

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 وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# التربية البدنية

دليل المعلم

للسف السادس الابتدائي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
بمؤوع مباناً وألرباع  
2023 - 1445

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٥ - ٢٠٢٣

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية البدنية - دليل المعلم - الصف السادس الابتدائي. / وزارة التعليم -

الرياض، ١٤٤٣ هـ

١٦٥ ص؛ ٢١ × ٢٥.٥ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٧٥-٣

١ - التربية البدنية ٢ - التعليم الابتدائي - السعودية أ. العنوان

١٤٤٣/١٤٥

ديوي ٧٩٦.١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٤٥

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٩٧٥-٣

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

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



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## المحتويات

٤	المحتويات.
٥	المقدمة.
٧	توجيهات استخدام الدليل.
٩	فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.
١٠	المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية.
١١	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية.

### مقرر التربية البدنية للصف السادس الابتدائي

١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي
١٥	جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي
١٨	الخطة الدراسية للصف السادس وتوزيع الوحدات ونواتج التعلم وعدد الأسابيع وحصص تنفيذ كل منها

### الوحدات التعليمية للصف السادس الابتدائي

١٩	الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية
٣٧	الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم
٥١	الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة
٦٥	الوحدة التعليمية الرابعة: كرة السلة
٧٩	الوحدة التعليمية الخامسة: كرة اليد
٩٣	الوحدة التعليمية السادسة: التنس
١٠٧	الوحدة التعليمية السابعة: كرة الطاولة
١٢١	الوحدة التعليمية الثامنة: الريشة الطائرة
١٣٥	الوحدة التعليمية التاسعة: ألعاب القوى
١٥١	الوحدة التعليمية العاشرة: الجمباز الفني
١٦٤	المراجع

## المقدمة :

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلّم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:  
فقد أكدت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مجموعة من المبادرات على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين، وذلك سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتع أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

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

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

توضع الخطة التدريسية للفصل الدراسي؛ بحيث تتضمن ثلاث وحدات تعليمية وبشكل متنوع، وتشتمل كل وحدة تعليمية على:

#### ○ المهارات:

هي المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل يتم تعليمها بالتدرج لكل صف مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك.

#### ○ المفاهيم:

مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة يتم تصميم أنشطة مناسبة لها يشارك بها المتعلم في كل صف.

#### ○ القانون:

مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالمهارات المتعلمة المدرجة بكل وحدة تمكن المتعلم من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

كرة القدم  
الكرة الطائرة  
كرة السلة  
كرة اليد  
التنس  
كرة الطاولة  
الريشة الطائرة  
ألعاب القوى  
الجمباز الفني

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١. يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية روعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
  ٢. يساهم في تنظيم جهود معلم التربية البدنية للصفوف العليا من التعليم الابتدائي.
  ٣. يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.
  ٤. يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل: من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.
  ٥. يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية في التعليم الابتدائي وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.
- ونهب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل، لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.



والله ولي التوفيق

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجه لمعلم ومعلمة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي، حيث روعي فيه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني. وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

### أولاً / التوجيهات العامة:

- إدراك ان هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.
- اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي موزعة على فصوله الدراسية الثلاثة.
- تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بحيث يخدم بعضها بعضاً.
- يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذج لإعداد درس التربية البدنية.
- حدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى الخبرات التعليمية المدرجة بها، وللمعلم والمعلمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلم وفقاً لما خطط له.
- يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.
- أدرج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصاً على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.
- يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.
- يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقييم لجميع مجالات التعلم.
- التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.





## ثانياً / التوجيهات الخاصة :

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

### ١- نواتج التعلّم:

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

### ٢- الإجراءات التدريسية:

أ/ أنشطة المعلم والمعلمة:

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

### ب/ أنشطة التعلّم:

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

### ج/ أنشطة الطالب / الطالبة:

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

### ٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجّه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للخبرة التعليمية.

### ٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### ٥- النشاط المنزلي:

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

### ٦- تقويم نواتج التعلّم:

تشمل إجراءات تقويم نواتج التعلّم من تعلّم الطالب والطالبة لما تعلمه في الدرس، مشتملاً على تقويم المجال المهاري، المعرفي، الانفعالي، وفقاً لما ورد في القاعدة الثالثة من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم

الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ٢١/٠١/١٤٤٣هـ.



## فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة :

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

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

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

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

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

## المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية :

### أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

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

١. تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
٢. دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.
٣. تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ كرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
٤. تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

١. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢. تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
٣. تحسّن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
٤. تطوّر نمط الحياة الصحي.
٥. الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
٦. تناول الغذاء الصحي السليم.
٧. تحسّن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

### ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

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



## أهداف مادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية :

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

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
  - تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
  - تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
  - التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيوولوجية المقررة لهذه المرحلة.
  - التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
  - اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.
  - اكتساب السلوك المؤدي تنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.
  - تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.
- تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

### أولاً: المهارات الأساسية والرياضية :

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

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

### ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

مقرر

# الصف السادس الابتدائي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## أهداف مادة التربية البدنية للصف السادس الابتدائي :

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

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

تتحقق الأهداف العامة للصف السادس الابتدائي من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية :

### أولاً: المهارات الأساسية والرياضية :

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

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

### ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

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





## جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية :

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها.</li> <li>- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها.</li> <li>- تنمية التركيب الجسمي وقياسه.</li> </ul>	المرتبطة بالصحة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز عنصر القدرة العضلية وقياسها.</li> <li>- تعزيز تنمية عنصر السرعة وقياسها.</li> <li>- تعزيز تنمية عنصر الرشاقة وقياسها.</li> <li>- تعزيز تنمية عنصر التوازن وقياسه.</li> <li>- تعزيز تنمية عنصر التوافق وقياسه.</li> </ul>	المرتبطة بالأداء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري المتعرج بالكرة.</li> <li>- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي.</li> <li>- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.</li> </ul>	كرة القدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف.</li> <li>- الإرسال الجانبي من أسفل.</li> </ul>	الكرة الطائرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الارتكاز (المامي - الخلفي).</li> <li>- التمريرة المرتدة بيد واحدة.</li> <li>- التصويب السلمي.</li> <li>- المحاورة بالكرة.</li> <li>- تصويب الكرة من الثبات.</li> </ul>	كرة السلة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.</li> <li>- المحاورة بالكرة.</li> <li>- تمرير الكرة بالحركة (المشي، الجري).</li> <li>- التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.</li> </ul>	كرة اليد

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

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإرسال القاطع.</li> <li>- الإرسال من تحت الذراع.</li> <li>- الضربة الطائرة المسقطة.</li> <li>- الضربة نصف الطائرة.</li> </ul>	التنس
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المضرب (مسكة المصافحة).</li> <li>- الإرسال بظهر المضرب.</li> <li>- الضربة الساحقة الخلفية.</li> <li>- الضربة الساقطة.</li> </ul>	كرة الطاولة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المضرب الخلفية.</li> <li>- الإرسال الأمامي.</li> <li>- الضربة الساحقة الأمامية.</li> <li>- ضربة الصدّ الأمامية.</li> <li>- الضربة المقوسة الخلفية.</li> </ul>	الريشة الطائرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري في منحني.</li> <li>- قفز الحواجز.</li> <li>- الوثب الثلاثي.</li> </ul>	ألعاب القوى
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدرجة الأمامية من المشي.</li> <li>- الدرجة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس.</li> <li>- الوقوف على اليدين.</li> <li>- الشقلبة الجانبية على اليدين.</li> <li>- القفز داخلاً على طاولة القفز عرضاً.</li> </ul>	الجمباز الفني

ج/ المجال المعرفي (الصحي – البدني):

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك التغيير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.</li> <li>- معرفة العلاقة بين شدة التمرين ومعدل نبض القلب.</li> <li>- معرفة الاحتياجات للعناصر الغذائية.</li> <li>- معرفة الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ٥ - ١٣ سنة.</li> </ul>	الصحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه.</li> <li>- معرفة أهمية التهدئة وكيفية تنفيذه.</li> <li>- تعرف كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني.</li> </ul>	المرتبطة بالصحة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهمية القدرة العضلية للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية التوازن للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية التوافق للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> </ul>	المرتبطة بالأداء

د/ المجال المعرفي (الضني - القانوني) والانفعالي:

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز.</li> </ul>	الضنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة مواد قانون كرة القدم التالية:</li> <li>القرعة وركلة البداية: المادة (٨)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢).</li> <li>- معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية:</li> <li>نظام اللعب: المادة (٧)، حالات اللعب: المادة (٨)، لعب الكرة: المادة (٩).</li> <li>- معرفة مواد قانون كرة السلة التالية:</li> <li>الحالة القانونية للكرة: المادة (١٠)، كرة اللعب والحياسة المتبادلة: (١٢)، كيف تلعب الكرة: المادة (١٣).</li> <li>- معرفة مواد قانون كرة اليد التالية:</li> <li>الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الإرسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١).</li> <li>- معرفة مواد قانون التنس التالية:</li> <li>المرسل والمستقبل: قاعدة (٥)، اختيار جهتي الملعب وحق الإرسال والاستقبال: قاعدة (٦).</li> <li>- معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية:</li> <li>الإرسال: المادة (٦ / ٢)، الرد: المادة (٧ / ٢)، نظام اللعب: المادة (٨ / ٢).</li> <li>- معرفة مواد قانون للريشة الطائرة التالية:</li> <li>تبدال الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠).</li> <li>- معرفة مواد قانون مسابقات ألعاب القوى المضرة للصف التالية:</li> <li>سباقات الحواجز: قاعدة رقم: (١٦٣)، الوثب الثلاثي: القاعدة الرقم (١٧١).</li> </ul>	قوانين الألعاب الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني.</li> <li>- تعزيز ضبط النفس والتحكم في الانفعالات.</li> <li>- تنمية سمة الشجاعة.</li> </ul>	السمات الشخصية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز تنمية المشاركة مع الآخرين.</li> <li>- تعزيز تقدير قيمة الحماس المقبول.</li> </ul>	القيم الاجتماعية

## الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية :

عدد الحصص لكل فصل دراسي		
الفصل الأول	الفصل الثاني	الفصل الثالث
٢	٢	٢

الوحدات التعليمية وعدد الأسابيع ونواتج التعلم والحصص المخصصة  
لمادة التربية البدنية خلال العام الدراسي للصف السادس الابتدائي

عدد الحصص	الفصول الدراسية			عدد الأسابيع	نواتج التعلم	عنوان الوحدة	الوحدة التعليمية
	الثالث	الثاني	الأول				
٤ حصص دراسية لكل فصل دراسي بمجموع ١٢ حصة	✓	✓	✓	٢	٩	الصحة واللياقة البدنية	الأولى
٤			✓	٢	٣	كرة القدم	الثانية
٤		✓		٢	٢	كرة الطائرة	الثالثة
٤	✓			٢	٥	كرة السلة	الرابعة
٤	✓			٢	٣	كرة اليد	الخامسة
٤			✓	٢	٤	التنس	السادسة
٤		✓		٢	٤	كرة الطاولة	السابعة
٤	✓			٢	٥	الريشة الطائرة	الثامنة
٤		✓		٢	٣	ألعاب قوى	التاسعة
٤			✓	٢	٥	الجمباز الفني	العاشرة



# الوحدة الأولى

## الصحة واللياقة البدنية



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

## مواصفات نواتج التعلم:

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

#### أ. النشاط البدني:

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

#### ب. اللياقة القلبية التنفسية:

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

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



## ج. اللياقة العضلية الهيكلية :

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

### • القوة العضلية:

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

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

### • التحمل:

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

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

### • المرونة:

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

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

## د. التركيب الجسمي :

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

قياسه: يستخدم مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد التي تعد مؤشراً لنسبة الشحوم فيه. كما يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، بقياس الطول والوزن، بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر، ويعد مؤشر كتلة الجسم مناسباً للضرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (١٨,٥ إلى ٢٤,٩ كجم / م<sup>٢</sup>)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم / م<sup>٢</sup>) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم / م<sup>٢</sup>) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / م<sup>٢</sup>) فهذا يعني بدانة مفرطة.





## ٢- ممارسة نشاط بدني يطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

### أ / القدرة العضلية :

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

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

### ب / السرعة :

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

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

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

### ج / الرشاقة :

هي سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.  
أنواعها:

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

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



تنميتها:

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

د / الاتزان:

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

أنواعه:

- الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.
- المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.

هـ / التوافق:

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

أهميته:

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

انواعه:

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

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



### ٣- استجابة القلب للنشاط البدني:

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

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

### ٤- العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:

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

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

### ٥- أهمية الإحماء:

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

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



## كيفية تنفيذ الإحماء:

يتم الإحماء بعمل بعض تمارين الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان. مع مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.

## ٦- أهمية التهدئة:

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

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

## كيفية تنفيذ التهدئة:

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

## ٧- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:

إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة. وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح:



١. استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك القميص والبنطلون. ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة.
٢. استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضياً ويجب أن يكون ذا مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضايق مرتديه، ولا يكون واسعاً فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة.
٣. بدء النشاط البدني دائماً بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط.
٤. إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط.
٥. الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة باستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام.
٦. تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو غير المناسبة لقدرات الطلاب.
٧. ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق.
٨. الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، واتباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط.

## ٨- الاحتياجات من العناصر الغذائية:

تعرف بأنها:

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

١. يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفاكهة.
٢. يكون كافياً دون إفراط وفق الاحتياج اللازم للفرد وما يبذله من طاقة.
٣. يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الإنسان.



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

يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممثلة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء، وعلى الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير واعداد الوجبات بطرق أكثر صحية وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة. حيث يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- تهيئة الطلاب والطالبات من خلال حركات انتقالية مترابطة كالمشي والجري والحجل في جملة واحدة إضافة إلى بعض حركات الرجلين والذراعين مع المشي، ويتخلل ذلك فترات قصيرة لتحسس ضربات القلب ومعدلها مع تصاعد شدة التمرين والشرح المبسط لأسباب ارتفاع النبض مع تصاعد الشدة.
- تمارين مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم مع الاستعانة بالوسائل التعليمية التوضيحية.
- تنظيم سلسلة من تمارين التهيئة الحرة المناسبة، مع التعريف بأهمية التهيئة.
- تنظيم ألعاب مصغرة تهدف إلى تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- توزيع نشرة تعريفية عن بعض الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها.
- أن يشرح بطريقة مبسطة التعرّف على الاحتياجات من العناصر الغذائية.
- توزيع نشرة تعريفية بالاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5 - 13) سنة.
- تنفيذ مجموعة من تمارين التهدئة في نهاية كل درس وتوضيح فوائدها.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.





## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة (بالصحة / والأداء).
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



استجابة القلب للنشاط البدني:



العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض:



أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه:



أهمية التهدئة وكيفية تنفيذه:



كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني:



الاحتياجات من العناصر الغذائية:



اللياقة القلبية التنفسية:



التحمل:



المرونة:



القدرة العضلية:



السرعة:



الرشاقة:



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



الاتزان:



التوافق:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . **مهاري (بدني)**
٢. ملاحظة ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة. **معرفي (صحي)**
٣. الاستعداد للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

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

١. يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. مهاري (بدني)
٢. يعرف أهمية الإحماء والتهدئة وكيفية تنفيذها. معرفي (صحي)



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب /ة :

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



## ملاحظة الأداء:

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

## النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



تكليف الطلاب ببعض الأنشطة التي تعزز ممارسة هذه نواتج التعلم والمعلومات المرتبطة بها مثل :

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





## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني.
				أداء حركات مناسبة للتهدة في نهاية النشاط البدني.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

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

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



# الوحدة الثانية كرة القدم



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
  2. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية.
  3. يتمكن من الجري المتعرج بالكرة.
  4. يكتما الكرة بوجه القدم الخارجي.
  5. يضربا الكرة بالرأس من الثبات.
  6. يعرفا مواد القانون التالية: القرعة وركلة البداية: المادة ( ٨)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك: المادة (١٢).
  7. يظهر قدرتهما للتغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية:

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

### ٣- أداء الجري المتعرج بالكرة:

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



#### ٤- أداء كتم الكرة بوجه القدم الخارجي:

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

#### ٥- أداء ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

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

#### ٦- معرفة مواد القانون:

يشرح المعلم مواد القانون التالية:

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

#### ٧- التغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكيهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

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



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

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

تقييم نواتج التعلم في هذه الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الجري المتعرج بالكرة:



كتم الكرة بوجه القدم الخارجي:



ضرب الكرة بالرأس من الثبات:



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## تصميم درس التربية البدنية

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يضربا الكرة بالرأس من الثبات.
٢. يتعرفا على المادة (٨): القرعة وركلة البداية ، من قانون كرة القدم.
٣. يظهر القدرة في التغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني.

مهاري

معرفي (قانون)

انفعالي (شخصي)



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

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

### أنشطة المعلم والمعلمة:

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

## أنشطة الطالب/ة:

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



## ملاحظة الأداء:

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

## النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما قدم في الدرس.

## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:

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



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				وضع الوقوف أماماً والذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين.
				ثني الركبتين وميل الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة وأرجحته للأمام لضرب الكرة.
				ضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها، والعيان مفتوحتان.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي :

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة رقم ( ٨ ) من قانون كرة القدم الخاصة بالقرعة وركلة البداية.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي) :

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهرها قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.



# الوحدة الثالثة الكرة الطائرة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمّي عنصر القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمّي عنصر السرعة.
٣. تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف.
٤. الإرسال الجانبي من أسفل.
٥. يعرف مواد القانون التالية: نظام اللعب: المادة (٧)، حالات اللعب: المادة (٨)، لعب الكرة: المادة (٩).
٦. يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاطاً بدنياً ينمّي عنصر القوة العضلية:

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

### ٢ - ممارسة نشاطاً بدنياً ينمّي عنصر السرعة:

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



### ٣- تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف :

يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي:

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

### ٤- الإرسال الجانبي من أسفل :

يتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:

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



## ٥- معرفة مواد قانون كرة الطائرة:

يشرح المعلم مواد القانون التالية:

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

## ٦- التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- يتنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس.
- التركيز على تنمية قدرة الطلاب والطالبات على التغلب على المعوقات النفسية من خلال مواقف اللعب المختلفة في هذه الوحدة.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمارين مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة مناسبة من تمارين التهيئة الحرة.
- تقديم نموذج من قبل المعلم والمعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق المهارة من خلال الأداء الفردي، والزوجي، والجماعي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمارين التهيئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية :



تمرير الكرة بالساعدين للأعلى  
ولللخلف:



الارسال الجانبي من أسفل:





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم درس التربية البدنية

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. يعرف مواصفات الأداء الصحيح تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للخلف وللأعلى. **معرفي (فني)**
٣. يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

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

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب/ة :

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



## ملاحظة الأداء:

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية.
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف.

## النشاط الختامي:

- تمارينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما قدم في الدرس.



## النشاط المنزلي



يعطي المعلم أو المعلمة الطلاب والطابات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:

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



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح لتمير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف

في كرة الطائرة؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهرها قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة الرابعة كرة السلة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي قوة عضلات البطن.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الرشاقة.
٣. الارتكاز (الامامي - الخلفي)
٤. التمريرة المرتدة بيد واحدة
٥. يؤدي المحاورة بالكرة.
٦. يؤدي تصويب الكرة من الثبات.
٧. التصويب السلمي
٨. يعرف مواد قانون كرة السلة التالية: الحالة القانونية للكرة: المادة (١٠)، كرة اللعب والحياسة المتبادلة: (١٢)، كيف تلعب الكرة: المادة (١٣).
٩. يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي قوة عضلات البطن:

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

### ٢ - يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الرشاقة:

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



### ٣- الارتكاز:

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

#### تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

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

### ٤- التمريرة المرتدة بيد واحدة:

#### تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

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

### ٥- أداء المحاورة بالكرة:

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





## ٦ - أداء تصويب الكرة من الثبات:

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

## ٧- أداء التصويب السلمي:

تؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

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

## ٨- معرفة بعض مواد القانون في كرة السلّة:

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

## ٩- التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة للمعلم تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

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

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

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية:



المحاورة بالكرة في كرة السلة:



تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة:



التصويب السلمي في كرة السلة:



الارتكاز الأمامي في كرة السلة:



الارتكاز الخلفي في كرة السلة:



التمريرة المرتدة بيد واحدة في كرة السلة:





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	كرة سلة	نواتج التعلم	تصويب الكرة من الثبات
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجة
الأدوات المستخدمة	(كرات سلة + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي تصويب الكرة من الثبات.
  ٢. يعرف المادة (١٣): كيف تلعب الكرة في كرة السلة.
  ٣. يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.
- مهاري**  
**معرفي (قانون)**  
**انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب /ة :

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

تُعلم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

ينظّم المعلم والمعلمة أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تصويب الكرة من الثبات.

### النشاط الختامي:

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





## النشاط المنزلي



يعطي المعلم والمعلمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة  
مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة.
- تحديد الخبرات التي يمكن ربطها بخبرة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة وفق رؤية كل منهم.
- تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات خبرة تصويب الكرة من الثبات في كرة السلة وغيرها.



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				تقدّم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر.
				حمل الكرة باليدين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان.
				الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني رسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى.
				ثني الذراعين من المرفقين والعضدان موازيان للأرض.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١٣) الخاصة بكيف تلعب الكرة في كرة السلة.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهرها قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الخامسة

# كرة اليد



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان.
٣. يمرر الكرة بيد واحدة من فوق الرأس.
٤. يمرر الكرة بالحركة (المشي، الجري)
٥. يتمكن من المحاورة بالكرة.
٦. يؤدي التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز.
٧. يعرف مواد قانون كرة اليد التالية: الدخول على المنافس: المادة (٨)، رمية الارسال: المادة (١٠)، الرمية الجانبية: المادة (١١).
٨. يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة:

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

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان:

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



### ٣- أداء تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس:

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

### ٤- أداء تمرير الكرة بالحركة (المشي / الجري)

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

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

### ٥- أداء المحاورة بالكرة:

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





## ٦- أداء تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز:

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

## ٧- معرفة بعض مواد القانون في كرة اليد:

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

## ٨- التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب والطالبة لبدء في الدرس.
- التركيز على تنمية قدرة الطلاب والطالبات على التغلب على المعوقات النفسية من خلال مواقف اللعب المختلفة في هذه الوحدة.
- تحديد المواقف الإيجابية لدى الطلاب والطالبات وتعزيزها من خلال بعض المثيرات اللفظية وغير اللفظية.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمارين مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمارين التهيئة الحرة بأداة وبدون أداة، أو على الأجهزة، (فردية، زوجية، جماعية).
- تقديم نموذج من قبل المعلم والمعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق المهارة من خلال الأداء الفردي، والزوجي، والجماعي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب/ الطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمارين التهيئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة -الملاحظة- عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر المرونة.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الاتزان.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس في كرة اليد:



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



المحاورة بالكرة في كرة اليد:



التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز في كرة اليد:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمررا الكرة بيد واحدة من فوق الرأس. **مهاري**
٢. يعرفا قانون الرمية الجانبية المادة (١١) في كرة اليد. **معرفي (قانون)**
٣. يظهرها قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

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

### أنشطة المعلم والمعلمة:

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

### أنشطة الطالب/ة:

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع دوران الذراع اليميني للأمام ثم للخلف.
- (وقوف) الجري مع دوران الذراع اليسرى للأمام ثم للخلف.
- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة.
- شرح مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية.
- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم/ المعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
- البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم/ المعلمة وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم.

تُعلم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية:

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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





يعطي المعلم والمعلمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة

مثل:

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





## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين.
				نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
				تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب التمرير إليه .
				أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممررة لمتابعة تمرير الكرة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



ب. التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١١) الخاصة بالرمية الجانبية في كرة اليد.

ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهرها قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني.





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة السادسة

# التنس



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر التوافق.
٣. يؤدي الإرسال المعكوس بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي الأرسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة.
٥. يطبق الضربة الطائرة المسقطة بطريقة صحيحة.
٦. يطبق الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة.
٧. يعرف بعض مواد القانون في التنس المرسل والمستقبل: قاعدة (٥)، اختيار جهتي الملعب وحق الإرسال والاستقبال: قاعدة (٦).
٨. يتمتع بالمشاركة مع الآخرين.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر التوافق:

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



### ٣- أداء الإرسال المعكوس:

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

### ٤- أداء الإرسال من تحت الذراع:

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

### ٥- أداء الضربة الطائرة المسقطة:

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

## ٦- أداء الضربة النصف طائرة:

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

## ٧- معرفة بعض القوانين في التنس

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

## ٨- الاستمتاع بالمشاركة مع الآخرين:

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

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- يوضح المعلم والمعلمة أهمية الترويح الإيجابي، والمشاركة مع الآخرين، وإمكانية استثمار ممارسة رياضة التنس خلال الأوقات الحرة والتنزه.
- يطلع الطالب والطالبة على نماذج للمضارب المستخدمة في ألعاب المضرب بهدف تمييزها.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء الفني بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب والطالبات المتميزين.
- تنفيذ بعض التدريبات والألعاب والمسابقات التمهيدية التي تساعد من تعلم المهارات وفق الأسلوب والتشكيل المناسب.
- تنظيم منافسات فردية وزوجية مصغرة تسهم في اكتساب الأداء الفني الجيد للمهارة.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطالب والطالبة في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمارين التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.





## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :



الإرسال المعكوس بطريقة صحيحة :



الأرسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة :



الضربة الطائرة المسقطة بطريقة صحيحة :



الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة :



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الضربة نصف الطائرة	نواتج التعلم	تنس	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مضارب تنس + كور تنس + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للخبرة .			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. يطبقا الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. يعرفا مادة المرسل والمستقبل: قاعدة(ه)، في قانون التنس. **معرفي (قانون)**
٣. يتمتعوا بالمشاركة مع الآخرين. **انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

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

### أنشطة المعلم والمعلمة:

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

### أنشطة الطالب/ة:

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية.
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الضربة نصف الطائرة في التنس.

### النشاط الختامي:

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





## النشاط المنزلي



يعطي المعلم والمعلمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية المرتبطة بهذه الخبرة  
مثل:

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



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				مسكة المضرب بالطريقة الشرقية.
				مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الارض مباشرة.
				استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة قاعدة (ه) الخاصة بالمرسل والمستقبل في التنس.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتمتع بالمشاركة مع الآخرين.







وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة السابعة

## كرة الطاولة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر القدرة العضلية.
٣. يمسك المضرب (مسكة المصافحة) بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي الإرسال بظهر المضرب.
٥. يؤدي الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب.
٦. يطبق الضربة الساقطة بطريقة صحيحة.
٧. يعرف مواد قانون كرة الطاولة التالية: الإرسال: المادة (٦ / ٢) ، الرد: المادة (٧ / ٢) ، نظام اللعب: المادة (٨ / ٢).
٨. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر القوة العضلية:

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

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر القدرة العضلية:

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



### ٣- أداء مسكة المضرب (المصافحة):

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

### ٤- أداء الإرسال بظهر المضرب:

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

### ٥- أداء الضربة الساحقة الخلفية:

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

## ٦- أداء الضربة الساقطة :

تستخدم الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب المنافس بعيداً عن الطاولة

طريقة الاداء:

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

## ٧- معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة :

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

## ٨- المتعة بالمشاركة مع الآخرين :

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

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكيهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب للبدء في الدرس.
- تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مناسبة، والتأكيد على تنمية المشاركة الإيجابية مع الآخرين أثناء النشاط البدني.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمارين ميسرة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمارين التهيئة الحرة المناسبة.
- تنظيم نشاط حر باستخدام مضرب كرة الطاولة مع تنسيق الميدان بصورة تتيح للطالب والطالبة الحركة.
- تقديم نموذج من قبل المعلم والمعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق المهارة من خلال الأداء الفردي، والزوجي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوي الأداء.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمارين التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:



مسك المضرب (مسكة المصافحة) بطريقة صحيحة:



الإرسال بظهر المضرب:



الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب:



الضربة الساقطة:





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي الإرسال بظهر المضرب. **مهاري**
٢. يعرف مواصفات الأداء الصحيح للإرسال بظهر المضرب. **معرفي (فني)**
٣. يتمتع بالمشاركة مع الآخرين. **انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب /ة :

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

## ملاحظة الأداء:

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

## النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



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



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للإرسال بظهر المضرب في كرة الطاولة؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتمتع بالمشاركة مع الآخرين.





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة الثامنة

# الريشة الطائرة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر السرعة.
٣. يؤدي مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة.
٥. يطبق الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
٦. يؤدي ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة.
٧. يؤدي الضربة المقوّسة الخلفية بطريقة صحيحة.
٨. يعرف بعض مواد قانون الريشة الطائرة التالية: تبديل الملعب: المادة (٨)، اللعب الفردي: المادة (١٠).
٩. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة:

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

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر السرعة:

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



### ٣- أداء مسكة المضرب الخلفية :

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

### ٤- أداء الإرسال الأمامي :

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

### ٥- أداء الضربة الساحقة الأمامية :

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

### ٦- أداء ضربة الصدّ الأمامية :

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



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

#### ٧- أداء الضربة المقوّسة الخلفية :

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

#### ٨- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة :

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

#### ٩- المتعة بالمشاركة مع الآخرين :

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



## أساليب التعليم :

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم مباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية :

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

## النشاطات :

- توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.
- عرض موجز عن لعبة كرة الريشة الطائرة، يهدف إلى توعية الطلاب والطالبات من خلال الوسائل التعليمية المصورة.
- إعطاء فكرة عن اللعبة عملياً مع اختيار التشكيل المناسب لمشاهدة الطلاب والطالبات للأداء الكلي.
- تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- تنفيذ مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات المقررة.
- تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- توضيح بعض مواد القانون الضرورية والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمارين التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ قياس مستوى عنصر المرونة.
- ✓ قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



مسكة المضرب الخلفية بطريقة صحيحة:



الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة:



الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة:



ضربة الصدّ الأمامية بطريقة صحيحة:



الضربة المقوّسة الخلفية:





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة	نواتج التعلم	الريشة الطائرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مضارب تنس + كور تنس + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للخبرة .			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة. **مهاري**
٢. يعرف مواصفات الأداء الصحيح للإرسال الأمامي. **معرفي (فني)**
٣. يتمتع بالمشاركة مع الآخرين. **انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب /ة :

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



## ملاحظة الأداء:

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

## النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء خبرة الإرسال الأمامي.
- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة الإرسال المنخفض.



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

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



ب. التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للإرسال الأمامي في الريشة الطائرة؟

ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتمتع بالمشاركة مع الآخرين.





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة التاسعة

## ألعاب القوى



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر الرشاقة.
٣. يتمكن من الجري في منحني.
٤. يتمكن من قفز الحواجز أثناء الجري.
٥. يؤدي الوثب الثلاثي.
٦. يعرف قانون سباقات الحواجز: قاعدة رقم: ( ١٦٣)، الوثب الثلاثي: القاعدة الرقم ( ١٧١).
٧. يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء ممارسة النشاط البدني.
٨. يتعزز لديهما الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية :

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

### ٢ - ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الرشاقة :

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





### ٣- أداء الجري في منحني:

يتم في أثناء الجري في المنحني فقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلب عليها ينبغي ملاحظة التالي:

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

### ٤- أداء قفز الحواجز في أثناء الجري:

تكون مرحلة تعدية الحاجز من ثلاث مراحل:

#### أ- مرحلة الارتكاز الأول:

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

#### ب - مرحلة الطيران لتعدية الحاجز:

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



## ٥- أداء الوثب الثلاثي:

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

### مرحلة الاقتراب:

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

### مرحلة الوثب:

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

### مرحلة الخطوة أو الطيران:

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



## مرحلة القفز والهبوط :

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

## ٦- التعرف على قانون مسابقتي قفز الحواجز والثوب الثلاثي:

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

## ٧- الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء ممارسة النشاط البدني:

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

## ٨- الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- التركيز على تربية صفتي الشجاعة والحماس لدى الطلاب والطالبات، واستخدام الحوافز المعنوية لتشجيعهم على بذل جهد أكبر أثناء النشاط البدني وإجادة مهارات الوحدة.
- مساعدة الطلاب والطالبات بتعديل الأخطاء والتعزيز اللفظي الإيجابي وتشجيعهم على المشاركة في النشاط البدني.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- ممارسة أنشطة بدنية تركز حول الجري في منحنيات ودوائر.
- تنفيذ تمارينات ميسرة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمارينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تقديم نموذج من قبل المعلم والمعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيقات تمهيدية ملائمة لكل مهارة.
- تنفيذ مجموعة من الألعاب التمهيدية التي تُنمي وتستثير دافعية الطالب والطالبة على الأداء الجيد.
- تنفيذ منافسات بين الطلاب والطالبات مع مراعاة قدراتهم البدنية تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- تنفيذ مجموعة من تمارينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- فضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلہ.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :



الجرى في منحنى:



قفز الحواجز أثناء الجرى:



الوثب الثلاثى:



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي الوثب الثلاثي. **مهاري**
٢. يعرف قانون مسابقة الوثب الثلاثي القاعدة الرقم (١٧١). **معرفي (قانون)**
٣. يتعزز لديهما الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- تعلم أداء المهارة بشكل كلي.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متجانسة.
- تحديد دور قائد كل مجموعة.
- إعطاء الفرصة لكل طالب بأداء المهارة وفق المهام المحددة.
- أنشطة الطالب والطالبة:
- وثبة ثلاثية من المشي.
- وثبة ثلاثية من اقتراب ٣ خطوات مع تحديد مكان للارتقاء.
- وثبة ثلاثية مع الاقتراب من متوسط السرعة.
- وثبة ثلاثية مع تحديد علامات لمسافات أجزاء الوثبة.
- وثبة ثلاثية مع الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء من مكان متسع ثم على لوحة الارتقاء.
- وثبة ثلاثية مع الاقتراب الكامل مع مراعاة السرعة.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الوثب العالي بالطريقة الظهريّة، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



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



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الاقتراب
				أداء الخطوة
				الطيران الهبوط
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة رقم (١٧١) لمسابقة الوثب الثلاثي.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

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





وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# الوحدة العاشرة

## الجمباز الفني



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر قوة عضلات البطن.
  2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان.
  3. يؤدي الدحرجة الأمامية من المشي.
  4. يؤدي الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.
  5. يقف على اليدين مع الثبات (٢ث).
  6. يؤدي الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة).
  7. يقفز داخل من على طاولة القفز بالعرض.
  8. يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر قوة عضلات البطن:

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

### ٢- ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان:

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





### ٣- أداء الدحرجة الأمامية من المشي:

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

### ٤- أداء الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس:

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

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

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



## ٦- أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة):

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

## ٧- أداء القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض:

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

## ٨- الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- التركيز على تربية صفة الشجاعة لدى الطلاب والطالبات، واستخدام الحوافز المعنوية لتشجيعهم على بذل جهد أكبر في أثناء النشاط البدني وإجادة مهارات الوحدة.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنظيم أنشطة بدنية تركز حول تهيئة الطالب والطالبة للبدء في أنشطة الدرس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تقديم نموذج من قبل المعلم والمعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- ممارسة كل مهارة وفق التشكيل المناسب وبشكل متدرج وفقاً للخطوات التعليمية.
- التأكيد على عامل السلامة وطرق السند الصحيحة.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :



الشقبة الجانبية على اليدين  
(العجلة):



القفز داخلاً من على طاولة القفز  
بالعرض:



الدحرجة الأمامية من المشي:



الدحرجة الأمامية المكورة من  
الوقوف على الرأس:



الوقوف على اليدين مع الثبات  
(٢ث):





# درس تطبيقي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الدرجة الأمامية من المشي	نواتج التعلم	الجمباز	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مراتب جمباز + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم + صور تعليمية للخبرة.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه نواتج التعلم يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي الدرجة الأمامية من المشي. **مهاري**
٢. يعرف مواصفات الأداء الصحيح للدرجة الأمامية من المشي. **معرفي (فني)**
٣. يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة في أثناء ممارسة النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

## أنشطة الطالب/ة :

- (وقوف) الجري حول الملعب.
- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً.
- (وقوف) الجري المتعرج بين الكرات الطبية والأقماع.
- (وقوف- الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف (١-٤)، ثم ثني الجذع أماماً (٥-٨) عدات.
- (وقوف- مواجه- الذراعان أماماً) تشبيك اليدين مع محاولة جذب الزميل (:).
- (وقوف- مواجه- الذراعان أماماً) تشبيك اليدين مع محاولة ثني الركبتين بالتبادل (:).
- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب/الطالبات لها.
- (وقوف) ثني الركبتين إلى وضع التكور.
- (جلوس قرفصاء) الميل إلى الأمام مع أداء نصف درجة.
- (جلوس على أربع) الدحرجة الأمامية.
- أداء الحركة على الأرض مباشرة.
- أداء المهارة بأخذ خطوه واحدة ثم خطوتين.

## ملاحظة الأداء :

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

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

## النشاط الختامي :

- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة مما قدم في الدرس.





## النشاط المنزلي



- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضّح كيفية أداء خبرة الدرجة الأمامية من المشي.
- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح لخبرة الدرجة الأمامية من المشي.



## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

س/ اذكر مواصفات الأداء الصحيح للدرجة الأمامية من المشي؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

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



## المراجع

### المراجع العربية :

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



- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).
- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).
- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win ... some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.
- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.
- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.
- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.
- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452
- Rubin, I. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.
- Jewett,A, Bain,L, & Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445