

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي

التربية الرياضية

دليل المعلم

المؤلفون:

أ. خالد أبو فريح

أ. فدوى سلمان

د. جمال شاكر (منسقاً)



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

الإشراف العام

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

الدائرة الفنية:

الإشراف الإداري	أ. حازم عجاج
التصميم الفني	أسحار حروب

التحرير اللغوي	أ. ييامين دويكات
المتابعة للمحافظات الجنوبية	د. سميرة النخالة

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

الملتقى التربوي

. https://www.wepal.net

www.wepal.net | RESOURCE #100156 | TRACK dc44d1fe44005902

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، ويلازم الأمان، 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 واعٍ لعدد من المنطلقات التي تحكم رؤيتنا للطالب الذي نريد، وللبنية المعرفية والفكرية المتوخاة، جاء تطوير المناهج الفلسطينية وفق رؤية محكومة بإطار قوامه الوصول إلى مجتمع فلسطيني 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 توطّر لهذا التطوير، بما يعزّز أخذ جزئية الكتب المقررة من المنهاج دورها المأمول في التأسيس؛ لتوازن إبداعي خلّاق بين المطلوب معرفياً، وفكرياً، ووطنياً، وفي هذا الإطار جاءت المرجعيات التي تم الاستناد إليها، وفي طليعتها وثيقة الاستقلال والقانون الأساسي الفلسطيني، بالإضافة إلى وثيقة المنهاج الوطني الأول؛ لتوجّه الجهد، وتعكس ذاتها على مجمل المخرجات.

ومع إنجاز هذه المرحلة من الجهد، يغدو إزجاء الشكر للطواقم العاملة جميعها؛ من فرق التأليف والمراجعة، والتدقيق، والإشراف، والتصميم، وللجنة 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 قطباً 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 إيجابياً 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 ومشكلات قلّة الحركة» مثل: (السمنة، تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، السكري ... إلخ).

ونظراً للدور البالغ الأهمية لمعلم التربية الرياضية في تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية المطور ورسالته، فإننا نذكر إخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها إلى أن مسؤولية حُسن 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 عزّ وجلّ أن يؤتي هذا الدليل ثماره الطيبة، شاكرين لإخواننا وأخواتنا معلمي التربية الرياضية ومعلماتها ملاحظاتهم الكريمة وإثراءكم القيّمة لهذا الدليل.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

المحتويات

٢	إرشادات استخدام الدليل
٢	إرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة
٤	أساليب التدريس المقترحة لتنفيذ دروس وحدات الدليل
٦	أهداف التربية الرياضية
٧	أهداف التربية الرياضية للصف التاسع
٨	الوحدة الأولى (الصحة واللياقة البدنية)
٢٣	الوحدة الثانية (كرة القدم)
٢٨	الوحدة الثالثة (كرة السلة)
٣٧	الوحدة الرابعة (كرة الطائرة)
٤٦	الوحدة الخامسة (كرة اليد)
٥٨	الوحدة السادسة (ألعاب القوى)
٦٨	الوحدة السابعة (الجمباز)
٧٩	الوحدة الثامنة (كرة الطاولة)
٨٨	الوحدة التاسعة (الريشة الطائرة)
٩٨	الخاتمة
٩٩	المراجع العربية
٩٩	المراجع الأجنبية

إرشادات استخدام الدليل



صُمم هذا الدليل ليكون عوناً لمعلم التربية الرياضية في الإعداد وتنفيذ حصص الصف التاسع الأساسي، حيث يتكون هذا الدليل من تسع وحدات هي: الصحة واللياقة البدنية، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، ألعاب القوى، الجمباز، كرة الطاولة، الريشة الطائرة، وتتكون كل وحدة دراسية من المهارات الرياضية الخاصة لكل لعبة رياضية كما يركز على تنظيم المنافسات المختلفة للألعاب الرياضية، وتحكيم هذه المنافسات وكذلك نموذج حصّة مقترحة، ونموذج تقييم مقترح.

كما تناول الدليل تذكيراً بالأهداف العامة للتربية الرياضية والخاصة بالصف التاسع الأساسي، وتوضيحاً لأساليب التدريس المستخدمة في مبحث التربية الرياضية وإرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة. آمليّن من معلم التربية الرياضية الاستفادة من محتويات هذا الدليل في تحقيق ما نصبو إليه من خلق جيل مثقف رياضياً وواع صحياً.

إرشادات خاصة بالتعامل مع الطلبة ذوي الإعاقة



أولاً: الطلبة الذين يعانون من صعوبات حركية

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

ثانياً: الطلبة الذين يعانون من صعوبات نطقية

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

ثالثاً: الطلبة الذين يعانون من ضعف في السمع.

- تحدث بصوت مسموع، بحيث لا يكون مرتفعاً، ولكن سرعتك بالكلام متوسطة.
- أعدّ صياغة الفكرة أو السؤال ليصبح مفهوماً أكثر للطلبة ضعاف السمع.
- استخدام المعينات البصرية إلى الحد الأقصى الممكن لأداء النموذج العملي للمهارة، واستخدام التقنيات الحديثة والتحليل الحركي باستخدام الحاسوب.
- احصل على التغذية الراجعة من الطلبة للتأكد من فهمهم للمهارة.
- شجّع الطلبة الضعاف سمعياً على المشاركة في النشاطات الصفية ولا تتوقع منهم أقل مما تتوقع من الطلبة الآخرين في الصف.
- احرص على التواصل الدائم مع الطلبة الضعاف سمعياً.

رابعاً: الطلبة الذين يعانون من بطء التعلم

- استخدم أساليب التعزيز المتنوعة (المادية، المعنوية، الرمزية، اللفظية)، وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.

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

أساليب التدريس

أسلوب التعليم بالأمر: (13 : 1986 ، Muska Mosston&Sara Ashworth)

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

أسلوب التعليم بالممارسة:

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل تشع 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 والتقويم وباقي مجموعة قرارات التنفيذ كما هي في أسلوب التعليم بالأمر ، ودور الطالب هو أداء المهمة المقدمة له من المعلم وكذلك اتخاذ القرارات التسع لمجموعة الأداء، وهذا يعدّ بداية عملية تفريد التعليم.

أسلوب التعليم التبادلي: (63 : 1986 ، Muska Mosston&Sara Ashworth)

يعتمد هذا الأسلوب على تحويل قرارات أكثر إلى الطالب تتعلق بالتقويم، يتم خلاله تنظيم الطلاب في أزواج (ملاحظ ومؤد) حيث يقوم الملاحظ بملاحظة المؤدي 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 الطلاب، والمعلم هو الذي يتخذ جميع قرارات التخطيط ويتخذ الطالب المؤدي القرارات التسع الخاصة بالتنفيذ، أما قرارات التقويم فتحول من المعلم إلى الطالب الملاحظ.

أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي: (Muska Mosston&Sara Ashworth, 1986:108 - 102):

يحدث في هذا الأسلوب تغيير جديد في العلاقة بين المعلم والطالب تنشأ من استخدام الطالب لأسلوب المتابعة الذاتية. فتنقل قرارات أكثر للطلاب 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 المقارنة والمضاهاة والاستنتاج ليتابع أدائه.

- أسلوب التعليم متعدد المستويات:

(Muska Mosston&Sara Ashworth ، 1986: 114 – 130)

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

أسلوب الإكتشاف الموجه: (Muska Mosston&Sara Ashworth, 1986: 135)

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

الأهداف العامة لمادة التربية الرياضية :

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل والامتياز 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 .

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

- تعزيز العادات والتقاليد والقيم الدينية والوطنية.
- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط الحركي.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية 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 وتحمل المسؤولية وتقبل الذات والآخر.
- الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للموهوبين رياضيا ودمج ذوي الإعاقة.
- رفد الأندية والاتحادات الرياضية بالطلبة الموهوبين والمميزين رياضياً.
- تعزيز توظيف التكنولوجيا في تعليم مبحث التربية الرياضية وتعلمها.

أهداف مادة التربية الرياضية للصف التاسع الأساسي :

- يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن:
- يلتزم بأداب السلوك الرياضي التنافسي القويم داخل الملعب وخارجه.
- يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يتعاون مع زملائه خلال العمل في مجموعات.
- يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية وتنمية القيادة المرتبطة بالألعاب الفردية.
- يتعرّف إلى بعض أساليب التقويم المختلفة لأدائه الحركي.
- يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- يتعرف إلى بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
- يتعرف إلى بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية
- المقررة لهذا الصف.

الوحدات التعليمية

- الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية .
- الوحدة الثانية: كرة القدم .
- الوحدة الثالثة: كرة السلة .
- الوحدة الرابعة: الكرة الطائرة .
- الوحدة الخامسة: كرة اليد .
- الوحدة السادسة: ألعاب القوى .
- الوحدة السابعة: الجمباز .
- الوحدة الثامنة: كرة الطاولة .
- الوحدة التاسعة: الريشة الطائرة .



الصحة واللياقة البدنية

عدد الحصص ٤

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:
- يتعرّف إلى الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية و الأنشطة البدنية اللاهوائية.
- يتعرّف إلى طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.
- يذكر التعريفات المبسطة لشدة التدريب ومدته و العلاقة بينهما.
- يعرّف : القوة و التحمل العضلي و الطرق المبسطة لقياسهما.

الأساليب التعليمية، الوسائل التعليمية المستخدمة، أساليب التقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبقة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: -التدريب. -المباشرة.	- توظيف الصور وتكنولوجيا التعلم حول المواضيع النظرية وكيفية أداء المهارات - استخدام نماذج عملية في أداء المهارات.	- ملاحظة أداء الطلبة - أسئلة شفوية - اختبارات	- مراعاة الفروق الفردية. - توضيح الأخطاء الشائعة .

مهارات الوحدة

- تحمل القوة والتحمل العضلي.
- النشاط الهوائي و اللاهوائي .
- ضربات القلب المستهدفة.
- الشدة .
- العناصر الغذائية.

أولاً: تحمل القوة وتحمل العضلي :

تعدّ القوة و التحمل العضلي من العناصر المهمة في اللياقة البدنية. ولن تكتمل لياقة أي فرد دون تنمية لهذين العنصرين. وتعرف القوة بأنها قدرة العضلة على بذل مجهود عضلي ضد مقاومة خارجية. أما التحمل العضلي فيعرف بأنه قدرة العضلة على الانقباض بشكل متكرر منتجة للقوة لفترة زمنية طويلة. وفي حال كان الحمل الخارجي (المقاومة الخارجية) مساوياً للقوة العضلية المبذولة ، فإن هذه القوة العضلية تسمى القوة العضلية الثابتة. أما في حال كون المقاومة أقلّ من الجهد العضلي المبذول، فإن القوة تسمى قوة عضلية متحركة (ديناميكية) موجبة، بينما تكون سالبة في حال كانت المقاومة أكبر من القوة العضلية المنتجة. وهناك عدد من العوامل التي تؤثر في إنتاج القوة العضلية. نذكر منها مجموع الوحدات الحركية التي يتم تنشيطها، و حجم العضلة، و طول العضلة قبل التنشيط، و أخيراً سرعة الانقباض العضلي.

طرق القياس:

هناك عدد من الطرق التي يتم من خلالها قياس القوة العضلية بأجهزة مختلفة ومن أهمها الدينامومتر الذي يستخدم لقياس قوة عضلات العضد و عضلات الرجل و الظهر (شكل ٢). ويمكن كذلك استخدام جهاز قياس قوة القبضة للدلالة على القوة العضلية لعضلات الساعد واليد (شكل ٣)، حيث يمكن تعديل مكان القبضة وقياسها لتتلاءم مع حجم اليد. وعادة ما يتم أخذ عدة قياسات لكل يد، مع أخذ راحة بين كل قياس وآخر. كما توجد طريقة أخرى للقياس تسمى تكرار واحد أقصى، حيث يتم اختيار الوزن القريب من الأقصى و لكن ليس الأقصى والذي يمكن للمفحوص التغلب عليه. بعد ذلك يتم زيادة الحمل من (١ إلى ٥ كيلوغرامات) حتى الوصول إلى القوة القصوى. مع أهمية إتاحة وقت للراحة بين كل محاولة وأخرى.



شكل (٣) جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة



شكل (٢) جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الفخذين والظهر

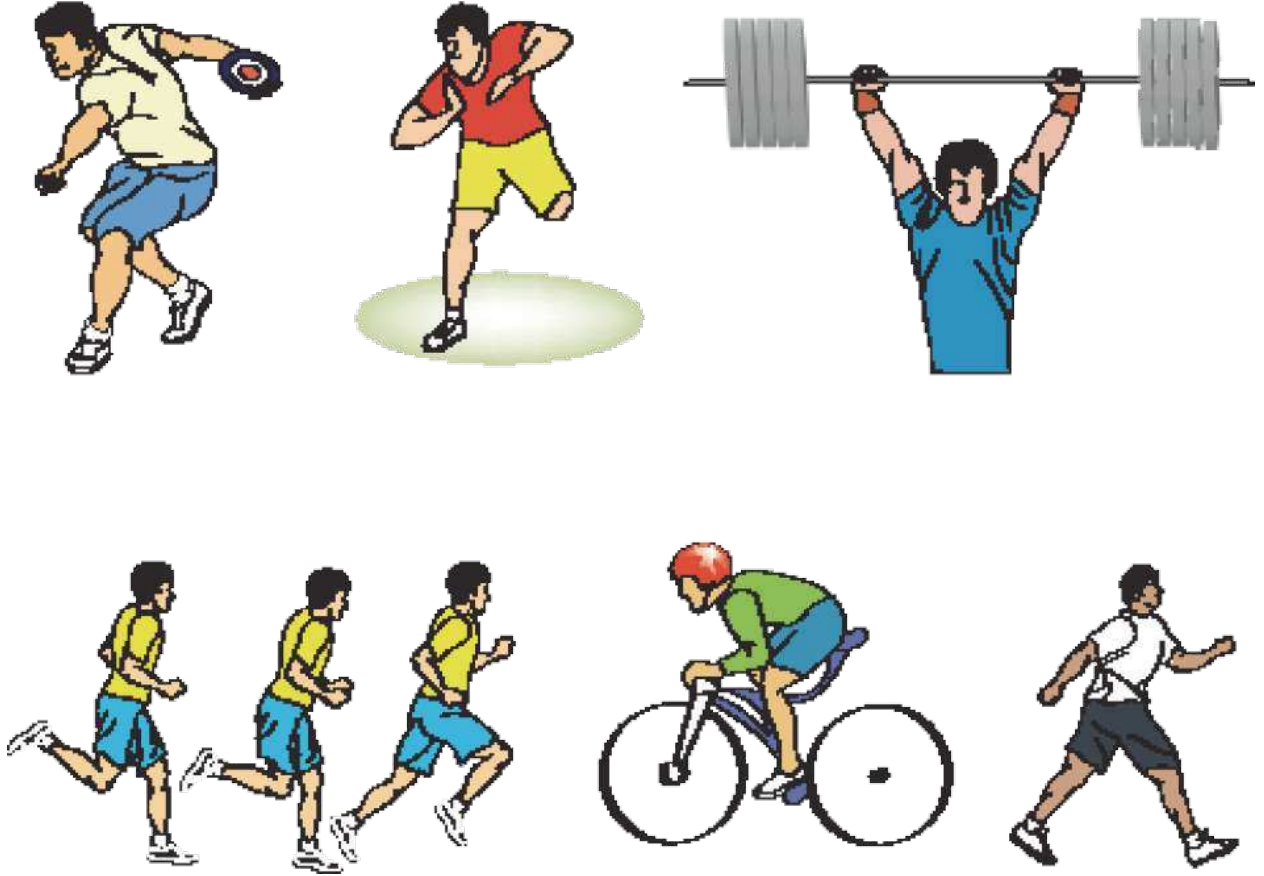
أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة :

- ▲ مراعاة الإحماء الجيد لكي يتم تنشيط مصادر الطاقة في العضلة.
- ▲ التوقف عند ملاحظة أي أعراض للتعب أو الإجهاد على الطلاب.
- ▲ مراعاة تناسب حجم الكرة الطبية مع مستوى قوة عضلات الطلاب.
- ▲ ملائمة شدة التدريب مع قدرات الطلاب الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل: (السكري، وفقر الدم، وضيق التنفس) .

ثانياً: النشاط الهوائي و اللاهوائي

على الرغم من صعوبة تقسيم الأنشطة البدنية إلى أنشطة هوائية و لا هوائية بسبب تداخل هذين العنصرين في عدد من الأنشطة، و الحاجة إلى كل منها حتى خلال برهة زمنية عند أداء النشاط الآخر. ولكن على العموم يمكن القول : إن الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية. هذا التقسيم مبني على نوع الطاقة المستخدمة في إنتاج القوة الميكانيكية. فالأنشطة اللاهوائية تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة إلى وجود الأوكسجين، بينما النوع الآخر يتطلب وجود الأوكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية، وذلك يفسر أهمية التنفس الجيد أثناء أداء مثل هذه التمرينات. وتعرف الأنشطة الهوائية بأنها نشاط يستخدم العضلات الكبيرة، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي.

هذا النشاط يجعل القلب يعمل بجهد أكبر مقارنة بعمله في وقت الراحة. ومن أمثلة الأنشطة البدنية اللاهوائية الوثب إلى الأعلى، أو الرمي، أو أي حركة سريعة تنتهي في حدود أقل من عشر ثوانٍ مثل رفع الأثقال. بينما الأنشطة البدنية الهوائية، فيمثلها جري المسافات الطويلة، أو المشي السريع، أو الهرولة والرياضات مثل ألعاب المضرب وغيرها.



شكل (١) يوضح نوع الأنشطة الهوائية واللاهوائية

كما أن هناك أنشطة بدنية تصنف على أنها هوائية مثل لعب كرة القدم، إلا أنها تستخدم الطاقة اللاهوائية في بعض الفترات عند الوثب لأعلى أو التصويب وهكذا.

النشاط الهوائي: هو ذلك النشاط الذي يأخذ طابعا إيقاعيا و يمارس بشدة معتدلة و يمكن أن يستمر الفرد في ممارسته لفترة من الزمن دون أن يتوقف ، و الطابع الإيقاعي للنشاط البدني يعني أن انقباضات عضلية متكررة و مستمرة ، و من أمثلة الأنشطة الهوائية المشي و الجري و السباحة و نط الحبل و ركوب الدراجة الهوائية و المشاركة في الألعاب الجماعية مثل : كرة القدم و السلة و الطائرة و الألعاب الفردية مثل : السكواش و التنس و الريشة و سبب تسمية الرياضات الهوائية بهذا الاسم ؛ نظرا لأنه يتم ممارسة هذا النوع من الرياضات استخدام الأكسجين من قبل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة اللازمة للعضلات .

ولتنمية اللياقة البدنية التنفسية لأي نشاط هوائي أن يكون عند شدة محدداً حسب التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب و التي تعادل ٦٥-٨٥٪ من احتياطي الضربات القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأنسجة ، أما الأفراد ذوو اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة تعادل ٥٠٪ من الضربات القصوى أو ٤٠٪ من

احتياطي ضربات القلب، و يمكن للمتدربين البدء بالنسب المنخفضة السابقة ، ثم يزيد الشدة بالتدرج تبعاً لمستوى اللياقة و رغبته فيها بعد حساب شدة التمرين و لتوضيح طرق حسابها نذكر مثالا لكل واحدة منها :

١- استخدام النسبة إلى ضربات القلب القصوى: و هو إجراء سهل من خلال قياس ضربات القلب

بوساطة تحسس النبض عند منطقة الشريان الكعبرى أو السباتي لمدة (١٥) ثانية ثم ضرب الناتج في (٤) لنحصل على معدل ضربات القلب في الدقيقة أو استخدام بعض الأجهزة البسيطة، و عند استخدام النسبة إلى ضربات القلب القصوى، فإن المطلوب هو أن تكون شدة الممارسة للنشاط البدني الهوائي تجعل من ضربات القلب ترتفع إلى حد أدنى لا تقلّ عن ٦٥٪ من ضربات القلب القصوى ، يمكن البدء عند ٥٠٪ من ضربات القلب القصوى كما أن الفوائد الناتجة عن الممارسة لا تزيد كثيراً عندما تتجاوز الممارسة ٩٠٪ و قد تسبب بعض الإصابات، مثال ذلك: لو أن شخصا عمره ٣٠ سنة و يرغب في رفع لياقته القلبية التنفسية من خلال ممارسة الهرولة و عند شدة تعادل ٧٠٪ من ضربات قلبه القصوى (لاحظ أن نسبة ٧٠٪ ضمن النسبة الموصى بها أعلاه و التي تتراوح بين ٦٥-٩٥٪)، فكيف نحسب معدل ضربات القلب التي يجب أن يصل إليها أثناء ممارسة النشاط البدني و التي تسمى ضربات القلب المستهدفة ؟

● نستطيع حسابها بالطريقة التالية :

١. نقدر ضربات القلب القصوى للفرد و هي ٢٢٠ - العمر

$$٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ \text{ ضربة في الدقيقة .}$$

٢. نحسب ضربات قلبه المستهدفة (عند ٧٠٪ من ضربات القلب القصوى) كالتالي :

$$\text{ضربات القلب المستهدفة} = (٧٠\% \times \text{ضربات القلب القصوى}) / ١٠٠$$

$$= (٧٠\% \times ١٩٠) / ١٠٠$$

$$= ١٣٣ \text{ ضربة في الدقيقة .}$$

معنى ذلك أن عليه ممارسة النشاط البدني (الهرولة) بشدة ترفع ضربات قلبه أي ما فوق ١٣٣ ضربة في الدقيقة، و في الغالب يتم وضع مدى أو نطاق يقدر عادة بحوالي ١٠٪ فوق هذه الضربات المستهدفة (أي تكون ضربات قلبه المستهدفة من ٧٠-٨٠٪ من ضربات قلبه القصوى) و عليه فيكون المدى الذي تتراوح خلاله ضربات قلبه من ١٣٣ ضربة في الدقيقة و التي تمثل ٧٠٪ من ضربات قلبه القصوى إلى ١٥٢ ضربة في الدقيقة و التي تمثل ٨٠٪ من ضربات قلبه القصوى و يُسمى هذا المدى المستهدف .

٢- استخدام النسبة إلى احتياطي ضربات القلب القصوى: و تعدّ هذه الطريقة أكثر دقة من الطريقة الأولى (النسبة إلى ضربات القلب القصوى) ؛لأن النسبة إلى احتياطي ضربات القلب تأخذ في الحُساب ضربات القلب في الراحة و التي تختلف نتيجة لمستوى اللياقة البدنية للفرد نفسه أو طبيعة تركيب الجسم، و النسبة المطلوبة تبعاً لاحتياطي ضربات القلب هي ٥٠-٨٥٪ من احتياطي ضربات القلب القصوى و طريقة حساب هذه النسبة قريبة من الطريقة السابقة، فلو افترضنا أن الشخص نفسه في المثال السابق أراد أن يمارس الهرولة عند شدة ٥٠٪ من ضربات قلبه القصوى و كانت ضربات قلبه في الراحة تبلغ ٧٠ ضربة في الدقيقة و يجب معرفة عدد نبضات القلب في الراحة و يفضل قياسها بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة، **فإننا نستطيع** حساب احتياطي ضربات القلب القصوى كالتالي :

١. ضربات القلب القصوى (ض.ق.ق) = ٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ ضربة في الدقيقة .

٢. احتياطي ضربات قلبه القصوى = ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة .

= ١٩٠ - ٧٠ = ١٢٠ ضربة في الدقيقة .

٣. ٥٠٪ من احتياطي ضربات القلب القصوى = $١٠٠ / (١٢٠ * ٥٠) = ٦٠$ ضربة في الدقيقة .

٤. ضربات القلب المستهدفة = ضربات قلبه في الراحة + ٥٠٪ من احتياطي ض.ق.ق .

= ٦٠ + ٧٠ = ١٣٠ ضربة في الدقيقة .

معنى ذلك أن عليه ممارسة النشاط البدني (الهرولة) بشدة ترفع ضربات قلبه إلى ما فوق ١٣٠ ضربة في الدقيقة، و يمكن وضع مدى يعادل تقريباً ١٠٪ فوق نسبة ٥٠٪ السابقة كما في المثال السابق .

ثالثاً: ضربات القلب المستهدفة :

من الأهمية بمكان أن تؤدي التجارب الرياضية بطريقة مريحة، حيث يستطيع الفرد التحدث بطريقة مريحة عند ممارسة النشاط البدني و عند شعور الفرد بأنه غير طبيعي خلال ١٠ دقائق بعد التوقف عن التمرين، فهذا يعني أنه يوجد إجهاد نتيجة التمرين و كذلك إذا تم الشعور بصعوبة في التنفس أو باغماء أو ضعف لمدة طويلة أثناء التمرين أو بعده، فهذا يعني أن التدريب عنيف، لذا يجب التوقف و خاصة إذا كان الهدف من التمرين تحسين

كفاءة القلب و الرئتين ، و بهذا يمكن ملاحظة معدل ضربات القلب .

و ضربات القلب المستهدفة : هي الضربات التي ينبغي للشخص الوصول إليها عند ممارسة النشاط البدني أو القيام بالتدريب البدني، و إن أعلى معدل لضربات القلب هو أسرع ضربات (دقات) يمكن أن يرفعها القلب لذلك مزاوله تمرين و كأن معدل ضربات القلب ٧٥٪ من أعلى معدل لضربات القلب، فإن هذا يعني ممارسة تمرين عفيف، إلا إذا كان القلب في حالة منهار من النشاط البدني، و لهذا فإن أفضل مستوى النشاط البدني هو ٥٠-٧٥٪ من أعلى معدل لضربات القلب و هذا المعدل ٥٠-٧٥٪ من أعلى معدل لضربات القلب المستهدفة و عند البدء ببرنامج رياضي يجب أن يكون الهدف الجزء السفلي من المنطقة المستهدفة ٥٠٪ مع الوقت يمكن الزيادة من الجزء العلوي من المنطقة المستهدفة ٧٥٪ و لمعرفة المنطقة المستهدفة الخاصة بكل شخص يوضح الجدول التالي :

العمر	المنطقة المستهدفة (٥٠-٧٥٪)	متوسط أعلى معدل دقات القلب ١٠٠٪
٢٠ سنة	١٠٠-١٥٠ دقة / دقيقة	٢٠٠
٢٥	٩٨-١٤٦	١٩٥
٣٠	٩٥-١٤٢	١٩٠
٣٥	٩٣-١٣٨	١٨٥
٤٠	٩٠-١٣٥	١٨٠
٤٥	٨٨-١٣١	١٧٥
٥٠	٨٥-١٢٧	١٧٠
٥٥	٨٣-١٢٣	١٦٥
٦٠	٨٠-١٢٠	١٦٠
٦٥	٧٨-١١٦	١٥٥
٧٠	٧٥-١١٣	١٥٠

● لكي يكون الفرد داخل المنطقة المستهدفة لمعدل ضربات القلب يجب عليه القيام بالآتي :

- ١- قياس النبض مباشرة بعد التوقف عن التمرين .
- ٢- حساب معدل النبض خلال ١٠ ثوانٍ ثم ضربه في ٦ .
- ٣- لو وقع النبض ضمن المنطقة المستهدفة ،فهذا يعني أن ممارسة التمرين بشكل جيد ولو أن النبض أقل من المنطقة المستهدفة يجب زيادة حدة التمرين .

هناك طريقة أخرى لحساب دقات القلب أثناء ممارسة النشاط البدني بحيث يجب ألا تزيد دقات القلب عن ناتج المعادلة التالية :

٢٢٠ - العمر = عدد دقات القلب المسموح بها (للرياضيين و أصحاب اللياقة)

١٨٠ - العمر = عدد دقات القلب المسموح بها (للمبتدئين و اصحاب اللياقة المتوسطة).

رابعاً: الشدة :

من أصعب مهام تصميم برامج التدريب البدني هو تحديد الشدة ومدة التدريب. وتعرّف شدة التدريب بأنها مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه؛ ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي. أما مدة التدريب فتعرف بأنها عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين و المتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية، وذلك للتأكد من عدم تجاوز شدة التدريب القصوى. كما يمكن التعبير عن شدة التدريب من خلال طريقة مجردة مثل الوات (Watt)، أو بطريقة نسبية (نسبة إلى السعة الوظيفية للفرد). وغالباً ما تستخدم الطريقة النسبية باستخدام نبض القلب، أو تقدير الطاقة المصروفة. كما يستحسن وصف شدة التدريب بمدى يتراوح من ٤٠-٨٥٪ من السعة الوظيفية، علماً بأن شدة التدريب لرفع مستوى اللياقة البدنية للأصحاء تتراوح من (٦٠-٧٠٪) من السعة الوظيفية.

والعلاقة بين شدة التدريب و مدته علاقة عكسية. أي أنه كلما زادت شدة التدريب قلّت مدته. والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي نتاج لحاصل ضرب شدة التدريب في مدته. ويمكن الحصول على فوائد فسيولوجية من خلال التدريب لفترة ما بين (٥-١٠ دقائق) عند مستوى شدة (٩٠٪) من السعة الوظيفية. هذه الشدة تعدّ عالية، و لذلك يفضل معظم الناس شدة منخفضة و مدة أطول. والسبب في ذلك يرجع إلى انخفاض احتمالية حدوث الإصابات الرياضية و زيادة مصروف الطاقة الكلي. ولكي تحسن و تحافظ على لياقتك البدنية، عليك أن تمارس أنشطة هوائية متوسطة الشدة بحد أدنى لمدة (٣٠ دقيقة) خمسة أيام من كل أسبوع، أو أنشطة بدنية هوائية عالية الشدة بحد أدنى لمدة (٢٠ دقيقة) ثلاثة أيام في الأسبوع. كما يمكن الخلط بين أنشطة بدنية عالية الشدة و معتدلة الشدة. ومثال على ذلك، يمكن لفرد أن يمشي بسرعة حثيثة لمدة (٣٠ دقيقة) مرتين في الأسبوع، ويهرول لمدة (٢٠ دقيقة) في يومين آخرين. وأيضاً يمكن تجميع المدة المطلوبة في كل أسبوع من خلال جرعات تدريبية، مدة كل واحدة منها (١٠ دقائق).

خامسا : التغذية:

للغذاء الذي تتناوله - مهما كان مصدره محدداً - جوانب كثيرة من صحة الإنسان و نموه و تطوره و تناول الأطعمة الدسمة باستمرار تساعد في خطر الإصابة بالأمراض، لذلك فالتغذية الجيدة أو السلبية من العوامل الهامة التي يجب العناية بها ؛ لأن سوء التغذية لن يؤثر على الإنجاز الرياضي فحسب، بل سيؤدي بالضرر إلى مشاكل صحية، ربما يكون عواقبها وخيمة مثل فقر الدم و الأرق و الإرهاق و الخمول و غيرها، و عند الحديث عن التغذية الجيدة فنحن نتكلم عن التوازن و التنوع في تناول الوجبات الغذائية لإمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية لعمليات بناء الجسم و إنتاج الطاقة اللازمة للحركة و التفكير، بالتالي توفر الطاقة اللازمة لإنجاز التمارين الرياضية أو ممارسة اللعب .

وتنبع أهمية الأغذية من احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج الطاقة و القيام بعمليات البناء و النمو و الحركة و التفكير و صيانة الأنسجة التالفة، و نظرا لعدم قدرة جسم الإنسان على تصنيع هذه العناصر الغذائية، أو عدم قدرته على تصنيعها بكميات كافية، كان لزاما على الإنسان الحصول على هذه العناصر من خلال الغذاء، و تنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم إلى المجموعات التالية :

أ- الماء: عنصر غذائي ضروري للجسم، و يشكل ما نسبته (٤٠-٦٠٪) من وزن الجسم، و(٦٥-٧٦٪) من وزن العضلة و أقل من ٢٥٪ من وزنه الدهن، و هو موجود في خلايا الجسم و الدم و يساعد الماء الدم على حمل الغذاء إلى خلايا الجسم و نقل الفضلات منها.

ب- السكريات(الكربوهيدرات): تحتاج العضلات إلى الطاقة كي تعمل كما يحتاج المخ إلى الطاقة و هي مركبات عضوية تتكون من عناصر الكربون و الهيدروجين و الأكسجين و هي تقسم إلى أنواع عدة نظرا لتوفرها في أنواع كثيرة من الأغذية .

ج- الدهون: أكبر مصدر للطاقة و هي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون و الهيدروجين و الأكسجين، و تكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات.

د- البروتينات: تدخل في بناء كل جزء من أجزاء الجسم، و البروتينات هي مركبات عضوية تتكون من وحدات بناء نيتروجينية تعرف (بالأحماض الأمينية) و تساعد في تكوين الهرمونات و الأنزيمات اللازمة لقيام الجسم بوظائفه الحيوية .

ه- **الفيتامينات:** مجموعة من المركبات العضوية المعقدة في تركيبها و يتطلبها الجسم بكميات قليلة نسبيا و هي ضرورية لصيانة نمو الجسم ووقايته من الأمراض .

و- **الأملاح المعدنية:** و في تشكل ٤٪ من وزن الإنسان و تلعب الأملاح المعدنية دورا مهما في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم و في تنظيم سوائل الجسم و تنظيم التوازن الحامضي القاعدي فيه (تنظيم الوقت: ينبغي تنظيم الوقت بحيث يستطيع الطالب القيام بواجباته جميعها على نحو مرضٍ) .

اسم الدرس: شدة ومدة التدريب

نموذج حصة دراسية

عدد الحصص (٣-٢)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- حساب ضربات القلب المستهدفة .
- كيفية قياس نبضات القلب من خلال الشريان القعيري و الشريان السباتي .

أهداف الدرس:

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يلمّ بالمفهوم المبسط لشدة التدريب ومدّته .
- يتعرّف إلى الطريقة المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة .
- يمارس نشاطا بدنيا .
- تزداد لديه الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني .

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- أقماع . - كرات طبية . - حبال وثب . - وسائل إيضاح .	- ملعب واسع أو صالة مغلقة .	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة الدخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها. - يلاحظ المعلم عمل الطلاب خلال المحطات ويؤكد على حسن أداء كل محطة . - يوضح أثناء أدائه ما هو الفرق بين شدة التمرين بين كل محطة وأخرى ومن خلال تسارع نبضات القلب في كل محطة . - مراعاة الفروق الفردية عند توزيع المجموعات و خاصة في محطة الوثب للطلاب ذوي الوزن الزائد .	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزي الرياضي. - لجان للتوقيت .

الأنشطة التمهيدية :

نشاط رقم (١)

يقوم المعلم بتعريف الطلاب على شدة التدريب ومدته من خلال وسيلة تعليمية .

الأنشطة التطبيقية:

نشاط رقم (٢)

يقوم المعلم بتقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية العدد ثم يقوم بتوزيعهم على المحطات المُعدّة مسبقاً بحيث تقوم كل مجموعة بالمرور على كل محطة تحتوي على تدريب إما عالي الشدة أو متوسط أو منخفض الشدة، ويتم توزيع المحطات بشكل يجعل كل مجموعة تمرّ بمحطة ذات شدة عالية أو متوسطة أو منخفضة وهكذا ويمكن ترتيب المحطات كالتالي :

١- المحطة الأولى : المشي المتعرج المستمر بين الأقماع لمدة ثلاث دقائق .

٢- المحطة الثانية : الوثب بالحبل لمدة ثلاث دقائق متواصلة .

٣- المحطة الثالثة : المشي في المكان لمدة ثلاث دقائق .

٤- المحطة الرابعة : الصعود و النزول على مقعد سويدي لمدة ثلاث دقائق .

٥- المحطة الخامسة : من الوقوف رفع الكرة الطبية عالياً إلى مستوى الحوض لمدة ثلاث دقائق .

وفي نهاية الدرس يوزع المعلم الطلاب إلى فرق حسب عدد الطلاب و بنظم مهارة في كرة السلة بين كل فريقين بغرض توجيه الطلاب إلى نشاط بدني ينمي اللياقة القلبية التنفسية .

النشاط الختامي :

١- تغذية راجعة .

٢- عمل مرجحات واسعة للذاعين مع أخذ شهيق وزفير عميقين .

التقويم:

الجانب البدني

الدرجة	القياس	المحطة التدريبية
	٣ د	المشي المتعرج المستمر بين الأقماع
	٣ د	القفز بالحبل

المشي في المكان	٣ د	
الصعود والنزول على المقعد	عدد المرات ٣د	
رفع الكرة الطبية	عدد المرات ٣د	

الجانب المعرفي:

مجموعة من الأسئلة المباشرة مثل:

- ١- ماذا نعني بشدة التدريب ؟
- ٢- ما العلاقة بين الشدة والمدة ؟
- ٣- كيف يمكن أن نقيس عدد الضربات في الدقيقة ؟

الجانب الانفعالي:

- ١- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب أثناء الأداء .
- ٢- مدى جدية الطلاب أثناء التدريب الدائري .
- ٣- مستوى الممارسة وإقبال الطلاب على التدريب أثناء الدرس .



كرة القدم

عدد الحصص ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:

- يسيطر على الكرة باستخدام الفخذ .
- يسيطر على الكرات العالية والساقطة باستخدام الصدر.
- يطبق القانون خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية.
- يتعاون مع زملائه بؤد واحترام خلال الحصة .
- يتحكم بانفعالاته خلال المنافسات .

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- المعلم يستخدم عدة أساليب لشرح المهارة وتعليمه. - التدريبي. - الاكتشاف الموجه.	- شرح المهارة من خلال توظيف تكنولوجيا المعلومات مثل عرض فيديو للمهارة بمختبرات الحاسوب في المدرسة. - استخدام كرات قدم - استخدام كرات بديلة - أقماع بلاستيكية.	- ملاحظة أداء الطلبة أثناء تطبيق المهارة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوام الرصد وسلاسل التقدير. - التعلم بالمشاريع.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - مراعاة عوامل الأمن والسلامة. - العوامل الحيوية: (حرارة الجو- برودة الطقس- الأمطار).

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

- السيطرة على الكرات العالية والساقطة باستخدام الصدر .
- السيطرة على الكرة باستخدام الفخذ .
- القانون .

أولاً: السيطرة على الكرة العالية والساقطة باستخدام الصدر

الخطوات الفنية:



- يقترب الطالب في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها.

- تتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريح الطالب والركبتان مثنيتان قليلا ويتوزع ثقل الجسم على الساقين.

- يميل الجذع للخلف قليلا ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام.

- في لحظة ملامسة الكرة ، فإن عضلات الصدر تكون مرتخية تماما.

- تعمل الذراعان على حفظ التوازن.

الأخطاء الشائعة :

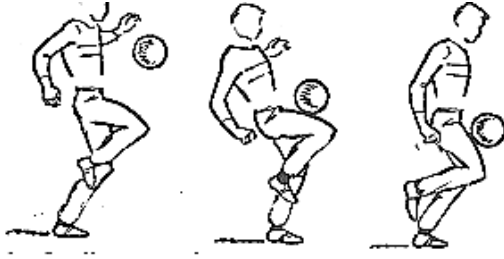
١- عدم رجوع الصدر للخلف لحظة ملامسة الكرة مما يؤدي إلى ابتعادها .

٢- عدم متابعة اللاعب للكرة أثناء خط سيرها .

٣- التمرکز الخاطي للاعب عند استقبال الكرة .

ثانياً : امتصاص الكرة بالفخذ

الخطوات الفنية:



- يتجه الطالب إلى الكرة وهو مواجه لها بحيث يكون خط سيرها أمامه تماماً.
- ينقل الطالب ثقل جسمه على الرجل غير الممتصة للكرة التي تكون منثنية من الركبة.
- ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى بحيث يصبح الفخذ موازياً للأرض تقريباً ومواجهاً لمسارها.
- يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر الإمكان.
- في لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها.

الأخطاء الشائعة :

- ١- عدم توازن الجسم أثناء أداء المهارة .
- ٢- تكون الفخذ غير مرتفعة للوصول للكرة .
- ٣- عند ملامسة الكرة لا تكون الفخذ مرتخية.
- ٤- التنفيذ الخاطئ لتسلسل المهارة .

ثالثاً: القانون

التسلل :

١- موقف التسلل :

- لا يعدّ الوجود في موقف التسلل مخالفة .
- يعدّ اللاعب في موقف تسلل إذا:

- * تواجد أي جزء من رأسه أو جسده أو قدميه في النصف الخاص بالفريق المنافس (باستثناء خط المنتصف).
- * وتواجد أي جزء من رأسه أو جسده أو قدميه أقرب إلى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة وآخر ثاني منافس.

لا يعدّ اللاعب في موقف تسلل في حال وجوده على خط واحد مع :

- * آخر ثاني منافس.
- * آخر لاعبين منافسين.

٢- مخالفة التسلل.

يعدّ اللاعب في موقف تسلل في اللحظة التي يتم لعب الكرة أو لمسها من قبل زميله بالفريق ويتم احتساب مخالفة عليه فقط بمشاركة بفعالية في اللعب من خلال :

- * التداخل في اللعب من خلال اللعب أو لمس الكرة الممررة أو الملموسة من قبل زميله بالفريق أو
- * التداخل مع اللاعب المنافس على النحو التالي :
- ١- منع اللاعب المنافس من لعب الكرة أو القدرة على لعب الكرة من خلال إعاقة خط رؤية اللاعب المنافس بوضوح .
- ٢- منافسة اللاعب المنافس على الكرة .
- ٣- المحاولة الواضحة للعب الكرة القريبة منه مما يؤثر بوضوح على قدرة اللاعب المنافس في لعب الكرة .
- ٤- القيام بتصرف واضح مما يؤثر بوضوح على قدرة اللاعب المنافس في لعب الكرة .
- * أو الحصول على فرصة من خلال لعب الكرة أو التداخل مع اللاعب المنافس عند حدوث التالي :
- ١- ارتدت أو انحرفت الكرة من قائمي المرمى أو العارضة أو اللاعب المنافس .
- ٢- انقاذ الكرة عن عمد من قبل اللاعب المنافس .

٣- عدم وجود مخالفة:

- لا توجد مخالفة تسلل في حال استلام اللاعب للكرة مباشرة من :
- ركلة مرمى - رمية تماس - ركلة الركنية.



كرة السلة

عدد الحصص ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:

- ١ يحاور محاوراً منخفضة خلال الدفاع .
- ٢ يحاور محاوراً عالية خلال الهجوم .
- ٣ يدافع عن المنطقة بطريقة (٢-١-٢) .
- ٤ يطبق الهجوم الخاطف في مواقف لعب جماعية .
- ٥ يطبق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية والجماعية .
- ٦ يتعاون مع زملائه بؤد واحترام خلال الحصة .
- ٧ يتحكم بانفعالاته خلال المنافسات .
- ٨ يتنافس مع زملاؤه بروح رياضية .

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- المعلم يستخدم عدة أساليب لشرح المهارة وتعليمها: - التدريبي. - الاكتشاف الموجه - الأمري. - الأسلوب التمثيلي. (النموذج) .	- شرح المهارة من خلال توظيف تكنولوجيا المعلومات مثل عرض فيديو للمهارة - بمختبرات الحاسوب بالمدرسة . - استخدام كرات سلة إضافية. - كرات سلة بديلة. - طوقاً بلاستيكية. - استخدام الطلاب المتميزين لتمثيل المهارة .	- ملاحظة أداء الطلبة أثناء تطبيق المهارة. - طرح الأسئلة الشفوية . - الاختبارات الأدبية - باستخدام قوائم الرصد وسلالم التقدير. - التعلم بالمشاريع .	- مراعاة الفروق الفردية . - إشراك ذوي الإعاقة . - مراعاة عوامل الأمن والسلامة. - العوامل الجوية.(حرارة الجو، برودة الطقس والأمطار) - متابعة مباريات لفرق محلية أو وطنية أو دولية في لعبة كرة السلة. - اشتراك الطلبة في تحكيم مباريات كرة السلة .

مهارات الوحدة:

- المحاورة المنخفضة خلال الدفاع .
- المحاورة العالية خلال الهجوم .
- الدفاع عن المنطقة بطريقة (٢-١-٢) .
- الهجوم الخاطف في مواقف لعبة جماعية .
- القانون .

أولاً : المحاورة المنخفضة خلال الدفاع

الخطوات الفنية:



- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها على الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع المدّ وثني الرسغ.
- يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم.
- تكون المحاورة خارج القدم المتقدمة، وقرينة من الجسم.

الأخطاء الشائعة:

- عدم السيطرة على الكرة .
- الاندفاع نحو الخصم مباشرة .
- النظر للأسفل أثناء المحاورة .
- التحرك بدون حماية الكرة باليد الحرة .
- الالتصاق بالخصم أثناء المحاورة .

ثانياً : المحاورة العالية خلال الهجوم .

الخطوات الفنية:



- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها على الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع المدّ وثني الرسغ.
- يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم.
- تكون المحاورة خارج القدم المتقدمة.

الأخطاء الشائعة :

- ١- عدم السيطرة علي الكرة .
- ٢- الأندفاع نحو الخصم مباشرة .
- ٣- النظر للأسفل أثناء المحاورة .
- ٤- التحرك بدون حماية الكرة باليد الحرة .
- ٥- الالتصاق بالخصم أثناء المحاورة .

ثالثاً :- الدفاع عن المنطقة بطريقة (٢-١-٢)

الخطوات الفنية:

- وقوف اللاعبين في المراكز الدفاعية حسب الخطة (٢-١-٢) .
- متابعة الخصم وعدم ترك مسافات بين اللاعبين .
- الضغط على الخصم لإجباره على التراجع للخلف .

الأخطاء الشائعة :

- ١- عدم التقيد بالمراكز الدفاعية .
- ٢- ترك الخصم يتحرك بحرية .
- ٣- التباطؤ في العودة للمنطقة الدفاعية عند فقدان الكرة .

رابعاً : الهجوم الخاطف في مواقف اللعب.

الخطوات الفنية:

- تمركز اللاعبين في المناطق الدفاعية لقطع الكرة من الخصم .
- سرعة أداء الهجمة بعد قطع الكرة .
- تنفيذ الخطة الهجومية حسب قدرات اللاعبين في الهجوم الخاطف .

- استغلال نقاط الضعف عند الخصم .

الأخطاء الشائعة :

- ١- الصعوبة وضعف قطع الكرة من الخصم .
- ٢- عدم مناسبة الخطة الهجومية لقدرات اللاعبين .
- ٣- التباطؤ في تنفيذ الهجمة .
- ٤- فقدان اللياقة البدنية لدى اللاعبين .
- ٥- عدم استغلال نقاط ضعف الخصم .

القانون:

قاعدة خمس ثوانٍ:

لا بد على اللاعب أن يمرر الكرة أو يصوبها على السلة أو يحاور بها خلال خمس ثوانٍ إذا طبق عليه لاعب منافس .

قاعدة ٨ ثوانٍ:

يجب على اللاعب أو الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال ثمان ثوانٍ .

قاعدة ٢٤ ثوانية:

يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الآخر خلال ٢٤ ثانية .

الأخطاء

- اللاعب الذي يرتكب خمسة أخطاء شخصية أو فنية خلال المباراة عليه أن يخرج من المباراة كاملة ويتم استبداله خلال ٣٠ ثانية .
- إذا ارتكب الفريق أو اللاعب أي أخطاء بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفة في نفس الفترة يجازى برميتين حرتين) .
- عند أي خطأ أو مخالفة علي الحكم التوجه إلى طاولة التسجيل ويعطي رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات و اتجاه اللعب .

قاعدة خمس ثوانٍ:

هو الذي يحدث من اللاعب بسبب احتكاكه باللاعب المنافس .

الخطأ غير الرياضي:

هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب أو الرفس أو الدفع بقوة ضد اللاعب المنافس

الخطأ الفني:

كلها أخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل أن يتخاطب مع الحكام أو اللاعب المنافس بطريقة غير لائقة .

اسم الدرس: المحاورة العالية.

عدد الحصص (٢)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- الإمساك بالكرة .
- الارتكاز .
- الاستلام للكرة .

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- كرات سلة. - كرات بديلة. - أقماع.	- ملعب كرة السلة.	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الملعب. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة علي النحو التالي : - لجنة أدوات . - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيديّة :

نشاط رقم (١)

١ لعبة مطرقة الحداد: يحاور جميع اللاعبين في الملعب مقلدين مطرقة الحداد (عالياً، منخفضاً، بطيئاً، سريعاً).

نشاط رقم (٢)

٢ لعبة الذيل: يحاور طفل واحد بدون ذيل (منديل) في أرجاء الملعب ولفترة زمنية محددة، ويحاول أن ينتزع ذيل الطلاب الآخرين الذين يركضون بعيداً محاورين في الملعب.
* ملاحظة: يفوز الطالب الذي ينتزع أكثرية الذيول.

نشاط رقم (٣)

٣ لعبة المطاردة الحرة: يجري الطلاب محاورين حول الملعب (كرة لكل واحد) ويحاول لاعب معين أن يلمسهم حيث يتوقف اللاعبون الذين تم لمسهم ويرفعون أحد الذراعين بانتظار لمسهم من اللاعبين الآخرين لكي يصبحوا طلقاء.

نشاط رقم (٤)

٤ لعبة الصياد: ينتظم جميع الطلاب في صف واحد خلف الخط النهائي (كرة لكل واحد) (السّمك) بينما لاعب واحد (الصياد) يكون في منتصف الملعب، عند إشارة المعلم يجب على اللاعبين أن يحاوروا ويحاولوا أن يصلوا إلى النهاية الأخرى للملعب (خلف الخط النهائي) دون تمكن الصياد من لمسهم، الذين يتم لمسهم يصبحون صيادين.

النشاط التطبيقي:

١- يقسم الفصل إلى مجموعات متساوية وكل مجموعتين تمارس النشاط التالي :
وقوف كل مجموعة في قاطرتين ويقوم اللاعب الأول للقاطرة الأولى بالمحاربة، و اللاعب الأول في القاطرة الثانية يحاول استخلاص الكرة .

٢- كل اللاعبين متواجدون خلف خط النهاية وبحوزتهم كرات، يتم عمل محطات وترقيمتها من (١-٧) في كل محطة يعمل كل لاعب ما يلي :

أ- محطة تنطيط بالذراع اليسرى.

ب- محطة تنطيط بالذراع اليمنى.

ج- تنطيط بين القدمين.

د- تنطيط بكلا اليدين.

هـ- يتم العودة للمس ٤ وفي ٦،٧ محاورة.

٣- يعتمد هذا التمرين على الجري السريع والقيام بمحاورة بكلا الذراعين ،حيث يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة موجودة على الحد النهائي لخط المنتصف يقوم كل لاعب في كل مجموعة بالجري السريع والمتعرج إلى أن يصل إلى المجموعة الأخرى ليسلم الكرة للاعب الذي يليه وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين الآخرين.

النشاط الختامي:

لعبة صغيرة:

الثور:

كل الطلاب يمسكون الحبل على شكل دائرة ،أحد اللاعبين خارج الدائرة، مهمته أن يلمس أحد الذين يمسكون بالحبل لكن الكل يجب أن يتفادوا هذا ويفلتون الحبل عند اقتراب الطالب منهم ويجب الاهتمام بعدم سقوط الحبل على الأرض وبقاء اللاعب داخل الدائرة.

التقويم:

أسلوب التقويم المقترح إتباعه: الملاحظة.

أداة التقويم: التقدير.

اسم المهارة: المحاورة العالية.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	وضع الاستعداد		
٢	توازن الجسم		
٣	التنطيط		
٤	التحرك بالكرة		



الكرة الطائرة

عدد الحصص ٤

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:

- يستقبل الإرسال بطريقة W
- يلعب الفريق بشكل جماعي بطريقة ٢ : ٤ .
- يتعرف على طريقة الدفاع عن الملعب بتقدم مركز ٦
- يطبق قانون اللعبة خلال مواقف اللعب الفردية و الجماعية .
- يتعاون مع زملائه بؤد واحترام خلال الحصة .
- يتحكم بانفعالاته خلال المنافسات .
- يتنافس مع زملائه بروح رياضية .
- يوظف التكنولوجيا لإنتاج تعلم مبني على المشاريع .

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:	-توظيف الصور التوضيحية. - والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العلمي (النموذج) في أداء المهارات . - كرات طائرة. - كرات بديلة. - شبكة قوائم.	- ملاحظة أداء الطلبة . - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسلاسل التقدير.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - عرض نماذج صورية أو فيديو عن بعض الأخطاء القانونية.

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

- استقبال الإرسال بطريقة w .
- اللعب الجماعي بطريقة ٤ : ٢ .
- الدفاع عن الملعب بتقدم مركز ٦ .

أولا : استقبال الإرسال بطريقة w

الطريقة التي يقوم بأخذها الفريق عندما يكون مستقبلا للإرسالات المختلفة.

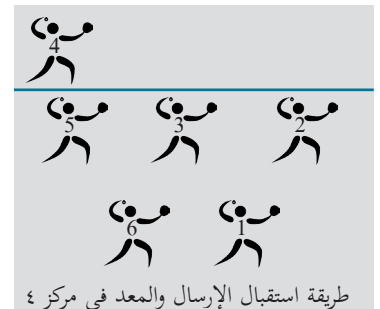
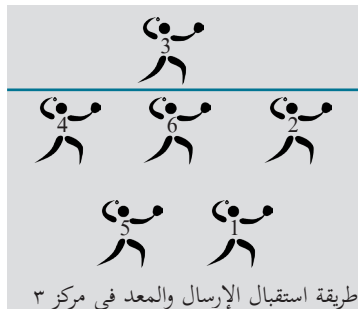
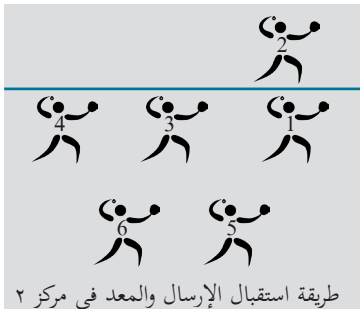
الخطوات الفنية:

- يقع الإعداد على عاتق أحد اللاعبين غير المشاركين في الاستقبال.
- يركز اللاعبون الآخرون جهودهم لاستقبال الإرسال.
- واجب اللاعبين الأماميين استقبال الكرة التي تكون أمامهم وجانبهم.
- واجب اللاعبين الخلفيين استقبال الكرات الخلفية والجانبية.
- مناسبة المسافات بين أفراد الفريق.
- ضرورة مناسبة وقفة اللاعبين لنوع الإرسال المرسل من المنافس.

الأخطاء الشائعة :

- ١- فقدان الفريق لغة الاتصال والتواصل فيما بينهم .
- ٢- عدم تقييد اللاعبين كل حسب مركزه الذي يشغله .
- ٣- قيام المُعدّ باستقبال الكرة .
- ٤- عدم مناسبة وقفة اللاعبين مع نوع الإرسال المرسل من المنافس .

بعض نماذج لطرق استقبال الإرسال بطريقة (w)



ثانياً : اللعب بطريقة ٤،٢

تعني هذه الطريقة وجود ٤ مهاجمين واثنين معدين يقومان بعملية الإعداد في الفريق ويكون وقوف المعدّين إما بشكل قطري أو عمودي مثل (١-٤)، (٥،٢) ، (٣-٦)

الخطوات الفنية:

- يتم توزيع اللاعبين حسب تخصصاتهم وقدراتهم في اللعب .
- يكون الفريق متكاملًا من الناحية التكتيكية لإنجاح الخطوة .
- معرفة المعدّين المسبقة بمستوى اللاعبين كافة.
- التوافق والانسجام بين أعضاء الفريق كافة.
- إجادة مهارات اللعبة كافة.
- وقوف المعدّين إما على شكل قطري أو عمودي.

الأخطاء الشائعة :

- ١- لا تتناسب المهارة مع قدرات اللاعبين .
- ٢- التباطؤ في تنفيذ المهارة مما يجعل الخصم يتمركز دفاعياً .
- ٣- اللياقة عند اللاعبين لا تتناسب مع المهارة.

ثالثاً : الدفاع عن الملعب بتقدم مركز ٦

وهي إحدى الطرق الدفاعية وتعدّ من أسهل الطرق الدفاعية وفيها يتقدم مركز ٦ لتغطية خلف حائط الصد ويقوم بمتابعة اللاعب المهاجم والكرات المرتدة والكرات المخادعة .

الخطوات الفنية:

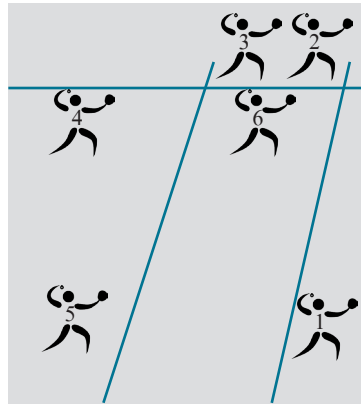
- التعاون والتوافق والسرعة بين أعضاء الفريق كافة.
- التموضع الصحيح لحوايط الصد ومن ثم التموضع الصحيح للدفاع عن الملعب .
- ضرورة أخذ الوضع المنخفض للاعبين للدفاع في المنطقة الخلفية .
- الاتفاق المسبق على الآلية بين خطّ الدفاع الأمامي وخط الدفاع الخلفي .

الأخطاء الشائعة :

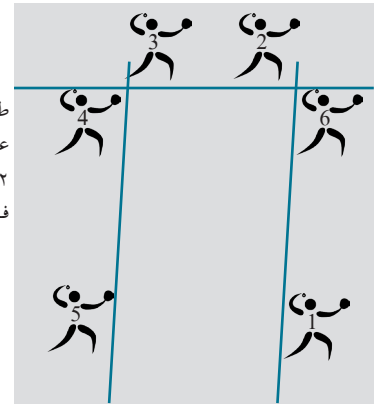
- ١- عدم مراقبة لاعبي الصدّ للمهاجم.
- ٢- عدم تقدم مركز ٦ لحماية حائط الصدّ.
- ٣- عدم تموضع اللاعبين كافة تموضعاً صحيحاً للدفاع.

بعض النماذج لطريقة الدفاع عن الملعب بتقدم مركز ٦

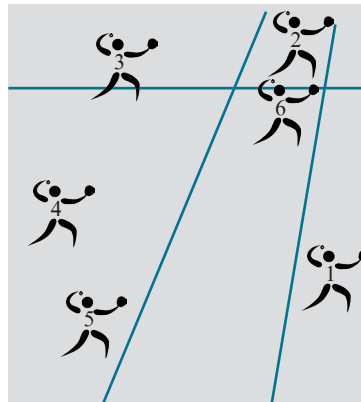
طريقة الدفاع ٦ متقدم
عند قيام لاعبي الصد ٣ و ٢
للاعبي المهاجم في مركز ٣



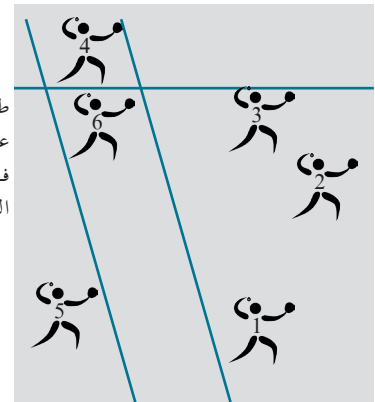
طريقة الدفاع ٦ متقدم
عند قيام لاعبي الصد
٣ و ٢ للاعب المهاجم
في مركز ٣



طريقة الدفاع ٦ متقدم
عندما قيام لاعب الصد في
مركز ٢ بالصد الفردي



طريقة الدفاع ٦ متقدم
عند قيام لاعب الصد
في مركز ٤ بالصد
الفردي



القانون:

ترتيب الدوران الأساسي للفريق :

- ١- يجب أن يتمركز ٦ لاعبين لكل فريق في الملعب .
- ٢- قبل كل شوط يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي على ورقة الدوران للحكم الثاني أو المسجل .
- ٣- بمجرد تسليم ورقة ترتيب الدوران لا يجوز السماح بأي تغيير دون تبديل عادي .
- ٤- قبل بداية الشوط إذا وجد لاعب في الملعب غير مسجل في ورقة الدوران يجب التصحيح دون جزاء .
- ٥- إذا أراد المدرب الإبقاء على هذا اللاعب غير المسجل على ورقة الدوران يجب التبديل العادي والذي يسجل على استمارة التسجيل .

اسم الدرس: استقبال الإرسال بطريقة w

نموذج حصة دراسية

عدد الحصص (٢)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- الاستقبال.
- الإرسال.

أهداف الدرس

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يتعلم الاستقبال بخمسة لاعبين.
- يطبق استقبال الإرسال بخمسة لاعبين.
- يطبق النواحي القانونية لاستقبال الإرسال بطريقة w
- يتعاون مع زملائه بودّ واحترام خلال الحصة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- كرات طائرة. - كرات بديلة. - قوائم. - شبكة.	- ملعب مساحة مناسبة.	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة الدخول و خروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام. - لجنة متابعة الزي الرياضي.

مهارات الوحدة

الخطوات التعليمية

- 1- التمرير من أسفل بين زميلين.
- 2- تبادل استقبال الكرة بين زميلين حيث يقوم الأول برميها إلى الزميل الذي يقوم بالاستقبال.
- 3- استقبال الإرسال دون وجود الشبكة.
- 4- استقبال الإرسال بعد تعديه الشبكة.

الأنشطة التمهيديّة :

- ٧ الإحماء: التمرير من أسفل بين زميلين مع الحركة على خطوط الملعب.
- ٧ لعبة صغيرة (لعبة الصياد والحيوانات) يرسم المعلم مربعًا ويقف على حدود المربع طالبان ومعهم كرة (صيادون) وباقي الطلاب منتشرون داخل المربع (حيوانات) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع ، والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبان يصيحان الفائزين ويصيحان الصيادين .

النشاط التطبيقي:

نشاط رقم (١)

٧ التمرير بين لاعبين من أسفل.

نشاط رقم (٢)

٣ أربعة لاعبين وكرتين اثنتين.

طريقة اللعب: يقوم أحد اللاعبين بالإرسال ولاعبان بالاستلام واللاعب الرابع بالرفع، نناول الكرة بصورة دقيقة إلى اللاعب الرافع، اللاعب الذي لم يستلم الإرسال ينتقل إما إلى مناوله الكرة أو نقرها إلى اللاعب المرسل.

نشاط رقم (٣)

٦*٦ ٣

يقف اللاعبون؛ فريقان في الملعب يقوم فريق بالإرسال والفريق الآخر يطبق استقبال الإرسال بخمسة لاعبين.

النشاط الختامي:

يقف الطلاب في قاطرتين ، عمل مرجحات مع أخذ شهيق و زفير ثم تنطيط بالكرة لأعلى بالساعدين وبعد الانتهاء يقف الطلاب بانتظار إشارة للعودة للفصل .

التقويم:

- أسلوب التقويم المقترح اتباعه الملاحظة .
- أداة التقويم : قوائم الرصد .
- اسم المهارة : الاستقبال بخمسة لاعبين.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير		
		ممتاز	جيد	ضعيف
١	استقبال الإرسال.			
٢	التمركز الصحيح أثناء الاستقبال.			
٣	مناسبة الوقفة لنوع الإرسال المرسل.			



كرة اليد

عدد الحصص (٣-٤)

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:

١ يتعرف إلى بعض الخطط الدفاعية.

٢ يطبق دفاع المنطقة (٦، ٠).

٣ يصوب من مستوى الحوض.

٤ يصوب من السقوط الأمامي .

٥ يطبق القانون خلال مواقف اللعب المختلفة.

٦ يتعاون مع زملائه بوّد واحترام خلال الحصة.

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.	- ملاحظة أداء الطلبة.	- مراعاة الفروق الفردية.
- الأمري.	- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.	- طرح الأسئلة الشفوية.	- إشراك ذوي الإعاقة .
- التبادلي.	- كرات بديلة.	- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وساللم التقدير.	- توضيح الأخطاء الشائعة.
- الاكتشاف الموجه	- كرات يد عدد مناسب.		- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
	- ملعب مناسب.		- عرض نماذج صورية أو فيديو .
	- أهداف .		
	- أقماع.		
	- فرشاة إسفنج.		

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

- دفاع المنطقة (٦،٠)
- التصويب من مستوى الحوض.
- التصويب من السقوط الأمامي .

أولاً: دفاع المنطقة: (٦،٠)

الخطوات الفنية:

- يقف اللاعبون جميعهم على خط واحد.
- توزيع اللاعبين على مسافات متساوية أمام خط ال(٦)م.
- تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين مجموعة المدافعين في الأجنحة ومجموعة المدافعين في منطقة الوسط.

الأخطاء الشائعة:

- ١- السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء.
- ٢- إعطاء الفرصة للفريق المهاجم من التصويب من المناطق البعيدة .
- ٣- إعطاء الفرصة للفريق المنافس من الاحتفاظ بالكرة للفترة التي يريد.

ثانياً: التصويب من مستوى الحوض.

الخطوات الفنية:

التصويب مع أخذ خطوة ارتكاز من مستوى الحوض حتى أسفل مستوى الركبة بقليل ويؤدي بصورة مفاجئة. يمكن تقسيم الأداء الفني لهذه المهارة إلى ثلاثة أقسام وهي كالآتي:

الجزء التحضيري:

يبدأ الأداء الفني لمهارة التصويب من مستوى الحوض بالخطوات التقريبية باتجاه المرمى وذلك بأخذ اللاعب خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات ،والكرة يكون مسيطراً عليها بين الكفين بشكل جيد وأثناء تأدية هذه الخطوات يتم خطف الذراع الحاملة للكرة خلف الجسم وبالتحديد خلف الرأس والذراع الحرة تؤثر باتجاه الهدف.

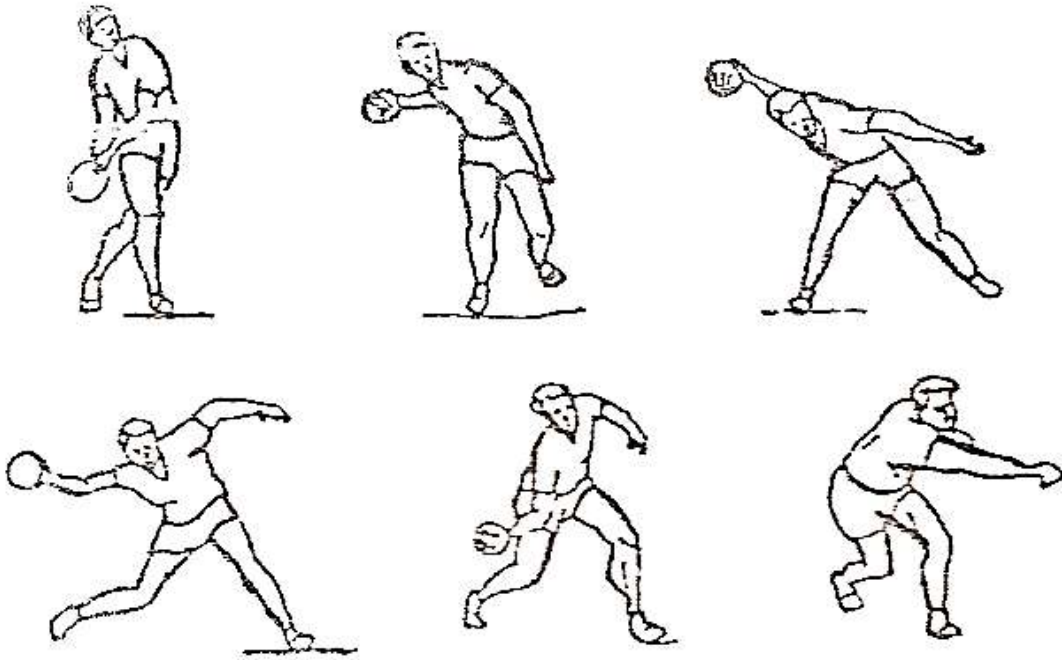
الجزء الرئيسي:

عند الانتهاء من الخطوات التقريبية يتم الارتكاز على الرجل المتقدمة بحيث تكون الخطوة الأخيرة كبيرة نسبياً

وبعد ذلك ميلان الجذع للجانب بشكل مبالغ فيه واندفاع الذراع الرامية بمستوى الحوض والركبة باتجاه الأمام بحيث تكون حركة الساعد بشكل مواز للأرض ويتم اندفاع الذراع للأمام إلى الحد النهائي الذي يرافق حركة الرمي النهائية والتي تختتم بتوجيه الكرة بواسطة رسغ اليد.

الجزء الختامي:

يتكون الجزء النهائي بأخذ خطوة أو خطوتين باتجاه الأمام لغرض حفظ التوازن والوقوف بشكل آمن دون الارتطام بالمدافع أو دخول المرمى.

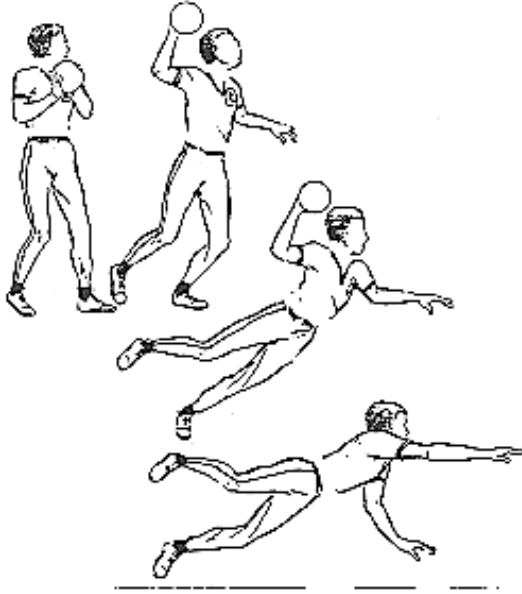


الأخطاء الشائعة:

- ١- عدم السيطرة على الكرة أثناء أداء المهارة.
- ٢- عدم المبالغة في ميلان الجذع للجانب.
- ٣- عدم التوازن والوقوف بشكل آمن.
- ٤- الاحتفاظ بالكرة لفترة غير مناسبة .

ثالثا: التصويب من السقوط الأمامي

الخطوات الفنية:



- تصويبة كراجية ترتبط بالسقوط الأمامي وتستخدم بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء وفي المنطقة الوسطى لقوس ال (٦) م.

- يقف الطالب والقدمان متباعدتان (قدم متقدمة عن الأخرى) مع حمل الكرة باليدين أمام الجسم جهة ذراع التصويب قليلا، وتوجيه النظر نحو الهدف، ثم الأرض بعد التخلص من الكرة.

- تبدأ حركة سقوط الجسم أماما من انثناء خفيف للركبتين إلى الأمام، وفي الوقت نفسه تتحرك كتف الذراع الرامية إلى الخلف تمهيدا للتصويب.

- يقوم الطالب بأداء تصويبة كراجية إلى الهدف من مستوى الرأس في أثناء السقوط، ثم يتم الهبوط للطالب الأيمن باستناد اليد اليسرى على الأرض، يعقبها مباشرة اليد اليمنى.

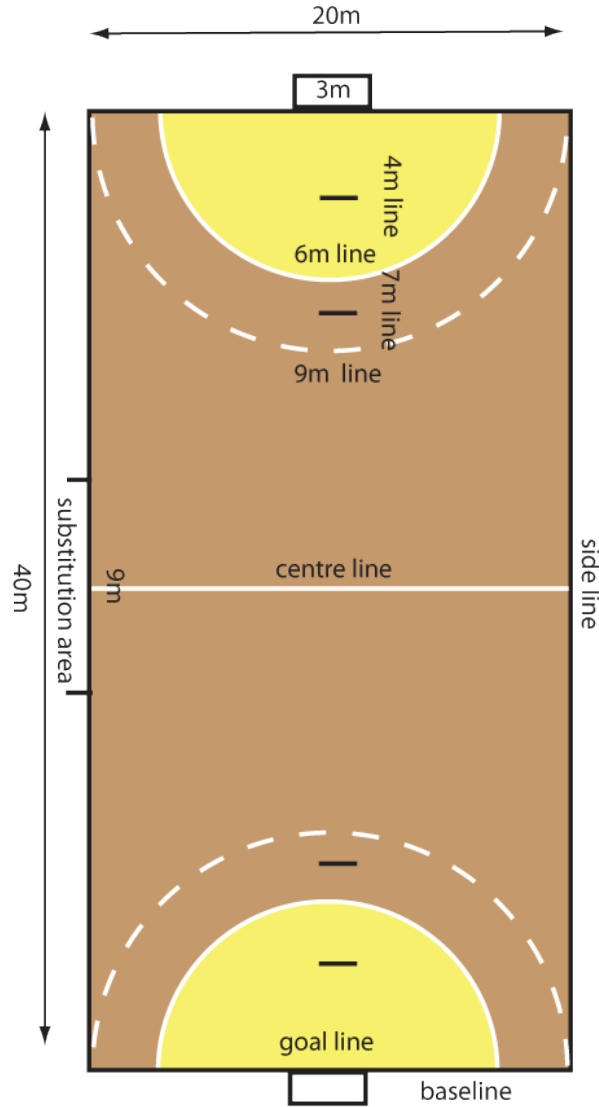
- يجب مراعاة عدم لمس الركبتين الأرض.

الأخطاء الشائعة:

- ١- التصويب قبل السقوط.
- ٢- عدم إرجاع كتف الذراع الرامية إلى الخلف.
- ٣- ملاسة إحدى القدمين لخط ال ٦ أمتار.

القانون:

ملعب كرة اليد وأبعاده:



إشارات اليد:



ملاحظة: ضرورة متابعة التعديلات المستجدة على قانون كرة اليد وربط المهارة بالقانون.

اسم الدرس: التصويب مع السقوط الأمامي

نموذج حصة دراسية

عدد الحصص (٢)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- التمرير.
- الخداع.
- التصويب الكراباجي.

أهداف الدرس

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يصوّب الكرة مع السقوط الأمامي.
- يتعرف إلى أنواع التصويب في كرة اليد.
- يتعاون مع زملائه بوُدٍّ واحترام خلال الحصة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- عدد مناسب من كرات اليد - عدد مناسب من الكرات البديلة. - مرتبات	- ملعب مساحة ٢٠ × ٤	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة الدخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها. - متابعة عوامل الأمن والسلامة.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الخطوات التعليمية

- ١- تطبيق مهارة السقوط الأمامي ،وكذلك حركات العجلة الأمامية.
- ٢- السقوط على فراش دون استخدام الكرة ثم بالكرة.
- ٣- استخدام كرات صغيرة بديلة في أثناء السقوط .
- ٤- استخدام كرة اليد في أثناء السقوط.
- ٥- أداء التصويبة دون استخدام الفراش.

الأنشطة التمهيديّة :

٢ الإحماء:

- لعبة صغيرة : قراصنة الذهب. الأدوات: أعلام فلسطين عدد ١٥
- التشكيل: وقوف طلبة الصف في مجموعتين كل مجموعة في طرف الملعب.
- الملعب: ١٥×٣٠

٧ طريقة اللعب:

يقسم الفصل إلى قسمين (قراصنة) و (حراس) ويكون مع فريق القراصنة علم يمثل الذهب ويقف فريق القراصنة في مكان بعيد من الملعب ويدؤون بتمرير العلم بينهم بينما يقف فريق الحراس في الجهة الأخرى من الملعب وعند بدء الإشارة يجري فريق القراصنة ويقوم الحراس بالمطاردة لمسك القرصان الذي يحمل العلم (الذهب) ويقول الحراس للقرصان حينما يلمسه: أعطني الذهب وبعد ذلك يتحول القراصنة إلى حراس وهكذا

الأنشطة التطبيقية:

تدريبات على التصويب مع السقوط الأمامي:

٧ التدريب الأول:

- يشترك في التدريب طالبان والمسافة بينهما (٥)م
- يأخذ كل منهما وضع الجثو.
- يقوم الطالب (أ) الذي معه الكرة بتصويب الكرة مع السقوط الأمامي من وضع الجثو نحو الطالب (ب).
- يقوم الطالب (ب) بالأداء نفسه .
- يكرر التدريب مرات عدة لاتقان المهارة وإزالة عامل الخوف.

٧ التدريب الثاني: (التمرير بين المجموعة ، ثم التصويب بالسقوط الأمامي من وضع الجثو).

- يؤدي التدريب طالب يقف خلف خط يبعد عن الحائط من (٥-٧)م.
- ترسم دائرة على الأرض ودائرة على الحائط قطر كل منهما (١)م والمسافة بينهما من (٢-٣)م
- يقوم الطالب بالتصويب، مع السقوط الأمامي من خلف الخط على دائرة الأرض شريطة أن ترتد على الحائط في مركز الدائرة.

٧ التدريب الثالث: (التصويب بالسقوط الأمامي على الدائرة).

- يقوم الطلبة جميعهم بالتدريب على المهارة بالأداء نفسه الذي قام به الطالب خلف الحائط.
- يؤدي التدريب طالب يقف على بعد من (٦-٧) من قائم يحمل دائرة من البلاستيك(أطواق) قطرها (١)م.
- يقوم الطالب بالتصويب مع السقوط الأمامي على الدائرة ، بحيث تدخل الكرة من داخلها.

٧ التدريب الرابع:

- يشترك في التدريب طالبان والمسافة بينهما من (٥-٧)م.
- يقوم الطالب الذي معه الكرة بتمريرها إلى زميله الذي يقوم بعملية دوران ليواجه المرمى، ثم يقوم بالتصويب مع السقوط الأمامي من خلف خط منطقة المرمى نحو الهدف.
- يتبادل الطالبان مكانهما.
- يكرر التدريب مرات عدة بهدف إتقان المهارة.
- يقوم باقي الطلبة بالأداء نفسه لإتقان مهارة التصويب مع السقوط الأمامي.

النشاط الختامي:



مسابقة امسك الكرة :

الأدوات: ٢٥ كرات تنس أرضي ، ٢٥ قمعًا.

عدد الطلبة: ٢٥ طالبًا.

طريقة اللعب: يقسم المعلم طلبة الصف لأزواج متساوية، يوزع على كل طالب قمع وكرة تنس أرضي، يقوم الطالب رقم واحد برمي الكرة أماما والطالب رقم ٢ عليه أن يلحق بالكرة الممرة من زميله ويمسكها باستخدام القمع وهو مقلوب، يتم تبادل الأدوار بين الأزواج .
يفوز الطالب الذي يمسك الكرة الممرة باستخدام القمع المقلوب أكبر عدد من المرات بنجاح.

التقويم:

- أسلوب التقويم المقترح اتباعه: الملاحظة .
- أداة التقويم: قائمة الرصد.
- اسم المهارة: التصويب مع السقوط الأمامي.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	القدمان متباعدتان (قدم متقدمة على الأخرى)		
٢	حمل الكرة باليدين أمام الجسم جهة ذراع التصويب قليلاً.		
٣	توجيه النظر إلى الهدف ثم إلى الأرض بعد التخلص من الكرة.		
٤	انثناء خفيف في الركبتين وتحرك كتف الذراع الرامية إلى الخلف.		
٥	التصويب ثم الهبوط باسناد اليد اليسرى على الأرض يعقبها اليد اليمنى.		



ألعاب القوى

عدد الحصص (٣-٤)

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:
 - يُجيد الوثب الطويل بطريقة التعليق.
 - يحدد المسافة الفعلية له في الوثب الثلاثي ويحاول زيادتها.
 - يتعرّف إلى قانون جري المسافات المتوسطة .
 - يتعرّف إلى المراحل الفنية للوثب الثلاثي والطويل.
 - يتعرّف إلى بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الوثب.
 - يتعرف إلى بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الجري للمسافات المتوسطة.
 - يتنافس مع زملائه بروح رياضية.

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- بإمكان المعلم استخدام أحد أساليب التعليم الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارة : - أسلوب حل المشكلات - أسلوب متعدد المستويات - الأسلوب الأمري.	- رسم توضيحي لكيفية أداء المهارة بالتوضيع - شريط فيديو يتضمن أداء المهارة أو CD	- استمارة تقويم الأداء الحركي في مراحل التدرج والخبرة - مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم يجب عليها الطالب في المنزل.	- مراعاة الفروق الفردية - مراعاة الأحوال الجوية - مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

- الوثب الطويل بطريقة التعلق .
- الوثب الثلاثي.
- الجري مسافات متوسطة .
- القانون.

أولاً: الوثب الطويل.

الخطوات الفنية:

١- الاقتراب :

ويعدّ من أهم المراحل حيث تتوقف عليه نجاح الوثبة أو فشلها ، ومسافة الاقتراب تتراوح ما بين ٢٥-٤٠ م وفيها تقترب ، المتسابقة بسرعتها القصوى حتى تصل قدم ارتقائها إلى لوحة الارتقاء ، وهنا يجب عليها تقنين خطوات الاقتراب بمعرفة مكان البداية مرة (بوضع علامة) القدم التي تبدأ بها أولاً في كل مرة حيث لا تختلف مسافة الاقتراب وسرعة الخطوات وعددها من وثبة لأخرى ، وتقاس هذه المسافة من منتصف لوحة الارتقاء وفي اتجاه بداية طريق الارتقاء .

٢- الارتقاء:

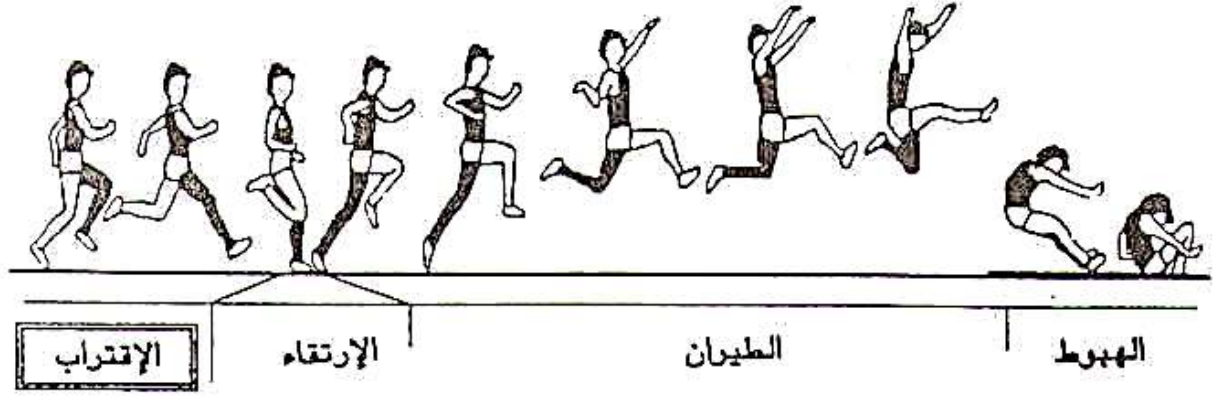
وهو من أهم المراحل أيضاً حيث يدفع المتسابق لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة بمجرد تعدية الرجل الحرة لرجل الارتقاء ، وتبدأ الحركة بمرجحة الرجل الحرة من الحوض أماماً ولأعلى ، وتنتهي الحركة عند وصول الفخذ موازياً للأرض ثم تبدأ عملية دفع القدم للوحة الارتقاء بمساعدة الذراعين .

٣- الطيران :

وبعد الارتقاء مباشرة ينطلق الجسم في الهواء وتتحرك قدم الارتقاء في الهواء أماماً ولأعلى مشنية في مفصل الركبة وتفرد تدريجياً حتى تنضم مع الرجل الحرة (وضع الجلوس الطويل) مع ميل الجذع قليلاً للأمام وتساعد حركة الذراعين بفردهما أماماً عالياً ويراعي هنا رفع مركز ثقل الجسم بقدر المستطاع لتحقيق مسافة جيدة.

٤- الهبوط:

وفي هذه المرحلة تمتد الرجلان تماماً وتهبط الذراعان لأسفل وبعد لمس الكعبين حفرة الوثب تنثنى الركبتان ويتقدم مركز ثقل الجسم للأمام حتى يقع فوق القدمين مباشرة، مع رفع الذراعين عالياً للوقوف على القدمين.



الأخطاء الشائعة:

- ١- انخفاض السرعة في نهاية الإقتراب .
- ٢- هبوط مركز الثقل للجسم عند الاستعداد للإرتقاء .
- ٣- وثبات من الوقوف .
- ٤- تأكيد مبكر على مرحلة الطيران .
- ٥- سقوط إحدى القدمين في حفرة الوثب مبكراً .

ثانياً: الوثب الثلاثي.

الخطوات الفنية:

- الحجل ، وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين من الأرض للأمام ولأعلى مع نقل ثقل الجسم في الاتجاه نفسه والهبوط على قدم الارتقاء نفسها.
- الخطوة وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين مع طيران الجسم في الهواء والهبوط على القدم الأخرى .
- الوثبة ، وفيها يندفع الجسم في الهواء بوساطة الدفع بإحدى القدمين ثم الهبوط على إحدى القدمين أو القدمين معا .

الأخطاء الشائعة:

- ١- انخفاض السرعة في نهاية الاقتراب .
- ٢- هبوط مركز الثقل للجسم عند الاستعداد للارتقاء .
- ٣- وثبات من الوقوف .
- ٤- تأكيد مبكر على مرحلة الطيران .
- ٥- سقوط إحدى القدمين في حفرة الوثب مبكراً.

ثالثاً: جري المسافات المتوسطة .

الخطوات الفنية:

- وضع الاستعداد العالي:

- ١- القدم الحرة للأمام خلف خط البداية و الارتكاز على كامل القدم ..
- ٢- مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتكاز) موازية إلى كعب القدم الحرة ومركزة على المشط .
- ٣- ثني الركبتين وميل الجذع للأمام .
- ٤- ثني الذراع المخالفة للقدم الأمامية من المرفق والذراع الأخرى إلى الخلف مع ثني قليل من المرفق .
- ٥- مركز الثقل على الساق المرتكزة أماماً وعند الانطلاق يتحرك مركز الثقل بخط مستقيم .

- أقسام عملية الجري :

- ١- قدم الارتقاء أمام الجسم .
- ٢- الجسم مرتخي مع مراعاة حركة الذراعين .
- ٣- إنهاء السباق أثناء اندفاع التلميذ بأقصى سرعة في آخر ٢٠٠-٤٠٠ متر عند نهاية الخط .

الأخطاء الشائعة:

- ١- التركيز فقط على نوعية قليلة من التمرينات.
- ٢- التدريب باستخدام الشدة القصوى دون تغيير المسافة.
- ٣- التدريب على السرعة القصوى أثناء التعب.
- ٤- ملازمة الكعب للأرض عند العدو.

القانون:

- معلومات أساسية للوثب :

- ١- طول خط الوثب ١٠ متر وعرضه ٢,٧٥ متر .
- ٢- طول مسافة الاقتراب لا يقلّ عن ٤٠ مترًا وعرضه لا يقلّ عن ١,٢٢ متر
- ٣- طول لوحة الارتقاء ١,٢٢ وعرضها ١٠ سم .
- ٤- كل الوثبات الناجحة تقاس من أقرب أثر تركه المتنافس في منطقة الهبوط.
- ٥- الهبوط على القدم التي أدى بها الارتقاء يجب عليه الهبوط في منطقة الهبوط (للوثب الثلاثي) .
- ٦- لوحة الارتقاء تبعد ١٣ مترًا للرجال و ١١ مترًا للنساء عند بداية الحفرة (للوثب الثلاثي) .

- معلومات أساسية للجري :

- ١- يجري المتسابق في سباق ٨٠٠(متر) ال ١٠٠ متر الأولى داخل حارته ثم يجري بحرية إلى الجانب الأيسر الداخلي للمضمار، أما في سباق ١٥٠٠ متر يجري المتسابق مباشرة في الحارة الأولى في السباقات المتوسطة والطويلة ، يقرع مراقب اللفات إشارة آخر لفة .
- ٢- يجب أن لا يغيّر المتسابق مسار حارته ولا يعيق متسابقًا آخر .
- ٣- يجري المتسابقون على أن لا يعيق بعضهم الآخر .
- ٤- إشارة البدء : خذ مكانك - انطلق .

اسم الدرس: الوثب الطويل بطريقة التعلق

نموذج حصة دراسية

عدد الحصص (١)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- الجري .
- الوثب الثلاثي .

أهداف الدرس

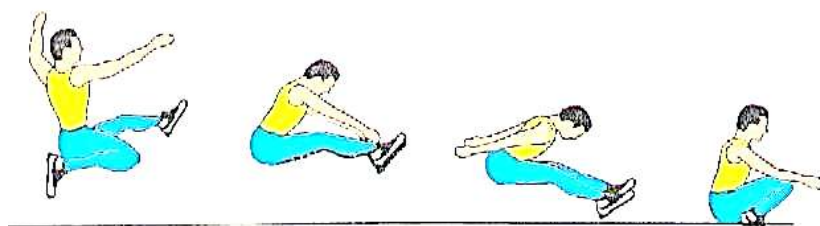
يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يتعرّف إلى الوثب الطويل بشكل عام.
- يتعرّف إلى الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء.
- يؤدي الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء.
- يتعرّف إلى بعض القوانين المتعلقة بهذه المسابقة.
- يشعر الطالب بالمتعة والسرور .
- يتعزز لدى الطالب الصبر والمثابرة من أجل تحقيق الهدف.

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- ملعب (حفرة - الوثب أو بساط - إسفنجي) - عصي خشبية - متر لقياس المسافة - جير - جبل أقماع - بلاستيكية مقاعد - سويدية ألواح كرتون - أو خشب بطول ١٢٢ - سم للوحة.	- التأكد من سلامة المكان.	- متابعة الحضور وغياب الطلبة - متابعة الدخول وخروج الطلبة من الصف إلى الملعب.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي : - لجنة نظام - حكام - مسجلين - لاعبين .

الخطوات التعليمية :

- تأدية تمرينات الوثب و الحبل .
- الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز بوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب من مكان الدفع إلى أسفل مع اتخاذ وضع القوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفا .
- الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأديه وضع التقوس للهبوط في الحفرة .
- زيادة مسافة الاقتراب تدريجيا والوثب بطريقة التعليق .



الوثب الطويل ... طريقة أداء الهبوط

الأنشطة التمهيديّة :

الإحماء:

- ١- الوثب في المكان أثناء مرور الكرة أسفل القدمين.
- ٢- الوثب في المكان للوصول إلى وضع الجلوس طولا أو مع ضم الركبتين على الصدر.
- ٣- الجري ثم الارتقاء باحدى القدمين للهبوط على القدم الأخرى فوق مكان مرتفع..
- ٤- الوثب الطويل بطريقة الخلوة في الهواء.
- ٥- الارتقاء لتأدية حاجز.
- ٦- الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة لأسفل وهي مفردة كل ثلاث خطوات .

التمرينات:

- ١- تمرين تطبيق حركة الوثب من الثبات والهبوط على مرتبة أو حفرة رملية.
- ٢- تمرين الاقتراب القصير ٥-٧ خطوات ثم الارتقاء نحو الحفرة مع بالرجل السرى ومرحلة بالرجل اليمنى (لاكتشاف الرجل الأقوى للمبتدأ).
- ٣- الجري بخطوات أمامية مع حركة رفع عالية بالركبتين .
- ٤- تمرين القفز الخطوات الارتدادية الأمامية ٣٠ مترًا أي دفع باليمنى ثم هبوط على اليسرى و دفع باليسرى ثم هبوط على اليمنى.
- ٥- تمرين الوثب بالقدمين سويا من فوق مجموعة من الحواجز .
- ٦- تمرين الاقتراب القصير(٥-٧) خطوات ثم القفز من فوق لحبل والهبوط في الحفرة .

الأنشطة التطبيقية :

- تعريف الطلبة بمهارة الوثب الطويل بمسابقات لألعاب الميدان والمضمار.
- يوضح المعلم للطلاب أجزاء ومتطلبات المهارة والمطلوب من الطالب تطبيقه.
- يوزع المعلم بعد ذلك الطلاب إلى ثلاث مجموعات على عددمن المواقع أعدت للتدريب على هذه المسابقة
- يبدأ كل الطلاب بالجري الخفيف (لكل مجموعة) مسافة ٥ أمتار ثم الارتقاء برجله على لوحة الارتقاء المُعدّة أو المرسومة على الأرض ثم الهبوط .
- بعد ذلك يقوم أحد الطلاب برفع عصا خشبية في مستوى الحوض ثم يؤدي باقي الطلاب المهارة بحيث

- يقوس ظهره خلفا للمس العصا .
- لتعليم حركة الذراعين يقوم كل طالب في كل مجموعة بالوثب لأعلى بمساعدة الزميل أو المعلم مع تحريك الذراعين في اتجاه عقارب الساعة (لأعلى - لأسفل - للخلف - للجانب).
- لتعليم الطيران يمكن استخدام صندوق خشبي بارتفاعات مختلفة بحيث يقوم كل طالب بالوثب من أعلى الصندوق والطيران مع حركة الذراعين الصحيحة .
- يمكن بعد ذلك عمل مسابقة للطلاب بين مجموعات بحيث يقوم طالب من مجموعة أخرى بإعطاء درجة لطالب آخر بعد أداء المهارة بحيث يحدد المعلم في استمارة معبأة مسبقا درجة مستوى الأداء بحيث يتراوح من ١ مقبول - ٣ متميز ، تجمع الدرجات وتفوز المجموعة التي حصلت على درجات أعلى
- يُقوّم كل طالب زميله في المجموعة على مدى قانونية الأداء بالنظر إلى لوحة الارتقاء.

النشاط الختامي:

عمل مرجحات للذراعين والرجلين.

التقويم:

- أسلوب التقويم المقترح اتباعه: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.
- اسم المهارة: الوثب الطويل .

الرقم	الجوانب المُراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	الاقتراب.		
٢	الارتقاء.		
٣	الطيران.		
٤	الهبوط.		

مجموعة من الأسئلة المعرفية يطرحها المعلم ويجب عنها الطالب في المنزل .



الجمباز

عدد الحصص (٣-٤)

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:
- يتعزز لديه احترام الفروق الفردية بين الطلاب في الأداء الميداني .
- يطبق الدرجة الأمامية الطائرة .
- يطبق الشقلبة الأمامية والخلفية على اليدين.
- يتعزز لديه أداء الميزان (الجانبي).

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
- بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الاتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة: - الأمري. - التبادلي. - المتعدد المستويات.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات. - استخدام مراتب جمباز.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وسالمة التقدير.	- مراعاة الفروق الفردية. - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة. - التأكد من أن الطلاب يؤدون مهارة الوقف على اليدين قبل أداء الشقلبة . - استخدام طريقة السند.

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

- الشقلبة الأمامية .
- الشقلبة الخلفية .
- الميزان الجانبي .

أولاً: الشقلبة الأمامية.

الخطوات الفنية:

١- لاقتراب :

تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من (٢-٣) خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع

ميل الجذع قليلا للأمام ومرجحة الذراعين أماما عاليا والرأس بين الذراعين .
يرتكز اللاعب باليدين والذراعين مفرودتين مع ملاحظة استقامتهما مغ الجذع والكتفين ثم يبدأ مرجحة الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفرودة لأعلى.

٢- الدفع والمرجحة:

يرعى عند مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزيا بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عند الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم موجه الرأس والذراعين مرورا بوضع الوقوف على اليدين حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم .

٣- الطيران :

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

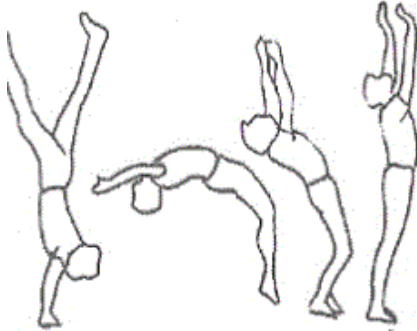
٤- الهبوط :

تتم مرحلة الهبوط بنجاح عن استقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولا ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلا لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .

الأخطاء الشائعة:

- ١- عدم مرجحة الرجل الحرة.
- ٢- ثني الذراعين.
- ٣- النظر للداخل أثناء الوقوف على اليدين.
- ٤- اليدين أوسع أو أضيق من اتساع الصدر.
- ٥- ثني الركبتين أثناء الهبوط و يكون الهبوط على الكعبين وليس على الأمشاط .

ثانياً: الشقلبة الخلفية.



المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

- تعرف بأنها حركة دوران الجسم دورة حول نفسه مع الارتكاز باليدين على الأرض وشقلبته للخلف
- أو عملية دوران الجسم حول نفسه للخلف مع الارتكاز باليدين على الأرض.

الخطوات الفنية:

- عدم التردد في الأداء .
- انشاء بسيط في الركب للاستفادة من رد فعل الناتج عن فرد الركبتين .
- ميل الجذع للخلف قليلا لنقل مركز ثقل الجسم خلف قاعدة الارتكاز (القدمين).
- مرجحة الذراعين: أماما عاليا خلفا لأبعد مسافة ممكنة.
- الدفع بالأمشاط يكون للأعلى والخلف.
- مرحلة الطيران يكون فيها الجسم مفروداً مع وجود تقوس بمنطقة الجذع (الظهر).
- الهبوط يكون على الذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين كلما أمكن .
- الدفع باليدين يكون قوياً حيث يتم الشئ بمفصلي الفخذين والركبتين مفردة .
- الرأس في وضعها الطبيعي بين الذراعين طيلة مراحل أداء المهارة .
- الهبوط بالقدمين معاً- الذراعان عاليا.

الأخطاء الشائعة:

- ١- عدم وجود الجرأة الكافية وهذا يسبب التردد بالأداء .
- ٢- دفع الأرض القدمين يكون قليلا.

- ٣- عدم ميل الجذع للخلف بعد دفع الأرض بالقدمين.
- ٤- عدم مرجحة الذراعين: أماما عاليا خلفا للمساعدة في قوة الدفع .
- ٥- الارتفاع لأعلى بشكل عمودي.
- ٦- الهبوط باليدين في مكان قريب من مكان الارتفاع بالقدمين وينتج عنه مرحلة طيران قصيرة غير كافية.
- ٧- عدم الهبوط بالقدمين معا وثني الركبتين كاملا عند الهبوط.
- ٨- تغيير في وضع الرأس اثناء أداء المراحل للحركة.

ثالثا: الميزان الجانبي .

الخطوات الفنية:

- مشط قدم الارتكاز يكون للخارج قليلا للمساعدة من الثبات.
- الرجل المرتكزة مفرودة و مشدودة .
- رفع الرجل الحرة مفرودة إلى الجانب وإلى أعلى ارتفاع ممكن .
- من الوقوف والذراعان عاليا ينقل الطالب وزنه على قدم الارتكاز .
- أثناء رفع الرجل للجانب ، يحدث ثني لمفصل فخذ القدم المرتكزة ويقابل ذلك من مفصل القدم الحرة المرفوعة جانبا عاليا .
- رفع الرجل يقود جسم الطالب لأداء الميزان الجانبي .
- ميل الجسم للجانب يكون بطيئا وعكس الرجل الحرة .
- مع ميل الجسم يتحرك الذراع العلوي بحركة مستمرة لعمل نصف دائرة ليأتي بجانب الجسم.
- الذراع الأخرى مفرودة بجانب الرأس .
- عند الثبات في وضع الميزان الجانبي يظهر الجسم وكأنه مقوس من الجانب (التقوس البسيط).

الأخطاء الشائعة:

- ١- رجل الارتكاز مشئية.
- ٢- الرجل الحرة لا تصل الى أقصى ارتفاع ممكن وتأخذ وضعاً منخفضاً.
- ٣- ميل الجذع للأمام يسبق رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً.
- ٤- مشط الرجل الحرة يشير للأمام أو للدخل.
- ٥- وضع الجسم النهائي ليس أفقياً وعدم تقوس الظهر.
- ٦- عدم النظر أماماً أو عالياً مع سقوط الرأس لأسفل.
- ٧- مستوى الرأس ومشط قدم الرجل الحرة ليس على مستوى واحد.
- ٨- وضع الذراعان : أماماً أسفل أو جانباً أسفل.

القانون:

- معلومات أساسية:

- ١- تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته ١٢*١٢ متراً
 - ٢- يكون الخصم (٠،٣) نقطة إذا جرى اللاعب أكثر من ثلاث خطوات قبل أداء المهارة .
 - ٣- عند الزيادة أو النقص في الزمن المحدد يكون الخصم كما يلي :
 - * حتى (٢) ثانية (٠،١) نقطة
 - * حتى (٥) ثانية (٠،٢) نقطة
 - * حتى (٩) ثانية (٠،٣) نقطة
 - * أكثر من (٩) ثانية (٠،٥) نقطة
 - ٤- يكون الجسم (٠،١) نقطة في كل مرة عند تجاوز المساحة الأرضية المحددة .
 - ٥- تعدّ خطوط الحدود لمساحة الحركات الأرضية من المساحة الأرضية و بذلك يسمح للاعب بأن يطأ بقدمه دون تجاوز .
- أ- حكم الخط الأول:** يجمع حسومات الخطين (٢،١) المتفرقة إضافة إلى مراقبة ساعة التوقيت ثم يبلغ حكم الفصل بالحسومات، الإجمالية لتجاوز المساحة وحسومات الزيادة أو نقصان الزمن بوساطة أوحة صغيرة.
- ب- حكم الخط الثاني :** يبلغ حكم الخط الأول بمجموع حسومات تجاوز رقم (٣،٢) من خلال رفع إصابة يده مشيراً إلى عدد الأعشار التي يجب حسمها .

اسم الدرس: الشقبة الأمامية على اليدين

نموذج حصة دراسية

عدد الحصص (٢)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- الدرجة الطائرة.
- الشقبة الجانبية مع ربع لفة.
- ميزان أمامي.
- الدوران من وضع الوقوف.

أهداف الدرس

يُتَوَقَّعُ من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يؤدّي الطالب مهارة الشقبة الأمامية على اليدين.
- يتعزز لدى الطالب احترام الفروق الفردية في الأداء البدني.
- يتعرّف إلى النواحي القانونية للشقبة الأمامية .

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- مراتب جمباز - أدوات مساعدة .	- قاعة أو ملعب .	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة الدخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الخطوات التعليمية :

٢٢ التدريب على الاقتراب .

- المشي أماما ثم رفع الذراعين أماما غالبا مع ثني ركبة رجل الارتقاء .
- الجري أماما و عند الوصول الى مكان الارتقاء مرجحة الذراعين أماما غالبا مع ثني ركبة رجل الارتقاء.

٢٣ التدريب على الارتقاء و المرجحة .

- الاقتراب و الارتقاء أمام حائط (الأفضل أن يكون مبطنا بالإسفنج) لأداء الوقوف على اليدين مع ملاحظة أداء المرجحة بقوة و سرعة و أن تكون اليدين بعيدتين قليلا عن الحائط .
- التدريب نفسه من المشي ثم الجري .
- التدريب السابق نفسه بمساعدة زميلين متشابكي الأيدي ويمكن أداء هذا التدريب من الثبات ثم من الجري

٢٤ تعليمات :

- مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء بقوة .
- الدفع باليدين والذراعان مفردتان.
- طيران الجسم على شكل نصف دائرة.
- الهبوط على المشطين ثم الكعبين والثبات.
- الدفع والذراعان مفردتان على كامل استقامتهما.

٢ التدريب على الدفع .

- يقف الطالب مستندا بظهره للحائط مع وضع اليدين خلف الرأس و ثني الركبتين قليلا دفع الحائط بمد الذراعين و الحوض للأمام مع الركبتين بقوة حتى يندفع الجسم للأمام منتهيا بالوقوف على المشط.
- رقاد القرفصاء :الذراعان أماما دفع الأرض بالحوض و القدمين للوقوف على الأرض بمساعدة الزميل.
- الاقتراب و الارتفاع ثم الدفع باليدين بعد وصول إلى وضع الوقوف على اليدين بمساعدة المعلم أو الزميل .
- الخطوات السابقة نفسها مع الدفع باستخدام سلم القفز بدلا من الأرض والهبوط باليدين في وضع الوقوف على اليدين متبوعا بالدحرجة الأمامية.

٢ السند :

- يقف الزميلان متشابكي الأيدي على جانبي الطالب لاستقباله على العضدين من منطقة الطرف السفلي.
- يقف الساند خلف الطالب ممسكا اليدين مساعدة على استكمال الدفع بالحوض.
- يقف الساند على أحد جانبي الطالب ويساعده في استكمال الدفع بمسكه من منطقة الوسط.

٢ التدريب على الطيران .

- (وقوف على الكتفين) ثني مفصلي الفخذين ثم مرجحة الرجلين لأعلى و للأمام للطيرين و ذلك بمساعدة زميلين .

٢ التدريب على المهارة كاملة .

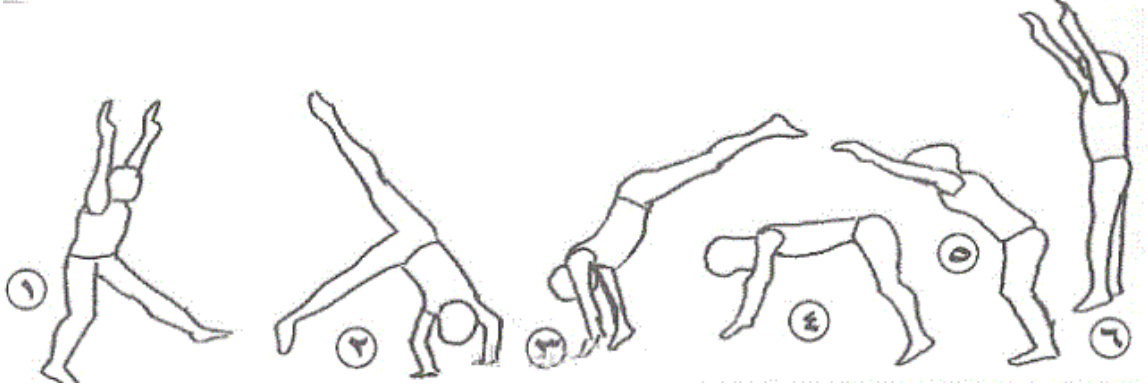
- باستخدام طرق السند المختلفة و بعض الأجهزة المساعدة و ذلك بالتدرج التالي :
- الشقلبة الأمامية على اليدين باستخدام حزام السند اليدوي .
- أداء المهارة باستخدام زميل في وضع (رقاد القرفصاء الذراعان أماما) للمساعدة في وضع الكتفين.
- أداء المهارة على الطرف السفلي للصندوق المقسم .
- أداء الشقلبة باستخدام سلم القفز يوضع اليدين عليه و الدفع .
- أداء الشقلبة على المرتبة أو بساط الحركات الأرضية بالسند ثم بدونه.

٢ السند :

- يقف المساعدان على جانبي الطالب ممسكانه من يديه لمساعدته على أمام مرحلة الطيران .
- يأخذ الساند وضع نصف جذعه على أحد جانبي الطالب لمساعدته على إتمام المهارة بوضع يد أسفل الظهر والأخرى ممسكه بالعضد.

النقاط التعليمية :

- تقوس الظهر والرأس بين الذراعين .
- ضم الرجلين .



الأنشطة التمهيديّة:

الإحماء:

التمارين الرياضية:

- ١- (وقوف ظهر لظهر - تشبيك المرفقين) ميل الجذع أماما لحمل الزميل خلف الظهر بالتبادل .
- ٢- (وقوف الوضع أماما - الذراعان أماما تشبيك) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة .
- ٣- (جلوس طويلا فتحا مواجه - الذراعين أماما تشبيك ثني الجذع أماما اسفل) .
- ٤- (وقوف فتحة ظهر لظهر) لفّ الجذع للتصفيق على كفي الزميل .

الأنشطة التطبيقية :

نشاط رقم (١)

- عرض صور للمهام أمام الطلاب .
- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب المميزين .
- تعلم الارتقاء من خطوة واحدة ثم خطوتين ثم من الجنب .
- تعلم الدفع باليدين .
- مرجحة الرجل الحرة للوقوف على اليدين .

- أداء المهارة مع السند والمساعدة .
- أداء المهارة بدون سند ومساعدة .

النشاط الختامي:

حركات اهتزازية من الوقوف .

التقويم:

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

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	الاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات بحيث يتم رفع رجل لاقتراب إلى زاوية قائمة مع ميل الجذع قليلا إلى الأمام .		
٢	الدفع والمرجة مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى وأن يكون الدفع باليدين .		
٣	الطيران في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلان مضمومتين .		
٤	الهبوط على الأمشاط أولا ثم الكعبين مع ثني الركبتين قليلا .		



كرة الطاولة

عدد الحصص (٢)

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:

١ يطبق حركات القدمين الجانبية بخطوتين.

٢ يضرب الكرة بطريقة الضربة المستقيمة الأمامية.

٣ يطبق قانون اللعبة خلال اللعب الزوجي.

٤ يتحكم بانفعالاته خلال المنافسة.

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

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.	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات. - استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.	- ملاحظة أداء الطلبة. - طرح الأسئلة الشفوية. - الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وساليم التقدير.	- مراعاة الفروق الفردية. - إشراك ذوي الإعاقة . - توضيح الأخطاء الشائعة. - مراعاة عوامل الأمان والسلامة.

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

- حركات القدمين الجانبية بخطوتين.
- الضربة المستقيمة الأمامية.
- قانون (اللعب الزوجي).

أولاً: حركات القدمين الجانبية بخطوتين.

الخطوات الفنية:

- ١- عند التحرك من الركن الأيمن إلى الركن الأيسر من الطاولة الارتكاز بالقدم اليمنى على الأرض.
- ٢- نقل القدم اليسرى للجانب يساراً وتثبيتها على الأرض.

- ٣- انزلاق القدم اليمنى حتى تصل إلى عقب القدم اليسرى ومن ثم تثبيتها.
- ٤- نقل القدم اليسرى خطوة يسارا وللخارج لأخذ وضع الاتزان ، والاستعداد وبذلك يكون اللاعب في وضع متزن ومستعد لأداء الضربات من الركن الأيسر من الطاولة.
- ٥- عند التحرك من الركن الأيسر إلى الركن الأيمن يتم عكس الخطوات السابقة.

الأخطاء الشائعة:

- ١- التأخر في التحرك إلى مكان الكرة للقيام بضربها أو صدها وهذا سببه يكون نقل الجسم على القدمين بالكامل.
- ٢- أن تكون الخطوة الأخيرة مبالغاً فيها .

أولاً: حركات القدمين الجانبية بخطوتين.

الخطوات الفنية:

١-مرحلة الاستعداد

- يكون المضرب مفتوحاً قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي ومغلقاً أو عمودياً في مواجهة الدوران العلوي.
- يكون الرسغ غير متصلب ويتجه قليلاً للأسفل.
- يتم التحرك للمكان المناسب مع وضع القدم اليمنى للخلف قليلاً.
- يتم مرجحة الذراع للخلف.
- لفّ الجذع للخلف من عند الحوض والوسط ..
- يحرك الذراع خلفاً من المرفق ونقل ثقل مركز الجسم على القدم الخلفية.
- توجيه المضرب للخارج ولأسفل قليلاً في مواجهة الدوران الخلفي.
- المرجحة الأمامية للذراع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .
- لفّ الجذع للأمام من الحوض والوسط .

- يتم تحريك الذراع للأمام من عند المرفق .
- تأدية الملاسة أماما وجهة الجانب الأيمن للجسم.

٢- مرحلة المتابعة:

- تحريك المضرب للأمام ولأعلى قليلا بشكل طبيعي .
- العودة لوقفة الاستعداد.

الأخطاء الشائعة:

- ١- تتجه الكرة إما إلى داخل الشبكة أو تنطلق خارج الحد النهائي للطاولة.
- ٢- تؤدى الضربات بتوتر مع وجود خطأ في الأداء.
- ٣- تكون في حالة عدم اتزان أثناء الضرب.

القانون:

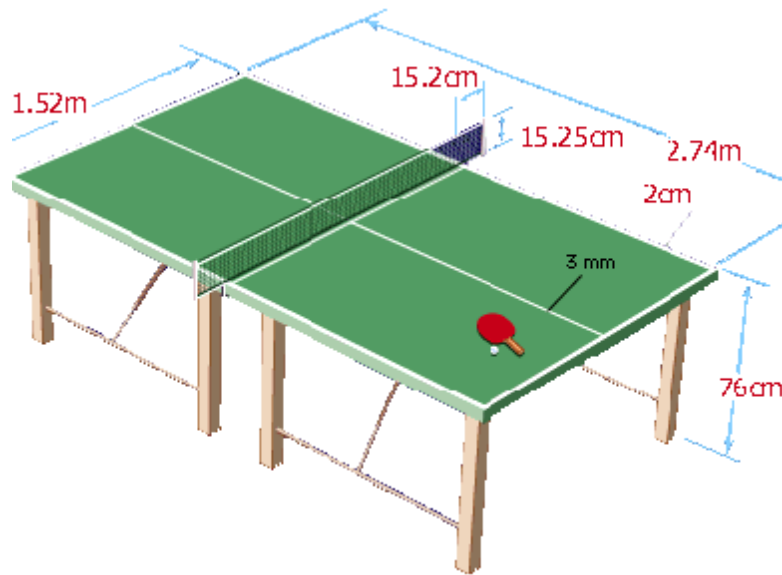
قانون اللعب الزوجي

- ١- في اللعب الزوجي يجب أن يقسم كل ملعب إلى نصفين متساويين بخط وسط أبيض يبلغ عرضه ٣مم ويمتد موازيا لخطي الجانبين.
- ٢- في اللعب الزوجي يؤدي المرسل أولا إرسالا ثم يؤدي المستقبل ردا وبعدها يؤدي كل من المرسل والمستقبل بالتناوب ردا.
- ٣- يجب أن يكون الإرسال قطريا في اللعب الزوجي.
- ٤- عند تسجيل كل نقطتين : يصبح اللاعب أو الزوجي المستقبل مرسلًا وهكذا حتى نهاية الشوط إلا إذا سجل كلا اللاعبين أو الزوجين عشر نقاط أو تمّ استخدام نظام التعجيل، فعندها يبقى تسلسل الإرسال والاستقبال كما هو ولكن سيرسل كل لاعب نقطة واحدة في دوره .
- ٥- في كل شوط من مباراة الزوجي يختار الزوجي صاحب حق الإرسال أولا في أول شوط من المباراة أي منهما يقوم بأداء الإرسال فيما يختار الزوجي المستقبل أي منهما سيستقبل أولا وفي الأشواط التالية من المباراة

، فإن المرسل الأول يتم اختياره ويكون المستقبل الأول هو اللاعب الذي أرسل له في الشوط السابق .
٦- في مباراة الزوجي : وعند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح مرسلًا فيما يصبح شريك المرسل السابق مستقبلًا .

٧- اللاعب أو الزوجي المرسل أولاً في أي شوط يصبح مستقبلًا في الشوط التالي للمباراة وفي الشوط الأخير المحتمل لمباراة الزوجي . يقوم الزوجي الذي عليه الاستقبال التالي بتغيير ترتيب دورهم في الاستقبال ..
عندما يسجل أياً من الزوجين خمس نقاط .

٨- اللاعب أو الزوجي الذي يبدأ اللعب في إحدى جهتي الطاولة يجب أن يبدأ اللعب في الجهة الأخرى في الشوط التالي مباشرة ، وفي آخر أشواط المباراة يقوم اللاعبان أو الزوجان بتغيير جهات اللعب عندما يحرز أيُّ من اللاعبين أو الزوجي (خمس) نقاط أولاً في الشوط الفاصل للمباراة .



اسم الدرس: الضربة الأمامية المستقيمة

نموذج حصة دراسية

عدد الحصص (٢)

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- الإرسال بوجه المضرب الأمامي.

أهداف الدرس

يُتَوَقَّع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يضرب الكرة ضرباً أمامياً مستقيماً.
- يعرف القانون المرتبط بأداء الضربة الأمامية المستقيمة.
- يتعاون مع زملائه بحدّ واحترام خلال الحصة.

الاستعداد للدرس:

الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- كرات تنس. - مضارب تنس. - صناديق - هدايا.	- طاولة تنس .	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة الدخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الخطوات التعليمية :

- ١- يتم تأدية المهارة من خلال تقسيمها إلى قسمين يتم أداء الطالب المرجحة الخلفية عند النداء من قبل المعلم بالعد ١ وتأدية الطالب المرجحة الأمامية عند سماع النداء من قبل المعلم بالعد ٢.
- ٢- بعد أن يتم إتقان الطالب أجزاء المهارة من خلال العد يقوم الطالب بأداء المهارة كاملة من خلال النداء من قبل المعلم أيضا دون استخدام الكرات والطاولة.
- ٣- يقوم المعلم باستخدام الطاولة بقذف كرات متوسطة السرعة والدوران للطالب ويجب على الطالب الرجوع لوقفه الاستعداد بعد أداء هذه المهارة.
- ٤- أداء المهارة من خلال تبادل الضربات بين المعلم والطالب.

الأنشطة التمهيديّة:

١ الإحماء:

- لعبة صفارة صفارتين:
- عدد اللاعبين: جميع اللاعبين.
- الأدوات : كرة تنس ومضرب لكل لاعب.

٢ طريقة اللعب:

ينتشر اللاعبون انتشارا حرا في الملعب ومع كل واحد كرة ومضرب وعند اطلاق المعلم صافرة واحدة يجري، يقومون بتنطيط الكرة في المكان بعد ارتدادها من الأرض بوساطة المضرب وعند إطلاق صافرتين يقومون بالجري وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

٣ التطوير:

- بالإمكان تبادل الكرة مع الزميل عند سماع صافرة .
- عند سماع صافرتين تنسيق الجري باتجاهات معينة ومن ثم الوصول إلى الحائط وضرب الكرة ضربا أماميا.

الأنشطة التطبيقية :

٢ التمرين الأول:

- يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ،يوضع في الحد النهائي للركن الأيمن صندوق .
- **آلية تنفيذ التمرين:** يبدأ الطالب من كل مجموعة بالتناوب بمسك الكرة وإسقاطها على سطح الطاولة ومن ثم أداء الضربة المستقيمة الأمامية محاولاً إدخالها في الصندوق المقابل له.
- المجموعة التي تنجح في إسقاط كرات أكثر في الصندوق تعدّ هي الفائزة.
- ملاحظة (١):** يمكن وضع الصندوق على الحد النهائي للركن الأيسر كتنوع في التمرين.
- ملاحظة (٢):** يمكن وضع الصندوق في وسط الطاولة على الحد النهائي أيضا.

٢ التمرين الثاني:

التمرين السابق نفسه، ولكن نضع الصندوق تارة على الركن الأيمن قريب من الشبكة وتارة أخرى على الركن الأيسر قريب من الشبكة ويمكن وضعه في وسط الطاولة وقريب من الشبكة. ونستخدم الآلية السابقة نفسها من حيث تنفيذ التمرين والمنافسة بين الطلاب.

٢ التمرين الثالث:

- يتم رسم مربع على الركن الأيمن وقريب على الشبكة ومربع آخر بعيد عن الشبكة وبالمثل على الركن الأيسر.
- يتم ترقيم المربعات الأربعة من ١-٤ والطلاب مخير في أي مربع يريد إدخال الكرة .

٢ التمرين الرابع:

يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين حيث يتم البدء بالتناوب بين أفراد المجموعة من خلال استخدام المعلم كرات وقذف كرات متوسطة السرعة والارتفاع حيث يتم احتساب النقاط كالتالي:

إذا تمكن الطالب من إحدى المجموعتين إسقاط الكرة بداخل المربع ٤ تحصل مجموعته على أربع نقاط وهكذا . (المجموعة التي تحصل على أكبر عدد نقاط هي الفائزة).

٢ التمرين الرابع:

يوضع على سطح الطاولة عدد من الأقماع ويوضع تحت كل قمع مجموعة من الهدايا مثل الحلوى وغيرها ويتم توزيع الأقماع على جميع أنحاء الطاولة، ويقوم المعلم بقذف كرات لقاطرة من الطلاب والطالب الذي ينجح في إصابة قمع يحصل على الهدية .

النشاط الختامي:

لعبة صغيرة:

الكرة العجيبة: يتم وقوف الطلبة على شكل دائرة يقومون بتمرير كرة واحدة بينهم ويرددون (الكرة العجيبة تدور وتدور لكي تتخلص منها فأنت مجبور) عند قول كلمة مجبور الطالب الذي معه الكرة يخرج من الدائرة وهكذا حتى تحديد الفائز.

التقويم:

- استراتيجية التقويم المقترح اتباعها: الملاحظة .
- أداة التقويم: قائمة الرصد.
- اسم المهارة: حركات القدمين الجانبية بخطوتين.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	الوصول إلى حالة الاتزان عند التحرك من الركن الأيمن إلى الأيسر.		
٢	التحرك في التوقيت المناسب.		
٣	التوافق عند التحرك من الجانب الأيمن للجانب الأيسر.		



الريشة الطائرة

عدد الحصص (٢)

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة ان يكون قادراً على أن:

يرسل إرسالاً أمامياً قصيراً.

يعيد الضربات الأمامية والخلفية.

يطبق المهارات السابقة من خلال مواقف لعب مختلفة.

يتعرف إلى بعض القوانين المتعلقة بـ (أخطاء الإرسال).

يتعاون مع زملائه بؤّ واحترام خلال الحصة.

الأساليب والوسائل التعليمية والتقويم.

الأساليب	الوسائل	التقويم	تعليمات عامة
بإمكان المعلم أن يستخدم أحد الأساليب التعليمية الآتية بما يتناسب مع طبيعة المهارات التعليمية لهذه الوحدة:	- توظيف الصور التوضيحية والفيديوهات التخصصية حول كيفية أداء المهارات.	- ملاحظة أداء الطلبة.	- مراعاة الفروق الفردية.
- الأمر.	- استخدام البيان العملي (النموذج) في أداء المهارات.	- طرح الأسئلة الشفوية.	- إشراك ذوي الإعاقة .
- التبادلي.	- مضارب.	- الاختبارات الأدائية باستخدام قوائم الرصد وساللم التقدير.	- توضيح الأخطاء الشائعة.
- المتعدد. المستويات.	- ريش.		- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
- الاكتشاف الموجه	- شبكة.		- عرض نماذج صورية أو فيديو .
	- قوائم.		
	- حبل من.		

تشتمل هذه الوحدة على المهارات التالية :

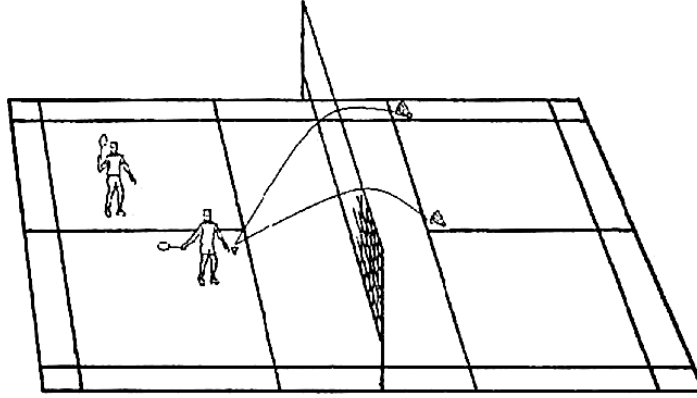
- الإرسال الأمامي القصير.
- مراجعة الضربات الأمامية والخلفية.
- القانون (أخطاء الإرسال).

أولاً: الإرسال الأمامي القصير.

الخطوات الفنية:

- الوقوف في منطقة الإرسال والقدمان متباعدتان.

- نجعل ثقل الجسم عند الضرب على القدم اليمنى للضارب باليد اليمنى.
- ثني الركبتين قليلا مع أرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم للأمام باستقامة لضرب الريشة.
- ينتقل ثقل الجسم من الرجل اليمنى إلى اليسرى وبالعكس للاعب باليد اليسرى.
- اتبع الريشة بكل جسمك بعد ضربها لتتجه بشكل قطري إلى ملعب المستقبل في الجهة المقابلة.



الأخطاء الشائعة:

- ١- المسافة بين القدمين تكون غير مناسبة.
- ٢- المبالغة في ثني الركبتين.
- ٣- عدم توزيع ثقل الجسم بشكل صحيح.
- ٤- عدم متابعة الريشة بعد خروجها من مضرب المرسل.

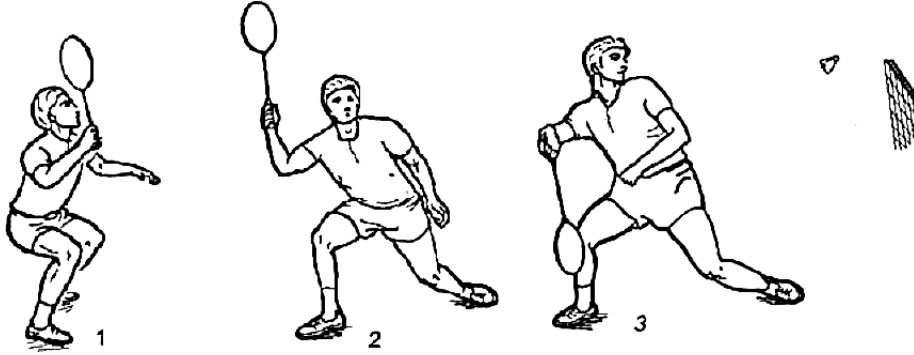
ثانيا:مراجعة الضربات الأمامية والخلفية.

المفاهيم الأساسية والمصطلحات:

- الضربات الأمامية:** هي مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من جهة الذراع الضاربة وتكون إما منخفضة أو متوسطة أو عالية.
- الضربات الخلفية:** هي مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة وتكون إما منخفضة أو متوسطة أو عالية.

الخطوات الفنية للضربات الأمامية:

- ١- يقف الطالب دائما في منتصف الملعب (مركز اللعب) بحيث يكون المضرب أمام الجسم ويكون في وضع الاستعداد.
- ٢- تثني الركبتان قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى مسافة مناسبة تسمح بالتحرك.
- ٣- بحسب ارتفاع الريشة تحدد الضربة فإذا كانت أعلى الكتف تسمى عالية، وإذا كانت بمستوى الحوض إلى الكتف تسمى المتوسطة، وإذا كانت أقل من مستوى الحوض تسمى منخفضة.
- ٤- يقوم الطالب بتحريك الذراع حاملة المضرب من الكتف استعدادا لضرب الريشة مع التحرك جانبا بنقل الرجل اليمنى مسافة مناسبة.
- ٥- تكون الحركة من الكتف مع توجيه من الرسغ وذلك في ضوء المسافة المراد ضرب الريشة إليها (بعيدة، قصيرة).
- ٦- تتابع الذراع حاملة المضرب الريشة بعد ضربها للمسافات البعيدة.



الخطوات الفنية للضربات الخلفية:

١- مرحلة الإعداد:



- تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الريشة (الكتف الأيسر) ويكون في الذراع الضاربة انثناء من أمام الصدر ويكون المضرب ممسوكا بالمسكة الخلفية.
- يأخذ الطالب خطوة بالقدم تحت اليد الضاربة (اليمنى) لتشكيل خطوة نصف طعن، إذ تتجه القدم في اتجاه الريشة، بينما الرجل الأخرى (الارتكاز) بها انثناء بسيط للارتكاز الخلفي.

- يلف المضرب من الرسغ للجهة الداخلية في اتجاه الجسم من وضع القبضة الخلفية ، حتى يمكن ضرب الريشة بالوجه الخلفي الخارجي للمضرب.
- يكون المضرب مشيراً برأسه للجهة اليمنى المنخفضة عند أداء الضربات الخلفية المنخفضة ورأسه إلى أعلى وإلى الخلف عند أداء الضربات الخلفية العالية.(صورة)

٢- مرحلة الضرب:

- تضرب الريشة في أثناء الحركة الرجعية للمضرب ، حيث يمتد الذراع من أعلى إلى أسفل مقاطعا الجسم.
- تضرب الريشة أمام الجانب الأيسر العلوي في لحظة مدّ الذراع إلى أقصى مدى ممكن.
- يفرد الطالب رسغه وذلك بلفه للخارج خلال حركة المرححة لأداء الضربات أماما.
- يشير المرفق إلى أسفل في الضربة الخلفية المنخفضة ، وإلى الأمام في الضربة الخلفية المتوسطة ، وإلى أعلى في الضربة الخلفية العالية.

٣- مرحلة المتابعة:

- تتم المتابعة بعودة الجذع لمواجهة الشبكة
- ملحوظة:** يجب متابعة الريشة بالنظر إلى مسارها المطلوب ، ويتطلب العودة إلى مركز قاعدة الملعب بأسرع ما يمكن.

الأخطاء الشائعة:

- ١- صد الضربة الآتية من جهة اليمين.
- ٢- التردد في الضربة الخلفية.
- ٣- التباطؤ في تنفيذ المهارة.
- ٤- التوقع الخاطئ لمكان ملاسة الريشة للمضرب.

شروط الإرسال

- لا يجوز أن يبدأ المرسل بالإرسال ما لم يكن المستقبل مستعدا .
- أن يكون واقفا داخل منطقة الإرسال المقرر ضرب الإرسال منها.
- ألا يمسّ بإحدى قدميه خطوط منطقة الإرسال.
- أن يكون واقفا بقدميه داخل منطقة الإرسال.
- أن يضرب الريشة وهي أخفض من منطقة الوسط لجسمه.
- أن تعبر الريشة من فوق الشبكة وتوجه بشكل قطري إلى ملعب المستقبل.
- ألا تمسّ الريشة الشبكة أو قائمها أو جدران الملعب في أثناء سيرها.

متى يعاد الإرسال ؟

- إذا أرسل المرسل قبل أن يكون المستقبل مستعدا.
- أثناء الإرسال ، المرسل والمستقبل مخطئان كلاهما .
- بعد أن يرد الإرسال يحدث للريشة الآتي:
- علقت على الشبكة وبقيت متوقفة على القمة .
- بعد اجتيازها فوق الشبكة علقت بالشبك .
- خلال اللعب تفككت الريشة وانفصلت القاعدة تماما عن بقية الريشة.
- في رأي الحكم الفوضى في اللعب ، أو اللاعب من الجانب المعاكس قد صرف انتباهه من خلال إعطاء التعليمات من قبل المدرب .
- قاضي الخط لم يستطع الرؤية وكذلك عدم قدرة الحكم على إعطاء قرار.
- حصول أمر غير متوقع أو حصول حادثة.

المعرفة المسبقة للطلبة :

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

- الضربات الأمامية المنخفضة والمتوسطة والعالية.
- الضربات الخلفية المنخفضة والمتوسطة والعالية.

أهداف الدرس

يُتَوَقَّع من الطالب بعد تنفيذه لأنشطة الدرس أن :

- يرسل إرسالاً أمامياً قصيراً.
- يطبق قانون الإرسال .
- يتعاون مع زملائه بؤد واحترام خلال الحصة.

الاستعداد للدرس:

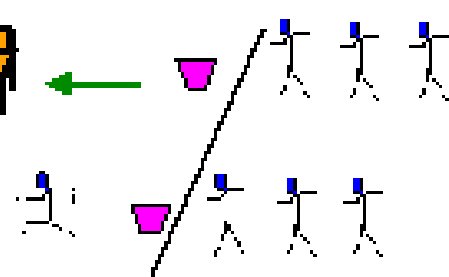
الأدوات	تجهيز الملاعب	متابعة الطلبة	توزيع المهام
- عدد مناسب من الريش. - عدد مناسب من المضارب. - حبل من.	- ملعب مساحة مناسبة. - قوائم. - شبكة.	- متابعة الحضور وغياب الطلبة. - متابعة دخول وخروج الطلبة من الصف إلى الصالة. - متابعة المحافظة على الأدوات الرياضية عند استخدامها.	- يتم توزيع الطلبة على النحو التالي: - لجنة أدوات. - لجنة نظام . - لجنة متابعة الزي الرياضي.

الأنشطة التمهيدية:

الإحماء: 

لعبة صغيرة : لعبة نقل الكرات :

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة
توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقف
الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم
يعود للمُتَسَّ زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة



الأنشطة التطبيقية :

نشاط رقم (١)

يقوم كل طالب بالإ
التعود على تحديد مكان

نشاط رقم (٢)

يقوم المعلم بالإمساك
لتمثل منطقة الإرسال.

نشاط رقم (٣)

يتم تحديد مربعات

نشاط رقم (١)

النشاط السابق نفسه ، لكن يتم وضع أرقام من ١-٥ في هذه المربعات وعند قيام الطالب بالإرسال يأخذ الدرجة التي تم وصول الريشة إليها عند الإرسال.

نشاط رقم (٥)

يتم الإرسال من جهتي الملعب (يمينا ويسارا) بعد تحديد دوائر مرسومة مكان نزول الريشة.

نشاط رقم (٦)

يتم تقسيم الصف إلى قاطرتين في كل جهة من جهات الملعب ، قاطرة ويتم تحديد أقماع يكتب عليها أرقام من ١-٦ حيث يقوم كل طالب في القاطرة بالإرسال وبناء على وصول الريش إلى أي رقم يتم تجميع النقاط حتى انتهاء آخر طالب في القاطرة.

ملاحظة: ضرورة مناسبة أدوات التمرين للبيئة المدرسية .

النشاط الختامي

مسابقة مدن فلسطينية :

الأدوات: لاصق ، دائرة .

عدد الطلبة: جميع الصف.

طريقة اللعب: يقسم المعلم طلبة الصف إلى مجموعات حيث يقف كل خمسة طلاب على دائرة مقسمة إلى مربعات يتم كتابة أسماء مدن فلسطينية ولاسيما المحتلة منها ، يقوم المعلم بذكر ما تشتهر به إحدى المدن الفلسطينية المكتوبة وعند سماع المعلم يتم تحرك الطلاب نحو الكلمة المطلوبة وهكذا. يفوز الطالب الذي يصل أولا إلى الكلمة.

مثال: يذكر المعلم كلمة البرتقال فيسارع الطلبة إلى الوقوف على مدينة يافا.

- أسلوب التقويم المقترح اتبعه: الملاحظة .
- أداة التقويم: قائمة الرصد.
- اسم المهارة: الإرسال الأمامي القصير.

الرقم	الجوانب المراد ملاحظتها	التقدير	
		نعم	لا
١	القدمان متباعدتان مسافة مناسبة باتساع الحوض والكتفين.		
٢	ثقل الجسم على القدم اليمنى للضارب باليد اليمنى والعكس.		
٣	الركبتان منثنيتان قليلا .		
٤	مرجحة الذراعين للخلف ثم للأمام باستقامة.		
٥	متابعة الريشة بعد ضربها.		

الخاتمة

تم بحمد الله وشكره إتمام هذا الدليل ليكون مصباحاً ينير للمعلم الطريق نحو حصة تربية رياضية نموذجية، وإن الهدف من إعداد الدليل أيضاً هو أن يكون مساعداً لمعلم التربية الرياضية عند تصميمه وتنفيذه للوحدات التعليمية للتربية الرياضية للصف السادس الأساسي وفقاً لفلسفة المنهاج، وقدرات الطلبة وحاجاتهم. لذا نؤكد على أن هذا الدليل هو للاستفادة من الأفكار التي يتضمنها من تصميم وتطبيق للمهارات التعليمية، ولا يقتضي التقيد بها تماماً بل يجب عليه البحث والابتكار..

المؤلفون

المراجع العربية

- ١- أمين أنور الخولي، الريشة الطائرة (التاريخ، المهارات، والخطط، واللعب) مكتبة الطالب الجامعي، الطبعة الأولى، مكة المكرمة، ١٩٨٦.
- ٢- أبو رشيد، رشيد و سبر، خالد، أساليب التعليم في التربية البدنية، مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية، الرياض، ٢٠٠٥.
- ٣- الابتدائية. الكتاب السنوي الثالث. الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، ٣٢٥-٣٣٩.
- ٤- أحمد علي خليفة، كرة السلة للمبتدئين، جامعة أم القرى.
- ٥- تقديم الكرة الطائرة للمبتدئين، تعليم وتدريب الكرة الطائرة للنشء والشباب.
- ٦- جاسر، أحمد (.): الجميز دليل المدرب والراشي. شعاع للنشر والطباعة. سوريا: حلب، ط١. ٢٠٠١.
- ٧- حسن، عادل؛ أبوزيد، نفيسة، الإعداد البدني والمهارات الأساسية، إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين. ١٩٩٣.
- ٨- حسن، عادل وآخرون، الجميز للمرحلة الثانوية، دار المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين. العربي للنشر والتوزيع، عمان مجمع الفحيص التجاري، الأردن. ١٩٩٢.
- ٩- حسن سيد معوض، كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي، سنة ٢٠٠٣.
- ١٠- الحشوش، خالد محمد طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، ط٢، مكتبة المجتمع. ٢٠١٢م.
- ١١- أ. خليفة سالم الشبلي صحار، الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين.
- ١٢- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي. ١٩٨٢م.
- ١٣- راتب، أسامة كامل: النمو الحركي «مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق». القاهرة: دار الفكر العربي. ١٩٩٩م.
- ١٤- سيد، مدحت صالح، البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، شارع القصر الصيني، القاهرة. ٢٠٠٤.
- ١٥- عبد المنعم برهم وزميله، موسوعة التمرينات الرياضية، الجزء الأول، الدولية للطباعة والنشر، الزرقاء، ١٩٨٨م.
- ١٦- عصمت الكردي، محاضرات في كرة الطاولة، كلية التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ١٧- د. عادل تركي حسن، د. سلام جبار صاحب، تعليم وتدريب كرة القدم. ١٩٩٩.
- ١٨- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس. دار الفكر العربي.
- ١٩- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة؛ تاريخ - تعليم - تحليل - قانون، دار الفكر العربي. ١٩٩٨.
- ٢٠- كامل عبد المنعم صالح و وديع ياسين التكريتي، الألعاب الصغيرة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل. ١٩٨١.
- ٢١- العراق، خالد: تدريبات عملية لكرة الطائرة المدرسية، فلسطين، غزة. ٢٠٠٧.
- ٢٢- د. فرات جبار سعد الله. التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم.
- ٢٣- مصطفى محمد زيدان موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي. ١٩٩٧.
- ٢٤- مصطفى محمد زيدان مدرب ومدرب كرة الطائرة - برنامج الحق في اللعب - الشرق الأوسط. ١٩٧٩.
- ٢٥- مروان عبد المجيد، إبراهيم
- ٢٦- الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان- الأردن. ٢٠٠١.
- ٢٧- النجار، عبد الوهاب محمد (١٩٩٧): النمو البدني وتنمية المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة، ١٩٩٧.
- ٢٨- وزارة التربية والتعليم، مركز تطوير المناهج. الإدارة العامة للمناهج. وثيقة المناهج في التعليم العام. فلسطين: الضفة الغربية، ٢٠١٧.
- ٢٩- ياسر سلامة، ياسر (٢٠٠٤): موسوعة الألعاب الحركية والعقلية، ط١، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣٠- الاتحاد الدولي للجميز. القانون الدولي لتقييم جميز الرجال، ٢٠١٣-٢٠١٦م.
- ٣١- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة. مواد قانون الريشة الطائرة، ٢٠١٢م.
- ٣٢- الاتحاد الدولي لكرة القدم. مواد قانون كرة القدم، ٢٠١٦-٢٠١٧م.
- ٣٣- الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. القانون وقواعد المنافسات الدولية لكرة الطاولة، ٢٠١٣م.
- ٣٤- الاتحاد الدولي لكرة الطاولة. القواعد الرسمية للكرة الطائرة، ٢٠١٧-٢٠٢٠م.
- ٣٥- الاتحاد الدولي لكرة اليد. القانون الدولي لكرة اليد، ٢٠١٥م.
- ٣٦- الاتحاد الدولي لألعاب القوى. القانون الدولي لألعاب القوى، ٢٠١١-٢٠١٣م.
- ٣٧- الاتحاد الدولي لكرة السلة. القانون الدولي لكرة السلة، ٢٠١٤م.
- ٣٨- دليل الفيدرالية الفرنسية.
- ٣٩- دليل الصف التاسع في التربية الرياضية، (٢٠٠٠): المناهج الفلسطينية.
- ٤٠- دليل المهارات الرياضية، ٢٠١١.

المراجع الأجنبية:

- Buschner, C. A. (1994) TEACHING CHILDREN MOVEMENT CONCEPTS AND SKILLS- Becoming a Master Teacher, 2nd ed. Human Kinetics Publishers, Inc. U
Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company-
Mosston, M. & Ashworth, S (1986) Teaching Education, 3rd ed. k.book-

لجنة المناهج الوزارية:

د. صبري صيدم	أ. ثروت زيد	د. شهناز الفار
د. بصري صالح	أ. عزام أبو بكر	د. سميرة نخالة
م. فواز مجاهد	أ. عبد الحكيم أبو جاموس	م. جهاد دريدي

لجنة الخطوط العريضة لمنهاج التربية الرياضية:

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

المشاركون في ورشات عمل دليل المعلم لمنهاج التربية الرياضية الصف التاسع:

د. جمال شاكر	أ. إيمان أبو كويك	أ. خالد أبو فريح	أ. خالد حسان
أ. سامح القصاص	أ. علاء الدين الحرجاوي	أ. فدوى سلمان	أ. محمد الشريف
أ. محمد الغمري	أ. مريم أبو جزر	د. جمال أبو بشارة	

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ