المملكة العربية السعودية

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

دليل المعلم

الصف الأول المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٨-٢٠٢٦

يوزع مجاناً ولا يباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٧هـ

المركز الوطني للمناهج
التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الأول المتوسط .
/ المركز الوطني للمناهج.- الرياض ، ١٤٤٧ هـ
١٨٨ص ؛ ٢١ x ٢٥.٥ سم

رقم الإيداع:١٤٤٦/٢٠٥١٦
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٩٩-٧

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
الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة ومجالات تحقيقها.	١٢
مقرر التربية البدنية للصف الأول المتوسط	
أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط	١٤
جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط	١٥-١٧
الوحدات التعليمية للصف الأول المتوسط	
الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية	١٩ – ٣٨
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	
أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.	
كيفية تحسس نبض القلب.	
كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.	
الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤- ١٨ سنة).	
دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.	
الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم	٣٩- ٥٦
رمية التماس.	
امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.	
الخداع (المراوغة) في كرة القدم.	
التصويب من الثبات.	
الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة	٥٧- ٧٢
التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف.	
الاستقبال بالساعدين من الجانب.	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية الرابعة : كرة السلة	٧٣- ٨٨
التمريرة المرتدة باليدين.	
الرمية الحرة	
الوحدة التعليمية الخامسة : كرة اليد	٨٩- ١٠٤
وقفة الاستعداد في الدفاع.	
التصويب من مستوى الحوض.	
الوحدة التعليمية السادسة : التنس	١٠٥- ١٢٠
مسك المضرب الشرقية.	
وقفة الاستعداد.	
الضربة الأمامية بوجه المضرب.	
الوحدة التعليمية السابعة : كرة الطاولة	١٢١- ١٣٦
مسكة المضرب (مسكة المصافحة).	
وقفة الاستعداد.	
الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره.	
الوحدة التعليمية الثامنة : الريشة الطائرة	١٣٧- ١٥٢
مسكة المضرب (مسكة الإبهام).	
وقفة الاستعداد.	
الإرسال الأمامي.	
الوحدة التعليمية التاسعة : العاب القوى	١٥٣- ١٦٨
الاستلام والتسليم في سباقات التتابع.	
دفع الكرة الحديدية (الجلة).	
الوحدة التعليمية العاشرة : الجمباز الفني	١٦٩- ١٨٤
الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري.	
الدحرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين.	
القفز فتحًا من على طاولة القفز بالطول.	
المراجع	١٨٥- ١٨٧

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، وتمتع أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلّم ومعلّمة التربية البدنية بشكل عام، ومعلمي المرحلة المتوسطة بشكل خاص. حيث روعي في إعداده واختيار محتواه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطوّر البدني، وفي هذا الإطار أعدّ دليل معلّم التربية البدنية للصف الأول المتوسط 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: ● وهي المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية. ○ اللياقة البدنية: ● وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة)، وكذلك العناصر المرتبطة بالصحة وهي: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي). وتدرس إما مستقلة أو ضمن محتوى الوحدات التعليمية للألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية أو ألعاب المضرب.

كرة القدم الكرة الطائرة كرة السلّة كرة اليد التنس كرة الطاولة الريشة الطائرة ألعاب القوى الجمباز الفني	توضع الخطة التدريسية للفصل الدراسي بحيث تتضمن ثلاث وحدات تعليمية وبشكل متنوّع. وتشتمل كل وحدة تعليمية على: ○ المهارات: هي المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل، تّعلم بالتدرج مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك. ○ المفاهيم: هي مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة، تُصمم أنشطة مناسبة لها يشارك بها الطالب والطالبة. ○ القانون: مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالنواتج المتعلّمة لكل وحدة، تمكّن الطالب والطالبة من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١. يقدّم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلّم ومعلّمة التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المقررات الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.

٢. يسهم في تنظيم جهود معلّمي ومعلّمات التربية البدنية لصفوف المرحلة المتوسطة.

٣. يقدّم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلّم والمعلّمة في عملية التعليم والتعلّم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلّمين والمعلّمات للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.

٤. يقدّم 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 ومعلّمات التربية البدنية في التعليم المتوسط 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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجّه لمعلّم ومعلّمة التربية البدنية للصف الأول المتوسط، حيث رُوعي فيه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

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

أولاً/ التوجيهات العامة:

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

٢. اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي.

٣. تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بحيث يخدم بعضها بعضا.

٤. يستفيد المعلّم والمعلّمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذجَ لإعداد درس التربية البدنية.

٥. 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.

٦. يعمل المعلّم والمعلّمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلّم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.

٧. 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.

٨. يحرص المعلّم والمعلّمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعلّيم.

٩. يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقويم لجميع مجالات التعلّم.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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.

جـ / 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 مقرر 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 السِّمنة 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 الآتي:

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

المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية :

أولاً : المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

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 و التحكم.

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

٣. تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة 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 والسلوك الشخصي والاجتماعي:

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

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

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

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

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

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة :

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

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
٣. إظهار قدرًا من الكفاءة عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
٤. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المقررة لهذه المرحلة.
٥. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها المقرر لهذه المرحلة.
٦. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الشخصية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
٧. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الاجتماعية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
٨. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

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

أولاً : المهارات الأساسية والرياضية :

- ✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة 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.
- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.
- ✓ تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً : المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مقرر التربية البدنية

الصف الأول المتوسط

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط:

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

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

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

٣. إظهار قدراً من الكفاءة عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.

٤. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المقررة لهذا الصف.

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

٦. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير تقدير تحمل المسؤولية، والشجاعة الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.

٧. تعزيز السلوك المؤدي إلى تقدير الاعتذار عن الخطأ، والتعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة، والتنافس المحمود أثناء ممارسة النشاط البدني.

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

جداول المدى والتتابع لنواتج التعلّم لمادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط:

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

المجال	نواتج التعلم
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها. - تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها. - التحكم في التركيب الجسمي وقياسه.
اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	- تنمية عنصر القدرة العضلية وقياسها. - تنمية عنصر السرعة وقياسها. - تنمية عنصر الرشاقة وقياسها.
كرة القدم	- رمية التماس. - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي. - الخداع (المراوغة). - التصويب من الثبات.
الكرة الطائرة	- التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف . - الاستقبال بالساعدين من الجانب.
كرة السلّة	- الرمية الحرة. - التمريرة المرتدة باليدين.
كرة اليد	- وقفة الاستعداد في الدفاع. - التصويب من مستوى الحوض.

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

المجال	نواتج التعلم
التنس	- مسكة المضرب الشرقية. - وقفة الاستعداد. - الضربة الأمامية بوجه المضرب.
كرة الطاولة	- مسكة المصافحة. - وقفة الاستعداد. - الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره.
الريشة الطائرة	- مسكة المضرب (مسكة الإبهام). - وقفة الاستعداد. - الإرسال الأمامي.
ألعاب القوى	- الاستلام والتسليم في سباقات التتابع. - رمي الكرة الحديدية (الجلة).
الجمباز الفني	- الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري. - الدحرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين. - القفز فتحًا من على طاولة القفز بالطول.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ج/ المجال المعرفي (الصحي ـ البدني):

المجال	نواتج التعلم
الصحية	- معرفة أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني. - معرفة كيفية تحسس نبض القلب. - معرفة كيفية تقدير ضربات القلب القصوى. - معرفة الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ - ١٨ سنة. - معرفة دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	- معرفة ماهية مرونة مفاصل الجسم. - الطرائق المبسطة لقياس المرونة.
اللياقة البدنية 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.

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: عدد اللاعبين: المادة (٣) ، مدة المباراة: المادة (٧). - معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: منطقة اللعب: المادة (١) ، الشبكة والقوائم: المادة (٢). - معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: ساحة اللعب: المادة (٢)، التجهيزات: المادة (٣)، الفرق: المادة (٤). - معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة (٤). - معرفة مواد قانون التنس التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١) ، التجهيزات الدائمة (الثابتة) للملعب : قاعدة (٢). - معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: الطاولة: (١/٢)، مجموعة الشبكة: (٢/٢)، الكرة: (٢/ ٣).. - معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤). - معرفة المواد التالية من قانون العاب القوى : البدء العالي: قاعدة (١٦٢)، الجري: قاعدة: (١٤١)، الوثب الطويل: قاعدة (١٧٣).
السمات الشخصية	- تقدير تحمل المسؤولية. - تعزيز سمة الشجاعة.
القيم الاجتماعية	- تقدير قيمة الاعتذار عن الخطأ. - التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة. - تعزيز قيمة التنافس المحمود.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية الأولى

الصحة واللياقة البدنية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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).

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

٣. يعرفا أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.

٤. يعرفا كيفية تحسس نبض القلب.

٥. يعرفا كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.

٦. يعرفا الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ – ١٨ سنة.

٧. يعرفا دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.

٨. يقدرا قيمة تحمل المسؤولية.

مواصفات نواتج التعلم:

١. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ. اللياقة القلبية التنفسية:

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. اللياقة العضلية الهيكلية :

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

- القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الارادي، وتعمل مرة واحدة كحدّ 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.

قياسها: 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.

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

جـ. التركيب الجسمي:

هو نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان، وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على محورين مهمين: الأول 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 مؤشرًا 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 مناسبًا للفرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (٢٠ إلى ٢٤,٩ كجم/ م٢)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / م٢) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم/م٢) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / م٢) فهذا يعني بدانة مفرطة.

٢- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

أ / القدرة العضلية:

هي القوة المميزة بالسرعة وتُعَرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. وتعّرف كذلك بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب، أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت، ويتم تنميتها من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب، كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

ب/ السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملٌ مهمٌ في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ مترًا.

أنواعها:

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

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 الفرد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

العوامل المؤثرة عليها :

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

تنميتها:

- الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانبا أمامًا.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

٣- أهم الإصابات الحرارية :

أ / التشنج الحراري:

هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف ولكنهم أرهقوا أنفسهم بشكل ملحوظ مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

العلاج:

يساعد في علاج هذه الحالة تمرينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضا أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة والتي تحتوي على منحلات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة؛ لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

ب / الإعياء الحراري:

يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، كما يحدث للذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني من نقص في السوائل خارج الخلايا خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط حيث يتجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، الذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

العلاج:

أخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ، ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من السوائل تشمل منحلات سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن ترفع الرجلين للأعلى لضمان انتظام الدروة الدموية.

جـ / الضربة الحرارية :

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجيا، كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب ودفعه إلى العمل بجهد أكبر؛ لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري؛ مما يحمل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيبوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق ليوقف استمرارية فقدان الماء ويتسبب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حارا وجافا. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ.

العلاج:

بعد الاتصال بالإسعاف مباشرة، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثلج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب بفوطة مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المجروش على الرقبة والإبط. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨) درجة مئوية وذلك تفاديا لانخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

٤- كيفية تحسس نبض القلب:

يتم قياس نبض القلب عن طريق السماعة الطبية، أو عن طريق التحسس. وسيتم التركيز هنا على طريقة التحسس؛ لأنها الأقرب إلى التطبيق وأسهل في الاستيعاب، والتي يمكن التعرف عليها عن طريق الأماكن التالية: الشريان الكعبري (الرسغ)، والشريان السباتي (الرقبة)، ويتم قياس نبض القلب عن طريق التحسس باتباع الخطوات الآتية عند الرغبة في قياس نبض القلب بطريقة التحسس:

- استخدم طرف إصبعي الأوسط والسبابة، ولا تستخدم الإبهام، لأن له نبضا خاصا به، ويمكن أن ينتج عنه قراءة خاطئة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- لا تستخدم ضغطا كبيرا عند تحسس مكان الشريان السباتي؛ لأن ذلك يستثير مستقبلات الضغط ويؤدي إلى رد فعل يقلل من نبض القلب.
- تشغيل ساعة الإيقاف متزامنة مع أول نبضة وتحتسب هذه النبضة كصفر.
- والعد لفترات من: (٦، ١٠، ٢٠، ٣٠، ٦٠ ثانية).
- استخدام فترة زمنية قليلة (٦ أو ١٠ث) لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة.

ويتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠-٨٠ نبضة / دقيقة) للرجال البالغين وبزيادة من (٧-١٠ نبضات) في الدقيقة للنساء. ويمكن أن يصل نبض القلب للفرد الرياضي ذي اللياقة البدنية العالية إلى ما دون (٢٨-٤٠ نبضة/ دقيقة) في الوقت الذي يمكن أن يصل فيه إلى ما فوق (١٠٠ نبضة / دقيقة) للفرد الخامل أو ذي اللياقة البدنية المنخفضة، ومن المفضل قبل قياس النبض في وقت الراحة أن يستريح المفحوص من (١٠-٥ دقائق) سواء بالاستلقاء أو الجلوس، حيث إن هذا الرقم سوف يستخدم في تحديد نبض القلب المستهدف عند النشاط البدني المتوسط الشدة، كما أنه سوف يستخدم في وصفة الجهد البدني.

٥- تقدير ضربات القلب القصوى:

تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاولة النشاط البدني المرغوبة، أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (٢٢٠ - العمر)، وكمثال: عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (١٣ أو ١٤ سنة فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (٢٢٠-١٣=٢٠٦ضربة / دقيقة). ويمكن للمعلم أيضا عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين وتحديد ضربات القلب القصوى، مع توضيح مفهوم استهلاك الأكسجين الأقصى للطلاب ببساطة.

٦- الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤- ١٨ سنة:

يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى. وبما أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم فإن الطلاب والطالبات بحاجه إلى التنويع والموازنة بين العناصر الغذائية في أعمار مختلفة لتلبية متطلبات نموهم وهم بحاجة إلى الاهتمام والعناية البالغة بغذائهم للنمو بشكل صحي وسليم، فيما يلي الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية الأساسية:

المجموعة الغذائية	الكمية
الزيوت والدهون	بإعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	٢ - ٣ حصص
الحليب ومشتقاته	٣ - ٤ حصص
الفواكه والخضروات	٥ حصص على الأقل
الحبوب والخبز	٦ - ٧ حصص

- الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف إذ أنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
- الحرص على تشجيع الطفل على شرب ٦ - ٨ أكواب من الماء يوميًا.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٧- دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي:

لتحقيق أفضل النتائج، علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدريباتنا، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج ٣٠ ٪ من النشاط البدني و٧٠ ٪ من التغذية الصحيحة، رغم أن ٣٠ ٪ تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

وظائف الغذاء في الجسم:

١. توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانبساطات الحركية.
٢. تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي.
٣. توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجته، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
٤. توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
٥. توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
٦. تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
٧. تفيد التغذية في عملية التكاثر.

٨- تقدير تحمل المسؤولية:

عندما يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركاً بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته، وبالتالي سيصبح أكثر حذرًا وحرصًا عند اتّخاذه أيّ قرار، وسيكون حريصًا على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافي الأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو التراجع عن النجاح والوصول للأهداف، وعلى معلمي ومعلمات التربية البدنية تصميم أنشطة تتيح لطلابهم وطالباتهن تحمل المسؤولية والتدرب عليها.

أساليب التعليم:

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

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يعرِّفا الطالب والطالبة بالإصابات الحرارية (التشنج الحراري، الإعياء الحراري، الضربة الحرارية) وأسباب حدوثها أهم طرائق الوقاية والعلاج.
- ✓ يعرضا وسيلة تعليمية توضيحية مبسطة عن أعراض الإصابات الحرارية مع إعطاء نصائح عامة عن التدريب في الجو الحار.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على شرب الماء قبل ممارسة النشاط البدني وأثنائه وبعده.
- ✓ يدربا الطلاب والطالبات على عملية تحسس نبض القلب بالطريقة الصحيحة قبل وبعد نشاط بدني عند مفصل الرسغ أو الرقبة وفق الخطوات العلمية المتعارف عليها والاستعانة بنموذج توضيحي مصور.
- ✓ يدربا الطلاب والطالبات على كيفية وتقدير ضربات القلب القصوى وفق الطرائق العلمية الصحيحة.
- ✓ يجريا تطبيقات للطلاب والطالبات تشمل:
  - تدريبات تنمية المرونة من الجلوس والوقوف، على عملية مرونة مفاصل الجسم والطرائق البسيطة لقياسها.
  - تدريبات لتنمية اللياقة العضلية مثل السحب على العقلة لأقصى عدد ممكن.
  - المشي الرياضي المنتظم لمدة ٥ دقائق، الهرولة الرياضية لمدة ٧ دقائق.
  - نط الحبل لأطول فترة ممكنة .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- الجري في المكان لمدة دقيقة كاملة.
- لعبة ترويحية تتسم بالنشاط الحركي المستمر، تمرينات لعضلات البطن.

✓ يوزعا نشرة تعريفية بالاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤ – ١٨) سنة.

✓ يشرحا بطريقة مبسطة دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي.

✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج المتعلمة والتأكيد على الأخطاء الشائعة-الملاحظة- عند تنفيذها.

✓ يصمِّما مواقف لتحقيق الأهداف المعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة الانفعالية والمعرفية وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بها.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية :

المرونة :	القوة العضلية :
اللياقة القلبية التنفسية :	القدرة العضلية وقياسها :
الرشاقة وقياسها :	كيفية تحسس نبض القلب :
أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني ١ :	كيفية تقدير ضربات القلب القصوى :
أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني ٢ :	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ١٤ – ١٨سنة :
أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني ٣ :	دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي :

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	**الناتج التعليمي**	الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني
الصف الدراسي	الأول المتوسط	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس**	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	حبال وثب (حبل لكل طالب)، وسيلة إيضاح تمثل الأجزاء المكونة لدماغ الإنسان مع التركيز على مركز تنظيم الحرارة (الهيبوثالامس).		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب أو الطالبة:

١. ممارسة مجموعة من تمارين الإحماء لتهيئة الجسم لتنفيذ المهارات الرياضية. — مهاري

٢. معرفة أهم الإصابات الحرارية المتوقعة أثناء ممارسة النشاط البدني. — معرفي

٣. تحمل المسؤولية أثناء ممارسة النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط لأنواع الإصابات الحرارية وكيفية تجنبها.
- تطبيق عملي لمهارات قياس حساب نبض القلب.
- استخدام صور توضيحية للدماغ والتركيز على مركز تنظيم الحرارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية.

أنشطة الطالب/ـة :

- يقوم الطلاب بتنفيذ المشي بخطوات متساوية قصيرة مع مرجحة اليدين.
- وضع اليدين خلف الرأس والمشي على الأمشاط.
- المشي مع رفع الذراعين جانبًا.
- الجري للأمام بخطوات منتظمة ومتساوية.
- الجري خلفًا بخطوات متساوية.
- النط باستخدام الحبل من المكان.
- النط باستخدام الحبل مع الجري.

نوع النشاط	التمرين	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
المشي	المشي إلى الأمام بخطوات قصيرة مع سرعة تحريك الذراعين.	المشي بخطوات قصيرة ومرجحة الذراعين بالتبادل.	بدون أداة	٤،٥ق
	(وقوف، تشبيك اليدين خلف الرأس) المشي أمامًا على الأمشاط.	استقامة الركبتين.		
	(وقوف) المشي أمامًا مع رفع الذراعين جانبًا ثم عاليًا.	التوافق ما بين حركة الذراعين والرجلين.		
الجري	الجري في المكان.	تبادل رفع الركبتين للأعلى.	دون أداة	٧ق
	الجري أمام بخطوات طويلة.	طول الخطوة.		
	الجري خلفًا.	استقامة الجذع أثناء التحرك إلى الخلف.		
الوثب بالحبل	الوثب في المكان مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.	توقيت مرور الحبل من تحت القدمين.	حبل لكل طالب	٣ق
	الجري في المكان مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.	تبادل ثني الركبتين أمامًا.		
	الجري أمامًا مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.	مراعاة أن تكون خطوات الجري قصيرة.		
لعبة ترويحية	يقف الطلاب في قاطرتين ويمسك كل طالب طرف الحبل باليد الداخلية مع زميله الذي بجانبه، وترقم القاطرتان بأرقام متسلسلة. الجري أمامًا وعند سماع الإشارة (صفارة واحدة) تقف الأرقام الفردية مع مد الحبل ورفعه إلى مستوى الحوض لتمر تحته الأرقام الزوجية وعند سماع (صافرتين) تقف الأرقام الزوجية مع مد الحبل ورفعه إلى مستوى الركبتين لتثب من عليه الأرقام الفردية.	قاطرتان × × × × × ×	حبل وثب لكلا الفريقين	٥ق

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ملاحظة الأداء:

- على المعلم التأكد من وجود مصدر للماء قريب من الطلاب.
- مراعاة الانتقال إلى مكان مظلل أو داخل صالة بعيدًا عن الشمس، وذلك في حالة ارتفاع درجة حرارة الجو الخارجية.
- توجيه الطلاب إلى كيفية اتباع السلوك المناسب تجاه الزميل أو المنافس في حال الإصابة بالضربة الحرارية.
- مراعاة الالتزام التام بالزمن المحدد للإجابة على الأسئلة المطروحة أثناء الدرس، بغرض تعويد الطلاب على برمجة تفكيرهم لاستخراج الإجابات في الزمن المطلوب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يطلب المعلم من الطلاب ملاحظة زملائهم والتأكد من حدوث التعرق وظهوره أثناء ممارسة النشاط البدني.
- يمكن تغيير الأدوات المستخدمة في النشاط الحركي المستمر مع مراعاة قدرات ومهارات الطلاب.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات، ثم يقوم المعلم بطرح الأسئلة ومناقشة إجابات الطلاب مع عرض الوسائل الإيضاحية المناسبة للإجابة الصحيحة.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- ممارسة الطالب لقياس نبضات القلب في المنزل قبل وبعد تنفيذ أي نشاط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
مستوى اللياقة البدنية للطالب				
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:

اذكر أهم الإصابات الحرارية المتوقعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

ج. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
تقدير تحمل المسؤولية أثناء ممارسة النشاط البدني				
المجموع				
المتوسط				



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

الوحدة التعليمية الثانية

كرة القدم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ كرة القدم

تاريخ كرة القدم:

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

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

الاتحاد السعودي لكرة القدم

نبذة عن الاتحاد:

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

عضويات الاتحاد:

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

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- 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.
- دوري الدرجة الأولى للسيدات.
- الدوري الممتاز للسيدات.
- الدوري السعودي الرديف.
- كأس الدرعية للسوبر السعودي.
- دوري روشن السعودي.
- كأس خادم الحرمين الشريفين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يؤديا رمية التماس.

٤. يطبقا امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

٥. يطبقا الخداع (المراوغة) في كرة القدم.

٦. يؤديا التصويب من الثبات.

٧. يعرفا مواد قانون كرة القدم التالية: رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢).

٨. يتعاملا مع الفوز والخسارة بإيجابية 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:

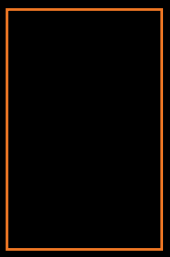
ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٣- أداء رمية التماس:

تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس، وتؤدى وفق الوصف الفني الاتي:

- القدمان على الأرض أو خلف خط التماس والكرة محمولة بكلتا اليدين، راحتا اليدين خلف الكرة.
- يثني الرامي جذعه إلى الخلف وتكون راحتا اليدين والإبهامان خلف النصف الخلفي للكرة وممسكة بها بشكل جيد.
- أرجحه الطالب جذعه ويديه معا الى الامام بحيث يطلق الكرة بالسرعة والاتجاه المرغوبين مع المحافظة على ثبات القدمين على الأرض.

٤- أداء امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

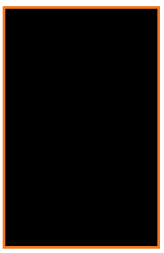


امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة.

وتؤدى وفق الوصف الآتي:

- رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة.
- سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة.
- مراعاة زمن عملية الامتصاص يحكم دقة الامتصاص وجودته.
- وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها الكرة.

٥- تطبيق الخداع (المراوغة) في كرة القدم:



تعتبر المراوغة من المهارات الاساسية في كرة القدم وتنقسم الى المراوغة بكرة وبدون كرة، وتهدف إلى التخلص من المنافس أو من ضغطه او خلق فراغ في الملعب للاعبين الاخرين (زملائه) أو خلق وضع مناسب للمؤدي لكي يلعب الكرة أو كسب الوقت، ونعني بالمراوغة قيام المؤدي بأداء حركتين متتاليتين وبسرعة، حيث تعتبر الحركة الاولى هي الحركة الخداعية الهدف منها خداع المنافس وجعله يعطي استجابة لهذه الحركة الخادعة لكي يقوم المؤدي بحركته الاصلية(الثانية)حيث يسهل عبور المنافس بسهولة، وللمراوغة او الخداع بدون كرة ثلاثة أقسام هي:

- تغيير اتجاه المؤدي فجأة.
- تغيير سرعة المؤدي فجأة.
- وقوف المؤدي اثناء الجري فجأة.
- ويستعمل المؤدي كل اجزاء جسمه اثناء الخداع او المراوغة بدون كرة، ومثال على المراوغة او الخداع بدون كرة ما يقوم به اللاعبين من تحركات أثناء تنفيذ الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة والركلات الركنية.

ويتم أداء الخداع في كرة القدم وفق الوصف الفني التالي:

- اختيار التوقيت المناسب للمراوغة.
- يجب أن تكون حركة المؤدي متزنة ما بين الأداء العضلي العصبي والتوافق الحركي.
- يجب على المؤدي وضع مركز ثقله منخفضاً بثني الركبتين قليلا مما يسهل له القيام بالحركة الثانية لعبور المنافس.
- توقع استجابة المنافس بعد أداء الحركة الاولى للقيام بالحركة الثانية لمراوغة المنافس.
- يجب ان يتصف المؤدي بسرعة الحركة وهي تختلف عن سرعة الجري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦- أداء التصويب من الثبات:



- أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة.
- المشط متجه إلى الاتجاه المرغوب إطلاق الكرة إليه. مع نظر اللاعب إلى الكرة.
- ثني الرجل الثابتة وأرجحة الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة.
- استمرار أرجحتها حتى مقابلة الكرة في النقطة المرغوبة.
- تستمر الرجل في الأرجحة بعد ركل الكرة لامتصاص باقي الطاقة المنتجة خلال عملية الركل، وذلك لتجنب حدوث أي إصابة.

٧- معرفة بعض مواد القانون في كرة القدم:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتُوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلّم في كل درس.

٨- التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب المنافسين بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى المنافس من خلال تذكيره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهن في الأنشطة البدنية التنافسية.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع مرئية لأداء النواتج المتعلّمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يقوما بتعزيز معرفة الطلاب للضوابط الشرعية الخاصة باللباس الرياضي.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظريا، ثم يطلعاهم على نماذج عملية للنواتج التعليمية.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج التعلم بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثا الطلاب والطالبات على ممارسة: رمية التماس، امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي، الخداع، والتصويب من الثبات، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للنواتج التعليمية مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب والطالبات تطبق فيها نواتج التعلم لهذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم للنواتج التعليمية بشكل صحيح، ومعرفتهم بمواد القانون التالية: رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمِّما مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الوجدانية 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.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعدها.

الروابط التعليمية :

رمية التماس:

امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

الخداع (المراوغة) في كرة القدم:

التصويب من الثبات:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	كرة القدم	**الناتج التعليمي**	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
الصف الدراسي	الأول المتوسط	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم المطبقة	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس المتبع**	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	ست كرات قدم، وعشرة أقماع، ورسوم توضيحية		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. امتصاص كرة القدم بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. التعرف على المواصفات الفنية الصحيحة لامتصاص كرة القدم بوجه القدم الأمامي. — معرفي

٣. تنمية روح التنافس للطالب وتحفيزه لتنمية مهاراته. — انفعالي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للناتج التعليمي بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب أو الطالبات.
- استخدام صور توضيحية لكيفية استقبال الكرة وتخفيض سرعتها إلى الصفر.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلّم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ة :

- يقوم الطالب الأول في كل صف بوضع الكرة على قدمه المرتفعة ومن ثم يقوم بمحاولة امتصاص الكرة، ثم يمررها للطالب المقابل الذي يؤدي نفس الأداء وهكذا، الترتيب السابق نفسه.
- يقوم الطالب الأول برمي الكرة إلى الزميل المقابل من مسافة (٣م) ثم يحاول امتصاص الكرة ومن ثم التقاطها ورميها للزميل المقابل وهكذا، الترتيب السابق نفسه.
- مع تباعد المسافة من (٣م إلى ٦م)، يطلب المعلم من الطلاب ملاحظة الزميل ومن ثم توضيح الخطأ خلال كل مراحل الأداء، الترتيب السابق نفسه.
- بعد الامتصاص، يمرر الطالب الكرة إلى الزميل المقابل له والذي بدوره يقوم بعملية التصويب على هدف محدد بالأقماع.
- يؤدي الطلاب لعبة ترويحية من خلال منافسة بين المجموعات.
- طالب من المجموعة (١) يرمي الكرة إلى طالب من المجموعة (٢) الذي يمتص الكرة، ومن ثم يصوبها تجاه المرمى المحدد لتسجيل هدف وهكذا.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تمرينات يكون فيها الطالب متحركًا ومن ثم يقوم بعملية الامتصاص.
- يحاول الطالب امتصاص الكرة مع وجود منافس.

النشاط الختامي:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٩ النشاط المنزلي

- تكليف الطالب أو الطالبة بعمل رسومات توضيحية لمراحل الأداء الصحيح لامتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة.				
سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة.				
مراعاة زمن عملية الامتصاص يحكم دقة الامتصاص وجودته.				
وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها 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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بالدرس.

أذكر مراحل الأداء الصحيح لامتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي؟

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.		



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

الوحدة التعليمية الثالثة

الكرة الطائرة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ الكرة الطائرة

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام ١٩٠٠م تعدّ هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، وفي معظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولند ا 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.
- الدوري الممتاز للكبار.
- الدوري الممتاز للشباب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر السرعة.

٣. يمررا الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف.

٤. يستقبلا الكرة بالساعدين من الجانب.

٥. يتعرفا على مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، اللاعب عند الشبكة: المادة (١١).

٦. يتعاملا مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر القوة العضلية:

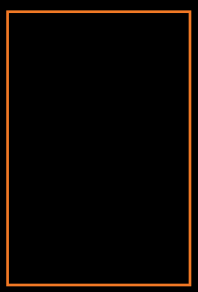
ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

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- أداء تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف:

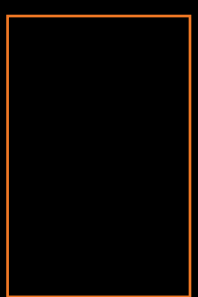
تؤدى التمريرة وفق الوصف الفني التالي:



- الوقوف فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا والركبتان مثنيتان قليلا وميل الجذع قليلا للأمام.
- الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلا واليدان متجاورتان امام الجبهة والاصابع مفرودة ومتباعدة بحيث يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث، مع تقعر راحتا اليدين لتناسبان استدارة الكره.
- لمس الكره بأطراف الأصابع وامام الجبهة تقريبا والابهامان في مستوى افقي تقريبا والاصابع متجهة للأعلى.
- تمرير الكره لأعلى بمد الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكره.
- أثناء التمرير للخلف:
  - نفس الوصف الفني السابق فيما عدا الخطوتين الأخيرتين تستبدل بالخطوات التالية:
  - عند ملامسة الكرة لأصابع اليد فرد جميع أجزاء الجسم المثنية مع فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمى الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس وتؤدى التمريرة والذراعان مفرودتان.

٤ - أداء استقبال الكرة بالساعدين من الجانب:

يؤدى استقبال الكرة وفق الوصف الفني التالي:



- الوقوف فتحا مسافة مناسبة مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج.
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكره وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥- معرفة بعض مواد القانون في الكرة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، اللاعب عند الشبكة: المادة (١١)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٦- التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب المنافسين بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى المنافس من خلال تذكيره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهن في الأنشطة البدنية التنافسية.

أساليب التعليم:

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

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظريًا، ثم يطلعوهم على نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يجريا تطبيقات للطلاب والطالبات لتعزيز النواتج التعليمية: الاستقبال بالساعدين، التمرير بالأصابع، والإرسال، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للنواتج التعليمية مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح، ومعرفتهم بمواد القانون التالية: الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، اللاعب عند الشبكة: المادة (١١).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمما مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي موقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة 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 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 :

التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف:



الاستقبال بالساعدين من الجانب:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	كرة طائرة	الناتج التعليمي	التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف
الصف الدراسي	الأول المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجة
الأدوات المستخدمة	وسائل إيضاح كالصور، أو السبورة، أو فيديو، أو CD تحوي نماذج لكيفية أداء الناتج التعليمي، والخطوات التعليمية، بالإضافة إلى بعض المعلومات الإثرائية للناتج التعليمي .		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمرر الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. التعرف على الكرة عند الشبكة: المادة (١٠)، من قانون الكرة الطائرة. — معرفي

٣. التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة. — انفعالي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم :

- عرض مخطط نموذجي لأداء التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للناتج التعليمي بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية تمرير الكرة للأعلى وللخلف وحركة القدمين أثناء التمرير.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ـة :

- انتشار حر للطلاب ومحاولة أداء التمريرة دون كرة، وذلك لأخذ الإحساس بالحركة أثناء التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف وحركات القدمين.
- اليدان والاصابع مفتوحة على الكره وضع اليدين عليها ليحس بالأماكن التي تتلامس فيها الكره مع يديه.
- اتخاذ وضع الاستعداد بعد شرحها وادائها كامله من قبل المعلم.
- مسك الكره ثم وضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين والاصابع كما كانت في اثناء امساكه بها.
- أداء التمرير بدون كره.
- مسك الكره امام واعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذ الأوضاع السابقة ثم القيام بحركة التمرير للأعلى ثم تأديتها الى هدف معين او زميل، ثم إلى الخلف.
- يقف طالبان متقابلان يرمي احدهما الكره للأخر وعند وصولها الى مستوى اعلى وامام الوجه يقول له (اثن) متى يتخذ الوضع الصحيح ثم (مد) اثناء التمرير وبذلك يتعود الطالب على التوقيت الصحيح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- زيادة المسافة بين الطالبين ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل او فوق الشبكة.
- تعطى تمرينات مساعده لأداء التمريرة.

ملاحظة الأداء:

- المبالغة في انثناء الركبتين، أو الارتكاز على إحدى القدمين، ودرجة ميل وانثناء الجسم.
- عدم استمرار حركة الذراعين والجسم في اتجاه خط سير الكرة.

تعزيز تعلم الناتج التعليمي

- يقف الطلاب في قاطرات أمام الحائط بحيث يقف الطالب الأول على خط يبعد (٧م).
- يُرسم خطان على الحائط أفقيان وموازيان للأرض يرتفع الأول عن الأرض (٢،٤٣م) و الآخر يبعد عنه مسافة (٢م).
- يؤدي الطالب الأول من كل قاطرة التمرير بالأصابع مرة للأعلى ومرة للخلف بين الخطين المرسومين على الحائط، ثم يجري ليلتقط الكرة ويقف خلف القاطرة، وهكذا يحدث مع باقي القاطرات.
- يؤدي التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف من خلف خط البداية وبين الخطين المرسومين على الحائط.
- يحصل الطالب الذي يؤدي التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف فوق الخط الأول وأسفل الخط الثاني على نفطتين.
- يحصل الطالب الذي يؤدي التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف فوق الخط الثاني على نقطة واحدة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- التدرج في صعوبة الأداء من خلال وضع علامات على الأرض أو أطواق في أماكن محددة بالملعب المقابل للتحكم في دقة التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف.
- ربط التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف بناتج تعليمي آخر مثل الاستقبال من الأسفل (بالساعدين) أو من الأعلى بالأصابع.
- تطبيق التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف على شكل مسابقات أو ألعاب تنافسية متنوعة ومبسطة مع التركيز على تطبيق الجوانب القانونية للعبة.

النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.

النشاط المنزلي

يعطي المعلّم أو المعلّمة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالتمرير بالأصابع للأعلى وللخلف مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف.
- حث الطلاب على تطبيق التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف وفق المراحل التي تعلموها عند المشاركة في نشاط تنافسي للكرة الطائرة في أي مناسبة سانحة لذلك.
- تشجيع الطلاب على أداء التمرير بالأصابع للأعلى وللخلف على الحائط في المنزل ومراجعة ذلك مع (CD) التعليمي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
- الوقوف فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.				
- مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا والركبتان مثنيتان قليلا وميل الجذع قليلا للأمام.				
- الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلا واليدان متجاورتان امام الجبهة والاصابع مفرودة ومتباعدة بحيث يكون الابهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث، مع تقعر راحتا اليدين لتناسبان استدارة الكره.				
- لمس الكره بأطراف الأصابع وامام الجبهة تقريبا والابهامان في مستوى افقي تقريبا والاصابع متجهة للأعلى.				
- تمرير الكره للأعلى وللخلف بمد الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكره. أثناء التمرير للخلف:				
نفس الوصف الفني السابق فيما عدا الخطوتين الأخيرتين تستبدل بالخطوات التالية:				
- عند ملامسة الكرة لأصابع اليد فرد جميع أجزاء الجسم المثنية مع فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمى الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس وتؤدى التمريرة والذراعان مفرودتان.				
المجموع				
المتوسط				

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة رقم (١٠) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالكرة عند الشبكة.

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة.		

الوحدة التعليمية الرابعة

كرة السلّة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ كرة السلة

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

تم إدراج كرة السلة في الألعاب الأولمبية الصيفية فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأوليمبية في برلين 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.

الاتحاد السعودي لكرة السلة

نبذة 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.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي قوة عضلات البطن.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر الرشاقة.

٣. يطبقا التمريرة المرتدة باليدين بطريقة صحيحة.

٤. يطبقا الرمية الحرة بطريقة صحيحة.

٥. معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، كيف تلعب الكرة المادة (١٥).

٦. يتعاملا مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي قوة عضلات البطن:

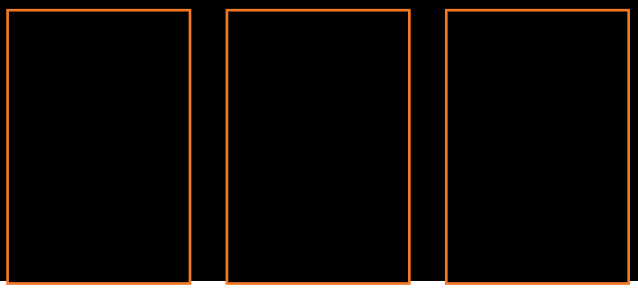
ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

٢- ممارسة نشاط بدني 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- أداء التمريرة المرتدة باليدين:

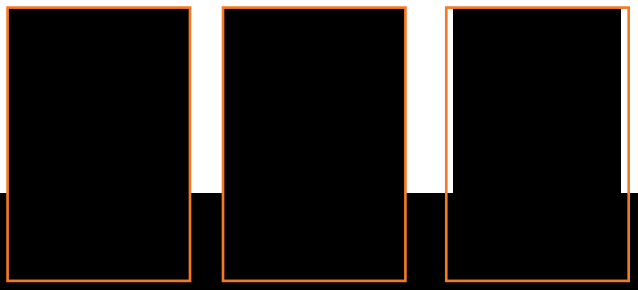
تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم، وتؤدى وفق الوصف الفني التالي:



- وقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- مسك الكرة بالكفين في وضع تكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين.
- الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر.
- مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممررة له الكرة.
- في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع.

٤- أداء الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة؛ لأنها تؤدى في المباراة دون إعاقة من المدافعين، وتؤدى وفق الوصف الآتي:



- من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبا.
- النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مثنيتان قليلًا.
- مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية باتجاه حلق السلة.

٥- معرفة بعض مواد قانون كرة السلة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: ساحة اللعب: السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، كيف تلعب الكرة المادة (١٥)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦ - التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب المنافسين بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى المنافس من خلال تذكيره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهن في الأنشطة البدنية التنافسية.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة، والاعتذار أثناء الخطأ عند ممارسة النشاط البدني.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظرية، ثم يعرضا نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية: التمريرة المرتدة باليدين، والرمية الحرة، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم للمواد القانونية التالية: السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، كيف تلعب الكرة المادة (١٥).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّما 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 الوجدانية 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 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 :

التمريرة المرتدة باليدين:

الرمية الحرة:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	كرة سلّة	**الناتج التعليمي**	الرمية الحرة
الصف الدراسي	الأول المتوسط	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس**	التدريبي
الأدوات المستخدمة	كرة سلة، وسائل إيضاح كالصور تمثل أجزاء الناتج التعليمي ومراحلها الفنية، فيديو أو (CD) يوضح الأداء النموذجي المثالي من أحد اللاعبين المتميزين وبعض الإرشادات الفنية.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الرمية الحرة بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على السيطرة على الكرة: المادة (١٤)، من قانون كرة السلة. — معرفي

٣. يتعاملا مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة السلة. — انفعالي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الرمية الحرة بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للرمية الحرة بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية حمل الكرة ودفعها ووضعية القدمين أثناء تنفيذ الرمية الحرة.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ـة :

- يقوم كل طالب بأخذ وضع الاستعداد للتصويب ويمر المعلم على الجميع لتصحيح الأخطاء.
- يقف الطلاب في صفين متواجهين، ويتسلم الطالب الكرة من زميله المواجه مع أخذ الاستعداد للتصويب.
- إعادة التمرين السابق مع التصويب تبعًا لإشارة المعلم في اتجاه الزميل المواجه، مع ضرورة التأكيد على طريقة الأداء الصحيحة للتصويبة، بحيث تسقط الكرة بين يدي الزميل.
- يقف الطلاب مواجهين للسلة وعلى مسافة مناسبة لا تزيد عن (٥م) ويقومون بالتصويب مع التركيز على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح، في شكل مسابقة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ملاحظة الأداء:

- يقف الطلاب في فريقين، ثم يبدأ الطالب الأول من كل فريق الرمي من وراء الخط المرسوم (على أي مسافة يحددها المعلم).
- الجري لمتابعة الكرة والرمي على السلة مرة ثانية من النقطة التي استلم فيها الكرة، واذا أصابت الرمية البعيدة الهدف تحتسب بنقطتين، والمتابعة بنقطة واحدة.
- بعد أن يرمي الطالب هاتين الرميتين يمرر الكرة إلى زميله الذي يبدأ بنفس العمل.
- الفريق الذي يحصل على (٢١ نقطة) قبل الآخر يعتبر فائزًا.
- يمكن للمعلم تغيير بعض جوانب هذه اللعبة كأن يضيف:
- للطالب الحق في أن يرمي على السلة (في المتابعة) أي عددا من المرات، وليس له الحق في تمريرها إلى زميله إلا بعد أن يصيب الهدف من الرمية البعيدة.
- لا يحتسب فائزا إلا الفريق الذي ينتهي بإصابة الهدف من بعيد، وهكذا.
- أن تكون القدم الأمامية خلف خط الرمية الحرة بمسافة (٥ سم) تقريبًا.
- تنطيط الكرة مرة أو مرتين قبل التصويب، لتعطي عضلاتك الارتخاء اللازم.
- خذ نفسا عميقا (للتهدئة)، مع تركيز العينين على أول نقطة من الحلقة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- زيادة المسافات التي يصوب منها الطلاب والطالبات.
- تنوع الزوايا التي يصوب منها الطلاب والطالبات.

النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.

النشاط المنزلي

- متابعة مباريات كرة السلة للتعرف على الأداء الصحيح وفهم أكثر لقوانين كرة السلة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبًا.				
النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مثنيتان قليلًا.				
مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية.				
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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالسيطرة على الكرة: المادة (١٤)، من قانون كرة السلة:

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة السلة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية الخامسة

كرة اليد

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ كرة اليد

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

الاتحاد السعودي لكرة اليد

نبذة عن الاتحاد:

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

عضويات الاتحاد:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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..

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر القدرة العضلية.

٣. أداء وقفة الاستعداد في الدفاع.

٤. يطبقا التصويب من مستوى الحوض.

٥. معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣).

٦. يتعاملا مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني.

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 التعلمية المستهدف تحقيقها.

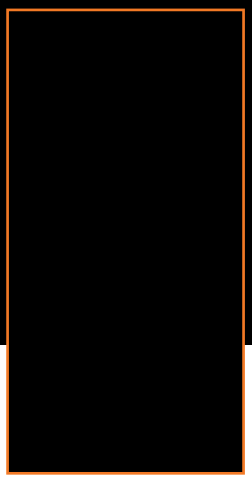
٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر القدرة العضلية:

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 وقفة الاستعداد في الدفاع

تؤدى وفق الوصف الفني التالي:

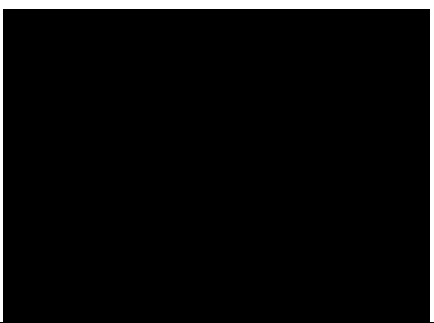
- وقوف اللاعب مع تباعد القدمان، مع تقديم قدم على بُعْد ثلاثين سم تقريباً.
- ثني الركبتين قليلاً مع استقامة الجذع وميله للأمام.
- ثني الذراعين قليلاً من مفصلي المرفقين، واليدين في مستوى الصدر.
- النظر موجَّه إلى المنافس.
- تحركات اللاعب مُطابِقة لتحركات المهاجم.



٤- أداء التصويب من مستوى الحوض:

تؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- استقبال المهاجم للكرة باليدين، التحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز).
- سرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب التي يدور فيها أعلى الجذع مع وجود انثناء خفيف جهة اليمين ومسك الكرة باليد الرامية.
- أرجحة الذراع خلفا، ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى).
- التصويب من مستوى الحوض مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يمنح التصويبة مزيدًا من عنصر المفاجأة، بالرغم من افتقارها لعنصر القوة.



٥- معرفة مواد قانون كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣). مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦- التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة:

يسمى المنافس الذي يُظهر روحًا رياضية سيئة بعد خسارة لعبة أو مسابقة "خاسرًا سيئًا"، كما أن الأشخاص الذين يُظهرون روحًا رياضية سيئة بعد الفوز يُسمون أيضًا "فائزون سيئون". ويتضمن سلوك الخاسر السيء لوم الآخرين على الخسارة وعدم تحمل مسؤولية الأفعال الشخصية التي ساهمت في حدوث الهزيمة والتفاعل مع الخسارة بطريقة غير لائقة وتبرير الهزيمة وسرد الظروف المعاكسة أو غيرها من المشكلات البسيطة التي أدت إلى الهزيمة. ويتصرف الفائز السيء بطريقة سطحية بعد فوزه، مثل الاعتداد بفوزه وإثارة أعصاب المنافسين بالفوز وتقليل درجة تقدير الذات لدى المنافس من خلال تذكيره دومًا بمدى "سوء" أدائه بالمقارنة بأدائه (حتى إذا نافس جيدًا). لذا فإن على معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهن في الأنشط البدنية التنافسية.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظريا، ثم يعرضا نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثّا الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية: وقفة الاستعداد في الدفاع، والتصويب من مستوى الحوض، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة (وقفة الاستعداد للدفاع وقوة وسرعة التصويب من مسافات مختلفة...)، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم في مواد القانون التالية: رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، الرمية الحرة: المادة (١٣).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّما 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أساليب التقويم :

تقييم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

الروابط التعليمية :

وقفة الاستعداد في الدفاع:



التصويب من مستوى الحوض:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	كرة يد	**الناتج التعليمي**	التصويب من مستوى الحوض
الصف الدراسي	الأول المتوسط	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم التعاوني	**أسلوب التدريس**	الممارسة (التدريبي)
الأدوات المستخدمة	كرات يد، أقماع أو كرات طبية، مقاعد سويدية إذا أمكن، وصور إيضاحية للنواحي الفنية والخطوات التعليمية.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا التصويب من مستوى الحوض في كرة اليد بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على رمية حارس المرمى: المادة (١٢)، من قانون كرة اليد. — معرفي

٣. يتعاملا مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة اليد. — انفعالي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء التصويب من مستوى الحوض مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للتصويبة من مستوى الحوض بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب والطالبات.
- استخدام صور توضيحية لكيفية استقبال الكرة ومراحل أداء التصويبة.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب ورفع الدافع المعنوي لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ـة :

- يتوزع الطلاب إلى مجموعات بعدد الكرات المتاحة، ومن ثم يتم تطبيق التصويبة كما يأتي:

التمرين الأول:

تعزيز التمرير. كل مجموعة مكونة من أربعة طلاب:

- يتبادل الطلاب الأربعة تمرير الكرة بإحدى الطرق التي سبق دراستها بالترتيب الموضح لمدة ثلاث دقائق من الثبات.

التمرين الثاني:

- التمرين السابق نفسه ولكن بعد التمريرة، يتحرك الطالب لأخذ مكان الزميل، ومن ثم يتحرك الزميل بعد تمرير(ج) الكرة إلى (د)، وهكذا لمدة ثلاث دقائق. كما يمكن استخدام هذا التمرين كإحماء للطلاب.

التمرين الثالث:

- التشكيل السابق نفسه من الثبات. يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يستقبلها، ومن ثم يصوبها بالطريقة الكرباجية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

إلى (ج)، و(ج) يمرر إلى (د) ويصوب (د) إلى (أ). ويمرر (أ) إلى (ب) ويصوب (ب)، إلى (ج)، ثم يطلب المعلم أن يعكس الأداء بحيث يكون المصوب هو الذي يمرر والعكس. يطلب المعلم من الطلاب في كل مجموعة ملاحظة زميلهم أثناء التصويب وإرشاده إلى الأخطاء.

التمرين الرابع:

- تقف كل مجموعة على شكل قطار، يتقدم الطالب رقم (١) إلى الأمام لمسافة أربعة أمتار ومن ثم يقوم بتمرير الكرة للطالب رقم (٢) في القطار الذي يتحرك بالكرة ومن ثم يصوب تجاه المرمى الافتراضي على الحائط. بعد ارتداد الكرة من الحائط، يعود الطالب إلى نهاية القطار، ومن ثم يمرر الطالب الذي صوب الكرة إلى زميله رقم (٣) وهكذا.

التمرين الخامس:

- التشكيل السابق نفسه، يقف طالبان أمام زميلهما الذي يستقبل الكرة من الزميل الآخر، ومن ثم يحاول التصويب إلى الجانب الأيمن من حائط الزميلين.

التمرين السادس:

- يؤدى بالتشكيل نفسه في الخامس ولكن من الجري. حيث يكون (١) و (٢) واقفين، وعند الإشارة ينطلق رقم (٢) ويستلم الكرة ويصوب من أمام حائط الزميلين.

التمرين السابع:

- ينظم المعلم مسابقة بين المجموعات، بحيث تحاول كل مجموعة أن تحقق أكبر عدد من الأهداف.
- يكون الحائط بدلا من الزميلين من المجموعة المجاورة، بحيث يحاول كل اثنين التصويب في الوقت الذي يمنعهما المنافسان من ذلك.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن أداء التمارين السابقة نفسها ولكن مع إضافة مربعات للمرمى، بحيث يصوب كل طالب إلى مربع محدد، ومن ثم تسجيل عدد من النقاط توازي حدود المربع.
- تكليف أحد الطلاب بأن يكون حارس مرمى.

النشاط الختامي:

- تمارين الاستطالة والاسترخاء.

النشاط المنزلي

- متابعة مباريات كرة اليد للتعرف على الأداء الصحيح وفهم أكثر لقوانين كرة اليد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
استقبال المهاجم للكرة باليدين، التحرك ناحية الذراع الرامية مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز).				
سرعة القيام بأداء الحركة التمهيدية للتصويب التي يدور فيها أعلى الجذع مع وجود انثناء خفيف جهة اليمين ومسك الكرة باليد الرامية.				
أرجحة الذراع خلفًا، ثم تحريكها للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى).				
التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يمنح التصويبة مزيدًا من عنصر المفاجأة، بالرغم من افتقارها لعنصر القوة.				
التصويب مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية ومد الذراع واليد الممسكة بالكرة في مستوى الركبة أو أقل. مما يسهم في إكساب التصويبة قوة أكبر.				
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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة برمية حارس المرمى: المادة (١٢)،من قانون كرة اليد:

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء المنافسة في كرة اليد.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية السادسة

التنس

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ التنس

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

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

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

الاتحاد السعودي للتنس

نبذة عن الاتحاد:

تأسس كجزء من الاتحاد السعودي لكرة الطاولة في عام ١٩٦٦م 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر السرعة.

٣. يؤديا المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.

٥. يؤديا الضربة الأمامية بوجه المضرب.

٦. يعرفا مواد قانون التنس التالية: ضربة الارسال: قاعدة (٧)، خطأ القدم: قاعدة (٨).

٧. تتعزز لديهما قيمة التنافس المحمود.

مواصفات نواتج التعلم:

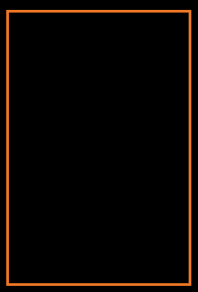
١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر القوة العضلية:

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 التعلّمية المستهدف تحقيقها.

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي 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 التعلّمية المستهدف تحقيقها.

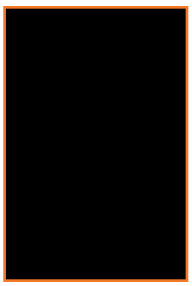
٣- المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة:



تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

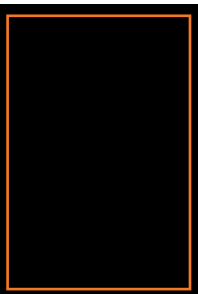
- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- لابد أن تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

٤- أداء وضع الاستعداد الصحيح:



- تخاذ وضع الوقوف فتحًا باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل لارتكاز أمامًا.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلًا إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- لنظر متجهٌ للأمام نحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس للأعلى.

٥- أداء الضربة الأمامية:



- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦- معرفة بعض مواد القانون لعبة التنس:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: ضربة الارسال: قاعدة (٧)، خطأ القدم: قاعدة (٨) ، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرحا نواتج الوحدة نظريًا ويطبقاها عمليًا بما يتناسب مع الطلاب أو الطالبات.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج التعليمية بشكل واضح.
- ✓ يحثا الطلاب أو الطالبات على أداء النواتج التالية:
  - o الإمساك بالمضرب ووقفة الاستعداد (يمكن استخدام مضارب بديلة) ومراعاة الخطوات التعليمية والتدرج بها.
  - o تطبيق الضربة الأمامية بوجه المضرب باتجاه الحائط أو الزملاء.
  - o إجراء منافسة مصغرة تطبق فيها نواتج الوحدة والالتزام بقوانين اللعبة الضرورية عمليًا.
  - o تكليف بعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات.
  - o القيام بتوضيح مواد القانون التالية: ضربة الارسال: قاعدة (٧)، خطأ القدم: قاعدة (٨).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة- الملاحظة - عند تنفيذها.
- ✓ يصمّما 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.

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

الروابط التعليمية:

مسكة المضرب الشرقية:

وقفة الاستعداد:

الضربة الأمامية بوجه المضرب:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	تنس	**الناتج التعليمي**	الضربة الأمامية بوجه المضرب
الصف الدراسي	الأول المتوسط	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	**أسلوب التدريس**	الممارسة
الأدوات المستخدمة	علامات ملونة، وخطوط مستقيمة ملونة، وكرات بلاستيكية صغيرة الحجم، ومضارب بلاستيكية، و(٤بطاقات مهام) ذات مقاس (٥٠ سم × ٧٠سم) يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية للنواتج التعليمية، وأجهزة عرض (فيديو ، تلفزيون).		

نواتج التعلم:

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

١. بوجه المضرب الضربة الأمامية بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. التعرف على ضربة الارسال: قاعدة (٧)، من القانون. — معرفي

٣. تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للتنس. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للناتج التعليمي بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية حمل الكرة ووضع الجسم أثناء عملية الرمي، ووضع الرجلين لحظة الرمي.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ـة :

- يقوم الطلاب ببعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارات المشي والجري، والجري الجانبي، ومسك العصا وتحريكها في اتجاهات مختلفة، قبل البدء بتعليم خبرتي مسك المضرب، ووقفة الاستعداد في التنس الأرضي.
- اتخاذ وضع الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وثني خفيف في مفصلي الركبتين، مع تقدم رجل الارتكاز أمامًا.
- قبض نهاية ساق المضرب (العنق) براحة اليد بمساعدة الأصبعين الخنصر والبنصر، والأصابع الأخرى للتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة.
- تحريك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.
- وضع المضرب عموديًا على الأرض بصفة مستمرة.
- عدم القبض على المضرب بقوة أو توتر.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراعه على اليد الحرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ملاحظة الأداء:

- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرِّجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الناتج التعليمي من الجري الجانبي، ثم التوقف المفاجئ بوضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب
- أداء الناتج التعليمي من الجري للأمام ثم التوقف المفاجئ والدوران لأداء وضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- ممارسة مسك المضرب بالطريقة الصحيحة.
- ممارسة الوقوف بالطريقة الصحيحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.				
تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.				
أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.				
تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرِّجل الحرة.				
استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.				
يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.				
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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة ضربة الارسال: قاعدة (٧)، من القانون:

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للتنس.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية السابعة

كرة الطاولة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ كرة الطاولة

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

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

الاتحاد السعودي لكرة الطاولة

نبذة عن الاتحاد:

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

عضويات الاتحاد:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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..

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي قوة عضلات البطن.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر الرشاقة.

٣. يؤديا مسكة (المصافحة) بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.

٥. يؤديا الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بطريقة صحيحة.

٦. يعرفا مواد قانون كرة الطاولة التالية: الإعادة: المادة (٢/ ٩)، النقطة: المادة (٢/ ١٠).

٧. يقدرا قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.

مواصفات نواتج التعلم:

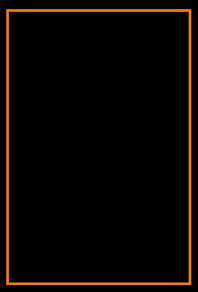
١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي قوة عضلات البطن:

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

٢- ممارسة نشاط بدنيً يُنمّي عنصر الرشاقة:

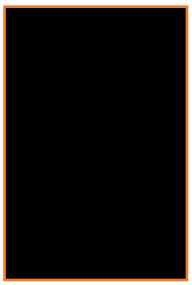
ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلّمية المستهدف تحقيقها.

٣- مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة):



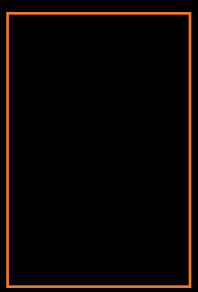
- القبض على يد المضرب بحرية كما في وضع المصافحة.
- يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح الأمامي.
- تلف ثلاثة الأصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتتجه أطرافها إلى رسغ اليد من الداخل.
- يكون المضرب امتدادًا طبيعيًا للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب.

٤- وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة:



- يلعب وضع الاستعداد دورًا هامًا في لعبة تنس الطاولة، ويؤدى وفق الوصف الآتي:
- من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، وتشير أمشاط القدمين للأمام والخارج.
- ثني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط، وينحني الجذع للأسفل قليلا.
- ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب بزاوية قائمة، والساعد موازٍ للأرض، ويشير المضرب بشكل عمودي تقريبا إلى منتصف الطاولة.
- تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب وذلك لحفظ التوازن، ويكون النظر دائما مع حركة الكرة.
- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة يستطيع الطالب أن يلمس حافتها بمضربه.

٥- الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره:



- الوقوف خلف الطاولة بمسافة (٥٠-٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلًا.
- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عموديًا مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفًا ثم أمامًا لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع قليلاً بعد ضربة الارسال.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٦- معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة :

يشرح المعلم او المعلمة مواد القانون التالية: الإعادة: المادة (٢/ ٩)، النقطة: المادة (٢/ ١٠). مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود :

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظرًا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يسعيا لتعزز إدراك الطلاب والطالبات بأهمية النشاط البدني للفرد.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة نظريًا، ثم يعرضا نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثًا الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التالية: مسكة المصافحة، ووقفة الاستعداد، والإرسال القاطع بوجه المضرب، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريا منافساتٍ مصغرة تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أداء هذه النواتج بشكل صحيح، ومعرفة مواد القانون التالية: الإعادة: المادة (٢/ ٩)، النقطة: المادة (٢/ ١٠).
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمِّما 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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:

مسكة المضرب (مسكة الإبهام):

وقفة الاستعداد:

الإرسال الأمامي:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	كرة طاولة	الناتج التعليمي	الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره
الصف الدراسي	الأول المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم التعاوني	أسلوب التدريس	الممارسة
الأدوات المستخدمة	طاولات كرة طاولة، كرات طاولة، مضارب كرة طاولة، رسوم توضيحية، فيديو تعليمي.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على الإعادة: المادة (٢/ ٩)، من قانون كرة الطاولة. — معرفي

٣. يقدرا قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة. — انفعالي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بالطريقة الصحيحة مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للإرسال بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ـة :

- قيام الطلاب بالإحماء الجيد للطرف العلوي وخاصة الرسغين. استخدام الحذاء الرياضي المناسب لكرة الطاولة.
- البدء بنشاط الإحماء العام لمدة "٣ق" من خلال الأنشطة البدنية التالية:
  - يقسم الطلاب إلى مجموعتين، يعطى كل مجموعة كرتين إسفنجيتين، عند الإشارة يبدأ أفراد كل مجموعة بتمرير الكرتين فيما بينهم ويحاول أفراد المجموعة الأخرى قطعها، المجموعة التي تنهي عشر تمريرات تحسب لها نقطة، يجب ألا تخرج أي كرة خارج حدود الملعب، يمكن أن يستحوذ أحد الفريقين على الأربع كرات.
  - يقدم المعلم تمارين لإطالة وتهيئة العضلات والمفاصل لأداء الأنشطة القادمة.
  - تنفيذ تمرينات الإعداد البدني العام والخاص بهدف إكساب الطلاب بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالناتج التعليمي.
  - ممارسة الطريقة الصحيحة لمسك المضرب واتقانها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- ممارسة وقفة الاستعداد وفق النقاط الفنية لأدائها.
- تكرار تنفيذ الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بدون كرة والعودة إلى وضع الاستعداد.
- تنفيذ الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره بالكرة وتكرار الأداء حتى يتحسن الأداء.

ملاحظة الأداء:

- وضع الاستعداد وفق الوصف الصحيح.
- مسك المضرب باليد المؤدية فوق سطح الطاولة وخارجها.
- الكرة على راحة اليد الحرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عموديًا مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفًا ثم أمامًا لأداء ضربة الإرسال.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- مسابقة تكرار عدد مرات تنفيذ الإرسال خلال (١ د).

النشاط الختامي:

- تمرينات الاستطالة والاسترخاء.

النشاط المنزلي

- متابعة مباريات كرة الطاولة لملاحظة الأداء الصحيح، وفهم قوانين اللعبة.
- ممارسة الوقوف والاستعداد الصحيح في المنزل.
- ممارسة الأداء الصحيح لحركة الجسم أثناء تنفيذ الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره في المنزل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
الوقوف خلف الطاولة بمسافة (٥٠-٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلًا.				
مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.				
وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.				
رمي الكرة عموديًا مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفًا ثم أمامًا لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع قليلاً بعد ضربة 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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة: المادة (٢/ ٩) الخاصة بالإعادة، من قانون كرة الطاولة

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية الثامنة

الريشة الطائرة

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ الريشة الطائرة

ظهرت رياضة الريشة الطائرة للمرة الأولى في أولمبياد ميونخ عام ١٩٧٢م لكنها كانت رياضة استعراضية (لا تمنح فيها الميداليات)، لكن بعد عقدين من الزمن وتحديداً في أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢م اعتمدت منافسات الريشة الطائرة بشكلٍ 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

نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد عام ٢٠١٤، وهو منظومة رياضية ممكنة ذات شخصية اعتبارية ترعاه الدولة وتساعده على تحقيق أهدافه كما أنه الجهة الرسمية التي ترعى رياضة الريشة في المملكة العربية السعودية والتي تمثل المملكة محليا وخليجيا وعربيا واقليميا 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.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر المرونة.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يطبقا مسكة المضرب (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة.

٤. يؤديا وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة.

٥. يطبقا الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.

٦. يعرفا مواد قانون الريشة الطائرة التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢).

٧. يقدرا قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة للريشة الطائرة.

مواصفات نواتج التعلم:

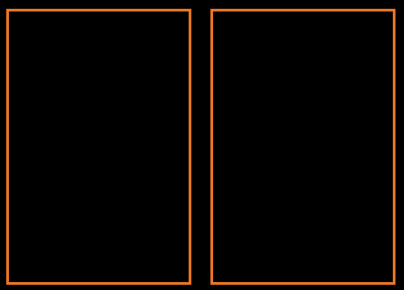
١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر المرونة:

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 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- مسكة المضرب (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة:



المسكة الأمامية: وتؤدى وفق الوصف الآتي:

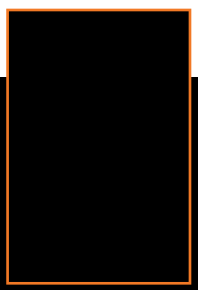
- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عموديًا على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُّ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

المسكة الخلفية: وتؤدى وفق الوصف الآتي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عموديًا على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لفُّ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- لفُّ المضرب في حركة دائرية عبر المحور الطولي للمضرب ليصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة اليد.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

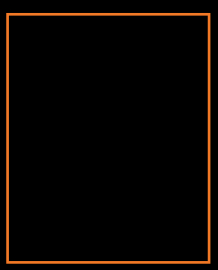
٤- أداء وقفة الاستعداد:

مواصفات الأداء الصحيح:



- اتخاذ وضع الوقوف فتحًا وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلا إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب.

٥- أداء الإرسال الأمامي:



مواصفات الأداء الصحيح:

- الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط المنتصف، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج، ورأس المضرب متجهٌ للخارج والخلف.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا.
- أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.
- استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

٦- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب او المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظرًا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظريًا ثم يعرضا نماذج عملية لها.
- يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- يشجعا الطلاب، والطالبات على ممارسة النواتج التالية: مسكة المضرب (مسكة الإبهام)، وقفة الاستعداد والإرسال الأمامي، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح، ومعرفتهم بمواد القانون التالية: اللعب الزوجي: المادة (١١)، أخطاء منطقة الارسال: المادة (١٢).
- يعطيا 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 المتعلقة بالجوانب الوجدانية والمعرفية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- ✓ واختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة (بالصحة، والأداء).
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

مسكة المضرب (مسكة الإبهام):

وقفة الاستعداد:

الإرسال الأمامي:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	الريشة الطائرة	الناتج التعليمي	الإرسال الأمامي
الصف الدراسي	الأول المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعاوني	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجّه
الأدوات المستخدمة	مضارب للريشة الطائرة، كرات للريشة الطائرة، فيديو أو صور توضيحية لكيفية أداء الناتج التعليمي وخطواتها التعليمية.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على المادة (١١) من قانون الريشة الطائرة (اللعب الزوجي). — معرفي

٣. يقدرا قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الريشة. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي للطريقة الصحيحة لأداء الإرسال الأمامي مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للإرسال الأمامي بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية أداء الإرسال الأمامي وخطواته التعليمية.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي وتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب /ـة :

الإحماء المرتبط والتمرينات التمهيدية :

- يقوم الطلاب بالإحماء بأدوات الريشة الطائرة وربطها بالخطوات التعليمية للأرسال الأمامي، مثل الجري للأمام والخلف على خطوط الملعب الداخلية، والخارجية.
- يقوم كل طالب بتنطيط الكرة على المضرب مع المشي والتحرك مع زيادة ارتفاع الكرة تدريجيا في كل مرة.
- يقوم كل طالب مع زميله بتبادل تمرير الكرة من الأمام ومن الأسفل (مراجعة للنواتج التعليمية السابقة)، أو أداء الإرسال من الأسفل، والإرسال الأمامي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

نشاطات التعليم:

- أداء الإرسال الأمامي منفردًا دون كرة لأخذ الإحساس الصحيح بمرجحة الذراع الضاربة.
- أداء الأرسال الأمامي وذلك بضرب الكرة لمنتصف ملعبه.
- يتبادل كل طالب أداء الإرسال الأمامي مع زميله من منتصف ملعبه ثم من نهاية ملعبه.
- أداء الإرسال الأمامي للملعب الآخر دون شبكة.
- أداء الإرسال الأمامي للملعب الآخر مع التبادل مع الزميل الآخر.
- توجيه الإرسال إلى مناطق محدودة من الملعب أو إلى علامات محددة على الأرض.

ملاحظة الأداء:

- الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضًا، عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
- مرجحة الذراع للأمام بمداها الكامل بعد ضرب الريشة.
- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الإرسال من مواضع مختلفة من منطقة الإرسال.
- أداء الإرسال لإسقاط الريشة في مواقع محددة بأطواق.
- أداء الإرسال مع ربطه بالاستقبال.
- وضع الإرسال على شكل منافسة بين فريقين مع مراعاة القواعد التي تحكم اللعبة.
- ابتكار تدريبات أخرى متنوعة للأرسال الأمامي من قبل الطالب.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- ممارسة الارسال الأمامي بطريقة صحيحة وبمسافات مختلفة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
الوقوف في منطقة الإرسال بجوار خط المنتصف، وكتف الذراع الضاربة للخلف، ومسك المضرب برسغ مثني للخارج، ورأس المضرب متجهٌ للخارج والخلف.				
مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا.				
أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة.				
استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرِّجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.				
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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة (١١) اللعب الزوجي من قانون الريشة الطائرة.

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
تقدير قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الريشة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية التاسعة

ألعاب القوى

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ ألعاب القوى

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

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

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 تجارياً إلا في بداية الثمانينات، حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية. وتعتبر الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دوليا، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦م، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١م فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨١م منذ سنة ١٩٨٢م، كل أحداث ألعاب القوى تنظم تحت إشراف الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وشمل مسؤوليته توحيد القواعد واللوائح الخاصة بالرياضة، والاعتراف بالأرقام القياسية العالمية وادارتها، وتنظيم وفرض العقوبات في مسابقات ألعاب القوى، بما في ذلك بطولة العالم لألعاب القوى.

الاتحاد السعودي لألعاب القوى

نبذة عن الاتحاد:

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

عضويات الاتحاد:

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

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- 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.
- بطولة المملكة لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة لفئة الشباب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُسهم في تطوير عنصر السرعة.

٣. يتمكنا من القيام بتسليم واستلام العصا في سباقات التتابع.

٤. يرميا الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة.

٥. يعرفا قاعدة (٢١٨) لمسابقة التتابع.

٦. يعرفا قاعدة (١٨٨) لمسابقة دفع الجلة (الكرة الحديدية).

٧. يقدرا قيمة تحمل المسؤولية أثناء المشركة في مسابقة التتابع.

٨. تتعز لديهما سمة الشجاعة أثناء المشاركة في مسابقة لدفع الجلة.

مواصفات نواتج التعلم:

١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر السرعة:

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

٣- التسليم والاستلام للعصا في سباقات التتابع:

من أشهر مسابقات التتابع سباق (٤×١٠٠متر)، وفيه يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق و التسليم الأول والثاني منطقة التسليم والتسلم (٣٠م). أما سباق (٤×٤٠٠ متر)، فيلتزم اللاعب الأول من كل فريق بحارته، أما اللاعب الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركًا حارته بعد جري المنحنى الأول، وتؤدى وفق الوصف الآتي:

- يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.
- يلتفت إلى زميله المسلِّم عند مد يده ليتسلم العصا.
- أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.
- ومن انواع سباق التتابع السباقات التالية: تتابع متنوع ١٠٠م- ٢٠٠م- ٣٠٠م ٤٠٠م تتابع مختلط زوجي ولدين وبنتين

٤- أداء دفع الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة:

لكي يقوم الشخص بدفع الجلة لمسافة بعيدة جدًا يجب أن يقوم باتباع الخطوات الآتية:

- حمل، وإمساك كرة الجلة ويكون بثلاثة طرائق، ويختار المناسب له.
- وضع الكرة تحت الفك الأيمن، وفوق الترقوة إذا كان الشخص يمسك الكرة باليد اليمنى.
- القيام بالاستعداد لرمي الجلة، ويكون اللاعب فيها واقفًا في حدود الدائرة، وظهره باتجاه الرمي، ومقدمة مشط القدم اليمنى للاعب على يمين الخط، مع رفع القدم قليلًا عن الأرض، والقدم اليسرى مرتكزة على الأرض ناحية يسار الخط، والجسم كله على القدم اليمنى، وغير متصلب.
- التنفس طبيعي ثم أخذ نفس عميق، وحبس الهواء، وتثبيت القفص الصدري.
- التحفز عن طريق ميل الجسم للأمام، والجزء العلوي للجسم خارج الدائرة، وخط الكتفين يكون موازيًا لسطح الأرض، مع ثني الركبة اليمنى، وسحب القدم اليسرى وهي مثنية للأمام، ويستعد للزحلقة بأن يحني الجذع على الفخذ الأيمن.
- يمد اللاعب القدم اليمنى للأعلى، والخلف بكعب القدم ليكون المشط مرتفعًا عن الأرض، ويقوم بأرجحه القدم اليسرى عن طريق مدها للخلف، وللأسفل بقوة ويمد المشط للأسفل، وبعدها يندفع نحو اتجاه الرمي.
- آخر خطوة هي القيام بالدفع، وهي أن تستمر حركة جسم اللاعب بفرده كاملًا بقوة الدفع من الزحف، وبعدها بالتدريج يقوم بلف جذعه لكي يواجه اتجاه الرمي حتى يكون وزن الجسم موزعًا على القدمين مع الثني القليل للقدمين. دوران الجسم بشكل مستمر لكي يواجه اتجاه الرمي بشكل كامل، وبعدها يقوم بدفع الكرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

٥- معرفة مواد القانون لمسابقة التتابع:

يشرح المعلم أو المعلمة القانون المتبع في سباقات التتابع وفق ما ورد في القاعدة (٢١٨) مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على القاعدة إن وجدت، ، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٦- معرفة مواد القانون لمسابقة دفع الجلة (الكرة الحديدية):

شرح المعلم أو المعلمة القانون المتبع في مسابقة دفع الجلة وفق ما ورد في القاعدة (١٨٨) مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على القاعدة إن وجدت، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٧- تقدير قيمة تحمل المسؤولية:

عندما يكون الشخص مسؤولاً عن نفسه، يكون مدركًا بأن ما يحصل في حياته هو نتيجة قراراته، وبالتالي سيصبح أكثر حذرًا وحرصًا عند اتّخاذه أيّ قرار، وسيكون حريصًا على أن تتوافق الأمور التي يفعلها في حياته مع الأهداف التي يطمح لتحقيقها، وسيسعى إلى تلافي الأمور السلبية التي قد تؤدي للفشل أو إلى التراجع عن النجاح والوصول للأهداف، وعلى معلمي ومعلمات التربية البدنية تصميم أنشطة تتيح لطلابهم وطالبتهن تحمل المسؤولية والتدرب عليها.

٨- تعزيز سمة الشجاعة:

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

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن المعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشركا الطلاب والطالبات في منافسات تعمق مفاهيم: مسؤولية الطالب والطالبة تجاه زملائهما والتعاون معهم ومسؤولية الإشراف على بعض المنافسات.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظريًا، ثم يعرضا نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق مسابقة التتابع، مع التأكيد على الشروط الفنية لطريقة التسليم والاستلام.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق مسابقة دفع الجله (الكرة الحديدية) بالتدرج، مع التأكيد على المراحل الفنية لها.
- ✓ يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب والطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح.
- ✓ يزودا الطلاب والطالبات بنشرة تحوي قانون تسليم واستلام عصا التتابع، والمراحل الفنية لدفع الجلة، وبعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بها.
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يصمّما 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.

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 اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ 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 :

الاستلام والتسليم في سباقات التتابع:

رمي الكرة الحديدية (الجلة):

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	ألعاب القوى	الناتج التعليمي	تسليم واستلام العصا في سباق التتابع
الصف الدراسي	الأول المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	عصا تتابع، أقماع، وسائل إيضاح عبارة عن (صور توضيحية أو فيديو أو CD) تمثل كيفية مسك العصا وطرائق ومناطق التسليم والتسلم.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا تسليم واستلام العصا في سباق التتابع بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يتعرفا على قاعدة (٢١٨) مسابقة التتابع. — معرفي

٣. يتحملا المسؤولية أثناء أداء تسليم واستلام العصا في سباق التتابع. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة تسليم واستلام العصا في سباق التتابع مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي لتسليم واستلام العصا في سباق التتابع بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لكيفية تسليم واستلام العصاء بالأداء الأمثل.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب/ـة :

الإحماء المرتبط والتمرينات التمهيدية :

- يقوم الطلاب بتنفيذ تمارين الإحماء والإعداد البدني العام والخاص قبل تنفيذ تسليم واستلام العصا في سباق التتابع.

الخطوات التعليمية المتدرجة :

الطريقة البصرية يراعى فيها ما يأتي:

- تتحرك مجموعة من الطلاب بطريقة عشوائية في حدود مساحة (٤٠×٤٠ م) على أن تخصص عصا لكل طالبين.
- تتم عملية تبادل العصا بين كل زوج من الطلاب من الأمام، والجانب، والخلف.
- تتم عملية تبادل العصا بالطريقة البصرية من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى.
- تنقل العصا فورًا بعد استلامها من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى. بتبادل العصا بالطريقة البصرية من الاقتراب القصير:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

- يتم العمل مع الزميل حيث يقوم الطالب القادم (المسلم بالجري مسافة (٣٠م) ممسكا بالعصا باليد اليمنى.
- يقوم الطالب (المستلم) بمد يده اليسرى والكف للأعلى لاستلام العصا، مع نقلها مباشرة إلى يده اليمنى.
- يقوم الطالب المستلم بالعدو لمسافة (٣٠م) حاملا العصا وهكذا... (كل فريق « ٤ » طلاب).

ملاحظة الأداء:

- التأكيد على أهمية اتخاذ الأوضاع الصحيحة للذراعين، والرجلين، والجذع أثناء الجري.
- التنبيه على الطالب بمد اليد كاملة أثناء مرحلة الاستلام.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تطبيق التتابع في مجموعات على شكل دائرة أو مربع أو حسب المساحات المتاحة في المدرسة.
- تبديل أو تغيير ترتيب الطلاب داخل الفريق الواحد.
- التدرج في السرعة وتطبيق ذلك على شكل منافسات.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- تكليف الطالب أو الطالبة بكتابة ملخص يوضح النقاط الفنية لتسليم واستلام العصا في مسابقة التتابع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.				
يلتفت إلى زميله المسلِّم عند مد يده ليتسلم العصا.				
أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.				
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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالقاعدة (٢١٨) سباقات التتابع:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- في سباق (٤×١٠٠متر تتابع) يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق. ( )
- في سباق (٤×٤٠٠ متر تتابع)، يلتزم اللاعب الأول فقط من كل فريق بحارته. ( )

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
تحمل المسؤولية أثناء تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية العاشرة

الجمباز الفني

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ الجمباز الفني

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

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

الاتحاد السعودي للجمباز

نبذة عن الاتحاد:

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

عضويات الاتحاد:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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).



وزارة التعليم

Ministry of Education

2026 - 1448

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاطًا بدنيًا يُنمي عنصر الرشاقة.

٣. يطبقا الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري.

٤. يطبقا الدحرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين.

٥. يطبقا القفز فتحًا على طاولة القفز بالطول.

٦. يعرفا بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بنواتج الوحدة.

٧. يقدرا سمة الشجاعة أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٨. يقدرا قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة في القفز على طاولة القفز.

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 عنصر القوة العضلية، 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 الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري:

تؤدى وفق الوصف الآتي:

- من الجري ثلاث خطوات القفز لأعلى ودفع الارض بكلا القدمين للطيران والارتقاء الى الاعلى والامام
- المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين متوازيتين وممتدين للأمام بمحاذاة الرأس.
- عند الهبوط يتم استقبال الارض باليدين والاستناد اللحظي على اليدين لامتصاص كمية الحركة.
- انحناء الرأس للداخل (لتجنب الاستناد على الرأس) وملامسة اعلى الكتفين للأرض ويكون الصدر للداخل للوصول الى مرحلة التكور.
- المحافظة على وضعيه التكور وضم الركبتين باليدين الى الصدر لزيادة سرعة الدوران لاستكمال الحركة للوصول الى وضع الارتكاز على القدمين.
- مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول الى وضع الوقوف الثابت على القدمين.

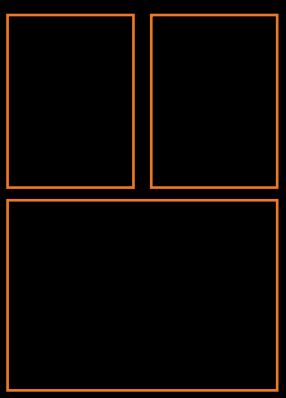
٤- أداء الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين:



تؤدى وفق الوصف الآتي:

- وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.
- رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.
- مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.
- المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.
- دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.
- أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.

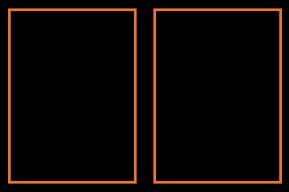
٥- أداء القفز فتحًا على طاولة القفز بالطول:



تؤدى وفق الوصف الآتي:

- الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتقاء.
- الارتقاء واندفاع الجسم طائرًا في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عاليًا.
- الارتكاز على الثلث الأخير من طاولة القفز بزاوية لا تقل عن ٤٥ درجة قرب المستوى الأفقي.
- عند وصول الكتفين قرب المستوى العمودي فتح القدمين مع ثني مفصلي الفخذين

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448



ودفع طاولة القفز بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحًا قرب الذراعين مع رفع الذراعين مائلًا عاليًا.

- عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتا مفصلي الفخذين للأعلى.
- تمد جميع زوايا الجسم استعدادًا للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف.

٦- المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة:

تؤدى وفق الوصف الآتي:

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

٧- تعزيز سمة الشجاعة:

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

٨- تقدير قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة:

ينبغي على المخطئ أن يسارع في الاعتذار؛ لأن البطء فيه يزيد الهوة بينهما ويغلف القلوب بحجاب يزداد سمكه مع الوقت، كما ينبغي على المعتذر أن يجعل اعتذاره - ما أمكنه - بمثل ما كانت إساءته، ومن زيادة حسن الخلق وسعة الكرم أن يكون الخطأ سرا والاعتذار علنا فهذا دليل على صدر رحب ونفس عالية.

وينبغي على المُعتذر إليه أن يقبل الاعتذار العملي ولا يشترط اللفظي، فكثير من الناس من لا يمتلك القدرة على التلفظ بالاعتذار ولكنه يأتي بأفعال ليس لها إلا معنى الاعتذار الضمني، فينبغي قبول ذلك منه ومعاونته على نفسه، وعلى معلم ومعلمة التربية البدنية مراعاة ذلك أثناء مشاركة طلابهم وطالباتهن في المنافسة.

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:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء النواتج المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- يشجعا الطلاب والطالبات ويبثا فيهم الحماسة من خلال بيان قدرتهم على الأداء الجيد.
- يشرحا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظريا، ثم يعرضا نماذج عملية لها.
- يستخدما وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق النواتج التالية: الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري، والدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين، والقفز فتحًا على طاولة القفز بالطول، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- يجريا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح.
- يوزعا نشرة توضح للطلاب والطالبات عن المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بنواتج الوحدة.
- يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يصمّما 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.

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 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:

الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري:



الدحرجة الخلفية للمرور لوضع الوقوف على اليدين:



القفز فتحا من على طاولة القفز بالطول:



المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز:



وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

الوحدة التعليمية	الجمباز	**الناتج التعليمي**	الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري
الصف الدراسي	الأول المتوسط	**عدد الحصص**	١
استراتيجية التعليم	التعلم التعاوني	**أسلوب التعليم المتبع**	ممارسة
الأدوات المستخدمة	سلم قفز، ومراتب خاصة برياضة الجمباز، وفرش حماية.		

نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤديا الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. يدركا وضع تكور الجسم وعلاقته بالمحور العرضي للجسم أثناء أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري. — معرفي

٣. يستعدا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلم:

- عرض مخطط نموذجي لطريقة أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري مع توضيح الجوانب الفنية للحركة.
- تطبيق عملي للدحرجة الأمامية الطائرة من الجري بأداء نموذجي صحيح من المعلم أو أحد الطلاب.
- استخدام صور توضيحية لخطوات تنفيذ الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري وكيفية الاستناد بالذراعين للوصول إلى الوضع النهائي.

أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.
- خلق روح المنافسة بين الطلاب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.
- ابتكار مواقف لجذب انتباه الطلاب واستثارة تفاعلهم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة الطالب والطالبة :

الإحماء المرتبط والتمرينات التمهيدية :

- (وقوف) ثني الركبتين كاملًا للوصول إلى وضع التكور مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (رقود على الظهر. انثناء الركبتين) رفع الجذع للأعلى للوصول إلى وضع جلوس التكور، مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (جلوس طويل) ثني الركبتين على الصدر للوصول إلى وضع جلوس التكور، مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس للأسفل.
- (جلوس على أربع) الدفع بالقدمين لمحاولة التحميل على الذراعين، وهي مستقيمة مع ثني الركبتين على الصدر.
- (جلوس التكور والاستناد باليدين خلف الظهر) الدفع باليدين مع رفع القدمين عن الأرض لدوران الجسم في شكل دائري.
- (انبطاح مائل) الدفع بالقدمين وثني الركبتين للوصول إلى وضع التكور مع سقوط الرأس للأسفل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

النشاطات التعليمية:

- (جلوس التكور، مسك الركبتين باليدين) نصف دحرجة خلفًا وأمامًا مع ملاحظة أن يكون الصدر ملاصقًا للركبتين.
- (إقعاء، الذراعان أمامًا) نصف دحرجة خلف وأمامًا مع مسك الركبتين باليدين وضمهما على الصدر.
- (وقوف، الذراعان أمامًا) ثني الركبتين كاملًا مع مسك أسفل الركبتين باليدين لعمل نصف دحرجة خلفًا والعودة مرة ثانية للوضع الابتدائي.
- (وقوف، الذراعان عاليًا) ثني الركبتين كاملًا، مع مسك أسفل الركبتين باليدين لعمل نصف دحرجة خلفًا والعودة ثانية للوضع الابتدائي.
- (جلوس على أربع) دحرجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- (إقعاء، الذراعان أمامًا) دحرجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- (وقوف) المشي أمامًا خطوتين، ثم عمل دحرجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- (وقوف) الجري أمامًا خطوتين والارتقاء بالقدمين لأعلى وللأمام ثم عمل دحرجة متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة.
- **السند:** يقف المعلم أو الزميل المساعد على أحد الجانبين، ويضع يدًا على البطن والأخرى فوق الرقبة، ويعمل على مساعدة الطالب في إتمام الدحرجة، مع الاحتفاظ بوضع التكور.

ملاحظة الأداء:

- ثني الرأس على الصدر.
- تكور الجسم، الركبتان متلاصقتان على الصدر.
- مسك أسفل الركبتين باليدين.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الدحرجة من فوق.
  - مقعد سويدي.
  - كرة طبية أو أكثر.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- رسم الوضع الفني للدحرجة الأمامية الطائرة من الجري.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

تقويم نواتج التعلم:

أ. التقويم المهاري:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير			
	١	٢	٣	٤
الجري ثلاث خطوات القفز لأعلى ودفع الارض بكلا القدمين للطيران والارتقاء الى الاعلى والامام.				
المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين متوازيتين وممتدين للأمام بمحاذاة الرأس.				
عند الهبوط يتم استقبال الارض باليدين والاستناد اللحظي على اليدين لامتصاص كمية الحركة.				
انحناء الرأس للداخل (لتجنب الاستناد على الرأس) وملامسة اعلى الكتفين للأرض ويكون الصدر للداخل للوصول الى مرحلة التكور.				
المحافظة على وضعيه التكور وضم الركبتين باليدين الى الصدر لزيادة سرعة الدوران لاستكمال الحركة للوصول الى وضع الارتكاز على القدمين.				
مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول الى وضع الوقوف الثابت على 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:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملًا على الصدر، والجذع مستقيم بشدة. ( )
- المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بطول الجسم من الكتف للكتف الآخر. ( )

جـ. التقويم الانفعالي:

مؤشرات الأداء	مستويات التقدير	
	نعم	لا
تقدير سمة الشجاعة أثناء أداء الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

المراجع

المراجع العربية:

- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. درا الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي. ١٩٩٤ . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥ . سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 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. برينى . (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 التعليم٢٠٠٦ وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. ٢٠٠٩م. العاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.
- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١.
- حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- 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)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2026 - 1448

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