المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

دليل المعلم

للصف السادس الابتدائي



قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨-٢٠٢٦

وزارة التعليم
يُوزع مجاناً ولا يُباع

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

التربية البدنية - دليل المعلم - الصف السادس ابتدائي.

المركز الوطني للمناهج.- الرياض، ١٤٤٦ هـ

١٧٨ ص؛ ٢١ x ٢٥.٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٢٠٣٧٧

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٩٣-٥

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

المحتويات

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
أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية.	١٢
مقرر التربية البدنية للصف السادس الابتدائي	
أهداف مادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي	١٤
جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي	١٥-١٧
الوحـدات التعليميـة للصف السادس الابتدائي	
الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية	١٩ - ٣٦
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/ التوافق) وطرائق قياسها.	
التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.	
العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.	
أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه.	
أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها.	
كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.	
الاحتياجات من العناصر الغذائية.	
الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة).	
الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم	٣٧- ٥٠
الجري المتعرج بالكرة.	
كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.	
ضرب الكرة بالرأس من الثبات.	
الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة	٥١-٦٦
التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف.	
الإرسال الجانبي من أسفل.	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية الرابعة : كرة السلة	٦٧ - ٨٢
الارتكاز (الأمامي/ الخلفي).	
التمريرة المرتدة بيد واحدة.	
التصويب السلمي.	
المحاورة بالكرة.	
تصويب الكرة من الثبات.	
الوحدة التعليمية الخامسة : كرة اليد	٨٣ - ٩٨
تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.	
المحاورة بالكرة.	
تمرير الكرة بالحركة (المشي/ الجري)	
التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.	
الوحدة التعليمية السادسة : التنس	٩٩ - ١١٢
الإرسال القاطع.	
الإرسال من تحت الذراع.	
الضربة الطائرة المسقطة.	
الضربة نصف الطائرة.	
الوحدة التعليمية السابعة : كرة الطاولة	١١٣ - ١٢٨
مسكة المضرب (مسكة المصافحة).	
الإرسال بظهر المضرب.	
الضربة الساحقة الخلفية.	
الضربة الساقطة.	
الوحدة التعليمية الثامنة : الريشة الطائرة	١٢٩ - ١٤٤
مسكة المضرب الخلفية.	
الإرسال الأمامي.	
الضربة الساحقة الأمامية.	
ضربة الصدّ الأمامية.	
الضربة المقوّسة الخلفية.	
الوحدة التعليمية التاسعة : العاب القوى	١٤٥ - ١٦٠
الجري في منحنى.	
قفز الحواجز.	
الوثب الثلاثي.	
الوحدة التعليمية العاشرة : الجمباز الفني	١٦١ - ١٧٥
الدحرجة الأمامية من المشي.	
الدحرجة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس.	
الوقوف على اليدين.	
الشقلبة الجانبية على اليدين.	
القفز داخلاً على طاولة القفز عرضاً.	
المراجع	١٧٦ - ١٧٨

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المقدمة :

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلّم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، أمّا بعد:

فقد أكّدت 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 سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتعِ أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلّم ومعلّمة 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 والتطوّر البدني، وفي هذا الإطار أعدّ دليل معلّم التربية البدنية للصف السادس الابتدائي بعد أن تمت مواءمته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حدٍّ سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدة التعليمية	الوصف
الصحة واللياقة البدنية	وتشتمل على محورين هما: ○ الصحة: المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية. ○ اللياقة البدنية:

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: هي المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل يتم تعليمها بالتدرج لكل صف مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك. ○ المفاهيم: مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة يتم تصميم أنشطة مناسبة لها يشارك بها الطالب والطالبة في كل صف. ○ القانون: مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالنواتج المتعلمة المدرجة بكل وحدة تمكن الطالب والطالبة من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١. يقدّم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلّم 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 معلّمي التربية البدنية للصفوف العليا من التعليم الابتدائي.
٣. يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلّم في عملية التعليم والتعلّم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلّمين للتوسع بالبحث في 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 ومعلّميها ومعلّماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلّم 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 موجّه لمعلّم ومعلّمة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي، حيث رُوعي 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:

- إدراك ان 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.
- اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي.
- تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بحيث يخدم بعضها بعضا.
- يستفيد المعلّم والمعلّمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذجَ لإعداد درس التربية البدنية.
- حُدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى النواتج التعليمية المدرجة بها، وللمعلّم والمعلّمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلّم وفقاً لما خطط له.
- يعمل المعلّم والمعلّمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلّم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.
- أُدرج 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.
- يحرص المعلّم والمعلّمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعلّيم.
- يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقييم لجميع مجالات التعلّم.
- التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس واشراك الأسرة في متابعة عملية التعلّم.

ثانياً / التوجيهات الخاصة :

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

١- نواتج التعلّم:

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

٢- الإجراءات التدريسية:

أ/ أنشطة المعلّم والمعلّمة:

هي الأنشطة التي يقوم المعلّم أو المعلّمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ب/ أنشطة التعلّم:

هي الأنشطة التي يخطط لها المعلّم أو المعلّمة ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ج/ أنشطة الطالب / الطالبة:

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

٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجّه انتباه المعلّم والمعلّمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للنواتج التعليمية.

٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

٥- النشاط المنزلي:

هو نشاط يمكن من خلاله تتبع ما تعلّمه في الدرس وتعزيزه، وتعبئة بطاقة رصد من قبل ولي الأمر لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابته عن بعض الأسئلة تحت إشراف ولي الأمر.

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 البدانة بمعدلات مرتفعة وما يصاحبه من أمراض خطيرة.
- أهمية ممارسة النشاط البدني لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

من هذا المنطلق يمكن أن 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:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء والمحافظة عليها.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
- اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والصحي والآثار المترتبة عليه.
- تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.
- تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.
- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.

المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية :

أولاً : المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

يركّز 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 والتحكم.

٢. دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.

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

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

ثانياً : الصحة واللياقة البدنية :

يركّز 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. تحسّن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

٤. تطوّر نمط الحياة الصحي.

٥. الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.

٦. تناول الغذاء الصحي السليم.

٧. تحسّن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً : المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

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

أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية :

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

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
- التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المقررة لهذه المرحلة.
- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.
- اكتساب السلوك المؤدي تنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.
- 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 السلّة/ كرة اليد).
- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

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

مقرر

الصف السادس الابتدائي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف مادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي:

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

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المناسبة لهذا الصف.
- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية الحديثة المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.
- تعزيز السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، واستخدام الألفاظ الحسنة، والشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين وتقدير الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.
- الاعتزاز بالرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

جداول المدى والتتابع لنواتج التعلّم لمادة التربية البدنية :

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

المجال	نواتج التعلم
المرتبطة بالصحة	- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها. - تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها. - تنمية التركيب الجسمي وقياسه.
المرتبطة بالأداء	- تعزيز عنصر القدرة العضلية وقياسها. - تعزيز تنمية عنصر السرعة وقياسها. - تعزيز تنمية عنصر الرشاقة وقياسها. - تعزيز تنمية عنصر التوازن وقياسه. - تعزيز تنمية عنصر التوافق وقياسه.
كرة القدم	- الجري المتعرج بالكرة. - كتم الكرة بوجه القدم الخارجي. - ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
الكرة الطائرة	- تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف. - الإرسال الجانبي من أسفل.
كرة السلّة	- الارتكاز (الأمامي - الخلفي). - التمريرة المرتدة بيد واحدة. - التصويب السلمي. - المحاورة بالكرة. - تصويب الكرة من الثبات.
كرة اليد	- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس. - المحاورة بالكرة. - تمرير الكرة بالحركة (المشي، الجري). - التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.

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

المجال	نواتج التعلم
التنس	- الإرسال القاطع. - الإرسال من تحت الذراع. - الضربة الطائرة المسقطة. - الضربة نصف الطائرة.
كرة الطاولة	- مسكة المضرب (مسكة المصافحة). - الإرسال بظهر المضرب. - الضربة الساحقة الخلفية. - الضربة الساقطة.
الريشة الطائرة	- مسكة المضرب الخلفية. - الإرسال الأمامي. - الضربة الساحقة الأمامية. - ضربة الصدّ الأمامية. - الضربة المقوّسة الخلفية.
ألعاب القوى	- الجري في منحنى. - قفز الحواجز. - الوثب الثلاثي.
الجمباز الفني	- الدحرجة الأمامية من المشي. - الدحرجة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس. - الوقوف على اليدين. - الشقلبة الجانبية على اليدين. - القفز داخلاً على طاولة القفز عرضاً.

ج/ المجال المعرفي (الصحي ـ البدني):

المجال	نواتج التعلم
الصحية	- إدراك التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له. - معرفة العلاقة بين شدة التمرين ومعدل نبض القلب. - معرفة الاحتياجات للعناصر الغذائية. - معرفة الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ٥ - ١٣ سنة.
المرتبطة بالصحة	- معرفة أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه. - معرفة أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها. - تعرُّف كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.
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 التوازن للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها. - معرفة أهمية التوافق للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.

د/ المجال المعرفي (الفني ـ القانوني) والانفعالي:

المجال	نواتج التعلم
الفنية	- معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز.
قوانين الألعاب الرياضية	- معرفة مواد قانون كرة القدم التالية: القرعة وركلة البداية: المادة (٨)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢). - معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: نظام اللعب: المادة (٧)، حالات اللعب: المادة (٨)، لعب الكرة: المادة (٩). - معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: الحالة القانونية للكرة: المادة (١٠)، كرة اللعب والحيازة المتبادلة: (١٢)، كيف تلعب الكرة: المادة (١٣). - معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١). - معرفة مواد قانون التنس التالية: المرسل والمستقبل: قاعدة (٥)، اختيار جهتي الملعب وحق الإرسال والاستقبال: قاعدة(٦). - معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: الارسال: المادة (٢/ ٦)، الرد: المادة (٢/ ٧)، نظام اللعب: المادة (٢/ ٨). - معرفة مواد قانون للريشة الطائرة التالية: تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠). - معرفة مواد قانون مسابقات ألعاب القوى المقررة للصف التالية: سباقات الحواجز: قاعدة رقم: (١٦٣)، الوثب الثلاثي: القاعدة الرقم (١٧١).
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.

الوحدة الأولى

الصحة واللياقة البدنية

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.
- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق)، وطرق قياسها.
- استجابة القلب للنشاط البدني.
- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.
- أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه.
- أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها.
- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.
- الاحتياجات من العناصر الغذائية.
- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة).

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/ التوافق)، وطرق قياسها.

٣. يدركا استجابة القلب للنشاط البدني.

٤. يدركا العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض.

٥. يلاحظا أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه.

٦. يلاحظا أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها.

٧. يطبقا كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.

٨. يفهما الاحتياجات من العناصر الغذائية.

٩. يميزا الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة).

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ. النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلّب استهلاك الطاقة، بما في ذلك الأنشطة أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية.

ب. 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.

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

جـ. 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

الإرادي، وتكون 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 المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.

• المرونة:



هي 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.

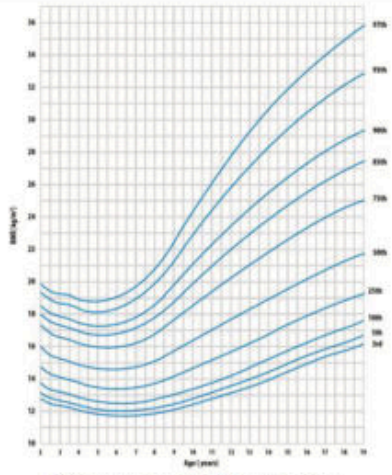
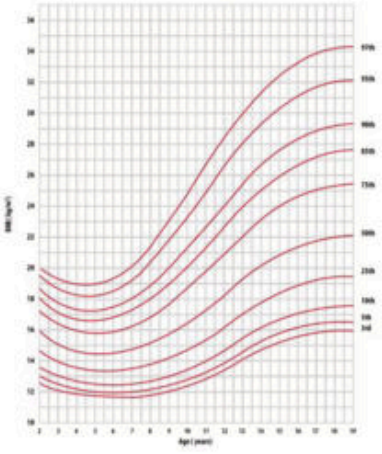
قياسها: تقاس المرونة عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مد الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة.

د. 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 إلى ٢٤,٩ كجم/ م٢)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / م٢) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أمّا 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
 BMI for age-percentiles: boys, 2 to 19 years 43 x 55 mm	 BMI for age-percentiles: girls, 2 to 19 years

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- ممارسة نشاط بدني يطوّر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

أ / القدرة العضلية:



هي القوة المميزة بالسرعة وتعرّف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في 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 والسلّة واليد وغيرها.

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

أنواعها:

- سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرّك 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: يقصد به سرعة التحرّك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

جـ / الرشاقة:



هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض 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 للفرد.

العوامل المؤثرة عليها:

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

تنميتها:

- الجلوس على أربع ودفع 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 في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.

هـ/ التوافق:



هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

أهميته:

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصةً إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. ويتطلب ذلك تعاونا كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

انواعه:

توافق عام: يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص: يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء.

٣- إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير 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 الهواء 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.

٤- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:



يزداد معدل ضربات القلب أثناء بذل المجهود البدني، وتتوقف الزيادة في معدل ضربات القلب على شدة المجهود البدني، وعلى حجم العضلات المشاركة في المجهود البدني.

ففي المجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات صغيرة كعضلات الأصابع والذراعين مثل أداء مهارة الإرسال في كرة الطاولة، في حين أن معدل ضربات القلب لا يرتفع كثيرا أثناء القيام بالأعمال اليدوية في المنزل، مقارنة بالمجهود البدني الذي تستخدم فيه عضلات كبيرة مثل الفخذين والساقين أثناء ممارسة نشاط بدني مثل: الهرولة، أو الجري، أو صعود الدرج، أو ركوب الدراجات.

٥- أهمية الإحماء:



يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني. فيساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي.

يؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة العضلات والمفاصل العاملة، وذلك عن طريق زيادة العمليات الأيضية في الجسم وخاصة العضلات العاملة. وتدفق الدم للعضلات يساعد على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية للجهد البدني المتوقع. ويؤدي الإحماء إلى زيادة معدل نبضات القلب تدريجيا تمهيدا لبدء المجهود البدني التالي. ومن أهم فوائد الإحماء هو الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة الجهد البدني المفاجئ دون تمهيد أو إعداد له.

كيفية تنفيذ الإحماء:

يتم الإحماء بعمل بعض تمرينات الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان. مع مراعاة التدرج في

عملية المد وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.

٦- أهمية التهدئة:



تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءا مهما لأي نشاط بدني. وتقوم التهدئة بدور مماثل لما يقوم به الإحماء ولكن بشكل عكسي، فتعمل التهدئة على إعادة الجسم تدريجيا إلى حالته الطبيعة قبل بدء النشاط البدني. فتقوم التهدئة بدور مهم في خفض شدة النشاط تدريجيا وبمعدل بطيء وبسيط.

يؤدي الخفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة مثل حمض اللبنيك وثاني أكسيد الكربون. ومن ثم خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة.

كيفية تنفيذ التهدئة:

تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ. ويمكن أن يكون المشي مصحوبا ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات ومفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.

٧- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:



إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة. وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح:استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك القميص والبنطلون. ويفضّل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة ويفضّل أن تكون فضفاضة.

١. استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضياً ويجب أن يكون ذا مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضايق مرتديه، ولا يكون واسعاً فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة.

٢. بدء النشاط البدني دائما بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط.

٣. إنهاء النشاط البدني دائما بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط ولحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط.

٤. الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة باستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام.

٥. تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو غير المناسبة لقدرات الطلاب.

٦. ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق.

٧. الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، واتّباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط.

٨- الاحتياجات من العناصر الغذائية:

تعرف بأنها:

أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته. وللغذاء المتوازن ثلاث مواصفات هي:



١. يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنويع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.

٢. يكون كافياً دون افراط وفق الاحتياج اللازم للفرد وما يبذله من طاقة.

٣. يكون نظيفا فالنظافة واجبة في حياة الإنسان.

٩- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣ سنة):

يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممثلة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة تفادياً للمشكلات الصحية المتعلّقة بالغذاء، وعلى الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحية وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة.

حيث يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- تهيئة الطلاب والطالبات من خلال حركات انتقالية مترابطة كالمشي والجري والحجل في جملة واحدة إضافة إلى بعض حركات الرجلين والذراعين مع المشي، ويتخلل ذلك فترات قصيرة لتحسس ضربات القلب ومعدلها مع تصاعد شدة التمرين والشرح المبسط لأسباب ارتفاع النبض مع تصاعد الشدة.
- تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم مع الاستعانة بالوسائل التعليمية التوضيحية.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة، مع التعريف بأهمية التهيئة.
- نظيم ألعاب مصغرة تهدف إلى تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- توزيع نشرة تعريفية عن بعض الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها.
- أن يشرح بطريقة مبسطة التعرّف على الاحتياجات من العناصر الغذائية.
- توزيع نشرة تعريفية بالاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣) سنة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس وتوضيح فوائدها.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج المتعلمة والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يفضّل 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.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة (بالصحة/ والأداء).
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية :

اللياقة القلبية التنفسية:	استجابة القلب للنشاط البدني:
التحمل:	العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:
المرونة:	أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه:
القدرة العضلية:	أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها:
السرعة:	كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:
الرشاقة:	الاحتياجات من العناصر الغذائية:

الاتزان:



التوافق:



الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥- ١٣ سنة):





درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الناتج التعليمي	أهمية الإحماء و التهدئة و كيفيه تنفيذها
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة، أقماع + أطواق) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

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

١. ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . مهاري

٢. ملاحظة ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني. معرفي

٣. الاستعداد للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية. انفعالي

مواصفات الأداء:

يشاهد الطلاب/ الطالبات نموذج للقلب وأجزاءه مع شرح مبسط لتوضيح التالي:

١. زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير.

٢. زيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء الذي يساعد الجسم على أداء المجهود البدني والاستمرار فيه.

٣. تزداد السرعة تبعاً لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- توزيع الطلاب إلى مجموعات (٥-٦) طلاب لكل مجموعة.
- يقف جميع الطلبة على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥) أطواق متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف جميع الطلبة على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف جميع الطلبة على شكل صفوف متقابلة ومع كل طالب بأحد الصفوف (كرة صغيرة).

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ـة :

- يبدأ الإحماء بأداء بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف (٣-٥) د + تمارين المرونة.
- يبدأ الطلاب بالجري الخفيف والقفز داخل الطوق ثم الاستمرار في الجري ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب بالجري المتعرج بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب بتمرير الكرة لزميله المقابل له بالصف ويكرر هذا التمرين من (٣- ٥)د.
- يتم عمل مسابقة لمن يتمكن من الاحتفاظ بالكرة لأطول وقت ممكن من خلال تمرير الكرة باليدين بين أعضاء الفريق الواحد من الحركة.

ملاحظة الأداء:

- أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني.
- أداء حركات مناسبة للتهدئة في نهاية النشاط البدني.
- أداء الجري بطريقة صحيحة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب للنواتج التعليمية مثل:
  - مسابقات في المشي والجري.
  - ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

تكليف الطلاب ببعض الأنشطة التي تعزز ممارسة هذه النواتج التعليمية والمعلومات المرتبطة بها مثل :

- عمل بعض حركات الإطالة والمرونة لعضلات الجسم الكبيرة ومفاصل الجسم، وتسجيل ما يتم عمله خلال الأسبوع.
- عمل بعض الأنشطة الحركية المتنوعة مثل المشي والهرولة والجري بمشاركة بعض أفراد العائلة، وتسجيل نوعية ووقت وزمن هذه الأنشطة.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني.				
أداء حركات مناسبة للتهدئة في نهاية النشاط البدني.				
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:

س١/ وضّح أهمية عمل إحماء قبل بدء أي نشاط بدني، وأهمية التنوع فيه.

س٢/ ما أهمية عمل التهدئة بعد أي نشاط بدني وأهمية التنوع فيه؟

الوحدة الثانية

كرة القدم

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

- الجري المتعرج بالكرة.
- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.
- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

مواد القانون التالية: القرعة وركلة البداية: المادة (٨)، خطأن من أخطاء سوء السلوك: المادة (١٢).



مدخل الوحدة التعلمية :

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 أنشئت 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.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- دوري البراعم تحت ١١ سنة.
- دوري البراعم تحت ١٣ سنة.
- بطولة الصالات للسيدات.
- بطولة المملكة الإلكترونية.
- بطولة الاتحاد السعودي للناشئات تحت ١٧ سنة.
- بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٣ سنة (الدرجة الأولى).
- بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٥ سنة (الدرجة الأولى).
- بطولة أندية المملكة لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة (الدرجة الثانية).
- بطولة أندية المملكة لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة (الدرجة الثانية).
- بطولة المملكة لأندية الدرجة الرابعة.
- الدوري التصنيفي لكرة القدم الشاطئية.
- دوري الدرجة الأولى لكرة القدم الصالات.
- السوبر السعودي لكرة القدم الصالات.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة القدم الصالات.
- الدوري السعودي الممتاز لكرة قدم الصالات.
- دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٣ سنة.
- دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٥ سنة.
- دوري الناشئين الدرجة الأولى تحت ١٧ سنة.
- دوري الشباب الدرجة الأولى تحت ١٩ سنة.
- الدوري السعودي الممتاز لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة.
- الدوري السعودي الممتاز لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الثالثة.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الثانية.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الأولى (يلو).
- كأس الاتحاد السعودي للسيدات.

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.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني ينمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاط بدني ينمّي عنصر القدرة العضلية.

٣. يتمكنا من الجري المتعرج بالكرة.

٤. يكتما الكرة بوجه القدم الخارجي.

٥. يضربا الكرة بالرأس من الثبات.

٦. يعرفا مواد القانون التالية: القرعة وركلة البداية: المادة (٨)، خطأن من أخطاء: المادة (١٢).

٧. يظهرا قدرتهما للتغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

٢- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر القدرة العضلية:

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

٣- أداء الجري المتعرج بالكرة:

- من الوقوف الوضع أماما الكرة بين الرجلين رفع الذراعين جانبا أسفل وثنيها من مفصل المرفقين.
- ركل الكرة والتقدّم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة.
- تتابع ركل الكرة بالرجلين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي مع ملاحظة وضع الطالب جسمه
- بين الكرة والمنافس والنظر للأمام.

٤- أداء كتم الكرة بوجه القدم الخارجي:

- من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين جانبا أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين، وتشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.
- ثني رجل الارتكاز قليلا وسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها، مع رفع قدم الرجل المؤدية لأعلى وللداخل قليلا لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة، مع ثني الجذع للأمام قليلا.
- عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض مع رفع القدم قليلا عن الكرة الأعلى لامتصاص ارتدادها.




٥- أداء ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

- من وضع الوقوف الوضع أماما والذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين.
- ثني الركبتين مع ميل الجذع خلفاً ثم دفعه للأمام لضرب الكرة بمقدّمة الرأس (الجبهة) من منتصفها.
- ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها وليس من أسفلها، والعينان مفتوحتان.
- استمرار أرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة، ورفع الذراعين جانبا بخفة لحفظ التوازن.





٦- معرفة مواد القانون:

يشرح المعلم مواد القانون التالية:

القرعة وركلة البداية: المادة (٨)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢). مع مراعاة اية مستجدات ذات علاقة بهاتين المادتين، وتُوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٧- التغلّب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني:

لممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، وتُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطي المرء قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. لذا فعلى معلّمي ومعلّمات التربية البدنية حث طلابهم وطالباتهن على المشاركة الفعّالة في دروس التربية البدنية وكذلك الاستمرار في الممارسة خارج أوقات الدوام الرسمي.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس.
- التركيز على تنمية قدرة الطلاب والطالبات على التغلّب على المعوقات النفسية من خلال مواقف اللعب المختلفة في هذه الوحدة.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق الناتج التعليمي من خلال الأداء الفردي والزوجي، والجماعي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية لنواتج التعلم والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

- يفضَّل 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 المتعلّقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

الروابط التعليمية:

الجري المتعرج بالكرة:	
كتم الكرة بوجه القدم الخارجي:	
ضرب الكرة بالرأس من الثبات:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	كرة القدم	الناتج التعليمي	ضرب الكرة بالرأس من الثبات
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(كور قدم + كرات صغيرة، أقماع + أطواق) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يضربا الكرة بالرأس من الثبات. — مهاري

٢. يتعرفا على المادة (٨): القرعة وركلة البداية ، من قانون كرة القدم. — معرفي

٣. يظهرا القدرة في التغلّب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- رمي الكرة عاليا فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة.
- تنطيط الكرة بالرأس عدة مرات بمقدمة الرأس.
- رمي الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس نحو الحائط.
- رمي الكرة إلى الزميل عاليا ليضربها بالرأس نحو الزميل.
- ضرب الكرة بين زميلين من مسافة ٣م باستمرار.
- رمي الكرة إلى الزميل لتصويبها نحو المرمى بالرأس.
- رمي الكرة عاليا إلى الزميل لضربها بالرأس من الوثب.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ة:

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع لمس اليدين للكعبين.
- (وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (١- ٤).
- (وقوف) أرجحة الرجل عاليا أماما بالتبادل.
- (وقوف - فتحا - لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا.
- (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا والضغط مع كل خطوة.
- التأكد من توفر المتطلب السابق للناتج التعليمي.
- أداء نموذج للناتج التعليمي من قبل المعلّم أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين، البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب/ الطالبات تحت إشراف المعلّم/ المعلّمة.
- بعد شرح مواصفات الأداء الصحيح للناتج التعليمي يتم توجيه بعض الأسئلة للتأكد من معرفة الطلاب/ الطالبات لها.
- يبدأ التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:
- يقوم الطالب/ الطالبة بأداء ضرب الكرة بالرأس بدون كرة للتعود على اتخاذ الوضع السليم للناتج التعليمي.
- يقف كل طالبين متقابلين وعلى بعد ٣م يقوم أحدهما برمي الكرة لأعلى ويقوم الطالب/ الطالبة بضرب الكرة بالرأس من الثبات ثم التبديل.
- التمرين السابق مع زيادة المسافة بين الطالبين وزيادة ارتفاع الكرة.
- يقسم الفصل إلى مجموعات تقف كل مجموعة أمام الحائط ثم يقوم أول القاطرة بضرب الكرة بالرأس نحو الحائط ويعود إلى آخر المجموعة.
- (وقوف) الوثب الخفيف في المكان مع أرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات.
- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة والانصراف إلى الفصل بشكل منظم.

ملاحظة الأداء:

- وضع الوقوف الوضع أماما والذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين.
- ثني الركبتين وميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة وأرجحته للأمام لضرب الكرة.
- ضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها، والعينان مفتوحتان.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء ضرب الكرة بالرأس من الثبات أثناء الفسحة.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

يمكن أن يقوم المعلّم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بضرب الكرة بالرأس مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
- تكليف الطلاب وفق إمكانية كل منهم بأداء نواتج التعلم مع مجموعة من أفراد الأسرة.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
وضع الوقوف أماما والذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين.				
ثني الركبتين وميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة وأرجحته للأمام لضرب الكرة.				
ضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها، والعينان مفتوحتان.				
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 أسئلة للتأكد من معرفة المادة رقم (٨) من قانون كرة القدم الخاصة بالقرعة وركلة البداية.

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.		

الوحدة الثالثة

الكرة الطائرة

النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

- تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف.
- الإرسال الجانبي من أسفل.
- مواد القانون التالية: نظام اللعب: المادة (٧)، حالات اللعب: المادة (٨)، لعب الكرة: المادة (٩).



مدخل الوحدة التعلمية :

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 :

- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولات النخبة.
- كأس الاتحاد السعودي للكرة الطائرة للناشئين.
- كأس الاتحاد السعودي للكرة الطائرة للشباب.
- كأس الاتحاد السعودي للكرة الطائرة للكبار.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى للناشئين.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني ينمّي عنصر القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاط بدني ينمّي عنصر السرعة.

٣. يمررا الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف.

٤. يطبقا الإرسال الجانبي من أسفل.

٥. يعرفا مواد القانون التالية: نظام اللعب: المادة (٧)، حالات اللعب: المادة (٨)، لعب الكرة: المادة (٩).

٦. يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر القوة العضلية:

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

٢- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر السرعة:

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

٣- تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف:

يتم أداء التمريرة وفق الوصف الفني التالي:



- من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

٤- الإرسال الجانبي من أسفل :

يتم أداء الارسال وفق الوصف الفني التالي:



- الوقوف فتحا والركبتان منثنيتان قليلاً ويوزع الجسم على القدمين بالتساوي ويقف الطالب/ ه في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة .
- تمسك الكرة أسفل وباليد الحاملة أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).
- رمي الكرة عند مستوى الكتف ويلف الطالب/ ه الجسم قليلاً أثناء رمي الكرة (الذراع الضاربة).
- تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانية).
- تمرجح الذراع الضاربة لأسفل وأماما وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمني) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة .
- متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.

٥- معرفة مواد قانون كرة الطائرة:

يشرح المعلم مواد القانون التالية:

المادة (٧): نظام اللعب، والمادة (٨): حالات اللعب، والمادة (٩): لعب الكرة، مع مراعاة اية مستجدات ذات علاقة في هذه المواد ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٦- التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

لممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، وتُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطي المرء قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. لذا فعلى معلّمي ومعلّمات التربية البدنية حث طلابهم وطالباتهن على المشاركة الفعالة في دروس التربية البدنية وكذلك الاستمرار في الممارسة خارج أوقات الدوم الرسمي.

أساليب التعليم :

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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 :

- يتنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس.
- التركيز على تنمية قدرة الطلاب والطالبات على التغلّب على المعوقات النفسية من خلال مواقف اللعب المختلفة في هذه الوحدة.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة مناسبة من تمرينات التهيئة الحرة.
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق الناتج التعليمي من خلال الأداء الفردي، والزوجي، والجماعي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية لنواتج التعلم والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضّل 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 المتعلّقة 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 المصوّرة للتعرّف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعدها.

الروابط التعليمية:

تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف:



الارسال الجانبي من أسفل:





درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	كرة طائرة	الناتج التعليمي	تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجة
الأدوات المستخدمة	(كرات طائرة+ أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يعرفا مواصفات الأداء الصحيح لتمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف. — معرفي

٣. يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ـة :

- توزيع الطلاب إلى مجموعتين تقفان بشكل متقابل بينهما مسافة ٢م -٣م .
- توضيح الوضع السليم للجسم قبل وأثناء اثناء التمرير وبعده.
- أداء التمرير بدون استعمال الكره لأخذ الإحساس بوقفة الاستعداد بفتح الساقين وثني الركبتين قليلا ووضع اليدين احداهما فوق الأخرى للمساعدة على شدها بصوره ثابته.
- أداء الناتج التعليمي بين كل طالبين/ تين متقابلين بصورة مستمرة بالكره.
- يؤدي الطالب/ الطالبة (ذو الأداء الجيد) الناتج التعليمي وتصحيح الأخطاء ان وجدت.
- يقف كل طالبين/ تين متقابلين على خط ٣م وبينهما الشبكة ثم يتم تطبيق الناتج التعليمي.
- أداء الناتج التعليمي لمسافات متنوعة للزميل المقابل له من فوق الشبكة.

ملاحظة الأداء:

- من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للناتج التعليمي.
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

يعطي المعلّم أو المعلّمة الطلاب والطابات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالناتج التعليمي مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء تمرير الكرة من الاسفل بالساعدين للخلف وللأعلى.
- حث الطلاب على تطبيق الناتج التعليمي وفق المراحل التي تعلموها عند المشاركة في نشاط تنافسي للكرة الطائرة في أي مناسبة سانحة لذلك.
- تشجيع الطلاب على أداء تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف على الحائط في المنزل ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.				
الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.				
وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين.				
مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.				
تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.				
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 لتمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف في كرة الطائرة؟

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الرابعة

كرة السلّة

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- الارتكاز (الأمامي - الخلفي).
- التمريرة المرتدة بيد واحدة.
- المحاورة بالكرة.
- تصويب الكرة من الثبات.
- التصويب السلمي.
- مواد قانون كرة السلّة التالية: الحالة القانونية للكرة: المادة (١٠)، كرة اللعب والحيازة المتبادلة: المادة (١٢)، كيف تلعب الكرة: المادة (١٣).



مدخل الوحدة التعلمية :

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 عام ١٩٣٦، الجدير بالذكر أنه عادة ما تهيمن الولايات المتحدة على الفوز بهذه المسابقة، حيث فاز فريقها بكل الألقاب فيما عدا ثلاثة ألقاب فقط؛ أُقيمت بطولة العالم الأولى لكرة السلة للرجال من قِبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) كأس العالم لكرة السلة في الأرجنتين. وبعد مرور ثلاث سنوات، أُقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قِبل 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.

لاتحاد السعودي لكرة السلة :

نبذه عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد السعودي لكرة السلة عام ١٩٦٣ (١٣٨٣هـ) 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.
- عضوية 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:

الدوري الممتاز.

- دوري الدرجة الأولى.
- دوري شباب الممتاز.
- دوري الناشئين.
- الدوري السعودي لكرة السلة للسيدات.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمّي قوة عضلات البطن.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الرشاقة.

٣. يؤديا الارتكاز (الأمامي - الخلفي)

٤. يؤديا التمريرة المرتدة بيد واحدة

٥. يؤديا المحاورة بالكرة.

٦. يؤديا تصويب الكرة من الثبات.

٧. يؤديا التصويب السلمي

٨. يعرفا مواد قانون كرة السلّة التالية: الحالة القانونية للكرة: المادة (١٠)، كرة اللعب والحيازة المتبادلة: المادة (١٢)، كيف تلعب الكرة: المادة (١٣).

٩. يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمّي قوة عضلات البطن:

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

٢- يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الرشاقة:

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

٣- الارتكاز:



- ارتكاز أمامي: يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران.
- ارتكاز خلفي: يشير الكعبان والظهر باتجاه الدوران.

يؤدى الارتكاز وفق الوصف الفني التالي:

- البقاء منخفضا طوال أداء الحركة.
- كلتا اليدين لأعلى والكوعين للخارج (لحماية الكرة).
- العودة لوضع الاستعداد.
- مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز.

٤- التمريرة المرتدة بيد واحدة:



تؤدى التمريرة وفق الوصف الفني التالي:

- حمل الكرة باليد المؤدية واليد الحرة تستند على الكرة للحماية.
- القدمان متجاورتان أو تتقدم احداهما الأخرى، نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثنى الركبتين قليلا اللتين تمتدان عند أداء التمريرة.
- الجذع يميل قليلا للأمام خلف التمريرة لتقويتها.
- مد ذراع اليد المؤدية باتجاه المستقبل مع تتابع الأصابع والرسغ والكف باتجاه تمرير الكره.
- تمرير الكرة باتجاه الثلث الأخير من المسافة بين الممرر على الأرض ثم ترتد إلى المستقبل للكرة.
- تسمح التمريرة للممرر بتخطي الكرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقتها.

٥- أداء المحاورة بالكرة:





- من وضع الوقوف الوضع أماما وثقل الجسم موزّع بين القدمين.
- استخدام تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.

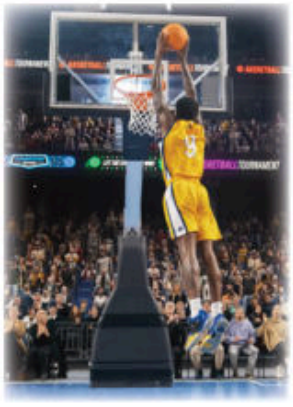
٦ - أداء تصويب الكرة من الثبات:





- من وضع الوقوف مواجه السلّة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر.
- حمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدّمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان.
- وضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني رسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى، وثني الذراعين من المرفقين والعضدان موازيان للأرض.
- مد الركبتين والذراعان أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلّة بحركة خاطفة من المعصم.

٧- أداء التصويب السلمي:



تؤدى التصويبة وفق الوصف الفني التالي:

- بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري، على بعد ٣ خطوات من السلة.
- أخذ خطوة بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليه.
- أخذ خطوة على القدم اليسرى مع نقل ثقل عليها.
- الارتقاء مع الدفع بالقدم اليسرى لأعلى والاحتفاظ بحمل الكرة باليدين.
- تحريك ذراع اليد الحاملة للكرة للأعلى فوق الراس للتصويب واليد الحرة سانده للكرة.
- يتم ضرب الكرة في المربع المرسوم على لوحة السلة.

٨- معرفة بعض مواد القانون في كرة السلّة:

يشرح المعلم مواد قانون كرة السلة التالية: الحالة القانونية للكرة: المادة (١٠)، كرة اللعب والحيازة المتبادلة: (١٢)، كيف تلعب الكرة: المادة (١٣)، مع الأخذ بالمستجدات التي تمت على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٩- التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

لممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، وتُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطي المرء قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. لذا فعلى معلّمي ومعلّمات التربية البدنية حث طلابهم وطالباتهن على المشاركة الفعّالة في دروس التربية البدنية وكذلك الاستمرار في الممارسة خارج أوقات الدوام الرسمي.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة للمعلم تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس.
- التركيز على تنمية قدرة الطلاب والطالبات على التغلّب على المعوقات النفسية من خلال مواقف اللعب المختلفة في هذه الوحدة.
- تحديد المواقف الإيجابية لدى الطلاب والطالبات وتعزيزها من خلال بعض المثيرات اللفظية وغير اللفظية.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة بأداة وبدون أداة، أو على أجهزة، (فردية، زوجية، جماعية).
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق الناتج التعليمي من خلال الأداء الفردي، والزوجي، والجماعي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب/ الطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب/الطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

- يفضّل 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 المتعلّقة 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.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعدها.

الروابط التعليمية:

الارتكاز الأمامي في كرة السلة:		المحاورة بالكرة في كرة السلة:	
الارتكاز الخلفي في كرة السلة:		تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة:	
التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة:		التصويب السلمي في كرة السلة:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	كرة سلّة	الناتج التعليمي	تصويب الكرة من الثبات
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجة
الأدوات المستخدمة	(كرات سلّة + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا تصويب الكرة من الثبات. — مهاري

٢. يعرفا المادة (١٣): كيف تلعب الكرة في كرة السلّة. — معرفي

٣. يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- أداء الحركة حسب الوصف الفني لأدائها بدون كرة.
- يقف الطلاب/ الطالبات في قاطرتين متقابلتين.
- يقوم كل طالب/طالبة بأخذ الوضع الصحيح ثم التصويب نحو الزميل باليدين من فوق الرأس.
- عمل منافسة في التصويب باليدين من فوق الرأس بين الطلاب/ الطالبات.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ـة :

- (وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً.
- (وقوف) المشي أماماً مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس.
- (وقوف) ثني الذراعين ثم مدهما مائلاً عالياً بالتبادل.
- (وقوف) المشي أماماً ثم الوثب إلى أعلى.
- (وقوف) الجري الحر مع تغيير الاتجاهات.
- شرح مواصفات الأداء الصحيح للناتج التعليمي.
- أداء نموذج من قبل المعلّم/ المعلّمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
- البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلّم/ المعلّمة وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم.

يُعلم الناتج التعليمي من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

- الأداء حسب الوصف الفني لأدائها بدون كرة.
- يقف الطلبة في قاطرتين متقابلتين، يقوم كل طالب بأخذ الوضع الصحيح ثم التصويب نحو الزميل باليدين من فوق الرأس.
- عمل منافسة في التصويب باليدين من فوق الرأس بين الطلبة
- (وقوف) أرجحة الذراعين أماماً لأسفل وأماماً عالياً (الأرجحة العمودية).
- لاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة، والانصراف إلى الفصل بشكل منظم.

ملاحظة الأداء:

- تقدّم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر.
- حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدّمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان.
- الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني رسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى.
- ثني الذراعين من المرفقين والعضدان موازيان للأرض.
- مد الركبتين والذراعان أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلّة بحركة خاطفة من المعصم.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

ينظّم المعلّم والمعلّمة أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للناتج التعليمي، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء تصويب الكرة من الثبات.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة من الدرس.



النشاط المنزلي

يعطي المعلّم والمعلّمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالناتج التعليمي مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء تصويب الكرة من الثبات في كرة السلّة.
- تحديد نواتج التعلم التي يمكن ربطها بتصويب الكرة من الثبات في كرة السلّة وفق رؤية كل منهم.
- تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات لتصويب الكرة من الثبات في كرة السلّة وغيرها.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
تقدّم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر.				
حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان.				
الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني رسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى.				
ثني الذراعين من المرفقين والعضدان موازيان للأرض.				
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 أسئلة للتأكد من معرفة المادة(١٣) الخاصة بكيف تلعب الكرة في كرة السلة.

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الخامسة

كرة اليد

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
- تمرير الكرة بالحركة (المشي - الجري).
- المحاورة بالكرة.
- التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.
- مواد قانون كرة اليد التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١).



مدخل الوحدة التعلمية :

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 :

نبذه 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 :

-بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولات النخبة.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للناشئين.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للشباب.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للكبار.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
- بطولة دوري أندية الدرجة الناشئين.
- الدوري الممتاز للكبار.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر المرونة.

٢. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر الاتزان.

٣. يمررا الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.

٤. يمررا الكرة بالحركة (المشي، الجري)

٥. يتمكنا من المحاورة بالكرة.

٦. يؤديا التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.

٧. يعرفا مواد قانون كرة اليد التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١).

٨. يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر المرونة:

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

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر الاتزان:

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

٣- أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس:

- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين، نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب التمرير إليه لتمرير الكرة.
- أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممررة لمتابعة تمرير الكرة بعد تمرير الكرة ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

٤- أداء تمرير الكرة بالحركة (المشي/ الجري)

يتم أداء التمرير بالحركة (المشي / الجري) وفق الوصف الفني التالي:

- وقوف مسك الكرة مع تقديم قدم الارتكاز للأمام ومعاكسة لليد الممررة.
- المشي/ الجري خطوتين باتجاه الزميل مع سحب ذراع اليد الممررة ولف الجذع للخلف، وبقاء الرأس في وضعه الطبيعي.
- سحب ذراع اليد الرامية للكرة ودورانها باتجاه التمرير، مع السيطرة على الكرة بالأصابع، والنظر للزميل المستقبل الكرة.
- عند أداء الخطوة الثالثة التمرير بتوجيه الكرة بمفصل الرسغ باتجاه الزميل.
- المتابعة بالرجل الخلفية للوصول لوضع توازن جيد.

٥- أداء المحاورة بالكرة:

- من الوقوف الوضع أماماً وثقل الجسم موزّع على القدمين.
- تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.



٦- أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز:

- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليد المصوّبة فوق مستوى الرأس.
- رفع اليد الحرة جانبا أسفل، أرجحة اليد المصوّبة للأمام.
- تصويب الكرة ومتابعة اليد للكرة.
- ثني الجذع قليلاً للخلف مع تقدم القدَم للأمام قليلا.

٧- معرفة بعض مواد القانون في كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٨- التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

لممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، وتُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة بالنفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطي المرء قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. لذا فعلى معلّمي ومعلّمات التربية البدنية حث طلابهم وطالباتهن على المشاركة الفعّالة في دروس التربية البدنية وكذلك الاستمرار في الممارسة خارج أوقات الدوم الرسمي.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس.
- التركيز على تنمية قدرة الطلاب والطالبات على التغلّب على المعوقات النفسية من خلال مواقف اللعب المختلفة في هذه الوحدة.
- تحديد المواقف الإيجابية لدى الطلاب والطالبات وتعزيزها من خلال بعض المثيرات اللفظية وغير اللفظية.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة بأداة وبدون أداة، أو على الأجهزة، (فردية، زوجية، جماعية).
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق الناتج التعليمي من خلال الأداء الفردي، والزوجي، والجماعي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب/ الطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة -الملاحظة- عند تنفيذها.
- يفضّل 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 المتعلّقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أساليب التقويم:

تقويم 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 المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد:



تمرير الكرة بالحركة (المشي، الجري) في كرة اليد:



المحاورة بالكرة في كرة اليد:



التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:





درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	كرة يد	الناتج التعليمي	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الممارسة
الأدوات المستخدمة	(كرات يد + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمررا الكرة بيد واحدة من فوق الرأس. — مهاري

٢. يعرفا قانون الرمية الجانبية المادة (١١) في كرة اليد. — معرفي

٣. يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- تشكيل دائرة ويقف خلفها طالب يرمي الكرة إلى زملائه بترتيب معين.
- بمستوى الرأس.
- بمستوى الصدر.
- بمستوى يضطر الطلبة فيه إلى الوثب عاليا نحو الكرة.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ـة :

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع دوران الذراع اليمني للأمام ثم للخلف.
- (وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للأمام ثم للخلف.
- التأكد من توفر المتطلب السابق لتمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
- شرح مواصفات الأداء الصحيح لتمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
- أداء نموذج للناتج التعليمي من قبل المعلّم/ المعلّمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
- البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلّم/ المعلّمة وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم.

تُعلّم تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

- (وقوف) العدو في المكان لمدة (٣٠) ث.
- (وقوف- مواجه) تمرير الكرة على الحائط ولقفها.
- (وقوف- مواجه) تبادل تمرير الكرة للزميل (:).
- (وقوف) أرجحة الذراعين أماماً أسفل أماماً عاليا (الأرجحة العمودية).
- **الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة، الانصراف إلى الفصل بشكل منظم.**

ملاحظة الأداء:

- (الوقوف الوضع أماماً) مسك الكرة باليدين.
- نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب التمرير إليه لتمرير الكرة.
- أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممررة لمتابعة تمرير الكرة.
- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
- المشاركة فيها بشكل اختياري: تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.

النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



النشاط المنزلي

يعطي المعلّم والمعلّمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بتمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد.
- يمكن أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد مع أحد أفراد الأسرة.
- تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانية كل منهم عن معلومات حول نواتج كرة اليد مثل تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد وغيرها.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين.				
نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.				
تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب التمرير إليه .				
أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممررة لمتابعة تمرير الكرة.				
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 أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١١) الخاصة بالرمية الجانبية في كرة اليد.

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يظهرا قدرتهما في التغلّب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة السادسة

التنس

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- الإرسال المعكوس بطريقة صحيحة.
- الأرسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة.
- الضربة الطائرة المسقطة بطريقة صحيحة.
- الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة.
- مواد قانون التنس التالية: المرسل والمستقبل: قاعدة (٥)، اختيار جهتي الملعب وحق الارسال والاستقبال: قاعدة (٦).



مدخل الوحدة التعلمية :

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 :

نبذه عن الاتحاد :

تأسس كجزء من الاتحاد السعودي لكرة الطاولة في عام ١٩٦٦م ثم استقل عنها في عام ١٩٩٢م بمسمى "الاتحاد السعودي لكرة المضرب"، 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.

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 نشاط بدني يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر التوافق.

٣. يؤديا الإرسال المعكوس بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا الأرسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة.

٥. يطبقا الضربة الطائرة المسقطة بطريقة صحيحة.

٦. يطبقا الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة.

٧. يعرفا بعض مواد القانون في التنس المرسل والمستقبل: قاعدة(٥)، اختيار جهتي الملعب وحق الإرسال والاستقبال: قاعدة(٦).

٨. يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر التوافق:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر التوافق، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلّمية المستهدف تحقيقها.

٣- أداء الإرسال المعكوس:

- ضرب الكرة من الحافة الداخلية (القريبة من وسطها) ومن أمام جسم المرسل تقريبا.
- يكون المضرب متهيئا خلف ظهر المرسل ويكون الطالب قد اختصر الأرجحة ويكون وجه المضرب مقابلا للأرض في أثناء سحب الذراع للأعلى لتنفيذ الضربة وهذه الضربة مشابهة تماما للضربة الساحقة.
- يستطيع الطالب تنفيذ الإرسال بأن تضرب الكرة من الخلف للأسفل أما المضرب فيتجه في أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى الأعلى من جهة يمين الطالب لا من وراء الظهر.

٤- أداء الإرسال من تحت الذراع:

- ينفذ هذا الإرسال بأن تترك الكرة لتسقط من يد الطالب أو يدفعها قليلا وفي هذه اللحظة تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع للخلف.
- يبدأ الطالب بعملية الأرجحة الأمامية (وتكون مشابهة لعملية ضرب الكرة بطريقة الضربة الأمامية) بأن تتجه الذراع والمضرب للأسفل كي يلاقي الكرة وهي في جانب الجسم.
- تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دورانا.

٥- أداء الضربة الطائرة المسقطة:

- الطالب ذراعه للخلف ليستعد ويقصد بهذه الضربة ضرب الكرة وهي طائرة واسقاطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.
- في هذه الضربة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- بحركة بسيطة من الذراع للأمام في أثناء اصطدام شبكة المضرب بالكرة سوف ترتد الكرة خفيفة إلى ملعب المنافس وتسقط قريبة من الشبكة داخل ملعب المنافس.

٦- أداء الضربة النصف طائرة:



- مسكة المضرب بالطريقة الشرقية.
- مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.
- استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.

٧- معرفة بعض القوانين في التنس

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: المرسل والمستقبل: قاعدة(٥)، اختيار جهتي الملعب وحق الإرسال والاستقبال: قاعدة(٦)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٨- الاستمتاع بالمشاركة مع الآخرين:

إن ممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» لها فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، حيث تُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة في النفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطيه قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. وأنها مفيدة للصحة الجسمية والنفسية.

لذا فإن مهمة معلّم ومعلّمة التربية البدنية كبيرة في تصميم وبناء أنشطة متنوعة تجعل الممارسين مستمتعين لمشاركتهم زملائهم في الأنشطة البدنية المختلفة التي تقدّم لهم من خلال دروس التربية البدنية.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- يوضح المعلّم والمعلّمة أهمية الترويح الإيجابي، والمشاركة مع الآخرين، وإمكانية استثمار ممارسة رياضة التنس خلال الأوقات الحرة والتنزه.
- يطلع الطالب والطالبة على نماذج للمضارب المستخدمة في العاب المضرب بهدف تمييزها.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح الوصف الفني للأداء بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلّم والمعلّمة أو أحد الطلاب والطالبات المتميزين.
- تنفيذ بعض التدريبات والألعاب والمسابقات التمهيدية التي تساعد من تعلّم النواتج وفق الأسلوب والتشكيل المناسب.
- تنظيم منافسات فردية وزوجية مصغرة تسهم في اكتساب الأداء الفني الجيّد للناتج الفني.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطالب والطالبة في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضّل 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 المتعلّقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

الروابط التعليمية :

الإرسال المعكوس بطريقة صحيحة:

الإرسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة:

الضربة الطائرة المسقطة بطريقة صحيحة:

الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة:



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	تنس	**الناتج التعليمي**	الضربة نصف الطائرة
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس**	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(مضارب تنس + كور تنس + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي .		

نواتج التعلم:

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

١. يطبقا الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يعرفا مادة المرسل والمستقبل: قاعدة(٥)، في قانون التنس. — معرفي

٣. يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- يقوم الطالب بضرب الكرة باللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.
- عند تنفيذ هذه الضربة يهيئ الطالب المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب قدر الإمكان على أن يكون المضرب بوضع مائل إلى الأرض ويلامس إطار شبكة المضرب.
- لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب دفعة خفيفة.
- يثني الطالب ركبتيه بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ـة :

- أداء الحركة حسب الوصف الفني لأدائها دون كرة.
- ضرب الكرة باستمرار مع الحائط على ارتفاع متر واحد أمامية وخلفية.
- ضرب الكرة نصف الطائرة المرتدة من الجدار من ارتفاعات مختلفة بوجه المضرب.
- التمرين السابق باستخدام ظهر المضرب.
- ضرب الكرة النصف طائرة القادمة من الزميل من مسافات مختلفة.
- التمرين السابق داخل الملعب وتوجيهها إلى مناطق محددة.

ملاحظة الأداء:

- مسكة المضرب بالطريقة الشرقية.
- مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.
- استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للناتج التعليمي.
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء الضربة نصف الطائرة في التنس.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

يعطي المعلّم والمعلّمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية المرتبطة بالضربة نصف الطائرة في التنس مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الضربة نصف الطائرة في التنس.
- أداء الضربة نصف الطائرة في التنس مع أحد أفراد الأسرة.
- تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانية كل منهم عن معلومات حول خبرات التنس مثل الضربة نصف الطائرة في التنس وغيرها.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
مسكة المضرب بالطريقة الشرقية.				
مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.				
استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.				
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 أسئلة للتأكد من معرفة قاعدة (٥) الخاصة بالمرسل والمستقبل في التنس.

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين.		

الوحدة السابعة

كرة الطاولة

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- مسك المضرب (مسكة المصافحة) بطريقة صحيحة.
- الإرسال بظهر المضرب.
- الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب.
- الضربة الساقطة بطريقة صحيحة.
- مواد قانون كرة الطاولة التالية: الارسال: المادة (٢/ ٦)، الرد: المادة (٢/ ٧)، نظام اللعب: المادة (٢/ ٨).



مدخل الوحدة التعلمية :

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

نبذه 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:

دوري الممتاز.

- دوري الأولى.
- دوري الشباب.
- دوري الناشئين.
- دوري البراعم.
- بطولة المملكة لصعود للبراعم.
- بطولة المملكة لصعود للناشئين.
- بطولة المملكة لصعود للشباب.
- بطولة المملكة لصعود للأولى.
- كأس الاتحاد للبراعم.
- كأس الاتحاد للناشئين.
- كأس الاتحاد للشباب.
- كأس الاتحاد للأولى.
- بطولة النخبة للفرق.
- بطولة المملكة للفردي لجميع الفئات.
- بطولة المملكة للزوجي لجميع الفئات.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني يُنمّي القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر القدرة العضلية.

٣. يمسكا المضرب (مسكة المصافحة) بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا الإرسال بظهر المضرب.

٥. يؤديا الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب.

٦. يطبقا الضربة الساقطة بطريقة صحيحة.

٧. يعرفا مواد قانون كرة الطاولة التالية: الارسال: المادة (٢/ ٦) ، الرد: المادة (٢/ ٧)، نظام اللعب: المادة (٢/ ٨).

٨. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر القوة العضلية:

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

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر القدرة العضلية:

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

٣- أداء مسكة المضرب (المصافحة):



- طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة.
- الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.
- في هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه
- واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .

٤- أداء الإرسال بظهر المضرب:



- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن متوازن مع الكتف الايسر.
- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- يؤدى الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة وأرجحه الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأمام ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال.

٥- أداء الضربة الساحقة الخلفية:



- يكون وقوف الطالب خلف الكرة تماما ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية.
- تسحب الذراع اليمني إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع.
- أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.
- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.

٦- أداء الضربة الساقطة:

تستخدم الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب المنافس بعيداً عن الطاولة.

طريقة الاداء:

- يقف الطالب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمني قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان مثنيتان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة.
- مرجحة الذراع بسرعة ولكن بدون ضرب الكرة وانما وضع المضرب امام الكره كي ترتطم به ويمتص المضرب الكثير من الطاقة الحركية للكرة .
- عند لمس الكرة للمضرب يلف المؤدي جسمه لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الايسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة.
- بعد الانتهاء من الضربة يتم سحب الذراع للاستعداد لإعادة الكرة القادمة من المنافس.

٧- معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة:

يشرح المعلم مواد القانون التالية: الارسال: المادة (٢/ ٦) ، الرد: المادة (٢/ ٧)، نظام اللعب: المادة (٢/ ٨)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على هذه المواد، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٨- المتعة بالمشاركة مع الآخرين:

إن ممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» لها فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، حيث تُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة في النفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطيه قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. وأنها مفيدة للصحة الجسمية والنفسية.

لذا فإن مهمة معلّم ومعلّمة التربية البدنية كبيرة في تصميم وبناء أنشطة متنوعة تجعل الممارسين مستمتعين لمشاركتهم زملائهم في الأنشطة البدنية المختلفة التي تقدّم لهم من خلال دروس التربية البدنية.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب للبدء في الدرس.
- تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مناسبة، والتأكيد على تنمية المشاركة الإيجابية مع الآخرين أثناء النشاط البدني.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمرينات ميسرة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تنظيم نشاط حر باستخدام مضرب كرة الطاولة مع تنسيق الميدان بصورة تتيح للطالب والطالبة الحركة.
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق النواتج التعليمية من خلال الأداء الفردي، والزوجي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوي الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يفضّل 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 المتعلّقة 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.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

مسك المضرب (مسكة المصافحة) بطريقة صحيحة:	
الإرسال بظهر المضرب:	
الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب:	
الضربة الساقطة:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	كرة طاولة	الناتج التعليمي	الإرسال بظهر المضرب
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(مضارب كرة طاولة + كرات كرة طاولة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي .		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الإرسال بظهر المضرب. — مهاري

٢. يعرفا مواصفات الأداء الصحيح للإرسال بظهر المضرب. — معرفي

٣. يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون إلى الكتف الأيمن موازياً للكتف الأيسر.
- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- يؤدى الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة.
- مرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأمام قليلا لتحتك الكرة بالمضرب ولضربها من أسفل.
- تفرد الذراع قليلاً بعد أداء الإرسال.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب /ـة :

- تؤدى الحركة دون استخدام الكرة.
- يؤدى الارسال بظهر المضرب إلى الجهة المقابلة بشكل قطري.
- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى إلى وضعها الأصلي.
- أداء الحركة إلى جهات مختلفة دون تحديد أماكن سقوط الكرة.
- أداء الحركة إلى جهات مختلفة باستخدام أسلوب الخداع.

ملاحظة الأداء:

- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن موازياً للكتف الأيسر.
- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- يؤدى الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة.
- مرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف والأمام قليلا لتحتك الكرة بالمضرب ولضربها من أسفل.
- تفرد الذراع قليلاً بعد أداء الإرسال.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للارسال بظهر المضرب.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الإرسال بظهر المضرب، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الارسال بظهر المضرب.
- تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانات كل منهم عن معلومات حول نواتج كرة الطاولة مثل الإرسال بظهر المضرب.
- عمل تقرير مبسط عن مباراة في كرة الطاولة يمكن أن يكون جماعي أو فردي.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن موازياً للكتف الأيسر.				
يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة .				
يؤدى الإرسال بقذف الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة.				
مرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأمام قليلا لتحتك الكرة بالمضرب ولضربها من أسفل .				
فرد الذراع قليلاً بعد أداء الإرسال.				
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 للإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة؟

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة الثامنة

الريشة الطائرة

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة.
- الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.
- الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
- ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة.
- الضربة المقوّسة الخلفية بطريقة صحيحة.
- مواد قانون الريشة الطائرة التالية: تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠).



مدخل الوحدة التعلمية :

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 بشكل رسم، 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 :

نبذه 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 :

- دوري الممتاز لفئة الفريق الأول.
- دوري الممتاز للشباب.
- دوري الممتاز للناشئين.
- دوري الممتاز للبراعم.
- بطولة المملكة للسيدات لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة للسيدات لفئة الشابات.
- بطولة المملكة لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة لفئة الشباب.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر المرونة.

٢. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر السرعة.

٣. يؤديا مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.

٥. يطبقا الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة.

٦. يؤديا ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة.

٧. يؤديا الضربة المقوّسة الخلفية بطريقة صحيحة.

٨. يعرفا بعض مواد قانون الريشة الطائرة التالية: تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠).

٩. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر المرونة:

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

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر السرعة:

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

٣- أداء مسكة المضرب الخلفية:

- تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطالب.
- نفس خطوات المسكة الأمامية ولكن يتم لف المضرب في حركة دائرية حول محوره وفي اتجاه عقارب الساعة.
- الاستمرار باللف حتى يصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة المضرب.
- يتقاطع المضرب مع الجسم عند الصدّ.

٤- أداء الإرسال الأمامي:

- من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلا ويقبض على المضرب مع عدم تصلّب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد.
- يتم التمهيد للإرسال بإرجاع المضرب للخلف بجانب الفخذ الأيمن تحت اليد الضاربة.
- تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب.
- تضرب الريشة بسطح المضرب بتوجيهها بالرسغ والساعد نحو الاتجاه المطلوب.

٥- أداء الضربة الساحقة الأمامية:

- تلعب بنفس الطريقة التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطة باختلاف في نقطة الضرب.
- يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.
- استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.
- تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار منخفض ويجب أن تسقط بزاوية حادة في ملعب المنافس ما أمكن ذلك.

٦- أداء ضربة الصدّ الأمامية:

- يقف الطالب وقفة الاستعداد الوضع أماما ويمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية ويشير رأس المضرب للأمام قليلا.
- يدار الرسغ للخلف تمهيدا لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة.

- عندما تصل الريشة لترتطم برأس المضرب يجب أن يؤدي الطالب الصدّ مع قليلا من الدفع في الرسغ ودفع الرجلين.
- عند ارتطام الريشة بالمضرب تترك لتنزلق من عليه بعيدا وتسقط فوق الشبكة تماما ما أمكن ذلك.

٧- أداء الضربة المقوّسة الخلفية:

- تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الريشة وتكون الذراع الضاربة منثنية أمام الصدر والمضرب ممسوك بالقبضة الخلفية ويلف الرسغ للجهة الداخلية في اتجاه الجسم ويكون المضرب مشيراً برأسه لأعلى وللخلف.
- تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله.
- يتم متابعة الحركة بعودة الجذع لمواجهة الشبكة والعودة إلى مركز القاعدة بأسرع ما يمكن .

٨- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية:تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات التي تمت على المادتين، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٩- المتعة بالمشاركة مع الآخرين:

- إن ممارسة «النشاط البدني» و«التمارين الرياضية» لها فوائد نفسية وانفعالية كثيرة، حيث تُساعد المرء في اكتساب وتعزيز الشعور بالثقة في النفس، وترفع من مستوى التواصل الاجتماعي، وتعطيه قدرة أفضل عند التعامل مع الضغوط النفسية. وأنها مفيدة للصحة الجسمية والنفسية.
- لذا فإن مهمة معلّم ومعلّمة التربية البدنية كبيرة في تصميم وبناء أنشطة متنوعة تجعل الممارسين مستمتعين لمشاركتهم لزملائهم في الأنشطة البدنية المختلفة التي تقدّم لهم من خلال دروس التربية البدنية.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- 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.
- عرض موجز عن لعبة كرة الريشة الطائرة، يهدف إلى توعية الطلاب والطالبات من خلال الوسائل التعليمية المصوّرة.
- إعطاء فكرة عن اللعبة عمليًا مع اختيار التشكيل المناسب لمشاهدة الطلاب والطالبات للأداء الكلي.
- تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدّة للنواتج التعليمية المقررة.
- تطبيقات للنواتج التعليمية المتعلّمة مع تصحيح الأخطاء.
- تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضّل 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.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية :

مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة:



الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة:



الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة:



ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة:



الضربة المقوّسة الخلفية:





درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	الريشة الطائرة	الناتج التعليمي	الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(مضارب ريشة + كور ريشة + شباك وقوائم كرة الريشة الطائرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي .		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة. مهاري

٢. يعرفا مواصفات الأداء الصحيح للإرسال الأمامي. معرفي

٣. يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين. انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- من الوقوف مسك المضرب لف الطالب جذعه جهة اليمين قليلا مع عدم تصلّب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد.
- يتم التمهيد للإرسال بإرجاع المضرب للخلف بجانب الفخذ الأيمن تحت اليد الضاربة.
- تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب.
- تضرب الريشة بسطح المضرب بتوجيهها بالرسغ والساعد نحو الاتجاه المطلوب.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب /ـة :

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

ملاحظة الأداء:

- وقوف الطالب جذعه جهة اليمين قليلا ويقبض على المضرب مع عدم تصلّب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد.
- إرجاع المضرب للخلف بجانب الفخذ الأيمن تحت اليد الضاربة.
- تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب.
- تضرب الريشة بسطح المضرب بتوجيهها بالرسغ والساعد نحو الاتجاه المطلوب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للإرسال الأمامي.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الإرسال الأمامي، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء الإرسال الأمامي.
- يمكن أن يقوم المعلّم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالإرسال الأمامي.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للإرسال الأمامي.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من وضع الوقوف أمام يلف الجذع جهة اليمين قليلا والقبض على المضرب مع عدم تصلّب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد.				
يتم التمهيد للإرسال بإرجاع المضرب للخلف بجانب الفخذ الأيمن تحت اليد الضاربة.				
تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب .				
تضرب الريشة بسطح المضرب بتوجيهها بالرسغ والساعد نحو الاتجاه المطلوب.				
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 للإرسال الأمامي في الريشة الطائرة؟

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يتمتعا بالمشاركة مع الآخرين.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التاسعة

ألعاب القوى

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- الجري في منحنى.
- قفز الحواجز أثناء الجري.
- الوثب الثلاثي.
- مواد قانون سباقات: الحواجز، قاعدة رقم (١٦٣)، الوثب الثلاثي، قاعدة رقم (١٧١).



مدخل الوحدة التعلمية :

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،

أُنشأ 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 تجاريا 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.

الاتحاد السعودي لألعاب القوى:

نبذه 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.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
- ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
- بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
- بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
- ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
- ملتقى المملكة لألعاب القوى للأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
- ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
- ملتقى المملكة لألعاب القوى للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولة المملكة لألعاب القوى للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
- بطولة المملكة لألعاب القوى للأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
- بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
- بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني يُسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاط بدني يُسهم في تطوير عنصر الرشاقة.

٣. يتمكنا من الجري في منحنى.

٤. يتمكنا من قفز الحواجز أثناء الجري.

٥. يؤديا الوثب الثلاثي.

٦. يفهما قانون سباقات الحواجز: قاعدة رقم: (١٦٣)، الوثب الثلاثي: القاعدة الرقم (١٧١).

٧. يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨. يتعزز لديهما الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر الرشاقة:

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

٣- أداء الجري في منحنى:



يتم في أثناء الجري في المنحني فقد جزءا من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلّب عليها نبغي ملاحظة التالي:

- ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم لرجل اليسرى قليلاً للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار.
- رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.
- زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينهما يقل مدى حركة الذراع الأيسر.
- تقصير طول الخطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمني.

٤- أداء قفز الحواجز في أثناء الجري:



تكون مرحلة تعدية الحاجز من ثلاث مراحل:

أ- مرحلة الارتكاز الأول:

- تبدأ عند وضع قدم الارتكاز في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز.
- تتحرك الرجل الأخرى (الحرة) لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة.
- تنتهي مرحلة الارتكاز الأول بوضع قدم الارتكاز على الأرض.

ب - مرحلة الطيران لتعدية الحاجز:

- تبدأ بأرجحه الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز.
- ميل الجذع للأمام مع تقارب اليد المؤرجحة لملامسة الرجل الحرة.
- توازي الكتفين والوركين أثناء تعدية الحاجز وبعده.
- سحب رجل قدم الارتكاز عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز.
- تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعدادا للهبوط.

٥- أداء الوثب الثلاثي:



يبدأ الوثب الثلاثي بمسار الاقتراب يجري فيه الطالب بأقصى سرعته ويتجه نحو ثلاث مناطق محددة بخطوط يقوم بالهبوط في كل واحدة من هذه المناطق، ولكن باستخدام قدم واحدة ومن ثم يقوم بالقفز داخل حفرة الوثب المعبأة بالرمل، تتكون الوثبة الثلاثية من أربع مراحل هي:

مرحلة الاقتراب:

الهدف منه هو الوصول إلى أقصى سرعة، ويمكن التحكّم فيها خلال مراحل القفز الثلاثي، وستحدد قوة الرياضي وتقنيته مسافة الجري والسرعة المثلى.

مرحلة الوثب:

- في هذه المرحلة يقوم اللاعب بتمديد ساق الارتقاء عاليًا بالكامل.
- يجب أن تكون ساق القيادة موازية للأرض عند الارتقاء للأعلى وأن تكون القدم مسترخية.
- ثم سحب قدم ساق الطيران إلى الأرداف.
- تدور ساق القيادة من أمام الجسم إلى خلفه.
- تبدأ ساق الطيران في السحب للأمام.
- عندما يصل فخذ ساق الطيران إلى التوازي، يمتد الجزء السفلي من الساق إلى ما بعد الركبة، مع ثني ظهري القدم.
- بمجرد أن يتم تمديد الساق، يقوم الرياضي بعد ذلك بدفع ساقه بقوة إلى أسفل، مما يجعل الرياضي يستعد لهبوط نشط.

مرحلة الخطوة أو الطيران:

- يتم تمديد ساق الطيران بالكامل بحيث يكون فخذ الساق الأخرى موازي للأرض.
- تظل ساق الطيران ممتدة خلف الجسم مع رفع كعب القدم.
- تثبت فخذ الساق الدافعة بالتوازي مع الأرض، وأسفل الساق عموديًا.
- تمتد ساق القيادة مع الكاحل المرن، مما يخلق رافعة طويلة، ويستقر لأسفل للانتقال السريع إلى مرحلة القفز.

مرحلة القفز والهبوط:

- تمدد ساق الطيران وفي هذه المرحلة هي ساق القيادة في المراحل السابقة، بقوة عند ملامستها للأرض. بعد ذلك تحريك الفخذ الحر إلى مستوى الخصر.
- تتحرك الذراعين للأمام وللأعلى، ويجب أن يكون الجذع ممتداً والذقن لأعلى والعينان تنظران إلى ما وراء الحفرة.
- تتحرك الأرجل في وضع التعليق أو الطيران مع وضع الفخذين أسفل الجسم مباشرةً، وثني الساقين عند الركبتين.
- تمدد الذراعين فوق الرأس لإبطاء الدوران مع وصول اليدين إلى أعلى نقطة.
- يبقى الوضع ثابتًا حتى يضرب الكعبان الرمال عندما تنهار الركبتان، ويرتفع الفخذان، وينزلق الرياضي عبر الرمال.
- يتخذ اللاعب الوضع الأفضل من أجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة.

٦- التعرّف على قانون مسابقتي قفز الحواجز والوثب الثلاثي:

يشرح المعلم أو المعلمة قانون سباقات الحواجز: قاعدة رقم: (١٦٣)، الوثب الثلاثي: القاعدة الرقم (١٧١)، مع الأخذ بالحسبان اية مستجدات تمت على هاتين المسابقتين، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٧- الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة في 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 المعلّم والمعلّمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم في أثناء مشاركتهم في تعلّم نواتج التعلّم المستهدفة في هذه الوحدة.

٨- الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني:

ليس للحماس وزن أو شكل بل هو قوة معنوية، تبث النشاط والعزم في نفس الإنسان، وتدفعه لإنجاز نشاط محدد، لتحقيق أهداف يرغبه، كما أنها شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه؛ كما أنه القوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدية إلى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات غير المحدودة، والحماس الملتهب مع الإصرار الجامح هما ما يحقق النجاح، وهما ما يحرّك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدّم، وعلى المعلّم والمعلّمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الحماسة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلّم نواتج التعلّم المستهدفة في هذه الوحدة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- التركيز على تربية صفتي الشجاعة والحماس لدى الطلاب والطالبات، واستخدام الحوافز المعنوية لتشجيعهم على بذل جهد أكبر أثناء النشاط البدني وإجادة نواتج الوحدة.
- مساعدة الطلاب والطالبات بتعديل الأخطاء والتعزيز اللفظي الإيجابي وتشجيعهم على المثابرة في النشاط البدني.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- ممارسة أنشطة بدنية ترتكز حول الجري في منحنيات ودوائر.
- تنفيذ تمرينات ميسرة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيقات تمهيدية ملائمة لكل ناتج تعليمي.
- تنفيذ مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تُنمّي وتستثير دافعية الطالب والطالبة على الأداء الجيد.
- تنفيذ منافسات بين الطلاب والطالبات مع مراعاة قدراتهم البدنية تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضّل 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 المتعلّقة 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 الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية:

الجري في منحنى:	
قفز الحواجز أثناء الجري:	
الوثب الثلاثي:	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	ألعاب القوى	**الناتج التعليمي**	الوثب الثلاثي
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس**	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(جهاز وثب + مراتب + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي .		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الوثب الثلاثي. مهاري

٢. يعرفا قانون مسابقة الوثب الثلاثي القاعدة رقم (١٧١). معرفي

٣. يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- تعلّم أداء الوثب الثلاثي بشكل كلي.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متجانسة.
- تحديد دور قائد كل مجموعة.
- إعطاء الفرصة لكل طالب بأداء الوثب الثلاثي وفق المهام المحددة.

أنشطة الطالب والطالبة :

- وثبة ثلاثية من المشي.
- وثبة ثلاثية من اقتراب ٣ خطوات مع تحديد مكان للارتقاء.
- وثبة ثلاثية مع الاقتراب من متوسط السرعة.
- وثبة ثلاثية مع تحديد علامات لمسافات أجزاء الوثبة.
- وثبة ثلاثية مع الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء من مكان متسع ثم على لوحة الارتقاء.
- وثبة ثلاثية مع الاقتراب الكامل مع مراعاة السرعة.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

ملاحظة الأداء:

- أداء الحجلة قطع المسافة المطلوبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية قدر الإمكان.
- ضرورة الحفاظ على اتزان الجسم في هذه المرحلة.
- يجب أولًا تمهيد الهبوط ثم الارتقاء للخطوة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للوثب الثلاثي.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الوثب الثلاثي، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الوثب الثلاثي.
- يمكن أن يقوم المعلّم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالوثب الثلاثي.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للوثب الثلاثي.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
الاقتراب				
أداء الخطوة				
الطيران الهبوط				
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 أسئلة للتأكد من معرفة المادة رقم (١٧١) لمسابقة الوثب الثلاثي.

جـ. التقويم الانفعالي:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة العاشرة

الجمباز الفني

النواتج التعلّيمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية

- الدحرجة الأمامية من المشي.
- الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.
- الوقوف على اليدين مع الثبات(٢ث).
- الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).
- القفز داخلاً من على طاولة القفز بالعرض.



مدخل الوحدة التعلمية :

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 ليج، 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:

نبذه 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:

- بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
- بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى.
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (ب) (فرق).
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فرق).
- بطولة أندية المملكة لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فرق).
- بطولة المملكة للنخبة (فردي عام + فردي أجهزة) من ٩ - ١٣ سنة.
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى (فرق + فردي عام).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردي عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فردي أجهزة + فردي عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق + فردي عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الأشبال والشباب والدرجة الأولى (فردي أجهزة).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ + ب) + ناشئين (فردي أجهزة).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردي أجهزة).

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر قوة عضلات البطن.

٢. يمارسا نشاط بدني يُنمّي عنصر الاتزان.

٣. يؤديا الدحرجة الأمامية من المشي.

٤. يؤديا الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.

٥. يقفا على اليدين مع الثبات(٢ث).

٦. يؤديا الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).

٧. يقفزا داخلاً من على طاولة القفز بالعرض.

٨. يظهرا استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي 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 التعلّمية المستهدف تحقيقها.

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي 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 التعلّمية المستهدف تحقيقها.

٣- أداء الدحرجة الأمامية من المشي:

- من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء ثني الركبتين نصفًا مع خفض الذراعين أماما أسفل وثني الجذع قليلا للأمام.
- الكفان على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.
- متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.
- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.

٤- أداء الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس:

- من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.
- دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم من على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. متابعة حركة الدوران استثمار لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.
- يراعي المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.

٥- أداء الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ث):

- من وضع الوقوف الذراعين عاليا وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى.
- ثني الجذع أماما مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.
- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا.
- دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإلحاق الرجل المثنية نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.
- مد الرجلين معا عاليا حتى تصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتان والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ث.

٦- أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة):

- الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلا عالياً.
- وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض.
- أرجحة رجل قدم الارتقاء عاليا مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض.
- دوران الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.
- دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض.
- استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين عالياً.

٧- أداء القفز داخلا على طاولة القفز بالعرض:

- الجري على المشطين من مسافة ٢٠م نحو سلّم الارتقاء عند الوصول إلى سلّم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بالقدمين بقوة.
- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وأرجحة الرجلين خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح طاولة القفز.
- تحريك الذراعين للأمام ولأعلى، ووضع الكفين على سطح طاولة القفز والذراعين ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.
- رفع الذراعين مائلين عاليا مع ثني الركبتين والفخذين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني بفرد الرجلين ومد الجذع والهبوط على المشطين.

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 المعلّم والمعلّمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلّم نواتج التعلّم المستهدفة في هذه الوحدة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما 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:

- التركيز على تربية صفة الشجاعة لدى الطلاب والطالبات، واستخدام الحوافز المعنوية لتشجيعهم على بذل جهد أكبر في أثناء النشاط البدني وإجادة نواتج الوحدة.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلّم بما يتناسب مع كل درس.
- تنظيم أنشطة بدنية ترتكز حول تهيئة الطالب والطالبة للبدء في أنشطة الدرس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تقديم نموذج من قبل المعلّم والمعلّمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- ممارسة كل ناتج تعليمي وفق التشكيل المناسب وبشكل متدرج وفقًا للخطوات التعليمية.
- التأكيد على عامل السلامة وطرق السند الصحيحة.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- 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 المتعلّقة 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.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

الروابط التعليمية :

الدحرجة الأمامية من المشي: 	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة): 
الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس: 	القفز داخلاً من على طاولة القفز بالعرض: 
الوقوف على اليدين مع الثبات (٢ث): 	



درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2020 - 1442

الوحدة التعليمية	الجمباز	**الناتج التعليمي**	الدحرجة الأمامية من المشي
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس**	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	(مراتب جمباز + أقماع + أطواق + كرات صغيرة + طاولة القفز) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الدحرجة الأمامية من المشي. — مهاري

٢. يعرفا مواصفات الأداء الصحيح للدحرجة الأمامية من المشي. — معرفي

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

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- من المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة وضع القدمان بجانب بعضهما ثني الركبتين نصفًا مع خفض الذراعين أماما أسفل وثني الجذع قليلا للأمام.
- الكفان على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.
- متابعة حركة الدوران باستثمار اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.
- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.
- عدم ملامسة الرأس للأرض في أثناء أداء الدحرجة.

أنشطة المعلم والمعلمة :

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

أنشطة الطالب/ـة:

- (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 المتطلب السابق للدحرجة 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.
- أداء الدحرجة الأمامية المتكورة بأخذ خطوه واحدة ثم خطوتين.

ملاحظة الأداء:

- ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماما أسفل وثني الجذع قليلا للأمام.
- الكفان على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً.
- خفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور.
- التصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلّم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للدحرجة الأمامية المتكورة.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الدحرجة الأمامية من المشي، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

النشاط الختامي:

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



النشاط المنزلي

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء الدحرجة الأمامية من المشي.
- يمكن أن يقوم المعلّم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالدحرجة الأمامية المتكورة.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للدحرجة الأمامية من المشي.

تقويم نواتج التعلم

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماما أسفل وثني الجذع قليلا للأمام.				
الكفان على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً.				
خفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.				
دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور.				
التصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.				
ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.				
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 من المشي؟

جـ. التقويم الانفعالي:

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

المراجع

المراجع العربية :

- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. درا الفكر العربي. القاهرة.
- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلّم 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.
- 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). التعلّم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلّم 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 المعلّم لتحسين طرق التعلّيم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلّة . دار الفكر العربي . القاهرة. محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧ م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربي . القاهرة.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . (٢٠٠٠م) . لكي يتعلّم الجميع دمج أساليب التعلّم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعلّيم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩ . الإطار التخصصي لمجال تعلّم 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 (saudivb.org) | SVBF
-الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد (www.sahf.org.sa) SAHF
-الاتحاد السعودي لكرة السلة (saudi.basketball) (SBF)
-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)

مواقع الاتحادات الرياضية:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448