاحبا الرقمين أماكنهما في الدائرة، ثم يحاول الصياد لمس إحداهما أثناء عملية التبادل. اللاعب الملموس يصبح صيادا وتكرر اللعبة.

يقدم المعلم التمرينات التالية لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:

(وقوف. الذراعين مائلاً أسفل خلفاً. الأصابع تشبيك) تحريك الذراعين من أسفل لأعلى ببطء لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتداً.

(وقوف فتحاً. الذراعان أماماً . مسك العصا) تحريك الذراعين عاليًا خلفاً دون ترك العصا للوصول لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتداً.

- تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالمهارة المتعلمة وتتضمن التمارين التالية:

(وقوف) الجري أماماً وعند سماع الصافرة عمل ثلاث وثبات للأمام.

(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين.

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عاليًا للتصفيق فوق الرأس.

★ الأنشطة التطبيقية:

يؤكد المعلم على مهارة الوقوف على الرأس كمتطلب سابق لتعلم مهارة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث في الجمباز من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

(جثو. أمام الحائط) وضع اليدين على الأرض المسافة بينهما باتساع الصدر ثم وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الأضلاع، دفع إحدى الرجلين إلى أعلى وإلحاق الأخرى بها والثبات في وضع ثني الركبتين على الصدر.

(جثو. أمام الحائط) مد الرجلين إلى أعلى والثبات مع سند كعبي القدمين على الحائط.

(جثو. أمام الحائط) مد الرجلين إلى أعلى والثبات دون سند كعبي القدمين على الحائط.

يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:

* قراءة بطاقة المهام الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث في الجمباز.

* الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتوياتها.

* أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.

* البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.

* اختيار المستوى المناسب للبدء بتطبيق المهارة بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف غير مباشر من المعلم.

* يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.

* يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب.

يتم تعليم المهارة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

(وقوف الوضع أمامًا . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٠.٣ سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفًا.

(وقوف الوضع أمامًا . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٠.٣ سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين.

(وقوف الوضع أمامًا . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٠.٣ سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين مع سند عقبي الرجلين على الحائط.

(وقوف الوضع أمامًا . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٠.٥ سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين.

(وقوف الوضع أمامًا . الذراعين عاليًا . مواجهه للحائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٠.٥ سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والثبات ٢ ث.

(وقوف الوضع أمامًا . الذراعين عاليًا) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة ٠.٥ سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا للوصول لوضع الوقوف على اليدين والثبات ٢ ث.

★ النشاط الختامي:

اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

(وقوف. الذراعين حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.

(وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.

ثم بعد ذلك:

- الانصراف للدورات المياه
- جمع الادوات وترتيبها
- الاصطفاف قاطرات للعودة الى غرفة الصف

بطاقة المهام

اسم الوحدة: الجمباز

الموضوع: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

مستوى الأداء: الوقوف على اليدين باستناد العقبين على الحائط.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

تعليمات:

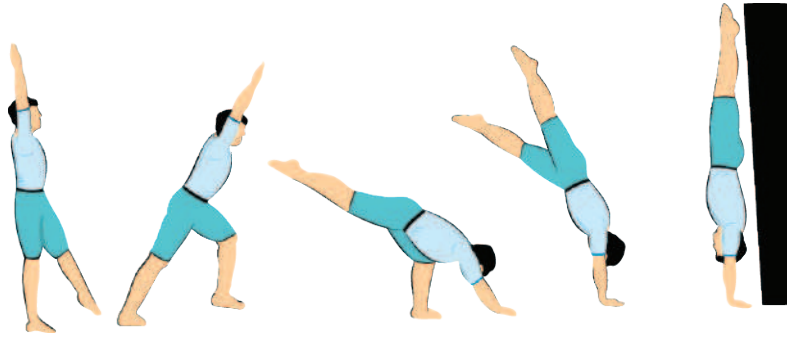
١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

✧ تسلسل المهارة

١. قف مقابل للحائط بمسافة ٥٠ سم مع تقدم إحدى قدميك عن الأخرى وارفع ذراعيك عاليًا .
٢. إثني جذعك للأمام مع ثني ركبة الرجل الأمامية للوصول لوضع الطعن.
٣. ضع يديك على الأرض باتساع الصدر ثم مرجح رجلك الخلفية خلفا عاليًا.
٤. إُدفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل جذعك والرجل الممدودة فوق كتفك مباشرة، ضم رجلك المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.
٥. مد رجلك معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع مد ذراعيك ونظرك إلى الأمام مع سند الرجلين على الحائط.

الرسوم التوضيحية:



الوقوف على اليدين باستناد العقبين على الحائط

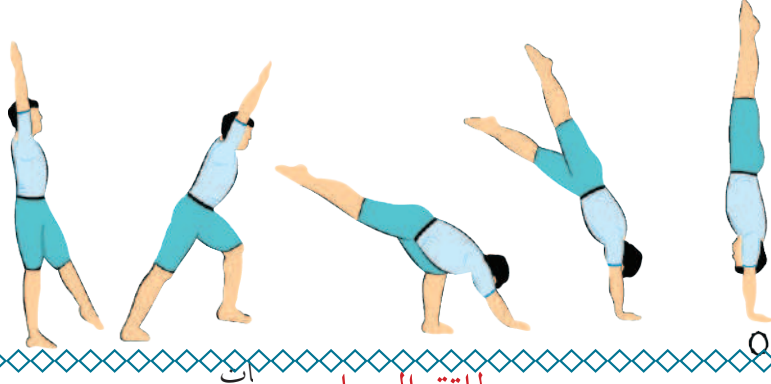
بطاقة المهام

- اسم الوحدة: الجمباز
- الموضوع: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث
- مستوى الأداء: **الوقوف على اليدين بدون الثبات.**
- تاريخ الدرس:
- أسلوب التعليم المتبع : متعدد المستويات
- تعليمات :
- ١- قراءة تسلسل المهارة.
 - ٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

★ تسلسل المهارة

١. قف مع تقدم إحدى قدميك عن الأخرى وارفع ذراعيك عاليًا .
٢. نفس محتوى الفقرات في المستوى رقم "١".
٣. مد رجلينك معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع مد ذراعيك ونظرك إلى الأمام.

الرسوم التوضيحية:



بطاقة المهام

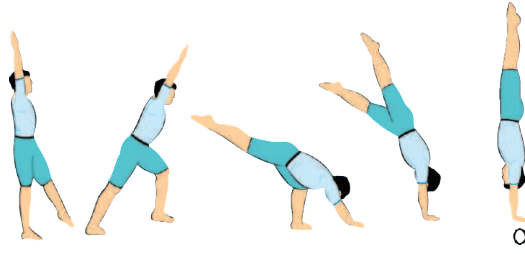
اسم الوحدة: الجمباز
الموضوع: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث
مستوى الأداء: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث.
تاريخ الدرس:
أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات
تعليمات:

- ١- قراءة تسلسل المهارة.
- ٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

★ تسلسل المهارة

نفس محتوى الفقرات في المستوى رقم "١، ٢".
مد رجلاك معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع مد ذراعيك ونظرك إلى الأمام مع الثبات "٢" ث.

الرسوم التوضيحية:



الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: الجمباز

اسم المهارة: الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

رقم الدرس:

الصف:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

م	اسم الطالب/عدد أخطاء كل محاولة	١	٢	٣	٤	٥	٦	النتيجة النهائية	ملاحظات
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

١. أداء المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.
٢. تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.
٣. بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقدير ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جدا
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

★ التقويم:

يتم تقويم المهارة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

١. المهاري.
٢. المعرفي.
٣. الانفعالي.

أولاً: التقويم المهاري:

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لمهارة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

م	مواصفات الأداء	* التقدير (١-٤)
١	من وضع الوقوف الذراعين عاليًا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى.	
٢	ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.	
٣	وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا.	
٤	دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحناق الرجل المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.	
٥	مد الرجلان معا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتين والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث.	
	مجموع التقديرات	
	** المتوسط	

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢

يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣

لم يحقق الهدف = ٤

** المتوسط = مجموع التقديرات / ٥

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ المهارة.

- التقييم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة المهارة.

ثانيًا: التقييم المعرفي

يتم التقييم المعرفي لمهارة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء الصحيح.

يشار بعلامة (√) أو علامة (×) أمام كل عبارة صحيحة أو خاطئة من العبارات التالية:

أثناء أداء خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث يمكن أداء مواصفات الأداء التالية:

الوقوف الذراعيين عاليًا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى. ()

ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية. ()

وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفًا عاليًا. ()

دفع الأرض بالرجل المشنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة،

إحناق الرجل المشنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة. ()

مد الرجلان معًا عاليًا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعيين ممدودتين والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث. ()

ينبغي أن لا يتعدى زمن الوقوف على اليدين عن ٢ ث. ()

ثالثاً: التقويم الانفعالي

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب أثناء مشاركته في مختلف أنشطة مهارة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ وباستخدام الاستمارة التالية:

استمارة ملاحظة سمة الشجاعة أثناء أداء مهارة الوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث

وصف السلوك	تحقق	لم يتحقق	ملاحظات
يظهر حماساً أثناء مرحلة دفع الأرض بقدم الرجل المثنية.			
يظهر جرأة أثناء إلحاق الرجل المثنية إلى الرجل الممدودة عالياً.			
يظهر رضا بعد الانتهاء من وضع الوقوف على اليدين والثبات ٢ ث.			

تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ المهارة.
 - التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء ممارسته أنشطة المهارة.
 - يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:
- (√) حقق الهدف.
- (×) لم يحقق الهدف.

نموذج حصة دراسية

اسم الدرس : الإرسال مع الدوران الخلفي

★ المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- الإرسال مع الدوران الأمامي.

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدَّرس أن:

- يؤدي مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي بطريقة صحيحة.

- يعرف ثلاثة أخطاء قانونية للإرسال ويعدها.

- يحترم زميله أثناء اللعب.

★ الاستعداد للدرس:

توزيع المهام	متابعة الطلبة	تجهيز الملاعب	الادوات
يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: لجنة ادوات. لجنة نظام. لجنة متابعة الزبي الرياضي.	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف الى الصالة. - متابعة المحافظة على الادوات الرياضية عند استخدامها.	- مساحة مناسبة	- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي مواصفات المسكات في كرة الطاولة مع (فيديو ، وتلفزيون) - مضارب لكرة الطاولة، كرات طاوله، طاوولات تنس. - مكعبات صغيرة، حلقات دائرية - صور توضيحية للإرسال مع الدوران الخلفي. - (٣) بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب توضح المواصفات الصحيحة للمستويات الثلاثة للمهارة.

★ الاساليب التعليمية المستخدمة:

اسلوب متعدد المستويات :

مستويات أداء المهارة:

- المستوى الأول: أداء الإرسال على الطاولة من المنتصف.
- المستوى الثاني: أداء الإرسال على الطاولة من أحد الزوايا.
- المستوى الثالث: أداء الإرسال بشكل قانوني وسليم.

★ الانشطة التمهيديّة:

- يؤكد المعلم على مهارة الارسال مع الدوران الأمامي كمتطلب سابق لتعلم مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:
- أداء حركة الارسال مع الدوران الأمامي من الوقوف دون إستخدام المضرب والكرة، ثم استخدام المضرب فقط بعد ذلك.
- أداء حركة الارسال مع الدوران الأمامي مع المضرب ثم مع المضرب والكرة.
- يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:

★ المهام.

- قراءة بطاقة المهام الخاصة بمهارة الإرسال مع الدوران الخلفي.
- الإجابة على استفسارات الطلبة.
- أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.
- اختيار المستوى المناسب للبدء بتطبيق المهارة بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف غير مباشر من المعلم.
- يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.
- يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب.

يتم تعليم المهارة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

- أداء مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي منفرداً دون كرة لأخذ الإحساس الصحيح بمرجحة الذراع الضاربة.
- أداء المهارة وذلك بإرسال الكرة لمنتصف ملعب الخصم.
- أداء الإرسال مع الدوران الخلفي للملعب الآخر دون شبكة.
- أداء الإرسال مع الدوران الخلفي للملعب الآخر مع التبادل مع الزميل الآخر.
- توجيه الإرسال إلى مناطق محددة من الملعب أو إلى علامات محددة على الطاولة.
- يطبق الطلبة ما تعلمه على شكل منافسة.

★ النشاط الختامي:

اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين التاليين:

- (وقوف): الذراعين حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.
- (وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.

ثم بعد ذلك:

- الانصراف للدورات المياه
- جمع الأدوات وترتيبها
- الاصطفاف قاطرات للعودة الى غرفة الصف اسم الوحدة: كرة الطاولة

بطاقة المهام

الموضوع: الإرسال مع الدوران الخلفي

مستوى الأداء: الإرسال مع الدوران الخلفي من منتصف الطاولة.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

✧ تسلسل المهارة

- قف في منتصف الطاولة مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى.
- الذراع الحاملة للمضرب خلفاً والأخرى منبسطة وتحمل الكرة.
- ثني جذع للأمام مع ثني الركبة قليلاً.
- قذف الكرة لأعلى من ١٦ سم أو مستوى النظر.
- مرجحة الذراع خلفاً وضرب الكرة من الخلف وعند قاعدتها بحركة أمامية ولأسفل.



بطاقة المهام

- اسم الوحدة: كرة الطاولة
- الموضوع: الإرسال مع الدوران الخلفي
- مستوى الأداء: الإرسال مع الدوران الخلفي من جانب الطاولة.
- تاريخ الدرس:
- أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات
- تعليمات:
- ١- قراءة تسلسل المهارة.
- ٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

★ تسلسل المهارة

- قف في أحد جوانب الطاولة مع أخذ وقفة الاستعداد للإرسال.
- الذراع الحاملة للمضرب خلفاً والأخرى منبسطة وتحمل الكرة.
- ثني جذع للأمام مع ثني الركبة قليلاً.
- قذف الكرة لأعلى من ١٦ سم أو مستوى النظر.
- مرجحة الذراع خلفاً وضرب الكرة من الخلف وعند قاعدتها بحركة أمامية ولأسفل.



بطاقة المهام

- اسم الوحدة: كرة الطاولة
- الموضوع: الإرسال مع الدوران الخلفي
- مستوى الأداء: أداء الإرسال بشكل قانوني وسليم.
- تاريخ الدرس:
- أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات
- تعليمات:
- ١- قراءة تسلسل المهارة.
- ٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

★ تسلسل المهارة

- قف في أحد جوانب الطاولة مع أخذ وقفة الاستعداد للإرسال.
- الذراع الحاملة للمضرب خلفاً والأخرى منبسطة وتحمل الكرة.
- ثني جذع للأمام مع ثني الركبة قليلاً.
- قذف الكرة لأعلى من ١٦ سم أو مستوى النظر.
- مرجحة الذراع خلفاً وضرب الكرة من الخلف وعند قاعدتها بحركة أمامية ولأسفل.



شكل ٩-٥ : الإرسال بالدوران الخلفي الأمامي والخلفي

★ التقويم:

- اسم الوحدة: كرة الطاولة
- اسلوب التقويم المقترح إتباعه: الملاحظة
- أداة التقويم: قائمة الرصد
- اسم المهارة: الإرسال بالدوران الخلفي

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها		التقدير	
			نعم	لا
١	وقفة الاستعداد ، القدمان متباعدتان باتساع مناسب.			
٢	مسكة المضرب بشكل صحيح وحركة الذراع للخلف ولأعلى قليلاً.			
٣	ضرب الكرة من قاعدتها وإلى الخلف.			
٤	اليدين مفرودة أثناء المتابعة.			



كرة الطاولة

عدد الحصص: ٦ - ٨

أهداف الوحدة:

- يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:
- يضرب الكرة بطريقة الضَّربة المستقيمة (الأمامية).
- يرسل الكرة بوجه المضرب الأمامي.
- يعدد خمسة أخطاء للإرسال في كرة المضرب.
- يتعاون مع زملائه خلال اللعب.

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: - التبادلي. - التطبيق الذاتي متعدد المستويات - التدريبي.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية، أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

★ الضربة الأمامية (بوجه المضرب الأمامي).

★ الإرسال بوجه المضرب الأمامي.

★ مقتطفات من القانون.

أولاً: الضربات الأمامية (بوجه المضرب الأمامي)

★ الخطوات الفنية:

الخطوات الفنية (للاعب أيمن)



يَتَّخِذُ اللاعب وقفة الاستعداد الأساسية، بحيث تكون القدم اليسرى متقدمة إلى الأمام، والقدم اليمنى منحرفة بزواوية ٤٥ درجة، على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، ومن المستحسن أن تكون أوسع قليلاً في حالة الطَّالِب الطَّويل، وأضيق في حالة الطَّالِب قصير القامة.

- يجب أن يكون الجزء العلوي من الجسم منحنيًا إلى الأمام.



- يشكّل الذِّراع الضَّارب زاوية ١٦٠ درجة من المرفق، ويكون مفروّداً عند الأداء، حتّى يصبح رأس المرفق عمودياً على الأرض، وتشكل اليد الحرّة زاوية ٩٠ درجة لحفظ التّوازن.

- يقوم اللاعب بمرجحة خلفية للمضرب ودفع الكتف الأيسر إلى الأمام، بحيث يكون الجذع الأسفل مُتَّجِهاً لجهة اليمين؛ ليضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها، مع تغيير ثقل الجسم من القدم الخلفيّة إلى القدم الأماميّة.



- يجب أن تتابع اليد الضَّاربة حركة الكرة، لتصل إلى أعلى الرّأس، بحيث تشكّل الذِّراع الضَّاربة مع المرفق زاوية ٩٠ درجة.

- يجب أن يبدأ اللاعب بأداء هذا النّوع من الضّربات من أسفل الكرة.

الأخطاء الشائعة

- المتابعة بشكل قوي جداً.

- المضرب مفتوح بشكل كبير.

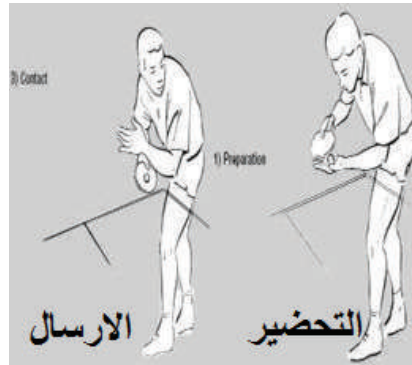
- ضرب الكرة قبل وصولها إلى أعلى ارتفاع بتسرّع.

ثانيًا: الإرسال بوجه المضرب الأمامي (الإرسال الأمامي)

✱ الخطوات الفنيّة:

الخطوات الفنيّة (طريقة الأداء).

- يقف اللاعب خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠-٦٠ سم، متّخذًا وضع الاستعداد المناسب.
- يمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء، بحيث يكون فوق سطح المضرب وخارجه.
- ثني الركبتين خفيفًا مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.
- تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى، بمسافة مناسبة، ويواجه الكتف الأيسر الشبكة.
- توضع الكرة بحريّة في بداية الإرسال على راحة اليد الحرة المفتوحة والمنبسطة، ويكون موضع الكرة خلف خطّ النّهاية، وفوق مستوى سطح اللعب (ليس بالضرورة أن تكون اليد الحرة بكاملها خلف خطّ النّهاية، بل الكرة فقط).
- يقوم اللاعب بتحريك المضرب خلفًا، ثمّ أمامًا عند رمي الكرة عموديًا، لأداء ضربات الإرسال والبداية، بحيث تكون الحركة من المرفق، ويشكل العضد مع الساعد زاوية ١٢٠ درجة.



الأخطاء الشائعة

- التردد أو التسرع في أداء الإرسال.
- عدم النّظر المستمر إلى الكرة، منذ لحظة قذفها إلى أعلى حتى سقوطها.
- عدم الاهتمام بمتابعة اليد الحاملة للمضرب بعد أداء الإرسال.
- عدم مراعاة الارتفاع القانونيّ والعموديّ للكرة على ألا يقلّ عن ١٦ سم.

القانون

فيما يأتي بعض مواد القانون الدولي لكرة الطاولة:

* صالة اللعب:

- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلاً، لا يقلُّ عن ١٤ متولاً و ٧ م عرضاً، و ٥ م ارتفاعاً، ويجوز تغطية الأربعة أركان بحواجز لا يزيد طولها على ١٥٠ سم. ويجوز تغطية الأركان الأربعة بحواجز لا يزيد طولها على ١٥٠ سم، في مسابقات الكراسي المقعدين يجوز أن تقلَّ مساحة اللعب عن ذلك، ولكن ألا تقلَّ عن ٨ م طولاً، و ٦ م عرضاً.

* الطاولة:

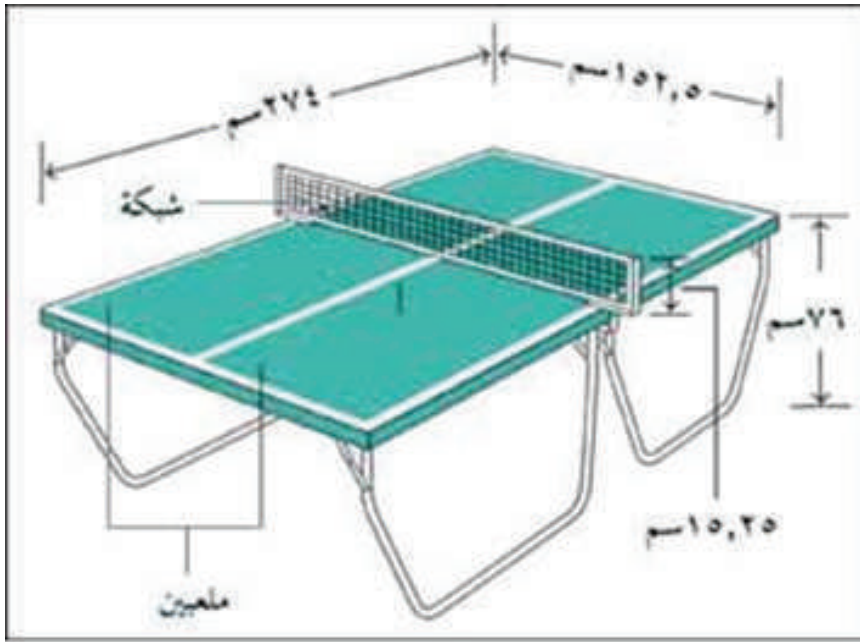
- يُسمَّى السطح العلوي للطاولة «سطح اللعب»، ويجب أن يكون مستطيلاً طوله ٢٧٤ سم، وعرضه ١٥٢ سم، وأن يكون في وضع أفقيٍّ، وعلى ارتفاع ٧٦ سم فوق الأرض.
- لا يشمل سطح اللعب الجوانب الرأسية لقمة الطاولة.
- يجوز أن يكون سطح اللعب من أية مادة، ولكن يشترط فيه إذا سقطت عليه كرة قانونية من ارتفاع ٣٠ سم أن ترتدَّ إلى مسافة ٢٣ سم تقريباً.
- يجب أن يكون سطح اللعب ذا لون داكن ومُعتم، يُرسم على طول حوافه خطُّ أبيض، عرضه ٢ سم، يُسمَّى «خطَّ الجانب» على الحافتين اللتين يبلغ طول كلٍّ منهما ٢٧٤ سم، ويُسمَّى «خطَّ النهاية» على الحافتين اللتين يبلغ طول كلٍّ منهما ١٥٢ سم.

* المضرب:

- يجوز أن يكون المضرب من أيِّ حجم، أو شكل، أو وزن، أمَّا جسم المضرب، فيجب أن يكون مسطحاً وصلباً.
- يجب أن يكون ٨٥٪ على الأقلَّ من سمك جسم المضرب مصنوعاً من الخشب الطبيعي، ويجوز تقوية الطبقة اللاصقة في جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية، أو الألياف الزجاجية، أو الورق المضغوط، على ألا يزيد سمكها على ٧٥٪ من السمك الإجمالي لجسم المضرب، أو ٣٥.٠٠٠ ملليمتر، أيُّهما أقلُّ.
- يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى، أمَّا بطبقة من المطاط العادي المحبب بحبيبات بارزة إلى الخارج، ولا يزيد السمك الإجمالي للغطاء بعد لصقه عن ٢.٠ ملليمتر، أو بطبقة مطاط ساندويتش حبيباته بارزة إلى الخارج، أو مقلوبة إلى الداخل، على ألا يزيد السمك الإجمالي للغطاء بعد

لصقه عن ٤٠ ملليمتر.

- يجب أن يمتدّ الغطاء على كلّ جسم المضرب، ولكن دون أن يتعدّى حدوده، أما الجزء القريب من يد المضرب -والذي تقبض عليه الأصابع- فيجوز عدم تغطيته، أو تغطيته بأيّة مادّة.
- جسم المضرب، وأيّة طبقة داخله، وأيّة طبقة من المادّة المغطيّة له، أو من المادّة اللاصقة على الوجه المخصص لضرب الكرة، يجب أن تمتدّ بشكل متماثل وبسمك واحد ومتساو.
- يجب أن يكون سطح غطاء المضرب، أو سطح جسم المضرب إذا كان غير مغطّى معتمًا، ذا لونٍ أحمر فاتحٍ على أحد وجهيه، وأسود على وجهه الآخر.
- الغطاء على وجه المضرب المستخدم لضرب الكرة، يجب أن يكون من ماركة ونوع معتمدين وقتئذٍ من الاتحاد الدولي للعبة، وأن يكون ملتصقًا بجسم المضرب بالطريقة التي يظهر معها بوضوح -بالقرب من حافة السطح الضارب- اسم المورد وصنف الغطاء ورمز الاتحاد الدولي، مع رقم الاتحاد الدولي (عند تطبيقه).
- يستخدم غطاء المضرب بالحالة والخصائص المعتمد بها من الاتحاد الدولي، دون أيّ تعديل، أو تغيير، أو أيّة معالجة أخرى مادّية أو كيميائية لأي من خصائصه الفنيّة للعب، أو درجة احتكاكه، أو مظهره الخارجي، أو لونه أو تركيبه أو سطحه ... إلخ.



نموذج حصة دراسية

اسم الدرس : الإرسال الأمامي العالي

عدد الحصص
1-2

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن:

- يُرسل الكرة بالوجه الأمامي للمضرب.
- يتعرّف إلى النواحي الفنيّة للمهارة.
- يتعاون مع زملائه خلال الألعاب الصّغيرة والمنافسات.

★ الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
- عدد مناسب من الكرات. - أقماع. - طاولة. - دلو فارغ. - كرات تنس. أرضي. - صندوق.	- ساحة (فناء).	- متابعة حضور الطّلبة وغيابهم. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة أو السّاحة.	- يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام.

★ الأنشطة التمهيدية:

- لعبة صغيرة: شد الحبل (لعبة شعبية فلسطينية)

التشكيل: قاطرتان

الأدوات: حبل طوله ٨-١٠م.

الملعب: ساحة المدرسة، أو (مربع طول ضلعه ١٥م).

طريقة اللعب: يقف الطلبة في قاطرتين متقابلتين ممسكين بالحبل الذي يكون مناصفة بين الفريقين، وفق خطّ الحسم، وعند الإشارة يبدأ الطلبة بالشّد، كلّ في اتجاهه، محاولاً جعل الفريق الخصم يجتاز الخطّ.



التمرينات البدنية:

(وقوف) الجري حول الملعب.

(وقوف) الجري للأمام للوثب فوق الأقماع.

(وقوف). الذّراعين مائلاً أسفل خلفاً. الأصابع تشبيك)، تحريك الذّراعين من أسفل لأعلى ببطء، لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتداً.

(وقوف فتحاً). الذّراعان أماماً مسك العصا) تحريك الذّراعين عاليًا خلفاً دون ترك العصا للوصول لأقصى مدى مع الاحتفاظ بوضع الجذع ممتداً.

(وقوف) الجري أماماً، وعند سماع الصّافرة عمل ثلاث وثبات للأمام.

(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضّغط على القدمين.

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذّراعين جانباً عاليًا للتصفيق فوق الرّأس.

- يقوم كلّ طالب بتنطيط الكرة على المضرب مع المشي والتّحرك مع زيادة ارتفاع الكرة تدريجيًا في كلّ مرّة.

- يقوم كلّ طالب مع زميله بتبادل تمرير الكرة بينهم

★ الأنشطة التطبيقيّة:

نشاط رقم (١)

-رسم ٣ مربعات متتالية على اليمين والوسط واليسار، عند الخطّ النهائي للطاولة، ويتمّ تقسيم الطّلبة إلى ٣ مجموعات، تقف كلّ مجموعة في خطّ مستقيم أمام مربّع من المربعات الثلاثة، وعلى بعد متر واحد من الطاولة، أداء الإرسال، بحيث تسقط الكرة داخل المربع المقابل للطالب، محاولاً ارتداد الكرة إلى خارج الطاولة، بعيداً عن النّصف الآخر، وهكذا بالتّناوب بين طلبة المجموعة التي ينجح أفرادها من ضرب الكرة ولمسها للمربع المقابل، وارتدادها خارج الطاولة أكثر، تعدّ المجموعة الفائزة.

نشاط رقم (٢)

التمرين السابق نفسه، ولكن يحاول كلّ طالب أن يجعل الكرة ترتدّ على الحافة النهائيّة للطاولة، وليس خارج الطاولة.

نشاط رقم (٣)

وضع ٣ صناديق قريبة من الشّبكة، توضع على يمين ويسار ووسط الطاولة، ويوزّع الطّلبة إلى ٣ مجموعات أمام كلّ صندوق، كما في السابق، يقوم الطالب بأداء الإرسال الأمامي محاولاً إسقاط الكرة في الصندوق المقابل له.

- التمرين السابق نفسه، ولكن يتمّ رسم مربعات مكان الصّناديق، بحيث يكون سقوط الكرة بداخل المربع المقابل لكلّ مجموعة، وارتداد الكرة على النّصف الآخر من الطاولة، سيكون قصيراً، أي ترتدّ الكرة أكثر من مرتين فأكثر.

نشاط رقم (٤)

- يتمّ رسم ٣ مربعات على الحدّ النهائي للنّصف الثاني من الطاولة (يمين، وسط، ويسار) الطاولة، وكذلك رسم ٣ مربعات قريبة من الشّبكة على النّصف الثاني نفسه، ويتمّ تقسيم الطّلبة إلى ٣ مجموعات، كما في السابق يقوم الطالب بالإرسال؛ لتسقط الكرة في أيّ من المربعات الستّة، حسب اختياره.

نشاط رقم (٥)

-وضع أقماع فوق النّصف الثاني من الطاولة في أماكن مختلفة، ويتمّ تقسيم الطّلبة كما في التمارين السابقة، المجموعة التي ينجح طلبتها في تحقيق إصابات أكثر للأقماع من خلال الإرسال تعدّ المجموعة الفائزة.

★ الأنشطة الختاميّة:

يتمّ تقسيم الطّلبة إلى مجموعتين، ويُعطى لكلّ طالب بالون، ويتمّ وضع فرشاة إسفنجيّة على بعد مسافة يحددها المعلّم، يجري كلّ طالب حاملاً البالون تجاه الفرشة المقابلة له، عند وصوله إليها، يضع البالون على الأرض، ويجلس عليه حتى ينفجر البالون، ومن ثمّ الأسراع، والعودة تجاه مجموعته؛ ليلمس زميله الذي يكرر العمل، وهكذا المجموعة التي يتمكّن أفرادها من تفجير البالونات جميعها أولاً، تعدّ المجموعة الفائزة.

التقويم: |||||

الاختبار الأدائي

الهدف قياس تطور الإرسال الأمامي بكرة الطاولة

يستطيع المعلم اختبار الطلبة أثناء الانخراط في كرة الطاولة، وملاحظة المهارة، ووضع درجات كما يأتي:
درجة واحدة: إذا كانت المهارة لا تكاد تلاحظ لدى الطالب، (الجسم في وضع غير مناسب إطلاقاً).

درجتان: (الجسم في وضع غير متزن، وملامسة الكرة بشكل غير مناسب).

ثلاث درجات أداء جيّد (رمي الكرة بشكل مناسب، ولمس الكرة بطريقة صحيحة بالمضرب، ووصول الكرة فوق الشبك إلى الملعب المنافس).

أربع درجات: أداء ممتاز (إرسال الكرة بطريقة صحيحة، وبشكل مؤثّر إلى ملعب المنافس).



الريشة الطائرة

عدد الحصص: ٢ - ٣

أهداف الوحدة:

يُتَوَقَّع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة، أن يكون قادرًا على أن:

- يمسك مضرب الريشة الطائرة المسكة الخلفية بمواصفاتها الصحيحة.
- يؤدي الضربة الأمامية بوجه وظهره مضرب الريشة بطريقة صحيحة.
- يطبق حركات القدمين في الريشة الطائرة بطريقة صحيحة.
- يؤدي الإرسال الأمامي العالي في الريشة الطائرة بطريقة صحيحة.
- يعرف المواصفات الصحيحة للمسكة الخلفية بالريشة الطائرة.
- يعرف الخطوات الفنية للضربات الأمامية بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة.
- يعرف الطرق الصحيحة لتحركات القدمين.
- يتعرف إلى بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.
- يتمتع بالمشاركة مع الآخرين أثناء أنشطة الريشة الطائرة.
- يظهر استعدادًا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة مهارات هذه الوحدة.

- ١٣٤ -

الأساليب التعليمية، والوسائل التعليمية المستخدمة، وأساليب التقويم:

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
يمكن للمعلم أن يختار من الأساليب التعليمية الآتية، بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمر. - الممارسة. متعدد المستويات	قرص مدمج (CD)، أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء المهارات التعليمية المقررة لهذه الوحدة. - مضارب للريشة الطائرة، ريشة طائرة، قوائم وشبكة للريشة الطائرة. - صور توضيحية لكل مهارة تعليمية. - بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب.	- ملاحظة أداء الطلبة. الصحيح للمهارات التعليمية في هذه الوحدة وفقاً لاستمارة الملاحظة. - أسئلة شفوية عن بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة. - ملاحظة إظهار استعدادهم؛ لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة مهارات هذه الوحدة. - الاختبارات. - سلالمة التقدير.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة - مراعاة عوامل الأمان والسلامة.

مهارات الوحدة

تشتمل هذه الوحدة على المهارات الآتية:

- ☆ المسكة الخلفية.
- ☆ الضربة الأمامية بوجه المضرب.
- ☆ الضربة الأمامية بظهر المضرب.
- ☆ حركات القدمين (مراجعة).
- ☆ الإرسال الأمامي العالي.
- ☆ مقتطفات من قانون اللعبة.

أولاً: المسكة الخلفية:

✧ الخطوات الفنيّة:

- تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفيّة وخطواتها الفنيّة كالآتي:
- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق)، بحيث تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروّداً على الجبهة الأخرى للتحكّم في المسكة.
- ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.
- وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتّحكم في اتجاه المضرب.

صورة توضيحيّة



المسكة الخلفيّة

الأخطاء الشائعة

- مسك المضرب من الوسط.
- مسك المضرب واليد متشنجة.

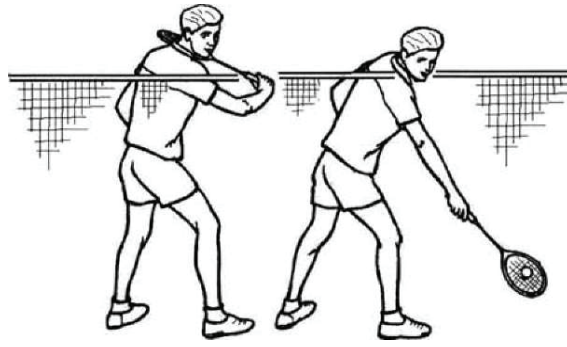
ثانيًا: الضربة الأمامية بظهر المضرب.

★ الخطوات الفنية:

تؤدي هذه الضربة من وضع المسكة الخلفية، وهي إحدى الضربات الهجومية، وخطواتها الفنية، كالآتي:

- من الوقوف الوضع أمامًا ثني ركبة الرجل الأمامية، وتوجه قدمها باتجاه الريشة.
- ثني الرجل الحرة (الخلفية) قليلاً؛ لتعطي دعمًا لارتكاز الجسم.
- نقل رأس المضرب في اتجاه الريشة، وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم.
- لف المضرب مع الرسغ لضرب الريشة بالوجه الخارجي له.
- ضرب الريشة لحظة مدّ الذراع الضاربة في مستوى الكتف.

صورة توضيحية



الضربة الأمامية بظهر المضرب

الأخطاء الشائعة

- عدم ثني الركبتين خلال أداء الحركة.
- عدم لفّ المضرب مع الرسغ بشكل كافٍ خلال عملية ضرب الريشة للأمام بالوجه الخلفي.

ثالثًا: الإرسال الأمامي العالي:

★ الخطوات الفنية:

١. الإعداد: يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية للإرسال، مجاورًا لخط المنتصف، بحيث يكون كتف الذراع الضاربة للخلف، حتى يتيح مدى واسعًا لحركة مرجحة المضرب. ويمسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهًا للخارج والخلف. ويمسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى في مستوى عمودي عند الصدر، وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا.
٢. الضرب: تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام؛ لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام، على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.
٣. المتابعة: تستمر حركة المضرب للأمام، لأن ذلك سوف يساعد في توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن. ويتم نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية؛ لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

صورة توضيحية



الإرسال الأمامي العالي

الأخطاء الشائعة

حركة مرجحة المضرب أثناء الإرسال تكون ضعيفة وغير واسعة.
عدم متابعة الإرسال، حيث إن المتابعة تساعد في توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.

القانون



فيما يأتي بعض مواد القانون الدولي للريشة الطائرة:

★ مقدمة:

البادمنتون أو الريشة الطائرة، من الألعاب التي تُلعب بالمضرب، ويشارك فيها لاعبان متقابلان، (فردى) أو ٤ لاعبين مشكلين فريقين (زوجي). يقف اللاعبون على نصفين متقابلين من ملعب مستطيل ينصفه شبك. يسجل

اللاعب نقطة عن طريق ضرب الريشة بالمضرب، لتطير فوق الشبكة، وتهبط في النصف المخصص للاعب الخصم. تحتسب النقطة عند لمس الريشة لأرضية الملعب، مع العلم أن الريشة يمكن أن تلمس مرة واحدة فقط، قبل أن تتجاوز الشبكة.

★ الأساسيات:

كل شوط ينتهي بتسجيل ٢١ نقطة، وكل نقطة تُسجل بنهاية أي تبادل للريشة (بعكس النظام القديم، الذي نصّ على أن اللاعب لا يكسب النقطة إلا إذا كان صاحب الإرسال). عادةً تتألف كل مباراة من ٣ أشواط. عند بداية التبادل يقف المرسل والمستقبل باتجاه قطري، (إذا وقف المرسل على الجهة اليمنى، فإن المستقبل يقف على الجهة اليسرى بالنسبة للمرسل). عندما يفقد أحد الطرفين الإرسال، فإنه يتحوّل للطرف الآخر، وتحتسب النقطة (بعكس النظام القديم، الذي احتوى على ما يُسمّى بتبديل الإرسال). في الفردي يقف المرسل على الجهة اليمنى، إذا كانت نتيجته رقمًا زوجيًا، وعلى الجهة اليسرى إذا كانت رقمًا فرديًا.

في الزوجي، إذا ربح الفريق المرسل التبادل، يستمر اللاعب نفسه بالإرسال، ولكن يجب أن يغيّر جهة الإرسال، وبذلك يرسل ضدّ لاعب مختلف في كل مرة. أمّا إذا ربح الفريق المستقبل التبادل، وأصبحت نتيجتهم الجديدة رقمًا زوجيًا، فإن اللاعب الموجود على الجهة اليمنى، هو من يرسل، أمّا إذا أصبحت رقمًا فرديًا، فإن اللاعب الموجود على الجهة اليسرى هو من يرسل. الاتجاه الذي سيرسل منه اللاعب يحدد عند بداية التبادل، وليس عند نهايته. فائدة هذا النظام هو أنه في كل مرة يفقد أحد الفرق الإرسال، ثمّ يستعيده، فإن اللاعب الذي لم يرسل في المرة الماضية، هو من سيرسل هذه المرة.

عندما يرسل اللاعب يجب أن تتخطى الريشة الحد الأدنى للمنطقة المخصصة للإرسال، إذا لم تتجاوزها، وسقطت قبل الخط، يعدّ هذا خطأ.

إذا وصلت النتيجة إلى التعادل ٢٠-٢٠، فإن المباراة تُستكمل حتى يتقدّم أحد الطرفين بفارق نقطتين (مثلاً ٢٤-٢٢)، وكحدّ أقصى ٣٠، (إذا وصل أحد الطرفين إلى ٣٠، فإنه يفوز حتى لو أصبحت النتيجة ٣٠-٢٩).

في بداية المباراة تُجرى قرعة بين الفريقين، والفائز بالقرعة له إمّا أن يختار الإرسال، أو الجهة التي يريدّها من الملعب، ويختار الطرف الآخر الخيار المتبقي، (إذا اختار الفائز بالقرعة أن يرسل، فإن الطرف الآخر يختار الملعب). هذا في المباريات الرسمية، لكن جرت العادة في المباريات غير الرسمية أن تضرب الريشة إلى أعلى، ثمّ تترك حتى تلامس الأرض، ويفوز بالقرعة من يتّجه رأس الريشة إليه.

في الأشواط اللاحقة، يقوم بالإرسال الطرف الفائز بالشوط السابق. يفوز بالمباراة من يكسب شوطين من أصل ثلاثة. في الزوجي، لكل فريق الحق في اختيار من أفرادهم سيقوم بالإرسال أو الاستقبال. مع بداية الشوط الثاني يقوم اللاعبون بالتبديل بينهم، وإذا امتدت المباراة لشوط ثالث، فإن عملية التبديل بين اللاعبين، تتم في بداية الشوط، وعندما يصل أحد الطرفين إلى ١١ نقطة.

يجب أن يبقى كل من المرسل والمستقبل داخل حدود ملعبهما، دون لمس حدوده، حتى تتم عملية الإرسال، أما اللاعبان الآخران فلهما حرية الحركة.

✱ الأخطاء:

يربح اللاعب نقطة إذا ضرب الريشة من فوق الشبكة ولا لمست الأرض داخل حدود ملعب الخصم. ليست هذه هي الطريقة الوحيدة، فإن اللاعب يكسب نقطة، إذا ارتكب خصمه خطأ. الخطأ الأكثر شيوعاً هو عندما يفشل الخصم في إعادة الريشة من فوق الشبكة إلى ملعب الخصم، وهناك 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 يعد خطأ، وإذا لامست الريشة سقف الصالة، يعد هذا خطأ على اللاعب الضارب.

SERVICE: الإرسال

✱ شروط الإرسال:

في الإرسال الصحيح في حال اتخاذ الموضع الشخصي من قبل المرسل والمستقبل، لا ينبغي على أي من الطرفين التأخير العمدي في تنفيذ الإرسال.

على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل قطري ومتعاكس، دون لمس الخطوط المحددة لمناطق الإرسال. يجب أن يلامس على الأقل جزء من قدمي المرسل والمستقبل سطح أرض الملعب بثبات منذ لحظة بداية الإرسال إلى أن ينطلق الإرسال.

مضرب المرسل يجب أن يضرب قاعدة الريشة في بداية الضربة (الضربة الأولى).

يجب أن تكون الريشة كاملة تحت مستوى خصر المرسل في لحظة ضرب الريشة من قبل مضرب المرسل. في لحظة ضرب الريشة يجب أن يكون مسار ساق مضرب المرسل متجهًا نحو الأسفل، بحيث يكون رأس

المضرب بأكمله تحت يد المرسل حامل المضرب بأكمله.
حركة مضرب المرسل يجب أن تستمر للأمام منذ بداية الإرسال حتى انطلاق الإرسال.
يجب أن يكون انطلاق الرّيشة إلى أعلى من مضرب المرسل لعبورها فوق الشّبكة، وإذا لم يعترضها شيء تسقط في منطقة المستقبل (فوق أو داخل الخطوط المحددة).
إذا قام المرسل بمحاولة الإرسال وأضاع الرّيشة.
تعدّ خطأ عندما يأخذ اللاعبون مواقعهم، فإنّ أوّل حركة لرأس مضرب المرسل إلى الأمام تكون بمثابة بدء الإرسال.
في النّقطة السّابقة يعدّ الإرسال منطلقاً في حالة ضرب الرّيشة بواسطة المضرب، أو عند محاولة لضرب الإرسال وإضاعة الرّيشة من قبل المرسل.
على المرسل عدم الإرسال قبل أن يكون المستقبل مستعداً، ويعدّ المستقبل مستعداً، إذا حاول إعادة (رد) الإرسال.
في اللعب الزوجي يمكن لزملاء (شركاء) اللاعبين أن يتّخذوا أيّ موقع داخل الملعب، بحيث لا يحجبان رؤية المرسل، أو المستقبل المقابل.

نموذج حصة دراسية

اسم الدّرس: المسكة الخلفيّة

عدد الحصص
1-2

المعرفة المسبقة للطلبة:

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

- وقفة الاستعداد.
- المسكة الأماميّة.

أهداف الدرس:

يُتوقع من الطّالب بعد تنفيذه لأنشطة الدّرس أن:

- يمسك مضرب الريشة الطّائرة المسكة الخلفيّة.
- يعرف المواصفات الصّحيحة للمسكة الخلفيّة بالريشة الطّائرة.
- يتمتّع بالمشاركة مع الآخرين أثناء أنشطة الريشة الطّائرة.

★ الاستعداد للدّرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطّلبة	توزيع المهام
- قرص مدمج (CD)، أو شريط فيديو يحتوي على مواصفات المسكات في الريشة الطّائرة مع (فيديو، وتلفزيون). - مضارب للريشة الطّائرة، وريش طائرة، قوائم وشبكة للريشة الطّائرة. - (٣ مكعبات صغيرة، و٤ حلقات دائرية). - صور توضيحيّة للمسكة الخلفيّة. - (٤) بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب توضّح المواصفات الصّحيحة للمسكة.	- مساحة مناسبة أو ملعب الريشة الطّائرة.	- متابعة حضور وغياب الطّلبة. - متابعة دخول الطّلبة وخروجهم من الصّف إلى الصّالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرّياضيّة عند استخدامها.	يتمّ توزيع الطّلبة على النّحو الآتي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الرّي الرياضي.

★ الأنشطة التمهيدية:

- الإحماء لعبة صغيرة: نقل الريشة

- الأدوات: (٣ ريش طائرة، و ٣ مكعبات صغيرة، و ٤ حلقات دائرية).

طريقة اللعب: يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية، وأمام كل قطار دائرتان، المسافة بينهما من ٢ إلى ٣ أمتار، يوضع في الدائرة الأولى ريشة، أو مكعب صغير، وعند إعطاء الإشارة يجري الطالب الأول في كل قطار؛ ليقوم بنقل الريشة من الدائرة الأولى إلى الثانية، ويرجع ليقف خلف قطاره، ثم يجري الذي يليه؛ لنقل الريشة من الدائرة الثانية إلى الأولى، وهكذا حتى ينتهي جميع الطلبة في كل قطار.

- يقدم المعلم التمرينين الآتين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة:

* (وقوف فتحًا. الذراعين عاليًا، الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع عاليًا خلفًا للمس الحائط باليدين، والثبات ٨ عدات.

* (وقوف الوضع أمامًا، ثبات الوسط)، ثني ركبة الرجل الأمامية، والثبات ٤ عدات بالتبادل.

- تنفيذ تمارين الإعداد البدني العام والخاص، بهدف إكساب الطلبة بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالخبرة المتعلمة، وتتضمن التمارين الآتية:

* (وقوف فتحًا، الذراعان جانبًا)، تبادل فتح وضّم القدمين، مع رفع الذراعين عاليًا.

* (وقوف فتحًا، الذراعان عاليًا الظهر مواجه للحائط)، ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الحائط باليدين، ثم مدّ الجذع أمامًا عاليًا للمس الحائط باليدين.

* (وقوف. الذراعان عاليًا، مواجهًا للحائط)، الوثب لأعلى للمس الحائط باليدين في أقصى نقطة.

★ الأنشطة التطبيقية:

بعد إجراء المعلم النشاط التمهيدي، وإعطاء التدريبات البدنية السابقة، ومسك المضرب المسكة الأمامية وتحريكه في اتجاهات مختلفة للتأكد من اتقان الطلبة لها قبل البدء بتعليم المسكة الخلفية، يقوم بعد ذلك المعلم بتقديم مهارة المسكة الخلفية، والهدف من تعليمها للطلبة؛ وذلك من خلال الخطوات الآتية:

لنستمع جيدًا لمواصفات المسكة الخلفية.... وآمل منكم الانتباه لما أذكره، ومطابقته بما هو موضّح

في بطاقة المهام الموضوعية على جانبي ساحة اللعب.

- هل جميع ما ذكرته واضح؟
- من لديه استفسار؟
- من يقرأ لنا مواصفات الأداء الصحيح للمسكة الخلفية؟ نعم ... أنت ... هيا .. ابدأ
- هل يوجد أي استفسار؟
- لنشاهد أداء مهارة المسكة الخلفية للمضرب من قبل أحد زملائكم....
- آمل من الجميع المشاهدة والانتباه جيّداً....
- الجميع شاهدة أداء المسكة الخلفية.... نعم....من يتقدّم لأدائها أمام زملائه؟.... نعم ... أنت.... جيّد ... حاول أن تقوم بثني الركبتين قليلاً أثناء الأداء نعم ... هكذا ... انظروا.... توجد على الأرض علامات ملونة عديدة.... ليقف كلّ منكم على واحدة.... ويقوم بأداء مهارة المسكة الخلفية الصحيحة للمضرب....
- هيا .. أبدأ .. جيّد
- قف..... لنرى أداء زميلكم..... جيّد ..
- استمروا بالأداء نفسه...
- في هذه الفترة يقوم المعلم بالمرور على الطلبة للتأكد من صحّة الأداء، وتقديم التّغذية الرّاجعة اللازمة وفق الآتي:
- يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة ويحاوره .. كيف أدائك مقارنة بما هو مكتوب في بطاقة المهام؟... الطالب: جيّد يا أستاذ ... المعلم: أرني كيف تؤدي المسكة الخلفية.... يقوم الطالب بأدائها .. المعلم: أدائك جيّد .. ولكن ينبغي ثني الركبتين قليلاً .. ويستمرّ المعلم في المرور بين الطلبة ... يلاحظ خطأً شائعاً عند عدد من الطلبة ... وهو أن الركبتين مفرودتين أثناء مسك المضرب...
- قف ..
- سنرى نموذج أداء المسكة الخلفية مرة أخرى من أحد زملائكم، وعلى الجميع مشاهدته والتركيز على كلّ إصبع حول المقبض.... ليرى الجميع المسكة الخلفية الصحيحة ووجود كلّ إصبع حول المقبض، وثني الركبتين أثناء المسكة.... دون أن يذكر الخطأ الذي شاهده....

- هيا لنستمر في الأداء ..

- يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة ويحاوِّره ... كيف تقدِّم أدائك مقارنة بأدائك في بداية الدرس؟ الطالب: أنا الآن أفضل بكثير يا أستاذ.... المعلم: أرني كيف تؤدِّي المسكة الخلفيَّة..... يقوم الطالب بأدائها ... المعلم: أدائك أفضل بكثير ...

يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة ... إنَّ أدائك متميِّز .. قف .. آمل من الجميع مشاهدته ...

- يقف المعلم بالقرب من أحد الطلبة ... أدائك جيّد ...

- هيا لنستمر في الأداء ...

- قف

الآن سنقوم بعمل المسكة الخلفيَّة، والتحرّك بالقدمين لليمين واليسار ٢م تقريبًا، ثمَّ إلى الأمام والخلف ٢م تقريبًا، .. سنرى نموذجًا لأدائها بهذه الطَّريقة وعلى الجميع مشاهدته من زميلكم ... والتركيز على كلِّ خطوة من خطوات الأداء الصَّحيح ..

يطلب المعلم من أحد الطلبة المتميزين أداء الحركة كاملة.

- هيا .. ليعود كلٌّ منكم إلى موقعه، وابتعدوا مسافة ٢م، عن بعضكم بعضًا، ومن جميع الجوانب ... ويبدأون بالأداء ...

- هيا لنستمر في الأداء ...

- قف

ليذكر لنا أحدكم الموصفات الصَّحيحة للمسكة الخلفيَّة .. نعم..... أنت جيّد

- هل جميع ما ذكر صحيح؟ ... نعم..... أنت ... لقد نسي ثني الركبتين ... جيّد ...

- لماذا ثني الركبتين؟ نعم أنت لكي يتّزن الجسم ويثبت ... ممتاز...

- هل من إضافة ؟ ... لا ... جيّد.....

وفي الختام، أشكركم لقد قمتم اليوم بعمل جيّد

- آمل منكم مراجعة ما تم تعلُّمه، وفي الدرس القادم سنقوم بإعطائكم مهارة الضَّربة الأماميَّة بوجه المضرب.

✱ النشاط الختامي:

اختتام الدرس بتنفيذ التمرينين الآتيين:

(وقوف) تبادل ثني الجذع جانبًا

(وقوف فتحًا) ميل الجذع أمامًا مع تحريك الذراعين بطريقة بندولية.

ثمَّ بعد ذلك:

- الذهاب لدورات المياه.
- جمع الأدوات وترتيبها.
- الاصطفاف قاطرات للعودة إلى غرفة الصّف.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: الرّيشة الطّائرة

الموضوع: المسكة الخلفيّة في الرّيشة الطّائرة

تاريخ الدّرس:

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة.

★ تسلسل المهارة

تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق)، بحيث تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، ويكون الإبهام مفروّدًا على الجبهة الأخرى للتحكم في المسكة.

ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.

وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتّحكّم في اتجاه المضرب.



المسكة الخلفيّة في الرّيشة الطّائرة

التقويم:

التقويم المهاري

استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لمهارة المسكة الخلفية في الريشة الطائرة.

م	مواصفات الأداء	* التقدير (١-٤)
١	تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق)، بحيث تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، ويكون الإبهام مفروداً على الجبهة الأخرى للتحكم في المسكة.	
٢	ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.	
٣	وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.	
	مجموع التقديرات	
	** المتوسط	

* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات الآتية:

حقق الهدف = ١

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣

لم يحقق الهدف = ٤

* المتوسط = مجموع التقديرات / ٥

تعليمات تنبغي مراعاتها:

- تعليمات تنبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تطبيقه لأنشطة مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي.

- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب لأنشطة مهارة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي.

نموذج حصة دراسية ٢

اسم الدرس : الإرسال الأمامي العالي

عدد الحصص
1-2

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

- وقفة الاستعداد.
- المسكة الأمامية.
- الضربة الأمامية بوجه المضرب

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّع من الطَّالِب بعد تنفيذه لأنشطة الدَّرس أن:

- يُرْسِل الكرة بالوجه الأمامي للمضرب.
- يتعرَّف إلى التَّواحي الفنيَّة للمهارة.
- يتعاون مع زملائه خلال الألعاب الصَّغيرة والمنافسات.

★ الاستعداد للدرس:

الادوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي مواصفات المسكات في الريشة الطائرة مع (فيديو ، وتلفزيون) - مضارب للريشة الطائرة، ريش طائرة، قوائم وشبكة للريشة الطائرة. - مكعبات صغيرة، حلقات دائرية - صور توضيحية للإرسال الأمامي العالي. - (٣) بطاقات مهام موضوعة على جانبي ساحة اللعب توضح المواصفات الصحيحة للمستويات الثلاثة للمهارة.	- مساحة مناسبة أو ملعب الريشة الطائرة	- متابعة حضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف الى الصالة. - متابعة المحافظة على الادوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة ادوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزر الرياضي.

★ الاساليب التعليمية المستخدمة:

اسلوب متعدد المستويات :

مستويات أداء المهارة:

- المستوى الأول: الإرسال الامامي العالي للملعب الآخر دون شبكة.
- المستوى الثاني: الإرسال الامامي العالي للملعب الآخر بوجود شبكة.
- المستوى الثالث: الإرسال الامامي العالي للملعب الآخر في مكان محدد أو إلى علامات محدد على الارض.

★ الأنشطة التطبيقية:

- يؤكد المعلم على مهارة الضربة الأمامية بوجه المضرب كمتطلب سابق لتعلم مهارة الإرسال الأمامي العالي من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:
- أداء حركة الضربة الامامية بوجه المضرب من الوقوف دون إستخدام المضرب والريشة، ثم استخدام المضرب فقط بعد ذلك.
- أداء حركة الضربة الامامية بوجه المضرب مع أخذ خطوتين للأمام بدون ريشة مع أخذ أربع خطوات.
- الوقوف مواجه الشبكة ثم مرجحة الذراع الضاربة خلفاً ورمي الريشه باليد الاخرى للأعلى ثم الضرب .
- يبدأ المعلم بإجراءات التعليم وفق أسلوب التعليم متعدد المستويات الذي يتضمن:
- * قراءة بطاقة المهام الخاصة بمهارة الإرسال الامامي العالي للملعب الآخر دون شبكة.
- * الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتوياتها.
- * أداء نموذج للمهارة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين.
- * البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه.
- * اختيار المستوى المناسب للبدء بتطبيق المهارة بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف غير مباشر من المعلم.
- * يقوم كل طالب بمقارنة أدائه ببطاقة المهام، وتسجيل رأيه إجمالاً في أدائه.
- * يقوم المعلم بتقديم التغذية الراجعة غير المباشرة للطلاب.
- يتم تعليم المهارة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:
- أداء مهارة الأرسال الأمامي العالي منفرداً دون كرة/ ريشة لأخذ الإحساس الصحيح بمرجحة الذراع الضاربة.
- أداء المهارة وذلك بضرب الكرة لمنتصف ملعب الخصم.
- يتبادل كل طالب أداء الإرسال الأمامي العالي مع زميله من منتصف ملعبه ثم من نهاية ملعبه.
- أداء الارسال الأمامي العالي للملعب الآخر دون شبكة.
- أداء الارسال الأمامي العالي للملعب الآخر مع التبادل مع الزميل الآخر.
- توجيه الإرسال إلى مناطق محددة من الملعب أو إلى علامات محددة على الأرض.
- يطبق الطلبة ما تعلمه على شكل منافسة.

★ النشاط الختامي:

- اختتام الدرس بتنفيذ التمرين التاليين:
- (وقوف. الذراعين حلقة فوق الرأس. الأصابع تشبيك) مد الذراعين لأعلى مع قلب الكفين ببطء لأقصى مدى مع رفع العقبين عن الأرض.
- (وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض.
- ثم بعد ذلك:
- الانصراف للمشارب لشرب الماء والغسل
- جمع الأدوات وترتيبها
- الاصطفاف قاطرات للعودة الى غرفة الصف

بطاقة المهام ١

اسم الوحدة: الريشة الطائرة

الموضوع: الإرسال الأمامي العالي

مستوى الأداء: الإرسال الامامي العالي للملعب الآخر دون شبكة.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

تعليمات:

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

★ تسلسل المهارة

أولاً : الاعداد:

يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية للإرسال مجاوراً لخط المنتصف، بحيث يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.

يمسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.

يمسك اللاعب الريشة بين ابهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.

ثانياً: الضرب:

وتبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر لملعب الخصم دون وجود شبكة.

ثالثاً: المتابعة:

تستمر حركة المضرب للأمام، لأن ذلك سوف يساعد في توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن. نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

الرسوم التوضيحية:



الإرسال الأمامي العالي بدون شبكة

بطاقة المهام ٢

اسم الوحدة: الريشة الطائرة

الموضوع: الإرسال الأمامي العالي

مستوى الأداء: الإرسال الأمامي العالي للملعب الآخر بوجود شبكة.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

تعليمات :

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

★ تسلسل المهارة

أولاً : الاعداد:

يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية للإرسال مجاوراً لخط المنتصف، بحيث يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.

يمسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.
يمسك اللاعب الريشة بين ابهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.

ثانياً: الضرب:

وتبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر من فوق الشبكة.

ثالثاً: المتابعة:

تستمر حركة المضرب للأمام، لأن ذلك سوف يساعد في توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.

نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

الرسوم التوضيحية:



الارسال الأمامي العالي بوجود شبكة

بطاقة المهام ٣

اسم الوحدة: الريشة الطائرة

الموضوع: الإرسال الأمامي العالي

مستوى الأداء: الإرسال الأمامي العالي للملعب الآخر في مكان محدد أو إلى علامات محدد على الأرض.

تاريخ الدرس:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

تعليمات :

١- قراءة تسلسل المهارة.

٢- أداء أربع محاولات للمهارة .

★ تسلسل المهارة

أولاً : الاعداد:

يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية للإرسال مجاوراً لخط المنتصف، بحيث يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
يمسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.
يمسك اللاعب الريشة بين ابهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.

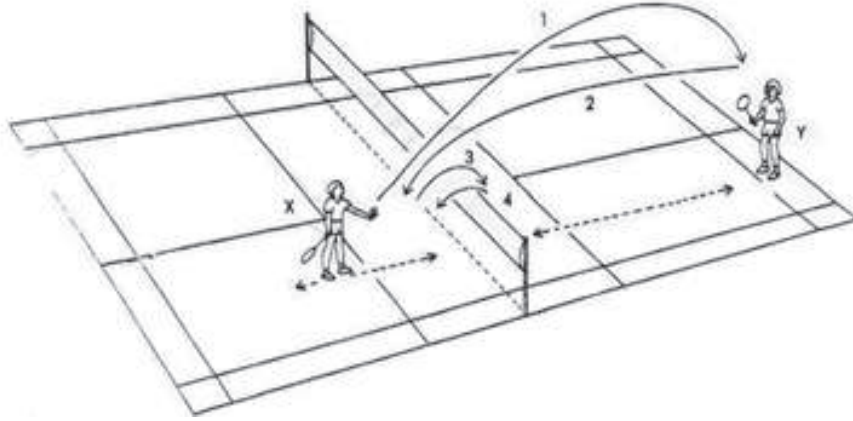
ثانياً: الضرب:

وتبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر من فوق الشبكة وتسقط في المكان المحدد أو على العلامات المحددة.

ثالثاً: المتابعة:

تستمر حركة المضرب للأمام، لأن ذلك سوف يساعد في توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.
نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

الرسوم التوضيحية:



الإرسال الأمامي العالي على أماكن محدده

بيان تقدم الطلبة أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: الريشة الطائرة

الموضوع: الإرسال الأمامي العالي

رقم الدرس:

الصف:

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

م	اسم الطالب/عدد أخطاء كل محاولة	١	٢	٣	٤	٥	٦	النتيجة النهائية	ملاحظات
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									

١- أداء المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- تسجيل عدد الأخطاء التي وقع بها كل طالب أثناء أدائه للمحاولات الثلاث.

٣- بعد نهاية المحاولة الرابعة يضع المعلم تقدير ويسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

عدد الأخطاء	التقدير
١	ممتاز
٢	جيد جداً
٣	جيد
٤ فأكثر	مقبول

★ التقويم:

اسم الوحدة: الريشة الطائرة

اسلوب التقويم المقترح إتباعه: الملاحظة

اداة التقويم: قائمة الرصد

اسم المهارة: الإرسال الأمامي العالي

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية للإرسال مجاوراً لخط المنتصف، بحيث يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.		
٢	يمسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.		
٣	يمسك اللاعب الريشة بين ابهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.		
٤	تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر من فوق الشبكة		
٥	تستمر حركة المضرب للأمام، ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.		

وأخيراً، وليس آخراً، تمَّ بحمدِ الله وشكره إتمامُ هذا الدليل؛ ليكونَ مصباحاً يَنيِّرُ للمعلِّمِ الطَّريقَ نحو حصّةِ تربيةٍ رياضيّةٍ نموذجيّةٍ، الهدفُ منها مساعدةُ معلِّمِ التَّربيةِ الرِّياضيّةِ عند تصميمه وتنفيذه للوحداتِ التَّعليميّةِ للتَّربيةِ الرِّياضيّةِ للصِّفِّ السَّادسِ الأساسيّ، وفقاً لفلسفة المنهج، وقدراتِ الطَّلَبَةِ وحاجاتهم. لذا نؤكدُ على أنَّ هذا الدليلَ هو للاستفادة من الأفكار التي يتضمنها من تصميمٍ وتطبيقٍ للمهاراتِ التَّعليميّةِ، ولا يقتضي التَّقَيُّدَ بها، بل يجب عليه البحث والابتكار.

المؤلفون

- الاتحاد الدولي للجمباز. القانون الدولي لتقييم جمباز الرجال، ٢٠١٣-٢٠١٦ م.
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. مواد قانون الريشة الطائرة، ٢٠١٢ م.
- الاتحاد الدولي لكرة القدم مواد قانون كرة القدم، ٢٠١٦-٢٠١٧ م.
- الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. القانون وقواعد المنافسات الدولية لكرة الطاولة، ٢٠١٣ م.
- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة. القواعد الرسمية للكرة الطائرة، ٢٠١٧-٢٠٢٠ م.
- الاتحاد الدولي لكرة اليد. القانون الدولي لكرة اليد، ٢٠١٥ م.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى. القانون الدولي لألعاب القوى، ٢٠١١-٢٠١٣ م.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٢). مسابقات الفرق مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال.
- الاتحاد الدولي لكرة السلة. القانون الدولي لكرة السلة، ٢٠١٤ م.
- حسن، عادل وآخرون (١٩٩٢)، الجمباز للمرحلة الثانوية، دار المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- حسن، عادل؛ أبو زيد، نفيسة (١٩٩٣): الإعداد البدني والمهارات الأساسية، إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- كامل عبد المنعم صالح ووديع ياسين التكريتي (١٩٨١): الألعاب الصغيرة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- أبو رشيد، رشيد وسبر، خالد (٢٠٠٥): أساليب التعليم في التربية البدنية، مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية، الرياض.
- جاسر، أحمد (٢٠٠٠): الجمباز دليل المدرب والرياضي شعاع للنشر والطباعة، سوريا: حلب، ط ١
- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل (١٩٨٢م): التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (١٩٩٩م): النمو الحركي «مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق». القاهرة: دار الفكر العربي.
- النجار، عبدالوهاب محمد (١٩٩٧): النمو البدني وتنمية المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. الكتاب السنوي الثالث. الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، ٣٢٥-٣٣٩.
- وزارة التربية والتعليم، مركز التطوير المناهج. الإدارة العامة للمناهج. (٢٠١٧): وثيقة المناهج في التعليم العام، فلسطين: الضفة الغربية.
- ياسر سلامة، ياسر (٢٠٠٤): موسوعة الألعاب الحركية والعقلية، ط ١، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحشوش، خالد محمد (٢٠١٢) طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط ٢، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان مجمع الفحيص التجاري، الاردن.

مروان عبد المجيد، إبراهيم (٢٠٠١) الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان-الأردن.

مدرب لمدرّب كرة الطائرة – برنامج الحق في اللعب - الشرق الأوسط.
دليل الفيدرالية الفرنسية.

دليل الصف السادس في التربية الرياضية، (٢٠٠٠): المناهج الفلسطينية.
العرقان، خالد (٢٠٠٧): تدريبات عملية لكرة الطائرة المدرسية، فلسطين، غزة.
تقديم الكرة الطائرة للمبتدئين، تعليم وتدريب الكرة الطائرة للنشء والشباب.

سيد، مدحت صالح (٢٠٠٤): البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، شارع
القصر الصيني، القاهرة.

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

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

لجنة المناهج الوزاريّة:

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

المشاركون في اجتماع الخطوط العريضة للتربية الرياضية

د. جمال أبو بشارة (منسقا)	د. جمال شاكر	أ. منير التلاحمة	أ. ليالي هدهد
أ. إيمان صري	أ. فدوى سلمان	د. وليد شاهين	د. نضال القاسم
أ. أنيس سماعة	أ. خلود عبده		

المشاركون في ورشة العمل لدليل التربية الرياضية للصف السادس الأساسي

د. جمال أبو بشارة	أ. إيمان صبري	أ. شروق اشتيه
د. وليد شاهين	أ. علاء ندى	أ. علاء جرجاوي
د. حسين أبو شرار	أ. إياد خضر	أ. أماني مقداد
أ. إياد أبو ظاهر		