



دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الرابع الابتدائي



قررت وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين اعتماد هذا الدليل لتدريس منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي
إدارة المناهج

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الرابع الابتدائي

الطبعة الأولى

١٤٤١هـ - ٢٠١٩م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالِ الْمَلِكِ حَمِيدِ بْنِ عَلِيِّ الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلُوكَاتِ الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدِيِّ

المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
الفصل الأول		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
٦	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٣
الفصل الثاني		
٧	(الوحدة الأولى) الجمباز	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) كرة القدم	٣٧
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى	٥١
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة اليد	٦٤
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٧٨
١٢	إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم	٨٤
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٨٦

المقدمة

تنبوأ التربية الرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية، لما لها من تأثير في الناحية الصحية والنفسية والتربوية، باعتبارها الجزء المتكامل في التربية العامة الذي يتحقق عن طريق الدروس والأنشطة المكملة لها من خلال تحسين صحة التلاميذ، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام، وجعلها أسلوب حياة لمختلف الأعمار والثقافات وطبقات المجتمع وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والاحترام، كما أن لها أثر إيجابي في تحقيق النمو المتوازن للتلاميذ في جوانب شخصياتهم المختلفة. وفي ظل سياسة وزارة التربية والتعليم لتطوير المناهج وجعلها تركز على التطور الحديث ورفع العملية التعليمية والتعلمية، وخاصة في مجال التربية الرياضية التي تعد أحد الدعائم الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، يسعدنا أن نقدم لكم دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي، الذي يشتمل على العديد من المهارات والأنشطة المراعية للأساليب التربوية الحديثة المتوافقة مع رؤية البحرين ٢٠٣٠م، ومستخدماً مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية والتقويمية والأنشطة لتنفيذ الدروس، فهو مرشد وميسر للمعلم في عملية التعليم باعتباره محورياً للعملية التعليمية.

اعتمدنا في هذا الدليل على المعالجة العلمية باستخدام الأساليب الحديثة تهدف إلى إعداد التلميذ إلى أن يكون مواطن صالح قادر على خدمة الوطن.

تضمن هذا الدليل أربعة محاور وهي الجمباز، كرة القدم، ألعاب القوى، كرة اليد وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية لهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً بالتعلم ونماذج مقترحة لخطة سنوية ومحورية، ثم خطاً دراسية لمساعدة معلمي التربية الرياضية في التنفيذ الهادف لدروسهم لتدفعهم إلى المزيد من الإبداع والابتكار.

تتطابق مواد الدليل مع أهداف المنهج، وتترابط الطرائق التي تم اعتمادها مع مضامين المحاور وتفصيلها، وهي تراعي متطلبات وحاجات التلاميذ الآنية والمستقبلية قدر المستطاع؛ وذلك بالارتكاز إلى الخصائص الفسيولوجية، والنفسية، والسيكوكحركية، والاجتماعية، التي تم ترجمتها إلى نشاطات تشكل الأساس لجميع إنجازات الإنسان في الحياة وتساهم في صهر التلاميذ واندماجهم في مجتمعهم، وتعمل على محو الأمية البدنية وتقليل نسبة البدانة، وجعل الرياضة أسلوب للحياة.

نأمل أن يساهم دليل المعلم ولو بشكل متواضع، في تطوير أداء المعلم التربوي في مجال الرياضة المدرسية، ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعداده أن يكون معينا للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي، وأن يعمل على توظيف ما لديه من خبرات علمية وميدانية وأفكار ابتكارية في تدريس مادة التربية الرياضية، ليكون معلماً باحثاً متطوراً مبدعاً وبالتالي يصبح لدينا جيل باحث متطور مبدع رياضي. راجين الله عز وجل أن يكون هذا الدليل عوناً لمعلمي التربية الرياضية للإسهام في إنشاء جيل واع رياضياً ومنتم لوطنه وأمته في ظل مملكتنا البحرين.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

فلسفة منهج التربية الرياضية

تعتبر مادة التربية الرياضية من المواد الأساسية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي لتنشئتهم التنشئة التربوية السليمة وإعدادهم لممارسة الأنشطة اليومية بسهولة ويسر، وهي مجال تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة، ولها أهمية كسائر المجالات التربوية الأخرى المدرجة في الخطة التعليمية لمرحلة التعليم الأساسي، ويتحقق ذلك من خلال الممارسة الموجهة للأنشطة الحركية والرياضية، والتي يتم اختيارها في مراحل مخططة وتنفيذية منظمة ومتتالية بطريقة منطقية مترابطة وواضحة للخبرات والأنشطة التي تتضمنها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وبناءً على ما سبق فإننا بحاجة إلى بناء منهج للتربية الرياضية ينطلق من رؤية البحرين الاقتصادية، متضمناً استراتيجيات وأساليب حديثة في التربية الرياضية، ومواكباً للمستجدات العالمية، وملائماً لخصوصيات المجتمع البحريني من حيث الموروث الحضاري، والإمكانات المادية والبيئية المتاحة والتطلعات الطموحة للمملكة، يركز على تفعيل دور التلميذ في عملية التعلم والتعليم ويمنح المعلم أدواراً جديدة فيصبح موجهاً للتعلم، ويعمل على ربط مصادر التعلم بوسائل التكنولوجيا الحديثة، ويضعها في قالب تربوي متوافق مع التوجهات الفلسفية للمجتمع البحريني، فتشكل هذه التوجهات الإطار التربوي المستهدف لبناء الشخصية البحرينية المتكاملة.

تعليمات استعمال الدليل

تعتمد عملية تأليف هذا الدليل على أسس علمية دقيقة ومنظمة في خطوات الإعداد واختيار المحتويات، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقويمها، وتم تحديد الموضوعات العامة للوحدات وأهداف تدريس كل موضوع، بالإضافة إلى تخطيط تفصيلي لوحدات الكتاب الأربع متضمناً أهداف وأهمية كل وحدة، ثم تحديد الدروس، وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية الرياضية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.

وبما أن المعلم هو عماد نجاح العملية التعليمية، وهو القادر على نجاح المناهج الدراسية، وتشجيع التلاميذ على التعلم، وبث حب العلم في نفوسهم منذ الصغر، فقد تم إعداد هذا الدليل كموجه للمعلم المتخصص في التربية الرياضية بشكل عام، ومعلم التربية الرياضية للصف الرابع من المرحلة الابتدائية بشكل خاص، فهو يقدم التوجيهات والمقترحات التي تساعد في تقديم هذه الأنشطة بأسلوب شيق وهادف، يحقق المتعة للتلاميذ ويساعدهم على التعلم من خلال النشاط واللعب والتفاعل مع زملائهم ومع المعلم ومع البيئة المحيطة بهم.

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى الجمباز، والوحدة الثانية كرة القدم، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب القوى، والوحدة الرابعة كرة اليد.

يستغرق تدريس الوحدة (٦) ست أسابيع حيث يتم تخصيص حصتان اسبوعياً بإجمالي (١٢) حصة لكل بالإضافة إلى أسبوع للدروس التعويضية والتقييم بواقع حصة دراسية نهاية كل وحدة، وتتكون الحصة من خمسين دقيقة (٣) ثلاث دقائق النشاط الاستهلاكي - (٧) سبع دقائق الإحماء - (١٠) عشر دقائق الإعداد البدني - (٢٠) عشرون دقيقة الجزء الرئيسي - (٥) خمس دقائق خاتمة الدرس - (٥) خمس دقائق الختام.

وقد تضمن الدليل ثلاثة فصول، خصص الفصل الثاني للوحدات التعليمية الأربع المقررة على الصف الرابع الابتدائي، تبدأ كل وحدة بمقدمة توضح أهدافها، ومحتواها، وأنشطتها، والأساليب المقترحة لتنفيذها بحيث يوظف المعلم أسلوب التدريس المناسب وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات التلاميذ ومحتوى المنهج، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها، بالإضافة إلى أدوات التقويم المقترحة والصادرة من مركز القياس والتقويم والتي يمكن تنفيذها بما يتناسب مع محتوى الوحدة.

ويلحظ في نهاية الدليل أنه تم إدراج خطة للبرمجة الزمنية ونموذج للتقويم التكويني بالإضافة إلى نموذج خطة درس التربية الرياضية. وختاماً نود في نهاية هذا التقديم أن نشجع المعلم على ابتكار أنشطة أخرى مماثلة يثرى بها العملية التعليمية، ونحن على ثقة من قدرات المعلم وحماسة لمزيد من العطاء.

الفصل الأول

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس هي الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس في أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هي ما يتبعه المعلم في توظيف طرائق التدريس بفعالية تميزه عن غيره من المعلمين، فالأسلوب هو جزء من طريقة التدريس يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم. وقد تعددت أساليب التدريس حيث لا يوجد أسلوب تدريسي مثالي، كل معلم يستعمل أسلوب مختلف عن المعلم الآخر، كما أن التلاميذ لا يستجيبون لطريقة تعليم واحدة أو أسلوب تعليمي واحد، فهم يتمتعون بالفروق الفردية والتي تجعل المعلم يستعمل أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى تلاميذه.

أساليب التدريس في التربية الرياضية متنوعة فهي همزة وصل بين مكونات المنهج الرياضي والتلميذ، فالمعلم التربية الرياضية الناجح هو الذي يختار أسلوب التدريس الملائم للمهارات والكفايات الرياضية المراد تدريسها، كما أنه ينوع أساليبه التدريسية لأن لكل أسلوب دور خاص يحقق من خلاله الأهداف المرجوة التي تجعل التلميذ يبلور هذه المكتسبات في مختلف المواقف التي تواجهه.

أسلوب التدريس يمر بمجموعة من القرارات يجب أن تتخذ في كل مرحلة من المراحل

الثلاث:

١. قبل التنفيذ Pre Impact (تخطيط).
٢. التنفيذ Impact Set.
٣. ما بعد التنفيذ Post Impact Set (التقويم).

أسلوب (أ): أسلوب الأمر والتعليمات

Command Style (A)

تنوعت الأسماء لهذا الأسلوب المميز التقليدي، فالبعض يسميه أسلوب الأمر والتعليمات، أو الأسلوب الأمري، أو أسلوب القيادة، وهو من الأساليب التي تستعمل بكثرة في تدريس مهارات التربية الرياضية، فالمعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات وهو الذي يشرح ويعرض نموذج للمهارة الحركية ويزود التلاميذ بالنقاط التعليمية الهامة، فهو يسيطر على الموقف التعليمي عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق أهداف معينة أو تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين.

بنية الأسلوب (أ):

بنية الأسلوب هي العلاقة المباشرة بين المعلم (المثير) والاستجابة الصادرة من التلميذ، فالتلميذ يستجيب فوراً لأي حركة أو مهارة يطلبها المعلم منه.

في أسلوب الأمر والتعليمات (أسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي أنه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقويم، أما دور المتعلم فهو تنفيذ واتباع جميع القرارات الصادرة من قبل المعلم.

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (أ) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المعلم	المعلم

والواجبات أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

Stations & Tasks Style (B)

أسلوب المحطات والواجبات أو أسلوب التدريب من أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي التلميذ فرصة مشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم. كما أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلم لاكتساب المهارات الرياضية المتنوعة والاعتماد على النفس والتعاون مع الزملاء وتكرار أداء التمرين أو المهارة لأكثر عدد من المرات وبذلك يزيد الزمن الفعلي في التعلم. في هذا الأسلوب المعلم يصمم بعض الأعمال أو الواجبات التي يجب على التلميذ إنجازها، وهي موضوعه على بطاقة الواجبات أو الأعمال واحتمال أن يكون تنفيذ هذه الواجبات خلال محطة واحدة أو من خلال عدة محطات موزعه حول الصالة الرياضية.

بنية الأسلوب (ب):

دور المعلم في هذا الأسلوب هو اتخاذ قرارات التخطيط وقرارات التقويم، أما دور التلميذ فيكون فعال في الجزء التطبيقي (مرحلة التنفيذ)؛ مما يسمح للتلميذ ببعض الاستقلالية في الممارسات خلال الموقف التعليمي.

توجد ثمانية قرارات في أسلوب المحطات والواجبات يمكن للمتعلم أن يتخذها في

مرحلة التنفيذ وهي:

١. الأوضاع المناسبة لتنفيذ الواجبات.
٢. المكان المخصص لتنفيذ الواجبات.
٣. ترتيب تنفيذ الواجبات.
٤. وقت بدء تنفيذ الواجبات.
٥. الإيقاع الحركي المناسب لتنفيذ الواجبات.
٦. الوقت الفاصل بين تنفيذ واجب وواجب آخر.

٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.

٨. القاء أسئلة للتوضيح.

إذا أردنا ان نوضح بنية أسلوب (ب) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	المعلم

أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

Reciprocal Style (C)

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي تعطي دورا أكبر للمتعلم لمشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم، ويختص بالتغذية الراجعة الفورية المباشرة التي يقدمها لزميله الذي يلاحظه ولذلك فمن المناسب تخصيص معلم واحد لكل متعلم من أجل تقديم تغذية راجعه فورية.

يتم تنظيم الفصل وتوزيع التلاميذ إلى مجموعات زوجية بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط، ويقوم المتعلم المـؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم المتعلم الملاحظ بإصدار قرارات التقويم.

وهذا الأسلوب عادة ما يساعد المتعلم على التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء، لتساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة، وأفضل ما يميز هذا الأسلوب تطوير مهارات الاتصال بين المتعلمين وشيوع روح التعاون بينهم.

بنية الأسلوب (ج):

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي توفر معلم لكل متعلم وتعطي المتعلم دوراً أساسياً في العملية التعليمية، وفي هذا الأسلوب يقوم كل تلميذين بشرح المهارة أو المهارات لبعضهم البعض، وكذلك بتصحيح الأخطاء في مرحلة التنفيذ. حيث يسمى المتعلم الأول بالمؤدي (Dore) الذي يؤدي المهارة الحركية، بينما يقوم المتعلم الآخر، وهو ما يسمى بالملاحظ (Observer) بملاحظة أداء التلميذ المؤدي وإعطائه التغذية الراجعة ثم يغير المتعلمان أدوارهما.

المعلم يزود تلاميذه في بداية الحصّة ببطاقة معيار تحتوي على بيانات توضح التغذية الراجعة التي يعطيها المتعلم الملاحظ لزميله المؤدي. وبعد انجاز الواجب أو مرور فترة زمنية يقوم التلميذان بتغيير أدوارهما.

إذا أردنا أن نوضح بنية أسلوب (ج) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	المؤدي	الملاحظ

أسلوب (د): أسلوب المراجعة الذاتية

The Self-Check Style (D)

يعتبر أسلوب المراجعة الذاتية (د) امتداداً للأسلوبين السابقين أسلوب المحطات والواجبات وأسلوب الاقران، حيث يتميز هذا الأسلوب بتقويم المتعلم لنفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك).

في هذا الأسلوب تنتقل القرارات أكثر للمتعلم، فهو يؤدي قرارات التنفيذ كما هو محدد في أسلوب المحطات والواجبات، ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه، بذلك يكتسب

المتعلمون القدرة على تقويم أنفسهم وتجعلهم أكثر تحملاً للمسؤولية وتساعدتهم في تحقيق مجموعة جديدة من الأهداف.

بنية الأسلوب (د):

إن بنية أسلوب المراجعة الذاتية (د) تتمحور حول عملية التقويم فالتلميذ يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لبطاقة المعيار (المحك) ومقارنة أدائه بالمعيار في بطاقة المعيار واستنتاج صحة الأداء ثم إصدار الأحكام.

المعلم يساعد المتعلمين على الاعتماد الذاتي على التغذية الراجعة، واستخدام معيار ثابت من أجل التوصل إلى عملية التصور الذاتي، والحفاظ على الصدق والمسؤولية، تقبل أخطائه وحدود الدرس (التقويم).

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (د) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	التلميذ

أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

The Inclusion Style (E)

يقدم أسلوب المتعدد المستويات أو الأسلوب الشامل (هـ) مفهوم مختلف عن الأساليب الأربعة السابقة (أ، ب، ج، د) فالمتعلم يشارك في العمل حسب قدراته وإمكاناته ويؤدي المهارة بمستويات مختلفة تراعي الفروق الفردية، وهو الذي يحدد من أي نقطة أو مستوى يستطيع البدء منها.

تتميز أساليب التدريس السابقة (أ، ب، ج، د) أن المعلم هو الذي يقوم بالتخطيط لإنجاز العمل أو الواجب في مستوى واحد، أما المتعلمين يطبقون ويمارسون العمل أو الواجب في نطاق هذا المستوى الواحد، بينما في أسلوب المتعدد المستويات فإنه يركز على تصميم مستويات مختلفة لنفس العمل أو الواجب بما يسهم في إشراك جميع المتعلمين في نفس العمل ولكن بمستويات متعددة. وهذا التصميم الجديد أوجد للتلاميذ قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي :

نجد أن المعلم يضع ثلاثة ارتفاعات مختلفة والمتعلم يختار ما يتناسب معه. وفي هذا الأسلوب يجد المتعلم قدراته حتى يؤدي من خلالها الوثب. فإذا نجح في المستوى الذي اختاره فإنه يمكنه التقدم إلى المستوى الذي يليه أو الثبات على هذا المستوى وبذلك يمكن أن يؤدي التلميذ المهارة أكثر وقت ممكن من الدرس.

بنية الأسلوب (هـ)

إن بنية أسلوب المتعدد المستويات (هـ) تتمحور حول عملية التقويم فالمتعلم يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم كما أنه صاحب القرار المتعلق بالمستوى الذي سوف يبدأ منه العمل وقرارات الانتقال إلى المستويات الأخرى أو إمكانية الرجوع إلى المستوى الأقل صعوبة إذا لم ينجح المتعلم في المستوى الذي اختاره أما دور المعلم في هذا الأسلوب هو التخطيط أي اتخاذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس.

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (هـ) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:

التخطيط	التنفيذ	التقويم
المعلم	التلميذ	التلميذ

خصائص النمو الحركي

خصائص النمو الحركي

النمو عملية تراكمية متصلة، تتطور في شكل مراحل وكل مرحلة تمهد للمرحلة التي تليها، والنمو الحركي للتلميذ هو ملاحظة السلوك الحركي له أثناء نموه، ويمكن تعريفه بأنه مجموعة المهارات والحركات والقدرات الحركية التي يمكن ملاحظتها.

يتعرض التلاميذ في هذا السن إلى مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية الكبيرة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياة الإنسان وأن عدم الاستقرار في سلوك التلاميذ يتطلب من المعلم الكثير من التفهم والدقة في اختيار أنواع الأنشطة وكمية الجهد فيها واتجاهاتها وطرق التعامل مع تلاميذه.

وتتجه مواد التربية الرياضية في هذه المرحلة إلى اكتساب التلاميذ المهارات وتطوير الوظائف العامة للجسم وتطوير القدرات البدنية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة من إعدادية إلى تدريبية، والسعي إلى تنمية السرعة والقوة (السرعة والتوافق الحركي) إلى جانب تطوير المهارات الفنية والتكتيكية المناسبة وتثبيتها.

الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الثانية من سن ٩-١٢ سنوات

النمو الجسمي

- النمو لا يكون سريعاً بل تدريجياً.
- اهتمام الذكور بالأنشطة التي تتميز بالقوة الحركية بينما أنشطه الإناث تتميز بالهدوء.
- زيادة التمايز بين الجنسين.
- تتصف هذه المرحلة بالنشاط الحركي والحيوية المتدفقة وتوفر طاقة زائدة.
- تبدأ العضلات الصغيرة بالنمو.

- يشمل النمو الجزء السفلي من الجسم أكثر من الجزء العلوي.

النمو الحركي

- يصل التلميذ إلى مستوى أفضل للإتقان.
- تتحسن قدرة التلميذ على التوازن.
- يزداد استيعاب التلميذ للمهارات الحركية الجديدة بسرعة.
- يزداد التوافق العضلي العصبي والقدرة على التحكم.
- تتطور لديهم أساسيات الحركة مثل التناسق بين أعضاء الجسم مثل (العين واليد، العين والقدم).

النمو العقلي

- يظهر عند التلاميذ حب المنافسة.
- تظهر لديهم الرغبة في الاستقلال.
- ينمو لديهم حب الاستطلاع حول كل الأمور المحيطة.
- تنمو لديهم الرغبة في تعلم الحركات والمهارات الرياضية.
- يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل.

النمو الاجتماعي

- زيادة الرغبة والاهتمام بالانتماء والولاء للجماعة.
- يبتعد كل من الجنسين في صداقته عن الجنس الآخر.
- اكتساب العديد من القيم والاتجاهات والأخلاق بوصفهما معياراً قيمياً.
- يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي بدرجة عالية.

النمو الانفعالي

- يتطور مفاهيم بناءً حول ذاته.
- يزداد نمو الاستقرار والثبات الانفعالي.
- ينمو لديه حب المنافسة والميل نحو المخاطرة.
- يميل تلاميذ هذه المرحلة نحو المرح وتنمو الاتجاهات الوجدانية لديهم.

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

- إدراك التلميذ أهمية الرياضة في العلاقات والتفاهم بين الشعوب القائمة على العدل والمساواة.
- ممارسة العمل التعاوني أثناء المشاركة في الألعاب والمنافسات لتحقيق النجاح.
- تطوير المهارات والمعارف الرياضية بما يعزز قيم الانتماء والمواطنة ويحقق رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠.
- رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لرفد المنتخبات الوطنية بالموهوبين.
- ممارسة أدوار القيادة وتحمل المسؤولية لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ برامج التربية الرياضية في المدرسة.
- تنمية القدرة الإبداعية من خلال العمل في برامج رياضية تعتمد على مهارات التفكير العليا أثناء ممارسة الألعاب الرياضية في ظروف تتحدى قدراتهم.
- إكساب التلاميذ الاتجاهات الإيجابية نحو العمل البدني في الحياة اليومية من خلال توظيف المهارات الحياتية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- إكساب التلاميذ قدرًا من الثقافة الرياضية.
- تعميق الوعي بالقيم الإنسانية أثناء ممارسة الألعاب الرياضية.
- توفير الفرص الكافية لتلاميذ ذوي الهمم لممارسة الأنشطة الرياضية وفق قدراتهم واستعداداتهم.
- إكساب التلاميذ العادات الصحية الشخصية والحركية والنفسية الصحيحة.
- إكساب التلاميذ مهارات التعلم الذاتي عن طريق التكنولوجيا المتطورة وتوظيفها لخدمة التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة.

كفايات التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي:

يتوقع من التلميذ (التلميذة) أن يكون قادراً على:

- إدراك معنى بعض المفاهيم الرياضية والصحية والميكانيكية ويعكسها على حياته اليومية.
- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- اكتساب العديد من المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المقررة.
- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة المهارات المقررة له.
- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- تنمية التوافق الحركي والسيطرة على الجسم والكرة أثناء أداء المهارات المقررة.

أهداف التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي:

يتوقع من تلميذ (تلميذة) الصف الرابع أن يكون قادراً على:

- إدراك أن الروح الرياضية وسيلة مهمة للتمتع بالنشاط الرياضي.
- تنمية حب الاعتزاز بالهوية الوطنية من خلال محاور المهارات الحياتية.
- اكتساب قدرات مهارية وبدنية من خلال ممارسة الحركات الأساسية الأرضية.
- ممارسة المهارات الأساسية المقررة في ألعاب القوى.
- معرفة المهارات الأساسية المقررة في كرة القدم.
- رفع مستوى الأداء المهارى للمهارات المقررة في كرة القدم.
- ممارسة المهارات الأساسية للاستلام والتمرير والتنطيط في كرة اليد.
- يعمل بروح الفريق أثناء ممارسة التدريبات والمهارات الحركية المختلفة.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

الجمباز

Gymnastics

الجمباز

Gymnastics

رياضة الجمباز أو الجمانيزيوم هي نوع من أنواع الألعاب الفرديّة، التي يؤدي فيها اللاعب سلسلة من الحركات المترابطة على أجهزة مختلفة مثل (البساط الأرضي وطاولة القفز وعارضة التوازن ... إلخ.

ويمكن من خلالها اكتساب المرونة والتوازن والقوة العضلية، وتتعامل مع القوانين الطبيعية، والميكانيكية، والفسولوجية، والتشريحية، والنفسية للتلميذ وبذلك تزداد كمية ونوعية المثيرات التي تؤثر على التلميذ، وتتيح الفرصة له للقيام بمختلف الاستجابات الحركية التي تؤدي إلى خبرات النجاح وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الرياضية.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: الجمباز

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مراجعة الوقوف على الكتفين	▪ يؤدي مهارة الوقوف على الكتفين بطريقة صحيحة.	١
مراجعة الوقوف على الرأس	▪ يطبق مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة.	٢
مراجعة العجلة الجانبية	▪ يطبق مهارة العجلة الجانبية بطريقة صحيحة.	٣
الوقوف على اليدين	▪ يتعرف النقاط الفنية لمهارة الوقوف على اليدين بطريقة صحيحة.	٤
الوقوف على اليدين	▪ يؤدي مهارة الوقوف على اليدين بطريقة صحيحة.	٥
الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين.	▪ يربط بين مهارة الوقوف على اليدين والدرجة الامامية بطريقة صحيحة.	٦
الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين	▪ يربط بين مهارة الوقوف على اليدين والدرجة الامامية بطريقة صحيحة.	٧
العجلة الجانبية مع ربع لفة	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة العجلة الجانبية مع ربع لفة بطريقة صحيحة.	٨
العجلة الجانبية مع ربع لفة	▪ يؤدي مهارة العجلة الجانبية مع ربع لفة بطريقة صحيحة.	٩
العجلة الجانبية مع ربع لفة	▪ يؤدي مهارة العجلة الجانبية مع ربع لفة بطريقة صحيحة.	١٠
العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة	▪ يربط العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة.	١١
العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة	▪ يشارك الزملاء بجملة حركية مكونة من حركتين بطريقة صحيحة.	١٢

الدرس الأول

مراجعة الوقوف على الكتفين

Shoulder Stand

الأدوات المستخدمة:
مراتب الجمناز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- إعطاء تمارين لفرد الجسم.
- (رقود) الذراعان بجانب الجسم.
- (رقود) ضم الركبتين على الصدر - والوصول إلى وضع التكور.
- يكرر التمرين السابق مع اسناد الجذع بالكفين من الجانب.
- (تكور) الوقوف على الكتفين.
- يكرر التمرين السابق مع فرد مفصلي الفخذين بأبعاد الركبتين عن الصدر.
- يكرر التمرين السابق مع فرد مفصل الركبة بأبعاد الكعب عن المقعدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سند الجسم بالكفين أسفل الضلوع.		
٢	الجسم مفرد والقدمان في وضع رأسي فوق قاعده الارتكاز.		
٣	الرأس مضموم على الصدر بقدر الإمكان.		

الوقوف على الكتفين:

رفع الجسم ليكون في شكل عمودي حيث يستند على الكتفين.

النقاط الفنية:

- الوقوف والاستناد على الكتفين.
- سند الجسم بالكفين أسفل الضلوع.
- الذراعين على الأرض موازيه للجسم والمسافة بينهما باتساع الصدر.
- الجسم مفرد والقدمان في وضع رأسي فوق قاعده الارتكاز.
- الرأس مضموم على الصدر بقدر الامكان.



الدرس الثاني

مراجعة الوقوف على الرأس

Head stand

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجيمبار.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) وضع القيم على الأرض مكان وضع اليدين والرأس.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- إعطاء التلميذ تمرينات بدنية لتقوية عضلات الرقبة وتمرينات تساعد على فرد الجسم.
- (جلوس الجثو) ثم وضع الجبهة على الأرض.
- (جلوس الجثو) وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز.
- من الوضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بأبعاد الفخذ عن الصدر.
- بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بأبعاد الساق عن الفخذ.
- يكرر الوضع السابق مع إبعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشط القدمين.
- إداء المهارة متتالية بالسند وببطيء أثناء فرد زوايا الجسم.
- إداء المهارة بالشكل النهائي بدون مساعده.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع الرأس على الأرض يمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين (قاعدته الكفين والجبهة).		
٢	الاستناد على الرأس يكون عند نقطه التقاء الرأس بالجبهة.		
٣	الجسم مفرد وعلى استقامة واحده وعمودي على الأرض.		

الوقوف على الرأس:

وضع اليدين والجبهة على الأرض بحيث يكون مثلث متساوي الاضلاع، وتشكيل قاعدة الارتكاز التي تتكون من الرأس واليدين، أما الجسم يكون مفرداً وعمودياً.

النقاط الفنية:

- اليدان باتساع الصدر.
- أصابع الكفين تشير إلى الأمام.
- وضع الرأس على الأرض يمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين (قاعدته الكفين والجبهة).
- الاستناد على الرأس يكون عند نقطه التقاء الرأس بالجبهة.
- الجسم مفرد وعلى استقامة واحده وعمودي على الأرض.

طريقة السند:

- يقف الساند على جانب التلميذ جهة الرجل الحرة، اليد الخارجية على الظهر واليد الداخلية على عضلات الفخذ.
- يكون الساند في وضع الجلوس الطويل فتحتاً مواجه ظهر التلميذ، مسك التلميذ بكلتا اليدين من الوسط والظهر.



الدرس الثالث

مراجعة العجلة الجانبية

Cartwheel

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجميز - مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

(التعاون) سند الزميل.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقف التلميذ على أحد جانبي المقعد السويدي، ويضع اليدين على المقعد.
- ثم يدفع الأرض بالرجلين ليرفع المقعدة والرجلين لتخطي المقعد والهبوط بالجانب الآخر.
- الوقوف على الرأس مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين بالسند على الحائط مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين، بالسند على الحائط مع فتح الرجلين وتبادل مركز ثقل الجسم مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.
- الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً، مرجحة الجسم على أحد الجانبين لأداء حركة الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين بالمساعدة.
- أداء الحركة من الوقوف، الوضع أماماً على طرف مرتفع (مقعد سويدي- مرتبة) والهبوط على الأرض بالمساعدة.
- يكرر أداء الحركة على الأرض بالمساعدة.
- يكرر أداء الحركة على الأرض بدون مساعدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جداً	ممتاز
١	أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفرد.			
٢	المرور على وضع الارتكاز العمودي فتحاً، والرأس في وضعه الطبيعي.			
٣	وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبة الجانبية على اليدين للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.			

العجلة الجانبية:

هي حركة دورانية وتشقلب للجانب لدوران ٣٦٠ درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف والذراعين عالياً ومع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى، يتم ثني الرجل والميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية، ومع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً ووضع اليد الثانية على البساط، وبحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانباً ومع هبوط الرجل للأرض والدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى ومغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف.

النقاط الفنية:

- يمكن أداء الحركة من وضع الوقوف أو الاقتراب.
- أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفرد في مراحلها. المرور على وضع الارتكاز العمودي فتحاً والرأس في وضعه الطبيعي.
- وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام الحركة. الشقلبة الجانبية على اليدين للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً، والدفع باليد يكون قوي للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.

طريقة السند:

- يقف الساند خلف التلميذ.
- سند التلميذ من منطقة الوسط (الخصر) واليدان متقاطعتان مع التحرك مع التلميذ أثناء الحركة.



الدرس الرابع والخامس والسادس والسابع

الوقوف على اليدين والدرجة الأمامية

Handstand and Roll Forward

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز – عقل الحائط.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (انبطاح مائل عميق) على عقل الحائط – تدرج في نقل مشطبي القدمين على عقل الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
- (جلوس على أربع) الرجل الحرة خلفاً – مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً.
- (جلوس على أربع مواجه الحائط) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- (وقوف الذراعين أماماً) مواجه الحائط – مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- (وقوف الذراعين أماماً) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
- (وقوف) مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع الوقوف على اليدين والسند بواسطة زميل.
- وقوف مواجه الحائط والثبات أداء المهارة والثبات بعد الاستناد على الحائط.
- يكرر أداء المهارة مواجه للحائط بدون مساعدة أو سند.
- أداء المهارة بدون سند ومساعدة.
- الوقوف على اليدين ثم النزول درجة أمامية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.		
٢	فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض للأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده.		
٣	ثني الرأس قليلاً للخلف مع مراعاة ان تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الاداء.		

الدرجة الأمامية:

عبارة عن مرور الجسم حول محوره العرضي، حيث تلمس أجزائه الأرض من الكتفين والحوض حتى القدمين بالشكل المكور أو المنحني، وتعتبر هذه المهارة من أساسيات اكتساب المهارات الأخرى للجمباز حيث المرونة والتوازن.

النقاط الفنية:

- الذراعين باتساع الصدر واصابع الكفين مفتوحة بعيدة عن بعضها وتشير للأمام، الذراعين مفروتين تماماً.
 - الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.
 - فرد الجسم أثناء أداء المهارة يكون بالضغط على الأرض للأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده.
 - الاحتفاظ بالتوازن يكون عن طريق مفصلي الرسغ، أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلاً للداخل أو للخارج.
 - ثني الرأس قليلاً للخلف مع مراعاة ان تكون عملية التنفس حرة ومنتظمة أثناء الاداء.
 - انقباض معظم عضلات الجسم خاصة عضلات المقعدة الكبيرة أثناء مهارة الوقوف على اليدين.
- طريقة السند:**
- يقف الساند على أحد جانبي التلميذ بوضع نصف الجثو ويضع اليد الخارجية على كتف التلميذ، واليد الداخلية على الرجل الحرة.
 - أما بالنسبة للتلميذ المتقدم فيكون سند التلميذ من المواجهة بالساقين.



الدرس الثامن والتاسع والعاشر

العجلة الجانبية مع ربع لفة

Round off

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز - مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

(الولاء) بعد الانتهاء من العجلة الجانبية ذكر اسم مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) أداء العجلة الجانبية من الوقوف.
- (جري) أداء العجلة الجانبية مع التركيز على ضرورة الدفع باليدين.
- وقوف امام (مرتبة - مقعد سويدي).
- الذراعين عالياً تضع اليدين على المقعد أو المرتبة ثم يدفع الأرض بالقدم الأمامية مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع أعلى من الأفقي ثم الهبوط بالقدمين.
- يكرر أداء المهارة من الوقوف.
- يكرر أداء المهارة من المشي أو الجري.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع اليد القريبة تتبعها اليد الأخرى ومتجهة للداخل.		
٢	الجسم بوضع الارتكاز العمودي.		
٣	ثني مفصل الفخذين والهبوط يكون بالقدمين معاً.		

العجلة الجانبية مع ربع لفة:

أداء العجلة الجانبية مع لف الجذع ربع لفة حول محور الطولي للجسم، ثم نزول اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثنى مفصلي الرجلين قليلاً.

النقاط الفنية:

- الحبل على الرجل الحرة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، مع وضع قدم الارتقاء على الأرض.
- وضع اليد القريبة تتبعها اليد الأخرى ومتجهة للداخل.
- يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودي.
- دفع الأرض بالذراعين معاً لأداء الحركة في خط مستقيم.
- ثني مفصل الفخذين والهبوط يكون بالقدمين معاً.

طريقة السند:

- يقف الساند على جانب التلميذ القريب من قدم الارتقاء.
- السند يكون بعد الانتهاء من الحركة، وذلك بوضع اليد الخارجية خلف ظهر التلميذ.



الدرس الحادي والثاني عشر

العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدحرجة خلفية متكورة Round off and Roll Backward Tucked

الأدوات المستخدمة:

مراتب الجمباز.

قيم المواطنة:

(الانتماء) بعد الانتهاء من الجملة رفع علم مملكة البحرين.



التدريبات:

ربط المهارات السابقة في جملة حركية.

الدحرجة الخلفية المتكورة:

دوران الجسم متكور إلى الخلف، يدفع الأرض باليدين لسقوط الجسم خلفاً وتغير وضع اليدين بسرعة، حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس على أن تتجه أطراف الأصابع للكتفين، والكوعان يكونان للداخل ثم تفرد اليدين قليلاً لرفع الجسم عن الأرض والدحرجة للخلف حتى الوصول إلى وضع التكور ثم الوقوف.



الوحدة الثانية

كرة القدم

Soccer

كرة القدم

Soccer

لعبة كرة القدم هي لعبة الملايين، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبية؛ تتميز بأنها تلعب بالأرجل فقط، حيث يتم تبادل تمرير وتصويب الكرة بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً وتكون مدة المباراة (٩٠ دقيقة) مقسمة على شوطين، مدة كل شوط (٤٥ دقيقة)، ويُعدّ الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم.

تعتمد كرة القدم اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية، وتؤثر طبيعة لعب كرة القدم كثيراً على صحة اللاعب النفسية والجسدية وتتطلب منه سرعة التفكير واتخاذ القرار والتواصل مع الآخرين وتعزز روح التعاون من خلال اللعب الجماعي وروح الفريق الواحد.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: كرة القدم

الوحدة: الثانية

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مراجعته ما سبق تعلمه	يؤدي ما سبق تعلمه من مهارات في كرة القدم بطريقة صحيحة.	١
الجري بالكرة	يؤدي مهارة الجري بالكرة بطريقة صحيحة.	٢
تمرير الكرة بباطن القدم وخارج القدم	يؤدي مهارة التمرير بباطن القدم وخارج القدم بطريقة صحيحة.	٣
السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم	يؤدي مهارة السيطرة على الكرة (باطن القدم + خارج القدم) بطريقة صحيحة.	٤
ربط مهارات (الجري بالكرة + التمرير + السيطرة)	يربط بين مهارات (الجري بالكرة + التمرير + السيطرة) بطريقة صحيحة.	٥
التصويب	يؤدي مهارة التصويب بطريقة صحيحة..	٦
ربط مهارات (التمرير + السيطرة + التصويب)	يربط مهارات (التمرير + السيطرة + التصويب) بطريقة صحيحة..	٧
حجز الكرة وحمايتها	يطبق مهارة حجز الكرة وحمايتها بطريقة صحيحة..	٨
الخداع	يؤدي مهارة الخداع بطريقة صحيحة.	٩
ربط مهارتي (الخداع + التصويب)	يربط مهارة الخداع بالتصويب بطريقة صحيحة..	١٠
ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم	يشارك أفراد مجموعته ألعاباً تنافسية لمهارات كرة القدم.	١١
مهرجان كرة القدم للصغار	يتعرف على مواد قانونية من خلال الألعاب الصغيرة.	١٢

مراجعة ما سبق تعلمه:

مراجعة المهارات الأساسية لكرة القدم
والتي تم تعلمها في الصف الثاني
الابتدائي.

الدرس الأول

مراجعة ما سبق تعلمه

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(الانتماء) فانيلا الفرق عليها أسماء المواقع الاثرية في مملكة البحرين.

التدريبات:

تقسيم اللاعبين ل ٤ فرق (مباريات مصغرة).

- مباراة مصغرة ٧ ضد ٧.
- عمل لعبة صغيرة للفريقين المتبقين.

الدرس الثاني

الجري بالكرة

Running with the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- وضع الكرة والوقوف على بعد ١٠ م من الكرة والجري للمس الكرة بأي جزء والعودة إلى البداية.
- وضع الكرة والوقوف على بعد ١٠ م من الكرة والجري للمس الكرة من داخل القدم والعودة إلى البداية.
- وضع الكرة والوقوف على بعد ١٠ م من الكرة والجري للمس الكرة من الخارج والعودة إلى البداية.
- وضع الكرة والوقوف على بعد ١٠ م من الكرة والجري للمس الكرة من الداخل والخارج والعودة إلى البداية.
- تقسيم التلاميذ إلى صفتين متقابلين وكل اثنين الجري بالكرة إلى الزميل.
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة الجري بالكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي مثنية مع الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.		
٢	ميل الجذع للإمام قليلا وتعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.		
٣	الجري بالكرة والتمرير.		

الجري بالكرة:

قدرة التلميذ على التحرك والجري بالكرة في مساحات شاذة، والتمكن من توجيه النظر للأمام، والرأس مرفوع لكي يستطيع اللعب بالاتجاه الذي يتحرك فيه.

النقاط الفنية:

- ميل الجذع قليلاً للأمام.
- لمس الكرة (بوجه القدم الداخلي) في نقطة أعلى من وسط الكرة حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.
- عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.
- رفع الرأس والنظر للأمام.
- التحرك بسرعة مناسبة لموقف اللعب.



الدرس الثالث

التمرير

Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يؤدي نموذج واضح للمهارة على الطريقة الكلية.
- تؤدي حركة تمرير الكرة على الحائط مسافة ٣م.
- تؤدي حركة تمرير الكرة على الحائط مسافة ٥م.
- تقسيم التلاميذ إلى صفتين متقابلين وكل اثنين بكرة والتمرير إلى الزميل من الثبات تم تطوير التمرين إلى التمرير من الجري.
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة التمرير بالكرة والتحرك وكل هدف يسجل عن طريق التمرير والتحرك يحسب عن هدفين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ميل الجذع قليلاً للأمام ولمس الكرة (بباطن القدم) في وسط الكرة.		
٢	تمرير الكرة مع المحافظة على الاتزان بواسطة حركة اليدين.		
٣	متابعة القدم الضاربة للكرة.		

التمرير:

يعد التمرير من أساسيات لعبة كرة القدم، وهي قدرة التلميذ على إيصال الكرة لزميله في الفريق اما بالتمرير بباطن القدم أو خارجها بغرض الحفاظ على الكرة والبدء في الهجوم ضد الفريق الخصم.

النقاط الفنية:

- وضع القدم غير الضاربة (الارتكاز) جانب الكرة مع ثني مفصل الركبة.
- ميل الجذع قليلاً للأمام ولمس الكرة (بباطن القدم) في وسط الكرة.
- تمرير الكرة مع المحافظة على الاتزان بواسطة حركة اليدين.
- متابعة القدم الضاربة للكرة.



الدرس الرابع

السيطرة على الكرة

Ball Control

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. الكرة في الجانب) الجري بالكرة في جميع الاتجاهات.
- (وقوف. الكرة في الجانب) الجري بالكرة ثم الجري في الاتجاه المعاكس.
- (وقوف. الكرة في الأمام) الدوران بالكرة بخارج القدم وداخلها.
- تقسيم التلاميذ إلى صفتين متقابلين وكل اثنين بكرة ثم رمي الكرة إلى الزميل للسيطرة عليها من الثبات ثم من الحركة ثم من الجري.
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة السيطرة على الكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	القدم غير المستلمة توضع على الأرض (قدم الارتكاز) وتثنى الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم.		
٢	لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

السيطرة على الكرة:

تمكن التلميذ من التحكم بالكرة والقدرة على السيطرة عليها، وذلك من خلال التحكم في توجيه التمرير والتصويب والقدرة على تثبيتها بخارج القدم وباطنها.

النقاط الفنية:

- يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لها وميل الجذع للأسفل قليلاً.
- القدم غير المستلمة هي (قدم الارتكاز) وتكون على الأرض وتثنى الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم.
- في لحظة ملامسة الكرة للقدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها.



النقاط الفنية:

- ميل الجذع للإمام قليلا والذراعان تعمل على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.
- وضع القدم الغير ضاربة للكرة (الارتكاز) للخلف وجانب الكرة مع ثني مفصل الركبة ويكون عليها مركز الثقل.

الدرس الخامس

ربط مهارات الجري والتمرير والسيطرة الكرة

running, passing and ball control

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عمل ٤ قاطرات متقابلات.
 - كرة لكل ٦ تلاميذ.
 - جري بالكرة ثم التمرير للزميل.
 - استلام الزميل الكرة ثم الجري بالكرة إلى الزميل المقابل.
 - يطور التمرين بزيادة السرعة الجري.
 - تقسيم التلاميذ ل ٤ فرق:
- ملاحظة** تقييم المستوى الذي تم الوصول اليه في المهارات السابقة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	توضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلا وإلى جانب الكرة وهي مثنية مع الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.		
٢	يميل الجذع للإمام قليلا وتعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.		
٣	النظر على الكرة.		



الدرس السادس

التصويب

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(الولاء) عند تسجيل الهدف الجري وكتابة عبارة في حب البحرين على اللوحة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) أداء المهارة بدون كرة.
- (وقوف) أداء المهارة مواجه للحائط.
- يمرر الكرة نحو زميل ثم استقبلها والتصويب على المرمى من الجري.
- وقوف مواجه للمرمى يصوب الكرة على المرمى من الجري بدون حارس مرمى.
- يصوب الكرة نحو الحائط.
- (وقوف. مواجه للزميل) يصوب الكرة نحو حائط من الجري.
- زميلين متقابلين والهدف بالوسط فيتم تمرير الكرة بين الزميلين.
- تقسيم التلاميذ إلى صفيين متقابلين وكل اثنين بكرة التصويب إلى الزميل المقابل لتطوير التصويب زيادة المسافة بين التلميذين المتقابلين.
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بالتسجيل عن طريق التصويب وكل هدف يسجل عن طريق تسديدة يحسب عن هدفين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع الجسم باتجاه المرمى.		
٢	تمرجح الرجل الراكلة خلفا أماما لركل الكرة ويتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل القدم بقوة أثناء الحركة.		
٣	ميل الجذع للأمام قليلا فوق الكرة عند ركلها وترتفع الذراعان لحفظ التوازن.		

التصويب:

يعد التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، ويتطلب مهارة ودقة في توجيه الكرة نحو الهدف لتسجيل نقطة مع توافر القوة البدنية والتوازن والقدرة الذهنية مثل الثقة بالنفس واتخاذ القرارات.

النقاط الفنية:

- توضع القدم الثابتة بجانب الكرة ويشير مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة، وتثنى الركبة بخفة وينتقل مركز ثقل الجسم على هذه الرجل.
- تمرجح الرجل الراكلة خلفا وأماما لركل الكرة ويتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل القدم بقوة أثناء الحركة.
- يميل الجذع للأمام قليلا فوق الكرة عند ركلها وترتفع الذراعان لحفظ التوازن.



الدرس السابع

ربط مهارات (التصويب والسيطرة والتمرير) (Shooting, Control and passing)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تمرير الكرة إلى الزميل ثم السيطرة من الزميل المستلم ثم التصويب على المرمى.

ملاحظة: يقف المعلم في منتصف الملعب ليراقب المرميين.

- تقسيم اللاعبين ل ٤ فرق

- مباراة ٧ ضد ٧

ملاحظة التلاميذ: وتقييم المستوى الذي تم الوصول اليه في المهارات السابقة.



الدرس الثامن

حجز الكرة وحمايتها

Save the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة للزميل والجري له ومحاولة استخلاص الكرة منه.
- صفيين متقابلين كل تلميذين التمرير للزميل ثم الجري من المرر إلى الزميل ومحاولة استخلاص الكرة.
- يكرر التمرين السابق مع تحديد وقت للزميل لقطع الكرة ليصبح التمرين واقعي.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	السيطرة على الكرة سواء بأسفل القدم أو بباطن القدم.			
٢	حجب الكرة عن المنافس لعدم رؤية الكرة.			
٣	ثني الركبة قليلا وميل الجذع.			

حجز الكرة وحمايتها:

تدريب التلميذ على التكنيك الدفاعي، وهو حجب الكرة وإبعاد التلميذ المنافس عن الكرة وحمايتها من التسجيل (التهديف).

النقاط الفنية:

- السيطرة على الكرة سواء بأسفل القدم أو بباطن القدم.
- محاولة حجب الكرة عن المنافس لعدم رؤية الكرة.
- ثني الركبة قليلا وميل الجذع.
- استخدام الذراع لعدم السماح للمنافس لاستخلاص الكرة.



الدرس التاسع

الخداع Feinting

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

التدرب على تحريك الجسم لأداء الخداع والمحاورة حسب الخطوات التالية:

- (وقوف) الخداع بدون كرة من المشي ثم الجري.
 - (وقوف) الخداع بدون كرة من الثبات.
 - (وقوف) الخداع باستعمال كرة بدون منافس من الثبات.
 - (وقوف) الخداع باستعمال كرة بدون منافس من المشي ثم من الجري.
 - (وقوف) الخداع باستعمال كرة مع وجود منافس سلبي.
 - (وقوف) الخداع باستعمال كرة مع وجود منافس ايجابي.
 - التطبيق: * شرح المهارة وعرض النموذج والتنظيم:
- كل ٤ تلاميذ في مجموعة اثنان في الطرفين للتمرير واثنان يقومان بتطبيق التعليمات والمهارات ومن ثم يتم تبديل التلاميذ.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يتجه رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يتحرك إلى اتجاه معاكس.		
٢	يأخذ خطوة إلى الجانب الأيمن ثم يتحرك إلى اليسار.		
٣	يقوم بحركة تظهر للتلميذ المنافس أنه ينوى المحاورة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمحاورة إلى جهة أخرى وبالقدم الأخرى .		

الخداع:

الخداع بالجسم:

بحيث يقوم التلميذ الحائز على الكرة بحركة الخداع لأحد الجانبين وباستجابة التلميذ المنافس لذلك يتحرك إلى الجهة المعاكسة.

الخداع بالتمرير:

بحيث يقوم التلميذ بحركة تظهر للتلميذ المنافس أنه ينوى التمرير ثم يمرر بطريقة أخرى.

الخداع بالمحاورة:

بحيث يقوم التلميذ بحركة تظهر للتلميذ المنافس أنه ينوى المحاورة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمحاورة إلى جهة أخرى وبالقدم الأخرى.



الدرس العاشر

ربط مهارتي (الخداع والتصويب)

Feinting and Shooting

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات وحارسي مرمى.
 - كل مجموعة تعمل على مرمى.
 - التمرير إلى الزميل استلام الزميل عمل خداع إلى الممر ثم تصويب على المرمى.
- ملاحظة:** العمل يكون على مرميين ويقوم المعلم بالتنقل بين المرميين لتصحيح الأخطاء.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يقوم بحركة معاكسه بالمحاورة.		
٢	يحاور بالقدم الأخرى.		
٣	وضع الجسم باتجاه المرمى اثناء التصويب.		



مهرجان (مباريات مصغرة):

ألعاب ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها، تهدف إلى إسعاد جميع التلاميذ وغرس حب لعبة كرة القدم واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

الدرس الحادي والثاني عشر

ألعاب تنافسية مهرجان (مباريات مصغرة)

(mini games)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

فانيلاات عليها قيمة من قيم المواطنة.

التدريبات:

- توزيع التلاميذ إلى ٤ مجموعات تطبيق مهارة التمرير، التصويب على المرمى بشكل تنافسي وجمع نقاط لكل مجموعة.
- تقسيم اللاعبين ل ٤ ضد ٤ فرق:
(تقسيم) ٤ ضد ٤.
- (مواصلة جمع النقاط لتحديد البطل)
- تقسيم ٧ ضد ٧.
- ملاحظة (عمل لعبة صغيرة للفريقين المتبقين).

الوحدة الثالثة

ألعاب القوى

Athletics

ألعاب القوى

Athletics

ألعاب القوى هي رياضة متنوعة وممتعة للصغار والكبار، فهي تتضمن الحركات الأساسية كالجري، والوثب، والرمي، وهي تعتبر عصب الألعاب الأولمبية ومقياس لحضارات الشعوب، لأنها تؤثر بشكل واضح على الخصائص البدنية والفسولوجية والنفسية.

أهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بهذه المرحلة السنية اهتماماً بالغاً، لأن هذه المرحلة هي مرحلة نمو المهارات الحركية والبدنية المختلفة، وزيادة كفاءة التلميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة تجعله يتعلم المهارات والحركات الرياضية وزيادة المشاركة في المسابقات الرياضية وترك انطباع جيد وجديد لدى المتنافسين الصغار.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الثالثة

اسم الوحدة: ألعاب القوى

الوحدة	أهداف الوحدة	المفردات
١	▪ يؤدي الجري بسرعة تتناسب مع قدرته لإكمال المسافة.	الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ م
٢	▪ يؤدي العدو مع التركيز في عملية التسارع بطريقة صحيحة.	العدو
٣	▪ يؤدي سباق التتابع من خلال تسليم عصي التتابع للزميل.	التتابع
٤	▪ يجتاز الموانع بطريقة مناسبة يختارها وفقا لقدراته.	ألعاب الموانع
٥	▪ يؤدي مهارة تخطي الحاجز بصورة صحيحة.	الجري مع تخطي الحواجز
٦	▪ يؤدي الوثب مع تنفيذ مرحلة الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط.	الوثب الطويل
٧	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة الوثب العالي بالطريقة المقصية.	الوثب العالي
٨	▪ يطبق مهارة الوثب العالي بالطريقة المقصية.	الوثب العالي
٩	▪ يدفع الأدوات باتجاه الهدف من الدوران	الدفع من الدوران
١٠	▪ يرمي الأدوات المختلفة من الدوران بطريقة صحيحة.	الرمي من الدوران
١١	▪ يشارك الزملاء في مسابقات تنافسية (ضمن الفريق).	مهرجان
١٢	▪ يطبق مسابقات تنافسية مختلفة بصورة مهرجان.	مهرجان

الدرس الأول

الجري مع الاستكشاف مسافة ٣٠٠ - ٥٠٠ م

Running with exploration for a distance of ٣٠٠ m to ٥٠٠ m

الأدوات المستخدمة:

البالونات.

قيم المواطنة:

(الانتماء) تضاف صور أثرية عن مملكة البحرين في المحطات.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تقسيم الصف إلى مجموعات وتعطى كل مجموعة مهمة الجري لمحطة وجلب الملصق الموجود أو البالونات (المسافة ١٥ متر).
- الجري ضمن مجموعات مكونة من ٥ أو ستة تلاميذ عبر مسار محدد لمسافة ٢٥ متر.
- تحديد محطات كل ١٠٠ متر للتوقف عند كل محطة والتعريف بها كمرافق ومباني المدرسة أو أقسامها مع تنظيم التنفس وتحديد الوقت وإبلاغ التلاميذ ووصف السرعة كونها بطيئة.
- إنجاز المحطة الثانية والتأكيد على السرعة المتوسطة في الجري مع إعلان التوقيت، مواصلة الجري حتى المحطة الثالثة ومن ثم الرابعة لإتمام ٥٠٠ متر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تنظيم التنفس والجهد للمسافة كلها.		
٢	التحكم في معدلات الجري والسرعة وتوزيع الجهد.		
٣	الجري بسرعة محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.		

الجري:

يعتبر الجري مهارة أساسية في الألعاب الرياضية، ويستخدم للانتقال من مكان إلى آخر، ويؤدي الجري إلى تحسين مستوى الجلد الدوري التنفسي، ويقوى عضلات الرجلين. ويتميز عن المشي بوجود لحظة طيران لا تلمس فيها القدمان الأرض في وقت واحد. ويؤدي الجري مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام ويصاحب ذلك ثني الركبتين وارتفاعهما لأعلى مع مرجحة الذراعين للخلف من الكتفين بقوة، مع ثني المرفقين.

النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس والجهد للمسافة كلها.
- تعليم التلاميذ التحكم في معدلات الجري والسرعة وتوزيع الجهد.
- الجري بسرعة محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.

العدو:

هو الجري بمسافات متعددة مع الاقتصاد في الجهد المبذول، ولا يتطلب مهارات أو تجهيزات معينة، وهو يعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للتلميذ، ويوجد نوعان من العدو: العدو السريع العدو والبطيء.

النقاط الفنية:

- التركيز من حيث كون الجري متوافق مع حركة الذراعين وزاوية الجذع.
- عدم استدارة الرأس.
- المحافظة على السرعة أثناء تغيير الاتجاه.

الدرس الثاني

العدو

Jogging

الأدوات المستخدمة:

أقماع (كبيرة + صغيرة) - اطواق - حلق.

قيم المواطنة:

(التعاون) سباق بين القاطرات أسرع قاطرة تجمع أكبر عدد من الأعلام.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر والرجوع لنقطة البداية.
- (وقوف. مواجه للقمع) الجري في مسار متعرج بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر ولمس الاقماع.
- (وقوف. مواجه للقمع) الجري في مسار متعرج بسرعة عالية استلام الحلق من على الاقماع.
- (وقوف) عند سماع الصافرة الجري لأقرب قمع والوقوف بجانبه.
- (وقوف) عند سماع الصافرة الجري لأقرب طوق والوقوف داخله.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف داخل الاطواق كل تلميذ عند كل قمع.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الاقماع الصغيرة، كل تلميذ عند كل قمع ورفع القمع إلى أعلى.
- الجري وعند سماع الصافرة الوقوف.
- (وقوف) الجري السريع في اتجاهات مختلفة والتوقف عند سماع الصافرة (الإشارة).
- عمل مسابقة بين المجموعات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	المحافظة على السرعة أثناء تغيير الاتجاه.		
٢	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		
٣	التوافق مع حركة الذراعين وزاوية الجذع.		

التتابع:

سباق التتابع هو أحد سباقات المضمار، يؤديها فريق مكون من أربعة تلاميذ في بداية السباق، يحمل التلميذ الأول العصا ويقطع مسافة معينة من السباق، ثم يسلم العصا للتلميذ الثاني ثم تنتقل العصا إلى التلميذ الثالث وثم تنتقل إلى التلميذ الرابع الذي يجري إلى خط النهاية.

الدرس الثالث

التتابع

Relay

الأدوات المستخدمة:

عصا التتابع.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) كل قاطرة تمثل قيمة من قيم المواطنة وحقوق الانسان.



الخطوات التعليمية

اللعبة:

ينادي المعلم: (لقد وصلت البضاعة يجب تسليمها الآن) ويتشكل التلاميذ في قاطرات ويقومون بتسليم البضاعة وهي عبارة عن عصي التتابع ووضعا في المحل).

التدريبات:

كل ٤ تلاميذ معاً يشكلون فريق لعمل سباق التتابع بشكل مبسط من خلال استلام وتسليم العصي بدون تغيير اليد الممسكة بالعصى والجري.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	طريقة مسك العصا.		
٢	سرعة الاستجابة.		
٣	التعاون مع الزملاء.		



الدرس الرابع ألعاب الموانع

Steeplechase

الأدوات المستخدمة:

اطواق - اقماع - حواجز منخفضة - حبال - عصا.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- وثب بالقدمين داخل الاطواق.
- جري متعرج بين الاقماع.
- تعدية الحواجز المنخفضة.
- مشي التوازن.
- زحف من أسفل العصي أو الحبال.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوثب بالقدمين معا.		
٢	الدفع بالرجلين والكوعين اثناء الزحف.		
٣	الذراعين جانبا للتوازن اثناء المشي.		

ألعاب الموانع:

تمتاز هذا المسابقات بأنه يمكن استخدام الأدوات بما يتناسب مع المرحلة العمرية، ولها أشكال متعددة وتنسم بالمرح والجري والتتابع في أداء المهارات الرياضية.

النقاط الفنية:

- الوثب بالقدمين معا.
- الدفع بالرجلين والكوعين اثناء الزحف.
- الذراعين جانبا للتوازن اثناء المشي.



الدرس الخامس

الجري مع تخطي الحواجز

Running with skipping Hurdles

الأدوات المستخدمة:

أطواق - مقعد سويدي - أقماع - حواجز مختلفة الارتفاعات - حبال.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- الجري الخفيف للأمام مع تخطي الأطواق بين المقعدين السويديين.
- الجري الخفيف للأمام وللجانب مع تخطي الأطواق بين المقعدين السويديين، على أن يتم الوثب بالقدمين معاً في الطوق الثالث والخامس.
- الجري بسرعة متوسطة للأمام مع تخطي الحبال بين المقعدين السويديين.
- زيادة المسافة بين الحبال والجري بسرعة متوسطة.
- دمج أكثر من حاجز وبارتفاعات مختلفة في المسار.
- جعل المسافة بين الحاجز والآخر مسافة محددة مع التأكيد في حساب عدد الخطوات اللازمة بينهما.
- زيادة سرعة الجري مع الحرص في أداء عدد الخطوات الصحيحة بين الحواجز.
- معرفة عدد الخطوات للحاجز الأول كإطلاق والتعدية.
- عمل مسار للجري والحواجز مع تعدد في مستوى الارتفاع وتنوع في المسافة الفاصلة بين الحاجز والآخر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تقدير المسافة بين سرعة الجري والأدوات.		
٢	مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.		
٣	الذراع المعاكسة لقدم الارتفاع للأمام.		

الجري مع تخطي الحواجز:

سباق رياضي من ضمن مسابقات الجري، يتم فيه قفز التلميذ فوق الحواجز وتعديتها، ويتطلب من التلميذ أن يكون لديه لياقة بدنية عالية كالسرعة، والقوة، والتوازن، تجعله يقفز فوق الحاجز في اتجاه مستقيم دون الاخلال بطول الخطوة، والجري في مسار مخصص لكل تلميذ. وتتضمن المسابقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق.

النقاط الفنية:

- تقدير المسافة بين سرعة الجري والأدوات.
- مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.
- معرفة رجل الارتكاز للارتفاع وتعدية الحاجز.
- الذراع المعاكسة لقدم الارتفاع للأمام والذراع الأخرى للخلف.

الوثب الطويل:

جري متزايد السرعة في خط مستقيم، ثم الارتقاء على لوحة الارتقاء والقفز لأبعد مسافة ممكنة والهبوط في حفرة الرمل.

النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس والجهد للمسافة كلها.
- تعليم التلاميذ التحكم في معدلات الجري والسرعة وتوزيع الجهد الجري بسرعة محدده مع التوافق بين الذراعين والرجلين.

الدرس السادس

الوثب الطويل

Long jump

الأدوات المستخدمة:

اطواق - اقماغ - حبال.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق في مسار ومسافات متساوية.
- الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق في مسار ومسافات غير متساوية.
- الحجل برجل اليمين / اليسار عبر الأطواق في مسار ومسافات متساوية.
- الحجل برجل اليمين / اليسار عبر الأطواق في مسار ومسافات غير متساوية.
- الحجل برجل اليمين / اليسار ولمس الأقماغ بنفس باليد بنفس رجل الارتكاز عبر الأطواق في مسار ومسافات متساوية.
- الجري والوثب داخل الأطواق مع مسافات متساوية / إبعاد المسافة.
- الجري والوثب داخل الأطواق ولمس القمع باليد لنفس رجل الارتكاز مع مسافات متساوية / إبعاد المسافة.
- الجري مسافة وتحديد مسافة الاقتراب . ١ متر تحديد عدد الخطوات.
- جري مسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب . ١ متر، تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز أو الارتقاء قبل الحبال.
- الجري بسرعة متوسطة لمسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب . ١ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة عالية لمسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب . ١ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة عالية وتحديد المسافة الأنسب لتحقيق أعلى سرعة أما بزيادة مسافة . ١ متر أو تقليلها وتحديد ورجل الارتكاز قبل الحبال.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يقترّب بخط مستقيم.		
٢	يطبق مرحلة الارتقاء والطيران والهبوط.		
٣	يشعر بالفرح والسرور مع زملاء أثناء الأداء.		



الدرس السابع والثامن

الوثب العالي

High jump

الأدوات المستخدمة:

اطواق - اقماع - حواجز منخفضة - حبال - عصا.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) المشي ورفع الركبة عالياً.
- (الوقوف بجانب العارضة المنخفضة) مرجحة الرجل الحرة عالياً لتعدية العارضة للهبوط عليها، متبوعة برفع الرجل الأخرى.
- (الارتقاء) لتعدية العارضة والهبوط عليها امام الأخرى وفي خط مستقيم (ارتفاع ٣٠-٥٠ سم).
- يكرر التمرين السابق من المشي ٣ خطوات ثم ٥ خطوات.
- يكرر التمرين السابق من الجري ٣ خطوات ثم ٥ خطوات مع رفع العارضة تدريجياً.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تحديد رجل الارتقاء.		
٢	مرجحة الذراعين للأعلى.		
٣	ميل الجذع للأمام.		

الوثب العالي:

هو جري التلميذ بسرعة على شكل قوس ثم الارتقاء على قدم واحدة والقفز عالياً لأقصى ارتفاع وتعدية العارضة والهبوط على المرتبة.

النقاط الفنية:

- تحديد رجل الارتقاء.
- تحديد المسافة اللازمة للارتقاء.
- مرجحة الذراعين للأعلى.
- ميل الجذع للأمام.



الدرس التاسع

الدفع من الدوران

Push (Rotation)

الأدوات المستخدمة:
اطواق - اقماع - كرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مسك الكرة.
- وقفة الاستعداد.
- الزحف.
- دوران.
- الدفع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الدفع.		
٣	التوافق بين الجذع والذراعين.		

الدفع من الدوران:

عند أداء الدفع يحتاج التلميذ إلى قوة ومرونة عالية، فهو يمسك الكرة المصنوعة من حديد أو نحاس أمام الكتف، ويثني جسمه وظهره باتجاه المرمى، ثم يعتدل ويدور دورة كاملة حول نفسه، ثم يدفع الكرة بأقصى قوة لأبعد مسافة.

النقاط الفنية:

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- الدفع بكامل العضلات الكبيرة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الدفع.
- التوافق بين الجذع والذراعين عمل منحنى بالأداة.

الدرس العاشر

الرمي من الدوران

Throwing (Rotation)

الأدوات المستخدمة:

أطواق - أقماع - - حلق - حواجز منخفضة - حبال - عصا - كرة طبية.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة الطبية للخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع رمي الأطواق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع رمي حلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين رمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.
- (وقوف. مسك الكرة) وعمل دوران بزاوية ٤٥ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.
- (وقوف. مسك الكرة) وعمل دوران بزاوية ٩٠ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.		
٣	التوافق بين الجذع والذراعين.		

مهارة الرمي من الدوران:

هو رجوع ذراع التلميذ والكتف الحاملة للأداء إلى الخلف، ولف الجذع للجانب واداء دورة كاملة حول نفسه، مع مرجحة الذراع الرامية ورمي الأداة لأبعد مسافة ممكنة ولكل رمية ثلاث خصائص هي شكل الحركة، واتقانها، والمسافة التي يتم الحصول عليها.

النقاط الفنية:

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.
- التوافق بين الجذع والذراعين عمل منحنى بالأداة.

مهرجان:

مجموعة من المهارات الرياضية في ألعاب القوى تطبق على شكل محطات رياضية وترفيهية، يتم من خلالها تم غرس ثقافة ألعاب القوى وتنمية قدراتهم ومهاراتهم.

الدرس الحادي والثاني عشر

تطبيق ما تم دراسته بشكل مهرجان

الأدوات المستخدمة:

اطواق - اقماع - حواجز منخفضة - حبال - عصا - مراتب.

التدريبات:

تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي.

- نشاط الجري مع تخطي الحواجز.
- نشاط للرمي.
- نشاط للجري مسافة ٣٠٠ - ٥٠٠ متر.
- نشاط للوثب العالي.
- نشاط للوثب بالقدمين للأمام.

الوحدة الرابعة

كرة اليد

Handball

كرة اليد

Handball

كرة اليد لعبة رياضية جماعية ممتعة تمارس في سن مبكر، وتتميز باستخدام اليدين فقط ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، ويتنافس فيها فريقان يتكون كل فريق من ٧ لاعبين (٦ لاعبين وحارس مرمى) تقسم المباراة إلى شوطين، والفريق الفائز هو الذي يحرز أهدافاً أكثر من الخصم.

وهي لعبة تجذب انتباه التلاميذ وتتميز بالسرعة والقوة والجدية في الأداء، كما أنها وسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير والعمل الجماعي من خلال ممارسة أهم المهارات مثل التمرير والاستلام والتنطيط والتصويب بقواعدها البسيطة لتساعدهم على اللعب بالكرة وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، مما يشجعهم على الاشتراك في لعبة كرة اليد ومزاولتها.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الرابعة

اسم الوحدة: كرة اليد

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يمارس العاباً صغيرة تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	١
الرمي واللقف	▪ يمارس العاباً صغيرة تنمي مهارتي الرمي واللقف بطريقة صحيحة..	٢
التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض	▪ يؤدي العاباً صغيرة تنمي مهارة التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض بدقة.	٣
استلام ومسك الكرة باليدين	▪ يمارس العاباً صغيرة تنمي مهارة مسك الكرة باليدين بدقة.	٤
التمرير والاستلام	▪ يطبق العاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير والاستلام بطريقة صحيحة.	٥
تطبيقات على تمرير واستلام	▪ يمارس العاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير والاستلام بطريقة صحيحة.	٦
التنطيط	▪ يؤدي العاباً صغيرة تنمي مهارة التنطيط بدقة.	٧
التنطيط	▪ يطبق مهارة التنطيط بدقة.	٨
التصويب	▪ يؤدي العاباً صغيرة تنمي مهارة التصويب بشكل صحيح.	٩
تطبيقات على التصويب	▪ يطبق مهارة التصويب بطريقة صحيحة..	١٠
تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون	▪ يتعرف على مواد قانونية من خلال تطبيق ألعاب صغيرة بطريقة صحيحة.	١١
مهرجان كرة اليد للصغار	▪ يشارك الزملاء في مباريات مصغرة بطريقة صحيحة..	١٢

الدرس الأول

الإحساس بالكرة

Ball handling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) درجة الكرة على الأرض بين الرجلين ورسم رقم ٨ باللغة الإنجليزية.
- (وقوف. الذراعين أماماً مسك الكرة) رفع الذراعين عالياً وخفضها.
- (وقوف. الذراعين أماماً مسك الكرة) تدوير الذراعين أماماً.
- (وقوف. مسك الكرة بيد واحدة) تدوير الذراع أمام الجسم وللأمام والخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) نقل الكرة من يد إلى يد من خلف الظهر.
- (وقوف. فتحة مسك الكرة مع ثني الجذع) نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل.
- (وقوف. فتحة ثني الجذع والكرة على الأرض) درجة الكرة على الأرض بين الرجلين.
- (جلوس طويل مسك كرة) تدويرها حول الجذع.
- (جلوس طويل مسك الكرة) رفع الرجلين عالياً مع تدوير الكرة من أسفل القدمين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	نشر سلاميات الأصابع حول الكرة.		
٢	النظر باتجاه الكرة.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

الإحساس بالكرة:

إعطاء بعض التدريبات للتلاميذ لإدراك العلاقة بين التلميذ وكرة اليد وساحة الملعب ولتطوير الحركة ونمط الأداء.

النقاط الفنية:

- تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.
- انتشار الأصابع على الكرة الكبيرة.



الدرس الثاني

الرمي واللقف

Throw the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(المحافظة على الممتلكات) أحافظ على كرتي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) السيطرة السريعة على الكرة بين الرجلين المفتوحتين مع تبادل لقف الكرة بينهما باليدين.
- (جلوس طويل. الكرة بين القدمين) رمي الكرة عالياً بالقدمين من وضع الجلوس ولقفها باليدين.
- (وقوف مسك الكرة باليدين) رمي الكرة عالياً ثم لقفها بالذراعين.
- (وقوف مسك الكرة باليدين) رمي الكرة عالياً ثم لقفها بالذراعين بعد التصفيق.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً وثني الجذع للمس الأرض والوقوف لالتقاط الكرة.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً واستقبالها باليدين بعد ارتدادها على الأرض.
- (وقوف مسك الكرة باليدين) رمي الكرة عالياً والدوران لفة كاملة ولقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تكوين سطح كبير من الكفين يكاد يتلامس فيه الإبهامان والسبابتان.		
٢	فتح الأصابع واتجاههما إلى أعلى وإلى الداخل فيكبر مسطح اليد.		
٣	مد الذراعان في اتجاه الكرة ثم تثنيان في اتجاه الجسم عند ملامسة الكرة للكفين لامتناس حداثا.		

الرمي واللقف:

يتضمن الرمي قوة لترك الكرة في الاتجاه المرغوب، واللقف هو استقبال وامتناس قوة قادمة باليدين.

النقاط الفنية:

- تكوين سطح كبير من الكفين يكاد يتلامس فيه الإبهامان والسبابتان وتفتح الأصابع وتنبه إلى أعلى وإلى الداخل فيكبر مسطح اليد.
- تمتد الذراعان في اتجاه الكرة ثم تثنيان في اتجاه الجسم عند ملامسة الكرة للكفين لامتناس حداثا.
- استقبال الكرات الآتية من الجانب، تتقدم القدم البعيدة عن الجانب الآتية منه إلى الأمام مما يساعد على لف الجذع.



الدرس الثالث

التقاط الكرة المتحركة على الأرض

Catch the rolling ball on the ground

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) درجة الكرة بين الرجلين ورسم رقم ٨ باللغة الإنجليزية.
- (وقوف. وضع كرة على الأرض) تبادل مسكها بيد واحدة.
- (وقوف فتحا. مسك الكرة مع ثني الجذع) نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل.
- (وقوف فتحا. ثني الجذع والكرة على الأرض) درجة الكرة على الأرض بين الرجلين.
- (وقوف. مسك الكرة باليدين) درجة الكرة على الأرض بتبادل اليدين.
- (وقوف. مسك الكرة باليدين) درجة الكرة على الأرض بيد واحدة.
- (رقود. مسك الكرة بذراع) رفع الجذع عالياً مع نقل الكرة من تحت الجسم على الأرض من ذراع إلى الأخرى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً.		
٢	تركيز النظر على الكرة.		
٣	استعمال يد واحدة لالتقاطها واليد الأخرى للسند.		

التقاط الكرة المتحركة على الأرض:

درجة الكرة يتم مرحة الذراع اماماً وخلفاً مع النظر للأمام أو للزميل ثم التقاطها باليدين مع تغير السرعة والاتجاه.

النقاط الفنية:

- مد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً وتركيز النظر على الكرة.
- عند الوصول قريباً منها تلتقط الكرة بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف، وتمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر.
- استعمال يد واحدة لالتقاطها واليد الأخرى للسند.



الدرس الرابع

استلام ومسك الكرة باليدين

Catching the ball

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) الجري المتعرج مع رمي الكرة عالياً يميناً ويساراً ومعاودة لقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً باليدين والتصفيق عدة مرات ثم لقفها.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً بيد واحدة ثم لقفها واليدين عالياً بالأصابع.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً باليدين والوثب للقفها.
- (وقوف. مسك الكرة بالقدمين) رمي الكرة أماماً عالياً ولقفها باليدين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للإمام.		
٢	أخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.		
٣	عند وصول الكرة تمتد الذراعين أماماً لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.		

استلام ومسك الكرة باليدين:

- استلام الكرة يكون بثني المرفقين تدريجياً لامتصاص قوة التمريرة وتحرك الجسم بموازاة الأداة المطلوب للقفها.
- إن مهارة مسك الكرة من أهم المهارات التي يجب تعلمها في كرة اليد لأنه لا يمكن للتلميذ أن ينطط الكرة أو يصوبها أو يمررها بدون تعلم هذه المهارة الأساسية.

النقاط الفنية:

- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للإمام.
- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
- لدى وصول الكرة تمتد الذراعين أماماً لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد



الدرس الخامس

التمرير والاستلام

Passing and catching

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف) تمرير الكرة للزميل المواجهة بأخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.
- (وقوف) كل زميلين مع بعض يمرران بالجري باتجاه المرمى والزميل الذي جهة اليمين يسدد في المرمى.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التمرير بينهما.
- (وقوف. مسك كرة) التمرير والاستلام على الحائط.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير مع الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة باليدين ثم تحرك الذراع الممررة إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية السند.		
٢	تقديم الساق اليسار للأمام مع تدوير الجسم مع اليد اليمنى.		
٣	ثني الساعد ليشكل زاوية قائمة.		

تمرير واستلام الكرة:

هو انتقال الكرة بدقة من تلميذ إلى تلميذ آخر، للتقدم في الملعب ولتجنب قطعها من قبل الخصم، كما يمكن من خلال التمرير تأمين وصول كرة اليد والقيام بالتصويب ويعتمد أداء التمريرات على قدرة المستلم وسرعته واتجاهه وهل هو متحرك أو ثابت.

النقاط الفنية:

- تؤدي بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع الممررة إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند.
- تقديم الساق اليسار للأمام مع تدوير الجسم مع اليد اليمنى
- ثني الساعد ليشكل زاوية قائمة.



الدرس السادس

تطبيقات على التمرير والاستلام

Passing and catching

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(التسامح) التمرير بين جميع التلاميذ واحترامهم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- التمرير والاستلام بشكل دائري في البداية.
- يؤدي التدريب بكرة واحدة وبعدها بكرتين معاً.
- تقسيم التلاميذ لمجموعات من أربع تلاميذ، لدى كل مجموعة كرة والتلاميذ مرقمين من ١ حتى أربعة وتسلسل تمرير الكرة دائماً حسب الأرقام حيث يمرر التلميذ الذي يحمل رقم ١ للتلميذ رقم ٢ وهكذا للتلميذ رقم ٤ وبعدها العد العكسي. من المهم تمرير الكرة بين بعضهم.

تطبيقات على التمرير والاستلام:

هي ألعاب تطبيقية لمهارتي التمرير والاستلام في كرة اليد، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة اليد واثقان المهارات.

الدرس السابع والثامن

التنطيط

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد- مقعد سويدي.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة لمرة واحدة ومسكها.
- (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة مع إشارة المعلم لمسكها.
- (انبطاح مائل جانبي. مسك الكرة باليد الأخرى). التنطيط المستمر للكرة.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع إشارة المعلم ترك الكرة والدوران لفة كاملة ثم معاودة التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع إشارة المعلم رفع الرجل أماماً لتمرير الكرة من خلالها مع استمرار التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة باليد والأخرى خلف الظهر) تنطيط الكرة باستمرار.
- (وقوف مسك الكرة) تنطيط الكرة باستمرار في مكان واحد.
- (جلوس طويل) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (الجري) تنطيط الكرة فوق المقعد السويدي.
- (جري) التنطيط بالجري مع إشارة المعلم يقوم التلاميذ بالتنطيط بالقوة على الأرض ثم الجري لاستقبال الكرة من الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً.		
٢	تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى		
٣	الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد التلميذ.		

التنطيط:

يدفع التلميذ الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة، ومن الرسغ عدة مرات وأصابعه منفرجة وقليلة الثني، مع تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة ارتداد الكرة، والنظر أماماً لمتابعة تحركات التلاميذ، ثم يعاد التقاطها للتمرير أو التصويب. ويختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها ففي الجري السريع يكون تنطيط الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع المهاجم فعلى استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين الدافع.

النقاط الفنية:

- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً.
- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
- تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد التلميذ.



الدرس التاسع

التصويب

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الولاء) التصويب على الاقماص التي تحمل صور الألعاب الشعبية (التلميذ الذي يصوب على أكبر عدد من الصور هو الفائز).



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مراجعة التمرير وباتجاه الحائط.
- جلوس طويل) تمرير الكرة للحائط المواجه.
- جثو) تمرير الكرة للحائط المواجه.
- وقوف) تمرير الكرة للحائط المواجه.

مقابل المرمى

- جلوس طويل) تصويب الكرة للمرمى.
- جثو) تصويب الكرة للمرمى.
- وقوف) تصويب الكرة للمرمى.
- وقوف) تصويب الكرة للمرمى مع اخذ خطوة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تقديم قدم الارتكاز.		
٢	قيام اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فالى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.		
٣	يشارك الزملاء في الأداء.		

التصويب:

وهو الحركة النهائية المهمة والحاسمة، لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت للوصول التلميذ إلى وضع التصويب واحراز الأهداف، ويتطلب دقة في توجيه الكرة مع توافر القوة البدنية والسرعة والقدرة الذهنية مثل الثقة بالنفس واتخاذ القرارات.

النقاط الفنية:

- تقديم قدم الارتكاز.
- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند وفى اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فالى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.



الدرس العاشر

تطبيقات على التصويب

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - أقماع - صولجانات - صندوق.

التدريبات:

- مسابقة في الرمي بين المجموعات: تحريك الأقماع أو الصولجانات أو جزء من صندوق بإصابته بالرمي.
- مسابقة الرمي بين الفرق لإصابة أهداف مختلفة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تقديم قدم الارتكاز.		
٢	اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فالى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.		
٣	يشارك الزملاء في الأداء.		

تطبيقات على التصويب:

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التصويب في كرة اليد، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة اليد واتقان المهارات.



الدرس الحادي والثاني عشر
تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون
Mini Games

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.

التدريبات:

مهرجان كرة اليد للصغار.

تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون ومهرجان كرة اليد:
تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها لزيادة كفاءة التلميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب.

الفصل الثالث

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

التقويم عملية منهجية تتطلب جمع البيانات من مصادر متعددة باستخدام أدوات متنوعة في ضوء أهداف محددة بغرض التوصل إلى تقديرات كمية وأدلة وصفية يستند إليها في إصدار أحكام أو اتخاذ قرارات مناسبة تتعلق بالأفراد، ومما لا شك فيه أن هذه القرارات لها أثر كبير على مستوى أداء المتعلم وكفاءته في القيام بأعمال أو مهام معينة.

يستند التقويم على أسس ومبادئ تؤكد مراعاة الفروق الفردية، وإثارة الدافعية نحو التعلم من أجل حصول الفرد على مركز نسبي متفوق بين أقرانه دون محاولة تحديد ما يمتلكه الفرد من مهارات وظيفية وأخلاقيات وسلوكيات إيجابية بناءة أو أخذ المصالح المشتركة للجماعة كفريق ينبغي أن يعمل بتكاتف لخير المجتمع ورفعته. حيث يمكن أن تتم مقارنة المتعلم مع ذاته من خلال قياس مدى التحسن في التعلم، وهذا ما يتم التركيز عليه حالياً.

هذه النظرة تركز على ما اختزنه المتعلم في ذهنه من معلومات محددة لم تعد تناسب المتطلبات الحالية والمستقبلية للتربية في هذا القرن الذي يتميز بالتفجر المعرفي؛ وثورة المعلومات والاتصالات ومن هذا المنطلق سعت وزارة التربية والتعليم إلى اعتماد نظام تقويم شامل من حيث فلسفته القائمة على التقويم الواقعي أو المعتمد على الأداء وأساليبه وأدواته وآليات تطبيقه بما يحقق أهداف العملية التعليمية التعلمية والمتمثلة في بناء شخصية المتعلم بناء متكامل متوازناً مبدعاً مواكباً لمتغيرات عصره، ويركز نظام التقويم التربوي لمرحلة التعليم الأساسي على إبراز دور التقويم التكويني بصفته التقويم الأكثر فاعلية في تأكيد المشاركة الإيجابية للمتعلم. وقياس تحسن تعلم التلميذ إضافة إلى أنه يتم أصلاً للتعلم (Assessment for Learning) وهو التوجه الحديث في قياس التعلم.

التقويم التكويني وأساليبه

يعرف التقويم التكويني بأنه عملية تشخيصية تصحيحية مستمرة تهدف إلى ضمان إحداث التعلم المطلوب دون إصدار أحكام على المتعلم أثناء تعلمه وذلك بقصد تحسين مردود عملية التعلم والتعليم وبناء الشخصية. فالتقويم التكويني هو بمثابة محفز للتلميذ على التعلم وموجه للمعلم عن فعالية ممارساته التعليمية. يوظف المعلم في تقويم تلاميذه، أساليب تقويم متنوعة تلائم مستواهم الدراسي وتلبي متطلبات الموقف التعليمي لقياس وتقدير كفايات ومهارات وقيم واتجاهات مختلفة وهذه الأساليب هي:

أ. الملاحظة:

ويقصد بها ملاحظة سلوك التلميذ وأدائه وممارساته في المواقف التعليمية المختلفة ورصدها بهدف تقويم مدى تقدمه فيما تعلمه واكتسبه من كفايات مادة دراسية ما في مواقف حقيقية.

ب. المشروعات والتقارير:

هي أنشطة استقصائية ذات طبيعة إجرائية عملية بهدف حل مشكلة ما أو معالجة قضية تعليمية معينة مرتبطة بكفايات مادة دراسية أو أكثر وتنفذ فردياً أو جماعياً ويتم عرضها داخل غرفة الصف بهدف تقويم قدرة التلميذ على التواصل وعرض الأفكار بطريقة منظمة حيث تعتبر مهارات العرض جزءاً من المشروع، ومناقشة الآخرين واحترام آرائهم.

وتشمل:

١. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على التلاميذ (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق - إلخ).

٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية والكشفية والمرشدات -وزارة التربية والتعليم).
٣. المشاركة في الفعاليات الوطنية (البحرين أولاً ، ميثاق العمل الوطني، أفراح البحرين، البحرين تستاهل).
٤. المشاركة في فريق الكشفية والمرشدات.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعوية.
٧. المشاركة في فعاليات الطابور الصباحي (قيادة الطابور – المكتب الرياضي).
٨. تمثيل مملكة البحرين في المحافل الدولية.
٩. المشاركة في يوم البحرين الرياضي.
١٠. المشاركة في الاكاديميات المدرسية.
١١. المشاركة في الأولمبياد الرياضي المصغر.

ج. الاختبارات القصيرة بأشكالها المختلفة من شفوية وتحريية وعملية:

هي مجموعة من الأسئلة التي يعدها المعلم لقياس مدى ما تعلمه التلاميذ من كفايات ومهارات في موضوع دراسي أو عدد من الموضوعات وتزويدهم بتغذية راجعة فورية حول أدائهم في الاختبار بعد تصحيحه وتجري هذه الاختبارات في سياق العملية التعليمية التعلمية بحيث لا تتجاوز مدتها ١٥ دقيقة على ألا يقل عددها عن ٣ - ٥ اختبارات موزعة على مدار الفصل الدراسي الواحد.

وتشمل:

١. اختبارات عملية.
٢. اختبارات نظرية قصيرة (تلاميذ الحالات الخاصة فقط).

هـ. ملف انجاز التلميذ:

حقيبة لمادة دراسية معينة تتضمن جميع ما أنجز التلميذ فردياً أو جماعياً ضمن متطلبات التقويم التكويني لتلك المادة وذلك بدءاً من المحاولة إلى الانجاز النهائي بحيث تشكل مرجعاً للمعلم عن جوانب تعلم التلميذ المختلفة ومعرفة مستوى تقدمه في اكتساب الكفايات التعليمية لتلك المادة ويتم تقويم ملف التلميذ في ضوء أفضل ما أنجزه من أعمال مما يعطيه دافعية أكبر للتعلم .

وتشمل:

١. الغلاف:
- (المادة – الصف)
٢. البطاقة التعريفية للتلميذ:
- (اسم التلميذ – الصف -الهاتف -الرقم الشخصي -الهوايات).
٣. الفهرس.
٤. الاتفاقية:(حقوق وواجبات التلميذ – توزيع الدرجات – توقيع التلميذ وولي الأمر).
٥. المشاريع (استمارة مشروع).
٦. اختبارات قصيرة نظرية (تلاميذ الحالات الخاصة فقط).

التقويم في التعليم الأساسي

يعتمد أسلوب التقويم التكويني المستمر بأساليبه المختلفة في تقويم التلاميذ في التربية الرياضية بحيث توزع الدرجة الكلية (١٠٠%) على الأساليب وعلى النحو التالي:

الملاحظة المنظمة وتشمل:

- السلوك الصفّي: ١٠%.
- الأداء العملي: ٦%.

تقسم درجة الأداء العملي ٦% على خمسة عشر أسبوعاً دراسياً يقيم خلالها التلميذ

المشاريع والتقارير وتشمل:

- المشروع أو التقرير: ٦%.
- العرض الشفوي: ٤%.
- الاختبارات القصيرة: ١٥%.
- ملف انجاز التلميذ: ٥%.

يكون الحد الأدنى للنجاح في هذه المواد بنسبة (٥٠%) من الدرجة الكلية.

أدوات التقويم في التربية الرياضية:

- سلم تقدير وصفي.
- سلم تقدير عددي.
- قائمة الشطب.

الدرجة النهائية	ملف انجاز التلميذ	الاختبارات القصيرة	المشاريع أو التقارير		الملاحظة المنظمة	
			العرض الشفوي	التقرير أو المشروع	الأداء العملي	السلوك الصفّي
١٠٠%	٥	١٥	٤	٦	٦.	١.

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

(الصعوبات الحركية – صعوبات النطق – صعوبات السمع – بطة التعلم)

تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم حيث يتيح المجال للجميع في المشاركة في برامج الرياضة المدرسية والتخلي عن الاستبعاد والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والتلاميذ والحرص على اشراكهم في العملية التعليمية التعلمية وإتاحة الفرصة للتلاميذ للمرور في خبرات النجاح:

- التحلي بالصبر وسعة الصدر في الاستماع للتلاميذ حتى لا يشعروا بالإحباط حيث إن الصبر وحسن الإصغاء له أثر في الجانب التربوي والنفسي للتلاميذ وبذلك يظلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم الناجح.
- إعطاء التلاميذ الاهتمام الكافي في جميع المواقف وسؤالهم في حال حاجتهم للمساعدة.
- توفير البدائل من الأنشطة والمواقف الملائمة لإمكاناتهم وقدراتهم واحتياجاتهم.
- العمل على رفع معنوياتهم وبث روح الإيجابية عن طريق إقناعهم بالقيام بالإنجاز السليم مثل غيرهم من التلاميذ العاديين وتكليفهم بمهام تناسب امكانياتهم.
- إجراء تعديلات في مستوى الإنجاز الأدائي وفق نوعية التلاميذ وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين لانهما يزيدان الضغوطات النفسية على التلاميذ ويسببان لهم القلق.
- تشجيع التلاميذ على المشاركة في العمل الجماعي واستخدام أساليب التعزيز للتلاميذ المتنوعة وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- الحرص على التواصل المستمر مع التلاميذ.
- إقامة علاقة إيجابية والتواصل المستمر مع أولياء أمور التلاميذ.
- تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين تلاميذ ذوي الهمم وزملائهم العاديين.
- التعامل معهم بطريقة طبيعية وهادئة وتجاهل إعاقاتهم.

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج تحضير درس التربية الرياضية

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات
1	الصف الرابع	الأول	جميع			مراجعة الوقوف على الكتفين	الفصل الدراسي الأول
						مراجعة الوقوف على الرأس	
		الثاني				مراجعة العجلة الجانبية	
						الوقوف على اليدين	
		الثالث				الوقوف على اليدين	
						الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين.	
		الرابع				الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين.	
						العجلة الجانبية مع ربع لفة	
		الخامس				العجلة الجانبية مع ربع لفة	
						العجلة الجانبية مع ربع لفة	
		السادس				العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة	
						العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدرجة خلفية متكورة	
	الصف الرابع	السابع	كرة قدم			مراجعة ما سبق تعلمه	
						الجري بالكرة	
		الثامن				تمرير الكرة بباطن القدم و خارج القدم	
						السيطرة على الكرة بباطن القدم و خارج القدم	
		التاسع				(الجري بالكرة + التمرير + السيطرة)	
						التصويب بكرة القدم	
		العاشر				(التمرير + السيطرة + التصويب)	
						حز الكرة و حمايتها	
		الحادي عشر				الخداع بالجسم	
						(الخداع + التصويب)	
		الثاني عشر				ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم	
						مهرجان لكرة القدم للصغار	

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات
1	الصف الرابع	الأول	ألعاب القوى			الجري مع تخطي الحواجز	الفصل الدراسي الثاني
		الثاني				الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٣٠٠ م إلى ٥٠٠ م	
		الثالث				الوثب الطويل	
		الرابع				الرمي من الدوران	
		الخامس				رمى الكرة للخلف من فوق الرأس	
		السادس				العدو	
						الوثب العالي	
						الوثب العالي	
						الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٣٠٠ م إلى ٥٠٠ م	
						الرمي من الدوران	
						مهرجان	
						مهرجان	
	الصف الرابع	السابع	كرة اليد			الإحساس بالكرة	
		الثامن				الرمي واللقف	
		التاسع				التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض	
		العاشر				استلام ومسك الكرة باليدين	
		الحادي عشر				التمرير والاستلام	
		الثاني عشر				تطبيقات على تمرير واستلام	
						التنطيط	
						التنطيط	
						التصويب	
						تطبيقات على التصويب	
						تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون	
						مهرجان بكرة اليد للصغار	

الوزن النسبي لأساليب التقويم التكويني
لمادة التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي

الرقم	اسم التلميذ	الملاحظة المنظمة		المشاريع أو التقارير		الاختبارات القصيرة	ملف انجاز التلميذ	الدرجة النهائية
		السلوك الصفي	الأداء العملي	التقرير أو المشروع	العرض الشفوي			
		١٠	٦٠	٦	٤	١٥	٥	١٠٠%
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١١								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								
٢٦								
٢٧								

استمارة الرصد التجميعي لأداء التلميذ في عناصر أدوات التقويم التكويني

اسم المعلم:	الصف والشعبة:	المادة الدراسية:	الفصل الدراسي:
-------------	---------------	------------------	----------------

[illegible]

* ترصد الدرجة المستحقة وفق الوزن النسبي المخصص لأسلوب التقويم الخاص بالمادة الدراسية.

ملاحظة

تتوفر نسخة الكترونية على برنامج اكسيل (EXCEL) ضمن القرص المدمج الخاص بالتقويم التكويني حيث تحول الدرجة المستحقة بشكل تلقائي وفق الوزن النسبي لكل مادة دراسية.

الوحدة: الأسبوع:		موضوع الوحدة: كرة القدم عنوان الدرس: الجري بالكرة		التاريخ: من إلى	
هدف النشاط الاستهلاكي:		أن يستنتج التلميذ عنوان مهارة الدرس من خلال تجميع البطاقات المبعثرة وتركيب الكلمات.			
الزمن ق	النشاط الاستهلاكي:	يقسم المعلم التلاميذ إلى مجموعات؛ ويضع أمام كل مجموعة طوق به بطاقات مبعثرة؛ وعند سماع الصفارة تقوم كل مجموعة بتجميع البطاقات وتركيب الكلمات لاستنتاج عنوان مهارة الدرس، والمجموعة التي تنتهي أولاً تكون هي الفائزة ويتم تشجيعها.			
الأدوات: بطاقات- أقماع - مراتب - كرات قدم- إشارات - أطواق - ساعة إيقاف - صفارة / المصادر: _____					
الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار
ق	إحماء	أن يهيا التلميذ أجزاء وعضلات جسمه للنشاط المقبل من خلال أداء التمرينات المقررة بشكل صحيح.	<u>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</u> <u>استراتيجية المعلم الصغير</u> ١- (وقوف) المشي للأمام. ٢- (وقوف) الجري للأمام. ٣- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. ٤- (وقوف) الجري للجانب. ٥- (وقوف) أداء تمرينات الإطالة والمرونة.	- النظر للأمام. - تحريك الذراعين عكس الرجلين. - استقامة الجسم. - رفع الركبتين بزاوية قائمة. - عدم تقاطع الرجلين.	يؤدي كل تمرين مرة واحدة خلال ٥ دقائق
ق	إعداد بدني	أن ينمي التلميذ بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال التمرينات المختارة بشكل صحيح.	<u>أسلوب (ب) المحطات</u> ١. التحمل الدوري التنفسي: (انبطاح مائل) قذف القدمين أماماً للجلوس على أربع ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف. ٢. قوة عضلات البطن: (جلوس طويل. مواجه. اليدين خلفاً. القدمين متقاطعتين مع الزميل) عمل دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل. ٣. التوافق: (وقوف) الوثب داخل الأطواق. ٤. الرشاقة: (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع.	- ثني وفرد الرجلين كاملاً. -استقامة الرجلين. - فتح وضم الرجلين بالتبادل. -الجري على الأمشاط.	الأداء مدة دقيقة واحدة في كل محطة

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن يؤدي التلميذ مهارة الجري بالكرة في كرة القدم بصورة صحيحة.	<u>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</u> <u>استراتيجية التعلم باللعب</u> دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور التلميذ: أداء التمرينات التالية: ١- (وقوف) الجري البطيء بالكرة في خط مستقيم مع ضرب الكرة بقدم واحدة. ٢- (وقوف) الجري البطيء بالكرة في خط مستقيم مع استخدام القدمين لضرب الكرة. ٣- (وقوف) الجري بالكرة على شكل دائرة حول الطوق الموجود على الأرض. ٤- (وقوف) الجري بالكرة بشكل حر وعند سماع الصفارة يغير التلميذ اتجاه الجري إلى أي اتجاه آخر. ٥- (وقوف) كل أربعة طلاب في مربع) يقوم التلميذ بالجري بالكرة واحتلال مكان التلميذ بعد تسليمه الكرة.... وهكذا. <u>استراتيجية التعليم المتمايز (الأنشطة المتدرجة وفق درجة الصعوبة):</u> ١- المستوى الأدنى: (وقوف) الجري بالكرة باستخدام القدمين لضرب الكرة بين أقمار مسافات كبيرة. ٢- المستوى المتوسط: (وقوف) الجري بالكرة باستخدام القدمين لضرب الكرة بين أقمار مسافات قريبة جداً. ٣- المستوى المتقدم: (وقوف) الجري بالكرة باستخدام القدمين لضرب الكرة بين مدافعين سلبين يقفون على شكل قاطرة. ١- سؤال من أجل التعلم (مهارات التفكير العليا): ما المهارات التي يمكن ربطها بالمهارات الأخرى في لعبة كرة القدم؟	لمس الكرة عند نهاية الخطوة لمس الكرة في نقطة أعلى من وسطها دفع الكرة لمسافة قريبة النظر للأمام بعد كل لمسة	يكرر كل تمرين (٢-٣) مرات	<u>التغذية الراجعة</u> (الملاحظة المنظمة - التوجيه - تصحيح الأخطاء) <u>طرح الأسئلة</u> (عدد النقاط الفنية لمهارة الدرس؟)
ق	خاتمة الدرس	يقسم التلاميذ إلى مجموعتين يقفون على جانبي الملعب؛ يتم وضع كرات القدم في المنتصف؛ وعند إشارة البدء يجري التلميذ ليستحوذ على كرتة ويجري بها إلى نهاية الخط، والتلميذ الذي يصل أولاً هو الفائز ويتم تشجيعه.				
ق	الخاتمة	أن يعود التلميذ إلى حالته الطبيعية من خلال أداء تمرينات التهدئة والاسترخاء بشكل سليم.	<u>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</u> ١. (وقوف) المشي مع أخذ الشهيق وإخراج الزفير. ٢. (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل ورسم دوائر باليدين. أداء التحية ثم الانصراف.	النظر للأمام ارتخاء عضلات الجسم بالكامل	مرة واحدة خلال دقيقتان	<u>التغذية الراجعة</u> (الملاحظة المباشرة) <u>التقييم الذاتي</u> (قياس سرعة نبضات القلب)
		التأمل				