



دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف الخامس الابتدائي



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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف الخامس الابتدائي

الطبعة الأولى

١٤٤١هـ - ٢٠١٩م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختص من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَلَاحِ الْجَلَالِ الْمَلِكِ حَمْدُ بَنِ غَيْثِ الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِ الْبَحْرَيْنِ الْمَفْدَى

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) ألعاب المضرب	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) كرة السلة	٥٥
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى	٦٨
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة الطائرة	٨٣
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٩٨
١٢	إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم	١٠٤
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني – آلية التقويم – تحضير درس)	١٠٦

المقدمة

تتبوأ 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 الخامس 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 ألعاب المضرب، كرة السلة، ألعاب القوى، الكرة الطائرة، 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 معيّنًا للمعلم وليس موجّهًا أو مقيدًا له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الخامس 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 ومنتتم 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.

وبناء 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 الاعداد 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 الخامس 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 تُدرس الوحدة الأولى ألعاب المضرب، والوحدة الثانية كرة السلة، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب القوى، والوحدة الرابعة كرة الطائرة.

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 - (١.) عشر دقائق الإعداد البدني - (٢.) 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 الخامس 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.

ويلاحظ في نهاية الدليل أنه تم ادراج 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، فمعلم 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 (الأسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقويم، اما دور المتعلم فهو تنفيذ واتباع جميع القرارات الصادرة من قبل المعلم.

إذا أردنا ان 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 استخداما 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 الأسلوب (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 لزميلة المؤدي. وبعد انجاز الواجب أو مرور فترة زمنية يقوم التلميذان بتغيير أدوارهما.

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (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 اتخاذ 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 The Anatomy of the Style

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 التلميذ 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 التلميذ 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 التلميذ 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 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 الخامس الابتدائي:

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

- إدراك مجموعة من القيم الإنسانية كتقدير العلاقات الاجتماعية والشخصية والالتزام بالقوانين والأنظمة والتعليمات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- يؤدي تمرينات بدنية حرة وألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بدون أدوات وبالأدوات.
- يؤدي المهارات الأساسية في ألعاب القوى في مسابقات الميدان والمضمار.
- ممارسة مهارات الاستعداد وضرب الريشة بوجهي المضرب والارسال الأمامي في الريشة الطائرة.
- تطبيق مهارات الارسال والتمرير وتحركات اللاعبين وفق قانون الكرة الطائرة.
- رفع مستوى الأداء المهارى للمهارات المقررة في كرة السلة.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

ألعاب المضرب (تنس الطاولة)

Racquet Games (Table Tennis)

لعبة تنس الطاولة

Table tennis game

هي إحدى الألعاب الرياضية المُمِعة والتي يتم ممارستها فردياً بين منافسين؛ أي لاعب مقابل لاعب، أو ممارستها جماعياً، فتتم بين فريقين (اللاعبين لكل فريق) وتُقام المباراة على طاولة تنس مستطيلة مقسمة بشبك إلى نصفين، ويبدأ اللعب بضربة إرسال للكرة باستخدام مضرب التنس يتبعها تداول الكرة بين المنافسين وتحتسب نقطة للاعب وفقاً للقانون المطبق باللعبة، وتتألف كل مباراة من عدة أشواط فردية (شوط، ٣ أشواط، ٥ أشواط،...)، الفائز بالشوط هو اللاعب الذي يصل إلى ١١ نقطة

لعبة تنس الطاولة تجذب الانتباه وتتطلب من اللاعب سرعة عالية في ردة الفعل وذلك لصغر طاولة اللعب وسرعة انطلاق الكرة فهي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي للإنسان. إن هذه اللعبة تنمي عناصر اللياقة البدنية كاللاتزان، والرشاقة، والدقة، والتوافق، وتتميز بقواعدها البسيطة، وتشجع اللاعبين على الاشتراك في لعبها ومزاولتها مستقبلاً.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: ألعاب المضرب (تنس الطاولة)

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مسك المضرب (مسكة المصافحة)	▪ يمسك المضرب مسكة المصافحة بطريقة صحيحة.	١
التحكم والسيطرة ١	▪ يتحكم بالمضرب بعد السيطرة على الكرة بطريقة صحيحة.	٢
التحكم والسيطرة ٢	▪ يتحكم بالمضرب بعد السيطرة على الكرة بطريقة صحيحة.	٣
وقفة الاستعداد (الهجومية والدفاعية)	▪ يؤدي وقفة الاستعداد الهجومية بعد الدفاعية بطريقة صحيحة	٤
حركات القدمين	▪ يطبق حركات القدمين بخطوات في اتجاهات مختلفة بطريقة صحيحة.	٥
الارسال (العلوي بالوجه الامامي للمضرب)	▪ يرسل الكرة بالوجه الامامي للمضرب بطريقة صحيحة.	٦
الارسال (العلوي بالوجه الخلفي للمضرب)	▪ يرسل الكرة بالوجه الخلفي للمضرب بطريقة صحيحة.	٧
الضربة الامامية (١)	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة الضربة الامامية.	٨
الضربة الامامية (٢)	▪ يؤدي مهارة الضربة الامامية بطريقة صحيحة.	٩
الضربة الخلفية (١)	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة الضربة الخلفية.	١٠
الضربة الخلفية (٢)	▪ يشارك زملاء في أداء مهارة الضربة الخلفية بطريقة صحيحة.	١١
تطبيقات وشرح مبسط للقانون	▪ يتعرف قانون تنس الطاولة من خلال التطبيق.	١٢

الدرس الأول

مسكة المصافحة

GRIP(handshake)

الأدوات المستخدمة:

مضرب تنس الطاولة.

قيم المواطنة:

(التسامح) تنمية قيمة التسامح بمصافحة الزميل.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) مصافحة المعلم باليد.
- (وقوف. صفين متقابلين) مصافحة الزميل المواجه.
- (وقوف. مجموعات) استلام المضرب من المعلم أو قائد المجموعة بمصافحة المقبض.
- (جلوس طويل. المضرب على الأرض) استلام المضرب ومسكه بطريقة المصافحة.
- (جلوس تربيعة. المضرب على الأرض) استلام المضرب ومسكه بطريقة المصافحة.
- (جثو. المضرب على الأرض) استلام المضرب ومسكه بطريقة المصافحة.
- (وقوف قرفصاء. المضرب على الأرض) استلام المضرب ومسكه بطريقة المصافحة.
- (وقوف. المضرب في اليد) المشي أماماً مع مسك المضرب بطريقة المصافحة.
- (وقوف. المضرب في اليد) المشي أماماً بخطوات جانبية ومسك المضرب بطريقة المصافحة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بشكل صحيح.		
٢	وضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة.		
٣	لف الأصابع الثلاث المتبقية على مقبض المضرب.		

مسكة المصافحة:

هي مسكة تشابهه عملية التصافح، وتتميز هذه المسكة أن أصابع اليد الثلاثة الأولى الخنصر، البنصر، والوسطى ملفوفين على المقبض أما إصبع السبابة فيكون ممتد على وجه المضرب والابهام يكون على المضرب.

النقاط الفنية:

- وضع مقبض المضرب بين الإبهام والسبابة.
- لف الأصابع الثلاث المتبقية على مقبض المضرب باسترخاء وثبات، بينما تضغط الإبهام والسبابة على المضرب قليلاً.



الدرس الثاني

التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة ١

Ball control

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة للأعلى. بالوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة للأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف. المضرب والكرة باليد) تبادل تنطيط الكرة للأعلى بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة بالمضرب باستخدام حافة المضرب الجانبية.
- (وقوف. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة للأسفل بالوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف. المضرب والكرة باليد) تبادل تنطيط الكرة للأسفل بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد) تبادل تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التحكم بالمضرب باستعمال مسكة المصافحة.		
٢	السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها في مسار مستقيم أو قطري أو متقوس.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

التحكم بالمضرب والسيطرة على

الكرة:

يبدأ التحكم لدى التلميذ عند مسكه للمضرب وقدرته على تحديد الزاوية المناسبة لضرب الكرة، كما يمكن التحكم عندما يستطيع التلميذ التعامل مع كل أوضاع الكرة المتجهة نحوه.

النقاط الفنية:

- يتم التحكم بالمضرب بالقبض عليه بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات.
- التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.
- التحكم في درجة ميل المضرب على الكرة والطاولة.
- التحكم في درجة الدوران الناتج عن حك الكرة بالمضرب في مختلف الاتجاهات.
- تتم السيطرة على الكرة من خلال استخدام القوة والسرعة اللازمة لتسكينها أو لضربها في زوايا طاولة الخصم، قصيرة أو طويلة، مرتفعة أو منخفضة لحظة ضربها.
- السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها في مسار مستقيم أو قطري أو متقوس.



الدرس الثالث

التحكم بالمضرب والسيطرة على الكرة ٢

Ball control

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة - مضرب تنس الطاولة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي للمضرب.
- (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد) تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه الحائط. المضرب والكرة باليد) تبادل تنطيط الكرة على الحائط من مسافة متر واحد بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه. مسك المضرب والكرة باليد) رمي الكرة وحكها بالمضرب من النصف العلوي لها في الاتجاه الأمامي المائل للأعلى ومحاولة رفعها عالياً في مسار مقوس.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التحكم بالمضرب باستعمال مسكة المصافحة.		
٢	السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها في مسار مستقيم أو قطري أو مقوس.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

التحكم بالمضرب والسيطرة على

الكرة:

ربط التلميذ حركة المضرب بالمسار الذي تتبعه الكرة، فتحديد الزاوية الأوسع والأفضل للتسديد الصحيح يحدد ما يمكن للخصم عمله لرد الضربة ويصبح من الأسهل عليه تقرير ضربته التالية.

النقاط الفنية:

- يتم التحكم بالمضرب بالقبض عليه بطريقة المصافحة وباسترخاء وثبات
- التحكم في قوة وسرعة ضرب الكرة.
- التحكم في درجة ميل المضرب على الكرة والطاولة.
- التحكم في كمية الدوران الناتج عن حك الكرة بالمضرب في مختلف الاتجاهات.
- السيطرة على الكرة من خلال استخدام القوة والسرعة اللازمة لتسكينها أو لضربها في زوايا طاولة الخصم، قصيرة أو طويلة، مرتفعة أو منخفضة لحظة ضربها.
- السيطرة على الكرة عند استقبالها أو ضربها في مسار مستقيم أو قطري أو مقوس.



وقفة الاستعداد – الهجومية

والدفاعية:

هو الوضع الذي يتخذه التلميذ عند البدء بضرب كرة تنس الطاولة أو بعد الانتهاء من ضرب الكرة.

النقاط الفنية:

- يقف التلميذ بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، وتشير أمشاط القدمين للأمام والخارج.
- ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط، وينحني الجذع للأسفل قليلاً.
- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب بزاوية قائمة، والساعد موازي للأرض، ويشير المضرب بشكل عمودي تقريباً إلى منتصف الطاولة.
- تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب وذلك لحفظ التوازن، ويكون النظر دائماً مع حركة الكرة.
- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة يستطيع التلميذ منها أن يلمس حافتها بمضربه.

الدرس الرابع

وقفة الاستعداد – الهجومية والدفاعية (Basic stance) offensive and defensive

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) فتح الرجلين باتساع الكتفين.
- (وقوف) الرجلين باتساع الكتفين وضع رجل الارتكاز خلفاً.
- (وقوف) الرجلين باتساع الكتفين رجل الارتكاز خلفاً ميل الجذع أماماً أسفل قليلاً.
- (وقوف فتحاً) رجل الارتكاز خلفاً الجذع أماماً أسفل قليلاً ثني الركبتين قليلاً.
- (وقوف فتحاً) رجل الارتكاز خلفاً الجذع أماماً أسفل قليلاً الركبتين مثنيتين ثني المرفقين بزاوية قائمة والساعدين موازيين للأرض.
- (وقوف فتحاً) رجل الارتكاز خلفاً الجذع أماماً أسفل قليلاً الركبتين مثنيتين ثني المرفقين بزاوية قائمة والساعدين موازيين للأرض لف الجذع قليلاً تجاه اليد الحاملة للمضرب.
- (وقوف) المشي الحر في الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (وقوف) الجري الحر في الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (وقوف) الجري السريع في المكان ثم التوقف في وضع الاستعداد.
- (وقوف) الجري الجانبي في الملعب ثم التوقف في وضع الاستعداد.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم التقدير العددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط.			
٢	تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب.			
٣	تباعد القدمين أكبر من اتساع القدمين.			



الدرس الخامس

حركات القدمين

Footwork

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

التحرك بخطوة واحدة:

- (وقوف في وضع الاستعداد) نقل الرجل الحرة أماماً باتجاه منتصف الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) نقل الرجل الحرة أماماً باتجاه يسار الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) نقل الرجل الحرة أماماً باتجاه يمين الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) نقل الرجل الحرة خلفاً باتجاه يسار الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) نقل الرجل الحرة خلفاً باتجاه يمين الطاولة.

التحرك بخطوات جانبية:

- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك بخطوة جانبية باتجاه يمين الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك بخطوة جانبية باتجاه يسار الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يمين الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يسار الطاولة.
- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يمين الطاولة ثم التحرك بخطوتين جانبيتين باتجاه يسار الطاولة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تحريك رجل واحد وثبيت الأخرى على الأرض للمحافظة على الاتزان.		
٢	التحرك بخطوات جانبية.		
٣	نقل ثقل الجسم على الرجل المتحركة.		

حركات القدمين:

من أهم المهارات الأساسية الهجومية للعبة تنس الطاولة، فالتلميذ يصل إلى أماكن سقوط كرة تنس الطاولة الملعب من المنافس على الطاولة وردها في الوقت المناسب بسرعة.

النقاط الفنية:

■ التحرك بخطوة واحدة:

- تستخدم للوصول للكرات القريبة من الشبكة أثناء اللعب، أو لدفع الكرة، وذلك من خلال:
- تحريك رجل واحدة وثبيت الأخرى على الأرض للمحافظة على الاتزان.
- نقل ثقل الجسم على الرجل المتحركة.

■ التحرك بخطوات جانبية:

- تتحرك رجل الارتكاز نصف خطوة جانبية سريعة في اتجاه الرجل الأخرى، التي تتحرك للخارج بمجرد وصول رجل الارتكاز للأرض.



الارسال:

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة.

الخطوات الفنية:

المرحلة التمهيديّة:

- مسك المضرب بشكل عمودي على الأرض تقريباً.
- تتدلى الرسغ باسترخاء إلى الأسفل.
- إرخاء الذراع المرسل.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- يسحب المضرب خلفاً لمسافة قدم واحدة تقريباً.
- رفع الكرة عالياً لمسافة ١٦ سم تقريباً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- مرجحة المضرب للأمام.
- حك خلف الكرة بالمضرب للأعلى لزيادة الدوران.
- لمس الكرة من الخلف بسلسلة لزيادة السرعة.

مرحلة المتابعة:

- متابعة المضرب بشكل طبيعي.
- متابعة حركة المضرب للأعلى لزيادة من الدوران العلوي للكرة.
- متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام لزيادة من سرعة الكرة.

الدرس السادس

إرسال الدوران العلوي بوجه الأمامي للمضرب

Serve (forehand)

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.

قيم المواطنة

(المساواة) في توزيع الأدوار لأداء إرسال الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء حركة إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي بدون كرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي على الحائط من مسافة ٢ متر.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الأرض بالتبادل من مسافة ٣ متر.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار مستقيم بالتبادل.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار قطري بالتبادل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مسك المضرب بطريقة صحيحة.			
٢	إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الأمامي للزميل على الطاولة بمسار قطري بالتبادل.			
٣	متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام تزيد من سرعة الكرة.			



الدرس السابع

إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب

Serve (backhand)

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.

قيم المواطنة

(الاحترام) تطبيق القوانين الخاصة بالإرسال.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء حركة إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي بدون كرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي على الحائط من مسافة ٢ متر.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) تبادل أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل على الأرض بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل على الطاولة بمسار قطري بالتبادل.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء إرسال الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي للزميل على الطاولة ٢٠ مرة بمسار مستقيم بالتبادل.
- تطبيق المهارة على شكل مباراة فقط بالإرسالات الصحيحة وبتحديد الزوايا ومناطق اللعب على الطاولة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	يؤدي مرحلة المرحلة الخلفية.			
٢	يؤدي مرحلة المرحلة الأمامية وضرب الكرة.			
٣	يؤدي مرحلة المتابعة.			

إرسال الدوران العلوي:

وهو من الإرسالات الأساسية في لعبة تنس الطاولة، حيث يكون في النصف العلوي للكرة، ويحدث احتكاك الكرة من الخلف اما وجه المضرب المستخدم لأداء الإرسال يكون بالوجه الامامي أو الوجه الخلفي.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيدية:

- مسك المضرب بشكل عمودي على الأرض تقريباً.
- تدلي الرسغ باسترخاء إلى الأسفل.
- إرخاء الذراع المرسل.

مرحلة المرحلة الخلفية:

- سحب المضرب خلفاً لمسافة قدم واحد تقريباً.
- رفع الكرة عالياً لمسافة ١٦ سم تقريباً.

مرحلة المرحلة الأمامية وضرب الكرة:

- مرحلة المضرب للأمام.
- حك خلف الكرة بالمضرب للأعلى لزيادة الدوران.
- لمس الكرة من الخلف بسلسلة لزيادة السرعة.

مرحلة المتابعة:

- متابعة المضرب للكرة بشكل طبيعي.
- متابعة حركة المضرب للأعلى تزيد من الدوران العلوي للكرة.
- متابعة حركة المضرب باستقامة للأمام تزيد من سرعة الكرة.



الدرس الثامن

الضربة الامامية ١

Forehand shot

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.

قيم المواطنة

التعاون بين الزميلين بأداء الضربة الامامية بالتبادل.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء الضربة الأمامية بدون كرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) التحرك بخطوات جانبية وأداء الضربة الأمامية بدون كرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب) أداء الضربة الأمامية على الحائط من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الأمامية للزميل بالتبادل من مسافة ٢ متر.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الأمامية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.			
٢	ضرب الكرة للأمام جهة وجه المضرب الأمامي.			
٣	يؤدي حركات مرحلة المتابعة.			

الضربة الامامية:

ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب في أعلى ارتفاع للكرة، مع مرجحة الذراع أماماً إلى أن تصل إلى مستوى الرأس.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتخاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تتدلى الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- لف الجذع خلفاً من الخصر والفخذ.
- لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.
- نقل ثقل الجسم خلفاً.
- ميل وجه المضرب الأمامي للأسفل قليلاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- نقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية.
- لف الجذع للأمام من الخصر والفخذ.
- لف الذراع للأمام من المرفق.
- ضرب الكرة للأمام جهة وجه المضرب الأمامي.

مرحلة المتابعة:

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد.



الدرس التاسع

الضربة الامامية ٢

Forehand shot

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة - مضرب تنس الطاولة - سلة كرات.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مراجعة ما تم تعلمه.
- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الأمامية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء الضربة الأمامية على الأرض للزميل بالتبادل مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.
- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الطاولة) أداء الضربة الأمامية على الطاولة باستخدام سلة الكرات المتعددة.
- وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. الكرة في اليد) أداء الضربة الأمامية على الطاولة بالتبادل مع الزميل.
- تطبيق المهارة في مباراة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.		
٢	ضرب الكرة للأمام بوجه المضرب الأمامي.		
٣	يؤدي الحركات الخاصة في مرحلة المتابعة.		

الضربة الامامية:

ضرب الكرة بالوجه الأمامي للمضرب في أعلى ارتفاع للكرة، مع مرجحة الذراع أماماً إلى أن تصل إلى مستوى الرأس.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتقاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- لف الجذع خلفاً من الخصر والفخذ.
- لف الذراع الضاربة خلفاً من المرفق.
- نقل ثقل الجسم خلفاً.
- ميل وجه المضرب الأمامي للأسفل قليلاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- نقل ثقل الجسم إلى الرجل الأمامية.
- لف الجذع للأمام من الخصر والفخذ.
- لف الذراع للأمام من المرفق.
- ضرب الكرة للأمام بوجه المضرب الأمامي.

مرحلة المتابعة:

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد.



الدرس العاشر

الضربة الخلفية ١

Backhand shot

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة – مضرب تنس الطاولة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) أداء الضربة الخلفية بدون كرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد. مسك المضرب) التحرك بخطوات جانبية وأداء الضربة الخلفية بدون كرة.
- يكرر التمرين السابق بالكرة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الحائط. مسك المضرب والكرة) أداء الضربة الخلفية على الحائط من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الخلفية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء الضربة الخلفية على الأرض للزميل بالتبادل مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الطاولة) أداء الضربة الخلفية على الطاولة باستخدام سلة الكرات المتعددة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء الضربة الخلفية على الطاولة بالتبادل مع الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	التحرك بخطوات جانبية.			
٢	أداء حركات المرحلة الخلفية.			
٣	أداء حركات مرحلة المتابعة.			

الضربة الخلفية:

ضرب الكرة بالوجه الخلفي للمضرب مع مرجحة الذراع في اتجاه ضرب الكرة.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتقاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرحلة الخلفية:

- تحريك المضرب باتجاه الخصر.
- ميل وجه المضرب الخلفي للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ خلفاً.

مرحلة المرحلة الأمامية وضرب الكرة:

- تحريك المضرب للأمام في خط مستقيم.
- تحريك المرفق للأمام قليلاً.
- ضرب الكرة للأمام وقليلاً بوجه المضرب الخلفي.
- تدوير أعلى الرسغ للأسفل لحظة الضرب ليشير إلى الطاولة مع غلق المضرب.

مرحلة المتابعة:

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد.



الدرس الحادي عشر

الضربة الخلفية ٢

Backhand shot

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة - مضرب تنس الطاولة - سلة الكرات المتعددة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مراجعة ما تم تعلمه.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) رفع الكرة عالياً ثم أداء الضربة الخلفية للزميل بالتبادل من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء الضربة الخلفية على الأرض للزميل بالتبادل مع الزميل من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الطاولة) أداء الضربة الخلفية على الطاولة باستخدام سلة الكرات المتعددة.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل. مسك المضرب والكرة) أداء الضربة الخلفية على الطاولة بالتبادل مع الزميل.
- تطبيق المهارة في مباراة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يؤدي حركات المرحلة التمهيديّة.		
٢	يؤدي حركات المرحلة الخلفية.		
٣	يؤدي حركات مرحلة المتابعة.		

الضربة الخلفية:

ضرب الكرة بالوجه الخلفي للمضرب مع مرجحة الذراع في اتجاه ضرب الكرة.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة:

- الوقوف في وضع الاستعداد.
- ارتقاء الذراعين.
- ميل المضرب للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ للأسفل قليلاً.
- الوقوف جهة ضرب الكرة، الرجل خلفاً.

مرحلة المرجحة الخلفية:

- تحريك المضرب باتجاه الخصر.
- ميل وجه المضرب الخلفي للأسفل قليلاً.
- تدلي الرسغ خلفاً.

مرحلة المرجحة الأمامية وضرب الكرة:

- تحريك المضرب للأمام في خط مستقيم.
- تحريك المرفق للأمام قليلاً.
- ضرب الكرة للأمام وقليلاً بوجه المضرب الخلفي.
- تدوير أعلى الرسغ للأسفل لحظة الضرب.
- إشير إلى الطاولة مع غلق المضرب.

مرحلة المتابعة:

- يتحرك المضرب أماماً عالياً قليلاً.
- العودة لوضع الاستعداد.



الدرس الثاني عشر

تطبيقات وشرح مبسط للقانون

الأدوات المستخدمة:

كرة التنس الطاولة - مضرب تنس الطاولة.

التدريبات:

- يقسم التلاميذ إلى أزواج.
- (وقوف الزوجين متقابلين في وضع الاستعداد بالقرب من الطاولة) يقوم المرسل بالإرسال لطاولة المستقبل في المكان الصحيح، ثم يقوم المستقبل برد الكرة لطاولة المرسل، وحسب الدور يقوم زميل المرسل برد الكرة لطاولة المستقبل، ليردها زميل المستقبل، وهكذا يتم تداول الكرة.
- يكرر النشاط السابق نقطتين ثم يتم نقل الإرسال للفريق الذي استقبل أولاً، بحيث يلعب كل تلميذ نقطتين من إرساله، ونقطتين من استقباله كما في المثال التالي:
- الزوج (أ، ب) - ضد الزوج (د، هـ).
- بعد عمل القرعة وتحديد المرسل والمستقبل، وليكن المرسل (أ) والمستقبل (د)، فيكون تداول اللعب كالتالي:
- النقطة الأولى - (أ) يرسل، (د) يستقبل، النقطة الثانية - (أ) يرسل، (د) يستقبل.
- النقطة الثالثة - (د) يرسل، (ب) يستقبل، النقطة الرابعة - (د) يرسل، (ب) يستقبل.
- النقطة الخامسة - (ب) يرسل، (هـ) يستقبل، النقطة الرابعة - (ب) يرسل، (هـ) يستقبل.
- النقطة الخامسة - (هـ) يرسل، (أ) يستقبل، النقطة الرابعة - (هـ) يرسل، (أ) يستقبل.
- ثم يعود الترتيب كما في النقطة الأولى وهكذا إلى نهاية الشوط.
- في الشوط التالي يتم عكس هذا الترتيب.
- يستمر عكس الترتيب في الإرسال والاستقبال في كل شوط إلى نهاية المباراة.

الفردية:

يرسل التلميذ ضربة في البداية ثم يقوم المرسل برد الكرة، وبعدها يتم التناوب بينهما على رمي الكرة.

الزوجية:

يؤدي التلميذ ضربة الإرسال ويستقبلها الطرف الآخر ويردها ويقوم الزميل بالإرسال، فيقوم الزميل للطرف الآخر بالرد السليم.



الوحدة الأولى

ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)

Racquet Games (Badminton)

الريشة الطائرة

Badminton Game

هي إحدى الألعاب الرياضية الممتعة يمكن ممارستها فردياً بين منافسين؛ أي لاعب مقابل لاعب، أو ممارستها جماعياً، فتتّم بين فريقين (لاعبين لكل فريق) وتُقام المباراة على ملعب مستطيل مقسم إلى نصفين وتوجد في نصف الملعب شبكة، ويبدأ اللعب تناوباً باستخدام مضرب الريشة الطائرة لضرب الريشة، وهي جسم خفيف مغطى بالريش على شكل مخروط مفتوح يصنع من ١٦ ريشة مثبتة في قاعدة مصنوعة من الفلين مغطاة بالجلد أو بمواد أخرى، لتصل فوق الشبكة وتوضع في النصف المخصص للاعب الآخر وبذلك يسجل نقطة إذا لمست الريشة أرضية الملعب، وتتألف كل مباراة من ٣ أشواط، كل شوط ينتهي بتسجيل ٢١ نقطة.

لعبة الريشة الطائرة تجذب انتباه التلاميذ وتتطلب من اللاعب سرعة عالية في رد الفعل وذلك لصغر ساحة اللعب وسرعة انطلاق الريشة الطائرة فهي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي للإنسان. هذه اللعبة تنمي لديهم عناصر اللياقة البدنية كاللاتزان، والرشاقة، والدقة، والتوافق، وتتميز بقواعدها البسيطة. وتشجع اللاعبين على الاشتراك في لعبها ومزاولتها مستقبلاً.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

اسم الوحدة: ألعاب المضرب (الريشة الطائرة)

الوحدة: الأولى

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
المسكات الأساسية (القبضة الأمامية/الخلفية)	▪ يؤدي مسكة المضرب بطريقة صحيحة.	١
وقفة الاستعداد + التحرك بالملعب	▪ يؤدي وقفة الاستعداد و التحرك بالملعب بصورة صحيحة	٢
الارسال الامامي القصير + الطويل	▪ يطبق الارسال الأمامي القصير والطويل بطريقة صحيحة.	٣
الارسال الخلفي القصير + الطويل	▪ يؤدي الارسال الخلفي القصير والطويل بطريقة صحيحة.	٤
ضربة الشبكة والطعن ١	▪ يمارس ضربة الشبكة باستخدام اداة بديلة بطريقة صحيحة .	٥
ضربة الشبكة والطعن ٢	▪ يطبق ضربة الشبكة باستخدام الريشة من وضع الطعن.	٦
ألعاب مراجعة	▪ يربط المهارات من خلال مواقف اللعب بين الزملاء.	٧
ضربات التخليص الامامية	▪ يتعرف على النواحي الفنية لضربة التخليص الامامية بطريقة صحيحة.	٨
مهارة الرفع من الوجه الامامي من المضرب	▪ يمارس ضربة الريشة باستخدام ضربة الرفع من الوجه الامامي إلى الزميل.	٩
مهارة الرفع من الوجه الخلفي من المضرب	▪ يؤدي ضربة الريشة باستخدام ضربة الرفع من الوجه الخلفي إلى الزميل.	١٠
منافسات	▪ يسود جو المرح وخلق روح المنافسة واللعب من اجل الفوز.	١١
منافسات	▪ يسود جو المرح وخلق روح المنافسة واللعب من اجل الفوز.	١٢

الدرس الأول

المسكات الأساسية (القبضة الأمامية/ الخلفية)

GRIP

الأدوات المستخدمة:

بالونات - مضرب الريشة الطائرة - جهاز كمبيوتر.

قيم المواطنة:

(الانتماء) بالونات باللونين الأحمر والأبيض على لون علم مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عرض نموذج لمباراة الريشة الطائرة أو مشاهدة فيديو لمباراة (الفردية والزوجية).
- (وقوف. مسك البالون) ضرب البالون باليد لتجنب وقوع البالون على الأرض.
- (وقوف مواجه الزميل. مسك البالون) ضرب البالون باليد لتجنب وقوع البالون على الأرض.
- (تمرين زوجي) محاولة ضرب البالون بيد المضرب فقط.
- (وقوف مجموعات. مسك البالون) تتابع الجري الي نهاية الملعب ثم العودة وتسليم البالون للزميل التالي.
- يكرر التمرين السابق باستخدام المضرب.
- شرح وعرض نموذج مسكة الإبهام (مسكة المصافحة).
- (وقوف مواجه الزميل. مسك المضرب) تبادل المضرب بطريقة المصافحة.
- (وقوف. مسك المضرب والبالون) يُطلب من التلاميذ الحفاظ على البالون في الهواء مع جعل الجهة الخلفية لليد هي الموجهة والمحرّكة وتكون بعيدة عن الجسم.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مسك المضرب بطريقة صحيحة.		
٢	جعل الجهة الخلفية لليد هي الموجهة والمحرّكة.		
٣	يشعر بالفرح والسرور اثناء الأداء.		

المسكات:

هي طريقة القبض على المضرب، وتُعد من أهم المهارات الأساسية والمهمة لقدرة التلميذ على التحكم، في اداء الضربات المختلفة من خلالها.

النقاط الفنية:

- مسك المضرب بطريقة صحيحة.
- ضرب البالون بالمسكة الامامية وإبقائه في الهواء دون السقوط.



وقفة الاستعداد:

هي الوضع الذي يتخذه اللاعب لأداء المهارات بالملعب.

النقاط الفنية:

وقفة الاستعداد

- وقوف مواجه الشبكة.
- القدمين باتساع الكتفين.
- مسك المضرب دون تصلب.
- النظر موزع بين الريشة والملعب والمنافس.

التحرك بالملعب:

- حركات جانبية غير متقاطعة.
- حركة جري.

الدرس الثاني

وقفة الاستعداد والتحرك بالملعب

Foot work

الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة.



الخطوات التعليمية

وقفة الاستعداد:

١. وقوف والقدمان متوازيتان.
٢. وقوف الوضع أماما.

التدريبات:

- التحرك في اتجاهات مختلفة في الملعب (التحرك في إطار الملعب).
- تحديد مراكز اللعب في ملعب الريشة الطائرة (٥ مراكز).
- البدء من منتصف الملعب (مركز اللعب) عند إشارة المعلم.
- توجه التلاميذ لمراكز اللعب المختلفة.
- يكرر التمرين السابق باستخدام المضرب.
- (وقوف) التحرك أماماً في الجهة الامامية للملعب مع الطعن بالقدم اليمنى.
- (وقوف) التحرك أماماً للجهة الامامية للملعب بالقدم اليسرى.
- (وقوف) مسك المضرب) التحرك أماماً في الجهة الامامية للملعب مع الطعن بالقدم اليمنى.
- (وقوف) مسك المضرب) التحرك أماماً للجهة الامامية للملعب بالقدم اليسرى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التحرك في اتجاهات مختلفة في الملعب.		
٢	الطعن بالقدم اليمنى.		
٣	الطعن بالقدم اليسرى.		



الارسال الامامي:

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات، ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة. وتؤدي بالوجه الداخلي للمضرب بهدف إرسال الريشة الطائرة إلى ملعب المنافس.

النقاط الفنية:

- وقوف الوضع أماماً.
- مركز الثقل يقع على مقدمة القدمين.
- مسك المضرب بالقبضة الأمامية.
- اسقاط الريشة عمودياً على الأرض

الدرس الثالث

الارسال الامامي القصير والطويل

Short and long forehand serve

الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة - صندوق - طوق - علبة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح وعرض نموذج وتوضيح النقاط الرئيسية لمهارة الارسال الامامي القصير والطويل.
- (مسكة الإبهام -وضع الاستعداد -التبادل في المنطقة الامامية للملعب).
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة في الهواء لأعلى بالوجه الامامي للمضرب.
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) الحفاظ على الريشة في الهواء مع جعل الجهة الامامية لليد في المقدمة، واستخدام مسكة الإبهام بحيث يكون موضع الإبهام والسبابة على إطار مقدمة المضرب.
- المعلم يبين كيفية القيام بضربات الإرسال من جهة امام اليد، بهدف جعل الريشة في المنطقة (من خط الإرسال المنخفض إلى منطقة الإرسال المقابلة).
- بعد كل ضربة يجب الجري إلى الأمام لالتقاط الريشة والعودة للضربة التالية (احتساب عدد النجاحات).
- أداء الارسال من مسافات مختلفة (امام - وسط - خلف).
- يلعب التلاميذ منافسة الإرسال إلى هدف مثال: صندوق-طوق-علبة (في البداية يكون لديهم مجموعة من الريش الموجودة في طوق (لا يقل عن ١٠ من الريشة الطائرة للشخص الواحد).
- عند الانتهاء، يتم عد عدد الريش التي أدخلوها في الصندوق والفريق الأسرع يحصل على نقطة واحدة إضافية.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة بضربات الإرسال الامامي القصير في الهواء لأعلى بالوجه الامامي للمضرب.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة بضربات الإرسال الامامي الطويل في الهواء لأعلى بالوجه الامامي للمضرب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاستخدام الصحيح لمسكة المضرب.		
٢	أداء الارسال من مسافات مختلفة.		
٣	التحرك في جميع الأوقات باستخدام الوقفة الصحيحة.		



الارسال الخلفي:

هي مهارة هجومية تؤدي من الثبات ويبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بداية الأشواط، وبعد تسجيل كل نقطة. وتؤدي بظهر المضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة بهدف إرسال الريشة إلى ملعب المنافس.

النقاط الفنية:

- وقوف مواجه للشبكة.
- اسقاط الريشة عمودياً.
- عدم المبالغة في ثني الرسغ.

الدرس الرابع

الارسال الخلفي القصير والطويل

Short and long backhand serve

الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة – الريشة الطائرة – صندوق – طوق – علبة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح وعرض نموذج وتوضيح النقاط الرئيسية لمهارة الارسال الخلفي القصير والطويل.
- (مسكة الإبهام -وضع الاستعداد -التبادل في المنطقة الخلفية للملعب).
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة في الهواء لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف. مسك الريشة والمضرب) الحفاظ على الريشة في الهواء مع جعل الجهة الخلفية لليد في المقدمة واستخدام مسكة الإبهام بحيث يكون موضع الإبهام والسبابة على إطار مقدمة المضرب.
- المعلم يبين كيفية القيام بضربات الإرسال من جهة امام اليد، بهدف جعل الريشة في المنطقة (من خط الإرسال المنخفض إلى منطقة الإرسال المقابل).
- بعد كل ضربة يجب الجري إلى الأمام لالتقاط الريشة والعودة للضربة التالية (احتساب عدد النجاحات).
- أداء الارسال من مسافات مختلفة (امام – وسط – خلف).
- يلعب التلاميذ منافسة الإرسال إلى هدف مثال: صندوق-طوق -علبة (في البداية يكون لديهم مجموعة من الريش الموجودة في طوق) لا يقل عن ١٠ من الريشة الطائرة للشخص الواحد).
- عند الانتهاء، يتم عد عدد الريش التي أدخلوها في الصندوق والفريق الأسرع يحصل على نقطة واحدة إضافية.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة ضربات الإرسال الخلفي القصير في الهواء لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.
- (وقوف مواجه للزميل والشبكة. مسك الريشة والمضرب) ضرب الريشة ضربات الإرسال الخلفي الطويل في الهواء لأعلى بالوجه الخلفي للمضرب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاستخدام الصحيح لمسكة المضرب.		
٢	أداء الارسال من مسافات مختلفة.		
٣	التحرك في جميع الأوقات باستخدام الوقفة الصحيحة.		

الدرس الخامس والسادس

ضربة الشبكة والطنع ٢+١

الأدوات المستخدمة:

بالونات - مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزميل في تداول الريشة بطريقة صحيحة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح وعرض نموذج لضربات الشبكة بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب.
- (وقوف. مسك المضرب) الطعن بأخذ خطوة للجانب مع جعل نهاية المضرب في اتجاه مقدمة القدم.
- (وقوف. مسك المضرب والبالون) الطعن للجانب مع جعل نهاية المضرب في اتجاه مقدمة القدم.
- (وقوف. مسك المضرب والبالون) الطعن للجانب مع ضرب البالون ونقله للملعب المنافس.
- (وقوف مواجه للزميل. مسك المضرب والريشة) رمي الريشة لأعلى وجهة اليسار ويمارس التلميذ الآخر الضرب على الشبكة بالوجه الخلفي للمضرب.
- تكرار تداول الريشة على الأقل خمس ضربات صحيحة.
- لعب التبادل على الشبكة.
- (وقوف مواجه. مسك المضرب والريشة) تبادل الضربات على الشبكة من خلال لعب مباراة مصغرة في منطقة الشبكة.
- لعب ضربات الشبكة فقط (من أسفل ارتفاع للشبكة) بدء التبادل برمي الريشة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التعرف على ضربات الشبكة بالوجه الامامي والخلفي للمضرب.		
٢	الطنع في اتجاهات مختلفة.		
٣	الحفاظ على التوازن.		

ضربة الشبكة والطنع:

الضربات تؤدي بالقرب من الشبكة بالوجه الامامي والخلفي للمضرب مع الطعن للجانب.

الخطوات الفنية:

- المسكة الصحيحة للمضرب.
- التأكد من وضعية الاستعداد الصحيحة.
- التعرف على ضربات الشبكة بالوجه الامامي والخلفي للمضرب.
- الحفاظ على التوازن أثناء رمي والتقاط الريش إلى بعضهم البعض.



الدرس السابع

ألعاب (مراجعة)

الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.

قيم المواطنة:

(المساواة) تبادل الفرص بين جميع التلاميذ في اللعب وتبادل الأدوار.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- أداء التلاميذ في فرق، الجري لمسافة ٢٠ متراً تقريباً ذهاباً وإياباً. عندما يعود أحد التلاميذ، يجب أن يقوم بلف النرد وكتابة الرقم الذي يحصل عليه. يجب على التلميذ التالي إضافة رقمه الذي سجله بعد عودته وهكذا.
- الفريق الذي يصل إلى ١٠ نقاط يمكن أن يتم تغيير النتيجة المحددة للفوز ويكون هو الفائز.

موازنة الريشة.

- موازنة التلاميذ للريشة المقلوبة فوق رؤوسهم أثناء السير إلى الأمام باستخدام تقنية الطعن الأساسية.
- يلعب التلاميذ في أزواج تبادلات الشبكة في المنطقة الأمامية للملعب.
- يمكنهم رفع الريشة لضرب هدف موجود في المنطقة الخلفية للملعب. إذا تم إصابة الهدف تسجل نقطة فوز، وإذا لم يتم إصابة الهدف تخسم نقطة من نقاطهم. ينتهي التبادل عندما يقوم أحد التلاميذ بضربة رفع.
- تنويع المباراة - عندما يرفع أحد التلاميذ يقوم الخصم بمحاولة التقاط الريشة قبل أن تلامس الأرض للحصول على نقطة مكافأة.
- ضربة الشبكة وتبادل الرفع (تمرين مركب)
- يلعب التلاميذ في أزواج تبادلات الشبكة في المنطقة الأمامية للملعب.
- عندما يكونون في وضع وقرار جيد، فإنه يمكنهم رفع الريشة بهدف ضرب هدف في منطقة خلف الملعب. إذا أصابوا الهدف تسجل نقطة فوز، وإذا لم يصيبوه يتم خصم نقطة من نقاطهم. ينتهي التبادل عندما يقوم أحد التلاميذ بضربة رفع.
- تنويع المباراة - عندما يرفع أحد التلاميذ يقوم الخصم بمحاولة التقاط الريشة قبل أن تلامس الأرض للحصول على نقطة مكافأة.

ألعاب (مراجعة):

ألعاب رياضية تشتمل على المهارات التي تم دراستها، تهدف إلى إسعاد جميع التلاميذ وغرس حب لعبة الريشة الطائرة واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

الدرس الثامن

ضربات التخليص الأمامية

Clear shot

الأدوات المستخدمة:

مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (وقوف) أداء وقفة الاستعداد: تكون في نهاية الملعب (يحرك التلميذ يده الضاربة من فوق الرأس والمتابعة من الأعلى إلى الامام).
- يكرر التمرين السابق مع مسك المضرب.
- (وقوف كل زميلين مع بعض).
- الزميل على الجانب يرمي الريشة لزميله الممسك بالمضرب.
- أداء الضربة وتوجيه الريشة لملعب المنافس.
- يكرر التمرين السابق مع التركيز ان تصل الريشة إلى نهاية الملعب المنافس (يجب مراعاة ان يقف التلميذ في نهاية ملعب الريشة ويضربها إلى نهاية ملعب المنافس).
- (وقوف مواجه. مسك المضرب والريشة) تبادل ضرب الريشة من نهاية الملعب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يحرك اليد الضاربة من فوق الرأس والمتابعة من الأعلى إلى الامام.		
٢	ضرب الريشة وتوجيهها لملعب المنافس.		
٣	يشعر بالسرور أثناء الأداء.		

ضربات التخليص الأمامية:

من الضربات الدفاعية التي تؤدي في الجزء الخلفي للملعب، بقصد إشغال المنافس وتحريكه من مركز القاعدة (وسط اللعب).

الخطوات الفنية:

- وقوف الوضع أماما.
- كتف اليد الحرة مقابل الشبكة.
- ضرب الريشة بقوس عالي.



مهارة الرفع:

هي الرفع بالجهة الخلفية أو الامامية للمضرب من أسفل ارتفاع للشبكة إلى المنطقة الخلفية للملعب. وهذا يعطي ما يكفي من الوقت للتلميذ للعودة إلى منتصف الملعب قبل أن يقوم الخصم بضرب الريشة مرة أخرى من الطرف الآخر.

الدرس التاسع والعاشر

مهارات الرفع بالجهتين امامي وخلفي (Lifting) front and back

الأدوات المستخدمة:

بالونات - مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

(الوقوف في المنطقة الامامية للملعب. مسك المضرب).

- اخذ خطوة للأمام طعن للجانب مع مد الذراع الضاربة جهة القدم اليمنى.
- طعن للجانب مع مد الذراع الضاربة وتوجيه المضرب جهة القدم.
- يكرر التمرين السابق مع محاولة رفع البالون لأبعد مسافة ممكنة في جهة المنافس.
- يكرر التمرين السابق مع محاولة رفع (ضرب الريشة) لأبعد مسافة ممكنة في ملعب المنافس.
- يؤدي التمرين السابق بتكرارات تصل إلى ١٠ ضربات صحيحة لكل تلميذ (يقوم المنافس بتجميع الريش).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	يحرك التلميذ يده الضاربة من فوق الراس والمتابعة من الأعلى إلى الامام.			
٢	أداء الضربة وتوجيه الريشة لملعب المنافس.			
٣	الطعن يسار (ضربة الرفع خلفية) والطعن يمين (ضربة رفع امامية).			



الدرس الحادي والثاني عشر

المنافسات فردية

الأدوات المستخدمة:

بالونات - مضرب الريشة الطائرة - الريشة الطائرة.

قيم المواطنة:

(الطموح) السعي للفوز في المباراة.

التدريبات:

مباراة فردية بين كل تلميذين لنقاط يحددها المعلم بما يناسب مع زمن
الحصة.

المنافسات فردية:

مباريات مصغرة تشتمل على المهارات
التي تم دراستها، لزيادة كفاءة التلميذ
في أداء المهارات الحركية الأساسية في
جو من المرح واللعب.

الوحدة الثانية

كرة السلة

Basketball

كرة السلة

Basketball

هي لعبة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتكون كل فريق من خمسة لاعبين يحاول الفريقان أن يسجلا أكبر عدد من النقاط داخل السلة للفوز بالمباراة المقسمة إلى شوطين (أربع فترات).
تتكون هذه اللعبة من عدة مهارات أساسية: وهي مهارة التمرير والتنطيط (المحاصرة) والتصويب بأنواعه والمهارات الدفاعية والهجومية.
تعتمد كرة السلة اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنية، والقوة الجسمانية، وتؤثر طبيعة لعبها 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)

الوحدة: الثانية

اسم الوحدة: كرة السلة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يؤدي تمارينات تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة.	١
تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة باليدين	▪ ينطط الكرة بالأوضاع المختلفة بطريقة صحيحة.	٢
التمريرة الصدرية	▪ يمرر التمريرة الصدرية بطريقة صحيحة .	٣
التمريرة المرتدة	▪ يتعرف على النواحي الفنية للتمريرة المرتدة.	٤
التمريرة من فوق الرأس	▪ يطبق مهارة التمريرة من فوق الرأس بطريقة صحيحة .	٥
ربط التنطيط والتمرير	▪ يربط بين مهارة التمرير والتنطيط بطريقة صحيحة.	٦
التصويب من الثبات	▪ يصوب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة.	٧
ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	▪ يربط بين مهارات التنطيط والتصويب والتمرير بطريقة صحيحة .	٨
ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	▪ يربط بين مهارات التنطيط والتصويب والتمرير بطريقة صحيحة.	٩
تحركات القدمين الدفاعية (سلبي) ضد تنطيط الكرة	▪ يؤدي تحركات القدمين الدفاعية (سلبي) ضد تنطيط الكرة.	١٠
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	▪ يشارك الزملاء في المباريات المصغرة.	١١
تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	▪ يشارك الزملاء في المباريات المصغرة.	١٢

الدرس الأول

الإحساس بالكرة

Ball handling

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة أماماً) تنطيط الكرة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) تمرير الكرة من يد لأخرى.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) رمي الكرة لأعلى بيد ومسكها بالأخرى.
- (وقوف. مسك الكرة أماماً) رمي الكرة لأعلى ومسكها باليدين.
- (وقوف. فتحاً) عمل رقم ٨ بالكرة بين القدمين.
- (وقوف. فتحاً) تبادل لقف الكرة بين الرجلين.
- (وقوف) مسك الكرة دوران الكرة على الجسم بأكمله.
- (وقوف. مسك الكرة) دوران الكرة حول الحوض.
- (وقوف) يقوم التلميذ بتمرير الكرة حول الجذع. (حول الرأس / القدمين / قدم واحدة / الركبتين) يجب مراعاة عدم لمس الكرة للجسم.
- (وقوف فتحاً) ميل الجذع أماماً وضع الكرة على الأرض تمرير الكرة بالتبادل بين اليدين على الأرض من امام الجسم مع مراعاة استخدام أصابع اليدين والنظر للأمام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	نشر الأصابع حول الكرة.			
٢	عدم ضرب ودفع الكرة بقوة.			
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.			

الإحساس بالكرة:

إعطاء بعض التدريبات للتلاميذ لإدراك العلاقة بين التلميذ وكرة السلة 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.
- أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة.



التنطيط:

تعتبر مهارة تنطيط الكرة من المهارات الأساسية للعبة ويتوقف إتقانها إلى حد كبير على تقدم التلميذ وتبؤؤه المكان المناسب، وتعتبر الجزء الأول من عملية المحاورة، وتؤدي هذه المهارة من الوقوف بحيث تكون إحدى القدمين أماماً والجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام وتدفع الكرة إلى أسفل بتحريك مفصل الرسغ الذي يكون في حالة استرخاء وتبقى اليد في مكانها لاستقبال الكرة حال ارتدادها من الأرض وبدون النظر إلى الكرة ثم ينتقل التلميذ إلى تنطيطها بكلتا اليدين من خلال المشي ثم من خلال الجري.

النقاط الفنية:

- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

الدرس الثاني

تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة باليدين

Dribbling the ball of stability and movement of the right hand and left hand

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - أقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- جلوس طويل. مسك الكرة) التنطيط باليد اليمنى واليسرى بالتبادل.
- جلوس طويل فتحة. مسك الكرة) تنطيط الكرة بين الرجلين باليدين بالتبادل.
- جثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة على جانبي الجسم باليدين بالتبادل.
- وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ومن ثم اليسرى.
- وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى والسند باليد الأخرى.
- وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.
- وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الجري باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة.		
٢	ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.		
٣	الكرة قريبة من الجسم.		



الدرس الثالث

التمريرة الصدرية

Chest pass

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(المساواة) تكافؤ الفرص بين الزميلين في تمرير واستلام الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح وعرض النموذج.

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (الوقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة واستلامها.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة 3 أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة 5 أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع المشي للأمام.
- (الوقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة بين الزملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة.			
٢	مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة.			
٣	لف الكف للخارج.			

التمريرة الصدرية:

تمرير كرة السلة في مستوى الصدر، بحيث يمسك التلميذ الكرة باليدين أمام الصدر، والمرفقان متجهان إلى أسفل، والركبتان في حالة انثناء، والقدمان متباعدتان ثم مد سريع للرسفين وكامل للذراعين والرجلين ويمكن أداء هذه التمريرة من الثبات أو من الحركة.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهامان خلفهما، سحب الكرة إلى الصدر.
- مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف الكف للخارج، تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع.
- النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطأ مستقيماً لتصل إلى صدر التلميذ المستلم.



الدرس الرابع

التمريرة المرتدة

Bounce pass

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - طوق.

قيم المواطنة:

(التعاون) بين الزميلين في تمرير واستلام الكرة المرتدة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح المهارة وعرض النموذج.

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة للحائط على بعد ٣ أمتار.
- (الوقوف. وجهاً لوجه. مسك الكرة) تمرير الكرة داخل الطوق بين الزميلين.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الحركة للأمام.
- (الوقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- (الوقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ متر.
- (الوقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة بين الزملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الرجلين باتساع الكتفين.			
٢	تمرير الكرة بمد الذراعين للأمام.			
٣	تمرير الكرة في ثلثي المسافة.			

التمريرة المرتدة:

دفع الكرة باتجاه الأرض كي ترتد منها لتستقر بين يدي الزميل المستلم (المستقبل لها)، وتكون هذه التمريرة فعالة عندما تحتاج أن تؤدي تمريره منخفضة بالقرب من المدافع لتصل إلى الزميل.

النقاط الفنية:

- الرجلين باتساع الكتفين ورجل واحدة للخلف.
- مسك الكرة بأصابع اليدين في مستوى الصدر.
- تمرير الكرة بمد الذراعين للأمام مع تحريك الرجل الخلفية للأمام أيضاً.
- تمرير الكرة في ثلثي المسافة بين التلميذ المرسل لترتد إلى تلميذ المستقبل.



الدرس الخامس

التمريرة من فوق الرأس

Passing from above the head

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(التسامح) احترام الزميل أثناء أداء تمرير الكرة من فوق الرأس.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح وعرض نموذج للمهارة.

- (وقوف. الذراعين عالياً. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط واستلامها من مسافة ٢ متر.
- (وقوف. الذراعين عالياً. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط واستلامها من مسافة ٣ متر.
- (وقوف. مواجه الزميل. الذراعين عالياً. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة بين الزميلين من مسافة قصيرة.
- (وقوف. مواجه الزميل. الذراعين عالياً. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة بين الزميلين من مسافة بعيدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الرجلين باتساع الكتفين ورجل واحدة للخلف.			
٢	مد الذراعان عالياً.			
٣	متابعة التمريرة.			

التمريرة من فوق الرأس:

هذه تمريرة مفيدة للتلميذ الطويل القامة، لأنها تمكنه من تمرير الكرة لزميله من فوق منافسين أقصر منه، ويكون التمرير باليدين من فوق الرأس، والكفان للداخل والمرفقان مثنيين قليلاً ثم تمد الذراعان عالياً وتمرر بقوة و سرعة في اتجاه افقي للزميل.

النقاط الفنية:

- من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً.
- يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة من فوق الرأس بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
- يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.
- تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.



مهارات التنطيط والتمرير:

هي تمارين تطبيقية لمهارة التنطيط والتمرير في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة السلة واثقان المهارتين.

الدرس السادس

تطبيق مهارات التنطيط والتمرير Dribbling and passing

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الصفارة تمرير الكرة باليد اليمين.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة مع الصفارة تمرير الكرة باليد اليسار.
- (المشي المواجه للزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم تمريرها باليد اليمين.
- (المشي المواجه للزميل. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم تمريرها باليد اليسار.
- (وقوف) ٥ تلاميذ بشكل دائري. التمرير بشكل دائري في البداية يؤدي التدريب بكرة واحدة وبعدها بكرتين معاً باستخدام جميع أنواع التمرير.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط بالجري مع إشارة المعلم يقوم التلاميذ بالتنطيط بالقوة على الأرض ثم الجري لاستقبال كرة الزميل.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التنطيط والتمرير بينهم.

الدرس السابع

التصويب من الثبات

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(الطموح) الإصرار في أداء التصويب بطريقة صحيحة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) اتخاذ الوضع الابتدائي بحيث توضع الكرة على اليد المصوبة وتقدم القدم المقابلة لليد المصوبة.
- (وقوف. مواجه الزميل) استلام الكرة من الزميل وأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
- (وقوف. مواجه الزميل) استلام الكرة والتصويب في اتجاه الزميل تبعاً لإشارة المعلم ومتابعة الكرة بمد الذراع أماماً.
- (وقوف. مواجه السلة. مسك الكرة) التصويب تبعاً لإشارة المعلم بعد التأكد من أخذ الوضع الابتدائي الصحيح من مسافة لا تزيد عن ٥ أمتار.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	ثني المرفق مع ثني الرسغ للخلف.			
٢	اليد الأخرى غير المصوبة تسند الكرة من الجانب.			
٣	ثني الركبتين.			

التصويب:

التصويب من الثبات من المهارات الأساسية التي تنمي للتلاميذ الدافعية للتدريب والاحساس الحركي بالمكان، وتهيئ التلميذ المبتدئ بدنياً، وعصبياً، للدخول في مراحل التعلم التالية، لذا يتم تعليم هذه المهارة في سن مبكر لتركيز على النواحي والأسس الفنية.

النقاط الفنية:

- مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً وهي المماثلة لليد المصوبة مع مسافة بين القدمين.
- وضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنية من المرفق مع ثني الرسغ للخلف لتستريح الكرة على أصابع اليد.
- اليد الأخرى غير المصوبة تسند الكرة من الجانب ولا تعوق النظر إلى السلة.
- ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في دفع الكرة إلى السلة.
- تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً وبحركة إضافية لرسغ اليد.
- فرد الركبتين والذراع بحيث تتم كحركة انسيابية واحدة متصلة.



الدرس الثامن والتاسع

ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب

Dribbling and passing, shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (المشي. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (الجري. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (الوقوف المواجه. مسك الكرة) تمرير الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (المشي المواجه. مسك الكرة) تمرير الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (الجري المواجه. مسك الكرة) تمرير الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (الوقوف. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم أو الزميل ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.
- (المشي. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم أو الزميل ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.
- (الجري. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم أو الزميل ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.

تحركات القدمين:

من المهارات الدفاعية المهمة التي تعطي فرصه الاستحواذ على كرة المنافس أو منعه من التقدم وتمرير الكرة أو التصويب، ويكون فيها المدافع مواجه للمنافسة، والرأس مرفوع لأعلى والنظر موزع على المنافس والكرة، ويوجد انثناء في الركبتين وتوزيع ثقل الجسم على القدمين وإحدى الذراعين للأعلى والأخرى للأسفل.

النقاط الفنية:

- الانزلاق بالقدم اليمنى أولاً ثم يتبعها باليسرى إذا أراد التحرك لجهة اليمين.
- وللتحرك للجهة اليسرى، بدأ التحرك بالقدم اليسرى ثم يتبعها بالقدم اليمنى.
- تكون القدمان دائماً في مستوى واحد دون أن تتقاطعا.
- الاحتفاظ بالمسافة بين القدمين اللازمة لاتزان الجسم.
- وبالنسبة للتحرك أماماً يبدأ بالقدم الأمامية ثم يتبعها بالخلفية.
- أما إذا أراد التحرك خلفاً فيبدأ بالقدم الخلفية ويتبعها بالأمامية.

الدرس العاشر

تحركات القدمين الدفاعية (سلبي) ضد تنطيط الكرة

Foot movements defensive (negative)

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح وعرض نموذج للمهارة.

- (الوقوف) من وضع الوقفة الدفاعية الصحيحة أخذ ٣ خطوات لليمين ثم ٣ خطوات لليسار.
- (الوقوف) أخذ وضع الوقفة الدفاعية الصحيحة وبدأ التحرك تبعاً لإشارة المعلم.
- (الوقوف) أخذ وضع الوقفة الدفاعية الصحيحة ولكن التحرك يكون عكس الإشارة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	ثني الركبتين واستقامة الظهر.			
٢	التحرك أماماً يبدأ بالقدم الأمامية ثم يتبعها بالخلفية وبالعكس.			
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			



الدرس الحادي والثاني عشر

تطبيقات مهارات كرة السلة

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

التدريبات:

تطبيق ما تم دراسته في مباراة مصغرة.

تطبيقات مهارات كرة السلة:

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

النقاط الفنية:

- مراعاة النقاط الفنية للمهارات المختلفة.
- مراعاة الأداء القانوني للمهارات المختلفة.

الوحدة الثالثة

ألعاب القوى

Athletics

ألعاب القوى

Athletics

ألعاب القوى هي رياضة متنوعة وممتعة، وتحتوي على الحركات الأساسية المهمة كالجري، والوثب، والقفز، والرمي، وهي تعتبر عصب الألعاب الأولمبية ومقياس لحضارات الشعوب. وتؤثر بشكل واضح على الخصائص الفسيولوجية، والنفسية، وترفع من كفاءة عمل الأجهزة الحيوية للجسم، والارتقاء بمستوى الحالة الصحية، مما يعود على التلميذ بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية.

ألعاب القوى من الرياضات العريقة التي تحكمها مقاييس وانظمة متعددة تمارس في المضمار أو الميدان على مدار السنة، صيفا وشتاء وتنمي عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة، والقوة، والتحمل وتقام من اجلها البطولات العالمية والمحلية والأولمبية.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الثالثة

اسم الوحدة: ألعاب القوى

الوحدة	أهداف الوحدة	المفردات
١	▪ يؤدي العدو مع التركيز في عملية التسارع.	العدو - البدء العالي
٢	▪ يؤدي مراحل البدء المنخفض بطريقة صحيحة.	خذ مكانك + استعد + انطلق
٣	▪ يتعاون مع الزملاء في سباق التتابع	سباق التتابع
٤	▪ يشارك الزملاء في سباق الموانع.	سباق موانع
٥	▪ يؤدي تخطي الحاجز بطريقة صحيحة.	الجري مع تخطي الحواجز
٦	▪ يطبق الوثب من الثبات بطريقة صحيحة.	الوثب من الثبات
٧	▪ يؤدي الوثب مع تنفيذ مرحلة الاقتراب والارتقاء والطيران.	الوثب الطويل
٨	▪ يطبق مراحل الوثب (الاقتراب والارتقاء العبور من فوق العارضة والهبوط).	الوثب العالي
٩	▪ يرمي الأدوات المختلفة من الدوران بدقة.	الرمي من الدوران
١٠	▪ يدفع الأدوات المختلفة من الدوران بدقة.	الدفع من الدوران
١١	▪ يطبق مسابقات تنافسية مختلفة بصورة مهرجان.	مهرجان - ميدان
١٢	▪ يطبق مسابقات تنافسية مختلفة بصورة مهرجان.	مهرجان - مضمار

الدرس الأول

العدو

Jogging

الأدوات المستخدمة:

أقماع - أطواق.

قيم المواطنة:

(الولاء) الجري بسرعة للحصول علم مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ م.
- (وقوف) الجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر والرجوع لنقطة البداية.
- (وقوف) الجري في مسار متعرج بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر ولمس الأقماع.
- (وقوف) الجري في مسار متعرج بسرعة عالية استلام حلق من على الأقماع.
- (وقوف) الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الأقماع الكبيرة كل تلميذ عند قمع.
- (وقوف) الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الأقماع الكبيرة كل تلميذين عند قمع.
- (وقوف) الجري مع سماع الصافرة الوقوف داخل الأطواق كل تلميذ عند قمع.
- (وقوف) الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الأقماع الصغيرة كل تلميذ عند قمع ورفع إلى أعلى.
- (وقوف) الجري وعند سماع الصافرة الوقوف.
- عمل نشاط بين المجموعات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	سرعة رد الفعل.			
٢	جري سريع.			
٣	توافق الذراعين و الرجلين.			

العدو:

الجري مسافات قصيرة مع الاقتصاد في الجهد المبذول.

النقاط الفنية:

- التركيز على توافق حركة الذراعين وزاوية الجذع.
- عدم استدارة الرأس.
- المحافظة على السرعة أثناء تغيير الاتجاه.

الدرس الثاني

البدا المنخفض

Sprint start

الأدوات المستخدمة:
حلق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- الجري في المكان.
- الجري للأمام للمس الخط والعودة.
- اتباع نداء المعلم (خذ مكانك - استعد-انطلق) الجري للخط والعودة.
- الجري لأخذ الحلق من على الأرض والعودة لتسليمه للزميل.
- سباق الجري بين القاطرات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	سرعة الاستجابة.		
٢	ارتكاز الذراعين على أطراف الأصابع خلف خط البداية.		
٣	التوافق بين الذراعين والرجلين.		

البدا المنخفض:

هو أفضل وضع يساعد التلميذ للانطلاق للأمام، ويمر بثلاث مراحل خذ مكانك، أستعد، انطلق (طلقة البداية).

النقاط الفنية:

- تنظيم التنفس .
- سرعة الاستجابة.
- الجري بسرعة محددة مع التوافق بين الذراعين والرجلين.
- ارتكاز الذراعين على أطراف الأصابع خلف خط البداية.



الدرس الثالث

سباقات التتابع

Relay

الأدوات المستخدمة:

عصا التتابع.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع افراد الفريق الواحد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح وعرض نموذج للمهارة.

- يقف التلاميذ خلف بعضهم البعض ومن ثم تمرير العصا للأمام بهدف الإحساس بالعصا مع التأكيد على طريقة المسكة الصحيحة للعصا.
- يكرر التمرين السابق مع تسليم واستلام العصا من المشي.
- يكرر التمرين السابق مع الجري أماماً لمسافة ١٠ م ولمس كف الزميل عند الوصول إليه.
- (وقوف. مسك العصا) الجري للأمام لمسافة ١٠ م والدوران حول الإشارة والعودة لتسليم العصا للزميل.
- يكرر التمرين السابق ولكن مع زيادة المسافة إلى ٢٠ م.
- تسليم واستلام العصا من الجري مع مراعاة وضع علامة في منطقة التسليم والتسلم.
- منافسات سباق تتابع بين المجموعات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	مسك العصا بالطريقة الصحيحة.			
٢	النظر للأمام اثناء الجري.			
٣	يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.			

سباقات التتابع:

سباق جماعي يلعب فيه فريق مكون من أربعة تلاميذ، يتم فيه عملية تبادل العصا بين التلاميذ وكل تلميذ يجري مسافة محددة قبل تسليم العصا إلى المتسابق الذي يليه حتى يتم الوصول إلى النقطة النهائية، هذا السباق له قوانينه وتكتيكاته الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد.

النقاط الفنية:

- مسك العصا بالطريقة الصحيحة.
- النظر للأمام اثناء الجري.
- توقيت التنفس.

الدرس الرابع

ألعاب الموانع

Steeplechase

الأدوات المستخدمة:

اطواق - اقماع - حواجز منخفضة - عصا - حبال.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- وثب بالقدمين داخل الاطواق.
- جري متعرج بين الاقماع.
- تعديّة 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، وتتسم بالمرح والجري والتتابع في أداء المهارات الرياضية.

الخطوات الفنية:

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

الدرس الخامس

الجري مع تخطي الحواجز

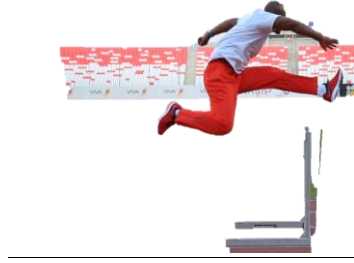
Hurdles

الأدوات المستخدمة:

حواجز.

قيم المواطنة:

(المسؤولية) في أداء الوثب على الحواجز.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- الجري بسرعة متوسطة لمسافة ١٠ متر.
- تحديد الخطوة الأولى للجري لمسافة ١٠ متر وتحديد الرجل المادية.
- وضع حاجز بارتفاع ٥٠ سم وتعديته على بعد ١,٥ متر.
- وضع أربع حواجز كما هو مبين في الرسم.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	الارتقاء بنفس القدم.			
٢	الجري المنتظم في السرعة.			
٣	تعدية الحاجز.			

الجري مع تخطي الحواجز:

هو أحد مسابقات المضمار التي يتم فيها تعدية ١٠ حواجز متتالية توضع على مسافات متساوية في الحارات

النقاط الفنية:

- تقدير المسافة بين سرعة الجري والأدوات.
- مرحلة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.
- معرفة رجل الارتكاز للارتقاء وتعدية الحاجز.

الدرس السادس

الوثب من الثبات بالقدمين

Jump

الأدوات المستخدمة:

حبال - موانع بقياسات مختلفة.

قيم المواطنة:

(الانتماء) موانع عليها ملصقات تحمل أسماء قلاع البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- عمل وثبات بالحبل عدد ١٠ مرات.
- وضع حبال الوثب على الأرض والوثب بالقدمين معاً أماماً والذراعين في الوسط.
- وضع الحبال على بعد ٣ سم ومن ثم الوثب أماماً والذراعين حرتين.
- وضع الحبال على بعد ٥ سم ومن ثم الوثب أماماً والذراعين حرتين.
- وضع موانع بارتفاع ٣ سم (قلعة عراد) و ٤ سم (قلعة البحرين) و ٥ سم (قلعة الرفاع) والوثب عالياً لتخطيها.
- الوقوف على الخط والوثب للأمام بالقدمين معاً لإحراز أبعد مسافة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الدفع بكلتا القدمين.		
٢	مرجحة الذراعين.		
٣	الهبوط على القدمين معاً.		

الوثب من الثبات بالقدمين:

أهو القيام بدفع الجسم باستخدام الساقين من على الأرض لأبعد مسافة والهبوط على القدمين معاً.

النقاط الفنية:

- الدفع بكلتا القدمين.
- مرجحة الذراعين.
- النظر للأمام.
- ثني الركبتين في الهبوط.



الدرس السابع

الوثب الطويل

Long jump

الأدوات المستخدمة:

أطواق - أقماع - مقعد سويدي - حبال.

قيم المواطنة:

(الطموح) الإصرار للوصول إلى أعلى نقطة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- الجري ووضع الرجل في الأطواق مع مسافات متساوية / إبعاد المسافة.
- الجري ووضع الرجل في الأطواق ولمس القمع باليد لنفس رجل الارتكاز مع مسافات متساوية / إبعاد المسافة.
- جري مسافة الاقتراب وتحديد المسافة بـ ١ متر تحديد عدد الخطوات.
- جري مسافة الاقتراب وتحديد المسافة بـ ١ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة متوسطة لمسافة الاقتراب وتحديد المسافة بـ ١ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة عالية لمسافة الاقتراب وتحديد المسافة بـ 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.
- الوقوف على المقعد السويدي والهبوط بالقدمين .
- الوقوف على المقعد السويدي والهبوط بالقدمين مسافة ٥ سم للأمام .
- الوقوف على المقعد السويدي والهبوط بالقدمين مسافة ٥ سم للأمام مع تقديم الجسم.
- الجري بسرعة متوسطة في مسار الاقتراب لمسافة ١ متر أو أكثر وتحديد نقطة الانطلاق والارتكاز ومن ثم الدفع والطيران والهبوط.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الارتقاء على قدم واحدة.		
٢	دفع الجسم لأعلى وللأمام.		
٣	الجري في خط مستقيم.		

الوثب الطويل:

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

النقاط الفنية:

- الارتقاء بقدم واحدة.
- دفع الجسم لأعلى وللأمام.



الدرس الثامن

الوثب العالي

High jump

الأدوات المستخدمة:

جهاز العارضة - مرتبة الوثب العالي.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح وعرض نموذج المهارة:

- الوقوف بجانب العارضة، مرجحة الرجل الحرة عالياً لتعدية العارضة والهبوط عليها متبوعة بالرجل الأخرى.
- الجري باتجاه المرتبة بعشر خطوات والوثب عالياً والهبوط بالرجل الحرة تتبعها الرجل الأخرى.
- الجري باتجاه المرتبة مع وضع العارضة بعشر خطوات والوثب عالياً والهبوط بالرجل الحرة تتبعها الرجل الأخرى.
- ترفع العارضة تدريجياً.



استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تحديد رجل الارتقاء.			
٢	تحديد المسافة اللازمة للارتقاء.			
٣	مرجحة الذراعين لأعلى.			
٤	ميل الجذع للأمام.			

الوثب العالي:

جري بسرعة على شكل قوس، ثم الارتقاء على قدم واحدة والقفز عالياً لأقصى ارتفاع والعبور من فوق العارضة والهبوط على المرتبة.

الخطوات الفنية:

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



الدرس التاسع

الرمي من الدوران

Throwing

الأدوات المستخدمة:

كرة طبية - أطواق - حلق.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- رمي الكرة الطبية للخلف.
- من الوقوف مع لف الجذع رمي الأطواق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع رمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين رمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- من الوقوف مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.
- من الوقوف وعمل دوران بزاوية ٤٥ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطبية من الجانب الأيمن / الشمال.
- من الوقوف 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.
- الرمي بكامل العضلات الكبيرة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.
- التوافق بين الجذع والذراعين عمل منحنى بالأداة.



الدرس العاشر

الدفع من الدوران

Shot Putting

الأدوات المستخدمة:
كرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مسك الكرة.
- وقفة الاستعداد.
- الزحف.
- الدوران.
- 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.

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 الحادي عشر

مهرجان على شكل مسابقات

الأدوات المستخدمة:
كرة.

التدريبات:

تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي:

- الرمي من الثبات.
- الرمي من الدوران.
- الدفع من الدوران.

مهرجان ألعاب القوى:

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

مهرجان:

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

الدرس الثاني عشر مهرجان على شكل مسابقات

الأدوات المستخدمة:

كرة - جهاز الوثب العالي - عصا التتابع.

الخطوات التعليمية

تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي:

- نشاط للعدو.
- نشاط للجري مسافة ٥٠٠ متر.
- نشاط للوثب العالي.
- تتابع.

الوحدة الرابعة

كرة الطائرة

Volleyball

كرة الطائرة

Volleyball

كرة الطائرة لعبة رياضية عالمية جماعية ممتعة، تعتمد على عضلات السّاقين والذّراعين، وفيها يلعب فريقان تفصل بينهما شبكة مرتفعة، وكل فريق مكون من ستة لاعبين. ويبدأ اللعب بمهارة الإرسال ثم يسعون لتبادل رمي الكرة وتمريرها دون سقوطها على الأرض، ولكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة ثم تمريرها إلى ملعب الخصم. وتحتسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

تعتمد كرة الطائرة اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنية والقوّة الجسمانية وتنمي عناصر اللياقة البدنية المختلفة، وتؤثّر طبيعة لعبها كثيراً على صحّة التلميذ النفسيّة، والجسديّة، كما أنها تنمي القيم المتعددة مثل تحمل المسؤولية، والأمانة، والمرح، وروح المنافسة، وتقوي الذاكرة، ووسيلة ناجحة لتربية التلاميذ على التفكير.

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الثاني)

الوحدة: الرابعة

اسم الوحدة: كرة الطائرة

المفردات	الاهداف	الحصة
الإحساس بالكرة	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي الإحساس بالكرة بطريقة صحيحة	١
وقفات الاستعداد	▪ يؤدي وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة	٢
التمرير من أسفل	▪ يؤدي ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من أسفل بدقة.	٣
التمرير من أسفل	▪ يطبق ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من أسفل بطريقة صحيحة	٤
التمرير من أعلى	▪ يؤدي ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من أعلى بشكل صحيح.	٥
التمرير من أعلى	▪ يشارك في ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من أسفل بشكل صحيح.	٦
الارسال من أسفل مواجه	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من أسفل مواجه بطريقة صحيحة.	٧
الارسال من أعلى	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من أعلى بشكل صحيح.	٨
الارسال من أعلى	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي مهارة التمرير من الأعلى	٩
ربط التمرير من أسفل بالتمرير من أعلى	▪ يربط مهارة التمرير من أسفل مع التمرير من أعلى بدقة.	١٠
ربط الارسال والتمرير من أسفل	▪ يربط مهارة الارسال والتمرير من أسفل بطريقة صحيحة .	١١
مهرجان كرة طائرة – وتطبيق قانون اللعبة	▪ يتعرف على مواد القانون من خلال تطبيق ألعاب صغيرة بطريقة صحيحة .	١٢

الدرس الأول

الإحساس بالكرة

Ball handling

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

فردى

- (وقوف. مسك الكرة) درجة الكرة باليدين على الأرض، للأمام والخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة ودرجتها بيد واحدة على الجانبين.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة باليدين للأعلى، ثم لقف الكرة من الوثب.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الثبات، المشي، الهرولة، الحركة للأمام والخلف في محيط الملعب.

زوجى

- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل المواجه للظهر.
- (وقوف. ظهرا لظهر الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل من خلال لف الجذع للجانب.
- (وقوف. ظهرا لظهر الزميل. مسك الكرة) تبادل تسليم الكرة وتسلمها من الأعلى والاسفل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	نشر الأصابع حول الكرة.			
٢	ضرب الكرة بقوة.			
٣	ثني مفصل المرفق اثناء الضرب.			

الإحساس بالكرة:

إعطاء بعض التدريبات للتلاميذ، لإدراك العلاقة بين التلميذ وكرة الطائرة وساحة الملعب، ولتنطوير الحركة ونمط الأداء.

النقاط الفنية:

- نشر الأصابع حول الكرة.
- ضرب الكرة بقوة.
- ثني مفصل المرفق اثناء الضرب.

الدرس الثاني

وقفة الاستعداد

Standby pause

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



أنواع وقفات الاستعداد:

وقفة الاستعداد العليا / وقفة الاستعداد المتوسطة / وقفة الاستعداد العميقة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف) اداء وقفة الاستعداد من الثبات.
- (وقوف) اداء وقفة الاستعداد من الحركة.
- (وقوف) اداء الوقفة من الجري مع تغير الاتجاه.
- (وقوف. حمل الكرة) رمي الكرة للأعلى، مسك الكرة لأداء وقفة الاستعداد العالي ثم المتوسطة ثم العميقة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) رمي الكرة للزميل ويمسك الزميل الكرة من وضع وقفة الاستعداد.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) رمي الكرة للزميل ويمسك الزميل الكرة من وضع وقفة الاستعداد. مع تغيير الاتجاه للجانبين.

وقفة الاستعداد:

هو الوضع الذي يتخذه التلميذ لاستقبال الكرة، أو بعد الانتهاء من ضرب الكرة.

النقاط الفنية:

- يقف التلميذ والقدمان باتساع الحوض.
- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى مع انثناء خفيف في الركبتين.
- ميل الجذع قليلا للأمام والنظر متجه للأمام.
- الذراعان تكون ممتدتان أمام الجسم.
- ويجب أن تحقق وقفة الاستعداد أسرع انتقال بتوازن متكامل لأداء المهارات التالية المطلوبة أي أنها وضع استعداد يبدأ منه التلميذ التحرك بسرعة وبأقل جهد لأداء الحركة المطلوبة مع الاحتفاظ بالتوازن قدر الإمكان.



الدرس الثالث

التمرير من أسفل

Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

بالونات - كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(الولاء) ألوان البالونات الأحمر والأبيض على لون علم مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك البالون) ضرب البالون للأعلى بشكل مستمر.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك البالون) تبادل تمرير البالون مع الزميل.
- (وقوف. مسك الكرة) ضرب الكرة للحائط مع ارتدادها مرة من الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة. مع ارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- التلميذ أ-(وقوف. مواجه الزميل) رمي الكرة للزميل.
- التلميذ ب-(جثو. مواجه الزميل) تمرير الكرة من أسفل للزميل.

مسابقة بين الثنائيات

(وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة، مع ارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.		
٢	مد الركبتين للوصول للوقوف.		
٣	يشعر بالسرور اثناء أداء التدريبات.		

التمرير من أسفل:

استلام الكرة باليدين من أسفل وتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها للزميل أو لملعب الخصم بدون استقرارها على اليدين.

النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان اليدين على بعضهما وتتجهان للأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج تضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للاتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



الدرس الرابع

التمرير من أسفل

Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(العدالة) تكافؤ الفرص بين الزميلين في التمرير من أسفل.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة. بعد ارتدادها من الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من الثبات.
- (وقوف) تبادل تمرير الكرة من أسفل مع المشي للأمام.
- (وقوف) تبادل تمرير الكرة من أسفل. المشي الجانبي.
- (وقوف. مواجه الشبكة) استقبال الكرة المرسل من الزميل من خلف الشبكة وتمريرها مرة أخرى من فوق الشبكة.
- عمل مسابقة بين التلاميذ في عدد من التكرارات الصحيحة.
- عمل مسابقة بين التلاميذ في أطول مسافة يقطعها مع التمرير.
- عمل مسابقة بين الأزواج في أطول فترة تمرير من الأسفل.
- عمل مسابقة بين الأزواج في أطول مسافة يقطعها الزوجين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يوضع الكفان- اليدين على بعضهما وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين.		
٢	مد الركبتين للوصول للوقوف.		
٣	يتعاون مع زملاء أثناء الأداء.		

التمرير من أسفل:

تضرب الكرة بمنطقة الساعدين وتوجيهها إلى الزميل أو تمريرها فوق الشبكة بهدف إسقاطها في ملعب الخصم؛

واكتساب نقطة.

النقاط الفنية:

- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً، ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان- اليدين على بعضهما وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر، وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للاتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



الدرس الخامس والسادس

التمرير من أعلى

Overhand pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزميلين في التمرير من أعلى.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقف التلميذ وقدميه باتساع الصدر، يميل الجذع لأسفل ليقوم بالتقاط الكرة من الأرض مع تشكيل مثلث على الكرة، ليرفعها إلى الأعلى.
- يقف التلميذ ممسكاً بالكرة وقدميه باتساع الصدر، ميل الجذع للأسفل، ويقوم بعملية دفع الكرة نحو الأرض.
- يقذف التلميذ الكرة على الأرض، وبعد ارتدادها يقوم بالدخول تحت الكرة من خلال وضع التمرير ويمسك بالكرة مع الثبات.
- يقوم التلميذ بالتمرير للأعلى لنفسه، ثم يقوم باستلامها من أسفل.
- يقوم التلميذ بالتمرير تجاه الحائط مع السماح للكرة بالارتداد مرة واحدة من الأرض.
- يقف التلميذ مواجه لزميله ممسكاً بالكرة، ويقوم بتمريرها بيد واحدة للزميل. مع التأكيد على مد الذراع كاملة
- يجثو التلميذان على الأرض ويقومان بالتمرير من أعلى مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض مرة واحدة. يمكن استخدام التمرين كمنافسة بين المجموعات الزوجية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	اليدان أمام الرأس وللأعلى.		
٢	ثني الركبتين والفخذين قليلاً.		
٣	لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.		
٤	مد (فرد) الذراعين والرجلين.		

التمرير من أعلى:

استلام الكرة باليدين من أعلى وتوجيهها للأعلى مع تغيير اتجاهها للزميل أو لملاعب الخصم بدون استقرارها على اليدين.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة (قبل اللمس)

- ثني الركبتين والفخذين قليلاً.
- اليدان أمام الرأس وللأعلى.
- الأصابع على شكل مثلث.
- النظر للكرة من خلال المثلث.
- القدمان باتساع الصدر.

المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس)

- استدارة اليدين والأصابع على الكرة.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.

- مد (فرد) الذراعين والرجلين.

- اليدان تشيران للهدف.

المرحلة الختامية (ما بعد اللمس)

- امتداد الذراعان بشكل كامل.
- تحويل ثقل الجسم في اتجاه الهدف.



الدرس السابع

الارسال من أسفل

Underhand serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) بتنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) بتنطيط الكرة بالتبادل بين الساعدين مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) بتنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات بشكل متواصل.
- (وقوف. مسك الكرة) بالإرسال نحو الحائط مع السماح للكرة بالارتداد من الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) بالإرسال تجاه الحائط عالياً.
- (وقوف. مسك الكرة) بالإرسال من فوق الشبكة (ارتفاع ٢ متر) من مسافة ٣ متر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام.		
٢	تمرجح الذراع أماماً لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض.		
٣	فرد الذراع الضاربة أماماً مع نقل ثقل الجسم على القدم.		

الارسال من أسفل:

من المهارات الهجومية وأسهل أنواع الإرسال، يجب استخدامه المبتدئون وذلك بضرب الكرة باليد المقفلة في بداية المباراة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس، وتوجيه الكرة إلى المكان المناسب والعودة إلى المركز بسرعة.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيدية:

- يقف التلميذ في منطقة الإرسال خلف خط النهاية.
- تكون الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة (اليسرى للتلميذ الأيمن).
- تحمل الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن.

المرحلة الرئيسية

- تقذف الكرة باليد اليسرى لارتفاع الكتف تقريباً.
- يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- تمرجح الذراع أماماً لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.

المرحلة النهائية:

- فرد الذراع الضاربة أماماً مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية، ثم يتخذ التلميذ مكانه داخل الملعب ويمكن ضرب الكرة بإحدى الطرق الآتية: بقبضة اليد، بالساعد أعلى الرسغ مباشرة.



الدرس الثامن

الارسال من اعلى

Overhands serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) يمسك الكرة براحة اليد المقابلة لليد الضاربة ويرمي الكرة للأعلى، ثم يتركها تسقط امامه.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بيد واحدة للزميل مع التأكيد على التحرك للأمام خطوة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) الارسال تجاه الخط المحدد في الحائط على بعد ٣ متر.
- (وقوف. مواجه لزميل. مسك الكرة) يقوم بالارسال للزميل.
- (وقوف. مواجه الشبكة. مسك الكرة) على بعد ٣ متر، يقوم بالارسال تجاه المنطقة المقابلة.
- يتم زيادة المسافة الي منتصف الملعب ومن ثم الي خط النهاية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع.		
٢	تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.		
٣	تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.		

الارسال من اعلى:

أكثر انواع الارسال انتشارا واستعمالا، وتضرب الكرة باليد المفتوحة في بداية المباراة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس وجعل الكرة في حالة اللعب ويمكن أيضا ان تستخدم لاستئناف اللعب بعد انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ.

النقاط الفنية:

- الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى.
- ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
- تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- تقذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.
- مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.
- تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.



الدرس التاسع

الارسال من اعلى

Overhands serve

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقف التلميذ مواجه لزميله، يقوم بالارسال للزميل.
- يقف التلميذ مواجه الشبكة على بعد ٣ متر، يقوم بالإرسال تجاه المنطقة المقابلة.
- يتم زيادة المسافة بحسب قدرات التلاميذ.
- يتم توزيع الملعب إلى منطقتين خلفيتين وعلى التلاميذ الارسال إلى المنطقة التي يحددها المعلم.
- يتم توزيع الملعب إلى ٣ مناطق خلفية وعلى التلاميذ الارسال إلى المنطقة التي يحددها المعلم.
- عمل منافسة بين المجموعات في الارسال إلى المنطقة المحددة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع.		
٢	تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.		
٣	تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.		



الدرس العاشر

ربط مهارة التمرير من أسفل مع التمرير من أعلى

Overhand pass and Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تبادل التمرير من أعلى التمرير من أسفل.
- (وقوف. مسك الكرة) التمرير من فوق الرأس، ثم التمرير للأعلى.
- يقوم التلميذ باستقبال الكرة من أسفل ليعيد تمريرها لفوق الرأس.
- يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل التمرير من أعلى التمرير من أسفل مع الحائط.
- (وقوف. مسك الكرة) بتمريرها فوق رأسه، ثم يمررها للأعلى باتجاه الجدار، ليتركها ترتد مرة واحدة، ثم يمررها تجاه الجدار عالياً.
- بعد ارتداد الكرة يقوم التلميذ بتقدير الكرة موقع الكرة، إن كان مناسباً لتمريرها من أعلى مباشرة أو تركها ترتد مرة واحدة قبل تمريرها من الأعلى تجاه الحائط.
- تبادل تمرير الكرة من أعلى والاسفل مع الزميل.
- يقف التلميذ ممسكاً بالكرة، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل ويعيدها للزميل بالتمرير من أعلى، مع تبادل الأدوار.
- يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- تبادل تمرير الكرة من أعلى والاسفل مع الزميل من فوق الشبكة.
- يقف التلميذ ممسكاً بالكرة، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل من فوق الشبكة ويعيدها للزميل بالتمرير من أعلى، مع تبديل الأدوار.
- يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.
- لعب مسابقة بين عدد أربعة تلاميذ على الشبكة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تبادل تمرير الكرة من أعلى وللأسفل.		
٢	تبادل تمرير الكرة من أعلى وللأسفل مع الزميل.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

ربط مهارة تمرير من أسفل

والتمرير من أعلى:

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التمرير في كرة الطائرة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة الطائرة واتقان مهارة التمرير.

النقاط الفنية:

- تتم عملية ربط المهارات على الأداء الفردي أولاً ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

ربط مهارات:

المهارات الأساسية في كرة الطائرة هي الإرسال، والتمرير من أعلى، والتمرير من أسفل، وهم بمثابة العمود الفقري للعبة وهي التي تحدد فوز الفريق ونجاحه فإتقانهم لهذه المهارات المترابطة تحدد مستوى الفريق وترتيبه.

الخطوات الفنية:

- تتم عملية ربط المهارات على الأداء الفردي أولاً ثم إشراك الزميل.
- في المرحلة الثالثة يتم تطبيق المهارة داخل وضع مشابه للمنافسة.

الدرس الحادي عشر

ربط مهارات الإرسال من أسفل - التمرير من أسفل - التمرير من أعلى

Overhand pass and Underarms pass, Overhands serve

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

الخطوات التعليمية

التمرين ١

يقوم التلميذ بالإرسال من أسفل تجاه التلميذ المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم التلميذ ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها، ويقوم التلميذ ٣ بتمرير الكرة من أعلى للجهة الثانية من الملعب.

التمرين ٢

يقف التلميذ ممسكاً بالكرة، ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل ويعيدها للزميل بالتمرير من أعلى، مع تبديل الأدوار. يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة.

تمرين ٣

يتم تطبيق التمرين السابق مع تعديل موقع تنفيذ الإرسال من أسفل حتى يصل إلى نهاية الملعب.

تمرين ٤

يقوم التلميذ بالإرسال من أسفل تجاه التلميذ المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم التلميذ ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها، ويقوم التلميذ ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للتلميذ ٤ والذي بدوره يرسل الكرة بالتمرير من أسفل للجهة الثانية من الملعب.

التمرين ٥

يقوم التلميذ ١ بالإرسال من أسفل تجاه التلميذ المواجهة في المنطقة الثانية، يقوم التلميذ ٢ باستقبال الكرة من أسفل ليمررها، ويقوم التلميذ ٣ بإعداد الكرة بالتمرير من أعلى للتلميذ ٤ والذي بدوره يرسل الكرة بالتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى للجهة الثانية من الملعب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	إرسال من أسفل تجاه التلميذ المواجهة في المنطقة الثانية.		
٢	استقبال الكرة وتمريرها للزميل.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

الدرس الثاني عشر

مهرجان الكرة الطائرة – وتطبيق قانون اللعبة

Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(الاحترام) تطبيق قانون اللعبة.

مهرجان كرة طائرة:

الهدف هو إسعاد جميع التلاميذ الصغار وغرس حب لعبة كرة الطائرة واكتشاف المواهب الرياضية ورعايتها.

قوانين الكرة الطائرة المصغرة:

- تلعب بأقل من ٦ لاعبين لكل فريق ومسموح بأكثر من اتصال أو لمس للكرة لكل تلميذ – التعاون أسهل – تكتيك أسهل (أبسط) ومتعة أكبر، وعادة ما يتكون فريق من الكرة الطائرة المصغرة من ٢ أو ٣ أو ٤. تلاميذ تبعا للسن ومستوى اللعب.
- تلعب في ملعب صغير الشكل.
- إن الملعب الصغير يتطلب قوة أقل حركة أقل وينقص من عدد المعوقات والتقاطعات.
- تلعب بانخفاض ارتفاع الشبكة.
- تلعب بكرة أخف وأصغر.
- إن وزن ومحيط الكرة قد تم تعديله وتهيئته بأيدي وقوة الأطفال، وعلى أية حال فإن الكرة الصغيرة تطير أسرع عما إذا كانت كبيرة.

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 بناءً متكاملًا متوازنًا مبدعًا مواكبًا لمتغيرات عصره، ويركز نظام التقويم التربوي لمرحلة التعليم الأساسي على إبراز دور التقويم التكويني بصفته التقويم الأكثر فاعلية في تأكيد المشاركة الإيجابية للتعلم. 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 وتلاميذ 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 التعديلات 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 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 الخامس	الأول	ألعاب المضرب - تنس طاولة			مسك المضرب	الفصل الدراسي الأول
		الثاني				التحكم و السيطرة ١	
		الثالث				التحكم و السيطرة ٢	
		الرابع				وقفة الاستعداد (هجومية و دفاعية)	
		الخامس				حركات القدمين	
		السادس				الارسال (العلوي بالوجه الامامي)	
		السابع				الارسال (العلوي بالوجه الخلفي للمضرب)	
		الثامن				(١) الضربة الامامية	
		التاسع				(٢) الضربة الامامية	
		العاشر				(١) الضربة الخلفية	
		الحادي عشر				(٢) الضربة الخلفية	
		الثاني عشر				تطبيقات وشرح مبسط للقانون	
	كرة السلة	السابع	كرة السلة			الإحساس بالكرة	
		الثامن				تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين و يد يسار	
		التاسع				التمريرة الصدرية	
		العاشر				التمريرة المرتدة	
		الحادي عشر				التمريرة من فوق الرأس	
		الثاني عشر				ربط التنطيط و التمرير	
		الثالث عشر				التصويب من الثبات	
		الرابع عشر				ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		الخامس عشر				ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		السادس عشر				تحركات القدمين الدفاعية (سلمي) ضد تنطيط الكرة	
		السابع عشر				تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	
		الثامن عشر				تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات
1	الصف الخامس	الأول	ألعاب مضرب - ريشة			الإحساس بالكرة	الفصل الدراسي الأول
						وقفات الاستعداد	
		الثاني				التمرير من اسفل	
						التمرير من اسفل	
		الثالث				التمرير من اعلى	
						التمرير من اعلى	
		الرابع				الارسال من اسفل مواجه	
						الارسال من اعلى	
		الخامس				الارسال من اعلى	
						ربط التمرير من اسفل بالتمرير من اعلى	
		السادس				ربط الارسال و التمرير من اسفل	
						قانون اللعبة بشكل مبسط	
	الصف الخامس	السابع	كرة السلة			الإحساس بالكرة	
						تنطيط الكرة من الثبات ومن الحركة يد يمين و يد يسار	
		الثامن				التمريرة الصدرية	
						التمريرة المرتدة	
		التاسع				التمريرة من فوق الرأس	
						ربط التنطيط و التمرير	
		العاشر				التصويب من الثبات	
						ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
		الحادي عشر				ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب	
						تحركات القدمين الدفاعية (سلبي) ضد تنطيط الكرة	
		الثاني عشر				تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	
						تطبيقات مهارات كرة السلة (مباراة مصغرة)	

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات
1	الصف الخامس	الأول	ألعاب القوى			الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٤٠٠ م إلى ٥٠٠ م	الفصل الدراسي الثاني
		الثاني				الجري مع تخطي الحواجز	
		الثالث				الوثب الطويل	
		الرابع				الرمي من الدوران	
		الخامس				الرمي من الثبات	
		السادس				الوثب العالي	
						العدو	
						سباق التتابع	
						الجري مع الاستكشاف لمسافة من ٤٠٠ م إلى ٥٠٠ م	
						الرمي من الدوران	
						الوثب العالي	
						مهرجان	
	الصف الخامس	السابع	كرة الطائرة			الإحساس بالكرة	
		الثامن				وقفات الاستعداد	
		التاسع				التمرير من اسفل	
		العاشر				التمرير من اسفل	
		الحادي عشر				التمرير من اعلى	
		الثاني عشر				التمرير من اعلى	
						الارسال من اسفل مواجه	
						الارسال من اعلى	
						الارسال من اعلى	
						ربط التمرير من اسفل بالتمرير من اعلى	
						ربط الارسال و التمرير من اسفل	
						قانون اللعبة بشكل مبسط	

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			
		١.	٦.	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:										
الرقم	الاسم	السلوك الصفّي			المجموع	الدرجة المستحقة	المشروع			المجموع	الدرجة المستحقة	العرض الشفوي			ملف انجاز التلميذ			المجموع	الدرجة المستحقة
		القواعد والأنظمة	التعامل مع الزملاء	الأداء الأكاديمي			التخطيط	التنفيذ	الإخراج النهائي			العرض	الدرجة المستحقة	التبويب والترتيب	المحتوى	الشكل النهائي			
						</													

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

ملاحظة

تتوفر نسخة الكترونية على برنامج اكسيل ضمن القرص المدمج الخاص بالتقويم التكويني حيث تحول الدرجة المستحقة بشكل تلقائي وفق

الوزن النسبي لكل مادة دراسية

الوحدة: الأسبوع:		موضوع الوحدة: كرة السلة عنوان الدرس: التنطيط		التاريخ: من إلى		
هدف النشاط الاستهلاكي:		أن يستنتج التلميذ عنوان الدرس من خلال لعبة اتصل بالإجابة.				
الزمن	النشاط الاستهلاكي:	يوزع المعلم أوراق على القاطرات وكل قاطرة تقوم بتبديل أرقام الهاتف إلى حروف للتوصل إلى عنوان مهارة الدرس، وعند الانتهاء يجري رئيس القاطرة ويقوم بكتابة اسم المهارة على السبورة الموجودة في نهاية الصالة الرياضية.				
الأدوات: أوراق - صفارة - ساعة توقيت - كور طبية - كرات سلة - أقماع - حلق مطاط - أطواق - علم مملكة البحرين.						
الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	إحماء	أن يهين التلميذ عضلات جسمه وأجهزته الحيوية للنشاط المقبل من خلال التمرينات المختارة بصورة صحيحة	أسلوب (أ) الأمر والتعليمات استراتيجية التعليم والتعلم: المعلم الصغير ١. (وقوف) دوران الذراعين للأمام والخلف بالتبادل. ٢. (وقوف) طعن الرجل اليمنى واليسرى للجانب بالتبادل. ٣. (وقوف) ميل الجذع لجانب اليمين واليسار بالتبادل. ٤. (وقوف) الجري في المكان عند سماع الصفارة الوثب عاليًا مع التصفيق. ٥. (وقوف) الجري في المكان عند سماع الصفارة لمس الأرض ثم الوثب عاليًا.	الدوران من مفصل الكتف -فرد الركبتين فرد الذراع عاليًا بالتبادل. الوثب على الأمشاط. رفع الركبتين بزاوية قائمة	يكرر كل تمرين ٨ مرات	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس نبضات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن ينمي التلميذ عناصر اللياقة البدنية من خلال التمرينات المعطاة بشكل سليم	أسلوب (ب) المحطات ١. القوة العضلية: (وقوف. مسك كرة طبية باليدين) رفع الذراعين أماماً عاليًا. ٢. الدقة: (وقوف. مسك حلق مطاط) التصويب داخل الأطواق على الأرض. ٣. الرشاقة: (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع. ٤. التوافق: (وقوف. مسك الكرة) رمي ولقف الكرة عاليًا مع التصفيق. طرح أسئلة من أجل التعلم: ما فائدة التمرين المعطى؟	النظر للأمام فرد الذراعين التصويب بيد واحدة تغيير الاتجاه بسرعه بين الأقماع النظر على الكرة ومحاولة عدم سقوطها على الأرض	الأداء مدة دقيقة واحدة في كل محطة	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء الشائعة) طرح الأسئلة: (ما عناصر اللياقة البدنية التي تم تنميتها في جزء الإعداد البدني؟ يتم حل السؤال من خلال إحدى استراتيجيات التعلم النشط (القفل والمفتاح)

الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات	النقاط الفنية	المعيار	التقييم من أجل التعلم
ق	الجزء الرئيسي	أن ينطط التلميذ كرة السلة من الثبات والحركة حسب التمرينات المقترحة بصورة صحيحة.	أسلوب التدريس: أسلوب الأمر والتعليمات (أ) استراتيجية التعليم والتعلم: التعلم الذاتي دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور التلميذ: أداء التمرينات التالية: ١. (جلوس تربيعة. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. ٢. (جنو. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. ٣. (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. ٤. تكرار التمرين السابق مع تحديد أرقام بيد المعلم وعلى الطلاب معرفة وتسمية الأرقام. ٥. (وقوف) المشي مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠م. ٦. (وقوف) الجري مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠م. <u>استراتيجيات التعليم المتمايز (استراتيجية الأنشطة المتدرجة وفق درجة الصعوبة):</u> -المستوى الأدنى: (وقوف. مسك الكرة) التنطيط في خط مستقيم. -المستوى المتوسط: (وقوف. مسك الكرة) المشي المتعرج بين الأقماع مع تنطيط الكرة. -المستوى المتقدم: (وقوف. مسك الكرة) الجري المتعرج بين الأقماع مع تنطيط الكرة. سؤال من أجل التعلم: كم عدد لاعبي كرة السلة في داخل الملعب؟	الأصابع منتشرة على الكرة التنطيط للجانب دفع الكرة بالأصابع مع مد الذراع وثني الرسغ النظر للأمام التنطيط بأطراف الأصابع التنطيط في مستوى الحوض	يكرر كل تمرين ٨مرات	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء) التقييم الذاتي (بطاقة معيار: يعرض المعلم النقاط الفنية بكتابتها على السيورة ويطلب من التلميذ أداء المهارة وفقاً للصور الموضحة في بطاقة المعيار ومن ثم تقييم ذاته).
ق	خاتمة الدرس	١. يقوم المعلم بتأدية المهارة بشكل خاطئ ويطلب من التلاميذ تصحيح الأخطاء الشائعة وفق النقاط الفنية لمهارة الدرس. ٢. سباق تنطيط الكرة بين القاطرات مسافة ٢٠م وأول قاطرة تنتهي يرفع رئيس القاطرة علم مملكة البحرين.				
ق	الختام	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	التغذية الراجعة (الملاحظة المباشرة) التقييم الذاتي (قياس سرعة نبضات القلب)
	التأمل					