



دليل المعلم (لمادة التربية الرياضية)

الصف السادس الابتدائي



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

دليل المعلم لمادة التربية الرياضية

الصف السادس الابتدائي

الطبعة الأولى

١٤٤١ هـ - ٢٠١٩ م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف والتطوير
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَلَاحِ الْجَلِيلِ الْمَلِكِ حَمِيدِ بْنِ عَبْدِ عِيسَى الْخَلِيفَةِ
مَلِكِ مَمْلَكَتِنَا الْبَحْرَيْنِ اِمْلَفْدِي

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) كرة القدم	٢٨
٨	(الوحدة الثانية) كرة اليد	٤٣
٩	(الوحدة الثالثة) كرة السلة	٥٤
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة الطائرة	٦٨
الفصل الثالث		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٨٣
١٢	إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم	٨٩
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٩١

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 الدعامات الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، يسعدنا أن نقدم لكم دليل المعلم في التربية الرياضية للصف السادس 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 كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، 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 خططاً 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 السادس 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 الإعداد واختيار المحتويات، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقويمها، وتم تحديد الموضوعات العامة للوحدات وأهداف تدريس كل موضوع، بالإضافة إلى تخطيط تفصيلي لوحدات الكتاب الأربع متضمناً أهداف وأهمية كل وحدة، ثم تحديد الدروس، وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية الرياضية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.

وبما أن المعلم هو عماد نجاح العملية التعليمية، وهو القادر على نجاح المناهج الدراسية، وتشجيع التلاميذ على التعلم، وبث حب العلم في نفوسهم منذ الصغر، فقد تم إعداد هذا الدليل كموجه للمعلم المتخصص في التربية الرياضية بشكل عام، ومعلم التربية الرياضية للصف السادس 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 كرة القدم، والوحدة الثانية كرة اليد، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة كرة السلة، والوحدة الرابعة الكرة 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 - (١٠) عشر دقائق الإعداد البدني - (٢٠) عشرون دقيقة الجزء الرئيسي - (٥) خمس دقائق خاتمة الدرس - (٥) خمس دقائق الختام.

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

ويلحظ في نهاية الدليل أنه تم 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، فالمعلم التربية الرياضية الناجح هو الذي يختار أسلوب التدريس الملائم للمهارات والكفايات الرياضية المراد تدريسها، كما أنه ينوع أساليبه التدريسية لأن لكل أسلوب دور خاص يحقق من خلاله الأهداف المرجوة التي تجعل التلميذ يبلور هذه المكتسبات في مختلف المواقف التي تواجهه.

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

الثلاث:

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

أسلوب (أ): أسلوب الأمر والتعليمات

Command Style (A)

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

بنية الأسلوب (أ):

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

في أسلوب الأمر والتعليمات (الأسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقويم، أما 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 استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي التلميذ فرصة مشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم. كما أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلم لاكتساب المهارات الرياضية المتنوعة والاعتماد على النفس والتعاون مع الزملاء وتكرار أداء التمرين أو المهارة لأكثر عدد من المرات وبذلك يزيد الزمن الفعلي في التعلم. في هذا الأسلوب المعلم يصمم بعض الأعمال أو الواجبات التي يجب على التلميذ إنجازها، وهي موضوعه على بطاقة الواجبات أو الأعمال واحتمال أن يكون تنفيذ هذه الواجبات خلال محطة واحدة أو من خلال عدة محطات موزعه حول الصالة الرياضية.

بنية الأسلوب (ب):

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

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

مرحلة التنفيذ وهي:

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

٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.

٨. القاء أسئلة للتوضيح.

إذا أردنا ان نوضح بنية 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 دوراً 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 الحصة ببطاقة معيار تحتوي على بيانات توضح التغذية الراجعة التي يعطيها المتعلم الملاحظ لزميله المؤدي. وبعد انجاز الواجب أو مرور فترة زمنية يقوم التلميذان بتغيير أدوارهما.

إذا أردنا أن نوضح بنية 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 يساهم في إشراك جميع المتعلمين في نفس العمل ولكن بمستويات متعددة. وهذا التصميم الجديد أوجد للتلاميذ قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي :

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

بنية الأسلوب (هـ)

إن بنية أسلوب المتعدد المستويات (هـ) تتمحور حول عملية التقويم فالمتعلم يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم كما أنه صاحب القرار المتعلق بالمستوى الذي سوف يبدأ منه العمل وقرارات الانتقال إلى المستويات الأخرى أو إمكانية الرجوع إلى المستوى الأقل صعوبة إذا لم ينجح المتعلم في المستوى الذي اختاره أما دور المعلم في هذا الأسلوب هو التخطيط أي اتخاذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس. إذا أردنا أن نوضح بنية أسلوب (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 التغييرات 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 أنشطه الإناث تتميز بالهدوء.
- زيادة التمايز بين الجنسين.
- تتصف هذه المرحلة بالنشاط الحركي والحيوية المتدفقة وتوفر طاقة زائدة.
- تبدأ العضلات الصغيرة بالنمو.

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

النمو الحركي

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

النمو العقلي

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

النمو الاجتماعي

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

النمو الانفعالي

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

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات التربية الرياضية وأهدافها

كفايات منهج التربية الرياضية:

- إدراك التلميذ أهمية الرياضة في العلاقات والتفاهم بين الشعوب القائمة على العدل والمساواة.
- ممارسة العمل التعاوني أثناء المشاركة في الألعاب والمنافسات لتحقيق النجاح.
- تطوير المهارات والمعارف الرياضية بما يعزز قيم الانتماء والمواطنة ويحقق رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠.
- رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لرشد 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 السادس الابتدائي

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

- ممارسة المهارات الحياتية في ظروف آمنة والمحافظة على الصحة العامة وتجنب المخاطر.
- أداء تمارين بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية المختلفة.
- تطبيق مهارة الجري بالكرة وتصويبها وضربها بالرأس وامتصاص الكرة بالفخذ.
- تنفيذ التلاميذ مهارات كرة اليد المقررة وفق قانون كرة اليد.
- يؤدي المهارات المقررة في كرة السلة وفق قانون اللعبة.
- ممارسة مهارة التمرير والإرسال في الكرة الطائرة.
- تعزيز اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.

الفصل الثاني

محتوى محاور مادة التربية الرياضية

الوحدة الأولى

كرة القدم

Football

كرة القدم

Football

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

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الأولى

اسم الوحدة: كرة القدم

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
مراجعته ما سبق تعلمه	▪ يمارس ما سبق تعلمه من مهارات في كرة القدم.	١
الجري بالكرة	▪ يؤدي مهارة الجري بالكرة بطريقة صحيحة.	٢
تمرير الكرة الثابتة والمتحركة	▪ يؤدي مهارة التمرير (الكرة الثابتة + الكرة المتحركة).	٣
السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم	▪ يؤدي مهارة السيطرة على الكرة (باطن القدم + خارج القدم).	٤
التمرير + السيطرة	▪ يؤدي مهارات (التمرير + السيطرة).	٥
السيطرة (امتصاص الكرة بالفخذ)	▪ يؤدي مهارة السيطرة على الكرة بالفخذ.	٦
ضرب الكرة بالرأس	▪ يتعرف النواحي الفنية لمهارة ضرب الكرة بالرأس.	٧
التصويب من الجري	▪ يؤدي مهارة التصويب من الجري.	٨
ربط المهارات (التمرير + السيطرة + التصويب)	▪ يؤدي مهارات (التمرير + السيطرة + التصويب).	٩
حجز الكرة وحمايتها	▪ يؤدي مهارة حجز الكرة وحمايتها.	١٠
المراوغة في كرة القدم	▪ يطبق مهارة المراوغة بطريقة صحيحة.	١١
مباريات مصغرة في كرة القدم	▪ يشارك أفراد مجموعته في ألعاب تنافسية يوظف فيها مواد قانونية لكرة القدم.	١٢

الدرس الأول

مراجعة ما سبق تعلمه

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(الاحترام) احترام الزملاء والفريق الآخر خلال اللعب.

التدريبات:

- مباراة مصغرة ٧ ضد ٧.
- ملاحظة (عمل لعبة صغيرة للفريقين المتبقين).

مراجعة ما سبق تعلمه:

مراجعة المهارات الأساسية لكرة القدم التي تم تعلمها في الصف الرابع الابتدائي.

الدرس الثاني

الجري بالكرة

Running the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. الكرة عند القدم) تبادل تمرير الكرة بباطن القدم بين الرجلين في المكان.
- يكرر التمرين السابق من المشي والجري.
- (وقوف. الكرة عند القدم) تبادل تمرير الكرة بخارج القدم بين الرجلين في المكان.
- ثم من المشي، الجري.
- (وقوف. الكرة عند القدم) تبادل تمرير الكرة بباطن وخارج القدم ثم إيقافها بأسفل القدم مع الصافرة.
- (وقوف. الكرة على الخط المقابل) جري لمسافة ١٠ متر للمس الكرة بأي جزء والعودة إلى خط البداية.
- يكرر التمرين السابق للمس الكرة من داخل القدم والعودة إلى البداية.
- يكرر التمرين السابق للمس الكرة من الخارج والعودة إلى البداية.
- يكرر التمرين السابق للمس الكرة من الداخل والخارج والعودة إلى البداية.
- صفين متقابلين (أ) و(ب) الكرة عند المجموعة (أ) الجري بالكرة للزميل من (ب).
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة الجري بالكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير وصفي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	ميل الجذع قليلاً للأمام.			
٢	رفع الرأس والنظر للأمام وللكرة.			
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.			

الجري بالكرة:

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

النقاط الفنية:

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



الدرس الثالث

تمرير الكرة الثابتة والمتحركة

passing

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون بين الزملاء في تبادل تمرير الكرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقسم التلاميذ إلى مجموعات تتكون كل مجموعة من ٣ تلاميذ وكرة واحدة.
- (وقوف) تبادل تمرير الكرة بين الزملاء بباطن القدم لمدة دقيقة.
- يكرر التمرين السابق بخارج القدم.
- يكرر التمرين السابق بباطن القدم من لمسة واحدة ثم من لمستين.
- يكرر التمرين السابق بخارج القدم من لمسة واحدة ثم من لمستين.
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بتنفيذ مهارة التمرير بالكرة والتحرك، وكل هدف يسجل عن طريق التمرير والتحرك يحسب عن هدفين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع القدم غير الضاربة (الارتكاز) جانب الكرة مع ثني مفصل الركبة.		
٢	متابعة القدم الضاربة للكرة.		
٣	يشعر بالفرح والسرور أثناء الأداء.		

التمرير:

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

النقاط الفنية:

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



الدرس الرابع

السيطرة على الكرة بباطن القدم وخارج القدم

Directional control

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مواجه الزميل) تمرير الكرة إلى الزميل في منطقة الوسط، ومحاولة السيطرة على الكرة من اللمسة الأولى وتمريرها إلى الزميل.
- تمرير التلميذ A1 الكرة إلى A2 الذي يمرر بدوره الكرة إلى A3 وهكذا بالنسبة إلى باقي المجموعات في B و C.
- تقسيم التلاميذ إلى صفيين متقابلين وكل تلميذين اثنين بكرة ثم رمي الكرة إلى الزميل للسيطرة عليها من الثبات ثم من الحركة ثم من الجري.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الاقتراب من الكرة وهو مواجه لها وميل الجذع للأسفل قليلاً.		
٢	القدم غير المستلمة توضع على الأرض (قدم الارتكاز) وتثنى الركبة قليلاً.		
٣	في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم أو خارج القدم تسحب لامتناس قوة الكرة وإيقافها.		

السيطرة على الكرة:

تمكن التلميذ من التحكم بالكرة والقدرة على السيطرة عليها، وذلك من خلال التحكم في توجيه الكرة بالتمرير أو التصويب والقدرة على تثبيتها بخارج القدم وباطنهما.

النقاط الفنية:

- يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لها وميل الجذع للأسفل قليلاً.
- القدم غير المستلمة توضع على الأرض (قدم الارتكاز) وتثنى الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم.
- في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم أو خارج القدم تسحب لامتناس قوة الكرة وإيقافها.



الدرس الخامس

التمرير والسيطرة

Pass and control

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تقسيم التلاميذ إلى ٤ قاطرات متقابلة كل قاطرة تتكون من ٦ تلاميذ.
- الجري بالكرة ثم التمرير للزميل.
- استلام الزميل الكرة (السيطرة) ثم الجري بالكرة إلى الزميل المقابل.
- تطور التمرين بزيادة السرعة -الجري.
- تقسيم اللاعبين ل ٤ فرق:
- تقسيمة ٧ ضد ٧.

ملاحظة التلاميذ وتقييم المستوى الذي تم الوصول إليه في المهارات السابقة.



الدرس السادس

السيطرة (امتصاص الكرة بالفخذ)

Control (thigh)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- من وضع الانتشار الحر كل تلميذ يرمي الكرة للأعلى، ثم يتم السيطرة عليها بالفخذ.
- صفيين متقابلين كرة واحدة لكل تلميذين متقابلين ثم السيطرة على الكرة من الثبات لتطوير المهارة.
- يكرر التمرين السابق من الجري.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	رفع ركلة ساق التنفيذ عالياً مُشكلة زاوية قائمة نحو الكرة.		
٢	سحب الرجل بفرد الركبة للأسفل حتى تصل القدم الأرض.		
٣	عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التصويب.		

السيطرة بالفخذ:

تمكن التلميذ من التحكم بالكرة من منطقة الفخذ، والقدرة على السيطرة عليها وذلك من خلال التحكم في توجيه التمرير أو التصويب أو القدرة على تخفيف سرعتها.

النقاط الفنية:

- يكون الجسم مستقيماً، وترفع ركلة ساق التنفيذ عالياً مُشكلة زاوية قائمة نحو الكرة.
- قبل وصول الكرة نحو الفخذ بلحظة وبأول لمسة، يتم سحب الرجل بفرد الركبة للأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل القدم إلى الأرض وبذلك تسير الكرة متدرجة على الأرض.
- يمكن عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التصويب.



الدرس السابع

ضرب الكرة بالرأس

Heading

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- (وقوف. مواجه الزمي. مسك الكرة) تقسيم التلاميذ إلى صفيين متقابلين، وكرة واحدة لكل تلميذين، رمي الكرة إلى الزميل والزميل المقابل يرجعها بالرأس (يطبق التمرين من ثبات ثم من الوثب).
- تقسيم التلاميذ إلى ٣ فرق ولعب تقسيمة مشروطة بالتسجيل عن طريق التسجيل بالرأس.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير وصفي

الرقم	مؤشرات الأداء	جيد	جيد جدا	ممتاز
١	تضرب الكرة بالجبهة.			
٢	ضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه المطلوب.			
٣	ثني الركبتان وميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة ثم ميله للأمام عند ضرب الكرة.			
٤	رفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن.			

ضرب الكرة بالرأس:

التوجه إلى الكرة والسيطرة عليها في حالة جريانها بمستوى الرأس، وتصويبها بالرأس على المرمى أو تمريرها للزميل.

النقاط الفنية:

- تضرب الكرة بالجبهة.
- يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة.
- يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه المطلوب، والافضل تضرب من الجزء العلوي وليس أسفلها.
- ثني الركبتان، وميل الجذع خلفاً، قبل ضرب الكرة ثم ميله للأمام عند ضرب الكرة ويستمر في الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة.
- رفع الذراعان للجانب بخفة لحفظ التوازن.



الدرس الثامن

التصويب من الجري

Shooting

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم – اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- يقسم التلاميذ إلى فريقين، كل فريق يتكون من تلميذين مع وجود حارس مرمى.
- يمرر التلميذ التمرير الصحيح إلى زميله الذي يؤدي التصويب على المرمى.
- يتبادل التلاميذ مراكزهم بعد كل تصويبتين.
- يقسم التلاميذ إلى صفتين متقابلين كرة لكل تلميذين، التصويب إلى الزميل المقابل، لتطوير التصويب زيادة المسافة بين التلميذين المتقابلين.
- يقسم التلاميذ إلى ٣ فرق، ولعب تقسيمة مشروطة بالتسجيل عن طريق التصويب وكل هدف يسجل عن طريق تسديدة يحسب عن هدفين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	وضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة.		
٢	تمرجح الرجل الراكلة خلفاً أماماً لركل الكرة، ويتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل القدم بقوة أثناء الحركة.		
٣	ميل الجذع للأمام قليلاً فوق الكرة عند ركلها.		

التصويب:

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

النقاط الفنية:

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



الدرس التاسع

ربط المهارات (التمرير والسيطرة والتصويب) (Passing, Controlling, and shooting)

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.



التدريبات:

- توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات على المرميين.
- كل مجموعتين يآدون التدريبات على المرمى.
- التمرير إلى الزميل ثم السيطرة من الزميل المستلم ثم التصويب على المرمى.
- تقسيم التلاميذ إلى ٤ فرق.
- تقسيمة ٧ ضد ٧.

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



الدرس العاشر

حجز الكرة وحمايتها

Book the ball

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(المسؤولية) الحفاظ على الكرة ونقلها للمجموعة الأخرى.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- صفيين متقابلين، كرة لكل تلميذين، التمرير للزميل ثم الجري إلى الزميل ومحاولة استخلاص الكرة منه.
- يكرر التمرين السابق ويحدد وقت للزميل لقطع الكرة ليصبح التمرين واقعي.
- يقسم التلاميذ إلى مجموعات من ٦ تلاميذ (٣ ضد ٣).
- يجري التلميذ بالكرة بباطن القدم بعد استلامها من الزميل المدافع لاجتياز الخصم ومراوغته ونقل الكرة للمجموعة الثانية.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	السيطرة على الكرة سواء بأسفل القدم أو بباطن القدم.		
٢	ثني الركبة قليلا وميلان الجذع.		
٣	استخدام الذراع لعدم السماح للمنافس من استخلاص الكرة.		

حجز الكرة وحمايتها:

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

النقاط الفنية:

- السيطرة على الكرة سواء بأسفل أو بباطن القدم.
- محاولة حجب الكرة عن المنافس وعدم رؤيته للكرة.
- ثني الركبة قليلا وميلان الجذع.
- استخدام الذراع لعدم السماح للمنافس من استخلاص الكرة.



الدرس الحادي عشر

المراوغة في كرة القدم

Feinting

الأدوات المستخدمة:
كرة القدم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

تقسيم التلاميذ:

- التلميذ الأول في كل مجموعة يقابل لأداء مهارة المراوغة.
- يقوم التلميذ بمراوغة الخصم وتمرير الكرة للزميل.
- يستمر الزميل بالجري بالكرة حتى بلوغ خط النهاية للمجموعة الأخرى.
- يكرر التمرين السابق بسرعة أكبر.
- يكرر التمرين السابق بمدافع سلبي.
- يكرر التمرين السابق بمدافع إيجابي.
- توزيع التلاميذ إلى ٤ مجموعات (دفاع وهجوم ولعب ٢ ضد ٢ للتسجيل على المرمى بتطبيق مهارة المراوغة).

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يقوم التلميذ الحائز على الكرة بحركة الخداع لأحد الجانبين، وباستجابة التلميذ المنافس لذلك يتحرك إلى الجهة المعاكسة.		
٢	حركة تظهر التلميذ المنافس أنه ينوى المحاورة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمحاورة إلى جهة أخرى.		

المراوغة في كرة القدم:

هي مهارة مهمة واساسيه تتطلب إدارة كاملة للكرة وحسن التصرف بها، وتستخدم في المواقف التي تتطلب من التلميذ ان يتخلص من المنافس القريب منه أو خلق فراغ في الملعب للتلاميذ الآخرين (زملائه) أو للحفاظ والاستحواذ على الكرة لأطول فترة ممكنة.

النقاط الفنية:

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

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

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



الدرس الثاني عشر

مباريات مصغرة في كرة القدم

Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة القدم.

قيم المواطنة:

(قيم متنوعة) تسمية الفرق الأربعة (التسامح- التعاون- التعايش- المسؤولية) وتنمية القيم لدى كل فريق.

التدريبات:

- تقسيم التلاميذ إلى ٤ فرق.
- مباراة مصغرة ٧ ضد ٧.

ملاحظة (عمل لعبة صغيرة للفريقين المتبقين).

مهرجان (مباريات مصغرة):

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

الوحدة الثانية

كرة اليد

Handball

كرة اليد

Handball

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

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

مخطط وحدة التربية الرياضية (الفصل الدراسي الأول)

الوحدة: الثانية

اسم الوحدة: كرة اليد

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
الرمي واللقف	▪ يمارس ألعاباً صغيرة تنمي مهارتي الرمي واللقف بطريقة صحيحة.	١
استلام الكرة باليدين	▪ يؤدي مهارة استلام الكرة باليدين بدقة.	٢
التمرير من مستوى الرأس	▪ يمرر الكرة من مستوى الرأس بدقة.	٣
التمرير من مستوى الرأس	▪ يؤدي مهارة تمرير واستلام الكرة باليدين من مستوى الرأس بطريقة صحيحة.	٤
تنطيط الكرة من الثبات	▪ يطبق مهارة تنطيط الكرة من الثبات.	٥
تنطيط الكرة من الحركة	▪ يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الحركة بدقة.	٦
التصويب من الثبات	▪ يؤدي مهارة التصويب من الثبات على المرمى بدقة.	٧
التصويب من الثبات	▪ يؤدي مهارة التصويب من الثبات على المرمى بطريقة صحيحة.	٨
التصويب من الوثب	▪ يتعرف على النواحي الفنية لمهارة تصويب الكرة من الوثب على المرمى.	٩
التصويب من الوثب	▪ يصوب الكرة من الوثب على المرمى بدقة.	١٠
حارس المرمى	▪ يؤدي تدريبات مهارية لحارس المرمى بطريقة صحيحة.	١١
تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون	▪ يشارك الزملاء في ألعاباً صغيرة يوظف فيها مواد قانونية لكرة اليد.	١٢

الدرس الأول

الرمي واللقف

Throwing

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف فتحاً. مسك الكرة) السيطرة السريعة على الكرة بين الرجلين المفتوحتين مع تبادل لقف الكرة بينهما باليدين.
- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة للخلف من بين الرجلين والاستدارة للقف الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ثم لقفها باليدين.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً ثم لقفها باليدين بعد التصفيق.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً وثني الجذع للمس الأرض والوقوف لالتقاط الكرة.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً واستقبالها باليدين بعد ارتدادها من الأرض.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة عالياً والدوران لفة كاملة ولقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	مد الذراعان في اتجاه الكرة.		
٢	مد الذراعان في اتجاه الكرة ثم ثنيهما في اتجاه الجسم لامتصاص حدها.		
٣	تقديم القدم البعيدة عن الجانب الآتية منه إلى الأمام.		

الرمي واللقف:

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

النقاط الفنية:

- تكوين سطح كبير من الكفين يكاد يتلامس فيه الإبهامان والسبابتان، وتفتح الأصابع وتتجه إلى الأعلى وإلى الداخل فيكبر مسطح اليد.
- تمتد الذراعان في اتجاه الكرة ثم ثنيان في اتجاه الجسم عند ملامسة الكرة للكفين لامتصاص حدها.
- لاستقبال الكرات الآتية من الجانب تتقدم القدم البعيدة عن الجانب الآتية منه إلى الأمام مما يساعد على لف الجذع.



الدرس الثاني

استلام الكرة باليدين

High catching (Tow-handed)

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - اقماع.

قيم المواطنة:

(المسؤولية) تحمل المسؤولية بالمحافظة على الكرة وعدم سقوطها.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) قذف الكرة للخلف من بين الرجلين والاستدارة لمسك الكرة.
- (رقود. مسك الكرة) قذف الكرة من وضع الرقود على الظهر والاستدارة للقف الكرة.
- (رقود. مسك الكرة) رمي الكرة على الحائط واستلامها.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري المتعرج مع رمي الكرة بالهواء يمينا ويسارا أو معاودة لقفها.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة بالهواء باليدين التصفيق عدة مرات ثم لقفها.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة بالهواء بيد واحدة ثم لقفها بأصابع اليدين عاليا.
- (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة بالهواء باليدين والوثب للقفها.
- (وقوف مسك الكرة بالقدمين) رمي الكرة عاليا أماما ولقفها باليدين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة.		
٢	أخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.		
٣	امتداد الذراعين أماما لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.		

استلام الكرة باليدين:

استلام الكرة باليدين يكون بثني المرفقين تدريجيا لامتناس قوة التمريرة، وتحرك الجسم بموازاة الأداة المطلوب للقفها.

النقاط الفنية:

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

الدرس الثالث والرابع

التمرير

Passing

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- التمرير والاستلام بشكل دائري في البداية يؤدي التدريب بكرة واحدة وبعدها بكرتين معاً.

اللعبة (أوجد التلميذ الصحيح):

- تقسيم التلاميذ لمجموعات من أربع تلاميذ، لدى كل مجموعة كرة والتلاميذ مرقمين من ١ حتى أربعة وتسلسل تمرير الكرة دائماً حسب الأرقام حيث يمرر التلميذ الذي يحمل رقم ١ للتلميذ رقم ٢ وهكذا للتلميذ رقم ٤ وبعدها العد العكسي. من المهم تمرکز التلاميذ بشكل منتشر بينما هم يمررون الكرة بين بعضهم.
- (وقوف) تمرير الكرة للزميل المواجهة بأخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.
- (وقوف) كل زميلين مع بعض يمرران بالجري باتجاه المرمى والزميل الذي جهة اليمين يسدد في المرمى.
- (وقوف) كل مجموعتين متواجهتين بعض تبادل التمرير بالكرة بينهم.
- (وقوف. مسك كرة) التمرير والاستلام على الحائط.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل التمرير مع الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	تتحرك الذراع الممرره إلى الخلف بجانب الجسم.		
٢	تدفع الكرة إلى الأمام باتجاه صدر الزميل المستلم.		
٣	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.		

تمرير الكرة:

هو انتقال الكرة بدقة من تلميذ إلى تلميذ آخر، للتقدم في الملعب ولتجنب قطعها من قبل الخصم، كما يمكن من خلال التمرير تأمين وصول كرة اليد للمهاجم والقيام بالتصويب.

النقاط الفنية:

- تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع الممرره إلى الخلف، بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند.
- تدفع الكرة إلى الأمام باتجاه صدر الزميل المستلم.



الدرس الخامس والسادس

التنطيط من الثبات والحركة

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الانتماء) المساحة المحددة لكل مجموعة من التلاميذ للتنطيط فيها تحمل اسم من أسماء قلاع مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف مسك الكرة) التنطيط في المساحة المحددة، السيطرة على الكرة، مع محاولة إبعاد كرة الزميل بلمسها وإفقاذه السيطرة عليها، إذا تم فقد الكرة يجب استرجاعها ومواصلة اللعب.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز رفع الرجل أماماً لتمرير الكرة من أسفلها مع استمرار التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة) تنطيط الكرة بالأخرى خلف الظهر) تنطيط الكرة باستمرار.
- (وقوف مسك الكرة) تنطيط الكرة باستمرار في مكان واحد.
- (جلوس طويل. مسك الكرة) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (جثو. مسك الكرة) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (وقوف) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.		
٢	تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.		
٣	تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد التلميذ.		

التنطيط:

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

النقاط الفنية:

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



التصويب:

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

النقاط الفنية:

- تقديم قدم الارتكاز.
- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند.
- عمل حركة دائرية باليد إلى الخلف ثم إلى أعلى فالأعلى الأمام من فوق الكتف. ثم التخلص من الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

الدرس السابع والثامن

التصويب من الثبات (فوق مستوى الرأس)

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد - مقعد سويدي - أهداف مختلفة - صندوق - اطواق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- مسابقة في الرمي بين المجموعات: تحريك المقعد السويدي أو جزء من صندوق بإصابته بالرمي.
- مسابقة الرمي بين الفرق لإصابة أهداف مختلفة.
- مسابقة في الرمي بين التلاميذ للتعرف على مدى إصابة الهدف من مسافات متعددة.
- (جثو. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع اخذ خطوة.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع أخذ خطوتين.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع أخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة للمرمى مع أخذ العدد المناسب من الخطوات على ألا تتعدى العدد القانوني ثلاث خطوات ولكن التركيز على إدخال الكرة داخل أحد الاطواق الأربعة.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري مع الزميل والتمرير أما بالرسغ وال من مستوى الرأس وعند الوصول للمرمى المقابل يصوب الزميل الذي في الجهة اليمنى من الارتكاز من الرأس.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تقديم قدم الارتكاز.			
٢	تدفع الكرة إلى الأمام باتجاه الهدف.			
٣	التعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			



الدرس التاسع والعاشر

التصويب من الوثب

Jump shoot

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد- مقعد سويدي.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) الاقماع داخل المرمى وعليها ملصقات القيم التصويب وجمع أكبر عدد من القيم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- تقسيم التلاميذ لثلاث مجموعات في ثلاثة مسارات، مع ثلاث مهام تدريبية مختلفة يعقبه رمي باتجاه الهدف.
- المسار الأول: الوثب / التنطيط عبر الحلقات / الرمي بعد الأخذ والرد مع المعلم أو الزميل.
- المسار الثاني: الوثب / الزحف / التنطيط فوق المقعد / التصويب على الهدف بعد التنطيط .
- المسار الثالث: التنطيط عبر خطوط متقاربة / بخطوط ومسارات مختلفة، ومن ثم الانطلاق بعد لعبة (خذ وهات) مع الزميل ومن ثم التصويب على الهدف.
- (وقوف) الوثب عاليا بأخذ خطوة واحدة ذهاباً وعودة في منتصف الملعب
- (وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ خطوة
- ((وقوف) الوثب من فوق مقعد سويدي والتصويب على المرمى بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	تتخلّى اليد المساندة عن الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.			
٢	يتحرك التلميذ باتجاه المرمى وعند اقترابه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة.			
٣	الارتقاء بالقدم المعاكسة لليد الرامية.			

التصويب بالوثب:

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

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليد.
- اليد الأخرى تسند الكرة.
- تتخلّى اليد الساندة عن الكرة مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.
- يتحرك التلميذ باتجاه المرمى وعند اقترابه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة.
- يرتقي بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل.



الدرس الحادي عشر

حركات حارس المرمى

Goalkeeper moves

الأدوات المستخدمة:
كرة اليد.

التدريبات:

تدريبات مختلفة لحارس المرمى.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الساقان متباعدان بقدر عرض الكتف.		
٢	الركبة مثنية قليلا والجذع مستقيم.		
٣	الذراعان بجانب الجسم ومثنية عند المرفق والراحتان مفتوحتان فوق مستوى الكتف.		

حارس المرمى:

يمنع الكرة من ان تدخل مرمى فريقه من خلال صد أو تشتيت الكرة بأي جزء من جسمه، وامكانية لقفها والتمرير إلى أحد زملائه لبدء عمليات الهجوم خلال تواجده في منطقه مرماه.

النقاط الفنية:

الوضع الأساسي:

- الساقان متباعدان بقدر عرض الكتف ومفاصل الركبة مثنية قليلا والجذع مستقيم والرأس مرفوع والنظر للأمام.
- الذراعان بجانب الجسم مثنية عند المرفق والراحتان مفتوحتان فوق مستوى الكتف.
- الحركة الجانبية للصد باليدين الكرات العالية:
- من الوضع الاساسي يرفع ذراعيه للأعلى في اتجاه الكرة القادمة وبمساعدة القدمين في الدفع.

حركة الطعن للصد الكرات السفلى:

- من الوضع الاساسي يطعن بالاندفاع قطريا بالساق ويد واحده باتجاه الكرة.

حركة الصد الرميات الجانبية:

- من الوضع الاساسي عند القائم حيث اليد القريبة من القائم ترفع واليد الاخر تبقى عند مستوى الكتف.

الدرس الثاني عشر
تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون
Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة اليد.

قيم المواطنة:

(الانتماء) فانيلاات عليها أسماء المناطق الاثرية في مملكة البحرين.

التدريبات:

مباراة مصغرة ٧ ضد ٧.

تطبيق جماعي والتعرف على مواد

القانون ومهرجان كرة اليد:

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل

على المهارات التي تم دراستها لزيادة

كفاءة التلميذ في أداء المهارات الحركية

الأساسية.

الوحدة الثالثة

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 (اربع فترات) .

تتكون هذه اللعبة من عدة مهارات أساسية : وهي مهارة التمرير والتنطيط (المحاورة) و التصويب بأنواعه و المهارات الدفاعية و الهجومية.

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 الثاني)

الوحدة: الثالثة

اسم الوحدة: كرة السلة

المفردات	أهداف الوحدة	الحصة
تنطيط الكرة	▪ يتعرف على النواحي الفنية لمهارة تنطيط الكرة بطريقة صحيحة.	١
تطبيقات التنطيط مع وجود المدافعين	▪ يطبق تدريبات تنمي مهارة تنطيط الكرة بطريقة صحيحة.	٢
التمريرة الصدرية	▪ يطبق مهارة التمريرة الصدرية بطريقة صحيحة.	٣
التمريرة المرتدة	▪ يؤدي مهارة التمريرة المرتدة بطريقة صحيحة.	٤
التمريرة من فوق الرأس	▪ يطبق مهارة التمريرة من فوق الرأس بطريقة صحيحة.	٥
التمريرة الكتفية	▪ يؤدي مهارة التمريرة الكتفية بطريقة صحيحة.	٦
التصويب من الثبات	▪ يؤدي مهارة التصويب من الثبات بطريقة صحيحة.	٧
التصويب من الوثب	▪ يمارس مهارة التصويب من الوثب بطريقة صحيحة.	٨
التصويبه السلمية	▪ يطبق مراحل التصويبه السلمية بصورة صحيحة.	٩
التصويبه السلمية	▪ يؤدي مهارة التصويبه السلمية بطريقة صحيحة.	١٠
ربط مهارات التمرير والتصويب والتنطيط	▪ يربط بين مهارات التمرير والتصويب والتنطيط بصورة صحيحة.	١١
تطبيقات مهارات كرة السلة في مباريات مصغرة	▪ يشارك الزملاء في أداء مهارات كرة السلة بشكل مباريات مصغرة.	١٢

الدرس الأول

تنطيط الكرة

Dribbling

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - أقماع.

قيم المواطنة:

(الانتماء) الكرة عليها ملصقات تحمل اسم مدن وقرى مملكة البحرين.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (جلوس طويل. مسك الكرة) بالتبادل تنطيط الكرة باليد اليمنى واليسرى.
- (جلوس طويل فتحة) بالتبادل تنطيط الكرة بين الرجلين باليدين.
- (جثو. مسك الكرة) تبادل تنطيط الكرة باليدين على جانبي الجسم.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقدام.
- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من الجري باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقدام.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

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

التنطيط:

يدفع التلميذ الكرة باتجاه الأرض بيد واحدة، ومن الرسغ عدة مرات وأصابعه منفرجة وقليلة الثني، مع تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة ارتداد الكرة، والنظر أماماً لمتابعة تحركات التلاميذ، ثم يعاد التقاطها للتمرير أو التصويب.

الخطوات 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.
- الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.
- التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



الدرس الثاني

تطبيقات التنطيط مع وجود المدافعين

Dribbling with defenders

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماع.

قيم المواطنة:

(جميع قيم المواطنة) الاقماع عليها ملصقات قيم المواطنة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي باليد اليمنى ثم اليسرى بشكل متعرج بين الأقماع.
- يكرر التمرين السابق من الجري.
- (الوقوف. مسك الكرة) جري خفيف مع تنطيط الكرة جهة اليمين وعند الوصول للقمع تبديل الاتجاه مع تنطيط الكرة باليد اليسار.
- (الوقوف. مسك الكرة) تنطيط الكرة ٣ مرات جهة اليمين ثم ٣ مرات جهة اليسار.
- (الوقوف. مواجه زميل. مسك الكرة) بالمشي تنطيط الكرة ٣ مرات جهة اليمين ثم ٣ مرات جهة اليسار بوجود مدافع.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط في المساحة المحددة والسيطرة عليها محاولة إبعاد كرة الزميل بلمسها وإفقاذه السيطرة عليها، عند فقد الكرة يجب استرجاعها ومواصلة اللعب.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

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

تطبيقات التنطيط:

هي تمارينات تطبيقية لمهارة التنطيط في كرة السلة، تتميز بالفرح والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة السلة.

النقاط الفنية:

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

الدرس الثالث

التمريرة الصدرية

Chest pass

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(التعاون) التعاون مع الزملاء بتبادل التمرير بينهم.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- شرح المهارة وعرض النموذج.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (الوقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) تمرير الكرة واستلامها.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- (وقوف. مسك الكرة) يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل مع الحركة للأمام.
- (الوقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين الزملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير وصفي

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

التمريرة الصدرية:

تمرير كرة السلة في مستوى الصدر، بحيث يمسك التلميذ الكرة باليدين امام 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 الحركة.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهامان خلفها، سحب الكرة إلى الصدر.
- مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف الكف للخارج، تقدم إحدى القدمين أماما 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.



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 مواجه الحائط. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة ٣ أمتار.
- (الوقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة داخل الطوق بين الزميلين.
- (وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة مع الحركة للأمام.
- (الوقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة من مسافة ٣ متر.
- (الوقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة من مسافة ٥ متر.
- (الوقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة بين الزملاء في المجموعة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الرجلين باتساع الكتفين.		
٢	تمرير الكرة بمد الذراعين للأمام.		
٣	تمرير الكرة في ثلثي المسافة بين الممرر والمستلم.		

التمريرة المرتدة:

دفع الكرة باتجاه الأرض كي ترتد منها لتستقر بين يدي الزميل المستلم (المستقبل لها)، وتكون هذه التمريرة فعاله 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 الممرر لترتد إلى التلميذ المستلم.



الدرس الخامس

التمريرة من فوق الرأس

Passing from above the head

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح المهارة وعرض النموذج.

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (جثو مواجه. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة للزميل مع الحركة للأمام.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة للزميل مع الحركة للخلف.

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 لتلميذ طويل القامة لأنها تمكنه من تمرير الكرة لزميله من فوق منافسين أقصر منه ويكون التمرير باليدين من فوق الرأس، والكفان للدخل والمرفقان مثنيين قليلاً ثم تمد الذراعان عالياً وتمرر بقوة وسرعة في اتجاه افقي للزميل .

النقاط الفنية:

- من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً.
- يقوم التلميذ بدفع الكرة 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.



الدرس السادس

التمريرة الكتفية

Shoulder pass

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



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 مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٣ أمتار.
- (وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من مسافة ٥ أمتار.
- (وقوف مواجه. مسك الكرة) يقوم التلميذ بأداء وضع الاستعداد للتمريرة الطويلة باستخدام كرة السلة.
- (وقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) التمرير للحائط من مسافة ٣ م.
- (الوقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل التمرير من مسافة ٦ م.
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الكرة باليدين فوق الكتف.		
٢	اليدين اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند.		
٣	تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى.		

التمريرة الكتفية:

يمسك التلميذ الكرة من فوق الكتف، وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند وعند تمرير كرة السلة يمد يده ابتداء من الرسغ وكامل للذراع. ويمكن أداء هذه التمريرة من الثبات أو الحركة، وتستخدم للتمريرات الطويلة والهجوم الخاطف.

النقاط الفنية:

- مسك الكرة باليدين.
- في حالة التمرير تكون الكرة فوق الكتف الأيمن، وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند، وفي هذا الوضع يكون الساعد الأيمن عموديا على الأرض والساعد والأيسر موازيا لها.
- أثناء دفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى.



الدرس السابع

التصويب من الثبات

Shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

أداء نموذج مع شرح للمهارة

- (وقوف صفين متواجهين. مسك الكرة) واخذ وضع الاستعداد ثم التصويب للزميل.
- (وقوف قاطرات مواجه السلة) التصويب على السلة من مسافة 5 متر.
- (وقوف قاطرتين على خط الرمية الحرة) إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
- (وقوف قاطرتين) قطار خلف الحد النهائي، وقطار قبل خط المنتصف، يتحرك تلميذ قطار المنتصف ليتسلم تمريرة زميلة المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ليصوب بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل التلميذان مكانهما في القطارين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

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

التصويب من الثبات:

يعد التصويب إحدى المهارات الهجومية المهمة في كرة السلة، وله تأثير فعال في إرباك دفاعات المنافس، ومن المهارات الأساسية التي تنمي لدى التلميذ الدافعية للتدريب والاحساس الحركي للمكان، وهو من أكثر أنواع التصويب استخداماً لأنه يؤدي من الثبات مواجه للسلة وبدون تدخل الزملاء أو المنافسين ويتميز بالانتران والتركيز.

النقاط الفنية:

- يقف التلميذ مواجه السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً قليلاً، بحيث تتقدم القدم المقابلة لليد المصوبة، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.
- يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنية من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستقر الكرة على أصابع اليد.
- تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها التلميذ للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدى المطلوب تبعاً للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة.



الدرس الثامن

التصويب من الوثب

Jump shoot

الأدوات المستخدمة:
كرة السلة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

أداء نموذج مع شرح للمهارة.

- (وقوف صفين متواجهين. مسك الكرة) اخذ وضع الاستعداد ثم التصويب بالوثب للزميل.
- (وقوف قاطرات مواجهة السلة) التصويب على السلة بالوثب من مسافة ٥ متر.
- (وقوف قاطرتين. مسك الكرة) إجراء مسابقة التصويب بالوثب.
- (وقوف قاطرتين. مسك الكرة) قطار خلف الحد النهائي وقطار قبل خط المنتصف، يتحرك تلميذ قطار المنتصف ليتسلم تمريرة زميلة المواجه قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب بينما يجمع الزميل الكرة المرتدة، ثم يتبادل التلميذان مكانهما في القطارين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوثب إلى أعلى.		
٢	متابعة الرسغ للتصويب.		
٣	والنزول على القدمين في نفس المكان.		

التصويب من الوثب:

تؤدي طريقة التصويب من الوثب، بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء عموديا مع المحافظة على الحيز الذي يشغله التلميذ في الهواء.

النقاط الفنية:

- الوثب إلى أعلى، وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب بحيث يكون مرفق اليد المصوبة في مستوى النظر.
- متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان.



الدرس التاسع والعاشر

التصويبه السلمية

Lay-ups

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماص.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح المهارة وعرض النموذج.

- (وقوف. مسك الكرة) التصويب باليد اليمنى إلى أعلى واليد الأخرى سائدة من الجانب.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع مراعاة حركة الرسغ والأصابع ولف الكرة من أسفل وتبقى الذراع ممتدة للمتابعة.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع رفع الركبة إلى الأعلى.
- (وقوف من الثبات قرب الحلق) تصويب الكرة على الحلق من الثبات.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب من خطوتين، يسار ثم رفع القدم اليمنى مع الوثب أثناء التصويب.
- (وقوف. مسك الكرة) التنطيط ثم أداء التصويبه السلمية.
- (وقوف. مسك الكرة) المشي مع تنطيط الكرة ثم أداء التصويبه السلمية على الحلق.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري مع تنطيط الكرة ثم أداء التصويبه السلمية على الحلق.
- (وقوف. مسك الكرة) المشي مع تنطيط الكرة بين الاقماص ثم أداء التصويبه السلمية على الحلق.
- (وقوف. مسك الكرة) الجري مع تنطيط الكرة بين الاقماص ثم أداء التصويبه السلمية على الحلق.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	أخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى والارتقاء بالقدم اليسرى.		
٢	الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.		
٣	اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة.		

التصويبه السلمية:

تؤدي هذه التصويبه بكلتا اليدين عند هجوم التلميذ بسرعة في اتجاه الهدف ومن مختلف الاتجاهات بعد تنطيط الكرة أو استلام الكرة من زميل له، وعلى التلميذ مراعاة النواحي القانونية عند أداء هذه المهارة حتى لا يقع في مخالفة المشي بالكرة.

النقاط الفنية:

- الاقتراب نحو السلة أخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى والارتقاء بالقدم اليسرى للوثب عالياً مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى.
- الاحتفاظ بالكرة أمام الجسم وإلى قرب الذقن.
- الاقتراب بقدر المستطاع من السلة باستخدام خطوات كبيرة في حالة بعده عنها.
- الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
- اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة وفي أقصى ارتفاع لها.
- التصويب باستعمال لوحة الهدف وتوجيه الكرة للخط الأسود أو ضلع المستطيل.
- التركيز على النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة الموجهة.



الدرس الحادي عشر

ربط مهارات التنطيط والتمرير والتصويب

Dripping and passing and shooting

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة - اقماع.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (المشي. مسك الكرة) تنطيط الكرة ثم التصويب على الحلق.
- (الجري. مسك الكرة) تنطيط 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.
- (المشي. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.
- (الجري. مسك الكرة) التنطيط ثم التمرير للمعلم ثم استلام الكرة والتصويب على الحلق.
- (المشي. مسك الكرة) المشي بين الاقماع مع التنطيط ثم التصويب.
- (الجري. مسك الكرة) الجري بين الاقماع مع التنطيط ثم التصويب.
- (وقوف) ٥ تلاميذ بشكل دائري والتمرير بشكل دائري في البداية يؤدي التدريب بكرة واحدة وبعدها بكرتين معاً باستخدام جميع أنواع التمرير.
- التنطيط بالجري مع إشارة المعلم يقوم التلاميذ بالتنطيط بالقوة على الأرض ثم الجري لاستقبال كرة الزميل.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التنطيط والتمرير بينهما.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الكرة قريبة من الجسم.		
٢	ثني ومد الرسغ والذراع بانسيابية وتوافق.		
٣	اليدين المصوبة أقرب ما يمكن للسلة.		



الدرس الثاني عشر
تطبيقات مهارات كرة السلة
Mini game

الأدوات المستخدمة:

كرة السلة.

قيم المواطنة:

(الانتماء) الفرق الرياضية يطلق عليها أسماء الأندية المحلية.

التدريبات:

تطبيق ما تم دراسته من خلال المشاركة 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 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 الارسال ثم يسعون لتبادل رمي وتمرير الكرة دون سقوطها في 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 والقوة الجسمانية وتنمي عناصر اللياقة البدنية المختلفة، وتؤثر طبيعة لعبها كثيراً على صحة التلميذ النفسية، والجسدية، كما انها 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	أهداف الوحدة	الحصة
التمرير من اسفل	▪ يؤدي مهارة التمرير من اسفل بطريقة صحيحة.	١
التمرير من اعلى	▪ يؤدي مهارة التمرير من اعلى بطريقة صحيحة .	٢
الارسال من اسفل	▪ يؤدي مهارة الارسال من أسفل بطريقة صحيحة.	٣
الارسال من اعلى	▪ يؤدي مهارة الارسال من اعلى بطريقة صحيحة.	٤
ربط الارسال مع التمرير من اسفل + اعلى	▪ يربط مهارة الارسال مع التمرير من اسفل و اعلى بطريقة صحيحة.	٥
الضرب الساحق ١	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة.	٦
الضرب الساحق ٢	▪ يؤدي مهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة.	٧
الصد الفردي ١	▪ يتعرف على النقاط الفنية لمهارة الصد الفردي بطريقة صحيحة.	٨
الصد الفردي ٢	▪ يؤدي مهارة الصد الفردي بطريقة صحيحة.	٩
تشكيلات الدفاع	▪ يتعرف على تشكيلات الدفاع بطريقة صحيحة.	١٠
قانون كرة الطائرة	▪ يطبق ألعاباً صغيرة يوظف فيها مواد قانونية لكرة الطائرة بطريقة صحيحة.	١١
ألعاب تنافسية (ربط المهارات)	▪ يشارك الزملاء ألعاباً تنافسية يوظف فيها مواد قانونية لكرة الطائرة.	١٢

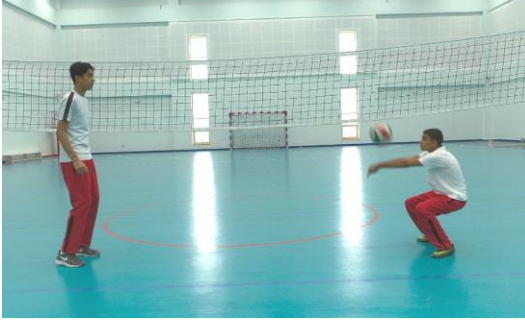
الدرس الأول

التمرير من أسفل

Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.



أنواع وقفات الاستعداد:

(وقفة الاستعداد العليا) (وقفة الاستعداد المتوسطة) (وقفة الاستعداد العميقة).

الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة على الحائط مع ارتدادها من على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة بعد ارتدادها من على الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) رمي الكرة للزميل، تمرير الكرة من أسفل للزميل.
- (جنو. مواجه الزميل. مسك الكرة) رمي الكرة للزميل، تمرير الكرة من أسفل للزميل.

مسابقة بين الثنائيات:

- (وقوف. مواجه الزميل) تبادل تمرير الكرة بعد ارتدادها من على الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) تمرير الكرة للأعلى بشكل مستمر.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.		
٢	وضع الكفان- اليدين على بعضهما وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.		
٣	مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر.		

التمرير من أسفل:

تضرب الكرة بمنطقة الساعدين وتوجيهها لأعلى، 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 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 وللأعلى 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 الثاني

التمرير من أعلى

Overhand pass

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(المحافظة على الممتلكات) المحافظة على الأدوات بإعادتها إلى مكانها.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) يرمي التلميذ الكرة على الأرض، وبعد ارتدادها يقوم بالدخول تحت الكرة من خلال وضع التمرير ويمسك بالكرة مع الثبات.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بالتمرير للأعلى لنفسه، ثم يقوم باستلامها من أسفل.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بالتمرير تجاه الحائط مع السماح للكرة بالارتداد مرة واحدة من على الأرض.
- (وقوف. مواجهه لزمية. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة من أعلى مع الزميل بشكل متواصل. مع التأكيد على مد الذراع كاملة.
- (وقوف. مسك الكرة) يقف التلميذ مواجه لزميله ممسكاً بالكرة، ويقوم بتمريرها من أعلى للزميل من أعلى الشبك بشكل متواصل.
- عمل مسابقة بين التلاميذ.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	ثني الركبتين والفخذين قليلا (قبل اللمس).		
٢	استدارة اليدين والاصابع على الكرة (مرحلة اللمس).		
٣	امتداد الذراعان بشكل كامل (ما بعد اللمس).		

التمرير من أعلى:

استلام الكرة باليدين من أعلى، بحيث تكون اليدين بشكل مقعر تتناسبان مع استدارة الكرة ولمسها بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً، والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى ثم يمد التلميذ يده لتمرير وتغيير اتجاه الكرة للزميل أو لملاعب الخصم.

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيدية (قبل اللمس):

- ثني الركبتين والفخذين قليلاً.
- اليدين أمام الرأس عالياً.
- الأصابع على شكل مثلث امام الجبهة.
- النظر للكرة من خلال المثلث.
- القدمان باتساع الصدر.

المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس):

- استدارة اليدين والاصابع على الكرة.
- لمس الكرة في الجزء السفلي الخلفي.
- مد (فرد) الذراعين والرجلين.
- اليدين تشيران للهدف.

المرحلة الختامية (ما بعد اللمس):

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



الدرس الثالث

الارسال من أسفل

Underhand serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بتنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات مع السماح للكرة بالارتداد من على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بتنطيط الكرة بالتبادل بين الساعدين مع السماح للكرة بالارتداد من على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بتنطيط الكرة بيد واحدة من الثبات بشكل متواصل.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بالارسال نحو الحائط مع السماح للكرة بالارتداد من على الأرض مرة واحدة.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بالارسال تجاه الحائط عالياً.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بالارسال 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	الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة.		
٢	ضرب الكرة من أسفل.		
٣	فرد الذراع الضاربة أمامًا مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.		

الارسال من أسفل:

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

النقاط الفنية:

المرحلة التمهيديّة:

- 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 تقريبًا.
- يرجع التلميذ ذراعه اليمنى للخلف مع انحناء بسيط في الجسم للأمام ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- تمرّج الذراع أمامًا لتقابل الكرة وهي في مستوى الحوض.
- تقريبًا وتضرب الكرة من أسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية .

المرحلة النهائية:

- فرد الذراع الضاربة أمامًا 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 الرابع

الارسال من اعلى

Overhands serve

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

رمي الكرة:

- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بمسك الكرة براحة اليد المقابلة لليد الضاربة ويرمي الكرة للأعلى، ثم يتركها تسقط امامه.
- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بتمرير الكرة بيد واحدة للزميل مع التأكيد على التحرك للأمام خطوة واحدة.

التواصل مع الكرة:

- (وقوف. مسك الكرة) يقوم التلميذ بمواجهة الحائط، مع مسك اليد المقابلة للكرة ملتصقة بالحائط بيد اليد الحرة (الضاربة) مع اليد الماسكة للكرة بسرعة قبل سقوط الكرة.
- (وقوف. مسك الكرة) يقف التلميذ على بعد ٣متر من الحائط، يقوم بالارسال تجاه الخط المحدد في الحائط.
- (وقوف. مسك الكرة) يقف التلميذ مواجه لزميله، يقوم بالارسال للزميل.
- (وقوف. مسك الكرة) يقف التلميذ مواجه الشبكة 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	رمي الكرة باليد أو باليدين معاً أماماً عالياً.		
٢	رفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية.		
٣	مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.		

الارسال من اعلى:

أكثر انواع الارسال انتشارا واستعمالا وتضرب الكرة باليد مفتوحة 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.
- رمي الكرة باليد أو باليدين معاً أماماً عالياً 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 الخامس

ربط الارسال مع التمرير من أسفل واعلى

Overhands serve and Overhand pass, Underarms pass

الأدوات المستخدمة:

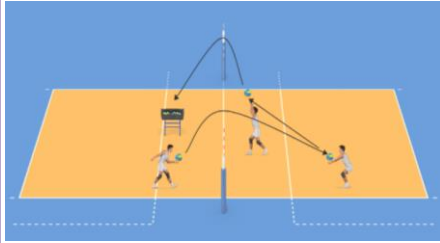
كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(التعاون) تعاون الزملاء في الفريق لاحتراز الخمسة نقاط في المباراة.

الخطوات التعليمية

التدريبات:



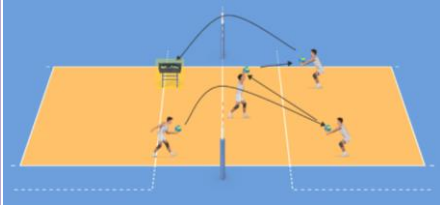
1- التمرين 2

يقف الطالب ممسكا بالكرة , ليقوم بتمريرها للزميل من أسفل ويعيدها للزميل بالتمرير من أعلى , مع تبديل الأدوار
• يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة .



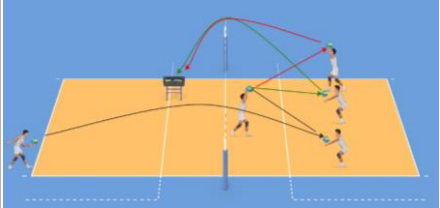
3- التمرين 3

يتم تطبيق التمرين السابق مع تعديل موقع تنفيذ الارسال من اسفل حتى يصل الى نهاية الملعب



4-التمرين 4

يقوم الطالب 1 بالارسال من أسفل تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية , يقوم الطالب 2 باستقبال الكرة من أسفل ليمررها و يقوم الطالب 3 باعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب 4 والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل للجهة الثانية من الملعب
• يمكن السماح بارتداد الكرة من الأرض مرة واحدة .



4-التمرين 5

يقوم الطالب 1 بالارسال من أسفل تجاه الطالب المواجهة في المنطقة الثانية , يقوم الطالب 2 باستقبال الكرة من أسفل ليمررها و يقوم الطالب 3 باعداد الكرة بالتمرير من أعلى للطالب 4 والذي بدروه يرسل الكرة بالتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى للجهة الثانية من المل

عمل مباراة بين فريقين من ٥ نقاط يطبق فيها فقط الإرسال من أسفل

والتمرير من أسفل ومن أعلى

ربط مهارة التمرير من أسفل والتمرير

من أعلى:

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التمرير في كرة الطائرة، تتميز بالفجر والسرور وسهولة ممارستها وتكرارها في سبيل الارتقاء الحركي للعبة كرة الطائرة واتقان مهارتي التمرير من أسفل ومن أعلى.

النقاط الفنية:

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

الدرس السادس

الضرب الساحق ١

Spiking

الأدوات المستخدمة:
كرة الطائرة.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

- وضع علامات على الأرض وتعليم التلميذ مهارة الاقتراب بدون كرة.
- وقوف والكرة بيد التلميذ اليسرى.
- لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضربة.
- محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.
- يقوم التلميذ بضرب الكرة باتجاه الحائط وتحديد نقطة لتوجيه الكرة إليها.
- وقوف مواجه للزميل، تبادل ضرب الكرة على الأرض مع التركيز على حركة الذراع.
- يقف ثلاثة تلاميذ في المراكز الأمامية ويقوم ثلاثة تلاميذ بالاقتراب والارتقاء وضرب الكرة.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	القدمان مفتوحتان باتساع الحوض وتكون متوازيتان.		
٢	مرجحة الذراع من أسفل للخلف ولأعلى للأمام.		
٣	ضرب الكرة.		

الضرب الساحق:

يقفز التلميذ عمودياً للأعلى بالقرب من الشبكة، ويوجه الكرة إلى نقطة معيّنة في ملعب الفريق المنافس وتتميز هذه الضربة بالقوة والسرعة والدقة في الأداء الحركي، وتوجيه الضربات بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها بالإضافة إلى أهمية الهبوط الصحيح للتلميذ وعدم لمسه للشبكة.



الدرس السابع

الضرب الساحق ٢

Spiking

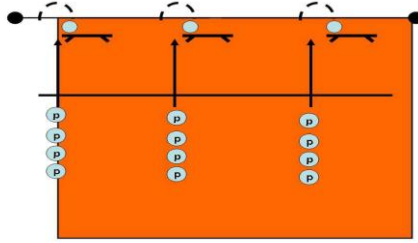
الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

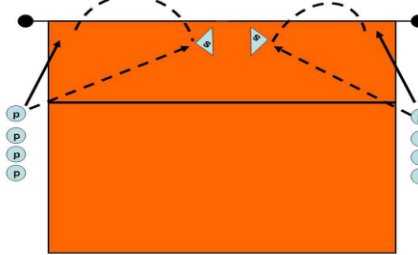
الخطوات التعليمية

التدريبات:

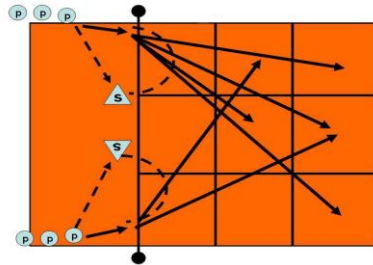
- يقف ثلاثة تلاميذ في المراكز الأمامية ويقوم ثلاثة تلاميذ بالاقتراب والارتقاء ولمس الكرة.



- يكرر التمرين السابق مع ضرب الكرة.
- يقف التلميذ ممسك بالكرة بجوار الشبك ويقوم التلميذ الضارب باتخاذ خطوات الاقتراب واداء الضرب الساحق المعد من طرف الزميل.



- يكرر التمرين السابق وتوجيه الكرة إلى المربعات المرسومة على أرض الملعب.



- يكرر التمرين السابق مع وجود تلميذ يقوم بعمل الدفاع من أسفل.
- عمل منافسة بين المجموعات.

تستخدم نفس معايير التقويم للحصة السابقة

النقاط الفنية:

تمر هذه المهارة بثلاث مراحل:

المرحلة التمهيديّة:

بعد خطوتي الاقتراب يكون مركز ثقل الجسم خلف الكعبين وتكون القدمان مفتوحتان باتساع الحوض، وتكون متوازيتان أو واحدة تسبق الاخرى قليلا، وتمرجح الذراع من أسفل للخلف ولأعلى يقدر الامكان استعدادا لعملية الارتقاء لأعلى لتتحول السرعة والقوة من الجري إلى قوة وسرعة عمودية.

المرحلة الرئيسية:

ضرب الكرة.

المرحلة الختامية:

بعد انتهاء الضربة الساحقة تسحب اليد الضاربة لأسفل ويهبط التلميذ على القدمين بخفة أو قدم تلي الأخرى، والمسافة بينهما باتساع الحوض ومواجه للشبكة، وثني قليل في الركبتين لامتناس شدة الهبوط والجذع مائل قليلا للأمام والرأس والنظر للأعلى لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد.



الدرس الثامن

الصد الفردي ١

Single block

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة – مقعد سويدي – صندوق.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

شرح عرض نموذج صحيح لحائط الصد.

- تدريب التلميذ على مهارة الصد بالوثب للأعلى على الحائط أو في المكان أو مواجه للزميل.
- عمل حائط الصد على الشبكة مواجه للزميل مع مرجحة الذراعين للخلف والكفين فوق الشبكة.
- من وضع الثبات بين تلميذين المسافة بينهم ٢ متر يضرب الكرة التلميذ الأول والثاني يؤدي عملية الصد بدون شبكة.
- التلميذ الأول فوق المقعد السويدي أو صندوق التدريب يؤدي عملية الصد والثاني مواجه للتلميذ، ضرب الكرة بيد التلميذ فوق الصندوق.
- يكرر التدريب السابق من تحريك الكرة المضروبة في اتجاه اليمين واليسار.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.		
٢	الوثب للأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الشبكة.		
٣	الارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.		

الصد الفردي:

تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها حيث يقفز التلميذ لأعلى عمودياً، مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الشبكة داخل ملعب الخصم ولا يسمح للكرة بالمرور بينهما.

النقاط الفنية:

- تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها، والركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- الذراعان مثنيتان واليدين بارتفاع الصدر.
- الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الشبكة، وتكون اليدين مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.
- التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.
- يقف التلميذ في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
- مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق المنافس بإعادها.



الدرس التاسع

الصد الفردي ٢

Single block

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(الطموح) العزيمة للفوز بأكبر عدد من النقاط.



الخطوات التعليمية

التدريبات:

مراجعة ما تم تعلمه:

- يقف التلميذ مواجه للشبكة في المنتصف، ثم الانتقال بخطوات جانبية لطرف الشبكة وعمل الصد بدون كرة.
- يكرر التمرين السابق من وجود تلميذ ومحاولة لمس الكرة.
- التلميذ الأول يقوم بعملية الصد والثاني مواجه للتلميذ ضرب الكرة بيد التلميذ ومحاولة صد الكرة.
- يقون التلميذ بعملية الصد من وجود ضارب حقيقي للكرة.
- عمل تقسيمة بين الفريقين مع التركيز ان من يقوم بحائط صد له نقطتين.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة الشطب

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.		
٢	الوثب للأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدها فوق الشبكة.		
٣	الارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.		

النقاط الفنية:

- تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.
- الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- الذراعان مثنيتان واليدين بارتفاع الصدر.
- الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدها فوق الشبكة وتكون اليدين مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.
- التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.
- ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.
- يقف التلميذ في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
- مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق المنافس بإعدادها.



الدرس العاشر

تشكيلات الدفاع

Defense Formations

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

التدريبات:

يدرب المعلم التلاميذ على استقبال الإرسال باستخدام الطريقة السابقة بإرسال الكرة كل مرة في منطقة مع الدوران.

استراتيجيات التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣
١	يقف اللاعبون بشكل حرف w .			
٢	يتعاون مع الزملاء أثناء الأداء.			

تشكيلات الدفاع:

من المهارات الدفاعية المهمة التي تعطي فرصه للاستحواذ على كرة المنافس ومنعه من احراز نقطة، ويكون فيها المدافع مواجه لمنافسه والرأس مرفوع لأعلى والنظر موزع على المنافس والكرة، ويوجد انثناء في الركبتين وتوزيع ثقل الجسم على القدمين وأحدي الذراعين للأعلى والأخرى لأسفل وعند استقبال الكرة يمد التلميذ الذراعين ويوجهها للزميل أو ملعب الخصم.

النقاط الفنية:

- تشكيل الاستقبال بخمسة تلاميذ على هيئة W.
- تتميز هذه الطريقة بتغطية جيدة للملعب وتسهل من حركة التلاميذ للقيام بالهجوم المنافس وهذا النوع من أسهل تشكيلات الاستقبال ويتناسب مع الفرق متوسطة المستوى.
- ويكون وقوف التلاميذ على شكل حرف (W) كما في الشكل ويراعى أن موقف التلميذ المعد ومكانه على الشبكة مرتبطاً بعملية التركيبات الهجومية.

الدرس الحادي والثاني عشر

قانون كرة الطائرة + مباريات

Mini games

الأدوات المستخدمة:

كرة الطائرة.

قيم المواطنة:

(جميع القيم) فانيلا تحمل قيم المواطنة لكل فريق من الفرق
مثال : التسامح – التعاون – الاحترام إلخ.

التدريبات:

مباريات مصغره باستخدام قانون كرة الطائرة.

(قانون كرة الطائرة + مباريات):

الهدف هو إسعاد جميع التلاميذ الصغار

وغرس حب لعبة كرة الطائرة واكتشاف

المواهب الرياضية ورعايتها.

الفصل الثالث

استراتيجيات التقويم وأدواته 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 للمتعلم. وقياس تحسن تعلم التلميذ إضافة إلى أنه يتم أصلاً للتعلم (Assessment for Learning) وهو التوجه الحديث في قياس التعلم.

التقويم التكويني وأساليبه

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

أ. الملاحظة:

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

ب. المشروعات والتقارير:

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

وتشمل:

١. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على التلاميذ (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق - إلخ).
٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية والكشفية والمرشدات -وزارة التربية والتعليم).

٣. المشاركة في الفعاليات الوطنية (البحرين أولاً، ميثاق العمل الوطني، أفراح البحرين، البحرين تستاهل).
٤. المشاركة في فريق الكشف والمرشحات.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعية.
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 الأكاديميات المدرسية.
١١. المشاركة في الأولمبياد الرياضي المصغر.

ج. الاختبارات القصيرة بأشكالها المختلفة من شفوية وتحريرية 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 التعليمية 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 إنجاز 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 إنجاز التلميذ	الاختبارات القصيرة	المشاريع أو التقارير		الملاحظة المنظمة	
			العرض الشفوي	التقرير أو المشروع	الأداء العملي	السلوك الصفّي
١٠٠ %	٥	١٥	٤	٦	٦.	١.

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

إرشادات التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم

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

تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع تلاميذ ذوي الهمم حيث يتيح المجال للجميع في المشاركة في برامج الرياضة المدرسية والتخلي عن الاستبعاد والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والتلاميذ والحرص على إشراكهم في العملية التعليمية التعليمية 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 امكانياته.
- إجراء تعديلات في مستوى الإنجاز الأدائي وفق نوعية التلاميذ وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين لانهما يزيدان الضغوطات النفسية على التلاميذ ويسببان لهم القلق.
- تشجيع التلاميذ على المشاركة في العمل الجماعي واستخدام أساليب التعزيز للتلاميذ المتنوعة وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوب.
- 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.

الملاحق

البرنامج الزمني
نموذج التقويم التربوي
نموذج تحضير لدرس التربية الرياضية

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات
1	الصف السادس	الأول	كرة القدم			مراجعته ما سبق تعلمه	الفصل الدراسي الأول
		الثاني				الجري بالكرة	
		الثالث				تمرير الكرة الثابتة و المتحركة	
		الرابع				السيطرة على الكرة بباطن القدم و خارج القدم	
		السادس				التمرير + السيطرة	
		السادس				السيطرة بالفخذ	
						ضرب الكرة بالرأس	
						التصويب من الجري	
						دمج المهارات (التمرير + السيطرة + التصويب)	
						حجز الكرة و حمايتها	
						المراوغة في كرة القدم	
						مباريات مصغرة في كرة القدم	
	الصف السادس	السابع	كرة اليد			الرمي واللقف	
		الثامن				استلام الكرة باليدين	
		التاسع				التمرير من مستوى الرأس	
		العاشر				التمرير من مستوى الرأس	
		الحادي عشر				تنطيط الكرة من الثبات.	
		الثاني عشر				تنطيط الكرة من الحركة.	
						التصويب من الثبات على المرمى.	
						التصويب من الثابت على المرمى.	
						التصويب من الوثب على المرمى.	
						التصويب من الوثب على المرمى.	
						حارس المرمى	
						تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون	

م	الصف	الأسبوع	اللعبة	من	إلى	المهارات المقررة	ملاحظات	
1	الصف السادس	الأول	كرة السلة			تنطيط الكرة	الفصل الدراسي الثاني	
						تطبيقات التنطيط		
				الثاني				التمريرة الصدرية
								التمريرة المرتدة
		الثالث				التمريرة من فوق الرأس		
						التمريرة الكتفية		
		الرابع				التصويب من الثبات		
						التصويب من الوثب		
		السادس				التصويبة السلمية		
						التصويبة السلمية		
		السادس				ربط مهارات التمرير والتصويب والتنطيط		
						تطبيقات		
	الصف السادس	السابع	كرة الطائرة			التمرير من اسفل		
						التمرير من اعلى		
		الثامن				الارسال من اسفل		
						الارسال من اعلى		
		التاسع				ربط الارسال مع التمرير من اسفل + اعلى		
						الضرب الساحق		
		العاشر				الضرب الساحق		
						الصد الفردي		
		الحادي عشر				الصد الفردي		
						تشكيلات الدفاع		
		الثاني عشر				قانون كرة الطائرة		
						ألعاب تنافسية ربط المهارات		

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 المست	المشروع			المجموع	الدرجة المست	العرض الشفوي	ملف انجاز التلميذ			المجموع	الدرجة المست
		القواعد والأنظمة	التعامل مع الزملاء	الأداء الأكاديمي			التخطيط	التنفيذ	الاخراج النهائي				العرض	الدرجة المست	التبويب والترتيب		

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

ملاحظة

تتوفر نسخة الكترونية على برنامج اكسيل (EXCEL) ضمن القرص المدمج الخاص بالتقويم التكويني حيث تحول الدرجة المستحقّة 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 ق	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 يهيئ التلميذ عضلات جسمه و أجهزته الحيوية للنشاط المقل من خلال التمرينات المختارة بصورة صحيحة.	<u>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</u> 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 عالياً مع التصفيق. ٥- (وقوف) الجري في المكان عند سماع الصفارة لمس الأرض ثم الوثب عالياً.	- الدوران من مفصل الكتف. - فرد الركبتين. - فرد الذراع عالياً بالتبادل. - الوثب على الامشاط. - رفع الركبتين بزاوية قائمة	يكرر كل تمرين ٨ عدات	التغذية الراجعة (الملاحظة والتوجيه) التقييم الذاتي (قياس نبضات القلب عن طريق وضع كف اليد على القلب)
ق	إعداد بدني	أن ينمي التلميذ بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال التمرينات المعطاة بشكل سليم.	<u>أسلوب (ب) المحطات</u> ١. القوة العضلية: (وقوف. مسك كرة طبية باليدين) رفع الذراعين أماماً عالياً. 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 عالياً 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 التعلم والتعليم: التعلم الذاتي دور المعلم: عرض النموذج وشرح المهارة بالنقاط الفنية. دور التلميذ: أداء التمرينات التالية: ١- (جلوس تربيع. مسك الكرة) تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. ٢- (جثو. 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 التلاميذ معرفة وتسمية الأرقام. ٥- (وقوف) المشي مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠ م. ٦- (وقوف) الجري مع تنطيط الكرة لمسافة ٢٠ م. <u>استراتيجيات التعلم 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 ٨ عدات	<u>التغذية الراجعة</u> (الملاحظة والتوجيه تشجيع النموذج الجيد تصحيح الأخطاء) <u>التقييم الذاتي</u> (بطاقة معيار: يعرض المعلم النقاط الفنية بكتابتها على السبورة ويطلب من التلميذ أداء المهارة وفقا 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 ٢٠ م وأول قاطرة تنتهي يرفع رئيس القاطرة علم مملكة البحرين.				
ق	الختام	أن يعود التلميذ إلى حالاته الطبيعية من خلال أداء تمرينات التهدئة والاسترخاء بشكل سليم.	<u>أسلوب (أ) الأمر والتعليمات</u> ١. (وقوف) المشي مع أخذ الشهيقي وإخراج الزفير. ٢. (وقوف) ميل الجذع أماما أسفل ورسم دوائر باليدين. أداء التحية ثم الانصراف.	النظر للأمام ارتخاء عضلات الجسم بالكامل	مرة واحدة خلال دقيقتان	<u>التغذية الراجعة</u> (الملاحظة المباشرة) <u>التقييم الذاتي</u> (قياس سرعة نبضات القلب)
	التأمل					