



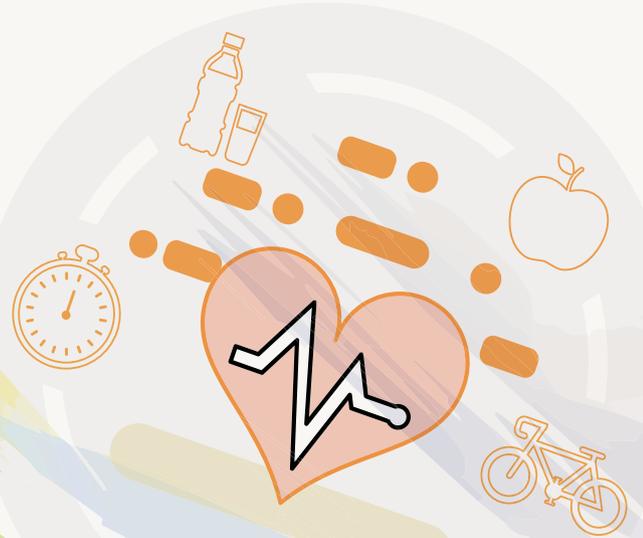
نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence



دليل معلم مادة

التربية البدنية والصحية

الصف الثاني





سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَدَارُ الْبُرْجَانِ وَالْبَعْلَجَانِ

دليل معلم مادة

التربية البدنية والصحية

الصف الثاني





أُفِّدَ هذا الدليل من قبل لجنة مشكلة بموجب القرار الوزاري رقم (٢٠١٧/٣٨٢)

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 الإنسان، وعلمه البيان، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تُعَدُّ التربية البدنية والصحية من مجالات التربية المهمة التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني من خلال ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية، بما يحقق التنمية المتكاملة لمختلف جوانب شخصية التلميذ البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ويجعله أكثر قدرة على الإنتاجية وتلبية متطلبات الحياة، فقد أصبح للتربية البدنية والصحية دور في تنمية المجتمعات والأفراد عبر إسهامها في تحسين المستوى الصحي وتعزيز الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني ورفع الكفاءة البدنية والحركية.

معلمي ومعلمات التربية البدنية والصحية :

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي اعتمد في إعداده التركيز على زيادة أنشطة اللعب والمنافسات وتنوع البرامج والأنشطة الرياضية، والترابط بين الموضوعات التي تم اختيارها، بما يتناسب مع خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية وميول واتجاهات المتعلمين، ويسهم في جعل المادة أكثر جذبًا وتشويقًا واستثمارًا لزمان التعلم في الممارسة والأداء الحركي.

وتضمَّن الدليل ست وحدات دراسية هي: (التمرينات ، والحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية، وحركات المعالجة والتناول، والإدراك والطلاقة الحركية، والألعاب الحركية، والثقافة والوعي الصحي)، وقد روعي فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، واحتوت كل وحدة دراسية على عدة موضوعات، تراوح زمن التعلم لكل موضوع من حصتين إلى أربع حصص، بالإضافة إلى تخصيص زمن للنشاط الحر باعتباره جزءًا من المنهج، يتيح للمتعلمين المشاركة في اختيار الأنشطة المحببة لهم، كما تضمن بعض البرامج المنهجية التي تسهم في تحقيق مخرجات المادة. وختامًا، نأمل أن يحقق هذا الدليل الأهداف المنشودة، مع التأكيد على أهمية اطلاع المعلم على مصادر أخرى؛ لتحقيق الإبداع والتنوع في استراتيجيات التدريس أثناء تنفيذ المحتوى بما يجعل المادة أكثر تشويقًا.

والله ولي التوفيق،،،

المؤلفون



المحتويات

- ٨ المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية
- ٩ مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للحلقة الأولى
- ١٠ مخرجات التعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الثاني
- ١٢ خصائص النمو لتلاميذ الصفوف (١-٤)
- ١٣ إرشادات للمعلم
- ١٦ الخطة الدراسية للصف الثاني
- ١٨ نماذج من التهيئة
- ٢٢ نماذج من تمارين الإعداد البدني
- ٢٣ النشاط الحر
- ٢٤ **البرامج المنهجية**
- ٢٤ - المهرجانات الرياضية التعليمية
- ٢٦ - برنامج صحي
- ٢٩ **الوحدة الأولى: التمرينات (أتمرن بنظام)**
- ٣٢ - الموضوع الأول: الأوضاع المشتقة في التمرينات
- ٤٢ - الموضوع الثاني: التمرينات الحرة (بدون أدوات)
- ٥١ - الموضوع الثالث: التمثيل الحركي
- ٥٧ **الوحدة الثانية: الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)**
- ٦٠ - الموضوع الأول: الخطو الجانبي وركضة الحصان
- ٦٨ - الموضوع الثاني: تبادل الخطو والحجل



- ٧٥ - الموضوع الثالث: اللف والدوران
- ٨٣ الوحدة الثالثة: المعالجة والتناول (أَلْعِبْ بِالْكُرَةِ)**
- ٨٦ - الموضوع الأول: تنطيط الكرة
- ٩٣ - الموضوع الثاني: المراوغة والمحاورة
- ١٠١ - الموضوع الثالث: ضرب الكرة
- ١٠٩ الوحدة الرابعة: الإدراك والطلاقة الحركية (أَتَحَرَّكْ بَطَلَاقَةٍ)**
- ١١٢ - الموضوع الأول: الاتزان
- ١٢٢ - الموضوع الثاني: الدرجة
- ١٢٩ - الموضوع الثالث: البراعة الحركية
- ١٣٩ الوحدة الخامسة: الألعاب الحركية (أَلْعِبْ وَأَسْتَمْتِعْ)**
- ١٤٢ - الموضوع الأول: الألعاب التمهيدية لكرة السلة
- ١٤٨ - الموضوع الثاني: الألعاب التمهيدية لكرة اليد
- ١٥٤ - الموضوع الثالث: الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة
- ١٦٠ - الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية العُمانية
- ١٦٥ الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (أَحَافِظْ عَلَيَّ صِحَّتِي)**
- ١٦٨ - الموضوع الأول: القوام السليم
- ١٧٨ - الموضوع الثاني: تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي
- ١٨٦ المراجع**

المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية

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

- إكساب المتعلم المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب والمسابقات الرياضية.
- إكساب المتعلم الثقافة الرياضية والصحية والمحافظة على القوام السليم.
- تطوير الحركات الأساسية الفطرية للمتعلم.
- إكساب المتعلم المهارات الأساسية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تعزيز اتجاهات المتعلمين نحو ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز القيم التربوية والاجتماعية مثل: الإحساس بالمسؤولية والقيادة والعمل الجماعي والانتماء لدى المتعلمين.
- تنمية المهارات العامة ومهارات القرن الواحد والعشرين لدى المتعلمين مثل: العمل الجماعي، 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 وتوجيههم نحو التخصصات الرياضية المناسبة.

مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للحلقة الأولى

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالتمارين الرياضية.
- يتعرّف الحركات الأساسية ومهارات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يتعرّف طريقة أداء المهارات والقواعد القانونية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالثقافة والصحة في الرياضة.
- يؤدّي بعض الأوضاع الأساسية وتمارينها.
- يؤدّي الحركات الأساسية ومهارات الإدراك والطلاقة الحركية.
- يمارس بعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يوظّف بعض الموضوعات المرتبطة بالتمارين الرياضية في أداء تمارين وأنشطة رياضية.
- يوظّف الحركات الأساسية ومهارات الإدراك والطلاقة الحركية في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يوظّف 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 والسمات التربوية من خلال ممارسته للأنشطة الحركية والرياضية.

مخرجات التعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الثاني

المجال	الوحدة	مخرجات التعلم
الإعداد البدني	التمرينات (أتمرّن بنظام)	<ul style="list-style-type: none"> ● يتعرّف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات. ● يميّز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات. ● يتعرّف بعض التمرينات الحرة. ● يتعرّف بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية. ● يؤدّي الأوضاع المشتقة وتمارينها. ● يشعر بالرضا بمشاركة زملائه التمرينات الرياضية. ● يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.
الحركة	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحركّ بنشاط)	<ul style="list-style-type: none"> ● يتعرّف الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية وأنواعها. ● يتعرّف طريقة أداء الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية. ● يؤدّي بعض الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية. ● يوظف بعض الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية في أداء بعض مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية. ● يشارك زملاءه أداء مجموعة من الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية. ● يستمتع بمشاركة زملائه أداء مجموعة من الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية.
الحركة	حركات المعالجة والتناول (ألعب بالكرة)	<ul style="list-style-type: none"> ● يتعرّف حركات المعالجة والتناول وبعض أنواعها. ● يتعرّف طريقة أداء بعض حركات المعالجة والتناول. ● يؤدّي بعض حركات المعالجة والتناول. ● يوظف بعض حركات المعالجة والتناول في المسابقات والألعاب الرياضية. ● يشارك زملاءه أداء بعض حركات المعالجة والتناول. ● يشعر بالسعادة عند أدائه أنشطة متنوعة لبعض حركات المعالجة والتناول.

مخرجات التعلم	الوحدة	المجال
<ul style="list-style-type: none"> ● يتعرّف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. ● يميّز بين بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. ● يوّدّي بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية. ● يوظف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية في بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية. ● يستمتع بمشاركة زملاءه أداء بعض أنشطة الإدراك والطلاقة الحركية. ● يشعر بالثقة عند أدائه حركات الإدراك والطلاقة الحركية. 	الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)	الحركة
<ul style="list-style-type: none"> ● يتعرّف بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. ● يوظف بعض الحركات الأساسية في أداء الألعاب التمهيدية والشعبية. ● يمارس بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. ● يشارك زملاءه أداء بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. ● يشعر بالسعادة عند أداء بعض الألعاب التمهيدية والشعبية. ● يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية والشعبية. 	الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)	الألعاب والمسابقات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> ● يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة. ● يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة. ● يطبّق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسة الأنشطة الرياضية. ● يشعر بأهمية ممارسة العادات الصحية السليمة في حياته اليومية. ● يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته وقوامه السليم . 	الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)	الصحة والثقافة الرياضية

خصائص النمو لتلاميذ الصفوف (١-٤)

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 العضلي والعصب.
- 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.

- 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.

- التركيز على تصحيح الأخطاء فور وقوعها أثناء الأداء، مع تعزيز وتشجيع الأداء الصحيح.
- إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بأدوار قيادية، مما يساهم في تعزيز القيم التربوية الحميدة وتنميتها.
- التأكد من تحقق المخرجات التعليمية باستخدام أساليب التقويم المناسبة.
- مراعاة تنفيذ النشاط الحر بطريقة جاذبة وممتعة تتيح مشاركة جميع التلاميذ في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة لهم.
- التركيز على تحقق مخرجات الجانب الوجداني للموضوعات من خلال ملاحظة سلوكيات التلاميذ أثناء تنفيذ الحصص الدراسية وبعدها.
- الإعداد المسبق والتحضير للحصص من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.

توجيهات استخدام الدليل :

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

يتضمّن النشاط التطبيقي عدة عناصر، يمكن توضيحها كالآتي:

- إعداد النشاط: الخطوات التي يقوم بها المعلم للتحضير للنشاط، مثل: (تقسيم التلاميذ، التشكيل، ساحة اللعب، الأدوات،...).
- إجراءات التنفيذ: خطوات متدرجة توضّح طريقة تنفيذ النشاط وأدائه.
- 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 التلاميذ وسلوكهم يمكن تحقيقها من خلال النشاط، مثل: (النظام، التعاون،...).
- مفاهيم: مصطلحات ذات دلالة ترتبط بالخبرات التي يمر بها التلاميذ أثناء أداء النشاط، مثل: (المسارات، التنظيط، القوام السليم،...).
- مهارات عامة: مهارات ترتبط باستعداد التلاميذ للحياة والعمل، يمكن اكتسابها من خلال النشاط، مثل: (العمل الجماعي، التقييم، حل المشكلات،...).

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

الخطة الدراسية للصف الثاني

إجمالي عدد الحصص للوحدة	عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي
٨	٤	• الأوضاع المشتقة في التمرينات	التمرينات (أتمرّن بنظام)	الأول
	٢	• التمرينات الحرة (بدون أدوات)		
	٢	• التمثيل الحركي		
٨	٤	• الخطو الجانبي وركضة الحصان	الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)	
	٢	• تبادل الخطو والحجل		
	٢	• اللف والدوران		
١٠	٢	• تنطيط الكرة	المعالجة والتناول (ألعب بالكرة)	
	٤	• المراوغة والمحاورة		
	٤	• ضرب الكرة		
٢	نشاط حر			
٤	قياس وتقييم			

إجمالي عدد الحصص للوحدة	عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي
٨	٤	• الاتزان	الإدراك والطلاقة الحركية (أنتحرّك بطلاقة)	الثاني
	٢	• الدحرجة		
	٢	• البراعة الحركية		
١٤	٤	• الألعاب التمهيدية لكرة السلة	الألعاب الحركية (أَلْعِبْ وَأَسْتَمْتِعْ)	
	٤	• الألعاب التمهيدية لكرة اليد		
	٤	• الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة		
	٢	• الألعاب الشعبية العُمانية		
	٢	• القوام السليم	الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحي)	
	٢	• تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي		
٢	نشاط حر			
٤	قياس وتقويم			

نماذج من التهيئة

أولاً: الألعاب الصغيرة

م	اسم اللعبة	إعداد اللعبة	وصف اللعبة	قواعد اللعبة
١	مربع الأشكال الهندسية	تحديد مربع طول ضلعه (١٠) أمتار، ووضع أشكال هندسية مختلفة داخل المربع، يقف التلاميذ على حدوده.	يجري التلاميذ حول محيط المربع، وعند نداء المعلم بأحد الأشكال الهندسية مثل: (مثلث، مربع، دائرة)، يجري كل تلميذ للوقوف على الشكل الهندسي المحدد.	● تحتسب نقطة على التلميذ الذي لا يقف على الشكل الهندسي المحدد في كل محاولة. ● التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.
٢	الأرقام	انتشار التلاميذ في ساحة اللعب.	يجري التلاميذ في جميع الاتجاهات داخل ساحة اللعب، ينادي المعلم برقم معين فيجتمع التلاميذ وفق العدد المحدد مثال: الرقم (٤) فيجتمع أربعة تلاميذ.	● تحتسب نقطة على التلميذ الذي يبقى وحيداً في كل محاولة. ● التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.
٣	كرة النار	تحديد دائرة قطرها (١٥) مترًا يقف التلاميذ في محيط الدائرة، كرة لدى أحد التلاميذ.	عند إشارة البدء يتم تبادل تمرير الكرة بين التلاميذ وعند سماع الصافرة، يتوقف تمرير الكرة، وتحتسب نقطة على الطالب الممسك بالكرة.	● التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط في جميع المحاولات.

م	اسم اللعبة	إعداد اللعبة	وصف اللعبة	قواعد اللعبة
٤	تقليد الحركات	انتشار حر للتلاميذ في ساحة اللعب.	يحدّد المعلم حركة لا يسمح للتلاميذ بتقليدها، مثل: حركة (الوثب في المكان)، ثم يؤدّي المعلم أو تلميذ (قائد) بعض الحركات مثل: (الوثب في المكان، رفع الذراعين أمامًا، الحجل، رفع الذراعين جانبًا) ويقوم التلاميذ بتقليد الحركات ما عدا الحركة المحددة.	<ul style="list-style-type: none"> ● تحسب نقطة على التلميذ الذي يقلد الحركة الممنوعة. ● التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.
٥	الكرات المتدحرجة	تحديد دائرة قطرها (١٠) أمتار، يقف مجموعة من التلاميذ داخلها، ويقف تلميذان لديهما كرات خارج حدود الدائرة.	عند الإشارة يقوم التلميذان بدحرجة الكرات على الأرض لإصابة التلاميذ داخل الدائرة، والذين بدورهم يحاولون تجنب لمس الكرات.	<ul style="list-style-type: none"> ● تحسب نقطة على التلميذ الذي تلمسه الكرة. ● التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.
٦	بر وبحر	تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقفان في صفين متقابلين على مقاعد سويدية.	ينادي المعلم بإحدى الكلمتين (بر أو بحر)، وعند النداء بكلمة (بحر)، ينزل التلاميذ من المقعد السويدي على الأرض، وعند النداء بكلمة (بر) يظلوا على المقعد.	<ul style="list-style-type: none"> ● تحتسب نقطة على التلميذ المخطئ في كل محاولة من كل مجموعة. ● المجموعة الفائزة التي تحتسب عليها أقل عدد من النقاط.

م	اسم اللعبة	إعداد اللعبة	وصف اللعبة	قواعد اللعبة
٧	المطاردة بالحجل	تحديد دائرتين قطرها (١٠) أمتار، تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة بداخل إحدى الدوائر، مع اختيار تلميذين (مهاجمين) من كل مجموعة يقفان على محيط الدائرة الأخرى.	عند الإشارة، يقوم التلميذان المهاجمان بالحجل إلى داخل الدائرة لمطاردة ومحاولة لمس التلاميذ داخل الدائرة، والذين بدورهم يحاولون الجري والهروب مع تبديل التلميذين المهاجمين أثناء اللعبة.	● الفريق الفائز الذي ينجح في لمس أفراد الفريق الآخر في أقصر زمن ممكن.
٨	لقف الكرة	تحديد دائرة قطرها (٥) أمتار، يقف التلاميذ على محيطها، ويقف تلميذ (قائد) لديه كرة في وسطها.	عند الإشارة، يرمي التلميذ الكرة عاليًا مع مناداة اسم أحد زملائه الواقفين على محيط الدائرة، فيجري التلميذ المحدد مسرعًا ليلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.	● التلميذ الذي ينجح في لقف الكرة دون سقوطها على الأرض يستبدل مكان القائد، وهكذا يستمر اللعب.
٩	مربع شد الحبل	● تحديد مربع بواسطة حبل، ووضع (٤) أقماع على بعد (١) متر من زوايا المربع. ● يقف أربعة تلاميذ في زوايا المربع، بحيث يمسك كل تلميذ بطرف الحبل في الزاوية.	عند إشارة المعلم يحاول كل تلميذ شد الحبل لسحب بقية التلاميذ حتى يتمكن من الوصول ومسك القمع الموجود في زاويته.	● تحسب نقطة للتلميذ الذي ينجح في مسك القمع في كل محاولة. ● التلميذ الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.
١٠	الجرى بالطوق	● تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) أمتار. ● تقسيم التلاميذ إلى قطارات تقف على خط البداية. مع تحديد مسارات مستقيمة أمام كل قطار. طوق مع التلميذ الأول من كل قطار.	عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالجرى مع درجعة الطوق للأمام للوصول إلى خط النهاية.	● تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع في كل محاولة. ● المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.

ثانياً: نماذج من جمباز الموانع

• نموذج ١

- الجري فوق خطوط بينها مسافة (٣٠) سم مرسومة على الأرض.
- الوثب للأمام بالقدمين داخل الأقماع.
- الدحرجة الأمامية على مرتبة.
- المشي على مقعد سويدي.
- المروق من داخل قطعة صندوق مقسم.

• نموذج ٢

- الجري المتعرج بين الأقماع حول محيط دائرة مرسومة.
- الحجل في مسار مستقيم لمسافة (٥) م.
- تمرير الطوق من أعلى الرأس إلى القدمين.
- الدحرجة الجانبية المستقيمة على مرتبة.
- تبادل الوثب بالسند على جانبي المقعد السويدي.

• نموذج ٣

- الجري والوثب فوق حواجز منخفضة.
- الدحرجة الجانبية المكورة على المرتبة.
- المشي على مقعد سويدي مقلوب.
- الحجل على مربعات الأرقام.
- الخطو الجانبي المتعرج بين الأقماع.

نماذج من الإعداد البدني

تمريبات للذراعين

- [انبطاح معدل] ثني الذراعين.
- [وقوف. انثناء] مد الذراعين عاليًا.
- [انبطاح مائل] المشي أمامًا على اليدين.
- [وقوف] دوران الذراعين خلفًا عاليًا أمامًا.
- [وقوف. الذراعان أمامًا. مسك الكرة] رمي الكرة عاليًا ثم الوثب ولقفها باليدين.

تمريبات للجذع

- [وقوف. الذراعان أمامًا] تبادل لف الجذع للجانبين.
- [وقوف انحناء] التقدم أمامًا مع تبادل لمس الأرض باليدين.
- [جلوس طويل. فتحًا. مسك الكرة] تمرير الكرة حول الجسم من يد لأخرى على شكل دائرة.
- [وقوف فتحًا. ميل. الكرة أمام الجسم على الأرض] تمرير الكرة بين الرجلين برسم شكل ٨ على الأرض.
- [وقوف فتحًا. تشبيك اليدين خلف الرأس] تبادل ثني الجذع جانبًا.

تمريبات للرجلين

- [وقوف] الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليًا.
- [وقوف] الجري للأمام ثم الوقوف على قدم واحدة.
- [وقوف. الذراعان جانبًا] تبادل الطعن جانبًا.
- [وقوف. الوضع أمامًا] الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين أمامًا.
- [وقوف. مواجه. تشبيك اليدين] تبادل ثني الركبتين كاملاً.

النشاط الحر

الزمن : حصتان

تمهيد:

يُعدُّ 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 للوحدة من خلال حصر مقترحات التلاميذ للأنشطة التي سيتم تنفيذها في الحصة، مع مراعاة اتخاذ الإجراءات التالية:
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات لا يقل عددها عن أربعة تلاميذ.
- 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 القيم التربوية الحميدة وتنميتها بين التلاميذ.
- ضرورة توفر عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء الأنشطة.
- تبديل التلاميذ بين المجموعات في الحصة، وعدم ثباتهم في المجموعة الواحدة نفسها.
- إمكانية استخدام أساليب متنوعة لتنفيذ الأنشطة المختارة.
- مراعاة إعطاء مساحة من الحرية للتلاميذ في ممارسة الأنشطة.
- التركيز على تعاون تلاميذ المجموعة الواحدة أثناء أداء النشاط.

الأنشطة المقترحة تنفيذها في الحصة:

- ألعاب من البيئة المحلية (شعبية بسيطة).
- أنشطة حركية على شكل منافسات (ألعاب صغيرة/ منافسات متنوعة).
- 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 يساهم 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؟

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

ما أنواع الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها المهرجان ؟

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

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

- يتراوح زمن تنفيذ المهرجان من (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 التلاميذ وزمن المهرجان.
- وضع مخطط لأقسام المهرجان وتحديد الفعاليات المصاحبة.
- تحديد متطلبات تنفيذ المهرجان (الكادر البشري، الأدوات والوسائل، ... إلخ).
- توزيع المهام والمسؤوليات.
- تنفيذ المهرجان وانتقال المجموعات بين أقسام المهرجان.
- ختام المهرجان والتكريم.



٢ - برنامج صحي:

برنامج يهدف إلى التوعية للمحافظة على 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 مشكلات زيادة الوزن لدى التلاميذ.

الفكرة:

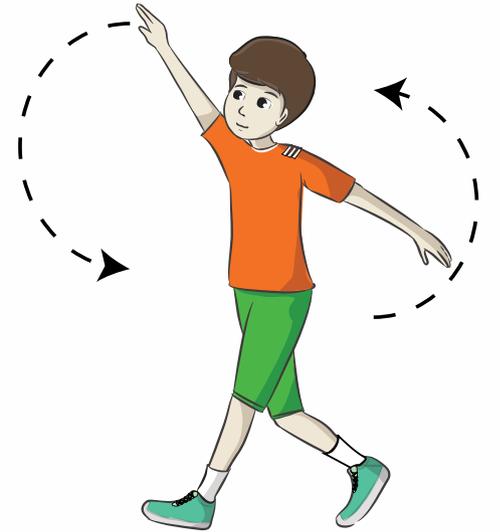
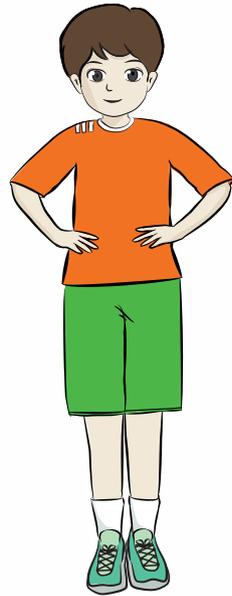
تُطبَّق مجموعة من الإجراءات الوقائية والتشخيصية للتأكد من محافظة جميع التلاميذ على صحتهم وسلامتهم من المشكلات المرتبطة بها مثل: زيادة الوزن، والتغذية وغيرها، واتخاذ أساليب لمساعدة الحالات التي يتم رصدها ومتابعتها طوال العام الدراسي والأعوام القادمة.

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، القوام السليم، وغيرها).
 ٢. الإعلان عن البرنامج الصحي في بداية العام الدراسي لجميع التلاميذ، مثال: الوزن الصحي.
 ٣. تنفيذ برامج توعية حول الموضوع الصحي، وذلك عن طريق (الإذاعة المدرسية، المحاضرات، الملصقات، وغيرها).
 ٤. إجراء مسح صحي لجميع 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.
- تطبق إجراءات التنفيذ على المشكلات والموضوعات الصحية الأخرى وفقاً لطبيعة الموضوع.

الوحدة الأولى التمرينات (أتمرن بنظام)



المقدمة

للتمرينات أهمية كبيرة في برامج التربية البدنية والصحية، نظرًا لتأثيرها على صحة وكفاءة الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان، حيث تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية، وتنمية العديد من القيم والسمات التربوية كتعويد التلميذ على النظام والعمل الجماعي. فالتمرينات البدنية هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبنائه وتنمية قدراته الحركية للوصول لأعلى مستوى من الأداء الرياضي.

وتتضمن هذه الوحدة موضوعات تسهم في إكساب التلاميذ أسس بناء التمرينات مثل الأوضاع المشتقة في التمرينات، والتمرينات الحرة كأحد أنواع التمرينات المهمة، والتمثيل الحركي باعتباره أحدث الطرق لتعليم التمرينات للتلاميذ الصغار.

محتويات الوحدة

- الأوضاع المشتقة في التمرينات.
- التمرينات الحرة.
- التمثيل الحركي (التمرينات التمثيلية، القصة الحركية).

الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب، كرات، مقاعد سويدية، أطواق، بطاقات مصورة، شريط لاصق.

مخرجات التعلم للوحدة الأولى

- يتوقع من التلميذ الدارس لهذه الوحدة أن:
- يتعرف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.
 - يتعرف بعض التمرينات الحرة.
 - يتعرف بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.
 - يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات.
 - يؤدي بعض الأوضاع المشتقة وتمارينها.
 - يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.
 - يشعر بالرضا بمشاركته زملائه التمرينات الرياضية.



الأوضاع المشتقة في التمرينات

تمهيد

لمعرفة تفاصيل
أكثر عن الأوضاع
الأساسية يمكن
الاطلاع على دليل
المعلم للصف
الأول.

التمرينات هي أوضاع وحركات بدنية تؤدي بهدف بناء الجسم والمحافظة على صحة وسلامة القوام، كما تعمل على تنمية القدرات الحركية وتعزيز الجوانب التربوية، ويبدأ التمرين باتخاذ الجسم للوضع الابتدائي، ثم أداء الحركة للوصول إلى الوضع النهائي، ويكون الوضع الابتدائي إما وضعاً أساسياً أو مشتقاً، وسنتناول في هذا الموضوع الأوضاع المشتقة في التمرينات.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.
- يميز 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.

لمفاهيم

التمرين، الوضع الأساسي، الوضع المشتق، الوقوف، الجثو، القوام السليم، الجنع.

الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب، كرات، مقاعد سويدية، أطواق، بطاقات مصورة، شريط لاصق.



الأوضاع المشتقة هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية (الوقوف، والجثو، والجلوس، والرقود، والتعلق)، وتتم بتحريك جزء أو أجزاء من الجسم مثل: الذراعين، أو الجذع، أو الرجلين. وسنتناول في هذا الموضوع الأوضاع المشتقة من الوقوف والجثو.

طريقة الأداء / النقاط الضيئة

أولاً الأوضاع المشتقة من الوقوف

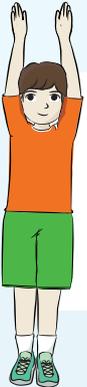
تؤدي هذه الأوضاع باتخاذ الجسم وضع الوقوف، ثم تحريك الأجزاء الخاصة بالوضع المشتق وفقاً للتمرين المراد أدائه.



الشكل (١)

تتعدد نماذج الأوضاع المشتقة من الوقوف إما بتحريك الذراعين أو الجذع أو الرجلين، وسنتطرق لبعض الأمثلة لكل نموذج:

١ أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين



[وقوف. الذراعان عالياً]

الذراعان متجهتان للأعلى بامتداد الجسم وباتساع الكتفين، الكفان متواجهتان.

الشكل (٣)



[وقوف. الذراعان أماماً]

الذراعان متوازيتان بالامتداد للأمام، ومتباعدتان باتساع الصدر، والكفان متواجهتان.

الشكل (٢)



[وقوف. ثبات الوسط]

اليدان في الوسط على الحوض، المرفقان تشيران للجانب.

الشكل (٥)



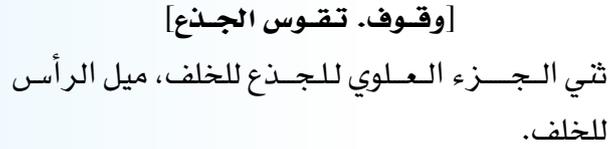
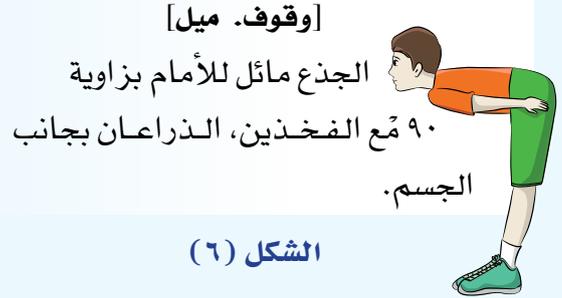
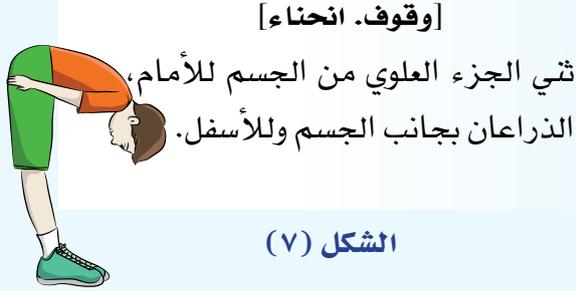
[وقوف. انثناء عرضاً]

الذراعان منثيتان، العضدان مرفوعتان إلى مستوى الكتفين، الساعدان منثيتان بعرض الجسم، راحتا اليدين تتجهان للأسفل.

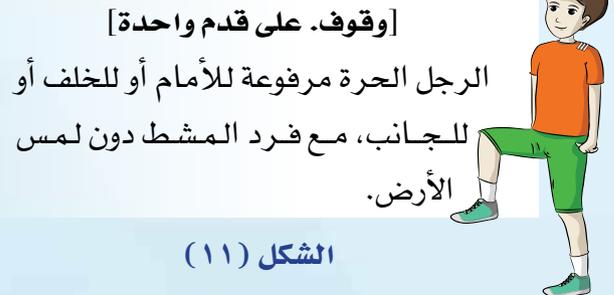
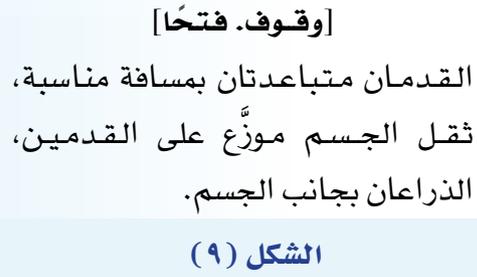
الشكل (٤)



ب أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الجذع



ج أوضاع مشتقة من الوقوف بتحريك الرجلين



ثانياً أوضاع مشتقة من الجثو

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



الشكل (١٣)

تتعدد نماذج الأوضاع المشتقة من الجثو، إما بتحريك الذراعين أو الجذع أو الرجلين، وسنتطرق لبعض الأمثلة لكل نموذج :

أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الذراعين



[جثو. انثناء]

الذراعان منثنيتان، العضد مستقيمة، أطراف الأصابع تلامس الكتفين.

الشكل (١٥)



[جثو. الذراعان جانباً]

الذراعان على امتداد الكتفين، الكفان للأسفل ومتواجهتان للأرض.

الشكل (١٤)



[جثو. الذراعان مائلاً عالياً]

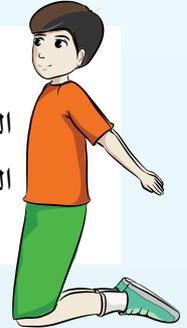
الذراعان تميلان للأعلى، والكفان متواجهتان للداخل.

الشكل (١٧)

[جثو. الذراعان خلفاً]

الذراعان للخلف ومتوازيتان باتساع الصدر، والكفان متواجهتان للداخل.

الشكل (١٦)



ب أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الجذع



[جثو. تقوس]

ثني الجزء العلوي للجذع للخلف، ميل الرأس للخلف.

الشكل (١٩)

[جثو. ميل]

الجذع مائل للأمام، الذراعان بجانب الجسم.

الشكل (١٨)



[جثو. انحناء جانبيًا]

ثني الجذع جانبيًا، الركبتان ثابتتان، الذراعان بجانب الجسم.



الشكل (٢٠)

ج أوضاع مشتقة من الجثو بتحريك الرجلين

[جلوس الجثو]

ارتكاز الجسم على المقعدة، المشطان مفرودتان للخلف.



الشكل (٢٢)

[جثو. فتحًا]

الركبتان متباعدتان، الذراعان بجانب الجسم.



الشكل (٢١)

[نصف الجثو. سند القدم أمامًا]

ارتكاز الجسم على إحدى الركبتين مع وضع القدم الثانية ممتدة للأمام.



الشكل (٢٤)

[جثو. نصفًا]

ارتكاز الجسم على إحدى الركبتين، مع وضع القدم الثانية أمامًا، والساق بزاوية قائمة مع الفخذ.



الشكل (٢٣)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تذكير التلاميذ
بالأوضاع الأساسية
قبل شرح الأوضاع
المشتقة.

- شرح مبسّط للأوضاع المشتقة من (الوقوف، الجثو) وأهميتها في أداء التمرينات.
- عرض نماذج للأوضاع المشتقة بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، فيلم تعليمي).
- أداء بعض الأوضاع المشتقة من (الوقوف، الجثو) باستخدام التشكيلات الرياضية المختلفة.
- أداء بعض التمرينات للأوضاع المشتقة من (الوقوف، الجثو).



تطوير النشاط

- الجري في اتجاهات ومسارات متعددة.
- زيادة سرعة الجري.
- تغيير التشكيلات المستخدمة.
- إشراك التلاميذ في اختيار الأوضاع والنداء عليها، وتقييم الأداء.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- التركيز على تصحيح الأخطاء في أداء كل وضع.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التنوع في الأوضاع المشتقة من الوقوف والجنو.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

إعداد النشاط

- انتشار حرٌّ في ساحة اللعب. كما في الشكل (٢٥).

إجراءات التنفيذ

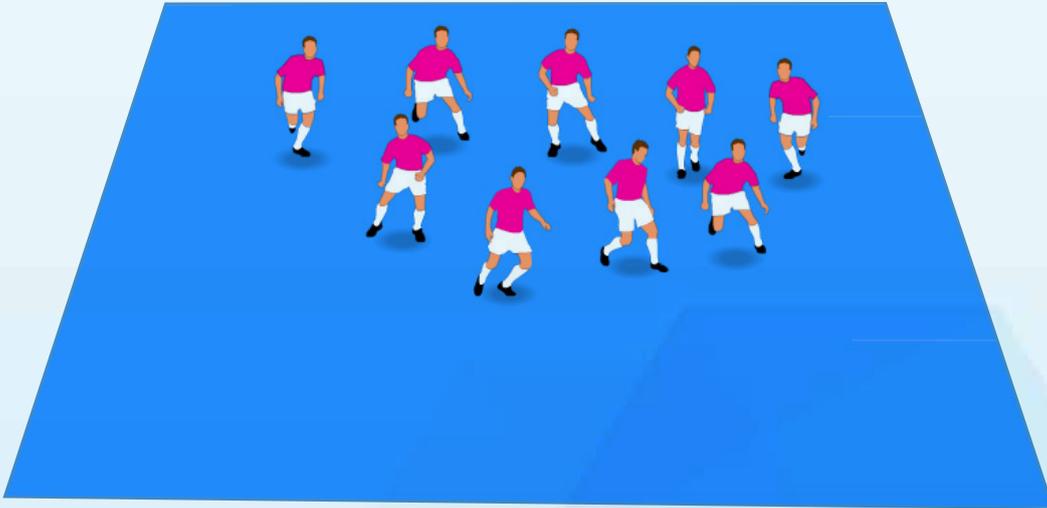
- يجري التلاميذ ومع نداء المعلم يؤدي كل تلميذ وضعاً مشتقاً من الوقوف أو الجنو.

مثال :

- [وقوف. فتحاً].
- [جنو. تقوس].
- [جنو. الذراعان جانباً].

اشتراطات الأداء

- أداء الوضع بالطريقة الصحيحة.
- سرعة اتخاذ الوضع.
- جمالية الأداء.



الشكل (٢٥)



تطوير النشاط

- تغيير التمرينات.
- زيادة سرعة الجري.
- تنوع مسار الجري للأمام إلى مركز الدائرة والعودة بالخلف.
- تغيير التشكيل المستخدم.
- تحديد تلميذ قائد للمجموعة يقوم باختيار التمرين المحدد.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عدم تكرار الوضع المشتق، أو التمرين في كل مرة.
- التنوع في الأوضاع المشتقة والتمرينات.
- مراعاة المسافات البينية.
- استخدام المراتب لوضع الجثوف في حالة عدم مناسبة أرضية اللعب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التقييم.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في شكل دوائر. كما في الشكل (٢٦).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم، يتحرك التلاميذ بالجري (الجانبى/الأمامي) في محيط الدائرة، وعند نداء المعلم (بالوضع المشتق)، يقف التلاميذ لأداء الوضع المشتق، ثم أداء التمرين بتقليد حركة المعلم.

مثال :

- [وقوف. ثبات الوسط] المشي على المشطين.
- [وقوف فتحًا. الذراعان جانبًا] عمل دوائر صغيرة بالذراعين.
- [جثو فتحًا. الذراعان جانبًا] تبادل ثني الجذع جانبًا.

اشتراطات الأداء

- الجري بتناسق مع المجموعة.
- التركيز على أداء التمرين والوضع المشتق بطريقة صحيحة.
- سرعة الاستجابة في أداء الوضع، أو التمرين المحدد.
- تعاون أعضاء المجموعة.



الشكل (٢٦)



اشتراطات الأداء

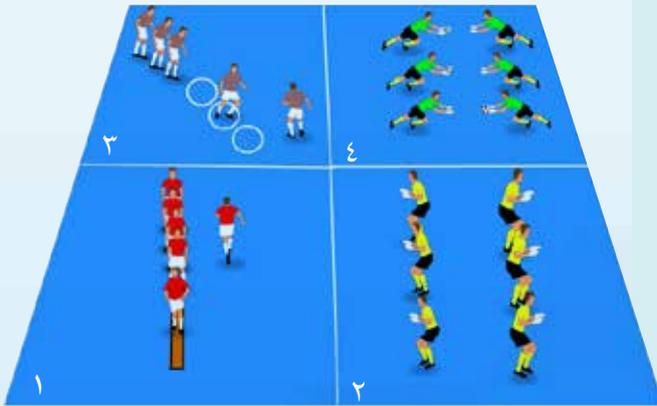
- أداء التمرين بطريقة صحيحة في كل محطة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات.

تطوير النشاط

- تغيير التمارينات في كل محطة.
- زيادة مستوى الصعوبة للتمرينات مثل: زيادة التكرار، أو أداء أكثر من تمرين في المحطة الواحدة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحديد الزمن للأداء في كل محطة.
- استخدام المراتب في تمارينات أوضاع الجثو.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يمكن استخدام لوحة بها صورة لتوضيح الوضع المشتق أو التمرين في كل محطة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.



الشكل (٢٧)

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:
- المحطة (١): قطار، وضع مقعد سويدي مقلوب.
- المحطة (٢): صفان، كرة لدى كل تلميذين.
- المحطة (٣): قطار، أطواق على الأرض.
- المحطة (٤): صفان متقابلان، كرة لكل تلميذين.
- كما في الشكل (٢٧).

إجراءات التنفيذ

- يؤدّي التلاميذ تمريناً محدداً في كل محطة.
- تنتقل كل مجموعة إلى المحطة التالية.
- أمثلة لبعض التمارينات المقترحة تنفيذها في المحطات:
- المحطة (١): [وقوف. الذراعان جانباً] المشي على مقعد سويدي مقلوب.
- المحطة (٢): [جثو. فتحاً. ظهرًا لظهر. الكرة أمام الجسم] لف الجذع جانباً بالتبادل لتسليم الكرة للزميل.
- المحطة (٣): [وقوف. فتحاً] الوثب داخل الطوق مع ضم الرجلين.
- المحطة (٤): [جثو. فتحاً. مواجه. الكرة أمام الجسم] تبادل رمي الكرة مع الزميل.



اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- زيادة مستوى الصعوبة في التمارينات.
- تغيير التمارينات في المسار.
- زيادة مسافة المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

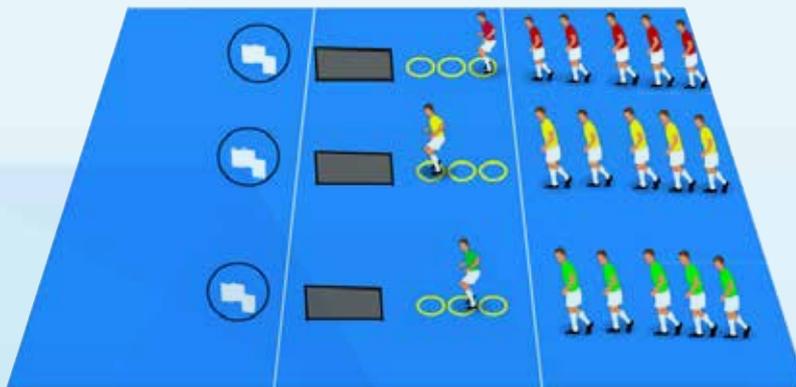
- تحسب نقطة للمجموعة الأسرع في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تحصد أكبر عدد من النقاط.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.

إعداد النشاط

- تحديد خطي البداية والنهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- وضع أطواق ومراتب في المسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات على خط البداية.
- وضع سلة بها بطاقات لصور بعض الأوضاع المشتقة عند خط النهاية أمام كل قطار. كما في الشكل (٢٨).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار لقطع المسار المحدد بأداء التمارينات الآتية:
- [وقوف. ثبات الوسط] الوثب بالقدمين داخل الأطواق للأمام.
- [جثو. الذراعان جانباً] المشي بالارتكاز على الركبتين للأمام على المرتبة.
ثم الجري نحو السلة لأخذ بطاقة والعودة إلى خط البداية وأداء الوضع المحدد في البطاقة.
• يكرر الأداء بعد انتهاء كل التلاميذ في المحاولة الواحدة.



الشكل (٢٨)



اشتراطات الأداء

- أداء الوضع المحدد بطريقة صحيحة داخل الطوق.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- تقليل عدد الأطواق.
- زيادة مساحة الدائرة.
- تغيير الجري إلى الوثب أو الحجل.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

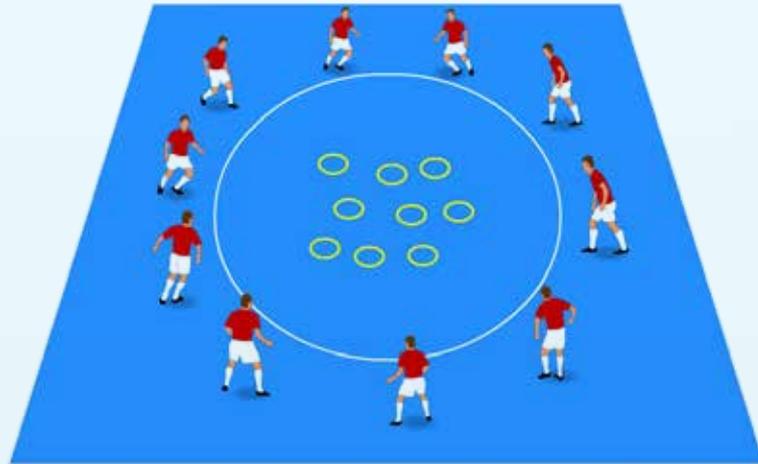
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- النظام.
- التقييم.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تحديد دائرة قطرها (١٥) م، مع وضع أطواق داخل الدائرة، بعدد أقل من عدد التلاميذ.
- يقف التلاميذ على حدود الدائرة. كما في الشكل (٢٩).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ في محيط الدائرة، وعند إشارة المعلم والنداء على وضع مشتق، يتخذ كل تلميذ الوضع المحدد داخل أحد الأطواق.
- تحتسب نقطة على التلميذ الذي لا يحصل على طوق.
- التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.



الشكل (٢٩)

الأنشطة التقييمية

- ينادي المعلم الوضع الأساسي (الوقوف أو الجثو) ويطلب من التلاميذ ذكر أمثلة لأوضاع مشتقة منه.
- يرفع المعلم صورة لأحد الأوضاع الأساسية، ويؤدّي التلاميذ الأوضاع المشتقة من الوضع الأساسي المحدد.



التمرينات الحرّة

تمهيد

تُعدُّ التمرينات الحرّة أحد أنواع التمرينات الرياضية التي تعمل على تطوير الكفاءة الحركية بتنمية الحركات الأساسية مثل: (الجري، والوثب، والحجل، والمرجحة... وغيرها)، وتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل: (السرعة، والقوة، والمرونة، والرشاقة، والتحمل)، كما تتميز بكثرة الاستخدام لسهولة أدائها، وقلة متطلبات تنفيذها من الإمكانيات والتجهيزات.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض التمرينات الحرّة.
- يميّز بين أنواع التمرينات الحرّة.
- يؤدّي بعض التمرينات الحرّة.
- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات الحرّة.
- يقدر أهمية التمرينات الحرّة في المحافظة على اللياقة البدنية.

المفاهيم

التمرين الحرّ، التمرينات الحرّة
الفردية، التمرينات الحرّة الزوجية،
الجنع.

الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، مراتب.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

يتكون النداء على التمرين من ثلاثة أجزاء هي: التنبيه، وبرهة الانتظار، ثم الحكم. مثال: الذراعان أماماً... رفع.

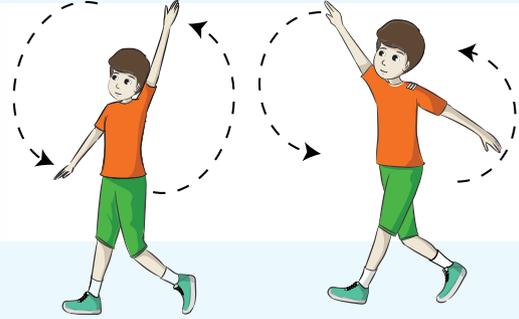
التمرينات الحرة هي التمرينات التي تؤدى بدون استخدام أدوات أو أجهزة، وتنقسم إلى التمرينات الفردية والزوجية والجماعية، وسنتناول في هذا الموضوع بعض نماذج التمرينات الحرة (الفردية والزوجية)، وذلك وفقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم (الذراعين، أو الجذع، أو الرجلين).

أولاً التمرينات الحرة الفردية

هي التمرينات التي يؤديها التلميذ بشكل منفرد دون مشاركة زملائه، وتتنوع نماذج التمرينات الفردية، وسنذكر منها بعض الأمثلة في هذا الموضوع:

1 أمثلة للتمرينات الحرة الفردية للذراعين:

[وقوف] المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً خلفاً بالتبادل.



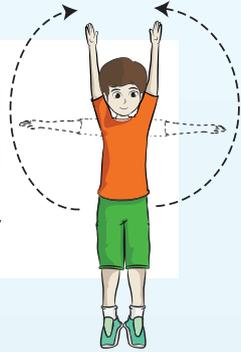
الشكل (1)



[وقوف. الذراعان جانباً] المشي أماماً مع عمل دوائر صغيرة بالذراعين للأمام وللخلف بالتبادل.

الشكل (3)

[وقوف. الذراعان جانباً] رفع العقبيين مع رفع الذراعين عالياً.



الشكل (2)

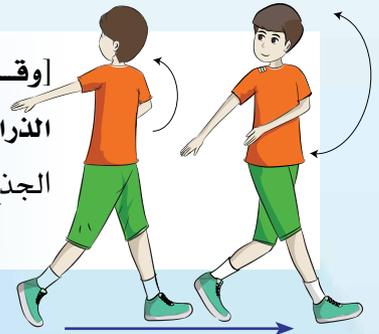
ب أمثلة للتمرينات الحرة الفردية للجذع



[وقوف. فتحاً. الذراعان عالياً] تبادل ثني الجذع جانباً.

الشكل (5)

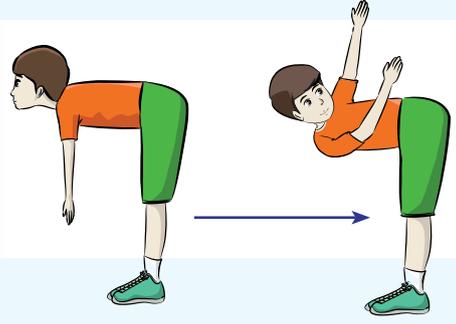
[وقوف. الوضع أماماً. الذراعان أماماً] تبادل لف الجذع ومرجحة الذراعين.



الشكل (4)

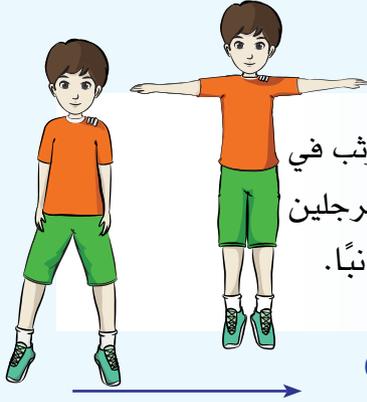


[وقوف. فتحًا. الذرعان أمامًا. ميل] تبادل
لف الجذع جانبًا مع مرجحة الذراع جانبًا.



الشكل (٦)

ج أمثلة للتمرينات الحرة الفردية للرجلين



[وقوف. فتحًا] الوثب في
المكان مع ضم الرجلين
ورفع الذراعين جانبًا.

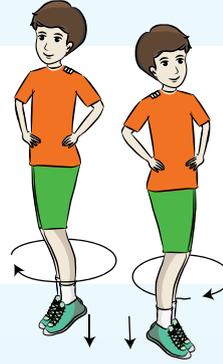
الشكل (٨)

[وقوف] الجري في المكان
مع رفع الركبتين عاليًا.



الشكل (٧)

[وقوف. فتحًا. ثبات الوسط] الوثب لأعلى
ثم الدوران نصف لفة.



الشكل (٩)

ثانياً التمرينات الحرة الزوجية

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

هي التمرينات التي يؤديها التلميذ بمشاركة زميله، وتتنوع نماذج التمرينات
الزوجية، وسنذكر منها بعض الأمثلة في هذا الموضوع:

أ أمثلة للتمرينات الحرة الزوجية للذراعين

[وقوف. الوضع أمامًا. مواجه. تشبيك
الذراعين مع الزميل] تبادل ثني الذراعين
مع مقاومة الزميل.



الشكل (١٠)





[وقوف. اوضاع أماماً.
مواجه. الذراعان أماماً]
محاولة دفع الزميل مع
التحرك جانباً.

الشكل (١٢)

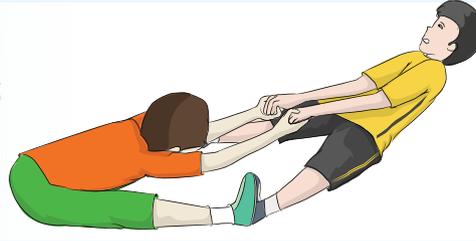
[وقوف. مواجه. تشبيك
اليدين مع الزميل] رفع
الذراعين عاليًا ثم جانباً.



الشكل (١١)

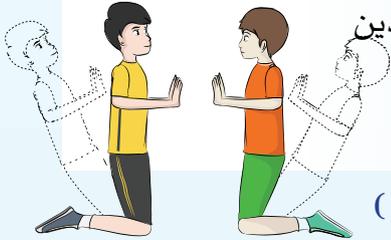
ب أمثلة للتمرينات الحرة الزوجية للذراع

[جلوس طويل فتحاً. مواجه. الذراعان
أماماً تشبيك مع الزميل] تبادل مد
الذراع خلفاً.



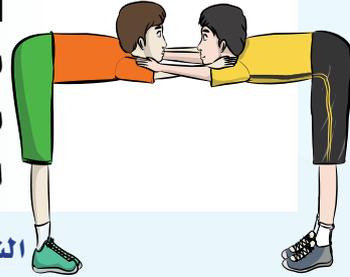
الشكل (١٣)

[جثو. مواجه. تلاصق الكفين]
دفع الزميل باليدين
إلى الأمام.



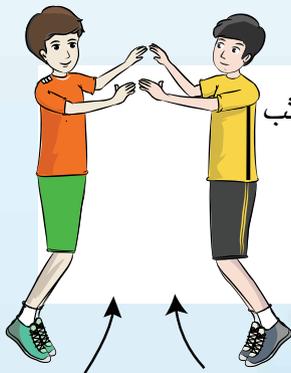
الشكل (١٥)

[وقوف. فتحاً. مواجه.
الذراعان على كتفي
الزميل. ميل] ضغط
الصدر لأسفل.



الشكل رقم (١٤)

ج أمثلة للتمرينات الحرة الزوجية للرجلين



[وقوف. فتحاً. مواجه] الوثب
عاليًا للمس يدي الزميل.

الشكل (١٧)

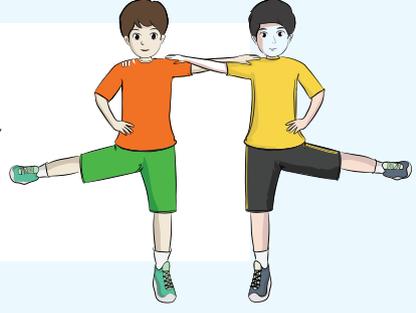
[وقوف. مواجه.
الذراعان تشبيك مع
الزميل] ثني الركبتين
كاملاً.



الشكل (١٦)



[وقوف. جنباً لجنب. الذراع الداخلية جانباً
على كتف الزميل. نصف ثبات الوسط] مرجحة
الرجل الخارجية جانباً.



الشكل (١٨)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يراعى عند تدريس
التمرينات الحرّة
تقديمها على شكل
ألعاب ومنافسات
للتلاميذ الصغار.

- شرح مبسّط للتمرينات الحرّة (الفردية، والزوجية) وأهميتها.
- عرض نماذج للتمرينات الحرّة (الفردية، والزوجية) بواسطة (المعلم، أو التلاميذ، أو الصور، أو الرسومات، أو الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج التمرينات الحرّة (الفردية والزوجية)، مع مراعاة تنويعها وفقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم (الذراعين، والجذع، والرجلين).



اشتراطات الأداء

- الجري بتناسق مع المجموعة.
- التركيز على أداء التمرين بطريقة صحيحة.
- سرعة الاستجابة في أداء التمرين المحدد.
- تعاون أعضاء المجموعة.

تطوير النشاط

- التنوع في التمرينات.
- التنوع في مسارات الجري.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- اختيار التشكيل المناسب للتمرين.
- اختيار الزميل المناسب من حيث الطول والوزن.
- مراعاة المسافة البينية.
- تبديل التلميذ القائد أثناء التمرين.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في تشكيل قطارات مع تحديد التلميذ القائد أمام كل قطار. كما في الشكل (١٩).

إجراءات التنفيذ

- تجري المجموعات بقيادة التلميذ القائد في مسارات مختلفة (خطوط مستقيمة، منحنية، قطرية، دوائر) وعند إشارة المعلم، تتوقف القطارات بأداء تمرين يحدده المعلم.

• بعض الأمثلة المقترحة:

• تمرينات حرّة فردية:

- [وقوف. الذراعان عاليًا] الوثب فتحًا مع رفع الذراعين جانبًا.
- [وقوف. فتحًا. ثبات الوسط] الوثب لأعلى مع الدوران نص لفة.

• تمرينات حرّة زوجية:

- [وقوف. مواجه. تشبيك اليدين مع الزميل] رفع الذراعين جانبًا عاليًا.
- [وقوف. جنبًا لجنب. اليد الداخلية تشبيك مع الزميل] الوثب على المشطين جانبًا.



الشكل (١٩)



اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحديد زمن الأداء في كل محطة.
- التعاون.
- النظام.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- يحدّد في كل محطة التشكيل المناسب لأداء التمرين . كما في الشكل (٢٠).

إجراءات التنفيذ

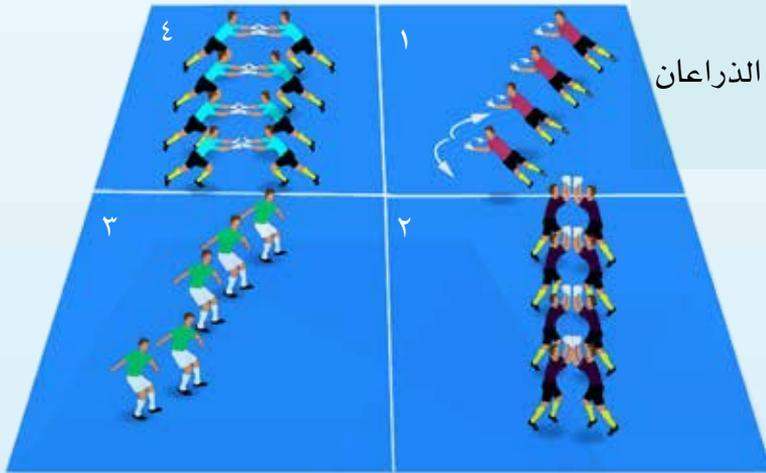
- يؤدّي التلاميذ أحد التمرينات الحرّة في كل محطة.
- أمثلة لبعض التمرينات المقترح تنفيذها في المحطات:

المحطة (١) فردية: [جثو. الذراعان عالياً] ميل الجذع لليمين، ثم اليسار.

المحطة (٢) زوجية: [وقوف. مواجه. الوضع أماماً الذراعان أماماً تلاصق الكفين] محاولة دفع الزميل باليدين، ثم ثني الذراعين لتلاصق الساعدين.

المحطة (٣) فردية: [وقوف. فتحاً] الوثب لأعلى مع ضم الرجلين.

المحطة (٤) زوجية: [وقوف. مواجه. الذراعان أماماً تشبيك] عمل ميزان أمامي.



الشكل (٢٠)



- [وقوف. ظهر لظهر. المرفقان متشابكتان] ثني الركبتين كاملتين والانتقال للأمام.
- [وقوف. ثبات الوسط] الوثب للأمام بالقدمين.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- زيادة مستوى الصعوبة في التمرينات.
- تغيير التمرينات.
- زيادة مسافة المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحسب نقطة للمجموعة الأسرع التي تقطع خط النهاية في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- التعاون.
- النظام.

إعداد النشاط

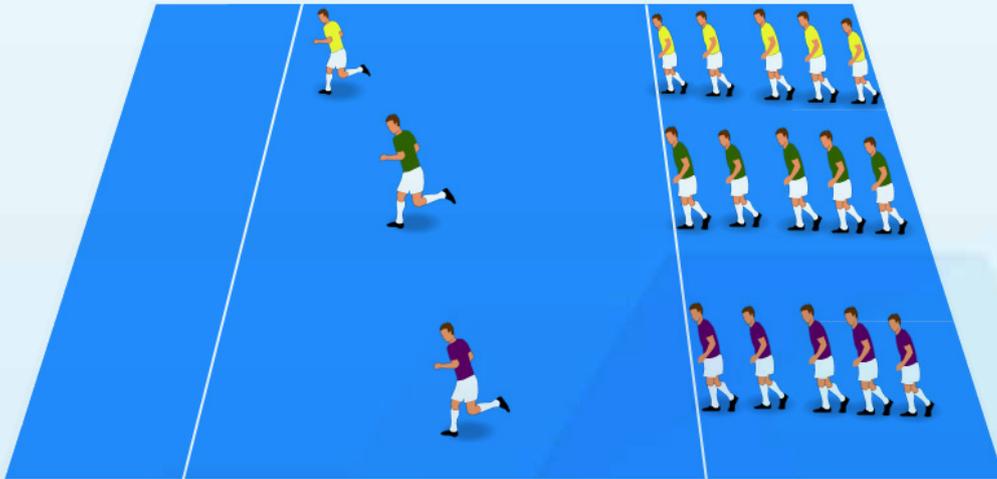
- تحديد خطي البداية والنهاية بينهما مسافة (١٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٢١).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار لأداء التمرينات على المسار المحدد.
- أداء تمرينات على شكل منافسات لقطع المسار.

أمثلة لبعض التمرينات للمنافسات:

- [نصف الوقوف. الرجل خلفاً] الحجل بقدم واحدة للأمام.
- التمرين السابق نفسه، الحجل مع الزميل بتشبيك الذراعين.



الشكل (٢١)



اشتراطات الأداء

- أداء اللعبة بطريقة صحيحة.
- سرعة ردة الفعل.

تطوير النشاط

- وضع بعض الموانع في ساحة اللعب.
 - تغيير الأداء من الجري إلى الحجل.
 - التجمع وفق عملية حسابية مثل (٣+٢).
- نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

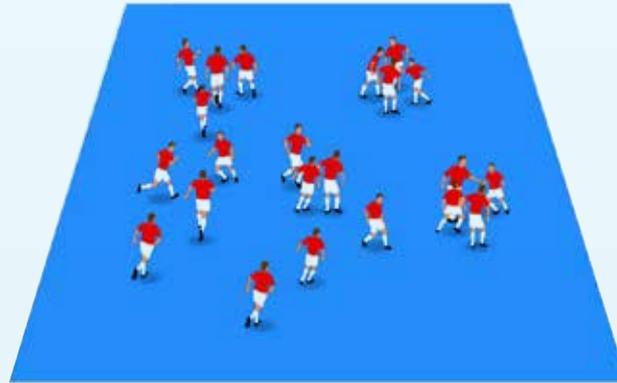
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم

إعداد النشاط

- انتشار التلاميذ في ساحة اللعب. كما في الشكل (٢٢).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ في جميع الاتجاهات داخل ساحة اللعب، ينادي المعلم بتمرين محدد ورقم معين، فيجتمع التلاميذ بأداء التمرين وفق العدد المحدد. مثال العدد (٤) [وقوف. ثبات الوسط] الوثب بالقدمين أماماً.
- تحتسب نقطة على التلميذ الذي لا يؤدي التمرين المحدد.
- تحتسب نقطة على التلميذ الذي يبقى وحيداً.
- التلميذ الفائز الذي يحتسب عليه أقل عدد من النقاط.



الشكل (٢٢)

الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم صورة لأحد أنواع التمرينات الحرة، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع التمرين (فردى أو زوجي)؟ وما جزء الجسم المستخدم في التمرين؟
- انتشار حر للتلميذ ينادي المعلم بأحد أجزاء الجسم، يؤدي التلاميذ التمرين المناسب للجزء المحدد.

التمثيل الحركي

تمهيد

تُعدُّ القصص الحركية والتمرينات التمثيلية من نماذج التمثيل الحركي وهي أحدث الطرق وأنجحها لتعليم التلاميذ أداء التمرينات والأنشطة الحركية، لتوافقها مع خصائص نموهم وميولهم وقدراتهم البدنية والعقلية والنفسية.

فالتمرينات التمثيلية هي مجموعة من التمرينات تقدم في صورة مواقف تساير خيال التلاميذ، ويروها المعلم بأسلوب شائق، ويمكن استخدامها كتمهيد لتقديم القصة الحركية والتي يقصد بها مجموعة من الأحداث والمواقف المتسلسلة تسرد بطريقة شائقة، ويوظف فيها خيال التلميذ عبر صور حركية متنوعة من حياته؛ لتحقيق مجموعة من الأهداف تشمل الجانب النفس حركي والمعرفي والانفعالي، بالإضافة إلى أهميتها في غرس بعض القيم والاتجاهات التربوية وتعزيزها.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.
- يؤدي بعض التمرينات التمثيلية والقصص الحركية.
- يوظف بعض القيم والمفاهيم والاتجاهات الإيجابية في حياته اليومية.
- يشعر بالسعادة أثناء مشاركة زملائه أداء بعض القصص الحركية.

المفاهيم

التمرينات التمثيلية، القصة الحركية.

الأدوات والوسائل التعليمية

الأدوات اللازمة لتنفيذ التمرينات التمثيلية والقصص الحركية المختارة.



محتوى القصة الحركية

تتكوّن القصة الحركية من الحركات الطبيعية الأساسية، كالمشي والجري والوثب والحجل مع ربطها بالتمارين الرياضية، ويتم أدائها من أوضاع حركية مختلفة كالوقوف والجثو والجلوس باستخدام الأدوات البسيطة، وتنقسم القصص الحركية إلى: قصص دينية تركز على القيم والأخلاق المرتبطة بالدين الإسلامي الحنيف، وقصص وطنية تعزز الانتماء للوطن الغالي، وقصص اجتماعية ترتبط بحياة الطالب وعلاقاته بالأسرة والأصدقاء وكل ما يحيط به من قيم تربوية: (كالصدق، والتعاون، والأمانة)، وقصص مهنية ترتبط بتعزيز مفاهيم العمل والمهن المختلفة ومجالاتها: (كالزراعة، والصناعة، وصيد السمك، وغيرها،...).

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يفضل البدء باستخدام تشكيل الانتشار الحرّ، ثم استخدام تشكيلات أخرى للانتقال والحركة من مكان إلى آخر عند أداء أحداث القصة الحركية.

- يبدأ المعلم بتقديم التمرينات التمثيلية بعرض الموقف المراد تقليده، ثم يؤدي نموذجاً للحركة، وبعدها يؤدي التلاميذ التمرين مع صوت المعلم.
- يحكي المعلم القصة الحركية بسرد أحداثها للتلاميذ بطريقة جاذبة ومشوقة تعزز تصورهم الذهني للأحداث.
- يحكي المعلم القصة مع أداء الحركات والتمارين، ويشارك التلاميذ الأداء.
- يحكي المعلم القصة ويؤدي التلاميذ أحداثها، مع توجيهه وتصحيح الأخطاء إن وجدت.

اعتبارات مهمة عند تدريس القصة الحركية

- اختيار القصة الحركية الهادفة تربوياً ومعرفياً وبدنياً وحركياً.
- توافق القصة مع البيئة التي يعيش فيها التلاميذ، ومناسبتها لمستويات فهمهم وإدراكهم، وميولهم وقدراتهم البدنية.
- تضمين القصة لتمارين متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة.
- استخدام لغة سليمة وواضحة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء أحداث القصة.



أمثلة لبعض التمرينات التمثيلية

- [وقوف. فتحًا. انثناء] لف الجذع مع مد الذراعين عاليًا (انطلاق الصاروخ في الفضاء).
- [وقوف. الذراعان عاليًا] ثني الركبتين وخفض الذراعين كاملاً (هبوط سفينة الفضاء على الأرض).
- [وقوف] الوثب مع رفع الذراعين أمامًا عاليًا (قطف الثمار).
- [وقوف] المشي على الأمشاط (المشي على الطريق بعد نزول المطر).
- [وقوف] الجري، ثم الوثب عاليًا (الحصان يتخطى الحواجز).
- [وقوف] الجري في المكان مع التصفيق على الفخذين (صوت الرعد والمطر).
- [وقوف] رفع إحدى الذراعين جانبًا بالتبادل (رجل المرور).
- [جلوس القرفصاء] تشبيك اليدين على الركبتين. رفع الجذع مع رفع الذراعين عاليًا مائلًا (تفتح الأزهار).



نماذج لبعض القصص الحركية

القصة الأولى: مزرعة جدي

أهداف القصة:

- الهدف المعرفي: يتعرّف التلميذ بعض أعمال الزراعة.
- الهدف المهاري: يؤدّي التلميذ بعض الحركات الأساسية والتمرينات الرياضية.
- الهدف الوجداني: يقدر التلميذ أهمية العمل في حياة الإنسان.

الحركات والتمرينات

- التجمع حول الأب.
- تقليد حركة حمل الأمتعة.
- تقليد الركوب في السيارة.
- تقليد حركة ربط حزام الأمان.
- تقليد حركة السيارة.
- تقليد حركة عامل النظافة.
- تقليد حركة النزول من المركبة.
- الجري مسافة (١٥) م.
- تقليد حركة الطيور.
- تقليد حركة تنظيف الأرض من الأغصان الجافة.
- تقليد حركة الحراثة.
- تقليد حركة وضع البذور.
- الجري نحو الساقية.
- الوثب فوق الساقية.

القيم والمفاهيم

- النظام.
- التعاون في أداء المهام.
- السلامة المرورية.
- تقدير العمل.
- الاحترام.
- نظافة البيئة.
- مساعدة الآخرين.

أحداث القصة

* يتجمع الأطفال حول الأب، ما رأيكم في زيارة جدكم؟ فأجابوا بفرح كبير: نعم يا أبي لقد اشتقنا له كثيراً. تتجمع العائلة في الصباح الباكر استعداداً للرحلة. * يحملون معاً الأمتعة، ويصعد الجميع إلى السيارة. * يجلسون في أماكنهم ويربطون أحزمة الأمان. يقرأون دعاء الركوب والسفر، * تتحرك السيارة. * انظروا إلى عامل النظافة وهو يقوم بجهد كبير في تنظيف الطريق من الأكياس والمخلفات. قالت الأم: ينبغي على الجميع رمي المخلفات في الأماكن المخصصة لها. تصل العائلة إلى المزرعة، * وينزل الجميع بهدوء بعد التأكد من وقوف السيارة. * يجري الأطفال بسرعة نحو الجد ويلقون عليه التحية والسلام بكل احترام وتقدير. * انظروا إلى الطيور كيف تتنقل بين الأشجار. يقول الأطفال: نريد أن نساعدك يا جدي في أعمال المزرعة اليوم، هيا بنا يا صغاري، * سنقوم بتنظيف الأرض أولاً. * أما الآن سنقوم بحراثة الأرض بالمعول، * ثم نضع البذور وننتشرها في الأرض هكذا. الآن علينا أن نذهب لتأكد من الساقية، * ما رأيكم في أن نتسابق نحو الساقية. * إنها جميلة سنقفز من فوقها. يستمتع الجميع ويتناولون وجبة الغداء، وفي المساء تعود العائلة إلى المنزل بعد قضاء يوم ممتع وجميل.



نماذج لبعض القصص الحركية

القصة الثانية: شواطئنا الجميلة

- **الهدف المعرفي:** يتعرّف التلميذ إلى البيئة البحرية.
- **الهدف المهاري:** يؤدّي التلميذ بعض الحركات الأساسية والتمرينات الرياضية.
- **الهدف الوجداني:** يدرك التلميذ أهمية المحافظة على نظافة البيئة.

أحداث القصة

قرّر العم صالح أن يذهب مع أطفاله إلى الشاطئ للتمتزه وممارسة الرياضة، وعند وصولهم،* يجري الأطفال نحو البحر.* انظروا إنها طيور النورس تحلق في السماء. انتبهوا يا أطفال لا تقتربوا من البحر كثيراً فبعضكم لا يجيد السباحة، ما رأيكم أن نعمل مسابقات في الجري والحجل والوثب؟ هيا يا أبي، يقف الأطفال في صف واحد لأداء المسابقات.* خذوا أماكنكم، استعداد، انطلق.* هيا الآن سنقوم بجمع الأصداف ونختار أجمل صدفه. صوت البحر جميل، انظروا هناك إنها بعض الأسماك تقفز من الماء للأعلى وتغوص مرة أخرى. هناك قارب ينطلق في الماء ويبتعد قليلاً داخل البحر.* ماذا يفعل؟ إنه يرمي شبكة الصيد.* وهذا قارب آخر يقترب من الشاطئ، تعالوا نساعد هذا الصياد في سحب قاربه من البحر. شعور جميل عندما نساعد الآخرين أليس كذلك؟ هناك بعض المخلفات على الشاطئ.* لا بد أن نقوم بتنظيفه حتى لا تتأثر الكائنات الحية ولأجل أن نحافظ على بيئتنا نظيفة وصحية، هيا ننظف المكان.

الآن أصبح الشاطئ أكثر جمالاً، يعود العم صالح وأطفاله إلى المنزل بعد نزهة جميلة ممتعة.

الحركات والتمرينات

- الجري نحو الشاطئ.
- تقليد حركة تحليق طيور النورس.
- أداء سباقات الوثب والحجل.
- تقليد حركة جمع الأصداف من الأرض بالمشي.
- تقليد حركة قفزة الأسماك بالوثب لأعلى (٣) مرات.
- تقليد حركة رمي شبكة الصيد.
- تقليد حركة سحب القارب.
- تقليد حركة تنظيف الشاطئ.

القيم والمفاهيم

- ممارسة النشاط البدني.
- قواعد السلامة.
- المحافظة على نظافة البيئة.
- جمال الطبيعة.
- التعاون.
- مساعدة الآخرين.



الأنشطة التقويمية

• يسأل المعلم:

- ماذا استفدنا من هذه القصة؟
- ما السلوكيات والقيم الواردة في القصة؟
- يطلب المعلم من التلاميذ أداء بعض التمرينات والحركات الواردة في القصة الحركية.

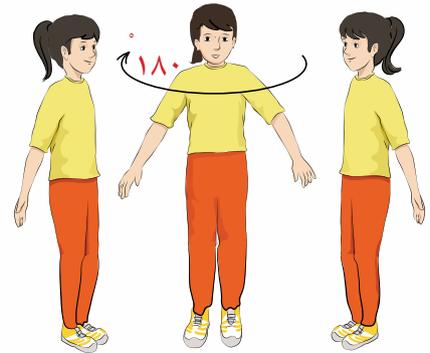
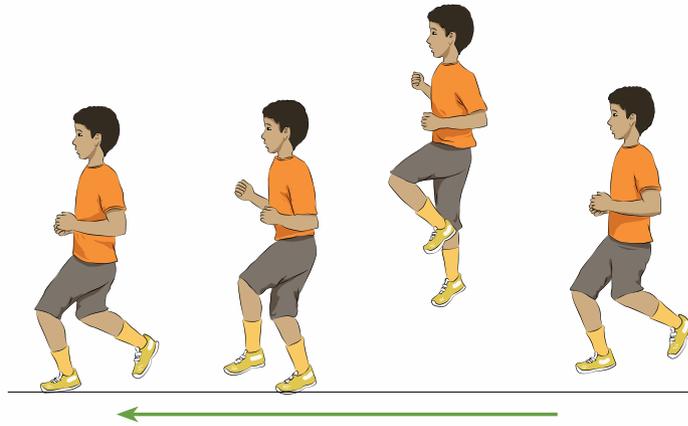
مهرجان رياضي تعليمي

- 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

الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية (أتحرك بنشاط)



المقدمة

تعدُّ الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية من الحركات المهمة التي تسهم في إكساب التلاميذ العديد من عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والرشاقة والمرونة، كما تستخدم في أداء الكثير من المهارات الأساسية للألعاب والمسابقات الرياضية، وذلك بربطها مع حركات أخرى في أنماط حركية متنوعة مثل: الوثب الطويل، ودفع الجلة، ومهارات التصويب في الألعاب الجماعية.

وتتضمَّن هذه الوحدة بعض الموضوعات المتعلقة بالحركات الأساسية الانتقالية، والتي تعتبر استكمالاً لموضوعات الصف الأول بمستوى أكثر تطوراً وهي: الحركات المدمجة أو المركبة التي تؤدَّى بالربط بأكثر من حركة (الخطو الجانبي)، وركضة الحصان، وتبادل الخطو والحجل، بالإضافة إلى حركة اللف والدوران والتي تعدُّ من الحركات الأساسية غير الانتقالية.

محتويات الوحدة

- الخطو الجانبي وركضة الحصان.
- تبادل الخطو والحجل.
- اللف والدوران.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، شريط لاصق، سلال بلاستيكية، كرات (متوسطة صغيرة)، مراتب، بالونات، كرات طبية، عصي، صولجانات، ساعة إيقاف، أعلام ملونة.

مخرجات التعلم للوحدة الثانية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذه الوحدة أن:

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



الخطو الجانبي وركضة الحصان

تمهيد

يعدُّ الخطو الجانبي وركضة الحصان من الحركات الأساسية الانتقالية المدمجة (المركبة)، التي تؤدي بالمزج بين عدة حركات، ويمكن اعتبار الخطو الجانبي تمهيداً لتعلم حركة ركضة الحصان حيث يتشابه فيهما أداء حركات القدمين، وتستخدم الحركتان في بعض الألعاب والمسابقات الرياضية، كما يتطلب أداءهما توافر عنصري الرشاقة والتوافق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف حركتي الخطو الجانبي، وركضة الحصان وأهميتهما.
- يؤدي حركتي الخطو الجانبي، وركضة الحصان.
- يوظف حركتي الخطو الجانبي، وركضة الحصان في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركتي الخطو الجانبي، وركضة الحصان.

المفاهيم

الخطو الجانبي، ركضة الحصان، اتجاه الحركة، الفراغ الشخصي، الفراغ العام، المستوى، الإيقاع الحركي.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، شريط لاصق، سلال بلاستيكية، كرات متوسطة.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

أمثلة :

حركات الدفاع في
كرة اليد، وكرة السلة.

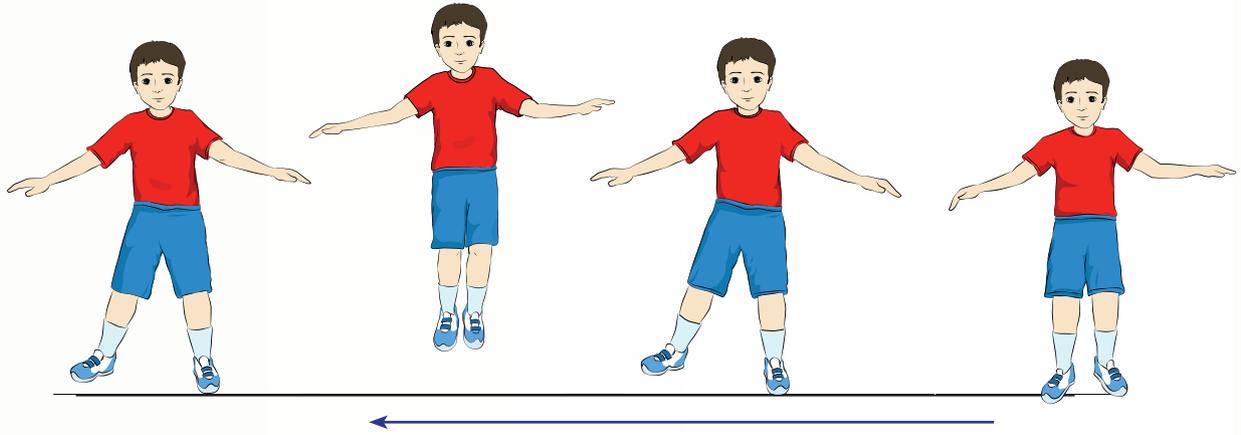
تستخدم الذراعان
للمحافظة على توازن
الجسم.

أولاً: الخطو الجانبي

تؤدي بنقل القدم القريبة من اتجاه الحركة للجانِب وتتبعها القدم الأخرى،
مع مراعاة النقاط الفنية الآتية:

١ وقوف، ثني بسيط للركبتين.

٢ تحرك الجسم للجانِب، ميل بسيط للجزع.



٣ القدمان تتركان الأرض لفترة قصيرة.

٤ الهبوط على القدم نفسها.

الشكل (١)

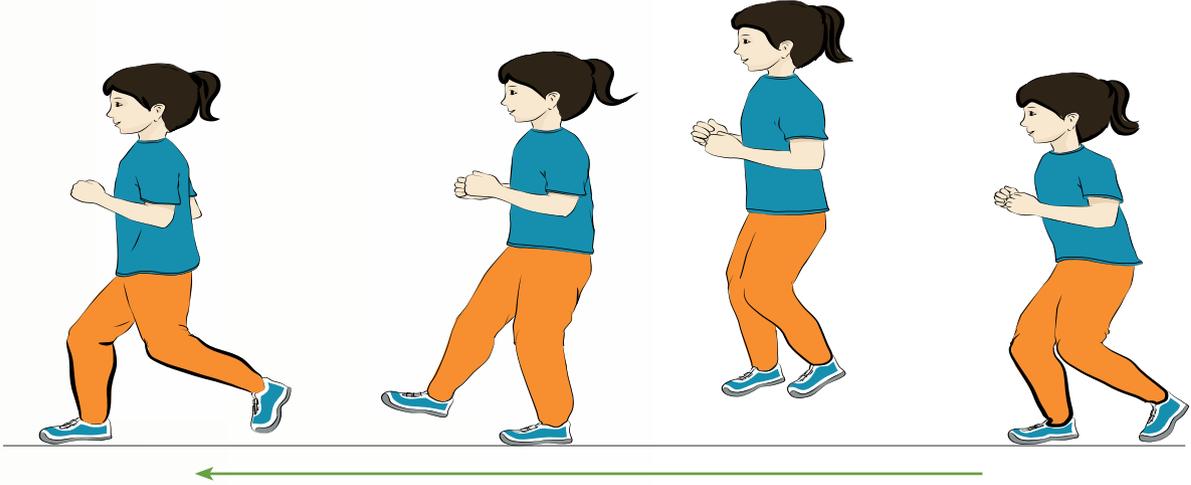


ثانياً: ركضة الحصان (عدو الفرس)

تؤدَّى بالمزج بين حركتي الجري والوثب مع الهبوط على قدم واحدة (كقدم الارتقاء)، حيث يكون تسلسل الحركة بأداء خطوة، ثم وثبة، ثم خطوة، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية:

١ وقوف، انثناء الركبتين قليلاً، ميل بسيط للجذع للأمام.

٢ الخطو للأمام مع الاحتفاظ بإحدى القدمين أمام الأخرى.



٣ الارتقاء عالياً بالقدم الأمامية والهبوط عليها.

٤ تتابع حركة الرجلين بصورة سريعة.

الشكل (٢)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط لحركتي الخطو الجانبي، وركضة الحصان وأهميتهما.
- عرض نماذج مختلفة للأداء من خلال: (المعلم، أو التلاميذ، أو الصور، أو الرسومات، أو الفيلم التعليمي).
- أداء حركتي الخطو الجانبي، وركضة الحصان بسرعات مختلفة.



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية، بينهما مسافة (١٠) م. مع تحديد مسارات مستقيمة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في شكل صفوف على خط البداية. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- يتحرك التلاميذ للأمام بأداء ركضة الحصان ذهاباً إلى خط النهاية والعودة بالخطو الجانبي.

اشتراطات الأداء

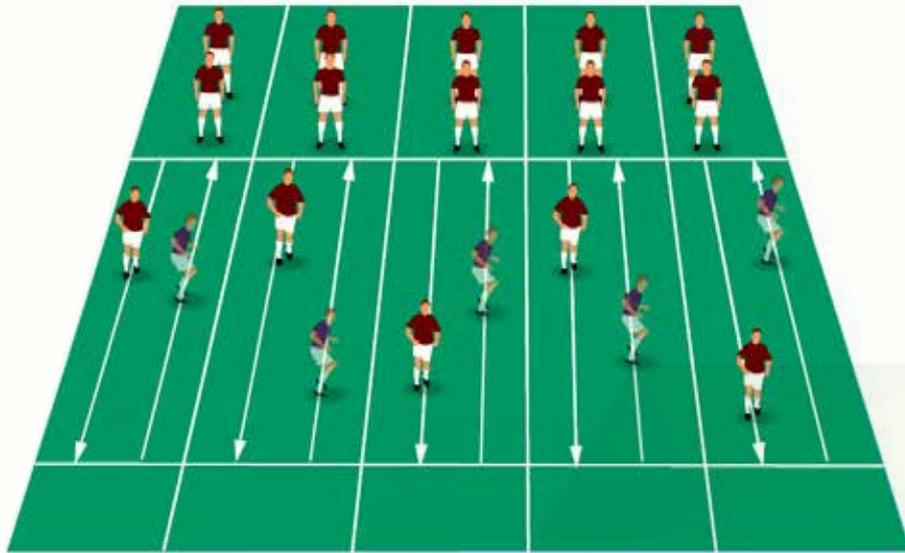
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الالتزام في المسار.
- جمالية الأداء.

تطوير النشاط

- الأداء في مسارات متعددة (خطوط منحنية، أشكال هندسية).
- الأداء في اتجاهات متعددة (يمين، يسار).
- زيادة مسافة المسار.
- زيادة سرعة الجري.
- الأداء في ثنائيات، ثم جماعياً مع ضبط الإيقاع الحركي.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التقييم.
- الإيقاع الحركي.
- التوافق.
- الفراغ (العام، الشخصي).
- العمل الجماعي.



الشكل (٣)



تطوير النشاط

- زيادة سرعة الجري.
- تنوع مسار الجري للأمام إلى مركز المعين.
- زيادة مساحة الشكل.
- استخدام أشكال هندسية أخرى.
- تحديد التلميذ القائد للمجموعة يقوم باختيار الحركة المحددة للمجموعة.
- ضبط إيقاع الحركة (التصفيق، الإيقاع الموسيقي).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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

إعداد النشاط

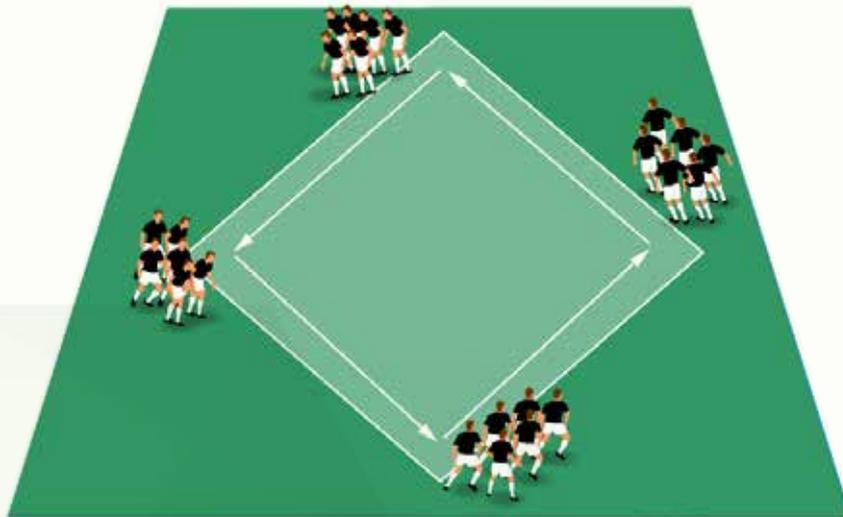
- تحديد شكل هندسي (معين) طول ضلعه (١٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في زوايا (المعين). كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- يتحرك التلاميذ في مجموعات بالجري حول محيط المعين، وعند نداء المعلم بنوع الحركة (الخطو الجانبي، أو ركضة الحصان)، يؤدي التلاميذ الحركة المحددة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الجري بتناسق مع المجموعة.
- سرعة رد الفعل في أداء الحركة المحددة.
- تعاون أعضاء المجموعة.



الشكل (٤)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة في كل محطة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات.
- التمرير بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء مع الزميل.

تطوير النشاط

- زيادة الصعوبة في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة مسافة الأداء.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٥)

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطار، رسم مربعات على الأرض في مسار مستقيم.

المحطة (٢): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، وضع أقماع منخفضة في مسار مستقيم.

المحطة (٣): قطاران، كرة لكل تلميذين.

المحطة (٤): تحديد دائرة قطرها (٦) م، وقوف التلاميذ على محيطها، وضع قمع في المركز. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

المحطة (١): أداء ركضة الحصان داخل المربعات.

المحطة (٢): الذهاب بأداء الخطو الجانبي بين الأقماع والعودة بركضة الحصان بجانب الأقماع.

المحطة (٣): أداء الخطو الجانبي بتبادل التمرير مع الزميل.

المحطة (٤): الخطو الجانبي حول محيط الدائرة، ومع إشارة التلميذ القائد أداء ركضة الحصان إلى مركز الدائرة والعودة بالجري للخلف.



اشتراطات الأداء

- أداء الجري بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الالتزام بالمسار المحدد.

تطوير النشاط

- تقريب المسافات بين الأقماع.
- زيادة مسافة المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

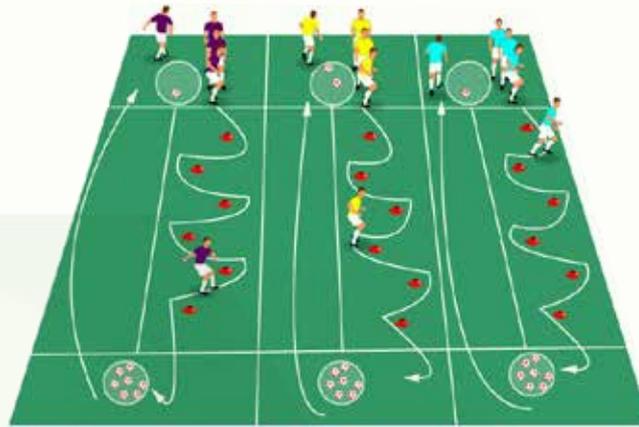
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من الكرات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التنافس الشريف.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- وضع أقماع في مسارات متعرجة، وبجانبيها تحدد مسارات مستقيمة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات على خط البداية.
- وضع سلة بها كرات صغيرة عند خط النهاية أمام كل قطار، وسلة فارغة بجانب كل قطار على خط البداية. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار لقطع المسار المحدد بأداء الخطو الجانبي بين الأقماع ذهاباً، وأخذ إحدى الكرات، والعودة بأداء ركضة الحصان في المسار المستقيم، ثم وضع الكرة في السلة الفارغة، وينطلق التلميذ التالي بمجرد وصول زميله ووضع الكرة في السلة الفارغة.



الشكل (٦)



إعداد النشاط

- ساحة لعب مستطيلة طولها (٢٠) م، تقسم إلى نصفين، ويرسم خطان يبعدان عن خط المنتصف (٢) م من كل جهة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين مع تحديد لون خاص لكل مجموعة.
- تقف كل مجموعة على الخط الذي يبعد (٢) م عن خط الوسط.
- علم أحمر وعلم أخضر لدى المعلم. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- تبدأ اللعبة برفع المعلم أحد الأعلام، فإذا رفع العلم الأحمر تقوم المجموعة الحمراء بالهروب باتجاه خط النهاية بأداء ركضة الحصان، بينما تقوم المجموعة الخضراء بمطاردتها بأداء الحركة نفسها للمس تلاميذ المجموعة.
- تحسب نقطة للمجموعة (المطاردة) عن كل تلميذ يتم لمسه من المجموعة الهاربة قبل اجتياز الخط النهائي. ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الاستجابة.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مساحة الأداء.
- تغيير النداء مثل: (شمس، شمع)، أو (بر، بحر)، بدلاً من الأعلام.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- لا يسمح للمدافعين بدفع المهاجمين.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.



الشكل (٧)

الأنشطة التقويمية

- يؤدي أحد التلاميذ إحدى الحركتين، ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما اسم الحركة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وعمل منافسات في حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان.



تبادل الخطو والحجل

تمهيد

تعدُّ حركة تبادل الخطو والحجل من الحركات الأساسية الانتقالية المدمجة (المركبة)، حيث تتكوّن من حركتي الخطو والحجل، ولها استخدامات كثيرة في مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية، ويتطلب أداؤها توافر عنصري الرشاقة والتوافق مع التركيز على انسيابية الأداء والإيقاع الحركي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف حركة تبادل الخطو والحجل وأهميتها.
- يؤدّي حركة تبادل الخطو والحجل.
- يوظّف حركة تبادل الخطو والحجل في أداء بعض المسابقات والألعاب الرياضية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة تبادل الخطو والحجل.

المفاهيم

الخطوة، الحجلة، قدم الارتقاء، الإيقاع الحركي.

الأدوات والوسائط التعليمية

أطواق، أقماع، شريط لاصق.



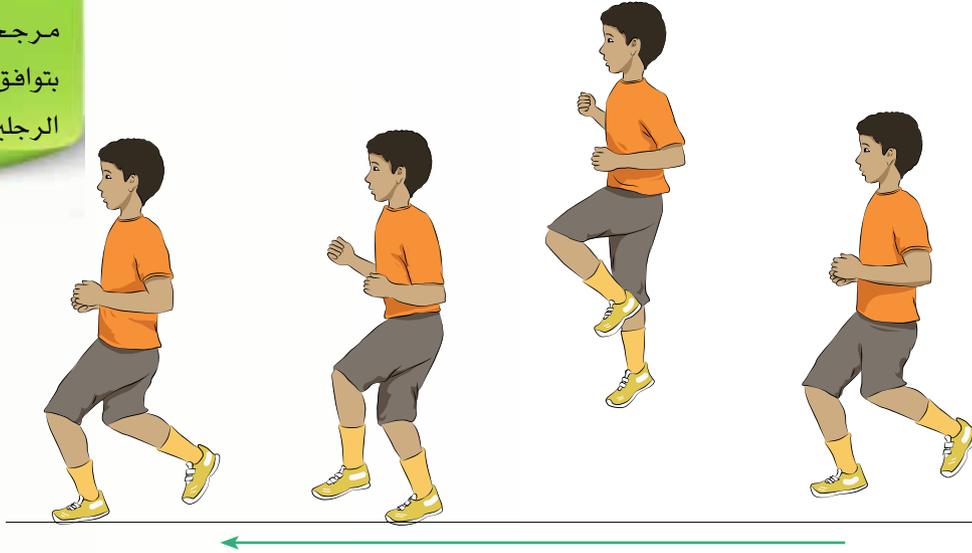
طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدَّى بأخذ خطوة للأمام، ثم الحجل ثم أخذ خطوة أخرى، مع مراعاة النقاط الفنيَّة الآتية:

٢ أداء خطوة للأمام.

١ الوقوف، النظر للأمام.

مرجحة الذراعين
بتوافق عكس حركة
الرجلين.



٣ الحجل بالقدم التي انتهت بها الخطوة، مع رفع الركبة لأعلى.

٤ الهبوط على قدم الارتقاء نفسها، ثم أداء خطوة وتكرار الأداء.

الشكل (١)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسَّط لحركة تبادل الخطو والحجل وأهميتها.
- عرض نماذج مختلفة للأداء من خلال: (المعلم، أو التلاميذ، أو الصور، أو الرسومات، أو الفيلم التعليمي).
- أداء حركة تبادل الخطو والحجل بتجزئة الحركة بوضع علامات مع الأرض، ثم بشكل متكامل من المشي ثم الجري (بطيء، وسريع).



تطوير النشاط

- تنويع اتجاهات الأداء (يمين، يسار، أمام، خلف).
- تنويع مسارات الأداء (منحنية، دائرية).
- زيادة سرعة الأداء.
- زيادة مسافة الأداء.
- الأداء بإضافة حركات (تصفيق، مرجحات).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

إعداد النشاط

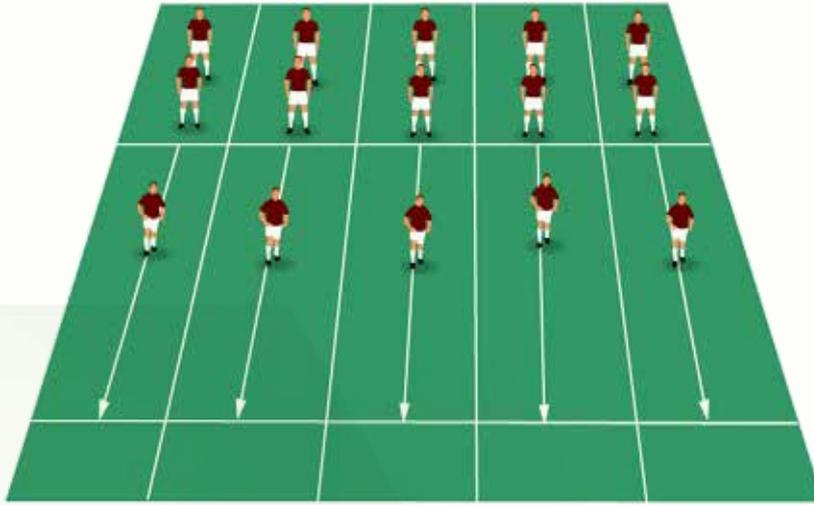
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية. كما في الشكل (٢).

إجراءات التنفيذ

- الجري في المكان، وعند نداء المعلم يؤدي التلاميذ حركة تبادل الخطو والحجل للأمام في المسارات.

اشتراطات الأداء

- الأداء بالطريقة الصحيحة.
- الالتزام في المسار.
- الانسيابية وجمالية الأداء.
- ضبط إيقاع الحركة.



الشكل (٢)



اشتراطات الأداء

- الجري بتناسق مع المجموعات الأخرى.
- الأداء بطريقة صحيحة.

تطوير النشاط

- زيادة سرعة الأداء.
- زيادة مسافة الأداء.
- تحرك التلاميذ في ثنائيات، ثم بشكل جماعي في التوقيت نفسه.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

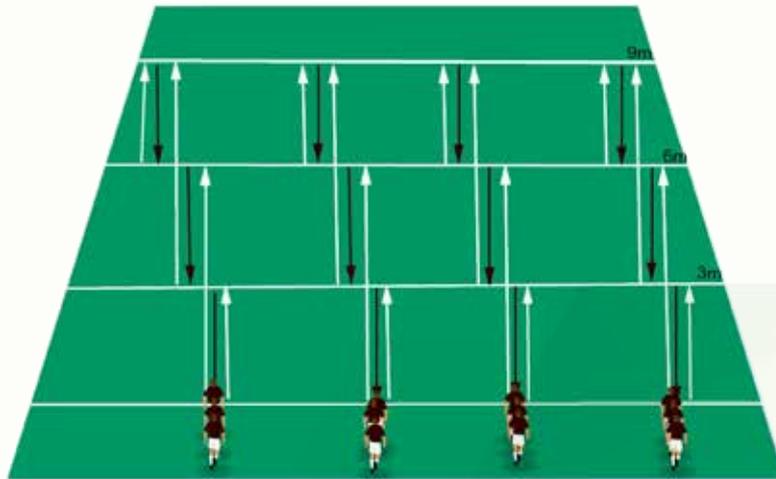
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التقييم.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٩) م.
- وضع خطوط متوازية على مسافات متساوية (٣م، ٦م، ٩م).
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم، يتحرك التلميذ الأول من كل قطار بأداء حركة تبادل الخطو والحجل إلى الخط الأول، والعودة بالجري للخلف لخط البداية، ثم أداء حركة تبادل الخطو لخط الـ (٦) م، والعودة بالجري للخلف بالجري لخط الـ (٣) م وهكذا.
- يتحرك التلميذ الثاني من كل قطار بعد وصول التلميذ الأول لخط الـ (٦) م وهكذا.



الشكل (٣)



اشتراطات الأداء

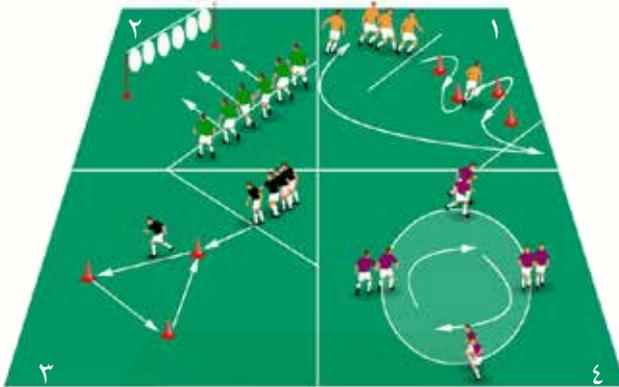
- الأداء بطريقة صحيحة في كل محطة.
- جمالية الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات.

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تحديد زمن لكل محطة.
- التعاون.
- النظام.



الشكل (٤)

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٦) م توضع بينهما أقماع في شكل متعرج.

المحطة (٢): صف، تعليق بالونات على بُعد (٥) م.

المحطة (٣): قطار، وضع ثلاثة أقماع على شكل مثلث طول ضلعه (٥) م.

المحطة (٤): تحديد دائرة قطرها (٦) م مع وقوف التلاميذ في ثنائيات على محيطها. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

المحطة (١): أداء حركة تبادل الخطو والحجل بين الأقماع.

المحطة (٢): أداء حركة تبادل الخطو والحجل ولمس البالونات.

المحطة (٣): الجري من القمع الأول إلى الثاني، والحجل من القمع الثاني إلى الثالث، وأداء حركة تبادل الخطو والحجل من القمع الثالث إلى الأول.

المحطة (٤): أداء حركة تبادل الخطو والحجل بشكل ثنائي حول محيط الدائرة في اتجاه عقارب الساعة.



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء والانتقال حول محيط المربع.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- تغيير طريقة الانتقال بين الأضلاع.
- زيادة طول ضلع المربع.
- الأداء بجري جميع أفراد المجموعة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التنافس الشريف.

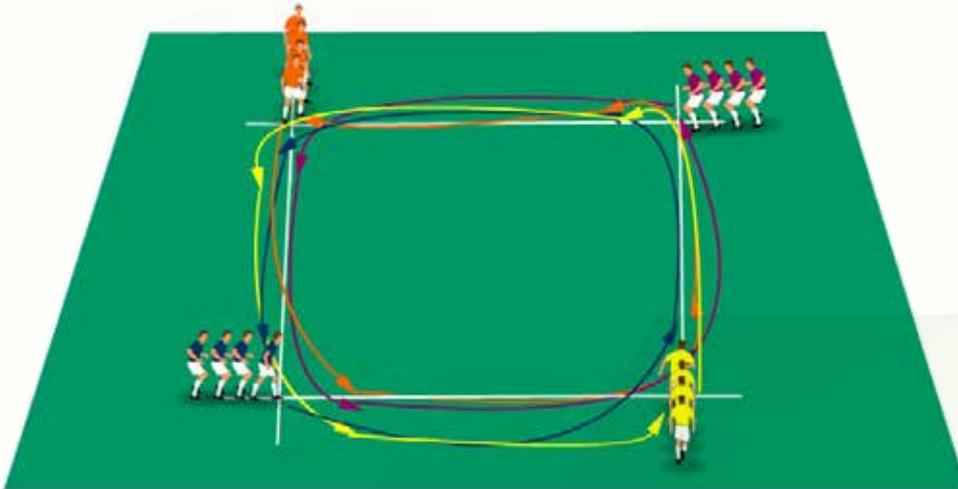
إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠) م .
- تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات
- متساوية تقف في قطارات على زوايا المربع.
- تحديد طريقة للتحرك في كل ضلع من أضلاع المربع.

- الضلع (١): ركضة الحصان.
- الضلع (٢): تبادل الخطو والحجل.
- الضلع (٣): الخطو الجانبي.
- الضلع (٤): تبادل الخطو والحجل. كما في الشكل (٥)

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار لقطع المسار المحدد وفق الأداء المحدد حتى يصل محطته، ويكرر الأداء مع إشارة المعلم.
- تحسب نقطة للمجموعة الأسرع في كل محاولة.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى (٣) مناطق.
- وضع مجموعة متساوية من الأقماع في المنطقة الأولى والثالثة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين على شكل صفيين متقابلين، تقف المجموعتان على حدود المنطقة الأولى والثالثة. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم ينطلق تلاميذ المجموعتين بأداء تبادل الخطو والحجل إلى المنطقة المقابلة ليأخذ كل تلميذ قمعاً واحداً في كل محاولة ويضعه في منطقته.
- تحديد زمن اللعب (٢-٣) دقائق.

اشتراطات الأداء

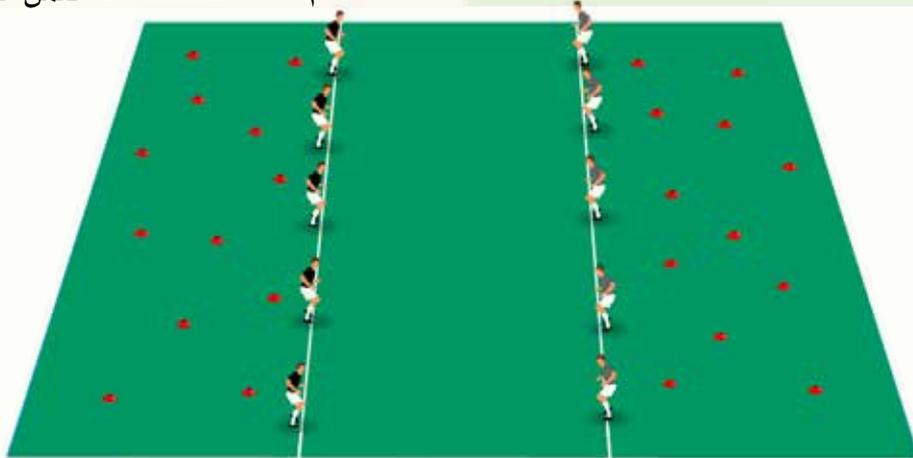
- الأداء بطريقة صحيحة.
- ضبط إيقاع وانسيابية الحركة.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مساحة المستطيل.
- زيادة مساحة المنطقة الثانية.
- تغيير الأقماع إلى أدوات أخرى.
- وضع بعض الموانع في منطقة الوسط.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٦)

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة لحركة تبادل الخطو والحجل، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم الحركة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وعمل منافسات في حركة تبادل الخطو والحجل.



عدد الحصص
حصتان

اللف والدوران

الموضوع
الثالث

تمهيد

تعدُّ حركتا اللف والدوران من الحركات الأساسية غير الانتقالية المهمة التي تشكّل جزءاً من طريقة أداء الكثير من مهارات المسابقات والألعاب الرياضية، وتسهم في تنمية التحكم بأجزاء الجسم بما يحقق ثباته واتزانه، وتتم حركتا اللف والدوران بتحريك الجسم أو أجزاء منه مع ثبات أو تغيير قاعدة ارتكازه، ولأدائهما لا بد من توافر عدة عناصر منها: الرشاقة، والمرونة، والتوافق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف حركتي اللف والدوران وأهميتهما.
- يميّز بين حركتي اللف والدوران.
- يؤدي حركتي اللف والدوران.
- يوظف حركتي اللف والدوران في أداء بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.
- يشعر بالسعادة بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركتي اللف والدوران.

المفاهيم

اللف، الدوران، الاتجاه، الإيقاع، التوقيت، الفراغ.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، ساعة إيقاف، شريط لاصق، مراتب، كرات صغيرة ومتوسطة، بالونات، كرات طبية، عصي، صولجانات، حبال، مضارب.



أمثلة:

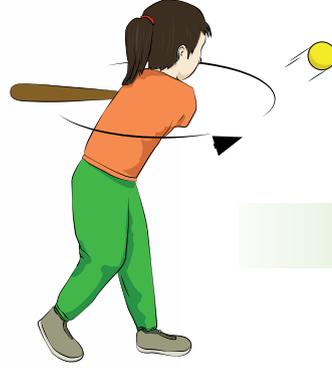
- حركة لف الرأس للجهتين في السباحة.
- لف الذراع والرجل في بعض أنواع التمرير في الألعاب الجماعية.

طريقة الأداء / النقاط الفنية

اللف

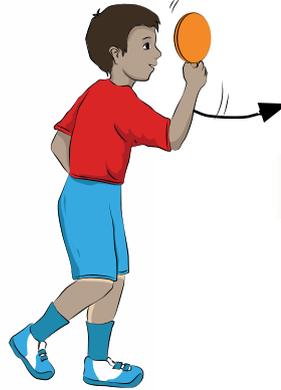
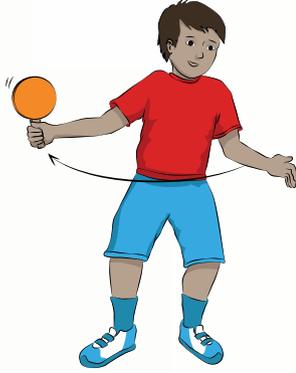
أولاً

تحرك جزء من أجزاء الجسم في اتجاه معاكس لبقية الأجزاء الثابتة حول المحور الطولي، وهناك عدة نماذج لحركة اللف، منها:



لف الجذع لأحد الجانبين.

الشكل (١)



لف الذراعين لأحد الجانبين.

الشكل (٢)



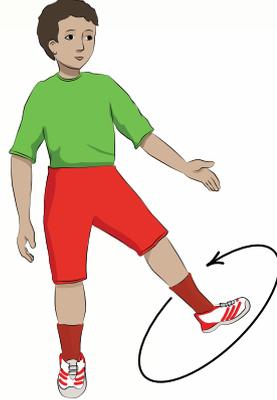
لف الرجل لأحد الجانبين.

الشكل (٣)



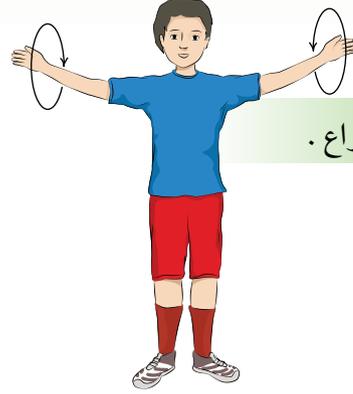
- دوران الجسم في مسابقة دفع الجلة.
- الدوران في التمرينات الفنية والجمباز.

حركة الجسم ككل أو جزء منه حول المحور الطولي أو العرضي مع انتقال أو تغيير لمكان قاعدة ارتكازه، ومحافظة الجسم على اتزانه، وهناك عدة نماذج لحركة الدوران مثل:



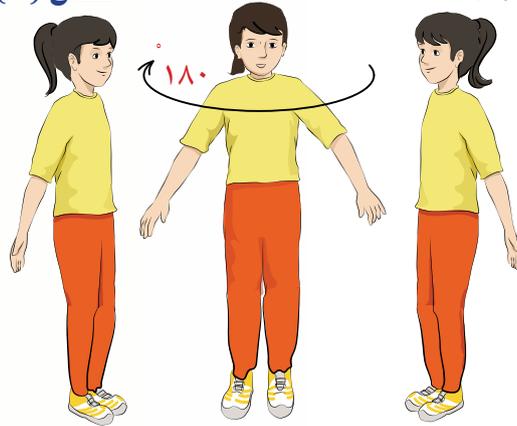
دوران الرجل.

الشكل (٥)



دوران الذراع.

الشكل (٤)



دوران الجسم ككل.

الشكل (٦)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- يشرح المعلم شرحاً مبسطاً لحركتي اللف والدوران وأهميتهما، ثم يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة:
 - كم جزءاً في جسمك يمكنك لفة أو دورانه؟ وما هذه الأجزاء؟
 - هل يمكنك أن تلف أو تدير أجزاء جسمك في أوضاع مختلفة؟ وكيف؟
- عرض نماذج مختلفة للأداء من خلال (المعلم، أو التلاميذ، أو الصور، أو الرسومات، أو الفيلم التعليمي).
- أداء حركتي اللف والدوران من الثبات ثم من الحركة. (المشي، أو الجري، أو الوثب،...).
- أداء حركتي اللف والدوران بأدوات مختلفة (حبل، أو طوق، أو صولجان، أو مضرب، أو كرة، أو شريط، تمرينات).



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية، بينهما مسافة (١٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- المشي مع أداء بعض حركات اللف والدوران. بعض الأمثلة:

أ - اللف

- مسك العصا خلف الكتفين، ثم لف الجذع للجانبين بالتبادل.
- ميل الجذع للأمام مع تبادل لمس القدمين باليدين المعاكستين.

ب- الدوران

- المشي مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل.
- الوثب مع الدوران بالجسم ربع لفة في الهواء، ثم نصف لفة، ثم لفة كاملة.

اشتراطات الأداء

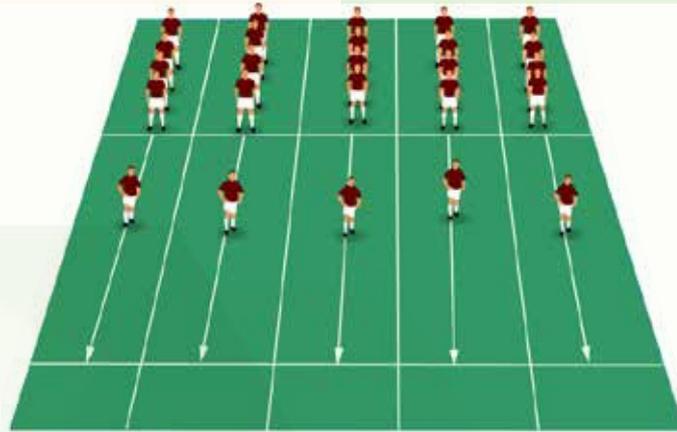
- الأداء بالطريقة الصحيحة.
- التركيز على الجزء المستخدم في اللف والدوران.

تطوير النشاط

- تغيير اتجاهات الأداء.
- زيادة التكرارات.
- زيادة مسافة الأداء.
- ضبط إيقاع الأداء.
- تغيير التمرينات المستخدمة.
- زيادة سرعة الأداء (بطيء، سريع).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التقييم.
- الإيقاع الحركي.
- التوافق.



الشكل (٧)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف متقابلة.
- توزيع كرات لتلاميذ أحد الصفين. كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- الجري في المكان، وعند إشارة المعلم تؤدى حركات لف ودوران متنوعة مع الزميل.
- بعض الأمثلة :**
- الوثب والدوران وتسليم الكرة للزميل.
- ظهر لظهر، تسليم وتسليم الكرة مع الزميل بلف الجذع للجانب.

اشتراطات الأداء

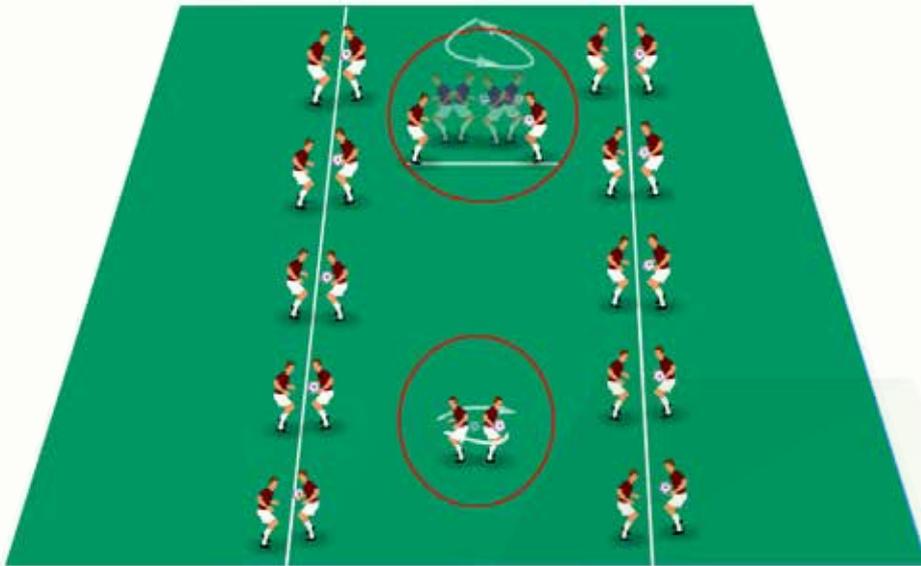
- الأداء بطريقة صحيحة.
- التوافق مع الزميل.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين التلاميذ.
- زيادة تكرار أداء التمرينات.
- تغيير التمرينات المستخدمة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٨)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة في كل محطة.
- جمالية الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- تحديد زمن لكل محطة.
- التوافق.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- المحطة (١): قطار، مراتب.
- المحطة (٢): قطار، طوق لكل تلميذ.
- المحطة (٣): صف، أقماع على بعد (٥) م، طوق أو كرة لكل تلميذ.
- المحطة (٤): صف، بالون لكل تلميذ. كما في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): الدرجة الأمامية على المراتب.
- المحطة (٢): المشي مع أداء حركات تدوير الطوق بيد واحدة.
- المحطة (٣): رمي (الكرة/ الطوق) بلف الجذع للجانب لإصابة القمع.
- المحطة (٤): رمي البالون للأعلى، ثم الوثب والدوران ربع لفة أو نصف لفة، ثم مسك البالون.



الشكل (٩)



اشتراطات الأداء

- أداء اللف والدوران بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- التصويب بلف الجذع.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تغيير التمرينات في المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

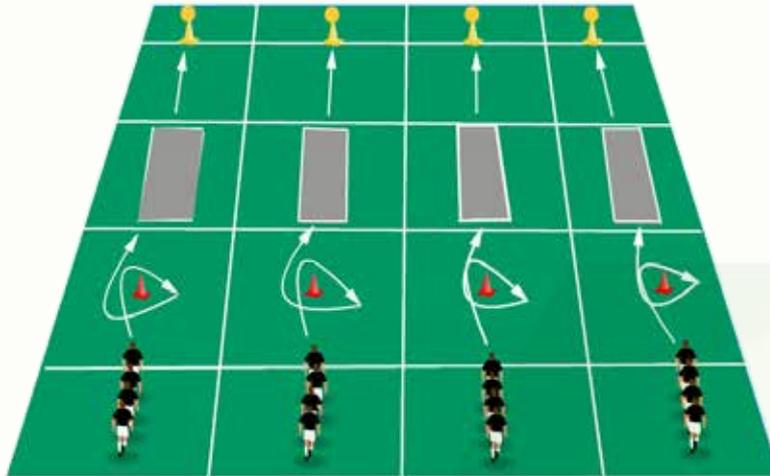
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- النظام.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م.
- تحديد خطين موازيين لخط البداية على بُعد (٤) م، (٦) م.
- وضع قمع في المنطقة الأولى، ومراتب في المنطقة الثانية، وكرة في بداية المنطقة الثالثة، وصولجان على خط النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات. كما في الشكل (١٠).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بالجري والدوران حول القمع، ثم التقدم إلى الخط الأول، ثم الدرجة الجانبية المستقيمة على المراتب ثم مسك الكرة، والوقوف مواجهة الجانب والتصويب بلف الجذع جانباً لإصابة الصولجان.
- تحسب نقطة لكل تلميذ ينجح في إصابة الصولجان.
- تجمع نقاط جميع المحاولات لتلاميذ المجموعة.



الشكل (١٠)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- أداء التسليم بلف الجذع للجانب.

تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- زيادة عدد الكرات.
- زيادة عدد تلاميذ المجموعة.
- تغيير طريقة انتقال التلميذ الأخير الى مقدمة القطار (الدرجة، أو الحجل، أو الوثب،...).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين المجموعات.
- التعاون.
- التنافس.
- النظام.
- العمل الجماعي.

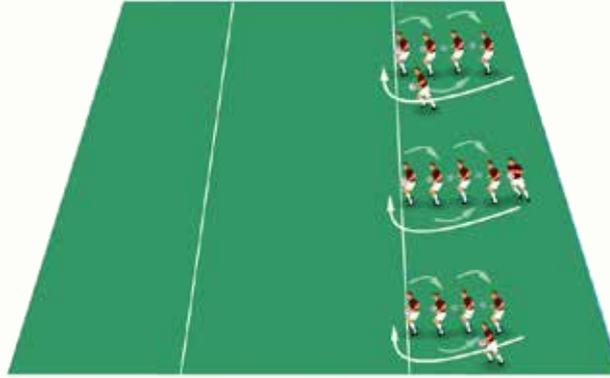
إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥ م).
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- كرة لدى التلميذ الأول في كل قطار. كما في

الشكل (١١).

إجراءات التنفيذ

- تبادل تسليم الكرة بين أفراد الفريق بلف الجذع للجانب بدءاً من التلميذ الأول في القطار حتى التلميذ الأخير، والذي بدوره يجري بالكرة إلى مقدمة القطار، وتكرار الأداء بالتقدم حتى تعدي القطار خط النهاية.
- المجموعة الفائزة التي تصل أولاً إلى خط النهاية.



الشكل (١١)

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة نموذج لحركتي اللف أو الدوران، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع الحركة؟ وما الجزء المستخدم؟ وفي أي مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية يمكن استخدامها؟
- يقف التلاميذ في تشكيل انتشار حر، ثم ينادي المعلم (لف) أو (دوران) مع تحديد الجزء المستخدم في الحركة، ويؤدي التلاميذ الحركة المناسبة.



الوحدة الثالثة

المعالجة والتناول

(ألع بالكرة)



المقدمة

تُعدُّ حركات المعالجة والتناول من الحركات الأساسية المهمة التي تسهم في تنمية قدرات التحكم والسيطرة لدى التلميذ أثناء التعامل مع الأدوات المختلفة مثل: الكرة، والمضرب، والطوق... وغيرها، ويتطلب أداؤها توافر عدة عناصر مثل القوة العضلية، والتوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى عنصر الدقة لتوجيه الأداة، كما تعمل حركات المعالجة والتناول على رفع كفاءة أداء العديد من مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية مثل: مهارة التمرير والتصويب، والمحاورة ودفع الجلة، ورمي الرمح. وتتضمن هذه الوحدة موضوعات تطيط الكرة والتحرك بها، والمراوغة والمحاورة للتخلص من المنافس، وضرب الكرة باليد أو باليدين.

محتويات الوحدة

- التنطيط.
- المراوغة والمحاورة.
- ضرب الكرة.

الأدوات والوسائط التعليمية

أقماع، أطواق، كرات متوسطة،
بالونات، شريط لاصق، أعلام،
بطاقات، حبال.

مخرجات التعلم للوحدة الثالثة

- يتوقع من التلميذ الدارس لهذه الوحدة أن:**
- يتعرّف حركات المعالجة والتناول وبعض أنواعها.
 - يتعرّف طريقة أداء بعض حركات المعالجة والتناول.
 - يؤدّي بعض حركات المعالجة والتناول.
 - يوظّف بعض حركات المعالجة والتناول في المسابقات والألعاب الرياضية.
 - يشارك زملاءه أداء بعض حركات المعالجة والتناول.
 - يشعر بالسعادة عند أدائه أنشطة متنوعة لبعض حركات المعالجة والتناول.



تنطيط الكرة

تمهيد

يُعدُّ تنطيط الكرة من حركات المعالجة والتناول المهمة التي تستخدم في بعض الألعاب الرياضية مثل: كرة اليد، والسلة، حيث يساعد على الاحتفاظ بالكرة أو التقدُّم بها، ويسهم إتقان التنطيط في إجادة العديد من مهارات التحكم والسيطرة على الكرة، كما يتطلب أداة توافر عدة عناصر مثل: التوافق العصبي العضلي (توافق اليد مع العين) والرشاقة والقوة العضلية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرَّف حركة تنطيط الكرة وأهميتها.
- يؤديُّ حركة تنطيط الكرة.
- يوظف حركة تنطيط الكرة في بعض مهارات الألعاب الرياضية.
- يشعر بالسعادة والرضا عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة تنطيط الكرة.

المفاهيم

التنطيط ، التوافق، دفع الكرة، رسغ
اليدين، ارتداد الكرة.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات متوسطة، شريط لاصق، أقماع، أطواق.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

يؤدَّى بدفع الكرة إلى الأرض واستلامها بعد ارتدادها، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية:

١ وقوف، رجل 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 (١)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط لحركة تنطيط الكرة، وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء حركة تنطيط الكرة من الثبات بتجزئة الحركة، ثم بشكل متكامل.
- تنطيط الكرة من أوضاع مختلفة (الوقوف، الإقعاء، الجلوس الطويل).
- تنطيط الكرة بين الرجلين من (الوقوف فتحًا).
- تنطيط الكرة من المشي، ثم من الجري.
- تنطيط الكرة باستخدام كرات مختلفة الأحجام.



تنطيط الكرة في مسارات مختلفة

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تنطيط الكرة بسرعات مختلفة من الجري (بطيء، سريع).
- تنوع مسارات الأداء (مربع، دائرة، مثلث).
- تنطيط الكرة في مستويات مختلفة (الوسط، الركبة).
- الجري بتنطيط الكرة، ثم الوقوف، ثم الجري.
- تنطيط كرتين باليدين في التوقيت نفسه.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- تبديل استخدام اليدين في التنطيط.
- التوافق.
- التعاون.

إعداد النشاط

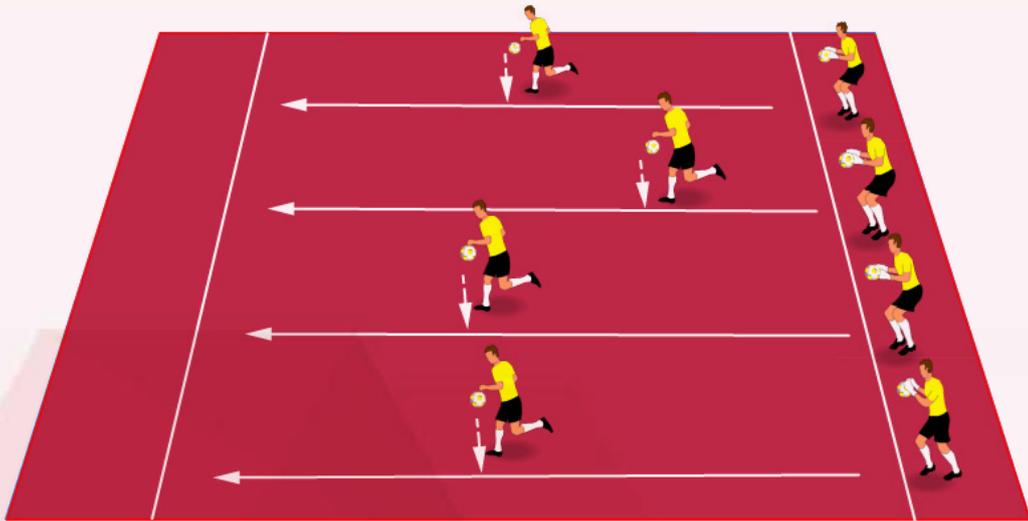
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م مع تحديد مسارات (مستقيمة / منحنية).
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية.
- كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٢).

إجراءات التنفيذ

- تنطيط الكرة بيد واحدة من المشي، في مسارات مستقيمة / منحنية للوصول إلى خط النهاية.

اشتراطات الأداء

- التركيز على الأداء الصحيح.
- الالتزام بالأداء على المسار.
- السيطرة على الكرة.



الشكل (٢)

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين الصفيين.
- زيادة سرعة الأداء وإيقاعه.
- أداء التنطيط والدوران حول القمع، ثم التمرير للزميل.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية.
- تبديل استخدام اليدين في التنطيط.
- الانضباط والنظام.
- العمل الجماعي.
- التقييم.
- التوافق.

إعداد النشاط

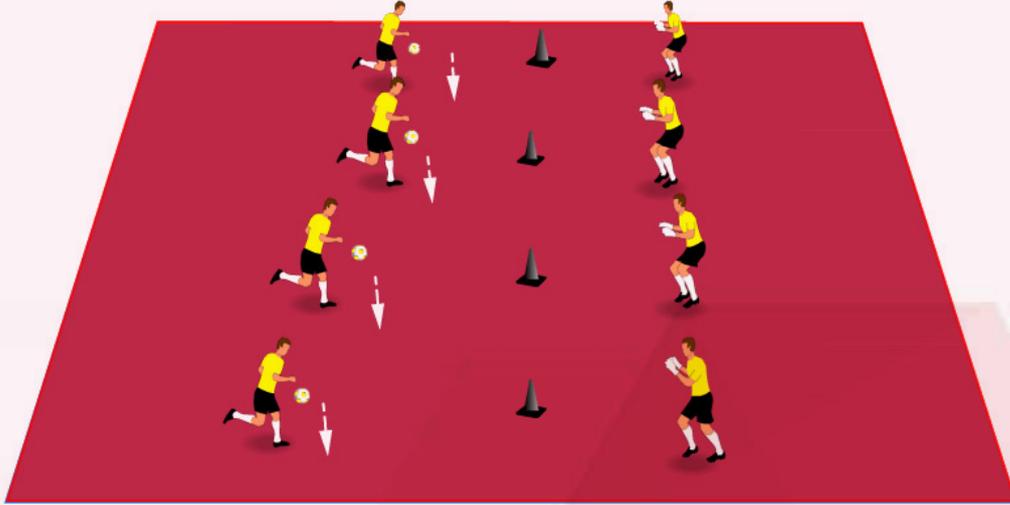
- وقوف التلاميذ في تشكيل صفيين متقابلين بينهما مسافة (٨) م.
- كرة مع كل تلميذين متقابلين (ثنائيات) ووضع قمع في منتصف المسافة بينهما. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- يؤدي أحد التلميذين تنطيط الكرة بالتقدم للأمام، وعند وصوله إلى القمع يمرر الكرة إلى زميله المقابل ويعود لمكانه، ويكرر التلميذ المستلم للكرة الأداء نفسه.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- السيطرة على الكرة.



الشكل (٣)

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التمرير والتصويب بعد التنطيط.

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تبادل المجموعات بين المحطات.
- تبديل استخدام اليدين في التنطيط.
- ربط التنطيط بالتمرير والتصويب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التوافق.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التقويم.



الشكل (٤)

إعداد النشاط

- وقوف التلاميذ في مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): صفان متقابلان بينهما مسافة (١) م، كرة لكل تلميذين. وضع طوق في منتصف المسافة بينهما.

المحطة (٢): قطاران متقابلان بينهما مسافة (١٠) م، وضع أقماع بشكل متعرج في المسار.

المحطة (٣): قطار، تحديد مربعات مرسومة على الأرض، ووضع قمع على بعد (٣) م من نهايتها.

المحطة (٤): تحديد دائرة مع وضع أقماع حول محيطها، وقوف التلاميذ حول الدائرة، كرة مع كل تلميذ. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

المحطة (١): تبادل تنطيط الكرة داخل الطوق (٣) عدات باستمرار دون توقف الكرة بين كل تلميذين متقابلين.

المحطة (٢): تنطيط الكرة بين الأقماع، ثم تمرير الكرة إلى الزميل في القطار المقابل، والانتقال لخلف القطار المقابل.

المحطة (٣): المشي مع تنطيط الكرة داخل المربعات المرسومة ثم التصويب على القمع.

المحطة (٤): تنطيط الكرة بالدوران حول الأقماع على محيط الدائرة.



تطوير النشاط

- زيادة مساحة المربع.
- انطلاق كل المجموعات في التوقيت نفسه بتنطيط الكرة وجمع الأقماع.
- زيادة عدد الأقماع.
- استخدام أقماع بألوان مختلفة، وتحديد لون لكل مجموعة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عددٍ من الأقماع.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التأكيد على تبديل استخدام اليدين في التنطيط.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التنافس الشريف.

إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٥) م، مع وضع أدوات (أقماع صغيرة أو مناديل) داخل دائرة بوسط المربع.
- تحديد دوائر (محطات) على محيط المربع.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في الدوائر (المحطات).
- كرة لدى كل مجموعة. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم ينطلق تلميذ من كل مجموعة بتنطيط الكرة لأخذ قمع من دائرة الوسط والعودة إلى مجموعته وتسليم الكرة لزميله التالي، ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

- التركيز على الأداء الصحيح.
- سرعة الأداء.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- عدم لمس زملاء وإعاقتهم.



الشكل (٥)

ألعاب تنطيط الكرة

نشاط
(٥)

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- المحافظة على الكرة مع قطع كرة الزميل.

تطوير النشاط

- تقليل مساحة المربع.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

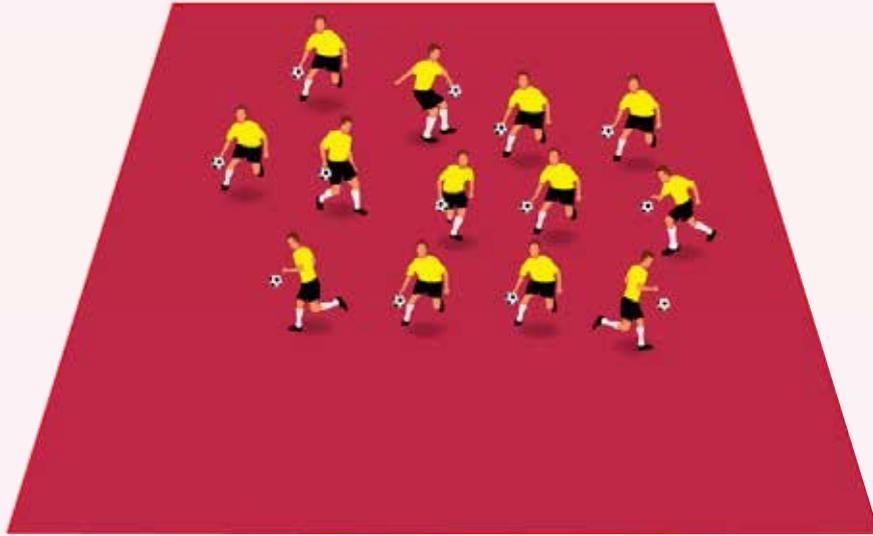
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التوافق.
- التنافس الشريف.
- التقويم.
- النظام.

إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٥) م، انتشار حر للتلاميذ، كرة مع كل تلميذ. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم، يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة والمحافظة عليها، ومحاولة قطع كرات باقي التلاميذ.
- تحسب نقطة على التلميذ الذي يفقد كرتة.
- التلميذ الفائز الذي تحتسب عليه أقل عدد من النقاط.



الشكل (٦)

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة لحركة تنطيط الكرة، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم الحركة؟ وفي أي الألعاب تستخدم؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وعمل مسابقات في تنطيط الكرة.



المراوغة والمحاورة

تمهيد

تُعَدُّ المراوغة والمحاورة من الحركات الأساسية التي ينبغي للتميذ إجادتها عند ممارسته الألعاب الرياضية؛ لأهميتها في التخلص والهروب من المنافس بتغيير اتجاه حركة الجسم، ولأدائها يتطلب توافر عنصري السرعة الرشاقة، وتؤدي حركة المراوغة بالجسم بدون كرة، أما المحاورة فتتم باستخدام الكرة بتنطيطها باليد أو ركلها بالقدم لتجاوز المنافس. وسنتناول في هذا الموضوع المراوغة بالجسم والمحاورة بتنطيط الكرة باليد في اتجاهات مختلفة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرف حركتي المراوغة والمحاورة وأهميتهما.
- يؤدي حركتي المراوغة والمحاورة.
- يوظف حركتي المراوغة والمحاورة في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية.
- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة للمراوغة والمحاورة.

المفاهيم

المراوغة، المحاورة، التخلص، الدفع
بالجانب، تغيير الاتجاه، تزايد وتناقص
السرعة.

الأدوات والوسائط التعليمية

شريط لاصق، كرات، أقماع، أعلام، بطاقات.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

أمثلة:

التخلص والهروب من
مراقبة المدافع في
لعبة كرة اليد، وكرة
القدم، وكرة السلة.

أولاً المراوغة

تؤدي بدون استخدام الكرة، وذلك بتغيير اتجاه حركة الجسم، أو سرعته، أو التحرك ثم التوقف ثم التحرك مع مراعاة النقاط الفنية الآتية:

١ النظر باتجاه الهدف المراد مراوغته.

٢ تغيير اتجاه الجسم بخطوة واحدة بدفع الأرض بالجانب الخارجي للقدم.



٣ خفض مركز ثقل الجسم أثناء تغيير الاتجاه.

تكرار المراوغة من
اليمن لليساار ومن
اليسار لليمين.

الشكل (١)

أمثلة:

- المحاورة في لعبة
كرة السلة.
- الخداع في لعبة كرة
اليد.

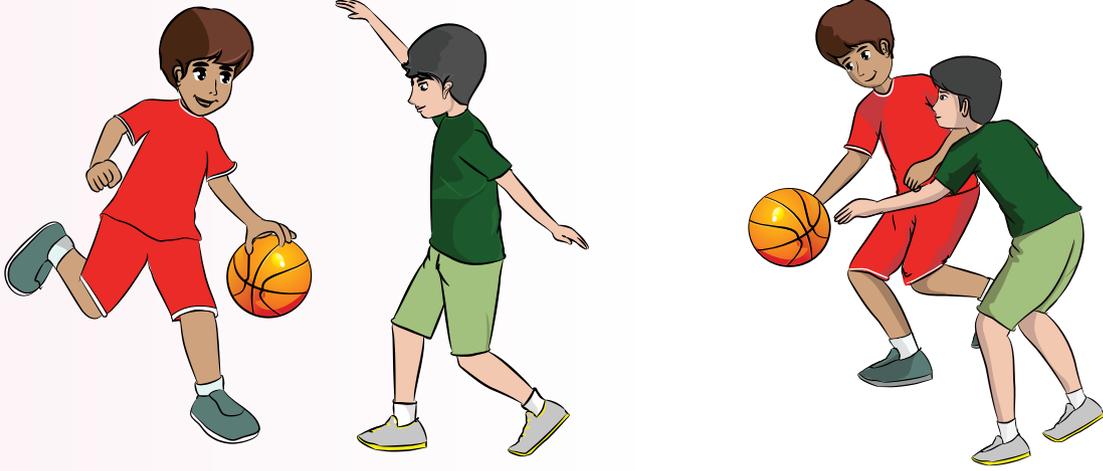
ثانياً المحاورة

تؤدي بالتقدم والمروار من المنافس بدفع الكرة إلى الأرض بيد واحدة أو تبادل استخدام اليدين، وبتغيير الاتجاهات، وتزايد أو تناقص السرعة مع مراعاة النقاط الفنية الآتية:



١ الاقتراب من المنافس بدفع الكرة أسفل مستوى الحوض، لجعل تغيير الاتجاهات أكثر سهولة.

٢ تغيير اتجاه الجسم أثناء تنطيط الكرة.



٣ التحرك بعيداً عن المنافس بتوفير مساحات آمنة للمحاورة دون الاحتكاك بالمنافس.

الشكل (٢)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط لحركتي المراوغة والمحاورة ، وأهميتهما.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء المراوغة بسرعات مختلفة وفي اتجاهات مختلفة (يمين، يسار).
- أداء المراوغة بدون مدافع، ثم بمدافع سلبي، ثم إيجابي.
- أداء المحاورة بالكرة من المشي، ثم الجري في اتجاهات مختلفة (يمين، يسار).
- أداء المحاورة بمدافع سلبي ثم إيجابي.



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- عدم إسقاط الأقماع.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تغيير سرعة الأداء.
- زيادة عدد الأقماع.
- تقليل المسافة بين الأقماع.
- استبدال الأقماع بمجموعة من التلاميذ.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- التعاون.
- النظام.
- التقييم.
- التوافق.
- الرشاقة.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م.
- وضع أقماع بشكل متعرج بين الخطين.
- وقوف التلاميذ في قطارات على خط البداية، وكرة مع التلميذ الأول في كل قطار. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- يتقدم التلميذ الأول من كل قطار بأداء المحاورة بالكرة بين الأقماع إلى خط النهاية، ثم يضع الكرة على خط النهاية والعودة بأداء المراوغة بين الأقماع، لينطلق التلميذ التالي بأداء المراوغة، ثم العودة بالمحاورة بالكرة (عكس أداء التلميذ السابق)، وهكذا يستمر الأداء.



الشكل (٣)



إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، يقف تلميذان خلف بعض، وكرة لدى التلميذ الأول، ويقف تلميذ مقابل لهما على بُعد (٥) م.
- وضع قمع في منتصف المسافة. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- يؤدّي التلميذ الأول المحاورة بالكرة ضد القمع، ثم يمرر الكرة للتلميذ المقابل، ويقف مكانه، ليقوم التلميذ المستلم للكرة بتكرار الأداء والمحاورة ضد القمع، وتمرير الكرة للزميل المقابل، مع تكرار الأداء.
- يكرر أداء النشاط بالمراوغة بدون كرة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الهروب والتخلص من المدافع.
- التمرير بطريقة صحيحة.
- السيطرة على الكرة.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين التلاميذ.
- تبديل مدافع مكان القمع.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين التلاميذ.
- تكرار الأداء وتبديل الأدوار.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التوافق.
- التقييم.



الشكل (٤)

اشتراطات الأداء

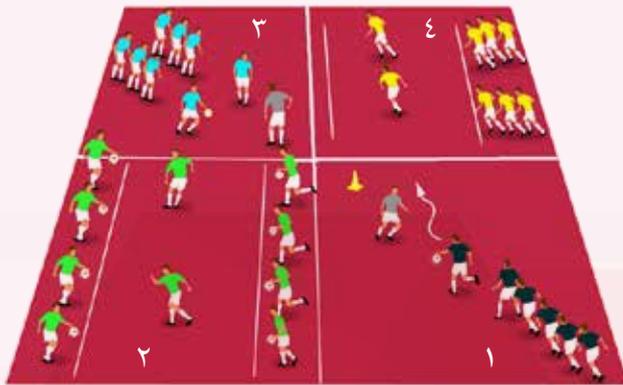
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء والهروب من المنافس.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التصويب بعد المحاورة.
- النظام داخل المحطات.

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافة البينية بين المحطات والتلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تبادل المجموعات بين المحطات.
- تحديد زمن في المحطات.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (٥)

إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطار، كرة لكل تلميذ، وقوف تلميذ مدافع على بعد (٥) م أمام القطار، وضع قمع خلف المدافع بمسافة (٣) م.

المحطة (٢): تحديد خطين بينهما مسافة (٥) م، صفان متقابلان، كرة لدى كل تلميذ، تلميذان مدافعان يقفان بين الصفيين.

المحطة (٣): قطاران أمامهما مدافع، كرة لدى أحد التلاميذ.

المحطة (٤): تحديد خطين متوازيين بينهما مسافة (١٠) م، وقوف التلاميذ في قطارين على أحد الخطين بينهما مسافة (٣) م. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

المحطة (١): أداء المحاورة بالكرة ضد المدافع، ثم التصويب على القمع.

المحطة (٢): يحاول التلاميذ العبور بالمحاورة ضد المدافعين للوصول إلى الخط المقابل. التلميذ الذي لا ينجح بالعبور يستبدل مكان المدافع.

المحطة (٣): يتقدم تلميذان للأمام بتبادل تمرير الكرة، ثم أداء أحد التلاميذ المحاورة ضد المدافع.

المحطة (٤): ينطلق التلميذ الأول من كل قطار، أحدهما ليهرب والآخر يطارده قبل الوصول إلى الخط الآخر، ثم تبديل الأدوار.



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- أخذ بطاقة والوصول إلى خط النهاية.

تطوير النشاط

- تقليل عدد البطاقات.
- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة طول مسار الأداء.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- كل تلميذ يأخذ بطاقة واحدة في كل محاولة.
- لا يسمح للمدافعين بدفع التلاميذ.
- المجموعة الفائزة التي ينجح أكبر عدد من تلاميذها في أخذ بطاقات والوصول إلى خط النهاية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تبديل التلاميذ المدافعين.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م، وضع (بطاقات، أو أقماع صغيرة، أو أعلام) متناثرة على الأرض.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية.
- يقف (٣) تلاميذ في منتصف المسافة بين الخطين.
- لأداء المنافسة بالمحاورة، وجود كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم ينطلق تلاميذ الصف الأول بالمراوغة ومحاولة المرور من المدافعين الثلاثة، وأخذ بطاقة والوصول إلى خط النهاية، ثم ينطلق تلاميذ الصف التالي وهكذا.
- يستبعد التلميذ الذي يتم لمسه.
- بعد انتهاء جميع المجموعات من أداء المراوغة، تؤدى المنافسة بالمحاورة بالكرة.



الشكل (٦)

تطوير النشاط

- زيادة عدد المدافعين.
- تقليل مساحة المربعات.
- زيادة المسافة بين المربعين.
- الأداء بتنطيط الكرة (المحاورة)

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي يصل أكبر عدد من تلاميذها إلى المربع المقابل.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- لا يسمح للمدافع بدفع التلاميذ.
- التنافس الشريف.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- النظام.

إعداد النشاط

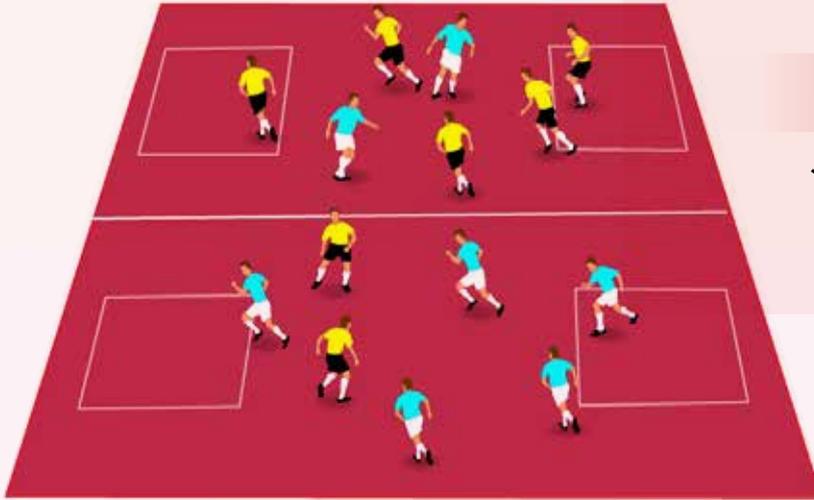
- تحديد (٤) مربعات طول ضلع كل منها (١٠) م، كل مربعين متقابلين بينهما مسافة (١٠) م، تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين.
- تقف كل مجموعة في أحد المربعات المتقابلة.
- اختيار تلميذين (مدافعين) من المجموعة ليقفا بين المربعين المتقابلين للمجموعة الأخرى. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يقوم تلاميذ كل مجموعة بالجري والانتقال إلى المربع المقابل ومراوغة المدافعين، يحسب عدد التلاميذ الذين نجحوا في الانتقال إلى المربع المقابل.
- يستبعد التلميذ الذي يتم لمسها.

اشتراطات الأداء

- أداء المحاورة بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الوصول إلى المربع المقابل.



الشكل (٧)

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صوراً لحركتي المراوغة والمحاورة بالكرة، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم الحركة ؟ وفي أي الألعاب تستخدم ؟
- يقف التلاميذ في ثنائيات ، أداء المراوغة والمحاورة .

ضرب الكرة

تمهيد

تُعدُّ حركة ضرب الكرة من حركات المعالجة والتناول المهمة، والتي تستخدم في بعض الألعاب الرياضية، ولأدائها يتطلب توافر عدة عناصر مثل: القوة العضلية، والتوافق بين العين واليد والكرة، بالإضافة إلى الدقة في توجيه الكرة. وتؤدي حركة ضرب الكرة بأحد أجزاء الجسم (اليد، الرأس، القدم) أو بواسطة أداة، وسنتناول في هذا الموضوع ضرب الكرة باليد.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف حركة ضرب الكرة وأهميتها.
- يؤدي حركة ضرب الكرة.
- يوظف حركة ضرب الكرة في أداء بعض مهارات الألعاب الرياضية.
- يشعر بالسعادة عند مشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركة ضرب الكرة.

المفاهيم

ضرب الكرة، التوافق، الدقة.

الأدوات والوسائط التعليمية

شريط لاصق، كرات متوسطة، بالونات، أطواق، أقماع.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

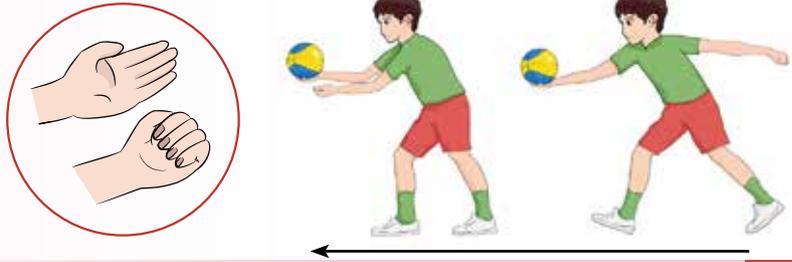
تؤدي حركة ضرب الكرة وفقاً للهدف من أداء الحركة باليدين أو بيد واحدة بضرب كرة ثابتة أو متحركة، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية:

أمثلة:

الإرسال من أسفل في الكرة الطائرة.

أولاً ضرب الكرة بيد واحدة

١ وقوف قدم متقدمة على الأخرى، ثني بسيط للركبتين. ٢ الكرة على راحة إحدى اليدين.



الذراع الضاربة عكس
الرجل المتقدمة

٣ ضرب الكرة بمرجحة الذراع الضاربة للأمام مع مد الركبتين.

٤ استمرار مرجحة الذراع الضاربة لتوجيه الكرة.

أمثلة:

التمرير من أعلى في الكرة الطائرة.

ثانياً ضرب الكرة باليدين

أ ضرب الكرة باليدين من أعلى

١ وقوف القدمين متباعدتين، ثني الركبتين، النظر لمسار الكرة.

٢ الذراعان منثنيتان قليلاً أمام الصدر، الإبهامان متواجهان، المرفقان للأسفل والخارج.

٣ مقابلة الكرة بسلاحيات الأصابع، ومد الأصابع والمرفقين لدفع الكرة.



٤ استمرار حركة دفع الكرة بمد الركبتين والقدمين.

الشكل (٢)



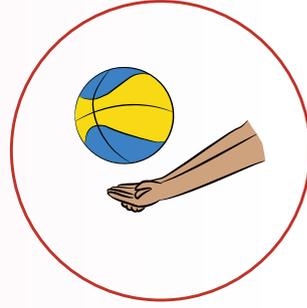
ب ضرب الكرة باليدين من الأسفل :

١ وقوف القدمين متباعدتين، ثني الركبتين قليلاً، ظهر إحدى اليدين على راحة اليد الأخرى.

٢ مد الذراعين أماماً، أسفل في اتجاه الكرة القادمة.

أمثلة :

استقبال الكرة
(التمرير من أسفل)
في الكرة الطائرة.



٣ رفع الذراعين لضرب الكرة بالجزء الأمامي للساعد، ومد الركبتين.

٤ توجيه الكرة بمرجحة الذراعين لأعلى.

الشكل (٣)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط لحركة ضرب الكرة بأنواعها، وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء حركة ضرب الكرة بيد واحدة من أسفل بتجزئتها، ثم بشكل متكامل، باستخدام البالون ثم الكرة.
- أداء حركة ضرب الكرة بيد واحدة من أسفل من وضع الجثو، ثم من الجلوس تربيعة ونصف الجثو، باستخدام البالون ثم الكرة.
- أداء حركة ضرب الكرة باليدين من (أسفل / أعلى) بتجزئتها ثم بشكل متكامل، باستخدام البالون ثم استخدام الكرة.



ضرب الكرة في مسارات

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، مع تحديد مسارات مستقيمة.
- وقوف التلاميذ في صفوف على خط البداية.
- كرة مع كل تلميذ. كما في الشكل (٤).

إجراءات التنفيذ

- ضرب الكرة بيد واحدة من أسفل للأمام والأعلى لمسافة (١) م، ثم الجري ومسكها ورميها للأعلى وتكرار ضربها باليدين من الأعلى أو من الأسفل مع المشي والتقدم للأمام.

اشتراطات الأداء

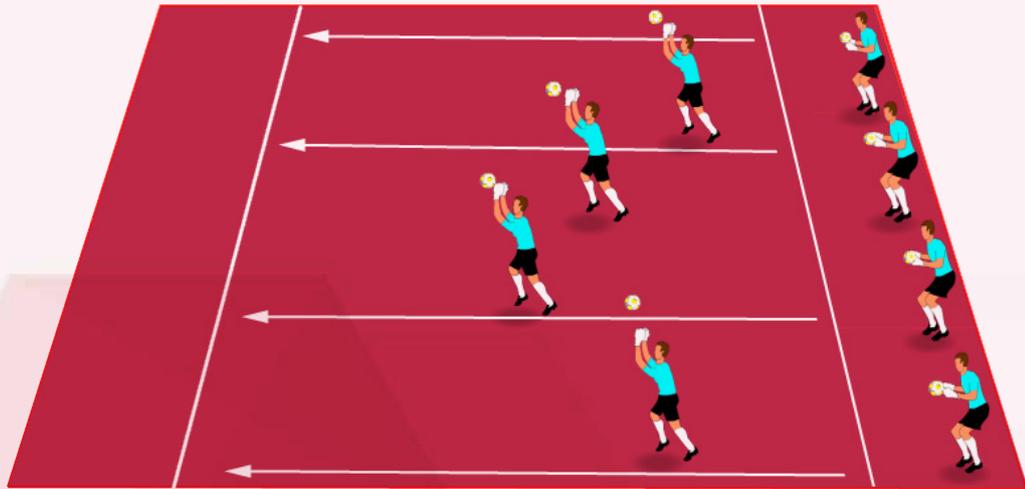
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الدقة في توجيه الكرة.
- التحكم في قوة ضرب الكرة.
- عدم سقوط الكرة على الأرض في حركة ضرب الكرة باليدين من أعلى ومن أسفل.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- ضرب الكرة (بخفة، بقوة).
- ضرب الكرة لأبعد مسافة بأقصى قوة.
- ضرب الكرة في اتجاهات مختلفة.
- ضرب كرات بأحجام مختلفة.
- وضع حبل مع ضرب الكرة لتعديته بارتفاع مناسب.
- ضرب الكرة لإصابة أهداف محددة (مربع/أقمار).

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التوافق.
- التقويم.



الشكل (٤)



تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين التلميذين .
- الأداء مع الحركة بالتقدم للأمام وللخلف.
- وضع حبل في منتصف المسافة بين التلميذين وبارتفاعات مختلفة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تبادل الأداء بين المجموعتين.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- التوافق مع الزميل.
- العمل الجماعي.
- التعاون .
- النظام.

إعداد النشاط

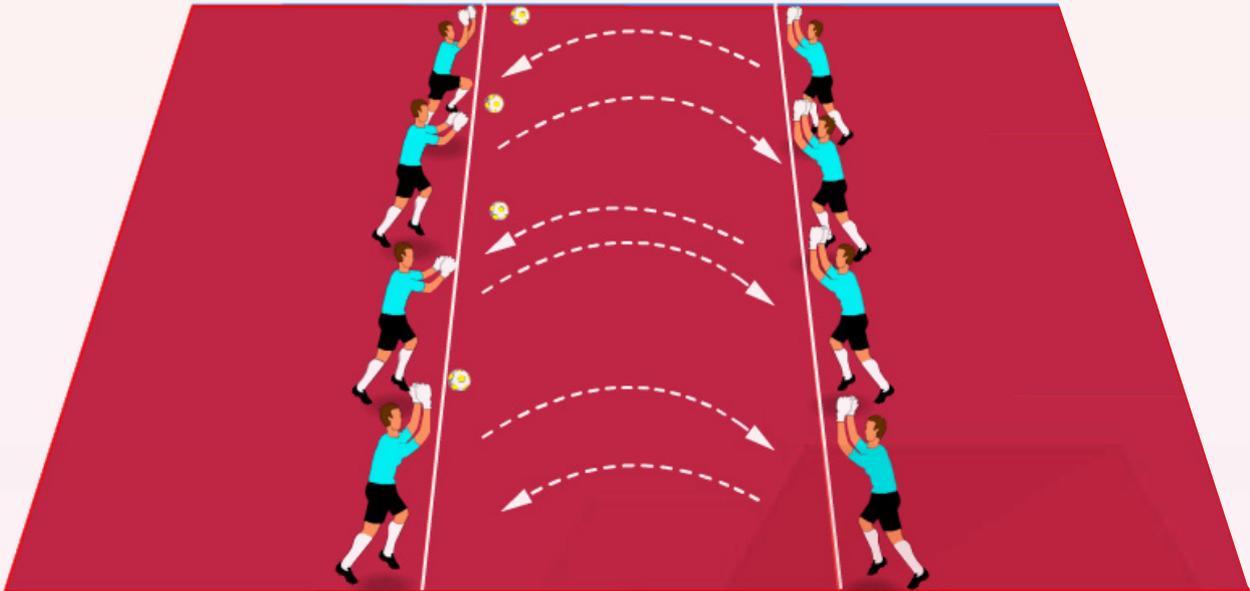
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين تقف على شكل صفين متقابلين بينهما مسافة (٥) م، كرة لكل تلميذين. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- يقوم التلميذ بضرب الكرة بيد واحدة من أسفل وتوجيهها نحو زميله الذي يقوم بضربها باليدين من أسفل أو أعلى لإعادتها للتلميذ الضارب.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- توجيه الكرة بدقة.
- التحكم في قوة ضرب الكرة.



الشكل (٥)

محطات ضرب الكرة

نشاط
(٣)

المحطة (٣): ضرب الكرة بيد واحدة من أسفل

وتوجيهها نحو المربعات من فوق الحبل.

المحطة (٤): تبادل تمرير الكرة بضررها

باليدين من أسفل أو أعلى بشكل متعرج

حتى نهاية الصفين، ويكرر الأداء.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- دقة توجيه الكرة.

تطوير النشاط

- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة ارتفاع الحبل.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات بين المحطات.
- استخدام كرة خفيفة.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التعاون.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): انتشار حر، كل تلميذ داخل طوق لديه بالون.

المحطة (٢): دائرة. تلميذ لديه كرة في وسط الدائرة.

المحطة (٣): صف، حبل على ارتفاع مناسب على بعد (٣) م، تحديد مربعات مرقمة على الأرض.

المحطة (٤): صفان متقابلان بينهما مسافة (٣) م، كرة واحدة للمجموعة. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

المحطة (١): تكرر ضرب البالون باليدين من أعلى وأسفل.

المحطة (٢): تبادل تمرير الكرة بضررها باليدين مع التلميذ الأوسط.



الشكل (٦)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- توجيه الكرة والتحكم بها بضربها للأعلى.
- دقة توجيه الكرة نحو المربع من فوق الحبل.
- وتحسب نقطة لكل تلميذ عن دقة توجيهه الكرة نحو المربع.

تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- زيادة ارتفاع الحبل.
- زيادة بعد المربع عن الحبل.
- تصغير مساحة المربع.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- التقييم.
- النظام.
- التنافس الشريف.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- تحديد خطوط موازية على بُعد (٥) م، (٧) م، من خط البداية.
- وضع حبل بارتفاع مناسب على خط (٧) م.
- تحديد مربعات على خط النهاية، طول ضلع كل منها (٢) م. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة بضرب الكرة باليدين من أعلى والتقدم للأمام حتى الوصول إلى الخط (٥) م، ثم مسك الكرة وضربها بيد واحدة من أسفل لتوجيهها داخل المربع من فوق الحبل.
- يكرر الأداء مع إشارة المعلم بانطلاق التلميذ التالي.
- تحسب نقطة لكل تلميذ ينجح في توجيه الكرة بدقة نحو المربع.



الشكل (٧)

تطوير النشاط

- تصغير مساحة الدائرة.
- استخدام كرة خفيفة.
- زيادة زمن اللعبة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تستمر في الأداء بأكبر عدد من البالونات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التنافس الشريف.
- التقويم.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد النشاط

- تحديد دائرتين قطرها (١٠) م، تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، تقف كل مجموعة في دائرة.
- بالون لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم، تبدأ كل مجموعة بضرب البالون باليدين من أعلى أو أسفل، دون توقف والمحافظة عليه من السقوط ولمس الأرض.
- يستبعد التلميذ الذي يسقط بالونه أو يخرج من الدائرة.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- عدم سقوط البالون على الأرض.
- عدم الخروج من محيط الدائرة.



الشكل (٨)

الأنشطة التقويمية

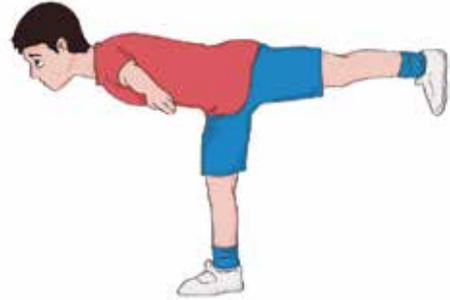
- يرفع المعلم صورة لحركة ضرب الكرة، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم الحركة ونوعها؟ وفي أي لعبة تستخدم؟
- وقوف التلاميذ في صفوف متقابلة، تبادل ضرب الكرة بيد واحدة وباليدين.



الوحدة الرابعة

الإدراك والطلاقة الحركية

(أتحرك بطلاقة)



المقدمة

تُعَدُّ حركات الإدراك والطلاقة الحركية من البرامج المهمة في التربية الحركية لأهميتها في تطوير الأداء الحركي للمهارات الأساسية في الألعاب والمسابقات الرياضية، فالإدراك الحركي يعبر عن القدرة على الإحساس بحركة أجزاء الجسم، واتخاذ الوضع المناسب للأداء بما يساهم في تنمية القدرات الحركية للتلميذ مع ربطها بالاتجاهات والفراغ (العام، الخاص) المحيط به.

أما الطلاقة الحركية فتعبر عن الكفاءة في إدارة حركات الجسم بطريقة توافقية فعّالة في المواقف الحركية المختلفة، مما يعمل على تحسين أداء المهارات الحركية التي تتطلب توافر عدة عناصر مثل: التوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والتوازن.

وتتضمن هذه الوحدة حركات الاتزان وأنواعه (الاتزان الثابت، والاتزان الحركي)، والدحرجات (الدحرجة الجانبية المكورة، والدحرجة الأمامية على الكتف)، وحركات البراعة الحركية (الوثب على أربع، والخطو على اليدين ثم الرجلين، وتشبيك اليدين مع الزميل).

محتويات الوحدة

- الاتزان.
- الدحرجة.
- البراعة الحركية.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع بلاستيكية، أطواق بلاستيكية، مراتب وقائية، صندوق مقسّم، لوح التمايل، أشرطة لاصقة، مقاعد سويدية، حواجز منخفضة، سلال بلاستيكية، صور توضيحية، مربعات الأرقام، كرات، عصي.

مخرجات التعلم للوحدة الرابعة

- يتوقع من التلميذ الدارس لهذه الوحدة أن:**
- يتعرّف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
 - يميّز بين بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.
 - يؤدّي 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.



عدد الحصص

٤ حصص

الاتزان

الموضوع
الأول

تمهيد

تعدُّ حركات الاتزان من حركات الإدراك والطلاقة الحركية المهمة التي تسهم في تحسين أداء مهارات الألعاب والمسابقات الرياضية، ويسهم الاتزان في إجادة التلميذ للمهارات الحركية التي تتطلب تغيير وضع الجسم وانتقاله، كما يتأثر الاتزان بعدة عوامل أهمها مساحة قاعدة الارتكاز وارتفاعها، فكلما زادت مساحة القاعدة زادت مقدرة الجسم على الاتزان والثبات.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف الاتزان وبعض أنواعه.
- يميّز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.
- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي.
- يوظّف بعض حركات الاتزان في المسابقات والألعاب الرياضية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الاتزان.

المفاهيم

الاتزان، الاتزان الحركي، الاتزان الثابت، قاعدة الارتكاز، ميزان أمامي، اتزان التقوس.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، مقاعد سويدية، صندوق مقسّم، كرات متوسطة، مراتب، لوحة الأرقام، لوح التماثل.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

الاتزان هو قدرة التلميذ على التحكم في وضع الجسم من خلال المحافظة على العلاقة بين مركز ثقل جسمه وقاعدة ارتكازه مقابل الجاذبية الأرضية، وتنقسم حركات الاتزان إلى نوعين: الاتزان الثابت، والاتزان الحركي.

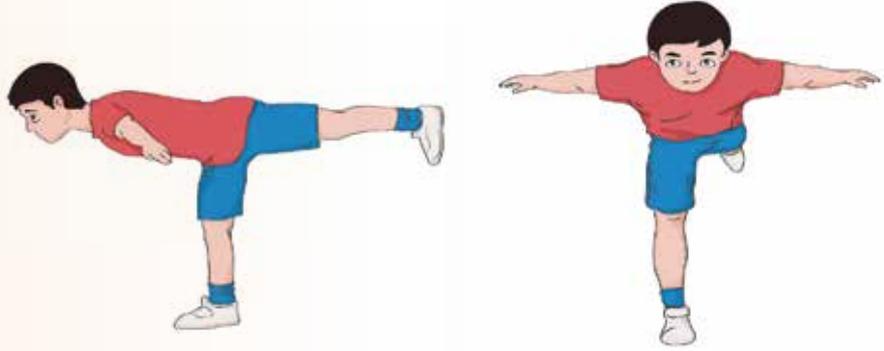
أولاً الاتزان الثابت

القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة لفترة زمنية محددة، ويمكن أداء حركات الاتزان الثابت بعدة أشكال تختلف فيها نقاط ومساحة قاعدة الارتكاز، نتناول منها:

١ اتزان أمامي

١ الوقوف على قدم واحدة ، الذراعان جانباً.

٢ ميل الجذع أماماً، الرجل الحرة ممدودة للخلف وموازية للأرض.



٣ رفع الرأس ، والنظر للأمام.

الارتكاز على قدم واحدة
(نقطة واحدة).

الشكل (١)

يتأثر الاتزان بعوامل نفسية مثل: الخوف، وعوامل فسيولوجية مثل: الأذن الداخلية، والنهائيات الحسية للعضلات، وعوامل ميكانيكية مثل: مساحة قاعدة الارتكاز، وارتفاعها عن الأرض.

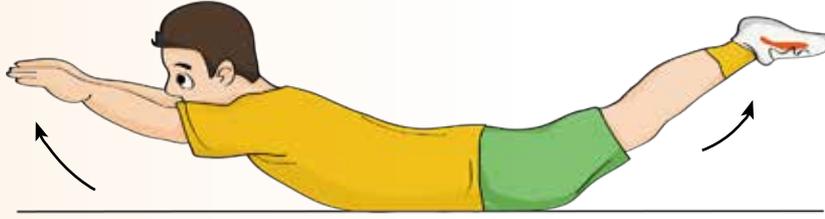
أمثلة:

- حركات الربط في الجمباز الأرضي.
- التمرينات الفنية الإيقاعية.



١ انبطاح ، مد الذراعين للأمام ، باطن الكفين يواجهان الأرض.

٢ رفع الرأس والصدر والذراعين عن سطح الأرض.



٣ رفع الرجلين عن الأرض مع مد الركبتين، الأمشاط موازية للأرض.

الارتكاز على الوسط (نقطة واحدة).

الشكل (٢)

ثانياً الاتزان الحركي

أمثلة:

- الهبوط في حركات الجمباز.
- الهبوط بعد أداء بعض المهارات في كرة الطائرة، واليد، والسلة.

القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء أداء حركة ما، ويمكن أداء حركات الاتزان الحركي في عدة أشكال، سنتناول منها:

١ اتزان الوثب بالقدمين

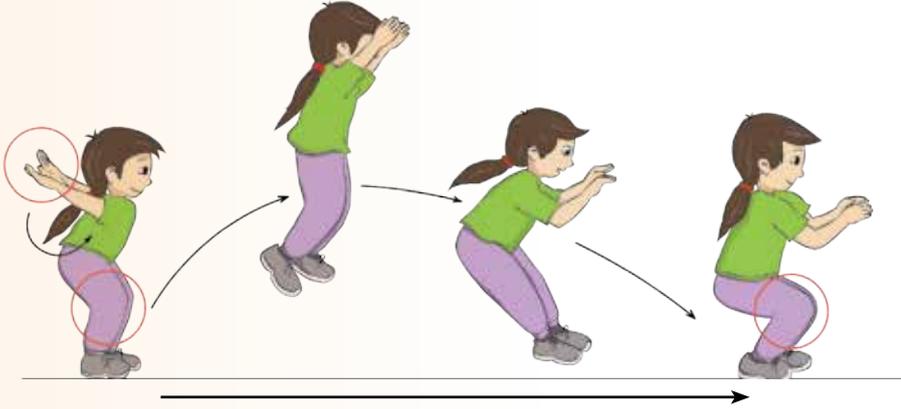
- يؤدى الوثب بالقدمين معاً، بحيث يتقدّم الجسم للأمام، ثم الهبوط على القدمين والثبات، ويمكن أدائه من مستويات مختلفة مثل:



١ اتزان الوثب والهبوط من مستوى الأرض.

١ وقوف، الذراعان بجانب الجسم.

٢ ثني الركبتين مع مرجحة الذراعين للخلف وللأمام.



٣ الوثب للأمام بدفع القدمين للأرض.

٤ الهبوط بالقدمين مع ثني الركبتين.

الشكل (٣)

ب اتزان الوثب والهبوط من مستوى عالٍ

يؤدَّى بالطريقة نفسها عند أداء اتزان الوثب والهبوط من مستوى الأرض، وذلك بالوثب من فوق مستوى عالٍ مثل: صندوق مقسّم والهبوط على الأرض.



الشكل (٤)



٢ الاتزان على أداة (لوح التمايل)

لوح التوازن (التمايل):
لوح مستطيل الشكل
طول أضلاعه (٣٠ x
٢٠) سم، مرتكز
على الأرض بقطعة
أضلاعها (٢٠ x
١٠) سم، وبارتفاع
(١٥) سم عن الأرض
عند خط المنتصف.

يؤدَّى بالوقوف على لوح التوازن (التمايل) مع محاولة الاحتفاظ بالاتزان بحيث يظلُّ اللوح مرتفعاً عن الأرض عند طرفيه والثبات.

١ وقوف، الرجلان على طرفي اللوح.

٢ الرأس مرفوع، والنظر للأمام.



٣ الذراعان جانباً لحفظ التوازن.

٤ الجذع على استقامة واحدة مع الفخذين والرأس.

الشكل (٥)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسَّط لحركات الاتزان وأنواعه، وأهميته في المسابقات والألعاب الرياضية.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، والتلميذ، والصور، والرسومات، والفيلم التعليمي).
- أداء حركات الاتزان الثابت بمساعدة الزميل ثم بدون المساعدة، مع تنويع الأداء بفتح العينين ثم غلقهما.
- أداء حركات الاتزان الحركي.



تطوير النشاط

- زيادة فترة الثبات في وضع الاتزان.
- زيادة المسافة بين الصف والمراتب.
- تغيير الجري إلى الوثب أو الحجل.
- الأداء في مستوى مرتفع عن الأرض.
- إشراك التلاميذ في النداء على أنواع الاتزان.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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

إعداد النشاط

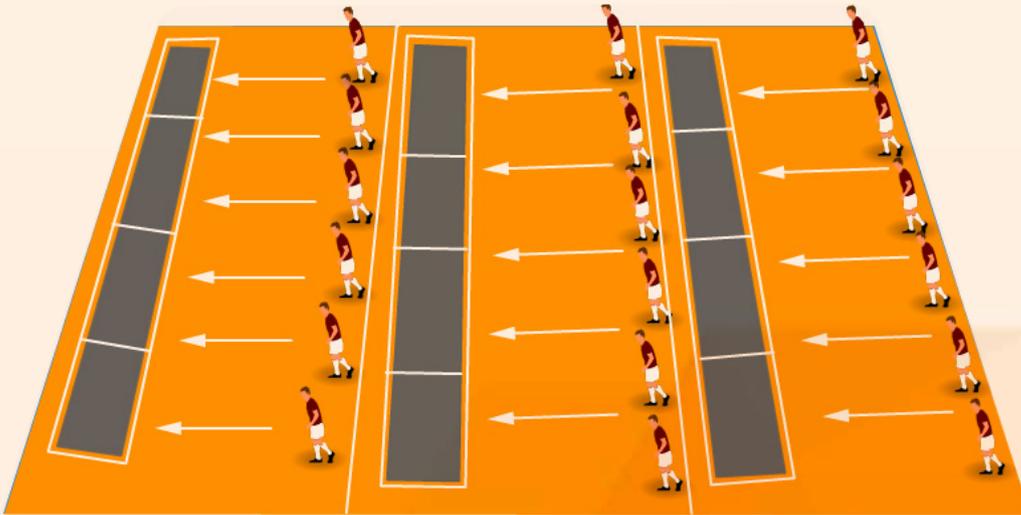
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية
- تقف في صفوف.
- وضع مراتب على بعد (٣ - ٥) م من كل صف.
- كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ للأمام ومع نداء المعلم لأحد أنواع الاتزان الثابت (الأمامي أو التقوس)
- يؤدي التلاميذ نوع الاتزان المحدد على المراتب.

اشتراطات الأداء

- سرعة الأداء.
- أداء الاتزان المحدد بطريقة صحيحة.
- الثبات (من ٥ إلى ١٠ ثوانٍ) .
- جمالية الأداء.



الشكل (٦)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- الالتزام بالمسار.
- جمالية الأداء.
- الثبات (من ٥ إلى ١٠) ثوانٍ بعد الهبوط.

تطوير النشاط

- وضع موانع متنوعة في المسار.
- زيادة مسافة المسار.
- ربط الاتزان بحركات أخرى : الرمي واللقف.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

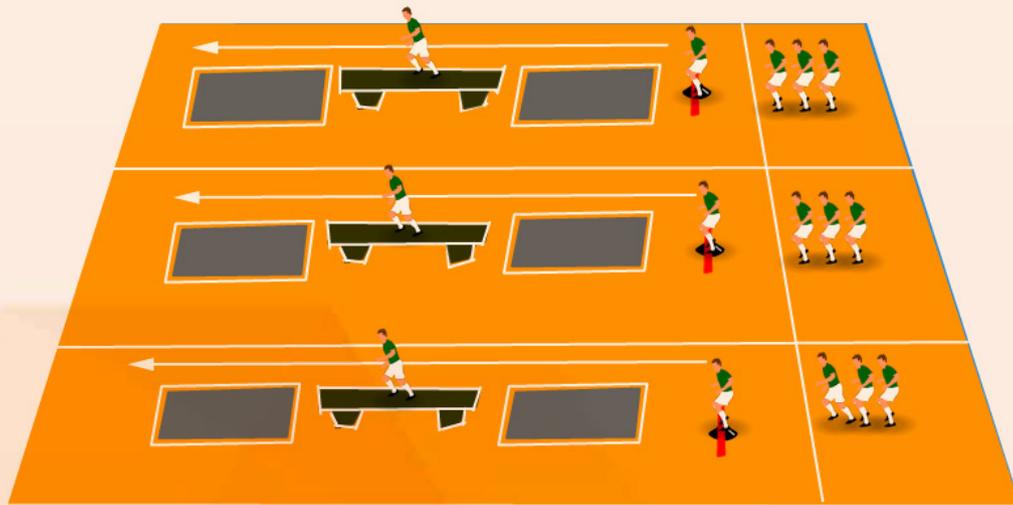
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة مرسومة على الأرض، ووضع لوح التمايل، ثم مرتبتين بينهما مقعد سويدي على 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 ليقف على لوح التمايل، ثم أداء اتزان الوثب والهبوط من مستوى الأرض على المرتبة، ثم يمشي على المقعد السويدي، والوثب والهبوط على المرتبة؛ لأداء الاتزان ، ثم الجري إلى خط النهاية؛ لينطلق التلميذ التالي ليكرر الأداء.



الشكل (٧)



اشتراطات الأداء

- أداء الاتزان بطريقة صحيحة .
- الالتزام بالنظام في المحطات.
- الثبات (من ٥ إلى ١٠) ثوانٍ.
- دقة التصويب على القمع.

تطوير النشاط

- المحطة (١): تغيير ترتيب الوثب على الأرقام.
- المحطة (٢): زيادة المسافة بين الزميلين، تغيير الأداة المستخدمة.
- المحطة (٣): تغيير ارتفاع الصندوق المقسّم، زيادة بُعد القمع.
- المحطة (٤): زيادة زمن الأداء على لوح التمايل، أداء حركات مثل: التصفيق، ولمس الرأس، ومسك الكرة.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

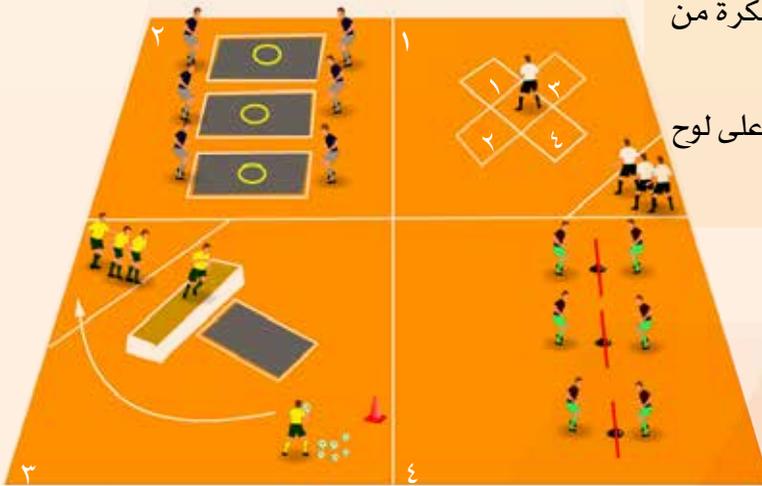
- مراعاة عوامل الأمان والسلامة.
- تحديد زمن للأداء في المحطات.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التقييم.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات . كما في الشكل (٨).
- المحطة (١): قطار، وضع مربعات الأرقام على الأرض.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، وضع مرتبة لكل زميلين متقابلين بينهما طوق.
- المحطة (٣): قطار، وضع القطعة الأولى من الصندوق المقسّم ومرتبة في نهايتها، ووضع قمع على بُعد (٤) م من المرتبة، وقوف تلميذ لديه كرات على بعد (٢) م بجانب المرتبة.
- المحطة (٤): صفان متقابلان، كل زميلين متقابلين بينهما لوح التمايل.

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): أداء اتزان الوثب والهبوط على المربعات المرقمة بالترتيب (١، ٢، ٣، ٤).
- المحطة (٢): يؤدي كل زميلين اتزان أمامي، ثم اتزان التقوس مع مسك الطوق.
- المحطة (٣): أداء اتزان الوثب والهبوط من على الصندوق والثبات، ثم استلام الكرة من الزميل والتصويب نحو القمع.
- المحطة (٤): يؤدي كل زميلين الاتزان على لوح التمايل بالتبادل.



الشكل (٨)



اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- التنوع في الأداء بين الجري والحجل والوثب بقدم واحدة.
- تغيير الموانع.
- زيادة مسافة المسار.
- ربط الاتزان بحركات أخرى.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

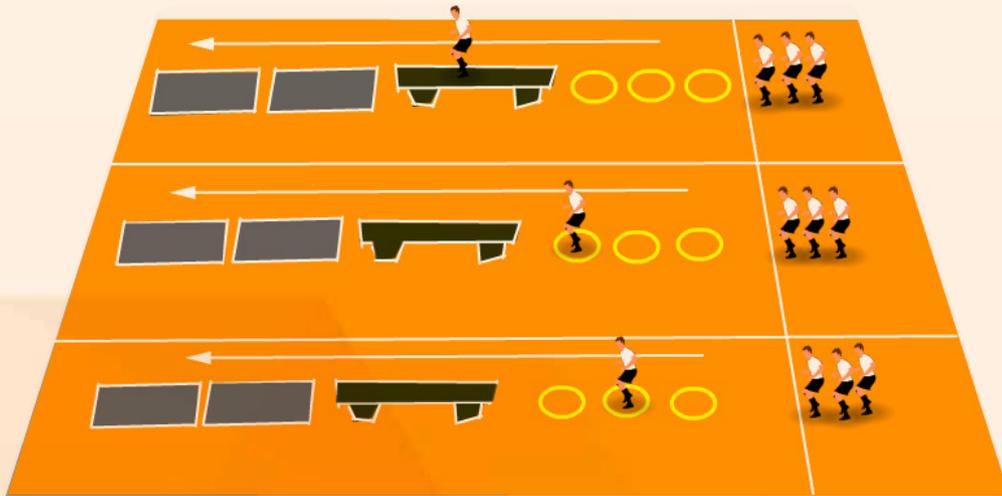
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التنافس الشريف.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية المسافة بينهما (٢٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات عند خط البداية.
- رسم دوائر على الأرض، ووضع مقعد سويدي ومراتب بنهاية المقعد أمام كل قطار. كما في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بأداء اتزان الوثب داخل الدوائر، ثم يجري فوق المقعد السويدي ويؤدي الوثب والهبوط على المرتبة، ثم يؤدي دحرجة جانبية مستقيمة ليصل إلى خط النهاية.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع والمؤدي بشكل صحيح.
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.



الشكل (٩)



إعداد النشاط

اشتراطات الأداء

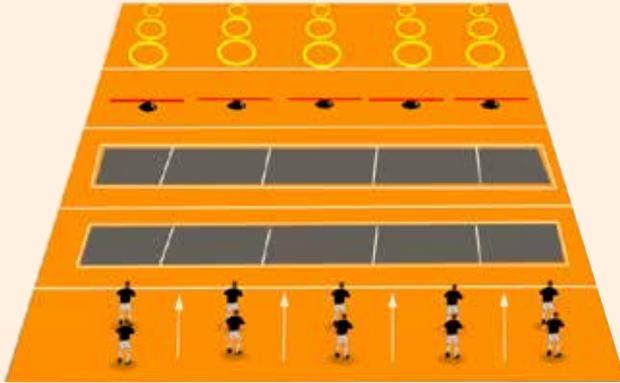
- أداء الاتزان بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الوثب.

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- وضع حواجز منخفضة.
- زيادة مدة الثبات في وضع الاتزان.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحتسب عليها أقل عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.



الشكل (١٠)

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٢) م، تقسّم إلى عدة مناطق بتحديد خطوط عرضية على بُعد (٣، ٦، ٩، ١٢) م من خط البداية، ووضع مراتب في المنطقتين الأولى والثانية، ولوح التمايل في المنطقة الثالثة، ورسم ٣ دوائر (كبيرة، متوسطة، صغيرة) في المنطقة الأخيرة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في تشكيل صفوف على خط البداية.
- تحديد نوع اتزان لكل منطقة من المناطق مثال - المنطقة الأولى: اتزان التقوس.
- المنطقة الثانية: اتزان أمامي.
- المنطقة الثالثة: اتزان على أداة.
- المنطقة الرابعة: اتزان الوثب والهبوط. كما في الشكل (١٠).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم ينطلق تلاميذ المجموعة الأولى لأداء أحد أنواع الاتزان في المنطقة الأولى، والثبات لمدة زمنية يحددها المعلم (من ١٠ إلى ١٥) ثانية، ثم ينتقل التلاميذ إلى المنطقة التالية، وهكذا يستمر الأداء للمجموعة في المناطق التالية حتى الوصول إلى خط النهاية، ثم تنطلق المجموعة التالية. تحتسب نقطة على كل تلميذ لم ينجح في أداء الاتزان المحدد في كل منطقة.

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة لأحد أنواع الاتزان الثابت أو الحركي ثم يسأل التلاميذ: ما نوع الاتزان (ثابت أو متحرك)؟ وما اسم الحركة؟
- يقف التلاميذ في انتشار حر، وينادي المعلم بأحد أنواع الاتزان، ثم يؤدي التلاميذ الاتزان المحدد.



تمهيد

تعدُّ الدرجة من حركات الإدراك والطلاقة الحركية المهمة التي تستخدم في بعض مهارات الألعاب و المسابقات الرياضية ، وفيها ينتقل الجسم من نقطة إلى أخرى بملامسة سطح الأرض، سواء بدورانه حول المحور الطولي أو الأفقي، ويتطلب أداء الدرجة توافر عدة عناصر مثل: المرونة، والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض الدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).
- يميّز بين أداء الدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).
- يؤدّي الدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).
- يشعر بالثقة في النفس عند أدائه للدرجات (الجانبية المكورة، والأمامية على الكتف).

المفاهيم

الدرجة، التكور، الدرجة الجانبية
المكورة، الدرجة الأمامية على الكتف.

الأدوات والوسائل التعليمية

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



طريقة الأداء / النقاط الفنية

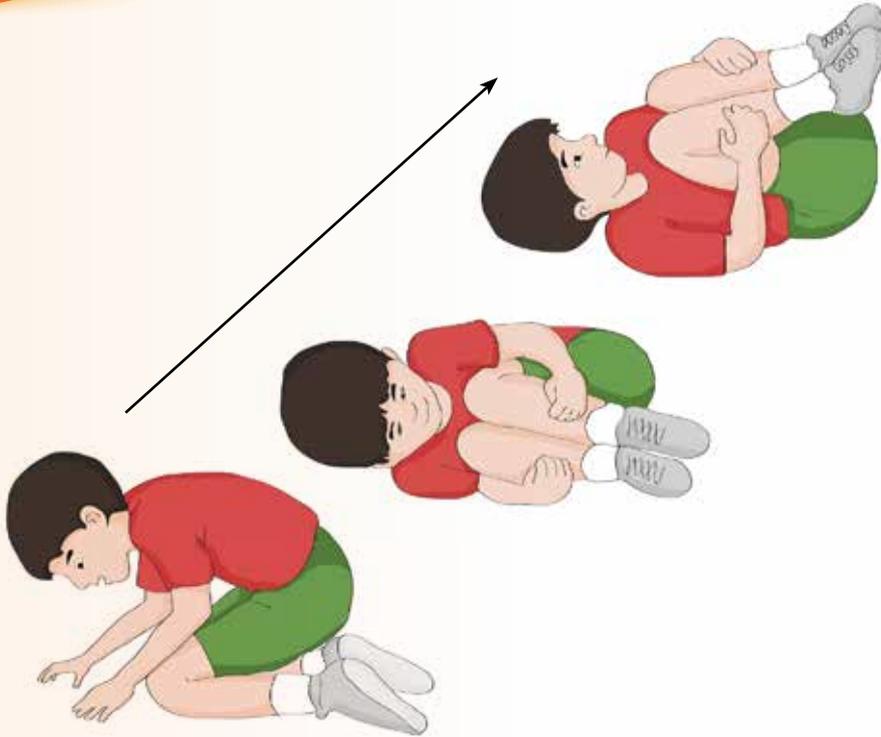
تنقسم حركة الدحرجة وفقاً لاتجاه انتقال الجسم إلى عدة أنواع منها: الدحرجة الأمامية، والخلفية، والجانبية، ويمكن أداء الدحرجات بفرد الجسم أو تكوره، وتختلف طريقة أدائها باختلاف الوضع الابتدائي الذي تؤدي منه، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين وهما:

أولاً الدحرجة الجانبية المكورة

المحافظة على ضم
الرجلين طوال فترة
الدحرجة.

١ جلوس على أربع، الذقن للداخل ولأسفل باتجاه الصدر.

٢ ضم الركبتين للصدر، وتشبيك اليدين حول الرجلين.



٣ الدحرجة والدوران حول المحور الطولي للجسم.

٤ استمرار الحركة للوصول بالجسم إلى الوضع الابتدائي.

الشكل (١)

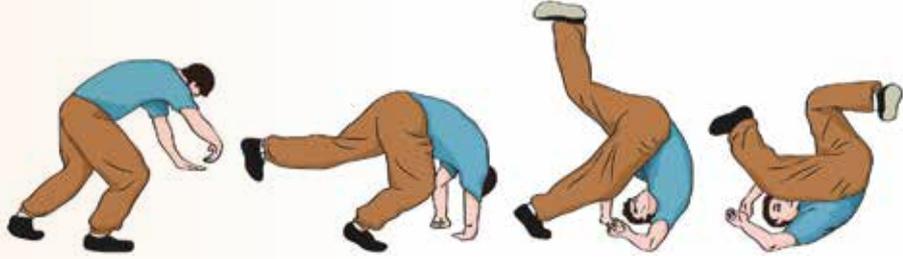


ثانياً الدحرجة الأمامية على الكتف

١ وقوف، الذراعان بجانب الجسم.

٢ الدفع بالقدم الأمامية، التدحرج على أحد الكتفين وذراع واحدة من الجانب نفسه.

الدوران حول المحور الأفقي (العرضي) للجسم.



٣ استمرار الحركة للوصول بالجسم إلى الوضع الابتدائي.

الشكل (٢)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط لبعض حركات الدحرجة، وأهميتها .
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمارين تمهيدية لكل نوع من أنواع الدحرجة.

أولاً: الدحرجة الجانبية المكورة:

- أخذ وضع التكور من الرقود، والتدحرج لليمين ولليسار (حركة تمايل القارب).
- أداء الدحرجة بمساعدة (المعلم / الزميل)، مع استخدام طريقة السند الصحيحة.
- أداء الدحرجة من مستوى مائل ثم من مستوى أفقي.

ثانياً: الدحرجة الأمامية على الكتف:

- أخذ وضع التكور من وضع جلوس القرفصاء، والتدحرج للأمام وللخلف.
- أداء الدحرجة بمساعدة (المعلم / الزميل)، واستخدام طريقة السند الصحيحة.
- أداء الدحرجة من مستوى مائل ثم من مستوى أفقي.



تطوير النشاط

- زيادة عدد المراتب لزيادة مسافة الدحرجة.
- وضع قمعين للدحرج والممرور بينهما.
- تغيير اتجاه الدحرجة لليمين ولليسار.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التقييم.

إعداد النشاط

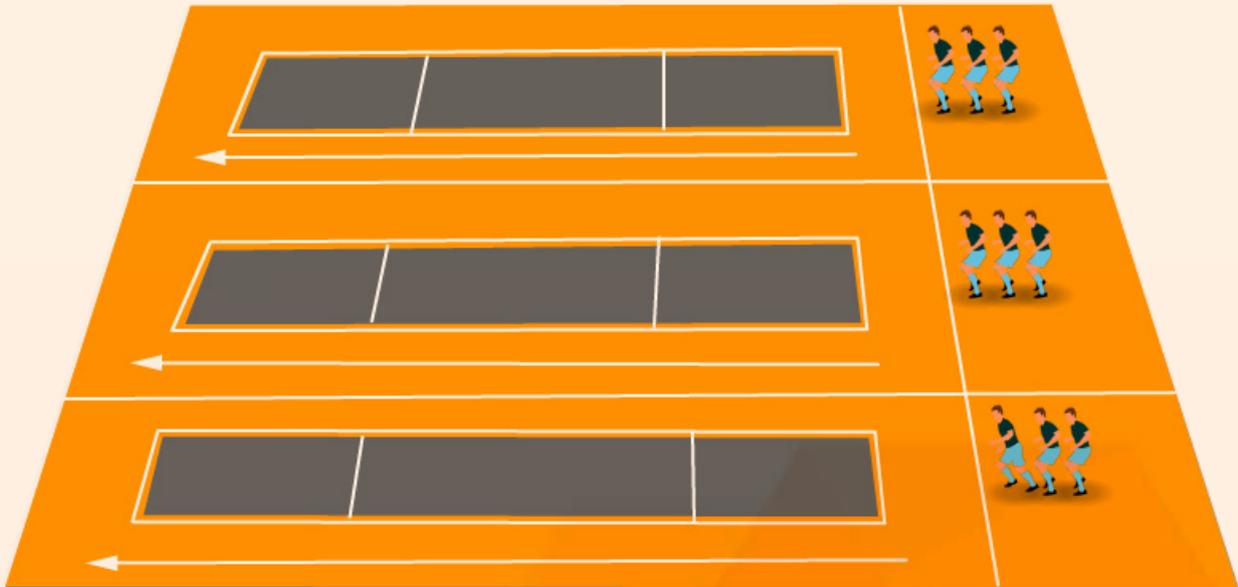
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، ووضع مراتب أمام كل قطار. كما في الشكل (٣).

إجراءات التنفيذ

- الجري في المكان، وعند نداء المعلم بنوع الدحرجة (الجانبية المكورة، أو الأمامية على الكتف)، يؤدي التلاميذ حركة الدحرجة المحددة على المراتب مع التقدم للأمام.

اشتراطات الأداء

- أداء الدحرجات بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.



الشكل (٣)



المحطة (٤): يؤدي أحد التلاميذ الدرجة الأمامية على الكتف، ثم يستلم الكرة من زميله المقابل في القطار الثاني ويعيدها بالتمرير، مع تبديل أماكنهما في القطارين.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.
- الالتزام بالنظام في المحطات.
- التعاون بين أعضاء المجموعة.

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

- تحديد زمن الأداء في كل محطة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات. كما في الشكل (٤).
- المحطة (١): قطار، وضع مراتب بشكل دائري.
- المحطة (٢): قطار، وضع مراتب بطول (٥) م، بالون لكل تلميذ.
- المحطة (٣): قطار، وضع مراتب في مستوى مائل.
- المحطة (٤): قطاران متقابلان بينهما مراتب، كرة لدى تلاميذ أحد القطارين.

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): أداء الدرجة الجانبية المكورة في مسار دائري.
- المحطة (٢): رمي البالون للأعلى وللأمام، ثم أداء الدرجة الأمامية على الكتف، ثم مسك البالون قبل ملامسته للأرض.
- المحطة (٣): أداء الدرجة الجانبية المكورة على المستوى المائل.



الشكل (٤)



اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار.
- جمالية أداء الحركة.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الدرجة.
- زيادة عدد الموانع.
- تغيير الموانع.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

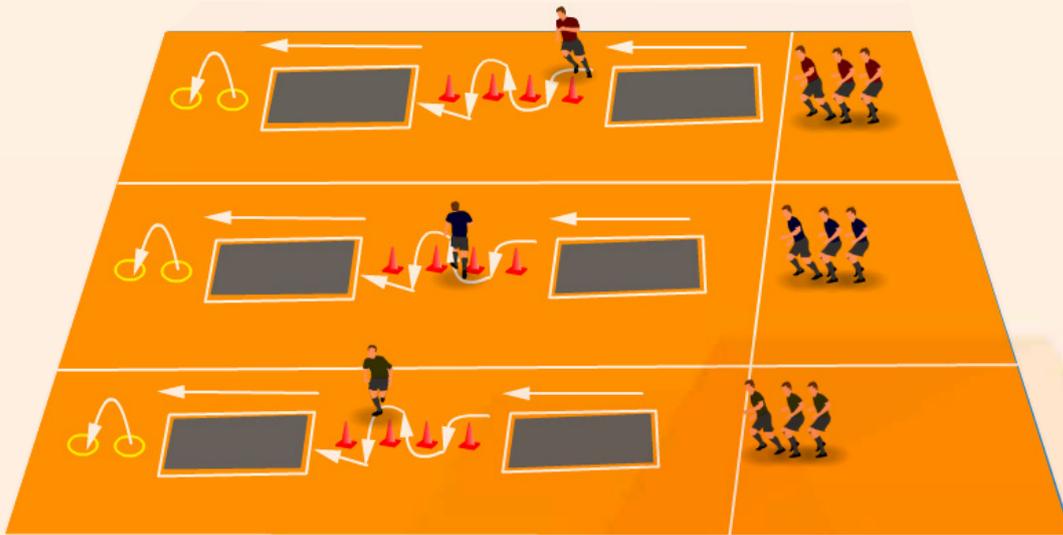
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تنظيم الأدوات والموانع في مسار الأداء.
- النظام.
- التنافس الشريف.
- العمل الجماعي.
- التقويم.
- التعاون.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية المسافة بينهما (١٥) م.
- تحديد مسارات توضع فيها موانع بالترتيب التالي: مرتبة ، أقماع ، مرتبة ، أطواق.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يؤدي التلميذ الأول من كل قطار الدرجة الجانبية المكورة، ويجري بشكل متعرج بين الأقماع، ثم يؤدي الدرجة الأمامية على الكتف، ثم يثب بالقدمين داخل الأطواق، ثم يجري للأمام إلى خط النهاية.
- تحسب نقطة للتلميذ الذي يجتاز خط النهاية أولاً.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (٢٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، تقفان في شكل قطارين على ضلعين متقابلين للمربع.

- وضع مراتب أمام كل قطار داخل المربع.
- اختيار تلميذين من كل مجموعة (صيادين) يقفان على زوايا المربع لديهما كرات صغيرة. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يؤدي التلميذ الأول من كل قطار أحد أنواع الدحرجة (الجانبية المكورة، أو الأمامية على الكتف) على المراتب، مع محاولة التلاميذ (الصيادين) من المجموعة الأخرى إصابته بدحرجة الكرات.
- تحسب نقطة للتلميذ الذي ينجح في العبور بالدحرجة دون إصابته بالكرة.

اشتراطات الأداء

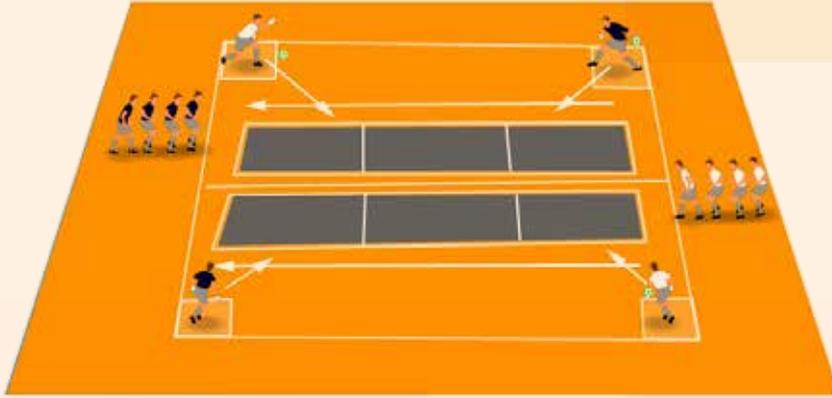
- أداء الدحرجة بشكل صحيح.
- سرعة أداء الدحرجة.
- تجنب إصابة الكرة.

تطوير النشاط

- زيادة المساحة.
- زيادة مسافة الدحرجة.
- زيادة عدد الصيادين.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- تبديل الأدوار بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التنافس.
- العمل الجماعي.
- النظام.



الشكل (٦)

الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة لحركة الدحرجة، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع الدحرجة؟
- يقف التلاميذ في مجموعات متساوية، وأمامهم مجموعة مراتب، ثم يطلب المعلم من التلاميذ أداء أي نوع من أنواع الدحرجة.



تمهيد

تُعدُّ البراعة الحركية أحد مكونات الطلاقة الحركية المهمة، التي تسهم في إكساب التلميذ القدرة على إدارة جسمه بكفاءة في المواقف الحركية المختلفة، وتبرز أهميتها في مواقف اللعب التي تتطلب أداء حركات دقيقة في مساحات ضيقة، كما تعزِّز البراعة الحركية لدى التلميذ بعض السمات الإرادية كالثقة بالنفس، ولأدائها يتطلب توافر بعض القدرات البدنية مثل: التوافق، والمرونة، والرشاقة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرَّف بعض حركات البراعة الحركية وأهميتها.
- يؤدِّي بعض حركات البراعة الحركية.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للبراعة الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض حركات البراعة الحركية.

المفاهيم

الوثب على أربع، الخطو على اليدين والرجلين.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع منخفضة، أطواق، مربعات الأرقام، مراتب، عصي، شريط لاصق.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

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

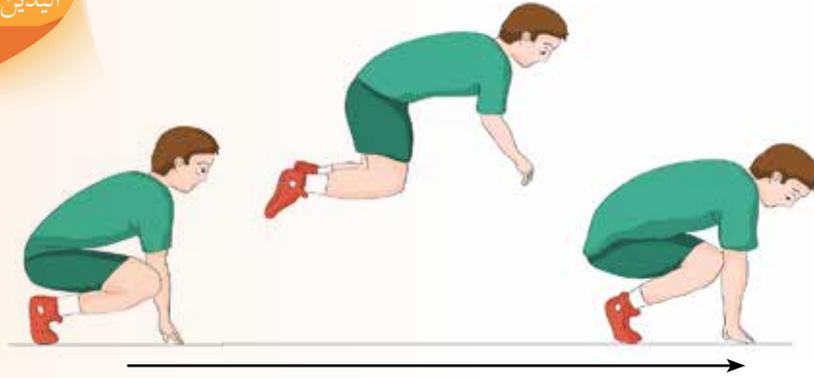
أولاً حركات التقليد - الوثب على أربع

١ الوثب بتحريك اليدين والرجلين معاً

يمكن للمعلم ربط حركات الوثب على أربع بوثبات بعض الحيوانات مثل: وثبة الضفدع النشيط (بتحريك اليدين والرجلين معاً)، ووثبة الأرنب القوي (بتحريك اليدين ثم الرجلين).

١ جلوس على أربع ، السند بأصابع اليدين على الأرض.

٢ الدفع باليدين والقدمين معاً عالياً وللأمام.



٣ طيران الجسم في الهواء ، مع مد الرجلين والذراعين.

٤ الهبوط على القدمين واليدين للوصول للوضع الابتدائي.

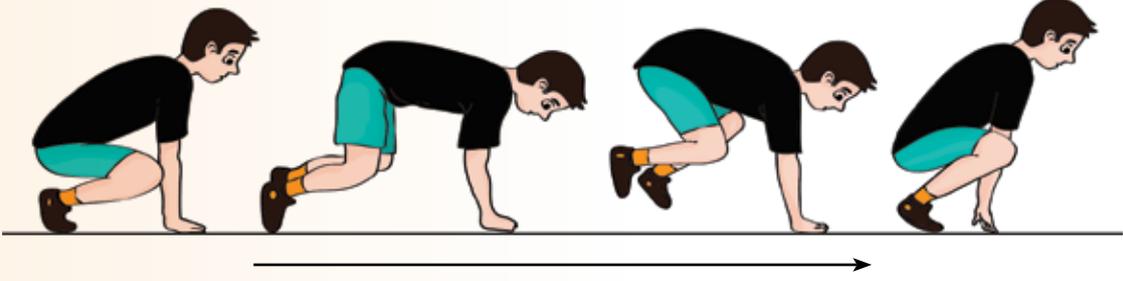
الشكل (١)



ب الوثب بتحريك اليدين ثم الرجلين

١ جلوس على أربع ، اليدين تلامسان الأرض بين الرجلين.

٢ تحريك اليدين معاً للأمام، ثم تتبعهما القدمان.



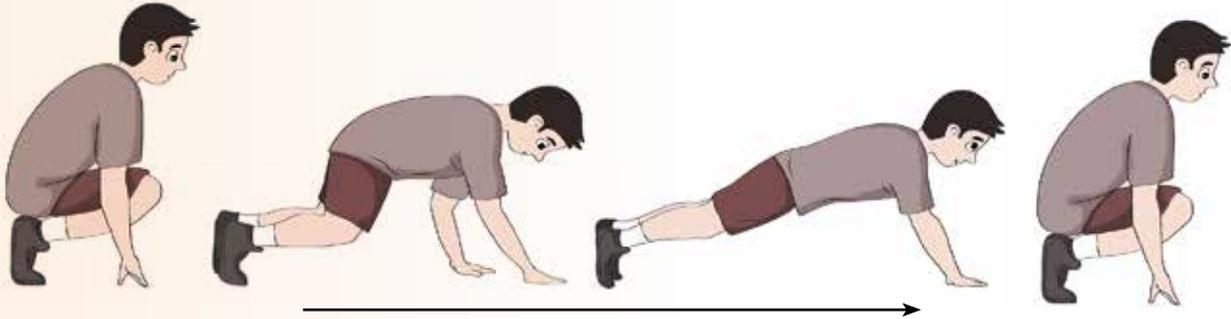
الشكل (٢)

ثانياً البراعة الفردية / الخطو على اليدين ثم الرجلين (الجسر المتحرك)

زيادة مد الذراعين
أماماً في وضع
الانبطاح المائل.

١ جلوس على أربع، الركبتان بين الذراعين.

٢



تحريك الرجلين للأمام بالتبادل للوصول للوضع الابتدائي.

الشكل (٣)



ثالثاً البراعة مع الزميل / تشبيك اليدين مع الزميل (مقاومة الريح)

١ وقوف مواجه الزميل، القدمان متلامستان.

٢ تشبيك الكفين مع الزميل بامتداد الذراعين.



٣ تبادل الميل خلفاً لمقاومة الزميل.

مراعاة اختيار الزميل المناسب عند الأداء، من حيث الطول والوزن.

الشكل (٤)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م.
- تحديد خطين موازيين لخط البداية على بُعد (٣) م، و(٦) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف على خط البداية. كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- ينطلق تلاميذ الصف الأول بأداء حركة الجسر المتحرك إلى خط (٣) م، ثم حركة الوثب على أربع (بتحريك اليدين والرجلين معاً) إلى خط (٦) م، ثم حركة الوثب على أربع (بتحريك اليدين ثم الرجلين) إلى خط النهاية، ثم ينطلق تلاميذ الصف التالي.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تغيير المسار (منحني، متعرج، أشكال هندسية).
- وضع موانع على المسار.
- ضبط إيقاع الحركة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التقليد.
- النظام.
- التقييم.



الشكل (٦)



تطوير النشاط

- تغيير طريقة الجري إلى الوثب أو الحجل أو ركضة الحصان.
- الجري في ثنائيات بالخطو الجانبي في ساحة اللعب.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تناسب الطول والوزن بين الزميلين.
- التعاون.
- النظام.
- التوافق.

إعداد النشاط

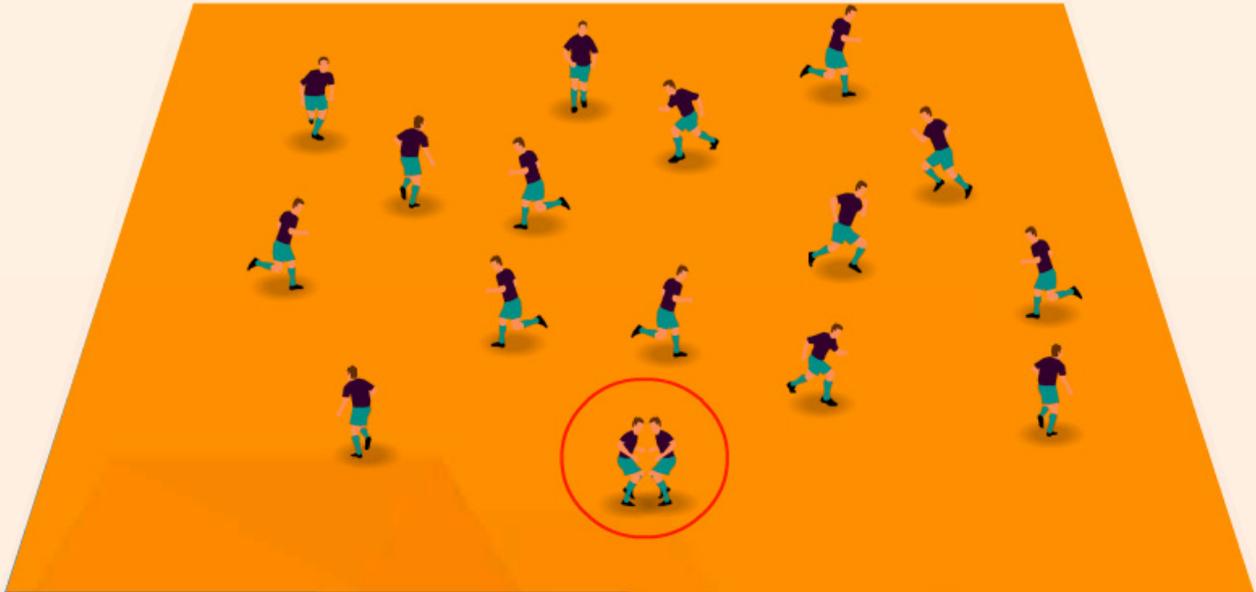
- انتشار التلاميذ في ساحة اللعب. كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ في ساحة اللعب، وعند الإشارة يقف كل تلميذين بمواجهة بعضهما بعضاً، ويؤديان حركة مقاومة الريح مع تكرار الأداء.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء بين التلميذين.



الشكل (٨)



- المحطة (٣): الوثب على أربع (باليدين ثم الرجلين) على مربعات الأرقام.
- المحطة (٤): أداء حركة مقاومة الريح مع الزميل باستخدام العصا.

اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

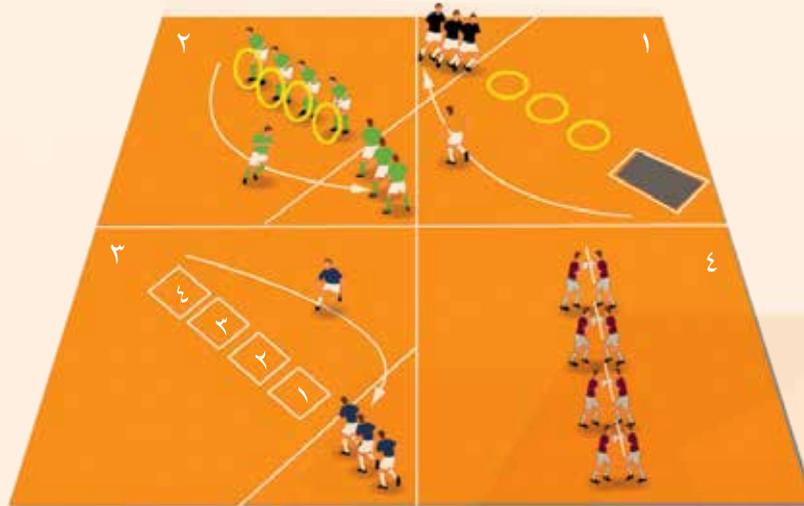
- تحديد زمن الأداء في كل محطة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات. كما في الشكل (٩).
- المحطة (١): قطار/ رسم دوائر على الأرض، وأمامها مرتبة.
- المحطة (٢): قطار/ وضع (٤) أطواق بشكل رأسي مثبت على الأرض بواسطة زميل.
- المحطة (٣): قطار/ تحديد مربعات الأرقام على الأرض.
- المحطة (٤): صفان متقابلان، عصا لكل تلميذ.

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): الوثب على أربع (باليدين والرجلين معاً) داخل الدوائر، ثم أداء درجة أمامية على المرتبة.
- المحطة (٢): أداء حركة الجسر المتحرك داخل الأطواق.



الشكل (٩)



اشتراطات الأداء

- أداء البراعة الحركية بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- وضع موانع في المسار. (أقماع منخفضة / مراتب)

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

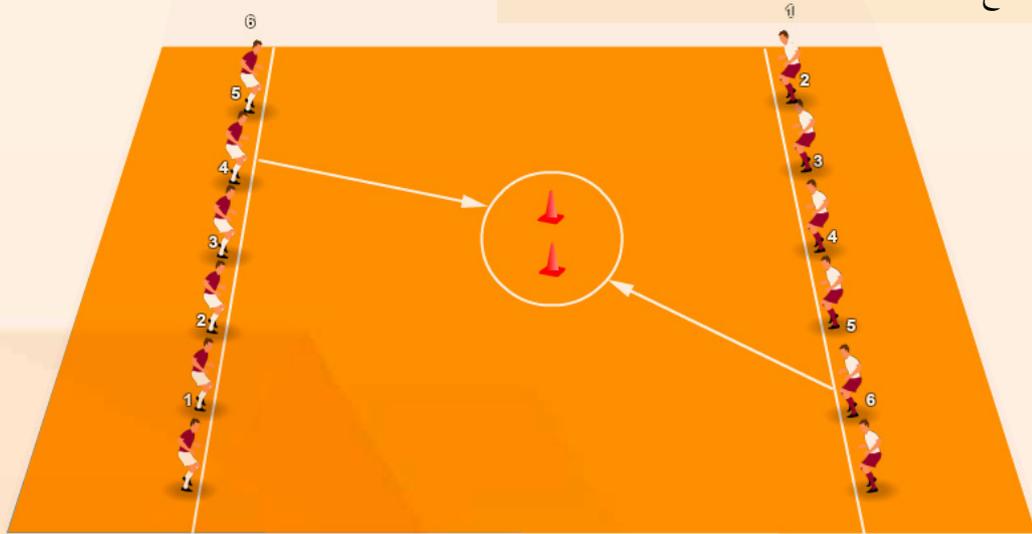
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التقييم.
- التنافس الشريف.

إعداد النشاط

- تحديد خطين متقابلين بينها مسافة (١٠) م .
- رسم دائرة في منتصف المسافة بين الخطين، ووضع قمعين بداخلها.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين تقف كل مجموعة في صف على أحد الخطين.
- تحديد أرقام للتلاميذ في كل مجموعة. كما في الشكل (١٠).

إجراءات التنفيذ

- يحدّد المعلم نوع الحركة، الوثب على أربع (إحدى الوثبتين) أو الجسر المتحرك في كل مرة، ثم يقوم بالنداء على أحد الأرقام، ينطلق التلميذ صاحب الرقم من كل مجموعة بأداء الحركة المحددة للوصول إلى الدائرة ورفع القمع قبل زميله المنافس من المجموعة المقابلة.
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع في الوصول إلى القمع.



الشكل (١٠)



اشتراطات الأداء

- أداء الجسر المتحرك بطريقة صحيحة.
- درجة الكرة بين التلميذين على الأرض.
- سرعة الأداء.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- أداء الجسر المتحرك بشكل جماعي.
- زيادة عدد مرات درجة الكرة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

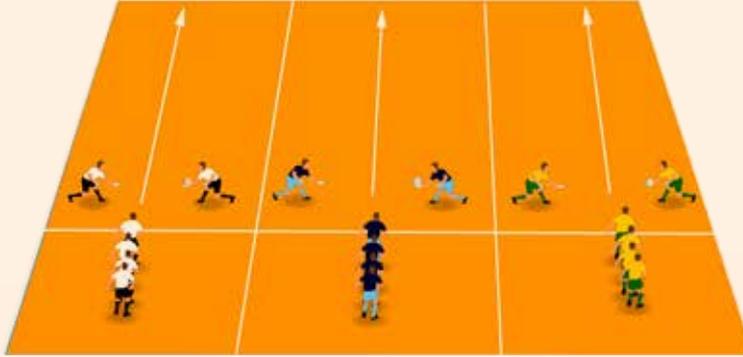
- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.
- التقييم.

إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات من وضع الجلوس على أربع على خط البداية.
- يقف تلميذان من كل مجموعة على بعد (١) م بجانب القطار لديهما كرة. كما في الشكل (١١).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة بأداء الجسر المتحرك إلى خط النهاية، بينما يقوم التلميذان بتبادل درجة الكرة وتمريها من أسفل الجسر المتحرك أثناء تقدم التلميذ للأمام.
- يشترط إكمال التلميذين بدرجة الكرة (٣) مرات أثناء قطع المسار.
- لا تحسب درجة الكرة في حالة عدم مرورها أسفل الجسر واصطدامها بجسم التلميذ.
- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع في كل محاولة.



الشكل (١١)

الأنشطة التقييمية

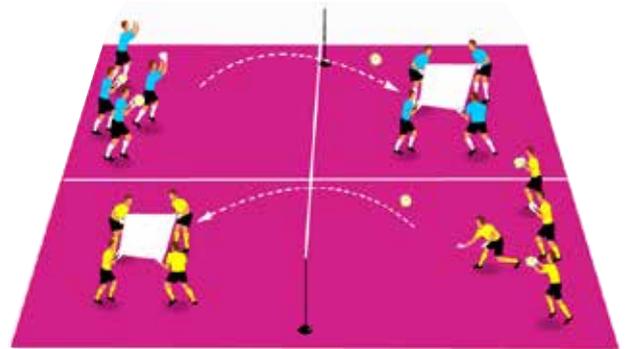
- يرفع المعلم بعض الصور لحركات البراعة الحركية ، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم الحركة؟
- يقف التلاميذ في انتشار حر، ينادي المعلم بإحدى حركات البراعة، ثم يؤدي التلاميذ الحركة المحددة.



الوحدة الخامسة

الألعاب الحركية

(ألعب وأستمتع)



المقدمة

تعدُّ الألعاب الحركية من المكونات الرئيسية لبرامج التربية البدنية، فهي تقدِّم محتوى وأنشطة متنوعة بما يحقق تحسين الأداء المهاري للتلاميذ في ظروف اللعب المختلفة، وبما يساهم في إعداد التلميذ إعداداً متكاملًا بصورة جذابة ومشوقة باستخدام اللعب.

وستتضمَّن هذه الوحدة موضوعات الألعاب التمهيدية، وهي الألعاب التي تطبَّق فيها بعض المهارات والقواعد القانونية للألعاب والمسابقات الرسمية باعتبارها مرحلة تمهيدية تساهم في التكيف مع متطلبات وخصائص كل لعبة، كما تتيح للتلميذ توظيف الحركات الأساسية في أداء المهارات الخاصة بالألعاب في إطار مشوق وممتع يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية.

كما تتضمَّن هذه الوحدة موضوع الألعاب الشعبية وهي ألعاب ذات طابع تقليدي تتميز بسهولة قوانينها، وبساطة التجهيزات والأدوات اللازمة لأدائها، وتمارس في مختلف بيئات المجتمع.

محتويات الوحدة

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

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات سلة، كرات يد، كرات طائرة، كرات متوسطة، كرات طيبة، سلال، أطواق بلاستيكية، أقماع، حبال، شريط لاصق.

مخرجات التعلم للوحدة الخامسة

يتوقع من التلميذ الدارس لهذه الوحدة أن:

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



الألعاب التمهيدية لكرة السلة

تمهيد

للألعاب التمهيدية لكرة السلة دور أساسي في تهيئة التلاميذ لممارسة لعبة كرة السلة، وإكسابهم بعض مهاراتها الأساسية وقواعدها القانونية، حيث تعمل على تنمية تكيّف التلاميذ مع طبيعة اللعبة وطريقة تسجيل النقاط وكيفية الوقوف والتحرك في حالتها الدفاع والهجوم بأسلوب مشوق يزيد انجذاب التلاميذ نحو لعبة كرة السلة التي تتطلب ممارستها توافر عدة عناصر مثل: السرعة، والتوافق، والرشاقة، ودقة التصويب.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة السلة.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب التمهيدية لكرة السلة.

المفاهيم

التنطيط، المراوغة، المحاوره .

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات سلة ، كرات متوسطة ، شريط لاصق، أقماع، أطواق.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب التمهيدية لكرة السلة: (الجري، الوثب، الحجل، اللف والدوران، تنطيط الكرة، المراوغة والمحاورة، التوازن، رمي الكرة واستلامها).

نماذج مقترحة من الألعاب التمهيدية لكرة السلة

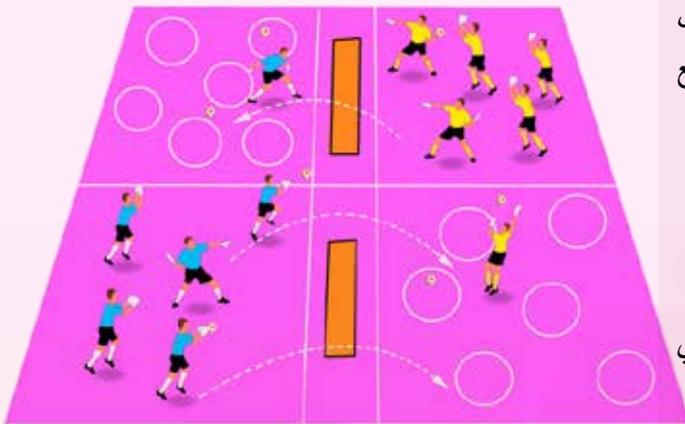
الدوائر الذهبية

اللعبة
(١)

- لا يسمح بجري التلاميذ وتحركهم بالكرة دون تنطيطها.
- الفريق الفائز الذي يحرز أكبر عددٍ من النقاط خلال الزمن المحدد.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المنطقة الحرة.
- زيادة عدد المدافعين.
- تقليل عدد الدوائر المرسومة على الأرض.
- نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية.
- يسمح للتلاميذ بجلب الكرات بعد رميها لاستمرار اللعبة.
- الدقة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل (١)

إعداد اللعبة

- تحديد مستطيلين، يقسّم كل مستطيل إلى نصفين بينهما منطقة حرة بعرض (٢) م. وتوضع بداخلها مقاعد سويدية.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق في أحد نصفي كل مستطيل. مع تحديد دوائر صغيرة قطرها (١) م على الأرض في النصف الآخر.
- يقف مدافع واحد من كل فريق في مستطيل الفريق الآخر بجانب الدوائر الصغيرة. كما في الشكل (١).
- كرات سلة، أو كرات متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التنطيط، التصويب.

طريقة اللعب

- يتحرك تلاميذ كل فريق في المنطقة بتنطيط الكرة والتصويب نحو الدوائر في النصف الآخر من المستطيل، بينما يمنع المدافع دخول الكرات في الدوائر.
- تحسب نقطة لكل تصويبة ناجحة.
- يحدد زمن للعبة (٣-٥) ق.

قواعد اللعبة

- يسمح رمي الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح لأي تلميذ بدخول المنطقة الحرة في وسط المستطيلين.



محطات النقاط

- الفريق الفائز الذي يحرز أكبر عدد من النقاط في مجموع المحاولات الخمس.

قواعد اللعبة

- لا يسمح الجري بالكرة أكثر من خطوة واحدة دون تنطيطها.
- يسمح رمي الكرة وتصويبها بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح بالمسك أو الدفع بين التلاميذ.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود ساحة اللعب.
- لا يسمح للمدافعين بالخروج من مناطقهم.
- عند ارتكاب خطأ من المدافع تحسب النقاط للتلميذ المهاجم وفقاً للمنطقة التي تم فيها الخطأ.

تطوير اللعبة

- تصغير مساحة المناطق.
- زيادة عدد المدافعين في كل منطقة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.



الشكل (٢)

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة (٢٠ × ١٠م)، تقسم إلى (٣) مناطق بعرض الملعب.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، (٥) تلاميذ في كل فريق.
- يقف تلاميذ الفريق المدافع كالتالي: تلميذ في المنطقة الأولى، والمنطقة الثانية، ثم تلميذان في المنطقة الثالثة.
- يقف تلاميذ الفريق المهاجم في صف واحد على ضلع المستطيل.
- وضع سلة الأهداف في نهاية حدود كل منطقة. كما في الشكل (٢).
- كرة سلة، أو كرة متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب، المحاورة.

قواعد اللعبة

- يمرر تلاميذ الفريق المهاجم الكرة والتقدم للمرور من المدافع في المنطقة الأولى والتصويب نحو السلة. ثم التقدم للمنطقة الثانية في حالة نجاح التصويب، ثم التقدم للمنطقة الثالثة والتصويب نحو السلة.
- في حالة نجاح المدافعين بإبعاد الكرة تنتهي محاولة الفريق المهاجم، وبدء المحاولة التالية من خط البداية.
- يعطى الفريق المهاجم (٥) محاولات للهجوم على المناطق، ثم تبديل الأدوار بين الفريقين.
- تحسب نقطة في حالة التسجيل في سلة المنطقة الأولى ونقطتان في سلة المنطقة الثانية وثلاث نقاط في سلة المنطقة الثالثة.
- يحسب مجموع نقاط التصويبات الناجحة في المناطق الثلاث في كل محاولة، ثم يحسب مجموع المحاولات الخمس لكل فريق.



إعداد اللعبة

- ساحة لعب مربعة، تقسم بخط قطري إلى مثلثين متساويين. لكل فريق مثلث، وضع طوقين على الأرض بمسافة (١,٥) م من منتصف ضلعي كل مثلث للخارج.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، (٥) تلاميذ لكل فريق.
- يقف (٤) تلاميذ من كل فريق في مثلث الفريق الآخر. كما في الشكل (٣).
- كرة سلة، أو كرة متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التمرير، التنطيط، التصويب، الاستلام، المراوغة، المحاوره.

طريقة اللعب

- يمرر تلميذ الفريق المهاجم الكرة لإيصالها للزملاء المهاجمين في مثلث الفريق الآخر. الذين بدورهم يحاولون التصويب نحو أحد الطوقين.
- يحاول تلميذ الفريق الآخر قطع تمرير الكرة والاستحواذ عليها.

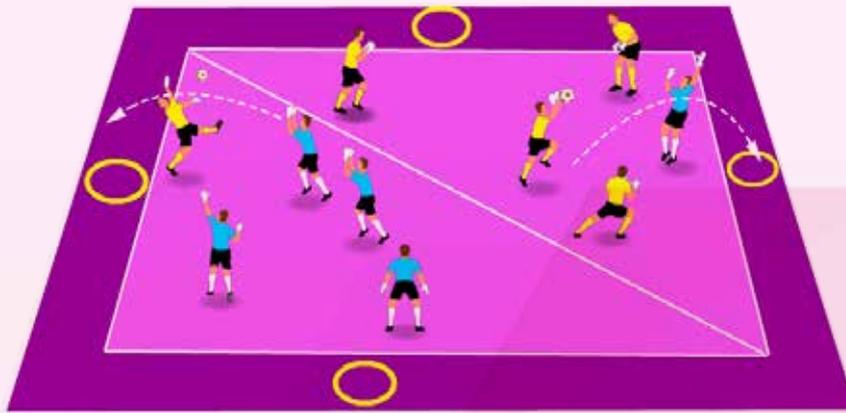
- تمنح نقطتان للفريق عند نجاحه بإدخال الكرة في أحد طوقي الفريق الآخر.
- تحديد زمن للعب (٣-٥) ق.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عددٍ من النقاط خلال زمن اللعب.

قواعد اللعبة

- يسمح تمرير الكرة وتصويبها بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح الجري بالكرة أكثر من خطوة واحدة دون تنطيطها.
- لا يسمح بالمسك أو الدفع بين التلاميذ.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود كل مثلث.

تطوير اللعبة

- استخدام كرتين في اللعبة.
- زيادة عدد المدافعين.
- رفع الأطواق عن مستوى الأرض بالتدرج.
- زيادة بُعد الأطواق عن خط النهاية.
- نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة
- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل (٣)



المنطقة الذهبية

- يستأنف لعب الكرة من الخط الجانبي الأقرب في حالة ارتكاب أي خطأ.
- يحدد زمن للعبة (٥) ق.
- يستبدل التلميذ في المنطقة الذهبية بعد كل محاولتين لتصويبه على الطوق.

قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير وتصويب الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح الجري بالكرة أكثر من خطوة واحدة دون تعطيلها.
- لا يسمح بالمسك أو الدفع بين التلاميذ.
- لا يسمح بخروج التلاميذ من حدود ساحة اللعب ولا يسمح لباقي التلاميذ دخول المنطقة الذهبية.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عددٍ من النقاط خلال زمن اللعب.

تطوير اللعبة

- زيادة بُعد الطوق عن خط النهاية.
- رفع الطوق عن مستوى الأرض بالتدرج .
- تحديد زمن (٥) ثوانٍ للتلميذ في المنطقة الذهبية للتصويب نحو الطوق.
- نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة
- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة بطول (٢٠) م، تقسم إلى منطقتين متساويتين من المنتصف. منطقة لكل فريق.
- تحدد منطقة (ذهبية) على بُعد (١) م للداخل من الخط النهائي لمنطقة كل فريق.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين. ويقف تلميذ من كل فريق في المنطقة الذهبية لمنطقة الفريق الآخر.
- يوضع سلة الأهداف على الأرض بمسافة (٥ ، ١) م في منتصف خط النهاية للخارج لمنطقة كل فريق. كما في الشكل (٤).
- كرة سلة، أو كرة متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التمرير، التنطيط، التصويب، الاستلام، المراوغة، المحاورة.

طريقة اللعب

- يمرر الفريق المهاجم الكرة والتقدم لتميرها إلى زميلهم في المنطقة الذهبية، الذي يقوم بالتصويب نحو الطوق.
- يحاول الفريق الآخر قطع تمرير الكرة، ويتم تبديل الأدوار في حالة الاستحواذ عليها.
- تمنح نقطتان بنجاح التصويب داخل الطوق.



الشكل (٤)



الأنشطة التثوية

- ما الحركات الأساسية التي تم استخدامها في الألعاب التمهيدية لكرة السلة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، وأداء منافسات بين المجموعات في الألعاب التمهيدية لكرة السلة المقترحة.
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، توضع أقماع بشكل متعرج في المسار، ويتم تقسيم التلاميذ إلى قطارين على خط البداية، ويتم أداء تنطيط الكرة بين الأقماع حتى خط النهاية.



عدد الحصص

٤ حصص

الألعاب التمهيدية لكرة اليد

الموضوع
الثاني

تمهيد

تسهم الألعاب التمهيدية لكرة اليد في إكساب التلاميذ المهارات الأساسية والقواعد القانونية في لعبة كرة اليد ليسهل عليهم ممارستها لاحقًا، ولارتباطها بالعديد من متطلبات اللعبة مثل: سرعة رد الفعل، والتوقع الحركي بما يعزّز درجة ميولهم نحو ممارستها وانسجامهم مع خصائصها التي تتميز بكثرة الانتقال بين حالي الدفاع والهجوم، وكثرة الاحتكاك بين اللاعبين، وزيادة فرص تسجيل الأهداف.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
- يؤدي بعض الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية لكرة اليد.
- يكتسب بعض السمات والقيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب التمهيدية لكرة اليد.

المفاهيم

المراوغة، التنطيط، المحاورة.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات يد، كرات متوسطة، كرات طبية، أقماع، شريط لاصق.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب التمهيدية لكرة اليد: (الجري، الوثب، الحجل، التوازن، رمي الكرة والتقاطها واستلامها، تنطيط الكرة، المراوغة والمحاورة).

نماذج مقترحة من الألعاب التمهيدية لكرة اليد

ضرب الكرة الطبية

لعبة
(١)

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، تقسم إلى قسمين بينهما منطقة فاصلة بعرض (٣) م.
- توضع كرة طبية في وسط المنطقة الفاصلة.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق على الخط النهائي لساحة اللعب. كما في الشكل (١).
- كرات يد، أو كرات متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التصويب.

طريقة اللعب

- تبدأ اللعبة بتبادل الفريقين رمي الكرات لإصابة الكرة الطبية وإخراجها من المنطقة الفاصلة باتجاه الفريق المنافس.
- تحسب نقطة للفريق الذي ينجح أولاً في إخراج الكرة الطبية من المنطقة الفاصلة لجهة الفريق المنافس في كل محاولة.

قواعد اللعبة

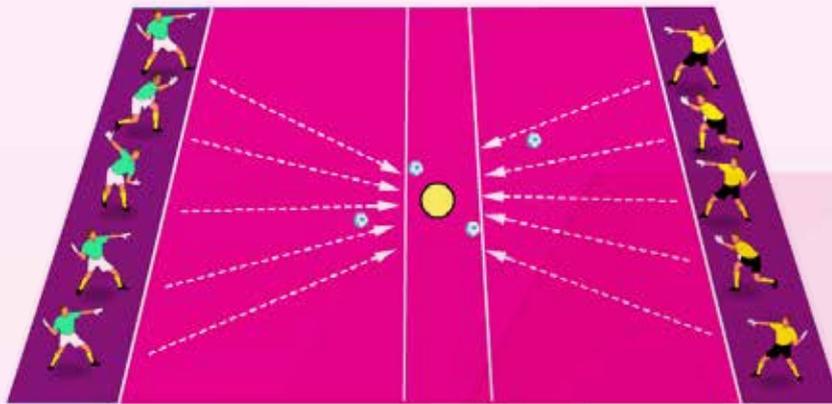
- يسمح برمي الكرة بيد واحدة أو باليدين.
- لا يسمح للتلاميذ بالتقدم عن الخط النهائي عند رمي الكرة.
- الفريق الفائز الذي يحرز أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المستطيل.
- زيادة مساحة المنطقة الفاصلة.
- زيادة وزن الكرة الطبية.
- زيادة عدد الكرات الطبية في المنطقة الفاصلة.

نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

- التصويب.
- الدقة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل (١)



زوايا المربع (مربع التمرير)

إعداد اللعبة

- تمنح نقطة للفريق الذي ينجح بتمرير الكرة في دورة كاملة عبر الأقسام الأربعة.

قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من طرق الرمي التي تعلمها التلميذ.
- لا يسمح بلمس، أو دفع، أو مسك المنافس.
- لا يسمح لأي تلميذ بالخروج من القسم المحدد له.
- الفريق الفائز الذي يحرز أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المربع.
- زيادة عدد التلاميذ لكل فريق.
- زيادة عدد دورات التمرير لاحتساب النقطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المراوغة.
- الدقة.
- التعاون.
- التنافس الشريف.
- العمل الجماعي.

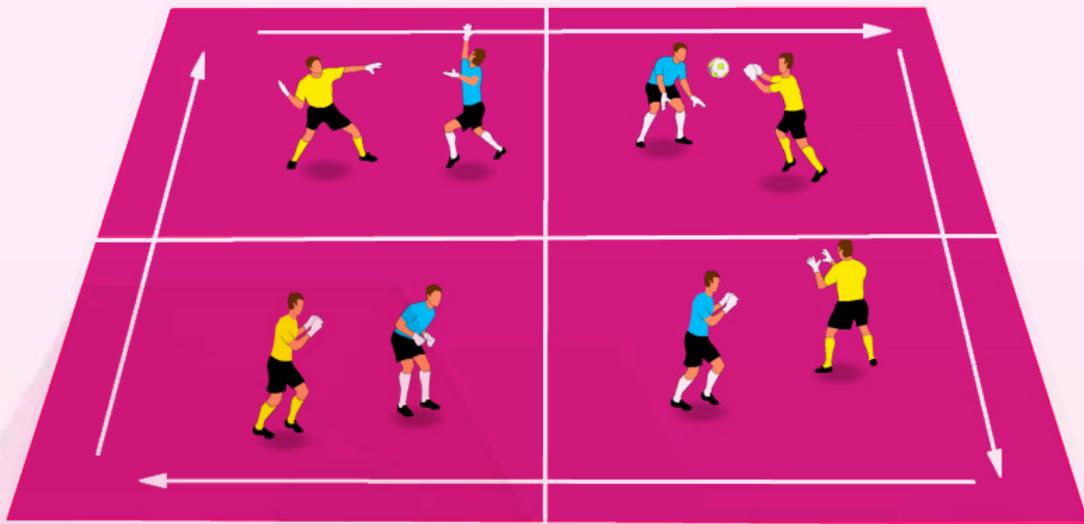
- ساحة لعب مربعة، تقسم إلى أربعة أقسام.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين (٤ مهاجمين، ٤ مدافعين)، يقف تلميذ من كل فريق في كل قسم من أقسام المربع. كما في الشكل (٢).
- كرة يد، أو كرة متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التمرير، الاستلام، المراوغة.

طريقة اللعب

- يمرر تلاميذ أحد الفريقين الكرة فيما بينهم في اتجاه عقارب الساعة دورة كاملة عبر كل الأقسام، وذلك بتمريرها للزميل في القسم المجاور، ثم القسم الذي يليه حتى تصل إلى الزميل في القسم الذي بدأ منه التمرير.
- يحاول الفريق الآخر قطع التمريرات ومنع وصولها دورة كاملة، وفي حالة نجاحهم يتم تبديل الأدوار بين الفريقين، ويبدأ التمرير من القسم الذي تم قطع تمرير الكرة فيه.



الشكل (٢)



قواعد اللعبة

- يسمح بتمرير الكرة بأي طريقة من الطرق التي تعلمها التلميذ.
- يحدد زمن للعب (٢-٤)ق، ويتم حساب عدد الكرات التي نجح المهاجمون في إيصالها للدائرة (أ).
- المجموعة الفائزة التي تنجح في إيصال أكبر عدد من الكرات إلى الدائرة (أ) خلال الزمن المحدد.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة الدوائر.
- زيادة عدد الكرات.
- زيادة عدد التلاميذ في كل دائرة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- التزام التلاميذ في حدود الدائرة المخصصة لهم.
- التنافس.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

- تحديد (٣) دوائر (حلقات متتالية).
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين (مدافعين، مهاجمين).
- يقف فريق المهاجمين كالتالي: تلميذان في دائرة المركز (أ)، (٦) تلاميذ في الدائرة (ج)، ويقف فريق المدافعين كالتالي: (٣) تلاميذ في الدائرة (ب). كما في الشكل (٣).
- عدد (٢) كرات يد، أو كرات متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التمرير، الاستلام، المراوغة.

طريقة اللعب

- تبدأ اللعبة بتمرير المهاجمين الكرات فيما بينهم في الدائرة (ج) محاولين إيصالها وتميرها لزملائهم في الدائرة (أ).
- يحاول المدافعون منع وصول الكرات وقطعها وعدم وصولها إلى الدائرة (أ).



الشكل (٣)



قواعد اللعبة

- لا يسمح لأي تلميذ بدخول المنطقة الأولى.
- لا يسمح للتلميذين المدافعين بمغادرة المنطقة الدفاعية، ولا يسمح لباقي زملائهم من الفريق نفسه بدخولها.
- لا يسمح الدفع، أو المسك بين التلاميذ.
- لا يسمح الجري بالكرة لأكثر من (٣) خطوات دون تنطيطها.
- الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عددٍ من النقاط (الأهداف).

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد المدافعين الثابتين في المنطقة الثانية.
- تقليل المسافة بين القمعيين.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة لتحديد الفريق المهاجم.
- يسمح بلامسة الكرة لأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الرجلين.
- المراوغة.
- التعاون.
- المراوغة.
- العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

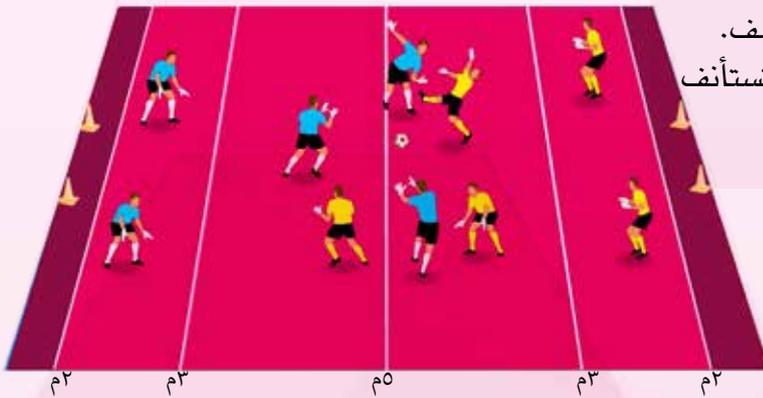
- ساحة لعب مستطيلة. تقسم إلى نصفين.
- تحديد مناطق في كل نصف ملعب بخطوط على بُعد (٢) م المنطقة الأولى، و(٣) م المنطقة الثانية (الدفاعية)، و(٥) م المنطقة الثالثة (الحرّة) من الخط النهائي للملعب.
- وضع قمعيين بينهما مسافة (١,٥) م على الخطين النهائيين لساحة اللعب.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق كالأتي: تلميذان في المنطقة الثانية (الدفاعية)، وثلاثة تلاميذ في المنطقة الثالثة (الحرّة). كما في الشكل (٤).
- كرة يد، أو كرة متوسطة.

المهارات المتضمنة

- التمرير، التصويب، الاستلام، التنطيط، المراوغة، المحاورّة.

طريقة اللعب

- يمرر المهاجمون الكرة والتقدم لتعدية المدافعين في المنطقة الحرة والوصول إلى المنطقة الثانية وتسجيل نقطة بتصويب الكرة بين القمعيين بينهما، يحاول المدافعان منع التصويب.
- في حالة تسجيل نقطة، تنتقل الكرة إلى الفريق الآخر، وتستأنف برمية من خط المنتصف.
- في حالة خروج الكرة من ساحة اللعب، تستأنف برمية من الخط الذي خرجت منه.
- يحدد زمن للعبة (٣-٥) دقائق.



الشكل (٤)



الأنشطة التقويمية

- ما الحركات الأساسية التي تمَّ استخدامها في الألعاب التمهيدية لكرة اليد؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، وأداء منافسات بين المجموعات في الألعاب التمهيدية لكرة اليد المقترحة.
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، ويتم وضع قمعين بينهما مسافة (١) م على خط النهاية، ويرسم خط للتصويب قبل خط النهاية بـ (٢) م، ويُقسَّم التلاميذ إلى قطارين على خط البداية، ثم ينطلق أحد التلاميذ بتنطيط الكرة والتقدم إلى الأمام والتصويب بإدخال الكرة بين القمعين قبل خط التصويب، بينما يحاول التلميذ من القطر الآخر اللحاق به واستخلاص الكرة قبل تصويبها.



الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة

تمهيد

تعدُّ الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة مرحلة مهمة لتطوير المهارات الأساسية للتلاميذ، وتنمية قدراتهم البدنية والحركية بما يحقق نجاحهم في لعبة الكرة الطائرة مستقبلاً، حيث تعمل الألعاب التمهيدية على تكيّف التلاميذ لمتطلبات وخصائص لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بوجود منطقة خاصة لكل فريق، ووجود شبكة تفصل بين الفريقين وعدم الاحتكاك مع الفريق المنافس.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.
- يؤدّي بعض الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة.

المفاهيم

ضرب الكرة، التوافق.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طائرة، كرات متوسطة، أقماع، حبال،
قطعة قماش.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة:
(الجري، الوثب، الحجل، الاتزان، ضرب الكرة).

نماذج مقترحة من الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة

الكرات المتتابة

كرة
(١)

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، تحدد مربعات على محيط المستطيل للداخل. طول ضلع كل منها (٥, ١) م.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف تلميذ من كل فريق في كل مربع من المربعات على محيط المستطيل. كما في الشكل (١)
- كرات طائرة، أو كرات خفيفة.

المهارات المتضمنة

- ضرب الكرة من أعلى وأسفل.

طريقة اللعب

- يضرب التلميذ الأول من كل فريق الكرة لإيصالها إلى الزميل في المربع التالي، الذي بدوره يمسك الكرة ثم يقوم بضربها وتميرها إلى المربع التالي، وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر تلميذ في المربع الأخير في الجانب الآخر.
- تحسب نقطة للفريق الأسرع في إيصال الكرة إلى آخر مربع في محيط المستطيل بمرورها على جميع المربعات في كل محاولة.

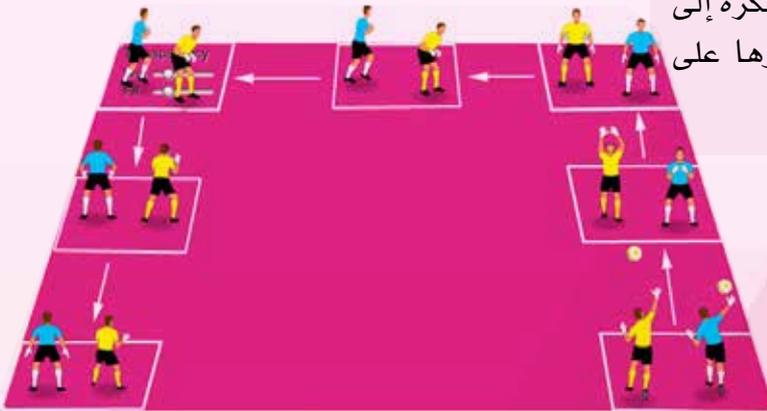
قواعد اللعبة

- يسمح للتلميذ بضرب الكرة بيد واحدة أو باليدين.
- لا يسمح للتلميذ بالخروج من المربع إلا في حالة جلب الكرة بعد سقوطها خارج المربع.
- الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة زمن اللعبة.
- زيادة ساحة اللعب.
- زيادة عدد المربعات.
- وضع حبال بارتفاعات متفاوتة بين المربعات.
- نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تنظيم طريقة اللعب بتحديد المربعات بشكل منظم.
- ضرب الكرة.
- المنافسة الشريفة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.



الشكل (١)



إعداد اللعبة

- تحسب نقطة لكل فريق ينجح في استلام الكرة داخل قطعة القماش في حدود الملعب دون سقوطها على الأرض في كل محاولة.
- يحدد زمن للعبة (٥-٧) دقائق.

قواعد اللعبة

- يسمح بضرب الكرة بيد واحدة من أسفل.
- الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة ارتفاع الحبل.
- تصغير قطعة القماش.
- تحديد خط للإرسال وزيادة بعده عن الحبل.
- استبدال قطعة القماش بمسك تلميذين لطوق بلاستيكي.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- يستبدل تلاميذ الاستقبال مع تلاميذ الإرسال.
- المنافسة الشريفة.
- التعاون.
- التقييم.
- العمل الجماعي.

- ساحة لعب مستطيلة، تقسم بخط طولي إلى نصفين، مع وضع حبل بارتفاع مناسب في منتصف ساحة اللعب.

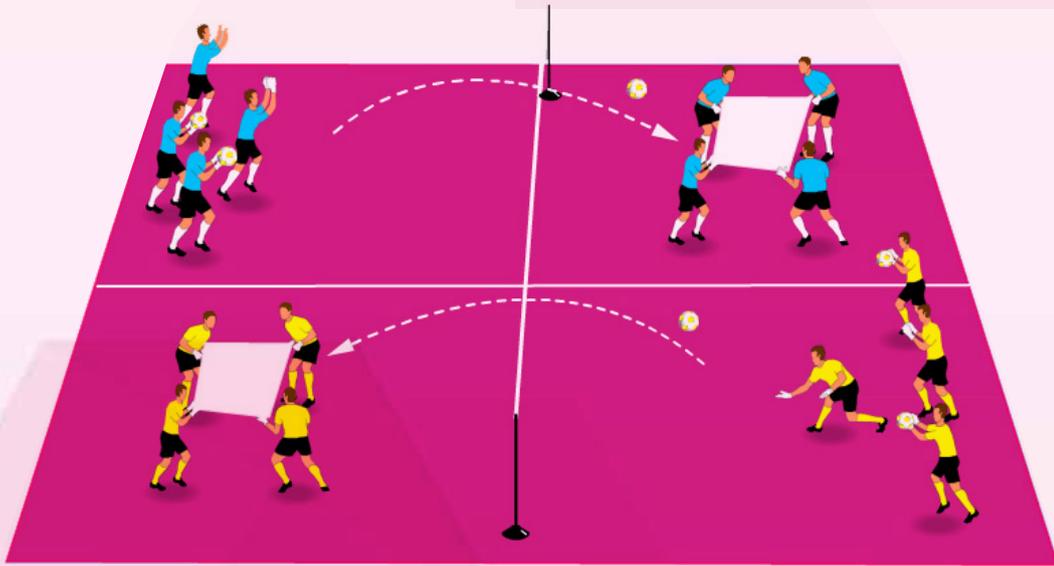
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق في أحد نصفي الملعب، مع وقوف (٤) تلاميذ لديهم قطعة قماش مربعة الشكل طول ضلعها (٥، ١) م في القسم المقابل لهم. كما في الشكل (٢).
- كرات طائرة، أو كرات خفيفة.

المهارات المتضمنة

- ضرب الكرة، الإرسال، الاستقبال.

طريقة اللعب

- يضرب تلاميذ كل فريق الكرة بإيصالها إلى القسم الآخر من ملعبهم، ليقوم زملاؤهم الأربعة بالتحرك في اتجاه مسار الكرة لاستلامها داخل قطعة القماش.



الشكل (٢)



إعداد اللعبة

- تمنح نقطة للفريق المهاجم عن كل كرة تصل إلى نصف الملعب الآخر ويستلمها زميل دون لمسها الأرض.
- يستبدل الفريقان أدوارهما بعد انتهاء الزمن المحدد (٣-٥) دقائق.

قواعد اللعبة

- يسمح للتلميذ المهاجم بضرب الكرة بيد واحدة، أو باليدين.
- لا يسمح للتلميذ المدافع الخروج من منطقته.
- الفريق الفائز من يحرز أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة منطقة الوسط.
- زيادة عدد المدافعين في منطقة الوسط.
- نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة
- إجراء قرعة لتحديد الفريق الذي يبدأ اللعبة.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.

- ساحة لعب مستطيلة طولها (١٠) م، تقسم إلى نصفين من خط المنتصف مع تحديد منطقة فاصلة بينهما بعرض (٢) م.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف فريق المدافعين داخل منطقة الفاصلة، بينما يقف فريق المهاجمين في نصفي الملعب. كما في الشكل (٣).

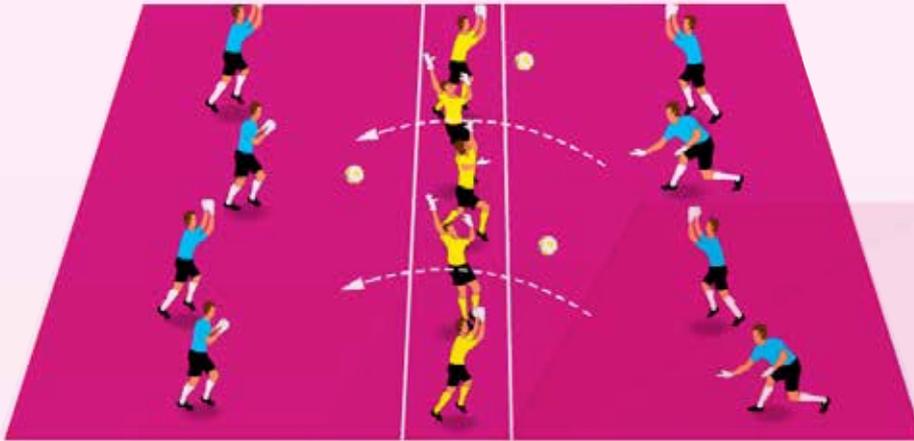
- كرات طائرة، أو كرات خفيفة.

المهارات المتضمنة

- ضرب الكرة، الإرسال، الاستقبال.

طريقة اللعب

- يضرب تلاميذ الفريق المهاجم الكرة لإيصالها إلى زملائهم في نصف الملعب الآخر، الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة ومسكها قبل لمسها الأرض بينما يحاول فريق المدافعين التصدي لها ومنع وصولها.



الشكل (٣)



اللمسة الذهبية

- فشل التلميذ المرسل في إيصال الكرة للملعب الآخر، أو سقوطها خارج حدود الملعب.
- الفريق الفائز الذي يصل إلى النقطة العاشرة أولاً.

قواعد اللعبة

- يسمح بإرسال وضرب الكرة بيد واحدة من أسفل.
- يسمح باستقبال الكرة بضربها باليدين من أسفل، أو أعلى.
- لا يسمح للتلميذ المرسل تعديّة خط الـ (٣) م أثناء ضرب الكرة.

تطوير اللعبة

- زيادة ارتفاع الحبل.
- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة بُعد خط الإرسال.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- إجراء قرعة للفريق الذي يبدأ بالإرسال.
- التعاون.
- النظام.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

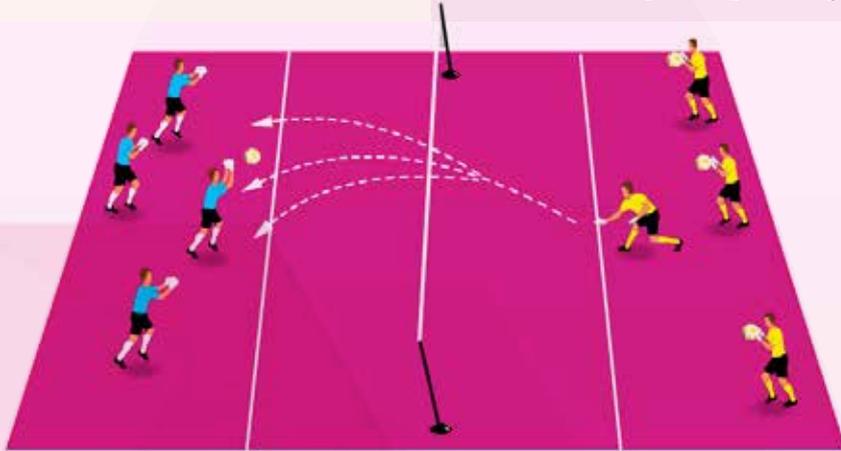
- ساحة لعب مستطيلة طولها (١٠) م، تقسم إلى نصفين من خط المنتصف مع وضع حبل بارتفاع مناسب، مع تحديد خط على بعد (٣) م من المنتصف في كل قسم.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق في ملعبه. (فريق مرسل، فريق مستقبل) كما في الشكل (٤).
- كرات طائرة، أو كرات خفيفة.

المهارات المتضمنة

- ضرب الكرة، الإرسال، الاستقبال.

طريقة اللعب

- يضرب تلاميذ الفريق المرسل الكرة من على خط (٣) م، بينما يحاول تلاميذ الفريق المستقبل استلام الكرة، وتمنح نقطة للفريق المرسل في حالة فشل الاستلام.
- تمنح نقطة للفريق المستقبل في حالة: - نجاح التلميذ في ضرب الكرة وإعادتها لملعب الفريق المرسل مباشرة، أو السيطرة عليها في ملعبه دون سقوطها على الأرض.



الشكل (٤)



الأنشطة التكوينية

- ما الحركات الأساسية التي تمّ استخدامها في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، وأداء منافسات بين المجموعات في الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة المقترحة.
- تحديد ساحة لعب مربعة، وتقسّم إلى نصفين مع وضع حبل بارتفاع مناسب، وترسم مربعات مرقمة على الأرض في أحد نصفي الملعب، ويتم تقسيم التلاميذ إلى قطارات تقف في نصف الملعب الآخر، ثم يقوم التلميذ الأول من كل قطار بضرب الكرة من أسفل بيدٍ واحدةٍ نحو المربعات مع حساب مجموع النقاط لجميع التلاميذ في القطار.



عدد الحصص

حصتان

الألعاب الشعبية العُمانية

الموضوع
الرابع

تمهيد

تعدُّ الألعاب الشعبية العُمانية من مجالات اللعب المهمة التي ترتبط بثقافة المجتمع، ويمكن من خلالها إكساب التلميذ العديد من القيم والسّمات التربوية مثل: الانتماء، والولاء، والتعاون، والعمل الجماعي، وغيرها، بالإضافة إلى تنمية القدرات البدنية والحركية، والعقلية، والنفسية، وتتميز الألعاب الشعبية العُمانية بتنوعها بين المحافظات وارتباطها بطبيعة حياة الناس، وسهولة قوانينها وقواعدها التنظيمية، وبساطة متطلباتها من التجهيزات والأدوات.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف 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

الرّمي ، المراوغة.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات صغيرة ، حبال، أعلام.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب الشعبية العُمانية: (الجري، الوثب، الحجل، التوازن، رمي الكرة والتقاطها واستلامها، المراوغة).

نماذج مقترحة من الألعاب الشعبية

الرم (الراية)

لكبة
(١)

- في حالة خروج التلميذ المهاجم (المحدد) من ساحة اللعب، تستبدل أدوار الفريقين.
- تحديد زمن للعبة (٥-٧) دقائق.

قواعد اللعبة

- لا يسمح بالخروج من حدود ساحة اللعب.
- لا يسمح بالدفع أو المسك بين التلاميذ.
- الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عددٍ من النقاط خلال زمن اللعبة.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- ضرورة معرفة الفريق المدافع للتلميذ المهاجم المحدد للوصول إلى الراية قبل بداية الهجوم عند بداية انطلاق اللعبة، أو استئنافها.
- التعاون.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.

إعداد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، وضع رايتين (علمين) في منتصف ضلعين متقابلين للمستطيل. كما في الشكل (١).

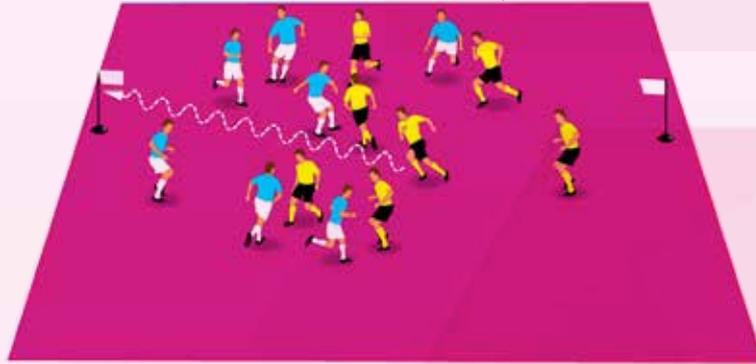
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين.

المهارات المتضمنة

- الجري، المراوغة.

طريقة اللعب

- تبدأ اللعبة بتحديد الفريق المهاجم حيث تلميذ يقوم بالجري ومحاولة الوصول إلى الراية (الرم) للفريق الآخر بمساعدة زملائه في التمويه والمراوغة ومنع وصول المدافعين إليه، في حالة نجاح الفريق المدافع في لمس التلميذ المهاجم يتم تبادل الأدوار مباشرة بين الفريقين ليصبح التلميذ (المدافع) الذي نجح في اللمس هو التلميذ الذي عليه الوصول إلى الراية الفريق الآخر.
- تحسب نقطة للفريق في حالة نجاحه بلمس راية الفريق الآخر، ثم يستأنف اللعب بهجوم الفريق الآخر.



الشكل (١)



إعداد اللعبة

- يستمر اللعب حتى انتهاء تلاميذ الفريق المهاجم من محاولاتهم في رمي الكرة، ثم يتم استبدال الأدوار بين الفريقين.
- تمنح نقطة للفريق المهاجم في حالة نجاح أي تلميذ بالجري نحو المربع الثاني والعودة إلى مربع البداية، ويمنح فرصة الرمي مرة أخرى.

قواعد اللعبة

- يستبعد التلميذ الذي تتم إصابته بالكرة من اللعبة أو الذي يخرج من حدود ساحة اللعب.
- يسمح للتلميذ بدحرجة الكرة على الأرض أثناء أداء الرمية.
- الفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عددٍ من النقاط.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.
- نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة
- إصابة التلاميذ برمي الكرة في الجزء السفلي للجسم.
- التعاون.
- المنافسة الشريفة.
- العمل الجماعي.

- ساحة لعب مستطيلة. تحديد مربعين متقابلين طول ضلع كل منهما (٥)م على الخطيين النهائيين.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين (مهاجم ، مدافع) ، ينتشر الفريق المدافع في ساحة اللعب، بينما يقف الفريق المهاجم في مربع خط البداية. كما في الشكل (٣).

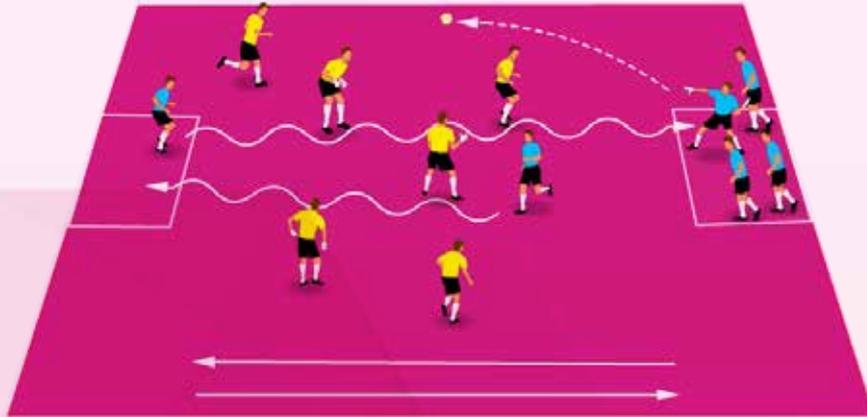
- كرة صغيرة.

المهارات المتضمنة

- الرمي، الاستلام، الجري، التصويب، المراوغة.

طريقة اللعب

- تبدأ اللعبة برمي أحد تلاميذ الفريق المهاجم الكرة عالياً بعيداً عن تلاميذ الفريق المدافع ، الذين يحاولون لقفها قبل سقوطها على الأرض، وفي حالة نجاحهم في لقفها أو سقوطها خارج ساحة اللعب يتم تبادل الأدوار.
- في حالة نجاح الرمية، يجري المهاجم نحو المربع الآخر والعودة إلى مربع البداية، بينما يحاول الفريق المدافع إصابته بالكرة بتبادل تمريرها قبل وصوله لأحد المربعين.



الشكل (٣)



الأنشطة التكوينية

- ما الحركات الأساسية التي تمَّ استخدامها في الألعاب الشعبية؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، وأداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.
- يطلب المعلم من التلاميذ اقتراح لعبة شعبية من البيئة المحلية وتنفيذها، وتتضمَّن بعض الحركات الأساسية التي تمَّ تناولها في الوحدات السابقة.

مهرجان رياضي تعليمي

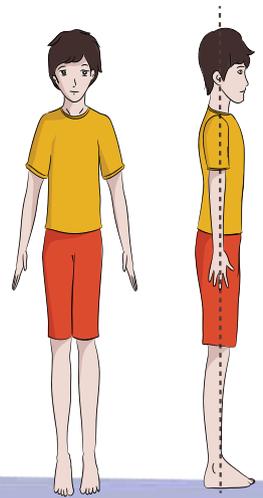
- يمكن للمعلم تنظيم مهرجان رياضي تعليمي للألعاب الرياضية التمهيدية على مستوى الصف الدراسي أو المدرسة ويتضمن الأنشطة الآتية:
 - تدريبات تعليمية للمهارات الأساسية (المحطات).
 - مسابقات مهارية.
 - ألعاب تمهيدية.
- كما يمكن تنظيم مهرجان خاص بالألعاب الشعبية العُمانية.



الوحدة السادسة

الثقافة والوعي الصحي

(أحافظ على صحتي)



المقدمة

للثقافة والوعي الصّحي أهمية كبيرة في برامج التربية البدنية والصحية لتأثيرها الإيجابي في تنشئة شخصية التلميذ من خلال غرس المفاهيم والعادات الصحية السليمة في سن مبكرة ، وإكسابه الممارسات الصحية في حياته اليومية والمستقبلية، كما تعمل على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني بما يساهم في تعزيز نمط الحياة الصّحي وتحقيق مستوى عالٍ من الصّحة.

وتتضمّن هذه الوحدة موضوع القوام السليم وأهميته وأثره في تنمية الصحة النفسية ورفع الكفاءة الحركية لدى التلميذ، وتجنب الإصابة ببعض الانحرافات القوامية مع ربطها بالعادات السليمة والتمرينات الحركية التي تساهم في المحافظة على القوام السليم. كما تتضمّن موضوع تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وعلاقتها بالصّحة العامّة.

محتويات الوحدة

- القوام السليم.
- تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، حواجز منخفضة، مراتب، سلال بلاستيكية، سبورات (لوحة)، بطاقات مصورة، شريط لاصق، كرات متوسطة/صغيرة.

مخرجات التعلّم للوحدة السادسة

- يتوقع من التلميذ الدارس لهذه الوحدة أن:
- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصّحة والرياضة.
 - يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة.
 - يطبق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.
 - يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته وقوامه السليم.
 - يشعر بأهمية ممارسة العادات الصحية السليمة في حياته اليومية.



القوام السليم

تمهيد

يُعدُّ القوام السليم أحد العوامل المؤثرة في شخصية التلميذ، لارتباطه بمختلف الجوانب الصحيّة والبدنية والنفسية والاجتماعية، ويتأثر القوام السليم بممارسة التلميذ للعادات السليمة في مختلف الأوضاع والحركات؛ كالوقوف والجلوس والمشي والجري والتقاط الأشياء، مما يساهم في الوقاية وتجنب الإصابة بالعديد من الانحرافات القوامية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرّف القوام السليم وأهميته.
- يتعرّف بعض الانحرافات القوامية، وأسبابها.
- يميّز بين العادات القوامية السليمة وغير السليمة.
- يؤديّ بعض التمرينات والأنشطة المرتبطة بالقوام السليم.
- يمارس بعض العادات السليمة المرتبطة بالقوام في حياته اليومية.
- يقدر أهمية المحافظة على القوام السليم.

المفاهيم

القوام السليم، العادات القوامية،
الانحرافات القوامية.

الأدوات والوسائل التعليمية

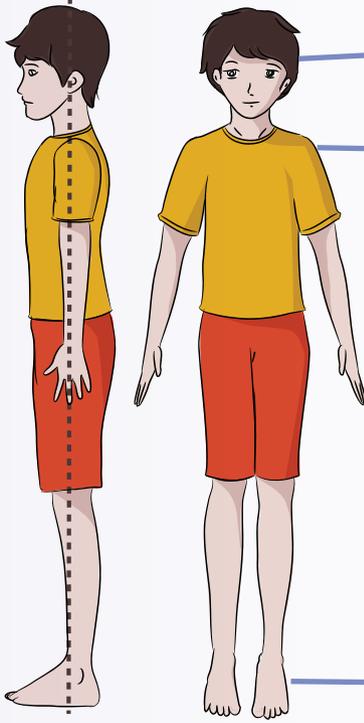
بطاقات مصورة، لوحة تعليق (سبورة)، سلال
بلاستيكية، حواجز منخفضة، أطواق، شريط
لاصق.



أهمية القوام السليم

- مؤشر للحالة الصحية لمختلف أجهزة الجسم (العظمي، والعضلي، والعصبي).
- يساعد على أداء الحركات والمهارات المختلفة بكفاءة وأقل جهد.
- يعزز قيمة الإحساس بالمظهر اللائق، والثقة بالنفس.
- يساعد على تجنب حدوث الانحرافات القوامية.

مواصفات القوام السليم



• الوقوف، الجسم مستقيماً ومنتزناً. النظر للأمام والذقن للداخل.

• الكتفان في الوضع الطبيعي، الذراعان بجانب الجسم، راحتا الكفين مواجهتان للجسم.

• أمشاط القدمين تتجه للأمام، توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

الشكل (١)

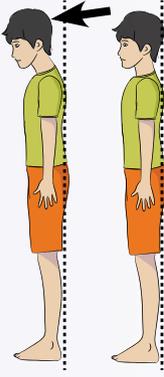


الانحرافات القوامية

• يؤدي الإخلال بالموصفات العامة للقوام السليم إلى حدوث الانحرافات القوامية، مما يسبب تغييراً في شكل الجسم أو أحد أجزائه، وانحرافه عن الوضع التشريحي الطبيعي، وسنتناول في هذا الموضوع أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لدى التلاميذ، وهي:

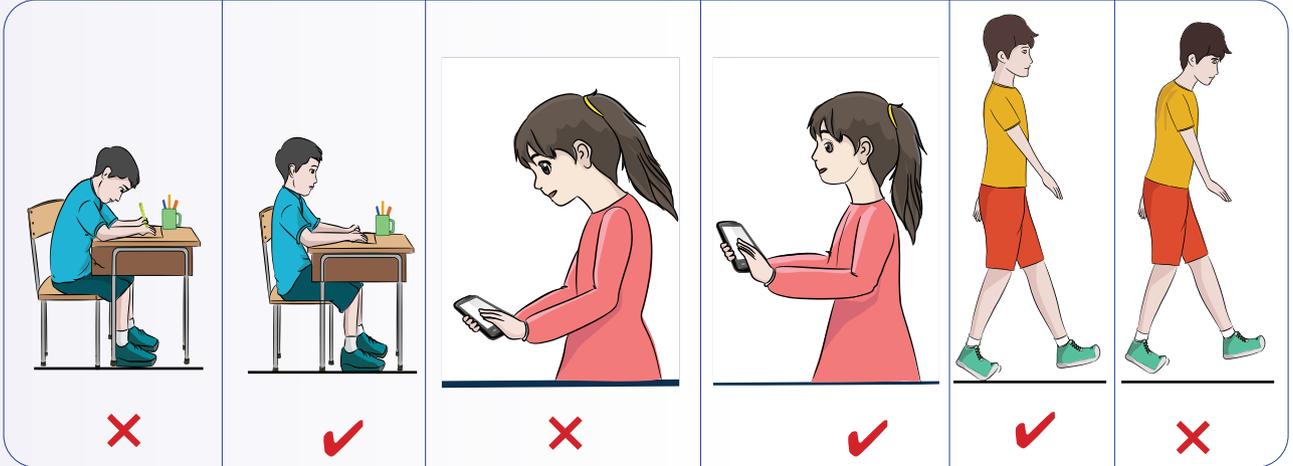
أولاً سقوط الرأس للأمام

أسبابه:



الشكل (٢)

- المشي المستمر بميل الرأس للأمام، والنظر للأسفل.
- اتخاذ وضعية خاطئة عند استخدام أجهزة التكنولوجيا الحديثة، مثل: الهواتف، والأجهزة اللوحية.
- ميل الرأس للأسفل لفترة طويلة أثناء الكتابة، أو القراءة.



الشكل (٣)

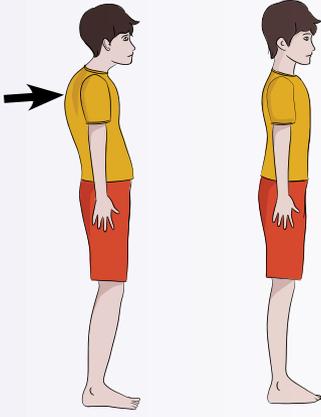
بعض التمرينات الوقائية

- [وقوف. وضع كتاب فوق الرأس] المشي للأمام مع المحافظة عليه.
- [وقوف. تشبيك الكفين خلف الرقبة] الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف.

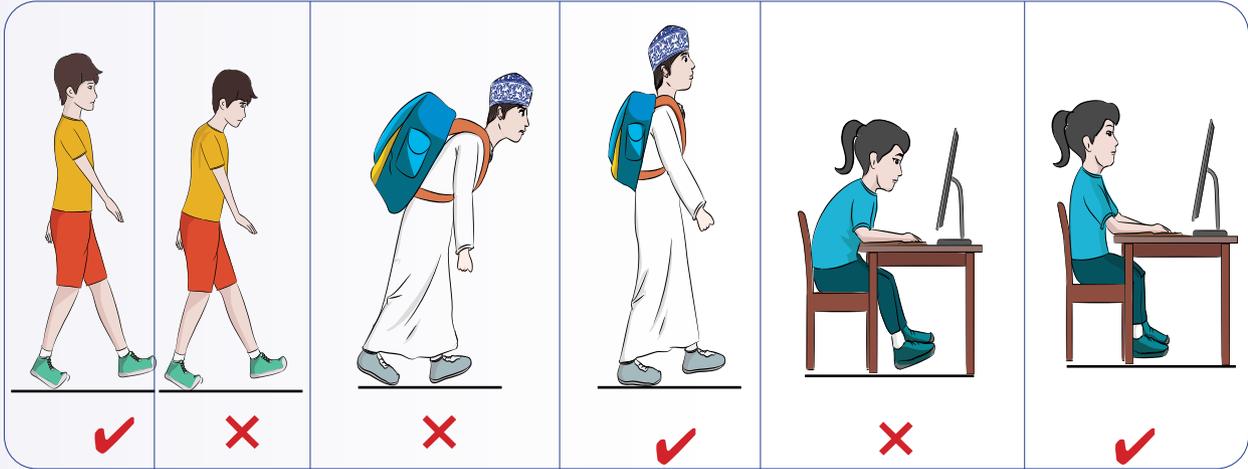


أسبابه:

- الجلوس بطريقة خاطئة لفترة طويلة على المقاعد الدراسية.
- حمل الحقيبة المدرسية بطريقة خاطئة وبأوزان لا تتناسب مع وزن الجسم.
- المشي مع ميل الرأس والرقبة للأسفل.



الشكل (٤)

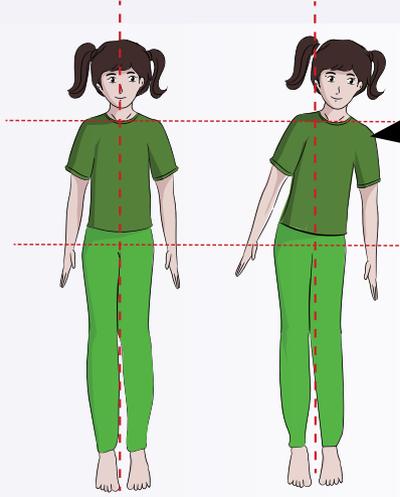


الشكل (٥)

بعض التمرينات الوقائية

- [وقوف. انثناء] دفع المرفقين للخلف، والثبات (١٠) ث.
- [وقوف. الذراعان جانباً. عصا على الكتفين] لف الجذع للجانبين بالتبادل.

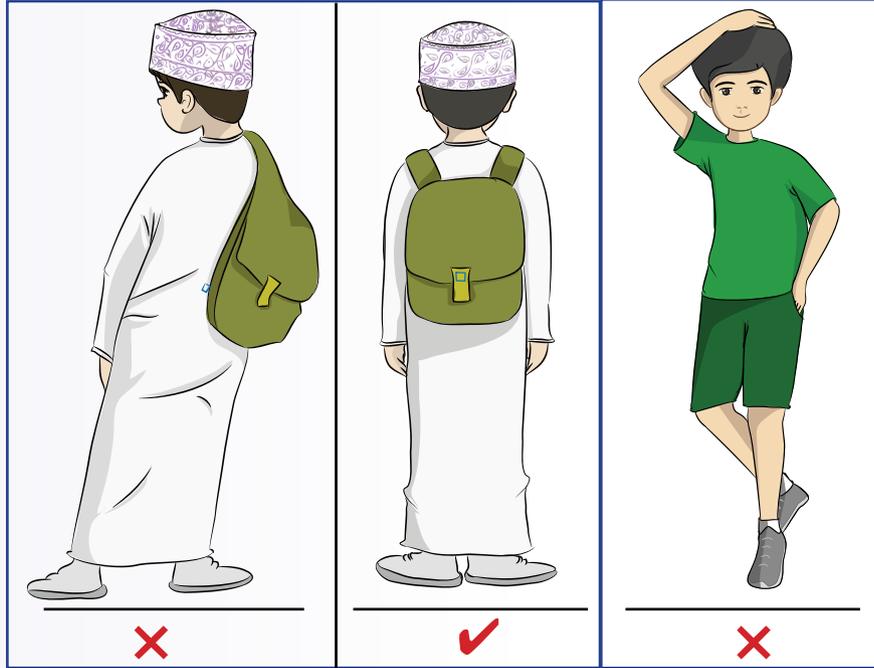




أسبابه:

- الاستخدام المستمر لجانب واحد من الجسم أثناء أداء بعض الأعمال اليومية.
- حمل الحقيبة المدرسية على إحدى الكتفين باستمرار.
- التعود على الوقوف بطريقة غير صحيحة، كالوقوف على قدم واحدة، أو الميل لجانب واحد عن الآخر.

الشكل (٦)



الشكل (٧)

بعض التمرينات الوقائية

- [وقوف. انثناء] دفع المرفقين للخلف، والثبات (١٠) ث.
- [وقوف. ثبات الوسط] رفع إحدى الذراعين عالياً، وثني الجذع للجانب المعاكس.



إرشادات عامة للمحافظة على القوام السليم

- ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم، والعمل على تقوية العضلات الرئيسية المسؤولة عن اعتدال القوام.
- التغذية السليمة التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
- الاهتمام بالعادات القوامية السليمة مثل: المشي، وحمل الحقيبة، والجلوس بطريقة صحيحة .
- تنمية الجوانب والاتجاهات الإيجابية للتلاميذ نحو القوام السليم، والعادات القوامية السليمة.
- تنمية السمات النفسية للتلميذ كالثقة بالنفس.
- منح الجسم الراحة اللازمة التي يحتاجها خلال اليوم.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للقوام السليم وأهميته.
- عرض نماذج (صور، فيلم تعليمي، رسومات) للقوام السليم وغير السليم، ولبعض العادات السلوكية المسببة للانحرافات القوامية.
- مناقشة التلاميذ حول القوام السليم من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
 - هل هناك أهمية للمحافظة على القوام السليم؟ ولماذا؟
 - كيف نحافظ على القوام السليم؟
- أداء نماذج صحيحة لبعض الأوضاع والعادات المرتبطة بالقوام السليم مثل: الوقوف، أو الجلوس على الكرسي، أو المشي، أو استخدام الأجهزة اللوحية الذكية، أو حمل الحقيبة المدرسية.
- أداء بعض التمرينات الوقائية لبعض الانحرافات القوامية .



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- وضع حواجز منخفضة في مسار مستقيم ثم أطواق بينها مسافات مناسبة أمام كل قطار.
- وضع لوحة تعليق (سبورة) مقسمة إلى نصفين (قوام سليم/قوام غير سليم)، ووضع سلة بها بطاقات مصورة على خط النهاية أمام كل قطار.
- أمثلة الصور: صور مختلفة لأجزاء الجسم للقوام السليم وغير السليم (استدارة الكتفين/سقوط الرأس للأمام/سقوط إحدى الكتفين).
- كما في الشكل (٨).

إجراءات التنفيذ

- عند إشارة البدء يجري التلميذ الأول من كل قطار للوثب من فوق الحواجز المنخفضة، ثم الوثب بالقدمين داخل الأطواق، ثم الجري نحو السلة واختيار البطاقة المناسبة وتعليقها على اللوحة. تمنح نقطة للتلميذ الأسرع في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

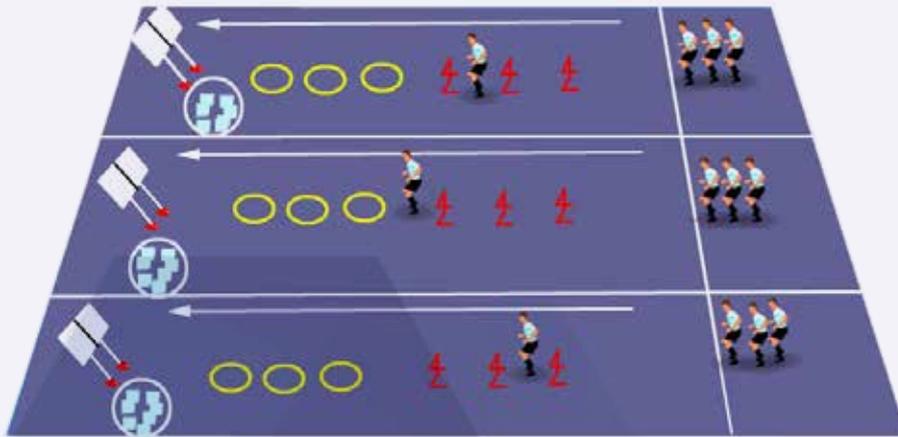
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الالتزام في المسار.
- اختيار الصورة بطريقة صحيحة وتركيبها.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تنوع طريقة الأداء مثل: (ركضة الحصان، وتبادل الخطو والحجل، والدحرجة).
- زيادة عدد الموانع في المسار وتنوعها.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- التنافس الشريف.
- العمل الجماعي.



الشكل (٨)



- تمنح نقطة للتلميذين الأسرع في الأداء في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- زيادة مساحة المربع.
- تغيير طريقة الانتقال بالحجل، الوثب، ركضة الحصان، الجري الجانبي.
- وضع موانع على المسار.
- مشاركة تلميذ ثالث، وإضافة صور لعادات قوامية صحيحة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عددٍ من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التنافس الشريف.

إعداد النشاط

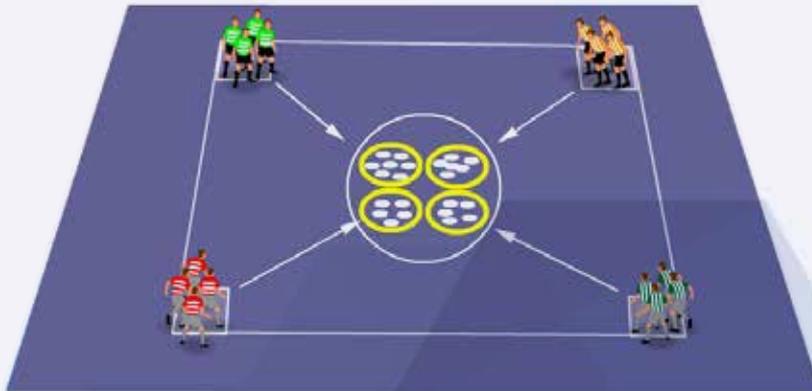
- تحديد مربع طول ضلعه (١٠) م ودائرة في مركزه، مع تحديد مربعات صغيرة في زواياه.
- تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية تقف في ثنائيات في كل زاوية.
- وضع طوق على الأرض لكل مجموعة في دائرة المنتصف به بطاقات مصورة لانحرافات قوامية، وعادات قوامية خاطئة.

• أمثلة للصور:

- انحرافات قوامية (استدارة الكتفين، سقوط إحدى الكتفين، سقوط الرأس للأمام).
- عادات قوامية خاطئة (حمل حقيبة على إحدى الكتفين، المشي مع ميل الرأس للأمام، استخدام هاتف مع ميل الرأس للأمام، الجلوس بطريقة خاطئة). كما في الشكل (٩).

إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء، يجري تلميذان من كل مجموعة ليأخذ تلميذ صورة لأحد الانحرافات القوامية، بينما يأخذ التلميذ الآخر صورة لعادة قوامية مسببة للانحراف، ثم يعودان بالجري إلى الزاوية، ثم ينطلق التلميذان التاليان مع إشارة المعلم.



الشكل (٩)

المحطة (٤): الجري للأمام لمركز الدائرة ثم العودة بالجري للخلف، ومع إشارة قائد المجموعة [وقوف. انثناء] دفع المرفقين للخلف والثبات (١٠) ث.

اشتراطات الأداء

- أداء التمرينات بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في الأداء مع المجموعة في كل محطة.

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين بكل محطة.
- أداء بعض التمرينات باستخدام أثقال مناسبة.
- تغيير التمرينات في كل محطة.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- تحديد زمن الأداء في كل محطة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يمكن تعليق لوحة باسم المحطة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.

إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- المحطة (١) سقوط الرأس للأمام: صف، كتاب لكل تلميذ.
- المحطة (٢) استدارة الكتفين: صف واحد.
- المحطة (٣) سقوط الرأس للأمام: دائرة.
- المحطة (٤) سقوط أحد الكتفين: دائرة. كما في الشكل (١٠).

إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): [وقوف] المشي للأمام مع وضع كتاب فوق الرأس والمحافظة عليه دون سقوطه.
- المحطة (٢): الجري للأمام، ومع إشارة قائد المجموعة [جلوس طويل. الذراعان جانباً] دفع الذراعين للخلف.
- المحطة (٣): الخطو الجانبي حول محيط الدائرة، ومع إشارة قائد المجموعة يقف التلاميذ لأداء التمرين: [وقوف تشبيك الكفين خلف الرقبة] الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف.



الشكل (١٠)



الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم صورة لبعض الانحرافات القوامية، ثم يسأل التلاميذ، ما اسم الانحراف الموضح في الصورة؟ وما العادة القوامية التي تسبب الانحراف؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وأداء منافسات في تصنيف صور للقوام السليم والعيادات السليمة المرتبطة به.
- انتشار حر للتلاميذ، ينادي المعلم بأحد الانحرافات القوامية، ثم يؤدي التلاميذ التمرين الوقائي المناسب.



تمهيد

يتعرض جسم الإنسان إلى العديد من التغيرات أثناء ممارسته للنشاط الرياضي؛ مما ينتج عنه استجابات فسيولوجية مثل: زيادة معدل نبضات القلب، وزيادة معدل سرعة التنفس، والتعرق. وهي مؤشرات مهمة لحالة الجسم الوظيفية، والتي ترتبط بعدة عوامل مثل: شدة المجهود البدني، ومستوى اللياقة البدنية، والطقس، بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية كالتوتر والخوف.

المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ الدارس لهذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يقارن بين حالة الجسم قبل ممارسة النشاط الرياضي وبعده.
- يطبق بعض الأنشطة المرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يمارس بعض العادات الصحية المرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض الأنشطة المرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

المفاهيم

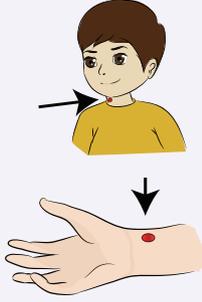
تغيرات الجسم، النبض، التنفس، التعرق.

الأدوات والوسائل التعليمية

بطاقات مصورة، لوحة تعليق (سبورة)، أطواق، شريط لاصق، أقماع بلاستيكية، مراتب، كرات.



يستجيب جسم الإنسان إلى العديد من التغيرات التي تحدث نتيجة ممارسة النشاط الرياضي، وسنتناول في هذا الموضوع بعض التغيرات:



الشكل (١)

أولاً زيادة معدل نبضات القلب

تزداد نبضات القلب أثناء ممارسة النشاط الرياضي لزيادة ضخ الدم ونقله إلى أجزاء الجسم والعضلات العاملة في الأداء الحركي، ويمكن قياس عدد نبضات القلب في الدقيقة بوضع إصبعين (الأوسط والسبابة) على المعصم (الشريان الكعبري)، والرقبة (الشريان السباتي).

إرشادات لبعض العادات الصحية المرتبطة بمعدل نبضات القلب أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

الاهتمام بإجراء الفحوصات الطبية قبل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

- أخذ فترة راحة مناسبة، وعدم إرهاق الجسم بشدة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- عدم تناول المشروبات غير الصحية التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الغازية.
- التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي عند الشعور بألم مرتبط بالقلب.



الشكل (٢)

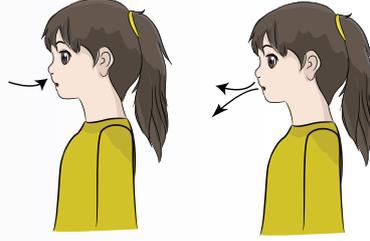
ثانياً زيادة معدل التنفس

يزداد معدل سرعة التنفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي لتزويد الجسم بالأكسجين، حيث تختلف كمية الأكسجين التي يحتاجها الجسم ومعدل سرعة التنفس من فرد لآخر، وذلك حسب نوع النشاط الممارس وشدة المجهود البدني وطول فترة الأداء، وتسهم عملية التنفس في استعادة الجسم لحالته الطبيعية والتخلص من التعب.



إرشادات لبعض العادات الصحية المرتبطة بمعدل التنفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

- ممارسة النشاط الرياضي في مكان جيد التهوية.
- التنفس بطريقة صحيحة بأخذ الهواء عن طريق الأنف وإخراجه من الأنف والفم.
- تجنب ممارسة النشاط الرياضي في الأماكن التي يوجد بها غبار وأدخنة.



الشكل (٣)

التعرق

ثالثاً

المستوى الطبيعي
لدرجة حرارة الجسم
هي ٣٧ درجة مئوية.

يزداد إفراز الجسم للتعرق أثناء ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على مستوى درجة حرارة الجسم ومنعها من الارتفاع، حيث تتأثر كمية إفرازه بعدد من العوامل مثل: درجة حرارة الجو، ونوع الملابس التي يرتديها التلميذ، وشدة النشاط البدني الممارس.

إرشادات لبعض العادات الصحية المرتبطة بمعدل التنفس أثناء ممارسة النشاط الرياضي:

- ممارسة النشاط الرياضي في أجواء ذات درجة حرارة مناسبة.
- ارتداء ملابس قطنية مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- الاستحمام جيداً بعد ممارسة النشاط الرياضي.
- شرب كمية كافية من السوائل لمنع التعرض للجفاف.



الشكل (٤)



- شرح مبسط لتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، ثم يطلب المعلم من التلاميذ الجري حول ساحة اللعب لمدة دقيقة واحدة، ثم يناقش التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
 - ما التغيرات التي حدثت لجسمك بعد الجري؟
 - لماذا ازداد معدل نبضات القلب والتنفس بعد الجري؟
 - لماذا يفرز الجسم العرق؟
- شرح مبسط لطريقة قياس معدل نبضات القلب في الراحة وبعد أداء النشاط الرياضي.



محطات تغيرات الجسم

- محطة (٢): تبادل رمي الكرة للزميل المقابل.
- محطة (٣): الخطو الجانبي بلمس الخطين الجانبيين للمسار.
- محطة (٤): الجري بتنطيط الكرة ذهاباً لخط النهاية، والعودة لخط البداية باستمرار.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

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

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- تحديد زمن لكل محطة.
- يمكن توحيد الأداء في جميع المحطات، أو التنوع بينها.
- التعاون.
- النظام.

إعداد النشاط

- تحديد (٤) مسارات، كل مسار بعرض (٤) م وطول (١٢) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

محطة (١): قطار، تحديد (٣) خطوط بعرض المسار على بعد (٤) م، (٨) م، (١٢) م.

محطة (٢): صفان متقابلان بينهما مسافة (١) م، كرة لكل تلميذين متقابلين.

محطة (٣): قطار في منتصف المسار.

محطة (٤): قطار، كرة لكل تلميذ. كما في الشكل (٥).

إجراءات التنفيذ

- الأداء في كل محطة مع ملاحظة التغيرات التي تحدث في الجسم بعد نهاية الأداء خلال دقيقة واحدة.

محطة (١): الجري للأمام إلى خط (٤) م، ثم العودة لخط البداية، ثم الجري إلى خط (٨) م والعودة إلى خط (٤) م، وهكذا حتى الوصول إلى خط النهاية.



الشكل (٥)



إعداد النشاط

- تمنح نقطة للتلميذ الأسرع في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

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

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- وضع موانع في المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع على أكبر عددٍ من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

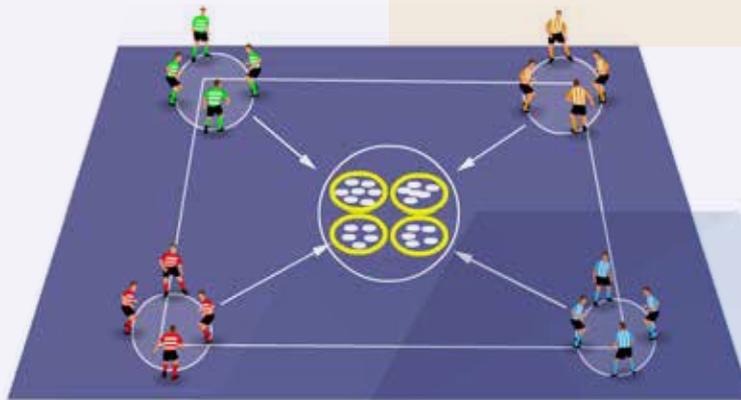
- ساحة لعب مربعة طول ضلعها (١٥) م، مع تحديد دوائر قطرها (٥) م على زوايا المربع.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على محيط الدوائر في زوايا المربع، مع تحديد رقم لكل تلميذ في المجموعة.
- تحديد دائرة في منتصف المربع يوضع بها طوق لكل مجموعة بداخله بطاقات (صور، كلمات) مرتبطة بتغيرات الجسم أثناء النشاط الرياضي.

أمثلة :

- معدل نبضات القلب (القلب، الشرايين، الدم).
- معدل التنفس (الأنف، الرئتان، الأكسجين).
- التعرق (الجلد، ارتفاع درجة الحرارة، الماء والأملاح). كما في الشكل (٦).

إجراءات التنفيذ

- يجري تلاميذ كل مجموعة على محيط الدائرة الخاصة بهم بأداء الخطو الجانبي، ومع نداء المعلم بأحد الأرقام وأحد تغيرات الجسم (نبض، تنفس، تعرق) يجري التلميذ صاحب الرقم المحدد من كل مجموعة نحو الطوق لأخذ الصورة المرتبطة بالتغير، ثم العودة إلى دائرته.



الشكل (٦)



إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٢٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات.
- تحديد مسارات مستقيمة مرسومة على الأرض، مع وضع مرتبة و مجموعة أقماع في المسار.
- وضع لوحة تعليق على خط النهاية تقسم إلى ٣ أجزاء (النبض - التنفس - التعرُّق). وبجانبيها أطواق بها بطاقات صور متنوعة للعادات الصحيّة المرتبطة بكل تغير.

أمثلة للصور:

- **النبض:** طيب يفحص القلب، عدم شرب المشروبات الغازية والكافيين، التوقف عند الشعور بألم في القلب أثناء اللعب .
- **التنفس:** مكان جيد للتهوية، عدم اللعب في أماكن بها غبار ودخان، الشهيق والزفير بطريقة صحيحة.
- **التعرُّق:** شرب ماء، ارتداء ملابس قطنية، الاستحمام بعد اللعب. كما في الشكل (٧).

إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يجري التلميذ الأول من كل قطار ليؤدي الدرجة الأمامية على المرتبة، ثم يجري المتعرج بين الأقماع، للوصول لخط النهاية واختيار بطاقة ليثبتها في القسم المناسب على السبورة.

- ينطلق التلميذ التالي مع إشارة المعلم.
- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع في كل محاولة.

اشتراطات الأداء

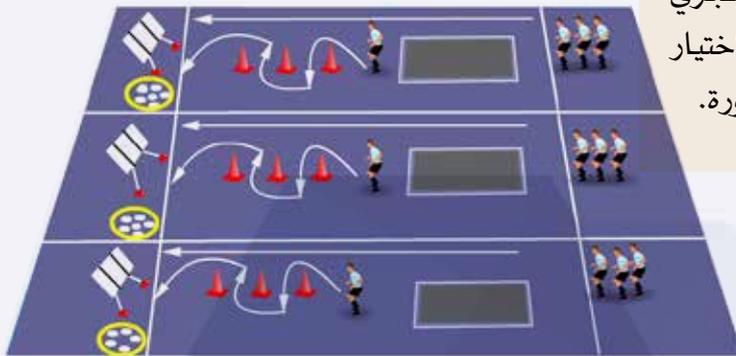
- الأداء بطريقة صحيحة.
- اختيار الصورة المناسبة.
- سرعة الأداء.
- التعاون بين زملاء في المجموعة.
- الالتزام بالنظام في المسار.

تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- زيادة عدد الموانع في المسار.
- تغيير المسار (منحنى، متعرج، أشكال هندسية).
- تنويع حركات الأداء في المسار.

نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة هي التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.
- التقييم.



الشكل (٧)



الأنشطة التكوينية

- يرفع المعلم صورة لبعض تغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم التغير؟ وما العادات الصحيّة المرتبطة به؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وأداء منافسات في تصنيف صور مرتبطة بتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.



المراجع

- إبراهيم، إيهاب محمد (٢٠١٣). **الانحرافات القوامية الشائعة**. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- إبراهيم، إيهاب محمد (٢٠١٤). **القوام المثالي للجميع**. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- إبراهيم، محمد أحمد (٢٠٠٥). **مدخل في الألعاب الصغيرة**. مصر: المتحدون للنشر والتوزيع.
- أبو عبده، حسن السيد (٢٠١١). **أساسيات تدريس التربية البدنية والحركية**. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- أبو نمره، محمد خميس؛ وسعادة، نايف عبدالرحمن (٢٠٠٩). **التربية الرياضية وطرائق تدريسها**. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- أبو النجا، عصام جمال (٢٠١٥). **القوام في التربية الرياضية**. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- أمين، أحمد؛ وسلامة، عبد العزيز (١٩٨٠). **كرة السلة للناشئين**. القاهرة: دار المعارف.
- برهم، عبدالمنعم سليمان؛ أبو نمره، محمد خميس (١٩٩٥). **موسوعة التمرينات الرياضية**. عمان: دارالفكر للنشر والتوزيع.
- البساطي، أمر الله أحمد (٢٠٠٩). **التدريس في التربية البدنية والرياضة**. الرياض: جامعة الملك سعود النشر العلمي والمطابع.
- بولص، ساهرة حنا (٢٠١٤). **ثقافة الرياضة**. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- بوليفسيكي؛ وسيرجي (٢٠٠٩). **التمرينات البدنية**. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
- التكريتي، وديع ياسين (٢٠١٢). **المرشد في الألعاب الصغيرة لكل المراحل الدراسية**. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- حسام الدين، طلحة؛ وعبدالشكور، محمد فوزي؛ وحلمي، محمد السيد (٢٠١٤). **التعلم والتحكم الحركي**. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- حسانين، محمد صبحي؛ وراغب، محمد عبدالسلام (١٩٩٥). **القوام السليم للجميع**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسن، زكي محمد (٢٠١١). **المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- حسن، قاسم محمد؛ ومحمد، محمد جاسم (٢٠١٤). **تأثير حمل الحقائق المدرسية على صحة التلاميذ القوامية وفقا لبعض المتغيرات الميكانيكية**. مجلة علوم التربية الرياضية، ٧(٢).
- الحشوش، خالد محمد (٢٠١٢). **طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة**. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حمادة، خلدون سامي (٢٠١٥). **التربية الحركية في المجال الرياضي**. عمان: دار أمجد.

- حمزة، أم هاشم عبدالمطلب (٢٠١٠). **المهارات الحركية والفنية لأطفال الروضة**. الرياض: الزهراء للنشر والتوزيع.
- خطابية، أكرم (٢٠١١). **التربية الرياضية للأطفال الناشئة**. عمّان: اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- الخوالدة، محمد محمود (٢٠٠٢). **اللعب الشعبي ودلالاته التربوية في إنماء شخصياتهم**. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الخولي، أمين أنور؛ وراتب، أسامة كامل (٢٠٠٧). **نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدرمللي، تيسير عبدالسلام (٢٠١٥). **المهارات الفنية للجمباز**. الإسكندرية: عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة.
- الديري، علي؛ ومحمد، علي محمد (٢٠١٣). **تطبيق مناهج التربية الرياضية**. العبدلي: دار الفرقان.
- الديري، علي (١٩٩٩). **طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية**. الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- زهران، ليلى (١٩٨٢). **الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السرهيد، أحمد عبدالرحمن؛ و عثمان، فريد إبراهيم (١٩٩٣). **الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية**. الكويت: دار القلم.
- سعد، صالح بشير (٢٠١١). **القوام البشري وسبل المحافظة عليه**. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- سعد، ناهد محمود؛ وفهيم، نيللي رمزي (٢٠٠٤). **طرق تدريس التربية الرياضية**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- سلامة، بهاء الدين (٢٠١١). **الصحة الشخصية والتربية الصحية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سلامة، ياسر (٢٠٠٥). **الألعاب الحركية والعقلية للمدارس**. عمّان: دار عالم التقانة و دار الأسرة للنشر والتوزيع.
- صابر، فاطمة عوض (٢٠٠٦). **التربية الحركية وتطبيقاتها**. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- طلبة، محمود إسماعيل (٢٠١٦). **ألعاب للأطفال**. القاهرة: دار الكتب المصرية.
- عبد الكريم، محمود عبد الحليم (٢٠١٥). **ديناميكية تدريس التربية الرياضية**. القاهرة: مركز الكتاب.
- عبدالرحيم، ناهد أحمد (٢٠١٠). **العلوم الحيوية والصحة الرياضية**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عبدالرحيم، ناهد أحمد (٢٠١١). **التمرينات التأهيلية لتربية القوام**. عمان: دار الفكر.
- عبد الله، عصام الدين؛ ومحمد، إبراهيم عبد الرزاق (٢٠١٦). **مدخل في أسس وطبيعة المهارات الحركية**. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- عثمان، عفاف عثمان (٢٠٠٨). **الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية**. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- عثمان، محمد عبدالغني (١٩٩٨). **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**. الكويت: دار القلم.

- العدوي، جمال الدين علي؛ وحبيب، محمد فؤاد؛ ومهدي، أحمد كامل؛ وحسن، أحمد علي (٢٠٠٤). **الرياضة في حياتنا**. العين: دار الكتاب الجامعي.
- علاوي، محمد حسن (١٩٨٦). **موسوعة الألعاب الرياضية**، دار المعارف، القاهرة.
- عمر، زينب علي؛ ومفرج، وفاء محمد (٢٠١٠). **تطبيقات عملية في طرق تدريس التربية الرياضية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فهيم، مجدي محمود؛ وطه، أميرة محمود (٢٠١٥). **الأسس العلمية والعملية لطرق وأساليب التدريس**. الإسكندرية: عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة.
- فهيم، مجدي محمود؛ وطه، أميرة محمود (٢٠١٥). **تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية**. الإسكندرية: عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة.
- قصاص، وليد (٢٠٠٩). **الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل**. بيروت: شركة أبناء شريف الأنصاري للطباعة والنشر والتوزيع.
- كماش، يوسف؛ و محمود، محمد (٢٠٠٩). **الصحة والتربية الصحية: الصحة المدرسية والرياضة**. عمان: دار الخليج.
- المحاسنة، إبراهيم محمد (٢٠٠٦). **تعليم التربية الرياضية**. عمان: جريير للنشر والتوزيع.
- محمد، إقبال رسمي (٢٠٠٧). **القوام والعناية بأجسامنا**. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- محمد، عبدالله عبدالحليم؛ وجبل، رحاب عادل (٢٠١١). **المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم - مبادئ تطبيقات)**. الإسكندرية: الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- محمود، محروس محمود (٢٠١٥). **القدرات الإدراكية والحركية لطفل ما قبل المدرسة بين الواقع والمأمول**. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.
- نشوان، عبدالله نشوان (٢٠٠٩). **فن الرياضة والصحة**. عمان: دار الحامد.
- النهار، حازم؛ والشطناوي، معتصم؛ والهيجنة، أحمد؛ وطه، معين؛ والشمران، عبدالباسط؛ والخصاونة، أمان (٢٠١٠). **الرياضة والصحة في حياتنا**. عمان: دار اليازوري للنشر والتوزيع.
- الهاشمي، إبراهيم (١٩٨٨). **أساسيات لعبة كرة السلة**، المنامة: المطبعة الحكومية لوزارة الإعلام.
- وزارة التربية والتعليم (١٤٢٧): **دليل معلم التربية البدنية للصف الأول الابتدائي**، المملكة العربية السعودية.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠٠٠): **دليل الألعاب الشعبية العمانية لمعلم الرياضة المدرسية**، سلطنة عُمان.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٦): **دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني**، سلطنة عُمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٢): **الألعاب والرياضات التقليدية العمانية**، سلطنة عُمان.

بِحکم اللہ

رقم الإيداع : ۷۷۹۲ / ۲۰۲۴



www.moe.gov.om

