



نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



دليل معلم مادة

# الرياضة المدرسية



الصف الخامس



الطبعة التجريبية  
١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ م



أُلِّفَ هذا الدليل وفق القرار الوزاري رقم (٢٠٢٠/٢١٨)

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

محفوظة  
جميع الحقوق

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



المغفور له  
السلطان قابوس بن سعيد -طيب الله ثراه-



# المقدمة

الحمد لله رب العالمين الذي علّم بالقلم ووهب للإنسان العقل وسائر النعم، وهداه إلى نور البيان، وخلق له السمع والبصر والجوارح والبنان، والصلاة والسلام على أفصح الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تعدُّ الرياضة المدرسية من مجالات التربية المهمة التي تسهم في تنمية شخصية المتعلّم لمواكبة الحياة المعاصرة وتنشئته لتلبية متطلباتها وتطوير قدراته الحركية والبدنية والعقلية، كما تركّز على إكسابه الخبرات المتنوعة من معلومات ومهارات وقيم واتجاهات، ترتبط بمجالات الألعاب والمسابقات الرياضية واللياقة البدنية والصحة، مع مراعاة خصائص النمو وتنوع الميول في المراحل العمرية المختلفة.

**معلمو ومعلمات الرياضة المدرسية،،**

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي تم تأليفه في إطار تحديث مناهج الصفوف (١٠-٥) وفق رؤية تطويرية تم بناء قاعدتها بمناهج الصفوف (٤-١) من خلال تنمية قدرات المتعلمين الحركية والبدنية في تعلّم المهارات الأساسية وتوظيفها في الألعاب والمسابقات الرياضية، مع زيادة أنشطة اللعب بما يحفز مشاركة الطلبة وزمن ممارستهم للأداء الحركي، وتعزيز اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط البدني، مع مراعاة تنوع الخبرات المكتسبة للربط بين المناهج في الصفوف السابقة وتحسين التعلّم في الصفوف اللاحقة.

تضمّن هذا الدليل ست وحدات دراسية هي: (اللياقة البدنية، ألعاب القوى للصغار، الألعاب الحركية (١)، الألعاب الحركية (٢)، الجمباز، الثقافة والوعي الصحي) وقد روعي فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، وقد احتوت كل وحدة دراسية على عدة موضوعات، يتراوح زمن التعلّم لكل موضوع من حصتين إلى عشر حصص، مع إعطاء مساحة للمعلم لاختيار الموضوعات التي يدرّسها في وحدتي الألعاب الحركية، بالإضافة إلى تخصيص زمن للنشاط الحر باعتباره جزءاً يتيح للمتعلّمين المشاركة في اختيار الأنشطة المحببة لهم في المنهج.

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

**والله ولي التوفيق**

# المحتويات

- ٨..... المخرجات العامة لمادة الرياضة المدرسية
- ٩..... مخرجات مادة الرياضة المدرسية للصفوف (٥-١٠)
- ١٠..... مخرجات التعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الخامس
- ١٢..... خصائص النمو لطلبة الصفين (٥،٦)
- ١٣..... إرشادات للمعلم
- ١٥..... الخطة الدراسية للصف الخامس
- ١٧..... النشاط الحرّ
- ١٩..... **الوحدة الأولى: اللياقة البدنية**
- ٢١..... • الموضوع الأول: تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية
- ٣٥..... • الموضوع الثاني: تمارين الموانع (جمباز الموانع)
- ٤١..... **الوحدة الثانية: ألعاب القوى للصغار**
- ٤٣..... • الموضوع الأول: سباقات الجري
- ٥١..... • الموضوع الثاني: مسابقات الوثب
- ٥٩..... • الموضوع الثالث: مسابقات الرمي
- ٦٧..... **الوحدة الثالثة: الألعاب الحركية (١)**
- ٦٩..... • الموضوع الأول: لعبة كرة القدم (للمذكور)
- ٨٢..... • الموضوع الثاني: لعبة كرة السلة للصغار
- ٩٦..... • الموضوع الثالث: لعبة الريشة الطائرة
- ١٠٨..... • الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية
- ١١٥..... **الوحدة الرابعة: الألعاب الحركية (٢)**
- ١١٧..... • الموضوع الأول: لعبة الكرة الطائرة للصغار
- ١٢٩..... • الموضوع الثاني: لعبة كرة اليد للصغار
- ١٤١..... • الموضوع الثالث: لعبة كرة الطاولة
- ١٥٤..... • الموضوع الرابع: الألعاب الصغيرة

الوحدة الخامسة: **الجمباز** ..... ١٦٣

الجمباز الإيقاعي (التمرينات الفنية الإيقاعية) **للإناث** ..... ١٦٥

• الموضوع الأول: المشي والجري والحجل والوثب ..... ١٦٦

• الموضوع الثاني: المرجحات والارتداد ..... ١٧٥

• الموضوع الثالث: الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي ..... ١٨٤

الجمباز الأرضي **للذكور** ..... ١٨٨

• الموضوع الأول: الدحرجة الأمامية والخلفية ..... ١٨٩

• الموضوع الثاني: الشقلبة الجانبية (العجلة) ..... ١٩٩

• الموضوع الثالث: الجملة الحركية في الجمباز الأرضي ..... ٢٠٧

الوحدة السادسة: **الثقافة والوعي الصحي** ..... ٢١٣

• الموضوع الأول: الرياضة في حياتنا ..... ٢١٥

• الموضوع الثاني: القوام السليم ..... ٢٢٢

المراجع ..... ٢٣١

## المخرجات العامة لمادة الرياضة المدرسية

تسعى مادة الرياضة المدرسية إلى تنمية الشخصية المتكاملة للمتعلم في مختلف الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ويتحقق ذلك من خلال المخرجات الآتية:

- إكساب المتعلم المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب والمسابقات الرياضية.
- إكساب المتعلم الثقافة الرياضية والصحية والمحافظة على القوام السليم.
- تطوير الحركات الأساسية الفطرية للمتعلم.
- إكساب المتعلم المهارات الأساسية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تعزيز اتجاهات المتعلمين نحو ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز 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.



## مخرجات مادة الرياضة المدرسية للصفوف «٥-١٠»

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة باللياقة البدنية.
- يتعرّف بعض المهارات الأساسية للألعاب والمسابقات الرياضية.
- يتعرّف القواعد القانونية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالثقافة والصحة في الرياضة.
- يوظّف التمرينات الرياضية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- يمارس بعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يوظّف بعض المهارات أثناء ممارسته الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يوظّف المعارف والمهارات والعادات السلوكية المرتبطة بتعزيز الصحة واللياقة البدنية في حياته اليومية.
- يدرك أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة.
- يكتسب الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة التمرينات والأنشطة الحركية والرياضية.
- يكتسب بعض القيم والسّمات التربوية من خلال ممارسته للأنشطة الحركية والرياضية.

## مخرجات التعلم لمادة الرياضة المدرسية للصف الخامس

| المخرجات التعليمية   | الوحدة             | المجال                      |
|--|--------------------|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرّف اللياقة البدنية وبعض عناصرها.</li> <li>• يتعرّف بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>• يتعرّف بعض تمرينات الموانع.</li> <li>• يؤدّي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.</li> <li>• يؤدّي بعض تمرينات الموانع.</li> <li>• يشارك زملاءه أداء بعض تمرينات الموانع.</li> <li>• يشعر بالرضا بمشاركته زملاءه التمرينات الرياضية.</li> <li>• يدرك أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة.</li> </ul>   | اللياقة البدنية    | الإعداد البدني              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرّف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يتعرّف النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يتعرّف القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يؤدّي بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يوظّف بعض المهارات الأساسية في أنشطة متنوعة لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> <li>• يشعر بالرضا بمشاركته زملاءه سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار.</li> </ul> | ألعاب القوى للصغار | الألعاب والمسابقات الرياضية |

| المخرجات التعليمية  | الوحدة  | المجال   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرّف بعض مهارات الألعاب الحركية.</li> <li>• يتعرّف بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.</li> <li>• يؤدّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.</li> <li>• يطبّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.</li> <li>• يوظّف بعض المهارات أثناء مباريات الألعاب الحركية.</li> <li>• يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.</li> <li>• يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة بعض الألعاب الحركية.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>الألعاب الحركية</b><br/>(١) و (٢)</p> | <p style="text-align: center;">الألعاب<br/>والمسابقات<br/>الرياضية</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرّف بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).</li> <li>• يتعرّف بعض الجُمَل الحركية في الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).</li> <li>• يؤدّي بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).</li> <li>• يؤدّي بعض الجُمَل الحركية في الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).</li> <li>• يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).</li> <li>• يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).</li> </ul>   | <p style="text-align: center;"><b>الجمباز</b><br/>(الأرضي/الإيقاعي)</p> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.</li> <li>• يمارس بعض الأنشطة الحركية المرتبطة بالصحة والرياضة.</li> <li>• يطبّق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.</li> <li>• يؤدّي بعض التمرينات الوقائية من الانحرافات القوامية.</li> <li>• يشعر بأهمية ممارسة الرياضة في حياته اليومية.</li> <li>• يكتسب بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته.</li> </ul>   | <p style="text-align: center;"><b>الثقافة</b><br/>والتوعية الصحي</p>    | <p style="text-align: center;">الصحة<br/>والتقافة الرياضية</p>         |

## خصائص النمو لطلبة الصفين «٦،٥»

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

### أولاً: خصائص النمو العقلي

- سرعة الاستيعاب والتعلم للحركات الجديدة.
- زيادة وضوح الفروق الفردية بين المتعلمين.
- زيادة فترة الانتباه.

### ثانياً: خصائص النمو البدني والحركي

- زيادة التوافق العصبي العضلي.
- نمو العضلات الصغيرة.
- ظهور الفروق بين الذكور والإناث في القدرات الجسمية، مثل: الطول، والوزن.
- ظهور المشكلات المرتبطة بالقوام.
- ظهور ملامح المهارات الحركية الخاصة.

### ثالثاً: خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي

- زيادة الرغبة في تكوين الصداقات والميل إلى المجموعات.
- الميل إلى القدوة وتقليد الأبطال.
- الميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية المنظمة.
- الولاء للجماعة على الرغم من وجود الاختلافات الفردية.
- الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلالية.

### توجيهات عامة:

- أهمية الاطلاع على النشرات التوجيهية لمتابعة المُستجدّات الحديثة للمادة.
- الاطلاع على مصادر ومراجع علمية متنوعة وإثراء موضوعات محتوى الدليل.
- التركيز على اللعب باعتباره من الاستراتيجيات الفعالة في تحقيق أهداف المنهج وإشباع حاجات الطلبة وميولهم في هذه المرحلة العمرية.
- استثمار زمن التعلم بتقليل الشرح النظري والتركيز على زيادة زمن ممارسة الطلبة ومشاركتهم في تطبيق المهارات الحركية.
- إضفاء روح التشويق والمتعة لدى الطلبة 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 للطلبة.
- 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 بين الطلبة عند تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفق مستوياتهم المختلفة.
- مراعاة إشراك الطلبة من ذوي الإعاقة في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- 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 للطلبة للقيام بأدوار قيادية، مما يساهم 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 الطلبة في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة إليهم.
- التركيز على تحقق مخرجات الجانب الوجداني للموضوعات من خلال ملاحظة سلوكيات الطلبة في أثناء تنفيذ الحصص الدراسية وبعدها.

- الإعداد المسبق والتحضير للحصة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومنافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية يوظفُ فيها موضوعات الوحدات الدراسية مثل: ألعاب القوى للصغار، والألعاب الجماعية المُصغَّرة.
- التأكيد على استخدام التقانة الحديثة في تفعيل المنهج.

## توجيهات استخدام الدليل

- قراءة محتويات الدليل بصورة دقيقة.
- يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة في وحدتي الألعاب الحركية بما يتوافق مع الإمكانيات المتوفرة في البيئة المدرسية.
- يراعي المعلم عند اختيار موضوعي لعبة الريشة الطائرة ولعبة كرة الطاولة في وحدتي الألعاب الحركية توفر الاشتراطات الآتية:
  - توفر شبكتين على الأقل لتدريس لعبة الريشة الطائرة بالإضافة إلى عدد كافٍ من المضارب والريش الطائرة.
  - توفر قاعة مغلقة لتدريس لعبة كرة الطاولة، بالإضافة إلى طاولتين على الأقل وعدد كافٍ من المضارب والكرات.
- يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تطبيق منافسات اللعبة في وحدتي الألعاب الحركية.
- مراعاة تعزيز الانتماء والولاء للوطن في أثناء تدريس الموضوعات وتنفيذ أنشطتها مثل: اختيار الصِّحاحات، وأسماء المجموعات.
- مراعاة التدرج في تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية بالبدء بالتمارين التمهيديّة لتنمية الإحساس الحركي، ثم تدريبات المهارات الأساسية، ثم الأنشطة التطبيقية.
- 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 الطلبة والأدوات المتوفرة.
- التركيز على النقاط المهمة والقيم والمفاهيم العامة ومهارات المستقبل أثناء تنفيذ الأنشطة التطبيقية.
- إمكانية تنظيم مسابقات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية لتفعيل موضوعات المنهج بأسلوب تنافسي شائق.

## الخطة الدراسية للصف الخامس

| إجمالي عدد الحصص للوحدة                                | عدد الحصص للموضوع | الموضوعات                              | الوحدة              | الفصل الدراسي |
|--|-------------------|--|---------------------|---------------|
| ٤  | ٢                 | • تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية. | اللياقة البدنية     | الأول         |
|  | ٢                 | • تمارين الموانع (جمباز الموانع).      |                     |               |
| ٨  | ٤                 | • سباقات الجري.                        | ألعاب القوى للصغار  |               |
|  | ٢                 | • مسابقات الوثب.                       |                     |               |
|  | ٢                 | • مسابقات الرمي.                       |                     |               |
| يختار المعلم تدريسيين موضوعين أو ثلاثة بمجموع (١٤) حصة | ٨ - ٤             | • لعبة كرة القدم (للذكور).             | الألعاب الحركية «١» |               |
|  | ١٠ - ٦            | • لعبة كرة السلة للصغار.               |                     |               |
|  | ٨ - ٤             | • لعبة الريشة الطائرة.                 |                     |               |
|  | ٤ - ٢             | • الألعاب الشعبية.                     |                     |               |
| ٢  | نشاط حر           |  |                     |               |
| ٤  | قياس وتقويم       |  |                     |               |

| إجمالي عدد الحصص للوحدة                             | عدد الحصص للموضوع | الموضوعات                             | الوحدة                    | الفصل الدراسي |
|---|-------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------|
| يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة بمجموع (١٤) حصة | ٨ - ٤             | • لعبة الكرة الطائرة للصغار.          | الألعاب الحركية (٢)       | الثاني        |
|   | ٨ - ٤             | • لعبة كرة اليد للصغار.               |                           |               |
|   | ٨ - ٤             | • لعبة كرة الطاولة.                   |                           |               |
|   | ٤ - ٢             | • الألعاب الصغيرة.                    |                           |               |
| ٨   | ٤                 | • المشي والجري والحجل والوثب.         | الجمباز الإيقاعي (للإناث) |               |
|   | ٢                 | • المرجحات والارتداد.                 |                           |               |
|   | ٢                 | • الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي. |                           |               |
| ٨   | ٤                 | • الدحرجة الأمامية والخلفية.          | الجمباز الأرضي (للذكور)   |               |
|   | ٢                 | • الشقلبة الجانبية (العجلة).          |                           |               |
|   | ٢                 | • الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.   |                           |               |
| ٤   | ٢                 | • الرياضة في حياتنا.                  | الثقافة والوعي الصحي      |               |
|   | ٢                 | • القوام السليم.                      |                           |               |
| ٢   | نشاط حر           |                                       |                           |               |
| ٤   | قياس وتقويم       |                                       |                           |               |

ملاحظة:

• ضرورة الاطلاع على الخطة الدراسية بالنشرة التوجيهية التي تصدر في بداية كل عام دراسي.



## النشاط الحرُّ

الزمن: حصتان

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

### إجراءات تنفيذ النشاط الحرُّ:

يقوم المعلم بالتحضير للحصّة من خلال حصر مقترحات الطلبة للأنشطة التي سيتم تنفيذها في الحصّة، مع مراعاة اتخاذ الإجراءات التالية:

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

### نقاط مهمة ينبغي مراعاتها عند تنفيذ النشاط الحرُّ:

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

### الأنشطة المقترحة تنفيذها في الحصّة:

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



الوحدة الأولى:

# اللياقة البدنية



## المقدمة

تُعد اللياقة البدنية من العوامل المهمة لصحة الطالب، وتحسين كفاءته لممارسة الأنشطة الرياضية، وتُعدُّ التمرينات من أهم الوسائل التي تسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية، والتي يمكن أدائها بطريقة حرة أو بالأدوات أو الأجهزة، مع مراعاة العنصر المراد تنميته وجزء الجسم المستخدم في التمرين. وقد تم تضمين هذه الوحدة نظرًا لأهميتها في تطوير القدرات الحركية والبدنية والعقلية للطالب، وإمكانية توظيفها في جميع الوحدات الدراسية.

وتتضمن هذه الوحدة موضوعين هما: تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية ( المرونة والتوافق والرشاقة) باعتبارها أكثر العناصر ملائمةً لخصائص المرحلة العمرية للطلبة، وتمرينات الموانع كأحد الأساليب الجاذبة والمشوقة لأداء التمرينات في شكل ألعاب ومنافسات.

## محتويات الوحدة

- تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.
- تمرينات الموانع (جمباز الموانع).

## الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- سلم التسلق.
- أطواق.
- مراتب.
- سلم الرشاقة.
- حبال.
- لوحة الأرقام.
- حواجز.
- كرات.
- عصي.
- مقاعد سويدية.
- كرات كبيرة.
- لوح التآرجح.

## مخرجات التعلم للوحدة الأولى

يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف اللياقة البدنية وبعض عناصرها.
- يحدد بعض التمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- يتعرّف بعض تمرينات الموانع.
- يؤدّي بعض التمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- يؤدّي بعض تمرينات الموانع.
- يشارك زملاءه أداء بعض تمرينات الموانع.
- يشعر بالرضا لمشاركته زملاءه أداء التمرينات الرياضية.
- يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة.



### تمهيد

تعد اللياقة البدنية محورًا مهمًا لتعزيز صحة الطالب ونموه باتزان، ومؤشرًا لمستوى قدرته على أداء واجباته الحياتية، وعاملًا أساسيًا لممارسة الأنشطة الرياضية، وتسهم التمرينات في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير القدرات الحركية والعقلية والنفسية اللازمة لممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف اللياقة البدنية وبعض عناصرها.
- يميّز بين عناصر اللياقة البدنية وتمارينها.
- يؤدّي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.
- يشارك زملاءه أداء تمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة.

### المفاهيم

اللياقة البدنية، التمرينات، التوافق، المرونة، الرشاقة.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، أطواق، سلم الرشاقة، لوحة الأرقام، كرات، عصي، مقاعد سويدية.



## اللياقة البدنية :

يقصد بها في **الحياة العامة** بأنها كفاءة الفرد وقدرته على أداء الأنشطة في حياته اليومية دون الإجهاد والشعور بالتعب، وفي **المجال الرياضي** هي الحالة الجسمية والبدنية والحركية والعقلية للفرد، التي تمكنه من استخدامها بكفاءة وفعالية أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية بأقل جهد ممكن.

## أهمية اللياقة البدنية :

- رفع كفاءة أجهزة الجسم مثل: الجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي.
- تحسين الحالة الصحية ومقاومة الجسم للأمراض.
- المحافظة على الوزن المثالي.
- تحسين القوام والوقاية من الانحرافات القوامية.
- تحسين كفاءة الأداء المهاري والخططى في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تعزيز السمات النفسية والتربوية؛ مثل الثقة بالنفس والشجاعة والتحلي بالصبر والاتزان الانفعالي.

## عناصر اللياقة البدنية :

تشمل اللياقة البدنية عدة عناصر مثل: الرشاقة والتوافق والمرونة والسرعة والتحمل وغيرها، والتي ترتبط فيما بينها وفقاً لخصائص اللعبة والمسابقة الرياضية والمهارات التي تتضمنها، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى ثلاثة عناصر هي: المرونة والرشاقة والتوافق؛ نظراً لأهميتها ومناسبتها لخصائص المرحلة العمرية.

هناك عدة تقسيمات لعناصر اللياقة البدنية أبرزها تقسيمها إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل: التحمل الدوري التنفسي والمرونة، وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة مثل الرشاقة والتوافق.



تتأثر المرونة بعدة عوامل مثل: نوع المفصل، وعمر اللاعب ونوع الجنس (ذكر أو أنثى)، والعمر التدريبي، ونوع النشاط الرياضي الممارس.

قدرة الفرد على أداء الحركات بأوسع مدى حركي تسمح به المفاصل دون حدوث إصابة.

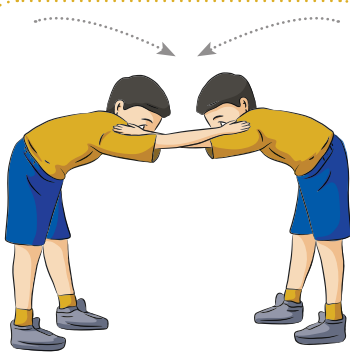
### \* تسهم المرونة في أداء بعض المهارات الرياضية مثل:

- مرجحة ودوران الذراعين في مهارات التصويب في لعبتي كرة اليد والسلة.
- حركة الرجلين في سباقات جري الحواجز والموانع في ألعاب القوى.
- الدحرجات والشقلبات في الجمباز.
- حركة الذراعين في السباحة.

للمرونة أهمية في الوقاية من الإصابات، وسرعة إتقان المهارات الحركية، واكتساب السمات الإرادية كالثقة بالنفس.

## نماذج تمارين مقترحة لتنمية عنصر المرونة :

### أمثلة على التمارين الحرة



٣- [وقوف فتحاً. مواجهه.  
الذراعان على كتفي الزميل. ميل]  
ضغط الكتفين لأسفل.



٢- [وقوف فتحاً. الذراعان جانباً.  
ميل] تبادل لف الجذع جانباً مع  
تبادل لمس القدمين باليدين.

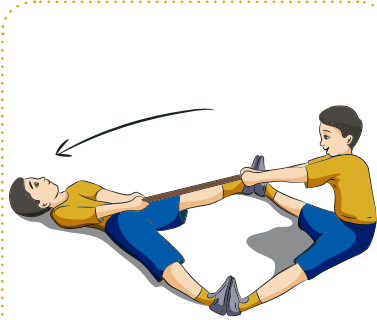


١- [وقوف. ثبات الوسط]  
الطعن للأمام.



## أمثلة على التمرينات بالأدوات والأجهزة

### • تمرينات باستخدام العصا



٣- [جلوس طويل مواجه.  
مسك العصا] الرجوع للخلف  
وسحب الزميل بالتبادل.



٢- [وقوف. مسك العصا أفقيًا  
خلف الكتفين] تبادل لف  
الجذع للجانبين.

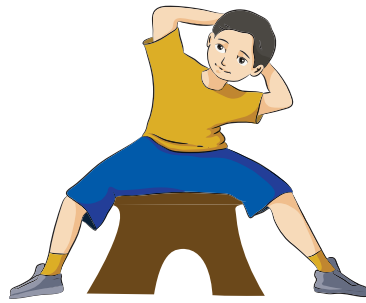


١- [وقوف. مسك العصا  
عموديًا أمام الجسم] ميل  
الجسم والضغط على العصا.

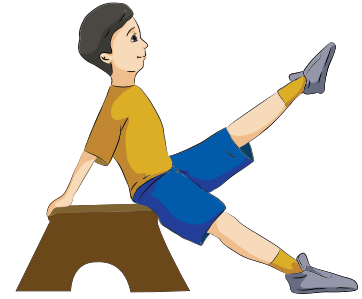
### • تمرينات باستخدام المقعد السويدي



٣- [جلوس عال جانبي على  
المقعد. مسك المقعد باليدين]  
ثني الجذع أمامًا أسفل.



٢- [جلوس فتحًا عالٍ. تشبيك  
اليدين خلف الرأس] تبادل ثني  
الجذع جانبيًا.

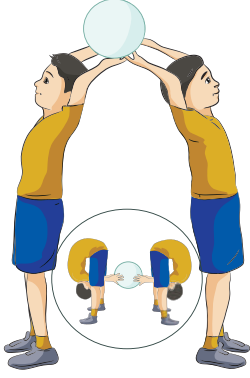


١- [جلوس عالٍ جانبي على  
المقعد. مسك المقعد باليدين]  
تبادل رفع الرجلين أمامًا عاليًا.

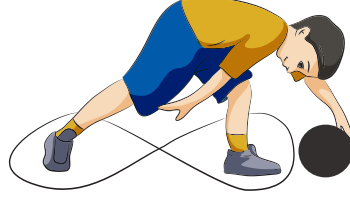




## • تمارينات باستخدام الكرات



٣- [وقوف. ظهرًا الظهر. الكرة عاليًا] تقوس الجذع خلفًا لتسليم الكرة للزميل، ثم ثني الجذع أمامًا أسفل لاستقبال الكرة من بين الرجلين مع الزميل بالتبادل.



٢- [وقوف فتحًا. ميل. الكرة أمام الجسم] تمرير الكرة بين الرجلين. برسم شكل (8) على الأرض.



١- [وقوف فتحًا. مسك الكرة عاليًا] تبادل تدوير الجذع جانبًا أمامًا لرسم شكل دائري بالكرة.

## ثانيًا: الرشاقة

تتأثر الرشاقة بعدة عوامل مثل: الجنس (ذكر أو أنثى)، العمر، الوزن، حالة التعب.

قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهات حركته أو سرعته بدقة وتوقيت مناسب على الأرض أو في الهواء.

\* تسهم الرشاقة في أداء بعض المهارات الرياضية مثل:

- الخداع والمحاور في ألعاب كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم.
- ضرب الكرة بالرأس في الهواء في لعبة كرة القدم.
- الدحرجات والشقلبات في الجمباز.
- حركة الجسم وتغيير أوضاعه في مسابقة الوثب العالي بألعاب القوى.

ترتبط الرشاقة بعناصر أخرى؛ مثل السرعة والتوافق والقوة والتوازن والدقة، ولها أهمية في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

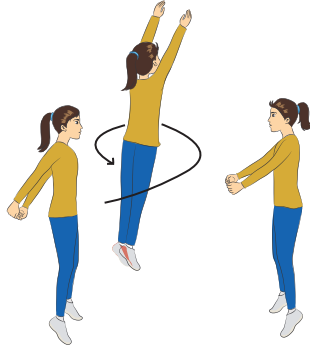


## نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر الرشاقة:

### أمثلة على التمارينات الحرة



٣- [وقوف] الجري المكوكي بين علامتين.



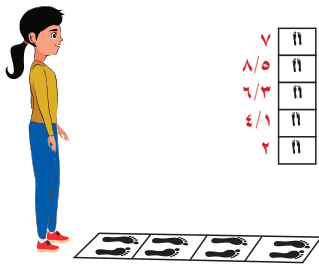
٢- [وقوف] الوثب عاليًا مع الدوران نصف لفة في الهواء.



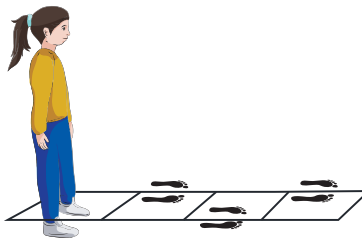
١- [وقوف] الجري الجانبي المتقاطع.

### أمثلة على التمارينات بالأدوات والأجهزة

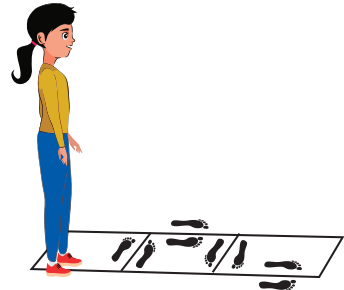
#### • تمارينات باستخدام سلم الرشاقة



٣- [وقوف] الوثب بالقدمين بتعددية مربع، ثم الوثب للخلف للمربع السابق مع تكرار نفس الأداء.



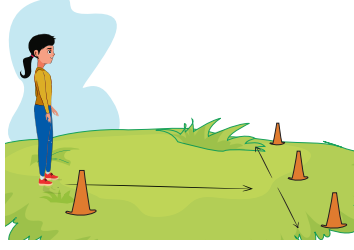
٢- [وقوف] تبادل الوثب بالقدمين على حدود المربعات لجهتي اليمين واليسار.



١- [وقوف] الوثب بالقدمين على حدود المربعات مع الدوران (٩٠) في كل مرة.



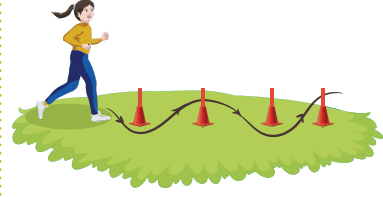
## • تمارينات باستخدام الأقماع



٣- [وقوف] الجري للأمام نحو القمع الأوسط، ثم الجري الجانبي للقمع الأيمن، ثم القمع الأيسر، ثم القمع الأوسط، ثم العودة للقمع الأول.

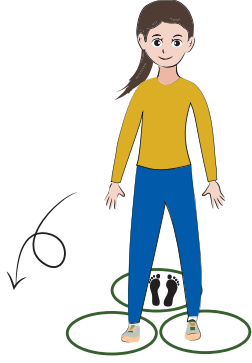


٢- [وقوف] الجري للأمام في مسار على شكل (8).

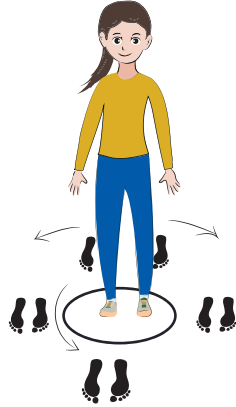


١- [وقوف] الجري المتعرج بين الأقماع.

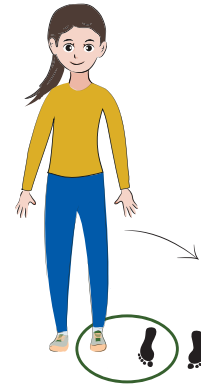
## • تمارينات باستخدام الأطواق



٣- [وقوف] الوثب للأمام والدوران والهبوط بالقدمين داخل الطوقين، ثم الوثب والدوران والهبوط داخل الطوق بالتبادل.



٢- [وقوف] تبادل الوثب للاتجاهات الأربعة مع العودة للطوق بعد كل وثبة.



١- [وقوف] الوثب الجانبي بوضع قدم داخل الطوق والأخرى خارجه.



يرتبط التوافق بالجهازين العصبي والعضلي ويتأثر بعدة عوامل مثل: القدرات البدنية، والإدراك الحسي الحركي.

قدرة الفرد على توظيف أجزاء الجسم المختلفة ودمج أكثر من حركة في اتجاه واحد أو عدة اتجاهات في الوقت نفسه أو بفارق زمني بسيط.

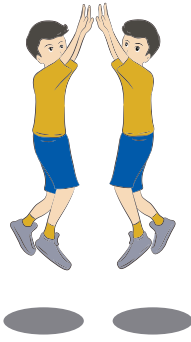
### \* يسهم التوافق في أداء بعض المهارات الرياضية مثل:

- الإرسال والضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- التمرينات الفنية الإيقاعية بالشريط والكرة والصولجان.
- ضرب الكرة في ألعاب المضرب.
- الخداع والمحاورة في ألعاب كرة السلة واليد والقدم.

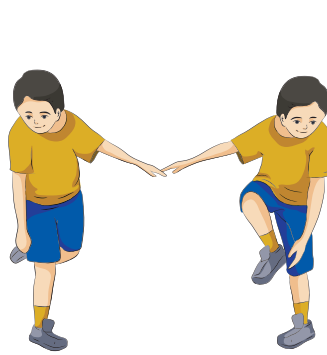
للتوافق أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري، وتحسين كفاءة الجهازين العصبي والعضلي.

### نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر التوافق:

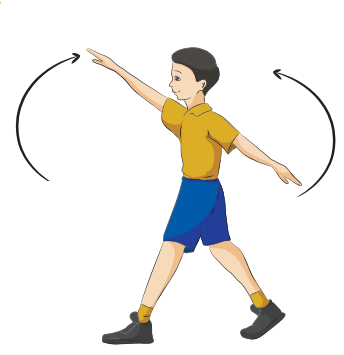
. أمثلة على التمرينات الحرة



٣- [وقوف.مواجهه] الوثب للأعلى والتصفيق عاليًا مع الزميل.



٢- [وقوف] رفع القدم اليمنى أماماً ولمسها باليد اليسرى، ثم رفع القدم اليسرى أماماً ولمسها باليد اليمنى، ثم رفع القدم اليمنى خلفاً ولمسها باليد اليسرى، ثم رفع القدم اليسرى خلفاً ولمسها باليد اليمنى.

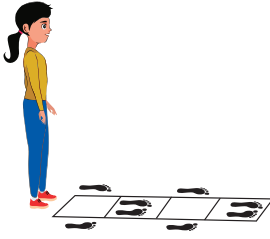


١- [وقوف] دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .

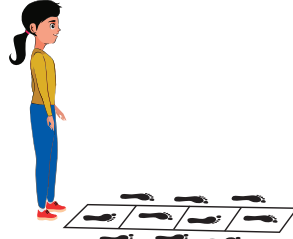


## أمثلة على التمرينات بالأدوات والأجهزة

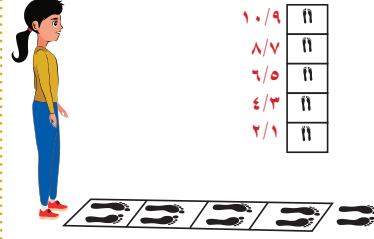
### • تمارينات باستخدام سُلّم الرشاقة



٣- [وقوف] الوثب بفتح وضم  
القدمين داخل وخارج  
المربعات.



٢- [وقوف] الحجل بقدم واحدة  
داخل المربع، ثم الوثب بفتح  
القدمين خارج حدود المربع التالي.

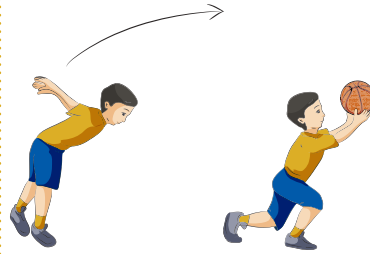


١- [وقوف] الجري للأمام  
بوضع قدم، ثم الأخرى في  
نفس المربع.

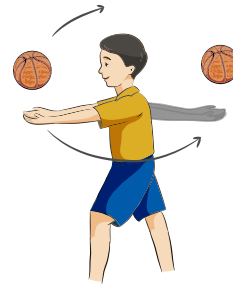
### • تمارينات باستخدام الكرات



٣- [وقوف] مسك كرتين [تنطيط  
الكرتين في نفس التوقيت.



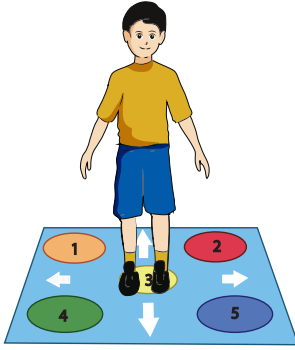
٢- [وقوف] الذراعان خلفًا مائلًا.  
مسك الكرة [رمي الكرة من  
خلف الظهر واستلامها في  
الأمم.



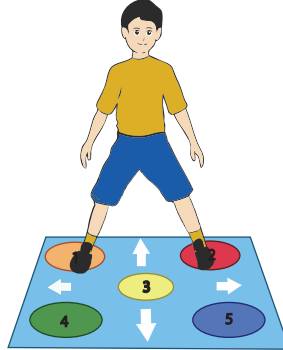
١- [وقوف] مسك الكرة أمام  
الصدر [رمي الكرة عاليًا، ثم  
الدوران نصف لفة لاستقبال  
الكرة ومسكها.



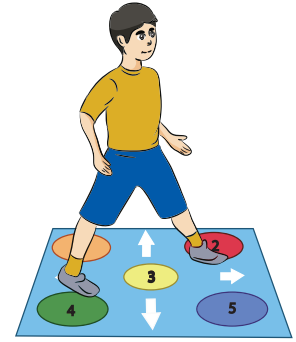
## • تمارينات باستخدام لوحة مربعات الأرقام



٣- [وقوف] الجري خطوتان مع لمس القدمين على كل سهم (اتجاه).



٢- [وقوف] الوثب بالقدمين للأمام والخلف فتحًا (٢،١) وضماً (٣) ثم فتحًا (٥،٤).



١- [وقوف] الوثب بالقدمين معاً فتحًا بشكل قطري على الأرقام (٢،٤) ثم (١،٥).

### نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يمكن إعادة تشكيل أنشطة المحطات لتنمية أكثر من عنصر.

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يمكن للمعلم تناول الموضوع بدمج أكثر من عنصر أو تدريس العنصر بصورة مستقلة.

- شرح مبسط للياقة البدنية وعناصرها وأهميتها.
- عرض نماذج للتمرينات بواسطة (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج التمرينات، مع مراعاة تنوعها وفقاً لعناصر اللياقة البدنية.
- أداء التمرينات بشكل فردي، ثم زوجي، ثم بالأدوات والأجهزة في تشكيلات رياضية متنوعة.



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١)

تطوير النشاط

- أداء التمرينات بالأدوات.
- تغيير التمرينات.
- زيادة طول قطر الدوائر.
- أداء التمرينات مع الإيقاع.

• تحديد ثلاث دوائر أقطارها كالاتي:

- المرونة: (٥) م، التوافق: (٨) م، الرشاقة: (١٠) م.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، كما في الشكل (١).
- يجري الطلبة حول محيط الدوائر، ومع إشارة المعلم تقف كل مجموعة وتؤدي تمرينات خاصة بالعنصر المحدد داخل الدائرة ثم يكرر الأداء.

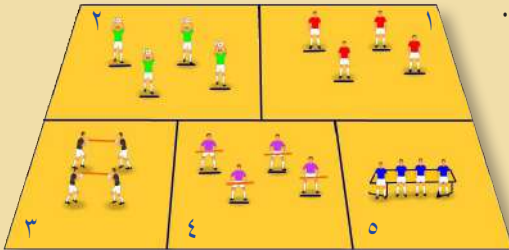
أمثلة مقترحة للتمرينات:

- المرونة: [وقوف فتحًا. الذراعان جانبًا. ميل]
- تبادل لف الجذع جانبًا مع تبادل لمس القدمين باليدين.
- التوافق: [وقوف] دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.
- الرشاقة: [وقوف] الجري الجانبي المتقاطع.

محطات تمرينات المرونة

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٢).

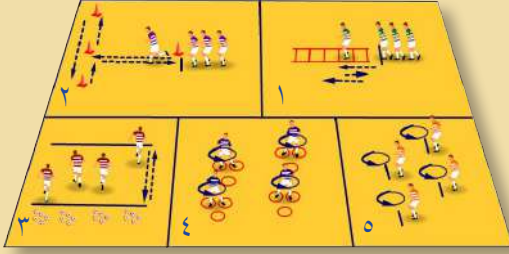
- المحطة (١) الحرة: [وقوف] دوران الكتف للأمام والخلف بالتبادل.
- المحطة (٢) الكرات: [وقوف فتحًا. مسك الكرة عاليًا] تبادل تدوير الجذع جانبًا أمامًا لرسم دائرة بالكرة.
- المحطة (٣) العصا: [جلوس طويل مواجه. مسك العصا]، الرجوع للخلف وسحب الزميل بالتبادل.
- المحطة (٤) العصا: [وقوف. مسك العصا أفقيًا خلف الكتفين] دوران الجذع للجانب بالعصا.
- المحطة (٥): المقعد السويدي: [جلوس عال جانبي على المقعد. مسك المقعد باليدين] ثني الجذع أمامًا للأسفل.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٣).

• **المحطة (١) سلم الرشاقة:** [ وقوف ] الوثب للأمام بالقدمين بتعدية مربع، ثم الوثب للخلف للمربع السابق ويكرر نفس الأداء.



الشكل (٣)

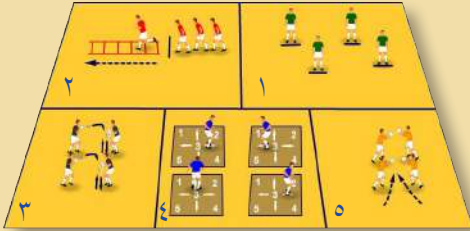
## تطوير النشاط

- تغيير التمارين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.
- العلامتين بنقل الكرات الصغيرة.
- **المحطة (٤) الأطواق:** [ وقوف ] الوثب للأمام والدوران بهبوط القدمين داخل الطوقين ثم الوثب والدوران للطوق بالتبادل.
- **المحطة (٥) الحرة:** [ وقوف ] الوثب عاليًا مع الدوران نصف لفة في الهواء.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٤).

• **المحطة (١) الحرة:** [ وقوف ] الوثب في المكان مع فتح الرجلين ورفع الذراعين أماما بالتبادل.

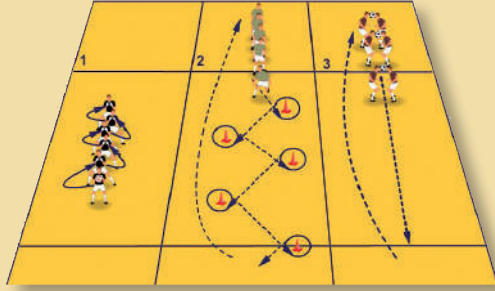


الشكل (٤)

## تطوير النشاط

- تغيير التمارين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.
- **المحطة (٢) سلم الرشاقة:** [ وقوف ] الحجل بقدم واحدة في المربع، ثم الوثب بالقدمين خارج المربعات.
- **المحطة (٣) الكرات:** [ وقوف. مواجه. مسك الكرة ] تنطيط كرة سلة مع تبادل تمرير كرة تنس صغيرة.
- **المحطة (٤) لوحة الأرقام:** [ وقوف ] الجري خطوتان على كل سهم (اتجاه).
- **المحطة (٥) الحرة:** [ وقوف مواجه ] الوثب للأعلى والتصفيق مع الزميل عاليًا.





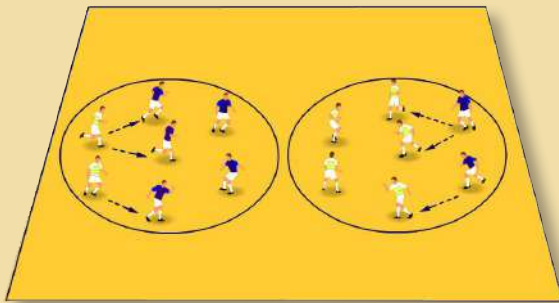
الشكل (٥)

## تطوير النشاط

- (١م) المرونة: تسليم الكرة من فوق الرأس أو من بين الرجلين.
- (٢م) الرشاقة: سباق التتابع بالجري للخلف أو للجانب.
- (٣م) التوافق: وضع طوق بين صدري الطالبين.
- تغيير التمرينات.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية، وتقسّم المسافة بينهما إلى مسارات، وتقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف على خط البداية، كما في الشكل (٥)، وتنظيم منافسات بين المجموعات.
- أمثلة للتمرينات التي يمكن أدائها في شكل منافسات.
- منافسة (١) المرونة: قطارات، تبادل تمرير تسليم الكرة بالجانب للخلف.
- منافسة (٢) الرشاقة: قطارات، سباق تتابع الجري المتعرج بالدوران حول الأقماع.
- منافسة (٣) التوافق: قطارات، سباق الجري الثنائي بوضع كرة بين رأسي الطالبين.



الشكل (٦)

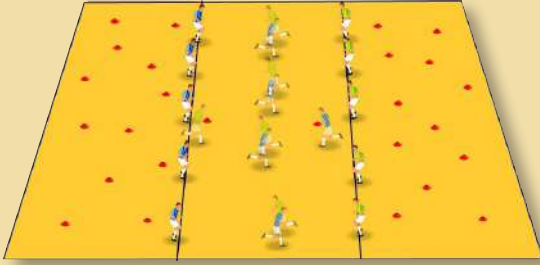
## تطوير النشاط

- زيادة مساحة الدائرة.
- زيادة عدد الطلبة المهاجمين.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد دائرتين طول قطرهما (١٠-١٥) م، كما في الشكل (٦).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة داخل إحدى الدوائر، مع اختيار طالبين (مهاجمين) من كل مجموعة لمطاردة ولمس طلبة المجموعة الأخرى، المجموعة الفائزة التي ينجح مهاجموها في لمس جميع طلبة المجموعة الأخرى في أقل زمن.





الشكل (٧)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تحديد مستطيل مساحته (١٥ × ١٠) م، مع تحديد خطوط وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين تقفان على الخطوط، كما في الشكل (٧).

## تطوير النشاط

- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد الأقماع.
- استبدال الأقماع بالكرات.

• مع إشارة المعلم ينطلق طلبة كلتا المجموعتين بالجري المكوكي، بحيث ينقل كل طالب قمعًا واحدًا من الطرف الآخر في كل مرة، ويستمر الأداء لمدة (١-٢) دقيقة، والمجموعة الفائزة التي تجمع أقماعًا أكثر.

## الأنشطة التقييمية

توجيه الطلبة إلى ممارسة التمرينات بانتظام في حياتهم اليومية، لتطوير لياقتهم البدنية.

١- يؤدي الطالب أحد التمرينات الرياضية، ثم يسأل المعلم

الطلبة: ما العنصر المستهدف لتنميته في التمرين؟

٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، ثم ينادي المعلم بعنصر

اللياقة البدنية لكل مجموعة، وتؤدي كل مجموعة التمرينات الخاصة لتنمية العنصر المحدد لها.



### تمهيد

تُعدّ تمرينات الموانع (جمباز الموانع) من التمرينات التي لها أهمية كبيرة في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، وتطوير قدراتهم الحركية والبدنية والعقلية، بالإضافة إلى تعزيز السمات التربوية والقيم الاجتماعية، من خلال توظيف مهاراتهم في تخطي الموانع بأسلوب شائق وجاذب مع زيادة فرص الابتكار والتفكير الإبداعي في تخطيها.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

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

### المفاهيم

تمرينات الموانع ، المانع.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، أطواق، كرات طيبة، مراتب، حواجز، حبال، مقاعد سويدية، صندوق مُقسّم، سلم الرشاقة، كرات كبيرة، لوح التآرجح، سلم التسلق.



## تمريبات الموانع

تؤدي تمرينات الموانع بتعدية مجموعة من الأدوات والأجهزة المتتالية (موانع) من خلال أداء بعض الحركات والمهارات كالتسلق والزحف والمشي والجري والوثب والرمي والمراوغة.

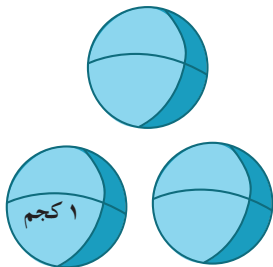
## الأدوات والأجهزة المستخدمة في تمرينات الموانع

تتعدد الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تمرينات الموانع، مثل: المقاعد السويدية، والصندوق المقسم، والكرات الطبية، والأطواق، والعصي، والمراتب، والحواجز، والأقماع وغيرها.

## التمرينات المقترحة بالأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تشكيل أنشطة لتمرينات الموانع

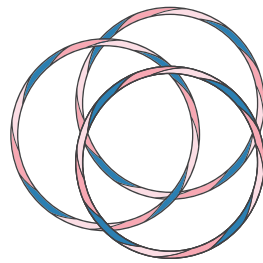
### الكرات الطبية

- رمي الكرة الطبية للأمام.
- الوثب بالقدمين لتعدية الكرات الطبية.
- الجري المتعرج بين الكرات الطبية.
- الجري مع حمل الكرة الطبية.



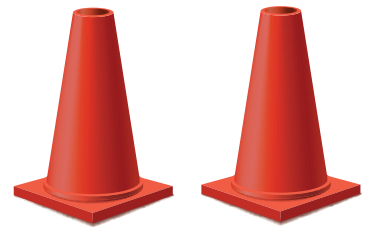
### الأطواق

- الجري حول الأطواق.
- الجري بخطوات طويلة داخل الأطواق.
- الوثب بقدم واحدة للجانبين داخل الأطواق.
- الوثب بالقدمين داخل الأطواق.
- المروق داخل الطوق.



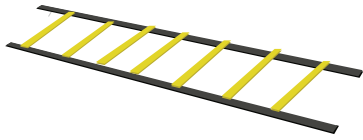
### الأقماع

- الجري المتعرج بين الأقماع.
- الجري حول الأقماع.
- الجري بخطوات طويلة لتعدية الأقماع.
- الخطو الجانبي بين الأقماع.
- الوثب بالقدمين لتعدية الأقماع من الأمام والجانب.



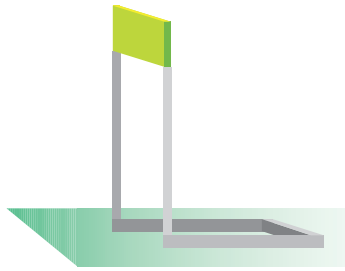
## سلم الرشاقة (الجري)

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



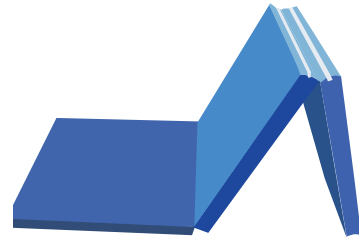
## الحواجز

- الجري لتعدية الحاجز.
- الوثب الأمامي لتعدية الحاجز.
- الوثب للجانب لتعدية الحاجز.



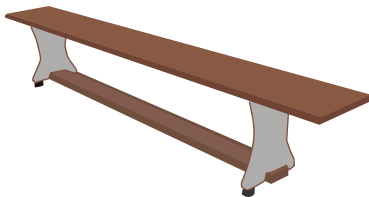
## المراتب

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



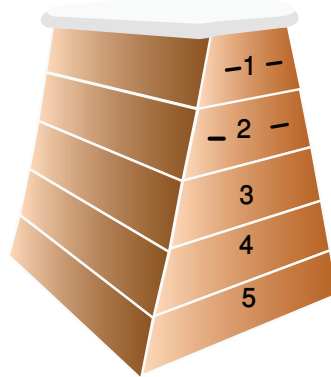
## المقعد السويدي

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



## الصندوق المقسم

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



## الحبال

- الجري بالحبل.
- الحجل بالحبل.
- الوثب بالحبل.



## الكرة المطاطية الكبيرة

- الجري المتعرج بين الكرات.
- الزحف بالكرة للأمام.
- رمي الكرة لأعلى واستلامها.
- جلوس الاتزان على الكرة.



## سلم التسلق

- التسلق والنزول.
- التعلق.



## لوح التآرجح

- الجري فوق لوح التآرجح.
- المشي فوق لوح التآرجح.
- الزحف فوق لوح التآرجح.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

يمكن للمعلم تنفيذ نماذج لتمرينات الموانع على هيئة منافسات بين المجموعات؛ لزيادة حماس الطلبة ودافعيتهم نحو الأداء.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



## نماذج لتمارين الموانع

**أ. النموذج الأول:** يُنفَّذ بوقوف جميع الطلبة في قطار واحد على خط البداية، ثم أداء التمرينات المحددة في كل مانع على التوالي، كما في الشكل (١).

١- الوثب بقدم واحدة لتعدية الحواجز ثم الجري المتعرج بين القوائم .

٢- الوثب داخل مربعات سلم الجري، ثم المروق أسفل الحاجز.

٣- الجري فوق لوح التآرجح، ثم المشي على المقعد السويدي.

٤- الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق والدرجة الأمامية على المرتبة.

الشكل (١)

**ب. النموذج الثاني:** يُنفَّذ بتقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف كل مجموعة خلف أحد الموانع، ثم أداء التمرينات المحددة لكل مانع وانتقال المجموعات بين محطات الموانع، كما في الشكل (٢).

١- الجري بين الأقماع بالدوران حولها .

٢- الوثب بالقدمين ثم بقدم واحدة، ثم بالقدمين، ثم الدرجة الأمامية على الكتف.

٣- المشي بتعدية الأقماع فوق المقعد السويدي.

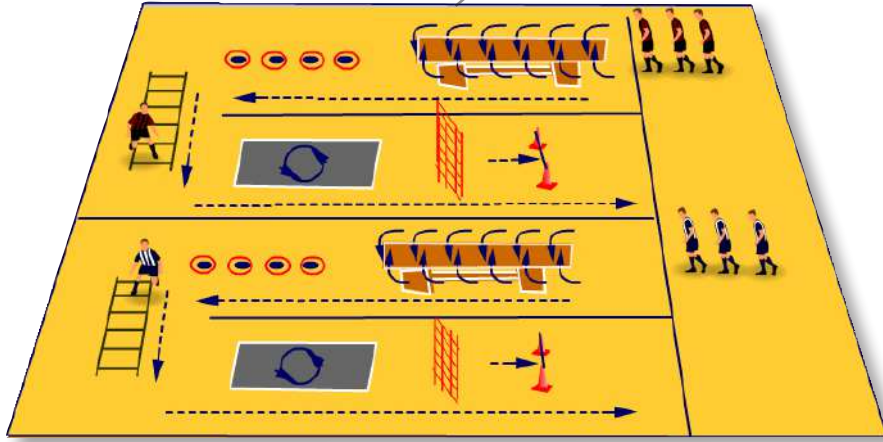
٤- الجري المتعرج والوثب بالقدمين لتعدية الحاجز بالجانب.

الشكل (٢)



ج- النموذج الثالث: يُنفَّذ بتقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية مع تحديد مسارات توضع فيها الموانع بشكل مماثل، ثم تؤدي كل مجموعة التمرينات على الموانع، كما في الشكل (٣).

القفز على جانبي المقعد و الحجل داخل الأطواق و الجري داخل مربعات سلم الرشاقة  
ثم أداء الدحرجة الأمامية والتسلق والنزول من سلم التسلق، ثم المروق أسفل الحاجز.



الشكل (٣)

### الأنشطة التقييمية

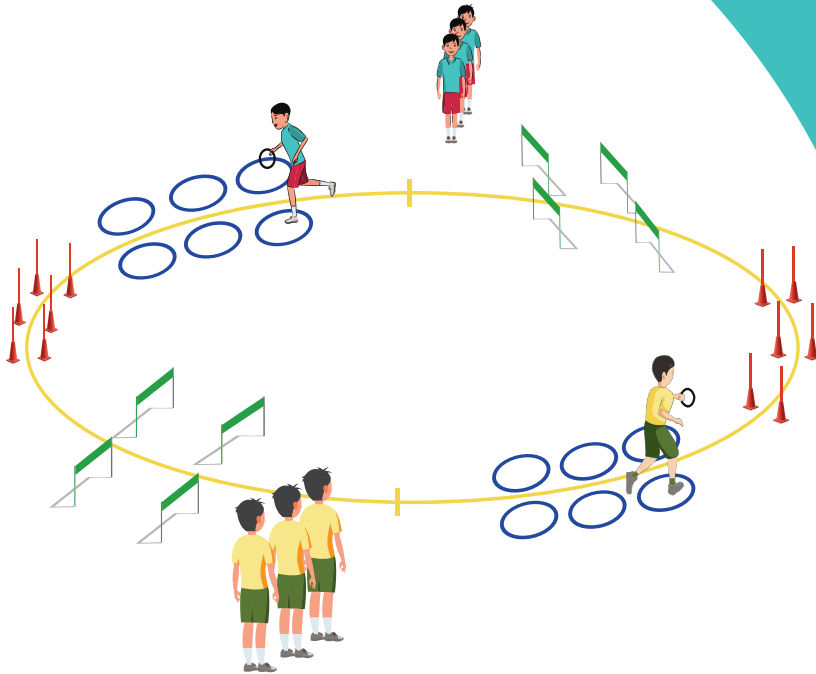
- ١- يضع المعلم أمام الطلبة بعض الأدوات والأجهزة التي تستخدم كموانع، ثم يسأل: ما التمرينات المقترحة لتخطي هذه الموانع؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في تمرينات الموانع.





الوحدة الثانية:

# ألعاب القوى للصغار



## المقدمة

تُعدُّ سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار من الأنشطة المهمة في برامج الرياضة المدرسية ، فهي تسهم في تنمية قدرات الطلبة البدنية والمهارية والعقلية عبر أداء أنشطة حركية متنوعة باستخدام أدوات وتجهيزات جاذبة في أجواء تتسم بالمتعة والإثارة، روعيت فيها خصائص المرحلة العمرية، لتحقيق أهداف تعليمية وحركية واجتماعية.

كما تُعدُّ ألعاب القوى للصغار نسخة مصغرة لألعاب القوى للكبار؛ حيث يتم فيها التمهيد لممارسة العديد من السباقات والمسابقات من خلال تعليم الطلبة بعض المتطلبات المهارية والبدنية والقواعد القانونية المرتبطة بها، وتتضمن هذه الوحدة موضوعات سباقات الجري، ومسابقات الوثب، ومسابقات الرمي.

## محتويات الوحدة

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

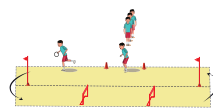
## الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- صندوق مُقسَّم.
- شريط قياس.
- مقاعد سويدية.
- ساعة إيقاف.
- سلم الرشاقة.
- أعلام.
- أقراص مطاطية.
- حِلَق التتابع.
- كرات طبية.
- عصي التتابع.
- حواجز.
- أطواق.
- كرات.
- رماح بلاستيكية.
- مراتب.

## مخرجات التعلم للوحدة الثانية

### يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرَّف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .
- يتعرَّف النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .
- يحدد القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .
- يؤدِّي بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .
- يوظِّف بعض المهارات الأساسية في أداء أنشطة متنوعة لسباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .
- يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .
- يشعر بالرضا لمشاركته زملاءه سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار .



### تقعيد

تُعد سباقات الجري للصغار من السباقات الممتعة التي تتسم بتنوع الحركات التي تحتويها كالعُدو والوثب والدحرجة، مما يعزز دافعية الطلبة في المشاركة والتنافس لتحقيق أفضل النتائج، وتسهم في تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية؛ مثل: السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوافق، كما تعزز قدرات الطلبة في التواصل مع الآخرين والعمل الجماعي.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

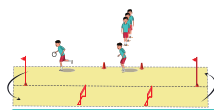
- يتعرّف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يحدّد القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدّي بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يطبّق القواعد القانونية لسباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار.

### المفاهيم

عدو الحواجز، عدو التابع، ضبط الإيقاع.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، شريط قياس، ساعة إيقاف، أعلام، حلق التابع، عُصي التابع، حواجز، أطواق، كرات، مراتب.



## طريقة الأداء

تُؤدى سباقات الجري باستخدام أدوات كالحواجز والأقماع والمراتب؛ وذلك بالعدو (الجري السريع) في مسارات متنوعة مع أداء حركات أخرى كالوثب والدحرجة، وستتناول في هذا الموضوع نموذجين لسباقات الجري وهما: سباق تتابع العدو والحواجز (فورميلا المنحنيات)، وسباق التتابع المتنوع (الفورميلا).

### أولاً: سباق تتابع العدو والحواجز (فورميلا المنحنيات)

يُعد من السباقات التي تتميز بالسرعة عبر تتابع الأداء بين الطلبة في مسارين، أحدهما بالعدو في المسار الفارغ، والآخر بالجري وتعدية الحاجزين، مع مراعاة النقاط الآتية:

لمعرفة توقيت انتهاء السباق، يمكن تمييز آخر طالب في القطار بوضع علامة على معصم اليد أو ارتداء قميص بلون مختلف.

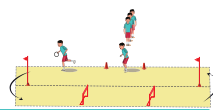
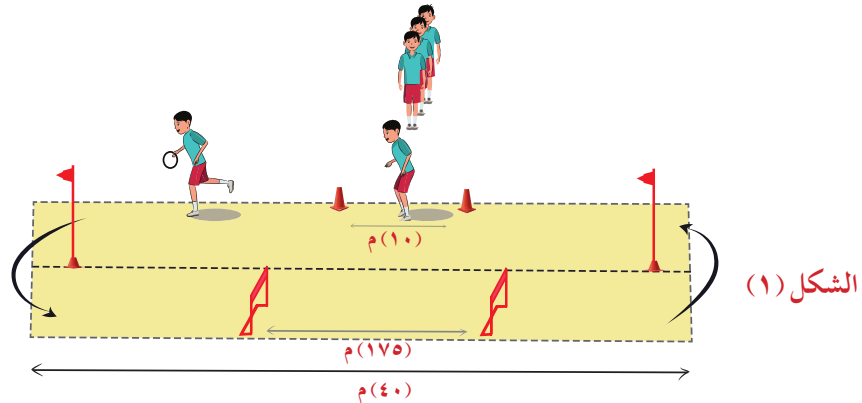
في حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق يتم تصميم أكثر من مسار.

١- تحديد علامتين (أعلام) بينهما مسافة (٤٠) م، تقسيم المسار إلى حارتين، حارة بها حاجزان بينهما مسافة (١٧,٥) م، وحارة بها قمعان بينهما مسافة (١٠) م (منطقة التبديل)، كما في الشكل (١).

٢- يقف طلبة الفريق الواحد في شكل قطار خلف القمع الأول، بينما يقف الطالب المنطلق بين القمعين، ممسكاً بطوق صغير أو عصا التتابع.

٣- مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول بالجري في اتجاه أحد الأعلام والدوران حوله، والجري بتعدية الحاجزين في الحارة المقابلة، ثم الدوران حول العلم الآخر والجري وتسليم الطوق للطالب التالي في منطقة التبديل، ليكرر الأداء حتى ينتهي جميع أفراد الفريق من الجري.

٤- يُحسب زمن الفريق بانتهاء جميع الطلبة من العدو في كلتا الحارتين، وفي حالة تنفيذ السباق لأكثر من فريق، فالفريق الفائز الذي يسجل أفراده أقل زمن في إنجاز السباق.



يُعد من سباقات التتابع الممتعة التي تتطلب قدرات بدنية كالتوافق والرشاقة والسرعة ويتم فيه العدو وتعدية الموانع، مع مراعاة النقاط الآتية:

لمعرفة توقيت انتهاء السباق، يمكن تمييز آخر طالب في القطار بوضع علامة على معصم اليد أو ارتداء قميص بلون مختلف.

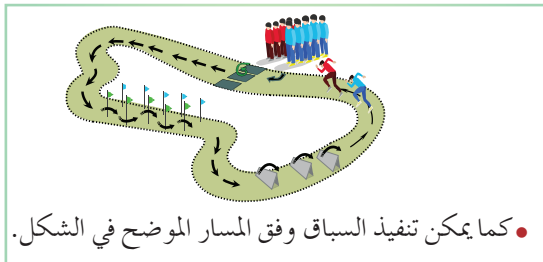
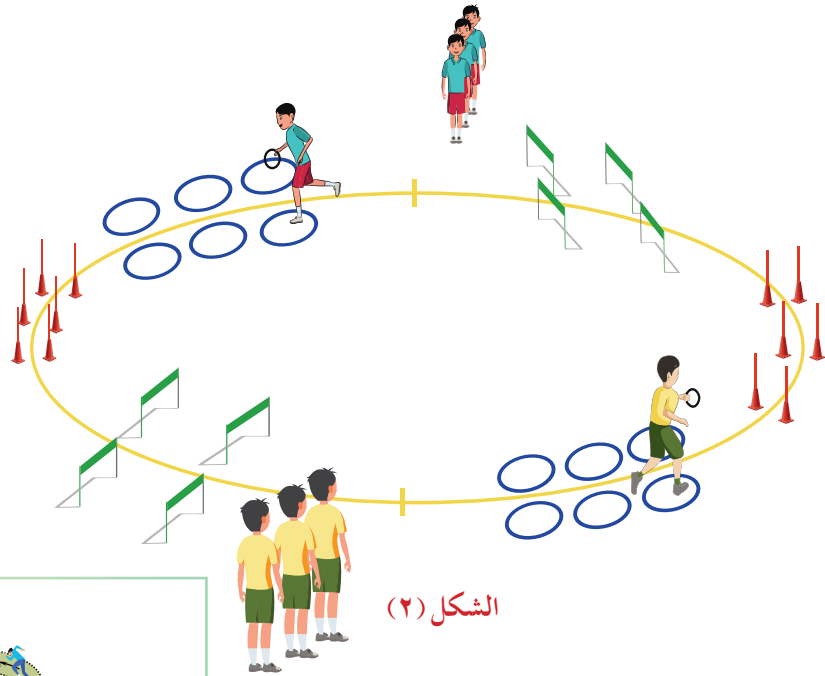
١- تحديد مسار دائري نصف قطره (٨)م، توضع به موانع (أطواق وأقماع وحواجز متنوعة الشكل والارتفاع) بينها مسافة (٥) م، كما في الشكل (٢).

٢- تقسيم الطلبة إلى فريقين، يقف كل فريق في قطار خارج المسار، ويمسك الطالب الأول من كل قطار بحلق مطاطي.

في حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق يتم تصميم أكثر من مسار.

٣- مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل فريق داخل المسار بتعدية الموانع (الجري داخل الأطواق، والجري المتعرج بين الأقماع وتعدية الحواجز المتنوعة) - دورة كاملة - حتى يصل إلى القطار، ويسلم الحلقة للطلبة التالي، الذي بدوره ينطلق ويكرر نفس الأداء وهكذا.

٤- يحسب زمن الفريق بانتهاء جميع الطلبة من الجري، وفي حال تنفيذ السباق لأكثر من فريق فإن الفريق الفائز الذي يسجل أفراده أقل زمن في السباق.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

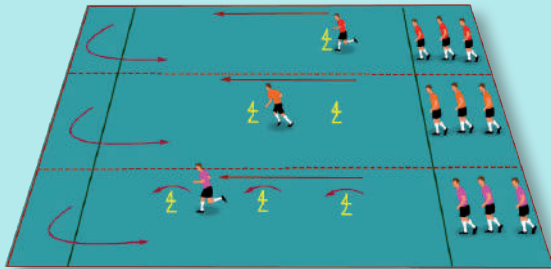
- شرح مبسط لطريقة أداء السباق (تتابع العدو والحواجز أو التتابع المتنوع).
- عرض نموذج لأداء السباق من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل سباق على النحو الآتي:

يطبق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل سباق بصورة مستقلة.

## ١. أنشطة سباق تتابع العدو والحواجز (فورميلا المنحنيات)

### تعدية الحواجز في مسارات

### نشاط (١)



الشكل (٣)

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

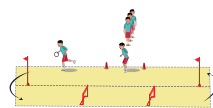
- تحديد خطين بينهما مسافة (١٥-٢٠) م، تُقسَم إلى مسارات توضع بها حواجز، كما في الشكل (٣).

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

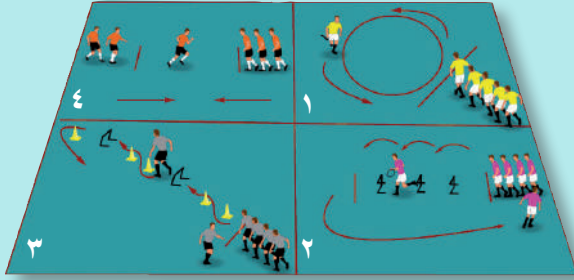
- يجري الطالب الأول من كل قطار في المسار بتعدية الحواجز حتى خط النهاية، ثم العودة بالجري وتسليم العصا للزميل التالي في القطار، ثم يقف خلف قطاره، وهكذا يستمر الأداء، مع تبديل أماكن وقوف القطارات.

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الجري.
- زيادة عدد الحواجز.
- تغيير ارتفاع الحواجز.
- الوقوف خلف القطار المجاور بعد الجري في المسار.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

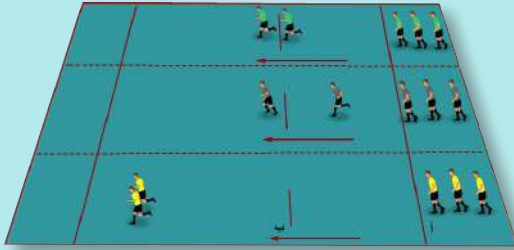


الشكل (٤)

## تطوير النشاط

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٤).
- المحطة (١): قطار، الجري حول الدائرة، ثم تسليم العصا للطلاب التالي.
- المحطة (٢): قطار، الجري بتعدية الحواجز والعودة لتسليم الكرة للطلاب التالي.
- المحطة (٣): قطار، الجري بين الأقماع وتعدية الحواجز.
- المحطة (٤): قطاران متقابلان، الجري من وضع الجلوس الطويل ولمس الطالب المقابل.
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرينات في كل محطة.
- تنوع الأدوات والموانع في كل محطة.

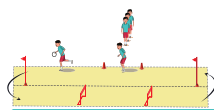
## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٥)

## تطوير النشاط

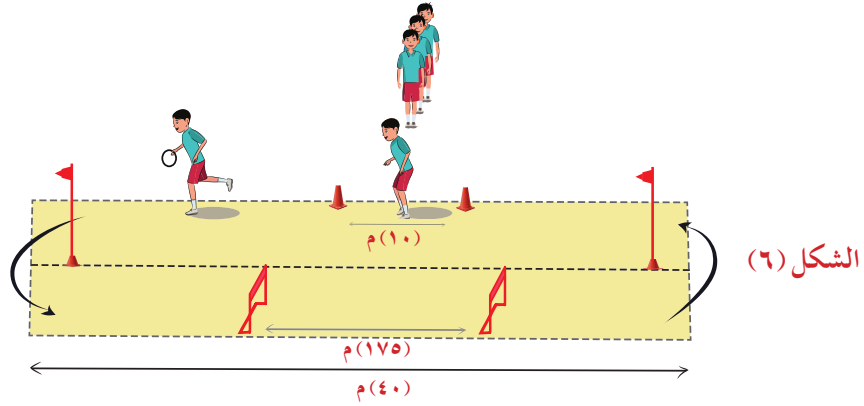
- تحديد خطين للبداية (أ، ب) بينهما مسافة (٥) م، وخط واحد للنهاية على بُعد (١٥) م عن الخط (ب)، كما في الشكل (٥).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف كل مجموعة في ثنائيات، الأول على الخط (أ) والآخر على الخط (ب).
- مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من الخط (أ) ثم يمسك بيد زميله الواقف على الخط (ب) ليصلا معاً خط النهاية.
- يُكرر الأداء مع إشارة المعلم لباقي الطلبة.
- تحسب نقطة للطالبين اللذين يقطعان المسافة بشكل أسرع في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر.



## السباق الرئيسي: سباق تتابع العدو والحواجز (فورميلا المنحنيات)

نشاط (٤)

- تقسيم الطلبة إلى فرق متساوية ، وأداء السباق كما هو موضح في الصفحة (٤٤).



يمكن للمعلم تنظيم سباق تتابع العدو والحواجز (فورميلا المنحنيات) على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

## ٢- أنشطة سباق التتابع المتنوع (الضورميلا)

### المسار الدائري

نشاط (١)

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد دائرة قطرها (١٠-٥) م، توضع في مركزها (٤) أقماع على شكل مربع، كما في الشكل (٧).



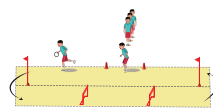
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات داخل الدائرة خلف الأقماع.

- تحديد رقم لكل طالب في القطار حسب ترتيب وقوفه.
- الجري في المكان، ومع نداء المعلم بأحد

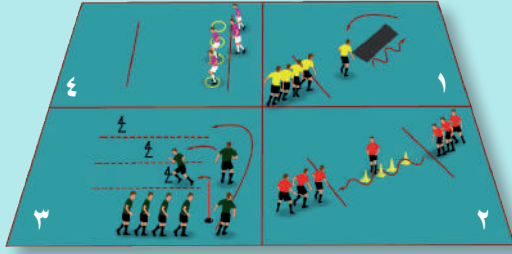
- الأرقام مثل رقم (٢) ، ينطلق الطلبة الذين يحملون الرقم (٢) من كل قطار بالجري والدوران حول الدائرة والعودة إلى نفس مكان الانطلاق.

### تطوير النشاط

- وضع موانع على محيط الدائرة.
- تغيير الوضع الابتدائي للطلبة.
- نداء أكثر من رقم.







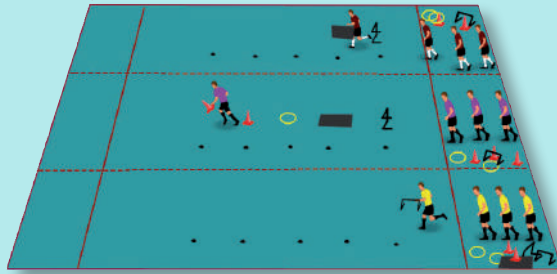
الشكل (٨)

## تطوير النشاط

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٨).
- المحطة (١): قطار، الجري ثم الدحرجة على المرتبة والعودة ولمس الزميل.
- المحطة (٢): قطاران متقابلان، الجري بين الأقماع.
- المحطة (٣): قطار، يجري الطالب الأول في المسار (أ) ثم الطالب الثاني في المسار (ب) ثم الطالب التالي في المسار (ج) والذي يليه في المسار (أ) وهكذا.
- المحطة (٤): صف، وضع الطوق على الأرض والوثب داخله، ثم تمريره داخل الجسم من الأسفل إلى الأعلى، ثم وضعه على الأرض في الأمام وتكرار الأداء لمسافة (٥) م.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي تنهي السباق أولاً.

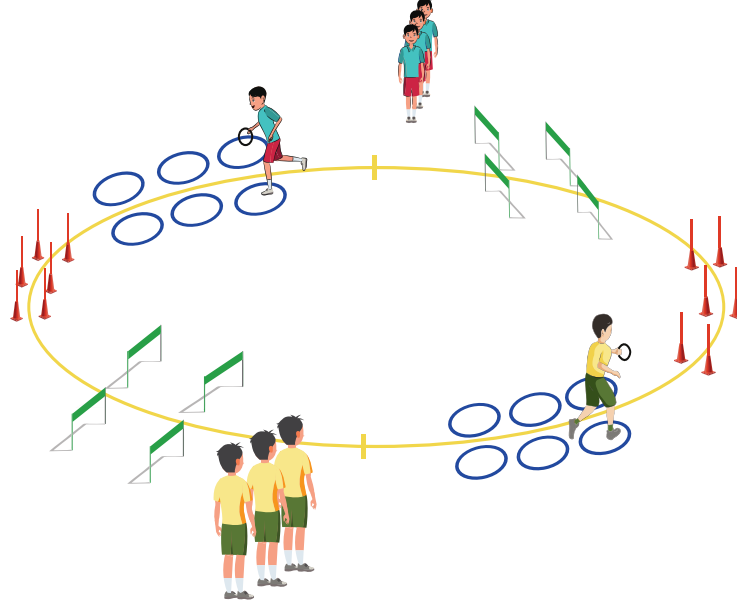


الشكل (٩)

## تطوير النشاط

- تحديد خطين للبداية والنهاية بينهما (٥-٢٠) م تُقسّم لمسارات توضع بها علامات على الأرض بينها (٢) م، كما في الشكل (٩).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف على خط البداية في كل مسار، توضع بجانب كل مجموعة أدوات (حواجز، أقماع، مراتب، أطواق).
- مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل قطار ويوضع الحاجز على العلامة، ثم يعود ليكرر باقي الطلبة وضع الأدوات على العلامات، ثم ينطلق الطالب التالي لتعدية الأدوات بالوثب فوق الحاجز والدحرجة على المرتبة والوثب بالقدمين داخل الأطواق والجري بين الأقماع.
- زيادة عدد الأدوات.
- زيادة التكرار.
- زيادة المسافة البينية بين العلامات.

- تقسيم الطلبة إلى فرق متساوية، وأداء السباق، كما هو موضح في الصفحة (٤٥).

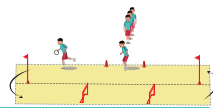


الشكل (١٠)

يمكن للمعلم تنظيم سباق التتابع المتنوع على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - اذكر مسميات سباقات الجري. وكيف يتم تحديد المجموعة الفائزة فيها؟
  - ما القواعد القانونية التي تطبق في سباق (تتابع العدو والحواجز / التتابع المتنوع)؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في سباقات الجري (تتابع العدو والحواجز / التتابع المتنوع).



### تمهيد

تُعد مسابقات الوثب إحدى المسابقات الشائقة التي تتطلب التوافق وضبط الإيقاع الحركي لتحقيق أطول مسافة يثبها الطالب، مما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس، وتطوير العديد من القدرات البدنية المتمثلة في القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

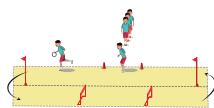
- يتعرّف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يحدّد القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدّي بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يطبّق القواعد القانونية لمسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار.

### المفاهيم

الوثب الطويل، الوثب الثلاثي،  
الاقتراب، الارتقاء، الهبوط، الخطوة،  
الحجلة، الوثبة.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، شريط قياس، أعلام، حلق التتابع،  
حواجز، أطواق، صندوق مقسم، مقاعد  
سويدية، مراتب، سلم الرشاقة، كرات.



## طريقة الأداء

تُؤدى مسابقات الوثب بأنماط حركية مختلفة كالوثب للأعلى والوثب للأمام والوثب الثلاثي، وستتناول في هذا الموضوع نموذجين لمسابقات الوثب، وهما: مسابقة الوثب الطويل مع دقة الأداء، ومسابقة الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير.

### أولاً: مسابقة الوثب الطويل مع دقة الأداء

تعد من المسابقات التي تتطلب ضبط خطوات الاقتراب، والرشاقة بتغيير مسار الحركة للوثب لأبعد مسافة مع مراعاة النقاط الآتية:

يمنح الطالب محاولتين أو ثلاث محاولات وتسجل نتيجة أفضل محاولة.

١- تحديد مسار الاقتراب بطول (١٠) م، ومنطقة الارتقاء بعرض (٥٠) سم وثلاث مناطق للهبوط، كما في الشكل (١).

٢- يقترب الطالب بالجري في مسار الاقتراب ويرتقي من المنطقة المحددة والهبوط في إحدى المناطق (أ) أو (ب) أو (ج).

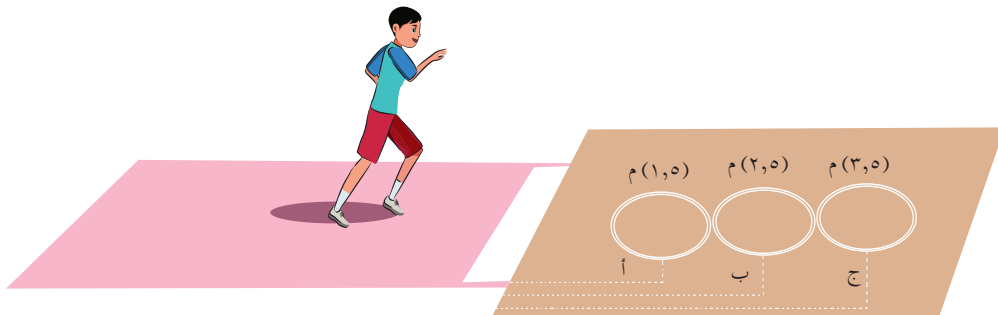
٣- تُحسب نقاط المحاولة بجمع نقاط مرحلتي الارتقاء والهبوط.

أ- تسجل نقاط الارتقاء حسب دقة موضع قدم الارتقاء كآآتي:

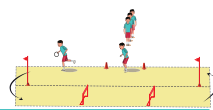
(الارتقاء من المنطقة المحددة: نقطتان، إذا بُعدت قدم الارتقاء (١٠) سم من المنطقة المحددة: نقطة واحدة، إذا كانت بعيدة عن المنطقة المحددة: بدون نقاط).

ب- تُسجّل نقاط الهبوط حسب بُعد المنطقة كآآتي: (أ: نقطة، ب: نقطتان، ج: ثلاث نقاط) وتُمنح نقطة إضافية إذا تم الهبوط بالقدمين معاً، وفي حالة الهبوط وسط منطقتين تُمنح نقاط المنطقة الأعلى.

٤- يفوز الطالب الذي يسجل أكبر عدد من النقاط، وفي حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق، تجمع نقاط جميع أفراد الفريق، ويفوز الفريق الحاصل على نقاطٍ أكثر.



الشكل (١)



## ثانياً:

## مسابقة الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير

تُعد من مسابقات الوثب التي تتطلب التوافق في الأداء بتسلسل ثلاث حركات هي (الحجلة، الخطوة، الوثبة) مع مراعاة النقاط الآتية:

١- تحديد مسار الاقتراب بطول (٥) م وخط الارتقاء ومنطقة الهبوط، كما في الشكل (٢).

٢- يقترب الطالب بالجري في مسار الاقتراب ويؤدي الوثبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوثبة والهبوط على القدمين).

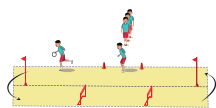
يمنح الطالب محاولتين أو ثلاث محاولات وتسجل نتيجة أفضل محاولة.

٣- تُقاس مسافة الوثب من خط الارتقاء وحتى أقرب أثر لمكان هبوط الجسم.

٤- يفوز الطالب الذي يسجل أطول مسافة، وفي حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق، تجمع مسافات أفراد الفريق، ويفوز الفريق الحاصل على أطول مسافة.



الشكل (٢)



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء المسابقة (الوثب الطويل مع دقة الأداء أو الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير).

يطبق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل مسابقة بصورة مستقلة.

- عرض نموذج لأداء المسابقة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل مسابقة على النحو الآتي:

### ١. أنشطة مسابقة الوثب الطويل مع دقة الأداء

#### الوثب مع الزملاء

#### نشاط (١)



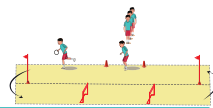
الشكل (٣)

#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

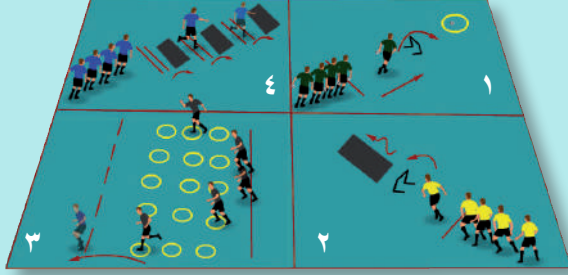
- ساحة لعب، توضع فيها أقماع صغيرة ملونة، كل قمعين بينهما مسافة محددة كالآتي: الأحمر: (٥٠) سم، الأزرق: (١) م، الأصفر: (١,٥) م، مع تحديد خط لاتجاه الوثب، كما في الشكل (٣).

#### تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين القمعين.
- تحديد قدم واحدة للارتقاء.
- تغيير طريقة تعدية القمعين (الحجل، الوثب بالقدمين).
- تحديد نقاط للأقماع وفق الألوان (أحمر: ١ أزرق: ٢ أصفر: ٣).
- يجري الطلبة داخل المستطيل، وأداء الوثب بقدم واحدة فوق القمعين، ويستمر الأداء بتبديل مكان الوثب.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

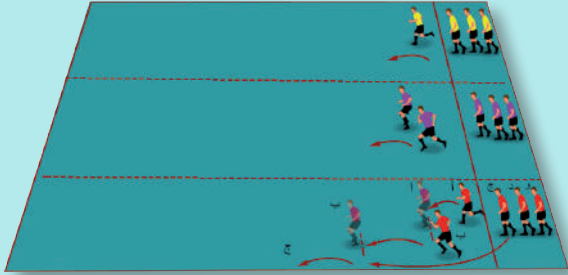


الشكل (٤)

## تطوير النشاط

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٤).
- المحطة (١): قطار، الوثب فوق الحاجز مع وضع الكرة داخل الطوق.
- المحطة (٢): قطار، الجري والوثب فوق الحاجز والهبوط على المرتبة، ثم الدرج.
- المحطة (٣): صف، الجري داخل الأطواق والوثب من داخل الطوق الأخير إلى الخط الذي يبعد (٢-١) م.
- المحطة (٤): الجري والارتقاء بين الخطين والوثب والهبوط على المرتبة وتكرار الأداء.
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرينات في كل محطة.
- تنوع الأدوات والموانع في كل محطة.

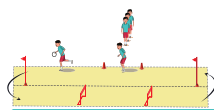
## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



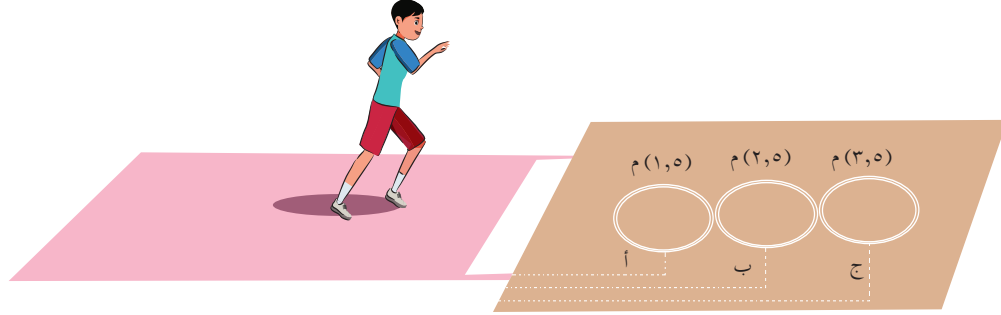
الشكل (٥)

## تطوير النشاط

- تحديد مسارات وخط للبداية .
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، كما في الشكل (٥).
- ينطلق الطالب الأول بالاقتراب خطوتين، ثم الوثب الطويل للأمام والهبوط، ثم يتقدم الطالب التالي إلى مكان هبوط الطالب الأول ويؤدي خطوتين، ثم الوثب وهكذا يكرر الأداء حتى انتهاء جميع طلبة القطار.
- المجموعة الفائزة التي تسجل أطول مسافة.
- زيادة عدد خطوات الاقتراب.



- تقسيم الطلبة إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (٥٢).



الشكل (٦)

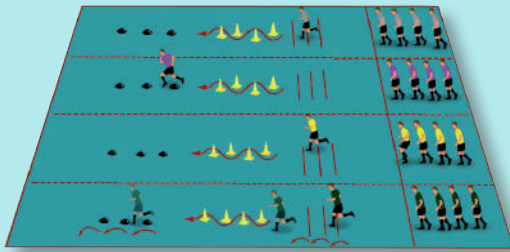
يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الوثب الطويل مع دقة الأداء على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

## ٢. أنشطة مسابقة الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير

### الوثب في المسار المتنوع

#### نشاط (١)

#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



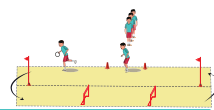
الشكل (٧)

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٠-١٥)م، تُقسّم إلى مسارات، ترسم عليها خطوط بينها (٥٠) سم وتوضع فيها أقماع ثم علامات، كما في الشكل (٧).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية.

#### تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- تغيير الموانع في المسار.

- ينطلق الطالب الأول من كل قطار بالجري، ثم الحجل بالقدم اليمنى فوق الخطوط والجري بين الأقماع، ثم الحجل بالقدم اليسرى فوق العلامات، ثم يكرر الطلبة نفس الأداء.





## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٨)

## تطوير النشاط

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

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٨).

• المحطة (١): صف، الحجل إلى منتصف المسافة، ثم أداء خطوات واسعة إلى خط النهاية.

• المحطة (٢): قطار، الوثب بضبط خطوات الرجلين (يمين، يمين ثم يسار، يسار) ثم حمل الكرة والعودة لوضعها في الطوق.

• المحطة (٣): قطار، الحجل والخطو داخل المربعات بتسلسل (يمين، يمين ثم يسار) ويكرر الأداء.

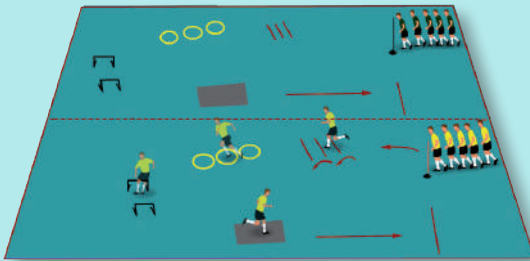
• المحطة (٤): الجري داخل سلم الرشاقة، ثم أداء حجلة، خطوة، وثبة خارج السلم.

## منافسات الوثب الثلاثي

## نشاط (٣)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي تسجل أكبر عدد من النقاط.



الشكل (٩)

## تطوير النشاط

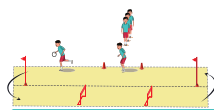
- زيادة طول المسار.
- تغيير الموانع وزيادة عددها.

• تحديد مسارات منحنية يرسم عليها خطوط وتوضع بها أطواق وحواجز منخفضة ومرتبة، كما في الشكل (٩).

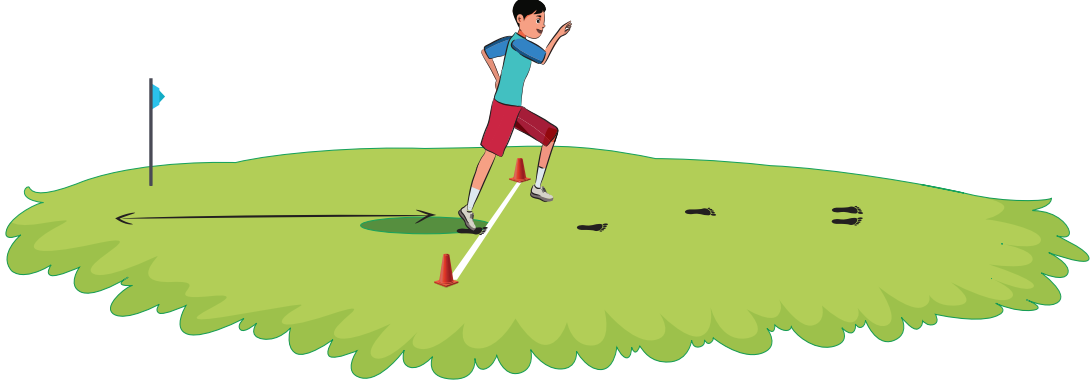
• تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات أمام كل مسار عند خط البداية.

• يؤدي الطالب الأول من كل قطار الحجل بين الخطوط، ثم الخطو داخل الأطواق، ثم الوثب بالقدمين فوق الحاجزين، ثم الوثب على المرتبة، ثم الجري إلى نهاية المسار.

• يحصل الطالب الأسرع والمؤدي بطريقة صحيحة على نقطة في كل محاولة.



- تقسيم الطلبة إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (٥٣).



الشكل (١٠)

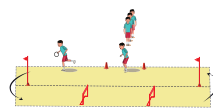
يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

## الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- اذكر مسميات مسابقات الوثب. وكيف يتم تحديد الفريق الفائز فيها؟
- ما القواعد القانونية التي تُطبَّق في مسابقة (الوثب الطويل مع دقة الأداء / الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير)؟

٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء منافسات في مسابقات (الوثب الطويل مع دقة الأداء / الوثب الثلاثي من الاقتراب القصير).



### تمهيد

تُعد مسابقات الرمي من المسابقات التي تتسم بتحدي قدرات الطالب في رمي الأداة لأبعد مسافة، مما يمهّد لتعليم مسابقات الرمي في ألعاب القوى الرسمية، عبر أداء المهارات بشكل مبسط وبأدوات أخف وزناً وأسهل استخداماً، ويتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

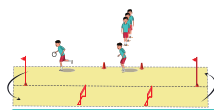
- يتعرّف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يحدّد القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يؤدّي بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يُطبّق القواعد القانونية لمسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار.

### المفاهيم

رمي الرمح، قذف القرص، الاقتراب،  
خط الرمي، مقطع الرمي، الدوران.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، شريط قياس، أعلام، حواجز، أطواق،  
رماح بلاستيكية، مقعد سويدي، أقراص  
مطاطية، كرات طيبة.



## طريقة الأداء

تؤدي مسابقات الرمي بأدوات متنوعة كالرمح والقرص والكرة الطيبة وغيرها، وستناول في هذا الموضوع نموذجين لمسابقات الرمي هما: مسابقة رمي الرمح البلاستيكي، ومسابقة قذف القرص المطاطي.

### أولاً: مسابقة رمي الرمح البلاستيكي

تعد من المسابقات التي تتطلب التوافق بين حركات الرجلين والذراع الرامية، مع مراعاة النقاط الآتية:

١- تحديد منطقة الاقتراب بطول (٥) م وعرض (٣) م، وخط الرمي بطول (١٠) م ومقطع للرمي، كما في الشكل (١).

٢- يقترب الطالب ممسكاً بالرمح البلاستيكي في منطقة الاقتراب، ثم يرمي الرمح لأبعد مسافة.

يُمنح الطالب محاولتين أو ثلاث محاولات وتسجل أفضل نتيجة.

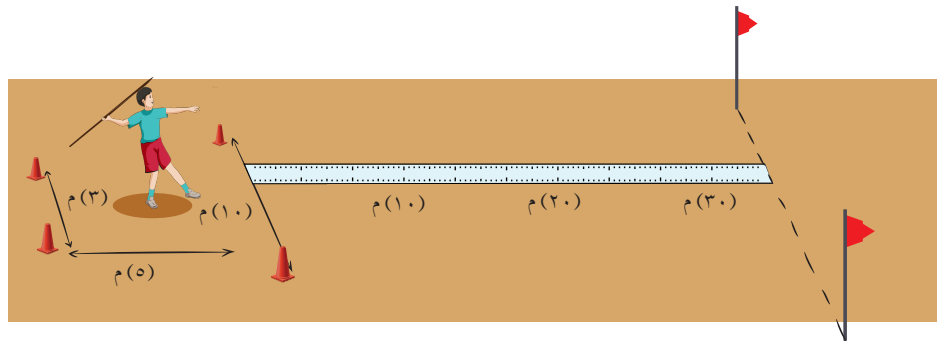
٣- تحسب مسافة الرمي من خط الرمي إلى أقرب أثر لمكان سقوط الرمح داخل مقطع الرمي.

٤- في حالة سقوط الرمح بعد مسافة (٣٠) م، يُمنح الطالب مسافة (١٠) م إضافية.

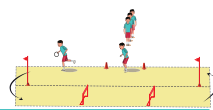
٥- يفوز الطالب الذي يحقق أطول مسافة، وفي حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق تُجمع المسافات التي حققها جميع أفراد الفريق، ويفوز الفريق الذي يسجل أطول مسافة.

• رمح بلاستيكي  
بوزن (٣٠٠) جرام.

يمكن تنفيذ المسابقة باستخدام أدوات أخرى مثل (كرات صغيرة أو كرة طيبة)، بما يتناسب مع قدرات الطلبة وبيئة المدرسة.



الشكل (١)



## ثانياً: مسابقة قذف القرص المطاطي

تُعد من مسابقات الرمي التي تتطلب التمهيد الفعّال للرمي لأبعد مسافة، وضبط زاوية الرمي والتوقيت المناسب لترك القرص مع مراعاة النقاط الآتية:

١- تحديد منطقة الاقتراب بطول (٥) م وعرض (٣) م، وخط بطول (١٠) م ومقطع للرمي، كما في الشكل (٢).

٢- يقترب الطالب ممسكاً بالقرص المطاطي في منطقة الاقتراب، ثم يرمي القرص لأبعد مسافة.

يُمنح الطالب من محاولتين إلى ثلاث محاولات وتسجل أفضل نتيجة.

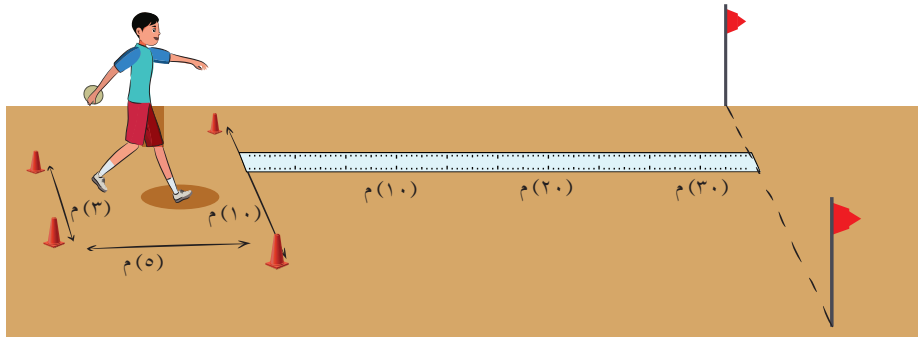
٣- تحسب المسافة من خط الرمي إلى أقرب أثر لمكان سقوط القرص داخل مقطع الرمي.

٤- في حالة سقوط القرص بعد مسافة (٣٠) م، يُمنح الطالب مسافة (١٠) م إضافية.

٥- يفوز الطالب الذي يحقق أطول مسافة، وفي حالة تنظيم المسابقة لأكثر من فريق تجمع المسافات التي حققها جميع أفراد الفريق، ويفوز الفريق الذي يسجل أطول مسافة.

• قرص مطاطي  
بوزن (٣٠٠) جرام.

يمكن تنفيذ المسابقة باستخدام أدوات أخرى مثل (كرات صغيرة أو كرة طبية) بما يتناسب مع قدرات الطلبة وبيئة المدرسة.



الشكل (٢)

## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

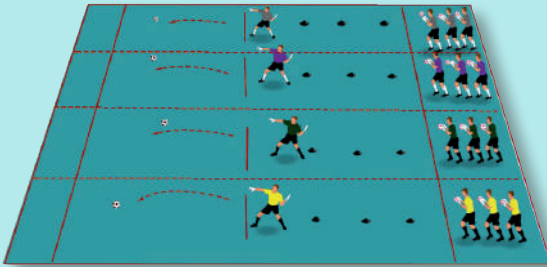
- شرح مبسط لطريقة أداء المسابقة (رمي الرمح البلاستيكي أو قذف القرص المطاطي).
- عرض نموذج لأداء المسابقة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء الأنشطة التطبيقية لكل مسابقة على النحو الآتي:

يطبق المعلم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل مسابقة بصورة مستقلة.

## ١. أنشطة مسابقة رمي الرمح البلاستيكي

### الرمي من الاقتراب المتدرج

### نشاط (١)

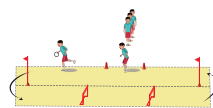


الشكل (٣)

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خط للبداية وخط للرمي على بُعد (٧)م، ووضع علامات على بُعد (١)م، (٣)م، (٥)م من خط الرمي، كما في الشكل (٣).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كرة صغيرة لدى الطلبة.
- يتقدم الطالب الأول من كل مجموعة لرمي الكرة من الثبات عند خط الرمي، ثم الرمي بالاقتراب من مسافة (١)م، ثم من (٣)م، ثم من (٥)م.
- توجيه الكرة نحو مناطق محددة.
- تغيير بُعد علامات الاقتراب.
- الرمي بالرمح البلاستيكي أو أدوات متنوعة.

### تطوير النشاط



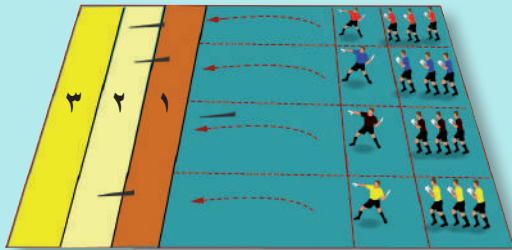


الشكل (٤)

### تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرينات في كل محطة.
- تنوع الأدوات والموانع في كل محطة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٤).
- المحطة (١): قطار، إصابة الأقماع الموضوعة على المقعد السويدي بالكرة.
- المحطة (٢): صف، رمي الكرة داخل الأطواق.
- المحطة (٣): قطار، رمي الرمح لأبعد مسافة من فوق الحاجز.
- المحطة (٤): قطار، جلوس على المقعد السويدي، رمي الكرة لأبعد مسافة.

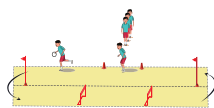
- المجموعة الفائزة التي تجمع نقاطاً أكثر.



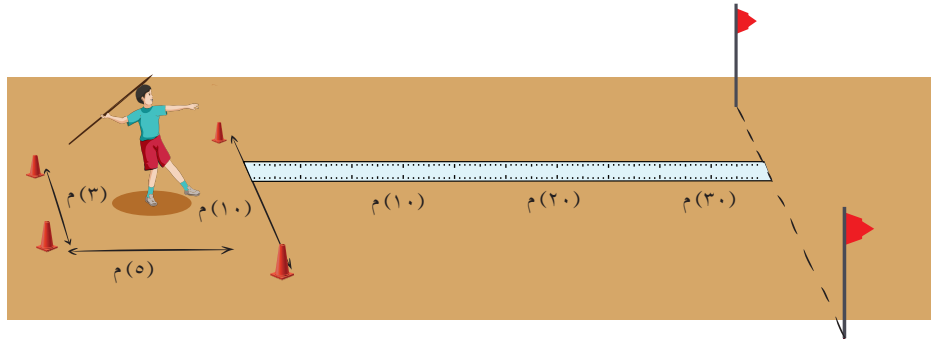
الشكل (٥)

### تطوير النشاط

- تغيير الوضع الابتدائي لوقوف الطلبة.
- تغيير أبعاد المناطق.
- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٣٠) م.
- تحديد ثلاث مناطق؛ تبعد المنطقة الأولى (١٥) م من خط الرمي والثانية (٢٠) م، والثالثة (٢٥) م، كما في الشكل (٥).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات.
- يرمي الطالب الأول من كل قطار الرمح لأبعد مسافة ممكنة، وفي حالة سقوطه في المنطقة الأولى يُمنح الطالب (١٠) نقاط، وفي الثانية (٢٠) نقطة وفي الثالثة (٣٠) نقطة.



- تقسيم الطلبة إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (٦٠).



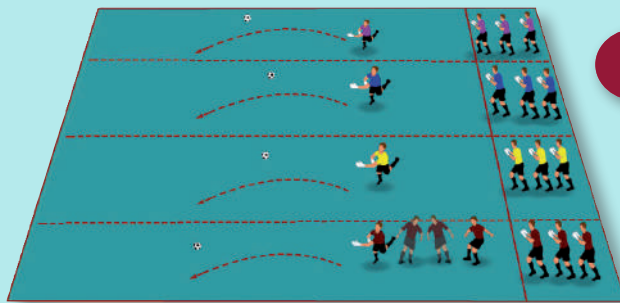
الشكل (٦)

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

## ٢. أنشطة مسابقة قذف القرص المطاطي

### خطوات قذف القرص والدوران

#### نشاط (١)



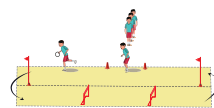
الشكل (٧)

#### تطوير النشاط

- الرمي لمناطق محددة. • زيادة مسافة الاقتراب.
- تغيير أدوات الرمي. • الأداء بإيقاع جماعي.

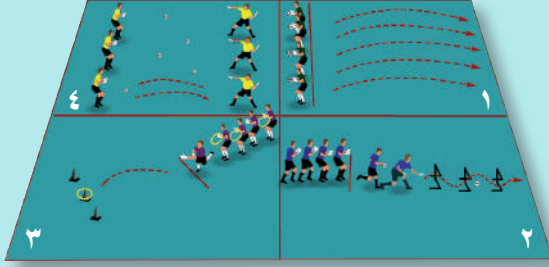
#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خط للبداية، وتقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على الخط، كما في الشكل (٧).
- يقوم الطالب الأول من كل قطار بالاقتراب بأداء الخطوات الآتية (يسار، يمين، دوران، يسار) ومن ثم رمي الكرة للأمام بطريقة قذف القرص.





## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٨)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٨).
- المحطة (١): صف، الظهر مواجه لمقطع الرمي، رمي كرة طيبة (١) كجم باليدين بالدوران ربع دورة.

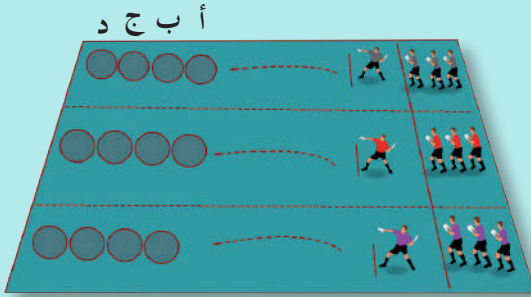
- المحطة (٢): قطار، دحرجة القرص المطاطي أو كرة طيبة تحت الحواجز.

- المحطة (٣): قطار، رمي الأطواق نحو الأقماع.
- المحطة (٤): صفان متقابلان (ثنائيات) بينهما (٥) م، تبادل رمي الكرة بطريقة قذف القرص.

## تطوير النشاط

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

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٩)

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م، تقسم إلى مسارات.

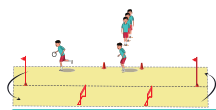
- تحديد خط للرمي وأربع دوائر (أ، ب، ج، د) قطرها (٢) م على بُعد (٥) م من خط الرمي، كما في الشكل (٩).

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات.
- يبدأ الطالب الأول من كل قطار بقذف القرص باتجاه الدوائر، ثم يكرر الطالب التالي نفس الأداء.

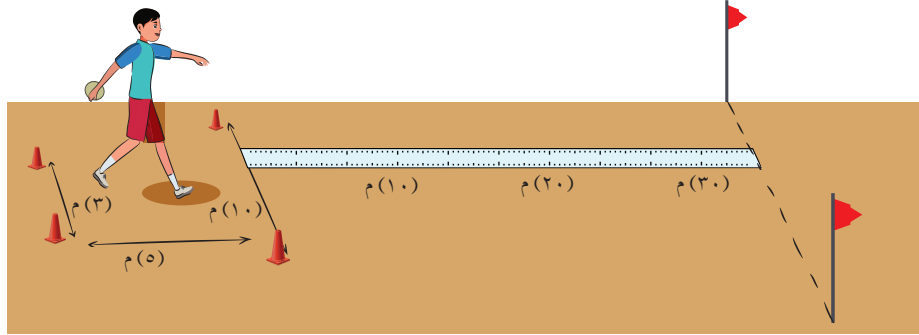
- في حالة نجاح الطالب في إسقاط القرص داخل الدوائر، تحتسب النقاط كالآتي: (أ: ١، ب: ٢، ج: ٣، د: ٤).

## تطوير النشاط

- تغيير الذراع الرامية.
- تغيير الوضع الابتدائي لوقوف الطلبة.
- تغيير بُعد الدوائر ومساحتها.



- تقسيم الطلبة إلى فرق متساوية، وأداء المسابقة كما هو موضح في الصفحة (٦١).



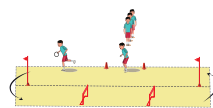
الشكل (١٠)

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة قذف القرص على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- اذكر مسميات مسابقات الرمي. وكيف يتم تحديد الفريق الفائز؟
  - ما القواعد القانونية التي تطبق في مسابقة (رمي الرمح البلاستيكي / قذف القرص المطاطي)؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء منافسات في مسابقة (رمي الرمح البلاستيكي / قذف القرص المطاطي).



الوحدة الثالثة :

# الألعاب الحركية « ١ »



## المقدمة

تُعدُّ الألعاب الحركية من الأنشطة الرياضية الأساسية في برامج الرياضة المدرسية، التي يوظف فيها الطلبة قدراتهم الحركية والبدنية في أداء المهارات الأساسية المتنوعة، وتتسم الألعاب بمواقفها التي تساهم في تعزيز السمات النفسية كالجرأة والثقة بالنفس والعمل الجماعي والتنافس مع الالتزام بالقواعد القانونية لكل لعبة، وتوافر متطلبات كل لعبة من عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع مهاراتها وخصائصها. وتتضمن هذه الوحدة موضوعات الألعاب مثل لعبة كرة القدم التي تتمتع بشعبية كبيرة، ولعبة كرة السلة للصغار التي عدلت فيها بعض القواعد القانونية للعبة الرسمية بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية وذلك تمهيدا لممارستها في الصفوف اللاحقة، كما تتضمن لعبة الريشة الطائرة باعتبارها لعبة ترويحية تنافسية يمكن ممارستها في المنزل أو المدرسة، بالإضافة إلى الألعاب الشعبية المتوارثة عبر الأجيال والتي تربط بيئة الطلبة ومجالات حياتهم.

## محتويات الوحدة

- لعبة كرة القدم.
- لعبة الريشة الطائرة.
- لعبة كرة السلة للصغار.
- الألعاب الشعبية.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات قدم.
- كرات سلة.
- مضارب ريشة.
- مضارب خشبية.
- ريش طائرة.
- أقماع.
- أطواق.
- سلال أهداف.
- حبال.
- مقاعد سويدية.
- قوائم.

## مخرجات التعلم للوحدة الثالثة

### يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يودّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
- يطبّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.
- يوظف بعض المهارات أثناء مباريات الألعاب الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته لزملائه ممارسة بعض الألعاب الحركية.



### تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب المحببة والمفضَّلة لدى الطلاب؛ لسهولة ممارستها وتنوع مهاراتها التي تُؤدِّي بالقدم وأجزاء أخرى من الجسم وفقاً للمهام المتعلقة بمراكز اللعب المختلفة، وتتميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب بكبر ساحة ملعبها وبساطة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات، كما تتضمن منافساتها الكثير من مواقف اللعب التي تتطلب اتخاذ القرار السليم والتصرف المهاري المناسب .

### المخرجات التعليمية

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

- يتعرَّف نشأة لعبة كرة القدم وبعض مهاراتها.
- يتعرَّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.
- يوظِّف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة القدم.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة القدم.

### المفاهيم

التمرير، الاستلام، باطن القدم، الوجه الخارجي للقدم، الوجه الداخلي للقدم.

### الأدوات والوسائل التعليمية

كرات قدم، أقماع، قوائم، مقاعد سويدية.



## نشأة لعبة كرة القدم:

نشأت لعبة كرة القدم في إنجلترا، ثم انتشرت في باقي قارات ودول العالم، بعد أن مرّت بعدة مراحل طُوّرت فيها الأسس وقواعد اللعب، وتأسس الاتحاد الدّولي لكرة القدم (الفيفا) عام ١٩٠٤م، واعتُمِدَتْ رسميًا في دورات الألعاب الأولمبية عام ١٩٠٨م في إنجلترا (لندن)، ويشرف الاتحاد على العديد من المسابقات أهمها بطولة كأس العالم.

## لعبة كرة القدم في سلطنة عُمان:

بدأت ممارسة كرة القدم في سلطنة عُمان منذ مطلع القرن الماضي، حيث يُرَجَّح دخولها بواسطة الحاميات العسكرية للإنجليز في منطقة الخليج، وأُسِّس أول اتحاد عماني لكرة القدم في عام ١٩٧٨م، وانضم إلى عضوية الاتحاد الدولي في العام نفسه، ومن أهم البطولات والمسابقات التي يشرف عليها الاتحاد هي مسابقة كأس جلاله السلطان المعظم ودوري عام السلطنة، وقد حقق المنتخب الوطني الأول لكرة القدم العديد من الإنجازات مثل تتويجه بلقب دورتي كأس الخليج العربي التاسعة عشر والثالثة والعشرون بالإضافة على حصوله على المركز الثاني في الدورتين السابعة عشر والثامنة عشر.



ويُعدُّ اللاعب علي الحبسي من أبرز اللاعبين العمانيين الذين برعوا في مركز حارس المرمى، ولنخص مسيرته على النحو الآتي:

- بدأ مشواره باللعب في الأندية العمانية بنادي المضبيبي، ثم نادي النصر.
- احترف اللعب في الدوري النرويجي، والدوري الإنجليزي، والدوري السعودي.

- حقق العديد من الإنجازات الرياضية منها مساهمته في تتويج المنتخب العُماني لأول مرة ببطولة كأس الخليج العربي عام ٢٠٠٩م، وحصوله (٤) مرات متتالية على جائزة أفضل حارس مرمى في دورات كأس الخليج، كما يُعدُّ أول لاعب عربي يتوج ببطولة كأس الاتحاد الإنجليزي.

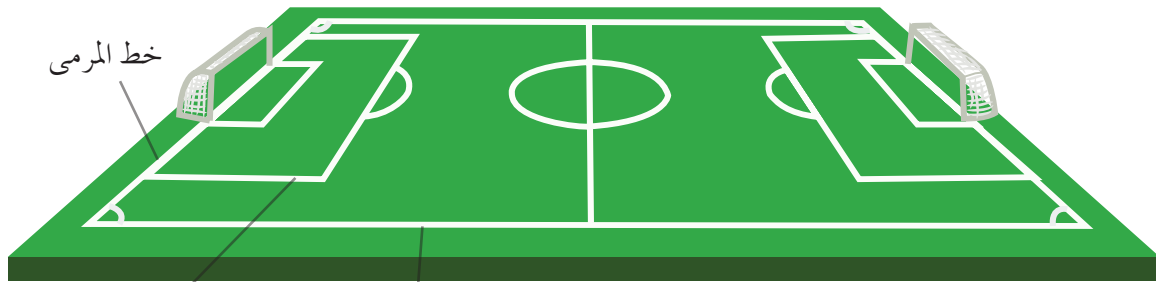


## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم:

يمكن تعديل بعض القواعد وفقاً لقدرات الطلاب في هذه المرحلة العمرية مثل:

- تقليص عدد اللاعبين إلى (٧) أو (٩) لاعبين لكل فريق.
- تقليص مساحة اللعب.
- استخدام كرة مقاس (٤).
- تقليص المسافة بين قائمي المرمى وارتفاع العارضة من الأرض.
- تقليل مدة شوطي المباراة.
- زيادة عدد اللاعبين المستبدلين مع إمكانية إعادة إشراكهم في اللعب.

- تُلعب مباراة كرة القدم بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (١١) لاعباً، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة وإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس.
- تُلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (٤٥) دقيقة، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.
- تُطبّق فيها العديد من قواعد اللعب مثل:
  - لا يسمح للاعبين بلمس الكرة باليد أو الذراع باستثناء حارس المرمى.
  - لا يسمح لحارس المرمى لمس الكرة باليد أو الذراع خارج منطقة الجزاء.
  - تُعدُّ الكرة خارج اللعب عندما تتجاوز بكاملها خط المرمى أو الخط الجانبي (التماس)، وتستأنف بإعادتها إما بركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس (جانبية).
  - يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.
- الكرة: تستخدم كرة بمقاس (٥)، محيطها بين (٦٨ - ٧٠) سم، ووزنها بين (٤١٠ - ٤٥٠) جرام.
- الملعب: تمارس لعبة كرة القدم في المباريات الدولية بأبعاد تتراوح بين (١٠٠ - ١١٠) م لطول خط التماس، وبين (٦٤ - ٧٥) م لطول خط المرمى.



الشكل (١)

منطقة الجزاء

الخط الجانبي



## المهارات الأساسية للعبة كرة القدم وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة القدم مجموعة من المهارات الأساسية مثل: الجري بالكرة، والمحاورة، ومهارات السيطرة على الكرة، والتمرير والتصويب وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: التمرير (ركل الكرة بباطن القدم)

تُستخدَم للتمريرات القصيرة والمتوسطة، وتؤدي بركل الكرة بباطن القدم، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

١- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة.

٢- مرجحة الرجل الراكلة للخلف، ثم للأمام مع لف القدم للخارج.

٣- ركل الكرة بباطن القدم، مع امتداد القدم للمتابعة.



الشكل (٢)

كما يمكن للمعلم توضيح أجزاء القدم (الوجه الداخلي، الوجه الخارجي، باطن القدم) التي تستخدم في المهارات الأساسية.



باطن  
القدم



الوجه  
الداخلي



الوجه  
الخارجي





## ثانياً: الجري بالكرة

تعد من أكثر المهارات استخداماً في مراكز اللعب، ويمكن أدائها بوجه القدم الأمامي أو الداخلي أو الخارجي.

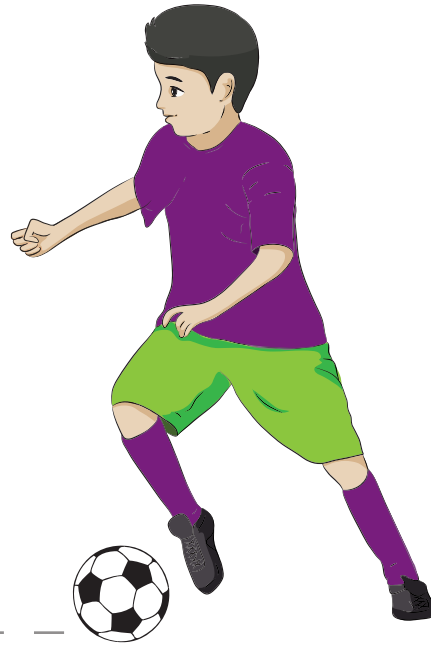
تستخدم للتقدم بالكرة في المساحات الخالية أو لاجتياز المنافس عندما لا تتوفر فرص للتمرير أو التصويب، وتؤدي بدفع الكرة للأمام لمسافة خطوة مع أخذ خطوة بالقدم الأخرى بجانب الكرة، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣) :

مراعاة التدرج في زيادة السرعة واتساع الخطوات أثناء الجري وفقاً للمسافة التي يقطعها اللاعب.

١- دفع الكرة بوجه القدم (الخارجي) برفق في اتجاه الحركة.

٢- النظر للأمام لرؤية الملعب ونحو الكرة لحظة دفعها.

٣- المحافظة على الكرة بقربها من القدم.



الشكل (٣)



تتأثر طريقة استلام الكرة  
بأجاء الكرة وسرعتها  
ووجود مكان المنافس.

تستخدم هذه المهارة لاستقبال الكرات المتدحرجة من تمريرات  
الزملاء أو من خلال قطع تمريرات الفريق المنافس، وتؤدي باستلام  
الكرة بباطن القدم أو بأسفل القدم، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية  
الموضحة في الشكل (٤):



الشكل (٤)

#### أ. استلام الكرة بباطن القدم:

- ١- ميل الجذع للخلف قليلاً وتحريك الذراعين  
لحفظ توازن الجسم والنظر نحو الكرة.
- ٢- تقديم الرجل المستلمة، ولف القدم للخارج.
- ٣- لمس الكرة بباطن القدم، مع سحب الرجل  
للخلف لامتصاص قوة الكرة وسرعتها لإيقافها.

#### ب. استلام الكرة بأسفل القدم



الشكل (٥)

- ١- ميل الجذع للأمام قليلاً وتحريك الذراعين  
لحفظ توازن الجسم والنظر نحو الكرة.
- ٢- تقديم الرجل المستلمة، بحيث يشير مشط  
القدم للأعلى.
- ٣- لمس الكرة بأسفل القدم، مع سحب الرجل  
للخلف لامتصاص قوة الكرة وسرعتها لإيقافها.



## تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة القدم

تستخدم تمارين الإحساس بالكرة بهدف تطوير قدرات الطالب في التعامل مع الكرة من حيث وزن وحجم الكرة والقوة المطلوبة للسيطرة والتحكم بها، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستتطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



الشكل (٨)

سحب الكرة بأسفل القدم للخلف، ثم دفعها بوجه القدم للأمام.



الشكل (٧)

الوثب مع رفع الكرة بالقدمين ومسكها باليدين.



الشكل (٦)

رفع الكرة من الأرض بوجه القدم ومسكها باليدين.



الشكل (١١)

سحب الكرة بقدم واحدة بأسفل القدم للجانب من المشي، ثم الجري.



الشكل (١٠)

لمس الكرة بأسفل القدم بالتبادل من الثبات، ثم الحركة.



الشكل (٩)

دحرجة الكرة بين القدمين بالتبادل بباطن القدم من الثبات، ثم الحركة.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة وسرعة الأداء ودقة التصويب والتمرير.
- تعزيز قيم ومهارات القرن الحادي والعشرين مثل: التعاون والنظام والعمل الجماعي والتقييم وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط عن لعبة كرة القدم، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسّط للمهارات وطرق أدائها (الجري بالكرة، التمرير، السيطرة على الكرة).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلاب، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي بدون كرة، ومن ثمّ بالكرة.

يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفيذ منافسات في لعبة كرة القدم وفقاً لمستويات الطلاب وقدراتهم المهارية.



## • نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



الشكل (١٢)

١- **الجري بالكرة:** قطارات متقابلة بينها مسافة (٥) م، الجري بالكرة، ثم تمريرها للزميل في القطار المقابل وتكرار الأداء، كما في الشكل (١٢).

٢- **الجري بالكرة ثم التوقف:** قطارات متقابلة بينها مسافة (١٠ - ١٥) م تحديد مربع في منتصف



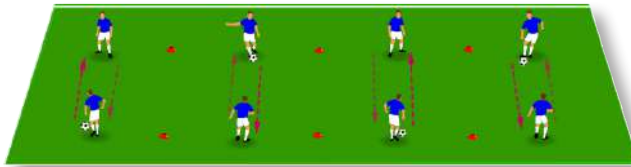
الشكل (١٣)

المسار، الجري بالكرة إلى منتصف المسافة، ثم إيقافها داخل المربع (٣) ثم الجري بالكرة مرة أخرى، ثم تمريرها للزميل في القطار المقابل وتكرار الأداء، كما في الشكل (١٣).



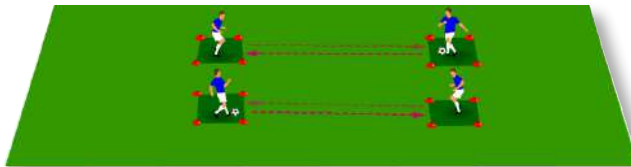
الشكل (١٤)

٣- **الجري بالكرة:** قطارات، الجري بالكرة بين الأقماع بكلها بوجه القدم الخارجي والداخلي، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

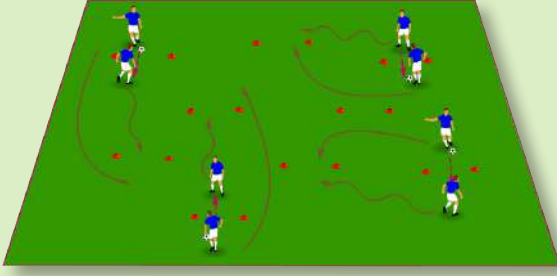
٤- **التمرير:** صفوف متقابلة (ثنائيات)، تبادل تمرير الكرة بباطن القدم مع الزميل، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٥- **التمرير واستلام الكرات الأرضية:** وقوف مواجِه الزميل (ثنائيات)، تحديد مربعين يقف كل طالب داخل المربع، تبادل التمرير واستلام الكرة دون الخروج من حدود المربع، كما في الشكل (١٦).





الشكل (١٧)

## تطوير النشاط

- استخدام القدم الأخرى في الجري بالكرة والتمرير.
- زيادة عدد الأقماع.
- تقليص مساحة المستطيل.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

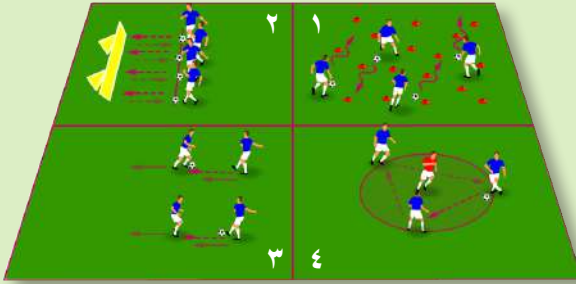
- تحديد مستطيل مساحته (٢٠ × ١٥) م، ووضع أقماع داخل المستطيل - كل قمعين بجانب بعضهما - بينهما مسافة (١) م كبوابات، كما في الشكل (١٧).

- انتشار الطلاب في مجموعات ثنائية داخل المستطيل أحدهم لديه الكرة.
- يتحرك كل طالبين نحو إحدى البوابات بتبادل التمرير عبر البوابة، ثم التحرك للانتقال إلى بوابة أخرى، وهكذا مع استمرار الأداء.

## محطات مهارات كرة القدم

## نشاط (٢)

- **المحطة (٤):** تحديد دائرة، وقوف الطلاب على محيطها، طالب مدافع بداخلها، تبادل تمرير الكرات بين الطلبة، ويحاول المدافع قطع التمرير والاستحواذ على الكرة.



الشكل (١٨)

## تطوير النشاط

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

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

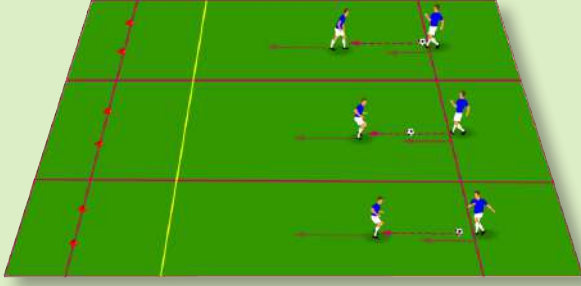
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).

- **المحطة (١):** انتشار حر، وضع مجموعة من الأقماع، الجري بالكرة مع تفادي لمس الأقماع.

- **المحطة (٢):** صف، وضع مقعد سويدي بالجانب أو حائط، تمرير الكرة نحو المقعد السويدي واستلامها بعد ارتدادها.

- **المحطة (٣):** صفان متقابلان، يمرر الطالب الأول الكرة مع التحرك للأمام، بينما يقوم الزميل المقابل باستلام الكرة وإيقافها، مع التحرك للخلف.





الشكل (١٩)

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- تصغير المرمى.
- زيادة بُعد المرمى.

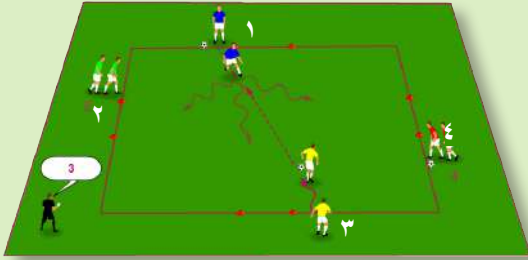
### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بطول (١٠-١٥) م، وتحديد خط للتصويب، ووضع قمعين بينهما (٢) م كمرمى على خط النهاية، تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف على شكل قطارات ثنائية، كما في الشكل (١٩).

- يمرر كل طالبين الكرة مع التحرك للأمام، ثم التصويب نحو القمعين، تنتهي المحاولة في حال عدم السيطرة على الكرة.
- المجموعة الفائزة التي تحرز أهدافاً أكثر.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- قطارهما و يكرر الأداء مع نداء المعلم.
- المجموعة الفائزة التي تحرز أهدافاً أكثر.



الشكل (٢٠)

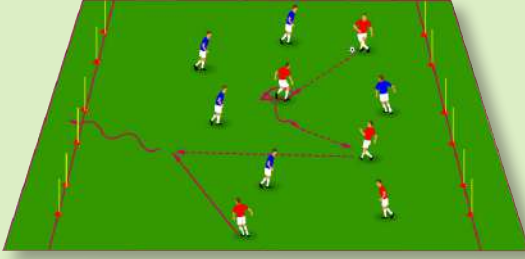
### تطوير النشاط

- استخدام القدم (اليمنى واليسرى) في التمرير.
- زيادة عدد المرامي.
- إشراك لاعب آخر (٢ × ٢).

- ساحة لعب مربعة (١٥ × ١٥) م، وضع قمعين بينهما مسافة (٢) م في منتصف كل ضلع كمرمى، كما في الشكل (٢٠).

- تقسيم الطلبة إلى (٤) مجموعات متساوية، وتقف كل مجموعة بجانب أحد المرامي، مع ترقيم المجموعات والرامي بـ (١، ٢، ٣، ٤).
- ينادي المعلم برقم محدد، مثال (٣) يمرر الطالب الأول في المجموعة (٣) إلى الطالب الأول المقابل في المجموعة المقابلة (١)، ثم يتقدم للأمام كمدافع، ليستلمها الطالب في المجموعة (١) كمهاجم ويحاول تخطي المدافع (٣) وإحراز الهدف في أحد المرامي المتاحة له (٢، ٣، ٤) ثم يعود الطالبان خلف





الشكل (٢١)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد اللاعبين.
- زيادة عدد المرامي.
- إحراز الهدف بالتصويب.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مستطيلة، وضع (٣) مرامي باستخدام القوائم بينهما مسافة (٢)م على ضلعي المستطيل، كما في الشكل (٢١).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية (خماسيات).
- تلعب المجموعتان مباراة (٥ ضد ٥)، بحيث تحاول كل مجموعة إحراز الأهداف من خلال الجري بالكرة والدخول بها إلى المرمى.
- المجموعة الفائزة التي تحرز أهدافاً أكثر.



الشكل (٢٢)

### تطوير النشاط

- وضع المرامي على زوايا الملعب.
- وضع المرامي في زوايا المستطيل.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مستطيلة، تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات (ثنائيات)، مع تحديد ضلع ومرمى لكل مجموعة، كما في الشكل (٢٢).
- تلعب مباراة كرة القدم بين الأربعة مجموعات في نفس التوقيت بحيث يمكن أن تحرز كل مجموعة هدفاً في المرامي الثلاثة الأخرى.
- المجموعة الفائزة التي تحرز أهدافاً أكثر.





• تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة في لعبة كرة القدم على مستوى الصف الدراسي أو الصفوف الدراسية.

### الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطلاب:

- متى نستخدم المهارات الآتية : أ- التمرير بباطن القدم ب- الجري بالكرة؟
  - ما طرق استلام الكرات الأرضية؟
  - كم عدد اللاعبين في المباريات الرسمية؟ وكم عدد الأشواط في مباراة كرة القدم؟
- ٢- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة القدم.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



## تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة السلة للصغار من الألعاب الجماعية الممتعة، التي تسهم في تطوير المهارات الأساسية لـ لعبة كرة السلة الرسمية، بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للطلبة وقدراتهم البدنية والحركية، وتتميز بصغر ملعبها وأهدافها مقارنةً بباقي الألعاب الجماعية، كما يتطلب أدائها توافر بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والسرعة والقدرة العضلية.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف نشأة لعبة كرة السلة وبعض مهاراتها.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للصغار.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة السلة للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.

## المفاهيم

التمريرة الصدرية، التمرير من فوق الرأس، المحاور، التصويب من الثبات.

## الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، كرات سلة، أقماع، سلال الأهداف.



## نشأة لعبة كرة السلة:

نشأت لعبة كرة السلة من قِبَل أحد مدربي التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٨٩١م، بهدف المحافظة على لياقة الطلبة في أثناء فصل الشتاء بحيث تُمارس داخل الصالات الرياضية، وبدأت فكرتها بتعليق سلتي فواكه على طرفي الملعب، ثم تطور شكل ممارستها وقواعدها القانونية، وأشهر الاتحاد الدَّوْلِي لكرة السلة عام ١٩٣٢م، كما اعتمدت في الألعاب الأولمبية في دورة الألعاب بألمانيا (برلين) عام ١٩٣٦م.

## كرة السلة في سلطنة عُمان:

بدأت ممارسة اللعبة في سلطنة عُمان داخل أروقة المدرسة السعيدية بمسقط عند تأسيسها في عام ١٩٤٠م، وكانت تمارس على مستوى المعلمين وبعض الطلبة، كما تم ممارسة بعض الأنشطة والمسابقات بين الأندية بدءًا من عام ١٩٨٤م، وأشهر الاتحاد العُماني لكرة السلة عام ١٩٩٤م، الذي يشرف على تنظيم عدة مسابقات أهمها دوري عام السلطنة لكرة السلة.

أعيد إظهار الاتحاد  
في عام ٢٠٠٢م.

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

- تُلعب مباراة كرة السلة للصغار بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٥) لاعبين، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس.
- تُلعب 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 وفقًا لقدرات الطلبة.
- تُطبَّق فيها القواعد الأساسية للعبة كرة السلة، والتي نلخصها في الآتي:



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

### • لا يُسمح للطالب بالآتي:

- 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 بشكل متعمد، أو ضربها بقبضة اليد.
- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٥) ثوانٍ عندما يكون المنافس في وضع دفاعي فعّال بمسافة لا تقل «١» م.

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

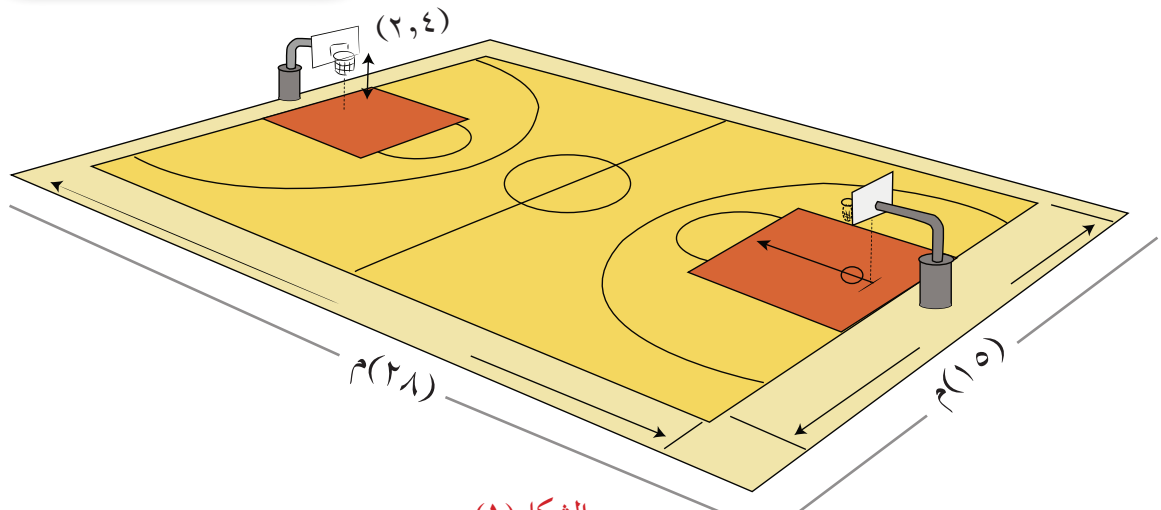
### • يمكن احتساب النقاط عند نجاح التصويب كالاتي:

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

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

• **الملعب:** تُمارس لعبة كرة السلة للصغار في ملعب كرة السلة القانوني (٢٨ × ١٥) م، وللأغراض التعليمية يمكن استخدام الملعب بمقاسات أقل مثل (٢٦ × ١٤) م مع خفض ارتفاع السلة إلى (٤، ٢) م أو أقل وفقاً لأطوال الطلبة وقدراتهم المهارية.

يبلغ ارتفاع السلة في لعبة كرة السلة الرسمية (٣، ٠٥) م.



## المهارات الأساسية لكرة السلة للصغار وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة السلة للصغار مجموعة من المهارات الأساسية مثل: التمرير، والمحاورة، والتصويب، والارتكاز، وغيرها من المهارات، وستتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: التمرير

#### أ. التمريرة الصدرية:

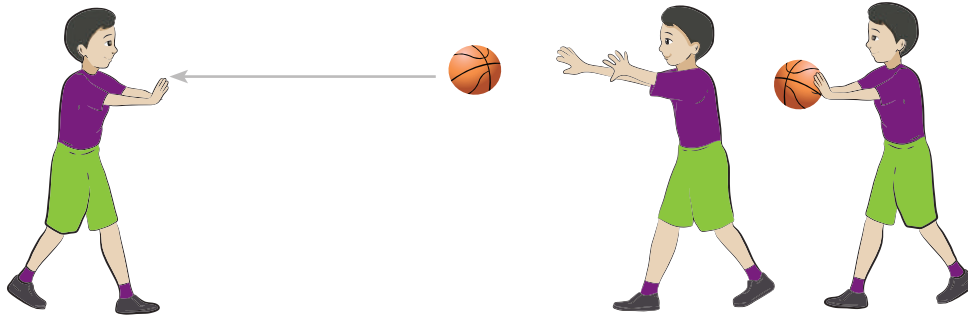
تستخدم للتمرير السريع وفي حالة عدم وجود مدافع في مسار التمرير، وتؤدي من مستوى الصدر بدفع الكرة في اتجاه الزميل، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

١- وقوف، مسك الكرة أمام الصدر، مع انتشار الأصابع عليها.

٢- سحب الكرة إلى الصدر، ثم مد الذراعين بشكل كامل مع لف اليدين للخارج.

٣- دفع الكرة مع تحريك إحدى الرجلين للأمام لمتابعة الحركة.

٤- النظر للأمام وباتجاه الزميل المستلم.



الشكل (٢)



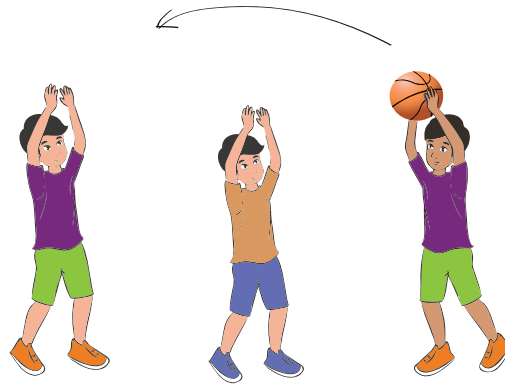
## ب. التمرير من فوق الرأس:

يُستخدم للتمرير في حالة وجود مدافع قصير القامة بين الزميلين، وتؤدي من مستوى أعلى الرأس في اتجاه الزميل، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):

١- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، مسك الكرة باليدين.

٢- رفع الذراعين عاليًا فوق مستوى الرأس، ورمي الكرة بتحريك الرسغ مع مد الذراعين للأمام.

٣- استمرار حركة اليد لمتابعة خروج الكرة.



الشكل (٣)

## ثانيًا: التنطيط (المحاورة)

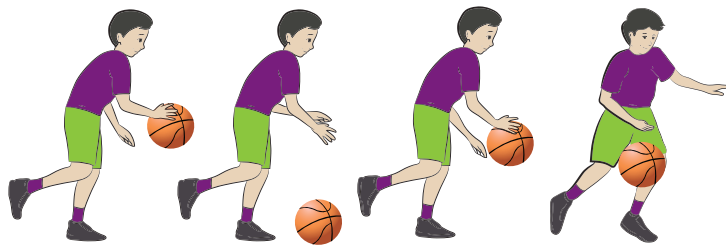
تُستخدم للتحرك بالكرة وقطع مسافة في اتجاه ملعب المنافس بطريقة قانونية، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

١- وقوف، مسك الكرة، دفع الكرة بيد واحدة باتجاه الأرض.

٢- ثني الركبتين قليلاً لمتابعة ارتداد الكرة.

٣- التحرك مع تنطيط الكرة والنظر للأمام.

٤- تجاوز المنافس بتبديل اليدين وتغيير سرعة الحركة وفقاً لاتجاه الحركة ومكان وقوف المنافس.



الشكل (٤)



يُستخدم لإحراز النقاط في الرميات الحرة والتصويب من المسافات القصيرة، ويُؤدى مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٥):

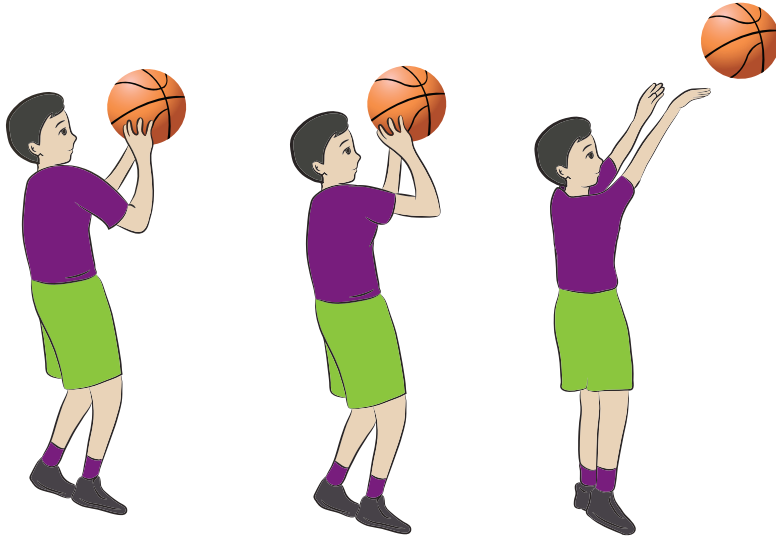
١- وقوف مواجه السلة، قدم متقدمة على الأخرى، مسك الكرة باليدين.

٢- رفع الكرة فوق الرأس، وضع الكرة على أصابع اليد.

٣- ثني الذراع من المرفق والرسغ للخلف.

٤- سند الكرة باليد غير المصوّبة من الجانب، ثني الركبتين قليلاً ودفع الكرة نحو السلة.

٥- مد الركبتين والذراع المصوّبة أماماً عاليًا لمتابعة الحركة.



الشكل (٥)



## تمريبات تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة السلة للصغار

تستخدم تمرينات الإحساس بالكرة بهدف تطوير قدرات الطالب في التعامل مع الكرة من حيث وزن الكرة وحجمها والقوة المطلوبة للسيطرة والتحكم بها، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وسنتطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



الشكل (٧)

دحرجة الكرة للأمام والخلف



الشكل (٦)

تنطيط الكرة



الشكل (٩)

تدوير الكرة حول الرجلين على شكل (8)

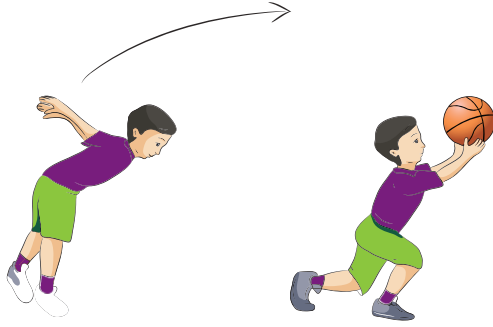


الشكل (٨)

تدوير الكرة حول الجسم

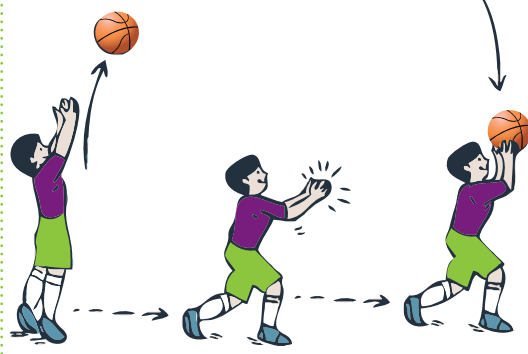






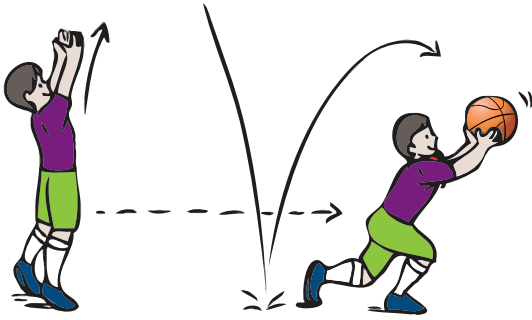
الشكل (١١)

رمي الكرة من خلف الظهر واستلامها من الأمام.



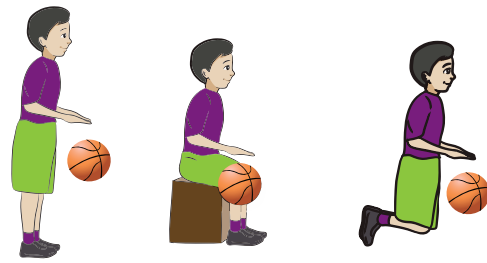
الشكل (١٠)

رمي الكرة للأعلى، ثم التصفيق واستلامها قبل ملامستها الأرض.



الشكل (١٣)

رمي الكرة للأعلى والأمام واستلامها بعد ارتدادها من الأرض.



الشكل (١٢)

تنطيط الكرة من مختلف الأوضاع (الوقوف، الجلوس، الجثو).



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء، ودقة التصويب والتمرير.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

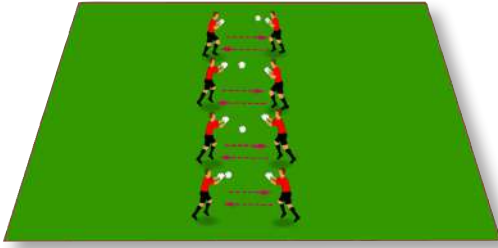
يمكن استخدام أهداف بديلة  
لخلق السلة كالأطواق أو  
السلال أو رسم دوائر لتنفيذ  
الأنشطة التطبيقية أو الألعاب  
التمهيدية لكرة السلة.

- شرح مبسّط عن لعبة كرة السلة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسّط للمهارات وطرق أدائها (التمرير، المحاورة، التصويب).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمارين تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بدون كرة، ثم بالكرة.

يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفيذ منافسات في لعبة كرة السلة للصغار وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.



## • نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



الشكل (١٤)

١- تمرير واستلام الكرة: صفان متقابلان، بينهما مسافة (٢) م، تبادل تمرير الكرة واستلامها، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٢- المحاورة: انتشار حر، تبادل التحرك بتنطيط الكرة لمختلف الاتجاهات والوقوف في المكان مع إشارة المعلم، كما في الشكل (١٥).



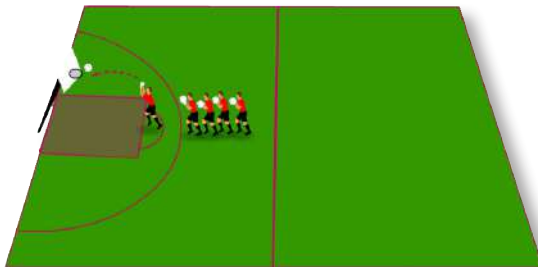
الشكل (١٦)

٣- المحاورة: قطارات، تنطيط الكرة بشكل متعرج بين الأقماع، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

٤- المحاورة والتمرير: قطارات متقابلة، تنطيط الكرة إلى منتصف المسافة، ثم التوقف والتمرير للزميل والجري للوقوف خلف القطار المقابل، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٨)

٥- التصويب: قطارات على بُعد (٣) م من السلة، التصويب من الثبات، كما في الشكل (١٨).





الشكل (٢٠)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد الأقماع.
- وقوف مدافع سلمي (غير فعّال) في المسار.
- زيادة بُعد مسافة التصويب.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب كرة السلة، وضع أقماع.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط المنتصف، وقوف طالب أمام كل قطار، كما في الشكل (٢٠).
- تنطيط الكرة بين الأقماع، ثم تمرير الكرة للزميل والتحرك للأمام والتوقف لاستلامها والتصويب من الثبات، ثم متابعة الكرة والانتقال للوقوف خلف القطار الآخر.

## محطات مهارات كرة السلة

### نشاط (٢)

- المحطة (٤): قطاران، تبادل التمرير بين الزميلين، ثم التصويب من الثبات نحو السلة.



الشكل (٢١)

### تطوير النشاط

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

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات. كما في الشكل (٢١).
- المحطة (١): صفان متقابلان، المسافة بينهما (٢) م، تمرير الكرتين بين الصفيين في مسار متعرج.
- المحطة (٢): قطار، تنطيط الكرة والدوران حول القمع، ثم الوقوف والتصويب من الثبات نحو السلة.
- المحطة (٣): تحديد مربع، وقوف الطلبة على زواياه، تمرير الكرة للزميل المجاور والانتقال للوقوف في مكانه.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



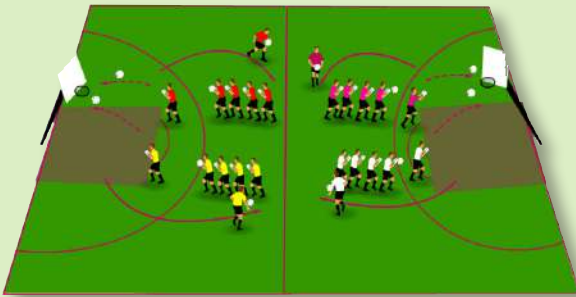
الشكل (٢٢)

## تطوير النشاط

- زيادة البُعد بين الطلبة.
- استخدام أكثر من كرة.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، بين كل طالب وآخر (٢) م، كرة لدى الطالب الأخير في كل قطار، كما في الشكل (٢٢).
- تحديد زمن (٣-٥) دقائق، تتابع تمرير الكرة بين الطلبة بدءاً من الطالب الأخير حتى تصل إلى الطالب في مقدمة القطار الذي بدوره ينطط الكرة، ثم يصب من الثبات نحو السلة، ثم يأخذ الكرة ليقف خلف القطار ويستمر الأداء، في حالة سقوط الكرة أثناء التمرير يتم إعادتها للطالب في مؤخرة القطار، ثم يُستأنف الأداء. المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٣)

## تطوير النشاط

- زيادة مسافة التصويب.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات مواجهة للسلة، على بُعد (٤) م، كما في الشكل (٢٣).
- تبدأ المنافسة بتنطيط الكرة، ثم التصويب على السلة بالتوالي، مع تحديد زمن الأداء (٣-٥) دقائق.
- المجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر.





الشكل (٢٤)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد الأقماع.
- زيادة زمن اللعب.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مستطيلة توضع بها أقماع، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، كما في الشكل (٢٤).
- تحديد زمن الأداء (٣-٥) دقائق، مع إشارة البدء يبدأ طلبة المجموعة (أ) بتنطيط الكرة وإسقاط الأقماع، بينما يحاول طلبة المجموعة (ب) تنطيط الكرة ورفع الأقماع.
- المجموعة الفائزة التي تنجح في إسقاط أو رفع أقماع أكثر.



الشكل (٢٥)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد اللاعبين في كل مجموعة (٥).

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب كرة السلة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية (٤) لاعبين، مع تحديد رمز أو اسم لكل مجموعة، كما في الشكل (٢٥).
- ينادي المعلم برمز المجموعة وعدد اللاعبين مثال: المجموعتان (أ و ب، ٣) تنفيذ مباراة (٣) ضد (٣) لاعبين بين المجموعتين (أ و ب) ويكرر الأداء مع تبديل الأرقام.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في جميع المباريات.



• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

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

### الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- متى نستخدم المهارات الآتية في مباراة كرة السلة للصغار:
    - أ- التمريرة الصدرية؟
    - ب- التمير من فوق الرأس؟
    - ج- التنطيط (المحاورة)؟
  - كم عدد لاعبي كرة السلة للصغار؟ وكم عدد فترات المباراة؟
  - كيف يتم احتساب النقاط في لعبة كرة السلة للصغار وكرة السلة الرسمية؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة السلة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



## تمهيد

تُعدُّ الريشة الطائرة من الألعاب الممتعة التي يمكن ممارستها في الصالات المغلقة والمدارس والشواطئ والمنتزهات والمنازل، وتتميز بمناسبتها لكل الأعمار وصغر ملعبها وبساطة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات، ويتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والمرونة، والتوافق وسرعة رد الفعل.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف نشأة لعبة الريشة الطائرة وبعض مهاراتها.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في مباراة الريشة الطائرة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الريشة الطائرة.

## المفاهيم

وقفة الاستعداد، حركات القدمين، قبضة المضرب، وجه المضرب الأمامي، وجه المضرب الخلفي، سرعة رد الفعل.

## الأدوات والوسائل التعليمية

مضارب، ريش طائرة، كرات، بالونات، أقماع، مقاعد سويدية، حبال، أطواق.





## نشأة لعبة الريشة الطائرة :

نشأت لعبة الريشة الطائرة في عام ١٨٧٠م، بواسطة بعض العساكر الإنجليز أثناء تواجدهم خارج وطنهم ثم مرت بعدة مراحل تطورت فيها الأسس وطريقه اللعب، وأشهر الاتحاد الدّولي للعبة عام ١٩٣٤م، كما أُعتمدت بشكل رسمي في دورات الألعاب الأولمبية في دورة أسبانيا (برشلونة) عام ١٩٩٢م.

## الريشة الطائرة في سلطنة عُمان :

بدأت لعبة الريشة الطائرة نشاطها الرسمي في السلطنة بعد إشهار اللجنة العُمانية للريشة الطائرة في عام ٢٠١٩م، والتي تسعى إلى نشر اللعبة على مستوى السلطنة والإشراف على تنظيم المسابقات الرياضية الخاصة بها. وانضمت اللجنة إلى الاتحاد الدّولي عام ٢٠٢٠م.

## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية لعبة الريشة الطائرة:

- تُلعب مباراة الريشة الطائرة بواسطة لاعب ضد لاعب (فردى)، أو لاعبين ضد لاعبين (زوجي)، حيث يحاول كل لاعب إسقاط الريشة في منطقة لعب المنافس، وستتناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).
- تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويُعدُّ اللاعب فائزاً في حالة فوزه بشوطين.
- يفوز اللاعب بالشوط في حالة تسجيله (٢١) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين اللاعب المنافس مثل (٢١-١٦) أو (٢١-١٩)، وفي حالة التعادل (٢٠) نقطة، يفوز بالشوط اللاعب الذي يكسب بفارق نقطتين عن المنافس، وفي حالة التعادل (٢٩) نقطة، يفوز بالشوط اللاعب الذي يسجل (٣٠) نقطة قبل المنافس.
- في حالة التعادل (شوط بشوط) يلعب الشوط الثالث (الفاصل)، ويتم فيه تغيير منطقتي الملعب عند حصول أحد اللاعبين على (١١) نقطة.

## الإرسال:

- يتم تحديد بداية الإرسال وجهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويبدأ اللاعب الفائز بالشوط بالإرسال في الشوط التالي.
- يتم الإرسال من جهة الملعب اليمنى في بداية الشوط وعندما تكون نقاط المرسل عدداً زوجياً، بينما يتم الإرسال من الجهة اليسرى عندما تكون نقاط المرسل عدداً فردياً.
- يُؤدّي اللاعب الفائز بالنقطة بالإرسال، وفي حالة خسارته للنقطة ينتقل الإرسال للاعب المنافس.



## • يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد الآتية:

- إسقاط الريشة في منطقة الإرسال المعاكسة التي يقف بها المنافس.
- ثبات القدمين.
- استمرار حركة المضرب للأمام من بداية الإرسال، وعدم التمويه أو خداع المنافس.
- ضرب الريشة من مستوى منخفض بحيث لا يزيد عن ارتفاع (١,١٥) م من سطح الملعب.

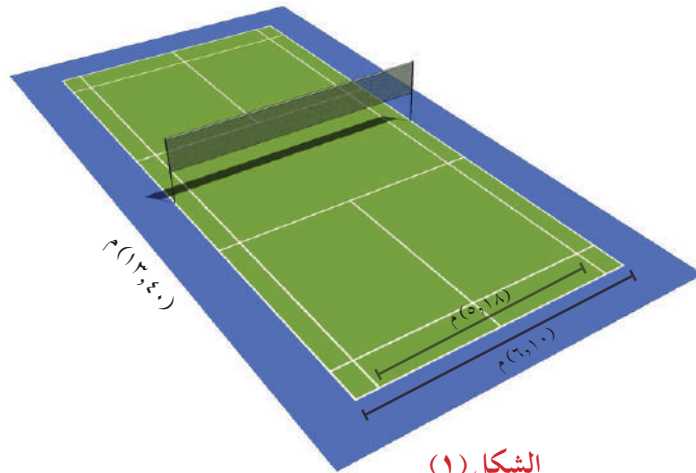
## • يتم احتساب النقاط في الحالات الآتية:

- سقوط الريشة في ملعب المنافس.
  - لمس الشبكة بجسم اللاعب أو المضرب.
  - ضرب الريشة خارج حدود الملعب.
  - لمس الريشة لجسم اللاعب.
  - عدم عبور الريشة للشبكة إلى ملعب المنافس.
- **المضرب:** يتراوح وزنه من (٧٩ - ٩١) جرام.



- **الريشة:** تكون على شكل مخروط وتصنع من الفلين المغطى بالجلد أو مواد أخرى، وتحتوي على (١٦) ريشة مثبتة بقاعدتها، وأحيانا تصنع من البلاستيك.

- **الملعب:** تُمارس لعبة الريشة الطائرة في ملعب طوله (١٣,٤٠) م للفردى والزوجى وعرضه للفردى (٥,١٨) م والزوجى (٦,١٠) م، ويبلغ ارتفاع الشبكة عند القائم (١,٥٥) م والمنتصف (١,٥٢) م، كما يمكن خفض ارتفاعها وفقا لأطوال الطلبة وقدراتهم المهارية.



الشكل (١)



## المهارات الأساسية للريشة الطائرة وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة الريشة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية مثل: مسك المضرب، والإرسال، والضرب، وحركات القدمين وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

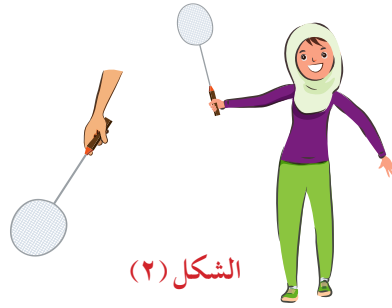
### مسك المضرب (مسكة V)

أولاً:

تعد من أهم المهارات الأساسية، وتستخدم في تحكم الطالب بالمضرب وتؤدي للضربات التي تكون فيها الريشة بمستوى جسم الطالب من الجهة الأمامية والخلفية لليد، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (١):

هناك نوعان من مسكات المضرب هي: مسكة (V) ومسكة الإبهام.

١- يشكّل إصبعاً الإبهام والسبابة - حرف V على مقبض المضرب.



هناك نوعان للإرسال هما الإرسال القصير والإرسال الطويل، ويُؤدى وفقاً لمكان وبتعد توجيه الريشة في ملعب المنافس.

### الإرسال بوجه المضرب الأمامي

ثانياً:

يستخدم لإرسال الريشة إلى ملعب المنافس ويُؤدى بضربها بالوجه الأمامي للمضرب مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

١- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، مسك المضرب باليد المعاكسة للقدم المتقدمة.

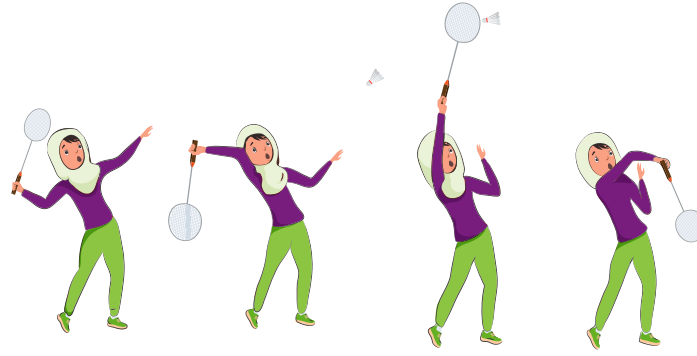
٢- مسك الريشة بأصابع اليد الأخرى، إسقاط الريشة على الوجه الأمامي للمضرب.

٣- مرجحة المضرب للخلف، ثم للأمام لضرب الريشة باتجاه ملعب المنافس.



يستخدم لضرب الريشة القادمة باتجاه اليد الأساسية للاعب ويُؤدى بعدة طرق ومستويات وفقاً للمكان المراد توجيه الريشة إليه في ملعب المنافس، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

- ١- مسك المضرب والنظر باتجاه الريشة.
- ٢- رفع المضرب عاليًا مع رفع الذراع الأخرى للأمام والأعلى لحفظ اتزان الجسم.
- ٣- مرجحة المضرب للخلف وللأمام.
- ٤- مد اليد لضرب الريشة وتوجيهها بدقة نحو المكان المحدد.



الشكل (٤)

### رابعاً: حركات القدمين

تستخدم للوصول للاعب إلى مكان الريشة وضربها، وذلك بالتحرك لمختلف الاتجاهات، وسنتناول في هذا الموضوع حركات القدمين بالتحرك للأمام لضرب الريشة، وتؤدي بأخذ خطوة أو عدة خطوات والظعن بالرجل اليمنى أو اليسرى حسب اتجاه الحركة، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٥):

- ١- قدم متقدمة عن الأخرى باتجاه الريشة.
- ٢- ثني الركبة للرجل الأمامية والظعن للأمام.
- ٣- توافق حركة الرجلين مع مرجحة الذراع الضاربة للريشة.
- ٤- تحريك الذراع الحرة لحفظ توازن الجسم.

ينبغي مراعاة اليد الأساسية للطالب (أيمن/أيسر) عند تعليم المهارات.



الشكل (٥)



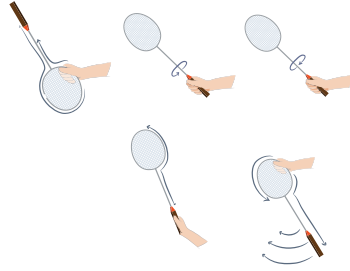
## تمريبات تمهيدية لتنمية الإحساس بالمضرب والريشة في لعبة الريشة الطائرة

تستخدم تمرينات الإحساس بهدف تطوير قدرات الطالب في التعامل مع المضرب من حيث وزن وحجم المضرب والقوة المطلوبة للسيطرة والتحكم به، وضرب الريشة وتوجيهها بدقة، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



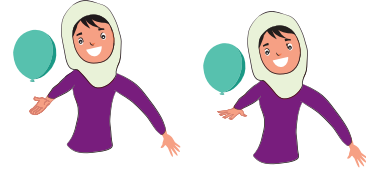
الشكل (٨)

ضرب البالون بمسك المضرب من الجزء العلوي.



الشكل (٧)

مسك المضرب بعدة أوضاع، وأداء حركات اللف والدوران.



الشكل (٦)

ضرب البالون في الهواء براحة اليد، ثم بالجهة الخلفية لليد.



الشكل (١١)

ضرب الريشة في الهواء بالمضرب من الثبات، ثم من الحركة.



الشكل (١٠)

تعدية الموانع بحمل الريشة على المضرب.



الشكل (٩)

رمي الريشة من أوضاع متنوعة نحو مناطق مختلفة.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة وسرعة الأداء ودقة التصويب.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط عن لعبة الريشة الطائرة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسّط للمهارات وطرق أدائها (مسك المضرب، الإرسال بوجه المضرب الأمامي، الضرب بوجه المضرب الأمامي، حركات القدمين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي بدون ريشة، ثم بالريشة.

يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفيذ منافسات في لعبة الريشة الطائرة وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.



## • نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



الشكل (١٢)

١. **الإرسال**: الإرسال نحو مناطق محددة في الملعب، كما في الشكل (١٢).



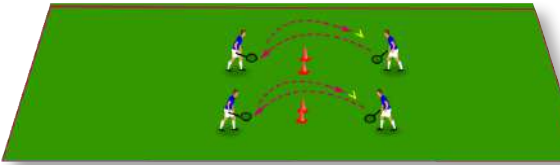
الشكل (١٣)

٢. **ضرب الريشة**: أ: رمي الريشة للزميل،  
ب: ضرب الريشة وتوجيهها نحو الزميل أو مناطق محددة، كما في الشكل (١٣).



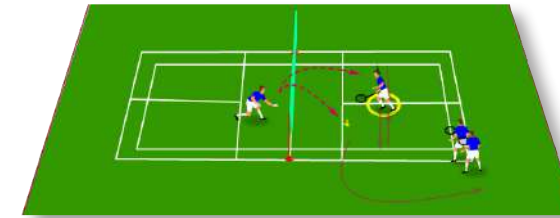
الشكل (١٤)

٣. **ضرب الريشة وحركات القدمين**:  
أ: إسقاط الريشة في منطقة محددة،  
ب: التحرك لضرب الريشة، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤. **ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي**:  
تبادل ضرب الريشة مع الزميل بدون شبك،  
ثم بوجود قمعين، كما في الشكل (١٥).

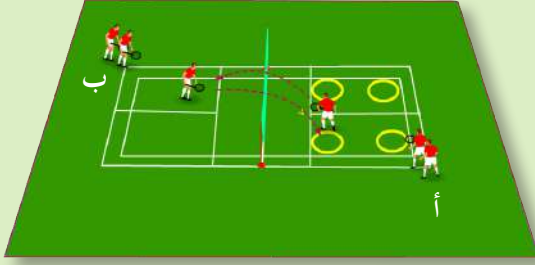


الشكل (١٦)

٥. **ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي**:  
أ: رمي الريشة نحو ركني الملعب،  
ب: ضرب الريشة، ثم العودة إلى دائرة المنتصف، كما في الشكل (١٦).



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

## تطوير النشاط

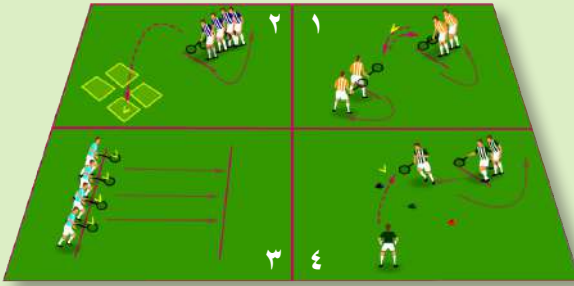
- زيادة ارتفاع الشبكة.
- زيادة عدد الدوائر.

- ملعب الريشة الطائرة أو مستطيل يُقسَّم بواسطة شبك أو حبل أو مقعد سويدي إلى منطقتين (أ، ب) مع تحديد (٤) دوائر في المنطقة (أ).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة في منطقة، كما في الشكل (١٧).
- يرسل الطالب من المجموعة (أ) الريشة إلى الطالب (ب) في المنطقة المقابلة الذي بدوره يضربها بتوجيهها إلى إحدى الدوائر، يُكرر الأداء مع تبديل الأماكن بين المجموعتين.

## محطات مهارات الريشة الطائرة

## نشاط (٢)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

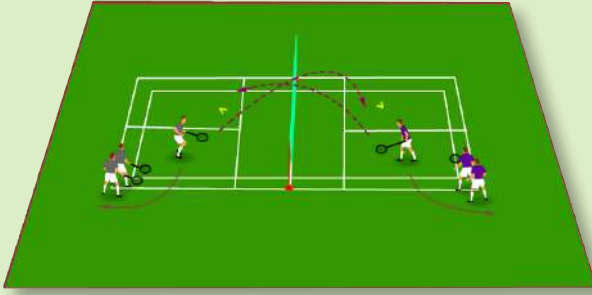
## تطوير النشاط

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

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).
- المحطة (١): قطاران متقابلان، تبادل ضرب الريشة دون سقوطها على الأرض، ثم الوقوف خلف القطار.
- المحطة (٢): قطار، الإرسال بتوجيه الريشة نحو المربعات المرسومة على الأرض.
- المحطة (٣): صف، ضرب الريشة للأعلى باستمرار مع التقدم لمسافة (٥) م.
- المحطة (٤): قطار، يرمي الطالب الريشة إلى إحدى المناطق، ليتحرك الطالب من القطار لضرب الريشة، ثم تبديل الأدوار.







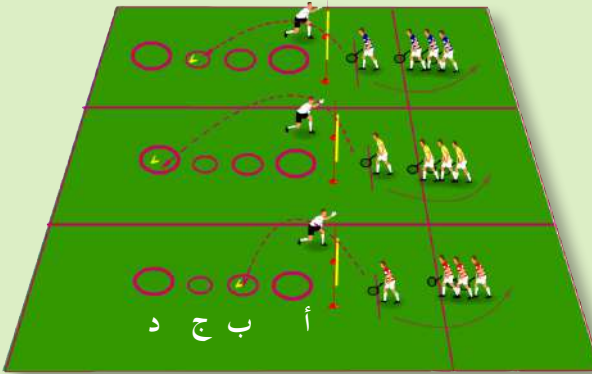
الشكل (١٩)

### تطوير النشاط

- تغيير ارتفاع الشبكة.
- وقوف لاعب في منطقة سقوط الريشة.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الريشة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين - تقف كل مجموعة في شكل قطار في منطقتي الملعب، كما في الشكل (١٩).
- يُؤدي كل طالب الإرسال بتوجيه الريشة نحو الجهة المعاكسة في نصف الملعب الآخر.
- تحتسب نقطة لكل محاولة ناجحة تسقط فيها الريشة داخل المنطقة المحددة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطًا أكثر.



الشكل (٢٠)

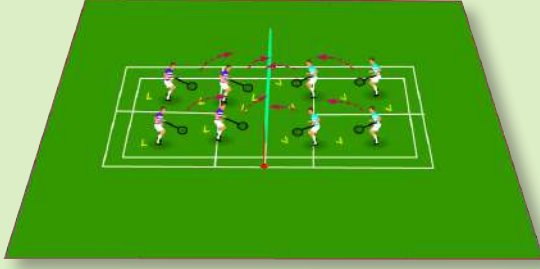
### تطوير النشاط

- تغيير بُعد الحبل عن الخط.
- زيادة ارتفاع الحبل.
- تغيير مساحة الدوائر وبعدها عن الخط.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خط، ووضع حبل على بُعد (٢) م من الخط، مع تحديد (٤) دوائر مختلفة الأقطار.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على الخط ويقف طالب بجانب كل قطار، كما في الشكل (٢٠).
- يرمي الطالب (المساعد) الريشة في الهواء ليضربها الطالب الأول من كل قطار بتوجيهها نحو الدوائر، مع احتساب عدد النقاط كالاتي (الدائرة أ: ١، ب: ٢، ج: ٣، د: ٤).
- تحتسب النقاط لكل طالب في المحاولة، والمجموعة الفائزة التي تجمع نقاطًا أكثر.





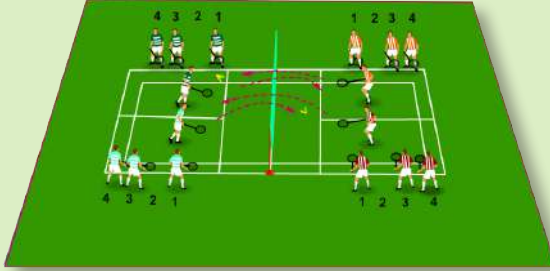
الشكل (٢١)

### تطوير النشاط

- زيادة زمن اللعبة.
- زيادة عدد الريش.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الريشة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات (رباعية)، كما في الشكل (٢١).
- مع إشارة البدء، يقوم كل طالب بنقل الريشة إلى الملعب الآخر عبر أداء الإرسال، مع تحديد زمن (٣) دقائق.
- المجموعة الفائزة التي تنقل ريشاً أكثر إلى منطقة المجموعة الأخرى خلال زمن اللعبة.



الشكل (٢٢)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد النقاط لاحتساب الفائز.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الريشة الطائرة، يقسم بشكل طولي إلى ملعبين، وتقسم الطلبة إلى (٤) مجموعات، مع تحديد رقم لكل طالب، كما في الشكل (٢٢).
- ينادي المعلم برقم مثل: (٢) يدخل الطالب رقم (٢) من كل مجموعة وأداء مباراة من (٧) نقاط مع الطالب المقابل.
- تُحتسب جميع نقاط الطلبة في مباريات المجموعة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة للريشة الطائرة على مستوى الصفوف الدراسية.

### الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- كم شوطاً في لعبة الريشة الطائرة؟ وكيف يتم احتساب النقاط؟
- اذكر بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة؟ ومتى تستخدم كل مهارة؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة الريشة الطائرة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



## تهديد

تُعد الألعاب الشعبية من أنشطة اللعب المرتبطة بحياة الطلبة والبيئة التي يعيشون فيها، وهي تسهم في تنمية قدراتهم الحركية والبدنية مثل السرعة والرشاقة والمرونة، كما يمكن ممارستها بهدف تطوير العديد من مهارات الألعاب الجماعية كالتمرير والمحاورة والخداع والتصويب، وإكساب العديد من القيم والسمات التربوية مثل الانتماء والتعاون والعمل الجماعي وغيرها، وتتميز بقلة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات .

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الألعاب الشعبية.
- يؤدّي بعض الألعاب الشعبية.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في الألعاب الشعبية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الألعاب الشعبية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية.

## المفاهيم

اللقف، الحجل، منطقة الأمان.

## الأدوات والوسائل التعليمية

كرات صغيرة، أقماع، مضارب خشبية، شريط لاصق، قطع بلاستيك، أحجار.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء، ودقة التصويب والتمرير.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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



### قواعد اللعبة

- لا يسمح بالخروج من حدود ساحة اللعب.
- لا يسمح بالدفع أو المسك بين الطلبة.
- الفريق الفائز الذي يحصل على نقاطٍ أكثر خلال زمن اللعبة .

### تطوير اللعبة

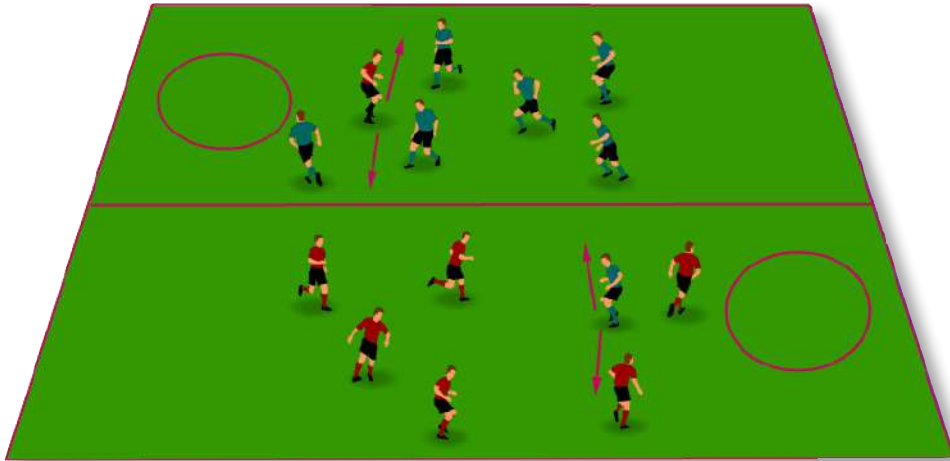
- زيادة مساحة اللعب.
- تصغير مساحة الأمان.
- وضع طالبين لحراسة منطقة الأمان.

### نقاط مهمة

- يمكن بدء اللعبة بإطلاق الفريق المهاجم لصيحة محددة، مثل (عُمان).
- تحديد عدد الطلبة في كل مجموعة وفقاً لمساحة اللعب المتوفرة.

### إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- ساحة لعب تُقسَّم إلى مستطيلين، مع تحديد دائرة قطرها (٣) م كمنطقة للأمان (المهوب) في كل مستطيل، كما في الشكل (١).
- تقسيم الطلبة إلى فريقين، يقف كل فريق في أحد المستطيلين، ويختار كل فريق لاعباً واحداً لحراسة منطقة الأمان.
- عند الإشارة تبدأ اللعبة بانطلاق اللاعب (الحارس) باتجاه الفريق المهاجم ومحاولة لمسهم مع حماية منطقة الأمان، بينما يحاول طلبة الفريق المهاجم دخول منطقة الأمان دون لمسهم.
- تُحسب نقطة للفريق عن كل لاعب ينجح في دخول منطقة الأمان دون لمسه.
- تحديد زمن اللعبة (٢-٤) دقائق.



الشكل (١)



### قواعد اللعبة

- تُعدُّ المحاولة خاطئة إذا فشل الطالب (المهاجم) في ضرب الكرة مرتين متتاليتين أو ضربها وسقوطها خارج الحدود الجانبية للملعب.
- يجب ضرب الكرة لمسافة لا تقل عن (٥)م في كل محاولة.
- يخرج الطالب المهاجم في حالة إصابته بالكرة.
- تمنح نقطة للفريق المهاجم عن كل طالب ينجح في الذهاب والعودة لخط البداية دون إصابته بالكرة.
- تبادل الأدوار بين الهجوم والدفاع بعد ضرب الكرة بواسطة (٤) طلاب أو انتهاء الزمن المحدد (٥) دقائق.
- لا يسمح بالخروج من ساحة اللعب.
- إصابة الجزء السفلي للجسم بالكرة أثناء الرمي.
- الفريق الفائز الذي يحصل على نقاطٍ أكثر.

### نقاط مهمة

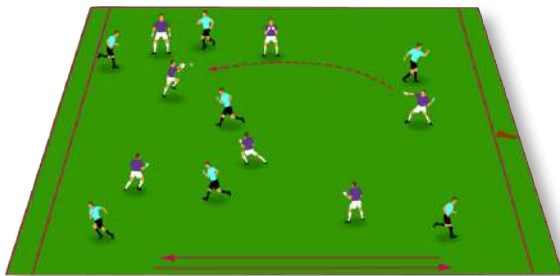
- إجراء القرعة لتحديد الفريق المهاجم والمدافع في بداية اللعبة.

### إعداد اللعبة وطريقة اللعب

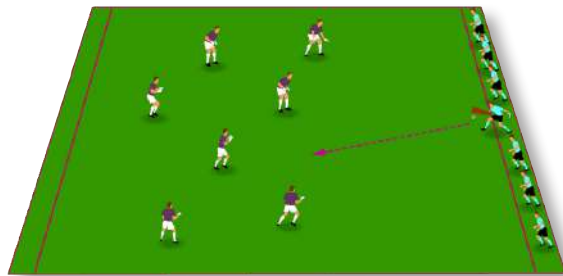
- ساحة لعب مستطيلة، مع تحديد خط للبداية، كما في الشكل (٢).
- تقسيم الطلاب إلى فريقين (مهاجم، مدافع).
- يقف طلاب الفريق المهاجم على خط البداية، وينتشر طلبة الفريق المدافع في ساحة اللعب.
- مضرب خشبي، كرة صغيرة.
- عند الإشارة تبدأ اللعبة باختيار طالب من الفريق المهاجم، يرمي الكرة ويضربها بالمضرب الخشبي من على خط البداية، لينطلق جميع طلاب الفريق المهاجم إلى الضلع المقابل والعودة إلى خط البداية، بينما يحاول الفريق المدافع التقاط الكرة في حدود الملعب ومحاولة إصابة طلاب الفريق المهاجم بالكرة قبل وصولهم إلى خط البداية.

### تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.



ب



أ

الشكل (٢)



### قواعد اللعبة

- تُعدُّ المحاولة خاطئة في حالة استقرار الحجر على حدود المربع، أو لمس الطالبة أحد الخطوط أثناء الأداء.
- تُمنح نقطة للفريق في حالة نجاح أي طالبة بالحجل ذهابًا والعودة إلى خط البداية دون لمس الخطوط.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطًا أكثر.

### تطوير اللعبة

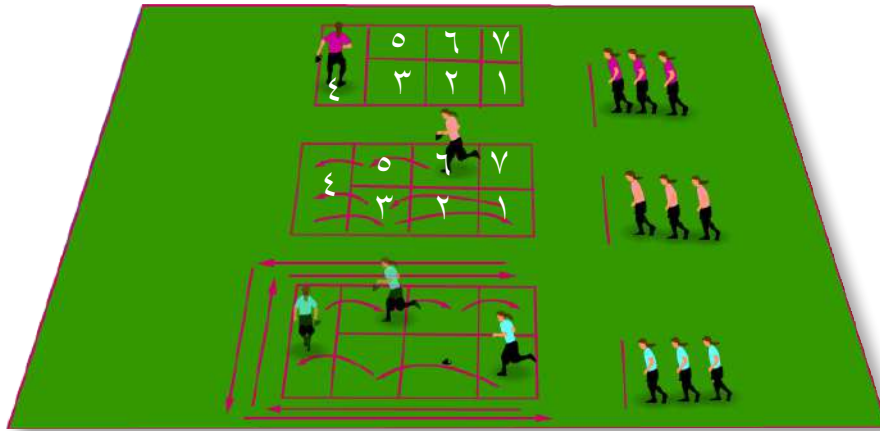
- زيادة عدد المربعات.
- تصغير مساحة المربعات.
- الأداء بشكل زوجي.

### نقاط مهمة

- يمكن تغيير مساحة المربعات وطريقة تخطيطها.

### إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحديد مستطيلات، تُقسَّم إلى (٧) مربعات.
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية.
- كما في الشكل (٣).
- حجارة صغيرة أو قطع بلاستيك.
- عند الإشارة تبدأ اللعبة برمي الطالبة الأولى الحجر إلى المربع الأول، ثم التقاطه والحجل إلى المربع الثاني دون لمس المربع الأول، ثم الحجل داخل المربعات التالية، والمشي في منطقة الاستراحة، ثم الحجل داخل المربعات المتبقية والعودة بتكرار الأداء إلى خط البداية دون لمس المربع الأول.
- ترمي الطالبة التالية الحجر إلى المربع الثاني، وتكرّر الأداء نفسه مع عدم لمس المربع الثاني في الذهاب والعودة، ثم تكرر باقي الطالبات الأداء نفسه مع رمي الحجر للمربع الثالث، ثم الرابع وهكذا.



الشكل (٣)





## لعبة من البيئة المحلية (٤)

- تنفيذ لعبة من البيئة المحلية يتم اختيارها بالمشاركة مع الطلبة.

### الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة: كيف تُؤدى اللعبة الشعبية (الكوك، القريع، الحجلة)؟ وكيف يتم احتساب النقاط فيها؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة متساوية، ثم أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.
- ٣- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح وتنفيذ لعبة شعبية من البيئة المحلية تتضمن بعض المهارات الأساسية.





الوحدة الرابعة :

# الألعاب الحركية « ٢ »



## المقدمة

تُعدُّ الألعاب الحركية من الأنشطة الرياضية الأساسية في برامج الرياضة المدرسية، التي يوظف فيها الطلبة قدراتهم الحركية والبدنية في أداء المهارات الأساسية المتنوعة، وتتسم بمواقفها التي تعزز السمات النفسية كالجرأة والثقة بالنفس والعمل الجماعي والتنافس، مع الالتزام بالقواعد القانونية لكل لعبة، والتأكيد على توافر متطلبات كل لعبة من عناصر اللياقة البدنية التي تتوافق مع مهاراتها وخصائصها. وستتضمن هذه الوحدة موضوعات الألعاب الحركية، مثل لعبة الكرة الطائرة للصغار التي يستمتع الطلبة بممارستها، ولعبة كرة اليد للصغار التي تتميز بالإثارة وتمهد لاكتساب المهارات الأساسية لكرة اليد الرسمية، كما تتضمن لعبة كرة الطاولة التي يمكن ممارستها بهدف الترويح واستثمار أوقات الفراغ، بالإضافة إلى الألعاب الصغيرة التي تتنوع فيها الأنشطة التي تتسم بالمرح والسرور.

## محتويات الوحدة

- لعبة الكرة الطائرة للصغار.
- لعبة كرة اليد للصغار.
- لعبة كرة الطاولة.
- الألعاب الصغيرة.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات طائرة. ● أقماع.
- كرات يد. ● مقاعد سويدية.
- مربعات الأرقام. ● قطع قماش.
- أطواق. ● كرات متنوعة.
- حبال.
- عصي.
- شريط لاصق.
- مضارب كرة الطاولة.
- طاوولات تنس.
- كرات الطاولة.

## مخرجات التعلم للوحدة الرابعة

**يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:**

- يتعرّف بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يوظف بعض المهارات أثناء مباريات الألعاب الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة بعض الألعاب الحركية.



### تمهيد

تُعدُّ لعبة الكرة الطائرة للصغار من الألعاب الجماعية الممتعة للطلبة، وتتميز بالإثارة عبر إبقاء الكرة في الهواء دون لمسها للأرض، وعدم الاحتكاك بين الفريقين، كما يهدف تعليم اللعبة في المراحل المبكرة إلى تطوير المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للكبار (الرسمية)، ويتطلب أداؤها توافر عناصر اللياقة البدنية مثل: الرشاقة، والتوافق، والسرعة.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

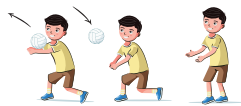
- يتعرّف نشأة لعبة الكرة الطائرة وبعض مهاراتها.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في مباراة الكرة الطائرة للصغار.
- يطبّق بعض القواعد القانونية أثناء مباراة الكرة الطائرة للصغار.
- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه ممارسة الكرة الطائرة للصغار.

### المفاهيم

الإرسال، الإعداد، الاستقبال، التمير من أعلى، التمير من أسفل.

### الأدوات والوسائل التعليمية

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



## نشأة لعبة الكرة الطائرة؛

نشأت لعبة الكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٨٩٥م، بهدف إيجاد لعبة ترفيهية لاستثمار أوقات فراغ اللاعبين، ثم تطورت لتصبح لعبة لها قواعدها القانونية وواسعة الانتشار بين الدول، وتأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في عام ١٩٤٧م، ثم أُدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في دورة ألمانيا (ميونخ) عام ١٩٥٩م.

## لعبة الكرة الطائرة في سلطنة عُمان؛

أشهر الاتحاد العُماني للكرة الطائرة عام ١٩٨٥م، ويشرف الاتحاد على تنظيم العديد من المسابقات مثل دوري عام السلطنة للكرة الطائرة.

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

- تُلعب مباراة الكرة الطائرة للصغار بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٤) لاعبين، يحاول كل فريق نقل الكرة فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومنع سقوطها في ملعبه.
- تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويفوز الفريق بالشوط في حالة تسجيله (١٥) إلى (٢٥) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين الفريق الآخر مثل (١٥-١٠) أو (١٥-١٣)، ويُعدُّ الفريق فائزاً في حالة فوزه بشوطين من الأشواط الثلاثة.

● تُطبق فيها القواعد الأساسية للعبة الكرة الطائرة الرسمية، والتي نلخصها في الآتي:

- لا يُسمح للفريق بلمس الكرة أكثر من ثلاث لمسات متتالية.

- لا يُسمح للاعب بلمس الكرة بضربات متتالية.

- تحسب نقطة على الفريق في الحالات الآتية:

لأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يُراد أن يحققه المعلم، من حيث عدد النقاط وعدد التغييرات للاعبين وكذلك بعض القواعد القانونية.



- عدم إعادة الكرة للملعب الآخر في حدود ثلاث ضربات متتالية.

- ملامسة الكرة الأرض خارج الملعب بعد لمسها من لاعبي الفريق.

- ارتكاب أعضاء الفريق لخطأ مخالف لقواعد اللعب، 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 بالنقطة وتغيير الإرسال.

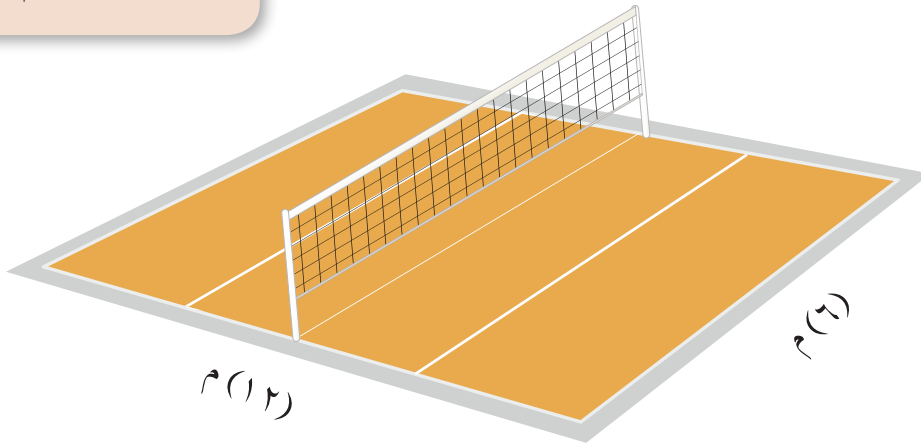
● **الكرة:** مقاس (٤)، محيطها (٦٥ - ٦٨) سم، ووزنها (٢٠٠ - ٢٢٠) جرام، بحيث تكون الكرة أخف وزناً وأقل تأثيراً على أيدي الطلبة.

● **الملعب:** تُمارس لعبة الكرة الطائرة للصغار في ملعب مُصَغَّر، بأبعاد (٦ × ١٢) م أو ملعب الريشة الطائرة (٦,٥ × ١٣) م ويبلغ ارتفاع الشبكة (٢) م، مع إمكانية خفض الارتفاع؛ لزيادة فرص نجاح الطلبة في عبور الكرة فوق الشبكة، كما في الشكل (١).

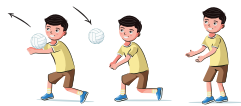
يمكن تبديل الإرسال بين زملاء الفريق الواحد في حال نجاح اللاعب في الحصول على نقاط في (٣) إرسالات لإعطاء فرصة لبقية الزملاء.

يمكن استخدام حبل يُعلَّق عليه شرائط ملونة، ليكون أكثر وضوحاً في حالة عدم توفر الشبكة، ويمكن تحديد ارتفاع الشبكة حسب قدرات الطلبة الجسمية والبدنية والمهارية.

يبلغ ارتفاع الشبكة في لعبة الكرة الطائرة الرسمية (٢,٤٣) م للذكور، و(٢,٢٤) م للإناث.



الشكل (١)



## المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة الطائرة للصغار مجموعة من المهارات الأساسية مثل: الإرسال والاستقبال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب، وستناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

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

يُعدُّ أسهل أنواع الإرسالات، ويؤدَّى بضرب الكرة لتعدية الشبكة ونقلها للملعب الآخر، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

تم تدريس المهارات الأساسية في مناهج الصفين الثالث والرابع ونظرًا لأهميتها تم تكرار تناولها في منهج الصف الخامس.

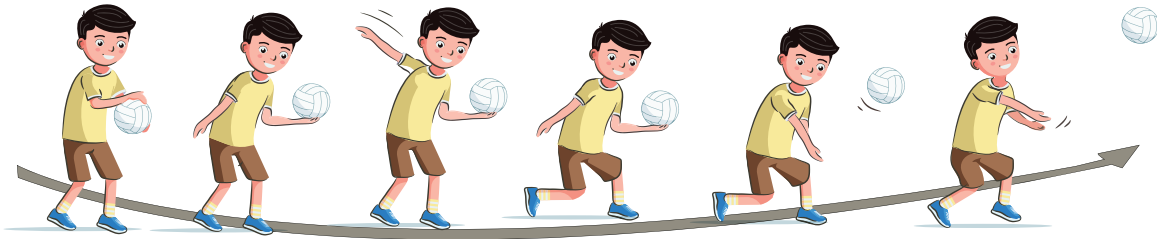
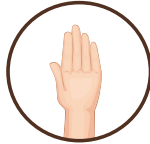
١- وقوف مواجه الشبكة، قدم متقدّمة على الأخرى.

٢- مسك الكرة باليد المعاكسة لليد الضاربة.

٣- ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع للأمام.

٤- رفع الكرة إلى أعلى أمام الجسم.

٥- مرجحة الذراع للخلف وللأمام وضرب الكرة.



الشكل (٢)





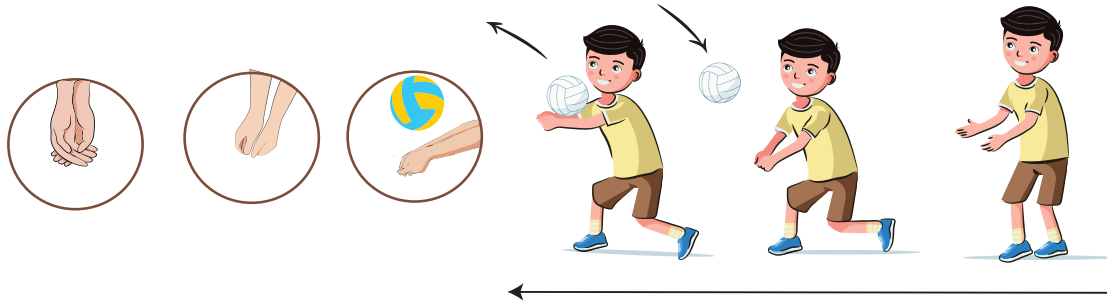
## ثانياً: الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل)

يُستخدم في الدفاع عن الملعب، ويؤدّي لاستقبال الكرات المتوسطة والمنخفضة بهدف تمريرها وتوجيهها للزميل، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

١- وقوف، القدمان متباعدتان، وثني الركبتين قليلاً.

٢- ميل الجذع للأمام مع مد الذراعين للأمام والأسفل.

٣- ملامسة الكرة بالساعدين وضربها مع فرد الركبتين والجذع للأمام.



الشكل (٣)

## ثالثاً: الإعداد (التمرير باليدين من أعلى)

يُستخدم لتوجيه الكرة إلى الزميل تمهيداً للضرب الساحق، أو لنقلها إلى ملعب الفريق المنافس ويؤدّي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

١- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.

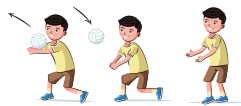
٢- ثني الركبتين قليلاً، رفع الذراعين عاليًا وميل الجذع للأمام.

٣- ثني الذراعين أمام الجبهة، والمرفقين للأسفل والخارج.

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



الشكل (٤)



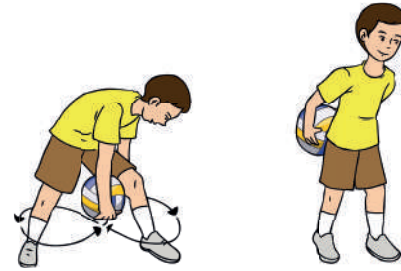
## تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة الكرة الطائرة للصغار

تُستخدم تمارين الإحساس بالكرة بهدف تطوير قدرات الطالب في التعامل مع الكرة من حيث وزن الكرة وحجمها والقوة المطلوبة للسيطرة والتحكم بها، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستتطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



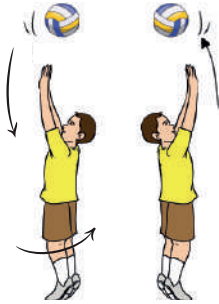
الشكل (٦)

رمي الكرة للأعلى، ثم الوثب ومسكها باليدين في الهواء.



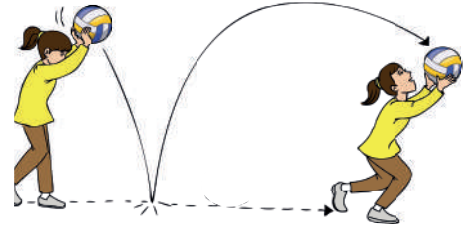
الشكل (٥)

تدوير الكرة حول الجسم، ثم بين الرجلين.



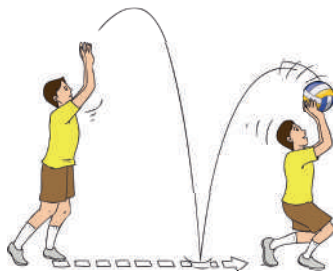
الشكل (٨)

رمي الكرة والدوران (١٨٠)، ثم مسكها.



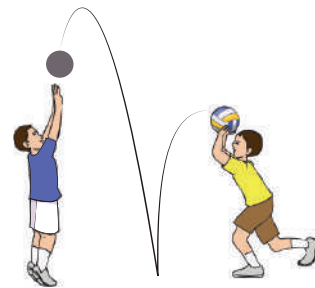
الشكل (٧)

ضرب الكرة في الأرض، ثم مسكها باليدين في الهواء بعد ارتدادها.



الشكل (١٠)

رمي الكرة للأمام والأعلى، ثم السيطرة عليها باليدين من أسفل بعد ارتدادها.



الشكل (٩)

تبادل رمي الكرة في الأرض ومسكها بعد ارتدادها مع الزميل.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة وسرعة الأداء ودقة الإرسال والتمرير.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

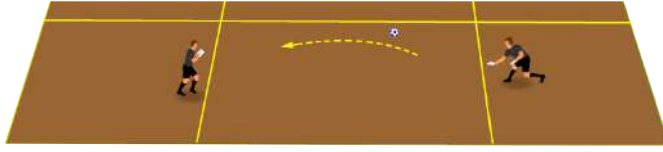
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط عن لعبة الكرة الطائرة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسّط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال، التمرير من أعلى، التمرير من أسفل).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي بدون كرة، ومن ثمّ بالكرة.

يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفيذ منافسات في لعبة الكرة الطائرة للصغار وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.



## • نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



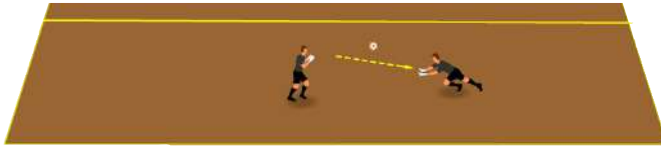
الشكل (١١)

١- الإرسال: صفان متقابلان، تبادل أداء الإرسال للزميل المقابل، كما في الشكل (١١).



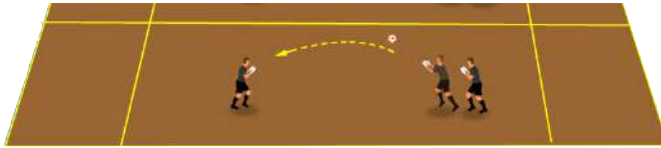
الشكل (١٢)

٢- التمرير من أعلى: التمرير من أعلى مع المشي للأمام لمسافة (٥) م، كما في الشكل (١٢).



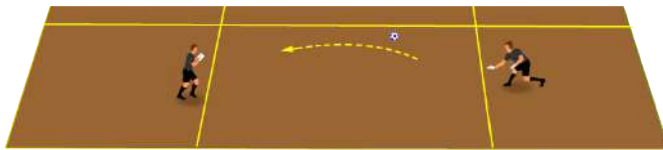
الشكل (١٣)

٣- الاستقبال (التمرير من أسفل): صفان متقابلان أ: رمي الكرة للزميل، ب: (الجتو) استقبال الكرة باليدين من أسفل، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٤- التمرير من أعلى: صفان متقابلان، أ: رمي الكرة لأعلى، ب: التمرير باليدين من أعلى للزميل، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٥- الإرسال والاستقبال: صفان متقابلان، أ: الإرسال المواجه من أسفل، ب: استقبال الكرة باليدين من أسفل، ثم مسكها، كما في الشكل (١٥).





الشكل (١٦)

## تطوير النشاط

- أداء الإرسال من الخط النهائي.
- زيادة ارتفاع الشبكة.
- توجيه الكرة نحو مناطق محددة بالتمرير من أعلى.

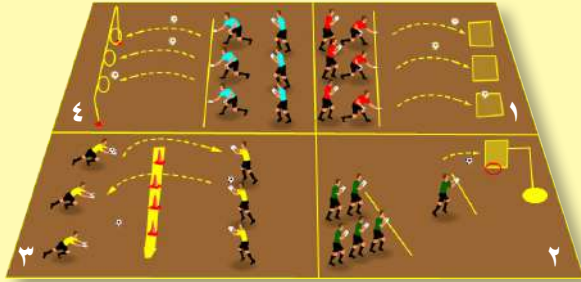
## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة للصغار، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية (أ، ب، ج)، كما في الشكل (١٦).

- يرسل الطالب (أ) الكرة من الخط الأمامي إلى الطالب (ب)، ليستقبلها باليدين من أسفل وتوجيهها نحو الطالب (ج) الذي بدوره يمررها باليدين من أعلى باتجاه الطالب (أ) في الملعب الآخر، ويكرر الأداء مع تبديل الأدوار.

## محطات مهارات الكرة الطائرة

## نشاط (٢)



الشكل (١٧)

## تطوير النشاط

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

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).
- المحطة (١): صف، الإرسال نحو المربعات.
- المحطة (٢): قطاران، التقدم مع التمرير باليدين من أعلى، ثم توجيه الكرة نحو سلة الأهداف.
- المحطة (٣): صفان متقابلان بينهما مقعد سويدي عليه أقماع، تبادل رمي الكرة للزميل واستقبالها من أسفل باليدين من فوق الأقماع.
- المحطة (٤): صف، تعليق الأطواق بارتفاع مناسب، أداء الإرسال من أسفل بتوجيه الكرة نحو الأطواق.



- تحتسب نقطة عن كل كرة تسقط على الأرض، والمجموعة الفائزة التي تجمع نقاطاً أكثر.



الشكل (١٨)

### تطوير النشاط

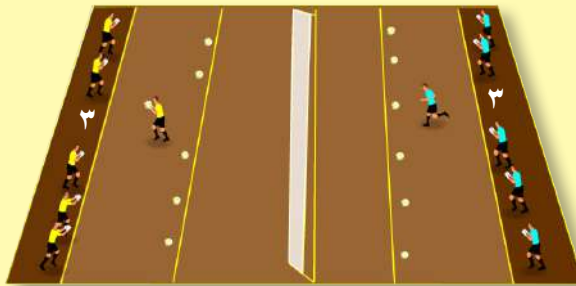
- أداء طالبين للإرسال في نفس التوقيت.
- تغيير عدد الطلبة داخل الأطواق.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة للصغار، وضع أطواق في أحد نصفي الملعب.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، تقف مجموعة على الخط النهائي، بينما يقف أربعة طلبة من المجموعة الأخرى داخل الأطواق، كما في الشكل (١٨).
- يرسل الطالب الأول من المجموعة الأولى الكرة ويوجهها نحو المناطق الفارغة، بينما يحاول طلبة المجموعة الأخرى مسك الكرة دون خروجهم من الأطواق، يُكرّر الأداء حتى انتهاء جميع طلبة المجموعة من الإرسال، ثم تبديل الأدوار.

### ب

- يفوز بالنقطة الطالب الأسرع في إرسال الكرة بطريقة صحيحة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (١٩)

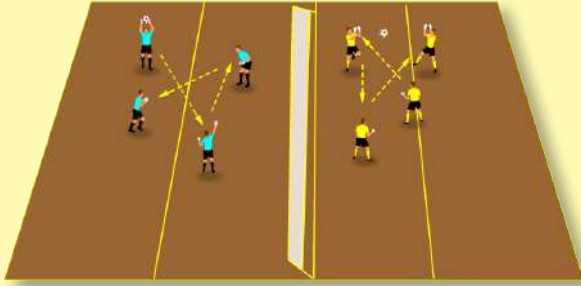
### تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع الشبكة.
- توجيه الكرة نحو مناطق محددة في الملعب.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة للصغار، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، تقف كل مجموعة خلف خط الإرسال.
- وضع كرات على الخط الأمامي في نصفي الملعب، ويُحدّد رقم لكل طالب في المجموعة، كما في الشكل رقم (١٩).
- مع نداء المعلم لرقم محدد، مثال (٣)، يجري الطالب صاحب الرقم (٣) من كلتا المجموعتين نحو الكرة ويعود بها إلى خط الإرسال، ثم يرسلها إلى الملعب المقابل.





الشكل (٢٠)

## تطوير النشاط

- زيادة عدد اللاعبين.
- توجيه الكرة إلى الملعب الآخر مع صافرة المعلم.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• ملعب الكرة الطائرة للصغار، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، تقف كل مجموعة في نصف الملعب، كرة لكل مجموعة، كما في الشكل (٢٠).

- تبدأ كل مجموعة بتمرير الكرة من أعلى فيما بينهم دون سقوطها على الأرض.
- تحتسب نقطة للمجموعة الأكثر تمريراً للكرة في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في جميع المحاولات.



الشكل (٢١)

## تطوير النشاط

- عدم مسك الكرة في اللمسة الأولى.
- زيادة عدد اللاعبين.
- زيادة زمن الأداء.
- زيادة ارتفاع الشبكة.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• ملعب الكرة الطائرة للصغار، تقسيم الطلبة إلى فريقين متساويين (أ) و (ب)، تقف كل مجموعة خلف خط الإرسال، ويُقسّم كل فريق إلى مجموعات ثلاثية، كما في الشكل رقم (٢١).

- تبدأ اللعبة بدخول المجموعة الأولى من الفريقين (أ) و (ب) إلى الملعب، وتبدأ المنافسة (٣×٣) مع إمكانية إعطاء صلاحية لمسك الكرة الأولى وتمريرها فيما بينهم بحد أقصى ثلاث تمريرات ونقلها إلى الملعب الآخر.
- يستمر الأداء لمدة دقيقتين، ثم تغيير المجموعات، تحتسب نقاط جميع المنافسات، وتفوز المجموعة الأكثر إحرازاً للنقاط.



• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

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

### الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- ما مقاسات ملعب الكرة الطائرة للصغار؟ وكيف يتم احتساب النقاط في المباراة؟
- متى نستخدم مهارتي: التمير من أعلى، والتمير باليدين من أسفل؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة الكرة الطائرة للصغار.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.





### تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة اليد للصغار من الألعاب الجاذبة للطلبة، والتي عُدِّلت فيها القواعد القانونية للعبة كرة اليد الرسمية، بهدف توفير فرص أكثر لنجاح الطلبة في الأداء المهاري، بما يتلاءم مع قدراتهم البدنية والحركية، وتتميز اللعبة بكثرة تسجيل الأهداف وحركة اللاعبين بأداء المهام الدفاعية والهجومية، ويتطلب أدائها توافر بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والتوافق والسرعة، وبعض السمات النفسية كالشجاعة والجرأة واتخاذ القرارات.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

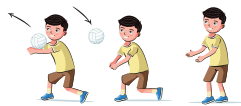
- يتعرَّف نشأة لعبة كرة اليد وبعض مهاراتها.
- يتعرَّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار.
- يوظِّف بعض المهارات الأساسية في مباراة كرة اليد للصغار.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية أثناء مباراة كرة اليد للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.

### المفاهيم

التمرير، التصويب، الارتكاز، الذراع  
الرامية.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، عصي، كرات يد، مقاعد  
سويدية.



## نشأة لعبة كرة اليد:

نشأت لعبة كرة اليد عام ١٨٩٨ م في ألمانيا، بهدف إحماء لاعبي فريق الجمباز، وتم إشهار الاتحاد الدولي لكرة اليد في عام ١٩٤٦ م، وأدرجت ضمن الألعاب الأولمبية عام ١٩٧٢ م في دورة ميونخ بألمانيا.

## كرة اليد في سلطنة عُمان:

بدأت ممارسة اللعبة في سلطنة عُمان عام ١٩٨٠ م بواسطة بعض اللاعبين الدارسين خارج السلطنة، وأشهر الاتحاد العُماني لكرة اليد عام ١٩٨٨ م، ويشرف الاتحاد على تنظيم العديد من المسابقات مثل دوري السلطنة لكرة اليد.

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

- تُلعب 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.
- تُلعب المباراة في شوطين، تتراوح مدة كل شوط من (١٠ إلى ١٥) دقيقة، ويفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.
- تُؤدَّى رمية الإرسال من خط المنتصف في بداية المباراة أو الشوط، وكذلك في حالة تسجيل هدف.
- تُطبَّق فيها القواعد الأساسية للعبة كرة اليد الرسمية، والتي نلخصها في الآتي:

### ● لا يسمح للطالب 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 بالقدم أو الساق أسفل الركبة.
- دخول منطقة المرمى في حالة الدفاع أو الهجوم.

للأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يُراد أن يحققه المعلم، من حيث زمن المباراة وكذلك بعض القواعد القانونية.



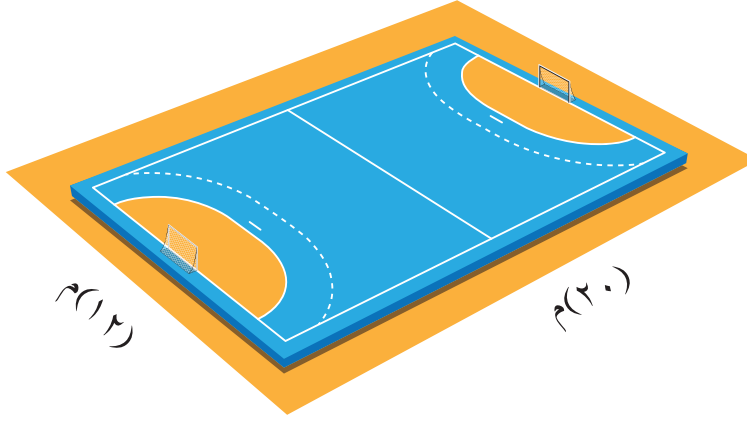
يُنصح بتجنب التلاحم  
الجسدي بين اللاعبين في هذه  
المرحلة العمرية.

لأغراض التعليمية لا يتم  
استبعاد اللاعب في حالة ارتكابه  
سلوكيات أو مخالفات تستدعي  
عقوبة الطرد أو إيقاف دقيقتين،  
بل يتم استبداله بلاعب آخر.

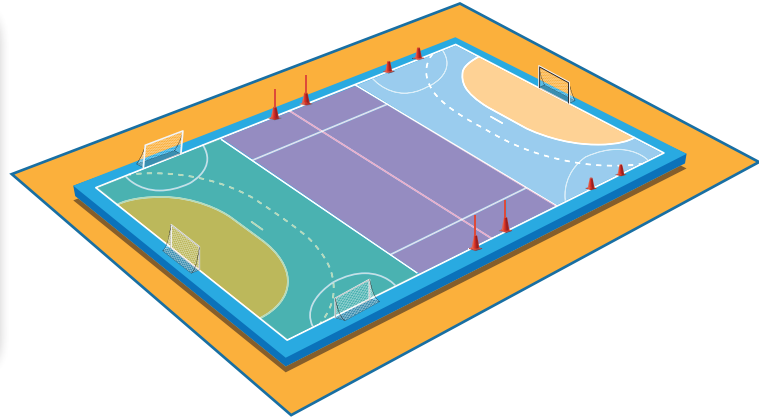
• يسمح باستبدال اللاعبين في أي وقت وبعدد غير  
محدود من التبديلات.

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

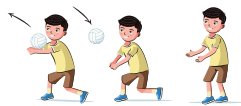
• **الملعب:** يوجد أكثر من قياس للملعب، تتراوح قياساتها  
في العرض بين (١٢ إلى ١٦) م، والطول (٢٠ إلى ٢٤) م،  
وذلك وفقا لقوانين ولائحة الاتحاد الرياضي المحلي للعبة،  
بينما يبلغ عرض المرمى (٢,٤٠) م، وارتفاعه (١,٦٠) م.



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



الشكل (١)



## المهارات الأساسية لكرة اليد للصغار وطريقة أدائها

يتطلب لعب كرة اليد للصغار مجموعة من المهارات الأساسية مثل: مسك الكرة واستلامها والتمرير، والتصويب، والخداع، والتنطيط، وستناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: مسك الكرة واستلامها

تُستخدم للاستحواذ على الكرة، وعدم فقدانها تمهيداً لأداء المهارات الأخرى كالتمرير أو التصويب أو الخداع، وتؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

تختلف طريقة استلام الكرة وفقاً لمستوى الكرة وارتفاعها كالاتي:  
- اللقف: الكرات في مستوى الرأس والصدر والحوض.  
- الالتقاط: الكرات المنخفضة والمتدحرجة.  
- إيقاف الكرة: الكرات العالية والتي يصعب لقفها.

١- مد الذراعين أماماً مع انثناء بسيط في مفصل المرفق، النظر باتجاه الكرة.

٢- انتشار الأصابع على شكل مثلث قاعدته أصبع الإبهام، وأضلاعه أصبع السبابتين.

٣- سحب الذراعين للصدر عند مسك الكرة لامتصاص سرعتها والسيطرة عليها.



الشكل (٢)



## ثانياً: التمرير ( التمرير من مستوى الكتف )

يستخدم لإيصال الكرة للزميل للتمريرات المتوسطة أو الطويلة مع مراعاة دقة التمرير والمسافة واستعداد الزميل لاستلام الكرة، وتؤدي بمراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

مسك الكرة بالأصابع بحيث يقابل الإبهام الإصبع الصغير مع وجود فراغ بين الكرة وراحة اليد.

١- مسك الكرة بيد واحدة خلف الرأس وفوق مستوى الكتف.

٢- تقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامية.

٣- تدوير الجذع باتجاه الرمي مع مرجحة الذراع الرامية للأمام.

٤- دفع الكرة بالرسغ وإطلاقها باتجاه الزميل.

٥- ميل الجذع قليلاً مع أخذ خطوة للأمام عند تمرير الكرة.



الشكل (٣)

## ثالثاً: التصويب (التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز والجري)

يستخدم لتوجيه الكرة نحو المرمى وتسجيل الأهداف، ويؤدي من الثبات أو بأخذ عدة خطوات، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

١- وقوف قدم متقدمة على الأخرى، مسك الكرة بيد واحدة.

٢- تحريك اليد الرامية في مسار دائري مع تقديم الرجل المعاكسة.

٣- الارتكاز على القدم المتقدمة، ثم رمي الكرة وإطلاقها.



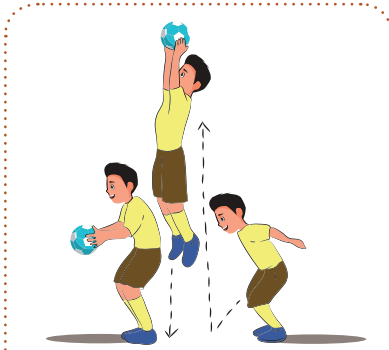
الشكل (٤)

يتم تعليم المهارة بالتصويب من الثبات أو الجري بأخذ خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات باتجاه المرمى مع توافق حركة الذراعين وضبط لحظة إطلاق الكرة والتصويب.



## تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة اليد للصغار

تُستخدم تمارين الإحساس بالكرة بهدف تطوير قدرات الطالب في التعامل مع الكرة من حيث وزن الكرة وحجمها والقوة المطلوبة للسيطرة والتحكم بها، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستتطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



الشكل (٧)

رمي الكرة للأعلى والوثب،  
ثم لقفها والهبوط.



الشكل (٦)

مسك الكرة وتدوير الذراع  
من وضع الوقوف، ثم الجثو،  
ثم الإقعاء.



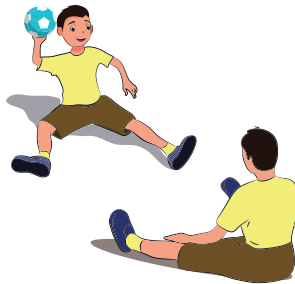
الشكل (٥)

مسك الكرة ونقلها من يد  
لأخرى من خلف الظهر، ثم  
بين الرجلين.



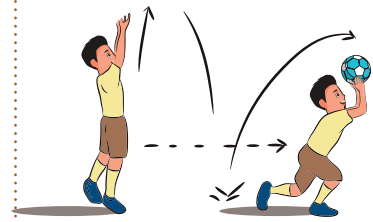
الشكل (١٠)

دحرجة الكرة للأمام من وضع  
الوقوف أو الجلوس الطويل أو  
الإقعاء، ثم اللحاق بها والتقاطها.



الشكل (٩)

تبادل رمي الكرة ومسكها مع  
الزميل من وضع الجلوس الطويل.



الشكل (٨)

رمي الكرة للأعلى ولقفها بعد  
ارتدادها من الأرض.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة وسرعة الأداء ودقة التصويب والتمرير.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة اليد للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (مسك الكرة واستلامها، التمرير من مستوى الكتف، التصويب من مستوى الكتف من الارتكاز والجري).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- استخدام تمارين الإحساس كتمهيد للمهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي بدون كرة، ثم بالكرة.

يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفيذ منافسات في لعبة كرة اليد للصغار وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.



## نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



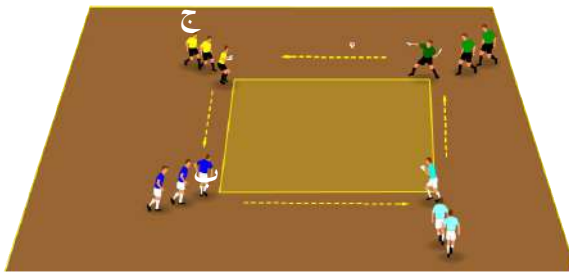
الشكل (١١)

١- **التنطيط:** تنطيط الكرة بين الأقدام، كما في الشكل (١١).



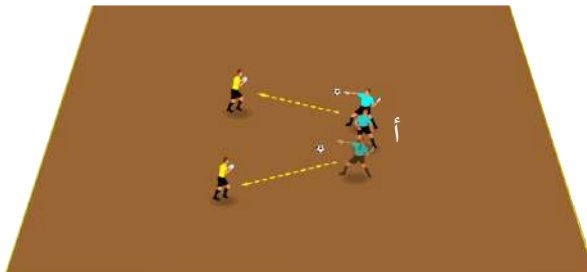
الشكل (١٢)

٢- **التمرير والاستلام:** تبادل تمرير الكرة واستلامها مع الزميل، كما في الشكل (١٢).



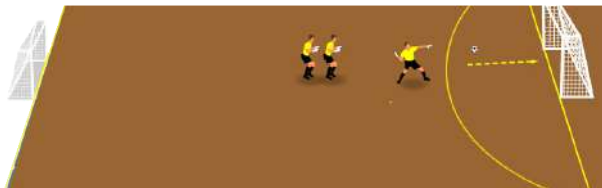
الشكل (١٣)

٤- **التمرير والاستلام:** تبادل التمرير بين الزملاء في محيط المربع، ثم العودة خلف القطار. كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٥- **التمرير والاستلام:** وقوف في شكل مثلث: (أ: تمرير الكرة واستلامها من الحركة) (ب، ج: تمرير الكرة للاعب (أ) ثم استلامها، ثم التنطيط في المكان)، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٣- **التصويب:** التصويب من الارتكاز أو الجري نحو المرمى، ثم العودة والوقوف خلف القطار، كما في الشكل (١٥).



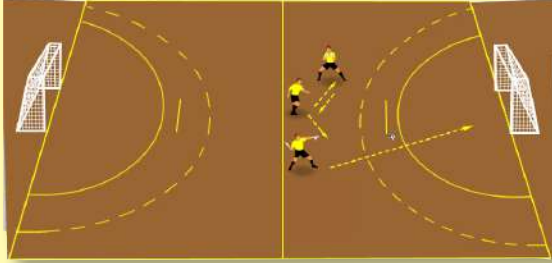
الشكل (١٦)

٦- **التمرير والتصويب:** التمرير مع الزميل، ثم التصويب نحو المرمى، كما في الشكل (١٦).





إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

- ملعب كرة اليد، تقسيم الطلبة إلى مجموعات ثلاثية، كما في الشكل (١٧).
- تبادل التمرير بين زملاء، ثم التصويب على المرمى .

تطوير النشاط

- تحديد زاوية للتصويب في المرمى .
- التصويب مع إشارة المعلم.
- وقوف مدافع سلبي (غير فعّال) ثم إيجابي.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

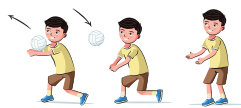


الشكل (١٨)

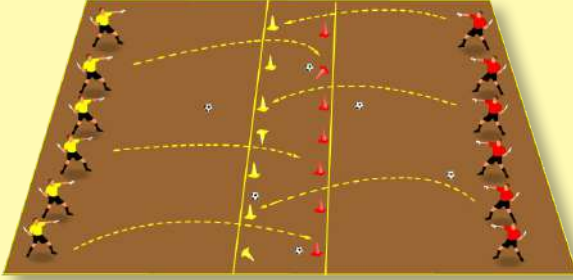
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).
- المحطة (١): قطاران، تبادل التمرير، ثم التصويب نحو الأطواق المعلقة في المرمى .
- المحطة (٢): دائرة، تبادل تمرير الكرة مع محاولة المدافع قطع التمريرات داخل الدائرة.
- المحطة (٣): صف، التصويب نحو أهداف (أدوات) متنوعة على بُعد (٥) م.
- المحطة (٤): صفان، تبادل التمرير بين الزميلين مع التحرك للأمام و الخلف لمسافة (٥) م.

تطوير النشاط

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



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

## تطوير النشاط

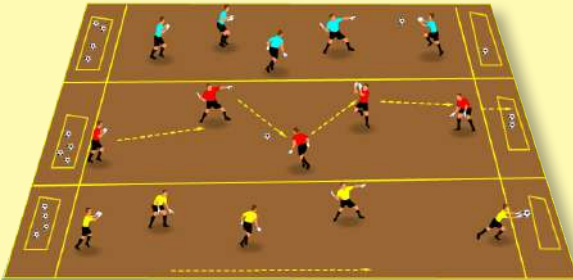
- زيادة عدد الأقماع.
- زيادة بُعد الأقماع عن خط الرمي.
- التصويب من فوق حبل يوضع بارتفاع مناسب.

- ساحة لعب مستطيلة، مع تحديد خطين للرمي بينهما مسافة (١٠-١٥) م، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان على خطي الرمي مع وضع أقماع بلون مختلف لكل مجموعة بشكل متوازٍ في منتصف المسافة، كما في الشكل (١٩).
- مع إشارة البدء تصوّب المجموعة الكرات نحو أقماع المجموعة الأخرى (البعيدة).
- تُحتسب نقطة للمجموعة عند سقوط أي قمع من أقماع المجموعة الأخرى (حتى إذا سقطت بكرات نفس المجموعة)، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

## ب

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي تنجح أولاً في إيصال جميع الكرات وبطريقة صحيحة.



الشكل (٢٠)

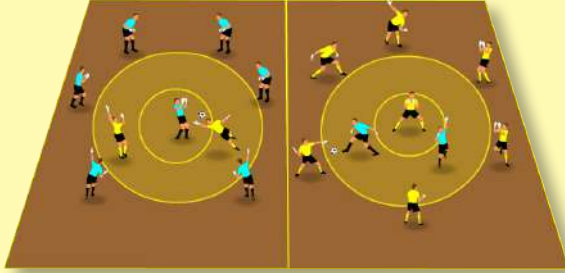
## تطوير النشاط

- زيادة طول مسار الأداء.
- وقوف مدافع داخل المسار لقطع التمريرات.

- ساحة لعب مستطيلة، مع تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م، تُقسّم إلى مسارات، يوضع بها صندوق أو طوق به كرات على خط البداية، وصندوق فارغ على خط النهاية.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، تقف في المسارات، كما في الشكل (٢٠).
- مع إشارة البدء يمرر الطلبة الكرة من خط البداية لإيصالها إلى الصندوق الفارغ في خط النهاية، ثم يستمر الأداء بتمرير الكرة الأخرى وهكذا.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢١)

## تطوير النشاط

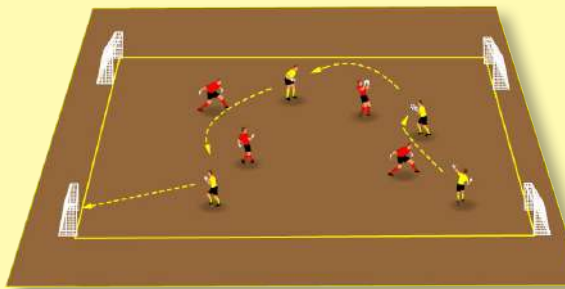
- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة عدد الكرات.
- زيادة مساحة الدوائر.

• تحديد دائرتين كبيرتين بداخل كل منهما دائرة صغيرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، ويقف طالب من كل مجموعة في الدائرة الصغيرة، ويقف مدافعان من المجموعة الأخرى بين الدائرتين، كرة لكل مجموعة، كما في الشكل (٢١).

- مع إشارة البدء يبدأ كل فريق بتمرير الكرة حول محيط الدائرة ومحاولة إيصالها للزميل في مركز الدائرة، بينما يحاول المدافعان قطع التمريرات.
- المجموعة الفائزة الأكثر تسجيلاً للتمريرات الناجحة لمركز الدائرة.

## ب

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



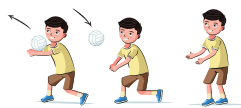
الشكل (٢٢)

## تطوير النشاط

- زيادة زمن الأداء.
- تحديد خطوط للتصويب نحو المرمى.

• ساحة لعب مستطيلة (٢٠ × ١٠) م مع وضع (٤) مرامي أو أقماع بينها (٢) م على زوايا المستطيل، لكل فريق مرميان، تقسيم الطلبة إلى فريقين، كما في الشكل (٢٢).

- تبادل تمرير الكرة مع محاولة التصويب على أحد مرامي الفريق الآخر.
- الفريق الفائز الأكثر تسجيلاً للأهداف خلال زمن اللعب (٣) دقائق.



## مباراة في لعبة كرة اليد للصغار

### نشاط (٥)

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

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

### الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- ما مقاسات ملعب كرة اليد للصغار؟ واذكر بعض القواعد القانونية الخاصة باللعبة؟
- ما المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد للصغار؟

٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات في لعبة كرة اليد للصغار.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



### تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة الطاولة من الألعاب الشائعة التي تتميز ممارستها بالتركيز العالي نظرًا لاستخدام المضرب والكرة على ساحة لعب - الطاولة - صغيرة نسبيًا، ويتطلب أدائها توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية كالتوافق وسرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة، كما يمكن ممارستها في المنزل بغرض تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الترويح واستثمار أوقات الفراغ.

### المخرجات التعليمية

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

- يتعرّف نشأة لعبة كرة الطاولة وبعض مهاراتها.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية أثناء مباراة كرة الطاولة.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة الطاولة.

### المفاهيم

وجه المضرب الأمامي والخلفي، وقفة الاستعداد.

### الأدوات والوسائل التعليمية

كرات الطاولة، مضارب، أكواب، أقماع، أطواق، طاولات تنس.



## نشأة لعبة كرة الطاولة:

نشأت لعبة كرة الطاولة في إنجلترا عام ١٩٠٤ م، وأشهر الاتحاد الدّولي لتنس الطاولة في عام ١٩٢٦ م، وأدرجت ضمن الألعاب الاولمبية في دورة الألعاب بكوريا الجنوبية (سيؤول) عام ١٩٨٨ م.

## كرة الطاولة في سلطنة عمان:

أُعيد إسهار الاتحاد  
في عام ٢٠٢٠ م.

أُشهرَ الاتحاد العُماني لكرة الطاولة عام ١٩٨٨ م، ويشرف الاتحاد على تنظيم المسابقات المحلية ونشر اللعبة في السلطنة، واستضافة المسابقات الإقليمية والدّولية.

## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة:

- تُلعب مباراة كرة الطاولة بالنظام الفردي لاعب ضد لاعب، أو النظام الزوجي لاعبان ضد لاعبين، ويحاول كل لاعب ضرب الكرة وتعديتها للشبكة بحيث تلمس ملعب المنافس، وستناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).
- في حالة لعب المباراة في (٣) أشواط، يُعدُّ اللاعب فائزًا في حالة فوزه بشوطين.
- يفوز اللاعب بالشوط في حالة تسجيله (١١) نقطة، وفي حالة التعادل بعشر نقاط، يفوز بالشوط اللاعب الذي يكسب بفارق نقطتين عن المنافس.
- في حالة التعادل في الأشواط يُلعب الشوط (الفاصل)، ويتم فيه تغيير اللاعِبَيْن لأماكنهما عند تسجيل أيٍّ من اللاعِبَيْن النقطة الخامسة.



- يتم تحديد جهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويختار الفائز بالقرعة إما الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب، ويبدأ اللاعب الآخر بالإرسال في الشوط التالي.
- يؤدي اللاعب الإرسال مرتين (نقطتين)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.
- في حالة التعادل بعشر نقاط في الشوط، يتم الإرسال لمرة واحدة (نقطة)، ثم ينتقل الإرسال للاعب الآخر.

#### • يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد الآتية:

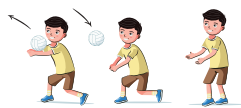
- وضع الكرة على راحة اليد.
- رمي الكرة لأعلى بارتفاع لا يقل عن (١٦) سم.
- أن تكون الكرة خارج سطح اللعب (الطاولة).

#### • يُعاد الإرسال في حالة:

- إذا كان الإرسال صحيحًا ولمست الكرة الشبكة أثناء عبورها، ثم لمست ملعب المنافس.
- إذا كان اللاعب المستقبل غير مستعد، وقام برفع إحدى ذراعيه وعدم محاولة رد الكرة.

#### • يتم احتساب النقاط في الحالات الآتية:

- فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح.
- فشل اللاعب في استقبال الكرة وردّها بطريقة صحيحة.
- لمس اللاعب لسطح الطاولة بيده الحرة أثناء اللعب.
- تحريك اللاعب لسطح الملعب بجسده أو أي شيء يرتديه أو يحمله أثناء اللعب.
- لمس اللاعب للشبكة أو أحد قائمَيْها بأي شيء يرتديه أو يحمله أثناء فترة اللعب.
- ضرب اللاعب الكرة قبل ملامستها للطاولة.
- تعمد ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

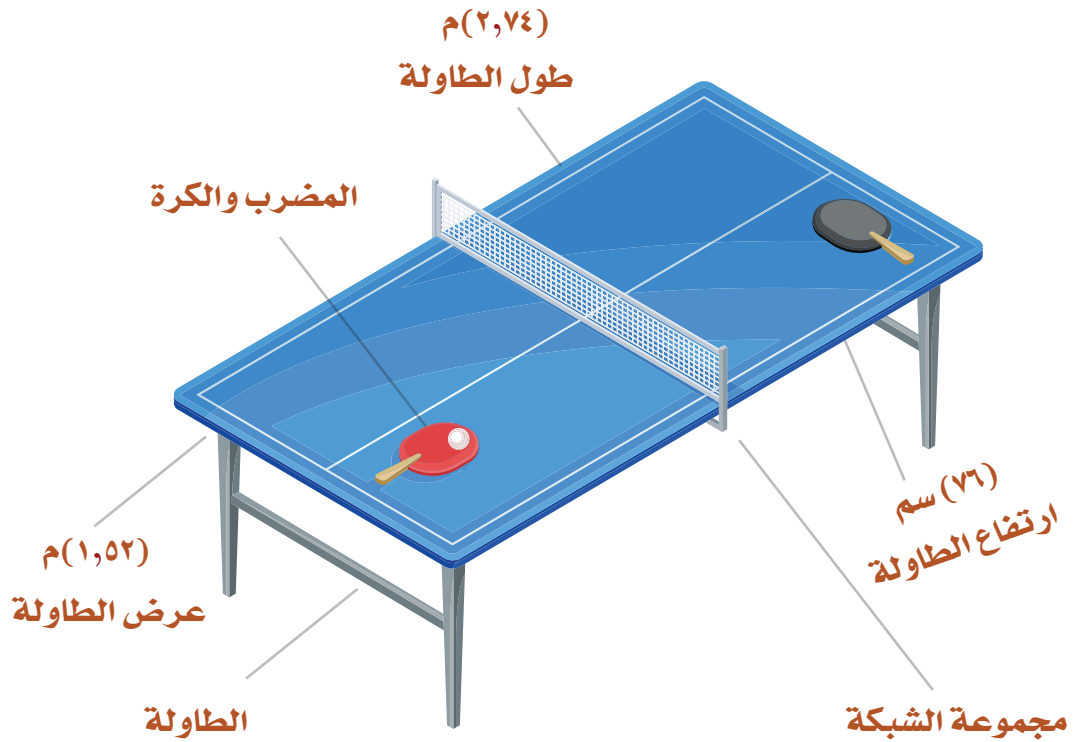


**المضرب:** هيكله مصنوع بنسبة (٨٥٪) من الخشب الطبيعي، مُغطى بالجلد من أحد جانبيه أو كليهما.

**الكرة:** خفيفة الوزن، حيث يبلغ وزنها (٢,٧) جرام فقط وقطر محيطها (٤٠) ملمتر، تُصنع من مادة البلاستيك الخفيف، ذات لون برتقالي أو أبيض.

**الطاولة:** مستطيلة الشكل طولها (٢,٧٤) م، وعرضها (١,٥٢) م، وارتفاعها (٧٦) سم، وسطحها مستوٍ ذو لون داكن يسمّى (سطح اللعب)، له خطوط جانبية وخطوط نهاية مرسومة باللون الأبيض بعرض (٢) سم على حد الطاولة من جهاتها الأربع.

**مجموعة الشبكة:** تتألف من الشبكة، ورباطها، والأعمدة التي تستند عليها، وتقسّم الشبكة سطح اللعب إلى نصفين متساويين، ويبلغ ارتفاعها (١٥,٢٥) سم وتكون مُعلقة بحبل عمودي على قوائم جانبي الطاولة، والطرف السفلي للشبكة ملاصقٌ لسطح الملعب، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



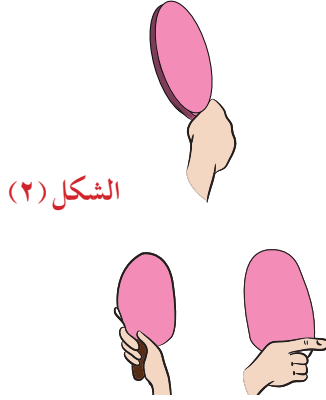


## المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة الطاولة مجموعة من المهارات الأساسية مثل: مسك المضرب، ووقفة الاستعداد، والإرسال، وضرب الكرة، والدفع، والصد، والضرب الساحق، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: مسك المضرب (بطريقة المصافحة)

تُستخدم للتحكم بالمضرب وأداء باقي مهارات ضرب الكرة، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):



١- وضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة.

٢- لف الأصابع الثلاث الباقية على مقبض المضرب باسترخاء وثبات.

٣- ضغط الإبهام والسبابة على المضرب قليلاً.

### ثانياً: وقفة الاستعداد

تُستخدم للتهيؤ وسرعة الاستجابة لمتطلبات مواقف اللعب المختلفة، وسرعة التحرك في مختلف الاتجاهات، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):



١- وقوف فتحاً باتساع الكتفين، رجل متقدمة على الأخرى (عكس الذراع الحاملة للمضرب).

٢- ثني الركبتين وميل الجذع للأسفل قليلاً.

٣- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب، والنظر نحو الكرة.

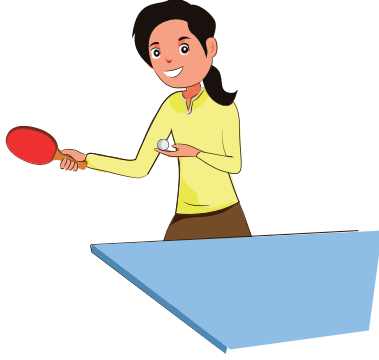
٤- توازي الذراع الحرة للذراع الحاملة للمضرب لحفظ توازن الجسم.



يجب أن تلمس الكرة طاولة المرسل أولاً، ثم تعبر فوق الشبكة أو حول مجموعة الشبكة لتلمس ملعب اللاعب المستقبل.

### ثالثاً: الإرسال بوجه المضرب الأمامي

يُستخدم لنقل الكرة لطاولة المنافس لبدء اللعب، ويؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٤):



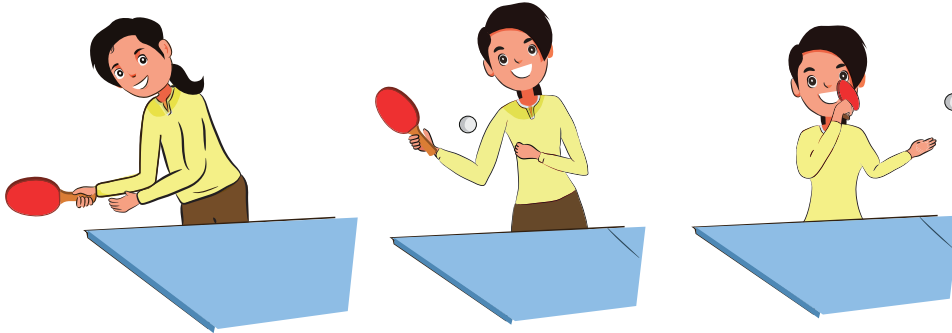
الشكل (٤)

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، مواجه الشبكة بجانب الجسم.
- ٢- وضع الكرة مستقرة على راحة اليد الحرة.
- ٣- رمي الكرة لأعلى بمسافة لا تقل عن (١٦) سم.
- ٤- ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي أثناء نزولها لارتفاع مناسب.

### رابعاً: ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي

يستخدم لصد الكرات وأداء الضربات الهجومية، ويؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٥):

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، ميل المضرب قليلاً للأسفل.
- ٢- لف الجذع والذراع الضاربة خلفاً من المرفق.
- ٣- نقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية، مع لف الجذع للأمام.
- ٤- لف الذراع للأمام من المرفق وضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي.

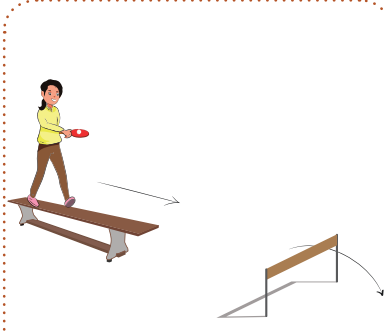


الشكل (٥)



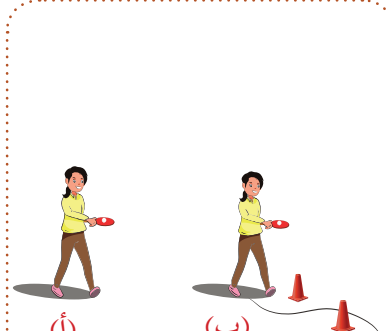
## تمريبات تمهيدية لتنمية الإحساس في لعبة كرة الطاولة

هي تمرينات تهدف إلى تطوير قدرات الطالب في التعامل مع الكرة والمضرب، مما يسهم في رفع مستوى التحكم بهما، ويمكن استخدامها في الخطوات التعليمية لمهارات كرة الطاولة، وسنتطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



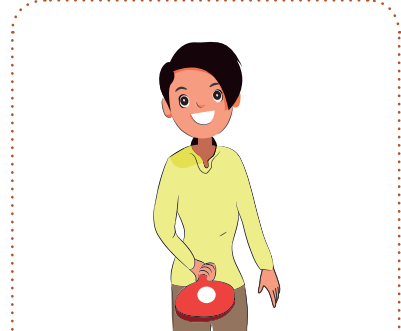
الشكل (٨)

وقوف، المشي بتعدية الموانع مع وضع الكرة على المضرب.



الشكل (٧)

وقوف، وضع الكرة على المضرب والمشي للأمام لمسافة (١٠) م، في مسار مستقيم ثم متعرج.



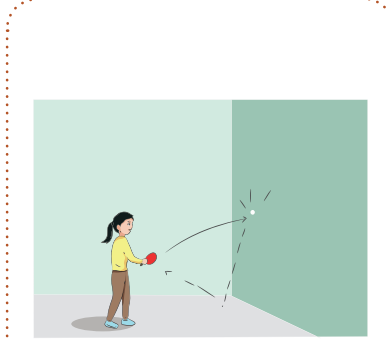
الشكل (٦)

وضع الكرة على المضرب، مع تغيير أوضاع الجسم (الوقوف، الجثو، الوقوف على قدم واحدة).



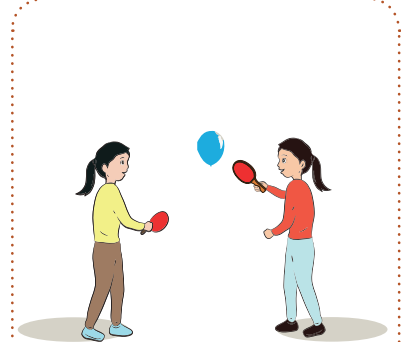
الشكل (١١)

تبادل دحرجة الكرة مع الزميل على الطاولة.



الشكل (١٠)

تبادل ضرب الكرة مع الزميل أو الحائط بارتدادها على الأرض.



الشكل (٩)

تبادل ضرب البالون مع الزميل.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة وسرعة الأداء ودقة الإرسال والضرب.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم، وتحمل المسؤولية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

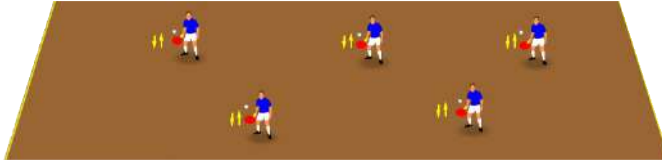
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسّط عن لعبة كرة الطاولة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسّط للمهارات وطرق أدائها (مسك المضرب، وقفة الاستعداد، الإرسال بوجه المضرب الأمامي، ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي بدون كرة، ثم بالكرة.

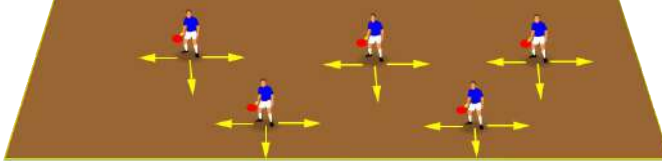
يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفيذ منافسات في لعبة كرة الطاولة وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم مهارية.



## • نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



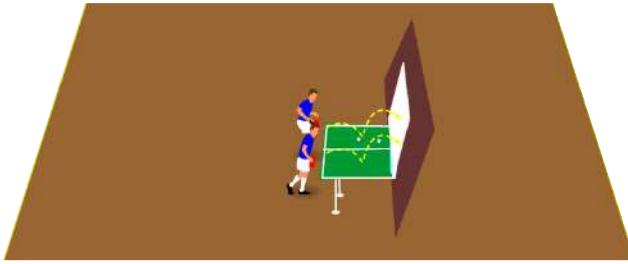
الشكل (١٢)



الشكل (١٣)



الشكل (١٤)



الشكل (١٥)



الشكل (١٦)



الشكل (١٧)

١- **مسك المضرب:** ضرب الكرة لأعلى بوجه المضرب الأمامي، ثم الخلفي، كما في الشكل (١٢).

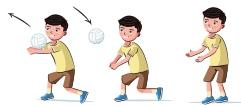
٢- **وقفة الاستعداد:** التحرك بوضع الكرة على المضرب في اتجاهات مختلفة، ثم التوقف مع إشارة المعلم لأداء وقفة الاستعداد، كما في الشكل (١٣).

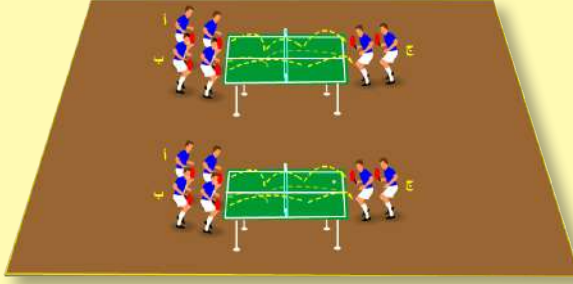
٣- **الإرسال:** أداء الإرسال للزميل، ثم مسك الكرة وإعادة الإرسال، كما في الشكل (١٤).

٤- **ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي:** ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي على الحائط أو نصف الطاولة المقلوب، كما في الشكل (١٥).

٥- **ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي:** تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي مع الزميل على الطاولة، كما في الشكل (١٦).

٦- **أ:** أداء الإرسال، **ب:** ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي، كما في الشكل (١٧).





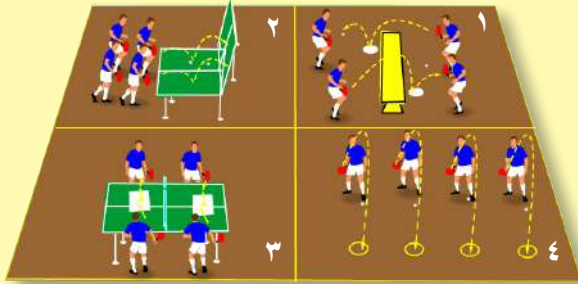
الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- استمرار تداول الكرة حتى سقوطها.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- طاولة، وقوف الطلبة في مجموعات ثلاثية (أ، ب، ج) كما في الشكل (١٨).
- يرسل اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ج) الذي بدوره يضربها بوجه المضرب الأمامي للاعب (ب) الذي يضربها ويعيدها إلى اللاعب (ج) الذي يمسكها، ويكرر الأداء مع تبديل الأدوار.



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

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

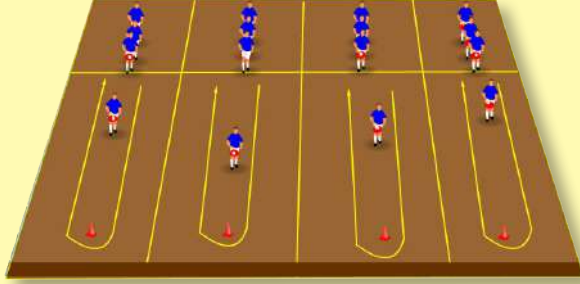
إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٩).
- المحطة (١): صفان متقابلان، مقعد سويدي في منتصف المسافة، تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بعد ارتدادها في الأرض.
- المحطة (٢): قطاران، ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي على نصف الطاولة المقلوب.
- المحطة (٣): صفان، تبادل ضرب الكرة في نصف الطاولة بشكل عرضي.
- المحطة (٤): صف، الإرسال لإصابة الأطواق على بُعد (٣) م.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م، تحديد مسارات، وتقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في المسارات، كما في الشكل (٢٠).



الشكل (٢٠)

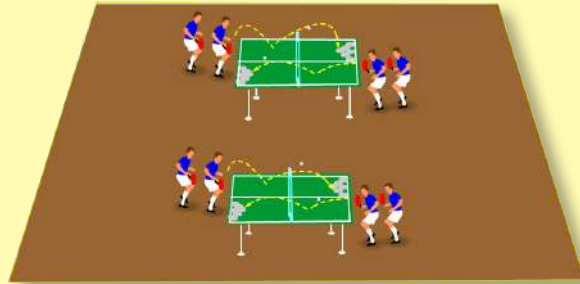
## تطوير النشاط

- مع إشارة المعلم ينطلق الطالب الأول من كل قطار بوضع الكرة على المضرب، إلى خط النهاية والدوران حول القمع والعودة إلى خط البداية، ثم ينطلق الطالب التالي مع إشارة المعلم ويكرر الأداء.
- تحتسب نقطة للطالب الأسرع دون سقوط كرتة في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.
- زيادة طول المسار.
- وضع موانع في المسار.
- المشي مع استمرار ضرب الكرة للأعلى بالمضرب.

## ب

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

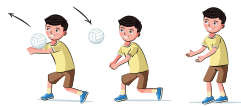
• طاولة، توضع أكواب ورقية بشكل هرمي في نصفي الطاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات، كما في الشكل (٢١).



الشكل (٢١)

## تطوير النشاط

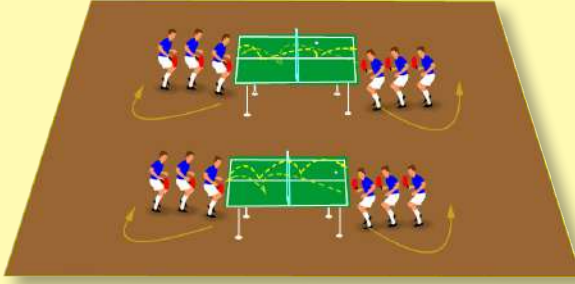
- يؤدي الطالب الأول من كل قطار الإرسال ومحاولة إصابة وإسقاط أكواب المجموعة الأخرى، ثم يكرر الأداء.
- المجموعة الفائزة التي تنهي إسقاط الأكواب أولاً.
- زيادة عدد الأكواب.
- استبدال الأكواب بأدوات مختلفة الأحجام والأوزان مثل علب بلاستيكية فارغة.



- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- طاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تفتان في شكل قطارين على نصفي الطاولة، كما في الشكل (٢٢).



الشكل (٢٢)

### تطوير النشاط

- تبادل ضرب الكرة مرتين ثم (٣) مرات.

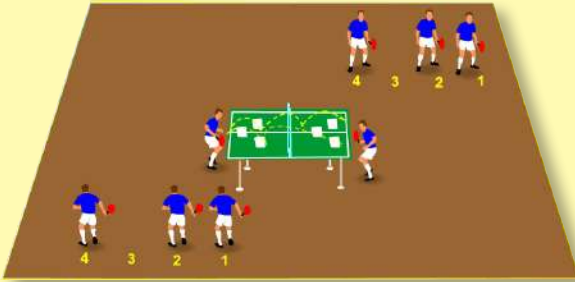
- يضرب الطالب الأول من كل مجموعة الكرة بوجه المضرب الأمامي مرة واحدة، ثم الوقوف خلف القطار، مع استمرار تبادل ضرب الكرة بين المجموعتين.

- تحتسب نقطة للمجموعة في حالة فشل المجموعة الأخرى في إيصال الكرة وضربها بطريقة صحيحة.

## ب

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- طاولة، توضع أوراق في نصفي الطاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كما في الشكل (٢٣).



الشكل (٢٣)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد الأوراق.
- زيادة زمن اللعب.

- تحديد رقم لكل طالب في كل مجموعة.
- ينادي المعلم برقم مثل (٣)، يلعب الطالبان رقم (٣) من كل مجموعة بتبادل ضرب الكرة لمدة دقيقة واحدة، مع احتساب النقاط بعدد المرات التي تلمس فيها الكرة الأوراق الموضوعة في نصف طاولة المنافس، ثم يُكرّر الأداء بنداء المعلم لرقم آخر.
- المجموعة الفائزة التي تفوز بنقاط أو مباريات أكثر.





## مباريات في لعبة كرة الطاولة

### نشاط (٥)

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة في لعبة كرة الطاولة على مستوى الصف الدراسي أو الصفوف الدراسية.

### الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

• اذكر المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.

• ما القواعد القانونية لأداء مهارة الإرسال في لعبة كرة الطاولة؟

٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة الطاولة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



## تهييد

تُعَدُّ الألعاب الصغيرة من أنشطة الرياضة المدرسية الهادفة، التي تتناسب مع ميول الطلبة ورغبتهم في الاستمتاع باللعب، واستثمار أوقات الفراغ عبر ممارستها مع العائلة أو الأصدقاء في أجواء تتسم بالمرح والسرور باعتبارها وسيلة لغرس العديد من القيم التربوية كالتعاون والعمل الجماعي وتتميز بسهولة مهاراتها وبساطة قواعدها القانونية، بتكيفها مع الإمكانيات المتوفرة من مساحة وأدوات.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف بعض الألعاب الصغيرة.
- يؤدّي بعض الألعاب الصغيرة.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في ممارسة الألعاب الصغيرة.
- يشارك زملاءه أداء بعض الألعاب الصغيرة.
- يقدر أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

## المفاهيم

الألعاب الصغيرة، التتابع، المطاردة.

## الأدوات والوسائل التعليمية

قطع قماش، شريط لاصق، كرات متنوعة، أقماع، أطواق.



## أنواع الألعاب الصغيرة

للألعاب الصغيرة عدة تقسيمات وفقاً للغرض منها أو المرحلة العمرية أو طبيعة الأداء أو الأدوات المستخدمة، وسنتناول بعض الأمثلة للألعاب الصغيرة وفقاً لطبيعة أدائها وهي ألعاب التتابع، وألعاب المطاردة، وألعاب الكرات.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط للألعاب الصغيرة وأهميتها.
- عرض نماذج للألعاب الصغيرة وكيفية أدائها بواسطة (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض نماذج للألعاب الصغيرة باستخدام تشكيلات رياضية مختلفة.



تتابع الإنقاذ

لعبة (١)

قواعد اللعبة

- الجري بمسك يد الزميل أثناء التوجه إلى خط الأمان.
- المجموعة الفائزة التي ينتهي جميع أفرادها من الوصول إلى خط الأمان أولاً.

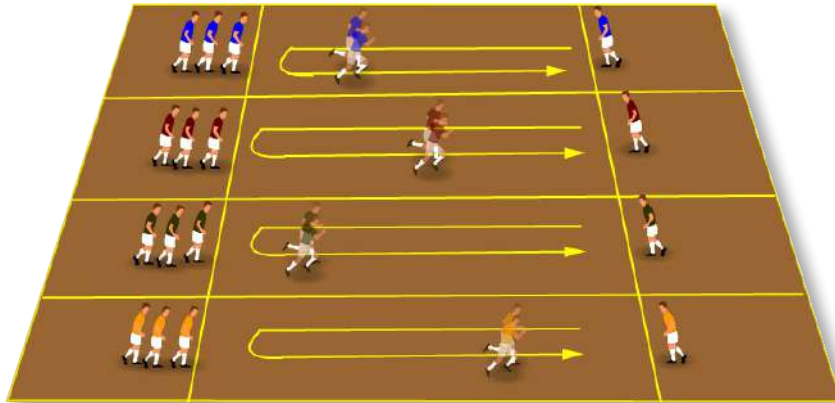
تطوير اللعبة

- زيادة طول المسار.
- وضع موانع في المسار.
- زيادة عدد الطلبة الذين يتم إنقاذهم كل مرة.

نقاط مهمة

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- رسم خطين (خط البداية: النار، وخط النهاية: الأمان) بينهما مسافة (١٠-١٥) م.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على خط النار، مع تحديد قائد لكل قطار، يقف عند خط الأمان، كما في الشكل (١).
- مع إشارة البدء، ينطلق قائد القطار بالجري نحو القطار ومسك الطالب الأول والجري سويًا إلى خط الأمان، ثم يعود الطالب الأول إلى القطار لينقذ الطالب الثاني والجري معًا إلى خط الأمان، ويكرر الطالب الثاني نفس الأداء، حتى ينتهي جميع الطلبة.



الشكل (١)



### قواعد اللعبة

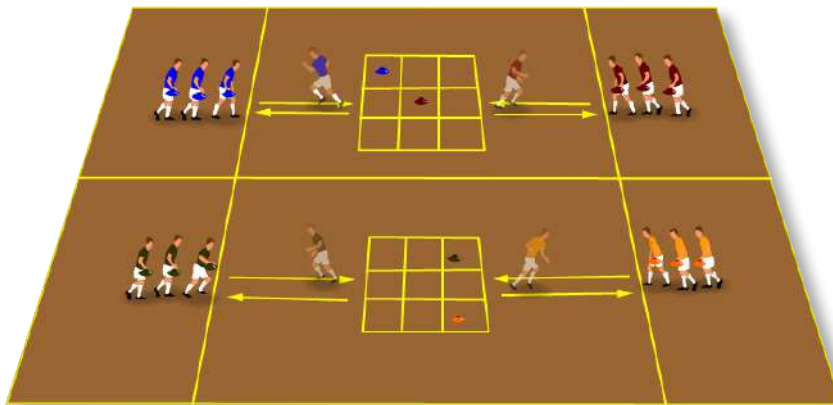
- عدم خروج الطالب من القطار إلا بعد لمس الزميل.
- المجموعة الفائزة التي تُنهي أولاً وضع أقماعها في المربعات بشكل خط أفقي أو عمودي أو قطري .

### تطوير اللعبة

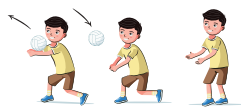
- تغيير طريقة الانتقال (الحجل، الوثب بالقدمين، الجري الجانبي).
- زيادة عدد المربعات.
- زيادة طول المسار.

### إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٥-٢٠) م، تُقسم إلى مسارات، مع تحديد لوحة المربعات (٣ × ٣) كمربعات (X O) في منتصف كل مسار.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين تقف في قطارين متقابلين على الخطين، أقماع أو قطع قماش بألوان مختلفة لكل مجموعة، كما في الشكل (٢).
- عند إشارة البدء يقوم الطالب الأول من كل قطار بالجري نحو لوحة المربعات ليضع القمع في أحد المربعات ويعود للمس زميله التالي في القطار، الذي ينطلق ويضع القمع في أحد المربعات بهدف تشكيل خط أفقي أو عمودي أو قطري بنفس لون الأقماع.



الشكل (٢)



## لعبة (١) الدفاع عن القلعة

## قواعد اللعبة

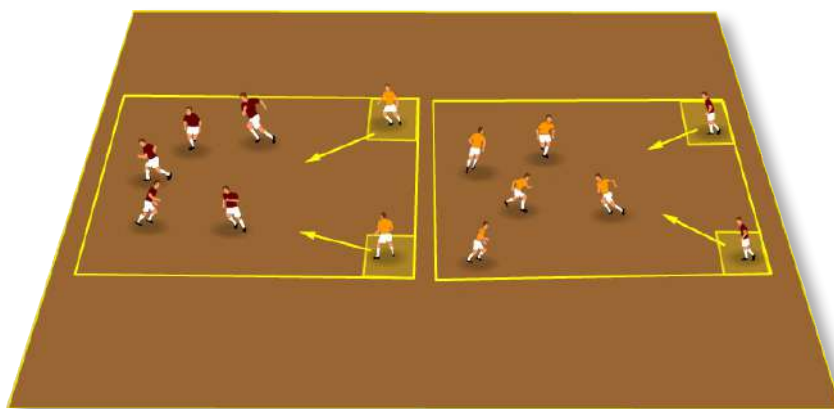
- ممنوع الخروج من حدود ساحة اللعب.
- يلمس المدافع طالبًا واحدًا في كل محاولة، ويضعه داخل القلعة (المربع).
- المجموعة الفائزة التي تنجح في لمس أكبر عدد من الطلبة.

## تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المستطيل.
- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة عدد الطلبة الذين يتم لمسهم في كل محاولة.

## إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحديد مستطيلين (٢٠×١٠) م مع رسم مربعين (قلاع) بقياس (٣×٣) م في زاويتي كل مستطيل.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان داخل المستطيل، ومدافعان يقفان داخل المربعين في مستطيل المجموعة الأخرى، كما في الشكل (٣).
- عند إشارة البدء، يجري المدافعان لمحاولة لمس طلبة المجموعة الأخرى ووضعهم بداخل المربعين (القلاع).



الشكل (٣)



### قواعد اللعبة

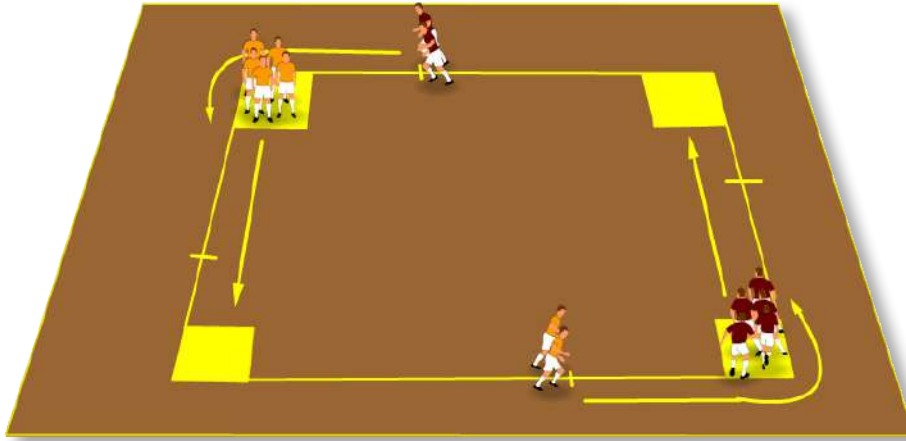
- يتم استبعاد الطالب الذي يتم لمسه في كل مجموعة.
- المجموعة الفائزة التي تنهي لمس طالبة المجموعة الأخرى أولاً، أو من يستمر أكبر عدد من أفرادها في اللعبة إلى انتهاء الزمن المحدد.

### تطوير اللعبة

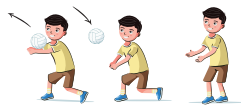
- زيادة زمن الأداء.
- زيادة عدد الصقور (المطاردين).
- زيادة مساحة المربع.

### إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠-١٥) م، مع رسم (٤) مربعات على زواياه.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين تقفان في زاويتين، وتحديد لون لكل مجموعة، وتحديد طالبين (الصقور) من كل مجموعة يقفان في منتصف الضلعين، مع تحديد زمن للعب، كما في الشكل (٤).
- مع إشارة البدء تنطلق كل مجموعة للوصول إلى المربع الفارغ، بينما يحاول الطالبان المطاردة ولمس طالبة المجموعة قبل وصولهم إلى المربع التالي، ويُكرَّر الأداء حتى انتهاء الزمن المحدد.



الشكل (٤)



إصابة الهدف

لعبة (١)

قواعد اللعبة

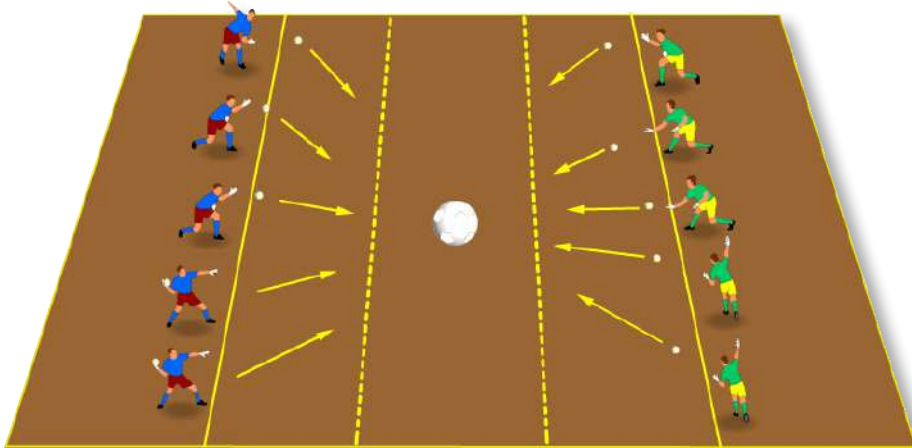
- عدم تعدية خط الرمي .
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر .

تطوير اللعبة

- زيادة بُعد الكرة الكبيرة عن خطوط الرمي .
- زيادة عدد الكرات الكبيرة .
- الرمي بكرات مختلفة الأحجام والأوزان .

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٠-١٥) م وخطين متقطعين بينهما مسافة (٣) م في منتصف المسافة يوضع بها كرة كبيرة أو كرة طيبة .
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، تقفان على الخطين، كرات لكل مجموعة، كما في الشكل (٥) .
- مع إشارة البدء، يصبوب طلبة كل مجموعة الكرات نحو الكرة الكبيرة .
- تحسب نقطة للمجموعة التي تنجح في دفع الكرة الكبيرة باتجاه المجموعة المنافسة وتعديتها للخط المتقطع .



الشكل (٥)





## قواعد اللعبة

- الانطلاق بعد لمس الزميل.
- المجموعة الفائزة التي تُنهي نقل الكرات إلى خط النهاية أولاً.

## تطوير اللعبة

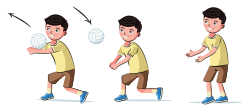
- زيادة عدد الأطواق والمسافة بينها.
- تغيير طريقة نقل الكرة من المسك باليد إلى الدحرجة بالقدم أو تنطيطها باليد.
- تغيير طريقة الانتقال من الجري إلى (الحجل، الوثب بالقدمين، الجري الجانبي).
- نقل الكرات إلى آخر طوق، ثم إعادة نقلها إلى الطوق الأول.

## إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م، تُقسّم إلى مسارات توضع بها أطواق بينها مسافة (١) م، ووضع كرة في الطوق الأول.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (٦).
- مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل قطار وينقل الكرة ويضعها في الطوق الثاني، ثم العودة إلى لمس الزميل الثاني، الذي بدوره يجري لنقل الكرة من الطوق إلى الطوق التالي، وهكذا يستمر الأداء حتى تصل الكرات إلى خط النهاية.



الشكل (٦)



## الأنشطة التكوينية

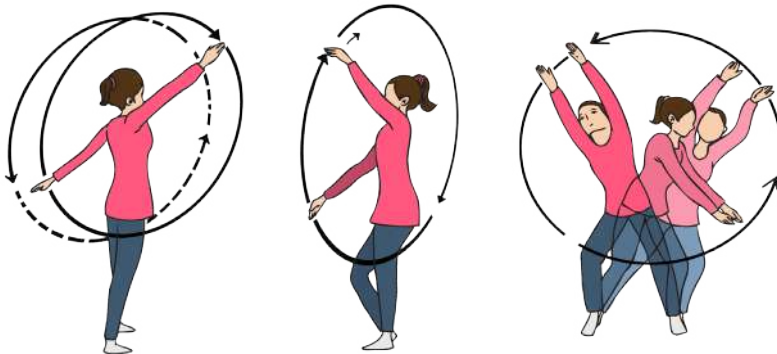
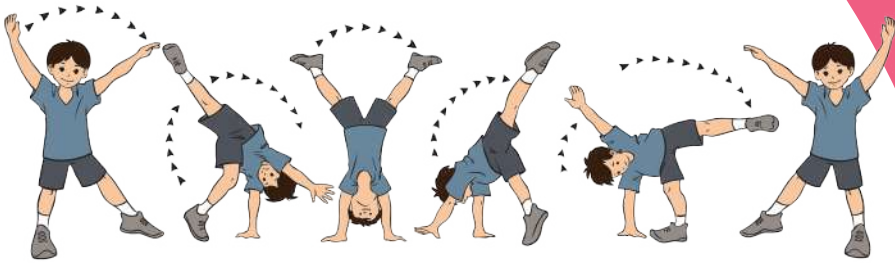
١- يسأل المعلم الطلبة:

- ما أنواع الألعاب الصغيرة؟ اذكر بعض النماذج لها. وكيف يتم احتساب الفريق الفائز فيها؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتقتراح كل مجموعة لعبة صغيرة، تُنفَّذ فيها منافسات بين المجموعات.



الوحدة الخامسة :

# الجمباز



## المقدمة

يُعَدُّ الجُمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي يعتمد فيها الطالب على قدراته في إنجاز متطلبات الواجب الحركي باستخدام أجهزة الجُمباز المختلفة، ويسهم الجُمباز في تطوير الأداء الحركي وتنمية عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والرشاقة والتوافق، والقوة العضلية للذراعين والكتفين والصدر والبطن. وتتضمن هذه الوحدة الجُمباز الإيقاعي الذي يوظف فيه التمرينات الفنية الحديثة وله دور مهم في تنمية القدرات الحركية وجمالية الأداء الحركي. بمصاحبة الإيقاع الموسيقي مثل: المشي والجري والحجل والوثب، المرجحات والارتداد بالإضافة إلى الجملة الحركية في الجُمباز الإيقاعي. كما تتضمن هذه الوحدة بعض حركات الجُمباز الأرضي التي يستمتع الطلاب بأدائها، وتتميز بالانسابية وجمالية الأداء مثل: الدحرجة الأمامية والخلفية، والشقبة الجانبية، والجملة الحركية في الجُمباز الأرضي.

## محتويات الوحدة

- أولاً: الجُمباز الإيقاعي (للإناث)**
- المشي والجري والحجل والوثب.
  - المرجحات والارتداد.
  - الجملة الحركية في الجُمباز الإيقاعي.
- ثانياً: الجُمباز الأرضي (للذكور)**
- الدحرجة الأمامية والخلفية.
  - الشقبة الجانبية.
  - الجملة الحركية في الجُمباز الأرضي.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- شريط لاصق.
- مقاعد سويدية.
- أطواق.
- حواجز.
- أقماع.
- بطاقات.
- كرات.
- مراتب.
- سلم الرشاقة.
- أدوات الإيقاع الموسيقي (طبل، مقطوعة موسيقية).

## مخرجات التعلم للوحدة الخامسة

**يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:**

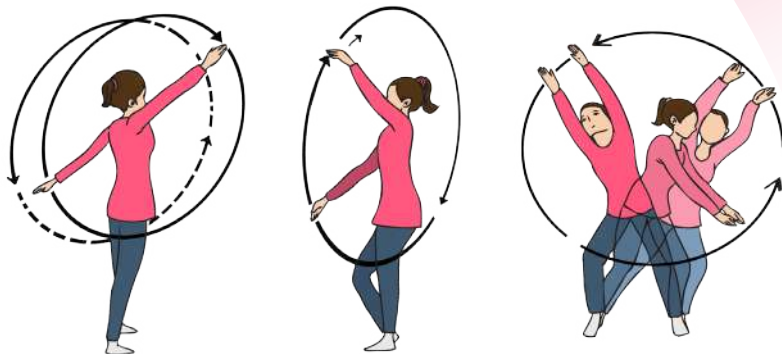
- يتعرَّف بعض حركات الجُمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يتعرَّف بعض الجُمَل الحركية في الجُمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يؤدي بعض حركات الجُمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يؤدي بعض الجُمَل الحركية في الجُمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجُمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجُمباز (الإيقاعي، الأرضي).



# أولاً: الجمباز الإيقاعي

(التمرينات الفنية الإيقاعية)

«للإناث»



### تمهيد

تُعدُّ حركات المشي والجري والحجل والوثب من حركات القسم الرئيسي (الأساسي) في الجمباز الإيقاعي (التمرينات الفنية الإيقاعية)، التي لها دور مهم في اعتدال القوام وتنمية القدرات الحركية للطالبات وإكسابهن الرشاقة وجمالية الأداء الحركي، كما يتطلب أدائها مراعاة التسلسل الحركي، وربطها بالحركات الأخرى للذراعين والرجلين كالدورانات والمرجحات.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تتعرّف بعض أنواع المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.
- تُميِّز بين حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.
- تؤدِّي بعض حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.
- تستمتع بأداء بعض تمرينات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.
- تقدر أهمية تمرينات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي.

### المفاهيم

المشي، الجري، الجري العالي، الجري المتقاطع، الحجل، الوثبة المفردة، وثبة النجمة.

### الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، أطواق، كرات، سلم الرشاقة.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

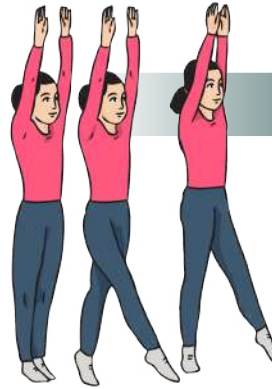
تؤدي حركات المشي والجري والحجل والوثب في عدة أشكال ومستويات، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج لكل نوع، وهي كالآتي:

تم تدريس الحركات الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية مثل: المشي والجري والحجل والوثب في مناهج الصفوف (٤-١)، ويتم توظيفها في هذه الوحدة عند أداء حركات الجمباز الإيقاعي.

### أولاً: المشي

يؤدي بحركة الرجلين مع تأرجح الذراعين بجانب الجسم، وتحرك القدمين بالتبادل مع بقاء إحداهما على اتصال دائم بالأرض، وله عدة أنواع، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين هما:

يُراعى استقامة وشد الجسم والنظر للأمام وفرد الركبتين أثناء الحركة وتوافق حركة الذراعين مع نوع المشي واتجاهه.



#### أ. المشي على أطراف الأصابع:

المشي على الأمشاط مع عدم ملامسة عقب القدمين للأرض، ورفع الذراعين عاليًا، كما في الشكل (١).

الشكل (١)



الشكل (٢)

#### ب. المشي مع فَرْدِ الرَّجْلِ أَمَامًا:

المشي بفرد مشط القدم أمامًا مع زيادة طول الخطوة وزيادة مرجحة الذراعين، كما في الشكل (٢).



يُراعى الميل البسيط في الجسم للأمام وتوافق أرجحة الذراعين مع نوع الجري واتجاه الحركة.

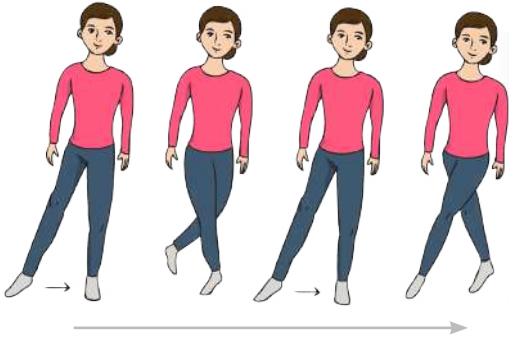
تتميز طريقة الجري عن المشي بوجود مرحلة طيران، بدفع الأرض بالأقدام والهبوط بالأقدام الأخرى، وللجري عدة أنواع، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين هما :



الشكل (٣)

### أ. الجري العالي:

يؤدي بنفس طريقة الجري العادي مع زيادة رفع الركبتين عاليًا، كما في الشكل (٣).



الشكل (٤)

### ب. الجري الجانبي المتقاطع:

الجري بتحريك الجسم للجانب مع تبادل تقاطع الرجلين أمامًا خلفًا، كما في الشكل (٤).

### ثالثاً: الحجل

تؤدي وثبات صغيرة بقدم واحدة مع الهبوط بنفس القدم، وللحجل عدة أنواع، وسنتناول في هذا الموضوع نوع واحد هو:



الشكل (٥)

### أ. الحجل للجانب بالتبادل:

الارتقاء بالأقدام باتجاه الجانب يمينًا أو يسارًا مع حفظ توازن الجسم بالذراعين، كما في الشكل (٥).

يُراعى عند الحجل هبوط الجسم بخفة، مع ثني بسيط في الركبة ومرجحة الذراعين بسهولة واسترخاء بالتبادل.





يؤدي الوثب من وضع الوقوف وثني الركبتين قليلاً؛ لدفع الأرض مع مرجحة الذراعين والطيران، ثم الهبوط، وللوثبات عدة أنواع وفقاً لطريقة الارتقاء والهبوط، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين هما :

#### أ. الوثبة المفرودة:



الشكل (٦)

تؤدي من وضع الوقوف، الارتقاء بالقدمين والوثب للأعلى، فرد الجسم مع تقوس بسيط للجزء، الهبوط في المكان أو أماماً بالقدمين معاً، كما في الشكل (٦).

#### ب. وثبة النجمة



الشكل (٧)

تؤدي من وضع الوقوف، الارتقاء بالقدمين للأعلى، وفرد الجسم مع رفع الذراعين جانباً وفتح الرجلين عند الوصول لأعلى نقطة، ثم ضم الرجلين أثناء الهبوط، كما في الشكل (٧).

يمكن ضبط الأداء بالإيقاع (الصارفة، أو التصفيق، أو باستخدام ضربات الطبل، أو موسيقى مناسبة).



## تمارين تحضيرية في الجمباز الإيقاعي

تستخدم التمرينات التحضيرية بهدف تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والتوافق والقوة العضلية وإتقان أداء الطالبات للحركات، والوقاية من التعرض للإصابات، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستتطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



الشكل (٩)

[وقوف. الذراعان جانبًا] تبادل رفع الرجلين أمامًا مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة.



الشكل (٨)

[وقوف. ثبات الوسط] تبادل ثني الجذع جانبًا مع وضع الذراع فوق الرأس.



الشكل (١١)

[وقوف] المشي للأمام مع تبادل رفع الذراعين عاليًا.



الشكل (١٠)

[جلوس الجثو، تشبيك اليدين خلف الظهر] ثني الجذع خلفًا، ثم أمامًا.



الشكل (١٣)

[وقوف] الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليًا.



الشكل (١٢)

[وقوف. الذراعان جانبًا] تبادل الطعن جانبًا مع ثني الركبتين.



## نقاط مهمة

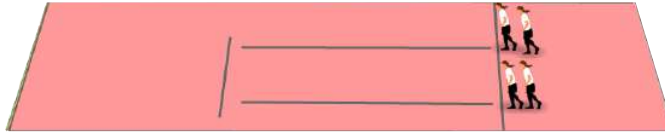
عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وجمالية الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم.
- مراعاة ضبط الإيقاع الحركي عند أداء الطالبات.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

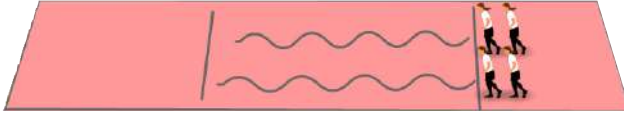
- شرح مُبسَّط لأنواع المشي والجري والحجل والوثب.
- عرض نماذج بواسطة (المعلمة، الطالبات، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء نماذج التمرينات التحضيرية.

## نماذج تدريبات تعليمية لأنواع المشي والجري والحجل



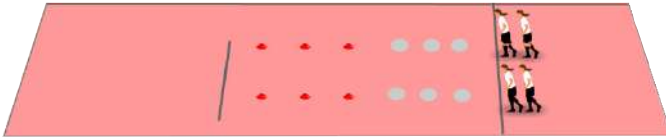
الشكل (١٤)

١- المشي والجري والحجل والوثب في خطوط مستقيمة، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٢- أداء المشي والجري والحجل في خطوط منحنية وأقواس، كما في الشكل (١٥).



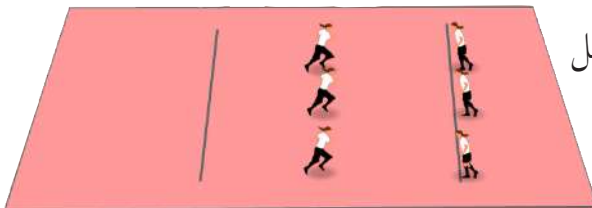
الشكل (١٦)

٣- أداء الحجل والوثب فوق علامات مرسومة على الأرض، ثم فوق أقماع منخفضة، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

٤- أداء المشي والجري والحجل مع الزميل (ثنائيات)، كما في الشكل (١٧).

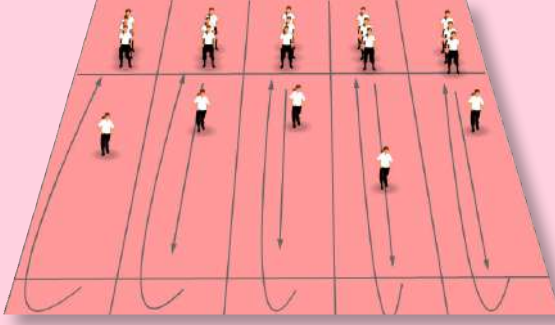


الشكل (١٨)

٥- صفان متقابلان، أداء المشي والجري والحجل والوثب بشكل جماعي، كما في الشكل (١٨).



## نشاط (١) الربط بين المشي والجري والحجل والوثب في مسارات



الشكل (١٩)

### تطوير النشاط

- الأداء في ثنائيات.
- زيادة تكرار الخطوات.
- وضع بعض الموانع أثناء الأداء.
- تحديد خطوط منحنية وأقواس ودوائر في المسار.
- ضبط إيقاع الأداء بالصفارة أو الطبل أو الموسيقى.

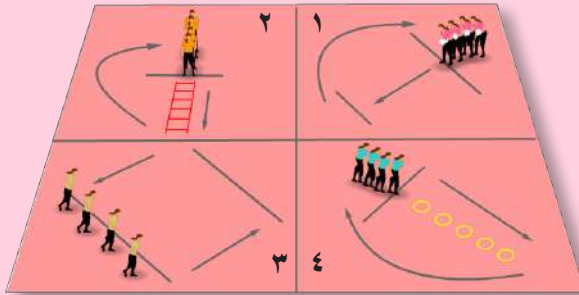
### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خَطِّي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، تُقسَّم إلى مسارات، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (١٩).
- تؤدي الطالبة الأولى من كل قطار تمرينات المشي مع الجري والحجل والوثب إلى نهاية المسار.

### أمثلة مقترحة للتمرينات:

- المشي على أطراف الأصابع (٤) عدّات، ثم الحجل عدتان.
- الجري العالي (٤) خطوات، ثم أداء الوثبة (المفرودة، النجمة).
- الجري الجانبي المتقاطع (٤) عدّات، ثم الجري العالي (٤) عدّات.

## نشاط (٢) محطات المشي والجري والحجل والوثب



الشكل (٢٠)

### تطوير النشاط

- دمج أكثر من حركة في المحطة الواحدة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٢٠).
- المحطة (١): قطار، دحرجة الكرة، ثم المشي بجانبها على أطراف الأصابع والتقاطها في نهاية المسار.
- المحطة (٢): قطار، الحجل داخل سلم الرشاقة.
- المحطة (٣): صف، أداء الوثبة (المفرودة، النجمة).
- المحطة (٤): قطار، الجري داخل الأطواق.



- تمنح نقطة للطالبة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢١)

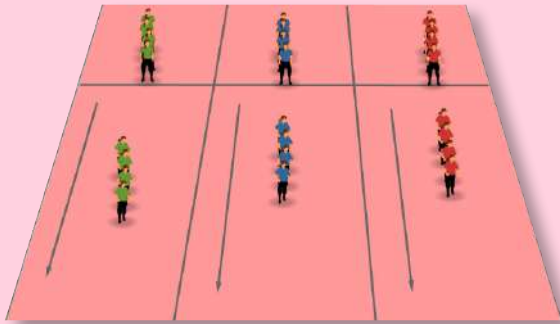
### تطوير النشاط

- ضبط إيقاع الأداء بالتصفيق، العد، الصافرة، الموسيقى.
- زيادة طول الأشكال الهندسية ومساحتها.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-٥) م، تُقسَّم إلى مسارات يُحدَّد فيها خط مُنحَن ودائرة ومثلث وخط مستقيم، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (٢١).
- مع إشارة البدء تؤدي الطالبة الأولى المشي على أطراف الأصابع على الخط المنحني، ثم الجري العالي حول الدائرة، ثم الحجل حول المثلث، ثم المشي مع فرد الرِّجل أماماً في خط مستقيم، ثم أداء وثبة النجمة.

### ب



الشكل (٢٢)

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة عدد الطالبات.
- تبديل الأداء من المشي إلى الجري، ثم الحجل والوثب.
- ضبط إيقاع الأداء (التصفيق، العد، الصافرة، الموسيقى).
- تغيير الجملة الحركية وزيادة صعوبتها.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بطول (١٠-٥) م تقسيم الطالبات إلى مجموعات (رباعية) تقف على خط البداية، كما في الشكل (٢٢).
- تؤدي كل مجموعة جملة يربط حركات المشي والجري والحجل والوثب.

### مثال مقترح:

- المشي للأمام خطوتين، ثم المشي لجهة اليمين خطوتين، ثم اليسار خطوتين، ثم الخلف خطوتين.
- تُمنح المجموعة الأفضل أداءً نقطةً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



## الأنشطة التقويمية

١- تسأل المعلمة الطالبات:

- ما أنواع المشي والجري والحجل والوثب؟ وكيف يُؤدَّى كل نوع؟
- ما الفرق بين المشي والجري والحجل؟
- تؤدِّي إحدى الطالبات أحد أنواع المشي أو الجري أو الحجل والوثب، ثم تسأل المعلمة: ما نوع الحركة؟

٢- تنادي المعلمة بأحد أنواع حركات المشي، الجري، الحجل والوثب، ثم تؤدي الطالبات نوع الحركة المحددة.

٣- تقسيم الطالبات إلى مجموعات، وأداء منافسات في حركات المشي والجري والحجل والوثب بالتركيز على جمالية الأداء.

يمكن للمعلمة تقييم أداء الطالبات من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



### تمهيد

تنوع حركات الجمباز الإيقاعي (التمرينات الفنية الإيقاعية) إلى حركات ينتقل فيها الجسم وأخرى تُؤدّى في المكان بجزء أو عدة أجزاء من الجسم كالمرجحات والدورانات والارتداد، وتكوّن جميعها سلسلة حركية تتسم بالتناسق والجمالية، ويتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: الرشاقة، والقوة، والمرونة، والتوافق، والتوازن.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تتعرّف بعض أنواع المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.
- تميّز بين أنواع المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.
- تؤدّي بعض المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.
- تستمتع بأداء بعض المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.
- تدرك أهمية المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.

### المفاهيم

الإيقاع الحركي، المرجحة البندولية، الارتداد العالي، الارتداد العميق، دوران الذراعين.

### الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، أقماع، سلم الرشاقة، مراتب، حواجز.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تُؤدَّى حركات والمرجحات والارتداد في عدة أشكال ومستويات، وستتناول في هذا الموضوع بعض النماذج لكل نوع، وهي كالتالي:

### أولاً: المرجحات

تنقسم المرجحات إلى مرجحة الذراعين ومرجحة الرجلين ومرجحة الحوض، وستتناول في هذا الموضوع بعض أنواع مرجحات الذراعين.

تُؤدَّى مرجحة الذراعين بفرد ذراع واحدة أو الذراعين معاً بانسيابية وتوافق حركي في اتجاه واحد أو اتجاهين مختلفين، وللمرجحات عدة أنواع، وستتناول في هذا الموضوع نوعين هما:

#### أ. المرجحة البندولية للذراعين

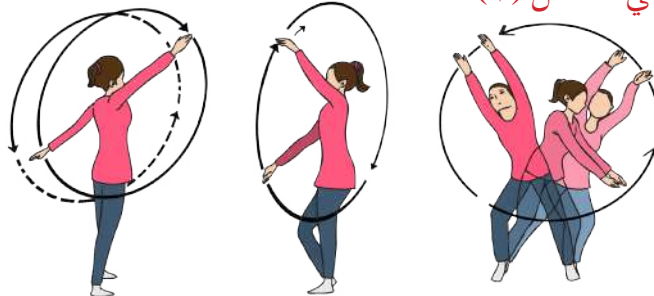
تُؤدَّى من وضع الوقوف، مرجحة الذراعين بالتبادل على جانبي الجسم أو من جانب لآخر أو بتقاطع الذراعين، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

#### ب. دوران الذراعين

تُؤدَّى من وضع الوقوف، مرجحة الذراعين بصورة دائرية عمودياً أو أفقياً بذراع واحدة أو بكلتا الذراعين، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)





يؤدي الارتداد بالجسم بتكامل حركتي الشني والمد البسيط في مفاصل الفخذ والركبة والقدم، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين هما:

### أ. الارتداد العميق:

يؤدي من وضع الوقوف، الضغط على العقبين لملامسة الأرض، مع ثني بسيط في مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين، كما في الشكل (٣).



الشكل (٣)

### ب. الارتداد العالي:

يؤدي من وضع الوقوف، مد مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين، للوصول إلى وضع الوقوف بالارتكاز على المشطين، كما في الشكل (٤).



الشكل (٤)



## تمارين تحضيرية لأداء حركات الجمباز الإيقاعي

تستخدم التمرينات التحضيرية بهدف تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والتوافق والقوة العضلية وإتقان أداء الطالبات للحركات، والوقاية من التعرض للإصابات، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وسنتطرق إلى بعض الأمثلة كما في الأشكال الآتية:



الشكل (٦)

[وقوف، الذراعان عاليًا] ثني الجذع خلفًا.



الشكل (٥)

[وقوف] ثني الركبتين مع مد الذراعين أمامًا.



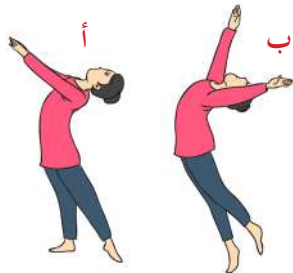
الشكل (٨)

[الوقوف على أطراف الأصابع، الذراعان عاليًا] فرد جميع مفاصل الجسم.



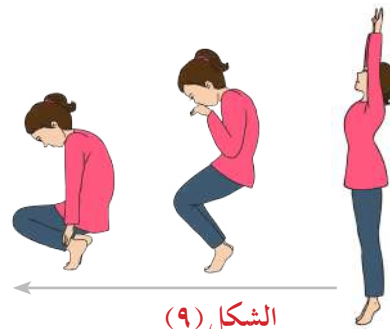
الشكل (٧)

[وقوف. انشاء عرضًا] رفع الذراعين مائلًا عاليًا.



الشكل (١٠)

[وقوف] تقوُّس الجذع خلفًا مع مرجحة الذراعين أمامًا عاليًا.



الشكل (٩)

[الوقوف على أطراف الأصابع، الذراعان عاليًا] ثني جميع مفاصل الجسم للوصول إلى وضع الإقعاء.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء، وجمالية الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مُبَسَّط عن أنواع المرجحات والارتداد في الجمباز الإيقاعي.
- عرض نماذج بواسطة (المعلمة، الطالبات، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء نماذج التمرينات التحضيرية.



## • نماذج تدريبات تعليمية لأنواع المرجحات والارتداد



الشكل (١١)

١- وقوف، أداء المرجحات في المكان، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٢)

٢- المشي للأمام مع أداء المرجحة البندولية، ثم دوران الذراعين، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٣- وقوف، أداء الارتداد (العميق أو العالي) في المكان، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٤- تبادل المشي للأمام خطوتين، ثم الوقوف وأداء الارتداد (العميق أو العالي)، كما في الشكل (١٤).

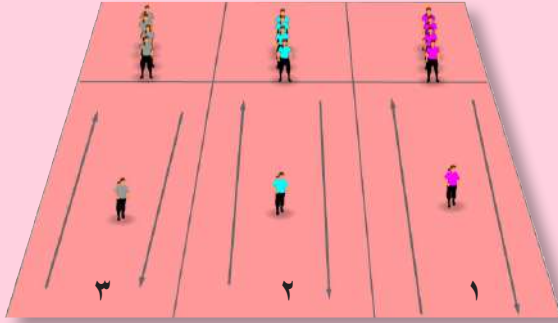


الشكل (١٥)

٥- أداء المرجحات والارتداد بشكل ثنائي، ثم جماعي، كما في الشكل (١٥).



• **المسار الثالث:** المشي مع مرجحات الذراعين.



الشكل (١٦)

### تطوير النشاط

- زيادة طول المسار .
- الأداء مع الإيقاع الموسيقي .
- الأداء في ثنائيات .

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تحديد خطين للبداية والنهاية، بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، تُقسّم إلى مسارات بها (٣) مناطق، كما في الشكل (١٦).

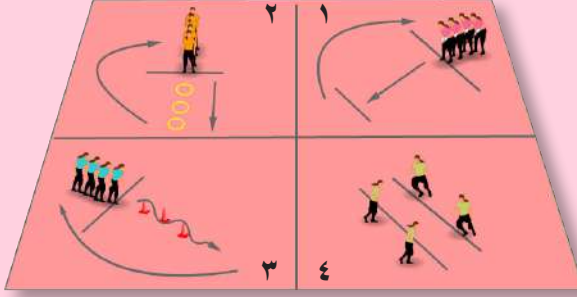
• تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، أداء الحركات في كل مسار كالآتي:

• **المسار الأول:** المشي (٣) خطوات، ثم أداء الارتداد العميق والعودة بالمشي وأداء الارتداد العالي.

• **المسار الثاني:** الجري مع مرجحة الذراعين بجانب الجسم، والعودة بالمشي مع دوران الذراعين.



- **المحطة (٤):** صفان متقابلان، أداء مرجحة الذراعين بجانب الجسم ثم أداء الوثبة (المفرودة، النجمة) مع الزميلة بالتبادل.



الشكل (١٧)

## تطوير النشاط

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

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).

- **المحطة (١):** قطار، المشي مع فرد الرجل أمامًا على خط مستقيم مع أداء المرجحة البندولية للذراعين.

- **المحطة (٢):** المشي مع فرد الرجل أمامًا داخل الأطواق مع أداء الارتداد العميق داخل الطوق.

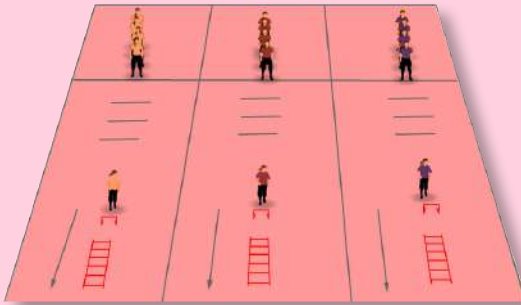
- **المحطة (٣):** قطار، المشي المتعرج على أطراف الأصابع بين الأقماع مع دوران الذراعين بجانب الجسم.

## منافسات المرجحات والارتداد في مسارات

## نشاط (٣)

أ

- مع أداء مرجحة بندولية بجانب الجسم.
- تحسب نقطة للطالبة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطًا أكثر.



الشكل (١٨)

## تطوير النشاط

- تبديل أداء الحركات من المشي إلى الجري.
- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.
- الأداء في ثنائيات.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطين للبداية والنهاية، بينهما مسافة (١٠-٥)م، تُقسَّم إلى مسارات، تُرسم فيها خطوط، ثم حاجز منخفض، ثم سلم الرشاقة، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٨).

- تؤدى الطالبة الأولى من كل قطار الحركات في المسار كالتالي:

- المشي مع دوران الذراعين وأداء وثبة النجمة على الخطوط.

- المشي بتعدية الحاجز، ثم الارتداد العميق.

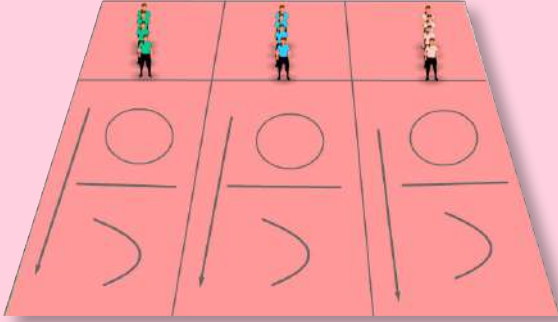
- المشي على أطراف الأصابع داخل سلم الرشاقة،



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

القوس والخروج بوثة النجمة.

- تحسب نقطة للمجموعة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (١٩)

## تطوير النشاط

- تبديل أداء الحركات من المشي إلى الجري.
- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.
- الأداء في ثنائيات .

- تحديد خطين للبداية والنهاية، بينهما مسافة (١٠-٥)م، تُقسّم إلى مسارات، ترسم فيها دائرة، ثم خط مستقيم، ثم قوس منحني، تقسيم الطالبات إلى مجموعات مكونة من (٤-٥) طالبات، تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٩).

• يؤدي كل قطار الحركات في المسار كالتالي:

- الدخول بالمشي مع دوران الذراعين ثم الجري حول محيط الدائرة مع المرجحة البندولية للذراعين، ثم الوقوف صَفًّا على الخط المستقيم وأداء الارتداد العميق، ثم الارتداد العالي، ثم المشي على

## الأنشطة التقويمية

١- تسأل المعلمة الطالبات:

- ما أنواع المرجحات والارتداد؟ وكيف يؤدّى كل نوع؟
- تؤدي إحدى الطالبات أحد أنواع المرجحات والارتداد، ثم تسأل المعلمة: ما نوع الحركة؟
- ٢- تنادي المعلمة بأحد أنواع المرجحات والارتداد، ثم تؤدي الطالبات نوع الحركة المحدد.
- ٣- تقسيم الطالبات إلى مجموعات، وأداء منافسات في حركات المرجحات والارتداد بالتركيز على جمالية الأداء، مع إمكانية استخدام استمارة ملاحظة الأداء.



### تمهيد

تُعدُّ جملة حركات الجمباز الإيقاعي من الأنشطة التعبيرية التي تُؤدَّى بمصاحبة الإيقاع، وتتسم بأداء عدة حركات في إطار متناسق بشكل فردي أو جماعي، كما تسهم الجملة الحركية في تنمية الحس الحركي الإبداعي لدى الطالبات باختيار الحركات المناسبة وربطها مع الإيقاع الموسيقي بما يتناسب مع القدرات البدنية والحركية للطالبات، مع توافر عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والرشاقة والتوافق.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تتعرّف بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي.
- تؤدّي بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي.
- تربط بين الحركات أثناء أداء بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي.
- تستمتع بمشاركة زميلاتهن أداء بعض الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي.

### المفاهيم

جملة حركية، التوافق، الإيقاع الحركي.

### الأدوات والوسائل التعليمية

مقطوعة موسيقية، شريط لاصق.





## محتوى جملة حركات الجمباز الإيقاعي

مجموعة من الحركات البدنية، مثل: المشي، والجري، والحجل، والوثب، والمرجحة، والدوران، التي تُؤدى بتسلسل وترابط مع الإيقاع الحركي، وتنقسم إلى:

- الدخول والوقوف.
- حركات الجملة الحركية (الجزء الرئيسي).
- التشكيل.
- الوضع النهائي والخروج.

## أمثلة مقترحة من الحركات والمهارات التي يمكن أن تتضمنها جملة الجمباز الإيقاعي:

- **حركات المشي والجري والحجل**، وتتضمن (المشي على أطراف الأصابع - المشي مع فرد الرجل أمامًا - الجري الجانبي المتقاطع - الجري العالي - الحجل للجانب بالتبادل).
- **الوثبات**، وتتضمن ( الوثبة المفردة - وثبة النجمة ).
- **المرجحات**، وتتضمن (المرجحة البندولية - دوران الذراعين).
- **الارتداد**، ويتضمن (العالي والعميق).

يمكن أن تتضمن الجملة الحركية بعض الدرجات والشقلبات وحركات الاتزان.

## اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء جملة حركات الجمباز

- ١- تحديد المدة الزمنية للجملة الحركية بين (٦٠ إلى ٩٠) ثانية.
- ٢- تؤدى الجملة الحركية في مساحة مربعة (١٢ × ١٢) م.
- ٣- اختيار الإيقاع الموسيقي للجملة الحركية بالعد أو التصفيق أو ضربات الطبل أو الموسيقى.
- ٤- التنوع في اختيار التشكيلات المناسبة، والابتكار في طريقة الدخول والخروج.
- ٥- مراعاة حركات الربط لضمان استمرارية وانسيابية الحركة أثناء الأداء.
- ٦- يمكن أداء الجملة الحركية بصورة فردية أو زوجية أو جماعية.

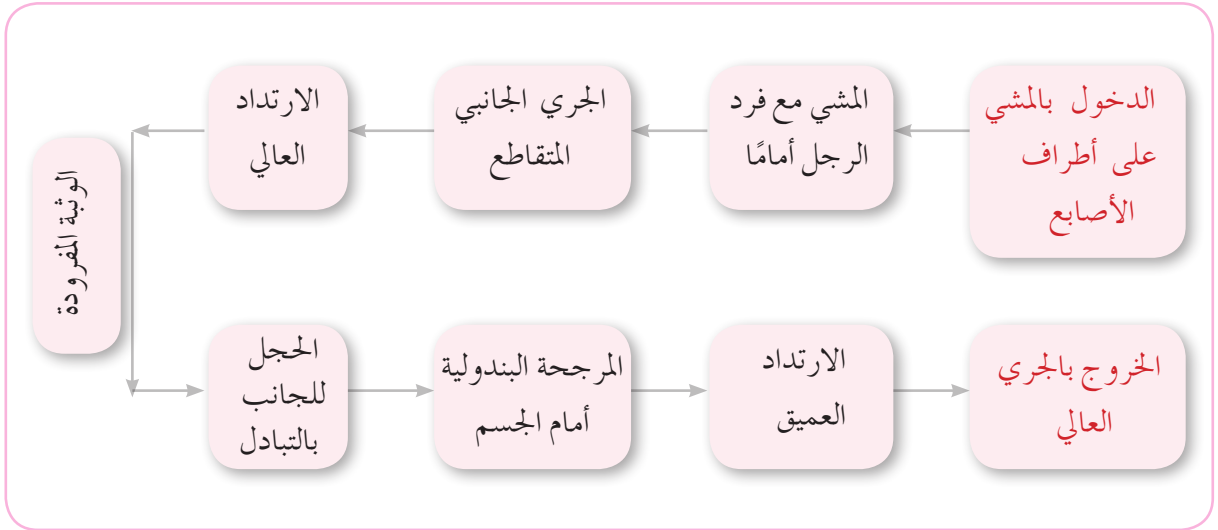


## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

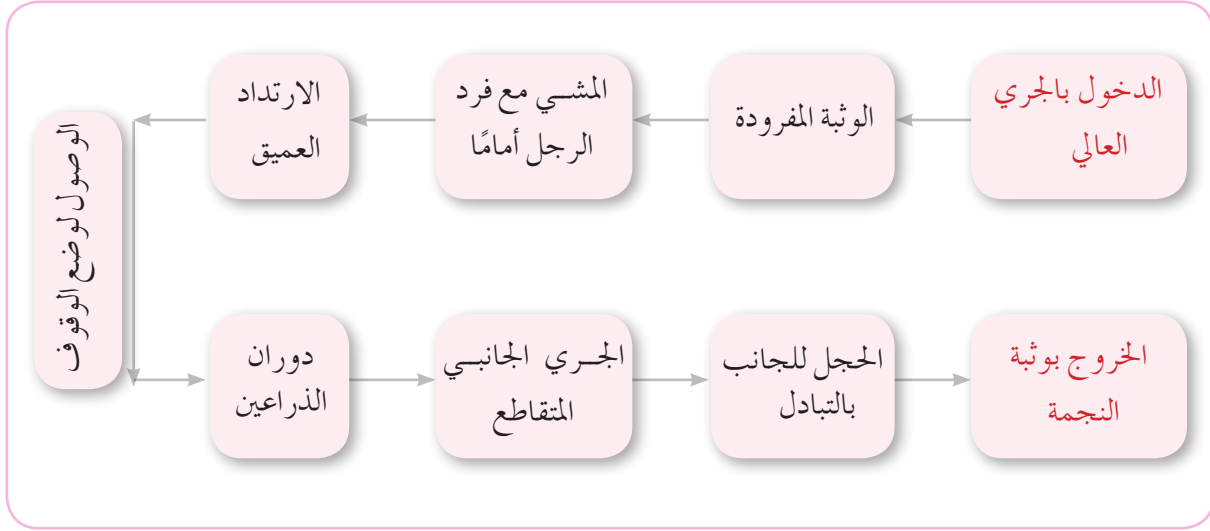
- شرح طريقة أداء جملة من حركات الجمباز الإيقاعي.
- مراجعة أنواع (المشي والجري والحجل، والوثب والمرجحة والدوران).
- عرض نماذج بواسطة (المعلمة، الطالبات، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- تجزئة الجملة الحركية إلى أجزاء والتدريب عليها.
- أداء الجملة الحركية بشكل متكامل بدون إيقاع، ثم بالإيقاع.

## نماذج مقترحة من الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي

### النموذج «أ»



## النموذج «٢»



## النموذج «٣»

• تقترح المعلمة جملة حركية بمشاركة الطالبات من الحركات السابق تعلمها.

يمكن للمعلمة ضبط الإيقاع الحركي وتكرار العدّات وفقاً للإيقاع الموسيقي وقدرات الطالبات.

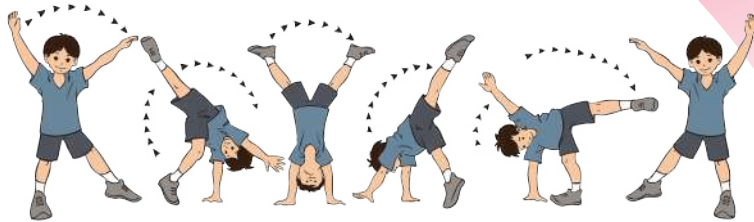
## الأنشطة التقييمية

- ١- تسأل المعلمة الطالبات: ما أنواع الحركات التي يمكن تنفيذها في الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي؟
- ٢- تقوم المعلمة بتقسيم الطالبات إلى مجموعات، وأداء منافسات في أداء جمل حركية مبتكرة في الجمباز الإيقاعي.



# ثانيًا: الجمباز الأرضي

## «للذكور»



### تمهيد

تُعَدُّ الدرجات الأمامية والخلفية من حركات الجمباز الأرضي التي ينتقل فيها الجسم من نقطة إلى أخرى. بملامسة سطح الأرض، بالدوران حول المحور الأفقي للجسم، وتتميز بسهولة أدائها مقارنة بالدرجات الأخرى، كما يتطلب أداؤها الانسيابية وجمالية الحركة وتوافر عدة عناصر مثل: المرونة، والرشاقة، والقوة، والتوافق العصبي العضلي.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الدرجات الأمامية والخلفية.
- يميّز بين أداء الدرجات الأمامية والخلفية.
- يؤدي الدرجات الأمامية والخلفية.
- يشعر بالثقة عند أداء الدرجات الأمامية والخلفية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجات الأمامية والخلفية.

### المفاهيم

الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا، الدرجة الخلفية المكورة، الدرجة الخلفية المنحنية فتحًا، المحور الأفقي.

### الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب، أقماع، بطاقات، أطواق، حبال، بالونات.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

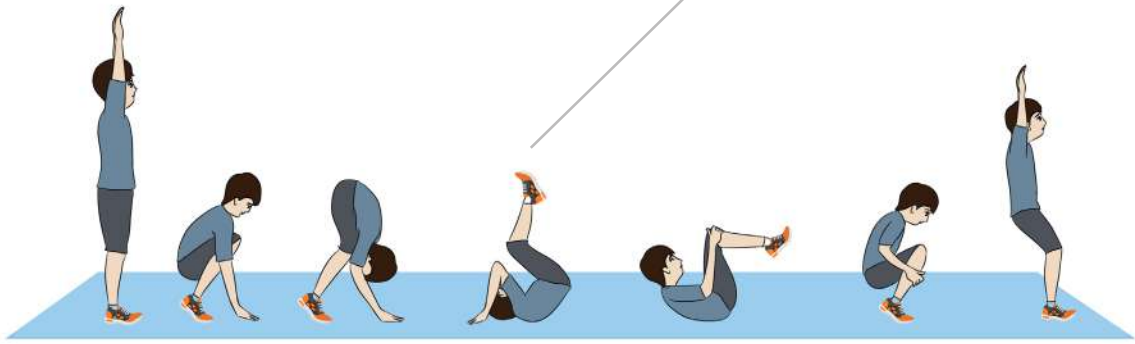
تنقسم الدرجات وفقاً لاتجاه انتقال الجسم إلى عدة أنواع؛ منها الدرجة الأمامية، والخلفية والجانبية، وستتناول في هذا الموضوع نوعين من الدرجات، هما: **الدرجة الأمامية، والدرجة الخلفية.**

### أولاً: الدرجة الأمامية

#### أ. الدرجة الأمامية المَكْوَرَة :

تُؤدَّى بمراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (١):

٢- دفع الأرض بالقدمين، وضع الكفين على الأرض.



الشكل (١)

١- وقوف، ثني الركبتين.

٣- دوران الجسم بملامسة الكتفين للأرض مع ضم الركبتين للصدر.

٤- مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف.



## ب. الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا:

تُؤدَّى بنفس طريقة أداء الدرجة الأمامية المكورة مع اختلاف بعض النقاط الفنية بعد مرحلة الدوران، كما هو موضح بالشكل (٢):



الشكل (٢)

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

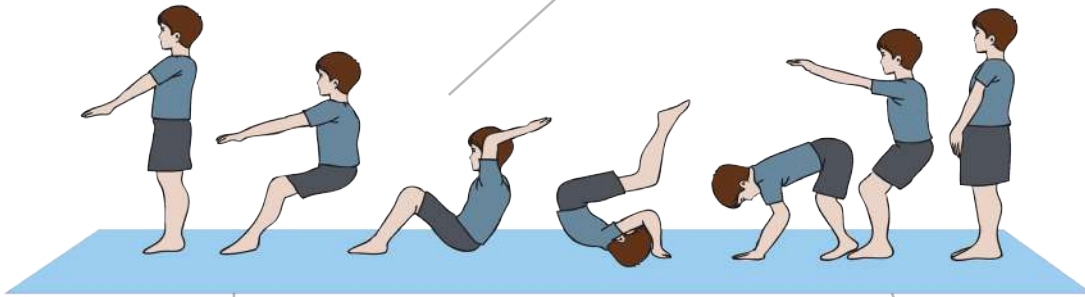
٣- وضع الكفين بين الرجلين ودفع الأرض بهما للوصول إلى وضع الوقوف.

## ثانيًا: الدرجة الخلفية المكورة

### أ. الدرجة الخلفية المكورة:

تُؤدَّى بمراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):

٢- مرحة الرجلين للخلف، مع ضم الرأس إلى الصدر.



الشكل (٣)

١- الوقوف، ثني مفصلي الفخذين والركبتين للسقوط على الأرض.

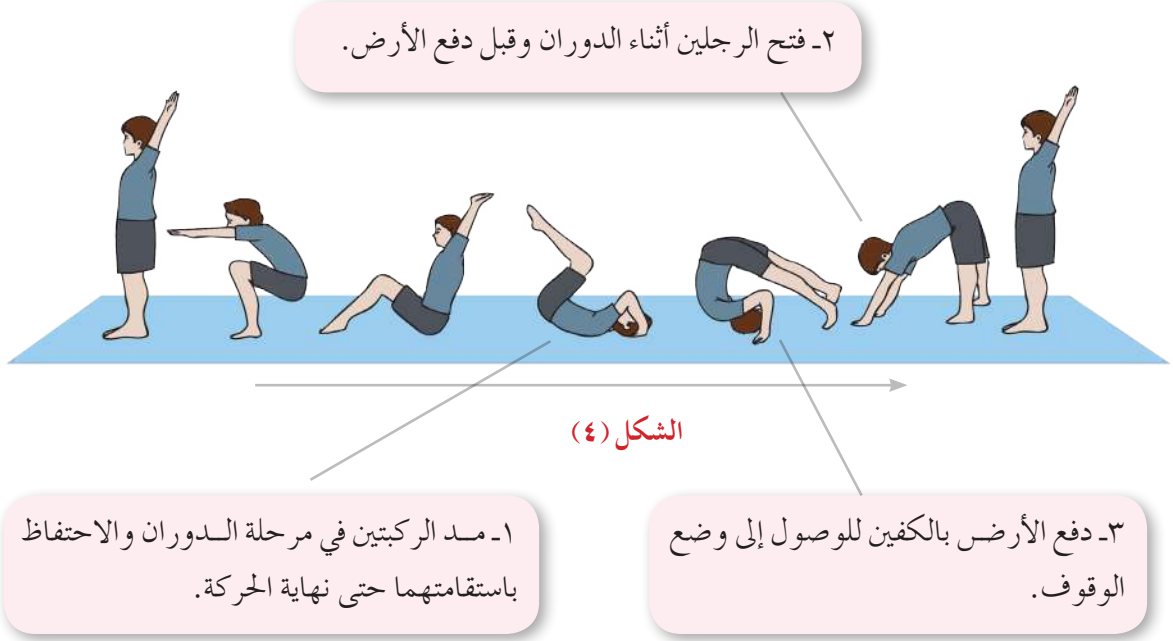
٣- دوران الجسم بدفع الأرض بالكفين وملامسة الكتفين للأرض.

٤- مد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف.



## ب الدحرجة الخلفية المنحنية فتحًا:

تُؤدَّى بنفس طريقة أداء الدحرجة الخلفية المكورة، مع اختلاف بعض النقاط الفنية بعد مرحلة الدوران، كما هو موضح بالشكل (٤):





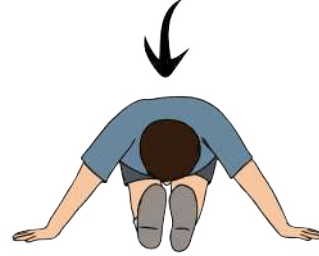
## تمريبات تحضيرية لأداء الدحرجات

تُستخدم التمرينات التحضيرية بهدف تنمية مرونة الجسم وإعداد الطالب لأداء الدحرجات وتجنب التعرض للإصابة، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستطرق إلى بعض الأمثلة الموضحة في الأشكال الآتية:



الشكل (٦)

[جلوس التربع. انثناء عرضاً] ثني الجذع للأمام والذراعين.



الشكل (٥)

[جلوس طويل] ثني الجذع للأمام والذراعان بجانب الجسم.



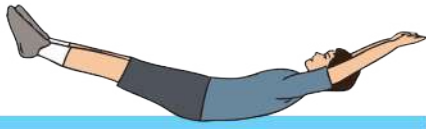
الشكل (٨)

[جلوس الجثو. مسك القدمين باليدين] رفع الجذع للأمام وتقوس أعلى الجذع.



الشكل (٧)

[جلوس على أربع] تبادل مد الركبتين جانباً.



الشكل (١٠)

[رقود. الذراعان عاليًا] رفع الذراعين والرجلين عاليًا والثبات.



الشكل (٩)

[انبطاح. الذراعان عاليًا] رفع الذراعين والرجلين عاليًا والثبات.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء، وجمالية الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مُبَسَّط لطريقة أداء الدرجات الأمامية والخلفية (المكورة، المنحنية فتحًا).
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، الطالب، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التحضيرية.



## • نماذج تدريبات تعليمية لكل نوع من أنواع الدحرجة

أ. الدحرجة الأمامية «المكورة، المنحنية فتحًا»

ب. الدحرجة الخلفية «المكورة، المنحنية فتحًا»

١- أخذ وضع التكور من جلوس القرفصاء، تدحرج إلى الخلف والأمام «الكرسي الهزاز»، كما في الشكل (١١).



الشكل (١١)

٢- جلوس عالٍ والتدحرج للخلف من مستوى مائل، ثم من مستوى أفقي، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٣)

٢- أخذ وضع الوقوف على الكتفين والتدحرج من مستوى مائل، ثم مستوى أفقي، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٢)

٣- أداء الدحرجة الخلفية من مستوى مائل، ثم مستوى أفقي، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٥)

٣- أداء الدحرجة الأمامية من مستوى مائل، ثم مستوى أفقي، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٤)

٤- أداء الدحرجة بمساعدة «المعلم، الزميل» مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء بدون مساعدة، كما في الشكل (١٦).

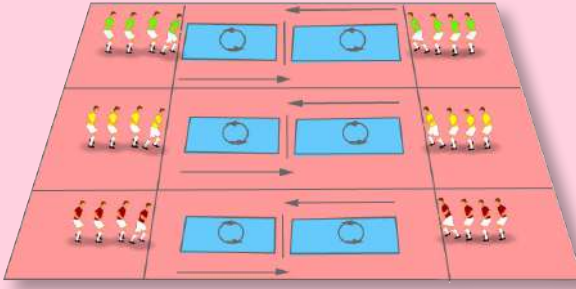


الشكل (١٦)



## الدحرجة في مسارات

### نشاط (١)



الشكل (١٧)

#### تطوير النشاط

- زيادة عدد مرات التدحرج.
- أداء دحرجتين مزدوجتين مختلفتين.
- تغيير الوضع الابتدائي أو النهائي للدحرجة.

#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

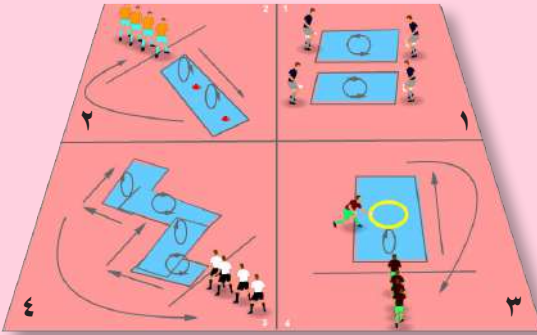
- تحديد مسارات بطول (٥)م توضع فيها مراتب.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات متقابلة على طرفي المسار، كما في الشكل (١٧).

- يحدد المعلم نوع الدحرجة، ثم يؤدي الطالب الأول من القطار الدحرجة المحددة إلى الطرف الآخر، ويكرر الطالب التالي الأداء نفسه.

## محطات الدحرجة الأمامية

### نشاط (٢)

- المحطة (٤): قطار، مراتب طالب ممسك بطوق، الدحرجة الأمامية المكورة بالمرور داخل الطوق.



الشكل (١٨)

#### تطوير النشاط

- تغيير التمرين في كل محطة بربط حركات أخرى من الجمباز الأرضي.
- تغيير الوضع الابتدائي والنهائي في كل تمرين.

#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).

- المحطة (١): صفان، مراتب مع وضع بطاقة بين ركبتي كل طالب، الدحرجة الأمامية المكورة لمسافة (٥)م دون سقوط البطاقة.

- المحطة (٢): قطار، مراتب توضع عليها علامات، الدحرجة الأمامية المنحنية فتحاً دون لمس العلامات.

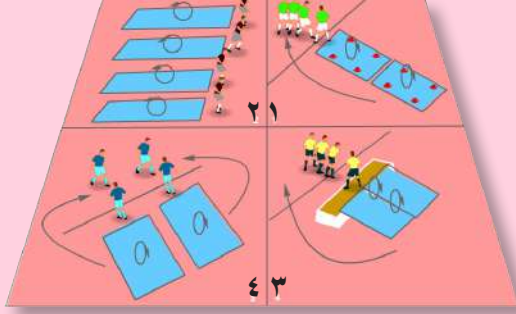
- المحطة (٣): قطار، مراتب في مسار منحنٍ أو متعرج، الدحرجة الأمامية (المكورة / المنحنية فتحاً) في المسار.



## محطات الدحرجة الخلفية

### نشاط (٣)

- **المحطة (٤):** قطار، مستوى مائل، الدحرجة الخلفية (المكورة، المنحنية فتحًا).



الشكل (١٩)

### تطوير النشاط

- تغيير التمرين في كل محطة بربط حركات أخرى من الجمباز الأرضي.
- تغيير الوضع الابتدائي والنهائي في كل تمرين.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

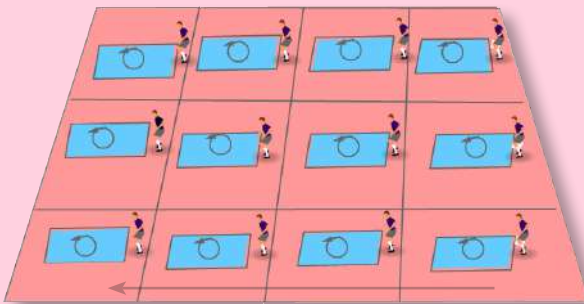
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٩).
- **المحطة (١):** قطار، مراتب توضع عليها أقماع، الدحرجة الخلفية المكورة بين الأقماع.
- **المحطة (٢):** صف، مراتب، الدحرجة الخلفية المكورة للوصول إلى وضع الرقود، ثم أداء الدحرجة الجانبية المستقيمة.
- **المحطة (٣):** قطاران، مراتب، الدحرجة الخلفية (المكورة، المنحنية فتحًا) وفق إيقاع حركي مع الزميل.

## منافسات الدحرجة

### نشاط (٤)

أ

- المجموعة الفائزة هي الأسرع في إنجاز السباق وبطريقة صحيحة.



الشكل (٢٠)

### تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.

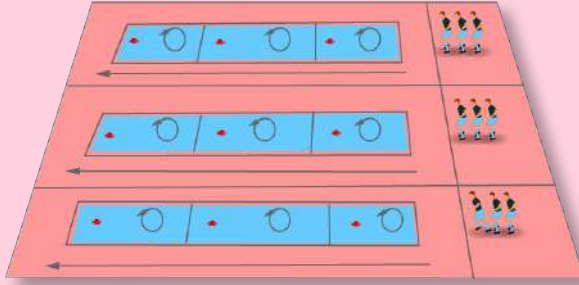
### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي البداية والنهاية بينهما مسافة (٢٠) م. تقسم إلى مناطق بينها مسافة (٥) م.
- تحديد مسارات، تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية، يقف كل طالب في بداية كل منطقة، كما في الشكل (٢٠).
- ينطلق الطالب الأول بالدحرجة الأمامية المكورة مع وضع بطاقة بين الركبتين، حتى يصل إلى المنطقة التالية ويسلمها إلى الزميل التالي، ويكرر الأداء حتى إيصال البطاقة إلى خط النهاية.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحسب نقطة للطالب الأسرع والمؤدي بطريقة صحيحة دون لمس العلامات.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطًا أكثر.



الشكل (٢١)

## تطوير النشاط

- زيادة عدد العلامات.

- تحديد خطي البداية والنهاية بينهما مسافة (٢٠)م، تقسم إلى مسارات توضع عليها مراتب، وعلامات.

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية، تقف في شكل قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٢١).

- مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل قطار بالدرجة (الأمامية أو الخلفية) المنحنية فتحًا دون لمس العلامات إلى خط النهاية، ثم يكرر الأداء مع إشارة المعلم.

## الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

- ما الفرق بين الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية؟
- ما الفرق بين الدرجة الأمامية المكورة والمنحنية فتحًا؟
- ٢- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تقف في قطارات، وضع مراتب أمام كل قطار، ينادي المعلم بنوع الدرجة ويؤدي الطلاب الدرجة المحددة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلاب من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



### تمهيد

تُعدُّ الشقبة الجانبية من أكثر حركات الجمباز الأرضي استخدامًا في الجمل الحركية، ويستمتع الطلاب بأدائها بتغيير وضع الجسم ودورانه (٣٦٠)° بالاستناد على اليدين - حول المحور السهمي - ويتطلب أدائها توافر بعض القدرات البدنية مثل: القوة العضلية، والتوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والمرونة، وبعض السمات الشخصية مثل: الجرأة، والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الشقبة الجانبية.
- يؤدّي الشقبة الجانبية.
- يربط الشقبة الجانبية مع بعض حركات الجمباز الأرضي.
- يشعر بالثقة في النفس عند أداء الشقبة الجانبية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الشقبة الجانبية.

### المفاهيم

التشقلب، الدوران، الارتكاز، المحور السهمي، العجلة الجانبية.

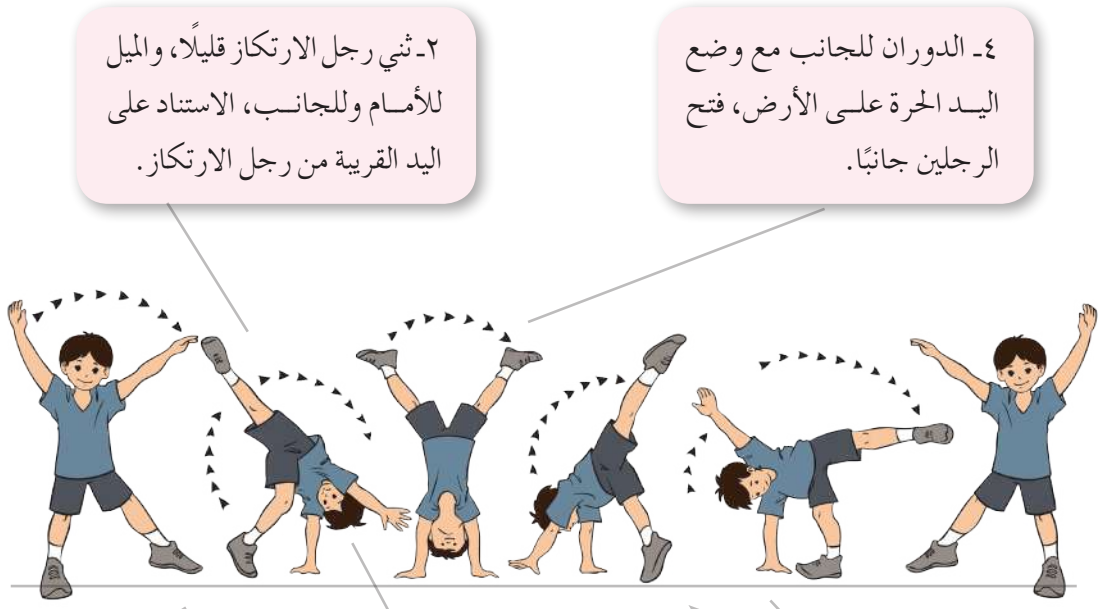
### الأدوات والوسائل التعليمية

مقاعد سويدية، مراتب، شريط لاصق، أقماع، أطواق، كرات، حبال، بالونات.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي بمراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (١):



٢- ثني رجل الارتكاز قليلاً، والميل للأمام وللجانِب، الاستناد على اليد القريبة من رجل الارتكاز.

٤- الدوران للجانب مع وضع اليد الحرة على الأرض، فتح الرجلين جانبًا.

الشكل (١)

١- وقوف فتحًا، الذراعان عاليًا، الارتكاز على الرجل القريبة من اتجاه الحركة.

٣- دفع الأرض برجل الارتكاز، مع مرجحة الرجل الحرة للأعلى.

٥- دفع الأرض باليد، والهبوط بقدم الارتكاز، ثم القدم الأخرى، للوصول إلى وضع الوقوف فتحًا.

تكون اليدين والقدمان على خط واحد بالتتابع عند ملامسة الأرض، مع التركيز على قوة دفع اليدين للأرض.

يمكن أداء الشقلبة بالاقتراب خطوتين أو ثلاث خطوات.





## تمارين تحضيرية لأداء الشقبة الجانبية

تستخدم التمرينات التحضيرية بهدف تنمية مرونة الجسم وإعداد الطالب لأداء الشقبة الجانبية وتجنب التعرض للإصابة، ويمكن تنفيذها في أجزاء مختلفة من الدرس، وستتطرق إلى بعض الأمثلة، الموضحة في الأشكال الآتية :



الشكل (٣)

[وقوف] ثني الجذع أماماً أسفل مع وضع الذراعين حول الساقين.



الشكل (٢)

[جلوس فتحاً. الذراعان عاليًا] ثني الجذع أماماً أسفل.



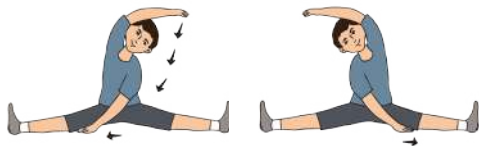
الشكل (٥)

[وقوف . الذراعان عاليًا] تبادل ثني الجذع جانباً.



الشكل (٤)

[وقوف] تبادل الطعن أماماً.



الشكل (٧)

[جلوس فتحاً. الذراعان عاليًا] تبادل ثني الجذع جانباً، مع خفض إحدى الذراعين.



الشكل (٦)

[وقوف] تقوس الجذع للخلف مع رفع العقبين.



## نقاط مهمة

عند تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، ينبغي مراعاة النقاط الآتية:

- تحقيق اشتراطات الأداء مثل: الأداء بطريقة صحيحة، وسرعة الأداء، وجمالية الأداء.
- تعزيز القيم ومهارات المستقبل مثل: التعاون، والنظام، والعمل الجماعي، والتقييم.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مُبَسَّط لطريقة أداء الشقلبة الجانبية.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التحضيرية.

## • نماذج تدريبات تعليمية لأداء الشقلبة الجانبية



الشكل (٩)

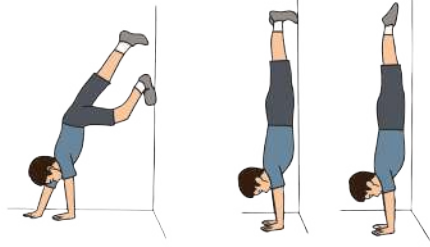
٢- الوقوف على أحد جانبي المقعد السويدي، القفز على جانبي المقعد، كما في الشكل (٩).



الشكل (٨)

١- أداء اتزان الانبطاح المائل الجانبي، كما في الشكل (٨).





الشكل (١١)

٤- أداء الوقوف على اليدين مع رفع الرجلين وسندهما على الحائط، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٠)

٣- ثني الجذع للجانب مع وضع إحدى اليدين على الأرض ورفع الرجل الحرة عاليًا، ثم أسفل، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١٣)

٦- أداء الشقلبة الجانبية من مستوى مائل، كما في الشكل (١٣).



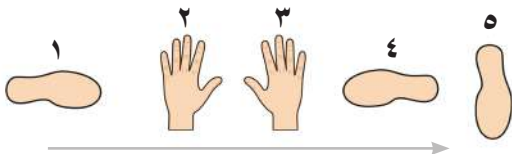
الشكل (١٢)

٥- أداء الشقلبة الجانبية دون فرد الرجلين، كما في الشكل (١٢).

٧- أداء الشقلبة الجانبية بمساعدة (المعلم، الزميل)، مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء بدون مساعدة، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٤)

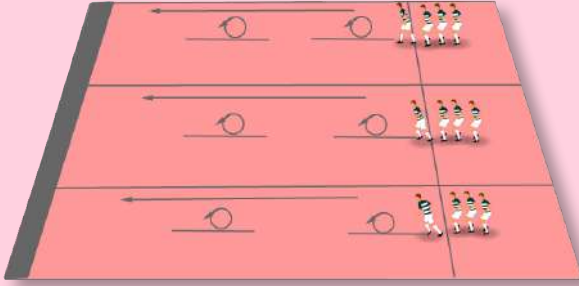


• أداء الشقلبة الجانبية على العلامات الضابطة.

• أداء الشقلبة الجانبية بشكل متكامل بالاقتراب من خطوة واحدة، ثم خطوتين، ثم عدة خطوات.



## نشاط (١) الشقلبة الجانبية في المسارات



الشكل (١٥)

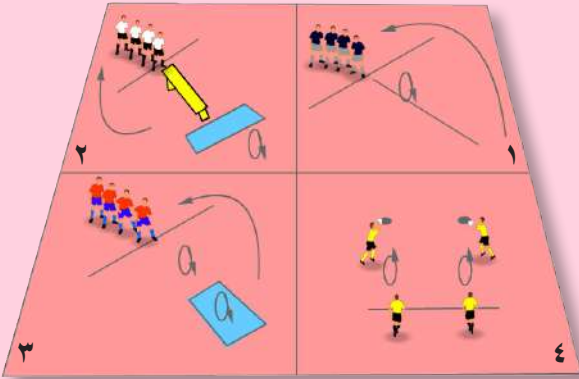
### تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- أداء دحرجات أخرى (أمامية، خلفية) بعد أداء الشقلبة الجانبية.
- يؤدّي الطالب الأول من كل قطار الشقلبة الجانبية على الخطوط المحددة في المسار حتى خط النهاية، ثم يكرر الأداء.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خط بداية ونهاية بينهما مسافة (٥ - ١٠) م.
- تحديد مسارات بها خطوط مستقيمة.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٥).

## نشاط (٢) محطات الشقلبة الجانبية



الشكل (١٦)

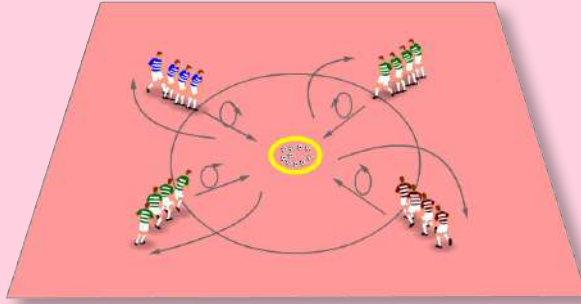
### تطوير النشاط

- تغيير التمرين في كل محطة بربط حركات أخرى من الجمباز الأرضي.
- تغيير الوضع الابتدائي والنهائي في كل تمرين.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل رقم (١٦).
- المحطة (١): قطار، شريط لاصق أو حبل بطول (٤) م، أداء الشقلبة الجانبية على الشريط أو الحبل.
- المحطة (٢): قطار، مقعد سويدي ومرتبة، المشي على المقعد السويدي، ثم الوثب والهبوط على المرتبة، ثم أداء الشقلبة الجانبية.
- المحطة (٣): قطار، مرتبة، أداء الشقلبة الجانبية، ثم أداء الدحرجة الأمامية المكورة على المرتبة.
- المحطة (٤): صفان متقابلان، أ: مسك بالون بارتفاع مناسب، ب: أداء الشقلبة الجانبية مع لمس البالون بالقدم.





الشكل (١٧)

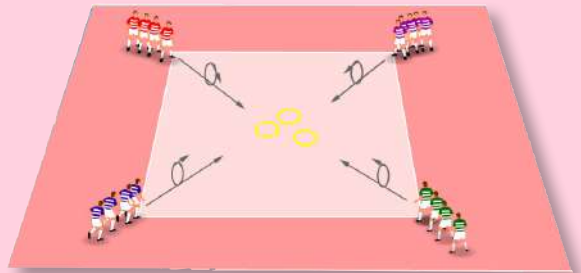
### تطوير النشاط

- زيادة قطر الدائرة.
- وضع الأقماع.
- زيادة عدد الشقلبات.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد دائرة قطرها (٥ - ١٠) م، يوضع في مركزها طوق بداخله كرات.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تقف في قطارات على محيط الدائرة، كما في الشكل (١٧).
- عند إشارة المعلم يؤدي الطالب الأول من كل قطار الشقلبة الجانبية، للوصول إلى مركز الدائرة وأخذ كرة واحدة والعودة بالجري، ثم ينطلق الطالب التالي ويكرر الأداء، ويستمر الأداء إلى أن تنتهي جميع الكرات.
- المجموعة الفائزة التي تجمع كرات أكثر.

التي تسجل نقاطاً أقل.



الشكل (١٨)

### تطوير النشاط

- زيادة عدد الشقلبات .
- استخدام حجر النرد والبطاقات المرقمة بدلاً من النداء.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد مربع طول ضلعه (١٠) م، يوضع في مركزه (٣) أطواق.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على أركان المربع، كما في الشكل (١٨).
- تبدأ اللعبة بنداء المعلم بأحد الأرقام من (١) إلى (٣)، بحيث يمثل الرقم عدد مرات الشقلبات، لينطلق الطالب الأول من كل قطار بأداء عدد الشقلبات المحددة، ثم يجري سريعاً نحو إحدى الأطواق والوقوف بداخله، والطالب الذي لم يتمكن من الوقوف داخل الطوق تحتسب نقطة على مجموعته، والمجموعة الفائزة



## الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلاب: كيف تؤدّي الشقلبة الجانبية؟ وما هي عناصر اللياقة البدنية التي يتطلب توافرها لأدائها؟
- ٢- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، وأداء منافسات في الشقلبة الجانبية.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلاب من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



### تمهيد

تُعدُّ الجملة الحركية في الجمباز الأرضي أحد أنواع المنافسات في أجهزة الجمباز الفني، وتؤدي من خلالها سلسلة من الحركات المتتالية والمتناسقة والمتضمنة لحركات الاتزان والدحرجات والشقلبات والدورانات الهوائية، حيث تمتاز هذه الحركات بالقوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق، ويراعى فيها انسيابية الأداء وجماليته.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.
- يؤدي بعض الجمل الحركية في الجمباز الأرضي.
- يوظف بعض الحركات في أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.
- يشعر بالثقة عند أدائه الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.

### المفاهيم

الجملة الحركية، الإيقاع الحركي،  
حركات الربط، الاتزان.

### الأدوات والوسائل التعليمية

مراتب.



## محتوى الجملة الحركية في الجُمباز الأرضي

تحتوي الجملة الحركية في الجُمباز الأرضي على حركات متتالية و مترابطة تُؤدَّى بإيقاع حركي، مثل: حركات الاتزان، والوثب، والدحرجات، وحركات اللف والدوران، ويتم ربطها بطريقة سهلة وانسيابية.

### أمثلة مقترحة من الحركات والمهارات التي يمكن تضمينها في الجملة الحركية في الجُمباز الأرضي:

- **حركات الدحرجات والشقلبات:** (الدحرجة الجانبية المستقيمة، الدحرجة الجانبية المكورة، الدحرجة الأمامية على الكتف، الدحرجة الأمامية المكورة، الدحرجة الأمامية المنحنية فتحًا، الدحرجة الخلفية، الدحرجة الخلفية المنحنية فتحًا، الشقلبة الجانبية).  
تم تدريس جميع هذه الحركات في مناهج الصفوف (١، ٢، ٣، ٤).
- **حركات الاتزان:** تتضمن عدة حركات للاتزان بنوعيه **الثابت** (اتزان رفع المشطين، اتزان رفع الركبة، اتزان على اليد والركبة، الاتزان الأمامي، اتزان التقوس، الاتزان الجانبي، اتزان الجلوس الأمامي) و**المتحرك** (اتزان الوثب بالقدمين، اتزان الوثب من الميزان الأمامي، اتزان الوثب والدوران).

### اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء الجملة الحركية في الجُمباز الأرضي:

- ١- تُؤدَّى الجملة الحركية في الجُمباز الأرضي على بساط أرضي أبعاده (١٢×١٢) م، تحيط به مساحة أمان عرضها (١) م من جميع الاتجاهات.
- ٢- تُؤدَّى الجملة الحركية في زمن محدد يتراوح من (٥٠) إلى (٩٠) ثانية.
- ٣- أهمية إتقان الطالب لحركات الربط؛ لتقليل صعوبة أداء الجملة الحركية.
- ٤- يكون القسم النهائي للحركة جزءًا تحضيرياً للحركة التي تليها.
- ٥- تجنب الجري أكثر من ثلاث خطوات أثناء أداء الجملة الحركية.
- ٦- تجنب أو تقليل فترات التوقف بين الحركات.





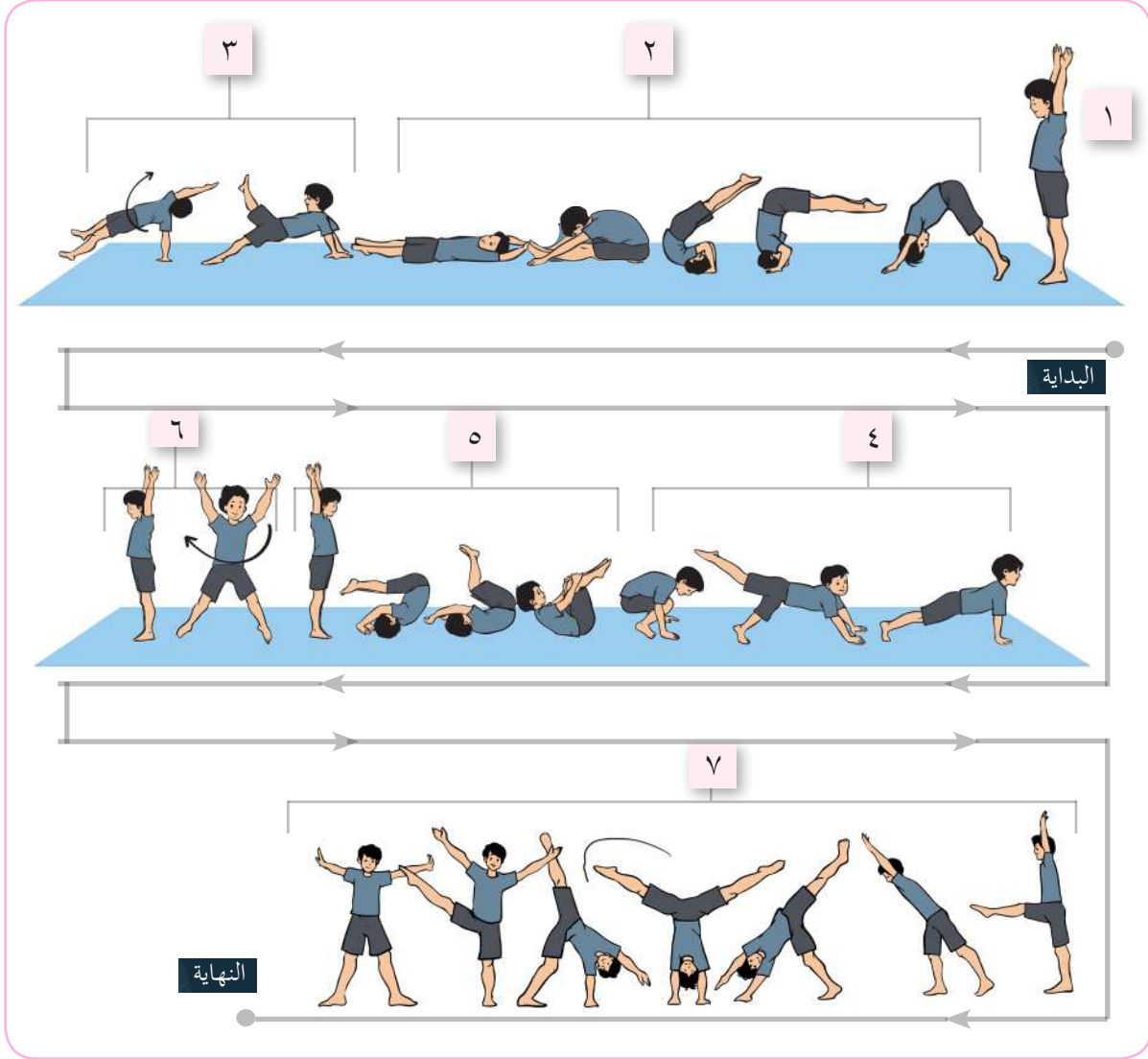
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح طريقة أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.
- مراجعة أداء حركات (الاتزان والدحرجات والشقلبات) التي تعلمها في الصفوف السابقة.
- عرض نموذج لجملة من حركات الجمباز الأرضي من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- تجزئة جملة حركات الجمباز إلى أجزاء، وأداء كل جزء بشكل منفصل.
- أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي بشكل متكامل.



## نماذج مقترحة من الجمل الحركية في الجمباز الأرضي

### نموذج « ١ »



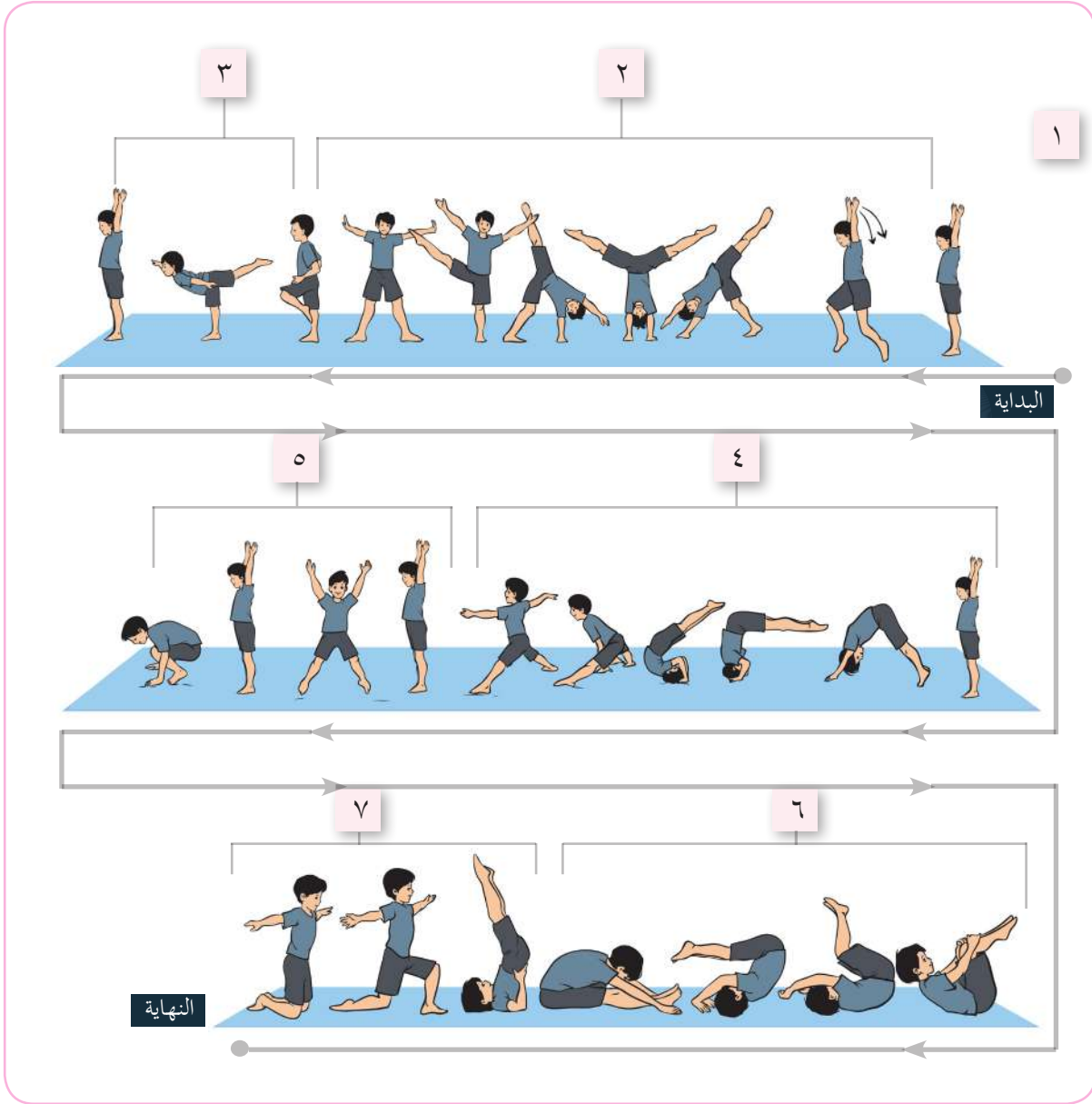
### الشكل (١)

- ١- وقوف، رفع الذراعين أمامًا عاليًا مع رفع العقبين.
- ٢- درجة أمامية مكورة، للوصول إلى وضع الجلوس الطويل، ثم الرقود.
- ٣- اتزان انبطاح مقلوب، لف نصف دورة لجهة اليمين.
- ٤- اتزان انبطاح مائل، للوصول إلى وضع الإقعاء.
- ٥- درجة خلفية مكورة، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٦- الوثب والدوران نصف لفة، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٧- الشقلبة الجانبية، للوصول إلى وضع الوقوف.

يمكن للمعلم تعديل  
وتكييف الجمل المقترحة بما  
يتناسب مع قدرات الطلبة.



## نموذج (٢)



الشكل (٢)

- ١- وقوف، رفع الذراعين أمامًا عاليًا مع رفع العقبين.
- ٢- الجري خطوتان، ثم أداء الشقبة الجانبية، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٣- أداء الاتزان الأمامي، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٤- أداء الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٥- الوثب والدوران نصف لفة، للوصول إلى وضع الإقعاء.
- ٦- أداء الدرجة الخلفية، للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.
- ٧- أداء اتزان الوقوف على الكتفين، للوصول إلى وضع الجثو.

يمكن للمعلم تعديل  
وتكييف الجمل المقترحة بما  
يتناسب مع قدرات الطلبة.



## نموذج «٣»

• يقترح المعلم جملة حركية في الجمباز الأرضي بمشاركة الطلبة من الحركات السابق تعلمها.

### الأنشطة التقويمية

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



الوحدة السادسة :

# الثقافة والوعي الصحي



## المقدمة

تُعَدُّ الثقافة والوعي الصحي مكوّنين مُهمّين في شخصية الطالب، وتسهم مادة الرياضة المدرسية في تعزيز نمط الحياة الصحي وإكساب المعلومات والمهارات والقيم، بما يعزز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، والوقاية من التعرض للعديد من المشكلات الصحية. وتتضمن هذه الوحدة موضوع الرياضة في حياتنا، بمفهومها، ونظرة الإسلام إلى الرياضة، وجوانب أهميتها في حياة الطلبة وبعض الإرشادات المرتبطة بها. كما تتضمن موضوع القوام السليم وأهميته في شخصية الطالب، وبعض الانحرافات القوامية والتمرينات الوقائية لكل انحراف.

## محتويات الوحدة

- الرياضة في حياتنا.
- القوام السليم.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- بطاقات مصوّرة.

## مخرجات التعلم للوحدة السادسة

**يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:**

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يطبّق بعض العادات الصحية السليمة عند ممارسة الأنشطة الرياضية.
- يودّي بعض التمرينات للوقاية من الانحرافات القوامية.
- يشعر بأهمية ممارسة الرياضة في حياته اليومية.
- يوظف بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته.



### تمهيد

تُعد ممارسة الرياضة من أكثر الأنشطة الحياتية تأثيراً على الإنسان وصحته؛ لما لها من فوائد متعددة في مختلف جوانب حياته، وتزداد الحاجة إلى ممارسة النشاط البدني بصورة عامة والرياضة بصورة خاصة لجعل نمط الحياة أكثر صحة ونشاطاً، ولتجنب الخمول الحركي والعادات الحياتية غير السليمة. وتتنوع مجالات الرياضة وأنشطتها، لتتناسب مع مختلف الفئات العمرية، وخصائص المجتمع والبيئة التي يعيش فيها الفرد.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الرياضة وأهميتها في حياته اليومية.
- يتعرّف نظرة الإسلام إلى الرياضة.
- يميّز بين جوانب الاستفادة من ممارسة الرياضة في حياته اليومية.
- يوظّف بعض الإرشادات والعادات السلوكية عند ممارسة الرياضة في حياته اليومية.
- يقدر أهمية ممارسة الرياضة في حياته اليومية.

### المفاهيم

الرياضة، الصحة، اللياقة البدنية، القوام  
السليم، الصحة النفسية.

### الأدوات والوسائل التعليمية

بطاقات مصورة.



## مفهوم الرياضة :

تم تناول عدة موضوعات مرتبطة بالرياضة في مناهج الصفوف (٤-١) وهي (النظافة والصحة في الرياضة، الغذاء الصحي في الرياضة، وتغيرات الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي).

هي نشاط بدني منتظم يُمارَس لأهداف محددة مثل الصحة، الترويح، المنافسة، وفق قواعد متفق عليها تبعاً لطبيعة النشاط ومتطلبات كل لعبة أو مسابقة.

## نظرة الإسلام إلى الرياضة:

تُعدُّ الرياضة أحد أشكال الأنشطة الحياتية للطالب، وهناك العديد من المشاهد التي تدل على ارتباط الإسلام بالرياضة واستثمار اللياقة البدنية.

يحث ديننا الإسلامي الحنيف على الاهتمام بالصحة وممارسة الأنشطة التي تعود بالفائدة والمنفعة، وقد مارس المسلمون قديماً العديد من الأنشطة الرياضية، مثل: المبارزة، والجري، والفروسية والسباحة، والرماية، كما دلت بعض الأقوال المأثورة والمواقف على ممارسة النبي (ﷺ) للرياضة أو التشجيع على بعض أنشطتها، مثل:

- ورد أن النبي (ﷺ) قد سابق بين الخيل!
  - ورد عن النبي (ﷺ) مشاهدته لبعض الفتيان وهم يلعبون بالحراب.
- كما حث سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) على تعليم الأبناء لبعض الأنشطة الرياضية مثل: الرماية، والسباحة، وركوب الخيل.



١- [البخاري، صحيح البخاري، رقم الحديث ٤٢٠].

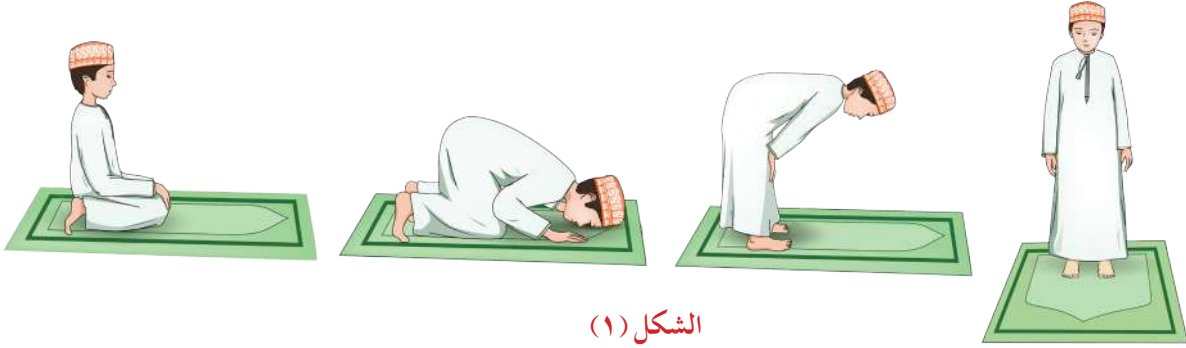
٢- [البخاري، صحيح البخاري، رقم الحديث ٤٥٤].





وفي ديننا الإسلامي العديد من العبادات التي نوّديها لتتقرب بها إلى الله سبحانه وتعالى، ويتضمن أداؤها أنشطة حركية متنوعة مثل:

● **الصلاة:** تتضمن الصلاة أوضاعاً مشابهة لأوضاع التمرينات الرياضية مثل وضع [الوقوف] و [الوقوف . ميل] أثناء الركوع و [جلوس الجثو] أثناء التشهد، كما تتضمن حركات القيام والقعود والركوع والسجود؛ مما يسهم في تحريك عضلات الجسم وزيادة مرونة المفاصل، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

● **الحج والعمرة:** تتضمن مناسك الحج والعمرة العديد من الواجبات الحركية، مثل المشي أثناء الطواف حول الكعبة والهرولة أثناء السعي بين الصفا والمروة، والرمي أثناء رمي الجمرات، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)



## أهمية ممارسة الرياضة في حياتنا:

للرياضة أهمية كبيرة وفوائد متعددة في مختلف جوانب الحياة، وستتطرق في هذا الموضوع إلى أهميتها وفوائدها في الجوانب الآتية:

الحالة النفسية



النواحي التربوية  
والاجتماعية



الصحة واللياقة البدنية



### الصحة واللياقة البدنية

أولاً:

- يحث ديننا الإسلامي الحنيف على الاهتمام بالصحة وتجنب ما يضر بها، حيث ورد عن النبي (ﷺ) أنه قال: (فإن لجسدك عليك حقاً)، وللممارسة الرياضة عدة فوائد، مثل:
- تعزيز صحة الجسم ومناعته والوقاية من بعض الأمراض.
  - رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتحسين عمل الأعضاء كالقلب والرئتين.
  - المحافظة على الوزن الصحي المثالي، وتجنب زيادة الوزن والسمنة.
  - رفع مستوى اللياقة البدنية، وكفاءة أداء الواجبات الحركية والمهارات الرياضية.

١- [البخاري، صحيح البخاري، رقم الحديث ٥١٩٩]



## إرشادات ينبغي مراعاتها عند ممارسة الرياضة :

- الفحص الطبي للتأكد من الحالة الصحية والبدنية.
- اختيار نوع الرياضة المناسبة، وارتداء الملابس الرياضية والأحذية المناسبة لمقاسات الجسم وحالة الطقس.
- الاهتمام بالتغذية الصحية وشرب كميات كافية من الماء.
- يُنصح الأطفال بممارسة الرياضة بانتظام بما لا يقل عن (٦٠) دقيقة يوميًا، مع الاهتمام بالإحماء وتهيئة الجسم.
- ممارسة التمرينات والأنشطة الرياضية الهوائية مثل المشي، والجري، وركوب الدراجات الهوائية بطريقة صحيحة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة.
- تجنب ممارسة الرياضة في الحالات الآتية: بعد تناول الطعام مباشرة، أثناء الأجواء الحارة، أو وجود الغبار والأتربة، وعند المرض أو الشعور بالإجهاد.

الأنشطة الهوائية التي تُمارَس باستنشاق الهواء وبشدة متوسطة وتستمر لأكثر من بضع دقائق.

## ثانيًا: النواحي التربوية والاجتماعية

- يشجّع ديننا الإسلامي على القيم والأخلاق الحميدة مثل: الصدق والأمانة والتعاون، فقد ورد عن النبي (ﷺ) أنه قال (من غشنا فليس منا)، ولممارسة الرياضة عدة فوائد مثل:
- غرس العديد من القيم كالأمانة والشجاعة والقيادة.
  - إتاحة الفرصة لتكوين الصداقات مع الآخرين.
  - تعزيز العمل الجماعي والتعاون وروح الفريق الواحد.

## إرشادات ينبغي مراعاتها عند ممارسة الرياضة:

- ممارسة الرياضة مع ذوي الأخلاق الحسنة.
- احترام الآخرين (المعلم، المدرب، الزملاء) وإظهار التقدير لجهودهم.
- الالتزام بالأمانة وعدم الغش واحترام قواعد الألعاب والمسابقات الرياضية.
- اختيار الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة، وعدم اللعب في أوقات الصلاة أو مذاكرة الدروس.
- تجنب بعض السلوكيات مثل: إيذاء الآخرين، استخدام الألفاظ البذيئة والألقاب السيئة أو الاستهزاء بالآخرين، والتقليد السيئ لبعض اللاعبين، والتعصب الرياضي للفريق أو النادي.

١- [مسلم، الصحيح كتاب الإيمان، رقم الحديث ١٠١].



تؤثر ممارسة الرياضة بشكل منتظم في تحسين الحالة النفسية والمساعدة في التغلب على الضغوطات النفسية، وللممارسة الرياضة عدة فوائد مثل:

- ضبط الانفعالات والتحكم بها.
- خفض معدلات التوتر، وتحسين الحالة المزاجية للطلاب.
- إكساب الثقة بالنفس.
- تحقيق الذات والمبادرة في تحقيق الإنجازات.

### إرشادات ينبغي مراعاتها عند ممارسة الرياضة:

- المبادرة بالمشاركة في الأنشطة الرياضية داخل وخارج المدرسة.
- الهدوء وضبط النفس في أثناء ممارسة الرياضة.
- تقبُّل نتيجة المنافسة وعدم المبالغة في التعبير عن مشاعر الفوز أو الخسارة.
- الاستمرار في ممارسة الرياضة، وعدم التوقف أو الاستسلام في حال مواجهة أي تحديات.

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن الرياضة وأهميتها.
- عرض بعض فوائد الرياضة لمختلف الجوانب من خلال (الصور التوضيحية، الفيلم التعليمي).
- مناقشة الطلبة عن أهمية الرياضة من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
  - ما أهمية الرياضة؟
  - ما جوانب استفادتنا من ممارسة الرياضة؟
  - ما الأنشطة الرياضية التي تمارسها؟



- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تشرح كل مجموعة أحد جوانب الاستفادة من الرياضة.
  - يختار المعلم باستخدام البطاقات إحدى المشكلات المرتبطة بالرياضة، مثل (التعصب الرياضي، الاستهزاء بالآخرين، عدم الإحماء قبل ممارسة الرياضة)، ثم يقوم الطلبة بتصنيفها تبعاً للجوانب المرتبطة بها.
  - تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بتحليل السلوكيات والنتائج أو الآثار المترتبة والإرشادات الواجب اتباعها عند ممارسة الرياضة في حصة الرياضة المدرسية أو المجتمع المحلي باستخدام البطاقات.
- أمثلة:** - عدم ارتداء الزي الرياضي المتكامل.
- عدم احترام قواعد اللعب.
- إذاء زملاء بالألفاظ أو بالاعتداء الجسدي.

| م | السلوك الذي تم رصده                   | النتائج والآثار المترتبة | الإرشادات                            |
|---|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| ١ | عدم ارتداء بعض الطلبة للحذاء الرياضي. | تعرض الطلبة للإصابات.    | ضرورة ارتداء الحذاء الرياضي المناسب. |

## الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - ما جوانب الاستفادة من ممارسة الرياضة؟
  - استدل على حث الدين الإسلامي الحنيف على ممارسة الرياضة.
  - اذكر بعض الأمثلة للأنشطة الرياضية التي كانت تُمارَسُ في عهد النبي (ﷺ) والصحابة رضي الله عنهم.
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتناقش كل مجموعة أحد جوانب الاستفادة من ممارسة الرياضة وبعض الإرشادات المرتبطة بها.



## تمهيد

يُعَدُّ الاهتمام بالقوام السليم من العوامل المهمة في حياة الطالب، لارتباطه بصحته وجوانب شخصيته في مراحل النمو المختلفة، وتزداد الحاجة إلى الاهتمام بسلامة القوام مع تغير نمط الحياة المعاصرة وتأثر العادات الغذائية والحركية بالاعتماد المتزايد على التكنولوجيا الحديثة، وقلة ممارسة النشاط البدني، وذلك لتجنب الإصابة بالعديد من المشكلات الصحية والانحرافات القوامية.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف القوام السليم وأهميته.
- يُحدّد الانحرافات القوامية وأسبابها.
- يؤدّي التمرينات الوقائية لبعض الانحرافات القوامية.
- يطبّق بعض العادات السليمة المرتبطة بالمحافظة على القوام في حياته اليومية.
- يقدر أهمية الالتزام بالعادات الصحية السليمة للمحافظة على سلامة القوام.

## المفاهيم

القوام السليم، الانحرافات القوامية، التمرينات الوقائية، العادات القوامية، التركيب الجسمي.

## الأدوات والوسائل التعليمية

بطاقات مصورة للانحرافات القوامية والعادات السلوكية الصحيحة.

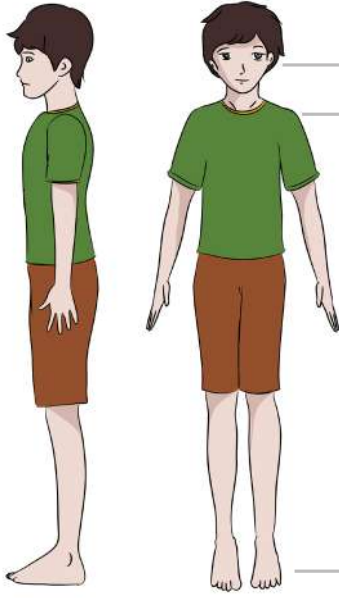


## القوام السليم

هو توافق عمل أجهزة الجسم، والعضلات، والعظام، والأعصاب بشكل سليم في الأوضاع الثابتة والمتحركة بأعلى كفاءة وأقل جهد.

يُعبّر عن حالة تكون فيها العضلات والعظام بانحناءاتها الطبيعية دون زيادة أو نقصان، مما يؤهّل الفرد للقيام بأداء الحركات والأنشطة اليومية بسهولة وبأقل مجهود دون الإحساس بالتعب.

## مواصفات القوام السليم



الشكل (١)

• الوقوف، الجسم مستقيم ومنتزح. النظر للأمام والذقن للداخل.

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

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

## أهمية القوام السليم

- ١- إكساب الفرد الصحة الجيدة مع كفاءة عمل أجهزة الجسم الحيوية.
- ٢- الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية مثل: الإمساك، والقيء المستمر، والصداع، وضعف الدورة الدموية.
- ٣- تعزيز الصحة النفسية والثقة بالنفس وقوة الشخصية.
- ٤- كفاءة أداء الحركات والأنشطة اليومية وعمل المفاصل والعضلات والعظام بطريقة سليمة ومتناسقة.
- ٥- كفاءة أداء المهارات الرياضية كالرمي والدفع والعدو.
- ٦- الإحساس بالجمال والمظهر اللائق.



## العوامل التي تسهم في المحافظة على القوام السليم

هناك العديد من العوامل المؤثرة في سلامة القوام التي ينبغي الاهتمام بها ، مثل :

يسهم في تقوية العضلات وصلابة العظام وزيادة سمك غضاريف المفاصل ومرونتها والحفاظ على الوزن المثالي.

النشاط  
البدني

تسهم التغذية الجيدة التي تحتوي على جميع العناصر الرئيسية في بناء الجسم ونموه الصحي وبالتالي الوقاية من مشكلات القوام.

التغذية  
السليمة

ترتبط حالة القوام بزيادة الوزن والسمنة وكذلك تتأثر بالنعحافة المفرطة.

التركيب  
الجسماني  
ووزن الجسم

يتأثر القوام ببعض العادات مثل: طريقة الجلوس والوقوف وحمل الأشياء.

العادات  
القوامية

تؤثر بعض الحالات النفسية على حاله القوام مثل: الخجل والانطواء وعدم الثقة بالنفس على طريقة الوقوف بخفض الرأس للأسفل.

الحالة  
النفسية

## انحرافات القوام

تغيّر كلي أو جزئي في عضو أو أكثر من أجزاء الجسم، وابتعاده عن شكله الطبيعي؛ مما يتسبب في

حالة من عدم التوازن بين الأجزاء وبذل طاقة زائدة أثناء الحركة أو الثبات.

تختلف درجة الانحرافات بين الانحرافات البسيطة التي يمكن معالجتها بالتمارين العلاجية، والانحرافات الكبيرة التي تتطلب عمليات جراحية لمعالجتها.

وقد تحدث انحرافات القوام نتيجة لبعض الأسباب الوراثية أو الخلقية أو المكتسبة، وستطرق في هذا الموضوع للأسباب المكتسبة المرتبطة بنمط الحياة الصحي والممارسات اليومية.





## تم تناول بعض الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً في منهج الصف الثاني، وللتأكيد على أهمية الوقاية منها، نستعرضها في هذا الموضوع لمراجعتها، وهي:

### ثانياً استدارة الكتفين

**أسبابه:**

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



(الشكل ٤)



(الشكل ٥)

**بعض التمرينات الوقائية**

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

### الانحرافات القوامية

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

#### أولاً سقوط الرأس للأمام

**أسبابه:**

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



(الشكل ٢)



(الشكل ٣)

**بعض التمرينات الوقائية**

- [وقوف، وضع كتاب فوق الرأس] المشي للأمام مع المحافظة عليه.
- [وقوف، تثبيت الكتفين خلف الرقبة] الدفع بالكتفين للأمام وبالرأس للخلف.

١٦٧ الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (ملاحظ على سحني)

١٦٦ الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (ملاحظ على سحني)

### ثانياً سقوط أحد الكتفين

**أسبابه:**

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



(الشكل ٦)



(الشكل ٧)

**بعض التمرينات الوقائية**

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

### الانحرافات القوامية

١٦٧ الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (ملاحظ على سحني)

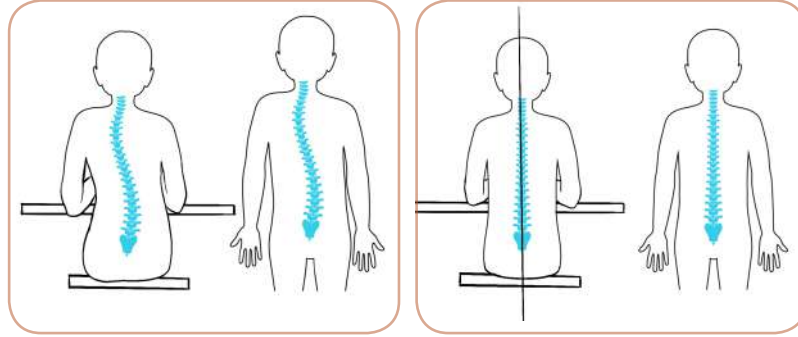
١٦٨ الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصحي (ملاحظ على سحني)



## وستتناول في هذا الموضوع الانحرافات القوامية الآتية:

### أولاً: انحناء العمود الفقري (الالتواء الجانبي)

انثناء العمود الفقري لأحد الجانبين وانحرافه عن خط المنتصف، إما لجهة اليمين أو اليسار، كما في الشكل (٥).



الانحراف

الحالة الطبيعية

الشكل (٥)

### أسبابه:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذا الانحراف، مثل:

- الاستمرار في ممارسة بعض العادات غير السليمة في الوقوف أو الجلوس.
- مزاوله بعض المهن التي تتطلب ثني الجذع لأحد الجانبين لمدة طويلة ويزيد العبء فيها على مجموعة عضلية واحدة.
- حمل الحقيبة باستمرار على جانب واحد من الجسم.
- تعود الجلوس الخاطيء على أحد الجانبين للقراءة أو مشاهدة التلفاز.



الشكل (٦)

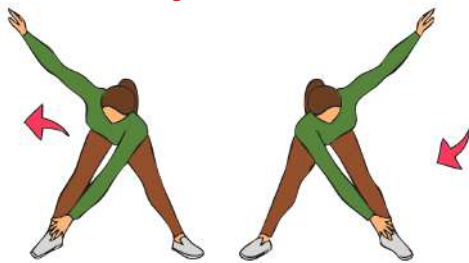
### بعض التمرينات الوقائية:

- [جلوس على المقعد، تشبيك الكفين عاليًا] تبادل ثني الجذع للجانبين،

كما في الشكل (٦).

- [وقوف فتحًا. الذراعان جانبًا] تبادل لف الجذع للجانبين

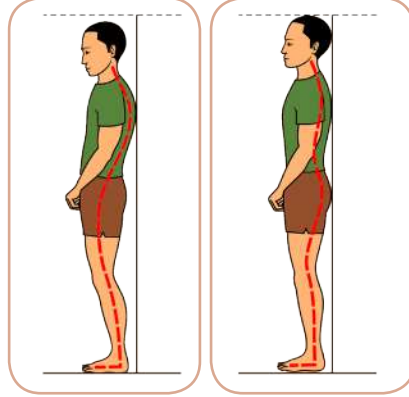
مع لمس الرجل المعاكسة، كما في الشكل (٧).



الشكل (٧)



زيادة تقوُّس منطقة الظهر للأمام؛ مما يؤدي إلى حدوث طول في عضلات الظهر الخلفية، وقصر وانقباض في عضلات الصدر الأمامية، كما في الشكل (٨).



الانحراف

الحالة الطبيعية

الشكل (٨)

## أسبابه:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذا الانحراف، مثل:

- الاستمرار في ممارسة عادات سلوكية غير سليمة مثل: حمل الأدوات، أو الوقوف، أو الجلوس لفترة طويلة بطريقة خاطئة.
- ارتداء الملابس الضيقة.
- الخجل مع ميل الرأس والظهر للأمام باستمرار.
- اعتياد الميل بالجذع للأمام.



الشكل (٩)

## بعض التمرينات الوقائية:

- [انبطاح. استناد على اليدين تحت الكتفين] فرد اليدين كاملاً

ورفع الجذع والرأس والرجلين لأعلى، كما في الشكل (٩).

- [وقوف. فتحا. تشبيك الذراعين خلفاً] رفع الذراعين للأعلى، كما في

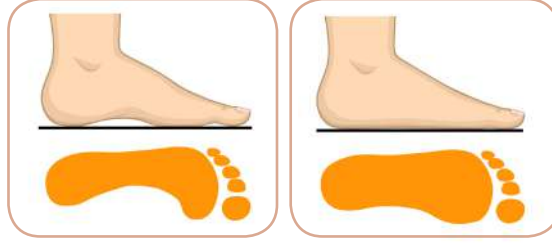
الشكل (١٠).



الشكل (١٠)



هبوط القوس الداخلي للقدم وتلاصق جانبيه الداخلي بالأرض بشكل كامل عند الوقوف، كما في الشكل (١١).



القدم المفلطحة

القدم الطبيعية

الشكل (١١)

## أسبابه:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذا الانحراف، مثل:

- ضعف العضلات وأربطة القدم.
- ارتداء الأحذية غير المريحة.
- زيادة وزن الجسم والسمنة.
- إصابات بالقدم أو التهاب المفاصل.

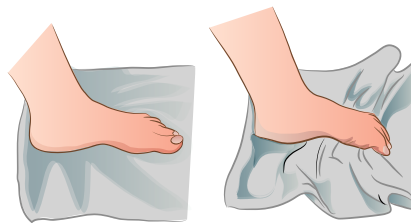
## بعض التمرينات الوقائية:



الشكل (١٢)

- [جلوس على مقعد] دحرجة كرة تنس أو إسطوانة بباطن القدم، كما في الشكل (١٢).

- [وقوف] التقاط قطعة قماش بأصابع القدمين مع رفع الرجل عالياً، كما في الشكل (١٣).

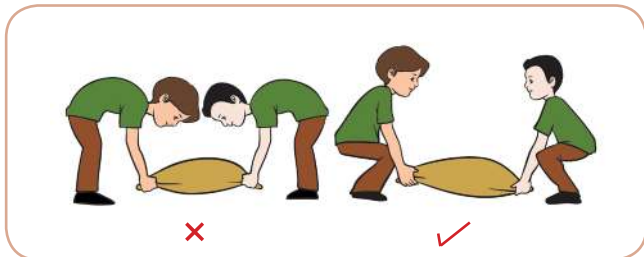
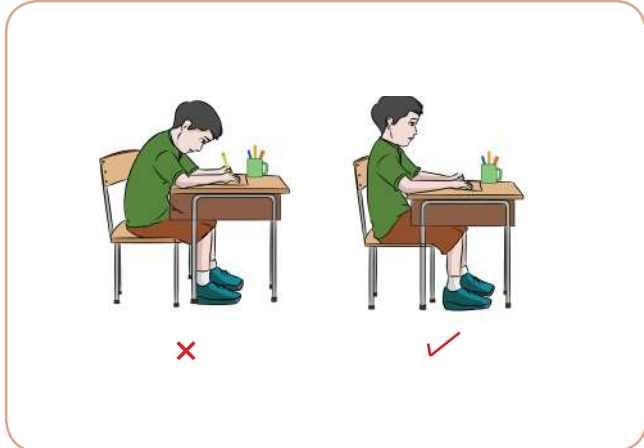
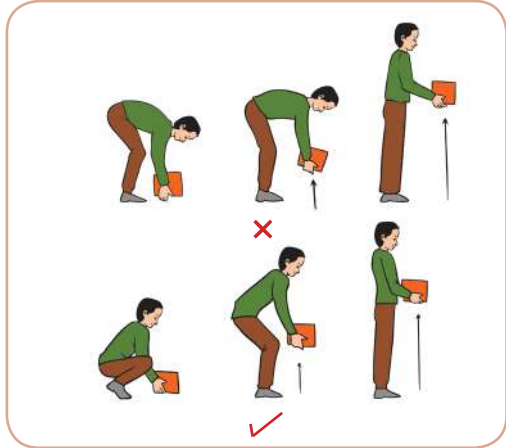
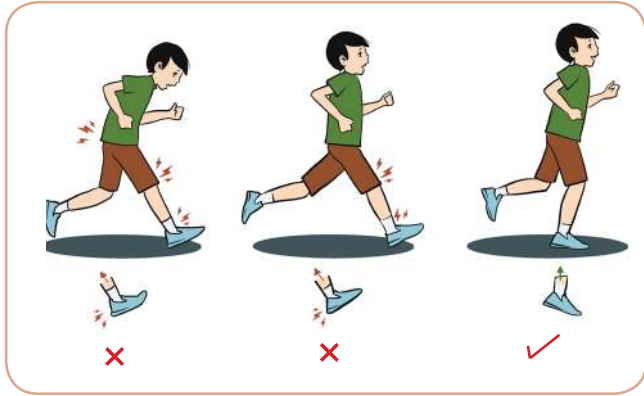
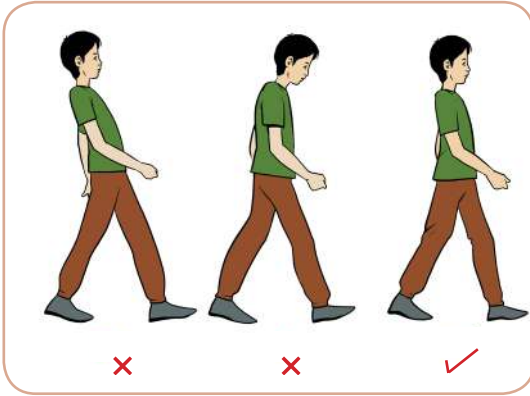


الشكل (١٣)



## إرشادات ينبغي مراعاتها للمحافظة على القوام السليم:

- ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية بانتظام.
- التغذية السليمة والمتوازنة.
- المحافظة على الوزن الصحي المثالي.
- ارتداء الملابس والأحذية المناسبة لمقاسات أجزاء الجسم.
- منح الجسم الراحة وساعات النوم الكافية.
- الاهتمام بالصحة النفسية وتجنب حالات الخجل والانطواء.
- ممارسة العادات اليومية بطريقة صحيحة، مثل المشي والجري و الجلوس أو حمل الأشياء ورفعها وبعض الأعمال المنزلية، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٤)



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن القوام السليم وأهميته.
- عرض بعض الانحرافات القوامية والتمرينات الوقائية لها من خلال (الصور التوضيحية، الفيلم التعليمي).
- مناقشة الطلبة حول القوام السليم من خلال طرح بعض الأسئلة مثل:
  - ما أهمية القوام؟
  - ما العوامل المؤثرة في القوام؟
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتشرح كل مجموعة أحد الانحرافات القوامية من حيث شكلها وأسباب الإصابة بها.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بالآتي:
  - أداء بعض التمرينات الوقائية لأحد الانحرافات القوامية .
  - أداء بعض العادات السلوكية الواجب اتباعها للمحافظة على القوام السليم.
- يطلب المعلم من الطلبة حصراً للعادات السلوكية المرتبطة بالقوام السليم من حياتهم اليومية، وتفرغها في بطاقة، ثم عرضها أمام الطلبة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بأداء حملة تثقيفية مُصَغَّرة حول المحافظة على القوام السليم داخل الصف أو المدرسة أو المجتمع المحلي.

يمكن للمعلم تطبيق التمرينات الوقائية بصورة عملية في الملعب أو بأداء نماذج لها في غرفة الصف.

## الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - اذكر بعض انحرافات القوام، وأسبابها.
  - ما العادات السلوكية الواجب اتباعها للمحافظة على القوام السليم؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية وتوزيع بطاقات مصورة للانحرافات القوامية، ثم تؤدي كل مجموعة بعض التمرينات الوقائية للانحراف المحدد.



## المراجع

- إبراهيم، موسى فهمي؛ حسن، عادل علي (١٩٩٤). **التمرينات والعروض الرياضية**. القاهرة: دار المعارف.
- إبراهيم حنفي شعلان، محمد عفيفي (٢٠٠١). **كرة القدم للناشئين**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- إبراهيم، منير جرس (١٩٩٤). **كرة اليد للجميع**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو هرجة، مكارم حلمي؛ زغلول، محمد سعد (٢٠٠٠). **مشكلات مناهج التربية الرياضية المدرسية**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٩). **اجر! اقفز! ارم!**. موناكو.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠١٢). **ألعاب القوى للأطفال**. موناكو.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠١٢). **نماذج تعليمية للأطفال في ألعاب القوى**. موناكو.
- الاتحاد الدولي لكرة السلة (٢٠٠٠). **كرة السلة للاعبين الشباب/ توجيهات للمدربين**.
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (٢٠١٤). **برنامج وقت الريشة**. تاريخ الاسترجاع ٢٠٢٠/١١/٨، من <http://www.issepsf.rnu.tn/useruploads/files/1lmds2/BWF20%University20%Course20%20%Description.pdf>
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (٢٠١٩). **دليل المدربين**.
- امبابي، هبة عبدالعظيم؛ عبدالمنعم، محمد حسنين (٢٠٠٨). **مناهج التربية البدنية والرياضية**. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- أمين، هلال (٢٠١٧). **الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم**. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- برهم، عبدالمنعم سليمان (١٩٩٥). **موسوعة الجمباز العصرية**. عمّان: دار الفكر.
- برهم، عبدالمنعم؛ شحاته، محمد؛ تويران، جاسر (١٩٨٩). **موسوعة التمرينات البدنية (ج ٢)**. الأردن: الشرق الأوسط للطباعة.
- البوريني، أحمد (٢٠١٢). **الكرة الطائرة مهارات تدريبات إصابات**. عمّان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- التكريتي، وديع ياسين (٢٠١٢). **المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية**. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- جودة، أحمد عريبي (٢٠١٤). **الإعداد البدني في كرة اليد**. القاهرة: المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حسنين، محمد صبحي (٢٠٠٣). **القياس والتقويم في التربية البدنية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسنين، محمد صبحي (٢٠٠٤). **القياس والتقويم في التربية البدنية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسين، عمرو عبدالفتاح (٢٠١١). **أساسيات كرة اليد**. مذكرة تربوية منشورة. جمهورية مصر العربية. جامعة المنصورة.

- خطاب، عطيات؛ فكري، مها؛ شقير، شهيرة (٢٠٠٦). **أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- خماس، رياض خليل؛ رزوقي، طارق حسن؛ صخي، حسين سبهان (٢٠١٢). **الكرة الطائرة: تاريخ - مهارات - خطط - إدارة المباراة والتدريب**. جامعة بغداد.
- الدرمللي، تيسير عبدالسلام (٢٠١٥). **المهارات الفنية للجمباز**. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- الربضي، كمال جميل (٢٠٠٥). **الجديد في ألعاب القوى**. عمّان: دار وائل للنشر.
- رياض، أسامة؛ أبو النجا، عصام جمال (٢٠١٦). **التربية الصحية**. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- زاهر، عبدالرحمن عبدالحميد (٢٠٠١). **موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الزبيدي، خلود مانع (٢٠٠٨). **موسوعة الألعاب الرياضية**. عمّان: دار دجلة.
- زهران، ليلى (١٩٩٧). **الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سالم، مختار (١٩٩١). **مع كرة السلة**. القاهرة. دار المعارف للطباعة والنشر.
- سلامة، ياسر (٢٠٠٥). **الألعاب الحركية والعقلية للمدارس**. الأردن: دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.
- الشاذلي، أحمد؛ الحرز، محمود؛ بوعباس، يوسف (٢٠٠٠). **الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز**. الكويت: منشورات ذات السلاسل.
- شعلان، إبراهيم (٢٠١٤). **دليل الناشيء في كرة القدم**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صابر، فاطمة عوض (٢٠٠٩). **طرق تدريس الألعاب الجماعية**. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- الطائي، عبدالرزاق (١٩٩٩). **التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي**. عمّان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عبدالباقي، أحمد (٢٠١٤). **الألعاب الرياضية والمسابقات والهوايات**. القاهرة: مركز الراية للنشر.
- عبدالرحيم، ناهد أحمد (٢٠١٠). **التمرينات التأهيلية لتربية القوام**. عمّان: دار الفكر.
- علي، عادل عبد البصير (٢٠٠٤). **أسس ونظريات الجمباز الحديث**. القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- علي، عادل عبد البصير (٢٠٠٤). **الجمباز الفني**. القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- عليوة، علاء الدين محمد (٢٠٠٩). **التمرينات البدنية**. الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- عمران، روز غازي (٢٠١٤). **الرياضة والصحة للجميع**. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- فرج، أئين (٢٠٠٤). **أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين**. عمّان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.



- محمد، كرار حيدر (٢٠٠١). **موسوعة الألعاب الرياضية**. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر (٢٠١٣). **كرة القدم (التدريب البدني)**. عَمَّان: مكتبة المجتمع العربي.
- معوّض، حسين سيد (١٩٩٤). **كرة السلة للجميع**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الهيتي، موفق أسعد (٢٠١٤). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**. عَمَّان: دار دجلة.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٣). كتاب مادة التربية الإسلامية للصف السادس (الفصل الثاني). سلطنة عُمان.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠٢٠). **دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الرابع**. سلطنة عُمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٢). **الألعاب والرياضات التقليدية العمانية**. سلطنة عُمان.
- ياسر، بشار؛ يوسف، طارق علي (٢٠١٧). **الكرة الطائرة مهارات وتخطيط**. عَمَّان: دار دجلة.

- Australian Sports Commission (2012). Playing for Life — Table Tennis. Retrieved 11/15/2020 from [https://esctta.com.au/wp-content/uploads/Playing\\_for\\_life\\_Table\\_Tennis\\_manual\\_v14\\_2\\_26\\_-\\_2.0.pdf](https://esctta.com.au/wp-content/uploads/Playing_for_life_Table_Tennis_manual_v14_2_26_-_2.0.pdf)
- Clarke, D (2016). EasiCoach Soccer Skills Activities. Green Star Media. Ltd
- Garland, J (2014). Youth Soccer Drills. Human Kinetics, Inc.
- International Basketball Federation (2016). coaches manual mini-basketball. Retrieved 20/2020/11 <https://www.fiba.basketball/documents/Mini-Basketball-English.pdf>
- International Handball Federation (2019). teaching handball - teacher guidelines. Retrieved 2020/12/20 from [https://www.ihf.info/sites/default/files/03-2020/H@S\\_booklet\\_0.pdf](https://www.ihf.info/sites/default/files/03-2020/H@S_booklet_0.pdf)
- International Handball Federation. Teaching Handball at school. Retrieved 2020/12/20 from [http://handballvic.org.au/wp-content/uploads/10285/03/2017\\_Booklet\\_en.pdf](http://handballvic.org.au/wp-content/uploads/10285/03/2017_Booklet_en.pdf)
- International Volleyball Federation (2008). MINI-VOLLEYBALL HANDBOOK. Retrieved 2020/11/28 [http://www.fivb.org/EN/Development/document/FIVB\\_mini\\_volleyball\\_handbook.pdf](http://www.fivb.org/EN/Development/document/FIVB_mini_volleyball_handbook.pdf)
- Mirko Mazzantini, M & Simone Bombardieri, S (2013). Full Season Academy Training Program. SoccerTutor.
- Tepper, G., Rosario, A & Pruyn, W (2002). Table Tennis in Schools Program. Waterwheel Press.

تم بحمد الله