

نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



دليل معلم مادة

# التربية البدنية والصحية

الصف الرابع







سَلْطَنَةُ عَمَّانَ  
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالْبَحْثِ الْعِلْمِيِّ

دليل معلم مادة

# التربية البدنية والصحية

الصف الرابع



الطبعة الاولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٤م



أُلِّفَ هذا الدليل وفق القرار الوزاري رقم (٢٣٢/٢٠١٨)

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

مُحَفَظَةٌ  
جَمِيعُ حَقُوقِ

جميع حقوق التأليف والطبع 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 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 -



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين الذي خلق فسوى وقدر فهدى، وأكرم الإنسان بالعقل، وأسبغ عليه بالنعمة التي لا تُعد ولا تُحصى، والصلاة والسلام على أشرف الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن سار على دربه واهتدى .

تُعد التربية البدنية والصحية من مجالات التربية المهمة التي تسعى إلى تنمية شخصية المتعلم بالخبرات المتنوعة المرتبطة بالمعارف والمعلومات، وتطوير القدرات الحركية والمهارات الأساسية للألعاب والمسابقات الرياضية، وتعزيز السلوكيات والاتجاهات الإيجابية المرتبطة بالصحة، عبر تدريس مناهج تتضمن برامج وأنشطة تراعي ميول المتعلمين واحتياجاتهم وخصائص نموهم في هذه المرحلة العمرية، وتُسهم في تحقيق المخرجات العامة للتربية البدنية والصحية في مختلف الجوانب المعرفية والبدنية والحركية والنفسية وتعزيز اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني حاضرًا ومستقبلاً.

### معلمو ومعلمات التربية البدنية والصحية ،،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي تم تأليفه في إطار تطوير مناهج الصفوف (٤-١) وفق رؤية تطويرية تركز على ترابط المناهج عبر تطوير القدرات الحركية للمتعلمين وتوظيفها في الألعاب والمسابقات الرياضية، وزيادة أنشطة اللعب بما يحفز المشاركة وزيادة زمن الممارسة والأداء الحركي، كما روعي فيها بناء قاعدة لمناهج المرحلة التعليمية اللاحقة للصفوف (٥-١٠) ثم تمت مواءمته مع المرحلة الثانية لتطوير مناهج المادة.

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

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

والله ولي التوفيق...

المؤلفون

## المحتويات

٨	المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية .....
٩	مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للصفوف (١-٤) .....
١٠	مخرجات التعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الرابع .....
١٢	خصائص النمو لتلاميذ الصفوف (١-٤) .....
١٣	إرشادات للمعلم .....
١٥	عناصر النشاط التطبيقي .....
١٦	الخطة الدراسية للصف الرابع .....
١٨	النشاط الحر .....
<b>١٩</b>	<b>البرامج المنهجية:</b> .....
١٩	• المهرجانات الرياضية التعليمية .....
٢١	• ميثاق القيم الرياضية .....
٢٤	• صحتي .....
٢٥	• السفراء الصغار .....
٢٦	• التنوع الرياضي .....
<b>٢٩</b>	<b>الوحدة الأولى: التمرينات (أتمرّن بنظام)</b> .....
٣١	• الموضوع الأول: التمرينات بالأدوات .....
٤٢	• الموضوع الثاني: التمرينات بالأجهزة .....
٥١	• الموضوع الثالث: تمرينات الموانع (جهاز الموانع) .....
<b>٥٧</b>	<b>الوحدة الثانية: الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)</b> .....
٥٩	• الموضوع الأول: الاتزان .....



٦٨	الموضوع الثاني: البراعة الحركية .....
٧٩	الموضوع الثالث: الطلاقة الحركية بالأدوات .....
<b>٩١</b>	<b>الوحدة الثالثة: ألعاب القوى للصغار (أجري، أقفز، أرمي)</b> .....
٩٣	الموضوع الأول: سباقات الجري .....
١٠٥	الموضوع الثاني: مسابقات الوثب .....
١١٦	الموضوع الثالث: مسابقات الرمي .....
<b>١٢٩</b>	<b>الوحدة الرابعة: الجمباز (أحب الجمباز)</b> .....
١٣١	الموضوع الأول: الدحرجة الأمامية الطائرة .....
١٣٩	الموضوع الثاني: الشقلبة الجانبية (العجلة) .....
١٤٧	الموضوع الثالث: جملة حركات الجمباز الأرضي .....
<b>١٥١</b>	<b>الوحدة الخامسة: الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)</b> .....
١٥٥	الموضوع الأول: لعبة كرة السلة للصغار .....
١٦٧	الموضوع الثاني: لعبة كرة اليد للصغار .....
١٧٩	الموضوع الثالث: لعبة الكرة الطائرة للصغار .....
١٩٠	الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية العُمانية .....
<b>١٩٥</b>	<b>الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)</b> ....
١٩٧	الموضوع الأول: أنماط الجسم .....
٢٠٦	الموضوع الثاني: الإسعافات الأولية .....
<b>٢١٦</b>	<b>المراجع</b> .....

## 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 الحادي والعشرين لدى المتعلمين مثل: العمل الجماعي، وحل المشكلات، والابتكار، والإبداع الحركي والمهاري.
- تعزيز الموروث الشعبي لدى المتعلمين من خلال ممارسة الألعاب الشعبية.
- رعاية ذوي القدرات الخاصة، والارتقاء بمستوى أدائهم.
- استكشاف المواهب الرياضية، وتوجيهها نحو التخصصات الرياضية المناسبة.

## مخرجات مادة التربية البدنية والصحية للصفوف (٤-١)

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

## مخرجات التعلم لمادة التربية البدنية والصحية للصف الرابع

المخرجات التعليمية	الوحدة	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرف بعض التمرينات بالأدوات.</li> <li>• يتعرف بعض التمرينات بالأجهزة.</li> <li>• يتعرف بعض تمرينات الموانع.</li> <li>• يؤدي بعض التمرينات بالأدوات.</li> <li>• يؤدي بعض التمرينات بالأجهزة.</li> <li>• يشارك زملاءه أداء بعض تمرينات الموانع.</li> <li>• يشعر بالرضا لمشاركته زملائه التمرينات الرياضية.</li> </ul>	<p>التمرينات (أتمرن بنظام)</p>	<p>الإعداد البدني</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.</li> <li>• يميز بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.</li> <li>• يؤدي بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية.</li> <li>• يوظف بعض حركات الإدراك والطلاقة الحركية في بعض مهارات المسابقات والألعاب الرياضية.</li> <li>• يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض أنشطة الإدراك والطلاقة الحركية.</li> <li>• يشعر بالثقة عند أدائه حركات الإدراك والطلاقة الحركية.</li> </ul>	<p>الإدراك والطلاقة الحركية (أتحرك بطلاقة)</p>	<p>الحركة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يتعرف بعض النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يطبق بعض القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يؤدي بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة متنوعة لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يشعر بالرضا لمشاركته زملائه سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> </ul>	<p>ألعاب القوى للصغار (أجري، أقفز، أرمي)</p>	<p>الألعاب والمسابقات الرياضية</p>

المخرجات التعليمية	الوحدة	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرف بعض أنواع الدحرجات والشقلبات في الجمباز الأرضي.</li> <li>• يتعرف بعض الجمل لحركات الجمباز الأرضي.</li> <li>• يؤدي بعض أنواع الدحرجات والشقلبات في الجمباز الأرضي.</li> <li>• يؤدي بعض الجمل لحركات الجمباز الأرضي.</li> <li>• يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجمباز الأرضي.</li> <li>• يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجمباز الأرضي.</li> </ul>	<p>الجمباز (أحبُّ الجمباز)</p>	<p>الألعاب والمسابقات الرياضية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرف بعض مهارات الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.</li> <li>• يتعرف بعض القواعد القانونية للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.</li> <li>• يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الجماعية المصغرة.</li> <li>• يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.</li> <li>• يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.</li> <li>• يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.</li> </ul>	<p>الألعاب الحركية (ألعب وأستمع)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.</li> <li>• يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة.</li> <li>• يطبق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.</li> <li>• يطبق بعض الإسعافات الأولية في حياته اليومية.</li> <li>• يشعر بأهمية ممارسة العادات الصحية السليمة في حياته اليومية.</li> <li>• يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته.</li> </ul>	<p>الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)</p>	<p>الصحة والثقافة الرياضية</p>

## خصائص النمو لتلاميذ الصفوف (٤-١)

تعد 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.
- تحسن التوافق العصبي العضلي.
- ظهور فروق فردية بين التلاميذ في النمو.

### 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.

## إرشادات للمعلم

### توجيهات عامة:

- أهمية الاطلاع على النشرات التوجيهية لمتابعة المستجدات الحديثة للمادة.
- الاطلاع على مصادر ومراجع علمية متنوعة وإثراء موضوعات محتوى الدليل.
- التركيز على اللعب باعتباره من الاستراتيجيات الفعّالة في تحقيق أهداف المنهج واشباع 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 الفعال للأدوات والوسائل التعليمية، وتخزينها في الأماكن المناسبة للمحافظة عليها من التلف.
- التدرج في تنفيذ الموضوع بدءاً من تقديم المعلومات المرتبطة بالمهارة ثم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية.
- مراعاة الفروق الفردية عند تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفق مستويات التلاميذ المختلفة.
- تنفيذ النشاط التطبيقي بطرق مختلفة، وذلك بتطوير إجراءات التنفيذ وتغيير مستوى الصعوبة.
- التنوع في أساليب تنفيذ الدرس بما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم المهارة، تثبيت وإتقان المهارة، تقويم المهارة).
- التركيز على تصحيح الأخطاء فور وقوعها أثناء الأداء، مع تعزيز وتشجيع الأداء الصحيح.

- إتاحة الفرصة للتلاميذ للقيام بأدوار قيادية، مما يسهم في تعزيز وتنمية القيم التربوية الحميدة.
- التأكد من تحقق المخرجات التعليمية باستخدام أساليب التقويم المناسبة.
- مراعاة تنفيذ النشاط الحر بطريقة جاذبة وممتعة تتيح مشاركة جميع التلاميذ في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة لهم.
- التركيز على تحقق مخرجات الجانب الوجداني للموضوعات من خلال ملاحظة سلوكيات التلاميذ أثناء وبعد تنفيذ الحصص الدراسية.
- الإعداد المسبق والتحضير للحصص من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية، واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- الاهتمام بتنظيم مسابقات و منافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية يوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية مثل: ألعاب القوى للصغار، والألعاب الجماعية المصغرة.
- تفعيل البرامج المنهجية (المهرجانات الرياضية التعليمية، ميثاق القيم الرياضية، الوزن الصحي، السفراء الصغار) بما يحقق مخرجات المادة وتوظيف التلاميذ لخبرات المنهج.

### توجيهات استخدام الدليل

- قراءة محتويات الدليل بصورة دقيقة.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية وفق الترتيب المبني على تسلسل الأداء الفردي يليه الأداء بمشاركة زملاء، ثم توظيف الحركات بأداء المهارات في المنافسات والألعاب والمسابقات الرياضية.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية بما يتلاءم مع بيئة الممارسة وعدد التلاميذ والأدوات المتوفرة.
- التركيز على النقاط المهمة والقيم والمفاهيم العامة والمهارات العامة أثناء تنفيذ الأنشطة التطبيقية.
- إمكانية تنظيم مسابقات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية لتفعيل موضوعات المنهج بأسلوب تنافسي مشوق.



## عناصر النشاط التطبيقي

يتضمّن النشاط التطبيقي عدة عناصر، يمكن توضيحها على النحو الآتي:

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

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

## الخطة الدراسية للصف الرابع

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

إجمالي عدد الحصص للوحدة	عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي
٨	٢	• الدحرجة الأمامية الطائرة	الجمباز (أحبُّ الجمباز)	الثاني
	٤	• الشقلبة الجانبية (العجلة)		
	٢	• جملة حركات الجمباز الأرضي		
١٤	٤	• لعبة كرة السلة للصغار	الألعاب الحركية (ألعب وأستمتع)	
	٤	• لعبة كرة اليد للصغار		
	٤	• لعبة الكرة الطائرة للصغار		
	٢	• الألعاب الشعبية العُمانية		
٤	٢	• أنماط الجسم	الثقافة والوعي الصحي (أحافظ على صحتي)	
	٢	• الإسعافات الأولية		
٢	نشاط حر			
٤	قياس وتقويم			

## النشاط الحر

يُعد النشاط الحر من مكونات برامج الرياضة المدرسية، وله أهمية في استثارة دافعية التلاميذ وتعزيز اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، بإتاحة الفرصة لهم في اختيار الأنشطة التي تتناسب مع ميولهم وقدراتهم وممارستها في أجواء تتسم بالبهجة والمرح والسرور.

### إجراءات تنفيذ النشاط الحر

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

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

### نقاط مهمة ينبغي مراعاتها عند تنفيذ النشاط الحر

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

### الأنشطة المقترحة تنفيذها في 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 يسهم في توظيف التلاميذ للخبرات التعليمية المكتسبة ويمكن للمعلم إمكانية اختيار وتنفيذ البرنامج المناسب وفقاً لاحتياجات التلاميذ وظروف البيئة المدرسية، وتشمل هذه البرامج الآتية:



### ١- المهرجانات الرياضية التعليمية:

أسلوب لتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية بأسلوب شائق وجاذب بمشاركة التلاميذ باختلاف قدراتهم البدنية والمهارية والجسمية؛ لتحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:

- تطوير المهارات الأساسية والحركية في بيئة جاذبة وشائقة.
- غرس العديد من القيم الاجتماعية، مثل: روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، والتعاون.
- تنمية السمات التربوية والشخصية، مثل: الثقة بالنفس، والانضباط الذاتي، والنظام.
- توظيف أداء المهارات في الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة.
- رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسينه.
- توطيد العلاقات بين المعلمين وتلاميذهم .
- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ للمشاركة في الأجواء التنافسية الرياضية.
- غرس القيادة ومهارات التنظيم والإدارة لدى التلاميذ.

### الفكرة:

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

### ما أشكال المهرجانات الرياضية التعليمية؟

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

## ما أنواع الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها المهرجان ؟

الأنشطة المقترحة لأقسام المهرجان				الموضوع
مباريات مصغرة	ألعاب تمهيدية	مسابقات مهارية	تدريبات المهارات الأساسية (المحطات)	الألعاب الرياضية المصغرة
مسابقات الرمي		مسابقات الوثب	سباقات الجري	ألعاب القوى للصغار
ألعاب صغيرة للتمرينات	تمرينات على شكل منافسات	تمرينات أساسية (فردية، زوجية) المحطات	جهاز الموانع	التمرينات البدنية
أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة منهجية	أنشطة المحطات	قياسات صحية	الصحة
ألعاب صغيرة للقيم الرياضية	أنشطة منهجية	أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة المحطات	القيم والأخلاق الرياضية
ألعاب شعبية		مسابقات مهارية مرتبطة ببعض الألعاب الشعبية	أنشطة تعليمية للمهارات المضمنة في بعض الألعاب الشعبية (محطات)	الألعاب الشعبية

## ما أهم الاشتراطات التي 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) طلبة 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 ميثاق القيم الرياضية:

برنامج يهدف إلى تنشئة شخصية التلاميذ، وتعزيز القيم والأخلاق الحميدة عبر ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية والأنشطة التعليمية والتطبيقية والمواقف المستمرة في أثناء تنفيذ حصص المادة أو خارجها، وذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف المرتبطة بالجانب الاجتماعي والقيمي، مثل:

- إعداد القيادات الرياضية في المراحل العمرية المبكرة.
- تعزيز القيم التربوية الحميدة، مثل: الأمانة، والصدق، والاحترام.
- توظيف القيم التربوية والاجتماعية، مثل: روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، والتعاون في أثناء حصص المادة أو الأنشطة الرياضية والحياة المدرسية أو الحياة العامة.
- فهم التلاميذ للقيم والأخلاق الحميدة وعلاقتها بالرياضة وتفعيلها في شكل سلوكيات حياتية.
- بناء مهارات التواصل الفعال لدى التلاميذ مع زملائهم والمجتمع المحيط بهم.
- إدراك التلاميذ أهمية القيم والأخلاق الحميدة في أثناء ممارسة الرياضة وفي حياتهم العامة.
- التوعية والوقاية من القضايا المعاصرة والمشكلات السلوكية المرتبطة بالقيم، مثل: التمر، والعنف.

## الفكرة:

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

## ما إجراءات التنفيذ؟

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

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

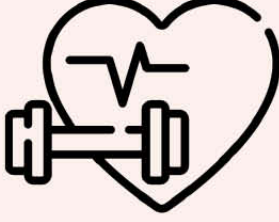


## مثال على ميثاق القيم الرياضية:

 <p><b>ميثاق القيم الرياضية</b></p>	المدرسة: .....	
	الصف: .....	
	العام الدراسي: .....	
	الشعبة: .....	
أسماء الطلبة الأكثر إظهاراً للقيمة والسلوكيات	أمثلة للسلوكيات المرتبطة بها	القيم
..... ..... .....	- أحرص أن أكون قدوة حسنة، وأساعد الآخرين، وأقوم بجميع الأدوار والمهام التي تطلب مني، وأتخذ القرارات، وأتأثر في تحقيق الأهداف.	القيادة
..... ..... .....	- أحترم المعلمين والحكام وزملائي في الفريق والمنافسين والجمهور. - أحسن التعامل مع الجميع.	الاحترام
..... ..... .....	- أتعاون مع المعلمين وزملائي. - أعمل بكل جد مع المجموعة، ولا أعب بصورة أنانية.	التعاون والعمل الجماعي
..... ..... .....	- أحافظ على ممتلكات المدرسة ولا أقوم بالتخريب. - أشارك بفاعلية في حصص التربية البدنية والصحية.	المواطنة
.....	- ألتزم بقواعد اللعب، ولا أغش أو أتحايل.	الأمانة
..... ..... .....	- أتقبل الآخرين وأتفهم الاختلافات التي بيننا في النواحي الجسدية أو البدنية أو المهارية . - لا أتمر على زملائي أو على المنافسين.	تقبل الآخرين

### ٣- برنامج صحي:

برنامج يهدف إلى التوعية للمحافظة على صحة التلاميذ في مراحل عمرية مبكرة، بأسلوب ممنهج عبر اتخاذ إجراءات عملية بمشاركة التلاميذ في المدرسة أو المنزل أو المجتمع المحلي، كما يهدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:



- تعزيز نمط الحياة الصحي، والمهارات الصحية المرتبطة به.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الصحة.
- فهم طرق وأساليب المحافظة على الوزن الصحي.
- إدراك أهمية المحافظة على نمط الحياة الصحي وتأثيره على الصحة.
- الوقاية من المشكلات الصحية مثل: زيادة الوزن لدى التلاميذ.

### الفكرة:

تُطبَّق مجموعة من الإجراءات الوقائية والتشخيصية للتأكد من محافظة جميع التلاميذ على نمط الحياة الصحي وسلامتهم من المشكلات الصحية المرتبطة به مثل: زيادة الوزن، واتخاذ أساليب لمساعدة الحالات التي يتم رصدها ومتابعتها طوال العام الدراسي والأعوام القادمة.

### ما إجراءات التنفيذ؟

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

١. تحديد المشكلة أو الموضوع الصحي المراد معالجته مثل: (الوزن الصحي، التغذية الصحية، وغيرها).
٢. الإعلان عن البرنامج الصحي في بداية العام الدراسي لجميع التلاميذ، مثال: الوزن الصحي.
٣. تنفيذ برامج توعية حول الموضوع الصحي، وذلك عن طريق (الإذاعة المدرسية، المحاضرات، الملصقات،.... وغيرها).
٤. إجراء مسح صحي لجميع التلاميذ في المدرسة أو بعضهم.
٥. رصد للحالات 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 والزمائر الصحي، ويشمل البرنامج (النشاط البدني، التغذية، السلوكيات والعادات،.... غيرها).
٨. متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه.
٩. تعزيز التلاميذ الفاعلين في البرنامج والاحتفاء بهم.

## ٤- برنامج (السفراء الصغار) للتربية البدنية والصحية:

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



### الفكرة:

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

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

### ما الصفات التي ينبغي توافرها في السفراء الصغار؟

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

### ما إجراءات التنفيذ؟

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

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



## ٥- برنامج التنوع الرياضي:

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

يطبق هذا البرنامج خارج زمن التعلم المخصص لحصص المادة.

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

## الفكرة:

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

## ما أنواع الرياضات التي يمكن تنفيذها؟

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

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

## ما إجراءات التنفيذ؟

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

• اختيار الرياضة المناسبة لقدرات التلاميذ وميولهم بالتنسيق مع إدارة المدرسة ومشرف المادة.

• التنسيق مع المؤسسات والجهات ذات العلاقة بالرياضة التي تم اختيارها.

• تحديد برنامج تعليم وممارسة الرياضة ومدى توفر متطلباته من قبل المدرسة / المؤسسة (الأهداف، المحتوى، الفترة الزمنية، الاشتراطات، المتطلبات...).

• تحديد اشتراطات ومواصفات التلاميذ الذي سيتم مشاركتهم.

- اختيار التلاميذ المشاركين بحيث يتراوح عدد التلاميذ بين ( ١٠ - ١٥ ) تلميذ في المجموعة الواحدة.

- أخذ موافقات أولياء الأمور والفحوصات الطبية واللياقة البدنية.

- تنفيذ البرنامج.

- متابعة وتقييم البرنامج.

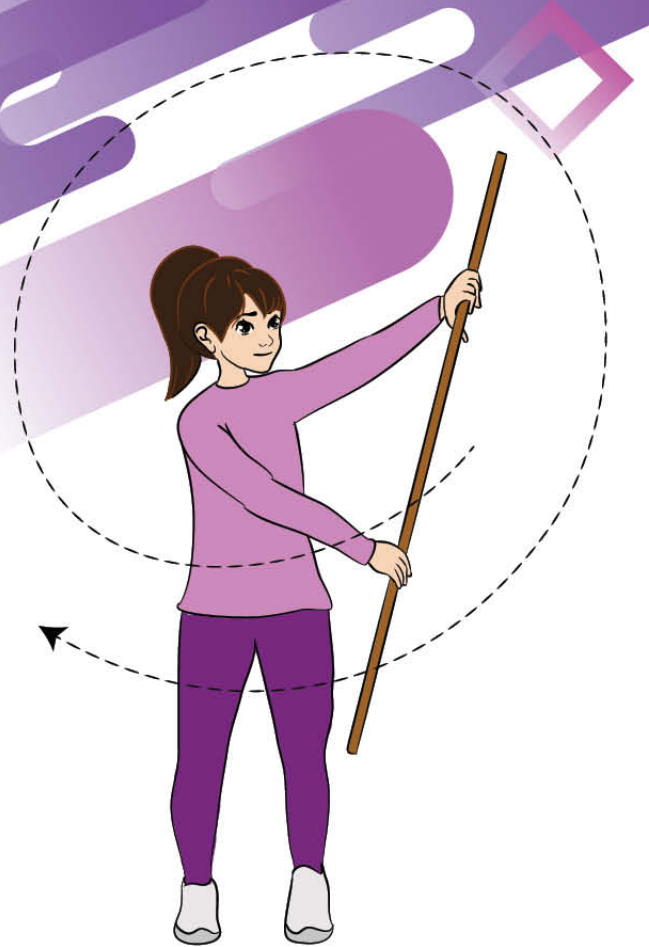
- ختام البرنامج وتكريم المشاركين.



الوحدة الأولى

# التمرينات

(أتمرن بنظام)



## المقدمة

تُعَدُّ التمرينات من الأنشطة البدنية المهمة التي تسهم بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية، وتطوير القدرات الحركية والمهارية، كما تعمل على تعزيز الجوانب الاجتماعية والسمات النفسية، من خلال أداء التمرينات الحرة أو بالأدوات أو بالأجهزة وفقاً للأهداف المراد تحقيقها وبما يتناسب مع الفئات العمرية المختلفة.

وتتضمن هذه الوحدة عدة موضوعات وهي: التمرينات بالأدوات، والتمرينات على الأجهزة، وتمرينات الموانع باعتبارها أحد أشكال أداء التمرينات في صورة منافسات تنفذ بأسلوب جاذب ومشوق يتناسب مع المرحلة العمرية للتلاميذ.

## محتويات الوحدة

- التمرينات بالأدوات.
- التمرينات على الأجهزة.
- تمرينات الموانع (جهاز الموانع).

## الأدوات والوسائل التعليمية

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

## مخرجات التعلم للوحدة الأولى

- يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:
- يتعرّف بعض التمرينات بالأدوات.
  - يتعرّف بعض التمرينات بالأجهزة.
  - يتعرّف بعض تمرينات الموانع.
  - يؤدّي بعض التمرينات بالأدوات.
  - يؤدّي بعض التمرينات بالأجهزة.
  - يشارك زملاءه أداء بعض تمرينات الموانع.
  - يشعر بالرضا لمشاركته زملائه أداء التمرينات الرياضية.





## التمرينات بالأدوات

## تمهيد

تُعدُّ التمرينات بالأدوات أحد أنواع التمرينات البدنية التي تتميز بتأثيرها على تطوير الإحساس الحركي لدى التلاميذ؛ بما يسهم في إكسابهم المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الرياضية المختلفة، كالرمي واللقف والتصويب والمحاورة، وتنمية بعض الصفات البدنية كالقوة العضلية والرشاقة والمرونة والسرعة والتوافق العصبي العضلي.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

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

## المفاهيم

تمرينات بالعصا، تمرينات فردية، تمرينات زوجية.

## الأدوات والوسائل التعليمية

عصي، مراتب، أقماع، كرات، بطاقات مصورة.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

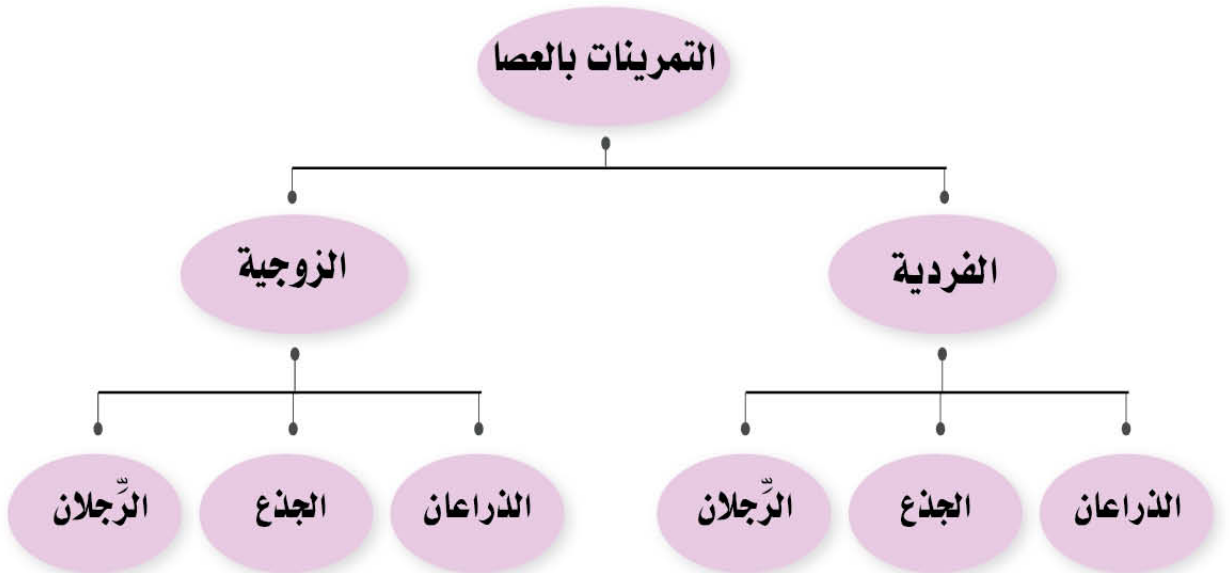
**التمرينات بالأدوات:** التمرينات التي تُؤدَّى باستخدام أدوات متنوعة مثل: (الكرات الطبية، العصي، الحبال، الصولجانات)، وستناول في هذا الموضوع التمرينات بالعصا.

ينبغي عند تدريس التمرينات بالأدوات إتاحة الفرصة للتلاميذ للتعرف على الأداة واكتساب الإحساس بها؛ مما يساعدهم على أداء التمرين بشكل صحيح.

**مواصفات العصا:** تصنع من الخشب أو البلاستيك يتراوح طولها بين (٨٠ - ١٠٠) سم، وقطرها بين (٢٤ - ٣٠) ملم، ومحيطها بين (١٠ - ٤٠) سم.



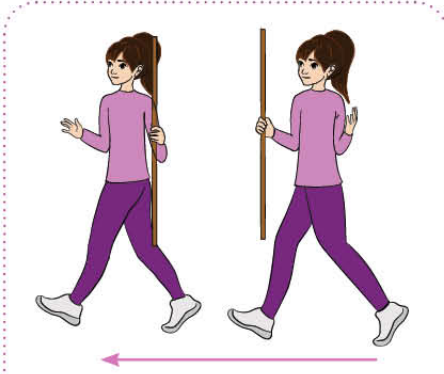
تؤدَّى التمرينات بالعصا على شكل تمرينات فردية أو زوجية، وستتطرق في هذا الموضوع إلى بعض النماذج وفق التصنيف الآتي:



## التمارين الفردية بالعصا

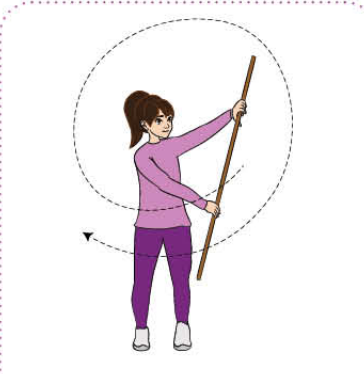
أولاً :

تمارين تؤدي باستخدام العصا بشكل منفرد دون مشاركة الزميل، وستتطرق إلى بعض الأمثلة وفقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين، الجذع، الرجلين):  
أ - أمثلة على التمارين الفردية بالعصا للذراعين:



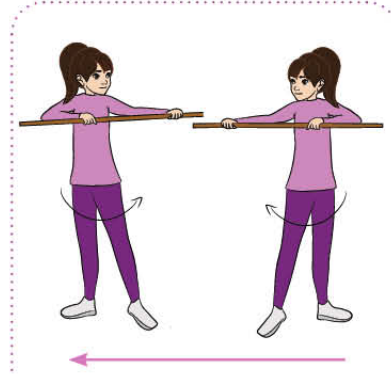
الشكل (٤)

[وقوف. مسك العصا من المنتصف بيد واحدة] المشي للأمام مع رمي العصا للأمام والجانب ومسكها باليد الأخرى.



الشكل (٣)

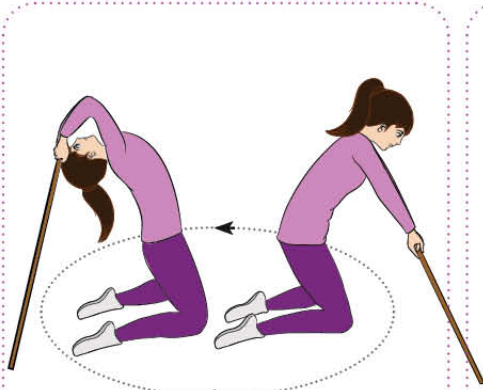
[وقوف. مسك العصا أفقيًا أمام الجسم] تدوير الذراعين أمام الجسم.



الشكل (٢)

[وقوف فتحًا. مسك العصا أفقيًا أمام الجسم] تبادل أرجحة الذراعين بالعصا للجانب.

ب - أمثلة على التمارين الفردية بالعصا للجذع:



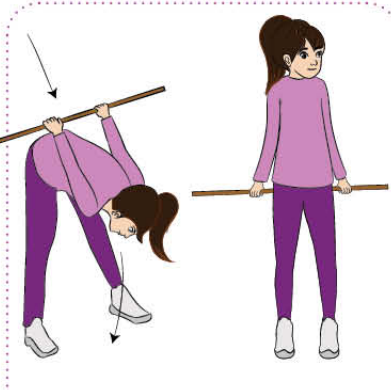
الشكل (٧)

[جثو. مسك العصا رأسياً أمام الجسم] دوران الجذع لرسم دائرة حول الجسم بطرف العصا.



الشكل (٦)

[جلوس طويل فتحًا. مسك العصا أفقيًا أمام الجسم] ثني الجذع أمامًا أسفل للمس باطن القدمين بالعصا.

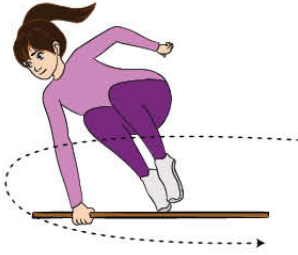


الشكل (٥)

[وقوف فتحًا. مسك العصا أفقيًا خلف الجسم] ثني الجذع أمامًا مع رفع الذراعين خلفًا عاليًا.



## ج - أمثلة على التمرينات الفردية بالعصا للرجلين:



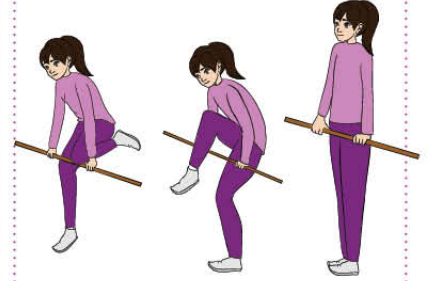
الشكل (١٠)

[إقعاء. مسك العصا من طرف واحد أمام الجسم] الوثب بالقدمين عاليًا مع تمرير العصا أسفل القدمين لرسم دائرة.



الشكل (٩)

[إقعاء. مسك العصا أفقيًا أمامًا] الوثب بالقدمين أمامًا لتعدية العصا.



الشكل (٨)

[وقوف. مسك العصا أفقيًا أمامًا] تبادل رفع الرجلين لتمريرهما فوق العصا لوصول العصا أفقيًا خلف الجسم.

## ثانيًا التمرينات الزوجية بالعصا

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

تمرينات تؤدَّى باستخدام العصا بمشاركة الزميل، وستتطرق إلى بعض الأمثلة وفقًا لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين، الجذع، الرجلين):

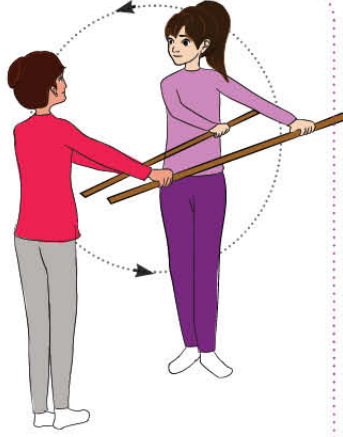


## أ - أمثلة على التمرينات الزوجية بالعصا للذراعين:



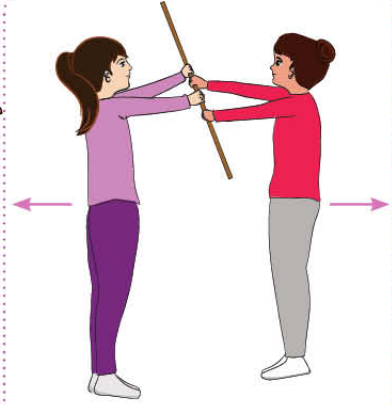
الشكل (١٣)

[وقوف. مسك العصاتين متوازيتين  
من الطرفين أمام الجسم] تبادل  
أرجحة الذراعين أمامًا وخلفًا.



الشكل (١٢)

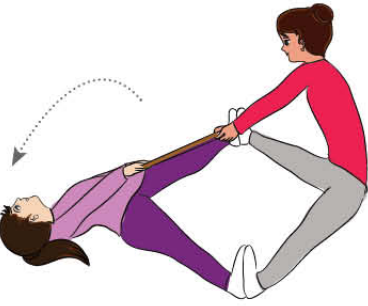
[وقوف مواجه. مسك العصاتين  
متوازيتين من الطرفين] تدوير  
العصاتين أمام الجسم.



الشكل (١١)

[وقوف مواجه. مسك العصا  
أفقيًا أمام الجسم] محاولة  
سحب الزميل.

## ب - أمثلة على التمرينات الزوجية بالعصا للجذع:



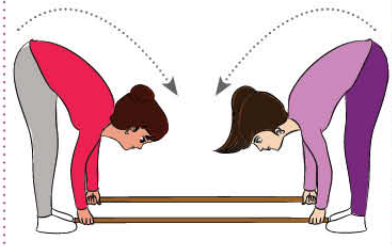
الشكل (١٦)

[جلوس طويل فتحًا مواجه. تلاصق  
باطن القدمين، مسك العصا من  
الطرفين] تبادل ثني الجذع أمامًا  
وخلفًا مع الزميل.



الشكل (١٥)

[وقوف ظهرًا لظهر. مسك  
العصاتين متوازيتين من الطرفين  
خلف الجسم] ثني الذراعين  
نصفًا مع تبادل لف الجذع جانبًا.

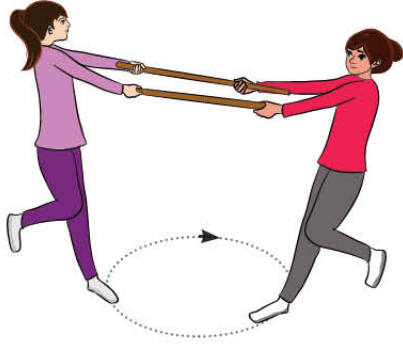


الشكل (١٤)

[وقوف مواجه. مسك  
العصاتين متوازيتين] ثني  
الجذع للأمام وللأسفل.

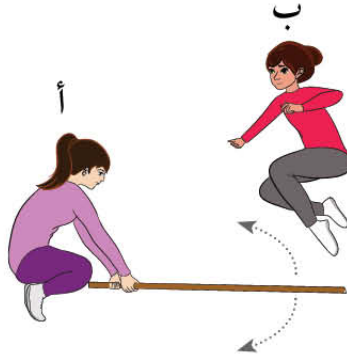


## ج - أمثلة على التمرينات الزوجية بالعصا للرجلين:



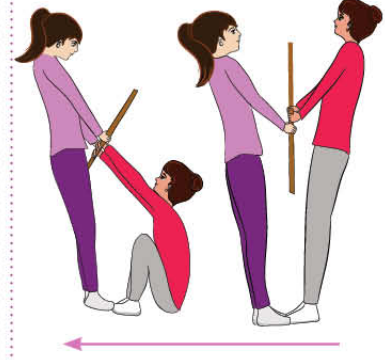
الشكل (١٩)

[وقوف مواجهه. مسك العصاتين متوازيتين] التحرك جانبًا بالحجل على شكل دائرة.



الشكل (١٨)

(أ)- [إقعاء مواجهه. مسك العصا أفقيًا أمامًا] تحريك العصا جانبًا.  
(ب)- [وقوف مواجهه] الوثب من فوق العصا.



الشكل (١٧)

[وقوف مواجهه. مسك العصا أفقيًا أمامًا، تلاصق القدمين] تبادل ثني الركبتين كاملاً.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



## نشاط (١) التمرينات بالعصا

### إعداد النشاط

- تحديد مستطيل مساحته (١٥×٢٠) م.
- وضع العصي بشكل منظم على أضلاع المستطيل.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين

تقفان في صفوف بمنتصف المستطيل. كما في الشكل (٢٠).

### إجراءات التنفيذ

- تجري كل مجموعة في أحد نصفي المستطيل في مسارات (مستقيمة، أو منحنية، أو دوائر)، ومع الإشارة يحدد المعلم تمريناً بالعصا، ثم يجري تلاميذ كل مجموعة نحو أحد الأضلاع لأخذ العصي وأداء التمرين المحدد، ويكرر الأداء بتغيير نوع التمرين (فردى، زوجي).

### اشتراطات الأداء

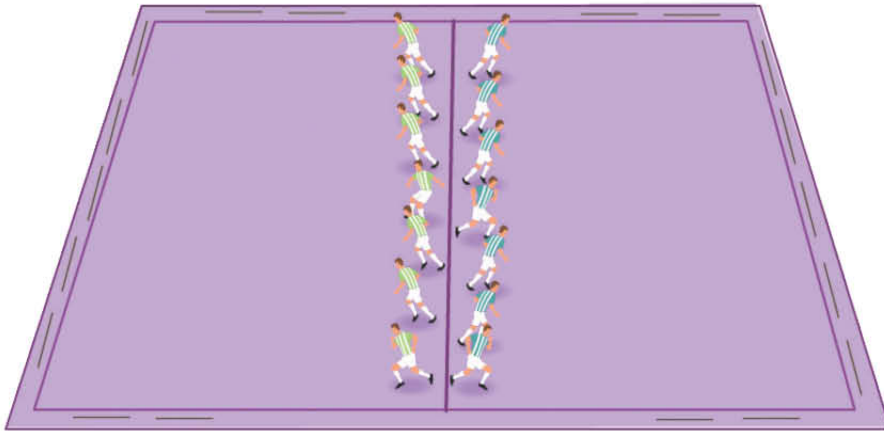
- الأداء بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء مع الزميل.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

- تغيير طريقة الانتقال (الخطو الجانبي، ركضة الحصان).
- تغيير نوع التمرين وفقاً لأجزاء الجسم.
- زيادة مساحة المستطيل.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

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



الشكل (٢٠)



## نشاط (٢) محطات التمرينات بالعصا

### إعداد النشاط

تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

**المحطة (١):** انتشار، عصا لدى كل تلميذ.

**المحطة (٢):** صفان متقابلان، وضع مراتب بينهما، عصا لدى كل تلميذ.

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

**المحطة (٤):** صفان متقابلان، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م، عصا لدى كل تلميذ.

كما في الشكل (٢١).

### إجراءات التنفيذ

يؤدّي التلاميذ التمرين المحدد في كل محطة وفقاً للأمثلة المقترحة:

**المحطة (١):** [إقعاء، مسك العصا من طرف واحد أمام الجسم] الوثب بالقدمين عالياً مع تمرير العصا أسفل القدمين لرسم دائرة.

**المحطة (٢):** [جلوس طويل فتحاً مواجه،

تلاصق باطن القدمين مسك العصا من الطرفين] تبادل ثني الجذع أماماً وخلفاً مع الزميل.

**المحطة (٣):** المشي للأمام مع رمي العصا أماماً ومسكها باليد الأخرى لخط النهاية.

**المحطة (٤):** [وقوف مواجه، مسك العصاتين المتوازيتين من الطرفين] التحرك بالخطو الجانبي لخط النهاية.

### اشتراطات الأداء

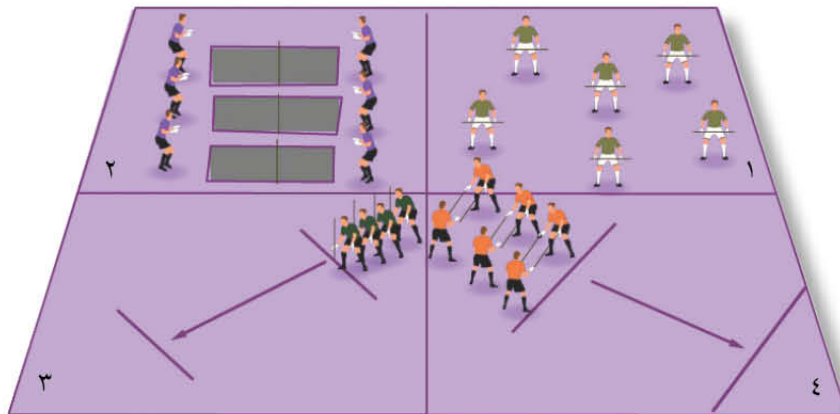
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة مستوى الصعوبة للتمرينات.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٢١)





## نشاط (٣) منافسات التمرينات بالعصا

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٣-٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- تحديد مسارات مستقيمة، ووضع قمع على خط النهاية أمام كل قطار.
- عصا لكل مجموعة. كما في الشكل (٢٢).

### إجراءات التنفيذ

مع إشارة البدء، ينطلق أول تلميذ من كل قطار بأداء التمرين المحدد مثل [إلقاء، مسك العصا أفقياً أماماً] الوثب بالقدمين أماماً لتعدية العصا إلى خط النهاية والدوران حول القمع والعودة بالجري نحو خط البداية وتميرر العصا بيد واحدة أسفل القطار بوثب التلاميذ للأعلى فوق العصا، ثم تسليم العصا للتلميذ التالي، ويكرر الأداء.

### اشتراطات الأداء

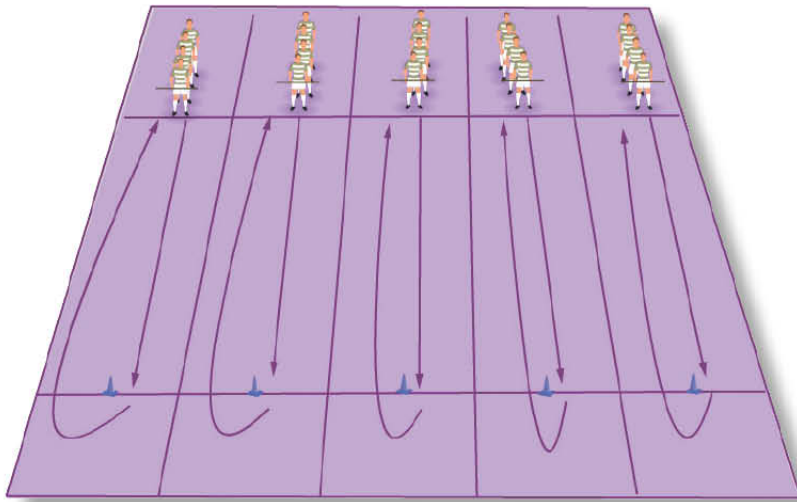
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- تغيير طريقة الأداء (التمرين).

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي ينهي جميع تلاميذها المنافسة بشكل أسرع.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (٢٢)



## نشاط (٤) ألعاب التمرينات بالعصا (أ)

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- رسم مربعات صغيرة أمام كل قطار.
- لصق بطاقات مصورة أو ورقة مكتوب عليها تمرينات بالعصا على كرات صغيرة، توضع على خط النهاية.
- عصا لكل قطار. كما في الشكل (٢٣).

### إجراءات التنفيذ

مع إشارة البدء، يجري التلميذ الأول من كل قطار لأخذ كرة وأداء التمرين المحدد في البطاقة، وفي حالة أداء التمرين بطريقة صحيحة يتقدم القطر إلى المربع التالي، وفي حالة عدم الأداء بطريقة صحيحة يبقى القطر على المربع نفسه، ثم يكرر التلميذ التالي الأداء، مع إشارة المعلم.

### اشتراطات الأداء

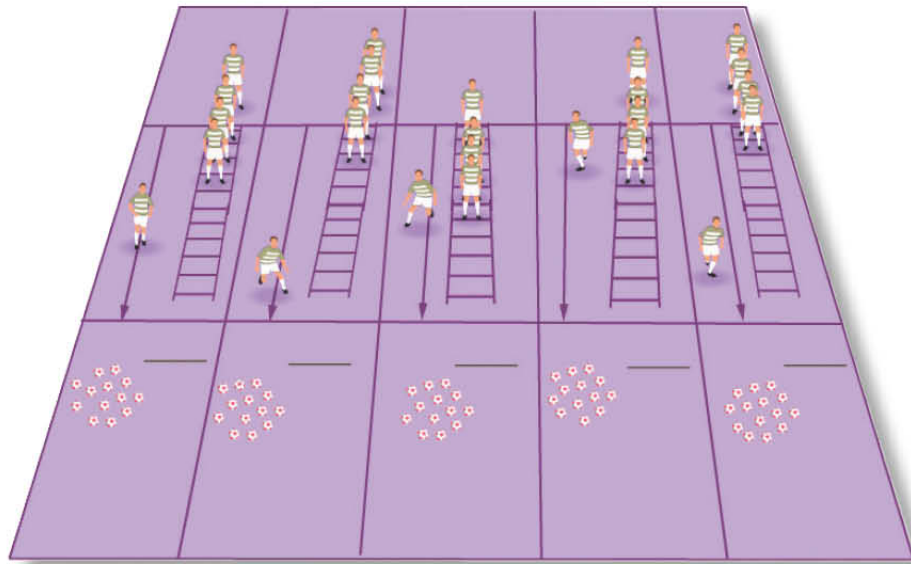
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

- تغيير التمرينات (زوجية).
- وضع موانع في المسار.
- زيادة المسافة.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة هي التي تصل إلى المربع الأخير أولاً.
- التقييم.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (٢٣)



## نشاط (٥) ألعاب التمرينات بالعصا (ب)

### إعداد النشاط

- تحديد دوائر قطرها (٥) م يوضع على محيطها أقماع بينها مسافة (١) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على محيط الدوائر، ويقف كل تلميذ أمام القمع.
- عصا لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٢٤).

### إجراءات التنفيذ

- يقف كل تلميذ بسند عصاه عمودياً على الأرض، ومع إشارة المعلم يتحرك كل تلميذ جانباً باتجاه عقارب الساعة للقمع التالي ليترك عصاه، ويمسك عصا زميله قبل سقوطها.
- تحتسب نقطة على المجموعة عن سقوط كل عصا في جميع المحاولات.

### اشتراطات الأداء

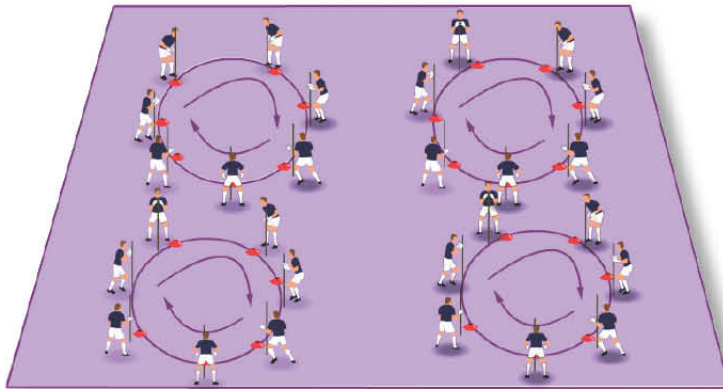
- الأداء بطريقة صحيحة.
- عدم سقوط العصا.
- سرعة الأداء.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

- زيادة قطر الدائرة.
- الدوران عكس عقارب الساعة.
- استخدام عصاتين لكل تلميذ.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أقل عدد من النقاط.
- التقييم. • النظام. • العمل الجماعي.



الشكل (٢٤)

## الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة لأحد أنواع التمرينات بالعصا، ثم يسأل التلاميذ: ما نوع التمرين؟ أو ما جزء الجسم المستهدف في التمرين؟
- انتشار حر للتلاميذ، ينادي المعلم بأحد التمرينات بالعصا، ثم يؤدّي التلاميذ التمرين المحدد.



## التمرينات على الأجهزة

## تقعيد

تعدُّ التمرينات على الأجهزة أحد أنواع التمرينات البدنية المهمة التي تحفز التلاميذ على الأداء بما يسهم في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية كالقوة، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، والقدرة العضلية، والتوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى تعزيز السمات النفسية كالثقة بالنفس والتعاون والنظام.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).
- يميّز بين أنواع التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).
- يؤدّي بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).
- يشارك زملاءه أداء بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).
- يقدر أهمية التمرينات على الأجهزة في المحافظة على اللياقة البدنية.

## المفاهيم

تمرينات على الأجهزة، تمرينات على المقعد السويدي.

## الأدوات والوسائل التعليمية

مقاعد سويدية، أقماع، مراتب، بطاقات مصورة، أكياس رمل، كرات.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

التمرينات على الأجهزة: التمرينات التي تُؤدَّى على الأجهزة مثل: عقل الحائط والمقعد السويدي، والصندوق المقسم، وعارضة التوازن، وسنتناول في هذا الموضوع التمرينات باستخدام المقعد السويدي.



الشكّل (١)

مواصفات المقعد السويدي: يصنع من الخشب، يتراوح طوله (٥، ٣-٤) م، وعرض لوحة المشي (٢٤-٢٧) سم، وارتفاعه عن الأرض (٣٠-٣٥) سم، وعرض عارضة التوازن (١٠) سم، وارتفاع عارضة التوازن عن الأرض (٨) سم.

### الاعتبارات الواجب مراعاتها عند استخدام المقعد السويدي في التمرينات:

- دقة شرح الحركات وأداء نماذج لها.
- تعليم التلاميذ الطريقة الصحيحة لحمله ورفعها ووضعها على الأرض.
- الحرص على توفير عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ التمرينات على المقعد السويدي.
- ترك مسافات مناسبة بين المقعد والآخر.

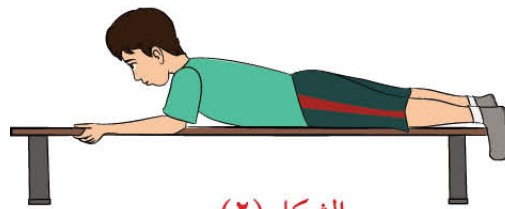
تُؤدَّى التمرينات على المقعد السويدي على شكل تمرينات فردية أو زوجية أو جماعية وفقاً لتأثيرها على أجزاء الجسم المختلفة (الذراعين، الجذع، الرجلين):

أ- أمثلة لتمرينات الذراعين على المقعد السويدي:



الشكّل (٣)

[انبطاح مائل عالٍ] ثني الذراعين كاملاً.



الشكّل (٢)

[انبطاح على المقعد. الذراعان عالياً] ثني وفرد الذراعين لسحب الجسم للأمام.





الشكل (٥)

[جلوس على أربع عال على المقعد]  
المشي باليدين والقدمين للأمام.



الشكل (٤)

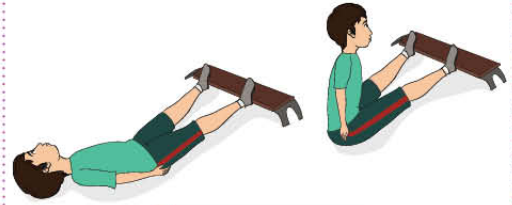
[انبطاح مائل مواجه المقعد] تبادل  
الارتكاز على المقعد باليدين للوصول  
إلى وضع الانبطاح المائل العالي.

ب- أمثلة لتمارين الجذع على المقعد السويدي:



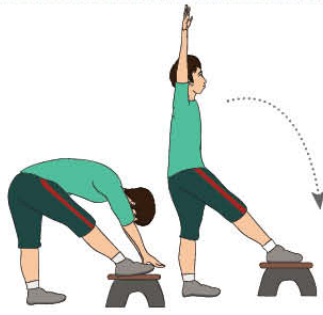
الشكل (٧)

[جلوس عالٍ. مسك المقعد باليدين]  
ميل الجذع للأمام وللأسفل للمس  
المشطين باليدين والثبات.



الشكل (٦)

[جلوس طويل فتحًا. سند القدمين على  
المقعد] ميل الجذع للخلف للوصول  
إلى وضع الرقود.



الشكل (٩)

[وقوف نصفًا. سند القدم على المقعد.  
الذراعان عاليًا] ميل الجذع للأسفل.

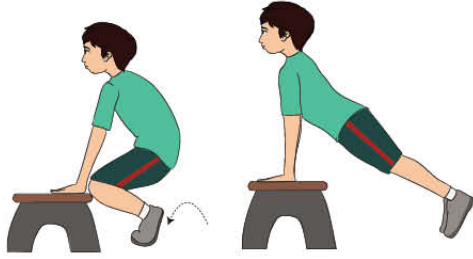


الشكل (٨)

[جلوس عالٍ فتحًا. تشابك اليدين  
خلف الرأس] تبادل ثني الجذع جانبًا.

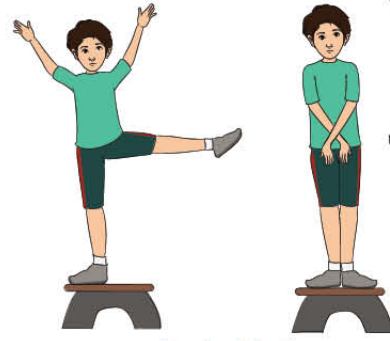


## ج - أمثلة لتمارينات الرجلين على المقعد السويدي



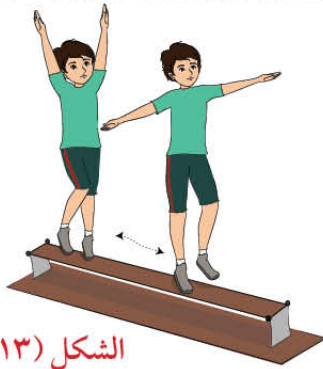
الشكل (١١)

[انبطاح مائل عالٍ على المقعد] ضم الرجلين للأمام للوصول إلى وضع الجلوس على أربع.



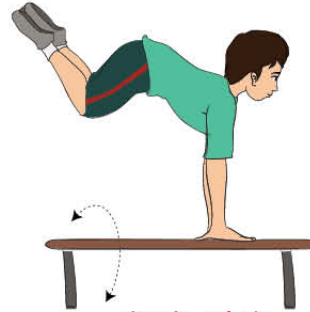
الشكل (١٠)

[وقوف. الذراعان متقاطعتان أمام الجسم] تبادل رفع الرجلين جانباً مع رفع الذراعين عاليًا.



الشكل (١٣)

[وقوف على مقعد مقلوب. الذراعان عاليًا] المشي على المشطين أمامًا مع خفض الذراعين جانبًا.



الشكل (١٢)

[جلوس على أربع على المقعد. مسك حافتي المقعد باليدين] تبادل القفز على الجانبين مع رفع الركبتين عاليًا.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للتمرينات على المقعد السويدي وأهميتها.
- عرض نماذج للتمرينات على المقعد السويدي بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج التمرينات على المقعد السويدي، مع مراعاة تنوعها وفقًا لتأثيرها على أجزاء الجسم (الذراعين، الجذع، الرجلين).



## نشاط (١) تمارين على المقعد السويدي

### إعداد النشاط

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠-١٥) م.
- وضع مقاعد سويدية في منتصف أضلاع المربع.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية (١، ٢، ٣، ٤) تقف على محيط المربع. كما في الشكل (١٤).

### إجراءات التنفيذ

- يحدد المعلم ترميناً، ثم يجري التلاميذ على محيط المربع، ومع نداء المعلم برقم المجموعة مثال (٣، ١) يؤدي تلاميذ المجموعتين التمرين المحدد على المقاعد، بينما يستمر تلاميذ باقي المجموعات بالجري.

### اشتراطات الأداء

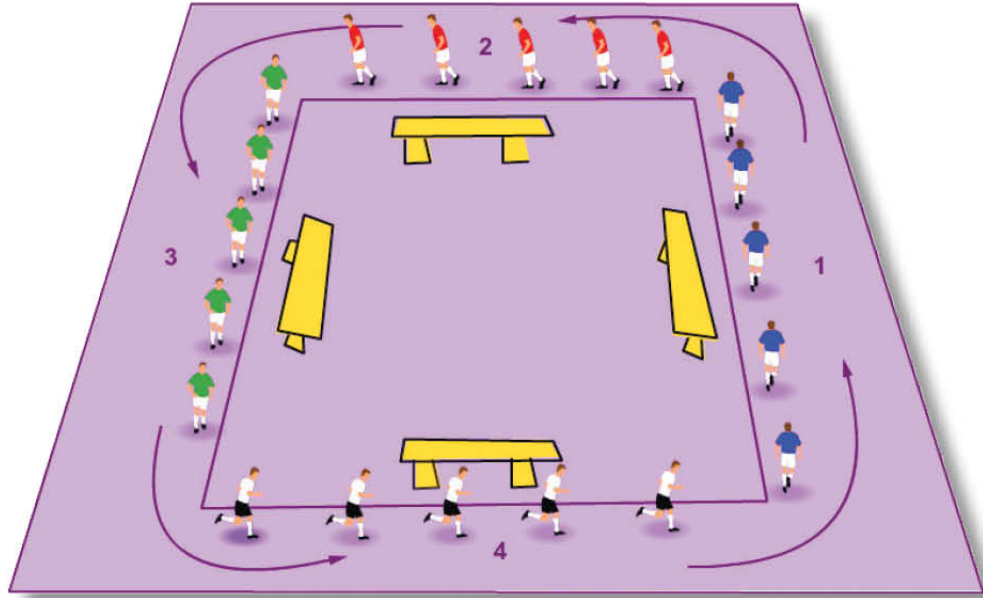
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- الجري على محيط المربع.

### تطوير النشاط

- تغيير طريقة الانتقال (ركضة الحصان، الخطو الجانبي).
- زيادة مساحة المربع.
- يمكن النداء بأكثر من رقمين.

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (١٤)





## نشاط (٢) محطات التمرينات على المقعد السويدي

### إعداد النشاط

تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

**المحطة (١):** قطار، وضع مقعد أو خط مرسوم على الأرض بطول (٢) م، كرتان متوسطتا الحجم.

**المحطة (٢):** صف، مقعد سويدي أمام الصف، كرة لدى كل تلميذ.

**المحطة (٣):** قطار، مقعد سويدي.

**المحطة (٤):** صف، وضع مقعد سويدي، أو مرتبتين فوق بعضهما. كما في الشكل (١٥).

### إجراءات التنفيذ

يؤدّي التلاميذ التمرين المحدد في كل محطة وفقاً للأمثلة المقترحة:

**المحطة (١):** المشي على المقعد (الخط المرسوم) والذراعان جانباً بمسك الكرتين.

**المحطة (٢):** [جلوس عالٍ على المقعد، مسك الكرة باليدين] ميل الجذع للأمام وللأسفل للمس المشطين بالكرة.

### اشتراطات الأداء

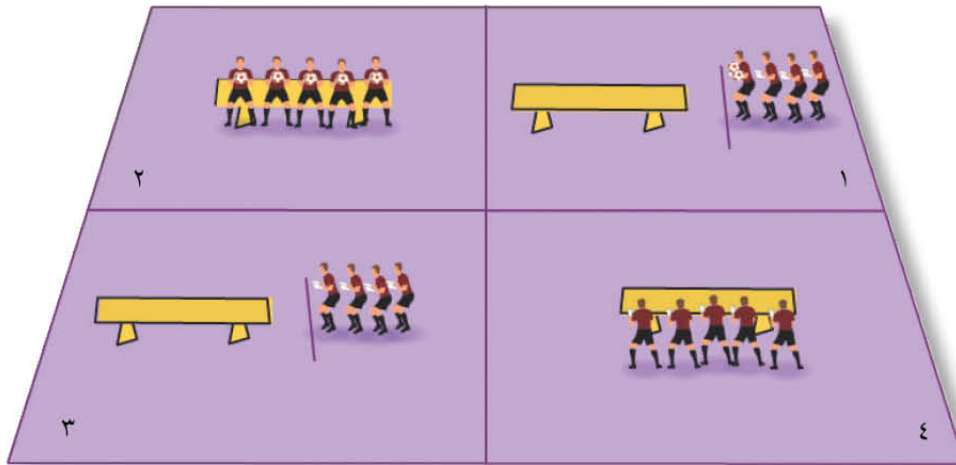
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون. • النظام. • العمل الجماعي.



الشكل (١٥)



## نشاط (٣) منافسات تمرينات على المقعد السويدي

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥ - ١٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة يوضع فيها مقعد سويدي، ثم أقماع.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٦).

### إجراءات التنفيذ

- ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بتبادل القفز على جانبي المقعد مع رفع الركبتين عاليًا، ثم الجري المتعرج بين الأقماع، ثم العودة بالجري إلى خط البداية، ومع إشارة المعلم ينطلق التلميذ التالي.
- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع والأفضل أداءً في كل محاولة.

### اشتراطات الأداء

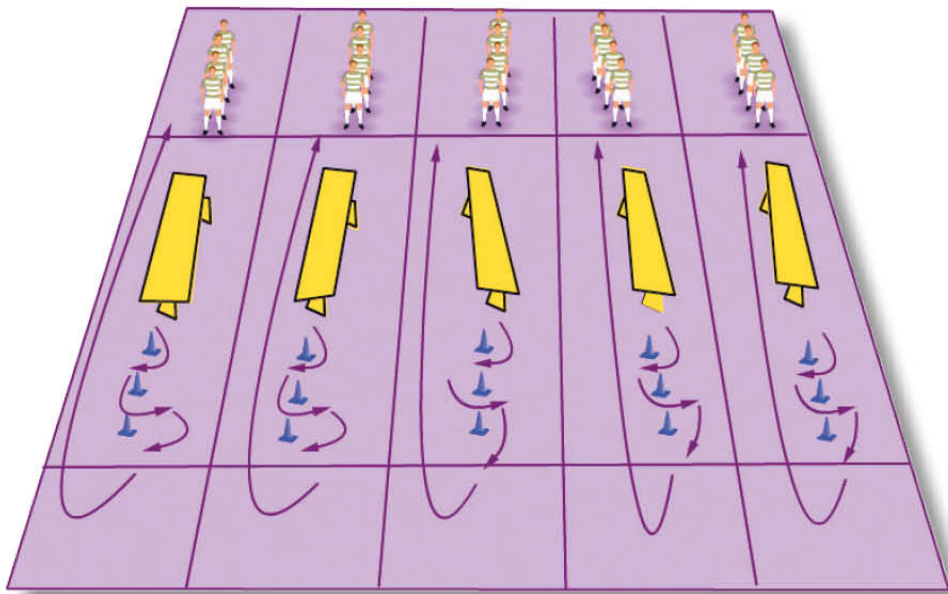
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الأداء.

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- إضافة موانع أخرى.
- تغيير التمرين المؤدى على المقعد السويدي.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (١٦)



## نشاط (٤) ألعاب ترمينات على المقعد السويدي

### إعداد النشاط

- رسم ثلاث دوائر متداخلة، قطرهن على النحو الآتي: (١) م، (٢) م، (٣) م، ووضع مقاعد سويدية قرب محيط الدائرة الكبيرة.
- وضع داخل الدوائر بطاقات مصورة أو ورقة مكتوب عليها ترمينات على المقعد السويدي.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على بُعد (١) م من محيط الدائرة الكبيرة.
- كيس رملي أو قطعة فلين صغيرة لدى كل مجموعة. كما في الشكل (١٧).

### إجراءات التنفيذ

- يرمي التلميذ الأول من كل قطار الكيس الرملي، ثم يجري لأخذ البطاقة من الدائرة التي سقط بداخلها، ثم يؤدّي التمرين المكتوب في البطاقة على المقعد.

- تحتسب نقطة للتلميذ في حال سقوط الكيس داخل الدائرة الكبيرة وأداء التمرين بشكل صحيح، ونقطتان للدائرة المتوسطة، وثلاث نقاط للدائرة الصغيرة.

### اشتراطات الأداء

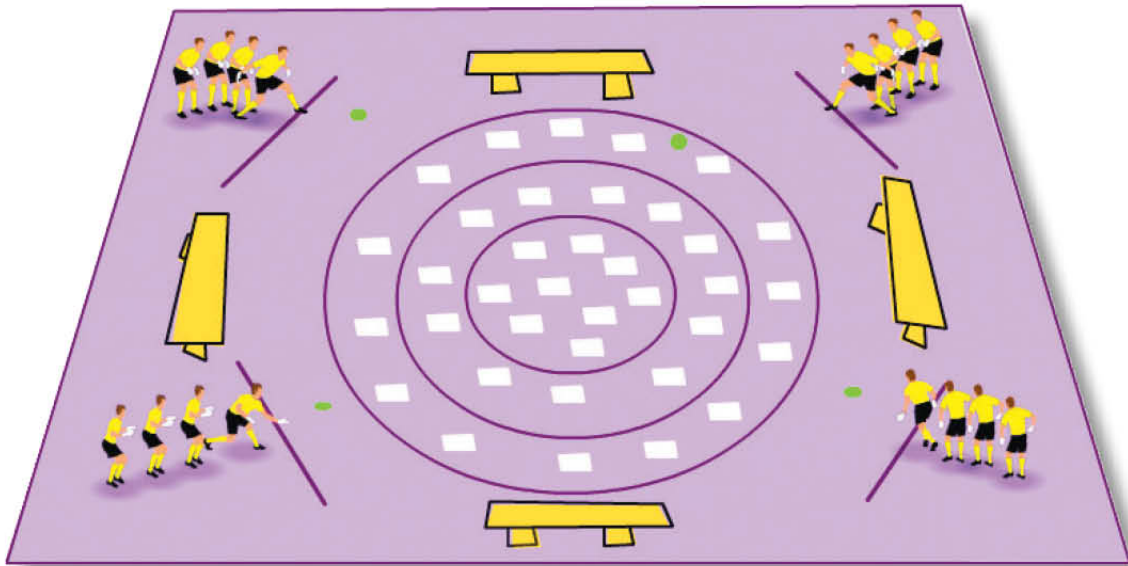
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة التصويب داخل الدوائر المرسومة.

### تطوير النشاط

- تصغير قطر الدوائر المرسومة.
- زيادة بُعد القطار عن محيط الدائرة الكبيرة.

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- زيادة صعوبة الترمينات كلما صغرت الدائرة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (١٧)



## نشاط (٥) ألعاب ترمينات على المقعد السويدي

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في صفوف.
- وضع مقاعد سويدية أمام كل مجموعة. كما في الشكل (١٨).

### إجراءات التنفيذ

- ينادي المعلم بأحد الكلمتين (بر أو بحر)، مثال (بر): يصعد التلاميذ على المقعد، والعكس عند النداء بكلمة (بحر) ينزل التلاميذ من المقاعد إلى الأرض.
- تحسب نقطة على كل تلميذ يخطئ في الأداء في كل محاولة.

### اشتراطات الأداء

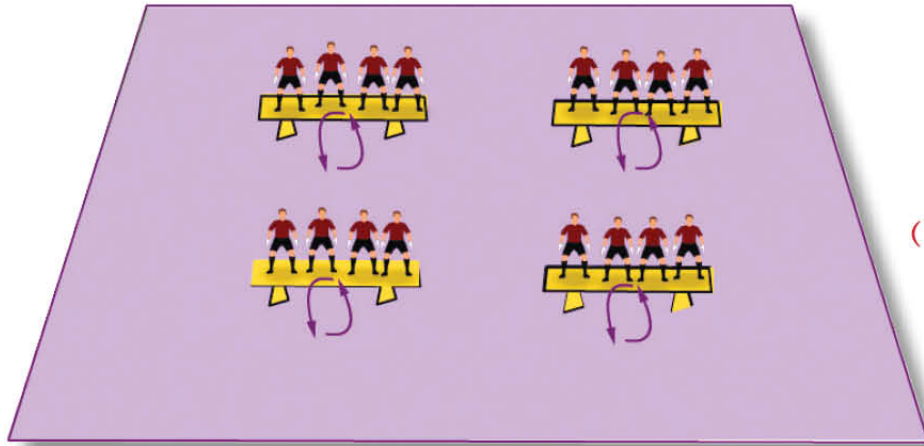
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.

### تطوير النشاط

- تغيير نوع النداء.
- تغيير وضع الوقوف إلى جلوس عالٍ أو الانبطاح العالي.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أقل عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- العمل الجماعي.



الشكل (١٨)

## الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم صورة لأحد الترمينات على المقعد السويدي، ثم يسأل التلاميذ ما جزء الجسم المستهدف في التمرين؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، وينادي المعلم بأحد الترمينات على المقعد السويدي، ثم يؤدّي التلاميذ التمرين المحدد.



## تمريبات الموانع «جمبار الموانع»

### تهييد

تعدُّ تمرينات الموانع أحد أشكال التمرينات الممتعة التي تتميز بمناسبتها لجميع المراحل العمرية وفقاً لقدرات ومستويات كل مرحلة، بما يسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ، وتعزيز قدراتهم العقلية من خلال إتاحة الفرص للتفكير والإبداع، بالإضافة إلى إكسابهم بعض السمات النفسية والقيم الاجتماعية.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف تمرينات الموانع.
- يؤدّي بعض تمرينات الموانع.
- يوظّف بعض التمرينات بالأدوات والأجهزة في أداء بعض تمرينات الموانع.
- يشعر بالثقة في النفس عند أداء بعض تمرينات الموانع.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمرينات الموانع.
- يقدر أهمية تمرينات الموانع في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

### المفاهيم

تمرينات الموانع ، المانع.

### الأدوات والوسائل التعليمية

مقاعد سويدية، صندوق مقسم، حبال، كرات طيبة، أطواق، عصي، مراتب، أقماع، حواجز، سلم الرشاقة، نفق المرور.



## تمريبات الموانع

يمكن الرجوع إلى دليل المعلم للصف الثالث للتعرف على خصائص تمارين الموانع والاعتبارات المهمة لتدريسها.

تؤدي تمارين الموانع بإعطاء التلاميذ فرصة للابتكار والتفكير لتعدية مجموعة من الأدوات والأجهزة المتتالية (موانع) من خلال أداء بعض الحركات والمهارات، كالتسلق والزحف والمشي والجري والوثب والرمي والتصويب والمحاورة.

## الأدوات والأجهزة المستخدمة في تمارين الموانع

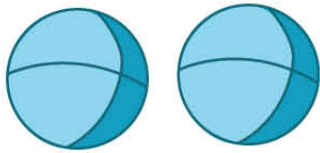
يمكن الاستعانة بنماذج التمارين المدرجة في دليل المعلم للصف الثالث.

تتعدد الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تمارين الموانع مثل المقاعد السويدية، الصندوق المقسم بأجزائه المختلفة، الحبال، الكرات الطبية، الأطواق، العصي، المراتب، الحواجز، الأقماع.

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

### الكرات الطبية

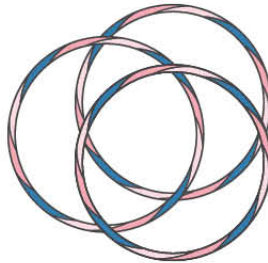
- رمي الكرة الطبية للأمام.
- الجري بين الكرات.
- الجري مع حمل الكرة الطبية.



الشكل (٣)

### الأطواق

- الجري حول الأطواق.
- الوثب بالقدمين داخل الأطواق.
- المروق داخل الطوق.



الشكل (٢)

### الأقماع

- الجري لتعدية الأقماع.
- الوثب الأمامي لتعدية الأقماع.
- الوثب الجانبي لتعدية الأقماع.



الشكل (١)



## سلم الرشاقة (الجري)

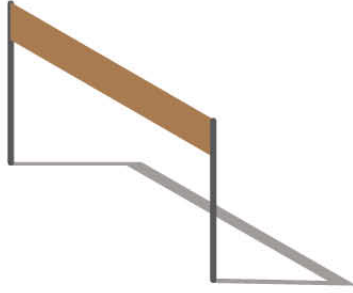
- الجري داخل مربعات سلم الرشاقة.
- الوثب داخل مربعات سلم الرشاقة.
- الحجل داخل مربعات سلم الرشاقة.



الشكل (٦)

## الحواجز

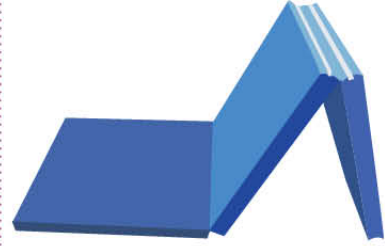
- الجري لتعدية الحواجز.
- الزحف تحت الحواجز.
- الوثب الأمامي لتعدية الحواجز.



الشكل (٥)

## المراتب

- الدرجات الأمامية بأنواعها المختلفة.
- الخطو فوق المراتب.
- الدرجات الجانبية (المستقيمة، المكورة).



الشكل (٤)

## المقعد السويدي

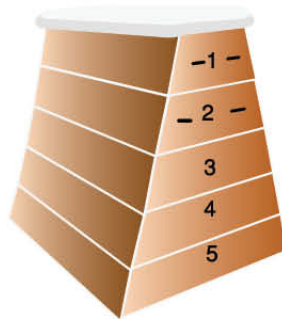
- المشي على المقعد.
- المشي على أربع فوق المقعد.
- القفز بين جانبي المقعد.



الشكل (٩)

## الصندوق المقسم

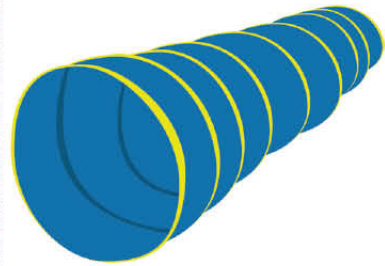
- الوثب للأعلى لتعدية الصندوق المقسم.
- القفز من وضع القرفصاء على الصندوق المقسم.



الشكل (٨)

## نفق المرور

- الزحف داخل النفق.
- المشي على أربع داخل النفق.



الشكل (٧)



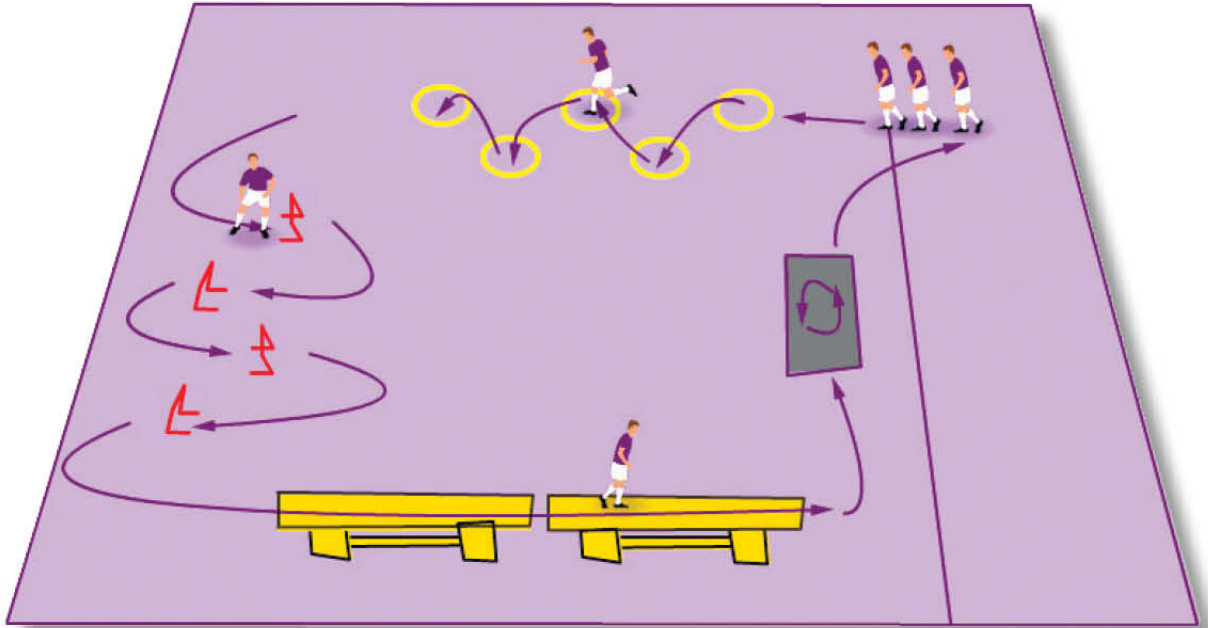
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يمكن للمعلم الرجوع إلى  
النماذج المدرجة في دليل  
المعلم للصف الثالث.

- شرح مبسط لتمرينات الموانع وأهميتها في أداء التمرينات.
- عرض نماذج لتمرينات الموانع، بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج تمرينات الموانع باستخدام تشكيلات رياضية مختلفة.

### نماذج لتمرينات الموانع

**أ- النموذج الأول:** يتم تنفيذه بوقوف جميع التلاميذ في قطار واحد على خط البداية، ثم أداء التمرينات المحددة في كل مانع على التوالي.

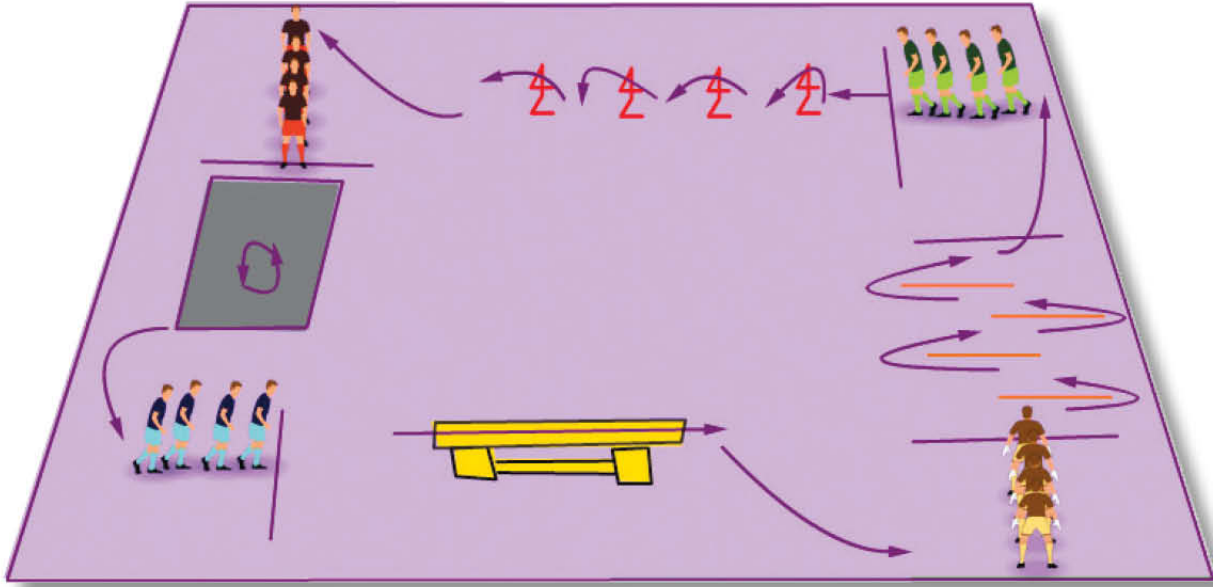


الشكل (١٠)



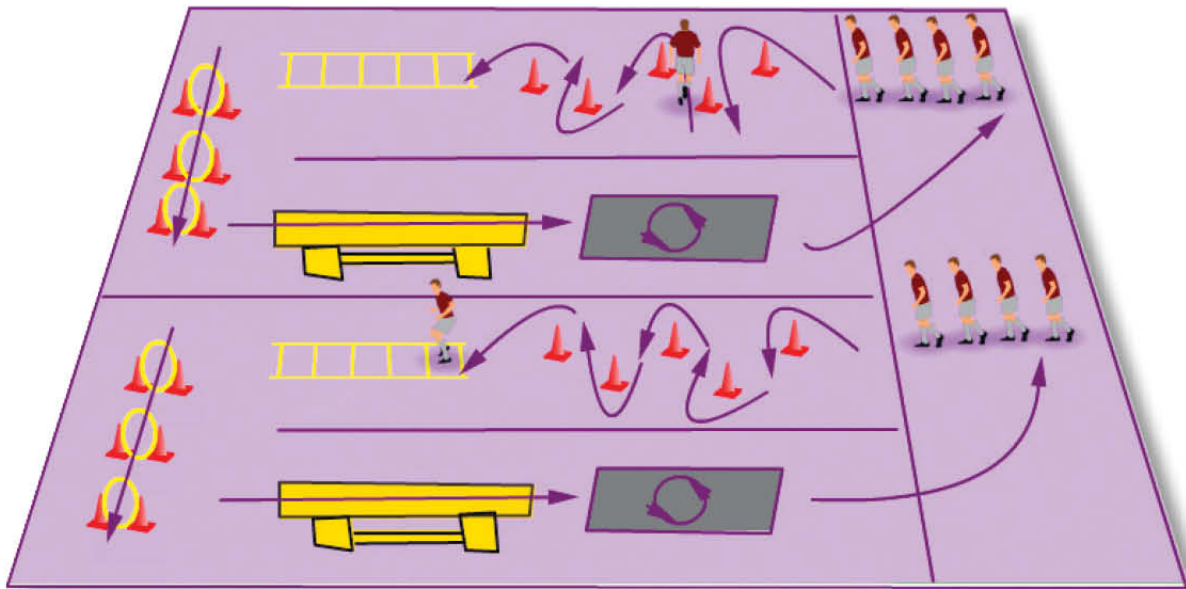


**ب- النموذج الثاني:** يتم تنفيذه بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف كل مجموعة خلف أحد الموانع، ثم أداء التمرينات المحددة لكل مانع وانتقال المجموعات بين محطات الموانع.



الشكل (١١)

**ج- النموذج الثالث:** يتم تنفيذه بتقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية مع تحديد مسارات توضع فيها الموانع بشكل مماثل، ثم يطلب المعلم من كل مجموعة أداء التمرينات على الموانع.



الشكل (١٢)



## الأنشطة التقويمية

- يضع المعلم أمام التلاميذ بعض الأدوات والأجهزة التي تستخدم كموانع، ثم يسأل: ما التمرينات والحركات المقترحة لتخطي هذه الموانع؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وعمل منافسات في تمرينات الموانع.

## مهرجان رياضي تعليمي

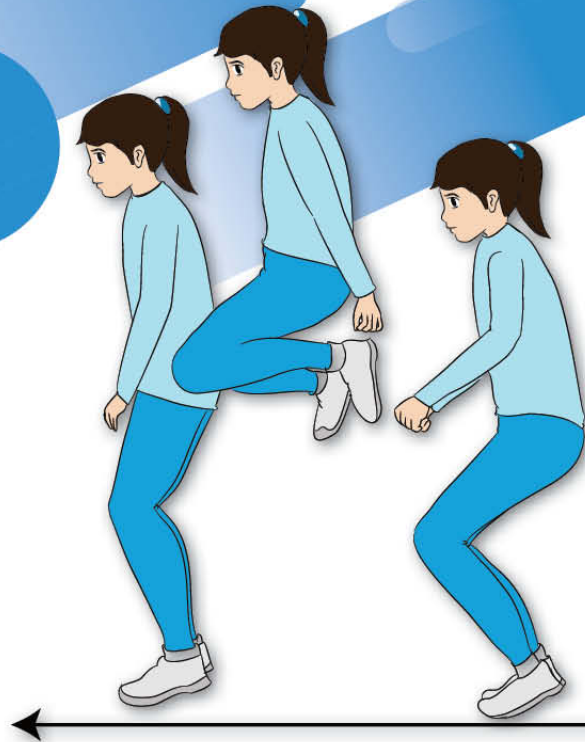
- يمكن للمعلم تنظيم مهرجان رياضي تعليمي للتمرينات على مستوى الصف الدراسي أو المدرسة ويتضمن الأنشطة الآتية:
  - تمرينات فردية وزوجية (محطات).
  - جراز الموانع.
  - تمرينات على شكل منافسات.
  - ألعاب صغيرة للتمرينات.



الوحدة الثانية

# الإدراك والطلاقة الحركية

(أتحرك بطلاقة)



## المقدمة

تُعدُّ حركات الإدراك والطلاقة الحركية من الأنشطة الحركية المهمة التي تسهم في تطوير القدرات الحركية للتلميذ وإتقانه للأداء؛ بإدراك الاتجاهات والفرغ (العام، الخاص) المحيط به وتعزيز كفاءة أداء المهارات الأساسية للألعاب والمسابقات الرياضية عبر تطوير الأداء الحركي في المواقف التي تتطلب توافر عدة عناصر مثل: التوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والتوازن. وتتضمَّن هذه الوحدة: حركات الاتزان وأنواعه (الاتزان الثابت، الاتزان الحركي)، وحركات البراعة الحركية (الوثب بالقدمين للأمام، المشي من الإقعاء، الوثب مع لمس العقبيين، تلوحة الرجلين، الحجل مع الزميل)، وحركات الطلاقة الحركية بالأدوات (الكرات، الحبال، سلم الرشاقة).

## محتويات الوحدة

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

## الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع .
- سلم الرشاقة .
- مراتب .
- شريط لاصق .
- أطواق .
- سلال .
- مقاعد سويدية .
- كرات .
- بالونات .
- أعلام ملونة .
- حبال و ثب .
- كرات طيبة .

## مخرجات التعلم للوحدة الثانية

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



## الاتزان

## تمهيد

تُعدُّ حركات الاتزان من حركات الإدراك والطلاقة الحركية التي تسهم في تحسين مستوى أداء التلميذ للعديد من المهارات الأساسية في المسابقات والألعاب الرياضية، ويتطلب أداء حركات الاتزان توافر عدة عناصر أهمها: التوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والمرونة.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

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

## المفاهيم

اتزان ثابت، اتزان حركي، اتزان الانبطاح  
المائل الجانبي، اتزان الجلوس الهوائي، اتزان  
الحجل بالأداة، اتزان الوثب الجانبي .

## الأدوات والوسائل التعليمية

أقسام، مراتب، أطواق، مقاعد سويدية،  
كرات، سلم الرشاقة، بالونات .



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

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

### الاتزان الثابت

### أولاً:

قدرة التلميذ على التحكم بأجزاء جسمه بهدف الاحتفاظ بثباته في وضع ما لفترة زمنية محددة، وللالاتزان الثابت عدة أشكال تختلف باختلاف مركز ثقل الجسم ومساحة قاعدة الارتكاز، وستناول منها:

#### أ- اتزان الانبطاح المائل الجانبي



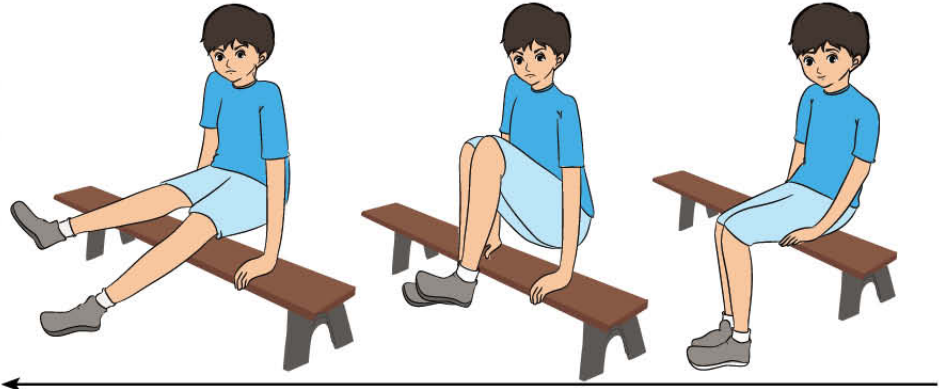
الارتكاز على يد وقدم واحدة (نقطتين)

#### الشكل (١)

- ١- انبطاح على الجانب، رفع الذراع والرجل الحرة.
- ٢- ارتكاز ثقل الجسم على يد وقدم واحدة.
- ٣- رفع الجذع للأعلى، مع ثبات يد وقدم الارتكاز على الأرض.
- ٤- فرد الذراع الحرة والرجل الحرة للأعلى، والنظر للأمام.



## ب - اتزان الجلوس الهوائي على مقعد سويدي



الارتكاز على اليدين (نقطتين)

### الشكل (٢)

#### أمثلة:

بعض حركات الجمباز.

في مرحلة متقدمة يمكن أداء اتزان الجلوس الهوائي من وضع القرفصاء على الأرض.

١- جلوس عالٍ على مقعد سويدي، استناد اليدين على المقعد.

٢- ارتكاز على اليدين، ورفع الجسم لأعلى من مستوى المقعد.

٣- فرد الرجلين للأمام للوصول للوضع الجلوس الطويل والثبات.

٤- مراعاة استقامة الجذع والنظر للأمام.

## الارتكاز الحركي

### ثانيًا:

قدرة التلميذ في الحفاظ على توازنه أثناء أدائه لحركة ما، وللاتزان الحركي عدة أشكال تختلف باختلاف قاعدة الارتكاز والحركة التي يتم أدائها، وستناول منها:



الارتكاز على قدم واحدة (نقطة واحدة)

### الشكل (٣)

## أ - اتزان الحجل بالأداة

يمكن أداء اتزان الحجل بعدة أدوات، وستتطرق لنموذجين هما:

### • اتزان الحجل بالطوق

١- وقوف على قدم واحدة، الذراعان بجانب الجسم.

٢- رفع إحدى الركبتين للأعلى، والفخذ موازيًا للأرض.

٣- وضع الطوق حول الفخذ.

٤- الحجل للأمام مع الحفاظ على ثبات الطوق وعدم سقوطه.





الارتكاز على قدم (نقطة واحدة)

الشكل (٤)

## • اتزان الحجل بالقمع أو الطوق المطاطي

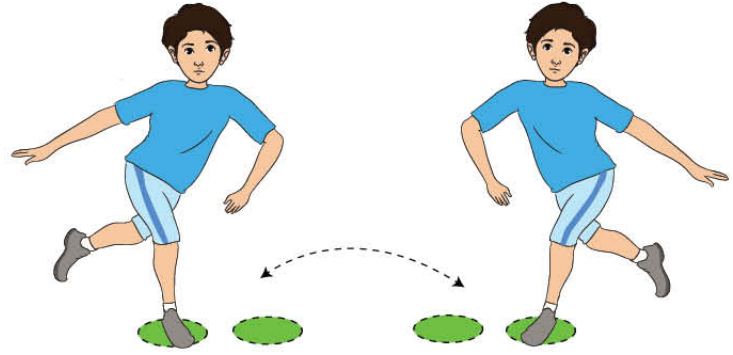
- ١- وقوف على قدم واحدة، مد الرجل الحرة أمامًا، والمشط للأعلى.
- ٢- وضع (قمع صغير/ طوق) على قدم الرجل الحرة.
- ٣- الحجل للأمام مع الحفاظ على ثبات (القمع/ الطوق) وعدم سقوطه.

## ب- اتزان الوثب الجانبي

- ١- وقوف على قدم واحدة، رفع الرجل الحرة للخلف وللجانب.
- ٢- الوثب للجانب بقدم الارتكاز باتجاه الرجل الحرة.
- ٣- الهبوط على الرجل الحرة والثبات (٣ - ٥) ثوانٍ.
- ٤- تكرار الأداء للجانب الآخر والثبات.

### أمثلة:

- حركات اللف والوثب في التمرينات الفنية الإيقاعية.
- بعض حركات المروعة والحداع في كرة القدم وكرة اليد.



الارتكاز على قدم (نقطة واحدة)

الشكل (٥)

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لحركات الاتزان وأنواعه، وأهميتها في المسابقات والألعاب الرياضية.
- عرض نماذج لحركات الاتزان بواسطة (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء حركات الاتزان الثابت.
- أداء حركات الاتزان الحركي.

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





## نشاط (١) محطات الاتزان الثابت

المحطة (٤): أداء اتزان الانبطاح الجانبي على المرتبة، مع رفع الكرة عاليًا باليد الحرة.

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

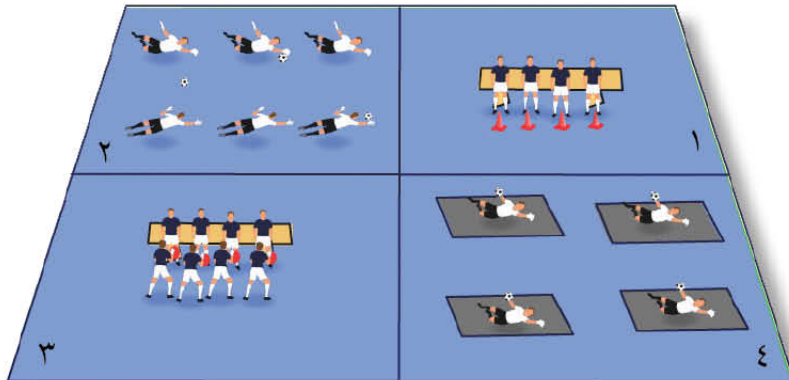
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- العمل الجماعي.
- التقييم.

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- المحطة (١): صف، مقعد سويدي، قمع أمام كل تلميذ.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، كرة لدى كل تلميذين.
- المحطة (٣): صفان متقابلان، مقعد سويدي، بالونات لدى تلاميذ الصف المقابل.
- المحطة (٤): صفوف، مراتب، وكرة صغيرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٦).

### إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): الجلوس على المقعد السويدي وأداء اتزان الجلوس الهوائي مع مد الرجلين للمس القمع.
- المحطة (٢): دحرجة الكرة مع الزميل، ثم أداء اتزان الانبطاح الجانبي بالتبادل.
- المحطة (٣): أداء اتزان الجلوس الهوائي مع لمس البالون بالقدم مع تبديل الأدوار.



الشكل (٦)



## نشاط (٢) محطات الاتزان الحركي

### إعداد النشاط

المحطة (٣): أداء اتزان الحجل بالقمع مع رمي الكرة لأعلى واستلامها.

المحطة (٤): يؤدي التلميذ الأول اتزان الوثب الجانبي مع استلام وتمرير الكرة للزميل المقابل في كل جهة.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الثبات في الاتزان من (٥ - ١٠) ثوانٍ.
- الحفاظ على الأداة من السقوط أثناء أداء اتزان الحجل.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات. المحطة (١): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م، وضع أقماع بشكل متعرج في المسار، طوق لدى كل تلميذ.

المحطة (٢): صف، وضع طوقين بجانب بعضهما بينهما مسافة (١) م، وقمع منخفض في المنتصف أمام كل تلميذ.

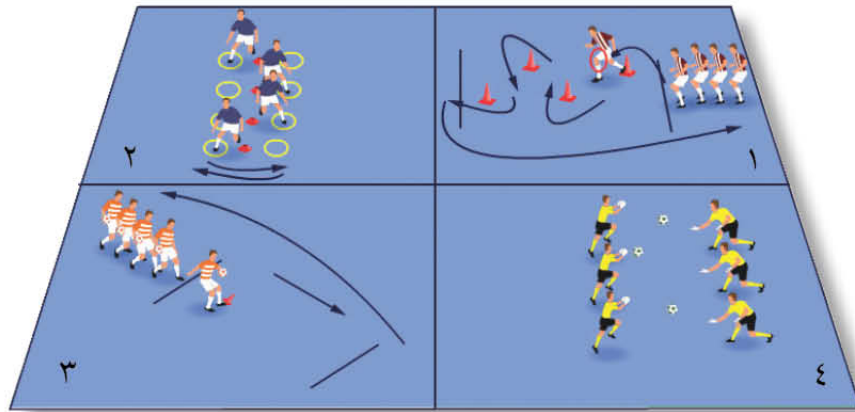
المحطة (٣): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م، قمع وكرة لدى كل تلميذ.

المحطة (٤): صفان متقابلان، كرة لدى كل تلميذين. كما في الشكل (٧).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): أداء اتزان الحجل بالطوق بين الأقماع.

المحطة (٢): أداء اتزان الوثب الجانبي داخل الأطواق لجهة اليمين واليسار بتعددية القمع.



الشكل (٧)



## منافسات الاتزان (٣) نشاط

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار .
- تغيير الموانع .
- زيادة مسافة الحجل بالأداة .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

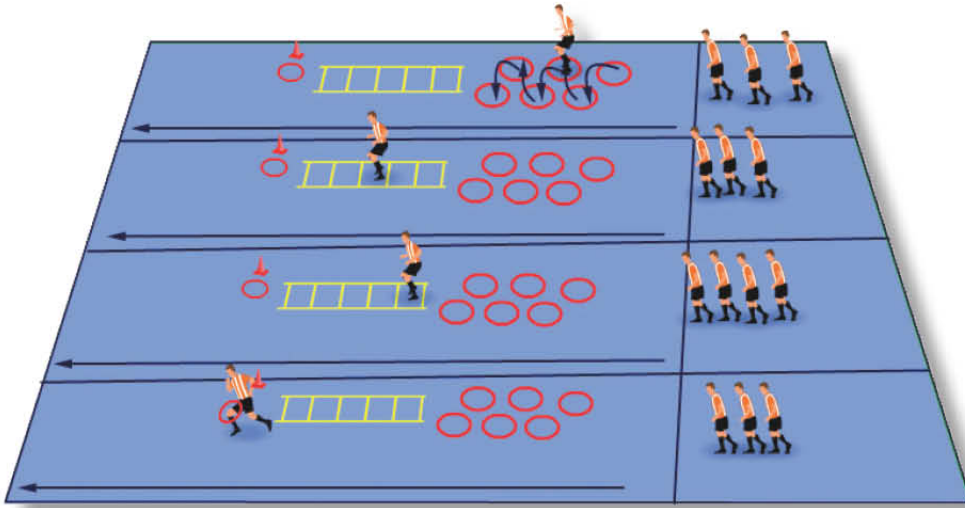
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- النظام .
- التعاون .
- التقييم .
- العمل الجماعي .

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م .
- تحديد مسارات مستقيمة، وضع أطواق بشكل متعرج، ثم سلم الرشاقة، ثم أطواق أو أقماع في كل مسار .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية . **كما في الشكل (٨) .**

### إجراءات التنفيذ

- ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بأداء اتزان الوثب الجانبي داخل الأطواق، ثم يؤدي الوثب بالقدمين داخل مربعات سلم الرشاقة، ثم يأخذ قمعاً أو طوقاً، ويؤدي اتزان الحجل بالأداة حتى خط النهاية .
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع والمؤدي بشكل صحيح .



الشكل (٨)



## نشاط (٤) ألعاب الاتزان

### إعداد النشاط

- رسم مستطيل مساحته (١٥ × ١٠) م، ورسم دائرة بالمنتصف قطرها (٥) م كمنطقة أمان.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارين على ضلعين متقابلين في المستطيل، ومع كل تلميذ أداة (قمع / طوق)، ويقف (٤) تلاميذ (صيادين) على الأضلاع الأخرى، ولديهم كرات، كما في الشكل (٩).

### إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار باتزان الحجل بالأداة حتى يصل دائرة المنتصف (منطقة الأمان)، ثم يكمل الأداء للأمام ليصل إلى الضلع المقابل، ويحاول التلاميذ (الصيادون) إسقاط الأداة بالكرة.
- تحسب نقطة للتلميذ في حالة الوصول إلى الجهة الأخرى بدون سقوط الأداة.

### اشتراطات الأداء

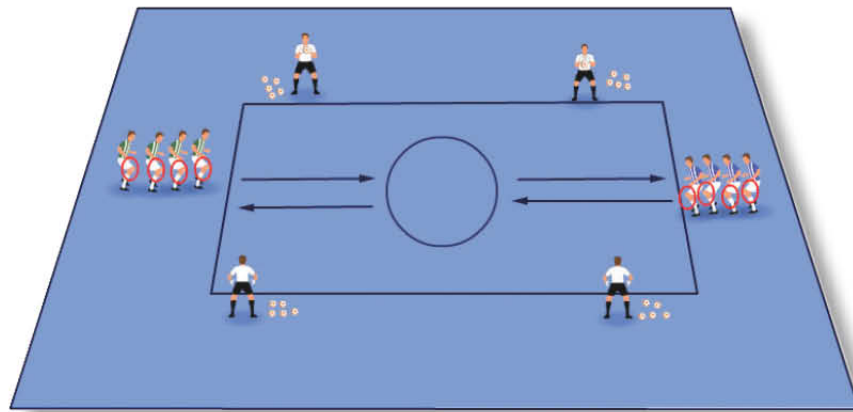
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالمسار.
- الاحتفاظ بالأداة.
- تجنب سقوط الأداة (تلاميذ المجموعة).
- دقة التصويب لإسقاط الأداة (الصيادين).

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- وضع موانع في المسار.
- زيادة عدد التلاميذ (الصيادين).

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٩)



## الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صوراً لأنواع الاتزان. ويسأل التلاميذ: ما نوع الاتزان؟
- يقف التلاميذ في انتشار حر، ينادي المعلم بنوع الاتزان، ثم يؤدي التلاميذ الاتزان المحدد.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وعمل منافسات في الاتزان الحركي.



## البراعة الحركية

## تمهيد

تُعَدُّ البراعة الحركية من حركات الإدراك والطلاقة الحركية الشائعة للتلاميذ؛ لاعتمادها على ربط الحركات مع بعضها بعضاً بصورة مبتكرة، وتوظيف خيال التلميذ في الأداء والتمثيل الحركي، ويتطلب أداؤها القدرة على إدارة الجسم بكفاءة وفاعلية.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض حركات البراعة الحركية، وأهميتها.
- يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.
- يميّز بين حركات البراعة الحركية.
- يشعر بالثقة في النفس أثناء أدائه لحركات البراعة الحركية.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحركات البراعة الحركية.

## المفاهيم

البراعة الحركية، تلويحة الرجلين.

## الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، أقماع، مراتب، أطواق، كرات متنوعة، أعلام ملونة.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

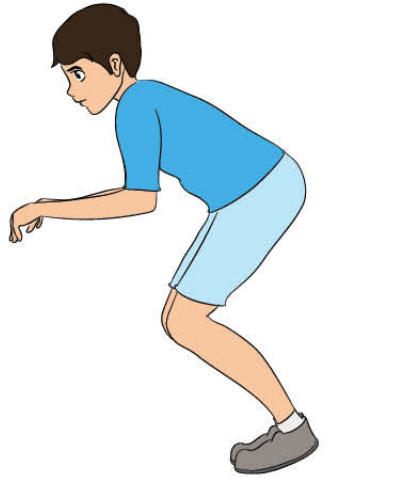
تنقسم حركات البراعة الحركية إلى عدة أقسام منها: التقليد، والبراعة الفردية والبراعة مع الزميل، وستتناول في هذا الموضوع بعض النماذج الحركية لكل نوع.

### التقليد

### أولاً:

#### أ- الوثب بالقدمين للأمام

- 1- الوقوف، الذراعان أمام الجسم.
- 2- الوثب بالقدمين للأمام، مع ثني بسيط للذراعين.
- 3- الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً.
- 4- مراعاة استقامة الجذع، والنظر إلى الأمام.



الشكل (١)

يمكن للمعلم ربط الحركة بحركة الكنغر.

#### ب- المشي من الإقعاء

- 1- إقعاء، اليدين على الركبتين.
- 2- استناد ثقل الجسم على المشطين.
- 3- المشي والتقدم للأمام، مع مراعاة استقامة الجذع والنظر للأمام.

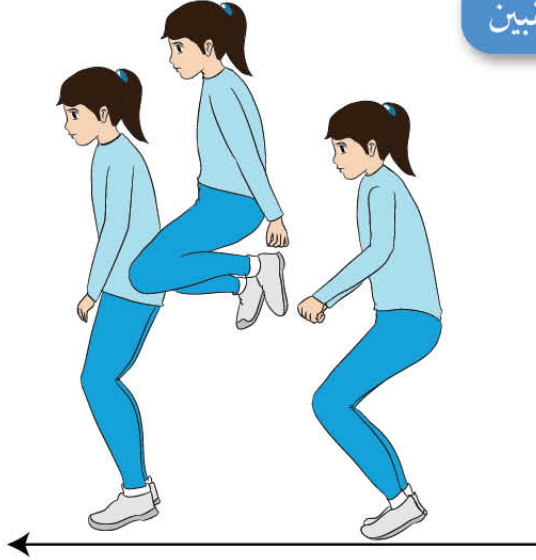


الشكل (٢)

يمكن للمعلم ربط الحركة بحركة مشي الطيور.



## أ- الوثب مع لمس العقبيين



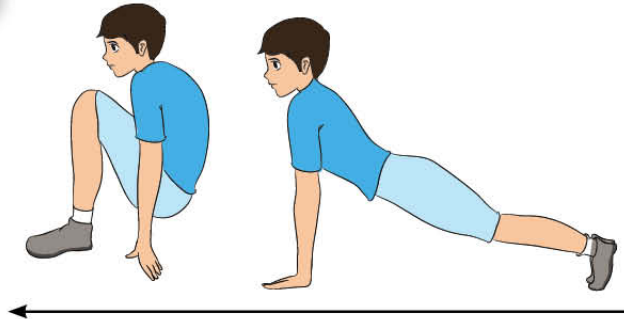
الشكل (٣)

- ١- وقوف، الذراعان بجانب الجسم.
- ٢- ثني الركبتين قليلاً، والوثب للأعلى في المكان مع لمس اليدين للعقبين.
- ٣- الهبوط بالقدمين معاً في المكان نفسه.
- ٤- مراعاة استقامة الجذع والمحافظة على الاتزان.

## ب- تلوحة الرجلين

- ١- انبطاح مائل، الذراعان باتساع الكتفين.
- ٢- الاستناد على الكفين، ودفع الأرض بالقدمين.
- ٣- ثني مفصلي الفخذين بسرعة؛ لتمرير الرجلين من بين اليدين.

يمكن في المراحل المتقدمة للأداء وصول التلميذ لوضع الانبطاح المائل المقلوب.

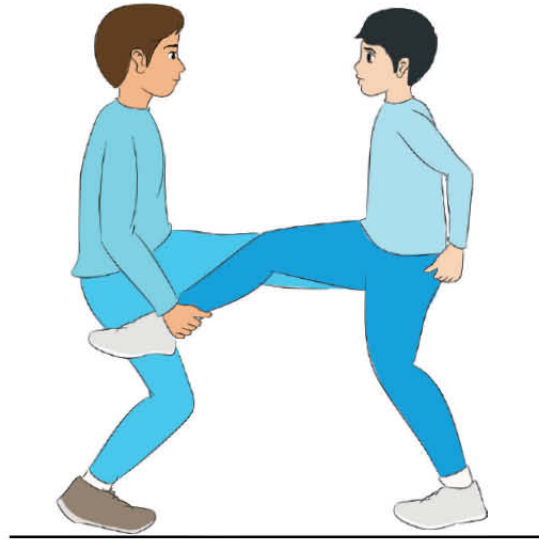


الشكل (٤)





الحجل مع الزميل



مراعاة تناسب الأطوال والأوزان بين كل زميلين .

الشكل (٥)

- ١- وقوف تلميذين متواجهين، الذراعان بجانب الجسم.
- ٢- رفع إحدى الرجلين ومدّها للأمام مع مسك كل تلميذ لقدم زميله المعاكسة.
- ٣- أداء الحجل مع الزميل في المكان، ثم التحرك للخلف وللأمام، أو لليمين واليسار.
- ٤- مراعاة المحافظة على استقامة الجذع والنظر للأمام.

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



## نشاط (١) حركات التقليد

### إعداد النشاط

- تحديد دوائر قطرها (١٠) م، وبدخلها دوائر قطرها (٥) م. وضع أقماع منخفضة على محيط الدوائر الكبيرة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف على محيط الدوائر الأكبر ومحيط الدوائر الأصغر. كما في الشكل (٦).

### إجراءات التنفيذ

- يجري التلاميذ على محيط الدوائر، وعند الإشارة يؤدي تلاميذ الدائرة الكبيرة الوثب بالقدمين للأمام فوق الأقماع باتجاه عقارب الساعة، ويؤدي تلاميذ الدائرة الصغيرة المشي من الإقعاء عكس اتجاه عقارب الساعة، ثم يتم تغيير الاتجاه مع الإشارة، ويستمر الأداء مع تبديل الأماكن بين تلاميذ الدائرتين.

### اشتراطات الأداء

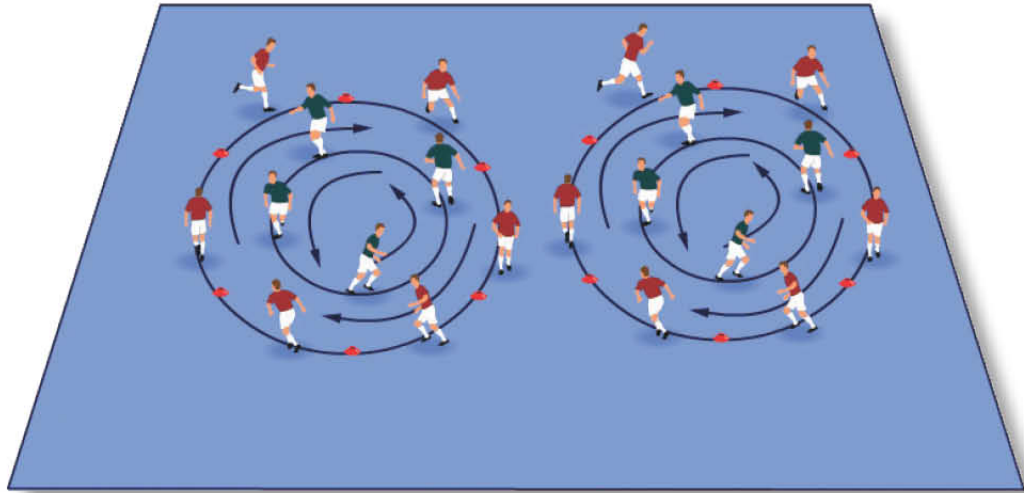
- الأداء بطريقة صحيحة.
- النظام في المجموعة.
- جمالية الأداء.

### تطوير النشاط

- زيادة مساحة الدوائر.
- تغيير حركة الانتقال من الجري إلى الخطو الجانبي أو ركضة الحصان.
- ضبط الأداء مع الإيقاع.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٦)



## نشاط (٢) حركات البراعة الفردية

### إعداد النشاط

### اشتراطات الأداء

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠-١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة توضع فيها مراتب وترسم (٥) خطوط بينها مسافة (٥٠) سم.
- تقسيم التلاميذ إلى قطارات متساوية تقف على خط البداية. كما في الشكل (٧).

### تطوير النشاط

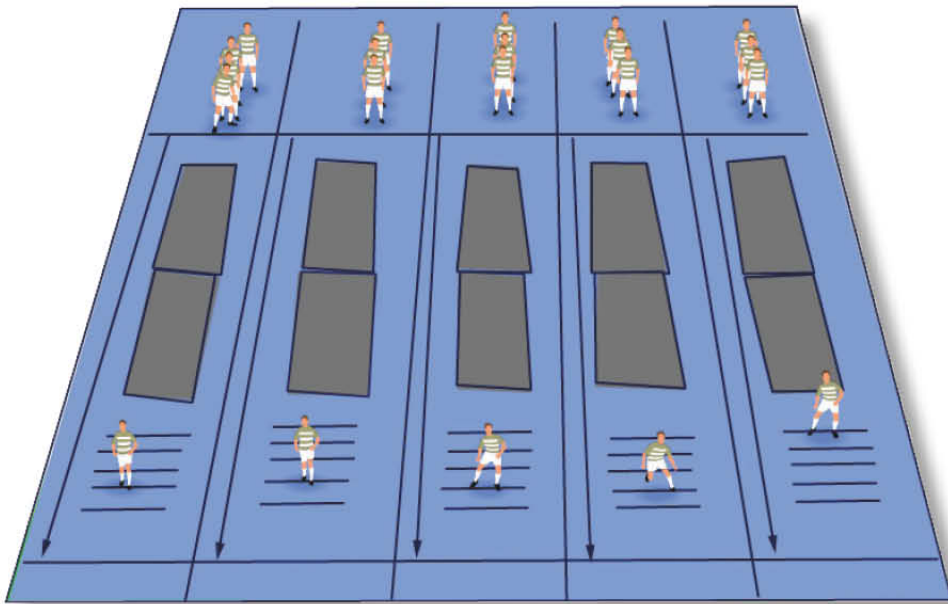
- زيادة مسافة الأداء.
- وضع موانع في المسار.
- الأداء في ثنائيات.

### إجراءات التنفيذ

- يؤدي التلميذ الأول من كل قطار تلويحة الرجلين على المرتبة، ثم يقف و يتقدم ليؤدي الوثب مع لمس العقبين فوق الخطوط، ثم يجري إلى خط النهاية، لينطلق التلميذ التالي ويكرر الأداء.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٧)



## نشاط (٣) حركات البراعة مع الزميل

### إعداد النشاط

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- جمالية الأداء .
- توافق الأداء مع الزميل .

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار .
- تغيير حركة الانتقال مثل ليّ الذراعين مع الزميل .
- وضع موانع في مسار الأداء .

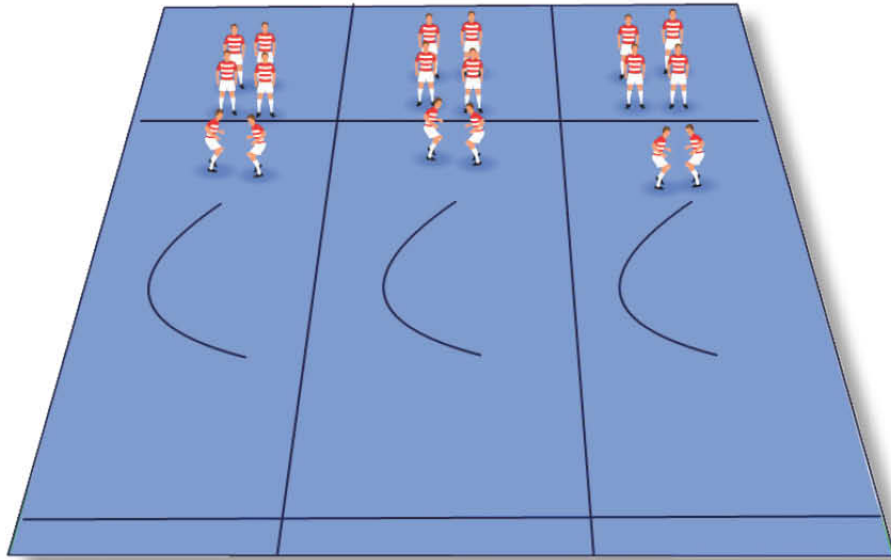
### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة المسافات البينية .
- مراعاة تناسب الطول والوزن بين الزميلين .
- التقييم .
- النظام .
- العمل الجماعي .

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠ - ١٥) م .
- تحديد مسارات مستقيمة، ورسم خطّ منحنٍ في منتصف كل مسار .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات ( كل قطارين متجاورين ) على خط البداية . كما في الشكل ( ٨ ) .

### إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذان من مقدمة كل قطار بالخطو الجانبي المواجه، ثم أداء الحجل مع الزميل على الخط المنحني، ثم استكمال المسار بالخطو الجانبي إلى خط النهاية، ثم ينطلق التلميذان التاليان، وهكذا يكرر الأداء .



الشكل (٨)



## محطات البراعة الحركية (٤) نشاط

### إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.  
المحطة (١): صف، كرة أمام كل تلميذ.  
المحطة (٢): قطاران بجانب بعضهما بعضاً، تحديد خطي بداية ونهاية المسافة بينهما (٤ - ٦) م. كرة لدى تلاميذ أحد القطارين، قمعان بينهما مسافة (١) م على خط النهاية.

المحطة (٣): مجموعات ثلاثية، كرة صغيرة لكل مجموعة.

المحطة (٤): صفان متقابلان، رسم خطين متقاطعين (+) أمام كل تلميذين. كما في الشكل (٩).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): أداء حركة تلويحة الرجلين مع ركل الكرة.  
المحطة (٢): تبادل دحرجة الكرة مع التقدم بالمشي من الإقعاء إلى منتصف المسافة، ثم دحرجة الكرة لإدخالها بين القمعين.

المحطة (٣): يقوم التلميذان المتقابلان بتبادل دحرجة الكرة، بينما يؤدي تلميذ المنتصف الوثب مع لمس العقبين فوق الكرة.

المحطة (٤): أداء الحجل مع الزميل للأمام وللخلف، ولليمين ولليسار.

### اشتراطات الأداء

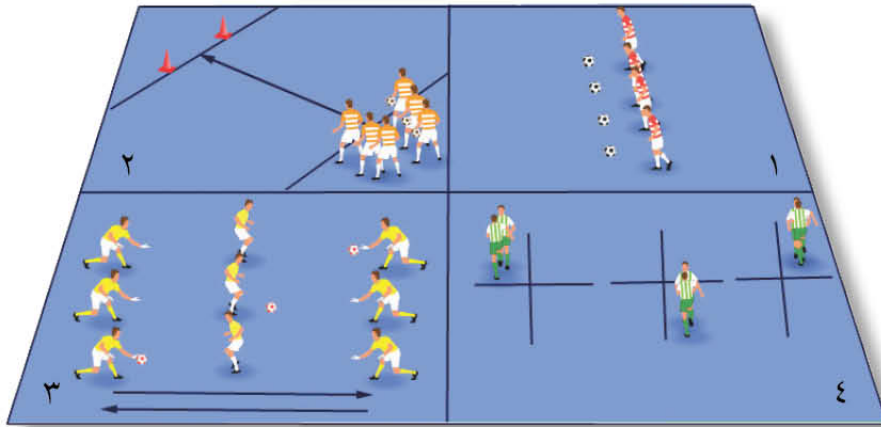
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة تناسب الطول والوزن بين الزميلين.
- التعاون. • العمل الجماعي. • التقييم.



الشكل (٩)



## نشاط (٥) منافسات البراعة الحركية

### إعداد النشاط

- تحسب نقطة للتلميذين الأسرع، والمؤددين بطريقة صحيحة.
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة مساحة المستطيل.
- وضع موانع في المسار.

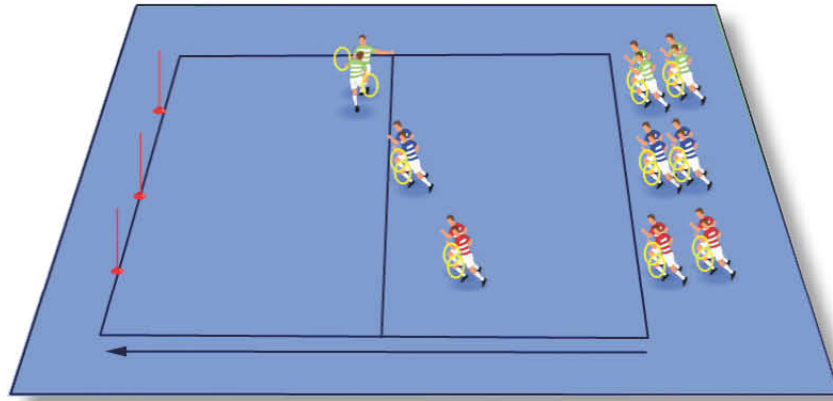
### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة تناسب الطول والوزن بين الزميلين.
- النظام.
- التقييم.
- العمل الجماعي.
- التعاون.

- تحديد مستطيل مساحته (١٠×١٢) م.
- تحديد خطي بداية ونهاية، وتقسيم المستطيل إلى منطقتين بالعرض، مع تحديد نوع الحركة التي تؤدي في كل منطقة كالآتي:
  - المنطقة (١): اتران الحجل بالطوق.
  - المنطقة (٢): الحجل مع الزميل.
- وضع عصا عمودية (حامل) عند خط النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطرات (ثنائية) على خط البداية. طوق مع كل تلميذ. كما في الشكل (١٠).

### إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم ينطلق التلميذان من مقدمة كل قطار لأداء اتران الحجل بالطوق إلى المنطقة الثانية، ثم يؤدي الحجل مع زميله الذي بجانبه إلى خط النهاية ليضع الطوقين في حامل الأطواق ويقفان عند خط النهاية.



الشكل (١٠)



## نشاط (٦) ألعاب البراعة الحركية

### إعداد النشاط

### اشتراطات الأداء

- تحديد مسارات مستقيمة بطول (٥) م.
- تحديد خطي بداية ونهاية، ورسم مربع طول ضلعه (١) م أمام كل مسار، وتوضع بداخله أدوات متنوعة (كرات صغيرة، أقماع صغيرة، أعلام ملونة).
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. **كما في الشكل (١١).**

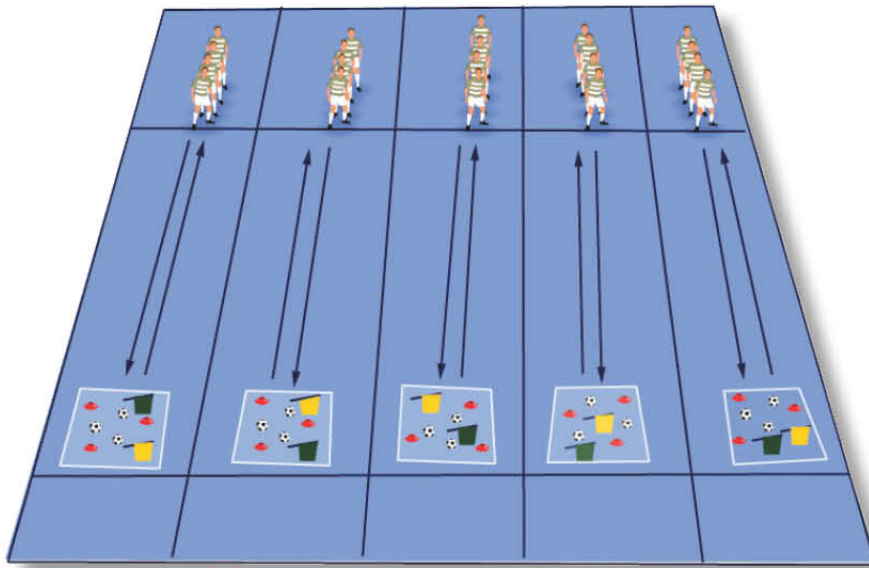
### تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- وضع موانع في المسار.

### إجراءات التنفيذ

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- عند الإشارة يتحرك التلميذ الأول من كل قطار بالمشي من الإقاع حتى يصل إلى المربع ويأخذ أداة، ويرجع بالطريقة نفسها حتى خط النهاية، فيتحرك الذي يليه.
- المجموعة الفائزة التي تنهي نقل الأدوات أولاً.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التقييم.
- العمل الجماعي.
- التعاون.



الشكل (١١)



## الأنشطة التقويمية

- يطلب المعلم من أحد التلاميذ أداء حركة من حركات البراعة الحركية، ويسأل التلاميذ: ما اسم الحركة؟
- انتشار حر للتلاميذ، ينادي المعلم بأحد حركات البراعة، ثم يؤدي التلاميذ الحركة المحددة.





## الطلاقة الحركية بالأدوات

## تمهيد

تُعدُّ حركات الطلاقة الحركية بالأدوات من الحركات التي تسهم في إتقان المهارات الخاصة بالمسابقات والألعاب الرياضية؛ حيث تكسب التلاميذ القدرة على إدارة أجسامهم في المواقف المختلفة، كما أنها تعزز لديهم مهارات البراعة والثقة بالنفس والشجاعة، ويتطلب أداؤها توافر عدة عناصر مثل: التوافق العصبي العضلي، والمرونة، والرشاقة.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.
- يؤدي بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.
- يميّز بين بعض حركات الطلاقة الحركية بالأدوات.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة لحركات الطلاقة الحركية بالأدوات.

## المفاهيم

الطلاقة الحركية، الجري المتقاطع.

## الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، مراتب، أطواق، سلم الرشاقة، سلال، حبال وثب، كرات متنوعة، كرات طيبة.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تتضمن الطلاقة الحركية أداء حركات مترابطة مثل: الجري، والحجل، والوثب، والرمي باستخدام أدوات متنوعة، وستناول في هذا الموضوع الطلاقة الحركية باستخدام الكرات والحبال وسلم الرشاقة.

### أولاً: الطلاقة الحركية بالكرة

يمكن استخدام كرات مختلفة الأحجام والأوزان وفقاً للحركات المراد أدائها.

تنوع حركات الطلاقة الحركية بالكرة مثل: الرمي، والدحرجة، واللقف، وستناول في هذا الموضوع بعض النماذج، وهي:

#### أ- مسك الكرة بتبادل اليدين

١- وقوف، القدمان متباعدتان، ميل الجذع للأمام.

٢- مسك الكرة باليدين بين الرجلين، بحيث تكون إحدى اليدين أمام الرجل واليد الأخرى خلفها.

٣- تبادل ترك الكرة ومسكها مع تغيير وضع اليدين؛ بتحريك اليد الأمامية خلف الرجل الأخرى واليد الخلفية أمام الجسم.

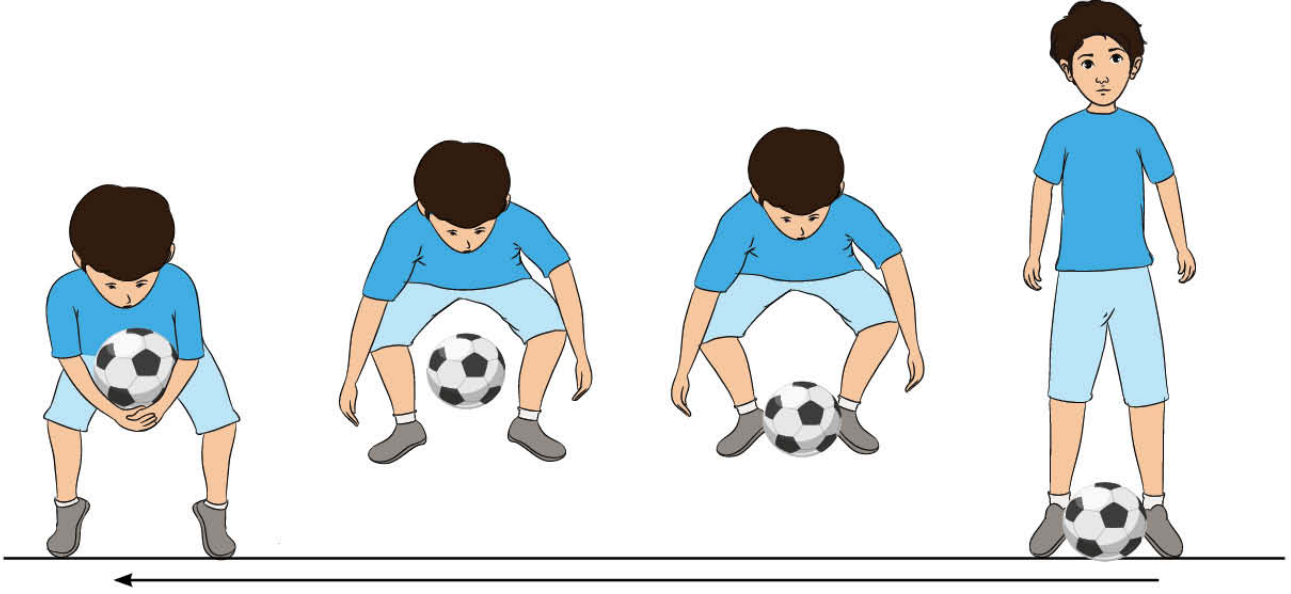


الشكل (١)



## ب- الوثب مع رفع الكرة بالقدمين

- ١- وقوف، الكرة بين القدمين .
- ٢- الوثب مع رفع الكرة بالقدمين للأعلى وللأمام .
- ٣- مسك الكرة باليدين قبل سقوطها ثم الهبوط .

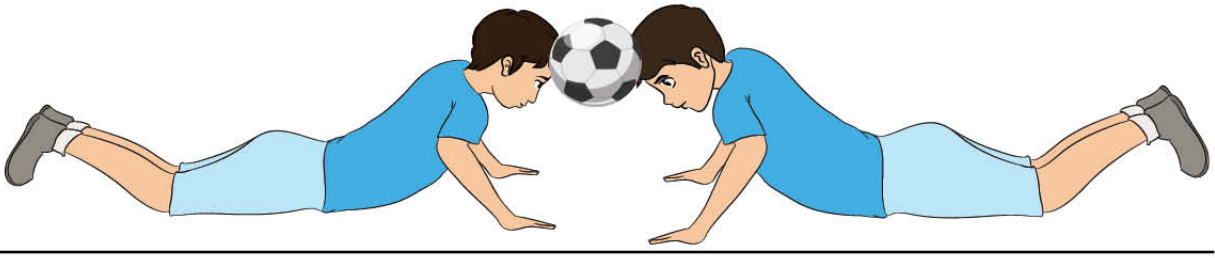


الشكل (٢)

## ج- تعاون الوقوف بالكرة

- ١- انبطاح، مواجهه للزميل .
- ٢- استناد الكفين على الأرض .
- ٣- وضع كرة (يد أو قدم) بين رأسي التلميذين .
- ٤- الوقوف معاً، مع المحافظة على ثبات الكرة وعدم سقوطها .

مراعاة تناسب الأطوال  
بين كل زميلين .



الشكل (٣)



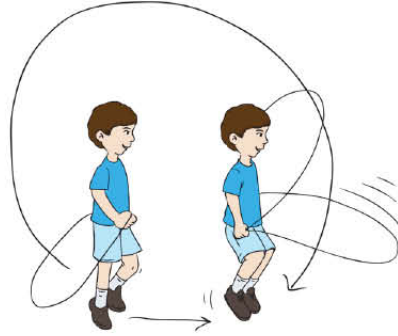
ثانيًا:

## الطلاقة الحركية بالحبل

يتراوح طول حبل  
الوثب الفردي  
(٣-٢,٥) م.

تتنوع حركات الطلاقة الحركية بالحبل مثل: المرجحة، والدوران مع الجري،  
والوثب، والحجل، وستتناول في هذا الموضوع بعض النماذج، وهي:

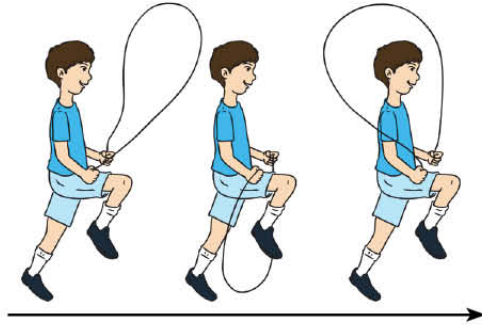
### أ- الخطو بالحبل



الشكل (٤)

- ١- وقوف، مسك الحبل باليدين خلف الجسم.
- ٢- تبادل الخطو بقدم تلو الأخرى، مع تدوير الحبل والتقدم إلى الأمام.

### ب- الحجل بالحبل بقدم واحدة



الشكل (٥)

- ١- وقوف، مسك الحبل باليدين خلف الجسم.
- ٢- الحجل بقدم واحدة في المكان، مع تدوير الحبل.
- ٣- الحجل والتقدم للأمام.

### ج- الوثب بالحبل مع الزميل



الشكل (٦)

مراعاة تناسب  
الأطوال والأوزان بين  
كل زميلين.

- ١- وقوف تلميذين متواجهين، أحدهما يمسك الحبل باليدين خلف الجسم.
- ٢- الوثب بالقدمين معًا في توقيت واحد، مع تدوير الحبل.



## ثالثاً:

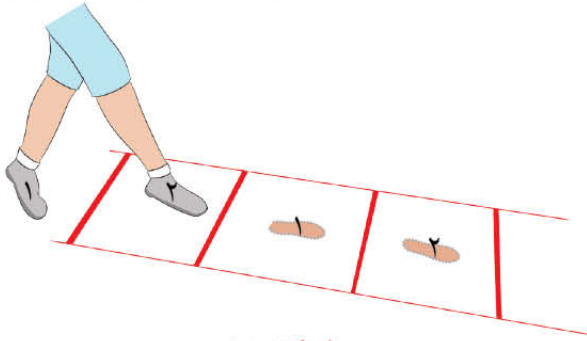
## الطلاقة الحركية بسلم الرشاقة

يبلغ طول سلم الرشاقة (٤) م، ولا يقل عن (٨) مربعات، وفي حالة عدم توفر سلم الرشاقة يمكن رسم مربعات طول ضلعها (٢٠) سم.

تتنوع حركات الطلاقة الحركية بسلم الرشاقة مثل: الجري، والوثب، والحجل، والخطو الجانبي، وستتناول في هذا الموضوع بعض النماذج، وهي:

### أ- الجري المتقاطع داخل المربعات

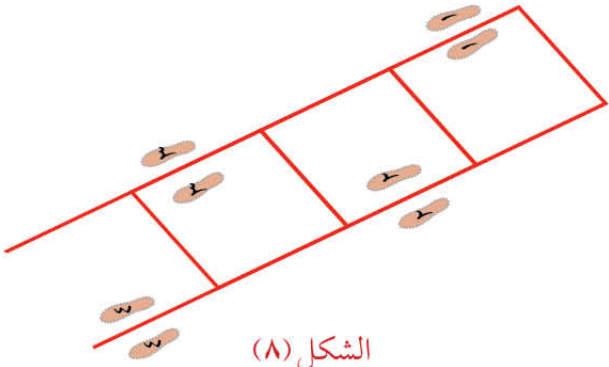
• الوقوف مواجه بالجانب لسلم الرشاقة، تحريك القدم البعيدة رقم (٢) إلى المربع الأول بحيث تتقاطع مع القدم القريبة (١)، ثم نقل القدم (١) إلى المربع التالي، وهكذا يستمر الأداء في باقي المربعات.



الشكل (٧)

### ب- الوثب بالقدمين على حدود المربعات

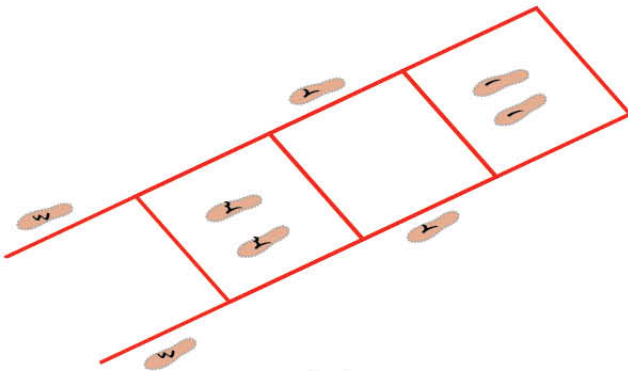
• وقوف بجانب المربع الأول، وضع قدم داخل المربع والأخرى خارجه، الوثب بالقدمين معاً للمربع الثاني، والهبوط بوضع القدم الخارجية داخل المربع والأخرى خارجه.



الشكل (٨)

### ج- الوثب بالقدمين داخل المربعات وخارجها

• وقوف، الوثب والهبوط بالقدمين معاً في المربع الأول مع ضم الرجلين، ثم الوثب مع فتح الرجلين والهبوط خارج المربع الثاني، وهكذا يستمر التحرك للأمام بتبادل الوثب ضمًا وفتحًا في باقي المربعات.



الشكل (٩)



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



## نشاط (١) محطات الطلاقة الحركية بالكرة

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- المحطة (١): صف، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٣) م، كرة لدى كل تلميذ.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، مرتبة، وكرة أمام كل تلميذ.

- المحطة (٣): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥) م، كرة لدى كل تلميذ، أقماع على خط النهاية.
- المحطة (٤): قطاران متجاوران، مرتبة، وضع سلة على بعد (٣) م، كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (١٠).

### إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): التقدم بأداء مسك الكرة بتبادل اليدين حتى خط النهاية.
- المحطة (٢): من وضع [الانبطاح. مواجه] يقوم كل تلميذ بأداء تعاون الوقوف بالكرة والمشي للخلف وللأمام.

- المحطة (٣): أداء الوثب مع رفع الكرة بالقدمين في المكان، ثم التصويب باليد على القمع.
- المحطة (٤): من وضع الانبطاح أداء تعاون الوقوف بالكرة ثم التقدم للأمام وإدخال الكرة في السلة دون استخدام اليدين.

### اشتراطات الأداء

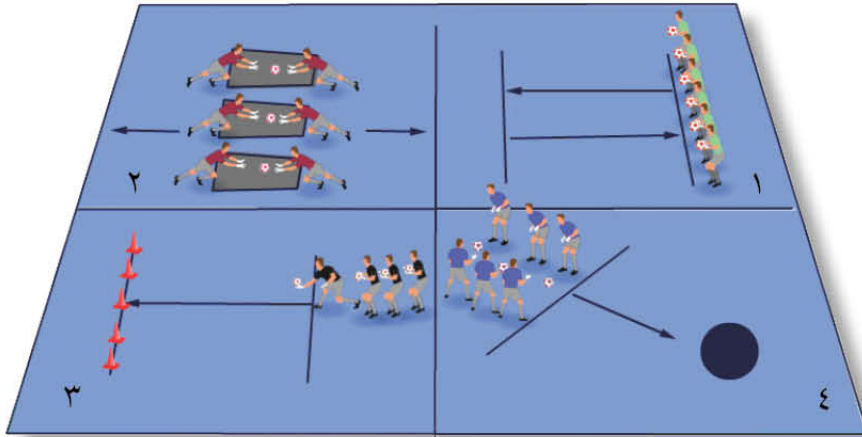
- الأداء بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء مع الزميل.
- المحافظة على الكرة من السقوط.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم/ مهارات عامة

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



الشكل (١٠)



## نشاط (٢) محطات الطلاقة الحركية بالحبل

### إعداد النشاط

المحطة (٣): أداء الوثب بالحبل مع الزميل في الدائرة.

المحطة (٤): أداء الخطو بالحبل داخل مربعات.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- توافق الأداء مع الزميل.

### 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 للأداء في كل محطة.
- مراعاة تناسب الطول والوزن بين الزميلين.
- التقويم.
- التعاون.
- العمل الجماعي.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥) م، حبل وثب مع كل تلميذ.

المحطة (٢): صف، تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥) م، رسم خطوط في المسار بينها مسافة (٥٠) سم، حبل وثب لدى كل تلميذ.

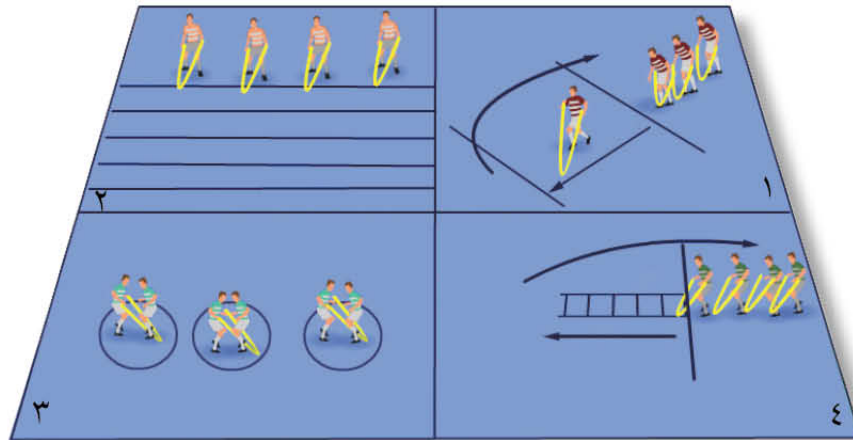
المحطة (٣): صفتان متقابلتان، رسم دوائر على الأرض، يقف كل تلميذين في دائرة ومعهما حبل وثب.

المحطة (٤): قطار، رسم مربعات على الأرض، حبل وثب لدى كل تلميذ. كما في الشكل (١١).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): أداء الخطو بالحبل إلى خط النهاية.

المحطة (٢): أداء الحجل بالحبل بقدم واحدة فوق الخطوط إلى خط النهاية.



الشكل (١١)





## نشاط (٣) محطات الطلاقة الحركية بسلم الرشاقة

### إعداد النشاط

المحطة (٣): أداء تبادل الوثب بالقدمين داخل المربعات وخارجها، ثم أداء دحرجة أمامية مكورة.

المحطة (٤): أداء الجري المتقاطع داخل المربعات مع حمل الكرة، ثم التصويب بركل الكرة لإدخالها بين القمعين.

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- تغيير الموانع في المسار.
- تغيير نوع حركة الانتقال.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

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

المحطة (١): قطار، وضع (٣) أطواق، وسلم الرشاقة.

المحطة (٢): قطار، وضع سلم الرشاقة، وكرة طبية مع كل تلميذ.

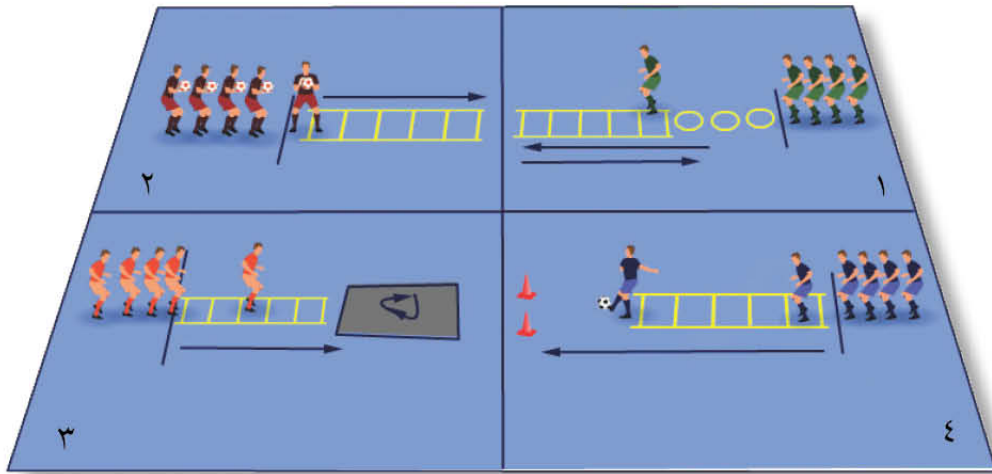
المحطة (٣): قطار، وضع سلم الرشاقة ثم مرتبة.

المحطة (٤): قطار، وضع سلم الرشاقة، وقمعين على بُعد (٥) م من نهاية السلم. كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (١٢).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): الوثب بقدم واحدة في الأطواق، ثم أداء الوثب بالقدمين على حدود مربعات سلم الرشاقة.

المحطة (٢): أداء الجري المتقاطع داخل المربعات مع حمل الكرة الطبية.



الشكل (١٢)



## نشاط (٤) منافسات الطلاقة الحركية بالأدوات

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٥ - ٢٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة، توضع فيها سلة بها كرات ثم وضع سلم الرشاقة، وأقماع على خط النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، وحبل لدى كل تلميذ .  
كما في الشكل (١٣).

### إجراءات التنفيذ

- ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بأداء الخطو بالحبل، ثم يترك الحبل ويأخذ الكرة، ويؤدي الوثب برفع الكرة بالقدمين، ثم يحمل الكرة ويؤدي الوثب بالقدمين داخل المربعات وخارجها على سلم الرشاقة، ثم التصويب بيد واحدة لإسقاط الأقماع.

- تحتسب نقطة للتلميذ المؤدي بشكل صحيح، ونقطة أخرى عند إصابته للأقماع.

### اشتراطات الأداء

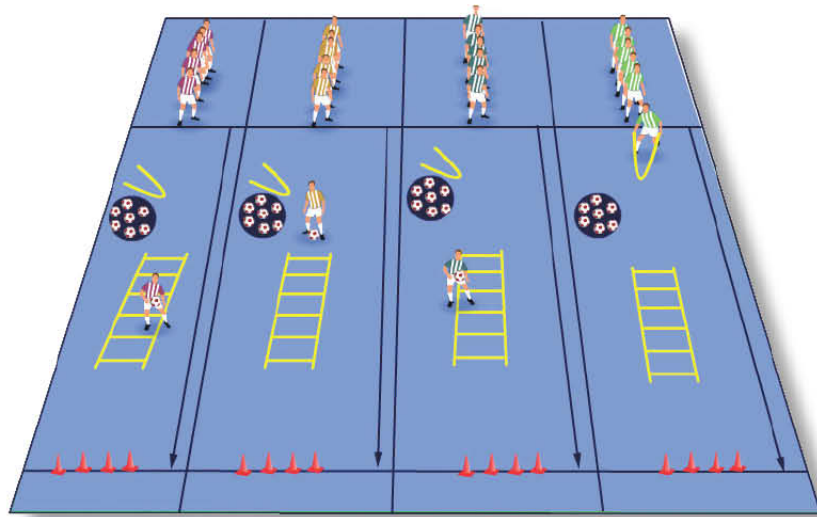
- الأداء بطريقة صحيحة .
- سرعة الأداء .

### تطوير النشاط

- تغيير نوع الحركات بالأدوات .
- زيادة مسافة المسار .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (١٣)



## الأنشطة التقويمية

- يطلب المعلم من التلميذ ذكر إحدى الأدوات المستخدمة في حركات الطلاقة الحركية، مع ذكر نموذج لحركة تؤدي بها.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وتنفيذ منافسات باستخدام الأدوات المستخدمة في حركات الطلاقة الحركية.

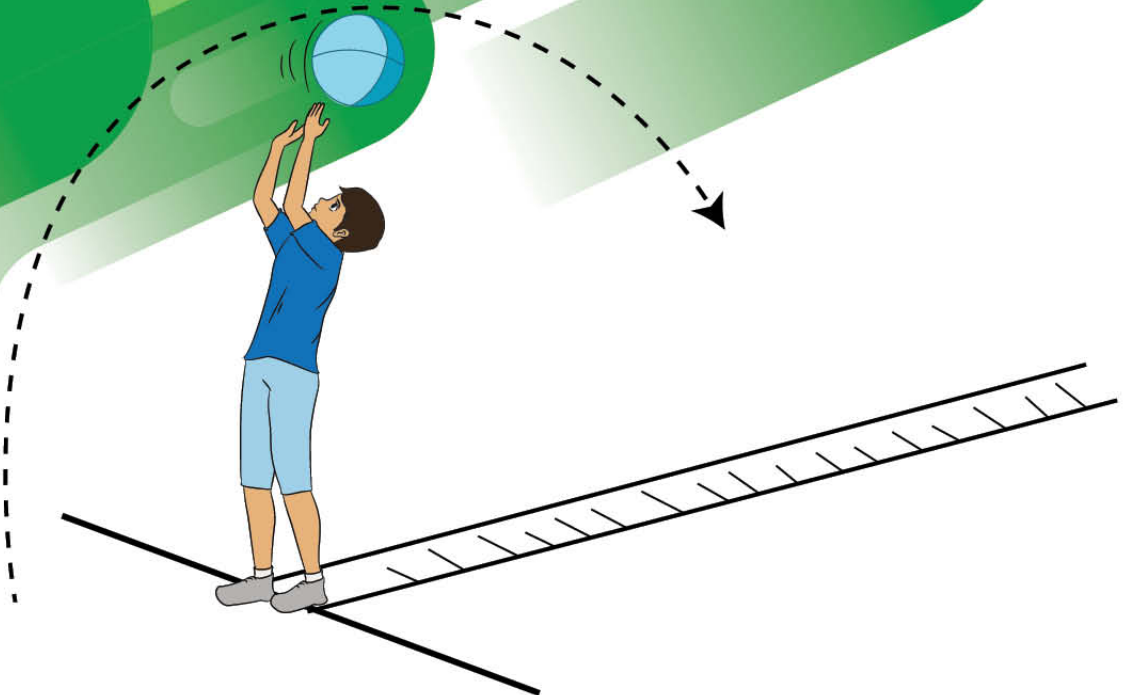




الوحدة الثالثة

# ألعاب القوى للصغار

(أجري، أقفز، أرمي)



## المقدمة

تُعدُّ سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار من البرامج الرياضية المحبّبة للتلاميذ لتنوع أنشطتها ومسابقاتها، والتي ترتبط بتطوير القدرات الحركية المختلفة في أنشطة تراعي خصائص المرحلة العمرية للتلاميذ، ومُصممة لتحقيق أهداف تعليمية وحركية واجتماعية، باستخدام أدوات جاذبة ومشوقة يراعى فيها عوامل الأمن والسلامة.

كما تساهم في إعداد التلاميذ مستقبلاً لمختلف الألعاب والمسابقات الرياضية بصورة عامة وألعاب القوى الرسمية بصورة خاصة، بالتمهيد في تعليم بعض متطلباتها مهارية وقواعدها القانونية. بالإضافة إلى غرس العديد من القيم التربوية، كالعمل الجماعي، والثقة بالنفس، والتعاون، والنظام.

## محتويات الوحدة

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

## الأدوات والوسائل التعليمية

- مراتب.
- أقماع.
- أعلام ملونة.
- عصي.
- سلال.
- مربعات الأرقام.
- مقاعد سويدية.
- سلم الرشاقة (الجري).
- أكياس رمل.
- أطواق.
- حواجز.
- كرات متنوعة.
- حبال.
- كرات طيبة.

## مخرجات التعلم للوحدة الثالثة

يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يتعرف بعض النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يصف بعض القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يؤدي بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في أنشطة متنوعة لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يشعر بالرضا لمشاركته زملائه سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.



## سباقات الجري

## تمهيد

تُعدُّ سباقات الجري من أنشطة ألعاب القوى للصغار الممتعة، التي تتنوع فيها الحركات والمهارات كالجري والعدو وتعدية الحواجز وغيرها، مما يساهم في إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والصحة الجيدة، وجعلهم أكثر نشاطاً، وذلك بما يعزز قدراتهم الحركية وتنمية القيم الاجتماعية كالعمل الجماعي والتعاون بين أفراد الفريق.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يتعرف بعض القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدِّي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يقدر أهمية ممارسة سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار .
- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملائه في سباقات الجري.

## المفاهيم

العدو، التتابع المكوكي المتعرج، جري السلم.

## الأدوات والوسائل التعليمية

سلم الرشاقة (الجري)، أقماع، أطواق، أعلام ملونة، حواجز، عصي، كرات، سلال.



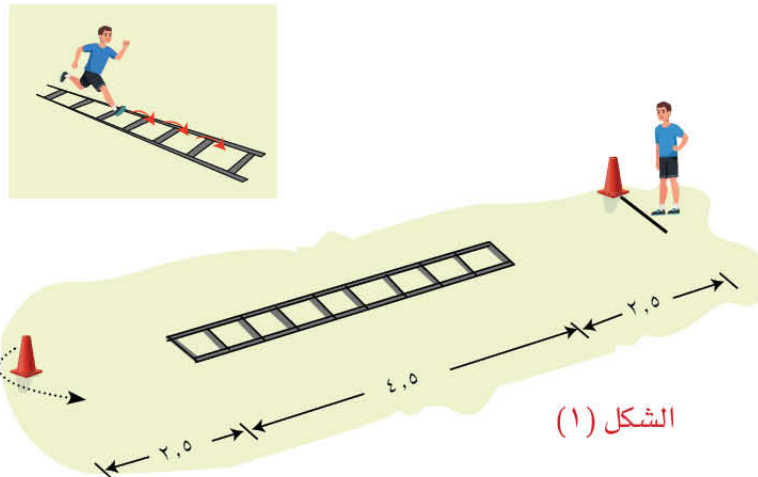
## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي سباقات الجري باستخدام أدوات كالحواجز والأقمع، وذلك بالعدو (الجري السريع) في مسارات متنوعة وبأنماط حركية مختلفة مع أداء حركات أخرى كالوثب، وستناول في هذا الموضوع نموذجين لسباقات الجري وهما: سباق جري السلم، وسباق التتابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز.

### أولاً : سباق جري السلم

يُعدُّ من السباقات التي تتميز بالإثارة من خلال عدو التلاميذ داخل مربعات سلم الجري، مع مراعاة النقاط الآتية:

- ١- تحديد علامتين (قمعين) لخطي البداية والنهاية بينها مسافة (٥, ٩) م، وضع سلم الجري بطول (٥, ٤) م في منتصف المسافة وعلى بُعد (٥, ٢) م من خطي البداية والنهاية، كما في الشكل (١).
- ٢- يقف تلاميذ الفريق خلف خط البداية، ومع إشارة البدء ينطلق التلميذ الأول بالجري داخل مربعات سلم الجري، ثم الدوران حول علامة النهاية والعودة لخط البداية بالجري داخل مربعات السلم، ويتم حساب زمن الجري للتلميذ.
- ٣- ينطلق التلميذ التالي مع إشارة المعلم، بحيث يقوم كل تلميذ بالجري بشكل فردي.
- ٤- يحتسب زمن السباق بمجموع الأزمنة التي حصل عليها تلاميذ الفريق، والفريق الفائز الذي يحصل على أقل زمن.
- ٥- يراعى الجري داخل مربعات السلم وعدم لمس الحدود أو تعدي أي مربع، وفي حالة تعدي المربع يمكن احتساب زمن إضافي عن كل خطأ أو زيادة مسافة الأداء بتحريك القمع (١) م.



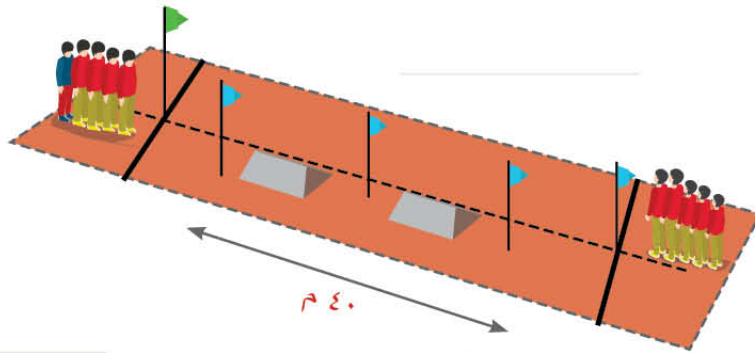


## ثانيًا:

## سباق التابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز

يُعدُّ من السباقات التي تتميز بالسرعة عبر تتابع الأداء بين التلاميذ في مسارين، أحدهما بالعدو المتعرج بين العلامات وتعدية الحواجز، وبالعدو في المسار الآخر (الفارغ). مع مراعاة النقاط الآتية:

- ١- تحديد علامتين (أعلام) بينهما مسافة (٤٠) م، تقسيم المسار إلى حارتين عرض كل منهما (٥، ٢) م، حارة بها حواجز منخفضة - بشكل طولي - بينها علامات (أعلام)، وحارة فارغة بدون أدوات، كما في الشكل (٢).
- ٢- تقسيم تلاميذ الفريق الواحد إلى مجموعتين متساويتين تقفان في قطارين متقابلين عند بداية كل حارة، يمسك التلميذ الأول في القطار المواجه لحارة الحواجز أداة (طوق مطاطي صغير).
- ٣- مع إشارة البدء ينطلق التلميذ الأول بالعدو والوثب بالجانب فوق الحواجز والجري بين العلامات، ثم تسليم (الأداة) من خلف العلم للتلميذ الأول في القطار المقابل.
- ٤- يجري التلميذ في الحارة الفارغة ويقوم بتسليم (الأداة) إلى التلميذ التالي في القطار المقابل، ويكرر الأداء حتى يعود جميع التلاميذ لأماكنهم الأصلية.
- ٥- يحسب زمن الفريق بانتهاء جميع التلاميذ من العدو في كلتا الحارتين، وفي حالة تنفيذ السباق لأكثر من فريق، فإن الفريق الفائز الذي يسجل تلاميذه أقل زمن في إنجاز السباق.



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



الشكل (٢)

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء السباق (سباق جري السلم) أو (سباق التتابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز).
- عرض نموذج لأداء السباق من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل سباق على النحو الآتي:

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

يتم تنفيذ السباق الرئيسي بعد أداء الأنشطة التطبيقية.



## أولاً : أنشطة سباق جري السلم

### نشاط (١) الجري مع الإيقاع في مسارات

#### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الأداء.
- توافق تردد خطوات الجري مع إيقاع المعلم.

#### تطوير النشاط

- تغيير شكل المسار (منحني - متعرج).
- تغيير مصادر الإيقاع.
- زيادة مسافة المسار.
- مشاركة التلاميذ في إصدار إيقاع خطوات الجري.

#### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

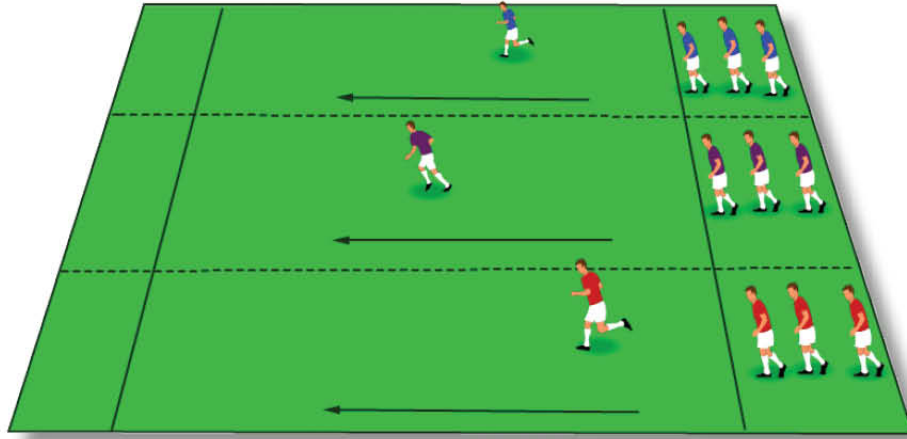
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- التعاون. • النظام. • التقييم.

#### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠ - ١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٣).

#### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالجري إلى خط النهاية مع ضبط تردد الخطوات وفق إيقاع المعلم (صافرة أو تصفيق أو ضربات طبل)، مع تغيير سرعة إيقاع الجري.
- يكرر التلميذ التالي الأداء مع إشارة المعلم.



الشكل (٣)



## إعداد النشاط

المحطة (٣): الجري بين الخطوط ولمس يد الزميل في القطار المقابل.

المحطة (٤): الجري في المكان ومع إشارة التلميذ القائد ينتقل كل تلميذ بالخطو للطوق المجاور مع اتجاه عقارب الساعة.

## اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

## تطوير النشاط

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

## نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات بين المحطات.
- النظام. • التقويم. • العمل الجماعي.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطاران متقابلان مع تحديد خطي البداية والنهاية، وضع سلم الجري بين الخطين، طوق مطاطي صغير أو علم.

المحطة (٢): قطار، تحديد دوائر على الأرض، ثم قمع على بُعد (٣) م من آخر دائرة.

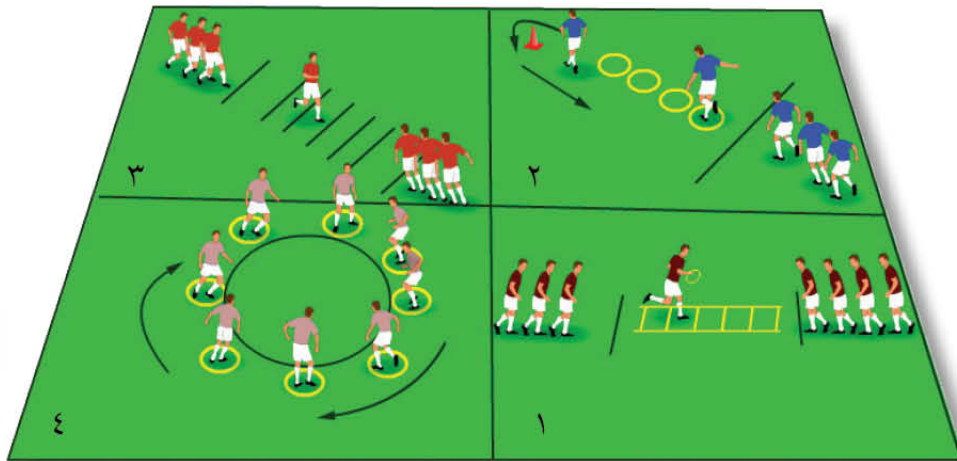
المحطة (٣): قطاران متقابلان، رسم (٥) خطوط عرضية، بينها مسافات مختلفة.

المحطة (٤): تحديد دائرة، وضع أطواق على محيطها، وقوف التلاميذ داخل الأطواق، كما في الشكل (٤).

## إجراءات التنفيذ

المحطة (١): الجري داخل مربعات السلم وتسليم الأداة للتلميذ في القطار المقابل.

المحطة (٢): الجري داخل الدوائر، ثم الدوران حول القمع والعودة بالجري.



الشكل (٤)

## نشاط (٣) منافسات جري السلم

### إعداد النشاط

### اشتراطات الأداء

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠ - ١٥) م.
- تحديد مسارات توضع فيها سلة فارغة على خط البداية ثم سلم الجري، ثم سلة أخرى بها كرات صغيرة على خط النهاية في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٥).

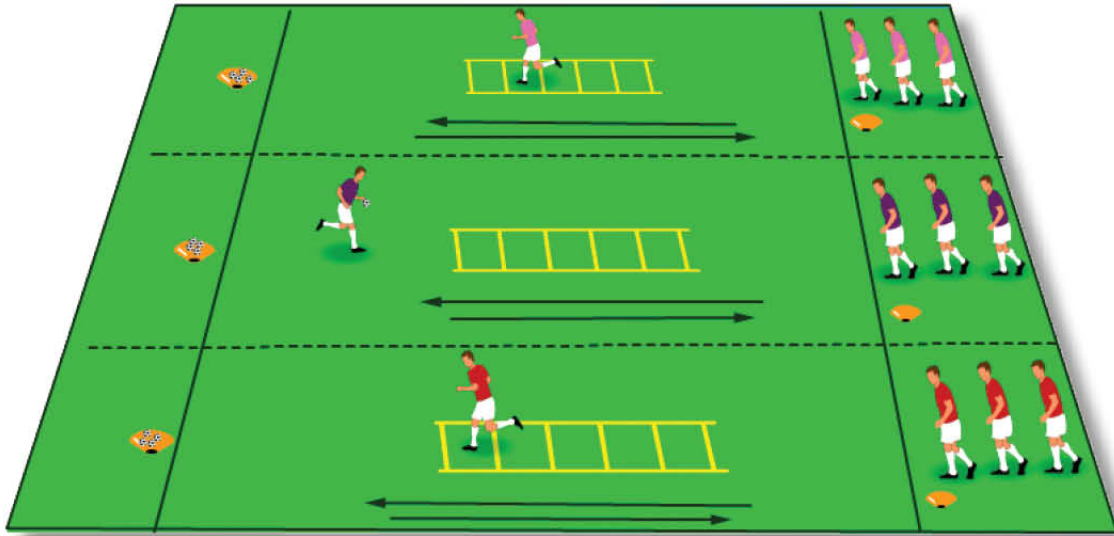
### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- وضع موانع بعد سلم الجري.

### إجراءات التنفيذ

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مع إشارة البدء يجري التلميذ الأول من كل قطار داخل مربعات السلم ثم أخذ كرة والعودة بالجري ووضعها داخل السلة على خط البداية.
- ينطلق التلميذ التالي بعد وضع زميله الكرة في السلة، ويستمر الأداء.
- المجموعة الفائزة التي تنقل جميع الكرات أولاً إلى السلة الفارغة.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام. • التعاون. • التقييم.

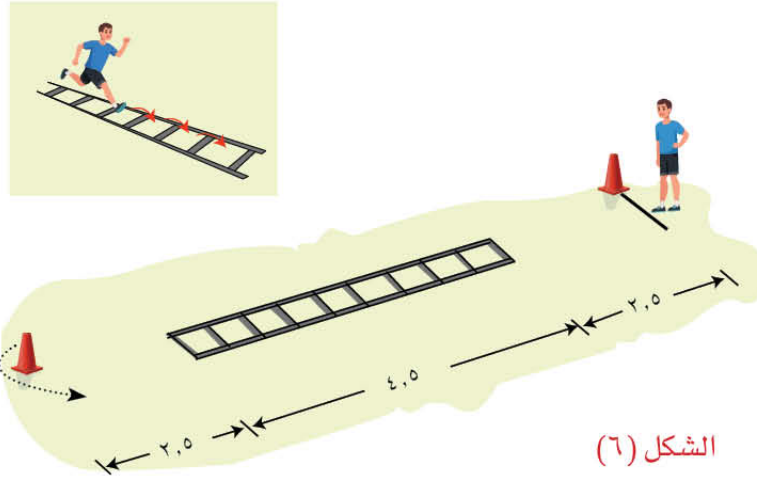


الشكل (٥)

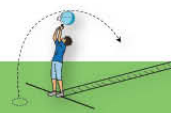


## نشاط (٤) السباق الرئيسي: سباق جري السلم

• تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء السباق كما هو موضح في الصفحة (٩٤).



يمكن للمعلم تنظيم سباق جري السلم على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة



## ثانياً: أنشطة سباق التتابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز

### نشاط (١) تتابع العدو

#### إعداد النشاط

#### اشتراطات الأداء

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠-١٥) م.
- وضع أدوات (موانع) على أضلاع المربع كالاتي:  
(الضلع الأول: الحواجز، الضلع الثاني: الأقماع، الضلع الثالث: أطواق، الضلع الرابع: فارغ).

#### تطوير النشاط

- زيادة مساحة المربع.
- زيادة عدد الموانع (الأدوات).
- التنوع في الموانع وطرق تعديتها.

#### إجراءات التنفيذ

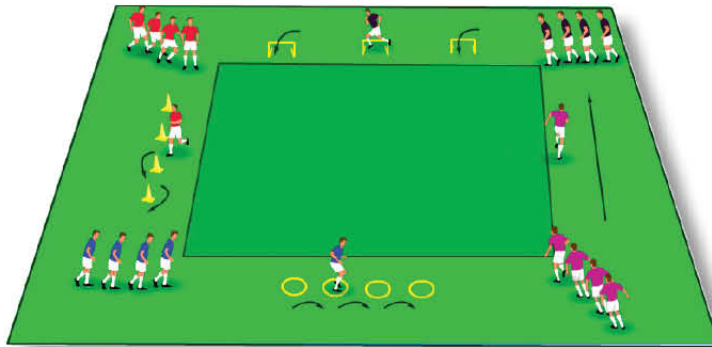
#### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

- يجري التلميذ الأول من كل قطار بتعددية المانع في الضلع المجاور للوصول إلى المجموعة التالية، ثم ينطلق التلميذ التالي من كل مجموعة ويكرر الأداء.

يتم تعددية الموانع كالاتي:

- الحواجز: الوثب بالجانب، الأقماع: الجري المتعرج
- بين الأقماع، الأطواق: الوثب بالقدمين داخل الأطواق، الضلع الفارغ: العدو.



الشكل (٧)



## نشاط (٢) محطات سباق التتابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- المحطة (١): قطاران متقابلان، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٦ - ١٠) م، توضع في منتصفها أقماع، علم.
- المحطة (٢): قطار، تحديد خطي بداية ونهاية، يوضع بينهما (٣) حواجز وسلة بها كرات، ثم قمع على بُعد (٤) م.
- المحطة (٣): قطاران متقابلان، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠) م، يوضع بينهما (٤) حواجز، طوق أو عصا.
- المحطة (٤): قطار، تحديد خطين جانبيين بطول (٥) م بينهما مسافة (٣) م، توضع عليهما أقماع، ووضعت كرات فوق أقماع أحد الخطين. كما في الشكل (٨).

### إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): الجري المتعرج بين الأقماع، ثم تسليم العلم إلى التلميذ في القطار المقابل.
- المحطة (٢): الجري مع تعديده الحواجز بالجانب، ثم دحرجة الكرة لإصابة القمع.

المحطة (٣): الجري، ثم تعديده الحواجز الأول بالقدم اليسرى، ثم تعديده الحواجز الثاني بالقدم اليمنى، ثم تسليم العصا للزميل المقابل ويكرر الأداء.

المحطة (٤): الجري مع نقل الكرات من فوق الأقماع إلى الأقماع المقابلة ويكرر الأداء.

### اشتراطات الأداء

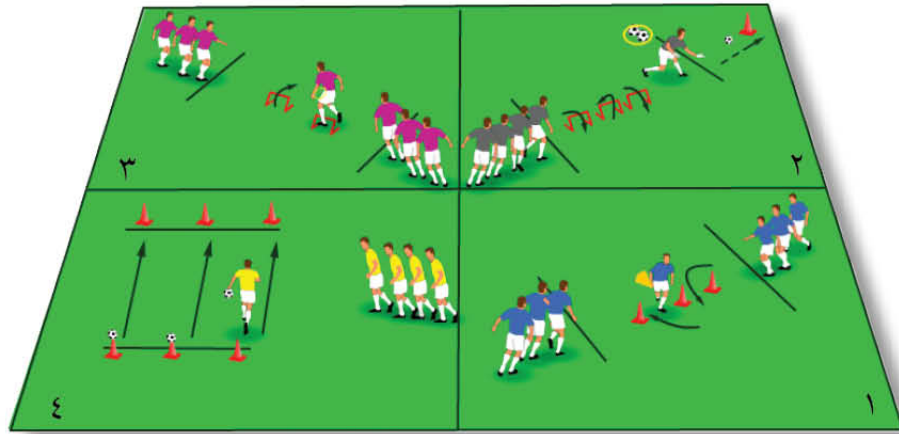
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٨)





## نشاط (٣) منافسات التابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز

### إعداد النشاط

### اشتراطات الأداء

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠-١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة، يوضع طوقان بجانب بعضهما بهما كرتان، ثم أقماع وحاجزان في منتصف المسار، ثم أقماع منخفضة داخل سلة أو طوق وعصا مثبتة عمودياً على خط النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٩).

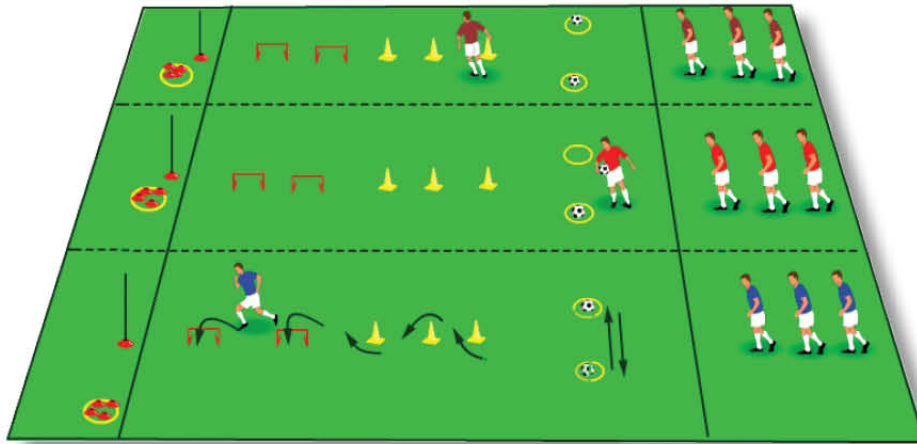
### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- تغيير الموانع أو زيادة عددها في المسار.

### إجراءات التنفيذ

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي ينتهي جميع تلاميذها من الأداء بشكل أسرع.
  - مراعاة الارتفاع المناسب للحواجز.
  - التعاون.
  - النظام.
  - المنافسة الشريفة.
  - العمل الجماعي.
  - التقييم.
- مع إشارة البدء يجري التلميذ الأول لتبديل الكرتين بين الطوقين، ثم الجري بين الأقماع، ثم الوثب بالجانب فوق الحواجز ويضع القمع المنخفض داخل العمود، ثم يعود بالجري للمس الزميل التالي، ويكرر الأداء.

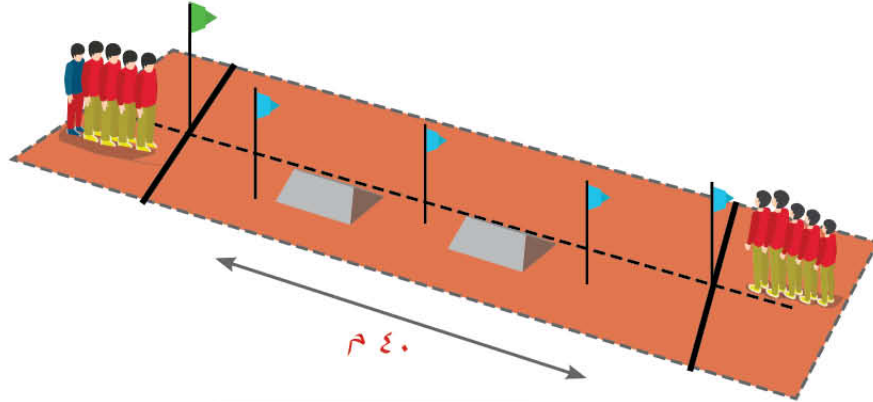


الشكل (٩)



## نشاط (٤) السباق الرئيسي: التابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز

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

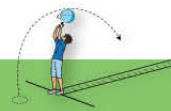


الشكل (١٠)

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة التابع المكوكي للعدو والحواجز والمتعرج على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.

### الأنشطة التقييمية

- يسأل المعلم: كيف يُؤدَّى سباق جري السلم أو سباق التابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز؟ وكيف يتم احتساب النقاط لتحديد الفريق الفائز في السباق؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في سباق جري السلم أو سباق التابع المكوكي للعدو المتعرج والحواجز.



## مسابقات الوثب

## تمهيد

تُعدُّ مسابقات الوثب من أنشطة ألعاب القوى للصغار التي تسهم في إكساب التلاميذ القدرات الحركية والبدنية اللازمة لتطوير مهاراتهم في مسابقات ألعاب القوى للكبار ومهارات الألعاب والمسابقات الرياضية الأخرى المرتبطة بالوثب، وتعزيز السمات النفسية كالثقة بالنفس والمثابرة.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يتعرف بعض النواحي الفنية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يطبق بعض القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يوظف بعض الحركات الأساسية في مسابقات ألعاب القوى للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.

## المفاهيم

الوثب الطويل من الاقتراب القصير، الوثب الثلاثي، الارتقاء.

## الأدوات والوسائل التعليمية

أقلام، أطواق، حواجز، عصي، مراتب، مربعات الأرقام، كرات، مقاعد سويدية، سلم الرشاقة (الجرى)، سلال.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تُؤدَّى مسابقات الوثب بأنماط حركية مختلفة كالوثب للأعلى والوثب للأمام والوثب الثلاثي، وستتناول في هذا الموضوع نموذجين لمسابقات الوثب، وهما: مسابقة الوثب الطويل من الاقتراب القصير، والوثب الثلاثي في منطقة محددة.

### أولاً: مسابقة الوثب الطويل من الاقتراب القصير

تُعدُّ من المسابقات التي تتطلب دقة الأداء، حيث يقوم التلميذ بالوثب بقدم واحدة والهبوط بالقدمين في المنطقة المحددة، مع مراعاة النقاط الآتية.

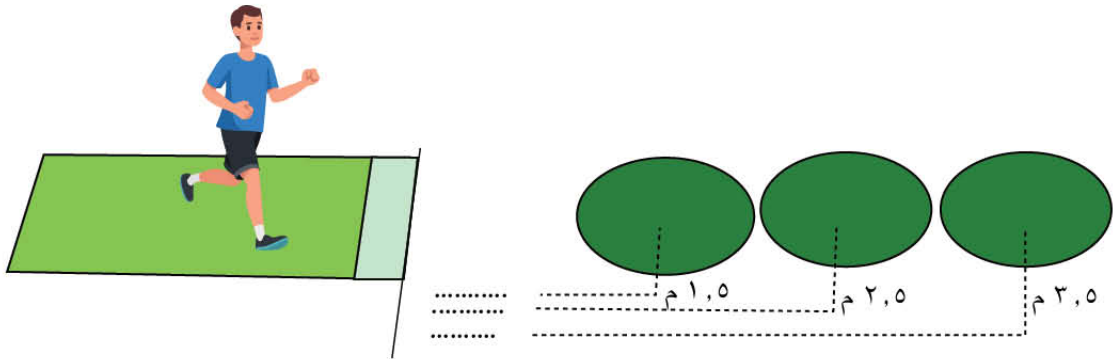
١- تحديد مسار للاقتراب بطول (١٠) م، ومنطقة للارتقاء بطول (٥٠) سم، مع تحديد (٣) دوائر

قطرها (١) م بحيث تبعد الدائرة الأولى (١) م من منطقة الارتقاء، كما في الشكل (١).

٢- يقترب التلميذ بالجري، ثم الوثب من منطقة الارتقاء المحددة والطيران والهبوط في إحدى الدوائر المحددة.

٣- في حالة الهبوط في المنطقة الأولى تُمنح نقطة واحدة، وفي المنطقة الثانية تُمنح نقطتان، وفي المنطقة الثالثة تُمنح (٣) نقاط، ويمنح كل تلميذ محاولتين وتحتسب له نتيجة أفضل محاولة.

٤- في حالة تنظيم المسابقة بين الفرق يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.



الشكل (١)

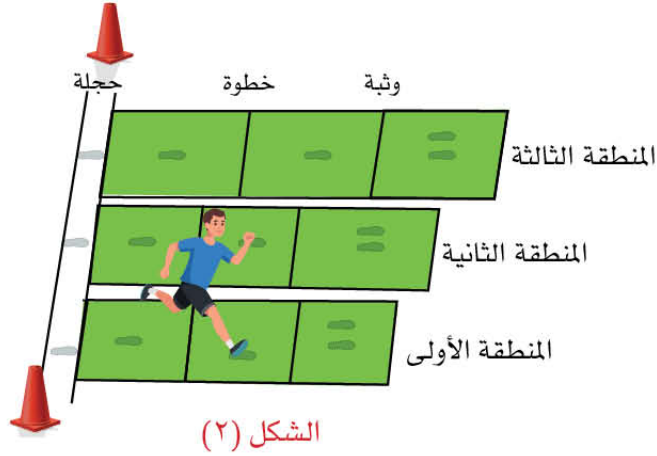


## الثوب الثلاثي في منطقة محددة

ثانيًا:

تُعدُّ من المسابقات التي تتطلب توفر عنصر التوافق العصبي العضلي، وتؤدَّى بالجري، ثم أداء الحجلة والخطوة والوثبة في مناطق محددة، مع مراعاة النقاط الآتية:

- 1- تحديد خط البداية، وتحديد ثلاث مناطق طولية، تقسم كل منطقة إلى ثلاثة مربعات كالاتي: طول أضلاع مربعات المنطقة الأولى (٥, ١) م، المنطقة الثانية (٨٠, ١) م، المنطقة الثالثة (١٥, ٢) م، ويختار كل تلميذ المنطقة المناسبة التي يثب فيها وفقاً لقدراته، كما في الشكل (٢).
- 2- يقترب التلميذ بالجري لمسافة (٥) م، ثم يؤدي الحجلة فالخطوة والوثبة، ثم الهبوط داخل المربع الأخير.
- 3- تحسب نقاط المحاولة الناجحة كالاتي: (المنطقة الأولى: نقطة واحدة)، (المنطقة الثانية: نقطتان)، (المنطقة الثالثة: (٣) نقاط)، يُمنح كل تلميذ محاولتين وتحسب له نتيجة أفضل محاولة.
- 4- في حالة تنظيم المسابقة بين الفرق، يفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء المسابقة (الوثب الطويل من الاقتراب القصير)، أو (الوثب الثلاثي في منطقه محددة).
- عرض نموذج لأداء السباق من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل مسابقة على النحو الآتي:

يطبق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل مسابقة بصورة مستقلة.

يتم تنفيذ المسابقة الرئيسية بعد أداء الأنشطة التطبيقية.



## أولاً: أنشطة مسابقة الوثب الطويل من الاقتراب القصير

### نشاط (١) الوثب الطويل في المسارات

#### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الهبوط بالقدمين معا على المرتبة.

#### تطوير النشاط

- ضبط أداء الخطوات بالعد أو التصفيق.
- أداء التمرين من الجري.

#### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

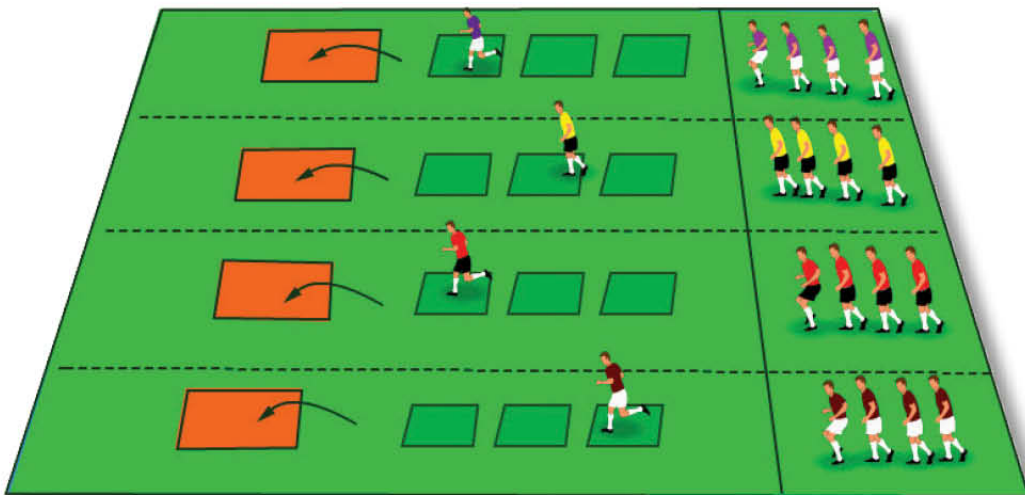
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة تحديد قدم الارتقاء للتلاميذ.
- التعاون.
- التقييم.
- النظام.

#### إعداد النشاط

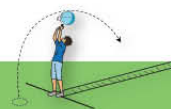
- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠) م.
- تحديد مسارات، رسم (٣) مربعات مرقمة (١، ٢، ٣)، وضع مرتبة على بُعد (٢) م من آخر مربع في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٣).

#### إجراءات التنفيذ

- ينطلق التلميذ الأول بأداء ثلاث خطوات داخل المربعات (يمين، يسار، يمين)، ثم الوثب والهبوط بالقدمين على المرتبة.
- يكرر التلميذ التالي الأداء مع إشارة المعلم.



الشكل (٣)



## نشاط (٢) محطات الوثب الطويل من الاقتراب القصير

### إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطار، وضع قمع عليه عصي بشكل متقاطع (+)، (٤) أطواق في كل زاوية.

المحطة (٢): قطار، تحديد خط بداية وحاجز على بُعد (٤) م ثم مرتبة.

المحطة (٣): قطاران متقابلان، تحديد خطوط بينها مسافة (٥٠) سم، كرة.

المحطة (٤): قطار، وضع مقعد سويدي، ثم مرتبة على بُعد (١) م، كما في الشكل (٤).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): الوثب بالقدمين داخل الأطواق بتعدية العصا.

المحطة (٢): الجري، ثم الوثب بقدم واحدة لتعدية الحاجز، والهبوط على المرتبة.

المحطة (٣): الوثب بالقدمين معاً فوق الخطوط، ثم تمرير الكرة للزميل في القطار المقابل.

المحطة (٤): المشي فوق المقعد السويدي، ثم الوثب والهبوط على المرتبة بالقدمين معاً.

### اشتراطات الأداء

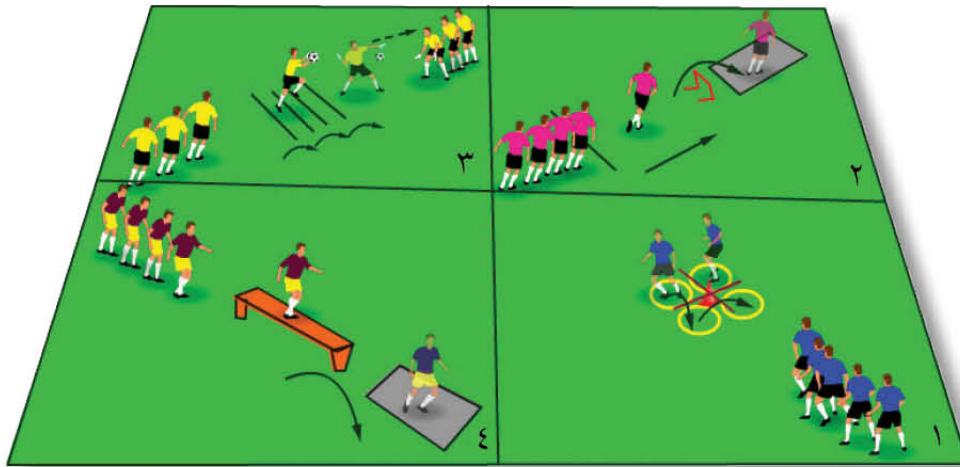
- الأداء بطريقة صحيحة في كل محطة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

- تغيير التدريبات في كل محطة.
- زيادة صعوبة الأداء في كل محطة.

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات بين المحطات.
- العمل الجماعي.
- النظام.
- التقييم.



الشكل (٤)



## نشاط (٣) منافسات الوثب الطويل من الاقتراب القصير

### إعداد النشاط

- تمنح للتلميذ في حالة نجاحه بالهبوط في المنطقة الأولى:نقطتان، والمنطقة الثانية (٣) نقاط، المنطقة الثالثة (٤) نقاط.
- يُحسب عدد النقاط لكل تلميذ في كل محاولة.

### اشتراطات الأداء

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٢٠-١٥) م.
- تحديد مسارات، ويقسم كل مسار إلى (٣) مناطق.
- وضع مرتبة في كل منطقة ، بحيث تبعد المرتبة عن خط الارتقاء في المنطقة الأولى (١) م، والمنطقة الثانية (١,٥) م، والمرتبة الثالثة (٢) م في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٥).

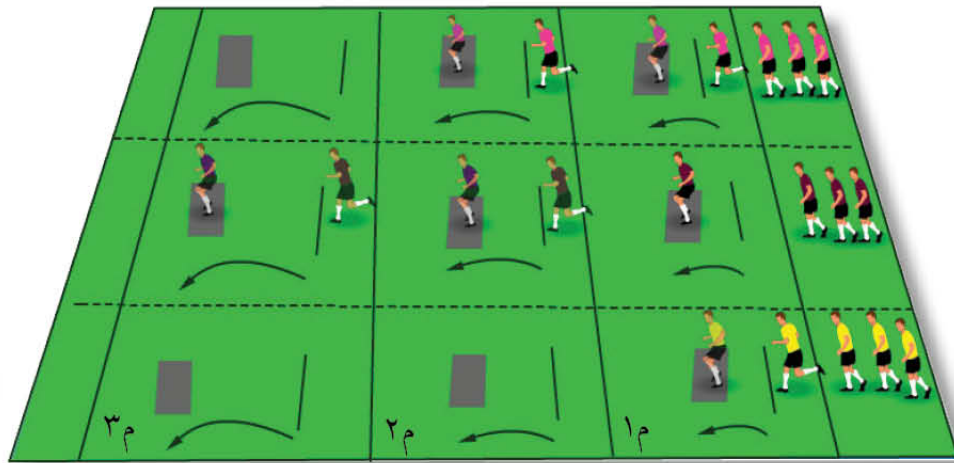
### تطوير النشاط

- زيادة عدد مناطق الوثب.
- زيادة بُعد مناطق الهبوط عن خط الارتقاء.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالاقتراب، ثم الارتقاء قبل خط الارتقاء الأول والهبوط بالقدمين معاً على المرتبة في المنطقة الأولى، ثم يكرر الأداء في المنطقة الثانية والثالثة، ثم ينطلق التلميذ التالي ليعيد الأداء نفسه.
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون. • النظام. • التقييم. • العمل الجماعي.

### إجراءات التنفيذ

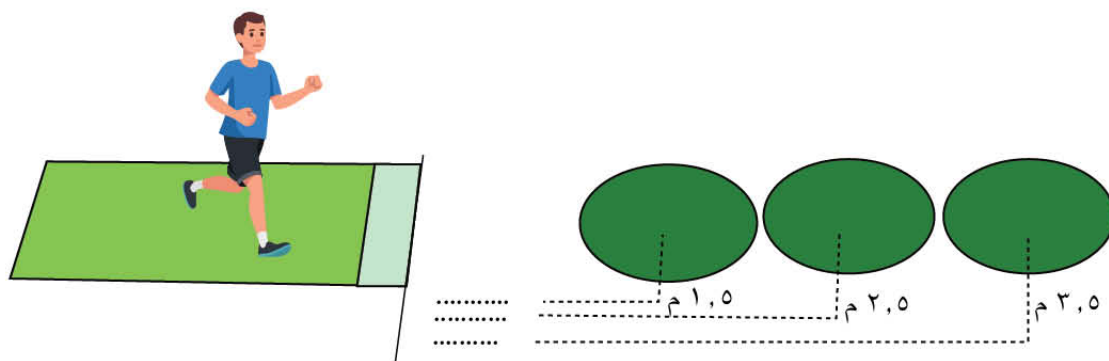


الشكل (٥)



## نشاط (٤) المسابقة الرئيسية: الوثب الطويل من الاقتراب القصير

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



الشكل (٦)

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الوثب الطويل من الاقتراب القصير على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.



## نشاط (١) الوثب الثلاثي في مسارات

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠) م.
- تحديد مسارات، ورسم (٣) خطوط بينها (٥٠) سم، ثم أقماع منخفضة بينها (٥٠) سم، ثم مرتبة على بُعد (١) م من آخر قمع في كل مسار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في شكل قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٧).

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بمسار الأداء.

### تطوير النشاط

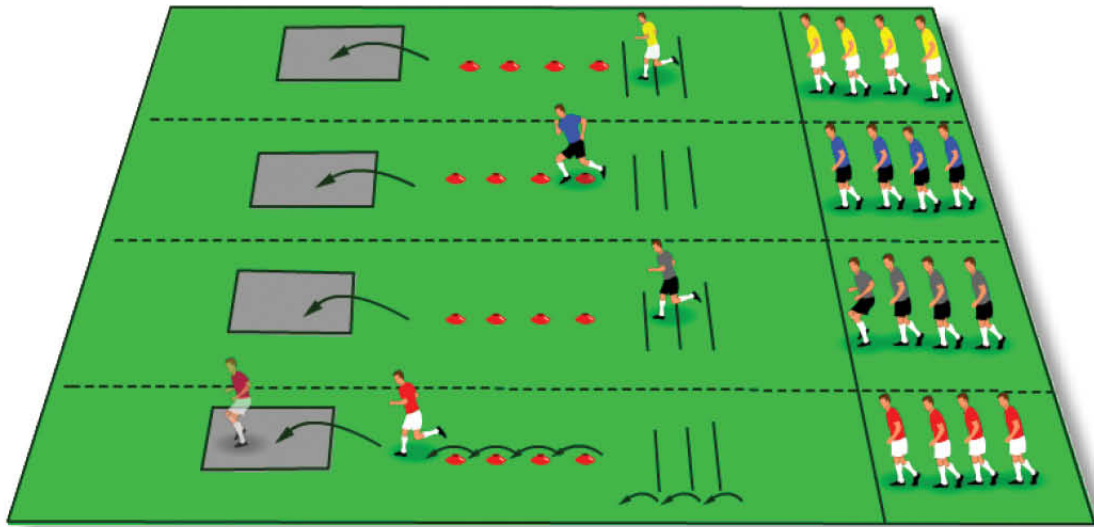
- تغيير الموانع.
- زيادة مسافة المسار.
- الأداء مع مسك أداة (كرة).

### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالحجل فوق الخطوط، ثم الخطوط فوق الأقماع والوثب والهبوط بالقدمين على المرتبة.
- يكرر التلميذ التالي الأداء مع إشارة المعلم.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٧)

## نشاط (٢) محطات الوثب الثلاثي في منطقة محددة

### إعداد النشاط

المحطة (٣): أداء الحجل داخل مربعات سلم الرشاقة، ثم الوثب لتعدية الحاجز.

المحطة (٤): الحجل بالرجل اليمنى، ثم اليسرى، ثم اليمنى، ثم الوثب والهبوط بالقدمين داخل الطوق.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الانتقال بنظام بين المحطات.

### تطوير النشاط

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

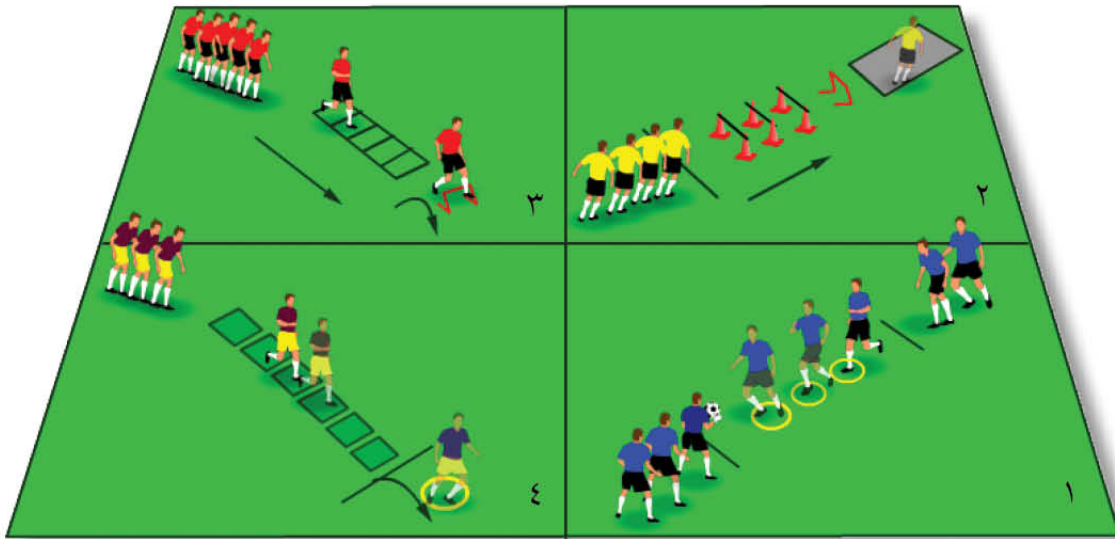
### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:
- المحطة (١): قطاران متقابلان، وضع (٣) أطواق، كرة.
- المحطة (٢): قطار، أقماع وعصي (بحيث توضع العصا بشكل أفقي على كل قمعين)، ثم حاجز ومرتبة.
- المحطة (٣): قطار، وضع سلم الرشاقة، ثم حاجز.
- المحطة (٤): قطار، وضع (٦) مربعات، ثم تحديد خط ووضع طوق على بُعد (٢) م، كما في الشكل (٨).

### إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): رمي الكرة للزميل في القطار المقابل، ثم أداء (حجلة - خطوة - وثبة) داخل الأطواق.
- المحطة (٢): الاقتراب والخطو من فوق العصي، ثم الوثب لتعدية الحاجز والهبوط بالقدمين على المرتبة.



الشكل (٨)



## نشاط (٣) منافسات الوثب الثلاثي في منطقة محددة

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠ - ١٥) م.
- تحديد مسارات مستقيمة توضع فيها مربعات الأرقام وأطواق، ثم حاجز، وسلة بها كرات ملونة وسلة فارغة على خط النهاية أمام كل قطار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٩).

### إجراءات التنفيذ

- مع نداء المعلم بلون معين للكرات (أصفر، أو أحمر، أو أخضر) ينطلق التلميذ الأول من كل قطار بأداء الحجل على مربعات الأرقام، ثم خطوة داخل الأطواق، ثم الوثب فوق الحاجز والجري لأخذ الكرة المحددة ووضعها في السلة على خط النهاية.
- تحسب نقطة للتلميذ الأسرع في الأداء بطريقة صحيحة في كل محاولة.
- يكرر الأداء مع إشارة المعلم بانطلاق التلميذ التالي.

### اشتراطات الأداء

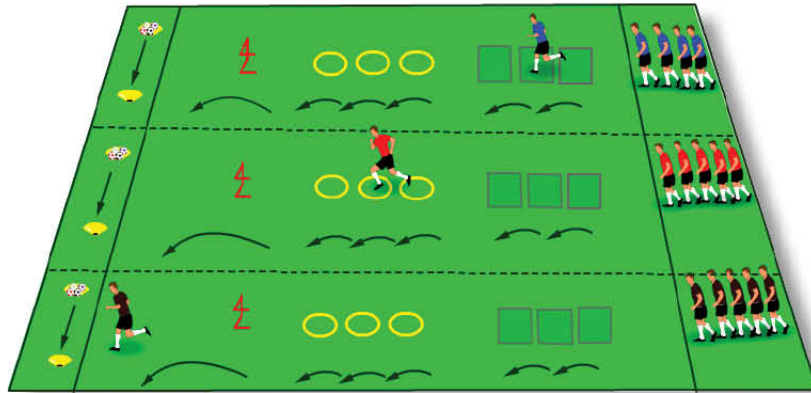
- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالأداء في المسار.
- اختيار اللون المحدد للكرة.

### تطوير النشاط

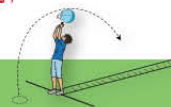
- زيادة مسافة المسار.
- زيادة وتنوع الأدوات في المسار.
- تبديل الكرات الملونة بوضع بطاقات مصورة أو مرقمة.
- تحديد قيمة لكل لون من الكرات. مثال: الأحمر (١٠) نقاط، والأصفر (٢٠) نقطة، والأخضر (٣٠) نقطة.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

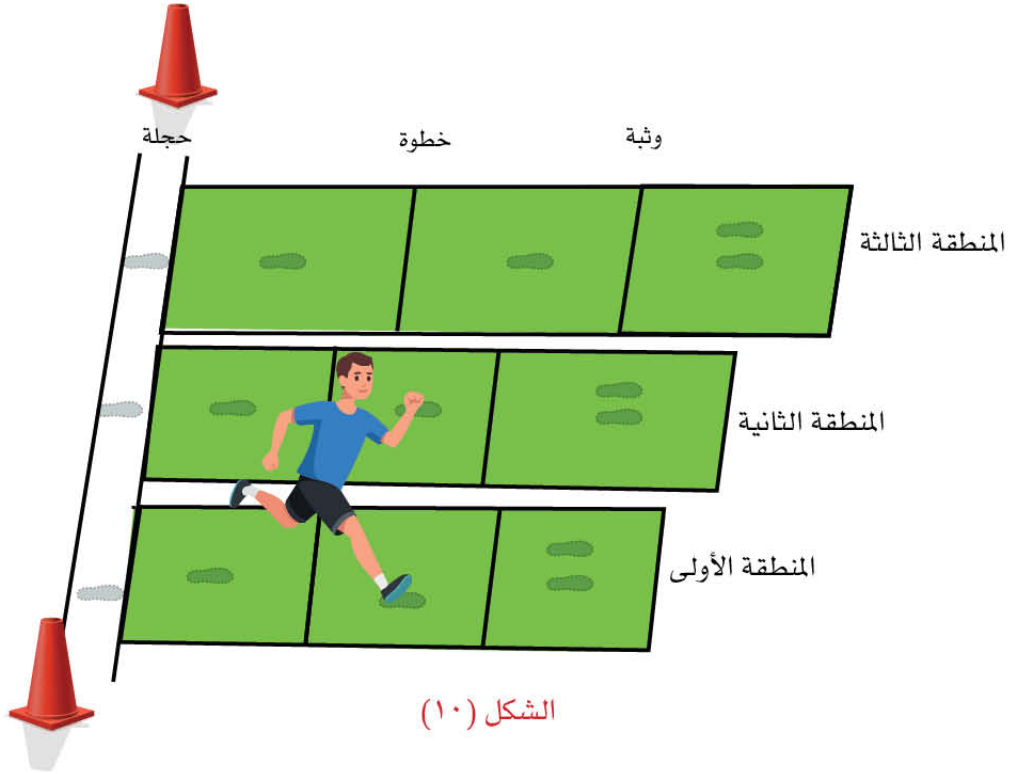


الشكل (٩)



## نشاط (٤) المسابقة الرئيسية: الوثب الثلاثي في منطقة محددة

• تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (١٠٧).



يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الوثب الثلاثي في منطقة محددة على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.

### الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم: كيف تُؤدَّى مسابقة الوثب الطويل من الاقتراب القصير أو الوثب الثلاثي في منطقة محددة؟ وكيف يتم احتساب النقاط لتحديد الفريق الفائز في كل مسابقة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في مسابقات الوثب.



## مسابقات الرمي

## تمهيد

تُعدُّ مسابقات الرمي إحدى مسابقات ألعاب القوى للصغار التي تتسم بطابع التحدي، بحيث تتيح للتلاميذ إبراز قدراتهم برمي الأداة لأبعد مسافة مع توجيهها بدقة نحو مناطق محددة، بما يسهم في تطوير مهارة الرمي للعديد من المسابقات والألعاب الرياضية الأخرى، ويتطلب أداؤها توافر بعض عناصر اللياقة البدنية مثل: التوافق العصبي العضلي، والقوة العضلية.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

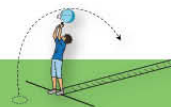
- يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يتعرف بعض النواحي الفنية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يطبّق بعض القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدّي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية في مسابقات الرمي.
- يشعر بالسعادة والرضا بمشاركة زملائه في مسابقات الرمي.

## المفاهيم

الرمي بالدوران، الرمي للخلف.

## الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، كرات، مقاعد سويدية، حبال، أكياس رملية، صولجانات، كرات طيبة، مربعات الأرقام.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

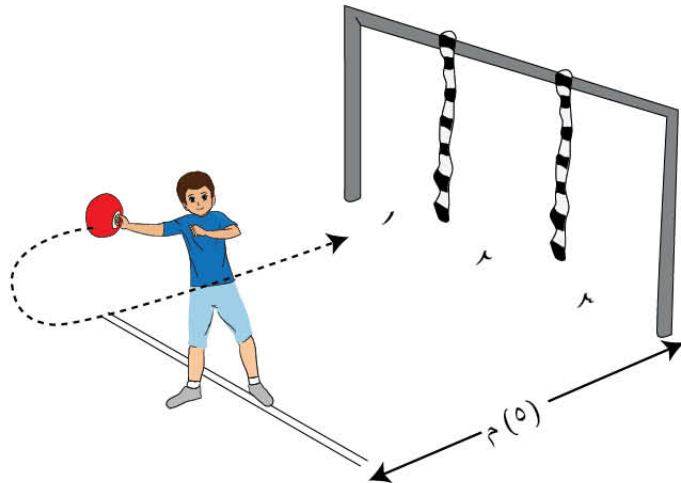
تُؤدَّى مسابقات الرمي بأوضاع مختلفة وأدوات متنوعة، وستتناول في هذا الموضوع نموذجين من مسابقات الرمي وهما: مسابقة الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة، ومسابقة رمي الكرة الطيبة للخلف.

### أولاً: الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة

تُعَدُّ من المسابقات التي تُؤدَّى بالدوران حول الجسم قبل التخلص من أداة الرمي، مع مراعاة النقاط الآتية:

- 1- تحديد منطقة الرمي بين قائمين (كمرمى كرة اليد)، تقسم إلى ثلاث مناطق متساوية (اليسرى، الوسطى، اليمنى)، كما في الشكل (١).
- 2- وقوف التلميذ مواجهًا بالجانب لمنتصف منطقة الرمي على بُعد (٥) م.
- 3- أرجحة الذراع ورمي الأداة بطريقة تشابه رمي القرص، أو طريقة أرجحة مضرب التنس.
- 4- تمنح محاولتان للرمي لكل تلميذ، وتحتسب النقاط كالاتي:
  - في حالة الرمي بالذراع اليمنى: إصابة المنطقة اليمنى (٣) نقاط، إصابة المنطقة الوسطى (نقطتان)، وإصابة المنطقة اليسرى (نقطة واحدة).
  - في حالة الرمي بالذراع اليسرى: إصابة المنطقة اليسرى (٣) نقاط، إصابة المنطقة الوسطى (نقطتان)، وإصابة المنطقة اليمنى (نقطة واحدة).
- 5- في حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق، فإن الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

الأداة: كرة تزن (٥٥٠) جم بها قبضة وتمسك من الأعلى.



الشكل (١)



## رمي الكرة الطبية للخلف

ثانيًا:

تُعدُّ من المسابقات التي تتميز بالتحدي والتنافس، وتُؤدَّى برمي الكرة للخلف لأبعد مسافة، مع مراعاة النقاط الآتية:

١- تحديد خطٍّ للرمي، وتحديد منطقة الرمي بخطين جانبيين مع وضع شريط قياس، ووقوف التلميذ مواجهًا بظهره لمنطقة الرمي، مسك الكرة بكلا اليدين مع ثني الركبتين، كما في الشكل (٢).

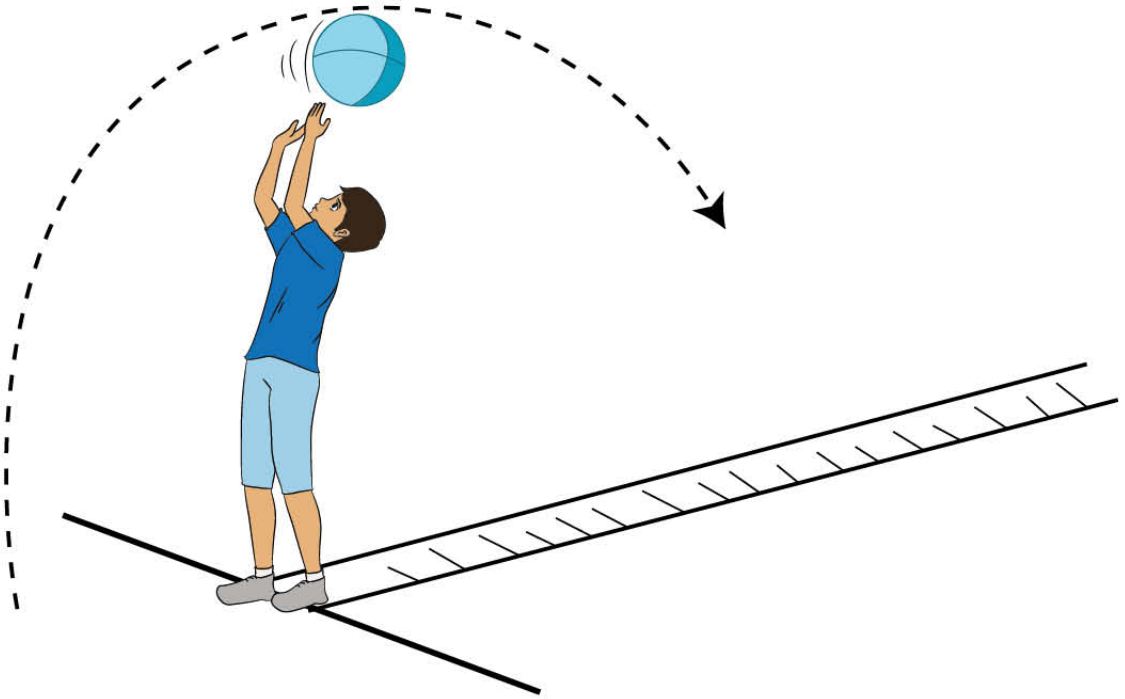
٢- فرد الركبتين بسرعة مع رفع الكرة للأعلى، وأرجحة الذراعين ورميها للخلف باتجاه منطقة الرمي، ويتم تسجيل المسافة لكل (٢٠) سم.

٣- تمنح لكل تلميذ محاولتان للرمي، ويسجل أفضل محاولة من المحاولتين، ويتم إضافتها للمجموع النهائي للفريق.

٤- في حالة تنظيم المسابقة بين الفرق، فإن الفريق الفائز الذي يحقق أطول مسافة بمجموع المسافات التي حققها جميع التلاميذ.



وزن الكرة الطبية  
(١) كجم.



الشكل (٢)





## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء المسابقة (الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة)، أو (رمي الكرة الطيبة للخلف).
- عرض نموذج لأداء المسابقة من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- الأداء بتنوع الأدوات المستخدمة ومستوى الرمي، وحجم الأهداف.
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل مسابقة على النحو الآتي:

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

يتم تنفيذ المسابقة الرئيسية بعد أداء الأنشطة التطبيقية.



## أولاً : أنشطة الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة

### نشاط (١) الرمي بالدوران

#### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- المحافظة على اتزان الجسم أثناء الدوران.

#### تطوير النشاط

- التنوع في أدوات الرمي.
- زيادة مسافة الرمي.

#### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

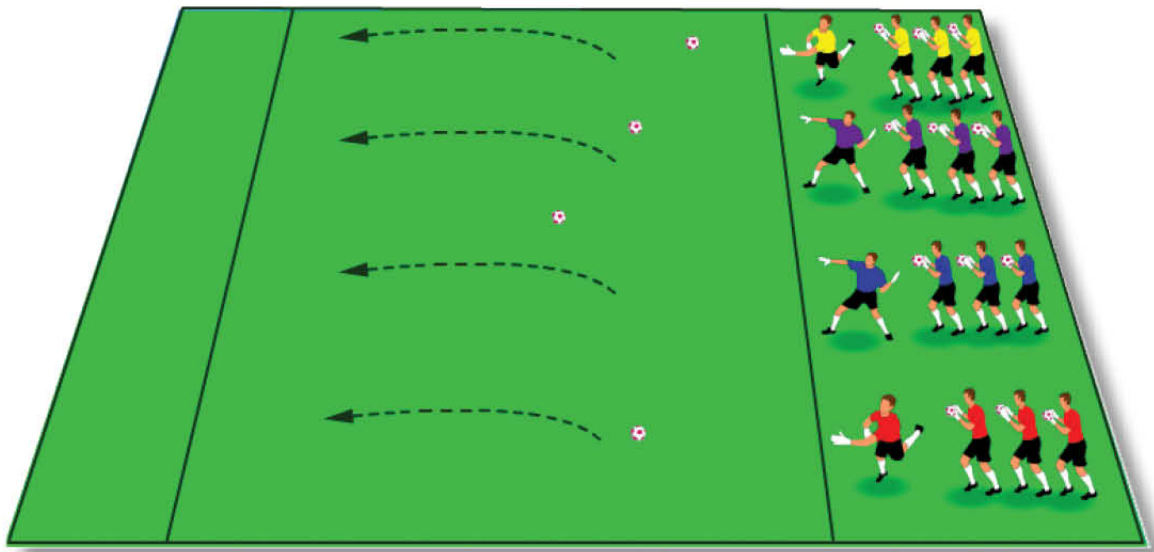
- مراعاة المسافة البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- النظام.
- التعاون.

#### إعداد النشاط

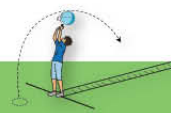
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨-١٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- كرة صغيرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٣).

#### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالوقوف مواجهةً الجانب بأرجحة الذراع والدوران ورمي الكرة لخط النهاية، ثم يكرر التلميذ الثاني من كل قطار الأداء نفسه، وهكذا.



الشكل (٣)



## نشاط (٢) محطات الرمي بالدوران

المحطة (٣): الوقوف بالجانب، ثم رمي الكرة بين العلامات.

المحطة (٤): الاقتراب والدوران حول الدائرة، ثم رمي الكرة وتحريرها نحو الزميل.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة الرمي.
- تعاون المجموعة وانضباطها.

### تطوير النشاط

- تغيير التدريبات في المحطات.
- تنويع مستويات الأهداف (عالية، متوسطة منخفضة).

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

### إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): صف، وضع حبل بارتفاع مناسب.

على بُعد (٥) م.

المحطة (٢): صف، وضع صولجانا على بُعد (٥) م، كرة صغيرة لدى كل تلميذ.

المحطة (٣): قطار، تحديد مسار بوضع علامات بينها مسافة (١-٢) م، كرة لكل تلميذ.

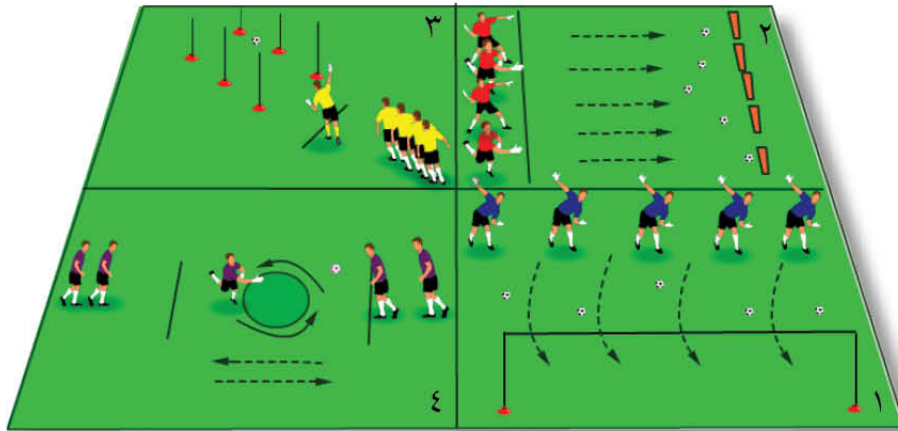
المحطة (٤): قطاران متقابلان بينها مسافة (٦) م، تحديد دائرة قطرها (١) م في منتصف المسافة، كرة يد. كما في الشكل (٤).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): رمي الكرة لتعدية الحبل لأبعد مسافة.

المحطة (٢): الدوران ورمي الكرة لإصابة

الصولجان.



الشكل (٤)



## نشاط (٣) منافسات الرمي بالدوران

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥-٧) م، تقسم إلى مسارات.
- وضع طوق في كل مسار، وتحديد مربعات مرقمة من (١-٤) على خط النهاية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- كيس رملي لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٥).

### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول بالدوران حول الطوق، ثم يرمي الكيس الرملي باتجاه المربعات المرقمة، ثم ينطلق التلميذ التالي ويكرر الأداء.
- في حالة نجاح التلميذ بإسقاط الكيس الرملي على المربعات المرقمة تحتسب النقاط، كالاتي:

- نقطة للمربع الأول، ونقطتان للمربع الثاني، و(٣) نقاط للمربع الثالث، و(٤) نقاط للمربع الرابع.

### اشتراطات الأداء

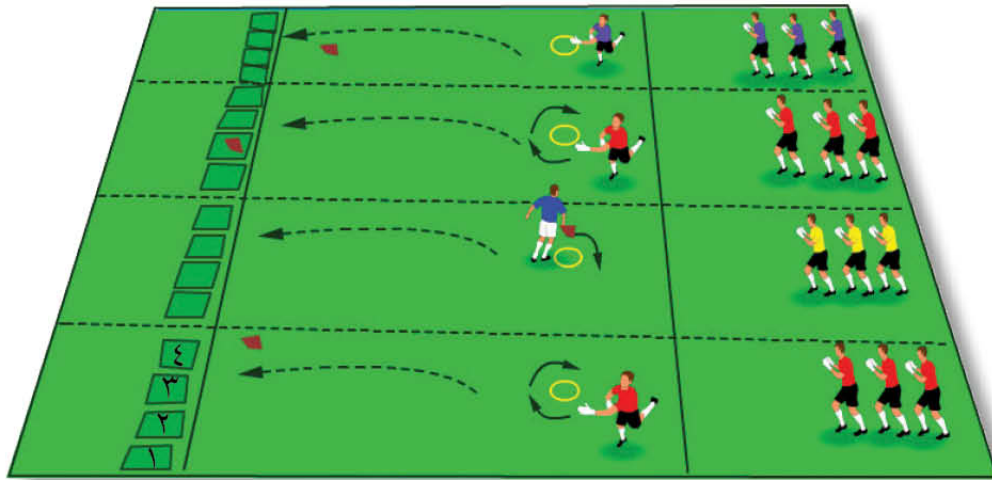
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة توجيه الأداة داخل المربعات المرقمة.
- رمي الكيس بعد الدوران حول الطوق.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد المربعات المرقمة.
- زيادة بُعد المربعات عن خط البداية.
- التنويع في أدوات الرمي.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تسجل أكبر عدد من النقاط في جميع المحاولات.
- التعاون. • النظام. • العمل الجماعي.

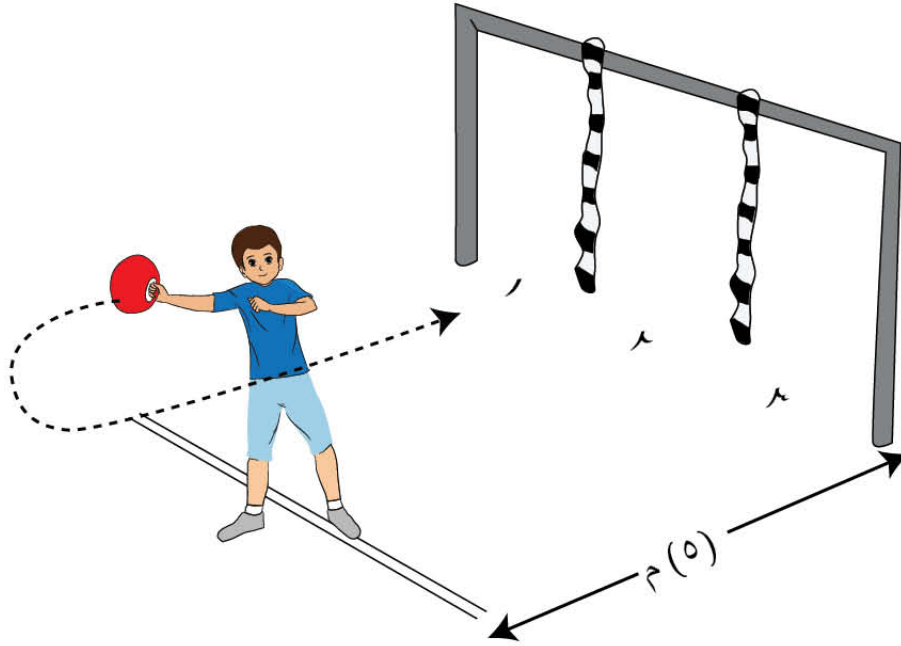


الشكل (٥)



## نشاط (٤) المسابقة الرئيسية: الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة

• تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (١١٧).



الشكل (٦)

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الرمي من الدوران على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.



## ثانيًا: أنشطة رمي الكرة الطيبة للخلف

### نشاط (١) رمي الكرة عموديًا لأعلى

#### تطوير النشاط

- تنويع مستوى ارتفاع الرميات.
- رمي الكرة للأعلى مع أداء التصفيق.
- رمي الكرة للأعلى مع الدوران. لفة كاملة في الهواء، ثم مسكها.
- رمي الكرة للأعلى من المشي، ثم الجري.

#### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

#### إعداد النشاط

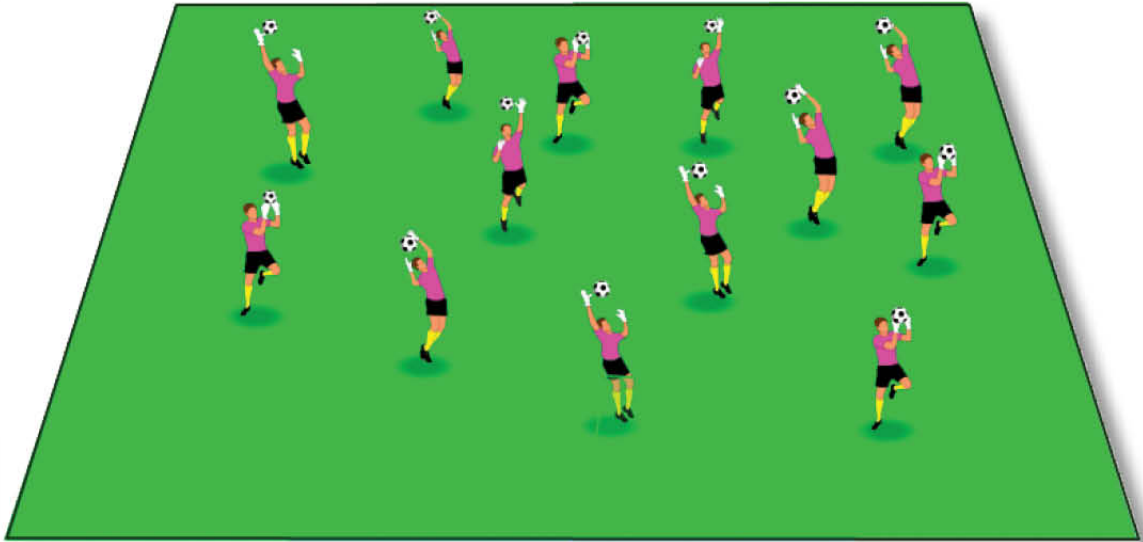
- تحديد مستطيل مساحته (١٥ × ١٠) م.
- انتشار حر داخل المستطيل.
- كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٧).

#### إجراءات التنفيذ

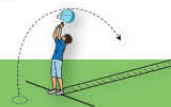
- يرمي التلميذ الكرة للأعلى، ثم يمسكها قبل سقوطها على الأرض.

#### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- متابعة النظر للكرة بعد الرمي.
- مسك الكرة قبل سقوطها على الأرض.



الشكل (٧)



## نشاط (٢) محطات رمي الكرة الطيبة للخلف

### إعداد النشاط

المحطة (٤): وقوف على خط الرمي والظهر مواجهًا الحبل، رمي الكرة من أعلى الرأس للخلف فوق الحبل.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة
- الرمي لأبعد مسافة.
- دقة الرمي وتوجيه الأداة.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- استخدام المراتب، أو كرسي في حال عدم توفر المقعد السويدي.
- النظام. • التقييم. • العمل الجماعي.

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

المحطة (١): قطار، كرة لدى التلميذ الأول.

المحطة (٢): صف، مقعد سويدي، كرات لدى التلاميذ.

المحطة (٣): دائرة، أطواق على محيط الدائرة وطوق

في مركزها، وقوف التلاميذ داخل الأطواق، وكرة لدى التلميذ في المنتصف.

المحطة (٤): قطار، تحديد خط للرمي وحبل مثبت

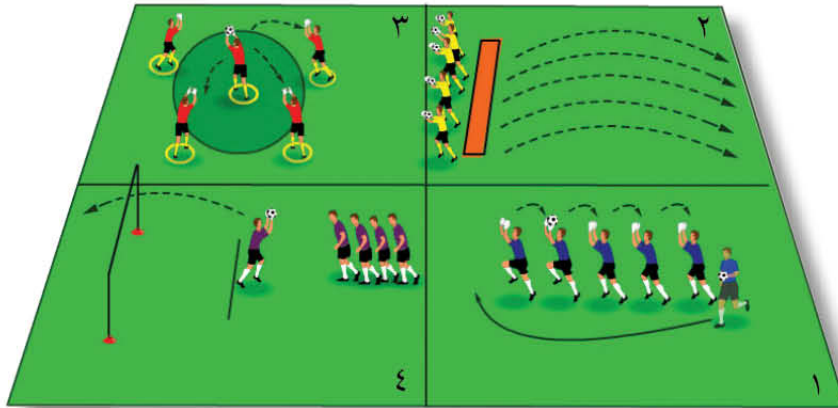
بين قائمين، كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٨).

### إجراءات التنفيذ

المحطة (١): نقل الكرة من أعلى الرأس إلى الزميل التالي في الخلف حتى آخر تلميذ في القطار الذي بدوره يجري للأمام ويكرر الأداء.

المحطة (٢): من وضع الجلوس على المقعد يرمي التلاميذ الكرة للخلف لأبعد مسافة.

المحطة (٣): يرمي تلميذ المنتصف الكرة من أعلى الرأس للخلف لزملائه مع تبادل الأدوار.



الشكل (٨)



## نشاط (٣) منافسات رمي الكرة الطبية للخلف

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥ - ١٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة، وتحديد خط للرمي على بُعد (٣) م من خط البداية، ورسم دائرة بقطر (٢) م على بعد (٣) م من خط الرمي في كل مسار.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- عدم اجتياز خط الرمي.
- دقة الرمي.

### تطوير النشاط

- زيادة بُعد الدوائر عن خط الرمي.
- تصغير قطر الدائرة.
- استخدام أدوات رمي متنوعة.

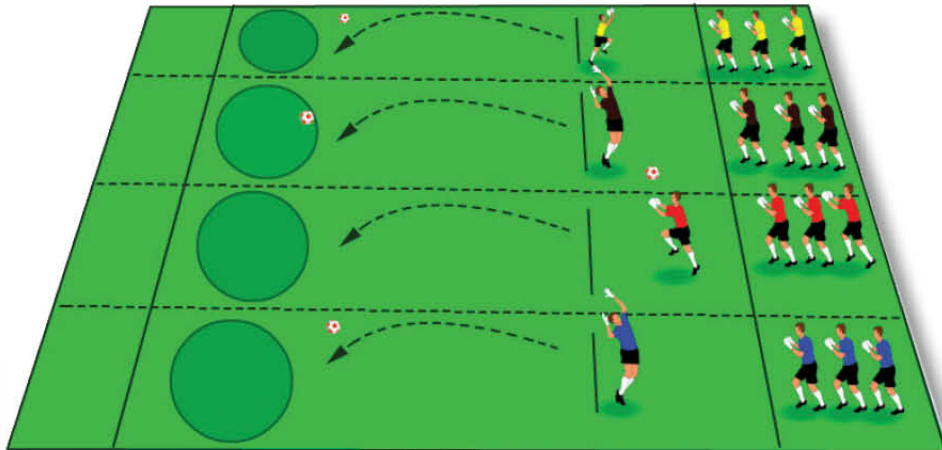
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- كرات طبية لدى تلاميذ كل قطار. **كما في الشكل (٩).**

### إجراءات التنفيذ

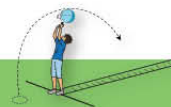
- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار برمي الكرة للأعلى ولقفها مع التقدم للأمام حتى يصل خط الرمي، ثم يواجه ظهره الدائرة المرسومة، ثم يرمي الكرة من أعلى الرأس للخلف داخل الدائرة.
- تحتسب نقطة للتلميذ في حالة دخول الكرة في الدائرة.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط في جميع المحاولات.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون. • العمل الجماعي.
- النظام.



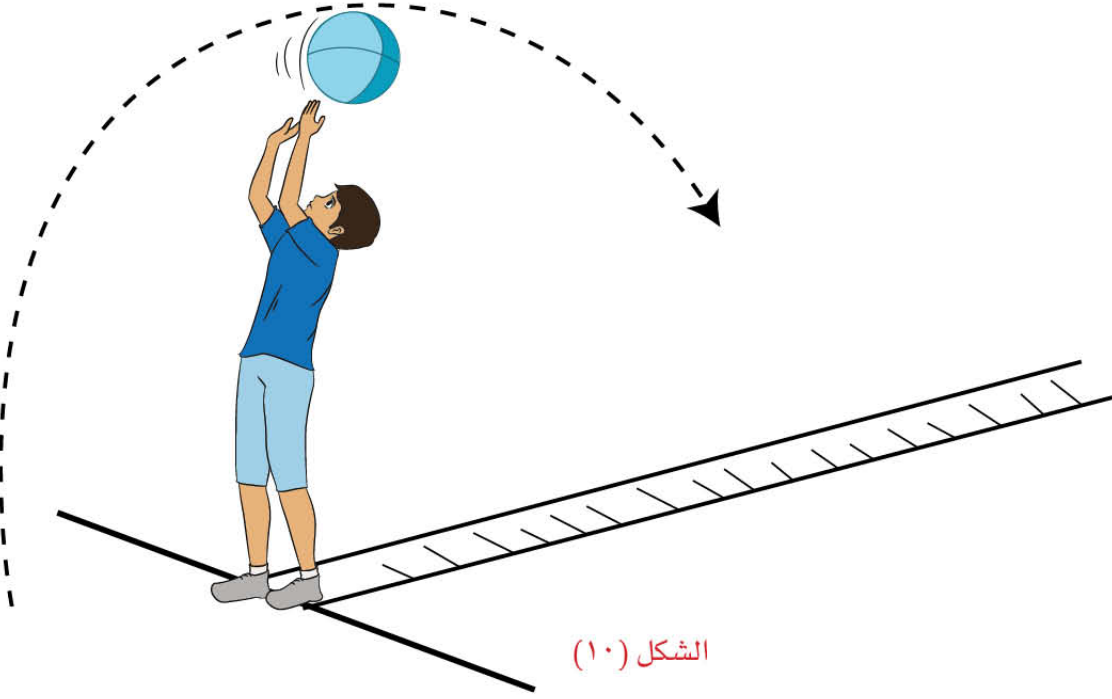
الشكل (٩)





## نشاط (٤) المسابقة الرئيسية: رمي الكرة الطبية للخلف

• تقسيم التلاميذ إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (١١٨).



يمكن للمعلم تنظيم مسابقة رمي الكرة الطبية للخلف على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.

### الأنشطة التقويمية

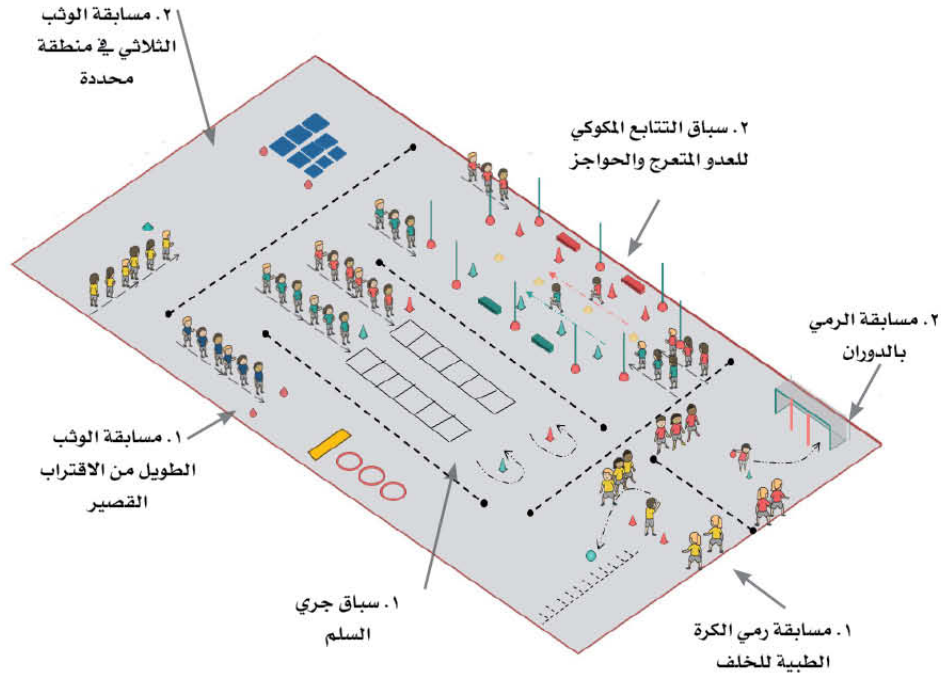
- يرفع المعلم صوراً لمسابقات الرمي (الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة)، أو (رمي الكرة الطبية للخلف)، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم المسابقة؟ وكيف يتم احتساب النقاط لتحديد الفريق الفائز في مسابقة (الرمي بالدوران نحو أهداف مختلفة)، أو (رمي الكرة الطبية للخلف)؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في مسابقات الرمي.



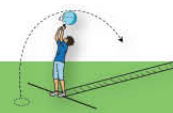
يمكن للمعلم تنظيم مهرجان ألعاب القوى للصغار على مستوى الصف الدراسي أو مستوى المدرسة بحيث يتضمن سباق الجري ومسابقات الوثب والرمي وفق التوزيع الآتي:

مهرجان رياضي  
تعليمي

## نموذج لمخطط مهرجان تعليمي لألعاب القوى الصغار



رقم الجولة						جدول التداوير	رقم
٦	٥	٤	٣	٢	١		
سباق الجري ٢	سباق الرمي ١	سباق الوثب ٢	سباق الوثب ١	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	١	
سباق الوثب ١	سباق الرمي ٢	سباق الرمي ١	سباق الوثب ٢	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	٢	
سباق الوثب ٢	سباق الوثب ١	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	سباق الرمي ٢	سباق الرمي ١	٣	
سباق الرمي ١	سباق الوثب ٢	سباق الجري ٢	سباق الجري ١	سباق الوثب ١	سباق الرمي ٢	٤	
سباق الجري ٢	سباق الجري ١	سباق الرمي ٢	سباق الرمي ١	سباق الوثب ٢	سباق الوثب ١	٥	
سباق الجري ٢	سباق الجري ١	سباق الوثب ١	سباق الرمي ٢	سباق الرمي ١	سباق الوثب ٢	٦	



الوحدة الرابعة

# الجمباز

(أحبُّ الجمباز)



## المقدمة

تُعَدُّ رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية في برامج الرياضة المدرسية؛ لأهميتها في تنمية القدرات الحركية وعناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ في سن مبكرة، كما تسهم في تطوير الإحساس الحركي وتنمية السمات الشخصية كالثقة بالنفس والشجاعة.

وتتنوع مسابقات الجمباز بين عدة أجهزة مثل: الجمباز الأرضي الذي يُوَدَّى عبر سلسلة من الحركات المختلفة كالدرجات، وحركات اللف والدوران، وحركات الاتزان والوثب.

وتتضمَّن هذه الوحدة بعض حركات جهاز الجمباز الأرضي التي تهدف إلى المحافظة على صحة الهيكل العظمي وتحسين قوة عضلات الجسم ومرونة مفاصله، مثل: الدحرجة الأمامية الطائرة، والشقبة الجانبية.

## محتويات الوحدة

- الدحرجة الأمامية الطائرة.
- الشقبة الجانبية (العجلة).
- جملة حركات الجمباز الأرضي.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- مراتب.
- سلم الرشاقة.
- صندوق مقسم.
- أقماع.
- أطواق.
- حبال.
- شريط لاصق.
- سلال.
- بطاقات مصورة.
- قوائم.
- لوحة تعليق (سبورة).

## مخرجات التعلم للوحدة الرابعة

يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرَّف بعض الدرجات والشقبات في الجمباز الأرضي.
- يتعرَّف بعض جمل حركات الجمباز الأرضي.
- يُوَدِّي بعض الدرجات والشقبات في الجمباز الأرضي.
- يُوَدِّي بعض جمل حركات الجمباز الأرضي.
- يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجمباز الأرضي.
- يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجمباز الأرضي.



## الدرجة الأمامية الطائرة

## تمهيد

تُعدُّ الدرجة الأمامية الطائرة من الدرجات المهمة في الجمباز الأرضي، وهي تشبه في أدائها الدرجة الأمامية المكورة، إلا إنها تتميز بوجود مرحلة الطيران كمرحلة أساسية تسبق درجة الجسم، ويتطلب أدائها توافر عدة عناصر مثل: الرشاقة، والمرونة، والقوة العضلية.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الدرجة الأمامية الطائرة.
- يميّز بين الدرجة الأمامية المكورة، والدرجة الأمامية الطائرة.
- يؤدي الدرجة الأمامية الطائرة.
- يشعر بالثقة عند أداء الدرجة الأمامية الطائرة.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء أنشطة متنوعة للدرجة الأمامية الطائرة.

## المفاهيم

الدرجة الأمامية الطائرة، الاقتراب، الطيران.

## الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب، حواجز، سلم الرشاقة، صندوق مقسم، أطواق، أقماع، سلال، بطاقات مصورة، حبال، لوحة تعليق (سبورة)، قوائم.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي بنفس طريقة أداء الدرجة الأمامية المكورة، مع مراعاة النقاط الآتية:

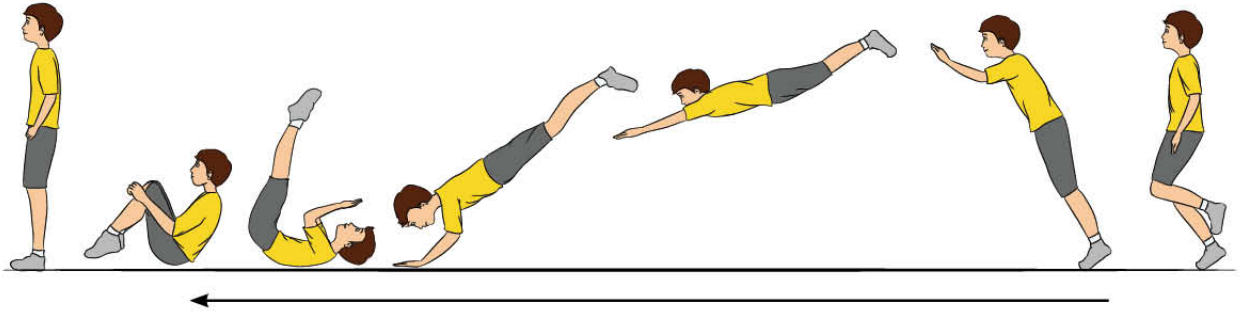
مراعاة تقوس  
الجسم قليلاً  
أثناء الطيران  
في الهواء.

• الاقتراب والارتقاء بكلتا القدمين لدفع الأرض للطيران.

• الهبوط بوضع اليدين على الأرض، مع ضم الرأس إلى الصدر.

• ثني مفصل المرفق لأداء الدرجة.

• مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف.



الشكل (١)

يمكن أداء الدرجة مع مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء مرحلة الطيران.



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء الدرجة الأمامية الطائرة وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمارين تمهيدية تساعد التلميذ على أداء الدرجة الأمامية الطائرة، مثل:
  - الوثب بالقدمين معاً مع المحافظة على استقامة الجسم أثناء الوثب والهبوط داخل الأطواق أو المربعات.
  - الوثب بالقدمين معاً لتعدية حاجز منخفض، أو قطعة صندوق مقسم، أو زميل في وضع التكور.
  - الوثب فوق الحاجز والدرجة على المرتبة.
  - أداء الدرجة مع تدرج الاقتراب.
  - أداء الدرجة الأمامية الطائرة بشكل متكامل.

يمكن للمعلم مراجعة أداء الدرجة الأمامية المكورة تمهيداً لتدريس الدرجة الأمامية الطائرة.



## نشاط (١) الدحرجة الأمامية الطائرة في مسارات

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة عدد مرات التدحرج.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

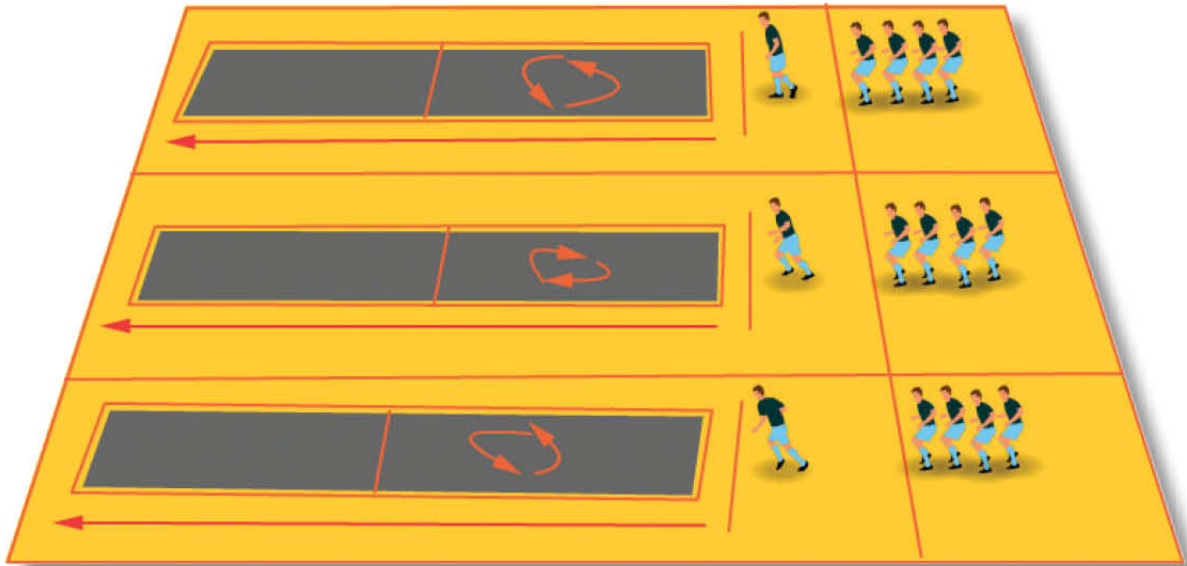
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ.
- النظام. • التعاون. • التقييم.

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٨-١٠) م.
- تحديد مسارات مستقيمة يحدد عليها خط على بُعد (٤) م من خط البداية، ثم وضع مراتب.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٢).

### إجراءات التنفيذ

- يقترب التلميذ الأول من كل قطار بالمشي للوصول إلى الخط، ثم أداء الدحرجة الأمامية الطائرة، ثم الجري إلى خط النهاية.
- يكرر الأداء مع إشارة المعلم للتلميذ التالي.



الشكل (٢)





## نشاط (٢) محطات الدرجّة الأمامية الطائرة

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:
- المحطة (١): قطار، سلم الرشاقة، مرتبة.
- المحطة (٢): قطار، طوق مثبت بواسطة تلميذين على بُعد (٤) م، مرتبة.
- المحطة (٣): صفان متقابلان (ثنائيات)، مراتب.
- المحطة (٤): قطار، حاجز منخفض، مرتبة. كما في الشكل (٣).

### إجراءات التنفيذ

- المحطة (١): الوثب داخل وخارج مربعات سلم الرشاقة، ثمّ أداء الدرجّة الأمامية الطائرة.
- المحطة (٢): أداء الدرجّة الأمامية الطائرة بالمروق داخل الطوق.
- المحطة (٣): يقوم التلميذ الأول باتخاذ وضع التكور بشكل عرضي، ويؤدّي التلميذ الثاني الدرجّة الأمامية الطائرة فوق الزميل.

المحطة (٤): أداء الدرجّة الأمامية الطائرة لتعدية الحاجز، والهبوط على المرتبة .

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- جمالية الأداء.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٣)



## نشاط (٣) منافسات الدحرجة الأمامية الطائرة

### إعداد النشاط

- ينطلق التلميذ التالي فور وصول التلميذ الأول، ويكرر الأداء.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالواجبات الحركية في المسار.
- سرعة الأداء.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد مرات التدحرج.
- زيادة عدد الموانع.

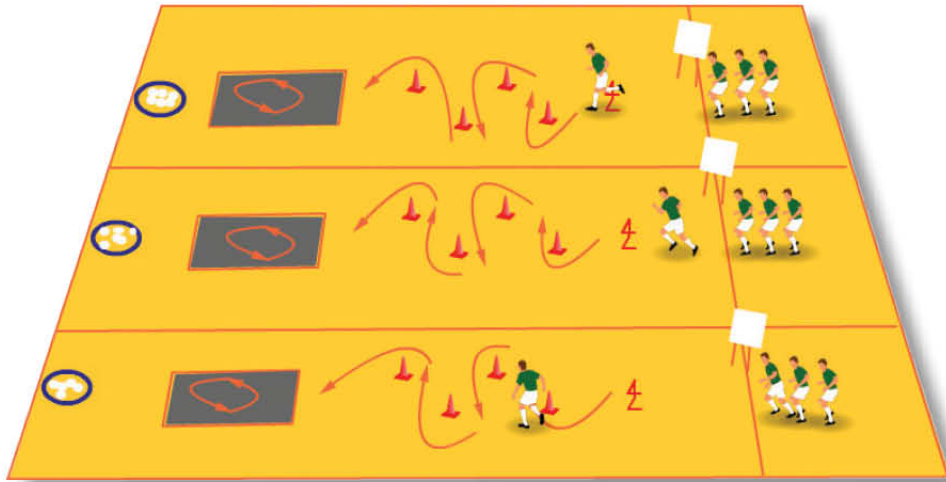
### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة الأسرع في تركيب الصورة بطريقة صحيحة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون .
- العمل الجماعي .
- التقييم .

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠ - ١٥) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية.
- تحديد مسارات يوضع فيها حاجز، أقماع بشكل متعرج، مرتبة، سلة بداخلها بطاقات مصورة مثل: (صور أجزاء التسلسل الحركي للمهارة) في نهاية كل مسار، ولوحة تعليق بجانب كل قطار عند خط البداية . كما في الشكل (٤).

### إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قطار لتعدية الحاجز، والجري المتعرج بين الأقماع، ثم أداء الدحرجة الأمامية الطائرة، وأخذ بطاقة مصورة من السلة والعودة لإلصاقها في اللوحة.



الشكل (٤)



## نشاط (٤) ألعاب الدرجات الأمامية الطائرة

### إعداد النشاط

• تحتسب عدد النقاط لكل تلميذ في كل محاولة.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- عدم لمس الحبل.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد مناطق التدرج.
- زيادة ارتفاع الحبل.

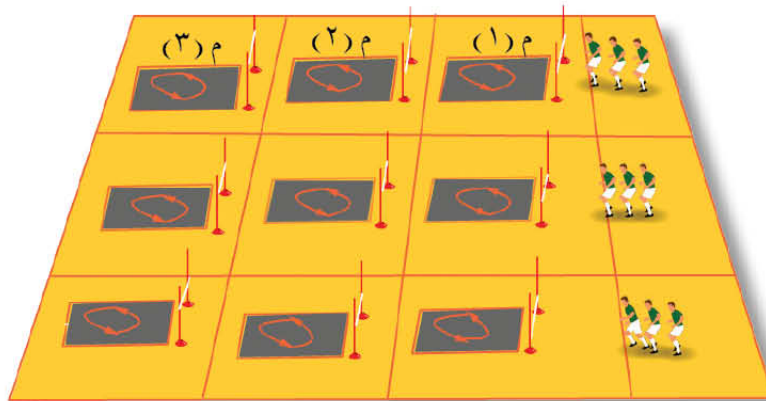
### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة عوامل والأمن والسلامة.
- مراعاة ارتفاع الحبل وفقاً لقدرات التلاميذ.
- النظام.
- التقييم.
- العمل الجماعي.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥ - ٢٠) م.
- تحديد مسارات، ويقسم كل مسار إلى (٣) مناطق توضع عليها مراتب.
- تثبيت حبل (اسفنجي، مطاطي) بين قائمين في المناطق الثلاث بارتفاعات مختلفة كالآتي: المنطقة الأولى (٥٠) سم، والمنطقة الثانية (٧٥) سم، والمرتبة الثالثة (١) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٥).

### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بالاقتراب لأداء الدرجات الأمامية الطائرة بتعددية الحبل والهبوط على المرتبة في المنطقة الأولى وفي حالة نجاحه ينتقل إلى المنطقة الثانية، ثم الثالثة، وينطلق التلميذ التالي ليكرر الأداء نفسه.
- تمنح للتلميذ في حالة نجاحه في المنطقة الأولى: نقطتان، والمنطقة الثانية: (٣) نقاط، المنطقة الثالثة: (٤) نقاط.



الشكل (٥)



## الأنشطة التقويمية

- يقوم المعلم برفع صورة الدرجة الأمامية الطائرة ويسأل التلاميذ: ما اسم الدرجة؟ وبماذا تتميز عن الدرجة الأمامية المكورة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، يطلب المعلم من التلاميذ أداء الدرجة الأمامية الطائرة.



## الشقبة الجانبية «العجلة»

## تمهيد

تُعَدُّ الشقبة الجانبية من حركات الجمباز الأرضي المشوقة للتلاميذ التي تُؤدَّى بالدوران حول المحور السهمي، وتعتبر تمهيدًا لأداء حركات أخرى مثل: الشقبة الهوائية الأمامية، ويتطلب أداؤها توافر عدة عناصر مثل: القوة العضلية، والتوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والمرونة.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف الشقبة الجانبية.
- يؤدِّي الشقبة الجانبية.
- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للشقبة الجانبية.
- يشعر بالثقة عند أداء الشقبة الجانبية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الشقبة الجانبية.

## المفاهيم

التشقلب، الدوران، الارتكاز.

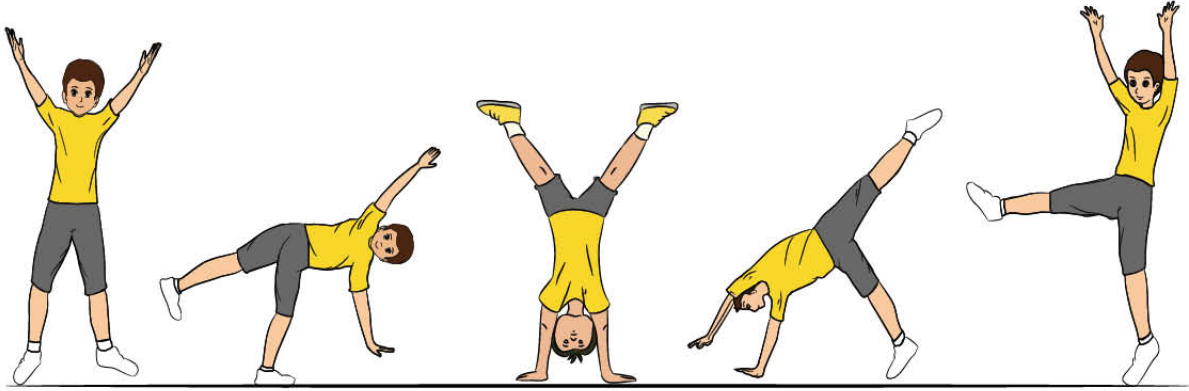
## الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب، أقماع، أعلام، شريط لاصق، قوائم، بطاقات مرقمة.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

- وقوف فتحًا، الرجلان باتساع الكتفين، الذراعان عاليًا، طعن خطوة للأمام.
- ثني رجل الارتكاز، والميل للأمام وللجانب، الاستناد باليد القريبة من رجل الارتكاز.
- دفع الأرض برجل الارتكاز مع مرجحة الرجل الحرة للأعلى.
- الدوران للجانب مع وضع اليد الحرة على الأرض، فتح الرجلين جانبًا.
- دفع الأرض باليد، والهبوط بقدم الارتكاز، ثم القدم الأخرى، للوصول إلى وضع الوقوف فتحًا.



الشكل (١)

تكون اليدين والقدمان على خطٍّ واحدٍ بالتتابع عند ملامسة الأرض، مع التركيز على قوة دفع اليدين للأرض.

يمكن الأداء بالاقتراب بخطوتين أو ثلاث خطوات.

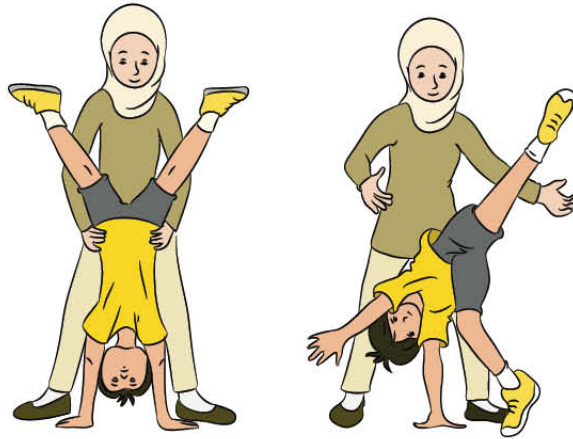


## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء الشقلبة الجانبية وأهميتها.
- عرض نموذج للأداء من خلال ( المعلم، التلاميذ، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي ).
- أداء تمرينات تمهيدية تساعد التلميذ على أداء الشقلبة الجانبية مثل:
  - أداء اتزان الانبطاح المائل الجانبي.
  - ثني الجذع للجانب مع وضع إحدى اليدين على الأرض، ورفع الرجل الحرة عاليًا ثم خفضها أسفل.
  - الوقوف والقفز على جانبي المقعد السويدي.
  - وقوف مواجه الحائط، وأداء الوقوف على اليدين مع رفع الرجلين وإسنادهما على الحائط.
  - أداء الشقلبة الجانبية دون فرد الرجلين.
  - أداء الشقلبة الجانبية بمساعدة المعلم، أو الزميل، مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء بدون مساعدة.
  - أداء الشقلبة الجانبية بشكل متكامل.

يمكن للمعلم وضع علامات، أو تحديد خط لضبط حركة اليدين والرجلين.

يتخذ الساند وضع الوقوف خلف التلميذ، بسند التلميذ من منطقة الوسط، واليدان متقاطعتان مع مراعاة التحرك أثناء الشقلبة .



الشكل (٢)



## نشاط (١) الشقلبة الجانبية في مسارات

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء .
- زيادة عدد مرات الشقلبة .
- إضافة الدرجات في المسار ( أمامية مكورة ، خلفية ، أمامية طائرة ) بعد أداء الشقلبة الجانبية .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

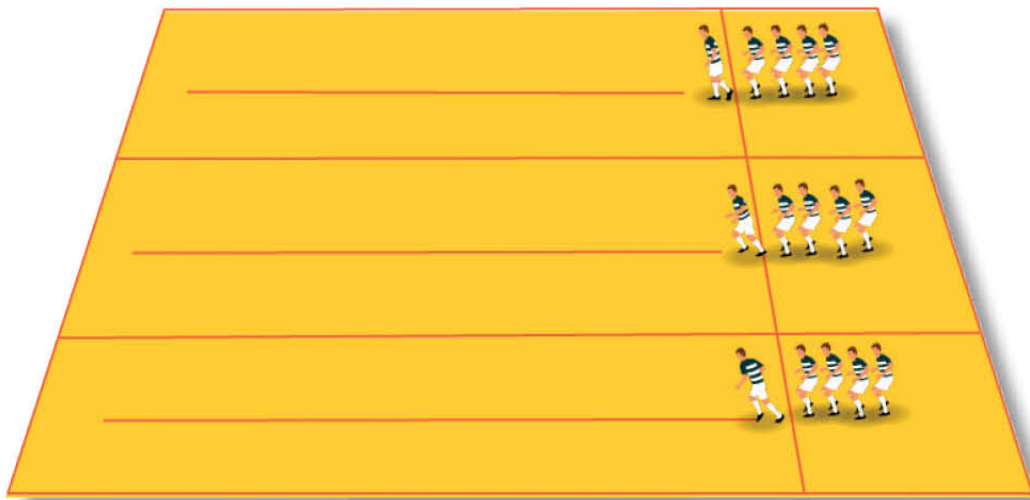
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة المسافات البينية بين التلاميذ .
- النظام .
- التعاون .
- التقييم .

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (٥ - ١٠) م .
- تحديد مسارات، ورسم خطوط طولية في كل مسار .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٣) .

### إجراءات التنفيذ

- يقترب التلميذ الأول من كل قطار، ويؤدي الشقلبة الجانبية على الخط المرسوم، للوصول إلى نهاية المسار .
- ينطلق التلميذ التالي فور وصول التلميذ الأول إلى خط النهاية .



الشكل (٣)





## نشاط (٢) محطات الشقلبة الجانبية

**المحطة (٤):** أداء الشقلبة الجانبية بين القوائم المثبتة.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في المحطات.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

### إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

**المحطة (١):** قطار، تحديد خط للبداية، ورسم خط طولي يوضع عليه أقماع منخفضة.

**المحطة (٢):** قطار، تحديد دائرة قطرها (٥) م.

**المحطة (٣):** صفان متقابلان (ثنائيات)، أقماع في المنتصف.

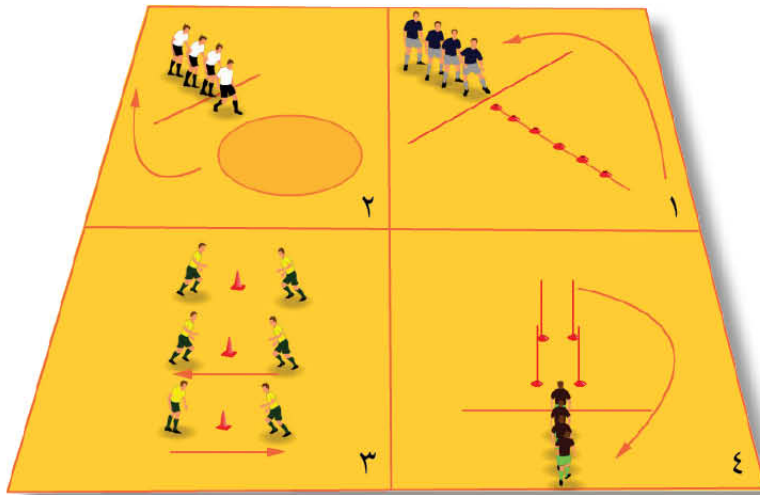
**المحطة (٤):** قطار، وضع قوائم مثبتة بينها مسافة (١) م. كما في الشكل (٤).

### إجراءات التنفيذ

**المحطة (١):** أداء الشقلبة الجانبية في خط مستقيم بتعدية الأقماع.

**المحطة (٢):** أداء الشقلبة الجانبية على محيط الدائرة.

**المحطة (٣):** أداء الشقلبة الجانبية بضبط إيقاع الحركة وتبديل الأماكن.



الشكل (٤)



## نشاط (٣) منافسات الشقلبة الجانبية

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- الالتزام بمسار الأداء .
- الالتزام برفع العلم عالياً .

### تطوير النشاط

- زيادة قطر الدائرة .
- زيادة عدد الشقلبات .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

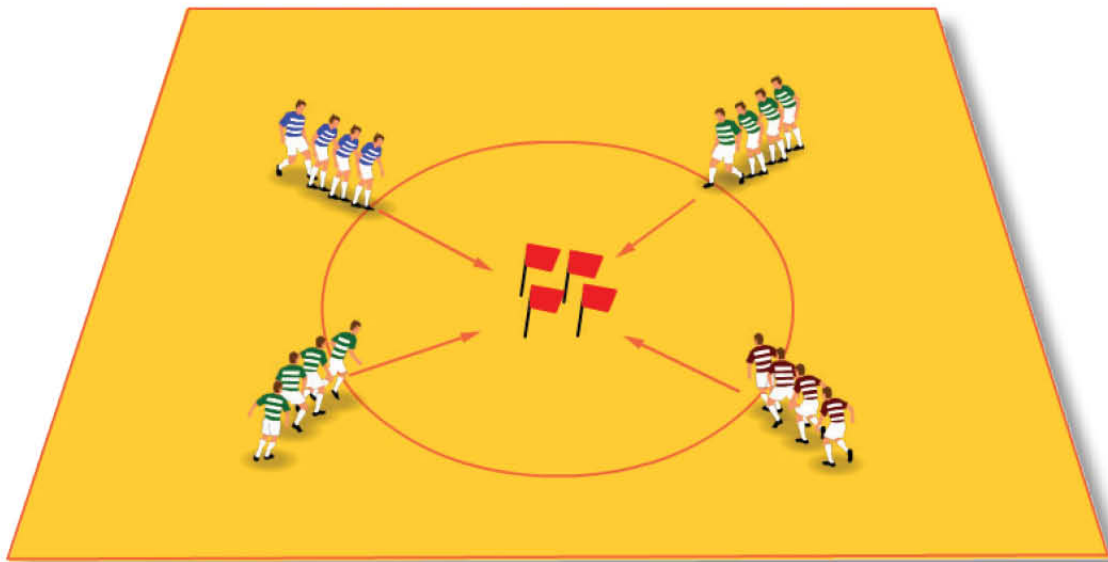
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- التقييم .
- التعاون .
- العمل الجماعي .

### إعداد النشاط

- تحديد دائرة قطرها (٥-١٠) م، توضع في مركزها أعلام على الأرض .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على محيط الدائرة . كما في الشكل (٥) .

### إجراءات التنفيذ

- عند إشارة المعلم يؤدي التلميذ الأول من كل قطار الشقلبة الجانبية، للوصول إلى العلم ورفعته .
- تحتسب نقطة للتلميذ الأسرع في الوصول إلى العلم، والمؤدي بطريقة صحيحة .



الشكل (٥)



## نشاط (٤) ألعاب الشقلبة الجانبية

- في حالة أداء التلميذ الشقلبة الجانبية بطريقة خاطئة تنتهي محاولته، ويبدأ التلميذ التالي من النقطة التي تم فيها أداء الشقلبة بطريقة صحيحة.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بعدد الشقلبات.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد الشقلبات في البطاقات.
- استخدام حجر النرد بدلاً من البطاقات المرقمة.

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

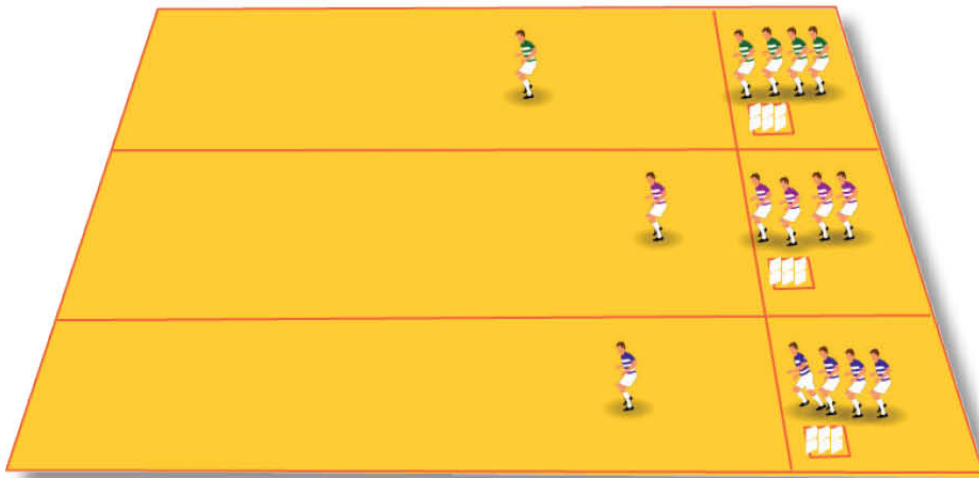
- المجموعة الفائزة التي تحقق أطول مسافة بانتهاء جميع تلاميذ المجموعة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون .
- التقييم .
- النظام

### إعداد النشاط

- تحديد خط بداية، وضع صندوق به بطاقات مرقمة لعدد الشقلبات (١، ٢، ٣) بجانب خط البداية.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية. كما في الشكل (٦).

### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بسحب بطاقة من الصندوق، ثم يؤدي الشقلبة الجانبية وفقاً للعدد المحدد في البطاقة، ثم يتقدم التلميذ التالي بسحب بطاقة أخرى ويبدأ بالشقلبة من نقطة إنهاء التلميذ الأول وهكذا.



الشكل (٦)



## الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صورة الشقلبة الجانبية، ويسأل التلاميذ: ما اسم المهارة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، ينادي المعلم بعدد التكرارات (١، ٢، ٣)، ويؤدي التلاميذ الشقلبة الجانبية وفق الرقم المحدد.



## جملة حركات الجمباز الأرضي

## تمهيد

تُعدُّ جملة حركات الجمباز الأرضي جزءاً من الجمباز الفني، وتتضمَّن سلسلة من الحركات تُؤدَّى بأوضاع مختلفة يُراعى فيها جمالية الأداء والترابط الحركي، ويتميز أداؤها بالقوة العضلية والمرونة والرشاقة، والقدرة على إدارة الجسم بكفاءة وفاعلية، كما أنها تسهم في تنمية بعض السمات الإرادية كالثقة بالنفس، والانضباط.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

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

## المفاهيم

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

## الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب.



## محتوى جملة حركات الجمباز الأرضي

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

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

- **الدحرجات:** (الدحرجة الجانبية المستقيمة، الدحرجة الجانبية المكورة، الدحرجة الأمامية على الكتف، الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الأمامية المنحنية فتحًا، الدحرجة الخلفية، الدحرجة الأمامية الطائرة).
- **الشقلبة الجانبية.**
- **الاتزان:** يتضمّن عدة حركات بنوعيه الثابت (اتزان رفع المشطين، اتزان رفع الركبة، اتزان على اليد والركبة، الاتزان الأمامي، اتزان التقوس، الاتزان الجانبي، اتزان الجلوس الأمامي)، والمتحرك (اتزان الوثب بالقدمين، اتزان الوثب من الميزان الأمامي).

### اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء جملة حركات الجمباز الأرضي:

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

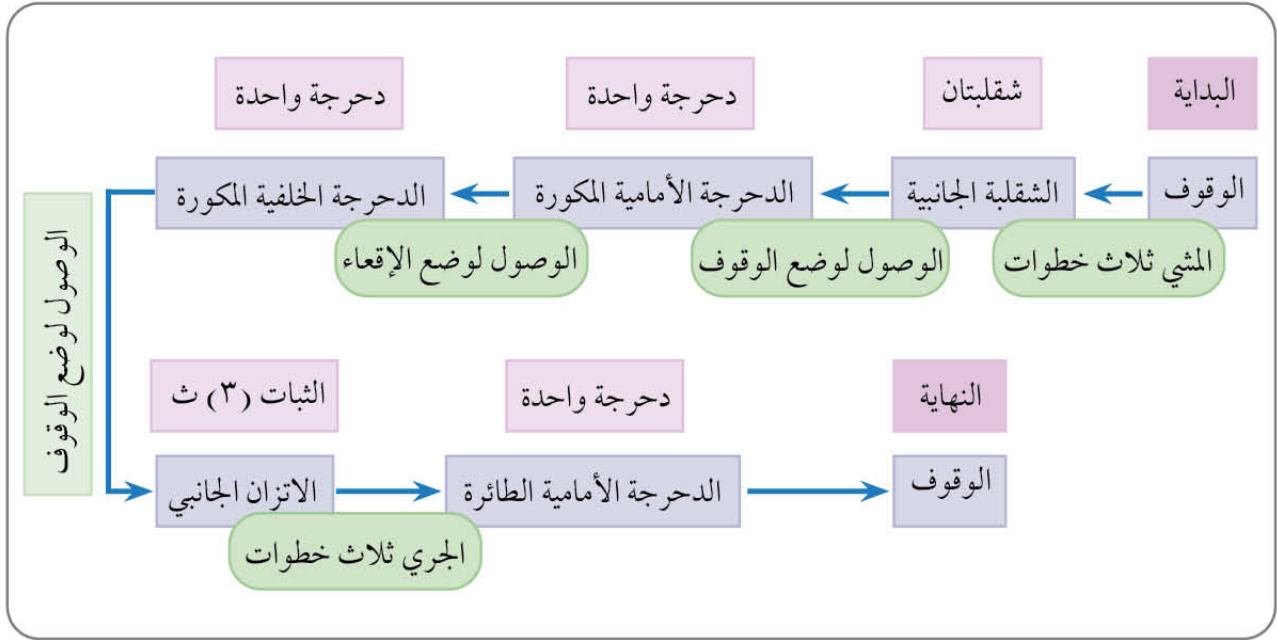
### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



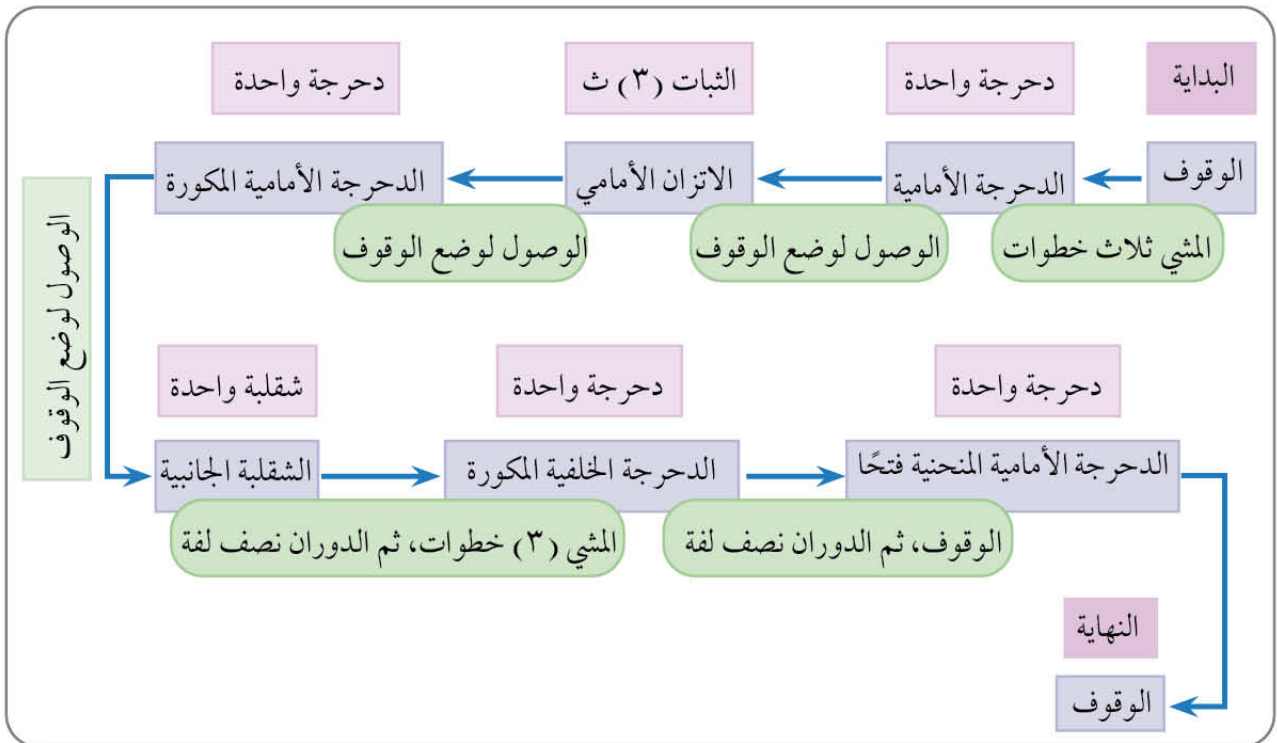
# نماذج مقترحة من جمل حركات الجمباز الأرضي

## نموذج (١)



الشكل (١)

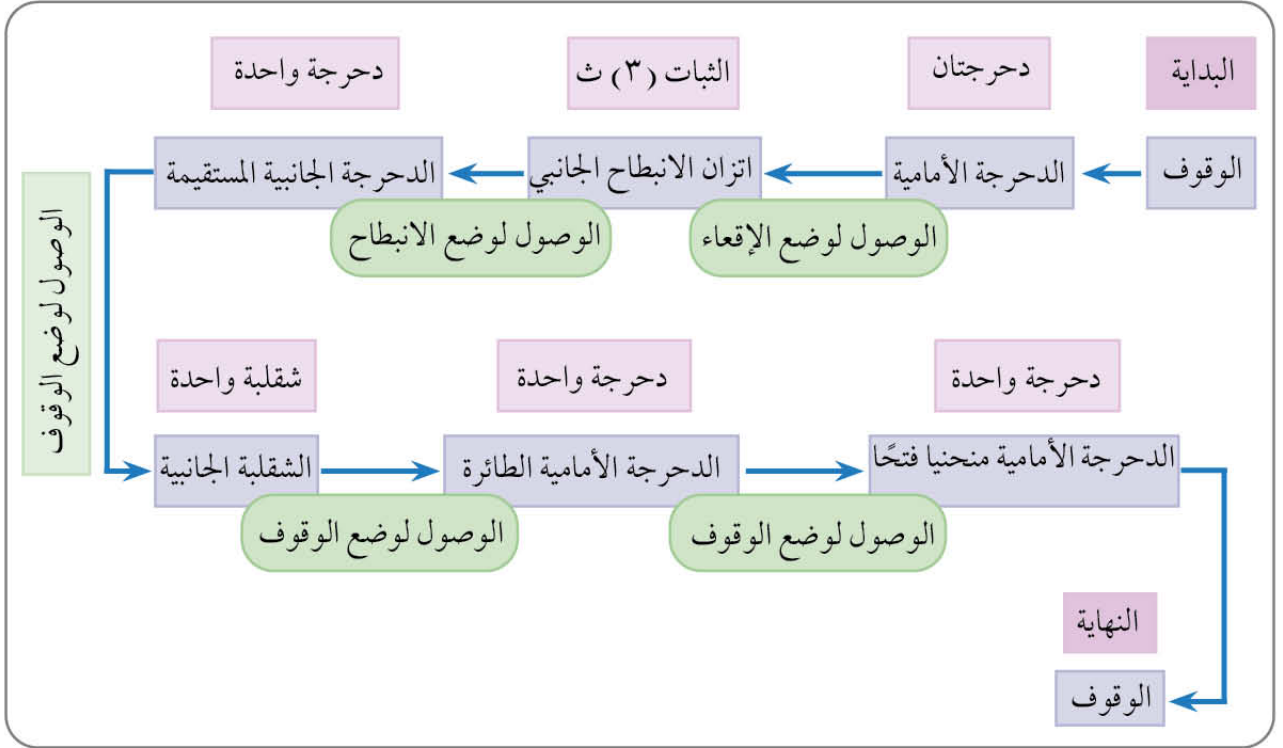
## نموذج (٢)



الشكل (٢)



### نموذج (٣)



الشكل (٣)

### الأنشطة التقويمية

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

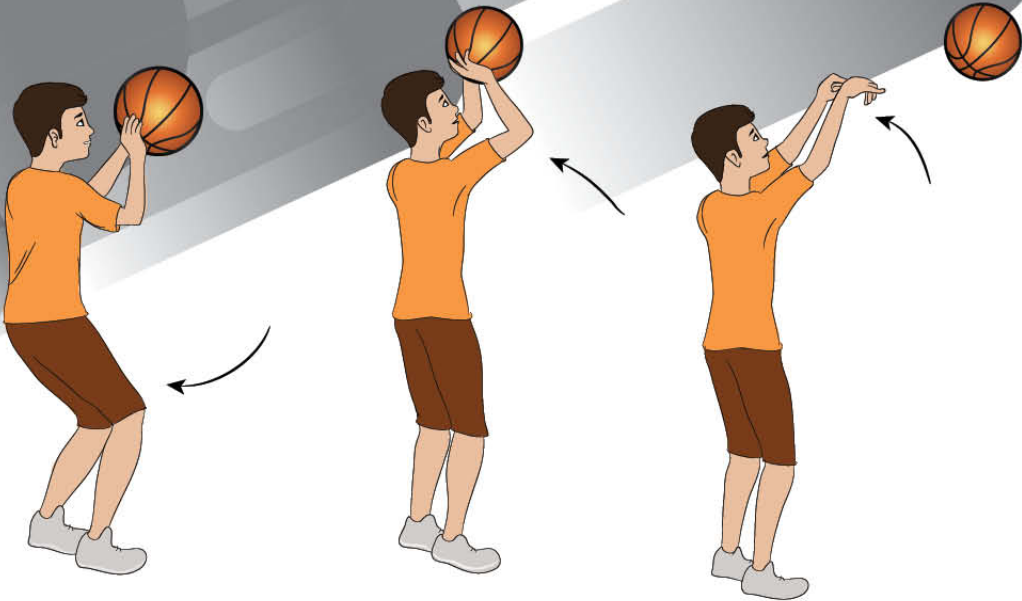




الوحدة الخامسة

# الألعاب الحركية

(ألعب وأستمتع)



## المقدمة

تُعَدُّ الألعاب الحركية من أهم عناصر برامج الرياضة المدرسية، التي تسهم في تنمية قدرات التلاميذ من مختلف الجوانب البدنية والمهارية والعقلية والاجتماعية، وهي من الأنشطة الجاذبة التي تُؤدِّي في أجواءٍ تتسم بالمرح والسرور.

وستتضمَّن هذه الوحدة موضوعات الألعاب الجماعية المصغرة مثل: كرة السلة، وكرة اليد، والكرة الطائرة للصغار، وهي ألعاب تطبق فيها القواعد القانونية بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية، بتعديل بعض الجوانب الفنية للعبة مثل: عدد اللاعبين، ومساحة الملعب، وزمن المباراة أو نقاطها، بالإضافة إلى تكييف بعض القواعد المرتبطة بـ (التعامل مع الكرة، الهجوم، الدفاع).

كما تتضمن هذه الوحدة موضوع الألعاب الشعبية، والتي تعبّر عن الموروث الحضاري، وتمارس عبر الأجيال المتعاقبة، كما ترتبط بحياة الأفراد في البيئة التي يعيشون فيها.

## محتويات الوحدة

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

## الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات سلة .
- سلال .
- كرات يد .
- عصي .
- كرات طائرة .
- شريط لاصق .
- أطواق .
- حبال .
- أقماع .
- قطع قماش ( مصار ) .

## مخرجات التعلم للوحدة الخامسة

يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف بعض مهارات الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يوظف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة الألعاب الجماعية المصغرة والشعبية.



## تمريبات الإحساس بالكرة (التحكم والسيطرة)

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

دحرجة الكرة للأمام وللخلف



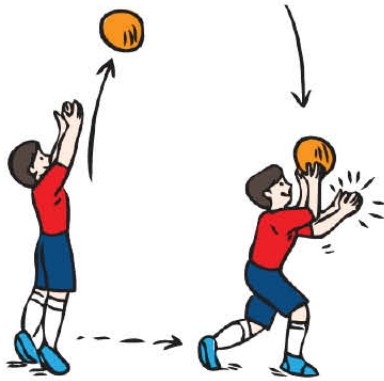
الشكل (٢)

تنطيط الكرة



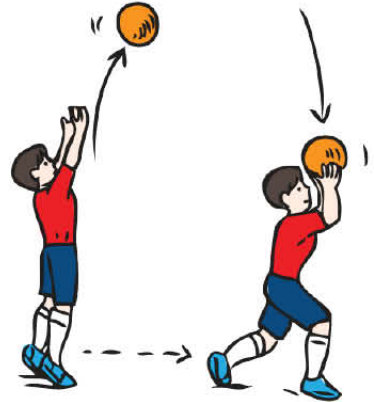
الشكل (١)

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



الشكل (٤)

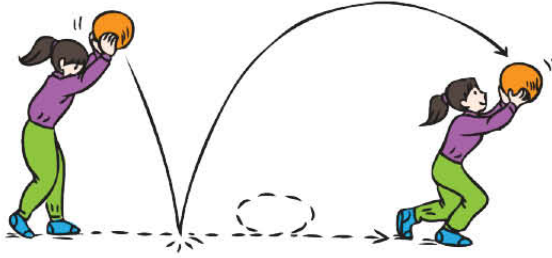
رمي الكرة إلى الأعلى والأمام واستلامها قبل ملامستها الأرض.



الشكل (٣)

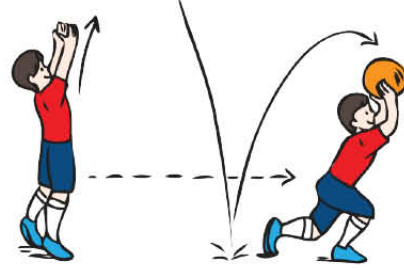


ضرب الكرة في الأرض واستلامها بعد ارتدادها.



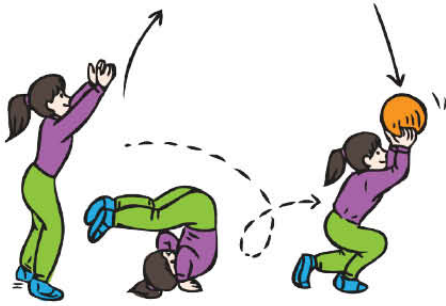
الشكل (٦)

رمي الكرة إلى الأعلى والأمام واستلامها بعد ارتدادها من الأرض.



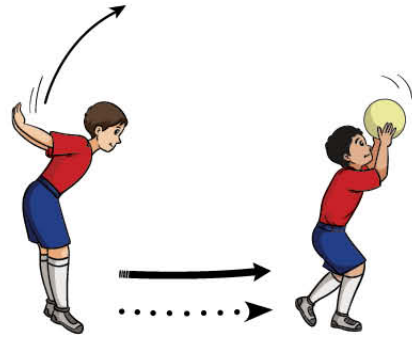
الشكل (٥)

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



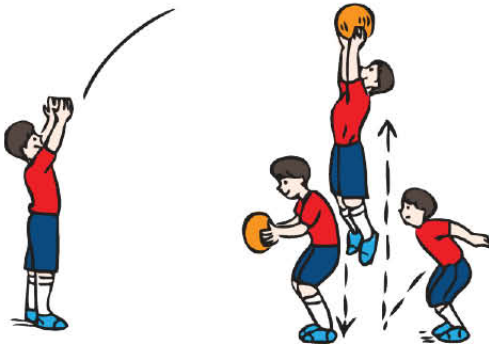
الشكل (٨)

رمي الكرة من خلف الظهر واستلامها من الأمام.



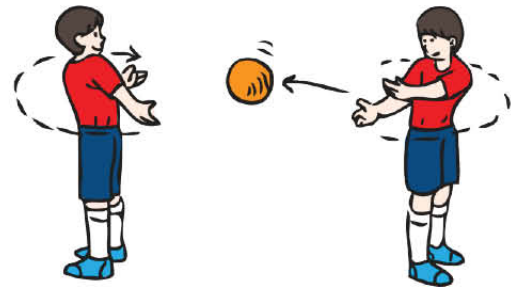
الشكل (٧)

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



الشكل (١٠)

تبادل رمي واستلام الكرة مع الزميل بلف الجذع للجانب.



الشكل (٩)



## لعبة كرة السلة للصغار

## تقعيد

تُعدُّ لعبة كرة السلة للصغار من الألعاب الجماعية الممتعة للتلاميذ؛ لما تتميز به من إثارةٍ وتحديٍّ وانتقالٍ بين حالي الهجوم والدفاع، وهي صورة مصغرة للعبة كرة السلة الرسمية، وتهدف إلى إكساب التلاميذ المهارات الأساسية وفهم قواعدها القانونية والتكثيف مع مواقف اللعب المختلفة، كما تعمل على تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين أعضاء الفريق.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض مهارات لعبة كرة السلة للصغار.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة السلة للصغار.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للعبة كرة السلة للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.

## المفاهيم

التمريرة باليدين من فوق الرأس، التنظيط بتغيير الاتجاه، التصويب باليدين من الثبات.

## الأدوات والوسائل التعليمية

كرات سلة، أقماع، أطواق، سلال، حبال.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار:

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

### - لا يسمح للتلميذ بالآتي:

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

### - يمكن احتساب النقاط عند نجاح التصويب كالآتي:

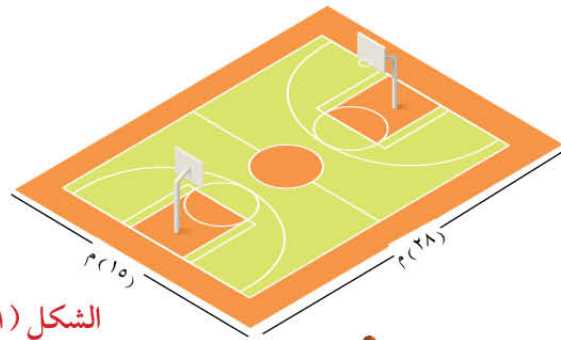
- نقطتان من جميع مناطق اللعب.
- نقطة واحدة للرمية الحرة.

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

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

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

في مباراة كرة السلة للكبار (الرسمية) تحتسب (٣) نقاط عند نجاح التصويب من خارج القوس.



الشكل (١)



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

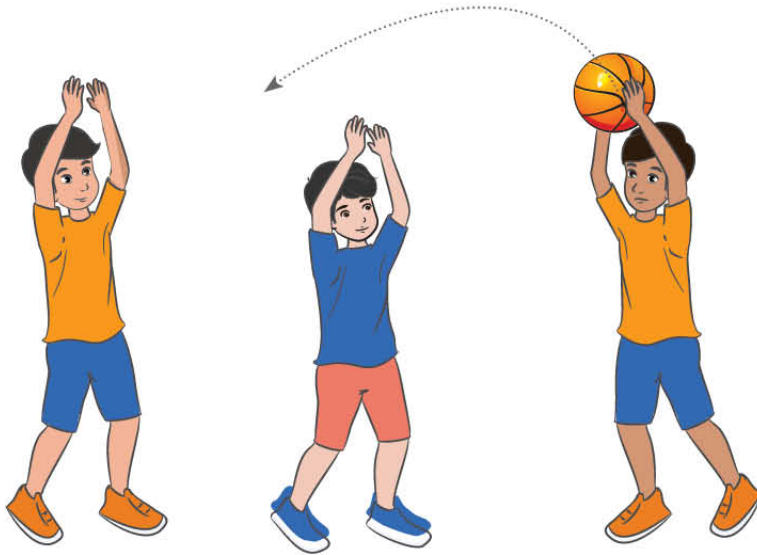
تُؤدَّى لعبة كرة السلة للصغار باستخدام العديد من المهارات الأساسية مثل: مسك الكرة، التمير، التصويب، المحاورة وغيرها، وستتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: التمير (التمير باليدين من فوق الرأس)

يُؤدَّى التمير باليدين من فوق الرأس برمي الكرة إلى الزميل مباشرة بمستوى أعلى من اللاعب المنافس، مع مراعاة النقاط الآتية:

يسهم التمير في  
حياسة الفريق على  
الكرة، والتقدم بها في  
الملعب.

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.
- مسك الكرة باليدين، ورفع الذراعين عاليًا.
- رمي الكرة بمد الذراعين للأمام (عاليًا مائلًا).
- المتابعة بحركة رسغ اليد بعد خروج الكرة.

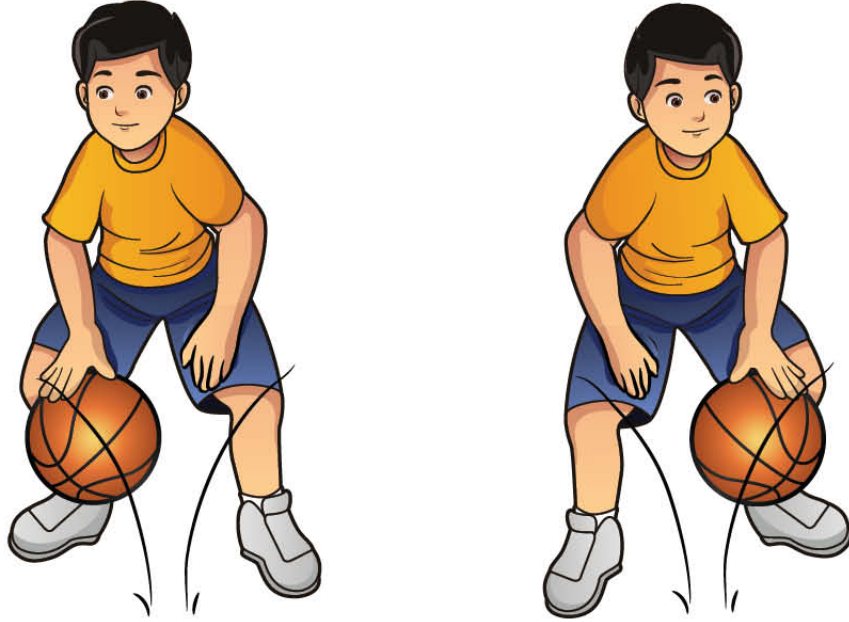


الشكل (٢)



يُؤدَّى التنطيط بتغيير الاتجاه بتبديل الكرة من يدٍ إلى أخرى للتخلص من مراقبة المنافس، مع مراعاة النقاط الآتية:

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، ثني الركبتين قليلاً، مسك الكرة أمام الجسم.
- ثني المرفق، ودفع الكرة بأصابع اليد من مستوى الحوض باتجاه الأرض.
- تنطيط الكرة أمام الجسم والنظر للأمام.
- تبديل الكرة من اليد اليمنى إلى اليسرى والعكس على شكل حرف (V).



الشكل (٣)

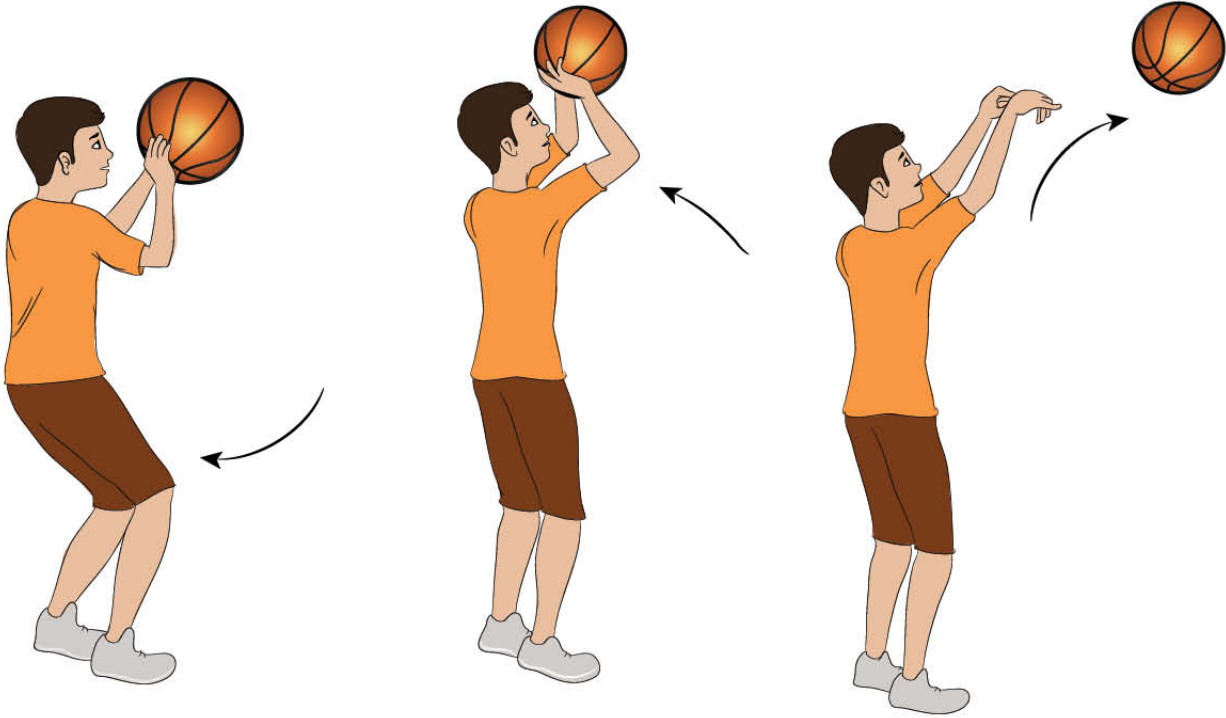


### ثالثاً:

### التصويب (التصويب من الثبات)

يُؤدَّى التصويب من الثبات برمي الكرة وتوجيهها بدقة نحو السلة، ويتطلب أداؤها توافراً عصبياً عضلياً مع مراعاة النقاط الآتية:

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، ثني الركبتين قليلاً، مسك الكرة أمام الجسم.
- وضع الكرة على أصابع اليد الرامية، وسندها باليد الأخرى من الجانب.
- رمي الكرة بمد الركبتين كاملاً مع فرد الذراعين أماماً عالياً.
- المتابعة بحركة رسغ اليد بعد خروج الكرة.



الشكل (٤)



## إرشادات لتعليم لعبة كرة السلة للصغار

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

يمكن استخدام أهداف بديلة لِحَلِّقِ السلة كالأطواق أو السلال، أو رسم دوائر لتنفيذ الأنشطة التطبيقية أو الألعاب التمهيديّة لكرة السلة.

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة السلة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (التمرير، المحاورة، التصويب).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، التلاميذ، الصور، الرسوم، الفيلم التعليمي).
- التدرج في أداء المهارات بدون كرة، ثم بالكرة.

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

يمكن للمعلم مراجعة المهارات الأساسية المدرجة في دليل المعلم للصف الثالث.



## نشاط (١) أداء المهارات في مسارات

### إعداد النشاط

- يمكن تغيير الأداء من التمرير إلى التصويب من الثبات نحو الزميل.

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة عدد الأقماع في المسار.
- وضع مدافع سلبي بدلاً من الأقماع.

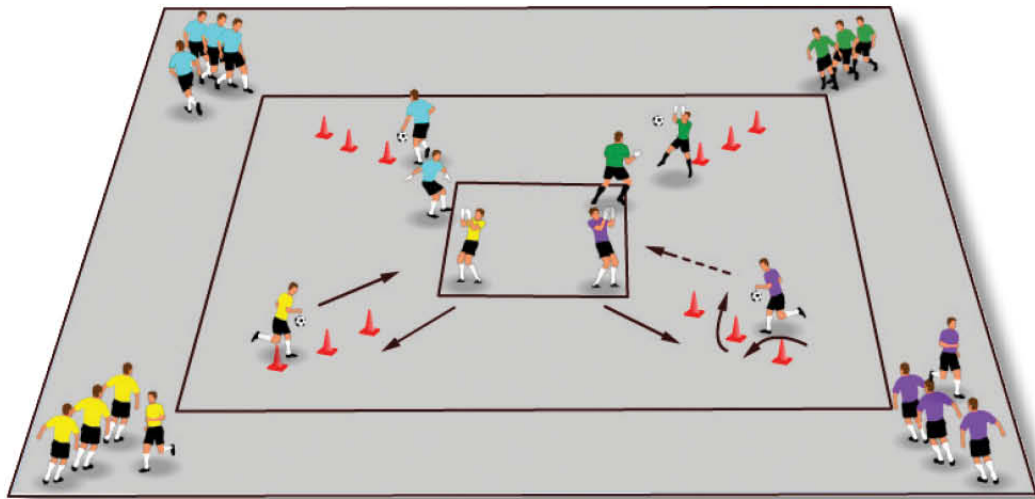
### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠ - ١٥) م، وبداخله مربع صغير طول ضلعه (٣ - ٥) م.
- وضع (٤) أقماع في منتصف المسافة بين زوايا المربعين، ويقف (٤) تلاميذ على زوايا المربع الصغير.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على زوايا المربع الكبير.
- كرة لدى التلميذ الأول في كل قطار. كما في الشكل (٥).

### إجراءات التنفيذ

- يتقدم التلميذ الأول من كل قطار بتنطيط الكرة بتغيير الاتجاه بين الأقماع حتى يصل إلى القمع الأخير، ثم يمرر الكرة تمريرة من فوق الرأس لزميله المقابل ويجري ليقف مكانه، ثم يعود زميله ليكرر الأداء نفسه في المسار، وهكذا.



الشكل (٥)



## نشاط (٢) محطات كرة السلة للصغار

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- المحطة (١):** صفان متقابلان بينهما (٣) م، وضع حبل بارتفاع مناسب في منتصف المسافة، كرة لدى كل تلميذين.
- المحطة (٢):** تحديد دائرة قطرها (٥) م، وضع أقماع على محيطها، ويقف التلاميذ على محيط الدائرة، كرة لدى كل تلميذ.
- المحطة (٣):** تحديد خط أو وضع علامات على شكل نصف دائرة أمام السلة على بُعد (٢) م، يقف التلاميذ على العلامات المحددة.
- المحطة (٤):** قطاران متجاوران بينهما مسافة (٢) م، تحديد خط للبداية ووضع سلة على بُعد (٨) م، كرة لدى كل تلميذين. كما في الشكل (٦).

### إجراءات التنفيذ

- المحطة (١):** تبادل التمريرة من فوق الرأس مع الزميل بتعدية الحبل.
- المحطة (٢):** تنطيط الكرة بتغيير الاتجاه بين الأقماع في مسار دائري.

- المحطة (٣):** التصويب من الثبات الخط المحدد مع تبديل الأماكن بعد كل محاولة.
- المحطة (٤):** التقدم مع تبادل التمريرة من فوق الرأس مع الزميل ثم التصويب على السلة.

### اشتراطات الأداء

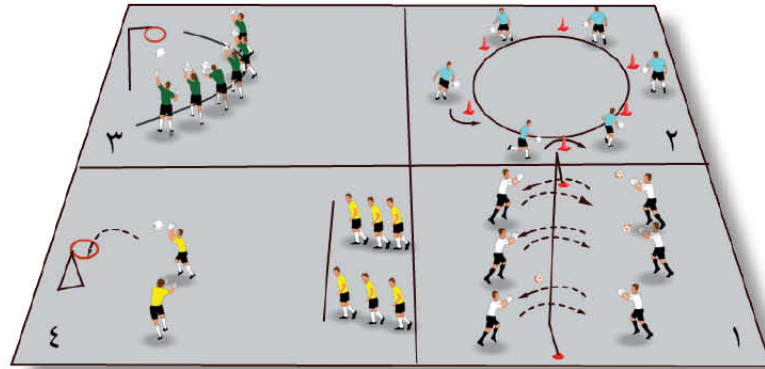
- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التمرير والتصويب.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٦)



## نشاط (٣) الأداء مع الزملاء

### إعداد النشاط

- ملعب كرة السلة .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف كل مجموعة في أحد نصفي الملعب في قطارات مواجهة للسلة .
- تحديد تلميذ يقف بجانب كل قطار، وتلميذ آخر كمدافع سلبي في منتصف المسافة بين السلة وخط المنتصف، كرة لدى كل تلميذ. **كما في الشكل (٧).**

### إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم يتقدم المدافع السلبي نحو التلميذ الأول من كل قطار، الذي بدوره يتقدم بتنطيط الكرة، ثم يمررها (تمريرة باليدين من فوق الرأس) لزميله الواقف بجانب القطار، ثم يجري من خلف المدافع ليستلم الكرة مرة أخرى، ثم يتقدم بالتنطيط ويصوب نحو السلة، ثم ينطلق التلميذ التالي ويكرر الأداء.

### اشتراطات الأداء

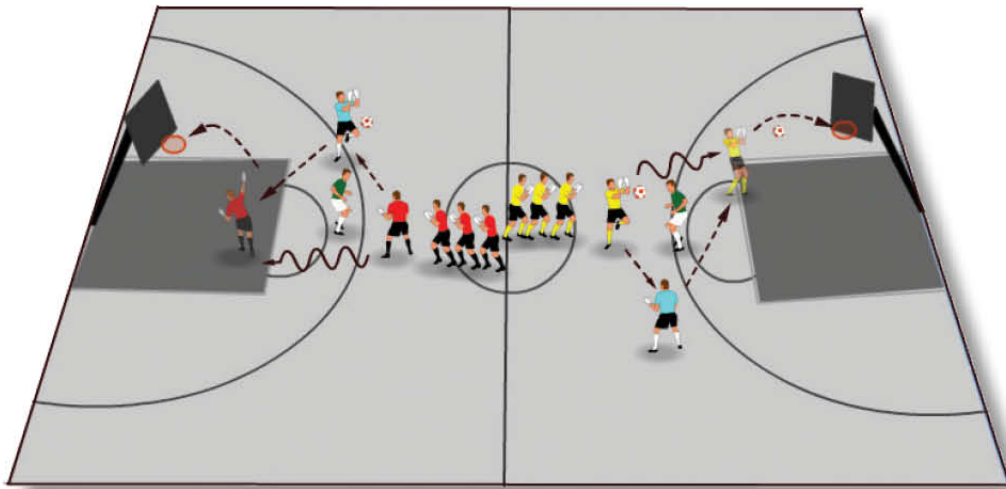
- الأداء بطريقة صحيحة .
- دقة التمرير والتصويب .

### تطوير النشاط

- تغيير دور المدافع السلبي إلى مدافع إيجابي .
- زيادة عدد المدافعين .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٧)



## نشاط (٤) منافسات كرة السلة للصغار

### إعداد النشاط

- تحديد مستطيلين مساحة كل منهما (٧ × ١٠) م، موضعا فيهما أطواق، والمسافة بين كل طوق وآخر (٢) م، ووضع سلتين على ضلعي كل مستطيل.

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين.
- يقف تلاميذ كل مجموعة بحيث تكون قدم واحدة بداخل الطوق، مع تحديد تلميذين مدافعين من كل مجموعة يقفان في مستطيل المجموعة الأخرى، كرة لدى كل مجموعة. كما في الشكل (٨).

### إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم يتبادل تلاميذ المجموعة تمرير الكرة فيما بينهم دون خروجهم من الأطواق والتصويب نحو إحدى السلتين، بينما يحاول المدافعان قطع التمريرات وإبعاد الكرة.
- تحديد دقيقتين للأداء، ويحتسب عدد النقاط المسجلة لكل مجموعة.

### اشتراطات الأداء

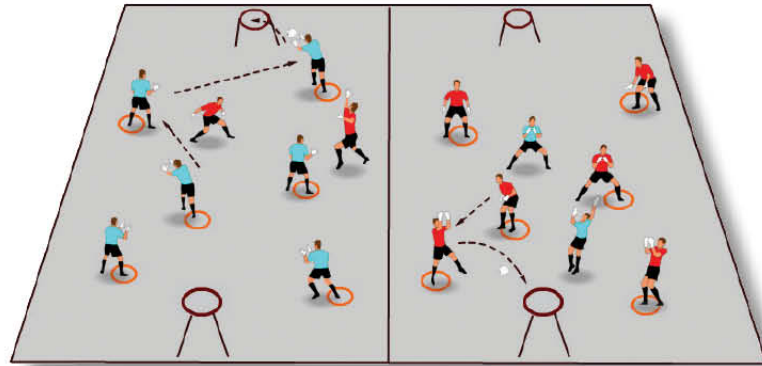
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة التمرير والتصويب.
- عدم خروج التلاميذ من الأطواق.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة بُعد الأطواق عن بعضها بعضًا.
- استخدام أكثر من كرة.
- تبادل تمرير الكرة بحركة التلاميذ داخل المستطيل.

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة تبادل الأماكن بين التلاميذ.
- يمكن تنفيذ الألعاب التمهيديّة لكرة السلة من دليل المعلم للصف الثاني.
- العمل الجماعي.
- النظام.



الشكل (٨)



## نشاط (٥) ألعاب صغيرة لكرة السلة للصغار

### إعداد النشاط

- ملعب كرة السلة للصغار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، تقف كل مجموعة في قطارات ثنائية على زوايا نصف الملعب.
- وضع قمع أمام كل مجموعة بالقرب من خط المنتصف.
- وضع كرة في منتصف المسافة بين خط المنتصف والسلة. كما في الشكل (٩).

### إجراءات التنفيذ

- مع إشارة المعلم يجري أول تلميذين من كل قطار بسرعة نحو القمع والدوران حوله، ثم يجري نحو الكرة للحصول عليها، ليقوم التلميذان الحاصلان عليها بتبادل التمرير والتقدم والتصويب بإدخال الكرة في السلة، بينما يحاول التلميذان الآخرون قطع تمرير الكرة وإبعادها.
- تحتسب نقطة للمجموعة التي تنجح في إدخال الكرة في السلة.

### اشتراطات الأداء

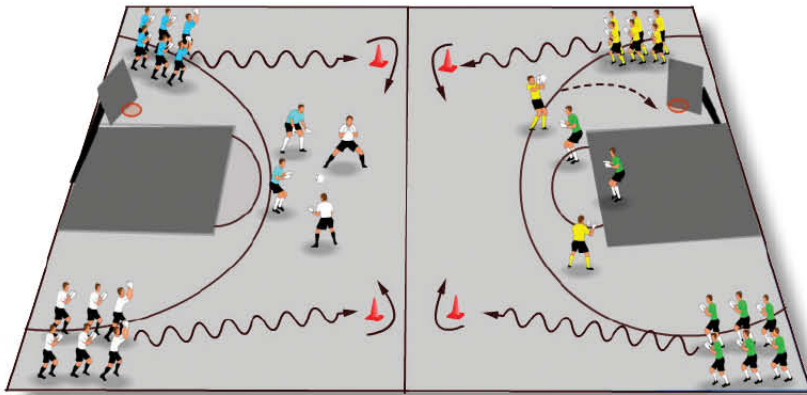
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الجري نحو الكرة.
- دقة التمرير والتصويب.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد التلاميذ (٣×٣).
- زيادة مسافة الجري.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.
- لا يسمح بالمسك والدفع بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يمكن تنفيذ الألعاب التمهيدية لكرة السلة من دليل المعلم للصف الثاني.
- العمل الجماعي. النظام.



الشكل (٩)



## نشاط (٦) مباراة في لعبة كرة السلة للصغار

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

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

### الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم التلاميذ: ما المهارات الأساسية التي تُؤدَّى في لعبة كرة السلة للصغار؟
- يرفع المعلم صورًا لبعض مهارات كرة السلة للصغار، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم المهارة؟
- يسأل المعلم التلاميذ: متى تحتسب نقطتان ونقطة واحدة عند نجاح التصويب وإدخال الكرة في السلة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة كرة السلة للصغار.





## لعبة كرة اليد للصغار

## تمهيد

تُعد لعبة كرة اليد للصغار من الألعاب الجماعية المحببة للتلاميذ، لتنوع مهاراتها واستمرارية التحول فيها من حالة الهجوم إلى الدفاع ، وهي إحدى مراحل تعلم لعبة كرة اليد الرسمية، وتهدف إلى تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة باللعبة ، بالإضافة إلى إسهامها في إكساب التلاميذ الصفات الإرادية مثل: المثابرة، والقدرة على اتخاذ القرار.

## المخرجات التعليمية

**يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:**

- يتعرّف بعض مهارات لعبة كرة اليد للصغار .
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار .
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار .
- يوظّف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للعبة كرة اليد للصغار .
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار .
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار .

## المفاهيم

التمرير، التصويب ، التنظيط .

## الأدوات والوسائل التعليمية

كرات يد، أقماع، أطواق .



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار:

- تلعب مباراة كرة اليد للصغار بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٥) لاعبين؛ (٤) لاعبين وحارس مرمى، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس.
- تلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (١٠ - ١٥) دقيقة، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.
- تطبق فيها قواعد لعبة كرة اليد الأساسية (الرسمية) فيما يتعلق بالقواعد العامة (التعامل مع الكرة، الدفاع، الهجوم) مع إمكانية تعديل بعض القواعد وفقاً للمرحلة العمرية وقدرات التلاميذ، والتي نلخصها في الآتي:

### - لا يسمح للتلميذ بالآتي:

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

- للأغراض التعليمية لا يتم استبعاد التلميذ في حالة ارتكاب سلوكيات أو مخالفات تستدعي عقوبة إيقاف دقيقتين، بل يتم استبداله بلاعب آخر.

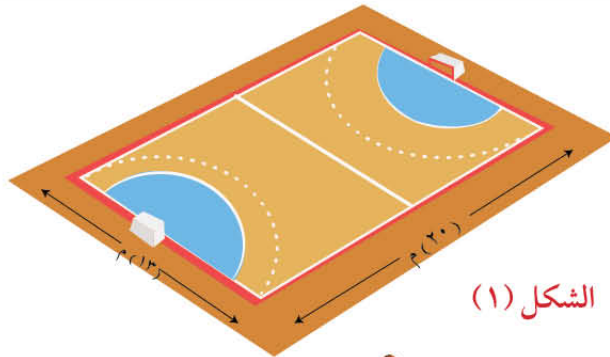
- يسمح باستبدال اللاعبين في أي وقت وبعده غير محدود من التبديلات.

- **الكرة:** مقاس رقم (١) محيطها (٥٠-٥٢) سم، ووزنها (٢٩٠-٣٣٠) جرام، وتكون مرنة وسهلة المسك والتنطيط والتحكم بها.

- **الملعب:** يوجد أكثر من قياس للملعب، تتراوح قياساتها في العرض بين (١٢-١٦) م، والطول (٢٠-٢٤) م، وذلك وفقاً لقوانين ولائحة الاتحاد الرياضي المحلي للعبة، والمرمى بعرض (٢,٤٠) م، وارتفاع (١,٦٠) م.

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

يمكن تقسيم ملعب كرة اليد الرسمي للكبار إلى (٣) ملاعب مصغرة بشكل عرضي، واستخدام الأقسام في حالة عدم توفر مرمى قانوني.



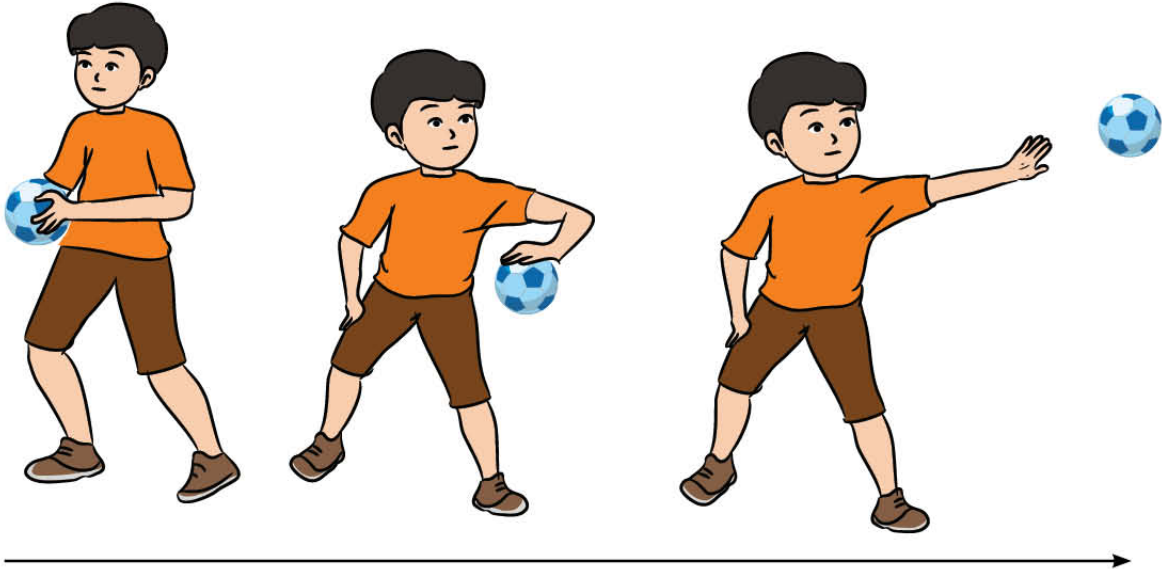
## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تُؤدَّى لعبة كرة اليد للصغار باستخدام مجموعة من المهارات الأساسية مثل: التمرير، والتنطيط، والتصويب، والخداع، وستتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: التمرير (التمريرة البندولية للجانب)

تُؤدَّى التمريرة البندولية للجانب من مستوى الحوض، وتستخدم في التمرير للمسافات القصيرة، مع مراعاة النقاط الآتية:

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، مسك الكرة أمام الجسم.
- أرجحة الذراع للخارج والجانب، بحركة مشابهة لحركة بندول الساعة.
- رمي الكرة برسغ اليد باتجاه الزميل.
- متابعة حركة رسغ اليد لجهة التمرير.



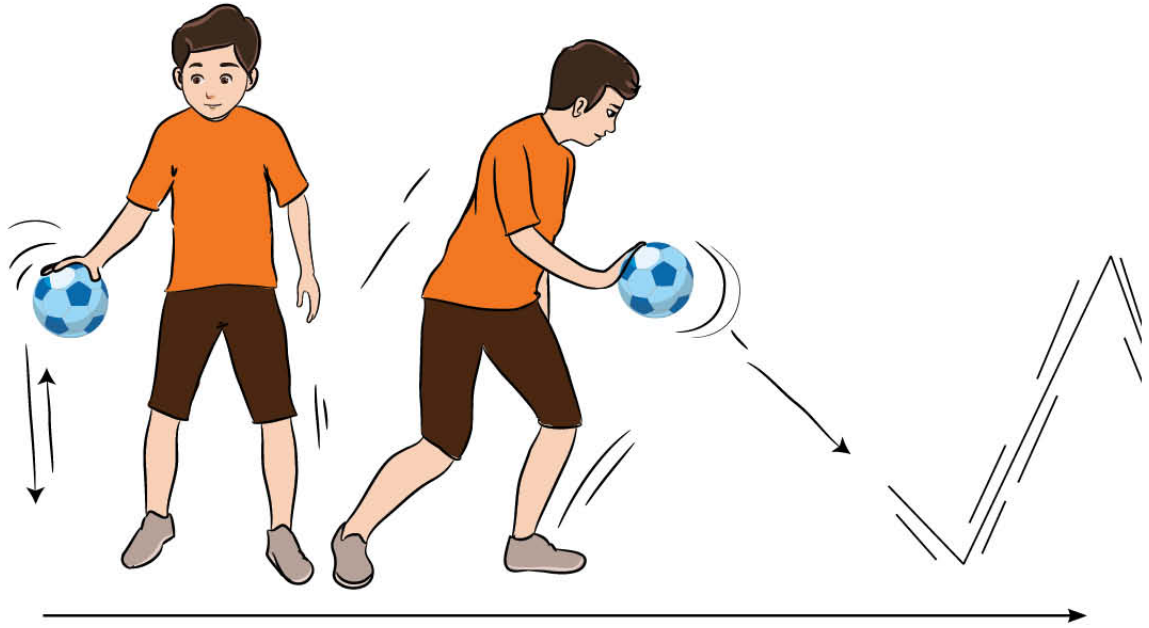
الشكل (٢)



يُؤدَّى تنطيط الكرة بتتابع دفع الكرة بأصابع اليد نحو الأرض وارتدادها، ويستخدم للتقدم بالكرة في حالة عدم القدرة على التمرير للزميل، مع مراعاة النقاط الآتية:

ينصح بعدم استخدام التنطيط كثيراً؛ لتجنب إبطاء عملية الهجوم.

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، انثناء الركبتين قليلاً .
- مسك الكرة أمام الجسم، ثني المرفق ومدّه لدفع الكرة .
- دفع الكرة بأصابع اليد من مستوى الحوض .
- تنطيط الكرة أمام الجسم وبجانبه، والنظر للأمام .



الشكل (٣)

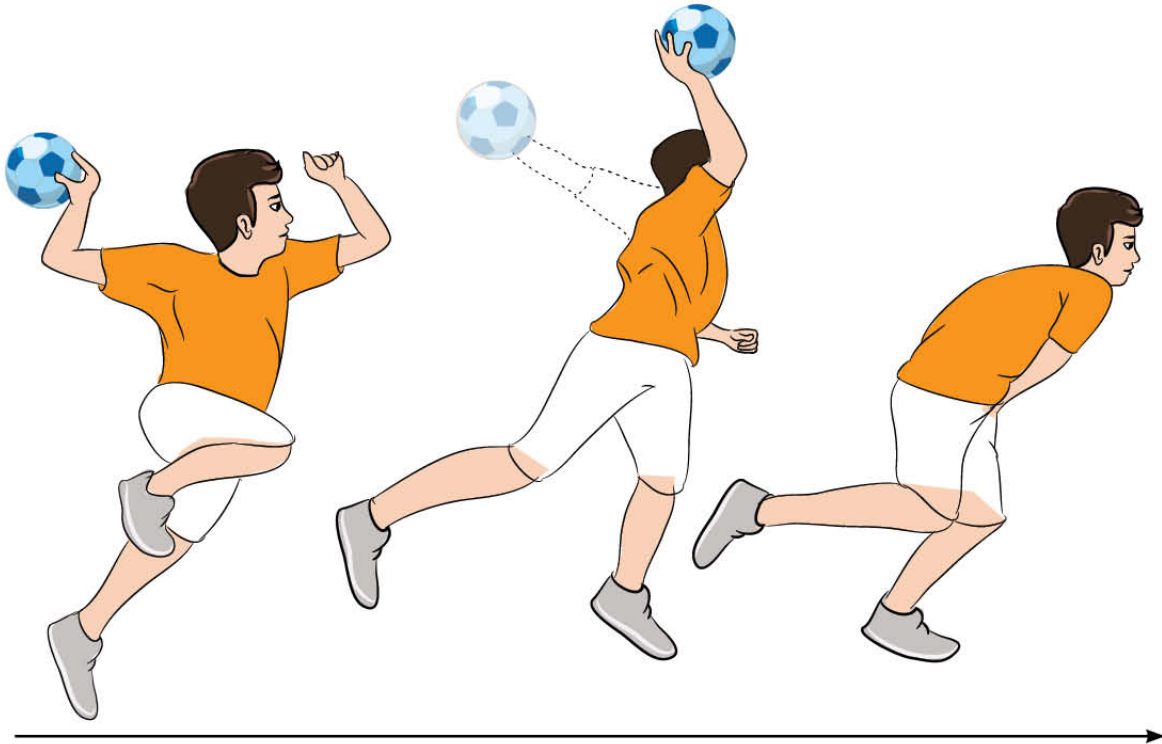


ثالثاً:

التصويب (التصويب بالوثب لأعلى)

يُؤدَّى التصويب بالوثب لأعلى من خارج منطقة الرمية الحرة بالارتقاء بالقدم المعاكسة لليد الرامية، مع مراعاة النقاط الآتية:

- مسك الكرة باليدين وأخذ خطوة واحدة، ثم الارتقاء للأعلى.
- انثناء الرجل الحرة قليلاً، والرجل الأخرى ممدودة أثناء الطيران.
- سحب الذراع الرامية خلفاً وأرجحتها أماماً، ثم رمي الكرة.
- الهبوط على قدم الارتقاء.



الشكل (٤)



## إرشادات لتعليم لعبة كرة اليد للصغار

- استخدام الألعاب الصغيرة التي تعتمد على اللقف والرمي بقواعد مبسطة.
- عدم تقييم التلاميذ بخطة جماعية وإعطائهم حرية اللعب الهجومي مع المهارات الفردية.
- تبديل التلاميذ على مراكز اللعب المختلفة (لاعب/ حارس مرمى).
- التركيز على الممارسة والاستمتاع واللعب الجماعي أكثر من التركيز على الفوز.
- ينبغي إتاحة فرص الممارسة لمشاركة جميع التلاميذ بالتساوي بين البدلاء والأساسيين.

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

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

يمكن للمعلم مراجعة المهارات الأساسية المدرجة في دليل المعلم للصف الثالث.



## نشاط (١) أداء المهارات في مسارات

### إعداد النشاط

### اشتراطات الأداء

- تحديد دائرة طول قطرها (٨ - ١٠) م، وضع (٤) أقماع في مركزها.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة على محيط الدائرة.
- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التمرير.
- التحرك عكس اتجاه عقارب الساعة.

### تطوير النشاط

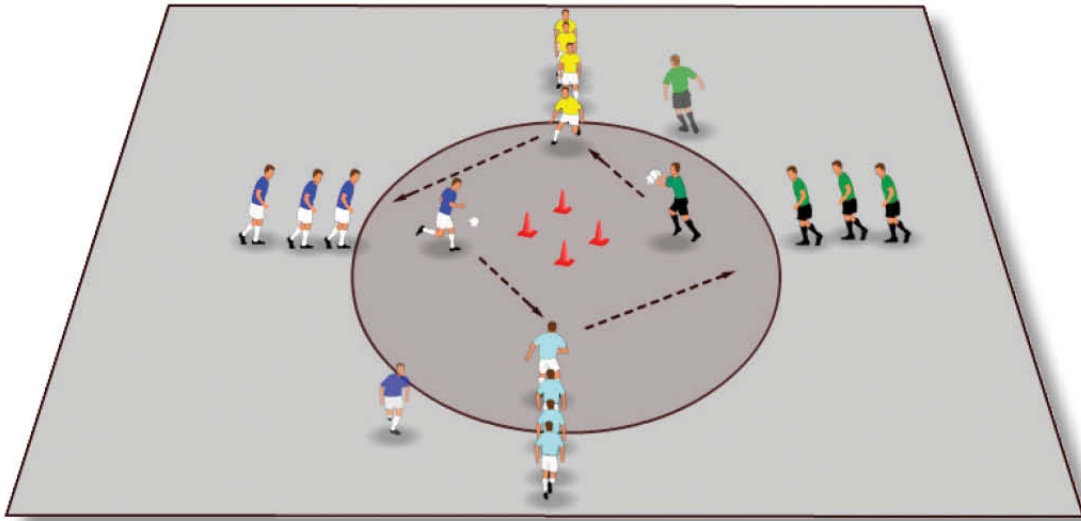
- تغيير اتجاه التحرك والتمرير.
- زيادة طول قطر الدائرة.
- زيادة عدد الكرات.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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

### إجراءات التنفيذ

- يتقدم التلميذ الأول في كلا القطارين بتنطيط الكرة نحو القمع، ثم يمررها (تمريرة بَدْولية للجانب) للتلميذ في القطار المجاور والجري للوقوف خلف القطار المجاور، ثم يكرر التلميذ المستلم للكرة الأداء، وهكذا.



الشكل (٥)



## نشاط (٢) محطات كرة اليد للصغار

### إعداد النشاط

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.

**المحطة (١):** انتشار حر، وضع أقماع أمام التلاميذ، كرة لدى كل تلميذ.

**المحطة (٢):** قطار، تحديد خط للتصويب، ووضع مرمى معلق به أطواق على بُعد (٤) م من خط التصويب، كرة لكل تلميذ.

**المحطة (٣):** مجموعات ثلاثية بينها مسافة (٣) م، بحيث يقف تلميذ في منتصف المسافة بين كل تلميذين متقابلين، كرات لدى كل مجموعة.

**المحطة (٤):** قطاران متجاوران، تحديد خطي بداية ونهاية بينهما (٨) م، وتحديد خط على بُعد (٤) م من خط البداية، ومرمى أو قمعين على خط النهاية، كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٦).

### إجراءات التنفيذ

**المحطة (١):** تنطيط الكرة بالدوران حول القمع، ثم الانتقال إلى قمع آخر، مع إشارة التلميذ القائد.

**المحطة (٢):** التقدم بالتنطيط، ثم التصويب

بالوثب نحو الأطواق المعلقة في المرمى.  
**المحطة (٣):** تبادل تمرير الكرة (البندولية للجانب).

**المحطة (٤):** تبادل تمرير الكرة، ثم التصويب بالوثب على المرمى من خط ال (٤) م.

### اشتراطات الأداء

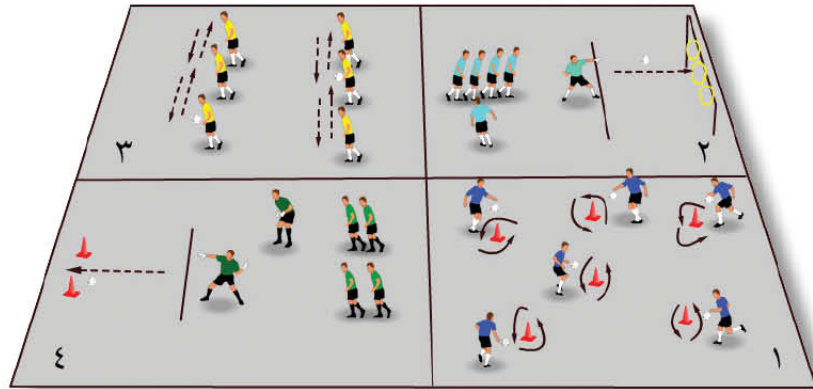
- الأداء بطريقة صحيحة.
- دقة التمرير والتصويب.

### تطوير النشاط

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

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٦)





## نشاط (٣) الأداء مع الزملاء

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- إشراك مدافع سلبي بدلاً من القمع.
- إشراك حارس مرمى.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

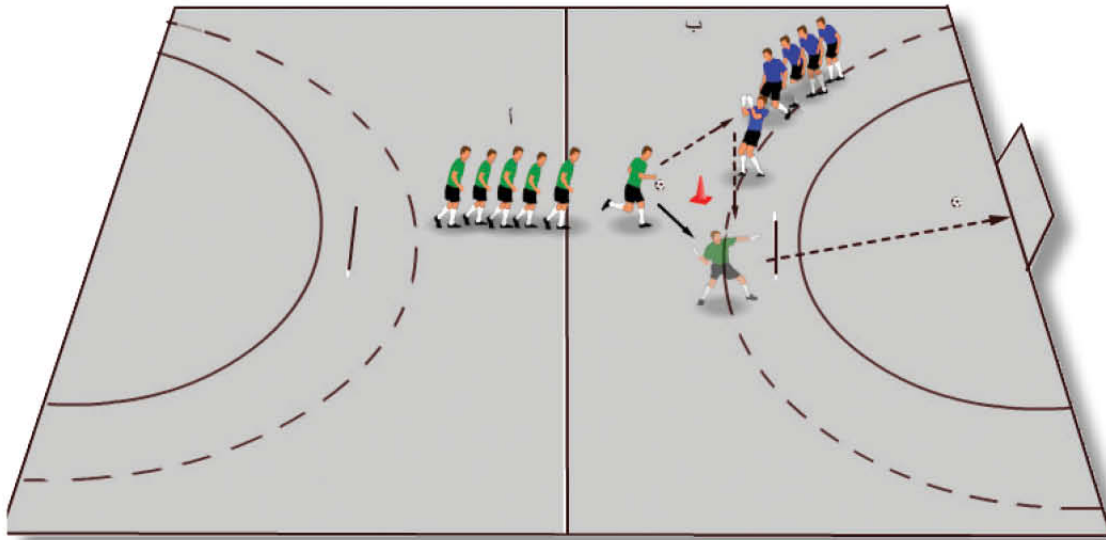
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.

### إعداد النشاط

- تحديد نصف ملعب كرة اليد للصغار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة (أ) و (ب).
- المجموعة (أ) تقف على خط المنتصف، والمجموعة (ب) تقف على خط الرمية الحرة.
- وضع قمع في منتصف المسافة بين القطارين.
- كرة لدى تلاميذ القطار (أ). كما في الشكل (٧).

### إجراءات التنفيذ

- يتقدم التلميذ (أ) بتنطيط الكرة نحو القمع، ثم يمرر الكرة للتلميذ (ب) والجري باتجاه المرمى واستلام الكرة بتمريرة للجانب من الزميل والتصويب بالوثب نحو المرمى.



الشكل (٧)



## نشاط (٤) منافسات كرة اليد للصغار

### إعداد النشاط

- ملعب كرة اليد للصغار.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية (ثلاثية)
- تقف في صفوف مواجهة للمرمى على خط منتصف الملعب.
- تحديد مدافع يقف على خط الرمية الحرة، وحارس للمرمى، كرة لكل مجموعة. **كما في الشكل (٨).**

### إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يتقدم تلاميذ المجموعة الأولى بتبادل التمرير بالجانب فيما بينهم حول خط الرمية الحرة، ومع نداء المعلم يقوم التلميذ المستحوذ على الكرة بالتصويب بالوثب نحو المرمى، بينما يحاول المدافع وحارس المرمى منعهم من إحراز الهدف، ثم تنطلق المجموعة التالية وتكرر الأداء نفسه.
- تحتسب نقطة للمجموعة التي تنجح في إحراز الهدف، دون سقوط الكرة أثناء التمرير.

### اشتراطات الأداء

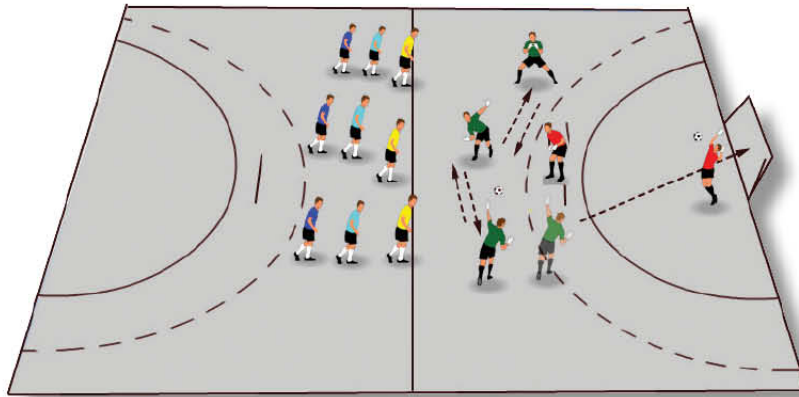
- الأداء بطريقة صحيحة.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- دقة التمرير والتصويب.

### تطوير النشاط

- زيادة عدد المدافعين (٣ × ٢).
- تحديد مناطق التصويب (الوسط، الأطراف).

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تحرز أكبر عدد من النقاط.
- تنتهي المحاولة بسقوط الكرة على الأرض أثناء التمرير.
- تبادل الأدوار بين التلاميذ.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي.
- التعاون.



الشكل (٨)



## نشاط (٥) ألعاب كرة اليد للصغار

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة عدد التلاميذ .
- زيادة زمن الأداء .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

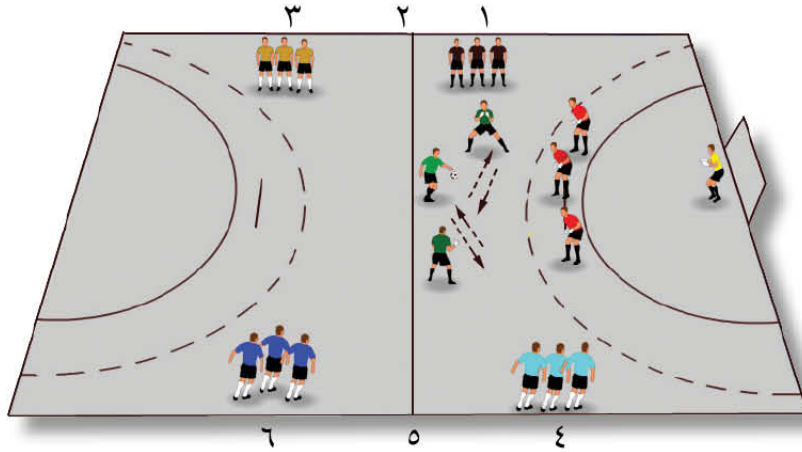
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط .
- مراعاة تبادل الأدوار بين التلاميذ .
- مراعاة تقارب مستويات التلاميذ عند توزيعهم في المجموعات .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- التقييم .
- العمل الجماعي .

### إعداد النشاط

- ملعب كرة اليد للصغار .
  - تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية ( ثلاثية ) ،  
تقف على الخطوط الجانبية للملعب .
  - تحديد رقم لكل مجموعة مثال ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ) .
  - تحديد حارس لكل مرمى ، كرات لدى المعلم .
- كما في الشكل (٩) .

### إجراءات التنفيذ

- تبدأ اللعبة بنداء المعلم لرقمين محددين ، مثال ( ٢ و ٥ ) ، ليجري تلاميذ المجموعتين المحددتين والدخول إلى الملعب ، ثم يرمي المعلم الكرة وتبدأ المنافسة ( ٣×٣ ) لمدة دقيقة ، ويكرر الأداء مع تغيير الرقم ، وهكذا .
- تفوز المجموعة التي تحرز أكبر عدد من الأهداف .



الشكل (٩)



## نشاط (٦) مباراة في لعبة كرة اليد للصغار

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

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

### الأنشطة التقويمية

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



## لعبة الكرة الطائرة للصغار

### تمهيد

تُعَدُّ لعبة الكرة الطائرة للصغار من الألعاب الجماعية المصغرة التي تهدف إلى تعليم لعبة الكرة الطائرة الرسمية، وإكساب التلاميذ المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة بها، وتتميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الجماعية بنقل الكرة في الهواء من منطقة إلى أخرى دون لمسها للأرض، بالإضافة إلى صغر مساحة ملعبها، ومناسبتها لجميع الأعمار السنيّة.

### المخرجات التعليمية

**يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:**

- يتعرّف بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية أثناء ممارسته للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار.

### المفاهيم

الإعداد، الاستقبال، الإرسال .

### الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طائرة، أقماع، أطواق، مقاعد سويدية، حبال.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار:

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

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

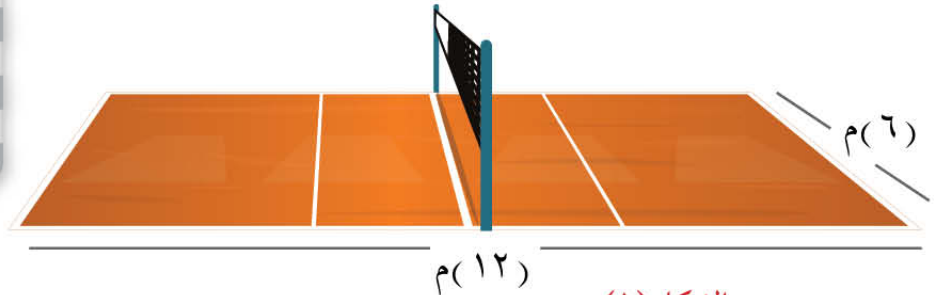
### - تحسب نقطة على الفريق في الحالات الآتية:

- عدم إعادة الكرة للملعب الآخر في حدود ثلاث ضربات متتالية للفريق.
- ملامسة الكرة للأرض خارج الملعب بعد لمسها من لاعبي الفريق.
- ارتكاب أعضاء الفريق لخطأ فني، مثل: (خطأ الدوران، تأخر الإرسال، لمس الحد النهائي للملعب عند إرسال الكرة).
- يقوم الفريق الفائز بالنقطة بأداء الإرسال.
- يقوم اللاعبون بالدوران في اتجاه عقارب الساعة بعد الفوز بنقطة مع تغيير الإرسال.

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

- **الملعب:** تمارس لعبة الكرة الطائرة للصغار في ملعب مصغر، بأبعاد

(١٣ × ٦,٥) م أو (١٢ × ٦) م. ويبلغ ارتفاع الشبكة (٢) م، لزيادة فرص نجاح التلاميذ في عبور الكرة فوق الشبكة.



الشكل (١)

للأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يراه أن يحقّه المعلم، من حيث عدد النقاط وعدد التغييرات للاعبين وكذلك بعض القواعد القانونية.

يمكن استخدام حبل يعلق عليه شرائط ملونة ليكون أكثر وضوحًا في حالة عدم توفر الشبكة، ويمكن تحديد ارتفاع الشبكة حسب قدرات التلاميذ الجسمية والبدنية والمهارية.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

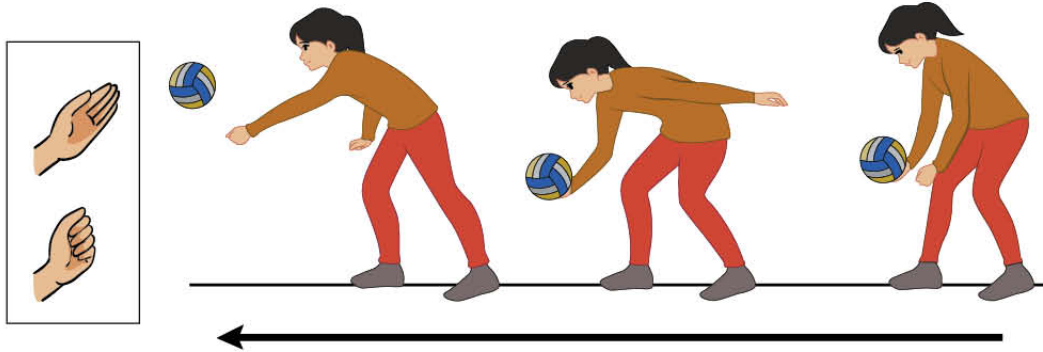
تُؤدَّى لعبة الكرة الطائرة للصغار باستخدام مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: الإرسال والاستقبال، والإعداد، والضرب الساحق، وحائط الصد. وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: الإرسال (الإرسال المواجه من أسفل)

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

نظراً لأهمية إتقان المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة للصغار، سيتم مراجعة المهارات التي أدرجت في دليل المعلم للصف الثالث.

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.
- ثني الركبتين قليلاً، ميل الجذع للأمام، والكرة على راحة اليد المعاكسة لليد الضاربة.
- رفع الكرة إلى أعلى أمام الجسم.
- أرجحة الذراع الضاربة للخلف وللأمام وضرب الكرة.



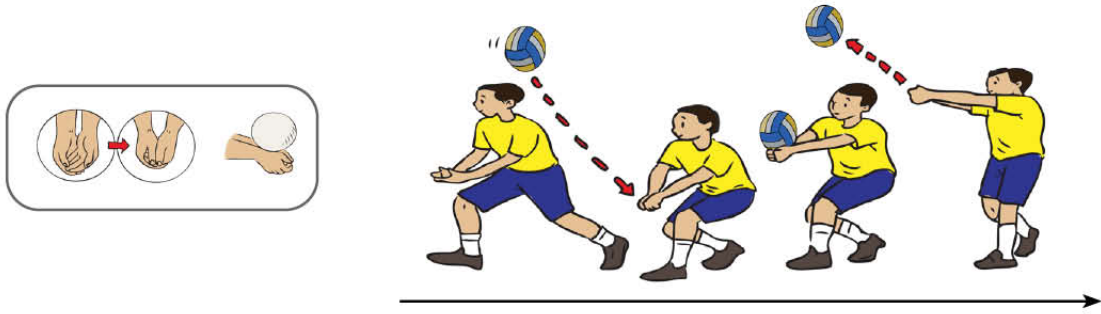
الشكل (٢)

### ثانياً: الاستقبال (الاستقبال باليدين من أسفل)

يستخدم الاستقبال باليدين من أسفل في الدفاع عن الملعب، ويُؤدَّى باستقبال الكرات المتوسطة والمنخفضة بهدف تمريرها وتوجيهها للزميل، مع مراعاة النقاط الآتية:



- وقوف، القدمان متباعدتان، وثني الركبتين قليلاً.
- ميل الجذع إلى الأمام.
- مد الذراعين للأمام وللأسفل.
- ملامسة الكرة بالساعدين مع فرد الركبتين والجذع للأمام.

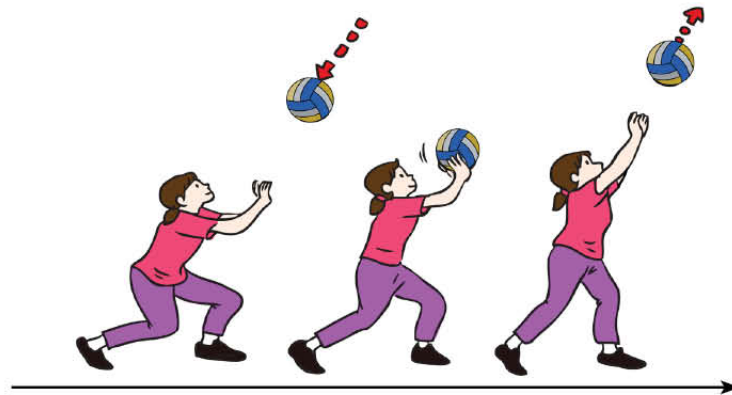


الشكل (٣)

### ثالثاً: الإعداد (التمرير باليدين من أعلى)

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

- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.
- ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع للأمام.
- رفع الذراعين عالياً، والمرفقان للأسفل وللخارج.
- دفع الكرة بأطراف الأصابع، مع مد الركبتين والذراعين.



الشكل (٤)





## إرشادات لتعليم لعبة الكرة الطائرة للصغار

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

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

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



## نشاط (١) أداء المهارات في مسارات

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠) م.
- تحديد مسارات، يوضع قمع في منتصف كل مسار، وحبل على ارتفاع مناسب في نهايته.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كرة لدى كل تلميذ. كما في الشكل (٥).

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

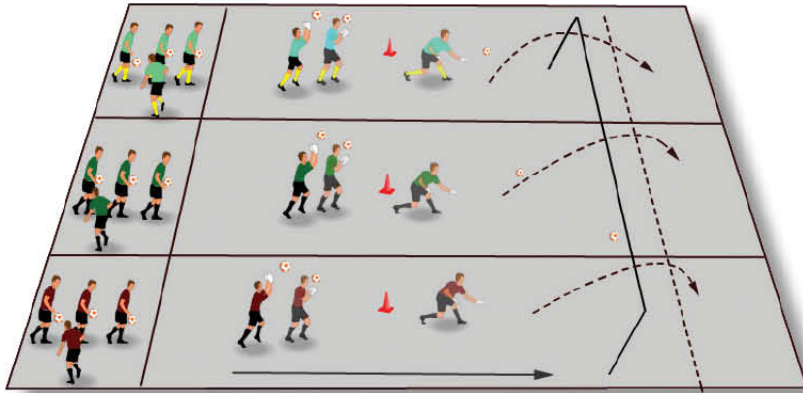
- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة عدد مرات أداء الاستقبال.
- زيادة ارتفاع الحبل.

### إجراءات التنفيذ

- يبدأ التلميذ الأول من كل قطار بأداء الإعداد (تمرير الكرة باليدين من أعلى) لنفسه مع التقدم حتى الوصول إلى القمع، ثم تبادل مسك ورمي الكرة لأعلى واستقبالها (تمرير الكرة من أسفل) لنفسه في المكان مرتين، ثم مسك الكرة وإرسالها لتعدية الحبل المثبت في نهاية المسار، ويجري للوقوف خلف القطار، ثم ينطلق التلميذ التالي، وهكذا يكرر الأداء.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة المسافات البينية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- التقييم.
- التعاون.



الشكل (٥)



## نشاط (٢) محطات الكرة الطائرة للصغار

### إعداد النشاط

**المحطة (٣):** تبادل تمرير الكرة من أعلى بتعدية الحبل بين كل تلميذين .

**المحطة (٤):** تبادل رمي واستقبال الكرة باليدين من أسفل .

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- دقة توجيه الكرة .

### 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 الأداء لكل محطة .
- التعاون .
- العمل الجماعي .

• تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:

**المحطة (١):** قطار، مقعد سويدي على بُعد (٥) م وضع مجموعة أقماع على شكل هرمي خلف المقعد، كرة لدى كل تلميذ .

**المحطة (٢):** مجموعات ثلاثية، يقف التلميذان (أ)، (ب) بجانب بعضهما بينها مسافة (٤) م، ويقف تلميذ (ج) مقابلاً لهما، كرتان لدى التلميذين (أ، ب) .

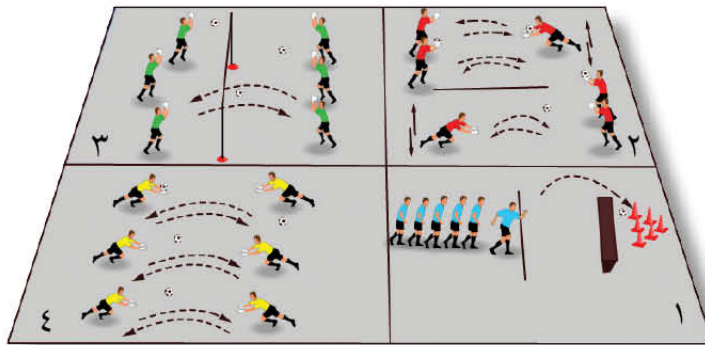
**المحطة (٣):** صفان متقابلان، بينها مسافة (٤) م، وحبل بارتراف مناسب في منتصف المسافة، كرة لدى كل تلميذين .

**المحطة (٤):** صفان متقابلان، بينها مسافة (٤) م، كرة لدى كل تلميذين . **كما في الشكل (٦) .**

### إجراءات التنفيذ

**المحطة (١):** أداء الإرسال لتعدية الكرة فوق المقعد وتوجيهها نحو الأقماع .

**المحطة (٢):** تبادل رمي الكرة من التلميذين (أ)، (ب) نحو التلميذ (ج)، الذي بدوره يُؤدّي التمرير باليدين من أعلى بالتحرك جانباً .



الشكل (٦)



## نشاط (٣) الأداء مع الزملاء

بالتحرك نحو الكرة لإدخالها في الطوق، ثم يكرر التلميذ التالي من كل قطار الأداء نفسه .

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة .
- دقة توجيه الإرسال .

### تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع الشبكة .

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

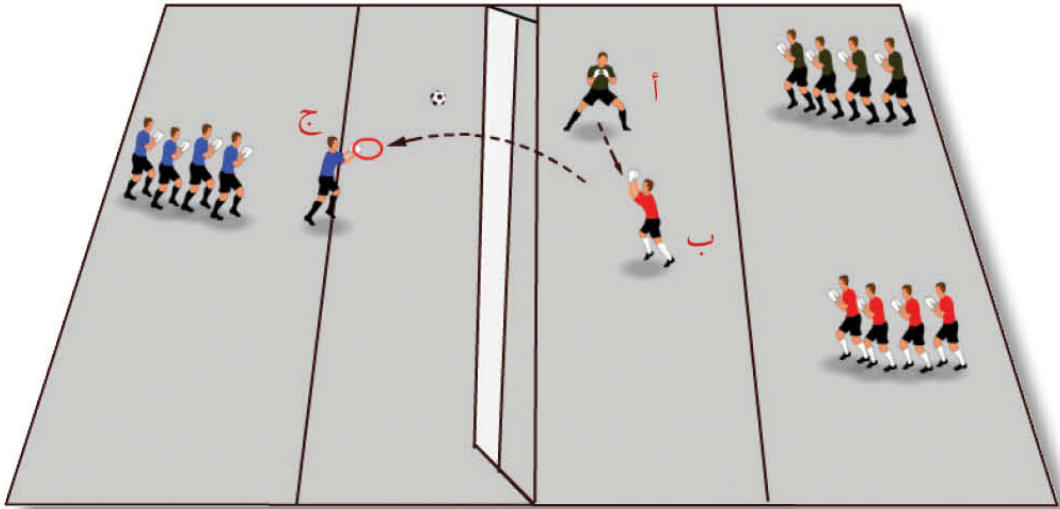
- تبديل الأدوار بين المجموعات .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- العمل الجماعي .
- التقويم .

### إعداد النشاط

- ملعب الكرة الطائرة للصغار .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات (أ، ب، ج) .
- يقف القطاران (أ، ب) متجاوران بينهما مسافة (٤) م، ويقف القطار (ج) مقابلهما في النصف الآخر من الملعب، طوق لدى تلاميذ القطار (ج) وكرات لدى تلاميذ القطار (أ) . كما في الشكل (٧) .

### إجراءات التنفيذ

- يرمي التلميذ (أ) الكرة لأعلى، ثم يمررها باليدين من أسفل للتلميذ (ب) الذي بدوره يمررها باليدين من أعلى للنصف الآخر، ليقوم التلميذ (ج)



الشكل (٧)



## نشاط (٤) منافسات الكرة الطائرة للصغار

### إعداد النشاط

• ملعب الكرة الطائرة للصغار .

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، يقف تلاميذ المجموعة (أ) في صفوف رباعية خلف خط الإرسال في النصف الأول من الملعب، بينما يقف تلاميذ المجموعة (ب) في صفوف رباعية خلف خط الإرسال في النصف الآخر، وكرات لدى تلاميذ المجموعة (أ). **كما في الشكل (٨).**

### إجراءات التنفيذ

- يقوم تلاميذ الصف الأول من المجموعة (أ) بإرسال الكرة لتعدية الشبكة بالتوالي، بينما يتقدم تلاميذ الصف الأول من المجموعة (ب) لاستقبال الكرة باليدين من أسفل، ثم مسكها قبل سقوطها للأرض .
- يكرر الأداء مع تلاميذ الصفوف الأخرى .
- تحتسب نقطة للمجموعة (ب) في الحالات الآتية :
  - النجاح في استقبال الكرة، ثم مسكها .
  - فشل إرسال الكرة من المجموعة (أ) .

### اشتراطات الأداء

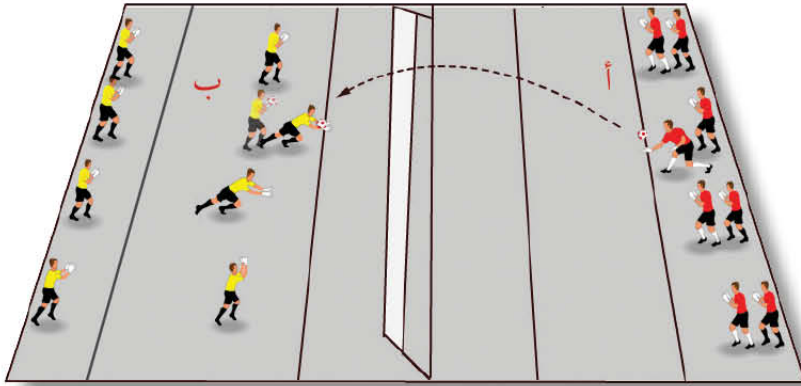
- الأداء بطريقة صحيحة .
- دقة الإرسال .
- مسك الكرة قبل سقوطها للأرض .

### تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع الشبكة .
- أداء الإرسال من تلاميذ الصف بالتوقيت نفسه .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط .
- تبديل الأداء بين المجموعتين .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- يمكن تنفيذ الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة من دليل المعلم للصف الثاني .
- العمل الجماعي .
- التعاون .



الشكل (٨)



## نشاط (٥) ألعاب الكرة الطائرة للصغار

### اشتراطات الأداء

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

### تطوير النشاط

- زيادة عدد التلاميذ في كل مجموعة .
- زيادة زمن الأداء .
- زيادة ارتفاع الشبكة .

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

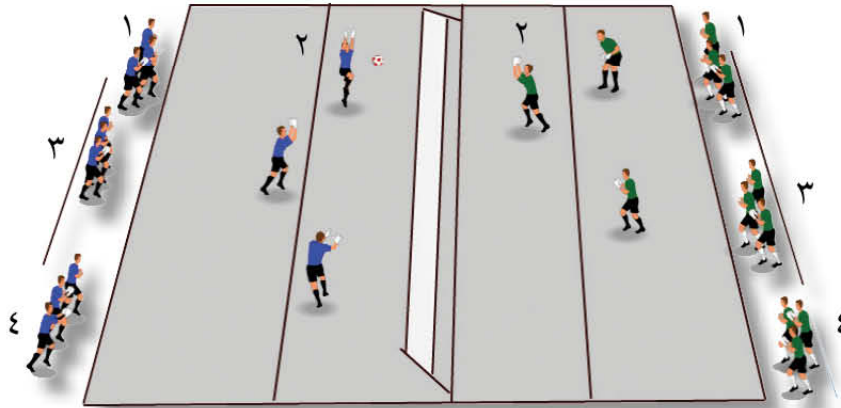
- المجموعة الفائزة التي تجمع أكبر عدد من النقاط .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- يمكن تنفيذ الألعاب التمهيدية للكرة الطائرة من دليل المعلم للصف الثاني .
- العمل الجماعي .
- التقييم .
- النظام .
- التعاون .

### إعداد النشاط

- ملعب الكرة الطائرة للصغار .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين، تقف كل مجموعة خلف خط الإرسال .
- تقسم كل مجموعة إلى ثلاثيات، ويحدد لكل مجموعة رقم .
- كرات لدى المعلم . كما في الشكل (٩) .

### إجراءات التنفيذ

- تبدأ اللعبة بنداء المعلم لرقم محدد، مثال (٢)، ليجري تلاميذ المجموعتين المحددتين إلى داخل الملعب، ثم يرمي المعلم الكرة لإحدى المجموعتين وتبدأ المنافسة في لعبة الكرة الطائرة (٣×٣) لمدة دقيقتين، ويكرر الأداء مع تغيير الرقم، وهكذا .
- تطبق قواعد الكرة الطائرة للصغار في احتساب النقاط .



الشكل (٩)



## نشاط (٦) أداء مباريات في لعبة الكرة الطائرة للصغار

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

### الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم التلاميذ: ما المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة للصغار؟ وكم عدد لاعبي الكرة الطائرة للصغار؟ وكيف تحسب النقاط؟
- يرفع المعلم صوراً لبعض مهارات الكرة الطائرة للصغار، ثم يسأل التلاميذ: ما اسم المهارة؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة الكرة الطائرة للصغار.



## الألعاب الشعبية العُمانية

## تمهيد

تُعدُّ الألعاب الشعبية العُمانية جزءاً مهماً في برامج الرياضة المدرسية، حيث تعمل على تنمية قدرات التلميذ في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والعقلية والاجتماعية، وهي ألعاب متوارثة عبر الأجيال يمارسها أفراد المجتمع، وتهدف إلى تعزيز الموروث الحضاري في إطار مشوق وجاذب، وتتميز ببساطة قواعدها وتجهيزاتها.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يُؤدِّي بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يوظّف بعض الحركات الأساسية في الألعاب الشعبية العُمانية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية العُمانية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية العُمانية.

## المفاهيم

الرمي، المراوغة.

## الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، قطع قماش (مصار).





## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

يمكن للمعلم مراجعة الحركات الأساسية التي يتم تطبيقها في الألعاب الشعبية العُمانية

المراوغة

رمي الكرة واستلامها

التوازن

الحجل

الوثب

الجرى



## لعبة (١) الحارس (الحامي)

### قواعد اللعبة

- يستبعد التلميذ الذي يتم لمسه من قبل الحارس.
- يحق للحارس التحرك داخل الدائرة بحرية دون الخروج منها.
- الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عددٍ من النقاط خلال زمن اللعبة.

### تطوير اللعبة

- زيادة طول قطر الدائرة.
- زيادة عدد قطع القماش.
- إشراك حارسين في الدائرة.

### نقاط مهمة / قيم / مهارات عامة

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

### إعداد اللعبة

- رسم دائرتين قطرها (٤) م، وضع قطع قماش (مُصار) بالتساوي في مركز كل دائرة.
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين متساويين، يقف كل فريق حول محيط إحدى الدائرتين، ويقف في منتصف الدائرة أحد التلاميذ (الحارس) من الفريق الآخر. كما في الشكل (١).

### المهارات المتضمنة

- الجري، المراوغة.

### طريقة اللعب

- مع إشارة المعلم يحاول تلاميذ الفريق الدخول إلى الدائرة وأخذ قطع القماش (المصار) الموجودة في مركز الدائرة دون أن يتم لمسه من قبل التلميذ (الحارس) الواقف في منتصف الدائرة.
- تحتسب نقطة لكل تلميذ ينجح في الحصول على قطعة القماش (مُصر).
- تحديد زمن للعبة (دقيقتان)، ثم يكرر مع تبديل أدوار التلاميذ.



الشكل (١)



### إعداد اللعبة

- تحتسب نقطة للفريق المهاجم عن كل لاعب يصل لخط النهاية دون أن يتم لمسه .
- تحتسب نقطة للفريق المدافع في حالة تمكن التلميذ المدافع من لمس التلميذ المهاجم في كل مرة .
- يتم تبديل الأدوار بعد انتهاء ( ٥ ) محاولات لكل فريق .

### قواعد اللعبة

- الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عددٍ من النقاط .
- لا يحق لتلاميذ الفريق المهاجم الجري خارج حدود ساحة اللعب .
- لا يسمح بمسك أو شد التلميذ .
- تُعدُّ محاولة الفريق المهاجم خاطئة في الحالات الآتية:
  - إذا قام أكثر من تلميذ بعملية اللمس في التوقيت نفسه .
  - إذا انطلق تلميذ الفريق المهاجم قبل أن تتم عملية اللمس .

### تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المستطيل .

### نقاط مهمة / قيم / مهارات عامة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- تشجيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية .
- المنافسة الشريفة .
- النظام .
- التعاون .
- العمل الجماعي .

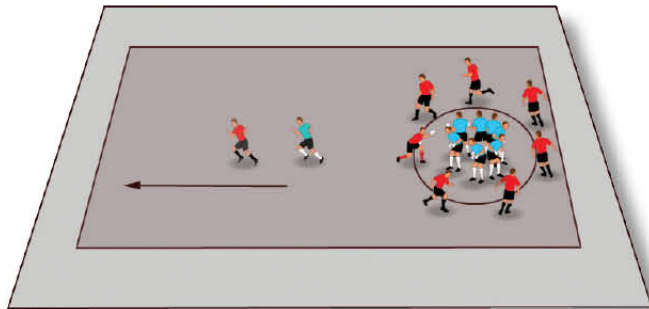
- ساحة لعب مستطيلة أبعادها ( ٢٠ × ١٠ ) م ، مع تحديد ضلعي العرض كخطي بداية ونهاية ، ورسم دائرة قطرها ( ٣ ) م على بُعد ( ٢ ) م من خط البداية للداخل .
- تقسيم التلاميذ إلى فريقين ( مهاجمين ، مدافعين ) ، يقف تلاميذ الفريق المدافع داخل الدائرة متواجهين بالظهر ، ويقف تلاميذ الفريق المهاجم حول محيط الدائرة . كما في الشكل (٢) .

### المهارات المتضمنة

- الجري ، المراوغة .

### طريقة اللعب

- يتم إجراء القرعة بين الفريقين لتحديد الفريق المدافع والفريق المهاجم .
- يقوم تلاميذ الفريق المهاجم بتحديد تلميذ واحد ، ليقوم بعملية اللمس دون معرفة الفريق المدافع .
- مع إشارة المعلم يجري تلاميذ الفريق المهاجم بالدوران حول الدائرة ، ثم يقوم التلميذ المهاجم (المحدد مسبقاً) بلمس التلميذ المدافع المواجه له ، ثم يجري للوصول إلى خط النهاية ، بينما يحاول التلميذ المدافع ملاحقته ولمسه قبل الوصول إلى خط النهاية .



الشكل (٢)



## لعبة (٣) من البيئة المحلية

- تنفيذ لعبة شعبية من البيئة المحلية يتم اختيارها بالمشاركة مع التلاميذ.

### الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم التلاميذ: ما الحركات الأساسية التي تم استخدامها في الألعاب الشعبية العُمانية؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.

### مهرجان رياضي تعليمي

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



الوحدة السادسة

# الثقافة والوعي الصحي

(أحافظ على صحتي)



## المقدمة

تُعَدُّ الثقافة والوعي الصحي من المحاور المهمة في برامج الرياضة المدرسية، لدورها في غرس العادات الصحية السليمة لدى التلاميذ وتعزيز نمط الحياة الصحي عبر إكسابهم الخبرات الصحية المتنوعة التي تمكنهم من المحافظة على صحتهم، والوقاية من التعرض للمشكلات الصحية في سن مبكرة، وتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني. وتتضمن هذه الوحدة موضوع أنماط الجسم وخصائصها وارتباطها بالرياضة، وأمثلة للألعاب والمسابقات الرياضية المناسبة لكل نمط، وإرشادات للمحافظة على النمط الجسماني الصحي. كما تتضمن موضوع الإسعافات الأولية وأهميتها في المجال الرياضي، ومكونات حقيبة الإسعافات الأولية، والإجراءات الواجب اتباعها، وخطوات إسعاف إصابة الجروح كأحد أنواع الإصابات الرياضية.

## محتويات الوحدة

- أنماط الجسم .
- الإسعافات الأولية .

## الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات طبية .
- سلم الرشاقة .
- مراتب .
- سلال .
- كرات .
- لوحة تعليق (سبورة) .
- بطاقات مصورة .
- حقيبة الإسعافات الأولية .
- أطواق .

## مخرجات التعلم للوحدة السادسة

**يتوقع من التلميذ في نهاية هذه الوحدة أن:**

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



## أنماط الجسم

## تمهيد

يختلف الأفراد فيما بينهم في أنماطهم الجسمانية التي ترتبط بالشكل الخارجي للجسم، وتؤثر على السمات الشخصية والحالة الصحية للتلميذ، كما تتأثر هذه الأنماط بعدة عوامل مثل: الوراثة، والبيئة، والتغذية وغيرها.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف أنماط الجسم وخصائصها.
- يميّز بين أنماط الجسم.
- يتعرّف بعض الأنشطة الرياضية المناسبة لأنماط الجسم.
- يؤدّي أنشطة متنوعة مرتبطة بأنماط الجسم.
- يقدر أهمية التعرف إلى أنماط الجسم وأثرها على الحالة الصحية.

## المفاهيم

أنماط الجسم، السمين، العضلي، النحيف.

## الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طبية، سلم الرشاقة، مراتب، أطواق، كرات، لوحة تعليق (سبورة)، بطاقات مصورة، سلال.



## أنماط الجسم

هو وصف كمي لعناصر الجسم الثلاثة: الدهون، والعضلات، والعظام التي تحدد الشكل الخارجي له، وينقسم إلى ثلاثة أنماط أساسية هي: السمين، والعضلي، والنحيف.

## أهمية التعرف على أنماط الجسم

- تحديد النشاط البدني المناسب لكل نمط.
- التعرف على نواحي القوة والضعف لكل نمط.
- التعرف على الانحرافات القوامية المحتمل ظهورها في كل نمط.
- وضع البرامج والأنشطة الرياضية المناسبة لكل نمط.

## خصائص أنماط الجسم

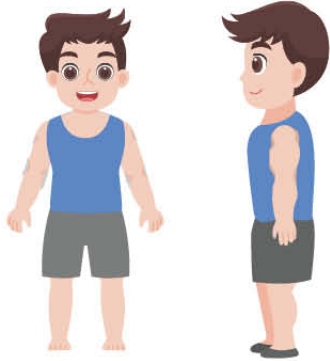
يتصف كل نمط من أنماط الجسم في الحياة العامة بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن الأنماط الأخرى، وستطرق لبعض الخصائص لكل نمط، وهي كالآتي:



الشكل (١)

### أ. النمط السمين:

- الجسم مستدير.
- زيادة كمية الدهون في الجسم.
- بطء في حركات الجسم، واستجابة ردة الفعل.



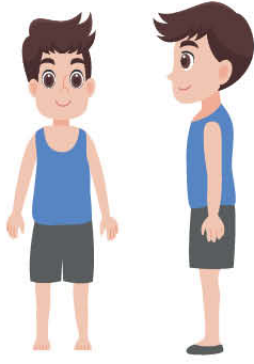
الشكل (٢)

### ب. النمط العضلي:

- استقامة الجسم، وبروز العضلات.
- العظام كبيرة وسميكة.
- يتميز بالقوة العضلية.







الشكل (٣)

### ج. النمط النحيف :

- ضعف بنية الجسم والعضلات .
- العظام رقيقة وضعيفة .
- يتميز ببعض الصفات البدنية مثل :  
المرونة، والرشاقة، والتوازن .

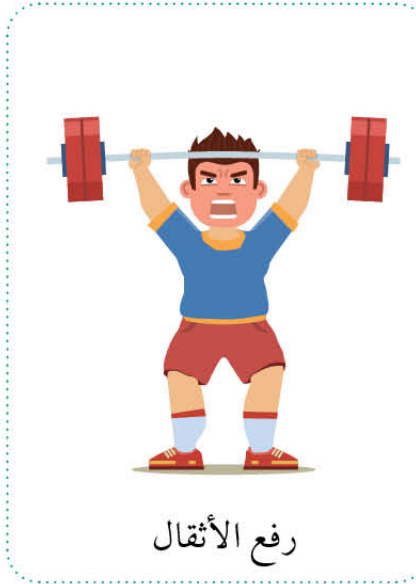
## أنماط الجسم والرياضة

تتطلب ممارسة الأنشطة الرياضية توفر عدة متطلبات بدنية وحركية وجسمية، ويعتبر النمط العضلي المناسب لكافة الرياضيين مع إمكانية أن يشترك مع النمطين السمين والنحيف، لينتج عنه أنماط أخرى كالنمط العضلي السمين والنمط العضلي النحيف. وستتطرق إلى بعض الأمثلة للأنشطة الرياضية التي تتناسب مع خصائص هذه الأنماط.

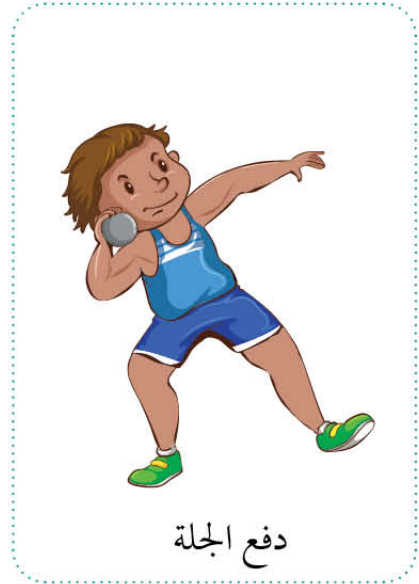
### أ. النمط العضلي السمين :



المصارعة والملاكمة



رفع الأثقال

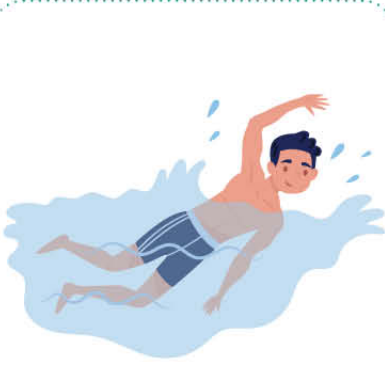


دفع الجلة

الشكل (٤)



## ب . النمط العضلي :



السباحة



كرة السلة



عدو المسافات القصيرة

الشكل (٥)

## ج . النمط العضلي النحيف :



الدراجات الهوائية



الوثب العالي



جري المسافات الطويلة

الشكل (٦)



## إرشادات مرتبطة بأنماط الجسم:

- للحصول على نمط الجسم الصحي والملائم لممارسة الأنشطة الرياضية ينبغي اتباع بعض الإرشادات مثل:
  - ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة لا تقل عن (٦٠) دقيقة يومياً.
  - التغذية السليمة المتوازنة التي تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
  - تجنب العادات السلوكية غير السليمة مثل: السهر، ومشاهدة التلفاز لفترات طويلة، وتناول الوجبات السريعة والمشروبات غير الصحية.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن أنماط الجسم وخصائصها بصورة عامة (النمط السمين، والنمط العضلي، والنمط النحيف)، ثم يناقش المعلم التلاميذ عن أنماط الجسم وعلاقتها بالرياضة من خلال طرح بعض الأسئلة:
  - ما أنماط الجسم؟
  - ما أنماط الجسم المناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية؟ ولماذا؟
  - ما نمط جسمك؟ وما هي الأنشطة الرياضية التي تناسبك؟



## نشاط (١) خصائص أنماط الجسم

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٥ - ٢٠) م.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات.
- تحديد مسارات مستقيمة، يوضع فيها سلم الرشاقة ثم مرتبة.

- وضع لوحة تعليق على خط النهاية تقسم إلى (٣) أجزاء (الضعيف، والعضلي، والسمين)، وبجانباها طوق به بطاقات مكتوب عليها خصائص أنماط الجسم. كما في الشكل (٧).

### إجراءات التنفيذ

- عند الإشارة يجري التلميذ الأول من كل قطار لأداء الوثب بالقدمين على حدود مربعات سلم الرشاقة، ثم أداء الدرجة الأمامية المكورة، ثم الجري لخط النهاية، واختيار بطاقة وتثبيتها في القسم المناسب على اللوحة، ثم العودة إلى القطار، لينطلق التلميذ التالي.

### اشتراطات الأداء

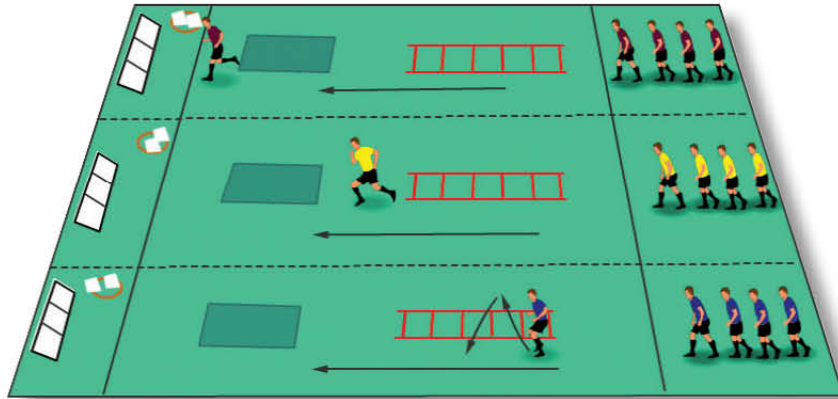
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تثبيت البطاقة في القسم المناسب.
- سرعة الأداء.

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- زيادة عدد الموانع في المسار.
- تنوع الواجبات الحركية في المسار.

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

- المجموعة الفائزة الأسرع في تعليق البطاقات بشكل صحيح في القسم المحدد.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- التعاون.
- التقييم.
- العمل الجماعي.



الشكل (٧)



## نشاط (٢) الأنشطة الرياضية المناسبة لأنماط الجسم

### إعداد النشاط

مثال: يجري التلميذ ويأخذ كرة ملصقاً عليها صورة لسباق (الماراثون)، ويضعها في طوق النمط النحيف العضلي.

تحتسب نقطة للمجموعة الأسرع بوضع الكرات في الأطواق المناسبة.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- وضع الكرة في الطوق المناسب.

### تطوير النشاط

- تنويع الواجب الحركي للأداء نحو الأطواق (الوثب، والحجل، وركضة الحصان).

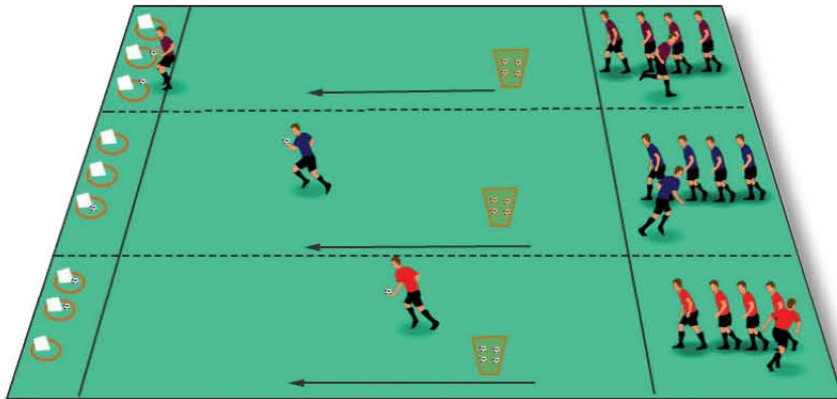
### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠) م.
- تحديد مسارات، وضع سلة على بُعد (٢) م من خط البداية بها كرات صغيرة ملصق عليها صور لأنشطة رياضية متنوعة مثل: رفع الأثقال، والدراجات الهوائية، وكرة اليد، والسباحة، وجري الماراثون.
- وضع (٣) أطواق أفقيًا على خط النهاية، ويوضع بداخل كل منها صورة لأحد أنماط الجسم (النحيف العضلي، والعضلي، والسمين العضلي).
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٨).

### إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء يتقدم التلميذ الأول من كل قطار بأخذ كرة من السلة والجري ووضعها في الطوق المناسب لنمط الجسم، ثم يعود بالجري ولمس التلميذ التالي الذي ينطلق ويكرر الأداء.



الشكل (٨)



## نشاط (٣) محطات أنشطة أنماط الجسم

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات:
- المحطة (١) (النمط السمين العضلي): قطار، تحديد خط للرمي، وكرات طيبة (١) كجم لدى كل تلميذ.
- المحطة (٢) (النحيف العضلي): قطار، تحديد مسار مربع طول ضلعه من (١٠-١٥) م.
- المحطة (٣) (النمط العضلي): قطار، تحديد خط ووضع مرتبة على بُعد (٢) م من الخط.
- المحطة (٤) (النمط العضلي): قطار، تحديد خط على بُعد (٤) م، ثم وضع مرمى على مسافة (٥) م، كما في الشكل (٩).

### إجراءات التنفيذ

- يتم الأداء في المحطات للأنشطة المناسبة لكل نمط كآلاتي:
- المحطة (١): رمي الكرة الطيبة لأبعد مسافة.
- المحطة (٢): الجري حول محيط المربع.

- المحطة (٣): الاقتراب، ثم الوثب والهبوط على المرتبة.
- المحطة (٤): تنطيط الكرة، ثم التصويب على المرمى من خط التصويب.

### اشتراطات الأداء

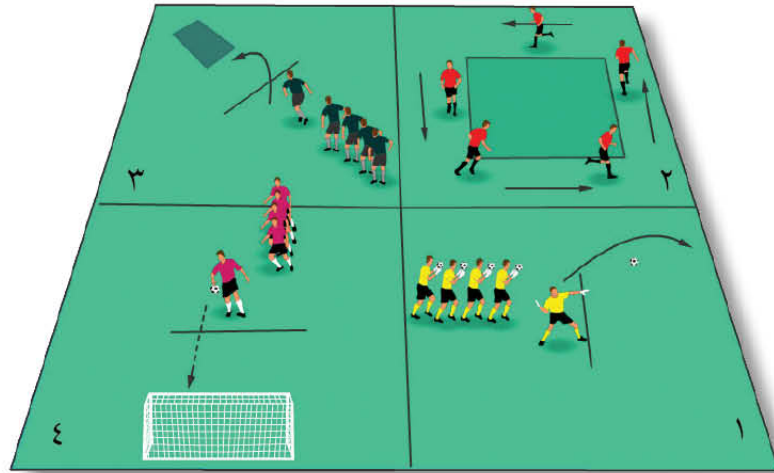
- الأداء بطريقة صحيحة.
- تعاون المجموعة وانضباطها.
- الانتقال بنظام بين المحطات.

### تطوير النشاط

- تغيير أنشطة المحطات وفقاً للأنشطة المناسبة لأنماط الجسم.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٩)

## السفرء الصغار للتربية البدنية والصحية

- يمكن للمعلم تفعيل برنامج السفرء الصغار عبر تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بالتوعية حول أنماط الجسم بواسطة البطاقات المصورة واستمارات مبسطة ترتبط بالإرشادات المتعلقة بأنماط الجسم في المدرسة والمنزل والمجتمع المحلي.

## الأنشطة التقويمية

- يرفع المعلم صوراً متنوعة لأنماط الجسم، ثم يسأل التلاميذ: ما نمط الجسم؟ وما الأنشطة الرياضية المناسبة له؟
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية، وأداء منافسات تصنيف الخصائص المميزة لكل نمط من أنماط الجسم.



# الإسعافات الأولية

## تهديد

تُعدُّ الإسعافات الأولية من الموضوعات الصحية المهمة التي ينبغي على التلاميذ معرفتها؛ لأهميتها في تقليل خطورة الحالات الصحية الطارئة التي من الممكن التعرض لها في حياتهم اليومية وأثناء ممارستهم النشاط البدني، وذلك باتخاذ مجموعة إجراءات تساعد على الحد من مضاعفة الإصابة، وتختلف طرق إسعاف الإصابات وفقاً لنوع الإصابة وشدتها.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من التلميذ في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الإسعافات الأولية، وأهميتها.
- يتعرّف بعض محتويات حقيبة الإسعافات الأولية، واستخداماتها.
- يميّز بعض الإصابات الرياضية، وطرق إسعافها.
- يطبّق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات الرياضية.
- يُؤدّي أنشطة متنوعة مرتبطة بالإسعافات الأولية.
- يدرك أهمية الإسعافات الأولية في حياته اليومية.

## المفاهيم

الإسعافات الأولية، الجروح.

## الأدوات والوسائل التعليمية

حقيبة الإسعافات الأولية، أطواق، بطاقات مصورة.





## الإسعافات الأولية

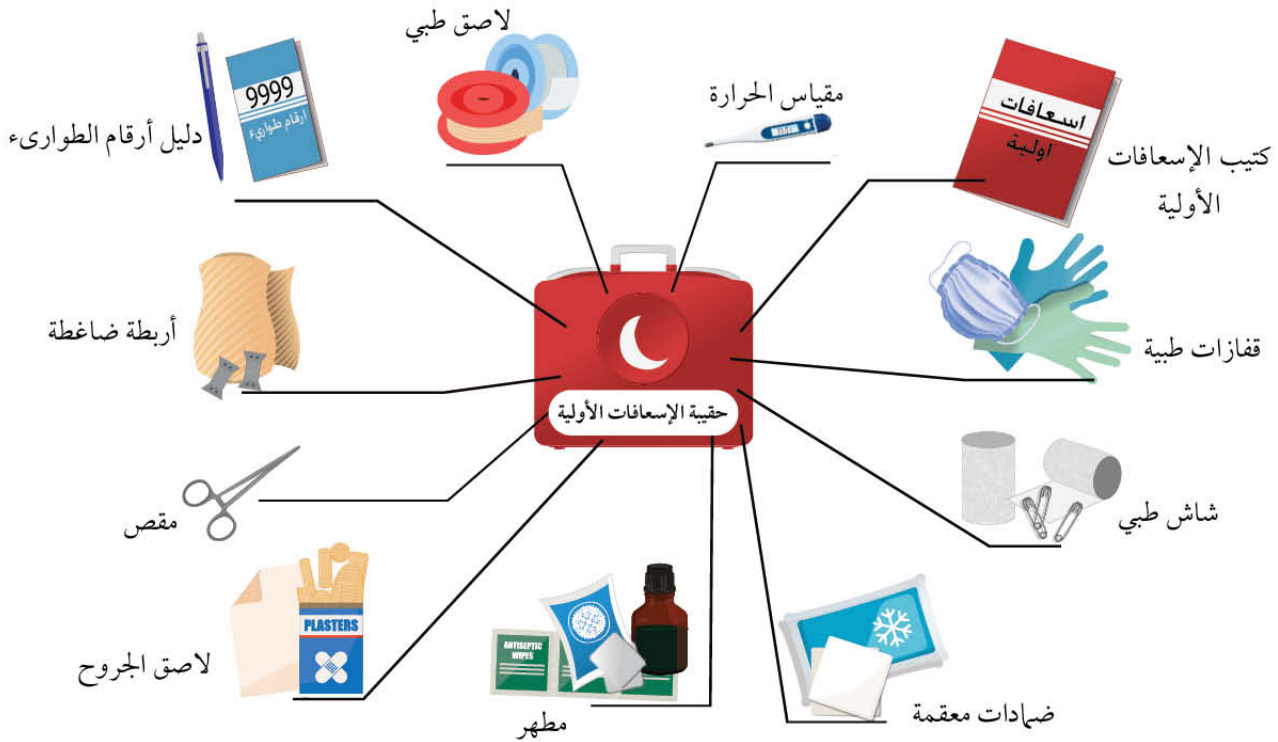
هي الرعاية والمساعدة الفورية التي تقدم مؤقتًا لشخص ما في حالة التعرض لإصابات أو مرض مفاجئ، إلى حين وصول الطبيب أو نقله إلى أقرب مستشفى.

## أهمية الإسعافات الأولية

- مساعدة الفرد المصاب لنفسه أو لغيره، وإنقاذ حياته وحياة الآخرين.
- تقليل آثار الإصابة، وعدم مضاعفتها.
- التصرف السليم والتعامل المناسب وقت حدوث الإصابة.

## حقيبة الإسعافات الأولية

مجموعة من الأدوات التي تستخدم في حالات الطوارئ الصحية، وتوضع في علبة أو حقيبة، وستتطرق في هذا الموضوع لبعض محتويات حقيبة الإسعافات الأولية واستخداماتها.



الشكل (١)



- وستتطرق لاستخدامات بعض أدوات حقيبة الإسعافات الأولية وفق الجدول الآتي:

الأداة	الاستخدام
ملقط	انتزاع الأشواك أو الأجسام الصغيرة العالقة بالجلد أو الجرح.
مقص	قص الشاش والضمادات.
مقياس الحرارة	قياس درجة حرارة الجسم.
قفازات طبية	وقاية المسعف والمصاب من العدوى.
شريط لاصق	تثبيت الشاش، والقطن، والضمادات.
شاش	تغطية الجروح منعاً لتعرضها للجراثيم.
ضمادات	لف الجروح، وعمل الجبائر.
لاصق طبي	يوجد بأحجام مختلفة، ويستخدم في حالات الجروح الصغيرة.
مطهر	تعقيم موضع الإصابة.

## القواعد والمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية:

- التصرفُ بهدوء، وطلب المساعدة.
- معرفة نوع الإصابة.
- إبعاد المصاب من منطقة الخطر.
- تقديم الرعاية العاجلة والإسعاف الضروري حسب نوع الإصابة.
- العناية بالمصاب الأكثر خطورة في حالة وجود أكثر من مصاب.



## الإصابات الرياضية وطرق إسعافها

هناك العديد من الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها التلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وستتناول في هذا الموضوع إصابة الجروح.

### الجروح

قطع في الجلد أو الأنسجة؛ مما يؤدي إلى خروج الدم.



الشكل (٢)

#### أعراضها:

- ألم في موضع الجرح.
- سيلان الدم.

#### أسبابها:

- الأدوات الحادة مثل: السكين، والمقص، وشفرة الحلاقة، وقطع الزجاج.
- الأدوات المدببة مثل: المسامير، والدبابيس، وشوك النباتات.
- السقوط أو الاحتكاك بأجسام خشنة مثل: الحجارة.

#### إسعافها:

- غسل اليدين وارتداء القفازات لتجنب انتقال البكتيريا إلى الجرح.
- تنظيف الجرح والمنطقة المحيطة به باستخدام مادة مطهرة.
- الضغط برفق على الجرح باستخدام ضمادات معقمة، للمساعدة في إيقاف النزيف.
- وضع لاصق طبي أو ضمادات الشاش المعقمة على الجرح، وتثبيتها بالشريط اللاصق.



الشكل (٣)



## إرشادات خاصة للوقاية من الإصابات الرياضية وإسعافها

- ممارسة الرياضة في الأماكن المناسبة التي تخلو من المخاطر.
- ارتداء الزي الرياضي والحذاء المناسب أثناء ممارسة الرياضة.
- عدم العبث بالأدوات بالحادة.
- تجنب اللعب بخشونة أو إيذاء الآخرين.
- الحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية في جميع الأماكن مثل: المنزل، والملعب، والمدرسة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للإسعافات الأولية وأهميتها.
- عرض نماذج لمحتويات حقيبة الإسعافات الأولية واستخداماتها من خلال (الرسومات، الصور، الفيلم التعليمي).
- يناقش المعلم التلاميذ من خلال طرح بعض الأسئلة:
  - ما أكثر الإصابات التي تعرضت لها أثناء ممارسة النشاط الرياضي؟ وما الأسباب؟
  - كيف يمكنك إسعاف المصاب بالجروح؟

يمكن للمعلم الاستعانة بـ (ممرض / ممرضة) الصحة المدرسية أثناء شرح الموضوع.



## نشاط (١) أدوات الإسعافات الأولية واستخداماتها

### إعداد النشاط

- تحديد خطي بداية ونهاية بينها مسافة (١٠-١٥) م.
- تحديد مسارات يوضع فيها أطواق بينها مسافة (٥٠) سم، وتحديد مربعين في منتصف المسافة، ووضع صور في المربع الأول لأدوات الإسعافات الأولية (ملقط، مقص، شاش، وغيرها)، وفي المربع الآخر بطاقات لاستخدامات كل أداة.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة على خطي البداية والنهاية. **كما في الشكل (٤).**

### إجراءات التنفيذ

- مع إشارة البدء، يجري التلميذان من مقدمة كل قطار في كل مجموعة بأداء الوثب بالقدمين داخل الأطواق، ثم الجري نحو المربعين، ليرفع التلميذ الأول صورة للأداة، ويرفع التلميذ الآخر بطاقة الاستخدام المناسب لها.
- تحتسب نقطة للتلميذين الأسرع في رفع البطاقات المناسبة في كل محاولة.

### اشتراطات الأداء

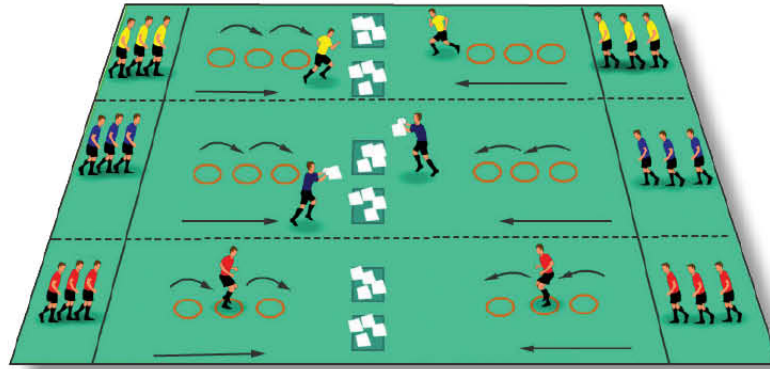
- الأداء بطريقة صحيحة.
- اختيار البطاقات المناسبة.
- سرعة الأداء.

### تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- تغيير طريقة الانتقال (الحجل، أو الوثب بقدم واحدة).
- تغيير الموانع على المسار.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٤)



## نشاط (٢) أعراض وأسباب الجروح

### إعداد النشاط

- 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 مكتوب عليها عبارات (أسباب الجروح، وأعراض الجروح، وطرق الإسعاف) لإصابة الجروح. كما في الشكل (٥).

### إجراءات التنفيذ

- يتحرك تلاميذ كل مجموعة على محيط الدائرة الخاصة بهم بأداء الخطو الجانبي، ومع نداء المعلم بأحد الأرقام وأحد الأسباب أو الأعراض أو طرق الإسعاف، مثال: (١ / أسباب الجروح) يجري التلميذ صاحب الرقم المحدد من كل مجموعة نحو الطوق لأخذ البطاقة ورفعها عاليًا.

- تمنح نقطة للتلميذ الأسرع في رفع البطاقة الصحيحة في كل محاولة.

### اشتراطات الأداء

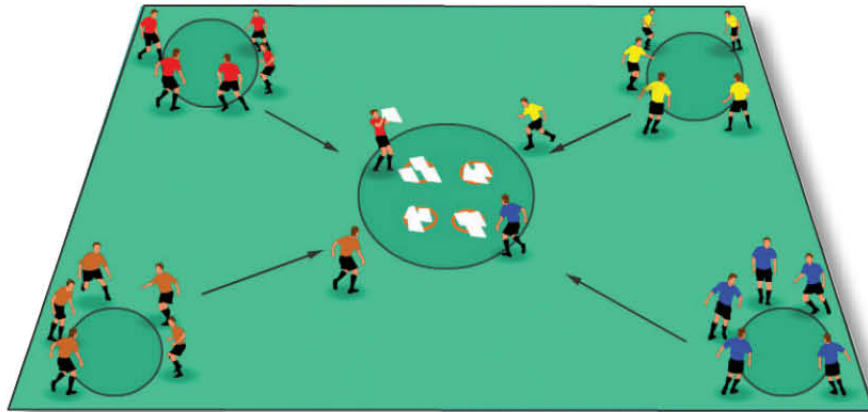
- الأداء بطريقة صحيحة.
- سرعة الأداء.
- اختيار البطاقة الصحيحة.

### تطوير النشاط

- زيادة مساحة الدائرة.
- وضع موانع في مسار الجري.
- تغيير طريقة الانتقال نحو دائرة المنتصف (الدرجة الأمامية، أو الحجل، أو الشقلبة الجانبية، أو تبادل الخطو والحجل).

### نقاط مهمة / مفاهيم / قيم / مهارات عامة

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



الشكل (٥)

## نشاط (٣) محطات إسعاف الجروح

**المحطة (٣):** الضغط برفق على الجرح باستخدام ضمادات معقمة للمساعدة في إيقاف النزيف.  
**المحطة (٤):** وضع لاصق طبي أو ضمادات الشاش المعقمة على الجرح، وتثبيتها بالشريط اللاصق.

### اشتراطات الأداء

- الأداء بطريقة صحيحة.
- الالتزام بالنظام في الأداء مع المجموعة.

### تطوير النشاط

- تغيير أنشطة المحطات إلى نشاط منافسات في ترتيب خطوات إسعاف الجرح.
- تنفيذ جميع خطوات الإسعاف في كل المحطات بالتوقيت نفسه.

### نقاط مهمة/ مفاهيم/ قيم / مهارات عامة

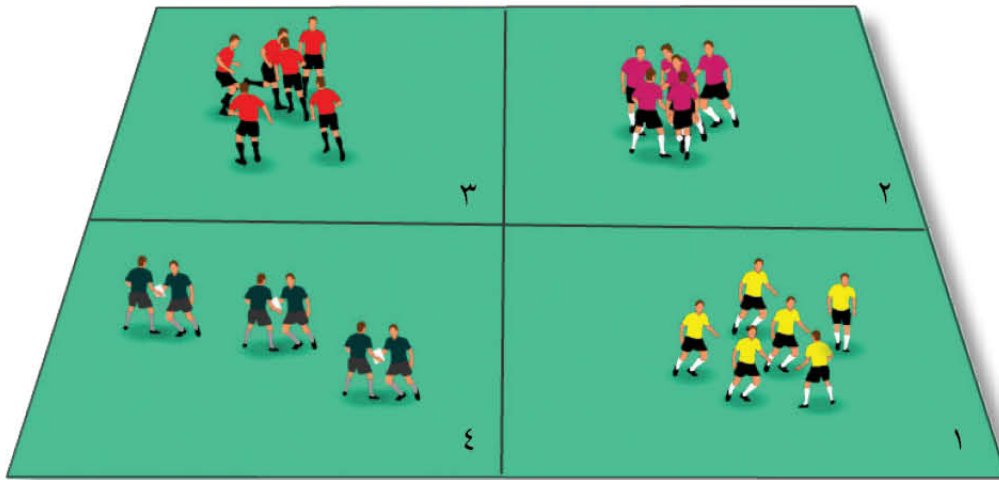
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- العمل الجماعي .
- التعاون .

### إعداد النشاط

- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية تقف في محطات.
- توضع بعض أدوات الإسعافات الأولية مثل: (قفازات، ومطهر، وضمادات، وشاش، ومقص، وشريط لاصق) في كل محطة. كما في الشكل (٦).

### إجراءات التنفيذ

- يتم تطبيق خطوات إسعاف المصاب بالجرح على شكل تمثيل الأدوار (المسعف، والمصاب). في كل محطة كالاتي:  
**المحطة (١):** غسل اليدين وارتداء القفازات لتجنب انتقال البكتيريا إلى الجرح.  
**المحطة (٢):** تنظيف الجرح والمنطقة المحيطة به باستخدام مادة مطهرة.



الشكل (٦)



## نشاط (٤) قصة حركية للإسعافات الأولية

### أحداث القصة

- ذات يوم قررت المعلمة تنظيم رحلة مدرسية لتلاميذها للتخييم في أحد الأودية الجميلة، يتجمع التلاميذ في الصباح الباكر أمام المدرسة (١)، تنادي المعلمة هيا بنا يا أبطال لنقف في تشكيل مربع ناقص ضلع (٢)، يبدأ التلاميذ في ذكر مستلزمات التخييم (٣)، تنادي المعلمة: هناك غرض مهم يجب علينا ألا ننساه؟ نعم إنها حقيبة الإسعافات الأولية، يقف التلاميذ في تشكيل قطارين، ويمشون، ثم يصعدون نحو الحافلة بانتظام (٤)، هيا نقرأ دعاء السفر (سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين، وإنا إلى ربنا لمنقلبون).
- تنطلق الحافلة متوجهة نحو الوادي (٥)، تصل الحافلة وينزل التلاميذ بهدوء ونظام (٦)، هيا بنا نصب الخيام (٧)، وننظف المكان ونجعل الأرض مستوية (٨)، انظروا إلى ذلك الطائر كيف يمشي (٩)، تقترح المعلمة: ما رأيكم أن ننظم مسابقة في الوثب بالقدمين للأمام (١٠)، إنها مسابقة ممتعة، لنأخذ الآن فترة استراحة (١١)، انظروا إلى محمد وخالد وسعيد يلعبون كرة القدم (١٢)، لماذا خلع سعيد حذاءه. لقد تعرض سعيد لجرح في قدمه بسبب قطعة الزجاج ملقاة على الأرض، تنادي المعلمة: اذهبوا لإحضار حقيبة الإسعافات الأولية (١٣)، هيا نساعد في إسعاف إصابته بالجرح.
- لنرتدي القفازات (١٤)، نمسك الملقط لننزع بقايا قطعة الزجاج، نحضر الضمادة المعقمة، نضعها في المطهر، ثم نمسح الجرح، الآن لنضغط على الجرح لإيقاف النزيف (١٥)، ثم نضع قطعة شاش على مكان الجرح ونثبتّه بالشريط اللاصق (١٦). انتبهوا يا أبطال: لا تلعبوا دون ارتداء الحذاء، كما يجب أن نحافظ على نظافة البيئة العُمانية الجميلة، تنادي المعلمة: حان الآن تناول وجبة الطعام، ثم تنظيف المكان، هيا انتظموا في قطارات (١٧) واتجهوا نحو الحافلة. ثم يصعد التلاميذ الحافلة (١٨) للعودة إلى المدرسة، وشكر التلاميذ معلمتهم على هذه الرحلة الممتعة والمفيدة.





## القيم والمفاهيم

- الالتزام بإجراءات الأمن والسلامة .
- الإسعافات الأولية .
- إسعاف الجروح .
- المحافظة على الممتلكات العامة ونظافة المكان .

## نقاط مهمة / أسلوب التدريس

- دعاء السفر .
- يمكن استخدام مقعد سويدي لأداء بعض الحركات .
- يمكن استخدام الأطواق عند تقليد حركة قيادة الحافلة .
- تحدد المعلمة ثلاثة تلاميذ يلعبون كرة القدم، وتحديد التلميذ الذي يتعرض للإصابة .
- يمكن استخدام العصي لحركة تنظيف المكان .

## التمرينات

- ١- تجمّع التلاميذ حول المعلمة .
- ٢- وقوف التلاميذ في تشكيل مربع ناقص ضلع .
- ٣- يذكر التلاميذ بعض مستلزمات التخيم .
- ٤- وقوف قطارين، ثم الجري في المكان، والمشي نحو المقعد السويدي، ثم الجلوس عليه .
- ٥- تقليد حركة قيادة الحافلة (جلوس عالٍ. الذراعان أمامًا لمسك عجلة القيادة) .
- ٦- تقليد حركة النزول من الحافلة .
- ٧- تقليد حركة تثبيت أوتاد الخيام .
- ٨- تقليد حركة تنظيف المكان .
- ٩- تقليد حركة الطائر بالمشي من الإقعاء .
- ١٠- تقليد حركة الوثب بالقدمين للأمام. (الكنغر)
- ١١- اتخاذ وضع جلوس التربع (الاستراحة) .
- ١٢- ثلاثة تلاميذ يلعبون كرة القدم .
- ١٣- إحصار حقيبة الإسعافات الأولية (الجري السريع) .
- ١٤- تقليد حركة ارتداء القفازات .
- ١٥- تقليد حركة تنظيف الجرح .
- ١٦- تقليد حركة الضغط على الجرح باستخدام الشاش .
- ١٧- المشي بنظام لمسافة (١٠) م نحو الحافلة .
- ١٨- تقليد حركة ركوب الحافلة .

## الأنشطة التقييمية

- يرفع المعلم صورة لإحدى أدوات حقيبة الإسعافات الأولية، ثم يسأل التلاميذ: ما استخدام هذه الأداة؟
- يطلب المعلم من التلاميذ شرح خطوات طريقة إسعاف الجروح بالترتيب .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات، وأداء منافسات في تصنيف أعراض إصابة الجروح وأسبابها .



## المراجع

- إبراهيم، موسى فهمي؛ حسن، عادل علي (١٩٦٨). التمرينات والعروض الرياضية. الإسكندرية: دار المعارف.
- أبو عبده، حسن السيد (٢٠١١). أساسيات تدريس التربية البدنية والحركية. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٦). نماذج تعليمية في ألعاب القوى. موناكو.
- الخولي، أمين أنور؛ راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدرمللي، تيسير عبد السلام (٢٠١٥). المهارات الفنية للجمباز. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدينا للطباعة.
- برهم، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥). موسوعة الجمباز العصرية (مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية). القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- برهم، عبد المنعم سليمان؛ شحاته، محمد إبراهيم (١٩٨٩). موسوعة التمرينات البدنية. عمان: الشرق الأوسط للطباعة.
- بني حمدان، سالم أحمد (٢٠١٢). الجمباز الفني من الألف إلى الياء. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حسنين، محمد صبحي (٢٠٠٠). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة (ج ٢). القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حسنين، محمد صبحي؛ عبد الدايم، محمد محمود (١٩٩٩). الحديث في كرة السلة الأسس العملية والتطبيقية (تعليم، تدريب، قياس، انتقاء، قانون). القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٠). طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية. مصر: دار الفكر العربي.
- خطاب، عطيات محمد (١٩٨٧). التمرينات للبنات. الإسكندرية: دار المعارف.
- خطاب، عطيات محمد؛ فكري، مها محمد؛ شقير، شهيرة عبد الوهاب (٢٠٠٦). أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الخولي، أمين؛ الشافعي، جمال (٢٠٠٥). مناهج التربية البدنية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.

- الدليمي، ناهد عبد زين (٢٠١٦). أساسيات في التعلم الحركي . الأردن : الدار المنهجية للنشر والتوزيع .
- زهران، ليلى (١٩٩٧). الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- زيدان، مصطفى محمد (١٩٩٩). كرة السلة للمدرب والمدرس . القاهرة : دار الفكر العربي .
- شحاته ، محمد إبراهيم (١٩٩٢). التحليل المهاري في الجمباز . القاهرة : دار المعارف .
- شحاته ، محمد إبراهيم (٢٠٠٣). أسس تعليم الجمباز . القاهرة : دار الفكر العربي .
- صابر، فاطمة عوض (٢٠٠٦). التربية الحركية وتطبيقاتها . الإسكندرية : دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر .
- طلبة، ابتهاج محمود (٢٠١٩). المهارات الحركية لطفل الروضة . عمان : دار المسيرة للطباعة والنشر .
- طلبة، محمود إسماعيل (٢٠١٦). ألعاب للأطفال . القاهرة : مركز الكتاب الحديث .
- عبد المقصود، سيد (١٩٨٦). نظريات الحركة . القاهرة : مطبعة الشباب الحر ومكبتها .
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٧). موسوعة الألعاب الرياضية . القاهرة : دار المعارف للطباعة والنشر .
- فرج، الين (٢٠١١). الكرة الطائرة: دليل المعلم والمدرب واللاعب . الإسكندرية : منشأة المعارف .
- متولي، عصام الدين عبد الله؛ ومحمد، إبراهيم عبد الرزاق (٢٠١٦). مدخل في أسس وطبيعة المهارات الحركية . القاهرة : مركز الكتاب الحديث، القاهرة .
- مصيقر، عبد الرحمن (٢٠٠٧). النشاط البدني والسمنة والتغذية . المنامة : مركز البحرين للدراسات والبحوث .
- معوض، حسن سيد (١٩٩٤). كرة السلة للجميع . مصر : دار الفكر العربي .
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠). دليل الإسعافات الأولية . بيروت : مكتبة لبنان .
- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٦). دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الثاني . سلطنة عُمان .

# تمم بحمد الله

رقم الإيداع : ٢٠٢٤/٧٧٩٤

مطبعة مسقط - روي، هاتف: ٢٤٧٩٤٤٥٢، فاكس: ٢٤٧٠١٢٧٢





[www.moe.gov.om](http://www.moe.gov.om)

