المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

دليل المعلم

الصف الخامس الابتدائي



قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨-٢٠٢٦

وزارة التعليم
Ministry of Education
يُوزع مجاناً ولا يُباع

ⓒ المركز الوطني للمناهج ، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج
التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الخامس ابتدائي.
المركز الوطني للمناهج.- الرياض ، ١٤٤٦ هـ
١٦٣ ص ؛ ٢١ x ٢٥.٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٢٠٣٨٠
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٩٥-٩

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الفهرس

المحتوى التعليمي	الصفحة
المحتويات.	٤
المقدمة.	٦
توجيهات استخدام الدليل.	٨
فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.	١٠
المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية.	١١
الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للصفوف الأولية بالمرحلة الابتدائية ومجالات تحقيقها.	١٣
مقرر التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي	
أهداف مادة التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي	١٥
جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي	١٦
الوحدات التعليمية للصف الخامس الابتدائي	
الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية	٢١ - ٣٨
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرائق قياسها.	
أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.	
الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام.	
الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.	
إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.	
بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء.	
علاقة الرياضة بالغذاء الصحي.	
الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي.	
الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها.	
الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم	٣٩- ٥٢
تمرير كرة القدم بوجه القدم الخارجي.	
الجري بكرة القدم بوجه القدم الخارجي.	
كتم كرة القدم بباطن القدم.	
تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي.	
الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة	٥٣- ٦٤
تمرير الكرة بالأصابع للأمام.	
الارسال المواجه من أسفل	

الوحدة التعليمية الرابعة: كرة السلة	٦٥- ٧٨
التمريرة المرتدة باليدين	
المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه	
التصويب من القفز.	
التوقف في عدة وفي عدتين	
تنطيط الكرة العالي والمنخفض.	
الوحدة التعليمية الخامسة: كرة اليد	٧٩- ٩٢
تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس.	
تنطيط الكرة العالي والمنخفض.	
التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.	
الوحدة التعليمية السادسة: التنس	٩٣- ١٠٦
الارسال المستقيم	
الضربة الخلفية.	
الضربة الساحقة.	
الضربة الطائرة العالية.	
الوحدة التعليمية السابعة: كرة الطاولة	١٠٧- ١١٨
الضربة الرافعة الخلفية.	
الضربة الرافعة الأمامية.	
القاطعة نصف الطائرة	
الضربة الساحقة الأمامية.	
الوحدة التعليمية الثامنة: الريشة الطائرة	١١٩- ١٣١
الإرسال المرتفع.	
ضربة الرد الأمامية.	
الضربة المدفوعة الأمامية.	
الضربة المقوسة الأمامية.	
الضربة الأمامية من فوق الرأس.	
الوحدة التعليمية التاسعة: العاب القوى	١٣٢- ١٤٦
البدء المنخفض.	
آلية العدو.	
الوثب العالي بالطريقة السرجية.	
الوحدة التعليمية العاشرة: الجمباز الفني	١٤٧- ١٦٠
الدحرجة الأمامية المنحنية.	
نصف لفة حول المحور الطولي، من الوثب ثم الدحرجة الخلفية المنحنية.	
الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء.	
القفز منحنياً على طاولة القفز عرضاً	
المراجع	١٦١- ١٦٣

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المقدمة :

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آلة وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد أكدت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مجموعة من المبادرات على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين، وذلك مما سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتع أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلم ومعلمة التربية البدنية بشكل عام، ومعلم الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية بشكل خاص. حيث روعي في إعداده واختيار محتواه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعدّ دليل معلم التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي بعد أن تمت مواءمته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حدٍّ سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدات التعليمية	الوصف
الصحة واللياقة البدنية	وتشتمل على محورين هما: الصحة: المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية. اللياقة البدنية: وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان)، وكذلك العناصر المرتبطة بالصحة وهي: اللياقة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي). ويتم تدريسها مستقلة أو ضمن محتوى الوحدات التعليمية للألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية أو ألعاب المضرب.

كرة القدم الكرة الطائرة كرة السلة كرة اليد التنس كرة الطاولة الريشة الطائرة ألعاب القوى الجمباز الفني	توضع الخطة التدريسية للفصل الدراسي بحيث تتضمن ثلاث وحدات تعليمية وبشكل متنوع. وتشتمل كل وحدة تعليمية على: المهارات: المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل يتم تعليمها بالتدرج مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك. المفاهيم: مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة يتم تصميم أنشطة مناسبة لها يشارك بها المتعلم. القانون: مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالمهارات المتعلمة لكل وحدة تمكن المتعلم من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١- يقدّم نموذجاً لتصميماً تعليمياً لدليل معلم التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.

٢- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية للصفوف العليا من التعليم الابتدائي.

٣- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث من مصادر علمية أخرى.

٤- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل، من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.

٥- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية في التعليم الابتدائي وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.

ونهيب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحَظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل؛ لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق

توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجه لمعلم ومعلمة التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي، حيث روعي فيه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

أولاً/ التوجيهات العامة:

١- إدراك أن هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.

٢- اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية يتم تنفيذها خلال العام الدراسي.

٣- تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية التي تم بناؤها ليخدم بعضها بعضا.

٤- يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية لإعداد درس التربية البدنية.

٥- حُدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى النواتج التعليمية المدرجة بها، وللمعلم والمعلمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلم وفقاً لما خطط له.

٦- يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.

٧- تم إدراج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصا على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.

٨- يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.

٩- يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقييم لجميع مجالات التعلم.

١٠-التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.

ثانياً / التوجيهات الخاصة:

تضمن الدرس التطبيقي عددا من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه، وفيما يلي توضيح لها:

١- نواتج التعلم:

هي النواتج المتوقع إكسابها للطالب والطالبة بعد أن يتما جميع أنشطة الدرس.

٢- الإجراءات التدريسية:

أ/ أنشطة المعلم والمعلمة:

هي الأنشطة التي يقوم المعلم أو المعلمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ب/ أنشطة التعلم:

هي الأنشطة التي يخطط لها المعلم أو المعلمة ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ج/ أنشطة الطالب/ الطالبة:

هي الأنشطة التي يقوم بتنفيذها الطالب والطالبة ضمن إجراءات عملية التعلم للوصول إلى تحقيق نواتج التعلم المستهدفة ضمن أنشطة الدرس.

٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب والطالبة للنواتج التعليمية.

٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

هي مقترحات يمكن الاستفادة منها تشمل لزيادة مستوى صعوبة التعلم أو نقصه وفق الأداء الذي يقدمه الطالب والطالبة أثناء أداء نشاطات التعلم.

٥- النشاط المنزلي:

هو نشاط يمكن من خلاله تتبع ما تم تعلمه في الدرس وتعزيزه، بحيث يتم تعبئة بطاقة رصد من قبل ولي الأمر لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابتهما عن بعض الأسئلة تحت إشرافه.

٦- تقويم نواتج التعلم:

إجراءات تقويمية تهدف إلى التحقق من اكتساب الطالب نواتج التعلم المستهدفة في المجال المعرفي والمجال المهاري والمجال الانفعالي. وفقًا لما ورد في اللوائح والأدلة التنظيمية الصادرة عن وزارة التعليم والمركز الوطني للمناهج.

فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة:

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تناسب خصائص نمو كل مرحلة (بنين/ بنات) وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإننا ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية:

- ما نص عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة: أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع، وأنهما تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية في النظام التعليمي.
- الخمول البدني وانعكاسه على نسبة ممارسات النشاط البدني.
- انتشار السمنة أو البدانة بمعدلات مرتفعة وما يصاحبه من أمراض خطيرة.
- أهمية ممارسة النشاط البدني لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

من هذا المنطلق تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب والطالبات. على النحو التالي:

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء والمحافظة عليها.

٢. تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.

٣. اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والصحي والآثار المترتبة عليه.

٤. تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.

٥. تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.

٦. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.

المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية :

أولاً : المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

يركز هذا المجال على المهارات والمفاهيم الحركية الأساسية والرياضية، التي تعد أساسا في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم في جميع المراحل الدراسية، ويتضمن:

١- تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل التحكم.

٢- دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل و التحكم في ألعاب ومسابقات حركية.

٣- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ كرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).

٤- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب/ ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً : الصحة واللياقة البدنية :

يركز هذا المجال على تقديم معارف ومهارات واتجاهات متنوعة؛ لبناء الثقافة الصحية المتسقة مع حاجة نمو الطالب والطالبة وتطورهما، ويتضمن:

١- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

٣- تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

٤- تطور نمط الحياة الصحي.

٥- الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.

٦- تناول الغذاء الصحي السليم.

٧- تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

يركز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والسلوك الشخصي والاجتماعي التي تعد أساسا في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم، ويتضمن:

١- الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٢- الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٣- تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٤- الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية :

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن تتحقق لديهما الأهداف التالية :

١- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

٣- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.

٤- التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المقررة لهذه المرحلة.

٥- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.

٦- اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧- اكتساب السلوك المؤدي تنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية :

أولاً : المهارات الأساسية والرياضية :

- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً : الصحة واللياقة البدنية :

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- ✓ تناول الغذاء الصحي السليم.
- ✓ تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

ثالثاً : المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

- ✓ تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

مقرر
الصف الخامس الابتدائي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف مادة التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذا الصف أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:

١- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.

٢- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وقياس كل منها.

٣- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.

٤- التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المناسبة لهذا الصف.

٥- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية الحديثة المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.

٦- تعزيز السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، واستخدام الألفاظ الحسنة، والشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧- تعزيز السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين وتقدير الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي:

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية)

المجال		نواتج التعلم
اللياقة البدنية	المرتبطة بالصحة	- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها. - تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها. - تنمية التركيب الجسمي وقياسه.
	المرتبطة بالأداء	- تنمية عنصر القدرة العضلية وقياسها. - تنمية عنصر الرشاقة وقياسها. - تنمية عنصر السرعة وقياسه. - تنمية عنصر الاتزان وقياسه.
الرياضات الجماعية	كرة القدم	- تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي. - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي. - كتم الكرة بباطن القدم. - تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي.
	الكرة الطائرة	- تمرير الكرة بالأصابع للأمام. - الارسال المواجه من أسفل.
	كرة السلة	- التمريرة المرتدة باليدين. - المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه. - التصويب من القفز. - التوقف في عدة وفي عدتين. - تنطيط الكرة العالي والمنخفض.
	كرة اليد	- تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس. - تنطيط الكرة العالي والمنخفض. - التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.

ب/ المجال المهاري (ألعاب المضرب ـ ألعاب القوى ـ الجمباز الفني)

المجال		نواتج التعلم
ألعاب المضرب	التنس	- الإرسال المستقيم. - الضربة الخلفية. - الضربة الساحقة. - الضربة الطائرة العالية.
	كرة الطاولة	- الضربة الرافعة الخلفية. - الضربة الرافعة الأمامية. - الضربة نصف الطائرة. - الضربة الساحقة الأمامية.
	الريشة الطائرة	- الإرسال المرتفع. - ضربة الرد الأمامية. - الضربة المدفوعة الأمامية. - الضربة المقوسة الأمامية. - الضربة الأمامية من فوق الرأس.
الألعاب الفردية	ألعاب القوى	- البدء المنخفض. - آلية العدو. - الوثب العالي بالطريقة السرجية.
	الجمباز الفني	- الدحرجة الأمامية المنحنية. - نصف لفة حول المحور الطولي. من الوثب ثم الدحرجة الخلفية المنحنية. - الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء. - القفز منحنياً على طاولة القفز عرضا.

ج/ المجال المعرفي (الصحي ـ البدني)

	المجال		نواتج التعلم
المفاهيم المعرفية	الصحية		- معرفة الفرق بين المشاركة الآمنة والمشاركة الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني. - تعزيز معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة. - تعزيز إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له. - معرفة إرشادات تناول الغذاء الصحي. - معرفة علاقة الرياضة بالغذاء الصحي.
	المرتبطة بالصحة		- معرفة أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام. - معرفة الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام. - معرفة الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.
	المرتبطة بالأداء		- معرفة أهمية القدرة العضلية للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها. - معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها. - معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها. - معرفة أهمية الاتزان للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.

د/ المجال المعرفي (الفني ـ القانوني) والانفعالي

	المجال	نواتج التعلم
المفاهيم المعرفية	الفنية	- معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز.
	قوانين الألعاب الرياضية	- معرفة مواد قانون كرة القدم التالية: طريقة تسجيل الهدف: المادة (١٠)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢). - معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الفريق: المادة (٤)، شكل اللعب: المادة (٦). - معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: اللاعبون: المادة (٥)، وقت اللعب: المادة (٨)، بداية ونهاية الربع: المادة (٩). - معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: منطقة المرمى: المادة (٦)، لعب الكرة: المادة (٧)، تسجيل الهدف: (٩). - معرفة مواد قانون التنس التالية: الكره: قاعدة (٣)، المضرب: قاعدة (٤). - معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: المضرب: ٢/ ٤، تعريفات: ٢/ ٥ - معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: القرعة: المادة (٦)، تسجيل النقاط: المادة (٧)، الارسال: المادة (٩). - معرفة الأخطاء القانونية للبدء المنخفض:، الأخطاء القانونية للوثب العالي: قاعدة (١٨٥). - معرفة المواصفات القانونية لأوضاع الجسم أثناء أداء مهارات الجمباز الفني.
المفاهيم الانفعالية	السمات الشخصية	- تعزيز استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني. - تعزيز ضبط النفس والتحكم في الانفعالات. - تنمية سمة الشجاعة.
	القيم الاجتماعية	- تعزيز تنمية المشاركة مع الآخرين. - تعزيز تقدير قيمة الحماس المقبول.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية الأولى
الصحة واللياقة البدنية

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.

٢. ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان)، وطرق قياسها.

٣. أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.

٤. الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام.

٥. الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.

٦. إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.

٧. بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء.

٨. علاقة الرياضة بالغذاء الصحي.

٩. الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي.

١٠. الفرق بين المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.

١١. معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
1436 - 1437

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.

٢. يمارسا أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان)، وطرق قياسها.

٣. يعرفا أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.

٤. يعرفا الطريقة الصحيحةد للصعود وأثرها على سلامة القوام.

٥. يعرفا الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام.

٦. يتعزز لديهما إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.

٧. يعرفا بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء.

٨. يعرفا علاقة الرياضة بالغذاء الصحي.

٩. يعرفا الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي.

١٠. يفرقا بين المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني.

١١. تتعزز لديهما معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.

١. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

أ/ اللياقة القلبية التنفسية :

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها :

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

ب/ اللياقة العضلية الهيكلية :

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من عناصر: القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتقاس كل منها وفق الآتي:

• القوة العضلية :

هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي، عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها :

تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

• التحمل :

هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية او مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.

قياسه :

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد من المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.

• المرونة :

تعرف المرونة: بأنها قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد، وترتكز على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية التي تعتمد على قدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة، حيث إن العديد من مفاصل جسم الإنسان تمنح المرء القدرة على الحركة بمرونة بما يتلاءم مع التكوين التشريحي الخاص بها من خلال الأربطة الرابطة بين المفاصل.

قياسها :

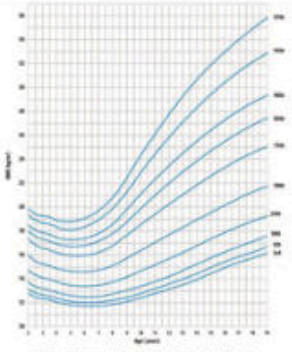
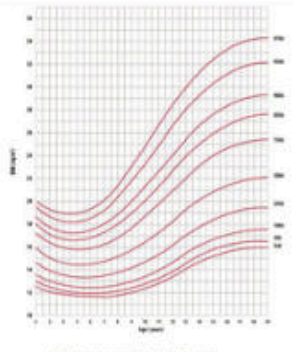
تقاس المرونة عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة.

ج. التركيب الجسمي :

هو نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان. وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على محورين مهمين الاول المحافظة على الغذاء الصحي السليم، والثاني أداء الأنشطة الحركية الكافية لتطوير لياقة الجسم.

قياسه :

يستخدم مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد التي تعد مؤشراً لنسبة الشحوم فيه، كما يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، بقياس الطول والوزن، بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر، ويعد مؤشر كتلة الجسم مناسباً للفرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (١٨,٥ الى ٢٤,٩ كجم/ م٢)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / م٢) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم/م٢) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / م٢) فهذا يعني بدانة مفرطة. ويتم تصنيف الوزن للأطفال والناشئين باستخدام منحنى النمو السعودي لمؤشر كتلة الجسم حسب العمر والجنس،كما يتم تفسير القراءة الناتجة من تطبيق العمر ونوع الجنس وحساب مؤشر كتلة الجسم على المنحنى باستخدام الجدول.

الأولاد	البنات
	

التصنيف	مخطط النمو للأطفال والمراهقين السعودي
تحت الوزن الطبيعي	$<5^{th}$
وزن طبيعي	$\geq 5^{th}$-$<85^{th}$
وزن زائد	$\geq 85^{th}$-$<95^{th}$
سمنة	$\geq 95^{th}$

٢. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

أ / القدرة العضلية:

هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

ب/ السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وتتضح في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك في الرياضات الجماعية ككرة القدم والسلة واليد وغيرها.

تنميتها: تتم بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ – ٤٠ – ٥٠ متراً.

أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

ج / الرشاقة:

تعرف الرشاقة: بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأر ض أو في الهواء.

أنواعها:

- ✓ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- ✓ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد.

العوامل المؤثرة عليها:

- ✓ الأنماط والقياسات الجسمية.
- ✓ العمر والجنس.
- ✓ الوزن الزائد.
- ✓ التعب والإعياء.

تنميتها:

- ✓ الجلوس على أربع دفع القدمين خلفا.
- ✓ الجري المتعرج.
- ✓ الجري مع تغيير الاتجاه.

د / الاتزان:

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة

أنواعه:

الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.

المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.

٣. أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام:

"المشي هو أفضل دواء للإنسان".

تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر. كما أنه يسهم في تحسين الصحة واستعادة النشاط، أثناء المشي تتحرك جميع عضلات الجسم ابتداءً من عضلات القدمين وصولاً إلى عضلات الذراعين. كما أنها تزيد تدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم.

فوائده:

- حرق السعرات الحرارية الزائدة.
- الحفاظ على وزن صحي وتحسين اللياقة البدنية.
- الوقاية من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني).
- المساعدة على خفض مستوى الكولسترول منخفض الكثافة LDL في الجسم.
- تعزيز صحة العظام ومنع الإصابة بهشاشة العظام.
- الحد من القلق أو الاكتئاب وتحسين المزاج.
- الحفاظ على مرونة المفاصل وقوة العضلات.
- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم.

٤. الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام:

يعتبر الصعود شكلا من أشكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بالتوافق مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف، ولكن مع تعديل الاتجاه فبدلاً من أن يكون للأمام على أرض مستوية يكون الاتجاه للأمام وللأعلى على درج مثلاً، مع تقليل مدى مرجحة الذراعين للأمام والخلف.

ويراعى في أداء حركة الصعود كل ما يتم مراعاته في أداء حركة المشي فيما عدا مرجحة الذراعين بحيث تكون في مدى قليل وبقدر محدود وبما يساعد على حفظ التوازن. وتشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم لأعلى والأمام لاكتمال حركة الرجل الخلفية.

٥. الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام:

من الوقوف المواجه للحبل المعلق، قبض الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى، ويكون الحبل بين الرجلين، وتبدأ الحركة:

- سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب.
- عند وصول الصدر لمستوى موازٍ لوضع اليد الأعلى تنقل اليد السفلى للأعلى لتقبض على الحبل في مستوى أعلى من اليد العالية.
- يتم تبادل الحركة للأعلى بين اليدين مع سحب الجسم لأعلى.
- المحافظة على استقامة الجسم وبقاء الحبل بين الرجلين بشكل يشبه القبض على الحبل بالرجلين.
- النظر للأعلى باستمرار نحو اليد العالية والنقطة التي يتم نقل اليد إليها لمواصلة سحب الجسم وارتفاعه للأعلى.

٦. إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له:

يتكون التنفس من شهيق وزفير. ويلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الاكسجين الذي يعتبر عنصراً أساسيا للقيام بالجهد البدني، والاستمرار فيه.

وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير. وذلك لزيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه. وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.

٧. بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء:

البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تُكتب على أغلفة الأطعمة. عادة، توضح هذه البطاقة ما يلي:

- مقدار السعرات الحرارية.
- كمية الدهون بأنواعها (المشبعة وغير المشبعة)، مهدرجه أو متحولة.
- كمية الكربوهيدرات.
- كمية الألياف الغذائية والسكر.

- كمية البروتين.
- كمية الفيتامينات والمعادن خاصة الصوديوم، والكالسيوم، فيتامين سي، فيتامين (أ) و(د)، سواء كانت متواجدة في المنتج أصلا أو تمت إضافتها أثناء التصنيع. إضافة إلى توضيح وجود المواد الحافظة والملونات في المنتج أو خلوه منها.



٨. علاقة الرياضة بالغذاء الصحي:

- يُساعد تناول الغذاء الصحيّ وممارسة التمارين الرياضيّة على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحيّة والأمراض المزمنة، والتي يُصنّف الكثير منها ضمن الأسباب الرئيسة التي تؤدي إلى تدهور الصحة.
- يُساعد اتباع نظام غذائي صحيّ وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض.
- تناول وجبة الإفطار يقلل من خطر الإصابة بالأمراض؛ لأنها تساعد على تعويض السكر بالدم، الضروري لتقوية العضلات والدماغ.
- تناول الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات، والبقوليات، يساعد على الشعور بالشبع، بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على عمل الجسم.
- يساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكري من النوع ٢، وبعض أنواع السرطان، وارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام من خلال تقوية العظام والعضلات والمفاصل، بالإضافة إلى تأثيره على زيادة الطاقة وتحسين المزاج، والشعور بالاسترخاء.

٩ . الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي:

- تناول وجبة الإفطار باستمرار.
- شرب الماء بكميات كافية لحاجة الجسم.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- إرشادات الغذاء الصحي الخاصة بطلاب المدارس.
- الحرص على تناول الوجبات الثلاث: فطور، غذاء، عشاء.
- تناول ٣ حصص على الأقل من الحليب أو أحد منتجاته.
- تناول مرة واحدة في اليوم من اللحم أو السمك أو الدجاج أو استبداله بطبق من العدس أو الفول أو أي طبق من البقوليات.
- التقليل من تناول الدهون مثلاً: إزالة الجلد من الدجاج.

- استعمال كميات بسيطة من زيت الطبخ، وتناول الأطعمة المسلوقة والمشوية بدل المقلية.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة قدر الإمكان.
- تناول في كل وجبة مصدرًا من النشويات، كالخبز أو المكرونة أو البطاطا أو الأرز أو الذرة.
- تناول طبقاً من السلطة أو الخضار و ٣ حصص أو أكثر من الفواكه الطازجة يوميًا.
- الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية، وهذه نجدها في مجموعة الحبوب ومنتجاته وكذلك في مجموعة الخضروات والفواكه.

١٠. المشاركة البدنية السليمة والمشاركة البدنية الخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني:

من المهم عند مشاركة الزملاء ممارسة النشاط البدني أن تتم بشكل سليم لسلامة جميع المشاركين. وينبغي تجنب المشاركة البدنية الخطرة التي يمكن أن تؤدي إلى الضرر أو الأذى أو الإصابة. وهناك بعض القواعد للمشاركة البدنية السليمة، ولتجنب المشاركة البدنية الخطرة:

- ابدأ بإحماء مناسب لتهيئة الجسم للمشاركة البدنية.
- خلو الساحة المخصصة لممارسة النشاط البدني من العوائق.
- أن يكون مكان ممارسة النشاط البدني مستو وخال من أي حفر.
- تجنب الاحتكاك بالزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تجنب الوقوف في طريق الزملاء أثناء الجري والتقدم للأمام.
- اجعل نظرك باتجاه حركة الجسم.
- اجعل ممارستك البدنية في حدود ساحة اللعب ولا تتجاوزها بالخروج منها.



١١. معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة:

يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس، فخلال الطقس الحار يتم اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء أن يتخلل طيات الملابس وسطح الجلد فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد، وخلال الطقس البارد يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنبا للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم. ويفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. توضيح الفرق بين المشاركة الآمنة والخطرة أثناء ممارسة النشاط البدني مع توزيع نشرة موجزة عن ذلك.
٢. توضيح مواصفات الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني، وأهمية مراعاة ذلك، وأثرها الإيجابي على الممارس.
٣. تنظيم منافسات مصغرة في المشي الرياضي من: (٣- ٥ق).
٤. الجري (الهرولة) بشدة خفيفة (٤ ق).
٥. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
٦. تنظيم لعبة أو مسابقة تهدف إلى تطبيق وضع الصعود الصحيح.
٧. تنظيم لعبة أو مسابقة تهدف إلى التسلق بطريقة صحيحة.
٨. شرح مبسط لماهية التغير في معدل التنفس أثناء ممارسة النشاط البدني مع توزيع نشرة صحية موجزة عن ذلك.
٩. يشرح بطريقة مبسطة علاقة الرياضة بالغذاء الصحي.
١٠. يشرح بطريقة مبسطة الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي.
١١. ممارسة ألعاب تهدف إلى تحسين التوقيت الإيقاعي بشكل ثنائي أو جماعي (٣-٤) من الثبات والحركة بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء.

١٢. اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء.

١٣. تطبيق نشاطات لتعلم طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وبالأداء (القدرة العضلية /السرعة/ الرشاقة/ الاتزان).

١٤. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

١٥. إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية لنواتج التعلم والتأكيد على الأخطاء الشائعة – الملاحظة - عند تنفيذها.

١٦. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة، وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية وهي: القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة/ التركيب الجسمي.
- ✓ قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية /السرعة/ الرشاقة/ الاتزان.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله. .
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية :

اللياقة القلبية التنفسية:	القوة العضلية:
المرونة:	القدرة العضلية:
السرعة:	الرشاقة:
الاتزان:	المشي الصحيح:
صعود الدرج الصحيح:	التسلق الصحيح:
التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني:	بطاقة المعلومات الغذائية:
علاقة الرياضة بالغذاء الصحي:	الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي:
الملابس الملائمة لممارسة النشاط في الأجواء المختلفة:	الأطعمة التي يجب عدم تناولها أو التقليل منها:

أخي المعلم، أختي المعلمة :
يمكن تنفيذ مكونات هذه الوحدة إما بطريقة مجزأة أو متكاملة، ويحدد ذلك الظروف البيئية والمكانية.



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الناتج التعليمي	المشي متدرج السرعة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	حصة واحدة
استراتيجية التعليم	الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	الممارسة
الأدوات المستخدمة	أقماع – صافرة – ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمارسا تدريبا بدنيا يُنمي اللياقة القلبية التنفسية.	مهاري
٢. يعرفا أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام.	مهاري
٣. يتعزز لديهما تنمية صفة الحماس المقبول.	انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- المشي في مجموعتين داخل دائرتين واحدة كبيرة خارجية وأخرى صغيرة داخلية.
- المشي في اتجاهين متعاكسين.
- التدرج في المشي من المشي البطيء إلى المتوسط الى السريع المنتظم مع تصحيح الأخطاء.
- الوصول إلى المشي عالي السرعة مع فترات تهدئة بسيطة للوصول إلى نشاط يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

أنشطة الطالب والطالبة:

إحماء - لعبة صغيرة:

- يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافرة يسرع كل طالب بالجري للحصول على إحدى الكرات والذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: مجموعة تمشي في دائرة كبيرة ومجموعة تمشي في دائرة صغيرة داخلها.
- التدرج من المشي البطيء إلى المتوسط ثم السريع بشكل منتظم وباتجاه متعاكس.

ملاحظة الأداء:

- أن يمشي الطالب والقوام معتدل والرأس مرفوع والأكتاف للخلف قليلا مع تسطيح البطن (أي سحبه للداخل).

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- إنشاء دائرة ثالثة للطلاب الذين لا يؤدون المشي بطريقة صحيحة أو الذين يلاحظ عليهم ضعف في اللياقة البدنية مع التركيز عليهم بشكل أكبر.
- أداء مجموعة مثالية للمشي الصحيح المنتظم والسريع كنموذج.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية التي تعزز أنشطة الناتج التعليمي والمعلومات المرتبطة بها مثل:

- الذهاب للمسجد لأداء الصلاة مشيا بسرعة متوسطة وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول إلى المسجد.
- العودة من المسجد بعد أداء الصلاة مشيا بسرعة عالية وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول إلى المنزل.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
التدرج المنتظم في المشي من العادي إلى عالي السرعة				
انتظام الخطوات مع تحريك اليدين باتجاهين متعاكسين				
الاستمرار في المشي حسب توجيهات المعلم/ ـه				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

عدد الرياضات التي تنمي اللياقة القلبية التنفسية.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
أن يتحقق لدى الطالب/ ه صفة الحماس المقبول		

الوحدة التعليمية الثانية

كرة القدم

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي.

٢. الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي.

٣. كتم الكرة بباطن القدم.

٤. تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي.

٥. مواد قانون كرة القدم التالية: طريقة تسجيل الهدف:

المادة (١٠)، خطأن من أخطاء سوء السلوك: المادة (١٢).



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ كرة القدم:

في العام ١٨٦٢م، اجتمع ١١ مندوبا من الأندية والجمعيات الإنجليزية في باريس للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة وبهدف إنشاء أول اتحاد رسمي لكرة القدم. فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والاندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها. فقسم منها سمح للاعب باستعمال يديه وكتفيه أثناء اللعب فيما مانع القسم الآخر استعمال اليدين، وعلى رغم هذه الخلافات اتفق الاتحاد الجديد على تحديد أصول اللعبة ووضع قانون موحد لها. فخلال عقد تم إنشاء الاتحاد الويلزي وتبعه الاسكوتلندي وثم الإيرلندي.

وفي عام ١٨٨٢م أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم. مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الأوروبيين. فمن أستراليا إلى البرازيل. ومن المجر إلى روسيا أُنشئت الاتحادات والأندية والمسابقات، وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس في ٢١ مايو ١٩٠١م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية، وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

الاتحاد السعودي لكرة القدم

نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد السعودي رسمياً عام ١٩٥٦م، هو الجهة الراعية لرياضة كرة القدم في السعودية والمسؤول المباشر عن منتخبات السعودية الوطنية لكرة القدم والأندية المحلية المشاركة في الدوري السعودي بدرجاته الممتازة والأولى والثانية والثالثة والرابعة.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة القدم عام ١٩٧٢م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عام ١٩٧٢م.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة القدم عام ١٩٧٤م.
- عضوية الاتحاد الخليجي لكرة القدم ٢٠١٦م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١. دوري البراعم تحت ١١ سنة.
٢. دوري البراعم تحت ١٣ سنة.

٣. بطولة الصالات للسيدات.

٤. بطولة المملكة الإلكترونية.

٥. بطولة الاتحاد السعودي للناشئات تحت ١٧ سنة.

٦. بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٣ سنة (الدرجة الأولى).

٧. بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٥ سنة (الدرجة الأولى).

٨. بطولة أندية المملكة لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة (الدرجة الثانية).

٩. بطولة أندية المملكة لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة (الدرجة الثانية).

١٠. بطولة المملكة لأندية الدرجة الرابعة.

١١. الدوري التصنيفي لكرة القدم الشاطئية.

١٢. دوري الدرجة الأولى لكرة القدم الصالات.

١٣. السوبر السعودي لكرة القدم الصالات.

١٤. كأس الاتحاد السعودي لكرة القدم الصالات.

١٥. الدوري السعودي الممتاز لكرة قدم الصالات.

١٦. دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٣ سنة.

١٧. دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٥ سنة.

١٨. دوري الناشئين الدرجة الأولى تحت ١٧ سنة.

١٩. دوري الشباب الدرجة الأولى تحت ١٩ سنة.

٢٠. الدوري السعودي الممتاز لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة.

٢١. الدوري السعودي الممتاز لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة.

٢٢. الدوري السعودي لأندية الدرجة الثالثة.

٢٣. الدوري السعودي لأندية الدرجة الثانية.

٢٤. الدوري السعودي لأندية الدرجة الأولى (يلو).

٢٥. كأس الاتحاد السعودي للسيدات.

٢٦. دوري الدرجة الأولى للسيدات.

٢٧. الدوري الممتاز للسيدات.

٢٨. الدوري السعودي الرديف.

٢٩. كأس الدرعية للسوبر السعودي.

٣٠. دوري روشن السعودي.

٣١. كأس خادم الحرمين الشريفين.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يمررا الكرة بوجه القدم الخارجي.

٤. يجريا بالكرة بوجه القدم الخارجي.

٥. يكتما الكرة بباطن القدم.

٦. يصوبا الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي.

٧. يعرفا مواد قانون كرة القدم التالية: طريقة تسجيل الهدف: المادة (١٠)، خطآن من أخطاء سوء السلوك: المادة (١٢).

٨. يتعزز لديهما الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.



٣. أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي:

تستخدم هذه التمريرة أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة، وتؤدى وفق المواصفات التالية:

- الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بالأداء بحرية.
- ثني رجل الارتكاز قليلا ليقع عليها مركز ثقل الجسم.
- مرجحة الرجل المؤدية للخلف وللأمام لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى الأسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيته بقوة أثناء ركل الكرة.
- ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.



٤. أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

تستخدم في حالة الهجوم الفردي، وتؤدى وفق المواصفات التالية:

- عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيرا، وإن أمكن لمس الكرة مع كل خطوة أو خطوتين.
- يوزع المؤدي للجري بالكرة نظره بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.
- عند الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدم الراكلة.



٥. أداء كتم الكرة بباطن القدم:

باطن القدم : هو وجه القدم الأسفل ، وهو ما يطأ الأرضَ منها. تؤدى كتم الكرة باستخدام الأرض مع القدم، وفق المواصفات التالية:

- قدم الارتكاز باتجاه الكرة، مع ثنيها قليلا وسحب مركز ثقل الجسم عليها.
- تحريك القدم المؤدية لكتم الكرة للخارج، مع ثني الركبة قليلا.
- رفع القدم المؤدية لكتم الكرة للأعلى لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة تقريبا، مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
- بمجرد لمس القدم للكرة أثناء ارتدادها من الأرض ترفع القدم قليلاً للأعلى لامتصاص هذا الارتداد.



٦. أداء تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي:

تستخدم التصويب بوجه القدم الأمامي أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة، وتؤدى وفق مواصفات الأداء التالية:

- الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة، ثني رجل الارتكاز قليلا لنقل مركز ثقل الجسم إليها.

- مرجحة الرجل المؤدية للتصويب للخلف وللأمام لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة.
- ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.

٧. معرفة بعض مواد قانون كرة القدم:



يشرح المعلم أو المعلمة مود القانون التالية: طريقة تسجيل الهدف: المادة (١٠)، خطأن من أخطاء: سوء السلوك المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٨. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد. لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للناتج التعليمي أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.

٢. توضيح ضوابط اللباس الشرعي، وحث الطلاب والطالبات على الالتزام بها.

٣. استخدام الحوافز المعنوية لتشجيع الطلاب والطالبات على ضبط النفس أثناء المنافسة.

٤. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.

٥. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.

٦. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.

٧. تنظيم مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تسهم في تعلم النواتج المحددة في هذه الوحدة.

٨. تنظيم منافسات مصغرة تساعد على سرعة تطوير الأداء.

٩. توضيح مواد القانون التالية: طريقة تسجيل الهدف: المادة (١٠)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢) والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.

١٠. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

١١. إعطاء تغذية راجعة على أهم للوصف الفني لنواتج التعلم والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١٢. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في هذه الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعدها.

الروابط التعليمية :

تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي:	
الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:	
كتم الكرة بباطن القدم:	
تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	كرة القدم	الناتج التعليمي	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم المطبقة	الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	الممارسة
الأدوات المستخدمة	كرات قدم صغيرة / صافرة .		

نواتج التعلم :

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمررا الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يعرفا المادة (١٠) من قانون كرة القدم الخاصة بطريقة تسجيل الهدف. — معرفي

٣. يتعزز لديهما الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة المعلم والمعلمة :

١. شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.

٢. عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.

٣. منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.

٤. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.

٥. ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- مشاهدة نموذج حي للناتج التعليمي مع ذكر الوصف الفني لأدائها مرتبة.
- تطبيقات للناتج التعليمي بين زميلين بأداء نموذجي.
- مشاهدة صور تعرض للناتج التعليمي بالوصف الفني لأدائه.

أنشطة الطالب أو الطالبة:

١. عمل إحماء عام مع أداء بعض التمرينات من الجري الخفيف.

٢. أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي نحو الحائط من الثبات والحركة.

٣. أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي بين الزميلين بمسافات مختلفة.

٤. أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في مناطق مختلفة في الملعب أثناء اللعب الفعلي.

ملاحظة الأداء:

- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء الناتج التعليمي بحرية.
- مرجحة الرجل المؤدية للخلف وللأمام لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى الأسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيته بقوة أثناء ركل الكرة.
- ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي بشكل صحيح بين فريقين في مكان ضيق بدون مرمى مع احتساب خمسة تمريرات متواصلة صحيحة بنقطة للفريق.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.

النشاط المنزلي

الاطلاع على روابط التعلم عن بعد المتعلقة بالناتج التعليمي.

الروابط التعليمية:

تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة مع وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بالأداء بحرية.				
ثني رجل الارتكاز قليلا ليقع عليها مركز ثقل الجسم.				
مرجحة الرجل المؤدية للخلف وللأمام لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى الأسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيته بقوة أثناء ركل الكرة.				
ميل الجذع للأمام قليلا أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ طرح تساؤلات للتأكد من معرفة المادة (١٠) من قانون كرة القدم الخاصة بطريقة تسجيل الهدف.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
أن يتحقق لدى الطالب/ ه صفة الحماس المقبول		

الوحدة التعليمية الثالثة

الكرة الطائرة

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. تمرير الكرة بالأصابع للأمام.

٢. الإرسال المواجه من أسفل.

٣. مواد قانون كرة الطائرة التالية: الفريق: المادة (٤)، شكل اللعب: المادة (٦).



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام ١٩٠٠م تعدّ هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، وفي معظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

تأسس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) عام ١٩٤٧م، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام ١٩٤٩م، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام ١٩٥٢م. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام ١٩٦٤م الأوليمبيّة لأوّل مرّة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام ١٩٨٦م التي تعدّ رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام ١٩٩٦م في اطلانطا.

الاتحاد السعودي للكرة الطائرة

نبذة عن الاتحاد :

تأسست الجمعية العربية السعودية للكرة الطائرة عام ١٣٨٣ ثم تحولت إلى الاتحاد السعودي للكرة الطائرة. الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام ١٩٨٦ والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الاولمبية الصيفية في عام ١٩٩٦ في اتلانتا.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد الدولي للكرة الطائرة عام ١٩٦٤ م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للكرة الطائرة عام ١٩٧٦م.
- عضوية الاتحاد العربي للكرة الطائرة عام ١٩٧٦ م.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية للكرة الطائرة ١٩٨٣م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

١. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
٢. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
٣. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
٤. بطولات النخبة.
٥. كأس الاتحاد السعودي للكرة الطائرة للناشئين.
٦. كأس الاتحاد السعودي للكرة الطائرة للشباب.
٧. كأس الاتحاد السعودي للكرة الطائرة للكبار.
٨. بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
٩. بطولة دوري أندية الدرجة الأولى للناشئين.
١٠. الدوري الممتاز للكبار.
١١. الدوري الممتاز للشباب.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القوة العضلي.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة.

٣. يمررا الكرة بالأصابع للأمام.

٤. الارسال المواجهة من أسفل.

٥. يعرفا مواد قانون كرة الطائرة التالية:الفريق: المادة (٤)، شكل اللعب: المادة (٦).

٦. يتعزز لديهما الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاطٍ بدنيٍ يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. ممارسة نشاطٍ بدنيٍ يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣. أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام:







تؤدى وفق الوصف الفني التالي:

١. وقوف الوضع أماماً أو وقوف مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة.

٢. ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا.

٣. وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث.

٤. تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين.

٥. يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام.

٦. يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين للأعلى ومد الذراعين للأمام.

٤- أداء الارسال المواجهة من اسفل

تؤدى وفق الوصف الفني التالي:

١. يقف المؤدي في منطقة الارسال مواجها للشبكة وإحدى الرجلين متقدمة عن الأخرى عكس اليد الضاربة والركبتان مثنيتان قليلا.



٢. امساك الكره باليد امام الفخذ للرجل الخلفية.

٣. رمي الكره باليد الحرة بارتفاع الكتف تقريباً.

٤. مرجحة ذراع اليد الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكره الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً.

٥. ضرب الكره في اسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم مع فرد ذراع اليد الضاربة ومد الركبتين والجذع ونقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول الى ارض الملعب.

٦. يكون ارسال الكره اما براحة اليد او بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانيه.

٥. معرفة بعض مواد قانون الكرة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الفريق: المادة (٤)، شكل اللعب: المادة (٦)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٦. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد. لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للناتج التعليمي أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
٢. توضيح ضوابط اللباس الشرعي، وحث الطلاب والطالبات على الالتزام بها.
٣. استخدام الحوافز المعنوية لتشجيع الطلاب والطالبات على ضبط النفس أثناء المنافسة.
٤. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
٥. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
٦. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم أو المعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
٧. تنظيم مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تسهم في تعلم الناتج التعليمي المحددة في هذه الوحدة.
٨. تنظيم ألعاب مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
٩. توضيح مواد القانون التالية: الفريق: المادة (٤)، شكل اللعب: المادة (٦)، والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
١٠. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
١١. إعطاء تغذية راجعة على الوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
١٢. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله .
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعدها.

الروابط التعليمية :

تمرير الكرة بالأصابع للأمام:



الارسال المواجه من أسفل:





درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	الكرة الطائرة	الناتج التعليمي	تمرير الكرة بالأ صابع للأمام
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعلم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الممارسة
الأدوات المستخدمة	كرات طائرة للصغار/ صافرة.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمررا الكرة بالأصابع للأمام بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يعرفا المادة (٤) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالفريق. — معرفي

٣. يتعزز لديهما الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة. — انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم والمعلمة:

١. شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.

٢. عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.

٣. منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.

٤. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.

٥. ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

١. قبل البدء في الإحماء يذكر المعلم للطلاب بعد إخبارهم بموضوع الدرس تمرير الكرة بالأصابع للأمام.

٢. يعرض المعلم للطلاب تمرير الكرة بالأصابع للأمام من خلال مقاطع الفيديو التعليمية للناتج التعليمي من غرفة المصادر مع التعليق والإجابة على الأسئلة.

٣. تطبيقات تمرير الكرة بالأصابع للأمام، بعمل المعلم نموذج للأداء الفني وكذلك أداء المعلم التمريرة مع أحد الطلاب أو طالبين مع بعضهما اكتسبا الناتج التعليمي من قبل أو يجيدانها.

أنشطة الطالب والطالبة:

١. أداء إحماء عام مع أداء بعض التمرينات من الجري الخفيف بالتركيز على الذراعين والجذع.

٢. أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام من خلال تبادل رمي الزميل الكرة لزميله لأداء الناتج التعليمي.

٣. أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام من خلال ارتداد الكرة من الحائط بالتمرير عليه باستمرار.

٤. أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام من خلال تبادل الأداء مع الزميل.

ملاحظة الأداء:

١. وقوف الوضع أماماً أو وقوف مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى للأمام بمسافة منا سبة.

٢. ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا.

٣. وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث.

٤. تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل منا سب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين.

٥. يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام.

٦. يتم متابعة حركة التمرير بمد الركبتين للأعلى ومد الذراعين للأمام.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

١. أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام من خلال اللعب الفعلي مع السماح لتمرير الكرة للفريق أكثر من ثلاث مرات إلى خمس مرات لإتقان الناتج التعليمي.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

تكليف الطلاب والطالبات إحضار مقاطع فيديو أو صور توضيحية لتعليم أداء تمرير الكرة بالأصابع للأمام في الكرة الطائرة.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
وقوف الو ضع أماماً أو وقوف مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى للأمام بمسافة منا سبة.				
ثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا.				
اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدها حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث.				
راحتا اليدين مقعرتين بشكل منا سب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين.				
لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام.				
متابعة حركة التمرير بمد الركبتين للأعلى ومد الذراعين للأمام.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب. التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتاكد من معرفة المادة (٤) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالفريق.

ج. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.		

الوحدة التعليمية الرابعة

كرة السلة

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

١. التمريرة المرتدة باليدين.

٢. تنطيط الكرات العالية والمنخفضة.

٣. التصويب من القفز.

٤. المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه.

٥. التوقف في عدة وفي عدتين.

٦. مواد قانون كرة السلة التالية: اللاعبون: المادة (٥)، وقت اللعب: المادة (٨)، بداية ونهاية الربع: المادة (٩).



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ كرة السلة:

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام ١٩٣٢ بواسطة ثماني دول مؤسسة، وهي: الارجنتين، تشيكوسلوفاكيا، اليونان، إيطاليا، لاتفيا، والبرتغال، رومانيا، وسويسرا. وفي هذا التوقيت، كان هذا الاتحاد يشرف فقط على تنظيم شؤون اللاعبين الهواة. وقد اشتق الاختصار (FIBA) الذي يشير إلى الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة.

تم إدراج كرة السلة في الألعاب الأولمبية الصيفية فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأوليمبية في برلين عام١٩٣٦، الجدير بالذكر أنه عادة ما تهيمن الولايات المتحدة على الفوز بهذه المسابقة، حيث فاز فريقها بكل الألقاب فيما عدا ثلاثة ألقاب فقط؛ أقيمت بطولة العالم الأولى لكرة السلة للرجال من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) كأس العالم لكرة السلة في الأرجنتين. وبعد مرور ثلاث سنوات، أقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة كأس العالم لكرة السلة للنساء) في شيلي. من ناحية أخرى، تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأوليمبية التي أقيمت في مدينة مونتريال بكندا في عام ١٩٧٦، وذلك بمشاركة فرق: الاتحاد السوفيتي والبرازيل وأستراليا في منافسة مع فرق أمريكية.

في عام ١٩٨٩، أسقط الاتحاد الدولي لكرة السلة عامل التمييز الذي كان يفرق بين اللاعبين الهواة والمحترفين. ومن ثم، فإنه في عام ١٩٩٢، شارك اللاعبون المحترفون للمرة الأولى في دورة الألعاب الأوليمبية. وقد استمرت هيمنة فريق الولايات المتحدة الأمريكية على عرش كرة السلة مع ظهور فريق دريم منتخب الولايات المتحدة لكرة السلة (Dream Team) الأمريكي. بيد أنه ومع تطوير برامج ممارسة كرة السلة والتدريب عليها في دول أخرى، بدأت بعض المنتخبات الوطنية الأخرى تحقق الفوز على الولايات المتحدة الأمريكية. والدليل على ذلك أن فريقًا ينتمي لاعبوه جميعهم إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA)

تُنظم في جميع أنحاء العالم بطولات كرة سلة للفتيان والفتيات من جميع الأعمار. هذا وينعكس مدى ما تحظى به هذه الرياضة من شعبية عالمية في تعدد جنسيات لاعبي دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية. ذلك أن فرق هذه الرابطة تكتظ بلاعبين قادمين إليها من جميع أنحاء العالم.

الاتحاد السعودي لكرة السلة

نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد السعودي لكرة السلة عام ١٩٦٣ (١٣٨٣ هجري) تحت مسمى "الجمعية العربية السعودية لكرة السلة". وهو الجهة الراعية لرياضة كرة السلة في المملكة العربية السعودية والمسؤول المباشر عن منتخبات السعودية الوطنية لكرة السلة والأندية المحلية المشاركة في الدوري السعودي بدرجتيه الممتازة والأولى.

عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام ١٩٦٣.
- الاتحاد الآسيوي لكرة السلة في عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة السلة في عام ١٩٧٤.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية لكرة السلة ١٩٨٣م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١. الدوري الممتاز.
٢. دوري الدرجة الأولى.
٣. دوري شباب الممتاز.
٤. دوري الناشئين.
٥. الدوري السعودي لكرة السلة للسيدات.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن.
٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. التمريرة المرتدة باليدين.
٤. يتمكنا من تنطيط الكرات العالية والمنخفضة.
٥. التصويب من القفز.
٦. المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه.
٧. التوقف في عدة وفي عدتين.
٨. يعرفا مواد قانون كرة السلة التالية: اللاعبون: المادة (٥)، وقت اللعب: المادة (٨)، بداية ونهاية الربع: المادة (٩).
٩. يتعزز لديهما الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

مواصفات نواتج التعلم:

١. يمارسا نشاط بدني يُنمي قوة عضلات البطن:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. يمارسا نشاط بدني يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣. أداء التمريرة المرتدة باليدين:



يتم أداء التمريرة وفق الوصف الفني التالي:

١. اليدان تمسكان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمرير للأمام وتتابع الأصابع والرسغ الكرة بعد تمريرها والكفان تتجهان إلى الخارج.

٢. ترسل الكرة على الأرض أولاً لتتخطى المنافس قبل أن يستطيع هذا

الأخير الانحناء للتصدي للكرة أو إعاقتها لترتد إلى اللاعب المستقبل.

٣. الجذع يميل قليلا للأمام خلف التمريرة لتقويتها.

٤. القدمان متجاورتان أو تتقدم احداهما الأخرى، نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثنى الركبتين قليلا اللتين تمتدان عند أداء التمريرة.

٤. أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة:

يتم التنطيط بالتبادل بين اليدين من الثبات أو الحركة، وفق مواصفات الأداء التالي:



١. من الوقوف؛ إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢. دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.

٣. وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.

٤. اتجاه حركة رسغ اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة.

٥. متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق.

٦. توضع ذراع اليد الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلا وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى.

٧. الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلاً، وعند تنطيط الكرة المنخفضة منثن قليلاً، والنظر للأمام.

٥. أداء المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه:

المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة، ويتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:



١. وضع قدم الارتكاز أماما والجسم مائلا قليلا إلى الأمام والركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي

على القدمين.

٢. تكون ذراع اليد المؤدية موازية للأرض والأصابع متراخية تماما، حيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها إلى أسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض.

٣. تبقى اليد في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.

٦. أداء التصويب من القفز:



يتم أداء التصويب وفق الوصف الفني التالي:

١. مسك الكرة مع انتشار كف اليد عليها للتحكم بها لتستقر على الأصابع للسماح بحركة ثني رسغ اليد مع سند اليد الأخرى للكرة.

٢. وضع المرفقين أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي.

٣. وضع القدمين تتقدم إحداهما على الأخرى مما يسمح بوضع الجذع في خط مستقيم واحد، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام.

٤. الركبتان تمتدان وتنثنيان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ.

٥. تبدأ الحركة بثني خفيف من الركبتين للمساعدة في الدفع إلى الأعلى ثم تمد الركبتان بصورة متماثلة مع حركة مد العضد ورسغ اليد.

٦. تدفع الكرة باتجاه السلة حيث تضل اليد في عملية متابعه للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة.

٧. تركيز النظر على السلة أثناء التصويب.

٨. تضل اليد في عملية متابعه للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة.

٧. التوقف في عدة وفي عدتين:

توجد طريقتين للتوقف:

١- التوقف في عدة

٢- التوقف في عدتين

أ. طريقة الاداء عند التوقف في عدة واحدة:

يستخدم التوقف في عدة واحد غالبا في حالة استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة يؤدي اللاعب وثبة قصيرة في اتجاه حركته وذلك بدفع الارض بأحدى القدمين مع ميل الجذع قليلا في اتجاه مخالف لاتجاه حركته ثم يهبط بكلتا القدمين في وقت واحد مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا الى الخلف لامتصاص سرعة القصور الذاتي المكتسبة من الجري وكلما كان الجري سريعا كان انثناء الركبتين اعمق.

ويتم هذا التوقف بالقدمين متوازيتين مع تباعدهما مسافة مناسبة او تقدم احدى القدمين قليلا الى الامام.

ب. طريقة الأداء عند التوقف في عدتين:

للتوقف في عدتين يأخذ اللاعب خطوة اطول من الخطوة العادية بحيث تكون هذه الخطوة على كعب القدم مع

ثني الركبة ثم ميل الجسم لاتجاه مخالف لاتجاه الحركة ثم الهبوط على القدم الاخرى بخطوة اقصر من الخطوة الاولى على ان يكون الهبوط على هذه القدم بكاملها على الارض مع ثني الركبة وفي اثناء الخطوة الثانية يرتفع مشط القدم الخلفية قليلا عن الارض مع ميل الجسم قليلا للامام.

ويستعمل هذا النوع من التوقف عادة بعد الجري السريع او بعد المحاورة بالكرة او في حالة استلام الكرة الممررة من زميل عقب الجري.

٨. معرفة بعض قانون كرة السلة:



يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية:اللاعبون: المادة (٥)، وقت اللعب: المادة (٨)، بداية ونهاية الربع: المادة (٩)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٩. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد. لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه الناتج التعليمي أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية :

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات :

١. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
٢. استخدام الحوافز المعنوية لتشجيع الطلاب والطالبات على ضبط النفس أثناء المنافسة.
٣. تنظيم مواقف سلوكية تتطلب من الطالب والطالبة التحكم بانفعالاتهما، ثم يقوم المعلم أو المعلمة بدور التوجيه الإيجابي.
٤. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
٥. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
٦. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
٧. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم أو المعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
٨. تنفيذ مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تسهم في تعلم النواتج التعليمية المحددة في هذه الوحدة.
٩. تنظيم منافسات مصغرة تحقق رغبات الطلاب والطالبات التنافسية وتشبع ميولهم وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
١٠. توضيح مواد القانون التالية: اللاعبون: المادة (٥)، وقت اللعب: المادة (٨)، بداية ونهاية الربع: المادة (٩)، والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.

١١. تنفيذ مجموعة من تمرينات الاسترخاء والتهدئة في نهاية كل درس.

١٢. إعطاء تغذية راجعة على الوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١٣. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم :

تقييم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعدها.

الروابط التعليمية :

التمريرة المرتدة باليدين:		التوقف في عدة :	
المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه:		التوقف في عدتين:	
التصويب من القفز:		تنطيط الكرة العالي والمنخفض:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	كرة السلة	الناتج التعليمي	تنطيط الكرة العالية والمنخفضة
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	حل المشكلات	أسلوب التدريس	الممارسة
الأدوات المستخدمة	كرات سلة/ أطواق/ صافرة / زيارة غرفة المصادر		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. تنطيط الكرة العالية والمنخفضة بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. التعرف على المادة (٨) من قانون كرة السلة الخاصة بوقت اللعب. — معرفي

٣. الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة في كرة السلة. — انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- التنطيط الصحيح للكرة العالية والمنخفضة وفق النماذج وتوجيهات المعلم/ ه
- تطبيقات تتضمن تنطيط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري) كمتطلبات سابقة للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم تنطيط الكرة العالية والمنخفضة.
- مشاهدة عرض نموذج فيديو لتنطيط الكرة العالية والمنخفضة من خلال زيارة غرفة المصادر بالمدرسة.

أنشطة الطالب والطالبة:

لعبه صغيرة:

- أداء إحماء عام مع أداء بعض التمرينات من الجري الخفيف بالتركيز على الذراعين والجذع.
- أداء تنطيط الكرة - بشكل حر- من (الوقوف، والمشي، والجري) على شكل مجموعات في صفوف بعرض الملعب.
- أداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة داخل الأطواق على الارض، طوق تنطيط الكرة العالية من الوقوف، والطوق الذي يليه تنطيط الكرة المنخفضة.
- أداء تنطيط الكرة - العالية والمنخفضة - من (الوقوف، والمشي، والجري) على شكل مجموعات في صفوف بعرض الملعب.

ملاحظة الأداء:

١. دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
٢. عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق.
٣. وضع الذراع الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلا وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى.
٤. يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلاً.
٥. يكون وضع الجذع عند تنطيط الكرة المنخفضة منثنياً قليلاً.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب كتنظيم مسابقات فردية لأداء تنطيط الكرة العالية والمنخفضة، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بأداء تنطيط الكرة في المنزل وتصوير الأداء بمقطع فيديو.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
وضع الوقوف: إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.				
دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.				
وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.				
اتجاه حركة رسغ اليد للأمام والأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة.				
عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع الوهمي مع ثني الركبتين قليلا وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى.				
وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلا ثم منثن قليلا مع النظر للأمام.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتاكد من معرفة المادة (٨) من قانون كرة السلة الخاصة بوقت اللعب.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة في كرة السلة.		

الوحدة التعليمية الخامسة

كرة اليد

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

١. تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس.

٢. تنطيط الكرات العالية والمنخفضة.

٣. تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز.

٤. مواد قانون كرة اليد التالية: منطقة المرمى: المادة (٦)، لعب الكرة: المادة (٧)، تسجيل الهدف: المادة (٩).



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ كرة اليد:

في عام ١٩٢٨، تشكل الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد، بينما تشكل الاتحاد الدولي لكرة اليد في عام ١٩٤٦م. وأقيمت أول مباريات كرة يد الملعب للرجال في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٣٦م، عادت اللعبة من جديد كواحدة من الرياضات الجماعية المقامة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٢م، كما أقيمت مباراة كرة يد جماعية للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٦م. ولقد نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال في كرة اليد عام ١٩٣٨م التي كانت تعقد كل ٤ سنوات (وأحيانًا كل ٣ سنوات) منذ الحرب العالمية الثانية وحتى عام ١٩٩٥م. ومنذ بطولة العالم التي عقدت في عام ١٩٩٥م، أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين. أما عن بطولة العالم للسيدات في كرة اليد، فكانت تقام منذ عام ١٩٥٧م. كما نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال. وبحلول شهر فبراير عام ٢٠٠٧م.

الاتحاد السعودي لكرة اليد

نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام ١٩٧٥م، وهو الجهة الراعية لرياضة كرة اليد في المملكة العربية السعودية، وتشرف عليه وزارة الرياضة واللجنة الأولمبية العربية السعودية.

عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية والاتحاد الآسيوي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية لكرة اليد ١٩٨٣م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
٢. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
٣. بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
٤. بطولات النخبة.
٥. كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للناشئين.
٦. كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للشباب.
٧. كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للكبار.
٨. بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
٩. بطولة دوري أندية الدرجة الناشئين.
١٠. لدوري الممتاز للكبار.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر الاتزان.

٣. يمررا الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس.

٤. يتمكنا من تنطيط الكرات العالية والمنخفضة.

٥. يصوبا الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز.

٦. يعرفا مواد قانون كرة اليد التالية: منطقة المرمى: المادة (٦)، لعب الكرة: المادة (٧)، تسجيل الهدف: (٩).

٧. تعزز لديهما الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاطٍ بدني يُنمي عنصر المرونة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر المرونة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. ممارسة نشاطٍ بدني يُنمي عنصر الاتزان:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الاتزان، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣. أداء تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس:



١. من وقوف الوضع أماماً: حمل الكرة باليد المؤدية وثني مرفق اليد الحرة ورفعها أمام الصدر.

٢. رفع اليد الممررة إلى مستوى الرأس وثنيها من مفصل المرفق.

٣. تشير راحة اليد الحاملة للكرة إلى الأمام وللأعلى.

٤. تحريك اليد الرامية باتجاه الرمي مع أخذ خطوة للأمام مع تنفيذ الرمي.

٥. لف الجذع حتى وصول الكتف بالتقاطع مع محور الحوض تقريباً.

٦. ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

٤. أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة:

١. من الوقوف: إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢. دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المؤدية للتنطيط.

٣. وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة.

٤. اتجاه حركة رسغ اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة.

٥. عند دفع الكرة بالأصابع يجب متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراع من المرفق.

٦. وضع الذراع الحرة أمام الجسم عند التنطيط مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلاً وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى.

٧. وضع الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلاً. وعند تنطيط المنخفضة منثن قليلاً، والنظر للأمام.

٥. أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز:



١. من الوقوف: إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.

٢. حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.

٣. وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثن.

٤. ميل الجذع قليلاً للخلف مع تقدم قدم الارتقاء للأمام قليلاً.

٥. مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق مستوى الرأس للتصويب.

٦. تحريك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر.

٦. معرفة بعض مواد قانون كرة اليد:



يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: منطقة المرمى: المادة (٦)، لعب الكرة: المادة (٧)، تسجيل الهدف: (٩)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد. لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه الناتج التعليمي أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.

٢. تنظيم مواقف سلوكية تتطلب من الطالب والطالبة التحكم بانفعالاتهم، ثم يقوم المعلم والمعلمة بدور التوجيه الإيجابي.

٣. حث الطلاب والطالبات على الالتزام بسلوكيات تربوية تسهم بضبط النفس ويسعى الجميع للتقيد بها.

٤. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.

٥. اختيار بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.

٦. اختيار مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.

٧. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.

٨. اختيار مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تسهم في تعلم النواتج المحددة في هذه الوحدة.

٩. تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب/ الطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.

١٠. توضيح مواد القانون التالية: منطقة المرمى: المادة (٦)، لعب الكرة: المادة (٧)، تسجيل الهدف: (٩)، التي تسهم بمشاركة الطلاب/ الطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.

١١. تنفيذ مجموعة من تمرينات الاسترخاء والتهدئة في نهاية كل درس.

١٢. إعطاء تغذية راجعة للوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١٣. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقييم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر المرونة.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الاتزان.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس:

تنطيط الكرة العالي والمنخفض:

التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز:



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	كرة اليد	الناتج التعليمي	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم التعاوني	أسلوب التدريس	الممارسة
الأدوات المستخدمة	كرات يد صغيرة / أطواق/ صافرة/ زيارة غرفة المصادر		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يصوبا الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز بطريقة صحيحة.	مهاري
٢. يطبقا المادة (٩) من قانون كرة اليد الخاصة بتسجيل الهدف.	معرفي
٣. يستعدا لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.	انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- الإحماء الجيد وخاصة لمفاصل الكتف والذراع والجذع.
- تطبيقات تتضمن تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف، وتمرير الكرة باليدين من الأسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى، كمتطلبات سابقة الناتج التعليمي ؛ للتأكد من إتقان الطلاب /الطالبات لها.
- مشاهدة عرض فيديو تعليمي للتصويب من فوق الرأس مع الارتكاز، وتعليق المعلم على الخطوات.

أنشطة الطالب والطالبة:

١. أداء إحماء عام عبارة عن الجري حول الملعب مع أداء بعض التمرينات من الجري مع التركيز على تمارين مفاصل الكتف والذراع والجذع والركبتين.
٢. أداء إحماء خاص عبارة عن مسابقة تسجيل التمريرات المتتالية لكل فريق بدون مرمى، بحيث يوزع الطلاب على فريقين كل فريق يؤدي خمس تمريرات متتالية تحتسب له نقطة.
٣. أداء التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز نحو الحائط بالشكل الصحيح.
٤. أداء التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز نحو أطواق معلقة على الحائط بالشكل الصحيح.
٥. أداء التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز نحو المرمى ومن فوق عارضة (عارضة مرمى آخر متحرك).

ملاحظة الأداء:

١. انتشار الأصابع على الكرة.
٢. اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثن.
٣. مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق الرأس للتصويب.
٤. تحريك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تقسيم الطلاب إلى فريقين وعمل منافسة بينهما في كرة اليد مع التركيز على التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز بحيث يحسب الهدف بهدفين في حال إتقان عملية التصويب.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة/ تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بتصوير أدائه لتصويب كرة اليد من فوق الرأس من الوقوف، والمشي، والجري.

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من وضع الوقوف: إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.				
حمل الكرة باليد المصوبة مع انتشار الأصابع على الكرة.				
وضع اليد الحرة أمام الجسم في وضع منثن.				
ميل الجذع قليلاً للخلف مع تقدم قدم الارتقاء للأمام قليلاً.				
مرجحة اليد المصوبة في حركة دائرية خلفاً وعالياً فوق الرأس للتصويب.				
تحريك الرجل الحرة خطوة للأمام لإعطاء عملية التصويب قوة أكثر.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب. التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتأكد من معرفة المادة (٩) من قانون كرة اليد الخاصة بتسجيل الهدف.

ج. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الاستعداد لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.		

الوحدة التعليمية السادسة

التنس

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. الإرسال المستقيم بطريقة صحيحة.

٢. الضربة الخلفية بطريقة صحيحة.

٣. الضربة الساحقة بطريقة صحيحة.

٤. الضربة الطائرة العالية بشكل صحيح.

٥. معرفة مواد قانون التنس التالية: الكرة: قاعدة (٣)، المضرب: قاعدة (٤).



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ التنس:

نشأت لعبة التنس الحديثة في برمنغهام بإنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر كرياضة تلعب على العشب، لذا فهي وثيقة الصلة بكل من الألعاب الميدانية كالكريكت والبولينغ، إضافة إلى رياضة المضرب القديمة.

وقد تأسس الاتحاد الدولي لكرة المضرب في الأول من أغطس عام ١٨٨٢م. وتم الاعتراف الأولمبي بهذه الرياضة في عام ١٨٩٦م.

وهي رياضة أولمبية تُلعب على جميع مستويات المجتمع وفئاته ولجميع الأعمار، يمكن لأي شخص أن يمسك بمضرب ويضرب الكرة بما في ذلك ذوو الاحتياجات الخاصة ومستخدمو الكراسي المتحركة.

الاتحاد السعودي للتنس

نبذة عن الاتحاد:

تأسس كجزء من الاتحاد السعودي لكرة الطاولة في عام ١٩٦٦م بمسمى "الاتحاد السعودي لكرة المضرب"، ثم استقل عنها في عام ١٩٩٢م، وتم تغيير مسماه إلى الاتحاد السعودي للتنس في عام ٢٠٠٠م الاتحاد السعودي للتنس، وهو الجهة الراعية لرياضة التنس في المملكة العربية السعودية. وتشرف عليه وزارة الرياضة.

وقد ظهرت رياضة التنس في المملكة عام ١٣٩٥هـ ضمن أنشطة الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة، وكانت الانطلاقة الرسمية لها عام ١٣٩٩ هـ عبر إقامة ثلاث بطولات خلال مدّة مجلس الإدارة.

عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي للتنس عام ١٩٥٦.
- عضوية الاتحاد الأسيوي للتنس عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد الدولي للتنس عام ١٩٧٦.
- عضوية اللجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون للتنس عام ١٩٧٧.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١. **البطولة التصنيفية الثالثة للرجال بالرياض**
   - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنوات بجدة
   - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بجدة
٢. **البطولة التصنيفية الثالثة للنساء والفتيات تحت ١٤ سنة**
٣. **البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ - ١٦ سنة**
   - البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٦ سنة بالدمام
   - البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ سنة بالدمام
   - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بالدمام
   - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنة بالدمام
٤. **البطولة التصنيفية الثالثة للأقل من ١٠ و١٤ سنة بالرياض**

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يؤديا الإرسال المستقيم بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا الضربة الخلفية بطريقة صحيحة.

٥. يؤديا الضربة الساحقة بطريقة صحيحة.

٦. يطبقا الضربة الطائرة العالية بشكل صحيح.

٧. يعرفا مواد قانون التنس التالية: الكره: قاعدة (٣)، المضرب: قاعدة (٤).

٨. يتعزز لديهما تنمية المشاركة مع الآخرين.

٩. يتعزز لديهما ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢.ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣.أداء الإرسال المستقيم:

هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداما، ويؤدى وفق الوصف التالي:

١. مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.

٢. المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.

٣. تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.

٤. استدارة المضرب إلى الخلف، ثم للأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها.

٥. تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.

٦. رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم.

٧. نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.

٤. أداء الضربة الخلفية:

١. من وقفة الاستعداد.

٢. تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية للأعلى.

٣. دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.

٤. ضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.

٥. أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.

٦. يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

٥. أداء الضربة الساحقة:

١. تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس وتؤدى وفق الوصف التالي:

٢. مرجحة المضرب من فوق الرأس ثم الى الامام لأعلى لضرب الكرة عاليا وللخلف، ثم للأمام لاستقبال الكرة العالية القادمة من المنافس.

٣. يمكن توجيهها الى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس.

٤. تؤدى أثناء الحركة ويمكن أن تكون من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من الثبات.

٥. على اللاعب تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة بمجرد ملاحظة خط سيرها أثناء لعبها من المنافس.

٦. أداء الضربة الطائرة العالية:

تؤدى وفق الوصف التالي:

١. سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف قليلاً وإلى الجانب الخلفي ويكون المضرب عالياً.

٢. أخذ خطوة بالقدم اليسرى أو اليمنى للأمام مع - دفع المضرب للأسفل باتجاه الكرة.

٣. مقابلة شبكة المضرب ملعب المنافس أو المكان المقصود توجيه الكرة إليه مع المحافظة على ثبات الرسغ.

٤. متابعة حركة الضرب على امتداد الذراع الضاربة نحو الشبكة.

٧. معرفة بعض مواد قانون التنس:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية:الكره: قاعدة (٣)، المضرب: قاعدة (٤)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٨. تنمية المشاركة مع الآخرين:

المشاركة مع الآخرين هو القيام بعملٍ لإتمام هدفٍ معينٍ أو المساعدة للقيام بما يطلبه شخصٌ آخر، وله الكثير من الفوائد التي تعود بالخير على المتشاركين منه: زيادة التحصيل العملي، وزيادة خبرات الطالب، والنواتج المكتسبة عندَ التعلم التعاونيّ، بناء علاقات جيدة، وتوسيع دائرة الأصدقاء، تنمية النواتج التعليمية، والمهارات الاجتماعية، التصرف بشكل جيد مع الآخرين، زيادة تقدير الشخص لنفسه، تعلم المشاركة والعمل الجماعي، تحقيق نجاح أكبر، زيادة الثقة بالنفس.

٩. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد. لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للناتج التعليمي أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.

٢. يوضح المعلم والمعلمة أهمية الترويح الإيجابي، والمشاركة مع الآخرين، وإمكانية استغلال لعبة التنس خلال الأوقات الحرة والتنزه.

٣. يطلع الطالب والطالبة على نماذج للمضارب المستخدمة في ألعاب المضرب بهدف تمييزها.

٤. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.

٥. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.

٦. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب أو الطالبات المتميزين.

٧. تنفيذ بعض التدريبات والألعاب والمسابقات التمهيدية التي تساعد في تعلم المهارات وفق الأسلوب والتشكيل المناسب.

٨. تنظيم منافسات فردية وزوجية مصغرة تسهم في اكتساب الأداء الفني الجيد للناتج التعليمي .

٩. توضيح مواد القانون التالية: الكره: قاعدة (٣)، المضرب: قاعدة (٤)، والتي تسهم بمشاركة الطالب والطالبة في تحكيم المنافسات المصغرة.

١٠. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

١١. إعطاء تغذية راجعة للوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١٢. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر نواتج أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقييم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

الإرسال المستقيم:		الضربة الساحقة:	
الضربة الخلفية:		الضربة الطائرة العالية:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	التنس	**الناتج التعليمي**	الارسال المستقيم في كرة التنس
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم التعاوني	**أسلوب التدريس**	الممارسة
الأدوات المستخدمة	كرات بلاستكية صغيرة ، مضارب بلاستكية، رسوم توضيحية للناتج التعليمي، أجهزة عرض (فيديو)		

نواتج التعلم :

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. يؤديا الإرسال المستقيم بصورة صحيحة. — مهاري

٢. يعرفا القاعدة (٤) من قانون التنس الخاصة بالمضرب. — معرفي

٣. ينميا المشاركة مع الآخرين. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- تدريبات الإحماء التي تتضمن المشي والجري، والجري الجانبي، ومسك العصا وتحريكها من أعلى إلى الأسفل.
- شرح مبسط للإرسال المستقيم بصورة صحيحة، وبالاستفادة من الصور والرسوم التوضيحية.
- مشاهدة عرض فيديو تعليمي للإرسال المستقيم مع تعليق المعلم على أهم الخطوات.

أنشطة الطالب والطالبة:

- أداء إحماء عبارة عن المشي والجري، والجري الجانبي، ومسك العصا وتحريكها في اتجاه من الأعلى إلى الأسفل.
- مشاهدة فيلم توضيحي مبسط للإرسال المستقيم بالشكل الصحيح.
- مسك مضرب التنس البلاستيكي بالطريقة الصحيحة لأداء الإرسال المستقيم بصورة صحيحة مقتديان بنموذج المعلم/ المعلمة وذلك على شكل نصف دائرة.
- يقوم المعلم والمعلمة بتصحيح أوضاع الطلاب/ الطالبات الذين لديهم أخطاء أداء الإرسال المستقيم.
- يقسم المعلم والمعلمة الطلاب/ الطالبات بناء على ما سبق إلى مجموعتين متقنين/متقنات وغير ذلك، ويقوم الطلاب/ الطالبات المتقنين للإرسال المستقيم بطريقة صحيحة بتصحيح أوضاع زملائهم وتعليمهم الأداء الأمثل.

ملاحظة الأداء:

١. تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
٢. استدارة المضرب إلى الخلف، ثم للأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها.
٣. تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.
٤. نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.
٥. استقبال الكرة القادمة من الزميل بارتفاعات عالية مختلفة وضربها وهي طائرة نحو الزميل.
٦. التركيز على الضربة الطائرة العالية، مع زيادة عدد الزملاء ليصبح اثنين في كل ملعب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم / المعلمة تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة من شأنها تحسين أداء الطلاب للإرسال المستقيم مثل:

القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للإرسال الصحيح الموجودة في وسائل الإيضاح.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

- يمكن أن يقوم المعلم / المعلمة بإعطاء الطلاب / الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية المرتبطة بالإرسال المستقيم مثل:

الاطلاع على رابط الفيديو التعليمي الإرسال المستقيم.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.				
اتجاه المضرب عمودياً على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.				
تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.				
استدارة المضرب إلى الخلف، ثم إلى الأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها				
رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم بعد ضرب الكرة.				
نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتأكد من معرفة القاعدة (٤) من قانون التنس الخاصة بالمضرب.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
تنمية المشاركة مع الآخرين.		

الوحدة التعليمية السابعة

كرة الطاولة

النواتج التعليمية للوحدة:

١. الضربة الرافعة الخلفية بالطريقة الصحيحة.

٢. الضربة الرافعة الأمامية بالطريقة الصحيحة.

٣. الضربة نصف الطائرة بالطريقة الصحيحة.

٤. الضربة الساحقة الأمامية بالطريقة الصحيحة.

٥. معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: المضرب: ٢/٤ ،
تعريفات: ٢/٥



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ كرة الطاولة:

يُدير الاتحاد الدولي لتنس الطاولة رياضة كرة الطاولة ويعرف باختصاره (ITTF)، ويُحكّم قوانينها لديه. تأسس الاتحاد عام ١٩٢٦م ويضم حالياً ٢٢٦ اتحاداً عضواً. ضُمّت رياضة كرة الطاولة كرياضة أولمبية من عام ١٩٨٨م حتى ٢٠٠٤م تحت أكثر من تصنيف.

عقدت أول بطولة تنس عالمية بتنظيم الاتحاد في يونيو ١٩٢٦م في برلين.

الاتحاد السعودي لكرة الطاولة

نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد عام ١٩٥٦م تحت مسمى «اللجنة العربية السعودية لتنس الطاولة» وفي عام ١٩٧٩م، صدر قرار الرئيس العام لرعاية الشباب بتغيير المسمى إلى الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة بعد أن أسند إليه تولي شؤون لعبة التنس الأرضي بالإضافة إلى لعبة تنس الطاولة ثم في عام ١٩٩٣ صدر قرار الرئيس العام لرعاية الشباب بفصل لعبة تنس الطاولة عن لعبة التنس الأرضي في اتحادين مستقلين كل اتحاد يشرف على لعبته وأصبح مسماه «الاتحاد السعودي لكرة الطاولة.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد العربي لكرة الطاولة منذ عام ١٩٥٦.
- عضوية الاتحاد الأسيوي لكرة الطاولة منذ عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد الدولي لكرة الطاولة منذ عام ١٩٧٦.
- عضوية اللجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون لكرة الطاولة عام ١٩٧٧.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١. دوري الممتاز.
٢. دوري الأولى.
٣. دوري الشباب.
٤. دوري الناشئين.
٥. دوري البراعم.
٦. بطولة المملكة لصعود للبراعم.
٧. بطولة المملكة لصعود للناشئين.
٨. بطولة المملكة لصعود للشباب.
٩. بطولة المملكة لصعود للأولى.
١٠. كأس الاتحاد للبراعم.
١١. كأس الاتحاد للناشئين.
١٢. كأس الاتحاد للشباب.
١٣. كأس الاتحاد للأولى.
١٤. بطولة النخبة للفرق.
١٥. بطولة المملكة للفردي لجميع الفئات.
١٦. بطولة المملكة للزوجي لجميع الفئات.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة.

٣. يؤديا الضربة الرافعة الخلفية بالطريقة الصحيحة.

٤. يطبقا الضربة الرافعة الأمامية بالطريقة الصحيحة.

٥. يطبقا الضربة نصف الطائرة بالطريقة الصحيحة.

٦. يؤديا الضربة الساحقة الأمامية بالطريقة الصحيحة.

٧. يعرفا مواد قانون كرة الطاولة التالية: المضرب: ٢/ ٤، تعريفات: ٢/ ٥.

٨. يتعزز لديهما تنمية الحماسة المقبولة.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣. أداء الضربة الرافعة الخلفية:

١. تكون القدم اليسرى متقدمة على اليمنى والكتف الأيمن مواجها للشبكة.

٢. يكون الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة.

٣. يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلا بعد أداء هذه الضربات.

٤. يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.

٤. أداء الضربة الرافعة الأمامية:

١. من الوقوف: القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥ على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، والجذع للأمام قليلاً.

٢. مرجحة المضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجها لجهة اليمين.

٣. ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها من نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية، مع متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.

٥. أداء الضربة نصف الطائرة:

١. يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مائلا قليلا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتين.

٢. يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأعلى محتفظا بالمضرب بزاوية.

٣. يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع الكرة دون استخدام للرسغ مع مراعاة ثني المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة واحدة.

٦. أداء الضربة الساحقة الأمامية:

١. الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة.

٢. سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة، ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.

٣. عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازه إلى اليسار.

٤. نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.



٧. معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: المضرب: ٢/ ٤، تعريفات: ٢/ ٥، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٨. تنمية الحماسة المقبولة:

الحماسة في اللغة الشدة، والشجاعة، تقول: حمس الأمر: اشتد، وحمس بالشيء: أولع به، وتحمس فلان للأمر: اشتدت رغبته فيه، والأحمس: الشجاع، والصلب، لذا فإن على المعلم والمعلمة مراقبة سلوك طلابهم أثناء ممارسة النشاط البدني على ألا يؤثر الحماس سلباً على سلوك طلابهم خاصة أثناء مشاركتهم في المنافسة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس.
٢. تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مناسبة، والتأكيد على تنمية المشاركة الإيجابية مع الآخرين أثناء النشاط البدني.
٣. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
٤. تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
٥. تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
٦. تنظيم نشاط حر باستخدام مضرب كرة الطاولة مع تنسيق الميدان بصورة تتيح للطالب والطالبة بالحركة.
٧. تقديم نموذج من قبل المعلم والمعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
٨. تطبيق لنواتج التعلم من خلال الأداء الفردي، والزوجي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
٩. تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب/ الطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
١٠. توضيح مواد القانون التالية: المضرب: ٢/ ٤، تعريفات: ٢/ ٥، التي تسهم بمشاركة الطلاب/ الطالبات في تحكيم المناسات المصغرة.
١١. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
١٢. إعطاء تغذية راجعة للوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
١٣. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

الضربة الرافعة الخلفية:	الضربة نصف الطائرة:
الضربة الرافعة الأمامية:	الضربة الساحقة الأمامية:



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	كرة الطاولة	الناتج التعليمي	الضربة الساحقة في كرة الطاولة
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعلم التعاوني	أسلوب التدريس	الممارسة
الأدوات المستخدمة	عدد أربع طاولات تنس - مضارب كرة طاولة - رسوم توضيحية - فيديو تعليمي للناتج التعليمي		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الضربة الساحقة الأمامية. — مهاري

٢. يعرفا المادة (٢/ ٥) من قانون كرة الطاولة الخاصة بالتعريفات. — معرفي

٣. ينميا صفة الحماس المقبول. — انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- إحماء مع عمل تمارين خاصة باليدين والكتفين والجذع.
- عرض فيلم توضيحي مبسط للضربة الساحقة المستقيمة بالشكل الصحيح.
- تطبيقات على عرض نماذج رسومات توضيحية للمهارة.
- عرض فيلم توضيحي للضربة الساحقة الأمامية مع التعليق.

أنشطة الطالب والطالبة:

١. أداء إحماء عبارة عن مهارات المشي والجري، والجري الجانبي، ومسك العصا وتحريكها في اتجاه من الأعلى إلى الأسفل.

٢. يشاهد الطلاب / الطالبات فيلم توضيحي مبسط للضربة الساحقة المستقيمة بالشكل الصحيح.

٣. يمسك كل طالب/ طالبة مضرب تنس الطاولة لأداء الضربة الساحقة المستقيمة بصورة صحيحة مقتديان بنموذج المعلم/ المعلمة وذلك على شكل نصف دائرة.

٤. يقوم المعلم/ه بتصحيح أوضاع الطلاب/ الطالبات الذين لديهم أخطاء أداء في الضربة الساحقة المستقيمة.

٥. يقسم المعلم/ه الطلاب/ الطالبات بناء على ما سبق إلى مجموعتين متقنين/متقنات وغير ذلك، ويقوم الطلاب/ الطالبات المتقنين للضربة الساحقة المستقيمة بطريقة صحيحة بتصحيح أوضاع زملائهم وتعليمهم الأداء الأمثل.

ملاحظة الأداء:

١. سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة.

٢. مد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب.

٣. نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- عمل مسابقة دوري بين الطلاب مع احتساب نقطة الضربة الساحقة الصحيحة بنقطتين.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

- تكليف الطالب أو الطالبة بجمع رسوم توضيحية للضربة الساحقة الأمامية في كرة الطاولة.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
القدم اليسرى متقدمة على اليمين وكتفه الأيسر متجه نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعاً بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه الأيمن.				
سحب اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة، ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.				
عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب/ الطالبة أو تجتازه إلى اليسار مع نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى ولف الجذع من اليسار لليمين.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتاكد من معرفة المادة (٢/ ٥) من قانون كرة الطاولة الخاصة بالتعريفات.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
تعزيز تنمية صفة الحماس المقبول.		

الوحدة التعليمية الثامنة

الريشة الطائرة

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. الإرسال المرتفع بالطريقة الصحيحة.

٢. ضربة الرد الأمامية بطريقة صحيحة.

٣. الضربة المدفوعة الأمامية بطريقة صحيحة.

٤. الضربة المقوسة الأمامية بطريقة صحيحة.

٥. الضربة الأمامية من فوق الرأس.

٦. معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: القرعة: المادة (٦)، تسجيل النقاط: المادة (٧)، الارسال: المادة (٩).



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ الريشة الطائرة:

ظهرت رياضة الريشة الطائرة للمرة الأولى في أولمبياد ميونخ عام ١٩٧٢م لكنها كانت رياضة استعراضية (لا تمنح فيها الميداليات)، لكن بعد عقدين من الزمن وتحديداً في أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢م اعتمدت منافسات الريشة الطائرة بشكلٍ رسمي، شارك في نسخة برشلونة ١٧٧ لاعباً ولاعبة مثلوا ٣٦ دولة تنافسوا في ٤ فئات، فردي الرجال، فردي النساء، زوجي الرجال وزوجي النساء.

الاتحاد الدولي لكرة الريشة، هو اتحاد رياضي دولي يعنى بالاهتمام لرياضة كرة الريشة، تأسس عام ١٩٣٤م، ومقره في مدينة شلتنهام البريطانية، وفي عام ٢٠٠٥ تم نقله رسمياً إلى العاصمة الماليزية كوالالمبور.

الاتحاد السعودي للريشة الطائرة

نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد عام ٢٠١٤، وهو منظومة رياضية ممكنة ذات شخصية اعتبارية ترعاه الدولة وتساعده على تحقيق أهدافه كما أنه الجهة الرسمية التي ترعى رياضة الريشة في المملكة العربية السعودية والتي تمثل المملكة محليا وخليجيا وعربيا وإقليميا ودوليا وآسيويا وعالميا في كافة المسابقات والدورات الرياضية لرياضة الريشة الطائرة تحت مظلة اللجنة الأولمبية والبارالمبية السعودية ووزارة الرياضة.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد العربي لكرة الطاولة منذ عام ٢٠١٥م.
- عضوية الاتحاد الدولي للريشة الطائرة عام ٢٠١٥م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للريشة الطائرة عام ٢٠١٧م.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

١. دوري الممتاز لفئة الفريق الأول.
٢. دوري الممتاز للشباب.
٣. دوري الممتاز للناشئين.
٤. دوري الممتاز للبراعم.
٥. بطولة المملكة للسيدات لفئة الفريق الأول.
٦. بطولة المملكة للسيدات لفئة الشابات.
٧. بطولة المملكة لفئة الفريق الأول.
٨. بطولة المملكة لفئة الشباب.

مكونات للوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يؤديا الإرسال المرتفع بالطريقة الصحيحة.

٤. يؤديا ضربة الرد الأمامية بطريقة صحيحة.

٥. يؤديا الضربة المدفوعة الأمامية بطريقة صحيحة.

٦. يؤديا الضربة المقوسة الأمامية بطريقة صحيحة.

٧. يؤديا الضربة الأمامية من فوق الرأس.

٨. يعرفا مواد قانون الريشة الطائرة التالية: القرعة: المادة (٦)، تسجيل النقاط: المادة (٧)، الارسال: المادة (٩).

٩. يتعزز لديهما تنمية صفة الحماس المقبول.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر المرونة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر المرونة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣.أداء الإرسال المرتفع:

١. من الوقوف: كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لمرجحة المضرب.

٢. يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب للخارج والخلف.

٣. تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم.

٤. تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة من اليد الضارية للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام لتطير في ارتفاع عال من فوق الشبكة.

٥. متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة الرسغ والساعد والمضرب.

٤.أداء ضربة الرد الأمامية:

١. من الوقوف: الوضع أماماً، القدم اليسرى أماماً واليمني خلفاً، مسك المضرب بأخذه للخلف وراء الرأس.

٢. اليد الحرة مشيرة إلى الريشة الأمامية.

٣. يمتد الذراع القابض على المضرب للأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس وتكون الحركة بالتتابع ابتداء بالساعد فالرسغ فالمضرب مع ملاحظة تزامن حركة مد الذراع مع عودة الكتف من الخلف للأمام.

٤. متابعة الحركة بامتداد الذراع بعد الضرب بانسيابية.

٥. انتقال ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية خلال عملية الضرب .

٥.أداء الضربة المدفوعة الأمامية:

١. الوقوف مع رجوع رأس المضرب إلى الخلف من رأسه بحيث يكون مفصل المرفق أقل من ارتفاع الكتف قليلا مع رجوع الجذع للخلف قليلا وكذلك كتف الذراع الضاربة.

٢. نقل ثقل الجسم للأمام لحظة الضرب في نفس وقت رجوع كتف الذراع الضاربة من الخلف للأمام لإحداث أكبر طاقة حركة ممكنة.

٣. لا بد من وجود توافق بين حركة مد الذراع الضاربة جانبا وللأمام. مع حركة رجوع الذراع الحرة للخلف في الجهة المعاكسة.

٤. مراعاة أنه كلما ابتعدت الذراع الحرة عن الجسم وللخلف لحظة الضرب سمح ذلك بأداء حركة متابعة جيدة للضرب.

٦.أداء الضربة المقوسة الأمامية:

١. من الوقوف: أماماً أداء وضع نصف الطعن المسافة بين القدمين ضعف اتساع الكتفين.

٢. مسك المضرب بالقبضة الأمامية بارتفاع الوسط.

٣. تدوير الرسغ للأمام وبسرعة لإكساب المضرب والريشة القدرة على ارتفاع مناسب حتى تأخذ الريشة قوساً عالياً لتسقط في نهاية الجزء الخلفي من الملعب.

٤. تستخدم ضربة الشبكة وذلك بتخفيض سرعة حركة المضرب قبل لحظة الضرب مباشرة بحيث يكون الرسغ مازال في وضع الدوران للخارج .

٧.أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس:

١. من الوقوف: الوضع أماماً ومسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.

٢. نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازية لعضد الذراع الضاربة.

٣. تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة.

٤. نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية.

٥. مد الذراع الممسك بالمضرب للأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس، مع نقل الكتف للأمام.

٦. متابعة الذراع مساره الحركي بعد الضرب ونقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية.

٨.معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية:القرعة: المادة (٦)، تسجيل النقاط: المادة (٧)، الارسال: المادة (٩)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٩.تقدير قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط:

الحماسة في اللغة الشدة، والشجاعة، تقول: حمس الأمر: اشتد، وحمس بالشيء: أولع به، وتحمس فلان للأمر: اشتدت رغبته فيه، والأحمس: الشجاع، والصلب، لذا فإن على المعلم والمعلمة مراقبة سلوك طلابهم أثناء ممارسة النشاط البدني على ألا يؤثر الحماس سلباً على سلوك طلابهم خاصة أثناء مشاركتهم في المنافسة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.

٢. عرض موجز عن لعبة كرة الريشة الطائرة، يهدف إلى توعية الطلاب والطالبات من خلال الوسائل التعليمية المصورة.

٣. إعطاء فكرة عن اللعبة عمليًا مع اختيار التشكيل المناسب لمشاهدة الطلاب والطالبات للأداء الكلي.

٤. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.

٥. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.

٦. استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للنواتج المقررة.

٧. تطبيقات النواتج المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.

٨. تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.

٩. توضيح مواد القانون التالية: القرعة: المادة (٦)، تسجيل النقاط: المادة (٧)، الارسال: المادة (٩)، والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.

١٠. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

١١. إعطاء تغذية راجعة لأهم الوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١٢. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ قياس مستوى عنصر المرونة.
- ✓ قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

الإرسال المرتفع:	الضربة المقوسة الأمامية:
ضربة الرد الأمامية:	الضربة الأمامية من فوق الرأس:
الضربة المدفوعة الأمامية:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	الريشة الطائرة	الناتج التعليمي	الضربة الأمامية من فوق الرأس
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(مضارب وكور الريشة الطائرة، قوائم وشباك للعب كرة الريشة الطائرة، أقماع، أطواق) + عرض فلم + صور الناتج التعليمي		

نواتج التعلم :

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب/الطالبة أن:

١. يؤديا الضربة الأمامية من فوق الرأس بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على المادة (٧) من قانون الريشة الطائرة الخاصة بتسجيل النقاط. — معرفي

٣. يتعزز لديهما تنمية صفة الحماس المقبول. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

من الوقوف: الوضع أماماً ومسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.

- نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازية لعضد الذراع الضاربة.
- تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة.
- نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية.
- مد الذراع الممسك بالمضرب للأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس، مع نقل الكتف للأمام.
- متابعة الذراع مساره الحركي بعد الضرب ونقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية.

أنشطة الطالب والطالبة:

- يتم أداء الحركة حسب وصفها الفني دون استخدام الريشة.
- أداء عملية الضربة الأمامية من فوق الرأس باستخدام الريشة في اتجاهات مختلفة للأمام.
- نفس التمرين السابق ولكن الضربة الأمامية من فوق الرأس نحو الزميل المقابل.
- أداء عملية الضربة الأمامية من فوق الرأس من فوق الشبكة.
- أداء عملية الضربة الأمامية من فوق الرأس نحو المكان الصحيح في النصف الآخر للملعب.

ملاحظة الأداء:

من الوقوف: الوضع أماماً ومسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية.

١. نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازية لعضد الذراع الضاربة.
٢. تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة.
٣. نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية.
٤. مد الذراع الممسك بالمضرب للأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس، مع نقل الكتف للأمام.
٥. متابعة الذراع مساره الحركي بعد الضرب ونقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للناتج التعليمي.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الضربة الأمامية من فوق الرأس، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الضربة الأمامية من فوق الرأس.
- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالناتج التعليمي، كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للضربة الأمامية من فوق الرأس.

تقويم نواتج التعلم :

أ / التقويم المهاري :

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من الوقوف الوضع أماماً ومسك المضرب بأسلوب المسكة الأمامية .				
نقل المضرب خلف الرأس وعنقه موازية لعضد الذراع الضاربة .				
تشير اليد الحرة إلى الريشة القادمة عبر الشبكة .				
نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية .				
مد الذراع الممسك بالمضرب للأعلى لمقابلة الريشة فوق الرأس، مع نقل الكتف للأمام .				
متابعة الذراع مساره الحركي بعد الضرب ونقل مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية .				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتأكد من معرفة المادة (٧) من قانون الريشة الطائرة الخاصة بتسجيل النقاط.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يتعزز لديهما تنمية صفة الحماس المقبول.		

الوحدة التعليمية التاسعة

ألعاب القوى

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. البدء المنخفض.

٢. العدو وفقاً لآلية العدو الصحيحة.

٣. الوثب العالي بالطريقة السرجية.

٤. قانون البدء المنخفض.

٥. قانون مسابقة الوثب العالي.



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ ألعاب القوى :

تعود العاب القوى إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز، حيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد، وتنقسم إلى مسابقات المضمار التي تتضمن مسابقات الجري بمسافات متعددة والجري عبر الضواحي (اختراق الضاحية) والجري فوق الجبال والجري الفائق وسباق الطرقات وسباق المشي وإلى مسابقات الميدان منها: رمي المطرقة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

الاتحاد الدولي لألعاب القوى الاسم الرسمي منذ عام ٢٠١٩، عرف سابقا باسم «الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة» و«الرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى» وكلاهما مختصر باسم (IAAF) هي الهيئة الدولية المنظمة لرياضة ألعاب القوى.

أنشأ سنة ١٩١٢ خلال مؤتمر في دورته الأولى في ستوكهولم، من قبل ممثلي ١٧ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى، واختاروا لها اسم الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، تم تغير الاسم إلى الاسم الحالي في مؤتمر ٢٠٠١، عندما تم الاستعاضة عن هواة. رغم أن الاتحاد تأسس سنة ١٩١٢، ولكنه لم يبدأ الاهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلا في بداية الثمانينات، حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية. وتعتبر الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دوليا، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦م، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١م فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨١م منذ سنة ١٩٨٢م ، كل أحداث ألعاب القوى تنظم تحت إشراف الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وشمل مسؤوليته توحيد القواعد واللوائح الخاصة بالرياضة، والاعتراف بالأرقام القياسية العالمية وإدارتها، وتنظيم وفرض العقوبات في مسابقات ألعاب القوى، بما في ذلك بطولة العالم لألعاب القوى.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١. ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
٢. ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
٣. بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
٤. بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
٥. ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
٦. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
٧. ملتقى المملكة لألعاب القوى للأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
٨. ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
٩. ملتقى المملكة لألعاب القوى للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
١٠. بطولة المملكة لألعاب القوى للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
١١. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
١٢. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
١٣. بطولة المملكة لألعاب القوى للأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
١٤. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
١٥. بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
١٦. بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.

الاتحاد السعودي لألعاب القوى

نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد العربي السعودي لألعاب القوى عام ١٩٦٣م تحت مسمى «الجمعية العربية السعودية لألعاب القوى»، حيث تميز منذ نشأته باستقطاب الكفاءات من لاعبين ومدربين للارتقاء بمستوى الاتحاد، ولتمثيل المملكة في شتى المسابقات ليضم ٢٤ لعبة مختلفة.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد الدولي لألعاب القوى عام ١٩٦٣.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى عام ١٩٧٦.
- عضوية الاتحاد العربي لألعاب القوى عام ١٩٧٥.
- عضوية اللجنة التنظيمية لألعاب القوى بمجلس التعاون لدول الخليج العربية عام ١٩٨٥م.

مكونات للوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر السرعة.

٣. يؤديا البدء المنخفض.

٤. يعدوا وفقاً لآلية العدو الصحيحة.

٥. يؤديا الوثب العالي بالطريقة السرجية.

٦. يعرفا قانون البدء المنخفض.

٧. يعرفا قانون مسابقة الوثب العالي.

٨. يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٩. يتعزز لديهما الحماسة للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣. أداء البدء المنخفض:

يتم البدء المنخفض على ثلاث مراحل، وفيما يلي وصف لكل منها:

المرحلة الأولى: خذ مكانك

- القدمان متصلتان بالأرض

- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض

- اليدان موضوعتان على الأرض خلف خط البداية باتساع أكبر قليلا من المسافة بين الكتفين والاصابع على شكل قوس.

- الراس في مستوى الظهر والنظر للأسفل وللأمام بانحناء الرقبة

المرحلة الثانية: استعد

ترتفع ركبة الرجل المرتكزة على الأرض بحيث تكون الزاوية بين الفخذ والساق للرجل الأمامية ٩٠ درجة تقريبا، وللرجل البعيدة تكون الزاوية ١٣٠ درجة تقريبا، وترتفع المقعدة قليلا بحيث تكون أعلى من مستوى الكتفين والذراعان ممدودتان بالكامل مع المحافظة على وضع اليدين على الأرض ويكون النظر متجهاً للأسفل.

المرحلة الثالثة: انطلق

٤. أداء آلية العدو الصحيح:

يتكون العدو من ثلاث مكونات أساسية هي:

أ/مرحلة الارتكاز:

تبدأ من الارتكاز على إحدى الرجلين يقابله عمل عكسي للرجل الأخرى وفق الآلية التالية:

١. الارتكاز الأمامي يكون فيها الجسم مرتكزا على الرجل الأمامية، وتعتبر نهاية لمرجحة الرجل الخلفية.

٢. الارتكاز الخلفي يكون فيها الجسم مرتكزا على الرجل الخلفية، وتعتبر نهاية لمرجحة الرجل الأمامية.

ب/ مرحلة الطيران:

١. تبدأ مرحلة الطيران من بداية انتقال الرجل الخلفية للأمام ونهاية لمرجحة الرجل الأمامية.

٢. ليس هناك فعالية حركية في لحظة الطيران، حيث يكون الجسم في الهواء وواقعاً تحت تأثير الجاذبية الأرضية.

٣. تتكون الحركة التي تحدث خلال مرحلة الطيران من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض نتيجة لارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة.

ج - حركة الذراعين:

١- تكون حركة الذراعين مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت إلا أنها حركة عكسية الاتجاه لحركة الرجل، وهذا يعني أن الذراع اليمني تتحرك أماماً مع الرجل اليسرى، في حين تكون حركة الذارع اليسرى مع الرجل اليمني خلف الجسم.

٢- تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه العدو.

٣- وضع الذراعين حالة انثناء في مفصلي المرفقين.

د/ الهبوط:

١.الهبوط على مشط القدم

٢.ثني ركبة الارتكاز قليلا اثناء مرجحة الرجل الحرة المثنية للأمام

٣.اثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة

٤.يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الافقي

٥. أداء الوثب العالي بالطريقة السرجية:

يتكون الوثب العالي بالطريقة السرجية من أربع مراحل:

أ/ الاقتراب:



يبدأ الاقتراب ما بين ٧ و ٩ خطوات تؤدى بسرعة متدرجة وبزاوية بين ٣٥-٤٠ درجة مع العارضة.

ب/ الارتقاء:



١ - يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.

٢ - تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفها.

٣ - مرجحة الرجل الحرة للأعلى مع مد الركبة كاملا.

٤- عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتكاز يتم مد رجل الارتقاء عموديا ودفع الذراعين أماما عاليا.

ج / التعدية:



١ - عند وصول الرجل الحرة المستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم والغطس بالكتفين والرأس.

٢- دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء للخارج وللأعلى.



د/ الهبوط:

بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابل لرجل الارتقاء.

٦. التعرف على قانون البدء المنخفض:

يشرح المعلم أو المعلمة ما ورد في القاعدة رقم: ١٦٢ - ٣ من قانون البدء المنخفض.

٧. التعرف على قانون مسابقة الوثب العالي:

يشرح المعلم أو المعلمة ما ورد في القاعدة رقم: ١٨٢ من قانون مسابقة الوثب العالي..



٨. الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتّى عند وجود عامل الخطر، عند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرّض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

٩. يتعزز لديهما الحماسة للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني:

ليس للحماسة وزن أو شكل بل هي قوة معنوية، تبث النشاط والعزم في نفس الإنسان، وتدفعه لإنجاز نشاط محدد؛ لتحقيق أهداف يرغبها كما أنها شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه. وهي الوقود الذي يحرك المحرك. كما أنها القوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدية إلى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات اللا محدودة. والحماسة الملتهبة مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح، وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الحماسة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.

٢. التركيز على تنمية صفتي الشجاعة والحماس لدى الطلاب والطالبات، واستخدام الحوافز المعنوية لتشجيعهم على بذل جهد أكبر أثناء النشاط البدني وإجادة نواتج الوحدة.

٣. خلق المواقف التعليمية التي تستثير دافعية الطالب والطالبة للتعلم.

٤. استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.

٥. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.

٦. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.

٧. تطبيق تدريبات تمهيدية ملائمة لكل ناتج تعليمي.

٨. تطبيق الناتج تعليمي وفق التشكيل المناسب مع تصحيح الأخطاء.

٩. تنظيم منافسات بين الطلاب/الطالبات مع مراعاة القدرات البدنية والفروق الفردية بينهم.

١٠. توضيح قانون البدء المنخفض ومسابقة الوثب العالي.

١١. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

١٢. إعطاء تغذية راجعة للوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١٣. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم :

تقييم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية :

البدء المنخفض:	
آلية العدو:	
الوثب العالي بالطريقة السرجية:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	ألعاب القوى	الناتج التعليمي	الوثب العالي بالطريقة السرجية
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(قوائم وعارضة للوثب العالي + مراتب + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية الناتج التعليمي		

نواتج التعلم :

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الوثب العالي بالطريقة السرجيه. — مهاري

٢. يتعرفا على قانون مسابقة الوثب العالي. — معرفي

٣. يتجاوزا الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

الوثب العالي بالطريقة السرجية:

أ/ الاقتراب:

يبدأ الاقتراب ما بين ٧ و ٩ خطوات تؤدى بسرعة متدرجة وبزاوية بين ٤٠-٣٥ درجة مع العارضة.

ب/ الارتقاء:

- يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب.
- تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفها.
- مرجحة الرجل الحرة للأعلى مع مد الركبة كاملا. - عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتكاز يتم مد رجل الارتقاء عموديا ودفع الذراعين أماماً عالياً.

ج / التعدية:

- عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم.
- الغطس بالكتفين والرأس .
- دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء للخارج وللأعلى.

د/ الهبوط:

بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتقاء.

أنشطة الطالب والطالبة:

- من الجري الخفيف الوثب للأعلى مع الدوران حول المحور الطولي للهبوط على رجل الارتقاء والرجل الحرة مثنية من الركبة.
- الجري الخفيف ثم الارتقاء والوثب عالياً مع الدوران لمواجهة منطقة الهبوط للجلوس على عدد من المراتب.
- الوثب عموديا للأعلى بالدفع من رجل الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة للأعلى لاتخاذ وضع التقوس بمساعدة الزميل.
- من الاقتراب البسيط، الوثب، الدوران، التقوس، الهبوط على الظهر.
- أداء الوثبة كاملة حسب وصفها الفني.

ملاحظة الأداء:

أ - الاقتراب.

ب - الارتقاء.

ج- التعدية.

د - الهبوط.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

• يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب كتنظيم مسابقات فردية لأداء الوثب العالي بالطريقة السرجية، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري

الجزء الختامي:

• تمرينات إطالة ثابتة ، تهدئة واسترخاء.

• مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمة في الدرس.



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الوثب العالي بالطريقة السرجية.
- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالناتج التعليمي كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للوثب العالي بالطريقة السرجية.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
الاقتراب: يبدأ الاقتراب ما بين ٧ و ٩ خطوات تؤدى بسرعة متدرجة وبزاوية بين ٣٥-٤٠ درجة مع العارضة.				
الارتقاء: ١ - يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقب. ٢ - تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفها. ٣- مرجحة الرجل الحرة للأعلى مع مد الركبة كاملا. - عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتكاز يتم مد رجل الارتقاء عموديا ودفع الذراعين أماما عاليا.				
التعدية: ١ - عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم. ٢ - الغطس بالكتفين والرأس . ٣- دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء للخارج وللأعلى.				
الهبوط: بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتقاء.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف	= ١
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف	= ٢
يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف	= ٣
لم يحقق الهدف	= ٤
المتوسط	= مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ طرح تساؤلات للتأكد من معرفة قانون مسابقة الوثب العالي.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.		

الوحدة التعليمية العاشرة

الجمباز الفني

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف.

٢. الوثب لأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف.

٣. الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط.

٤. القفز فتحا على طاولة القفز عرضا.

٥. بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بنواتج الوحدة.

٦. يعرفا بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بنواتج الوحدة.



مدخل الوحدة التعليمية :

تاريخ الجمباز الفني:

هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة من الحركات المختلفة. يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من ٦ أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز وحاليا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كونا في مجال الجمباز الفني؛ أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.

الاتحاد الدولي للجمباز هو الهيئة المشرفة على بطولات الجمباز. مقره الرئيس في مدينة لوزان، في سويسرا. تأسست في ٢٣ يوليو ١٨٨١م، في مدينة ليبج، بلجيكا، مما يجعله أقدم منظمة رياضية دولية حالية في العالم. كان يطلق عليه في الأصل (الاتحاد الأوروبي للجمباز)، وكان لديه ثلاث دول أعضاء: بلجيكا، فرنسا وهولندا، حتى عام ١٩٢١م، أصبحت دولية عندما تم قبول انضمام دول من جميع القارات. يحدد الاتحاد القواعد الدولية للتقييم، المعروفة باسم (Code of Points) ، والتي تنظم كيفية تقييم أداء لاعبي الجمباز. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاتحاد مسؤول عن تحديد أهلية لاعبي ولاعبات الجمباز للمشاركة في الألعاب الأولمبية.

الاتحاد السعودي للجمباز

نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد العربي السعودي للجمباز في العام ١٩٧٨-١٩٧٩م حيث تولى المسؤولية الكاملة لتطوير هذه الرياضة والنهوض بمستواها على الصعيد الدولي. وقد أولى الاتحاد السعودي أيضاً اهتماماً كبيراً بالناشئين، سواءً بالمدارس أو بمراكز التدريب. وأقيمت أول بطولة سعودية في عام ١٩٧٩/٧٨م، حيث أصبحت تقام سنوياً منذ ذلك الحين.

عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد العربي للجمباز عام١٩٨٠م.
- عضوية الاتحاد الدولي للجمباز عام١٩٨٠م .
- عضوية الاتحاد الآسيوي للجمباز عام ١٩٨٣م .

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

١. بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
٢. بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى.
٣. بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
٤. بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (ب) (فرق).
٥. بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق).
٦. بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فرق).
٧. بطولة أندية المملكة لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فرق).
٨. بطولة المملكة للنخبة (فردي عام + فردي أجهزة) من ٩ - ١٣ سنة.
٩. بطولة المملكة للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى (فرق + فردي عام).
١٠. بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردي عام).
١١. بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فردي أجهزة + فردي عام).
١٢. بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق + فردي عام).
١٣. بطولة المملكة للأندية لمرحلة الأشبال والشباب والدرجة الأولى (فردي أجهزة).
١٤. بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ + ب) + ناشئين (فردي أجهزة).
١٥. بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردي أجهزة).

مكونات للوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب الطالبة بعد دراستهما هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر قوة عضلات البطن.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً ينمي عنصر الاتزان.

٣. يؤديا الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف.

٤. يثبا للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف.

٥. يؤديا الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط.

٦. يؤديا القفز فتحا على طاولة القفز عرضا.

٧. يعرفا بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بنواتج الوحدة.

٨. يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر قوة عضلات البطن:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢.ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر الاتزان:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الاتزان، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣. الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف:

- من الوقوف: الذراعان بجانب الجسم، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلا مع رفع الذراعين أماماً.
- دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض.
- دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض.

- استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء ، مع تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين.
- دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء، ومد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.

٤. الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف:



أ/ نصف لفة حول المحور الطولي

- من وضع الوقوف الذراع بجانب الجسم وعالية.
- الوثب للأعلى حول المحور الطولي لإحدى الجهتين (اليمني أو اليسرى).
- الهبوط في وضع الوقوف الذراعان عالياً.

ب/ أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف:

- من وصع الوقوف الذراعان بجانب الجسم ثني مفصل الفخذ والرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الفخذين.
- نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض.
- دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس.
- دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً.
- ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين من الأرض.
- دفع الأرض باليدين لرفع الجذع للأعلى.
- مد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.

٥. الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط:

- الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين ١٠-١٥م نحو سلم الارتقاء.
- يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بقوة.
- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا.
- مرجحة الرجلين خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي.
- تحريك الذراعين للأمام وللأعلى، ووضع اليدين قريبا من طرفي الجهاز اليمين واليسار.
- دفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- فتح الرجلين مع رفع الذراعين مائلا عاليا وعبور الرجلين لطاولة القفز والوصول إلى مرحلة الطيران الثاني.
- مد الجذع وضم الرجلين والهبوط على المشطين.

٦. أداء القفز فتحا على طاولة القفز عرضا:



أولا : الاقتراب:

يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي (٢٠م) عن سلم الارتقاء .

- يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان مثنيتان قليلا.
- يكون الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء.
- تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء .

ثانيا : الارتقاء:

- يبدأ الارتقاء عند الخطوة الأخيرة بضم قدم الرجل الخلفية وقدم الرجل الأمامية.
- هبوط القدمين معا على سلم الارتقاء مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا للأمام.
- الارتقاء بدفع السلم بالقدمين معا على الثلث الأخير منه.
- مد مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين للأعلى.
- تستمر حركة دفع سلم الارتقاء بالقدمين للأعلى والذراعان عالية مع ميل الجسم للأمام.
- الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيدا عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين، ميل الجذع قليلا للأمام لامتصاص قوة الهبوط والمحافظة على توازن الجسم.

٧. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بنواتج الوحدة:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنٍ بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحنٍ بشدة.
- المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس مارا بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين وحركات اللف مثالاً على ذلك.
- المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الآخر، والدحرجات والشقلبات مثال على ذلك.

٨. الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتّى عند وجود عامل الخطر، عند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرّض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

الإستعانه بقناة عين، أو المقررات الإلكترونية التي تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

١. تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
٢. تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
٣. التركيز على تنمية صفتي الشجاعة والحماسة لدى الطلاب والطالبات، واستخدام الحوافز المعنوية لتشجيعهم على بذل جهد أكبر أثناء النشاط البدني وإجادة نواتج الوحدة.
٤. شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
٥. تطبيق تدريبات تمهيدية ملائمة لكل ناتج تعليمي.
٦. تنظيم مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تنمي وتستثير دافعية الطلاب والطالبات على الأداء الجيد.
٧. تنظيم منافسات بين الطلاب والطالبات مع مراعاة قدراتهم البدنية.
٨. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بالوحدة: اللف حول المحور الطولي، الارتقاء، الطيران، الهبوط ومناقشة الطلاب والطالبات فيها.
٩. تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
١٠. إعطاء تغذية راجعة للوصف الفني للناتج التعليمي والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

١١. يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ قياس مستوى عنصر قوة عضلات البطن.
- ✓ قياس مستوى عنصر الاتزان.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

الدحرجة الأمامية المنحنية:	الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء:
نصف لفة حول المحور الطولي من الوثب ثم الدحرجة الخلفية المنحنية:	القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً:



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
1439 - 1440

الوحدة التعليمية	الجمباز الفني	الناتج التعليمي	الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(مراتب جمباز + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب/الطالبة أن:

١. يؤديا للدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على مواصفات الأداء الصحيح للدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف. — معرفي

٣. يظهرا استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- من الوقوف: الذراعان بجانب الجسم ثني الجذع أماماً والركبتين قليلا مع رفع الذراعين أماماً.
- دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض.
- دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر.
- دخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض..
- استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء.
- تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض.
- رفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين.
- دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء.
- مد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.

أنشطة الطالب والطالبة:

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا.
- (وقوف) الجري المتعرج بين الكرات الطبية والأقماع
- (وقوف- الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف (١- ٤) ثم ثني الجذع أماما (٥- ٨) عدات.
- (وقوف- مواجه- الذراعان أماما) تشبيك اليدين مع محاولة جذب الزميل (:).
- (وقوف- مواجه- الذراعان أماما) تشبيك اليدين مع محاولة ثني الركبتين بالتبادل (:).
- التأكد من توفر المتطلبات السابقة لأداء الناتج التعليمي مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكد من تطبيق الطلاب/الطالبات لها .
- (وقوف) ثني الركبتين إلى وضع التكور.
- (جلوس قرفصاء) الميل إلى الأمام مع أداء نصف دحرجة.
- (جلوس على أربع) الدحرجة الأمامية.
- أداء الحركة على الأرض مباشرة. بأخذ خطوه واحدة ثم خطوتين.
- إعطاء فرصة للطلاب الدحرجة الأمامية المنحنية ثم عمل المهارة كاملة من المشي.
- الجري الخفيف حول الملعب.
- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة، ثم الانصراف إلى الفصل بشكل منظم.

ملاحظة الأداء:

١. ثني الجذع أماماً والركبتين قليلا مع رفع الذراعين أماماً.

٢. دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض.

٣. دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر.

٤. دخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض.

٥. استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للناتج التعليمي.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الدحرجة الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما تم تقديمة في الدرس.



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف.
- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالناتج التعليمي كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم.				
ثني الجذع أماماً والركبتين قليلا مع رفع الذراعين أماماً .				
دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض .				
دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر.				
ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض.				
مد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.				
المجموع				
المتوسط				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف.

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يظهرا استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.		

المراجع

المراجع العربية :

- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. درا الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي. ١٩٩٤ . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥ . سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين الخولي، أسامة راتب . ٢٠٠٧ . نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) . ١٩٧٨. الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. ٢٠١٨م . دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- ثوماس ارمسترونغ. (٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. ١٩٩٣م. موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم) . مطابع الأهرام التجارية . القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلة . دار الفكر العربي . القاهرة.
- محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧ م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربيي . القاهرة.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . (٢٠٠٠م) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩ . الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل الغذاء الصحي . للممارس الصحي. الرياض.
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم. ٢٠٠٦ . وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. ٢٠٠٩م. العاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.

- الاتحاد السعودي لكرة القدم https://saff.com.sa
- الاتحاد السعودي للكرة الطائرة SVBF | (saudivb.org)
- الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد SAHF (www.sahf.org.sa)
- الاتحاد السعودي لكرة السلة (SBF) (saudi.basketball)
- الاتحاد السعودي للتنس (tennissaudi.sa)
- الاتحاد السعودي لكرة الطاولة (sttf.sa)
- الاتحاد السعودي للريشة الطائرة (badminton.sa)
- الاتحاد السعودي لألعاب القوى (.athletics.sa)
- الاتحاد السعودي لرياضة الجمباز (gymnastics.sa)

المراجع الأجنبية:

- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).

- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).

- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.

- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win … some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.

- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.

- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.

- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.

- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452

- Rubin, l. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.

- Jewett,A, Bain,L, & Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.