

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

التربية الصحية والبدنية (1-1)

دليل المعلم

للصف الأول الثانوي
- مشترك -
الفصل الدراسي الثاني

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل معلم التربية البدنية - الصف الأول الثانوي - مشترك - الفصل الدراسي

الثاني. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

١٤٨ ص؛ ٢١ X ٢٥.٥ سم

ردمك : ٤-٠٠٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ - التربية البدنية - مناهج - السعودية أ. العنوان

١٤٤٣/٢١٢٩

ديوي ٧٩٦,٠٧

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٢١٢٩

ردمك : ٤-٠٠٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المحتويات

٤	المحتويات.
٥	المقدمة.
٨	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للمرحلة الثانوية
١٠	أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول الثانوي
١١	نواتج التعلم العامة للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للفصل الدراسي الثاني
الوحدات التعليمية للصف الأول الثانوي للفصل الدراسي الثاني	
٢٠-١٥	الوحدة التعليمية الأولى (اللياقة البدنية والصحة)
٢٦-٢١	الوحدة التعليمية الثانية (كرة القدم)
٣٤-٢٧	الوحدة التعليمية الثالثة (النشاط البدني والصحة)
٣٨-٣٥	الوحدة التعليمية الرابعة (كرة الطاولة)
٤٤-٣٩	الوحدة التعليمية الخامسة (إصابات النشاط البدني)
٤٨-٤٥	الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة)
٥٤-٤٩	الوحدة التعليمية السابعة (اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء)
٦٢-٥٠	الوحدة التعليمية الثامنة (اللياقة البدنية والصحة)
٦٦-٦٣	توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس وتصميمها
٨٩-٦٧	إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية وأساليب تدريسها
٩١-٩٠	تقويم نواتج التعلم
٩٣-٩٢	المراجع



المقدمة :

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

يسهم هذا المقرر في تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني لدى الطلاب/ الطالبات، وتعريفهم بالعلاقة بين النشاط البدني من جهة والتغذية والصحة من جهة أخرى، وخصوصاً ما يتعلق بالسمنة وأمراض العصر، وكذلك تعريفهم باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها والمحافظة عليها، إضافة إلى إكسابهم المبادئ الأساسية في الإسعافات الأولية للإصابات والحالات الشائع حدوثها أثناء الأنشطة الرياضية، وقدرًا من الكفاية لأداء بعض مهارات الألعاب الرياضية التي يمكنهم ممارستها مدى حياتهم.

وفي هذا الإطار أعدّ هذا الدليل لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي بعد أن تمت موافقته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حد سواء.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه :

- 1- يمثل الكتاب المدرسي إحدى الوسائل المهمة في المناهج الدراسية.
- 2- يقدم أنموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلّم ومعلّمة التربية الصحية والبدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
- 3- يقدم برنامجاً علمياً وعملياً لعملية التجريب القائمة للتعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية.
- 4- يسهم في تنظيم جهود معلّمي ومعلّمات التربية الصحية والبدنية في التعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية المعتمدة ويقارب بين ممارسة أدوارهم.
- 5- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل: من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ ذاته وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والواجبات المنزلية.
- 6- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلّمي ومعلّمات التربية الصحية والبدنية في التعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.

ويتكون هذا الدليل من ثمان وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدة الأولى: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تسهم في تعزيز معرفة الطالب/ة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية) وأهميتها والطرائق المبسطة لقياسها، وكيفية تنميتها.

الوحدة الثانية: الألعاب الجماعية (كرة القدم)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية في أثناء النشاط البدني لدى الطالب/ة، وكذلك تطبيق طريقة تغطية الزميل وطريقة الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)، إضافة إلى ممارسة الطالب/ة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في كرة القدم.

الوحدة الثالثة: النشاط البدني والصحة + التغذية

تسهم في تعريف الطالب/ة بفوائد الانتظام في ممارسة النشاط البدني، وأهميته للصحة، وتوصيات مستوى النشاط البدني للصحة، ومكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة، والنشاط البدني وأهميته للصحة، ووصفة النشاط البدني للبدناء.

الوحدة الرابعة: ألعاب المضرب (كرة الطاولة)

تسهم في إدراك الطالب/ة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز بعض مهارات كرة الطاولة المناسبة للطالب في هذه المرحلة، وكذلك ممارسة الطالب بعض مهام التحكيم المناسبة في أثناء منافسات كرة الطاولة.

الوحدة الخامسة: إصابات النشاط الرياضي

تسهم في تعريف الطالب/ة بقواعد السلامة وطرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي، وحقبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات)، والإصابات الحرارية.



الوحدة السادسة : الألعاب الجماعية (كرة السلة)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطالب/ة، وكذلك تطبيق دفاع المنطقة (٢:٣)، والهجوم المنظم في كرة السلة، إضافة إلى ممارسة الطالب/ة بعض مهام التحكيم في أثناء منافسات كرة السلة.

الوحدة السابعة : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

تسهم في تعزيز معرفة الطالب/ة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي (السرعة، الرشاقة، الاتزان)، وأهميتها والطرائق المبسطة لقياسها، وكيفية تنميتها.

الوحدة الثامنة : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تسهم في تعزيز معرفة الطالب/ة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمي "مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم في الجسم") وأهميتها والطرائق المبسطة لقياسها، وكيفية تنميتها.

ونهيّب بمشرفي ومشرفات ومعلمي ومعلّمات التربية الصحية والبدنية أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلّم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل؛ للاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق



أهداف مادة التربية الصحية والبدنية في المرحلة الثانوية

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما للمادة في هذه المرحلة أن:

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
٢. يظهران قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
٣. يعرفان بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة.
٤. يعرفان بعض الجوانب الفنية والقانونية والخطط المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.
٥. تتعزز لديهما بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.



مقرر الفصل الدراسي الثاني



أهداف مادة التربية الصحية والبدنية في الفصل الدراسي الثاني

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما للمادة في هذا الصف أن:

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
٢. يعرفا كيف يحددان شدة ومدة وتكرار التدريب اللازم لتنمية مرونة الجسم.
٣. يعرفا بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
٤. يظهران قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.
٥. يعرفا بعض الجوانب الفنية والقانونية والخطط المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذا الصف.
٦. يتعزز لديهما السلوك المؤدي لتحقيق ذاتهما وتقديرها.
٧. يدركا أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.



نواتج التعلّم العامة للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للفصل الدراسي الثاني

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلّم الخاصة: معارف (ع) مهارات (م) قيم (ق) يكون الطالب قادرًا على أن:	الدرس
الأول	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة القلبية التنفسية	تتعزز لديه أهمية اللياقة القلبية التنفسية	١
				يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	٢
				يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	٣
الثاني	الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل)	يطبّق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	١
				يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	٢
				معرفة بعض قوانين كرة القدم	٣
الثالث	الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة هجومية - الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	يطبّق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	١
				تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	٢
				معرفة بعض قوانين كرة القدم	٣

١	يتعرّف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	الرابع
	يتعرّف على عناصر الغذاء	عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	التغذية		
	يتعرّف على نسب الغذاء الموصى بها				
١	يطبّق الإرسال القصير بظهر المضرب	الإرسال القصير بظهر المضرب	كرة الطاولة	ألعاب المضرب	الخامس
	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع				
	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة				
١	يطبّق الضربة القاطعة بظهر المضرب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	كرة الطاولة	السادس	السابع
	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع				
	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة				
١	يطبّق الضربة الأمامية بوجه المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب	كرة الطاولة	السابع	السابع
	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع				
	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة				



١	يتعرف على طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	إصابات النشاط البدني	أصابات النشاط البدني	الثامن
	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	حقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات)			
	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	الإصابات الحرارية			
١	يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣)	خطة دفاع المنطقة (٢:٣)	كرة السلة	الألعاب الجماعية	التاسع
	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد				
	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
١	يطبق طريقة الهجوم المنظم	خطة الهجوم المنظم	كرة السلة	الألعاب الجماعية	العاشر
	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء ممارسة النشاط البدني				
	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
١	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	اللياقة البدنية	الحادي عشر
	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	التوازن			
	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	الرشاقة			
١	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم الجسم)	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية والصحة	الثاني عشر
	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية				
	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي				

الوحدات التعليمية



الوحدة الأولى

اللياقة البدنية والصحة



نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:



١. تتعزز لديهما أهمية اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يتعرّف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة.
٣. يتعرّف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة.
٤. تتعزز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.

المادة العلمية:

١- أهمية اللياقة القلبية التنفسية :

تعدّ اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، وتُعرّف بأنها: قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاقه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة. وتنمى من خلال الأنشطة البدنية الهوائية، أي ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل: المشي، المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة، والسباحة، وغيرها من الأنشطة ذات الوتيرة المستمرة وبجهد بدني دون الأقصى، ومدته من (٢٠-٦٠) دقيقة في كل مرة بواقع (٣-٥) مرات أسبوعياً وبشدة تتراوح ما بين (٦٠-٩٠٪) من ضربات القلب القصوى.

وتُقاس بطريقة مباشرة في المعامل المجهّزة، من خلال تعريض المخصوص إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى مجهاد اليدين، فتُقاس غازات التنفس. كما يمكن تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بطريقة غير مباشرة من خلال الاختبارات الميدانية ومن أهمها: قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جري/ مشي) مثل: قطع مسافة ٣ كلم، ومن أنسب الاختبارات لفئة الشباب هو اختبار (جري / مشي ١٢٠٠م) أو اختبار (جري/ مشي ١٦٠٠م).

تجدر الإشارة إلى أن اللياقة البدنية التنفسية تعدّ مؤشراً صحياً منخفض التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض وأمراض ليست لها أعراض.





لذا فإنَّ زيادة الأداء القلبي التنفّسي تتطلب ممارسة النشاط البدني باستمرار، فمن الجيد الحرص على ممارسة التمارين الهوائية التي تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، ومن الجيد وجود بعض التنوع في التمارين، مما يسمح بتمرير مجموعات عضلية متنوعة في الجسم ويعطيه فرصة للراحة.

٢- التعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني

للمحافظة على الصحة

تعرف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه: كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تمارس في أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية.

وينبغي عدم الخلط بين مصطلحي "النشاط البدني" و"الرياضة"، حيث تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتتم

بالتكرار وتهدف إلى تحسين عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. وإلى جانب الرياضة، يعود أي نشاط بدني آخر يزاول أثناء الوقت الحر، أو عند الانتقال من مكان إلى آخر، أو جزء من عمل الشخص، بالفائدة على الصحة. وفضلاً عن ذلك، فإن النشاط البدني سواء أكان معتدلاً أو حاداً يحسّن الصحة.

وتوصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٥

سنوات و١٧ عاماً بما يلي:

- ✓ ممارسة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة.
- ✓ ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد على ٦٠ دقيقة يومياً ليعود بفوائد صحية إضافية.
- ✓ ينبغي أن ينطوي هذا النشاط البدني على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

٣- التعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة:

- ✓ نوع النشاط البدني.
- ✓ شدة النشاط.
- ✓ مدة النشاط.
- ✓ تكرار النشاط.
- ✓ التدرج في الشدة والمدة والتكرار.

أ / نوع النشاط البدني

تصنّف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى:

- الأنشطة البدنية الهوائية:
هي أنشطة معتدلة الشدة يمكن ممارستها لأكثر من عدة دقائق باستمرار بدون تعب ملحوظ، وتتميز بإيقاع منتظم مثل: المشي، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة، والسباحة.
- تمارين تقوية العضلات:
هي التمارين التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية أو التمارين السويدية.
- تمارين المرونة:
هي تمارين الإطالة

ب / شدة النشاط البدني

- الأنشطة متوسطة الشدة هي الأنشطة التي تستطيع فيها الكلام بهدوء وباستمرار.
 - الأنشطة عالية الشدة هي الأنشطة التي يكون بها صعوبة بالاستمرار في الكلام.
- ويمكن حساب شدة النشاط البدني بعدة طرق من أهمها وأسهلها:

* استخدام معايير الطاقة المصروفة بالكيلو سعر حراري خلال ممارسة النشاط البدني: وذلك من خلال النظر إلى جداول جاهزة موجودة في معظم كتب فسيولوجيا الجهد البدني أو اللياقة البدنية، أو خفض الوزن حيث نجد جداولاً مخصصة لمقادير الطاقة المصروفة بالكيلو سعر حراري مقابل العديد من الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة. وعلى سبيل المثال:
فالمشي السريع يتم خلاله صرف سعرات حرارية تعادل (0,07) لكل كجم من وزن الجسم.

مثال:

لو أن شخص وزنه (70 كجم) مارس المشي السريع لمدة ساعة يومياً وبمعدل 5 مرات في الأسبوع؛ فإن الطاقة المصروفة من قبله في أسبوع أثناء ممارسته المشي السريع تصبح على النحو التالي:
الطاقة المصروفة في الدقيقة = 70 كجم × 0,07 = 4,9 كيلو سعر حراري في الدقيقة.
الطاقة المصروفة في الأسبوع = 60 دقيقة × 5 مرات في الأسبوع × 4,9 = 1470 كيلو سعر حراري.



ج / مدة ممارسة النشاط :

- ✓ يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة (٣٠ دقيقة) على الأقل في معظم الأيام ويستحسن أن يكون ذلك يومياً.
- ✓ لا بد أن يشمل النشاط البدني فترة إحماء قبل البدء بالنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق وعلى فترة تهدئة ما بين ٥ - ١٠ دقائق أيضاً قبل الانتهاء من النشاط.
- ✓ من الممكن إضافة الأنشطة التي تُمارس يومياً إلى مدة النشاط مثل: التسوق واستخدام الدرج وتنظيف المنزل.
- ✓ هناك علاقة عكسية بين مدة ممارسة النشاط وشدةه.
- ✓ زيادة مدة النشاط تدريجياً.
- ✓ لا بد من ترك وقت إضافي للإحماء والتهدئة.

مدة النشاط وفقاً للهدف:

من أجل الصحة	من أجل اللياقة البدنية	لخفض الوزن
٣٠ - ٦٠ دقيقة	٢٠ - ٦٠ دقيقة	٦٠ - ٩٠ دقيقة

د / تكرار النشاط :

- ✓ من أجل الصحة: (٥) أيام في الأسبوع أو أكثر ويستحسن يومياً.
- ✓ بغرض تحسين اللياقة البدنية: (٣-٥) مرات في الأسبوع.
- ✓ يومياً أفضل من (٥ أيام)، و(٣-٤) أيام أفضل من لا شيء.
- ✓ ينبغي التنوع في النشاط البدني مما يساعد على استخدام مجموعة عضلات مختلفة لتجنب الإصابة.
- ✓ ينبغي التنوع بالنشاط البدني لتجنب الملل.

هـ / التدرج :

مكونات برنامج النشاط البدني :

بتتكون من ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: مرحلة اكتساب اللياقة البدنية، وتستمر من (٤-٦) أسابيع من النشاط البدني المتدرج في المدة والتكرار والشدة. ومن الملاحظ مع مرور الوقت في هذه المرحلة انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة وفي فترة الاسترداد.

- المرحلة الثانية: تسمى مرحلة تحسّن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من (٤-٦) أسابيع تزداد خلالها مدّة النشاط البدني وشدّته من أجل الوصول إلى مستوى لياقي أفضل.
- المرحلة الثالثة: مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس وتستمر هذه المرحلة ستة أشهر فأكثر وتنوّع خلالها الأنشطة البدنية من أجل التشويق والمحافظة على اهتمام الممارس قدر المستطاع

٤- تعزز روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني:

تعد الروح الرياضية أحد عناصر الأخلاق في الرياضة، وتتكون من ثلاثة مفاهيم مترابطة وربما متداخلة، وهي: **اللعب النظيف والروح الرياضية والشخصية.**

ويشير اللعب النظيف إلى ضرورة حصول جميع المتنافسين على فرص متساوية للعمل على تحقيق الفوز، والتعامل مع الآخرين بطريقة صادقة وصريحة وحاسمة ومحترمة حتى وإن لم يلعب الآخرون لعباً نظيفاً. ويتضمن اللعب النظيف احترام الآخرين، ومن بينهم أعضاء الفريق والمنافسين والإداريين. في حين تشير الشخصية إلى الميول والقيم والعادات التي تحدد طريقة استجابة الفرد بشكل طبيعي للرغبات والمخاوف والتحديات والفرص والفضل والنجاحات.

أساليب التدريس:

يمكن للمعلم أن يختار من إستراتيجيات التدريس المدرجة في الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة

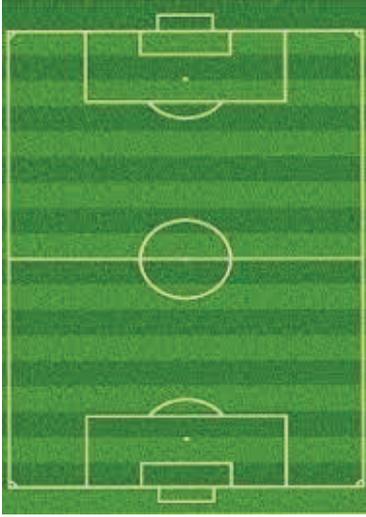


الوحدة الثانية

الوحدة التعليمية لكرة القدم



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يطبق خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم.
٢. يطبق الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم.
٣. يطبق قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة.
٤. يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
٥. يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد في أثناء ممارسة النشاط البدني.

المادة العلمية:

١- خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم:

لقطع الكرة من اللاعب المنافس لك فور استلامه إيها أو من منافس يجري بها، عليك مهاجمته، وهذا يعني الاقتراب منه ومواجهته بقدميك، إلا أن ذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيتاً وسرعة. هناك ثلاث طرائق أساسية لمواجهة المنافس هي:



✓ التصدي مواجهة:

يستعمل التصدي مواجهة عندما يتوجه اللاعب المنافس نحوك مباشرة: اقترب منه، واستعمل جانب القدم لكتم الكرة، ثم تحرك بسرعة للتحكم بالكرة فور حصولك عليها.



✓ التصدي جانباً:

يستعمل هذا النوع لأخذ الكرة من منافس يتحرك في الاتجاه ذاته الذي تسير به. وفي الوقت المناسب. انقض على الكرة واستعمل مشط قدمك لاعتراض الكرة بقوة.



✓ الانزلاق:

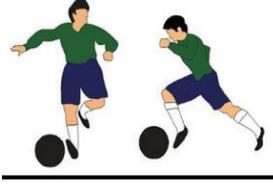
هذه الطريقة ينزلق فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس، ويبعد الكرة عنه، وعندما تقوم بهجمة انزلاق ينتهي بك الأمر إلى الوقوع أرضاً.



٢- الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم:

لتنفيذ الهجوم من العمق لا بد من امتلاك الكرة أولاً، ثم الاحتفاظ بها، ثم التغلب على الدفاع أمامه لفتح الثغرات أمام المرمى، وذلك يتطلب عملاً جماعياً، أما التسديد في المرمى فإن ذلك يتعلّق بمهارة اللعب الفردية. عليك إذن التحكم بالكرة في أثناء محاولات دفاع الخصم لأخذها منك، ويجب عليك حينئذ أن تفكر سريعاً بالمكان الخالي في المرمى للتسديد، ثم سدّد الكرة، فإن استعمالك لكل مهاراتك في هذه اللحظة بالذات هو مفتاح النجاح لك ولضيقك. فالتسديدة في المرمى يجب أن تتغلب على الحارس وتفاجئه. ولا بد من أن تمتلك المهارات التالية:

الجرى بالكرة:



هناك عاملان يجب أخذها بعين الاعتبار هي:

- المسافة: احرص على ألا تبعد الكرة كثيراً عن قدميك حتى لا يأخذها منك لاعب منافس، على ألا تلتصقها بقدميك لأن ذلك يجعل تقدمك بطيئاً.
- الرأس: اعرف أن اللاعب الماهر هو الذي يحتفظ برأسه مرفوعاً أثناء الجري بالكرة، وذلك ليسهل عليك رؤية أماكن اللاعبين الآخرين في الملعب، بينما تراقب الكرة بنظرة خاطفة.

التحكّم بالكرة:



ستستعمل في معظم الأحيان قدميك لإيقاف الكرة ووضعها في المكان المناسب بداخل مشط قدمك، ويمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض، وتسمى هذه الطريقة (قبضة النعل) وبالنسبة للكرات العالية عليك استعمال صدرك أو رأسك أو فخذك.



تسديد الكرة:

يمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم، فالتسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم، والتسديدات الطويلة والطائرة تكون بأعلى مشط القدم (من الداخل)، ولا تستعمل كثيراً أطراف أصابع القدم لصعوبة التحكم في الكرة من هذا الجزء من الحذاء.

٣- قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم في أثناء الممارسة :

ما قاعدة التسلل؟

* يكون اللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو أي جزء من جسمه باستثناء يده أقرب لرمى المنافس من لاعب آخر في الفريق المنافس، وذلك عند خروج الكرة من قدم زميله، وعادةً ما يكون أحد اللاعبين الأخيرين في الفريق المنافس هو حارس المرمى، وفي حالة خروجه من مرماه واستطاعة اللاعب استلام الكرة خلفه، يكون في موقف صحيح بشرط وجوده على نفس الخط مع آخر مدافعين الفريق المنافس، أو يكون متأخراً عنهما وقت خروج الكرة من قدم الزميل.

- لا يعد التواجد في منطقة التسلل خطأً في حد ذاته، فيمكن للاعب التواجد كثيراً خلف دفاعات المنافس دون أن يقع تحت طائلة قانون التسلل، لكن متى يصبح مُعرّضاً لاتخاذ الحكم إجراءً ضده؟
- يحتسب التسلل على اللاعب لعدة أسباب مختلفة، أولها وأكثرها حدوثاً هو أن يكون اللاعب متسللاً وقت خروج الكرة من قدم زميله باتجاهه، وتسمى هذه الحالة التداخل في اللعب.
- يمكن أيضاً أن يحتسب التسلل عند تداخل اللاعب المتسلل مع المنافس، وهنا توجد أربع حالات هي:
 - ✓ الأولى منع المنافس من لعب الكرة سواءً بطريقة مباشرة أو بحجب زاوية الرؤية عنه.
 - ✓ الثانية منافسة المنافس على الكرة.
 - ✓ الثالثة محاولة لعب الكرة بالاصطدام بالمنافس.
 - ✓ الرابعة عمل تصرفاً مباشراً يؤثر على قدرة المنافس على لعب الكرة.
- آخر حالات التسلل التي دائماً ما تثير الجدل، هي أن تكون في موقف تسلل عند خروج الكرة من قدم زميلك في اتجاه بعيد عنك، لكنها تصطدم بأحد القائمين أو العارضة أو لاعب من فريق المنافس ثم تصل إليك، وهنا يصبح لزاماً على الحكم أن يطلق صافرته ويحتسب التسلل.

ما عقوبة التسلل؟

عند احتساب الحكم التسلل على لاعب ما، فإن الكرة تتحول للفريق الآخر بضربة حرة غير مباشرة تنفذ من مكان تداخل اللاعب المتسلل في اللعب، ولا ينص القانون على عقوبة اللاعب المتسلل بأي بطاقة صفراء أو حمراء أو حتى بالتحذير الشفهي، حتى ولو تكرر الأمر كثيراً فلا عقوبة عليه.

كيف تتسبب قاعدة التسلل في الجدل؟

بالرغم من أن قاعدة التسلل واحدة من أهم القواعد الأساسية لكرة القدم، إلا أنها عادةً ما تثير الجدل والنقاش، وذلك لأن حالات التسلل لا تكون مباشرةً وسهلةً كما تبدو، فمثلاً في بعض الحالات التي يحتسب فيها التسلل بسبب تداخل اللاعب في اللعب أو مع المنافس، تكون مسألة التداخل تقديرية بالنسبة للحكم.



٤- ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات:

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلّمة في كل درس من دروس الوحدة.

٥- تقدير قيمة الأداء بروح الفريق الواحد في أثناء ممارسة النشاط البدني:

هي الطموح أو روح الفريق، الذي يمكن من الاستمتاع بممارسة رياضة أو نشاط معين مع مراعاة عوامل العدل والأخلاق والاحترام والإحساس بالزمالة بين المنافسين. كما يمكن تصوير الروح الرياضية على أنها سمة أو ميل دائم وثابت نسبياً نحو الاعتقاد بأن الأفراد يختلفون في الطريقة المتوقع أن يتصرفوا بها في المواقف الرياضية. وتشير الروح الرياضية بوجه عام إلى بعض الصفات، مثل العدل وضبط النفس والشجاعة والمثابرة، كما ترتبط بمفاهيم تفاعلية تتعلق بمعاملة الآخرين بعدل وتلقي المعاملة ذاتها والحفاظ على ضبط النفس عند التعامل مع الآخرين، واحترام السلطة والمنافس.

أساليب التدريس:

يمكن للمعلم أن يختار من أساليب التدريس ما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

الوحدة التعليمية الثالثة

النشاط البدني والصحة



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يتعرفا على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة.
2. يتعرفا على عناصر الغذاء.
3. يتعرفا على نسب الغذاء الموصى بها.
4. تتعزز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني

المادة العلمية:

١- فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة:

إن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يعود بالكثير من الفوائد على الفرد، بغض النظر عن عمره أو جنسه أو قدرته البدنية، فالتمارين الرياضية يمكن أن تؤثر تأثيراً إيجابياً على العديد من وظائف الجسم، بحيث تعود بالنفع على الصحة وتزيد من مقدار السعادة، وقد تشمل فوائد النشاط البدني العديدة ما يأتي:

السيطرة على الوزن:

تساعد ممارسة النشاط البدني في منع حدوث الزيادة في الوزن، أو الحفاظ على ما تم إنقاظه منه، فعند ممارسة التمارين الرياضية تُحرق كمية من السعرات الحرارية، وتزيد تلك الكمية بزيادة مقدار ومستوى التمارين أو النشاط البدني. مع الالتزام بالممارسة بشكل منتظم، فالانتظام هو المفتاح والأساس للحصول على فوائد النشاط البدني.

مقاومة الومكات الصحية والأمراض:

تزيد ممارسة النشاط البدني من مستوى الكوليسترول الجيد، وتقلل من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم، بغض النظر عن وزن الجسم الحالي للفرد، الأمر الذي يساعد في الحفاظ على سلامة تدفق الدم، مما يقلل من احتمالية وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما يمكنها أن تزيد من كفاءة وظائف الدماغ، بحيث تساعد على تحسين الإدراك على سبيل المثال، وتقلل من خطر الوفاة بشكل عام.



تحسين الحالة النفسية والمزاج:

تحفّز ممارسة النشاط البدني من إنتاج هرمونات مختلفة في الدماغ تلعب دوراً مهماً في جعل الفرد يشعر بالسعادة والاسترخاء والتقليل من الشعور بالقلق، فضلاً عن الشعور بالرضى والارتياح حيال مظهر وشكل الجسم عند ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مما يزيد من ثقة الفرد بنفسه.

زيادة الطاقة والقوة الجسدية:

تؤدي ممارسة النشاط البدني بانتظام إلى زيادة القوة العضلية وتحسينها، بالإضافة إلى زيادة قدرة العضلات على التحمّل، وتساعد في توفير كميات أكبر من الأكسجين والمواد الغذائية الضرورية لأنسجة الجسم المختلفة، الأمر الذي يزيد من كفاءة عمل القلب، والأوعية الدموية والرئتين، وبالتالي زيادة مقدار الطاقة الجسدية اللازمة للقيام بالأعمال اليومية.

المساعدة على النوم بشكل صحي أكثر:

تساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على الخلود للنوم بشكل أسرع، كما تحسّن من كفاءة النوم وبالتالي زيادة مقدار الاستفادة منه، ولكن لا يُنصح بممارسة التمارين الرياضية في وقت قريب من موعد النوم، الأمر الذي قد يزيد من نشاط الجسم ويقلّل من الرغبة في النوم.

الشعور بالسعادة واكتساب الصداقات:

يمكن أن تكون التمارين الرياضية ممتعة، حيث إنه بالإضافة إلى دورها في منح الفرد الفرصة للشعور بالاسترخاء، والاستمتاع بالهواء الطلق، أو المشاركة بالأنشطة المختلفة التي تسعده، يمكنها أيضاً أن تساعد في زيادة التواصل مع أفراد العائلة أو الأصدقاء ضمن بيئة صحيّة وممتعة.



٢- التعرف على عناصر الغذاء:

يعدّ الحصول على غذاء متوازن يضمّ العناصر الغذائية جميعها أمراً مهماً للمحافظة على الصحة، وتتوزع هذه الأطعمة في خمس مجموعات غذائية، والتي تشمل ما يأتي:

الكربوهيدرات:

هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية؛ كالخبز، والبطاطا، والحبوب، والشعير، والبطاطا الحلوة، والشوفان، والمعكرونة،

والأرز، وغيرها من الأطعمة النشوية، ويُنصح بتناول ما يتراوح بين ٣-٥ حصص من الكربوهيدرات يومياً، وتوزيعها بين الوجبات؛ وذلك لأنها تمد الجسم بالطاقة، وتُعدّ غنيّةً بمجموعة فيتامينات ب، والكالسيوم، كما يُنصح باختيار الحبوب الكاملة الغنية بالألياف التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ونذكر في الآتي بعض الأمثلة لما يُعادل حصّةً واحدةً من الكربوهيدرات:

- شريحة واحدة من الخبز.
- ٦ ملاعق كبيرة من الأرز، أو المعكرونة، أو الكسكس.
- حبتان صغيرتان من البطاطا.
- ملعقتان كبيرتان من البطاطا الحلوة المهروسة.

البروتينات:

تضمّ هذه المجموعة كلاً من البيض، واللحوم، والدجاج، والأسماك، والعدس، وفول الصويا، والفاصولياء، والبالزلاء، والمكسرات، وتُعدّ هذه الأطعمة مهمّةً لنموّ الجسم وإصلاحه، كما أنّها غنيّةٌ بالحديد، والفيتامينات، والمعادن، ويجب الحصول على حصتين إلى ثلاث حصصٍ يوميةٍ من مجموعة البروتينات، وفي الآتي بعض الأمثلة لما تمثله الحصّة الواحدة من هذه المجموعة:

- قطعة واحدة متوسطة الحجم من صدر الدجاج.
- شريحة واحدة من السمك منزوع العظم.
- علبة واحدة صغيرة الحجم من التونا، أو السردين.
- كوب واحد من العدس أو الفاصولياء المطبوخة.
- نصف علبة كبيرة من الفاصولياء، أو الحمص، أو العدس.



الحليب ومشتقاته :

تضم هذه المجموعة الحليب، والأجبان القاسية والبطرية، والألبان، وتعد هذه الأغذية مهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان؛ فهي غنية بالكالسيوم، والبروتينات، والعديد من الفيتامينات؛ مثل فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين ١٢، ويُنصح بالحصول على ٣ حصص من منتجات الألبان يومياً؛ حيث إن الحصاة الواحدة تعادل ما يأتي:

- كوب واحد من الحليب.
- علبة صغيرة من اللبن الزبادي.
- قطعتان من الجبن التي على شكل مثلثات.

الفواكه والخضراوات:

تضم هذه المجموعة الفواكه والخضراوات الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة، أو المجففة، وتمتاز هذه المجموعة بكونها منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف؛ ولذلك فإن تناولها يساهم في السيطرة على الوزن، كما أنها تُعد غنية بالفيتامينات، ومضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الجسم، وتقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويُنصح بتناول ٥ حصص يومية من الخضراوات والفواكه، ومن الأمثلة على ما تمثله الحصاة الواحدة من هذه المجموعة نذكر ما يأتي:

- ثمرة تفاح، أو برتقال، أو أي فاكهة بالحجم نفسه.
- ثمرتين من الكيوي، أو الخوخ.
- حفنة من الكرز، أو العنب، أو التوت، أو أي نوع من الفاكهة بالحجم نفسه.
- ٥ - ١ ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة؛ كالزبيب، أو المشمش المجفف، أو الخوخ المجفف.
- ثلاث ملاعق كبيرة وممتلئة من الخضراوات النيئة، أو المعلبة، أو المطبوخة، أو المجمدة.
- شريحة واحدة من الفاكهة ذات الحجم الكبير؛ كالبطيخ، أو الأناناس.

الدهون والسكريات:

تضم هذه المجموعة الزبدة، وزيوت الطبخ، والكريمة، وصلصات السلطات، والمشروبات المحتوية على السكر، والشوكولاتة، وتحتوي هذه الأطعمة على الكثير من السعرات الحرارية، والقليل من العناصر الغذائية، ويُنصح بتجنب الإكثار من تناول هذه الأطعمة.

٣- التعرف على نسب الغذاء الموصى بها :

الكربوهيدرات

تتناول الكربوهيدرات بنسبة ٤٥% حتى ٦٥% من كمية السعرات الحرارية اليومية. حيث يحتوي كل غرام واحد على ٤ سعرات حرارية. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٩٠٠ حتى ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٢٢٥ حتى ٣٢٥ غراما. تناولوا الكربوهيدرات الطبيعية، التي تحتوي على قيمة غذائية عالية، الموجودة في الفواكه والخضروات، والفاصولياء والبقول والحبوب الكاملة. حاولوا الامتناع عن تناول الكربوهيدرات غير الصحية، مثل المشروبات المحلاة، الحلويات ومنتجات الحبوب المصنعة.

البروتين

يتم تناول البروتين بما يعادل نسبة ١٠% حتى ٣٥% من كمية السعرات الحرارية اليومية. البروتين يحتوي على ٤ سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٢٠٠ حتى ٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٥٠ حتى ١٧٥ غراما في اليوم. تناولوا البروتين الذي مصدره من النبات، مثل الفاصولياء، العدس، منتجات الصويا والجوز غير المملح. تناولوا المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع. اللحم، والدجاج ومنتجات الحليب يجب أن تكون قليلة الدهون.

الدهون

تتناول الدهون بكمية محددة بنسبة ٢٠% حتى ٣٥% من كمية السعرات الحرارية اليومية. والدهنيات تحتوي على ٩ سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٤٠٠ حتى ٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٤٤ حتى ٧٨ غراما من الدهون في اليوم. تناولوا الدهون غير المشبعة من المصادر الصحية مثل الدجاج قليل الدهن، الأسماك والزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون، الكانولا وزيت الجوز. حاولوا الامتناع عن تناول منتجات الحليب الغنية بالدهن، والحلويات، والبيتزا، ولحم (البرغر) والنقائق والمنتجات الدهنية الأخرى.



٤- تعزز روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني :

تعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة، وتتكون من ثلاثة مفاهيم مترابطة وربما متداخلة، وهي: اللعب النظيف والروح الرياضية والشخصية.

يشير اللعب النظيف إلى ضرورة حصول جميع المنافسين على فرص متساوية للعمل على تحقيق الفوز، والتعامل مع الآخرين بطريقة صادقة وصريحة وحاسمة ومحترمة حتى إذا لم يكن الآخرون يلعبون لعباً نظيفاً. ويتضمن اللعب النظيف احترام الآخرين، ومن بينهم أعضاء الفريق والمنافسين والإداريين. في حين تشير الشخصية إلى الميول والقيم والعادات التي تحدد طريقة استجابة الفرد بشكل طبيعي للرغبات والمخاوف والتحديات والفرص وال فشل والنجاحات.

أساليب التدريس :

يمكن للمعلم أن يختار من أساليب التدريس ما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

الوحدة التعليمية الرابعة

كرة الطاولة



أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب.
2. يطبق الضربة القاطعة بظهر المضرب.
3. يطبق الضربة الأمامية بوجه المضرب.
4. يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة.
5. يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.



المادة العلمية:

١- الإرسال القصير بظهر المضرب

يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون:

- كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعا من كتف اليد الحاملة.
- المضرب أسفل ذراع اليد أيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماما.
- الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- يؤدي الإرسال بدفع الكرة الى أعلى في اتجاه رأسي.
- دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة.
- أرجحة اليد الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلا لتحتك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل.
- فرد اليد كاملة بعد اكتمال أداء الإرسال.





٢- الضربة القاطعة بظهر المضرب

يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف التالي

- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجه للشبكة.
- الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم الأرجحة الكبيرة
- ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا.
- نقل الجسم إلى الأمام قليلا بعد أداء هذه الضربات.
- متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.

٣- الضربة الأمامية بوجه المضرب :

يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف الآتي:



- القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ٤٥ درجة والمسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجنذع للأمام قليلاً.
- أرجحة الذراع الممسكة بالمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام.
- يكون الجنذع الأسفل متجها لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها.
- نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.

٤- مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات

المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

٥- تعزيز أهمية استثمار الوقت الحر.

يعرف الوقت الحر بأنه: "الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي الذي يعتمد عليه في معيشتة، وتكون اختيارية ومن محض إرادته الحرة وتكون منطبقة مع أحواله المعاشية والاجتماعية ومع أذواقه وقيمه ومواقفه وفتته العمرية وحاجاته. وهو الوقت المتبقي من الأنشطة الضرورية كالعمل والنوم والأكل ويكون الإحساس والشعور بالمسؤولية أدناه، ويعرف الفراغ بأنه كمية من الوقت، أي متى توافر، ولا يعرف كيفية قضائه.

ومن الأمور الثابتة أن استثمار الوقت الحر يسهم في تنمية الشخصية المتكاملة التي تتعدد اهتماماتها وقدراتها وتعرف كيف توازن بين متطلبات العمل، وبين الحاجة إلى الترويح، والاستفادة من الوقت بما يعود عليها بالنفع من النواحي الجسمية، والعقلية، والنفسية، والتعبيرية، والجمالية.

أساليب التدريس :

يمكن للمعلم أن يختار من أساليب التدريس ما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

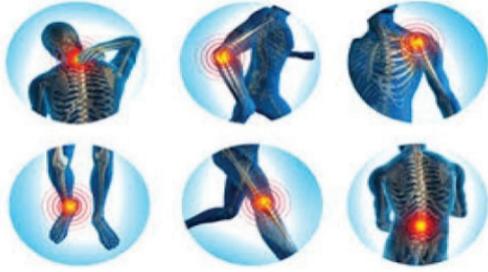


الوحدة التعليمية الخامسة

إصابات النشاط البدني



أهداف الوحدة:



- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يتعرفاً على طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي.
 2. يوضّحاً محتويات حقيبة الإسعافات الأولية.
 3. يلما بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية).
 4. تتعزز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.

المادة العلمية:

١- طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي:

يمكن تقليل خطر التعرض للإصابات الرياضية من خلال اتباع الخطوات التالية:

- ✓ إجراء الفحص الطبي الشامل: للتأكد من عدم وجود أمراض في الجهاز الدموي والرئوي والبولي والقلب وكذلك الأمراض السارية.
- ✓ تناول الغذاء الكافي: تحديد نوعية الطعام المناسب، والابتعاد عن تناول الطعام قبل النشاط الرياضي بثلاث ساعات على الأقل.
- ✓ أخذ الراحة الكافية: ينبغي التمتع بالراحة لمدة لا تقل عن (٨) ساعات، وأخذ فترات من الاسترخاء بين فترات النشاط.
- ✓ عمل التمرينات المتدرجة: يؤدي التمرين العنيف دون التدرج إلى الإرهاق والإساءة للأجهزة المختلفة في الجسم.
- ✓ الامتناع عن تعاطي المنشطات الصناعية.
- ✓ تجنب الإعياء البدني: الاستمرار في التدريب العنيف يؤدي حتماً لإرهاق الأجهزة الحيوية وعدم تأزر هذه الأجهزة في تادية الحركة المطلوبة نتيجة الاستهلاك في المواد المخزونة في الجسم كالبروتينات والنشويات والأملاح، وعدم قدرة الدم على حمل الأوكسجين للأنسجة والعضلات، وهذا يؤدي إلى إعياء بدني عام وينعكس على المخ كصورة من صور فقد الدم أو الأنيميا التي من علاماتها دوار، غثيان (قيء)، إغماء قد يكون مؤقتاً.
- ✓ العلاج الفوري لأي إصابة ومنع تكرارها.



٢- محتويات حقيبة الإسعافات الأولية :

تحتوي الحقيبة على بعض الأدوات الطبيّة بالإضافة إلى بعض الأدوية التي تعالج الأمراض الشائعة، وسنبداً بذكر الأدوات الطبية ثمّ الأدوية بصورة مفصّلة.

الأدوات الطبيّة :

الشاشّ الطّبيّ : يُستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره.

القطن الطّبيّ : يُستخدم لتطهير مكان الإصابة، ومتوفّر منه بالصيدليات بالشّكل الكروي لسهولة وسرعة استخدامه.

الأشرطة اللاصقة : تساعد على تثبيت الشاش والقطن، كما تُستخدم دبابيس مشبّكة لإحكام ربط الشاش.

لاصق طّبيّ (بلاستر) : يوجد بأحجام مختلفة يُستخدم في حالات الجروح.

رباط ضاغط : يستعمل عند إصابة الأيدي والأرجل بالانتشاء.

مناديل مبلّلة بالكحول : تُستعمل لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها.

ممسحة الأذن : تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الفم، أو وضع المراهم فيها.

الترموتر الطّبيّ : لقياس درجة حرارة الجسم.

عدسة مكبّرة : تساهم في تكبير الأشياء الصغيرة التي يصعب رؤيتها داخل الجلد.

ملقط صغير : يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد.

مقصّ حاد : يستخدم لقطع الشاش وغيره.

قفازات طبيّة : تُستخدم في تطهير الجروح.

الأدوية والمسكّنات : مسكّن للصداع، ونزلات البرد والكحة، ومراهم وكبسولات مناسبة. مخفض حرارة. مضادّ

للإسهال والإمساك. مضادّ للحموضة.

محفّز القيء : يستخدم في حالات التسمّم الغذائيّ. مرهم لتهدئة الجلد ضدّ لدغات الحشرات. مرهم مضاد حيويّ.

كريم واق من الشمس. زجاجة مطهر، وذلك لتطهير الأدوات المستعملة كالمقص والملقط. كمادات طبيّة كيميائيّة

تستخدم عند الإصابة بالكدمات، كما أنّها تقلّل التورّم.

نصائح لاستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :

- ✓ وضع الحقيبة في مكانٍ سهل الوصول إليه، بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال.
- ✓ وضع الحقيبة في مكانٍ معتدل الحرارة، وبعيداً عن أشعة الشمس.
- ✓ التأكد من صلاحية الأدوية والمسكنات باستمرار.
- ✓ عمل دليل لمحتويات الحقيبة.
- ✓ تدريب أفراد العائلة على الإسعافات الأولية.
- ✓ احتواء الحقيبة على أرقام الهواتف المهمة، وذلك لاستخدامها في الحالات الطارئة، مثل رقم المستشفى أو أرقام الأقارب والأصدقاء، لطلب المساعدة منهم في أسرع وقتٍ ممكن.
- ✓ استشارة الطبيب عند اختيار الأدوية المناسبة.

٣- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) :

ضربة الحرارة هي حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، ويسببها الإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة. وعندما يتعرّض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة، فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة التعرّق. ولكن عند تعرّض الجسم لارتفاع شديد في درجات الحرارة، فإنه يصبح غير قادر على تبريد نفسه بشكل صحيح؛ مما يؤدي إلى حدوث الإصابات المتعلقة بارتفاع الحرارة، مثل: تشنجات العضلات، والإجهاد الحراري، وضربة الشمس. يُشار إلى أن ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية بما يقارب ٤٠ درجة مئوية؛ مما يؤدي إلى تلف خلوي، بل تلف أجهزة الجسم الحيوية، وأهمها: القلب والدماغ، والكلَى؛ لذلك تعد الإصابات الحرارية إصابات شديدة الخطورة.

الإصابات الناتجة عن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة :

- الإجهاد الحراري.
- ضربة الشمس.
- الطفح الجلدي.
- تشنجات العضلات.
- حروق الشمس.

الإجهاد الحراري :

يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة؛ بسبب الطقس الحار. ويشعر المصاب وقتها



بالتعب، والضعف، والدوار، والصداع، وزيادة في نبضات القلب. وقد يعاني جفافاً، ونقصاً في كمية البول عند الشعور بهذه الأعراض؛ فيجب تبريد الجسم على الفور، بالانتقال إلى مكان بارد، وشرب كميات كافية من الماء. وإذا لم يشعر المصاب بتحسن خلال ثلاثين دقيقة، فيجب مراجعة الطبيب على الفور.

ضربة الشمس:

ضربة الشمس أكثر خطورة من الإجهاد الحراري؛ حيث يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وتحدث ضربة الشمس عند التعرض إلى درجات حرارة مرتفعة، فيصبح الجسم ساخناً جداً، وتصل حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية فأكثر. وخلال الإجهاد الحراري، تكون درجة حرارة جسم المصاب مرتفعة، ويصبح مضطرباً، وقد يفقد الوعي. عند رؤية المصاب بهذه الأعراض، يجب الاتصال بالإسعاف فوراً، وعمل الإسعافات الأولية؛ لتبريد جسمه سريعاً.

الطفح الجلدي:

يظهر الطفح الجلدي - في الغالب - عند الرضع والأطفال؛ بسبب وجودهم في أماكن ذات طقس حار، ورطب. ويحدث الطفح الجلدي عندما تصبح مسامات الغدد العرقية في الجلد مسدودة؛ مما يؤدي إلى ظهور بثور صغيرة حمراء حول هذه المسامات. ويظهر الطفح الجلدي في طيات الجلد بالرقبة، وفي أعلى الصدر، واليدين، والساقين، ومنطقة الحفاض.

تشنجات العضلات:

هي آلام، أو تشنجات في العضلات، تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين. يُعد الأشخاص الذين يتعرقون كثيراً في أثناء النشاط البدني الشاق أكثر عرضة لتشنجات العضلات بسبب الحرارة. حيث إن هذا التعرق يستنزف الأملاح المعدنية، والرطوبة في الجسم؛ فيؤدي إلى انخفاض مستوى الملح في العضلات، مسبباً بذلك تشنجات مؤلمة. كما أن تقلصات العضلات قد تكون أيضاً إحدى أعراض استنفاد الحرارة. إذا كنت تعاني مشكلات في القلب، أو كنت تنتهج نظاماً غذائياً منخفض الصوديوم، فاطلب العناية الطبية لتشنجات العضلات الحرارية.

حروق الشمس:

حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد، يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس؛ حيث يتسبب بحرق الجلد، والاحمرار، والألم، والتورم، وربما ظهور بثور صغيرة ممتلئة بالسوائل.

الوقاية من ضربة الحرارة:

- عند الارتفاع الشديد في درجات الحرارة، يجتنب الذهاب إلى الخارج إن أمكن، والبقاء في المنزل، وفي المناطق المكيفة. أما إذا كان هناك ضرورة للخروج، فيجب أخذ الاحتياطات اللازمة كالاتي:
- شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم؛ حيث يسبب الجفاف ونقص الأملاح المعدنية الإصابات المرتبطة بالحرارة. كما يجب تجنب تناول المشروبات السكرية، والمشروبات شديدة البرودة.
 - ممارسة النشاط البدني في وقت مبكر من اليوم قبل ارتفاع درجة حرارة الطقس.

- التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: الشاي، والقهوة وغيرهما.
- عدم بقاء أو ترك الطفل داخل السيارة في الطقس شديد الحرارة.
- تجنب تناول الوجبات الساخنة، والثقيلة؛ حتى لا تزيد حرارة الجسم.
- عند الشعور بأعراض تقلصات الحرارة، أو الإجهاد الحراري، يجب تبريد الجسم على الفور؛ لتجنب الإصابة بضربة الحرارة.

٤- تعزز روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني؛

تعد الروح الرياضية إحدى عناصر الأخلاق في الرياضة، وتتكون من ثلاثة مفاهيم مترابطة وربما متداخلة، وهي: اللعب النظيف والروح الرياضية والشخصية. يشير اللعب النظيف إلى ضرورة حصول جميع المنافسين على فرص متساوية للعمل على تحقيق الفوز، والتعامل مع الآخرين بطريقة صادقة وصريحة وحاسمة ومحترمة حتى إذا لم يكن الآخرون يلعبون لعباً نظيفاً. ويتضمن اللعب النظيف احترام الآخرين، ومن بينهم أعضاء الفريق والمنافسين والإداريين. في حين تشير الشخصية إلى الميول والقيم والعادات التي تحدد طريقة استجابة الفرد بشكل طبيعي للترغبات والمخاوف والتحديات والفرص والفضل والنجاحات.

أساليب التدريس؛

يمكن للمعلم أن يختار من أساليب التدريس ما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية؛

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

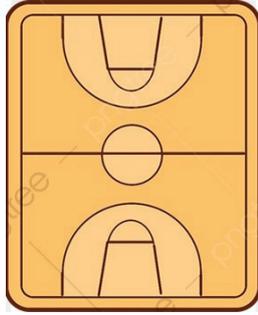


الوحدة التعليمية السادسة

كرة السلة



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣) في كرة السلة.
2. يطبق طريقة الهجوم المنظم في كرة السلة.
3. يطبق مواد قانون كرة السلة في أثناء الممارسة.
4. يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.

المادة العلمية:

١- دفاع المنطقة (٢:٣):

يعتمد دفاع المنطقة على تغطية المساحة القريبة من السلة بحيث يصعب على المهاجمين الوصول إلى السلة، كما تهدف إلى منع المهاجمين من محاولة التصويب من مسافات قريبة من السلة، ويعتمد تطبيقها على مدى نجاح الفريق في أداء المهارات الدفاعية، وتساعد لكل لاعب مهام محددة تكتمل مع مهام اللاعبين المدافعين لتكوين الدفاع القوي، حيث تكون مهمة أحدهم منع المهاجمين من التمرير والتصويب إلى السلة، ولاعبان يساعدان زميلهما إضافة إلى مسؤوليتهما في الدفاع عن المنطقة العليا والمنتصف، واللاعبان الآخران مسؤوليتهما الدفاع عن الجزء الأسفل من المنطقة بمساعدة من زملائهما.

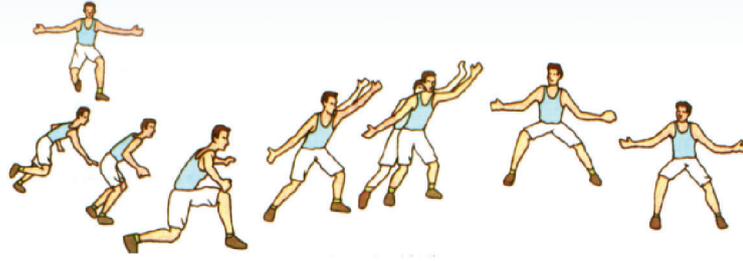
وصف الأداء الفني:

أ/ وقفة الاستعداد الدفاعية وتتمثل في النقاط الآتية:

- ✓ القدمان متباعدتان حيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى.
- ✓ انثناء خفيف في الركبتين، والجذع مائل قليلاً، والرأس إلى الأمام في اتجاه الكرة.
- ✓ تكون إحدى اليدين إلى الأعلى لحجز أو قطع التمريرة فوق الرأس أو التصويب، بينما تكون اليد الأخرى على جانب الجسم للخارج ومستعدة لقطع التمريرات.



كما في الشكل التالي:



ب / حركات القدمين الدفاعية: وهي حركات أساسية في الدفاع وتنقسم إلى الآتي:

✓ الجري لأخذ المكان الدفاعي.

✓ التحرك أماماً وخلفاً: بنقل القدم الأمامية ثم يتبعها بالقدم الخلفية، والعكس عند التحرك للخلف.

✓ التحرك الجانبي: (الخطوات الجانبية تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى).

✓ التحرك بزواوية (بنفس الطرائق السابقة ولكن بزواوية).

ج / اتخاذ الوضع المناسب:

يتطلب من المدافع أن يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف، واتخاذ الوضع المناسب للمدافع يجعله

في وضع مناسب لمقاومة المناورات الهجومية كما في الشكل أدناه.

٢- طريقة الهجوم المنظم:

يعتمد الهجوم المنظم على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب كرة السلة، ويعرف متى

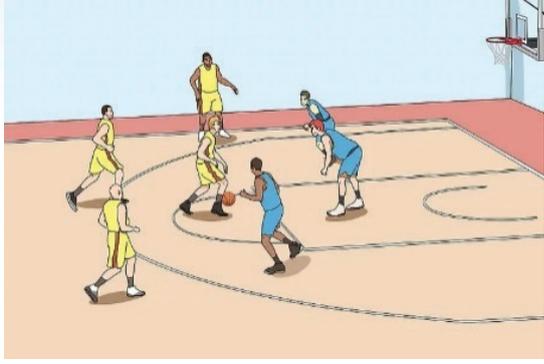
وكيف يستخدمها، ويتصرف ضد دفاعات الفريق المنافس المختلفة بخطة مرسومة من قبل المدرب ضد الخطة

الدفاعية المرسومة من قبل مدرب الفريق المنافس، حيث ينفذ في شكلين:

✓ الهجوم ضد دفاع رَجُل لِرَجُل: يعتمد على السرعة - الخداع - تغيير الاتجاه - التوقف المفاجئ - الحجز -

المناولة والقطع والحجز.

✓ الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة: يعتمد على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة.



إن ما يقوم به لاعب في الفريق المهاجم من محاولات تساعده على التخلص من مراقبة المنافس بالمحاورة لاختراق دفاعه والاتجاه نحو السلة منفردا أو مع زميل آخر أو أكثر في الفريق، ما هو إلا جزء مما يسمى بالهجوم المنظم للفريق الغاية منه إحباط محاولات المنافس الدفاعية أو السماح لأحد المهاجمين بإصابة الهدف. ومتى تمكن الفريق بأفراده أو بمجموعة منهم تطبيق خطة بشكل هجوم جماعي يمكن أن نطلق على مثل هذه الحركات بالهجوم المنظم.

٣- ممارسة تحكيم لنشاط في كرة السلة :

إعطاء فرصة لجميع الطلاب لممارسة مهمة التحكيم للأنشطة التي تمارس فيها بعض الألعاب لتطبيق المهارات المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

٤- الأداء بروح الفريق :

من خلال العمل بروح الفريق يتجلى التلاحم بين الإدارة والطلاب والمعلمين، وبين الطلاب ومعلميهم، وبين الطلاب أنفسهم، والإدارة الناجحة هي التي تستطيع أن تجعل منسوبها يعملون بروح الفريق الواحد، وتبث فيهم روح المحبة، والنظام، والتفاعل الإيجابي، كما تشجع التنافس الشريف والإبداع، وتستفيد دائماً من اقتراحاتهم، وتُصغي إلى طلباتهم، وتلبّي احتياجاتهم.

أساليب التدريس :

يمكن للمعلم/ه أن يختار من إستراتيجيات التدريس التي ذكرت في بداية الدليل بما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية السابعة

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يتعرفًا على أهمية السرعة للأداء الرياضي.
2. يتعرفًا على أهمية التوازن للأداء الرياضي.
3. يتعرفًا على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي.

مواصفات نواتج التعلم:

1 - أهمية السرعة للأداء الرياضي:

هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة، كما تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدّة، أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.



• أنواعها:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

• أهميتها:

- السرعة مكون مهم في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل وتوضح في أثناء ممارسة الرياضات الجماعية.

• العوامل المؤثرة فيها:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.



- القوة العضلية.
- القدرة على الاسترخاء.
- قوة الإرادة.

• طرق تنميتها :

- التكرارات.
- الطرق البديلة.
- طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة.

٢- أهمية التوازن للأداء الرياضي

يعني التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة).

أهميته :

- يعدّ عنصرًا مهمًا في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجيمباز.
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- يساهم في تحسين وترقية مستوى أدائه.
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.



أنواعه :

التوازن الثابت :

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

التوازن الديناميكي :

القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، وكما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.



• العوامل المؤثرة عليه :

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القدرات العقلية.
- الإدراك الحسي - حركي.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

• بعض تدريباته :

- (وقوف) الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا .
- (وقوف) عمل ميزان أمامي .

٣- أهمية الرشاقة للأداء الرياضي

القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه.

• مكوناتها :

- القدرة على رد الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- القدرة على الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

• أنواعها :

- الرشاقة العامة: هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

• أهميتها :

- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- تضمّ خليطا من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.



• طرائق تنميتها :

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات.
- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

• تمارين لتنميتها :

- (وقوف) الجري المتعرج.
- (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه.
- (وقوف- مسك الحبل) الوثب في المكان مع تعديه الحبل.



٤- المبادرة الايجابية في أثناء النشاط البدني :

إن ممارسة النشاط البدني تُحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيميائية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (٦٠ - ٩٠) دقيقة من انتهاء النشاط البدني؛ مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، كما يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة "الإندروفينات، والسيرتونين" التي تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب. كما تزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل: الجهد، والعمل الجاد، والمثابرة، والانضباط، والانجاز، وتقدير الفوز والخسارة، واحترام الآخر؛ مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم، ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها في المجالات الحياتية الأخرى.

أساليب التدريس :

يمكن للمعلم /ة أن يختار من إستراتيجيات التدريس التي ذكرت في بداية الدليل ما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلّة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية الثامنة

النشاط البدني والصحة



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يعدا برنامجاً ميسراً للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه.
2. يتعرفاً على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي.
3. يعدلا سلوكهما لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية.
4. يبادرا ايجابياً أثناء النشاط البدني

مواصفات نواتج التعلم:

١- يعد برنامجاً ميسراً للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه:

هناك أربع مكونات أساسية لأي برنامج للنشاط البدني، وتذكر قبل تصميم البرنامج ما يلي:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية وأنتك مستعد للقيام بالنشاط البدني بشكل آمن.
 - تحديد الهدف: ما الهدف الذي تود الوصول إليه؟ ما نوع اللياقة التي تريد تحسينها؟ هل تريد بناء كتلة عضلية أو تخفيض الوزن؟ سيعتمد برنامجك بالأساس على ما تود الوصول إليه!
- هناك أربعة مكونات رئيسية تجمعها المراجع الغربية ب (FITT) التي لا بد من وجودها في أي برنامج للنشاط البدني وهي:

• أولاً: التكرار (F = Frequency)

كم مرة في الأسبوع تود القيام بهذا النشاط؟ إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار هو أن تقوم بالتدرب خمس مرات في الأسبوع. لكن تستطيع أن تغير وتبدل. مثلاً: إذا كنت مبتدئاً ولا يسمح وقتك بالتدرب ٥ مرات في الأسبوع، فتستطيع التدرب ٣ مرات، ثم تزيد بعد ذلك.

• ثانياً: الشدة (I=Intensity)

ما شدة التمرين الذي تود القيام به؟ ترتبط شدة التمرين ارتباطاً وثيقاً بمعدل نبضات القلب، فكلما زاد معدل نبضات القلب بالدقيقة، زادت الشدة. فالشي السريع يعني غالباً شدة معتدلة، بينما الجري بسرعة شدة مرتفعة.



لاختيار الشدّة المناسبة، عليك مراعاة مستوى اللياقة البدنية الحالي لديك. ابدأ بشدّة معتدلة أو خفيفة ثم تدرّج شيئاً فشيئاً. عادة ما يختار الرياضيون مزج تمارينهم بالشدّة العالية للاستفادة من ذلك خلال التنافسات وذلك حسب نوع الرياضة التي يمارسونها.

• ثالثاً: النوع (T=Type)

هناك التمارين الهوائية مثل المشي والجري والسباحة وكرة القدم، وهناك التمارين اللاهوائية مثل الجري بسرعة هائلة وتمرين المقاومة كرفع الأوزان.

• رابعاً: الوقت (T=Time)

كم وقتاً ستقضي خلال جلسة أو حصة التمرين؟ عادة ما ينصح بممارسة ٣٠ دقيقة لكل حصة من التمرين، وألا تقل عن ١٠ دقائق. بالتأكيد تستطيع تحديد الوقت حسب ظروفك وحالتك حتى تصل إلى الحد الأدنى الأسبوعي وهو ساعتان ونصف.

٢- يتعرّف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي؛

يستهلك الجسم عند ممارسة النشاط البدني المزيد من السعرات الحرارية؛ حيث تُستهلك الطاقة في تغذية العضلات، وزيادة التنفس، ومعدل ضربات القلب، والتمثيل الغذائي؛ لذا يجب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لاكتساب مزيد من القوة والتحمل في أثناء التدريب، بالإضافة إلى الحفاظ على رطوبة الجسم بشرب كمية كافية من السوائل.

أهمية التغذية الصحية في أثناء ممارسة النشاط البدني؛

١. المساعدة على الأداء الجيد في أثناء النشاط البدني.
 ٢. تقليل خطر الإصابة والمرض.
 ٣. المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين.
- تختلف الأنماط الغذائية لكل شخص باختلاف العمر، والوزن، والحالة البدنية. كما تختلف أيضاً باختلاف مقدار النشاط البدني المتبع وشدّته.

عناصر الغذاء التي تمدّ الجسم بالطاقة؛

إن تناول التركيبة الصحيحة من العناصر الغذائية المختلفة والمتوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون يمنح الجسم الطاقة لتحقيق أفضل أداء.

الكربوهيدرات:

١. الدور الرئيس للكربوهيدرات في النشاط البدني هو توفير الطاقة؛ حيث توفر نحو ٦٠٪ إلى ٧٠٪ من السرعات الحرارية اليومية؛ لأنها تعد الوقود الرئيس للمخ والعضلات في أثناء التمرين.
٢. توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة منها: الفاكهة، والخضراوات، والمعكرونة، والخبز، والحبوب، والأرز.
٣. يحوّل الجسم السكريات والنشويات في الكربوهيدرات إلى طاقة (جلوكوز)، أو يخزنها في أنسجة الكبد والعضلات (في صورة جليكوجين)؛ مما يمنح الجسم التحمل والقوة للأنشطة عالية الكثافة وقصيرة المدة.
٤. إذا نفذ مخزون الكربوهيدرات من الجسم في أثناء التمرين، فسوف يحرق الدهون والبروتينات للحصول على الطاقة؛ مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء.
٥. تعتمد كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم على نوع النشاط البدني، ومدته، وشدته؛ لذلك يحتاج الرياضيون المشاركون في المسابقات إلى كربوهيدرات أكثر من مستخدم الصالة الرياضية لتتناسب مع كثافة مستوى نشاطهم.

إرشادات للمحافظة على مستوى الكربوهيدرات لأداء بدني أفضل:

١. تناول بعض الكربوهيدرات قبل التمرين وبعده؛ لضمان الحصول على كمية كافية من الكربوهيدرات في بداية التدريب، وتجديد مخازن الجليكوجين بعد التمرين.
٢. تناول كربوهيدرات إضافية عند ممارسة الرياضة، أو التنافس لمدة تزيد عن ساعة لتجديد الطاقة وتأخير التعب.
٣. تناول الكربوهيدرات قبل عدة أيام من موعد المنافسة (السباق) لإمداد العضلات بمخزون كافٍ من الكربوهيدرات.

البروتين:

١. يعد البروتين مهماً في الأداء الرياضي؛ لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين، ويقلل آلام العضلات، ويعزز إصلاحها. كما أنه يمنح الجسم القدرة على بناء أنسجة وسوائل جديدة.
٢. يجب أن توفر البروتينات نحو ١٢٪ إلى ١٥٪ من السرعات الحرارية اليومية، ويفضّل اختيار البروتينات منخفضة الدهون (مثل: اللحوم الخالية من الدهون).
٣. من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات ولكن الحقيقة أن:
 - التركيز كثيراً على تناول الكثير من البروتين يمكن أن يعني عدم الحصول على ما يكفي من الكربوهيدرات، وهو مصدر أكثر كفاءة للطاقة لممارسة الرياضة.



• تناول كميات كبيرة من البروتين يمكن أن يزيد استهلاك الطاقة (السرعات الحرارية)؛ مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

• هناك أيضًا أدلة على أن استهلاك الكثير من البروتين على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى تفاقم مشاكل الكلى.

٤. لا يجب استخدام مكملات البروتين كبديل للوجبات؛ لأنها لا تحتوي على جميع الفيتامينات والعناصر الغذائية التي قد تحتويها الوجبة المتوازنة.

٥. لا يمكن للجسم تخزين المزيد من البروتينات؛ لذلك يحرقها للحصول على الطاقة، أو يحولها إلى دهون، وتعتمد كمية البروتين التي يحتاجها الجسم على:

١. مستوى اللياقة.

٢. نوع التمرين وشدته ومدته.

٣. تناول الكربوهيدرات.

٤. إجمالي السرعات الحرارية اليومية.

كمية البروتين الموصى بها:

١. الأشخاص البالغون ومن يمارس النشاط البدني بمقدار ١٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعياً، فإن كمية البروتين التي يحتاجونها هي ٠,٧٥ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.

٢. أما من يشاركون في رياضة منتظمة (مثل: التدريب لسباق الجري، أو ركوب الدراجات، أو رفع الأثقال بانتظام)، فقد تكون متطلبات البروتين الخاصة بهم أعلى قليلاً.

٣. بالنسبة للرياضيين ممن يتدربون على ألعاب القوة والتحمل، تزداد متطلبات البروتين لديهم إلى نحو ١,٢-٢,٠ جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.

٤. توقيت استهلاك البروتين مهم في فترة التعافي بعد تدريب الرياضيين؛ حيث يوصى باستهلاك ١٥-٢٥ جرام من البروتين مع بعض الكربوهيدرات بين ٣٠ دقيقة إلى ساعتين بعد التدريب.

٥. مكملات البروتين لا يمكنها توفير جميع المكونات المختلفة الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين.

الدهون:

١. تعد الدهون ضرورية للجسم بكميات صغيرة؛ لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية؛ حيث يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الدهون إلى زيادة السعرات الحرارية؛ مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن بمرور الوقت.
٢. يجب ألا تكون الدهون أكثر من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية.
٣. يفضل استبدال الدهون غير المشبعة بالدهون المشبعة في النظام الغذائي؛ مما يقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي من أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
٤. توجد الدهون المشبعة في الأطعمة الحيوانية (مثل: اللحوم، والبيض، والحليب، والجبن). كما توجد الدهون غير المشبعة في المنتجات النباتية (مثل: زيت الذرة).
٥. تعتمد كيفية استخدام الجسم للدهون للحصول على الطاقة على كثافة ومدّة التمرين، على سبيل المثال عندما يمارس الشخص الرياضة بكثافة منخفضة إلى معتدلة، فإن الدهون هي مصدر الوقود الأساسي، فكلما زادت شدة التمرين يستخدم الجسم المزيد من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة.
٦. إذا استهلك الجسم إمداد الجليكوجين واستمر الشخص في ممارسة الرياضة، فسوف يحرق الجسم الدهون للحصول على الطاقة؛ مما يقلل من شدة التمرين.

٣- يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية :

توصيات للنشاط البدني (بما في ذلك النوم وقلة الحركة)

توصي منظمة الصحة العالمية الشباب (١٣-١٧ سنة) بالآتي:

إرشادات السلوك

- يجب تقليل الوقت الذي يقضونه في البقاء خاملين كل يوم؛ وذلك للحد من الأخطار الصحية. ولتحقيق هذا فإن عليهم:
- تقليل استخدام الوسائط الإلكترونية للترفيه (مثل التلفزيون والألعاب الإلكترونية التي تتطلب الجلوس واستخدام الكمبيوتر) إلى ما لا يزيد عن ساعتين في اليوم - كلما قل الاستخدام قلت الأخطار الصحية.
- فصل فترات الجلوس الطويلة قدر الإمكان.

إرشادات النشاط البدني

- ممارسة ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم.
- يجب أن يشمل النشاط البدني مجموعة متنوعة من الأنشطة الهوائية، بما في ذلك بعض النشاط القوي.



- يجب ممارسة أنشطة تقوية العضلات والعظام لثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل.
- لتحقيق فوائد صحية إضافية، يجب ممارسة المزيد من النشاط - قد يصل إلى عدة ساعات في اليوم.

٤- المبادرة الايجابية في أثناء النشاط البدني:

إن ممارسة النشاط البدني تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيميائية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (٦٠-٩٠) دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، كما يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ؛ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة " الإندروفينات، والسيرتونين " التي تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب. كما يزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل: الجهد، والعمل الجاد، والمثابرة، والانضباط، والانجاز، وتقدير الفوز والخسارة، واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها في المجالات الحياتية الأخرى.

أساليب التدريس:

يمكن للمعلم أن يختار من إستراتيجيات التدريس التي ذكرت في بداية الدليل ما يتناسب مع المحتوى التعليمي لهذه الوحدة.

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية ٢-٣ كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس وتصميمها

أ / توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس:

- من الممكن أن تبدأ هذه الوحدة - أخي المعلم - بدرس نظري تشرح فيه مكونات الوحدة، ويمكن كذلك عرض بعض الصور التوضيحية للتمرينات البدنية، أو شريط مرئي (فيديو) إن وجد.
- ✓ نوع في استخدام الأساليب التدريسية، من الأمر إلى التطبيق الذاتي إلى التبادل وهكذا.
- ✓ اشرح إجراءات أسلوب التعليم المتبع في الدرس، وحدد الأدوار.
- ✓ قم بتهيئة الأدوات اللازمة الموضحة سابقاً حسب إمكانيات مدرستك.
- ✓ قدم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- ✓ طبق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد للدرس، وإضفاء نوع من المرح والسرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- ✓ استخدم جميع الألعاب، وبشكل معتدل، للوصول إلى الأهداف بحيث تخدم اللعبة العنصر المراد تعزيزه، وحتى لا تكون الحصص جامدة وغير جاذبة.
- ✓ استخدم الأدوات عند تنفيذ التمرينات البدنية وبشكل متنوع، ويمكن مشاركة الطلاب في تنوع التمرينات والتدرب عليها.
- ✓ نوع التمرينات البدنية كلما استطعت إلى ذلك، فمرة استخدم التمرينات الفردية، ومرة أخرى التمرينات الزوجية والجماعية، والتمرينات بالعصا والحبال، وغيرها من الإمكانيات المتاحة لديك في مدرستك.
- ✓ شجع الطلاب على الجدية في الأداء وقارن مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهديئة:

- ✓ قدم تمارين تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي قبل بدء الدرس.
- ✓ قدم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- ✓ عود طلابك على مناقشة ما تعلموه نهاية كل درس.



ب/ مقترحات تصميم الدرس

الإجراءات التنفيذية للدرس باستخدام إستراتيجية التعليم بالاكشاف الموجه :
يتخذ المعلم كافة قرارات الإعداد والتقويم ويشترك الطالب في اتخاذ قرارات التنفيذ مع المعلم، وفق الإجراءات الآتية:

- ✓ حضور الطلاب إلى الفناء.
- ✓ توجيهات إدارية للطلاب.
- ✓ البدء بالإحماء العام.
- ✓ إعطاء بعض تمارينات الإطالة.
- ✓ البدء بتمارين عامة وشاملة لأجزاء الجسم.
- ✓ البدء بتمارين خاصة لأجزاء الجسم المستخدمة في أداء الخبرة التعليمية.
- ✓ تقديم الأسئلة من قبل المعلم للطلاب لاكتشاف إجابة صحيحة عن كل الأسئلة المعروضة إما لفظياً أو عملياً.
- ✓ يتيح المعلم الوقت الكافي للطلاب للتفكير واكتشاف الإجابة الصحيحة.
- ✓ يتحرى المعلم صحة الحلول والتعليق بتغذية راجعة تصحيحية عند الضرورة.
- ✓ يقوم الطالب بممارسة عمليات التفكير لاكتشاف الإجابة الصحيحة شفويًا أو حركياً حسب الموضوع المطروح
- ✓ للتعلم بتوجيه من المعلم بتفعيل التغذية الراجعة التصحيحية أو المحايدة للطلاب ككل ولكل طالب على حدة أحياناً أخرى.
- ✓ إعطاء إشارة البدء لجميع الطلاب بالبدء.
- ✓ الإشراف على جميع الطلاب دون التدخل في أدائهم.
- ✓ إذا تبين للمعلم وجود خطأ ما في طريقة عمل عدة طلاب، فعليه إيقاف الدرس وتكرار شرح المهمة والإجراء والعملية المطلوبة للفصل كافة، ويمكن أن يقتصر حديث المعلم على الطلاب الذين اشتركوا في الخطأ بغرض توضيحه لهم، وتقديم الإرشادات اللازمة؛ لأجل استمرار عملية الاكتشاف.
- ✓ أداء تمرين إطالة وتهدئة.
- ✓ عودة الطلاب إلى الفصل.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية وأساليب تدريسها

أولاً: إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية :

- إستراتيجية التعليم بالاكشاف.
- إستراتيجية حلّ المشكلات.
- إستراتيجية التعليم التعاوني (لعب الأدوار).
- إستراتيجية التعليم باللعب.
- إستراتيجية الأداء في جماعات (محطات).

ثانياً: أساليب تدريس التربية الصحية والبدنية :

أ / مجموعة أساليب التدريس المباشرة :

- الأسلوب الأمري.
- الأسلوب التدريبي (التطبيق بتوجيه المعلم / المعلمة).
- الأسلوب التبادلي (التطبيق بتوجيه الأقران).
- أسلوب التطبيق الذاتي.
- أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات.

ب / مجموعة أساليب التدريس غير المباشرة

- أسلوب الاكشاف الموجه.
- أسلوب حلّ المشكلات.
- أسلوب تصميم الطالب للبرنامج الفردي.
- أسلوب المبادرة من الطالب / ة.
- أسلوب التدريس الذاتي.



أولاً / إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية :

يستخدم لفظ (إستراتيجية) مرادفا لإجراءات التدريس، وهي التحركات التي يفترض أن يقوم بها المعلم في أثناء عملية التدريس للوصول إلى أهداف محددة، يمكن تتبعها في التحركات التي تؤدي إلى المخرجات والنواتج. وتتضمن خطة درس التربية الصحية والبدنية الإستراتيجية التي يتبعها المعلم والمعلمة في التنفيذ، وهي: مجموعة النقاط الإرشادية التي تحدّد وتوجّه مسار عمل المعلم والمعلمة وخط سيره في الدرس، حيث ترتبط الإستراتيجية بكيفية سير الدرس، وتوجّه نشاط التعليم والتعلم.

وتغطي عناصر الإستراتيجية معظم مهارات تنفيذ الدرس، حيث تشتمل على الآتي:

- تمهيد للدرس يثير دافعية الطلاب والطالبات.
- تحديد لتتابع الأنشطة التعليمية والوقت المخصص لكل منها.
- نوع التفاعل الذي يمكن أن يحدث داخل الدرس وكيفية توجيهه.
- الطريقة التي يتبعها المعلم لتوفير تغذية راجعة له ولطلابه.
- أساليب تقديم الخبرات التعليمية.
- أوجه مشاركة الطلاب في النشاط، وغيرها...

وتعد الإستراتيجية أعم وأشمل من طريقة التدريس، حيث تتضمن العناصر التالية:

- اختيار الأهداف التعليمية.
 - اختيار الأساليب المحققة لتلك الأهداف.
 - وضع الخطط التنفيذية.
 - التنسيق بين النواحي المرتبطة بجميع ما سبق.
- وفيما يلي عرض مخطط لإستراتيجية تدريس التربية الصحية والبدنية:

إستراتيجية تعليم التربية الصحية والبدنية :

تتمثل مواصفات الإستراتيجية الجيدة لتعليم التربية الصحية والبدنية، في الآتي:

- أن ترتبط ارتباطاً واضحاً بالأهداف.
- أن تكون شاملة، تتضمن المواقف والاحتمالات المتوقعة.
- أن تكون طويلة المدى، بحيث تتوقع النتائج.
- أن تكون عالية الكفاءة من حيث مقارنة ما نحتاجه من إمكانات وما تنتجه من مخرجات تعليمية.
- أن تتسم بالمرونة والقابلية للتطوير إذا دعت الحاجة.

وتتنوع الإستراتيجيات التي يمكن للمعلم والمعلمة تطبيقها في تعليم التربية الصحية والبدنية، إلا أن اختيار إحداها ينبغي أن يتم وفقاً للأسس التربوية الآتية:

- المرحلة التعليمية (العمرية) : فما يلائم مرحلة تعليمية قد لا يلائم مرحلة أخرى.
 - مستوى الطلاب والطالبات: يراعى عند اختيار الإستراتيجية الفروق الفردية بين الطلاب والطالبات من حيث التعلم وأساليب التفكير، كما تراعى أعمارهم وخلفياتهم الاجتماعية.
 - الأهداف المنشودة: تسهم كل إستراتيجية في تحقيق هدف معين، فالإستراتيجية المناسبة لتحقيق الأهداف في اكتساب المعارف قد لا تكون مجدية في تنمية التفكير، أو في اكتساب مهارات حركية أساسية أو رياضية أو في إكسابهم ميولاً واتجاهات. ونظراً لاختلاف محتوى دروس التربية الصحية والبدنية بكونها مركبة ومعقدة، تعتمد على العقل والجسم والمواقف المتشابهة، بالإضافة إلى أن الأداء الحركي فيها يتطلب المزيد من الجهد، فإنها بحاجة إلى إستراتيجيات تتناسب وطبيعة التعليم.
- وتتمثل إستراتيجيات تدريس التربية الصحية والبدنية في الآتي:

إستراتيجية التعليم بالاكشاف:

يشير الاكشاف إلى موقف تعليمي يتطلب أن يكتشف الطالب والطالبة المكوّن الأساسي لموضوع التعلم (المهارات الأساسية في رياضة الجمباز على سبيل المثال) قبل أن يستوعبه، وهذا يعني أن المعلم والمعلمة يجب ألا يعرض مواد التعلم على الطالب في صورتها النهائية، وذلك حتى يصبح الطالب والطالبة أكثر إيجابية وفعالية، ومن ثمّ يصبح مستكشفاً. تتمثل أهمية النشاط الاكشافي في تعلّم الطالب والطالبة المهارات مما يضي بعداً عقلياً معرفياً لتعلّم تلك المهارات، وفي المقابل تستخدم تلك الإستراتيجية بإيجابية كبيرة وفقاً لخصائص نمو واحتياجات طلاب طالبات كل مرحلة دراسية، حيث يُعبّر مصطلح الاكشاف عن درجة اختيار الاستجابة والتجريب لدى الطالب والطالبة، وهو مفهوم مرتبط بطريقة تنفيذ وإجراء الدرس، وفهم المعلم لطبيعة الاكشاف. وتتمثل الطرائق الاكشافية في تدريس المهارات الحركية والرياضية



في إتاحة المعلم والمعلمة بيئة حرة، وفرصاً لاكتساب الخبرات الحركية الملائمة للطلاب والطالبة مع اعتماده على نفسه في توسيع معارفه ومدركاته الحركية، بحيث يتقدم بشكل فردي مع أقل تدخل مباشر من المعلم والمعلمة، وأكبر قدر من الملاحظة والدفع في الوقت نفسه.

إستراتيجية حلّ المشكلات:

يمكن للطلاب والطالبات من خلال هذه الإستراتيجية تعلّم المهارات الحركية الأساسية والرياضية، وإدراك الحقائق والمهارات والمفاهيم والعلاقات بينها، حيث يُصمم الموقف التعليمي، ويتقدّم الطالب من خلال التجريب والتفكير المنطقي ليقرر الاستجابات المناسبة أو الحلو على أن تسمح المشكلة في المقابل بأن يختار أفضل الحلول المتاحة.

ولتصميم المشكلة أو المسألة الحركية في الرياضيات يطرح المعلم والمعلمة المشكلة الحركية بشكل يشبه المسألة الحسابية، بمعنى أن يطرح المعطيات فقط دون إحياء بالحلّ كالأليات، لكنها تسمح بوضع الشروط، وتظهر في صياغة المسألة الحركية مفاهيم تهم المعلم والمعلمة مثل:

- **ارتباط المشكلة:** حيث ترتبط المشكلات المطروحة بتعليم الدرس، واستعدادات وخبرات الطلاب والطالبات مثل: (التصويب من الوثب في كرة اليد).
- **العناصر:** يُقصد بها الحقائق والمفاهيم التي من الممكن أن يكتشفها الطالب (مركز الاتزان، الأوضاع الفنية للجسم).
- **العلاقات:** الخبرات السابقة أو المرتبطة بالمهارة، مثل: علاقة مركز الاتزان والرجل المرفوعة للخلف، وكذلك وضع اليدين والراس.
- **الأفضلية:** تظهر عندما يكتشف الطالب والطالبة أكثر من حلّ أو فكرة حلّ للمشكلة، وهنا يتدخل المعلم لتوضيح أفضلية قاعدة (ميكانيكية) أو (السلامة) على سبيل المثال.
- **الحدود:** وهو تفضيل كمي في مقابل التفضيل النوعي في الأمثلة السابقة مثل (الأسرع - الأبطأ)، (الأعلى - الأدنى).
- **المفاهيم:** ينبغي أن تثمر عملية الاكتشاف عن ظهور المفاهيم المرتبطة بالحركة مثل: (مفهوم الاتزان والثبات)، و(مفهوم حفظ الاتزان)..
- **المتغيرات:** ينبغي وضع أسس وقواعد في صياغة المشكلة للتقليل من الحلول ذات النهاية المفتوحة (لا نهائية) مثل (الموازين)، و(الموازين الصحيحة فقط).

ومن الأبعاد التربوية لحل المشكلات، والتي تهتم معلّم التربية الصحية والبدنية:

- أن يشارك في تصميم مسائل حركية لموضوع الدرس.
- أن يكون في مقدوره (تربوياً) التحرك إلى ما بعد اكتشافات الطلاب.
- أن يدير الدرس بكفاية حتى يسمح بوقت كافٍ لاكتشاف الطلاب.
- ألا ييخس حق أي طالب أو يحقر من شأن فكرته للحلّ.
- أن يقبل حلولاً قد لا تتفق مع آرائه الشخصية وأن يتصف بالمرونة.
- أن يعمل على تقبل الطلاب والطالبات لأفكار بعضهم بعضاً ويسمح بالتعاون.

إستراتيجية التعليم التعاوني (لعب الأدوار)

التعلم التعاوني هو نموذج تدريسي يقوم فيه الطلاب بأداء المهارات بعضهم مع بعض في سياق من المشاركة في الفهم والحوار والمعلومات المتعلقة بالمهارات، وتسمى هذه الإستراتيجية أيضاً بالتعلم التبادلي أو لعب الأدوار، حيث يقوم المعلم والمعلمة بإعداد الدرس وفق متطلبات الوحدة الدراسية المنبثقة عن دليل المعلم والمعلمة، وبمقتضاه يعتمد إلى تخطيط الدرس لأنشطة أو أجزاء متنوعة يتطلبها تعلم المهارة التي يقوم بتدريسها، يقسم بعدها الطلاب والطالبات مجموعات صغيرة، تتكون غالباً من (٣ - ٤) أعضاء، ويُعطون واجبات محددة (أهداف مشتركة) وعليهم الاعتماد على التعاون، والقيام بأدوار مشتركة من أجل إنجاز المهمة المطلوبة.

وتهدف هذه الإستراتيجية إلى الآتي:

- اعتماد التعلم النشط.
 - تبادل الأفكار (الطريقة الحوارية)، والحث على تقبل أفكار الآخرين.
 - تنمية روح المسؤولية والتعاون لدى الطلاب والطالبات.
 - بناء علاقات إيجابية بين الطلاب والطالبات (احترام الآخر)
 - تشجيع التعلم الذاتي.
 - التدرب على حل المشكلات واتخاذ القرار.
- ويتحدد دور المعلم والمعلمة في هذه الإستراتيجية فيما يأتي:
- تحديد الأهداف التعليمية: ينبغي أن تكون بصيغة إجرائية محددة.
 - تحديد المجموعات: يمكن تقسيم الفصل إلى مجموعات حسب عدد الطلاب والطالبات، وتبعاً لخبراتهم وتوفر الإمكانيات.



- تكوين المجموعات: يتوقف ذلك على الهدف من التعلّم التعاوني.
- المتابعة الثنائية: يعمل الطلاب والطالبات في جماعات أربع، كل جماعة تتكون من زوجين اثنين، وكل زوج يتابع واجب تعلّم متفق عليه باستخدام الأسلوب التبادلي في التدريس، ثم تجتمع الجماعات الأربع لمقارنة الحصائل.
- الخبراء: يصبح الطلاب والطالبات في الفرق "خبراء" في عنصر أو مهارة من خلال العمل مع "الخبراء" من الفرق الأخرى على العنصر نفسه أو المهارة ذاتها، يعود الخبراء لفرقهم ويعلمون العنصر أو المهارة لأعضاء فرقهم.
- التعاون: يعمل الطلاب والطالبات في مجموعات مؤدية إلى منتج جماعي والذي فيه يؤدي كل طالب، وطالبة إسهاماً يمكن أن يُقوم به، حيث تقدّم المجموعات منتجها لباقي الفصل.

إستراتيجية التعلّم باللعب:

- تسهم هذه الإستراتيجية في إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات أن يتعلّموا بوساطة أشياء أو ألعاب محببة لهم، حيث يعدّ اللعب بالنسبة لهم بمثابة العمل الموجه والذي من خلاله يُمارس تعلّم الناتج التعليمي المستهدف. وتأتي أهميتها في مدى ما تتميز به عملية التعلّم بالمشاركة الإيجابية الفعّالة بين الطلاب والطالبات بعضهم وبعض لتحقيق الأهداف المطلوبة، حيث يحقق اللعب وظائف عديدة يمكن إجمالها في:
- الإحساس بالسعادة عند اللعب.
 - إشباع ميول ورغبات الطلاب نحو الأداء الحركي.
 - إكساب الطلاب الإحساس بالتذوق والجمال الحركي.
 - تنمية وتطوير الحركات الأساسية.
 - إكساب المهارات الحركية الرياضية.
 - تنمية القيم الخلقية والاجتماعية (التعاون - الانتماء - الولاء - النظام).
 - تنمية عنصر الاتصال الاجتماعي (اللعب وسيلة لتحقيق التكيف الاجتماعي مع الآخرين).
- وعند اختيار المعلم والمعلمة للأنشطة يجب الأخذ في الاعتبار بالهدف التعليمي المراد تحقيقه، وكذلك مرحلة النمو، ومكان اللعب.

إستراتيجية الأداء في جماعات (محطات) :

تعني هذه الإستراتيجية تقسيم الطلاب والطالبات إلى جماعات أو محطات، على أن تشكل كل جماعة منظومة أداء، وقد يكون أداء النشاط مختلفا عن المجموعات الأخرى، مثال ذلك:

- المجموعة الأولى: الإرسال من أعلى في كرة الطائرة.
- المجموعة الثانية: استقبال كرة الطائرة بالساعدين.

وتتعدد الاستخدامات لطريقة الأداء في محطات حيث تتحقق عن طريق تنفيذها الأهداف التعليمية والتربوية، فهي مناسبة لمهارات الرياضات الفردية - والرياضات الجماعية - ورياضات المضرب، والتدريب على تكرارها بغرض الإتقان والتثبيت، بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية. وينبغي في كل الحالات مراعاة بعض الجوانب المهمة عند تنظيم الأداء، منها:

- تقسيم الطلاب والطالبات إلى جماعات متكافئة في المستوى والقدرات لاختيار الأنشطة المناسبة.
 - أداء الطلاب والطالبات بصورة مستمرة (الواحد تلو الآخر) حتى يتمكنوا من التكرار مرات عديدة.
 - زيادة المجموعات أو التقليل من عدد الطلاب والطالبات في كل مجموعة حتى تتاح الفرصة للطلاب لأداء أكبر عدد من التكرار.
 - مراعاة تبديل المجموعات بسرعة حال الانتقال إلى المحطات الأخرى.
 - إعطاء واجب إضافي لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية المستهدفة بالتعلم، وذلك بأداء الطلاب والطالبات لأداء معين وبصورة مستقلة بعد الانتهاء من النشاط الرئيسي في المحطة.
- إن أساليب التدريس Teaching Techniques تعني: تلك الإجراءات التي يقوم بها المعلم والمعلمة ضمن الإجراءات العامة التي تجري في موقف تعليمي معين، فقد تكون طريقة المناقشة واحدة، ولكن يستخدمها المعلمون والمعلمات بأساليب متنوعة كالأئلة والأجوبة، أو إعداد تقارير لمناقشتها.
- يمكن للمعلم والمعلمة استخدام مجموعة متنوعة من أساليب التدريس لتعليم مختلف الرياضات للطلاب والطالبات في مختلف المراحل الدراسية، بعضها مباشر، وبعضها غير مباشر، كما يلي:
- يجب أن يكون للمعلم والمعلمة حرية اختيار أسلوبه في تعليم إحدى الرياضات، وأن يراعي توظيف تلك الأساليب التدريسية بما يناسب مستوى الطلاب والطالبات ودرجة وعيهم وخبراتهم التعليمية السابقة. كما ينبغي أن يستخدم المعلم والمعلمة أسلوباً أو أكثر من أسلوب في عملية التدريس مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب والطالبات، وأن تتفق تلك الأساليب مع أهداف تعليم الرياضة المتعلمة، وأن يراعي وقت الدرس وموقعه في الجدول الدراسي.



ثانياً / أساليب تدريس التربية الصحية والبدنية :

أ / مجموعة أساليب التدريس المباشرة :

يُعرف أسلوب التدريس المباشر بأنه ذلك النوع من أساليب التدريس الذي يقوم خلاله المعلم والمعلمة بتوجيه الطالب والطالبة واختيار الأنشطة التي يراها مناسبة له، وتعد تلك المجموعة من الأساليب التي تبرز استخدام المعلم والمعلمة للسلطة في تعليم المحتوى التعليمي في دروس التربية الصحية والبدنية للطلاب والطالبات. والأساليب المباشرة هي الأقرب إلى التطبيق في تعليم بعض الرياضات، مع استخدام التغذية الراجعة النهائية المباشرة. ويمكن للمعلم والمعلمة استخدام أكثر من أسلوب في التدريس، بل استخدام أكثر من أسلوب في الدرس الواحد. وهذه الأساليب تتفاوت في تنمية جوانب التعلم (المهاري، والمعرفي والانفعالي)؛ لهذا تكمل بعضها بعضاً في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والمتوازنة للطالب، وهي قادرة على تحقيق الأهداف والكفاءات المستهدفة. وللتوصل إلى فهم جيد لمجموعة أساليب التدريس المباشرة في تعليم مختلف الرياضات، ينبغي التعرف على مكونات كل أسلوب من هذه الأساليب وفقاً للآتي:

الأسلوب الأمري :

يتميز الأسلوب الأمري بقيام المعلم والمعلمة باتخاذ جميع القرارات في بنية وتركيب عملية تدريس التربية الصحية والبدنية، بمعنى اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بمختلف مراحل الدرس (التخطيط، الأداء، والتقويم)؛ ومن ثم فالمعلم والمعلمة هما أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى الطلاب والطالبات، ويقوم بدور الملحق للمعلومات، بينما يكون الطالب والطالبة مستقبلاً لها دون مناقشتها أو إبداء رأيه فيها. والأسلوب الأمري أيضاً هو ذلك الأسلوب الذي يعرض محتواه الكلي في التعليم المعروض على الطالب والطالبة في صورة نهائية مكتملة إلى حد ما، ويقتصر دور الطالب والطالبة على تلقي واستقبال المهارات والمعارف التي تعرض أمامه فقط. وهذا الأسلوب يستند إلى المدرسة السلوكية القائمة على مبدأ أن «لكل مُثير استجابة»، حيث إن أوامر المعلم والمعلمة المتكررة هي المثيرات التي تدفع الطلاب والطالبات لإظهار الاستجابة من جهة؛ ومن جهة أخرى فإن كل حركة يقوم بها الطالب والطالبة تكون استناداً إلى النموذج الحركي الذي قام به المعلم والمعلمة. كما تُبنى العلاقة بين المعلم/ المعلمة، والطالب/ الطالبة في الأسلوب الأمري على الأدوار المحددة لكل منهما، فدور المعلم/ المعلمة هو وضع الهدف، ودور الطالب/ الطالبة هو تطبيق ما يخططه المعلم/ المعلمة دون مناقشة للوصول إلى الأهداف المحددة.

تطبيق الأسلوب الأمري:

خلال درس التربية الصحية والبدنية بمراحله الثلاث (التخطيط، الأداء، التقويم) يختلف دور المعلم/ المعلمة، والطالب/ الطالبة في هذا الأسلوب، حيث تتجسد الأدوار كما يلي:

- **مرحلة التخطيط:** هي عملية لإعداد التفاعل بين المعلم/ المعلمة، والطالب/ الطالبة من خلال جملة القرارات المتخذة من المعلم كاختيار أنشطة تعليم درس التربية الصحية والبدنية، وتحديد الأهداف المراد تحقيقها، والزمن المخصص لكل جزء من أجزاء الدرس.

- **مرحلة التنفيذ:** يتضمن هذا الجزء كافة القرارات المتعلقة بتنفيذ وتطبيق المهارات المراد تدريسها، ومن هذه القرارات مكان تنفيذ المهارة (الصالة الرياضية بالمدرسة المزودة بأدوات وأجهزة تعليم المهارات المتعلمة)، ترتيب وتطبيق المهارات والظروف الملائمة لبدء تعليم كل منها، والوقت الفاصل بين تعليم مهارة وأخرى، ووقت بدء وانتهاء تنفيذ المهارة، وكذا الإيقاع الحركي المناسب للأداء.

- **مرحلة التقويم:** إن القرارات التي تتخذ في هذه المرحلة (مرحلة ما بعد الدرس) تكون من صلاحيات المعلم/ المعلمة، والتي تتمثل في تقديم التغذية الراجعة حول أداء المهارات، وكذلك حول مستوى أداء الطالب/ الطالبة ودوره في الالتزام بالقرارات التي يتخذها المعلم/ المعلمة.

خصائص الأسلوب الأمري:

- يكون الموضوع الدراسي ثابتاً، ويمثل مستوى واحداً.
- يتعلم الطالب/ الطالبة بالاسترجاع المباشر وعن طريق تكرار الأداء.
- لا يراعي الفروق الفردية بين الطلاب/ الطالبات.
- يصل الطالب/ الطالبة بسرعة إلى التقدم في الأداء.

أهداف الأسلوب الأمري:

- الاستجابة المباشرة للمثير المُقدّم من طرف المعلم.
- أداء جميع الطلاب/ الطالبات يتم في آن واحد.
- تدعيم روح الجماعة لدى الطلاب/ الطالبات.
- الكفاية في استخدام الوقت والوسائل.
- السلامة عند تنفيذ المهارات المختلفة.

مميزات الأسلوب الأمري:

هذا الأسلوب له مجموعة من المزايا، من بينها:



- مناسب لتعليم المهارات المركبة التي تتسم بقدر من الصعوبة.
- تعزيز النظام والانضباط داخل الصف الدراسي.
- دعم سرعة إيصال المعلومة للطلاب/ الطالبات، خاصة مع وجود أعداد كبيرة منهم.
- تؤدي خلاله نماذج تعليم المهارات المتعلمة بشكل واضح.
- تنتهي جميع مراحل الدرس في نظام ثابت، وفي نسق مُحكم.
- يساعد الطلاب على تحسين الأداء بسبب التكرار.

عيوب الأسلوب الأمري:

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

- اقتصار دور الطالب/ الطالبة على استقبال الأوامر من المعلم/ المعلمة.
- تحديد وتضييق العلاقات الاجتماعية بين الطلاب/ الطالبات.
- لا يأخذ هذا الأسلوب بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الطلاب/ الطالبات.
- لا يعطي الفرصة الكافية لمشاركة الطلاب/ الطالبات.
- لا يسمح للطالب/ الطالبة بالتطور والإبداع، ويقتصر دوره على الاتباع والتنفيذ.
- لا يشجع على التعاون بين الطلاب/ الطالبات للوصول إلى الإنجاز.

مثال تطبيقي للأسلوب الأمري:

يحدد المعلم/ المعلمة، للطلاب/ الطالبات تعلم مهارة الإرسال من أعلى (تنس) في الكرة الطائرة، حيث يقوم بعمل نموذج لهذه المهارة، وشرح النقاط الفنية وطريقة الأداء الصحيحة المصاحبة للنموذج، ثم يطلب منهم أداء المهارة ككل، يؤكد على أن يكون الأداء الحركي مطابقاً لما عرضه في النموذج، ويترك للطلاب/ الطالبات فرصة تكرار الأداء المهاري ومتابعتها لهم مع إصلاح أخطائهم.

الأسلوب التدريبي (التطبيق بتوجيه المعلم):

يستخدم هذا الأسلوب بعد الأسلوب الأمري مباشرة، أي عند الانتهاء من عملية تعليم المهارة المحددة؛ بمعنى أنه يستخدم عند محاولة تحسين الأداء الفني للمهارة وإتقانها، ففي هذا الأسلوب يتم تحويل قرارات التنفيذ من المعلم/ المعلمة إلى الطالب/ الطالبة، بحيث يكون دور المعلم/ المعلمة هو اتخاذ جميع قرارات التخطيط والتقويم مع عدم تقديم أي أوامر للطالب/ الطالبة حول طريقة التنفيذ، بحيث تتاح له الفرصة ليتعلم كيف يتخذ قرارات التنفيذ، وهذا بغرض منحه دوراً إيجابياً.

تطبيق الأسلوب التدريبي:

- يتجسد هذا الأسلوب من خلال المراحل المختلفة للدرس، كما يلي:
- مرحلة التخطيط: يتخذ المعلم/ المعلمة جميع قرارات مرحلة التخطيط لتدريس المهارات المتعلمة في دروس التربية الصحية والبدنية، كما هو بالنسبة للأسلوب الأمري، ويكمن الاختلاف في الإلمام بعملية انتقال القرارات التي سوف تتم خلال فترة الدرس، وكذا اختيار المهارات التي تقتضي استخدام هذا الأسلوب.
- مرحلة التنفيذ: يصبح الطالب مسؤولاً عن أداء وتنفيذ أي قرار من قرارات مرحلة التنفيذ.
- مرحلة التقويم: تبقى هذه المرحلة من اختصاص المعلم، وتشمل تقديم التغذية الراجعة لجميع الطلاب/ الطالبات.

أهداف الأسلوب التدريبي:

- تعليم الطالب/ الطالبة اتخاذ القرارات الممنوحة له.
- تمكين الطالب/ الطالبة من العمل بمفرده لفترة من الوقت.
- تدريب الطالب/ الطالبة على اتخاذ القرارات.

مميزات الأسلوب التدريبي:

- يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من الطلاب/ الطالبات.
- يساعد على إظهار المهارات الفردية والإبداع.
- يعطي الوقت الكافي للتكرار والممارسة.
- يهتم بالفروق الفردية في الأداء في أثناء الدرس.
- يوفر تغذية راجعة كافية لتصحيح الأداء.

عيوب الأسلوب التدريبي:

- يحتاج إلى العديد من الأجهزة والوسائل في عملية التعليم.
- لا يمكن من خلاله السيطرة على الحركات الدقيقة للطلاب/ الطالبات.
- يستهلك وقتاً طويلاً من الدرس.
- يحتاج إلى خلفية جيدة في المهارة التي يتم تعليمها.



الأسلوب التبادلي (التطبيق بتوجيه الأقران):

في هذا الأسلوب يتعلم الطلاب/ الطالبات بقدر ما يتحملون من مسؤولية الاعتماد على النفس والعمل في مجموعات زوجية واستيعاب المعلومات وتوصيلها لزملائهم بالتبادل، حيث تقوى مهارات الاتصال بين الطلاب/ الطالبات. وهذا الأسلوب يفيد في تنمية الخصائص البدنية والاجتماعية والعاطفية في حياة الطلاب، مما يؤدي إلى تكوين علاقة ثلاثية على الشكل الآتي: (المؤدي المُراقب المعلم)

فالعلاقة هنا غير مباشرة بين المعلم/ المعلمة، والطالب/ الطالبة المُطبق، حيث يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم التغذية الراجعة للطالب/ للطالبة المُراقب، والذي بدوره يقدم النصائح إلى الطالب/ الطالبة المنفذ.

ومن جوانب تحسين الإنجاز في هذا الأسلوب معرفة نتائج الطلاب/ الطالبات للعمل، لذلك من الممكن تقديم التغذية الراجعة من خلال مراقبة الزميل أو من المعلم/ المعلمة. ويكون دور الطالب/ الطالبة المنفذ هو إنجاز المهام واتخاذ القرارات الممنوحة، أما الطالب / الطالبة المُلاحظ فيقوم بتقديم التغذية الراجعة للطالب/ للطالبة المنفذ، مستنداً في ذلك إلى معلومات وافية يكون مصدرها المعلم تُشرح بصورة مختصرة، ومن العلاقة المتبادلة الموجودة بين الطالبين/ الطالبتين (المؤدي والمُراقب) جاءت تسمية هذا الأسلوب ب (الأسلوب التبادلي) .

وفي هذا الأسلوب يقوم الطالب/ الطالبة المؤدي باتخاذ قرارات مرحلة التدريس (التنفيذ)، أما الطالب/ الطالبة المُراقب فيتخذ قرارات مرحلة ما بعد التدريس(التقويم)، ويتمثل دور المعلم/ المعلمة في التحقق من أن الطالب/ الطالبة المُلاحظ يراقب بصورة جيدة، ومن هذا تتبين العلاقة أو الاتصال بين الطالب/ الطالبة المؤدي والمُلاحظ، وكذلك بين المُلاحظ والمعلم والمعلمة.

هذا الأسلوب جديد ومختلف عما اعتاد عليه الطلاب في دروس التربية الصحية و البدنية (على سبيل المثال)، فمعظمهم يمتلك الخبرة أو مارسوا أسلوب التعليم الأمري والتدريبي بأشكال مختلفة وتحت ظروف مختلفة.

تطبيق الأسلوب التبادلي:

خلال درس التربية الصحية والبدنية بمراحله الثلاث (التخطيط، الأداء، والتقويم) يختلف دور المعلم/ المعلمة والطالب/ الطالبة في هذا الأسلوب، حيث تتجسد الأدوار كما يلي:

- مرحلة التخطيط: يقوم المعلم/ المعلمة بتصميم بطاقة الدرس أو «نموذج حركي» لكي يستخدمها الملاحظ في تقييم أداء زميله المؤدي أثناء تنفيذ الدرس.

- مرحلة التنفيذ:

- يقوم المعلم بشرح المهارة شرحاً كاملاً.
- يقسم الطلاب/ الطالبات مجموعات زوجية، ويوزع بطاقة الدرس عليهم.
- يكون من حق المجموعة اختيار مكان تنفيذ المهارات وسرعة الأداء؛ فعلاقة المعلم بالطالب غير مباشرة (العلاقة المباشرة بالطالب/ الطالبة الملاحظ وليس الطالب/ الطالبة المنفذ).

- مرحلة التقويم:

تكون من اختصاص الطالب/ الطالبة المراقب قبل انتهاء الدرس، أي في أثناء التطبيق، أما بعد الانتهاء من التطبيق فإن المعلم/ المعلمة يقوم بعملية تصحيح الأخطاء وتقديم الملاحظات.

خصائص الأسلوب التبادلي:

- يعمل الطالب/ الطالبة مع الزميل.
- يمارس المعلم سلوكاً جديداً يتطلب عدم التواصل المباشر مع الطالب/ الطالبة.
- يستفيد الطالب/ الطالبة مباشرة من توجيه الزميل.
- تنمية العلاقات الاجتماعية بين الملاحظ والمؤدي.
- يمكن الطالب/ الطالبة من أن يتوسع في دوره الإيجابي.

مميزات الأسلوب التبادلي:

- يفسح المجال أمام كل طالب/ طالبة أن يتولى مهام التطبيق.
- يفسح المجال لتعلم كيفية تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب.



- لا يتطلب وقتاً كبيراً في التعلّم.
- يفسح المجال للطلاب/ للطالبات لممارسة القيادة وزيادة مهارات الاتصال بينهم.

عيوب الأسلوب التبادلي:

- من عيوب هذا الأسلوب، ما يلي:
- صعوبة السيطرة على تنفيذ المهارات.
- يحتاج هذا الأسلوب إلى العديد من الأجهزة والأدوات.
- تكثر فيه الاستعانة بالمعلم لتنفيذ المهارات.
- زيادة الضغوط على المعلم.
- بعض الطلاب/ الطالبات المنفذين قد لا يتقبلون التصحيح من قبل زملائهم.
- كثرة المناقشات بين الطلاب/ الطالبات حول طريقة التنفيذ.

أسلوب التطبيق الذاتي:

يعدّ هذا الأسلوب امتداداً للأساليب السابقة، ففي هذا الأسلوب يتعلّم الطالب/ الطالبة أن يؤدي قرارات التنفيذ ثم يتخذ قرارات التقويم بنفسه ويعطي التغذية الراجعة لنفسه مقارنة بالزميل، أي أنه يستخدم مهارة المقارنة والمضاهاة والاستنتاجات لمتابعة الأداء، فتنتقل قرارات أكثر للطالب / للطالبة وبالتالي تجعله أكثر تحملاً للمسؤولية. ويعدّ استخدام هذا الأسلوب من العوامل التي تساعد على تراكم الخبرات والاستفادة منها، كما يعطي الفرصة للطالب للاعتماد على نفسه عند الأداء، حيث يقارن أداءه ببطاقة الدرس لتصحيح الأخطاء أو للاحتفاظ بالأداء الصحيح أو الانتقال لعمل جديد، ومن الأنشطة التي يناسبها أسلوب التطبيق الذاتي تلك التي تختص بنتائج الحركة وليس بالحركة نفسها.

تطبيق أسلوب التطبيق الذاتي:

خلال درس التربية البدنية بمراحله الثلاث (لتخطيط، الأداء، والتقويم) يختلف دور المعلم والطالب، المعلمة والطالبة في هذا الأسلوب، حيث تتشكل الأدوار، كما يلي:

- مرحلة التخطيط: يعدّ المعلم هو المسؤول عن اتخاذ قرارات التخطيط، من خلال اختيار الأعمال المناسبة وتصميم بطاقة الدرس التي يستخدمها الطالب/ الطالبة.

- مرحلة التنفيذ:

- يجمع المعلم الطلاب/ الطالبات، ثم يقدم العمل من خلال شرح الغرض من الأسلوب وعرض محتوى التعليم والطريقة المستخدمة.
- يشرح المعلم دور الطالب/ الطالبة، من خلال إتاحة الفرصة لكل طالب/ طالبة للعمل بمفرده، بالإضافة إلى استخدام بطاقة الدرس للتوجيه الذاتي وتحسين أدائه.
- بعد توضيح طريقة التنفيذ للطلاب/ للطالبة، يقوم المعلم/ المعلمة بملاحظة الأداء.
- يبدأ الطلاب/ الطالبات في اتخاذ قرارات التنفيذ بناءً على التعليمات السابقة، بالإضافة إلى استخدام أسلوب التطبيق الذاتي، وهنا تتضح الاستقلالية في اتخاذ القرارات.

- مرحلة التقويم:

تتم عملية التقويم من خلال استخدام بطاقة الدرس بحيث يؤدي كل طالب/ طالبة عمله بالإيقاع المناسب.

خصائص أسلوب التطبيق الذاتي:

- يتخذ الطالب/ الطالبة عدّة قرارات، مما يجعله أكثر تحملاً للمسؤولية.
- يقوم الطالب/ الطالبة بالتوجيه الذاتي (تغذية راجعة ذاتية) باستخدام بطاقة الدرس المصممة من قبل المعلم/ المعلمة.
- يقدر المعلم/ المعلمة اعتماد الطالب/ الطالبة على نفسه.
- يثق المعلم/ة في الطالب/ة ليكون أميناً على عملية التقويم.
- لا يناسب هذا الأسلوب جميع أنشطة تعليم المهارات الأساسية وكذلك الرياضية.
- لا يناسب هذا الأسلوب طلاب الصفوف الأولية.
- يحتاج إلى درجة عالية من الكفاءة لدى الطالب والخبرة السابقة.

أهداف أسلوب التطبيق الذاتي:

- يتمكن الطالب/ الطالبة من زيادة خبرته من خلال أدائه.
- يتعلم الطالب/ الطالبة كيفية ملاحظة إنجازاته.
- يتعلم الطالب/ الطالبة كيفية استعمال بطاقة الدرس لتحسين إنجازاته.



- يتعلّم الطالب / الطالبة أن يكون صادقاً وواثقاً من أدائه.
- يتعلّم الطالب / الطالبة أن يكون أكثر استقلالية؛ خاصة بالنسبة إلى التغذية الراجعة.
- يتعلّم الطالب / الطالبة كيفية استثمار الوقت بالشكل الأمثل.

مميزات أسلوب التطبيق الذاتي:

هذا الأسلوب له مجموعة من المميزات، منها:

- أنه يفسح المجال أمام الطالب / الطالبة للاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- أنه يهيئ الطالب / الطالبة لتحمل المسؤولية.
- أنه يدرّب الطالب / الطالبة على التقويم الذاتي.

عيوب أسلوب التطبيق الذاتي:

من عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

- وقوع الأخطاء في أثناء تنفيذ الطالب / الطالبة للواجبات المطلوبة منه.
- عدم دقة تقويم الطالب / الطالبة لذاته.
- أداء الطالب / الطالبة يتم وفق الطريقة المناسبة له وحده.

أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

يعرف بأسلوب التكيف أو أسلوب التضمين والاحتواء، وهذا الأسلوب لا يعطي اهتماماً كبيراً للعنصر الإدراكي، أو الحاجة إلى تقييم المعلم / المعلمة أو الأقران، لكنه يهتم بإتاحة الفرصة للطالب / للطالبة أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه، حيث يتناول عدة مستويات لأداء المهارة، ويتيح الفرصة لكل طالب / طالبة البدء في أي مستوى من الأداء شاء، ويعني أن للطالب / للطالبة حرية في تحديد مستوى أدائه وتطويره على حسب قدراته دون النظر إلى الآخرين.

تطبيق أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

خلال درس التربية الصحية والبدنية بمراحله الثلاث (التخطيط، الأداء، والتقويم) يختلف دور المعلم/ة والطالب/ة في هذا الأسلوب، حيث تكون الأدوار كما يلي:

- مرحلة التخطيط: يقوم المعلم/ة باتخاذ جميع قرارات مرحلة التخطيط، من تحديد الهدف والوسائل ووقت العمل.

- مرحلة التنفيذ: يقوم المعلم/ة بعرض مفهوم النشاط، وتحديد الهدف الرئيسي من الأسلوب ووصف دور الطالب/ة فيه من خلال تجريب المستويات المختلفة، واختيار مستوى البداية والتنفيذ، ثم يليه تقويم الطالب/ة لأدائه.

- مرحلة التقويم: يتحرّك المعلم/ة بين الطلاب/ الطالبات عند اللزوم لتقديم تغذية راجعة توضّح النقاط التعليمية الخاصة بالأداء، كما يقوم الطالب /ة بتقويم أدائه من خلال بطاقة الدرس.

مميزات أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

هذا الأسلوب له مجموعة من المميزات منها:

- تنفيذ الأداء حسب قدرات كل طالب/ة في أثناء الدرس، ومن ثمّ فإنه يراعي الفروق الفردية بين الطلاب/ الطالبات.
- تشجيع الطلاب/ الطالبات على تقويم أدائهم بأنفسهم.
- توفير الفرص لجميع الطلاب/ الطالبات للقيام بأدنى حد ممكن من الواجب الحركي.
- بناء روح التنافس مع الزميل ويشجّع على بذل الجهد الإضافي.

عيوب أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات:

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

- لا يسمح للمعلّم/ة بمراقبة أداء جميع الطلاب/ الطالبات.
- يحتاج إلى أجهزة كثيرة ومساحات واسعة.
- لا يناسب الطلاب/ الطالبات الذين ليست لديهم الرغبة في تحسين الأداء.

ب/ مجموعة أساليب التدريس غير المباشرة:

تعرف أساليب التدريس غير المباشرة بأنها الأساليب التي تحتوي آراء الطلاب وأفكارهم، مع تشجيع من قبل المعلّم لإشراكهم في العملية التعليمية، حيث يسعى المعلّم إلى تعرف آراء ومشكلات الطلاب ويحاول توظيفها، ثم يدعو الطلاب إلى المشاركة في دراسة تلك الآراء والمشكلات ووضع الحلول المناسبة لها.

تعمل أساليب التدريس غير المباشرة على توسيع مدارك الطلاب وتعريفهم بأجسامهم وقدرتهم على التحرك في الفراغ والاستمتاع بتعلّم الحركة، ويتم ذلك عن طريق المعلّم الذي لا يعطي النموذج للأداء الحركي أو مجالات تفرض على الطلاب فحسب؛ بل يعرضهم لسلسلة من الأسئلة والمشكلات الحركية، ويمنحهم الفرصة لحلّ تلك المشكلات بالطريقة التي يرونها مناسبة، وأي حلّ عقلائي للمشكلة يعدّ صحيحاً.

ويمكن تحديد أهم أساليب التدريس غير المباشرة، كما يلي:



أسلوب الاكتشاف الموجّه :

هو أسلوب يعتمد على توجيه المعلم للطلاب من خلال إشراكهم في عملية التعلّم من خلال إلقاء مجموعة من الأسئلة التي تمثّل مثيرات حركية يعقبها استجابة حركية من الطلاب في الاتجاه الصحيح للأداء الحركي، مستخدماً في ذلك بعض العمليات العقلية والخبرات الحركية، وهو أسلوب يساعد على التعلّم من خلال اكتشاف الطالب للحلّ بنفسه، وبالتالي فهو أسلوب يمنح الطلاب الثقة بالنفس والشجاعة في مواجهة المواقف المختلفة.

تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجّه :

خلال درس التربية البدنية بمراحله الثلاث (التخطيط، الأداء، والتقييم) يختلف دور المعلم والطالب في هذا الأسلوب، حيث تكون الأدوار، كما يأتي:

- مرحلة التخطيط: يقوم المعلم بتحديد الموضوع الدراسي، وبناءً عليه يحدد مجموعة من الأسئلة توجّه للطالب بالتدرّج لكي تساعده على اكتشاف الحلّ، كما أن السؤال يُبنى على الاستجابة التي تحققت في الخطوة السابقة.
- مرحلة التنفيذ: يتم خلالها تطبيق وطرح الأسئلة من قبل المعلم على الطلاب، ومراجعة الأسئلة أو تقديم أسئلة تكميلية في حالة الابتعاد عن الاستجابة المقصودة، ويجب مراعاة عدم تقديم الإجابة للطالب بحيث يكون الهدف هو اكتشاف الحلّ. إن تطبيق هذا الأسلوب في درس التربية البدنية يعطي الطالب إمكانية إدراك مختلف الحركات والمهارات المطلوب تنفيذها بنفسه.
- مرحلة التقييم: تحدث قرارات التقييم الكلي عندما يتحقق الغرض المطلوب ويكتمل الموقف التعليمي، وفيه تقدّم التغذية الراجعة في كل خطوة من عملية الاكتشاف، وبالتالي فإن سرعة تقديم التغذية الراجعة تساعد على الفهم وتعزيز الاستجابة الصحيحة.

عيوب أسلوب الاكتشاف الموجّه :

- بطيء ويستغرق وقتاً طويلاً في التعلّم.
- من الصعب أحياناً جعل الطلاب يكتشفون بعض الحقائق والمعلومات.
- يحتاج إلى معلم ذي كفاءة عالية.
- لا يلائم جميع الطلاب.

أسلوب حلّ المشكلات :

يدخل هذا الأسلوب ضمن أساليب التدريس الحديثة التوجّه، حيث يتطلب البحث والتوجّه والتساؤل والبناء، ويضع هذا الأسلوب الطالب أمام قضايا شاملة ومعقدة تتماشى مع هدف الدرس، وتشجّعه على البحث وتدفعه للتفكير وتكوين مواقف عقلية وفكرية، وذلك بعد تنظيم العمل الجماعي وتوفير الشروط اللازمة لإنجاز العمل وحلّ المشكلة. فالمشكلة هي (موقف معين يحتوي على هدف محدد يراد تحقيقه).

تطبيق أسلوب حلّ المشكلات:

خلال درس التربية الصحية البدنية بمراحله الثلاث (التخطيط، الأداء، والتقويم) يختلف دور المعلم/ة والطالب/ة في هذا الأسلوب، حيث تكون الأدوار، كما يلي:

- **مرحلة التخطيط:** يقوم المعلم/ة في هذا الأسلوب بتحديد القرارات الآتية:

- الهدف الرئيسي للدرس.
- تصميم المشكلة في صورة لفظية أو حركية حتى يتيح المجال للبحث والاكتشاف وإيجاد الحلول.
- **مرحلة التنفيذ:** يتضمن هذا الأسلوب وضع الطالب أمام مشكلة ومحاولة حلّها، فعندما تكون هناك إجابة واحدة فقط تكون هذه المشكلة عبارة عن اكتشاف موجه، وهنا تظهر خطوات حلّ المشكلة، كما يلي:
 - عرض المشكلة (الإحساس بالمشكلة).
 - تحديد المشكلة وصياغتها.
 - التجريب والاستكشاف.
 - الملاحظة والتقييم والمناقشة واقتراح البدائل.
 - اختيار الحلّ المناسب من بين البدائل الممكنة.
 - تنفيذ الحلّ.

وبالتالي في هذا الأسلوب يكون للطالب/ة عدة بدائل بدلاً من حلّ واحد، كما في أسلوب الاكتشاف الموجه.

- **مرحلة التقويم:** يكون الطالب/ة مسؤولاً عن تقييم الحلول المكتشفة، فإذا تمكن من رؤية نتيجة حلّ المشكلة فلا حاجة إلى تأكيد صحة الحلّ من جانب المعلم/ة.

مميزات أسلوب حلّ المشكلات:

لهذا الأسلوب مجموعة من المميزات الإيجابية منها:

- أنه يساعد الطالب/ة على تنشيط القدرات الإبداعية، والبحث عن أنواع الحلول التي تساعد في حلّ المشكلة.
- أنه يعرف الطالب/ة العلاقة بين الإنتاج الفكري والأداء البدني.
- أنه يتيح الفرصة للطالب/ة لإنتاج أفكار جديدة.

عيوب أسلوب حلّ المشكلات:

من عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

- عدم قدرة الطالب/ة على تقبل استجابات الآخرين.



- عدم قدرة الطالب /ة على إنتاج استجابات متعددة لسؤال واحد.
- يحتاج إلى وقت كبير وكاف لعملية اكتشاف الحلّ.
- يحتاج إلى معلّم/ة جيّد يدرك خصائص الطلاب ومستوى تفكيرهم لوضع مشكلات قابلة للحلّ في حدود قدراتهم.

مثال تطبيقي حول أسلوب حلّ المشكلات:

تعدّ الرياضات الفردية أفضل مثال على أسلوب حلّ المشكلات، فهي تضع الطالب /ة في مواقف ومشكلات حركية تتطلب منه التفكير والنقد واختبار الحلّ من بين عدة بدائل، وهنا تظهر الفروق الفردية بين الطلاب في اكتشاف الحلّ، فكل طالب /ة يقدّم حلاً أو عدّة حلول لمشكلة حركية واحدة.

أسلوب تصميم الطالب للبرنامج الفردي:

يعدّ أسلوباً فردياً متقدماً يعكس قدراً كبيراً من الاعتماد على النفس، ويتطلب من الطالب /ة الخبرة والكفاءة في بعض جوانب الموضوع المختار؛ لأنه سيقوم بتصميم البرنامج لنفسه من خلال مهاراته الفكرية والبدنية. والمعلّم/ة مسؤول عن وضع الموضوع الدراسي العام والموضوع الخاص، ثم يكتشف الطالب /ة الحلول المتعددة داخل الموضوع الفرعي (الخاص)، وينظّم الحلول المقترحة في بنود وموضوعات رئيسية جميعها تمثل البرنامج الفردي الذي يقوم باكتشافه وتصميمه، ويجب على المعلّم/ة ألا يلزم الطالب /ة بالاشتراك في هذا الأسلوب؛ لأنه أسلوب فردي يعكس قدراً كبيراً من الاعتماد على النفس، وألا يتعجّل في تطبيقه نظراً لاحتياجه إلى المزيد من الوقت لكي تتضح الأفكار الجديدة وتمكّنه من ملاحظة أداء الطلاب/ الطالبات.

تطبيق أسلوب تصميم الطالب /ة للبرنامج الفردي:

خلال درس التربية الصحية والبدنية بمراحله الثلاث (التخطيط، الأداء، والتقييم) يختلف دور المعلّم/ة والطالب/ة في هذا الأسلوب، حيث تكون الأدوار، كما يلي:

- مرحلة التخطيط: المعلّم/ة مسؤول عن وضع القرارات التالية:

- موضوع الدراسة العام.
- الموضوع الخاص الذي يستخدمه الطالب /ة لوضع برنامجه الفردي (المهارة المتعلّمة).
- يحتاج هذا الأسلوب لوقت للتفكير والتجريب ووقت للأداء والاستيعاب حتى يتمكن من عملية الاكتشاف.
- المعلّم/ة مستعد ليوفر للطالب /ة وقتاً لاكتشاف الحلول.
- الإجابة عن أسئلة الطالب /ة إذا تطلب الأمر ذلك.

- مرحلة التنفيذ:

- يكون الطالب /ة مسؤولاً عن تقويم الحلول المكتشفة والتحقق من صدقها.
- المعلم/ة مسؤول عن اكتشاف أي معوقات تواجه الطالب /ة ويعمل على تفاديها.
- يجب المعلم/ة عن أي استفسار يطلبه الطالب /ة.
- يوضّح المعلم/ة للطالب /ة مدى تقدم البرنامج الفردي.

- مرحلة التقويم:

- يعدّ الطالب /ة مسؤولاً عن تقويم الحلول المكتشفة والتحقق من صدقها.
- يكون المعلم/ة مسؤولاً عن اكتشاف أي معوقات تواجه الطالب /ة ويعمل على تفاديها.
- يجب المعلم/ة على أي استفسار يطلبه الطالب /ة.
- يوضّح المعلم/ة للطالب /ة مدى تقدم البرنامج الفردي.

أهداف أسلوب تصميم الطالب /ة للبرنامج الفردي:

- إتاحة الفرصة للطالب /ة ليضع لنفسه برنامجاً يعتمد على القرارات المعرفية والحركية في الموضوع المحدد.
- إنتاج خبرات معرفية ومهارات بدنية مطلوبة للمشاركة في هذا الأسلوب من الخبرات المتراكمة من الأساليب الماضية.
- إدخال سلسلة من الحلقات الدراسية كالمعرفة بقدرات الطالب /ة مع الإلمام بعمليات الاكتشاف والإنتاج المتشعب.
- أن يمتلك الطالب /ة القدرة على تحمل العمل في برنامج طويل المدى.

أسلوب المبادرة من الطالب /ة:

- يكون الطالب /ة في هذا الأسلوب جاهزاً لاتخاذ الحد الأقصى من القرارات المخصصة في أثناء الدرس لعملية التعليم والتعلم، ورغم أن هذا الأسلوب يشبه تماماً أسلوب تصميم الطالب /ة للبرنامج الفردي في بنيته وإجراءاته، إلا أنه يمثل تغييراً كبيراً، حيث إنها المرة الأولى التي يبدأ فيها الطالب /ة استخدام الأسلوب للتعرف على استعداداته والاكتشاف وتطوير الذات.
- وللمرة الأولى في مجال أساليب التدريس تنتقل قرارات ما قبل التدريس (التخطيط) من المعلم/ة إلى الطالب /ة، فالطالب /ة يبادر بالمشاركة في هذا الأسلوب، حيث يكون مستعداً لتصميم المشكلة الخاصة والبحث عن حلول لها، ويعكس هذا الموقف استعداداً للعمل بهذا الأسلوب.



تطبيق أسلوب المبادرة من الطالب/ة :

- مرحلة التخطيط :

يتخذ الطالب /ة القرارات في هذه المرحلة.

- مرحلة التنفيذ :

يتخذ الطالب /ة جميع القرارات الخاصة بالاكشاف وأداء الحركات وفقاً للمشكلات التي صممت في مرحلة التخطيط، وفي هذا الصدد فإن دور الطالب /ة هو نفس الدور الذي نجده في أسلوب تصميم الطالب /ة للبرنامج الفردي، أي اكتشاف ودراسة الحلول، بالإضافة إلى ذلك فإن الطالب /ة في هذه المرحلة يراجع بصورة دورية مع المعلم/ة القرارات التي أخذت والاكتشافات والأداءات التي تحدث أثناء مرحلة التنفيذ. أما دور المعلم/ة في مرحلة التنفيذ فهو أن يستمع ويراقب، وي طرح الأسئلة، وينبّه الطالب لاتخاذ القرارات اللازمة فالمعلم/ة في الواقع يقوم بدور المساند.

- مرحلة التقويم :

يتخذ الطالب /ة كل القرارات الخاصة بتقدير وتقييم الأنشطة، ويتم التقييم على أساس المعايير وطبقاً لإجراءات التقييم التي اتفق عليها مع المعلم/ة في أثناء مرحلة التخطيط.

أسلوب التدريس الذاتي :

إن مجال أساليب التدريس يقوم على مبدأ نقل القرارات من المعلم/ة إلى الطالب /ة، كما أن المنطق الداخلي لمجال الأساليب يقودنا إلى أنه من الممكن للطالب/ة أن يتخذ كل القرارات بنفسه في كل المراحل (التخطيط، التنفيذ، التقويم). هذا الأسلوب الخاص بتنفيذ القرارات في جميع المراحل من جانب الطالب /ة، لا يطبق في المدارس، لكنه يطبق في الحالات التي يقوم فيها الفرد بتعليم نفسه، فعلى سبيل المثال الواجبات المنزلية لتعلم بعض المهارات المتعلمة، المتشابهة، التي تنفذ على الجانب الآخر من الجسم، والتي لم تُعلم خلال الدروس المدرسية، ففي مثل هذه الحالات يقوم الطالب /ة باتخاذ جميع القرارات التي كانت تتخذ من قبل المعلم/ة والطالب.

مميزات أسلوب التدريس الذاتي :

- يتخذ الطالب /ة خطوة المبادرة نحو الاشتراك في هذا الأسلوب.
- يتخذ الطالب /ة جميع قرارات التخطيط بنفسه.
- يتخذ الطالب /ة جميع القرارات المتعلقة باكتشاف واختيار الحلول خلال مرحلة التنفيذ.
- يتخذ الطالب /ة جميع القرارات الخاصة بالتقويم.

تقويم نواتج التعلّم

يعد التقويم عنصراً أساسياً في العملية التربوية والتعليمية، حيث إنه يهدف إلى معرفة مدى تحقق الأهداف التي يتضمنها المنهج، فهو يساعد على معرفة الخبرات التي مر بها الطالب، ومدى نجاح المدرسة والبيئة المحيطة في إتاحة الفرصة للطالب للمرور في هذه الخبرات، وكذلك معرفة النتائج التي أدت إليها هذه الخبرات؛ بغية تعرّف أوجه النجاح وتعزيزها، وتعرّف أوجه القصور والعمل على معالجتها وتلافيها.

ولضمان نجاح العملية التقويمية لأهداف هذا المنهج، ينبغي أن يتصف التقويم فيه بالسمات الآتية:

1. الشمولية، بحيث يكون شاملاً لجميع أهداف المنهج، وقادراً على تعرّف مدى تحقق هذه الأهداف التي من شأنها المساعدة على تحقيق النمو المتكامل في شخصية الطالب في المجالات المهارية والبدنية والمعرفية والانفعالية.
2. الاستمرارية، بمعنى أن يصبح جزءاً من الدرس، يبدأ مع بدايته وتدرّس المنهج ويستمر معه إلى نهايته.
3. التكامل، بحيث لا يركّز التقويم على وحدة تعليمية دون أخرى، بل يكون على جميع وحدات المنهج.
4. التناسق مع أهداف المنهج.
5. مراعاة الفروق الفردية للطلاب.
6. يتصف بالسمة العلمية للتقويم بحيث يحقق الآتي:

- **الصدق**، وهو أن تقيس أداة التقويم ما ينبغي أن تقيسه.
- **الثبات**، وهو أن يعطي أسلوب التقويم نفس النتائج عند إعادة تطبيقه مرة أخرى.
- **الموضوعية**، وهي تعني أن نتائج التقويم لا تختلف باختلاف المعلمين/ المعلمّات، بمعنى أنه عند إجراء عملية التقويم ينبغي البعد عن الآراء والأهواء الشخصية في الحكم على نتائج هذه العملية.

أساليب تقويم نواتج التعلّم في التربية الصحية والبدنية :

تتم هذه الأساليب من خلال نوعين من أنواع التقويم هما:

- 1- **التقويم التكويني (المرحلي)** : وهو الذي يقوم به المعلمّ /ة في أثناء عملية التدريس، وفي بداية كل درس ونهايته، وفي نهاية الوحدة التعليمية؛ بهدف تعرّف نواحي القوة والضعف في تحصيل الطالب.
- 2- **التقويم الختامي (النهائي)** : وهو الذي يقوم به المعلمّ /ة بعد تدريس المادة في نهاية كل فصل دراسي، بهدف تعرف مدى تحقق أهداف المادة لدى الطلاب في المجالات المهارية والبدنية والمعرفية والانفعالية. ويتم تقويم تعليم مجالات نواتج تعلّم مادة التربية الصحية والبدنية اعتماداً على الأدوات التالية:



أولاً / تقويم المجال المهاري لنواتج التعلم:

تُستخدم نماذج ملاحظة الأداء المهاري الواردة في كل وحدة تعليمية محكاً لتقييم المجال المهاري للخبرات التعليمية، حيث يتضمن النموذج وصفاً لمكونات الأداء الفني للمهارات والتحقق من تنفيذها بالشكل الصحيح على فترات مختلفة، فقد يكون ذلك في بداية الدرس الأول من تعليم المهارة وفي نهايته، وفي بداية الدرس الثاني وفي نهايته. وفي كل مرة توضع:

علامة (✓) إذا لوحظ الأداء الصحيح، وعلامة (X) إذا أُدي بشكل خاطئ.

يراعى إذا تحقق الأداء الصحيح في أي من تكرارات المتابعة فلا تكون هناك ثمة حاجة لاستكمال المتابعات المرصودة كلها. وبعد الانتهاء من عدد المتابعات خلال الوقت المحدد للخبرة التعليمية يُمنح الطالب /ة تقديراً نهائياً لأداء الخبرة بأكملها، وفق المعيار التالي:

- (١) ✓ حقق الهدف: يمنح تقدير
- (٢) ✓ يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف: يمنح تقدير
- (٣) ✓ يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف: يمنح تقدير
- (٤) ✓ لم يحقق الهدف: يمنح تقدير

ثانياً / تقويم الجانب البدني المرتبط (الصحة / الأداء)

تُستخدم نماذج اختبارات كل مجال على حدة محكاً للتعرف على تحقيق عناصر اللياقة البدنية المرتبط (بالصحة) وكذلك المرتبطة (بالأداء)، وذلك من خلال التحقق من ممارسة الطلاب/ الطالبات للأنشطة المعززة للصحة واتباع العادات الصحية السليمة في أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية المدرجة في كل وحدة تعليمية، وخلال أوقات مختلفة.

ثالثاً / تقويم الجانب المعرفي للخبرات التعليمية

يقيم اكتساب الطلاب / الطالبات للمعلومات المدرجة ضمن كل وحدة تعليمية من خلال طرح الأسئلة عن الخبرات التعليمية والإجابة عنها، أو استخدام نماذج تقييم المجال المعرفي، التي تتضمن الأسئلة التي يطرحها المعلم/ة حول المهارة ويطلب من الطلاب/ الطالبات الإجابة عنها. كما يمكن للمعلم/ة عرض صور وأشكال توضيحية للأداء الفني الصحيح والخاطئ ويطلب الإجابة عنها بوضع:

علامة (✓) أمام الأداء الصحيح، وعلامة (X) أمام الأداء الخاطئ.

رابعاً / تقويم الجانب الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية

تُستخدم نماذج تقييم السلوك الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية الواردة في كل وحدة تعليمية محكاً للتعرف على تحقيق الأهداف الانفعالية، وذلك من خلال متابعة سلوك الطلاب/ الطالبات في أثناء تنفيذ الخبرة التعليمية أو بعدها، وخلال أوقات مختلفة.

المراجع

المراجع العربية :

- أحمد بسطويسي. (1997). سباقات المضمار ومسابقات الميدان. دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون. (1994). التربية الرياضية المدرسية: دليل معلّم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. (2005). سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد بن عبد الرحمن الحراملة، علي بن محمد جباري. (2017). الصحة واللياقة البدنية. الطبعة الأولى. مكتبة المتنبي. الدمام.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو). (1978). الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام 2015م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. (2018م). دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- طه إساعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. (1993م). موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم). مطابع الأهرام التجارية. القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (2008). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلّم لتحسين طرق التعليم والتعلّم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم، محمد حسنين. (1999م). الحديث في كرة السلة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- محمد علاوي، كمال عبد الحميد. (1997م). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي. القاهرة.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني. (2000م). لكي يتعلّم الجميع دمج أساليب التعلّم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، 2006م، ط1.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2018م). الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2019م). معايير مجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2019م). الإطار التخصصي لمجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. (٢٠٢٠ م). دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. (٢٠٢٠ م). دليل الغذاء الصحي، للممارس الصحي. الرياض.
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم. (2006م). وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. (2009م). ألعاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.



- Emily Cronkleton (2017-10-18), “What Is Cardiorespiratory Endurance and How Can You Improve It?”، healthline, Retrieved 2020-5-5. Edited.

Jamie Eske (2019-7-17), “What to know about cardiorespiratory endurance”، medicalnewstoday, Retrieved 2020-5-5. Edited

- Table tennis sport

Basic Table Tennis Skills You Need To Know

Tennis Serve: How To, Rules, Grip, & Tips (with Photos

Exercise: 7 benefits of regular physical activity, (2019, May 11), Exercise: 7 benefits of regular physical activity, Mayo Clinic. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>

Physical activity, (2018, Feb 23), Physical activity, World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Health Benefits of Physical Activity, (2004, Aug 7), Health Benefits of Physical Activity, Medicine Net. Retrieved from <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=10074>

Rimmer J.H, (2012), Physical activity, Britannica. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/physical-activity>

“Healthy Eating Plan”, www.nhlbi.nih.gov, Retrieved 16-12-2018. Edited. ^

Cathleen Crichton-Stuart (26-06-2018), “What are the benefits of eating healthy?”، www.medicalnewstoday.com, Retrieved 16-12-2018. Edited.

“Food group fun”, www.gosh.nhs.uk, Retrieved 16-12-2018. Edited.

Elaine Magee, “11 Simple Steps to a Healthier Diet”، www.webmd.com, Retrieved 16-12-2018. Edited.