

نَتَمَدُّ بِثِقَةٍ
Moving Forward
with Confidence



سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالْبَعْثِ الْيَمِينِ



دليل المعلم لمادة

التربية البدنية والصحية

للمصف السادس





سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ وَالتَّحْقِيقِ

دليل المعلم لمادة

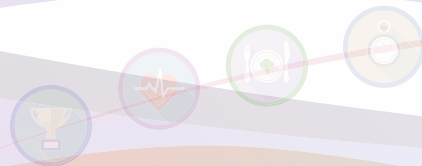
التربية البدنية والصحية

للمصف السادس

الدليل يتضمّن المخرجات التعليمية لطلبة ذوي الإعاقة

الطبعة الأولى

١٤٤٧هـ - ٢٠٢٥م





أُلِّفَ هذا الدليل وفق القرار الوزاري رقم (٢٠٢٤/٢٥٢)

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
حفظه الله ورعاه



المغفور له
السلطان قابوس بن سعيد
طيب الله ثراه

المقدمة

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الإنسان، وألهمه نور الإيمان، وعلمه البيان، والصلاة والسلام على خير الخلق سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تُعَدُّ التربية البدنية والصحية من الركائز الرئيسة في الخطط والإستراتيجيات التي تهدف إلى تنمية شخصية الطالب؛ لأهميتها في إكساب النشء مختلف الخبرات التي تمكنهم من تلبية متطلبات الحياة المعاصرة في مختلف جوانبها، حيث تساهم برامج التربية البدنية والصحية في دعم مجالات الصحة والرياضة التنافسية عبر تطوير قدرات الطلبة المهارية والبدنية، وإكسابهم المعلومات المرتبطة بالألعاب والمسابقات الرياضية، مما يمكنهم من ممارسة الرياضة في مستويات تنافسية عالية، بالإضافة إلى تعزيز القيم والاتجاهات الاجتماعية ومهارات المستقبل، كالقيادة والتعاون والعمل الجماعي؛ ليصبحوا أكثر تفاعلاً مع ذواتهم ومع مَنْ حولهم.

معلمي ومعلمات التربية البدنية والصحية،،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي أُلِّفَ استكمالاً لخطّة تحديث مناهج الصفوف (١٠-٥) وفق رؤية تطويرية أنجز منها تأليف مناهج الصفوف (الأول والثاني والثالث والرابع والخامس) التي استهدفت إكساب الطلبة الخبرات المختلفة عبر تنوع البرامج والأنشطة التي تتضمنها المناهج، بما يتوافق مع خصائص المرحلة العمرية وميول الطلبة واتجاهاتهم، والربط بين المناهج في الصفوف السابقة ومناهج الصفوف اللاحقة. بالإضافة إلى التركيز على تنمية قدرات الطلبة الحركية والبدنية وتعلّمهم المهارات الأساسية وتوظيفها في الألعاب والمسابقات الرياضية، والتدرج في تدريس الألعاب الصغيرة، ثم الألعاب التمهيدية، ثم الألعاب المصغّرة.

تضمّن هذا الدليل ست وحدات دراسية هي: (اللياقة البدنية، ألعاب القوى، الألعاب الحركية (١)، الألعاب الحركية (٢)، الجمباز، الثقافة والوعي الصحي). روعي فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، وقد احتوت كل وحدة دراسية على موضوعات عديدة، يتراوح زمن التعلّم لكل موضوع من حصتين إلى عشر حصص، مع إعطاء مساحة للمعلم لاختيار الموضوعات التي يدرّسها في وحدتي الألعاب الحركية، كما تمّ تكييف محتويات الوحدات الدراسية ليتلاءم تدريسها مع الطلبة ذوي الإعاقة بالإضافة بعض الموضوعات وتكييف بعض الأنشطة، بالإضافة إلى تخصيص زمن للنشاط الحر؛ كونه جزءاً يتيح للطلبة المشاركة في اختيار الأنشطة المحببة إليهم في المنهج، كما تضمن مجموعة من البرامج المنهجية التي تساهم في توظيف الخبرات المكتسبة وتحقيق مخرجات المادة.

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

والله ولي التوفيق

المؤلفون

المحتويات

٨	المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية
٩	خصائص النمو لطلبة الصفين (٦،٥)
١٠	إرشادات للمعلم
١٤	الخطة الدراسية للصف السادس
١٨	النشاط الحر
١٩	البرامج المنهجية
١٩	سفرء التربية البدنية والصحية
٢١	المهرجانات الرياضية التعليمية
٢٤	ميثاق القيم الرياضية
٢٧	صحتي
٢٩	التنوع الرياضي
٣١	اللياقة البدنية
٣٣	الوحدة الأولى: اللياقة البدنية
٣٥	• الموضوع الأول: تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية
٥٠	• الموضوع الثاني: تمرينات الموانع (جماز الموانع)
٥٩	الوحدة الثانية: ألعاب القوى
٦١	• الموضوع الأول: سباق العدو (٣٠ - ٦٠) م من البدء المنخفض
٦٩	• الموضوع الثاني: الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (٣ - ٥) خطوات
٧٧	• الموضوع الثالث: دفع الكرة الطيبة (٥٠٠ جم - ١ كجم)
٨٧	الوحدة الثالثة: الألعاب الحركية (١)
٨٩	• الموضوع الأول: لعبة كرة القدم للصغار
١٠٠	• الموضوع الثاني: لعبة كرة السلة للصغار
١١٣	• الموضوع الثالث: لعبة الريشة الطائرة
١٢٥	• الموضوع الثالث: لعبة كرة الهدف (الإعاقة البصرية)
١٣٥	• الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية العمانية

١٤٣	الوحدة الرابعة: الألعاب الحركية (٢) .
١٤٥	• الموضوع الأول: لعبة الكرة الطائرة للصغار .
١٥٦	• الموضوع الثاني: لعبة كرة اليد للصغار .
١٦٨	• الموضوع الثالث: لعبة كرة الطاولة .
١٨١	• الموضوع الثالث: لعبة كرة الطاولة (الإعاقة البصرية) .
١٩٢	• الموضوع الرابع: الألعاب الصغيرة .
٢٠٣	الوحدة الخامسة: الجمباز .
٢٠٥	الجمباز الإيقاعي (التمرينات الفنية الإيقاعية) للإناث .
٢٠٦	• الموضوع الأول: المشي والجري والحجل والوثب .
٢١٦	• الموضوع الثاني: المرحلات والدورانات والتمؤجات .
٢٢٦	• الموضوع الثالث: الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي .
٢٣١	الجمباز الأرضي للذكور .
٢٣٢	• الموضوع الأول: الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين .
٢٤٠	• الموضوع الثاني: الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفّة .
٢٤٨	• الموضوع الثالث: الجملة الحركية في الجمباز الأرضي .
٢٥٥	الوحدة السادسة: الثقافة والوعي الصّحي .
٢٥٧	• الموضوع الأول: القيم والأخلاق الرّياضية .
٢٦٦	• الموضوع الثاني: الغذاء الصّحي والريّاضة .
٢٧٣	المراجع .

المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية

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

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

خصائص النمو لطلبة الصفين «٥، ٦»

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

أولاً: خصائص النمو العقلي

- سرعة الاستيعاب والتعلُّم للحركات الجديدة.
- زيادة وضوح الفروق الفردية بين الطلبة.
- 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 الخاصّة.

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.

إرشادات للمعلم

توجيهات عامة:

- أهمية الاطلاع على النشرات التوجيهية لمتابعة المستجدات الحديثة للمادة.
- الاطلاع على مصادر ومراجع علمية متنوعة، وإثراء موضوعات محتوى الدليل.
- التركيز على اللعب كونه من الإستراتيجيات الفعّالة في تحقيق أهداف المنهج، وإشباع حاجات الطلبة وميولهم في هذه المرحلة العمرية.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الموضوعات.
- مراعاة تنفيذ النشاط الحر بطريقة جاذبة وممتعة، تتيح مشاركة جميع الطلبة في اختيار وأداء الأنشطة الرياضية المحببة إليهم.
- استثمار زمن التعلم بتقليل الشرح النظري، والتركيز على زيادة زمن ممارسة الطلبة ومشاركتهم في تطبيق المهارات الحركية، مع إضفاء روح التشويق والمتعة لدى الطلبة عند تنفيذ محتوى المنهج.
- التنوع في الطرق والأساليب التدريسية المستخدمة في تنفيذ محتوى المنهج بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للطلبة بما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم المهارة، تثبيت وإتقان المهارة، تقويم المهارة).
- التوظيف الفعّال 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.
- مراعاة إشراك الطلبة من ذوي الإعاقة في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها في أثناء الأداء، مع تعزيز الأداء الصحيح وتشجيعه.
- إتاحة الفرصة للطلبة للقيام بأدوار قيادية، مما يساهم في تعزيز وتنمية القيم التربوية الحميدة.
- التأكد من تحقق المخرجات التعليمية باستخدام أساليب التقويم المناسبة.
- التركيز على تحقق مخرجات الجانب الوجداني للموضوعات من خلال ملاحظة سلوكيات الطلبة في أثناء تنفيذ الحصص الدراسية وبعدها.
- الإعداد المسبق والتحضير للحصّة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- التأكيد على استخدام التقانة الحديثة في تفعيل المنهج.
- تفعيل البرامج المنهجية طوال العام الدراسي بما يحقق مخرجات المادة، وتوظيف الطلبة للخبرات المكتسبة في المنهج.
- تفعيل المهرجانات الرياضية التعليمية في حصص التربية البدنية والصّحية وخارجها.

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.
- 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 الصّيحات، وأسماء المجموعات.
- مراعاة التدرج في تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية بدءًا 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 الزملاء، 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 واشتراطات الأداء والمفاهيم العامّة والقيم ومهارات المستقبل مثل: العمل الجماعي، والتعاون، وتحمل المسؤولية في أثناء تنفيذ الأنشطة التطبيقية.
- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومنافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية يوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية، مثل: ألعاب القوى للصغار، والألعاب الجماعية المصغرة.

إرشادات خاصة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة السمعية (الصم)

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة وتوفير بيئة آمنة خالية من العوائق التي تعيق الحركة (الكراسي، أدوات، أحجار) لتجنب الإصابات.
- استخدام لغة الإشارة كأداة أساسية للتواصل، بالإضافة إلى استخدام الإشارات البصرية المرئية والاعتماد على الإشارات الضوئية أو الأعلام الملونة لبدء أو إيقاف الأنشطة.
- استخدام طرق التدريس المناسبة وتكييف الأنشطة لتناسب مع قدرات الطلبة بحيث تكون القواعد واضحة وبسيطة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وفق قدراتهم ومستويات إعاقاتهم وإشراك جميع الطلبة في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- تعزيز الفهم والتفاعل من حيث استخدام الإشارات التحفيزية التي تدل على الحماسة والتشجيع، والتأكد من رؤية جميع الطلبة للمعلم بوضوح عند إعطاء التعليمات.
- استخدام التعزيز المناسب، مثل (الإيماءات والإشارات) لتشجيع الطلبة وتحفيزهم ومساعدتهم في التغلب على التحديات النفسية، مثل: الخجل أو الخوف من الفشل.
- تقديم تغذية راجعة إيجابية وبناءة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها، وتقديم تعليقات فورية باستخدام الإشارات البصرية أو لغة الإشارة لمساعدة الطلبة على تصحيح الحركات أو تحسينها.

يلتزم المعلم بتدريس الموضوعات المقررة في المنهج للطلبة ذوي الإعاقة السمعية وفقاً للخطة الدراسية لطلبة التعليم العام، مع إمكانية تكييف المهارات والأنشطة المتضمنة في الموضوعات بما يتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم داخل البيئة المدرسية.

إرشادات خاصة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة البصرية (المكفوفين)

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة وتوفير بيئة آمنة خالية من العوائق التي تعيق الحركة (الكراسي، أدوات، أحجار) لتجنب الإصابات.
- استخدام الإشارات اللمسية والصوتية، مثل الأشرطة الملونة، أو الصافرة، أو الجرس لتوجيه الطلبة نحو الأنشطة.
- استخدام طرق التدريس المناسبة وتكييف الأنشطة لتناسب مع قدرات الطلبة بحيث تكون القواعد واضحة وبسيطة.
- مراعاة استخدام التعليمات اللفظية الواضحة لشرح الحركات والأنشطة، ولمساعدة الطلبة على فهم الأنشطة، وتجنب استخدام الإشارات غير اللفظية، مثل الإيماءات أو الإشارة بالأصابع إلى التطبيقات الصوتية لتوفير تعليمات وتوجيهات إضافية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وفق قدراتهم ومستويات إعاقاتهم، وإشراك جميع الطلبة في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- التوظيف الفعال للأدوات والأجهزة الرياضية بما يتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم، مثل استخدام أدوات رياضية مخصصة أو معدلة لتناسب احتياجات الطلبة الكفيفين، كالكرات ذات الأجراس.
- تقديم تغذية راجعة إيجابية وبناءة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها، وتقديم تعليقات فورية عن أداء الطلبة؛ لمساعدة الطلبة على تصحيح الحركات أو تحسينها.

يلتزم المعلم بتدريس الموضوعات المقررة في المنهج للطلبة ذوي الإعاقة البصرية وفقاً للخطة الدراسية الخاصة بهم، مع الرجوع إلى الإشارات التوضيحية المتضمنة في الدليل، وذلك على النحو التالي:

👁️ : يقوم المعلم بتنفيذ وتكييف الموضوع أو المهارة أو النشاط بما يتناسب مع قدرات الطلبة، مثل: يستبدل الجري بالمشي، أو يقلل المسافة أو الزمن المطلوب، أو غيرها من التعديلات المناسبة.

👁️ : ينفذ المعلم الموضوع أو النشاط للطلبة ذوي الإعاقة البصرية فقط.

👁️ : لا ينفذ المعلم الموضوع أو النشاط للطلبة ذوي الإعاقة البصرية.

الخطة الدراسية للصف السادس

الفصل الدراسي	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص للموضوع	إجمالي عدد الحصص للوحدة	
الأول	اللياقة البدنية	تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.	٢	٤	
		تمرينات الموانع (جماز الموانع).	٢		
	ألعاب القوى	سباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض.	٢	٨	
		الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (٣-٥) خطوات.	٤		
		دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم- ١ كجم).	٢		
	الألعاب الحركية «١»	لعبة كرة القدم للصغار.	٤ - ٨	١٤ يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات بمجموع (١٤) حصة	
		لعبة كرة السلة للصغار.	٦ - ١٠		
		لعبة الريشة الطائرة.	٤ - ٨		
		الألعاب الشعبية العُمانية.	٢- ٤		
	نشاط حر			٢	
	قياس وتقويم			٤	

الفصل الدراسي	الوحدة	الموضوعات	عدد الاحصص	إجمالي عدد الاحصص للوحدة
الثاني	الألعاب الحركية (٢)	لعبة الكرة الطائرة للصغار.	٨ - ٤	١٤ يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات بمجموع (١٤) حصة
		لعبة كرة اليد للصغار.	٨ - ٤	
		لعبة كرة الطاولة.	٨ - ٤	
		الألعاب الصغيرة.	٤ - ٢	
	الجمباز الإيقاعي (للإناث)	المشي والجري والحجل والوثب.	٤	٨
		المرجحات والدورانات والتموجات.	٢	
		الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي.	٢	
	الجمباز الأرضي (للمذكور)	الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.	٤	٨
		الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.	٢	
		الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.	٢	
	الثقافة والوعي الصحي	القيم والأخلاق الرياضية.	٢	٤
		الغذاء الصحي والرياضة.	٢	
	نشاط حر			٢
	قياس وتقويم			٤

ملحوظة:

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

الخطة الدراسية للصف السادس (الإعاقة البصرية)

الفصل الدراسي	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص للموضوع	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	اللياقة البدنية	تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية.	١	٢
		تمارين الموانع (جهاز الموانع).	١	
	ألعاب القوى	سباق العدو (٦٠-٣٠) م من البدء المنخفض.	٢	٤
		دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم).	٢	
	الألعاب الحركية «١»	لعبة كرة القدم للصغار.	٢ - ٤	٧ يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات بمجموع (٧) حصص
		لعبة كرة السلة للصغار.	٢ - ٤	
		لعبة كرة الهدف.	٣ - ٥	
		الألعاب الشعبية العُمانية.	١ - ٢	
	نشاط حر			١
	قياس وتقويم			٢

إجمالي عدد الحصص للوحة		عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي	
يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات بمجموع حصص (٧)	٧	٤ - ٢	لعبة الكرة الطائرة للصغار.	الألعاب الحركية (٢)	الثاني	
		٤ - ٢	لعبة كرة اليد للصغار.			
		٤ - ٢	لعبة كرة الطاولة.			
		٢ - ١	الألعاب الصغيرة.			
٤	٢	المشي والجري والحجل والوثب.	الجمباز الإيقاعي (للإناث)			
		المرجحات والدورانات والتموجات.				
		الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي.				
٤	٢	الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.	الجمباز الأرضي (للذكور)			
		الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.				
		الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.				
٢	١	القيم والأخلاق الرياضية.	الثقافة والوعي الصحي			
		الغذاء الصحي والرياضة.				
١		نشاط حر				
٢		قياس وتقويم				

النشاط الحرّ

الزمن: حصتان:

يُعَدُّ النشاط الحرّ من مكوّنات برامج التربية البدنية والصّحية، وله أهمية في استشارة 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 الحرّ:

يقوم المعلم بالتّحضير للحصة من خلال حصر مقترحات الطلبة للأنشطة التي ستُنَفَّذ في الحصة، مع مراعاة اتخاذ الإجراءات الآتية:

- 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 الحصة الواحدة.
- التّحضير والإعداد والتنظيم للأنشطة بمشاركة طلبة المجموعة مع المعلم.
- تقوم كل مجموعة بالتهيئة المناسبة قبل تنفيذ النشاط المختار.
- يقوم المعلم بالإشراف على تنفيذ الأنشطة.

نقاط مهمّة ينبغي مراعاتها عند تنفيذ النشاط الحرّ:

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

الأنشطة المقترحة تنفيذها في الحصة:

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

البرامج المنهجية

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

برنامج سفراء التربية البدنية والصّحية

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

ما الفكرة؟

تعيين مجموعة من الطلبة كسفراء للتوعية عن بعض الموضوعات المرتبطة بمنهج التربية البدنية والصّحية وتناسب مع المرحلة العمرية، مثل:

- النشاط البدني وعلاقته ببعض الأمراض المزمنة.
- النظافة والصّحة والرياضة.
- السُّمنة.
- نمط الحياة الصّحي.
- تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية على الصّحة.
- التغذية الصّحية.
- القوام السليم.
- القيم والأخلاق الرياضية.
- موضوعات أخرى.



ما الصفات التي ينبغي توفرها في السفراء؟

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

ما إجراءات التنفيذ؟

- ١- اختيار مجموعة من الطلبة في كل صف دراسي وعلى مستوى المدرسة.
- ٢- تحديد الموضوعات والخبرات المراد نقلها ونشرها بواسطة السفراء.
- ٣- تحديد الوسائل والأدوات المعينة التي تتوافق مع مستوى المرحلة العمرية، مثل: استمارات، ملصقات توعوية، مقاطع فيديو، بطاقة، وغيرها.
- ٤- تدريب السفراء على القيام بأدوار التوعية واستخدام الأدوات والوسائل المُعينة.
- ٥- تطبيق الطلبة السفراء لأدوارهم في الصف، ثم البيئة المدرسية، ثم الأسرة، ثم المجتمع المحلي وفق خطة زمنية محددة.
- ٦- التغطية الإعلامية للبرنامج داخل المدرسة وخارجها.
- ٧- تقييم أداء السفراء وتقديم التغذية الراجعة.
- ٨- تكريم السفراء والاحتفاء بهم.

المهرجانات الرياضية التعليمية

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

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

ما الفكرة؟

يتم تطبيق مجموعة من الأنشطة بشكلٍ متزامنٍ في الحصة أو خلال اليوم الدراسي، عبر تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقوم كل مجموعة بتنفيذ النشاط في زمن محدد، ثم الانتقال إلى النشاط الآخر.



ما أشكال المهرجانات الرياضية التعليمية؟

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

ما أنواع الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها المهرجان؟

الأنشطة المقترحة لأقسام المهرجان				الموضوع
مباريات مصغرة	ألعاب تمهيدية للألعاب الرياضية	مسابقات مهارة	تدريبات المهارات الأساسية (المحطات)	الألعاب الرياضية المصغرة / الرّسمية
مسابقات مُصَغَّرَة	ألعاب تمهيدية للسباقات والمسابقات	تدريبات على شكل مسابقات مهارة	تدريبات أساسية	ألعاب القوى
ألعاب صغيرة	تمرينات على شكل منافسات	تمرينات لتنمية عناصر متنوعة للياقة البدنية (المحطات)	جمباز الموانع	اللياقة البدنية
أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة منهجية	أنشطة المحطات	قياسات صحية	الصحة
ألعاب صغيرة للقيم الرياضية	أنشطة منهجية	أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة المحطات	القيم والأخلاق الرياضية
نماذج للألعاب الشعبية		مسابقات مهارة مرتبطة ببعض الألعاب الشعبية	أنشطة تعليمية للمهارات المضمنة في بعض الألعاب الشعبية (محطات)	الألعاب الشعبية

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

- يتراوح زمن تنفيذ المهرجان من (٣٠ إلى ٦٠) دقيقة، بحيث يمارس الطلبة (٥-٧) دقائق في كل قسم من المهرجان.
- تحديد أقسام المهرجان، ونوع الأنشطة في كل قسم.
- تقسيم المشاركين إلى مجموعات وفقاً لعدد أقسام المهرجان، تتكوّن كل مجموعة من (٤ إلى ٨) طلبة، ويُحدّد قائد لكل مجموعة.
- تحديد اسم لكل مجموعة ذات دلالة تربوية، أو أسماء لمناطق تاريخية، أو أسماء محافظات في سلطنة عُمان.
- يمكن تنفيذ فعاليات مصاحبة لأنشطة المهرجان، مثل: أنشطة تلوين مرتبطة بالموضوع، أو عروض رياضية بسيطة، أو لقاءات إعلامية مع المشاركين، وغيرها.
- يمكن تسجيل نقاط للمجموعات في بعض الأقسام، وتحديد ترتيب للمجموعات.
- يتم تكريم جميع المشاركين في ختام المهرجان - إن أمكن - لتعزيز مشاركة جميع الطلبة.

ما إجراءات التنفيذ؟

- ١- تحديد موضوع المهرجان وأنشطته.
- ٢- الإعلان عن إقامة المهرجان.
- ٣- تحديد عدد الطلبة، وزمن المهرجان.
- ٤- وضع مخطط لأقسام المهرجان، وتحديد الفعاليات المصاحبة.
- ٥- تحديد متطلبات تنفيذ المهرجان (الكادر البشري، الأدوات والوسائل، ...).
- ٦- توزيع المهام والمسؤوليات.
- ٧- تنفيذ المهرجان وانتقال المجموعات بين أقسام المهرجان.
- ٨- ختام المهرجان والتكريم.

برنامج ميثاق القيم الرياضية

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

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

ما الفكرة؟

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



ما إجراءات التنفيذ؟

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

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

مثال على ميثاق القيم الرياضية

	المدرسة: العام الدراسي: الصف:		
أسماء الطلبة الأكثر إظهاراً للقيمة	أمثلة للسلوكيات المرتبطة بها	القيم	
..... 	- أحرص أن أكون قدوة حسنة وأساعد الآخرين وأقوم بجميع الأدوار والمهام التي تُطلب إليّ، وأتخذ القرارات وأتأبر في تحقيق الأهداف.	القيادة	
..... 	- أحترم المعلمين والحكام وزملائي في الفريق والمنافسين والجمهور. - أحسن التعامل مع الجميع.	الاحترام	
..... 	- أتعاون مع المعلمين ومع زملائي. - أعمل بكل جدٍّ مع المجموعة ولا أَلعب بصورة أنانية.	التعاون والعمل الجماعي	
..... 	- أحافظ على ممتلكات المدرسة ولا أقوم بالتخريب. - أشارك بفاعلية في حصص التربية البدنية والصّحية.	المواطنة	
..... 	- ألتزم بقواعد اللعب، ولا أغش، ولا أتحايل.	الأمانة	
..... 	- أقبّل الآخرين وأنفهم الاختلافات التي بيننا في النواحي الجسدية، أو البدنية، أو المهارية. - لا أتنمر على زملائي، أو المنافسين.	تقبّل الآخرين	

برنامج صحي

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

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

ما الفكرة؟

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



ما إجراءات التنفيذ؟

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

- ١- تحديد المشكلة أو الموضوع الصحي المراد معالجته، مثل: الوزن الصحي، والتغذية، ونمط الحياة الصحي.
- ٢- الإعلان عن البرنامج الصحي في بداية العام الدراسي لجميع الطلبة، مثل: الوزن الصحي.
- ٣- تنفيذ برامج توعية في الموضوع الصحي، وذلك عن طريق الإذاعة المدرسية، أو المحاضرات، أو الملصقات، وغيرها.
- ٤- إجراء مسح صحي للطلبة في المدرسة.
- ٥- رصد للحالات التي تحتاج متابعة، مثل: مشكلة زيادة الوزن، وتسجيلها، وتصنيفها إلى: (زيادة وزن، سمنة، سمنة مفرطة).
- ٦- دراسة الحالات التي تم رصدها، والتعرف إلى الأسباب المرتبطة بها.
- ٧- إعداد برنامج للحالات التي تم رصدها بمشاركة الطبيب والزائر الصحي، ويشمل البرنامج النشاط البدني، والتغذية، والسلوكيات والعادات، وغيرها.
- ٨- متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه.
- ٩- تعزيز الطلبة الفاعلين في البرنامج والاحتفاء بهم.

برنامج التنوع الرياضي

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

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

يطبق هذا البرنامج خارج
زمن التعلم المخصص لخصص
المادة.

ما الفكرة؟

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



ما أنواع الرياضات التي يمكن تنفيذها؟

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

الرياضات المقترحة			
القوارب الشراعية	السباحة	الفروسية	رياضة المغامرات، مثل: التنزه، والمسير في الطبيعة (الهايكنج) (مستوى بسيط)
قوارب التجديف (الكاياك)			
رياضات الدفاع عن النفس		الدراجات الهوائية	الألعاب الشاطئية

ما إجراءات التنفيذ؟

- ١- اختيار الرياضة المناسبة لقدرات الطلبة وميولهم بالتنسيق مع إدارة المدرسة ومشرف المادة.
- ٢- التنسيق مع المؤسسات والجهات ذات العلاقة بالرياضة التي تم اختيارها.
- ٣- تحديد برنامج تعليم وممارسة الرياضة، ومدى توفر متطلباته من قبل المدرسة أو المؤسسة (الأهداف، المحتوى، الفترة الزمنية، الاشتراطات، المتطلبات...).
- ٤- تحديد اشتراطات ومواصفات الطلبة الذين سيشاركون في البرنامج.
- ٥- اختيار الطلبة المشاركين بحيث يتراوح عدد الطلبة بين (١٠-١٥) طالباً في المجموعة الواحدة.
- ٦- أخذ موافقات أولياء الأمور والفحوصات الطبية واللياقة البدنية.
- ٧- تنفيذ البرنامج.
- ٨- متابعة البرنامج وتقييمه.
- ٩- ختام البرنامج، وتكريم المشاركين.

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

برنامج اللياقة البدنية

برنامج يهدف إلى توعية الطلبة بأهمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها لأهميتها وارتباطها بالصحة وممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية، كما يهدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:

- تعزيز اتجاهات الطلبة نحو المحافظة على اللياقة البدنية.
- توظيف الطلبة الخبرات المرتبطة بموضوعات المنهج الخاصة باللياقة البدنية.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الصحة.
- فهم طرق وأساليب تنمية اللياقة البدنية.
- إدراك أهمية اللياقة البدنية على الطالب وتأثيرها الإيجابي في صحته.

ما الفكرة؟

تطبيق برنامج لتحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة وتطويره عبر مجموعة من الإجراءات العلمية المقننة، كالاختبارات والقياسات الجسمية والبدنية القبلية والبعدية وتنفيذ التمرينات والأنشطة الرياضية المتنوعة خلال فترة البرنامج.



ما إجراءات التنفيذ؟

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

- ١- تحديد عناصر اللياقة البدنية المراد تطويرها وتفاصيل البرنامج.
- ٢- الإعلان عن برنامج اللياقة البدنية بتفاصيله وأهميته عبر الوسائل المختلفة في المدرسة.
- ٣- تنفيذ برامج توعية عن أهمية اللياقة وعناصرها وطرق تنميتها في المجتمع المدرسي وخارجه.
- ٤- تسجيل الطلبة الراغبين في المشاركة بالبرنامج.
- ٥- إجراء الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية قبل البدء في البرنامج.
- ٦- تنفيذ برنامج تنمية اللياقة البدنية، ويشمل التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية المتنوعة في المدة المحددة (داخل المدرسة بإشراف المعلم، وخارج المدرسة كمهام يومية يؤدّيها الطالب).
- ٧- إجراء الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية بعد تنفيذ البرنامج.
- ٨- مقارنة النتائج بين الاختبارات والقياسات القبليّة والبعديّة.
- ٩- تقييم أثر البرنامج في تنمية اللياقة البدنية.
- ١٠- الاحتفاء بالطلبة المشاركين وتكريمهم.

الوحدة الأولى:

اللياقة البدنية



المقدمة

تُعَدُّ اللياقة البدنية من المتطلبات الرئيسة لأداء الطالب لأنشطة حياته اليومية، وتحسين حالته الصحية وتطوير قدراته الحركية والبدنية، ولها أهمية كبيرة في ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية. وتُعَدُّ الممارسة المنتظمة للأنشطة الحركية المتنوعة بما فيها التمرينات البدنية من الوسائل المباشرة لتطوير عناصر اللياقة البدنية باختلاف أنواعها.

وقد ضُمّت هذه الوحدة في المنهج؛ نظراً لأهميتها وارتباط اللياقة البدنية بجميع الوحدات الدراسية، وتوظيفها في أثناء تنفيذ الموضوعات الدراسية اللاحقة وحث الطلبة للمحافظة عليها. وتتضمن هذه الوحدة موضوعين هما: تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (التوافق والقوة العضلية والسرعة)، وذلك استكمالاً للعناصر التي طُرِحَتْ في منهج الصف الخامس، بالإضافة إلى موضوع تمرينات الموانع باعتباره أحد الأشكال الشائعة لأداء التمرينات بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية.

محتويات الوحدة

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

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- أطواق.
- سُلم الرشاقة.
- لوحة مربعات الأرقام.
- حبال.
- حزام المقاومة المطاطي.
- كرات.
- كرات طبية.
- عصي.
- مقاعد سويدية.
- صندوق مقسّم.
- مراتب.
- حواجز.

مخرجات التعلّم للوحدة الأولى

يتوقّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف اللياقة البدنية وبعض عناصرها.
- يُحدّد 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 في أثناء مشاركة زملائه التمرينات البدنية.
- يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصّحة.



تمهيد

تُعَدُّ التمرينات من الأنشطة البدنية المهمة لتنمية اللياقة البدنية، لكونها من الأنشطة التي يمكن ممارستها في جميع الأوقات والأماكن المختلفة، كالمنزل والحديقة والشاطئ والمدرسة، وتسهم التمرينات في تعزيز النشاط البدني للطلبة للقيام بمتطلبات حياتهم اليومية، وتنمية قدراتهم الحركية والمهارية ورفع كفاءتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف مفهوم اللياقة البدنية وبعض عناصرها.
- يميز بين عناصر اللياقة البدنية وتمريناتها.
- يؤدي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.
- يشارك زملاءه أداء التمرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.
- يقدر أهمية التمرينات للمحافظة على الصحة.

المفاهيم

اللياقة البدنية، التوافق، السرعة، القوة العضلية.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، أطواق، سُلَم الرشاقة، لوحة مربعات الأرقام، كرات، مقاعد سويدية، حبال، حزام المقاومة المطاطي.



اللياقة البدنية :

يقصد بها في **الحياة العامة**: 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 في أثناء ممارسته الأنشطة الرياضية وبأقل جهد ممكن.



تناولنا مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها في منهج الصف الخامس، ونظرًا لأهميتها أُعيد تناولها في هذا الموضوع.

أهمية اللياقة البدنية:

- رفع كفاءة أجهزة الجسم، مثل: الجهاز الدوري، والتنفسي، والعضلي.
- تحسين الحالة الصحية ومقاومة الجسم للأمراض.
- المحافظة على الوزن المثالي.
- تحسين القوام، والوقاية من الانحرافات القوامية.
- تحسين كفاءة الأداء المهاري والخططي للألعاب والمسابقات الرياضية.
- تعزيز السمات النفسية والتربوية، مثل: الثقة بالنفس، والشجاعة، والتحلي بالصبر، والالتزان الانفعالي.

عناصر اللياقة البدنية:

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



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



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

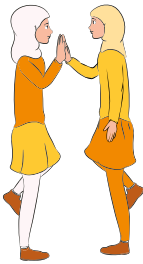
* يسهم التوافق في أداء بعض المهارات الرياضية، مثل:

- خطوات الاقتراب في مسابقة الوثب الثلاثي بألعاب القوى.
- التصويبة السلمية في لعبة كرة السلة.
- حركة الذراعين والرجلين في السباحة.
- ضرب الكرة بالرأس في لعبة كرة القدم.

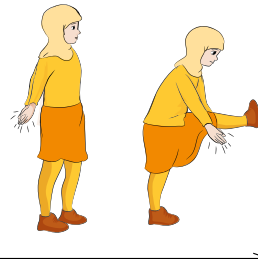
للتوافق أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري، وتحسين كفاءة الجهازين العصبي والعضلي.

نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر التوافق:

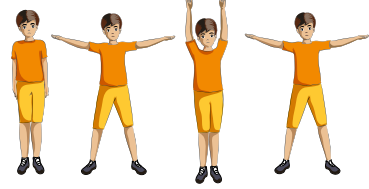
أمثلة على التمارينات الحرة



٣- [وقوف مواجه] الجري في المكان مع لمس اليد المعاكسة للزميل في مستوى الحوض، ثم في مستوى الرأس بالتبادل.



٢- [وقوف] التصفيق مرتين خلفاً، ثم التصفيق أماماً مرة واحدة أسفل الركبة اليمنى، ثم يكرر مع التصفيق مرتين خلفاً، ثم مرة واحدة أسفل الركبة اليسرى بالتبادل.

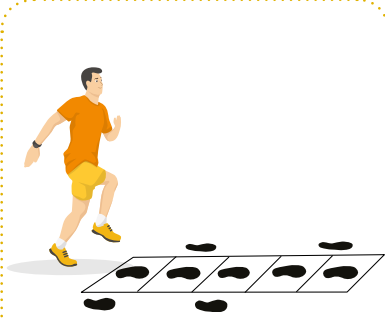


١- [وقوف فتحاً]. الذراعان جانباً ضمّ الرجلين مع رفع الذراعين عالياً، ثم فتح الرجلين مع خفض الذراعين جانباً، ثم ضمّ الرجلين مع خفض الذراعين إلى الأسفل.

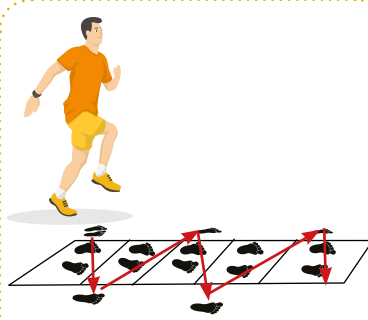


أمثلة على التمرينات بالأدوات والأجهزة

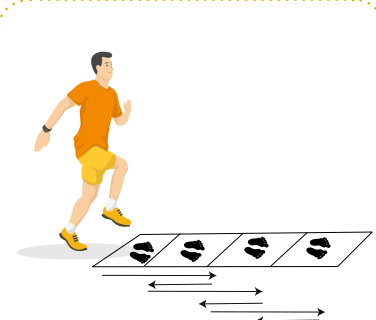
• تمرينات باستخدام سَلَم الرشاقة



٣- [وقوف] وضع القدم اليسرى في المربع الأول، ثم وضع القدم اليمنى خارج المربع جهة اليمين، نقل القدم اليسرى إلى المربع الثاني، مع تحريك القدم اليمنى من الخلف خارج المربع الثاني جهة اليسار، ويكرر الأداء في المربع الثالث، وهكذا.

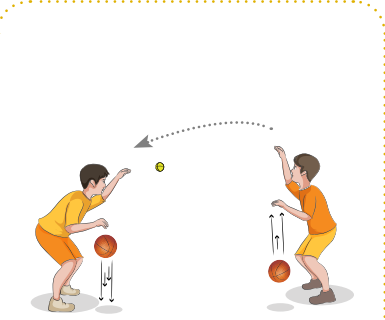


٢- [وقوف] الجري إلى الأمام بوضع القدم اليمنى، ثم اليسرى في المربع الأول، ثم وضع القدم اليمنى خارج المربع، ثم يكرر الأداء بوضع القدم اليسرى، ثم اليمنى في المربع الثاني، ثم وضع القدم اليسرى خارج المربع، وهكذا.

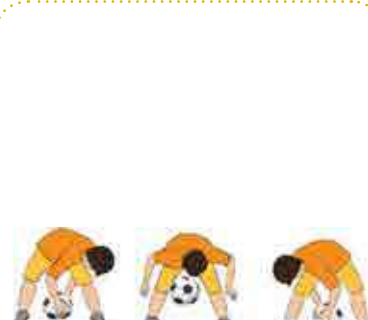


١- [وقوف] الجري إلى الأمام بوضع القدم، ثم الأخرى في المربع الأول، ثم المربع الثاني، ثم العودة إلى الخلف في المربع الأول بوضع قدم، ثم الأخرى، ثم يكرر الأداء في المربع الثاني والثالث، ثم العودة إلى المربع الثاني، وهكذا.

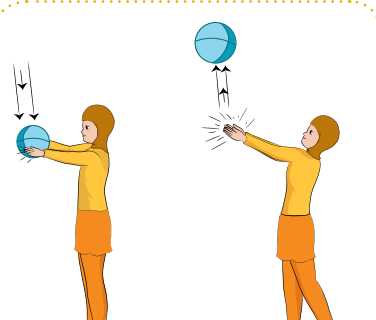
• تمرينات باستخدام الكرات



٣- [وقوف مواجه. مسك كرتين] تنطيط كرة السلة مع تبادل تمرير واستلام كرة التنس مع الزميل.



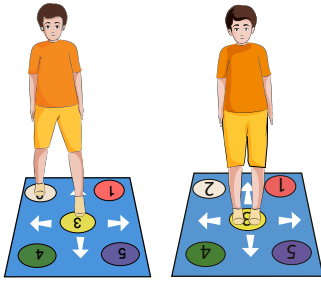
٢- [وقوف فتحًا. ميل. مسك الكرة] تبادل ترك الكرة ومسكها مع تغيير وضع اليدين أمام الرجلين وخلفهما.



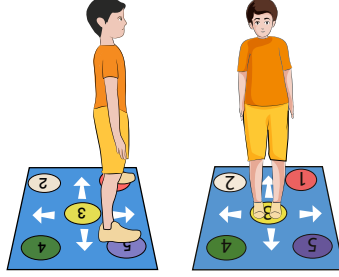
١- [وقوف. مسك الكرة أمام الصدر] رمي الكرة عاليًا، ثم التصفيق ومسكها.



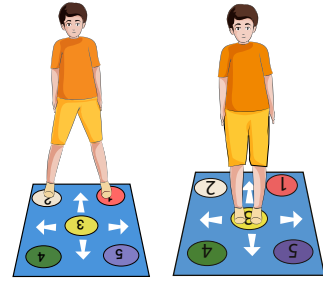
• تمارينات باستخدام لوحة مربعات الأرقام



٣- [وقوف] الجري في الدائرة
(٣) لـ ٣ عدات، ثم لمس
الدائرة (١) بقدم واحدة،
ويكرر الأداء مع لمس الدائرة
(٢)، ثم الدائرة (٤)، ثم
(٥) مع الجري في الدائرة
لـ (٣) عدات بعد لمس كل
دائرة، وهكذا.



٢- [وقوف] الوثب بالقدمين
فتحاً (١) و (٢)، ثم العودة
إلى (٣)، ثم الوثب فتحاً
(٢) و (٤)، ثم العودة إلى
(٣)، ثم الوثب فتحاً (٤)
(٣)، ثم العودة إلى (٣)،
و (٥)، ثم الوثب فتحاً (٥) و (١)،
هكذا حتى تكتمل الدورة.



١- [وقوف] الوثب بالقدمين
فتحاً بالدوران (١، ٢)، ثم
العودة بالوثب ضمّاً إلى
(٣)، ثم الوثب بالقدمين
فتحاً بالدوران (٤، ٥).



تتأثر القوة العضلية بعدة عوامل، مثل:
النوع (ذكر/أنثى)، العمر، مرونة
المفاصل ومطاطية العضلات.



للقوة العضلية عدة أنواع، مثل:
القوة العظمى، والقوة المميزة
بالسرعة، وتحمل القوة.

القوة العضلية

ثانياً:

قدرة العضلات على بذل الجهد والتغلب على مقاومة خارجية
بانقباض إرادي لها.

* تسهم القوة العضلية في أداء بعض المهارات الرياضية، مثل:

- مسابقة رفع الأثقال.
- مسابقات (دفع الجلة وقذف القرص ورمي الرمح) في ألعاب القوى.
- التصويب في لعبتي كرة اليد وكرة القدم.
- مسابقات الوثب (العالي، الثلاثي، الطويل) في ألعاب القوى.

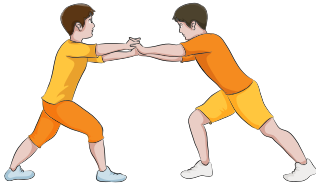
يُراعى عند أداء تمارينات القوة العضلية للصغار اختيار التمارينات بشكل متوازن، ومراعاة النمط
الجسمي للطلّاب مع توافر عوامل الأمن والسلامة، وعدم المبالغة في عدد التكرارات.



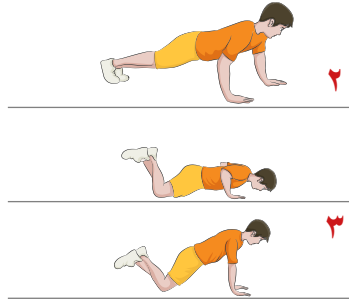
للقوة العضلية أهمية في الوقاية من التعرض للإصابات الرياضية وتحسين قوام الجسم، كما ترتبط بعناصر اللياقة البدنية الأخرى، كالرشاقة والسرعة.

نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر القوة العضلية :

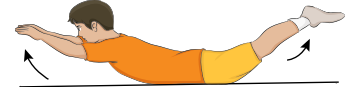
أمثلة على التمارينات الحرة



٤- [وقوف مواجه. الوضع أمامًا. تلامس الكفين] دفع يد الزميل.



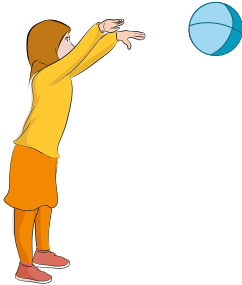
٢- [انبطاح مائل] ثني الذراعين.
٣- [انبطاح] مد الذراعين، رفع الجذع إلى الأعلى.



١- [انبطاح] رفع الصدر مع الذراعين والرجلين إلى الأعلى والثبات.

أمثلة على التمارينات بالأدوات والأجهزة

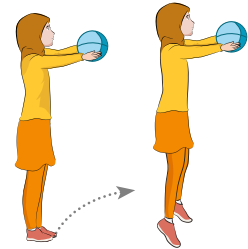
• تمارينات باستخدام الكرة الطبية



٣- [وقوف. مسك الكرة] رمي الكرة باليدين إلى الأمام إلى أبعد مسافة.



٢- [وقوف. الذراعان أمامًا. مسك الكرة] ثني الركبتين للوقوف نصفًا.



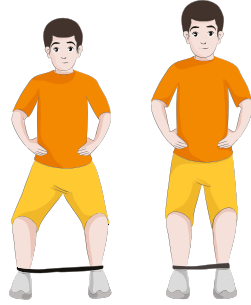
١- [وقوف. الذراعان أمامًا. مسك الكرة] الوثب بالقدمين إلى الأمام.



• تمارينات باستخدام حزام المقاومة المطاطي



٣- [جلوس طويل. الذراعان أمامًا. مسك الحزام حول القدمين] سحب الحزام .



٢- [وقوف. ثبات الوسط. الحزام حول الرجلين] المشي على الجانب.

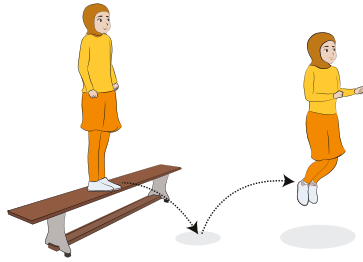


١- [وقوف. الذراعان أمامًا. مسك الحزام] فتح الذراعين للجانب.

• تمارينات باستخدام المقعد السويدي



٣- [انبطاح مقلوب عالي . السند باليدين على المقعد] ثني الذراعين.



٢- [وقوف على المقعد] الوثب للهبوط بالقدمين على الأرض، ثم الوثب إلى الأمام.



١- [وقوف. السند باليدين على المقعد] الوثب الجانبي على جانبي المقعد.





تتأثر السرعة بعدة عوامل، مثل: مرونة المفاصل والنوع (ذكر/أنثى)، والعمر، ونوع الألياف العضلية، وقوة العضلات.



للسرعة عدة أنواع، مثل: السرعة الانتقالية، والسرعة الحركية، وسرعة رد الفعل (الاستجابة).

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة في المكان أو بالانتقال إلى مكان آخر في أقل زمن ممكن.

*** تسهم السرعة في أداء بعض المهارات الرياضية، مثل:**

- سباقات العدو (١٠٠ م، ٢٠٠ م، ٤٠٠ م) في ألعاب القوى.
- سباقات المسافات القصيرة في السباحة.
- حركة الرجلين في سباق الدراجات الهوائية.
- حركة الذراعين في سباق التجديف.

للسرعة أهمية في الأداء المهاري، كما ترتبط بالعديد من عناصر اللياقة البدنية، مثل: الرشاقة والقوة العضلية.



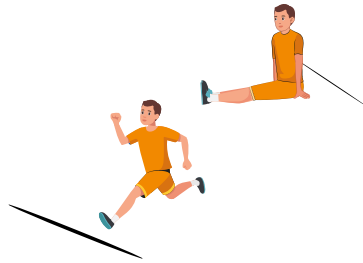
يُراعى سرعة الإيقاع الحركي عند أداء تمارين السرعة.

نماذج مقترحة لتمارين تنمية عنصر السرعة

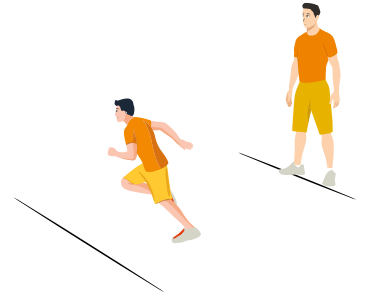
أمثلة على التمارين الحرة



٣- [وقوف] الجري بسرعة في المكان مع رفع الركبتين عاليًا.



٢- [جلوس طويل] الوقوف، ثم العدو (١٠) م مع الإشارة.

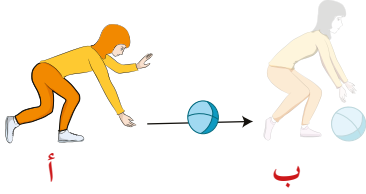


١- [وقوف] العدو (١٥) م.



أمثلة على التمرينات بالأدوات والأجهزة

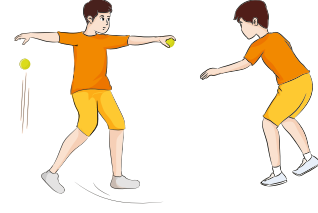
• تمرينات باستخدام الكرات



٣- [وقوف. جنباً لجنب. مسك الكرة] أ: دحرجة الكرة.
ب: الجري بسرعة والتقاط الكرة.

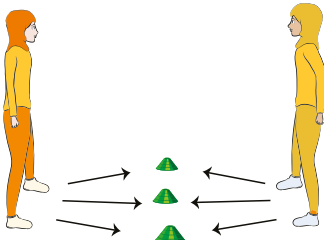


٢- [وقوف. جنباً لجنب. مسك الكرة] أ: رمي الكرة للأعلى.
ب: الجري ومسك كرة الزميل قبل سقوطها على الأرض.

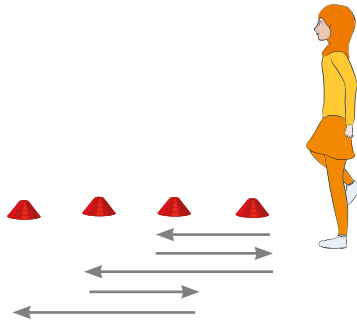


١- [وقوف مواجه. الذراعان جانباً. مسك الكرتين] أ: إسقاط إحدى الكرات.
ب: الجري بسرعة ومسك الكرة قبل سقوطها على الأرض.

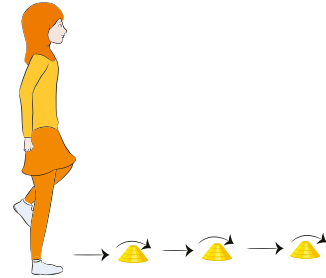
• تمرينات باستخدام الأقماع



٣- [وقوف. مواجه. الجري الجانبي بسرعة ولمس الأقماع] بتقليد حركة الزميل.



٢- [وقوف] الجري بسرعة إلى القمع الثاني، ثم العودة إلى الخلف إلى القمع الأول، ثم يكرر الأداء إلى القمع الثالث والعودة إلى الخلف إلى القمع الثاني، وهكذا.



١- [وقوف] الجري بسرعة فوق الأقماع، مع رفع الركبتين للأعلى.



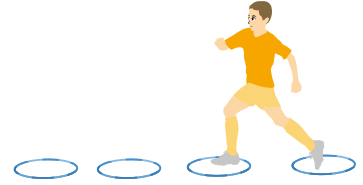
• تمارينات باستخدام الأطواق



٣- [وقوف] الوثب بفتح القدمين أمامًا وخلفًا داخل الطوق وخارجه بالتبادل.



٢- [وقوف] الجري السريع بوضع القدم اليمنى في الأطواق بجهة اليمين، ووضع القدم اليسرى في الأطواق جهة اليسار.



١- [وقوف] الجري السريع داخل الأطواق.

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 تنويعها وفقًا لعناصر اللياقة البدنية.
- أداء التمرينات بشكل فردي، ثم زوجي، ثم بالأدوات والأجهزة في تشكيلات رياضية متنوعة.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: النظام والانضباط، المثابرة، الثقة بالنفس، التنافس الشريف، التعاون، تحمل المسؤولية، الاحترام وتقبل الآخر.

مهارات المستقبل: القيادة، التواصل الفعال، العمل الجماعي، حل المشكلات، المبادرة.





تمارين اللياقة البدنية

نشاط
(١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

٢- القوة العضلية/الكرات: [وقوف. مسك

الكرة] الوثب بالقدمين للأمام.

٣- السرعة/الحرّة: [وقوف] العدو (١٠) م.



الشكل (١)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات بأدوات أخرى.
- زيادة طول المسار.
- أداء التمرينات مع الإيقاع.

- تحديد مسارات بطول (١٠-١٥) م.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١).
- يؤدّي الطلبة التمرين المحدد في كل مسار، ثم الانتقال وتبديل المسار.

أمثلة مقترحة للتمرينات:

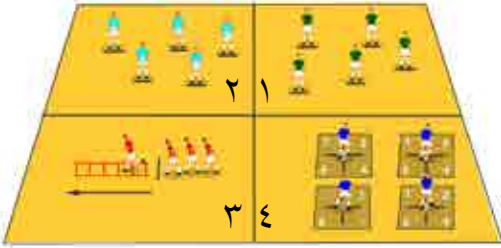
- ١- التوافق/سَلَم الرشاقة: [وقوف] الجري إلى الأمام بوضع قدم، ثم الأخرى في المربع الأول ثم الثاني، ثم العودة إلى الخلف في المربع الأول بوضع قدم ثم الأخرى، ثم يكرر الأداء في المربع الثاني والثالث، ثم العودة إلى المربع الثاني، وهكذا.



محطات تمارين التوافق

نشاط
(٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢)

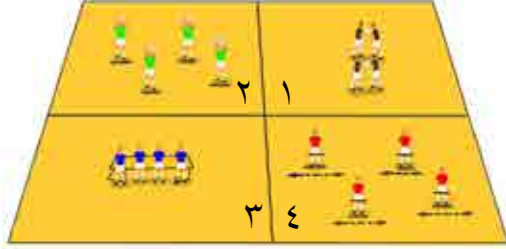
تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرار.
- زيادة عدد المحطات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٢).
- المحطة (١) الحرّة: أداء تمرين رقم (١) صفحة ٣٧.
- المحطة (٢) الكرات: أداء تمرين رقم (٢) صفحة ٣٨.
- المحطة (٣) سَلَم الرشاقة: أداء تمرين رقم (٢) صفحة ٣٨.
- المحطة (٤) لوحة مربعات الأرقام: أداء تمرين رقم (١) صفحة ٣٩.



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٣)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرار.
- زيادة عدد المحطات.

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

- المحطة (١) الحرة: [وقوف. مواجه. الوضع أمامًا.

تلامس الكفين] دفع يد الزميل.

- المحطة (٢) الكرات: [وقوف. مسك الكرة. الذراعان

أمامًا] ثني الركبتين للوقوف نصفًا.

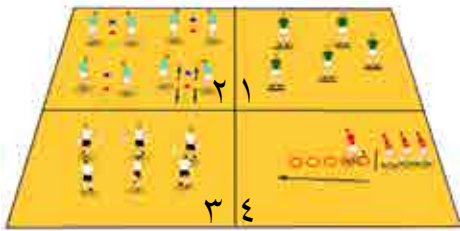
- المحطة (٣) المقعد السويدي: [انبطاح مقلوب عالي.

السند باليدين على المقعد] ثني الذراعين.

- المحطة (٤) حزام المقاومة: [وقوف. الجبل حول

الرجلين] المشي على الجانب.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٤)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرار.
- زيادة عدد المحطات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في

محطات، كما في الشكل (٤):

- المحطة (١) الحرة: [وقوف] الجري السريع في المكان

مع رفع الركبتين عاليًا.

- المحطة (٢) الأقماع: [وقوف. مواجه] الجري الجانبي

ولمس الأقماع بتقليد حركة الزميل.

- المحطة (٣) الكرات: [وقوف. مواجه. الذراعان جانبًا.

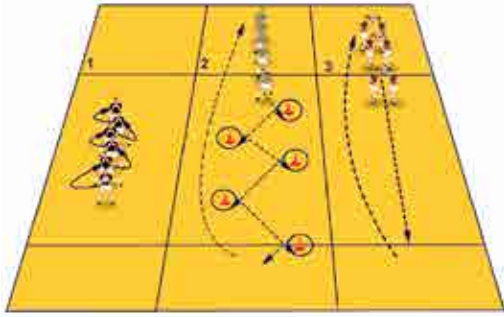
مسك الكرتين] أ: إسقاط إحدى الكرات. ب: الجري

بسرعة ومسك الكرة قبل سقوطها على الأرض.

- المحطة (٤) الأطواق: [وقوف] الجري السريع داخل الأطواق.



- منافسة (٣) التوافق: المشي مع تنطيط كرتين إلى نهاية المسار.



الشكل (٥)

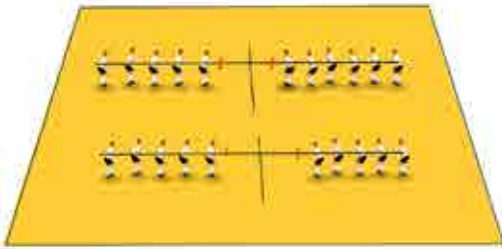
تطوير النشاط

- القوة: رمي الكرة الطبية إلى أبعد مسافة بالتوالي من مكان سقوط الكرة في المحاولة السابقة.
- السرعة: الجري داخل الأطواق.
- التوافق: المشي مع تنطيط كرتين في مسار متعرج.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية تُقسَّم المسافة بينهما إلى مسارات، وتقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف على خط البداية في شكل قطارات، كما في الشكل (٥).
- تنظيم منافسات بين المجموعات. أمثلة للتمرينات التي يمكن أدائها على شكل منافسات.
- منافسة (١) القوة: [وقوف. مسك الكرة] الوثب بالقدمين إلى الأمام بالتوالي من مكان هبوط الزميل في المحاولة السابقة.
- منافسة (٢) السرعة: قطارات، وضع قمع على بُعد (٥-١٠) م، يجري الطالب الأول بسرعة، والدوران حول القمع، والعودة ومسك يد الزميل التالي، والجري معاً حول القمع، وتكرار الأداء مع الزميل الثالث، وهكذا حتى انتهاء طلبة القطار.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٦)

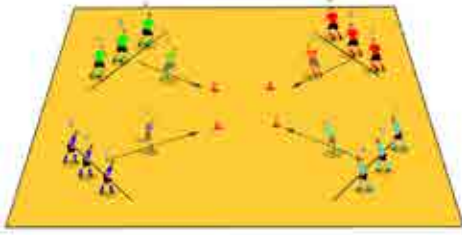
تطوير النشاط

- زيادة عدد الطلبة.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، تقفان في شكل قطارين متقابلين، مع رسم خط فاصل على بُعد (١) م من كل مجموعة، حبل بطول (١٠-١٥) م، مع وضع علامة في منتصف الحبل وعلامتين على بُعد (١) م من نقطة المنتصف، كما في الشكل (٦).
- مع إشارة المعلم تبدأ كل مجموعة بشد الحبل ومحاولة سحب الفريق الآخر، والمجموعة الفائزة التي تتمكن من سحب الحبل وتعدية علامة حبل المجموعة الأخرى للخط الفاصل.



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٧)

تطوير النشاط

- زيادة المسافة.
- الجري في ثنائيات.

- تحديد مربع طول ضلعه من (١٠-١٥) م، مع تحديد خطوط على زواياه، ووضع (٤) أقماع في المنتصف، تقسيم الطلبة إلى (٤) مجموعات تقف على الخطوط، مع تحديد رقم لكل طالب في كل مجموعة، كما في الشكل (٧).
- مع نداء المعلم للرقم ينطلق طالب من كل مجموعة لرفع القمع المقابل، تحتسب نقطة للطالب الأسرع، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة تنفيذ تمرينات تمثل تحديات تهدف إلى تحسين عناصر متنوعة من اللياقة البدنية، مع عرض النتائج والتعبير عن تجربتهم وما حققوه من تقدم في الحصة التالية، وتشمل التمرينات الآتية:
- ١- أداء تمرين تبادل ترك ومسك الكرة مع تغيير وضع اليدين أمام الرجلين وخلفهما.
- ٢- تسجيل أكبر عدد من ترددات القدمين أثناء الجري في المكان خلال (٣٠) ثانية.
- ٣- أداء وضعية (السكوات) مع السند على الحائط لمدة دقيقة واحدة.
- تكليف الطلبة بكتابة يومياتهم الشخصية توثق ممارستهم للتمرينات البدنية، على أن تشمل: نوع التمرينات التي تم أدائها، مدة كل تمرين، شعورهم وتجربتهم بعد الانتهاء من التمرينات.
- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح تمرين بدني جديد وتعليمه لزملائهم، مع شرح خطواته وفوائده.
- يطلب المعلم من الطلبة القيام بدور سفير التربية البدنية والصحية بتوعية وتشجيع زملائه وأفراد أسرته على ممارسة التمرينات بانتظام لتحسين اللياقة البدنية.



الأنشطة التقويمية

- ١- يؤدّي الطالب أحد التمرينات البدنية، ثم يسأل المعلم الطلبة: ما العنصر المستهدف لتنميته في التمرين؟
- ٢- يُقسّم الطلبة إلى مجموعات متساوية، ثم ينادي المعلم بعنصر اللياقة البدنية لكل مجموعة، وتؤدّي المجموعة التمرين الخاص لتنمية العنصر المحدد لها.



تمهيد

تُعدُّ تمارينات الموانع (جمباز الموانع) من الأنشطة التي تتيح للطالب فرص توظيف قدراته الحركية والعقلية بتعددية الموانع المختلفة، ويتم خلالها الربط بين التمرينات عبر سلسلة ينتقل فيها الطالب من محطة إلى أخرى، كما تساهم تمارينات الموانع في تطوير عناصر اللياقة البدنية والعديد من السمات التربوية كالثقة بالنفس والشجاعة والمثابرة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف تمارينات الموانع.
- يؤدّي بعض تمارينات الموانع.
- يصمم تمارينات متنوعة باستخدام الأدوات والأجهزة لأداء تمارينات الموانع.
- يوظف بعض التمارينات بالأدوات والأجهزة في أداء بعض تمارينات الموانع.
- يشعر بالثقة في النفس عند أداء بعض تمارينات الموانع.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء تمارينات الموانع.

المفاهيم

تمارينات الموانع ، المانع.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، أطواق، كرات طبية، مراتب، حواجز،
حبال، مقاعد سويدية، الصندوق المقسم، سلم
الرشاقة، سلم الرشاقة المرتفع.



تمارينات الموانع

تُؤدَّى تمارينات الموانع بتعددية مجموعة من الأدوات والأجهزة المتتالية (موانع)، من خلال أداء بعض الحركات والمهارات، كالتسلق والزحف والمشي والجري والوثب والرمي والتصويب والمحاورة.

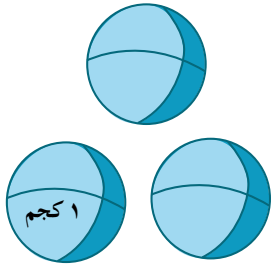
الأدوات والأجهزة المستخدمة في تمارينات الموانع

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

التمارينات المقترحة بالأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تشكيل أنشطة لتمارينات الموانع

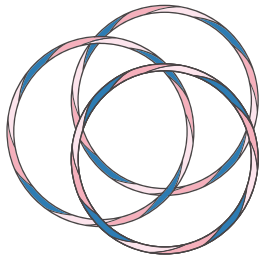
الكرات الطبية

- رمي الكرة الطبية إلى أعلى ومسكها.
- الوثب بالقدمين مع مسك الكرة الطبية.
- الجري مع حمل الكرة الطبية.
- المشي مع درجة الكرة الطبية باليدين.



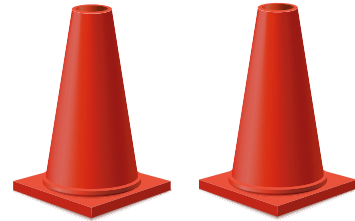
الأطواق

- تمرير الطوق من أعلى الرأس وصولاً إلى القدمين.
- الجري داخل الأطواق بخطوات طويلة.
- الحجل أو الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق.
- الجري حول الأطواق على شكل (8).



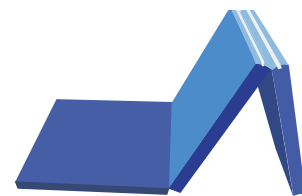
الأقماع

- الجري المتعرج بين الأقماع.
- الجري حول الأقماع.
- الحجل أو الوثب بالقدمين لتعددية الأقماع من الأمام والجانب.
- الخطو الجانبي بين الأقماع.



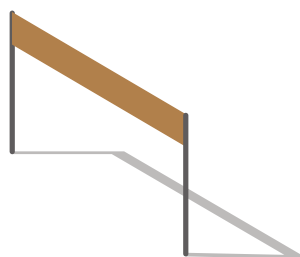
المراتب

- الدحرجة الأمامية والخلفية بأنواعها المختلفة.
- المشي على أربع فوق المراتب.
- الزحف على المرتبة.
- الشقلبة الجانبية.



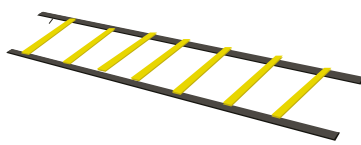
الحواجز

- الجري لتعدية الحاجز.
- الوثب الأمامي بقدم واحدة أو بالقدمين لتعدية الحاجز.
- الوثب جانباً لتعدية الحاجز.
- الحجل لتعدية الحاجز.



سلم الرشاقة «الجري»

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



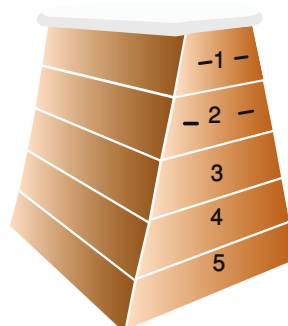
الحبال

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



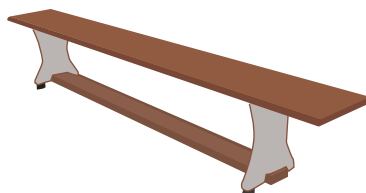
الصندوق المقسم

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



المقعد السويدي

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



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية



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

- 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.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

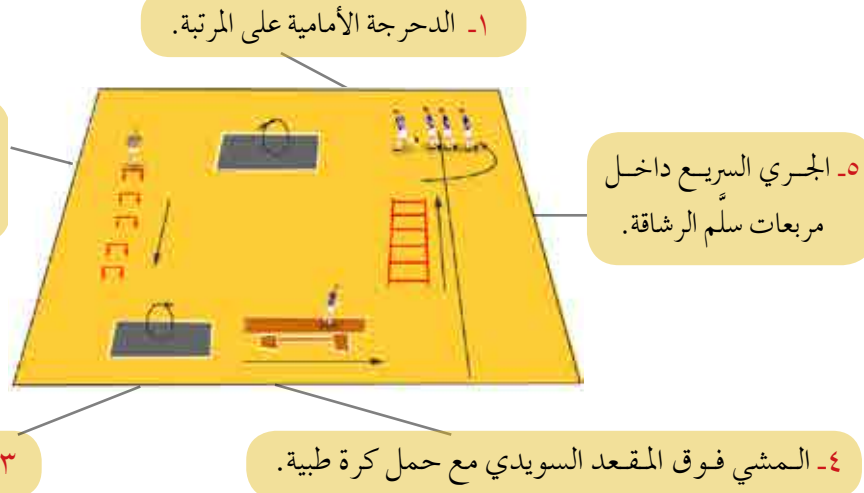


القيم التربوية: النظام والانضباط، الاحترام وتقبل الآخر، التعاون.
مهارات المستقبل: القيادة، التواصل الفعال، الابداع والابتكار، العمل الجماعي، المرونة والتكيف.



نماذج لتمرينات الموانع

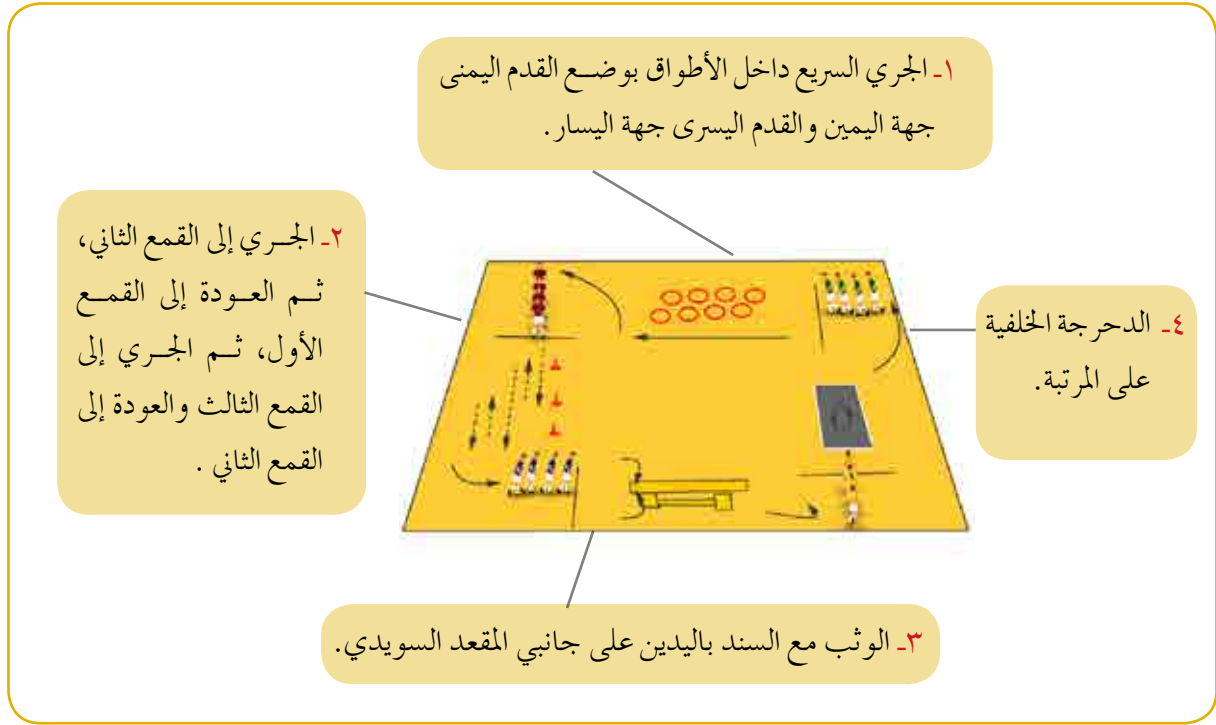
أ. النموذج الأول: وقوف جميع الطلبة في قطارٍ واحدٍ على خط البداية، ثم أداء التمرينات المحددة في كل مانع على التوالي، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

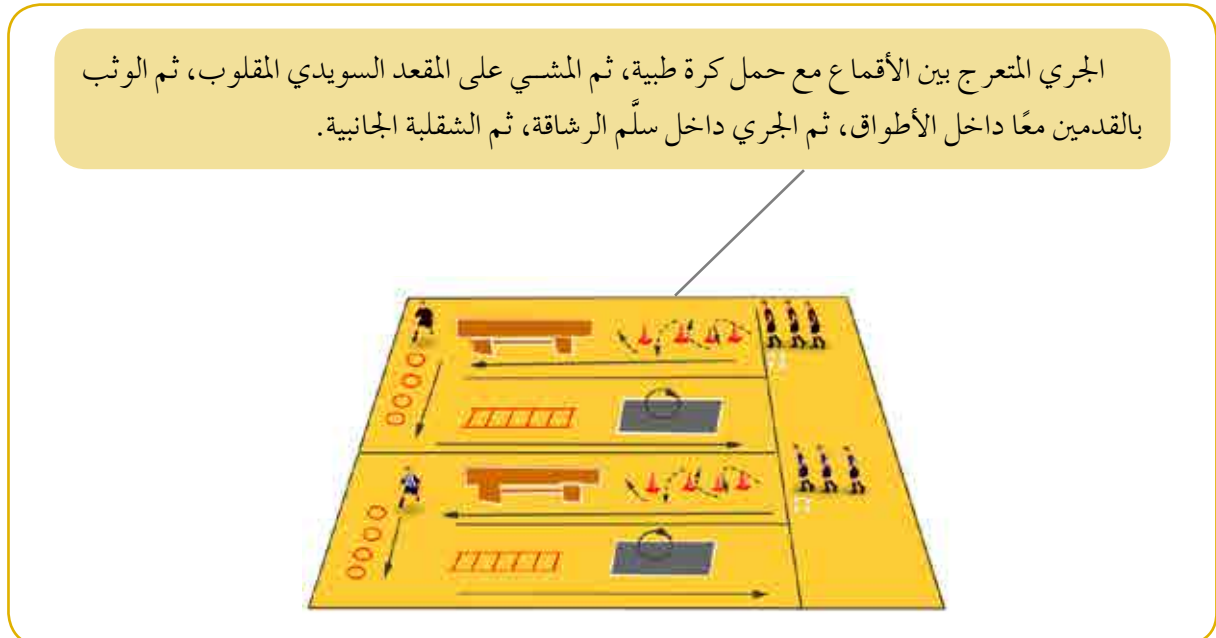


ب. النموذج الثاني: تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف كل مجموعة خلف أحد الموانع، ثم أداء التمرينات المحددة لكل مانع وانتقال المجموعات بين محطات الموانع، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)

ج. النموذج الثالث: تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية مع تحديد مسارات توضع فيها الموانع بشكلٍ مماثل، ثم تؤدّي كل مجموعة التمرينات على الموانع، كما في الشكل (٣).



الشكل (٣)



د. النموذج الرابع: تحديد مسارات بطول (١٠-١٥)م، وتقسيم الطلبة إلى مجموعات تمنح كل مجموعة أدوات وأجهزة متنوعة لتصميم مسار لتمرينات الموانع مع تشجيعهم على الإبداع والابتكار.

التعلم الذاتي

- تكليف الطلبة بتصميم وتنفيذ مسار موانع في فناء المنزل باستخدام أدوات وخامات متوفرة في البيئة، مع أداء حركات متنوعة، مثل: الجري، والوثب بأنواعه، والحجل، والدحرجات وغيرها من الحركات، مع إمكانية توثيق ذلك عبر مقطع فيديو.
- تشجيع الطلبة على اقتراح تمرينات بدنية باستخدام الأدوات المنزلية، مع تقديم شرح عن كيفية توظيف هذه الأدوات بشكل مبتكر وآمن.

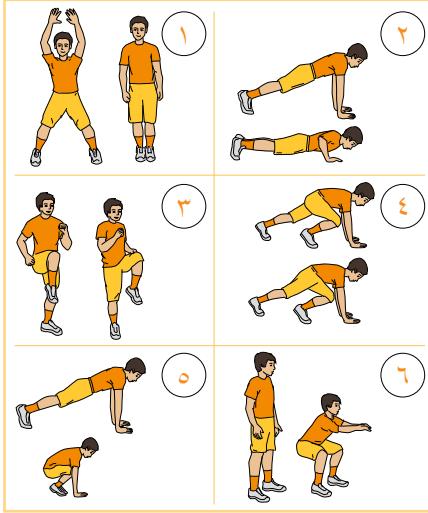
الأنشطة التقويمية

- 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، وعمل منافسات في تمرينات الموانع.



برنامج اللياقة البدنية

يمكن للمعلم تنفيذ برنامج لتحسين اللياقة البدنية على مستوى المدرسة، عبر مجموعة من الإجراءات العلمية المقننة، وتتضمن الآتي:



- الإعلان عن البرنامج .
- إجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية قبل البدء في تنفيذ البرنامج.
- تصميم برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- متابعة تنفيذ الطلبة للبرنامج (داخل المدرسة أو خارجها).
- إجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية بعد تنفيذ البرنامج.
- الاحتفاء بالطلبة المشاركين المتميزين وتكريمهم.

نموذج مقترح لبرنامج لتنمية عناصر اللياقة البدنية

التمرين	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
١- وثبات جاك (Jumping Jacks) (١٠) مرات الوقوف، ثم الوثب مع فتح اليدين والرجلين في نفس الوقت، ثم العودة للوضع الابتدائي.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
٢- الضغط (Push-Ups) (١٠) مرات انبطاح مائل، ثني ومد الذراعين.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
٣- الركبتين عاليًا (High Knees) (١٠) مرات الركب الجري مع رفع الركبتين لأعلى مستوى.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
٤- التسلق (Climbers) (١٠) مرات انبطاح مائل، قذف القدمين أمامًا بالتبادل بأقصى سرعة.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
٥- وثبة من الانبطاح المائل (Plank Jump-Ins) انبطاح مائل، قذف القدمين معًا أمامًا، ثم العودة للوضع الابتدائي.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
٦- سكوات (Squats) (١٠) مرات الوقوف، ثم ثني الركبتين للوصول إلى وضعية الجلوس مع دفع الوركين للخلف، ثم العودة للوضع الابتدائي.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊



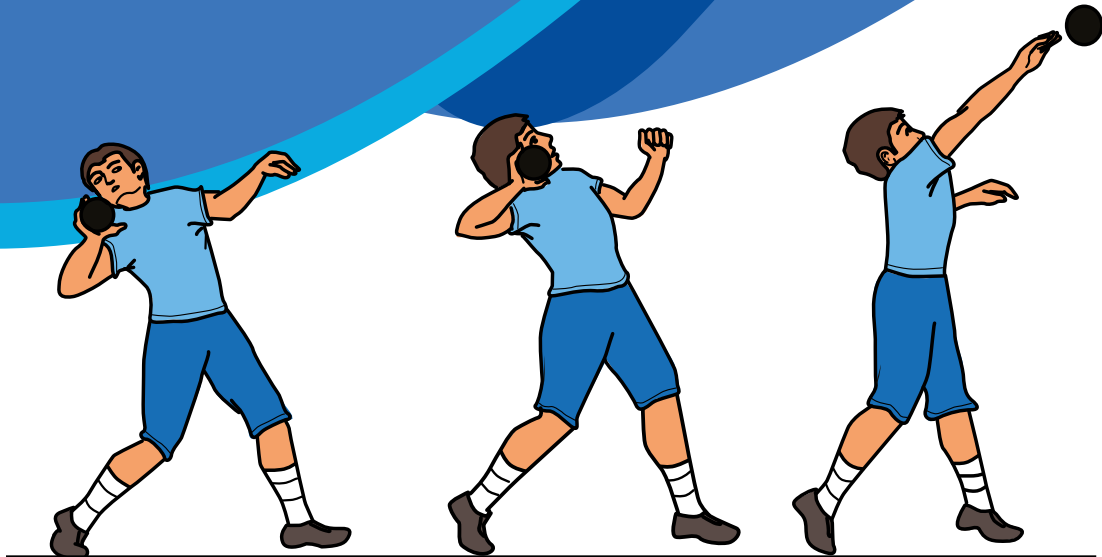
ملحوظات مهمّة:

- يُنفذ البرنامج خلال مدة تتراوح بين (٦) إلى (٨) أسابيع.
- يمكن للمعلم تعديل عدد التكرارات وفقاً لقدرات الطلبة ومستوياتهم الفردية.
- يُسمح للمعلم بتغيير التمرينات أسبوعياً؛ لضمان التنوع وتحقيق الأهداف التدريبية بشكلٍ أكثر فعالية.



الوحدة الثانية:

ألعاب القوى



تُعَدُّ ألعاب القوى من البرامج الرئيسة في مناهج التربية البدنية والصَّحية؛ لأهميتها في تطوير اللياقة البدنية للطلبة وتنمية قدراتهم الحركية، وتنوع سباقات ومسابقات ألعاب القوى إلى الجري والرمي والوثب، حيث تُؤدَّى بعضها في المضمار بينما تُؤدَّى الأخرى في أماكن تتوافق مع متطلبات المسابقة كحفرة الوثب الطويل وجهاز للوثب العالي ومقاطع مسابقات الرمي المختلفة.

تتضمَّن هذه الوحدة موضوعات لسباقات الجري والوثب والرمي التي عُدَّت بعض خصائصها كطول المسافة أو أداة الرمي ووزنها، مما يسهم في الربط بين مسابقات ألعاب القوى للصغار التي تم تناولها في مناهج الصفوف السابقة، والمسابقات الرسمية للكبار التي سيتم تناولها في الصفوف اللاحقة.

حيث تتضمَّن هذه الوحدة موضوع العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض، والوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (٣-٥) خطوات، ودفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم-١ كجم).

محتويات الوحدة

- سباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض. 
- الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (٣-٥) خطوات. 
- دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم-١ كجم). 

الأدوات والوسائل التعليمية

- أطواق.
- أقماع.
- شريط لاصق.
- ساعة إيقاف.
- كرات طبية.
- حبال.
- حواجز.
- جهاز الوثب العالي.
- حبال مطاطية.
- كرات.
- مراتب.

مخرجات التعلُّم للوحدة الثانية

يتوقَّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرَّف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى .
- يحدِّد بعض النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى .
- يطبِّق بعض القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى .
- يؤدِّي مهارات بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى .
- يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى .
- يشعر بالرضا بمشاركته زملاءه سباقات ومسابقات ألعاب القوى .



تمهيد

يُعدُّ سباق العدو (٣٠-٦٠) م من سباقات السرعة التي تُمهّد لأداء سباقات المسافات القصيرة مثل (١٠٠، ٢٠٠) م، ويتطلب أداء سباق العدو الجري السريع مع سرعة رد الفعل لقطع مسافة السباق في أقل زمن، ويمكن تنظيم السباق في الصالات الرياضية المغلقة أو ساحات اللعب الخارجية دون الحاجة إلى تجهيزات وأدوات مُكلفة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء سباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض.
- يحدّد مراحل سباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض.
- يؤدّي سباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض.
- يطبق بعض القواعد القانونية لسباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء سباق العدو (٣٠-٦٠) م من البدء المنخفض.

المفاهيم

البدء المنخفض، الاستعداد، الانطلاق، الدفع، تزايد السرعة، العدو، الحارة.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، حبال مطاطية، أقماع، شريط لاصق، ساعة إيقاف.



طريقة الأداء

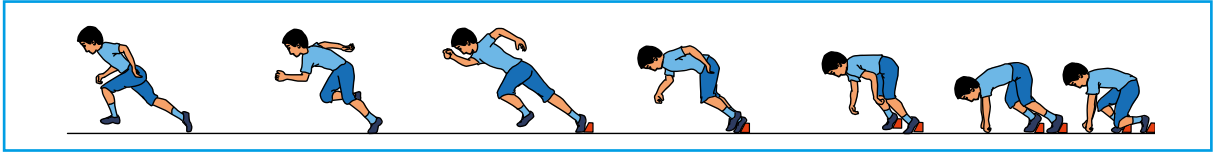
يُؤدَّى سباق العدو (٣٠-٦٠) م من وضع البدء المنخفض، مع مراعاة النقاط الآتية:

العدو هو الجري السريع مع مراعاة زيادة طول الخطوة وتردها.

يُنَادَى على انطلاق السباق كالاتي:
خذ مكانك / استعد / انطلق.

- تحديد مسار بطول (٣٠ - ٦٠) م، يُقسَّم إلى حارات بعرض (٢٢، ١) م لكل حارة، بحيث يتخذ الطالب وضع البدء المنخفض قبل خط البداية، وعند الإشارة ينطلق بالعدو السريع داخل الحارة حتى خط النهاية.
- يبدأ احتساب زمن السباق مع إشارة البدء وينتهي بمرور جذع اللاعب خط النهاية.
- يفوز الطالب الذي يُنهي مسافة السباق في أقل زمن.

- ينقسم الأداء في سباق العدو إلى المراحل الفنية الآتية، كما في الشكلين (١) و (٢):

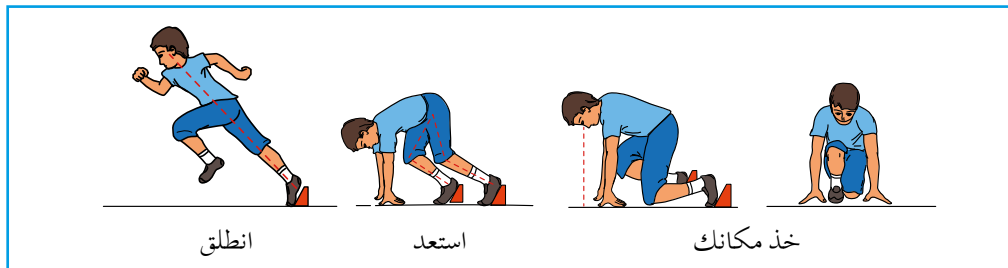


الشكل (١)

أ. البدء المنخفض:

يتكوّن من ثلاثة أقسام هي:

- ١- خذ مكانك: وضع أصابع اليد في شكل قوس قبل خط البداية، الذراعان باتساع الكتفين، ارتكاز القدمين وركبة الرجل الخلفية على الأرض مع رفع ركبة الرجل الأمامية قليلاً، النظر إلى الأسفل.
- ٢- الاستعداد: رفع ركبة الرجل الخلفية عن الأرض، تحريك الكتفين إلى الأمام، النظر إلى خط البداية.
- ٣- الانطلاق: دفع الأرض بالقدم الخلفية، ثم الأمامية، ومد كامل للساق الخلفية.



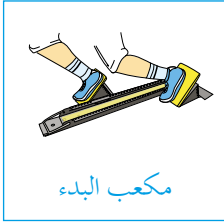
الشكل (٢)



ب- الدفع وتزايد السرعة: دفع الأرض بكلا القدمين، مع التدرج في رفع الجذع والاحتفاظ بالميل للأمام، وهبوط قدم الخطوة الأولى على المشط.

ج- السرعة القصوى: الحفاظ على السرعة القصوى وانسيابية حركة الجسم.

• يُراعى عند الأداء القواعد الآتية:



- بدء السباق من وضع البدء المنخفض، وعدم لمس خط البداية.
- الانطلاق بعد إشارة البدء.
- الجري في الحارة المخصصة لكل طالب.
- تُستخدم مكعبات البدء في البدء المنخفض.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن سباق العدو (٣٠-٦٠) م ومراحله الفنية.
- عرض نموذج للمراحل من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التمهيديّة لسباق العدو (٣٠-٦٠) م.
- أداء تدريبات تعليمية لسباق العدو (٣٠-٦٠) م.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

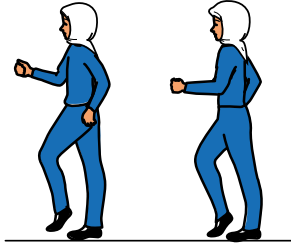


القيم التربوية: النظام والانضباط، الاحترام وتقبل الآخر، التعاون.
مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، المبادرة.





تمارين تمهيدية لسباق العدو (٣٠ - ٦٠ م)



الشكل (٤)

٢- الجري مع رفع العقبين (في المكان، أو بالتقدم إلى الأمام).



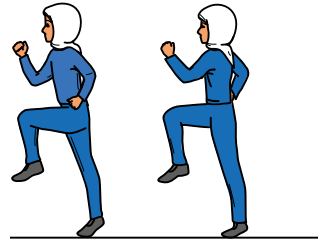
الشكل (٣)

١- الجري مع اللمس بالقدمين خلفاً (في المكان، أو بالتقدم إلى الأمام).



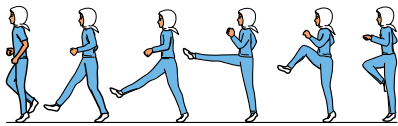
الشكل (٦)

٤- الجري مع مد الرجلين للأمام (في المكان، أو بالتقدم إلى الأمام).



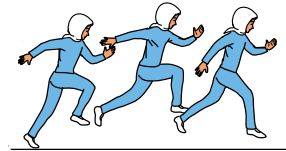
الشكل (٥)

٣- الجري مع رفع الركبتين (في المكان، أو بالتقدم إلى الأمام).



الشكل (٨)

٦- الجري مع رفع الركبتين ومدتهما بالتقدم إلى الأمام.



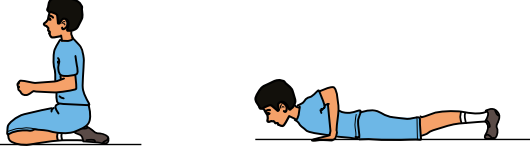
الشكل (٧)

٥- الجري للأمام بخطوات واسعة.



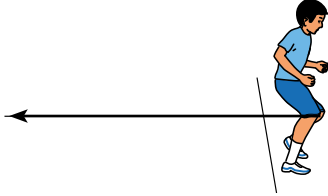


نماذج تدريبات تعليمية لسباق العدو (٣٠-٦٠) م



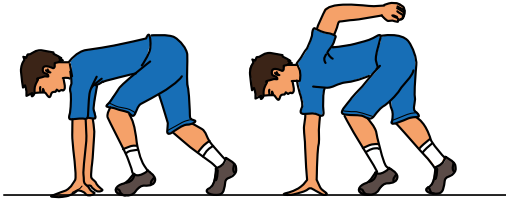
الشكل (٩)

١- الانطلاق من البدء بأوضاع مختلفة،
مثل: الجلوس الطويل، الانبطاح، جلوس
التربيع، جلوس الجثو، كما في الشكل (٩).



الشكل (١٠)

٢- [وقوف. الظهر مواجه لاتجاه الجري] الانطلاق
مع سماع إشارة مسموعة أو مرئية، كما في
الشكل (١٠).



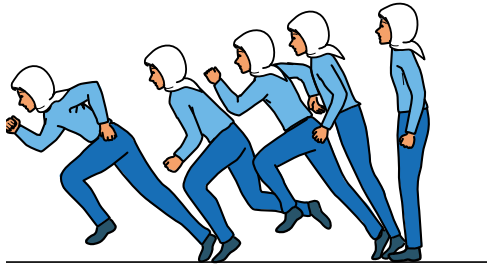
الشكل (١١)

٣- البدء من وضع الارتكاز على (٣) أو (٤)،
نقاط، ثم الجري، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٢)

٤- البدء من وضع الوقوف مع الميل إلى الأمام،
ثم الجري، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٥- البدء من وضع السقوط إلى الأمام والانطلاق
مع وصول القدم إلى الأرض، ثم الجري،
كما في الشكل (١٣).



نشاط (١)

ألعاب تمهيدية لسباق العدو (٦٠-٣٠) م



الشكل (١٤)

تطوير النشاط

- زيادة عدد الأقماع.
- زيادة عدد الدوائر والمجموعات.
- الأداء في ثنائيات.
- استخدام أدوات متنوعة مثل الكرات أو الأطواق الملونة.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد مستطيل (٢٠×١٥) م، ووضع أقماع بألوان مختلفة على محيطه، وتحديد دوائر في وسطه، كما في الشكل (١٤).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في انتشار حر داخل المستطيل، وتحديد لون لكل مجموعة.
- يجري الطلبة داخل المستطيل، وعند إشارة المعلم ينطلق كل طالب لأخذ قمع بلون مجموعته ونقله إلى دائرته، ثم يجري لإحضار قمع آخر، وهكذا، والمجموعة الفائزة التي تنقل أقماعاً أكثر خلال الزمن المحدد أو التي تنتهي من نقل الأقماع أولاً.

نشاط (٢)

مسارات سباق العدو (٦٠-٣٠) م



الشكل (١٥)

تطوير النشاط

- زيادة طول المسارات.
- تغيير التمرينات.
- زيادة صعوبة التمرين في المسارات.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد مسارات بطول (٢٠-١٥) م.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في شكل قطارات في بداية كل مسار، كما في الشكل (١٥).
- المسار (١): العدو الطائر داخل الأطواق.
- المسار (٢): العدو مع مسك يد الزميل.
- المسار (٣): العدو داخل المناطق بسرعات مختلفة (سريع، بطيء، سريع، بطيء).
- المسار (٤): العدو ضد مقاومة الحبل المطاطي.



نشاط (٣)

منافسات سباق العدو (٣٠-٦٠) م

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تجمع نقاط جميع الطلبة في المجموعة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (١٦)

تطوير النشاط

- تقليل زمن السباق.
- العدو في ثنائيات.
- إضافة موانع في المسار.
- الانطلاق من البدء المنخفض.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٥-٣٠) م، تُقسّم إلى حارات، مع تحديد مناطق بشكل عرضي طول كل منها (٥) م، كما في الشكل (١٦).

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في شكل قطارات على خط البداية في كل مسار، وتحديد زمن للسباق وفقاً لطول المسافة، مثال: (٣) ث.
- مع إشارة البدء، ينطلق الطالب الأول من كل قطار باتجاه خط النهاية، ومع انتهاء زمن (٣) ثوانٍ يطلق المعلم إشارة نهاية الزمن، وتحسب النقاط وفقاً للمنطقة التي وصل إليها كل طالب (أ: نقطة، ب: نقطتان، ج: ٣ نقاط).

نشاط (٤)

السباق الرئيس: سباق العدو (٣٠-٦٠) م

- أداء السباق الرئيس لمسافة تتراوح بين (٣٠ إلى ٦٠) م وفقاً للمساحة المتوفرة في المدرسة مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة السباق وتحكيمه.

يمكن للمعلم تنفيذ السباق بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، واحتساب أزمنة جميع طلبة المجموعة، والمجموعة الفائزة التي تسجل أقل مجموع للزمن في السباق.

يمكن للمعلم تنظيم سباق العدو (٣٠-٦٠) م على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.



التعلم الذاتي

- يساعد المعلم الطلبة في تحديد هدف لتحسين زمن الجري لمسافة معينة، ويتم توجيههم لأداء تدريبات محددة لتطوير السرعة على مدار أسبوع، وتُقارن النتائج بين بداية الأسبوع ونهايته لتقييم التقدم، مع كتابة الطلبة لملاحظاتهم وشعورهم تجاه ما تحقق من إنجازات.
- دعوة الطلبة لتنظيم سباق عدو لمسافة (٣٠-٥٠) مترًا، مع إشراكهم في تصميم شعار خاص بالبطولة، وتكليف الطلبة بأدوار تنظيمية مثل الحكام (الميقاتيين) وإدارة السباق.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن قصة نجاح أحد أبطال سباقات الجري وتقديمها على شكل عرض تقديمي أو ملصق يعرض أهم المحطات في مسيرته.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما المراحل الفنية لسباق العدو (٣٠-٦٠) م؟
 - اشرح بعض القواعد القانونية لسباق العدو (٣٠-٦٠) م.
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتنفيذ منافسات في سباق العدو (٣٠-٦٠) م.

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



الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (٣-٥) خطوات

تمهيد

تُعَدُّ مسابقة الوثب العالي من مسابقات الميدان في ألعاب القوى، وتؤدي بالوثب لتعدية العارضة وفق تسلسل حركي محدد، وللوثب العالي عدة طرق للأداء، ومن بينها الطريقة الظهرية الأكثر استخدامًا نظرًا لانسيابية الحركة مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ويتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: القوة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتوافق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- يميّز بين مراحل مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- يؤدي مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (٣-٥) خطوات.
- يطبّق القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- يشارك زملاءه أداء مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

المفاهيم

الوثب العالي، الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط، قدم الارتقاء، العارضة.

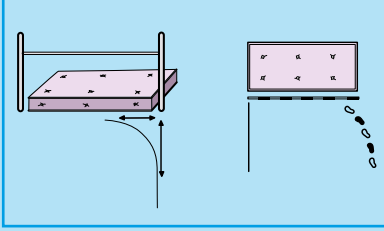
الأدوات والوسائل التعليمية

جهاز الوثب العالي، شريط لاصق، كرات، مراتب، أقماع، أطواق، حواجز.



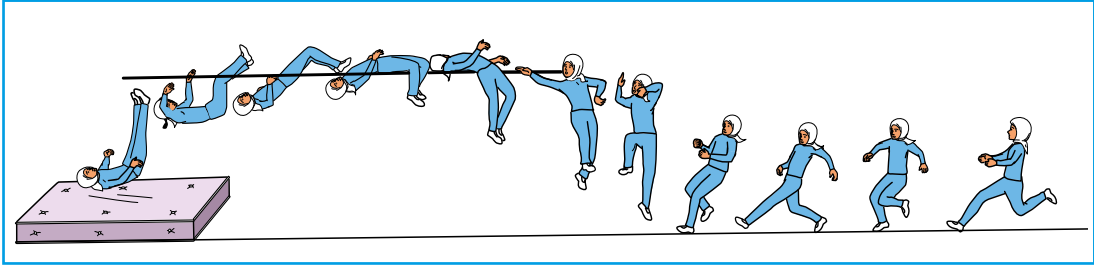
طريقة الأداء

تؤدي مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية بهدف الارتقاء إلى أعلى ارتفاع وتعدية العارضة دون سقوطها، مع مراعاة النقاط الآتية:



- وضع وتثبيت جهاز الوثب العالي الذي يتكوّن من قائمين وعارضة، ومرتبة لمنطقة الهبوط.
- يقف الطالب مواجهًا جهاز الوثب، ويقترّب بـ (٣-٥) خطوات ويرتقي لتعدية العارضة.
- يُزاد ارتفاع العارضة بعد كل جولة، ويفوز الطالب الذي يجتاز أعلى ارتفاع.

• ينقسم الأداء في مسابقة الوثب العالي إلى المراحل الفنية الآتية، كما في الشكل (١):



الشكل (١)

د - الهبوط:

الهبوط على الكتفين والظهر مع الحفاظ على تباعد الركبتين، وضم الرأس باتجاه الصدر.

ج - الطيران : وصول

الذراع المتقدمة لأعلى لتخطي العارضة، مع رفع الحوض فوقها وتقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس، وتباعد الركبتين حتى يسمح بتقوس أكبر للجسم.

ب - الارتقاء: تغيير

اتجاه الحركة، والدوران لمقابلة العارضة بالظهر والارتقاء بالقدم البعيدة مع أرجحة ركبة الرجل الحرة إلى الأعلى.

أ - الاقتراب : الجري

من (٣-٥) خطوات في مسارٍ مُنَحَنٍ، بزيادة معدل السرعة وتردد الخطوة بشكل متواصل.

• يُراعى عند الأداء القواعد الآتية:

- الارتقاء بقدم واحدة.
- تعدية العارضة من أعلى دون سقوطها.
- يُستبعد الطالب من المسابقة إذا لم يتمكن من تعدية العارضة في الارتفاع المحدد خلال (٣) محاولات.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية



يمكن للمعلم مساعدة الطالب في تحديد قدم الارتقاء، كما يمكن استخدام علامات ضابطة لخطوات القدمين.

- شرح مبسط عن مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية ومراحلها الفنية.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التمهيدية للوثب العالي كتمهيد للدرس.



التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

القيم التربوية: النظام والانضباط، تحمل المسؤولية، الشجاعة، التنافس الشريف، المثابرة، الاحترام وتقبل الآخر.

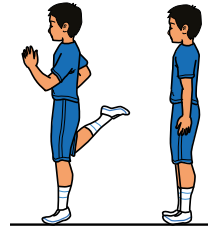
مهارات المستقبل: القيادة، التواصل الفعال، العمل الجماعي.

تمرينات تمهيدية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية



الشكل (٣)

٢- [وقوف ثبات الوسط] تبادل فتح وضم الرجلين جانبًا مع التقدم إلى الأمام.



الشكل (٢)

١- التمرينات التمهيدية للعدو، مثل: الجري مع رفع العقبين، ومع امتداد الركبتين، ولمس الرجلين خلفًا.





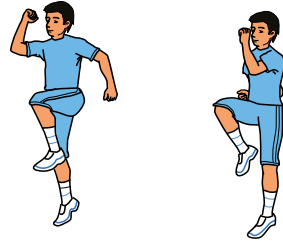
الشكل (٥)

٤- [وقوف] الحجل للأمام مع رفع ركبة الرجل الحرة.



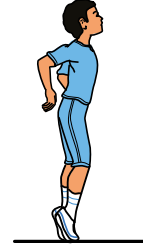
الشكل (٤)

٣- [وقوف. ثبات الوسط] تبادل تحريك الرجلين أمامًا وخلفًا مع التقدم إلى الأمام.



الشكل (٧)

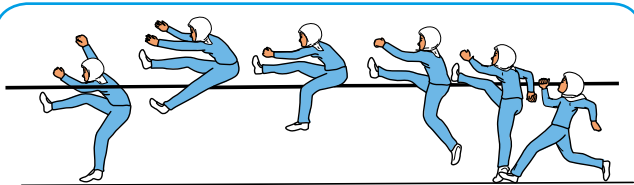
٦- الجري مع الوثب ورفع الركبة عاليًا والنزول على نفس قدم الارتقاء، ثم أخذ خطوة واحدة، ثم الارتقاء بالقدم الأخرى. (تبادل الخطو والحجل).



الشكل (٦)

٥- [وقوف] الوثب بالقدمين للجانبين مع التقدم إلى الأمام.

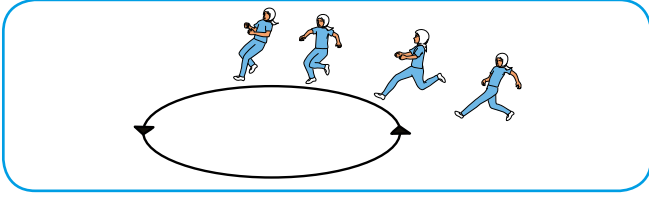
أداء تدريبات تعليمية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية



الشكل (٨)

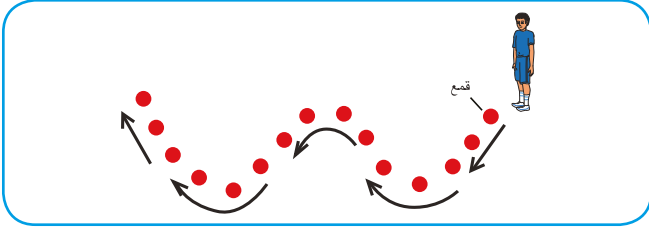
١- الاقتراب في خطٍ مستقيم أو مُنَحَنٍ والوثب بالطريقة المقصية والهبوط بوضع الوقوف، كما في الشكل (٨).





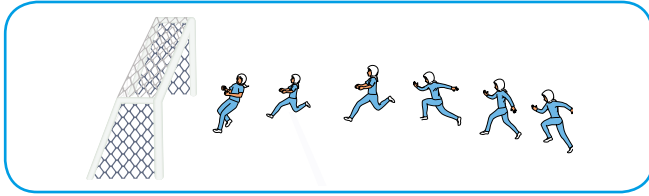
الشكل (٩)

٢- الجري والاقتراب في شكل دائرة، كما في الشكل (٩).



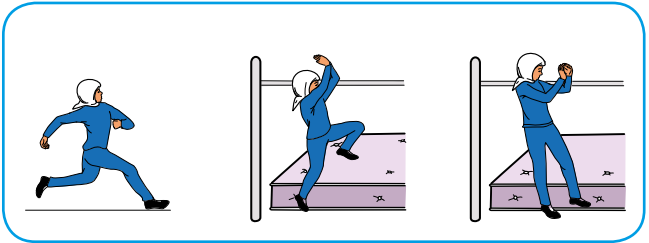
الشكل (١٠)

٣- الجري على الأمشاط بتعدية الأقماع على شكل منحنيات مع رفع الركبتين عاليًا وزيادة السرعة عند كل منحنى، كما في الشكل (١٠).



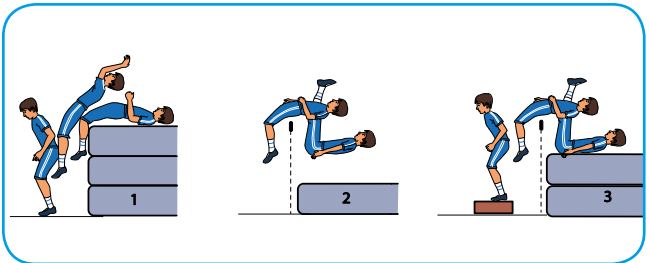
الشكل (١١)

٤- الاقتراب في شكل منحنٍ والارتقاء ثم الدوران أمام نماذج مختلفة، مثل: الحائط، المرمى، الشجرة، كما في الشكل (١١).



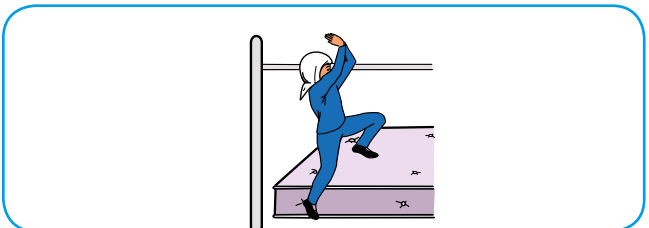
الشكل (١٢)

٥- الاقتراب من (٣-٥) خطوات، ثم الارتقاء عمودياً أمام العارضة والنزول إلى الأرض دون تعديتها، ثم تغيير مسار الاقتراب إلى الجهة الأخرى، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٦- الارتقاء بالطريقة الظهرية من الوقوف على الأرض، ثم باستخدام صندوق من دون العارضة، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٧- الارتقاء بالطريقة الظهرية من الوقوف على الأرض بوجود العارضة مع التدرج في ارتفاعها، كما في الشكل (١٤).



نشاط (١)

ألعاب تمهيدية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي تنقل جميع الكرات في أقل زمن.



الشكل (١٥)

تطوير النشاط

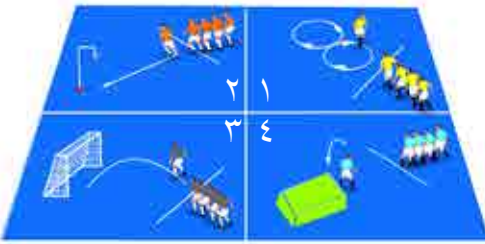
- زيادة طول المسار.
- زيادة عدد الحواجز.

- تحديد خطّي بداية ونهاية بينهما مسافة (٢٠-١٥) م، تُقسّم إلى مسارات، وتوضع حواجز بين كلّ منها (٣) م وطوق به كرات صغيرة على خط النهاية في كل مسار، كما في الشكل (١٥).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في شكل قطارات على خط البداية في كل مسار، مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من كل قطار لتعدية الحواجز بالوثب بالجانب حتى خط النهاية والعودة بإحضار كرة والعودة في خط مستقيم، لينطلق الطالب التالي، وهكذا يكرر الأداء.

نشاط (٢)

محطات مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٦)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات.
- زيادة صعوبة التمرين في المحطة.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في محطات على شكل قطارات، كما في الشكل (١٦).
- المحطة (١): الجري والاقتراب على شكل رقم (8) مع رفع الركبتين عاليًا.
- المحطة (٢): الجري ثم الارتقاء للمس الكرة المعلقة بالرأس أو اليد.
- المحطة (٣): الاقتراب بالجري في شكل مُنحَن والارتقاء والدوران ولمس عارضة المرمى.
- المحطة (٤): الوثب من الوقوف، ثم الهبوط والدحرجة خلفًا على المرتبة مع تباعد الركبتين.



منافسات مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- جهاز الوثب العالي، تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في مسارات، كما في الشكل (١٧).
- يقوم كل طالب بالوثب من وضع الوقوف أمام جهاز الوثب العالي وتعدية العارضة، بدءاً من ارتفاع (٧٠) سم، ثم يكرر الأداء مع زيادة ارتفاع العارضة مع انتقال الطالب الذي ينجح في تعدية الارتفاع إلى المرحلة التالية.
- المجموعة الفائزة التي ينجح أكبر عدد من طلبتها في اجتياز الارتفاعات المحددة والوصول إلى آخر مرحلة.
- زيادة ارتفاع العارضة.
- الوثب من اقتراب خطوة واحدة أو خطوتين.

المسابقة الرئيسية: مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

- أداء المسابقة الرئيسية للوثب العالي بالطريقة الظهرية من اقتراب (٣-٥) خطوات، مع التدرج في ارتفاع العارضة مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المسابقة وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنفيذ المسابقة بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، واحتساب نقاط لجميع طلبة المجموعة وفقاً للارتفاعات المسجلة، والمجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر في المسابقة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية من اقتراب (٣-٥) خطوات على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.



التعلم الذاتي

- يساعد المعلم الطلبة في تحديد هدف لتحسين الأداء الشخصي للارتقاء المحقق في الوثب، ويتم توجيههم لأداء تدريبات محددة لتطوير الأداء على مدار أسبوع، وتُقارن النتائج بين بداية الأسبوع ونهايته لتقييم التقدم، مع كتابة الطلبة لملاحظاتهم وشعورهم تجاه ما تحقق من إنجازات.
- دعوة الطلبة لتنظيم مسابقة الوثب العالي من اقتراب (٣-٥) خطوات، مع إشراكهم في تصميم شعار خاص بالبطولة، وتكليف الطلبة بأدوار تنظيمية، مثل الحكام وإدارة المسابقة.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن قصة نجاح أحد أبطال مسابقات الوثب وتقديمها على شكل عرض تقديمي أو ملصق يعرض أهم المحطات في مسيرته.

الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية؟
 - اشرح القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتنفيذ منافسات في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

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



تمهيد

تُعَدُّ مسابقة دفع الكرة الطبية من المسابقات التي تُمَهِّدُ لمسابقة دفع الجُلَّة بما يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة العمرية وتحقيق مبدأ السلامة، وتتسم المسابقة بالتحدي والتشويق في دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة، مع مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء بدفع الكرة وليس رميها، كما يتطلب أداؤها توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: القوة العضلية، والرشاقة، والمرونة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف مسابقة دفع الكرة الطبية ومراحلها الفنية.
- يحدّد المراحل الفنية لمسابقة دفع الكرة الطبية.
- يؤدّي مسابقة دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم).
- يطبّق القواعد القانونية لمسابقة دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم).
- يشارك زملاءه أداء مسابقة دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم).

المفاهيم

الدفع، مقطع الرمي.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طبية، أقماع، حبال، حواجز.



طريقة الأداء

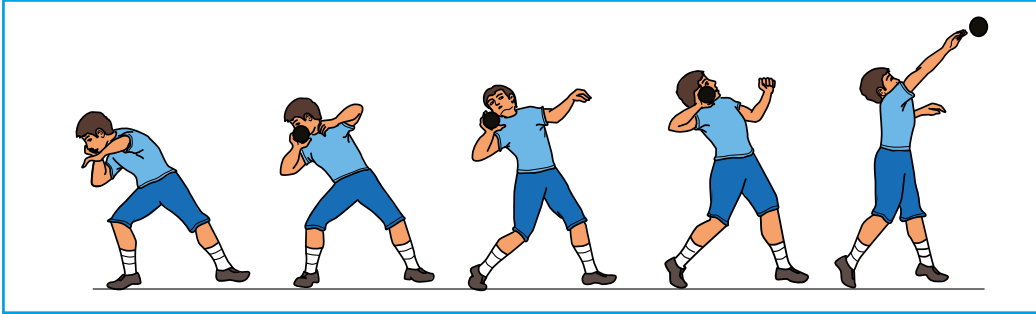
تؤدي المسابقة بدفع الكرة الطبية لتحقيق أقصى مسافة ممكنة، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (١):

مراعاة عدم رجوع اليد الحاملة للكرة إلى خلف خط الكتف لضمان دفعها وليس رميها.

مراعاة الاتصال البصري المستمر بين المعلم والطلبة في أثناء تنفيذ الأنشطة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

- تحديد دائرة قطرها (٢) م ومقطع للرمي، يقف الطالب داخل الدائرة مواجهًا مقطع الرمي بالجانب، ويدفع الكرة الطبية بيد واحدة لأبعد مسافة.
- تحسب المسافة من مكان سقوط الكرة الطبية إلى حدود دائرة الرمي.
- يفوز الطالب الذي يسجل أطول مسافة، وفي حالة تنظيم مسابقة بين المجموعات يمكن احتساب مجموع المسافات المسجلة لجميع أفراد المجموعة، والمجموعة الفائزة التي تسجل أطول مسافة.

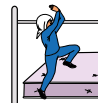
• ينقسم الأداء في مسابقة دفع الكرة الطبية إلى مرحلتين هما:



الشكل (١)

أ- الاستعداد: حمل الكرة الطبية على أصابع اليد الرامية، مع ملامستها للجزء الأمامي للرقبة، القدمان متباعدتان، ومواجهة مقطع الرمي بكتف الذراع الحرة، ثني الركبتين مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً.

ب- الدفع: الطعن للجانب عكس اتجاه الرمي، وتحريك الذراع الرامية بسرعة، ثم دفع الكرة الطبية ومد الجسم بشكل كامل.



• يُراعى عند الأداء القواعد الآتية:

- دفع الكرة الطبية بيد واحدة وعدم رميها.
- عدم خروج اللاعب من دائرة الرمي في أثناء الأداء.
- يُمنح الطالب (٣) محاولات لدفع الكرة الطبية، وتحتسب نتيجة أفضل محاولة.
- سقوط الكرة الطبية داخل مقطع الرمي.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن مسابقة دفع الكرة الطبية ومراحلها الفنية.
- عرض نموذج للأداء من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التمهيديّة لدفع الكرة الطبية كتمهيد للدرس.

 **التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.**

القيم التربوية: التعاون ، التنافس الشريف ، الاحترام وتقبل الآخر ، تحمل المسؤولية.
مهارات المستقبل: التواصل الفعال ، القيادة ، العمل الجماعي.



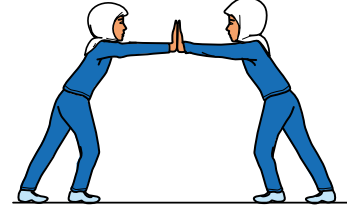


تمارين تمهيدية لمسابقة دفع الكرة الطبية



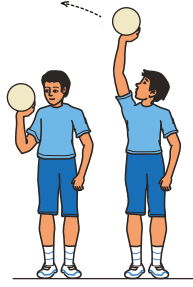
الشكل (٣)

٢- تبادل رمي ولقف الكرة الطبية من أمام الجسم .



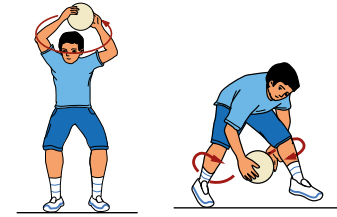
الشكل (٢)

١- [وقوف مواجه. تلاصق الكفين] تبادل دفع الزميل.



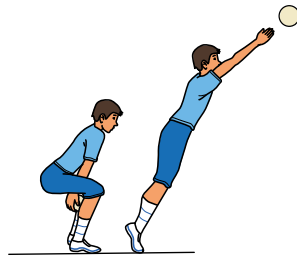
الشكل (٥)

٤- رفع الذراع لأعلى ودفع الكرة الطبية إلى أعلى بالأصابع.



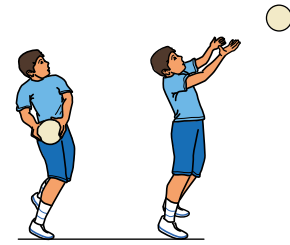
الشكل (٤)

٣- تحريك الكرة على شكل دائرة فوق الرأس، ثم بين الرجلين على شكل رقم (8).



الشكل (٧)

٦- رمي الكرة الطبية للأعلى وللأمام.



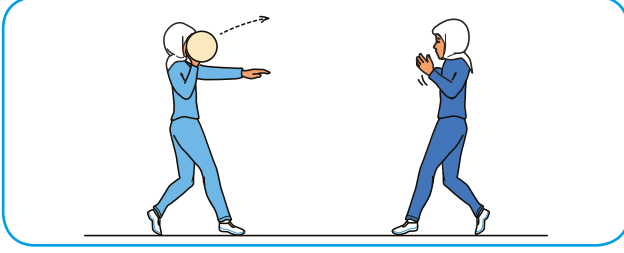
الشكل (٦)

٥- رمي الكرة الطبية من الجانب للأمام وللأعلى.



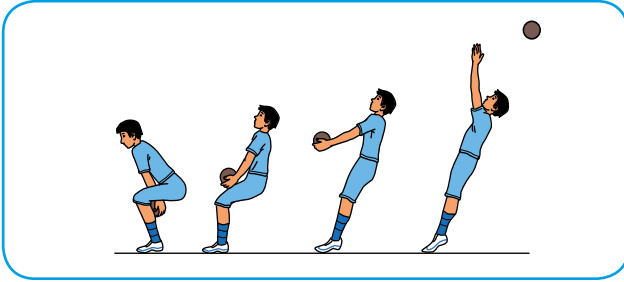


أداء تدريبات تعليمية لمسابقة دفع الكرة الطبية



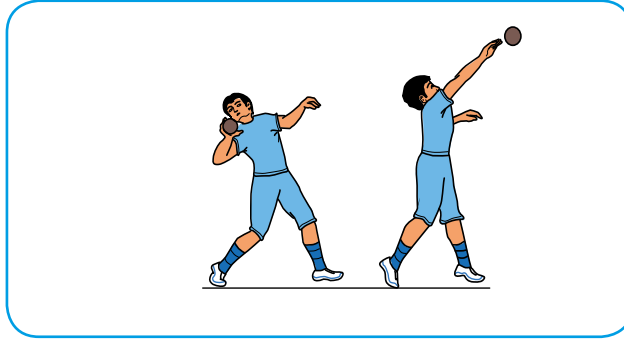
الشكل (٨)

١- تبادل دفع كرة اليد بيدٍ واحدةٍ، ثم باليدين من أمام الصدر، كما في الشكل (٨).



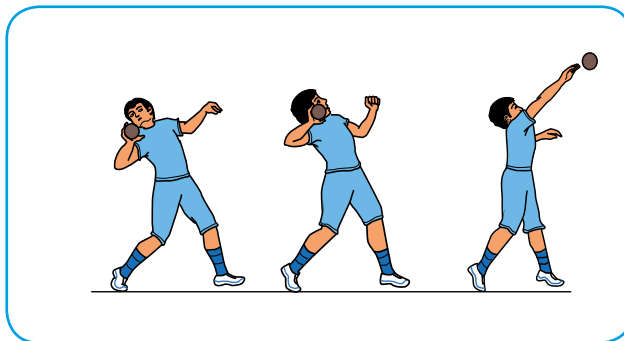
الشكل (٩)

٢- رمي الكرة الطبية للخلف من فوق الرأس، كما في الشكل (٩).



الشكل (١٠)

٣- الدفع الأمامي للكرة الطبية بيدٍ واحدةٍ مع لف الجذع، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١١)

٤- أخذ خطوة للأمام ودفع الكرة الطبية، كما في الشكل (١١).

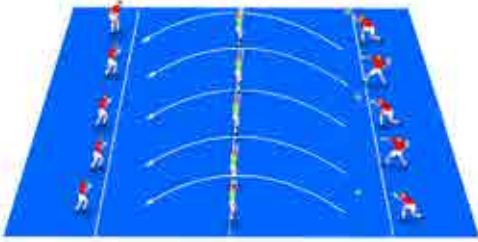




ألعاب تمهيدية لمسابقة دفع الكرة الطبية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- الأخرى خلال الزمن المحدد، ثم تُبدّل الأدوار بين المجموعتين.
- المجموعة الفائزة التي تنقل كرات أكثر خلال الزمن المحدد.



الشكل (١٢)

تطوير النشاط

- زيادة طول المسافة.
- زيادة عدد الكرات.

- تحديد خطين بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، مع تحديد خط في منتصف المسافة، كما في الشكل (١٢).

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب)، يقف طلبة المجموعة (أ) على الخطين، بينما يقف طلبة المجموعة (ب) على خط المنتصف.
- يقوم طلبة المجموعة (أ) بدفع كرات اليد ومحاولة إيصالها إلى زملائهم في الخط المقابل، بينما يحاول طلبة المجموعة (ب) إيقاف الكرات ومنعها من الوصول إلى الجهة الأخرى.
- يُحسب عدد الكرات التي وصلت إلى الجهة



محطات دفع الكرة الطبية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٣)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات.
- زيادة صعوبة التمرين في المحطة.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في محطات، كما في الشكل (١٣).
- المحطة (١): قطار، دفع الكرة الطبية نحو المنطقة المحددة.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، (أ): دفع الكرة الصغيرة (ب): استلامها بالقمع.
- المحطة (٣): قطار، دفع الكرة الطبية لتعدية الحبل.
- المحطة (٤): دائرة، دفع الكرة نحو الزميل المجاور وتمريضها حول محيط الدائرة.





إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٤)

- تحديد خط للرمي، ووضع حبل أو حاجز بارتفاع مناسب على بُعد (١,٥ - ٢) م من الخط، كما في الشكل (١٤).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في شكل قطارات على خط البداية.
- يقوم الطالب الأول من كل قطار بدفع الكرة الطبية لتعدية الحبل، ثم يُكرّر الأداء مع بقية الطلبة.
- المجموعة الفائزة التي تنجح في دفع كراتٍ أكثر بتعدية الحبل.

تطوير النشاط

- زيادة بُعد خط الرمي عن الحبل.
- زيادة ارتفاع الحبل.



- أداء المسابقة الرئيسية لمسابقة دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم)، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المسابقة وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنفيذ المسابقة على مستوى الفرق، بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، واحتساب مجموع المسافات لجميع طلبة المجموعة، والمجموعة الفائزة التي تُسجّل أطول مسافة في المسابقة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم) على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.



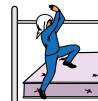
التعلم الذاتي

- يساعد المعلم الطلبة في تحديد هدف لتحسين الأداء الشخصي للمسافة المحققة في الدفع، ويتم توجيههم لأداء تدريبات محددة لتطوير الأداء على مدار أسبوع، وتُقارن النتائج بين بداية الأسبوع ونهايته لتقييم التقدم، مع كتابة الطلبة لملاحظاتهم وشعورهم تجاه ما تحقق من إنجازات.
- دعوة الطلبة إلى تنظيم مسابقة دفع الكرة الطبية، مع إشراكهم في تصميم شعار خاص بالبطولة، وتكليف الطلبة بأدوار تنظيمية مثل الحكام وإدارة المسابقة.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن قصة نجاح أحد أبطال مسابقات الرمي وتقديمها على شكل عرض تقديمي أو ملصق يعرض أهم المحطات في مسيرته.

الأنشطة التقييمية

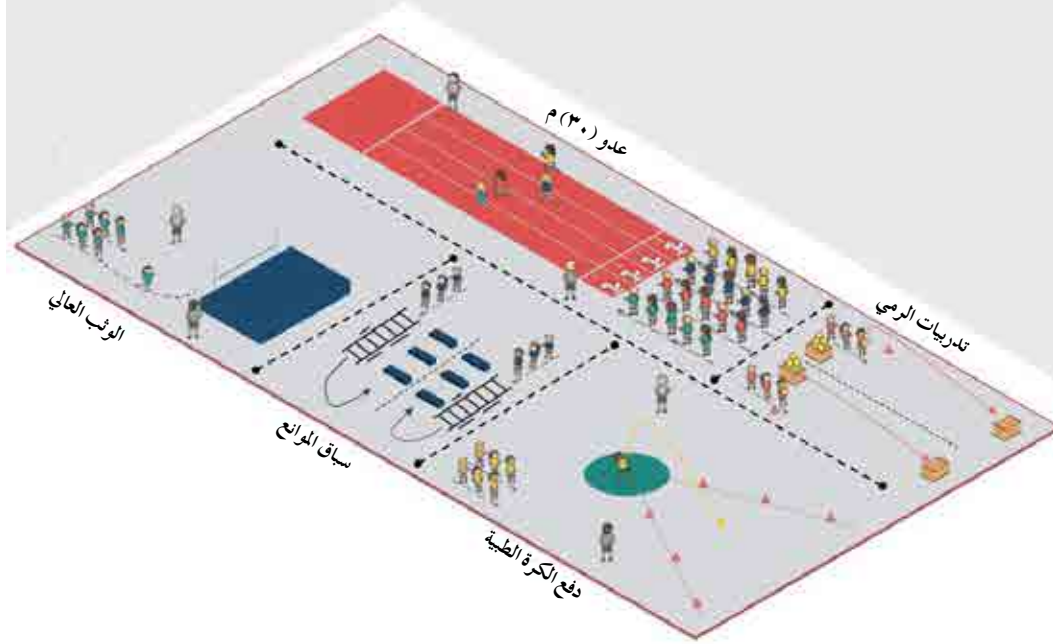
- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما المراحل الفنية لمسابقة دفع الكرة الطبية؟
 - اذكر بعض القواعد القانونية لمسابقة دفع الكرة الطبية.
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتنفيذ منافسات في مسابقة دفع الكرة الطبية (٥٠٠ جم - ١ كجم).

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



المهرجان الرياضي التعليمي

يمكن للمعلم تنظيم مهرجان ألعاب القوى على مستوى الصف أو مستوى المدرسة، بحيث يتضمن سباقات الجري ومسابقات الوثب والرمي وفق النموذج الآتي:



جدول التدوير:

رقم الجولة							الوقت
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
تدريبات الرمي	دفع الكرة الطيبة	سباق الموانع	سباق الموانع	الوثب العالي	عدو (٣٠) م	عدو (٣٠) م	
عدو (٣٠) م	تدريبات الرمي	دفع الكرة الطيبة	سباق الموانع	سباق الموانع	الوثب العالي	عدو (٣٠) م	
عدو (٣٠) م	عدو (٣٠) م	تدريبات الرمي	دفع الكرة الطيبة	سباق الموانع	سباق الموانع	الوثب العالي	
الوثب العالي	عدو (٣٠) م	عدو (٣٠) م	تدريبات الرمي	دفع الكرة الطيبة	سباق الموانع	سباق الموانع	
سباق الموانع	الوثب العالي	عدو (٣٠) م	عدو (٣٠) م	تدريبات الرمي	دفع الكرة الطيبة	سباق الموانع	
سباق الموانع	سباق الموانع	الوثب العالي	عدو (٣٠) م	عدو (٣٠) م	تدريبات الرمي	دفع الكرة الطيبة	
دفع الكرة الطيبة	سباق الموانع	سباق الموانع	الوثب العالي	عدو (٣٠) م	عدو (٣٠) م	تدريبات الرمي	



الوحدة الثالثة:

الألعاب الحركية «١»



المقدمة

تُعَدُّ الألعاب الحركية من المكونات الأساسية في مناهج التربية البدنية والصحية؛ لأهميتها في إكساب الطلبة اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بأسلوب يتسم بالتشويق وفق قواعد قانونية محددة لكل لعبة، وتختلف متطلبات كل لعبة من عناصر اللياقة البدنية بما يتوافق مع خصائص اللعبة، كما يمكن من خلالها تعزيز العديد من السمات النفسية، كالجرأة والثقة بالنفس والعمل الجماعي، بالإضافة إلى القيادة واحترام الآخرين.

تتضمن هذه الوحدة موضوعات الألعاب، مثل: لعبة كرة القدم للصغار، ولعبة كرة السلة للصغار، ولعبة الريشة الطائرة ولعبة كرة الهدف للطلبة ذوي الإعاقة البصرية التي يُركّز فيها على أكثر المهارات الأساسية استخدامًا، بالإضافة إلى بعض القواعد القانونية؛ وذلك لتحقيق هدف ممارسة الطلبة للألعاب عبر التدرج في الأنشطة التعليمية والتطبيقية وصولاً إلى شكل اللعبة النهائي، كما تضمنت الوحدة موضوع الألعاب الشعبية كونها جزءاً من ثقافة المجتمع العماني.

محتويات الوحدة

- لعبة كرة القدم للصغار. ● لعبة كرة السلة للصغار. ● لعبة الريشة الطائرة. ● الألعاب الشعبية العُمانية. ● لعبة كرة الهدف (الإعاقة البصرية).

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات قدم. ● كرات سلة. ● كرات صغيرة. ● أطواق. ● مضارب ريشة. ● ريش طائرة. ● أقماع. ● حبال. ● سلال أهداف. ● شريط لاصق. ● مقاعد سويدية. ● مراتب. ● بالونات. ● مرامي. ● قطعة قماش. ● مضارب خشبية.

مخرجات التعلم للوحدة الثالثة

يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يوضح بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
- يطبّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.
- يوظّف بعض المهارات في أثناء مباريات الألعاب الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة بعض الألعاب الحركية.



تمهيد

تُعَدُّ لعبة كرة القدم للصغار من الألعاب الجماعية التي تعتمد على تعاون أفراد الفريق وتكامل أدوارهم، وتتميز ببساطة قواعدها القانونية وسهولة مهاراتها الأساسية، كما تتطلب ممارستها سرعة اتخاذ القرار في مواقف اللعب المختلفة، بالإضافة إلى توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية، مثل: التحمل، والقوة العضلية، والسرعة، والرشاقة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض مهارات لعبة كرة القدم للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم للصغار.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم للصغار.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة كرة القدم للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة القدم للصغار.

المفاهيم

التمرير، الاستلام، وجه القدم الداخلي،
التوافق، الدوران بالكرة.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات قدم، أقماع، مرامي، مرتبة، حبال.



نشأة لعبة كرة القدم

نشأت لعبة كرة القدم في إنجلترا، ثم انتشرت في باقي قارات العالم ودوله، بعد أن مرّت بعدة مراحل طُورت فيها الأسس وقواعد اللعب، وتأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في عام ١٩٠٤م، واعتمدت رسميًا في دورة الألعاب الأولمبية في عام ١٩٠٨م في إنجلترا (لندن)، ويشرف الاتحاد الدولي على العديد من المسابقات، أهمّها بطولة كأس العالم.

لعبة كرة القدم في سلطنة عُمان

بدأت ممارسة كرة القدم في سلطنة عُمان منذ مطلع القرن الماضي، حيث يُرجّح دخولها بواسطة الحاميات العسكرية للإنجليز في منطقة الخليج، وأسس أول اتحاد عُماني لكرة القدم في عام ١٩٧٨م، وانضم إلى عضوية الاتحاد الدولي في العام نفسه، ويتولى الاتحاد تنظيم العديد من المسابقات والإشراف على مشاركة المنتخبات الوطنية.

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها في سلطنة عُمان كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم للصغار

- تُلعب مباراة كرة القدم للصغار بواسطة فريقين، ويتكوّن كل فريق من (٧-٩) لاعبين، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة وإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس.
- تُلعب المباراة في شوطين؛ مدة كل شوط (٣٠) دقيقة، يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.
- تُطبق فيها العديد من قواعد اللعب، مثل:
 - لا يسمح للاعبين بلمس الكرة باليد أو الذراع باستثناء حارس المرمى.
 - لا يسمح لحارس المرمى بلمس الكرة باليد أو الذراع خارج منطقة الجزاء.
- تُعدّ الكرة خارج اللعب عندما تحتاز بكاملها خط المرمى أو الخط الجانبي (التماس)، وتستأنف بإعادتها إما بركلة مرمى، أو بركلة ركنية، أو برمية تماس (جانبية).
- يُحتسب الهدف عند تجاوز الكرة بكامل محيطها خطّ المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.



● الكرة: تستخدم كرة بمقاس (٤).

● الملعب: تمارس لعبة كرة القدم للصغار

بأبعاد تتراوح بين (٤٥ - ٦٠) م لطول خط

التماس (الجانبين)، وبين (٣٠ - ٤٥) م لطول

خط المرمى، كما في الشكل (١).

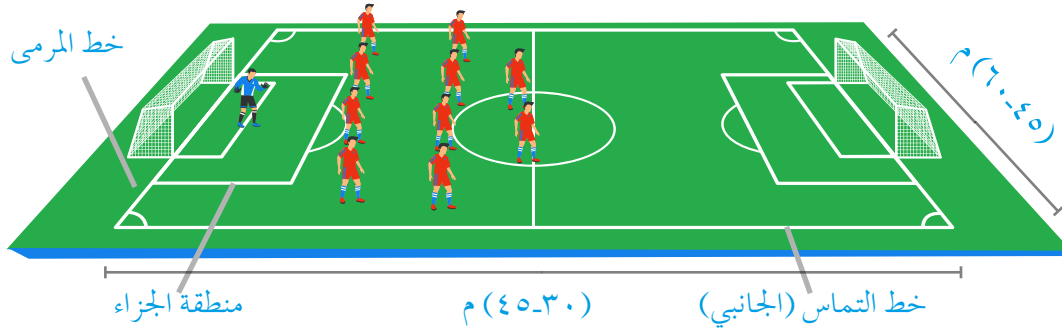
للأغراض التعليمية يمكن تكيف قوانين اللعبة لما يراد
أن يحققه المعلم من حيث:

● تقليص المسافة بين قائمي المرمى وارتفاع

العارضة من الأرض.

● زيادة عدد اللاعبين المستبدلين، مع إمكانية

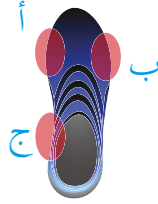
إعادة إشراكهم في اللعب.



الشكل (١)

المهارات الأساسية للعبة كرة القدم للصغار وطريقة أدائها

يمكن للمعلم توضيح أجزاء القدم
(أ: الوجه الداخلي، ب: الوجه الخارجي، ج:
باطن القدم) التي تُستخدم في المهارات
الأساسية.



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

الجري بالكرة مع الدوران

يُستخدم لتغيير الاتجاه في أثناء الجري بالكرة أو للتخلص من المنافس، أو الوصول إلى أفضل
وضعية للتمرير والتصويب، ويُؤدَّى الجري بالكرة مع الدوران بطرق مختلفة، مثل: الدوران
باستخدام وجه القدم الخارجي، أو وجه القدم الداخلي، أو وضع القدم أعلى الكرة وإرجاعها إلى
الخلف، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الأشكال (١) و(٢) و(٣):



أ. الدوران بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي:

عند استخدام القدم اليمنى في الجري بالكرة، توضع القدم اليمنى أسفل الكرة وخلفها، ثم اللف والدوران (١٨٠) درجة، ودفع الكرة بالجزء الخارجي للقدم.

النظر نحو الكرة لحظة دفعها، والمحافظة على الكرة بقربها من القدم.



الشكل (١)

ب. الدوران بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

يُؤدَّى بنفس النقاط الفنية السابقة مع الاختلاف في دفع الكرة بالجزء الداخلي للقدم.



الشكل (٢)

ج- الدوران بالكرة بوضع القدم أعلى الكرة وإرجاعها للخلف:

عند استخدام القدم اليمنى في الجري بالكرة، تُوضع القدم اليمنى أعلى الكرة لإيقافها، ثم اللف والدوران (١٨٠) لالتجاه المعاكس، ودفع الكرة بالقدم اليمنى مرة أخرى.



الشكل (٣)





التمرير (ركل الكرة بوجه القدم الداخلي)

ثانياً

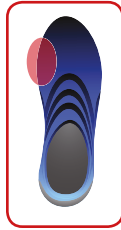
يُستخدم للتمريرات المتوسطة والطويلة ويكثر استخدامه في الكرات العرضية، وتؤدي بركل الكرة بالوجه الداخلي للقدم، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤)؛

يمكن استخدام ركل الكرة بوجه القدم الداخلي في تنفيذ الضربات الثابتة.

١- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وللخلف قليلاً.

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

٣- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي، مع امتداد القدم للمتابعة.



الشكل (٤)

السيطرة على الكرة (بأعلى الفخذ، ووجه القدم الأمامي)

ثالثاً

تتأثر طريقة استلام الكرة باتجاه الكرة وسرعتها ووجود المنافس.

تستخدم للمحافظة على الكرة وعدم فقدانها باستقبال الكرات العالية، وتؤدي باستلام الكرة بالصدر، أو بأعلى الفخذ أو بوجه القدم الداخلي، أو الأمامي أو الخارجي، وسنتناول في هذا الموضوع طريقتين هما: استلام الكرة بأعلى الفخذ، واستلام الكرة بوجه القدم الأمامي، كما في الشكلين (٥) و (٦)؛

أ- استلام الكرة بأعلى الفخذ :

١- ميل الجذع إلى الأمام قليلاً وتحريك الذراعين لحفظ توازن الجسم والنظر نحو الكرة.

٢- ثني ركبة الرجل الحرة ورفع الفخذ للأعلى.

٣- لمس الكرة بأعلى الفخذ، مع خفضه قليلاً لامتصاص قوة الكرة وإيقافها.



الشكل (٥)



ب. استلام الكرة بوجه القدم الأمامي



الشكل (٦)

١- ميل الجذع إلى الأمام قليلاً، وتحريك الذراعين لحفظ توازن الجسم والنظر باتجاه الكرة.

٢- رفع قدم الرجل المستلمة للأعلى بحيث تتجه للأمام وموازية للأرض.

٣- خفض القدم للأسفل لحظة لمس الكرة لامتصاص قوتها وسرعتها لإيقافها.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة القدم للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها: (الجري بالكرة مع الدوران، ركل الكرة بوجه القدم الداخلي، السيطرة على الكرة).
- عرض نموذج للمهارة وطرق أدائها من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثم بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدْرَسُ المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنفَّذ منافسات في لعبة كرة القدم للصغار وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

تُدْرَسُ المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية مع مراعاة القواعد القانونية الخاصة بلعبة كرة القدم للمكفوفين.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

القيم التربوية: التعاون، التنافس الشريف، الثقة بالنفس.

مهارات المستقبل: العمل الجماعي، القيادة، حل المشكلات.



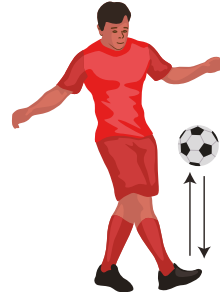


تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة القدم



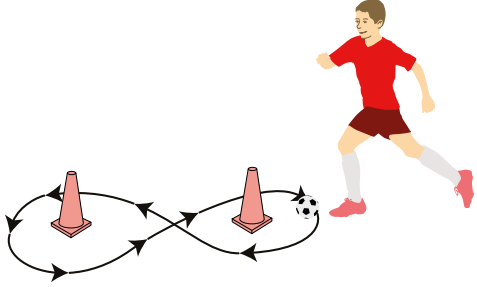
الشكل (٨)

٢- تبادل ركل الكرة بين القدمين مع الدوران.



الشكل (٧)

١- تنطيط الكرة بالقدم والفخذ، ثم مسكها.



الشكل (١٠)

٤- الجري بالكرة في مسارٍ على شكل (8) بوجه القدم الخارجي والداخلي.



الشكل (٩)

٣- تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي مع الارتكاز على قدم واحدة.



الشكل (١٢)

٦- الجري بالكرة في اتجاهات مختلفة.

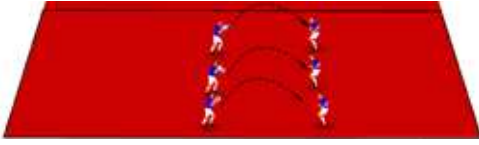


الشكل (١١)

٥- تبادل لمس الكرة بأسفل القدم من الثبات، ثم الحركة.

يمكن مراجعة وتنفيذ التمرينات التمهيدية المُدرجة في منهج الصف الخامس.





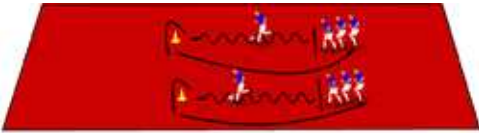
الشكل (١٣)

١- السيطرة على الكرة: صفان متقابلان، تبادل رمي الكرة واستلامها بالفخذ أو بوجه القدم الأمامي، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٢- التمرير والسيطرة على الكرة: صفان متقابلان، تبادل التمرير بوجه القدم الداخلي واستلامها، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٣- الدوران بالكرة: قطارات، الجري بالكرة، ثم الدوران حول القمع، ثم التمرير للزميل التالي، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٤- التمرير: قطارات متقابلة بينها (١٥-٢٠) م، يمرر الطالب الذي يقف في المنتصف للطالب الأول ليؤدي ركل الكرة بوجه القدم الداخلي نحو الطالب في القطر المقابل ويكرر الأداء، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

٥- السيطرة على الكرة: الجري بالكرة حول محيط الدائرة والدوران بالوجه الداخلي أو الخارجي حول الأقماع، كما في الشكل رقم (١٧).





محطات مهارات كرة القدم للصغار

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- **المحطة (٤):** قطار، وضع مرتبة على بُعد (١٠-١٥) م وحبل بارتفاع مناسب، ركل الكرة بوجه القدم الداخلي لتعدية الحبل نحو المرتبة.



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

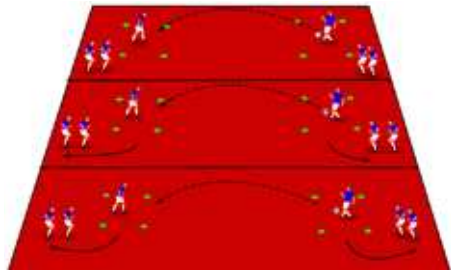
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير المهارة في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).
- **المحطة (١):** قطار، قمع على بُعد (٥) م، التحرك بالكرة إلى الأمام والدوران حول القمع، ثم ركل الكرة بوجه القدم الداخلي نحو المرمى.
- **المحطة (٢):** دائرة، وقوف طلبة داخل الدائرة، تبادل استلام الكرة وتمريضها مع الطلبة خارج محيط الدائرة.
- **المحطة (٣):** مربع، وقوف الطلبة على زواياه، ووضع قمع في منتصف المربع، يتقدم الطالب الأول من الزاوية الأولى والدوران حول القمع، ثم التمرير إلى الزميل في القطر المجاور.



الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين المربعات.
- وضع حاجز بارتفاع مناسب في منتصف المسافة.
- الأداء بالتمرير والاستلام بين القطارات.

- تحديد مربعات متقابلة بينها مسافة (٢٠-٢٥) م، كما في الشكل (١٩).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في قطارات، مع وقوف الطالب الأول في المربع، تبادل تمرير واستلام الكرة مع الطالب في المربع المقابل بركلها بوجه القدم الداخلي واستلامها بالفخذ أو بوجه القدم الأمامي، ثم الوقوف خلف القطر، وهكذا يستمر الأداء.

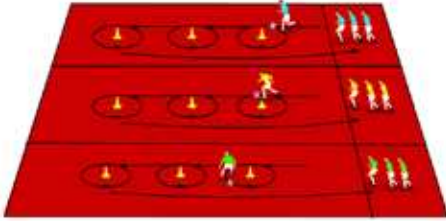


نشاط (٣)

منافسات كرة القدم للصغار

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي يُنهي أفرادها الأداء أولاً.



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- زيادة بُعد الأقماع.
- الأداء بالدوران حول القمع الثاني، ثم العودة إلى القمع الأول، ثم القمع الثالث.

- تحديد مسارات ووضع أقماع على بُعد (٥، ١٠، ١٥) م من خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (٢٠).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات عند خط البداية في كل مسار، وكرة لدى كل مجموعة.
- يجري الطالب الأول من كل قطار بالكرة ويدور حول القمع الأول، ثم التحرك نحو القمع الثاني والدوران والتحرك نحو القمع الثالث والدوران وتميرير الكرة إلى الزميل التالي الذي يستلمها ويكرر الأداء، وهكذا تستمر المنافسة.

نشاط (٤)

ألعاب كرة القدم للصغار

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- زيادة عدد التمريرات قبل إحراز الهدف.
- وقوف حراس في المرامي.

- تحديد مستطيل (٢٠ × ١٥) م، وضع مرمى على كل زاوية من زواياه، كما في الشكل (٢١).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (٥ × ٥)، وتحديد مرميين لكل مجموعة، لعب مباراة في كرة القدم وإحراز الهدف بركل الكرة نحو مرمي الفريق المنافس، مع شرط أن يسبق إحراز الهدف (٥) تمريرات بين أفراد الفريق الواحد.



مباريات مصغرة في كرة القدم

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة القدم للصغار على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على تطوير مهاراتهم الأساسية في لعبة كرة القدم في المنزل أو مع أقرانهم في البيئة المحلية باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة .
- توجيه الطلبة لمشاهدة جزء من مباراة (مسجلة أو مباشرة) في لعبة كرة القدم مع تحليل الأداء الفني وتسجيل إحصائيات بسيطة حول المهارات المستخدمة ، مثل عدد التمريرات والتصويبات الناجحة والخاطئة .
- تكليف الطلبة بالبحث عن تدريب مبسط يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية المرتبطة بلعبة كرة القدم والتدريب عليها .

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
• متى تستخدم المهارات الآتية:
أ- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي؟
ب- استلام الكرة بأعلى الفخذ؟
• كم لاعب كرة قدم داخل الملعب في مباريات كرة القدم للصغار؟ وكم شوطاً في المباراة؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة القدم للصغار.

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



تمهيد

تُعَدُّ لعبة كرة السلة للصغار من الألعاب الجماعية التي تعزز العمل الجماعي والتعاون بين الطلبة، بنقل الكرة وتمريرها لإحراز النقاط، كما تمهّد للعبة كرة السلة الرسمية عبر أداء المهارات الأساسية وإدراك القواعد القانونية المرتبطة بها. ويتطلب ممارستها توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية، مثل: الرشاقة، والسرعة، والقوة العضلية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة كرة السلة للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للصغار.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة كرة السلة للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة للصغار.

المفاهيم

التمريرة المرتدة، مسك الكرة واستلامها، التمرير من فوق الرأس، حركات القدمين، التصويبة السلمية.

الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، كرات سلة، أقماع، سلال الأهداف، أطواق.



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 سلتين فوقاه على طرفي الملعب، ثم تطور شكل ممارستها وقواعدها القانونية، وأشهر الاتحاد الدَّولي لكرة السلة عام ١٩٣٢م، كما اعتمدت في الألعاب الأولمبية في دورة الألعاب بألمانيا (برلين) عام ١٩٣٦م.

كرة السلة في سلطنة عُمان

بدأت ممارسة اللعبة داخل أروقة المدرسة السعيدية بمسقط عند تأسيسها في عام ١٩٤٠م، وكانت تُمارس على مستوى المعلمين وبعض الطلبة، كما مورست بعض الأنشطة والمسابقات بين الأندية بدءاً من عام ١٩٨٤م، وأشهر الاتحاد العُماني لكرة السلة عام ١٩٩٤م، ويتولى الاتحاد تنظيم العديد من المسابقات والإشراف على مشاركة المنتخبات الوطنية.

أُعيد إشهار الاتحاد
في عام ٢٠٠٢م.

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها في سلطنة عُمان كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة للصغار

- تُلعب مباراة كرة السلة للصغار بواسطة فريقين، ويتكوّن 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 وفقاً لقدرات الطلبة.
- تُطبّق فيها القواعد الأساسية للعبة كرة السلة (الرسمية)، والتي نلخصها في الآتي:

— لا يُسمح للطلاب بالآتي:

- المشي بالكرة دون تنطيطها.
- المشي بالكرة أكثر من خطوتين في أثناء التصويب في اتجاه السلة.
- تنطيط الكرة بكلتا اليدين معاً.
- 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 وضعٍ دفاعيٍّ فعّالٍ.
- بمسافة لا تقل عن (١) م.



● **رمية الإدخال:** تؤدَّى رمية الإدخال من المكان الذي يحدده الحكم، وهو المكان الأقرب لحدوث الخطأ أو المكان الذي خرجت منه الكرة إلى خارج حدود الملعب.

- تُعدُّ الكرة خارج الملعب إذا لمست الأرض خارج حدود الملعب، أو لمس اللاعب الكرة وهو متصل بالأرض خارج حدود الملعب.

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

● **التبديل:** يمكن إجراء تبديل اللاعبين طوال المباراة، وذلك في أثناء وجود فرصة تبديل ممكنة، بشرط أخذ الإذن من الحكم قبل الدخول إلى الملعب.

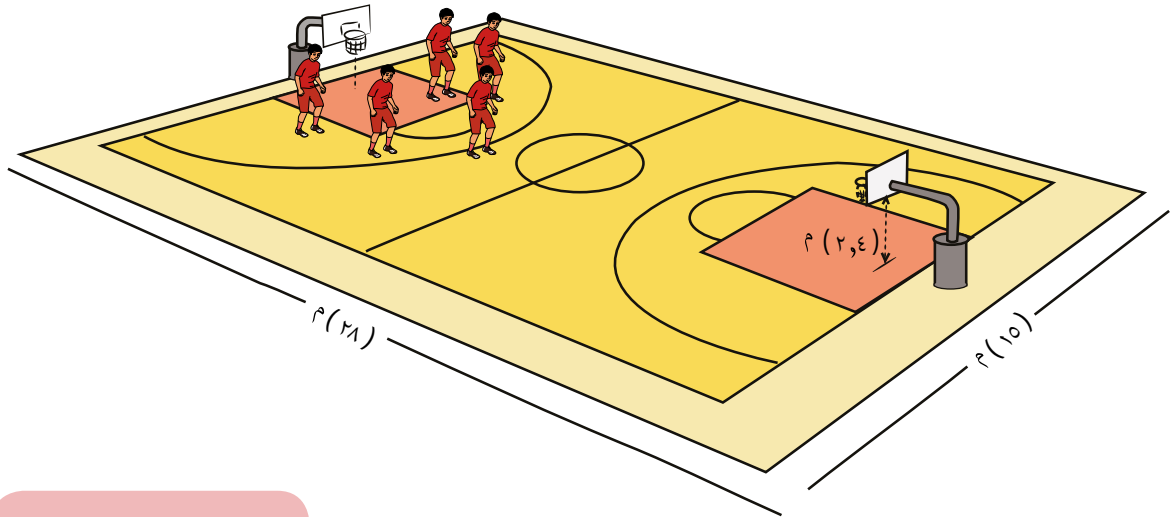
● **يمكن احتساب النقاط عند نجاح التصويب كالاتي:**

- نقطتان من جميع مناطق اللعب.

- نقطة واحدة للرمية الحرة.

● **الكرة:** مقاس رقم (٥).

● **الملعب:** تُمارَس 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 (٢,٤) م أو أقل وفقاً لأطوال الطلبة وقدراتهم المهارية.



الشكل (١)

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



المهارات الأساسية للعبة كرة السلة للصغار وطريقة أدائها

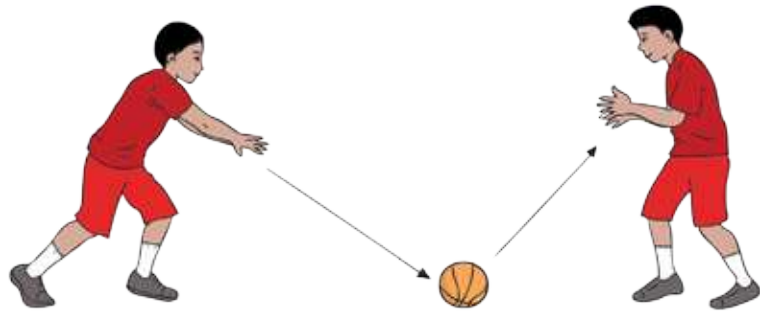
يتطلب ممارسة لعبة كرة السلة للصغار مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: التمرير، والمحاورة، والتصويب، والارتكاز، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

التمرير

أولاً

أ. التمريرة المرتدة

تستخدم للتمرير غالباً في حالة وجود منافس طويل القامة أمام الممرر أو بعد أداء حركة خداع بالتمرير، وتؤدي من مستوى الصدر بدفع الكرة إلى الأرض لترتد إلى المستلم، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):



الشكل (٢)

تؤدي التمريرة المرتدة باليدين أو بيد واحدة، وسنتناول في هذا الموضوع التمريرة المرتدة باليدين.

توجيه الكرة إلى الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم، أما في حالة وجود مدافع فيفضل ارتداد الكرة قريباً من أقدام المدافع.

١- وقوف، القدمان متباعدتان أو إحداهما متقدمة على الأخرى، الركبتان منثنيتان.

٢- مسك الكرة باليدين، الذراعان منثنيتان والمرفقان يشيران إلى الأسفل، والكرة قريبة من الصدر.

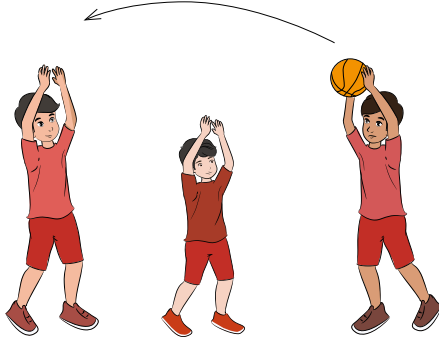
٣- مدّ الذراعين إلى الأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل المستلم.

التركيز على التواصل البصري المستمر والتفاهم بين الطلبة في أثناء أداء مهارات التمرير والاستلام.



ب. التمرير من فوق الرأس

تناولنا مهارة التمرير من فوق الرأس في منهج الصف الخامس، ونظرًا لأهميتها يكرر تدريسها في منهج الصف السادس.



الشكل (٣)

تُستخدم للتمرير للمسافات المتوسطة أو 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، ورمي الكرة بتحريك الرسغ مع مد الذراعين إلى الأمام.

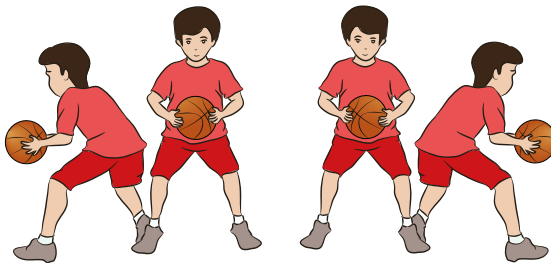
٣- استمرار حركة اليد لمتابعة خروج الكرة.

حركات القدمين (الارتكاز)

ثانيًا

ينقسم الارتكاز إلى: ارتكاز أمامي، وارتكاز خلفي، وفقًا للقدم التي يركز ويدور حولها الجسم.

تستخدم بهدف حماية الكرة بإبعادها عن المنافس، ولتغيير اتجاه الحركة، أو المحاورة، أو مواجهة الزميل، أو لأخذ وضع مناسب للتصويب، وتؤدي باحتفاظ الطالب بقدم ملازمة للأرض، وتحريك القدم الأخرى مرة واحدة أو أكثر من مرة في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٤):



الشكل (٤)

١- القدمان متباعدتان، ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً.

٢- ارتكاز الجسم على القدم الثابتة (قدم الارتكاز).

٣- الدوران على مشط القدم، مع رفع كعب قدم الارتكاز.

٤- الكرة قريبة من الجسم، والمرفقان للخارج لحمايتها من المنافس، والنظر إلى الأمام مع التركيز على حركة المنافس.



يُراعى تقديم الرجل اليسرى بالنسبة للاعب المصوّب باليد اليسرى.

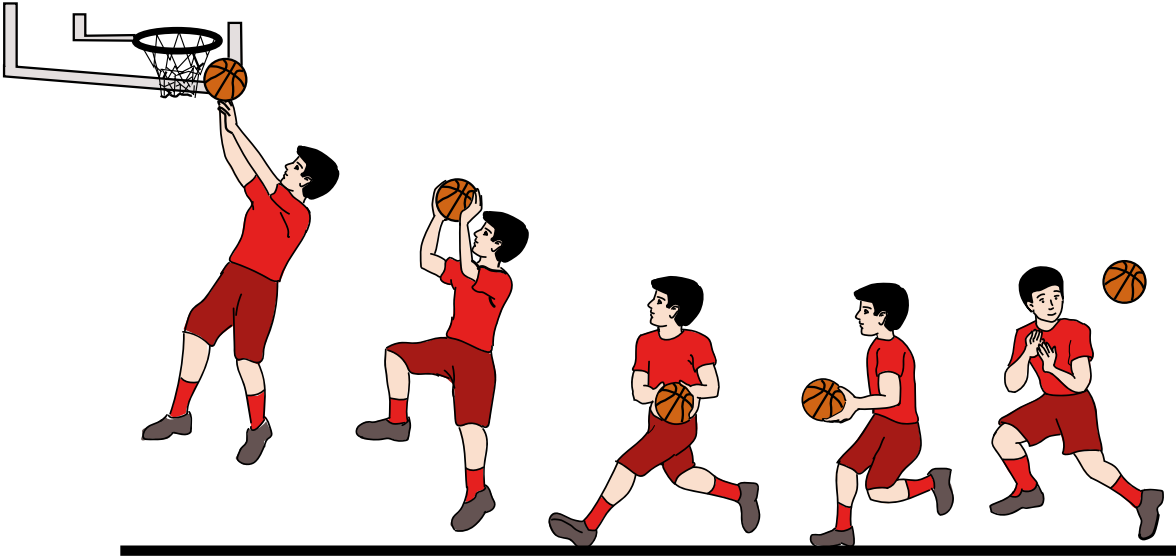
تُستخدم للتصويب من المسافات القصيرة، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٥):

١- مسك الكرة بعد التنطيط، وأخذ خطوة بالرجل اليمنى، ثم خطوة أخرى بالرجل اليسرى.

٢- الارتقاء إلى الأعلى مع رفع ركبة الرجل اليمنى، ويكون الفخذ مع الجسم زاوية قائمة تقريباً.

٣- وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى (المصوّبة)، مع سندها باليد الأخرى.

٤- التصويب عند الوصول إلى أعلى ارتفاع والهبوط على القدمين ومتابعة الكرة.



الشكل (٥)



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 مبسط عن لعبة كرة السلة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط لبعض المهارات وطرق أدائها (التمرير، حركات القدمين، التصويبة السلمية).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات من دون كرة، ثم بالكرة.
- أداء تدريبات تنمية المهارات الأساسية.

تُدْرَسُ المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنفَّذ منافسات في لعبة كرة السلة للصغار وفقًا لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

تُدْرَسُ المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ثم تُنفَّذ المسابقة المهارية. 

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية. 

القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، التنافس الشريف، تحمل المسؤولية، الاحترام وتقبل الآخر، المثابرة.

مهارات المستقبل: القيادة، التواصل الفعال، العمل الجماعي، حلّ المشكلات.





تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة السلة للصغار



الشكل (٧)

٢- تنطيط الكرة مع فتح العينين وغلقهما.



الشكل (٦)

١- تنطيط الكرتين تبادلياً.



الشكل (٩)

٤- المشي مع تدوير الكرة حول الجسم، وفوق الرأس، وحول القدمين.



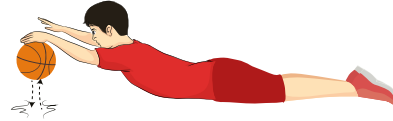
الشكل (٨)

٣- تنطيط الكرة للأمام وللخلف، ثم التنطيط بتبديل الكرة بين اليدين.



الشكل (١١)

٦- رمي الكرة باتجاه خطوط الملعب الجانبية ومسكها قبل خروجها.



الشكل (١٠)

٥- تنطيط الكرة من أوضاع مختلفة مثل الجلوس الطويل، ثم وضع الانبطاح، وتبديلها بين اليدين.

يمكن مراجعة وتنفيذ التمرينات التمهيدية المُدرجة في منهج الصف الخامس.

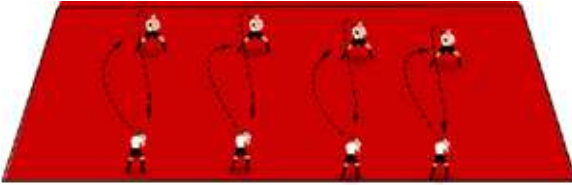


نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية



الشكل (١٢)

١- التمريرة المرتدة: صفان متقابلان، تبادل التمريرة المرتدة واستلامها بتوجيه الكرات نحو علامة على الأرض، كما في الشكل (١٢).



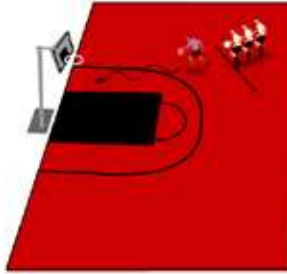
الشكل (١٣)

٢- التمرير: صفان متقابلان، تبادل أداء التمريرة المرتدة والتمرير من فوق الرأس بكرة ثم بكرتين، كما في الشكل (١٣).



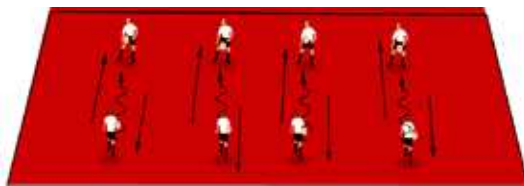
الشكل (١٤)

٣- حركة الارتكاز: انتشار حر، المشي في الملعب والتوقف بأداء حركة الارتكاز مع إشارة المعلم، ثم الأداء من الجري، ثم الأداء بالكرة، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤- التصويبة السلمية: قطارات، تنطيط الكرة، وأداء التصويبة السلمية على السلة، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٥- المحاورة: صفان متقابلان، المحاورة للأمام وللخلف، ثم التبديل، كما في الشكل (١٦).



نشاط (١)

محطات مهارات كرة السلة للصغار

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

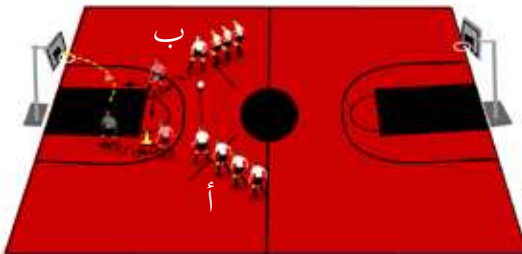
تطوير النشاط

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).
- المحطة (١): قطار، تنطيط الكرة، ثم تمرير للزميل المقابل، ثم استلام الكرة وأداء الارتكاز ضد القمع والعودة بالتنطيط باتجاه القطار.
- المحطة (٢): دائرة، تبادل تمرير واستلام الكرة مع وجود مدافع بداخل الدائرة.
- المحطة (٣): قطاران، تبادل التمرير وأداء التصويبة السلمية.
- المحطة (٤): تمرير الكرة من فوق الرأس وأداء التصويب نحو سلة الأهداف.
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

نشاط (٢)

الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



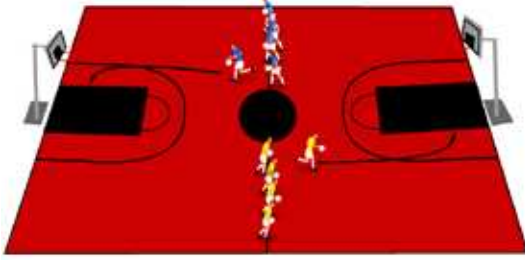
الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- ملعب كرة السلة، وضع قمع، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان في قطارين، كما في الشكل (١٨).
- يمرر الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) ويجري باتجاه القمع، يستلم الطالب (ب) الكرة، ثم يتقدم بتنطيطها ويمررها إلى الطالب (أ) ليستلم الكرة ويؤدي الارتكاز ضد القمع، ثم التنطيط وأداء التصويبة السلمية نحو السلة، بينما يتابع الطالب (ب) الكرة بعد التصويب، ويستمر الأداء مع تبديل الأماكن في القطارات.
- استبدال القمع بمدافع غير فعّال.



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

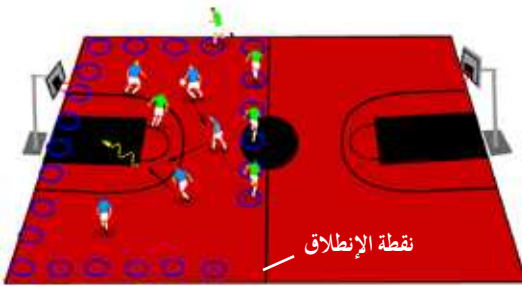
تطوير النشاط

- وقوف مدافع في نصف ملعب الفريق الآخر.

- ملعب كرة السلة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان في شكل صفين على خط المنتصف، كما في الشكل (١٩).
- مع إشارة البدء، ينطلق طلبة كل مجموعة بالتوالي بتنطيط الكرة وأداء التصويبة السلمية نحو السلة المواجهة، وفي حالة نجاح التصويب يعود الطالب للوقوف في خط المنتصف، وفي حال فشل التصويب يستمر بقية الطلبة في التصويب بالعودة إلى خط المنتصف.
- المجموعة الفائزة التي ينتهي جميع أفرادها من التسجيل أولاً.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

أولاً، ويستمر الأداء مع تبديل الأدوار، والمجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- وضع موانع حول محيط الملعب.
- زيادة عدد المدافعين.

- نصف ملعب كرة السلة، وضع أطواق على محيطه، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف مجموعة في شكل قطار على محيط الملعب، بينما تقف المجموعة الأخرى داخل الملعب مع وجود مدافع من المجموعة الأولى، كما في الشكل (٢٠).
- مع إشارة البدء ينطلق طلبة المجموعة الأولى بالجري داخل الأطواق حول الملعب، بينما يحاول طلبة المجموعة الثانية تبادل تمرير الكرة والتسجيل بأداء التصويبة السلمية قبل انتهاء المجموعة الأولى ووصولهم إلى نقطة الانطلاق.
- تحسب نقطة للمجموعة التي تنهي مهمتها.



نشاط (٥)

مباريات مصغرة في كرة السلة

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

نشاط (٥)

مسابقة المهارات في لعبة كرة السلة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مسابقة المهارات وفق النموذج الآتي:
- إعداد المسابقة: ملعب كرة السلة للصغار، وضع مصدر الصوت بجانب السلة أو الطوق.
- طريقة الأداء: يقف الطالب على خط الرمية الحرة، يؤدي التنطيط في المكان ومع سماع مصدر الصوت يصب الكرة نحو السلة أو الطوق ويمنح الطالب (٣) محاولات، ويحسب مجموع النقاط في جميع المحاولات.
- حساب النقاط:
- ثلاث نقاط: إذا دخلت الكرة داخل السلة.
- نقطتان: إذا اصطدمت الكرة بالحلقة ولم تدخل السلة.
- نقطة واحدة: إذا لم تدخل الكرة السلة.

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

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على تطوير مهاراتهم الأساسية في لعبة كرة السلة في المنزل، أو مع أقرانهم في البيئة المحلية باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة .
- توجيه الطلبة لمشاهدة جزء من مباراة (مسجلة أو مباشرة) في لعبة كرة السلة مع تحليل الأداء الفني وتسجيل إحصائيات بسيطة حول المهارات المستخدمة ، مثل عدد التمريرات والتصويبات الناجحة والخاطئة .
- تكليف الطلبة بالبحث عن تدريب مبسط يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية المرتبطة بلعبة كرة السلة والتدريب عليها .



الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - متى تستخدم المهارات الآتية في مباراة كرة السلة للصغار:
 - أ - التمريرة المرتدة ؟
 - ب - حركة الارتكاز ؟
 - كم لاعباً في الفريق الواحد داخل الملعب في أثناء مباراة كرة السلة للصغار؟ وكم فترةً في كُلِّ مباراة ؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة السلة للصغار.

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



تمهيد

تُعدُّ الريشة الطائرة من ألعاب المضرب المُحببة التي تتميز بمناسبتها لجميع المراحل العمرية، وسهولة قواعدها بضرب الريشة في الهواء في مساحة الملعب الصغيرة نسبيًا، ويمكن من خلالها تعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الرياضة في المنزل أو الأماكن الأخرى لبساطة تجهيزاتها، وتسهم اللعبة في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات والتركيز لدى الطلبة، كما يتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية، كالرشاقة والمرونة والتوافق وسرعة رد الفعل.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة.
- يوظف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة الريشة الطائرة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة.
- يستمتع بمشاركة زملائه في ممارسة لعبة الريشة الطائرة.

المفاهيم

وقفة الاستعداد، حركات القدمين، قبضة المضرب، الإرسال بوجه المضرب الأمامي، الضرب بوجه المضرب الخلفي، سرعة رد الفعل.

الأدوات والوسائل التعليمية

مضارب، ريش طائرة، بالونات، أقماع، مقاعد سويدية، حبال، سلال الأهداف، مراتب.



نشأة لعبة الريشة الطائرة

نشأت لعبة الريشة الطائرة عام ١٨٧٠م، بواسطة بعض العساكر الإنجليز في أثناء وجودهم خارج وطنهم، وأشهر الاتحاد الدولي للعبة عام ١٩٣٤م، كما اعتُمدت بشكل رسمي في الألعاب الأولمبية في دورة إسبانيا (برشلونة) عام ١٩٩٢م.

لعبة الريشة الطائرة في سلطنة عُمان

بدأت لعبة الريشة الطائرة نشاطها الرسمي في سلطنة عُمان بعد إشهار اللجنة العُمانية للريشة الطائرة عام ٢٠١٩م، والتي تسعى إلى نشر اللعبة على مستوى سلطنة عُمان والإشراف على تنظيم المسابقات الرياضية الخاصة باللعبة، وانضمت للاتحاد الدولي عام ٢٠٢٠م.

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها في سلطنة عُمان كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة 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، وسنتناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي.
- تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويُعدُّ اللاعب فائزاً في حالة فوزه بشوطين .
- يفوز اللاعب بالشوط حال تسجيله (٢١) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين اللاعب المنافس، مثل: (٢١-١٦) أو (٢١-١٩)، وفي حالة التعادل بـ (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) يُلعب الشوط الثالث (الفاصل)، مع تغيير منطقتي الملعب عند حصول أحد اللاعبين على (١١) نقطة.

الإرسال:

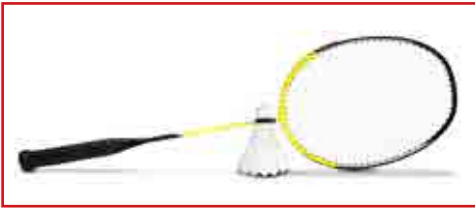
- تُحدّد بداية الإرسال وجهة الملعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويبدأ اللاعب الفائز بالشوط بالإرسال في الشوط التالي.
- تُرسل الكرة من جهة اللعب اليمنى في بداية الشوط، وعندما تكون نقاط المرسل عدداً زوجياً، ويتم الإرسال من الجهة اليسرى عندما تكون نقاط المرسل عدداً فردياً.
- يُؤدّي اللاعب الفائز بالنقطة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



يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد الآتية:

- إسقاط الريشة في حدود منطقة الإرسال 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 على ارتفاع (١,١٥) م من سطح الملعب.

تحتسب النقاط في الحالات الآتية:

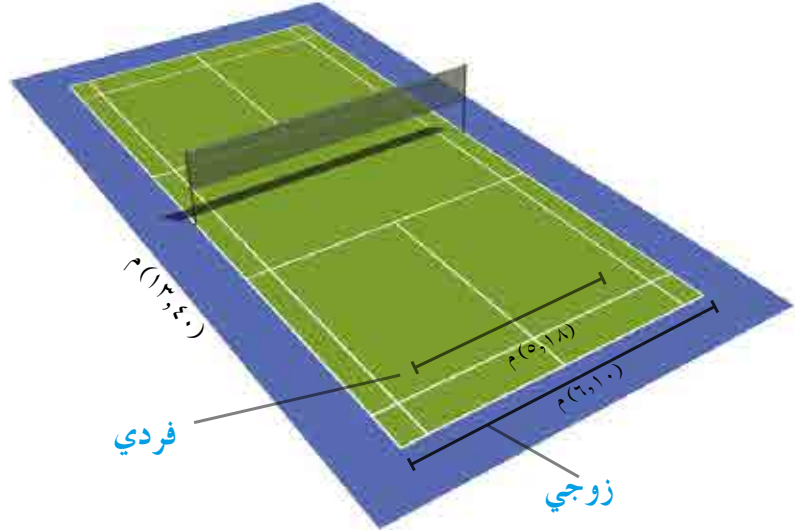


- سقوط الريشة في ملعب المنافس.
- لمس الشبكة بجسم اللاعب أو المضرب.
- سقوط الريشة خارج حدود الملعب.
- لمس الريشة لجسم اللاعب.
- عدم عبور الريشة للشبكة إلى ملعب المنافس.
- **المضرب:** يتراوح وزنه بين (٧٩ - ٩١) غرام.

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

● **الملعب:** تُمارس لعبة الريشة الطائرة في ملعب طوله (١٣,٤٠) م للفردى وللزوجى، وعرضه للفردى (٥,١٨) م وللزوجى (٦,١٠) م، وتُعدُّ حدود الملعب جزءاً من الملعب، كما يبلغ ارتفاع الشبكة عند القائم (١,٥٥) م والمنتصف (١,٥٢) م، كما في الشكل (١).

لأغراض التعليمية يمكن خفض ارتفاع الشبكة وفقاً لأطوال الطلبة وقدراتهم المهارية.



الشكل (١)



المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة الريشة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: قبضة المضرب، والإرسال، والضربات، وحركات القدمين وغيرها من المهارات، وستناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

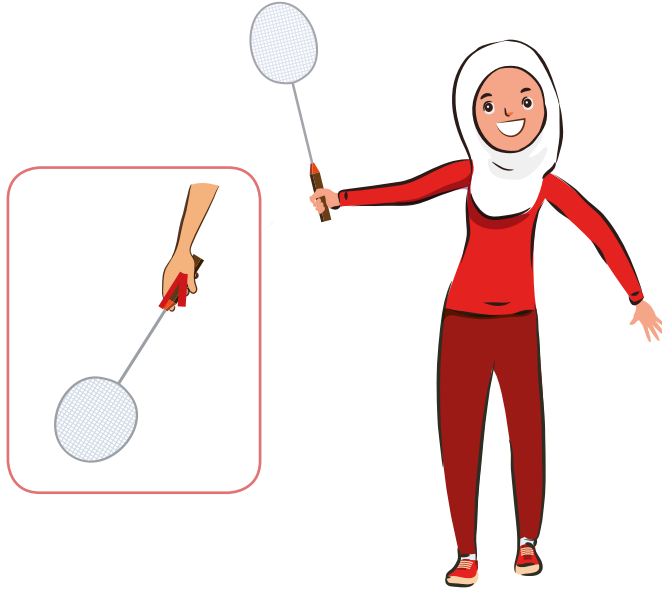
قبضة المضرب (مسكة V)

أولاً

تناولنا مهارتي مسكة المضرب (V) والإرسال بوجه المضرب الأمامي في منهج الصف الخامس، ولأهميتهما نتناولهما هنا مرة أخرى.

تعدُّ 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 النقطة الفنية الموضحة في الشكل (٢):

يشكّل إصبع الإبهام والسبابة حرف (V) على مقبض المضرب.



الشكل (٢)



الإرسال بوجه المضرب الأمامي

ثانيًا:

يُستخدم لإرسال الريشة إلى ملعب المنافس، ويُؤدَّى بضرب الريشة بالوجه الأمامي للمضرب، مع مراعاة النقاط الآتية الموضَّحة في الشكل (٣):

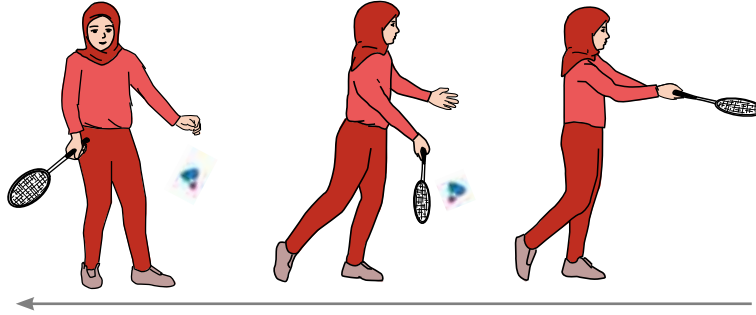
هناك نوعان للإرسال بوجه المضرب الأمامي هما: الإرسال القصير والإرسال الطويل، ويُؤدَّى وفقًا لمكان وقوف اللاعب المنافس في الجهة الأخرى.

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- أرجحة المضرب للخلف، ثم للأمام لضرب الريشة باتجاه المنافس.

الشكل (٣)



ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي

ثالثًا:

يستخدم لضرب الريشة القادمة أمام الجسم أو باتجاه الجهة المعاكسة لليد الضاربة، وتُؤدَّى بعدة طرق ومستويات وفقًا للمكان المُراد توجيه الريشة إليه في ملعب المنافس، مع مراعاة النقاط الآتية الموضَّحة في الشكل (٤):

١- وقوف، مسك المضرب والنظر باتجاه الريشة.

٢- رفع المضرب عاليًا، مع مواجهة ظهر اليد القابضة للملعب المنافس.

٣- أرجحة اليد الضاربة للخلف وللأمام ومدها.

٤- ضرب الريشة وتوجيهها بدقة نحو المكان المحدد.



الشكل (٤)



دُرِّست حركات القدمين في منهج الصف الخامس بالتحرك إلى الأمام.

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

تعتمد حركة القدمين والطعن للجانب وفقاً لاتجاه الريشة وبُعدها عن جسم الطالب.

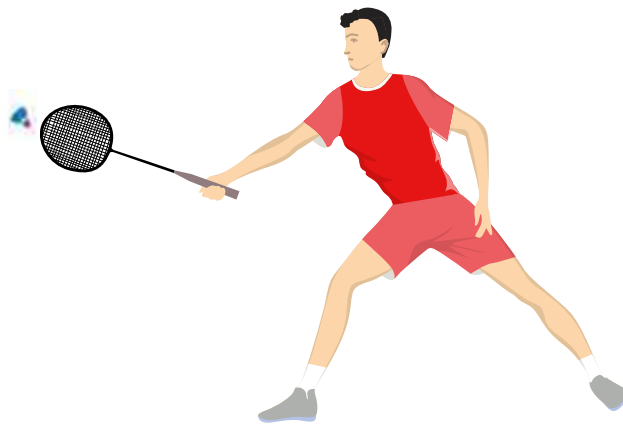
تُستخدم لوصول اللاعب إلى مناطق الملعب أو مكان الريشة وضربها، وذلك بالتحرك لمختلف الاتجاهات، وسنتناول في هذا الموضوع التحرك للجانبين لضرب الريشة، ويؤدي بأخذ خطوة أو عدة خطوات جانبية والطعن بالرجل اليمنى أو اليسرى حسب اتجاه الحركة، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٥):

١- قدم متقدمة عن الأخرى باتجاه الريشة.

٢- ثني الركبة للرجل القريبة والطعن للجانب.

٣- توافق حركة الرجلين مع أرجحة الذراع الضاربة للريشة.

٤- تحريك الذراع الحرة لحفظ توازن الجسم.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية



يمكن مراجعة التمرينات
التمهيدية المدرجة في منهج
الصف الخامس.

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

تُدرّس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنفذ منافسات في لعبة الريشة الطائرة وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

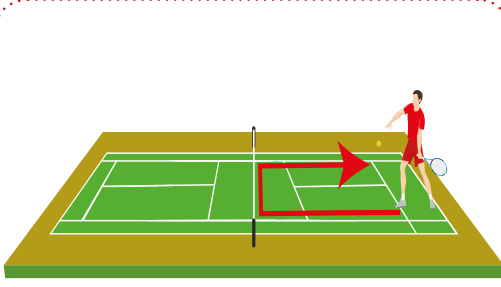
التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية. 

القيم التربوية: التعاون ، تحمل المسؤولية ، المثابرة ، الاحترام وتقبل الآخر.

مهارات المستقبل: القيادة ، التواصل الفعال ، العمل الجماعي ، حلّ المشكلات .



تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالمضرب والريشة في لعبة الريشة الطائرة



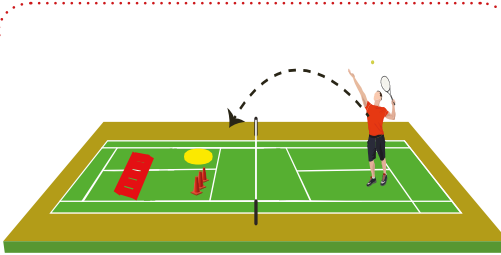
الشكل (٧)

٢- الجري حول نصف الملعب مع رفع المضرب فوق الشبكة دون لمسها.



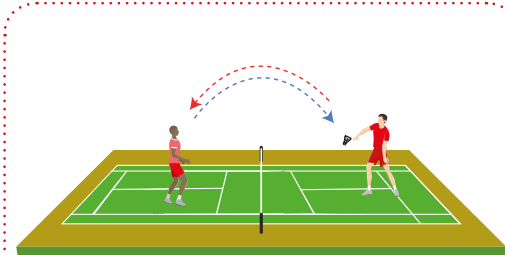
الشكل (٦)

١- مسك المضرب وتحريكه في شكل دوائر أمام الجسم وحوله.



الشكل (٩)

٤- ضرب الريشة نحو أهداف مختلفة في الملعب.



الشكل (٨)

٣- تبادل رمي الريشة من فوق الشبكة مع الزميل.



الشكل (١١)

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

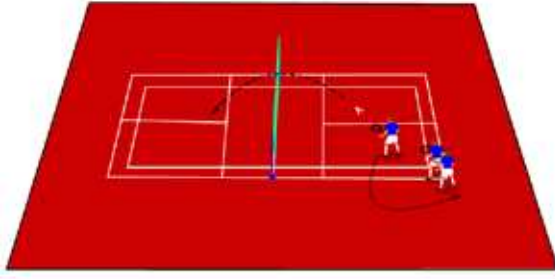


الشكل (١٠)

٥- تبادل ضرب البالون بوجهي المضرب من الثبات، ثم من الحركة.

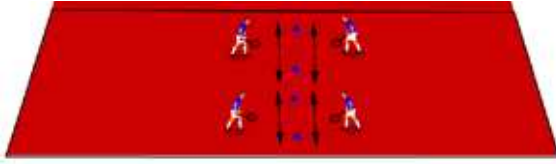


أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية



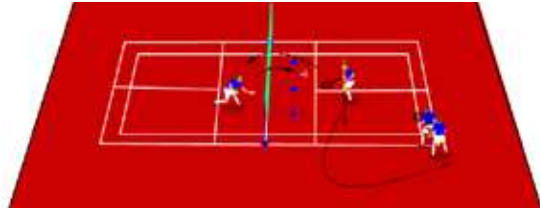
الشكل (١٢)

١- الإرسال بالوجه الأمامي: الإرسال نحو المناطق المعاكسة في نصف الملعب المقابل، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٢- حركات القدمين: التحرك للجانبين مع مسك المضرب بتقليد حركة الزميل المقابل، كما في الشكل (١٣).



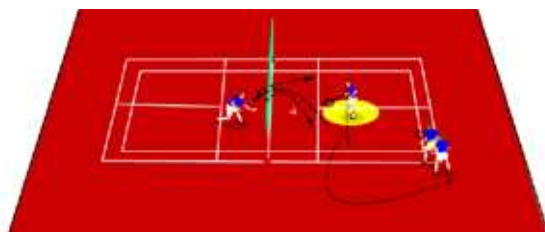
الشكل (١٤)

٣- ضرب الريشة وحركات القدمين: (أ: إسقاط الريشة على جانبي الطالب) (ب: التحرك بالطعن الجانبي لضرب الريشة)، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤- ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي: تبادل ضرب الريشة مع الزميل من دون الشبكة، ثم بوجود الشبكة، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٥- ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي: (أ: رمي الريشة نحو الجهة المعاكسة لليد القابضة للمضرب)، (ب: التحرك بخطوات جانبية وضرب الريشة بالوجه الخلفي للمضرب، ثم العودة إلى دائرة المنتصف)، كما في الشكل (١٦).



نشاط (١)

محطات مهارات الريشة الطائرة

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

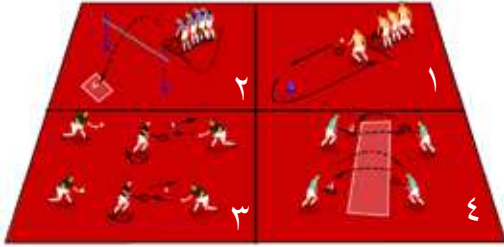
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).

● **المحطة (١):** قطار، وضع قمع على بُعد (٣) م، المشي مع ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي للأعلى، والدوران حول القمع ثم العودة.

● **المحطة (٢):** قطار، الإرسال بتوجيه الريشة نحو المرتبة من فوق الحبل.

● **المحطة (٣):** مجموعات ثلاثية، (أ، ب): رمي الريشة باليد بالتبادل، (ج): ضرب الريشة القادمة من (أ)، ثم الدوران وضرب الريشة القادمة من (ب)، ثم تبديل الأدوار.

● **المحطة (٤):** صفان متقابلان، تبادل ضرب الريشة وعدم سقوطها في منطقة الوسط أو الأرض.



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

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

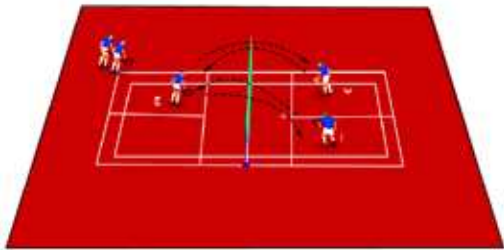
نشاط (٢)

الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

● ملعب الريشة الطائرة، يقف الطلبة على شكل قطار في أحد نصفي الملعب (ج)، بينما يقف طالبان (أ) و (ب) في النصف الآخر، كما في الشكل (١٨).

● يبدأ الطالب (أ) بالإرسال للمنطقة المعاكسة، ليضربها الطالب (ج) لإعادتها للملعب الآخر، ثم يرمي الطالب (ب) الريشة باليد إلى الطالب (ج) الذي يضربها بالوجه الخلفي للمضرب، ويستمر الأداء مع تبديل الأدوار.



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

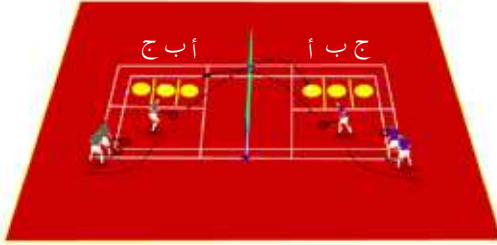
- زيادة ارتفاع الشبكة.
- زيادة تكرار ضرب الريشة.



نشاط (٣)

منافسات الريشة الطائرة

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

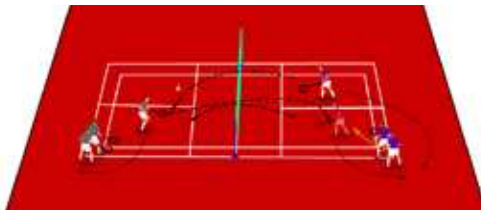
- تصغير مناطق سقوط الريشة.
- استخدام سلة الأهداف بدلاً من تحديد المناطق.

- ملعب الريشة الطائرة، وتقسيم المنطقة المعاكسة للإرسال إلى (٣) مناطق عرضية.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة في شكل قطار في منطقتي الملعب، كما في الشكل (١٩).
- يؤدّي كل طالب الإرسال بتوجيه الريشة نحو الجهة المعاكسة في نصف الملعب الآخر.
- تحتسب نقطة المحاولة وفقاً لمكان سقوط الريشة (أ: نقطة واحدة، ب: نقطتان، ج: ٣ نقاط).
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

نشاط (٤)

ألعاب الريشة الطائرة

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقفان في شكل قطارين في منطقتي الملعب، كما في الشكل (٢٠).
- يؤدّي الطالب الأول الإرسال بتوجيه الريشة نحو الجهة المعاكسة في نصف الملعب الآخر، ويعود خلف مجموعته، بينما يضرب الطالب الأول من المجموعة الأخرى الريشة، ويعود خلف مجموعته مع استمرار تبادل ضرب الريشة بين المجموعتين.
- تحتسب نقطة للمجموعة في حالة فشل المجموعة الأخرى في إيصال الريشة بطريقة صحيحة.
- تبادل ضرب الريشة مرتين لكل طالب.



مباريات في الريشة الطائرة

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي للعبة الريشة الطائرة على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على تطوير مهاراتهم الأساسية في لعبة الريشة الطائرة في المنزل، أو مع أقرانهم في البيئة المحلية باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة .
- توجيه الطلبة لمشاهدة جزء من مباراة (مسجلة أو مباشرة) في لعبة الريشة الطائرة مع تحليل الأداء الفني وتسجيل إحصائيات بسيطة حول المهارات المستخدمة ، مثل عدد الإرسالات والضربات الناجحة والخاطئة .
- تكليف الطلبة بالبحث عن تدريب مبسط يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية المرتبطة بلعبة الريشة الطائرة والتدرّب عليها .

الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - اذكر بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة.
 - كم شوطاً في مباراة الريشة الطائرة؟ وكيف تُحتسب النقاط؟
 - كم نقطة في الشوط الواحد؟ ومتى يُعدّ اللاعب فائزاً؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة الريشة الطائرة.

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



لعبة كرة الهدف (الإعاقة البصرية)

تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة الهدف من الألعاب الجماعية الممتعة التي تتميز بقواعدها البسيطة وسهولة ممارستها، حيث يسعى كل فريق إلى تصويب الكرة بدقّة وقوّة لتحقيق أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس، وتتمتاز اللعبة بطابعها التنافسي المثير، إلى جانب إسهامها في تعزيز القيم التربوية مثل: القيادة، والتعاون، والعمل الجماعي، كما أن ممارستها تتطلب مجموعة من عناصر اللياقة البدنية، مثل: سرعة رد الفعل، والرشاقة، والقوة العضلية، والتوافق العصبي العضلي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الهدف.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة الهدف.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الهدف.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة الهدف.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة لعبة كرة الهدف.

المفاهيم

وقفة الاستعداد الدفاعية، التمرير، التصويب.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات الهدف، أقماع، مرامٍ.



نشأة لعبة كرة الهدف:

نشأت لعبة كرة الهدف في عام ١٩٤٦م كوسيلة لإعادة تأهيل الجنود المحاربين الذين فقدوا بصرهم خلال الحرب العالمية الثانية، وظهرت لعبة كرة الهدف لأول مرة على المستوى العالمي خلال دورة الألعاب البارالمبية لعام ١٩٧٦م في تورونتو (كندا)، حيث كانت لعبة استعراضية في ذلك الوقت، ولكن في عام ١٩٨٠م، تم إدراجها رسميًا ضمن برنامج الألعاب البارالمبية التي أقيمت في آرnhem (هولندا).

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الهدف:

• تُلعب بواسطة فريقين، يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين، حيث يحاول كل فريق دحرجة الكرة نحو مرمى الفريق المنافس لإحراز الأهداف، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف خلال زمن المباراة.

• **مدة المباراة:** تُلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (١٢) دقيقة، مع استراحة لمدة (٣) دقائق بين الشوطين.

• **كرة البداية:** يتم تحديد الفريق الرامي والمستقبل بواسطة القرعة، حيث يحق للفائز بالقرعة أن يختار أن يكون الرامي أو المستقبل أو المرمى، ويتم تبادل الأدوار في بداية الشوط الثاني.

• **احتساب الهدف:** يتم احتساب الهدف عندما تحتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين قائمي المرمى.

• تطبق فيها العديد من قواعد اللعب، مثل:

- يجب على جميع اللاعبين ارتداء عصابات العين ؛ لضمان تكافؤ الرؤية.
- يجب على اللاعبين البقاء داخل منطقتهم أثناء الدفاع، حيث يتم التصدي للكرة باستخدام الجسم وهم في وضع الجلوس أو الاستلقاء.
- تنفذ الرمية بعد الاستحواذ على الكرة في غضون (١٠) ثوانٍ فقط.

• **الكرة:** تُستخدم كرة مزودة بأجراس لمساعدة اللاعبين على

تحديد موقعها عبر الصوت.

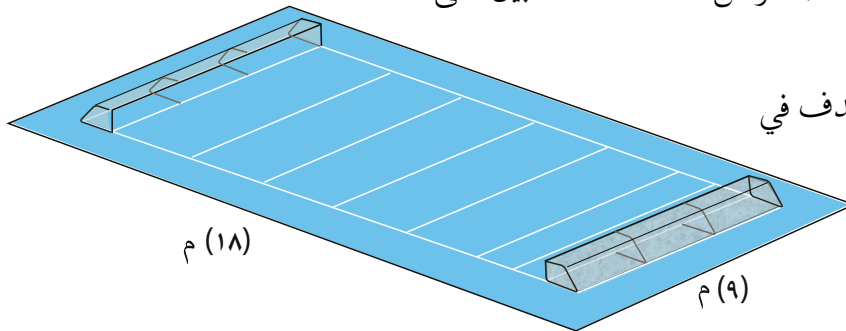
• **الملعب:** تُمارس لعبة كرة الهدف في

ملعب مستطيل الشكل

بأبعاد (١٨) م للطول،

و(٩) م للعرض، كما هو

موضح في الشكل (١).



الشكل (١)



المهارات الأساسية للعبة كرة الهدف وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة الهدف مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: وقفة الاستعداد والتمرير والتصويب والدفاع وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

وقفة الاستعداد الدفاعية

أولاً

توجيه رأس اللاعب نحو اتجاه
تصويب الكرة.



الشكل (٢)

تُستخدم للتهيؤ لصدّ الكرات الموجهة من الفريق المنافس، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

- ١- القدمان متباعدتان بعرض الكتفين.
- ٢- الركبتان مثنيتان قليلاً، وميل للجذع للأمام.
- ٣- الذراعان ممدودتان للأمام مع ثني خفيف عند المرفقين.

التمريرة المرتدة من وضع الجثو

ثانياً

كما يمكن تنفيذ التمرير من وضع
نصف الجثو، أو جلوس الجثو.



الشكل (٣)

يُستخدم لتحويل الكرة إلى الجانب الآخر من الملعب؛ لأرباك الفريق المنافس من خلال تغيير اتجاه الهجوم، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):

- ١- أخذ وضع الجثو، مسك الكرة باليدين.
- ٢- الذراعان مثنيان والمرفقان يشيران إلى الأسفل، والكرة قريبة من الصدر.
- ٣- مد الذراعين لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل المستلم.



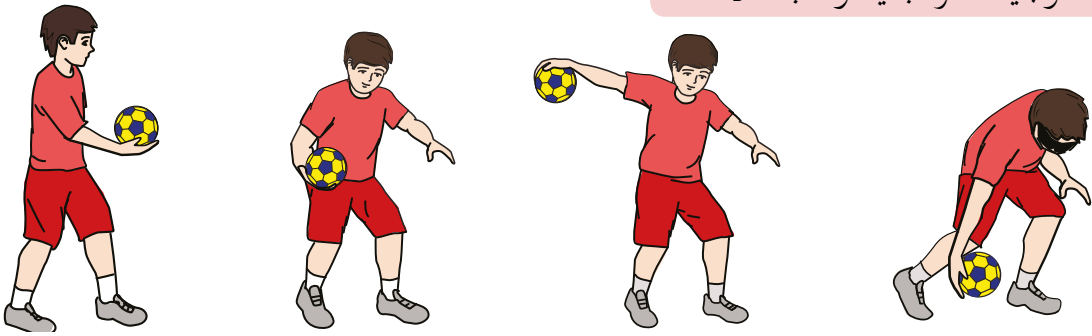
يستخدم لتوجيه الكرة نحو المرمى وتسجيل الأهداف، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٤):

١- وقوف سند القدم للأمام، وضع الكرة على راحة اليد الرامية.

٢- سحب الذراع المصوبة للخلف.

٣- تحريك الذراع المصوبة للأمام وللأسفل، ودحرجة الكرة.

٤- توجيه الكرة باليد ومتابعة الأداء.



الشكل (٤)

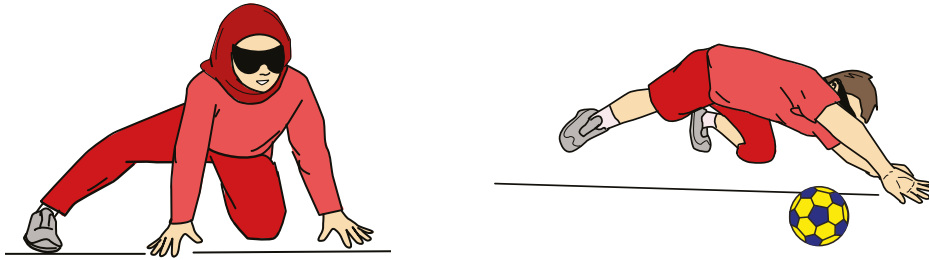
يُستخدم لصدّ الكرات الموجهة من الفريق المنافس ومنعها من دخول المرمى. ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٥):

١- اتخاذ وضع نصف الجثو مع تثبيت اليدين على الأرض.

٢- ميل الجسم إلى الجانب مع مد الركبتين والساقين باتجاه الكرة.

٣- مدّ الذراعين أمام الوجه لحمايته، مع إمالة الرأس للخلف.

٤- التصدي للكرة باستخدام الذراعين، مع محاولة الإمساك بها؛ لضمان السيطرة عليها ومنع ارتدادها.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

- شرح مبسط عن لعبة كرة الهدف، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (وقفة الاستعداد الدفاعية، التمرير، التصويب).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثم بالكرة.
- أداء تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة الهدف.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: المثابرة ، التعاون ، الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية.
مهارات المستقبل: القيادة ، العمل الجماعي ، التعامل مع البيانات والمعلومات.



تمريبات تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة الهدف



الشكل (٧)

٢- وقوف فتحًا، تمرير الكرة بشكل رقم (٨) بين الرجلين.



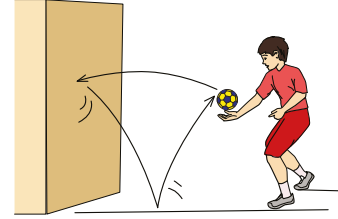
الشكل (٦)

١- وقوف فتحًا، تمرير الكرة من أمام القدم اليمنى إلى القدم اليسرى.



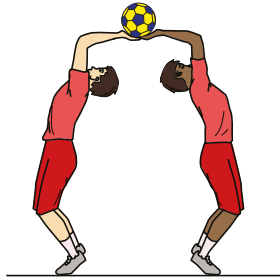
الشكل (٩)

٤- تبادل نقل الكرة من يدٍ إلى أخرى.



الشكل (٨)

٣- التمرير على الحائط من وضع الجثو.



الشكل (١١)

٦- تبادل نقل الكرة إلى الزميل من فوق الرأس.

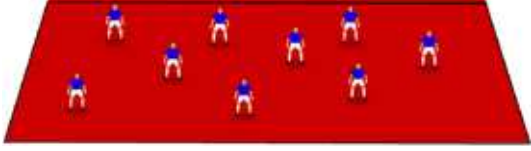


الشكل (١٠)

٥- رمي الكرة لأعلى ولقفها.

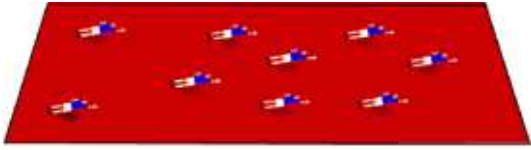


أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية



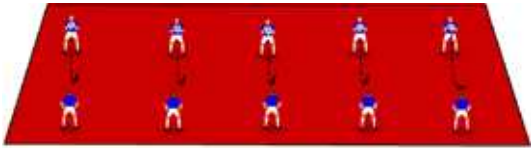
الشكل (١٢)

١- وقفة الاستعداد الدفاعية: انتشار حر، الجري في المكان وعند سماع نداء المعلم يقف الطلبة وقفة الاستعداد الدفاعية، كما في الشكل (١٢).



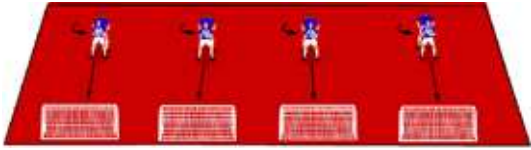
الشكل (١٣)

٢- الدفاع من نصف الجثو: انتشار حر، مع إشارة المعلم يقوم الطالب بميل الجسم حسب نداء المعلم يميناً أو يساراً، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٣- التمرير: صفان متقابلان، تبادل التمريرة المرتدة بين الزملاء من وضع الجثو، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

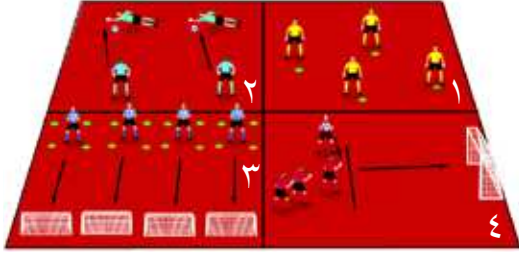
٤- التصويب: صفان يقفان ظهراً للظهر، يسلم طلبة الصف الخلفي الكرة للجانب لطلبة الصف الأمامي ثم أداء التصويب من الوقوف نحو المرمى، كما في الشكل (١٥).



نشاط (١)

محطات مهارات كرة الهدف

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٦)

تطوير النشاط

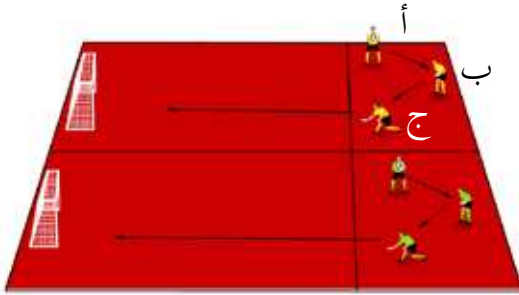
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٦).
- **المحطة (١):** انتشار حر، أداء الجلوس الطويل عند سماع نداء الطالب القائد يتحرك بسرعة إلى وقفة الاستعداد الدفاعية.
- **المحطة (٢):** صفان متقابلان، تبادل التصويب والصد مع الزملاء.
- **المحطة (٣):** صف، يتحرك كل طالب داخل المربع في جميع الاتجاهات ومع نداء الطالب القائد أداء التصويب من الوقوف نحو المرمى.
- **المحطة (٤):** قطار، يمرر الزميل المساعد للطالب الأول كرة مرتدة يمسكها ثم يصوب من الوقوف.

نشاط (٢)

الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- زيادة حجم المرمى.

- تحديد مسارات بطول (١٠-٢٠) م، وضع مرام (أقماع) على نهاية كل مسار، تقسيم الطلبة إلى مجموعات ثلاثية، كما في الشكل (١٧).
- يمرر الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) الذي بدوره يستلم الكرة ويصوبها نحو المرمى، ويؤدي الطالب (ج) الدفاع ومنع الكرة من دخولها المرمى، ثم تبادل الأدوار.



منافسات لعبة كرة الهدف

نشاط
(٣)



الشكل (١٨)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب كرة الهدف، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على بُعد (١٠) م من المرمى، وضع أقماع على هيئة صولجانات البولينغ ومصادر صوت أمام كل مجموعة، كما في الشكل (١٨).

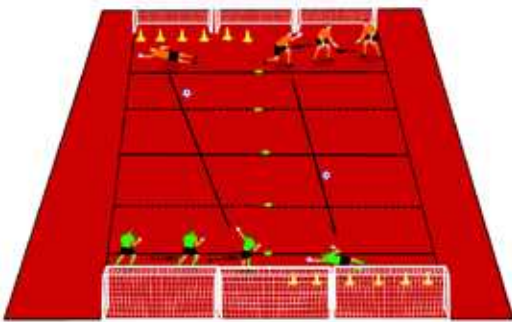
تطوير النشاط

- زيادة بُعد الصفوف عن المرمى.
- التصويب من أوضاع مختلفة (الجلوس، الجلوس).
- وقوف مدافع بدلاً من الأقماع.

- عند الإشارة يقوم الطالب الأول من كل مجموعة بمحاولة إسقاط الأقماع، المجموعة الفائزة التي تسقط جميع الأقماع أولاً.

ألعاب كرة الهدف

نشاط
(٤)



الشكل (١٩)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب كرة الهدف، يُقسّم بشكلٍ طوليٍّ إلى نصفين، ووضع أقماع على طول المرمى، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، وتحديد مدافع لكل مجموعة، كما في الشكل (١٩).

تطوير النشاط

- زيادة عدد الأقماع.
- زيادة عدد المدافعين.

- تقوم كل مجموعة بأداء تمرير الكرة والتصويب نحو الأقماع، بينما يحاول المدافعان صد التصويبات، المجموعة الفائزة التي تسقط أقماعاً أكثر.



نشاط (٥) مباريات في كرة الهدف

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

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة الهدف على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على البحث عن معلومات متعلقة بلعبة كرة الهدف من شبكة الإنترنت بالاستعانة بأحد أفراد الأسرة.
- حث الطلبة على ممارسة لعبة كرة الهدف في المنزل بمشاركة الأسرة أثناء أوقات الفراغ.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة الهدف؟
 - ما طرق تصويب الكرة في لعبة كرة الهدف؟
 - كم لاعبًا في فريق كرة الهدف في المباريات الرسمية؟ وكم شوطًا في مباراة كرة الهدف؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة الهدف.

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



تمهيد

تُعَدُّ الألعاب الشعبية من الأنشطة الجاذبة للطلبة؛ لارتباطها بحياتهم، وتنوّع الألعاب وفقاً لاختلاف البيئات التي يعيش فيها الطلبة، كالبيئة البحرية أو الجبلية أو الصحراوية، وللألعاب الشعبية أهمية في إكساب الطلبة القيم والسّمات التربوية، مثل: الانتماء، والولاء، والتعاون، والعمل الجماعي، وتطوير قدراتهم الحركية والبدنية، بالإضافة إلى تطوير مهاراتهم في باقي الألعاب والمسابقات الرياضية.

المخرجات التعليمية

يتوقّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

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

المفاهيم

القف، الحجلة.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات صغيرة، أعلام، مضارب خشبية، شريط لاصق، قطعة قماش.



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.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: النظام والانضباط، الاحترام وتقبل الآخر، تحمل المسؤولية، التنافس الشريف، التعاون، الانتماء والولاء، المثابرة، الثقة بالنفس، المواطنة.

مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.



قواعد اللعبة

- لا يسمح بالخروج من حدود ساحة اللعب.
- يجري طلبه الفريق المهاجم داخل الإطار المحدد حول محيط المربع.
- الفريق الفائز الذي يحصل على نقاط أكثر خلال زمن اللعبة.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.
- تصغير مساحة الدائرة.
- استخدام أكثر من كرة.

نقاط مهمة

- إصابة الجزء السفلي للجسم بالكرة.

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- ساحة لعب مربعة، ووضع أعلام على زواياها مع تحديد إطار بعرض (١) م حول محيطها ورسم دائرة قطرها (٢) م في المنتصف، تقسيم الطلبة إلى فريقين (مدافع ومهاجم). يقف الفريق المهاجم في الدائرة بينما يقف الفريق المدافع على الضلعين المقابلين للمربع، وكرة صغيرة، كما في الشكل (١).
- عند الإشارة تبدأ اللعبة بمحاولة طلبه الفريق المهاجم الوصول لإحدى زوايا المربع، ثم الجري والانتقال إلى الزاوية المجاورة، بينما يحاول الفريق المدافع تبادل تمرير الكرة وإصابة المهاجمين في أثناء انتقالهم من الدائرة أو من زاوية إلى أخرى.
- تحسب نقطة للفريق المهاجم عن كل طالب ينجح في الانتقال من زاوية إلى أخرى (٢٠) مرة.
- تحديد زمن للعبة. • تبديل الأدوار بين الفريقين.



الشكل (١)



إعداد اللعبة وطريقة اللعب

قواعد اللعبة

- ساحة لعب مستطيلة، مع تحديد خط للرمي ودائرة قطرها (٣) م على بُعد (٢٠-١٥) م من خط الرمي، كما في الشكل (٢).
- تقسيم الطلاب إلى فريقين (مهاجم، مدافع).
- يقف طلاب الفريق المهاجم خارج المستطيل على خط البداية، وينتشر طلاب الفريق المدافع في ساحة اللعب.
- مضرب خشبي، كرة صغيرة.
- عند الإشارة تبدأ اللعبة بقيام الطالب الأول من الفريق المهاجم برمي الكرة ويضربها بالمضرب الخشبي من على خط الرمي لأبعد مسافة، لينطلق باتجاه الدائرة والعودة مرة أخرى إلى خط البداية، بينما يحاول الفريق المدافع التقاط الكرة في حدود الملعب، وإصابة الطالب في أثناء انتقاله إلى الدائرة أو عودته لخط البداية.
- تبديل الأدوار بين الهجوم والدفاع بعد ضرب الكرة بواسطة (٤) طلاب، أو انتهاء الزمن المحدد (٥) دقائق.
- تُعدُّ المحاولة خاطئة إذا فشل اللاعب (المهاجم) في ضرب الكرة مرتين متتاليتين، أو ضربها وسقوطها خارج الحدود لساحة اللعب، أو أُصيب بالكرة في أثناء انتقاله ويخرج من اللعبة.
- يجب ضرب الكرة لمسافة لا تقل عن (٥) م في كل محاولة.
- تمنح نقطة للفريق المهاجم عن كل طالب ينجح في الذهاب والعودة لخط البداية دون إصابته بالكرة.
- يمكن للطلاب المهاجم الانتظار في الدائرة والعودة في أثناء محاولة زميله التالي.
- لا يسمح بالخروج من ساحة اللعب.
- الفريق الفائز الذي يحصل على نقاط أكثر.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.

نقاط مهمّة

- إجراء القرعة لتحديد الفريق المهاجم والمدافع في بداية اللعبة.
- إصابة الجزء السفلي من الجسم.



(ب)



(أ)

الشكل (٢)





إعداد اللعبة وطريقة اللعب

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 مهمّة

- يمكن تغيير مساحة المربعات وطريقة تخطيطها.

- تحديد مستطيلات، تُقسم 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)



- تنفيذ لعبة من البيئة المحلية تُختارُ بالمشاركة مع الطلبة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي للألعاب الشعبية على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن أهم الألعاب الشعبية العُمانية في المجتمع المحيط به وممارستها مع زملائهم في المدرسة أو خارج أوقات اليوم الدراسي .
- توجيه الطلبة لمشاهدة بعض المقاطع المصورة المرتبطة بالألعاب الشعبية العُمانية في مواقع شبكة الإنترنت .
- تشجيع الطلبة على المشاركة في أداء الألعاب الشعبية العُمانية كجزء من استعراضات تقام خلال المناسبات الوطنية في البيئة المدرسية وخارجها.

الأنشطة التكوينية

- ١- يسأل المعلم الطلبة: كيف تُؤدَّى اللعبة الشعبية (ختم ٢٠ ، اللقف دوم، الحجلة)؟ وكيف تُحتسبُ النقاط فيها؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.
- ٣- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح لعبة شعبية وتنفيذها من البيئة المحلية تتضمن بعض المهارات الأساسية.



المهرجان الرياضي التعليمي

يمكن للمعلم تنظيم مهرجان للألعاب الحركية على مستوى الصف الدراسي، أو مستوى المدرسة وفق النموذج الآتي:



جدول التدوير:

رقم الجولة							الوقت
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
تدريبات مهارية	منافسة ٣×٣	منافسة ٣×٣	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	
مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة ٣×٣	منافسة ٣×٣	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	
مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة ٣×٣	منافسة ٣×٣	تدريبات الموانع	تدريبات الإحساس	
تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة ٣×٣	منافسة ٣×٣	تدريبات موانع	
تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة ٣×٣	منافسة ٣×٣	
منافسة ٣×٣	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس بالكرة	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة ٣×٣	
منافسة ٣×٣	منافسة ٣×٣	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	



الوحدة الرابعة:

الألعاب الحركية (٢)



المقدمة

تُعَدُّ الألعاب الحركية من المكونات الأساسية في مناهج التربية البدنية والصحية؛ لأهميتها في إكساب الطلبة اللياقة البدنية والمهارات الأساسية بأسلوب يتسم بالتشويق وفق قواعد قانونية محددة لكل لعبة، كما يمكن من خلالها تعزيز العديد من السمات النفسية، كالجرأة والثقة بالنفس والعمل الجماعي، بالإضافة إلى القيادة واحترام الآخرين، وتختلف متطلبات كل لعبة من عناصر اللياقة البدنية بما يتوافق مع خصائص اللعبة.

تتضمن هذه الوحدة موضوعات الألعاب، مثل: لعبة الكرة الطائرة للصغار، ولعبة كرة اليد للصغار ولعبة كرة الطاولة، ولعبة كرة الطاولة لطلبة ذوي الإعاقة البصرية، والتي يُركّز فيها على أكثر المهارات الأساسية استخدامًا، بالإضافة إلى بعض القواعد القانونية لتحقيق هدف ممارسة الطلبة للألعاب عبر التدرج في الأنشطة التعليمية والتطبيقية وصولاً إلى الشكل النهائي للعبة، كما تضمنت الوحدة موضوع الألعاب الصغيرة التي يمكن من خلالها تحقيق أهداف صحية وتربوية وبدنية.

محتويات الوحدة

- لعبة الكرة الطائرة للصغار. ● لعبة كرة اليد للصغار. ● لعبة كرة الطاولة. ● الألعاب الصغيرة.
- لعبة كرة الطاولة (الإعاقة البصرية).

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات طائرة. ● كرات يد.
- كرات صغيرة. ● أقماع.
- أطواق. ● سلال الأهداف.
- حبال. ● مقاعد سويدية.
- شريط لاصق. ● أوراق ملونة.
- مراتب. ● قطعة قماش.
- مضارب خشبية. ● بالونات.
- كرات طاولة. ● عصي.
- مضارب كرة الطاولة.
- طاولات تنس.

مخرجات التعلم للوحدة الرابعة

يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يوضّح بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
- يطبّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.
- يوظّف بعض المهارات في أثناء مباريات الألعاب الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة بعض الألعاب الحركية.



تمهيد

تُعَدُّ لعبة الكرة الطائرة للصغار من الألعاب الجماعية التي تتسم بالعمل الجماعي لأفراد الفريق لنقل الكرة في الهواء باستمرار، وهي نسخة مصغرة من لعبة الكرة الطائرة الرسمية مع تغيير في بعض خصائصها، كمساحة الملعب وارتفاع الشبكة وعدد اللاعبين، ويتطلب أدائها توافر عدة عناصر للياقة البدنية، مثل: سرعة رد الفعل، والرشاقة، والقوة العضلية، والمرونة؛ لتلبية متطلباتها البدنية وإتقان مهاراتها الأساسية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار.
- يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة الكرة الطائرة للصغار.
- يطبق بعض القواعد القانونية في أثناء مباراة الكرة الطائرة للصغار.
- يشعر بالسعادة بمشاركة زملائه ممارسة الكرة الطائرة للصغار.

المفاهيم

الإرسال، الإعداد، الاستقبال، التمرير من أعلى.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طائرة، أقماع، أطواق، حبال، سلال الأهداف، مراتب.



نشأة لعبة الكرة الطائرة

نشأت لعبة الكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٨٩٥م بهدف إيجاد لعبة ترفيهية لاستثمار أوقات فراغ اللاعبين، ثم تطوّرت لتصبح لعبة لها قواعد قانونية وواسعة الانتشار بين الدول، وتأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في عام ١٩٤٧م، ثم أُدرجت ضمن دورات الألعاب الأولمبية في دورة اليابان (طوكيو) عام ١٩٦٤م.

لعبة الكرة الطائرة في سلطنة عُمان

أشهر الاتحاد العُماني للكرة الطائرة عام ١٩٨٥م، ويتولى الاتحاد تنظيم العديد من المسابقات المحلية والإشراف على مشاركة المنتخبات الوطنية.

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها في سلطنة عُمان كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة للصغار:

للأغراض التعليمية يمكن تكييف قوانين اللعبة لما يُراد أن يحققه المعلم، من حيث عدد النقاط وارتفاع الشبكة، وكذلك بعض القواعد القانونية.

- تُلعب مباراة الكرة الطائرة للصغار بواسطة فريقين، ويتكوّن 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) (١٨ : ١٣) (٢١ : ٢٥)، ويُعدّ الفريق فائزاً في حالة فوزه بشوطين من الأشواط الثلاثة.

● تُطبق فيها قواعد لعبة الكرة الطائرة الأساسية (الرسمية)، والتي نلخصها في الآتي:

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

● تُحسب نقطة على الفريق في الحالات الآتية:

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

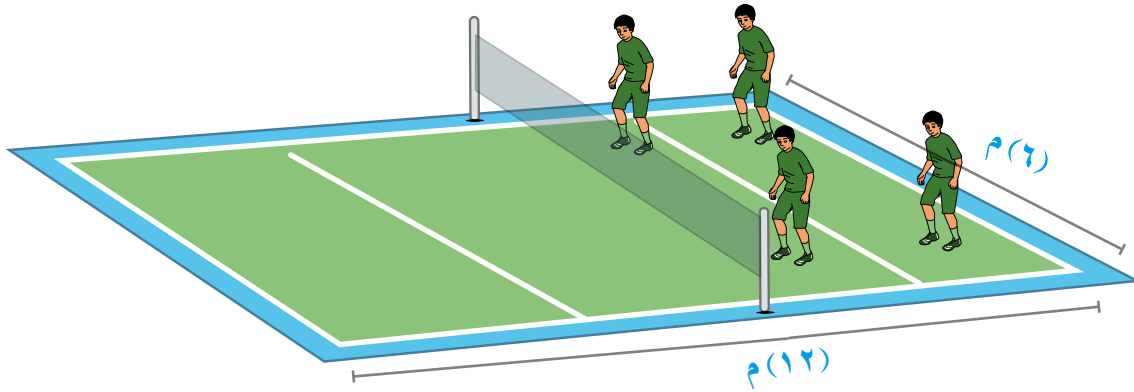


يمكن تبديل الإرسال بين زملاء الفريق الواحد في حال نجاح اللاعب في الحصول على نقاط في (٣) إرسالات لإعطاء فرصة لبقية الزملاء.

- يقوم الفريق الفائز بالنقطة بأداء الإرسال.
- يدور اللاعبون في اتجاه عقارب الساعة بعد الفوز بالنقطة وتغيير الإرسال.
- تبدأ المباراة بإجراء القرعة لتحديد الفريق المرسل والفريق المستقبل وجانبي الملعب.

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 مصغر، 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، وتُعدّ الخطوط الجانبية والنهائية جزءاً من الملعب، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

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

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



المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة للصغار وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة الكرة الطائرة للصغار مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: الإرسال والاستقبال والإعداد والضرب الساق وحائط الصّد والدفاع عن الملعب، وسوف نتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

أولاً



الإرسال (الإرسال من أسفل المواجه)

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

دُرّست المهارات الأساسية في مناهج الصفوف (٣، ٤، ٥)، ولأهميتها ومناسبتها للفئة العمرية والتركيز عليها أُعيد إدراجها في هذا المنهج.

في حالة ضرب الكرة باليد اليمنى تتقدم الرجل اليسرى.

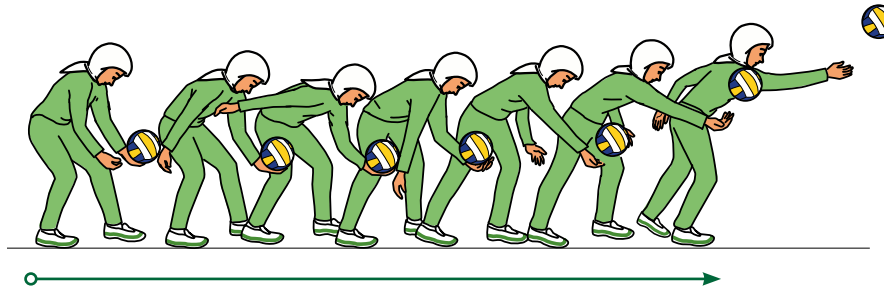
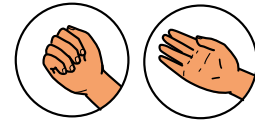
١- وقوف مواجه الشبكة، قدم متقدمة على الأخرى.

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)

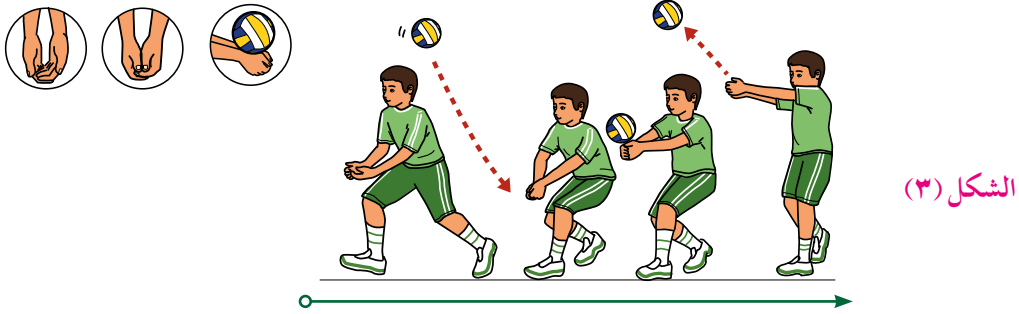


الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل)

ثانيًا

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

- ١- الوقوف، القدمان متباعدتان، وثني الركبتين قليلاً.
- ٢- ميل الجذع للأمام مع مد الذراعين للأمام وللأسفل.
- ٣- ملاصقة الكرة بالساعدين وضربها مع فرد الركبتين والجذع للأمام.

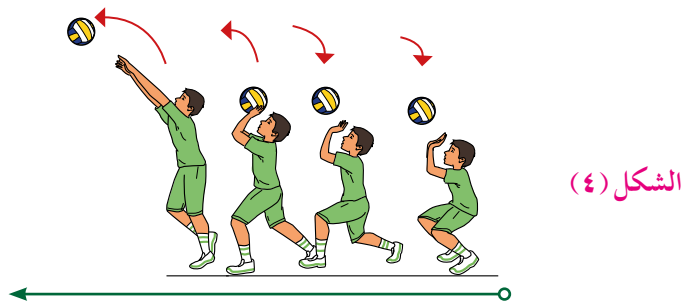


الإعداد (التمرير باليدين من أعلى)

ثالثًا

يُستخدم لتوجيه الكرة للزميل تمهيداً للضرب الساحق أو لنقلها إلى ملعب الفريق المنافس، ويؤدي 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 مع تقارب الساعدين، والمرفقين للأسفل وللخارج.
- ٤- دفع الكرة وتوجيهها بأطراف الأصابع، مع مد الركبتين والذراعين.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة الكرة الطائرة للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال المواجه من أسفل، التمير من أسفل، التمير من أعلى).
- 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 دون كرة، ثم بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدرس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنفذ منافسات في لعبة الكرة الطائرة للصغار وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

تُدَرَسُ المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ثم تُنفذ المسابقة المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

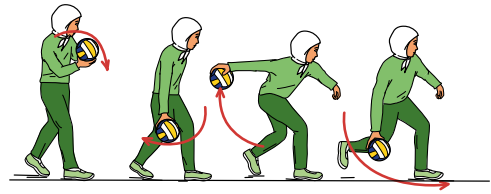
القيم التربوية: التعاون، النظام والانضباط، التنافس الشريف، الثقة بالنفس.
مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعال، حلّ المشكلات.

تمرينات تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة الكرة الطائرة للصغار



الشكل (٦)

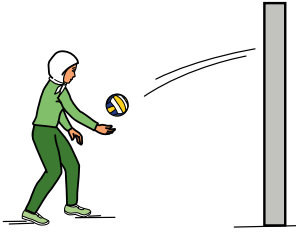
٢- ضرب الكرة بقبضة اليد لأعلى ومسكها.



الشكل (٥)

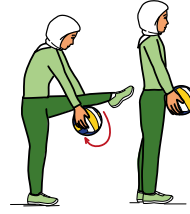
١- دحرجة الكرة على الأرض، والجري لمسكها.





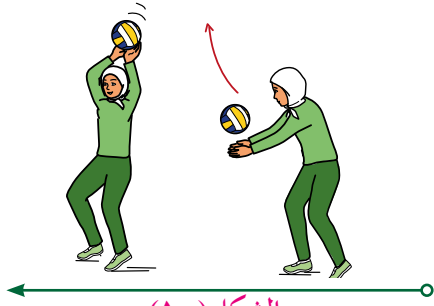
الشكل (٨)

٤- رمي الكرة نحو الحائط أو الشبكة ومسكها بعد ارتدادها.



الشكل (٧)

٣- المشي عاليًا، تبادل نقل الكرة بين اليدين من أسفل الرجلين.



الشكل (١٠)

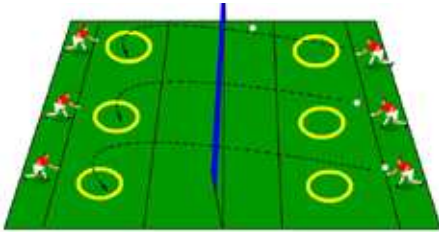
٦- تبادل رمي ومسك الكرة باليدين أمام الجسم.



الشكل (٩)

٥- المشي للأمام مع وضع الكرة على الساعدين وعدم سقوطها.

نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية



الشكل (١١)

١- الإرسال: صفان متقابلان، أداء الإرسال نحو مناطق محددة في الملعب، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٢)

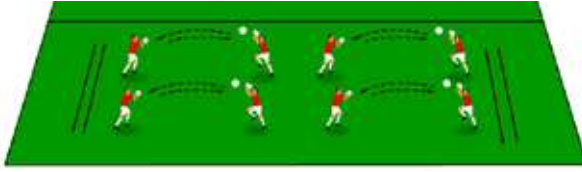
٢- التمرير من أعلى: انتشار حر، التمرير للأعلى باليدين مع تغيير ارتفاع الكرة، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

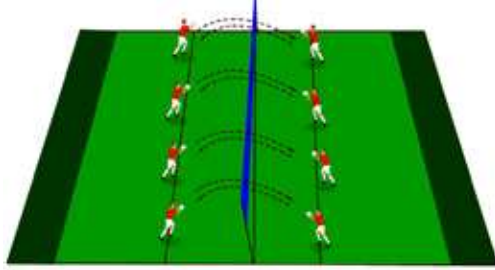
٣- الاستقبال (التمرير من أسفل): صفان متقابلان، أ: رمي الكرة للزميل، ب: استقبال الكرة باليدين من أسفل، كما في الشكل (١٣).





الشكل (١٤)

٤- التمرير من أعلى: المشي للجانب مع تبادل التمرير من أعلى مع الزميل، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٥- التمرير من أعلى: تبادل التمرير من فوق الشبكة مع الزميل، كما في الشكل (١٥).



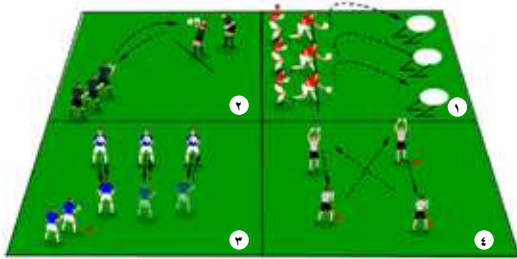
الشكل (١٦)

التمرير من أعلى ومن أسفل:

نشاط (١)

محطات الكرة الطائرة للصغار

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

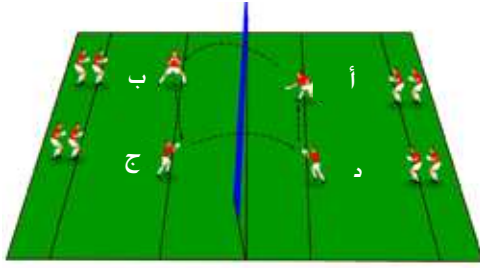
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).
- المحطة (١): صف، الإرسال نحو سلة الأهداف.
- المحطة (٢): قطاران متقابلان، تبادل رمي الكرة، ثم تمريرها للأعلى باليدين للزميل.
- المحطة (٣): قطار، وقوف (٣) طلبة لديهم كرات مقابل القطار، تبادل تمرير الكرة من أسفل ومن أعلى باليدين.
- المحطة (٤): مربع، تبادل التمرير من أسفل باليدين مع الزميل المجاور، والتمرير باليدين من أعلى مع الزميل المقابل.

تطوير النشاط

- زيادة المسافات.
- تغيير التمرينات.
- زيادة صعوبة التمرين في المحطة.



نشاط (٢) الربط بين المهارات



الشكل (١٨)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

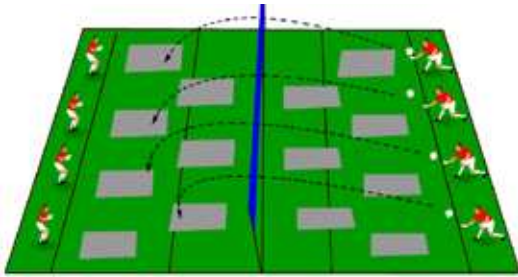
- ملعب الكرة الطائرة للصغار، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية (أ، ب، ج، د)، كما في الشكل (١٨).

- 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 (د) الذي يمسكها باليدين، ويكرر الأداء مع تبديل الأدوار.

تطوير النشاط

- الإرسال من الخط النهائي.
- زيادة ارتفاع الشبكة.
- ثبات الطلبة في مناطق محددة؛ لضمان وصول الكرة (توجيه الكرة للزميل).

نشاط (٣) منافسات الكرة الطائرة للصغار



الشكل (١٩)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة للصغار، وضع مراتب أو سلال الأهداف في أحد نصفي الملعب، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان على جانبي الملعب، كما في الشكل (١٩).

- عند الإشارة يقوم طلبة المجموعة (أ) بأداء الإرسال من الخط النهائي نحو المراتب أو سلال الأهداف وتحسب عدد الكرات التي تلمس المرتبة أو تدخل في السلة، ثم تبديل الأدوار بين المجموعتين وتفوز المجموعة التي تنجح في توجيه كرات أكثر نحو المرتبة أو سلال الأهداف.

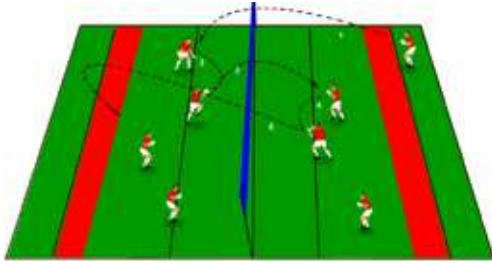
تطوير النشاط

- زيادة عدد الكرات.
- زيادة ارتفاع الشبكة.
- تقليل أعداد المراتب.



نشاط (٤)

ألعاب الكرة الطائرة للصغار



الشكل (٢٠)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة للصغار، مع تحديد منطقة محظورة بعرض (١,٥) م في نهاية الملعب، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، كما في الشكل (٢٠).
- تبدأ المنافسة بين كل مجموعتين بالإرسال وتمير الكرة مع احتساب النقطة بإيصال الكرة إلى المنطقة المحظورة في ملعب المجموعة الأخرى، ثم التبديل بين المجموعات.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في جميع المباريات.

تطوير النشاط

- تصغير مساحة المنطقة المحظورة.
- زيادة ارتفاع الشبكة.
- وضع لاعب في المنطقة المحظورة.

نشاط (٥)

مباريات في لعبة الكرة الطائرة للصغار

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

نشاط (٥)

مسابقة المهارات في لعبة الكرة الطائرة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مسابقة المهارات وفق النموذج الآتي:
- إعداد المسابقة: ملعب الكرة الطائرة للصغار، تحديد منطقة الإرسال، وتقسيم ملعب المنافس إلى منطقتين مع وضع مصدر الصوت.
- طريقة الأداء: يقف الطالب في منطقة الإرسال، ويؤدي الإرسال المواجه من أسفل بحيث تعبر الكرة فوق الشبكة وتسقط في المنطقة التي يصدر منها الصوت في ملعب الفريق المنافس، ويمنح الطالب (٣) محاولات ويحسب مجموع النقاط في جميع المحاولات.
- حساب النقاط:
 - ثلاث نقاط: إذا تجاوزت الكرة الشبكة وسقطت داخل حدود ملعب الفريق المنافس.
 - نقطتان: إذا تجاوزت الكرة الشبكة وسقطت خارج حدود الملعب.
 - نقطة واحدة: إذا لم تتجاوز الكرة الشبكة.



يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة الكرة الطائرة للصغار على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على تطوير مهاراتهم الأساسية في لعبة الكرة الطائرة في المنزل، أو مع أقرانهم في البيئة المحلية باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة.
- توجيه الطلبة لمشاهدة جزء من مباراة (مسجلة أو مباشرة) في لعبة الكرة الطائرة مع تحليل الأداء الفني وتسجيل إحصائيات بسيطة عن المهارات المستخدمة، مثل عدد الإرسالات والاستقبالات الناجحة والخاطئة.
- تكليف الطلبة بالبحث عن تدريب مبسط يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة والتدريب عليها.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - وضح طريقة أداء المهارات الآتية:
 - أ- الإرسال من أسفل المواجه.
 - ب- التمرير من أعلى باليدين.
 - ما مقاسات ملعب الكرة الطائرة للصغار؟
 - كم شوطاً في لعبة الكرة الطائرة للصغار؟ وكيف تُحتسب النقاط في المباراة؟
- 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

تُعَدُّ لعبة كرة اليد للصغار من الألعاب الممتعة التي تتسم بسهولة قواعدها القانونية، وفيها يسعى كل فريق للاستحواذ على الكرة وإحراز أهدافٍ أكثر في مرمى الفريق المنافس، كما تتصف باختلاف مواقف اللعب فيها، وكثرة انتقال اللاعبين بين مهام الدفاع والهجوم؛ مما يتطلب سرعة التفكير في اتخاذ القرارات والشجاعة في مواجهة المنافسين وتوافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: القوة العضلية، والسرعة، والرشاقة، والتوافق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار.
- يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة كرة اليد للصغار.
- يطبق بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة اليد للصغار.

المفاهيم

التمرير، التصويب، الارتقاء، الذراع الرامية، التنطيط.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات يد، سلال الأهداف، أقماع.



نشأة لعبة كرة اليد

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

لعبة كرة اليد في سلطنة عُمان

بدأت ممارسة اللعبة في سلطنة عُمان عام ١٩٨٠م بواسطة بعض اللاعبين الدارسين خارج سلطنة عُمان، وأشهر الاتحاد العُماني لكرة اليد عام ١٩٨٨م، ويتولى الاتحاد تنظيم العديد من المسابقات المحلية والإشراف على مشاركة المنتخبات الوطنية.

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها في سلطنة عُمان كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد للصغار:

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

يُنصَح بتجنب أي تلاحم جسدي بين اللاعبين في هذه المرحلة العمرية وتعزيز اللعب النظيف.

- تُلعب مباراة كرة اليد للصغار بواسطة فريقين، ويتكوّن 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 أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.
- تُؤدّى رمية الإرسال من خط المنتصف في بداية المباراة أو بداية كل شوط، وكذلك في حالة تسجيل هدف.
- **تطبّق فيها القواعد الأساسية للعبة كرة اليد (الرسمية)، والتي**

نلخصها في الآتي:

• لا يسمح للطلّاب بـ:

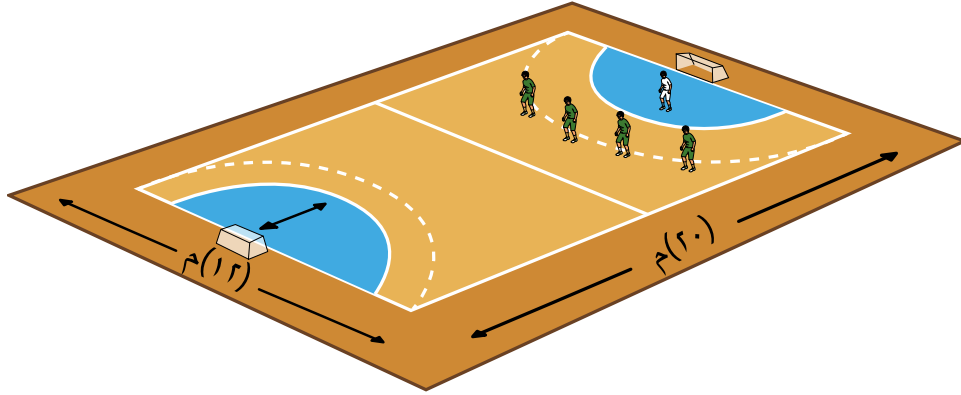
- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٣) ثوانٍ.
- تنطيط الكرة، ثم مسكها، ثم التنطيط مرة أخرى.
- المشي بالكرة أكثر من (٣) خطوات.
- ركل الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق أسفل الركبة.
- دخول منطقة المرمى في حالة الدفاع أو الهجوم.

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



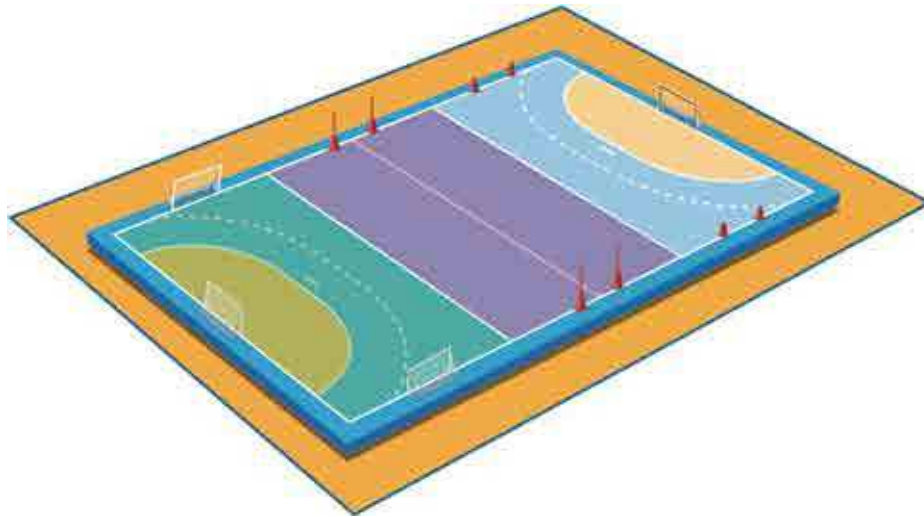
الكرة: مقاس رقم (١) ، وتكون مرنة وسهلة المسك والتنطيط والتحكم بها.

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



الشكل (١)

يمكن تقسيم ملعب كرة اليد الرسمي للكبار إلى (٣) ملاعب مصغرة بشكل عرضي، واستخدام الأقماع في حالة عدم توفر مرمى قانوني، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)



المهارات الأساسية للعبة كرة اليد للصغار وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة اليد للصغار مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: (مسك الكرة، والتمرير والاستلام، والتصويب، والخذاع، والتنطيط)، وستناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

التنطيط

أولاً

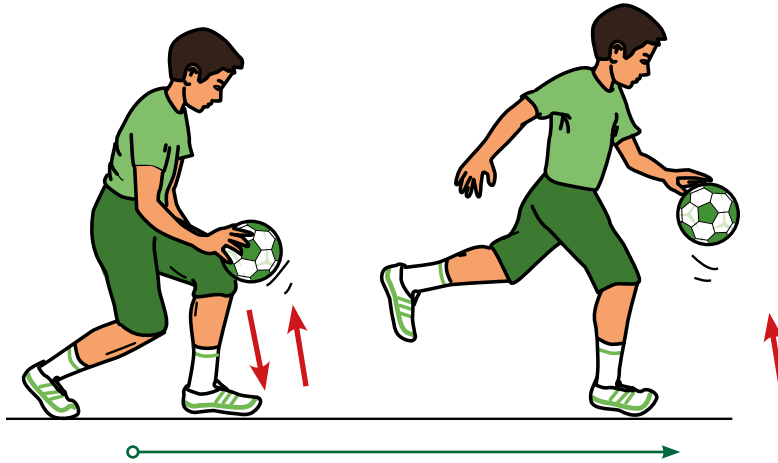
ينبغي تشجيع الطلبة على اللعب الجماعي وتقليل مرات تنطيط الكرة في أثناء المباراة.

يُستخدم للتقدم بالكرة أو الاحتفاظ بها واتخاذ المكان المناسب في حالة عدم القدرة على التمرير أو التصويب، لتجنب المشي بها ومخالفة القواعد القانونية، وتؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

١- وقوف، أصابع اليد منتشرة على الكرة.

٢- دفع الكرة بالأصابع، مع تتابع حركتي مد وثني المرفق والرسغ.

٣- التنطيط بجانب الجسم وللأمام مع النظر باتجاه الملعب.



الشكل (٣)

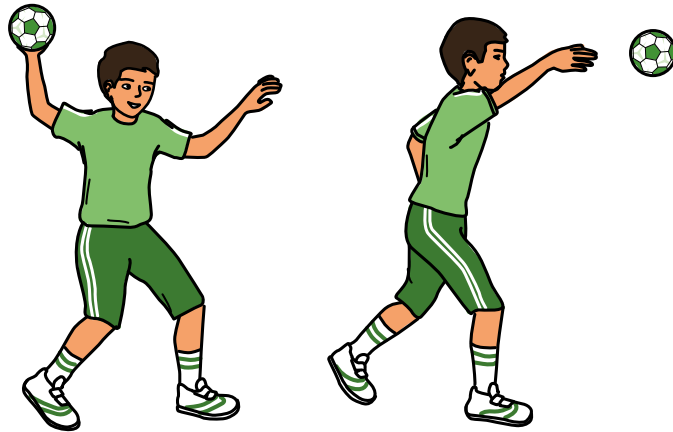
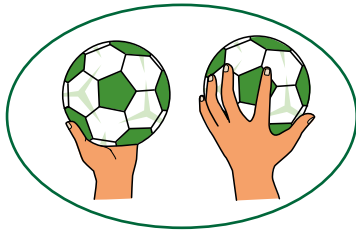


تناولنا مهارة التمرير من مستوى الكتف في منهج الصف الخامس، ونظرًا لأهميتها أُعيد إدراجها في هذا المنهج.

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

يُستخدم في التمريرات المتوسطة أو الطويلة لإيصال الكرة للزميل مع مراعاة دقة التمرير والمسافة واستعداد الزميل لاستلام الكرة، وتؤدي بمراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

- 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 (٤)





التصويب (التصويب بالوثب لأعلى)

ثالثاً

يمكن أداء التصويب بالوثب للأعلى بأخذ خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات وفقاً للمسافة وبُعد اللاعب عن المرمى ومكان وقوف المدافع.

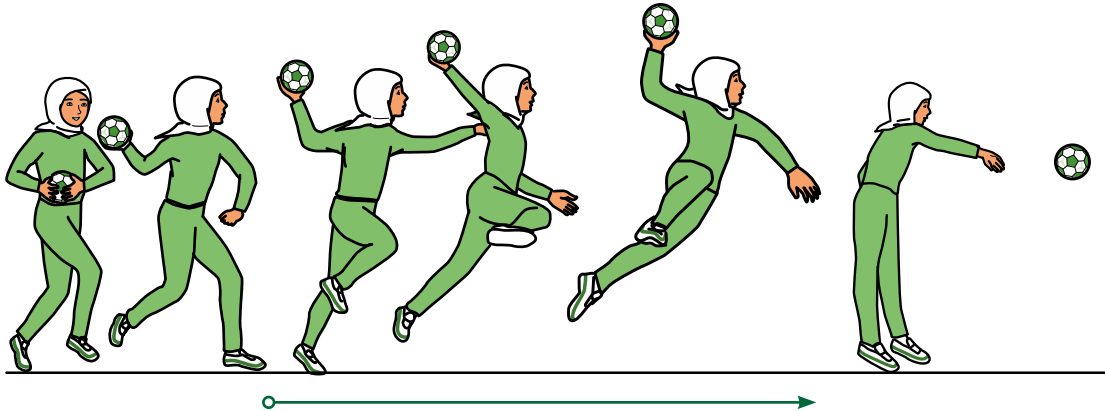
يُستخدم لتوجيه الكرة نحو المرمى وتسجيل الأهداف، ويُؤدَّى بالوثب لأعلى للوصول لارتفاع مناسب للتصويب من فوق مستوى المدافع، مع مراعاة النقاط الآتية الموضَّحة في الشكل (٥):

١- وقوف، مسك الكرة باليدين في الخطوة الأولى، ثم نقلها لليد المصوِّبة في الخطوة الثانية.

٢- سحب الذراع المصوِّبة عاليًا خلفًا، والارتقاء عاليًا.

٣- تحريك الذراع المصوِّبة للأمام وللأسفل، ورمي الكرة وإطلاقها عند الوصول لأقصى ارتفاع.

٤- توجيه الكرة برسغ اليد والهبوط على قدم الارتقاء أو القدمين معًا.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة اليد للصغار، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (تنطيط الكرة، التمرير من مستوى الكتف، التصويب بالوثب لأعلى).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- استخدام تمرينات الإحساس كتمهيد للمهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي دون كرة، ثم بالكرة.
- أداء التدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدرس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنفَّذ منافسات في لعبة كرة اليد للصغار وفقًا لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

تُدَرِّسُ المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ثم تُنفَّذ المسابقة المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: التعاون، العمل الجماعي، الاحترام وتقبل الآخر، المثابرة، التنافس الشريف.
مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعال، حلّ المشكلات.

تمرينات تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة اليد للصغار



الشكل (٧)

٢- تبادل مسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض بين الرجلين.



الشكل (٦)

١- دحرجة الكرة على الأرض حول الطوق.





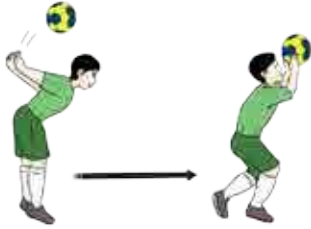
الشكل (٩)

٤- المشي للجانب أو للأمام أو للخلف مع دوران الكرة حول الجسم.



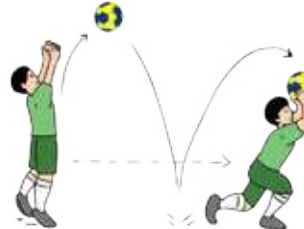
الشكل (٨)

٣- رمي الكرة على الأرض والوثب لأعلى لمسكها والهبوط بها.



الشكل (١١)

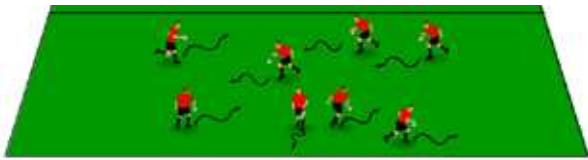
٦- تبادل رمي الكرة من خلف الجسم واستلامها من الأمام.



الشكل (١٠)

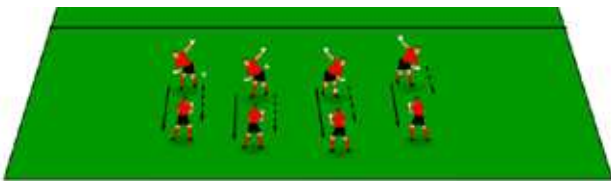
٥- رمي الكرة للأعلى وللأمام، ثم أخذ ثلاث خطوات ومسكها بعد ارتدادها من الأرض.

نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية



الشكل (١٢)

١- التخطيط: تنطيط الكرة في اتجاهات مختلفة داخل الملعب، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

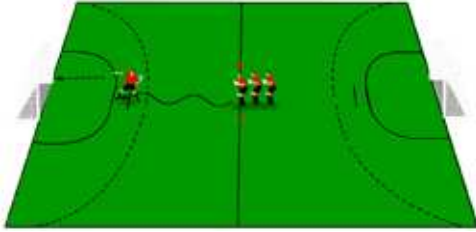
٢- التمرير والاستلام: تبادل تمرير واستلام الكرة مع الزميل بالتقدم للأمام، كما في الشكل (١٣).





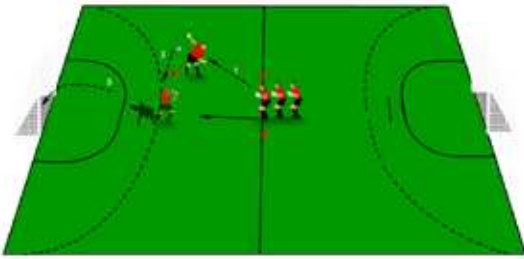
الشكل (١٤)

٣- التمرير والاستلام: وقوف ثلاثة طلبة، تبادل التمرير والاستلام من الحركة، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤- التصويب: قطار، التقدم للأمام بتنطيط الكرة، ثم التصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٥- التمرير والتصويب: قطار، تمرير الكرة للزميل المقابل، ثم الجري لاستلام الكرة والتصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى، كما في الشكل (١٦).

محطات مهارات كرة اليد

نشاط
(١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

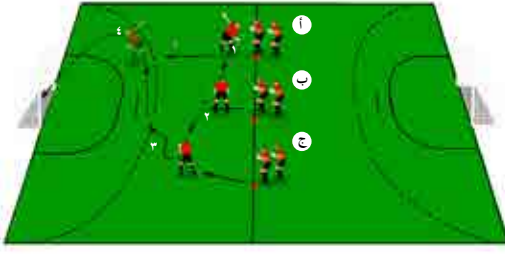
تطوير النشاط

- 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 (١٧).
- المحطة (١): انتشار حر، تنطيط الكرة مع إشارة الطالب القائد.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، تبادل تمرير الكرة بشكل متعرج، ثم التصويب نحو سلة الأهداف.
- المحطة (٣): صفان متقابلان، (أ): تمرير الكرة، ثم الجري والدوران حول القمع (ب): استلام الكرة وتنطيطها، ثم تمريرها.
- المحطة (٤): قطاران، تبادل التمرير بين الزميلين، ثم التصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى.



نشاط (٢) الربط بين المهارات



الشكل (١٨)

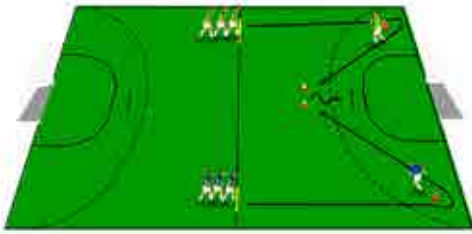
تطوير النشاط

- تحديد زاوية للتصويب نحوها في المرمى.
- وقوف مدافع سلبي (غير فعال) ثم إيجابي.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب كرة اليد، تقسيم الطلبة إلى مجموعات ثلاثية، كما في الشكل (١٨).
- يمرر الطالب (أ) الكرة إلى (ب) الذي يمررها إلى (ج) الذي بدوره ينطط الكرة بالتقدم للأمام، ثم يمررها إلى (أ) الذي يتقدم ويصوب بالوثب للأعلى نحو المرمى، ويُكرّر الأداء مع تبديل الأدوار.

نشاط (٣) منافسات كرة اليد للصغار



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- انطلاق في ثنائيات.
- تحديد زوايا على المرمى للتصويب.
- زيادة بُعد الكرة عن القطارين.

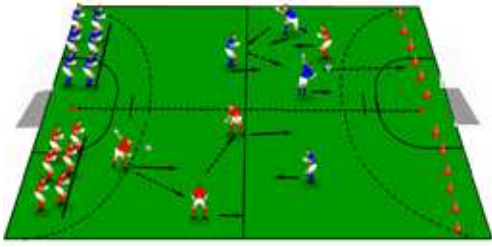
إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- نصف ملعب كرة اليد للصغار، وضع كرة بالقرب من خط المنتصف، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان في قطارين ووضع قمع أمام كل قطار، كما في الشكل (١٩).
- عند الإشارة يجري الطالب الأول من كل قطار ويدور حول القمع، ثم يجري نحو الكرة، ومن ينجح أولاً في الوصول إليها يتجه نحو المرمى بالتنطيط ومحاولة إحراز هدف، بينما يحاول الطالب الآخر الدفاع واستخلاص الكرة.
- تحسب نقطة للطالب الذي ينجح في تسجيل هدف في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر.



ألعاب كرة اليد للصغار

نشاط
(٤)



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة عدد الأقماع.
- تحديد خط للرمي على بُعد (٣) م من الأقماع.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مستطيلة، تُقسَّم بشكل طوليٍّ إلى نصفين، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة في ثلاثيات في أحد النصفين، مع وضع أقماع، ويقف مدافع من المجموعة الأخرى أمام الأقماع، كما في الشكل (٢٠).
- تقوم كل مجموعة ثلاثية بتبادل تمرير الكرة والتصويب نحو الأقماع، بينما يحاول المدافع قطع التمريرات، ثم تنطلق المجموعة الأخرى.
- المجموعة الفائزة التي تُسقط أقماعاً أكثر خلال الزمن المحدد.

مباريات في لعبة كرة اليد للصغار

نشاط
(٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

مسابقة المهارات في لعبة كرة اليد للطلبة ذوي الإعاقة البصرية

نشاط
(٥)

تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مسابقة المهارات وفق النموذج الآتي:

- إعداد المسابقة: ملعب كرة اليد للصغار، تحديد منطقة التنطيط والتصويب الذي يبعد عن المرمى (٩) م، تقسيم المرمى إلى (٣) مناطق وضع مصدر الصوت داخل المرمى.
- طريقة الأداء: يقف الطالب في منطقة التصويب، يؤدي التنطيط مع التقدم إلى الأمام ومع سماع مصدر الصوت أداء التصويب بالوثب لأعلى نحو المنطقة المستهدفة في المرمى لإحراز الهدف، ويمنح الطالب (٣) محاولات ويحسب مجموع النقاط في جميع المحاولات.
- حساب النقاط:
 - ثلاث نقاط: إذا دخلت الكرة المرمى (داخل المنطقة المستهدفة).
 - نقطتان: إذا دخلت الكرة المرمى (خارج المنطقة المستهدفة).
 - نقطة واحدة: إذا عبرت الكرة خارج المرمى أو اصطدمت بالعارضة أو القائمين.



يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة اليد للصغار على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على تطوير مهاراتهم الأساسية في لعبة كرة اليد في المنزل، أو مع أقرانهم في البيئة المحلية باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة.
- توجيه الطلبة لمشاهدة جزء من مباراة (مسجلة أو مباشرة) في لعبة كرة اليد مع تحليل الأداء الفني وتسجيل إحصائيات بسيطة عن المهارات المستخدمة، مثل عدد التمريرات والتصويبات الناجحة والخاطئة.
- تكليف الطلبة بالبحث عن تدريب مبسط يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية المرتبطة بلعبة كرة اليد والتدريب عليها.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما مقاسات ملعب كرة اليد للصغار؟ وكم لاعباً في كل فريق؟
 - ما المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد للصغار؟ وضح طريقة أدائها.
 - كم شوطاً في لعبة كرة اليد للصغار؟ وكيف تُحتسب النقاط في المباراة؟
- 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 التي تسهم في تعزيز النشاط البدني للطلبة، ومن أهم خصائصها عدم الاحتكاك بين اللاعبين، واختلاف شكل ملعبها عن بقية الألعاب الرياضية، حيث تُلعب على طاولة صغيرة، مما تتطلب ممارستها دقة الأداء والتركيز وسرعة الاستجابة لحركة الكرة، كما يتطلب أدائها توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية، مثل: التوافق، وسرعة رد الفعل، والرشاقة، والمرونة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في مباراة كرة الطاولة.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة الطاولة.

المفاهيم

وجه المضرب الأمامي والخلفي، الدفع.

الأدوات والوسائل التعليمية

طاولات تنس، كرات الطاولة، مضارب، أقماع، أوراق ملوّنة، بالونات، صناديق.



نشأة لعبة كرة الطاولة

نشأت لعبة كرة الطاولة في إنجلترا عام ١٩٠٤م، وأشهر الاتحاد الدولي لكرة الطاولة في عام ١٩٢٦م، وأدرجت اللعبة ضمن الألعاب الأولمبية في دورة الألعاب بكوريا الجنوبية (سيؤول) عام ١٩٨٨م.

لعبة كرة الطاولة في سلطنة عُمان



أشهر الاتحاد العُماني لكرة الطاولة في عام ١٩٨٨م، ويشرف الاتحاد على تنظيم المسابقات المحلية ونشر اللعبة في سلطنة عُمان، واستضافة المسابقات الإقليمية والدولية.

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها في سلطنة عُمان كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة:

- تُلعب مباراة كرة الطاولة بالنظام الفردي لاعبًا ضد لاعب، أو النظام الزوجي لاعبين ضد لاعبين، ويحاول كل لاعب ضرب الكرة وتعديتها الشبكة بحيث تلمس ملعب المنافس، وستناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).
- في حالة لعب المباراة من (٣) أشواط، يُعدُّ اللاعب فائزًا في حالة فوزه بشوطين.
- يفوز اللاعب بالشوط في حالة تسجيله (١١) نقطة، وفي حالة التعادل بـ (١٠) نقاط، يفوز بالشوط اللاعب الذي يكسب بفارق نقطتين عن المنافس.
- في حالة التعادل بالأشواط يُلعب الشوط (الفاصل)، ويغير اللاعبان مكانهما عند تسجيل أيٍّ منهما النقطة الخامسة.

الإرسال:

- تُحدَّد 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.



- يؤدّي اللاعب الإرسال مرتين (نقطتين)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.
- في حالة التعادل بـ (١٠) 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 المفتوحة.
- رمي الكرة لأعلى بارتفاع لا يقل عن (١٦) سم.
- أن تكون الكرة خارج سطح اللعب (الطاولة).
- رمي الكرة عموديًا لأعلى وعدم تقوسها.

• يُعاد الإرسال في حالة:

- إذا كان الإرسال صحيحًا ولمست الكرة الشبكة في أثناء عبورها، ثم لمست ملعب المنافس.
- إذا كان اللاعب المستقبل غير مستعد، وقام برفع إحدى ذراعيه ولم يبدِ أي محاولة ردّ للكرة.

• تُحتسب النقاط في الحالات الآتية:

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

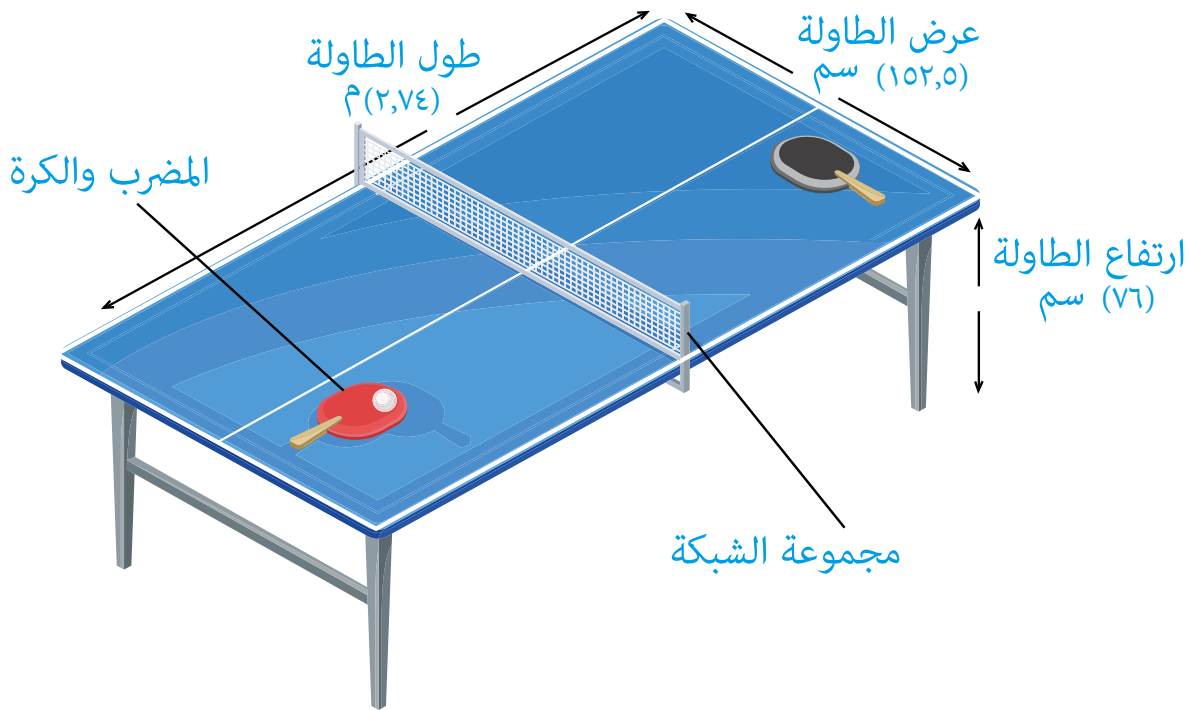
المضرب: هيكله مصنوع بنسبة (٨٥٪) من الخشب الطبيعي، مُغطى بالجلد من أحد جانبيه أو كليهما.



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

الطاولة: مستطيلة الشكل طولها (٢,٧٤) م، وعرضها (١٥٢,٥) سم، وارتفاعها (٧٦) سم، وسطها مستوٍ ذو لون داكن يُسمَّى (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، وتقسم الشبكة سطح اللعب إلى نصفين متساويين، ويبلغ ارتفاعها (١٥,٢٥) سم وتكون مُعلّقة بحبل عمودي على قوائم جانبي الطاولة، والطرف السفلي للشبكة ملاصق لسطح اللعب، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



المهارات الأساسية لكرة الطاولة وطريقة أدائها



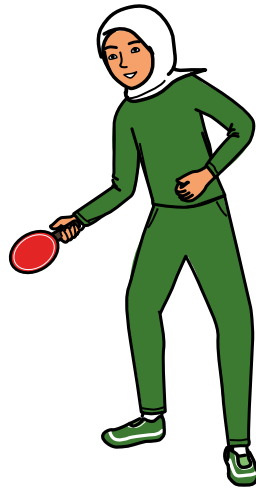
يتطلب ممارسة لعبة كرة الطاولة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: مسك المضرب، ووقف الاستعداد، والإرسال وضرب الكرة، والدفع، والصد، والضرب الساحق، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

وقفة الاستعداد

أولاً

تُستخدم للتهيؤ وسرعة الاستجابة لمتطلبات مواقف اللعب المختلفة، وسرعة التحرك في مختلف الاتجاهات، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

- ١- وقوف فتحاً باتساع الكتفين، رجل متقدمة على الأخرى (عكس الذراع الحاملة للمضرب).
- ٢- ثني الركبتين وميل الجذع للأمام وللأسفل قليلاً.
- ٣- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب، والنظر نحو الكرة.
- ٤- توازي الذراع الحرة للذراع الحاملة للمضرب لحفظ توازن الجسم.



الشكل (٢)



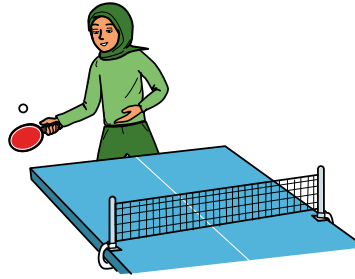
دُرِّست مهاراتنا مسك المضرب والإرسال بوجه المضرب الأمامي في منهج الصف الخامس، ولأهميتهما أُعيد إدراجهما في هذا المنهج.

يُستخدم لنقل الكرة لطاولة المنافس لبدء اللعب، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٣):

١- الوقوف في وضع الاستعداد، مواجهًا الشبكة بجانب الجسم.

٢- رمي الكرة لأعلى بمسافة لا تقل عن (١٦) سم.

٣- ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بعد نزولها من ارتفاع مناسب.



الشكل (٣)

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

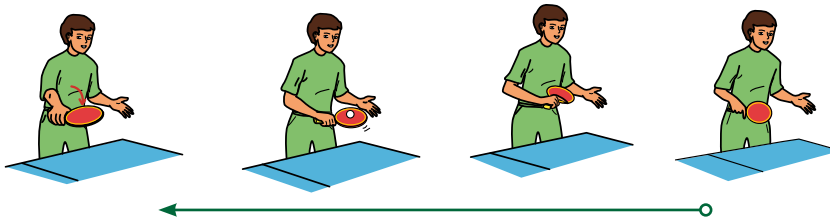
يُستخدم لرد الكرة القادمة من الإرسال وإعادتها لطاولة المنافس، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٤):

١- الوقوف في وضع الاستعداد.

٢- سحب الذراع للخلف قليلاً، وثني الرسغ خلفاً.

٣- تحريك اليد من مفصل المرفق للأمام، مع ثني الرسغ لتلامس الكرة المضرب.

٤- دفع الكرة مباشرة من أمام الجسم، ومتابعتها بتحريك المضرب أماماً أسفل.

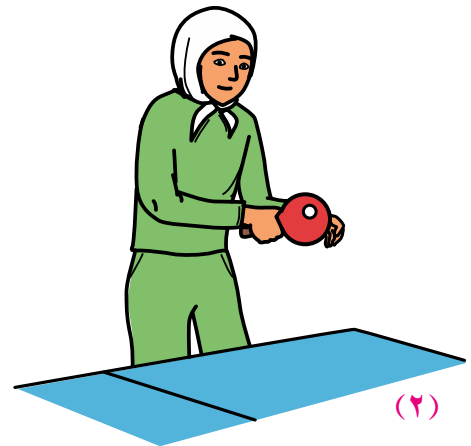
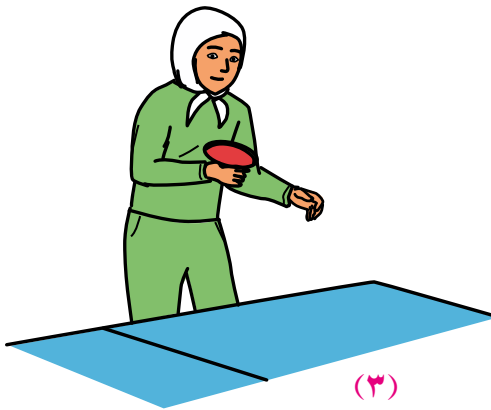
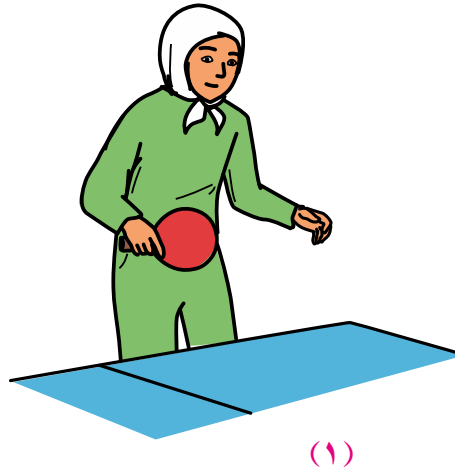


الشكل (٤)



يُستخدم لصدّ الكرات وأداء الضربات الهجومية، ويؤدّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضّحة في الشكل (٥):

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، ميل المضرب قليلاً للأسفل.
- ٢- تحريك المضرب تجاه الجذع، وميل وجه المضرب الخلفي للأسفل قليلاً.
- ٣- تحريك المرفق للأمام مع حركة المضرب للأمام في خطّ مستقيم.
- ٤- ضرب الكرة للأمام، مع استمرار حركة المضرب اتجاه مسار ضرب الكرة.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة الطاولة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (وقفة الاستعداد، الإرسال بوجه المضرب الأمامي، الدفع بالوجه الخلفي للمضرب، الضرب بالوجه الخلفي للمضرب).
- 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 دون كرة، ثم بالكرة.
- أداء التدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدْرَس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنَفَّذ منافسات في لعبة كرة الطاولة وفقًا لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: المثابرة، التعاون، التنافس الشريف، الانتماء والولاء، الثقة بالنفس.

مهارات المستقبل: القيادة، التواصل الفعال، العمل الجماعي، حلّ المشكلات.



تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس في لعبة كرة الطاولة



الشكل (٧)

٢- المشي للأمام مع حمل الكرة على وجه المضرب الخلفي والأمامي.



الشكل (٦)

١- مسك المضرب وتحريكه من الأسفل إلى أعلى وللجانين ومحاكاة لحركة ضرب الكرة.



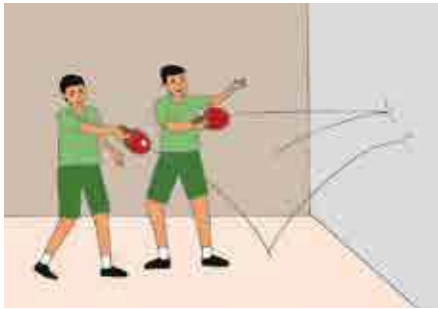
الشكل (٩)

٤- نقل الكرة من المضرب إلى مضرب الزميل.



الشكل (٨)

٣- ضرب الكرة للأعلى، ثم ارتدادها على الأرض وضربها مرة أخرى.



الشكل (١١)

٦- تبادل ضرب الكرة مع الزميل أو الحائط بعد ارتدادها من الأرض.

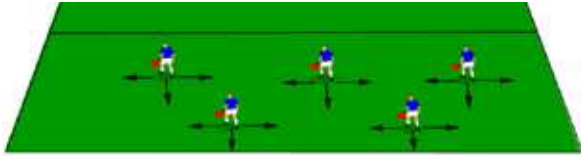


الشكل (١٠)

٥- تبادل دحرجة الكرة على الطاولة مع الزميل.



نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية



الشكل (١٢)

١- وقفة الاستعداد: التحرك بمسك المضرب في اتجاهات مختلفة، والعودة في كل مرة إلى المنتصف، مع تحريك المضرب للوجه الأمامي، ثم الوجه الخلفي، كما في الشكل (١٢).



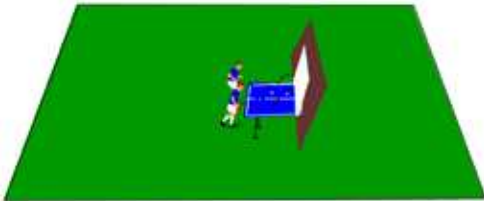
الشكل (١٣)

٢- الإرسال: (أ): أداء الإرسال بوجه المضرب الأمامي، (ب): مسك الكرة ثم أداء الإرسال، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٣- دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي: (أ): رمي الكرة للزميل، (ب): دفع الكرة بالوجه الخلفي للمضرب، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

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



الشكل (١٦)

٥- الإرسال ودفع الكرة بوجه المضرب الخلفي: تبادل أداء الإرسال ودفع الكرة بالوجه الخلفي للمضرب، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

٦- ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي: تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي مع الزميل في نصف الطاولة بشكل عرضي، كما في الشكل (١٧).

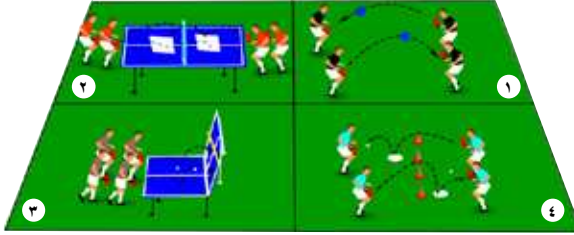


نشاط (١)

محطات مهارات كرة الطاولة

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- **المحطة (٤):** صفان متقابلان، تبادل ضرب الكرة وارترداها على الأرض مع الزميل فوق الأقماع.



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):** صفان متقابلان، تبادل ضرب البالونة لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.

- **المحطة (٢):** قطاران متقابلان، ورقة أمام كل طالب، تبادل أداء الإرسال لتسقط الكرة على ورقة الزميل.

- **المحطة (٣):** قطاران، دفع الكرة بالوجه الخلفي المضرب أسفل العلامة المحددة على الطاولة المقلوبة.

نشاط (٢)

الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

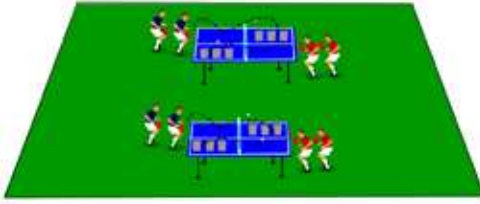
- استمرار تداول الكرة حتى سقوطها.

- طاولة، وقوف الطلبة في مجموعات ثلاثية (أ، ب، ج)، كما في الشكل (١٩).
- يرسل اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي بدوره يدفعها بالوجه الخلفي للمضرب إلى (ج) الذي يضربها بوجه المضرب الخلفي إلى اللاعب (ب)، ويكرر الأداء مع تبديل الأدوار.



منافسات كرة الطاولة

نشاط
(٣)



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

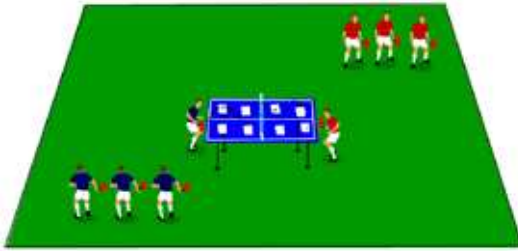
- تصغير حجم الصناديق.
- تقليل عدد الصناديق.
- توجيه الكرة بعد رد الإرسال بوجه المضرب الخلفي (ضرب/دفع).

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- طاولة، توضع (٣) صناديق كرتونية فارغة في نصفي الطاولة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كما في الشكل (٢٠).
- يؤدّي الطالب الأول من كل مجموعة الإرسال محاولاً توجيه الكرة نحو الصناديق الفارغة، ويكرر الأداء.
- تحتسب نقطة عن كل كرة تدخل الصندوق.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

ألعاب كرة الطاولة

نشاط
(٤)



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- زيادة عدد المربعات.
- تصغير مساحة المربعات.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- طاولة، تحديد (٤) مربعات باستخدام الأوراق (أ، ب، ج، د) في نصفي الطاولة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كما في الشكل (٢١).
- تبدأ المباراة بتداول طالبي من المجموعتين الكرة على الطاولة، ويحاول كل منهما ضرب الكرة وتوجيهها لتلمس المربعات الأربعة، ويفوز الطالب الذي ينجح أولاً في لمس جميع مربعات المنافس بالكرة مع الالتزام بقواعد لعبة كرة الطاولة.
- المجموعة الفائزة التي تفوز بمباريات أكثر.



مباريات في لعبة كرة الطاولة

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة الطاولة على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على تطوير مهاراتهم الأساسية في لعبة كرة الطاولة في المنزل أو مع أقرانهم في البيئة المحلية باستخدام أدوات بسيطة ومتوفرة .
- توجيه الطلبة لمشاهدة جزء من مباراة (مسجلة أو مباشرة) في لعبة كرة الطاولة مع تحليل الأداء الفني وتسجيل إحصائيات بسيطة حول المهارات المستخدمة ، مثل عدد الإرسالات والضربات الناجحة والخاطئة .
- تكليف الطلبة بالبحث عن تدريب مبسط يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية المرتبطة بلعبة كرة الطاولة والتدرب عليها .

الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - اذكر المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة، ومتى تستخدم كل مهارة؟
 - كيف تُحتسب النقاط في لعبة 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.



تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة الطاولة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية من الألعاب الفردية التي تجمع بين المهارة والتركيز العالي، وتتميز بقواعدها الواضحة وطريقة لعبها التي تعتمد على السمع والحس الحركي بدلاً من الاعتماد على البصر، ويهدف كل لاعب إلى ضرب الكرة بمهارة ودقة بحيث تتجاوز المنافس لتصل إلى منطقة المرمى، تمتاز هذه اللعبة بالتحدي الذي يعزز الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، كما تتطلب اللعبة مستوى عاليًا من اللياقة البدنية، بما في ذلك سرعة رد الفعل، والدقة في التحكم بالمضرب، والتوافق بين حركة الأطراف العلوية والسفلية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة الطاولة.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة لعبة كرة الطاولة.

المفاهيم

مسكة المضرب، وقفة الاستعداد، الإرسال، الضربة الأمامية ذات الارتداد الواحد والمتعدد الارتدادات.

الأدوات والوسائل التعليمية

طاولات، كرات الطاولة، مضارب، أوراق، بالونات.



نشأة لعبة كرة الطاولة

نشأت لعبة كرة الطاولة في كندا عام ١٩٧٧م بهدف إيجاد لعبة ترفيهية وتنافسية دون الحاجة إلى مساعدة المبصرين، وظهرت لأول مرة على المستوى الدولي كرياضة استعراضية خلال دورة الألعاب البارالمبية لعام ١٩٨٠م في آرنهم (هولندا).

يمكن للمعلم تناول نشأة اللعبة وتاريخها كإثراء لمعلومات الطلبة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة

- تلعب مباراة كرة الطاولة بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب)، حيث يحاول كل لاعب ضرب الكرة الصوتية وتمريرها تحت الحاجز المركزي بحيث تدخل في مرمى المنافس.
- يجب على اللاعبين ارتداء القناع الذي يمنع الرؤية تمامًا، ويُمنع لمس القناع أثناء اللعب إلا بإذن الحكم.

الشوط والمباراة: تُلعب المباراة من شوطٍ واحدٍ أو ثلاثة أشواط أو خمسة أشواط ويتم تبديل الأماكن بعد كل شوط.

- يفوز اللاعب بالمباراة إذا فاز بشوط واحد (في حالة مباراة شوط واحد)، أو شوطين (في حالة مباراة ثلاثة أشواط)، أو ثلاثة أشواط (في حالة مباراة خمسة أشواط).
- يفوز اللاعب بالشوط عندما يصل إلى (١١) نقطة بفارق نقطتين على الأقل عن المنافس.
- في حالة التعادل عند (١٠) نقاط، يفوز بالشوط اللاعب الذي يحقق فارق نقطتين.
- في حالة التعادل بالأشواط، يتم اللعب بشوط فاصل، ويتم تبديل أماكن اللاعبين عند تسجيل أي منهما ست نقاط.

الإرسال: يتم تحديد جهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويختار الفائز بالقرعة إما الإرسال أو جهة اللعب، ويتم تبديل بداية الإرسال في الشوط التالي.

يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد الآتية:

- وضع الكرة على سطح الطاولة.
- ضرب الكرة بالمضرب خلال ثانيتين من صافرة الحكم.
- يجب أن ترتد الكرة مرة واحدة فقط على الجدار الجانبي قبل عبورها تحت الحاجز المركزي.



- يؤدي اللاعب الإرسال مرتين متتاليتين (نقطتين)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.
- في حالة التعادل بـ (١٠) نقاط في الشوط، يتم الإرسال مرة واحدة (نقطة واحدة)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.

النقاط: يتم احتساب نقطتين في حال دخول الكرة في المرمى، ونقطة في الحالات الآتية:

- فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح (مثل لمس الكرة أكثر من مرة بالمضرب، أو عدم الإرسال خلال ثانيتين، أو عدم وضع الكرة على سطح الطاولة).
- إذا مرت الكرة فوق الحاجز المركزي أو توقفت بعد ملامستها له.
- إذا لمس اللاعب الكرة بأي جزء من جسمه غير المضرب أو اليد الحاملة للمضرب داخل منطقة اللعب.
- إذا لامست الكرة منطقة المرمى باستخدام المضرب أو اليد الحاملة للمضرب.
- إذا خرجت الكرة من منطقة اللعب أو لمست الجزء العلوي من الحافة الجانبية.
- إذا دخلت اليد غير الحاملة للمضرب إلى منطقة اللعب الداخلية.
- إذا أسقط اللاعب المضرب أو لم يحمله بيده.

المضرب: يجب أن يكون المضرب مصنوعاً من مادة صلبة.

الكرة: الكرة خفيفة الوزن، حيث يتراوح وزنها بين (٢٣-٢٨) غراماً، وقطرها (٦) سم، وتتميز بصوتٍ مسموعٍ أثناء الحركة.

الطاولة: مستطيلة الشكل، بأبعاد داخلية: الطول: (٣٦٦) سم، والعرض: (١٢٢) سم، والارتفاع:

(٧٨) سم، وتحتوي الطاولة على حاجز مركزي يقسم منطقة اللعب إلى نصفين، وممرين دائريين في نهايتي الطاولة.

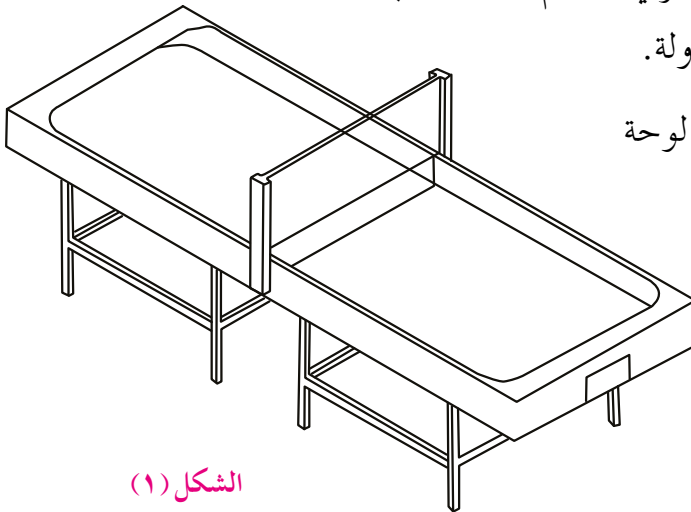
مجموعة الحاجز المركزي: عبارة عن لوحة

مستطيلة تقع فوق الجدران الجانبية، بارتفاع

(٤٢) سم من أعلى الجدران الجانبية،

مع فتحة بعرض (١٠) سم من سطح

الطاولة، كما هو موضح في الشكل (١).



الشكل (١)



المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة الطاولة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: وقفة الاستعداد ومسك المضرب والإرسال والضربات الأمامية والخلفية، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

مسك المضرب

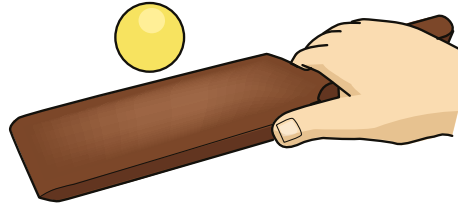
أولاً



مسك المضرب بالمقبض بطريقة مريحة غير مشدودة، مما يتيح تحقيق التوازن بين القوة والمرونة أثناء أداء الضربات.

تُستخدم للتحكم والسيطرة على المضرب، وأداء الضربات الهجومية والدفاعية، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

- يثبت إصبع الإبهام على الجزء الخلفي من مقبض المضرب، مع وجود فجوة صغيرة بين اليد والمضرب.



الشكل (٢)

وقفة الاستعداد

ثانياً

تُستخدم للتهيؤ لمواقف اللعب المختلفة، وسرعة رد الفعل للضربات الهجومية والدفاعية، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):

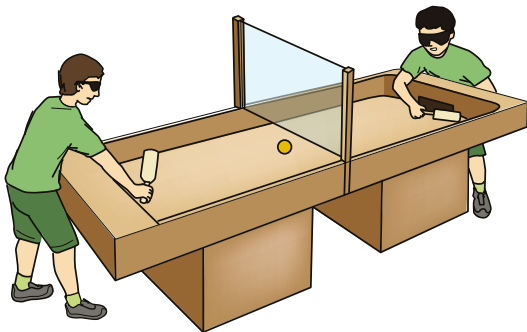
١- وقوف فتحةً باتساع الكتفين، رجل متقدمة على الأخرى (عكس الذراع الحاملة للمضرب).

٢- ثني الركبتين وميل الجذع للأسفل قليلاً.

٣- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب.

٤- يُمسك بالمضرب في وضع أفقي، مع ميل الشفرة قليلاً نحو اللوحة المركزية.

٥- تستخدم الذراع الحرة لحفظ توازن الجسم.



الشكل (٣)



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



الشكل (٤)

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، مواجه الجسم للحاجز المركزي.
- ٢- وضع الكرة على الطاولة خلف المضرب باستخدام اليد الحرة.
- ٣- ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي لترتد الكرة مرة واحدة فقط على الجدار الجانبي قبل عبورها تحت الحاجز المركزي إلى الجهة الأخرى.

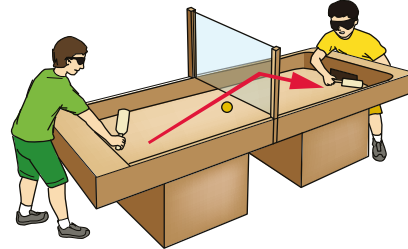
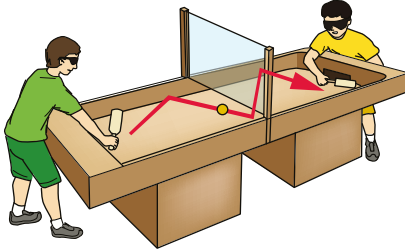
٤- متابعة حركة اليد للأمام.

الضربة الأمامية ذات الارتداد الواحد والارتدادات المتعددة

رابعاً

يستخدم لأداء الضربات الهجومية وتوجيه الكرة نحو هدف اللاعب المنافس، وتنفذ الضربات بحيث تأخذ مسارات متنوعة، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين من هذه المسارات، وتؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٥):

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، مواجه الجسم للحاجز المركزي.
 - ٢- ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بحيث تشير شفرة المضرب نحو اليمين.
- **ضربة الارتداد الواحد:** تُنفذ هذه الضربة بحيث تصطدم الكرة بأحد الجدران الجانبية (الأيسر أو الأيمن) مرة واحدة قبل أن تتجه نحو الملعب.
 - **ضربة الارتدادات المتعددة:** تُنفذ هذه الضربة بحيث تصطدم الكرة أولاً بأحد الجدران الجانبية ثم تنتقل إلى الجدار الآخر، مما يؤدي إلى سلسلة من الارتدادات.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة الطاولة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (مسكة المضرب، وقفة الاستعداد، الإرسال، ضربة الارتداد الواحد والارتدادات المتعددة).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي بدون كرة ومن ثم بالكرة.
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- أداء التدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

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

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: النظام والانضباط، المثابرة، التعاون.
مهارات المستقبل: التواصل الفعال، المرونة والتكيف، التعامل مع البيانات والمعلومات.

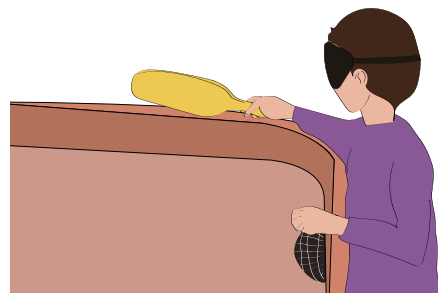


تمريبات تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة الطاولة



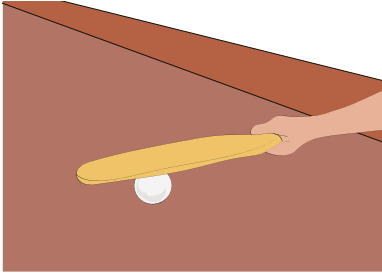
الشكل (٧)

٢- حمل الكرة على وجه المضرب الأمامي.



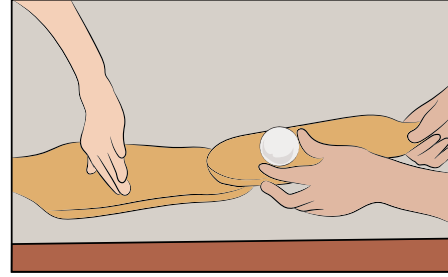
الشكل (٦)

١- تحريك المضرب في الهواء في اتجاهات مختلفة.



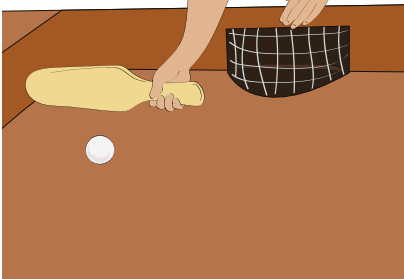
الشكل (٩)

٤- وضع المضرب على الكرة ودحرجتها على الطاولة.



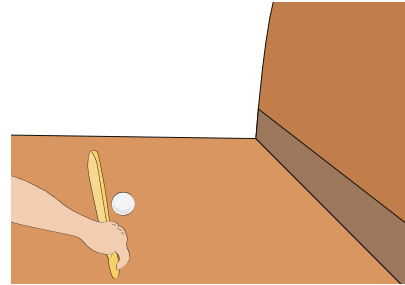
الشكل (٨)

٣- نقل الكرة من المضرب إلى مضرب الزميل.



الشكل (١١)

٦- مسك المضرب وتحريكه على الطاولة على شكل نصف دائرة حول الهدف.

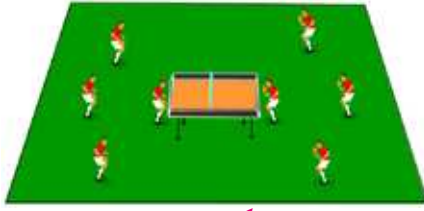


الشكل (١٠)

٥- ضرب الكرة على جدار الطاولة.



أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



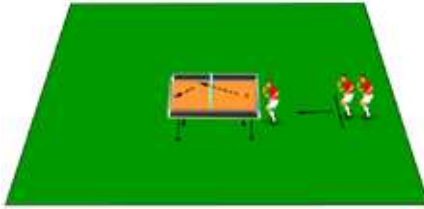
الشكل (١٢)

١- وقفة الاستعداد ومسك المضرب: انتشار حر، أداء وقفة الاستعداد مع مسك المضرب والثبات، ثم التحرك خطوة حسب نداء المعلم والعودة إلى الوضع الأصلي. كما في الشكل (١٢).



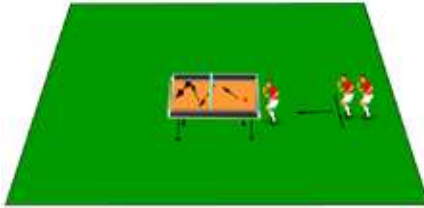
الشكل (١٣)

٢- الإرسال بوجه المضرب الأمامي: قطاران متقابلان (أ) أداء الإرسال بالوجه الأمامي (ب) مسك الكرة ثم أداء الإرسال، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٣- الضربة الأمامية ذات الارتداد الواحد: قطار، ضرب الكرة في جدار الطاولة لترتد مرة واحدة وتدخل الهدف. كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

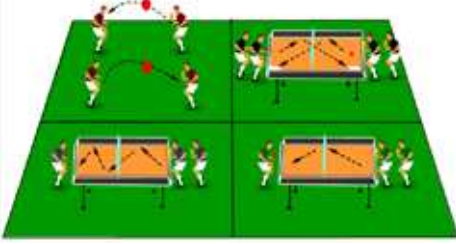
٤- الضربة الأمامية ذات الارتدادات المتعددة: قطار، ضرب الكرة في جدار الطاولة لترتد عدة مرات وتدخل في الهدف. كما في الشكل (١٥).



نشاط (١)

محطات مهارات كرة الطاولة

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٦)

تطوير النشاط

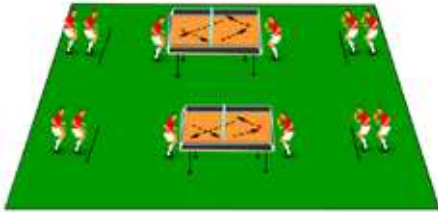
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٦).
- **المحطة (١):** قطاران متقابلان، ورقتان على جدار طاولة كل طالب، تبادل الإرسال بتوجيه الكرة نحو ورقة الطالب المقابل.
- **المحطة (٢):** صفان متقابلان، تبادل ضرب البالون الذي بداخله جرس من وضع الجلوس الطويل.
- **المحطة (٣):** صفان متقابلان (أ) دحرجة الكرة للزميل، (ب) أداء الضربة الأمامية ذات الارتداد الواحد.
- **المحطة (٤):** صفان متقابلان (أ) دحرجة الكرة للزميل، (ب) أداء الضربة الأمامية ذات الارتدادات المتعددة.

نشاط (٢)

الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- زيادة عدد الإرسالات والضربات.
- تنويع الضربات حسب نداء المعلم.

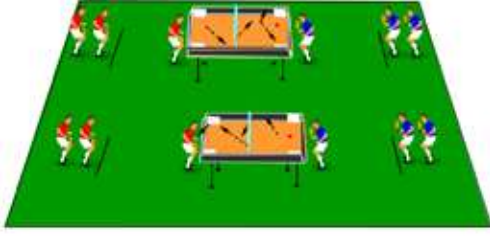
- طاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات، كما في الشكل (١٧).
- يرسل الطالب (أ) الكرة بوجه المضرب الأمامي إلى الطالب (ب)، الذي بدوره يضربها ضربة أمامية ذات الارتداد الواحد وتوجيهها نحو الهدف. ثم يكرر الأداء بإرسال الطالب (أ) إلى الطالب (ب) والذي بدوره يضربها ضربة أمامية ذات الارتدادات المتعددة وتوجيهها نحو الهدف مع تكرار الأداء وتبادل الأدوار.



منافسات لعبة كرة الطاولة

نشاط
(٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- تغيير نوع الضربات.
- زيادة عدد وحجم الأوراق.

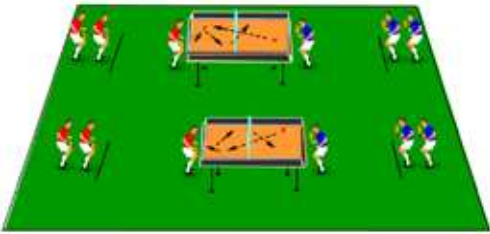
- طاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، وضع ورقين على جدار الطاولة في طرفي الطاولة، كما في الشكل (١٨).
- يؤدّي الطالب الأول من كل مجموعة الضربة الأمامية المرتدة محاولاً توجيه الكرة نحو الأوراق لدخول الكرة في الهدف، ويكرر الأداء.
- تحتسب نقطتان عن كل كرة تلمس الورقة وتدخل الهدف، المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

ألعاب كرة الطاولة

نشاط
(٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

ثم يتم تغيير الطالبيين، والمجموعة الفائزة التي تفوز بمباريات أكثر.



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- زيادة عدد نقاط اللعب.

- طاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين. كما في الشكل (١٩).
- تبدأ المباراة بتداول طالبيين من المجموعتين الكرة على الطاولة، يحاول كل منهما ضرب الكرة وتوجيهها للهدف.
- تُحتسب (٣) نقاط في حال نجاح الطالب في إصابة الهدف باستخدام الضربات المرتدة.
- تُحتسب نقطتان في حال نجاح الطالب في إصابة الهدف باستخدام الضربات الأخرى.
- ويفوز الطالب الذي يحصل على (٦) نقاط أولاً،



مباريات في كرة الطاولة

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

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة الطاولة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة عن معلومات متعلقة بلعبة كرة الطاولة من شبكة الإنترنت بالاستعانة بأحد أفراد الأسرة.
- حث الطلبة على التدرب على المهارات المقررة في المنهج خلال أوقات الفراغ بمشاركة بعض أفراد الأسرة والجيران.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما أهم المهارات الأساسية في لعبة كرة الطاولة؟
 - كيف يتم احتساب النقاط 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.



تمهيد

تُعَدُّ الألعاب الصغيرة من الأنشطة المحببة للطلبة، حيث يمكن ممارستها في جميع الظروف لقلة متطلباتها من الأدوات والأجهزة والمساحات، وتسهم الألعاب الصغيرة في تعزيز القيم التربوية كالقيادة والتعاون والعمل الجماعي والمثابرة ومهارات التواصل، كما تعمل على توظيف المهارات الرياضية وتطويرها في مواقف تتسم بالإثارة والمنافسة بين المجموعات، بالإضافة إلى تعزيز القدرات الحركية وعناصر اللياقة البدنية المختلفة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض الألعاب الصغيرة.
- يؤدّي بعض الألعاب الصغيرة.
- يوظف بعض المهارات الأساسية في ممارسة الألعاب الصغيرة.
- يشارك زملاءه أداء بعض الألعاب الصغيرة.
- يقدّر أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الصفات البدنية.

المفاهيم

الألعاب الصغيرة، التتابع، المطاردة.

الأدوات والوسائل التعليمية

قطع قماش، شريط لاصق، كرات، أقماع، حبال، عصي، سلال الأهداف.



أنواع الألعاب الصغيرة

توجد عدة تقسيمات للألعاب الصغيرة وفقاً للغرض منها والمرحلة العمرية وطبيعة الأداء والأدوات المستخدمة، وسنتناول بعض الأمثلة للألعاب 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.

 **التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.**

القيم التربوية: النظام والانضباط ، الاحترام وتقبل الآخر ، الانتماء ، المثابرة ، الثقة بالنفس ، التعاون ، الإنجاز.

مهارات المستقبل: العمل الجماعي ، الإبداع والابتكار.





لعبة (١): الكنز

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

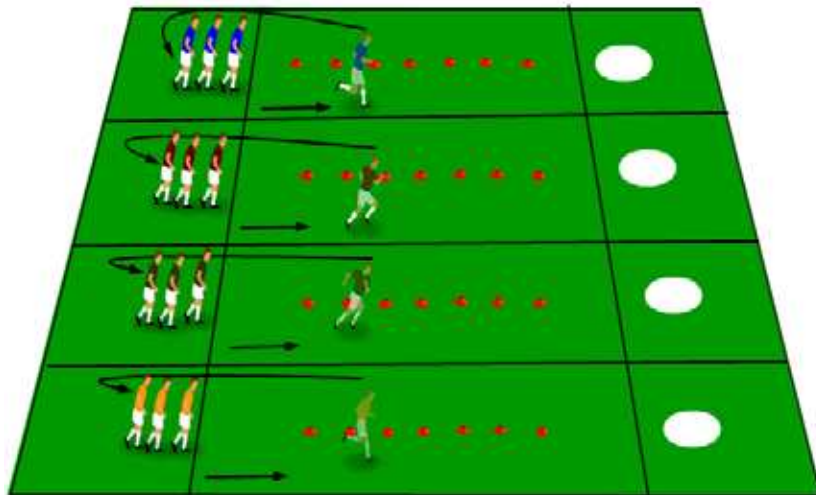
قواعد اللعبة

- رفع القمع وأخذ الكرة وإعادة القمع لوضعه السابق.
- الانطلاق بعد لمس الزميل.
- الفريق الفائز هو من يُنهي إيصال الكرة إلى السلة أولاً.

تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- وضع حواجز بين الأقماع.
- زيادة عدد الأقماع.

- تحديد خطين للبداية والنهاية المسافة بينهما (١٠-١٥) م، تُقسّم إلى مسارات، مع وضع أقماع بينها (١) م، ويوضع أسفل القمع الأول (كرة صغيرة - الكنز) في كل مسار، ووضع سلة في نهاية المسار.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (١).
- مع إشارة البدء، ينطلق الطالب الأول بالجري ورفع القمع الأول ونقل الكرة الصغيرة إلى أسفل القمع الثاني، ثم العودة للقطار و لمس الزميل التالي، الذي يكرر الأداء بنقل الكرة من أسفل القمع الثاني إلى أسفل القمع الثالث، ثم العودة وهكذا يكرر الأداء حتى وصول الكرة إلى خط النهاية.



الشكل (١)



إعداد اللعبة وطريقة اللعب

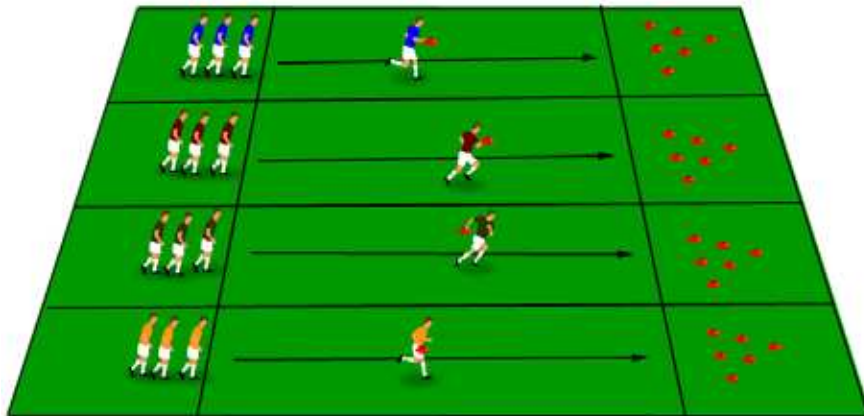
قواعد اللعبة

- عدم انطلاق الطالب من القطار إلا بعد لمس الزميل.
- المجموعة الفائزة التي تنهي أولاً وضع أقماعها في شكل هرم.

تطوير اللعبة

- تغيير طريقة الانتقال: (الحجل، الوثب بالقدمين، الجري الجانبي).
- وضع موانع في المسار: (حواجز، أطواق)، وغيرها.
- زيادة طول المسار.
- استخدام علب بدلاً من الأقماع.

- تحديد خطين بينهما مسافة (١٥-٢٠) م، تُقسَّم إلى مسارات، مع وضع أقماع على خط البداية.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٢).
- عند إشارة البدء، يقوم الطالب الأول من كل قطار بالجري ليضع القمع على شكل الهرم ويعود للمس زميله التالي في القطار، وهكذا يكرر الأداء باستكمال وضع الطلبة الأقماع على شكل الهرم.



الشكل (٢)



لعبة (١): اختراق المناطق

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

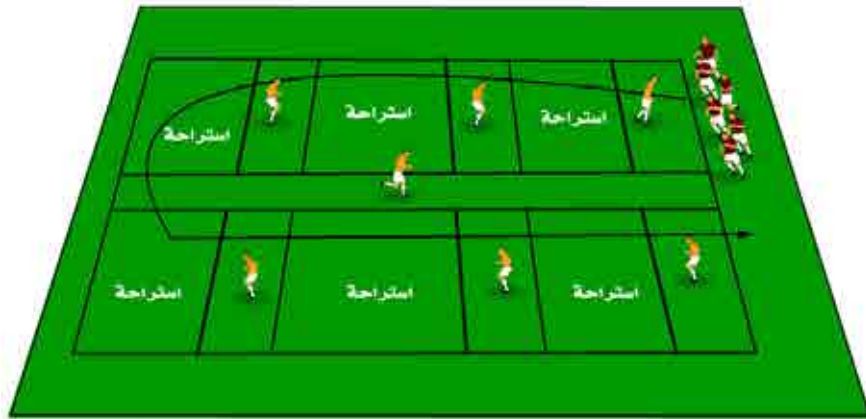
قواعد اللعبة

- يمنع الجري خارج حدود ساحة اللعب.
- يستبعد الطالب المهاجم الذي يُلمس.
- تُخترق المناطق تباعًا.
- يُسمح للطالب المدافع في منطقة الوسط أن يساعد مدافعي كل منطقة في لمس المهاجمين.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطًا أكثر.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة المستطيل.
- زيادة عدد المدافعين في منطقة الوسط.

- تحديد مستطيل به (٦) مناطق بشكل عرضي ومناطق استراحة، بالإضافة إلى منطقة طولية على منتصف المستطيل.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين (مدافعين، مهاجمين)، تقف مجموعة المدافعين داخل المناطق المحددة، ويقف طالب مدافع في منطقة الوسط، بينما تقف مجموعة المهاجمين على خط البداية، كما في الشكل (٣).
- عند إشارة البدء، يجري المهاجمون لاختراق المنطقة الأولى، ثم التجمع في منطقة الاستراحة، ثم اختراق المنطقة الثانية، وهكذا حتى الوصول إلى المنطقة الأخيرة، بينما يحاول المدافعون لمس المهاجمين، ثم تُبدّل الأدوار بين المجموعتين.
- تمنح نقطة لمجموعة المهاجمين عن كل طالب مهاجم ينجح في تعدية المناطق دون لمسه.



الشكل (٣)



لعبة (٢): الزاوية الفارغة

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- تحتسب نقطة عن كل طالب يلمس في كل مجموعة.

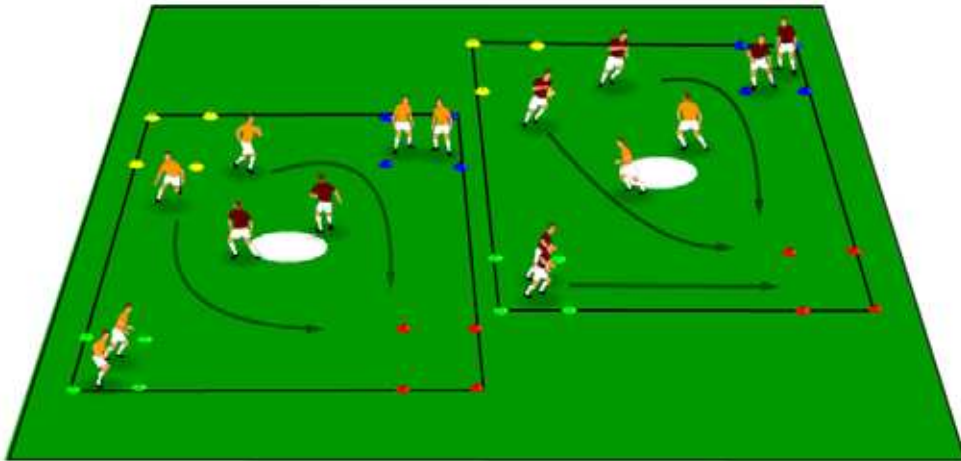
قواعد اللعبة

- يمنع لمس الطلبة داخل الزاوية الفارغة.
- الفريق الفائز الذي يلمس طلبة أكثر من مجموعات الفريق الآخر خلال الزمن المحدد.

تطوير اللعبة

- زيادة عدد المدافعين.
- زيادة زمن الأداء.
- زيادة مساحة المربع.

- تحديد مربعين طول ضلعهما (١٠-١٥) م، مع رسم (٤) مربعات على زوايا كل مربع وتحديد لون لكل زاوية.
- تقسيم الطلبة إلى فريقين، يُقسَّم كل فريق إلى ثلاث مجموعات متساوية تقف في (٣) زوايا، مع إبقاء زاوية فارغة، ووقوف مدافعين من كل فريق في منتصف مربع الفريق الآخر، كما في الشكل (٤).
- مع نداء المعلم بلون، مثل: (الأصفر) تنطلق المجموعة الواقفة في المربع الأصفر للوصول إلى المربع الفارغ، بينما يحاول الطالبان المطاردة ولمس طلبة المجموعة المتنقلة قبل وصولهم إلى المربع الفارغ، ويكرر الأداء بندااء المعلم بمختلف الألوان حتى انتهاء الزمن المحدد.



الشكل (٤)



لعبة (١): نقل الكرات

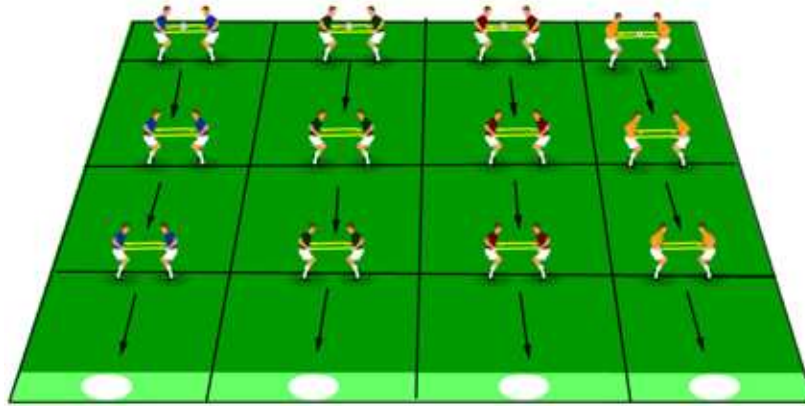
إعداد اللعبة وطريقة اللعب

قواعد اللعبة

- تحديد خطّي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-١٥) م،
- تُقسّم إلى مسارات، وخطوط عرضية بينها (٢) م ووضع سلة الأهداف على خط النهاية في كل مسار .
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، يقف كل طالبين (ثنائيات) ممسكين بطرفي عصوين على خط البداية والخطوط العرضية في كل مسار، كرة صغيرة لدى الطالبين على خط البداية، كما في الشكل (٥).
- مع إشارة البدء، يضع الطالبان الكرة فوق العصوين وينقلانها دون لمسها باليدين إلى الطالبين التاليين بحيث تنتقل الكرة بين العَصِيّ دون لمسها بالأيدي، وهكذا يستمر الأداء حتى إيصال الكرة إلى السلة.
- تحسب نقطة للمجموعة التي تنجح في نقل الكرة إلى سلة الأهداف أولاً في كل محاولة.
- عدم استخدام الأيدي في لمس ونقل الكرة.
- في حالة سقوط الكرة يعود الطالبان إلى الخط الذي انطلقا منه.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في جميع المحاولات.

تطوير اللعبة

- زيادة المسافة بين الخطوط.
- زيادة طول المسار.
- استخدام كرات بأحجام مختلفة.
- الأداء بمجموعات ثلاثية، ثم رباعية.



الشكل (٥)



لعبة (٢): صيد الكرات

إعداد اللعبة وطريقة اللعب

- ملعب الكرة الطائرة أو تحديد مستطيل (١٥ × ١٠) م، مع وضع حبل بارتفاع مناسب في المنتصف.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين: (أ: رامية، ب: صائدة) تقفان في نصفي الملعب، مع تقسيم المجموعة الصائدة إلى رباعيات لديها قطعة قماش، كرة يد أو كرة طائرة، كما في الشكل (٦).
- مع إشارة البدء، يرمي الطالب الأول من المجموعة (أ) الكرة إلى نصف الملعب الآخر، بينما يحاول الطلبة الممسكون بقطعة القماش صيد الكرة بسقوطها في قطعة القماش، ويكرر الأداء برمي الكرات والتقاطها.
- تُمنح نقطة عن كل كرة تنجح المجموعة (ب) في التقاطها داخل قطعة القماش أو تسقط خارج حدود الملعب، ثم تُبدّل الأدوار بين المجموعتين.

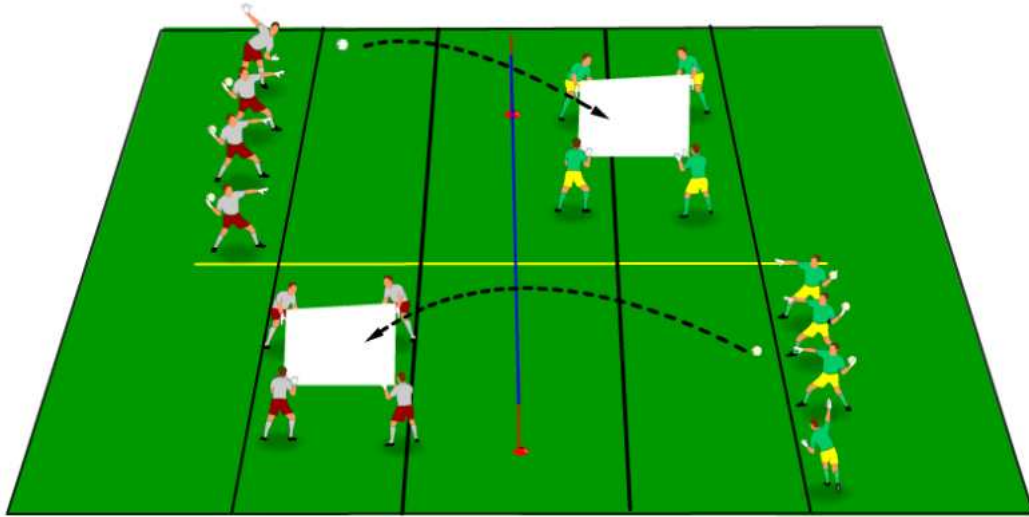
- تُحسب نقطة للمجموعة في حالة سقوط الكرة خارج حدود المربع.

قواعد اللعبة

- رمي كرة واحدة في كل محاولة.
- عدم ترك أي طالب قطعة القماش في أثناء التقاط الكرات.
- المجموعة الفائزة التي تلتقط كرات أكثر.

تطوير اللعبة

- زيادة بُعد منطقة رمي الكرات.
- زيادة ارتفاع الشبكة / حبل المنتصف.
- تصغير قطعة القماش.
- رمي كرتين في التوقيت نفسه.
- تغيير طريقة الرمي إلى ضرب الكرة بيد واحدة أو ضربها بأداة.
- تغيير حجم الكرات المستخدمة وأنواعها.



الشكل (٦)



التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على البحث عن ألعاب مصغرة أو ابتكار لعبة جديدة تتضمن قواعد ممتعة ومبتكرة تدعم تعلم المهارات الأساسية للعبة الرئيسة مع تطبيقها ومشاركتها مع زملائهم.
- يطلب المعلم من الطلبة أداء الألعاب الصغيرة في البيئة المحلية خارج أوقات اليوم الدراسي.

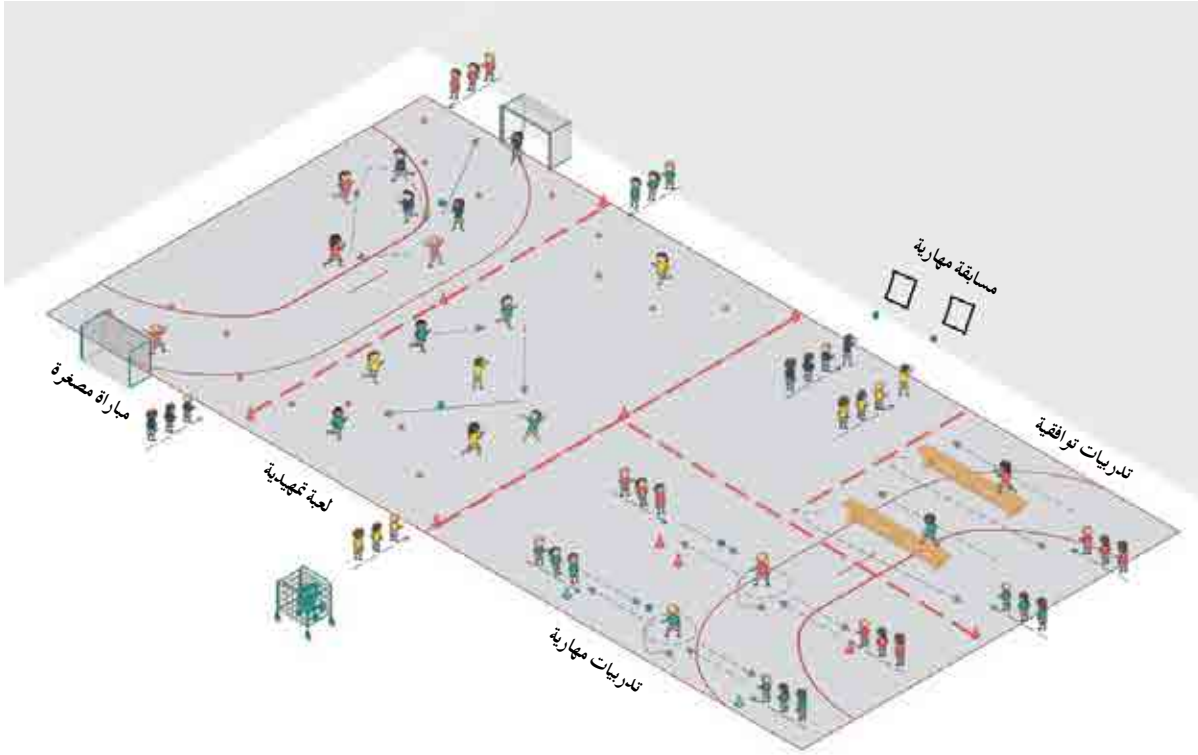
الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة : اذكر إحدى الألعاب الصغيرة، ووضح طريقة أدائها، وكيف يُحتسب الفريق الفائز فيها؟
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتقترح كل مجموعة لعبة صغيرة، تُنفذ فيها منافسات بين المجموعات.



المهرجان الرياضي التعليمي

يمكن للمعلم تنظيم مهرجان للألعاب الحركية على مستوى الصف الدراسي، أو مستوى المدرسة وفق النموذج الآتي:



جدول التدوير:

	رقم الجولة	الجدول							
		٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
الصف الأول	١	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية
	٢	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية
	٣	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة
	٤	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة
	٥	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية
	٦	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية
	٧	تدريبات مهارية	تدريبات توافقية	تدريبات مهارية	تدريبات توافقية	تدريبات مهارية	تدريبات توافقية	تدريبات مهارية	تدريبات توافقية
	٨	تدريبات توافقية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة



الوحدة الخامسة:

الجمباز



المقدمة

يُعدُّ الجمباز من المسابقات الرياضية التي يتنوّع فيها الأداء الحركي، حيث يشتمل على العديد من الحركات والمهارات التي تؤدّي عبر أجهزة الجمباز المختلفة، ويسهم الجمباز في تنمية عناصر اللياقة البدنية، مثل: المرونة، والرشاقة، والسرعة، والقوة العضلية، فضلاً عن دوره في تطوير السمات النفسية، مثل: الصبر، والشجاعة، والثقة بالنفس، والنظام.

وتنقسم موضوعات وحدة الجمباز إلى موضوعات مخصصة للإناث وأخرى للذكور. بما يناسب طبيعة الحركات والأنشطة الملائمة لكل فئة، وقد تضمّنت هذه الوحدة بعض حركات الجمباز الإيقاعي التي لها دور مهم في تنمية القدرات الحركية وجمالية الأداء الحركي للطلّابات، مثل: المشي، والجري، والحجل، والوثب، والمرجحات، والدورانات، والتموجات، بالإضافة إلى الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي.

وتتضمّن بعض حركات الجمباز الأرضي التي يستمتع الطّلاب بأدائها، وتتميز بالانسيابية وجمالية الأداء، مثل: الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين، والشقّلة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، والجملة الحركية في الجمباز الأرضي.

محتويات الوحدة

- أولاً: الجمباز الإيقاعي (للإناث)
- المشي والجري والحجل والوثب.
 - المرجحات والدورانات والتموجات.
 - الجملة الحركية في الجمباز الإيقاعي.
- ثانياً: الجمباز الأرضي (للذكور)
- الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
 - الشقّلة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.
 - الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.

مخرجات التعلّم للوحدة الخامسة

يتوقّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يصف بعض الجمل الحركية في الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يؤدّي بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يؤدّي بعض الجمل الحركية في الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يشارك زملاءه أداء بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).
- يشعر بالثقة عند أداء بعض حركات الجمباز (الإيقاعي، الأرضي).

الأدوات والوسائل التعليمية

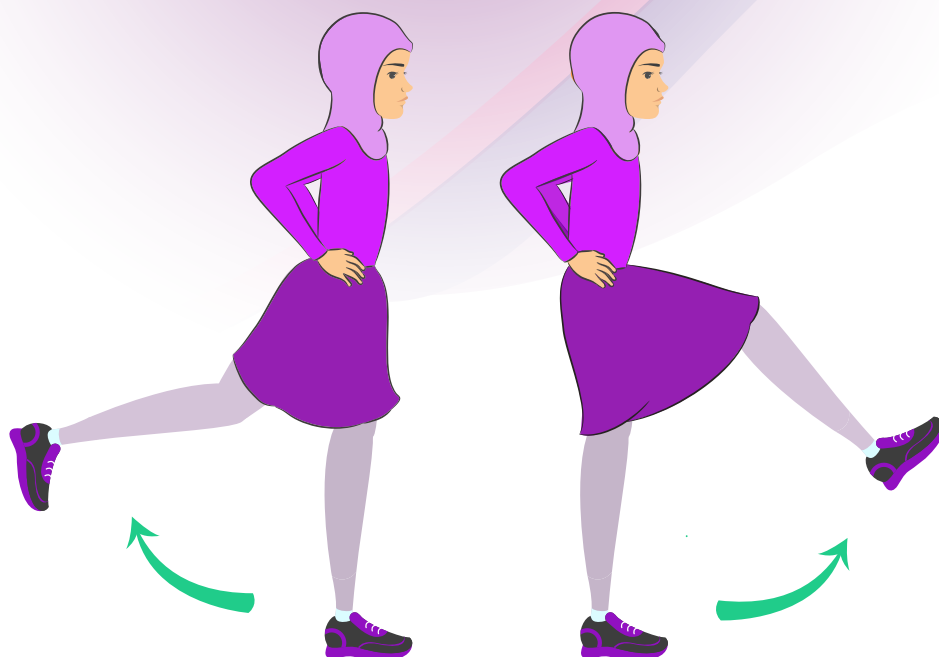
- شريط لاصق.
- أطواق.
- أقماع.
- شريط الجري (سَلَم الرّشاقة).
- مراتب.
- مقاعد سويدية.
- صندوق مُقسّم.
- مقطوعة موسيقية.



أَوَّلًا: الجُمباز الإيقاعي

(التمرينات الفنية الإيقاعية)

«لِلإِنَاثِ»



تقعيد

يُعَدُّ المشي والجري والحجل والوثب من الحركات الأساسية التي تستخدم في الجمباز الإيقاعي (التمرينات الفنية الإيقاعية) مع اتسامها بالطابع التعبيري، حيث تُعَدُّ من حركات القسم الرئيس (الأساسي) في الجمباز الإيقاعي، وتهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، فضلاً عن تأثيرها في تحسين القوام ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم، وتنمية القدرات الحركية للطلقات.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تتعرف طريقة أداء بعض أنواع المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي .
- تميز بين حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي .
- تؤدي بعض حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي .
- تستمتع بأداء بعض حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي .
- تقدر أهمية حركات المشي والجري والحجل والوثب في الجمباز الإيقاعي .

المفاهيم

المشي، الجري، الجري خلقاً، الجري الطويل، الحجل، الوثبة المقوسة، الوثبة مع ثني الجذع جانباً.

الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، أقماع.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

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

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

أولاً

المشي

يؤدي بحركة الرجلين مع تغير أوضاع الذراعين، وتحرك القدمين بالتبادل مع بقاء إحداهما على اتصال دائم بالأرض، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين، هما:

تناولنا نوعين من حركات المشي في منهج الصف الخامس هما: المشي على أطراف الأصابع، والمشي مع فرد الرجل أماماً.

يُراعى استقامة الجسم والنظر إلى الأمام في أثناء الحركة وتوافق حركة الذراعين مع نوع المشي واتجاهه.

أ. المشي على العقبين

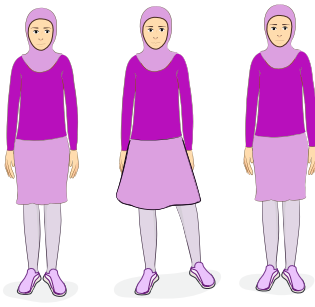
المشي مع عدم ملامسة أطراف الأصابع للأرض، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

ب. المشي الجانبي

المشي بتحريك الجسم (يميناً أو يساراً) مع نقل القدم القريبة في الاتجاه المطلوب أولاً، ثم يليها نقل القدم الأخرى، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)

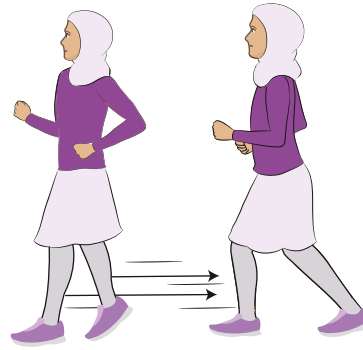


يراعى الميل البسيط في الجسم
لأمام، والنظر إلى الأمام
وتوافق أرجحة الذراعين مع
نوع الجري واتجاه الحركة.

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

أ. الجري خلفاً

يُؤدَّى بنفس طريقة الجري العادي، ولكن مع التحرك خلفاً على شكل وثبات متتالية من قدم إلى
أخرى على أطراف الأصابع، كما في الشكل (٣).



الشكل (٣)

ب. الجري الطويل

يُؤدَّى بنفس طريقة الجري العادي مع زيادة طول الخطوة والفرد الكامل للرجلين، وزيادة مرجحة
الذراعين، كما في الشكل (٤).



الشكل (٤)





الحجل

ثالثاً

الرجل الحرة مثبتة على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة، وميل الجذع إلى الأمام قليلاً، وللمعلمة حرية اختيار الأوضاع المختلفة للذراعين.

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

أ. الحجل للجانب بالتبادل

الارتقاء بالقدم باتجاه الجانب يميناً أو يساراً، مع حفظ توازن الجسم بالذراعين، كما في الشكل (٥).

يُراعى في أثناء الحجل هبوط الجسم بخفة مع ثني بسيط في الركبة.



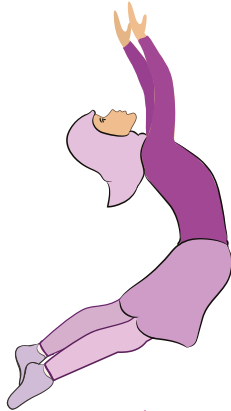
الشكل (٥)



الوثب

رابعاً

يؤدي الوثب من 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:



الشكل (٦)

أ. الوثبة المقوّسة

تؤدي من وضع الوقوف، الارتقاء بالقدمين معاً إلى الأعلى مع تقوس الجسم والهبوط على القدمين في المكان نفسه أو الوثب للأمام، كما في الشكل (٦).



ب ـ الوثب مع ثني الجذع جانباً

تُؤدَّى من وضع الوقوف أو الاقتراب بخطوات، والارتقاء بالقدمين معاً، مع ثني الجذع لأحد الجانبين في مرحلة الطيران، ورفع إحدى الذراعين جانباً والأخرى عالياً، والهبوط على القدمين، كما في الشكل (٧).



الشكل (٧)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: النظام والانضباط ، التعاون ، التنافس الشريف ، الثقة بالنفس .
مهارات المستقبل: القيادة ، العمل الجماعي ، التواصل الفعال ، المرونة والتكيف ، الإبداع والابتكار .

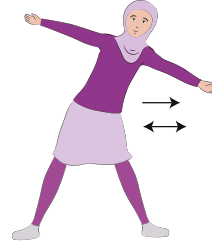


تمارين تحضيرية في الجمباز الإيقاعي



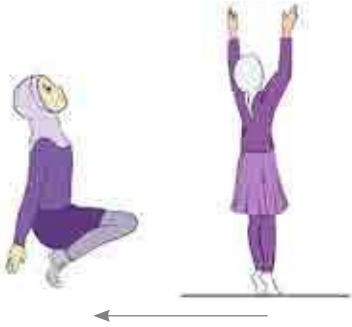
الشكل (٩)

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



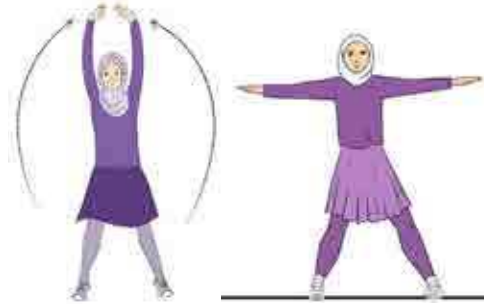
الشكل (٨)

١- [وقوف فتحة. الذراعان جانباً] تبادل ثني الجذع جانباً.



الشكل (١١)

٤- [الوقوف على أطراف الأصابع. الذراعان عاليًا] ثني جميع مفاصل الجسم للوصول إلى وضع الإقواء.



الشكل (١٠)

٣- [وقوف فتحة. الذراعان جانباً] رفع العقبين مع رفع الذراعين عاليًا.



الشكل (١٣)

٦- [وقوف] الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً عاليًا للتصفيق.



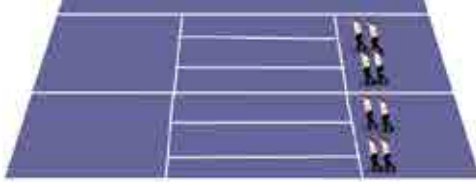
الشكل (١٢)

٥- [جثو فتحة] ثني الجذع خلفاً، مع محاولة لمس الأرض باليدين.



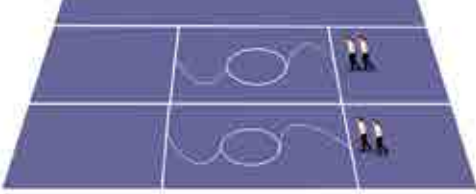


نماذج تدريبات تعليمية لأنواع المشي والجري والحجل والوثب



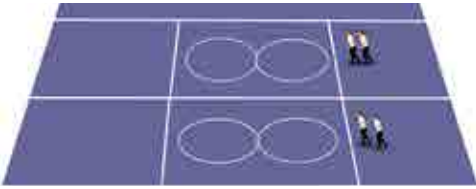
الشكل (١٤)

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



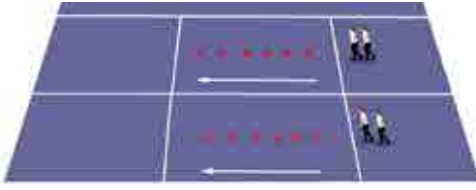
الشكل (١٥)

٢- أداء المشي والجري والحجل والوثب في أقواس ودوائر، كما في الشكل (١٥).



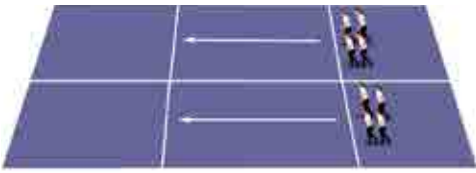
الشكل (١٦)

٣- أداء المشي والجري في مسار على شكل (8) دائرتان متلاصقتان، كما في الشكل (١٦).



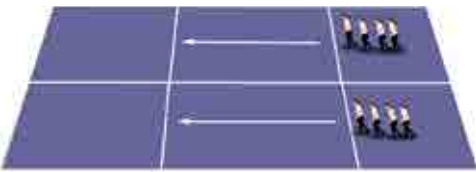
الشكل (١٧)

٤- أداء الحجل والوثب فوق أقمار منخفضة، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٨)

٥- أداء المشي والجري والحجل والوثب مع الزميلة (ثنائيات)، كما في الشكل (١٨).



الشكل (١٩)

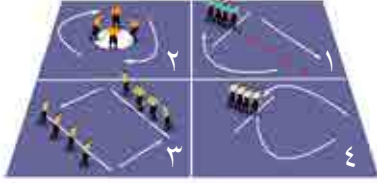
٦- أداء المشي والجري والحجل والوثب بشكل جماعي، كما في الشكل (١٩).



نشاط (١)

محطات المشي والجري والحجل والوثب

(١-٤)، ثم الحجل للجانب يمينًا ويسارًا (٥-٨)، والوثب مع ثني الجذع جانبًا.



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

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

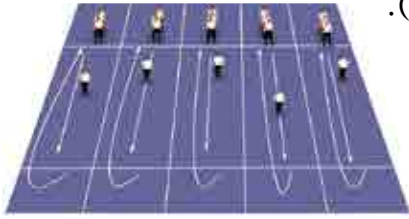
إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٢٠).
- المحطة (١): قطار، الجري الطويل لتعدية الأقماع المنخفضة.
- المحطة (٢): دائرة، تشبيك الأيدي، المشي الجانبي حول محيط الدائرة (٨-١).
- المحطة (٣): صفان متقابلان، المشي على العقبين مع التصفيق (٤-١)، ثم أداء الوثبة (المقوسة أو مع ثني الجذع جانبًا) (٥-٨).
- المحطة (٤): قطار، الجري الطويل في قوس

نشاط (٢)

الربط بين المشي والجري والحجل والوثب في مسارات

الجري الطويل (١-٦)، ثم الجري خلفًا (٧-٨).



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- الأداء في ثنائيات.
- زيادة تكرار الخطوات.
- وضع بعض الموانع في أثناء الأداء.
- تحديد أقواس ودوائر وشكل (8) في المسار.
- ضبط إيقاع الأداء بالصفارة، أو الطبل، أو الموسيقى.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥-١٠) م، تُقسَّم إلى مسارات، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (٢١).
- تؤدي الطالبة الأولى من كل قطار تمرينات المشي مع الجري والحجل والوثب إلى نهاية المسار مع العد.
- أمثلة مقترحة للتمرينات:
- المشي على العقبين (١-٤)، ثم أداء الوثبة المقوسة والثبات (٥-٨).
- الحجل للجانب يمينًا (١-٤)، ثم الحجل للجانب يسارًا (٥-٨).
- المشي الجانبي (١-٤)، ثم أداء الوثبة مع ثني الجذع جانبًا والثبات (٥-٨).



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٢)

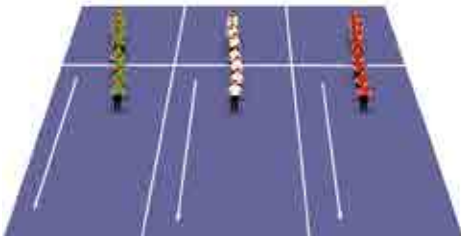
تطوير النشاط

- ضبط إيقاع الأداء بالتصفيق، أو العد، أو الصافرة، أو الموسيقى.
- زيادة طول الأشكال المرسومة والمنحنيات.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠-٥) م، تُقسّم إلى مسارات يُحدد فيها أقواس وخط مستقيم، مع تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (٢٢).
- تؤدّي الطالبة الأولى من كل مجموعة الحركات في المسار كالاتي: (القوس) الجري الطويل ثم الوثب مع ثني الجذع جانباً، (الخط المستقيم) المشي على العقبين والمشي الجانبي بالتبادل، (القوس) الحجل الجانبي ثم الجري خلفاً ثم أداء الوثبة المقوسة.
- تُمنح نقطة الطالبة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- الثبات (٤-١)، ثم الحجل للجانب بالتبادل (٨-٥).
- تمنح المجموعة الأفضل أداءً نقطة في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٣)

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.

- تحديد خطي بداية ونهاية بطول (١٥-١٠) م، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف على خط البداية، كما في الشكل (٢٣).
- تؤدّي كل مجموعة جملة بربط حركات المشي والجري والحجل والوثب بالعد.
- أمثلة مقترحة:
 - مجموعة (رُباعية) صف، الحجل للجانب يميناً ويساراً (٨-١)، ثم المشي على العقبين (٨-١) بتشبيك الأيدي ورفعها (٤-١)، ثم خفضها (٨-٥).
 - مجموعة (ثمانية) قطار، المشي على العقبين (٨-١)، ثم الجري الطويل (٨-١)، ثم الوثبة المقوسة من

التعلم الذاتي

- تكليف الطالبات بالتدرب على أداء حركات المشي والجري والحجل والوثب خارج أوقات اليوم الدراسي في أوقات الفراغ .
- تشجيع الطالبات على تصميم جملة حركية مبتكرة تتضمن حركات المشي والجري والحجل والوثب، والتدرب على تنسيق هذه الحركات وتنفيذها .

الأنشطة التقييمية

- ١- تسأل المعلمة الطالبات: ما أنواع المشي والجري والوثب والحجل؟ وكيف يؤدي كل نوع؟
- ٢- ترفع المعلمة صوراً لبعض حركات المشي والجري والحجل والوثب، وتسأل: ما نوع الحركة في الصورة؟ ثم تطلب من إحدى الطالبات أداء الحركة المحددة في الصورة.
- 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.



تهييد

تتنوّع حركات الجمباز الإيقاعي إلى حركات ينتقل فيها الجسم كالمشي والجري والوثب، وأخرى تُؤدّى في المكان بجزء أو عدة أجزاء من الجسم كالارتداد والمرجحات والدورانات والتموجات، وتكوّن جميعها سلسلة حركية تتسم بالتناسق والجمالية، كما يتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: الرشاقة والقوة العضلية والمرونة والتوافق والتوازن.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تتعرّف طريقة أداء بعض أنواع المرجحات والدورانات والتموجات في الجمباز الإيقاعي.
- تميّز بين حركات المرجحات والدورانات والتموجات في الجمباز الإيقاعي.
- تؤدّي بعض حركات المرجحات والدورانات والتموجات في الجمباز الإيقاعي.
- تستمتع بأداء بعض حركات المرجحات والدورانات والتموجات في الجمباز الإيقاعي.
- تقدّر أهمية حركات المرجحات والدورانات والتموجات في الجمباز الإيقاعي.

المفاهيم

الإيقاع الحركي، المرجحة الأمامية،
المرجحة المتبادلة، مرجحة الرجلين، الدوران،
الدوران على الرجلين، الدوران على رجل
واحدة، تموج الذراعين.

الأدوات والوسائل التعليمية

أطواق، سلّم الرشاقة.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي حركات المرححات والدورانات والتموجات في عدة أشكال ومستويات، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج لكل نوع، وهي كالآتي:



المرجحات

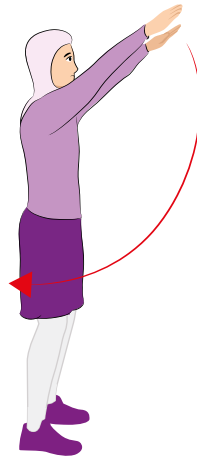
أولاً

تؤدي المرححات بتحريك جزء في عدة اتجاهات للأعلى أو الأسفل أو في شكل أقواس مع ثبات الجزء الآخر، وللمرححات عدة أنواع، وسنتناول بعض أنواعها فيما يأتي:

أ. مرجحة الذراعين

١- المرحجة الأمامية للذراعين:

تؤدي من وضع الوقوف، بمرجحة الذراعين ورفعهما أماماً، ثم خفضهما للأسفل وللخلف قليلاً، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

تنقسم المرححات إلى مرجحة الذراعين ومرجحة الخوض، ومرجحة الرجلين، وسنتناول في هذا الموضوع بعض أنواع مرجحات الذراعين والرجلين.



٢- المرجحة المتبادلة للذراعين:

تُؤدَّى من وضع الوقوف، ورفع إحدى الذراعين جانبًا والأخرى أمامًا، ثم تبادل مرجحة الذراع
أسفل أمامًا والأخرى أسفل جانبًا، كما في الشكل (٢).

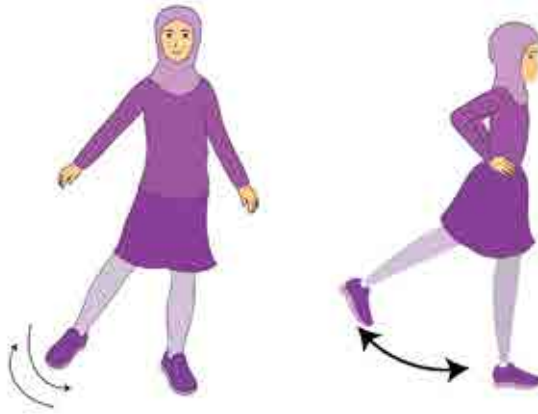


الشكل (٢)

ب- مرجحة الرجلين

تُؤدَّى بمرجحة رجل واحدة فقط أو الرجلين بالتبادل، مع استقامة الجسم، وبدء الحركة من مفصل
الفخذ (الحوض) وشد الأمشاط والركبتين، ومن أمثلتها:

- [وقوف. ثبات الوسط] مرجحة الرجل أمامًا خلفًا.
- [وقوف] مرجحة الرجل أمامًا جانبًا أسفل (مرجحة دائرية).



الشكل (٣)

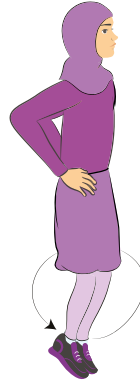




تؤدي الدورانات باللف حول مركز أو محور ثابت على قدم واحدة أو على القدمين معًا وسنتناول نموذجين، هما:

أ. الدوران على الرجلين

يؤدي من الثبات بالارتكاز على أطراف أصابع الرجلين والدوران نصف دورة (١٨٠°)، أو الدوران دورة كاملة (٣٦٠°)، كما في الشكل (٤).



الشكل (٤)

ب. الدوران على رجل واحدة

يؤدي بالدوران على رجل واحدة نصف دورة (١٨٠°)، أو دورة كاملة (٣٦٠°)، كما في الشكل (٥).



الشكل (٥)

يمكن أداء الدوران من الثبات أو بأخذ خطوة، ثم الدوران إلى اليمين أو اليسار للاتجاه المراد التحرك إليه، وللمعلمة حريّة اختيار الأوضاع المختلفة للذراعين.

يمكن أداء الدوران بشكل منتظم (دون تغيير الوضع)، أو الأداء مع الربط بتغيير وضع الجذع، أو تغيير الرجل الحرة أو تغيير الجذع والرجل الحرة معًا.





تؤدي التموجات بالجسم والذراعين معاً أو كلاً على حدة في مختلف الاتجاهات.

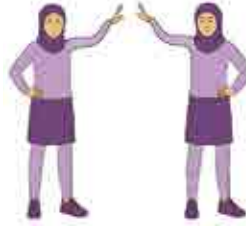
تؤدي بتسلسل الشني والمد في مفاصل الذراعين والجذع، حيث تبدأ الحركة من مفصل الكتف وتنتقل إلى المرفق، ثم مفاصل اليد والأصابع، وسنتناول في هذا الموضوع النماذج الآتية:

ج- تموج بالذراعين معاً في اتجاهين مختلفين



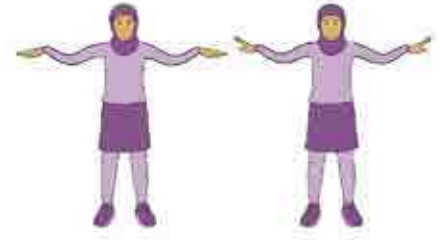
الشكل (٨)

ب- تموج بذراع بعد الأخرى بالتبادل



الشكل (٧)

أ- تموج بالذراعين معاً في اتجاه واحد



الشكل (٦)

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لأنواع المرححات والدورانات والتموجات.
- عرض نماذج بواسطة: (المعلمة، الطالبات، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء نماذج التمرينات التحضيرية.
- أداء تدريبات تعليمية لأنواع المرححات والدورانات والتموجات.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

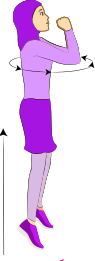


القيم التربوية: النظام والانضباط، الثقة بالنفس، التعاون، التنافس الشريف، الاحترام وتقبل الآخر. مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعال، الإبداع والابتكار.



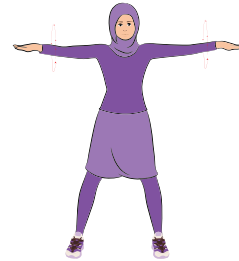


تمريعات تحضيرية لأداء حركات الجمباز الإيقاعي



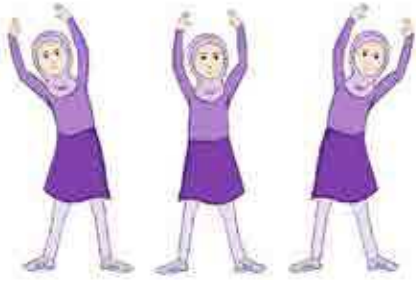
الشكل (١٠)

٢- [وقوف] الوثب في المكان ثلاث مرات، ثم الدوران (١٨٠).



الشكل (٩)

١- [وقوف فتحة]. الذراعان جانباً] تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.



الشكل (١٢)

٤- [وقوف فتحة]. الذراعان عالياً] تبادل ثني الجذع للجهة اليمنى واليسرى.



الشكل (١١)

٣- [وقوف]. الذراعان جانباً] تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة.



الشكل (١٤)

٦- [وقوف فتحة]. تشبيك اليدين خلف الرأس] تبادل الطعن للجانب.



الشكل (١٣)

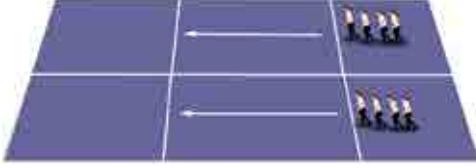
٥- [وقوف]. الذراعان عالياً] تقوس الظهر خلفاً.





الشكل (١٥)

١- وقوف، أداء المرححات (بالذراعين، وبالرجلين) في المكان، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٢- المشي مع أداء المرححة الأمامية للذراعين، كما في الشكل (١٦).



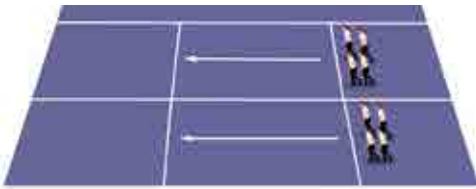
الشكل (١٧)

٣- وقوف، أداء الدوران على الرجلين أو على رجل واحدة (نصف دورة، دورة كاملة) من الثبات، ثم بأخذ خطوة التقدم إلى الأمام، كما في الشكل (١٧).



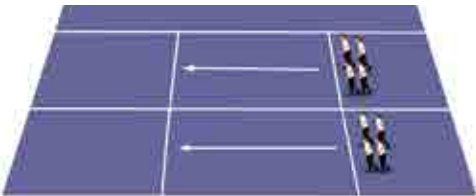
الشكل (١٨)

٤- وقوف، أداء التموجات بالذراعين في المكان، كما في الشكل (١٨).



الشكل (١٩)

٥- المشي للأمام مع أداء التموجات بالذراعين في اتجاه واحد، ثم في اتجاهين مختلفين، كما في الشكل (١٩).



الشكل (٢٠)

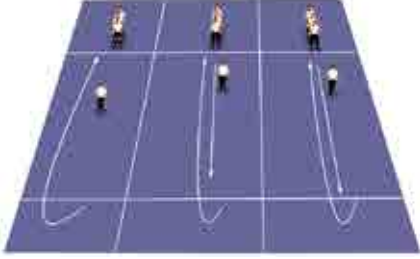
٦- أداء المرححات والتموجات بالذراعين بشكل ثنائي، ثم جماعي، ثم أداء الدوران على الرجلين في المكان، كما في الشكل (٢٠).



نشاط (١)

المرجحات والدورانات والتموجات في مسارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

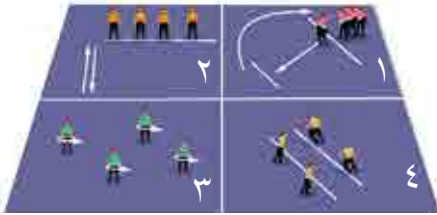
- تحديد خطين للبداية والنهاية، بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، تُقسَّم إلى (٣) مسارات، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٢١).
- أداء الحركات في كل مسار بالعد كآلاتي:
- المسار الأول: المشي مع المرجحة المتبادلة بالذراعين (١-٨).
- المسار الثاني: الجري الطويل للأمام (١-٨)، ثم أداء الدوران على الرجلين (٣٦٠) دورة كاملة، والذراعان عاليًا على شكل حلقة.
- المسار الثالث: المشي على العقبين مع أداء تموج ذراع بعد الأخرى بالتبادل (١-٨)، ثم الوقوف وأداء تموج الذراعين في اتجاه واحد.

نشاط (٢)

محطات (المرجحات، الدورانات، التموجات)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

أمامًا خلفًا والعد (١-٤)، ثم الثبات وأداء تموج ذراع بعد الأخرى بالتبادل (٥-٨)، ثم تكرار الأداء جهة اليسار.



الشكل (٢٢)

تطوير النشاط

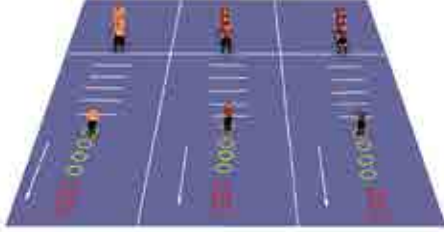
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٢٢).
- المحطة (١): قطار، المشي الجانبي (١-٤) لجهة اليمين، مع أداء تموج الذراعين في اتجاه واحد، ثم يُكرَّر الأداء جهة اليسار.
- المحطة (٢): صف، المشي للأمام على العقبين (١-٤)، ثم الدوران على رجل واحدة نصف دورة.
- المحطة (٣): انتشار، الدوران بالرجلين جهة اليمين بأخذ خطوة جانبًا (١-٤)، ثم أداء المرجحة المتبادلة بالذراعين (٥-٨)، ويُكرَّر جهة اليسار.
- المحطة (٤): صفان متقابلان، مرجحة الرجل اليميني
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.



منافسات المرححات والدورانات والتموجات في مسارات

أ

- المشي على العقبين داخل سَلَم الرشاقة، مع أداء تموج الذراعين في اتجاه واحد (١-٨).
- تحتسب نقطة للطالبة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٣)

تطوير النشاط

- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.
- الأداء في ثنائيات.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطّي بداية ونهاية، بينهما مسافة (٥-١٠) م، تُقسّم إلى مسارات، توضع فيها علامات، ثم أطواق على الأرض، ثم سَلَم الرشاقة.
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٢٣).
- تؤدي الطالبة الأولى من كل قطار الحركات في المسار بالعد كالتالي:
 - الجري الطويل بين العلامات، ثم الوقوف وأداء مرجحة الرجل اليمنى أماماً - جانباً - أسفل (١-٤)، ثم الأداء بالرجل اليسرى (٥ - ٨).
 - الحجل على قدم واحدة للجانب داخل وخارج الأطواق (١-٨)، ثم الدوران بالرجلين دورة كاملة، ثم أداء المرجحة الأمامية بالذراعين (١ - ٨).

منافسات المرححات والدورانات والتموجات في مسارات

ب

- الصف (١-٦)، ثم أداء تموج ذراع بعد الأخرى بالتبادل (١-٨) ثم الخروج.
- تحتسب نقطة للمجموعة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٤)

تطوير النشاط

- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطّي البداية والنهاية، بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، تُقسّم إلى مسارات، يُرسم فيها خط مستقيم، ثم دائرة.
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات من (٤-٨) طالبات، تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (٢٤).
- يؤدي كل قطار الحركات في المسار مع الإيقاع، كالتالي:
 - الدخول بالمشي في خط مستقيم مع أداء المرجحة الأمامية بالذراعين والثبات (١-٨)، ثم المشي الجانبي في محيط دائرة (١-٦)، ثم الوقوف والدوران نصف دورة على أمشاط القدمين، والذراعان عاليًا (١-٨)، ثم الجري الطويل مع التصفيق للوصول إلى تشكيل

التعلم الذاتي

- تكليف الطالبات بالتدرب على أداء حركات المرجحات والدورانات والتموجات خارج أوقات اليوم الدراسي في أوقات الفراغ .
- تشجيع الطالبات على تصميم جملة حركية مبتكرة تتضمن حركات المرجحات والدورانات والتموجات والتدرب على تنسيق هذه الحركات وتنفيذها .

الأنشطة التقييمية

- ١- تسأل المعلمة الطالبات: ما أنواع المرجحات والدورانات والتموجات؟ وكيف يُؤدَّى كل نوع؟
- ٢- ترفع المعلمة صورة لأحد أنواع المرجحات والدورانات والتموجات، ثم تؤدِّي الطالبات نوع الحركة المحدد.
- ٣- تقسيم الطالبات إلى مجموعات، وأداء منافسات في حركات المرجحات والدورانات والتموجات بالتركيز على جمالية الأداء.

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



الجملة الحركية في الجُمباز الإيقاعي

تَهْيِد

تُعَدُّ جملة حركات الجُمباز الإيقاعي من الأنشطة التي تهدف إلى تنمية الإحساس بالجمال الحركي عبر أداء سلسلة من الحركات التي تُؤدِّي في تشكيلات متنوعة بصورة فردية، أو في مجموعات بتناسق وترابط. بما يتوافق مع القدرات البدنية والحركية والذهنية للطلّابات، مع مراعاة اختيار الإيقاع المناسب للجملة الحركية بالعد أو التصفيق أو ضربات الطبل أو الموسيقى المصاحبة، ويتطلب أدائها توافر عناصر اللياقة البدنية، كالمرونة والرشاقة والتوافق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

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

المفاهيم

الجملة الحركية، 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 والارتداد والتموجات، التي تؤدي بتسلسل وتربط مع الإيقاع الحركي، وتنقسم إلى:

- الدخول والوقوف.
- التشكيل/الوضع النهائي.
- حركات الجملة الحركية الجزء الرئيس.
- الخروج.

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

١- حركات المشي والجري والحجل، وتتضمن: (المشي على

أطراف الأصابع، المشي مع فرد الرجل أمامًا، المشي على العقبين، المشي الجانبي، الجري خلفًا، الجري الطويل، الجري الجانبي المتقاطع، الجري العالي، الحجل للجانِب على القدمين بالتبادل، الحجل الحصاني، الحجل أمامًا على قدم واحدة، الحجل خلفًا على قدم واحدة).

٢- الوثبات، وتتضمن: (الوثبة المفرودة، وثبة النجمة، الوثبة المقوسة، الوثب مع ثني الجذع جانبًا).

٣- المرححات، ومن أنواعها: (المرجحة البندولية، دوران الذراعين، المرحجة الأمامية للذراعين، المرحجة المتبادلة للذراعين، مرجحة الرجلين).

٤- الدورانات، وتتضمن: (الدوران على الرجلين، الدوران على رجل واحدة).

٥- التموجات، وتتضمن: (تموج الذراعين معًا في اتجاه واحد، تموج ذراع بعد الأخرى بالتبادل، تموج بالذراعين معًا في اتجاهين مختلفين).

٦- الارتداد، ويتضمن (العالي والعميق).

اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء جملة حركات الجمباز الإيقاعي

١- تحديد المدة الزمنية للجملة بين (٦٠ إلى ٩٠) ثانية.

٢- تؤدي الجملة في مساحة مربعة (١٢ × ١٢) م.

٣- اختيار الإيقاع الموسيقي للجملة: (العد، التصفيق، ضربات الطبل، الموسيقى).

٤- التنوع في اختيار التشكيلات المناسبة، والابتكار في الدخول والخروج.

٥- مراعاة حركات الربط؛ لضمان استمرارية وانسيابية الحركة في أثناء الأداء.

٦- يمكن أداء الجملة الحركية بصورة فردية، أو زوجية، أو جماعية.

يمكن أن تتضمن الجملة الحركية بعض الدرجات والشقلبات وحركات الاتزان.



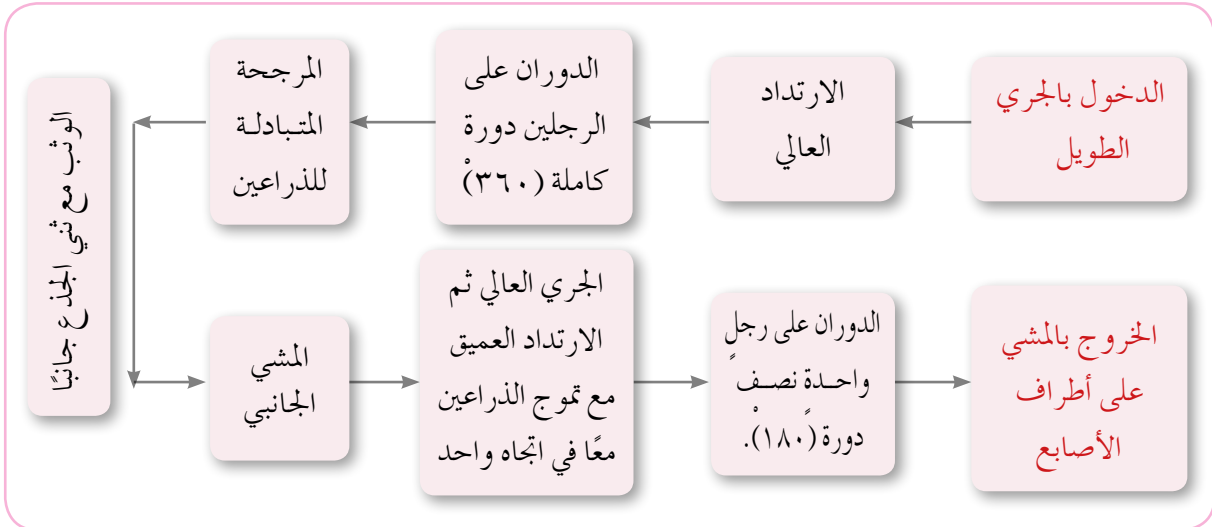
الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

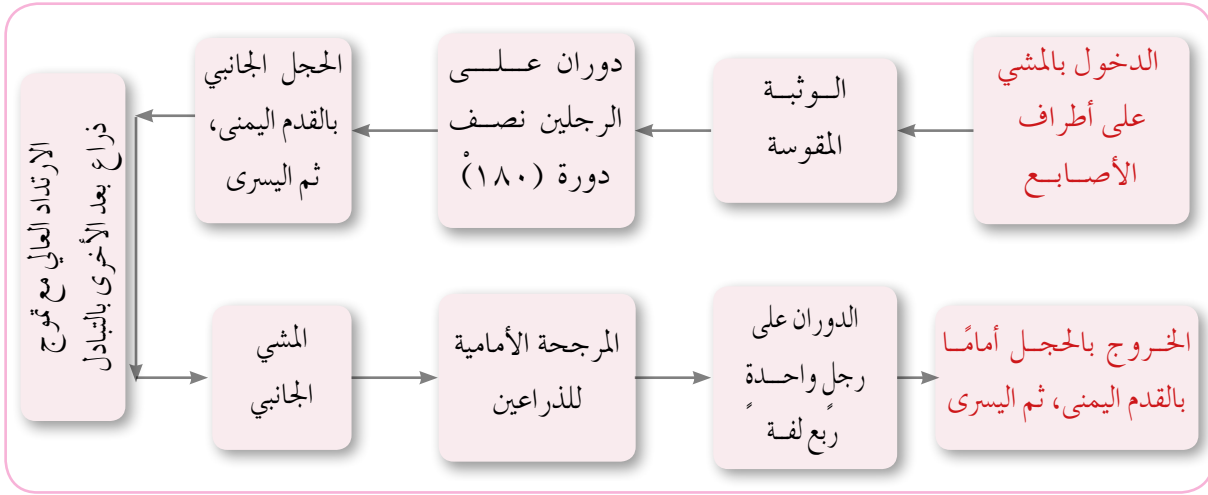
 **التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.**
القيم التربوية: المثابرة، التعاون، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس.
مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، المرونة والتكيف، الإبداع والابتكار، المبادرة.

نماذج مقترحة من الجمل الحركية في الجمباز الإيقاعي

النموذج « ١ »



النموذج «٢»



يمكن للمعلمة تعديل وتكييف الجمل المقترحة بما يتناسب مع قدرات الطالبات.

النموذج «٣»

- تقترح المعلمة جملة حركية من الحركات السابقة مع إمكانية إشراك الطالبات في ابتكار وتصميم الجملة.

يمكن للمعلمة تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في الجمباز الإيقاعي على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

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



التعلم الذاتي

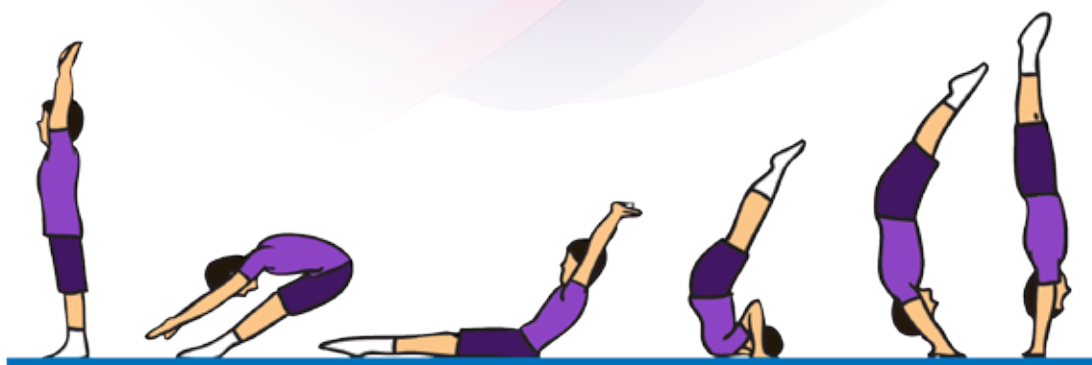
- تكليف الطالبات بتقديم جملة حركية مبتكرة في الجمباز الإيقاعي كعرض استعراضى في الفعاليات المنفّذة في المدرسة أو خارجها.
- تشجيع الطالبات على البحث عن نشأة رياضة الجمباز الإيقاعي وتطورها عبر العصور، مع تقديم عرض شفهي مختصر يبرز أهم المحطات التاريخية في تطور هذه الرياضة وأبرز أبطالها.

الأنشطة التقويمية

- 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»



الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

تمهيد

تُعَدُّ الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين أحد أنواع الدرجات الخلفية المركبة التي تتضمن عدة حركات، وتُمثِّل تحديًا لقدرات الطلاب بما تتطلبه من تحكم في حركات الجسم وانسيابية في الأداء بدوران الجسم للخلف حول المحور الأفقي، ثم الوقوف على اليدين، كما يتطلب أداؤها توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: المرونة، والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي، والقوة العضلية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف طريقة أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- يؤدِّي الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- يربط الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين مع بعض حركات الجمباز الأرضي.
- يشعر بالثقة عند أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

المفاهيم

الدرجة الخلفية المكورة، الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، المحور الأفقي.

الأدوات والوسائل التعليمية

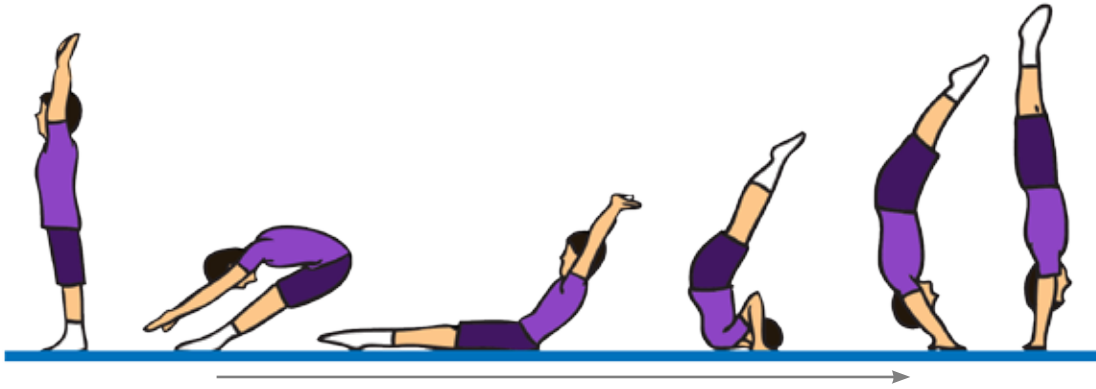
مراتب، أقماع.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

يمكن للمعلم مراجعة
الدرجة الخلفية المكورة
والمحنية فتحًا التي تناولها
الطالب في الصف الخامس
قبل البدء في تدريس الدرجة
الخلفية للوقوف على اليدين.

تنقسم الدرجات وفقًا لانتقال الجسم إلى عدة أنواع،
مثل: الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية، وسنتناول في هذا
الموضوع أحد أنواع الدرجات الخلفية، وهي الدرجة
الخلفية للوقوف على اليدين، وتؤدي بمراعاة النقاط الفنية
الآتية الموضحة في الشكل (١).



الشكل (١)

- ١- وقوف، الذراعان عاليًا.
- ٢- ثني الجذع أمامًا أسفل، والميل إلى الخلف والسقوط للوصول إلى وضع الجلوس الطويل .
- ٣- مد مفصل الجذع مع رفع الذراعين للخلف والأعلى، وضع اليدين بسرعة بجانب الرأس ورفع الرجلين للخلف والأعلى.
- ٤- دفع الأرض باليدين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين والثبات لمدة ثانيتين.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- عرض نموذج للأداء من خلال (المعلم، الطالب، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التحضيرية .
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: النظام والانضباط ، الثقة بالنفس ، الاحترام وتقبل الآخر ، المثابرة ، التنافس الشريف، الشجاعة .

مهارات المستقبل: القيادة ، الإبداع والابتكار .

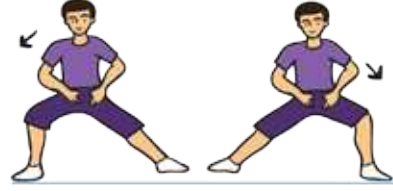


تمريعات تحضيرية لأداء حركات الجمباز



الشكل (٣)

٢- [جلوس التريبع. اليدان على الفخذين]
ضغط الفخذين باليدين لأسفل.



الشكل (٢)

١- [وقوف] تبادل الطعن جانبًا.



الشكل (٥)

٤- [رقود القرفصاء] رفع الجذع عاليًا.



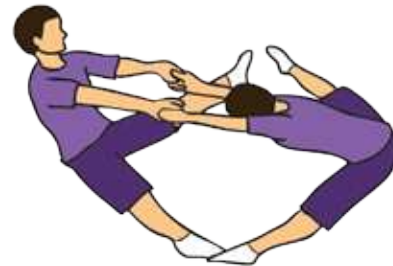
الشكل (٤)

٣- [جشوا] ثني الجذع خلفًا ورفع الذراعين
عاليًا لمحاولة لمس الأرض.



الشكل (٧)

٦- [وقوف فتحة]. مسك الساقين باليدين. انحناء
ثني الجذع مع الضغط لأسفل.

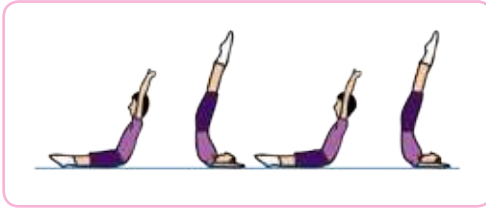


الشكل (٦)

٥- [جلوس طويل مواجه. تلاصق باطن القدمين. اليدان
تشبيك أمامًا] ميل الجذع أمامًا، ثم خلفًا بالتبادل.



نماذج تدريبات تعليمية لأداء الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين



الشكل (٨)

١- من وضع الجلوس الطويل ، التدحرج للخلف مع رفع الرجلين للوصول إلى وضع الوقوف على الكتفين، كما في الشكل (٨).



الشكل (٩)

٢- أداء الوقوف على اليدين بالسند على الحائط، كما في الشكل (٩).



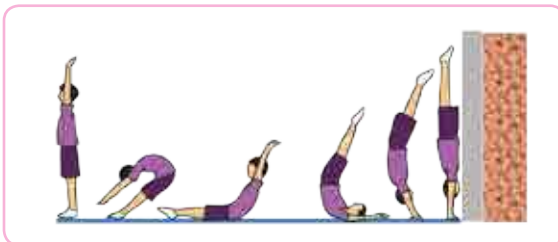
الشكل (١٠)

٣- أداء الوقوف على اليدين بمساعدة (المعلم/الزميل)، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١١)

٤- أداء الوقوف على اليدين من وضع الوقوف على الكتفين بمساعدة (المعلم/الزميل)، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٢)

٥- أداء الدحرجة للوقوف على اليدين والوصول للسند على الحائط، كما في الشكل (١٢).





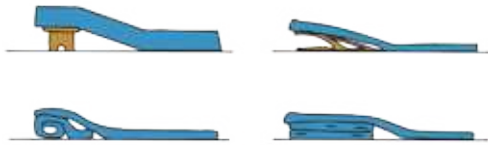
الشكل (١٣)

٦- أداء الدرجة من مستوى مائل، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٧- أداء الدرجة بمساعدة (المعلم/ الزميل)، مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء دون مساعدة، كما في الشكل (١٤).

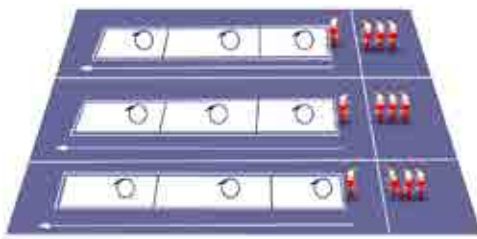


الشكل (١٥)

يمكن للمعلم إعداد السطح المائل، كما هو موضح في الشكل (١٥).

نشاط (١)

الدرجة في مسارات



الشكل (١٦)

تطوير النشاط

- تغيير الوضع الابتدائي للدرجة، مثل الجلوس الطويل.
- زيادة عدد مرات التدرج.
- أداء درجتين مزدوجتين مختلفتين (الأولى مكورة والثانية الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين).

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطّي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥)م، وتقسّم إلى مسارات توضع فيها مراتب، كما في الشكل (١٦).
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات.
- يقف الطالب الأول مواجهًا القطار، ومع إشارة المعلم يؤدي الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، ثم العودة خلف القطار، ويكرر الأداء الطالب التالي.



محطات الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- **المحطة (٤):** قطار، وضع المراتب في مستوى مائل، أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.



الشكل (١٧)

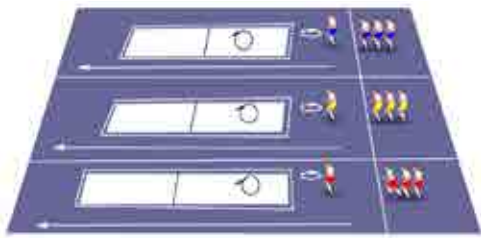
تطوير النشاط

- تغيير التمرين في كل محطة بالربط مع حركات أخرى من الجمباز الأرضي.

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).
- **المحطة (١):** قطار، طوق ومراتب، أداء الوثب والدوران في الهواء نصف لفة (١٨٠)° داخل الطوق، ثم أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- **المحطة (٢):** صفان متقابلان، مراتب، أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
- **المحطة (٣):** صف، مراتب، أداء الدرجة الأمامية المكورة، ثم أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

منافسات الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- الأداء الثنائي مع الزميل.
- أداء الشقلبة الجانبية (العجلة) المكورة، ثم أداء الدرجة الأمامية المنحنية فتحًا، ثم أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠ - ١٥) م، وتحديد مسارات، توضع فيها مراتب، كما في الشكل (١٨).
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية، وتقف كل مجموعة في شكل قطارات على خط البداية في كل مسار.
- عند إشارة المعلم، ينطلق الطالب الأول من كل قطار بأداء الوثب والدوران نصف لفة، ثم أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، ثم أداء الدرجة الأمامية.
- تحتسب نقطة لكل طالب يؤدي بطريقة صحيحة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطًا أكثر.

التعلم الذاتي

- حث الطلاب على مشاهدة فيديوهات تعليمية توضّح طريقة أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، ثم التدرّب على تنفيذها.
- تشجيع الطلاب على تصميم جملة حركية مبتكرة تتضمن ثلاث حركات مختلفة، من بينها الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، والتدرّب على تنسيق هذه الحركات وتنفيذها.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلاب: كيف تُؤدّى الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين؟
- ٢- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تقف في قطارات، أداء منافسات في الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.

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



تمهيد

تُعَدُّ الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة من حركات الجمباز الأرضي، وهي صورة متقدمة للشقبة الجانبية (العجلة)، تُؤدَّى بدوران الجسم (٣٦٠°) درجة للجانب بالاستناد على اليدين حول المحور السهمي، ثم الدوران ربع لفة (٩٠°) درجة، ويتطلب أداؤها توافر بعض القدرات البدنية، مثل: القوة العضلية، والرشاقة، والمرونة والتوافق العصبي العضلي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف طريقة أداء الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.
- يؤدِّي الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.
- يربط الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بحركات الجمباز الأرضي الأخرى.
- يشعر بالثقة في النفس عند أداء الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.

المفاهيم

الشقبة، الدوران، الارتكاز، ربع لفة.

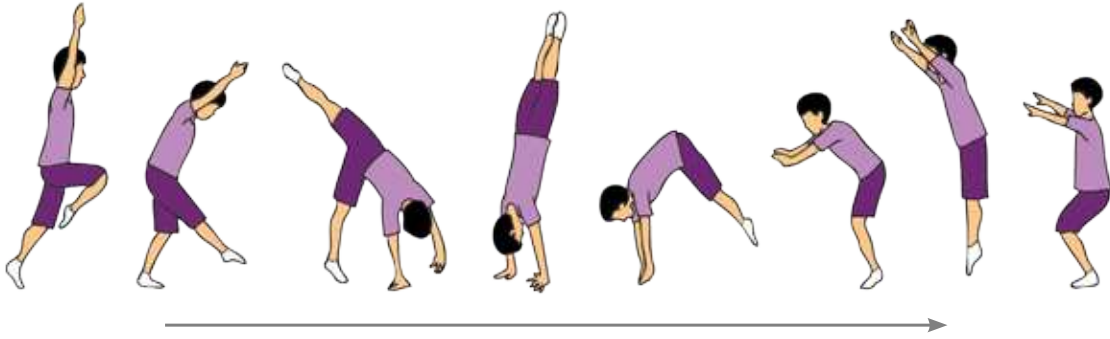
الأدوات والوسائل التعليمية

مقاعد سويدية، مراتب، شريط لاصق، أطواق، صندوق مقسم.



يمكن للمعلم مراجعة الشقلبة الجانبية (العجلة) التي تناولناها في الصف الخامس قبل البدء بتدريس الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.

تؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بمراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (١):



الشكل (١)

- ١- وقوف، الحجل على الرجل الحرة مع رفع الذراعين أمامًا عاليًا.
- ٢- وضع قدم الارتقاء على الأرض، ثم اليد القريبة تليها اليد الأخرى متجهة للداخل قليلاً.
- ٣- مرجحة الرجل الحرة جانبًا ولأعلى للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.
- ٤- ضم الرجلين مع عمل ربع لفة للداخل، دفع الأرض باليدين مع الشني السريع لمفصلي الفخذين والهبوط بالقدمين معًا.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط لطريقة أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.
- عرض نموذج للأداء من خلال: (المعلم، الطالب، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التحضيرية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: الثقة بالنفس ، النظام والانضباط ، الاحترام وتقبل الآخر ، المثابرة ، التنافس الشريف ، الشجاعة ، تحمل المسؤولية.

مهارات المستقبل: القيادة ، الإبداع والابتكار.





تمريبات تحضيرية لأداء حركات الجمباز



الشكل (٣)

٢- [وقوف. الذراعان جانباً] ميل الجذع أماماً مع رفع إحدى الرجلين للوصول إلى وضع الميزان.



الشكل (٢)

١- [وقوف] ثني الجذع أماماً أسفل.



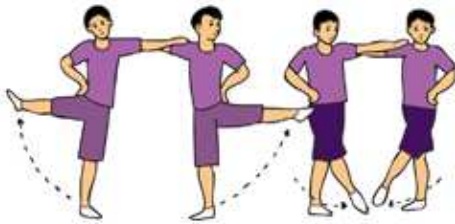
الشكل (٥)

٤- [وقوف نصفاً. تشبيك اليدين حول الركبة] الضغط بالذراعين على الركبة وضمها إلى الصدر.



الشكل (٤)

٣- [وقوف فتحاً. ثبات الوسط] تبادل ثني الجذع جانباً، مع رفع الذراع عالياً.



الشكل (٧)

٦- [وقوف. جنباً إلى جنب. الذراع الداخلية جانباً على الكتف. نصف ثبات الوسط] مرجحة الرجل الخارجية جانباً أماماً للتقاطع مع قدم الارتكاز.



الشكل (٦)

٥- [جلوس تربيعة. ثبات الوسط] ميل الجذع على الجانبين بالتبادل.





نماذج تدريبات تعليمية لأداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة



الشكل (٨)

١- الحجل، ثم ثني الجذع للأمام مع وضع اليدين بالطريقة الصحيحة، كما في الشكل (٨).



الشكل (٩)

٢- الوقوف على أحد جانبي المقعد السويدي، القفز على جانبي المقعد السويدي مع ثني الرجلين، كما في الشكل (٩).



الشكل (١٠)

٣- الوقوف على أحد جانبي القطعة الأولى من الصندوق المقسم، القفز على جانبي القطعة مع فتح وفرد الرجلين، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١١)

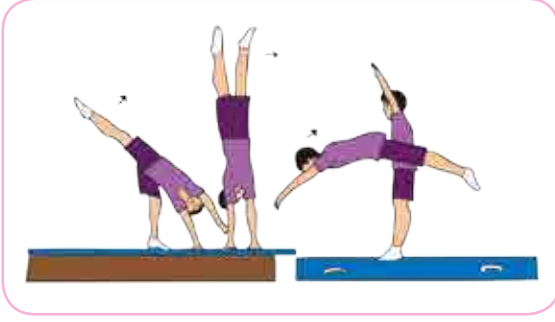
٤- أداء الوقوف على اليدين مع رفع الرجلين وسندهما على الحائط، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٢)

٥- الوقوف على اليدين فوق قطعة الصندوق المقسم، ثم الهبوط على المرتبة بمساعدة المعلم (من مستوى عالٍ إلى مستوى منخفض)، كما في الشكل (١٢).





الشكل (١٣)

٦- أداء الوقوف على اليدين، ثم الهبوط على المرتبة مع فرد الرجلين، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٧- أداء الشقلبة الجانبية بمساعدة (المعلم، الزميل)، مع مراعاة استخدام الطريقة الصحيحة للسند، ثم الأداء دون مساعدة، كما في الشكل (١٤).

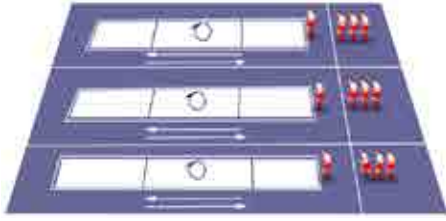


• أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة باستخدام العلامات الضابطة.

• أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة بشكل متكامل بالاقتراب خطوة واحدة، ثم خطوتين، ثم عدة خطوات.



الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة في المسارات



الشكل (١٥)

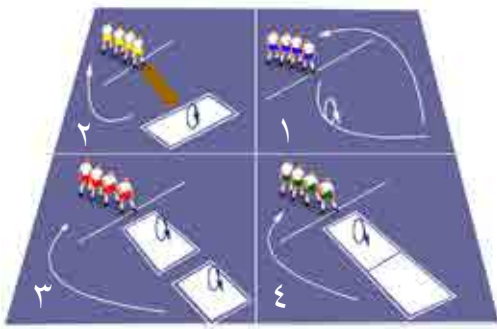
تطوير النشاط

- زيادة عدد الشقلبات.
- ربط الشقلبة بحركات أخرى، مثل: درجة أمامية مكورة، درجة خلفية مكورة.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد مسارات بطول (٥) م، توضع فيها مراتب.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٥).
- يؤدّي الطالب الأول من كل قطار الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة على المرتبة ذهاباً وإياباً، ثم يكرر الطالب التالي الأداء نفسه.

محطات الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة



الشكل (١٦)

تطوير النشاط

- تغيير التمرين في كل محطة.
- الربط مع حركات أخرى من الجمباز الأرضي.
- تغيير الوضع الابتدائي والنهائي في كل تمرين.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

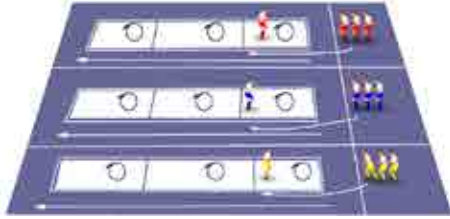
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل رقم (١٦).
- المحطة (١): قطار، تحديد خط منحنٍ، أداء الشقلبة على الخط المنحني.
- المحطة (٢): قطار، القطعة الأولى من الصندوق المقسم، أداء الشقلبة بارتكاز اليدين على القطعة والهبوط على المرتبة.
- المحطة (٣): قطار، مرتبتان بينهما مسافة (٣٠-٥٠) سم، أداء الشقلبة في المرتبة الأولى والهبوط على المرتبة الثانية.
- المحطة (٤): قطار، مراتب، أداء الشقلبة، ثم أداء الدرجة الأمامية المكورة.



منافسات الشقلبة على اليدين مع ربع لفة

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي تحقق أطول مسافة وبطريقة صحيحة.



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- زيادة عدد الشقلبات.

- تحديد خط بداية، ومسارات توضع بها مراتب.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٧).
- عند إشارة المعلم يؤدّي الطالب الأول من كل قطار الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، ثم يتقدم الطالب الثاني ويبدأ الشقلبة من نقطة انتهاء الطالب الأول، وهكذا إلى أن ينتهي جميع الطلاب.

التعلم الذاتي

- حث الطلاب على مشاهدة فيديوهات تعليمية توضح طريقة أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، ثم التدرّب على تنفيذها.
- تشجيع الطلاب على تصميم جملة حركية مبتكرة تتضمن ثلاث حركات مختلفة، من بينها أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، والتدرّب على تنسيق هذه الحركات وتنفيذها.

الأنشطة التقييمية

- يسأل المعلم الطلاب: كيف تؤدّي الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة؟
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية تقف في قطارات، وأداء منافسات الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة.

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



الجملة الحركية في الجمباز الأرضي

تمهيد

تُعَدُّ الجملة الحركية من أشكال المنافسات في مسابقات الجمباز الأرضي، حيث تُؤدَّى فيها سلسلة من الحركات والمهارات المتنوعة التي تتسم بالاستمرارية والتناسق والتوافق والإيقاع الحركي، كحركات الاتزان والدحرجات والشقلبات والدورانات الهوائية، ويتطلب أدائها توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية، كالمرونة والقوة العضلية والرشاقة والتوافق.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.
- يؤدّي بعض الجمل الحركية في الجمباز الأرضي.
- يطبّق حركات متنوعة في 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.



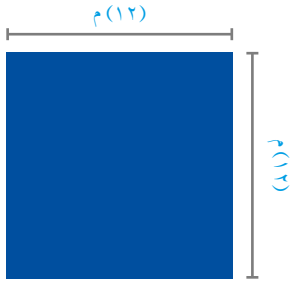
تحتوي الجملة الحركية في الجمباز الأرضي على حركات متتالية و مترابطة تؤدَّى بإيقاع حركي، مثل: حركات الاتزان، والوثب، والدحرجات، وحركات اللف والدوران، وتُربط بطريقة سهلة وانسيابية.

أمثلة مقترحة من الحركات والمهارات التي يمكن تضمينها في الجملة الحركية في الجمباز الأرضي

- ١- **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، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة).
- ٢- **الاتزان:** يتضمَّن عدة حركات بنوعيه الثابت: (اتزان رفع المشطين، اتزان رفع الركبة، اتزان على اليد والركبة، الاتزان الأمامي، اتزان التقوس، الاتزان الجانبي، اتزان الجلوس الأمامي) والمتحرك: (اتزان الوثب بالقدمين، اتزان الوثب من الميزان الأمامي، اتزان الوثب والدوران).

اعتبارات مهمّة ينبغي مراعاتها عند أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي

- تؤدَّى الجملة الحركية في الجمباز الأرضي على بساطٍ أرضيٍّ أبعاده (١٢ × ١٢) م، تحيط به مساحة أمان عرضها (١) م من جميع الاتجاهات، كما في الشكل (١).
- تؤدَّى الجملة الحركية في زمنٍ محدّدٍ يتراوح (٥٠ إلى ٧٠) ثانية.
- أهمية إتقان الطالب لحركات الربط بصورة جيدة؛ لتقليل صعوبة أداء الجملة الحركية.
- يكون القسم النهائي للحركة جزءًا تحضيرياً للحركة التي تليها.
- تجنب الجري أكثر من ثلاث خطوات في أثناء أداء الجملة الحركية.
- تقليل فترات التوقف بين الحركات.



الشكل (١)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح طريقة أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي.
- مراجعة أداء حركات (الاتزان والدحرجات) التي تعلّمها الطالب في الصفوف السابقة.
- عرض نموذج لجملة من حركات الجمباز الأرضي: (المعلم، الطالب، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- تجزئة جملة حركات الجمباز إلى أجزاء، وأداء كل جزء بشكل منفصل.
- أداء الجملة الحركية في الجمباز الأرضي بشكل متكامل.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية. 

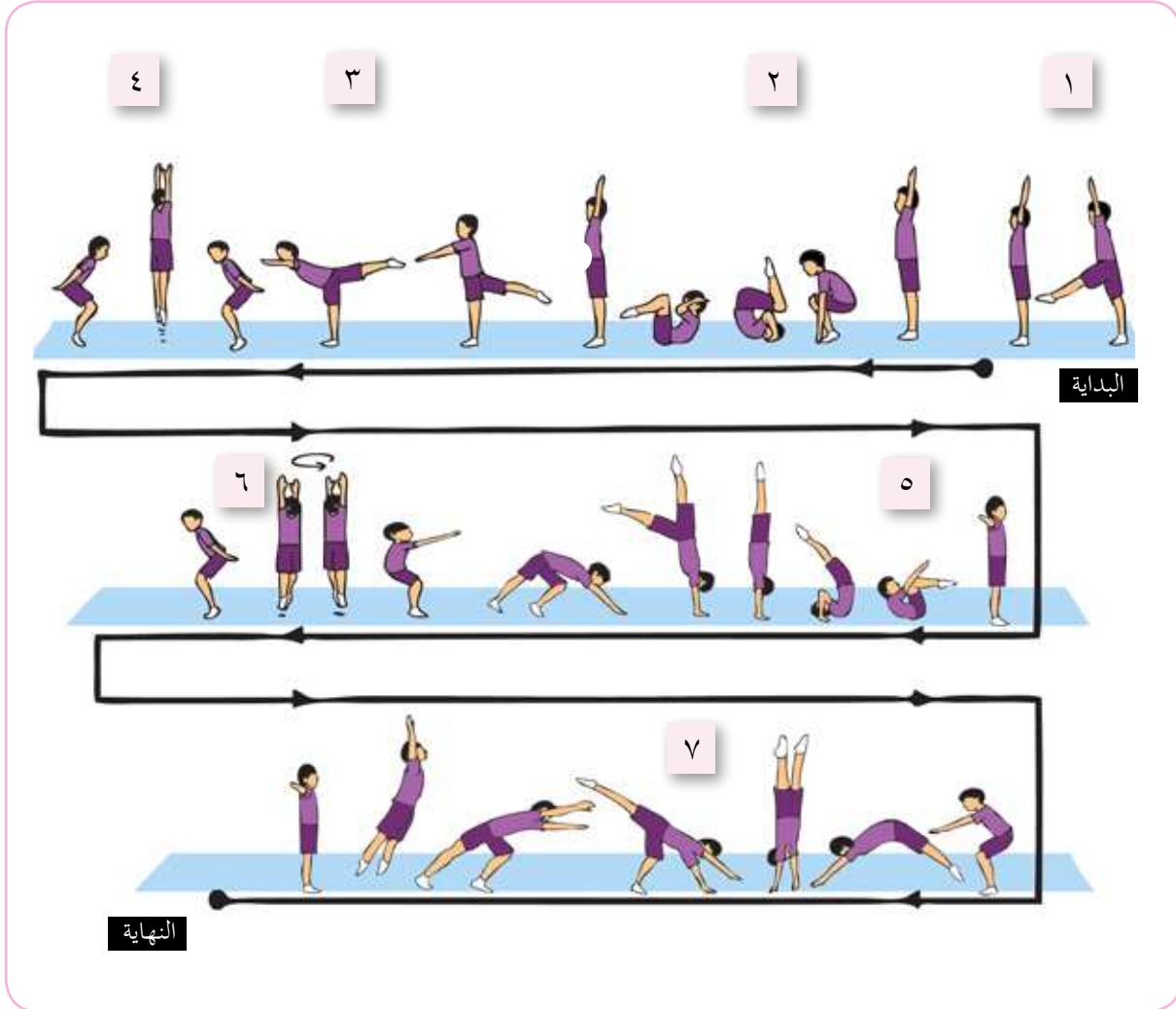
القيم التربوية: النظام والانضباط ، الثقة بالنفس ، المثابرة ، الانجاز ، الاحترام وتقبل الآخر.

مهارات المستقبل: القيادة ، المرونة والتكيف ، الإبداع والابتكار ، المبادرة.





النموذج «١»

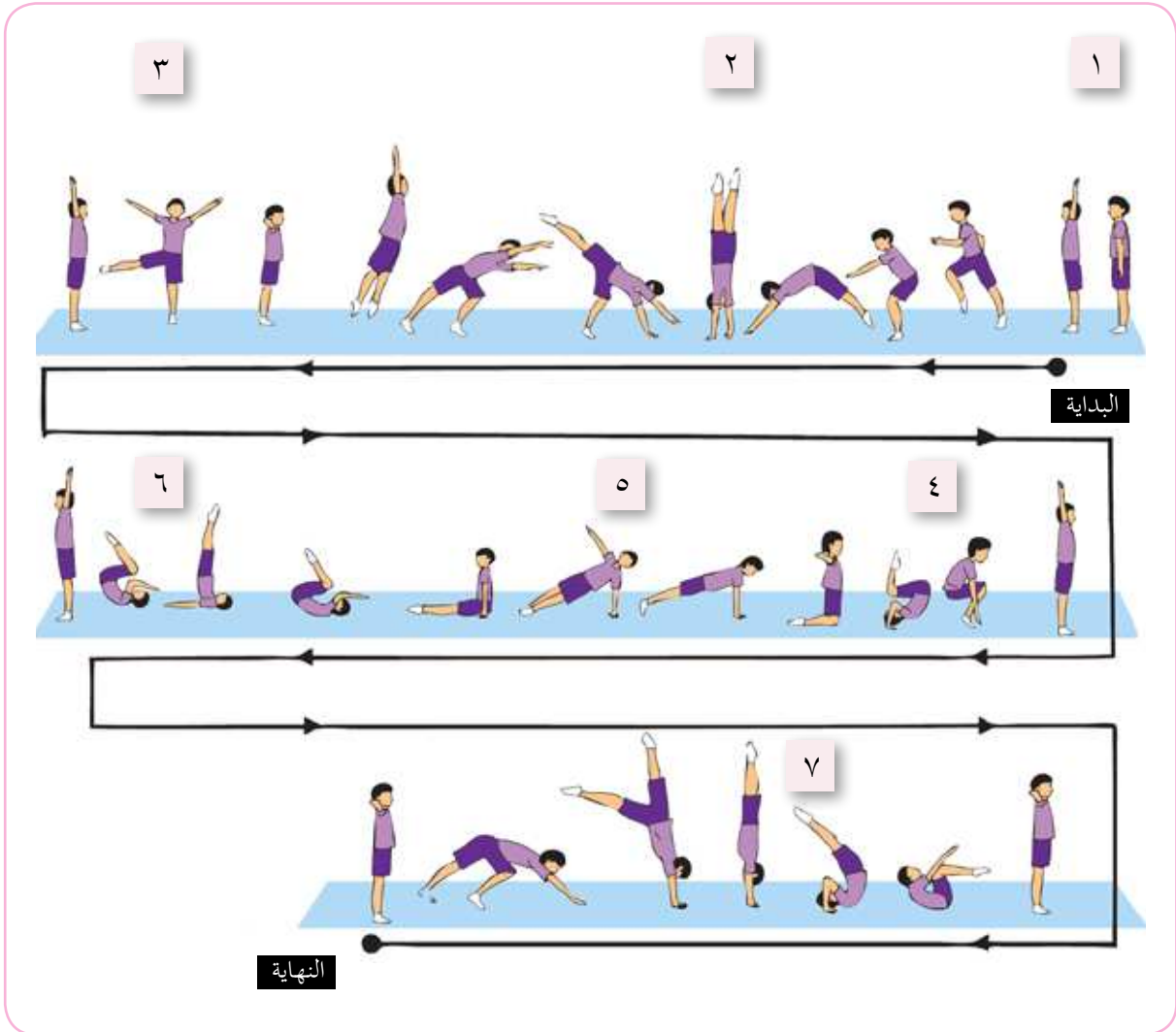


الشكل (٢)

يمكن للمعلم تعديل
وتكييف الجمل المقترحة بما
يتناسب مع قدرات الطلاب.

- ١- وقوف، أخذ خطوة للأمام مع رفع الذراعين أمامًا عاليًا.
- ٢- أداء الدرجة الأمامية المكورة، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٣- أداء الاتزان الأمامي، للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٤- الوثب والدوران نصف لفة (١٨٠)° درجة؛ للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٥- أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين؛ للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٦- الوثب والدوران نصف لفة (١٨٠)° درجة؛ للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٧- أداء الشقبة الجانبية مع ربع لفة؛ للوصول إلى وضع الوقوف.





الشكل (٣)

يمكن للمعلم تعديل
الجمل المقترحة وتكييفها بما
يتناسب مع قدرات الطلاب.

- ١- وقوف، رفع الذراعين أمامًا عاليًا، مع رفع العقبين.
- ٢- الجري خطوتين، ثم أداء الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة؛ للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٣- أداء الاتزان الجانبي؛ للوصول إلى وضع الوقوف.
- ٤- أداء الدرجة الخلفية المكورة؛ للوصول إلى وضع الجثو.
- ٥- أداء اتزان الانبطاح المائل، ثم اتزان الانبطاح الجانبي للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.
- ٦- أداء اتزان الوقوف على الكتفين، ثم الوصول إلى وضع الوقوف.
- ٧- أداء الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين، والوصول إلى وضع الوقوف.



النموذج «٣»

يقترح المعلم جملة حركية في الجمباز الأرضي مع إمكانية إشراك الطلاب في ابتكار وتصميم الجملة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في الجمباز الأرضي على مستوى الصف، أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تكليف الطلاب بتقديم جملة حركية بسيطة في الجمباز الأرضي، كعرض استعراضي أمام الزملاء أو الأسرة، مع التركيز على تنسيق الحركات وتنفيذها.
- تشجيع الطلاب على البحث عن نشأة رياضة الجمباز وتطورها عبر العصور، مع تقديم عرض شفهي مختصر يبرز أهم المحطات التاريخية في تطور هذه الرياضة وأبرز أبطالها.

الأنشطة التكوينية

- ١- يسأل المعلم الطلاب: ما المقصود بالجملة الحركية في الجمباز الأرضي؟ وما الحركات التي يمكن أن تتضمنها الجملة الحركية؟
- ٢- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تقف في قطارات، ووضع مراتب أمام كل قطار، ثم ينادي المعلم على بعض حركات الجمباز، ويؤدي الطلاب الحركات المحددة بربطها في جملة حركية.
- ٣- يقترح المعلم وبمشاركة الطلاب جملة حركية من الحركات السابقة تعلّمها.



الوحدة السادسة:

الثقافة والوعي الصّحيّ



المقدمة

تُعَدُّ الثقافة والوعي الصّحيّ مكوّنين مُهمّين في برامج التربية البدنية والصّحية، التي تسهم في تعزيز نمط الحياة الصّحيّ وإكساب المعلومات والمهارات والاتجاهات المرتبطة بممارسة الرياضة بما يعزز الاتجاهات الإيجابية نحو العادات الصّحية السليمة، والوقاية من التعرض للعديد من المشكلات الصّحية. وتتضمّن هذه الوحدة موضوع القيم والأخلاق الرياضية، بمفهومها ودور الرياضة في تعزيزها وأهميتها في تنمية شخصية الطالب في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وبعض الإرشادات المرتبطة بها. كما تتضمّن موضوع الغذاء الصّحي والرياضة وأهميته في حياة الطالب ودوره في رفع مستوى الأداء الرياضي، وعلاقة العناصر الغذائية بالرياضة وأمثلة عليها من الطبق الصّحيّ العُماني.

محتويات الوحدة

- القيم والأخلاق الرياضية.
- الغذاء الصّحي والرياضة.

الأدوات والوسائل التعليمية

- بطاقات مصورة.
- كرات.
- مراتب.
- حبال.
- صناديق.
- أقماع.
- أطواق.

مخرجات التعلّم للوحدة السادسة

يتوقّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصّحة والرياضة.
- يطبّق بعض العادات الصّحية السليمة المرتبطة بالغذاء الصّحي والرياضة في حياته اليومية.
- يقدّر أهمية القيم والأخلاق الرياضية في حياته اليومية.
- يوظّف بعض القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته.



تمهيد

للرياضة دورٌ مهمٌ في تحسين أسلوب حياة الإنسان، لتأثيرها في مختلف جوانب شخصيته، وتتيح فرصًا ومواقف يمكن من خلالها تطوير علاقته مع ذاته وبمن حوله، كما تساهم في اكتساب العديد من القيم والأخلاق الحميدة، ليتمكن من تحمل المسؤولية والقيام بمهامه في المدرسة والأسرة والمجتمع.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف القيم والأخلاق الرياضية.
- يحدّد بعض القيم والأخلاق الرياضية والمواقف المتعلقة بها.
- يميّز بين بعض السلوكيات المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية.
- يطبّق بعض الإرشادات المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية في حياته اليومية.
- يُقدّر أهمية القيم والأخلاق الرياضية في حياته اليومية.

المفاهيم

القيم والأخلاق الرياضية، العمل الجماعي، الأمانة، المواطنة والانتماء، تقبل الآخرين، القيادة، المنشطات، التنمر.

الأدوات والوسائل التعليمية

بطاقات مصورة، كرات، مراتب، أقماع، حبال، صناديق، أطواق.



القيم والأخلاق هي مجموعة من الضوابط والسلوكيات والعلاقات الصالحة مع الآخرين.

تسهم الرياضة في تنمية العديد من القيم والأخلاق الحميدة، وسنتناول في هذا الموضوع بعضاً منها، وهي:

التعاون والعمل الجماعي

أولاً

تجميع القوى الصغيرة لتصبح قوة أكبر لإنجاز العمل الذي يشترك فيه أكثر من فرد.

ويظهر التعاون والعمل الجماعي في عدة مواقف في أثناء ممارسة الرياضة، مثل:



- الأداء بشكلٍ جماعيٍّ والبُعد عن الأنانية .
- بناء علاقات جيدة بين أعضاء الفريق الواحد ومع المنافسين.
- توزيع الأدوار، ووضوح المهام بين أفراد الفريق لتحقيق هدف المجموعة.
- مساعدة الآخرين عند مواجهتهم أيّ تحدٍّ.

الأمانة

ثانياً

احترام الحقوق فيما يتعلق بالمهام والأنظمة والقواعد القانونية.

وتظهر الأمانة في عدة مواقف في أثناء ممارسة الرياضة، مثل:

- عدم الغش، وتجنب استخدام الوسائل والطرق غير المشروعة، مثل: المنشطات.
- الالتزام بقواعد اللعبة والمسابقة الرياضية.
- عدم التحايل والخداع في أثناء المنافسة، مثل: التمثيل للحصول على خطأ ضد المنافس.
- حفظ أسرار الفريق والزملاء وعدم إفشائها.



الاهتمام بمصلحة الوطن والعمل والتضحية من أجله.

وتظهر المواطنة والانتماء في عدة مواقف في أثناء ممارسة الرياضة، مثل:



- التفاني والإخلاص في التدريبات والمنافسات.
- الالتزام بالأخلاق الحسنة عند تمثيل الوطن في المحافل الرياضية.
- التعبير عن حب الوطن بتشجيع المنتخب الوطني وارتداء الملابس التي تحمل الشعار وألوان علم الوطن.
- الحفاظ على الممتلكات، مثل: الأدوات والأجهزة والمجمعات الرياضية.

القدرة في التأثير على الآخرين وتوجيه سلوكهم لتحقيق هدف معين.

وتظهر القيادة في عدة مواقف في أثناء ممارسة الرياضة، مثل:



- تحفيز الزملاء ورفع معنوياتهم لبذل أقصى جهد في أثناء التدريبات والمنافسة الرياضية.
- الظهور كقدوة حسنة للآخرين من خلال الانضباط والالتزام بالأخلاق الحميدة.
- الحفاظ على التركيز وضبط الانفعالات في مواقف اللعب المختلفة، مثل: التأخر في النتيجة.
- مساعدة الآخرين على تطوير أدائهم.



تقدير الآخرين وتقبلهم من حيث اختلافات اللون والعادات والتقاليد والأفكار.

ويظهر الاحترام وتقبل الآخرين في عدة مواقف في أثناء

ممارسة الرياضة، مثل:



- إظهار مشاعر الود نحو الزملاء والمنافسين والحكام والمدرين والإداريين والجمهور.
- احترام الآخرين وعدم إيذائهم، أو الاستهزاء بهم، أو التقليل من شأنهم.
- الوعي وفهم الاختلافات بين الأفراد.
- التواصل السليم مع الآخرين في أثناء ممارسة الرياضة وفي الحياة اليومية.

بعض السلوكيات غير السليمة المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية



تنوّع وسائل المنشطات
كاستخدام بعض العقاقير
المحظورة ونقل الدم.

يلجأ بعض الرياضيين إلى سلوكيات غير سليمة نتيجة عدم تحليلهم بالقيم والأخلاق الرياضية، وسنتناول في هذا الموضوع بعض الأمثلة، وهي:

أولاً: المنشطات

استخدام وسائل أو مواد بهدف الفوز بطريقة غير مشروعة في أثناء التدريب أو المنافسة.



آثار المنشطات: لاستخدام المنشطات آثار صحية ونفسية واجتماعية، مثل:

ضرورة إدراك الطالب مخاطر استخدام المنشطات.



- حدوث مشكلات صحية لأعضاء الجسم، مثل: القلب، والكبد، والكلى، وغدد الجسم وهرمونات.
- حدوث اضطرابات عصبية ونفسية، مثل: القلق المستمر، والاكتئاب، والعدوانية.
- الشعور بالذل والمهانة بعد اكتشاف الرياضي المتعاطي.
- احتمال الإصابة بالعدوى وبعض الأمراض في حالة استخدام طريقة نقل الدم.

ثانياً: التنمر

سلوك عدواني نحو الآخرين بالتعرض لهم بدنياً أو لفظياً أو بإيحاءات الجسم، أو عبر وسائل التواصل الإلكتروني.

آثار التنمر: للتنمر آثار سلبية عديدة على الشخص والمجتمع، مثل:

- احتمالية ابتعاد الرياضي، أو تغيير الفريق، أو تغيير نوع الرياضة.
- الإصابة بالإحباط، أو الاكتئاب، أو الانطواء.
- الغضب وتفرغ الشحنات السلبية تجاه الآخرين بطريقة غير سليمة.

نصح الطالب بضرورة الحوار مع المعلم، أو المدرب، أو ولي الأمر في حالة تعرضه للتنمر والعمل على حل المشكلة.



إرشادات مرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية:

- الحرص على الالتزام بالأخلاق الرياضية، وجعلها من سمات الشخصية الدائمة في الرياضة والحياة اليومية.
- احترام قوانين اللعبة، وتقبل قرارات الحكام، وتحمل المسؤولية عند مخالفتها.
- الابتعاد عن الغش والخداع والتحايل في أثناء ممارسة الرياضة.
- الحرص على توطيد العلاقات مع الزملاء والمنافسين والمعلم والمدرّب والإداريين.
- احترام حقوق الآخرين، وعدم إيذائهم أو التمرر عليهم.
- المحافظة على الممتلكات العامة والأدوات والأجهزة الرياضية.
- ضبط النفس والتحكم في المشاعر في أثناء الفوز، أو الخسارة، أو التعرض للضغوطات.
- زيادة وعي الطلبة حول بعض السلوكيات غير السليمة، مثل: المنشطات، والتمرر، والشغب، وغيرها.
- إدراك الاختلافات بين الطلبة والبيئات التي يعيشون فيها.
- تكوين الفرق والمجموعات دون تمييز أو تحيز مع إتاحة الفرصة لمشاركة الجميع في الأنشطة وتوزيع المهام بينهم.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



القيم التربوية: التعاون، تحمل المسؤولية، الانتماء والولاء، الثقة بالنفس، المواطنة، الاحترام وتقبل الآخر.

مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، التفكير الناقد، الإبداع والابتكار، القيادة.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية



ضرورة تعزيز القيم والأخلاق الرياضية أثناء المواقف التي تحدث في حصص التربية البدنية والصحية.

- شرح مبسط عن القيم والأخلاق الرياضية، مع عرض بعض الأمثلة من خلال (الصور التوضيحية، الفيلم التعليمي).
- يناقش المعلم الطلبة في القيم والأخلاق الرياضية من خلال طرح بعض الأسئلة، مثل:
 - ما القيم والأخلاق التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة الرياضة؟
 - ما أهمية القيم والأخلاق الرياضية؟ اذكر أمثلة عليها.
 - هل هناك سلوكيات مرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية؟

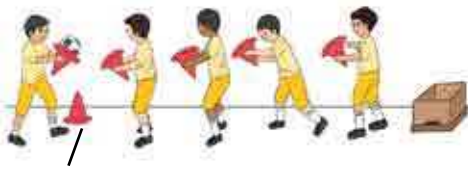


- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تشرح كل مجموعة إحدى القيم والأخلاق الرياضية، مع ذكر أمثلة عليها من مواقف ممارسة الرياضة.
- يعرض المعلم بعض المواقف، ثم يناقشها مع الطلبة ويربطها بالقيم والأخلاق الرياضية، أمثلة:

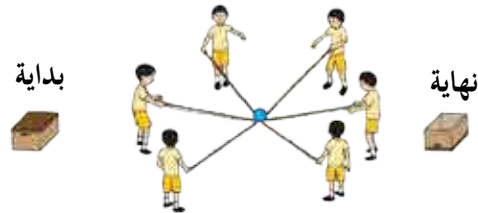
القيمة	التصرف الصحيح	الموقف
الاحترام	احترام قرارات الحكم	قرّر الحكم أنك ارتكبت مخالفة تؤدّي إلى ضربة جزاء على فريقك، وأنت لا تفهم ذلك وتخالفه الرأي.
		قائد الفريق يهزأ بلاعبي الفريق المنافس، ويطلب منك مشاركته في ذلك.
		تسجّل هدفاً باليد في مباراة كرة القدم، والحكم لم يلاحظ المخالفة واحتسب الهدف.
		يؤدّي أحد اللاعبين مستويات مهارية رائعة، ولكنه يحتفظ بالكرة أكثر مما ينبغي دون تمريرها للزملاء الآخرين.
		يغيّر أحد زملائك في الفريق تاريخ ميلاده؛ لكي يستطيع اللعب في بطولة تخص اللاعبين الأصغر سناً.
		يعرض عليك أحد زملائك بعضاً من المواد المنشطة؛ لرغبته في مساعدتك لتطوير أدائك.
		قام أحد الزملاء بتحطيم بعض تجهيزات الملعب.
		تتلفظ بعض الجماهير على أحد لاعبي الفريق المنافس بألفاظ غير لائقة.

- ينقذ المعلم بعض الألعاب الصغيرة، ثم يناقش الطلبة حول ارتباطها بالقيم والأخلاق الرياضية.

نماذج مقترحة لبعض الألعاب الصغيرة:



لعبة (٢): باستخدام الأقماع، ينقل طلبة المجموعة الكرة من خط البداية إلى داخل الصندوق، أو سلة الأهداف.

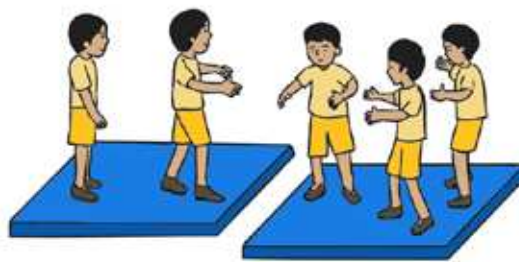


لعبة (١): باستخدام حلقة مربوطة بحبال، ينقل طلبة المجموعة الكرة من منطقة البداية إلى منطقة النهاية.





لعبة (٤): مع إشارة المعلم، يقوم الطالب الأول من كل مجموعة بتحريك جسمه عبر الطوق ليصل إلى الطالب التالي الذي بدوره يكرر الأداء، وهكذا حتى يصل الطوق إلى الطالب الأول مرة أخرى.



لعبة الانتقال (٣): باستخدام مرتبتين، ينتقل طلبة المجموعة من مرتبة إلى أخرى مع حمل المرتبة الأولى ووضعها في الأمام والانتقال إليها، ويكرر الأداء إلى أن يصلوا خط النهاية.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بكتابة بعض السلوكيات غير السليمة المرتبطة بعدم الالتزام بالقيم والأخلاق الرياضية التي تحدث في الحصة أو في أثناء ممارسة الرياضة في المدرسة، أو النادي، أو المجمع الرياضي.
- يختار المعلم - باستخدام البطاقات - سلوكًا غير سليم مرتبطًا بالقيم والأخلاق الرياضية، مثل: (المنشطات، التنمر، سلوكيات أخرى)، ثم يقوم الطلبة بتحليل السلوك باستخدام البطاقات.

القضايا السلوكية الرياضية	الآثار المترتبة عليها	طرق المكافحة والوقاية
تناول مواد منشطة	زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.	وضع قوانين صارمة تصل إلى حرمان اللاعب من المشاركة نهائيًا.



التعلم الذاتي

- تشجيع الطلبة على مشاهدة مباراة رياضية والتركيز على مواقف تُبرز القيم الرياضية، مثل الاحترام، والتعاون، والمواطنة، ثم مناقشة ما تعلموه.
- تكليف الطلبة بابتكار لعبة أو نشاط رياضي يعزز إحدى القيم الرياضية مثل: التعاون والعمل الجماعي، وتطبيقه مع أفراد الأسرة أو الزملاء.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
 - اذكر بعض القيم والأخلاق الرياضية مع تحديد أمثلة لبعض المواقف في أثناء ممارسة الرياضة.
 - يسرد المعلم بعض المواقف والأمثلة، ويطلب من الطلبة تحديد القيم والأخلاق المرتبطة بها.
- ٢- يقترح الطلبة بعض الألعاب الصغيرة المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية.



تمهيد

يُعدُّ الغذاء الصحي ركناً أساسياً لصحة الأفراد والوقاية من الأمراض؛ إذ يُمثّل مكوّناً من مكونات نمط الحياة الصحي، ويمنح الجسم القدرة على ممارسة الأعمال اليومية، وتلبية احتياجاته لأداء النشاط البدني والنمو، كما له أهمية كبيرة في المجال الرياضي بتأثيره في رفع مستوى الأداء وتحقيق الإنجازات الرياضية.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف الغذاء الصحي وأهميته في الرياضة.
- يُميّز بين العناصر الغذائية.
- يحدّد مكونات الغذاء الصحي.
- يطبّق بعض العادات السليمة المرتبطة بالغذاء الصحي والرياضة في حياته اليومية.
- يُقدّر أهمية الغذاء الصحي في الرياضة وحياته اليومية.

المفاهيم

الغذاء الصحي، الطبق الصحي، الكربوهيدرات، الفيتامينات، البروتينات، الدهون، الأملاح المعدنية.

الأدوات والوسائل التعليمية

بطاقات مصورة.



مفهوم الغذاء الصحي

الغذاء الذي يحتوي على جميع الاحتياجات الغذائية اليومية بكميات متوازنة مما يساعد الإنسان على تحسين صحته العامة، والتي من شأنها أن تضمن له القيام بأعماله بنشاط وحيوية وفاعلية.

أهمية الغذاء الصحي للرياضي

يسهم الغذاء الصحي في رفع كفاءة الفرد الرياضي وتفوقه، وتبرز أهميته في عدة جوانب، مثل:

- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للأداء، وبناء الأنسجة وصيانة التالف منها.
- تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.
- الوقاية من الأمراض برفع مستوى أداء الجهاز المناعي.
- تأخير الشعور بالتعب، مما يساعد على الأداء لفترة زمنية طويلة.
- المساعدة على تعافي الجسم (الاستشفاء) بعد التدريب، أو المنافسات.
- تحسين الحالة النفسية، والعقلية، والجسمية، والاجتماعية.

العناصر الغذائية

يتضمن الغذاء عدة عناصر تشمل: (الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والأملاح المعدنية)، وستطرق إلى كل عنصر على النحو الآتي:

الكربوهيدرات

أولاً

تعتمد كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم على نوع النشاط البدني، ومدته وشدة ليحافظ الجسم على طاقته دون فقدانها طوال فترة الأداء.

تعد المصدر الرئيس لإنتاج الطاقة في الجسم، كما تسهم في التحكم بمستويات السكر في الدم، ويمكن الحصول عليها بصورة رئيسة من المصادر الغذائية، مثل: الحبوب (الأرز، والشعير، والقمح)، ويمكن تناولها بصور متعددة: (كالخبز بأنواعه والمعكرونة، والفواكه والخضار)، كما يتوفر القليل منها في الحليب ومشتقاته.



ينبغي للرياضي تناول أطعمة غنية بالبروتينات يوميًا لضمان الصحة العامة والأداء المثالي؛ لأنها تساعد على تكوين العديد من الأنزيمات والهرمونات الرئيسية وقدرتها على الحفاظ على العضلات وإصلاحها.

تُعدُّ المادة الحيوية اللازمة لبناء وتجديد خلايا الجسم وأنسجته، كما تدخل في تركيب الأجسام المضادة التي تزيد المناعة الطبيعية للجسم، ويمكن الحصول عليها بصورة رئيسة من المصادر الغذائية، مثل البروتينات الحيوانية: (الحليب ومشتقاته، والأسماك واللحوم والدواجن والبيض)، والبروتينات النباتية: (الفاصوليا، والبطاطس والعدس).



تُستخدم الدهون بوصفها مصدرًا للطاقة في أثناء التدريبات الخفيفة والمعتدلة، وتُعدُّ من المغذيات الغنية بالسعرات الحرارية القادرة على تلبية احتياجات الطاقة اليومية للرياضيين.

تُعدُّ مصدرًا للطاقة المخزنة في الجسم، وقد تحيط ببعض أعضاء الجسم، مثل: الكليتين والقلب أو كطبقة تحت الجلد، ولها دور في تكوين بعض الهرمونات المهمة للجسم، ويمكن الحصول عليها بصورة رئيسة من المصادر الغذائية، مثل المصادر الحيوانية: (اللحوم والدواجن والحليب ومشتقاته)، والمصادر النباتية: (الأفوكادو، والمكسرات).





يجب الحفاظ على المستوى الطبيعي للفيتامينات في الجسم؛ لأهميتها في تعزيز الأداء الرياضي بالتغلب على التعب والإرهاق، كما يؤدي نقصها إلى ضعف العضلات والمفاصل وتدنّي الأداء الرياضي.



تُعَدُّ الفيتامينات من العناصر التي تساعد على إتمام التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ونمو الإنسان والحفاظ على صحته، كما يمكن الحصول عليها بصورة رئيسة من المصادر الغذائية، مثل: (كبد الدجاج، ولحم البقر، والحليب، وصفار البيض، والخضار والفواكه).



يجب أن تزوّد الوجبة المتوازنة الرياضي باحتياجاته من الأملاح؛ لأن نقص الأملاح خلال التمرين أو المنافسة يسبب بعض التقلصات في العضلات، وبالتالي انخفاض الأداء الرياضي.

الأملاح المعدنية

خامساً

تُعَدُّ الأملاح المعدنية جزءاً أساسياً ومهمّاً من مكونات الجسم ويحتاجها الجسم للتمثيل الغذائي والحفاظ على الصّحة، ويمكن الحصول عليها بصورة رئيسة من المصادر الغذائية، مثل: (الأسماك، واللحوم، والألبان، والبقوليات، والخضروات الخضراء، والسردين).



الماء عنصر مهم في غذاء الرياضي، وينبغي شرب الكميات المناسبة منه يومياً لأهميته في تنظيم درجة حرارة الجسم، وتجنب التعرض لجفاف الجسم؛ مما يؤثر سلباً في وظائف الجسم وكفاءته.



الطبق الصّحيّ

يحتوي الطبق الصّحيّ على الغذاء الذي يتضمّن جميع العناصر التي يحتاجها الجسم بشكلٍ متوازنٍ، مثل: (الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الماء، الدهون).

أمثلة على وجبات صحية من الطبق الصّحيّ العُماني:

وجبة الفطور: رغيف خبز عُماني، كوب حليب، طماطم أو خيار أو جزر، بيضة، قطعة جبن.

وجبة الغداء: كوب أرز، سمك أو لحم أو دجاج، كوب خضار مطبوخة، سلطة مع زيت زيتون.

وجبة العشاء: رغيف خبز أسمر، نصف كوب بقوليات، أو شوربة بروكلي مع فاكهة.



بعض النصائح والإرشادات المرتبطة بتغذية الرياضيين

- إدراك الطالب لأهمية الغذاء الصّحيّ ودوره في تحسين الصّحة والأداء البدني والرياضي.
- ضرورة تناول الغذاء المتنوّع المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية يوميًا.
- الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية، مثل: البقوليات، والحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه.
- الحرص على تناول الخضار والفواكه وشرب الحليب ومشتقاته في الوجبات اليومية.
- تجنب تناول المشروبات الغازية والمُحلّاة والوجبات السريعة والمأكولات المصنّعة التي تحتوي على صبغات ومواد حافظة ودهون مشبعة.
- مراعاة اختيار الوجبات الغذائية وفقًا لنوع الرياضة التي يمارسها الطالب ومدتها.
- عدم ممارسة الرياضة بعد تناول الوجبة الغذائية بما لا يقل عن ساعتين.
- ضرورة شرب كميات كافية من الماء يوميًا.





التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

القيم التربوية: التعاون ، تحمل المسؤولية، الانتماء والولاء ، الثقة بالنفس ، المواطنة ، الاحترام وتقبل الآخر .
مهارات المستقبل: العمل الجماعي ، التواصل الفعّال ، التفكير الناقد ، الإبداع والابتكار ، القيادة .

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن الغذاء الصّحي وعلاقته بالرياضة.
- عرض العناصر الغذائية ومكونات الطبق الصّحي من خلال: (الصور التوضيحية، الفيلم التعليمي).
- مناقشة الطلبة حول الغذاء والرياضة من خلال طرح بعض الأسئلة، مثل:
 - ما الغذاء الصّحي؟
 - ما أهمية الغذاء الصّحي في حياتنا اليومية؟ وما أهميته للفرد الرياضي؟
 - ما العناصر الغذائية؟ وممّ يتكون الطبق الصّحي؟
- يختار المعلم - باستخدام البطاقات المصوّرة - أحد مصادر العناصر الغذائية، مثل: (الزيوت، الأرز، الحبوب، البيض، اللحوم)، ثم يقوم الطلبة بتصنيفها تبعاً للعنصر الغذائي الذي ينتمي إليه، مثل: (الأرز: الكربوهيدرات).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، ثم تقوم كل مجموعة بتصميم طبق غذائي صحي من الوجبات اليومية.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بشرح عنصر من العناصر الغذائية وأهميته في ممارسة الرياضة.



- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة باستخدام البطاقة، بتحليل البرنامج الغذائي اليومي أو الأسبوعي لأفرادها، ثم مناقشته من حيث تنوع العناصر الغذائية والجوانب التي تحتاج إلى تطوير.

الاسم:	التاريخ:
وجبة الفطور	عدد أكواب الماء التي شربتها
وجبة الغداء	عدد العناصر الغذائية التي تناولتها في وجبة الفطور
وجبة العشاء	كيف كان شعورك خلال اليوم؟
الوجبات الخفيفة	

- يقوم (الطالب / الطالبة) بعمل حملة توعوية مصغرة داخل الصف أو المدرسة أو الأسرة حول أهمية الغذاء الصحي للفرد الرياضي، والعادات السليمة وغير السليمة المرتبطة به.

التعلم الذاتي

- تكليف الطلبة القيام بدور "سفير التربية البدنية والصحية" لتنظيم بحملة توعوية إذاعية لتسليط الضوء على أهمية تناول الغذاء الصحي وتأثيره الإيجابي على الجسم.
- تنظيم تحدي الأكل الصحي بين الطلبة، حيث يقوم كل طالب بإعداد وجبة صحية متكاملة، مع تقديم وصفة مكتوبة تشرح مكوناتها وفوائدها الغذائية.

الأنشطة التقويمية

- يسأل المعلم الطلبة:
 - ما الغذاء الصحي؟ وما أهميته لصحة الإنسان والأداء الرياضي؟
 - يذكر المعلم أحد العناصر الغذائية، ويحدد الطلبة أمثلة للمصادر الغذائية للعنصر المحدد.
- يقترح الطالب طبقاً صحياً يحتوي على جميع العناصر الغذائية.



- 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 ، مروان (٢٠٠٢). **التربية الرياضية للإعاقة البصرية**. عمّان . الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم، منير جرس (١٩٩٤). **كرة اليد للجميع**. القاهرة : دار الفكر العربي.
- إبراهيم ، موسى فهمي؛ حسن، عادل علي (١٩٩٤). **التمرينات والعروض الرياضية**. القاهرة: دار المعارف.
- 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 ٨/١١/٢٠٢١م، من <http://www.issepsf.rnu.tn/useruploads/files/1lmds2/BWF%20University%20Course%20Description.pdf>
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (٢٠١٩). **دليل المدربين**.
- أمين، هلال (٢٠١٧). **الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم**. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- البدن، بهية؛ المحمود، رجاء (١٩٩٤). **التمرينات الفنية الحديثة والتعبير الحركي**. البحرين: المؤسسة العربية للطباعة والنشر.
- البرلسي، حنان السيد (٢٠١٤). **الدليل الشامل المختصر لمعلم التربية الرياضية**. المكتبة الرياضية الشاملة. تاريخ الاسترجاع ٢٠/١١/٢٠٢١م، من <https://www.sport.ta4a.us/books/1787--.html>
- برهم، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥). **موسوعة الجمباز العصرية**. عمّان: دار الفكر.
- برهم، عبد المنعم؛ شحاته، محمد؛ تويران، جاسر (١٩٨٩). **موسوعة التمرينات البدنية (ج ٢)**. الأردن: الشرق الأوسط للطباعة.
- برهم، عبد المنعم؛ نمر، محمد خميس (١٩٨٨). **موسوعة التمرينات البدنية (ج ١)**. عمّان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 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 لدنيا الطباعة والنشر.
- توفيق، فراج عبد الحميد (٢٠٠٣). **النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع**. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

- الجميلي، سعد حماد (٢٠١١). **موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة**. عمّان: دار زهران.
- جودة، أحمد عريبي (٢٠١٤). **الإعداد البدني في كرة اليد**. القاهرة: المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الحايك، صادق خالد؛ حسين، نوات علي (٢٠٢١). **إستراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة**. الأردن: المكتبة الوطنية.
- 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.
- الحسن، إحسان محمد (٢٠٠٥). **علم الاجتماع الرياضي**. عمّان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- حسين، عمرو عبد الفتاح (٢٠١١). **أساسيات كرة اليد**. مذكرة تربوية منشورة. جمهورية مصر العربية. جامعة المنصورة.
- خطاب، عطيات محمد (١٩٩٧). **التمرينات للبنات**. القاهرة: دار المعارف.
- 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.
- الخولي، أمين أنور (٢٠٠١). **أصول التربية البدنية والرياضية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدرمللي، تيسير عبد السلام (٢٠١٥). **المهارات الفنية للجُمباز**. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- الربضي، كمال جميل (٢٠٠٥). **الجديد في ألعاب القوى**. عمّان: دار وائل للنشر.
- الزريقات، إبراهيم (٢٠٠٦). **الإعاقة البصرية المفاهيم الأساسية والاعتبارات التربوية**. عمّان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الرضوان، مي (٢٠٢٠). **الجُمباز الإيقاعي**. سوريا: جامعة حماة. تاريخ الاسترجاع ٢٠/١١/٢٠٢١م، من <https://www.saudi-teachers.com/vb/t/159705>
- رياض، أسامة؛ أبو النجا، عصام جمال (٢٠١٦). **التربية الصحية**. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠٩). **ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠١). **موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الزبيدي، خلود مانع (٢٠٠٨). **موسوعة الألعاب الرياضية**. عمّان: دار دجلة.

- زهران، ليلي (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؛ بوعباس، يوسف (٢٠٠١). **الأسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية**. الكويت: ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع.
- الشاذلي، أحمد؛ الحرز، محمود؛ بوعباس، يوسف (٢٠٠٠). **الأسس التطبيقية لتعليم وتدريس الجمباز**. الكويت: منشورات ذات السلاسل.
- شعلان، إبراهيم (٢٠١٤). **دليل الناشئ في كرة القدم**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صابر، فاطمة عوض (٢٠٠٦). **طرق تدريس الألعاب الجماعية**. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- الطائي، عبد الرزاق (١٩٩٩). **التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي**. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- الطويل، نادية؛ أحمد، أميرة؛ مأمون، سناء (٢٠١٧). **الأسس العلمية للتمرينات الإيقاعية**. القاهرة: دار المعارف.
- عبد الباقي، أحمد (٢٠١٤). **الألعاب الرياضية والمسابقات والهوايات**. القاهرة: مركز الراية للنشر.
- عبدالعزيز، رانيا مرسى (٢٠٢٠). **أساسيات الجمباز الإيقاعي**. جامعة أسيوط. تاريخ الاسترجاع ٢٠٢١/١٢/١ من <https://www.saudi-teachers.com/vb/t/159705>
- عجوة، حمدي؛ حرز اوي، فريدة (١٩٩٣). **التمرينات والجمباز (٢) التمرينات الفنية الإيقاعية والتعبير الحركي**. سلطنة عُمان: دائرة إعداد وتوجيه المعلمين الكليات المتوسطة للمعلمين والمعلمات، الطبعة الثالثة.
- 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**. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- فرج، ألين (٢٠٠٤). **أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين**. عمان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
- لبيب، عنايات؛ حسين، بركسان (٢٠٠١). **التمرينات والجمباز الإيقاعي**. القاهرة: جامعة حلوان.
- محمد، محمد علي؛ الديري، علي (٢٠١٣). **مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق**. الأردن: دار الفرقان للنشر والتوزيع.

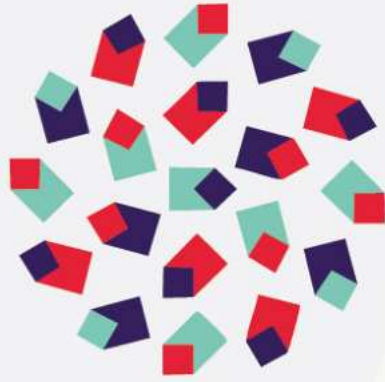
- محمد، كزار حيدر (٢٠٠١). **موسوعة الألعاب الرياضية**. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- محمود، غازي صالح؛ حسن، هاشم ياسر (٢٠١٣). **كرة القدم (التدريب البدني)**. عمّان: مكتبة المجتمع العربي.
- مصيقر، عبدالرحمن (٢٠٠٤). **تغذية الرياضيين**. البحرين: المركز العربي للتغذية.
- معوض، حسين سيد (١٩٩٤). **كرة السلة للجميع**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الهيتي، موفق أسعد (٢٠١٤). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**. عمّان: دار دجلة.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠٢١). **دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الخامس**. سلطنة عُمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٢). **الألعاب والرياضات التقليدية العُمانية**. سلطنة عُمان.
- ياسر، بشار؛ يوسف، طارق علي (٢٠١٧). **الكرة الطائرة مهارات وتخطيط**. عمّان: دار دجلة.
- Athletics weekly (17 July 2014). Morgan Lake's top high jump drills. Date of recovery: 20 November 2021, retrieved from: [https://athleticsweekly.com/featured/morgan-lakes-top-high-jump-drills6037/-/](https://athleticsweekly.com/featured/morgan-lakes-top-high-jump-drills6037/)
- Australian Sports Commission (2012). Playing for Life — Table Tennis. Retrieved 2020/11/15 from: https://escitta.com.au/wp-content/uploads/Playing_for_life_Table_Tennis_manual_v14_2_26_-_2.0.pdf
- Babbitt, Don (23 February 2021). Five great medicine ball exercises for shot putters. Date of recovery: 29 November 2021, retrieved from: <https://www.stack.com/a/five-great-medicine-ball-exercises-for-shot-putters/>
- Brazilian Paralympic Sports School. (n.d.). Manual de inimical a goalball (Edition Española). Brazilian Paralympic Committee (CPB).
- 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 2021/11/15 <https://www.fiba.basketball/documents/Mini-Basketball-English.pdf>
- International Blind Sports Federation, Showdown Committee (n.d.). IBSA showdown coach manual. International Blind Sports Federation.
- International Blind Sports Federation (2022). IBSA showdown rules 2025–2022.
- International Blind Sports Federation (2025). IBSA goalball rules and regulations 2025 (Version 1.0).
- International Handball Federation (2019). teaching handball - teacher guidelines. Retrieved 2021/12/5 from https://www.ihf.info/sites/default/files/03-2020/H@S_booklet_0.pdf

- International Handball Federation. Teaching Handball at school. Retrieved 2021/12/3 from http://handballvic.org.au/wp-content/uploads/10285/03/2017_Booklet_en.pdf
- International Volleyball Federation (2008). MINI-VOLLEYBALL HANDBOOK. Retrieved 2021/11/15 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.
- Muñoz, J. (2013). Manual para entrenadores de goalball. Universidad de Extremadura.
- Tepper, G., Rosario, A &Pruyn, W (2002). Table Tennis in Schools Program. Waterwheel Press.



رقم الإيداع: ٢٠٢٥/٩٦٤١

عُمان
OMAN



الهوية الترويجية الموحدة لسلطنة عُمان



www.moe.gov.om