

نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

# دليل معلم مادة الرياضة المدرسية الصف السابع





سَلْطَنَةُ عُومَانِ  
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّحْلِيْقِ

دليل معلم مادة

# الرياضة المدرسة

الصف السابع

الطبعة التجريبية ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م



أُلِّفَ هذا الدليل وفق القرار الوزاري رقم (٢٠٢٢/٢٢٤)

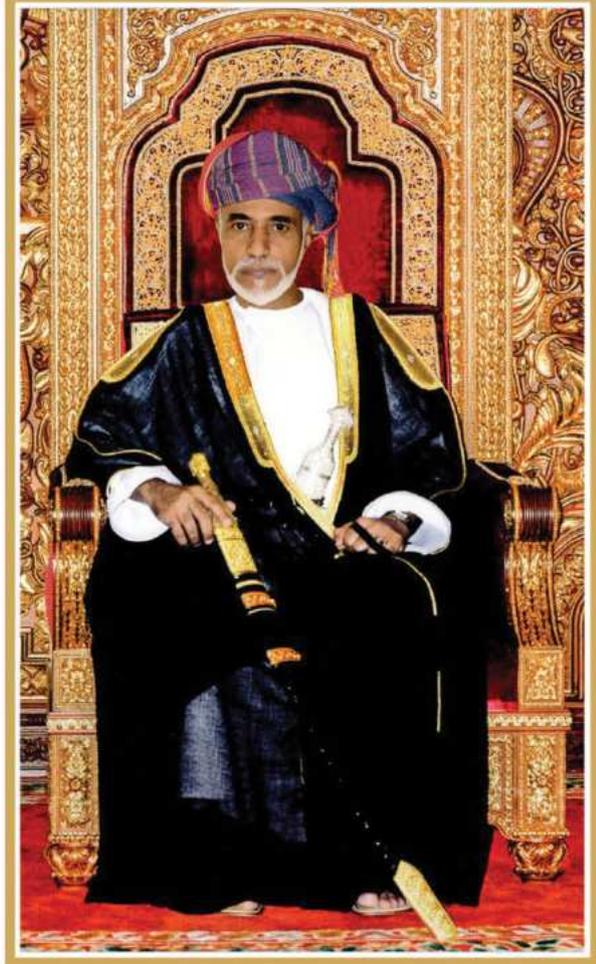
تم إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسم والتصميم والإخراج  
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي  
بالمديرية العامة لتطوير المناهج

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 الذي علّم بالقلم، علّم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على النبي الأكرم، نبينا ومعلمنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلّم.

تُعَدُّ مناهج الرياضة المدرسية جزءاً أساسياً من المناهج الدراسية، فهي وسيلة حيوية تهدف إلى تعزيز النمو الشامل وتكوين المتعلم من الناحية البدنية والحركية، بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية والصحية؛ من خلال بناء شخصيته وتعديل سلوكه، وإكسابه العادات الصحية الوقائية التي تساعد في النهوض بمستوى صحته، وتؤهله لتحمل المسؤولية وتحقيق التقدم والازدهار لمجتمعه.

### معلمي ومعلمات الرياضة المدرسية الأعزاء،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل، الذي أُلّف استكمالاً لخطة تحديث المناهج الدراسية لمادة الرياضة المدرسية، وفق رؤية تطويرية تستهدف إكساب المتعلمين الخبرات المختلفة من المهارات والمعلومات والقيم، بالإضافة إلى تعزيز الاتجاهات الإيجابية لديهم نحو العديد من القضايا الصحية، كما ركّز في إعداد محتوى هذا المنهج على مناسبة البرامج والموضوعات لمتطلبات المرحلة العمرية للمتعلمين وخصائصها، والتنوع في الأنشطة والألعاب والمسابقات الرياضية المضمّنة، والتي تُمهّد لتدريسها في صورتها الرسمية.

وتضمّن هذا الدليل أربع وحدات دراسية هي: (ألعاب القوى، الرياضات والألعاب الحركية (١)، الرياضات والألعاب الحركية (٢)، الثقافة والوعي الصحي)، رُوِيَ فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، وقد احتوت كل وحدة دراسية على عدة موضوعات، يمتدُّ فيها زمن التعلم لكل موضوع من حصتين إلى ثمان حصص، مع إعطاء المعلم مساحة لاختيار الموضوعات التي يدرّسها في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية.

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. بما يجعل المادة أكثر تشويقاً.

والله ولي التوفيق.

المؤلفون

## المحتويات

٧	المخرجات العامة لمادة الرياضة المدرسية .....
٨	خصائص النمو لطلبة الصفين (٨،٧) .....
٩	إرشادات للمعلم .....
١٢	الخطة الدراسية للصف السابع .....
١٣	سفرء الرياضة المدرسية .....
١٤	المهرجانات التعليمية الرياضية .....
١٧	الوحدة الأولى: ألعاب القوى .....
١٩	• الموضوع الأول: سباق التتابع (٤×٥٠)م .....
٣٠	• الموضوع الثاني: الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل .....
٣٩	الوحدة الثانية: الرياضات والألعاب الحركية (١) .....
٤١	• الموضوع الأول: لعبة كرة القدم (للمذكور) .....
٥٢	• الموضوع الثاني: التمرينات الفنية بالأطواق / الجمباز الإيقاعي (للإناث) .....
٦٥	• الموضوع الثالث: لعبة كرة السلة .....
٧٨	• الموضوع الرابع: لعبة الريشة الطائرة .....
٩١	الوحدة الثالثة: الرياضات والألعاب الحركية (٢) .....
٩٣	• الموضوع الأول: لعبة الكرة الطائرة .....
١٠٦	• الموضوع الثاني: لعبة كرة اليد .....
١١٧	• الموضوع الثالث: لعبة كرة الطاولة .....
١٢٨	• الموضوع الرابع: الألعاب الشعبية العُمانية .....
١٣٣	الوحدة الرابعة: الثقافة والوعي الصحي .....
١٣٥	• الموضوع الأول: نمط الحياة الصحي .....
١٤٥	• الموضوع الثاني: السمنة .....
١٥٣	المراجع .....

## المخرجات العامة لمادة الرياضة المدرسية

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

- إكساب المتعلم المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب والمسابقات الرياضية.
- إكساب المتعلم الثقافة الرياضية والصحية والمحافظة على القوام السليم.
- تطوير الحركات الأساسية الفطرية للمتعلم.
- إكساب المتعلم المهارات الأساسية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تعزيز اتجاهات المتعلمين نحو ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز الإحساس بالمسؤولية والقيادة والعمل الجماعي وانتماء المتعلمين.
- تنمية المهارات العامة ومهارات القرن الحادي والعشرين لدى المتعلمين، مثل: العمل الجماعي، وحل المشكلات، والابتكار، والإبداع الحركي والمهاري.
- تعزيز الموروث الشعبي لدى المتعلمين من خلال ممارسة الألعاب الشعبية.
- رعاية ذوي القدرات الخاصة، والارتقاء بمستوى أدائهم.

## خصائص النمو لطلبة الصفين (٧ - ٨)

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

### أولاً: خصائص النمو العقلي

- زيادة القدرة على التفكير والتحليل.
- زيادة القدرة على التحصيل.
- زيادة القدرة على التَّخيل.
- زيادة فترة الانتباه.

### ثانياً: خصائص النمو البدني والحركي

- النمو الجسمي السريع (الطول، والوزن).
- ضعف في التوافق العصبي العضلي والرشاقة؛ بسبب النمو غير المنتظم في الهيكل والعضلات.
- زيادة ملحوظة في القوة البدنية، وتفوق الذكور في معظم القدرات البدنية.

### ثالثاً: خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي

- الميل إلى القدوة وتقليد الأبطال.
- زيادة الرغبة في الانتماء والولاء للجماعة.
- الميل إلى القيادة.
- زيادة الاهتمام بمظهر الجسم وبالمظهر الخارجي.
- زيادة الثقة بالنفس.
- ظهور التقلبات المزاجية، وعدم الثبات على سلوك معيَّن.

## إرشادات للمعلم

### توجيهات عامة:

- أهمية الاطلاع على النشرات التوجيهية لمتابعة المستجدات الحديثة للمادة.
- الاطلاع على مصادر ومراجع علمية متنوعة، وإثراء موضوعات محتوى الدليل.
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الموضوعات.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية بطريقة جاذبة وممتعة، تتيح مشاركة جميع الطلبة بفعالية في الحصة.
- استثمار زمن التعلم بتقليل الشرح النظري، والتركيز على زيادة زمن ممارسة الطلبة ومشاركتهم في تطبيق المهارات الحركية.
- التنوع في الطرق والأساليب التدريسية المستخدمة لتنفيذ محتوى المنهج، بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للطلبة، وبما يتوافق مع نوع الدرس: (تعليم مهارة، تثبيت وإتقان، منافسات وألعاب، تقويم المهارات).
- التوظيف الفعال للأدوات والوسائل التعليمية، وتخزينها في الأماكن المناسبة للمحافظة عليها من التلف.
- التدرُّج في تنفيذ الموضوع بدءاً من تقديم المعلومات المرتبطة بالمهارة، ثم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية.
- مراعاة الفروق الفردية عند تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية.
- مراعاة إشراك الطلبة من ذوي الإعاقات في الأنشطة التطبيقية، بما يتناسب وقدراتهم الحركية والعقلية.
- تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها في أثناء الأداء، مع تعزيز الأداء الصحيح وتشجيعه.
- إتاحة الفرصة للطلبة للقيام بأدوار قيادية؛ للإسهام في تعزيز القيم التربوية الحميدة وتنميتها.
- 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، وبعد الانتهاء منها.
- الإعداد المسبق والتحضير للحصة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية، واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- التأكيد على استخدام التقانة الحديثة في تفعيل المنهج.

## توجيهات استخدام الدليل

- قراءة محتويات الدليل بصورة دقيقة.
- يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية (١) و(٢)، بما يتوافق مع الإمكانيات المتوفرة في البيئة المدرسية.
- يُراعي المعلم عند اختيار موضوعي لعبة الريشة الطائرة ولعبة كرة الطاولة في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية توفراً:
- شبكتين على الأقل لتدريس لعبة الريشة الطائرة، بالإضافة إلى عدد كافٍ من المضارب والرِّيش الطائرة.
- قاعة مغلقة لتدريس لعبة كرة الطاولة، بالإضافة إلى طاولتين على الأقل، وعدد كافٍ من المضارب والكرات.
- تُدرّس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُطبَّق منافسات اللعبة في وحدتي الألعاب الحركية.
- مراعاة تعزيز الانتماء والولاء للوطن في أثناء تدريس الموضوعات وتنفيذ أنشطتها، مثل: اختيار الصيحات، وأسماء المجموعات.
- مراعاة التدرج عند تنفيذ الأنشطة التطبيقية بالبدء بالتمارين التمهيديّة لتنمية الإحساس الحركي، ثم بتدريبات المهارات الأساسية، ثم بالأنشطة التطبيقية.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية وفق الترتيب المبني على تسلسل الأداء الفردي، يليه الأداء بمشاركة زملاء، ثم الربط بين المهارات، ثم أداء المهارات في المنافسات والألعاب والمسابقات الرياضية.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية بما يتلاءم مع بيئة الممارسة، وعدد الطلبة، والأدوات المتوفرة.
- التركيز على المفاهيم العامة والقيم ومهارات المستقبل، مثل: العمل الجماعي، والتعاون، وتحمل المسؤولية في أثناء تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومنافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية، تُوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية، مثل: ألعاب القوى، والألعاب الجماعية.
- تفعيل أدوار الطلبة كسفراء للرياضة المدرسية، وإشراكهم في العملية التعليمية للتوعية ببعض الموضوعات والقضايا، مثل: نمط الحياة الصحي، والسمنة.
- تفعيل المهرجانات التعليمية الرياضية في حصص الرياضة المدرسية وخارجها.

## الخطة الدراسية للصف السابع

إجمالي عدد الحصص للوحدة	عدد الحصص للموضوع	الموضوعات	الوحدة	الفصل الدراسي
٤	٢	● سباق التتابع (٤×٥٠) م.	ألعاب القوى	الأول
	٢	● الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.		
يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة بمجموع (١٢) حصة.	٦ - ٤	● لعبة كرة القدم (للمذكور).	الرياضات والألعاب الحركية (١)	
	٦ - ٤	● التمرينات الفنية بالأطواق (للإناث).		
	٦ - ٤	● لعبة كرة السلة.		
	٦ - ٤	● لعبة الريشة الطائرة.		
يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة بمجموع (١٢) حصة.	٦ - ٤	● لعبة الكرة الطائرة.	الرياضات والألعاب الحركية (٢)	الثاني
	٦ - ٤	● لعبة كرة اليد.		
	٦ - ٤	● لعبة كرة الطاولة.		
	٤ - ٢	● الألعاب الشعبية العُمانية.		
٤	٢	● نمط الحياة الصحي.	الثقافة والوعي الصحي	
	٢	● السُّمنة.		

ملاحظة:

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

## سفراء الرياضة المدرسية

يهدف برنامج سفراء الرياضة المدرسية إلى إشراك المتعلمين وتمكينهم للقيام بأدوار أكثر فعالية 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 بالقضايا الصحية والبدنية والأخلاقية المرتبطة بالرياضة في الحياة اليومية.

### ما الفكرة؟

تعيين مجموعة من الطلبة كسفراء للتوعية في بعض الموضوعات المرتبطة بمناهج الرياضة المدرسية، مثل:

- ممارسة النشاط البدني.
- نمط الحياة الصحي.
- القوام السليم.
- السمنة وزيادة الوزن.
- المنشطات.
- القيم والأخلاق الرياضية.

### ما الصفات التي ينبغي توفرها في الطلبة 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 والصحي.

### ما إجراءات التنفيذ؟

- تدريس الموضوع بمحاوره المحددة.
- تحديد الرسائل المراد نقلها وإيصالها بواسطة الطلبة السفراء.
- تحديد الوسائل والأدوات المُعينة، مثل: (ملصقات توعوية، مقاطع فيديو، ...، وغيرها).
- اختيار الطلبة السفراء وفق المعايير والصفات المحددة.
- تدريب الطلبة السفراء على تناول محاور ورسائل الموضوع واستخدام الأدوات المعينة.
- تطبيق الطلبة السفراء في الصف، ثم المدرسة، ثم الأسرة، ثم المجتمع المحلي وفق خطة زمنية محددة.
- تقييم أداء الطلبة السفراء، وتقديم التغذية الراجعة لهم.

## المهرجانات التعليمية الرياضية

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

- رفع مستوى اللياقة البدنية.
- تطوير المهارات الأساسية والحركية.
- توظيف أداء المهارات في الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة.
- غرس العديد من القيم التربوية والاجتماعية، مثل: روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، والتعاون.
- تعزيز مهارات القيادة والإدارة والتنظيم لدى الطلبة.
- توطيد العلاقات بين المتعلمين وزملائهم.
- تنمية النظام والانضباط الذاتي.
- إتاحة الفرصة لجميع الطلبة للمشاركة في أجواء تنافسية رياضية.

### ما الفكرة؟

تُطبَّق مجموعة من الأنشطة بشكل متزامن 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؟

تتنوع المهرجانات وفقاً للموضوعات والأهداف المراد تحقيقها، حيث يمكن أن يضم المهرجان أنشطة لموضوعات مختلفة، مثل: (الألعاب الرياضية، الصحة، اللياقة البدنية، القيم والأخلاق الرياضية، وغيرها)، أو يقتصر على بعض الأنشطة لموضوع واحد فقط، مثل: الألعاب والمسابقات الرياضية (كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، وغيرها).

## ما أنواع أنشطة المهرجان ؟

الأنشطة المقترحة			الموضوع
ألعاب تمهيدية + مباريات مُصغرة	مسابقات مهارية	تدريبات المهارات الأساسية (المحطات)	الرياضة الرياضية
ألعاب صغيرة	تمريبات على شكل منافسات	أنشطة المحطات	اللياقة البدنية
أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة منهجية	أنشطة المحطات	الصحة
أنشطة تمثيل الأدوار	ألعاب صغيرة	أنشطة منهجية	القيم والأخلاق الرياضية

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

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات وفقاً لعدد الأنشطة وأقسام المهرجان، مع تحديد اسم لكل مجموعة ذات دلالة تربوية أو أسماء لمناطق تاريخية أو محافظات بسلطنة عُمان.
- تضم كل مجموعة من (٤ إلى ٨) طلبة، مع تحديد قائد لكل مجموعة، وزي رياضي بلون محدد.
- يمتدُّ زمن تنفيذ المهرجان من (٣٠) إلى (٦٠) دقيقة، حيث يمارس الطلبة (٣-٥ دقائق) في كل قسم من المهرجان.
- يمكن تنفيذ فعاليات مصاحبة لأنشطة المهرجان، مثل: (أنشطة تلوين مرتبطة بالموضوع، عروض رياضية بسيطة، لقاءات إعلامية مع المشاركين، ...، وغيرها).
- يمكن تسجيل نقاط للمجموعات في بعض الأقسام، وتحديد ترتيب كل مجموعة.
- يُكرَّم جميع المشاركين في ختام المهرجان.

### ما إجراءات التنفيذ؟

- تحديد موضوع المهرجان وأنشطته.
- تحديد عدد الطلبة وزمن المهرجان.
- وضع مخطط لأقسام المهرجان، وتحديد الفعاليات المصاحبة.
- توزيع المهام والمسؤوليات.
- تنفيذ المهرجان، وانتقال المجموعات بين أقسام المهرجان.
- ختام المهرجان، وتكريم المشاركين.



الوحدة الأولى:

# ألعاب القوى



## المقدمة

تُعدُّ ألعاب القوى من البرامج المهمة في تطوير قدرات الطلبة الحركية والبدنية والنفسية، نظرًا لارتباطها بصورة مباشرة وغير مباشرة بباقي مجالات المادة الصحية والتنافسية، كما يسهل ممارسة سباقات ومسابقات ألعاب القوى في البيئة المدرسية، مع توافر بعض متطلباتها البسيطة كساحات الجري أو حفر الوثب أو جهاز الوثب العالي.

وتتضمن هذه الوحدة موضوعين لمسابقات الجري والوثب بما يتوافق مع خصائص المرحلة العمرية للطلبة، وتمهّد لتعلم المسابقات الرسمية في الصفوف اللاحقة، والتي تركز على غرس العديد من القيم التربوية كالعامل الجماعي والثقة بالنفس والمثابرة من خلال تحدي قدرات الطالب، وإتاحة الفرصة لتحقيق أفضل أداء.

كما روعي في إعداد هذه الوحدة تسلسل الموضوعات والأنشطة التي تتضمنها وترابطها بمنهج الصف السادس، وتضمنت الوحدة أيضًا أنشطة تعليمية وتطبيقية متنوعة تناسب جميع الطلبة على اختلاف قدراتهم، مثل: موضوع سباق التتابع (٤ × ٥٠) م، ومسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.

## محتويات الوحدة

- سباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
- الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- الشريط اللاصق.
- جهاز الوثب العالي.
- الصندوق المقسم.
- عصا التتابع.
- الكرات.
- الحواجز.
- الأقماع.
- المراتب.

## مخرجات التعلم للوحدة الأولى

- يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:
- يتعرّف بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى.
- يحدّد بعض النواحي الفنية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى.
- يطبّق بعض القواعد القانونية لسباقات ومسابقات ألعاب القوى.
- يؤدّي مهارات بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى.
- يشارك زملاءه أداء بعض سباقات ومسابقات ألعاب القوى.
- يشعر بالرضا بمشاركته زملائه سباقات ومسابقات ألعاب القوى.



## تهييد

يُعدُّ سباق التتابع (٤ × ٥٠) م من سباقات المضمار الشائقة التي تعتمد على العمل الجماعي وتعاون أعضاء الفريق في نقل عصا التتابع وإيصالها إلى خط النهاية، ويتطلب أدائه التوزيع الأمثل للمتسابقين لعدو مسافة السباق، وإتقان عملية تسليم العصا وفق القواعد القانونية المحددة داخل مناطق التسليم والتسلم، بالإضافة إلى توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: السرعة، والقوة العضلية، والرشاقة، والتوافق.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرف طريقة أداء سباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
- يحدد النواحي الفنية لسباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
- يؤدي سباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
- يطبق القواعد القانونية في أثناء أداء سباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
- يقدر أهمية العمل الجماعي في أثناء مشاركته في سباق التتابع (٤ × ٥٠) م.

## المفاهيم

التتابع، العدو، منطقة التسليم والتسلم، المضمار، مسك العصا، الحارة، البدء المنخفض، البدء العالي.

## الأدوات والوسائل التعليمية

عصا التتابع، الكرات، الأقماع، الحواجز.



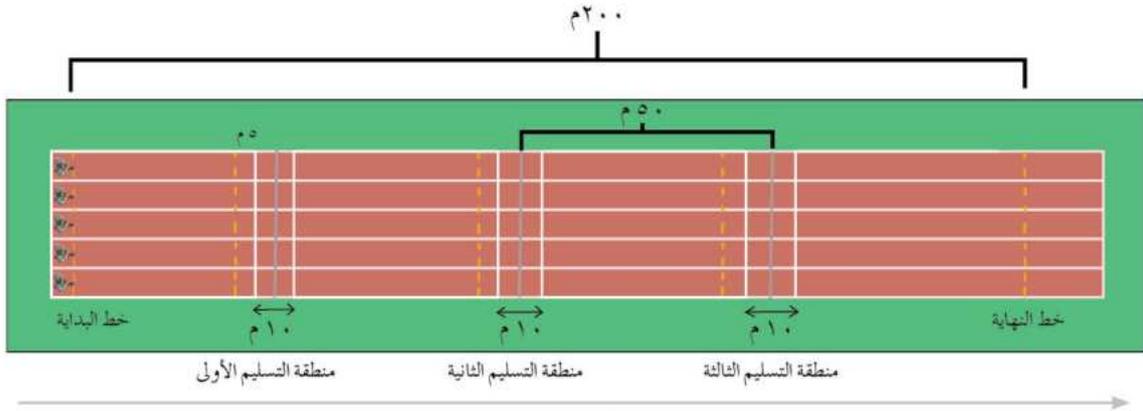
## طريقة الأداء

تتعدد سباقات التتابع الرسمية في ألعاب القوى مثل سباق: (١٠٠ × ٤) م، و (٢٠٠ × ٤) م، و (٤٠٠ × ٤) م. وسنتناول في هذا الموضوع سباق التتابع (٥٠ × ٤) م كتمهيد لسباقات التتابع بما يتوافق مع خصائص المرحلة العمرية للطلبة، ويؤدي سباق التتابع (٥٠ × ٤) م بمشاركة أربعة متسابقين، مع مراعاة النقاط الآتية:

يحق للمتسابق المستلم العدو مسافة (٥) م قبل منطقة التسليم والتسلم.

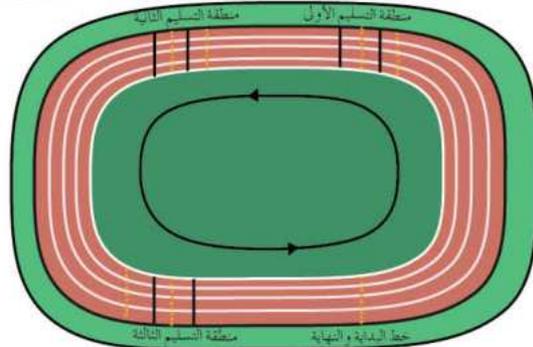
- تحديد مسار بطول (٢٠٠) م، يُقسّم إلى حارات بعرض (١,٢٢) م لكل حارة، مع تحديد مناطق (التسليم والتسلم) بطول (١٠) م، كما في الشكل (١).

- يقف الطالب الأول قبل خط البداية في وضع البدء المنخفض ممسكاً العصا، وعند الإشارة ينطلق بالجري السريع داخل الحارة، ثم يسلم العصا للزميل الثاني داخل منطقة (التسليم والتسلم)، ويكرر الأداء مع الزميل الثالث، ثم الرابع حتى خط النهاية.
- يبدأ احتساب زمن السباق مع إشارة البدء، وينتهي بمرور جذع المتسابق الرابع لخط النهاية.
- يفوز الفريق الذي يُنهي مسافة السباق في أقل زمن.



الشكل (١)

يمكن تنفيذ سباق التتابع (٥٠ × ٤) م في مسار مستقيم أو مسار شبه دائري كمضمار ألعاب القوى، وفقاً للمساحة المتوفرة داخل المدرسة، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)



## النواحي الفنية

يتضمن الأداء في سباق التتابع (4×50)م النواحي الفنية الآتية:

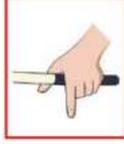
● **البدء:** يقف المتسابق الأول في وضع البدء المنخفض ممسكاً عصا التتابع، بحيث لا تلمس العصا الأرض أو خط البداية في أثناء وضع أصابع اليدين على الأرض، كما في الشكل (3).



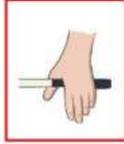
الشكل (3)

توجد أكثر من طريقة لمسك العصا في أثناء البدء المنخفض وستتطرق في هذا الموضوع إلى طريقتين هما:

مسك العصا بالخنصر والبنصر والوسطى.



مسك العصا بين السبابة والإبهام.



● **الانطلاق والعدو:** مع إشارة البدء، ينطلق المتسابق الأول بالعدو مع الحفاظ على السرعة القصوى وانسيابية حركة الجسم حتى يصل إلى المتسابق الثاني، كما في الشكل (4).



الشكل (4)

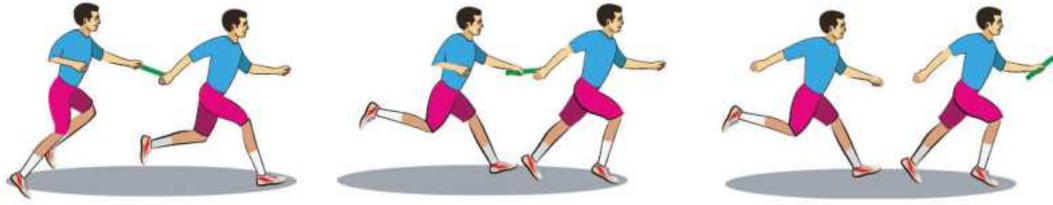


## • التسليم والتسلم: يقف المتسابق (المُستلم) -

توجد عدة طرق لتسليم العصا، وتعدُّ طريقة التسليم من الخارج الأكثر ملاءمة للمبتدئين؛ حيث يتم تسليم العصا من اليد اليسرى للمُسلم إلى اليد اليمنى للمُستلم.

الثاني والثالث والرابع - منتظرًا وصول الزميل حامل العصا (المُسلم) قبل منطقة التسليم والتسلم. مسافة (٥) م، وعند اقترابه ينطلق المُستلم من وضع البدء العالي مع تحريك يده للخلف لاستلام العصا عند إشارة زميله (المُسلم)، الذي يمد يده للأمام لتسليمه العصا، بحيث تتم عملية تمرير العصا

من (المُسلم) إلى (المُستلم) داخل منطقة (١٠) م، كما في الشكل (٥).

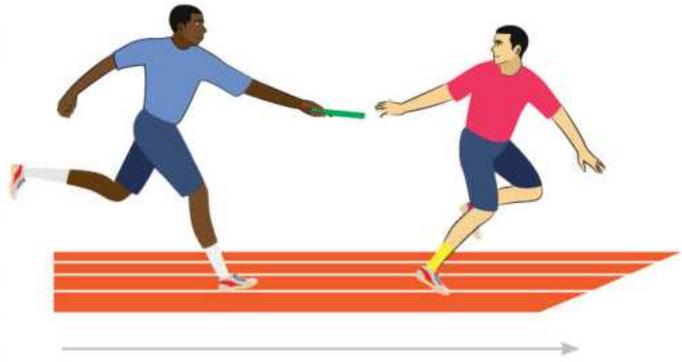


الشكل (٥)

تتم عملية استلام العصا:  
أ - بالقبض من أسفل إلى أعلى.  
ب - بالقبض من أعلى إلى أسفل.



توجد طريقتان لعملية تسليم وتسلم العصا هما: الطريقة البصرية، واللابصرية، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى الطريقة البصرية لمناسبتها لمستوى المبتدئين والمتسابقين الصغار، كما في الشكل (٦).



الشكل (٦)

تعتمد الطريقة البصرية على النظر إلى المتسابق حامل العصا (المُسلم) في أثناء عملية تمرير العصا.



## • يُراعى عند أداء سباق التتابع (٤ × ٥٠ م)، تطبيق القواعد القانونية الآتية:

- يضم كل فريق أربعة متسابقين.
- بدء السباق من وضع البدء المنخفض، وعدم لمس العصا الأرض وخط البداية.
- تُستخدم مكعبات البدء في البدء المنخفض.
- انطلاق المتسابق الأول بعد إشارة بدء السباق.
- يجري المتسابقين في الحارة المخصصة لكل فريق.
- تسليم العصا بين المتسابقين داخل منطقة (التسليم والتسلم).
- في حالة سقوط العصا يجب أن يستعيد المتسابق نفسه الذي أسقطها، ثم يكمل السباق.



مكعب البدء

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يمكن للمعلم تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفقاً لنوع الدرس وترتيبه (تعليمي، تثبيتي وإتقان، تطبيقات ومنافسات، تقويمي).

- شرح مبسط عن سباق التتابع (٤ × ٥٠ م)، والنواحي الفنية المرتبطة به.
- عرض نموذج للنواحي الفنية لسباق التتابع (٤ × ٥٠ م) عن طريق: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).



• أداء التمرينات التمهيدية لسباق التابع (٤ × ٥٠) م، كما هو موضَّح في الأشكال الآتية:



الشكل (٨)

البدء بأوضاع مختلفة، مثل: الانبطاح، الجلوس، ثم الجري لمسافة (١٥) م.



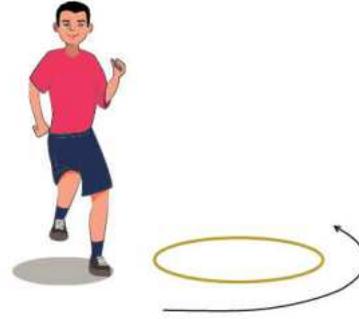
الشكل (٧)

التمرينات التمهيدية للعدو، مثل: الجري مع رفع الركبتين، الجري مع لمس الرجلين خلفاً، الجري بخطوات واسعة، الجري مع مقاومة الزميل.



الشكل (١٠)

تمرير الكرة للجانب بين الزميلين.



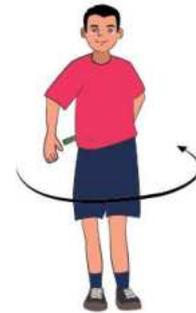
الشكل (٩)

الجري حول الطوق.



الشكل (١٢)

تبادل رمي العصا ومسكها من يد إلى أخرى أمام الجسم.



الشكل (١١)

تدوير العصا حول الجسم.

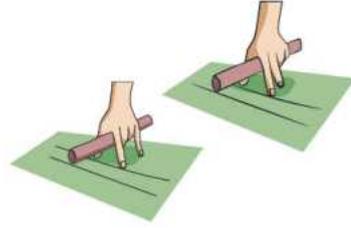


• أداء نماذج تدريبات تعليمية لسباق التتابع (٤×٥٠ م)، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



الشكل (١٤)

مسك العصا وأداء البدء المنخفض.



الشكل (١٣)

مسك العصا بعدة أوضاع، مثل: المسك بين الإبهام والسبابة والوسطى، المسك بالخنصر والبنصر والإبهام.



الشكل (١٦)

تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف مع الثبات، ثم مد اليد ولمس الحائط عند إشارة المعلم.



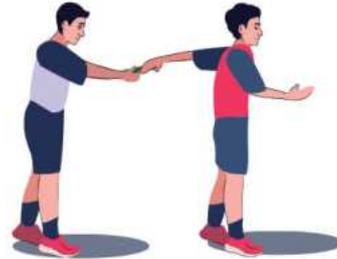
الشكل (١٥)

تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف مع الثبات، ثم مد اليد عند إشارة المعلم.



الشكل (١٨)

وقوف خلف الزميل، تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف، ثم تمرير العصا مع المشي ثم مع الجري.

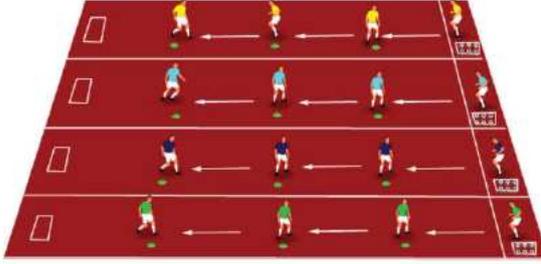


الشكل (١٧)

وقوف خلف الزميل، تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف، ثم تمرير العصا مع الثبات.



### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

### تطوير النشاط

- زيادة المسافة البينية بين الطلبة.
- الأداء بأدوات أخرى مثل العصا.
- تبديل الأماكن بعد وضع الكرة في الصندوق، وجري الطالب الأخير إلى مكان الطالب الأول، وهكذا.

• تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٣٠-٤٠) م، تُقسّم إلى مسارات، وضع صندوقين في كل مسار، الأول به كرات على خط البداية والثاني فارغ على خط النهاية، كما في الشكل (١٩).

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات في المسار، مع وجود مسافات متساوية بينهم.

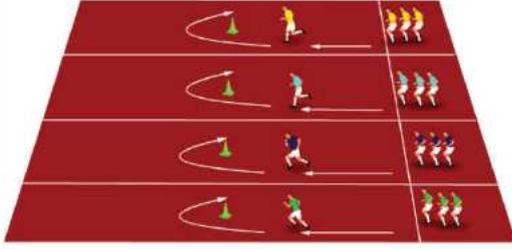
• عند إشارة المعلم يأخذ الطالب الأول من كل قطار كرة، ثم يجري ويسلمها إلى الطالب الثاني والذي بدوره ينقلها إلى الطالب الثالث، وهكذا حتى تصل الكرة إلى الطالب الأخير الذي يجري ليضعها في الصندوق الفارغ ويكرر الأداء حتى تُنقل جميع الكرات، وعودة جميع الطلبة إلى أماكنهم.

• المجموعة الفائزة التي تنقل جميع الكرات أولاً.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

● تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، المجموعة الفائزة التي تُنتهي السباق أولاً.



الشكل (٢٠)

تُقسَّم إلى مسارات، ووضع قمع في كل مسار، كما في الشكل (٢٠).

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

● عند إشارة المعلم ينطلق الطالب الأول من كل مجموعة بالجري والدوران حول القمع، ثم العودة ومسك يد زميله الثاني، وتكرار الأداء مع الزميل الثالث، وهكذا حتى الانتهاء بجري جميع الطلبة حول القمع والعودة إلى خط البداية.

## تطوير النشاط

- زيادة بُعد القمع عن خط البداية.
- الأداء في مسار دائري.

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

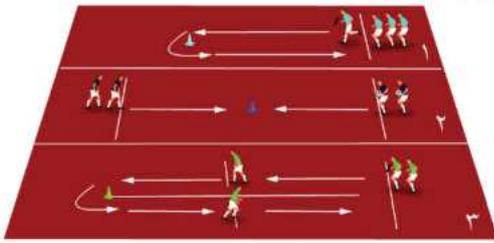
● تحديد مسارات بطول (١٠ - ١٥) م.

● تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في بداية كل مسار، كما في الشكل (٢١).

● المسار (١): العدو، ثم الدوران حول القمع وتسليم العصا للزميل التالي.

● المسار (٢): قطاران متقابلان، كرات لدى أحد القطارين، يجري الطالب الأول من كل قطار إلى منتصف المسافة، ويسلم الكرة إلى الطالب المقابل داخل المنطقة المحددة.

● المسار (٣): الجري وتسليم العصا بين الزملاء.



الشكل (٢١)

## تطوير النشاط

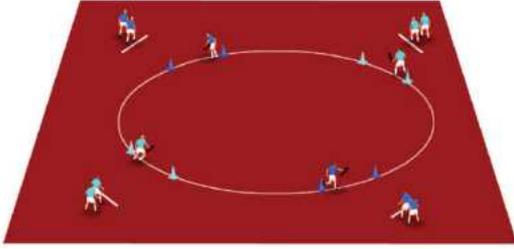
- المسار (١): زيادة مسافة المسار.
- المسار (٢): زيادة المسافة البينية.
- المسار (٣): تغيير الأداة (حلق مطاطية).



### نشاط (٣)

### منافسات سباق التتابع (٥٠×٤) م

#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٢)

● تحديد مسار دائري، مع تحديد أربع مناطق للتسليم والتسلم، بوضع قمعين لكل منطقة بينهما مسافة (٥) م، كما في الشكل (٢٢).

● تقسيم الطلبة إلى فريقين متساويين، وينقسم كل فريق إلى مجموعتين، تقفان متقابلتين أمام منطقة التسليم والتسلم.

● مع إشارة البدء ينطلق الطالب الأول من المجموعة الأولى في كل فريق بالجري وتسليم العصا لزميله المقابل في المجموعة الثانية، واستمرار استلام وتسليم العصا بين طلبة المجموعتين إلى حين عودة كل طالب إلى مكانه.

● الفريق الفائز هو الذي يُنهي السباق أولاً.

#### تطوير النشاط

- زيادة مسافة المسار.
- تغيير طريقة تمرير العصا من أسفل إلى أعلى أو العكس.
- وضع حواجز منخفضة في المسار.

### نشاط (٤)

### السباق الرئيسي لسباق التتابع (٥٠×٤) م

- تحديد مسار بطول (٢٠٠) م، تقسيم الطلبة إلى مجموعات (رباعية).
- أداء السباق الرئيسي (٤٠×٥) م.
- إشراك الطلبة في تحكيم السباق بالتناوب، مع إمكانية استخدام استمارة تسجيل النتائج.

- يمكن للمعلم تنظيم سباق التتابع (٤٠×٥) م على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.



## التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الأرقام القياسية للنتائج المسجلة لسباقات التتابع (٤ × ١٠٠) م (عالميًا، أولمبيًا).
- يبحث الطلبة عن القيم التربوية المرتبطة بأداء سباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسباق التتابع (٤ × ٥٠) م، خارج أوقات اليوم الدراسي.

## الأنشطة التقييمية

- ١- يطلب المعلم من الطلبة: شرح النواحي الفنية لسباق التتابع (٤ × ٥٠) م.
  - ٢- يناقش المعلم الطلبة في بعض الحالات التحكيمية الآتية:
    - خروج المتسابق عن الحارة المخصصة له في أثناء السباق.
    - تمرير المتسابق العصا لزميله خارج حدود منطقة التسليم والتسلم.
    - سقوط العصا من يد المتسابق في أثناء السباق.
    - لمس العصا للأرض في أثناء اتخاذ وضع البدء المنخفض للمتسابق الأول.
- ٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في قطارات، أداء سباق التتابع لمسافة (٤ × ٤٠) م مع مراعاة عملية نقل العصا بطريقة صحيحة، وإشراك الطلبة في إدارة السباق وتحكيمه.

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



## الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل

## تهييد

تُعدُّ مسابقة الوثب العالي من مسابقات الميدان الممتعة التي تمتاز بالجمال الحركي، حيث تهدف المسابقة إلى تعدية حاجز أفقي عبر الارتقاء بقدم واحدة، وتعدُّ الطريقة الظهرية الأكثر استخدامًا في مسابقة الوثب العالي؛ نظرًا لانسيابية الحركة فيها وإمكانية الارتقاء إلى أعلى ارتفاع، ويتطلب أدائها استثمار السرعة المناسبة للاقتراب و الارتقاء الأمثل، بالإضافة إلى توافر عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوافق.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- يحدّد المراحل الفنية للوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- يؤدّي مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- يُطبّق القواعد القانونية لمسابقة الوثب العالي.
- يشعر بالثقة عند أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

## المفاهيم

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

## الأدوات والوسائل التعليمية

جهاز الوثب العالي، الشريط اللاصق، الكرات، المراتب، الأقماع، الحواجز، الصندوق المقسم.



## طريقة الأداء

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



الشكل (١)

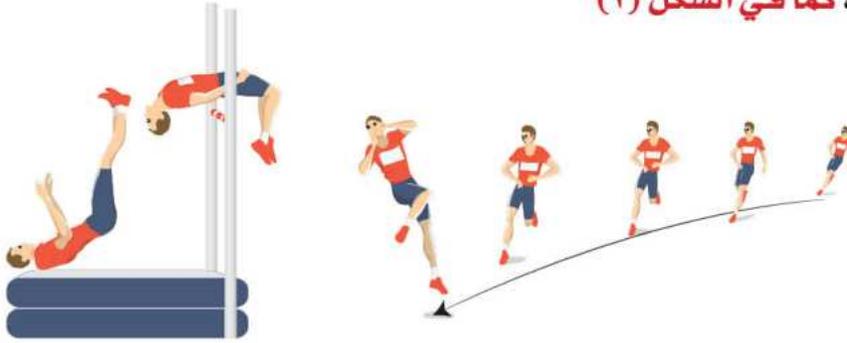
- وضع جهاز الوثب العالي الذي يتكون من قائمتين وعارضة، ومرتبة لمنطقة الهبوط، وتحديد منطقة اقتراب بطول (١٥-٢٠) م،

كما في الشكل (١).

- يقف اللاعب مواجهًا جهاز الوثب، ويقرب بخطوات تتراوح بين (٩ إلى ١٣) خطوة، ثم يرتقي لتعدية العارضة.
- يُزاد ارتفاع العارضة بعد كل جولة، ويفوز اللاعب الذي يجتاز أعلى ارتفاع.

• ينقسم الأداء في مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية إلى المراحل الفنية

الآتية، كما في الشكل (٢)



الشكل (٢)

**الهبوط:** الهبوط على الكتفين والظهر مع الحفاظ على تباعد الركبتين، وسحب الرأس باتجاه الصدر.

**الطيران:** رفع الذراع المتقدمة إلى أعلى بحيث تتخطى العارضة، مع رفع الحوض فوقها وتقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس، وتباعد الركبتين حتى يسمح بتقوس أكبر للجسم.

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

**الاقتراب:** الجري من (٩ إلى ١٣) خطوة في مسارٍ منحنٍ، بزيادة معدل السرعة وتردد الخطوة بشكل متواصل.



### • يُراعى عند الأداء القواعد القانونية الآتية:

- يُرتب المتنافسون لأداء محاولاتهم بالقرعة.
- الارتقاء بقدم واحدة.
- تعديدية العارضة من أعلى دون سقوطها.
- يُمنح المتنافس (٣) محاولات، ويُستبعد من المسابقة إذا لم يتمكن من تعديدية العارضة في الارتفاع المحدد خلال (٣) محاولات.
- يُزاد ارتفاع العارضة بعد كل جولة بما لا يقل عن (٢) سم.

### الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة ومراحلها الفنيّة.
- عرض نموذج للأداء عن طريق: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).

يمكن للمعلم مساعدة الطالب في تحديد قدم الارتقاء باستخدام علامات ضابطة.

يمكن للمعلم تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفقاً لنوع الدرس وترتيبه.



• أداء التمرينات التمهيدية للوثب العالي، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



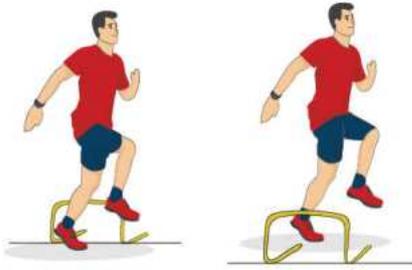
الشكل (٤)

الحجل لمسافة (٥) م.



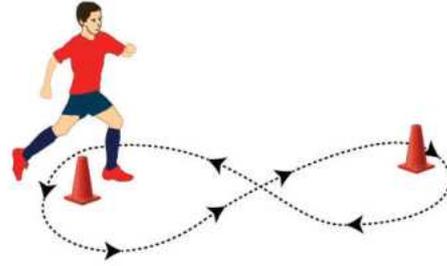
الشكل (٣)

التمرينات التمهيدية للعدو، مثل: الجري مع رفع العقبين، ولمس الرجلين خلفًا.



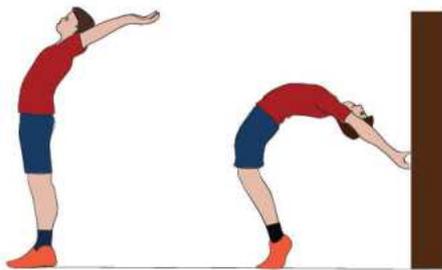
الشكل (٦)

تبادل الوثب الجانبي بقدم واحدة.



الشكل (٥)

الجري مع رفع الركبتين في مسارٍ على الشكل (٨).



الشكل (٨)

التقوس خلفًا مع سند اليدين على الحائط.

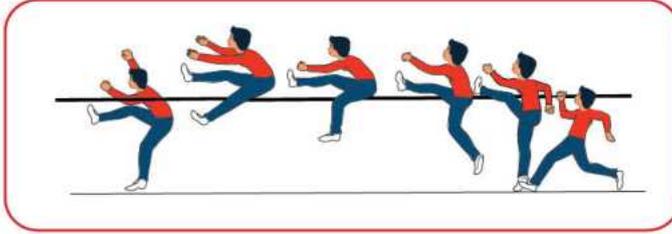


الشكل (٧)

رفع الجذع عاليًا خلفًا للوصول لوضع التقوس.

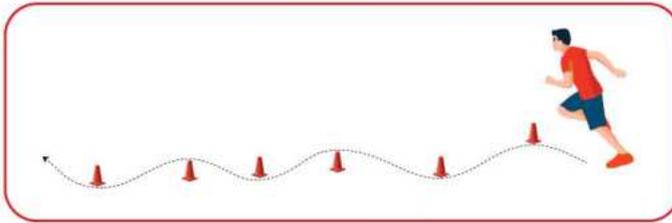


• أداء تدريبات تعليمية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



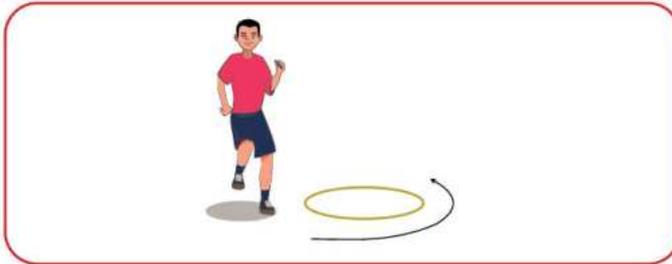
الشكل (٩)

١- الاقتراب في خطٍ مستقيم، الوثب بالطريقة المقصية والهبوط بوضع الوقوف، كما في الشكل (٩).



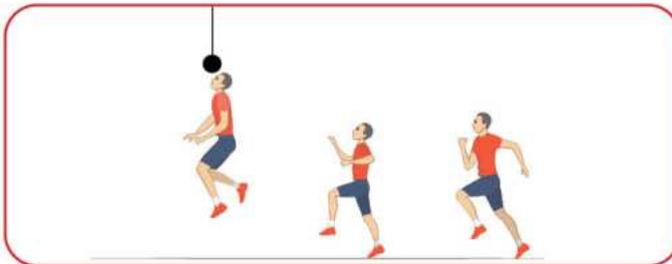
الشكل (١٠)

٢- الجري في مسارٍ منحنٍ باستخدام الأقماع أو الكرات، كما في الشكل (١٠).



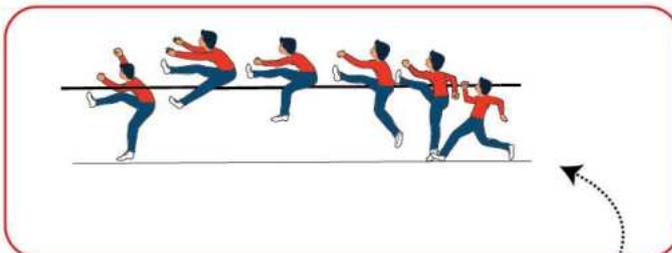
الشكل (١١)

٣- الاقتراب في مسارٍ دائريٍّ و الوثب بقدمٍ واحدةٍ مع الدوران (ربع لفة)، ثم (نصف لفة)، كما في الشكل (١١).



الشكل (١٢)

٤- الاقتراب في مسارٍ منحنٍ والدوران ولمس الكرة المعلقة باليد ثم بالرأس، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٥- الاقتراب في مسارٍ منحنٍ من (٣-٥) خطوات، ثم الوثب بالطريقة المقصية والهبوط بوضع الوقوف، كما في الشكل (١٣).





الشكل (١٤)

٦- الارتقاء بالطريقة الظهرية من الوقوف على الأرض، ثم باستخدام صندوق (مع أو بدون العارضة)، كما في الشكل (١٤).



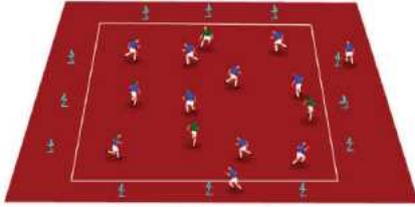
الشكل (١٥)

٧- الاقتراب في مسارٍ منحنٍ من (٣-٥) خطوات، ثم أداء الوثب بالطريقة الظهرية والهبوط على المرتبة، كما في الشكل (١٥).

## ألعاب تمهيدية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

### نشاط (١)

#### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٦)

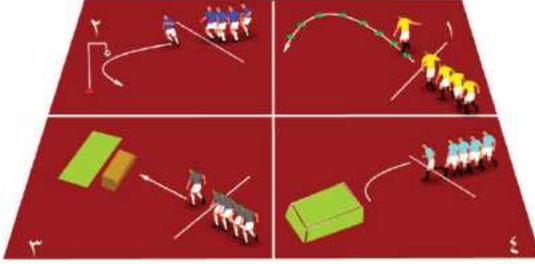
- تحديد مستطيل، وضع حواجز متنوعة الارتفاعات على محيطه، كما في الشكل (١٦).
- يقف جميع الطلبة داخل المستطيل، مع تحديد (٣) طلبة كمطاردين.

#### تطوير النشاط

- عند إشارة البدء، يجري المطاردون لمحاولة لمس جميع الطلبة، ومن يُلمَس يجري لفة واحدة حول محيط المستطيل بتعدية الحواجز، ثم العودة مرة أخرى داخل المستطيل.
- يتم تبديل المطاردين بعد مرور (١-٢) من الدقائق.
- زيادة عدد المطاردين.
- زيادة عدد الحواجز.
- تغيير طريقة الوثب وتعدية الحواجز (بقدم واحدة، بالقدمين).



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

## تطوير النشاط

- تغيير التمرينات.
- زيادة صعوبة التمرين في المحطة.

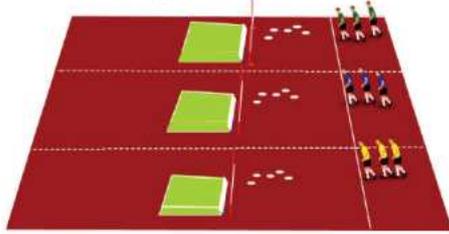
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في محطات على شكل قطارات، كما في الشكل (١٧).
- المحطة (١): الجري بتعدية العلامات في مسارٍ منحنٍ.
- المحطة (٢): الجري في مسارٍ منحنٍ مع الوثب ولمس الكرة المعلقة باليد.
- المحطة (٣): الجري لمسافة (٥-٩) م، ثم الوثب من على القطعة الأخيرة للصندوق المقسم، والارتقاء والدوران ربع لفة والهبوط على المرتبة.
- المحطة (٤): الاقتراب في مسارٍ منحنٍ، ثم الوثب بالطريقة المقصية والهبوط على المرتبة.

## منافسات مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية

## نشاط (٢)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي ينجح أكبر عدد من أعضائها في اجتياز الارتفاعات المحددة والوصول إلى آخر مرحلة.



الشكل (١٨)

## تطوير النشاط

- زيادة ارتفاع العارضة.
- الوثب دون العلامات الضابطة.

- جهاز الوثب العالي، مع تحديد علامات ضابطة للاقتراب والارتقاء، تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في مسارات، كما في الشكل (١٨).
- يقوم الطالب الأول من كل مجموعة بأداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية باستخدام العلامات الضابطة، بدءاً من ارتفاع (٧٠) سم، ثم يكرر الأداء مع زيادة ارتفاع العارضة، وانتقال الطالب الذي ينجح في تعدية الارتفاع إلى المرحلة التالية.
- يُستبعد الطالب الذي لم يتمكن من تعدية الارتفاع المحدد.



- جهاز الوثب العالي، مع تحديد منطقة الاقتراب.
- أداء المسابقة الرئيسية للوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل، مع التدرج في ارتفاع العارضة.
- إشراك الطلبة في تحكيم المسابقة بالتناوب، مع إمكانية استخدام استمارة تسجيل النتائج.

- يمكن للمعلم تنظيم مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية بالمدرسة.

### التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الأرقام القياسية والنتائج المسجلة لمسابقة الوثب العالي (عربيًا، عالميًا، أولمبيًا).
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمسابقة الوثب العالي خارج أوقات اليوم الدراسي.

### الأنشطة التقويمية

- ١- يطلب المعلم من الطلبة: تحديد المراحل الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية.
- ٢- يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:
  - ارتقاء المتسابق بالقدمين واجتيازه للعارضة.
  - استبعاد المتنافس من مسابقة الوثب العالي في حالة فشله بتعدية العارضة في الارتفاع المحدد خلال محاولة واحدة.
  - زيادة ارتفاع العارضة بعد كل جولة بمقدار (٥) سم.
- ٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في قطارات؛ لأداء مسابقة الوثب العالي، مع إشراك الطلبة في إدارة المسابقة وتحكيمها.

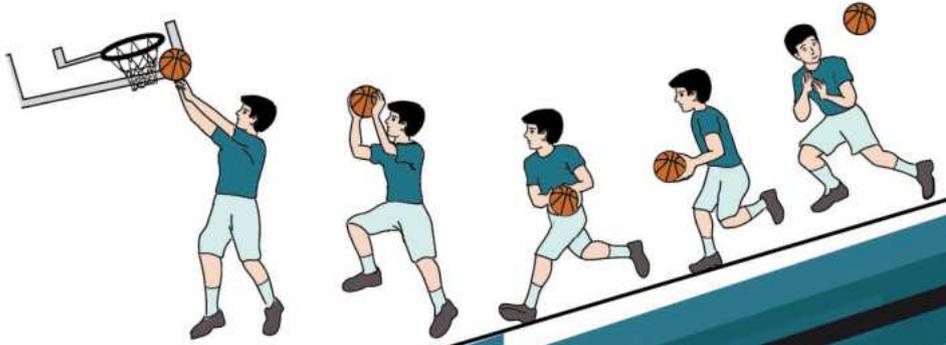
- يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النواحي الفنية للأداء.





الوحدة الثانية:

# الرياضات والألعاب الحركية « ١ »



## المقدمة

تُعَدُّ الألعاب والمسابقات الرياضية من البرامج المهمة في مناهج الرياضة المدرسية، لإتاحتها الفرصة للطلبة لتوظيف المهارات والحركات الأساسية التي اكتسبوها وإبراز قدراتهم البدنية والحركية. بمشاركة زملائهم في المباريات والمسابقات الرياضية المتنوعة، كما تساهم في إكساب الطلبة السمات التربوية والقيم الاجتماعية الحميدة، مثل: العمل الجماعي، واحترام الآخرين، والتعاون، والالتزام بالقواعد القانونية، بالإضافة إلى الثقة بالنفس.

وتم تناول الألعاب في هذه الوحدة بصورتها الرسمية استكمالاً لما تم تناوله من الألعاب المصغرة في المناهج السابقة، وذلك بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية، مع التركيز على أهم المهارات الأساسية والقواعد القانونية اللازمة لممارسة اللعبة.

وتتنوع موضوعات هذه الوحدة إلى نماذج من الألعاب الجماعية وألعاب المضرب بالإضافة إلى الجمباز الإيقاعي، حيث تتضمن موضوعات الألعاب، مثل: لعبة كرة القدم، ولعبة كرة السلة، ولعبة الريشة الطائرة، بالإضافة إلى التمرينات الفنية بالأطواق في الجمباز الإيقاعي.

## محتويات الوحدة

- لعبة كرة القدم.
- لعبة كرة السلة.
- التمرينات الفنية بالأطواق (الجمباز الإيقاعي).
- لعبة الريشة الطائرة.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات القدم.
- الأقماع.
- ريش الطائرة.
- الشريط اللاصق.
- كرات السلة.
- سلم الرشاقة.
- المقاعد السويدية.
- سلال الأهداف.
- المضارب.
- المرامي.
- الأطواق.
- العصي.
- الحواجز.
- الحبال.
- البالونات.
- الإيقاع الموسيقي.

## مخرجات التعلم للوحدة الثانية

- يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:
- يتعرَّف بعض مهارات الألعاب الحركية.
  - يتعرَّف بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
  - يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
  - يطبِّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.
  - يوظف 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.



## تهييد

تُعدُّ لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية المشوقة وأكثرها انتشارًا؛ نظرًا لسهولة ممارستها وتنوع مهاراتها وبساطة قواعدها القانونية، ويبرز فيها أهمية العمل الجماعي بين أفراد الفريق في أداء المهام الهجومية والدفاعية وتعاونهم في إحراز الأهداف ومنع الفريق المنافس من تسجيلها، وتتطلب ممارسة لعبة كرة القدم توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: التحمُّل، والقوَّة العضلية، والسرعة، والرشاقة .

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.
- يحدّد بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.
- يميّز بين مراكز اللعب في لعبة كرة القدم.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة القدم.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة كرة القدم.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة القدم.

## المفاهيم

المحاورة، الاستلام، وجه القدم الأمامي، مراكز اللاعبين.

## الأدوات والوسائل التعليمية

كرات القدم، الأقماع، المرامي.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم:

تم تناول نشأة لعبة كرة القدم وتاريخها في سلطنة عمان والعالم في مناهج الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

للأغراض التعليمية يمكن تعديل بعض القواعد وفقاً لقدرات الطلبة في هذه المرحلة العمرية، مثل:  
- تقليص عدد اللاعبين إلى (٧) أو (٩) لاعبين لكل فريق، ومساحة اللعب والمرمى وزمن المباراة.

• تُلعب مباراة كرة القدم بواسطة فريقين، يتكون كل فريق من (١١) لاعباً، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة وإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس، يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.

• مدة المباراة: تُلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (٤٥) دقيقة، وتكون مدة الاستراحة بين الشوطين (١٥) دقيقة.

• ركلة البداية: يحدد الفريق الرابع بالقرعة المرمى الذي سيهاجمه أو تنفيذ ركلة البداية، كما تنفذ ركلة البداية في الشوط الثاني، وبعد تسجيل الأهداف.

• احتساب الهدف: يتم احتساب الهدف عند تجاوز

الكرة بكامل محيطها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.

• تُطبق في مباراة كرة القدم العديد من القواعد، مثل:

- لا يسمح للاعبين بلمس الكرة باليد أو الذراع باستثناء حارس المرمى.

- لا يسمح لحارس المرمى لمس الكرة باليد أو الذراع خارج منطقة الجزاء.

- تُعدُّ الكرة خارج اللعب عندما تجتاز بكاملها خط المرمى أو الخط الجانبي (التماس)، وتستأنف بإعادتها إما بركلة مرمى أو بركلة ركنية أو برمية تماس (جانبية).

• الكرة: تُستخدم كرة بمقاس (٥).

• الملعب: تُمارس لعبة كرة القدم في المباريات الدولية في ملاعب بأبعاد تتراوح بين (١٠٠-١١٠) م لطول خط التماس (الخط الجانبي)، وبين (٦٤ - ٧٥) م لطول خط المرمى، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



## المهارات الأساسية للعبة كرة القدم وطريقة أدائها

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

### أولاً: التصويب (ركل الكرة بوجه القدم الأمامي)

يُستخدم غالباً في التصويب على المرمى وفي ركل الكرة للمسافات الطويلة، ويؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

- ١- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وخلفها.
- ٢- مرجحة الرجل الراكلة للخلف، ثم للأمام مع مدّ الركبة عند ركل الكرة.
- ٣- ميل الجذع إلى الأمام وركل الكرة بوجه القدم الأمامي، مع امتداد القدم للمتابعة.



توجيه نظر اللاعب نحو اتجاه تصويب الكرة.

الشكل (٢)



يمكن للمعلم توضيح أجزاء القدم (الأمامية، الداخلية، باطن القدم)، التي تستخدم في المهارات الأساسية.



## ثانياً: السيطرة على الكرة العالية بالصدر

تم تدريس مهارتي استلام الكرة بأعلى الفخذ وبوجه القدم الأمامي في منهج الصف السادس.

تُستخدم لاستقبال الكرات العالية فوق مستوى الصدر، بما يسهم في السيطرة والاستحواذ على الكرة في المساحات الضيقة بوجود المنافسين، وتؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

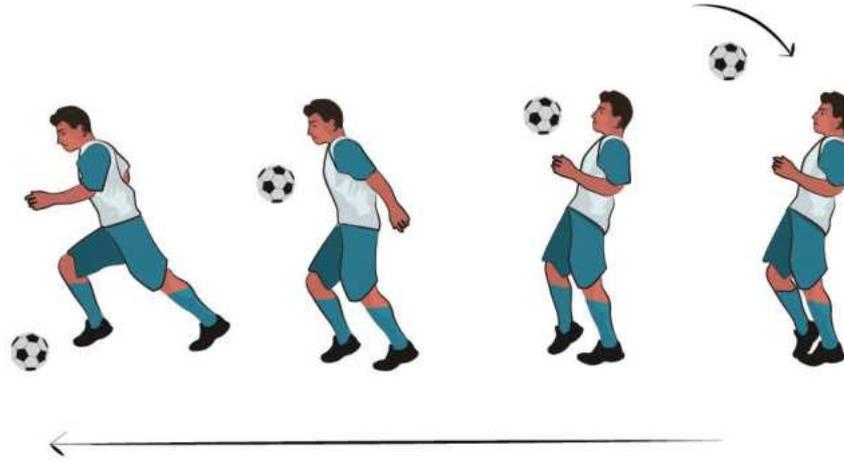
١- وقوف مواجه الكرة مع تباعد القدمين.

٢- ثني الركبتين قليلاً مع الاحتفاظ بتوازن الجسم.

٣- ميل الجسم إلى الخلف، مع تقدم الصدر إلى الأمام قليلاً قبل وصول الكرة، ورفع الذراعين لحفظ التوازن، والنظر باتجاه الكرة.

٤- ارتخاء عضلات الصدر وسحبه للخلف قليلاً؛ لامتناس حركة الكرة وسرعتها وضمان سقوطها أمام الجسم.

يمكن للاعب التحرك إلى مكان استلام الكرة وفقاً لارتفاعها وسرعتها.



الشكل (٣)

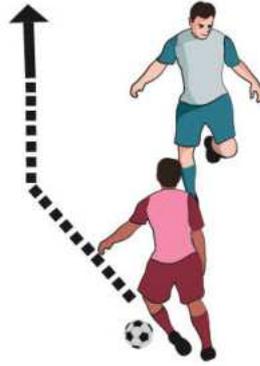


تُستخدم بهدف التخلص من المنافس والوصول إلى مكان مناسب للتمرير أو التصويب، وهناك أنواع عديدة للمحاورة، مثل: المحاورة من الأمام، والمحاورة من الجانب، والمحاورة من الخلف، وسنتناول في هذا الموضوع المحاورة من الأمام.

### المحاورة من الأمام

تُستخدم عندما يواجه اللاعب المستحوذ على الكرة (المهاجم) أحد المدافعين، وتؤدي المحاورة من الأمام بأشكال عديدة، مثل:

١- **المحاورة من الأمام بالتمويه للجانب:** أداء حركة خداعية للجانب، وعند استجابة المدافع لحركة الخداع يقوم المهاجم بالمرور في الاتجاه الآخر بالكرة، كما في الشكل (٤).



الشكل (٤)

٢- **المحاورة بالطريقة المقصية:** أداء حركة دوران شبه كاملة بوجه القدم الخارجي فوق الكرة، ثم ركل الكرة بالقدم الأخرى والمرور بجانب المدافع، كما في الشكل (٥).



الشكل (٥)



## مراكز اللاعبين في لعبة كرة القدم

تتحدد مراكز اللاعبين (١١ لاعبا) ووقوفهم في الملعب وفقاً لطريقة لعب الفريق، فعلى سبيل المثال: يمكن تحديد مراكز اللاعبين في طريقة اللعب (٤-٤-٢) كما في الشكل (٦):

- **حارس المرمى:** يدافع عن المرمى باستخدام يديه وكامل أجزاء جسمه داخل منطقة الجزاء.
- **لاعبو خط الدفاع:** يتكوّن من قلبي الدفاع، بالإضافة إلى الظهيرين الأيمن والأيسر، ومهمتهم منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف بقطع التمريرات واستخلاص الكرة، ثم بناء الهجوم.
- **لاعبو خط الوسط:** يتكون من لاعبي الوسط الهجومي والدفاعي بالإضافة إلى الجناحين الأيمن والأيسر، ومهمتهم مساندة الهجوم بمحاولة إيصال الكرة للمهاجمين، ومساندة الدفاع بمحاولة قطع تمريرات لاعبي الفريق المنافس.
- **المهاجمون:** مهمتهم الأساسية هي صنع وإحراز الأهداف.



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

- شرح مبسط عن لعبة كرة القدم، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها: ( ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، السيطرة على الكرة العالية بالصدر، المحاورة، مراكز اللاعبين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).





الشكل (٨)

المشي مع ثبات الكرة بين رأسي الزميلين وعدم سقوطها.



الشكل (٧)

سحب الكرة بأسفل القدم للخلف، ثم للجانب، من المشي ثم الجري.



الشكل (١٠)

تبادل نقل الكرة بين القدمين بباطن القدم.



الشكل (٩)

ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، ورفعها لمسكها باليد.



الشكل (١٢)

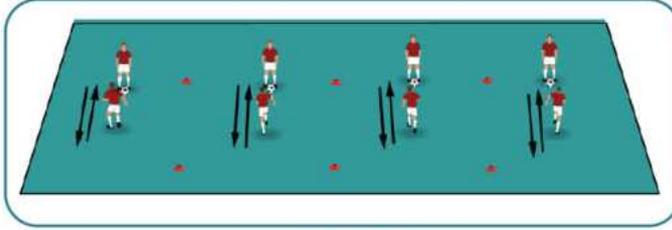
تنطيط الكرة بالقدم والفخذ.



الشكل (١١)

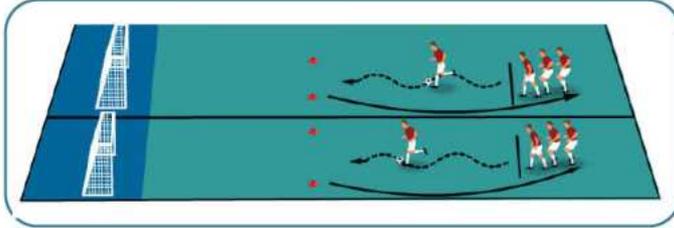
المشي بالكرة وركلها في اتجاهات عديدة داخل الملعب.





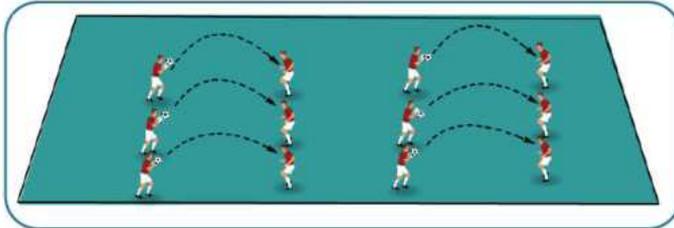
الشكل (١٣)

١- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي:  
صفان متقابلان (ثنائيات) أ- مسك الكرة. ب- لمس الكرة بوجه القدم الأمامي، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٢- ركل الكرة بوجه القدم الأمامي:  
قطاران، الجري بالكرة، ثم ركلها بوجه القدم الأمامي للتصويب نحو المرمى، كما في الشكل (١٤).



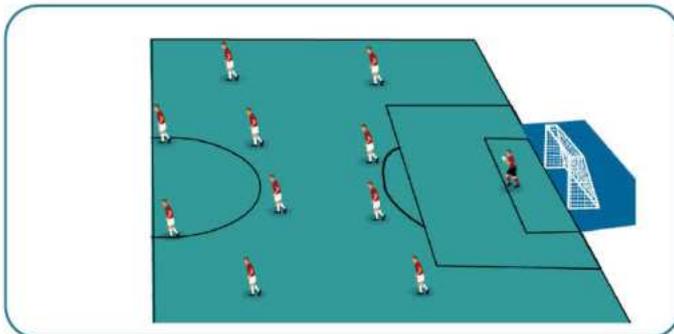
الشكل (١٥)

٣- السيطرة على الكرة بالصدر: صفان متقابلان (ثنائيات)، أ- مسك الكرة ورميها. ب- استلام الكرة بالصدر، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٤- المحاورة: قطاران متقابلان بينهم مسافة (١٠) م، الجري بالكرة والمحاورة ضد القمع في منتصف المسافة، ثم التمرير للزميل في القاطرة المقابلة، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

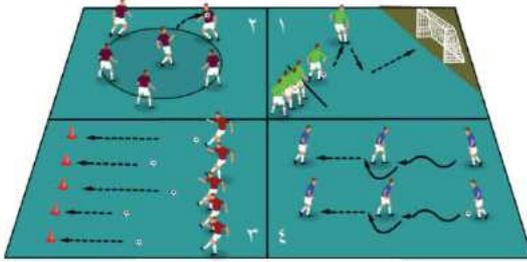
٥- مراكز اللاعبين: انتشار داخل الملعب، الجري مع نداء المعلم للوقوف في المركز المحدد لكل لاعب، كما في الشكل (١٧).

ملاحظة: يمكن للمعلم تنفيذ التدريب على (٧) أو (٩) طلاب حسب المساحة المتوفرة في المدرسة.



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).



الشكل (١٨)

## تطوير النشاط

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

• **المحطة (١):** قطار، التحرك بالكرة، ثم تمريرها للزميل واستلامها، ثم التصويب بوجه القدم الأمامي نحو المرمى.

• **المحطة (٢):** دائرة، وقوف طالب قائد داخل الدائرة وبقية الطلبة على محيطها، يرمي الطالب الكرة للطلبة على محيط الدائرة لاستقبالها بالصدر.

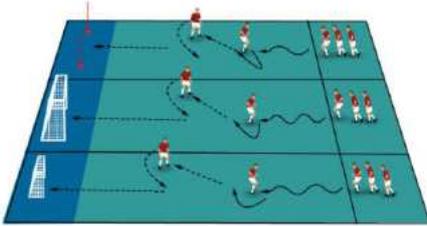
• **المحطة (٣):** صف، ركل الكرة بوجه القدم الأمامي لإصابة الأقماع.

• **المحطة (٤):** قطار (مجموعات ثلاثية)، المحاورة ضد المدافع، ثم التمرير للزميل المواجه.

## الرّبط بين المهارات

نشاط  
(٢)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

## تطوير النشاط

- زيادة مسافة التصويب.
- المحاورة ضد مدافع إيجابي (فعال).

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات، مع وقوف زميل مواجه ومدافع أمام كل قطار، كما في الشكل (١٩).

• ينطلق الطالب الأول بالكرة للمحاورة ضد مدافع غير فعّال، ثم تمرير الكرة إلى الزميل المواجه الذي يمسكها، ثم يرميها باليد للطلاب الأول، لاستلامها بالصدر، ثم التصويب نحو المرمى بوجه القدم الأمامي، وهكذا يكرر الأداء.



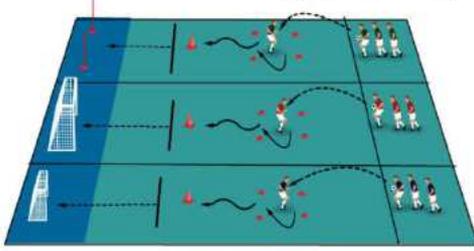
• في حال عدم تمكن

اللاعب من السيطرة على الكرة

بالصدر داخل حدود المربع يعود إلى خلف

القطار دون إكمال المحاورة والتصويب على المرمى.

• المجموعة الفائزة التي تحرز أهدافاً أكثر خلال الزمن المحدد.



الشكل (٢٠)

### تطوير النشاط

- وقوف حارس مرمى.
- استبدال القمع بمدافع إيجابي (فعال).

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

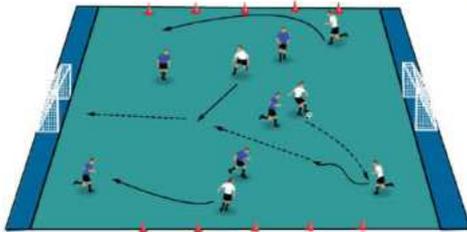
• تحديد مسارات، مع تحديد مربع على بُعد (٥) م، من خط البداية في كل مسار، ووضع قمع في منتصف المسافة بين المربع والرمى في كل مسار، كما في الشكل (٢٠).

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات عند خط البداية في كل مسار، مع وقوف طالب من كل مجموعة داخل المربع.

• يرمي الطالب الأول من كل قطار الكرة نحو الزميل داخل المربع، ليسيطر عليها بالصدر، ثم التحرك لمحاورة القمع والتصويب نحو المرمى، ويكرر الأداء مع تبديل الأدوار بجري الطالب من القطار نحو المربع، وهكذا تستمر المنافسة.

• المجموعة الفائزة التي تحرز

نقاطاً أكثر خلال زمن المباراة.



الشكل (٢١)

### تطوير النشاط

- وقوف حارس المرمى.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

• تحديد مستطيل (٢٠ × ١٥) م، وضع مرمى وأقماع على خطوطه الجانبية، كما في الشكل (٢١).

• تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (٥ × ٥)، وتحديد مرمى وأقماع لكل مجموعة، لعب مباراة في كرة القدم وإحراز الهدف بركل الكرة نحو مرمى وأقماع الفريق المنافس، مع احتساب نقطة في حالة إصابة أحد الأقماع، ونقطتين في حالة التسجيل بالرمى.



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

• يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في لعبة كرة القدم على مستوى الصف الدراسي، أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الفرق الأكثر تنويجًا بالبطولات (العالمية، الأولمبية)، وإنجازات المنتخب الوطنية.  
- يطلب المعلم إلى الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم خارج أوقات اليوم الدراسي.

### الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطلبة:

• متى تستخدم المهارات الآتية: ركل الكرة بوجه القدم الأمامي، السيطرة على الكرة بالصدر، المحاورّة؟  
• قارن بين مراكز اللعب في كرة القدم، من حيث الواجبات الموكلة لكل لاعب في مركزه.

٢- يناقش المعلم القواعد القانونية مع الطلبة في الحالات الآتية:

- لمس اللاعب الكرة باليد أو الذراع.

- لمس حارس المرمى الكرة باليد أو الذراع خارج منطقة الجزاء.

- خروج جزء من الكرة عن حدود الملعب (خط المرمى، الخط الجانبي).

٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، يقوم المعلم برمي الكرة باتجاه الطالب ليستقبلها، ثم يقوم بالمحاورّة ضد المدافع والتصويب نحو المرمى.

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



## تمهيد

تُعدُّ التمرينات الفنية بالأطواق أحد أقسام منافسات الجمباز الإيقاعي، وتُؤدَّى فيها الحركات باستخدام الطوق بصورة متجانسة تتسم بالجمال الحركي من خلال الربط بين الحركات المختلفة كالمرجحات والدورانات والوثبات والحجل في مستويات مختلفة واتجاهات متعددة، كما تسهم التمرينات بالأطواق في تنمية عناصر اللياقة البدنية، مثل: التوافق العصبي العضلي، والمرونة، والرشاقة.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تتعرَّف التمرينات الفنية بالأطواق في الجمباز الإيقاعي.
- تميِّز بين حركات التمرينات الفنية بالأطواق في الجمباز الإيقاعي.
- تؤدِّي بعض التمرينات الفنية بالأطواق في الجمباز الإيقاعي.
- توظِّف التمرينات الفنية بالأطواق في جمل حركية في الجمباز الإيقاعي.
- تشارك زميلاتها في تصميم جملة حركية بالأطواق في الجمباز الإيقاعي.
- تستمتع بأداء بعض التمرينات الفنية بالأطواق في الجمباز الإيقاعي.

## المفاهيم

التمرينات بالأطواق، التوافق، الاتزان، الإيقاع الحركي، المرجحات، الدورانات، درجة الطوق، رمي ولقف، الجملة الحركية.

## الأدوات والوسائل التعليمية

الشريط اللاصق، الأطواق، الإيقاع الموسيقي.



## طريقة الأداء / النقاط الفنية

تؤدي التمرينات الفنية بالأطواق في أوضاع عديدة، مع تنوع طرق مسك الطوق والحركات التي يمكن أدائها، وسنتناول في هذا الموضوع بعض النماذج لطرق مسك الطوق وأوضاعه والحركات التي تؤدي به، وهي كالآتي:

### أولاً: طرق مسك الطوق

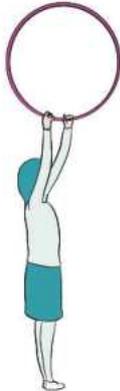
توجد طرق عديدة لمسك الطوق سواءً بيد واحدة أو باليدين معاً، وسنتناول في هذا الموضوع الطرق الآتية، مثل:



٢- المسك من أعلى بيد واحدة أو باليدين معاً، وفيها يواجه ظهر اليد الجسم عند رفع الطوق.



١- المسك من أسفل بيد واحدة أو باليدين معاً، وفيها تواجه راحة اليد الجسم عند رفع الطوق.



٤- المسك المتبادل، وفيها يُمسك الطوق باليدين معاً، يد من أعلى والأخرى من أسفل عند رفع الطوق.

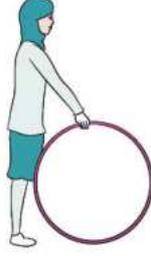


٣- المسك من الخارج، وفيها تمسك اليدين الحافة الخارجية للطوق.

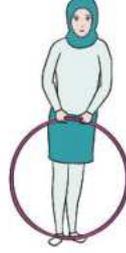


## ثانياً: أوضاع الطوق بالنسبة للجسم

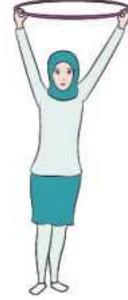
يتخذ الطوق بالنسبة إلى الجسم ثلاثة أوضاع، وهي كالآتي:



٣- وضع الطوق مستعرضاً على الجسم.



٢- وضع الطوق موازياً للجسم.



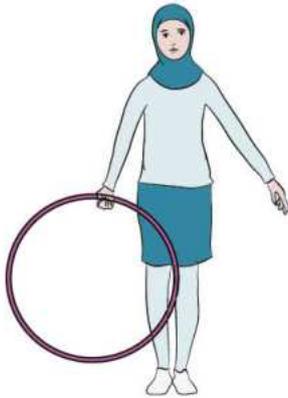
١- وضع الطوق متقاطعاً مع الجسم بحيث يوازي فيه الطوق الأرض.

## ثالثاً: حركات تمرينات الأطواق

تنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بالأطواق إلى المرحجات والدورانات والدحرجة والوثب، وسنتناول في هذا الموضوع بعض الأمثلة لكل قسم:

### أ. مرجحة الطوق بالذراع أو الذراعين معاً:

أمثلة لبعض الحركات:



٢- المسك من أسفل، المرحجة أمام الجسم من جانب إلى آخر بيد واحدة أو باليدين.

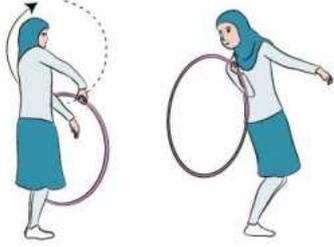


١- المسك من أعلى، المرحجة بجانب الجسم أماماً وخلفاً بيد واحدة.

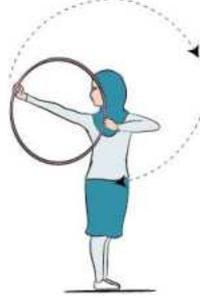


## ب. دوران الذراع أو الذراعين بالطوق:

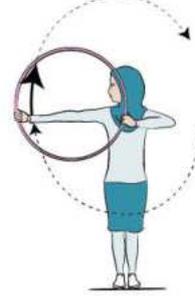
### أمثلة لبعض الحركات:



٣- دوران الذراع بالطوق أماماً وخلفاً بيد واحدة على جانبي الجسم في شكل دائرتين مترابطتين (8).



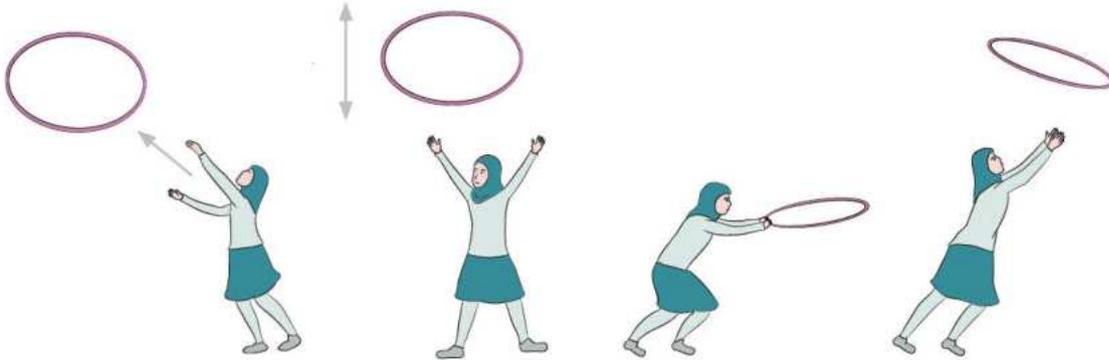
٢- المسك من الخارج، دوران الذراعين بالطوق بجانب الجسم أماماً وخلفاً.



١- المسك من الخارج، دوران الذراعين بالطوق أمام الجسم من جانب إلى آخر.

## ج. رمي ولقف (استلام) الطوق:

### أمثلة لبعض الحركات:



٢- المسك من أعلى، رمي الطوق عمودياً من المرجحة البندولية والاستلام بنفس اليد أو باليد الأخرى أو مع الزميلة.

١- المسك من الخارج أمام الجسم، رمي الطوق أفقياً إلى الأعلى وإلى الأمام، ثم لقفه.

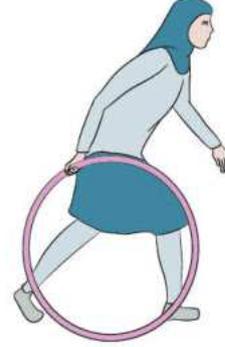


## د. دحرجة الطوق واستلامه:

أمثلة لبعض الحركات:



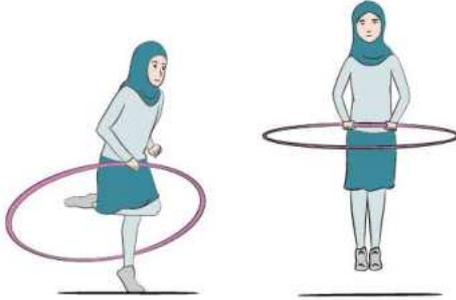
٢- وضع الطوق متقاطعًا مع الجسم،  
الدحرجة من جهة إلى أخرى أمام الجسم.



١- وضع الطوق بجانب الجسم وللخلف  
قليلاً، دحرجة الطوق أمامًا.

## هـ. الوثب البسيط والعالي بالطوق:

مثال:



١- المسك من أعلى باليدين، الوثب داخل الطوق.

## جملة حركات التمرينات بالأطواق

تتضمن الجملة الحركية للتمرينات بالأطواق مجموعة من الحركات، مثل: المرجحات، والدورانات، ودحرجة الطوق ورميه ولقظه، بالإضافة إلى المشي، والحجل، والوثب بالطوق، وتنقسم الجملة الحركية إلى:

يمكن أن تتضمن الجملة الحركية  
بعض الدحرجات والشقبات  
وحركات الاتزان.

- الدخول والوقوف.
- حركات الجملة الحركية الجزء الرئيس.
- الوضع النهائي.
- الخروج.



## اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء جملة حركات التمرينات بالأطواق في الجمباز الإيقاعي:

- ١- تحديد المدة الزمنية لجملة الحركات بين (٦٠ إلى ٩٠) ثانية.
- ٢- تؤدَّى جملة الحركات في مساحة مربعة (١٢ × ١٢) م.
- ٣- اختيار الإيقاع الموسيقي لجملة الحركات: (العدّ، 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.

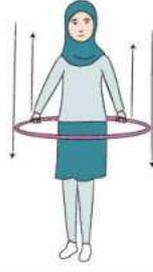
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يتم تدريس حركات التمرينات بالأطواق في حصتين أو أكثر، ثم توظيفها في الجملة الحركية للتمرينات بالأطواق.

- شرح مبسط للتمرينات بالأطواق.
- عرض نماذج لبعض التمرينات بالأطواق بواسطة: (المعلمة، الطالبات، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).

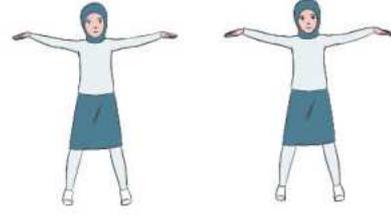


• أداء تمرينات تحضيرية في الجمباز الإيقاعي.



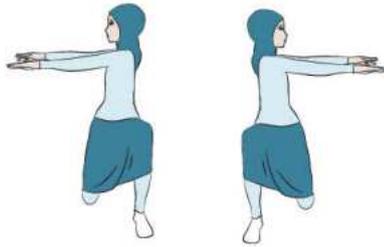
الشكل (٢)

[وقوف، مسك الطوق] تحريك الطوق حول الجسم، ثم تمريره من أعلى إلى أسفل الجسم.



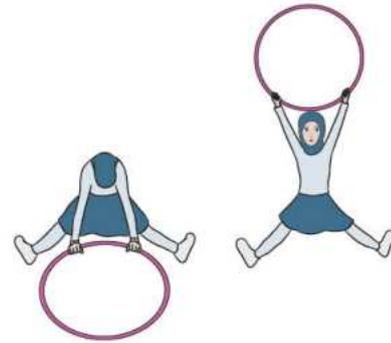
الشكل (١)

[وقوف فتحًا، الذراعان جانبًا] ثني مفصلي الرسغين لأسفل ولأعلى.



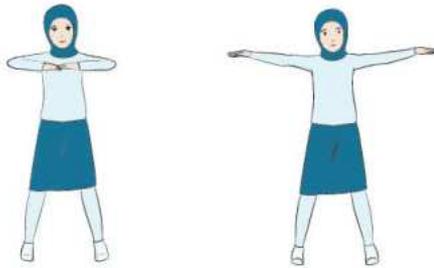
الشكل (٤)

[نصف جثو، الذراعان أمامًا] تبادل لف الجذع جانبًا.



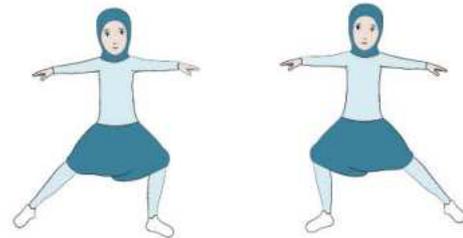
الشكل (٣)

[جلوس طويل فتحًا، مسك الطوق، الذراعان عاليًا] ثني الجذع أمامًا أسفل.



الشكل (٦)

[وقوف فتحًا، انثناء عرضًا] مدّ الذراعين جانبًا.

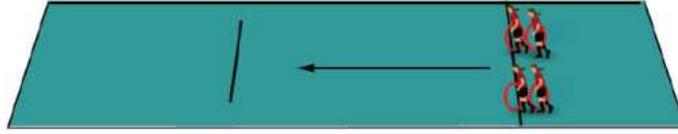


الشكل (٥)

[وقوف، الذراعان جانبًا] تبادل الطعن جانبًا مع الثبات.



• أداء تمارين تعليمية لأوضاع وطرق المسك، والحركات التي يمكن أداؤها بالأطواق، كالاتي:



الشكل (٧)

١- وقوف، المشي مع أداء طرق مسك الطوق وفقاً لنداء المعلمة، كما في الشكل (٧).



الشكل (٨)

٢- وقوف، مرجحة الذراع بالطوق للأمام وللخلف، كما في الشكل (٨).



الشكل (٩)

٣- وقوف، دوران الذراعين بالطوق للأمام وللخلف، كما في الشكل (٩).



الشكل (١٠)

٤- وقوف، تدوير الطوق في المكان مع الجري حوله، كما في الشكل (١٠).

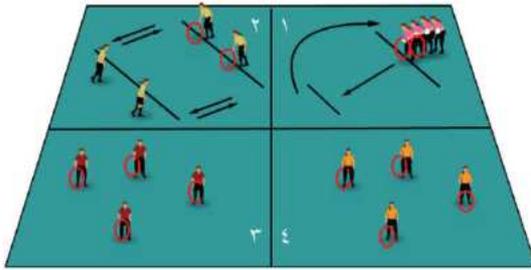


الشكل (١١)

٥- وقوف، المشي مع رمي الطوق إلى الأعلى ولقغه، كما في الشكل (١١).



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٢)

تطوير النشاط

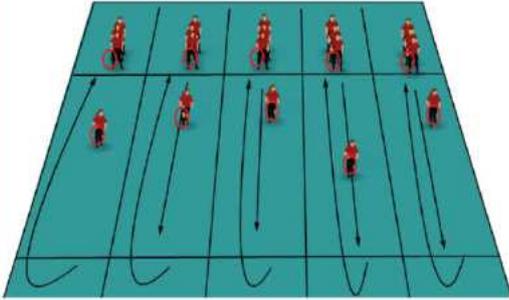
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٢).
- **المحطة (١):** قطار، دوران الذراعين بالطوق بجانب الجسم للأمام وللخلف مع تبادل الخطو للجانبين.
- **المحطة (٢):** صفان متقابلان، تبادل دحرجة الطوق مع الزميلة، ثم المشي في المكان والتصفيق.
- **المحطة (٣):** انتشار حر، رمي الطوق عمودياً من المرجحة البندولية، ثم التصفيق ولقفه باليد نفسها أو باليد الأخرى.
- **المحطة (٤):** انتشار حر، مسك الطوق باليدين عالياً، ثم مرجحته لأسفل، والوثب من داخله بقدم تلو الأخرى.



### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

الذراعين بالطوق المستعرض، ومدهما أعلى الرأس (٤-١) عدات، ثم خفضهما (٨-٥) عدات. **المسار الخامس:** المشي خطوة واسعة، ثم أداء الوثب بالطوق بالقدمين أو بقدم تلو الأخرى.



الشكل (١٣)

### تطوير النشاط

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

• تحديد خطي البداية والنهاية، بينهما مسافة (٥ - ١٠) م، تُقسم إلى (٥) مسارات، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٣).  
- أداء الحركات في كل مسار كالآتي:

• **المسار الأول:** المشي مع مرجحة الذراع بالطوق بجانب الجسم للأمام وللخلف (٤-١) عدات، ثم تبديل الأداء باليد الأخرى (٥ - ٨) عدات.

• **المسار الثاني:** المشي مع دوران الذراعين بالطوق أمام الجسم من جانب إلى آخر (٤-١) عدات، ثم دوران الذراعين بالطوق بجانب الجسم للأمام وللخلف (٥ - ٨) عدات.

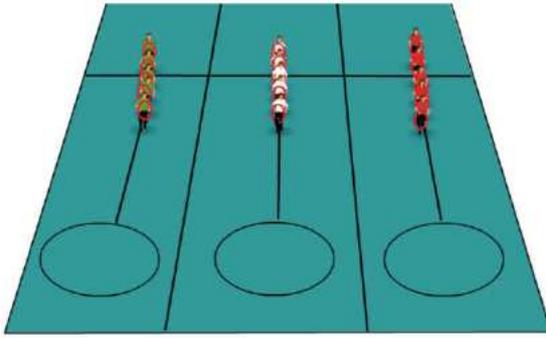
• **المسار الثالث:** المشي مع مسك الطوق أفقيًا، ثم رميه باليدين للأعلى ولقفه (٤-١) عدات، ثم رميه عمودياً بيد واحدة ولقفه باليد الأخرى (٥-٨) عدات.

• **المسار الرابع:** أداء تبادل الحجل والخطو مع رفع



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- للخروج لتشكيل صف.
- تُحسب نقطة للمجموعة الأفضل أداءً في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

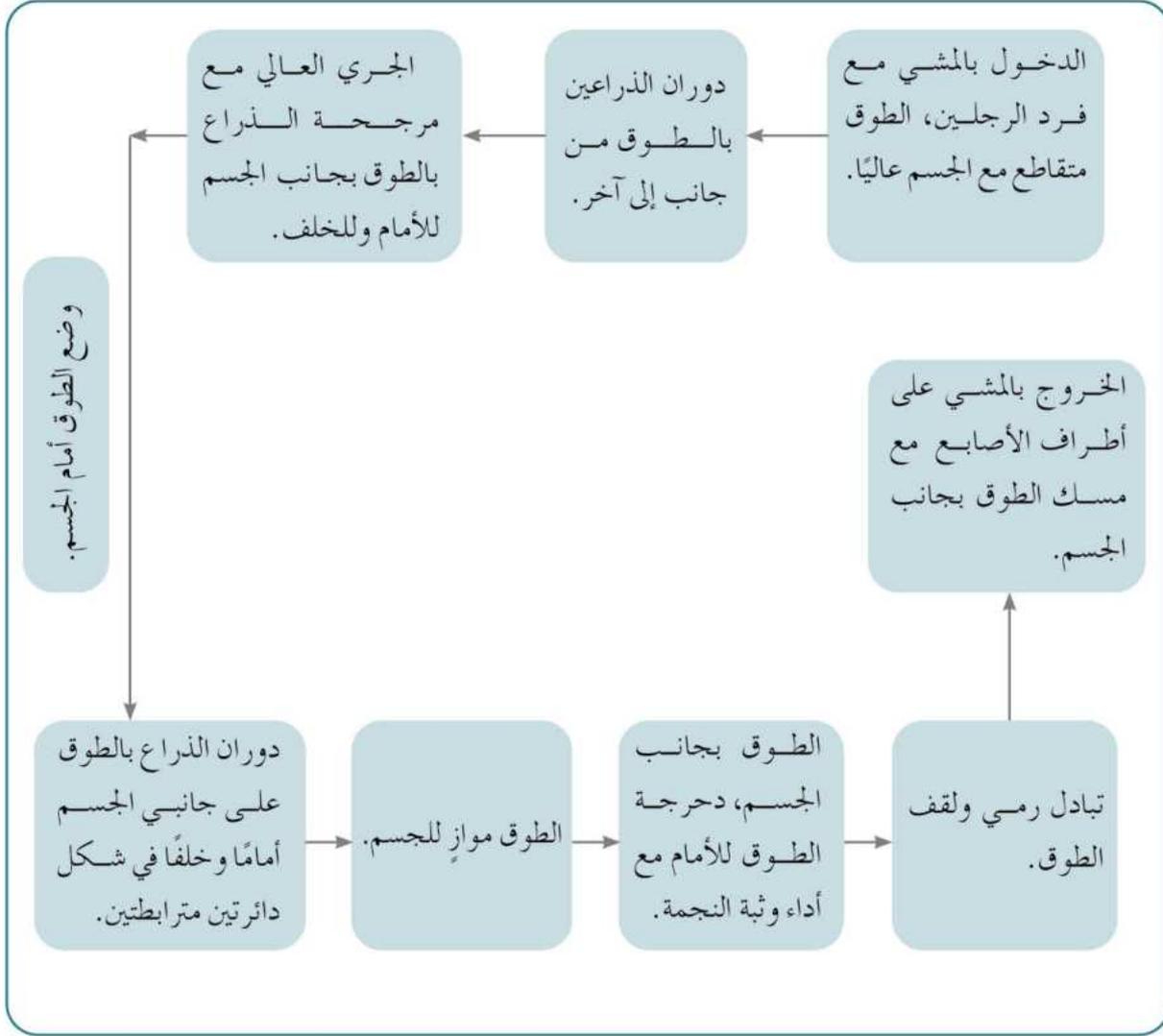


الشكل (١٤)

تطوير النشاط

- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.
- التنوع في التشكيلات.
- التنوع في الحركات.
- تحديد خطين للبداية والنهاية، بينهما مسافة (١٠-٥) م، تُقسم إلى مسارات، يرسم فيها خط مستقيم ثم دائرة.
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات (٤-٦ طالبات) في كل مجموعة، تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٤).
- تؤدي الطالبات في كل قطار الحركات في المسار كآلاتي:
- الدخول بالمشي للأمام مع أداء مرجحة الطوق باليدين أمام الجسم من جانب إلى آخر (١-٨) عدات.
- مسك الطوق باليدين أمام الجسم، ثم المشي الجانبي (١-٤) عدات جهة اليمين، ثم (٥-٨) عدات جهة اليسار في محيط الدائرة، ثم أداء دوران الذراعين بالطوق أمام الجسم من جانب إلى آخر.
- مسك الطوق من الخارج، مع ثني الركبتين ومدّهما في أثناء الأداء (١-٨) عدات، ثم المشي.





يمكن للمعلمة تعديل وتكييف الجمل المقترحة بما يتناسب مع قدرات الطالبات.

يمكن للمعلمة ضبط الإيقاع الحركي وتكرار العد وفقًا للإيقاع الموسيقي وقدرات الطالبات.



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

• يمكن للمعلمة تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في الجمناز الإيقاعي (التمرينات الفنية بالأطواق) على مستوى الصف الدراسي، أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### التعلم الذاتي

- تصمم الطالبات جملة تمرينات بالأطواق من خلال البحث في المسابقات الخاصة بالتمرينات الفنية (الجمناز الإيقاعي).
- تطلب المعلمة من الطالبات أداء بعض التدريبات التمهيديّة وتمرينات تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتمرينات الفنية بالأطواق خارج أوقات اليوم الدراسي.

### الأنشطة التقويمية

- ١- تطلب المعلمة الطالبات: شرح طرق مسك الطوق في التمرينات الفنية بالأطواق.
- ٢- تنادي المعلمة بالحركات التي يمكن أدائها للتمرينات بالأطواق، وتطلب من الطالبات أداء الحركة المحددة.
- ٣- تقسيم الطالبات إلى مجموعات، وأداء منافسات لجمل مبتكرة في التمرينات بالأطواق، مع التركيز على جمالية الأداء.



## تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية الممتعة التي تُكسِبُ الطالب العديد من القيم، مثل: العمل الجماعي، والثقة بالنفس، والمثابرة. وتتميز بتعدد مهاراتها وتنوعها، كما تتسم بسرعة التحول بين الهجوم والدفاع، وتتطلب ممارستها فهم قواعدها القانونية، بالإضافة إلى توافر بعض عناصر اللياقة البدنية، مثل: السرعة، والتحمل العضلي، والرشاقة، والقدرة العضلية، والتوافق.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يحدّد طريقة أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.
- يميّز بين مراكز اللاعبين في لعبة كرة السلة.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية في لعبة كرة السلة.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة كرة السلة.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة لعبة كرة السلة.

## المفاهيم

الارتكاز، قدم الارتكاز، المحاور، التمير من الكتف، التصويبة السلمية، مراكز اللاعبين.

## الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، كرات سلة، أقماع، أطواق، حواجز، عصي، سلم الرشاقة.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة:

تم تناول نشأة لعبة كرة السلة وتاريخها في العالم وسلطنة عُمان في منهجي الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتهم في أثناء تدريس هذا الموضوع.

• تُلعب مباراة كرة السلة بواسطة فريقين، يتكون كل فريق من (٥) لاعبين، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس، يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق المنافس.

• **وقت اللعب:** تلعب المباراة في (٤) فترات (فترتين في كل شوط)، مدة كل فترة (١٠) دقائق، وتكون مدة الاستراحة بين الفترتين (الأولى والثانية) دقيقتين، وبين (الثالثة والرابعة) دقيقتين، وتكون الاستراحة بين الشوطين (١٥) دقيقة.

• **كرة القفز:** تبدأ المباراة بكرة القفز بين لاعبين اثنين من كل فريق في دائرة منتصف الملعب، ولا يحق لأي من اللاعبين في أثناء كرة القفز مسكها، ولكن يحق لمسها فقط إلى أن تصل إلى أي لاعب آخر خارج الدائرة.

• **المخالفات:** هناك مجموعة من المخالفات التي قد تحتسب على اللاعب، مثل:

- المشي بالكرة دون تنطيطها.
- تنطيط الكرة بكلتا اليدين معًا.
- تنطيط الكرة ومسكها، ثم التنطيط مرة أخرى.
- ركل الكرة، أو لمسها بالرجلين بشكل متعمد، أو ضربها بقبضة اليد.
- مسك الكرة، والاحتفاظ بها أكثر من (٥) ثوانٍ عندما يكون المنافس في وضع دفاعي فعّال إيجابي بمسافة لا تقل عن (١) م.
- البقاء في المنطقة المحرمة للفريق المنافس أكثر من (٣) ثوانٍ متواصلة عندما يكون فريقه مسيطرًا على الكرة في المنطقة الأمامية.
- إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية.
- بقاء اللاعب المهاجم بالكرة في منطقتيه الخلفية أكثر من (٨) ثوانٍ.
- عدم إنهاء الهجوم خلال (٢٤) ثانية في أثناء استحواذ الفريق المهاجم على الكرة.



● **رمية الإدخال:** تُؤدَّى رمية الإدخال من المكان الذي يحدده الحكم، وهو المكان الأقرب لحدوث الخطأ، أو المكان الذي عبرت منه الكرة إلى خارج حدود الملعب.  
- تُعد الكرة خارج الملعب إذا لمست الأرض خارج حدود الملعب، أو لمس اللاعب الكرة، وهو متصل بالأرض خارج حدود الملعب.

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

● **النقاط:** يتم احتساب النقاط عند نجاح التصويب، كالآتي:

● نقطتان من داخل قوس الرمية الثلاثية، وثلاث نقاط من خارجه.

● نقطة واحدة للرمية الحرة.

● **الكرة:** مقاس رقم (٥).

● **الملعب:** تُمارس لعبة كرة السلة في ملعب كرة السلة القانوني (٢٨×١٥) م، ويبلغ ارتفاع السلة في لعبة كرة السلة الرسمية للكبار (٣,٠٥) م، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



## المهارات الأساسية للعبة كرة السلة وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة كرة السلة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: التمير، والمحاور، والتصويب، والارتكاز، وغيرها من المهارات، وستناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: التمير ( التمير بيد واحدة من مستوى الكتف )

تُستخدم للتمير للمسافات المتوسطة والطويلة، وغالباً تُستخدم في حالة الهجوم الخاطف، وتؤدى من مستوى أعلى الكتف في اتجاه الزميل، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

- ١- وقوف قدم متقدمة على الأخرى، مسك الكرة باليدين.
- ٢- رفع الكرة بيد واحدة أعلى مستوى الكتف، وسندها باليد الأخرى.
- ٣- رمي الكرة، ودفعها بالأصابع ومفصل الرسغ، مع امتداد الذراع كاملاً ومتابعتها.
- ٤- تحرك القدم الخلفية إلى الأمام لتابعة حركة التمير.



## ثانياً: المحاورة مع تغيير الاتجاه

تُستخدم للتحرك بالكرة والتخلص من لاعب الفريق المنافس للتصويب أو التمرير للزميل، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):

يُراعى إجادة استخدام اليدين، والتبديل بينهما عند تعليم المهارة .

- ١- وقوف بتباعد القدمين، ثني الركبتين، مسك الكرة.
- ٢- الدفع المتتابع للكرة من أعلى باتجاه الأرض بأصابع اليد.
- ٣- التحرك بتنطيط الكرة والنظر إلى الأمام.
- ٤- تجاوز المنافس بتبديل اليدين، أو تغيير الاتجاه بالارتكاز الخلفي وفقاً لاتجاه الحركة ومكان وقوف المنافس.



الشكل (٣)

## ثالثاً: حركات القدمين (الارتكاز)

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

ينقسم الارتكاز إلى ارتكاز أمامي، وارتكاز خلفي، وفقاً للقدم التي يرتكز عليها الجسم ويدور حولها .

- ١- القدمان متباعدتان، ثني الركبتين، ميل الجذع قليلاً.
- ٢- الارتكاز على مشط القدم الخلفية (الثابتة).
- 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.



الشكل (٤)



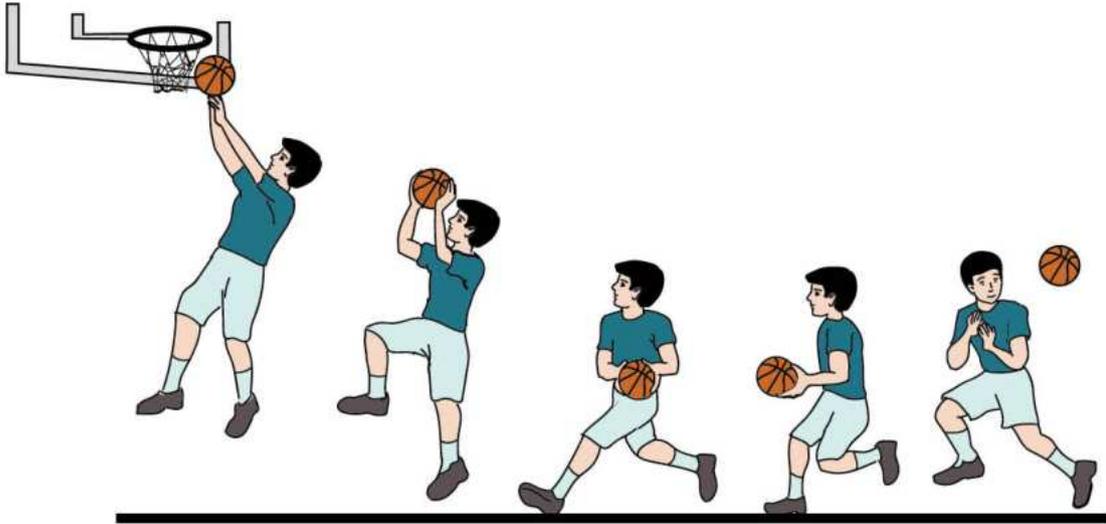
## التصويبة السلمية

رابعاً:

تم تناول مهارة التصويبة السلمية في منهج الصف السادس؛ ونظراً لأهميتها سيتم تدريسها في منهج الصف السابع.

تُستخدم للتصويب من المسافات القصيرة، وتؤدي بعد المحاورة في اتجاه السلة، أو عند استلام الكرة من الزميل بالقرب من السلة، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (5):

- 1- مسك الكرة بعد التنطيط، وأخذ خطوة بالرجل اليمنى، ثم خطوة أخرى بالرجل اليسرى.
- 2- الارتقاء إلى الأعلى مع رفع ركبة الرجل اليمنى، ويكون الفخذ مع الجسم زاوية قائمة تقريباً.
- 3- وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى (المصوّبة) مع سندها باليد الأخرى.
- 4- التصويب عند الوصول إلى أعلى ارتفاع، والهبوط على القدمين، ومتابعة الكرة.



الشكل (5)



يُعدُّ وقوف اللاعبين في مراكزهم جزءاً أساسياً من طريقة لعب الفريق، وتختلف الأدوار والواجبات الموكلة للاعبين تبعاً للحالة الهجومية والدفاعية، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى مسميات وأدوار مراكز اللعب الهجومية في كرة السلة الموضحة في الشكل (٦).

- **المركز (١): صانع اللعب:** يلعب غالباً بالقرب من قوس النقاط الثلاث، ويمتاز بأداء مهارات المحاورة والتمرير والتصويب بالوثب من المسافات البعيدة، والقدرة على اتخاذ القرارات.
- **المركز (٢): مساعد صانع اللعب:** يلعب غالباً بالقرب من قوس النقاط الثلاث، يمتاز في أداء مهارة التمرير والتقدم بالكرة، ويجيد التصويبات الثلاثية البعيدة، والقدرة على أداء الهجوم الخاطف.
- **المركز (٣): الجناح (قصير القامة):** يلعب غالباً بالقرب من قوس النقاط الثلاث، ويمتاز بالتحركات الفعّالة والتصويب من المدى القريب، والقدرة على اللعب في المراكز الداخلية والخارجية.
- **المركز (٤): الجناح (طويل القامة):** يلعب غالباً بالقرب من السلة، ويمتاز بطول القامة والبناء الجسماني القوي، والقدرة على المتابعة والحجز والاختراق في المراكز الداخلية، ويمكنه القيام بمهام لاعب الارتكاز.
- **المركز (٥): لاعب الارتكاز:** يلعب غالباً بالقرب من السلة، ويعدُّ أطول لاعب في الفريق، يمتاز بالمستوى المهاري العالي، والقدرة على متابعة الكرة، وهو من أكثر اللاعبين تسجيلاً من المناطق القريبة من السلة.



الشكل (٦)



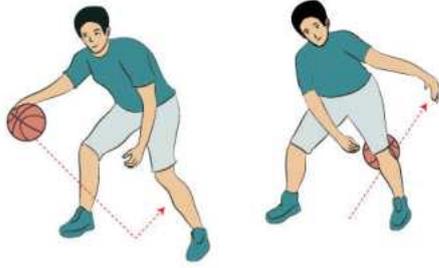
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

- شرح مبسط عن لعبة كرة السلة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط لبعض المهارات، وطرق أدائها: (التمرير بيد واحدة من الكتف، المحاورة مع تغيير الاتجاه، حركات القدمين، التصويبة السلمية، مراكز اللاعبين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).



• أداء تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة السلة.



الشكل (٨)

تنطيط الكرة بين الرجلين.



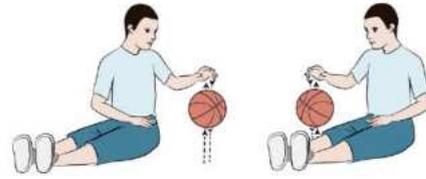
الشكل (٧)

تبادل تمرير الكرة بين اليدين من أعلى، ثم أمام الجسم.



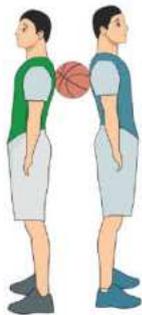
الشكل (١٠)

تنطيط الكرة مع التحرك إلى الأمام والخلف.



الشكل (٩)

تنطيط الكرة على جانبي الجسم من أوضاع مختلفة.



الشكل (١٢)

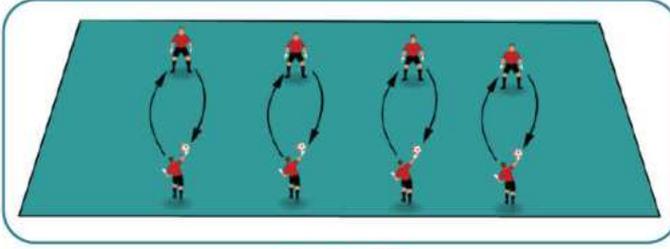
المشي مع وضع الكرة بين ظهري الزميلين.



الشكل (١١)

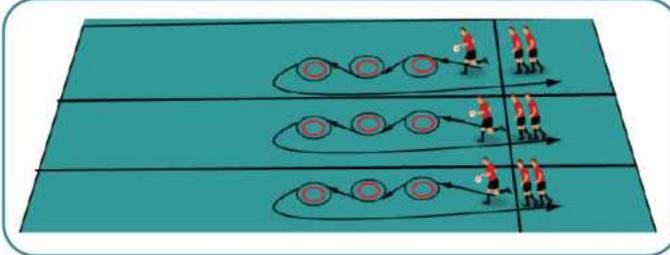
رمي الكرة للأعلى، ثم الدوران واستلام الكرة.





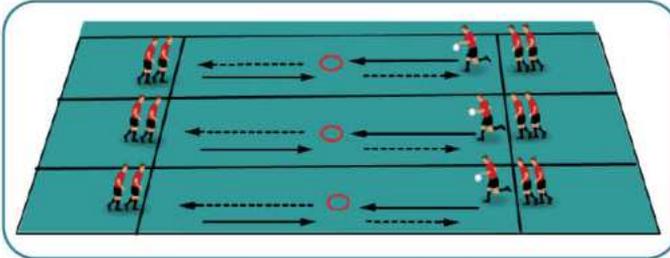
الشكل (١٣)

١- التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف؛ صفان متقابلان، تبادل أداء التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف، كما في الشكل (١٣).



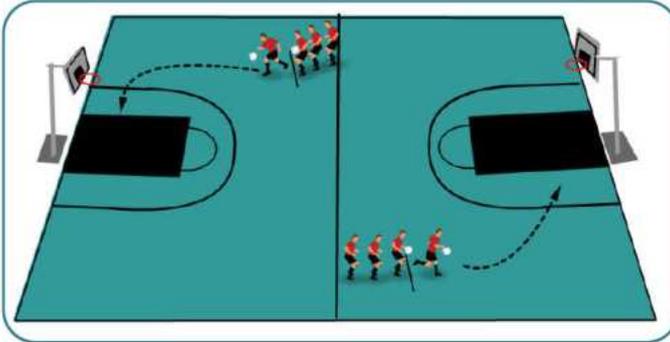
الشكل (١٤)

٢- المحاورة مع تغيير الاتجاه؛ قطارات، المحاورة والدوران حول الأطواق مع تغيير اليدين، كما في الشكل (١٤).



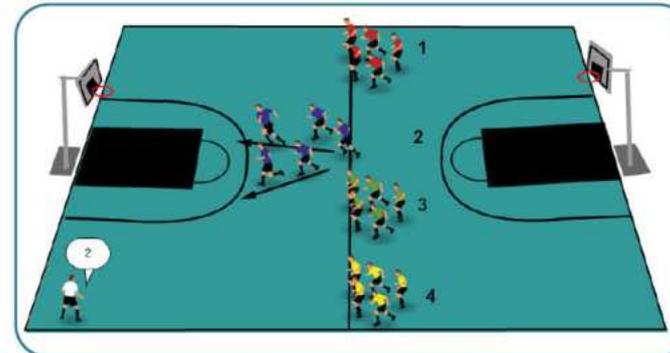
الشكل (١٥)

٣- حركات القدمين (الارتكاز)؛ قطاران متقابلان، طوق في منتصف المسافة، التحرك بالتنظيط، ثم أداء حركة الارتكاز الأمامي (قدم الارتكاز داخل الطوق)، ثم التمرير للزميل المقابل، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٤- التصويبة السلمية؛ قطاران، تنظيط الكرة وأداء التصويبة السلمية على السلة، كما في الشكل (١٦).

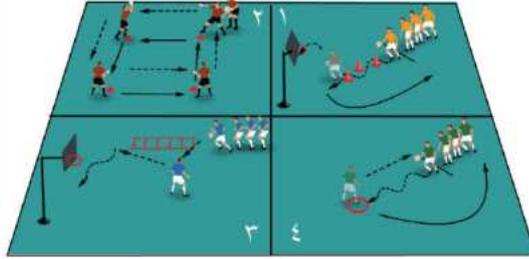


الشكل (١٧)

٥- مراكز اللاعبين؛ تقسيم الطلبة إلى مجموعات (خماسية) في خط المنتصف، وتوزيع مراكز اللاعبين في كل مجموعة، مع تحديد رقم لكل مجموعة، ومع نداء المعلم برقم المجموعة تجري المجموعة للوقوف على مراكز اللعب المحددة، كما في الشكل (١٧).



الارتكاز الأمامي أو الخلفي داخل الطوق والدوران، ثم التمير للزميل التالي.



الشكل (١٨)

## تطوير النشاط

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

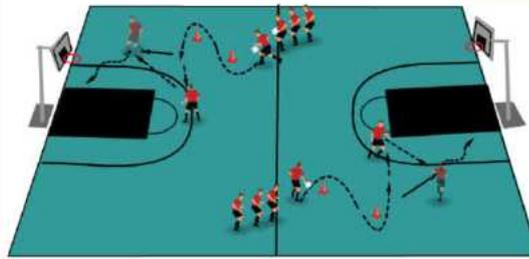
## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).
- المحطة (١): قطار، المحاورة مع تغيير الاتجاه بين الأقماع، ثم الارتكاز والتصويب نحو السلة من الثبات.
- المحطة (٢): مربع، وقوف الطلبة على زواياه، تبادل التمير بيد واحدة من الكتف، والتحرك إلى مكان الزميل المستلم.
- المحطة (٣): قطار، التنطيط، ثم التمير للزميل، ثم الجري داخل مربعات سلم الرشاقة واستلام الكرة من الزميل، ثم أداء التصويبة السلمية على السلة.
- المحطة (٤): قطار، تنطيط الكرة، ثم أداء حركة

## الربط بين المهارات

نشاط  
(٢)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

## تطوير النشاط

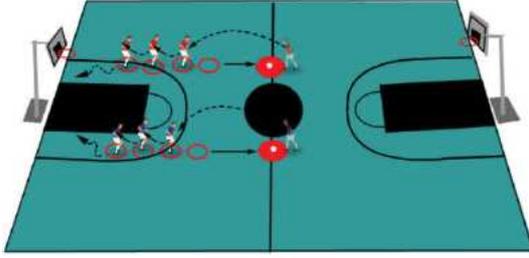
- استبدال الأقماع بمدافعين غير فعالين.
- يقوم الزميل بالمتابعة.

- ملعب كرة سلة، وضع أقماع، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان في صفوف على خط المنتصف، كما في الشكل (١٩).
- يبدأ الطالب الأول بالمحاورة بين الأقماع، ثم ارتكاز أمامي، ويمرر للزميل بيد واحدة من الكتف ويجري باتجاه السلة ليستلم تمريرة مرتدة من الزميل، ثم أداء التصويبة السلمية على السلة، ويستمر الأداء مع تبديل الأماكن.



- المجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

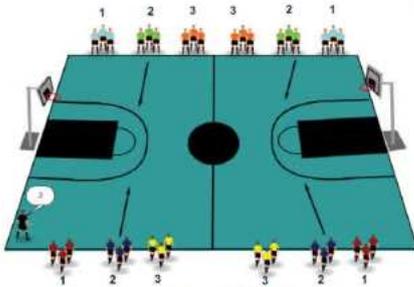
- ملعب كرة سلة، وضع أطواق، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقفان على شكل قطار داخل الأطواق، كما في الشكل (٢٠).

- مع إشارة البدء، ينطلق اللاعب الأول بالجري لأخذ الكرة من الطوق على خط منتصف الملعب، ثم يمرر الكرة بيد واحدة من الكتف لزميله الثاني في القطار الذي بدوره يمررها للطلاب الثالث، وهكذا حتى تصل إلى آخر طالب ليتوجه للسلة بالتنطيط، ثم التصويبة السلمية على السلة. يستمر الأداء مع تبديل الأماكن.

### تطوير النشاط

- وضع مدافع بين خط المنتصف والطوق الأول.
- تحسب نقطة للمجموعة الأسرع في إيصال الكرة إلى آخر طالب فيها، ونقطتان في حالة التسجيل على السلة.
- وضع مدافع غير فعال سلمي تحت السلة.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢١)

- ملعب كرة سلة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات ثلاثية، تقف على الخطوط الجانبية، مع تحديد رقم لكل مجموعة، كما في الشكل (٢١).

- ينادي المعلم برقم المجموعة، مثال (٢)، تنفيذ مباريات (٣) ضد (٣) لاعبين بين المجموعتين لمدة (٣) دقائق مع التأكيد على المهارات المقررة في الموضوع، ويكرر الأداء مع تبديل الأرقام في كل مرة.

- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في جميع المباريات.

- زيادة عدد اللاعبين (٤ × ٤).

- تحديد عدد التمريرات قبل التصويب، مثال (٥) تمريرات، ثم التصويب على الهدف.



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

• يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في لعبة كرة السلة على مستوى الصف الدراسي، أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الفرق الأكثر تنويجًا بالبطولات (العالمية، الأولمبية).  
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة السلة خارج أوقات اليوم الدراسي.

### الأنشطة التقييمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - متى تُستخدم المهارتان الآتيتان في مباراة كرة السلة: أ- حركة الارتكاز؟ ب- التصويبة السليمة؟
  - وضح مهام وواجبات مراكز اللعب في كرة السلة.
  - علام تدل الأرقام الآتية في قانون كرة السلة:
    - أ- (٢٨) م. ب- (١٥) م. ج- (٥) ثوانٍ. د- (٣) ثوانٍ. هـ- (٢٤) ثانية.
- ٢- يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:
  - تنطيط الكرة بكلتا اليدين.
  - المشي بالكرة دون تنطيطها.
  - إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية.
  - بقاء اللاعب المهاجم بالكرة في منطقتة الخلفية أكثر من (٨) ثوانٍ.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، أداء المحاورّة ضد الأقماع، ثم التمرير للزميل بيد واحدة من مستوى الكتف واستلام الكرة، ثم أداء التصويبة السلمية نحو السلة.

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



### تمهيد

تُعدُّ لعبة الريشة الطائرة من ألعاب المضرب الشائقة التي تتميز بطريقة أدائها عن بقية ألعاب المضرب بتداول ضرب الريشة وإبقائها في الهواء دون لمسها الأرض، مما يجعلها لعبة تتسم بسرعة الأداء والتركيز العالي، و يتطلب أدائها توافر العديد من عناصر اللياقة البدنية، مثل: السرعة (سرعة رد الفعل)، والرشاقة، والمرونة، والقوة العضلية، كما تتميز بصغر ملعبها وبساطة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات، وقد تمارس بصورة فردية أو زوجية.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يحدد طريقة أداء المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة.
- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة.
- يوظف بعض المهارات الأساسية في مباراة الريشة الطائرة.
- يطبق بعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة.
- يشعر بالرضا بمشاركة زملائه في ممارسة لعبة الريشة الطائرة.

### المفاهيم

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

### الأدوات والوسائل التعليمية

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



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة:

تم التطرق إلى نشأة لعبة الريشة الطائرة وتاريخها في العالم وسلطنة عُمان في منهجي الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتهما في أثناء تدريس هذا الموضوع.

• تُلعب مباراة الريشة الطائرة بواسطة لاعب ضد لاعب (فردى) أو بواسطة لاعبين ضد لاعبين (زوجى)، حيث يحاول كل لاعب إسقاط الريشة في منطقة لعب المنافس، وستناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).

### • نظام تسجيل النقاط:

• تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويُعدُّ اللاعب فائزاً في حالة فوزه بشوطين، يفوز اللاعب بالشوط في حالة تسجيله (٢١) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين اللاعب المنافس، مثل: (٢١-١٦) أو (٢١-١٩)، وفي حالة التعادل 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.

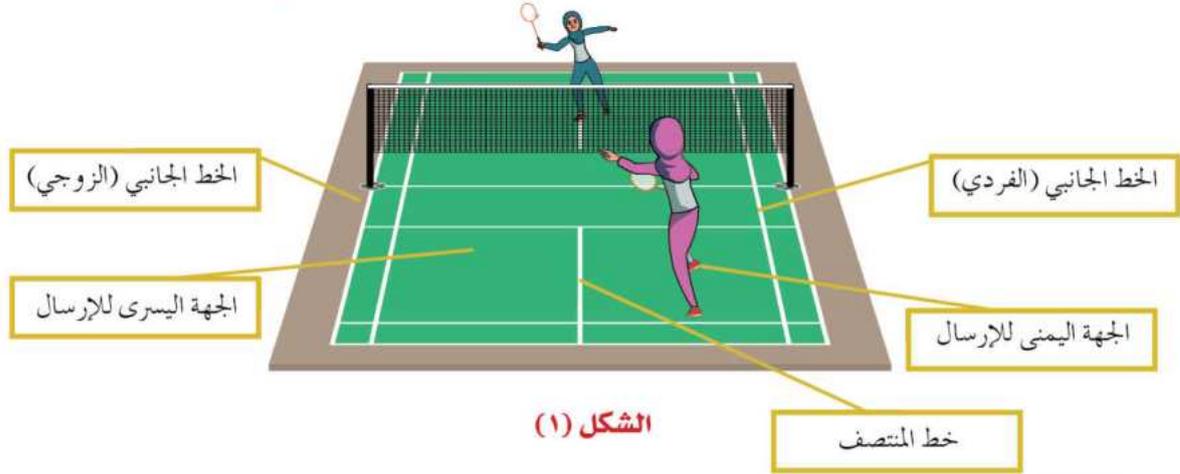
• في حالة التعادل (شوط بشوط) يلعب الشوط الثالث (الفاصل)، ويتم فيه تغيير منطقتي الملعب عند حصول أحد اللاعبين على (١١) نقطة.

### • النقاط: يتم احتساب 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.



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



### ● الإرسال

- يتم تحديد بداية الإرسال وجهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويبدأ اللاعب الفائز بالشوط بالإرسال في الشوط التالي.
- يتم الإرسال من جهة الملعب اليمنى في بداية الشوط عندما تكون نقاط اللاعب المرسل عدداً زوجياً، ويتم الإرسال من الجهة اليسرى عندما تكون نقاط اللاعب المرسل عدداً فردياً.
- يؤدى اللاعب الفائز بالنقطة الإرسال، وفي حالة خسارته للنقطة ينتقل الإرسال إلى اللاعب المنافس.
- **يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد القانونية الآتية:**
  - إسقاط الريشة في حدود المنطقة المعاكسة التي يقف بها المنافس.
  - ثبات القدمين.
  - استمرار حركة المضرب للأمام من بداية الإرسال، وعدم التمويه أو خداع المنافس.
  - ضرب الريشة من مستوى منخفض بحيث لا يزيد عن ارتفاع (١,١٥) م من الأرض.



الشكل (٢)



## المهارات الأساسية للريشة الطائرة وطريقة أدائها

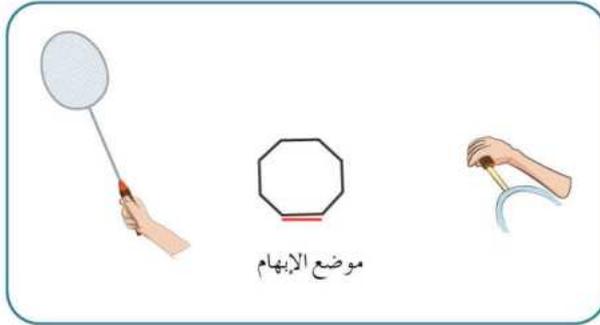
يتطلب ممارسة لعبة الريشة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: قبضة المضرب، والإرسال، والضربات، وحركات القدمين وغيرها من المهارات، وستتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: قبضة المضرب (مسكة الإبهام)

تم تناول مسكة المضرب (v) والإرسال بوجه المضرب الأمامي في منهجي الصفين الخامس والسادس.

تعدُّ من المهارات الأساسية المهمة التي تستخدم في التحكم بالمضرب لأداء الضربات الخلفية ليليد عندما تكون الريشة أمام الجسم، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

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



الشكل (٢)

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

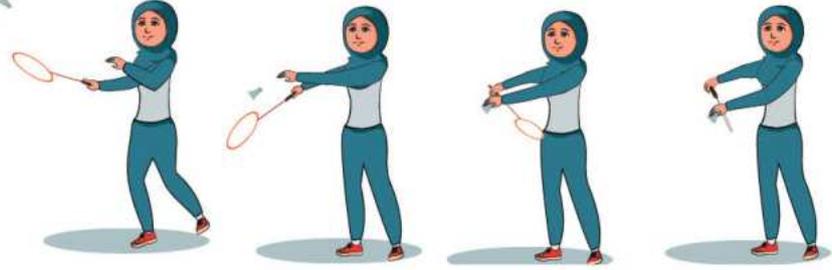


## ثانياً: الإرسال بوجه المضرب الخلفي

يُستخدم لإيصال الريشة إلى ملعب المنافس، ويُؤدَّى بضرب الريشة بالوجه الخلفي للمضرب، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

- ١- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، مسك المضرب بنفس اليد للقدم المتقدمة.
- ٢- مسك الريشة بأصابع اليد الأخرى، وضع الريشة أمام الوجه الخلفي للمضرب.
- ٣- مرجحة المضرب للخلف، ثم للأمام لضرب الريشة باتجاه المنافس.

تم تناول مهارتي الإرسال بوجه المضرب الأمامي والخلفي في منهجي الصفين الخامس والسادس.



الشكل (٤)

## ثالثاً: رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي

يُستخدم لضرب الريشة القادمة إلى المنطقة الأمامية القريبة من الشبكة بمستوى منخفض أقل من ارتفاع شريط الشبكة، ويمكن أن تُؤدَّى بوجه المضرب الأمامي أو وجه المضرب الخلفي وفقاً لاتجاه الريشة القادمة من المنافس، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكلين (٥) و(٦):

أ- رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي.

- ١- وقوف، مسك المضرب والنظر باتجاه الريشة.
- ٢- التحرك للأمام نحو الريشة، مع مد الذراع و مرجحتها للخلف وللأمام.
- ٣- ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي وتوجيهها نحو المكان المحدد.

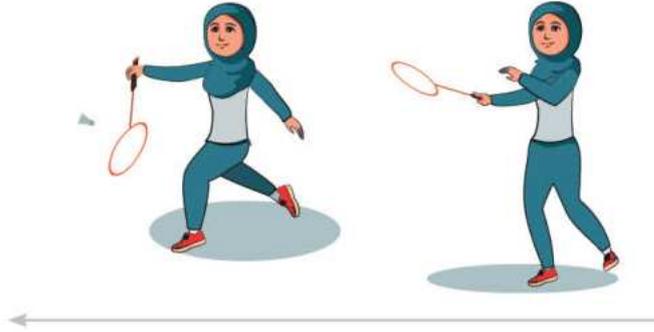


الشكل (٥)



## ب- رفع الريشة بوجه المضرب الخلفي.

تؤدي بنفس طريقة أداء رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي مع اختلاف ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي.



الشكل (٦)

## رابعاً: حركات القدمين

تستخدم لوصول اللاعب إلى مناطق الملعب أو مكان الريشة وضربها، وذلك بالتحرك لمختلف الاتجاهات، وسنتناول في هذا الموضوع التحرك للخلف لضرب الريشة، ويؤدي بأخذ خطوة أو عدة خطوات للخلف حسب اتجاه الحركة، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٧):

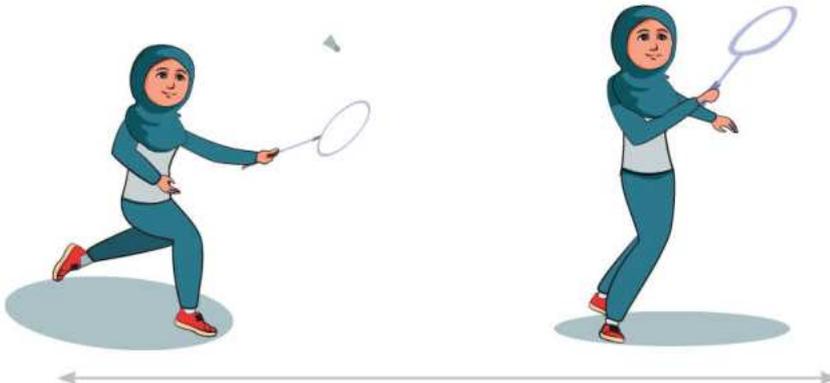
تم تناول حركات القدمين للأمام والجانب في منهجي الصفين الخامس والسادس.

١- قدم متقدمة على الأخرى باتجاه الريشة.

٢- ثني الركبة للرجل القريبة من الريشة.

٣- توافق حركة الرجلين مع مرجحة الذراع الضاربة للريشة.

٤- تحريك الذراع الحرة لحفظ توازن الجسم.



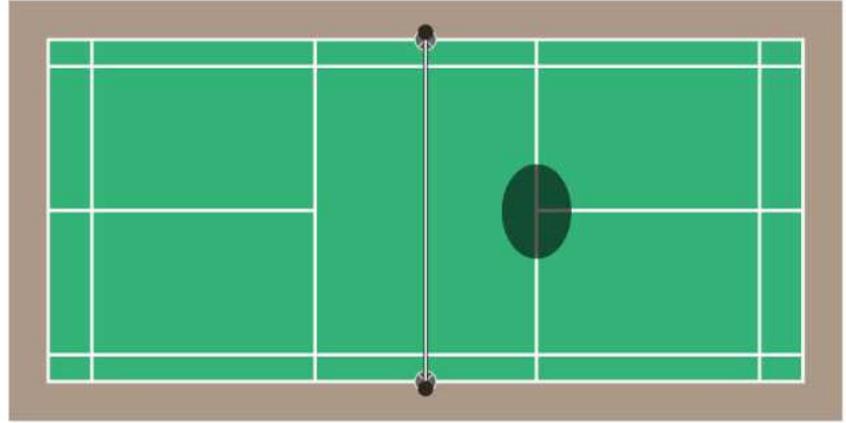
الشكل (٧)



## التمرکز الأساسي في اللعب الفردي

يستطيع اللاعب من خلال التمرکز الصحيح استقبال ورد جميع الضربات القادمة من المنافس، كما تمنحه أفضلية في الوصول إلى الريشة بأقل جهد ممكن، ويقف اللاعب في وضع الاستعداد بأخذ الوضع أمامًا في منتصف المساحة الدائرية التي تقع تقريبًا في مركز التقاء خط الإرسال مع الخط المنتصف للملعب، كما هو موضح في الشكل (٨).

قد يختلف التمرکز  
وفقًا لظروف ومواقف  
اللعب المختلفة.



الشكل (٨)

## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

- شرح مبسط عن لعبة الريشة الطائرة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (مسك المضرب، قبضة الإبهام، الإرسال بوجه المضرب الأمامي، رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي، حركات القدمين، التمرکز الأساسي في اللعب الفردي).
- عرض نموذج للمهارات الأساسية من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).



• أداء تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالمضرب والريشة في لعبة الريشة الطائرة.



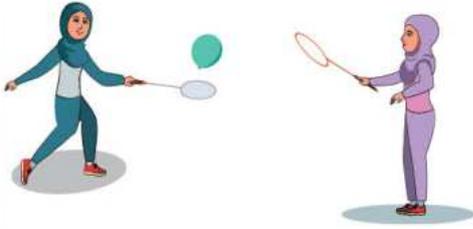
الشكل (١٠)

٢- وضع الريشة على المضرب، والتحرك مع الزميل (الظل).



الشكل (٩)

١- مسك المضرب بطريقة الإبهام، والتحرك إلى الأمام والخلف والجانبين بالطعن.



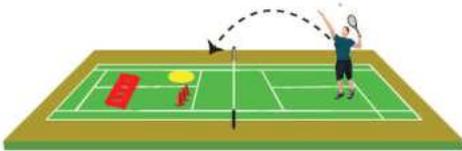
الشكل (١٢)

٤- تبادل ضرب البالون بالمضرب مع الزميل.



الشكل (١١)

٣- رمي الريشة باليد نحو سلة الأهداف.



الشكل (١٤)

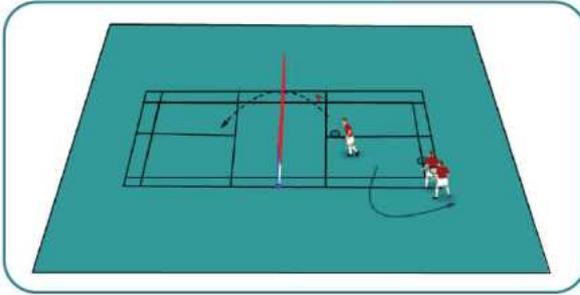
٦- ضرب الريشة في الهواء نحو أهداف محددة.



الشكل (١٣)

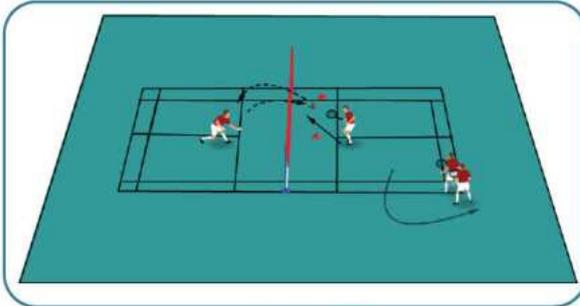
٥- تبادل ضرب الريشة بوجهي المضرب من الثبات، ثم من الحركة.





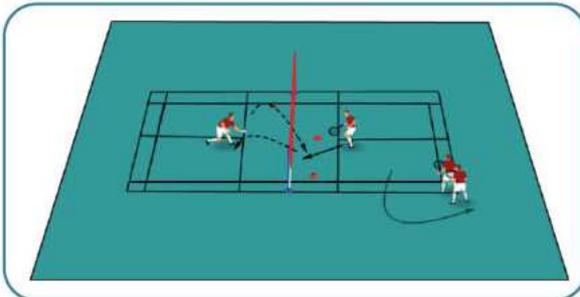
الشكل (١٥)

١- الإرسال بوجه المضرب الخلفي: الإرسال نحو المناطق المعاكسة في نصف الملعب المقابل، كما في الشكل (١٥).



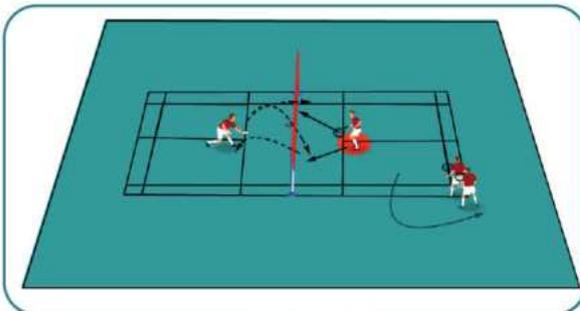
الشكل (١٦)

٢- رفع الريشة بوجه المضرب الأمامي: أ- إسقاط الريشة في مستوى منخفض على الجانب الأيمن للطالب. ب- التحرك بالطعن الجانبي رفع الريشة، كما في الشكل (١٦).



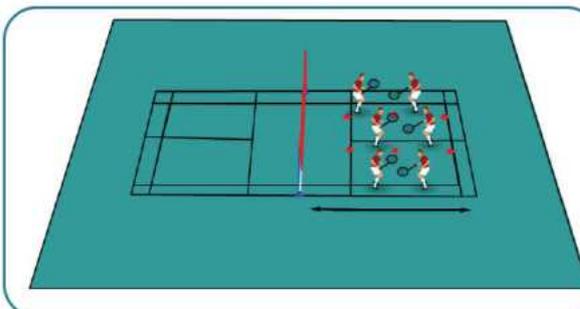
الشكل (١٧)

٣- رفع الريشة بوجه المضرب الخلفي: أ- إسقاط الريشة في مستوى منخفض على الجانب الأيسر للطالب. ب- التحرك بالطعن الجانبي لرفع الريشة، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٨)

٤- ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي: أ- رمي الريشة على جانبي الطالب. ب- ضرب الريشة بالوجه الخلفي للمضرب، ثم العودة للتمرکز لدائرة المنتصف. كما في الشكل (١٨).

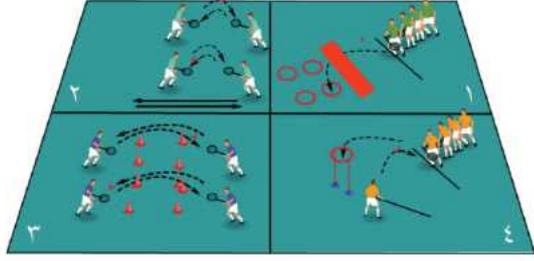


الشكل (١٩)

٥- حركات القدمين: التحرك إلى الأمام والخلف مع مسك المضرب بتقليد حركات الزميل المقابل، كما في الشكل (١٩).



## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

## 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 (٢٠).

**المحطة (١):** قطار، الإرسال بوجه المضرب الخلفي بتوجيه الريشة نحو الأطواق من فوق المقعد السويدي.

**المحطة (٢):** صفان متقابلان، تبادل رفع الريشة مع التحرك إلى الأمام والخلف.

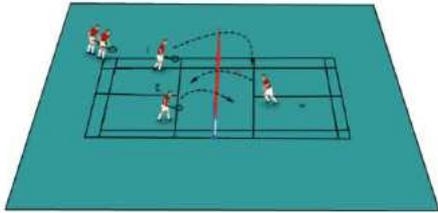
**المحطة (٣):** صفان متقابلان، تبادل ضرب الريشة دون إسقاطها على الأرض من فوق الأقماع.

**المحطة (٤):** قطار، يرمي الزميل الريشة، ويتقدم الطالب الأول من القطار لرفع الريشة، وتوجيهها نحو سلة الأهداف.

## الربط بين المهارات

نشاط  
(٢)

## إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢١)

## تطوير النشاط

- يقوم الطالب (ب) برد الإرسال وتوجيه الريشة للطالب (ج).
- تداول اللعب لمدة دقيقتين.

• ملعب الريشة الطائرة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كما في الشكل (٢١).

• يقف طلبة المجموعتين على شكل قطار في أحد نصفي الملعب، بينما يقف الطالب (ب) في النصف الآخر.

• يبدأ الطالب (أ) بإرسال الريشة إلى الجهة المعاكسة، ليمسكها الطالب (ب)، ثم يرميها للطالب

(ج)، الذي بدوره يرفعها بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي لإعادتها إلى الملعب الآخر، ثم تبديل

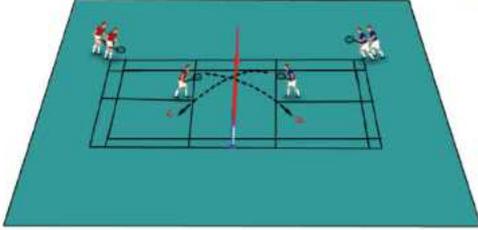
الأماكن، ويتقدم اللاعب التالي، ويستمر الأداء.



## منافسات الريشة الطائرة

نشاط  
(٣)

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٢)

### تطوير النشاط

- تغيير اتجاه الإرسال.
- تقسيم المنطقة إلى مربعات وتحديد درجة لكل مربع.
- وضع سلة الأهداف في المنطقة المحددة.

• ملعب الريشة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة في شكل قطار في منطقتي الملعب،

كما في الشكل (٢٢).

• يُؤدي كل طالب الإرسال بوجه المضرب الخلفي نحو الجهة المعاكسة في نصف الملعب الآخر.

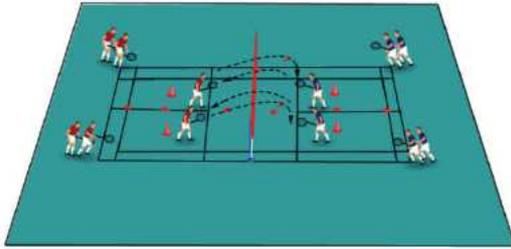
• تحتسب نقطة لكل محاولة ناجحة تسقط الريشة داخل المنطقة المحددة، وتخصم نقطة لكل محاولة فاشلة.

• المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.

## ألعاب الريشة الطائرة

نشاط  
(٤)

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٣)

### تطوير النشاط

- وضع طوق بدلاً من القمع.

• ملعب الريشة الطائرة، يقسم بشكل طولي إلى ملعبيين، مع وضع قمع في كل قسم من الملعب، كما في الشكل (٢٣).

• تقسيم الطلبة إلى (٤) مجموعات.

• يتقدم الطالب الأول من كل مجموعة، وأداء مباراة من (٣) نقاط مع الطالب المقابل مع وجود شرط لمس كل طالب القمع بعد كل ضربة للريشة.

• تُحتسب نقاط المجموعة في جميع مباريات المجموعة، والمجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



## نشاط (٥) مباريات في لعبة الريشة الطائرة

• تقسيم الطلبة الى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

• يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في لعبة الريشة الطائرة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الفرق الأكثر تنويجًا بالبطولات (العالمية، الأولمبية).
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة الريشة الطائرة خارج أوقات الدوم الدراسي.

### الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - وضح طريقة أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب الخلفي.
  - حدّد منطقة الإرسال في الملعب في نظام اللعب الفردي.
- ٢- يناقش المعلم القواعد القانونية مع الطلبة في الحالات الآتية:
  - لمس الشبكة بالمضرب.
  - سقوط الريشة على خطوط حدود الملعب.
  - لمس الريشة لجسم اللاعب.
  - عبور الريشة أسفل الشبكة إلى ملعب المنافس.
- ٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة الريشة الطائرة.
  - الإرسال نحو مناطق محددة.
  - الطالب (أ) يرمي الريشة، الطالب (ب) يرفع الريشة بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي.

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





الوحدة الثالثة:

# الرياضات والألعاب الحركية «٢»



## المقدمة

تُعَدُّ الألعاب والمسابقات الرياضية من البرامج المهمة في مناهج الرياضة المدرسية؛ لإتاحتها الفرص للطلبة في توظيف المهارات والحركات الأساسية التي اكتسبوها، وإبراز قدراتهم البدنية والحركية. بمشاركة زملائهم في المباريات والمسابقات الرياضية المتنوعة، كما تساهم في إكساب الطلبة السمات التربوية والقيم الاجتماعية الحميدة، مثل: العمل الجماعي، واحترام الآخرين، والتعاون، والالتزام بالقواعد القانونية، بالإضافة إلى غرس الثقة بالنفس.

وقد تناولنا الألعاب في هذه الوحدة بصورتها الرسمية؛ استكمالاً لما تم تناوله من الألعاب المصغرة في المناهج السابقة، وذلك بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية، والتركيز على أهم المهارات الأساسية والقواعد القانونية اللازمة لممارسة اللعبة.

تتنوع موضوعات هذه الوحدة إلى نماذج من الألعاب الجماعية وألعاب المضرب، حيث تتضمن موضوعات الألعاب: لعبة الكرة الطائرة، ولعبة كرة اليد، ولعبة كرة الطاولة، بالإضافة إلى الألعاب الشعبية العُمانية.

## محتويات الوحدة

- لعبة الكرة الطائرة.
- لعبة كرة الطاولة.
- لعبة كرة اليد.
- الألعاب الشعبية العُمانية.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات الطائرة.
- الأقماع.
- الكرات الطيبة.
- الحبال.
- مربعات الأرقام.
- الطواق.
- المقعد السويدي.
- البالونات.
- سلال الأهداف.
- المضارب.
- كرات اليد.
- القوائم.
- الشرائط الملونة.
- الشريط اللاصق.
- طاولات تنس.
- كرات الطاولة.

## مخرجات التعلّم للوحدة الثالثة

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

- يتعرّف بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يتعرّف 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 في ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه وممارسة بعض الألعاب الحركية.



### تهييد

تُعَدُّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية، التي تتسم بالعمل الجماعي بين أعضاء الفريق لنقل الكرة إلى الجانب الآخر من خلال تعديتها للشبكة، كما تتميز بسهولة ممارستها في الملاعب المفتوحة أو الصالات المغلقة، ويتطلب أدائها توافر مجموعة من عناصر اللياقة البدنية، مثل: الرشاقة، والقوة العضلية، وسرعة رد الفعل، والقدرة العضلية، والمرونة.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يحدّد طريقة أداء بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.
- يميّز بين مراكز اللعب في مباراة لعبة الكرة الطائرة.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية في أثناء مباراة الكرة الطائرة.
- يشعر بالسعادة بمشاركة زملائه ممارسة لعبة الكرة الطائرة.

### المفاهيم

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

### الأدوات والوسائل التعليمية

كرات طائرة، أقماع، كرات طبية، حبال، مربعات الأرقام، مقعد سويدي، قوائم، سلال الأهداف.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة

تم تناول نشأة لعبة الكرة الطائرة وتاريخها في سلطنة عمان والعالم في منهجي الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

● تُلعب مباراة الكرة الطائرة بواسطة فريقين، ويتكون كل فريق من (٦) لاعبين، يحاول كل فريق نقل الكرة فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس، ومنع سقوطها في ملعبه.

● **نظام اللعب (الأشواط):** تُلعب المباراة في (٥) أشواط، ويفوز الفريق بالشوط في حالة تسجيله (٢٥) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين الفريق الآخر، مثل: (٢٥ : ١٤) و(٢٥ : ٢٣)، ويُعدُّ الفريق فائزاً في حالة فوزه بثلاثة أشواط من الأشواط الخمسة.

● **القرعة:** تبدأ المباراة بإجراء القرعة لتحديد الفريق المرسل وجانبي الملعب.

● **أخطاء لعب الكرة:** تتضمن الحالات الآتية:

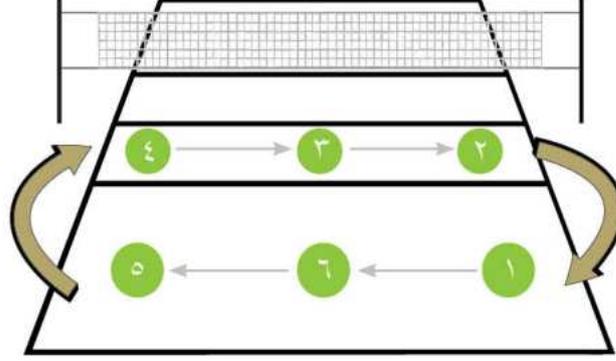
- لا يُسمح للفريق لمس الكرة أكثر من ثلاث لمسات متتالية.
- لا يُسمح للاعب لمس الكرة بضربات متتالية.
- لا يُسمح بحمل الكرة أو مسكها أو رميها.

● **النقاط:** تحسب نقطة على الفريق في الحالات الآتية:

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



● **الدوران:** ينتقل لاعبو الفريق بين المراكز بالدوران في اتجاه عقارب الساعة، وذلك بعد كسب الإرسال من الفريق المنافس، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



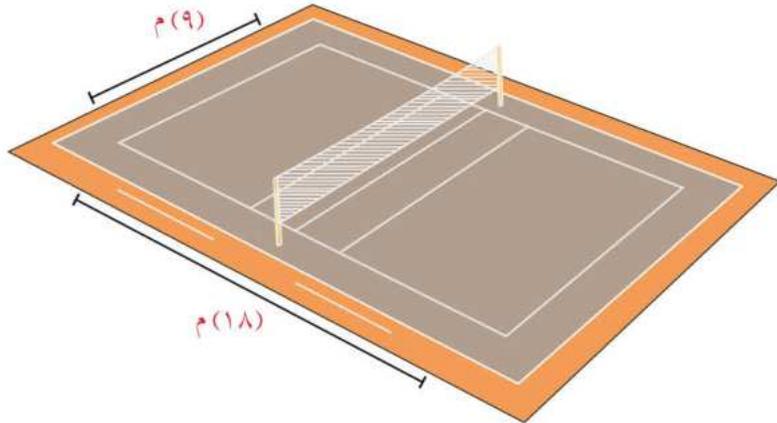
الشكل (٢)

● **الكرة:** تُلعب المباراة بكرة مقاسها (٥)، كما في الشكل (٢).

● **الملعب:** تُمارس لعبة الكرة الطائرة في ملعب أبعاده (٩ × ١٨) م، ويبلغ ارتفاع الشبكة (٢,٢٤) م للسيدات، و(٢,٤٣) م للرجال، كما في الشكل (٣).

يمكن خفض ارتفاع الشبكة؛ لزيادة فرص نجاح الطلبة في عبور الكرة فوق الشبكة، حسب قدرات الطلبة الجسمية والبدنية والمهارية.

تُعدّ الخطوط الجانبية والنهائية جزءاً من الملعب.



الشكل (٣)



## المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: الإرسال، والاستقبال، والإعداد، والضرب الساحق، وحائط الصد، والدفاع عن الملعب، وسوف نتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: الإرسال

توجد أنواع عدّة للإرسال، مثل: الإرسال من أسفل المواجه، والإرسال من أعلى المواجه، والإرسال الساحق، وسنتناول نوعين من الإرسال في هذا الموضوع، هما:

#### أ- الإرسال من أسفل المواجه

يُعدُّ أسهل أنواع الإرسالات، ويؤدَّى بضرب الكرة لتعدية الشبكة ونقلها إلى الملعب الآخر، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

تم تدريس الإرسال من أسفل المواجه في الصفوف (٣، ٤، ٥، ٦)، ويمكن للمعلم مراجعته وتدريبه في هذا الموضوع.

١- وقوف مواجه الشبكة، قدم متقدمة على الأخرى.

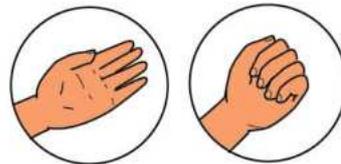
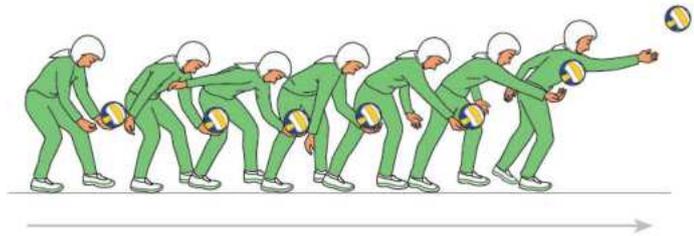
٢- مسك الكرة باليد المعاكسة لليد الضاربة.

٣- ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع للأمام.

٤- رفع الكرة إلى الأعلى أمام الجسم.

٥- مرجحة الذراع للخلف وللأمام، وضرب الكرة، مع متابعة اليد الضاربة.

في حالة ضرب الكرة باليد اليمنى تتقدم الرجل اليسرى.

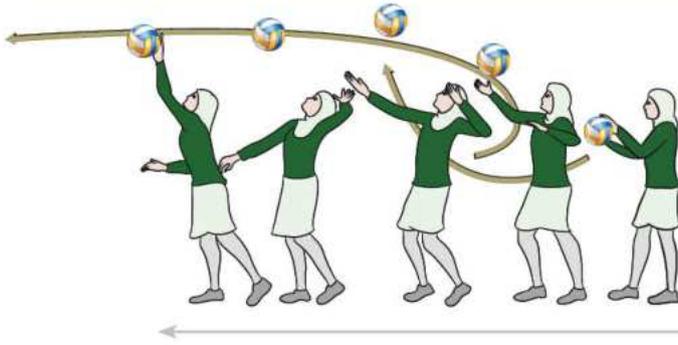


الشكل (٤)



يُستخدم لإكساب الكرة السرعة والقوة بتعديتها الشبكة، وصعوبة استقبالها من الفريق المنافس، ويؤدّي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٥):

- ١- وقوف مواجه للشبكة، وقدم متقدمة على الأخرى.
- ٢- مسك الكرة باليد المعاكسة لليد الضاربة.
- ٣- ثني الركبتين، رمي الكرة للأعلى لمسافة مناسبة، وإرجاع الجذع قليلاً إلى الخلف.
- ٤- مرجحة الذراع للأعلى وللخلف، مع لف الجذع للجانب قليلاً.
- ٥- ضرب الكرة من الجزء الخلفي في منتصفها، ومتابعة الحركة إلى الأمام مع استمرارية فرد الذراع الضاربة.



الشكل (٥)

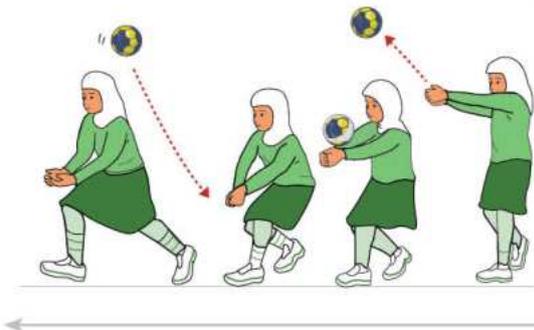
يمكن للمعلم اختيار نوع الإرسال الذي يتم تطبيقه في الموضوع، وفقاً لقدرات الطلبة المهارية والبدنية.

### ثانياً: الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل)

يُستخدم في الدفاع عن الملعب، ويؤدّي لاستقبال الكرات المتوسطة والمنخفضة بهدف تمريرها وتوجيهها للزميل، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٦):

- ١- وقوف، والقدمان متباعدتان، وثني الركبتين قليلاً.
- ٢- ميل الجذع للأمام مع مد الذراعين للأمام وللأسفل.
- ٣- ملامسة الكرة بالساعدين، وضربها مع فرد الركبتين والجذع.
- ٤- متابعة ضرب الكرة بالساعدين.

تم تناول التمرير باليدين من أسفل في المناهج السابقة، ولأهميته سنتناوله في هذا الموضوع.



الشكل (٦)



## ثالثاً: الإعداد (التمرير باليدين من أعلى)

يُستخدم لتوجيه الكرة للزميل تهيئاً للضرب الساحق، أو لنقلها إلى ملعب الفريق المنافس، ويؤدّى مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٧):

تم تناول التمرير باليدين من أعلى في المناهج السابقة، ولأهميته سيتم تدريسه في هذا الموضوع.

١- وقوف، وقدم متقدمة على الأخرى.

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

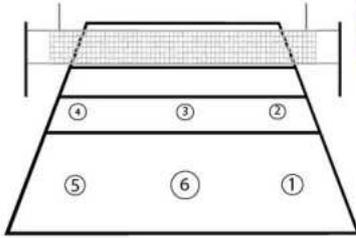
٣- ثني الذراعين، والمرفقان للأسفل وللخارج.

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



الشكل (٧)

## رابعاً: مراكز اللاعبين



الشكل (٨)

تحدد مراكز اللاعبين ووقوفهم في الملعب وفقاً لطريقة لعب الفريق، فعلى سبيل المثال يمكن تحديد مراكز اللاعبين وأدوارهم، كما هو موضّح في الشكل (٨):

- **اللاعب المُعد:** يلعب غالباً في المركز (٣)، ويتميز بدقة توجيه الكرة، واتخاذ القرارات بالتمرير من أعلى باليدين، وبالإعداد للضرب الساحق.
- **اللاعب الضارب:** يلعب غالباً في المركزين (٢) و(٤)، ويتميّز بالقدرة العضلية ومهارته العالية في الهجوم بمهارة الضرب الساحق.
- **المدافع الحر:** يلعب غالباً في أحد مراكز الخطّ الخلفي، ويكون أقصر اللاعبين، ويتميز بقدرته في تغطية الملعب، والدفاع عنه بمهارة التمرير باليدين من أسفل، أو الدفاع بيد واحدة.



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

• شرح مبسط عن لعبة الكرة الطائرة، وبعض قواعدها القانونية.

• شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال من أسفل ومن أعلى المواجه، التمرير باليدين من أسفل (الاستقبال)، التمرير باليدين من أعلى (الإعداد)، مراكز اللاعبين).

• عرض نموذج للمهارة من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).



• أداء تمارين تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.



الشكل (١٠)

الجرى للأمام مع رمي الكرة للأعلى، ثم لقفها.



الشكل (٩)

المشي للأمام مع وضع الكرة على الساعدين وعدم سقوطها.



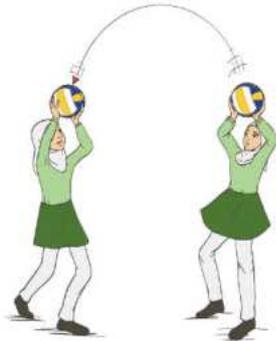
الشكل (١٢)

رمي الكرة على الأرض، والسيطرة عليها بوضعها على الساعدين بعد ارتدادها.



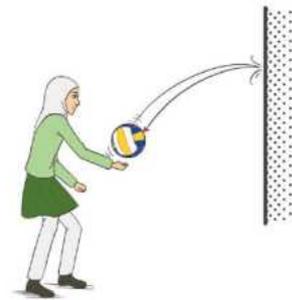
الشكل (١١)

تمرير الكرة باليدين للأعلى بارتفاعات مختلفة.



الشكل (١٤)

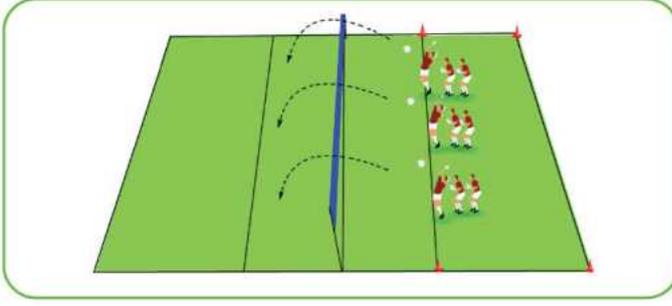
تبادل تمرير الكرة مع الزميل.



الشكل (١٣)

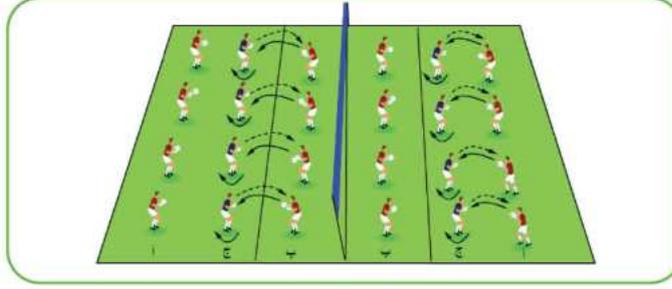
ضرب الكرة نحو الشبكة، ومسكها بعد ارتدادها.





الشكل (١٥)

١- الإرسال: قطارات، أداء الإرسال من أعلى المواجه من الخط (٣) م، ثم من الخط النهائي، كما في الشكل (١٥).



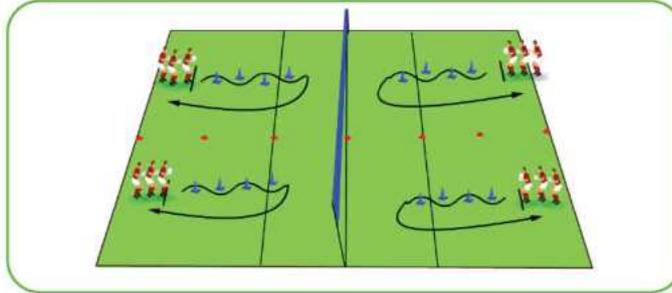
الشكل (١٦)

٢. الاستقبال (التمرير من أسفل):

وقوف (٣) لاعبين:

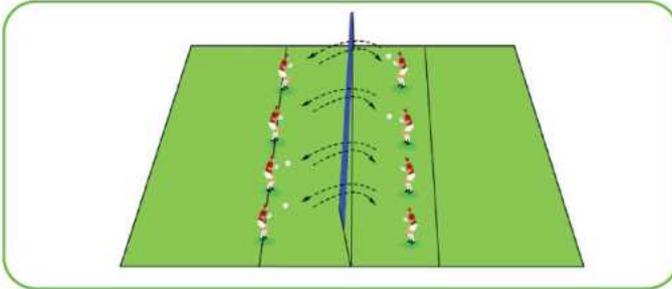
أ و ب: رمي الكرة للزميل.

ج: استقبال الكرة باليدين من أسفل وتمريرها للزميل، ثم الدوران وتكرار الأداء مع الزميل الآخر، كما في الشكل (١٦).



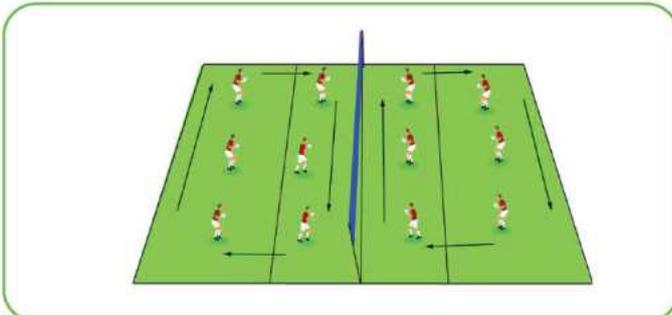
الشكل (١٧)

٣. التمرير من أعلى: قطارات، المشي بين الأقماع مع التمرير باليدين للأعلى، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٨)

٤. التمرير من أعلى: صفان متقابلان، تبادل التمرير من أعلى باليدين من فوق الشبكة مع الزميل بمسافات وارتفاعات مختلفة، كما في الشكل (١٨).



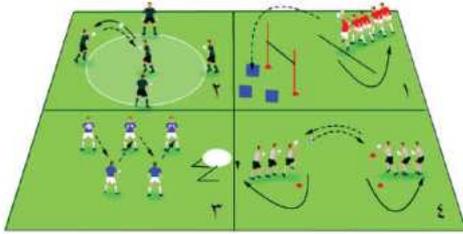
الشكل (١٩)

٥. مراكز اللاعبين والدوران: انتشار حر، ومجموعات سداسية، مع صافرة المعلم ووقوف اللاعبين في المراكز، والنداء بالدوران على المراكز في اتجاه عقارب الساعة، كما في الشكل (١٩).



## نشاط (١) محطات مهارات الكرة الطائرة

- **المحطة (٤):** قطاران متقابلان، تبادل التمرير من أعلى باليدين للزميل في القطار المقابل، ثم العودة خلف القطار.



الشكل (٢٠)

### تطوير النشاط

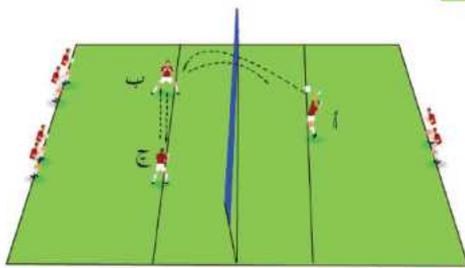
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٢٠).
- **المحطة (١):** قطار، الإرسال من أعلى أو من أسفل، لتعدية الحبل نحو مربعات الأرقام.
- **المحطة (٢):** دائرة، يرمي الطالب القائد الكرة نحو الطلبة على محيط الدائرة، ويستقبلونها باليدين من أسفل، وتمريرها للطلاب القائد.
- **المحطة (٣):** صفان، تبادل تمرير الكرة باليدين من أعلى بين الطلبة، ويقوم الطالب الأخير بتوجيه الكرة نحو سلة الأهداف.

## نشاط (٢) الربط بين المهارات

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢١)

### تطوير النشاط

- الإرسال من الخط النهائي.
- زيادة ارتفاع الشبكة.

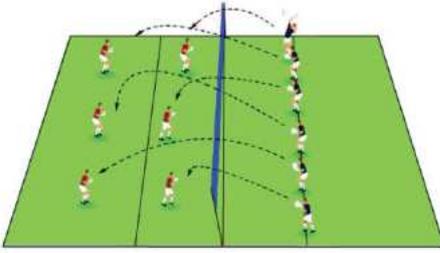
- ملعب الكرة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية (أ، ب، ج)، كما في الشكل (٢١).
- يرسل الطالب (أ) الكرة من الخط الأمامي إلى الطالب (ب)، ليستقبلها باليدين من أسفل، وتوجيهها نحو الطالب (ج)، الذي بدوره يمررها باليدين من أعلى ويعيدها للطالب (ب)، الذي يمسكها باليدين، أو يمررها من فوق الشبكة إلى الملعب الآخر، ويكرر الأداء مع تبديل الأدوار.



- تحسب نقطة للمجموعة (ب) عن كل حالة فشل الإرسال، أو نجاح

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب)، بحيث تقف المجموعة (أ) على الخط الأمامي، ويقف طلبة المجموعة (ب) في مراكز الملعب الآخر،
- الطالب المستقبل في استقبال الكرة والسيطرة عليها.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٢)

### تطوير النشاط

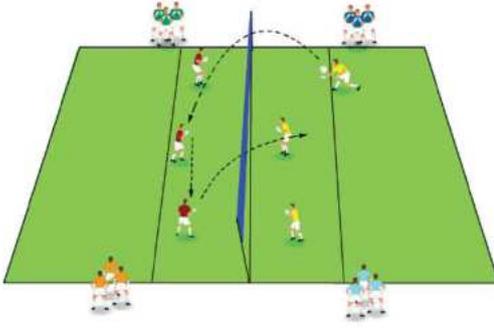
- عند الإشارة يقوم طلبة المجموعة (أ) بأداء الإرسال بالتوالي من الخط الأمامي نحو الملعب الآخر، ليستقبلها الطلبة باليدين من أسفل، ثم يقومون بمسكها والسيطرة عليها، ثم يتبادلون الأدوار بين المجموعتين بعد انتهاء جميع اللاعبين.
- تُحسب نقطة للمجموعة (أ) عن كل حالة نجاح الإرسال، وفشل طلبة المجموعة (ب) في استقبال الكرة والسيطرة عليها.
- الإرسال من الخط النهائي.
- زيادة ارتفاع الشبكة.



## ألعاب الكرة الطائرة

نشاط  
(٤)

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٣)

### تطوير النشاط

- ملعب الكرة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات (ثلاثية)، كما في الشكل (٢٣).
- تبدأ المنافسة (٣ × ٣) بين كل مجموعتين بالإرسال من المنطقة الأمامية، ويقوم أحد أعضاء المجموعة الأخرى باستقبال الكرة وتميرها للزميل الذي يمررها لنفسه باليدين للأعلى، ثم يقوم بمسكها والسيطرة عليها.
- تحتسب نقطة للمجموعة (المُرسله) في حال فشل المجموعة الأخرى في استقبال الكرة.
- تحتسب نقطة في حال نجاح المجموعة (المستقبلة) في استقبال الكرة والسيطرة عليها أو في حال فشل الإرسال.
- المجموعة الفائزة التي تحرز (١٠) نقاط أولاً.
- الإرسال من الخط النهائي للملعب.
- إيصال الكرة إلى الملعب الآخر بعد استقبالها.

## مباريات في الكرة الطائرة

نشاط  
(٥)

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

- يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في لعبة الكرة الطائرة على مستوى الصف الدراسي، أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.



## التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الفرق الأكثر تنويجًا في البطولات (العالمية، الأولمبية).
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وبعض تمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة خارج أوقات اليوم الدراسي.

## الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - وضّح طريقة أداء المهارات الآتية: (الإرسال من أسفل المواجه، الإرسال من أعلى المواجه، التمير من أعلى، والتمير من أسفل باليدين).
  - كم لاعبًا في فريق الكرة الطائرة داخل الملعب؟ ما هي طريقة دوران لاعبي الفريق داخل الملعب؟
  - ما مقاسات ملعب الكرة الطائرة؟
- ٢- يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:
  - لمس اللاعب للشبكة في أثناء ضرب الكرة.
  - لمس اللاعب للكرة مرتين متتاليتين في أثناء الإعداد.
  - سقوط الكرة على خطوط الملعب.
- ٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات (٤ × ٤) في لعبة الكرة الطائرة.

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



### تهييد

تُعدُّ لعبة كرة اليد من الألعاب التي بها مهارات متنوعة، تتسم بالجمال الحركي وتسلسل الأداء بتضمنها حركات مختلفة، مثل: الجري، والوثب، والطيران، كما تتميز اللعبة بالعمل الجماعي والتعاون بين أفراد الفريق لتسجيل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس، ويتطلب أدائها سمات نفسية، مثل: الشجاعة، والثقة بالنفس، بالإضافة إلى توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل: القوة العضلية، والسرعة، والرشاقة، والتوافق.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف طريقة أداء بعض مهارات لعبة كرة اليد.
- يحدّد مراكز اللاعبين في لعبة كرة اليد.
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في مباراة كرة اليد.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.
- يستمتع بمشاركة زملائه في ممارسة لعبة كرة اليد.

### المفاهيم

التمريرة البندولية، الخداع بالجسم، مراكز اللاعبين.

### الأدوات والوسائل التعليمية

كرات يد، أطواق، أقماع، شريط لاصق، بالونات، شرائط ملوّنة.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد:

تم تناول نشأة لعبة كرة اليد وتاريخها في سلطنة عمان والعالم في منهجي الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

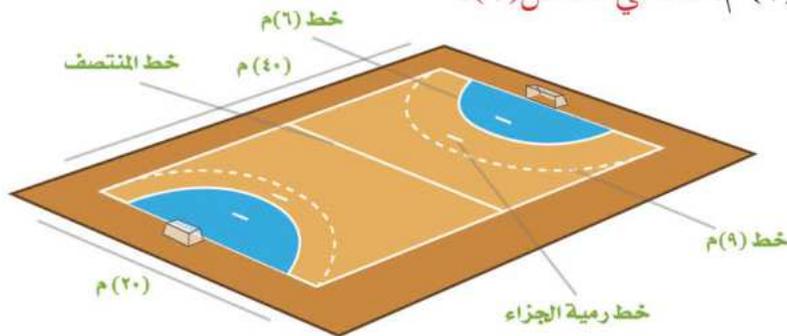
- تُلعب مباراة كرة اليد بواسطة فريقين، يتكون كل فريق من (٧) لاعبين: (٦ لاعبين وحارس مرمى)، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس.
- **وقت اللعب:** تُلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (٣٠) دقيقة، بينهما فترة راحة مدتها (١٠) دقائق، ويفوز الفريق الذي يسجل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.

• **رمية الإرسال:** تُؤدى رمية الإرسال من خط المنتصف في بداية المباراة أو الشوط، وكذلك في حالة تسجيل هدف.

• **المخالفات:** هناك مجموعة من المخالفات التي قد يتسبب بها اللاعب، وهي كالاتي:

يُنصح بتجنب التلاحم الجسدي بين اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.

- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٣) ثوانٍ.
- تنطيط الكرة، ثم مسكها، ثم تنطيطها مرة أخرى.
- المشي بالكرة أكثر من (٣) خطوات.
- ركل الكرة أو لمسها بالقدم أو بالساق أسفل الركبة.
- دخول منطقة المرمى في حالة الدفاع، أو الهجوم باستثناء حارس المرمى.
- **التبديل:** يسمح باستبدال اللاعبين في أي وقت، وبعده غير محدود من التبديلات.
- **الكرة:** تكون مرنة وسهلة المسك والتنطيط والتحكم بها، وتوجد مقاسات عدة للكرة، حيث يعد المقاسان رقم (١) ورقم (٢) الأنسب لهذه المرحلة العمرية.
- **الملعب:** يبلغ طوله (٤٠) م، وعرضه (٢٠) م، فيما يكون عرض المرمى (٣) م، وارتفاعه (٢) م، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



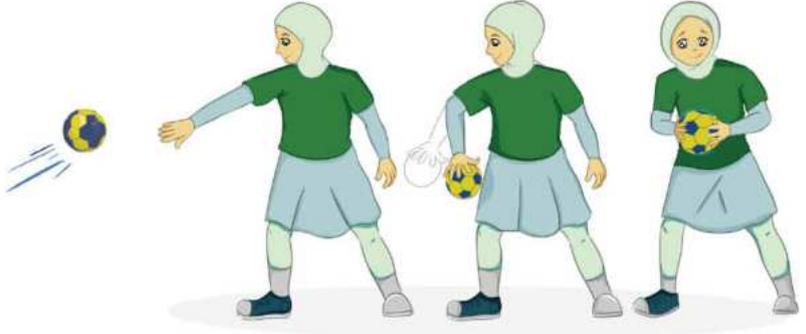
## المهارات الأساسية لكرة اليد وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة اليد مجموعة من المهارات الأساسية، مثل: مسك الكرة واستلامها، والتمرير والتصويب، والخداع والتنطيط، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

### أولاً: التمرير (التمريرة البندولية للجانب)

تُستخدم للتمرير في المسافات القصيرة، ويمكن أداؤها إلى الجانب أو إلى الأمام أو إلى الخلف، وسنتناول في هذا الموضوع التمريرة البندولية إلى الجانب التي تؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

- ١- مسك الكرة بيد واحدة.
- ٢- تدوير اليد، بحيث يتجه الكوع لأعلى وباطن الكف للجانب في مستوى الحوض.
- ٣- مرجحة الذراع ودفع الكرة من الرسغ للجانب باتجاه الزميل.
- ٤- متابعة حركة اليد مع توجيه باطن الكف للأعلى والخارج.



الشكل (٢)



## ثانياً: التصويب: (التصويب بالوثب للأعلى)

يُستخدم لتوجيه الكرة نحو المرمى وتسجيل الأهداف، ويؤدَّى بالوثب للأعلى للوصول إلى ارتفاع مناسب أعلى من المدافع والتصويب، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

تناولنا مهارة التصويب بالوثب للأعلى في منهج الصف السادس، ولأهميتها سنتناولها في هذا الموضوع.

يمكن للاعب التصويب بالوثب للأعلى من خطوة واحدة أو خطوتين أو ثلاث خطوات، والارتقاء عاليًا، ثم التصويب.

١- وقوف، مسك الكرة باليدين في الخطوة الأولى، ثم مسكها باليد المصوبّة في الخطوة الثانية.

٢- سحب الذراع المصوبة عاليًا خلفًا، والارتقاء عاليًا.

٣- تحريك الذراع المصوبة إلى الأمام وإلى الأسفل، ورمي الكرة وإطلاقها عند الوصول إلى أقصى ارتفاع.

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



الشكل (٣)



## ثالثاً، الخداع بالجسم

يُستخدم لفتح الثغرات بين المدافعين، أو للتخلص من مراقبة المنافس والوصول إلى أفضل وضعيه للتصويب أو للتمرير، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

للخداع أنواع عدّة، وستتناول في هذا الموضوع الخداع بالجسم لأهميته وكثرة استخدامه في مباراة كرة اليد.

يُراعى قوة الحركة في الخطوة الأولى لإقناع المدافع للتحرك، وفي حالة عدم استجابته تُتبع الخطوات التالية والمرور من نفس اتجاه الخطوة الأولى.

١- أخذ خطوة بالرجل الأولى إلى الأمام وإلى الجانب في عكس الاتجاه المراد المرور منه.

٢- أخذ خطوة سريعة بالرجل الأخرى في الاتجاه الآخر، ونقل مركز ثقل الجسم عليها بعد استجابة المدافع للحركة الأولى.

٣- أخذ خطوة ثالثة بالرجل الأولى ولف الجذع، ثم الارتقاء للتصويب على المرمى.



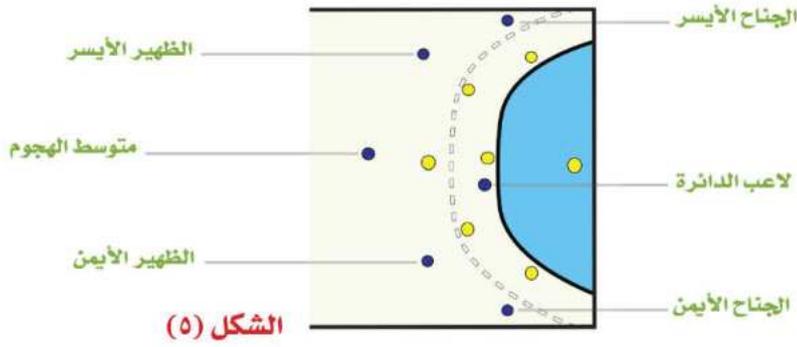
الشكل (٤)



## مراكز اللاعبين

تحدد مراكز اللاعبين ومراكز وقوفهم في الملعب، وأدوارهم في حالة الهجوم وفقاً لطريقة لعب الفريق، فعلى سبيل المثال يمكن تحديد مراكز اللاعبين وأدوارهم وفقاً لطريقة لعب (٥/١)، كما هو موضح في الشكل (٥):

- **حارس المرمى:** اللاعب الوحيد الذي يسمح له بالتمركز في منطقة المرمى، واستخدام قدميه للمس الكرة في أثناء الدفاع عن المرمى داخل منطقتيه، ويمتاز بالشجاعة والتركيز العالي.
- **متوسط الهجوم:** يُعرف أيضاً بصانع الألعاب، يقوم بإدارة عملية الهجوم، ويمتاز باتخاذ القرارات المناسبة ومهارات التصويب والخداع.
- **الظهيران الأيمن والأيسر:** يمتاز اللاعب في هذين المركزين غالباً بالقدرة على الخداع واختراق الثغرات بين المدافعين، بالإضافة إلى التصويب البعيد بالوثب إلى الأعلى.
- **الجناحان الأيمن والأيسر:** يتمتع اللاعب في هذين المركزين بالسرعة والتصويب من الطيران من زوايا جانبي الملعب.
- **لاعب الدائرة:** يتصف غالباً بالبنية الجسدية القوية نتيجة لتلبية الاحتكاك المستمر مع المدافعين، ويمتاز بمهارات استلام الكرة والتصويب من السقوط أو الطيران للأمام في مختلف الظروف.



الشكل (٥)

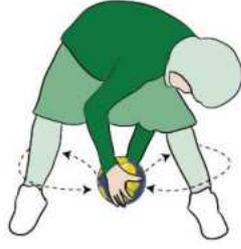
## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

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

- شرح مبسط عن لعبة كرة اليد، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (التمريرة البندولية للجانب، التصويب بالوثب للأعلى، الخداع بالجسم، مراكز اللاعبين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).

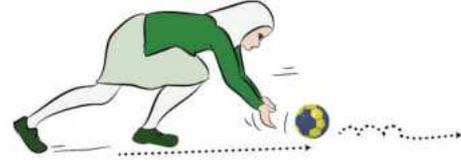


• أداء تمارين تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.



الشكل (٧)

تبادل تسليم الكرة باليدين من أعلى، ومن بين القدمين.



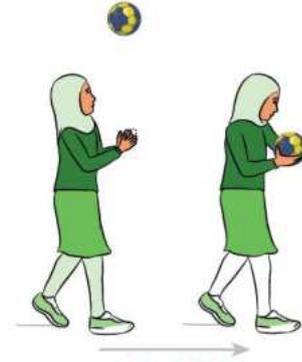
الشكل (٦)

دحرجة الكرة، ثم الجري واللاحق بها ومسكها.



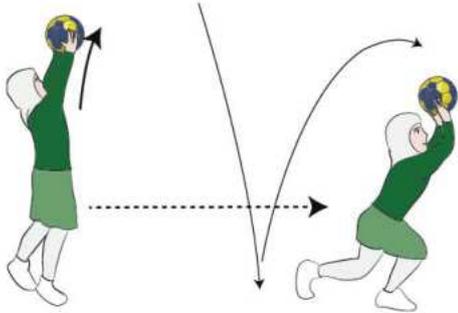
الشكل (٩)

المشي مع تنطيط الكرة في اتجاهات مختلفة، ومن أوضاع مختلفة.



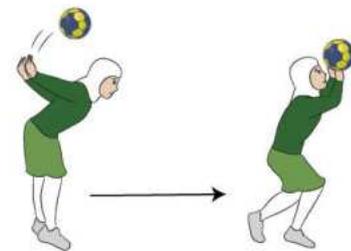
الشكل (٨)

رمي الكرة إلى أعلى، ثم التصفيق مرتين، ثم مسكها.



الشكل (١١)

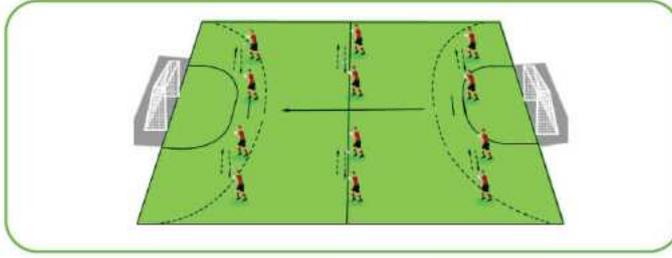
أخذ ثلاث خطوات، ثم رمي الكرة إلى أعلى وإلى الأمام، ثم مسكها بعد ارتدادها من الأرض.



الشكل (١٠)

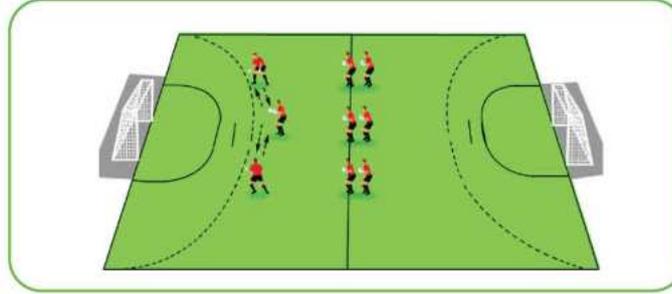
تبادل رمي الكرة من الخلف إلى الأمام، ومن الأمام إلى الخلف، مع مسكها قبل سقوطها.





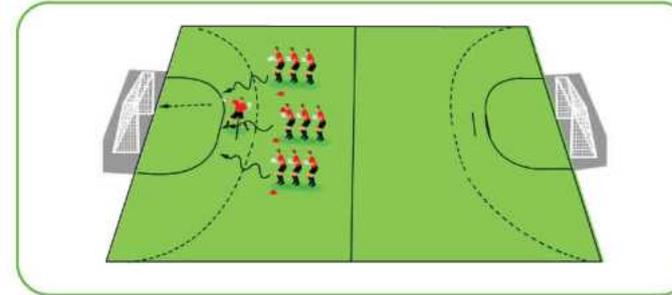
الشكل (١٢)

١. التمريرة البندولية للجانب: تبادل تمرير الكرة مع الزميل من الوقوف، ثم من المشي ثم من الجري، كما في الشكل (١٢).



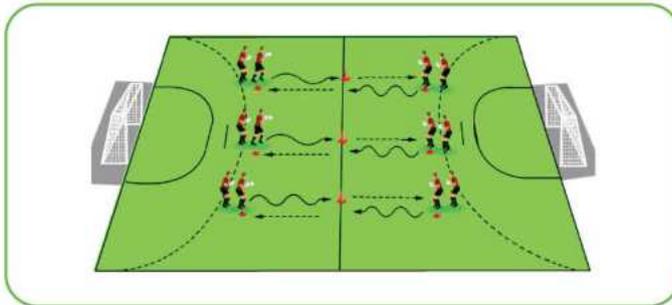
الشكل (١٣)

٢. التمرير والاستلام: وقوف ثلاثة لاعبين مواجهين المرمى، تبادل التمريرة البندولية للجانب، كما في الشكل (١٣).



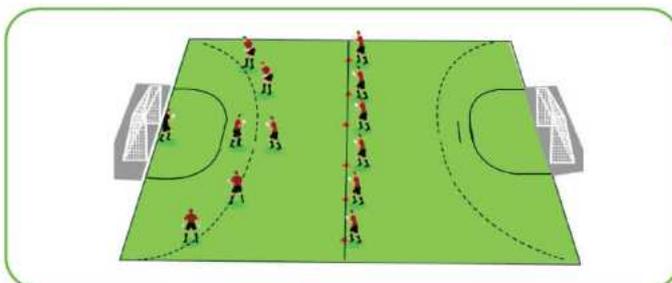
الشكل (١٤)

٣. التصويب: قطارات، التصويب على المرمى من خطوتين، ثم من (٣) خطوات بالوثب للأعلى، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤. الخداع بالجسم: قطارات متقابلة، تنطيط الكرة، ثم أداء الخداع بالجسم ضد القمع والتمرير للزميل في القطر المقابل، كما في الشكل (١٥).



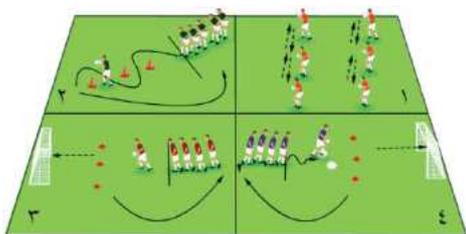
الشكل (١٦)

٥. مراكز اللاعبين: صفوف على خط المنتصف (سبعة لاعبين)، مع إشارة المعلم، الجري والوقوف في المراكز المحددة لكل لاعب، كما في الشكل (١٦).



## نشاط (١) محطات مهارات كرة اليد

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

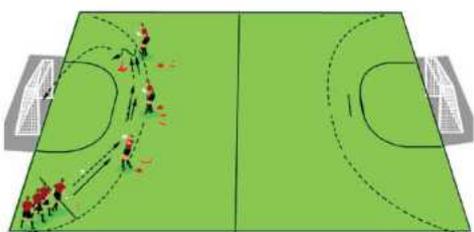
### تطوير النشاط

- 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): صفوف ثلاثية، تبادل التمريرة البندولية للجانب مع الزميلين.
- المحطة (٢): قطار، تنطيط الكرة، وأداء الخداع ضد الأقماع.
- المحطة (٣): قطار، تنطيط الكرة، والتصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى مع تعليق شرائط ملونة على زواياه.
- المحطة (٤): قطار، أداء الخداع بالجسم بأخذ الخطوات على العلامات المرسومة على الأرض، ثم التصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى.

## نشاط (٢) الربط بين المهارات

### إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

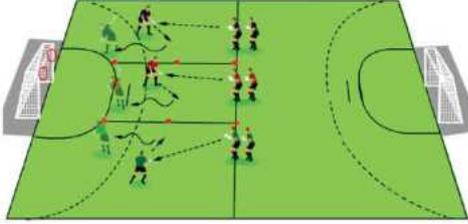
### تطوير النشاط

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

- ملعب كرة اليد، يقف ثلاثة طلبة (ب، ج، د) على خط (٩) م، مع وقوف بقية الطلبة في شكل قطار (أ) بمركز الجناح، ووضع قمع أمام اللاعب (د)، كما في الشكل (١٨).
- يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يمررها إلى (ج)، والذي بدوره يمررها إلى (د) بالتمريرة البندولية للجانب الذي يؤدي الخداع بالجسم ضد القمع، ثم التصويب على المرمى، ثم التحرك والانتقال للوقوف خلف القطار، مع تحرك بقية الطلبة إلى المركز المجاور، وهكذا يكرر الأداء.



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

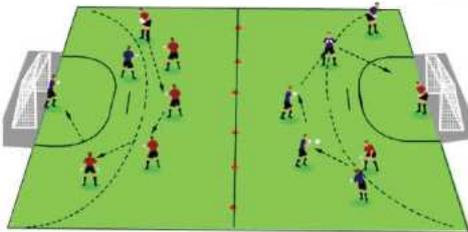


الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- ملعب كرة اليد، تعليق أطواق على المرمى، تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات مع وقوف طالب قائد أمام كل قطار، كما في الشكل (١٩).
- عند الإشارة يتقدم الطالب الأول من كل مجموعة بالتمرير للزميل القائد، ثم التصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى وإدخال الكرة عبر الأطواق، ثم يكرر الأداء مع بقية الطلبة.
- تُحسب نقطة للطلاب الذي ينجح في إدخال الكرة عبر الأطواق في كل محاولة، والمجموعة الفائزة التي تسجل نقاطاً أكثر في كل المحاولات.
- انطلاق بالتمرير في ثنائيات.
- زيادة بُعد مسافة التصويب عن المرمى.
- التصويب بعد أداء الخداع بالجسم ضد القمع.
- وقوف مدافع سلبي (غير فعال).

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- ملعب كرة اليد، يُقسّم إلى نصفين، ثم يُقسّم فيه الطلبة إلى مجموعات (خماسية) تقف في صفوف على خط المنتصف، مع وجود مدافع وحارس مرمى من المجموعة الأخرى، كما في الشكل (٢٠).
- مع نداء المعلم تبدأ المجموعة بالتقدم والتمرير فيما بينهم، ومحاولة التصويب بالوثب للأعلى نحو المرمى وإحراز هدف، مع محاولة المدافع قطع التمريرات ومنعهم من التصويب.
- تحتسب نقطة للمجموعة التي تنجح في التصويب وإحراز الهدف في كل محاولة.
- المجموعة الفائزة التي تُحرز نقاطاً أكثر في جميع المحاولات.
- زيادة عدد المدافعين.
- تحديد عدد التمريرات للفريق قبل التصويب مثال (٤) تمريرات.
- إنهاء الهجوم خلال (٧-١٠) ثوان.



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

• يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في لعبة كرة اليد على مستوى الصف الدراسي أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في الفرق الأكثر تويجًا في البطولات (العالمية، الأولمبية).
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد خارج أوقات اليوم الدراسي.

### الأنشطة التقويمية

- 1- يسأل المعلم الطلبة:
  - ما مقاسات ملعب كرة اليد؟ وما المخالفات التي يمكن أن يرتكبها اللاعب في أثناء المباراة؟
  - وضح طريقة أداء المهارات الآتية: التمريّة البندولية للجانب، التصويب بالوثب إلى الأعلى، الخداع بالجسم.
  - اذكر مسميات مراكز اللاعبين في لعبة كرة اليد.
- 2- يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:
  - احتفاظ اللاعب بالكرة دون تمريرها أو تنطيطها.
  - تنطيط الكرة، ثم مسكها، ثم تنطيطها مرة أخرى.
  - لمس حارس المرمى الكرة بقدمه خارج منطقة المرمى.
- 3- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات (٤×٤) في لعبة كرة اليد.

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



## تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة الطاولة من الألعاب التي تتميز بخصوصية متطلباتها البدنية والحركية والعقلية، لصغر ملعبها ودقة أدائها باستخدام المضرب مع الكرة الصغيرة، حيث تتطلب ممارستها التركيز العالي وسرعة ردِّ الفعل لحركة الكرة وتوافر عناصر عدَّة من اللياقة البدنية كالتوافق وسرعة ردة الفعل والرشاقة والمرونة.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

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

## المفاهيم

الإرسال، وجه المضرب الأمامي والخلفي،  
الدفع، حركات القدمين.

## الأدوات والوسائل التعليمية

طاولات تنس، كرات الطاولة، مضارب،  
شريط لاصق، أقماع.



## طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة:

تم تناول نشأة لعبة كرة الطاولة وتاريخها في سلطنة عمان والعالم في منهجي الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

يمكن أن تُلعب مباراة كرة الطاولة من (٣) أو (٥) أو (٧) أشواط.

- تُلعب مباراة كرة الطاولة بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب)، أو بالنظام الزوجي (لاعبان ضد لاعبين)، حيث يحاول كل لاعب ضرب الكرة وتعديتها الشبكة بحيث تلمس ملعب المنافس، وستتناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).

### • الشوط والمباراة:

- تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويُعدُّ 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)، ويتم فيه تبادل اللاعبين أماكنهما عند تسجيل أي منهما النقطة الخامسة.

### • الإرسال:

- تُحدَّد جهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويختار الفائز بالقرعة إما الإرسال أو جهة اللعب، وتُبدَّل بداية الإرسال في الشوط التالي.

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

- وضع الكرة على راحة اليد المفتوحة.
- رمي الكرة إلى أعلى بارتفاع لا يقل عن (١٦) سم.
- أن تكون الكرة خارج سطح اللعب (الطاولة).
- رمي الكرة عموديًا إلى أعلى وعدم وجود تقوس قدر الإمكان.
- يؤدي اللاعب الإرسال مرتين متتاليتين (نقطتين)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب المنافس.
- في حالة التعادل بـ (١٠) نقاط في الشوط، يتم الإرسال لمرة واحدة (نقطة)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.



## • 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 يبد أي محاولة لردّ الكرة.

## • النقاط: 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 لسطح اللعب بجسده، أو بأي شيء يرتديه، أو يحمله في أثناء اللعب.
- لمس اللاعب الشبكة أو أحد قائميه بأي شيء يرتديه، أو يحمله في أثناء اللعب.
- ضرب اللاعب الكرة فوق مستوى سطح الطاولة قبل ملامستها الطاولة.
- تعمّد ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

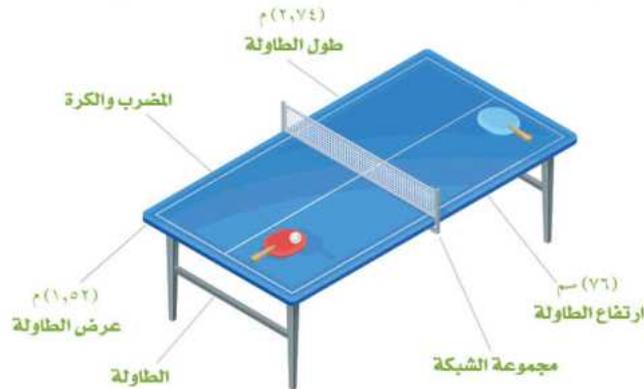
• **المضرب:** هيكله مصنوع بنسبة (٨٥٪) من الخشب الطبيعي، مُغطى بالجلد من أحد جانبيه أو كليهما.

• **الكرة:** خفيفة الوزن، حيث يبلغ وزنها (٢,٧) جم، وقُطر محيطها (٤٠) ملم، تُصنع من مادة البلاستيك الخفيف، وبألوان مختلفة تبعًا لاختلاف طاولة اللعب وما يحيط بها، ويُعدّ اللون الأبيض والبرتقالي أكثرها استخدامًا.

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

• **مجموعة الشبكة:** تتألف من الشبكة، ورباطها، والأعمدة التي تستند عليها، وتقسّم الشبكة سطح اللعب إلى نصفين مُتساويين، ويبلغ ارتفاعها (١٥,٢٥) سم، وتكون مُعلّقة بحبل عمودي على قوائم جانبي الطاولة، ويكون الطرف السفلي للشبكة ملاصقًا لسطح اللعب.

يكون اللون الأسود على أحد وجهي المضرب، ويكون على الوجه الآخر أحد الألوان الآتية: الأزرق، الأخضر، الزهري، الأرجواني بالإضافة إلى اللون الأحمر.



الشكل (١)



## المهارات الأساسية لكرة الطاولة وطريقة أدائها

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

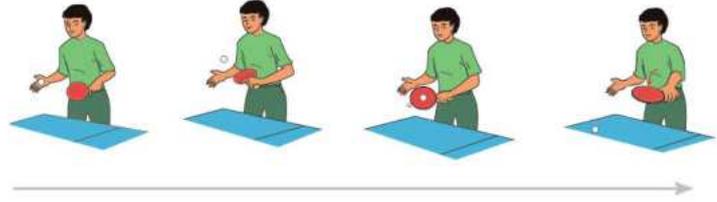
### أولاً: الإرسال بوجه المضرب الخلفي

يُستخدم لبدء اللعب بنقل الكرة إلى طاولة المنافس، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

يمكن للمعلم مراجعة مهاراتي مسك المضرب والإرسال بوجه المضرب الأمامي، التي تم تناولها في الصفين الخامس والسادس.

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

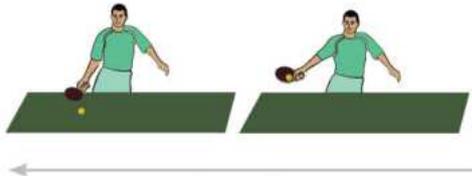
- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، مواجهًا للشبكة بجانب الجسم.
- ٢- وضع الكرة مستقرةً على راحة اليد الحرة.
- ٣- رمي الكرة إلى أعلى بمسافة لا تقل عن (١٦) سم.
- ٤- ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي بعد نزولها لارتفاع مناسب.



الشكل (٢)

### ثانياً: الدفع بالوجه الأمامي للمضرب

يُستخدم لاستقبال الكرة المرسلة من إرسال الدوران الخلفي، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):



الشكل (٣)

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، المضرب بجانب الجسم بارتفاع الجذع.
- ٢- تحريك المضرب إلى الأمام وإلى الأسفل.
- ٣- لمس الكرة ودفعها من الأسفل بوجه المضرب الأمامي.
- ٤- متابعة الحركة حتى وصول راحة اليد إلى الأعلى.

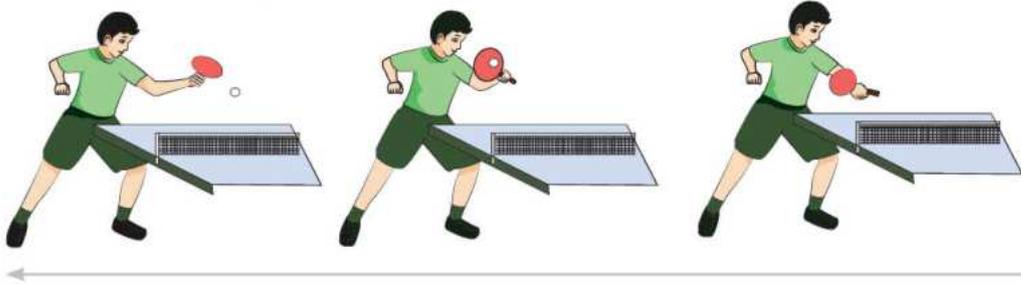


### ثالثاً: الضرب بالوجه الخلفي للمضرب

يُستخدم لصد الكرات وأداء الضربات الهجومية، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٤):

تم تناول مهارة الضرب بالوجه الخلفي للمضرب في منهج الصف السادس، ولأهميتها يتم مراجعتها في هذا الموضوع.

- ١- الوقوف في وضع الاستعداد، ميل المضرب قليلاً إلى الأسفل.
- ٢- تحريك المضرب تجاه الجذع، وميل وجه المضرب الخلفي إلى الأسفل قليلاً.
- ٣- تحريك المضرب إلى الأمام في خط مستقيم، مع تحريك المرفق إلى الأمام.
- ٤- ضرب الكرة للأمام، مع استمرار حركة المضرب تجاه ضرب الكرة.



الشكل (٤)

### رابعاً: حركات القدمين (التحرك بخطوات جانبية)

تُستخدم للوصول إلى الكرة، وتؤدَّى بطرق عدّة، مثل: التحرك بخطوات جانبية، التحرك إلى الداخل والخارج، التحرك بخطوة واحدة، وسنتناول في هذا الموضوع التحرك بخطوات جانبية لكثرة استخدامها، وتؤدَّى بمراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٥):

- ١- وقوف، القدمان متباعدتان، التحرك إلى جهة اليسار بدفع الرجل اليمنى، ثم تتبعها الرجل اليسرى.
- ٢- دوران الكتف جهة اليمين والخلف استعداداً للضرب.



الشكل (٥)



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

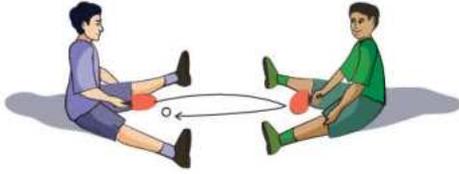
تُدْرَس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنْفَذ منافسات في لعبة كرة الطاولة، وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم مهارية.

- شرح مبسط عن لعبة كرة الطاولة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال بوجه المضرب الخلفي، الدفع بالوجه الأمامي للمضرب، ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي وحركات القدمين).

- عرض نموذج للمهارة من خلال: (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).



• أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.



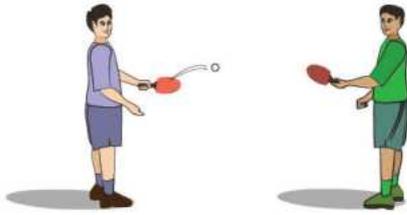
الشكل (٧)

جلوس طويل فتحًا، تبادل دحرجة الكرة على الأرض مع الزميل ودفعها بالضرب.



الشكل (٦)

المشي ووضع الكرة على المضرب والسيطرة عليها وتعدية الموانع دون سقوطها.



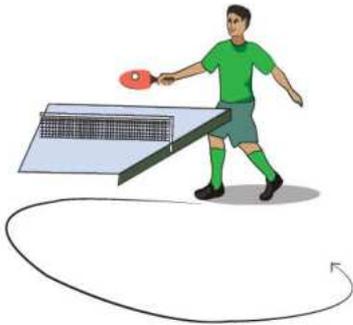
الشكل (٩)

تبادل ضرب الكرة مع الزميل في الهواء.



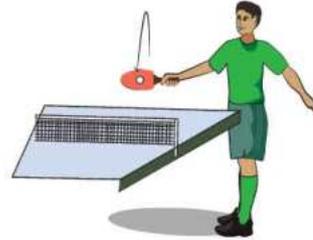
الشكل (٨)

ضرب الكرة إلى أعلى بارتفاعات مختلفة.



الشكل (١١)

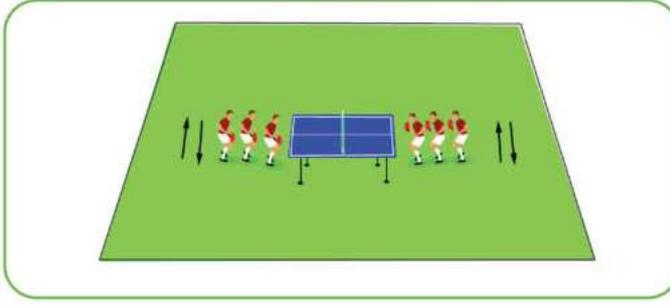
المشي الجانبي حول الطاولة مع المحافظة على الكرة فوق المضرب بالوجه الأمامي، ثم الوجه الخلفي.



الشكل (١٠)

رمي الكرة على الطاولة، والسيطرة عليها بوضعها على المضرب بعد ارتدادها.





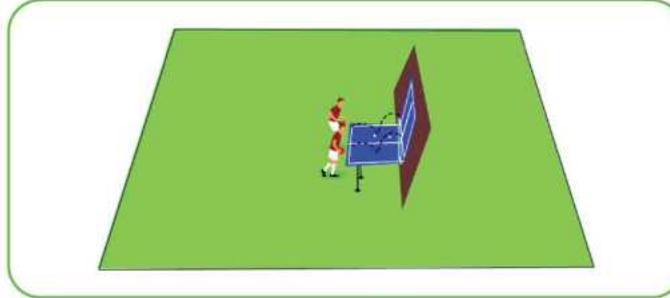
الشكل (١٢)

١. وقفة الاستعداد وحركات القدمين: تمثيل حركة الضرب بعد أداء خطوة جانبية إلى اليمين، والعودة إلى منتصف الطاولة، ثم خطوة جانبية إلى اليسار وأداء حركة الضرب والعودة إلى منتصف الطاولة، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٢. الإرسال: أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي للزميل، الذي يستقبل الكرة بالوجه الخلفي للمضرب، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

٣. ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي: ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي على الحائط أو نصف الطاولة المقلوب، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤. ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي: تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي مع الزميل على الطاولة، كما في الشكل (١٥).



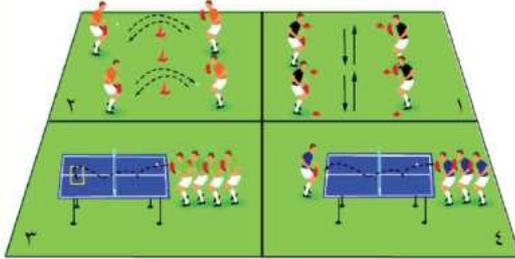
الشكل (١٦)

٥. دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي: أ: دحرجة الكرة تجاه الزميل. ب: دفع الكرة بالوجه الأمامي للمضرب فور عبورها حدود الطاولة، وقبل سقوطها على الأرض، كما في الشكل (١٦).



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

الأداء مع الطالب التالي.



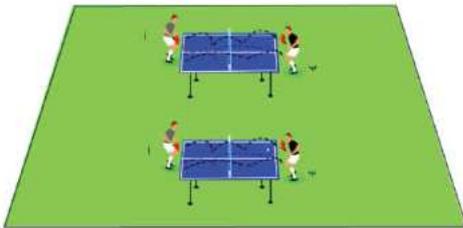
الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).
- المحطة (١): ثنائيات مسك المضرب، أداء خطوات جانبية (خطوة أو خطوتين)، ثم العودة إلى القمع بالتوافق مع حركة الزميل.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، تبادل ضرب الكرة في الهواء بالوجه الخلفي للمضرب مع عدم سقوطها على الأرض.
- المحطة (٣): قطار، الإرسال بوجه المضرب الخلفي وتوجيه الكرة لسقوطها داخل الصندوق.
- المحطة (٤): قطار، يرمي الطالب القائد الكرة إلى الزميل المقابل، الذي بدوره يدفع الكرة بوجه المضرب الأمامي إلى الجهة المقابلة، ثم يكرر
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

الربط بين المهارات

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

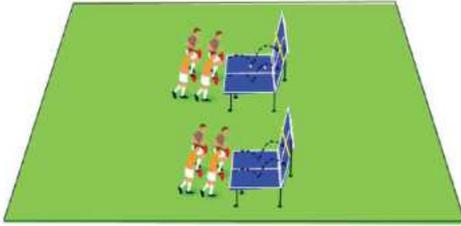
تطوير النشاط

- طاولة، وقوف الطلبة في مجموعات ثنائية (أ، ب)، كما في الشكل (١٨).
- يرسل اللاعب (أ) الكرة بوجه المضرب الخلفي إلى اللاعب (ب)، الذي بدوره يدفعها بالوجه الأمامي للمضرب ويعيدها إلى (أ)، ويستمر الأداء مع التحرك وأخذ خطوات جانبية حتى (٤) ضربات، ثم القيام بتبديل المجموعة.
- زيادة عدد الضربات (٥، ٦، ٧).



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في نهاية الجولات.



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- زيادة عدد الضربات.
- خفض ارتفاع الخط إلى (١٨ سم ، ١٦ سم).
- تتابع ضرب الكرة بالتوالي بين الطلبة.

- طاولة، تحديد خط بارتفاع (٢٠) سم على نصف الطاولة المقلوب .
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقف في قطارات أمام نصف الطاولة المقلوب، كما في الشكل (١٩).
- يضرب الطالب الأول من كل مجموعة الكرة بوجه المضرب الخلفي، ويحاول توجيهها نحو المنطقة أسفل الخط حتى الوصول إلى (٥) ضربات متتالية بعد ارتدادها، ثم يكرر الأداء مع بقية الطلبة.
- تُحسب نقطة للمجموعة في حال النجاح في تسجيل (٥) ضربات متتالية أسفل الخط في كل جولة.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- زيادة عدد الضربات.
- تداول ضرب الكرة بأنواع مختلفة من الضربات.

- طاولتان، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، حيث تقف كل مجموعة بجانب الطاولة، كما في الشكل (٢٠).
- تبدأ اللعبة بتداول طالبيين من نفس المجموعة الكرة على الطاولة بضربها بوجه المضرب الخلفي.
- تُحسب نقطة للمجموعة التي تصل إلى (٥) ضربات متتالية في كل جولة.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر في كل الجولات.



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

• يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في لعبة كرة الطاولة على مستوى الصف الدراسي أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة مشاهدة تدريبات تعليمية لمهارات لعبة كرة الطاولة في مواقع شبكة الإنترنت، والتدرّب على أدائها في أوقات الفراغ.
- يطلب المعلم من الطلبة أداء بعض التدريبات التمهيديّة، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة الطاولة خارج أوقات اليوم الدراسي.

### الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطلبة:
  - اذكر المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة، ومتى تُستخدم كلُّ مهارة؟
  - ما أهمية أداء حركات القدمين في لعبة كرة الطاولة؟
  - ما أهم القواعد القانونية لأداء مهارة الإرسال في لعبة كرة الطاولة؟
- ٢- يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:
  - ضرب اللاعب الكرة باليد الحاملة للمضرب في أثناء التداول، وإبصالها إلى الملعب الآخر.
  - لمس الكرة للشبكة وسقوطها في ملعب المنافس في أثناء الإرسال، أو في أثناء التداول في المباراة.
  - لمس اللاعب بجسمه للطاولة وتحريكها في أثناء المباراة.
- ٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة الطاولة من (٥) نقاط.

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



## تمهيد

تُعدُّ الألعاب الشعبية من الأنشطة البدنية المرتبطة بالموث الشعبي للمجتمع، وتُسم بتنوعها واختلافها حسب البيئات المحلية كألعاب البادية أو البيئة البحرية أو الجبلية، كما تتميز بسهولة قواعدها القانونية وببساطة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات، وتُسهّم الألعاب الشعبية في تطوير القدرات الحركية والمهارية للطلبة، وتعزيز القيم والسّمات التربوية، مثل: الانتماء، والولاء، والتعاون، والعمل الجماعي.

## المخرجات التعليمية

يتوقع 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 في أداء بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية العُمانية.

## المفاهيم

الجزيرة، نطّ الحبل، التثبيت.

## الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، حبال.



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح طريقة أداء اللعبة وقواعدها، مع تركيز المعلم على المهارات الأساسية.
- عرض نموذج للأداء من خلال أداء مجموعة من الطلبة بإيقاع بطيء للعبة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات وتطبيق اللعبة.

### لعبة الجزيرة (المشتركة)

نشاط  
(١)

#### إعداد اللعبة وإجراءات التنفيذ:

##### قواعد اللعبة

- لا يسمح بالخروج من الحدود الجانبية لساحة اللعب.
- لا يسمح بالدفع في أثناء المطاردة.
- الفريق الفائز الذي يحصل على نقاط أكثر.

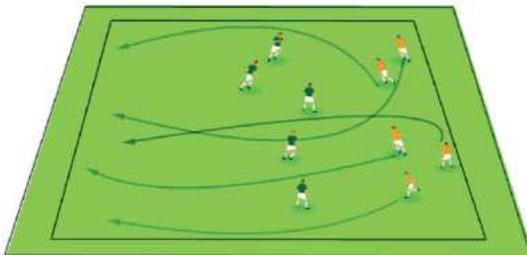
##### تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.

##### نقاط مهمة

- إجراء القرعة لتحديد الفريق المهاجم والمدافع في بداية اللعبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

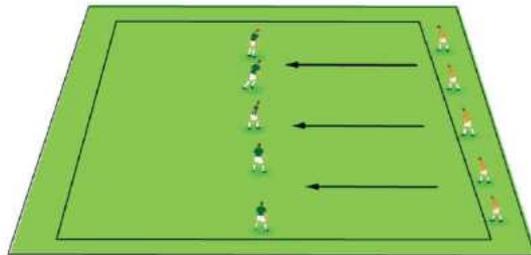
- ساحة لعب مربعة طول ضلعها (٢٠) م، مع تحديد خطي البداية والنهاية، كما في الشكل (١).
- تقسيم الطلبة إلى فريقين (مهاجم، مدافع)، يقف طلبة الفريق المهاجم على خط البداية، بينما يقف طلبة الفريق المدافع في منتصف المسافة داخل ساحة اللعب.
- عند الإشارة، تبدأ اللعبة بانطلاق طلبة الفريق المهاجم محاولين اختراق المدافعين، بينما يحاول طلبة الفريق المدافع لمس المهاجمين ومنعهم من الوصول إلى خط النهاية.
- تُبدّل الأدوار بعد كل محاولة.
- تُحسب نقطة للفريق عن كل مهاجم استطاع اختراق المدافعين والوصول إلى خط النهاية.



ب

الشكل (١)

أ



## نشاط (٢) لعبة التثبيت (الميت) للذكور

### إعداد اللعبة وإجراءات التنفيذ:

#### قواعد اللعبة

- لا يسمح بالخروج من الحدود الجانبية لمساحة اللعب.
- لا يسمح للمدافعين النظر إلى الخلف في أثناء تقدم المهاجم.
- لا يسمح بالدفع في أثناء المطاردة.
- الفريق الفائز الذي يحصل على نقاط أكثر.

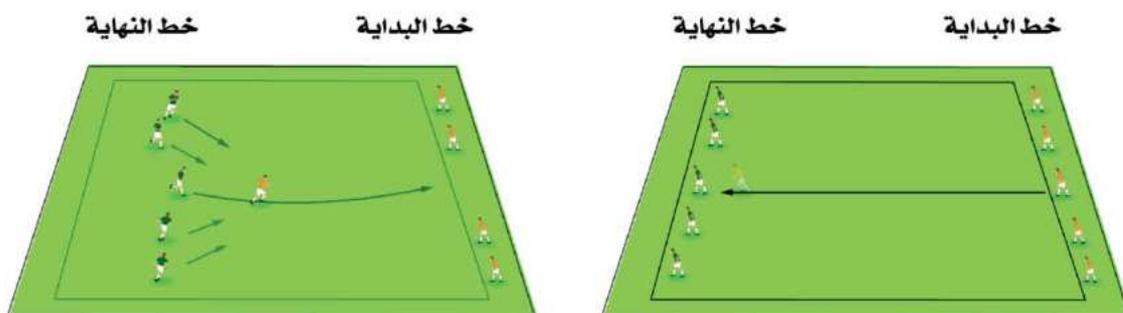
#### تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.
- انطلاق طالبين أو ثلاثة طلبة في الوقت نفسه.
- لمس الطالب المهاجم بالرمي بواسطة كرة صغيرة.

#### نقاط مهمة

- إجراء القرعة لتحديد الفريق المهاجم والمدافع في بداية اللعبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

- مساحة لعب مربعة طول ضلعها من (١٠ - ١٥) م، مع تحديد خطي البداية والنهاية، كما في الشكل (٢).
- تقسيم الطلبة إلى فريقين (مهاجم، مدافع)، يقف طلبة الفريق المهاجم خلف خط البداية، ويقف طلبة الفريق المدافع (مواجهًا بالظهر) بالقرب من خط النهاية.
- عند الإشارة تبدأ اللعبة بانطلاق طالب من الفريق المهاجم باتجاه الفريق المدافع لمحاولة لمس أحد المدافعين، ثم الجري السريع للعودة إلى خط البداية، ثم يقوم الفريق المدافع بمطاردة الطالب المهاجم لمحاولة مسكه وتثبيته قبل وصوله إلى خط البداية.
- تستمر اللعبة بانطلاق طالب آخر (مهاجم) في كل محاولة، ثم تُبدّل الأدوار بعد انتهاء جميع الطلبة.
- تُحسب نقطة للفريق المهاجم إذا نجح المهاجم في العودة إلى خط البداية دون مسكه وتثبيته.



الشكل (٢)



## لعبة النطّ بالحبل (للإناث)

نشاط  
(٣)

### إعداد اللعبة وإجراءات التنفيذ:

- تحديد ساحة لعب مستطيلة، كما في الشكل (٣).
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية، تقف طالبتان من كل مجموعة بينهما مسافة (٣) م، تمسكان الحبل من طرفيه، وتقف طالبة في منتصف المسافة.
- تبدأ الطالبتان بتحريك الحبل بشكل دائري باتجاه عقارب الساعة، بينما تقوم الطالبة في منطقة الوسط بالوثب لتعدية الحبل ومروره من تحت القدمين.
- تُحسب عدد الدورات الناجحة لكل طالبة خلال (٣٠) ثانية، ثمّ تحسب جميع الدورات الناجحة لجميع الطالبات في كل محاولة.

### تطوير اللعبة

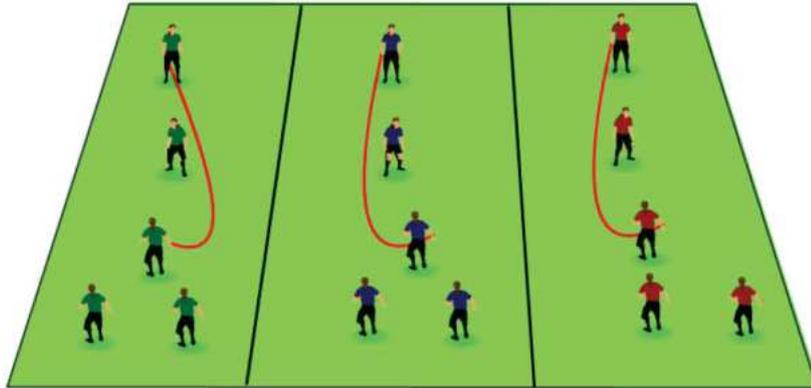
- زيادة عدد الطالبات في منطقة الوسط.
- تغيير طريقة الوثب (الوثب مع الدوران، الحجل).

### نقاط مهمة

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- يتم تبادل الأدوار في المجموعة بعد كل محاولة.

### قواعد اللعبة

- يتم تعدية الحبل بالوثب بالقدمين.
- دوران الحبل في إتجاه واحد.



الشكل (٣)



## لعبة من البيئة المحلية

نشاط  
(٤)

• تنفيذ لعبة من البيئة المحليّة، ويمكن إشراك الطلبة في اختيار اللعبة وتحكيمها.

• يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي للألعاب الشعبية على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية المدرسية.

### التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن أهم الألعاب الشعبية العمانية في المجتمع المحيط به، وممارستها مع زملائه في المدرسة أو خارج أوقات اليوم الدراسي.
- يطلب المعلم إلى الطلبة أداء الألعاب الشعبية المقررة في الموضوع في البيئة المحلية.

### الأنشطة التقييمية

- 1- يطلب المعلم من الطلبة: توضيح طريقة أداء لعبة (الجزيرة، الثبيت، نطّ الحبل)، وكيف تُحَسَّب النقاط فيها؟
- 2- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، أداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.
- 3- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح لعبة شعبية من البيئة المحلية وتنفيذها، تتضمن بعض المهارات الحركية المتنوّعة.



الوحدة الرابعة:

# الثقافة والوعي الصحي



## المقدمة

تُعَدُّ الثقافة والوعي الصحي من المكونات الأساسية في برامج الرياضة المدرسية، لما لها من تأثير إيجابي في تنمية شخصية الطالب من خلال غرس المفاهيم والعادات السلوكية السليمة المرتبطة بنمط الحياة، وإكسابه المعلومات والمهارات والاتجاهات الإيجابية اللازمة للوقاية من التعرض للعديد من المشكلات الصحية.

وتتضمن هذه الوحدة موضوع نمط الحياة الصحي، بمفهومه وأهميته في تحسين الحالة الصحية للأفراد ومكوناته التي تسهم في الوقاية من الأمراض للارتقاء بمستوى الحياة، بالإضافة إلى بعض الإرشادات المرتبطة به.

كما تتضمن موضوع السمنة وأسبابها وأهم المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها الفرد جرّاء الإصابة بها، وعلاقة وزن الفرد وطوله بمؤشر كتلة الجسم، بالإضافة إلى الإرشادات والنصائح للوقاية من الإصابة بالسمنة.

## محتويات الوحدة

- نمط الحياة الصحي.
- السمنة.

## الأدوات والوسائل التعليمية

- الاستمارات.
- الفيلم التعليمي.
- الرسومات التوضيحية.
- الشريط المتري.
- الميزان.
- البطاقات.

## مخرجات التعلّم للوحدة الرابعة

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

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يكتسب بعض المهارات والعادات السليمة للمحافظة على صحته.
- يطبّق بعض العادات الصحية السليمة المرتبطة بنمط الحياة الصحي في حياته اليومية.
- يشعر بأهمية اتباع العادات الصحية في حياته اليومية.



### تمهيد

يُعدُّ نمط الحياة الصحي من أهم القضايا المرتبطة بصحة الإنسان، لعلاقته بالوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية، وتسعى الدول إلى تحسين نمط حياة الأفراد ليصبح أكثر صحةً ونشاطاً خصوصاً لدى الصغار؛ لضمان سلامة أجسامهم، وتحسين حياتهم للأفضل في المستقبل.

### المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف نمط الحياة الصحي وأهميته.
- يحدّد مكونات نمط الحياة الصحي.
- يميّز بين العادات السليمة وغير السليمة المرتبطة بمكونات نمط الحياة الصحي.
- يمارس نمط الحياة الصحي في حياته اليومية.
- يدرك أهمية اتباع نمط حياة صحي في تعزيز الصحة.

### المفاهيم

نمط الحياة الصحي، النشاط البدني، الغذاء الصحي، النوم الصحي، العادات السلوكية.

### الأدوات والوسائل التعليمية

بطاقات، استمارات، الفيلم التعليمي، الرسومات التوضيحية.



## مفهوم نمط الحياة الصحي

يعتمد نمط الحياة الصحي على المعلومات والمهارات التي يمتلكها الإنسان ويتفاعل بها مع البيئة المحيطة به.

هو نظام من الأنشطة والعادات والسلوكيات، التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية بشكل مستمر ودائم؛ بهدف تحسين صحته والوقاية من الأمراض للارتقاء بمستوى الحياة.

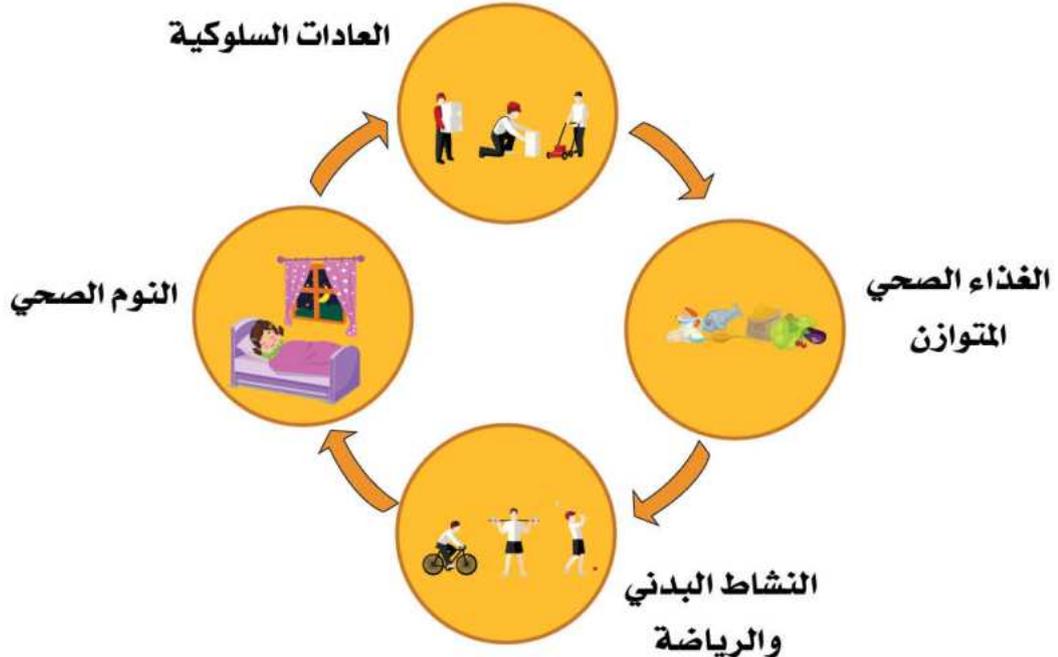
## أهمية اتباع نمط الحياة الصحي

يسهم نمط الحياة الصحي في تحقيق العديد من الفوائد، مثل:

- الحفاظ على الوزن الطبيعي (المثالي).
- الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة.
- تحسين الصحة النفسية والجسدية والعقلية.
- تعزيز السمات النفسية كالثقة بالنفس، والسيطرة على الانفعالات.
- تعزيز طاقة الجسم وإنجاز الأعمال اليومية بنشاط وحيوية.

## مكونات نمط الحياة الصحي

هنالك عدة مكونات لنمط الحياة الصحي، وسنتناول في هذا الموضوع المكونات الآتية:



الشكل (١)



## أولاً: الغذاء الصحي المتوازن

تم تناول موضوع الغذاء الصحي والرياضة في منهج الصف السادس.

يوفر الغذاء الصحي المتوازن جميع العناصر الغذائية اللازمة للصحة العامة، ويُمكن الجسم من القيام بأوجه النشاط اليومي بكفاءة عالية مع مراعاة العادات الغذائية السليمة.

### نصائح وإرشادات:

- تناول الغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- تناول ثلاث وجبات رئيسة في اليوم، وبكميات تتناسب مع حجم الجهد البدني المبذول في الحياة اليومية.
- تناول الخضار والفواكه والحليب بمشتقاته بانتظام.
- شرب الماء بكميات مناسبة.
- تجنّب تناول الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة التي تحتوي على الدهون المشبعة والمتحولة، والمشروبات الغازية والمُحلاة.
- مراعاة أن تتضمن الوجبات على مجموعات الغذاء وفقاً للطبق الصحي العماني.

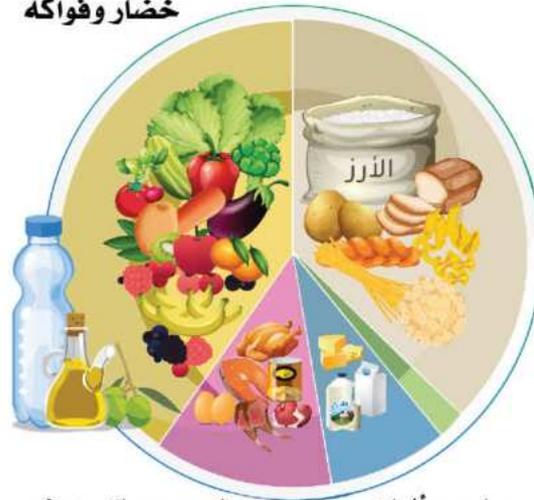


### • يتضمن الطبق الصحي العماني على:

ينبغي التقليل من استهلاك الملح والسكر في وجباتنا اليومية.

الدهون المشبعة والمتحولة من السمن وزيت الطهي تؤدي إلى الإصابة بأمراض قصور الشرايين.

#### خضار وفواكه



حبوب وبطاطا

لحم وسمك وبيض

حليب وألبان

الشكل (٢)



## ثانياً: النشاط البدني والرياضة

النشاط البدني هو كل حركة للجسم تؤدي إلى استهلاك الطاقة، وتشمل ممارسة الرياضة والأعمال المنزلية.

تسهم الممارسة المنتظمة للنشاط البدني والرياضة بانتظام في تحسين صحة الإنسان عبر زيادة الطاقة المستهلكة للجسم، ورفع كفاءة أجهزة الجسم، والمحافظة على الوزن المناسب.  
نصائح وإرشادات:

- ممارسة التمرينات والأنشطة الرياضية المتنوعة (أنشطة هوائية، تمرينات اللياقة البدنية) لمدة (٦٠) دقيقة يوميًا، وبمعدل (٣-٥) مرات في الأسبوع.
- ممارسة النشاط البدني المناسب للعمر والحالة الصحية وفقًا لهرم النشاط البدني.
- ممارسة الرياضة بما يتناسب مع حالة الطقس ودرجة الحرارة مع مراعاة ارتداء الملابس الرياضية المناسبة، وعدم المبالغة في التمرين.
- ممارسة الأنشطة البدنية في الحياة اليومية كالأعمال المنزلية وأعمال الحديقة والمشي.
- تقليل فترات الجلوس واستخدام الأجهزة الإلكترونية، ومشاهدة التلفاز.

تم تناول موضوع النشاط البدني في منهج الصف الثالث، وموضوع أهمية الرياضة في حياتنا في منهج الصف الخامس.



يوضح هرم النشاط البدني الأنشطة البدنية التي يمكن ممارستها خلال الأسبوع .

### هرم النشاط البدني



الشكل (٢)



## ثالثاً: العادات السلوكية

تؤثر العادات السلوكية الصحية السليمة في نمط الحياة وجودتها، وذلك بالمواظبة عليها وتجنب العادات التي قد تسبب الأمراض والمشكلات الصحية، وقد ترتبط هذه العادات بالجوانب البدنية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية.

### نصائح وإرشادات:

- المحافظة على نظافة الجسم وصحة الفم والأسنان.
- المحافظة على القوام السليم باتباع العادات السليمة في طريقة الجلوس، أو المشي، أو حمل الأشياء، أو عند استخدام الأجهزة الإلكترونية.
- المواظبة على أداء العبادات الدينية لما لها من تأثير على الناحية النفسية.
- تجنب التبغ ومشتقاته والتدخين بجميع أشكاله وأنواعه (الدخان، التبغ المضغوط، السجائر الإلكترونية).
- عدم تناول المنشطات.
- تجنب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية مثل: الأجهزة اللوحية، والهواتف النقالة.



الشكل (٤)



يعدُّ النوم من الحاجات الأساسية لجسم الإنسان، حيث يساعد في الحصول على القدر المناسب من الراحة بما يساهم في تحسين الصحة وتعزيز جهاز المناعة، وتقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم والسكتات القلبية، وتقليل الإصابة بالقلق والاكتئاب، كما يساهم في زيادة قدرات التركيز والتحصيل الدراسي.

يتفاوت الزمن من حاجة الجسم للنوم وفقاً للعمر والوضع الصحي.

#### نصائح وإرشادات:

- الانتظام اليومي في مواعيد النوم والاستيقاظ.
- تجنب السهر لحاجة الجسم في هذه المرحلة العمرية إلى النوم لمدة تتراوح بين ( ٨ - ١١ ) ساعة.
- تجنب الاشتغال بالأجهزة الذكية أو الهاتف النقال قبل النوم بفترة كافية.
- تناول الطعام قبل النوم بوقت كافٍ.



الشكل (٥)



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن نمط الحياة الصحي وأهميته.
- عرض مكونات نمط الحياة الصحي من خلال: (الرسومات، الصور، الفيلم التعليمي).
- يناقش المعلم الطلبة من خلال طرح بعض الأسئلة:
  - ماذا يقصد بنمط الحياة الصحي؟
  - كيف يمكننا جعل نمط حياتنا صحيًا؟
  - ما أهمية اتباع نمط الحياة الصحي؟
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، ثم تقوم كل مجموعة بشرح أحد مكونات نمط الحياة الصحي، وذكر أهم الإرشادات والنصائح المرتبطة به.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بحصر العادات السلوكية السليمة وغير السليمة المرتبطة بنمط الحياة، ومناقشتها، ثم عرضها أمام بقية زملاء.

العادات غير السليمة	العادات السليمة	مكونات نمط الحياة الصحي
.....	.....	ممارسة النشاط البدني
.....	.....	الغذاء الصحي المتوازن
.....	.....	النوم الصحي
.....	.....	العادات السلوكية



• مناقشة الطلبة في تقييم أنماط حياتهم، ثم يسجل الطلبة آراءهم، وممارساتهم، وسلوكياتهم اليومية المرتبطة بنمط الحياة، ثم تُناقش مع المعلم. 😊 ملتزم 😐 ملتزم إلى حد ما 😞 غير ملتزم

المكونات	أمثلة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الغذاء الصحي المتوازن	تناول ٣ وجبات رئيسة تحتوي على جميع العناصر الغذائية.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	تناول الخضار والفواكه والحليب بمشقاته.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	عدم تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	ممارسة الأنشطة الرياضية لمدة (٦٠) دقيقة.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	المشاركة في الأعمال المنزلية.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	عدم الجلوس لفترات طويلة لمشاهدة التلفاز أو استخدام الأجهزة الإلكترونية.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊



الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أمثلة	المكونات
😊 😊 😞	عدم التدخين، وإستخدام التبغ.	العادات السلوكية						
😊 😊 😞	المحافظة على نظافة الجسم والأسنان.							
😊 😊 😞	المواظبة على العبادات.							
😊 😊 😞	الانتظام اليومي في مواعيد النوم والاستيقاظ.	النوم الصحي						
😊 😊 😞	عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرة.							
😊 😊 😞	عدم السهر، والنوم المتأخر.							

..... رأي ولي الأمر:

● **ملاحظة:** يقوم الطالب بتعبئة البطاقة في الحصة الأولى للموضوع، ثم مناقشتها في الحصة التالية.



- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بإعداد برنامج يومي كنموذج ليوم، يتضمن مكونات نمط الحياة الصحي.

التفاصيل	الأنشطة اليومية
.....	الاستيقاظ
.....	وجبة الإفطار
.....	.....
.....	.....

سفراء الرياضة المدرسية  
للتوعية حول نمط الحياة الصحي

### التعلم الذاتي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بالتوعية، وتشجيع العائلة والآخريين على نمط الحياة الصحي، وتقديم نصائح وإرشادات وفقاً للمكونات التي تم تناولها كسفراء لتعزيز نمط الحياة الصحي في المدرسة والمنزل والمجتمع المحلي.

- يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في مجال التوعية حول نمط الحياة الصحي على مستوى الصف الدراسي، أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

### الأنشطة التقييمية

- 1- يسأل المعلم الطلبة:
  - ما المقصود بنمط الحياة الصحي؟ وما أهميته في حياة الإنسان؟
  - عدّد مكونات نمط الحياة الصحي.
- 2- ما أهم النصائح والإرشادات المرتبطة بنمط الحياة الصحي في المكونات الآتية: النشاط البدني، الغذاء الصحي المتوازن، النوم الكافي، العادات السلوكية؟
- 3- تقسيم الطلبة إلى مجموعات؛ وتقوم كل مجموعة بشرح مختصر لأحد مكونات نمط الحياة الصحي، وذكر أمثلة على الممارسات السليمة وغير السليمة المرتبطة به من الحياة اليومية.



## تهييد

تُعدُّ السُّمنة من المشكلات الصحية المعاصرة الأكثر انتشاراً لدى فئات المجتمع المختلفة، باعتبارها من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، والسكري، وغيرها من الأمراض، حيث تشير البيانات الصحية إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالسُّمنة في سلطنة عمان.

## المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف مفهوم السُّمنة وأسبابها.
- يوضّح مخاطر السُّمنة.
- يقيس حالة وزن الجسم باستخدام مؤشر كتلة الجسم.
- يوظّف بعض الإرشادات والعادات السلوكية للوقاية من السُّمنة.
- يدرك أهمية الوقاية من الإصابة بالسُّمنة على الصحة.

## المفاهيم

السُّمنة، زيادة الوزن، مؤشّر كتلة الجسم، الوزن الطبيعي، الأمراض المزمنة.

## الأدوات والوسائل التعليمية

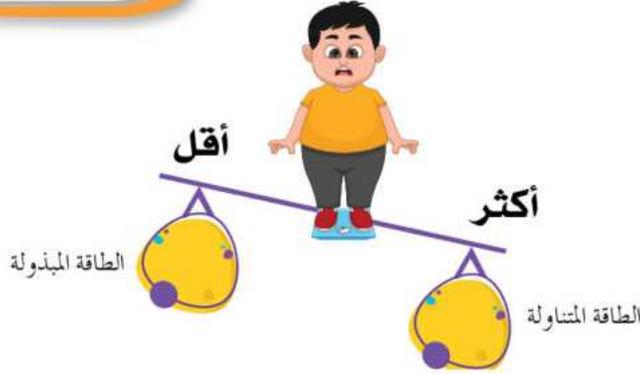
الشريط المترى، الميزان، الاستمارات.



## مفهوم السمنة

يتحدد الشكل الخارجي للجسم وفقاً للعناصر الثلاثة: الدهون، العضلات، العظام.

تُعرف بأنها زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي بسبب تراكم الدهون فيه؛ نتيجة عدم التوازن بين الطاقة المتناولة (من خلال الطعام والشراب) والطاقة المبذولة.



## العوامل المسببة للسمنة

هناك عوامل عديدة قد تسهم في الإصابة بالسمنة، ويمكن تلخيصها في النقاط الآتية:

- 1. العامل السلوكي:** السلوكيات غير السليمة، مثل: قلة ممارسة النشاط البدني، والجلوس أمام التلفاز واستخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة، بالإضافة إلى عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم.
- 2. العامل الاجتماعي والبيئي:** العادات الغذائية الخاطئة المُتَّبعة في العائلة أو المجتمع كتناول وجبات عالية السعرات الحرارية، أو وجبات تحتوي على نسب عالية من الدهون، وكذلك الأطعمة المصنَّعة والمشروبات المحلَّاة.
- 3. العامل الوراثي:** يرتبط بتاريخ العائلة في الإصابة بالسمنة وبعض الأمراض المرتبطة بها، مثل السكري.
- 4. العامل النفسي:** التعرض للضغوطات والانفعالات النفسية، مثل: الغضب، والتوتر، وغيرها.
- 5. العامل المرضي والدوائي:** الإصابة ببعض الأمراض، مثل: أمراض الغدة الدرقية، وتناول بعض الأدوية، مثل: مضادات الاكتئاب، وأدوية السكري والهرمونات.



## مخاطر الإصابة بالسمنة

- ١- الإصابة بالأمراض، مثل: السكري، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها.
  - ٢- التأثير في الحالة النفسية، مثل: انخفاض تقدير الذات، والعزلة، والاكتئاب.
  - ٣- الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.
  - ٤- آلام الظهر والمفاصل.
  - ٥- ضيق في التنفس.
  - ٦- صعوبة في النوم.
- يوجه المعلم الطلبة لتقديم المساعدة للزملاء والأصدقاء المصابين بالسمنة، وعدم التنمر عليهم.



## طرق قياس الحالة الصحية للوزن

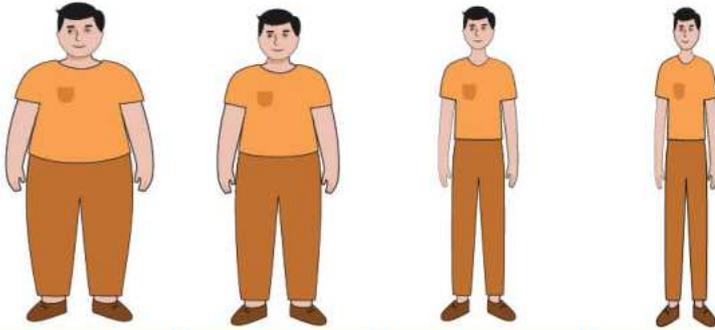
هناك عدة طرق علمية لقياس حالة وزن الفرد، وسنتناول في هذا الموضوع طريقة قياس حالة الوزن بواسطة مؤشر كتلة الجسم.

● **مؤشر كتلة الجسم (BMI)**؛ يُعبّر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله، وقياس زيادة الوزن أو نقصانه مقارنةً بالمعدل الطبيعي تُتبع الخطوات الآتية:

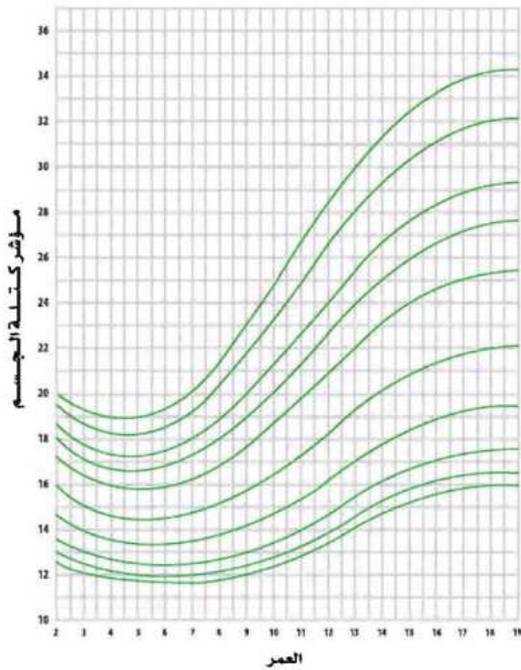
- يُحسب مؤشر كتلة الجسم وفق المعادلة الآتية: الوزن بالـ (كجم) ÷ الطول بالـ (م)².
- تُفسّر النتيجة وفق تصنيف الوزن لدى (الأطفال والمراهقين، والبالغين).



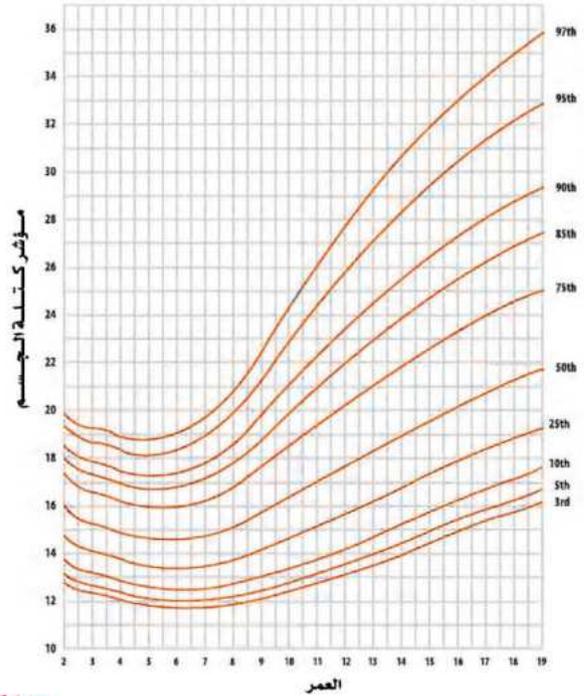
## أولاً: الأطفال والمراهقون



تصنيف الوزن حسب مؤشر كتلة الجسم	تحت الوزن الطبيعي	وزن طبيعي	وزن زائد	سمنة
مؤشر كتلة الجسم لدى الأطفال والمراهقين (متحني النمو)	أقل من ٥٪	من ٥٪ إلى أقل من ٨٥٪	من ٨٥٪ إلى أقل من ٩٥٪	٩٥٪ فأعلى



تلاتات



للذكور

الشكل (١)

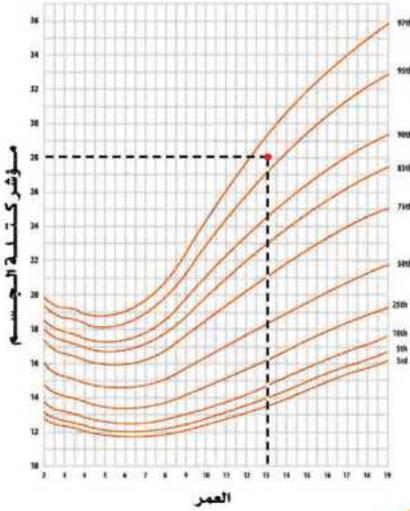


● **مثال:** إذا كان عمر الطالب (١٣) سنة، ووزنه (٦٣) كجم، وطوله (١,٤٩) م، فسيكون مؤشر

كتلة الجسم كالاتي:

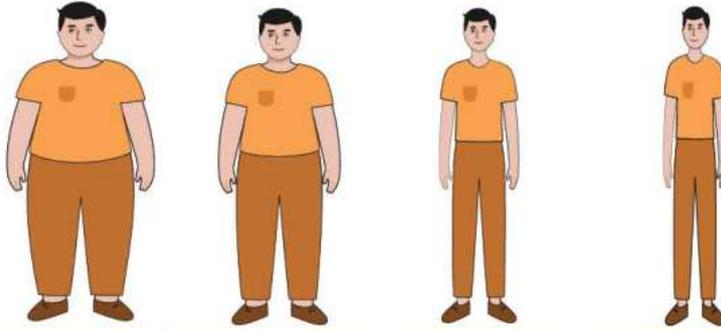
- مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالـ (كجم) ÷ الطول بالـ (متر)<sup>٢</sup>

$$٢٨ = (١,٤٩) \div ٦٣ =$$



- نستنتج من خلال منحنى النمو وجود الطالب في المستوى ٩٥٪ فأعلى، مما يفسر بأن حالة وزنه تدل على إصابته بالسمنة.

## ثانياً: للبالغين



تصنيف الوزن حسب مؤشر كتلة الجسم	تحت الوزن الطبيعي	وزن طبيعي	وزن زائد	سمنة
مؤشر كتلة الجسم لدى البالغين	أقل من ١٨ كجم/م <sup>٢</sup>	١٨,٥ إلى ٢٤,٩ كجم/م <sup>٢</sup>	٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم/م <sup>٢</sup>	٣٠ كجم/م <sup>٢</sup> فأعلى

● **مثال:** إذا كان عمر الشخص (٤٠) سنة، ووزنه (٩٠) كجم، وطوله (١,٦٩) م، فسيكون مؤشر

كتلة الجسم كالاتي:

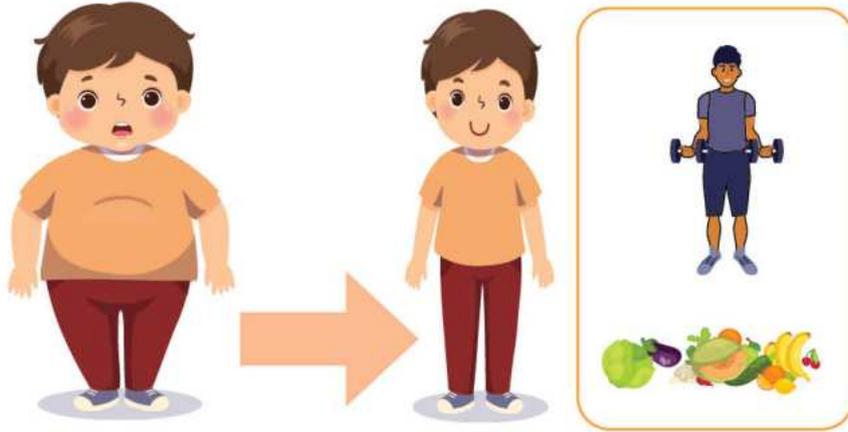
- مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالـ (كجم) ÷ الطول بالـ (متر)<sup>٢</sup> = ٩٠ ÷ (١,٦٩)<sup>٢</sup> = ٣١,٥

- تفسر النتيجة بأن حالة وزن الشخص تدل على إصابته بالسمنة.



## بعض الإرشادات والنصائح للوقاية من السمنة

- الفحص الدوري ومتابعة كتلة الجسم وحالة الوزن.
- اتباع نمط حياة صحي: (ممارسة النشاط البدني، التغذية الصحية، النوم الصحي، العادات السلوكية السليمة).
- اتباع نمط غذائي صحي ومتكامل غني بالفواكه والخضار منذ الطفولة.
- الحد من تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، مثل المشروبات الغازية.
- تجنب الأغذية غير الصحية والمأكولات الغنية بالدهون المصنعة.
- زيادة النشاط الحركي، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.
- تجنب التوتر والابتعاد عن كل ما يسبب أي اضطراب نفسي.



## الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- ١- شرح مبسط عن السمنة، مع عرض بعض الأمثلة من خلال: ( الصور التوضيحية، الفيلم التعليمي).
- ٢- يناقش المعلم الطلبة عن السمنة من خلال طرح بعض الأسئلة، مثل:
  - ما المظاهر التي تدل على الإصابة بالسمنة؟
  - هل هناك سلوكيات خاطئة تسبب الإصابة بالسمنة؟





سفراء الرياضة المدرسية  
للتوعية حول السمنة

## التعلم الذاتي

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بإعداد ملصق صحي توعوي عن السمنة، وتقديم النصائح والإرشادات للوقاية من السمنة كسفراء للتوعية عن مخاطر السمنة في المدرسة والمنزل والمجتمع المحلي.
- يبحث الطلبة في شبكة الأنترنت عن مواقع مختصة لحساب مؤشر كتلة الجسم.

- يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان تعليمي في مجال التوعية حول مخاطر السمنة والمحافظة على الوزن المثالي على مستوى الصف الدراسي، أو الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية في المدرسة.

## الأنشطة التقييمية

- 1- يسأل المعلم الطلبة:
  - ما المقصود بالسمنة؟
  - حدّد أهم العوامل التي تسهم في الإصابة بالسمنة.
  - عدّد المخاطر الناجمة عن الإصابة بالسمنة.
- 2- احسب مؤشر كتلة الجسم لطالب في الصف السابع وزنه (٥٠) كجم، وطوله (١,٥٥) م.
- 3- اذكر بعض الإرشادات للوقاية من السمنة.



- إبراهيم، منير جرس (١٩٩٤). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو صالح، علي، حمادة، غازي (٢٠٠٩). الصحة واللياقة البدنية. الرياض: العبيكان.
- الاتحاد الدولي لكرة السلة (٢٠٠٠). كرة السلة للاعبين الشباب / توجيهات للمدربين.
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (٢٠١٤). برنامج وقت الريشة. تاريخ الاسترجاع ٢٦/١١/٢٠٢٢م، من <http://www.issepsf.rnu.tn/useruploads/files/1lmds2/BWF%20University%20Course%2020%Description.pdf>
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (٢٠١٩). دليل المدربين.
- أحمد، صالح؛ علي، هاني (٢٠٠٩). تنس الطاولة. تاريخ الاسترجاع ٢٤/١١/٢٠٢١م، من [https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1robSgkD2rUDOm608IO5zDqIoZy3rNzx0?fbclid=IwAR3\\_v88LQashH02ciWX6z3HncN5\\_WLYeUvIEh5zxkLaAL2nawa5EyJCGgk8Y](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1robSgkD2rUDOm608IO5zDqIoZy3rNzx0?fbclid=IwAR3_v88LQashH02ciWX6z3HncN5_WLYeUvIEh5zxkLaAL2nawa5EyJCGgk8Y)
- أمين، هلال (٢٠١٧). الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- البوريني، أحمد (٢٠١٢). الكرة الطائرة (مهارات، تدريبات، إصابات). عمّان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- بولص، ساهرة حنا (٢٠١٤). ثقافة الرياضة. عمّان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- التكريتي، وديع ياسين (٢٠١٢). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- توفيق، فراج عبد الحميد (٢٠٠٣). النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- الجميلي، سعد حماد (٢٠١١). موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة. عمّان: دار زهران.
- الحايك، صادق خالد؛ حسين، ناوات علي (٢٠٢١). إستراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة. الأردن: المكتبة الوطنية.
- حسن، هاشم ياسر (٢٠٠٩). تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسين، عمرو عبدالفتاح (٢٠١١). أساسيات كرة اليد. مذكرة تربوية منشورة. جمهورية مصر العربية. جامعة المنصورة.

- حمّاد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٠). طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 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 (٢٠٠١). سلسلة ألعاب المضرب (الريشة الطائرة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- دبور، ياسر (١٩٩٨). كرة اليد الحديثة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الربضي، كمال جميل (٢٠٠٥). الجديد في ألعاب القوى. عمّان: دار وائل للنشر.
- رشدي، فدوى خالد (٢٠١٦). التدريب المهاري في كرة اليد. عمّان: أمجد للنشر والتوزيع.
- الرضوان، مي (٢٠٢٠). الجمباز الإيقاعي. سوريا: جامعة حماة. تاريخ الاسترجاع ١٦/١١/٢٠٢٢م، 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.
- زهران، ليلي (١٩٩٧). الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زيدان، مصطفى محمد (١٩٩٩). كرة السلة للمدرب والمدرس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سالم، مختار (١٩٩١). مع كرة السلة. القاهرة. دار المعارف للطباعة والنشر.
- السيد، خالد جمال (٢٠١٥)، كرة السلة بين الدفاع والهجوم. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة.
- شعلان، إبراهيم (٢٠١٠). كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شعلان، إبراهيم (٢٠١٤). دليل الناشئ في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الصباغ، أسامة (١٩٩٧). الحديث في تعلم تنس الطاولة. القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- الطويل، نادية؛ أحمد، أميرة؛ مأمون، سناء (٢٠١٧). الأسس العلمية للتمرينات الإيقاعية. القاهرة: دار المعارف.
- عبدالعزيز، رانيا مرسى (٢٠٢٠). أساسيات الجمباز الإيقاعي. جامعة أسيوط. تاريخ الاسترجاع ١٦/١١/٢٠٢٢م، من <https://www.saudi-teachers.com/vb/t/159705>

- عمران، روز غازي (٢٠١٤). الرياضة والصحة للجميع. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- فرج، أئين (٢٠٠٤). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين. عمّان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
- فوزي، أحمد أمين (٢٠١٤). كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.

- محمد، أيمن (٢٠٠٦). أساسيات الكرة الطائرة (الأسس النظرية والتطبيقية). مصر: جامعة أسيوط.
- محمود، موفق أسعد (٢٠١١). الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمّان: دار دجلة.
- 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 السادس. سلطنة عُمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٢). الألعاب والرياضات التقليدية العُمانية. سلطنة عُمان.
- وزارة الصحة (٢٠٢١). الشمنة في عُمان. تاريخ الاسترجاع ٢٠/١/٢٠٢٣م، من

<https://www.alaraby.co.uk/investigations>

- الوليلي، محمد توفيق (١٩٨٩). كرة اليد (تعليم، تدريب، تكتيك). الكويت: مطابع دار السلام.
- ياسر، بشار، يوسف، طارق علي (٢٠١٧). الكرة الطائرة (مهارات وتخطيط). عمّان: دار دجلة.

- Grice, Tony (٢٠٠٨). Badminton: steps to success. United States: Human Kinetics.
- Müller, Harald and Ritzdorf ,Wolfgang (٢٠٠٩). Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. The International Association of Athletics Federations.
- Philippe Molodzoff (٢٠١٣). TABLE TENNIS Level (٢) Advanced Coaching Manual. International Table Tennis Federation.
- Tepper, Glenn & Olvech, Leandro (٢٠١٣). TABLE TENNIS Level (١) Coaching Manual. International Table Tennis Federation.



رقم الإيداع: ٢٠٢٣/٦٥٦٤



[www.moe.gov.om](http://www.moe.gov.om)