



نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence



دليل معلم مادة

التربية البدنية والصحية

الصف الثالث





سلطنة عُمان
وزارة التربية والتعليم

دليل معلم مادة

التربية البدنية والصحية

الصف الثالث



الطبعة الأولى
١٤٤٦ - ٢٠٢٤ م



أُلِّفَ هذا الدليل من قبل لجنة مشكّلة بموجب القرار الوزاري رقم (٢٠١٨/٢٣٢)

تم إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسم والتصميم والإخراج في

مركز إنتاج الكتاب المدرسي

بالمديرية العامة لتطوير المناهج

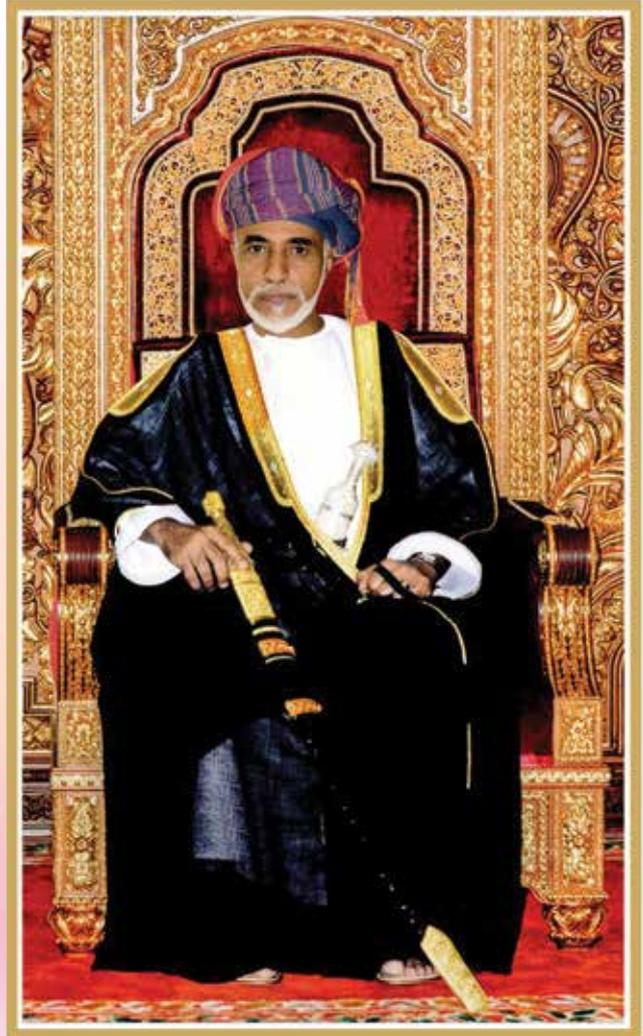
محفوظة
جميع الحقوق

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 -

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الكون فنظّمه، وخلق الإنسان وكرّمه، وأفاض عليه خزائن العلوم فأكمله، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تُعد التربية البدنية والصحية من مجالات التربية المهمة التي تسعى إلى تطوير المعارف والمهارات الرياضية والسلوكيات المرتبطة بنمط الحياة الصحية والنشطة للتلاميذ، عبر مناهج شاملة تركز على تلبية متطلبات المرحلة العمرية، وتنوع فيها البرامج والأنشطة التي تتناسب مع ميول التلاميذ واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، بما يساهم في تطوير قدراتهم العقلية ومهاراتهم الحركية وتنمية لياقتهم البدنية.

معلّمو ومعلّمات التربية البدنية والصحية،،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي تم تأليفه في إطار تطوير مناهج الصفوف (٤ - ١) وفق رؤية تطويرية تركز على تنوع الأنشطة التي تتيح توظيف الحركات الأساسية في أداء المهارات الرياضية وممارسة الألعاب الرياضية المصغرة، بهدف تطوير قدرات التلاميذ البدنية والحركية من خلال الممارسة الفاعلة للأنشطة الرياضية المتنوعة، بما يعزز عوامل الجذب نحو التعلم والأداء المهاري، واستثمار زمن التعلم في الممارسة والأداء الحركي.

وتضمن الدليل ست وحداتٍ دراسية هي: (التمرينات، الإدراك والطلاقة الحركية، ألعاب القوى للصغار، الجمباز، الألعاب الحركية، الثقافة والوعي الصحي) روعي فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، وقد احتوت كل وحدة دراسية على عدة موضوعات، يتراوح زمن التعلم لكل موضوع من حصتين إلى أربع حصص، بالإضافة إلى تخصيص زمن للنشاط الحر باعتباره جزءاً من المنهج، يتيح للمتعلمين المشاركة في اختيار الأنشطة المحببة إليهم، كما تضمن مجموعة من البرامج المنهجية التي تساهم في توظيف الخبرات المكتسبة وتحقيق مخرجات المنهج.

وختاماً، نأمل أن يحقق هذا الدليل الغايات المنشودة، مع التأكيد على أهمية اطلاع المعلم على مصادر أخرى؛ لتحقيق الإبداع والتنوع في استراتيجيات التدريس أثناء تنفيذ المحتوى بما يجعل المادة أكثر تشويقاً.

والله ولي التوفيق ...

المؤلفون

المحتويات

٨	المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية.
٩	مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للصفوف (١-٤).
١٠	مخرجات التعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الثالث.
١٢	خصائص النمو لتلاميذ الصفوف (١-٤).
١٣	إرشادات للمعلم.
١٥	الخطة الدراسية للصف الثالث.
١٧	النشاط الحر.
١٨	البرامج المنهجية
١٨	• المهرجانات التعليمية الرياضية.
٢٠	• ميثاق القيم الرياضية .
٢٣	• صحي.
٢٤	• السفراء الصغار.
٢٥	• التنوع الرياضي.
٢٧	الوحدة الأولى: التمرينات (أتمرن بنظام)
٣٠	• الموضوع الأول: الأوضاع المشتقة في التمرينات.
٤٢	• الموضوع الثاني: التمرينات بالأدوات.
٥٣	• الموضوع الثالث: تمرينات الموانع (جمباز الموانع).
٦١	الوحدة الثانية: الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)
٦٤	• الموضوع الأول: الاتزان.
٧٤	• الموضوع الثاني: البراعة الحركية.

• الموضوع الثالث: الطلاقة الحركية بالأدوات. ٨٢

الوحدة الثالثة: ألعاب القوى للصغار (أجري، أقفز، أرمي) ٩١

• الموضوع الأول: سباقات الجري. ٩٤

• الموضوع الثاني: مسابقات الوثب. ١٠٤

• الموضوع الثالث: مسابقات الرمي. ١١٤

الوحدة الرابعة: الجمباز (أحبُّ الجمباز) ١٢٥

• الموضوع الأول: الدرجة الأمامية. ١٢٨

• الموضوع الثاني: الدرجة الخلفية. ١٣٧

• الموضوع الثالث: جملة حركات الجمباز الأرضي. ١٤٤

الوحدة الخامسة: الألعاب الحركية (ألعبُ وأستمتعُ) ١٤٩

• الموضوع الأول: لعبة كرة السلة للصغار. ١٥٤

• الموضوع الثاني: لعبة كرة اليد للصغار. ١٦٥

• الموضوع الثالث: لعبة الكرة الطائرة للصغار. ١٧٦

• الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية العمانية. ١٨٧

الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحي) ١٩١

• الموضوع الأول: النشاط البدني. ١٩٤

• الموضوع الثاني: الرياضة والصحة. ٢٠٢

المراجع ٢١٠

المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية

تسعى مادة التربية البدنية والصحية إلى تنمية الشخصية المتكاملة للمتعلم في 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، وحل المشكلات، والابتكار، 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 للصفوف (٤-١)

- 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 تمارين وأنشطة 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 التمارين في المحافظة على الصحة واللياقة البدنية.
- يكتسب الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة التمارين والأنشطة الحركية والرياضية.
- يكتسب بعض القيم والسماح التربوية من خلال ممارسته للأنشطة الحركية والرياضية.

مخرجات التعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الثالث

المجال	الوحدة	مخرجات التعلم
الإعداد البدني	التمرينات (أتمرّن بنظام)	<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات. * يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات. * يتعرف بعض التمرينات بالأدوات. * يتعرف بعض تمرينات الموانع. * يؤدي بعض الأوضاع المشتقة وتمريناتها. * يؤدي بعض التمرينات بالأدوات. * يشارك زملاءه أداء بعض تمرينات الموانع. * يشعر بالرضا بمشاركته زملاءه التمرينات الرياضية.
الحركة	الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)	<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. * يميز بين بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. * يؤدي بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. * يوظف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية في بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. * يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض أنشطة الإدراك والطلاقة الحركية. * يشعر بالثقة عند أدائه حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
الألعاب والمسابقات الرياضية	ألعاب القوى للصغار (أجري، أفض، أرمي)	<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار. * يتعرف بعض النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار. * يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار. * يؤدي بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار. * يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة متنوعة لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار. * يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار. * يشعر بالرضا لمشاركة زملائه سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.

مخرجات التعلم	الوحدة	المجال
<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف بعض أنواع الدحرجات في الجمباز الأرضي. * يتعرف بعض جمل حركات الجمباز الأرضي. * يؤدي بعض أنواع الدحرجات في الجمباز الأرضي. * يؤدي بعض جمل حركات الجمباز الأرضي. * يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجمباز الأرضي. * يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجمباز الأرضي. 	الجمباز (أحب الجمباز)	الألعاب والمسابقات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف بعض مهارات الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية. * يتعرف بعض القواعد القانونية للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية. * يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الجماعية المصغرة. * يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية. * يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية. * يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية. 	الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)	الألعاب والمسابقات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة. * يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة. * يطبق بعض العادات الصحية السليمة. * يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على الصحة. * يشعر بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حياته اليومية. 	الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)	الصحة والثقافة الرياضية

خصائص النمو لتلاميذ الصفوف (٤-١)

تعدُّ 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:

أولاً: 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.

ثانياً: خصائص النمو البدني والحركي:

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

ثالثاً: خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي:

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

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 التلاميذ وميولهم في هذه المرحلة العمرية.
- استثمار زمن التعلم بتقليل الشرح النظري، والتركيز على زيادة زمن ممارسة التلاميذ ومشاركتهم في تطبيق المهارات الحركية .
- إضفاء روح التشويق والمتعة لدى التلاميذ عند تنفيذ محتوى المنهج.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الموضوعات.
- 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 التلف.
- التدرّج 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 وتغيير مستوى الصعوبة.
- التنوع في أساليب تنفيذ الدرس بما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم المهارة ، تثبيت واثقان المهارة، تقويم المهارة).

توجيهات استخدام الدليل

- قراءة محتويات الدليل بصورة دقيقة.
- إمكانية تنظيم مسابقات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية لتفعيل موضوعات المنهج بأسلوب تنافسي مشوق.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية وفق الترتيب المبني على تسلسل الأداء الفردي يليه الأداء بمشاركة زملاء، 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 العامة والمهارات العامة أثناء تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

عناصر النشاط التطبيقي

يتضمن النشاط التطبيقي عدة عناصر، يمكن توضيحها كالآتي:

- إعداد النشاط: الخطوات التي يقوم بها المعلم للتحضير للنشاط، مثل: تقسيم التلاميذ، التشكيل، ساحة اللعب، الأدوات،... إلخ.
- 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،... إلخ.
- مفاهيم: مصطلحات ذات دلالة ترتبط بالخبرات التي يمر بها التلاميذ أثناء أداء النشاط، مثل: التمرير، التصويب، النشاط البدني،... إلخ.
- مهارات عامة: مهارات ترتبط باستعداد التلاميذ للحياة والعمل، يمكن اكتسابها من خلال النشاط، مثل: العمل الجماعي، التقييم، حل المشكلات،... إلخ.

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

الخطة الدراسية للصف الثالث

إجمالي عدد الحصص للوحدة	عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي
٨	٢	• الأوضاع المشتقة في التمرينات	التمرينات (أتمرن بنظام)	الأول
	٤	• التمرينات بالأدوات		
	٢	• تمرينات الموانع (جمباز الموانع)		
١٠	٤	• الاتزان	الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)	
	٢	• البراعة الحركية		
	٤	• الطلاقة الحركية بالأدوات		
٨	٢	• سباقات الجري	ألعاب القوى للصغار (أجري، أقفز، أرمي)	
	٤	• مسابقات الوثب		
	٢	• مسابقات الرمي		
٢	نشاط حر			
٤	قياس وتقويم			

إجمالي عدد الحصص للوحدة	عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي
٨	٢	● الدحرجة الأمامية	الجمباز (أحب الجمباز)	الثاني
	٤	● الدحرجة الخلفية		
	٢	● جملة حركات الجمباز الأرضي		
١٤	٤	● كرة السلة للصغار	الألعاب الحركية (ألعب واستمتع)	
	٤	● كرة اليد للصغار		
	٤	● الكرة الطائرة للصغار		
	٢	● الألعاب الشعبية العُمانية		
٤	٢	● النشاط البدني	الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)	
	٢	● الرياضة والصحة		
٢	نشاط حر			
٤	قياس وتقويم			

النشاط الحر

يُعد النشاط الحر من مكونات برامج التربية البدنية والصحية، وله أهمية في استثارة 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 في الحصة، مع مراعاة اتخاذ الإجراءات الآتية:

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات لا يقل العدد فيها عن أربعة تلاميذ في كل مجموعة.
- 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 الحصص، 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 النشاط الحر

- ألعاب من البيئة المحلية (شعبية بسيطة).
- أنشطة حركية على شكل منافسات (ألعاب صغيرة/ منافسات متنوعة).
- تمارين 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 بأسلوب شائق وجاذب بمشاركة الطلبة 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 وتلاميذهم.
 - 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
مباريات مصغرة	ألعاب تمهيدية	مسابقات مهارية	تدريبات المهارات الأساسية (المحطات)	الألعاب الرياضية المصغرة
مسابقات الرمي		مسابقات الوثب	سباقات الجري	ألعاب القوى للصغار
ألعاب صغيرة للتمرينات	تمرينات على شكل منافسات	تمرينات أساسية (فردية، زوجية) المحطات	جهاز الموانع	التمرينات البدنية
أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة منهجية	أنشطة المحطات	قياسات صحية	الصحة
ألعاب صغيرة للقيم الرياضية	أنشطة منهجية	أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة المحطات	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 يتبغى مراعاتها عند تنفيذ مهرجانات الرياضة التعليمية؟

- يتراوح زمن تنفيذ المهرجان من (٣٠ 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 المشاركين 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 ميثاق القيم الرياضية :

- برنامج يهدف إلى تنشئة شخصية المتعلم، وتعزيز القيم والأخلاق الحميدة عبر ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية والأنشطة التعليمية والتطبيقية والمواقف المستمرة في أثناء تنفيذ حصص المادة، وذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف المرتبطة بالجانب الاجتماعي والقيمي، مثل:
- إعداد القيادات الرياضية في المراحل العمرية المبكرة.
 - تعزيز القيم التربوية الحميدة، مثل: الأمانة، والصدق، والاحترام.
 - توظيف القيم التربوية والاجتماعية، مثل: روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، والتعاون في أثناء حصص المادة أو الأنشطة الرياضية والحياة المدرسية أو الحياة العامة.
 - فهم المتعلمين للقيم والأخلاق الحميدة وعلاقتها بالرياضة وتفعيلها في شكل سلوكيات حياتية.
 - بناء مهارات التواصل الفعال لدى المتعلمين مع زملائهم والمجتمع المحيط بهم.
 - إدراك أهمية القيم والأخلاق الحميدة في أثناء ممارسة الرياضة وفي حياتهم العامة.
 - التوعية بالقضايا المعاصرة والوقاية من المشكلات السلوكية المرتبطة بالقيم، مثل: التنمر، والعنف.

الفكرة :

تفعيل ميثاق خاص لتعزيز مجموعة من القيم والأخلاق لدى الطلبة، وتقييم التزامهم بها خلال العام الدراسي من خلال توظيفها في سلوكياتهم أثناء حصص المادة والأنشطة الرياضية وتفاعلهم داخل محيط المجتمع المدرسي وخارجه.

ما إجراءات التنفيد؟

يقوم المعلم بإعداد خطة لتنفيذ ميثاق القيم الرياضية وتتضمن الإجراءات الآتية:

- ١- تحديد القيم والأخلاق الرياضية التي يتضمنها الميثاق والمُراد تعزيزها في شخصيات التلاميذ.
- ٢- إعداد وثيقة ميثاق القيم الرياضية الخاصة بالمدرسة وتصميمها، بحيث تكون واضحة وجاذبة للتلاميذ.
- ٣- الإعلان عن تدشين ميثاق القيم الرياضية في المجتمع المدرسي من خلال الإذاعة المدرسية والطابور الصباحي، ولوحة الإعلانات، ووسائل التواصل الاجتماعي، وحصص المادة وتشجيع جميع التلاميذ على المشاركة والالتزام ببنود الميثاق.
- ٤- توعية التلاميذ في القيم المتضمنة في الميثاق وتعزيزها من خلال:
 - الحوار والمناقشة مع المتعلمين في القيم والأخلاق الرياضية.
 - تقديم مواقف تمثيلية في الحصة أو الطابور الصباحي.
 - تنظيم مهرجان رياضي تعليمي عن القيم والأخلاق الرياضية يتضمن (ألعاباً صغيرة، مواقف، تمثيل أدوار، ... إلخ).
- ٥- تفعيل ميثاق القيم الرياضية، ويشمل متابعة توظيف التلاميذ للقيم والأخلاق وسلوكياتهم في المجتمع المدرسي وخارجه.
- ٦- تقييم التزام التلاميذ بميثاق القيم الرياضية وسلوكياتهم طوال العام الدراسي في حصص المادة والحياة المدرسية.
- ٧- تكريم التلاميذ والاحتفاء بهم تعزيزاً للسلوكيات الحميدة بصفة دورية وفي نهاية العام الدراسي.
- ٨- الإعلان عن نتائج ميثاق القيم الرياضية من خلال وسائل الإعلام المختلفة داخل المدرسة وخارجها، ووضع لوحة النتائج في مكان بارز بالمدرسة.

مثال على ميثاق القيم الرياضية :

 <p>ميثاق القيم الرياضية</p>	المدرسة:	
	الصف:	
	العام الدراسي:	
	الشعبة:	
القيم	أمثلة للسلوكيات المرتبطة بها	أسماء الطلبة الأكثر إظهاراً للقيمة والسلوكيات
القيادة	<ul style="list-style-type: none"> - أحرص أن أكون قدوة حسنة، وأساعد الآخرين، وأقوم بجميع الأدوار والمهام التي تطلب مني، وأتخذ القرارات، وأتأثر في تحقيق الأهداف.
الاحترام	<ul style="list-style-type: none"> - أحترم المعلمين والحكام وزملائي في الفريق والمنافسين والجمهور. - أحسن التعامل مع الجميع.
التعاون والعمل الجماعي	<ul style="list-style-type: none"> - أتعاون مع المعلمين وزملائي. - أعمل بكل جد مع المجموعة، ولا ألعب بصورة أنانية.
المواطنة	<ul style="list-style-type: none"> - أحافظ على ممتلكات المدرسة ولا أقوم بالتخريب. - أشارك بفاعلية في حصص التربية البدنية والصحية.
الأمانة	<ul style="list-style-type: none"> - ألتزم بقواعد اللعب، ولا أغش أو أتحايل.
تقبل الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> - أتقبل الآخرين وأتفهم الاختلافات التي بيننا في النواحي الجسدية أو البدنية أو المهارية . - لا أتنمر على زملائي أو على المنافسين.

٣- برنامج صحي:

برنامج يهدف إلى التوعية للمحافظة على صحة التلاميذ في مراحل عمرية مبكرة، بأسلوب ممتع 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 به.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الصحة.
- فهم طرق وأساليب المحافظة على الصحة.
- إدراك أهمية المحافظة على نمط الحياة 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 نمط الحياة الصحي وسلامتهم من المشكلات الصحية المرتبطة به مثل: زيادة الوزن، واتخاذ أساليب لمساعدة الحالات 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، 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 التلاميذ أو بعضهم.
٥. رصد الحالات التي تحتاج متابعة مثل: 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.

٤- برنامج (السفرء الصغار) للتربية البدنية والصحية :

برنامج يهدف إلى مشاركة التلاميذ وتمكينهم للقيام بأدوار فعّالة في العملية التعليمية، ونقل أثر الخبرات المكتسبة من المنهج إلى محيط المدرسة أو الأسرة أو المجتمع المحلي عبر إتاحة الفرصة لهم؛ لتوظيف مهاراتهم وقدراتهم للتوعية في القضايا الصحية والبدنية والأخلاقية المرتبطة بالرياضة في الحياة اليومية.



الفكرة :

تعيين مجموعة من التلاميذ كسفراء للتوعية في بعض الموضوعات المرتبطة بمناهج المادة وتناسب مع المرحلة العمرية، مثل:

- ممارسة النشاط البدني.
- التغذية الصحية.
- النظافة والصحة الرياضية.
- القوام السليم.
- أنماط الجسم.
- القيم والأخلاق الرياضية.
- تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية في الصحة.
- موضوعات أخرى.

ما الصفات التي ينبغي توافرها في السفرء الصغار؟

- القدوة الحسنة في ممارسة الرياضة والأخلاق والسلوك الحميد.
- العلاقات الجيدة مع المعلمين والإدارة المدرسية والزملاء.
- مهارات القيادة والعمل الجماعي والتعاون.
- القدرة على نقل الخبرات (المعلومات والمهارات والقيم) والتأثير في الآخرين.
- حب العمل التطوعي في المجال الرياضي والصحي.

ما إجراءات التنفيذ؟

- تحديد الموضوعات والخبرات المراد نقلها ونشرها بواسطة السفرء الصغار.
- اختيار مجموعة من التلاميذ في كل صف دراسي وعلى مستوى المدرسة.
- تحديد الوسائل والأدوات المعينة التي تتوافق مع مستوى المرحلة العمرية، مثل: (استمارات، ملصقات توعوية، مقاطع فيديو، ... غيرها).

- تدريب السفراء الصغار على القيام بأدوار التوعية واستخدام الأدوات والوسائل المُعينة.
- تطبيق التلاميذ السفراء الصغار لأدوارهم في الصف، ثم البيئة المدرسية، ثم الأسرة، ثم المجتمع المحلي وفق خطة زمنية محددة.
- التغطية الإعلامية للبرنامج داخل المدرسة وخارجها وفي وسائل الإعلام المختلفة.
- تقييم أداء السفراء الصغار وتقديم التغذية الراجعة.
- تكريم السفراء الصغار والاحتفاء بهم.



٥- برنامج التنوع الرياضي:

يهدف البرنامج إلى إتاحة الفرصة لمشاركة التلاميذ وتوظيف قدراتهم البدنية والحركية والمهارية في ممارستهم رياضات متنوعة في بيئات مختلفة خارج زمن التعلم، بما يتكامل مع أنشطة المنهج ويحقق المخرجات العامة للمادة، ويسهم البرنامج في تحقيق مجموعة من الأهداف مثل:

يطبق هذا البرنامج خارج
زمن التعلم المخصص
لحصص المادة.

- تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات في الأنشطة الرياضية المتنوعة.
- تنمية السمات التربوية والقيم الاجتماعية مثل الثقة والاعتماد على النفس والانضباط الذاتي والنظام وروح الفريق الواحد والعمل الجماعي.
- إتاحة الفرصة للتلاميذ لممارسة أنواع مختلفة من الرياضات.

الفكرة:

مشاركة التلاميذ في برنامج تعليمي لممارسة بعض الرياضات التي تناسب البيئة المحلية بالتنسيق مع إحدى الجهات والمؤسسات ذات العلاقة في أوقات اليوم الدراسي أو خارجه، حيث يتم اختيار التلاميذ ممن تتوافر لديهم الرغبة والقدرات المناسبة لممارسة الرياضة المحددة وتنفيذ برنامج رياضي تعليمي منظم، بما يتوافق مع متطلبات الرياضة وقدرات التلاميذ.

ما أنواع الرياضات التي يمكن تنفيذها؟

تتنوع الرياضات التي يمكن ممارستها في البرنامج، وفق الجدول الآتي:

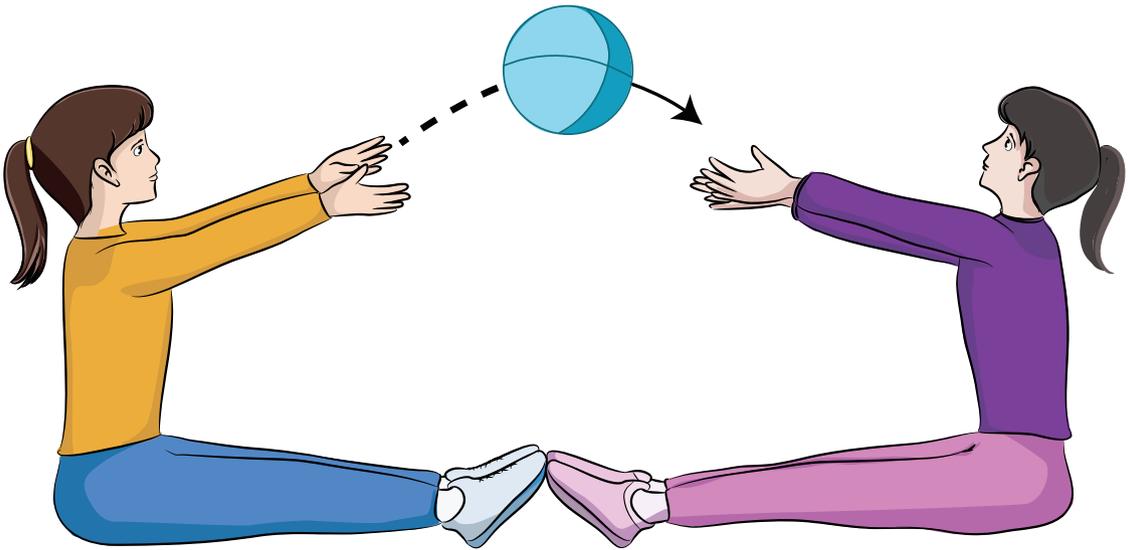
الرياضات المقترحة			
القوارب الشراعية والتجديف	السباحة	الفروسية	رياضات المغامرات مثل التنزه والمسير في الطبيعة (الهايكنج) (مستوى بسيط)
رياضات الدفاع عن النفس			
رياضات أخرى	البولينج	الدراجات الهوائية	

ما إجراءات التنفيذ؟

ضرورة توفر عوامل الأمن والسلامة، والتخطيط الجيد لتنفيذ البرنامج، وأخذ موافقة ولي الأمر بالتنسيق مع إدارة المدرسة ومشرف المادة.

- اختيار الرياضة المناسبة لقدرات التلاميذ وميولهم بالتنسيق مع إدارة المدرسة ومشرف المادة.
- التنسيق مع المؤسسات والجهات ذات العلاقة بالرياضة التي تم اختيارها.
- تحديد برنامج تعليم وممارسة الرياضة ومدى توفر متطلباته من قبل المدرسة / المؤسسة (الأهداف، المحتوى، الفترة الزمنية، الاشتراطات، المتطلبات...).
- تحديد اشتراطات ومواصفات التلاميذ الذي سيتم مشاركتهم.
- اختيار التلاميذ المشاركين بحيث يتراوح عدد التلاميذ بين (١٠ - ١٥) تلميذ في المجموعة الواحدة.
- أخذ موافقات أولياء الأمور والفحوصات الطبية واللياقة البدنية.
- تنفيذ البرنامج.
- متابعة وتقييم البرنامج.
- ختام البرنامج وتكريم المشاركين.

الوحدة الأولى التمرينات (أتمرنُ بنظام)





المقدمة

تُعدُّ التمرينات الرياضية من البرامج الأساسية للأنشطة الرياضية، ولها أهمية كبيرة في تعزيز الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ، وإكسابهم السمات التربوية كالانضباط والثقة بالنفس، وتساهم في تنمية أداء الحركات الأساسية، عبر الأداء الحر أو بالأدوات من مختلف الأوضاع (الوقوف، الجثو، الجلوس) بما يحقق تطوير الأداء الحركي للتلاميذ. وتتضمن هذه الوحدة موضوعات مثل: الأوضاع المشتقة في التمرينات، والتمرينات بالأدوات كأحد أنواع التمرينات المهمة، وتمرينات الموانع بوصفها أحد أشكال أداء التمرينات في صورة ألعاب ومنافسات تُنفذ بأسلوب جذاب وشاق يتناسب مع المرحلة العمرية للتلاميذ.

محتويات الوحدة

- الأوضاع المشتقة في التمرينات.
- التمرينات بالأدوات.
- تمرينات الموانع (جمباز الموانع).

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- أطواق.
- أعلام ملونة.
- حواجز منخفضة.
- عصي.
- كرات.
- مراتب.
- حبال.
- مقاعد سويدية.
- بطاقات مصورة.
- صندوق مقسم.

مخرجات التعلم للوحدة الأولى

- يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:**
- يتعرف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.
 - يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات.
 - يتعرف بعض التمرينات بالأدوات.
 - يتعرف بعض تمرينات الموانع.
 - يؤدي بعض الأوضاع المشتقة وتمريناتها.
 - يؤدي بعض التمرينات بالأدوات.
 - يشارك زملاءه أداء بعض تمرينات الموانع.
 - يشعر بالرضا بمشاركته زملائه التمرينات الرياضية.



تمهيد

تُعدُّ التمرينات البدنية أساسًا للأنشطة الحركية المختلفة لأهميتها في تنمية القدرات الحركية والبدنية للتلميذ، وهي أوضاع وحركات تهدف لبناء الجسم وتشكيله. وللتمرين وضع ابتدائي (أساسي، أو مشتق) يتخذ الجسم قبل أداء الحركة، فالأوضاع المشتقة هي التي تنفرع من الأوضاع السهلة غير المعقدة (الأساسية) كالوقوف، والجلوس، والجنو، وغيرها.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.
- يميّز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات.
- يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.
- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات من الأوضاع المشتقة.
- يقدر أهمية التمرينات في المحافظة على الصحة، والقوام السليم.

المفاهيم

التمرين، الوضع الأساسي، الوضع المشتق، الجلوس، الرقود، اللياقة البدنية، الجذع.

الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب، كرات، مقاعد سويدية، بطاقات مصورة، أعلام ملونة.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

الأوضاع المشتقة: أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية (الأصلية) بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم كالأطراف العليا (الذراعين) أو السفلى (الرجلين)، أو الجذع، وسنتناول في هذا الموضوع الأوضاع المشتقة من الجلوس (جلوس التربيعة)، والرقود.

الأوضاع المشتقة من الجلوس (جلوس التربيعة)

أولاً

تؤدي هذه الأوضاع باتخاذ الجسم وضع الجلوس، ثم تحريك الأجزاء الخاصة بالوضع المشتق وفقاً للتمرين المراد أدائه.



الشكل (١)

وللأوضاع المشتقة من الجلوس نماذج متعددة، وسنتطرق لبعض الأمثلة وفقاً للجزء المتحرك (الذراعين، والجذع، والرجلين):

أ- أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الذراعين:



[جلوس. انثناء]

الذراعان منثيتان، العضد مستقيم، أطراف الأصابع تلامس الكتفين.

الشكل (٣)

[جلوس. الذراعان عالياً]

الذراعان متجهتان للأعلى بامتداد الجسم وبتوسع الكتفين، الكفان متواجهان.



الشكل (٢)

[جلوس. الذراعان جانباً]

الذراعان على امتداد الكتفين، الكفان للأسفل ومواجهان للأرض.



الشكل (٤)



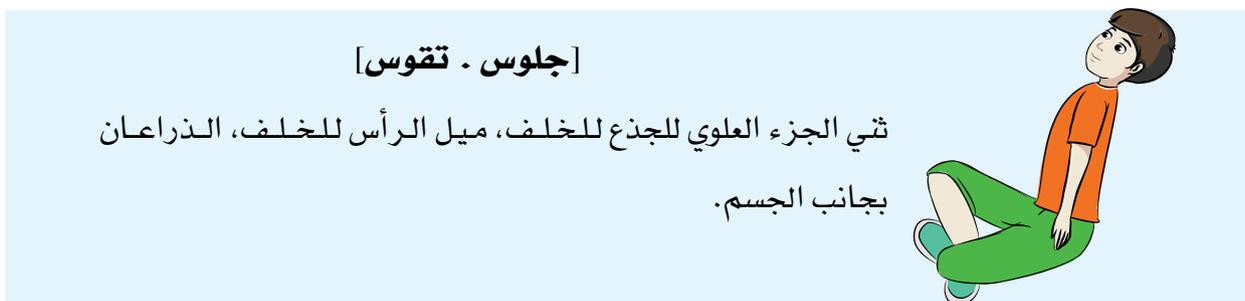
ب - أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الجذع:



الشكل (٦)



الشكل (٥)



الشكل (٧)

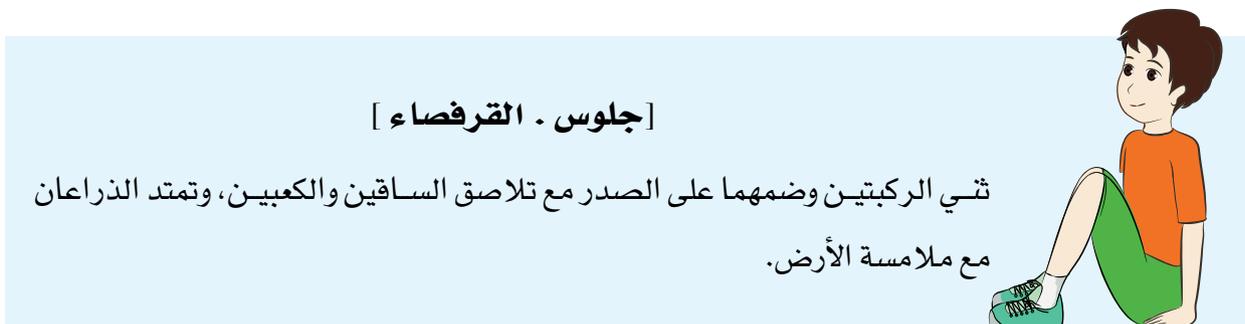
ج - أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين:



الشكل (٩)



الشكل (٨)



الشكل (١٠)



تؤدي هذه الأوضاع باتخاذ الجسم وضع الرقود، ثم تحريك الأجزاء الخاصة بالوضع المشتق وفقاً للتمرين المراد أدائه.



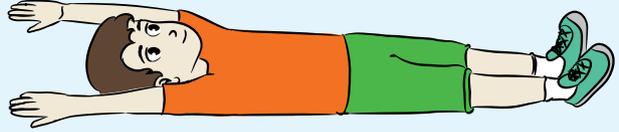
الشكل (١١)

وللأوضاع المشتقة من الرقود نماذج متعددة ومتنوعة، وسنتطرق إلى بعض الأمثلة وفقاً للجزء المتحرك (الذراعين، والجذع، والرجلين):

أ - أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الذراعين:

[رقود. الذراعان مائلان أماماً عالياً]

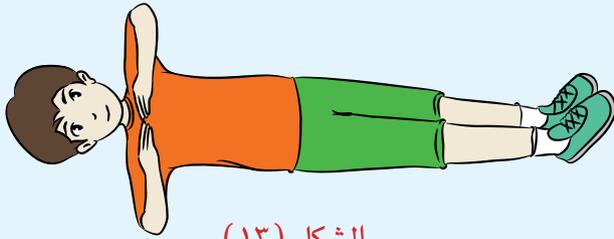
الذراعان يميلان للأمام وللأعلى والكفان يتجهان إلى الداخل.



الشكل (١٢)

[رقود . انثناء عرضاً]

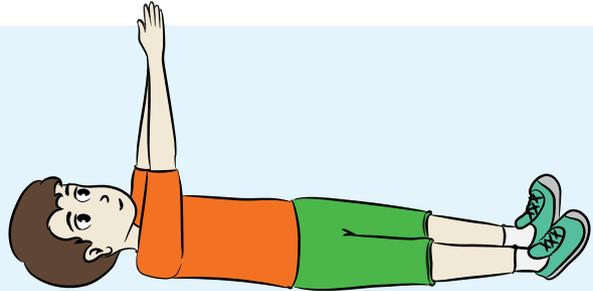
العضدان مرفوعان إلى مستوى الكتفين، وثني الساعدين بعرض الجسم، راحتا اليدين تتجهان إلى الأسفل.



الشكل (١٣)

[رقود . الذراعان أماماً]

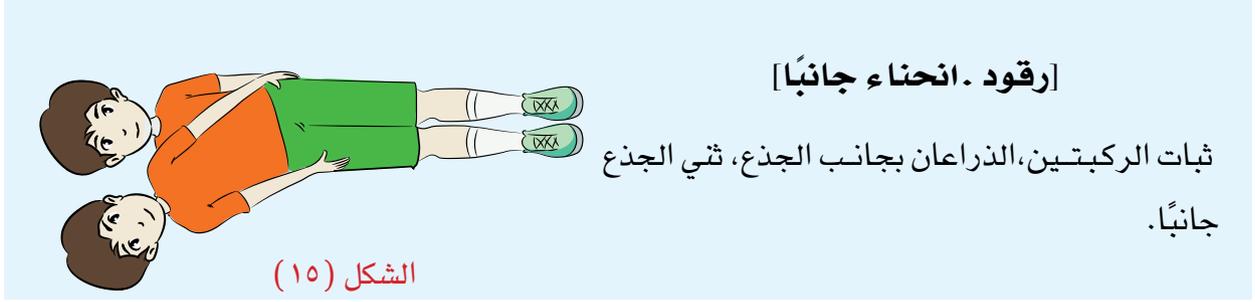
الذراعان متوازيتان بالامتداد للأمام ومتباعدتان باتساع الصدر والكفان متواجهان.



الشكل (١٤)

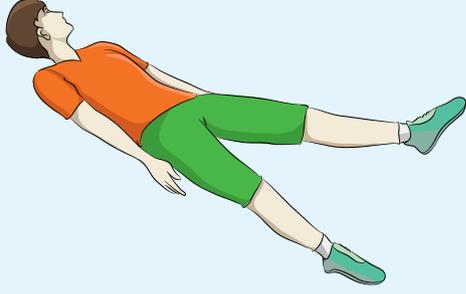


ب - أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الجذع:



ج - أوضاع مشتقة من الجلوس بتحريك الرجلين:





[رقود. فتحًا]

القدمان متباعدان عن بعضهما باتساع الحوض،
الذراعان بجانب الجسم.

الشكل (١٩)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للأوضاع المشتقة من (الجلوس، الرقود) وأهميتها في أداء التمرينات.
- عرض نماذج للأوضاع المشتقة بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض التمرينات للأوضاع المشتقة من (الجلوس، الرقود).
- أداء بعض الأوضاع المشتقة من (الجلوس، الرقود) في التشكيلات الرياضية المختلفة.

تذكير التلاميذ بالأوضاع الأساسية قبل
شرح الأوضاع المشتقة.

يمكن تدريس الموضوع بتناول الأوضاع المشتقة من
الجلوس والرقود معاً، أو تدريس كل جزء بصورة
مستقلة.





إعداد النشاط

- تحديد مربع، طول ضلعه (١٠ - ١٥) م.
- وضع مجموعة مراتب على محيط المربع.
- أربعة أعلام ملونة لدى المعلم.

• انتشار حر للتلاميذ داخل المربع. كما في الشكل (٢٠).

إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم وضعاً مُشتقاً لكل لون مثل:
- أحمر [جلوس. الذراعان أماماً]
- أخضر [رقود. ثبات الوسط]
- أصفر [جلوس طويل. فتحاً]
- أزرق [رقود. القرفصاء]
- يجري التلاميذ داخل المربع، ومع رفع المعلم أحد الأعلام الملونة، يجري التلاميذ نحو المراتب لأداء الوضع المحدد، ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

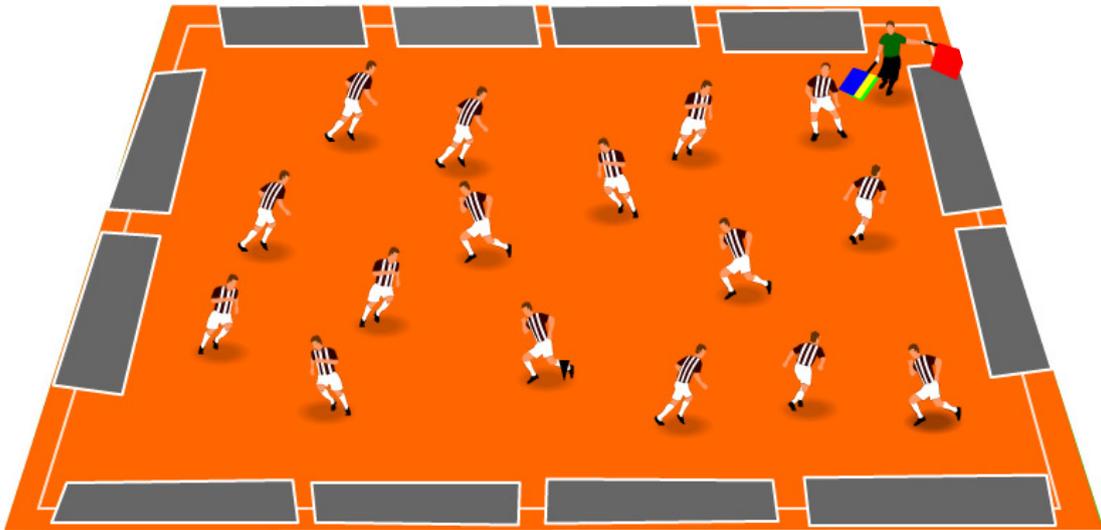
- أداء الوضع بطريقة الصحيحة.
- سرعة اتخاذ الوضع المناسب.
- جمالية الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مساحة المربع.
- تغيير الأوضاع المشتقة.
- تغيير طريقة الانتقال من الجري إلى الخطو الجانبي، أو الحجل، أو ركضة الحصان.
- استخدام لوحات تعليمية مصورة بدلاً من الأعلام.
- إشراك التلاميذ في اختيار الأوضاع والنداء عليها.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- التركيز على تصحيح الأخطاء عند أداء كل وضع.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- يمكن للمعلم النداء على الأوضاع المشتقة دون استخدام الأعلام.
- التقويم.
- العمل الجماعي.



الشكل (٢٠)



إعداد النشاط

- تحديد مستطيل مساحته (١٥-٢٠) م، مع وضع مجموعة مراتب بداخله.
- انتشار حر داخل المستطيل في مجموعات ثنائية بتشبيك إحدى اليدين. كما في الشكل (٢١).

إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم بعض التمرينات من الأوضاع المشتقة، ومع إشارة المعلم يتحرك كل تلميذ بأداء تبادل الخطو والحجل داخل المستطيل، ومع نداء المعلم (بالوضع المشتق)، يقف التلميذان لأداء الوضع المشتق على المرتبة، ثم أداء التمرين الزوجي المحدد.

• أمثلة على التمرينات التي يحددها المعلم:

- [رقود القرفصاء. مواجه. الذراعان أماماً]
- رفع الجذع لأعلى ولمس يد الزميل.
- [جلوس طويل. ظهر لظهر. تشبيك المرفقين]
- تبادل ميل الجذع أماماً ضد مقاومة الزميل.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء مع الزميل.
- سرعة الاستجابة في أداء الوضع، أو التمرين المحدد.

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات.
- تغيير طريقة الانتقال.
- إشراك التلاميذ في اقتراح تمرينات للأوضاع المشتقة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة التنوع في التمرينات.
- التنوع في الأوضاع المشتقة.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التقييم.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.



الشكل (٢١)



إعداد النشاط

• **المحطة (٣):** [رقود. فتحًا. القدمان على

المقعد] رفع الجذع عن الأرض.

• **المحطة (٤):** [رقود القرفصاء. مواجه] رفع

الجذع أمامًا مع تبادل رمي الكرة.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة مستوى الصعوبة للتمرينات مثل: زيادة التكرارات.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة اختيار الزميل المناسب في التمرينات الزوجية من حيث الطول.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التقييم.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

• **المحطة (١):** صف، وضع مقعد سويدي.

• **المحطة (٢):** صفان متقابلان، وضع مراتب بينهما، كرة لدى كل تلميذين.

• **المحطة (٣):** صف، وضع مقعد سويدي بجانبه مراتب.

• **المحطة (٤):** صفان متقابلان، وضع مراتب بينهما، كرة لدى كل تلميذين. كما في

الشكل (٢٢).

إجراءات التنفيذ

• يؤدي التلاميذ تمرينًا محددًا في كل محطة.

• أمثلة على بعض التمرينات المقترحة تنفيذها في المحطات:

• **المحطة (١):** [جلوس طويل على المقعد.

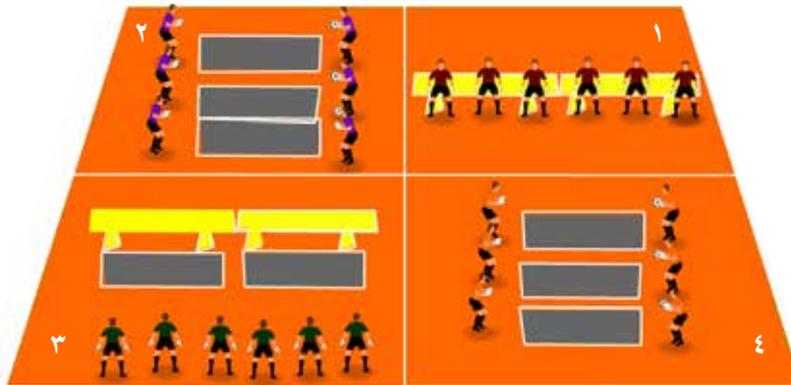
الذراعان عاليًا] ضم وفتح الرجلين بالتبادل.

• **المحطة (٢):** [جلوس طويل. مواجه. مسك

الكرة عاليًا] رمي الكرة باليدين للزميل.

واستلام الكرة بالرجوع للخلف لوضع الرقود،

ثم العودة للجلوس الطويل بالتبادل.



الشكل (٢٢)



إعداد النشاط

- تحديد دائرة قطرها (١٠-١٥) م.
- تحديد محطات داخل الدائرة بأسماء الأوضاع المشتقة توضع بها مجموعة مراتب.
- وضع بطاقات مصورة بالأوضاع المشتقة في مركز الدائرة.
- يقف التلاميذ على محيط الدائرة. **كما في الشكل (٢٣).**

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ حول محيط الدائرة ومع نداء المعلم يجري كل تلميذ لأخذ بطاقة، ثم التوجه نحو المحطة الخاصة بالوضع المحدد في البطاقة وأدائه داخل المحطة.
- تحسب نقطة على التلميذ المخطئ في اختيار المحطة المحددة، أو الذي يصل متأخرًا.
- يكرر الأداء، ويفوز التلميذ الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.

اشتراطات الأداء

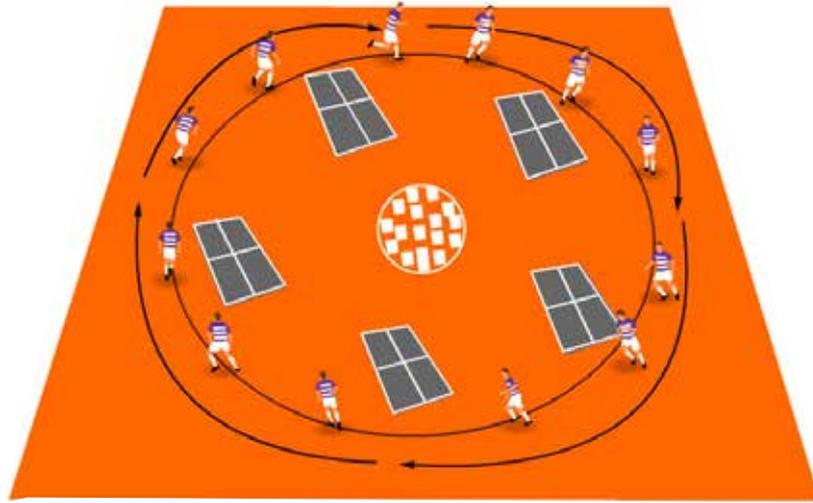
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- اختيار المحطة الصحيحة.

تطوير النشاط

- زيادة مساحة الدائرة.
- زيادة عدد البطاقات المصورة.
- تغيير طريقة الانتقال.
- أداء تمرين من الوضع المشتق.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- استخدام لوحة بها صورة أو عبارة باسم المحطة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- التقييم.
- العمل الجماعي.



الشكل (٢٣)





إعداد النشاط

- تحديد مربعات طول ضلعها (٥ - ١٠) م،
توضع بها مرتبة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف
على محيط المربعات.
- تحديد أرقام للتلاميذ في كل مجموعة. كما في
الشكل (٢٤).

إجراءات التنفيذ

- يجري تلاميذ المجموعات على محيط
المربعات، وعند نداء المعلم على وضع مشتق
ورقم محدد، يجري التلميذ صاحب الرقم من كل
مجموعة إلى منتصف المربع لأداء الوضع
المشتق المحدد.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع في أداء الوضع
المشتق الصحيح في كل محاولة.

اشترطات الأداء

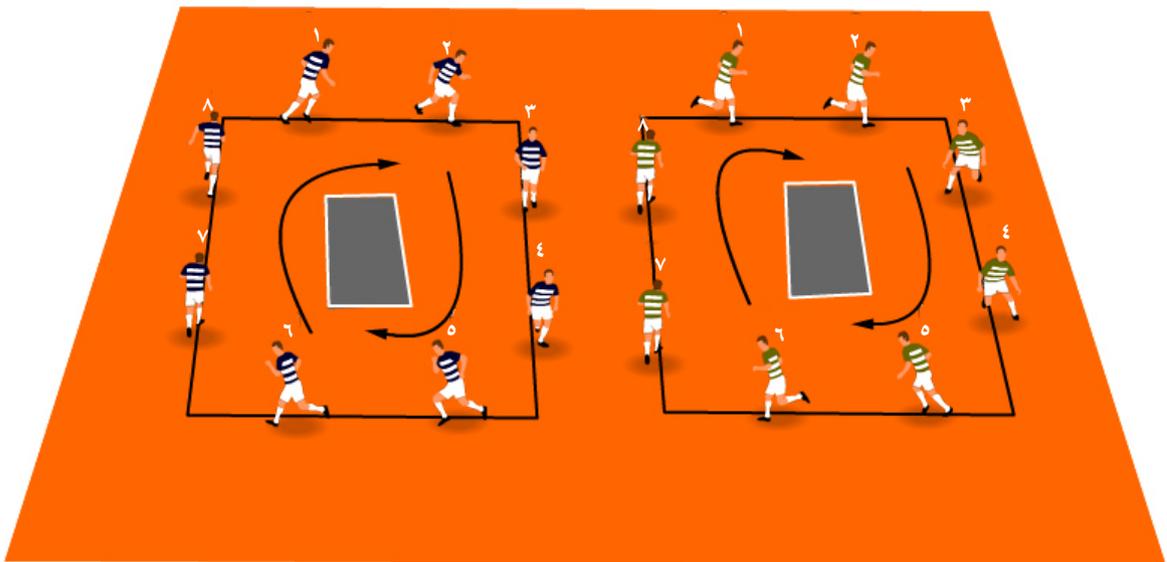
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- زيادة مساحة المربعات.
- تغيير طريقة الانتقال.
- يمكن النداء بأكثر من رقم في التوقيت نفسه.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد
من النقاط.
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (٢٤)



الأنشطة التقويمية

- ينادي المعلم الوضع الأساسي (الجلوس، الرقود)، ويطلب من التلاميذ ذكر أمثلة لأوضاع مشتقة منه.
- يرفع المعلم صورة لأحد الأوضاع الأساسية (الجلوس، الرقود)، ويؤدّي التلاميذ أوضاعاً مشتقة من الوضع الأساسي المحدد.



تمهيد

تُعدُّ التمرينات بالأدوات أحد أنواع التمرينات البدنية المهمة التي تتميز بعامل الجذب والتشويق لاستخدام الأدوات المتنوعة فيها مثل: (الكرات الطبية، والعصي، والحبال وغيرها)، والتي تسهم في تطوير المهارات الخاصة للتلميذ في المسابقات والألعاب الرياضية كالرمي والتمرير والتصويب والمحاورة، كما تعمل على تنمية قدراته البدنية كالقوة العضلية والجلد العضلي والتوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى إكسابه القوام السليم.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).
- يميّز بين أنواع التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).
- يؤدّي بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).
- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات بالأدوات (الكرات الطبية).
- يقدر أهمية التمرينات بالكرات الطبية في المحافظة على اللياقة البدنية.

المفاهيم

التمرين بالأدوات، التمرينات الفردية بالأدوات، التمرينات الزوجية بالأدوات.

الأدوات والوسائط التعليمية

كرات طبية، مراتب، أطواق، أقماع، حواجز منخفضة، حبال.

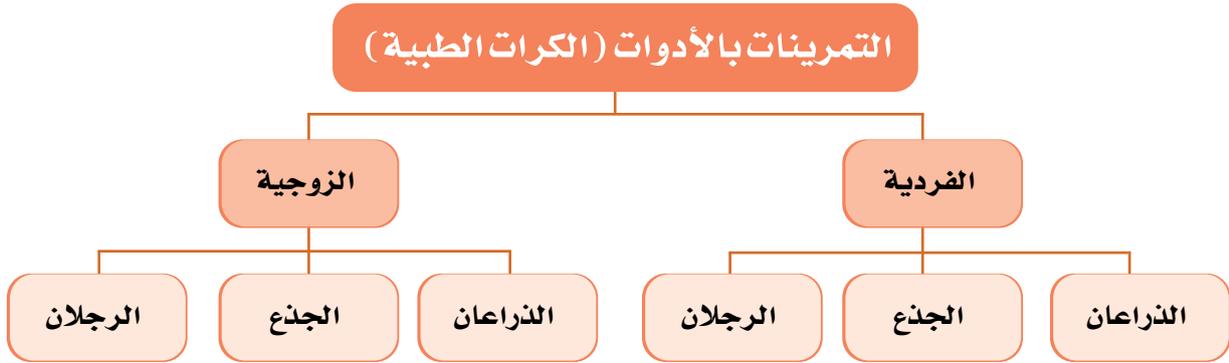


طريقة الأداء / النقاط الفنية

التمرينات بالأدوات: التمرينات التي تؤدى باستخدام الأدوات على اختلاف أشكالها وأنواعها مثل: (الكرات الطبية، العصي، الحبال، الأثقال الحديدية، الصولجان... إلخ)، وسنتناول في هذا الموضوع التمرينات بالكرات الطبية.

تنفذ التمرينات بالكرات الطبية بأوزان خفيفة أو باستخدام نوع آخر من الكرات مثل: (كرة السلة، كرة القدم، كرة اليد، كرة التمرينات).

تؤدى التمرينات بالكرات الطبية على شكل تمرينات (فردية، أو زوجية، أو جماعية)، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى بعض النماذج وفقاً للتصنيف الآتي:



التمرينات الفردية بالكرات الطبية

أولاً

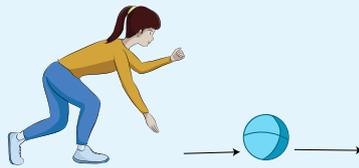
تمرينات تؤدى باستخدام الكرات الطبية بشكل منفرد دون مشاركة الزميل، وسنتطرق إلى بعض الأمثلة وفقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين، الجزع، الرجلين):

أ- أمثلة على التمرينات الفردية بالكرات الطبية للذراعين:



الشكل (٣)

[وقوف. الكرة على إحدى اليدين أمام الصدر] الجري أماماً مع رمي الكرة عالياً بيد واحدة واستقبالها باليدين.



الشكل (٢)

[وقوف فتحاً. ميل. مسك الكرة باليدين على الأرض] دحرجة الكرة أماماً مع ثني الجزع والركبتين.

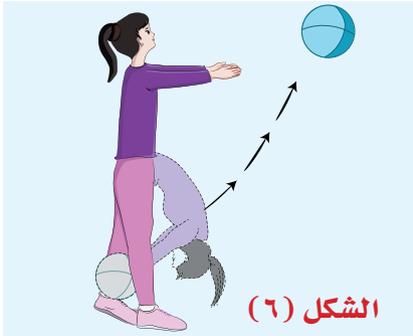


الشكل (١)

[وقوف فتحاً. الذراعان عالياً. مسك الكرة] تحريك الذراعين بالكرة على شكل دائرة فوق الرأس.



ب- أمثلة على التمرينات الفردية بالكرات الطبية للجنذع:



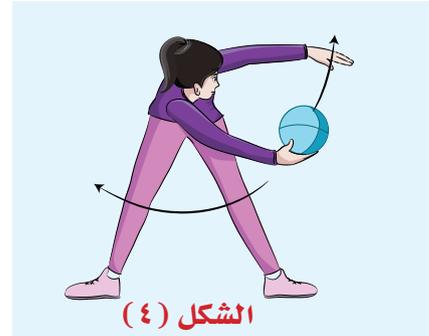
الشكل (٦)

[وقوف فتحًا. انحناء. مسك الكرة باليدين بين الرجلين] مد الجنذع أمامًا عاليًا مع رفع الذراعين أمامًا ورمي الكرة.



الشكل (٥)

[جلوس القرفصاء. الكرة أمام الجسم] درجة الكرة باليدين حول الجسم على شكل دائرة.



الشكل (٤)

[وقوف. فتحًا. ميل. الكرة أمامًا] تبادل لف الجنذع جانبًا مع مرجحة الذراعين بالكرة جانبًا أمامًا جانبًا.

ج - أمثلة على التمرينات الفردية بالكرات الطبية للرجلين:



الشكل (٩)

[وقوف نصفًا. الكرة على القدم الحرة] مد الركبة لدفع الكرة.



الشكل (٨)

[إقعاء. الذراعان أمامًا. مسك الكرة باليدين] الوثب لأعلى في المكان على المشطين.



الشكل (٧)

[جلوس على أربع. مسك الكرة باليدين] مد الركبتين والوقوف على المشطين مع رفع الذراعين أمامًا عاليًا.

التمرينات الزوجية بالكرات الطبية

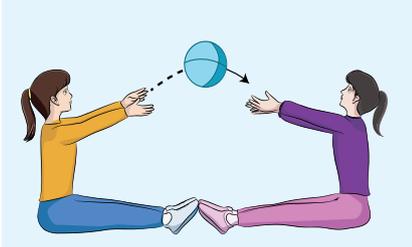
ثانيًا

مراعاة اختيار الزميل المناسب في التمرينات الزوجية من حيث الطول، والوزن.

تمرينات تؤدي باستخدام الكرات الطبية بمشاركة الزميل، وسنتطرق إلى بعض الأمثلة وفقًا لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين، الجنذع، الرجلين):

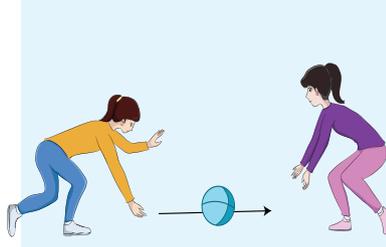


أ- أمثلة على التمرينات الزوجية بالكرات الطبية للذراعين:



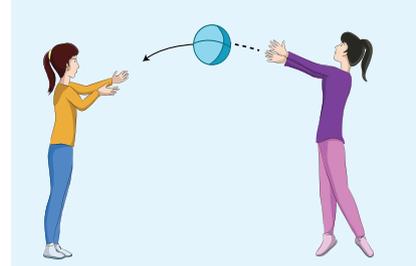
الشكل (١٢)

[جلوس طويل. مواجه. مسك الكرة] تبادل رمي الكرة مع الزميل.



الشكل (١١)

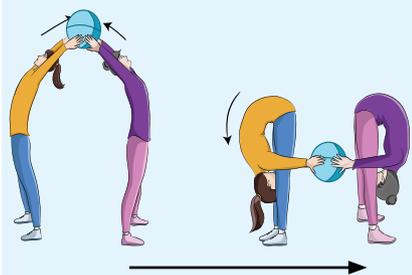
أ- [وقوف. إنحناء. مواجه. الكرة على الأرض أمام الجسم] تبادل درجة الكرة للزميل.



الشكل (١٠)

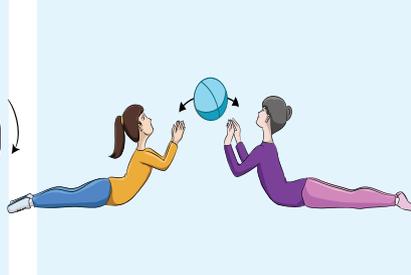
[وقوف. مواجه. الوضع أماماً. مسك الكرة] تبادل رمي الكرة مع الزميل.

ب- أمثلة على التمرينات الزوجية بالكرات الطبية للجذع:



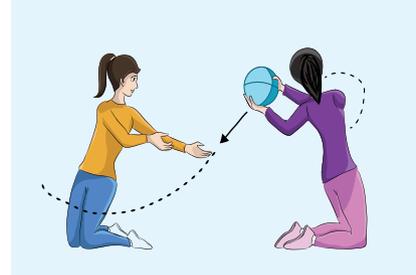
الشكل (١٥)

[وقوف فتحاً. ظهر لظهر. الكرة عالياً] تقوس الجذع خلفاً لتسليم الكرة للزميل، ثم ثني الجذع أماماً للأسفل لاستقبال الكرة من بين الرجلين بالتبادل مع الزميل.



الشكل (١٤)

[انبطاح. مواجه. الكرة أمام الرأس] رفع الجذع لأعلى قليلاً مع رمي الكرة أماماً للزميل.

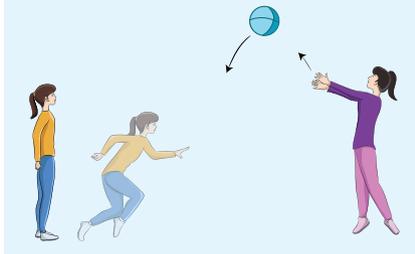


الشكل (١٣)

[جثو. ظهر لظهر. الكرة أمام الجسم] لف الجذع جانباً بالتبادل لتسليم الكرة للزميل.

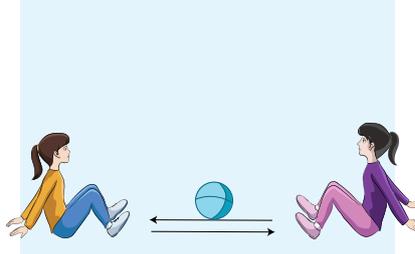


ج- أمثلة على التمرينات الزوجية بالكرات الطبية للرجلين:



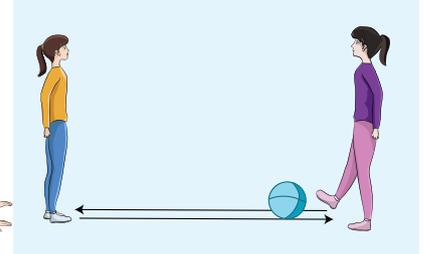
الشكل (١٨)

[وقوف. مواجه. مسك الكرة
باليدين]
أ - رمي الكرة عاليًا.
ب- الجري أمامًا لمحاولة
مسك الكرة قبل أن تصل
الأرض.



الشكل (١٧)

[جلوس القرفصاء. مواجه.
الكرة بين القدمين] تبادل
دفع الكرة بالقدمين باتجاه
الزميل.



الشكل (١٦)

[وقوف. مواجه. الكرة أمام
القدمين] تبادل دفع الكرة
بالقدم باتجاه الزميل.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للتمرينات بالكرات الطبية، وأهميتها.
- عرض نماذج للتمرينات بالكرات الطبية (الفردية، الزوجية) بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج التمرينات بالكرات الطبية (الفردية، الزوجية)، مع مراعاة تنويعها وفقًا لتأثيرها على أجزاء الجسم (الذراعين، الجذع، الرجلين).





إعداد النشاط

- تحديد دائرة قطرها (١٠ - ١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، تقفان في انتشار حر داخل الدائرة.
- كرات ملونة لدى المجموعة الأولى. كما في الشكل (١٩).

إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم كرة ملونة لكل تمرين، مثل:
- **أحمر:** [وقوف. فتحًا] تحريك الذراعين بالكرة على شكل دائرة فوق الرأس.
- **أزرق:** [وقوف فتحًا. ميل. الكرة أمام الجسم على الأرض] دحرجة الكرة حول الرجلين على (شكل ٨) على الأرض.
- **أصفر:** [وقوف فتحًا. الذراعان عاليًا والكرة باليدين] رمي الكرة عاليًا، مع لقفها ثم ثني الجذع أمامًا أسفل.
- يجري التلاميذ في ساحة اللعب، وعند إشارة المعلم يمرر تلاميذ المجموعة الأولى الكرة إلى تلاميذ المجموعة الثانية ويقوم كل تلميذ بأداء التمرين المحدد وفقًا للون الكرة التي استلمها مع استمرار الجري للمجموعة الأولى، وبإشارة المعلم الثانية يكرر الأداء بتبادل الأدوار.

اشتراطات الأداء

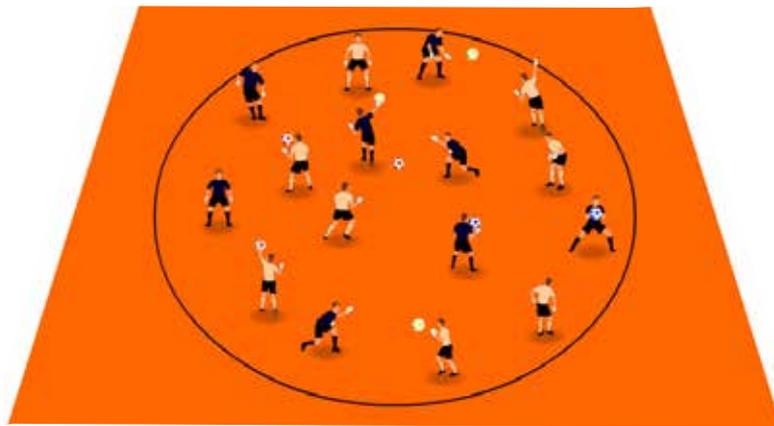
- الأداء بطريقة صحيحة.
- أداء التمرين المحدد.
- سرعة أداء التمرين المحدد.

تطوير النشاط

- تغيير طريقة التحرك والتنقل إلى الخطو الجانبي، أو الحجل، أو ركضة الحصان.
- التنوع في التمرينات.
- زيادة عدد الكرات الملونة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تغيير الزميل الذي يتم التمرير له في كل محاولة.
- يمكن للمعلم النداء بالتمرينات دون استخدام كرات ملونه.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- تقادي الاصطدام بالزملاء في ساحة اللعب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التقويم.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل (١٩)





إعداد النشاط

- تحديد مستطيل مساحته (١٥ - ٢٠) م.
- وضع مجموعة أقماع وأطواق وحواجز ومراتب بشكل مبعثر داخل ساحة اللعب.
- انتشار حر في مجموعات ثنائية.
- كرة لدى كل تلميذين. كما في الشكل (٢٠).

إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم تمريناً بالكرة الطبية، لكل أداة مثل:
 - ١- أقماع: [وقوف فتحا. ظهر لظهر. الكرة أمام الجسم] لف الجذع جانبياً بالتبادل مع تسليم الكرة للزميل.
 - ٢- أطواق: [وقوف فتحا. مواجه. مسك الكرة باليدين] تبادل ضرب الكرة داخل الطوق ومسكها من قبل الزميل.
 - ٣- حواجز: [وقوف. انحناء، مواجه. الكرة على الأرض أمام الجسم] تبادل درجة الكرة بداخل الحاجز مع الزميل.
 - ٤- مراتب: أ- [رقود. الذراعان عالياً. مسك الكرة باليدين] رفع الجذع أماماً. ب- [جثو أفقي. مواجه. سند قدمي الزميل] المساعدة في أداء التمرين.

- يجري التلاميذ (ثنائيات) في ساحة اللعب وعند إشارة المعلم يؤديان التمرين المحدد بحسب قربهما من الأداة الموضوعة في ساحة اللعب.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة أداء التمرين المحدد.
- عدم لمس الأدوات في ساحة اللعب أثناء الجري.

تطوير النشاط

- تغيير طريقة الانتقال إلى الخطو الجانبي، أو الحجل، أو ركضة الحصان.
- التنوع في التمرينات.
- زيادة عدد الأدوات والموانع.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- التركيز على تصحيح الأخطاء عند أداء كل تمرين.
- تبادل الأدوار في تمرين المراتب.
- مراعاة المسافات البينية بين الأدوات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تقادي الاصطدام بالزملاء والأدوات الموضوعة في ساحة اللعب.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٢٠)





إعداد النشاط

- المحطة (٤): [جلوس طويل فتحاً. ظهر لظهر. الكرة أمام الجسم] لف الجذع جانباً بالتبادل لتسليم الكرة للزميل.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات.
- توافق الأداء مع الزميل.

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- يمكن استخدام لوحة بها صورة لتوضيح التمرين في كل محطة.
- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التقييم.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

- المحطة (١): صف، وضع أطواق على بُعد (٤) م، كرات.

- المحطة (٢): قطار، وضع أقماع على الأرض على بُعد (٣) م، كرات.

- المحطة (٣): قطاران متقابلان بينهما مسافة (١، ٥) م، كرة.

- المحطة (٤): صفان متقابلان، وضع مراتب بينهما كرة لدى كل تلميذين كما في الشكل (٢١).

إجراءات التنفيذ

- يؤدي التلاميذ التمرين المحدد في كل محطة. أمثلة لبعض التمرينات المقترحة:

- المحطة (١): [وقوف فتحاً. مسك الكرة فوق الرأس باليدين] رمي الكرة داخل الطوق.

- المحطة (٢): [وقوف. انحناء. الكرة على الأرض أمام الجسم] دحرجة الكرة لإسقاط الأقماع.

- المحطة (٣): [وقوف. الوضع أماماً. الكرة أمام الصدر] تبادل رمي الكرة، مع التقدم للأمام.



الشكل (٢١)





إعداد النشاط

- تحديد مستطيل مساحته (٥-٥، ٧) م يقسم إلى (٥) مناطق بشكل عرضي طول كل منطقة (٥، ١) م مع تحديد نقاط لكل منطقة أ: (١) نقطة، ب: (٢) نقطتان، ج: (٣) نقاط، د: (٤) نقاط، هـ: (٥) نقاط.
- وضع مراتب ملاصقة على ضلع بداية المستطيل.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات خلف المراتب.
- كرات طبية. كما في الشكل (٢٢).

إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم تمريناً بالكرة يؤدي في شكل منافسة، **مثال:** [جثو. الذراعان عاليًا. مسك الكرة] رمي الكرة لأبعد مسافة.
- يتقدم التلميذ الأول من كل مجموعة نحو المرتبة ويأخذ وضع الجثو لرمي الكرة الطبية باليدين من أعلى الرأس لأبعد مسافة.
- يكرر الأداء مع بقية تلاميذ المجموعة.

- تحسب النقاط وفقاً للمنطقة التي سقطت بها الكرة في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

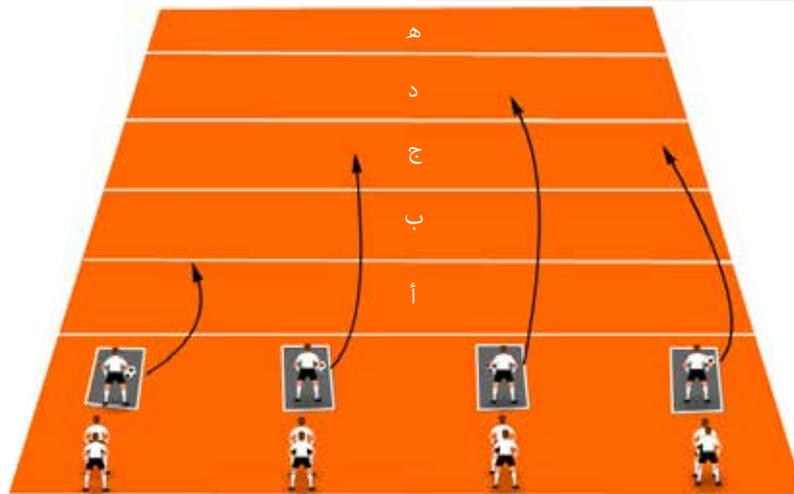
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الرمي لأبعد مسافة.
- عدم خروج الكرة من حدود ساحة اللعب الجانبية.

تطوير النشاط

- زيادة مساحة المستطيل.
- تغيير الوضع الابتدائي.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط في جميع المحاولات.
- يمكن وضع لوحات توضح عدد النقاط في كل منطقة.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.
- المنافسة الشريفة.
- التقييم.



الشكل (٢٢)





إعداد النشاط

- تحديد دائرة طول قطرها (١٠-١٥) م.
- تحديد خط بداية على بُعد (٣) م من الدائرة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة الأولى تقف على خط البداية في شكل قطار، بينما يقف تلاميذ المجموعة الثانية على محيط الدائرة بين كل تلميذ وآخر (١) م.
- كرة لكل مجموعة. كما في الشكل (٢٣).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة البدء ينطلق التلميذ الأول الممسك بالكرة من المجموعة الأولى بالجري دورة كاملة حول محيط الدائرة، ثم يسلم الكرة للزميل التالي في القطار الذي يكرر الأداء حتى ينتهي جميع تلاميذ المجموعة من الجري حول الدائرة، بينما يقوم تلاميذ المجموعة الثانية بتمرير الكرة فيما بينهم بالتوالي على محيط الدائرة إلى حين انتهاء تلاميذ المجموعة الأولى. تبادل الأدوار بين المجموعتين.

- يحسب عدد دورات تمرير الكرة التي أكملتها المجموعة.

اشتراطات الأداء

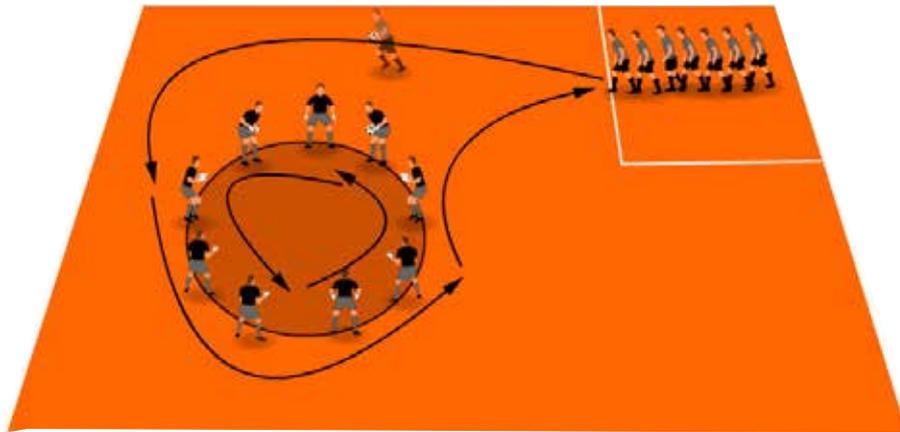
- **مجموعة الجري:** الجري السريع حول الدائرة. تسليم واستلام الكرة بطريقة صحيحة.
- **مجموعة التمرير:** التمرير بطريقة صحيحة. سرعة أداء التمرير.

تطوير النشاط

- تغيير مساحة الدائرة.
- **مجموعة الجري:** تغيير طريقة الانتقال حول محيط الدائرة.
- **مجموعة التمرير:** تغيير وضع الأداء من الوقوف إلى أوضاع أخرى، استخدام كرات متنوعة الحجم.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تسجل أكبر عددٍ من دورات تمرير الكرة.
- التعاون .
- المنافسة الشريفة.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (٢٣)



الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة لأحد أنواع التمرينات بالكرات الطبية، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع التمرين؟ وما جزء الجسم المستخدم في التمرين؟
- انتشار حر للتلاميذ مع مسك الكرة، ينادي المعلم على أحد أجزاء الجسم، ثم يؤدي التلاميذ التمرين المناسب.



تمهيد

تُعَدُّ تمريبات الموانع (جمباز الموانع) أحد أساليب ممارسة التمرينات في شكل ألعاب بهدف تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ مثل: (القوة العضلية، والسرعة، والتحمل، والرشاقة)، وتطوير الحركات الأساسية مثل: (المشي، والجري، والوثب، والرمي)، بالإضافة إلى تعزيز السمات الإرادية مثل: (الشجاعة، والثقة بالنفس، والمثابرة)، بأسلوب جاذب يبعث في نفوسهم البهجة والسرور.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف تمريبات الموانع.
- يؤدي بعض تمريبات الموانع.
- يوظف بعض الحركات والمهارات في أداء بعض تمريبات الموانع.
- يشعر بالثقة في النفس عند أدائه بعض تمريبات الموانع.
- يقدر أهمية تمريبات الموانع في تنمية الصفات البدنية.

المفاهيم

تمريبات الموانع، المانع.

الأدوات والوسائد التعليمية

مقاعد سويدية، صندوق مقسم، حبال، كرات
طبية، أطواق، عصي، مراتب، أقماع، حواجز
منخفضة.



تمريبات الموانع

أنشطة تتضمَّن مجموعة من الحركات مثل: (الزحف، والمشي، والجري، والوثب، والرمي... وغيرها) أو المهارات مثل: (التمرير، والتصويب، والمراوغة، والمحاورة،... وغيرها) المصمَّمة في مواقف حركية تؤدَّى بشكلٍ متتابعٍ باستخدام أدوات وأجهزة متنوعة على هيئة موانع يتطلب من التلميذ أن يتخطاها.

خصائص تمريبات الموانع

تتميز تمريبات الموانع بمجموعة من الخصائص، أهمها:

١. المحافظة على الصحة، وتقوية عضلات الجسم المختلفة.
٢. تنمية الصِّفات الإرادية مثل: (الجرأة، والصبر، والإصرار، والمثابرة)، وتعزيز الجوانب الاجتماعية مثل تعاون الفرد مع الجماعة.
٣. يمكن تطبيقها على مختلف المراحل السنية مع تغيير صعوبة الموانع.
٤. يمكن أداؤها في شكل منافسات، بحيث توضع الأدوات والأجهزة أمام كل مجموعة بطريقة مماثلة.
٥. يمكن اتاحة الفرصة للتلميذ لاكتشاف طريقة تخطي الموانع دون تحديد قاعدة ثابتة، أو طريقة معينة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في تمريبات الموانع

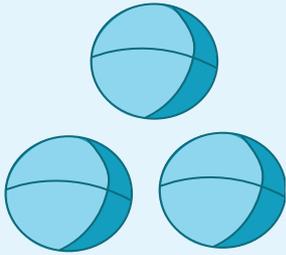
تتعدَّد أنواع وأشكال الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تمريبات الموانع مثل: الحبال، الكرات الطبية، الأطواق، العصي، المراتب، الحواجز، الأقماع، المقاعد السويدية، الصندوق المقسم.



التمريبات المقترحة بالأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تشكيل أنشطة لتمريبات الموانع

الكرات الطبية

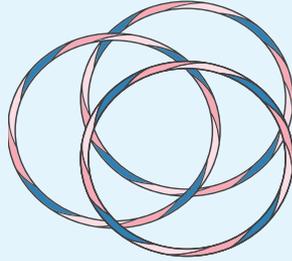
- الجري بين الكرات الطبية.
- المشي مع رمي الكرة عاليًا أمامًا ثم لقفها.
- المشي مع حمل الكرات الطبية على الكفين والذراعين جانبًا.



الشكل (٣)

الأطواق

- الجري داخل الأطواق بخطوات واسعة.
- الحجل داخل الأطواق.
- تمرير الطوق من أعلى الرأس وصولًا إلى القدمين.



الشكل (٢)

الأقماع

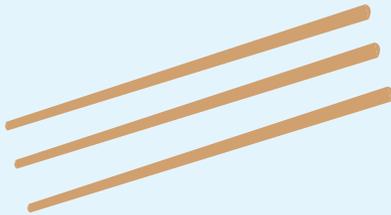
- الجري حول الأقماع.
- الجري المتعرج أو الجانبي بين الأقماع.
- تبادل الخطو، أو الحجل، أو ركضة الحصان بين الأقماع.



الشكل (١)

العصي

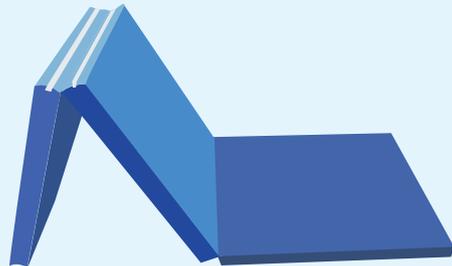
- الجري المتعرج بين العصي.
- الجري بخطوات واسعة فوق العصي.
- الجري الجانبي بين العصي.



الشكل (٥)

المراتب

- دحرجة أمامية (مكورة، على الكتف).
- دحرجة جانبية (مستقيمة، مكورة).
- الزحف على المرتبة.

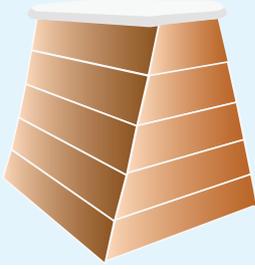


الشكل (٤)



الصندوق المقسم

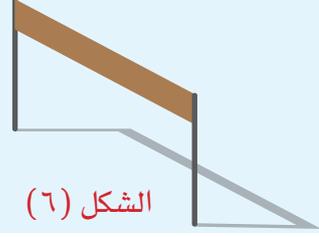
- المروق داخل قطعة الصندوق المقسم الموضوعة عمودياً، أو أفقياً.
- القفز لتعدية الصندوق المقسم.



الشكل (٧)

الحواجز

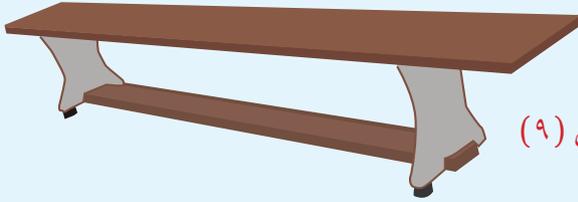
- الوثب بقدم واحدة فوق الحواجز.
- الوثب بالقدمين فوق الحواجز.



الشكل (٦)

المقعد السويدي

- المشي على المقعد السويدي.
- الزحف على المقعد السويدي.
- القفز بين جانبي المقعد السويدي.
- المشي فتحاً والمقعد بين الرجلين.



الشكل (٩)

الحبال

- الوثب بالحبل لمسافة (٥) م.
- المروق أسفل الحبل المثبت بين قائمين.
- الوثب فوق الحبل المثبت بين قائمين.



الشكل (٨)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لتمارين الموانع وأهميتها في أداء التمرينات.
- عرض نماذج لتمارين الموانع وكيفية تخطيها بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج تمارين الموانع بإتاحة الفرصة للتلميذ اكتشاف طريقة تخطيها.
- أداء بعض نماذج تمارين الموانع باستخدام تشكيلات رياضية مختلفة.



اعتبارات مهمة عند تدريس تمارين الموانع

هناك مجموعة من الاعتبارات التي يجب على المعلم مراعاتها عند تدريس تمارين الموانع، وهي:

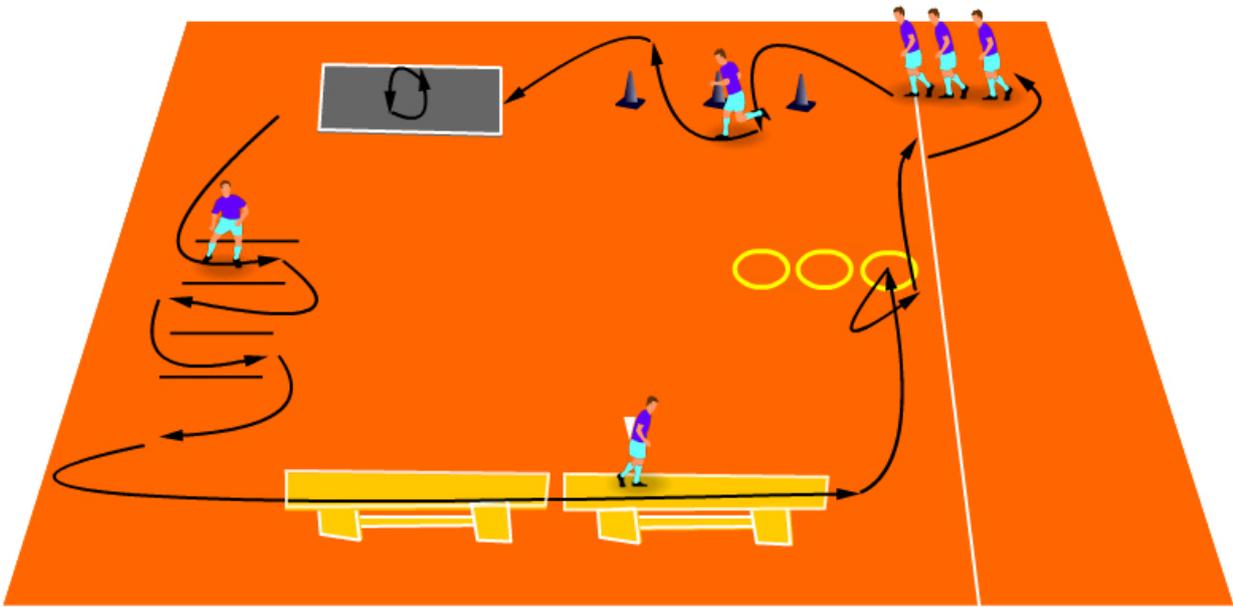
يتم إعداد نماذج تمارين الموانع وفقاً لعدة عوامل أهمها: عدد الموانع ونوعيتها، ومقدار الأداء المطلوب في كل منها، وقدرات التلاميذ البدنية وإمكانات المدرسة من مساحات لعب وأدوات وأجهزة.

- التجديد والتنوع المستمر في الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ترتيب الأدوات والأجهزة وفق تسلسل واضح.
- تنوع الأداء الحركي في كل مانع، بحيث تحقق أهداف بدنية ومهارية ووجدانية، وتشمل أجزاءً مختلفة من الجسم.
- التدرُّج في صعوبة الأداء بزيادة عدد الأدوات والأجهزة، أو زيادة سرعة الأداء، أو زيادة المسافة بينها.

- التدرُّج في الأدوات والأجهزة من المنخفضة إلى المرتفعة في حالات الوثب، والقفز، والتوازن.
- التدرُّج في الأدوات والأجهزة من المرتفعة إلى المنخفضة في حالات الزحف والتعدية.

نماذج لتمارين الموانع

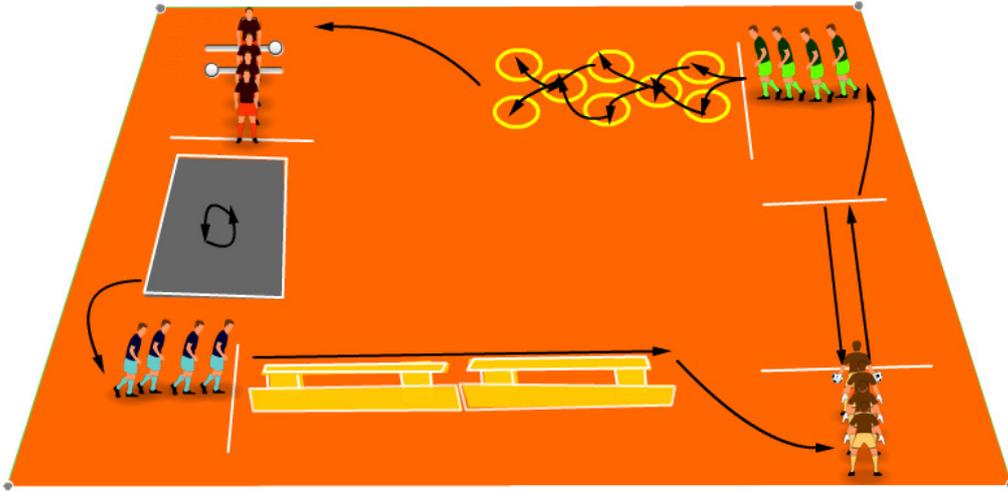
- 1- النموذج الأول: يتم تنفيذه بوقوف جميع التلاميذ في قطارٍ واحدٍ على خط البداية، ثم المرور على الموانع بأداء التمارين المحددة على التوالي. كما في الشكل (١٠).



الشكل (١٠)

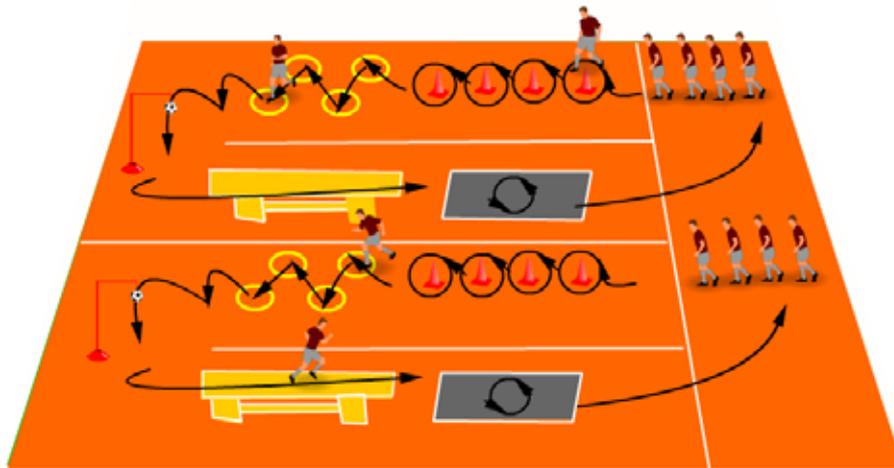


٢- **النموذج الثاني:** يتم تنفيذه بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف كل مجموعة أمام أحد الموانع، ثم أداء التمرينات المحددة وانتقال المجموعات بين الموانع. كما في الشكل (١١).



الشكل (١١)

٣- **النموذج الثالث:** يتم تنفيذه بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية مع تحديد مسارات توضع فيها الموانع لكل مجموعة بشكل مماثل، ثم أداء كل مجموعة للتمرينات في مسارها المحدد. كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٢)



الأنشطة التقويمية

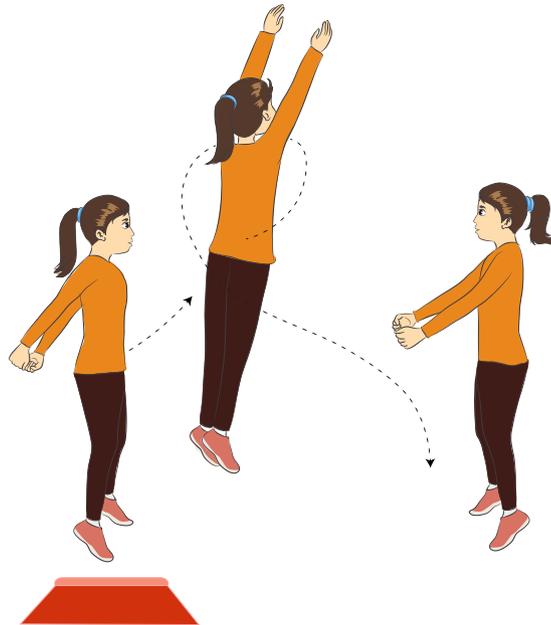
- يرفع المعلم صورة لبعض الأدوات والأجهزة التي تستخدم كمانع، ثم يسأل التلاميذ: ما التمرينات والحركات المقترحة لتخطي المانع؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وعمل منافسات في تمرينات الموانع.

مهرجان رياضي تعليمي

- يمكن للمعلم تنظيم مهرجان رياضي تعليمي للتمرينات على مستوى الصف الدراسي أو المدرسة ويتضمن الأنشطة الآتية:
 - تمرينات فردية وزوجية (محطات).
 - جمباز الموانع.
 - تمرينات على شكل منافسات.
 - ألعاب صغيرة للتمرينات.



الوحدة الثانية الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)



المقدمة

تُعدُّ حركات الإدراك والطلاقة الحركية مرحلة متقدمة لأداء الحركات الأساسية في مواقف متغيرة، تتطلب إحساس التلميذ بحركة أجزاء جسمه في الاتجاهات المختلفة وما يحيط به من فراغ (عام، خاص)، وبما يسهم في تنمية قدراته الحركية أثناء ممارسته للألعاب والمسابقات الرياضية، كما تعزز قدرة أداء التلميذ وإدراك علاقته بمن حوله كزملائه أو الأدوات التي يتعامل معها.

فالطلاقة الحركية تسهم في تطوير أداء المهارات وتحسين الكفاءة في المواقف الحركية المختلفة عند توافر عناصر التوافق العصبي العضلي والرشاقة والتوازن.

وتتضمن هذه الوحدة حركات الاتزان بأنواعه (الاتزان الثابت، الاتزان الحركي)، وحركات البراعة الحركية (المشي المعكوس، عقارب الساعة، حركة الطاحونة)، والطلاقة الحركية بالأدوات (الكرات، الحبل، سلم الرشاقة).

محتويات الوحدة

- الاتزان.
- البراعة الحركية.
- الطلاقة الحركية بالأدوات.

الأدوات والوسائط التعليمية

- أقماع.
- أطواق.
- مراتب.
- مقاعد سويدية.
- صندوق مقسّم.
- قطع اسفنجيه.
- حواجز منخفضة.
- كرات.
- مربعات مرقمة.
- حبال.
- بالونات.
- أكياس رمل.
- سلم الرشاقة.
- حبال وثب.
- (سلم الجري).
- شريط لاصق.

مخرجات التعلّم للوحدة الثانية

- يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:
- يتعرّف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يميّز بين حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يؤدي بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يوظّف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية في بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض أنشطة الإدراك والطلاقة الحركية.
- يشعر بالثقة عند أدائه حركات الإدراك والطلاقة الحركية.



تمهيد

تُعدُّ حركات الاتزان من حركات الإدراك والطلاقة الحركية المهمة؛ باعتبارها جزءاً من المهارات الأساسية للمسابقات والألعاب الرياضية التي يتم فيها تغيير أوضاع الجسم مثل: التصويب، والخداع، والمحاورة، وتتطلب حركات الاتزان توافر عدة عناصر مثل: المرونة، والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الاتزان وأنواعه.
- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي.
- يميّز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.
- يوظف حركات الاتزان في بعض المسابقات والألعاب الرياضية.
- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان.

المفاهيم

اتزان ثابت، اتزان حركي، اتزان جانبي،
اتزان الوثب والدوران، اتزان اللمس.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، مراتب، أطواق، مقاعد سويدية، صندوق
مقسّم، كرات، بالونات، قطع إسفنجية.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

الاتزان: قدرة التلميذ على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم بالنسبة لقاعدة ارتكازه مقابل الجاذبية الأرضية، وينقسم الاتزان إلى نوعين هما: الاتزان الثابت، والاتزان الحركي.

الاتزان الثابت

أولاً

أمثلة:

حركات الربط في التمرينات الفنية والجمباز.

قدرة التلميذ على التحكم بأجزاء الجسم بهدف الاحتفاظ بثباته، وللاتزان الثابت عدة أشكال تختلف باختلاف مساحة قاعدة الارتكاز ومركز ثقل الجسم، وسنتناول منها:

أ- الاتزان الجانبي:



الارتكاز على قدم واحدة (نقطة واحدة)

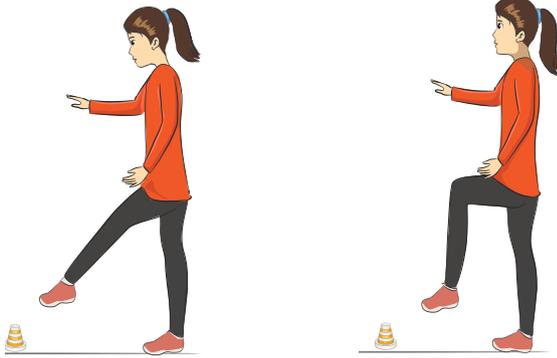
الشكل (١)

١. الوقوف على قدم واحدة، الذراعان جانبياً.
٢. ارتكاز ثقل الجسم على إحدى الرجلين، الرجل الحرة ممدودة للجانب وللأعلى.
٣. ميل الجذع للجانب تجاه رجل الارتكاز مع مراعاة استقامة الجذع والنظر إلى الأمام.

أمثلة:

- حركات الركل في التايكواندو.
- ركل الكرة في كرة القدم.

ب- اتزان اللمس من الوقوف على قدم واحدة:



الارتكاز على قدم واحدة (نقطة واحدة)

الشكل (٢)

١. الوقوف على قدم واحدة، رفع ركبة الرجل الحرة، الذراعان جانبياً.
٢. وضع الأداة المراد لمسها على مسافة مناسبة.
٣. إفراد الرجل الحرة أماماً أو جانبياً أو خلفاً على ارتفاع مناسب من الأداة.
٤. تحريك الرجل الحرة للمس الأداة بمشط القدم، والعودة إلى الوضع الابتدائي.

استمرار الارتكاز على القدم نفسها عند تكرار لمس الأداة، أو الانتقال إلى لمس أدوات متنوعة من الحركة.



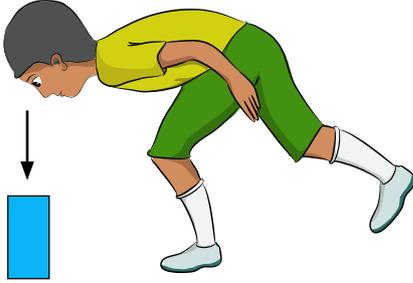
ج. اتزان اللمس من الميزان الأمامي:

١. الوقوف على قدم واحدة، الذراعان جانباً، وضع الأداة (القطعة الإسفنجية) المراد لمسها على مسافة مناسبة.

٢. الرجل الحرة ممدودة للخلف، ثني ركبة رجل الارتكاز.

٣. ميل الجذع والرأس للأمام، ولمس الأداة بالرأس، ثم العودة للوضع الابتدائي.

مراعاة عدم المبالغة في ميل الجذع إلى الأمام تجنباً لفقد الاتزان.



الارتكاز على قدم واحدة (نقطة واحدة)

الشكل (٣)

الاتزان الحركي

ثانياً

قدرة التلميذ على الاحتفاظ بثبات مركز ثقل الجسم عند أداء حركة ما، ولالاتزان الحركي عدة أشكال تختلف باختلاف قاعدة الارتكاز والحركة التي يتم أداؤها. وسنتناول منها:

أ. اتزان الوثب من الميزان الأمامي:

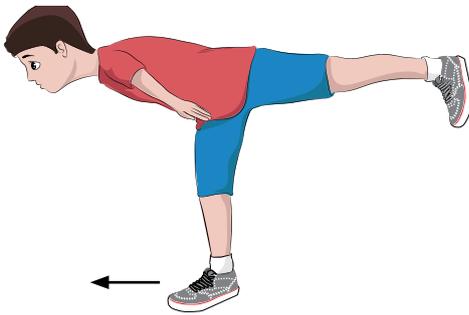
١. الوقوف على قدم واحدة، الذراعان جانباً.

٢. ميل الجذع إلى الأمام، الرجل الحرة ممدودة للخلف وموازية للأرض.

٣. الوثب أماماً، والهبوط على نفس قدم الارتكاز والثبات.

أمثلة:

حركات الربط في التمرينات الفنية والجمباز.



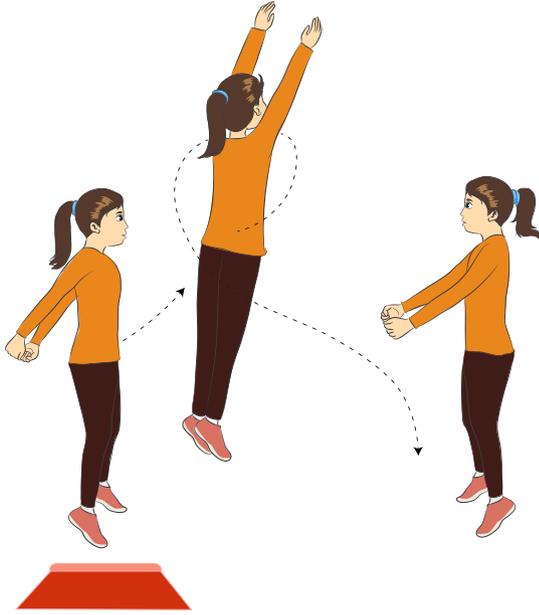
الارتكاز على قدم واحدة (نقطة واحدة)

الشكل (٤)



ب. اتزان الوثب للأعلى والدوران والهبوط (من المستوى العالي)؛

يمكن تغيير اتجاه الدوران (يمين/ يسار).



الارتكاز على القدمين (نقطتان)
الشكل (٥)

١. وقوف على مستوى عالٍ (مقعد سويدي) أو قطعة صندوق مقسّم، الذراعان بجانب الجسم.

٢. أرجحة الذراعين، وثني الركبتين، الوثب إلى أعلى بالقدمين معاً.

٣. دوران الجسم في الهواء مع المحافظة على استقامته (ربع دورة، نصف دورة، دورة كاملة).

٤. الهبوط بالقدمين والثبات.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لحركات الاتزان وأنواعه، وأهميتها في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- عرض نماذج لحركات الاتزان بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء حركات الاتزان الثابت بمساعدة الزميل، ثم بدون مساعدة.
- أداء حركات الاتزان الحركي.

يمكن تدريس الموضوع بتناول الاتزان الثابت والاتزان الحركي معاً، أو تدريس كل جزء بصورة مستقلة.





إعداد النشاط

- تحديد مستطيل مساحته (٢٠×١٥) م، وضع مجموعة أطواق أمامها أقماع أو قطع إسفنجية.
- انتشار حرّ للتلاميذ داخل المستطيل، مع وقوف كل تلميذ داخل الطوق. **كما في الشكل (٦).**

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ في المكان داخل الأطواق، وعند نداء المعلم لأحد أنواع الاتزان الثابت (الاتزان الجانبي أو اتزان اللمس من الوقوف، أو اتزان اللمس من الميزان الأمامي)، يؤدي التلاميذ نوع الاتزان المحدد داخل الأطواق.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الثبات (٥-١٠) ثوان.

- جمالية الأداء.

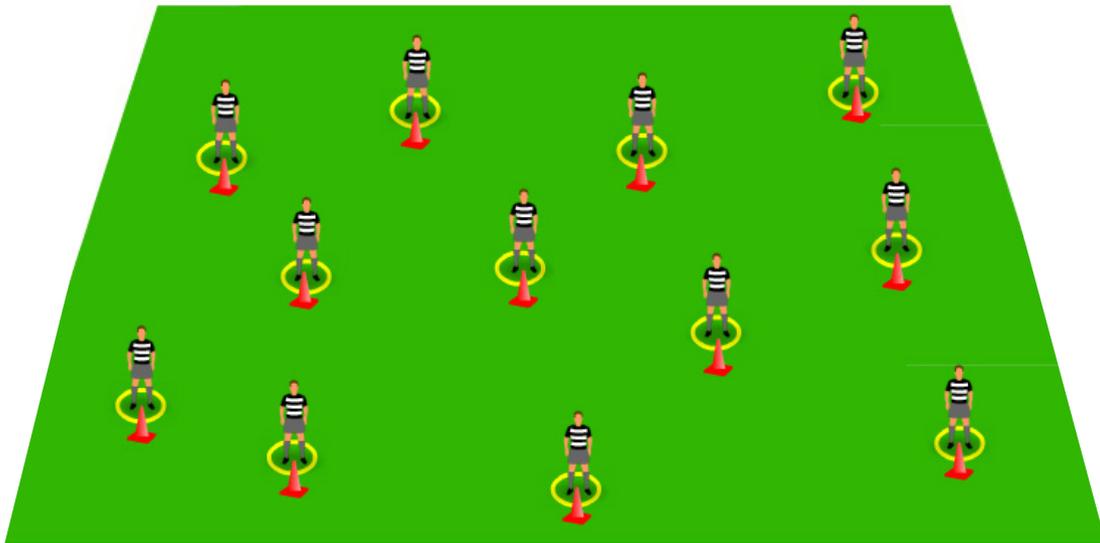
- سرعة الاستجابة للنداء.

تطوير النشاط

- زيادة فترة الثبات في وضع الاتزان.
- زيادة المسافة بين الأطواق والأقماع أو القطع الإسفنجية.
- تغيير الجري في المكان إلى الحجل أو الوثب في المكان.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- إشراك التلاميذ في النداء على أشكال الاتزان.
- استبدال القمع بقطعة إسفنجية عند أداء اتزان اللمس من الميزان الأمامي.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- النظام.
- التقييم.



الشكل (٦)



إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار.
- جمالية الأداء.
- الثبات (٣ - ٥) ثوانٍ بعد الهبوط.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تغيير الموانع في المسار.
- أداء اتزان الوثب للأعلى والدوران (دورة كاملة).

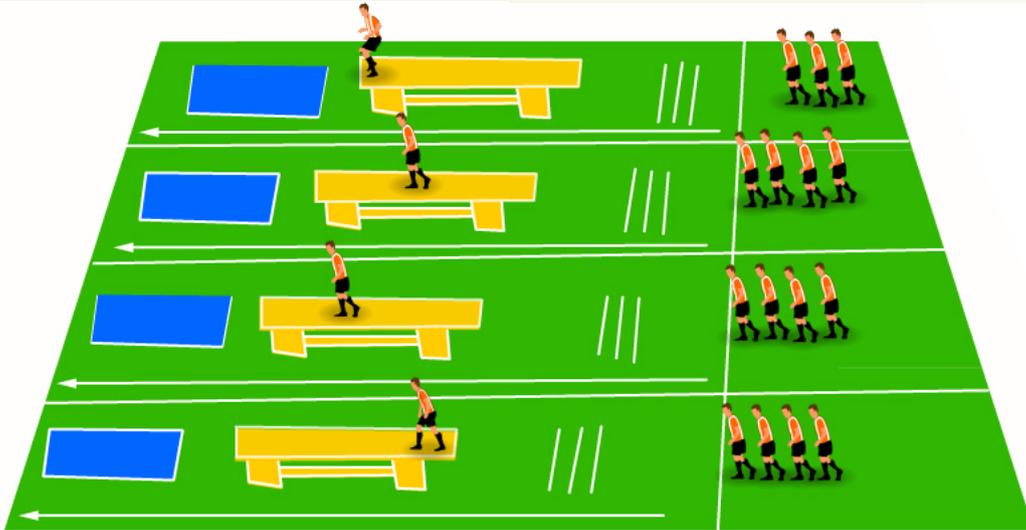
نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التقييم.
- النظام.
- التعاون.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة مع رسم (٣) خطوط عرضية بينها مسافة (٥٠) سم، يليها مقعد سويدي أو قطعة صندوق مقسّم ومرتبّة في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- ينطلق التلميذ الأول من كل قطار لأداء اتزان الوثب من الميزان الأمامي على الخطوط المرسومة، ثم المشي على المقعد السويدي، ثم أداء اتزان الوثب لأعلى والدوران (نصف دورة) والهبوط على المرتبة، والعودة خلف القطار، وهكذا يكرّر الأداء.



الشكل (٧)



إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات كالآتي:

• **المحطة (١):** دائرة، انتشار حر للتلاميذ داخل الدائرة.

• **المحطة (٢):** صفان متقابلان بينهما مسافة (١) م، بالونات لدى تلاميذ أحد الصفين.

• **المحطة (٣):** قطاران متقابلان بينهما مسافة (١٠) م، وضع أقماع منخفضة في المسار، ومراتب في منتصف المسافة بين القطارين.

• **المحطة (٤):** دائرة، وضع أدوات متنوعة بارتفاعات مختلفة مثل (كرات مختلفة الأحجام، قطع إسفنجية) على بُعد (٥٠) سم من محيط الدائرة من الداخل. **كما في الشكل (٨).**

إجراءات التنفيذ

• **المحطة (١):** يحجل التلاميذ (٣) مرات داخل الدائرة، ثم يمسك كل تلميذ بأيدي بعضهما البعض ويؤديان الاتزان الجانبي مع الثبات، ويكررا الأداء.

• **المحطة (٢):** أداء اتزان اللمس من الوقوف على قدم واحدة بلمس البالون مع تغيير ارتفاع واتجاهات البالون، ثم تبديل الأدوار.

• **المحطة (٣):** يتحرك التلميذ الأول من كل قطار بأداء اتزان الوثب من الميزان الأمامي بتعدية الأقماع المنخفضة، وعند الوصول إلى المنتصف يؤديان الدرجة الأمامية على الكتف، ويتبادلان الأماكن في القطارين.

• **المحطة (٤):** الجري الجانبي على محيط الدائرة، ومع إشارة التلميذ القائد، الوقوف وأداء اتزان اللمس من الميزان الأمامي للأداة المقابلة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الثبات (٥ - ١٠) ثوان.
- جمالية الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- تغيير الموانع أو الأدوات المستخدمة في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الانتظام في الانتقال بين المحطات.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٨)

إعداد النشاط

- تحديد مستطيلين مساحة كل منهما (١٥×١٠) م.
- تحديد مربعين مرقمين داخل كل مستطيل، يوضع حول محيطهما أداة (قطع إسفنجية أو أقماع) بمسافات مختلفة، المربع الأول: على بُعد (٥٠) سم، المربع الثاني: (٧٠) سم. بحيث توضع الأداة حول المربعات على بُعد متساوٍ ومتماثل في كلا المستطيلين.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، وتحديد رقم لكل تلميذ.

- تقف كل مجموعة على محيط أحد المستطيلين. كما في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- يجري تلاميذ كل مجموعة حول محيط المستطيل، ينادي المعلم رقم التلميذ ورقم المربع، فينطلق التلميذ صاحب الرقم من كل مجموعة ليقف داخل المربع المحدد، ويؤدّي اتزان اللمس من الوقوف على قدم واحدة ولمس الأداة.

- يكرّر النداء برقم آخر وهكذا يستمر الأداء.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع والمؤدّي بطريقة صحيحة في كل محاولة.

- يمكن تنفيذ المنافسة بأداء اللمس من الميزان الأمامي.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- لمس الأداة بمشط القدم دون الارتكاز عليها (اتزان اللمس من الوقوف على قدم واحدة).

تطوير النشاط

- زيادة مساحة المربعات.
- زيادة بُعد الأداة عن محيط المربعات.
- زيادة عدد المربعات.
- تغيير حركة الانتقال للمربع من الجري إلى الحجل أو ركضة الحصان أو الخطو الجانبي.
- تحديد زمن (١٠-٢٠) ث، ثم حساب عدد الأدوات التي يتم لمسها خلال الزمن المحدد بانتقال التلميذ بين المربعات.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط في جميع المحاولات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ضرورة تساوي بُعد الأداة حول المربعات في كلا المستطيلين.
- يمكن استبدال المربعات المرقمة بأطواق يحدد لها رقم.
- النظام.
- التقييم.



الشكل (٩)



إعداد النشاط

• تحديد دوائر قطرها (١٠) م.

• وضع مرتبة ومقعد سويدي في منتصف كل دائرة.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف كل مجموعة على إحدى الدوائر، وتُعطى الكرة لأحد التلاميذ. **كما في الشكل (١٠).**

إجراءات التنفيذ

• تبدأ اللعبة بتمرير الكرة إلى أحد التلاميذ والذي بدوره يمررها للذي يليه وهكذا، وعند إشارة المعلم يجري التلميذ الذي استقرت عنده الكرة إلى منتصف الدائرة، ويؤدي نوع الاتزان الذي يحدده المعلم.

• تحتسب نقطة للتلميذ الذي يؤدي الاتزان المحدد بطريقة صحيحة.

اشتراطات الأداء

• الأداء بطريقة صحيحة.

• سرعة الأداء.

• الثبات (٥ - ١٠) ثوانٍ.

تطوير النشاط

• زيادة مساحة الدوائر.

• تغيير طريقة تمرير الكرة مثل ركل الكرة بالقدم.

• تغيير طريقة الانتقال إلى مركز الدائرة بالحجل أو ركضة الحصان أو الوثب.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

• المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط في جميع المحاولات.

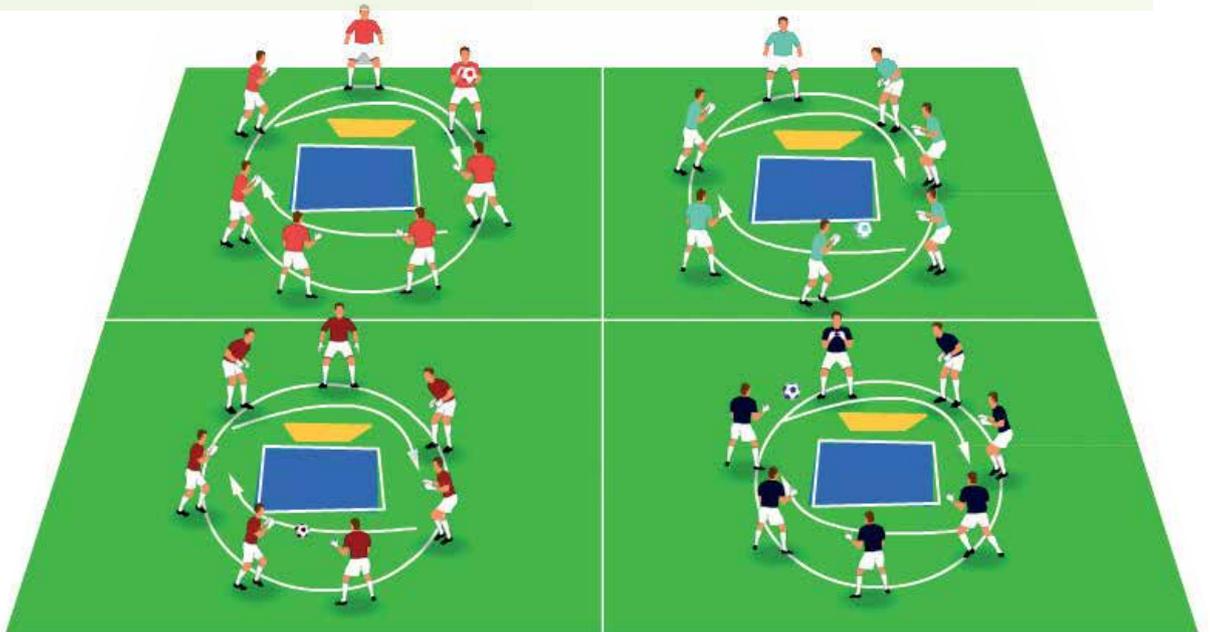
• مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

• النظام.

• التقييم.

• العمل الجماعي.

• التعاون.



الشكل (١٠)

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورًا مختلفة لأنواع الاتزان الثابت والمتحرك، ويسأل التلاميذ: ما نوع الاتزان؟
وكم نُقطةً يرتكز عليها الجسم؟
- ينتشر التلاميذ في الساحة، وينادي المعلم أحد أنواع الاتزان، ويؤدّي التلاميذ الاتزان المحدد.



تمهيد

تُعَدُّ البراعة الحركية من حركات الإدراك والطلاقة الحركية، وتهدف إلى تنمية الحس الحركي لدى التلاميذ بإكسابهم القدرة على إدارة أجسامهم بكفاءة وفعالية عند أداء الأنشطة الحركية المختلفة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها.
- يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات البراعة الحركية.
- يشعر بالثقة في النفس عند أدائه لحركات البراعة الحركية.

المفاهيم

البراعة الحركية، دوران الطاحونة، دوران عقارب الساعة، المشي المعكوس.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقمع، مراتب، حبال، مربعات مرقمة، أكياس رمل، شريط لاصق.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تتقسم حركات البراعة الحركية إلى عدة أقسام منها: التقليد، والبراعة الفردية، والبراعة مع الزميل، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج الحركية لكل نوع.

التقليد

أولاً

أ. المشي المعكوس:

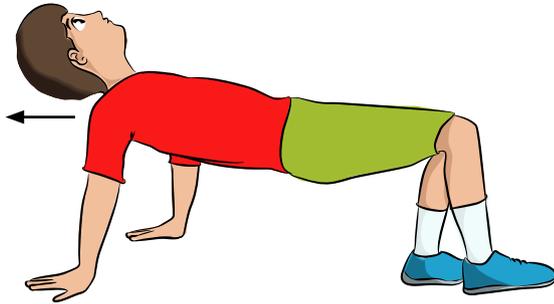
يمكن للمعلم ربط الحركة
بمشية سرطان البحر.

١. انبطاح معكوس، الارتكاز على اليدين والرجلين.

٢. استقامة الرقبة والصدر والجذع والركبة على مستوى واحد.

٣. المشي بتبادل وضع اليدين مع نقل الرجلين (القدم اليمنى واليد اليمنى معاً، والقدم اليسرى واليد اليسرى معاً).

٤. المشي في مختلف الاتجاهات للأمام، أو للخلف، أو للجانب.



الشكل (١)

البراعة الفردية

ثانياً

أ. دوران الطاحونة:

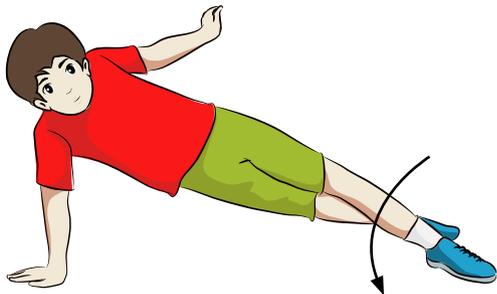
اللف حول المحور الطولي
للجسم، لجهة اليمين أو اليسار.

١. انبطاح مائل جانبي.

٢. يرتكز ثقل الجسم على قدم ويد واحدة، مع رفع اليد الحرة للأعلى وللجانب.

٣. استقامة الجذع والرجلين والنظر للأمام.

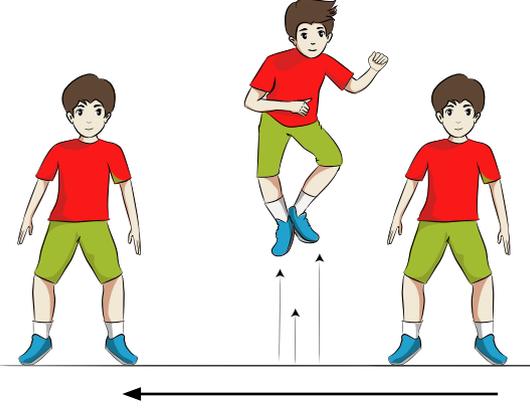
٤. يتحرك الجسم بأداء نصف لفة، بأرجحة الذراع الحرة، وتحريك اليدين والرجلين وتبديل وضعهما.



الشكل (٢)



ب. الوثب بتلامس القدمين:



الشكل (٣)

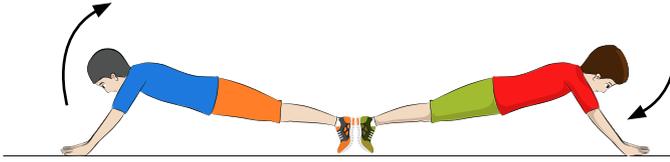
١. الوقوف فتحًا، الذراعان بجانب الجسم.
٢. الوثب عاليًا مع تلامس القدمين وتباعدهما.
٣. استقامة الجذع والرجلين والنظر للأمام.
٤. الهبوط على الأرض مع تباعد الرجلين.

البراعة مع الزميل

ثالثًا

أ. دوران عقارب الساعة:

يمكن للمعلم ربط الحركة بعقارب الساعة.



الشكل (٤)

١. تلميذان في وضع انبطاح مائل.
٢. استناد اليدين على الأرض، والأصابع مفرودة.
٣. تلاصق القدمين والاستناد على المشطين.
٤. تحرك التلميذ باستخدام اليدين في اتجاه دوران عقارب الساعة مع ثبات القدمين كمحور للحركة، مع المحافظة على استقامة الجسم.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لحركات البراعة الحركية وأقسامها، وأهميتها.
- عرض نماذج لحركات البراعة الحركية بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء حركات البراعة الحركية.



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، مع تحديد مسارات مستقيمة.
- وضع أطواق بينها مسافة (٢٠) سم، ثم مرتبة في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- يتقدم التلميذ الأول من كل قطار بأداء الوثب بتلامس القدمين داخل الأطواق مع التقدم للأمام، ثم أداء دوران الطاحونة على المرتبة، ثم المشي المعكوس إلى خط النهاية، ثم العودة بالجري إلى خلف القطار لينطلق التلميذ التالي، وهكذا ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

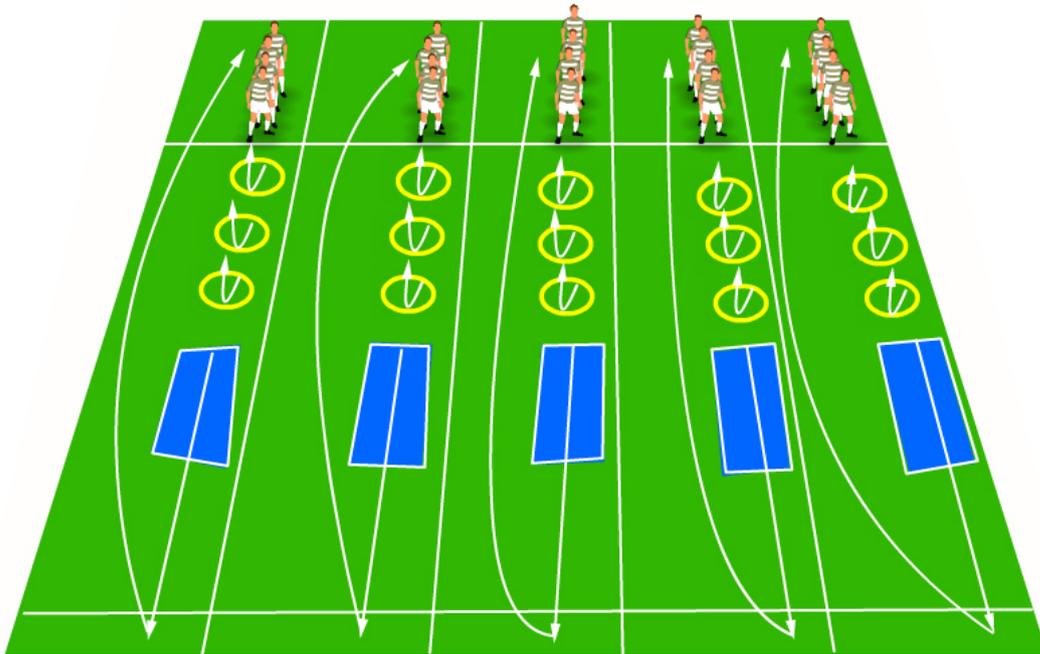
- جمالية الأداء.
- الالتزام بالمسار.

تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- إضافة حركات أخرى للانتقال في المسار.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التقييم.
- النظام.
- التعاون.
- التقييم.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

- تحديد مستطيل مساحته (٢٠ × ١٥) م، ووضع أطواق بداخله.
- يقف التلاميذ على محيط المستطيل في مجموعات ثنائية. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ على محيط المستطيل، وعند نداء المعلم يجري كل تلميذين (مجموعات ثنائية) للدخول في أحد الأطواق وأداء دوران عقارب الساعة مع تثبيت القدمين داخل الطوق.

اشتراطات الأداء

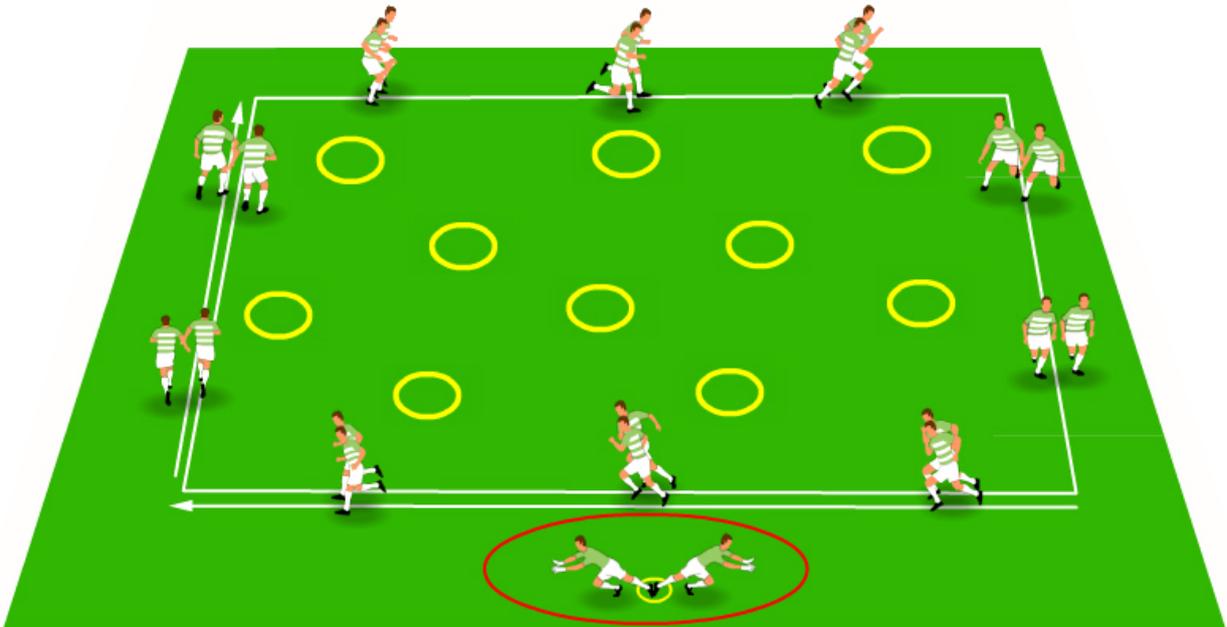
- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- التوافق مع حركة الزميل.

تطوير النشاط

- وضع موانع على مسار الجري.
- تغيير طريقة الانتقال.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- النظام.



الشكل (٦)

إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات كالآتي:

• **المحطة (١):** صفان متقابلان بينهما مسافة (٥٠) سم، طوق لكل تلميذ.

• **المحطة (٢):** دائرة، وضع أقماع منخفضة على محيط الدائرة.

• **المحطة (٣):** صف، تحديد خطين بينهما مسافة (٢) م، وقمع مع كل تلميذ.

• **المحطة (٤):** صف، رسم (٢) خطوط موازية لخط البداية بينها مسافة (١) م. **كما في الشكل رقم (٧).**

إجراءات التنفيذ

• **المحطة (١):** أداء الوثب بتلامس القدمين داخل الطوق مع لمس يد الزميل المواجه (تصفيق).

• **المحطة (٢):** أداء دوران عقارب الساعة مع تعدية الأقماع الموضوعة على محيط الدائرة باليدين.

• **المحطة (٣):** أداء المشي المعكوس مع وضع القمع فوق (البطن، الصدر) وعدم سقوطه.

• **المحطة (٤):** أداء دوران الطاحونة فوق الخطوط المرسومة مع عدم لمس الخطوط.

اشتراطات الأداء

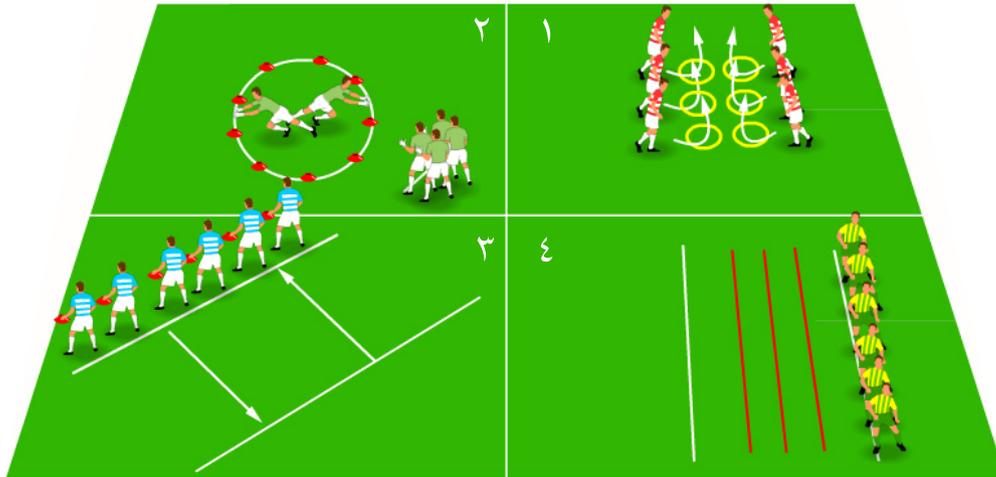
- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في المحطة.
- تغيير الموانع أو الأدوات المستخدمة في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الانتظام في الانتقال بين المحطات.
- تناسب الطول والوزن بين الزميلين.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقويم.
- النظام.



الشكل (٧)



إعداد النشاط

- لعبة (١): رسم دوائر على الأرض قطرها (١٠-٥) م.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية.
• يقف تلاميذ كل مجموعة على محيط إحدى الدوائر، مع وقوف تلميذ من المجموعات الأخرى في مركز الدائرة ممسكًا بحبل في نهايته كيس رمل.

- لعبة (٢): رسم دوائر على الأرض، وضع طوق في مركزها ووضع مربعات مرقمة على محيطها (شكل ساعة).

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية. كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- لعبة (١): يقوم التلميذ في مركز الدائرة بتدوير الحبل أسفل أرجل التلاميذ ويحاول التلاميذ تجنب لمس الحبل بأداء الوثب بتلامس القدمين. تحتسب نقطة على المجموعة عن كل تلميذ يتم لمسه بالحبل في كل محاولة.

- لعبة (٢): تبدأ اللعبة بدخول تلميذين في الدائرة وأخذ وضع الانبطاح المائل ومع نداء المعلم لتوقيت معين، مثل الساعة (٢) يتحرك التلميذان بأداء دوران عقارب الساعة لتشكيل التوقيت المحدد، ويكرر الأداء بتوقيت آخر مع تغيير التلميذين في كل مرة.

• تحديد دور التلميذ الذي يمثل عقرب الدقائق والذي يمثل عقرب الساعة.

• تحتسب نقطة للمجموعة التي تشكل التوقيت المحدد في أسرع وقت ممكن.

اشتراطات الأداء

- لعبة (١): الأداء بطريقة صحيحة.
• التزام التلاميذ بالوقوف على محيط الدائرة.
• تقادي لمس الحبل.
• عدم رفع الحبل لأعلى مستوى الركبة أثناء التدوير.

- لعبة (٢): الأداء بطريقة صحيحة.

• تثبيت القدمين بداخل الطوق.
• التحرك باتجاه عقارب الساعة.

تطوير النشاط

- لعبة (١): تصغير الدائرة.

• الوثب بتلامس القدمين مرتين في الهواء.
• الأداء الثنائي أو الجماعي بمسك يد الزميل.

- لعبة (٢): تكبير الدائرة.

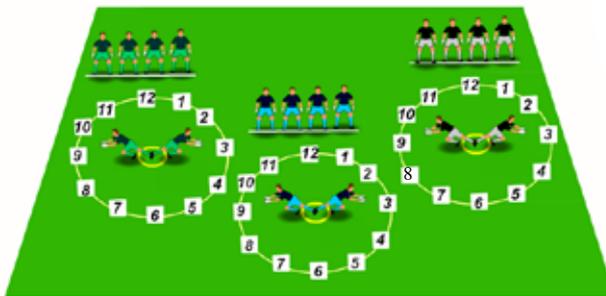
• تحديد التوقيت المراد تشكيله بعمليات جمع أو طرح مثال: $(٦ + ٢) = ٨$ ، $(٦ - ٣) = ٣$

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- لعبة (١): المجموعة الفائزة التي يحتسب عليها أقل عدد من النقاط.

- لعبة (٢): المجموعة الفائزة التي تحصل أكبر عدد من النقاط.

• مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
• مراعاة المسافات البينية. • التعاون.
• التقويم. • العمل الجماعي.



لعبة (٢)



لعبة (١)

الشكل (٨)



الأنشطة التقييمية

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



تمهيد

تُعدُّ حركات الطلاقة الحركية بالأدوات أحد أشكال الابتكار الحركي لأداء الحركات الأساسية لدى التلاميذ بما يساهم في تطوير الأداء الحركي وتعاملهم مع الأدوات في مواقف تتحدى قدراتهم الحركية، ويتطلب أداؤها توافر عناصر مثل: الرشاقة، والتوافق العصبي العضلي، والمرونة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.
- يؤدّي بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للطلاقة الحركية بالأدوات.
- يشعر بالسعادة عند أداء أنشطة متنوعة للطلاقة الحركية بالأدوات.

المفاهيم

سلم الرشاقة (سلم الجري)، الطلاقة الحركية.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات، حبال وثب، سلم الرشاقة (سلم الجري).



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تتضمن الطلاقة الحركية أداء حركات مترابطة مثل: الجري، والمشي، والأرجحة، واللف، والدحرجة، باستخدام أدوات متنوعة، وسنتناول في هذا الموضوع الطلاقة الحركية باستخدام الكرات والحبال وسلم الرشاقة.

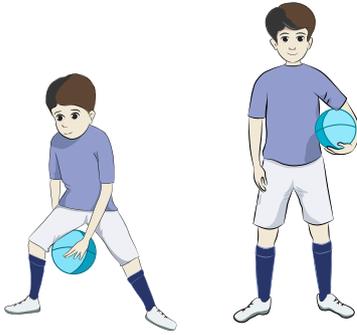
الطلاقة الحركية بالكرة

أولاً

يختلف حجم الكرة ووزنها وفقاً للحركة المراد أدائها.

تتنوع حركات الطلاقة الحركية بالكرة كالرمي والدحرجة واللقف، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج، وهي:

أ. تمرير الكرة بين الرجلين:



الشكل (١)

١. وقوف، القدمان متباعدتان، ميل الجذع إلى الأمام، مسك الكرة أمام الجسم.

٢. نقل الكرة من يد إلى أخرى بالتبادل بين الرجلين.

ب. رمي الكرة والدوران:

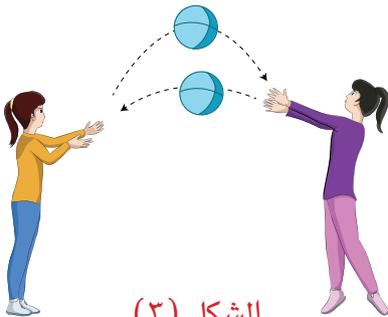


الشكل (٢)

١. وقوف، مسك الكرة أمام الصدر.

٢. رمي الكرة عالياً، والدوران نصف لفة (180°)، ثم مسك الكرة قبل ملامستها للأرض.

ج. تبادل تمرير الكرة:



الشكل (٣)

١. يقف تلميذان متواجهين، قدم متقدمة على الأخرى، مسك الكرة أمام الصدر.

٢. تبادل رمي الكرتين واستلامهما بين التلميذين.



يتراوح طول حبل الوثب الفردي (٥، ٢ - ٢) م، بينما يتراوح طول حبل الوثب الجماعي (٥، ٤ - ٦) م.

تتنوع حركات الطلاقة الحركية بالحبل كالمرجحة والدوران مع الجري والوثب، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج، وهي:

أ. الوثب بالحبل (فردى) :



الشكل (٤)

١. وقوف، مسك الحبل.

٢. الوثب بالمشطين إلى الأعلى، مع تدوير الحبل أماماً خلفاً.

ب. الوثب بتدوير الحبل من أسفل :

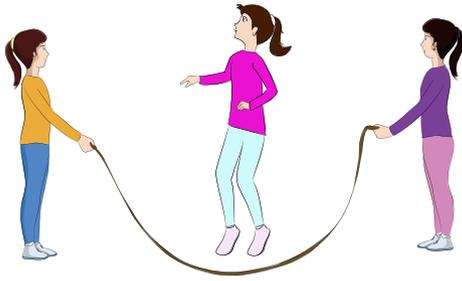


الشكل (٥)

١. وقوف، مسك طرفي الحبل بيد واحدة.

٢. تدوير الحبل على شكل دائرة على الأرض أسفل الجسم والوثب لأعلى.

ج. الوثب بالحبل (جماعى) :



الشكل (٦)

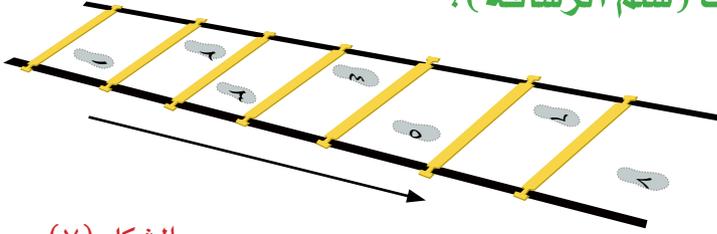
١. يقف تلميذان متواجهين، ممسكين بطرفي الحبل، وتلميذ ثالث في منتصف المسافة.

٢. يقوم التلميذان بتدوير الحبل باتجاه اليمين أو اليسار، وثب التلميذ الثالث فوق الحبل.

يبلغ طول سلم الرشاقة (٤) م. ولا يقل عن (٨) مربعات، ويمكن رسم مربعات بطول ضلع (٢٠) سم في حالة عدم توفر سلم الرشاقة.

تتنوع حركات الطلاقة الحركية بسلم الرشاقة كالجري والخطو الجانبي والوثب والحجل، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج، منها:

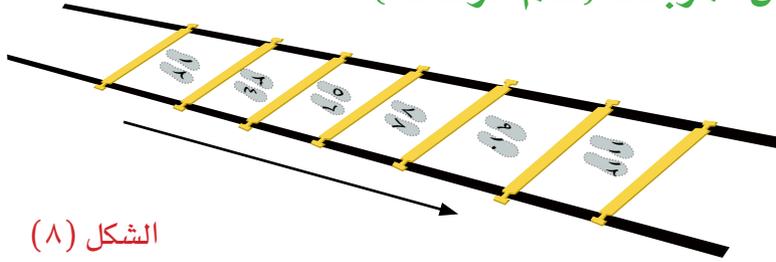
أ. الجري بهبوط قدم داخل المربعات (سلم الرشاقة):



الشكل (٧)

وقوف، الجري داخل المربعات بوضع قدم داخل المربع، وهبوط القدم الأخرى في المربع التالي.

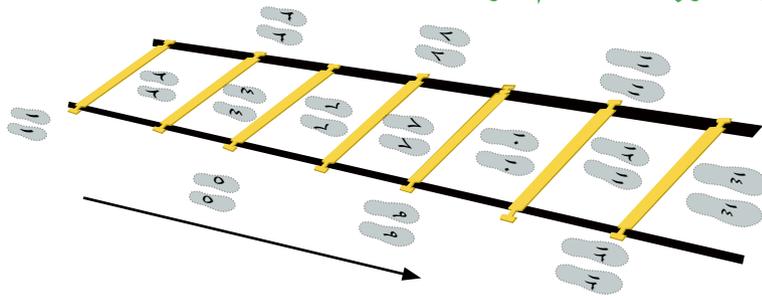
ب. الجري بهبوط القدمين داخل المربعات (سلم الرشاقة):



الشكل (٨)

وقوف، الجري داخل المربعات بوضع قدم داخل المربع، وهبوط القدم الأخرى في المربع نفسه، ثم تكرار الأداء في باقي المربعات.

ج. الوثب المتعرج بالقدمين داخل المربعات (سلم الرشاقة):



الشكل (٩)

وقوف بجانب المربع الأول، ثم الوثب بالقدمين داخل المربع، ثم الوثب للجانب الآخر، ثم الوثب بالقدمين داخل المربع التالي، وهكذا يستمر الأداء في المربعات.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لبعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات، وأهميتها في المسابقات والألعاب الرياضية.
- عرض نماذج لحركات الطلاقة الحركية بالأدوات بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء حركات متنوعة من حركات الطلاقة الحركية باستخدام (الكرات، الحبال، سلم الرشاقة).



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات كالاتي:
- **المحطة (١):** صف، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م، كرة لدى كل تلميذ.
- **المحطة (٢):** انتشار حر، أطواق يقف التلاميذ بداخلها، كرة أو بالونة لدى كل تلميذ.
- **المحطة (٣):** صفان متقابلان بينهما مسافة (٢) م. تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، كرات لدى كل التلاميذ.
- **المحطة (٤):** قطاران متقابلان بينهما مسافة (٨) م، وضع قمع أمام كل قطار على بعد (٢) م. كما في الشكل (١٠).

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** المشي لمسافة (٥) م بأداء تمرير الكرة بين الرجلين.
- **المحطة (٢):** أداء الرمي والدوران نصف لفة داخل الطوق.
- **المحطة (٣):** أداء تبادل تمرير الكرتين بين الزميلين المتقابلين بالتحرك إلى خط النهاية والعودة.

- **المحطة (٤):** يتقدم التلميذان من مقدمة كل قطار في الوقت نفسه بأداء الرمي والدوران، وعند الوصول للقمع يتم تبادل تمرير الكرة بينهما، ثم العودة خلف القطار.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- تغيير الموانع أو الأدوات المستخدمة في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الانتظام في الانتقال بين المحطات.
- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- التعاون.
- التقويم.
- العمل الجماعي.



الشكل (١٠)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات كالآتي:
- **المحطة (١):** صف، حبل الوثب لدى كل تلميذ.
- **المحطة (٢):** انتشار حر، حبل وثب لدى كل تلميذ.
- **المحطة (٣):** صف، تحديد خطي بداية ونهاية حبل الوثب بينهما مسافة (٢) م. حبل وثب لدى كل تلميذ.
- **المحطة (٤):** مجموعات ثلاثية، تلميذان ممسكان بطرفي الحبل، وتلميذ ثالث في المنتصف. كما في الشكل (١١).

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** أداء الوثب بالحبل (٣) مرات في المكان، ثم أداء الوثب بتدوير الحبل من أسفل (٣) مرات.
- **المحطة (٢):** أداء الوثب بتدوير الحبل من أسفل دورة واحدة مع عقارب الساعة، ثم دورة عكس الاتجاه.
- **المحطة (٣):** التقدم بأداء الوثب بالحبل لمسافة (٢) م.

- **المحطة (٤):** الوثب (٣) مرات بتدوير الحبل لجهة اليمين، ثم الوثب (٣) مرات بتدوير الحبل لجهة اليسار، مع تبادل الأدوار.

اشتراطات الأداء

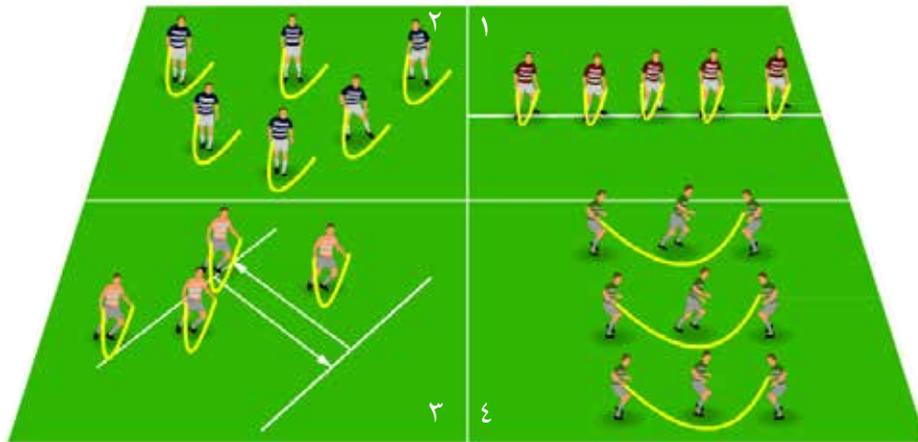
- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- تغيير الموانع أو الأدوات المستخدمة في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- الانتظام في الانتقال بين المحطات.
- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (١١)



إعداد النشاط

- داخل سلم الرشاقة إلى نهايته، ثم التصفيق مع الزميل والوقوف خلف القطار المقابل.
- **المحطة (٤):** الوثب المتعرج بالقدمين مع لمس الأقماع بجانب السلم.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- تغيير الموانع أو الأدوات المستخدمة في كل محطة.

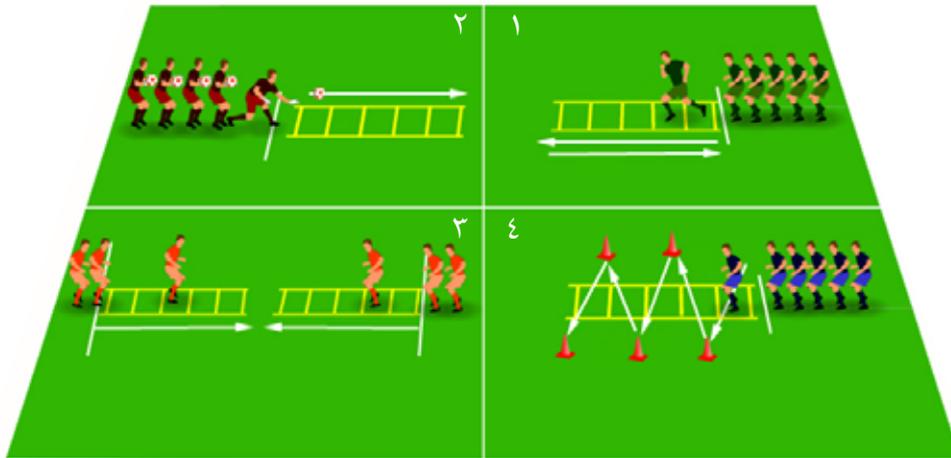
نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الانتظام في الانتقال بين المحطات.
- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- التعاون.
- التقييم.
- العمل الجماعي.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات في محطات كالآتي:
- **المحطة (١):** وضع سلم الرشاقة في مسار مستقيم.
- **المحطة (٢):** وضع سلم الرشاقة في مسار مستقيم، كرة لدى كل تلميذ.
- **المحطة (٣):** قطاران متقابلان، وضع سلم الرشاقة أمام كل قطار.
- **المحطة (٤):** وضع أقماع على بعد (٥٠) سم على جانبي سلم الرشاقة في مسار مستقيم. كما في الشكل (١٢).

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** الجري بقدم واحدة داخل سلم الرشاقة ذهاباً، والعودة بالجري بالقدمين.
- **المحطة (٢):** درجة الكرة بجانب السلم، ثم أداء الجري بقدم واحدة في سلم الرشاقة والتقاط الكرة بنهاية السلم، ثم العودة خلف القطار.
- **المحطة (٣):** يجري التلميذان من مقدمة كل قطار في التوقيت نفسه بأداء الجري بالقدمين



الشكل (١٢)

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة يوضع بها طوق وبداخله كرة، ثم سلم الرشاقة، ثم حبل على التوالي.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية
- تقف في قطارات على خط البداية. **كما في الشكل (١٣).**

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الالتزام بالمسار.

تطوير النشاط

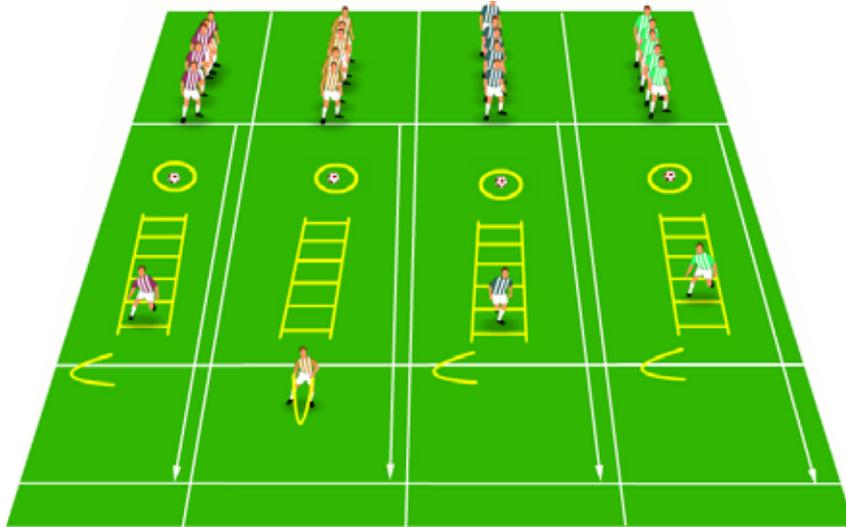
- زيادة مسافة المسار.
- تغيير الموانع في المسار.
- زيادة التكرار.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

إجراءات التنفيذ

- ينطلق التلميذ الأول من كل قطار ليلتقط الكرة، ويقف داخل الطوق، ويؤدي الرمي والدوران مرتين ويضع الكرة على الأرض، ثم يجري بقدم واحدة داخل سلم الرشاقة، ثم التقدم بأداء الوثب بالحبل لمسافة (٣) م إلى خط النهاية.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع والمؤدي بطريقة صحيحة في كل محاولة.



الشكل (١٣)



الأنشطة التقويمية

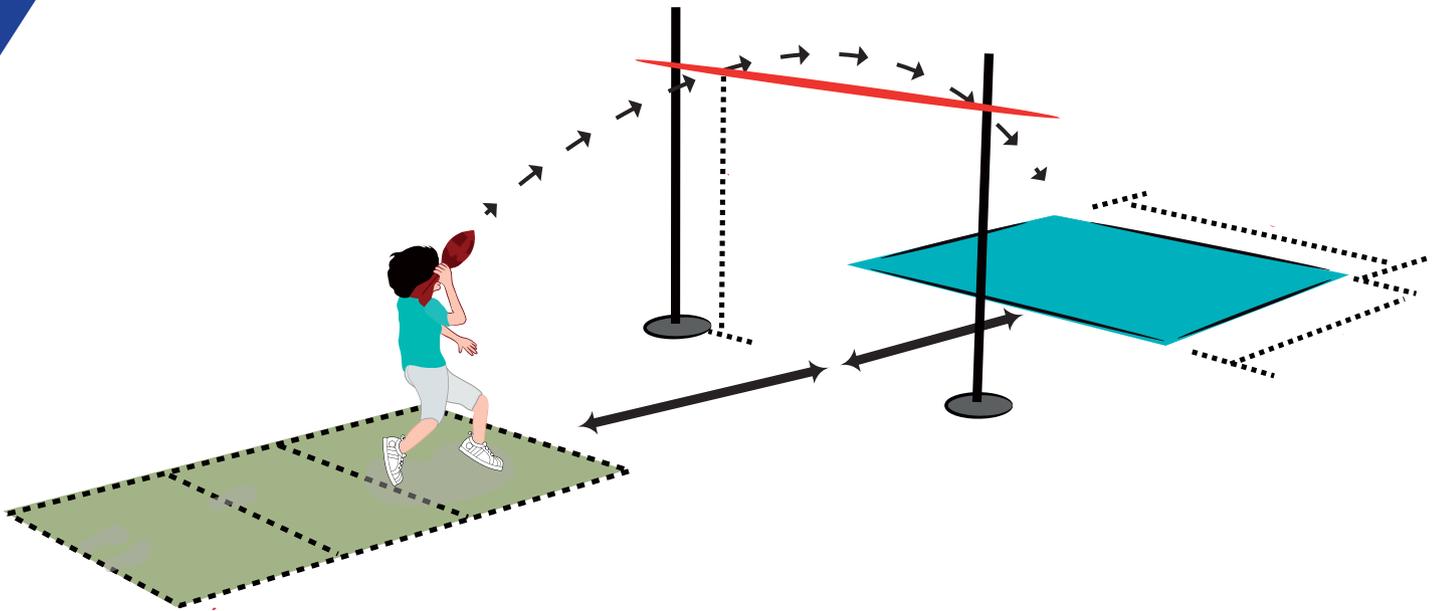
- يرفع المعلم صوراً مختلفة للأدوات المستخدمة في الطلاقة الحركية، ويطلب من التلاميذ ذكر حركات تؤدَّى باستخدام هذه الأدوات.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، عمل منافسات بأداء حركات الطلاقة الحركية أمثلة:
 - احتساب عدد الوثبات بالحيل في زمن محدد.
 - احتساب عدد تكرار أداء الحركات بالكرة في زمن محدد.
 - سباقات على سلم الرشاقة.



الوحدة الثالثة

ألعاب القوى للصغار

(أجري، أقفز، أرمي)



المقدمة

تعدُّ سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار من البرامج المهمة التي تسهم في تطوير القدرات الحركية للتلميذ، عبر تنمية حركاته الأساسية وتطويرها في أنماط حركية يمارسها في شكل منافسات ممتعة، يتم من خلالها التمهيد لممارسة العديد من مسابقات رياضات القوى الرسمية، وذلك بفهم متطلبات كل مسابقة واستيعاب خصائصها وقواعدها القانونية بتنفيذ نماذج تعليمية مختلفة تتسم بالتسلسل والتدرُّج في أداء النواحي الفنية لكل مسابقة حتى الوصول إلى المستوى النهائي، بالإضافة إلى تنمية العديد من القيم والسّمات التربوية كالثقة بالنفس والعمل الجماعي ضمن الفريق الواحد والتعود على النظام بما يحقق الوصول بالتلميذ إلى مستويات عالية من الأداء والمنافسة الرياضية.

محتويات الوحدة

- سباقات الجري.
- مسابقات الوثب.
- مسابقات الرمي.

الأدوات والوسائط التعليمية

- أقماع.
- أعلام ملونة.
- حواجز.
- حواجز.
- عصي.
- كرات.
- مراتب.
- مراتب.
- حبال.
- بطاقات مرقمة.
- مقاعد سويدية.
- سلال.
- مربعات الأرقام.
- حفرة الرمل.

مخرجات التعلُّم للوحدة الثالثة

يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرَّف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يتعرَّف بعض النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يتعرَّف بعض القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يؤدِّي بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة متنوعة لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يشعر بالرضا بمشاركة زملاءه سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.

تمهيد

تُعدُّ سباقات الجري من أنشطة ألعاب القوى للصغار المهمة التي تسهم في إكساب التلاميذ متطلبات وخصائص سباقات الجري في المراحل المتقدمة لمسابقات المضمار، وتنمية عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتحمل، بالإضافة إلى تعزيز السمات التربوية كالتعاون والعمل الجماعي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن :

- يتعرّف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة سباقات الجري.
- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركته زملاءه في سباقات الجري.

المفاهيم

العدو، التتابع المكوكي.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، أطواق، أعلام ملونة، حواجز، عصي، كرات، مراتب.



تؤدّي سباقات الجري في مسارات متنوعة باستخدام أدوات كالحواجز والأقماع؛ وذلك بربط العدو (الجري السريع) مع حركات أخرى كالدحرجة والوثب، وسنتناول في هذا الموضوع نموذجين لسباقات الجري وهما: سباق التتابع المكوكي للعدو وسباق الجري المتنوع (الفورميلا ١).

سباق التتابع المكوكي للعدو

أولاً

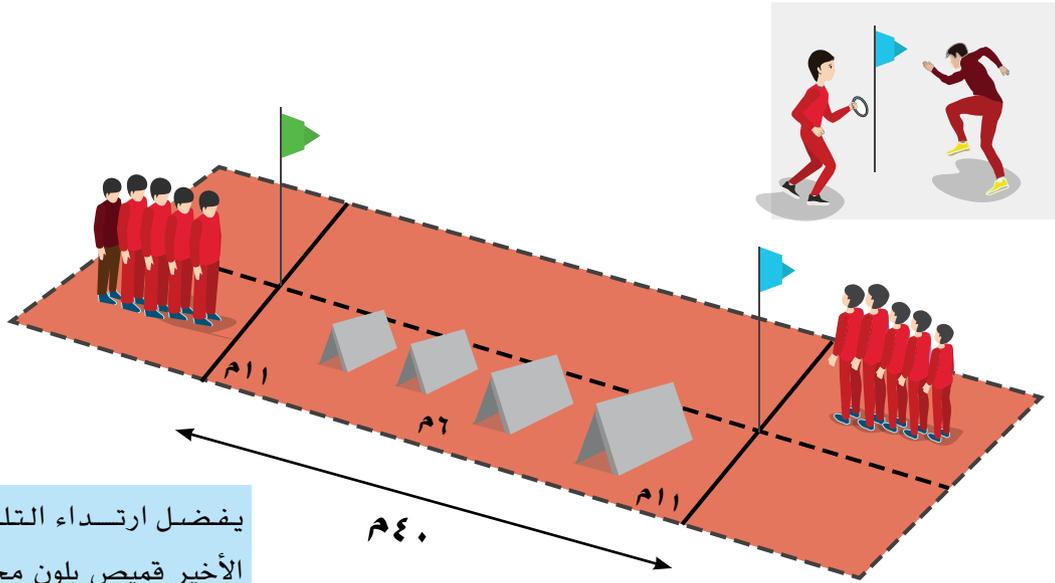
يعدُّ من السباقات التي تتميز بالسرعة عبر تتابع الأداء بين التلاميذ بالعدو وتعدية الحواجز مع مراعاة النقاط الآتية:

١- تحديد علامتين (أعلام) بينهما مسافة (٤٠) م، تقسيم المسار إلى حارتين، عرض كل منهما (٢,٥) م، حارة بها (٤) حواجز منخفضة، وحارة بدون حواجز، كما في الشكل (١).

٢- تقسيم تلاميذ الفريق الواحد إلى مجموعتين متساويتين تقفان في قطارين متقابلين عند بداية كل حارة، يمسك التلميذ الأول في القطار المواجه لحارة الحواجز أداة (طوقاً مطاطياً صغيراً أو عصاً).

٣- مع إشارة البدء ينطلق التلميذ الأول بالعدو وتعدية الحواجز، ثم تسليم (الأداة) من خلف العلم للتلميذ الأول في القطار المقابل، الذي يجري في الحارة الفارغة ويقوم بتسليم (الأداة) إلى التلميذ التالي في القطار المقابل وهكذا، ويكرر الأداء حتى يعود جميع التلاميذ لأماكنهم الأصلية.

٤- يحسب زمن الفريق بانتهاء جميع التلاميذ من العدو في كلتا الحارتين. وفي حالة تنفيذ السباق لأكثر من فريق، فإن الفريق الفائز الذي يسجل تلاميذه أسرع زمن في إنجاز السباق.

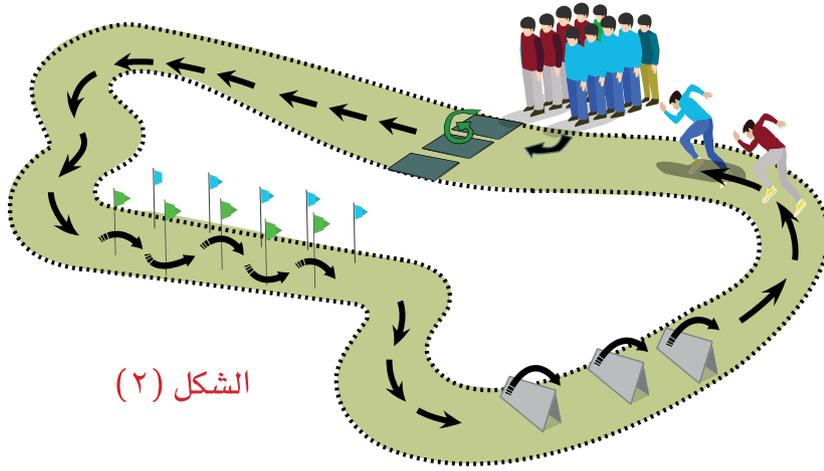


يفضل ارتداء التلميذ الأخير قميص بلون مختلف لمعرفة توقيت انتهاء المجموعة.

الشكل (١)

يعدُّ من السباقات التي تتميز بالسرعة عبر تتابع الأداء بين التلاميذ بالعدو وتعدية الحواجز مع مراعاة النقاط الآتية:

- ١- تحديد خط بداية لمسار منحني بطول (٤٠-٥٠) م، مع وضع مراتب وأعلام وحواجز، كما في الشكل (٢).
- ٢ - تقسيم المسار إلى مناطق أداء كالآتي:
دحرجة فوق المراتب، عدو، عدو متعرج بين الأعلام، الجري بتعدية الحواجز.
- ٣ - تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية تقف في قطارات على خط البداية، ويمسك التلميذ الأول في كل قطار أداة (عصاً أو طوقاً مطاطياً).
- ٤ - مع إشارة البدء ينطلق التلميذ الأول من كل قطار في المسار بالأداء المحدد وفق كل منطقة، ثم العدو وتسليم (الأداة) للزميل التالي في قطاره، الذي بدوره ينطلق ويكرر الأداء.
- ٥ - يحسب زمن الفريق بانتهاء جميع التلاميذ من الأداء في المسار، والفريق الفائز الذي يسجل أسرع زمن في السباق.



الشكل (٢)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء السباق (التتابع المكوكي للعدو أو الجري المتنوع «الفورميلا ١»).
- عرض نموذج لأداء السباق من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسوميات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل سباق على النحو الآتي:

- يطبق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل سباق بصورة مستقلة في كل حصة.

أولاً: أنشطة سباق التتابع المكوكي للعدو

تتابع العدو

نشاط (١)

إعداد النشاط

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٢) م تقسم إلى مسارات.
- تحديد خطوط متوازية على مسافات متساوية (٣) م، (٦) م، (٩) م يوضع عليها أقماع.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة على الخطين. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يجري التلميذ الأول من كل قطار إلى خط (٣) م ويسقط القمع، ثم يعود بالجري لخط البداية، ثم الجري لخط (٦) م ويسقط القمع ثم العودة بالجري لخط (٣) م، ثم الجري إلى خط (٩) م ويسقط القمع والعودة لخط (٦) م، ثم الجري إلى الخط المقابل ولمس يد الزميل في القطار المقابل الذي بدوره ينطلق ويكرر الأداء برفع الأقماع على الخطوط. وهكذا يكرر الأداء بالتتابع.

اشتراطات الأداء

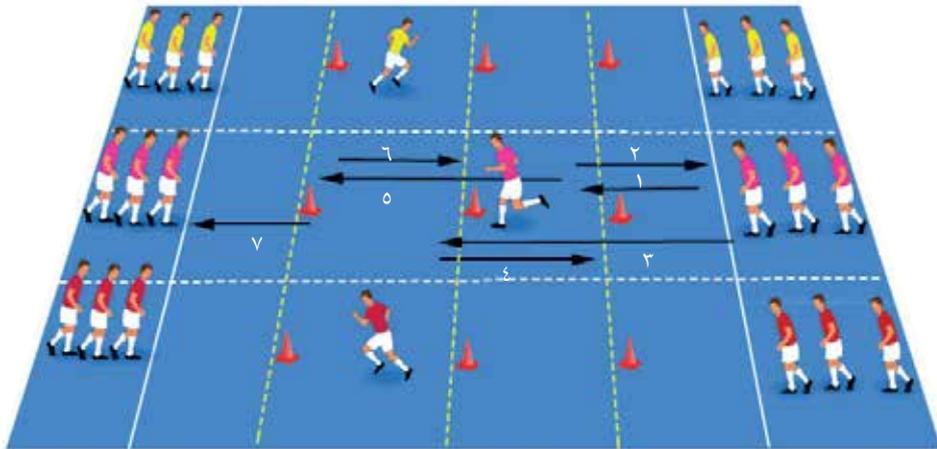
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالأداء على المسار.
- سرعة الجري.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة عدد الأقماع.
- الجري في ثنائيات.
- وضع كرات على القمع مع تتابع إنزال الكرة ورفعها على القمع.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- التتابع.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٣)

إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

• **المحطة (١):** قطاران متقابلان، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٦-١٠) م، علم أو عصا.

• **المحطة (٢):** قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما (١٠) م، وضع طوق (أ) على بُعد (٥) م من خط البداية به كرتان، وطوق (ب) على خط النهاية.

• **المحطة (٣):** قطار، تحديد مربع، يوضع على محيطه حواجز وأقماع (موانع)، عصا.

• **المحطة (٤):** صف، تحديد خطين بينهما مسافة (٥-٨) م، توضع أقماع عليهما، يقف التلاميذ في منتصف المسافة بين الخطين. **كما في الشكل (٤).**

إجراءات التنفيذ

• **المحطة (١):** الجري وتسليم العلم إلى التلميذ في القطار المقابل والوقوف خلف القطار، لينطلق التلميذ التالي ويكرر الأداء.

• **المحطة (٢):** الجري لنقل الكرة الأولى من الطوق (أ) إلى الطوق (ب)، ثم العودة لنقل

الكرة الأخرى، ثم الجري ولمس الزميل التالي ليقوم بعكس الأداء ونقل الكرات من الطوق (ب) إلى (أ).

• **المحطة (٣):** الجري حول محيط المربع وتعدية الموانع، ثم تسليم العصا للزميل التالي.

• **المحطة (٤):** جري التلاميذ بين القمعين مع لمس القمع في كل جانب.

اشتراطات الأداء

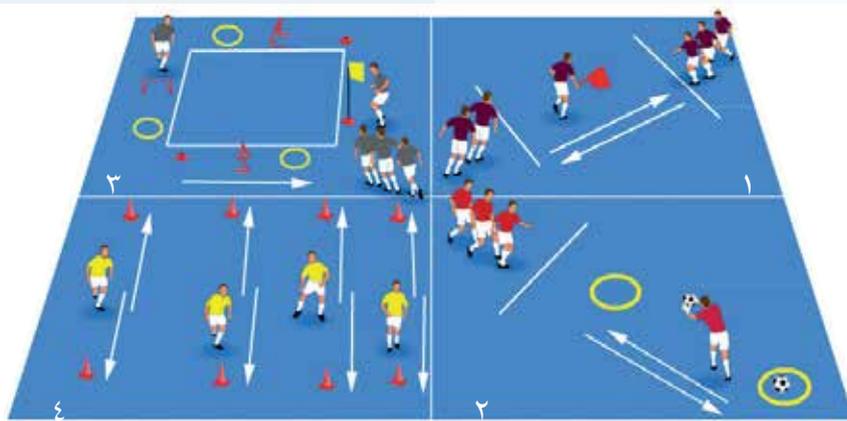
- الأداء بطريقة صحيحة في كل محطة.
- الانتقال بنظام بين المحطات.
- سرعة الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرينات في كل محطة.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تحديد زمن الأداء لكل محطة.
- التعاون.
- التوافق.
- التقويم.
- العمل الجماعي.



الشكل (٤)

إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الجري.
- الانطلاق بعد استلام الأداة.
- تعديّة الحواجز بشكل صحيح.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء
- زيادة عدد الحواجز أو وضع موانع مثل (الأقماع) في المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

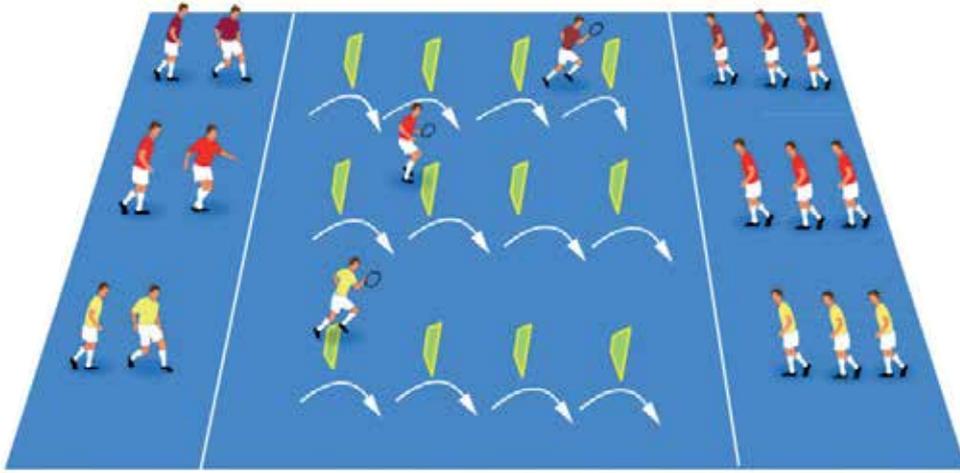
- المجموعة الفائزة التي ينهي جميع تلاميذها المنافسة بشكل أسرع.
- مراعاة الارتفاع المناسب للحواجز.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- المنافسة الشريفة.

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٤) م. وضع حواجز بينهما. بحيث يبعد الحاجز الأول عن خط البداية (٤) م، والمسافة بين كل حاجز وآخر (٢) م.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة على الخطين، أداة (عصا أو طوق صغير) لدى التلميذ الأول من كل قطار، كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء يجري التلميذ الأول من أحد القطارين بتعديّة الحواجز ثم تسليم الأداة لزميله في القطار المقابل، ويقف خلف القطار ليكرر التلميذ التالي الأداء.



الشكل (٥)

السباق الرئيسي: التتابع المكوكي للعدو

نشاط (٤)

- تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء السباق كما هو موضح في صفحة (٩٥).

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة التتابع المكوكي للعدو على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

ثانياً: أنشطة سباق الجري المتنوع (الفورميلا ١)

الجري المنحني بين الأقماع

نشاط (١)

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الجري.
- الانطلاق بعد لمس الزميل.

تطوير النشاط

- تغيير شكل المسار.
- تنوع وزيادة الأدوات في المسار.
- زيادة مسافة المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- الجري المتعرج.
- التعاون.
- النظام.

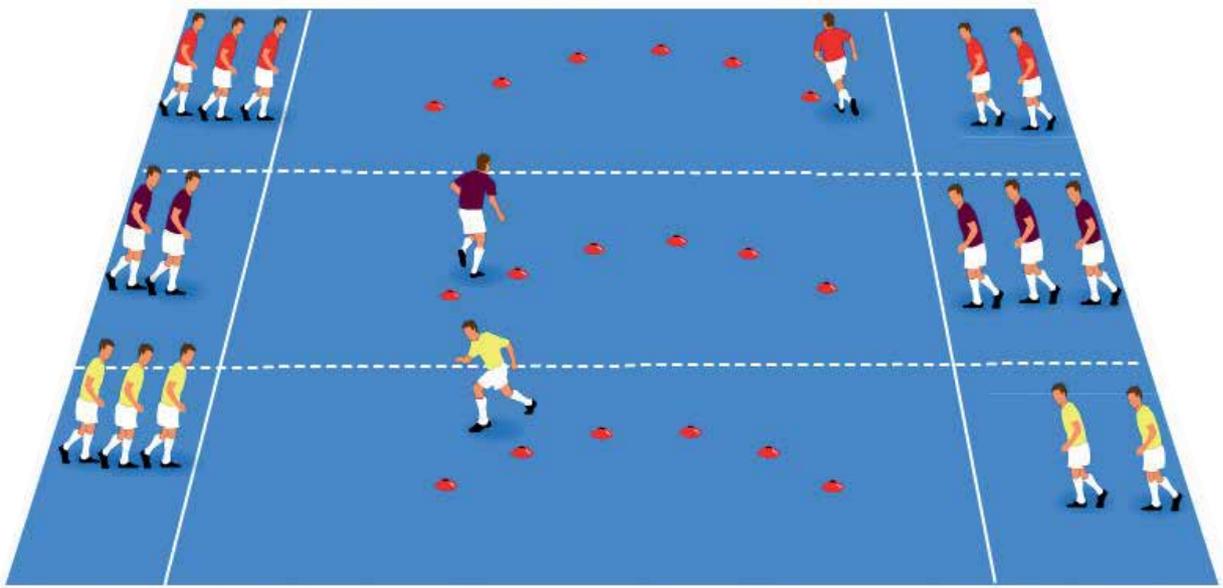
إعداد النشاط

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٠ - ١٥) م.
- توضع بها أقماع في مسار منحني.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة على الخطين.

كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء يجري التلميذ الأول من كل قطار بين الأقماع حتى خط النهاية ويلمس زميله في القطار المقابل الذي بدوره ينطلق ويكرر الأداء نفسه.



الشكل (٦)

إعداد النشاط

- **المحطة (٣):** الجري بين الأقماع، ثم أداء الدحرجة الأمامية المكورة.
- **المحطة (٤):** الجري حول محيط المربع مع تعديده الحواجز.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرينات في كل محطة.
- تنويع الأدوات والموانع في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- النظام.
- التوافق.
- التقويم.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات في محطات.

- **المحطة (١):** تحديد دائرة قطرها (٨-١٠) م . توضع على محيطها أطواق وأقماع.

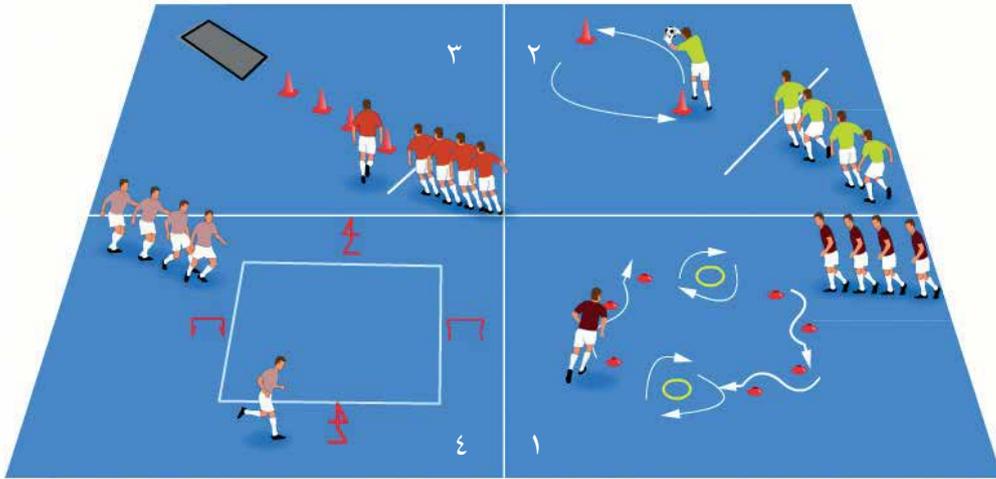
- **المحطة (٢):** تحديد خط بداية، يوضع قمعان بينهما مسافة (٤) م على بُعد (٥) م من خط البداية، كرة لدى التلميذ الأول.

- **المحطة (٣):** وضع أقماع ثم مرتبة في مسار مستقيم.

- **المحطة (٤):** تحديد مربع، مع وضع (٤) حواجز في منتصف أضلاعه. **كما في الشكل (٧).**

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** الجري والدوران حول كل طوق دورة كاملة، ثم الجري بين الأقماع حتى خط النهاية.
- **المحطة (٢):** الجري بمسك الكرة والدوران حول القمعين دورة كاملة، ثم تسليمها الزميل التالي.



الشكل (٧)

إعداد النشاط

- يحدد زمن الأداء (٢ - ٤) دقائق.

اشتراطات الأداء

- الالتزام بالأداء في المسار.
- تعديدة الموانع.
- سرعة الأداء.
- اختيار اللون الصحيح.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة العوائق وتنوعها في المسار.
- تنوع شكل مسار الأداء (منحنى، دائرة، مربع).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عددٍ من الكرات خلال الزمن المحدد.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التعاون.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠ - ١٥) م، تُقسم إلى مسارات توضع بها حواجز، أقماع ثم مرتبة.

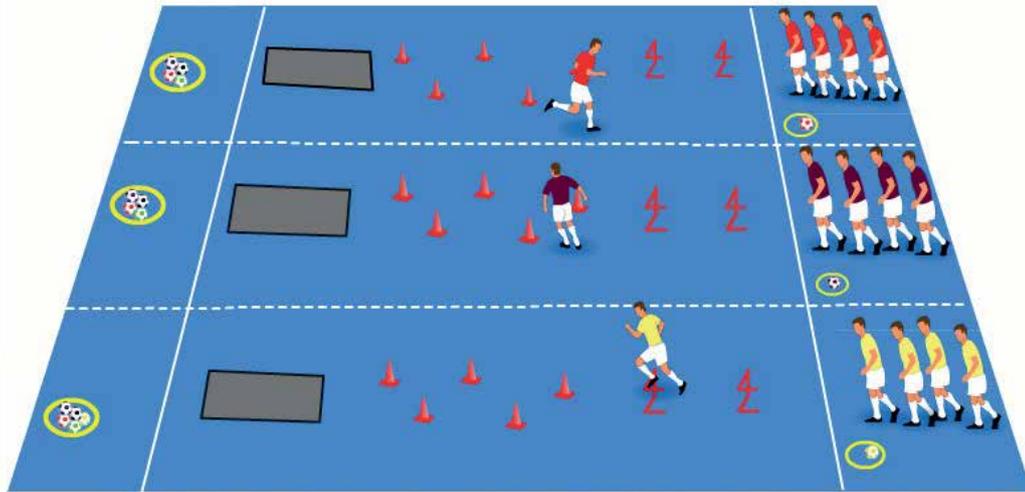
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.

- وضع طوق فارغ بجانب كل قطار على خط البداية، وطوق آخر عند خط النهاية به كرات ملونة.

- تحديد لون كرات لكل مجموعة. كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء يجري التلميذ الأول من كل قطار بتعدية الحواجز، ثم الجري بين الأقماع، ثم الدحرجة على المرتبة، ثم أخذ كرة باللون المحدد لمجموعته والعودة بالجري إلى خط البداية ووضع الكرة في الطوق الفارغ، ثم يلمس يد زميله التالي، ويكرر الأداء حتى انتهاء الزمن المحدد.



الشكل (٨)

- تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء السباق كما هو موضح في صفحة (٩٦).

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الجري المتنوع على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم: ما الحركات الأساسية التي تضمَّنها سباق تتابع العدو، أو سباق الجري المتنوع (الفورميلا ١) ؟
- كيف يتم احتساب النقاط لتحديد الفريق الفائز في سباق تتابع العدو أو سباق الجري المتنوع (الفورميلا ١) ؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في سباقات الجري.

تمهيد

تُعَدُّ مسابقات الوثب من أنشطة ألعاب القوى الممتعة للصغار التي تُمكن التلاميذ من إبراز قدراتهم بالتحكم في حركة أجسامهم ، وتساهم في تنمية قدراتهم البدنية كالقوة العضلية والرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، كما ترتبط بتعزيز العديد من السمات النفسية لشخصياتهم كالثقة بالنفس والمثابرة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء أداء مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.

المفاهيم

الوثب، وثبة القرفصاء.

الأدوات والوسائط التعليمية

أقماع، أطواق، حواجز، بالونات، حبال، مراتب،
مربعات الأرقام، بطاقات مرقمة.



تُؤدَّى مسابقات الوثب بأنماط حركية مختلفة كالوثب للأمام والوثب للأعلى والوثب الثلاثي، وسنتناول في هذا الموضوع نموذجين من مسابقات الوثب وهما: مسابقة المربعات المتقاطعة ومسابقة وثبة القرفصاء للأمام.

مسابقة المربعات المتقاطعة

أولاً

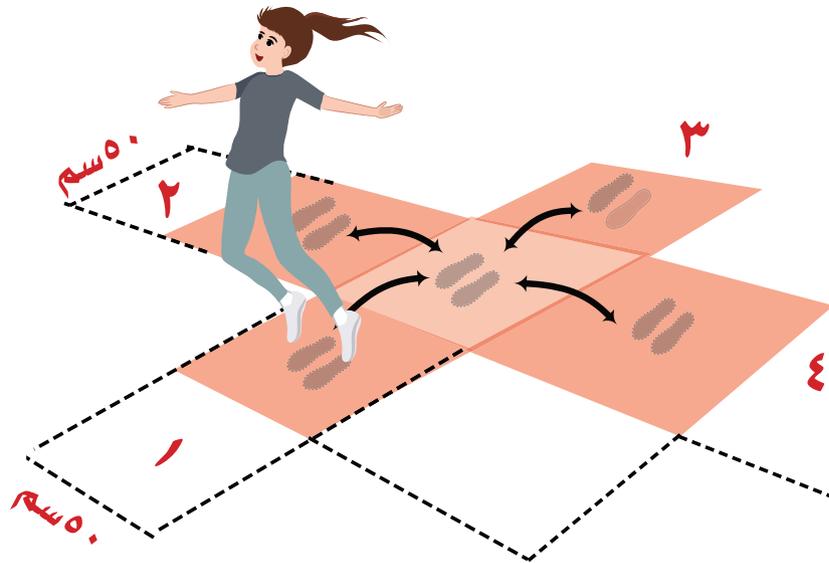
تُعدُّ من المسابقات الشائقة التي يتطلب أدائها توافر التوافق العصبي العضلي بتركيز التلميذ في الوثب لاختيار المربع المناسب، مع مراعاة النقاط الآتية:

١. تحديد (٥) مربعات متقاطعة ومرقمة، طول ضلع كل منها (٣٠-٥٠) سم. كما في الشكل (١).

٢. يقف التلميذ في المربع الأوسط، ثم يثب للأمام إلى المربع (١)، ثم العودة بالوثب للخلف للمربع الأوسط، ثم الوثب للمربع (٢) والعودة للمربع الأوسط، ثم الوثب للمربع (٣) والعودة للمربع الأوسط، ثم الوثب للمربع (٤) والعودة للمربع الأوسط.

٣. يمنح التلميذ نقطة عن كل دورة يثب فيها على المربعات بطريقة صحيحة، مع مراعاة الآتي:
- تحتسب عدد النقاط التي يحققها التلميذ خلال (١٥) ثانية.
- تمنح للتلميذ محاولتان وتسجل أفضل محاولة.

٤. في حالة تنظيم المسابقة بين الفرق، يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عددٍ من النقاط في جميع المحاولات.



الشكل (١)

تُعدُّ من المسابقات المحببة التي يتم أداؤها بتتابع الوثب بالقدمين للأمام بين تلاميذ الفريق الواحد، مع مراعاة النقاط الآتية:

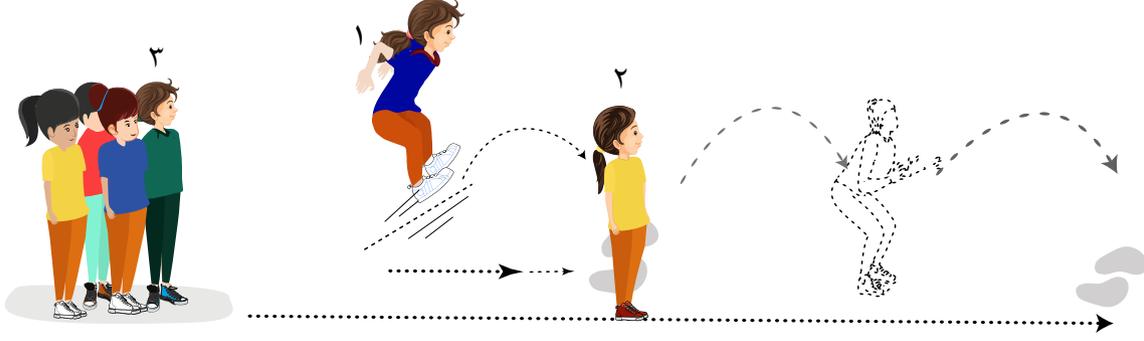
١ - تحديد خط البداية، وتقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، تقف في قطارات على الخط. كما في الشكل (٢).

٢ - يبدأ التلميذ الأول بوثبة القرفصاء للأمام (مرة واحدة) لأبعد نقطة، ثم يتحرك التلميذ الثاني ليقف عند نقطة هبوط التلميذ الأول.

٣ - يقوم التلميذ الثاني بالوثب من نقطة هبوط التلميذ الأول. وهكذا يستمر الأداء حتى انتهاء جميع التلاميذ.

٤ - تنتهي المسابقة باستكمال أداء آخر تلميذ للوثب، وتحسب المسافة التي حققها جميع تلاميذ الفريق.

٥- المجموعة الفائزة التي تحقق أطول مسافة في الوثب.



الشكل (٢)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء المسابقة (المربعات المتقاطعة)، أو (وثبة القرفصاء للأمام).
- عرض نموذج لأداء المسابقة من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل مسابقة على النحو الآتي:

يطبّق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل مسابقة بصورة مستقلة.

أولاً: أنشطة مسابقة المربعات المتقاطعة

الوثب مع الإشارة

نشاط (١)

تطوير النشاط

- الوثب عكس إشارة المعلم.
- تغيير نوع الإشارة بأداء الوثبات بالعد، أو التصفيق.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- التقييم.

إعداد النشاط

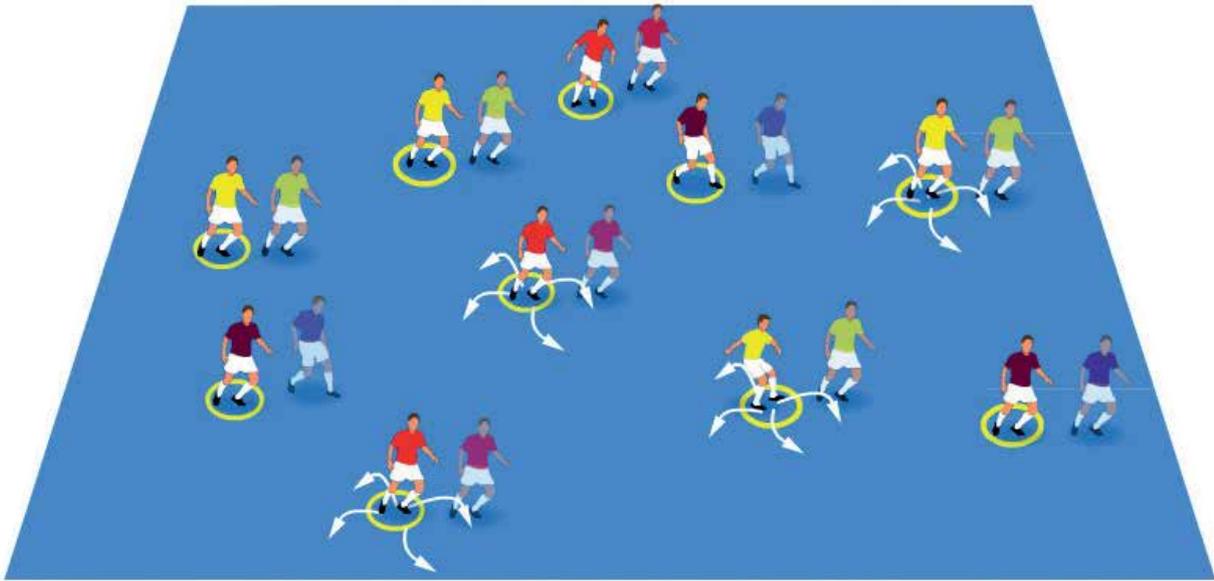
- انتشار التلاميذ في ساحة اللعب، وضع طوق أو رسم دائرة أمام كل تلميذ. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- الجري في المكان داخل الطوق، ومع إشارة المعلم، الوثب وفقاً لاتجاه إشارة المعلم (يمين، يسار، أمام، خلف) مع العودة بالوثب للطوق بين كل إشارة وأخرى.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الاستجابة.



الشكل (٣)

إعداد النشاط

- المحطة (٤): الوثب بالقدمين داخل الأطواق للأمام وللخلف، ثم إلى اليمين واليسار.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة في كل محطة.
- الانتقال بنظام بين المحطات.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- تغيير التدريبات في كل محطة.
- زيادة صعوبة الأداء في كل محطة.
- تنويع الأدوات.
- ضبط الأداء بإيقاع حركي.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- التقييم.
- التوافق.
- النظام.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

- المحطة (١): قطار، وضع أقماع منخفضة في مسار مستقيم.

- المحطة (٢): صف، رسم مربعات على الأرض مع وضع طوق على بُعد (٥٠) سم من كل مربع.

- المحطة (٣): قطار، رسم خط طولي.

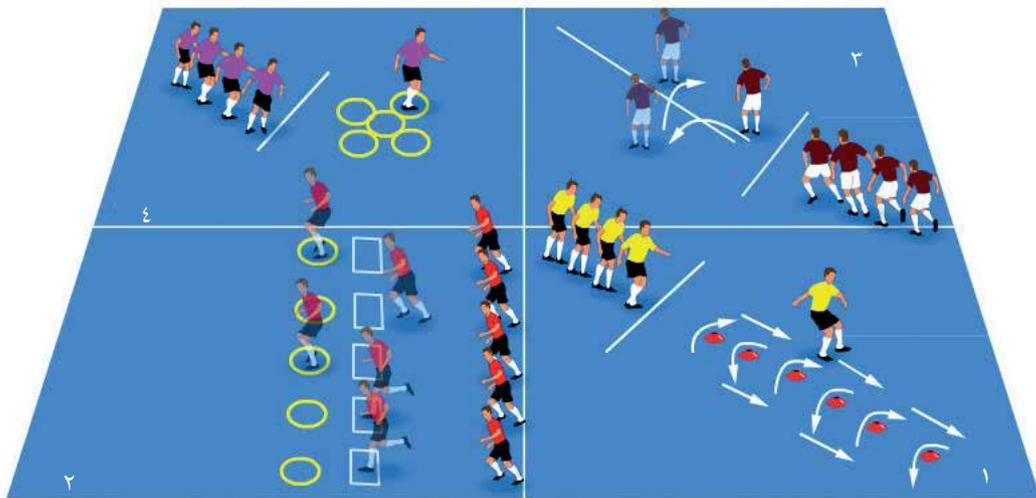
- المحطة (٤): قطار، وضع خمسة أطواق على شكل علامة (+) على الأرض أمام القطار. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): الوثب الجانبي فوق الأقماع مع التقدم للأمام.

- المحطة (٢): الحجل داخل المربع، ثم الوثب والهبوط بالقدمين داخل الطوق.

- المحطة (٣): التقدم بالوثب للأمام، ثم للخلف فوق الخط.



الشكل (٤)

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م تُقسَم إلى مسارات، يرسم بها مربعات على الأرض في مسار متعرج.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. **كما في الشكل (٥).**

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يبدأ التلميذ الأول بالوثب بالوثب بالقدمين داخل المربعات حتى يصل إلى خط النهاية.
- تحسب نقطة للتلميذ الذي يصل أولاً لخط النهاية.
- ينطلق التلميذ التالي مع إشارة المعلم.

اشتراطات الأداء

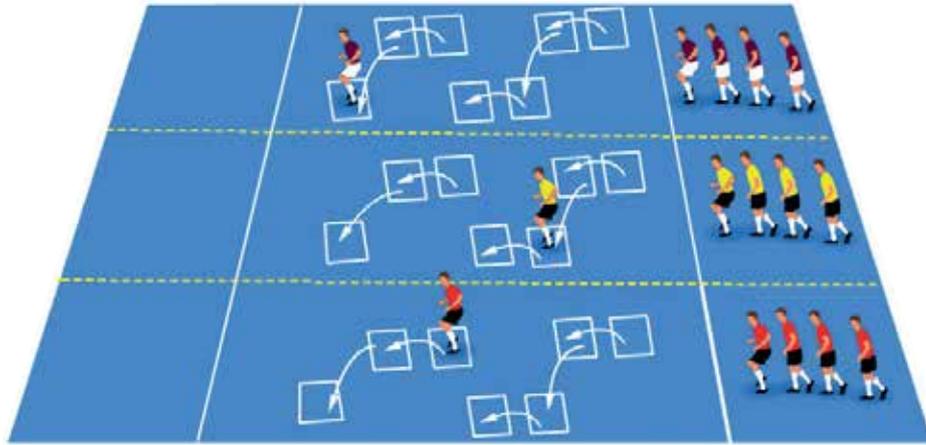
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- تغيير مسار الأداء.
- زيادة مسافة المسار.
- وضع موانع أخرى في مسار الأداء.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- النظام.
- التعاون.
- التقييم.



الشكل (٥)

المسابقة الرئيسية: المربعات المتقاطعة

نشاط (٤)

- تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء السباق كما موضح في صفحة (١٠٥).

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة المربعات المتقاطعة على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

ثانياً: أنشطة مسابقة وثبة القرفصاء للأمام

الوثب في مستويات

نشاط (١)

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الهبوط على القدمين.

تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع مستوى الوثب.
- الوثب مع مسك أداة (كرة).

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

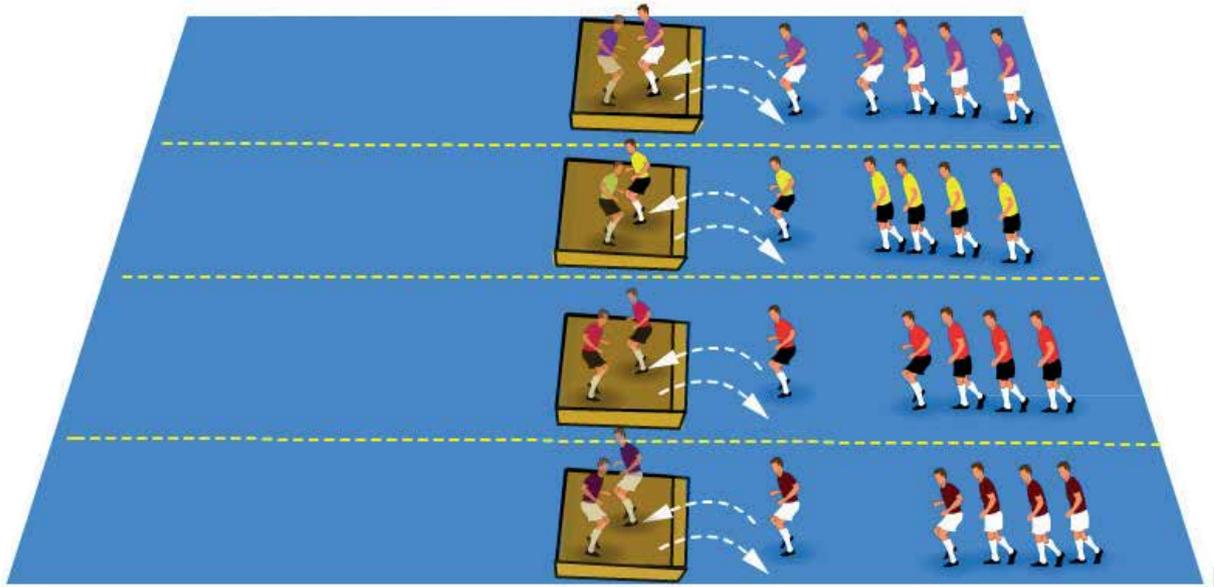
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- يمكن استخدام القطعة الأولى من الصندوق المقسم كمستوى مرتفع.
- النظام.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، وضع مستوى مرتفع (٢٠سم) مثل مرتبة إسفنجية أو مجموعة مراتب، كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار الوثب بالقدمين (وثبة القرفصاء) من أسفل إلى أعلى المرتبة، ثم الدوران نصف لفة والوثب من أعلى إلى أسفل، والهبوط ثم العودة خلف القطار، ويكرر التلميذ التالي الأداء نفسه.



الشكل (٦)

إعداد النشاط

- **المحطة (٣):** الوثب للأعلى (وثبة القرفصاء)، ومحاولة لمس البالون (باليدي، أو الرأس).
- **المحطة (٤):** الوثب (وثبة القرفصاء) حول محيط الدائرة من فوق الأقماع.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.

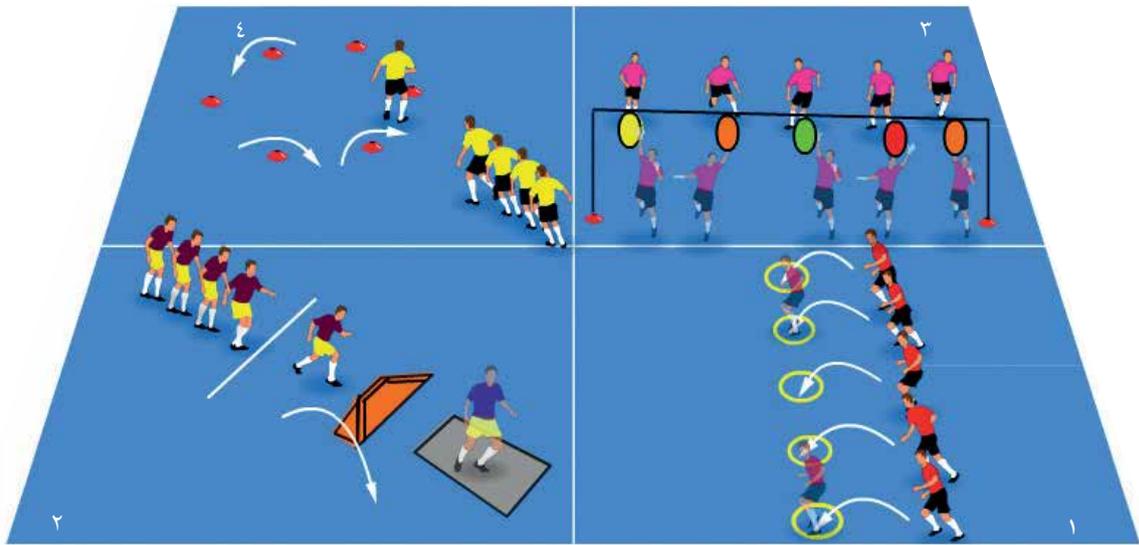
نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحديد زمن للأداء في كل محطة.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التعاون.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:
- **المحطة (١):** صف، أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض أمام كل تلميذ.
- **المحطة (٢):** قطار، حاجز (إسفنجي أو منخفض)، مرتبة.
- **المحطة (٣):** صف، بالونات معلقة بواسطة الحبل.
- **المحطة (٤):** قطار، وضع أقماع منخفضة بينها مسافة (١) م في مسار دائري. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** الجري في المكان مع نداء التلميذ القائد، الوثب (وثبة القرفصاء) داخل الطوق.
- **المحطة (٢):** الجري، ثم الوثب (وثبة القرفصاء) لتعدية الحاجز والهبوط فوق المرتبة بالقدمين.



الشكل (٧)

إعداد النشاط

- تحديد خط بداية، وضع صندوق به بطاقات مرقمة لعدد الوثبات (١، ٢، ٣) بجانب خط البداية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. **كما في الشكل (٨).**

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالوثب بالقدمين في كل الوثبات.
- الوثب بالعدد المحدد في البطاقة.

تطوير النشاط

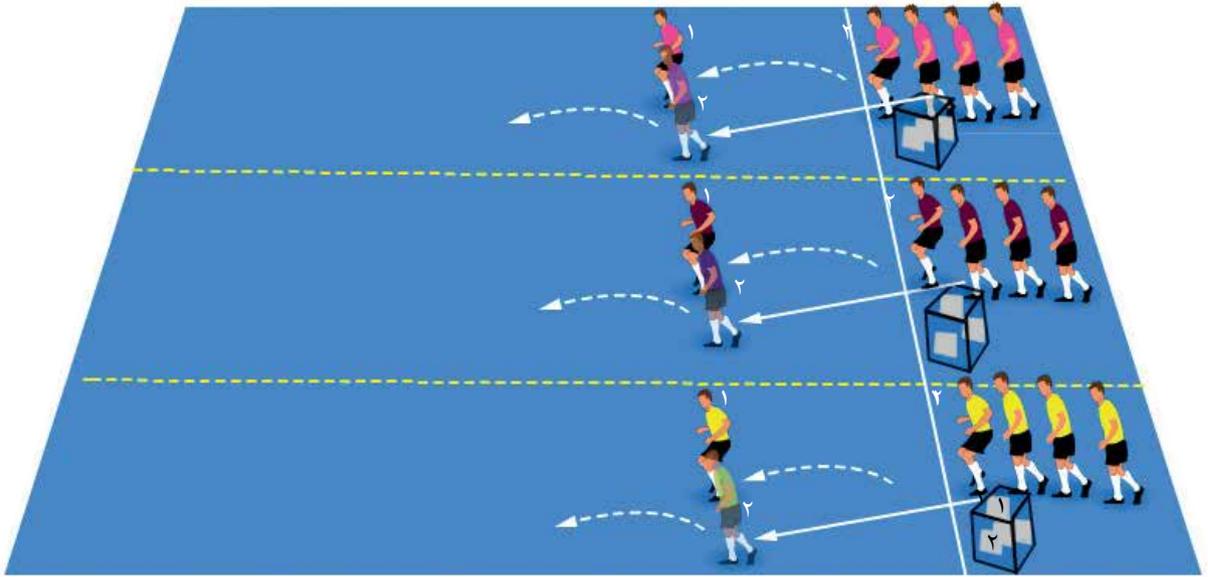
- زيادة عدد الوثبات في البطاقات.
- الوثب مع مسك أداة (كرة صغيرة).

إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بسحب بطاقة من الصندوق، ثم يثب (وثبة القرفصاء) وفقاً للعدد المحدد في البطاقة، ثم يتقدم التلميذ التالي بسحب بطاقة أخرى ويبدأ بالوثب من نقطة هبوط التلميذ الأول وهكذا يستمر الأداء.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحقق أطول مسافة بانتهاء جميع تلاميذ المجموعة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- التقويم.
- العمل الجماعي.



الشكل (٨)

- تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في صفحة (١٠٦).

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة وثبة القرفصاء على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم صوراً لمسابقات الوثب (وثبة القرفصاء للأمام أو المربعات المتقاطعة)، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم المسابقة؟
- كيف يتم احتساب النقاط لتحديد الفريق الفائز في مسابقة (وثبة القرفصاء للأمام أو المربعات المتقاطعة)؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في مسابقات الوثب.

تمهيد

تُعدُّ مسابقات الرمي إحدى مسابقات ألعاب القوى للصغار التي يتطلب أداءها توافر بعض العناصر مثل: التوافق العصبي العضلي، والقدرة العضلية لرمي الأداة لأبعد مسافة، والدقة في توجيهها نحو المنطقة المحددة؛ بما يسهم في تنمية مهارة الرمي للعديد من المسابقات والألعاب الرياضية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدِّي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات الرمي.
- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملاءه في مسابقات الرمي.

المفاهيم

الرمي، الاقتراب، الدقة.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماغ، أطواق، كرات، حبال، رماح، مراتب، سلال، مقاعد سويدية، حفرة الرمل.



تؤدّي مسابقات الرمي بأوضاع مختلفة وأدوات متنوعة، وسنتاول في هذا الموضوع نموذجين من مسابقات الرمي وهما: مسابقة الرمي لإصابة هدف من فوق حاجز ومسابقة رمي الرمح للصغار لأبعد مسافة.

أولاً مسابقة الرمي لإصابة هدف من فوق حاجز

تعدُّ من المسابقات التي تتميز بالتحدي، وذلك برمي الأداة من فوق الحاجز وتوجيهها نحو منطقة محددة، مع مراعاة النقاط الآتية:

١. وضع حبل بارتفاع (٢ إلى ٢,٥) م، تحديد خطوط على مسافات تبعد عن الحبل (٥ م، ٦ م، ٧ م، ٨ م)، وضع منطقة الهدف على الأرض خلف الحبل بمسافة (٢,٥) م. كما في الشكل (١).

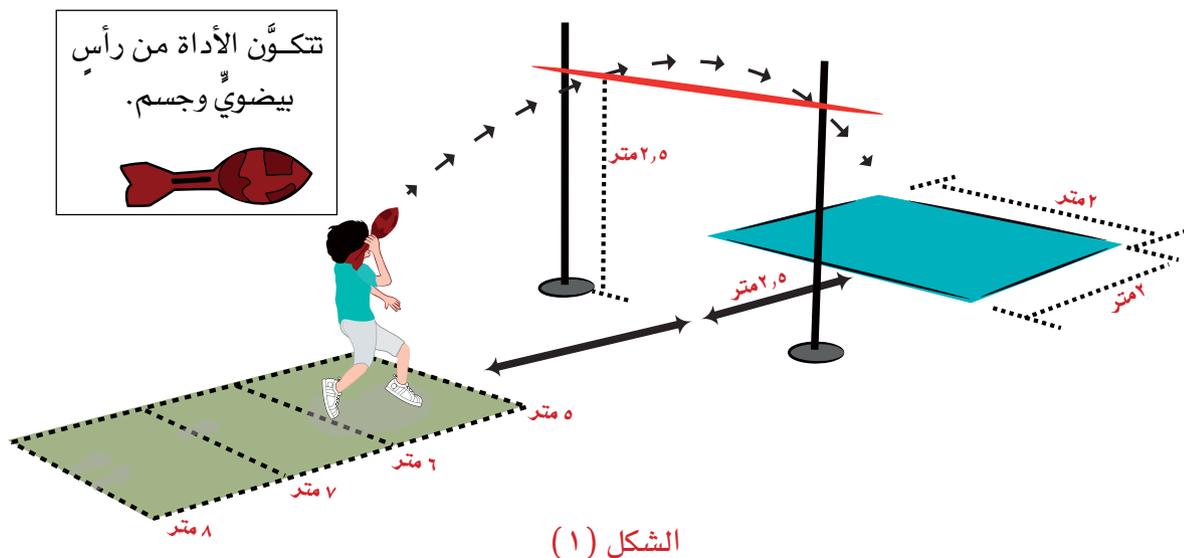
٢. اقتراب التلميذ مع مسك الأداة ورميها من خلف أحد الخطوط المحددة، لتعديتها فوق الحبل إلى منطقة الهدف.

٣. تُمنح لكل تلميذ محاولتان للرمي. ويمكن أن يختار التلميذ أحد الخطوط المحددة التي سيرمي منها، وتعدُّ المحاولة ناجحة في حالة إصابة منطقة الهدف.

- تحسب نقطتان للرمي من مسافة (٥) م وتضاف نقطة كلما زاد بُعد خط الرمي من الحبل مثل: (٣) نقاط من خط (٦) م، (٤) نقاط من خط (٧) م، و(٥) نقاط من خط (٨) م.

٤. تحسب نقطة في حالة عبور الأداة من فوق العارضة وعدم إصابة الهدف.

٥. في حالة تنفيذ المسابقة لأكثر من فريق، فالفريق الفائز الذي يجمع أكبر عددٍ من النقاط.



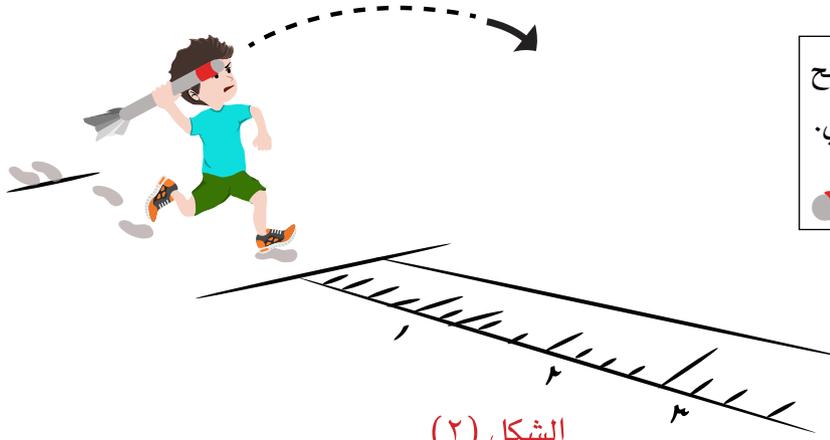
تعدُّ من المسابقات التي تتسم بروح التنافس بين التلاميذ في الرمي لتحقيق أبعد مسافة، مع مراعاة النقاط الآتية:

١- تحديد خط للرمي، وضع شريط قياس في منطقة الرمي. كما في الشكل (٢).

٢- اقتراب التلميذ من مسافة (٥) م ممسكاً بالرمح ورميه قبل اجتياز خط الرمي لأبعد مسافة في حدود منطقة الرمي.

٣- يمنح كل تلميذ محاولتين وتحسب أفضل محاولة له، ويتم قياس المسافة بطريقة عمودية على خط الرمي، ويتم التسجيل لكل (٢٠) سم، مثال (٢٠، ٤٠، ٦٠) سم في حالة هبوط الرمح بين خطين يتم أخذ القياس الأعلى.

٤- في حالة تنفيذ المسابقة لأكثر من فريق، فالفريق الفائز الذي يحقق أطول مسافة في جميع المحاولات.



الأداة عبارة عن رمح إسفنجي، أو بلاستيكي.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء المسابقة (إصابة هدف من فوق حاجز أو رمي الرمح للصغار).
- عرض نموذج لأداء المسابقة من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء المهارة بشكل مجزأ، ثم بشكل متكامل.
- الأداء بتنوع الأدوات المستخدمة ومستوى الرمي، وحجم الأهداف.
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل سباق على النحو الآتي:

يطبّق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل سباق بصورة مستقلة.

أولاً: أنشطة مسابقة الرمي لإصابة هدف من فوق الحاجز

الرمي من فوق الحاجز

نشاط (١)

إعداد النشاط

- تحديد خط بداية، وضع حبل بشكل عرضي بارتفاع مناسب على بُعد (٣) م.
- الرمي لتعدية الحبل.
- عدم اجتياز خط الرمي.

تطوير النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية، كرة صغيرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٣).
- زيادة ارتفاع الحبل.
- زيادة بُعد الحبل عن خط البداية.
- استخدام أدوات متنوعة للرمي.

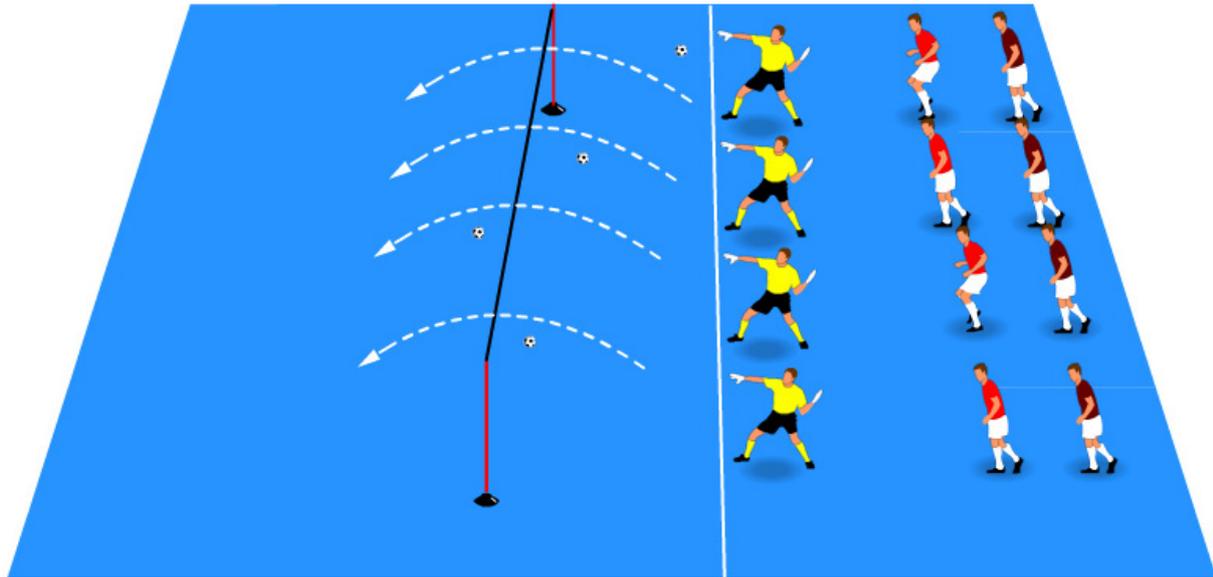
إجراءات التنفيذ

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مع إشارة المعلم يتقدم تلاميذ الصف الأول لرمي الكرة فوق الحبل لأبعد مسافة ممكنة، ثم يكررون التلميذ الصف التالي الأداء.
- مراعاة المسافة البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.



الشكل (٣)

إعداد النشاط

- **المحطة (٤):** الجلوس على المقعد السويدي ورمي الكرة نحو الأطواق.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة الرمي.
- الانتقال بنظام بين المحطات.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- تغيير التدريبات في المحطات.
- زيادة صعوبة التدريبات.
- التنوع في الأهداف.
- استخدام أدوات رمي متنوعة.
- تنوع مستويات الأهداف: (عالية، متوسطة منخفضة).

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الدقة.
- التصويب.
- التعاون.
- النظام.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

- **المحطة (١):** صف، تحديد خط البداية، سلة كبيرة أو رسم مربع على بُعد مسافة (٥) م من الخط، كرة صغيرة.

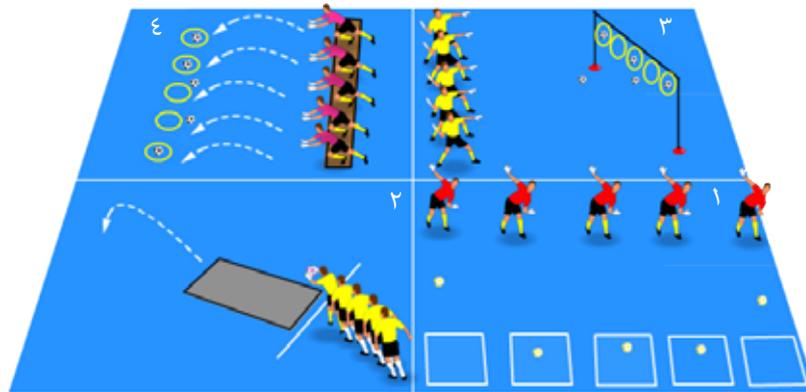
- **المحطة (٢):** قطار، تحديد خط بداية توضع عليه مرتبة، تقسيم منطقة الرمي بخطوط بينها مسافة (١) م، كرة صغيرة.

- **المحطة (٣):** صف، تحديد خط البداية. حائط مرسوم عليه مربعات مرقمة، أو أطواق معلقة على حبل، كرة صغيرة لكل تلميذ.

- **المحطة (٤):** صف، تحديد خط البداية، وضع مقعد سويدي، وأطواق على الأرض، كرة صغيرة لكل تلميذ. **كما في الشكل (٤).**

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** رمي الكرة داخل السلة، أو المربع المرسوم.
- **المحطة (٢):** من وضع الجثو على المرتبة رمي الأداة لأبعد مسافة.
- **المحطة (٣):** رمي الكرات داخل الأهداف المحددة.



الشكل (٤)

إعداد النشاط

تحديد خط بداية، وضع حبل بارتفاع مناسب على بُعد (٣) م من خط البداية.
رسم مربع طول ضلعه (٣) م، مقسم إلى ثلاثة أقسام أمام كل قطار على بُعد (٣) أمتار من الحبل.
تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كرة صغيرة لدى التلميذ الأول من كل قطار. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

يبدأ التلميذ الأول من كل قطار برمي الكرة من فوق الحبل للتصويب داخل المربع المرسوم، ثم يكرر التلميذ التالي الأداء وهكذا، حتى ينتهي جميع التلاميذ.
تحتسب نقطتان للتلميذ في حال سقوط الكرة في منطقة الوسط ونقطة على الجانبين.

اشتراطات الأداء

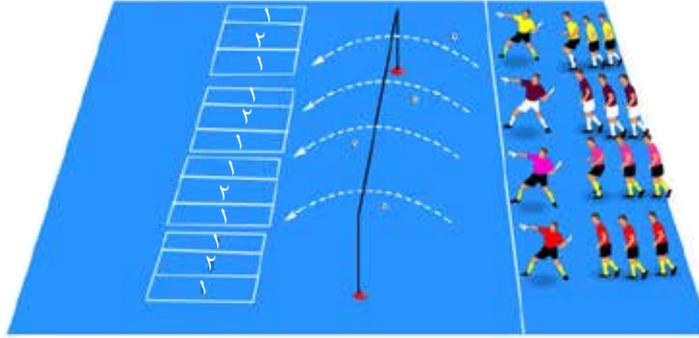
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة الرمي داخل المربع المرسوم.
- الرمي بتعدية الكرة فوق الحبل.

تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع الحبل.
- زيادة بُعد المربع عن الحبل.
- زيادة تقسيمات المربع.
- التنوع في أدوات الرمي.
- التنوع في أوضاع ومستويات الجسم.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تسجل أكبر عددٍ من النقاط في جميع المحاولات.
- التعاون.
- النظام.



الشكل (٥)

نشاط (٤) المسابقة الرئيسية: الرمي لإصابة هدف من فوق الحاجز

تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في صفحة (١١٥).

- يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الرمي لإصابة الهدف من فوق الحاجز على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

ثانياً: أنشطة مسابقة رمي الرمح للصغار

الرمي من الثبات

نشاط (١)

تطوير النشاط

- الأداء مع الاقتراب بالمشي، ثم الجري.
- تنوع أدوات الرمي.
- التنوع في أوضاع الجسم.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- النظام.
- التقييم.

إعداد النشاط

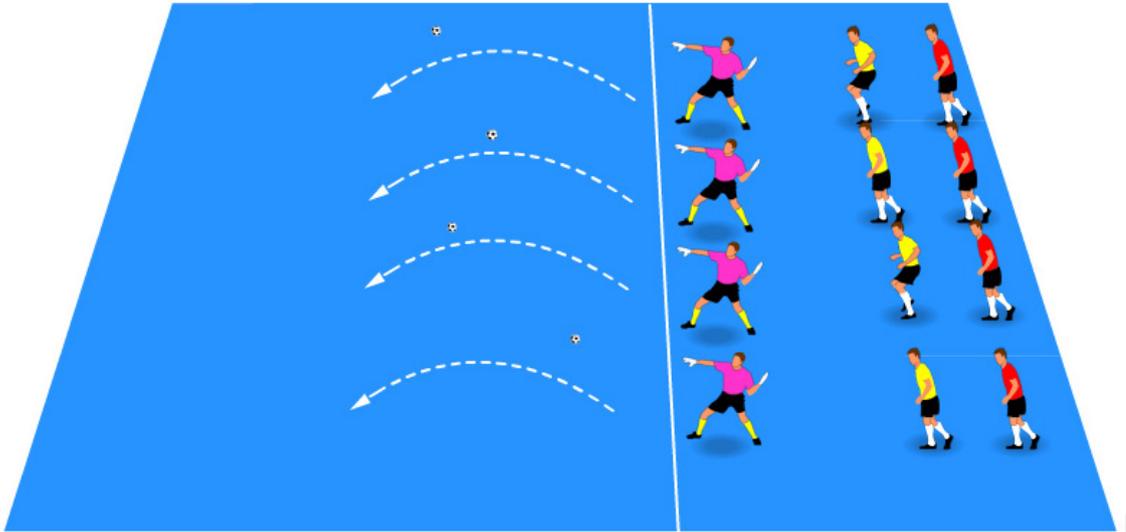
- تحديد خط بداية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية، كرة صغيرة لكل تلميذ.
- كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يبدأ تلاميذ الصف الأول برمي الكرة للأمام بيد واحدة من الثبات لأبعد مسافة وهكذا.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الرمي لأبعد مسافة.
- عدم اجتياز خط البداية.



الشكل (٦)

إعداد النشاط

• **المحطة (٣):** رمي الأداة بيد واحدة نحو الأطواق المعلقة.

• **المحطة (٤):** الاقتراب، ثم الرمي من أحد الخطوط المحددة لأبعد مسافة.

اشتراطات الأداء

الأداء بطريقة صحيحة.

الرمي لأبعد مسافة.

دقة الرمي وتوجيه الأداة.

تطوير النشاط

تغيير التمرين في كل محطة.

زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.

التنوع في أوضاع الجسم.

استخدام أدوات متنوعة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

مراعاة المسافات البينية.

• التقييم.

التعاون.

تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

• **المحطة (١):** صفان متقابلان، بينهما مسافة (١٠-٥) م، كرة صغيرة لدى كل تلميذين.

• **المحطة (٢):** قطار، تحديد خط ووضع أطواق على بُعد (١٠-٥) م من الخط، رماح، أو كرات صغيرة.

• **المحطة (٣):** قطار، تحديد خط، طوق أو لوحة معلقة مرسوم عليها دوائر على بُعد (٢) م من الخط، رماح صغيرة، أو كرات.

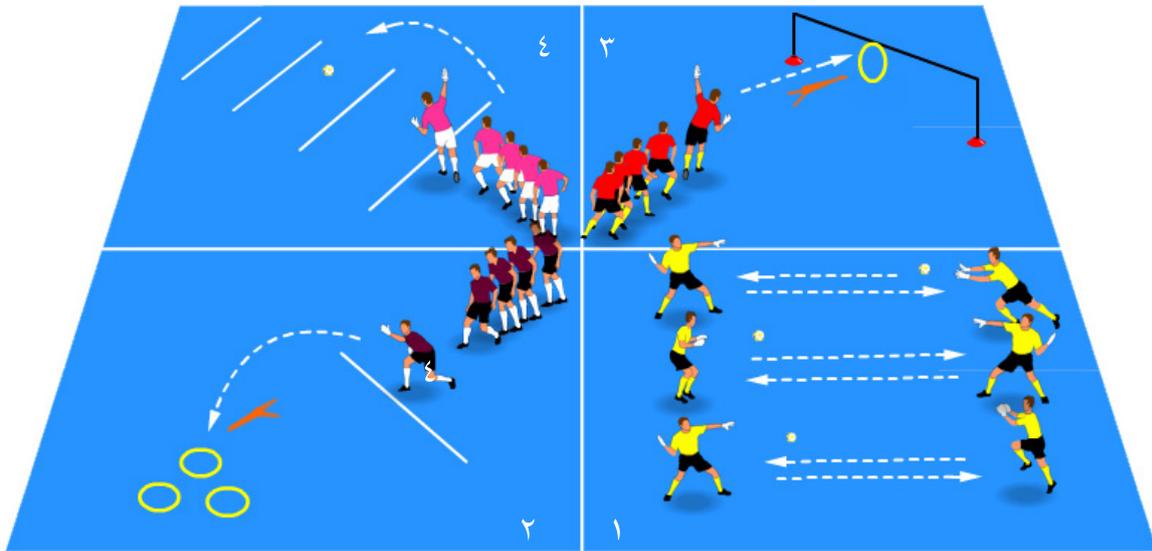
• **المحطة (٤):** قطار، تحديد خطوط للرمي (٢، ٤، ٦) م، كرة خفيفة، أو أداة أخرى. كما في الشكل (٧).

الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

• **المحطة (١):** تبادل رمي الكرة مع الزميل.

• **المحطة (٢):** رمي (الرمح / الكرة) لإصابة الأطواق.



الشكل (٧)

إعداد النشاط

- تحديد خط بداية، مع رسم خط للرمي على بُعد (٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تتقف في قطارات على خط البداية.
- حفرة رمل، أو مربعات مرسومة على الأرض على بُعد (٥-٧) م من خط البداية أمام كل قطار، كرات أو رماح إسفنجية. كما في الشكل (٨)

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- عدم اجتياز خط الرمي.
- دقة الرمي داخل حفرة الرمل / المربع.

تطوير النشاط

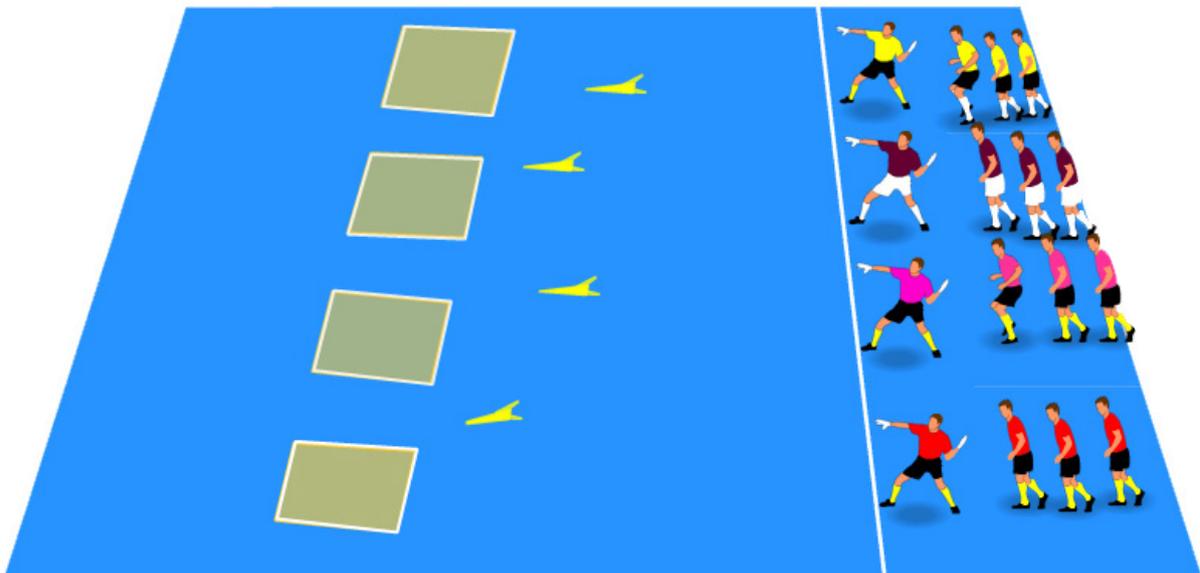
- زيادة بُعد حفرة الرمل أو المربع المرسوم.
- تنوع الأهداف.
- استخدام أدوات متنوعة للرمي.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عددٍ من النقاط في جميع المحاولات.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التعاون.
- المنافسة الشريفة.

إجراءات التنفيد

- عند الإشارة يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالاقتراب، ثم رمي الأداة من خط الرمي إلى حفرة الرمل أو المربع المرسوم. يكرر الأداء مع باقي التلاميذ في القطار.
- تحسب نقطة للتلميذ في حالة نجاحه في توجيه الأداة داخل حفرة الرمل، أو المربع المرسوم.



الشكل (٨)



تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في صفحة (١١٦).

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة رمي الرمح للصغار على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورًا لمسابقات الرمي (الرمي لإصابة هدف من فوق حاجز)، أو (رمي الرمح للصغار)، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم المسابقة؟
- كيف يتم احتساب النقاط لتحديد الفريق الفائز في مسابقة (الرمي لإصابة هدف من فوق حاجز)، أو (رمي الرمح للصغار)؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في مسابقات الرمي.



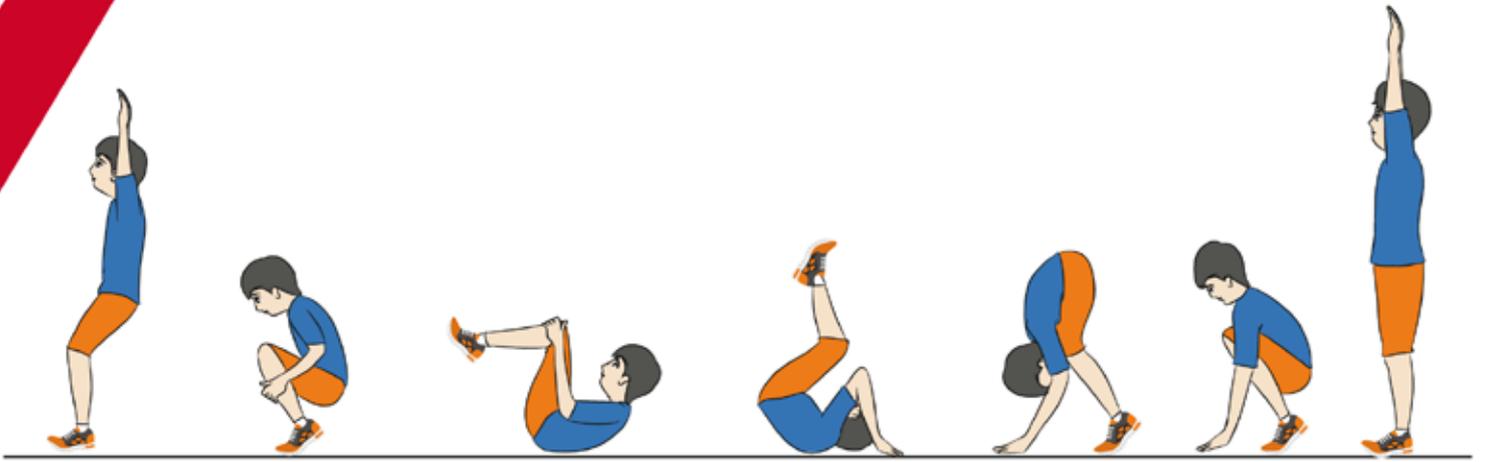
يمكن للمعلم تنظيم مهرجان ألعاب القوى للصغار على مستوى الصف الدراسي أو مستوى المدرسة بحيث يتضمن سباق الجري ومسابقات الوثب والرمي وفق التوزيع الآتي:

نموذج لمخطط مهرجان تعليمي لألعاب القوى الصغار



رقم الجولة						جدول التدوير	اسماء الفرق
٦	٥	٤	٣	٢	١		
مسابقة الرمي ٢	مسابقة الرمي ١	مسابقة الوثب ٢	مسابقة الوثب ١	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	١	
مسابقة الوثب ١	مسابقة الرمي ٢	مسابقة الرمي ١	مسابقة الوثب ٢	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	٢	
مسابقة الوثب ٢	مسابقة الوثب ١	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	مسابقة الرمي ٢	مسابقة الرمي ١	٣	
مسابقة الرمي ١	مسابقة الوثب ٢	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	مسابقة الوثب ١	مسابقة الرمي ٢	٤	
سباق الجري ٢	سباق الجري ١	مسابقة الرمي ٢	مسابقة الرمي ١	مسابقة الوثب ٢	مسابقة الوثب ١	٥	
سباق الجري ٢	سباق الجري ١	مسابقة الوثب ١	مسابقة الرمي ٢	مسابقة الرمي ١	مسابقة الوثب ٢	٦	

الوحدة الرابعة الجمباز (أحب الجمباز)



المقدمة

يُعدُّ الجمباز من الرياضات المحببة التي يتم تعليمها في السنوات المبكرة للتلميذ؛ لأهميتها في تطوير الأداء الحركي والقدرات البدنية، كالرشاقة والتوافق العصبي العضلي والتحكم في أجزاء الجسم، وتتضمن رياضة الجمباز عدة أجهزة من بينها الجمباز الأرضي الذي يؤدي عبر سلسلة من الحركات المختلفة كالدرجات، وحركات اللف والدوران، وحركات الوثب والالتزان. وتتضمن هذه الوحدة بعض حركات جهاز الجمباز الأرضي التي تهدف إلى تحسين قوة العضلات ومرونة مفاصل الجسم مثل: الدحرجة الأمامية والدحرجة الخلفية، وجملة حركات الجمباز الأرضي.

محتويات الوحدة

- الدحرجة الأمامية.
- الدحرجة الخلفية.
- جملة حركات الجمباز الأرضي.

الأدوات والوسائط التعليمية

- مقاعد سويدية.
- صندوق مقسّم.
- مراتب.
- أطواق.
- أقماع.
- كرات.
- شريط لاصق.
- لوحة تعليق (سبورة).
- قطع إسفنجية.
- ساعة إيقاف.
- سلال.

مخرجات التعلم للوحدة الرابعة

- يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:**
- يتعرف بعض أنواع الدرجات في الجمباز الأرضي.
 - يتعرف بعض جمل حركات الجمباز الأرضي.
 - يؤدي بعض أنواع الدرجات في الجمباز الأرضي.
 - يؤدي بعض جمل حركات الجمباز الأرضي.
 - يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجمباز الأرضي.
 - يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجمباز الأرضي.



تمهيد

تُعدُّ الدرجة الأمامية من الحركات الأرضية في الجمباز، التي تتميز ببساطة أدائها وسهولة تعلمها، وهي حركة انتقالية تتم بالدوران حول المحور الأفقي للجسم، ويتطلب أدائها توافر عدة عناصر مثل: المرونة، والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا).
- يميز بين أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا).
- يؤدي الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا).
- يشعر بالثقة عند أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا).
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا).

المفاهيم

الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا.

الأدوات والوسائل التعليمية

مقاعد سويدية، صندوق مقسّم، مراتب، أطواق، أقماع، سلال، قطع اسفنجية، شريط لاصق، ساعة إيقاف، لوحة تعليق (سبورة).

طريقة الأداء / النقاط الفنية

تنقسم الدرجة الأمامية إلى عدة أنواع تبعاً للوضع الابتدائي ووضع الجسم أثناء التدحرج، كالدرجة الأمامية المكورة، والدرجة الأمامية المنحنية فتحاً، والدرجة الأمامية المنحنية ضمماً، والدرجة الأمامية الطائرة، وسنتناول في هذا الموضوع الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف، والدرجة الأمامية المنحنية فتحاً.

الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف

أولاً

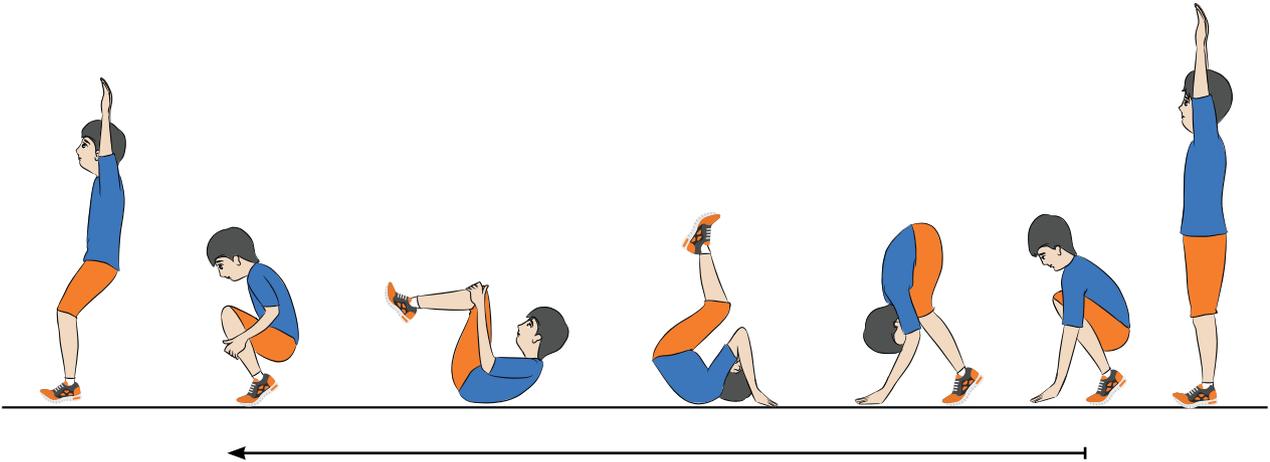
الكتفان أول جزء يلمس الأرض أثناء الدوران.

١. الوقوف، الذراعان عاليًا باتساع الصدر.

٢. ثني الركبتين، وضع الكفين على الأرض، وضم الرأس على الصدر.

٣. دفع الأرض بالقدمين، دوران الجسم بملامسة الكتفين للأرض مع مسك الركبتين بالذراعين.

٤. مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف.



الشكل (١)

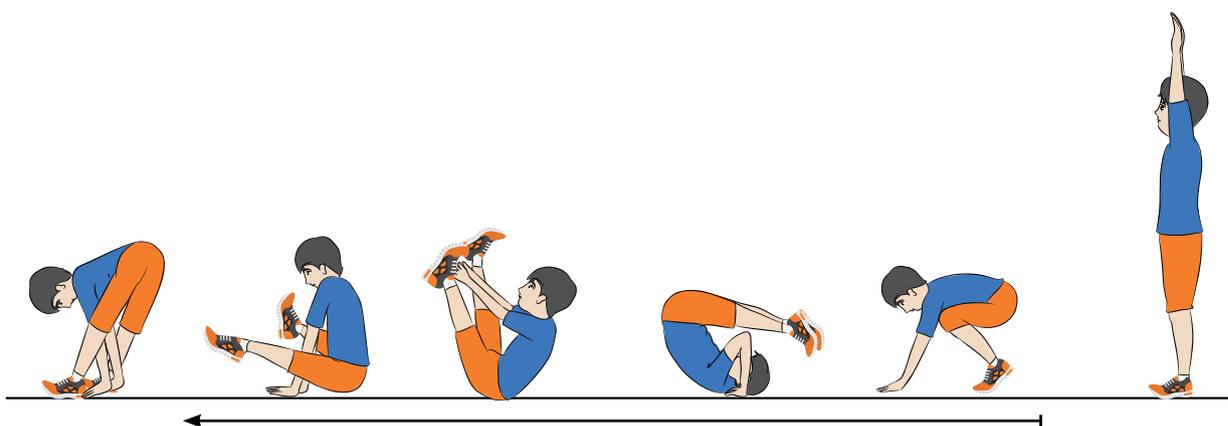


تؤدي بنفس النقاط الفنية للدرجة الأمامية المكورة مع الاختلاف في النقاط الآتية:

١. مد الركبتين في مرحلة الدوران، والاحتفاظ باستقامتهما حتى نهاية الحركة.

٢. فتح الرجلين قبل اكتمال الدوران، وميل الجذع للأمام.

٣. وضع الكفين بين الرجلين، ودفع الأرض للوصول إلى وضع الوقوف.



الشكل (٢)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحاً)، وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسوميات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تمهيدية لكل نوع من أنواع الدرجة الأمامية كالتالي:

أولاً: الدرجة الأمامية المكورة

- أخذ وضع التكور من جلوس القرفصاء، والتدحرج إلى الخلف والأمام (الكرسي الهزاز).
- أداء الدرجة الأمامية المكورة بمساعدة (المعلم، الزميل)، مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء بدون مساعدة.
- أداء الدرجة الأمامية المكورة من مستوى مائل ثم من مستوى أفقي.

ثانيًا: الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا

- أخذ وضع رقود القرفصاء، وتدحرج الجسم للأمام مع فتح الرجلين للوصول إلى وضع الجلوس الطويل فتحًا.
- أخذ وضع الجلوس الطويل فتحًا، وضع الكفين بين الرجلين ودفع الأرض للوصول إلى وضع الوقوف.
- أداء الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا بمساعدة (المعلم، الزميل) مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء بدون مساعدة.
- أداء الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا من مستوى مائل، ثم من مستوى أفقي.

يمكن للمعلم تدريس كل نوع من الدرجة الأمامية في حصة مستقلة أو دمجها معًا.

يتخذ الساند وضع نصف جثو بجانب التلميذ، وضع إحدى اليدين على الكتف والأخرى على الظهر.





إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨-١٠) م، تقسم إلى مسارات توضع فيها مراتب .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم نوع الدرجة (المكورة أو المنحنية فتحا) ثم ينادي بأحد الأرقام من (١-٣)، بحيث يكون الرقم الذي يختاره المعلم يمثل عدد مرات تكرار الدرجة، مثال: ينادي المعلم رقم (٢) فيؤدي التلميذ الأول من كل قطار الدرجة المحددة مرتين، ثم الوقوف في الجهة المقابلة للقطار، ثم يختار المعلم رقمًا آخر للتلميذ التالي، ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

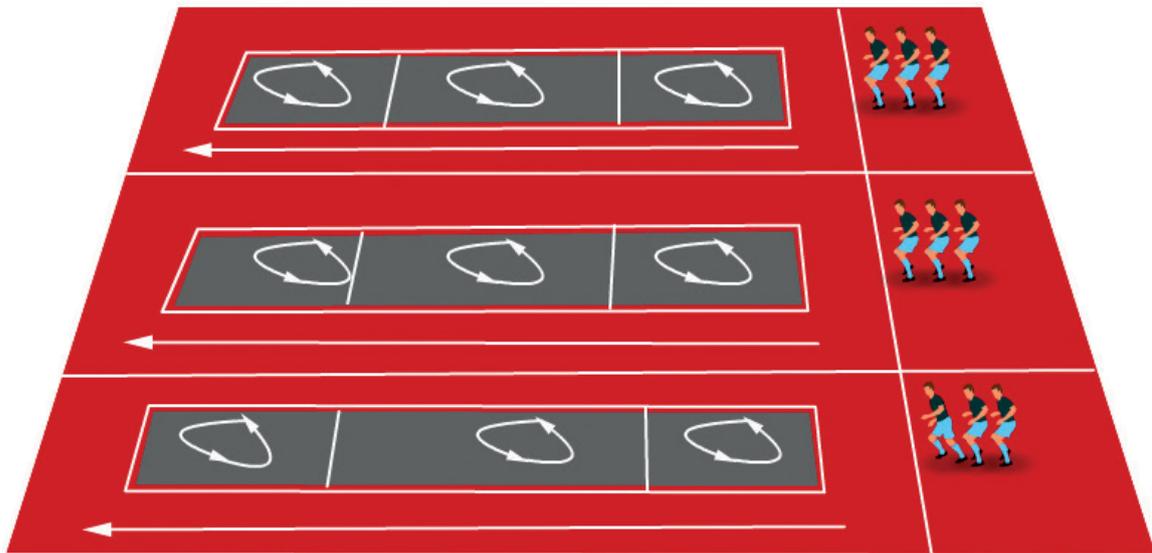
- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- الالتزام بنوع الدرجة المحددة.
- الالتزام بتكرار الدرجة بالرقم المحدد.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- تنوع مسار الأداء (منحنى، متعرج، دائرة).
- زيادة عدد مرات التكرار.
- النداء وفق عملية حسابية مثل: (١+٢).

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- يمكن تنفيذ النشاط لكل نوع من الدرجة بصورة مستقلة.
- النظام.
- التقييم.



الشكل (٣)





إعداد النشاط

- المحطة (٣): أداء الدرجة الأمامية (المكورة أو المنحنية فتحًا) بتوقيت جماعي نحو مركز الدائرة.
- المحطة (٤): أداء الدرجة الأمامية المكورة بالمروق داخل الطوق.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الانتظام في المحطات.
- التعاون بين أفراد المجموعة.

تطوير النشاط

- جمالية الأداء.
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- الانتظام أثناء الانتقال بين المحطات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- الثقة بالنفس.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

- المحطة (١): صفان متقابلان، وضع مرتبة بين كل تلميذين.

- المحطة (٢): قطار، وضع مراتب بشكل متعرج.

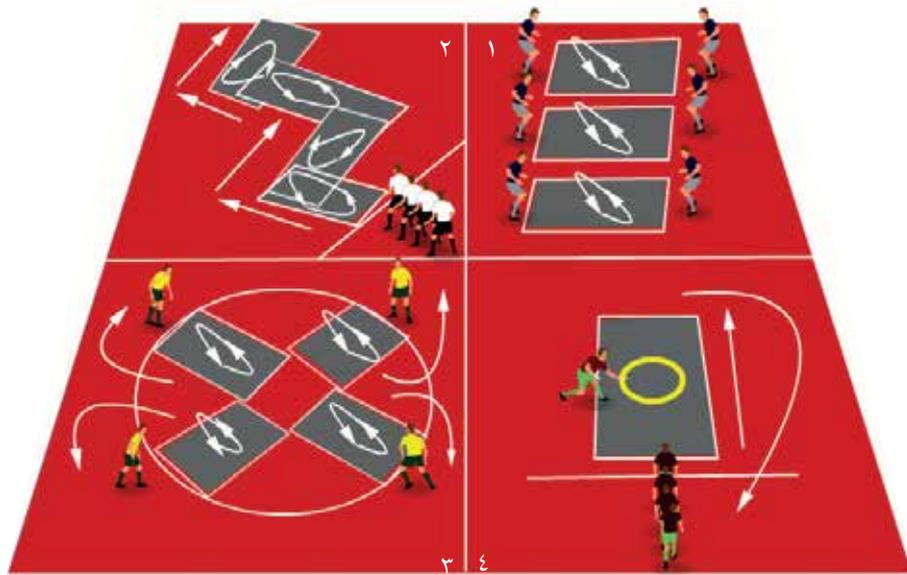
- المحطة (٣): دائرة، وضع مراتب داخل الدائرة أمام كل تلميذ.

- المحطة (٤): قطار، وضع مراتب أمام القطار، وتلميذ ممسك بطوق بشكل رأسي على المراتب، كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): أداء التلميذ الأول الدرجة الأمامية (المكورة/ المنحنية فتحًا)، ثم الوقوف والتصفيق مع الزميل ثم تبديل الأدوار.

- المحطة (٢): أداء الدرجة الأمامية (المكورة أو المنحنية فتحًا) في مسار متعرج.



الشكل (٤)





إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- وضع أقماع بشكل متعرج ثم مراتب أمام كل قطار. كما في الشكل (٥).

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار الصحيح.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

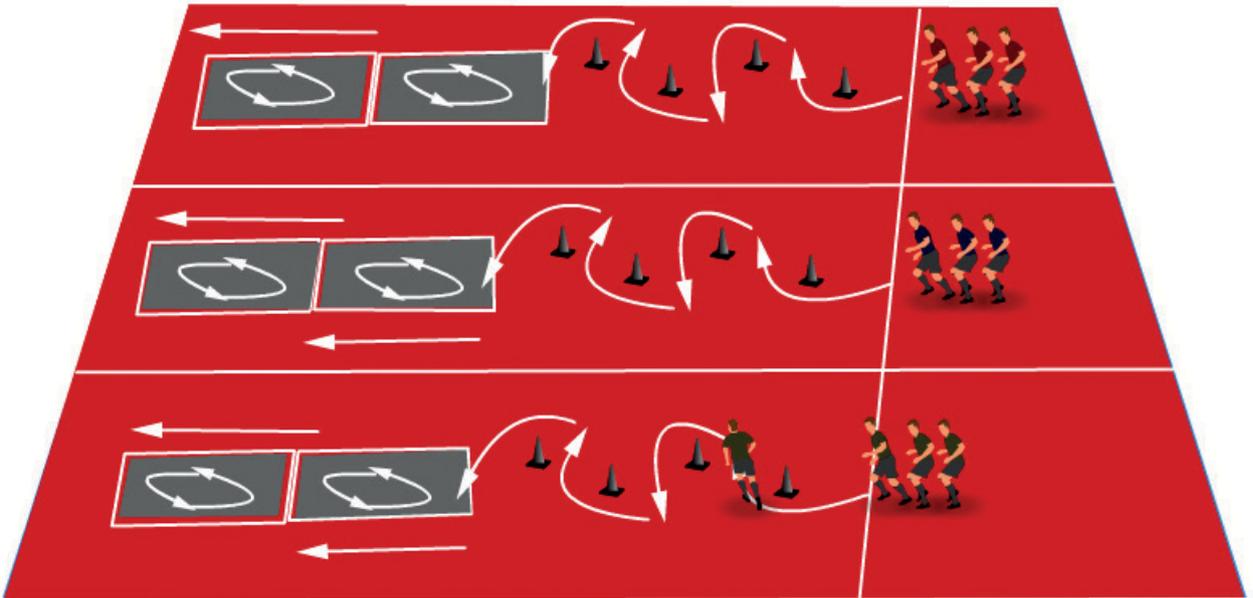
- زيادة عدد مرات التدحرج.
- تنويع الأدوات.

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالجري المتعرج بين الأقماع، ثم يؤدي الدحرجة الأمامية المكورة مرتين والدحرجة الأمامية المنحنية فتحاً مرتين حتى خط النهاية.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع والأفضل أداءً.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما (١٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة يوضع فيها أدوات بالترتيب كالتالي: مراتب، أطواق، سلة مملوءة بقطع إسفنجية صغيرة، مراتب، سلة فارغة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٦).

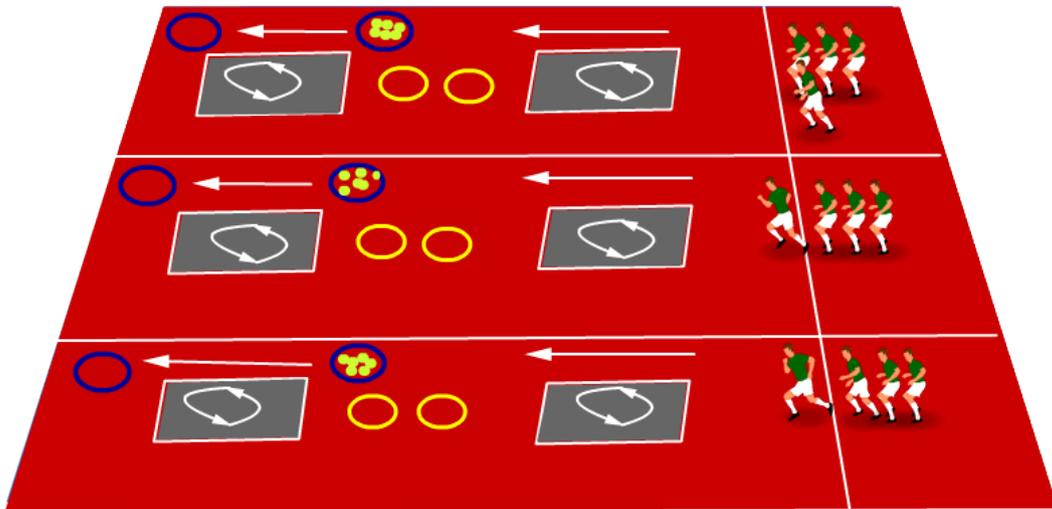
تطوير النشاط

- تغيير الموانع في المسار.
- زيادة مسافة التدرج.

إجراءات التنفيذ

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بأداء الدرجة الأمامية فتحاً، ثم الوثب داخل الأطواق بالقدمين، ثم يأخذ قطعة إسفنجية ويضعها بين الركبتين، ثم يؤدي الدرجة الأمامية المكورة على المراتب، ويضعها في السلة الفارغة، والجري إلى خط النهاية.
- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع في الأداء.
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- يتم إعادة أداء الدرجة في حالة إسقاط القطعة الإسفنجية.
- المنافسة الشريفة.
- النظام.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.



الشكل (٦)



الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا) ويسأل التلاميذ: ما نوع الدرجة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات، وضع مراتب أمام كل قطار، ينادي المعلم باسم الدرجة الأمامية (المكورة، المنحنية فتحًا)، ويؤدي التلاميذ الدرجة المحددة.



تمهيد

تُعَدُّ الدرجة الخلفية من الحركات الأرضية في الجمباز التي تؤدَّى بدوران الجسم للخلف حول المحور الأفقي ويتسلسل حركي محدد، وتتميز بصعوبة أدائها نسبياً بسبب اتجاه مسارها، ووضعية الرقبة أثناء التدحرج، ويتطلب أداؤها توافر عدة عناصر مثل: القوة، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العصبي العضلي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف الدرجة الخلفية المكورة.
- يؤدي الدرجة الخلفية المكورة.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدرجة الخلفية المكورة.
- يشعر بالثقة في النفس عند أداء الدرجة الخلفية المكورة.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجة الخلفية المكورة.

المفاهيم

التدحرج، التكور، الدرجة الخلفية المكورة.

الأدوات والوسائل التعليمية

مقاعد سويدية، صندوق مقسّم، مراتب، شريط لاصق، أقماع، أطواق، كرات.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

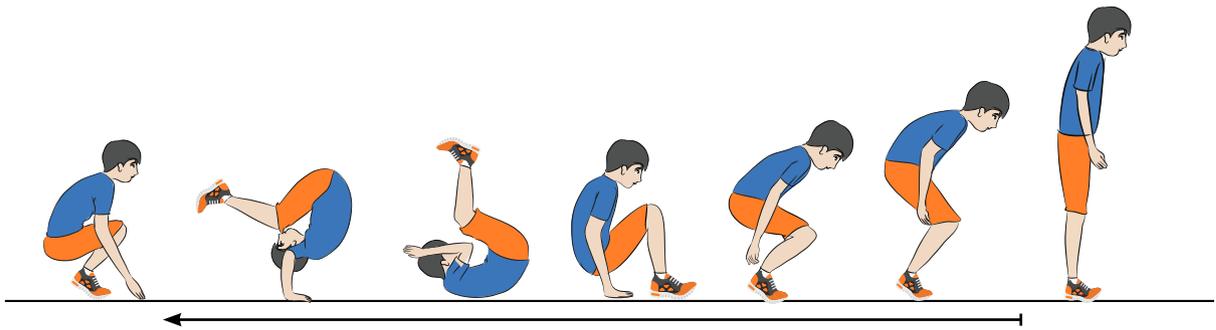
ينبغي على المعلم توضيح كيفية دفع اليدين للأرض لتقليل الضغط على الرأس والرقبة، تجنباً لحدوث الإصابة.

١. الوقوف، ثني الركبتين للوصول لجلوس القرفصاء.

٢. دفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً.

٣. تغيير وضع اليدين بسرعة بوضع الكفين أسفل الكتفين وبجانب الرأس.

٤. دوران الجسم مع الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء الحركة.



الشكل (١)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للدرجة الخلفية وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمارين تمهيدية كالاتي:
 - أخذ وضع التكور من الرقود، وتدريج الجسم للأمام والخلف.
 - أخذ وضع التكور من جلوس القرفصاء، وتدريج الجسم إلى الخلف والأمام (الكرسي الهزاز).
 - أداء الدرجة الخلفية المكورة بمساعدة (المعلم، الزميل)، مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء بدون مساعدة.
 - أداء الدرجة الخلفية المكورة من مستوى مائل، ثم من مستوى أفقي.



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- الالتزام بمسار الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة عدد مرات التدحرج.
- ضبط إيقاع الأداء.
- وضع قمعين منخفضين للتدحرج بينهما.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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

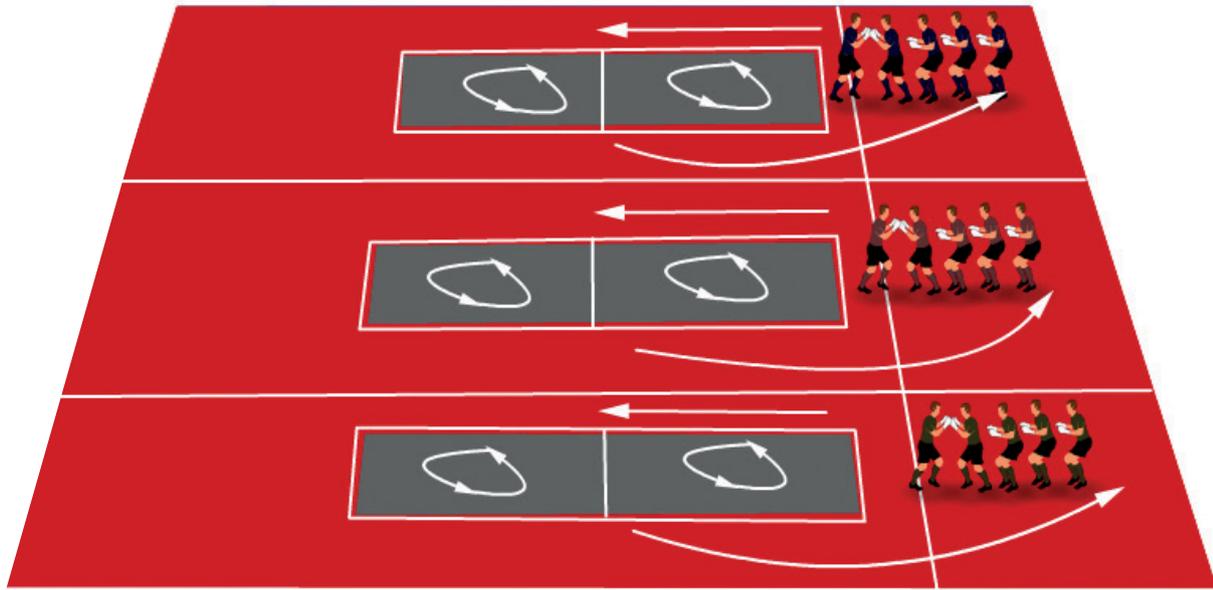
إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٤) م، مع تحديد مسارات يوضع فيها مجموعة من المراتب.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٢).

إجراءات التنفيذ

- يقف أول تلميذ مواجهًا للقطار، ويبدأ بالتصفيق مع الزميل، ثم يؤدي الدرجة الخلفية والعودة خلف القطار، ويكرر الأداء.



الشكل (٢)





إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات في محطات:

• **المحطة (١):** وضع المراتب على شكل .

• **المحطة (٢):** وضع المراتب في مستوى مائل.

• **المحطة (٣):** وضع المراتب على بُعد مترين من أول تلميذ في القطار، كرة.

• **المحطة (٤):** وضع (٤) أطواق، ثم مجموعة مراتب. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

• **المحطة (١):** أداء الدحرجة الخلفية ثم الدحرجة الأمامية المكورة في المسار المحدد.

• **المحطة (٢):** أداء الدحرجة الخلفية على مستوى مائل.

• **المحطة (٣):** يتقدم التلميذ الأول بالكرة نحو المرتبة ثم يواجه القطار، ويمرر الكرة للزميل التالي، ثم يؤدي الدحرجة الخلفية على المرتبة، ويكرر الأداء.

• **المحطة (٤):** الوثب بالقدمين داخل الأطواق، ثم الوثب والدوران نصف لفة داخل آخر طوق، وأداء الدحرجة الخلفية.

اشتراطات الأداء

• الأداء بطريقة صحيحة.

• الالتزام بالنظام في المحطات.

تطوير النشاط

• زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.

• تغيير التمرين في كل محطة.

• تغيير الموانع أو الأدوات المستخدمة في كل محطة.

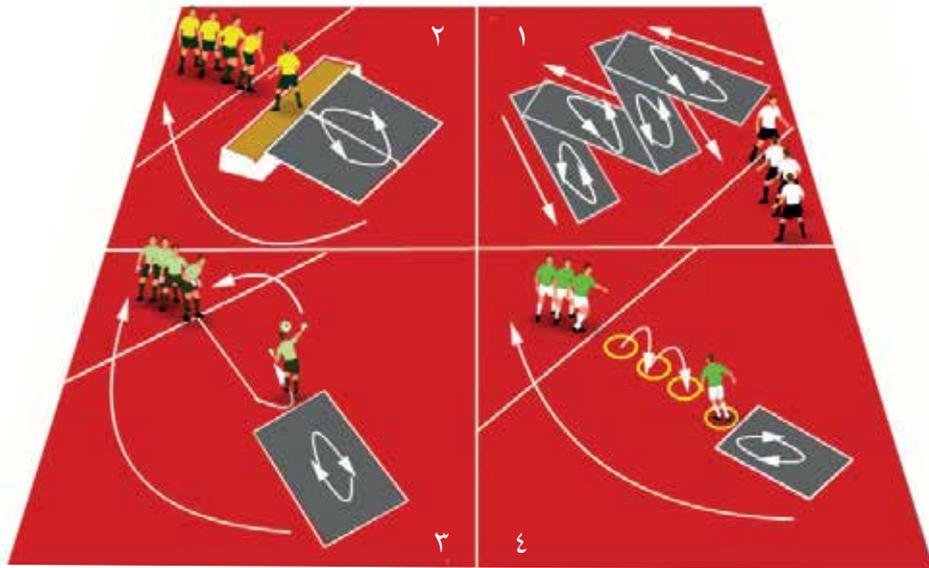
نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

• مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

• الالتزام.

• التعاون.

• العمل الجماعي



الشكل (٣)





إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨) م، مع تحديد مسارات مستقيمة.
- وضع مراتب على المسار لمسافة (٣) م، ثم (٣) أقماع بينها مسافة (٥٠) سم. ووضع قمع على خط النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار، بأداء الدرجة الخلفية مرتين على المراتب، ثم الجري وإسقاط الأقماع الثلاثة، والدوران حول قمع خط النهاية، والعودة بالجري نحو خط البداية. ومع إشارة المعلم يكرر التلميذ التالي الأداء برفع الأقماع.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع والأفضل أداءً في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

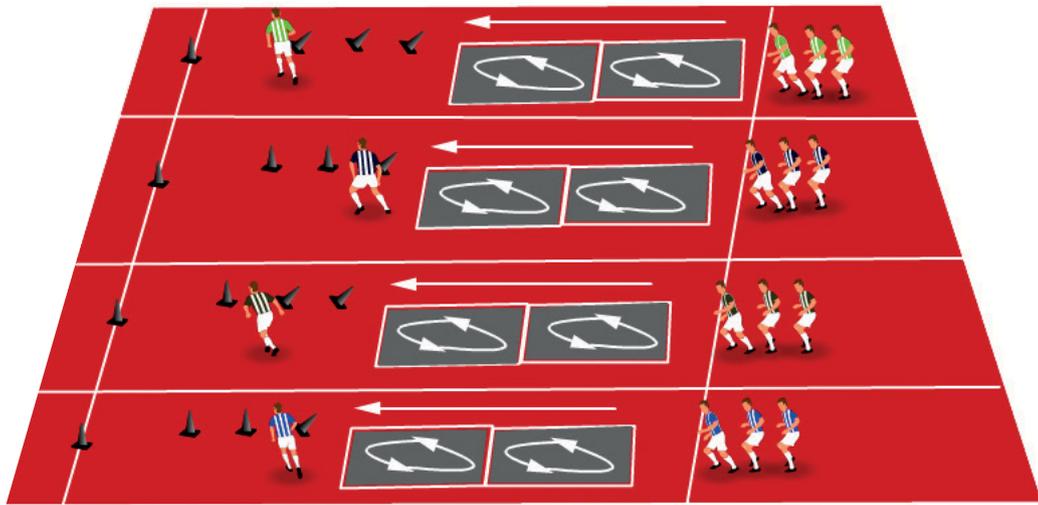
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الأداء.
- إسقاط الأقماع ورفعها.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- زيادة عدد الأقماع.
- أداء الدرجة الخلفية بالمرور بين قمعين.
- أداء التلاميذ في ثنائيات.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- المنافسة الشريفة.



الشكل (٤)





إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٥-٢٠) م مع وضع مراتب على أضلاعه.
- انتشار حر للتلاميذ داخل المربع، وتعيين تلميذين صيادين. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة البدء يجري التلاميذ داخل المربع بينما يقوم التلميذان الصيادان بمطاردتهم ومحاولة لمسهم، ولتفادي للمس يجري التلميذ نحو المرتبة لأداء الدرجة الخلفية بطريقة صحيحة (حركة أمان)، ويبدأ الصياد بمطاردة تلميذ آخر، وينضم التلميذ الذي يتم لمسه إلى فريق الصيادين.

اشتراطات الأداء

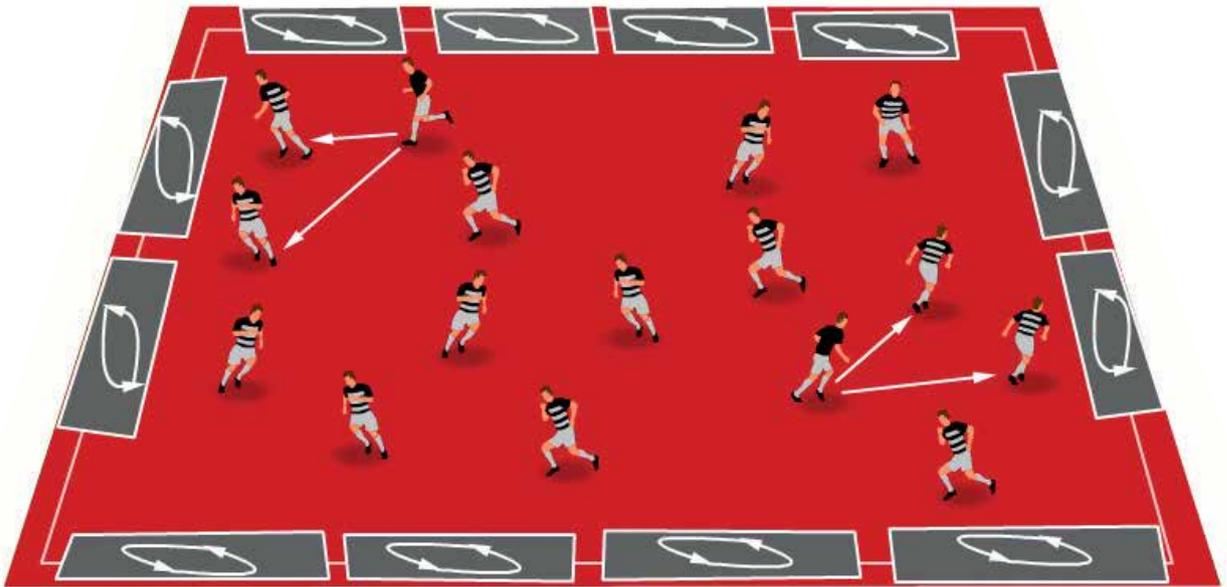
- أداء الدرجة بالطريقة الصحيحة.
- الالتزام بالمساحة المحددة.

تطوير النشاط

- زيادة المساحة المحددة.
- زيادة عدد الصيادين.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- التلميذ الفائز الذي ينجح في البقاء دون لمس.
- ضرورة أداء الدرجة بالطريقة الصحيحة لإعتبارها حركة أمان من اللبس.
- التقييم.
- المنافسة الشريفة.



الشكل (٥)



الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة الدرجة الخلفية، ويسأل التلاميذ: ما نوع الدرجة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات، وضع مراتب أمام كل قطار، ينادي المعلم بعدد التكرارات (١، ٢، ٣)، ويؤدي التلاميذ الدرجة الخلفية وفق العدد المحدد.



تمهيد

تُعدُّ جملة حركات الجمباز الأرضي جزءاً من الجمباز الفني، وتؤدَّى عبر سلسلة من الحركات المتناسقة والمترابطة في جميع الاتجاهات داخل مساحة محددة من البساط الأرضي، ويتطلب أداؤها توافر بعض القدرات البدنية مثل: التوافق العصبي العضلي، والقوة، والمرونة، والرشاقة، بالإضافة إلى بعض السمات الإرادية كالثقة بالنفس والانضباط.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف جملة من حركات الجمباز الأرضي.
- يؤدي جملة من حركات الجمباز الأرضي.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي.
- يشعر بالثقة عند أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي.

المفاهيم

جملة حركات الجمباز، الإيقاع الحركي،
حركات الربط، الاتزان.

الأدوات والوسائل التعليمية

ساعة إيقاف، مراتب.



محتوى جملة حركات الجمباز الأرضي

تحتوي جملة حركات الجمباز الأرضي على حركات متناسقة وإيقاعية تؤدي بإيقاع حركي مثل: حركات الاتزان، والوثب، والدحرجات، حركات اللف والدوران، ويتم ربطها بطريقة سهلة وانسيابية.

أمثلة مقترحة من الحركات والمهارات التي يمكن تضمينها في جملة حركات الجمباز الأرضي:

١. **الدحرجات:** (الدحرجة الجانبية المستقيمة، الدحرجة الجانبية المكورة، الدحرجة الأمامية على الكتف، الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الأمامية المنحنية فتحًا، الدحرجة الخلفية).
٢. **الاتزان:** الاتزان الثابت (اتزان رفع المشطين، اتزان رفع الركبة، اتزان على اليد والركبة، الاتزان الأمامي، اتزان التقوس، الاتزان الجانبي)، والاتزان المتحرك (اتزان الوثب بالقدمين، اتزان الوثب من الميزان الأمامي).

اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء جملة حركات الجمباز الأرضي:

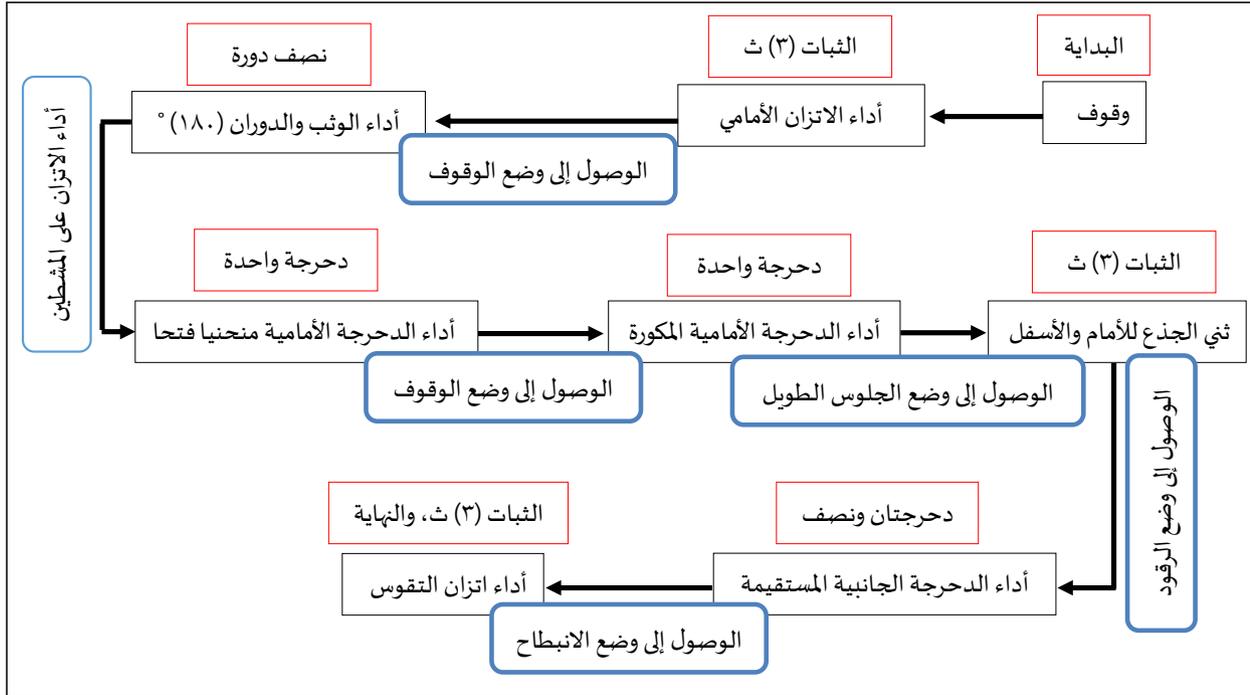
١. تؤدي جملة حركات الجمباز الأرضي على بساط أرضي أبعاده (١٢-١٢) م، تحيط به مساحة أمان عرضها (١) م من جميع الاتجاهات.
٢. تؤدي في زمن محدد يتراوح (٥٠ - ٩٠) ثانية.
٣. أهمية إتقان التلميذ لحركات الربط بصورة جيدة، لتقليل صعوبة أداء الجملة الحركية.
٤. يكون القسم النهائي للحركة جزءًا تحضيرياً للحركة التي تليها.
٥. تجنب الجري أكثر من ثلاث خطوات.
٦. تجنب فترات التوقف بين الحركات، وإن وجدت فيجب أن تكون قليلة جداً وقصيرة.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح طريقة أداء جملة من حركات الجمباز الأرضي.
- مراجعة حركات (الاتزان والدحرجات) التي سبق تعلمها في الصف (الأول، الثاني، الثالث).
- عرض نموذج لجملة من حركات الجمباز الأرضي (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- تجزئة جملة حركات الجمباز إلى أجزاء، وأداء كل جزء بشكل منفصل.
- أداء جملة حركات الجمباز بشكل متكامل.



نموذج (٣)



الشكل (٣)

الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم التلاميذ: ما الحركات التي يمكن أن تتضمنها جملة حركات الجمباز الأرضي؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات، ووضع مراتب أمام كل قطار، ثم ينادي المعلم على بعض حركات الجمباز، ويؤدي التلاميذ الحركات المحددة بربطها في جملة حركية.



الوحدة الخامسة
الألعاب الحركية
(ألعب وأستمتع)



المقدمة

تُعد الألعاب الحركية عنصراً مهماً في برامج التربية البدنية والصحية، فهي تساعد على تطوير قدرات التلاميذ العقلية والمهارية والبدنية، بأسلوب شائق وجاذب، مما يساهم في تعزيز اتجاهاتهم نحو النشاط البدني ودافعيتهم نحو ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية المتنوعة.

وتتضمن هذه الوحدة موضوعات الألعاب الجماعية للصغار وهي ألعاب مصغرة تساهم في فهم التلاميذ لخصائص الألعاب الرسمية ومتطلباتها المهارية والبدنية. مع اختلاف عدد اللاعبين ومساحة اللعب وبعض القواعد القانونية بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للتلاميذ، مثل: ألعاب كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة للصغار. بالإضافة إلى تمارين الإحساس بالكرة التي يمكن استخدامها في الخطوات التعليمية لموضوعات الألعاب المصغرة.

كما تتضمن الوحدة موضوع الألعاب الشعبية العُمانية وهي ألعاب متوارثة عبر الأجيال، ترتبط بحياة الأفراد في المجتمع والبيئة التي يعيشون فيها، وتتميز بسهولة قواعدها وتجهيزاتها.

محتويات الوحدة

- لعبة كرة السلة للصغار.
- لعبة كرة اليد للصغار.
- لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- الألعاب الشعبية العُمانية.

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات (سلة، يد، طائرة).
- كرة مطاطية كبيرة.
- مراتب.
- أقماع.
- أطواق.
- عصي.
- حبال.

مخرجات التعلم للوحدة الخامسة

يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرف بعض مهارات الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يتعرف بعض القواعد القانونية للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الجماعية المصغرة.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.



تمريبات الإحساس بالكرة (التحكم والسيطرة)

تمريبات تهدف إلى تطوير قدرات التلميذ في التعامل مع الكرة، مما يسهم في رفع مستوى التحكم بها، ويمكن استخدامها في الخطوات التعليمية لمهارات الألعاب الجماعية المصغرة، نذكر منها بعض الأمثلة:

دحرجة الكرة للأمام وللخلف.



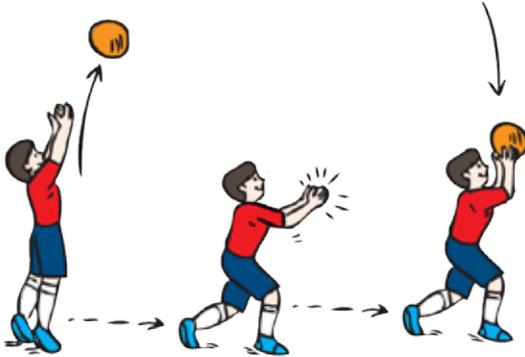
الشكل (٢)

تنطيط الكرة.



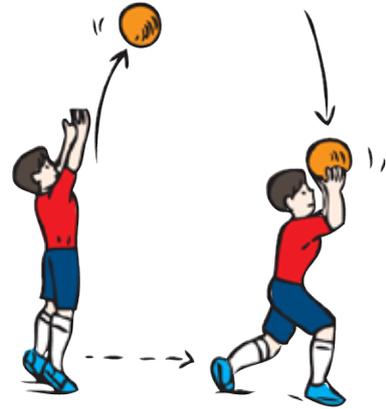
الشكل (١)

رمي الكرة إلى الأعلى، ثم التصفيق واستلامها قبل ملامستها الأرض.



الشكل (٤)

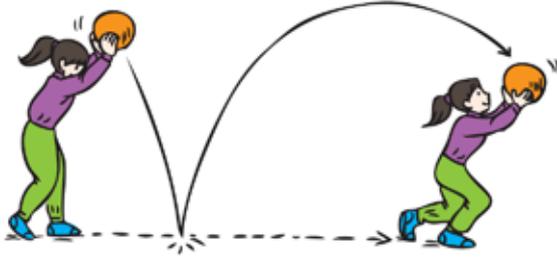
رمي الكرة إلى الأعلى والأمام واستلامها قبل ملامستها الأرض.



الشكل (٣)

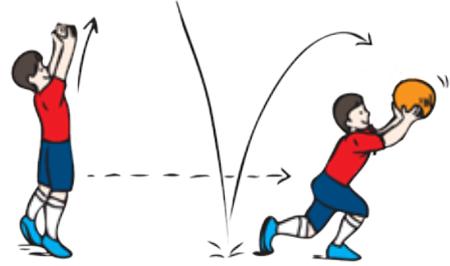


ضرب الكرة في الأرض واستلامها بعد ارتدادها.



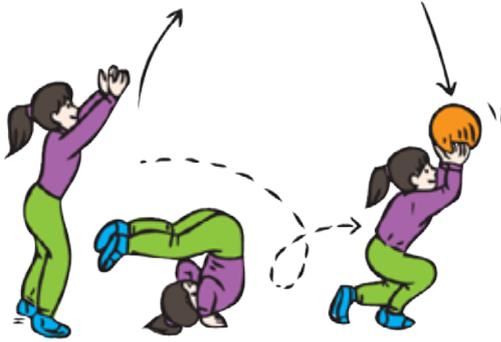
الشكل (٦)

رمي الكرة إلى الأعلى والأمام واستلامها بعد ارتدادها من الأرض.



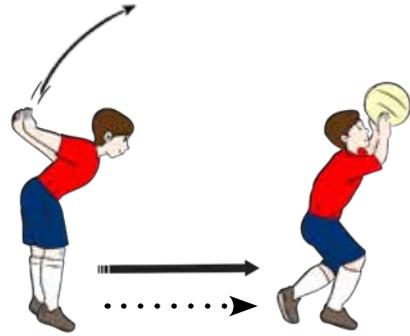
الشكل (٥)

رمي الكرة إلى الأعلى والأمام ثم أداء الدحرجة الأمامية واستلامها قبل ملامستها الأرض.



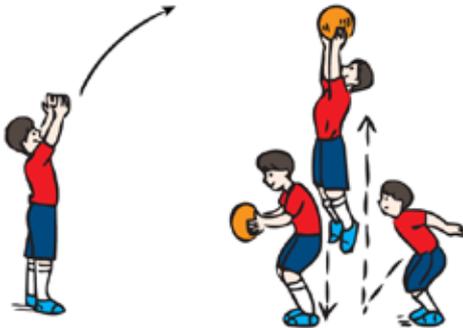
الشكل (٨)

رمي الكرة من خلف الظهر واستلامها من الأمام.



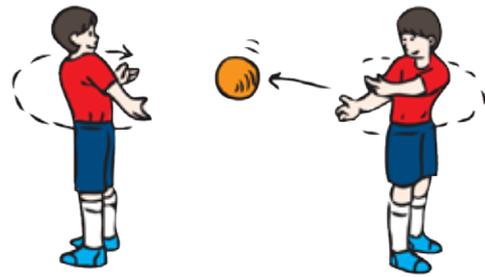
الشكل (٧)

تبادل رمي الكرة للأعلى وللأمام واستلامها بالوثب إلى أعلى مع الزميل.



الشكل (١٠)

تبادل رمي واستلام الكرة مع الزميل بلف الجذع للجانب.



الشكل (٩)



تمهيد

تُعد لعبة كرة السلة للصغار من الألعاب الممتعة وهي خطوة أساسية مهمة لممارسة لعبة كرة السلة الرسمية، لإتقان مهاراتها وتحركاتها وقواعدها القانونية، حيث يوظف فيها التلميذ حركات أساسية مثل: الجري والوثب، والرمي في شكل مهارات مثل مسك واستلام الكرة والتمرير والتصويب والتنطيط والمحاورة، وتسهم لعبة كرة السلة للصغار في تعويد التلاميذ على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض مهارات لعبة كرة السلة للصغار.
- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة السلة للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة كرة السلة للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.

المفاهيم

التمريرة الصدرية، التنطيط، التصويب.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات سلة، مراتب، أقماع، أطواق، عصي، حبال.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار

- تلعب مباراة كرة السلة للصغار بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٥) لاعبين، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس.
- تلعب المباراة في (٤) فترات، مدة كل فترة (١٠) دقائق، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق المنافس، ويمكن تقليص زمن اللعب وفقاً لقدرات التلاميذ.
- تطبق قواعد لعبة كرة السلة الأساسية (الرسمية) فيما يتعلق بالقواعد العامة (التعامل مع الكرة، الدفاع، الهجوم) مع إمكانية تعديل بعض القواعد وفقاً للمرحلة العمرية وقدرات التلاميذ، والتي نلخصها في الآتي:

للأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يراد أن يحققه المعلم من حيث: مدة المباراة، وعدد التغييرات للاعبين، وكذلك بعض القواعد القانونية.

في مباراة السلة للكبار (الرسمية) تحسب (٣) نقاط في حالة نجاح التصويب من خارج القوس.

- لا يسمح للتلميذ بالآتي:

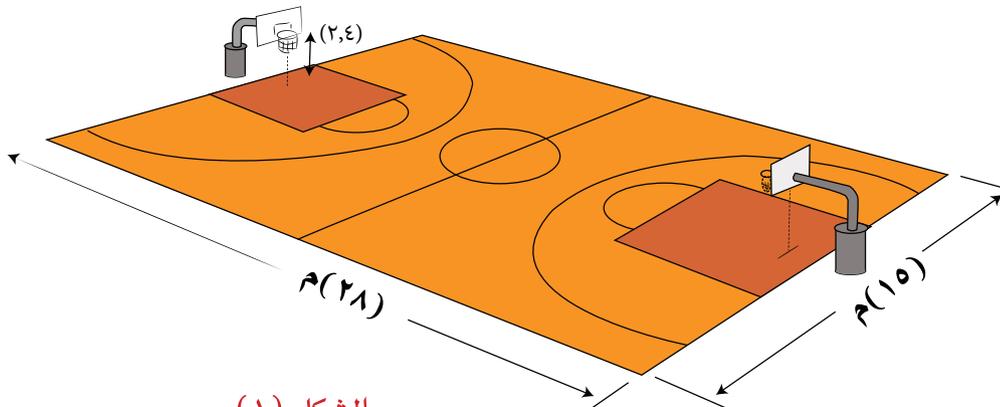
- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٥) ثوانٍ.
- المشي بالكرة دون تنطيطها.
- تنطيط الكرة بكلتا اليدين.
- تنطيط الكرة ومسكها ثم التنطيط مرة أخرى.
- المشي بالكرة أكثر من خطوتين أثناء التصويب في اتجاه السلة.
- ركل الكرة أو لمسها بالرجلين، أو ضربها بقبضة اليد.

- يمكن احتساب النقاط عند نجاح التصويب كالآتي:

- نقطتان من جميع مناطق اللعب.
- نقطة واحدة للرمية الحرة.

- **الكرة:** مقاس رقم (٥)، محيطها (٧٠-٧٢) سم، ووزنها (٤٥٠-٥٦٠) جرام.

- **الملعب:** تمارس لعبة كرة السلة للصغار في ملعب كرة السلة القانوني (٢٨ × ١٥) م أو بمقاسات أقل مثل (٢٦ × ١٤) م مع خفض ارتفاع السلة إلى (٤، ٢) م أو أقل وفقاً لأطوال التلاميذ وقدراتهم المهارية.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي لعبة كرة السلة للصغار باستخدام العديد من المهارات الأساسية مثل: مسك الكرة، التمرير، التصويب، التنطيط وغيرها، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

التمرير (التمريرة الصدرية)

أولاً

ترتبط التمريرة الصدرية بمهارة مسك الكرة واستلامها، وتؤدي برمي الكرة باليدين من مستوى الصدر نحو الزميل، مع مراعاة النقاط الآتية:

يسهم التمرير في حيازة الفريق على الكرة والتقدم بها في الملعب، وتعد التمريرة الصدرية الأكثر استخداماً في لعبة كرة السلة.

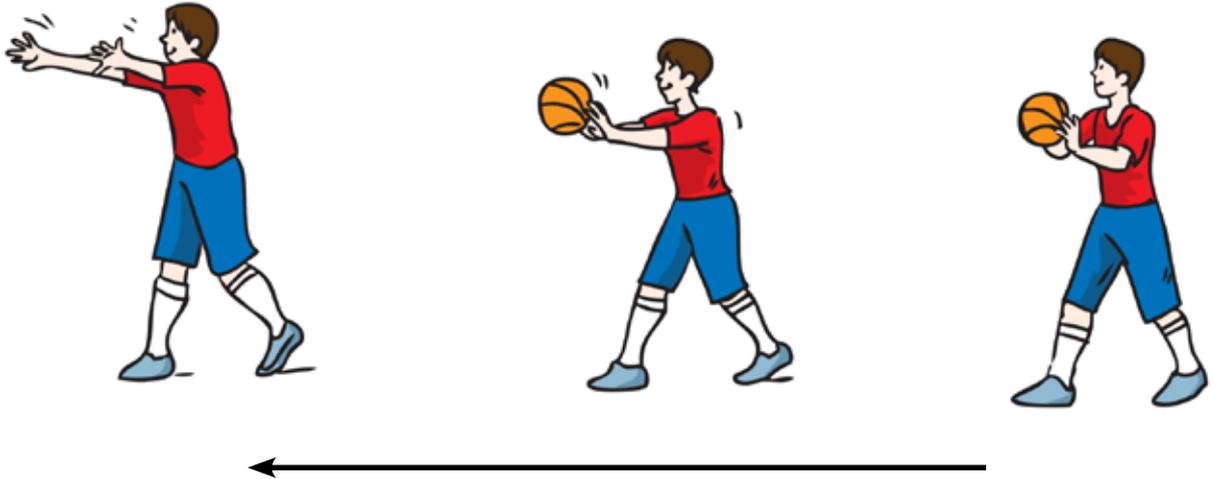
١. وقوف، رجل متقدمة على الأخرى.

٢. مسك الكرة باليدين أمام الصدر.

٣. ثني المرفقين، والأصابع منتشرة على الكرة.

٤. فرد الذراعين أماماً لتمرير الكرة مع تقدم الرجل الخلفية.

٥. إرجاع الرجل المتقدمة للخلف مع ثني الذراعين لاستلام الكرة.



الشكل (٢)



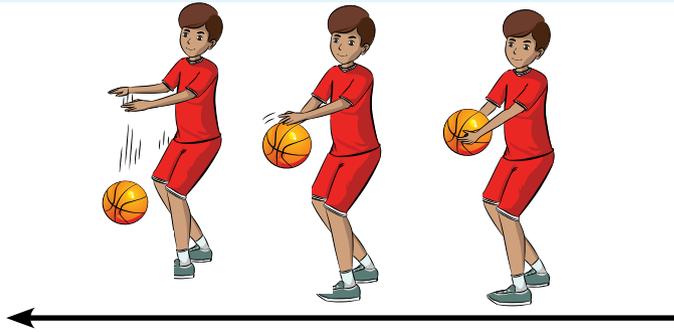
تؤدي المحاورة بتنطيط الكرة والتقدم بها للأمام للتخلص من المنافس، مع مراعاة النقاط الآتية:

١. وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، انثناء بسيط للركبتين، مسك الكرة أمام الجسم.

٢. ثني المرفق ورسغ اليد، ثم مدهما لدفع الكرة.

٣. دفع الكرة بأصابع اليد في مستوى الحوض.

٤. النظر للأمام وتنطيط الكرة أمام الجسم وجانبه.



الشكل (٣)

تؤدي مهارة التصويب باليدين من فوق الرأس برمي الكرة وتوجيهها نحو السلة، مع مراعاة النقاط

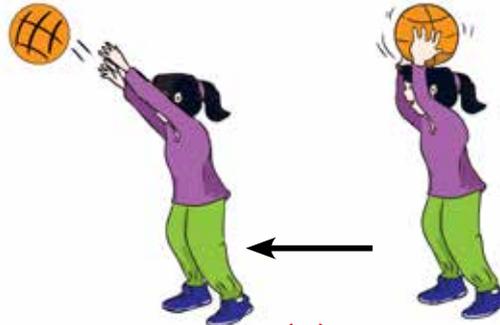
الآتية:

١. وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، ثني الركبتين قليلاً.

٢. مسك الكرة باليدين، انتشار الأصابع على الكرة واتجاه الكرة نحو السلة.

٣. رمي الكرة بمد الجسم للأمام كاملاً مع فرد الذراعين.

٤. المتابعة بحركة الرسغ بعد خروج الكرة من اليد.



الشكل (٤)

التصويب من المهارات الهجومية التي تسهم في تحقيق الفوز.

إرشادات لتعليم لعبة كرة السلة للصغار

- التدرج في تنفيذ الأنشطة التطبيقية في شكل ألعاب مبسطة حتى الوصول إلى شكل اللعبة النهائي.
- تعليم التلاميذ طريقة الوقوف في مراكز اللعب في حالتها الدفاع والهجوم، والتحرك بالكرة إلى المكان الذي لا يوجد به لاعب منافس في الملعب.
- وضع التلميذ في مواقف لعب يُعطى فيها حرية التصرف دون إلزامه بمهارات أو تحركات محددة.
- التركيز على تطوير المهارات التي يتعلمها التلميذ في مواقف مختلفة مثل: لاعب ضد لاعب، لاعبين ضد لاعبين، ثلاثة ضد ثلاثة.
- تعزيز الممارسة والاستمتاع لدى التلاميذ مع إعطائهم فرصة لاكتشاف قدراتهم.

يمكن استخدام أهداف بديلة لحلق السلة كالأطواق أو السلال أو رسم دوائر لتنفيذ الأنشطة التطبيقية والألعاب التمهيدية لكرة السلة.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة السلة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (التمريرة الصدرية، التنطيط، التصويب باليدين من فوق الرأس).
- عرض نموذج للمهارة من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- التدرج في أداء المهارة بدون كرة ثم بالكرة.

يمكن للمعلم تدريس المهارات الأساسية في حصة أو حصتين، ثم تنفيذ منافسات في لعبة كرة السلة للصغار وفقاً لمستويات التلاميذ وقدراتهم مهارية.



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالأداء في المسار.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التصويب.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- وضع موانع في المسار.
- وقوف مدافع سلمي في المسار.

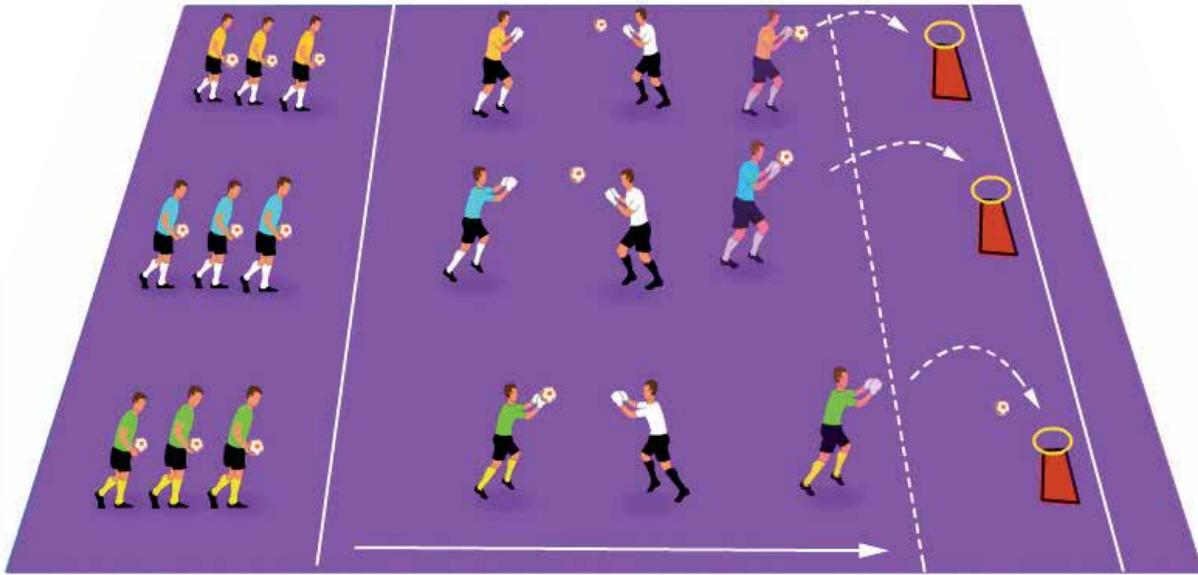
- تحديد مسارات بوضع طوق بارتفاع مناسب على خط النهاية، ووقوف تلميذ أمام كل قطار على بُعد (٥) م، وكرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٥).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البيئية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- استبدال التلميذ المساعد بعد (٣) محاولات.
- النظام.
- التعاون.
- التقييم.
- العمل الجماعي.

إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بتنطيط الكرة، ثم تمريرها إلى الزميل المقابل، ومن ثم استلامها واستكمال تنطيط الكرة، ثم التصويب نحو الطوق.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

• المحطة (٤): التقدم بتنطيط الكرة بين الأقماع

ثم الوقوف لتصويب الكرة داخل الطوق المثبت.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التمرير والتصويب.
- الانتظام في المحطات.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تحديد زمن الأداء لكل محطة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- النظام.
- التقييم.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

• المحطة (١): قطاران، تحديد خطي بداية ونهاية، كرة لدى كل تلميذين (ثنائيات).

• المحطة (٢): انتشار حر، وضع أطواق أمام كل تلميذ على الأرض، كرة لدى كل تلميذ.

• المحطة (٣): قطار، وضع حبل بارتفاع مناسب على بُعد (٢) م ثم مرتبة، وكرة لدى التلميذ الأول.

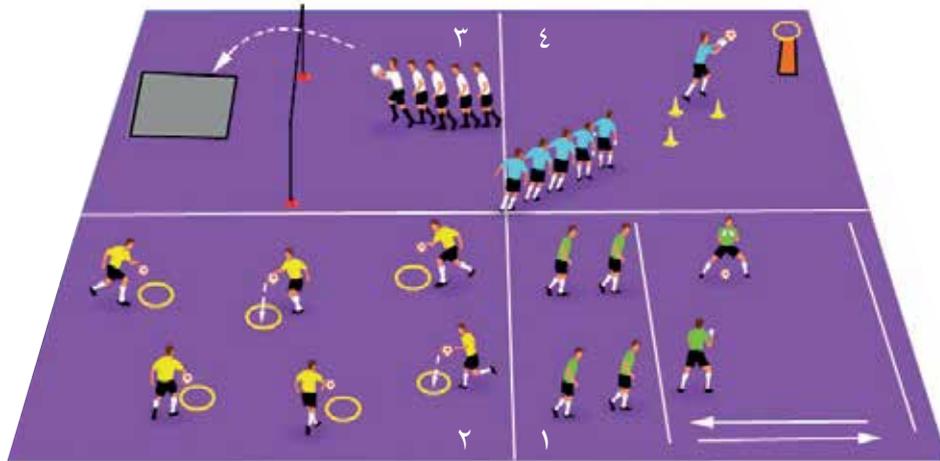
• المحطة (٤): قطار، وضع أقماع بشكل متعرج، تثبيت طوق بارتفاع مناسب على بُعد (٣) م من آخر قمع. كرة لدى التلميذ الأول كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

• المحطة (١): تبادل التمريرة الصدرية مع الزميل بالتقدم للأمام.

• المحطة (٢): تنطيط الكرة باليد اليمنى (٣) مرات داخل الطوق ثم باليد اليسرى (٣) مرات.

• المحطة (٣): التصويب باليدين من فوق الرأس لتعدية الكرة للحبل وإصابة المرتبة.



الشكل (٦)

إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات في منتصف كل ضلع.
- وضع قمع على بُعد (٢) م أمام كل قطار، كرة مع التلميذ الأول في إحدى القطارات. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- يتقدم التلميذ الأول بتنطيط الكرة نحو القمع، ثم تمريرها للتلميذ المجاور والجري للوقوف خلف القطار، ثم يكرر التلميذ المستلم للكرة الأداء نفسه، وهكذا.

اشتراطات الأداء

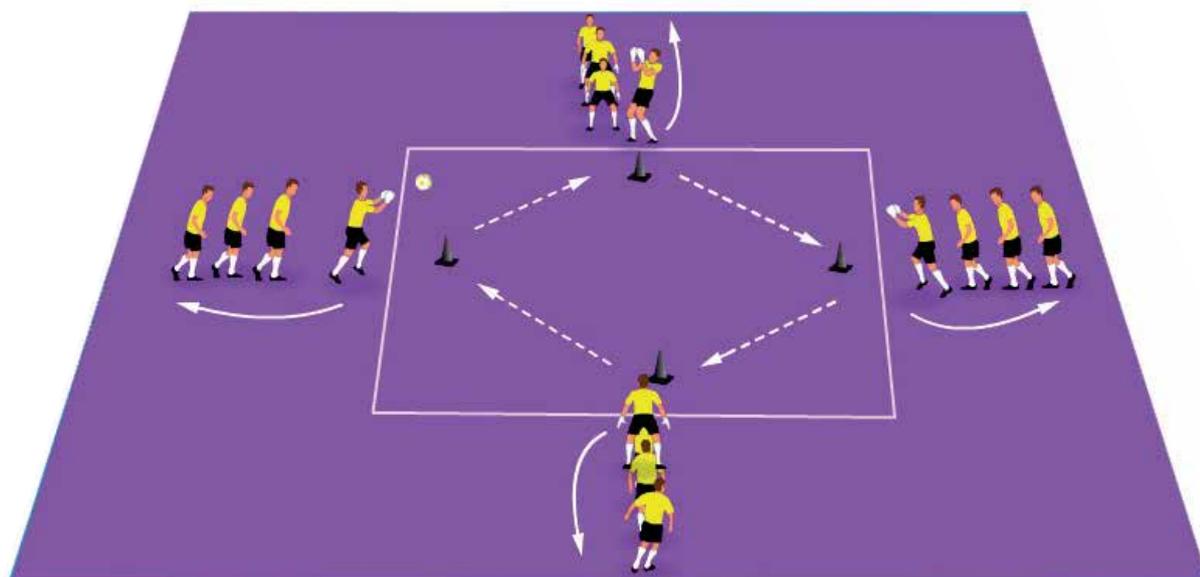
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة التمرير.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- الانتظام في المجموعة.

تطوير النشاط

- تغيير اتجاه التمرير.
- زيادة مساحة المربع.
- إضافة كرة أخرى.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.



الشكل (٧)



إعداد النشاط

- تحديد نصف ملعب كرة السلة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية (ثلاثية) • تقف في صفوف مواجهة للسلة على خط منتصف الملعب، كرة لكل مجموعة . كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يبدأ تلاميذ كل مجموعة بالتقدم بتنطيط وتمرير الكرة فيما بينهم، ومع نداء المعلم، يقوم التلميذ المستحوذ على الكرة بالتصويب نحو السلة، ثم تنطلق المجموعة التالية وتكرر الأداء.
- تحتسب نقطة للمجموعة التي تتجح في إدخال الكرة في السلة دون سقوطها أثناء التمرير.

اشتراطات الأداء

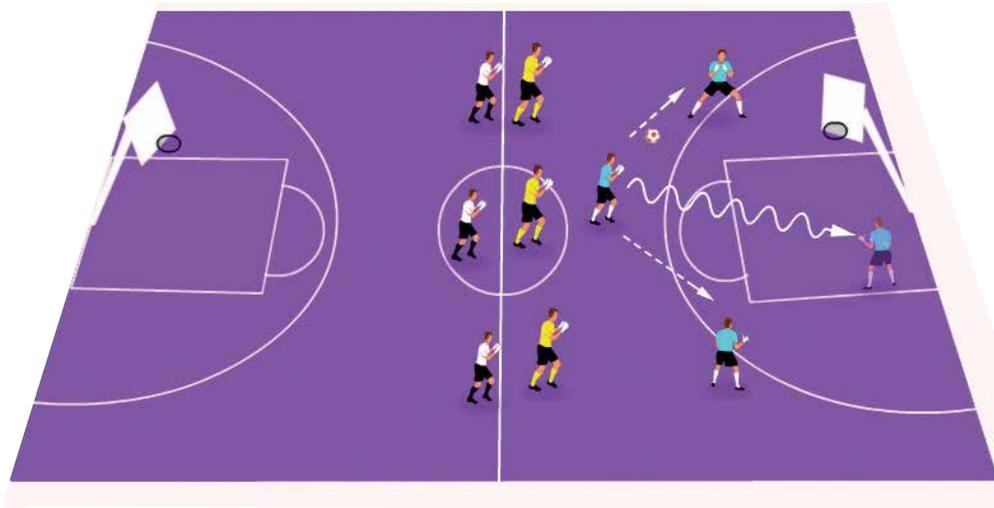
- الأداء بطريقة صحيحة.
- عدم سقوط الكرة أثناء التمرير.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- دقة التمرير والتصويب.

تطوير النشاط

- زيادة عدد التلاميذ.
- وضع مدافع سلبي ثم إيجابي.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- تنتهي المحاولة بسقوط الكرة على الأرض أثناء التمرير.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة النداء على التصويب لحظة وصول التلميذ إلى مسافة قريبة من السلة.
- المنافسة الشريفة.
- التقويم.
- العمل الجماعي.
- النظام.



الشكل (٨)



إعداد النشاط

- ملعب كرة السلة للصغار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين
- تقفان على الخطين الجانبين للملعب.
- تحديد رقم لكل تلميذ في المجموعة، كرات، كما
- في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- تبدأ اللعبة ببدء المعلم لـ (٣) أرقام، مثال (١، ٤، ٧) ليتقدم التلاميذ أصحاب الأرقام من كل مجموعة إلى داخل الملعب، ثم يرمي المعلم الكرة وتبدأ المنافسة (٣ × ٣) لمدة دقيقة، ويكرر الأداء مع تغيير الأرقام وهكذا.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- دقة التمرير والتصويب.

تطوير النشاط

- زيادة عدد التلاميذ.
- زيادة زمن الأداء.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- يمكن تنفيذ النشاط بالمنافسة (٤×٤) أو (٥×٥).
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يمكن للمعلم في هذا النشاط تنفيذ الألعاب التمهيدية لكرة السلة في منهج الصفين الأول والثاني.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.



الشكل (٩)



- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة في لعبة كرة السلة للصغار على مستوى الصفوف الدراسية.

الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم: ما المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للصغار؟
- يرفع المعلم صوراً لبعض مهارات كرة السلة للصغار، ثم يسأل: ما اسم المهارة؟
- يسأل المعلم: كم عدد لاعبي كرة السلة للصغار؟ وما الأخطاء التي تحتسب ضد اللاعب؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة كرة السلة للصغار.



تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة اليد للصغار من الألعاب الشائعة لتمييزها بسرعة الحركة، وهي مرحلة تمهيدية لتعلم لعبة كرة اليد (الرسمية)، لما تتضمنه من مهارات أساسية تسهم في إعداد التلميذ بدنياً وتطوير أدائه المهاري من خلال التدرج في أداء المهارات والتكيف مع مواقف اللعب المختلفة وخصائص كل مركز في الحالة الهجومية والدفاعية للفريق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض مهارات لعبة كرة اليد للصغار.
- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة كرة اليد للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.

المفاهيم

التمريرة الكراجية، التصويب،
الاستلام.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات يد، أقماع، أطواق.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار

- تلعب مباراة كرة اليد للصغار بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٥) لاعبين (٤ لاعبين و حارس مرمى)، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس.
- تلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (١٠ - ١٥) دقيقة، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.

- لا يسمح للتميذ بالآتي:

- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٣) ثوانٍ.
- تنطيط الكرة بكلتا اليدين.
- تنطيط الكرة ثم مسكها ثم التنطيط مرة أخرى.
- المشي بالكرة أكثر من (٣) خطوات.
- ركل الكرة أو لمسها بالرجلين.

- للأغراض التعليمية لا يتم استبعاد التلميذ في حالة ارتكاب سلوكيات أو مخالفات تستدعي عقوبة إيقاف دقيقتين، بل يتم استبداله بلاعب آخر.
- يسمح باستبدال اللاعبين في أي وقت وبعدد غير محدود من التبديلات.

للأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يراه المعلم، من حيث مدة المباراة وعدد التغييرات للاعبين وكذلك بعض القواعد القانونية.

يمكن تقسيم ملعب كرة اليد الرسمي للكبار إلى (٢) ملاعب مصغرة بشكل عرضي، واستخدام الأقماع في حالة عدم توفر مرمى قانوني.

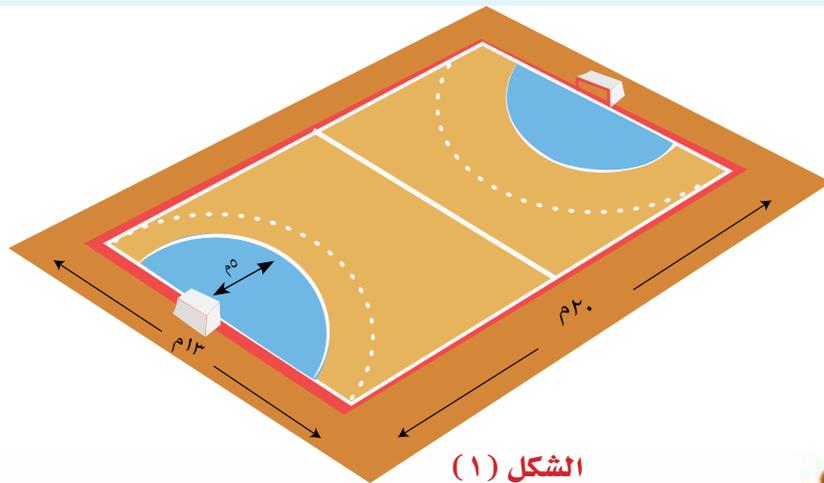
- **الكرة:** مقاس رقم (١) محيطها (٥٠ - ٥٢) سم، ووزنها

(٢٩٠-٣٣٠) جرام، وتكون مرنة وسهلة الإمساك والتنطيط والتحكم بها.

- **الملعب:** يوجد أكثر من قياس للملعب، تتراوح قياساتها في العرض بين (١٢-١٦) م، والطول

(٢٠-٢٤) م، وذلك وفقاً لقوانين ولائحة الاتحاد الرياضي المحلي للعبة، والمرمى بعرض (٤٠، ٢)،

وارتفاع (١، ٦٠) م.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي لعبة كرة اليد للصغار باستخدام مجموعة من المهارات الأساسية الهجومية مثل: التمير، والتنطيط، والتصويب، والخداع، والمهارات الدفاعية مثل حركات الدفاع، وحائط الصد. وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

التمير (التمير من مستوى الكتف)

أولاً

تعد من أكثر التمريرات استخداماً نظراً لسهولة أدائها في مختلف الاتجاهات، وتؤدي بمراعاة النقاط الآتية:

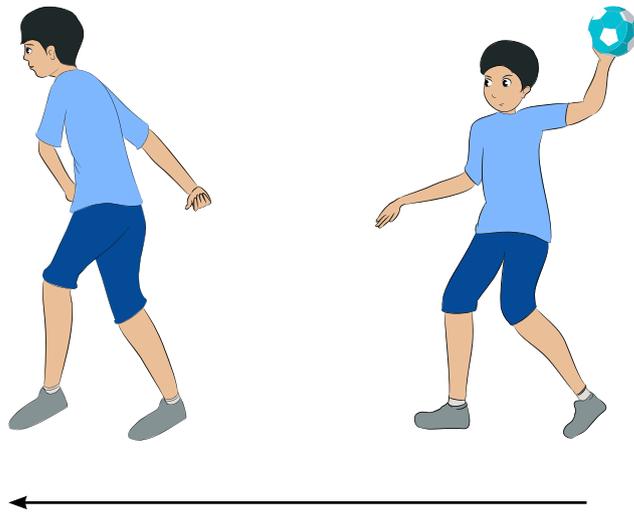
يُعدُّ التمير من المهارات الأساسية التي تسهم في زيادة نسبة الاستحواذ على الكرة، وفرص تسجيل الأهداف.

١. وقوف قدم متقدمة عن الأخرى، مسك الكرة أمام الصدر.

٢. سحب الكرة باليد الرامية إلى الأسفل وبجانب الجسم عند مستوى الحوض.

٣. رمي الكرة بمرجحة الذراع إلى الخلف ثم للأعلى والأمام.

٤. تحريك اليد الحرة أماماً، مع تقدم القدم الخلفية.



الشكل (٢)



يؤدي استلام الكرة بتحريك اليدين باتجاه الكرة بما يتوافق مع سرعتها ومستوى ارتفاعها، مع مراعاة النقاط الآتية:

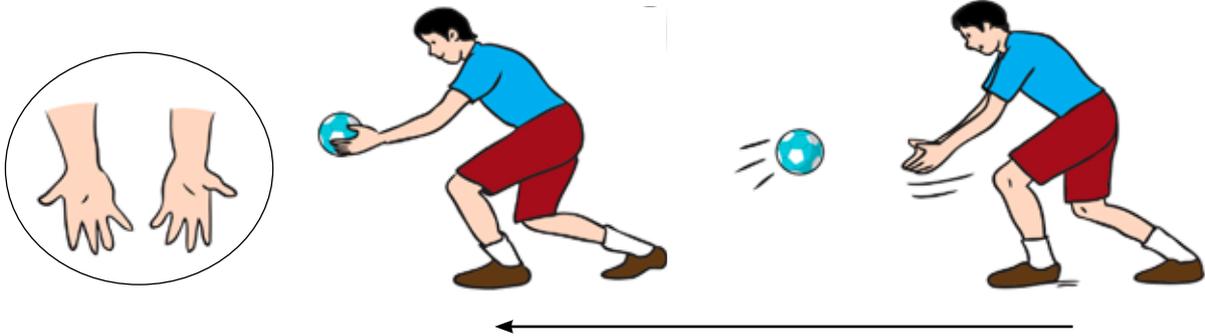
تختلف طريقة استلام الكرة وفقاً لمستوى ارتفاعها (الكرات المنخفضة بالتقاطها، والكرات المتوسطة والعالية بلقفيها، والكرات العالية جداً بإيقافها ثم مسكها).

١. وقوف، القدمان متباعدتان.

٢. ميل الجسم إلى الأمام باتجاه الكرة، ثني بسيط في الركبتين.

٣. مد الذراعين إلى الأمام لاستقبال الكرة بالأصابع.

٤. سحب الذراعين إلى الداخل مع أخذ خطوة للخلف لامتناس سرعة الكرة.



الشكل (٣)

يؤدي التصويب بالارتكاز على الرجل المتقدمة المعاكسة لليد الرامية للحصول على طاقة حركية تسهم في إطلاق الكرة بالقوة المناسبة، مع مراعاة النقاط الآتية:

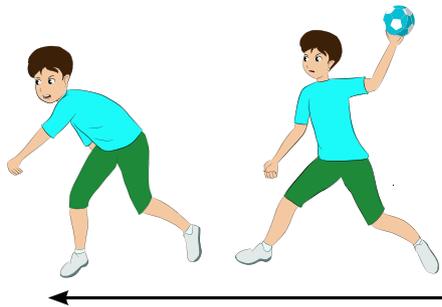
١. وقوف، قدم متقدمة عن الأخرى.

٢. مسك الكرة بإحدى اليدين، واليد الأخرى تسند الكرة.

٣. تحريك اليد الرامية بمسار دائري إلى الخلف، ثم إلى الأمام.

٤. ارتكاز الجسم على الرجل المتقدمة.

٥. رمي وإطلاق الكرة مع متابعتها بحركة تكميلية للذراع.



الشكل (٤)



إرشادات لتعليم لعبة كرة اليد للصغار

- استخدام الألعاب المصغرة التي تعتمد على اللقف والرمي بقواعد مبسطة.
- عدم تقييد التلاميذ بخطة جماعية وإعطاء حرية اللعب الهجومي مع أداء المهارات الفردية.
- تبديل التلاميذ على مراكز اللعب المختلفة (لاعب/حارس مرمى).
- التركيز على الممارسة والاستمتاع واللعب الجماعي أكثر من التركيز على الفوز.

ينبغي إتاحة فرص الممارسة لمشاركة جميع التلاميذ بالتساوي بين البدلاء والأساسيين.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة اليد للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (التمرير، الاستلام، التصويب).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء المهارة بدون كرة ثم بالكرة.

يمكن للمعلم تدريس المهارات الأساسية في حصة أو حصتين، ثم تنفيذ منافسات في لعبة كرة اليد للصغار وفقاً لمستويات التلاميذ وقدراتهم مهارية.





اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- الالتزام بالأداء في المسار.
- دقة التمرير.
- السيطرة والتحكم بالكرة .

تطوير النشاط

- زيادة عدد الأقماع في المسار.
- زيادة مسافة المسار.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة تبادل الأدوار بين التلاميذ.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.
- التقويم.

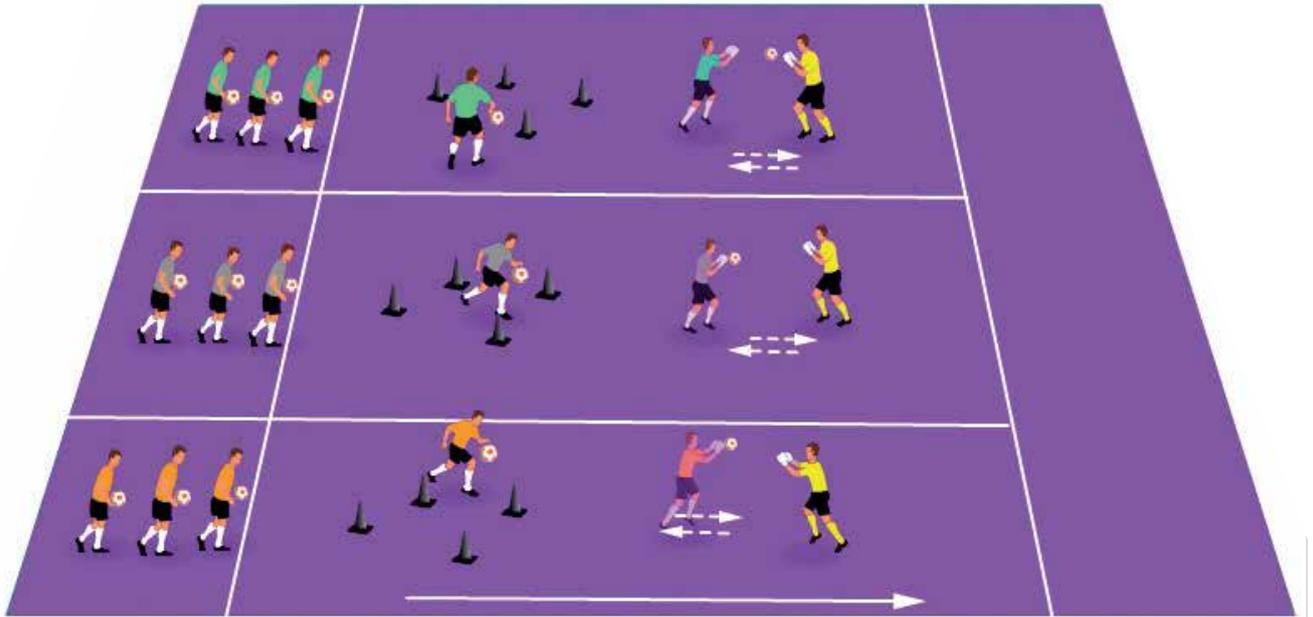
إعداد النشاط

- تحديد مسارات مستقيمة طولها (١٠ - ١٥) م،
توضع فيها أقماع بشكل متعرج، ويقف تلميذ
على بُعد (٢) م من آخر قمع، كرة لدى كل
تلميذ.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية
تقف في قطارات على خط البداية **كما في
الشكل (٥)**.

إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بتنطيط الكرة بين
الأقماع، ثم تمريرها للزميل المقابل واستلامها
منه والتنطيط إلى خط النهاية، ثم ينطلق التلميذ
التالي في القطار، وهكذا يكرر الأداء.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

- **المحطة (٣):** الخطو الجانبي للتلاميذ على محيط الدائرة وتبادل تمرير الكرة بينهم، مع محاولة التصويب على القمع، بينما يقوم تلميذ المركز بمنع إصابة القمع.
- **المحطة (٤):** تبادل تمرير الكرة ثم التصويب على المرمى من خط الـ (٤) م.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التمرير والتصويب.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تحديد زمن الأداء لكل محطة.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التعاون.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:
- **المحطة (١):** صفان متقابلان بينهما (٦) م، وضع أقماع في منتصف المسافة. كرة لدى كل تلميذين.

- **المحطة (٢):** قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما (٥) م، ورسم (٣) خطوط على الأرض بينها مسافة (٥٠) سم، وضع طوق على بُعد (١) م من آخر خط، وقمعين بينهما مسافة (١) م على خط النهاية، كرة لدى التلميذ الأول.

- **المحطة (٣):** دائرة، يقف التلاميذ على محيط الدائرة، ووقوف تلميذ بجانبه قمع في مركز الدائرة.

- **المحطة (٤):** قطاران، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨) م، تحديد خط على بعد (٤) م، ومرمى على خط النهاية، كرة لدى كل تلميذين. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** تبادل التصويب نحو القمع.
- **المحطة (٢):** الجري فوق الخطوط المرسومة، ثم الوثب بالقدمين والثبات داخل الطوق والتصويب لإدخال الكرة بين القمعين.



الشكل (٦)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالأداء في المسار.
- دقة التمرير والتصويب.
- السيطرة والتحكم بالكرة.

تطوير النشاط

- زيادة بُعد الأقماع.
- تقليل المسافة بين القمعيين.
- وقوف مدافع سلبي ثم إيجابي على خط التصويب.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

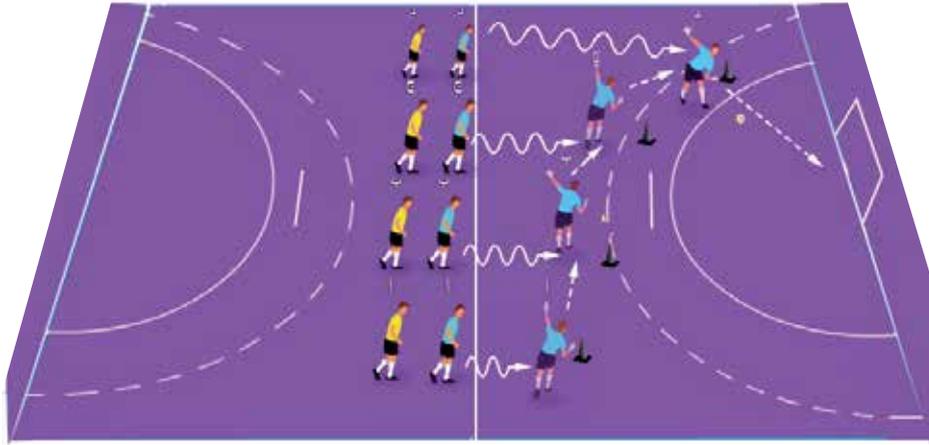
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ينتقل كل تلميذ خلف القطار التالي بعد انتهاء المحاوله لتبديل الأدوار في الأداء.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.
- التقويم.

إعداد النشاط

- تحديد نصف ملعب كرة اليد للصغار.
- وضع قمعين على خط النهاية بينهما مسافة (٢) م.
- تقسيم التلاميذ إلى (٤) مجموعات متساوية تقف في قطارات، (أ، ب، ج، د) على خط المنتصف.
- وضع قمع على أبعاد مختلفة أمام كل قطار على النحو التالي: أ (٢) م، ب (٣) م، ج (٤) م، د (٥) م. كرة لدى تلاميذ القطار (أ)، كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول (أ) بتنطيط الكرة للوصول إلى القمع ثم تمريرها إلى التلميذ (ب) ليقوم بتنطيط الكرة نحو القمع ويمررها إلى التلميذ (ج) الذي يكرر الأداء ثم يمررها إلى التلميذ (د) ليقوم بالتنطيط نحو القمع والتصويب نحو القمعيين دون لمس خط التصويب. ثم ينطلق التلميذ الثاني من كل مجموعة، ويكرر الأداء.



الشكل (٧)



إعداد النشاط

• تحديد مسارات مستقيمة بطول (١٥) م، يوضع فيها قمع على بُعد (٣) م من خط البداية، ويقف تلميذ على بُعد (٢) م من القمع للجانب وتحديد خط على بُعد (٤) م من خط النهاية، ووضع مرمى أو قمعين على خط النهاية.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، تقف في قطارات على خط البداية، وكرة لدى التلميذ الأول في كل قطار. كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

• ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بتنطيط الكرة إلى القمع ثم تمريرها للزميل المقابل، والجري باتجاه المرمى واستلام الكرة من الزميل والتصويب نحو المرمى.

• تحسب نقطة في حالة دخول الكرة إلى المرمى.

اشتراطات الأداء

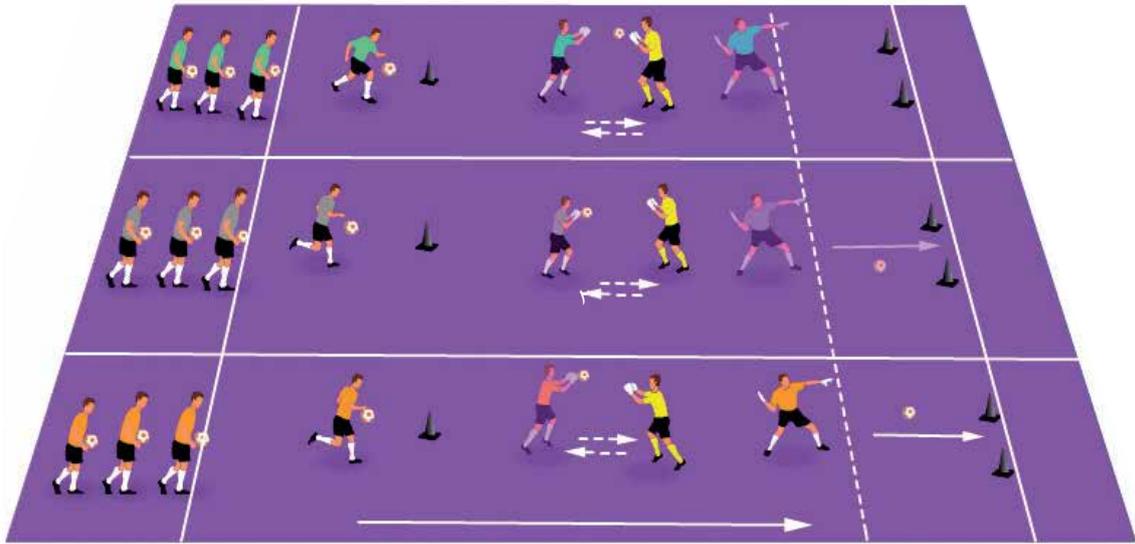
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- دقة التمرير والاستلام والتصويب.

تطوير النشاط

- زيادة طول مسار الأداء.
- إدخال مدافع سلبي ثم إيجابي على خط ال (٤) م.
- وقوف تلميذ مهاجم على خط ال (٤) يستلم الكرة ويقوم بالتصويب على المرمى.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تسجل أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة تبادل الأدوار بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التقويم.



الشكل (٨)



اشتراطات الأداء

- تعاون المجموعة وانضباطها.
- دقة التمرير والاستلام والتصويب.
- لا يسمح بدخول أي تلميذ في الدائرة الصغيرة.
- لا يسمح بخروج المدافعين من حدود الدائرة الكبيرة.

تطوير النشاط

- زيادة ونقصان مساحة الدائرة الكبيرة.
- زيادة ونقصان المسافة بين القمعيين (المرمى).
- إضافة كرة أخرى.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

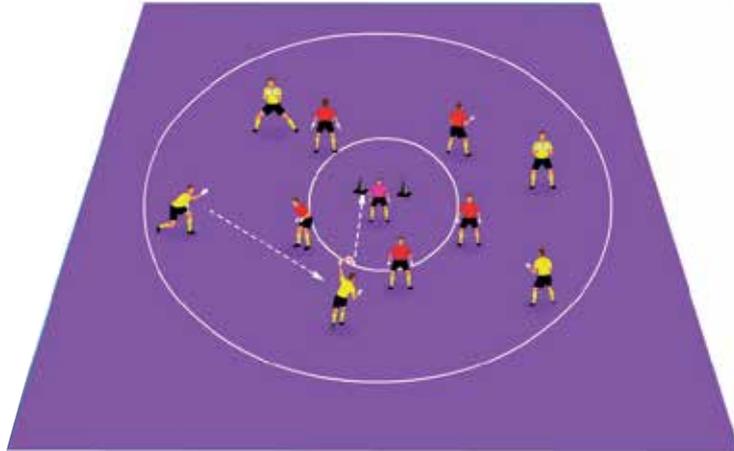
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عدد من النقاط.
- يمكن في هذا النشاط تنفيذ الألعاب التمهيدية من دليل المعلم للصفين الأول والثاني.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- المنافسة الشريفة.
- النظام.
- العمل الجماعي.
- التعاون.

إعداد النشاط

- ساحة لعب مستطيلة، رسم دائرة كبيرة بقطر (١٠) م، وبداخلها دائرة صغيرة بقطر (٤) م، وضع قمعين بينهما (٢) م كمرمى في مركز الدائرة الصغيرة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين (مهاجمين، ومدافعين)، يقف حارس المرمى في الدائرة الصغيرة، ويقف المدافعون على محيط الدائرة الصغيرة، والفريق المهاجم في الدائرة الكبيرة.
- كرة يد مع الفريق المهاجم، كما في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة تبدأ اللعبة بتمرير الكرة بين تلاميذ الفريق المهاجم، ومحاولة تصويب الكرة نحو المرمى وإحراز الهدف بينما يحاول الفريق المدافع التصدي للتصويبات لمنع دخول الكرة في المرمى.
- يحدد زمن (١) دقيقة، وتحسب عدد الأهداف المسجلة، ثم يتم تبديل الأدوار بين المجموعتين.



الشكل (٩)





- تقسيم التلاميذ إلى مجموعة متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة في لعبة كرة اليد للصفار على مستوى الصفوف الدراسية.

الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم: ما المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد للصفار؟
- يرفع صوراً لبعض مهارات كرة اليد للصفار، ثم يسأل: ما اسم المهارة؟
- يسأل المعلم: كم عدد لاعبي كرة اليد للصفار؟ وما الأخطاء التي تحتسب ضد اللاعب؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في كرة اليد للصفار.



تمهيد

تُعد لعبة الكرة الطائرة للصغار من الألعاب المحببة، باعتبارها نسخة مصغرة عن لعبة الكرة الطائرة الرسمية، وتتميز بقدرتها على إبراز العمل الجماعي بين أعضاء الفريق لنقل الكرة للملعب الآخر، وتختلف عن باقي الألعاب الجماعية بقلّة الاحتكاك بين اللاعبين، كما تتطلب ممارستها توافر العديد من القدرات البدنية كالتوافق العصبي العضلي والقدرة العضلية والسرعة (سرعة رد الفعل) والرشاقة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.

المفاهيم

الإعداد ، الاستقبال ، الإرسال .

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طائرة ، مراتب ، أقماع ، أطواق ، كرة مطاطية كبيرة، عصي، حبال.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار

- تلعب مباراة الكرة الطائرة للصغار بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٤) لاعبين، حيث يحاول كل فريق نقل الكرة فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومنع سقوطها في ملعبه.
- تلعب المباراة من (٣) أشواط، ويفوز الفريق بالشوط في حالة تسجيله (١٥-٢٥) نقطة، مع فرق نقطتين بينه وبين الفريق الآخر مثل (١٥-١٣)، ويُعدُّ الفريق فائزاً في حالة فوزه بشوطين.
- تطبق فيها قواعد لعبة الكرة الطائرة الأساسية (الرسمية)، مع إمكانية تعديل بعض القواعد وفقاً للمرحلة العمرية وقدرات التلاميذ، والتي نلخصها في الآتي:

للأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يريد أن يحققه المعلم، من حيث مدة المباراة وعدد التغييرات للاعبين وكذلك بعض القواعد القانونية.

يمكن تبديل الإرسال بين زملاء الفريق الواحد في حال نجاح اللاعب في الحصول على نقاط في (٣) إرسالات لإعطاء فرصة لبقية الزملاء.

يمكن استخدام حبل تعلق عليه شرائط ملونة ليكون أكثر وضوحاً في حالة عدم توفر الشبكة، ويمكن تحديد ارتفاع الشبكة حسب القدرات الجسمية والبدنية والمهارية للتلاميذ.

- لا يسمح للفريق بلمس الكرة أكثر من ثلاث لمسات متتالية.
- لا يسمح للاعب بلمس الكرة بضربات متتالية.

- تحسب نقطة على الفريق في الحالات الآتية:

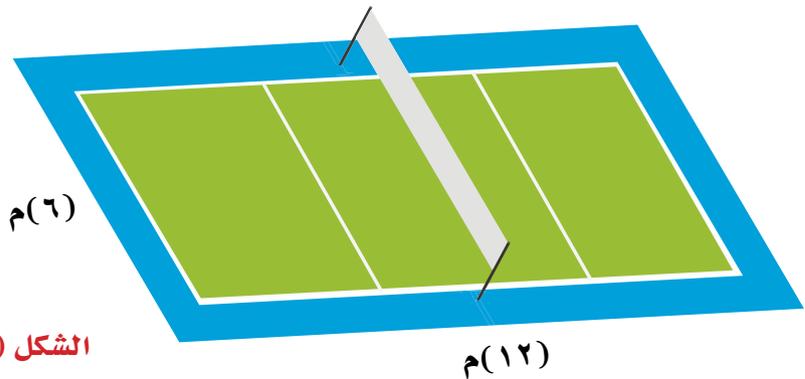
- عدم إعادة الكرة إلى الملعب الآخر في حدود ثلاث ضربات متتالية.
- ملامسة الكرة الأرض خارج الملعب بعد لمسها من لاعبي الفريق.
- ارتكاب أعضاء الفريق لخطأ فني، مثل: خطأ الدوران، تأخر الإرسال، لمس الحد النهائي للملعب عند إرسال الكرة).

- يقوم الفريق الفائز بالنقطة بأداء الإرسال.

- يقوم اللاعبون بالدوران في اتجاه عقارب الساعة بعد الفوز بنقطة وتغيير الإرسال.

- **الكرة:** مقاس (٤)، محيطها (٦٥-٦٨) سم، ووزنها (٢٠٠-٢٢٠) جرام، بحيث تكون الكرة أخف وزناً وأقل تأثيراً على أيدي التلاميذ.

- **الملعب:** تمارس لعبة الكرة الطائرة للصغار في ملعب مصغر، بأبعاد (١٣ × ٦,٥) م أو (١٢ × ٦) م. ويبلغ ارتفاع الشبكة (٢) م، لزيادة فرص نجاح التلاميذ في عبور الكرة فوق الشبكة.



الشكل (١)

(١٢) م



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي لعبة الكرة الطائرة للصغار باستخدام مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: الإرسال والاستقبال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد. وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

أولاً

الإرسال (الإرسال من أسفل المواجه)

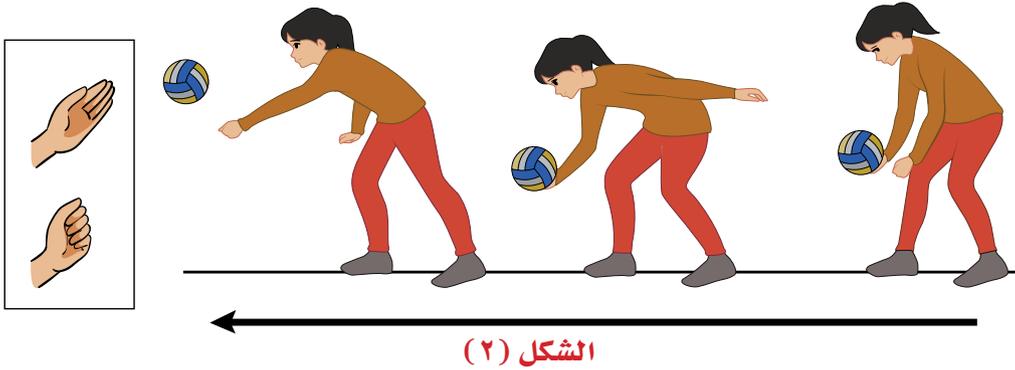
يُعد أسهل أنواع الإرسالات، ويؤدي بضرب الكرة لتعدية الشبكة ونقلها للملعب الآخر، مع مراعاة النقاط الآتية:

١. وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.

٢. ثني الركبتين قليلاً، ميل الجذع إلى الأمام، والكرة على راحة اليد المعاكسة لليد الضاربة.

٣. رفع الكرة إلى الأعلى أمام الجسم.

٤. أرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف والأمام وضرب الكرة.



ثانياً

الاستقبال (الاستقبال باليدين من أسفل)

يؤدي باستقبال الكرات المتوسطة والمنخفضة بهدف تمريرها وتوجيهها للزميل، مع مراعاة النقاط الآتية:

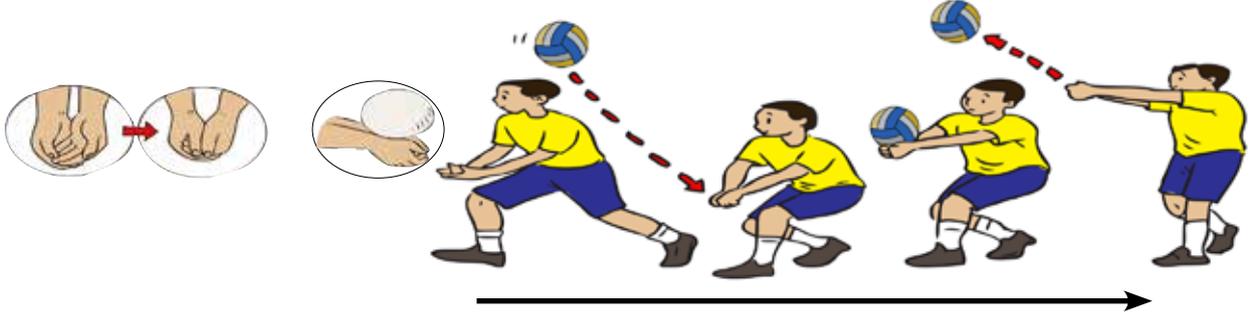
١. وقوف، القدمان متباعدتان، وثني الركبتين قليلاً.

٢. ميل الجذع إلى الأمام.



٣. مد الذراعين إلى الأمام والأسفل.

٤. ملامسة الكرة بالساعدين مع فرد الركبتين والجذع إلى الأمام.



الشكل (٣)

الإعداد (التمرير باليدين من أعلى)

ثالثاً

يُؤدى بضرب الكرة إلى ملعب الفريق المنافس أو توجيهها للزميل تمهيداً للضرب الساحق، مع مراعاة النقاط الآتية:

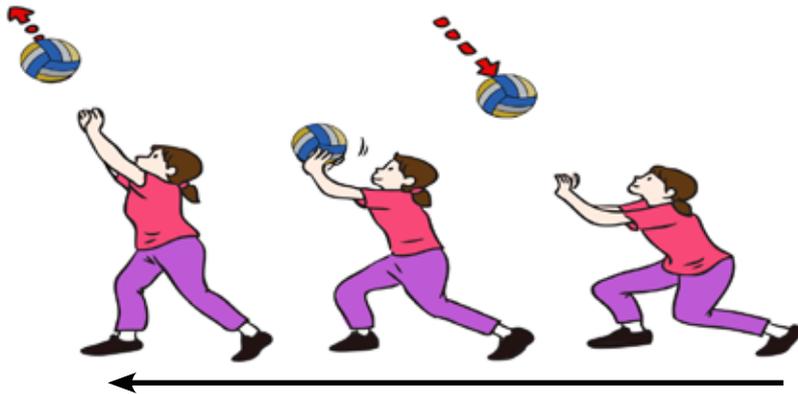
تُعدُّ مهارة الإعداد من المهارات المهمة والأساسية في الكرة الطائرة، تمتاز بكثرة استخدامها أثناء اللعب.

١. وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.

٢. ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع إلى الأمام.

٣. رفع الذراعين عالياً، والمرفقان للأسفل والخارج.

٤. دفع الكرة بأطراف الأصابع، مع مد الركبتين والذراعين.



الشكل (٤)

إرشادات لتعليم لعبة الكرة الطائرة للصغار

- ربط النجاح في اللعب بالعمل التعاوني بين أعضاء الفريق بتشجيع تلاميذ الفريق على استخدام جميع اللمسات الثلاث المسموح بها.
- إتاحة الفرصة للتلاميذ في تحقيق النجاح بإيصال الكرة إلى الملعب الآخر باتخاذ إجراءات تبسط من قواعد اللعبة لضمان الاستمتاع والاستمرارية، مثل: خفض ارتفاع الشبكة، واستخدام كرات خفيفة وناعمة بأحجام مختلفة، والسماح بارتداد الكرة مرة واحدة على الأرض لكل فريق.
- التركيز على زيادة فترة الممارسة ونشاط التلاميذ في اللعب.
- يمكن استخدام تشكيلات متنوعة لمواقف اللعب، مثل: (١ مقابل ١ ، ٢ مقابل ٢ ، ٣ مقابل ٣ ، ٤ مقابل ٤).

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة الكرة الطائرة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال، الاستقبال، الإعداد).
- عرض نموذج عن المهارة من خلال: (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء المهارة بدون كرة، ثم بالكرة.

يمكن للمعلم تدريس المهارات الأساسية في حصة أو حصتين، ثم تنفيذ منافسات في لعبة الكرة الطائرة للصغار وفقا لمستويات التلاميذ وقدراتهم المهارية.



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨ - ١٠) م.
- تحديد مسارات توضع فيها أقماع في منتصف المسار، ويقف تلميذ على خط النهاية في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بأداء الإعداد (تمرير الكرة باليدين من أعلى) لنفسه مع التقدم حتى الوصول إلى القمع ثم مسك الكرة وأداء الإرسال من أسفل بيد واحدة للتلميذ المقابل على خط النهاية، الذي بدوره يستقبلها باليدين من أسفل ويمسكها، ثم يقوم بإرسال الكرة لإعادتها للتلميذ الأول الذي يمسك الكرة ويجري للوقوف خلف القطار، وينطلق التلميذ التالي، وهكذا يكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

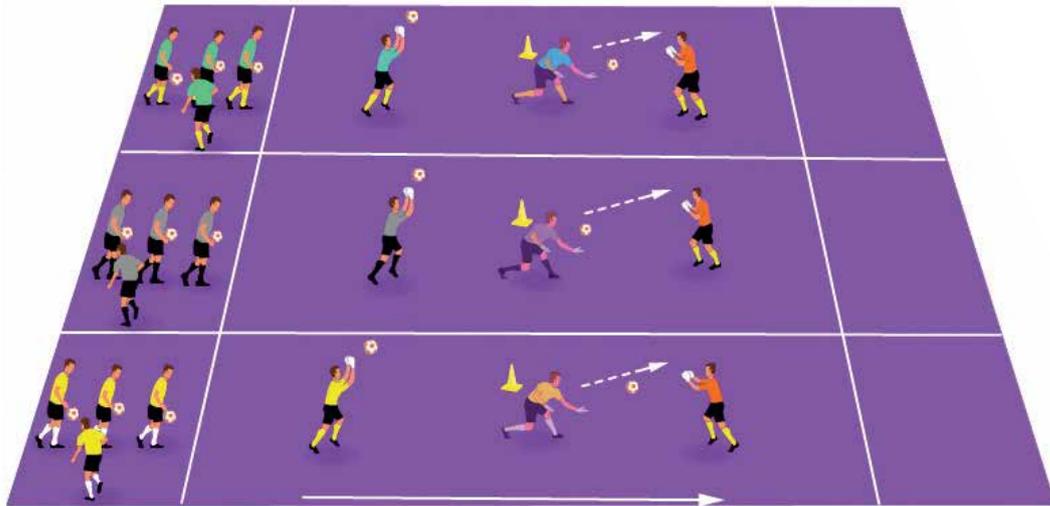
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالأداء في المسار.
- دقة التوجيه.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- أداء المهارة على الشبكة أو وضع حبل بارتفاع مناسب بين القمع وخط النهاية.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة تبديل الأدوار بين التلاميذ.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

- **المحطة (٤):** يقوم تلاميذ الصف (أ) بأداء الإرسال بينما يقوم تلاميذ الصف (ب) باستقبال الكرة باليدين من أسفل بالتبادل.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة توجيه الكرة.
- عدم سقوط الكرة.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تحديد زمن الأداء لكل محطة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

- **المحطة (١):** قطاران متقابلان بينهما مسافة (٢) م، كرة لدى أحد القطارين.

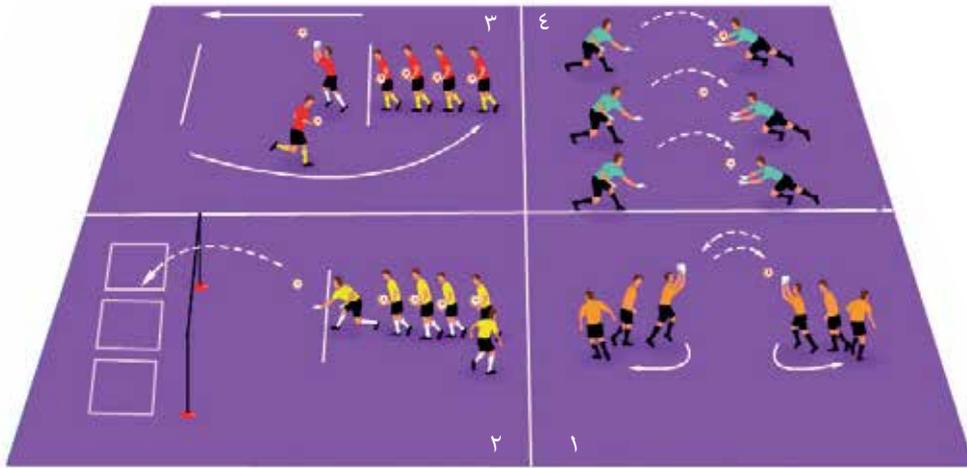
- **المحطة (٢):** قطار، حبل على ارتفاع مناسب على بُعد (٤) م، مع تحديد مربعات كبيرة على الأرض خلف الحبل، كرة لدى كل تلميذ.

- **المحطة (٣):** قطار، خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٣) م، كرة لدى كل تلميذ.

- **المحطة (٤):** صفتان متقابلان (أ) و(ب)، بينهما مسافة (٤) م، الكرة لدى تلاميذ الصف (أ). كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- **المحطة (١):** تبادل تمرير الكرة واستقبالها بين تلاميذ القطارين دون سقوطها على الأرض.
- **المحطة (٢):** أداء الإرسال لتعدية الكرة فوق الحبل وتوجيهها نحو المربعات.
- **المحطة (٣):** المشي لمسافة (٣) م بأداء الإعداد (تمرير الكرة باليدين من أعلى).



الشكل (٦)



إعداد النشاط

• تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨) م.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية (ثلاثية)، يقف التلميذ (أ) على خط البداية والتلميذ (ب) في منتصف المسافة و(ج) على خط النهاية. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

• يقوم التلميذ (أ) بإرسال الكرة وتوجيهها إلى التلميذ (ب) ليقوم بمسك الكرة وإعادة إرسالها إلى التلميذ (ج)، الذي يكرر الأداء بالإرسال إلى التلميذ (ب) الذي يمسك الكرة ثم يرسلها للتلميذ (أ).

اشتراطات الأداء

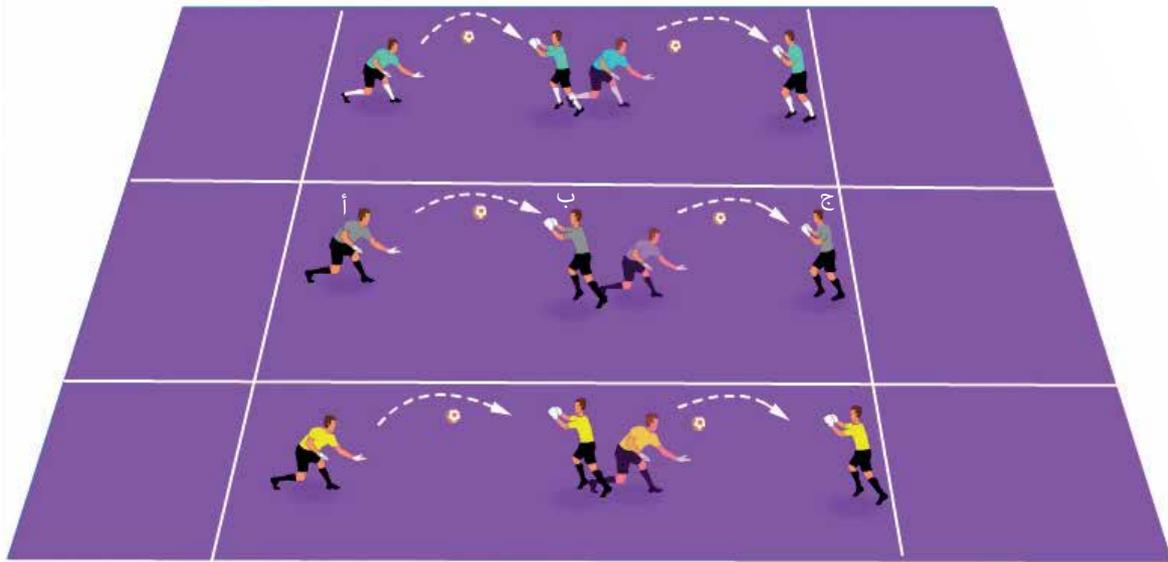
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة توجيه الإرسال.
- الانتظام في المجموعة.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- أداء المهارة من الحركة.
- وضع حبل في منتصف المسافة بين كل تلميذين.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التقويم.
- التعاون.
- مراعاة تبادل الأدوار بين التلاميذ.



الشكل (٧)

إعداد النشاط

- ملعب الكرة الطائرة للصغار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية (ثلاثية)، يقف التلميذ (أ) على خط الإرسال أو خط (٢) م في النصف الأول من الملعب، ويقف التلميذان (ب) و(ج) في القسم الآخر المقابل من الملعب. وطوق لدى التلميذ (ج). **كما في الشكل (٨).**

إجراءات التنفيذ

- يقوم التلميذ (أ) بإرسال الكرة فوق الشبكة إلى التلميذ (ب) الذي بدوره يستقبلها باليدين من أعلى أو أسفل ويوجهها نحو التلميذ (ج) الذي يحاول إدخال الكرة في الطوق.
- تحتسب نقطة للمجموعة في حالة نجاح التلاميذ بإدخال الكرة في الطوق، ويكرر الأداء لباقي المجموعات.

اشتراطات الأداء

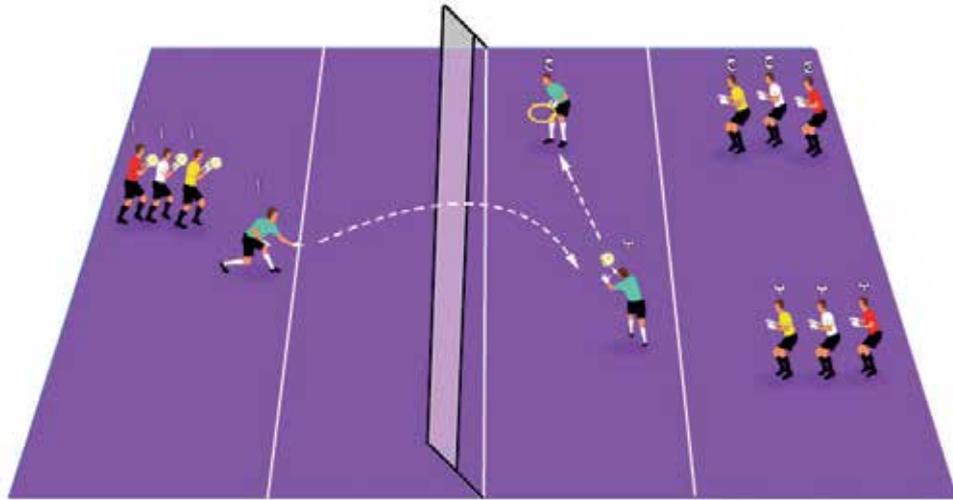
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- دقة الإرسال والاستقبال.
- إدخال الكرة في الطوق.

تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع الشبكة.
- يقوم التلميذ (ج) بضرب الكرة باليدين وإعادتها للملعب الآخر.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- يمكن تنفيذ الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة من دليل المعلم للصف الثاني.
- تبادل الأدوار بين تلاميذ المجموعة الواحدة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- المنافسة الشريفة.
- التقييم.



الشكل (٨)



إعداد النشاط

- ساحة لعب مستطيلة، تحديد خط المنتصف يوضع عليه حبل أو شبكة بارتفاع مناسب.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، (٦) تلاميذ لكل فريق.
- يقف تلاميذ كل فريق في أحد نصفي الملعب، وكرة مطاطية كبيرة. كما في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- من وضع (الوقوف أو الجثو أو الجلوس) بالثبات في المكان، أداء لعبة الكرة الطائرة بمحاولة كل فريق نقل الكرة فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومنع سقوطها في ملعبه.
- تحتسب نقطة للفريق في الحالات الآتية:
 - سقوط الكرة في ملعب الفريق المنافس.
 - خروج الكرة من الملعب بعد لمسها من أحد لاعبي الفريق المنافس.

اشتراطات الأداء

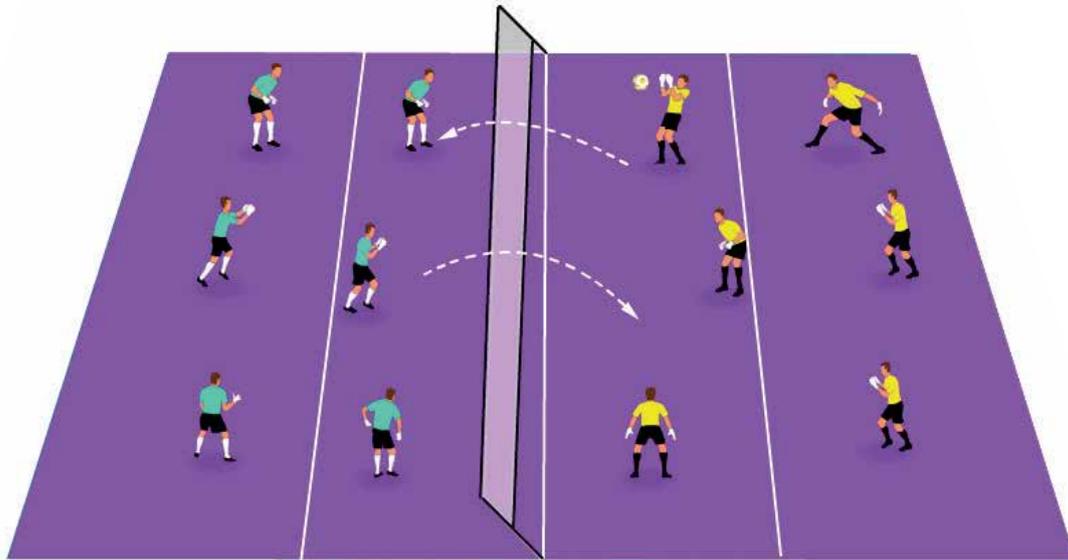
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- دقة الإرسال والتمرير والاستقبال.

تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع الحبل (الشبكة).
- أداء النشاط من الحركة.
- زيادة مساحة اللعب.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- يمكن تنفيذ الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة من دليل المعلم للصف الثاني.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٩)



- تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة في لعبة الكرة الطائرة للصغار على مستوى الصفوف الدراسية.

الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم: ما المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة للصغار؟
- يرفع المعلم صوراً لبعض مهارات لعبة الكرة الطائرة للصغار، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم المهارة؟
- يسأل المعلم: كيف تحسب نقطة للفريق في لعبة الكرة الطائرة للصغار؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وتنفيذ منافسات في لعبة الكرة الطائرة للصغار.



تمهيد

تُعد الألعاب الشعبية العُمانية من الأنشطة الرياضية الشائعة للتلاميذ لارتباطها بحياتهم اليومية، وتتميز بتنوعها وفقاً للبيئات التي تمارس فيها كالبيئة البحرية والجبلية وغيرها. وتسهم الألعاب الشعبية العُمانية في تنمية العديد من القيم والسمات التربوية مثل: التعاون والعمل الجماعي، بالإضافة إلى تطوير القدرات البدنية والحركية، والعقلية، والنفسية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يؤدي 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.

المفاهيم

الرمي، المراوغة.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات صغيرة

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة أبعادها (١٠ × ١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين (الصيادين، الصقور)، ويقف تلاميذ فريق الصيادين على خطي العرض للمستطيل، وتلاميذ فريق الصقور بداخل المستطيل.
- كرتان لدى فريق الصيادين.

المهارات المتضمنة

- المراوغة، التمرير.

طريقة اللعب

- يتم إجراء القرعة بين الفريقين لتحديد فريق الصيادين وفريق الصقور.
- عند إشارة المعلم يحاول الصيادون إصابة تلاميذ فريق الصقور بالكرة بينما يحاول الصقور الهروب وتجنب لمس الكرة في حدود ساحة اللعب.
- تحتسب نقطة لفريق الصيادين عن كل تلميذ يتم إصابته بالكرة من فريق الصقور، أو خروج التلميذ (الصقور) من ساحة اللعب.
- في حالة بقاء تلميذ واحد من فريق الصقور، تستخدم كرة واحدة فقط.
- تحديد زمن للعبة من (٢ - ٣) د، ثم تبديل

الأدوار بين الفريقين وفي حالة انتهاء الزمن ولم يتم إصابة اللاعب المتبقي من فريق الصقور فتحتسب له نقطة ويكون له الأحقية في إرجاع زملائه من الفريق داخل ساحة اللعب، ويستأنف اللعب مرة أخرى.

قواعد اللعبة

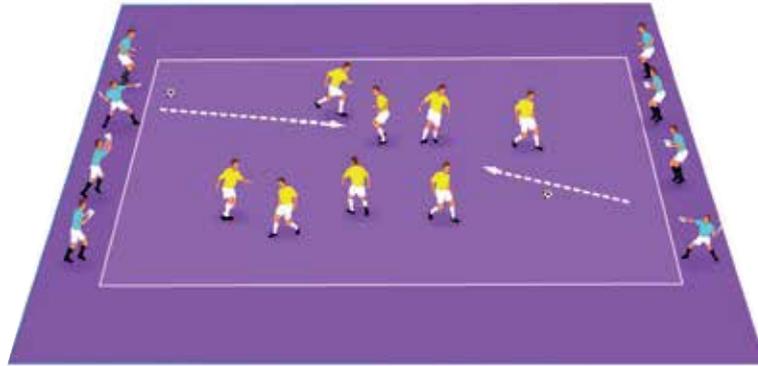
- إذا لمست الكرة أي تلميذ من فريق الصقور يخرج من ساحة اللعب.
- إذا استطاع تلميذ (الصقور) مسك الكرة والسيطرة عليها فيمنح الأحقية في إدخال أي لاعب من فريقه.
- إذا دخل التلميذ الصياد حدود المستطيل عند الرمي تُعد الرمية غير صحيحة.
- الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط خلال زمن اللعبة.

تنوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب • زيادة عدد الكرات.

نقاط مهمة/قيم/مهارات عامة

- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة التصويب نحو الجزء السفلي للجسم.
- النظام.
- العمل الجماعي.
- التقويم.



الشكل (١)





قواعد اللعبة

- الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.
- لا يحق لتلاميذ الفريقين الخروج من حدود ساحة اللعب.
- إذا تحرك أي تلميذ مدافع قبل عملية اللمس (الأولى) تعاد المحاولة مرة ثانية.
- تعدُّ محاولة الفريق المهاجم خاطئة في حالتين:
 - إذا قام لاعب آخر بعملية اللمس (الأولى) غير التلميذ المحدد.
 - إذا انطلق تلاميذ الفريق المهاجم قبل أن تتم عملية اللمس (الأولى).

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المربع.

نقاط مهمة/قيم/مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- لا يسمح بمسك أو شد التلميذ.
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- المنافسة الشريفة.
- النظام.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقويم.

إعداد اللعبة

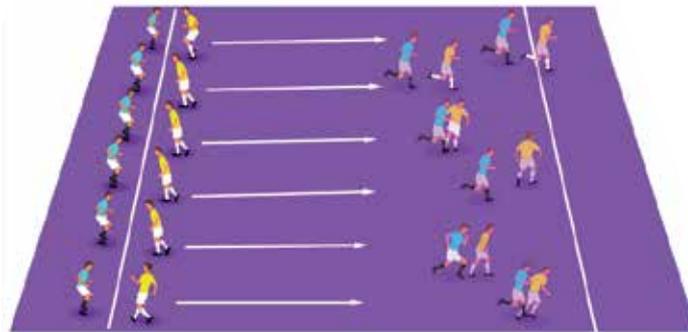
- ساحة لعب مربعة طول ضلعها (٢٠) م مع تحديد ضلعين متقابلين كخطي البداية والنهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين (مهاجمين، مدافعين)، ويقف تلاميذ الفريق المهاجم أمام خط البداية من الداخل والفريق المدافع أمام خط البداية من الخارج متواجهين (بحيث يكون كل تلميذ مهاجم مواجه لتلميذ مدافع).

المهارات المتضمنة

- المراوغة.

طريقة اللعب

- يتم إجراء القرعة بين الفريقين لتحديد الفريق المدافع والفريق المهاجم.
- يقوم تلاميذ الفريق المهاجم بتحديد تلميذ واحد، يقوم بعملية اللمس لبدء المطاردة، مع إخطار المعلم بهذا التلميذ.
- عند إشارة المعلم يقوم التلميذ المهاجم (المحدد مسبقاً) بلمس التلميذ المدافع المواجه له، ليجري تلاميذ الفريق المهاجم للوصول إلى خط النهاية بينما يحاول تلاميذ الفريق المدافع لمسهم قبل وصولهم لخط النهاية.
- تحتسب نقطة للفريق المهاجم عن كل لاعب يصل لخط النهاية دون أن يتم لمسه، ثم يتم تبديل الأدوار.



الشكل (٢)





- تنفيذ لعبة شعبية من البيئة المحلية يتم اختيارها بالمشاركة مع التلاميذ.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة في الألعاب الشعبية العُمانية على مستوى الصفوف الدراسية.

الأنشطة التقويمية

- ما الحركات الأساسية التي تم استخدامها في الألعاب الشعبية العُمانية؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية العُمانية المقترحة.

مهرجان رياضي تعليمي

- يمكن للمعلم تنظيم مهرجان رياضي تعليمي للألعاب الرياضية المصغرة على مستوى الصف الدراسي أو المدرسة ويتضمن الأنشطة الآتية:
 - تدريبات الإحساس.
 - تدريبات تعليمية للمهارات الأساسية (المحطات).
 - مسابقات مهارية.
 - ألعاب تمهيدية.
 - مباريات مصغرة.
- كما يمكن تنظيم مهرجان خاص بالألعاب الشعبية العُمانية.



الوحدة السادسة الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)



المقدمة

تُعَدُّ الثقافة والوعي الصحي من العوامل المؤثرة في صحة التلميذ لإسهامها في تعزيز الاتجاهات الإيجابية وإكسابه المعلومات والممارسات الصحية في مختلف مجالات حياته، ليحافظ على نمط الحياة الصحي من خلال ممارسة النشاط البدني والتغذية الصحية والعادات السلوكية السليمة. وتتضمن هذه الوحدة موضوع النشاط البدني وأهميته في حياة التلميذ باعتباره أحد المؤشرات الأساسية للصحة، كما تتضمن موضوع الرياضة والصحة والذي يُعدُّ محورًا أساسيًا للرياضة بأنواعها المختلفة وتأثيرها على أجزاء الجسم.

محتويات الوحدة

- النشاط البدني.
- الرياضة والصحة.

الأدوات والوسائط التعليمية

- أقماع.
- سلال.
- مقاعد سويدية.
- مراتب.
- أطواق.
- حواجز.
- صندوق مقسم.
- حبال.
- سلم الرشاقة.
- كرات.
- بالونات.
- بطاقات مصورة.
- لوحة تعليق (سبورة).

مخرجات التعلم للوحدة السادسة

يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يطبق بعض العادات الصحية السليمة.
- يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على الصحة.
- يشعر بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حياته اليومية.



تمهيد

تُعد ممارسة النشاط البدني من السلوكيات التي ينبغي على التلميذ اكتسابها؛ نظراً لأهميتها في تعزيز صحته البدنية والعقلية والنفسية، من خلال اتباع نمط حياة أكثر نشاطاً وحيوية في حياته اليومية، مما يجنبه العديد من العادات غير السليمة مثل: قلة الحركة، وكثرة مشاهدة التلفاز، واستخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف النشاط البدني وأهميته.
- يميز بين العادات السليمة وغير السليمة المتعلقة بالنشاط البدني.
- يؤدي بعض الأنشطة المتنوعة المرتبطة بممارسة النشاط البدني.
- يدرك أهمية ممارسة النشاط البدني في المحافظة على الصحة.
- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء بعض الأنشطة البدنية.

المفاهيم

النشاط البدني، النشاط الرياضي، نمط الحياة الصحي، الأنشطة الحرة، العادات السليمة.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، سلال، مقاعد سويدية، مراتب، حواجز منخفضة، صندوق مقسم، حبال، سلم الرشاقة، كرات، بالونات، بطاقات مصورة، لوحة تعليق (سبورة).



تعريف النشاط البدني

كل حركة جسدية تؤدي إلى استهلاك الطاقة مثل: الأعمال البدنية اليومية (المشي، وصعود السلالم، والعمل في المنزل)، أو القيام بأي نشاط رياضي.

أهمية النشاط البدني

تحتفل سلطنة عُمان
بيوم النشاط البدني
العُماني في ٢ أكتوبر
من كل عام.

- رفع كفاءة وظائف الجسم المختلفة.
- الوقاية من الإصابة بالسمنة وبعض الأمراض المزمنة مثل: أمراض ضغط الدم، والسكري.
- المحافظة على القوام السليم وتقوية عضلات الجسم.
- رفع مستوى الصحة النفسية بزيادة الثقة بالنفس وخفض القلق والتوتر.

أنواع الأنشطة البدنية

تتنوع الأنشطة البدنية وفقاً للمكان والوقت الذي تمارس فيه والهدف منها، وسنتناول في هذا الموضوع الأنواع الآتية:

أنشطة يومية

أولاً

الأنشطة التي تمارس في الحياة اليومية مثل: المشي، والأعمال المنزلية (التنظيف، وأعمال الحديقة)، وغيرها.



الشكل (١)



أنشطه حرة

ثانياً

الأنشطة التي تمارس في مكان مناسب وفي أي وقت مثل: الجري، وركوب الدراجة الهوائية، والسباحة، وأداء التمرينات الحرة (البسيطة).



الشكل (٢)

أنشطة رياضية

ثالثاً

الأنشطة التي تمارس في مكان مخصص ووقت محدد، وتشمل المسابقات والألعاب الرياضية مثل: كرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وألعاب القوى.



الشكل (٣)



إرشادات ينبغي مراعاتها عند ممارسة النشاط البدني

- اختيار النشاط البدني المناسب للحالة البدنية والصحية.
- ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة لا تقل عن (٦٠) دقيقة في اليوم.
- ارتداء الملابس المناسبة عند ممارسة الأنشطة البدنية.
- عدم ممارسة النشاط البدني في الأماكن الملوثة بالدخان والأتربة.
- ممارسة النشاط البدني المناسب لحالة الطقس والمناخ.
- **مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند ممارسة الأنشطة البدنية، والتي تشمل:**
 - المشي أو الجري، أو قيادة الدراجة الهوائية في الطرقات المخصصة.
 - تجنب ممارسة السباحة في الأودية والبرك المائية أو في حالة عدم امتلاك المهارات والقدرات اللازمة.
 - تجنب ممارسة الأنشطة البدنية في وجود عوامل خطيرة مثل: أعمدة الكهرباء، والأسلاك المكشوفة، أو الأسطح المبللة التي يمكن أن تسبب حدوث إصابات.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن النشاط البدني وأهميته، ثم يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة:
 - ما النشاط البدني؟ وما أنواعه؟
 - ما الأنشطة البدنية التي تمارسها في حياتك اليومية؟
 - ما العادات السلوكية الواجب اتباعها عند ممارسة الأنشطة البدنية؟



إعداد النشاط

- تحديد دائرتين قطرها (١٠) م، وضع هدف (أقماع أو صندوق مقسم) في مركز كل دائرة.
- وضع لوحة تعليق (سبورة) تُقسم إلى أنواع الأنشطة البدنية، وسله بها بطاقات مصورة لأنواع الأنشطة البدنية بجانب كل دائرة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين تقف كل مجموعة على محيط إحدى الدوائر، ويقف في منتصف الدائرة تلميذ من المجموعة الأخرى، وكرة لكل مجموعة. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم يبدأ تلاميذ كل مجموعة بتبادل التمرير فيما بينهم والتصويب نحو الهدف، بينما يقوم التلميذ بمنع إصابة الهدف، وفي حالة نجاح أحد التلاميذ بإصابة الهدف يجري لأخذ صورة وتعليقها على اللوحة تحت نوع النشاط المناسب، ثم يستأنف تمرير الكرة للمجموعة بعد انتهاء التلميذ من تعليق الصورة.
- تحديد زمن للأداء (٥) دقائق.

اشتراطات الأداء

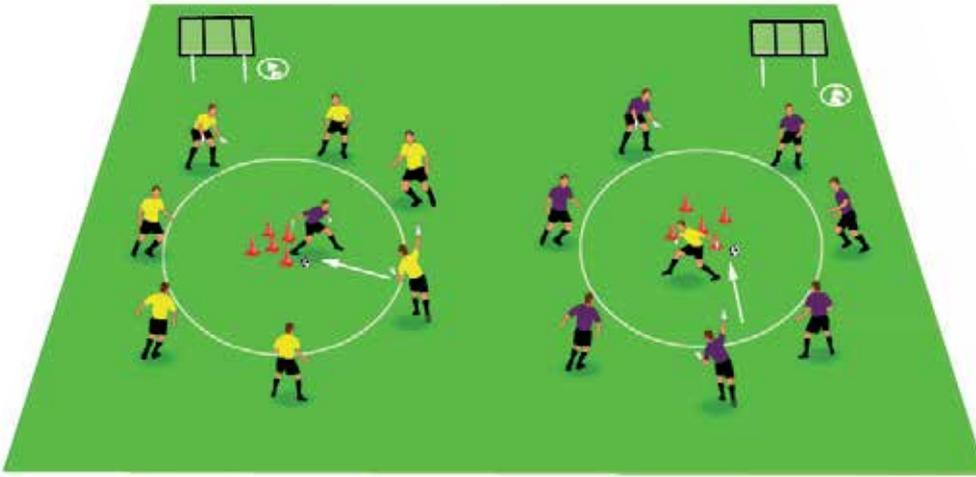
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- دقة التصويب.
- وضع الصورة في المكان المناسب.

تطوير النشاط

- زيادة قطر الدائرة.
- زيادة عدد التلاميذ في المنتصف.
- تصغير حجم الهدف.
- وضع شرط التصويب على الهدف بعد (٣) تمريرات.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تنجح في تعليق أكبر عدد من الصور بطريقة صحيحة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البيئية.
- استبدال تلميذ المنتصف.
- المنافسة الشريفة.
- التعاون.
- التقييم.



الشكل (٤)





إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

• **المحطة (١):** انتشار حر، ساحة لعب مستطيلة.

• **المحطة (٢):** قطار، ساحة لعب مستطيلة، وضع أدوات متنوعة، مثل: (حبال، مراتب، سلم الرشاقة، حواجز).

• **المحطة (٣):** انتشار حر، ساحة لعب مستطيلة، وضع أدوات متنوعة (كرات قدم وسلّة وغيرها). كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

• يتم الأداء في المحطات على شكل تمثيل الأدوار:

• **المحطة (١):** (أنشطة يومية) تقليد أداء أعمال منزلية مثل: تنظيف الأشجار وريها، أو نقل الأغراض وحملها (الأدوات والأجهزة).

• **المحطة (٢):** (أنشطة حرة) أداء تمارين وأنشطة متنوعة مثل: الجري حول ساحة اللعب، الوثب بالحبل، الجري على سلم الرشاقة، تمارين حرة على المراتب، الوثب فوق الحواجز.

• **المحطة (٣):** (أنشطة رياضية) أداء مسابقات وألعاب رياضية متنوعة وفقا لاختيار التلاميذ.

اشتراطات الأداء

• الأداء بطريقة صحيحة.

• الالتزام بالنظام في الأداء مع المجموعة في كل محطة.

تطوير النشاط

• تغيير أنشطة المحطات وفقا لأنواع النشاط البدني.

• أنشطة يومية مثل: صعود السلالم.

• أنشطه حرة مثل: التمارين الحرة.

• أنشطة رياضية مثل: منافسات في الألعاب المصغرة.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

• يمكن تنفيذ النشاط بصورة واقعية مثال:

المحطة (١): أعمال في حديقة المدرسة.

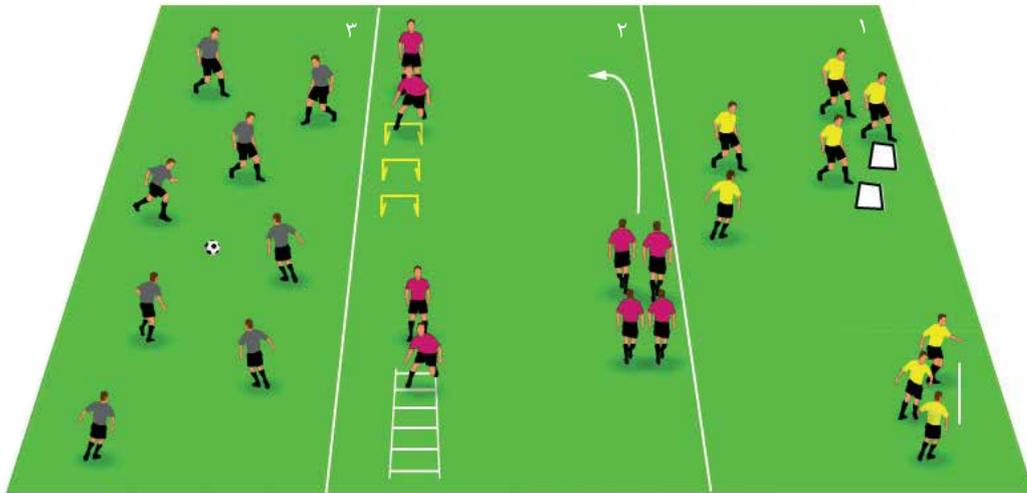
• مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

• مراعاة المسافات البينية.

• العمل الجماعي.

• التعاون.

• التقييم.



الشكل (٥)





إعداد النشاط

- والجري لتعليقها في السبورة تحت القسم المناسب، ثم يكرر الأداء مع إشارة المعلم بانطلاق التلميذ التالي.
- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع في تعليق الصورة الصحيحة في القسم المناسب في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الالتزام بالمسار.
- وضع الصورة في المكان المناسب.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تغيير الموانع على المسار.
- تغيير نوع الحركات التي تؤدي في المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

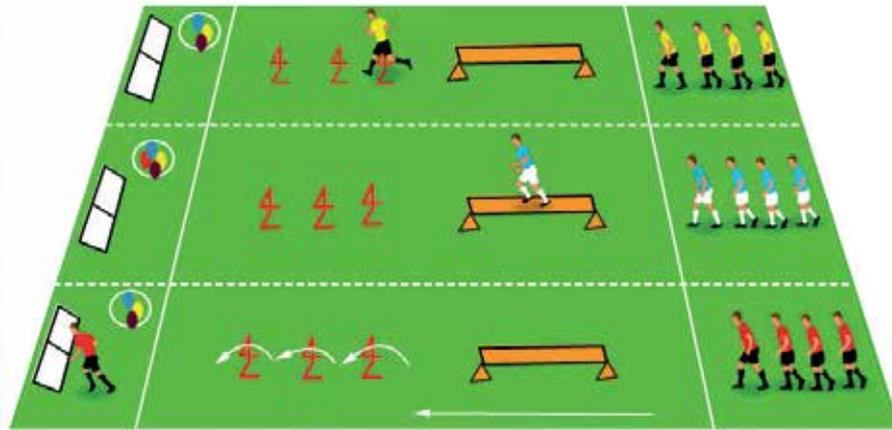
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التقييم.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م.
- تحديد مسارات يوضع فيها مقعد سويدي، ثم حواجز منخفضة، وبطاقات مصورة داخل السلة لإحدى العادات السليمة أو غير السليمة المرتبطة بالنشاط البدني، عادات سليمة مثل: (المشي، والجري في الأماكن المخصصة، صعود السلالم، القيام بأعمال منزلية)، عادات غير سليمة مثل: (المشي والجري في الطرقات، استخدام المصاعد الكهربائية، استخدام الأجهزة اللوحية ومشاهدة التلفاز).

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات عند خط البداية.
- وضع لوحة تعليق (سبورة) تقسم إلى عادات (سليمة وغير سليمة) على خط النهاية أمام كل قطار. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالمشي على المقعد السويدي، ثم الوثب فوق الحواجز المنخفضة، ثم أخذ بطاقة



الشكل (٥)



السفراء الصغار للتربية البدنية والصحية

- يمكن للمعلم تفعيل برنامج السفراء الصغار عبر تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بالتوعية حول النشاط البدني بواسطة البطاقات المصورة واستمارات مبسطة ترتبط بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني في المدرسة والمنزل والمجتمع المحلي.

الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم صورة لأحد أنواع النشاط البدني، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع النشاط؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وأداء منافسات في تصنيف صور مرتبطة بالنشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به.



تمهيد

تعدُّ الرياضة أحد العوامل المؤثرة على صحة الإنسان باعتبارها من أشكال النشاط البدني التي تمارس فيها أنشطة حركية بصورة منتظمة في مكان مناسب من أجل تحقيق أهداف محددة، بما يسهم في تعزيز جوانب الصحة النفسية والبدنية والعقلية، والمحافظة على نمط الحياة الصحي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن :

- يتعرف مفهوم الرياضة وأنواعها.
- يميز بين أنواع الأنشطة الرياضية وتأثيرها على أعضاء الجسم المختلفة.
- يؤدي بعض الأنشطة المرتبطة بالرياضة والصحة.
- يمارس بعض الأنشطة الرياضية للمحافظة على الصحة.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة مرتبطة بالرياضة والصحة.

المفاهيم

الرياضة، الصحة، أعضاء الجسم، نمط الحياة الصحي.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، أطواق، سلال، كرات، مراتب، بطاقات مصورة، لوحة تعليق (سبورة).



مفهوم الرياضة

نشاط بدني منتظم يمارس لأهداف محددة (المنافسة، الصحة، الترويح) وفق قواعد متفق عليها تبعاً لطبيعة ومتطلبات كل مسابقة أو لعبة.

أنواع الرياضات

تتنوع الرياضات التي يمكن أن يمارسها التلميذ وفقاً لعدة تقسيمات منها: (عدد المشاركين، وطبيعة بيئة الممارسة، والأدوات والأجهزة المستخدمة، ودرجة الاحتكاك)، وسنتناول في هذا الموضوع تقسيمين وهما:

عدد المشاركين

أولاً

رياضات جماعية	رياضات فردية / زوجية	النوع
كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة.	الجمباز - مسابقات الميدان والمضمار - الدراجة الهوائية - السباحة - الرماية - البولينج - كرة المضرب - كرة الطاولة - الريشة الطائرة.	أمثلة



الشكل (١)



رياضات تؤدي	رياضات تؤدي	رياضات تؤدي في الملاعب	النوع
على الجليد	في الماء	(المغلقة - المفتوحة)	
هوكي الجليد - التزلج .	السباحة - كرة الماء - الفطس - التجديف - القوارب الشراعية.	كرة السلة - كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - الهوكي - كرة المضرب - كرة الطاولة - الريشة الطائرة - البولنج.	أمثلة



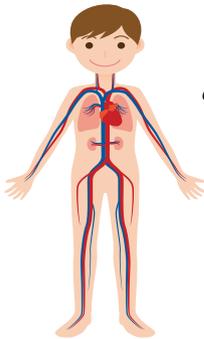
الشكل (٢)

تأثير الرياضة على بعض أعضاء الجسم

تؤثر الرياضة على أعضاء جسم الإنسان وفقاً لطبيعة النشاط ومدّة الممارسة، وسنتناول في هذا الموضوع تأثير ممارسة الرياضة المنتظمة على بعض أعضاء الجسم، وهي:

القلب

أولاً



الشكل (٣)

يعمل القلب على ضخّ الدّم إلى جميع أنحاء الجسم، وتؤثر ممارسة الرياضة على القلب كالآتي:

- زيادة كفاءة أداء القلب.
- تحسين الدورة الدموية.

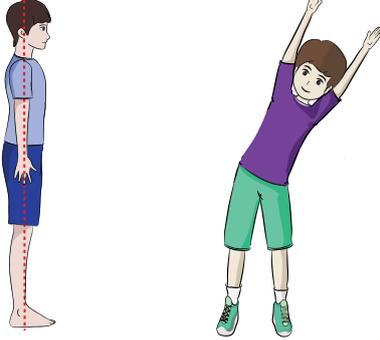


العظام

ثانياً

تعمل العظام على دعم حركة الجسم واكسابه شكله المميّز، وتؤثر ممارسة الرياضة على العظام

كالآتي:



الشكل (٤)

• زيادة كثافة العظام وقوتها.

• زيادة مرونة المفاصل.

• اكتساب القوام السليم والوقاية من الانحرافات القوامية.

العضلات

ثالثاً

تعمل العضلات على تحريك الجسم بارتباطها مع العظام، وتؤثر ممارسة الرياضة على العضلات

كالآتي:



الشكل (٥)

• زيادة حجم العضلات.

• تقوية العضلات وزيادة تحملها.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

• شرح مبسط عن الرياضة وأنواعها وتأثيرها على الصحة، ثم يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح

بعض الأسئلة:

• هل تمارس الرياضة بانتظام؟ وما رياضتك المفضلة؟

• ما أنواع الرياضات؟

• كيف تؤثر الرياضة على القلب والعظام والعضلات؟





إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨-١٠) م، تحديد مسارات يوضع بها أقمع على بُعد (٥) م من خط البداية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- وضع لوحة تعليق (سبورة) على خط النهاية، مقسمة لأنواع الأنشطة الرياضية: (فردية، زوجية، جماعية) أو (الملاعب - الماء - الجليد) وبجانبيها سلة بداخلها بطاقات (صور أو أسماء) لرياضات متنوعة (العب القوى، السباحة، كرة القدم، وغيرها).
- كرات لكل مجموعة. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- يقوم التلميذ الأول من كل قطار برمي الكرة لإصابة أحد الأقمع، وفي حالة نجاحه يجري لأخذ البطاقة وتعليقها على السبورة في القسم المناسب، ويكرر الأداء مع إشارة المعلم للتلميذ التالي.
- تحتسب نقطة للتلميذ الذي ينجح في تعليق البطاقة في القسم المناسب في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

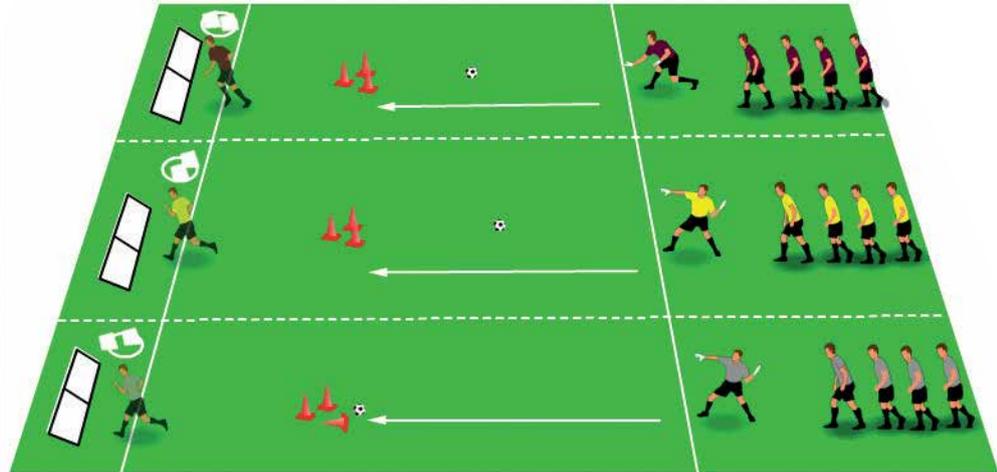
- الأداء بطريقة صحيحة.
- وضع البطاقة في القسم المناسب.
- دقة التصويب.

تطوير النشاط

- زيادة بُعد الأقمع.
- استخدام كرات متنوعة.
- تغيير طريقة إصابة الأقمع إلى ركل أو دحرجة الكرة.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٦)



إعداد النشاط

• **المحطة (٤):** أداء تمارين مرونة ثابتة مثل:

[جلوس طويل] ثني الجذع للأمام مع لمس القدمين والثبات.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات.

تطوير النشاط

- تغيير التمارين في كل محطة.
- زيادة مستوى الصعوبة للتمارين مثل: زيادة التكرارات، أداء أكثر من تمرين في المحطة الواحدة.
- يمكن تنفيذ النشاط بممارسة أنواع مختلفة من الرياضات في المحطات.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التقييم.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

• **المحطة (١):** قطار، وضع أطواق على بُعد (٣) م من خط البداية وتبعد المسافة بين كل طوق وآخر (٢) م، كرة لدى التلميذ الأول.

• **المحطة (٢):** قطار، مربع طول ضلعه (١٠) م.

• **المحطة (٣):** صفان متقابلان.

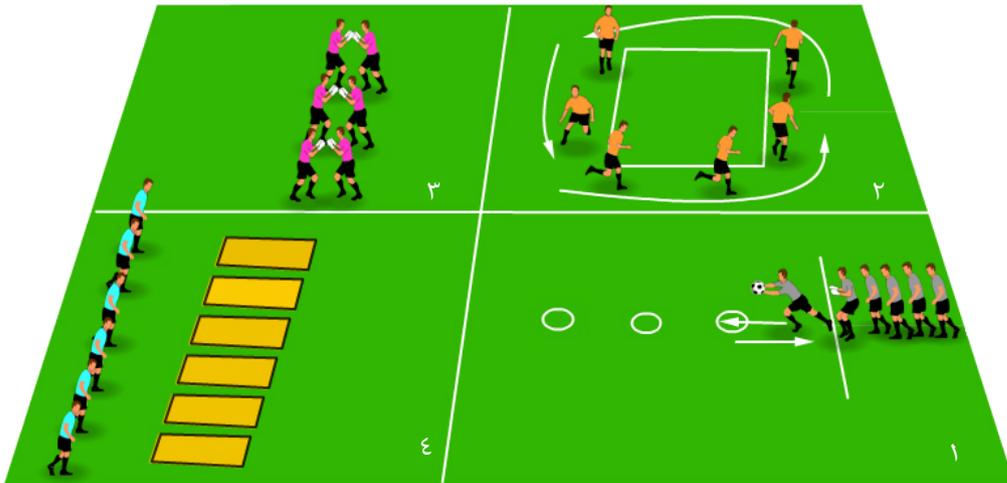
• **المحطة (٤):** صف، وضع مراتب أمام التلاميذ. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

• **المحطة (١):** ينطلق التلميذ الأول بالكرة ليضعها في الطوق الأول، ثم العودة لينطلق التلميذ التالي لينقل الكرة إلى الطوق الثاني، ويكرر الأداء.

• **المحطة (٢):** الجري حول محيط المربع مع تنويع حركة الذراعين والرجلين.

• **المحطة (٣):** أداء تمارين مقاومة مثل: شد أو دفع يد الزميل.



الشكل (٧)





إعداد النشاط

- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع في تعليق البطاقة الصحيحة في القسم المناسب لكل محاولة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- اختيار البطاقة المناسبة.
- الجري لفة كاملة.

تطوير النشاط

- زيادة قطر الدائرة.
- تغيير طريقة الانتقال إلى الحجل أو الخطو الجانبي أو تبادل الخطو والحجل.
- تغيير طريقة النداء على الأرقام بعملية حسابية مثال: (١+٢)، (١×٣).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة.

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

- تحديد دائرة قطرها (١٥-٢٠) م، يوضع في مركزها طوق بداخله بطاقات مصورة لأمثلة تأثير الرياضة على بعض أعضاء الجسم مثل: (زيادة كفاءة أداء القلب، زيادة كثافة العظام وقوتها).
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة على محيط نصف الدائرة مع تحديد أرقام متماثلة لتلاميذ كلتا المجموعتين.
- وضع لوحة تعليق (سبورة) بجانب كل مجموعة مقسمة حسب أعضاء الجسم: (القلب، العضلات، العظام). كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- ينادي المعلم على عضو من أعضاء الجسم ورقم محدد، ليجري التلميذ صاحب الرقم من المجموعتين حول محيط الدائرة لفة كاملة والدخول من مكان وقوفه إلى مركز الدائرة لأخذ البطاقة المناسبة، ثم تعليقها في السبورة، ويكرر الأداء مع نداء المعلم.



الشكل (٨)



السفراء الصغار للتربية البدنية والصحية

- يمكن للمعلم تفعيل برنامج السفراء الصغار عبر تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بالتوعية حول الرعاية الصحية بواسطة البطاقات المصورة واستمارات مبسطة ترتبط بأهمية الرياضة وتأثيرها على الصحة في المدرسة والمنزل والمجتمع المحلي.

الأنشطة التكوينية

- يرفع المعلم صورة لأحد أنواع الرياضات، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع الرياضة؟
- ما تأثير الرياضة على القلب والعضلات والعظام؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وأداء منافسات في تصنيف صور مرتبطة بأنواع الرياضات وتأثيرها على أعضاء الجسم.



المراجع

- أبو عبده، حسن السيد (٢٠١١). أساسيات تدريس التربية البدنية والحركية. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦). نماذج تعليمية في ألعاب القوى. موناكو.
- الخولي، أمين أنور؛ راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدرمللي، تيسير عبد السلام (٢٠١٥). المهارات الفنية للجمباز. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدينا الطباعة.
- برهم، عبد المنعم؛ أبو نمرة، محمد (١٩٩٥). موسوعة التمرينات الرياضية. عمان: دار الفكر للنشر والطباعة.
- بني حمدان، سالم أحمد (٢٠١٢). الجمباز الفني من الألف إلى الياء. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حجر، هاني؛ إسماعيل، محمود (٢٠١٤). الرياضة وصحة المجتمع. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- حسانين، محمد صبحي؛ عبد الدايم، محمد محمود (١٩٩٩). الحديث في كرة السلة الأسس العملية والتطبيقية (تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون). القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٠). طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية. مصر: دار الفكر العربي.
- الخولي، أمين؛ الشافعي، جمال (٢٠٠٥). مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أمين؛ راتب، أسامة (٢٠٠٧). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الداوودي، تامر (٢٠١٥)، المبادئ الفنية والتعلمية للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة. موقع المكتبة الرياضية الشاملة. تاريخ الاسترجاع ٢٠١٨/١٢/١م، من WWW.sport.ta4a.us/team-sport/volleyball
- الرقاد، رائد؛ الغفري، نضال؛ عثمان، عثمان (٢٠١١). الرياضة للجميع رؤيا جديدة. عمان: دار تسنيم للنشر والتوزيع.



- زيدان، مصطفى محمد (١٩٩٩). كرة السلة للمدرب والمدرس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شحاته، محمد إبراهيم (٢٠٠٣). أسس تعليم الجمباز. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طلبة، محمود إسماعيل (٢٠١٦). ألعاب للأطفال. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٧). موسوعة الألعاب الرياضية. القاهرة: دار المعارف للطباعة والنشر.
- فرج، الين (٢٠١١). الكرة الطائرة: دليل المعلم والمدرب واللاعب. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- متولي، عصام الدين عبد الله؛ ومحمد، إبراهيم عبد الرزاق (٢٠١٦). مدخل في أسس وطبيعة المهارات الحركية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- مجيد، ريسان خريبط (٢٠٠٣). كرة السلة. الأردن: الدار العلمية الدولية.
- مصيقر، عبد الرحمن (٢٠٠٧). النشاط البدني والسمنة والتغذية. المنامة: مركز البحرين للدراسات والبحوث.
- معوض، حسن سيد (١٩٩٤). كرة السلة للجميع. مصر: دار الفكر العربي.
- وزارة التربية والتعليم (١٩٩٣). دليل المعلم في التربية الرياضية للصفوف (٧،٦،٥). المملكة الأردنية الهاشمية.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٦). دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني. سلطنة عمان.
- وزارة التربية والتعليم المملكة العربية السعودية (١٤٢٧). دليل معلم التربية البدنية للصف الأول الابتدائي. المملكة العربية السعودية.
- وزارة التربية والتعليم بدولة البحرين (١٩٩١). منهج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي. مملكة البحرين.



بمحكم التمدد

رقم الإيداع : ٧٧٩٣ / ٢٠٢٤ م

ISBN 978-99992-1-101-7



9 789999 211017 >

www.moe.gov.om