

نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence



سُلْطَنَةُ عُومَانِ
وَدَانَ فِي الْبَرِّ سَيِّدًا وَبِالْبَحْرِ لَمِيْرًا

دليل معلم مادة

التربية البدنية والصحية

الصف الأول





سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَدَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

دليل معلم مادة

التربية البدنية والصحية

الصف الأول

الطبعة الأولى
١٤٤٦هـ - ٢٠٢٤م





تم تأليف هذا الدليل من قبل لجنة مشكلة بموجب القرار الوزاري رقم (٣١٥/٢٠١٦م)

تم إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسم والتصميم والإخراج
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي
بالمديرية العامة لتطوير المناهج

محفوظة
جميع الحقوق

جميع حقوق الطبع والتأليف والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم

ولا يجوز طبع الكتاب أو تصويره أو إعادة نسخه كاملاً أو مجزئاً أو ترجمته أو
تخزينه في نطاق استعادة المعلومات بهدف تجاري بأي شكل من الأشكال إلا
بإذن كتابي مسبق من الوزارة، وفي حالة الاقتباس القصير يجب ذكر المصدر.



حضرة صاحب الجلالة
السلطان هيثم بن طارق المعظم
- حفظه الله ورعاه -



المغفور له
السلطان قابوس بن سعيد
- طيب الله ثراه -

الحمد لله رب العالمين الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تعتبر التربية البدنية والصحية عملية تربوية تحقق التنمية المتكاملة لشخصية المتعلم، فلا يقتصر دورها على ممارسة وأداء المهارات والألعاب الرياضية، بل يتعداها إلى غرس ثقافة التربية البدنية من خلال اكتساب المعارف والمهارات والقيم والسلوكيات السليمة، بهدف الارتقاء بجوانب الشخصية.

معلمو ومعلمات التربية البدنية والصحية،،،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي يعد مرجعاً علمياً، ليكون لكم مرشداً ومعيناً في تنفيذ المنهج، حيث تمّ إعداده وفق أسس ومنطلقات تربوية بما يتناسب مع خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية وميول واتجاهات المتعلمين، وقد اشتمل الدليل على موضوعات متنوعة لبرامج وأنشطة مناسبة لهذه المرحلة، وتمّ التركيز فيها على زيادة أنشطة اللعب مما يتيح الفرصة للممارسة والتطبيق بشكل أكبر.

وتضمّن الدليل ست وحدات دراسية هي: (التمرينات، الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية، حركات المعالجة والتناول، الإدراك والطلاقة الحركية، الألعاب الحركية، والثقافة والوعي الصحي)، وقد روعي فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، واحتوت كل وحدة دراسية على عدة موضوعات، يتراوح زمن التعلم لكل موضوع من حصتين إلى أربع حصص، إضافة إلى تخصيص زمن للنشاط الحر كجزء من المنهج، كما تضمن بعض البرامج المنهجية التي تسهم في تحقيق مخرجات المادة.

وختاماً، نأمل أن يحقق هذا الدليل الأهداف المنشودة، كما نوجه عنايتكم إلى ضرورة الإبداع والإبتكار في تنفيذ المحتوى بما يجعل المنهج أكثر تشويقاً.

مع أطيب الأمنيات بالسداد والله ولي التوفيق...

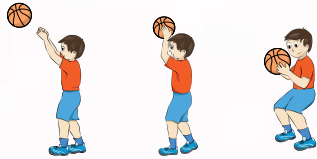
المؤلفون

المحتويات



الوحدة الرابعة:

- ١١٤ الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)
١١٦ الموضوع الأول: الاتزان
١٢٦ الموضوع الثاني: الدحرجة
١٣٣ الموضوع الثالث: البراعة الحركية



الوحدة الخامسة:

- ١٤٢ الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)
١٤٤ الموضوع الأول: الألعاب التمهيدية لكرة السلة
١٥٠ الموضوع الثاني: الألعاب التمهيدية لكرة اليد
١٥٦ الموضوع الثالث: الألعاب التمهيدية لكرة القدم
١٦٢ الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية العُمانية



الوحدة السادسة:

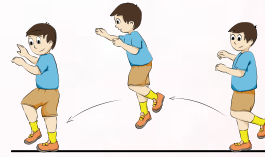
- ١٦٦ الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحي)
١٦٨ الموضوع الأول: النظافة والصحة
١٧٥ الموضوع الثاني: الغذاء الصحي
١٨٢ المراجع

- ٧ المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية
٧ مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للحلقة الأولى
٨ المخرجات التعليمية للصف الأول
١٠ خصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (٦-١٠) سنوات
١١ نماذج من التهيئة
١٥ نماذج من الإعداد البدني
١٦ الخطة الدراسية للصف الأول
١٧ النشاط الحر
٢٠ البرامج المنهجية
٢٠ المهرجانات الرياضية التعليمية
٢٢ برنامج صحي



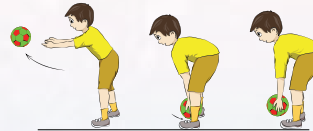
الوحدة الأولى:

- ٢٤ التمرينات (أتمرّن بنظام)
٢٦ الموضوع الأول: التشكيلات
٣٥ الموضوع الثاني: أجزاء الجسم
٤٣ الموضوع الثالث: الأوضاع الأساسية في التمرينات
٥٢ الموضوع الرابع: التمثيل الحركي



الوحدة الثانية:

- ٥٨ الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)
٦٠ الموضوع الأول: المشي والجري
٦٨ الموضوع الثاني: الوثب والحجل
٧٨ الموضوع الثالث: الشني والمد و المرجحة



الوحدة الثالثة:

- ٨٦ المعالجة والتناول (ألعب بالكرة)
٨٨ الموضوع الأول: دحرجة الكرة والتقاطها
٩٦ الموضوع الثاني: رمي الكرة واستلامها
١٠٦ الموضوع الثالث: ركل الكرة وإيقافها

المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية

تسعى مادة التربية البدنية والصحية إلى تنمية الشخصية المتكاملة للمتعلم من مختلف الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ويتحقق ذلك من خلال المخرجات الآتية:

- إكساب المتعلم المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب والمسابقات الرياضية.
- إكساب المتعلم الثقافة الرياضية والصحية، والمحافظة على القوام السليم.
- تطوير الحركات الأساسية الفطرية للمتعلم.
- إكساب المتعلم المهارات الأساسية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تعزيز اتجاهات المتعلمين نحو ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز القيم التربوية والاجتماعية مثل: الإحساس بالمسؤولية والقيادة والعمل الجماعي والانتماء لدى المتعلمين.
- تنمية المهارات العامة ومهارات القرن الواحد والعشرين لدى المتعلمين مثل: العمل الجماعي، حل المشكلات، الابتكار، والإبداع الحركي والمهاري.
- تعزيز الموروث الشعبي لدى المتعلمين من خلال ممارسة الألعاب الشعبية.
- رعاية ذوي القدرات الخاصة، والارتقاء بمستوى أدائهم.
- استكشاف المواهب الرياضية، وتوجيهها نحو التخصصات الرياضية المناسبة.

مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للحلقة الأولى

- يتعرف بعض الموضوعات المرتبطة بالتمارين الرياضية.
- يتعرف الحركات الأساسية، ومهارات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يتعرف طريقة أداء المهارات والقواعد القانونية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يتعرف بعض الموضوعات المرتبطة بالثقافة والصحة في الرياضة.
- يؤدي بعض الأوضاع الأساسية، وتمارينها.
- يؤدي الحركات الأساسية، ومهارات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يمارس بعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يوظف بعض الموضوعات المرتبطة بالتمارين الرياضية في أداء أنشطة رياضية.
- يوظف الحركات الأساسية، ومهارات الإدراك والطلاقة الحركية في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يوظف المعارف والمهارات والعادات السلوكية المرتبطة بتعزيز الصحة واللياقة البدنية في حياته اليومية.
- يدرك أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة واللياقة البدنية.
- يكتسب الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة التمرينات والأنشطة الحركية والرياضية.
- يكتسب بعض القيم والسماوات التربوية من خلال ممارسته للأنشطة الحركية والرياضية.

المخرجات التعليمية للصف الأول

المجال	الوحدة	المخرجات التعليمية
الإعداد البدني	التمرينات (أتمرّن بنظام)	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرّف التشكيلات الرياضية و أنواعها. • يتعرّف أجزاء الجسم واستخداماتها في الأنشطة الحركية. • يتعرّف بعض الأوضاع الأساسية للتمرينات . • يؤدّي بعض الأوضاع الأساسية وتمريناتها . • يؤدّي التمرينات التمثيلية في بعض القصص الحركية. • يوظف أجزاء الجسم ومفاصله في الأنشطة الحركية. • يشارك زملاءه أداء بعض التشكيلات الرياضية. • يشعر بالرضا بمشاركته زملائه أداء التشكيلات والتمرينات الرياضية. • يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمرينات متنوعة في بعض القصص الحركية.
	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرّف الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية وبعض أنواعها. • يتعرّف طريقة أداء الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية. • يؤدّي بعض الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية . • يوظف بعض الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية في أداء بعض مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية. • يشارك زملاءه أداء مجموعة من الحركات الانتقالية وغير الانتقالية. • يستمتع بمشاركة زملائه أداء مجموعة من الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.
الحركة	حركات المعالجة والتناول (ألعب بالكرة)	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرّف حركات المعالجة والتناول وبعض أنواعها. • يتعرّف طريقة أداء حركات المعالجة والتناول. • يؤدّي بعض حركات المعالجة والتناول. • يوظف بعض حركات المعالجة والتناول في المسابقات والألعاب الرياضية. • يشارك زملاءه أداء بعض حركات المعالجة والتناول. • يشعر بالسعادة عند أدائه لأنشطة حركات المعالجة والتناول مع زملائه.
	الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرّف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية وأهميتها. • يؤدّي بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. • يوظف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية في بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. • يشعر بالسعادة والرضا عند ممارسته بعض أنشطة الإدراك والطلاقة الحركية مع زملائه.

<ul style="list-style-type: none"> • يتعرّف بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. • يوظف بعض الحركات الأساسية في أداء الألعاب التمهيدية والشعبية. • يمارس بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. • يشارك زملاءه أداء بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. • يشعر بالسعادة عند أداء بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. • يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية والشعبية. 	<p>الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)</p>	<p>الألعاب والمسابقات الرياضية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة. • يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة. • يطبق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسه الأنشطة الرياضية. • يشعر بأهمية ممارسة العادات الصحية السليمة في حياته اليومية. • يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته . 	<p>الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)</p>	<p>الصحة والثقافة الرياضية</p>

خصائص ومميزات النمو للمرحلة العمرية (٦-١٠) سنوات

تُعدُّ دراسة خصائص نمو المتعلمين من الجوانب المهمة عند بناء المنهج وتنفيذه، وذلك لفهم طبيعة المتعلمين وحاجاتهم، واختيار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتهم وميولهم، كما ينبغي مراعاة هذه الخصائص عند تنفيذ المعلم للمنهج، ويمكن تقسيمها على النحو الآتي:

خصائص النمو العقلي

- ضعف القدرة على التركيز والانتباه لفترات طويلة.
- الاستمرار في التفكير الخيالي لتوجيه الحركات.
- القدرة على إدراك العلاقات، والأزمنة، والمسافات .
- زيادة القدرة على التفكير الابتكاري وحب الاستطلاع.

خصائص النمو البدني والحركي

- تباطؤ سرعة نمو الجسم.
- زيادة سرعة نمو القلب؛ مما يزداد معه معدل النبض والتنفس (الشعور بالتعب بسرعة).
- نمو عضلات الأجزاء الكبيرة بشكل واضح.
- القدرة على إتقان وتثبيت الحركات الأساسية.
- تحسن التوافق العضلي والعصبي.
- ظهور فروق فردية بين التلاميذ في النمو والشكل.

خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي

- حب المنافسة والمباهاة بالقدرات.
- الميل للعب ضمن جماعات صغيرة والتعاون مع الغير.
- الميل إلى احترام الكبار وتقديرهم.
- حب التقليد والمحاكاة والاستطلاع.
- حب التحدي، والمغامرة، و الرغبة في التفوق.

نماذج من التهيئة

ألعاب صغيرة

أولاً

م	اسم اللعبة	إعدادات اللعبة	وصف اللعبة	قواعد اللعبة
١	لعبة الصياد والصقور	تحدد ساحة اللعب بخطي بداية ونهاية مع حدود جانبية. يقف التلاميذ (الصقور) في صف واحد على خط البداية. ويقف التلميذان (الصيادان) في منتصف المسافة بين الخطين.	عند إشارة البدء يحاول التلاميذ عبور المسافة بين الخطين للوصول إلى الخط النهائي دون لمسهم من قبل الصيادين، فيما يحاول الصيادان لمس أكبر عدد ممكن من الصقور.	يعتبر التلميذ خاسراً إذا خرج من الحدود الجانبية. يتم احتساب عدد الصقور التي تم لمسها.
٢	لعبة الجري عكس الإشارة	ينتشر التلاميذ في ساحة اللعب.	يقوم المعلم برفع يده في أحد الاتجاهات ويجري التلاميذ عكس الاتجاه، مع تكرار تبديل إشارة المعلم واستمرار الأداء.	يستمر أداء التلاميذ لمدة (٣-٤ دقائق). يعزز المعلم سرعة رد فعل التلاميذ الصحيحة.
٣	لعبة حماية التحصينات	يقف التلاميذ (القناصين) في تشكيل دائرة، مع كل تلميذ كرة. يوضع في منتصف الدائرة هدف (قمع أو صولجان). ويقف تلميذان (الحارسان) في منتصف الدائرة.	عند إشارة البدء يحاول التلاميذ (القناصون)، إصابة الهدف بالكرات، بينما يحاول التلاميذ (الحراس) صد الكرات ومنع إصابة الهدف. يكرر الأداء مع تبديل الأدوار بين التلاميذ.	يحدد الزمن (دقيقة) للأداء لكل مجموعة ثم تبديل الأدوار. تحسب عدد مرات إصابة الهدف في كل مجموعة.
٤	لعبة تسليم الكرة للخلف	تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات، مع وجود كرة عند التلميذ الأول في كل قطار.	عند إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بتسليم الكرة للخلف إلى التلميذ التالي بمد الذراعين عالياً خلفاً فوق الرأس، تمر الكرة بين التلاميذ حتى تصل إلى آخر تلميذ في القطار الذي بدوره يجري بالكرة إلى مقدمة القطار ويرفع الكرة عالياً.	تحسب نقطة للقطار الأسرع. تعتبر المجموعة فائزة بعد وصول التلميذ الأخير في القطار إلى المقدمة ورفع الكرة عالياً. يحسب العدد الإجمالي للنقاط.

م	اسم اللعبة	إعداد اللعبة	وصف اللعبة	قواعد اللعبة
٥	لعبة الأرناب في المزرعة.	ترسم دائرتان مركزهما واحد، قطر الدائرة الكبيرة (٦-٨م) والصغيرة (٣-٤م).	يقف أحد التلاميذ (الحارس) في الدائرة الصغيرة (بستان الخضار)، بينما يقف باقي التلاميذ (الأرناب) على محيط الدائرة الكبيرة. بعد إشارة المعلم تحاول الأرناب الوصول إلى الدائرة الصغيرة (بستان الخضار) بالجري، أو الوثب، أو الحجل.	تحسب عدد الأرناب التي نجحت في الوصول إلى بستان الخضار.
٦	جمع الكرات	تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقفان على خط البداية، مع وضع سلة فارغة لكل مجموعة على خط النهاية، وتنتشر كرات تنس في جميع أنحاء ساحة اللعب.	عند إشارة البدء تقوم كل مجموعة بجمع كرات التنس ووضعها في السلة المخصصة لها، وعند سماع إشارة النهاية يتوقف العمل ويقوم المعلم بعد الكرات في كل سلة.	لا يحق للتلميذ نقل أكثر من كرة إلى السلة في كل مرة. المجموعة الفائزة هي التي تجمع أكبر عدد من الكرات.
٧	السلسلة البشرية	انتشار حر للتلاميذ في الملعب. تحدد ساحة اللعب بحدود واضحة.	عند إشارة البدء يقوم تلميذ بمطاردة التلاميذ ومحاولة لمسهم، وفي حالة لمس أي تلميذ يقوم بتشبيك الأيدي معه ومطاردة البقية، يستمر الأداء مع تكوين السلسلة من التلاميذ الذين يقومون بالمطاردة حتى بقاء آخر تلميذ أو تلميذين.	لا يحق للتلاميذ الخروج من حدود ساحة اللعب. لا يحق للتلاميذ المطاردين فك تشبيك الأيدي أثناء محاولة لمس بقية زملاء.
٨	صياد السمك	تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تصطف على الدائرة ومعها كرة، المجموعة الثانية تكون بداخل الدائرة.	عند الإشارة يقوم التلاميذ برمي الكرة لإصابة زملائهم، والذي تلمسه الكرة يلتحق بالمجموعة الأولى، وهكذا.	الفائز من يبقى أخيراً.
٩	عبور النفق	تقسيم التلاميذ إلى قطارات، كل قطارين متقابلين، وتكون الذراعان عالياً مع تشبيك الكفين مع بعضهما البعض.	عند سماع الصافرة يبدأ آخر تلميذ من كل مجموعة بالجري من بين ذراعي زملائه حتى يصل للمقدمة، وهكذا حتى يمر جميع التلاميذ من تحت النفق.	المجموعة الفائزة هي المجموعة التي تنتهي أولاً.

م	اسم اللعبة	إعداد اللعبة	وصف اللعبة	قواعد اللعبة
١٠	شمس وشمع	تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين. تحديد مساحة لعب مستطيلة يتم تقسيمها من المنتصف إلى منطقتين .	ينادي المعلم شمس أو شمع مع الإطالة في حرف الشين والفريق الذي يسمع لقبه يجري في حدود منطقتيه، ويحاول الفريق الآخر الجري خلفه والإمساك بأعضاء المجموعة.	الفائز هو من يتبقى في الأخير.
١١	قمع وطوق	تقسيم التلاميذ إلى قطارات، مع كل قطار طوق وفي نهاية المسار قمع.	عند الإشارة يجري قائد كل قطار لوضع الطوق داخل القمع، ثم يعود ليلمس زميله ويصطف خلف قطاره، ثم يتقدم زميله بالجري لإخراج الطوق وإرجاعه مرة أخرى عند القطار.	القطار الذي ينتهي أولاً هو الفائز.
١٢	يطير أو لا يطير	يقف التلاميذ في نصف دائرة.	ينادي المعلم بأسماء حيوانات وطيور، إذا كان الحيوان يطير يرفعون أيديهم للجانبين ويحركونها كالأجنحة، أما إذا كان لا يطير فتبقى أيديهم ثابتة.	الذي يخطئ يخرج من اللعبة، والفائز هو من يبقى بالأخير.
١٣	سباق دخول المربعات	تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات . ترسم في الملعب أربعة مربعات، تتسع كل منها لمجموعة واحدة.	يجري التلاميذ منتشرين في الملعب، وعند الإشارة تسرع كل مجموعة بدخول أحد المربعات.	المجموعة التي تكتمل في المربع أولاً هي الفائزة.
١٤	الحصول على الكنز	يقف التلاميذ في صفين متقابلين المسافة بينهما (١٠م) ويرقم الصفان في اتجاه عكسي، وتوضع الكرة (الكنز) في منتصف المسافة بين الصفين.	عند نداء المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل هذا الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله.	تحسب نقطة للفائز.

نموذج ١

- الجري المتعرج بين الأقماع لمسافة (٥) م.
- الوثب بالقدمين داخل الأطواق.
- المروق من أجزاء الصندوق المقسم.
- المشي على مقعد سويدي مقلوب.
- دحرجة أمامية متكررة لمسافة (٥) م على المراتب.

نموذج ٢

- الجري حول دائرة مرسومة على الأرض.
- الدحرجة الأمامية.
- الوثب داخل الأطواق لمسافة (٥) م.
- الجري المكوكي بين خطين، المسافة بينهما (٥) م.
- الحجل لمسافة (٥) م.

نموذج ٣

- المشي فوق المقعد السويدي، تكون الذراعان جانبًا.
- الجري حول الأقماع لمسافة (٥) م.
- المروق بالزحف من داخل قطعة صندوق مقسم.
- الوثب بالقدمين داخل الأطواق لمسافة (٥) م.
- دحرجة جانبية مستقيمة على المراتب.

نماذج من الإعداد البدني

تمرينات للذراعين

- (وقوف. الذراعان جانبًا) تبادل دوران الذراعين أمامًا خلفًا.
- (وقوف فتحًا. مواجه. تلاصق الكفين) تبادل دفع اليدين.
- (وقوف) تبادل رمي الكرة للزميل واستلامها.
- (وقوف) المشي للأمام مع رمي الكرة لأعلى ولقفها قبل سقوطها على الأرض.
- (وقوف. مسك كرة طيبة زنة ١ كجم) رمي الكرة باليدين للأمام لأبعد مسافة.

تمرينات للرجلين

- (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع.
- (وقوف) الوثب بالقدمين داخل الأطواق.
- (وقوف) تبادل الحجل للأمام بالقدم اليمنى ثم اليسرى.
- (وقوف. ثبات الوسط) تبادل الطعن يمينًا يسارًا.
- (جلوس طويل. مواجه) تلامس القدمين، تبادل ثني وفرد الرجلين.

تمرينات للجذع

- (وقوف) ميل الجذع أمامًا مع رفع الذراعين عاليًا.
- (وقوف. الذراعان عاليًا) تبادل ميل الجذع جانبًا.
- (جلوس طويل فتحًا. الذراعان عاليًا) تبادل ثني الجذع أمامًا أسفل.
- (وقوف فتحًا. الذراعان جانبًا) ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين باليد المقابلة.
- (وقوف. مواجه. الكرة أمام الصدر) لف الجذع جانبًا بالتبادل لتسليم الكرة للزميل.

الخطة الدراسية المقترحة للصف الأول

الفصل الدراسي	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص للموضوعات	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	التمرينات (أمرن بنظام)	• التشكيلات	٢	١٠
		• أجزاء الجسم	٢	
		• الأوضاع الأساسية في التمرينات	٤	
		• التمثيل الحركي	٢	
	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)	• المشي والجري	٢	٨
		• الوثب والحجل	٤	
		• المرجحة، والمد، والثني	٢	
	حركات المعالجة والتناول (ألعب بالكرة)	• دحرجة الكرة والتقاطها	٢	٨
		• رمي الكرة واستلامها	٤	
		• ركل الكرة وإيقافها	٢	
		نشاط حر	٢	
		القياس والتقييم	٤	
الثاني	الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)	• الاتزان	٤	٨
		• الدحرجة	٢	
		• البراعة الحركية	٢	
	الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)	• الألعاب التمهيدية لكرة السلة	٤	١٤
		• الألعاب التمهيدية لكرة اليد	٤	
		• الألعاب التمهيدية لكرة القدم	٤	
		• الألعاب الشعبية العُمانية	٢	
	الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)	• النظافة والصحة	٢	٤
		• الغذاء الصحي	٢	
			نشاط حر	٢
		القياس والتقييم	٤	

توجيهات عامة:

- أهمية الاطلاع على النشرات التوجيهية لمتابعة المستجدات الحديثة للمادة.
- الاطلاع على مصادر ومراجع علمية متنوعة وإثراء موضوعات محتوى الدليل.
- التركيز على اللعب باعتباره من الاستراتيجيات الفعّالة في تحقيق أهداف المنهج، وإشباع حاجات وميول التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.
- التركيز على زيادة زمن ممارسة التلاميذ ومشاركتهم في تطبيق المهارات الحركية.
- إضافة روح التشويق والمتعة لدى التلاميذ عند تنفيذ محتوى المنهج.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الحصة.
- التنوع في الطرق والأساليب التدريسية المستخدمة في تنفيذ محتوى المنهج بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للتلاميذ.
- التوظيف الفعّال للأدوات والوسائل التعليمية وتخزينها في الأماكن المناسبة للمحافظة عليها من التعرض للتلف.
- التدرج في تنفيذ الموضوع بدءاً من تقديم المعلومات المرتبطة بالمهارة، ثم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية.
- مراعاة الفروق الفردية عند تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفق مستويات التلاميذ المختلفة.
- تنفيذ النشاط التطبيقي بطرق مختلفة، وذلك بتطوير إجراءات التنفيذ، بما يتناسب مع مستوى التلاميذ والفروق الفردية فيما بينهم.
- التركيز على تصحيح الأخطاء فور وقوعها أثناء الأداء، مع تعزيز وتشجيع الأداء الصحيح.
- إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بأدوار قيادية، مما يساهم في تعزيز القيم التربوية الحميدة.
- التأكد من تحقق المخرجات التعليمية باستخدام أساليب التقويم المناسبة.
- مراعاة تنفيذ النشاط الحر بطريقة جاذبة وممتعة تتيح مشاركة جميع التلاميذ في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة لديهم.
- تفعيل البرامج المنهجية (المهرجانات الرياضية التعليمية، برنامج صحي) بما يحقق مخرجات المادة وتوظيف لخبرات التلاميذ في المنهج، وأداء الأنشطة الرياضية المحببة لديهم.

توجيهات استخدام الدليل:

- قراءة محتويات الدليل بصورة دقيقة .
- الاستفادة من النماذج المقترحة للتهيئة، وتمارين الإعداد البدني بما يتناسب مع الموضوع المراد تدريسه، مع إمكانية تنفيذ نماذج أخرى.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية وفق الترتيب المبني على تسلسل الأداء الفردي، يليه الأداء بمشاركة الزملاء، ثم توظيف الحركات بأداء المهارات في المنافسات والألعاب والمسابقات الرياضية.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية بما يتلاءم مع بيئة الممارسة، وعدد التلاميذ، والأدوات المتوفرة.
- التركيز على النقاط المهمة، والقيم والمفاهيم، والمهارات العامة التي وردت في قوالب الأنشطة التطبيقية.

يتضمن النشاط التطبيقي عدة عناصر، يمكن توضيحها كالاتي:

- إعداد النشاط: الخطوات التي يقوم بها المعلم للتحضير للنشاط، مثل (تقسيم التلاميذ، التشكيل، ساحة اللعب، الأدوات،...).
- إجراءات التنفيذ: خطوات متدرجة توضح طريقة تنفيذ وأداء النشاط.
- اشتراطات الأداء: مؤشرات دالة على تحقيق الأداء الأمثل في النشاط.
- تطوير النشاط: إجراءات يمكن من خلالها رفع مستوى الأداء وزيادة صعوبته.
- نقاط مهمة: اعتبارات يجب مراعاتها عند تنفيذ النشاط.
- قيم: مبادئ أو قواعد ترتبط بمشاعر وسلوك التلاميذ يمكن تحقيقها من خلال النشاط، مثل (النظام، التعاون،...).
- مفاهيم: مصطلحات ذات دلالة ترتبط بالخبرات التي يمر بها التلاميذ أثناء أداء النشاط، مثل (المسارات، الركل، المجموعة الغذائية،...).
- مهارات عامة: مهارات ترتبط باستعداد التلاميذ للحياة والعمل، يمكن اكتسابها من خلال النشاط، مثل (العمل الجماعي، التقييم، حل المشكلات،...).

يمكن للمعلم إشراك الطلبة من ذوي الإعاقة عبر تكييف الأنشطة التطبيقية بما يتوافق مع قدراتهم البدنية والحركية ونوع الإعاقة ودرجتها.

النشاط الحر

تمهيد

الزمن : حصتان

يُعد النشاط الحر من مكونات برامج التربية البدنية والصحية، و له أهمية في استشارة دافعية التلاميذ، وتعزيز اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، بإتاحة الفرصة لهم في اختيار الأنشطة التي تناسب مع ميولهم وقدراتهم وممارستها في أجواء تتسم بالبهجة والمرح والسرور.

إجراءات تنفيذ النشاط الحر:

يقوم المعلم بالتحضير للحصة من خلال حصر مقترحات التلاميذ للأنشطة التي سيتم تنفيذها، مع مراعاة اتخاذ الإجراءات الآتية:

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات لا يقل العدد فيها عن أربعة.
- تحديد تلميذ (قائد) للمجموعة الواحدة، ويمكن تبديل دور القائد بين التلاميذ أثناء الحصة الواحدة.
- التحضير والإعداد والتنظيم للأنشطة بمشاركة تلاميذ المجموعة مع المعلم.
- تقوم كل مجموعة من التلاميذ بالتهيئة المناسبة قبل تنفيذ النشاط المختار.
- يقوم المعلم بالإشراف على تنفيذ الأنشطة.

نقاط مهمة ينبغي مراعاتها عند تنفيذ النشاط الحر :

- اختيار الأنشطة التي تعزز المشاركة الجماعية وتسهم في غرس وتنمية القيم التربوية بين التلاميذ.
- ضرورة توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء الأنشطة.
- تبديل التلاميذ بين المجموعات في الحصة، وعدم ثبات نفس التلاميذ في المجموعة الواحدة.
- إمكانية استخدام أساليب متنوعة لتنفيذ الأنشطة المختارة .
- مراعاة إعطاء مساحة من الحرية للتلاميذ في ممارسة الأنشطة.
- التركيز على تعاون تلاميذ المجموعة الواحدة أثناء أداء النشاط.

الأنشطة المقترحة تنفيذها في الحصة :

- ألعاب من البيئة المحلية. (شعبية بسيطة).
- أنشطة حركية على شكل منافسات. (ألعاب صغيرة/ منافسات متنوعة).
- تمرينات عروض رياضية بسيطة.
- أنشطة أخرى.

البرامج المنهجية

يتضمن المنهج مجموعة من البرامج التي تحقق مخرجات المادة، ويتم تنفيذها داخل زمن التعلم أو خارجه بما يسهم في توظيف التلاميذ للخبرات التعليمية المكتسبة، ويمكن للمعلم اختيار وتنفيذ البرنامج المناسب وفقاً لإحتياجات التلاميذ وظروف البيئة المدرسية، وتشمل هذه البرامج الآتي:



١- المهرجانات الرياضية التعليمية:

- أسلوب لتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية وتحقيق مخرجات المنهج بأسلوب شائق وجاذب بمشاركة التلاميذ باختلاف قدراتهم البدنية والمهارية والجسمية؛ لتحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:
- تطوير المهارات الأساسية والحركية في بيئة جاذبة وشائقة.
 - غرس العديد من القيم الاجتماعية، مثل: روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، والتعاون.
 - تنمية السمات التربوية والشخصية، مثل: الثقة بالنفس، والانضباط الذاتي، والنظام.
 - توظيف أداء المهارات في الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة.
 - رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسينه.
 - توطيد العلاقات بين المعلمين وطلبتهم .
 - إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ للمشاركة في الأجواء التنافسية الرياضية.
 - غرس القيادة ومهارات التنظيم والإدارة لدى التلاميذ.

الفكرة:

تُطبَّق مجموعة من الأنشطة بشكل متزامن في الحصة أو خلال اليوم الدراسي، عبر تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بتنفيذ النشاط في زمن محدد ثم الانتقال إلى النشاط الآخر.

ما أشكال المهرجانات الرياضية التعليمية؟

تتنوع المهرجانات وفقاً للموضوعات والأهداف المراد تحقيقها، حيث يمكن أن يضم المهرجان مجموعة من الأنشطة لموضوع واحد فقط، مثل: ألعاب القوى للصغار، أو الألعاب الرياضية المصغرة، أو أنشطة الصحة، أو التمرينات، أو القيم والأخلاق الرياضية، كما يمكن أن يضم المهرجان أكثر من موضوع.

ما أنواع الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها المهرجان ؟

الأنشطة المقترحة لأقسام المهرجان		الموضوع	
ألعاب تمهيدية	مسابقات مهارية	تدريبات المهارات الأساسية (المحطات)	الألعاب الرياضية التمهيدية
مسابقات وألعاب	منافسات	تدريبات	التربية الحركية
ألعاب صغيرة للتمرينات	تمرينات على شكل منافسات	تمرينات أساسية (فردية، زوجية) المحطات	التمرينات البدنية
ألعاب صغيرة للتمرينات	ألعاب صغيرة للتمرينات	تمرينات أساسية (فردية، زوجية) المحطات	التمرينات البدنية
أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة منهجية	أنشطة المحطات	الصحة
ألعاب صغيرة للقيم الرياضية	أنشطة منهجية	أنشطة تمثيل الأدوار	القيم والأخلاق الرياضية
ألعاب شعبية	مسابقات مهارية مرتبطة ببعض الألعاب الشعبية	أنشطة تعليمية للمهارات المضمنة في بعض الألعاب الشعبية (محطات)	الألعاب الشعبية

ما أهم الاشتراطات التي ينبغي مراعاتها عند تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية؟

- يتراوح زمن تنفيذ المهرجان من (٢٠ إلى ٦٠) دقيقة، بحيث يمارس التلاميذ (٥ - ٧) دقائق في كل قسم من المهرجان.
- تحديد أقسام المهرجان ونوع الأنشطة في كل قسم.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وفقاً لعدد أقسام المهرجان، بحيث تضم كل مجموعة من (٤ إلى ٨) تلاميذ مع تحديد قائد لكل مجموعة.
- تحديد اسم لكل مجموعة ذات دلالة تربوية، أو أسماء لمناطق تاريخية، أو أسماء محافظات في سلطنة عُمان.
- يمكن تنفيذ فعاليات مصاحبة لأنشطة المهرجان، مثل: (أنشطة تلوين مرتبطة بالموضوع، وعروض رياضية بسيطة، ولقاءات إعلامية مع المشاركين، ... إلخ).
- يمكن تسجيل نقاط للمجموعات في بعض الأقسام، وتحديد ترتيب للمجموعات.
- يُكرّم جميع المشاركين في ختام المهرجان -إن أمكن- لتعزيز مشاركة جميع التلاميذ.

ما إجراءات التنفيذ؟

- تحديد موضوع المهرجان وأنشطته.
- الإعلان عن إقامة المهرجان.
- تحديد عدد التلاميذ وزمن المهرجان.
- وضع مخطط لأقسام المهرجان وتحديد الفعاليات المصاحبة.
- تحديد متطلبات تنفيذ المهرجان (الكادر البشري، الأدوات والوسائل، ... إلخ).
- توزيع المهام والمسؤوليات.
- تنفيذ المهرجان وانتقال المجموعات بين أقسام المهرجان.
- ختام المهرجان والتكريم.



٢- برنامج صحي:

- برنامج يهدف إلى التوعية للمحافظة على الوزن الصحي لدى التلاميذ في مراحل عمرية مبكرة، بأسلوب ممنهج عبر اتخاذ إجراءات عملية بمشاركة التلاميذ في المدرسة أو المنزل أو المجتمع المحلي، كما يهدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:
- تعزيز نمط الحياة الصحي، والمهارات الصحية المرتبطة بالمحافظة على الوزن الصحي.
 - تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الوزن الصحي.
 - فهم طرق وأساليب المحافظة على الوزن الصحي.
 - إدراك أهمية المحافظة على الوزن الصحي وتأثيره على الصحة.
 - الوقاية من المشكلات الصحية مثل: زيادة الوزن لدى التلاميذ.

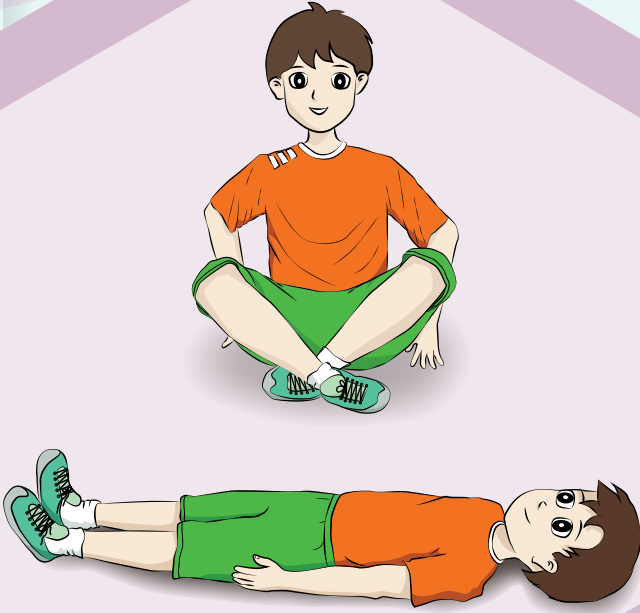
الفكرة:

تُطبَّق مجموعة من الإجراءات الوقائية والتشخيصية للتأكد من محافظة جميع التلاميذ على صحتهم وسلامتهم من المشكلات المرتبطة بها مثل مشكلة زيادة الوزن، والتغذية وغيرها، واتخاذ أساليب لمساعدة حالات زيادة الوزن التي يتم رصدها ومتابعتها طوال العام الدراسي والأعوام القادمة.

ما إجراءات التنفيذ؟

يقوم المعلم بإعداد خطة لتنفيذ البرنامج خلال العام الدراسي وتتضمن الإجراءات الآتية:

١. تحديد المشكلة أو الموضوع الصحي المراد معالجته مثل: (الوزن الصحي ، التغذية الصحية، القوام السليم، وغيرها).
 ٢. الإعلان عن البرنامج الصحي في بداية العام الدراسي لجميع التلاميذ، مثال: الوزن الصحي.
 ٣. تنفيذ برامج توعية حول الموضوع الصحي، وذلك عن طريق (الإذاعة المدرسية، المحاضرات، الملصقات، وغيرها).
 ٤. إجراء مسح صحي لجميع / بعض طلبة المدرسة.
 ٥. رصد حالات زيادة الوزن وتسجيلها وتصنيفها إلى (زيادة وزن، سمنة، سمنة مفرطة).
 ٦. دراسة الحالات التي تم رصدها، والتعرف إلى الأسباب المرتبطة بها.
 ٧. إعداد برنامج للحالات التي تم رصدها بمشاركة الطبيب والزائر الصحي، ويشمل البرنامج (النشاط البدني، التغذية، السلوكيات والعادات، غيرها).
 ٨. متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه.
 ٩. تعزيز التلاميذ الفاعلين في البرنامج والاحتفاء بهم.
- تطبق إجراءات التنفيذ على المشكلات والموضوعات الصحية الأخرى وفقاً لطبيعة الموضوع.



التمرينات (أتمرن بنظام)



مقدمة

تُعَدُّ التمرينات الرياضية من الركائز الأساسية للتربية البدنية والصحية، ومن أهم الوسائل للمحافظة على الصحة، وتعتبر النواة الأولى للأنشطة الحركية الرياضية لما لها من أهمية في تعزيز النمو المتزن للجسم وإكسابه اللياقة البدنية، كما يمكن من خلالها تربية التلميذ على النظام، فالتمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤديها أجزاء الجسم المختلفة لرفع الكفاءة البدنية.

وتتضمن هذه الوحدة موضوعات تسهم في إكساب التلاميذ أسس التمرينات الرياضية، مع مراعاة التدرج في تناولها بدءاً بتعليم التشكيلات الرياضية المستخدمة في أداء التمرينات وأجزاء الجسم والأوضاع الأساسية كأحد المكونات الأساسية للتمرين، والتمثيل الحركي باعتباره أحدث الطرق لتعليم التمرينات للتلاميذ الصغار.

محتويات الوحدة

• التشكيلات الرياضية. • أجزاء الجسم. • الأوضاع الأساسية في التمرينات. • التمثيل الحركي.

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- أطواق.
- مراتب.
- كرات تنس.
- كرات متوسطة.
- شريط لاصق.
- سلال بلاستيكية.
- بطاقات (صور، كلمات، عبارات).

المخرجات التعليمية للوحدة

- يتعرف التشكيلات الرياضية وأنواعها.
- يتعرف أجزاء الجسم واستخداماتها في الأنشطة الحركية.
- يتعرف بعض الأوضاع الأساسية للتمرينات.
- يؤدي بعض الأوضاع الأساسية وتمارينها.
- يؤدي التمرينات التمثيلية في بعض القصص الحركية.
- يوظف أجزاء الجسم ومفاصلها في الأنشطة الحركية.
- يشارك زملاءه أداء بعض التشكيلات الرياضية.
- يشعر بالرضا بمشاركته زملائه أداء التشكيلات والتمرينات الرياضية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمرينات متنوعة في بعض القصص الحركية.



الموضوع الأول:

عدد الحصص
حصتان

التشكيلات الرياضية

تمهيد

تُعدُّ التشكيلات من المحاور المهمة في درس التربية البدنية والصحية بصورة عامة وفي التمرينات الرياضية بصورة خاصة، والهدف الرئيسي من وقوف التلاميذ في تشكيلات منتظمة، هو إتاحة الحيز المكاني والفراغي المناسب لأداء الحركات والمهارات المراد تنفيذها، حيث يستخدم المعلم التشكيل المناسب وفقاً لعدة اعتبارات منها: عدد التلاميذ، وطبيعة الأداء المطلوب إنجازه، وحيز المساحة والأدوات المتوفرة.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:
- يتعرف طريقة أداء بعض التشكيلات الرياضية.
- يميز بين أنواع التشكيلات الرياضية.
- يشارك زملاءه أداء بعض التشكيلات الرياضية.
- يوظف التشكيلات الرياضية في حياته اليومية لتحقيق النظام.
- يُقدر أهمية التشكيلات الرياضية في الالتزام بالنظام.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، مراتب، مقاعد سويدية،
شريط لاصق، كرات متوسطة، سلال
بلاستيكية، بطاقات (صور للتشكيلات
الرياضية، أسماء التشكيلات).

المفاهيم:

التشكيلات الرياضية (الصف، القطار،
مربع ناقص ضلع، الدائرة).



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تختلف طريقة وقوف التلاميذ في التشكيلات الرياضية وفقاً لاختلاف مكان وقوف المعلم بالنسبة للتلاميذ ووضعية مواجهتهم لبعضهم البعض، ويتم اختيار نوع التشكيل تبعاً للهدف من وقوف التلاميذ، وذلك إما لشرح المهارة، أو لتقديم نموذج للأداء، أو لتصحيح خطأ معين، أو لتطبيق الأنشطة الحركية المختلفة.

أكثر التشكيلات استخداماً في درس الرياضة المدرسية

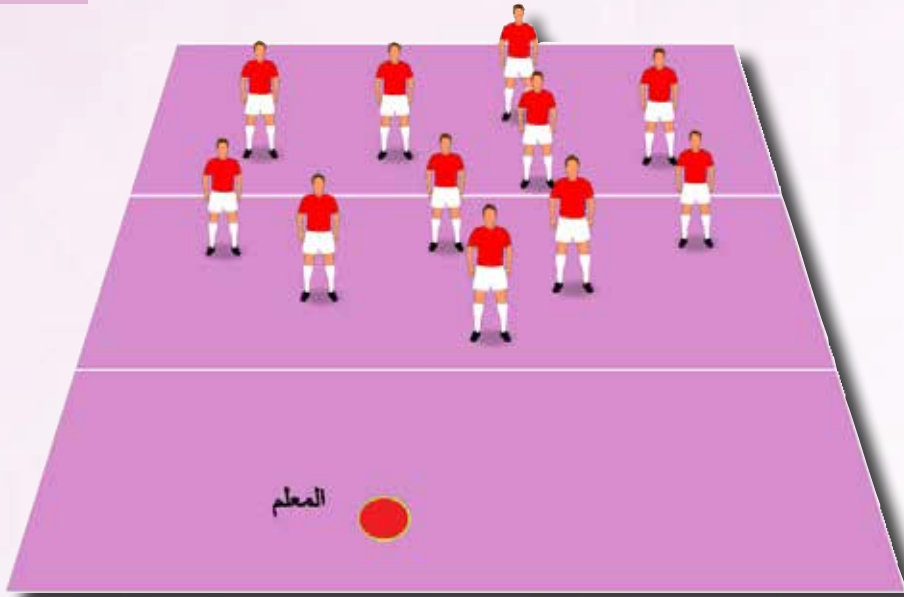
الانتشار الحر

أولاً

- انتشار التلاميذ في الفسحة.
- انتشار الناس في السوق.

أمثلة

١ انتشار التلاميذ بطريقة غير منتظمة مع مراعاة وجود مسافة بينهم تسمح بأداء التمرين أو الحركة.



٢ وقوف المعلم مواجه التلاميذ على بعد يمكنه من رؤيتهم جميعاً .

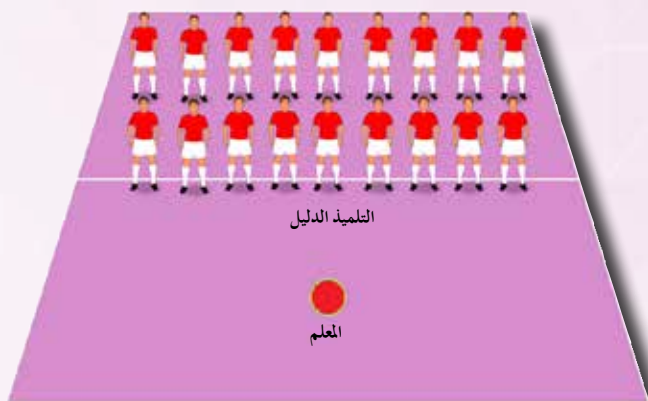
الشكل رقم (١)



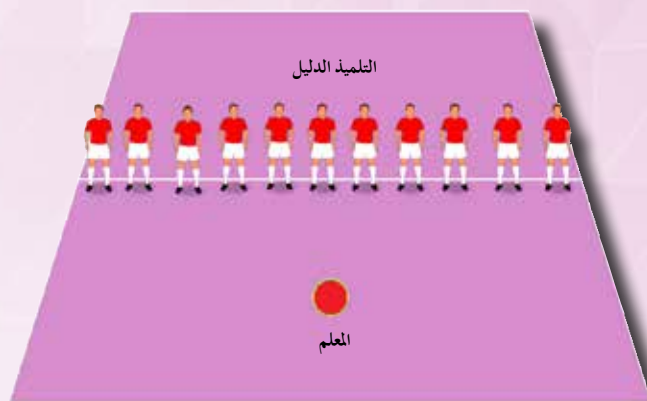
- صلاة الجماعة ، الوقوف في الطابور العسكري.

أمثلة

١ وقوف التلاميذ بجانب بعضهم البعض على خط أفقي، مع أخذ مسافة جانبية بينهم تختلف في طولها وفقاً لنوع التمرين أو الحركة.



الشكل رقم (٣)



الشكل رقم (٢)

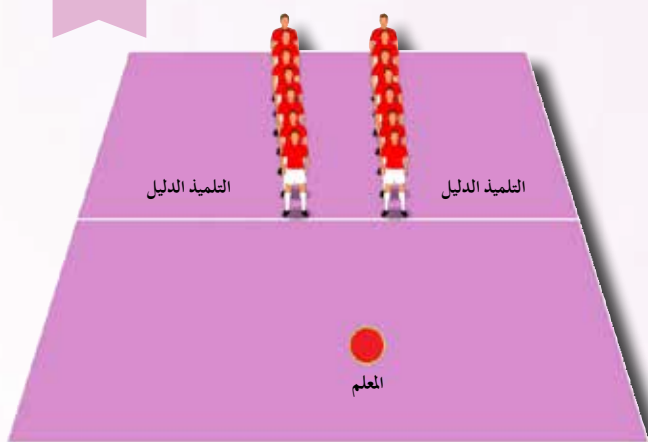
٣ وقوف التلميذ (الدليل) بوسط الصف، وباقي التلاميذ عن يمينه ويساره.

٢ وقوف المعلم مواجه التلاميذ.

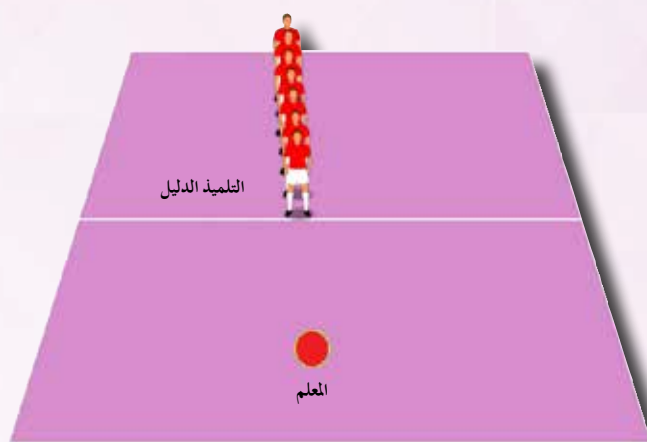
- طابور الصباح، ركوب الحافلة، الشراء من الجمعية التعاونية في المدرسة.

أمثلة

١ وقوف المعلم مواجه التلميذ الأول في القطار.



الشكل رقم (٥)



الشكل رقم (٤)

٣ وقوف التلاميذ خلف بعضهم البعض حسب أطوالهم، مع مراعاة أخذ مسافة أمامية.

٢ وقوف التلميذ (الدليل) في مقدمة القطار، وباقي التلاميذ خلفه.

مربع ناقص ضلع

رابعاً

٢ مراعاة وجود زوايا قائمة بين الأضلاع.

١ وقوف المعلم بمنتصف الضلع الناقص.



٣ وقوف التلاميذ على شكل مربع بضلعين متقابلين متوازيين، وضلع آخر عمودي عليهم.

الشكل رقم (٦)

- طواف المسلمين حول الكعبة، حركة السيارات حول الدوار في الطرقات.

أمثلة

الدائرة/ الدوائر

خامساً

١ وقوف المعلم على محيط الدائرة بجانب التلاميذ، أو بوسط الدائرة حسب الغرض من الموقف إن كان للشرح أو لأداء نموذج.



٢ وقوف التلاميذ بجانب بعضهم البعض في شكل دائرة مكتملة.

الشكل رقم (٧)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح طريقة الوقوف في التشكيلات الرياضية وأهميتها، وربطها ببعض الأمثلة للممارسات الحياتية.
- عرض نماذج للتشكيلات من خلال (التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيديو التعليمي).

يوجّه المعلم التلاميذ لأهمية التشكيلات في الأنشطة الرياضية وحياتهم اليومية.

نشاط

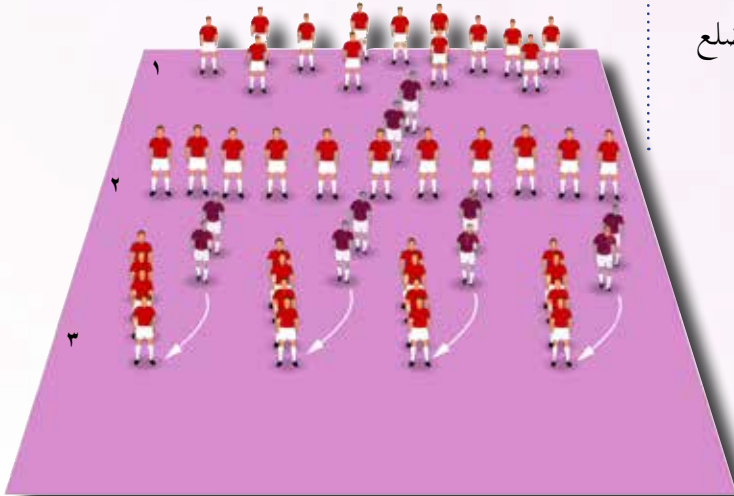
الربط بين التشكيلات

تطوير النشاط

- لتشكيل صفين من صف واحد بثبات تلميذ في مكانه ورجوع التلميذ الذي يليه للخلف خطوتين، ويمكن استخدام الأعداد الفردية والزوجية أو العد الثنائي (١، ٢).
- أداء النشاط من الجري.
- تكرار الأداء مع زيادة سرعة الحركة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تفعيل دور التلميذ (الدليل).
- التركيز على جمالية الأداء وانسيابية الانتقال بين التشكيلات.
- الانتظام.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٨)

إعداد النشاط

- وقوف التلاميذ بالانتشار الحر.
- تحديد خط أفقي على الأرض.

إجراءات التنفيذ

- ينتشر التلاميذ في ساحة اللعب. كما في الشكل رقم (٨).
- لتشكيل الصف: يمشي التلميذ (الدليل) ويقف في وسط الخط، ثم يتبعه باقي التلاميذ بجانبه عن يمينه ويساره على التوالي.
- لتشكيل قطارات: يتقدم ٤ تلاميذ (الدليل) وخلفهم يتوزع باقي التلاميذ.
- لتشكيل مربع ناقص ضلع: يتحرك القطاران الأوسطان، ثم يتحرك التلميذان (الدليل) في مقدمة القطارين بالدوران لتشكيل الضلع المواجه للمعلم مع ثبات القطارين في الطرفين.
- لتشكيل الدائرة: من تشكيل المربع ناقص ضلع، يشبك كل تلميذ يده مع الزميل الواقف بجانبه لغلق مساحة الضلع الناقص وتكوين الدائرة.

اشتراطات الأداء

- الانتظام في الوقوف بطريقة صحيحة.
- الانسيابية في الانتقال من تشكيل لآخر.
- تفعيل التلميذ (الدليل) في تكوين التشكيل.



- ينبغي الابتعاد عن استخدام التشكيلات بصورة تحدُّ من حركة وانطلاقة التلاميذ الصغار وتفاعلهم في الحصة.

أداء المهارات باستخدام التشكيلات (محطات التشكيلات)

نشاط ٢

اشتراطات الأداء

- الوقوف بانتظام في التشكيل المحدد.
- أداء المهارة الحركية المحددة في المحطة بدقة وكفاءة.
- المشاركة بفعالية والتعاون مع المجموعة.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة الأداء في كل محطة بزيادة المسافة وسرعة الأداء.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تحديد زمن معين للأداء في كل محطة.
- التنوع في أداء المحطات بين التمرينات البدنية والمهارات الحركية.
- يمكن تسمية كل محطة باسم التشكيل المستخدم فيها.
- تبديل المجموعات بين المحطات.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في محطات. كما في الشكل رقم (٩).
- تخصيص تشكيل لكل محطة:
- المحطة ١ (قطارات): وضع مقعد سويدي مقلوب أمام كل قطار.
- المحطة ٢ (صَفَان متقابلان): مسك تلاميذ أحد الصفيين كرات.
- المحطة ٣ (انتشار حر): وضع أطواق على الأرض.
- المحطة ٤ (الدائرة): وضع أقماع على محيط الدائرة بينها مسافات متساوية.

إجراءات التنفيذ

- تقوم كل مجموعة بأداء المهارة الحركية في المحطة كالاتي:
- المحطة ١: المشي على المقعد السويدي، ثم العودة إلى خلف القطار.
- المحطة ٢: تبادل تمرير الكرة مع الزميل في الصف المقابل.
- المحطة ٣: الوثب بالقدمين لأعلى داخل الطوق.
- المحطة ٤: الجري المتعرج بين الأقماع في محيط الدائرة.



الشكل رقم (٩)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ وفقاً لمتطلبات اللعبة باستخدام التشكيل المناسب. كما في الشكل رقم (١٠).
- يمكن تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر لأداء الألعاب في التوقيت نفسه.

إجراءات التنفيذ

- يشرح المعلم قواعد اللعبة.
- تشكيل الانتشار الحر: لعبة الجري عكس الإشارة.
- تشكيل الدائرة: لعبة حماية التحصينات.
- تشكيل الصف: لعبة الصيد والصقور.
- تشكيل القطارات: لعبة تسليم الكرة للخلف.

اشتراطات الأداء

- توظيف التشكيل المحدد في اللعبة.
- المشاركة بفعالية مع المجموعة في اللعبة.

تطوير النشاط

- تغيير اللعبة في كل تشكيل.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- وضوح قواعد اللعبة لجميع التلاميذ.
- يمكن أداء لعبة أو أكثر وفقاً للزمن المتاح للنشاط.
- العمل الجماعي.
- انظر نماذج التهيئة لمعرفة تفاصيل الألعاب.



الشكل رقم (١٠)

اشتراطات الأداء

- سرعة الجري نحو السلة.
- اختيار الصورة الصحيحة.
- أداء المجموعة للتشكيل المحدد.
- تعاون أعضاء المجموعة.

تطوير النشاط

- أداء النشاط مع وضع (مراتب، أقماع، أطواق)، ويقطع التلميذ المسار بالجري المتعرج والوثب حسب ترتيب المهارات.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات المناسبة بين المجموعات لأداء التشكيلات.
- تمنح نقطة للمجموعة الأمثل في كل محاولة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨-١٠) م.
- وقوف التلاميذ في تشكيل قطارات على خط البداية. كما في الشكل رقم (١١).
- توضع سلة بها صور للتشكيلات على خط النهاية أمام كل قطار.

إجراءات التنفيذ

- يقوم المعلم بالنداء على التشكيل.
- يجري التلميذ الأول من كل قطار نحو السلة ويرفع صورة التشكيل المحدد.
- تقوم المجموعة بأداء التشكيل المحدد في الصورة.
- يعود التلميذ الأول إلى خلف القطار، ويكرر الأداء بندا المعلم للتشكيل الآخر، ثم ينطلق التلميذ التالي.



الشكل رقم (١١)



• يرفع المعلم صورة أحد التشكيلات،
ثم يطرح سؤالاً:
ما اسم التشكيل؟

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات
متساوية، مع تحديد تلميذ
(دليل) لكل مجموعة، يجري
التلاميذ من وضع الانتشار
الحر في ساحة اللعب، ثم ينادي
المعلم باسم التشكيل، وتقوم
كل مجموعة بالتجمع وتكوين
التشكيل المحدد.

الأنشطة التكوينية



الموضوع الثاني:

عدد الحصص
حصتان

أجزاء الجسم

تمهيد

خلق الله الإنسان وميّزه عن كثير من الكائنات الحية الأخرى ، فالإنسان يمشي على رجلين ويأكل بيده ويستطيع القيام بواجباته اليومية في الحياة بالاعتماد على نفسه .
ويميل الإنسان بطبيعته إلى الحركة، فكلما تحرك تحسن نشاطه وحافظ على صحته، فهو يمشي ويجري ويشب ويقفز، وتكون الحركة إما بتحريك الجسم بأكمله مثل الجري والقفز، أو بتحريك جزء أو جزئين فقط، مثل المرجحة أو الشيء أو رفع أحد الذراعين، كما يمكن للإنسان أن يتعامل مع الأدوات المختلفة بواسطة أجزاء جسمه مثل: رمي الكرة وركلها، أو ضربها بالرأس، أو بواسطة المضرب.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن :
- يتعرف أجزاء الجسم ومفاصله وأهميتها في أداء المهارات الحركية والأنشطة الرياضية.
 - يوظف أجزاء الجسم ومفاصله في أداء بعض التمرينات والمهارات الحركية.
 - يستمتع بمشاركة زملائه في توظيف أجزاء جسمه في أداء التمرينات والمهارات الحركية.
 - يقدر أهمية المحافظة على سلامة أجزاء الجسم.

الأدوات والوسائل التعليمية:

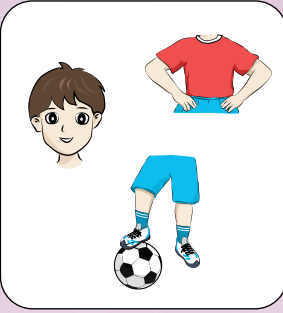
أقماع، أطواق، مراتب، مقاعد سويدية،
شريط لاصق، كرات، سلال بلاستيكية،
بطاقات (صور وأسماء لأجزاء الجسم).

المفاهيم:

أجزاء الجسم، المفاصل، الحركة.



أهمية أجزاء ومفاصل الجسم



- الرأس: (الدماغ للتفكير، الحواس الخمس: للتذوق، والسمع، وللنظر..).
- الجذع: (العمود الفقري لسند الجسم).
- الذراعان: (مسك الأشياء ورميها، تناول الطعام، مصافحة الآخرين).
- الرجلان: (المشي، الجري، الركل).



يوجه المعلم التلاميذ للمحافظة على القوام باتباع العادات السلوكية السليمة مثل (طريقة الجلوس، حمل الحقيبة).

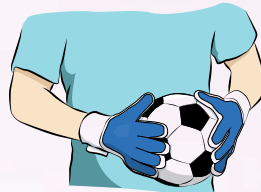
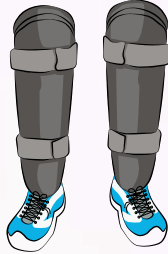
الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

التأكيد على معرفة التلميذ للجانين الأيسر والأيمن للجسم.

- شرح أجزاء الجسم وربطها بأهميتها في الحياة اليومية .
- يتحاور المعلم مع التلاميذ حول أهمية أجزاء الجسم في أداء الحركات والمهارات الرياضية.

يربط المعلم الزي الرياضي بأجزاء الجسم، وماذا يرتدي الرياضيون في بعض الألعاب لحماية أجزاء الجسم وزيادة كفاءة أدائهم في اللعبة أو المسابقة الرياضية.

أجزاء الجسم	أمثلة على الحركات والمهارات الرياضية	أمثلة على الزي الرياضي
الرأس	ضرب الكرة بالرأس في لعبة كرة القدم.	واقى الرأس لحارس لعبة الهوكي، التزلج على الجليد
الجذع (الظهر، البطن، الصدر)	الدحرجات في الجمباز.	القميص الرياضي المناسب لكل لعبة، واقى الصدر في بعض الألعاب.
الذراعان (الساعد، اليد)	مسك واستلام ورمي الكرة، مسك مضرب، ضرب الكرة في لعبة الكرة الطائرة.	قفاز حارس لمرمى في لعبة كرة القدم
الرجلان (الفخذ، الساق، القدم)	ركل الكرة في لعبة كرة القدم، التزلج على الجليد، مسابقات الوثب.	الحذاء الرياضي المناسب لكل لعبة، الجوارب. واقى الساقين في لعبة كرة القدم



الشكل رقم (١)

- مناقشة التلاميذ حول أهمية مفاصل الجسم مثل (الكتف، المرفق، الرسغ، سلاميات الأصابع، الركبة، القدم)، ودورها في الحركة وأنواع الحركات التي تقوم بها (رفع، ثني، مد، تقريب).



التغيرات التي تحدث للجسم عند ممارسة النشاط الرياضي

تطوير النشاط

- لمس التلاميذ لأماكن النبض (رسغ اليد، الرقبة).
- أداء حركات مع الجري (رفع الذراعين، رفع الركبتين).
- العمل بشكل ثنائيات مع الزميل.

نقاط مهمة/قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- التواصل الشفهي.
- النبض.
- المفاصل.
- النظام.

إعداد النشاط

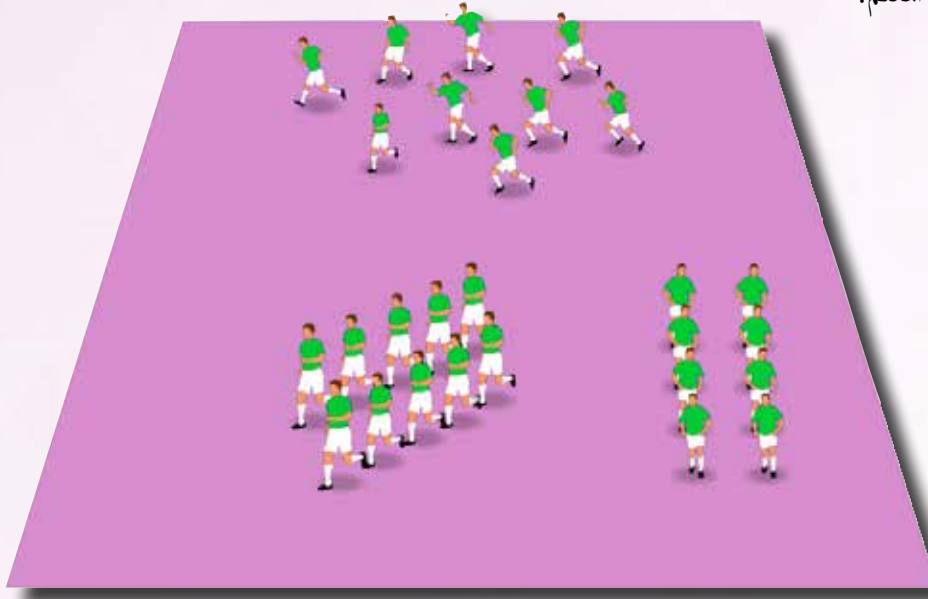
- من تشكيل الانتشار الحر أو الوقوف في قطارين. كما في الشكل رقم (٢).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ لمدة دقيقة أو لمسافة (٥٠) م.
- يسأل المعلم التلاميذ عن الأجزاء والمفاصل التي تم استخدامها أثناء الجري، وما هي التغيرات التي حدثت للجسم بعد الجري، مثل (زيادة ضربات القلب، زيادة عدد مرات التنفس، العضلات).

اشتراطات الأداء

- الجري بانتظام مع الزملاء .
- استكشاف التلميذ الأجزاء والمفاصل التي استخدمها والتغيرات الحاصلة للجسم.
- تفاعل التلاميذ مع المعلم.



الشكل رقم (٢)



إعداد النشاط

- الانتشار الحر في الملعب. كما في الشكل رقم (٣).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ في المكان.
- ينادي المعلم باسم الجزء أو المفصل.
- يقوم التلاميذ بلمس الجزء المحدد، ثم أداء بعض الحركات باستخدام الجزء المحدد بدون أدوات، مع ترديد عبارات دالة على الحركة. مثال (الرجل: الجري في المكان، أنا أجري، ركل الكرة، أنا أركل الكرة بقدمي) (الذراع: رمي الكرة، أنا أرمي الكرة بيدي، استلام الكرة، أنا استلم الكرة) وغيرها من الأمثلة.

اشتراطات الأداء

- سرعة اختيار الجزء ولمسه.
- تفاعل التلاميذ بترديد العبارات.

تطوير النشاط

- أداء النشاط من الجري.
- أداء النشاط بالجري مع الزميل (ثنائي).
- الجري مع ترديد نشيد مرتبط بأجزاء الجسم والحركة والمحافظة عليها.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تكرار النشاط بتوظيف جميع أجزاء الجسم.
- النظام.
- التقييم.
- التعاون.



الشكل رقم (٣)

تطوير النشاط

- زيادة مساحة الدائرة .
- استخدام أكثر من كرة في المجموعة الواحدة .
- وقوف تلميذ في منتصف الدائرة لزيادة صعوبة أداء المهارة بين أعضاء المجموعة مثل قطع التمريرات .

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تكرار النشاط بتوظيف جميع أجزاء الجسم .
- العمل الجماعي .
- التعاون .

إعداد النشاط

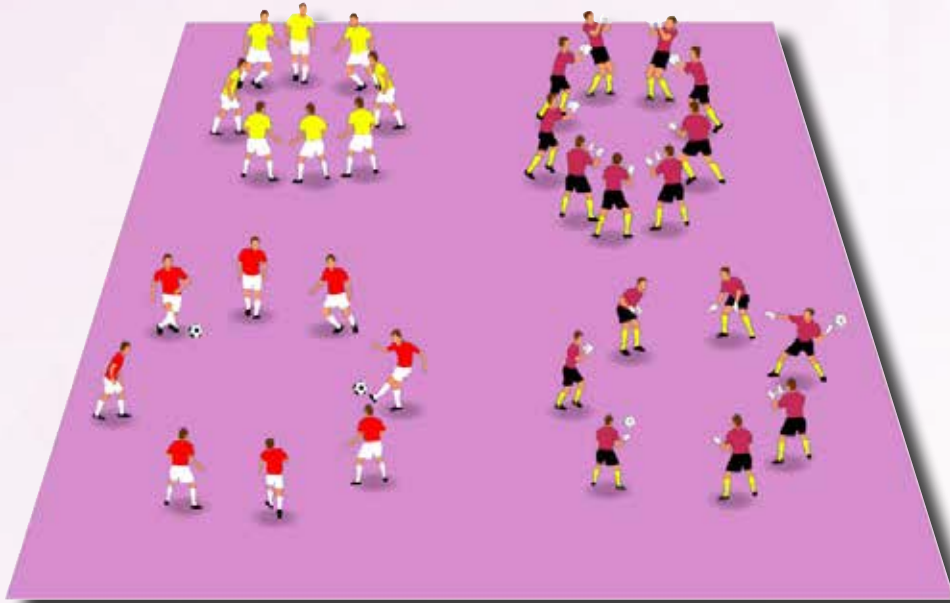
- تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية تقف على شكل دوائر .
- كما في الشكل رقم (٤) .
- توزيع كرات لكل مجموعة .

إجراءات التنفيذ

- ينادي المعلم باسم الجزء، وتقوم المجموعة بأداء مهارة أو حركة وتكرارها، مثال (الذراعين) تمرير الكرة بيد واحدة أو باليدين، (الرجلين) تبادل ركل الكرة وتمريرها، (الجدع) تسليم الكرة للزميل بدوران الجذع للجانب .

اشتراطات الأداء

- الابداع في اختيار المهارة ومناسبتها للجزء .
- أداء المهارة بطريقة صحيحة بمشاركة أعضاء المجموعة .
- تعاون المجموعة فيما بينها .



الشكل رقم (٤)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية. كما في الشكل رقم (٥).
- تتوزع المجموعات على محطات تحمل أسماء (الرأس ، الجذع ، الرجلين ، الذراعين)
- المحطة ١ (الرأس): صفان متقابلان بينهما مسافة (٣-٥)م. كرة لكل تلميذين متقابلين.
- المحطة ٢ (الجذع): دائرة، مع وجود كرة للمجموعة .
- المحطة ٣ (الذراع): صفان متقابلان بينهما مسافة (٥)م. مع وجود كرة لكل تلميذين متقابلين
- المحطة ٤ (الرجل): صفان متقابلان على بُعد (٥)م، بينهما قمع في منتصف المسافة. وكرة لكل تلميذين متقابلين.

إجراءات التنفيذ

- محطة الرأس: يرمي التلميذ الكرة لنفسه للأعلى ويضربها بالرأس، ثم يمسكها ويمررها للزميل.
- محطة الجذع: الكرة للزميل بلف الجذع للجانب.
- محطة الذراعين: تبادل تمرير الكرة بين تلميذين .
- محطة الرجلين: تبادل ركل الكرة بالقدم ومحاولة ضرب القمع بالكرة.

اشتراطات الأداء

- أداء التمرين أو المهارة بطريقة صحيحة في كل محطة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال المنظم بين المحطات .

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة الأداء في كل محطة بزيادة سرعة الأداء.
- أداء تمرينات أو مهارات أخرى في كل محطة.

نقاط مهمة/قيم/ مفاهيم/ مهارات عامة

- تبديل المجموعات بين المحطات.
- يمكن استخدام لوحة بها صورة أو عبارة لاسم المحطة.
- تحديد تكرار للأداء يتناسب مع مستوى التلاميذ.
- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٥)



اشتراطات الأداء

- سرعة الجري نحو السلة.
- اختيار الصورة الصحيحة.
- أداء الحركة أو المهارة المناسبة بطريقة صحيحة.
- تعاون أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض، والتزامهم بالنظام.

تطوير النشاط

- أداء النشاط مع وضع (مراتب، أقماع، أطواق) على المسار، ويقطع التلميذ المسار بالجري المتعرج، أو الوثب، أو الدحرجة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

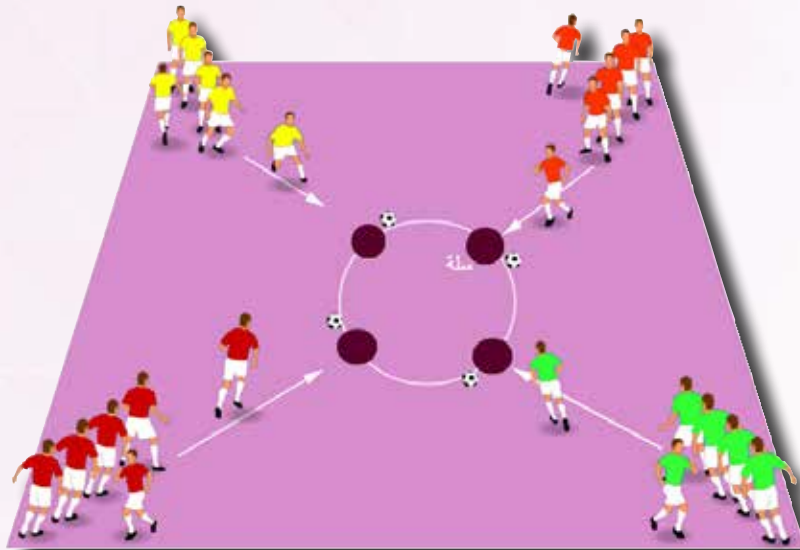
- مراعاة أن تكون المسافة متساوية بين كل قطار والسلة المقابلة له.
- تمنح نقطة للمجموعة الأفضل في كل محاولة.
- العمل الجماعي .

إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠-١٥)م، مع رسم دائرة حول مركزه.
- وقوف التلاميذ في قطارات على زوايا المربع . كما في الشكل رقم (٦).
- توضع سلة بها مجموعة صور لأجزاء الجسم على محيط الدائرة، مقابل كل قطار .
- وضع (كرة، مرتبة) على محيط الدائرة أمام كل قطار .

إجراءات التنفيذ

- ينادي المعلم باسم الجزء، ويقوم التلميذ الأول من كل قطار بالجري نحو السلة واختيار الصورة المناسبة للجزء المحدد، ثم يؤدي الحركة المناسبة للجزء .
- أمثلة :
- الذراع : رمي الكرة لأعلى .
- الرجل : ركل الكرة أو الجري في المكان .
- الجذع : دحرجة .
- ثم يعود إلى خلف القطار، بعدها ينطلق التلميذ الذي يليه.



الشكل رقم (٦)



• ما هي أجزاء الجسم والمهارات الحركية التي تؤدي بكل جزء، مع ذكر مثال للزي الرياضي لكل جزء.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية العدد ، توضع قطع لصور أجزاء الجسم ، مع نداء المعلم تقوم كل مجموعة بتجميع قطع صورة الجزء المحدد وتشكيلها في أسرع وقت .

• من وضع الانتشار الحري ينادي المعلم أجزاء الجسم ويؤدي التلاميذ الحركات الرياضية لكل جزء .

الأنشطة المقوية



الموضوع الثالث:

عدد الحصص
أربع حصص

الأوضاع الأساسية في التمرينات

تمهيد

التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي بغرض تربوي لرفع الكفاءة البدنية للجسم، حيث يشتمل التمرين على الوضع الابتدائي والحركة التي سيتم أدائها مثل (رفع، ثني، مرجحة) والوضع النهائي الذي سيتخذه الجسم بعد أداء الحركة. ويُقصد بالوضع الابتدائي هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أدائه لأي حركة من حركات التمرين، إما أن يكون وضعاً أساسياً (أصلياً) أو وضعاً مشتقاً من الوضع الأساسي.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :
 - يتعرف الأوضاع الأساسية للتمرينات.
 - يميز بين الأوضاع الأساسية للتمرينات.
 - يؤدي بعض الأوضاع الأساسية في التمرينات.
 - يشارك زملاءه أداء التمرينات من الأوضاع الأساسية.
 - يُقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة والقوام السليم.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، مراتب، شريط لاصق،
سلال بلاستيكية، بطاقات (صور وأسماء
للأوضاع الأساسية).

المفاهيم:

التمرين، الوضع الأساسي، الوقوف،
الجنو، الجلوس التربيعة، الرقود، التعلق،
القوام السليم.



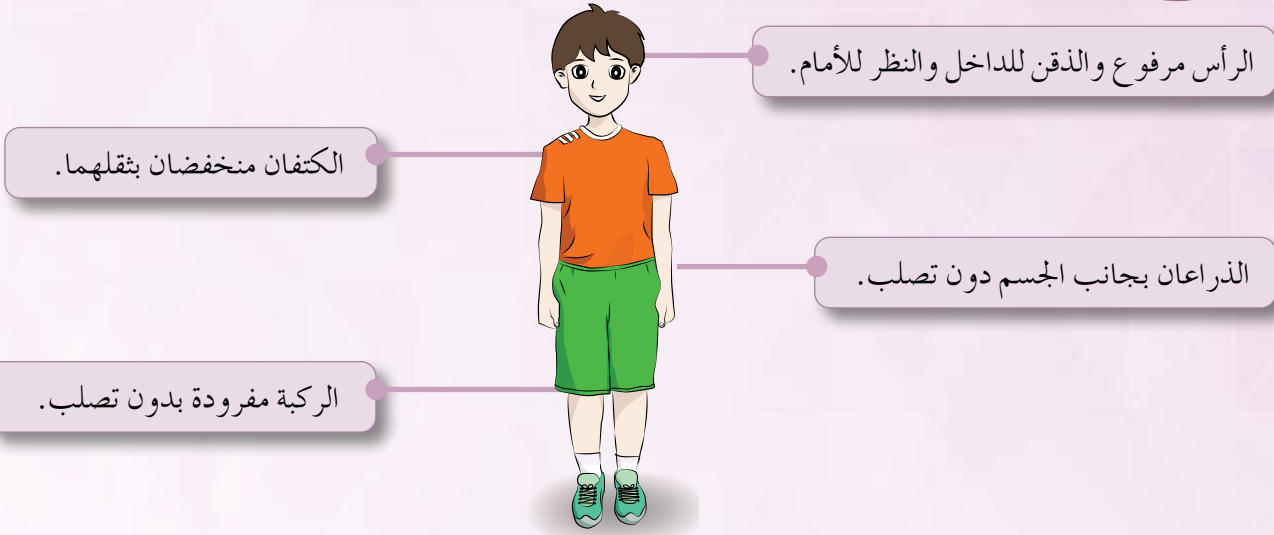
الأوضاع الأساسية: هي الأوضاع السهلة التي تشكل أصل لمعظم الأوضاع الأخرى، وهي:

– الوقوف – الجلوس (جلوس التربع) – الجثو – الرقود – التعلق

طريقة الأداء / النقاط الفنية

أولاً

الوقوف



الرأس مرفوع والذقن للداخل والنظر للأمام.

الكتفان منخفضان بثقلهما.

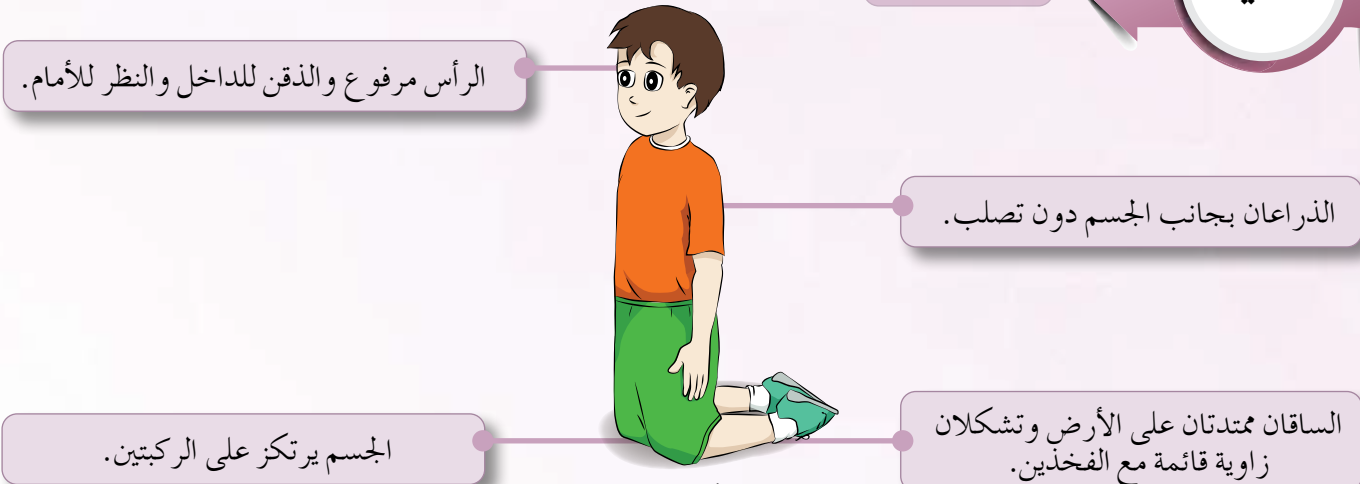
الذراعان بجانب الجسم دون تصلب.

الركبة مفرودة بدون تصلب.

الشكل رقم (١)

ثانياً

الجثو



الرأس مرفوع والذقن للداخل والنظر للأمام.

الذراعان بجانب الجسم دون تصلب.

الجسم يرتكز على الركبتين.

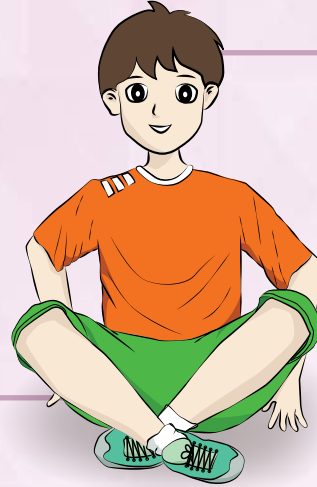
الساقان ممتدتان على الأرض وتشكلان زاوية قائمة مع الفخذين.

الشكل رقم (٢)



ثالثاً

الجلوس (جلوس التربع)



الرأس مرفوع، والذقن للداخل، والنظر للأمام.

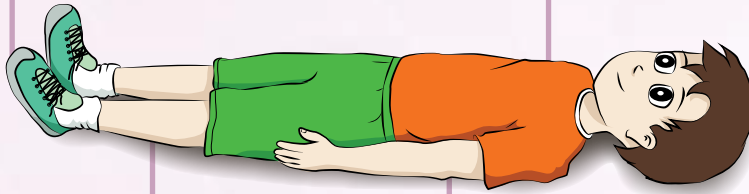
الذراعان تلامسان الركبتين من الخارج.

تقاطع الساقين مع تباعد الركبتين.

الشكل رقم (٣)

رابعاً

الرقود



الجسم ممتد مع ملامسة الظهر للأرض.

أمشاط القدمين تتجه للأمام وللأعلى.

الركبتان مفرودتان ومتلاصقتان.

الذراعان يلامسان جانبي الجسم من الخارج.

الشكل رقم (٤)



خامساً

التعلق

الذراعان متباعدتان بأكثر من اتساع الصدر قليلاً.



الرأس مرفوع، والذقن للداخل، والنظر للأمام.

يتعلق الجسم على استقامة من الذراعين .

الشكل رقم (٥)

وستتناول تعليم وأداء الأوضاع الأساسية الأربعة باستثناء وضع التعلق.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح النقاط الفنية لكل وضع من الأوضاع الأساسية وأهميتها في أداء التمرينات الرياضية.
- عرض نماذج للأوضاع الأساسية من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيديو التعليمي).
- يؤدي التلاميذ الأوضاع الأساسية من الثبات باستخدام التشكيلات الرياضية المختلفة.



إعداد النشاط

- انتشار حر في ساحة اللعب. كما في الشكل رقم (٦).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ ثم ينادي المعلم (حركة، حركة، وقوف).
- يتخذ التلاميذ الوضع الصحيح للوقوف.
- ثم يكرر النداء مع جري التلاميذ (حركة، حركة، جثو)، فيؤدي التلاميذ وضع الجثو.

اشتراطات الأداء

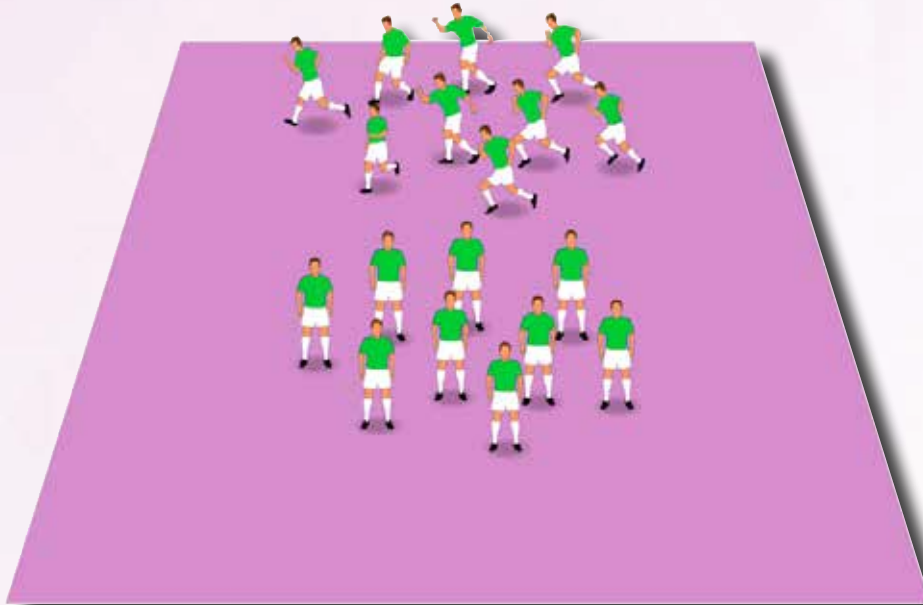
- أداء الوضع بالطريقة الصحيحة.
- سرعة اتخاذ الوضع.
- جمالية الأداء، وعدم التصلب في اتخاذ الأوضاع.

تطوير النشاط

- زيادة سرعة الجري.
- أداء النشاط بالجري مع الزميل (بشكل ثنائي)، ثم الجري بشكل جماعي بين (٤-٥) تلاميذ.
- أداء النشاط مع وضع أشكال هندسية على الأرض بألوان مختلفة، وربط الأوضاع بالشكل أو اللون.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- يمكن إشراك الزميل في تقييم أداء زميله واكتشاف الأخطاء.
- التركيز على تصحيح الأخطاء في أداء كل وضع.
- التقييم.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٦)



إعداد النشاط

- انتشار حر في ساحة اللعب أو في تشكيلات متنوعة (صفوف، قطارات، دائرة، ...). كما في الشكل رقم (٧).

إجراءات التنفيذ

- يختار المعلم بعض التمرينات لكل وضع من الأوضاع الأساسية، مثل:
 - الوقوف: [وقوف] الجري في المكان.
 - [وقوف] الوثب فتحًا مع رفع الذراعين جانبًا .
 - الجثو: [جثو] ميل الجذع للخلف.
 - [جثو] مد الرجل جانبًا بالتبادل.
 - الجلوس: [جلوس] ثني الجذع للأمام وللأسفل.
 - [جلوس] ميل الجذع لليمين ثم لليسار.
 - [جلوس] رفع الجسم لأعلى والسند على اليدين.
 - الرقود: [رقود] رفع الرجلين زاوية قائمة بالتبادل.
 - [رقود] رفع الرجلين للخلف، ولمس الأرض بالقدمين.

اشتراطات الأداء

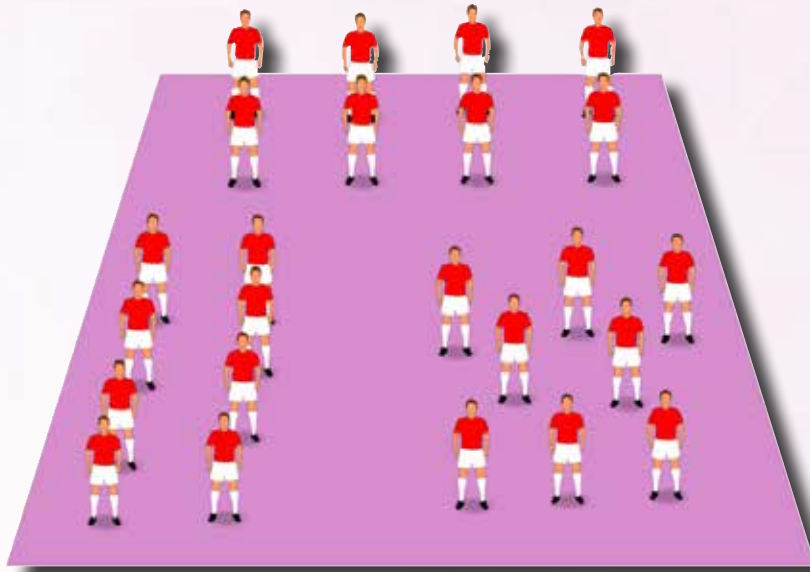
- أداء الوضع الأساسي مع مراعاة النقاط الفنية.
- أداء التمرين بالطريقة الصحيحة.

تطوير النشاط

- التنوع في أداء التمرينات لكل وضع.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- الوضع الأساسي .
- التمرين .
- الميل .
- المد .
- الثني .
- التقييم .



الشكل رقم (٧)

إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- أداء التمرين بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات .

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية. كما في الشكل رقم (٨).
- تنوِّع المجموعات على محطات تحمل أسماء الأوضاع الأساسية.
- يحدد في كل محطة تمرين يؤدي من الوضع الأساسي.

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة .
- زيادة مستوى الصعوبة للتمرينات مثل : زيادة التكرارات، أداء أكثر من تمرين في المحطة الواحدة.

إجراءات التنفيذ

- يشرح المعلم طريقة أداء التمرين في كل محطة .
- يؤدي التلاميذ التمرين في كل محطة .
- أمثلة لبعض التمرينات والحركات المقترحة تنفيذها في المحطات :
- محطة الوقوف : [وقوف] الجري الزججاعي بين الأقماع .
- محطة الجثو : [جثو] دوران الجذع باتجاه عقارب الساعة ثم عكس الاتجاه .
- محطة جلوس التربع : [جلوس] ميل الجذع لليمين ثم لليسار .
- محطة الرقود : [رقود] رفع الرجلين مع ثني الركبتين ودورانهما بالتبادل (أداء حركة العجلة).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تحديد زمن لكل المجموعات .
- يمكن استخدام لوحة بها (اسم، صورة) للوضع الأساسي بكل المحطة .
- التركيز على الوضع الأساسي في أداء التمرين .
- التعاون .
- النظام .



الشكل رقم (٨)



إعداد النشاط

- وقوف التلاميذ في قطارات على خط البداية. كما في الشكل رقم (٩).
- تحدد المسافة (٨-١٠) م بين خطي البداية والنهاية.
- توضع سلة بها صور للأوضاع الأساسية على خط النهاية أمام كل قطار.

إجراءات التنفيذ

- ينادي المعلم على الوضع الأساسي.
- ينطلق التلميذ الأول في كل قطار باتجاه خط النهاية، ويختار صورة الوضع المحدد من السلة، ثم يؤدي أحد التمرينات باستخدام الوضع الأساسي.
- يعود التلميذ إلى خلف القطار وينطلق التلميذ التالي مع نداء المعلم.

اشتراطات الأداء

- سرعة الجري نحو خط النهاية.
- أداء التمرين المناسب بطريقة صحيحة.
- تعاون أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض.
- الالتزام بالنظام.
- اختيار الصورة الصحيحة.

تطوير النشاط

- أداء النشاط مع وضع (مراتب، أقماع، أطواق) على المسار، ويقطع التلميذ المسار بالجري المتعرج والوثب والدحرجة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تمنح نقطة للمجموعة الأفضل في كل محاولة.
- العمل الجماعي.
- التنافس.



الشكل رقم (٩)

• يرفع المعلم صورة الوضع الأساسي
ثم يسأل التلاميذ ،
ما اسم الوضع؟

• انتشار حر للتلاميذ، ينادي المعلم
باسم الوضع الأساسي، ثم يؤدي
التلاميذ الوضع المحدد.

الأنشطة التكوينية



الموضوع الرابع:

عدد الحصص
حصتان

(التمارين التمثيلية
والقصص الحركية)

التمثيل الحركي

تمهيد

تُعد القصص الحركية والتمارين التمثيلية من نماذج التمثيل الحركي وهي من أحدث وأنجح الطرق لتعليم التلاميذ أداء التمرينات والأنشطة الحركية، لتوافقها مع خصائص نموهم وميولهم وقدراتهم البدنية والعقلية والنفسية. فالتمارين التمثيلية هي مجموعة من التمرينات تقدم في صورة مواقف تسير خيال التلاميذ يرويها المعلم ويقدمها بأسلوب مشوق، ويمكن استخدامها كتمهيد لتقديم القصة الحركية التي يقصد بها مجموعة من الأحداث والمواقف المتسلسلة تسرد بطريقة مشوقة، يوظف فيها خيال التلميذ عبر صور حركية متنوعة من حياته، حيث يقوم بتقليدها بما يحقق مجموعة من الأهداف تشمل الجانب النفس حركي والمعرفي والانفعالي، بالإضافة إلى أهميتها في غرس بعض القيم والاتجاهات التربوية وتعزيزها.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن :
- يتعرف التمرينات التمثيلية والقصص الحركية .
- يؤدي بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.
- يوظف بعض القيم والمفاهيم والاتجاهات الإيجابية في حياته اليومية.
- يشعر بالسعادة أثناء مشاركة زملائه أداء بعض القصص الحركية.

الأدوات والوسائل التعليمية:

الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرينات
التمثيلية والقصص الحركية المختارة.

المفاهيم:

التمارين التمثيلية، القصة الحركية،
السلامة المرورية، الحياة الصحية،
النظام، التمثيل الحركي.



محتوى القصة الحركية

• تتكوّن القصة الحركية من الحركات الطبيعية الأساسية، كالمشي والجري والوثب والحجل مع ربطها بالتمارين الرياضية، وتنقسم إلى قصص دينية تركز على القيم والأخلاق المرتبطة بالدين الإسلامي الحنيف، وقصص وطنية تعزز الانتماء للوطن الغالي، وقصص اجتماعية ترتبط بحياة الطالب وعلاقاته بالأسرة والأصدقاء وكل ما يحيط به، وتركّز على قيم تربوية مثل الصدق والتعاون والأمانة، وقصص مهنية ترتبط بتعزيز مفاهيم العمل والمهن المختلفة ومجالاتها، كالزراعة والصناعة وصيد السمك وغيرها.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- يبدأ المعلم بتقديم التمرينات التمثيلية بعرض الموقف المراد تقليده، ثم يؤدي نموذج للحركة، وبعدها يؤدي التلاميذ التمرين مع صوت المعلم.
- أمثلة لبعض التمرينات التمثيلية.
 - [وقوف. الذراعان عاليًا] تبادل ميل الجذع للجانبين. (حركة تمايل الأشجار).
 - [وقوف. الذراعان جانبًا] الجري مع تحريك الذراعين عاليًا أسفل. (طيران العصفير).
 - [وقوف. فتحًا. الذراعان عاليًا] ثني الجذع أمامًا أسفل مع تحريك الذراعين. (الفلاح يحفر الأرض بالفأس).
 - [جلوس فتحًا. تشبيك اليدين أمامًا] لف الجذع. (إطفاء النار بالخرطوم).
 - [وقوف فتحًا. انحناء] لف الجذع مع قذف الذراعين معًا جانبًا. (الصيدا يرفع الشباك ويرميها في البحر).
 - [وقوف. الذراعان جانبًا] الجري مع ثني الجذع جانبًا بالتبادل. (الطائرة في السماء).
 - [جلوس على أربع]. القفز أمامًا. (قفزة الأرنب).
 - [وقوف] الجري أمامًا مع رفع الركبتين عاليًا. (جري الحصان).
- يحكي المعلم القصة الحركية بسردها أحداثها للتلاميذ بطريقة جاذبة ومشوّقة تعزز تصورهم الذهني للأحداث.
- يحكي المعلم القصة مع أداء الحركات والتمرينات، مع مشاركة التلاميذ الأداء.
- يحكي المعلم القصة ويؤدي التلاميذ أحداثها، مع التوجيه وتصحيح الأخطاء إن وجدت.

اعتبارات مهمة عند تدريس القصة الحركية؛

- استخدام لغة بسيطة وتجنب استخدام المصطلحات العلمية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء أحداث القصة.
- أن تكون القصة الحركية هادفة تربويًا، ومعرفيًا، وبدنيًا، وحركيًا.
- يشترط أن تكون القصة متوافقة مع البيئة التي يعيش فيها التلاميذ ومناسبة لمستويات فهمهم وإدراكهم، وتتماشى مع ميولهم وقدراتهم البدنية.

يفضل استخدام تشكيل الانتشار الحر، ومن ثم الحركة والانتقال من مكان إلى آخر عند أداء أحداث القصة الحركية.

يمكنك تصحيح الأخطاء من خلال تقديم أفضل نموذج لأداء التلاميذ.



القصة الأولى

نماذج لبعض القصص الحركية

عنوان القصة : رحلة إلى الحديقة.

أهداف القصة :

- الهدف المعرفي : يتعرّف التلميذ بعض قواعد السلامة المرورية .
- الهدف المهاري : يؤدّي التلميذ بعض الحركات الأساسية ، والتمرينات الرياضية.
- الهدف الوجداني : يدرك التلميذ أهمية الالتزام بقواعد السلامة المرورية.

أحداث القصة

يتجمع التلاميذ أمام باب المدرسة في الصباح * ينادي المعلم: هل أنتم مستعدون للذهاب إلى الحديقة، يتحرك التلاميذ إلى الحافلة * يركب التلاميذ سلم الحافلة بنظام *، تنطلق الحافلة على الطريق*، هيا نقرأ دعاء الركوب والسفر(سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون)، انظروا، ماذا يفعل هؤلاء الأطفال؟! إنهم يلعبون على الطريق، هل تعتقدون أنه مكان مناسب للعب؟!

تتوقف الحافلة أمام إشارات المرور، الإشارة حمراء، تستعد الحافلة للانطلاق عند الإشارة الصفراء، ثم تنطلق مع الإشارة الخضراء*، وصلنا إلى الحديقة، هيا ننزل من الحافلة*، انظروا إلى العصافير كيف تطير بكل فرح بين الأشجار*، هيا نظير مثلها، ما أجمل ذلك الحيوان الذي يقفز عاليًا، إنه الأرنب، هيا نقفز مثله*، ما رأيكم ان نعمل مسابقة في الجري، هل أنتم متحمسون للسباق*، بعد نهاية السباق، انتبهوا يا تلاميذي ينبغي أن لا نعبث بالممتلكات العامة في الحديقة، هيا ننظف المكان ونتركه جميلًا*، هل تشاهدون الأشجار كيف تتراقص فرحًا. هيا نقلد حركتها*. ما رأيكم أن نأخذ نفسًا عميقًا ونرفع أيدينا عاليًا ثم نخفض أيدينا ونخرج الزفير*. يعود التلاميذ إلى الحافلة*، تنطلق الحافلة للعودة إلى المدرسة، وانتهت الرحلة.

القيم والمفاهيم

- النظام.
- قواعد السلامة المرورية .
- (حزام الأمان، إشارات المرور).
- المحافظة على الممتلكات العامة.
- النظافة .

التمرينات

- وقوف قطارين الجري في المكان.
- جلوس على المقعد السويدي ، أداء حركة ربط حزام الأمان.
- تقليد حركة قيادة الحافلة.
- المشي مسافة (٢٠)م مع التوقف ثم الاستعداد ثم الانطلاق مرة أخرى.
- النزول من الحافلة [وقوف] الوثب للأمام.
- تقليد حركة طيران الطيور.
- تقليد حركة قفز الأرنب [جلوس على أربع] القفز أمامًا.
- مسابقة جري بين التلاميذ.
- تقليد حركة تمايل الأشجار.
- [وقوف] رفع الذراعين عاليًا مع أخذ نفس عميق، ثم خفضهما مع إخراج الهواء من الفم.
- [وقوف] المشي مسافة (١٠)م نحو الحافلة.



القصة الثانية

نماذج لبعض القصص الحركية

عنوان القصة : يوم من حياة التلميذ النشيط.

أهداف القصة :

- الهدف المعرفي: يتعرف التلميذ بعض أساليب الحياة الصحية في حياته اليومية.
- الهدف المهاري : يؤدّي التلميذ بعض التمرينات الرياضية.
- الهدف الوجداني: يدرك التلميذ أهمية النظام في حياته اليومية.

أحداث القصة

علي طالب نشيط ينام مبكراً، ويستيقظ مبكراً بكل نشاط وحيوية، يقرأ دعاء الاستيقاظ (أصبحنا وأصبح الملك لله)، يقوم فيغسل وجهه * وينظف أسنانه ويتوضأ ويؤدي الصلاة، ثم يرتب غرفته ويتركها نظيفة، ويرتدي ملابسه ويسلم على والديه بكل تقدير واحترام، ثم يتناول فطور الصباح، ويحمل الحقيبة بطريقة صحيحة متجهاً إلى المدرسة، يمشي في المكان المخصص للمشاة * . وأثناء عبوره للطريق ينتظر ويلتفت يميناً ويساراً ثم يعبر الطريق بسرعة بعد التأكد من عدم وجود مركبات *، يصل علي إلى المدرسة ، يقرع جرس بداية اليوم الدراسي، يجري علي ويقف مع زملائه في طابور الصباح بكل نظام، ويؤدي التمرينات بكل حيوية ونشاط*، يتوجه التلاميذ إلى غرفة الصف*، يجلس علي بطريقة صحيحة على المقعد حفاظاً على سلامته القوام*. يدق جرس الفسحة، يقف التلاميذ بنظام في تشكيل قطارات أمام الجمعية التعاونية لشراء وجبة الإفطار*. بعد تناول الوجبة يرمى علي المخلفات في سلة المهملات ويعود إلى الصف تاركاً الساحة نظيفة*.

القيم والمفاهيم

- النوم والاستيقاظ مبكراً.
- القوام السليم .
- النظافة.
- السلامة المرورية.
- البر بالوالدين .

التمرينات

- تقليد حركة الاغتسال.
- تقليد حركة ارتداء الملابس.
- تقليد حركة حمل الحقيبة.
- المشي السريع مسافة (١٠)م.
- تقليد حركة عبور الطريق، وقوف الالتفات يمين ثم يسار، والمشي السريع لمسافة (٥)م.
- الوقوف في قطارات وأداء بعض التمرينات البدنية من الأوضاع الأساسية.
- الجري مسافة (١٠)م.
- تقليد الجلوس على الكرسي بطريقة صحيحة.
- الجري مسافة (١٥)م، والوقوف في قطارات لتقليد الشراء من الجمعية التعاونية.
- تقليد حركة تنظيف الساحة.



الأنشطة التقييمية

• يسأل المعلم:

- ماذا استفدنا من هذه القصة ؟

- ما السلوكيات والقيم الواردة في القصة ؟

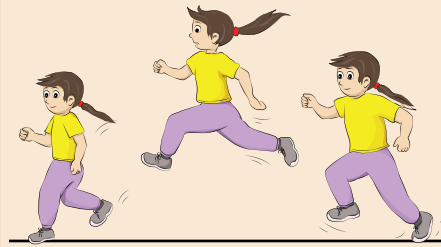
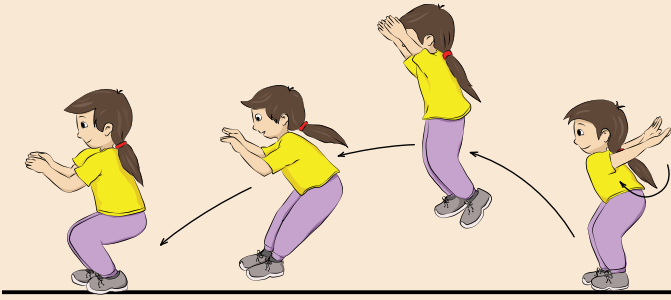
• يطلب المعلم من التلاميذ أداء بعض التمرينات والحركات الواردة في القصة الحركية.





الوحدة الثانية

الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)



مقدمة

تعدُّ الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية أحد الجوانب المهمة في حياة التلميذ، إذ تسهم في تنمية صفاته البدنية؛ كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على القوام الجيد والأجهزة الحيوية في جسم الإنسان، وهي وسيلة أساسية لتطوير الكفاءة الحركية التي تمكن التلميذ من إدارة جسمه بفاعلية، ولضمان كفاءته لا بد من اكتسابه بعض الأنماط المتنوعة من الحركات الأساسية وربطها بأبعاد الحركة (الفراغ - الجهد - العلاقات).

تتضمَّن هذه الوحدة بعض الموضوعات المتعلقة بالحركات الأساسية الانتقالية مثل: (المشي، والجري، والوثب، والحجل)، وهي مجموعة حركات تؤدي لنقل الجسم من فراغ لآخر ومن قاعدة ارتكاز إلى أخرى، كما تتضمن بعض الموضوعات المتعلقة بالحركات الأساسية غير الانتقالية مثل: (المد والثني، والمرجحة)، وهي الحركات التي يؤديها الجسم ككل أو أجزاء منه متصلة أو منفصلة عن بعضها البعض، أو معاً دون الانتقال من المكان.

محتويات الوحدة

- المشي والجري.
- الوثب والحجل.
- المد والثني والمرجحة.

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- حبال.
- أطواق.
- حواجز منخفضة.
- شريط لاصق.
- كرات متوسطة.
- ساعة إيقاف.
- مقاعد سويدية.
- صندوق مقسم.

المخرجات التعليمية للوحدة

- يتعرّف الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية وبعض أنواعها.
- يتعرّف طريقة أداء الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية.
- يؤدي بعض الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية.
- يوظف بعض الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية في أداء بعض مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يشارك زملاءه أداء مجموعة من الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء مجموعة من الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.



الموضوع الأول:

عدد الحصص
حصتان

المشي والجري

تمهيد

المشي والجري من الحركات الأساسية الانتقالية التي يستخدمها الإنسان في حياته اليومية، ويعدُّ المشي تمهيداً لحركة الجري، حيث تتشابه طريقة أداء كل منهما، مع الاختلاف في زيادة سرعة الحركة وطول الخطوة، إضافة إلى لحظة الطيران القصيرة في حركة لجري .

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:
- يتعرّف حركتي المشي والجري.
 - يؤدّي حركتي المشي والجري.
 - يوظف المشي والجري في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة للمشي والجري.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، حبال، أطواق، شريط لاصق،
حواجز منخفضة، كرات متوسطة، مقاعد
سويدية، صندوق مقسم .

المفاهيم:

المشي والجري، المسارات (مستقيمة،
متعرجة، ومنحنية)، الاتجاهات (أمام،
خلف، يمين، ويسار)، الأشكال الهندسية
(دائرة، مربع، مستطيل، مثلث)، السريع،
البطيء، الفراغ.



المشي

أولاً

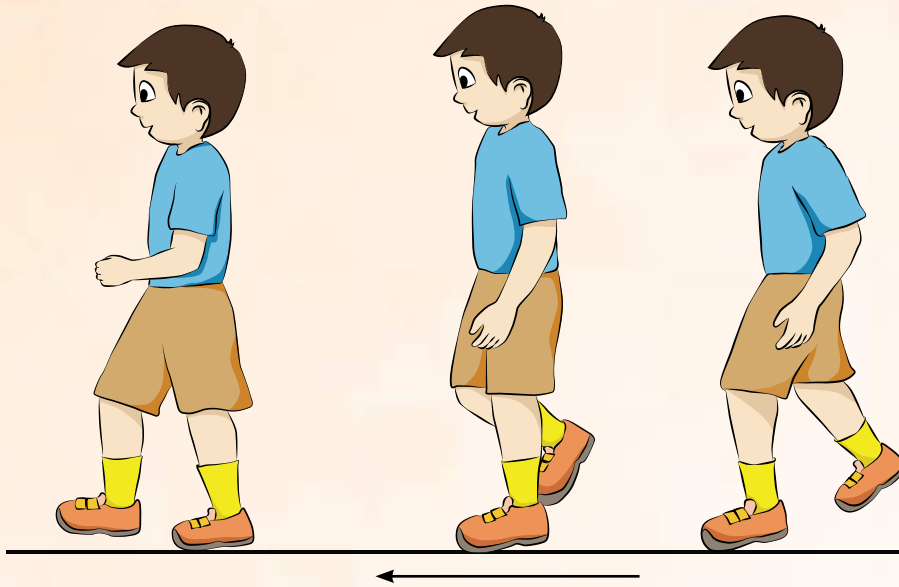
حركة نقل ثقل الجسم في الفراغ من رجل إلى أخرى ، حيث تتحرك القدمان بالتبادل مع بقاء إحداهما على اتصال دائم بالأرض، فتوضع القدم التي تخطو على الأرض قبل أن ترتفع القدم الأخرى، ويكون النظر للأمام وليس للأسفل.

مسابقة المشي الرياضي.

أمثلة

٢ وضع الكعب على الأرض أولاً.

١ مرجحة الذراعين عكس حركة الرجلين.



٤ رفع الصدر للأعلى مع إستقامة الجسم.

٣ تشير أصابع القدم للأمام.

الالتزام بالتتابع السليم في خطوات المشي مع عدم المبالغة في سرعة أو بطء المشي.

الشكل رقم (١)



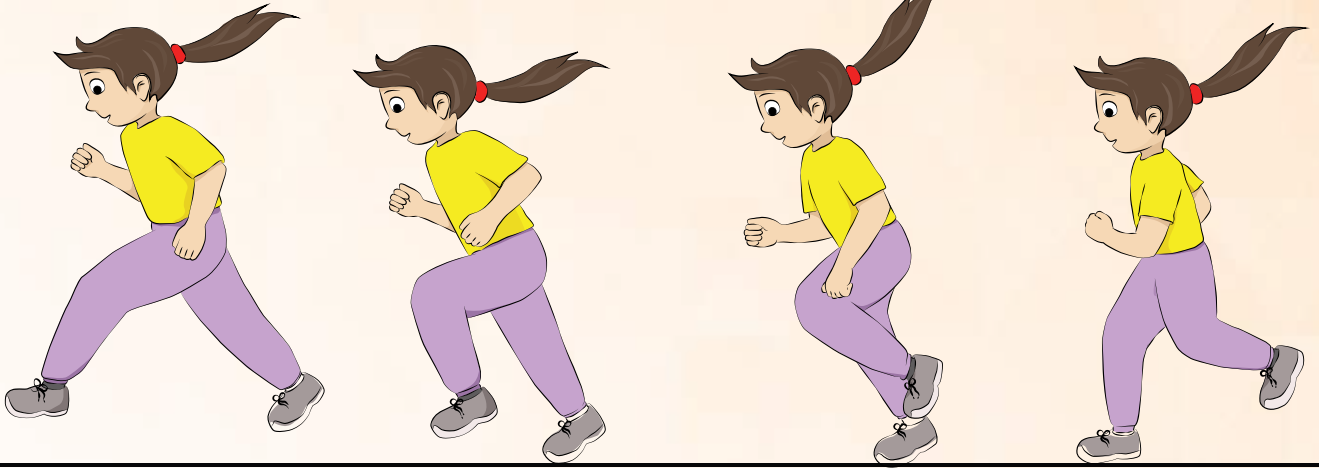
حركة نقل ثقل الجسم في الفراغ بسرعة أكبر، حيث إن الجري يشبه المشي، مع اختلاف وجود مرحلة طيران، أي أن كلتا القدمين تكونان في الهواء لحظة ما.

- الجري في مسابقات المضمار.
- الاقتراب في مسابقات الوثب (الطويل، والعالي، والثلاثي)، ورمي الرمح.

أمثلة

٢ دفع القدمين للأرض، وانشاء الركبتين ورفعهما للأعلى.

١ مرحة الذراعين للخلف من الكتفين مع ثني المرفقين.



٤ الجزء العلوي من الجسم مسترخ والتنفس طبيعي.

٣ القدمان يتركان الأرض لحظة بخطوة واسعة.

الجسم يتحرك في استقامة مع الميل للأمام قليلاً.

الشكل رقم (٢)



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط لحركتي المشي والجري وأهميتهما.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور، الرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء الحركة (المشي أو الجري) في المكان، ثم من الحركة باستخدام خط مستقيم مرسوم على الأرض.

نشاط

المشي و الجري في مسارات واتجاهات مختلفة

تطوير النشاط

- المشي والجري على خطوط مرسومة في أشكال هندسية مختلفة (دائرة، مربع، مستطيل، مثلث).
- المشي والجري في اتجاهات مختلفة وفقاً لإشارة المعلم (أماماً، خلفاً، يميناً، يساراً).
- المشي والجري مع الزميل (أمام، خلف، بجانب، ممسكاً بيده) في مسارات مختلفة.
- المشي والجري بشكل جماعي بإيقاع واحد مع تغير اتجاه الجري لليمين أو لليسار بعد كل (٨) خطوات .

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- المسارات (مستقيمة، متعرجة ، منحنية) .
- الاتجاهات (أمام، خلف، يمين، يسار).
- الأشكال الهندسية (دائرة، مربع، مستطيل، مثلث).
- التعاون .
- العمل الجماعي .
- التوافق .
- الإيقاع الحركي .

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية على شكل قطارات.
- كما في الشكل رقم (٣).
- تحديد مسارات (منحنية و متعرجة).

إجراءات التنفيذ

- المشي والجري في مسارات منحنية و متعرجة .

اشتراطات الأداء

- أداء الحركة بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار المشي والجري.



الشكل رقم (٣)



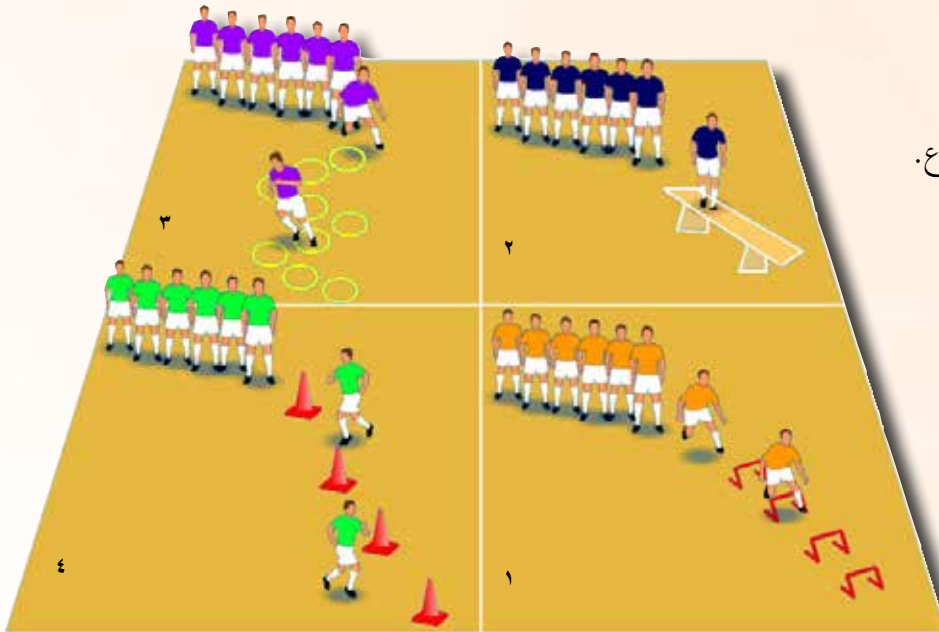
إعداد النشاط

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة الأداء في كل محطة.
- رفع مستوى الحواجز.
- تغيير وضع المقعد بشكل مقلوب .
- تباعد الأطواق .
- زيادة مسافة الجري .

نقاط مهمة/قيم/ مفاهيم / مهارات عامة

- أداء النشاط بفاعلية وكفاءة عالية.
- السريع، البطيء.
- العمل الجماعي.
- التعاون.



الشكل رقم (٤)

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تتف على شكل قطارات في محطات: كما في الشكل رقم (٤).
- المحطة (١): وضع حواجز منخفضة في خط مستقيم.
- المحطة (٢): وضع مقعد سويدي.
- المحطة (٣): وضع أطواق متتالية قريبة من بعضها البعض في خط متعرج.
- المحطة (٤): وضع قمعين المسافة بينهما (٥) م.

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): المشي فوق الحواجز المنخفضة.
- المحطة (٢): المشي فوق مقعد سويدي.
- المحطة (٣): الجري داخل الأطواق .
- المحطة (٤): الجري المكوكي السريع بين القمعين.

اشتراطات الأداء

- أداء الحركة بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار المشي والجري.
- تفادي اصطدام الحواجز والأقماغ.
- الانتظام في التنقل بين المحطات .



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات. كما في الشكل رقم (٥).
- وجود عصي تتابع وكرة قدم مع كل مجموعة.
- تحديد ثلاثة مسارات بمسافة (١٠-٢٠)م مع وضع قمع على نهاية كل مسار.

إجراءات التنفيذ

- مسار (١): يقوم التلميذ الأول بالجرى في المسار، والدوران حول القمع ثم العودة للمسار الذي ينطلق ليكرر الأداء نفسه.
- مسار (٢): يقف تلميذان في المسار، يقوم التلميذ الأول من القطار بالجرى وتسليم العصا للتابع لزميله الذي بدوره يجري لیسلمها للزميل التالي، الذي يجري ويعود لیسلم العصا للتلميذ الأول من القطار.
- مسار (٣): يقوم التلميذ الأول من القطار بالجرى بالكرة، والدوران حول القمع ثم العودة لتسليم الكرة للزميل الذي يليه، وينطلق ليكرر الأداء نفسه.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- التعاون بين أفراد المجموعة.
- الالتزام بمسار الجري.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- وضع موانع في المسار.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تعريف مبسط للمهارات التي استخدمت في النشاط تبعاً للعبة التي تنتمي لها.
- يمكن توحيد الأداء في جميع المسارات (سباقات التتابع)، أو التنوع فيها.
- المسار.
- التنافس.
- العمل الجماعي.
- التعاون.



الشكل رقم (٥)



إعداد النشاط

تقسيم التلاميذ وفقاً لمتطلبات اللعبة :

- اللعبة الأولى : تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقف على شكل صفيين متقابلين، تقف كل مجموعة على خط في ناحية من الملعب أحدهما (النار)، والأخرى (الماء). كما في الشكل رقم (٦).
- اللعبة الثانية: ينتشر التلاميذ في ساحة اللعب. كما الشكل رقم (٧).

إجراءات التنفيذ

يشرح المعلم قواعد الألعاب :

- **اللعبة الأولى:** عند نداء المعلم (النار) يتقدم التلاميذ (النار) بخطوات طويلة بطيئة للأمام ، وعند نداء (الماء) يستدير التلاميذ (النار) للخلف مع الجري في حين يتقدم (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها، قبل الوصول إلى الخط. مع تبديل الأدوار بين المجموعتين.
- **اللعبة الثانية:** يقوم المعلم برفع يده في أحد الاتجاهات ويجري التلاميذ عكس الاتجاه، مع تكرار تبديل إشارة المعلم واستمرار الأداء.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة رد الفعل.
- سرعة الجري.

تطوير النشاط

اللعبة الأولى:

- وضع بعض الموانع (أقماع، حواجز منخفضة) في المسار.

اللعبة الثانية:

- إضافة نداء لأوضاع الجسم المختلفة
- مثال : إذا نادى المعلم وضع (الوقوف) يجلس التلميذ والعكس.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تمسك أكبر عدد ممكن من التلاميذ (النار). (اللعبة الأولى).
- التلميذ المخطئ تسجل عليه نقطة. (اللعبة الثانية).
- التنافس.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٧)



الشكل رقم (٦)



• ما الفرق بين المشي والجري ؟

• تقسيم التلاميذ إلى قطرات
متساوية ثم أداء مسابقة في
المشي والجري .

الأنشطة التكوينية



الموضوع الثاني:

عدد الحصص

٤ حصص

الوثب والحجل

تمهيد

يعدُّ الوثب والحجل من الحركات الأساسية الانتقالية المهمة، لكثرة استخدامها في الألعاب والمسابقات الرياضية، وتتطلب هذه الحركات التمتع بقدرٍ من القوة العضلية لدفع الجسم في الهواء، إضافة إلى أهمية توافر التوافق العضلي العصبي للاحتفاظ بالتوازن.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرّف حركتي الوثب والحجل.
- يميّز بين حركتي الوثب والحجل.
- يؤدّي حركتي الوثب والحجل.
- يوظف الوثب والحجل في المسابقات والألعاب الرياضية.
- يعبر عن سعادته عند أداء أنشطة للوثب والحجل.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، شريط لاصق، حواجز منخفضة، كرات متوسطة، مقاعد سويدية، صندوق مقسم .

المفاهيم:

الوثب، الحجل، الارتقاء، الطيران، الهبوط، الفراغ الخاص، المدى (قريبتان، متباعدتان) اللف، التوقيت، الايقاع، تزايد وتناقص السرعة.



الوثب

أولاً

حركة تتميز بالقوة المميزة للسرعة، تتطلب أداءً متناسقاً لكل أجزاء الجسم لدفعه في الهواء بأكمله، وهناك عدة أنواع للوثب، تختلف وفقاً لعاملين رئيسيين هما: الارتقاء والهبوط، حيث يمكن أداء الوثب في مستوى أفقي أو عمودي، كما يمكن أدائه بقدم واحدة أو بالقدمين، وسنتناول ثلاثة أنواع من الوثب في هذا الموضوع.

١ - الوثب للأعلى (الوثب العمودي)

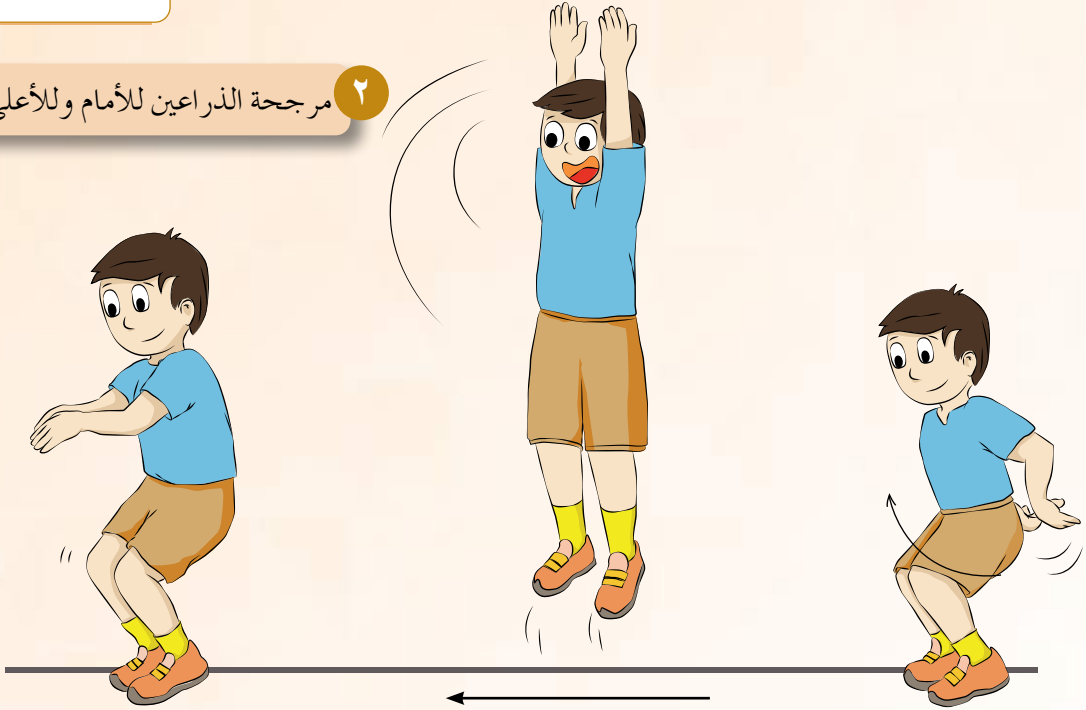
يؤدي الوثب بالقدمين معاً، بحيث يرتفع الجسم بالوضع العمودي والهبوط على القدمين معاً.

- مسابقات المضمار والميدان: الوثب في جري الحواجز، مسابقات الوثب.
- كرة القدم: الوثب عاليًا لضرب الكرة بالرأس.
- الكرة الطائرة: الوثب في حائط الصد.
- كرة السلة وكرة اليد: التصويب بالوثب.

١ القدمان باتساع الكتفين، ثني الركبتين مع مرجحة الذراعين للخلف.

أمثلة

٢ مرجحة الذراعين للأمام وللأعلى.



٤ الهبوط مع ثني الركبتين.

٣ القدمان تدفعان الجسم بقوة لأعلى.

الشكل رقم (١)

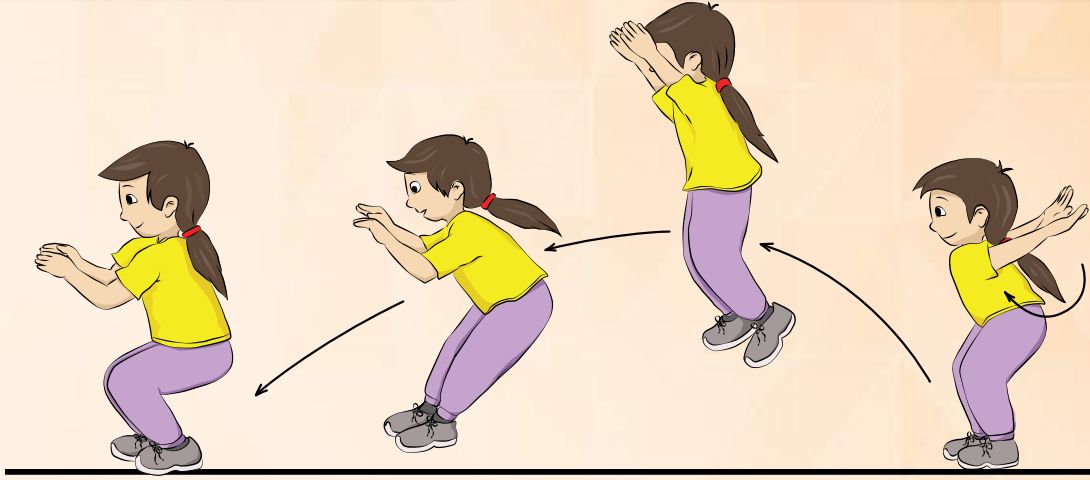


٢- الوثب للأمام (الوثب العريض)

يؤدي الوثب بالقدمين معاً، بحيث يتقدم الجسم بالوضع الأفقي (للأمام) والهبوط على القدمين معاً.

١ القدمان باتساع الكتفين مع ميل الجذع للأمام.

٢ ثني الركبتين مع تحريك الذراعين للخلف ثم للأمام.



٣ القدمان تدفعان الأرض بقوة للأمام مع امتداد الجسم.

٤ الهبوط مع ثني الركبتين.

الشكل رقم (٢)

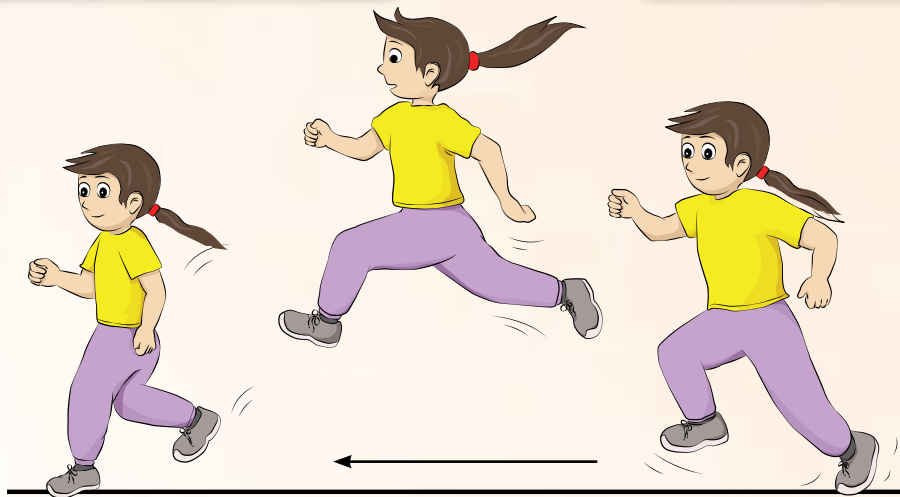
٣- الوثب و الهبوط على قدم واحدة

يؤدي الوثب بالارتقاء بقدم واحدة أثناء تحريك الجسم للأمام والهبوط على القدم الأخرى، مع الاستمرار في أداء سلسلة من الوثبات.

١ مرجحة الذراعين للأمام وللخلف.

٢ دفع الأرض بقدم واحدة للارتقاء و طيران الجسم في الهواء.

فترة الطيران تكون أطول نسبياً عن الجري.



٣ ميل الجسم للأمام للهبوط.

٤ الهبوط على قدم واحدة.

الشكل رقم (٣)



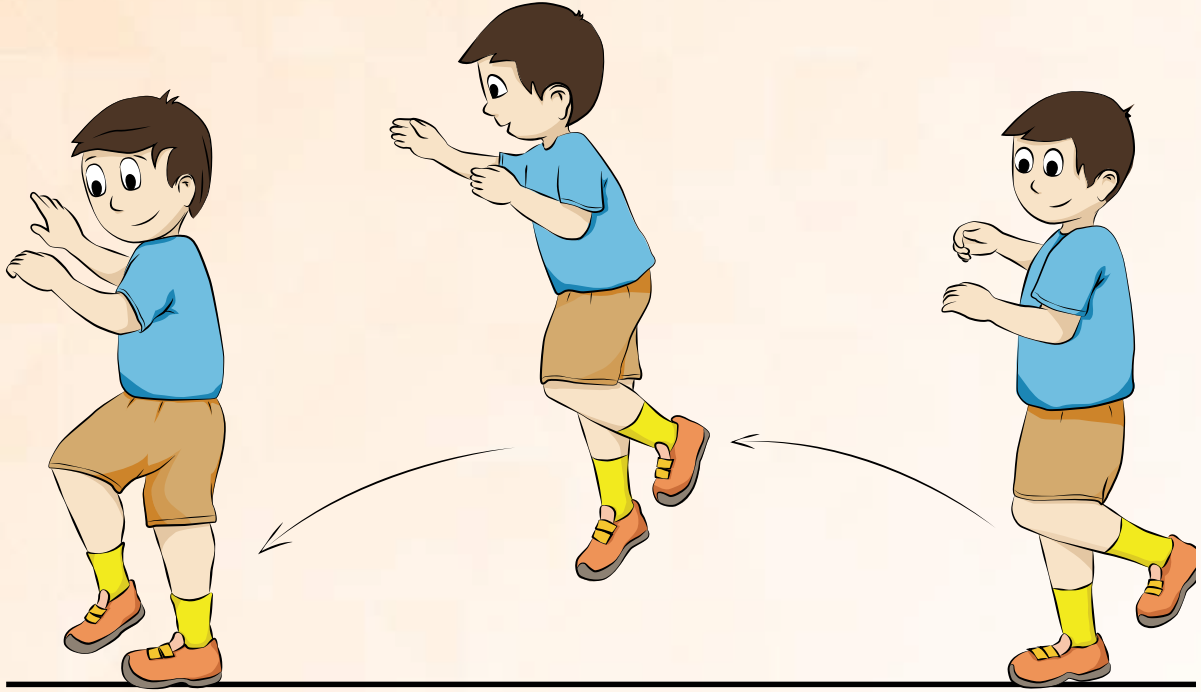
يؤدي بتحريك الجسم في الفراغ بالارتقاء بقدم واحدة والهبوط عليها، ويمكن أداء الحجل في المكان بمستوى عمودي أو أفقي.

- مسابقات الميدان: الوثب الثلاثي.
- الحجل في التمرينات الفنية والجمباز.

أمثلة

٢ الارتقاء بقدم واحدة، مع ثني المرفقين.

١ ثني ومرجحة الرجل الحرة للأمام.



٤ الهبوط على نفس قدم الارتقاء.

٣ الطيران في الهواء بانسيابية.

الشكل رقم (٤)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط للوثب والحجل ، وأهميتهما .
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي) .
- أداء التلاميذ لحركات الوثب والحجل ، من خلال الخطوات الآتية:
 - تجزئة الحركات وربطها بالعد .
 - أداء الحركات بشكل كامل .

نشاط

الوثب للأعلى وللأمام بأوضاع الجسم المختلفة

تطوير النشاط

- الوثب لأعلى من أوضاع مختلفة (تكور، الجسم ممتد، القدمان قريبتان أو متباعدتان) .
- الوثب لأعلى مع دوران الجسم (ربع لفة، نصف لفة، لفة كاملة) .
- الوثب للأمام لأبعد مسافة مع تغيير وضع الذراعين، ثم الهبوط على مرتبة .

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- وجود مسافة بينية بين التلاميذ .
- الفراغ الخاص .
- المدى (قريبتان، متباعدتان) .
- اللف .
- التقييم .
- تقليد حركات (الأرنب، الكنغر، الضفدع) .

إعداد النشاط

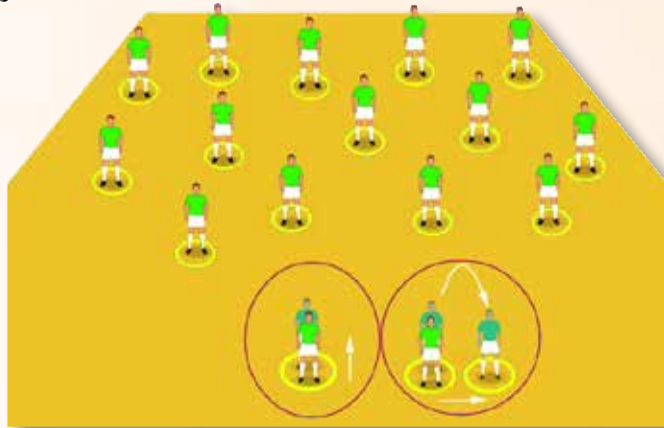
- يقف التلاميذ في انتشار حر، ومع كل تلميذ طوق . كما في الشكل رقم (٥) .

إجراءات التنفيذ

- الوثب لأعلى نقطة داخل الطوق ، ثم الوثب للأمام لأبعد مسافة من داخل إلى خارج الطوق .

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- زيادة فترة طيران الجسم في الهواء .



الشكل رقم (٥)



تطوير النشاط

- الوثب بقدم واحدة مع تزايد وتناقص السرعة.
- الوثب بقدم واحدة مع تغيير أوضاع الذراعين .
- تغيير قدم الارترقاء للحجل بعد ثلاث خطوات بالتبادل.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- التوقيت والإيقاع.
- تزايد وتناقص السرعة.
- التقييم.

إعداد النشاط

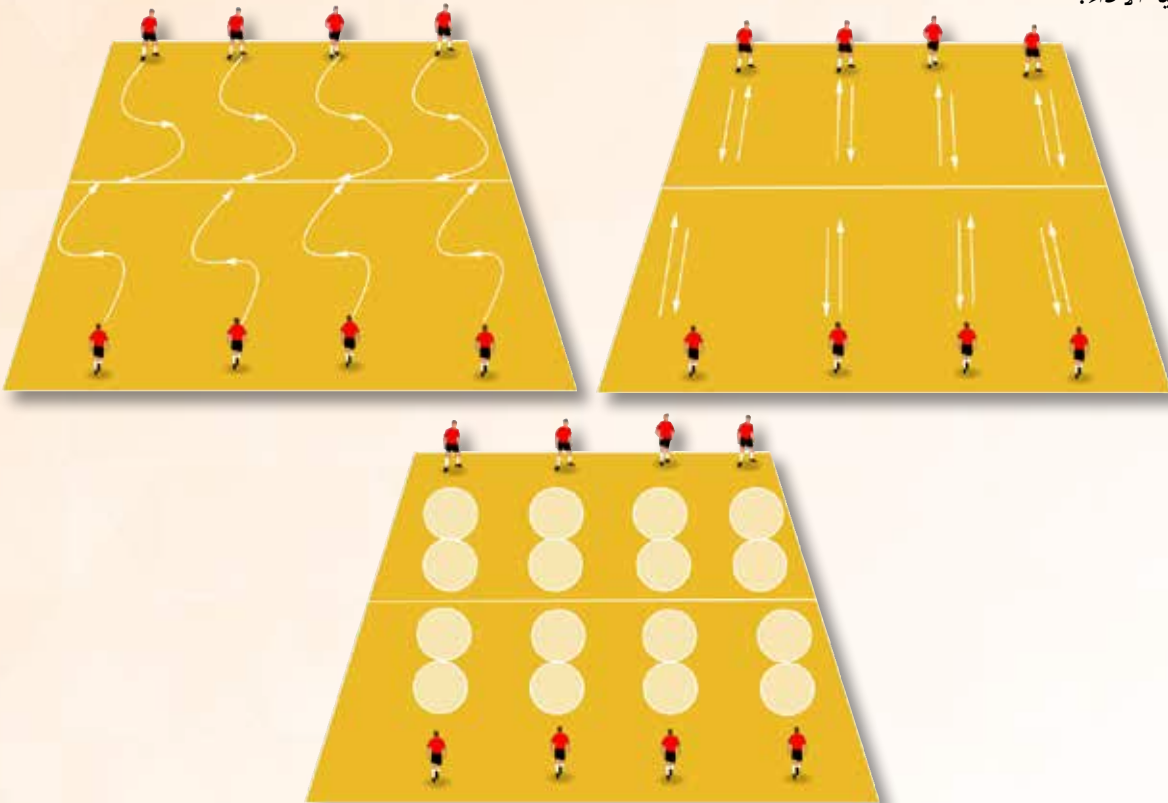
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف على شكل صفوف متقابلة.
- تحديد مسارات (مستقيم، متعرج، شكل ٨). كما في الشكل رقم (٦).

إجراءات التنفيذ

- الوثب بقدم واحدة في المسارات المحددة.
- الحجل في المسارات المحددة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار المحدد.
- توافق الأداء الحركي مع الزميل.
- جمالية الأداء.



الشكل رقم (٦)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في محطات. كما في الشكل رقم (٧).
- محطة (١): وضع بالونات معلقة.
- محطة (٢): وضع أطواق متباعدة على الأرض في خط متعرج.
- محطة (٣): رسم مستطيل مقسم إلى خمسة مربعات (٢٠ × ٢٠ سم)، ومرقمه (١-٥).
- محطة (٤): تحديد مسار طوله (٥) م.

إجراءات التنفيذ

- محطة (١): الوثب لأعلى للمس بالونات.
- محطة (٢): الوثب بقدم واحدة داخل الأطواق.
- محطة (٣): الوثب للأمام لأبعد مسافة.
- محطة (٤): الحجل لمسافة (٥) م مع تبديل قدم الحجل في الذهاب والعودة.

اشتراطات الأداء

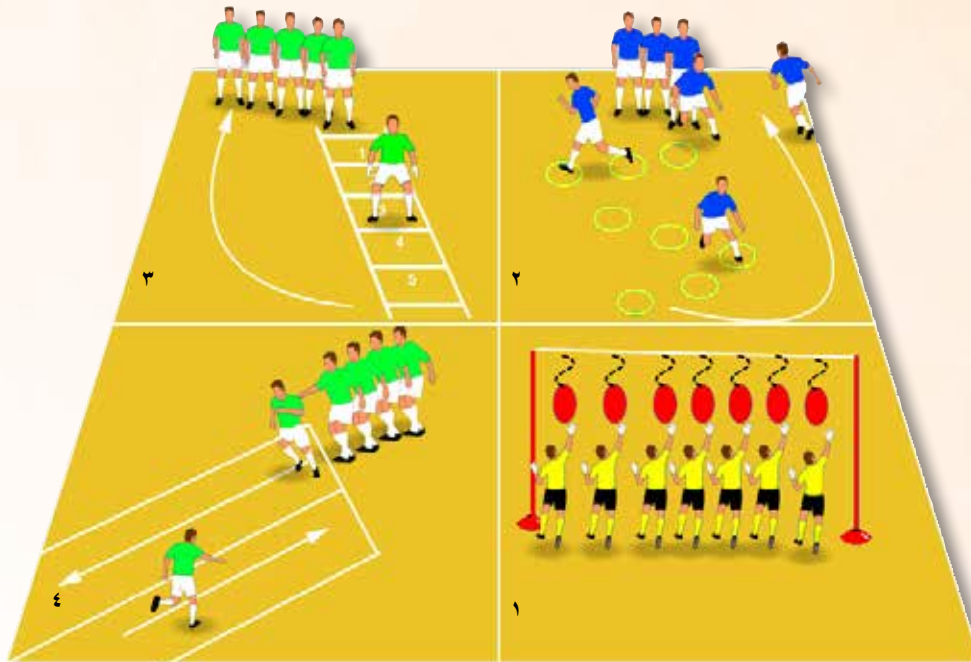
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الأداء بفاعلية وانسيابية في المحطات.

تطوير النشاط

- تغيير ارتفاعات البالونات المعلقة.
- زيادة المسافة بين الأطواق.
- استخدام الجزء الأخير من الصندوق المقسم للوثب من فوقه.
- وضع حاجز منخفض للحجل من فوقه.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- الانتظام في التنقل بين المحطات.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٧)



تطوير النشاط

- اللعبة الأولى:
• تغيير الحركة من الوثب لأعلى إلى الحجل .
- اللعبة الثانية:
• زيادة ارتفاع الحجل .
• زيادة مسافة المسار .

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ .
- التنافس الشريف .
- العمل الجماعي .
- التعاون .

إعداد النشاط

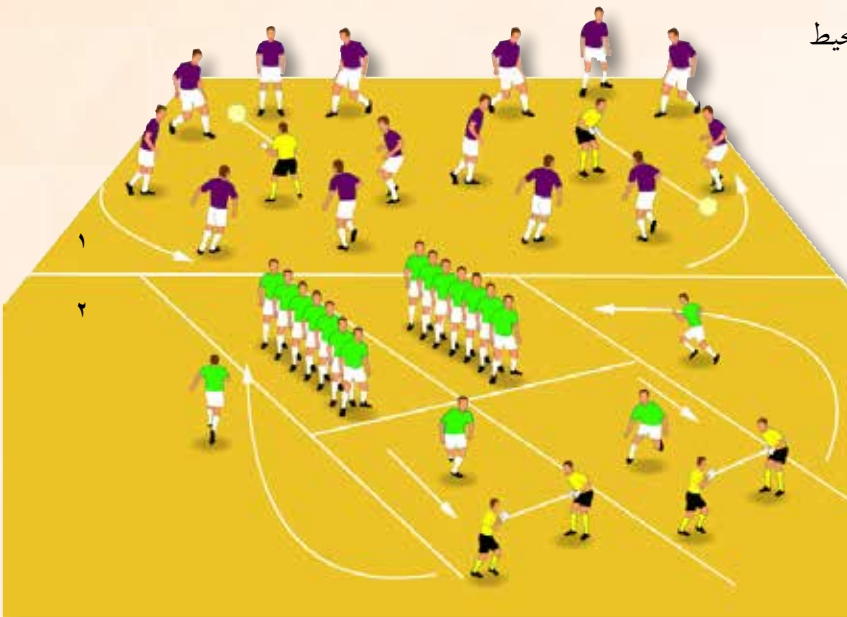
- تقسيم التلاميذ وفقاً لمتطلبات اللعبة : كما في الشكل رقم (٨) .
- اللعبة الأولى : يقف التلاميذ على شكل دائرة ، مع وجود تلميذ في مركز الدائرة ممسكاً بحبل مربوط به كيس رمل .
- اللعبة الثانية : تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين على شكل قطارين ، ويقف تلميذان على بعد (٥)م من كل قطار ممسكين بحبل .

إجراءات التنفيذ

- يشرح المعلم قواعد الألعاب :
- اللعبة الأولى : يقوم التلميذ في مركز الدائرة بتدوير الحبل لتمريره من تحت أرجل التلاميذ وبالتوقيت نفسه يثب التلاميذ لأعلى . تحتسب نقطة على التلميذ في كل محاولة يتم لمسه بالحبل .
- اللعبة الثانية : عند سماع إشارة البدء يبدأ أول تلميذ في القطار بالجري لمسافة (٥) م ، ثم الوثب من فوق الحبل ، ثم يعود بالحجل ليلمس يد زميله وهكذا .

اشتراطات الأداء

- اللعبة الأولى:
• التزام تلاميذ المجموعة في المكان المحدد على محيط الدائرة .
- تفادي لمس الحبل .
- عدم رفع الحبل أعلى من مستوى الركبة .
- اللعبة الثانية:
• تفادي لمس الحبل عند الوثب .
- الالتزام بمسار الجري .
- المجموعة الفائزة التي تنتهي أولاً .



الشكل رقم (٨)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات مع تحديد مسار لكل قطار. كما في الشكل رقم (٩).
- مسار (١): وضع كرة معلقة على بعد (٥) م.
- مسار (٢): وضع كرة معلقة على بعد (٥) م.
- مسار (٣): وضع طوق معلق على بعد (٥) م.

اشتراطات الأداء

- الالتزام بمسار الجري.
- الانسيابية عند أداء الوثب.
- دقة التصويب.
- الارتقاء والطيران لأعلى.

تطوير النشاط

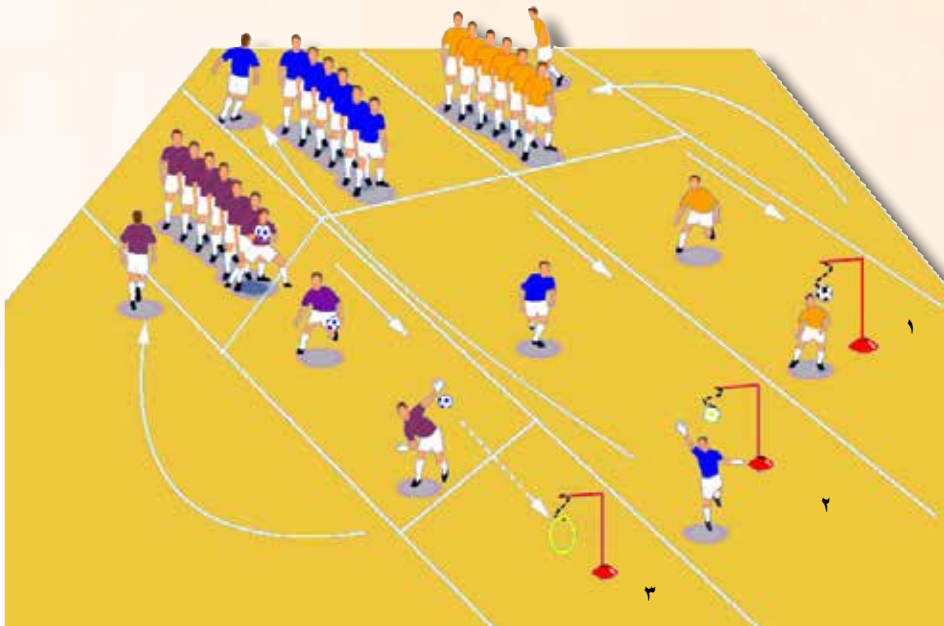
- زيادة مسافة الجري.
- زيادة ارتفاع الكرة.

إجراءات التنفيذ

- مسار (١): الجري لمسافة (٥) م ثم الوثب والارتقاء لضرب الكرة بالرأس، (كضربة الرأس في كرة القدم).
- مسار (٢): الجري لمسافة (٥) م ثم الوثب عاليًا لضرب الكرة باليد (كالضربة الساحقة في الكرة الطائرة).
- مسار (٣): الجري بالكرة لمسافة (٣) م ثم الوثب والتصويب نحو الهدف (كالتصويب بالوثب في كرة اليد).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- ربط الأداء بمهارات الألعاب المختلفة.
- مراعاة الارتفاع المناسب للكرات المعلقة.
- العمل الجماعي.
- يمكن توحيد الأداء في جميع المسارات أو التنوع بينها.



الشكل رقم (٩)



• ما أنواع الوثب؟

• ما الفرق بين الحجل والوثب؟

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية

تقف في تشكيل قطارات، عمل مسابقة

في الوثب والحجل.

الأنشطة المقوية



الموضوع الثالث:

عدد الحصص
حصتان

الثني والمد والمرجحة

تمهيد

تعدُّ حركات الثني والمد والمرجحة من الحركات الأساسية غير الانتقالية المهمة؛ نظرًا لإسهامها الكبير في معظم الحركات الأساسية الانتقالية وحركات المعالجة والتناول، حيث تعمل على مرونة المفاصل وتطوير التوافق العضلي والعصبي لأجزاء الجسم المختلفة، وتشكل أساساً لأداء مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية .

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرّف حركات الثني، والمد، والمرجحة.
 - يؤدي أنشطة لبعض حركات الثني، والمد، والمرجحة.
 - يشارك زملاءه أداء بعض حركات الثني والمد، والمرجحة.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة مختلّفة للثني، والمد، والمرجحات.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، مقاعد سويدية، كرات
متوسطة، مراتب.

المفاهيم:

الثني، المد، المرجحة.

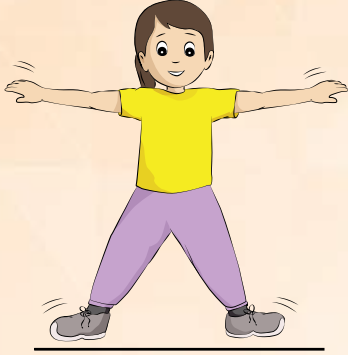


طريقة الأداء / النقاط الفنية

المد

ثانياً

يعدُّ المد حركة مقابلة لحركة الثني، ويتم من خلال مد المفصل، ويمكن أداء المهارات الحركية بمد مفصل واحد، أو بمد عدة مفاصل. وللمد أهمية كبيرة في المحافظة على مرونة المفاصل، فضلاً عن دوره الكبير في المهارات التي تحتاج إلى إطالة العضلات مثل مسك والتقاط الأشياء من مستويات مختلفة.



مد الجسم عند الوثب .

مثال

الشكل رقم (١)

الثني

أولاً

يعدُّ الثني من الحركات التي تؤدي حول المفصل، وتحدث تغييراً في زوايا الجسم أو أجزاء منه، وقد يكون الجزء المشترك في الحركة صغيراً مثل ثني الأصابع، أو كبيراً مثل ثني الركبتين. وللثني أهمية كبيرة في معظم المهارات الحركية، حيث تلعب دوراً مهماً في تنظيم كمية القوة اللازمة ونسبة امتصاص القوة عند ثني بعض أجزاء الجسم.



ثني المرفقين والركبتين عند الجري.

مثال

المرجحة

ثالثاً

هي حركة بندولية يكون فيها أحد الأجزاء ثابتاً، والجزء الآخر متحركاً على شكل أقواس، ولها نوعان الأول أمام الجسم (يميناً، يساراً)، والثاني بجانب الجسم (أماماً، خلفاً).

مرجحة الرجلين عند ركل الكرة.

مثال



الشكل رقم (٢)

مرجحة الذراعين، عند الوثب.

مثال



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط للثني والمد والمرجحة وأهميتها، ثم يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة:
 - كم جزءاً من جسمك يمكنك ثنيه ومدّه ومرجحته؟ وما هي؟
 - هل يمكن أن تثني أو تمد أو تمرّج أجزاء جسمك في أوضاع مختلفة؟ وكيف؟
- عرض نماذج من حركات الثني والمد والمرجحة من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات ، الفيديو التعليمي).
- أداء بعض حركات الثني، والمد، والمرجحة.

نشاط

الثني والمد والمرجحة في التمرينات

اشتراطات الأداء

- أداء التمرينات بطريقة صحيحة.
- التركيز على الجزء المستخدم للثني، والمد، والمرجحة.

تطوير النشاط

- زيادة التكرارات.
- أداء التمرينات بإيقاع واحد (جماعي).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

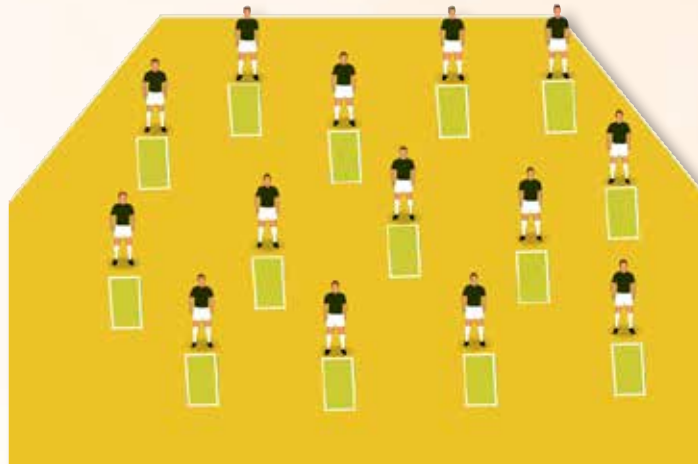
- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- الثني، والمد، والمرجحة.
- الأوضاع الأساسية للتمرينات.
- التقييم.

إعداد النشاط

- انتشار حر أمام كل تلميذ مرتبة. كما في الشكل رقم (٣).

إجراءات التنفيذ

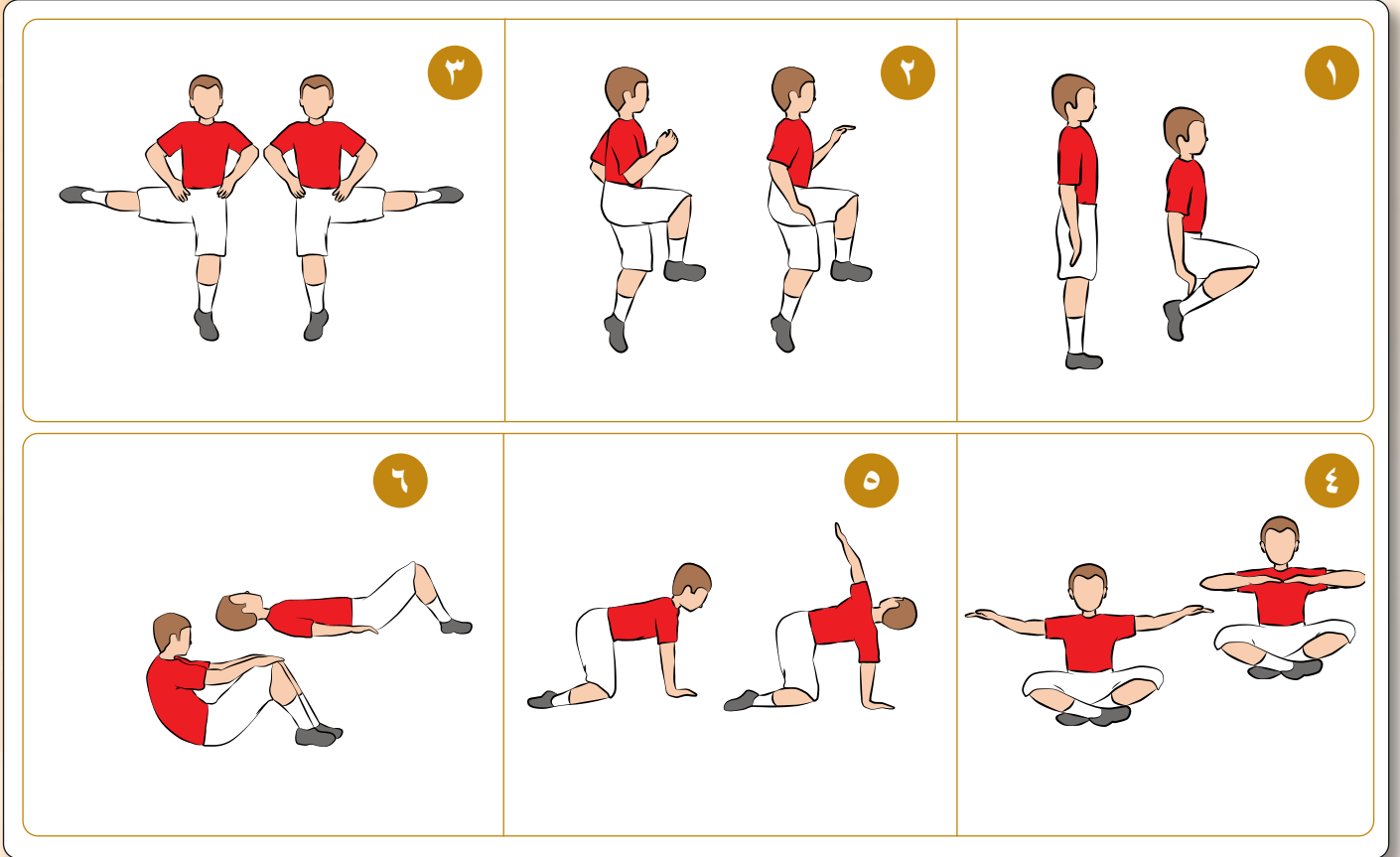
- أداء بعض التمرينات البدنية: كما في الشكل رقم (٤).
 - ١ [وقوف] ثني الركبتين كاملاً.
 - ٢ [وقوف] تبادل رفع الركبة عاليًا مع مرجحة الذراعين أمامًا و خلفًا.
 - ٣ [وقوف] ثبات الوسط [تبادل مرجحة الرجلين جانبًا.
 - ٤ [جلوس تربيع. انثناء عرضًا] مد الذراعين جانبًا.
 - ٥ [جثو أفقي] تبادل لف الجذع جانبًا مع مرجحة الذراع جانبًا.
 - ٦ [رقود قرفصاء] ثني الجذع أمامًا مع لمس الركبة باليدين.



الشكل رقم (٣)



أداء بعض التمرينات البدنية



الشكل رقم (٤)



إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- التركيز على التسليم والاستلام بين الزميلين.
- الالتزام بمسار درجة الطوق.
- التركيز على حركات المد، والثني، والمرجحة.
- أداء النشاط بفاعلية وكفاءة عالية.

تطوير النشاط

- تغيير وضع التسليم والاستلام (الأداء للجانبين).
- زيادة المسافة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- الانتظام في التنقل بين المحطات .
- العمل الجماعي .
- توافق الأداء .
- التعاون .
- الدقة .

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في محطات. كما في الشكل رقم (٥).

– محطة (١، ٢) : صفان متقابلان ، يمسك تلاميذ أحد الصفوف كرات.

– محطة (٣) : يقف التلاميذ على شكل قطارين متقابلين مع تحديد مسار (٣)م، يمسك التلميذ الأول من أحد القطارين طوقاً .

– محطة (٤) : يقف التلاميذ على شكل قطار، يوضع قمع على بعد (٥)م، ومع كل تلميذ طوق .

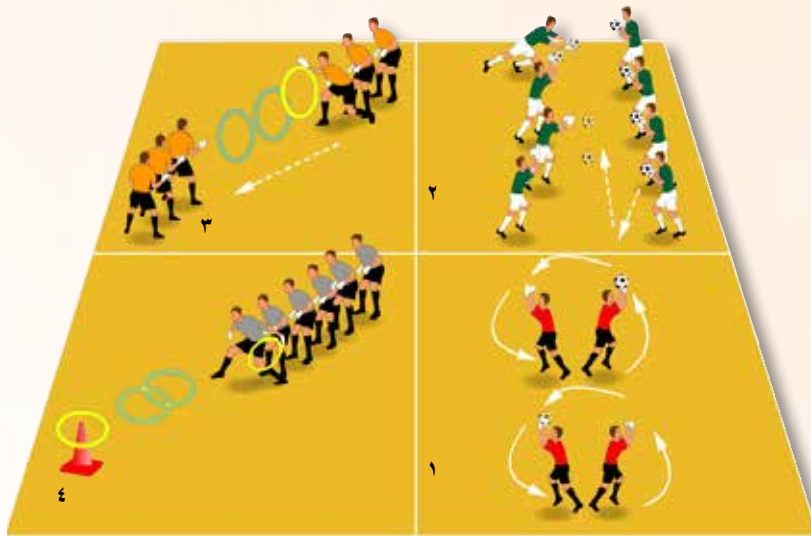
إجراءات التنفيذ

– محطة (١) : وقوف كل تلميذين متقابلين بالظهر، تسليم الكرة للزميل من أعلى، والذي بدوره يسلمها من أسفل.

– محطة (٢) : رمي الكرة على الأرض، ليستلمها الزميل بعد ارتدادها من الأرض.

– محطة (٣) : يقوم التلميذ الأول بمرجحة ودرجة الطوق لمسافة (٣م) ليستلمه التلميذ الأول من القطار المقابل، والذي بدوره يقوم بتكرار الأداء.

– محطة (٤) : يقوم التلميذ الأول بمرجحة الطوق ورميه نحو القمع لمحاولة إسقاطه بداخله.



الشكل رقم (٥)



اشتراطات الأداء

اللعبة الأولى:

- التركيز على الجزء المستخدم للشني، والمد.
- الأداء بطريقة صحيحة.

اللعبة الثانية:

- الالتزام بمسار الجري .
- الأداء بطريقة صحيحة.

تطوير النشاط

اللعبة الأولى:

- الأداء بعكس النداء .
 - تغيير الوضع، بحيث يكون المقعد بجانب الجسم.
- اللعبة الثانية:
- تغيير الجزء الممرجح (رجل، ذراع، ...).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- في حالة ارتكاب خطأ من أي تلميذ من المجموعة تسجل نقطة للمجموعة الأخرى. (للعبة الأولى)
- الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط. (للعبة الأولى)
- المجموعة الفائزة هي المجموعة الأسرع. (للعبة الثانية)
- التنافس الشريف.
- العمل الجماعي.
- التعاون.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ وفقاً لمتطلبات اللعبة: كما في الشكل رقم (٦).
- اللعبة الأولى: تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقفان في صفين مع وضع مقاعد سويدية أمام كل صف.
- اللعبة الثانية: يقف التلاميذ في قطارين، تحديد خطي بداية ونهاية لمسار (١٠)م. مع وضع مقعد سويدي في نهاية المسار.

إجراءات التنفيذ

- يشرح المعلم قواعد الألعاب :
- اللعبة الأولى: ينادي المعلم بأحد الكلمات (ثني أو مد) . بمجرد ذكر (مد) يصعد التلاميذ على المقاعد في وضع [وقوف]، والعكس عند ذكر كلمة (ثني) النزول من المقاعد السويدية في وضع [وقوف . نصفاً] أي قدم واحدة على المقعد .
- اللعبة الثانية : عند إعطاء الإشارة يجري قائد كل قطار إلى الخط المقابل للوقوف على المقعد السويدي و يؤدي مرجحة أحد الرجلين أماماً خلفاً، ثم العودة للمس يد التلميذ الثاني. وهكذا.



الشكل رقم (٦)



• ما أنواع المرجحة؟

• يقف التلاميذ في تشكيل انتشار
حر، يرفع المعلم صورة أو نداء
(مد) أو (ثني) أو (مرجحة)،
ويؤدي التلاميذ الحركات
الدالة عليها مع تحديد الجزء
المستخدم في الحركة.

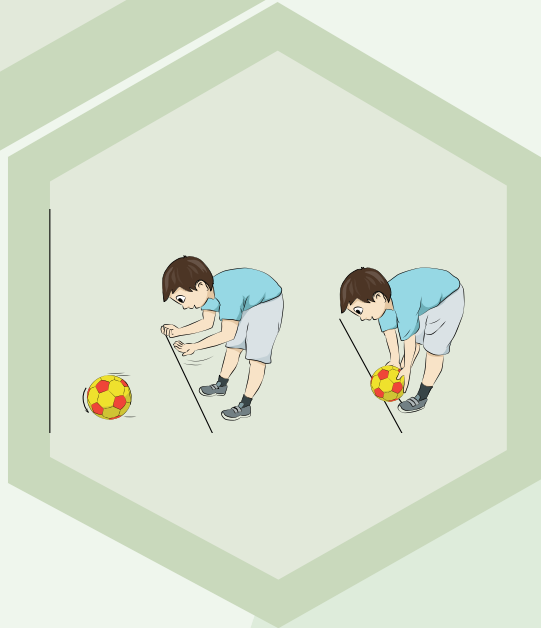
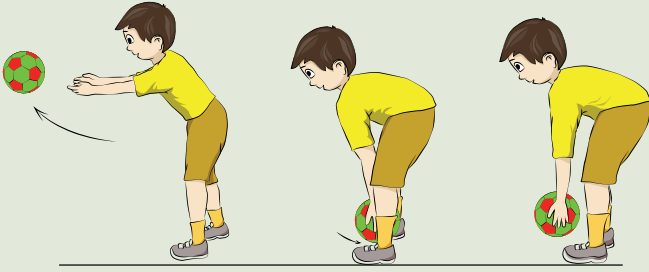
الأنشطة التكوينية







حركات المعالجة والتناول (ألعاب بالكرة)



مقدمة

تعدُّ حركات المعالجة والتناول من الحركات الأساسية التي يتمُّ فيها التعامل مع الأداة مثل الكرة أو الصولجان أو الطوق... وغيرها، ويتطلب أداؤها قدرًا من التوافق العضلي العصبي بين العين والجزء العامل في الحركة أكثر مما تتطلبه الحركات الأخرى، وتتم إما بتحريك مباشر للأداة عن طريق قوة نابعة من الجسم، مثل حركات (الدحرجة، الرمي، الدفع)، أو بامتصاص القوة من الأداة المتحركة، مثل حركات (الاستقبال، الإيقاف، اللقف، الركل والضرب). وتتضمَّن هذه الوحدة موضوعات تهدف إلى تنمية مهارات التحكم والسيطرة على الأداة. مثل: دحرجة الكرة والتقاطها بطرق مختلفة، ورمي الكرة واستلامها، وركل الكرة وإيقافها لإصابة هدف، أو تحقيق مسافة معينة.

محتويات الوحدة

- دحرجة الكرة والتقاطها.
- رمي الكرة واستلامها.
- ركل الكرة وإيقافها.

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات متوسطة .
- كرات تنس .
- كرات طبية.
- صولجانات.
- أقمع بلاستيكية .
- أطواق بلاستيكية .
- مراتب وقائية .
- صندوق مقسم .
- حواجز منخفضة الارتفاع.
- أشرطة لاصقة.
- سلال بلاستيكية .
- بطاقات (صور، كلمات، عبارات).

المخرجات التعليمية للوحدة

- يتعرف حركات المعالجة والتناول وبعض أنواعها.
- يتعرف طريقة أداء حركات المعالجة والتناول.
- يؤدي بعض حركات المعالجة والتناول.
- يوظف بعض حركات المعالجة والتناول في المسابقات والألعاب الرياضية.
- يشارك زملاءه أداء بعض حركات المعالجة والتناول.
- يشعر بالسعادة عند أدائه لأنشطة حركات المعالجة والتناول مع زملائه.



الموضوع الأول:

عدد الحصص
حصتان

درجة الكرة والتقاطها

تمهيد

تعدُّ درجة الكرة من حركات المعالجة والتناول، وتتطلب قدرة التلميذ على المسك الصحيح للكرة بطريقة تسهل عليه التحكم بها، ويتم أدائها إما بكلتا اليدين أو بيد واحدة، وقد يدحرج التلميذ الكرة لنفسه أو لزميله أو لإصابة هدف ما في اتجاهات ومن مستويات مختلفة، وينبغي أن يصاحب درجة الكرة تعلُّم طريقة التقاط الكرات المتدرجة.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
 - يتعرّف درجة الكرة والتقاطها .
 - يؤدّي درجة الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة.
 - يؤدّي حركة التقاط الكرات المتدرجة .
 - يوظف درجة الكرة والتقاطها في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.
 - يشعر بالسعادة والرضا عند مشاركة زملائه أداء درجة الكرة والتقاطها.

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات متوسطة، أطواق، صولجانات، صندوق مقسم، مقاعد سويدية، أقماع.

المفاهيم:

درجة، توافق، التقاط.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

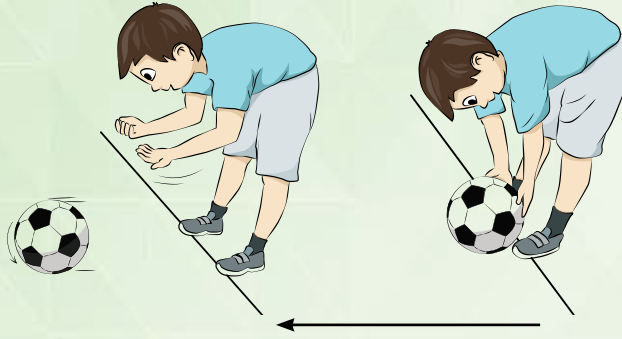
التركيز على تعليم المسك الصحيح للكرة قبل دحرجتها.

دحرجة الكرة بكلتا اليدين

أولاً

٢ ميل الجذع أماماً أسفل ، امتداد الذراعين بين الرجلين.

١ القدمان متباعدتان باتساع الكتفين، مع ثني بسيط للركبتين.



٤ دفع الكرة ودحرجتها للأمام.

٣ ملامسة الكرة للأرض بين الرجلين، مع انتشار الأصابع عليها.

الشكل رقم (١)

- دحرجة الكرة في لعبة البولينج.
- دحرجة حارس المرمى للكرة للمدافع القريب في كرة القدم.

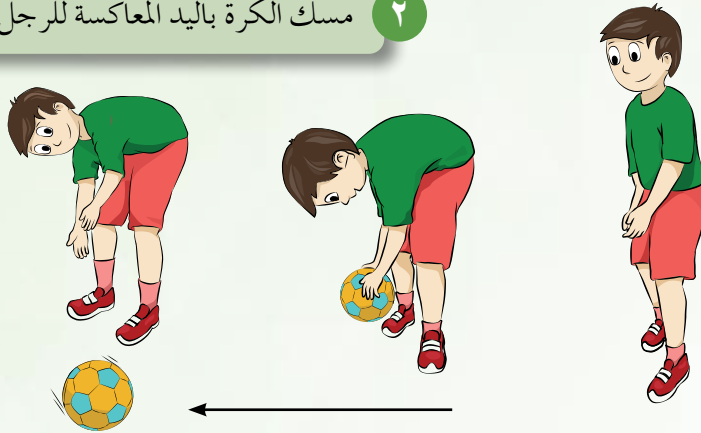
أمثلة

دحرجة الكرة بيد واحدة

ثانياً

١ قدم متقدمة على الأخرى، ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني بسيط للركبتين.

٢ مسك الكرة باليد المعاكسة للرجل المتقدمة مع السند باليد الأخرى.



٤ دفع الكرة ودحرجتها، مع امتداد الذراع للأمام للمتابعة.

٣ مرجحة الذراع المسكة بالكرة للخلف ثم للأمام.

الشكل رقم (٢)





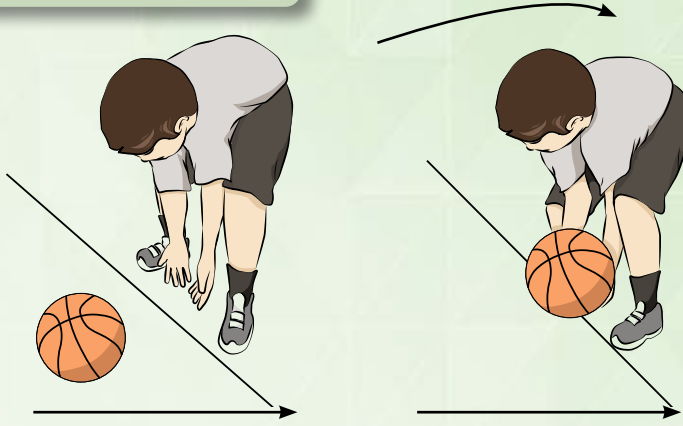
التقاط الكرات المتدحرجة

التقاط الكرات المتدحرجة في كرة السلة، واليد، والقدم.

أمثلة

١ القدمان متباعدتان باتساع الكتفين، ثني الركبتين مع ميل الجذع أمامًا أسفل.

٢ مد الذراعين لأسفل، وتكون الكفين متواجهتين.



٤ انتشار الأصابع والتقاط الكرة بسحبها من الأمام للخلف.

٣ فرد الركبتين، وضم الكرة باتجاه الصدر.

الشكل رقم (٣)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط لحركة دحرجة الكرة، والتقاطها، وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء دحرجة الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة كالاتي :
 - تجزئة حركة دحرجة الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة وربطها مع العد (مسك الكرة، الاستعداد، حركة دفع الكرة ومتابعتها).
 - أداء الحركة بشكل متكامل بدون الكرة، ثم بالكرة.
- أداء حركة التقاط الكرة كالاتي :
 - تجزئة حركة التقاط الكرة وربطها بالعد .
 - أداء الحركة بشكل متكامل بدون كرة، ثم بالكرة .



دحرجة الكرة والتقاطع في مسارات

تطوير النشاط

- دحرجة الكرة بسرعات مختلفة (سريع، بطيء).
- دحرجة الكرة من القرفصاء، ثم اللحاق بها، والتقاطعها.
- دحرجة الكرة والجري بجانبها.
- زيادة المسافة.
- دحرجة الكرة إلى أبعد مسافة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- وصول الكرة إلى الخط المحدد.
- أهمية تكرار الأداء.
- تشبيه دحرجة الكرة بعجلات الدراجة عندما تدور.
- التدحرج.
- التعاون.
- الدقة.
- مسار الكرة.

إعداد النشاط

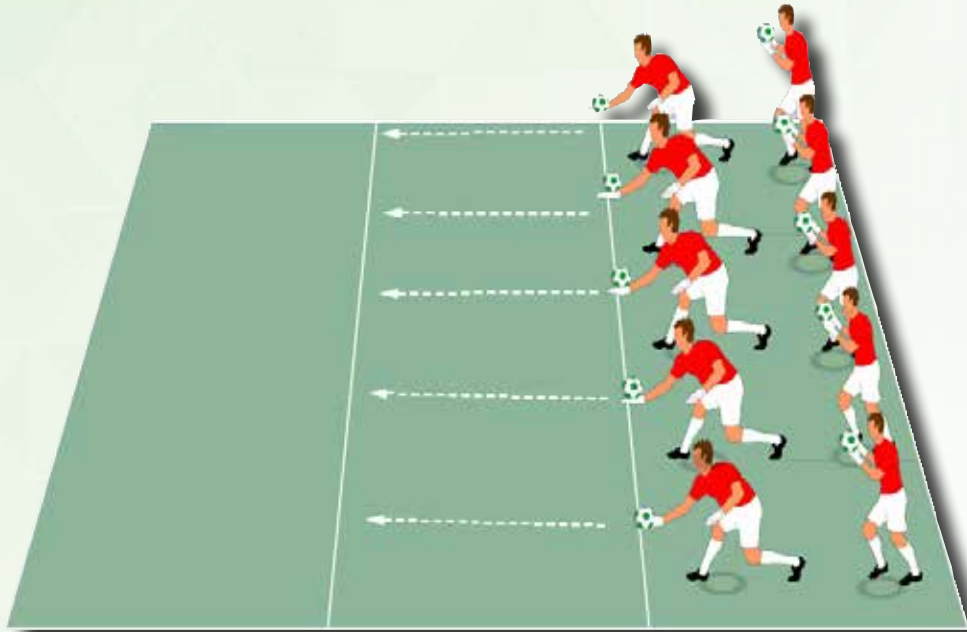
- وقوف التلاميذ في تشكيل صف. كما في الشكل رقم (٤).
- كرة مع كل تلميذ.
- رسم خط موازي للصف يبعد مسافة (١٠) م.

إجراءات التنفيذ

- دحرجة الكرة بكلتا اليدين، ثم الجري لالتقاطها.
- دحرجة الكرة بيد واحدة، ثم الجري لالتقاطها.

اشتراطات الأداء

- التركيز على الأداء الصحيح.
- ملامسة الكرة للأرض طوال فترة تدحرجها.
- دفع الكرة من الجزء الخلفي لها وليس من الأعلى.



الشكل رقم (٤)



تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين الصفيين.
- تبادل دحرجة الكرة بين زميلين بالمشي للأمام ثم بالجري.
- وقوف تلميذ ثالث في منتصف المسافة، الكرة في الأطراف، تبادل دحرجة الكرة للتلميذ الأوسط والتقاطها على التوالي .
- وقوف (٣) تلاميذ في تشكيل مثلث على مسافات من بعضهم، تبادل دحرجة الكرة والتقاطها فيما بينهم .
- وقوف (٤) تلاميذ في تشكيل مربع على مسافات من بعضهم، تبادل دحرجة الكرة بشكل قطري فيما بينهم .

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- تشبيه دحرجة الكرة بلعبة البولينج.
- الانضباط والنظام.
- العمل مع الزميل.
- التقييم.
- التعاون.

إعداد النشاط

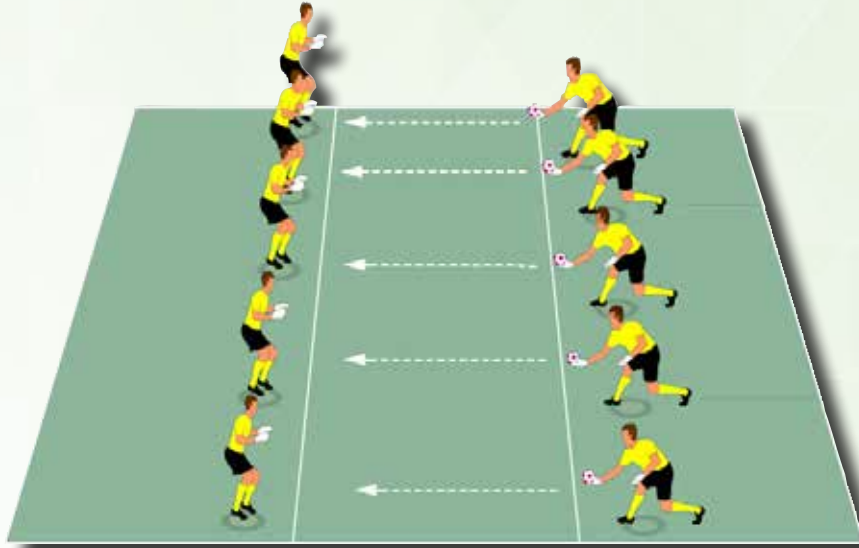
- وقوف التلاميذ في تشكيل صفيين متقابلين، بينهما مسافة (٥) م.
- كما في الشكل رقم (٥).

إجراءات التنفيذ

- تبادل دحرجة الكرة بكلتا اليدين، ثم بيد واحدة، والتقاطها بين كل زميلين متقابلين.

اشتراطات الأداء

- أداء دحرجة الكرة والتقاطها بطريقة صحيحة.
- ملامسة الكرة للأرض طوال فترة تدحرجها.
- توافق الأداء مع الزميل.
- حركة الكرة تكون في مسار مستقيم.



الشكل رقم (٥)

تطوير النشاط

- زيادة مسافة بعد الصولجانات.
- دحرجة الكرة لمروقها بين قمعين المسافة بينهما نصف متر.
- دحرجة الكرة من على مقعد سويدي.
- دحرجة الكرة لمروقها من داخل قطعة صندوق مقسم.
- تغيير الهدف باستخدام أدوات أخرى.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- مراعاة الوقفة الصحيحة تبعاً لنوع الدحرجة.
- التنافس.
- التقييم.
- التعاون.

إعداد النشاط

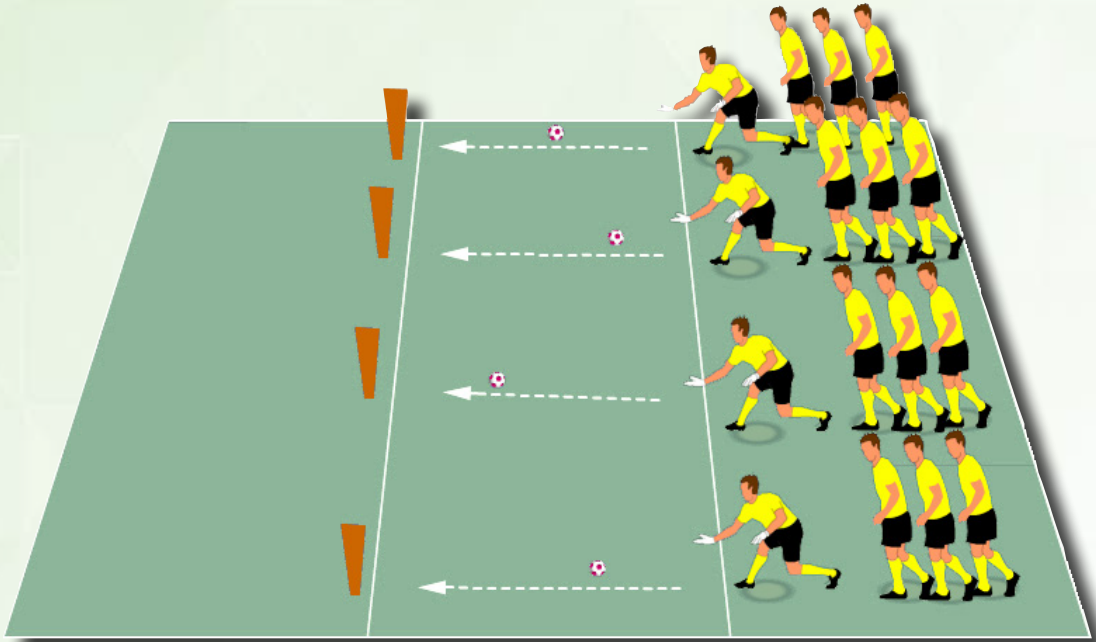
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات.
- كما في الشكل رقم (٦).
- يوضع أمام كل قطار صولجات على مسافة (٣) م.

إجراءات التنفيذ

- دحرجة الكرة بكلتا اليدين ويبد واحدة لإصابة الصولجانات.

اشتراطات الأداء

- أداء الحركة بطريقة صحيحة.
- إصابة الصولجانات.



الشكل رقم (٦)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقف على شكل صفيين متقابلين
- المسافة بينهما من (١٠-١٥) م. كما في الشكل رقم (٧).
- وضع مجموعة أقماع في منتصف المسافة بين الصفيين.
- وقوف تلاميذ (حراس) بجانب الأقماع لحمايتها .
- الكرة مع تلاميذ أحد الصفيين .

إجراءات التنفيذ

- دحرجة الكرة ومحاولة إصابة الأقماع .
- يقوم التلاميذ (الحراس) بحماية الأقماع، ومنع إصابتها بالكرة.

اشتراطات الأداء

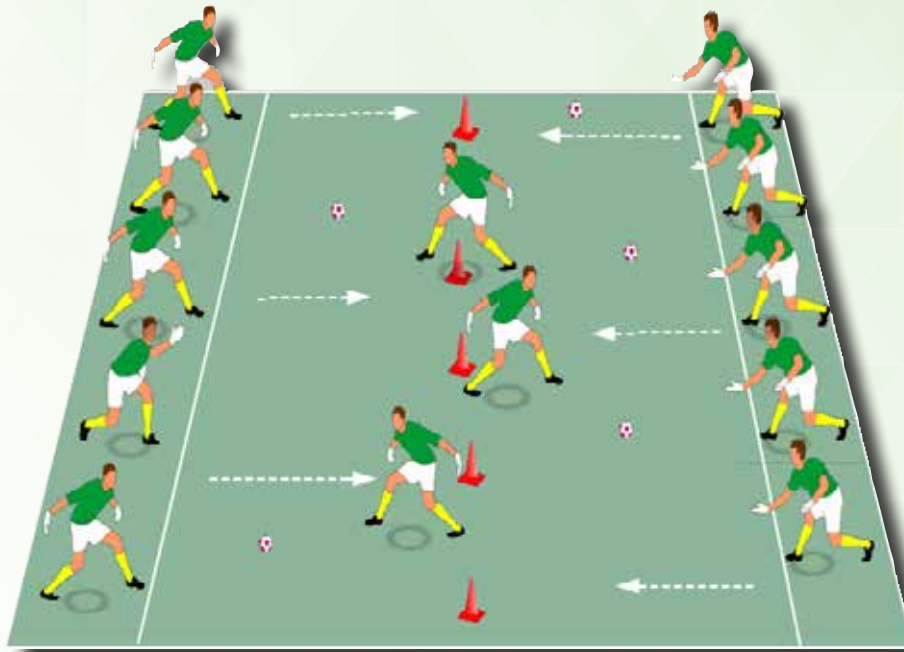
- إصابة الأقماع وإسقاطها.
- أداء دحرجة الكرة بطريقة صحيحة .

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين الصفيين .
- تقليل عدد الكرات.
- تقليل عدد الأقماع.
- زيادة عدد التلاميذ (الحراس).
- تصغير حجم الهدف (القمع).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- عدد التلاميذ (الحراس) أقل من عدد الأقماع .
- الالتزام بالوقوف خلف الخطوط المحددة وعدم اجتيازها.
- الدقة
- التنافس.
- التقييم.



الشكل رقم (٧)

• يرفع المعلم صورة حركة دحرجة الكرة ثم

يسأل التلاميذ، ما اسم الحركة ؟

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وعمل

مسابقات في دحرجة الكرة.

الأنشطة التقييمية



الموضوع الثاني:

عدد الحصص

٤ حصص

رمي الكرة واستلامها

تمهيد

يعدُّ رمي الكرة واستلامها من أهم حركات المعالجة والتناول، لكثرة استخدامها في الألعاب الرياضية، ويعتمد أداءها بشكل أساسي على عمل العضلات الكبيرة للذراعين، وتؤدي حركة رمي الكرة بكلتا اليدين أو بيد واحدة من أسفل ومن أعلى، وفقاً للهدف من الحركة، كالدقة في مسار محدد، أو القوة لإصابة هدف ما، أو تحقيق مسافة معينة. وحركة رمي الكرة ينبغي أن تصاحبها حركة استلام، ولنجاح استلام الكرة ينبغي التوقع الحركي للحظة وصول الكرة وقوتها، مما يسهم في إكساب التوافق العضلي العصبي.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:
- يتعرّف حركة رمي الكرة واستلامها وبعض أنواعها.
 - يؤدي حركة رمي الكرة واستلامها.
 - يوظف رمي الكرة واستلامها في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية.
 - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لرمي الكرة واستلامها.
 - يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء رمي الكرة واستلامها.

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات متوسطة، أطواق، حواجز منخفضة، صندوق مقسم، أقماع، مربعات الأعداد، سلال بلاستيكية.

المفاهيم:

رمي، تمرير، استلام، لقف، مرجحة، مستوى، اتجاه.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

أولاً

رمي الكرة

أحد أنواع التمرير في كرة السلة.

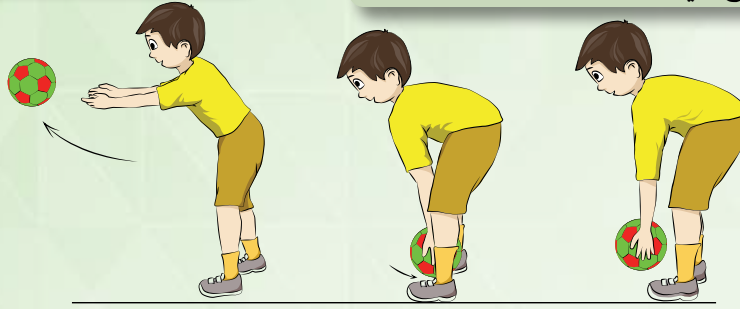
أمثلة

أ رمي الكرة من أسفل

بكلتا اليدين

٢ امتداد الذراعين بالكرة لأسفل أمام الركبتين.

١ القدمان على خط واحد، متباعدتان باتساع الكتفين، مع ثني الركبتين.



٤ رمي الكرة من أسفل بامتداد الذراعين، والدفع برسغ اليد لضمان توجيه الكرة.

٣ مرجحة الذراعين للخلف ثم للأمام لرمي الكرة من أسفل.

الشكل رقم (١)

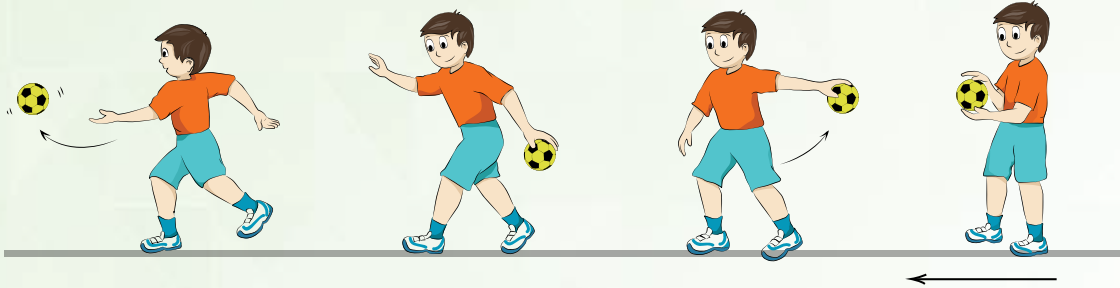
أحد أنواع التمرير في كرة اليد.

أمثلة

بيد واحدة

٢ مرجحة الذراع الرامية للخلف، مع أخذ خطوة بالرجل المعاكسة للأمام، مع امتداد الذراع الحرة للأمام.

١ قدم متقدمة على الأخرى، ثني الركبتين، اليد الرامية تكون أسفل الكرة والأخرى أعلاها للسند.



٣ امتداد الذراع الرامية للأمام، ورمي الكرة عند وصولها لمستوى الركبتين.

الشكل رقم (٢)



ب رمي الكرة من أعلى

أحد أنواع التمرير والتصويب في كرة السلة.

أمثلة

٢ رفع الكرة باليدين بمستوى الكتف أو فوق الرأس، مع انثناء بسيط للمرفقين.



١ القدمان علي خط واحد، متباعدتان باتساع الكتفين، ثني الركبتين، مع مسك الكرة باليدين بمستوى الصدر.



٤ رمي الكرة بامتداد الذراعين من الخلف للأمام.

٣ أخذ خطوة للأمام بإحدى القدمين مع الامتداد الكامل للركبتين.

الشكل رقم (٣)

● أحد أنواع التمرير والتصويب في كرة اليد .
● أحد أنواع التمرير في كرة السلة.

أمثلة

بيد واحدة

٢ مرجحة الذراع المسكة بالكرة إلى الخلف .

١ قدم متقدمة على الأخرى، ثني الركبتين، مع مسك الكرة باليد المعاكسة.



٤ رمي الكرة للأمام بامتداد الذراع الرامية لمتابعة الحركة.

٣ أخذ خطوة للأمام بالرجل الخلفية، مع نقل ثقل الجسم عليها.

الشكل رقم (٤)



طريقة الأداء / النقاط الفنية

ثانياً

استلام الكرة

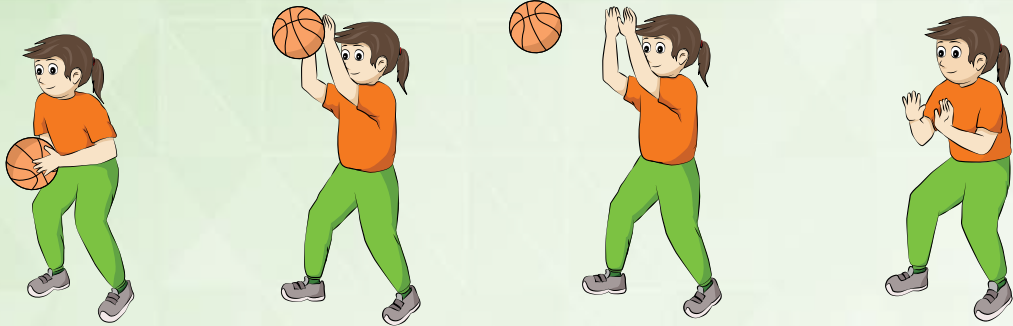
- استلام التميريات في كرة اليد والسلة .
- بعض مهارات حارس مرمى كرة القدم .

أمثلة

أ استلام الكرة من فوق الرأس (للكرات العالية)

٢ الذراعان أمام الصدر، مع ثني بسيط في المرفقين.

١ قدم متقدمة على الأخرى، انثناء بسيط في الركبتين.



٤ مسك الكرة باليدين، وانتشار الأصابع عليها عند ملامستها.

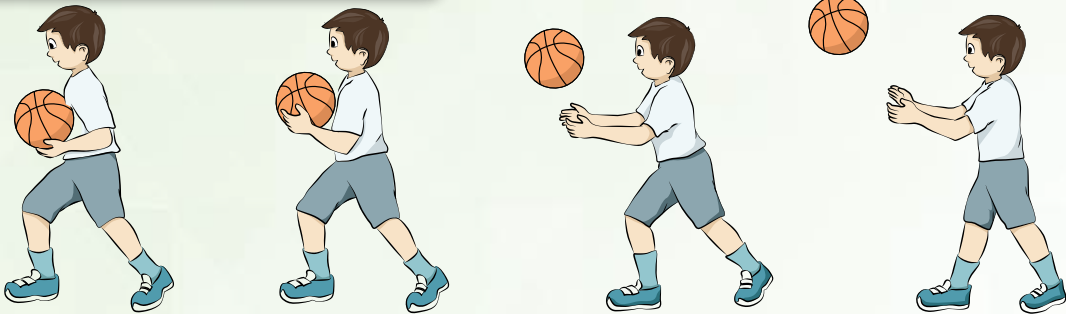
٣ امتداد الذراعين أمام الجسم، وتأخذ الكفان الشكل المخروطي.

(الشكل رقم ٥)

ب استلام الكرة من مستوى الصدر (للكرات المتوسطة)

٢ انثناء ركبة الرجل الأمامية، الكفان مقابل بعضهما البعض.

١ قدم متقدمة على الأخرى، امتداد الذراعين أمام الجسم.



٤ انثناء المرفقين عند ملامسة الكرة لليدين.

٣ مسك الكرة باليدين وضمها للصدر.

(الشكل رقم ٦)



ج استلام الكرة من مستوى الحوض والركبة (للكرات المنخفضة).

٢ امتداد الذراعين لمستوى أسفل الركبتين مع انتشار الأصابع.

١ قدم متقدمة على الأخرى، انثناء عميق في الركبتين.



٤ استلام الكرة، مع ارتكاز الرجل الخلفية على الأرض.

٣ ميل الجذع للأمام، الارتكاز على القدم الأمامية.

الشكل رقم (٧)

الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط لرمي الكرة واستلامها، وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء حركة رمي الكرة واستلامها كالاتي:
 - تجزئة الأداء للرمي والاستلام بالعد.
 - أداء رمي الكرة واستلامها بشكل متكامل بدون كرة، ثم بالكرة.
- الأداء باستخدام كرات متنوعة (كرات متوسطة – كرات تنس أرضي).



رمي الكرة واستلامها في اتجاهات ومن مستويات مختلفة

تطوير النشاط

- رمي الكرة واستلامها من الجري.
- رمي الكرة لأعلى والتصفيق، ثم لقفها.
- رمي الكرة جهة (اليمن / اليسار) ولقفها.
- رمي الكرة من أسفل لأبعد مسافة.
- رمي الكرة على الحائط (رمية خفيفة، متوسطة، قوية).
- زيادة المسافة بين التلميذ والحائط.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- الفراغ العام.
- التوافق بين الرمي والاستلام.
- الاتجاهات.
- مسار الكرة.
- التقييم.

إعداد النشاط

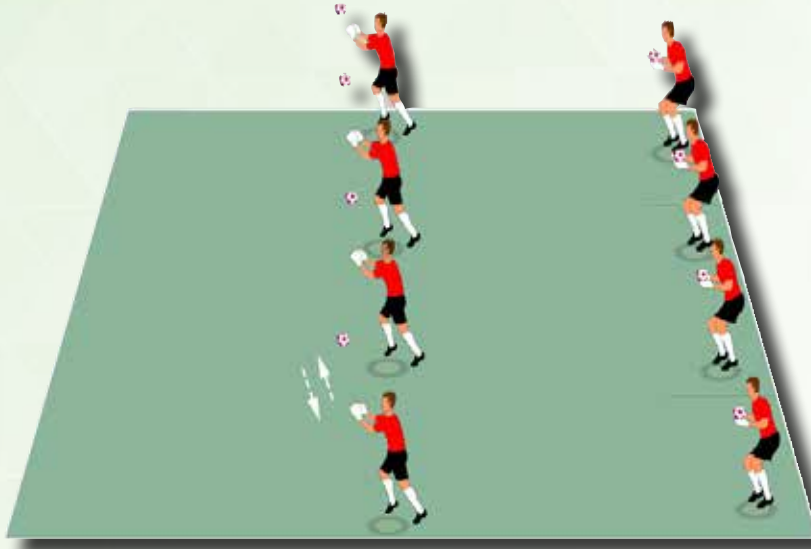
- وقوف التلاميذ في صفوف، مع وجود كرة لكل تلميذ.
- كما في الشكل رقم (٨).

إجراءات التنفيذ

- كل تلميذ يرمي الكرة لنفسه من أسفل، ثم من أعلى ويلقفها.
- رمي الكرة لأعلى وللأمام مع التقدم للقفها.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- المحافظة على الكرة من السقوط على الأرض.
- المحافظة على مسار الأداء في خط مستقيم.



الشكل رقم (٨)



إعداد النشاط

- وقوف التلاميذ في صفين متقابلين بينهما مسافة (٥) م.
- كما في الشكل رقم (٩).
- وجود كرة لكل تلميذ.

إجراءات التنفيذ

- تبادل رمي الكرة واستلامها مع الزملاء.
- التنوع في الأداء (من أسفل - من أعلى - بكلتا اليدين - بيد واحدة).

اشتراطات الأداء

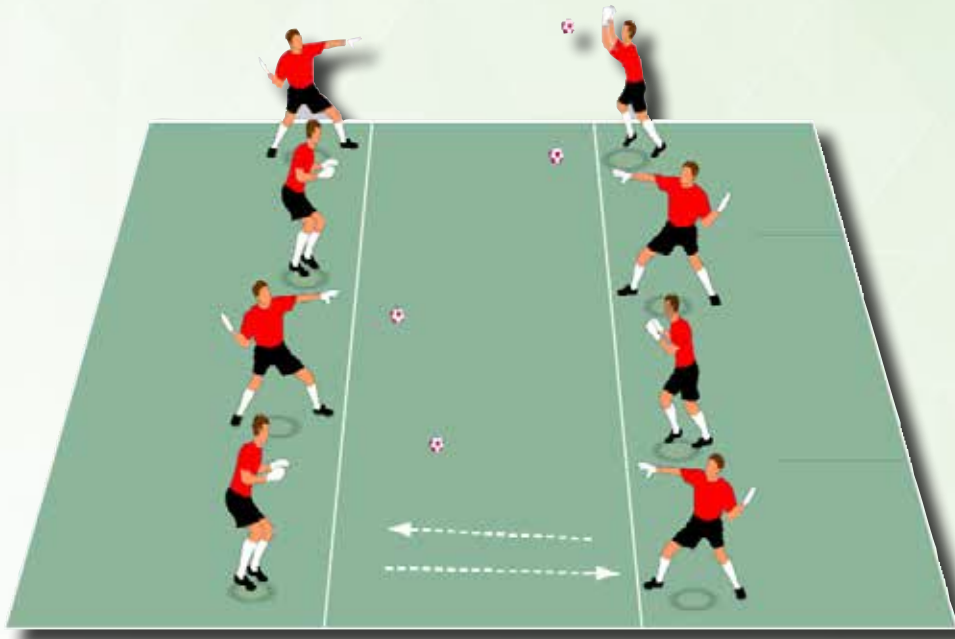
- الرمي والاستلام بطريقة صحيحة.
- التركيز والانتباه لمسار الكرة.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- إضافة تلميذ آخر في المنتصف يحاول قطع مسار الكرة.
- الأداء في تشكيل دائرة ووجود تلميذ في الوسط ، يقوم برمي الكرة لزملائه واستلامها.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة المناسبة بين التلميذ.
- تمرير الكرة بمستوى الصدر للمحافظة على السلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- ربط الرمي بالاستلام.
- التمرير.
- التقييم.



الشكل رقم (٩)

إعداد النشاط

- وقوف التلاميذ في مجموعات متساوية في محطات. كما في الشكل رقم (١٠).
- محطة (١): وقوف في تشكيل دائرة، تلميذ معه الكرة في المنتصف.
- محطة (٢): وقوف في تشكيل صف، كرة مع كل تلميذ، وضع مقعد سويدي على مسافة (٥)م عليه أهداف صغيرة الحجم.
- محطة (٣): وقوف في تشكيل دائرة، كرة واحدة مع أحد التلاميذ.
- محطة (٤): تحديد مستطيل يقسم إلى نصفين بواسطة حبل معلق على ارتفاع (٢)م، تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة في النصف المحدد لها، كل تلميذ معه كرة بلاستيكية صغيرة.

إجراءات التنفيذ

- محطة (١): تبادل رمي الكرة بين التلاميذ، مع محاولة تلميذ المنتصف قطع مسار الكرة.
- محطة (٢): رمي الكرة لإصابة الأهداف وإسقاطها.
- محطة (٣): تبادل رمي الكرة بين تلاميذ الدائرة، بينما يغني التلاميذ: الكرة العجيبة تدور وتدور، لتخلص منها بسرعة أنت مجبور، إذا كنت آخر من يمسكها فأنت محذور. التلميذ الذي يكون ممسكا بالكرة عند آخر كلمة تحسب عليه نقطة.
- محطة (٤): مع إشارة البدء تبادل رمي الكرات، وإبعاد كل مجموعة للكرات من منطقتها إلى المنطقة الأخرى، وعند إشارة النهاية يتم احتساب الكرات الموجودة بكل منطقة، المجموعة التي بها أقل عدد من الكرات هي الفائزة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الانتقال المنظم بين المحطات.
- دقة التمرير والتصويب.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- التنوع في طريقة رمي الكرة في المحطة الواحدة، وبالتالي تختلف طريقة الاستلام.
- زيادة زمن الأداء.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الاستلام الصحيح.
- تكرار الأداء.
- العمل الجماعي.
- دقة التصويب.



الشكل رقم (١٠)



إعداد النشاط

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين التلاميذ.
- زيادة بعد الهدف من التلميذ الأول.
- استبدال لوحة الأعداد بأدوات أخرى:
 - طوق معلق (إدخال الكرة بداخله).
 - قطعة صندوق مقسم (مروق الكرة من داخلها).
 - سلة أو صندوق (إسقاط الكرة بداخلها).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

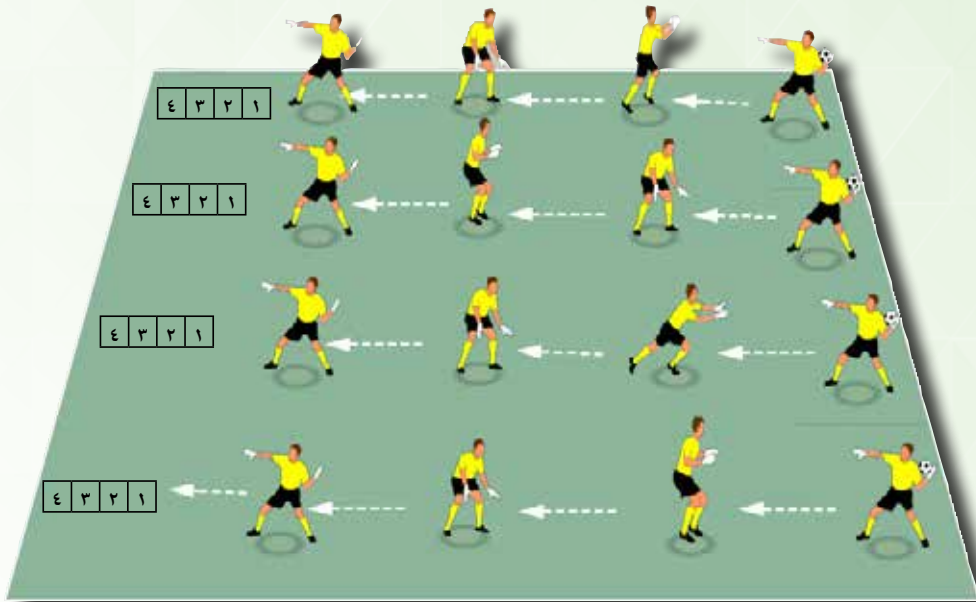
- مراعاة تساوي المسافات البينية بين التلاميذ في كل قطار.
- تحسب نقطة للمجموعة الأفضل في كل محاولة.
- العمل الجماعي.
- المنافسة الشريفة.
- الدقة.
- التعاون.

إجراءات التنفيذ

- يقوم التلميذ الأخير من كل قطار برمي الكرة لزميله الذي يليه، تنتقل الكرة حتى تصل إلى أول تلميذ في القطار، الذي بدوره يرميها على لوحة الأعداد محاولاً إصابة أبعد رقم.

اشتراطات الأداء

- الرمي والاستلام بطريقة صحيحة.
- تعاون أعضاء المجموعة في الأداء.
- سرعة الرمي.
- دقة الرمي.



الشكل رقم (١١)

- يرفع المعلم بطاقات عليها صور لطرق رمي الكرة واستلامها ، ثم يسأل ما اسم الحركة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في تشكيل قطارات، عمل مسابقات في رمي الكرة واستلامها.

الأنشطة المقوية



الموضوع الثالث:

عدد الحصص
حصتان

ركل الكرة وإيقافها

تمهيد

يعدُّ ركل الكرة من حركات المعالجة والتناول، وهي من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، ويتطلب نجاحها وجود توافق بين الكرة وحركة الرجل، وينقسم ركل الكرة إلى عدة أنواع مثل: الركل بمقدمة القدم (الأصابع)، بباطن القدم، بالوجه الخارجي أو الداخلي للقدم، وينبغي أن يصاحب حركة ركل الكرة تعليم طريقة الإيقاف المناسبة، والتي تتطلب إتقانها الإحساس بتوقيت ومستوى ارتفاع القدم. وتبعاً لخصائص نمو المرحلة العمرية سنتناول في هذا الموضوع ركل الكرة بمقدمة القدم.

المخرجات التعليمية

في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

- يتعرّف حركة ركل الكرة وإيقافها.
- يؤدّي حركة ركل الكرة وإيقافها .
- يوظف حركة الكرة وإيقافها في أداء بعض مهارات كرة القدم.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لركل الكرة وإيقافها.
- يشعر بالسعادة عند أدائه حركة ركل الكرة وإيقافها .

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات متوسطة، صندوق مقسم، أقماع .

المفاهيم:

ركل، إيقاف، مقدمة القدم،

مستوى، اتجاه، تمرير

تصويب، دقة.



أحد أنواع التمير
والتصويب في كرة القدم.

أمثلة

طريقة الأداء / النقاط الفنية

أولاً

ركل الكرة بمقدمة القدم

١ قدم متقدمة على الأخرى، ثني بسيط لركبة رجل الارتكاز، الكرة بجانب رجل الارتكاز.



٢ أرجحة الرجل الراكلة للخلف وللأمام، توجيه أصابع القدم لملامسة الكرة من المنتصف لركلتها.



٣

توافق حركة الرجل الراكلة مع مرجحة الذراع المقابلة لها.

٤

حركة الركل تتم من مفصل الفخذ، مع امتداد الرجل الراكلة.

الشكل رقم (١)

إيقاف الكرة

ثانياً

١ قدم متقدمة على الأخرى.

٢

استناد عقب القدم المتقدمة على الأرض، وتشير مقدمة القدم للأمام وللأعلى قليلاً.



٣

ارتفاع العقب عن الأرض عند ملامسة الكرة للقدم.

٤

وإيقاف الكرة بأسفل القدم مع الضغط عليها.

الشكل رقم (٢)



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط لحركة ركل الكرة وإيقافها، وأهميتها في كرة القدم.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء حركة ركل الكرة وإيقافها كالاتي:
 - تجزئة حركة ركل الكرة وربطها مع العد (الوقوف، مرجحة الرجل الراكلة، ركل الكرة).
 - أداء الحركة بشكل متكامل بدون كرة ثم بكرات مختلفة الأحجام والأوزان (كرات مطاطة، كرات بلاستيكية، كرات قدم).
- أداء حركة إيقاف الكرة بدون كرة ثم بالكرة.

نشاط

ركل الكرة في اتجاهات ومسارات

تطوير النشاط

- ركل الكرة مع تغيير قدم الركل.
- ركل الكرة لليمين واليسار.
- ركل الكرة بسرعات مختلفة.
- ركل الكرة لأبعد مسافة.
- ركل الكرة بالمشي بين الأقماع.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة المناسبة بين التلاميذ.
- التأكيد على أداء الركل من الوقوف ومن الحركة.
- توجيه الكرة في مسار محدد.
- التقييم.
- التعاون.

إعداد النشاط

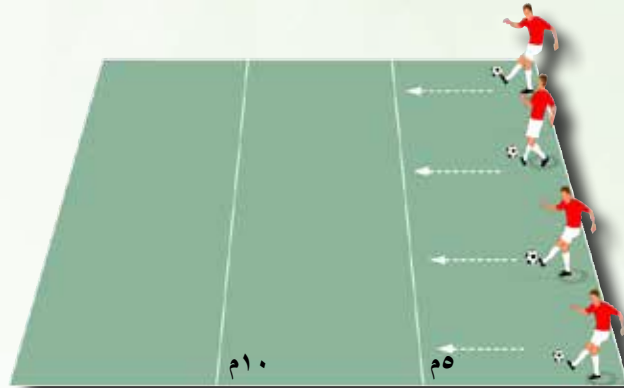
- وقوف التلاميذ في تشكيل صف. مع وجود كرة مع كل تلميذ.
- كما في الشكل رقم (٣).
- رسم خطوط موازية للصّفّ تبعد مسافات (٥) م، (١٠) م.

إجراءات التنفيذ

- ركل الكرة للأمام لوصولها إلى خط الـ (٥) م ثم (١٠) م.
- ركل الكرة والجري لإيقافها.

اشتراطات الأداء

- أداء ركل الكرة بطريقة صحيحة.
- تعدية الكرة للخط المرسوم.
- المحافظة على مسار الأداء في خط مستقيم.



الشكل رقم (٣)



تطوير النشاط

- تبادل ركل الكرة من المشي - الجري الخفيف للأمام .
- زيادة المسافة .
- تبادل ركل الكرة باتجاه مقعد سويدي مقلوب على الجانب .
- وقوف (٣) تلاميذ في تشكيل مثلث على مسافات من بعضهم البعض ، تبادل ركل الكرة وإيقافها فيما بينهم .
- وقوف التلاميذ في تشكيل دائرة وتبادل ركل الكرة وإيقافها فيما بينهم .

نقاط مهمة/قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ .
- العمل مع الزميل .
- تكرار الأداء .
- ربط الركل بالإيقاف .
- التقييم .
- التعاون .
- الدقة .

إعداد النشاط

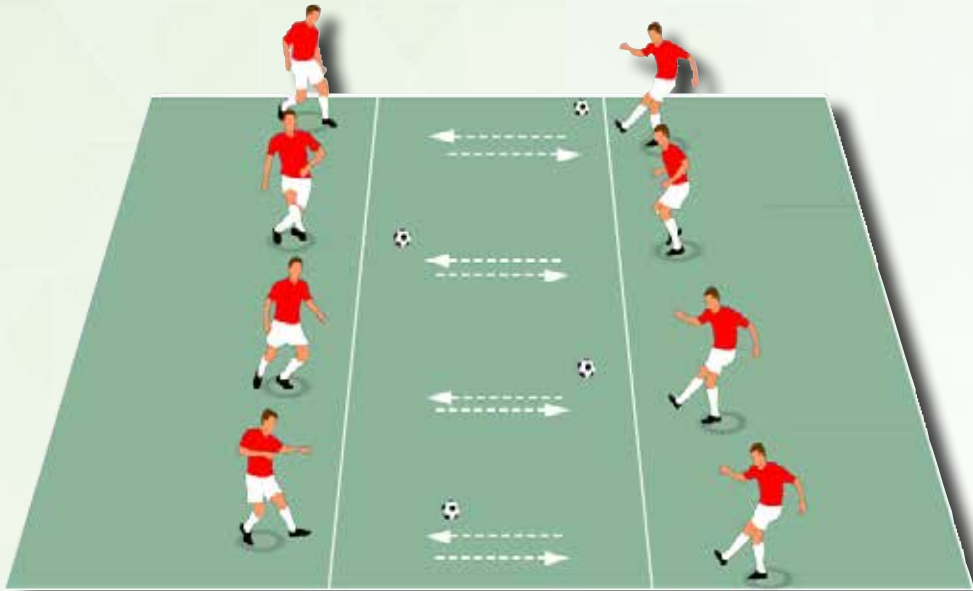
- وقوف التلاميذ في تشكيل صفين متقابلين، بينهما مسافة (٥) م .
- كما في الشكل رقم (٤) .
- كرة مع كل تلميذ .

إجراءات التنفيذ

- تبادل ركل الكرة وإيقافها بين كل تلميذين .

اشتراطات الأداء

- أداء ركل الكرة وإيقافها بطريقة صحيحة .
- دقة توجيه الكرة باتجاه الزميل .



الشكل رقم (٤)



إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات. كما في الشكل رقم (٥).

– محطة (١): قطاران متقابلان، المسافة بينهما (١٠)م، مع وضع أقماع في منتصف المسافة، الكرة مع تلاميذ أحد القطارين.
– محطة (٢): تشكيل دائرة، وقوف تلميذ معه الكرة في المنتصف.

– محطة (٣): قطاران متقابلان المسافة بينهما (١٠)م، وضع قمعين بينهما مسافة (١)م في المنتصف بين القطارين.
– محطة (٤): تشكيل صف مواجه الحائط على بعد (٥)م، ترسم مربعات على الحائط بارتفاع (١)م، كرة مع كل تلميذ.

إجراءات التنفيذ

– محطة (١): يجري التلميذ بالكرة بين الأقماع، ثم يركلها لزميله في القطار المقابل ويجري ليقف خلف القطار.
– محطة (٢): تبادل ركل الكرة وإيقافها بين التلاميذ في الدائرة، والتلميذ في المنتصف يحاول قطع مسار الكرة.
– محطة (٣): تبادل ركل الكرة لمرورها بين القمعين.
– محطة (٤): ركل الكرة باتجاه المربعات المرسومة على الحائط وارتدادها لكل تلميذ، ليوافها ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة توجيه الكرة.

تطوير النشاط

- تبديل قدم الركل.
- زيادة المسافة.
- زيادة عدد الأدوات (الموانع) في المحطة الواحدة.
- تغيير التشكيلات في المحطات.

نقاط مهمة/قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة بين التلاميذ.
- ربط الركل بالإيقاف.
- تكرار الأداء.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- النظام.
- الدقة.



الشكل رقم (٥)



تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- زيادة عدد الأدوات أو الموانع.
- تصغير المرمى / الهدف.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات بين التلاميذ وبين الأدوات.
- تحسب نقطة عند إدخال الكرة في القطعة، ثم تجمع النقاط لتحديد المجموعة الفائزة.
- العمل الجماعي.
- التنافس.
- الدقة في التصويب.
- التعاون.

إعداد النشاط

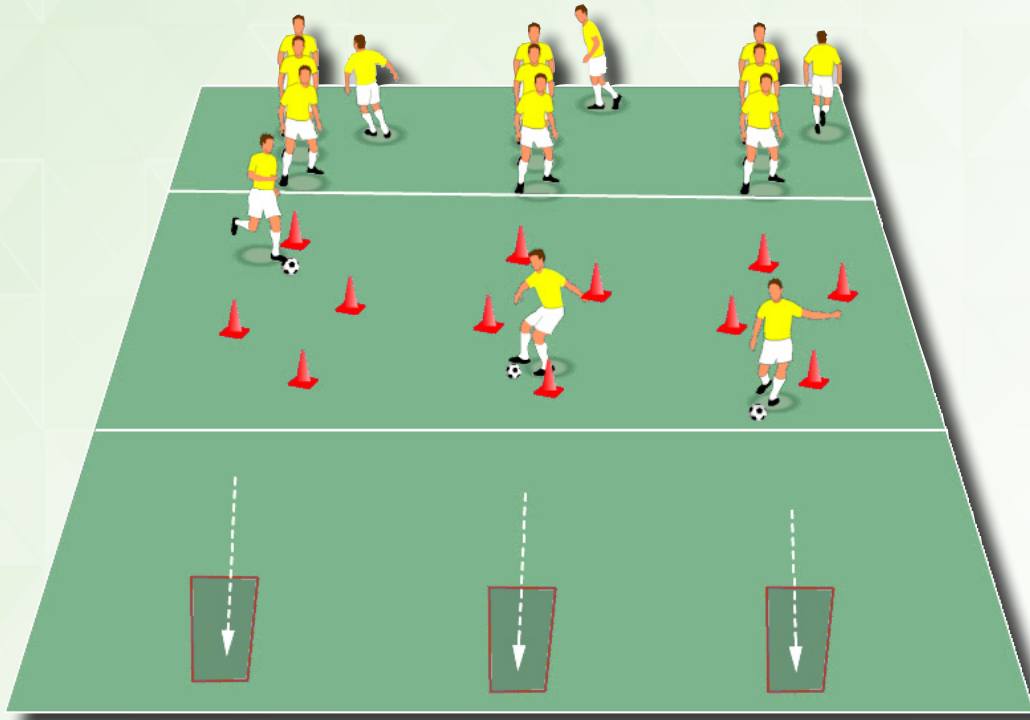
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات. كما في الشكل رقم (٦).
- وضع أمام كل قطار قطعة صندوق بشكل رأسي على مسافة (١٥) م.
- وضع أقماع بشكل متعرج أمام كل قطار.

إجراءات التنفيذ

- المشي بالكرة بين الأقماع ثم التصويب داخل قطعة الصندوق المقسم.

اشتراطات الأداء

- أداء الركل بطريقة صحيحة.
- السيطرة على الكرة.



الشكل رقم (٦)



• يرفع المعلم صورة الحركة ثم يسأل، ما

اسم الحركة ؟

• من وضع الوقوف في صف يطلب المعلم

من كل تلميذ أن يركل كرتة لأبعد

مسافة.

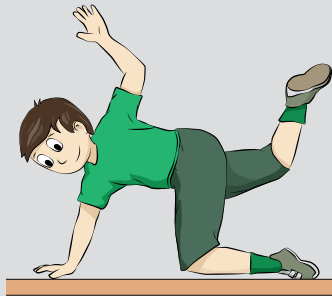
الأنشطة التقيوية







الإدراك
والطلاقة
الحركية
(أتحرك بطلاقة)



مقدمة

تعدُّ حركات الإدراك والطلاقة الحركية من الجوانب المهمة في التربية الحركية، وهي أساس لتعلُّم الكثير من المهارات الأساسية الخاصة بالمسابقات والألعاب الرياضية المختلفة. ويهدف الإدراك الحركي إلى إكساب التلاميذ الوعي بالجسم في الفراغ عن طريق الأنشطة التي يؤديها في الفراغ العام أو الخاص. كما تكسبهم بعض السمات الإرادية كالالتزام، والشجاعة، والثقة بالنفس.

أما الطلاقة الحركية فتعبر عن الحركات التي يتم أدائها بدون أدوات، وتكون على شكل حركات توافقية تتميز بطابع التحدي الفردي لتحسين إدارة الفرد لحركاته، وبمعناها الشامل تؤكد على الكفاية في إدارة حركات الجسم. وتتضمَّن هذه الوحدة حركات الاتزان وأنواعه (الاتزان الثابت، الاتزان الحركي)، والدرجة (الدرجة الجانبية المستقيمة، والدرجة الأمامية)، وحركات البراعة الحركية (التقاط الأداة، المشي على أربع، لي الذراعين).

محتويات الوحدة

- الاتزان.
- الدرجة.
- البراعة الحركية.

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع بلاستيكية .
- أطواق بلاستيكية.
- مراتب وقائية.
- صندوق مقسم.
- أشرطة لاصقة.
- أعلام.
- مقاعد سويدية.
- صور توضيحية.
- كرات متوسطة.

المخرجات التعليمية للوحدة

- يتعرَّف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية وأهميتها.
- يؤدي بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يوظف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية في بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.
- يشعر بالسعادة والرضا عند ممارسته بعض أنشطة الإدراك والطلاقة الحركية مع زملائه.



الموضوع الأول:

عدد الحصص

٤ حصص

الاتزان

تمهيد

تعدُّ حركات الاتزان من حركات الإدراك والطلاقة الحركية، وهي قدرة التلميذ في المحافظة على العلاقة بين مركز ثقل جسمه وقاعدة ارتكازه مقابل الجاذبية الأرضية، وتنقسم حركات الاتزان إلى نوعين وهما: الاتزان الثابت، والاتزان الحركي.

المخرجات التعليمية

- في نهاية هذا الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرّف الاتزان وبعض أنواعه.
 - يميّز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.
 - يؤدّي بعض حركات الاتزان.
 - يوظف بعض حركات الاتزان في المسابقات والألعاب الرياضية.
 - يشعر بالثقة عند أداء حركات مختلفة للاتزان.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، مقاعد سويدية، أطواق،

مراتب وقائية.

المفاهيم:

الاتزان، الاتزان الثابت،

الاتزان الحركي، قاعدة الارتكاز.



الاتزان الثابت

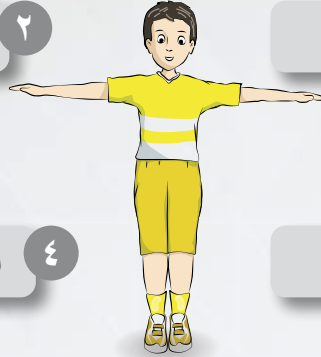
الجمباز: حركات الهبوط لنهاية الحركات الأرضية أو بالأجهزة.

أمثلة

القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة، ويتأثر الاتزان بعدة عوامل منها قاعدة الارتكاز، فكلما زادت مساحة القاعدة زادت مقدرة الجسم في المحافظة على اتزانه وثباته، كما يظهر في وضع الوقوف برفع الذراعين جانباً، والذي يكون فيه اتزان الجسم كبيراً مع زيادة القدرة على الثبات لفترة طويلة، ويتم أدائه بمراعاة النقاط الفنية التالية:

١ وقوف الرجلين باتساع الحوض.

٢ الرأس مرفوع والنظر للأمام إلى نقطة ثابتة.



٣ الذراعان جانباً لحفظ التوازن.

٤ الجذع على استقامة واحدة مع الفخذين والرأس.

الارتكاز على القدمين (نقطتين).

الشكل رقم (١)

كلما قلت مساحة وعدد نقاط قاعدة الارتكاز قلت مقدرة الجسم على الثبات؛ مما يتطلب بذل جهد أكبر في المحافظة على الاتزان.

ويمكن أداء حركات الاتزان الثابت من وضع الوقوف في عدة أشكال تختلف فيها عدد نقاط ومساحة قاعدة الارتكاز مثل:

اتزان رفع المشطين

١ تؤدى بنفس طريقة أداء الوقوف مع رفع العقبين.

٢ إمكانية تغيير وضع الذراعين. (جانباً، أماماً، عاليًا، الانثناء عرضاً)



الارتكاز على مشطي القدمين (نقطتين).

الشكل رقم (٢)



ب اتزان رفع الركبة

١

تؤدي بنفس طريقة أداء الوقوف مع رفع إحدى الركبتين للأعلى، الفخذ موازياً للأرض.



٢

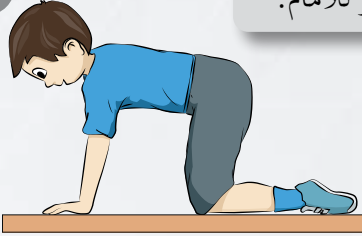
إمكانية تغيير وضع الذراعين (جانباً، أماماً، عاليًا، الانثناء عرضًا).

الارتكاز على قدم (نقطة واحدة).

الشكل رقم (٣)

كما يمكن أداء الاتزان الثابت من وضع الجثو الأفقي بارتكاز الجسم على اليدين والركبتين، وفيه تزيد نقاط ومساحة قاعدة الارتكاز؛ مما يزيد من اتزان الجسم وثباته على الأرض، ويؤدي بالنقاط الفنية التالية:

٢ وجه القدمين يلامس الأرض والأصابع تشير للخلف.



١

جثو أفقي، الرأس مرفوع والنظر للأمام.

الارتكاز على الركبتين واليدين (أربع نقاط).

الشكل رقم (٤)

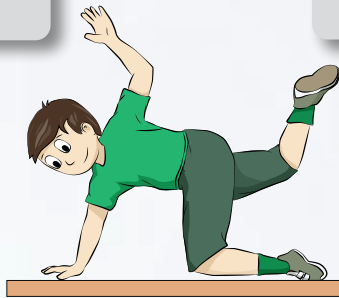
ويمكن أداء عدة أشكال لحركات الاتزان الثابت من وضع الجثو الأفقي بتقليل نقاط ومساحة قاعدة الارتكاز مثل:

اتزان على اليد والركبة

١

جثو أفقي، رفع رجل وذراع واحدة.

٢ مد الرجل الحرة للخلف وللأعلى بكامل امتدادها، ومد الذراع المعاكسة للجانب.



ارتكاز الجسم على يد وركبة (نقطتين).

الشكل رقم (٥)



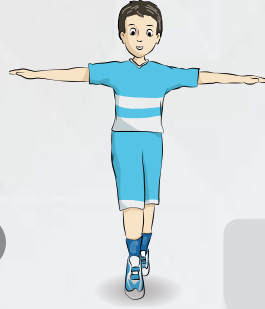
الاتزان الحركي

- الجمباز: (المشي على العارضة).
- الكرة الطائرة واليد والسلة: تغيير المسار والاتجاه في بعض المهارات.

أمثلة

القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء أداء حركة ما، وتؤدي حركات الاتزان الحركي بالحفاظ على مركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز متحركة، كما يظهر في حركة المشي والتي يكون فيها اتزان الجسم كبيراً، ويتم أدائها بمراعاة النقاط الفنية التالية:

٢ الرأس مرفوع، والنظر للأمام إلى نقطة ثابتة.



١ القدمان مفرودتان على الأرض، وتتحركان بالتبادل في اتجاه المشي.

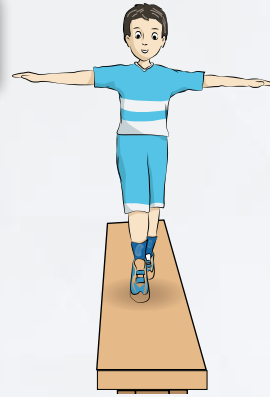
٤ الرأس والكتفان والظهر على استقامة واحدة.

٣ انثناء خفيف في الركبتين، الذراعان جانباً لتدعيم التوازن.

الشكل رقم (٦)

ويمكن أداء عدة أشكال لحركات الاتزان الحركي من المشي مثل:

تؤدي بنفس طريقة أداء حركة المشي، بحيث يكون المشي على المقعد السويدي.



أ اتزان المشي على المقعد السويدي

الشكل رقم (٧)

تؤدي بنفس طريقة أداء حركة المشي، مع وضع كتاب أو ثقل مناسب على الرأس.



الشكل رقم (٨)

ب اتزان الرأس



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط لحركات الاتزان وأنواعه، وأهميتها في المسابقات والألعاب الرياضية.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء حركات الاتزان الثابت بشكل كامل، مع التركيز على فتح وغلق العينين أثناء الأداء، والتبديل بين القدمين، واليدين.
- أداء حركات الاتزان الحركي بشكل كامل، مع التركيز على فتح وغلق العينين أثناء الأداء.

نشاط

الاتزان الثابت

إعداد النشاط

- يقف التلاميذ في انتشار حر. كما في الشكل رقم (٩).
- أمام كل تلميذ مرتبة.

إجراءات التنفيذ

- الجري في المكان، وعند نداء المعلم بنوع الاتزان، يؤدي التلميذ حركة الاتزان المحددة.

اشتراطات الأداء

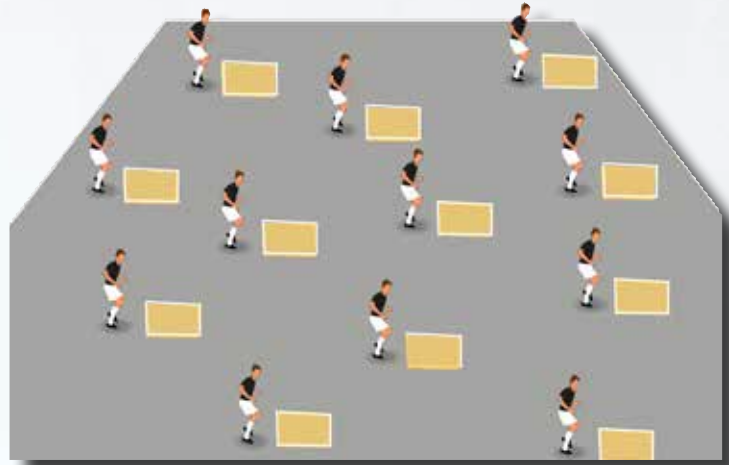
- الاداء بطريقة صحيحة.
- سرعة رد الفعل.
- الثبات من (٥-١٠) ثوانٍ.
- جمالية الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة فترة الثبات في وضع الاتزان.
- تبديل نقاط الارتكاز (الرجلين، اليدين، الركبتين).
- استخدام أداة أثناء الاتزان مثل: وضع كتاب على الرأس (اتزان رفع المشطين).
- وضع كتاب على الركبة المرفوعة (اتزان مع رفع الركبة).
- أداء الاتزان على مستوى مرتفع.

نقاط مهمة/قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة مبدأ الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- يمكن تمثيل بعض حركات الحيوانات مثل الصقر.



الشكل رقم (٩)



تطوير النشاط

- تغيير شكل المسارات (منحنية، متعرجة، أشكال هندسية).
- تغيير الاتجاهات.
- تغيير أوضاع الذراعين.
- زيادة مسافة المسار.
- تغيير وضع المقعد السويدي (مقلوب).
- ربط الاتزان بحركات أخرى مثل: الجري، والوثب، والرمي، والالتقاط.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة مبدأ الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- يمكن توحيد الأداء في جميع المسارات أو التنوع بينها.
- الاتجاهات.
- المسارات.
- النظام.

إعداد النشاط

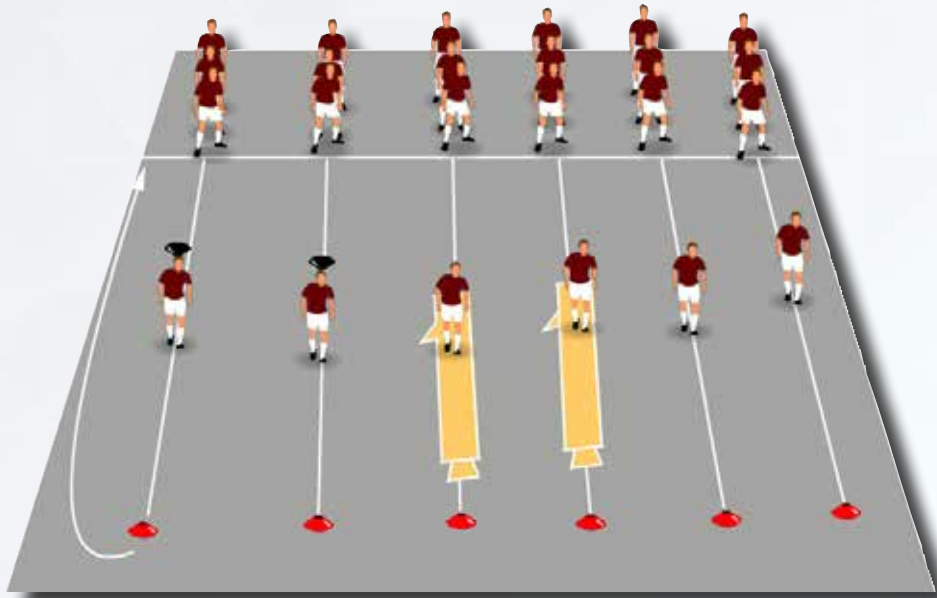
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل صفوف.
- كما في الشكل رقم (١٠).
- تحديد خطوط مستقيمة مرسومة على الأرض أمام كل تلميذ في الصف الأول.

إجراءات التنفيذ

- أداء حركات الاتزان الحركي في المسارات المحددة.
- المشي على خط مستقيم.
- المشي على مقعد سويدي.
- المشي مع وضع قمع فوق الرأس.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار المحدد.
- جمالية الأداء.



الشكل رقم (١٠)



اشتراطات الأداء

- أداء الاتزان بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في المحطات.
- الثبات من (٥-١٠) ثوانٍ.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- تغيير شكل المسار.
- تغيير أوضاع الذراعين.
- تغيير وضع المقعد السويدي (مقلوب).

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- الانتظام في التنقل بين المحطات.
- أداء النشاط بفاعلية وكفاءة عالية.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات: كما في الشكل رقم (١١).
- محطة (١): قطار/ وضع مقعد سويدي ومرتبة نهاية المقعد.
- محطة (٢): قطار/ وضع أقماع في مسار متعرج.
- محطة (٣): صفان متقابلان/ كل زميلين متقابلين، بينهما طوق.
- محطة (٤): قطار/ وضع أطواق في مسار مستقيم.

إجراءات التنفيذ

- محطة (١): المشي على المقعد، ثم الوثب على المرتبة والثبات.
- محطة (٢): المشي في مسار متعرج بأداء اتزان الرأس.
- محطة (٣): يؤدي كل زميلين اتزان رفع الركبة وبمسكان الطوق معاً والثبات، ثم تغيير قدم الاتزان.
- محطة (٤): الجري ثم الوثب بالقدمين داخل الطوق والثبات لمدة (٥) ثوان، ثم الوثب بالقدمين للطوق الثاني والثبات لمدة ٥ ثوانٍ وهكذا.



الشكل رقم (١١)



اشتراطات الأداء

- أداء الاتزان بطريقة صحيحة.
- الثبات في وضع الاتزان من (٥-١٠) ثوانٍ.
- سرعة رد الفعل.

تطوير النشاط

- تغيير نوع الاتزان.
- زيادة زمن الثبات.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

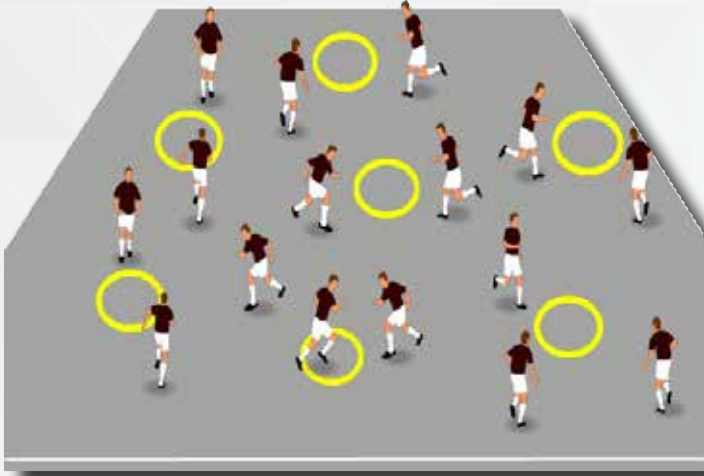
- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.
- المثابرة.
- تشجيع الأداء المتميز.

إعداد النشاط

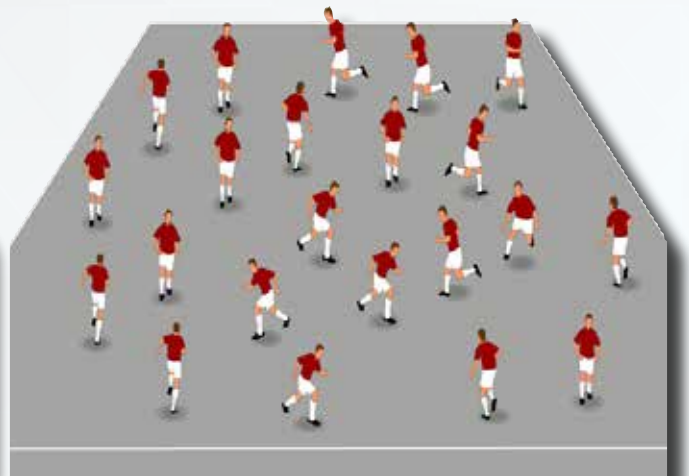
- تقسيم التلاميذ وفقاً لمتطلبات اللعبة:
- اللعبة الأولى: يقف التلاميذ في انتشار حر. كما في الشكل رقم (١٢).
- اللعبة الثانية: يقف التلاميذ في انتشار حر، مع رسم دوائر على الأرض. كما الشكل رقم (١٣).

إجراءات التنفيذ

- يشرح المعلم قواعد الألعاب:
- اللعبة الأولى: يجري التلاميذ في ساحة اللعب، عند نداء كلمة (حركة) تزيد سرعة تحركهم، وعند نداء كلمة (اتزان) يثبت التلاميذ في وضع اتزان يحدده المعلم، مثال للنداء (حركة، حركة، اتزان مع رفع الركبة).
- اللعبة الثانية: يجري التلاميذ في ساحة اللعب، عند نداء المعلم رقم محدد مثل (٢) يقوم كل تلميذ بدخول إحدى الدوائر وأداء اتزان مع رفع الركبة، ثم تغيير النداء برقم آخر مثل (٣) ليقوم ثلاثة تلاميذ بدخول إحدى الدوائر وأداء اتزان مع رفع الركبة.



الشكل رقم (١٣)



الشكل رقم (١٢)



تطوير النشاط

- وضع أقماع في المسار.
- زيادة المسافة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.
- بث روح الفريق الواحد.
- المثابرة.
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.

إعداد النشاط

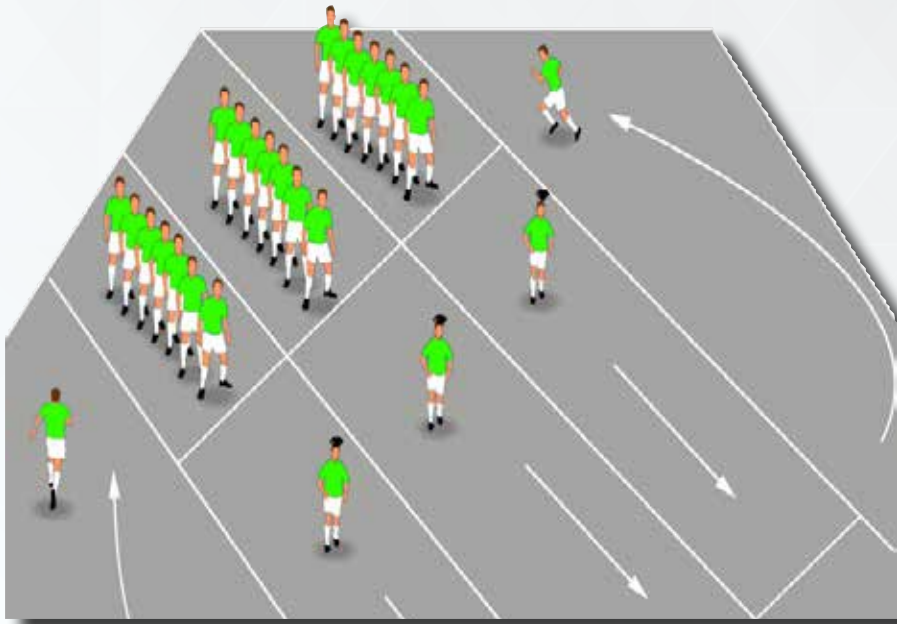
- تحديد خطي بداية ونهاية، المسافة بينهما (١٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات عند خط البداية. كما في الشكل رقم (١٣).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالمشي لأداء اتزان الرأس ليقطع المسار حتى نهايته، وتحتسب نقطة للتلميذ الأسرع دون سقوط الأداة.

اشتراطات الأداء

- أداء الاتزان بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الالتزام بالمسار.
- عدم استخدام اليدين لتثبيت الأداة فوق الرأس.



الشكل رقم (١٣)



• ما أنواع الاتزان؟

• ما الفرق بين الاتزان الثابت والحركي؟

• يقف التلاميذ في انتشار حر، ينادي المعلم
نوع الاتزان ثم يؤدي التلاميذ الاتزان
المحدد.

الأنشطة التقييمية



الموضوع الثاني:

عدد الحصص
حصتان

الدرجة

تمهيد

تُعدُّ الدرجة من حركات الإدراك والطلاقة الحركية، وفيها ينتقل الجسم من نقطة إلى أخرى بملامسة سطح الأرض بدورانه حول المحور الطولي أو الأفقي، ويتطلب أداء الدرجة توافر عدة عناصر مثل: المرونة، والرشاقة، والتوافق العضلي العصبي.

المخرجات التعليمية

- في نهاية هذا الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
 - يتعرّف طريقة أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة).
 - يميّز بين أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة).
 - يؤدّي الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة).
 - يشارك زملاءه أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة).
 - يشعر بالسعادة والثقة عند أداء الدرجة (الأمامية، والجانبية المستقيمة).

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، (شريط لاصق)، مقاعد
سويدية، صندوق مقسم، مراتب وقائية،
كرات متوسطة، أعلام.

المفاهيم:

الدرجة، الدرجة الأمامية،
الدرجة الجانبية المستقيمة.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تنقسم حركة الدحرجة وفقاً لاتجاه انتقال الجسم إلى عدة أنواع منها الدحرجة الأمامية والخلفية والجانبية، ويمكن أداؤها بفرد الجسم أو تكوره، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين من الدحرجة هما :

الدحرجة الجانبية المستقيمة

أولاً

١ رقود أو انبطاح، الذراعان ممدودتان عاليًا.

٢ لف الحوض لأعلى للتدحرج ونقل الجسم في اتجاه الحركة، مع تلاصق المشطين.



٣ دوران الجسم حول المحور الطولي مع ملامسة منطقة الحوض للأرض أثناء التدحرج.

٤ استمرار الحركة بدحرجة الجسم للوصول إلى الوضع الابتدائي.

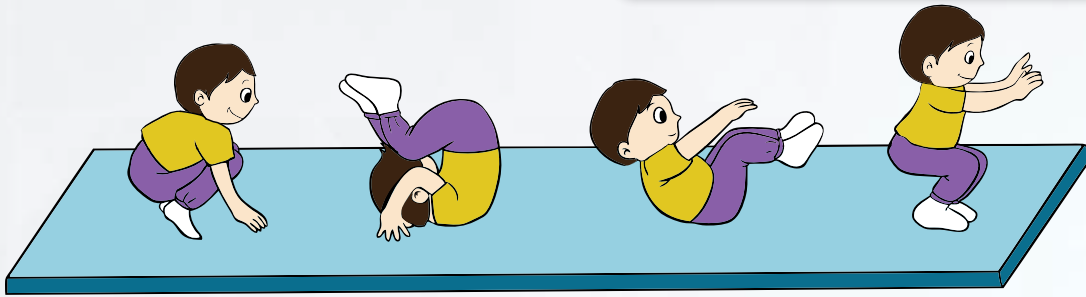
الشكل رقم (١)

الدحرجة الأمامية

ثانياً

١ الجلوس على أربع، القدمان متباعدتان. الركبتان بين الذراعين.

٢ الذقن للأسفل وللداخل نحو الصدر.



٣ الدفع باليدين والقدمين معاً، التدحرج على الكتفين ثم الظهر.

٤ استمرار الحركة للوصول إلى الوضع الابتدائي.

الشكل رقم (٢)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسّط للدرجة الجانبية المستقيمة والدرجة الأمامية وأهميتهما.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء تمارين تمهيدية للدرجة الجانبية المستقيمة مثل:
 - ١- [رقود] درجة الجسم يمينا ثم يساراً للوصول لوضع الانبطاح.
 - ٢- الخطوة السابقة نفسها مع الدرجة للوصول للوضع الابتدائي.
 - ٣- أداء الدرجة بمساعدة (المعلم، الزميل) مع استخدام طريقة السند الصحيحة ثم الأداء بدون مساعدة.
 - ٤- أداء الدرجة من مستوى مائل ثم مستوى أفقي.
- أداء تمارين تمهيدية للدرجة الأمامية مثل:
 - ١- أخذ وضع التكور، التدرج للأمام وللخلف.
 - ٢- أداء الدرجة بمساعدة (المعلم، الزميل) مع استخدام طريقة السند الصحيحة ثم الأداء بدون مساعدة.
 - ٣- أداء الدرجة من مستوى مائل ثم مستوى أفقي.

نشاط

الدرجة في مسار مستقيم

اشتراطات الأداء

- أداء الدرجات بالطريقة الصحيحة.
- جمالية أداء الحركة.
- الالتزام بمسار الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة عدد المراتب لزيادة مسافة التدرج.
- زيادة سرعة إيقاع الأداء.
- وضع قمعين للتدرج والمرور بينهما.
- للدرجة الجانبية المستقيمة: الدرجة على كلا جانبي الجسم.
- للدرجة الأمامية: وضع ورقة أو كرة مطاطية صغيرة بين ركبتين التلميذ، وعدم سقوطها لضمان ضم الركبتين والتكور.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

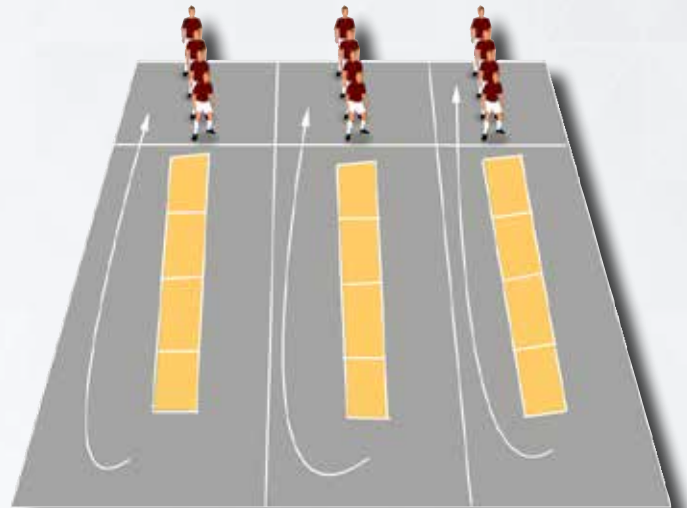
- التكور.
- الدرجة.
- النظام.
- التقييم.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات بينها مسافات مناسبة للأداء. كما في الشكل رقم (٣).
- وضع مجموعة مراتب أمام كل قطار.

إجراءات التنفيذ

- يؤدي التلميذ الأول من كل قطار مجموعة درجات جانبية مستقيمة أو درجات أمامية على مسار المراتب.
- يعود التلميذ المؤدي الى خلف قطاره بعد أداء الدرجات.



الشكل رقم (٣)



إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- أداء الدحرجة بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- الانتظام في المحطات.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الدحرجة.
- زيادة بعد الهدف عن نهاية المراتب.
- زيادة عدد الأطواق.

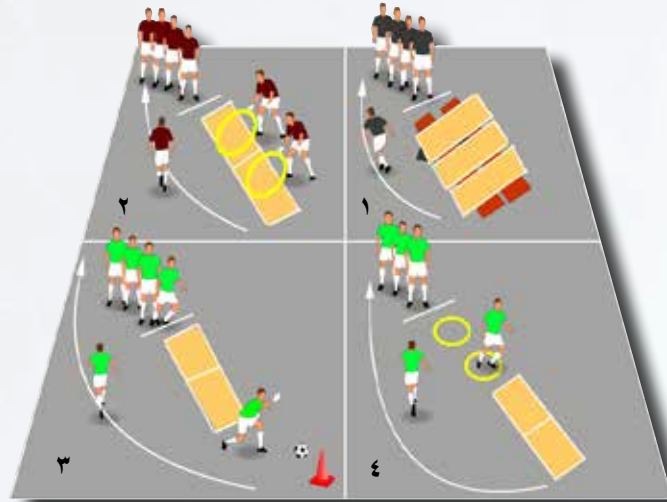
نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- انتقال المجموعات بين المحطات بنظام.
- تحديد زمن أداء لكل محطة.
- التدحرج.

إجراءات التنفيذ

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات في محطات بينها مسافات مناسبة: كما في الشكل رقم (٤).
- محطة (١): وضع المراتب على مستوى مائل.
- محطة (٢): وضع مراتب أمام القطار مع وضع أطواق بشكل قائم على مسار التدحرج.
- محطة (٣): وضع مراتب أمام القطار مع وضع كرة نهاية مسار التدحرج، وقمع على مسافة (٥) م.
- محطة (٤): وضع مجموعة أطواق ثم مجموعة مراتب أمام القطار.

- محطة (١): أداء الدحرجة الجانبية المستقيمة على المستوى المائل.
- محطة (٢): الدحرجة الأمامية والمرور داخل الطوق (لضمان التكور وعدم فرد الرجلين).
- محطة (٣): أداء الدحرجة الجانبية المستقيمة إلى نهاية المسار ثم الوقوف ومسك الكرة ودحرجتها لإصابة الهدف (قمع).
- محطة (٤): أداء الوثب داخل الأطواق ثم الدحرجة الأمامية حتى نهاية المسار.



الشكل رقم (٤)



إعداد النشاط

أ/ لعبة سباق تتابع الدرجة

- تحديد خطي بداية ونهاية بمسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات على خط البداية، بين كل تلميذ وآخر مسافة (٣) م. كما في الشكل رقم (٥).

إجراءات التنفيذ

- مع نداء المعلم ينطلق التلميذ الأخير من كل قطار بالدرجة الأمامية أو الجانبية المستقيمة باتجاه التلميذ التالي الذي بدوره يؤدي الدرجة ليصل إلى التلميذ الذي يليه، وهكذا حتى الوصول لخط النهاية.
- تحسب نقطة للمجموعة الأسرع التي تقطع خط النهاية بالأداء الصحيح.

اشتراطات الأداء

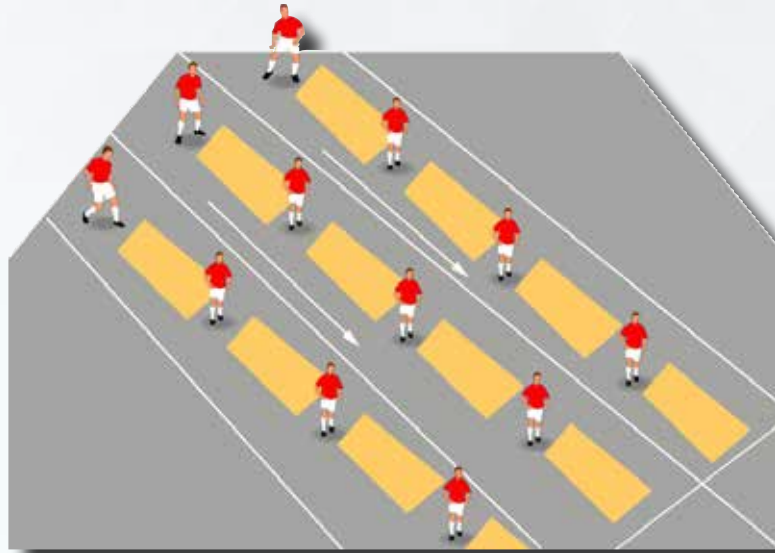
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الانتظام في أداء المجموعات.
- الالتزام بمسار الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة مسار الأداء.
- زيادة المسافة بين التلاميذ في المجموعة الواحدة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التقييم.
- العمل الجماعي .
- الانتظام.



الشكل رقم (٥)



اشتراطات الأداء

- الأداء الصحيح للدرجة.
- سرعة الأداء.
- جمع أكبر عدد من الكرات.
- انتظام المجموعة.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الدرجة ومسافة الجري نحو الصندوق.
- اختيار لون محدد للكرة في كل محاولة.
- الوثب أو الحجل نحو صندوق الكرات بعد الدرجة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- التأكيد على انطلاق التلميذ التالي بعد لمس زميله له.
- مراعاة تساوي مسافات الدرجة والجري التي يقطعها التلاميذ في المجموعات.
- التأكيد على أخذ التلميذ كرة واحدة في كل محاولة.
- التنافس الشريف.

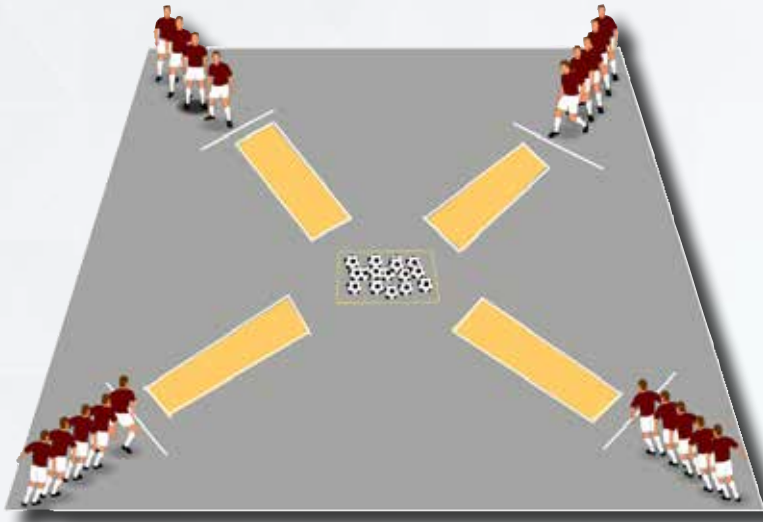
إعداد النشاط

ب / لعبة جمع الكرات

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠-١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات في زوايا المربع.
- وضع صندوق به مجموعة كرات صغيرة في منتصف المربع.
- كما في الشكل رقم (٦).
- وضع مراتب أمام كل قطار لتحديد مسار الدرجة.
- وضع سلة بجانب كل قطار.

إجراءات التنفيذ

- مع نداء المعلم ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالدرجة الأمامية أو الجانبية المستقيمة على المراتب حتى نهايتها، ثم الجري نحو الصندوق لأخذ كرة والجري للعودة نحو قطاره ووضع الكرة في السلة ولمس زميل التالي، ثم الوقوف خلف القطار.
- ينطلق التلميذ التالي بعد لمسه ويكرر الأداء نفسه.
- يحسب المعلم عدد الكرات لكل مجموعة بعد انتهاء زمن اللعبة، والفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من الكرات.



الشكل رقم (٦)



الأنشطة التقييمية

• ما أنواع الدرجات؟ وما الفرق بينها؟

• تحديد خطي بداية ونهاية، المسافة بينهما (٥-١٠)م، تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات على خط البداية، توضع أعلام على خط النهاية، يقوم التلميذ الأول من كل قطار بأداء الدرجة نحو خط النهاية وبعد وصوله يقوم برفع العلم لينطلق زميله التالي في القطار الذي يكرر الأداء نفسه.



الموضوع الثالث:

عدد الحصص
حصتان

البراعة الحركية

تمهيد

تُعدُّ البراعة الحركية من أشكال الطلاقة الحركية، ويُقصد بها الكفاءة في إدارة حركات الجسم وتحسين قدراته الحركية، كما تعرف بأنها القدرة على أداء الواجبات الحركية الدقيقة بصورة هادفة وسريعة. وتتطلب البراعة الحركية قدرات توافقية عالية، وتنقسم إلى عدة أنواع للحركات منها: التقليد، والبراعة الفردية، والبراعة مع الزميل.

المخرجات التعليمية

- في نهاية هذا الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرّف بعض حركات البراعة الحركية.
 - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.
 - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للبراعة الحركية.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء حركات البراعة الحركية.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، شريط لاصق، حواجز
منخفضة، مراتب وقائية،
كرات متوسطة.

المفاهيم:

البراعة الحركية، التقليد،
لي الذراعين.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تنقسم حركات البراعة الحركية إلى عدة أنواع منها: (التقليد، والبراعة الفردية، والبراعة مع الزميل) وستتناول في هذا الموضوع بعض النماذج الحركية لكل نوع.

يمكن للمعلم ربط حركات المشي على أربع بمشية بعض الحيوانات مثل (الذراع مع الرجل المعاكسة). بمشية الأسد الشجاع (الذراع مع الرجل نفسها). بمشية الدب القوي، لاستشارة خيال التلاميذ.

أولاً حركات التقليد: المشي على أربع

أ المشي بتحريك الذراع مع الرجل المعاكسة

١ وقوف، ثني الجذع أماماً أسفل للوصول لوضع الوقوف على أربع.



الشكل رقم (١)

٢ تبادل الخطو أماماً بالذراعين والرجلين بتحريك الرجل اليمنى مع الذراع اليسرى، والرجل اليسرى مع الذراع اليمنى.

ب المشي بتحريك الذراع مع نفس الرجل

١ وقوف على أربع، ثني الركبتين والذراعين قليلاً، النظر للأمام.



الشكل رقم (٢)

٢ تحريك القدم اليمنى مع اليد اليمنى، ثم القدم اليسرى مع اليد اليسرى، مع ثني الركبتين قليلاً.



البراعة الفردية: التقاط الأداة (كرة صغيرة، قمع صغير)

ثانياً

الأداة تبعد (١٥- ٢٥ سم)
من حافة كعب القدم تقريباً.

١ الوقوف فتحاً، ثني الجذع أماماً أسفل، الذراعان بين الرجلين.



٣ الاحتفاظ بامتداد الركبة أثناء الأداء.

٢ مد الذراعين لالتقاط الأداة من بين الرجلين.

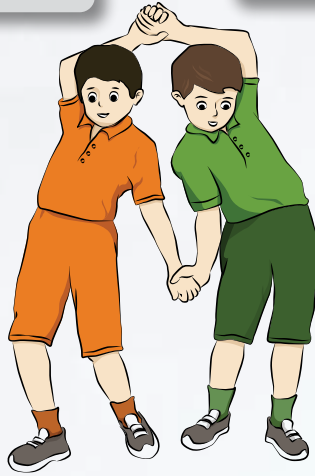
الشكل رقم (٣)

البراعة مع الزميل: لي الذراعين

ثالثاً

٢ رفع الذراعين لأحد الجانبين (اليد اليمنى للتلميذ الأول، واليسرى للآخر).

١ وقوف فتحاً، مواجه الزميل وتشبيك اليدين.



٣ دوران الذراعين والاستمرار لعمل دورة كاملة، مع تجنب تصادم الرأسين، والعودة للوضع الابتدائي.

الشكل رقم (٤)



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح مبسط لحركات البراعة الحركية وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور والرسومات، الفيديو التعليمي).
- أداء حركات البراعة الحركية.

نشاط

المشي على أربع

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المشي.
- تغيير مسار المشي (منحنى، متعرج، أشكال هندسية).
- تغيير اتجاهات المشي (يمين، يسار).
- وضع أدوات وموانع في مسار المشي (أقماع، حواجز منخفضة).
- زيادة إيقاع سرعة الحركة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافة البينية.
- المسارات.
- الاتجاهات.
- التقليد.

إعداد النشاط

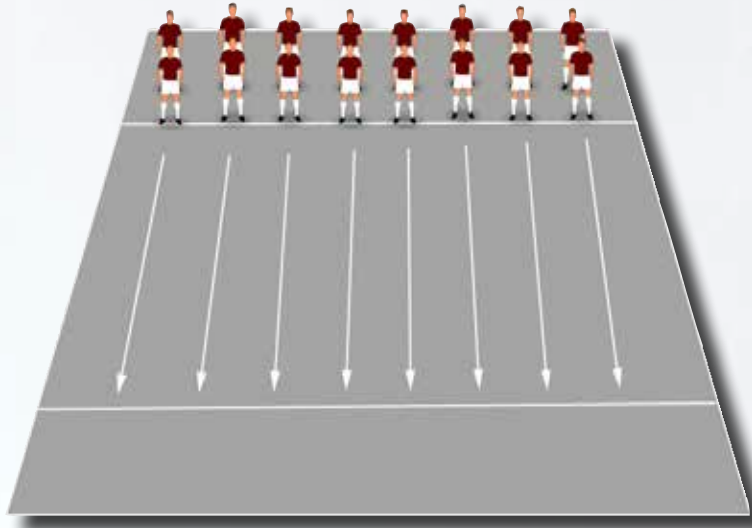
- تحديد خطي بداية ونهاية، المسافة بينهما (٨-١٠) م.
- وقوف التلاميذ في صفين على خط البداية. كما في الشكل رقم (٥).

إجراءات التنفيذ

- يؤدّي تلاميذ الصف الأول حركتي المشي على أربع إلى خط النهاية، ثم تلاميذ الصف التالي وهكذا يكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار.
- التقليد بكفاءة عالية.
- جمالية الأداء.



الشكل رقم (٥)



تطوير النشاط

- الأداء من الجري.
- زيادة عدد الأطواق.
- زيادة مسافة بُعد القمع عن الطوقين.
- أداء الحركة من الجري، ثم الوثب بوضع القدمين داخل الطوقين والثبات.
- وضع موانع بين مجموعات الأطواق.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة وضع الأداة على بُعدٍ مناسبٍ لأداء الحركة. النظام.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات. كما في الشكل رقم (٦).
- يحدد مسار الأداء بخطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٢) م مقسمة لثلاث مناطق توضع بها أطواق (طوقين بجانب بعضهما البعض بينهما للخلف قمع صغير).

إجراءات التنفيذ

- المشي للأمام، ثم وضع القدمين داخل الطوقين وأداء حركة التقاط القمع، ثم رفعه لأعلى وإعادته لمكانه.
- يكرر الأداء بالانتقال للأطواق التالية حتى خط النهاية.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- عدم ثني الركبتين أثناء الالتقاط.
- رفع القمع عاليًا وإعادته لمكانه الصحيح.



الشكل رقم (٦)



إعداد النشاط

- تحديد مسار الأداء بخطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م.
- وقوف التلاميذ في صف واحد على خط البداية.
- تقسيم التلاميذ في ثنائيات على خط البداية بينها مسافات مناسبة. كما في الشكل رقم (٧).

إجراءات التنفيذ

- يقوم كل تلميذ بتشبيك اليدين وأداء حركة لي الذراعين بالمشي للأمام إلى خط النهاية.

اشتراطات الأداء

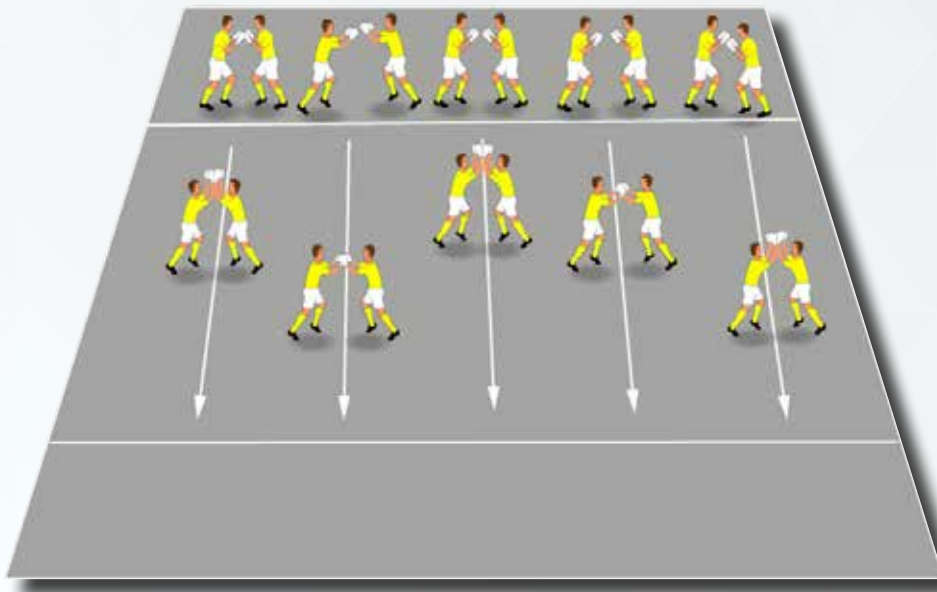
- الأداء بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء بين التلميذين.
- الالتزام بالمسار.
- انسيابية الحركة.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- وضع قمعين بينهما مسافة (٣) م على مسار الأداء لمرور التلميذين.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- لي الذراعين.
- التوافق.
- التقييم.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٧)



تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- إضافة بعض الحركات وربطها بحركات البراعة مثل: المشي على أربع ثم أداء الدرجة الجانبية المستقيمة.

نقاط مهمة/قيم/ مفاهيم / مهارات عامة

- التأكيد على أهمية تنظيم الأدوات والموانع في مسار الأداء.
- البراعة.
- التعاون.
- التقييم.
- التوافق.

إعداد النشاط

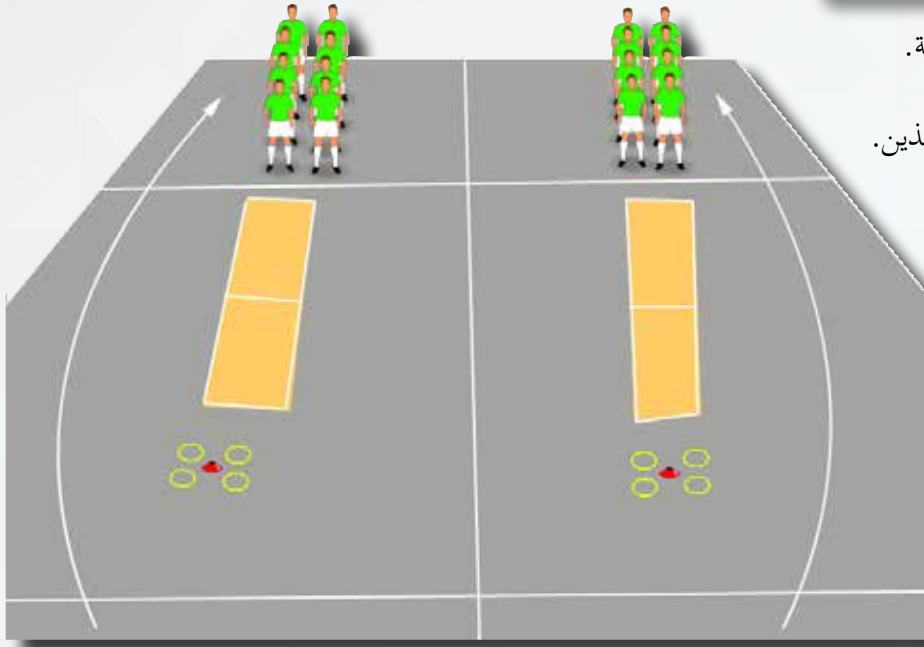
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات. (كل مجموعة يمثلها قطاران). كما في الشكل رقم (٨).
- تحديد مسار الأداء أمام كل مجموعة.
- وضع مجموعة مراتب في المسار.
- وضع (٤) أطواق (كل طوقين بجانب بعضهما البعض، بينهما كرة).

إجراءات التنفيذ

- يبدأ كل تلميذ من المجموعة بأداء المشي على أربع، ثم أداء الدرجة الأمامية لنهاية المراتب، ثم الجري نحو الأطواق والوقوف داخل الطوقين (الظهر مواجه) لأداء حركة التقاط الكرة ورفعها لأعلى، ثم إعادتها لمكانها ليقوم زميله الآخر بالحركة نفسها، ثم يقوم التلميذان بتشبيك وأداء حركة لي الذراعين بالمشي للأمام إلى خط النهاية.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار.
- توافق الأداء بين التلميذين.
- انسيابية الحركة.



الشكل رقم (٨)



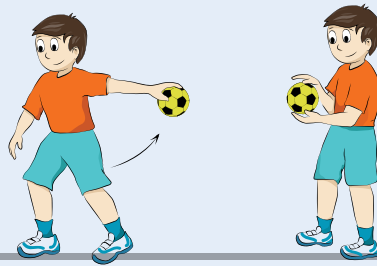
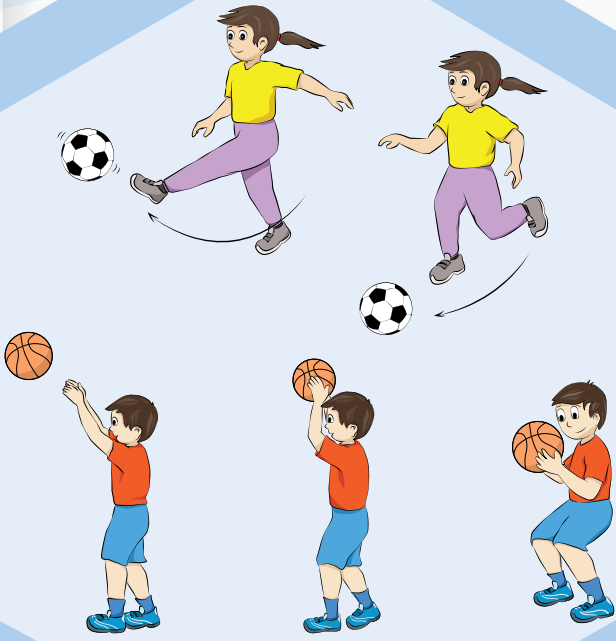
الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم بعض الصور لحركات البراعة الحركية، ثم يسأل التلاميذ :
ما اسم الحركة؟
- يقف التلاميذ في انتشار حر، ينادي المعلم باسم إحدى حركات البراعة الحركية، ثم يؤدي التلاميذ الحركة المحددة.





الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)



مقدمة

تُعَدُّ الألعاب الحركية من المكونات المهمة لبرامج التربية البدنية، لما لها من أهمية كبيرة في تكوين شخصية التلميذ، حيث تهدف إلى تلبية متطلبات النمو المختلفة في هذه المرحلة العمرية، فمن خلالها يمكن تنمية القدرات البدنية وتطوير المهارات الحركية وتوظيفها بطريقة مشوقة.

وستتضمن هذه الوحدة موضوعات الألعاب التمهيدية وهي الألعاب التي تُطبق فيها بعض المهارات والقواعد القانونية للألعاب والمسابقات الكبيرة (الرسمية) باعتبارها مرحلة تمهيدية لها، وتتيح للتلاميذ توظيف الحركات الأساسية على شكل مهارات خاصة للألعاب في طابع مشوق يتسم بالفرح والسرور بمشاركة زملائهم.

كما تتضمن هذه الوحدة موضوع الألعاب الشعبية وهي الألعاب ذات الطابع التقليدي والنابعة من البيئة المحلية التي يعيش فيها التلاميذ، وتعتبر من مكونات الموروث الثقافي للمجتمع، وتتميز بسهولة قوانينها وبساطة الأدوات والتجهيزات اللازمة لأدائها.

محتويات الوحدة

- الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
- الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
- الألعاب التمهيدية لكرة القدم.
- الألعاب الشعبية العُمانية.

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات سلة.
- كرات يد.
- كرات قدم.
- كرات متوسطة.
- صولجانات.
- أقماع.
- سلال.
- كرات طبية.
- أطواق.

المخرجات التعليمية للوحدة

- يتعرف بعض الألعاب التمهيدية والشعبية.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في أداء الألعاب التمهيدية والشعبية.
- يمارس بعض الألعاب التمهيدية والشعبية.
- يشارك زملاءه أداء بعض الألعاب التمهيدية والشعبية.
- يشعر بالسعادة عند أداء بعض الألعاب التمهيدية والشعبية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية والشعبية.



الموضوع الأول:

عدد الحصص
٤ حصص

الألعاب التمهيدية لكرة السلة

تمهيد

تُعدُّ الألعاب التمهيدية لكرة السلة مرحلة مهمة لتعليم التلاميذ لعبة كرة السلة ومهاراتها وبعض قواعدها القانونية في مرحلة مبكرة، مما يسهل عليهم إتقانها لاحقاً، وتسهم هذه الألعاب في تطوير التركيز والانتباه لدى التلاميذ عند أداء الحركات الأساسية، وتوظيفها في شكل مهارات أساسية للعبة مع الالتزام بالقواعد القانونية، والتكيف مع طبيعة اللعبة التي تتميز بصغر مساحتي اللعب والهدف (السلة) وكثرة الانتقال بين الحالة الهجومية والدفاعية بأسلوب مشوق وممتع.

المرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:
 - يتعرف بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
 - يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
 - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
 - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب التمهيدية لكرة السلة.

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات سلة، كرات متوسطة، شريط لاصق،
أقماع، سلال، طاولات.

المفاهيم:

التمرير، الاستلام، التصويب.



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح طريقة أداء اللعبة التمهيديّة وقواعدها.
- عرض نموذج للأداء من خلال أداء مجموعة من التلاميذ بإيقاع بطيء للعبة.
- تقسيم التلاميذ وتطبيق اللعبة.

يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب التمهيديّة لكرة السلة والتي تم تناولها في الوحدات السابقة. (الجرى، الوثب، الحجل، التوازن، رمي الكرة والتقاطها واستلامها).

نماذج مقترحة من الألعاب التمهيديّة لكرة السلة

التمريرات الناجحة

لعبة

قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح بمسك أو دفع التلميذ المستحوذ على الكرة.
- لا يسمح بتنطيط الكرة أو الجري بها أكثر من خطوة واحدة.
- لا يسمح بخروج التلميذ من حدود ساحة اللعب.
- الفريق الفائز من يحرز نقاطاً أكثر.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد المدافعين.
- تقليل مساحة اللعب.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التمرير.
- الاستلام.
- قطع الكرة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

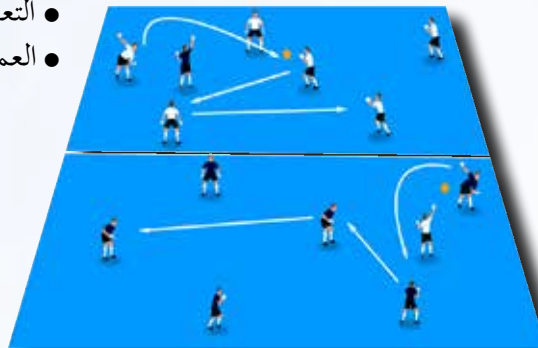
- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى نصفين.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، ينتشر كل فريق داخل أحد النصفين، ويقف تلميذ واحد (مدافع) من الفريق الآخر في نصف الفريق المنافس.
- كرة سلة لدى كل فريق.

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- الاستلام.

طريقة اللعب

- تبدأ اللعبة بمحاولة كل فريق تمرير الكرة فيما بينهم، بينما يحاول المدافع قطع الكرة والاستحواذ عليها.
- تحديد دقيقتين لزمان اللعب، وتحتسب عدد التمريرات الناجحة لكل فريق.
- عند قطع الكرة، أو خروجها من ساحة اللعب، يبدأ احتساب عدد التمريرات من البداية.
- تحتسب نقطة للفريق الحاصل على أكبر عدد من التمريرات الناجحة في كل محاولة.



الشكل رقم (١)



قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح بتنطيط الكرة أو الجري بها أكثر من خطوة واحدة.
- لا يسمح للتلميذ الواقف في مربع الزاوية بالخروج من حدود المربع.
- لا يسمح لبقية التلاميذ دخول مربعات الزاوية.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود ساحة اللعب.
- لا يسمح مسك أو دفع التلميذ المستحوذ على الكرة.
- عند ارتكاب خطأ تحتسب رمية مباشرة من مكان الخطأ وتؤدي برمي الكرة إلى التلميذ الذي يقف في الزاوية، ولا يسمح بالدفاع أثناء الرمية.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد الكرات.
- زيادة مساحة اللعب.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- تبديل تلاميذ مربعات الزاوية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التمرير، الاستلام، التصويب.
- التعاون، العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

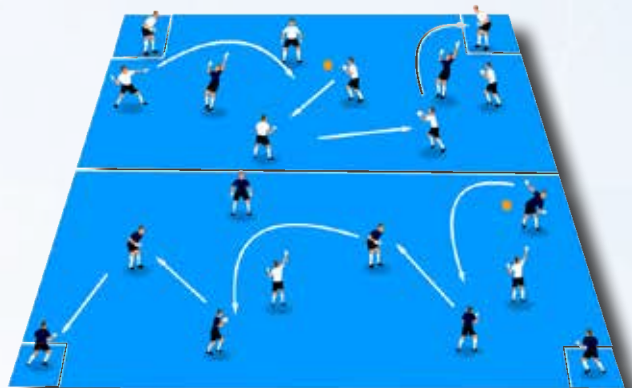
- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى نصفين، رسم مربع طول ضلعه (٢٠ سم) في كل زاوية من زوايا المستطيل.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، ينتشر كل فريق داخل أحد النصفين، ويقف تلميذان (مدافعان) من الفريق الآخر في نصف الفريق المنافس.
- وقوف تلميذان من كل فريق في المربعات المرسومة على زوايا الملعب.
- كرة متوسطة أو كرة سلة

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- الاستلام.
- التصويب.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بمحاولة كل فريق بتمرير الكرة فيما بينهم والتقدم بها، محاولين تمرير الكرة وإيصالها إلى أحد الزملاء داخل مربع الزاوية، بينما يحاول المدافعان من الفريق الآخر قطع الكرة والاستحواذ عليها قبل وصولها إلى التلميذ الواقف في مربع الزاوية.
- عند قطع الكرة، أو خروجها من ساحة اللعب أو نجاح الفريق في احراز نقطة، يتم إدخال كرة جديدة.
- تمنح نقطة للفريق عند نجاحه في إيصال الكرة إلى التلميذ الواقف في مربع الزاوية.



الشكل رقم (٢)

قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلّمها التلميذ.
- لا يسمح بتنطيط الكرة أو الجري بها أكثر من خطوة واحدة.
- لا يسمح بالمسك أو الدفع بين التلاميذ.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود ساحة اللعب.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من النقاط خلال زمن اللعب.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد أفراد المجموعة.
- رفع الطوق عن مستوى الأرض بالتدرج.
- زيادة بُعد الطوق عن خط النهاية.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التمرير، الاستلام، التصويب.
- التعاون، العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى منطقتين متساويتين من المنتصف. بحيث يكون لكل فريق منطقة محدودة.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين وتقسيم كل فريق إلى مجموعات ثلاثية. كما في الشكل رقم (٣).
- يوضع طوق على مسافة (١,٥) م على الأرض من منتصف خط النهاية للخارج.
- كرة سلة أو كرة متوسطة بحوزة أحد الفريقين.

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- التصويب.
- الاستلام.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بتمرير الكرة بين أفراد المجموعة الثلاثية والتقدم داخل منطقة المجموعة الأخرى، محاولين الوصول إلى خط النهاية ورمي الكرة بداخل الطوق.
- تحاول المجموعة الأخرى قطع الكرة والاستحواذ عليها قبل وصولها إلى الطوق.
- تمنح نقطة للمجموعة عند نجاحها بإدخال الكرة في طوق المجموعة الأخرى.



الشكل رقم (٣)



قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح بتنطيط الكرة أو الجري بها أكثر من خطوة واحدة.
- لا يسمح دخول أي تلميذ في الدائرة الصغيرة.
- لا يسمح خروج المدافعين من حدود الدائرة الكبيرة.
- لا يسمح مسك أو دفع التلميذ المستحوذ على الكرة، وفي حالة ارتكاب خطأ ضده تحتسب رمية تنفذ من مكان الخطأ مباشرة نحو السلة.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عددٍ من النقاط خلال زمن اللعبة.

تطوير اللعبة

- زيادة ارتفاع السلة.
- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة مساحة الدائرة الصغيرة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- التزام المدافعين بمكانهم داخل الدائرة الكبيرة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التمرير، الاستلام، التصويب.
- التعاون، العمل الجماعي.

إعدادات اللعبة

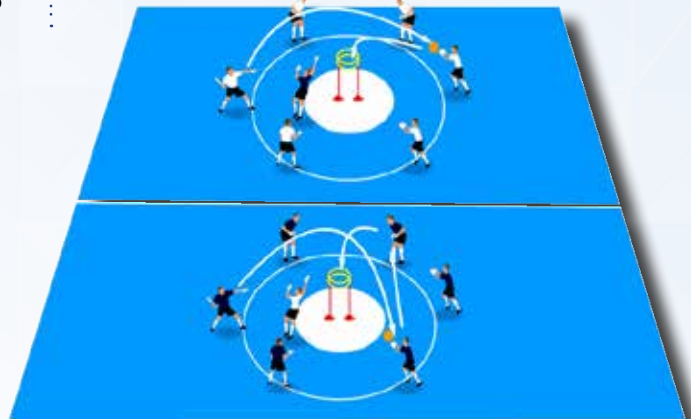
- ساحة لعب مستطيلة تقسم إلى منطقتين، رسم دائرة صغيرة بقطر (٢)م، ودائرة كبيرة بقطر (١٠)م في كل منطقة.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين. كما في الشكل رقم (٤).
- توضع سلة أهداف في مركز الدائرة الصغيرة في كل منطقة.
- يقف مدافع واحد من الفريق المنافس في الدائرة الكبيرة، والفريق المهاجم خارج الدائرة.
- كرة سلة أو (كرة متوسطة) بحوزة الفريق المهاجم.

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- الاستلام.
- التصويب.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بمحاولة كل فريق بتمرير الكرة فيما بينهم، ومحاولة التقدم والدخول للدائرة الكبيرة والتصويب لإدخالها في السلة.
- يحاول الفريق المدافع قطع التمريرات والتصدي للتصويبات لمنع دخول الكرة في السلة.
- يحدد زمن دقيقتين وتحسب عدد النقاط المسجلة.
- تمنح نقطتان للفريق المهاجم عند نجاحه بإدخال الكرة داخل السلة.



الشكل رقم (٤)

- ما المهارات الأساسية التي تم استخدامها في الألعاب التمهيدية لكرة السلة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب التمهيدية لكرة السلة المقترحة.
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠م)، مع وضع هدف (سلة) فوق طاولة على بعد (١)م من خط النهاية، تقسيم التلاميذ إلى قطارين على خط البداية، كما في الشكل رقم (٥). يتبادل كل تلميذين بجانب بعضهما البعض تمرير الكرة فيما بينهما مع التقدم للأمام نحو خط النهاية ورمي الكرة والتصويب على الهدف، ثم يعود كل تلميذ إلى خلف القطار الآخر. مع تحديد تلاميذ أحد القطارات للتصويب نحو الهدف.



الشكل رقم (٥)

الأنشطة التصويمية



الموضوع الثاني:

عدد الحصص

٤ حصص

الألعاب التمهيدية لكرة اليد

تمهيد

تعدُّ الألعاب التمهيدية لكرة اليد خطوة مهمة لتعليم المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد وممارستها وتعرُّف طبيعتها ومتطلباتها، كما تتيح الفرصة لتطوير الحركات الأساسية مع ربطها بتنمية سرعة رد الفعل والتوقع والإحساس الحركي، واستيعاب التلاميذ المبكر لبعض القواعد القانونية؛ مما يساهم في زيادة درجة الميل نحو ممارسة اللعبة التي تتميز بكثرة تسجيل الأهداف وسرعة الحركة وكثرة الاحتكاك بين اللاعبين.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرَّف بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
 - يؤدِّي بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
 - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
 - يكتسب بعض السمات والقيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب التمهيدية لكرة اليد.

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات يد، كرات متوسطة، أطواق، أقماع،
سلال.

المفاهيم:

التمرير، الاستلام، التصويب.



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح طريقة أداء اللعبة التمهيدية وقواعدها.
- عرض نموذج للأداء من خلال أداء مجموعة من التلاميذ بإيقاع بطيء للعبة.
- تقسيم التلاميذ وتطبيق اللعبة.

يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب التمهيدية لكرة اليد، والتي تم تناولها في الوحدات السابقة (الجري، الوثب، الحجل، التوازن، رمي الكرة والتقاطها واستلامها).

نماذج مقترحة من الألعاب التمهيدية لكرة اليد

لعبة

الكرات المسافرة

قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح بتنطيط الكرة أو الجري بها أكثر من ٣ خطوات.
- لا يسمح دخول بقية اللاعبين في ممر الدفاع.
- لا يسمح خروج المدافعين من حدود ممر الدفاع.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود ساحة اللعب.
- عند قطع اي كرة يتم استبعادها من اللعبة.
- الفريق الفائز هو الذي يتمكن أفراده من نقل أكبر عدد من الكرات خلال زمن اللعبة (٢) دقيقتين، أو الانتهاء من نقل جميع الكرات من السلة قبل الفريق الآخر.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة مساحة ممر الدفاع.
- زيادة عدد الكرات.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تركيز المعلم على أداء مهارة التمرير بطريقة صحيحة.
- التزام المدافعين بمكانهما داخل الممر.
- مراعاة عامل الأمن والسلامة.
- التمرير، الاستلام.
- التعاون، العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، يتم تقسيمها إلى مستطيلين متوازيين يتوسطهما ممر فاصل عرضه (٣)م. كما في الشكل رقم (١).
- توضع سلة بها مجموعة من الكرات عند الخط النهائي لكل مستطيل.
- توضع سلة أخرى فارغة عند الخط النهائي المقابل لكل مستطيل.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين. يقف كل لاعب بجانب القمع داخل المستطيلين.
- يقف تلميذ (مدافع) من الفريق الآخر في الممر الفاصل.

المهارات المتضمنة

- التمرير، الاستلام.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بمحاولة كل فريق إيصال كرة من السلة الممتلئة إلى السلة الفارغة في الجهة المقابلة، وذلك بتمريرها فيما بينهم.
- يحاول المدافع المتواجد داخل الممر قطع التمريرات لمنع مرور الكرة للجهة الأخرى.
- يستأنف تمرير الكرة التالية بعد الانتهاء من إيصال الكرة السابقة للجهة المقابلة أو قطعها، أو خروجها من حدود ساحة اللعب.



الشكل رقم (١)



إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة.
- انتشار التلاميذ في ساحة اللعب.
- تحديد تلميذين (صيادين) بحوزتهما كرة يد. كما في الشكل رقم (٢).

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- الاستلام.
- التصويب.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بتمرير الصيادين الكرة فيما بينهما ومحاولة اصطياد باقي التلاميذ برمي الكرة ولمسهم بها.
- يحاول باقي التلاميذ الجري لتفادي اصطيادهم وعدم ملامسة الكرة.
- عند اصطياد أي تلميذ أو خروجه من حدود ساحة اللعب ينضم إلى مجموعة الصيادين.

قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ في موضوع الرمي.
- لا يسمح للصيادين بتنطيط الكرة أو الجري بها أكثر من ٣ خطوات.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود ساحة اللعب.
- يعتبر التلاميذ الذين لم يتم اصطيادهم بعد انتهاء زمن اللعب فائزين.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد الكرات للصيادين.
- تقليل مساحة اللعب.
- اصطياد التلاميذ بلمسهم بالكرة وهي في يد الصياد وعدم رميها.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- اصطياد التلاميذ بلمسهم بالكرة للجزء السفلي للجسم لضمان سلامتهم.
- تبديل التلاميذ (الصيادين) عند إعادة اللعبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التمرير، الاستلام، التصويب.
- التعاون، العمل الجماعي، التنافس.



الشكل رقم (٢)



قواعد اللعبة

- يسمح برمي الكرة بيد واحدة أو باليدين.
- لا يسمح للتلاميذ بالتقدم عن الخط النهائي عند رمي الكرة.
- الفريق الفائز من يحرز نقاطاً أكثر.

تطوير اللعبة

- زيادة بُعد الخطين.
- زيادة عدد الأقماع.
- وضع أقماع مختلفة الارتفاعات.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- التصويب، الدقة.
- التعاون، العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

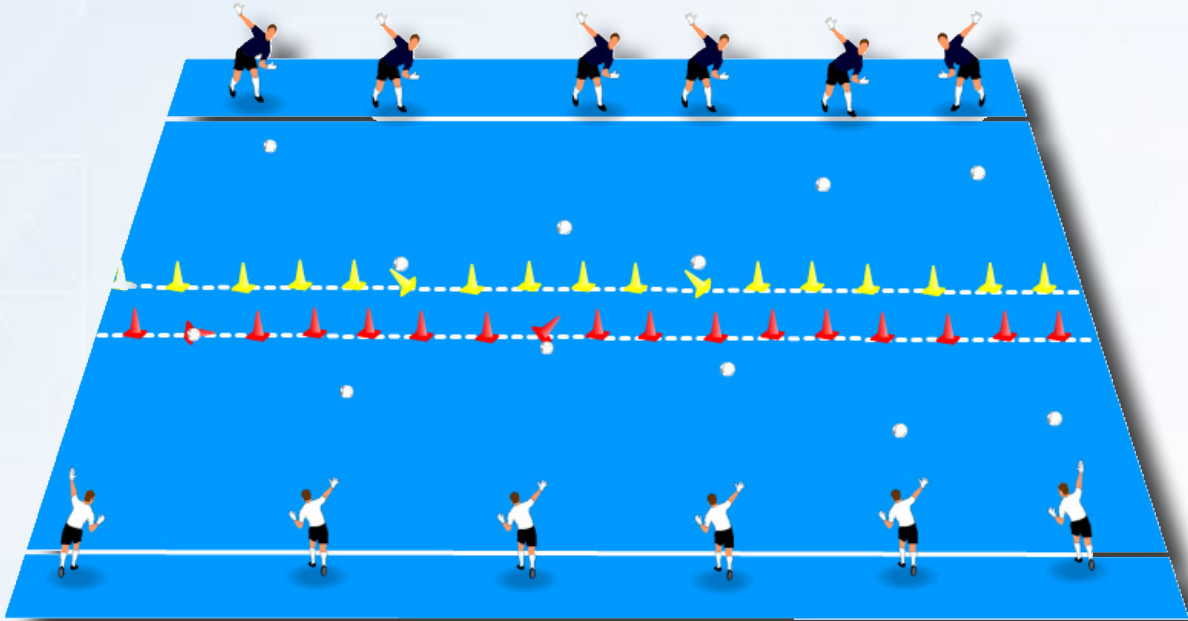
- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى قسمين مع تحديد خطين بعرض المستطيل.
- توضع أقماع على الخطين.
- تقسيم التلاميذ الى فريقين متساويين، يقف كل فريق على الخط النهائي لساحة اللعب.
- كرة يد أو كرة متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التصويب.

طريقة اللعب

- تبدأ اللعبة بتبادل الفريقين رمي الكرات لإصابة الأقماع وإسقاطها.
- تحسب نقطة للفريق الذي ينجح في إصابة وإسقاط جميع الأقماع أولاً.



الشكل رقم (٣)



إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة. مع وضع قائم أو (كرسي) موضوع على بعد (١,٥-٢) متر من خط النهاية للداخل.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين (المطارد، الرامي). كما في الشكل رقم (٤).
- يصطف الفريق المطارد خلف الحد النهائي الذي ليس فيه القائم.
- ينتشر الفريق الرامي على الحدود الجانبية لساحة اللعب.
- كرة متوسطة بحوزة الفريق الرامي.

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- الاستلام.
- التصويب.

طريقة اللعب

- عند الإشارة يجري أحد أعضاء الفريق المطارد حتى يصل للحد النهائي ويلف حول القائم ثم يعود إلى مكانه محاولاً تجنب إصابته بالكرة، بينما يقوم الفريق الرامي بتبادل رمي الكرة فيما بينهم محاولين إصابة التلميذ المطارد بالكرة قبل عودته لخط البداية.
- تحديد فترة زمنية معينة (٣-٤) دقائق ثم احتساب عدد التلاميذ المطاردين الذين تم لمسهم بالكرة ثم يتم تبديل الأدوار.

قواعد اللعبة

- لا يسمح للتلميذ المطارد بالخروج من حدود ساحة اللعب.
- لا يسمح للتلميذ الرامي الجري بالكرة أكثر من ٣ خطوات.
- الفريق الفائز من يلمس أكبر عدد من تلاميذ الفريق الآخر.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد الكرات.
- زيادة عدد التلاميذ المطاردين في المحاولة الواحدة.
- زيادة ساحة اللعب.

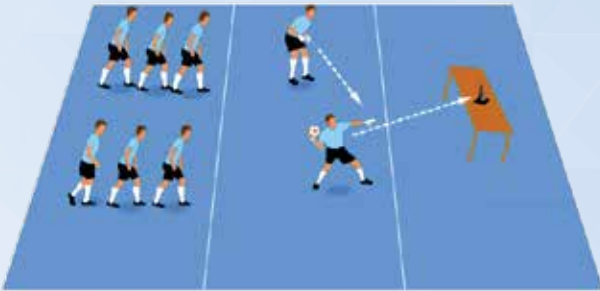
نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق الرامي والفريق المطارد.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- رمي الكرة على التلميذ المطارد بلمسه على الجزء السفلي للجسم.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التمرير، التصويب، الدقة.
- التعاون، العمل الجماعي.



الشكل رقم (٤)

- ما الحركات الأساسية التي تم استخدامها في الألعاب التمهيدية لكرة اليد؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب التمهيدية لكرة اليد المقترحة.
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠م، مع وضع هدف (قمع / صولجان / كرة طبية) فوق طاولة على بعد (١) م من خط النهاية، تقسيم التلاميذ إلى قطارين على خط البداية، يتبادل كل تلميذين بجانب بعضهما البعض تمرير الكرة فيما بينهما مع التقدم للأمام نحو خط النهاية ورمي الكرة والتصويب على الهدف، ثم يعود كل تلميذ إلى خلف القطار الآخر. كما في الشكل رقم (٥).



الشكل رقم (٥)

الأشغال التمهيدية



الموضوع الثالث:

عدد الحصص

٤ حصص

الألعاب التمهيدية لكرة القدم

تمهيد

تعدُّ الألعاب التمهيدية لكرة القدم مرحلة مهمة لتطوير المهارات الأساسية للتلاميذ، بما يحقق نجاحهم في لعبة كرة القدم مستقبلاً، وتسهم هذه الألعاب في توظيف الحركات الأساسية في شكل مهارات خاصة باللعبة، كما تساعد على فهم التلاميذ لخصائص لعبة كرة القدم التي تتميز بكبر مساحة اللعب وتنوع مهاراتها التي قد تؤدي بأكثر من جزء من أجزاء الجسم (الرأس، الرجلين، الذراعين، الصدر).

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:
- يتعرّف بعض الألعاب التمهيدية لكرة القدم.
 - يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة القدم.
 - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة القدم.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة القدم.
 - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب التمهيدية لكرة القدم.

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات قدم، كرات متوسطة، أقماع،
صولجانات.

المفاهيم:

الركل، الإيقاف،
السيطرة على الكرة.



الخطوات التعليمية و الأنشطة التطبيقية:

- شرح طريقة أداء اللعبة التمهيدية وقواعدها.
- عرض نموذج للأداء من خلال أداء مجموعة من التلاميذ بإيقاع بطيء للعبة.
- تقسيم التلاميذ وتطبيق اللعبة.

يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب التمهيدية لكرة القدم، والتي تم تناولها في الوحدات السابقة (الجري، الوثب، الحجل، التوازن، ركل الكرة وإيقافها).

نماذج مقترحة من الألعاب التمهيدية لكرة القدم

لعبة

إصابة الصولجانات

إعداد اللعبة

- ترسم دوائر قطر كل منها (٨-١٢)م، على مسافة مناسبة من بعضهما البعض. كما في الشكل رقم (١).
- توضع مجموعة صولجانات في منتصف كل دائرة.
- تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، يقف كل فريق على محيط كل دائرة.
- كرات قدم أو كرات متوسطة عدد (٢-٤) بحوزه كل فريق.

قواعد اللعبة

- يسمح بركل الكرة بأي جزء من أجزاء القدم.
- لا يسمح بركل الكرة من داخل الدائرة.
- لا يسمح للتلميذ ركل الكرة مرتين متتاليتين.
- في حالة ثبات الكرة في منتصف الدائرة يقوم أحد التلاميذ بإخراجها إلى خارج محيط الدائرة.
- الفريق الفائز هو الذي يسقط جميع الصولجانات أولاً.

المهارات المتضمنة

- التصويب.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد الصولجانات.
- زيادة مساحة الدائرة.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بمحاولة تلاميذ كل فريق ركل الكرة لإسقاط الصولجانات.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تركيز المعلم على أداء حركة ركل الكرة.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- الدقة، التصويب.
- التعاون، العمل الجماعي.
- النظام، المنافسة الشريفة.
- التقييم.



الشكل رقم (١)



إعداد اللعبة

- تحدد ساحة اللعب بدائرة قطرها (١٠-٢٠)م.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين. كما في الشكل رقم (٢).
- انتشار التلاميذ داخل الدائرة.
- كرات قدم أو متوسطة بحوزة تلاميذ أحد الفريقين (كرة لكل تلميذ).

المهارات المتضمنة

- الجري والسيطرة على الكرة.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بتحريك كل تلميذ بالكرة والجري بها ومحاولة المحافظة عليها، بينما يحاول تلاميذ الفريق الآخر إبعاد الكرات بركلها خارج حدود الدائرة.
- تحتسب نقطة للفريق المدافع على كل كرة يتم إبعادها من حدود الدائرة خلال الزمن المحدد، ويتم حساب العدد الإجمالي للنقاط بعد نهاية الزمن المحدد، ثم يتم تبديل الأدوار بين الفريقين.
- يحدد زمن (٣) دقائق لكل فريق للمحافظة على كراته.
- يقوم كل تلميذ بإعادة كراته المبعدة إلى الدائرة مرة أخرى إلى أن ينتهي الزمن المحدد.

قواعد اللعبة

- لا يسمح بالإعاقة، أو الدفع، أو المسك بين التلاميذ.
- الفريق الفائز هو الأكثر تسجيلًا للنقاط.

تطوير اللعبة

- تقليل مساحة الدائرة.
- زيادة زمن اللعب.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الجري بالكرة.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل رقم (٢)

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى ست مناطق من خلال تحديد خطوط موازية لخط العرض (بين كل خط وآخر (١٠م)).
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين (مهاجمين ومدافعين). كما في الشكل رقم (٣).
- يقف الفريق المهاجم على خط البداية وبحوزة كل تلميذ كرة قدم.
- يقف ثلاثة تلاميذ من الفريق المدافع في المنطقة الثانية، ولاعبان في المنطقة الرابعة، ولاعب في المنطقة السادسة.
- كرات قدم.

المهارات المتضمنة

- الركل.
- الجري بالكرة.
- إيقاف الكرة.

طريقة اللعب

- عند الإشارة يبدأ المهاجمون بالتقدم إلى المنطقة الثانية محاولين اختراق الدفاع، والتلميذ الناجح باختراق المنطقة دون قطع كرتة يستمر إلى المنطقة التالية، وهكذا إلى أن يجتاز خط النهاية.
- التلميذ الذي تقطع كرتة في أي منطقة يخرج من اللعبة.
- تمنح نقطة للفريق المهاجم عن كل تلميذ يجتاز خط النهاية دون أن تقطع كرتة.
- يبدل الفريقان مواقعهما في ساحة اللعب، ليؤدي الفريق المدافع دور الفريق المهاجم والعكس.

قواعد اللعبة

- لا يسمح للتلميذ المدافع اعتراض الكرة خارج منطقته.
- لا يسمح بإعاقة أو مسك التلميذ المهاجم.
- لا يسمح للتلميذ المهاجم الخروج من حدود ساحة اللعب.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد مناطق المدافعين.
- زيادة مساحة المناطق.
- زيادة عدد المدافعين في المنطقة الواحدة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- تركيز المعلم على أداء مهارة الجري مع ركل الكرة.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- الجري بالكرة، الاختراق.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٣)



إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة مع وضع مجموعة أقماع متساوية العدد على خطي النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين (٥-٧) تلاميذ. كما في الشكل رقم (٤).
- كرة قدم بحوزة أحد الفريقين.

المهارات المتضمنة

- التمرير.
- التصويب.
- الجري بالكرة.
- إيقاف الكرة.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بتمرير الكرة بين أفراد الفريق الواحد ومحاولة التقدم والتصويب لإسقاط أقماع الفريق الآخر، والذي بدوره يحاول قطع الكرة.
- عند نجاح أي فريق في إسقاط أحد الأقماع، يقوم بأخذه ووضعه على خط النهاية الخاص به.
- تحديد زمن اللعب (٥-٧) دقائق.

قواعد اللعبة

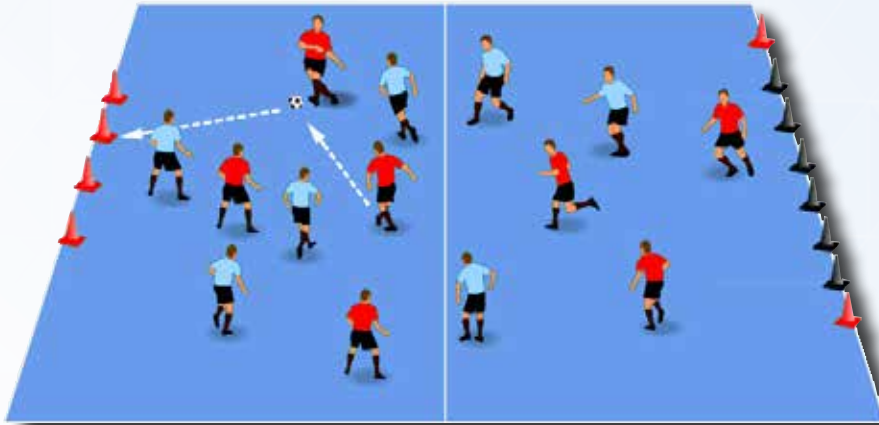
- لا يسمح بإعاقة أو مسك أو دفع التلميذ المستحوذ على الكرة.
- تمنح الكرة للفريق الآخر عند خروجها من حدود ساحة اللعب، وتلعب من مكان خروجها.
- في حالة ارتكاب خطأ تحتسب ركلة من مكان الخطأ، وتركل الكرة نحو الأقماع مباشرة، ولا يُسمح بالدفاع أثناء أداء الركلة.
- الفريق الفائز من يحصل على أكبر عددٍ من الأقماع بعد إطلاق إشارة نهاية اللعبة.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد الكرات.
- زيادة ساحة اللعب.
- زيادة عدد الأقماع.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

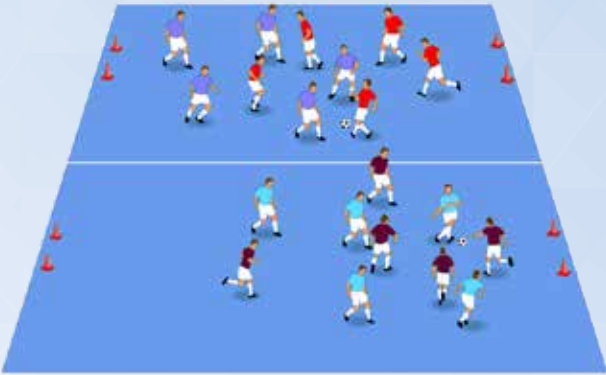
- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- تنظيم طريقة اللعب بتوزيع التلاميذ في مسافات متباعدة.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- الجري بالكرة، التمرير، التصويب.
- التعاون، العمل الجماعي.



الشكل رقم (٤)



- ما الحركات الأساسية التي تمّ استخدامها في الألعاب التمهيدية لكرة القدم؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب التمهيدية لكرة القدم المقترحة. كما في الشكل رقم (٥).
- تحديد ساحة لعب مستطيلة الشكل، تقسم إلى نصفين متساويين مع وضع مرمى (قمعين بينهما مسافة متر ونصف) على خطي النهاية، تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، تبادل تمرير الكرة بين أفراد الفريق الواحد ومحاولة إدخالها في مرمى الفريق الآخر وتسجيل الأهداف .



الشكل رقم (٥)

الأنشطة التمهيدية



الموضوع الرابع:

عدد الحصص
حصتان

الألعاب الشعبية العُمانية

تمهيد

تُعدُّ الألعاب الشعبية وسيلة معبرة عن الثقافات الخاصة بالمجتمعات لفترات زمنية مختلفة، وهي إحدى مجالات اللعب التي لها أهمية في تنمية جوانب شخصية التلميذ (البدنية والحركية، العقلية، والنفسية، والاجتماعية)، كما تسهم في إكسابه بعض القيم التربوية مثل: (الانتماء والولاء، والتعاون، والعمل الجماعي، وغيرها). وتتميز ببساطة متطلباتها من التجهيزات والأدوات، وسهولة قوانينها وقواعدها التنظيمية.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرّف بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
 - يؤدّي بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
 - يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية العُمانية.
 - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية العُمانية.
 - يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية العُمانية.

الأدوات والوسائل التعليمية:

كرات صغيرة، علب معدنية،
حبل.

المفاهيم:

الشد، الرمي، الاستلام.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية:

- شرح طريقة أداء اللعبة الشعبية وقواعدها.
- عرض نموذج للأداء من خلال أداء مجموعة من التلاميذ بإيقاع بطيء للعبة.
- تقسيم التلاميذ وتطبيق اللعبة.

يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب الشعبية والتي تم تناولها في الوحدات السابقة (الجري، الوثب، الحجل، التوازن، رمي الكرة والتقاطها واستلامها).

نماذج مقترحة من الألعاب الشعبية

شد الحبل

لعبة

قواعد اللعبة

- يعتبر الفريق خاسراً إذا تجاوز أحد أفراد الخط الفاصل.
- لا يسمح بربط الحبل بأي جزء من أجزاء الجسم المختلفة.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد التلاميذ بكل فريق.
- زيادة المسافة بين علامة المنتصف والعلامتين الجانبيتين لكل فريق.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- يراعى أوزان وقوة التلاميذ عند تقسيمهم إلى الفريقين.
- الشد.
- التعاون، العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

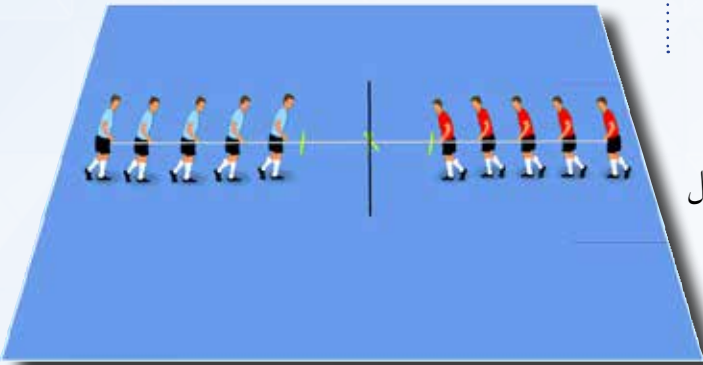
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين. يقفون على شكل قطارين متقابلين. كما في الشكل رقم (١).
- يرسم خط فاصل على الأرض بين الفريقين على بعد (١) م من كل فريق.
- حبل من القطن طوله (١٠-١٥) م، وضع علامة في منتصف الحبل، وعلامتين على بعد (١) م من جانبي علامة المنتصف.

المهارات المتضمنة

- المسك.
- الاتزان.
- السحب (الشد).

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بمسك كل فريق بأحد طرفي الحبل، مع وضع علامة منتصف الحبل على الخط الفاصل المرسوم على الأرض.
- ويبدأ كل فريق بشد الحبل محاولاً سحب أعضاء الفريق الآخر.
- يعتبر الفريق فائزاً إذا تمكن من سحب الحبل وتعدية علامة الحبل للفريق المنافس للخط الفاصل.



الشكل رقم (١)



إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة مع رسم دائرة قطرها (١٠)م.
- اختيار تلميذ معه كرة صغيرة (التلميذ الرامي)، يقف في منتصف الدائرة.
- يقف باقي التلاميذ على محيط الدائرة. كما في الشكل رقم (٢).

المهارات المتضمنة

- الرمي.
- اللقف.
- التصويب.

طريقة اللعب

- عند الإشارة تبدأ اللعبة برمي التلميذ (الرامي) الكرة لأعلى واستلامها مع النداء بأيام الأسبوع في كل مرة، وعند وصوله ليوم الجمعة يهرب بقية التلاميذ من حوله، بينما يقوم التلميذ (الرامي) بمحاولة إصابتهم بالكرة.

قواعد اللعبة

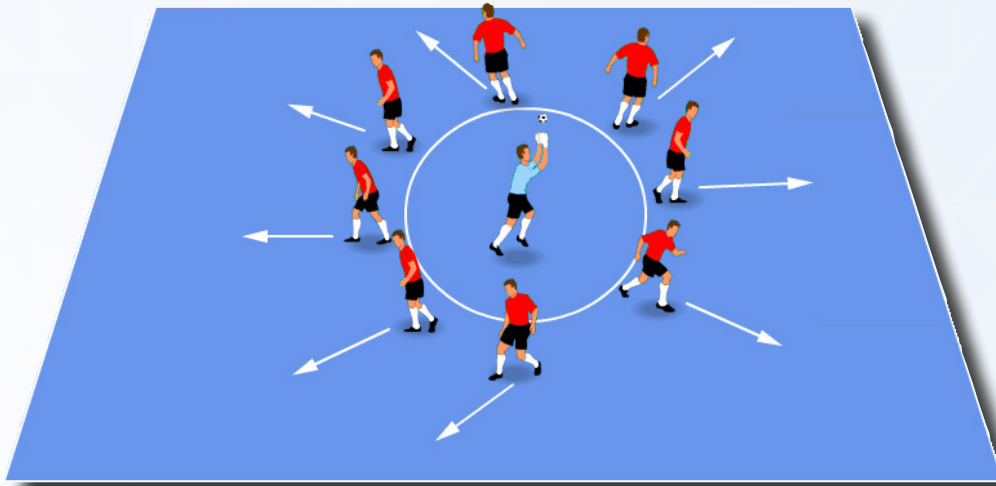
- لا يسمح بهروب التلاميذ قبل النداء بيوم الجمعة.
- لا يسمح بالخروج من ساحة اللعب.
- التلميذ الذي تتم إصابته بالكرة يقوم بدور (التلميذ الرامي).

تطوير اللعبة

- تقليل مساحة الدائرة.
- زيادة عدد التلاميذ الرماة.

نقاط مهمة/قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- النداء بأيام الأسبوع بالترتيب.
- يمكن استبدال نداء أيام الأسبوع بنداء آخر مثل العد من (١-٧) تصاعدياً أو تنازلياً.
- رمي الكرة على التلاميذ بإصابة الجزء لسفلي للجسم.
- الرمي، الاستلام.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.



الشكل رقم (٢)

- ما الحركات الأساسية التي تمّ استخدامها في الألعاب الشعبية؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.
- يطلب المعلم من التلاميذ اقتراح وتنفيذ لعبة شعبية من البيئة المحلية تتضمن بعض الحركات الأساسية التي تم تناولها في الوحدات السابقة.

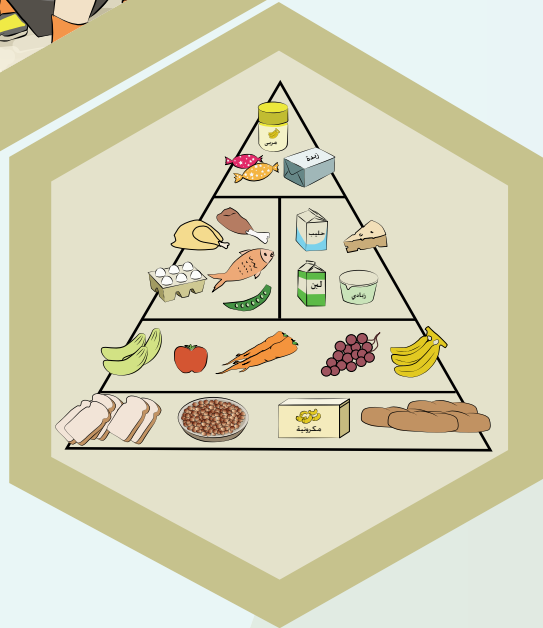
الأنشطة التكوينية



الوحدة السادسة

الثقافة والوعي الصحي

(أحافظُ على صِحّتي)



مقدمة

تُعَدُّ الثقافة والوعي الصّحي من المجالات المهمة التي تحقق أهداف التربية البدنية والصحية، حيث يتم إكساب التلميذ الثقافة الصحية التي تسهم في تنمية شخصيته، وتعزيز صحته من خلال المعارف والمهارات والعادات السلوكية والقيم المرتبطة بالصحة وعلاقتها بالنشاط البدني والرياضي، ليصبح قادرًا على العيش بحياة صحية متوازنة. وستتضمّن هذه الوحدة موضوع النظافة والصحة في الرياضة والذي يرتبط بممارسة التلميذ للأنشطة الرياضية وما تتطلبه من المحافظة على نظافته وعلاقتها بالصحة، كما تتضمّن موضوع الغذاء الصّحي في الرياضة والذي يعدُّ من أهم جوانب حياة التلميذ الرياضي، وذلك لما له من أهمية لتلبية متطلباته البدنية ووقايته من الأمراض ليتمكن من أداء واجباته بفاعلية.

محتويات الوحدة

• الغذاء الصّحي.

• النظافة والصّحة.

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- أطواق.
- سلال.
- مقاعد سويدية.
- حواجز منخفضة.
- مراتب.
- سبورات (لوحة).
- بطاقات مصورة.

المخرجات التعليمية للوحدة

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يطبق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسه الأنشطة الرياضية.
- يشعر بأهمية ممارسة العادات الصحية السليمة في حياته اليومية.
- يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته .



الموضوع الأول:

عدد الحصص
حصتان

النظافة والصحة

تمهيد

تُعَدُّ النظافة من الجوانب المهمة المرتبطة بصحة الإنسان، وهي مجموعة من العادات والسلوكيات يقوم بها التلميذ للمحافظة على صحته، كما أنها تعتبر من العوامل المؤثرة في نمط الحياة الصحي للتلميذ، وزيادة قدراته البدنية والصحية. إضافة لانعكاسها الإيجابي على جوانب شخصيته المختلفة .

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرّف أهمية النظافة وعلاقتها بالصحة.
 - يذكر جوانب النظافة في الرياضة.
 - يطبق بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالنظافة في الرياضة.
 - يمارس بعض العادات الصحية السليمة المرتبطة بالنظافة عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
 - يشعر بأهمية المحافظة على النظافة في حياته اليومية.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، حواجز منخفضة، بطاقات (صور)،
سلال، لوحة تعليق (سبورة) .

المفاهيم:

النظافة، الصحة،
العادات الصحية.



أهمية النظافة وعلاقتها بالصحة

- للنظافة أهمية كبيرة في تنمية الشخصية المتكاملة للتلميذ، نذكر منها:
- المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض.
- إيجاد بيئة صحية ملائمة لممارسة الأنشطة الرياضية.
- الإسهام في بناء الثقة بالنفس والاعتزاز بالمظهر لدى التلميذ.
- تعزيز الإحساس بالنشاط والحيوية للتلميذ.

جوانب النظافة عند ممارسة الأنشطة الرياضية

تتعدد جوانب النظافة في حياة التلميذ الرياضي، ويمكن تلخيصها في ثلاثة جوانب رئيسية هي:

نظافة الجسم

أولاً

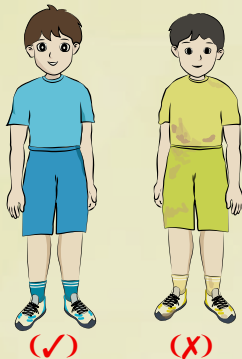


الشكل رقم (١)

- الاستحمام بالماء والصابون بانتظام بعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؛ وذلك نتيجة التعرض للتعرق ولتجنب الروائح الكريهة.
- غسل اليدين للوقاية من انتقال الجراثيم بسبب ملامسة التلميذ للأجهزة والأدوات الرياضية المختلفة مثل (الصندوق المقسم، المقعد السويدي، الكرات، المضارب وغيرها).
- غسل القدمين لإزالة الأتربة والعرق والروائح الكريهة، نتيجة ارتداء الجوارب والحذاء لفترات طويلة.
- تقليم أظافر اليدين والقدمين بانتظام منعاً لتراكم الجراثيم، ولتجنب إيداء الزملاء عند ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ضرورة المحافظة على نظافة الجروح المفتوحة بتغطيتها وربطها لمنع تلوثها وزيادة خطورتها.
- الاهتمام بتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بشكل صحيح و يومي، حيث يشكل أهم وسيلة للمحافظة على نظافة الفم والأسنان والوقاية من التسوس.

نظافة (الملابس، الزي الرياضي)

ثانياً



الشكل رقم (٢)

- ارتداء (الملابس، الزي الرياضي) المناسبة لـ (الطقس - نوع اللعبة - مقاس الجسم).
- الاهتمام بنظافة (الملابس، الزي الرياضي) وغسلها بعد كل استخدام.
- ضرورة ارتداء الحذاء الرياضي المناسب لـ (اللعبة - الأرضية) لتجنب التعرض للإصابة.
- تعريض الحذاء للتهوية ولأشعة الشمس لمنع تراكم الجراثيم والروائح الكريهة.
- عدم ارتداء ملابس الآخرين للوقاية من انتقال الأمراض.



بيئة الممارسة (ساحة اللعب)



- ممارسة الأنشطة الرياضية في المكان المناسب الذي تتوفر فيه عوامل الأمن والسلامة.
- الاهتمام بنظافة ساحة اللعب. كما الشكل رقم (٣).
- المحافظة على الأدوات والأجهزة الرياضية، ونظافتها.



الشكل رقم (٣)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للنظافة وأهميتها في الرياضة، ثم يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
 - ما أهمية النظافة؟
 - هل نحتاج للنظافة عند اللعب؟ ولماذا؟
 - كيف نهتم بنظافتنا بعد انتهاء اللعب؟



إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- الأداء الصحيح.
- سرعة الأداء.
- اختيار البطاقة الصحيحة.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- زيادة وتنوع عدد الموانع في المسار.

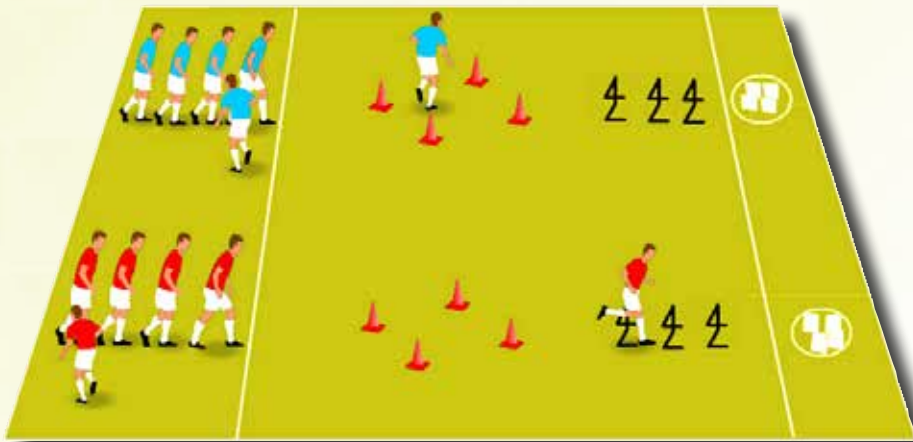
نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- النظافة.

إجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات عند خط البداية. كما في الشكل رقم (٤).
- توضع أقماع في مسار متعرج ثم حواجز منخفضة بينها مسافات مناسبة أمام كل قطار.
- توضع سلة بها صور عند خط النهاية أمام كل قطار.
- أمثلة الصور (الملعب النظيف وغير النظيف، الزي الرياضي النظيف وغير النظيف، الجسم النظيف وغير النظيف).

- عند نداء المعلم، ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالجري المتعرج بين الأقماع ثم الوثب فوق الحواجز، ثم الجري نحو السلة ورفع البطاقة التي تدل على النداء ثم إعادتها لمكانها.
- أمثلة للنداء (الملعب النظيف / الملعب غير النظيف، الزي النظيف / إلخ).
- تمنح نقطة للتلميذ الأسرع في الوصول لخط النهاية واختيار البطاقة الصحيحة في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عددٍ من النقاط.



الشكل رقم (٤)



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات عند خط البداية. كما في الشكل رقم (٥).
- توضع بجانب كل قطار سلة بها صور متنوعة لجوانب النظافة.
- توضع لوحة تعليق (سبورة) عند خط النهاية أمام كل قطار يتم تقسيمها الى ثلاثة أقسام:
- الجسم.
- الزي الرياضي.
- ساحة اللعب.

إجراءات التنفيذ

- عند نداء المعلم لأحد جوانب النظافة، يقوم التلميذ الأول من كل قطار باختيار الصورة المناسبة، ثم يجري لتعليقها على اللوحة، ثم يعود خلف القطار.
- يكرر المعلم النداء وينطلق التلميذ التالي بنفس الأداء.
- تمنح نقطة للتلميذ الأسرع في تعليق الصورة الصحيحة في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.

اشتراطات الأداء

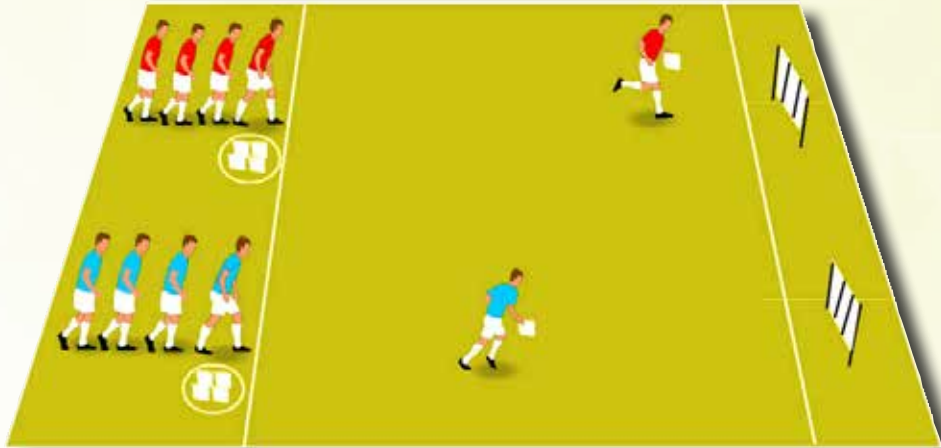
- اختيار الصورة الصحيحة .
- سرعة الأداء.
- الالتزام بالنظام.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الجري.
- وضع موانع على المسار.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- العمل الجماعي.
- التنافس.
- يمكن استبدال اللوحة بما يراه المعلم مناسباً ويحقق هدف النشاط.



الشكل رقم (٥)



اشتراطات الأداء

- تركيب الصورة بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- تغيير طريقة الأداء بالوثب أو الحجل نحو الصندوق.
- زيادة عدد الصور المجزأة.
- زيادة بعد الصندوق عن المجموعات.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

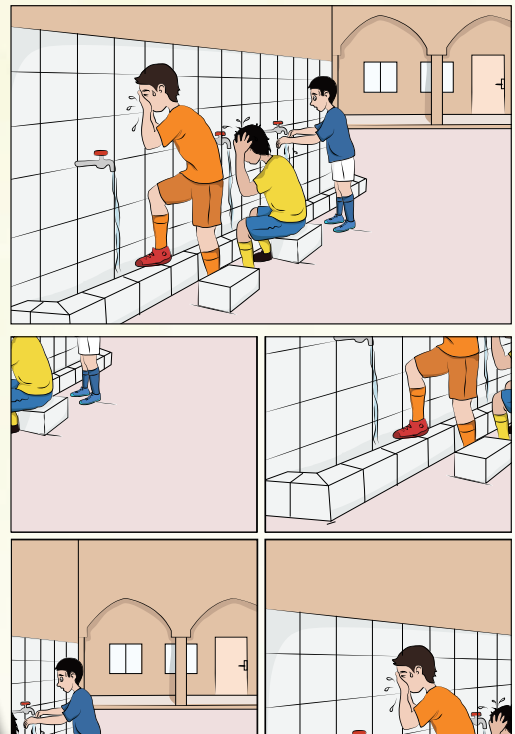
- مراعاة تساوي بُعد الصناديق عن المجموعات.
- عدد الصور المجزئة بعدد تلاميذ المجموعة.
- يمكن للمعلم اقتراح صور أخرى تدل على النظافة في الرياضة.
- التعاون.
- النظام.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية العدد تقف على شكل دوائر. كما في الشكل رقم (٧).
- توضع صور مجزأة للنظافة في صندوق أمام كل مجموعة في وسط ساحة اللعب. كما في الشكل رقم (٦).

إجراءات التنفيذ

- يقوم المعلم بعرض صورة النظافة المراد تركيبها من الصور المجزئة.
- عند الإشارة يجري التلميذ الأول من كل مجموعة باتجاه الصندوق ثم يختار صورة ويعود بها ويضعها في وسط الدائرة، لينطلق التلميذ التالي ويكرر الأداء نفسه، إلى أن يتم تركيب الصورة بطريقة صحيحة.
- المجموعة الفائزة هي الأسرع في تركيب الصورة بشكل متكامل وصحيح.



الشكل رقم (٦)



الشكل رقم (٧)



• ما أهمية النظافة وعلاقتها
بالصحة؟

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات
متساوية. أداء منافسات بين
المجموعات في تصنيف صور
جوانب النظافة .

الأنشطة التثقيفية



الموضوع الثاني:

عدد الحصص
حصتان

الغذاء الصحي

تمهيد

يُعدُّ الغذاء الصّحي من أهم ركائز صحة التلميذ، وهو الوقود الذي يمدُّ الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأداء الحركي، ويسهم في تعزيز الصحة وتطوير القدرات العقلية والبدنية. لذا ينبغي مراعاة تناول كمية الغذاء المناسبة التي تشمل على جميع العناصر الغذائية.

المخرجات التعليمية

- في نهاية الموضوع ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:
- يتعرف الغذاء الصحي وأهميته.
 - يتعرف مكونات المجموعات الغذائية.
 - يطبق بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالغذاء الصحي.
 - يمارس بعض العادات السليمة المرتبطة بالغذاء الصحي.
 - يقدر أهمية الغذاء الصحي في الرياضة.

الأدوات والوسائل التعليمية:

أقماع، أطواق، مراتب،
مقاعد سويدية، سلال.

المفاهيم:

الغذاء الصحي، القوام السليم،
المجموعات الغذائية.



أهمية الغذاء الصحي في الرياضة

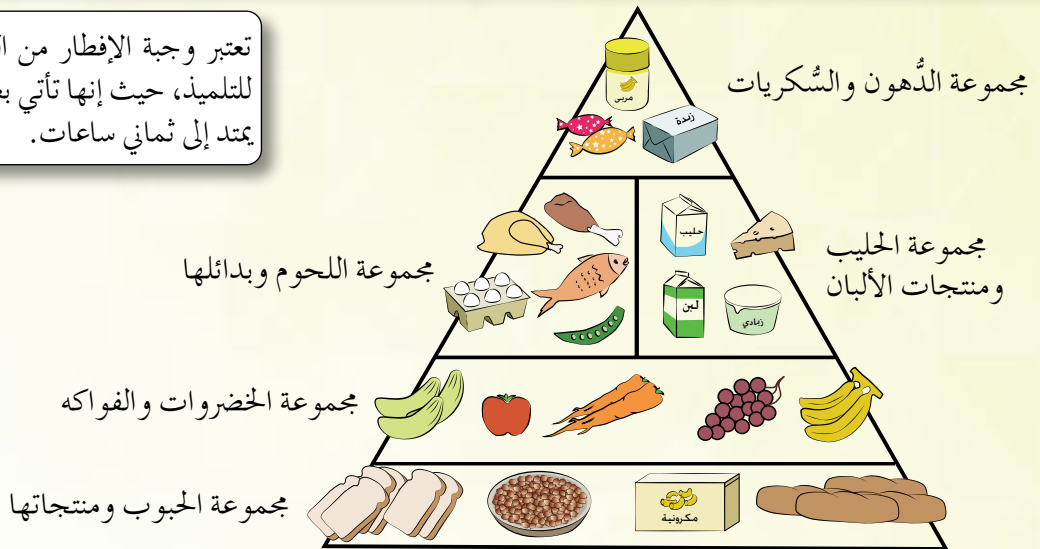
- المحافظة على بناء الجسم ونموه.
- تزويد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة للعمل، وأداء الأنشطة الحركية.
- المساهمة في المحافظة على القوام السليم.
- تقوية مناعة الجسم ووقايته من التعرض للأمراض.

مكونات المجموعات الغذائية

تنوّع المجموعات الغذائية بما يحقق التوازن والتكامل في الاحتياجات الغذائية للجسم، وهناك عدة تقسيمات للمجموعات الغذائية، نذكر منها:

- مجموعة الحبوب ومنتجاتها، ومنها: (الأرز، الخبز، المعكرونة، المعجنات، القمح وغيرها).
- مجموعة الخضروات والفواكه، ومنها: (الجزر، الخيار، الطماطم، الموز، البرتقال وغيرها).
- مجموعة الحليب ومنتجات الألبان، ومنها: (الزبادي، الجبن، اللبن، القشطة وغيرها).
- مجموعة اللحوم وبدائلها، ومنها: (لحوم الأبقار والأغنام ولحوم الطيور والأسماك والبيض، البقوليات والمكسرات وغيرها).
- مجموعة الدهون والسكريات منها: (زيت الزيتون، السمن والزبدة، المربي، الحلويات وغيرها).
- مجموعة الماء والسوائل: (عصائر الفواكه، الشاي، والشوربة وغيرها).

تعتبر وجبة الإفطار من الوجبات الرئيسية المهمة للتلميذ، حيث إنها تأتي بعد انقطاع عن الطعام قد يمتد إلى ثماني ساعات.



الهرم الغذائي - الشكل رقم (١)



بعض الإرشادات المرتبطة بالغذاء الصحي

- تشجيع التلاميذ على تناول الغذاء الصحي من خلال تشكيلة متنوعة من المجموعات الغذائية في اليوم الواحد.
- تشجيع التلميذ على شرب الكميات اللازمة من الماء، وتجنب تناول المشروبات غير الصحية مثل: العصائر المركزة والمشروبات الغازية؛ لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والمواد الضارة.
- تجنب تناول الأغذية غير الصحية مثل: الوجبات السريعة، والوجبات التي تحتوي على أصباغ و مواد حافظة.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للغذاء الصحي وأهميته، ثم يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
 - ما أهمية الغذاء الصحي؟
 - ما هي المجموعات الغذائية؟

نشاط

الغذاء الصحي وغير الصحي

اشتراطات الأداء

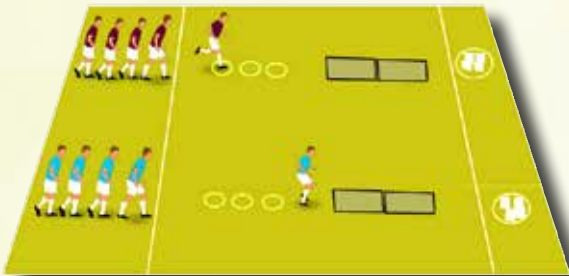
- الأداء الصحيح.
- سرعة الأداء.
- اختيار البطاقة الصحيحة.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- زيادة وتنوع عدد الموانع في المسار.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- النظافة.



الشكل رقم (٢)

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات عند خط البداية. كما في الشكل رقم (٢).
- توضع مجموعة أطواق ومراتب في المسار.
- توضع سلة بها صور لأغذية صحية وغير صحية عند خط النهاية.

إجراءات التنفيذ

- عند نداء المعلم، ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالوثب بالقدمين داخل الأطواق ثم الدحرجة على المراتب، ثم الجري نحو السلة ورفع البطاقة التي تدل على النداء، ثم إعادتها لمكانها.
- أمثلة للنداء (غذاء صحي / غذاء غير صحي).
- تمنح نقطة للتلميذ الأسرع في الوصول لخط النهاية واختيار البطاقة الصحيحة في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.



إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠-١٥) م مع رسم دائرة في منتصفه.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات عند زوايا المربع. كما في الشكل رقم (٣).
- وضع صندوق في دائرة المنتصف به مجموعة صور لأصناف مختلفة من المواد الغذائية.

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء، يقوم التلميذ الأول من كل قطار بالجري نحو الصور واختيار صنف من المجموعات الغذائية، والعودة لوضعه بجانب القطار، ثم يلمس الزميل التالي الذي بدوره ينطلق نحو الصندوق ليختار صورة صنف لمجموعة غذائية أخرى، وهكذا يستمر النشاط حتى يشكل التلاميذ المجموعات الغذائية الست.
- تحتسب نقطة للمجموعة الأسرع في تشكيل المجموعات الغذائية الست.

اشتراطات الأداء

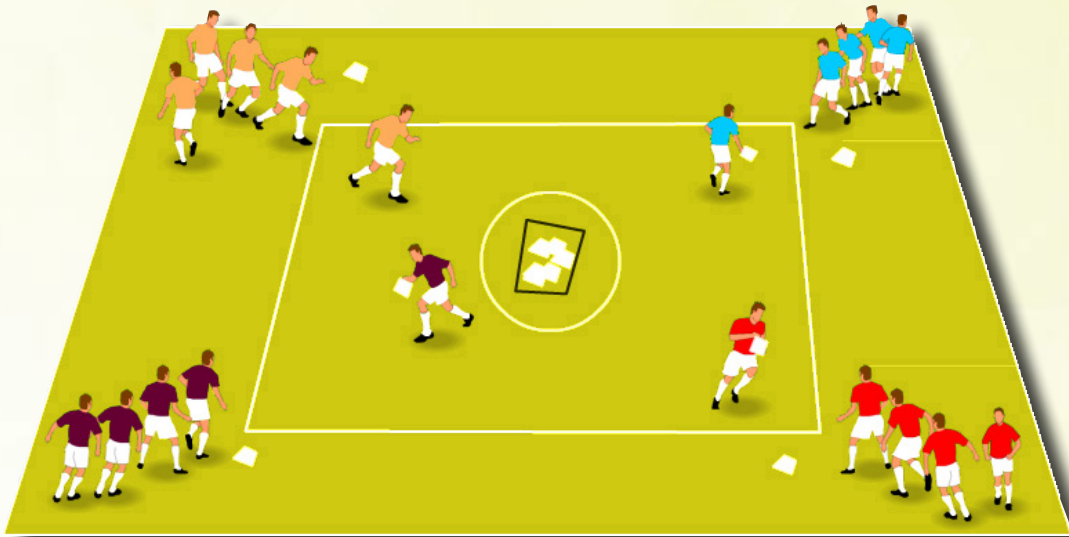
- نجاح كل مجموعة في تكوين تشكيلة متنوعة من المجموعات الغذائية.
- سرعة إنجاز المهمة.
- تعاون أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض.
- الالتزام بالنظام.

تطوير النشاط

- أداء النشاط مع وضع (مراتب، أقماع، أطواق) على مسار الأداء.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- العمل الجماعي.
- التنافس.



الشكل رقم (٣)

إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- الأداء بشكل صحيح.
- التعاون بين أعضاء المجموعة.
- اختيار الأنواع المناسبة للمجموعة الغذائية.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- زيادة الموانع على مسار الأداء.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- المجموعة الغذائية.
- النظام.
- العمل الجماعي.

إجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ في مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات عند خط البداية، مع تحديد اسم لكل مجموعة (الخضروات والفواكه، اللحوم والبروتين، الحليب ومنتجات الألبان، الدهون والسكريات). كما في الشكل رقم (٤).
- توضع سلة عند خط النهاية بها صور لأنواع مختلفة من الأطعمة على مسافة (١٠) م من كل قطار.
- توضع أقماع في منتصف المسافة بين القطار والسلة.

- عند إشارة البدء ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالجري بين الأقماع ثم الجري نحو السلة والبحث عن أحد الأطعمة التي تنتمي لمجموعته الغذائية، ثم يعود بالجري ويضعها بجانب مجموعته ويلمس زميله التالي الذي ينطلق ويكرر الأداء نفسه.
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من الأطعمة في مجموعتها خلال الزمن المحدد.



الشكل رقم (٤)



إعداد النشاط

- وقوف التلاميذ في تشكيل الانتشار الحر. كما في الشكل رقم (٥).
- بطاقة لكل تلميذ تحمل صورة لصفة من أصناف المجموعات الغذائية المختلفة.
- تحديد مكان (محنة تجمع) لكل مجموعة غذائية، يوضع عليها اسم وصورة المجموعة الغذائية.

إجراءات التنفيذ

- الجري في ساحة اللعب.
- عند إشارة المعلم يجري كل تلميذ ويقف في محنة المجموعة الغذائية التي ينتمي لها الصنف الموجود في بطاقته، ويكرر الأداء مع إشارة المعلم.
- تحتسب نقطة للمجموعة الأسرع في تجمعها بالمحنة.

اشتراطات الأداء

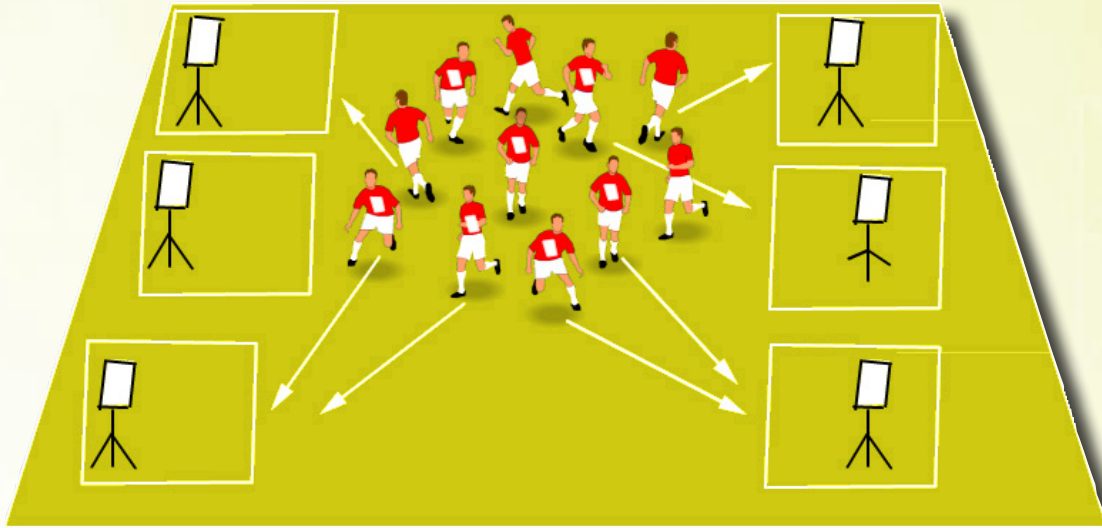
- اختيار المحطة الصحيحة.
- الوقوف بنظام في المحطة.
- سرعة الجري نحو المحطة.

تطوير النشاط

- الأداء بالوثب أو العجل نحو المحطة.

نقاط مهمة / قيم / مفاهيم / مهارات عامة

- يراعى تساوي عدد البطاقات لكل مجموعة غذائية.
- تبديل البطاقات بين التلاميذ بعد عدة محاولات.
- يمكن تعليق البطاقات على قمصان التلاميذ.
- التنافس.



الشكل رقم (٥)

• اذكر المجموعات الغذائية، و أعطِ مثلاً
واحداً لكل مجموعة.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات
متساوية. أداء منافسات في تشكيل
المجموعات الغذائية من أصناف
متنوعة من الأغذية.

الأنشطة التقييمية



المراجع

- إبراهيم، محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥). مدخل في الألعاب الصغيرة. مصر: المتحدون للنشر والتوزيع.
- أبو عبده، حسن السيد (٢٠١١). أساسيات تدريس التربية البدنية والحركية. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- أبو نمرة، محمد خميس حسين؛ وسعادة، نايف عبدالرحمن (٢٠٠٩). التربية الرياضية و طرائق تدريسها. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- البساطي، أمر الله أحمد (٢٠٠٩). التدريس في التربية البدنية والرياضة. الرياض: جامعة الملك سعود للنشر العلمي و المطابع.
- التكريتي، وديع ياسين (٢٠١٢). المرشد في الألعاب الصغيرة لكل المراحل الدراسية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- الحشوش، خالد محمد (٢٠١٢). طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة. عمّان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حمادة، خلدون سامي (٢٠١٥). التربية الحركية في المجال الرياضي. عمّان: دار أمجد.
- حمزة، أم هاشم عبدالمطلب (٢٠١٠). المهارات الحركية والفنية لأطفال الروضة. الرياض: الزهراء للنشر والتوزيع.
- خطيبة، أكرم (٢٠١١). التربية الرياضية للأطفال الناشئة. عمّان: اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الخولي، أمين أنور؛ وراتب، أسامة كامل (٢٠٠٧). نظريات و برامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدرمللي، تيسير عبدالسلام (٢٠١٥). المهارات الفنية للجماز. الإسكندرية: عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- الديرلي، علي؛ و محمد، علي محمد (٢٠١٣). تطبيق مناهج التربية الرياضية. العبدلي: دار الفرقان.
- زهران، ليلي (١٩٨٢). الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السرهيد، أحمد عبدالرحمن؛ و عثمان، فريد إبراهيم (١٩٩٣). الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. الكويت: دار القلم.
- سلامة، ياسر (٢٠٠٥). الألعاب الحركية والعقلية للمدارس. عمّان: دار عالم التقانة و دار الأسرة للنشر والتوزيع.
- صابر، فاطمة عوض (٢٠٠٦). التربية الحركية و تطبيقاتها. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.



- طلبة، محمود إسماعيل (٢٠١٦). ألعاب للأطفال. القاهرة: دار الكتب المصرية.
- عبد الكريم، محمود عبد الحليم (٢٠١٥). ديناميكية تدريس التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب.
- عبدالله، عصام الدين متولي؛ و محمد، إبراهيم عبد الرزاق (٢٠١٦). مدخل في أسس وطبيعة المهارات الحركية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- عثمان، عفاف عثمان (٢٠٠٨). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر.
- عثمان، محمد عبدالغني (١٩٩٤). التعلم الحركي و التدريب الرياضي. الكويت: دار القلم.
- فهيم، مجدي محمود؛ و طه، أميرة محمود (٢٠١٥). الأسس العلمية والعملية لطرق وأساليب التدريس. الإسكندرية: عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لنديا للطباعة.
- فهيم، مجدي محمود؛ و طه، أميرة محمود (٢٠١٥). تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية. الإسكندرية: عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لنديا للطباعة.
- كماش، يوسف؛ و محمود، محمد (٢٠٠٩). الصحة و التربية الصحية: الصحة المدرسية و الرياضة. عمان: دار الخليج.
- المحاسنة، إبراهيم محمد (٢٠٠٦). تعليم التربية الرياضية. عمان: جريز للنشر والتوزيع.
- محمد، عبدالله عبد الحليم؛ و جبل، رحاب عادل (٢٠١١). المهارات التدريسية و التدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم - مبادئ تطبيقات). الإسكندرية: الوفاء لنديا للطباعة والنشر.
- محمود، محروس محمود (٢٠١٥). القدرات الإدراكية و الحركية لطفل ما قبل المدرسة بين الواقع و المأمول. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.
- نشوان، عبدالله نشوان (٢٠٠٩). فن الرياضة و الصحة. عمان: دار الحامد.
- وزارة التربية و التعليم (٢٠١٦). دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الأول، سلطنة عمان.
- وزارة التربية و التعليم (٢٠١٦): دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني، سلطنة عمان.
- وزارة التربية و التعليم (١٤٢٧): دليل معلم التربية البدنية للصف الأول الابتدائي، المملكة العربية السعودية.
- وزارة التربية و التعليم (٢٠٠٠): دليل الألعاب الشعبية العمانية لمعلم الرياضة المدرسية، سلطنة عمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٢): الألعاب و الرياضات التقليدية العمانية، سلطنة عمان.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رقم الإيداع:
م٢٠٢٤/٧٧٩١

ISBN 978-99992-1-099-7



9 789999 210997 >

www.moe.gov.om