

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



التربية الصحية والبدنية

دليل المعلم

التعليم الثانوي - نظام المسارات
السنة الأولى المشتركة

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل المعلم - التربية الصحية والبدنية - التعليم الثانوي - نظام المسارات - السنة
الاولى المشتركة. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٥ هـ

١٥٩ ص؛ ٢١ X ٢٥ سم

ردمك : ٨-٥٤٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١- التربية الصحية- تعليم ٢- التربية البدنية- تعليم ٣- التعليم الثانوي -
السعودية - كتب دراسية أ. العنوان

١٤٤٥ / ٤٦٣

ديوي ٧٩٦,٠٧

رقم الإيداع: ١٤٤٥ / ٤٦٣

ردمك : ٨-٥٤٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

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



fb.ien.edu.sa

أخي المعلم/أختي المعلمة، أخي المشرف التربوي/أختي المشرفة التربوية:
نقدر لك مشاركتك التي ستسهم في تطوير الكتب المدرسية الجديدة، وسيكون لها الأثر الملموس في دعم
العملية التعليمية، وتجويد ما يقدم لأبنائنا وبناتنا الطلبة.



fb.ien.edu.sa/BE



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

فهرس أقسام الكتاب

66 - 8	القسم الأول
124 - 67	القسم الثاني
159 - 125	القسم الثالث



المحتويات

4	فهرس أقسام الكتاب.
5	المحتويات.
8	القسم الأول.
9	المقدمة.
12	الاهداف العامة لمادة التربية الصحية والبدنية في المرحلة الثانوية
14	أهداف مادة التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي
15	نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثاني

الوحدات التعليمية للصف الأول الثانوي للفصل الدراسي الثاني

19-24	الوحدة التعليمية الأولى (اللياقة البدنية والصحة)
25-30	الوحدة التعليمية الثانية (كرة القدم)
31-38	الوحدة التعليمية الثالثة (النشاط البدني والصحة)
39-42	الوحدة التعليمية الرابعة (كرة الطاولة)
43-48	الوحدة التعليمية الخامسة (إصابات النشاط البدني)
49-52	الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة)
53-58	الوحدة التعليمية السابعة (اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء)
59-65	الوحدة التعليمية الثامنة (النشاط البدني والصحة)

المحتويات

67	القسم الثاني.
68	مدخل
69	نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثالث

الوحدات التعليمية للصف الأول الثانوي للفصل الدراسي الثالث

78-73	الوحدة التعليمية الأولى (النشاط البدني والصحة)
84-79	الوحدة التعليمية الثانية (كرة اليد)
92-85	الوحدة التعليمية الثالثة (النشاط البدني والصحة)
98-93	الوحدة التعليمية الرابعة (الريشة الطائرة)
106-99	الوحدة التعليمية الخامسة (إصابات النشاط الرياضي)
112-107	الوحدة التعليمية السادسة (الكرة الطائرة)
118-113	الوحدة التعليمية السابعة كرة المضرب (التنس)
124-119	الوحدة التعليمية الثامنة (النشاط البدني والصحة)



125	القسم الثالث.
	توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس وتصميمها
128-127	توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس وتصميمها
129	مقترحات تصميم الدرس
	إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية وأساليب تدريسها
138-132	إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية
153-139	أساليب تعليم التربية الصحية والبدنية
155-154	تقويم نواتج التعلم
157-156	ملحق (1)
159-158	المراجع

القسم الأول



المقدمة :

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

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

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

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه :

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

ويشتمل هذا القسم على ثمان وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدة التعليمية الأولى: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

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

الوحدة التعليمية الثانية: الألعاب الجماعية (كرة القدم)

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

الوحدة التعليمية الثالثة: النشاط البدني والصحة

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

الوحدة التعليمية الرابعة: ألعاب المضرب (كرة الطاولة)

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

الوحدة التعليمية الخامسة: إصابات النشاط الرياضي

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



الوحدة التعليمية السادسة : الألعاب الجماعية (كرة السلة)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطالب/ة، وكذلك تطبيق دفاع المنطقة (2:3)، والهجوم المنظم في كرة السلة، إضافة إلى ممارسة الطالب/ة بعض مهام التحكيم في أثناء منافسات كرة السلة.

الوحدة التعليمية السابعة : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

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

الوحدة التعليمية الثامنة : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

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

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

والله ولي التوفيق



الأهداف العامة لمادة التربية الصحية والبدنية للمرحلة الثانوية

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

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



مقرر الفصل الدراسي الثاني



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

أهداف مادة التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي

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

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



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثاني

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: معارف (ع) مهارات (م) قيم (ق) يكون الطالب قادرًا على أن:	الدرس
الأول	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة القلبية التنفسية	تتعزز لديه أهمية اللياقة القلبية التنفسية	1
				يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	2
				يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	3
الثاني	الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل)	يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	1
				يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	2
				يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	3
الثالث	الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة هجومية - الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	1
				تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	2
				يطبق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة	3

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



1	يتعرف على طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	إصابات النشاط البدني	أصابات النشاط البدني	الثامن
	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	حقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات)			
	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	الإصابات الحرارية			
1	يطبق طريقة دفاع المنطقة (2:3)	خطة دفاع المنطقة (2:3)	كرة السلة	الألعاب الجماعية	التاسع
	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد				
	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
1	يطبق طريقة الهجوم المنظم	خطة الهجوم المنظم	كرة السلة	الألعاب الجماعية	العاشر
	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء ممارسة النشاط البدني				
	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
1	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	اللياقة البدنية	الحادي عشر
	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	التوازن			
	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	الرشاقة			
1	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم الجسم)	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية والصحة	الثاني عشر
	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية				
	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي				

الوحدات التعليمية

للفصل الدراسي الثاني



الوحدة التعليمية الأولى

اللياقة البدنية والصحة



نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:



1. تتعزز لديهما أهمية اللياقة القلبية التنفسية.
2. يتعرّفا على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة.
3. يتعرّفا على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة.
4. تتعزز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.

المادة العلمية:

1- أهمية اللياقة القلبية التنفسية :

تعدّ اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة، وتُعرف بأنها: قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلائه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة. وتنمى من خلال الأنشطة البدنية الهوائية، أي ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل: المشي، المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة، والسباحة، وغيرها من الأنشطة ذات الوتيرة المستمرة وبجهد بدني دون الأقصى، ومدته من (20-60) دقيقة في كل مرة بواقع (3-5) مرات أسبوعياً وبشدة تتراوح ما بين (60-90%) من ضربات القلب القصوى.

وتُقاس بطريقة مباشرة في المعامل المجهّزة، من خلال تعريض المفضوض إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى مجهاد اليدين، فتُقاس غازات التنفس. كما يمكن تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بطريقة غير مباشرة من خلال الاختبارات الميدانية ومن أهمها: قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جري/ مشي) مثل: قطع مسافة 3كلم، ومن أنسب الاختبارات لفئة الشباب هو اختبار (جري / مشي 1200م) أو اختبار (جري/ مشي 1600م).

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





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

2- التعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني

للمحافظة على الصحة

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

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

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

وتوصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 5

سنوات و17 عاماً بما يلي:

- ✓ ممارسة 60 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة.
- ✓ ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد على 60 دقيقة يومياً ليعود بفوائد صحية إضافية.
- ✓ ينبغي أن ينطوي هذا النشاط البدني على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

3- التعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة:

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

أ / نوع النشاط البدني

تصنّف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى:

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

ب / شدة النشاط البدني

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

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

مثال:

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



ج / مدة ممارسة النشاط :

- ✓ يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة (30 دقيقة) على الأقل في معظم الأيام ويستحسن أن يكون ذلك يومياً.
- ✓ لا بد أن يشمل النشاط البدني فترة إحماء قبل البدء بالنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين 5-10 دقائق وعلى فترة تهدئة ما بين 5-10 دقائق أيضاً قبل الانتهاء من النشاط.
- ✓ من الممكن إضافة الأنشطة التي تُمارس يومياً إلى مدة النشاط مثل: التسوق واستخدام الدرج وتنظيف المنزل.
- ✓ هناك علاقة عكسية بين مدة ممارسة النشاط وشدة.
- ✓ زيادة مدة النشاط تدريجياً.
- ✓ لا بد من ترك وقت إضافي للإحماء والتهدئة.

مدة النشاط وفقاً للهدف :

من أجل الصحة	من أجل اللياقة البدنية	لخفض الوزن
30-60 دقيقة	20-60 دقيقة	60-90 دقيقة

د / تكرار النشاط :

- ✓ من أجل الصحة: (5) أيام في الأسبوع أو أكثر ويستحسن يومياً.
- ✓ بغرض تحسين اللياقة البدنية: (3-5) مرات في الأسبوع.
- ✓ يومياً أفضل من (5 أيام)، و(3-4) أيام أفضل من لا شيء.
- ✓ ينبغي التنوع في النشاط البدني مما يساعد على استخدام مجموعة عضلات مختلفة لتجنب الإصابة.
- ✓ ينبغي التنوع بالنشاط البدني لتجنب الملل.

هـ / التدرج :

مكونات برنامج النشاط البدني :

بتتكون من ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: مرحلة اكتساب اللياقة البدنية، وتستمر من (4-6) أسابيع من النشاط البدني المتدرج في المدة والتكرار والشدة. ومن الملاحظ مع مرور الوقت في هذه المرحلة انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة وفي فترة الاسترداد.

- المرحلة الثانية: تسمى مرحلة تحسّن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من (4-6) أسابيع تزداد خلالها مدّة النشاط البدني وشدّته من أجل الوصول إلى مستوى لياقي أفضل.
- المرحلة الثالثة: مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس وتستمر هذه المرحلة ستة أشهر فأكثر وتنوّع خلالها الأنشطة البدنية من أجل التشويق والمحافظة على اهتمام الممارس قدر المستطاع

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

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

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

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة



الوحدة التعليمية الثانية

كرة القدم



نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يطبقاً خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم.
2. يطبقاً الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم.
3. يطبقاً قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة.
4. يمارسا بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
5. يقدر اقيمة الأداء بروح الفريق الواحد في أثناء ممارسة النشاط البدني.



المادة العلمية:

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

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



✓ التصدي مواجهة:

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



✓ التصدي جانباً:

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



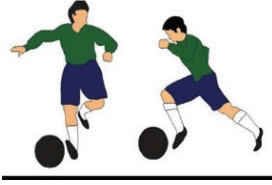
✓ الانزلاق:

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

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

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

الجرى بالكرة:



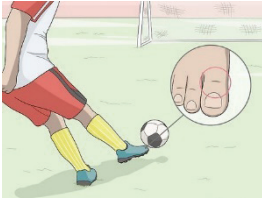
هناك عاملان يجب أخذها بعين الاعتبار هي:

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

التحكم بالكرة:



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



تسديد الكرة:

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

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

ما قاعدة التسلل؟

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

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

ما عقوبة التسلل؟

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

كيف تتسبب قاعدة التسلل في الجدل؟

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



4- ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات:

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

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

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

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صورتوضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الثالثة

النشاط البدني والصحة



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

المادة العلمية:

1- فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة:

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

السيطرة على الوزن:

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

مقاومة الومكات الصحية والأمراض:

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



تحسين الحالة النفسية والمزاج:

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

زيادة الطاقة والقوة الجسدية:

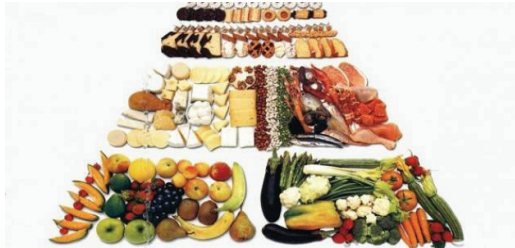
تؤدي ممارسة النشاط البدني بانتظام إلى زيادة القوة العضلية وتحسينها، بالإضافة إلى زيادة قدرة العضلات على التحمّل، وتساعد في توفير كميات أكبر من الأكسجين والمواد الغذائية الضرورية لأنسجة الجسم المختلفة، الأمر الذي يزيد من كفاءة عمل القلب، والأوعية الدموية والرئتين، وبالتالي زيادة مقدار الطاقة الجسدية اللازمة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

المساعدة على النوم بشكل صحي أكثر:

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

الشعور بالسعادة واكتساب الصداقات:

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



2- التعرف على عناصر الغذاء:

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

الكربوهيدرات:

وهي مجموعته تضم الاطعمه النشويه والسكريه؛ كالبز، والبطاطا، والحبوب، والشعير، والبطاطا الحلوة، والشوفان، والمعكرونة، والأرز، وغيرها من الأطعمة النشوية، ويُنصح بتناول ما يتراوح بين 3-5 حصص من الكربوهيدرات يومياً، وتوزيعها بين الوجبات؛ وذلك لأنها تمد الجسم بالطاقة، وتُعدّ غنيّةً بمجموعة فيتامينات ب، والكالسيوم، كما يُنصح باختيار الحبوب الكاملة الغنية بالألياف التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، ونذكر في الآتي بعض الأمثلة لما يُعادل حصّةً واحدةً من الكربوهيدرات:

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

البروتينات:

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

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



الحليب ومشتقاته :

تضم هذه المجموعة الحليب، والأجبان القاسية والبطرية، والألبان، وتعد هذه الأغذية مهمة للحفاظ على صحة العظام والأسنان؛ فهي غنية بالكالسيوم، والبروتينات، والعديد من الفيتامينات؛ مثل فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين ب12، ويُنصح بالحصول على 3 حصص من منتجات الألبان يومياً؛ حيث إن الحصة الواحدة تُعادل ما يأتي:

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

الفواكه والخضراوات:

تضم هذه المجموعة الفواكه والخضراوات الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة، أو المجففة، وتمتاز هذه المجموعة بكونها منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف؛ ولذلك فإن تناولها يساهم في السيطرة على الوزن، كما أنها تُعد غنية بالفيتامينات، ومضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الجسم، وتقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويُنصح بتناول 5 حصص يومية من الخضراوات والفواكه، ومن الأمثلة على ما تمثله الحصة الواحدة من هذه المجموعة نذكر ما يأتي:

- ثمرة تفاح، أو برتقال، أو أي فاكهة بالحجم نفسه.
- ثمرتين من الكيوي، أو الخوخ.
- حفنة من الكرز، أو العنب، أو التوت، أو أي نوع من الفاكهة بالحجم نفسه.
- 0,5 - 1 ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة؛ كالزبيب، أو المشمش المجفف، أو الخوخ المجفف.
- ثلاث ملاعق كبيرة ومملئة من الخضراوات النيئة، أو المعلبة، أو المطبوخة، أو المجمدة.
- شريحة واحدة من الفاكهة ذات الحجم الكبير؛ كالبطيخ، أو الأناناس.

الدهون:

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

3- التعرف على نسب الغذاء الموصى بها :

الكربوهيدرات

تتناول الكربوهيدرات بنسبة 45% حتى 65% من كمية السعرات الحرارية اليومية. حيث يحتوي كل غرام واحد على 4 سعرات حرارية. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على 2000 سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل 900 حتى 1300 سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي 225 حتى 325 غراما. تناولوا الكربوهيدرات الطبيعية، التي تحتوي على قيمة غذائية عالية، الموجودة في الفواكه والخضروات، والفاصولياء والبقول والحبوب الكاملة. حاولوا الامتناع عن تناول الكربوهيدرات غير الصحية، مثل المشروبات المحلاة، الحلويات ومنتجات الحبوب المصنعة.

البروتين

يتم تناول البروتين بما يعادل نسبة 10% حتى 35% من كمية السعرات الحرارية اليومية. البروتين يحتوي على 4 سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على 2000 سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل 200 حتى 700 سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي 50 حتى 175 غراما في اليوم. تناولوا البروتين الذي مصدره من النبات، مثل الفاصولياء، العدس، منتجات الصويا والجوز غير المملح. تناولوا المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع. اللحم، والدجاج ومنتجات الحليب يجب أن تكون قليلة الدهون.

الدهون

تتناول الدهون بكمية محددة بنسبة 20% حتى 35% من كمية السعرات الحرارية اليومية. والدهنيات تحتوي على 9 سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على 2000 سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل 400 حتى 700 سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي 44 حتى 78 غراما من الدهون في اليوم. تناولوا الدهون غير المشبعة من المصادر الصحية مثل الدجاج قليل الدهن، الأسماك والزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون، الكانولا وزيت الجوز. حاولوا الامتناع عن تناول منتجات الحليب الغنية بالدهن، والحلويات، والبيتزا، ولحم (البرغر) والنقائق والمنتجات الدهنية الأخرى.



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

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

أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الرابعة

كرة الطاولة



أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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



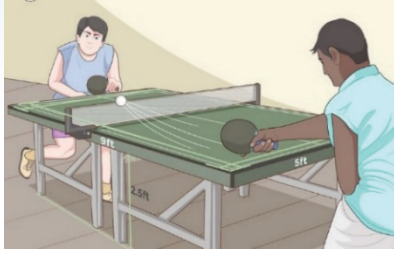
المادة العلمية:

1- الإرسال القصير بظهر المضرب

يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون:

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





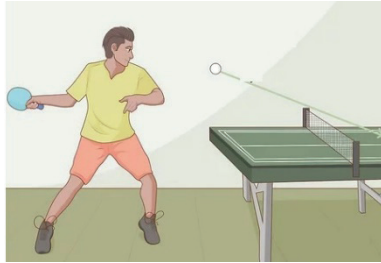
2- الضربة القاطعة بظهر المضرب

يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف التالي

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

3- الضربة الأمامية بوجه المضرب:

يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف الآتي:



- القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 45 درجة والمسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجنح للأمام قليلاً.
- أرجحة الذراع المسكة بالمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام.
- يكون الجنح الأسفل متجهًا لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها.
- نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.

4- مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة

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

المتعلمة في كل درس من دروس الوحدة.

5- تعزيز أهمية استثمار الوقت الحر.

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

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

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

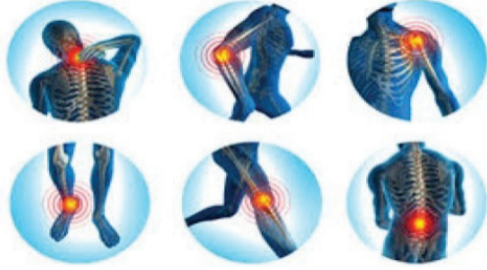


الوحدة التعليمية الخامسة

إصابات النشاط البدني



أهداف الوحدة:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يتعرفاً على طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي.
2. يوضّحاً محتويات حقيبة الإسعافات الأولية.
3. يلماً بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية).
4. تتعزز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.

المادة العلمية:

1- طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي:

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

- ✓ إجراء الفحص الطبي الشامل: للتأكد من عدم وجود أمراض في الجهاز الدموي والرئوي والبولي والقلب وكذلك الأمراض السارية.
- ✓ تناول الغذاء الكافي: تحديد نوعية الطعام المناسب، والابتعاد عن تناول الطعام قبل النشاط الرياضي بثلاث ساعات على الأقل.
- ✓ أخذ الراحة الكافية: ينبغي التمتع بالراحة لمدة لا تقل عن (8) ساعات، وأخذ فترات من الاسترخاء بين فترات النشاط.
- ✓ عمل التمرينات المتدرجة: يؤدي التمرين العنيف دون التدرج إلى الإرهاق والإساءة للأجهزة المختلفة في الجسم.
- ✓ الامتناع عن تعاطي المنشطات الصناعية.
- ✓ تجنب الإعياء البدني: الاستمرار في التدريب العنيف يؤدي حتماً لإرهاق الأجهزة الحيوية وعدم تأزر هذه الأجهزة في تادية الحركة المطلوبة نتيجة الاستهلاك في المواد المخزونة في الجسم كالبروتينات والنشويات والأملاح، وعدم قدرة الدم على حمل الأوكسجين للأنسجة والعضلات، وهذا يؤدي إلى إعياء بدني عام وينعكس على المخ كصورة من صور فقد الدم أو الأنيميا التي من علاماتها دوار، غثيان (قيء)، إغماء قد يكون مؤقتاً.
- ✓ العلاج الفوري لأي إصابة ومنع تكرارها.



2- محتويات حقيبة الإسعافات الأولية :

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

الأدوات الطبيّة :

الشاشّ الطّبيّ : يُستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره.

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

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

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

رباط ضاغط : يستعمل عند إصابة الأيدي والأرجل بالانثناء.

مناديل مبلّلة بالكحول : تُستعمل لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها.

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

الترمومتر الطّبيّ : لقياس درجة حرارة الجسم.

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

ملقط صغير : يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد.

مقصّ حاد : يستخدم لقطع الشاش وغيره.

قفازات طبيّة : تُستخدم في تطهير الجروح.

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

للإسهال والإمساك. مضادّ للحموضة.

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

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

تستخدم عند الإصابة بالكدمات، كما أنّها تقلّل التورّم.

نصائح لاستخدام حقيبة الإسعافات الأولية :

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

3- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) :

ضربة الحرارة هي حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، ويسببها الإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة. وعندما يتعرّض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة، فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة التعرّق. ولكن عند تعرّض الجسم لارتفاع شديد في درجات الحرارة، فإنه يصبح غير قادر على تبريد نفسه بشكل صحيح؛ مما يؤدي إلى حدوث الإصابات المتعلقة بارتفاع الحرارة، مثل: تشنجات العضلات، والإجهاد الحراري، وضربة الشمس. يُشار إلى أن ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية بما يقارب 40 درجة مئوية؛ مما يؤدي إلى تلف خلوي، بل تلف أجهزة الجسم الحيوية، وأهمها: القلب والدماغ، والكلى؛ لذلك تعد الإصابات الحرارية إصابات شديدة الخطورة.

الإصابات الناتجة عن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة :

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



الإجهاد الحراري:

يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة؛ بسبب الطقس الحار. ويشعر المصاب وقتها بالتعب، والضعف، والدوار، والصداع، وزيادة في نبضات القلب. وقد يعاني جفافاً، ونقصاً في كمية البول عند الشعور بهذه الأعراض؛ فيجب تبريد الجسم على الفور، بالانتقال إلى مكان بارد، وشرب كميات كافية من الماء. وإذا لم يشعر المصاب بتحسن خلال ثلاثين دقيقة، فيجب مراجعة الطبيب على الفور.

ضربة الشمس:

ضربة الشمس أكثر خطورة من الإجهاد الحراري؛ حيث يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وتحدث ضربة الشمس عند التعرض إلى درجات حرارة مرتفعة، فيصبح الجسم ساخناً جداً، وتصل حرارته إلى 40 درجة مئوية فأكثر. وخلال الإجهاد الحراري، تكون درجة حرارة جسم المصاب مرتفعة، ويصبح مضطرباً، وقد يفقد الوعي. عند رؤية المصاب بهذه الأعراض، يجب الاتصال بالإسعاف فوراً، وعمل الإسعافات الأولية؛ لتبريد جسمه سريعاً.

الطفح الجلدي:

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

تشنجات العضلات:

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

حروق الشمس:

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

الوقاية من ضربة الحرارة:

عند الارتفاع الشديد في درجات الحرارة، يجتنب الذهاب إلى الخارج إن أمكن، والبقاء في المنزل، وفي المناطق المكيفة. أما إذا كان هناك ضرورة للخروج، فيجب أخذ الاحتياطات اللازمة كالاتي:

- شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم؛ حيث يسبب الجفاف ونقص الأملاح المعدنية الإصابات المرتبطة بالحرارة. كما يجب تجنب تناول المشروبات السكرية، والمشروبات شديدة البرودة.

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

4- تعزيز روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني:

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

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلّة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

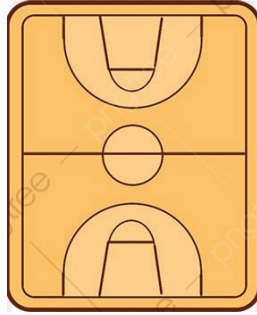


الوحدة التعليمية السادسة

كرة السلة



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

المادة العلمية:

1- دفاع المنطقة (2:3):

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

وصف الأداء الفني:

أ / وقفة الاستعداد الدفاعية وتتمثل في النقاط الآتية:

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



كما في الشكل التالي:



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

✓ الجري لأخذ المكان الدفاعي.

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

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

✓ التحرك بزواوية (بنفس الطرائق السابقة ولكن بزواوية).

ج / اتخاذ الوضع المناسب:

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

في وضع مناسب لمقاومة المناورات الهجومية كما في الشكل أدناه.

2- طريقة الهجوم المنظم:

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

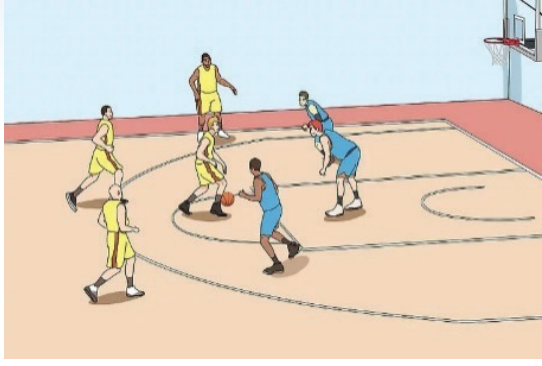
وكيف يستخدمها، ويتصرف ضد دفاعات الفريق المنافس المختلفة بخطة مرسومة من قبل المدرب ضد الخطة

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

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

المناولة والقطع والحجز.

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



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

3- ممارسة تحكيم نشاط في كرة السلة :

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

4- الأداء بروح الفريق :

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

أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية السابعة

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء



نواتج التعلم:



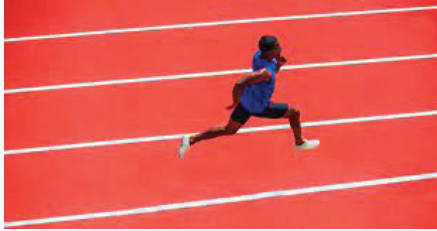
يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

مواصفات نواتج التعلم:

1- أهمية السرعة للأداء الرياضي:

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



• أنواعها:

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

• أهميتها:

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

• العوامل المؤثرة فيها:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.



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

• طرق تنميتها :

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

2- أهمية التوازن للأداء الرياضي

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

أهميته :

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



أنواعه :

التوازن الثابت :

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

التوازن الديناميكي :

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



• العوامل المؤثرة عليه :

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

• بعض تدريباته :

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

3- أهمية الرشاقة للأداء الرياضي

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

• مكوناتها :

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

• أنواعها :

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

• أهميتها :

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



• طرائق تنميتها :

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

• تمارين لتنميتها :

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



4- المبادرة الايجابية في أثناء النشاط البدني :

إن ممارسة النشاط البدني تُحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيميائية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (60 - 90) دقيقة من انتهاء النشاط البدني؛ مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، كما يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة "الإندروفينات، والسيرتونين" التي تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب. كما تزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل: الجهد، والعمل الجاد، والمثابرة، والانضباط، والانجاز، وتقدير الفوز والخسارة، واحترام الآخر؛ مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم، ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها في المجالات الحياتية الأخرى.

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلّة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية الثامنة

النشاط البدني والصحة



نواتج التعلم:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

• أولاً: التكرار (F = Frequency)

كم مرة في الأسبوع تود القيام بهذا النشاط؟ إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار هو أن تقوم بالتدرب خمس مرات في الأسبوع. لكن تستطيع أن تغيّر وتبدل. مثلاً: إذا كنت مبتدئاً ولا يسمح وقتك بالتدرب 5 مرات في الأسبوع، فتستطيع التدرب 3 مرات، ثم تزيد بعد ذلك.

• ثانياً: الشدة (I=Intensity)

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



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

• ثالثاً: النوع (T=Type)

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

• رابعاً: الوقت (T=Time)

كم وقتاً ستقضي خلال جلسة أو حصة التمرين؟ عادة ما ينصح بممارسة 30 دقيقة لكل حصة من التمرين، وألا تقل عن 10 دقائق. بالتأكيد تستطيع تحديد الوقت حسب ظروفك وحالتك حتى تصل إلى الحد الأدنى الأسبوعي وهو ساعتان ونصف.

2- يتعرّف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي:

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

أهمية التغذية الصحية في أثناء ممارسة النشاط البدني:

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

عناصر الغذاء التي تمدّ الجسم بالطاقة:

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

الكربوهيدرات:

1. الدور الرئيس للكربوهيدرات في النشاط البدني هو توفير الطاقة؛ حيث توفر نحو 60% إلى 70% من السرعات الحرارية اليومية؛ لأنها تعد الوقود الرئيس للمخ والعضلات في أثناء التمرين.
2. توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة منها: الفاكهة، والخضراوات، والمعكرونة، والخبز، والحبوب، والأرز.
3. يحوّل الجسم السكريات والنشويات في الكربوهيدرات إلى طاقة (جلوكوز)، أو يخزنها في أنسجة الكبد والعضلات (في صورة جليكوجين)؛ مما يمنح الجسم التحمل والقوة للأنشطة عالية الكثافة وقصيرة المدة.
4. إذا نفذ مخزون الكربوهيدرات من الجسم في أثناء التمرين، فسوف يحرق الدهون والبروتينات للحصول على الطاقة؛ مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء.
5. تعتمد كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم على نوع النشاط البدني، ومدته، وشدته؛ لذلك يحتاج الرياضيون المشاركون في المسابقات إلى كربوهيدرات أكثر من مستخدم الصالة الرياضية لتتناسب مع كثافة مستوى نشاطهم.

إرشادات للمحافظة على مستوى الكربوهيدرات لأداء بدني أفضل:

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

البروتين:

1. يعد البروتين مهماً في الأداء الرياضي؛ لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين، ويقلل آلام العضلات، ويعزز إصلاحها. كما أنه يمنح الجسم القدرة على بناء أنسجة وسوائل جديدة.
2. يجب أن توفر البروتينات نحو 12% إلى 15% من السرعات الحرارية اليومية، ويفضّل اختيار البروتينات منخفضة الدهون (مثل: اللحوم الخالية من الدهون).
3. من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات ولكن الحقيقة أن:
 - التركيز كثيراً على تناول الكثير من البروتين يمكن أن يعني عدم الحصول على ما يكفي من الكربوهيدرات، وهو مصدر أكثر كفاءة للطاقة لممارسة الرياضة.



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

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

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

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

1. مستوى اللياقة.

2. نوع التمرين وشدته ومدته.

3. تناول الكربوهيدرات.

4. إجمالي السرعات الحرارية اليومية.

كمية البروتين الموصى بها:

1. الأشخاص البالغون ومن يمارس النشاط البدني بمقدار 150 دقيقة من النشاط المعتدل الشدة أسبوعياً، فإن كمية البروتين التي يحتاجونها هي 0,75 جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.

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

3. بالنسبة للرياضيين ممن يتدربون على ألعاب القوة والتحمل، تزداد متطلبات البروتين لديهم إلى نحو 1,2-2,0 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً.

4. توقيت استهلاك البروتين مهم في فترة التعافي بعد تدريب الرياضيين؛ حيث يوصى باستهلاك 15-25 جرام من البروتين مع بعض الكربوهيدرات بين 30 دقيقة إلى ساعتين بعد التدريب.

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

الدهون:

1. تعد الدهون ضرورية للجسم بكميات صغيرة؛ لكنها أيضاً غنية بالسعرات الحرارية؛ حيث يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من الدهون إلى زيادة السعرات الحرارية؛ مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن بمرور الوقت.
2. يجب ألا تكون الدهون أكثر من 20% إلى 30% من السعرات الحرارية اليومية.
3. يفضل استبدال الدهون غير المشبعة بالدهون المشبعة في النظام الغذائي؛ مما يقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي من أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
4. توجد الدهون المشبعة في الأطعمة الحيوانية (مثل: اللحوم، والبيض، والحليب، والجبن). كما توجد الدهون غير المشبعة في المنتجات النباتية (مثل: زيت الذرة).
5. تعتمد كيفية استخدام الجسم للدهون للحصول على الطاقة على كثافة ومدّة التمرين، على سبيل المثال عندما يمارس الشخص الرياضة بكثافة منخفضة إلى معتدلة، فإن الدهون هي مصدر الوقود الأساسي، فكلما زادت شدة التمرين يستخدم الجسم المزيد من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة.
6. إذا استهلك الجسم إمداد الجليكوجين واستمر الشخص في ممارسة الرياضة، فسوف يحرق الجسم الدهون للحصول على الطاقة؛ مما يقلل من شدة التمرين.

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

توصيات للنشاط البدني (بما في ذلك النوم وقلة الحركة)

توصي منظمة الصحة العالمية الشباب (13-17 سنة) بالآتي:

إرشادات السلوك

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

إرشادات النشاط البدني

- ممارسة 60 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم.
- يجب أن يشمل النشاط البدني مجموعة متنوعة من الأنشطة الهوائية، بما في ذلك بعض النشاط القوي.



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

4- المبادرة الايجابية في أثناء النشاط البدني:

إن ممارسة النشاط البدني تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيماوية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من (60 - 90) دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني، كما يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ، وممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ؛ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة " الإندروفينات، والسيرتونين " التي تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب. كما يزيد الثقة في النفس، حيث إن ممارسة الطلبة للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل: الجهد، والعمل الجاد، والمثابرة، والانضباط، والانجاز، وتقدير الفوز والخسارة، واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها في المجالات الحياتية الأخرى.

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور
- ✓ توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



القسم الثاني

يشتمل هذا القسم من ثمان وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدة التعليمية الأولى: النشاط البدني والصحة

يتعرف الطلبة على الأنشطة التي تسهم في الوقاية من امراض العصر، وقياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة.

الوحدة التعليمية الثانية: تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة اليد)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطلبة، وكذلك المشاركة في نشاط بدني لكرة اليد، وممارسة بعض المهام التحكيمية في قانون كرة اليد.

الوحدة التعليمية الثالثة: النشاط البدني والصحة

يتعرف الطلبة على النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني وأهمية السوائل (قبل/ أثناء/ بع) المجهود البدني.

الوحدة التعليمية الرابعة: تطبيقات رياضات المضرب (الريشة الطائرة):

تسهم في إدراك الطلبة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز ممارسة نشاط تنافسي في الريشة الطائرة، وممارسة بعض المهام التحكيمية المناسبة أثناء المنافسات.

الوحدة التعليمية الخامسة: إصابات النشاط البدني

يتعرف أبرز طرق نقل المصاب مع الإلمام بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد، ويؤدي التنفس الصناعي بطريقة صحيحة.

الوحدة التعليمية السادسة: تطبيقات الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطلبة، وكذلك المشاركة في نشاط بدني لكرة الطائرة، وممارسة بعض المهام التحكيمية في قانون الكرة الطائرة.

الوحدة التعليمية السابعة: كرة المضرب (التنس)

تسهم في إدراك الطلبة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز ممارسة نشاط تنافسي في كرة المضرب «التنس»، وممارسة بعض المهام التحكيمية المناسبة أثناء المنافسات.

الوحدة التعليمية الثامنة: النشاط البدني والصحة

تسهم في تعزيز معرفة الطلبة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، والطرائق المبسطة لقياسها.البدني اليومي بالطرائق الميسرة.



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثالث

الأسبوع	رقم / اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: معارف (ع) مهارات (م) قيم (ق) يكون الطالب قادر على أن:	الدرس
الأول	اللياقة البدنية والصحة 1	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني وأمراض العصر	يتعرّف الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر	2
			طرائق قياس النشاط البدني	يقيس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	1
الثاني	الألعاب الجماعية	كرة اليد	خطة دفاع المنطقة (0:6)	يطبّق خطة دفاع المنطقة (0:6) في كرة اليد	3
			معرفة بعض قوانين كرة اليد	يقدّر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	
			أهمية السرعة للأداء الرياضي	يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي	
الثالث			الخطة الهجومية (3:3)	يطبّق الخطة الهجومية (3:3) في كرة اليد تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	3
			معرفة بعض قوانين كرة اليد	يطبّق مواد قانون كرة اليد في أثناء الممارسة	

1	يتعرّف النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني	التدخين والخمول البدني	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	الرابع
1	يتعرّف أهمية السوائل (قبل / في أثناء / بعد) المجهود البدني	أهمية السوائل للمجهود البدني			
1	يتعرّف مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة	مضار المنشطات الطبيعية والصناعية			
3	تتعزز لديه أداء الارسال المرتفع من أسفل بوجه المضرب	الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	الريشة الطائرة	ألعاب المضرب	الخامس
	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة			
	يطبّق مواد قانون الريشة الطائرة في أثناء الممارسة	الضربة المدفوعة بظهر المضرب			
3	يدرك أهمية التوازن للأداء الرياضي	أهمية التوازن للأداء الرياضي			
	تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب	الضربة الساقطة بوجه المضرب			
	يتعزز لديه أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب	الضربة الساحقة بوجه المضرب			
	يطبّق مواد قانون الريشة الطائرة في أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة			
1	يتعرّف أبرز طرق نقل المصاب	طرائق نقل المصاب	إصابات النشاط الرياضي	إصابات النشاط البدني	السابع
2	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد	الألم الجانبي الحاد			
3	يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	التنفس الاصطناعي			



3	يطبّق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة	الضربة الساحقة الخاطفة	الكرة الطائرة	الألعاب الجماعية	الثامن
	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	أهمية الرشاقة للأداء الرياضي			
	يدرك أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	حائط الصد الفردي			
3	يطبّق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة	معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	الكرة الطائرة	الألعاب الجماعية	التاسع
	يطبّق مواد قانون الكرة الطائرة في أثناء الممارسة	حائط الصد الفردي			
3	تتعزز لديه أداء الإرسال المستقيم من الأعلى في التنس	الارسال المستقيم من أعلى	التنس	ألعاب المضرب	العاشر
	تتعزز لديه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس	الضربة الطائرة الخلفية			
	يطبّق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين التنس			
3	تتعزز لديه أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب في التنس	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	التنس	ألعاب المضرب	الحادي عشر
	تتعزز لديه أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس	الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب			
	يطبّق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين التنس			
3	يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اللياقة القلبية التنفسية + اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة) + التركيب الجسمي	طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتقييمها	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية والصحة 2	الثاني عشر

الوحدات التعليمية

للفصل الدراسي الثالث



الوحدة التعليمية الأولى

النشاط البدني والصحة



أهداف الوحدة:



يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

1. يتعرفا على الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر.
2. يقيسا مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة.

المادة العلمية:

1- الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر:

اختلفت الأمراض التي يمكن أن نسميها اصطلاحاً بأمراض العصر؛ فمنها الخفيفة وهي كثيرة الانتشار ويعاني منها الأغلبية كآلام الظهر والقرحة والحموضة والصداع، والمتوسطة والتي قد تشكّل عبئاً جسدياً ونفسياً على المرضى كالتبولون العصبي والاكنتاب والربو وآلام المفاصل والروماتيزم، والأمراض شديدة الخطورة مثل السمنة والضغط والسكري والفضل الكلوي والزهايمر والسرطانات.

ومن الأخطاء الشائعة في معظم مجتمعات العالم اكتساب عادات وسلوكيات خاطئة تصبح مع مرور الوقت والممارسة اليومية لها وكأنها السلوك الصحي الصحيح الذي يجب عليهم التمسك به، وكان من تبعات ذلك انتشار أمراض العصر بشكل كبير، شاملةً جميع الفئات العمرية من الجنسين، فمؤشرات انتشار داء السكري وأمراض القلب والشرابين التاجية وارتفاع ضغط الدم باتت مخيفة ليس بالنسبة للمصابين بها فحسب بل أيضاً بالنسبة للمسؤولين عن الصحة، ويكمن وراء ذلك عدد من العوامل التي نطلق عليها عوامل الخطورة مثل السمنة وزيادة الوزن والتدخين وحياة الترف والرفاهية وعدم ممارسة الرياضة.. الخ، والسؤال الذي يطرح نفسه.. إلى متى يظل الفرد مستسلماً لهذه العوامل ومضاعفاتها؟ وهل بالإمكان أن نغيّر بعضاً من عاداتنا غير الصحية بأخرى صحية؟



فيما يلي وصفات النشاط البدني في بعض حالات المرض:

أ / للمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني:

- يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم.
- ينبغي ممارسة نشاط معتدل الشدة لمدة (30) دقيقة على الأقل، يومياً، أو معظم أيام الأسبوع.
- ينبغي أن يكون نوع النشاط البدني هوائياً (تحملياً) مثل: المشي السريع/الهرولة/ ركوب الدراجة الثابتة/السباحة/ كرة السلة/ التنس.
- جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلاً بخفض الضغط الانقباضي بحوالي (7) مم/ زئبقي لمدة تصل إلى (22) ساعة بعد الممارسة.
- لا بد من التحكم في ضغط الدم قبل البدء بممارسة النشاط البدني.

ب / المصابين بالسمنة:

- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة ليس فيه إجهاد على المفاصل كالمشي وركوب الدراجة الثابتة أو العادية والسباحة وجهاز محاكاة التزلج، التجديف، وجهاز الخطأ، كرة الريشة
- ينبغي تجنب الهرولة والجري لذوي الأوزان الثقيلة؛ لأنها تسبب إجهاد للمفاصل.
- من أجل إنقاص الوزن ينبغي ممارسة نشاط بدني لمدة (60-90) دقيقة يومياً أو معظم أيام الأسبوع (5 أيام فأكثر) أو ما يعادل (300) دقيقة في الأسبوع، ويتم فيها صرف طاقة محسوسة من خلال النشاط البدني تقدر بـ(2000) كيلو سعر حراري أو أكثر في الأسبوع.
- تُعد مدة النشاط البدني ومرات تكراره في الأسبوع أهم من شدة النشاط.
- ينبغي زيادة مدة النشاط البدني بالتدريج وعدد مرات تكراره في الأسبوع، لتصل بعد مرحلة من التدرج إلى (60) دقيقة أو أكثر يومياً أو معظم أيام الأسبوع.
- ينبغي تنويع النشاط بين المشي والسباحة أو ركوب الدراجة لمن يعانون من مشاكل في القدم أو في الركبة.

ج / مرضى السكري من النوع الثاني:

- ممارسة نشاط بدني هوائي لمدة (30) دقيقة على الأقل، يمتد بعد مرحلة من التدرج إلى (60) دقيقة فيما بعد، ويكون ذلك يومياً أو معظم أيام الأسبوع
- يمكن لمن ليس لديهم مشاكل في شبكية العين أو ارتفاع في ضغط الدم الشرياني ممارسة تمارين مقاومة معتدلة لتقوية العضلات بمعدل مرتين في الأسبوع.

- ينبغي تنوع الأنشطة البدنية الممارسة لتشمل جميع العضلات الرئيسية في الجسم، حتى تتم الاستفادة القصوى من النشاط البدني، فمثلاً يمكن في برنامج للمشي السريع بعد مدة من التدرج تحريك اليدين في أثناء المشي، أو فيما بعد وضع أثقال خفيفة على المعصمين.
- لا بد من الانتظام في ممارسة النشاط البدني، حيث تضمحل فوائد النشاط البدني لمرضى السكري بعد التوقف من أسبوع إلى أسبوعين.
- ينبغي الاهتمام بالمرضى الذين لديهم مشاكل في القدمين، حيث عليهم تجنب ممارسة الجري والقيام بممارسة المشي في يوم، أو السباحة وممارسة المشي يومياً، والسباحة أو ركوب الدراجة الثابتة في اليوم الآخر.
- لا بد من استخدام الحذاء الجيد المناسب لقدم المريض، والمتضمن بطانات جيدة (هلام السليكا وققاعات الهواء) مع العناية بالجوارب القطنية التي تمتص العرق.
- في حالة استخدام الأنسولين، تجنب ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى السكري في الدم أقل من 100 ملجم/ دسل أو يكون قد وصل إلى 250 ملجم / دسل فأكثر. تجنب حقن الأنسولين بالقرب من العضلات التي تستخدم في النشاط البدني. تجنب حدوث الجفاف وذلك بتناول السوائل باستمرار.

د / مرضى اعتلال المفاصل العظمية :

- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي لا يلقي ضغط على المفاصل ويكون خفيفاً إلى معتدل الشدة لمدة (30 دقيقة، (3-4) مرات في الأسبوع مثل: المشي إذا كان ممكناً، أو السباحة وركوب الدراجة الثابتة.
- لا بد من تقوية العضلات المحيطة بالمفصل، (2-3) مرات في الأسبوع، وإجراء تمارين المرونة كل يوم (5-10) دقائق للمحافظة على المدى الحركي للمفصل، وتحسين نمط الحياة اليومية للمريض.
- ينبغي بعد استشارة الطبيب تناول الأدوية المضادة للالتهاب قبل الممارسة بساعة، من أجل خفض الألم وحدة الالتهاب لدى المريض.
- عند حدوث الالتهابات الحادة قم بتأجيل ممارسة النشاط البدني الذي يتضمن حركة متواصلة لذلك المفصل، علماً بأن ممارسة ركوب الدراجة الثابتة أو السباحة أفضل من المشي خاصة عندما يكون مفصل الركبة مصاباً بالالتهاب، كما أن المشي أفضل من السباحة عندما يكون أي من مفصل الكتف أو الرسغ ملتهباً.



2- قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة :

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة في أثناء الراحة.

ولمعرفة مستوى النشاط البدني لأي فرد فقد تعددت طرائق قياسه فمنها: ما هو سهل في التطبيق والكلفة، مثل: استبانة النشاط البدني، ومنها ما هو معقد وأكثر كلفة، مثل: أجهزة قياس الحركة وتعداد الخطى وقياس ضربات القلب واستهلاك الأوكسجين واستخدام الماء المشع، ولكل أسلوب وجهاز مميزات وعيوب، وللاستبانة العديد من العيوب والمزايا فهي أكثر سهولة عند التطبيق وغير مكلفة ويمكن تحويل مستويات النشاط البدني فيها إلى طاقة مصروفة من خلال مصنف الأنشطة، كما يمكن الحصول على بيانات لعدد كبير من الأشخاص، وفي المقابل فإن عيوبها تكمن في أنها تعد عرضة للتقدير الشخصي، وهي منخفضة الثبات والصدق، ولا تصلح لصغار السن، وربما تطويل أسئلتها يفضي للملل، ومن ثمّ يؤثر على الصدق الداخلي لها، ويمكن الاطلاع على استبانة قياس مستوى النشاط البدني في نهاية الدليل.

ولحساب مصروف الطاقة للشخص يمكن قياسه بمعرفة نوع النشاط البدني ومدّة وتكرار الممارسة ووزن الشخص وتطبيق معادلة مصروف الطاقة وهي تمثّل: مقدار ما يُصرف من سعرات حرارية خلال الأنشطة البدنية وخلال فترات الراحة، وما تستهلكه العمليات الحيوية في الجسم من طاقة مثل عمليات الهضم.

هناك طرائق يمكن من خلالها معرفة قدرة الفرد الجسمانية والبدنية. وذلك من خلال قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية مؤشراً لمستوى النشاط البدني، ويتم ذلك بقياس القدرة العظمى للجسم لاستهلاك الأوكسجين في أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن حيث يمكن أن يزداد استهلاك الأوكسجين الأقصى في أثناء تأدية التمارين الشديدة ما بين 10-20 ضعفاً.

وهناك طرائق متعددة للقياس تستخدم في تقييم وظيفة الجهاز القلبي الدوري ويتم ذلك في المختبرات الفيزيولوجية باستخدام:

- اختبار السير المتحرك.
- اختبار الجهد بالدراجة الثابتة.
- هناك طرائق ميسرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية أو اللياقة الهوائية مثل:
 - ✓ اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف،
 - ✓ قياس المسافة المقطوعة خلال جري لمدة 12 دقيقة وبذلك يمكن قياس مقدرة الجسم على أخذ ونقل الأوكسجين إلى الأنسجة والعضلات.
 - ✓ كما أن اختبارات اللياقة البدنية بالنسبة لصغار السن والشباب يمكن أن تستخدم كمرشد في اختيار النشاط البدني المناسب. وأن تكرار الاختبار يمكن أن يعطي فكرة واضحة عن مقدار التطور الذي تم على اللياقة.

أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

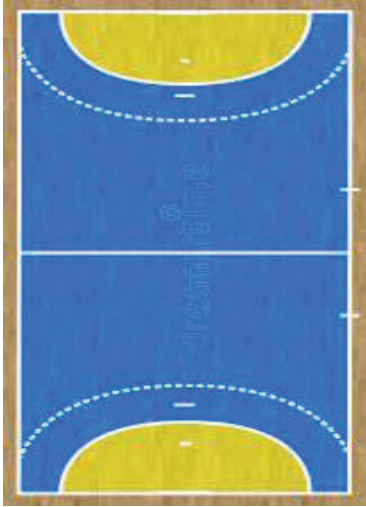


الوحدة التعليمية الثانية

كرة اليد



أهداف الوحدة



يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

1. يطبق خطة دفاع المنطقة (6 : 0) في كرة اليد.
2. يطبق الخطة الهجومية (3 : 3) في كرة اليد.
3. يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي.
4. يطبق مواد قانون كرة اليد في أثناء ممارسة نشاط لكرة اليد.
5. يقدّر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.
6. تتعزز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة نشاط لكرة اليد.

المادة العلمية:

1- تطبق خطة دفاع المنطقة (6 : 0) في كرة اليد:

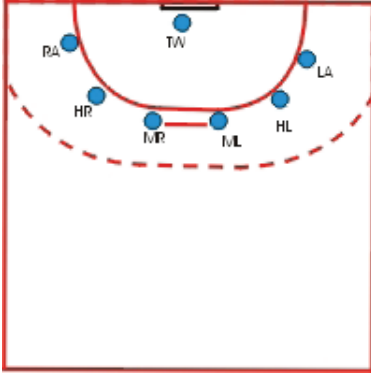
في هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على خط منطقة 6 م.

يستخدم هذا التشكيل:

- من المبتدئين لأنه الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى.
- الفريق الذي يمتلك أعضاؤه أجساما طويلة و ضخمة وتكون حركتهم أبطأ نسبيا من الفريق المهاجم.
- الفريق الذي يملك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة.
- الفريق المتقدم بفارق جيد من الأهداف.

مزاياه:

- يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي.
- كثرة المدافعين تعيق حركة لاعبي الارتكاز وتمنعهم من أداء واجباتهم.
- تحديد مسؤوليات المدافعين بالمنطقة التي يدافع عنها.



عيوبه :

- السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء.
- إعطاء الفرصة للفريق المهاجم للتصويب من المناطق البعيدة.
- إعطاء الفرصة للفريق المهاجم للاحتفاظ بالكرة المدة التي يريد.

2- تطبّق الخطة الهجومية (3 : 3) في كرة اليد:

هناك واجبات عامة للاعبين في الهجوم كلا حسب مركزه:

واجبات المهاجمين الخلفيين :

هم الساعدين ولاعب الوسط وتكمن واجباتهم فيما يأتي:

- التمرير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب.
- الإكثار من التصويب لإجبار المدافعين على التقدّم مما يسهّل مهمة الأجنحة ولاعبى الارتكاز في الاختراق والتصويب.
- الحذر من قطع الكرة منهم والقيام بالهجوم السريع.



واجبات المهاجمين الأماميين :

هم لاعبا الأجنحة ولاعب الارتكاز، وتتلخص واجباتهم في:

- التصويب إلى المرمى والتحرّك في الأماكن الخالية فضلاً عن التمرير إلى لاعبي الارتكاز أو المهاجمين الخلفيين.
- على لاعبي الأجنحة سحب المدافعين إلى الجانب لخلق الثغرات من أجل الاختراق والتصويب.
- الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على سرعة الحركة ورشاققتها.
- لا يقتصر تحرّكهم على مناطقهم المحددة، فيجب ان يخادعوا المدافعين من خلال الحركة السريعة وتغيّر المراكز

3- إدراك أهمية السرعة للأداء الرياضي:

تعريف السرعة :

هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواء كانت هذه الحركة هي قدم أو ذراع.

وتعدّ السرعة إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة لجميع الرياضات وتقسم إلى: السرعة القصوى، وتحمل السرعة.

تطوير السرعة :

تطوّر السرعة عبر الوسائل التدريبية التالية:

- 1- المرونة.
- 2- القوة الخاصة.
- 3- تحمل السرعة.
- 4- تكتيك الجري.

مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة :

الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة تزوّد من النظام اللاهوائي. وهو نظام يستخدم عند الجري لمسافات بين 30م و60م بشدة 95% - 100% من السرعة القصوى. مصدر الطاقة هذا يستمر لمدة 6 ثوان على الأكثر ويحتاج اللاعب عند تمارين هذا النوع من أنظمة الطاقة إلى أن تكون العضلة في أتم الاستعداد البدني (راحة كافية)، ويراعى توفر العوامل المساعدة على الاستشفاء وهي: الإطالة الجيدة بعد التمرين، والغذاء الجيد، والراحة، وشرب الماء.

وترتبط الصفات الخاصة لسرعة أداء الفعل الحركي بالعناصر الآتية:

السرعة الانتقالية: وتتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للأمام بأسرع ما يمكن، أي قطع مسافة محددة من أقل زمن ممكن لمسافة قصيرة، المطلوب قوة دفع القدم ورفع الرجلين إضافة الى طول الخطوة المرتبطة بطول الساق.

السرعة الحركية أو سرعة أداء الحركة الواحدة: وهي خاصية منفردة للسرعة يمكن أخذها فقط من زاوية التحليل الجزئي البيوميكانيكي للفعل الحركي، ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة. أو عند حركات مركبة كالتمرير وكسرعة الاقتراب والوثب.

4- تطبيق مواد القانون في أثناء ممارسة نشاط لكرة اليد :

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

5- تقدير قيمة الأداء بروح الفريق الواحد :

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



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

هي الطموح أو روح الجماعة بأن يمكن الاستمتاع بممارسة رياضة أو نشاط معين مع وضع الإنصاف والأخلاقيات والاحترام واحساس الزمالة مع المنافسين في الاعتبار. كما يمكن تصوير الروح الرياضية على أنها سمة أو ميل دائم وثابت نسبياً نحو الاعتقاد بأن الأفراد يختلفون في الطريقة المتوقع عموماً أن يتصرفوا بها في المواقف الرياضية. وتشير الروح الرياضية بوجه عام إلى بعض الصفات، مثل: الإنصاف وضبط النفس والشجاعة والمثابرة، كما ترتبط بمفاهيم تفاعلية تتعلق بمعاملة الآخرين بإنصاف وتلقي المعاملة ذاتها والحفاظ على ضبط النفس عند التعامل مع الآخرين، واحترام السلطة والمنافس.

أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

الوحدة التعليمية الثالثة

النشاط البدني والصحة



أهداف الوحدة:



يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

1. يتعرفًا النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني.
2. يتعرفًا أهمية السوائل (قبل / في أثناء / بعد) المجهود البدني.
3. يتعرفًا مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة.

المادة العلمية:

معرفة النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني:

يؤثر التدخين بشكل سلبي في جسم الإنسان؛ حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية للفرد، وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدد الحياة، وهو يؤدي جميع أعضاء الجسم تقريباً؛ حيث إنه يؤثر على الجهاز التنفسي، والجهاز الدوراني، والجهاز التناسلي، والجلد، والعيون، كما يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات. كما أنه يؤثر على الأوعية الدموية والشرايين الدقيقة الموجودة في العضلات، ويقلل عددها وسعتها، ما يسبب تصلب الشرايين، ونقص كمية الأكسجين الواصل للعضلات، ويؤدي إلى الإصابة بمتلازمة التعب بشكل سريع جداً، بمجرد بذل مجهود خفيف، لدرجة تمنع من أداء المهام اليومية العادية، وتقود هذه الحالة الأشخاص إلى عدم بذل أي مجهود بدني، وإذا بذل الشخص مجهوداً بدنياً خفيفاً، فإنه يشعر بالآلام شديدة في العضلات، لا تختفي بسهولة.

وبما أن الحركة والنشاط هي وقود العضلات والمفاصل والعظام، وعندما تضعف الحركة، تتأثر العضلات، وتصاب المفاصل بالتيبس، ويؤدي ذلك إلى سهولة الإصابة بكسور وآلام في العظام والمفاصل والغضاريف، كل ذلك نتيجة تراجع المجهود البدني لدى المدخنين.



2- معرفة أهمية السوائل (قبل / في أثناء / بعد) المجهود البدني:

إن شرب الماء يُعدّ مهمًا ومفيدًا جدًا من أجل الحفاظ على صحة الإنسان، وفيما يلي توضيح لهذه الأهمية:

شرب الماء قبل المجهود البدني:

لا تبالغ في شرب كمية كبيرة من المياه قبل ممارسة أي مجهود بدني، لأن هذا الأمر يجعلك تشعر بأنك تحمل صخوراً في معدتك ولن تستطيع الأداء، كما لا تحاول حتى الاقتراب من المشروبات التي تحتوي على السكر؛ لأنها سوف تمنحك طاقة مؤقتة لتشعر بعد ذلك أنك لا تستطيع الحركة، والأفضل من ذلك كله هو أن تتناول جرعات صغيرة فقط من الماء؛ لتحافظ على الرطوبة في جسدك دون مبالغة أو إهمال.

شرب الماء في أثناء المجهود البدني:

إن شرب الماء في أثناء المجهود البدني يُعدّ أحد الأمور المهمة، إذ يقوم جسم الإنسان بخسارة كمية كبيرة من الماء من خلال التعرّق في أثناء أداء المجهود البدني. حيث إن كمية الماء التي تقوم بشربها في أثناء التمرين تعتمد بشكل كبير على نوع التمرين وعوامل أخرى، عادةً ما ينصح بشرب كمية من الماء ما يقارب كوبين ونصف قبل ساعتين أو ثلاث ساعات من ممارسة الرياضة.

كما ينصح باستهلاك كوب واحد من الماء عند ممارسة تمرين الإحماء أو 20-30 دقيقة قبل التمرين، وحوالي كوب واحد من الماء كل 10-20 دقيقة في أثناء ممارسة المجهود البدني، حيث إن الكمية التي يحتاج الإنسان استهلاكها في أثناء التمارين تعتمد بشكل كبير على عمره، وجنسه، وطوله، ووزنه، وحجم التمرين، وطول مدته، حيث إن الأشخاص الذين يقومون بالتعرّق بشكل أكبر من غيرهم يحتاجون إلى استهلاك الماء بكميات أكبر.

شرب الماء بعد المجهود البدني:

يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني، إذ يمنحه ذلك الشعور بالانتعاش، ويساعد شرب الماء بعد الانتهاء من المجهود البدني على تعويض كمية السوائل التي فقدت في أثناء ممارسة التمرين ويساعد أيضاً العضلات في عملية الاستشفاء، لذا ينصح بشرب الماء إلى أن يصبح لون البول فاتحاً ومخففاً إذ يدل ذلك أن كمية الماء في الجسم تعد كافية الآن، وينصح بزيادة استهلاك الماء في حال كان التمرين عالي الحدة أو استمرت مدّته أكثر من ساعة.

3- معرفة مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة :

أ / المنشطات الطبيعية

رغم انتشار كثير من المنتجات الغذائية الصناعية التي تساعد على تقوية الجسم بعد ممارسة الرياضة، إلا أن بعض اختصاصي الطب الرياضي، ينصحون بتناول بعض الأطعمة الطبيعية التي تساعد على تقوية الجسم وتزويده بكل ما يحتاجه من طاقة.

ومن بين ما ينصح به اختصاصيو التغذية الجلوكوز الذي يتناوله الكثير من الرياضيين في أثناء ممارستهم للتمارين الرياضية لرفع أدائهم. وبالرغم من الطاقة العالية التي يحصل عليها الجسم لدى تناوله، إلا أنه يحذر من المبالغة في تناوله لأن السكر يبطل عملية الأيض.

ويُعدّ الأناناس أيضا من الأغذية الطبيعية المنشطة للجسم. وتعود أهمية الأناناس لاحتوائه على إنزيم بروميلين الموجود بتركيز عالٍ في الأناناس، حيث يعتبر البروميلين من أهم الأنزيمات المستخدمة في المجال الرياضي لأنه مضاد للالتهاب ومهدئ فعّال في حالة التعرّض لإصابات. كما ينصح بتناول الجوز لتوفره على نسبة عالية جدا من البروتين، ما يجعله مادة غذائية مفيدة للعضلات، حيث يعزّز نموها ويساعد على إزالتها بعد ممارسة الرياضة.

أما عصير الشمندر الأحمر، فيمنح الجسم طاقة ويحسن تدفق الدم. فهو يساعد على إفراز النتريت، الذي ينشط القدرة على التحمل. ورغم صعوبة هضم عصير الشمندر، إلا أنه يقوم على تحسين الأداء وهذا ما يجعله حافزا لتناوله. ولا ينبغي تناول كميات كبيرة من الشمندر الأحمر، فمادة النتريت تتسبب في تشكّل مادة النتروزامين وهي مضرّة بالصحة.

وينصح اختصاصي الطب الرياضي أيضا بتناول اللحم، فهو يزوّد الجسم بأكبر قدر ممكن من البروتينات، أما أولئك الذين يعتمدون على نظام تغذية خالٍ من اللحوم ومشتقاته، فبإمكانهم تناول الصويا أو البقوليات والعدس والبالزاء، لأنها مواد تحتوي على كميات هائلة من البروتين أيضا.



ب / المنشطات الصناعية :

لقد أثبتت جميع الدراسات العلمية التي قام بها الباحثون والأطباء والعلماء أن المنشطات لها أضرار صحية خطيرة على صحة الإنسان خاصة الرياضيين منهم، فقد بدأ الرياضيون استخدام هذه المنشطات من أجل تحقيق الإنجازات والبطولات العلمية، خاصة وأن الوصول إلى الأرقام العالمية يحتاج إلى جهد عالٍ وقوة بدنية هائلة، مما دفع الكثير من الرياضيين إلى تعاطي المنشطات، من أجل تحقيق أحلامهم الوهمية التي أوصلتهم إلى حافة الهاوية بعدما أصبحوا مدمنين بسبب استخدام جرعات كبيرة من هذه المنشطات، والتي تتسبب بدفع القابلية البدنية والوظيفية في بداية الأمر، لكن بعد ذلك يصبح الجسم بحاجة إلى المزيد من هذه المنشطات الخطيرة جداً والتي تؤدي إلى أعراض مرضية غير طبيعية، وتكون سبباً للوفاة في بعض الأحيان، ورغم أن هناك بعض الإيجابيات للمنشطات في رفع القدرة البدنية والتحسين الوظيفي وتحقيق بعض الإنجازات الرياضية، إلا أن السلبيات التي تنعكس على صحة الرياضي أكبر من أي إنجاز يمكن أن يحققه خلال مسيرته الرياضية، مع العلم أن المنشطات تعدّ من المواد المحظورة طبياً، ويعاقب عليها الاتحاد الدولي واللجنة الأولمبية بحرمان اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي، وسحب أي إنجاز قد قام بتحقيقه خلال فترة التعاطي.

ولتعاطي المنشطات أخطار عديدة، منها :

- الجنون وفقدان العقل.
- العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب.
- أمراض الكلى.
- أورام البروستات.
- الذبحة القلبية.
- الاكتئاب واضطراب المزاج.
- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف.
- الإدمان.
- الالتهاب الكبدي.
- القرحة.
- الأرق والهلوسة.
- الإسهال والقيء والغثيان.
- فقدان التوازن.



- فقدان الشهية للطعام.
 - ارتخاء عام في عضلات الجسم.
 - الطفح الجلدي.
 - هبوط حاد في التنفس ومن ثم الوفاة.
- ويتم إجراء فحص المنشطات من خلال ما يأتي:
- فحص وتحليل الدم.
 - فحص وتحليل البول.
 - فحص وتحليل بصيالات الشعر.
- وعند اكتشافها يتعرض المتعاطي لها إلى العقوبات الآتية :

أولاً : الألعاب الفردية :

تتراوح مدة العقوبة التي يتعرض لها اللاعب المتعاطي للمنشطات من سنتين إلى ثلاث سنوات من الحرمان الرياضي وشطب جميع النتائج التي حققها خلال فترة التعاطي.

ثانياً : الألعاب الجماعية :

يُعد الفريق مهزوماً في المباراة إذا ثبت تعاطي المنشطات من قبل أحد اللاعبين ويعد مشطوباً إذا تكررت هذه العملية أكثر من مرة، حيث تتراوح مدة العقوبة ما بين سنتين إلى ثلاث سنوات من الحرمان. ويترتب على هذه العقوبات العديد من الأمور النفسية، منها:

الذل والمهانة بعد اكتشاف الشخص المتعاطي للمنشطات.

فقدان الثقة والضغط النفسي.

تشوه سمعته في بلاده والبلاد التي أجريت فيها المنافسة.

لذا يجب أن يتخذ المرافق الطبي للوفد الطبي إجراءات تشمل:

- معرفة لائحة الأدوية الممنوعة والمحظورة.
- الابتعاد عن إعطاء اللاعبين أي عقار منشط بقصد زيادة الكفاءة.
- التأكد من عدم تناول اللاعبين للمواد التي تحتوي على المنبهات في مكوناتها مثل الكولا والكاكاو والقهوة والشاي.
- الحرص على كتابة التقارير إلى اللجنة الطبية في البطولات في حالة وصف أي عقار يحتوي على أي منشط يستخدم في علاج بعض الأمراض مثل البرد والانفلونزا وبعض الإصابات الرياضية.



أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية الرابعة

الريشة الطائرة



أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

1. تتعزز لديهما أداء الإرسال المرتفع من أسفل بوجه المضرب.
2. تتعزز لديهما أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب .
3. تتعزز لديهما أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب .
4. يدركا أهمية التوازن للأداء الرياضي.
5. يطبقا مواد قانون الريشة الطائرة في أثناء الممارسة .
6. يدركا أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع.

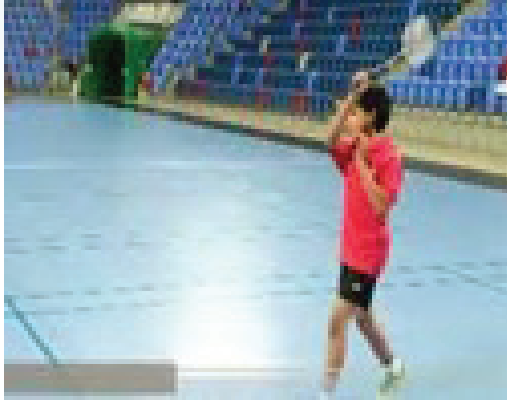


المادة العلمية:

1- أداء الإرسال المرتفع:

- من الوقوف: كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لأرجحة المضرب.
- يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب للخارج والخلف.
- تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم.
- تبدأ حركة الضرب بأرجحة سريعة من اليد الضاربة للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام لتطير في ارتفاع عال من فوق الشبكة.
- متابعة الحركة بنقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية بتوافق مع حركة الرسغ والساعد والمضرب.





2- أداء الضربة الساحقة الأمامية :

- تلعب بنفس الطريقة التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطة باختلاف في نقطة الضرب.
- تُضرب 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.

3- تتعزز لديهما أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب :

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :



- تحريك القدم الخلفية جانبا في اتجاه الريشة.
- ضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة.
- الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول.
- ثني الجذع خلفاً مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيدا لانتقال مركز الثقل عليها

4- إدراك أهمية التوازن للأداء الرياضي :

مفهوم التوازن :

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة)، أو عند أداء الحركات (المشي على عارضة مرتفعة). وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن، مثل رياضة الجمباز والغطس. ويمثل التوازن عاملاً مهماً في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني، كالمصارعة والجودو. وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه؛ وذلك في حالة طبيعية (الاتزان) تمكنه من الاستجابة السريعة.

أهمية التوازن:

- يُعدّ عنصرًا مهمًا في العديد من الأنشطة الرياضية.
- يمثل عاملاً أساسياً في الكثير من الرياضات الجمباز.
- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة.
- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه.
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.

أنواع التوازن:

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

العوامل التي تؤثر على التوازن:

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



تدريبات التوازن:

- وقوف: الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى أماماً وخلفاً.
- وقوف: عمل ميزان أمامي.
- تمرين القرفصاء بقدم واحدة: ننحني بشكل بطيء من الوضع الطبيعي منذ البداية، مع تكرار ذلك من (10-15) مرّة. ويشار إلى أنه من الممكن استخدام كرسي للاستناد عليه.
- تمرين الوقوف على لوح من البلاستيك: نقف على اللوح بشكل مستقيم وبوضع ثابت لمدة ستين ثانية، ثم نغمض العينين أو نثني الركبتين لزيادة التوازن والثبات.



- تمرين كرة التوازن: نقف على كرة التوازن المنحنية للأسفل ونمارس عليها عدة تمارين، كالقرفصاء فهي تساعد على تحسين التوازن.
- تمرين الرفع: نستلقي على الظهر بشكل مستقيم لكامل الجسم. ونقرب الفخذين من بعضهما البعض. ونرفع اليدين إلى الأعلى دون تحريك الضلوع، ثم نرفع الرأس والكتفين معاً عن الأرض؛ حتى يصل الكتفين أمام القدمين.

5- تطبيق مواد قانون الريشة الطائرة في أثناء الممارسة :

يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة وفق ما ورد في آخر طبعة معتمدة من القانون الدولي لسنة تطبيق مكونات هذه الوحدة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

6- إدراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع :

الوقت الحر هو حاجة ماسة لكل إنسان، يمكنه فيه الراحة أو الاسترخاء للتخلص من الضغوطات المختلفة في العمل والحياة، لذا فإن استثمار الوقت وإدارته بفعالية يفيدك في مجالات حياتك المختلفة، وليس المهنية فحسب، حيث ستحصل على الوقت الكافي لحياتك الشخصية وعلاقاتك الاجتماعية، كما أن التأكد من أن الأمور والمهام التي عليك إنجازها تسير بشكل صحيح دون تأخر يجلب لك ذلك الشعور بالهدوء والراحة النفسية، بعيداً عن أي توتر أو ضغط. وإدارة الوقت واستثماره ستمكّن الإنسان من الحصول على وقت إضافي طوال اليوم، واستثماره فيما يحب، حيث إن استثمار الوقت من أهم مفاتيح النجاح، والذي يمكّن من إنجاز الكثير من الأعمال خلال اليوم مقارنة بالآخرين، فتصبح الحياة أكثر سيطرةً وتنظيماً،

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية الخامسة

إصابات النشاط الرياضي



أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

1. يتعرفاً أبرز طرق نقل المصاب.
2. يلما بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد.
3. يؤديا التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة.

المادة العلمية:

1- معرفة أبرز طرائق نقل المصاب:

خوف على حياة المصاب يجب التأنى وعدم الإسراع في نقله خوفاً من حدوث أي مضاعفات، وفي حال نقل المصاب من السرير أو الأرض إلى سيارة الإسعاف، يجب نقله من قبل ضابط إسعاف، ويجب أن تكون النقالة أقرب ما يمكن من المريض؛ لئلا تكون مسافة حمله بدون نقالة طويلة مما يفاقم المشكلة.

طريقة نقل المصاب بواسطة شخص واحد

هناك ثلاث طرائق ينقل بها المصاب بواسطة ضابط إسعاف واحد، وفي حال تعرّض حياة المصاب للخطر، وعدم وجود شخص آخر للمساعدة، مثلاً: في بعض حالات إخلاء المستشفى أو المستوصف المتعرّض للاحتراق من المرضى، أو إخلاء الأماكن الملوثة الأجواء أو المليئة بالدخان من الجرحى، أو الأشخاص في حال الغيبوبة، إذ لا يجب استخدام مسعف واحد في هذه الحالات.

طريقة الحمل على الظهر

يكون المصاب بهذه الطريقة مرتكزاً أو ممدداً بشكل عرضي على وركي المسعف، وتكون ذراعا المصاب مثبتتين على كتفي ضابط الإسعاف.

طريقة سحب المريض على ظهره وانزاله عن السلم

يُسحب المريض على ظهره من خلال استلقاء المريض على الفراش، ثم يسحب ضابط الإسعاف المريض المستلقي على ظهره خارج المبنى إما بسحبه على حرام، أو جره من ثيابه. تُعدّ هذه طريقة جيّدة في نقل المصاب خاصة عند وجود سلم، بحيث يستطيع منقذ واحد أن يقوم بالعمل الذي



يحضن فيه رأس المصاب بين ذراعي ضابط الإسعاف وتكون راحتا يديه تحت كتفي المصاب، ثم يبدأ ضابط الإسعاف بعدها بجرا المصاب وسحبه قريباً قدر المستطاع إلى مستوى السلم.

طرائق حمل ونقل المصاب الصحيحة :

إن عملية نقل المصاب نقلاً يدوياً بغض النظر عن عدد الأشخاص الذين يقومون بهذه المهمة عمل صعب في معظم الأحيان، ويجب ألا يمتد لمسافة أطول من المسافة التي يمكن بها إسعافه.

ولعل أهم الطرق الصحيحة المتبعة ما يأتي :

- يجب أن يُحمل المصاب إلى النقالة بواسطة شخصين على الأقل، وتشبيك أيدي المسعفين بعضهما مع بعض يزيد من قوة حمل المسعفين، ويمكنهم من السيطرة على حمل المصاب، وكذلك على الحركة بشكل جيد.
- يجب أن يُرفع المصاب وهو على ظهره بعد أن يتأكد ضابط الإسعاف من عدم تأذي العمود الفقاري أو الرقبي، كما يمكن أن تستعمل قطعة قماش مثلثة الشكل تصل أيدي المسعفين بعضهما ببعض، وتمكنهما من مسك جسم المصاب كاملاً دون أن تؤثر في قوتها.
- يمكن أن يحمل المصاب بواسطة ضابطي إسعاف من خلال وضع أحد المسعفين يديه تحت رأس المصاب وكتفيه، بينما يقوم المسعف الآخر بمسك وسط المصاب أو حزامه بإحدى يديه، ويمسك باليد الأخرى بنطاله من تحت أو يمسك قطعة قماش يلفها حول كاحلي المصاب ويقوم برفعه، وهي طريقة جيدة أيضاً إذا لم يكن هناك إصابة في العمود الفقاري أو كسر في الأطراف السفلية.
- تُعدّ عملية حمل المصاب ونقله بواسطة ثلاثة مسعفين هي الطريقة المثلى التي ما زالت تستعمل منذ عدّة سنوات، وحتى لو كان هناك مساعدة إضافية متاحة فإنها لا تقدّم المزيد من الدعم لحمل المصاب.
- لا يمكن حمل المصاب في حالة أكثر من ثلاثة مسعفين، إذ لا يمكنهم حمل المصاب بين أيديهم ثم السير بخطوات موحّدة، وفي حال حمل المصاب المضطجع على ظهره هناك ثلاث نقاط مهمة يجب أن تكون معروفة لدى الجميع وفيها تحريك خفيف لجسم المصاب، بحيث يرفع المصاب إلى أعلى بشكل كافٍ لوضعه على النقالة.
- يمكن أن يلف شرشف حول رقبة المصاب على شكل ياقة، وتوضع الياقة بشكل روتيني، وإذا كان المصاب مضطجعاً أو منقلباً على وجهه توضع الياقة من الخلف.

طرق الحمل والنقل الخاصة

طريقة نقل المصاب باستخدام الكرسي

يجب على المسعفين استعمال الكرسي أحياناً لنقل المصاب، وتستخدم في حال كان المصاب ثقيلًا، وعدم استطاعة المسعفين حمله. وتتم من خلال رفع رجلا المصاب، ووضع مسند الكرسي تحت المصاب، ثم يجرّ المريض بحرص إلى مقعد الكرسي ويرفع الكرسي، بحيث يكون المريض في وضع عادي كأنه جالس على الكرسي، ويقوم

المسعفون بحمل الكرسي إما من الأمام والخلف أو من الجانبين. وهذه الطريقة تستعمل مع المرضى المقعدين، وهي مفيدة أيضاً في نقل المريض على السلالم الحلزونية.

طريقة نقل المصاب باستخدام حرام (قماش):

تستعمل طريقة حمل المصاب على حرام بواسطة خمسة مسعفين، من خلال وضع الحرام ملفوفاً، ثم يفتح بشكل تدريجي تحت جسم المصاب ثم يرفع.

2- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد:

آلام الجنب في أثناء ممارسة الرياضة تتسبب في الإزعاج للكثيرين. وبالرغم من عدم وجود سبب علمي واضح لهذه الآلام، إلا أن الخبراء يقدمون بعض النصائح التي قد تساعد في التغلب عليها. عند ممارسة الرياضة يفاجأ البعض بآلام شديدة في جنب واحد من البطن أو في الجانبين، وهو ما يجبرهم على قطع النشاط الرياضي. ويشكو الكثير من العدائين على وجه الخصوص من هذا الألم المزعج، لكنه قد يصيب الشخص حتى عند المشي. فما هذا الألم؟ وما أسبابه؟

ما الألم الجانبي ولماذا نشعر به؟

الوخز الجانبي يصيب الشخص عادة في أثناء ممارسة الرياضة مثل الجري أو ركوب الدراجة والسباحة، ويمكن أن يصيب الجانبين، لكن تكثر الشكوى منه في الجانب الأيمن. لا يوجد سبب واحد واضح لتفسير هذه الظاهرة، لكن هناك بعض العوامل التي قد تلعب دوراً، مثل: تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الرياضي بوقت قصير،

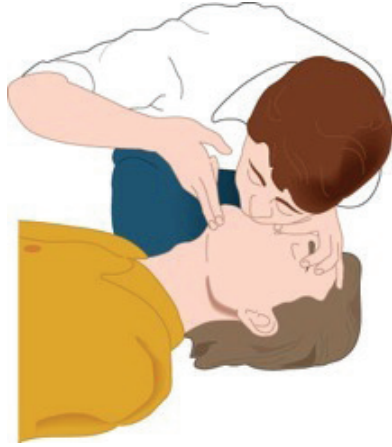
نصائح الخبراء للوقاية من آلام الجنب في أثناء ممارسة رياضة الجري.

يعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الآلام لعدم وصول دم كافٍ إلى الكبد والطحال في أثناء ممارسة الرياضة. وسبب حدوثه بشكل خاص إذا كانت المعدة ممتلئة، فهي تحتاج إلى الدم من أجل عملية الهضم، لكن العضلات تحتاجه أيضاً في أثناء ممارسة الرياضة، وبالتالي يحدث نقص في ضخ الدم مما يتسبب في الوخز المؤلم. كما أنه يحدث أيضاً بسبب ضغط الحجاب الحاجز على الأعضاء الداخلية بسبب التنفس السريع في أثناء ممارسة الرياضة. فعند الحركة والتنفس السريعين تتمدد الأربطة بين الحجاب الحاجز والأعضاء الداخلية ولا يكون لديها وقت كافٍ للاسترخاء، ويتسبب ذلك في تشنج الحجاب الحاجز، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالألم في الجانبين. كما أنه يحدث أيضاً بسبب الوضعية الخاطئة للجسم في أثناء ممارسة الرياضة. خاصة عند البدء بالنشاط الرياضي بجسم متشنج أو غير مستقيم قد يرفع من فرص الشعور بالوخز الجانبي، كما يعاني منه بشكل خاص من لا يمارسون نشاط بدني بصفة مستمرة ومن يعانون من الوزن الزائد.



سبل الوقاية؟

- أخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم.
- القيام بتدريبات تنفس يسيرة عن طريق الشهيق بعمق ثم الزفير ببطء.
- تدليك الجنب المصاب مع الانحناء إلى الأمام قليلاً.
- القيام بتمارين الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- عدم تناول الطعام أو المشروبات التي تحتوي على السكر قبل التمرين بوقت قصير.
- القيام بتدريب للتنفس للسيطرة على الألم: «يمكن المشي أربع خطوات مع الشهيق، ثم المشي أربع خطوات أخرى مع الزفير»، وذلك حتى التخلص من الألم.
- وقف التمرين والانحناء إلى الأسفل ثم لمس أصابع القدمين.



3- أداء التنفس الاصطناعي:

قد تعتمد حياة إنسان (قريباً كان أم بعيداً) على ما يمكن أن يقدم له من عون، ولا يقتصر ثواب إنقاذك لحياة إنسان على الثواب في الدنيا فالله يجزيك خير الجزاء لعظم هذا العمل عند الله حيث يقول في كتابه الكريم ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾. المائدة: 32

كيف تقوم بإسعاف / إنعاش المصاب بتوقف القلب أو الرتتين؟

1. تأكد من أنك في وضع آمن إذا اقتربت من المصاب، احذر أن تصبح أنت نفسك مصاباً.
2. حاول معرفة ما إذا كان المصاب قادراً على الاستجابة أم لا، وحاول إيقاظه عن طريق هز كتفيه ومناداته بصوت مرتفع وعلى مقربة من أذنيه.
3. اطلب النجدة ممن هم حولك أو من المارة. اطلب النجدة حتى ولو كنت لا ترى أحداً بالقرب منك. إذا استجاب أحد لطلب النجدة أطلب منه أن ينتظر بالقرب منك إلى أن تقوم بتقييم حالة المصاب.
4. ضع المصاب على الأرض أو سطح صلب وقم بإزالة أية وسائد تكون تحت رأسه. كن حذراً في حالة تعاملك مع مصاب كان قد فقد وعيه إثر ارتطامه بشيء.

5. تأكد من أن المجرى التنفسي مفتوحاً، استخدم أسلوب إمالة الرأس ورفع الذقن. وللتأكد من أن المجرى التنفسي مفتوحاً، اتبع الخطوات الآتية:

- ضع إصبعين من أصابع إحدى يديك تحت ذقن المصاب وارفع رأسه الى أعلى.
- ضع راحة يدك الأخرى على جبين المصاب ثم اضغط الى أسفل.
- انظر داخل فم المصاب للتأكد من خلو فمه من أي جسم غريب أو أسنان صناعية (طقم أسنان) أو مخاط.
- إذا كان المصاب يعاني من أثر صدمة أو رضوض فإن عليك أن تتجنب تحريك رقبته وحاول فتح المجرى التنفسي بأسلوب الضغط على الفك.

6. تحقق ولمدة 10 ثوان فيما إذا كان المصاب يتنفس أم لا وذلك بالطرق الآتية:

- التحقق بالنظر لملاحظة ارتفاع وهبوط الصدر.
- التحقق بالسمع وذلك بوضع أذنك على مقربة من فم وأنف المصاب.
- التحقق بالحس بحيث تشعر بزفير المصاب على خدك.

7. هل يتنفس المصاب أم لا ؟

- إذا كان المصاب يتنفس ضعه في وضع الإنقاذ وانتظر سيارة الإسعاف.
- إذا كان المصاب لا يتنفس:

✓ اطلب من الشخص الذي يقوم بمساعدتك أن يستدعي سيارة إسعاف وأن يعود إلى حيث أنت في أسرع وقت ممكن، وإذا لم يكن هناك شخص ليساعدك اذهب واستدع سيارة الإسعاف بنفسك.

✓ قم بإجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء بطريقة ما يسمى (قبلة الحياة) وذلك على مدى ثانية ونصف إلى ثانيتين. راقب ارتفاع صدر المصاب بعد النفخ في فمه وانتظر حتى يهبط صدره بين النفخة الأولى والثانية.

8. إذا كنت مدرباً على جس النبض السباتي فافعل ذلك لمدة 10 ثوان وذلك على النحو الآتي:

- قم بتحسس مكان الحنجرة (تفاحة آدم) في الرقبة وذلك باستخدام إصبعين من أصابع يدك.
- مرر إصبعك في المجرى المحاذي للحنجرة واضغط قليلاً لجس النبض، أما إن لم تكن مدرباً على جس النبض فابحث عن أية علامة من علامات الحياة في المصاب.



9. هل هناك علامات تدل على أن المصاب لا يزال على قيد الحياة أو أن قلب المصاب لا يزال ينبض؟
- إذا كانت الإجابة بنعم فعليك الاستمرار في محاولة إنقاذ المصاب بإعطائه تنفساً صناعياً مرة كل (5) خمس ثوان إلى حين وصول سيارة الإسعاف.



- إذا كانت الإجابة بلا فعليك المباشرة بما يأتي:
- ✓ اضغط على صدر المصاب بهدف إعادة قلبه إلى العمل بواقع 15 خمس عشرة مرة وذلك باتباع ما يأتي:

- تحسس الحد الخارجي للضلع السفلي للمصاب وذلك بوضع يديك على جانبي قفصه الصدري.
- تتبع بأصابع يدك حدود الأضلاع السفلية إلى أن تلتقي أصابعك عند عظم صدر المصاب.
- ضع إصبعك الوسطى (من يدك الواقعة باتجاه قدمي المصاب) على عظم الصدر ثم ضع إصبعك الشاهد إلى جانب الإصبع الوسطى.
- ضع راحة يدك الأخرى على عظم صدر المصاب مكان الأصبعين الوسطى والشاهد.
- ضع يدك الأخرى فوق راحة يدك جاعلاً أصابع كلتا يديك في وضع تشابك.
- اجعل جسمك في وضع يكون فيه كتفك ومرفقك بشكل عمودي بالنسبة ليدك. تأكد أن يديك وظهرك في وضع استقامة ثم باشر في إجراء الضغط على عظم صدر المصاب مستخدماً عضلات ظهرك وليس عضلات ذراعيك.
- اضغط على عظم الصدر إلى أسفل بواقع 4 إلى 5 سم وبمعدل 80 إلى 100 مرة في الدقيقة.

10. قم بإعطاء التنفس الصناعي مرتين أخريين. استمر في إعطاء دورة الدقيقة الواحدة من التنفس الصناعي (أي 4 دورات في كل منها 15 ضغطة لإنعاش القلب ونفختان اثنتان لإنعاش الرئتين) ثم افحص النبض.
11. إذا لم يكن هناك نبض استمر في عملية الإنقاذ إلى حين وصول سيارة الإسعاف مع الاستمرار في تفقد النبض كل بضع دقائق.

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

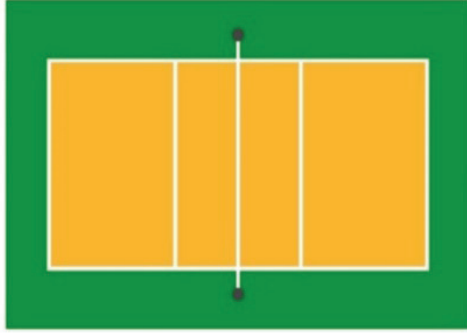


الوحدة التعليمية السادسة

الكرة الطائرة



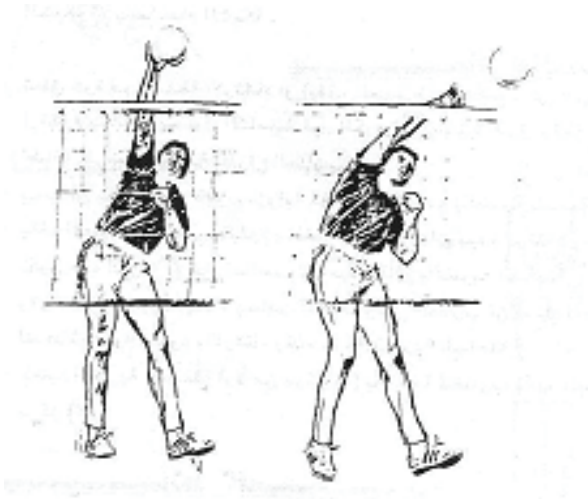
أهداف الوحدة:



يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يطبق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة.
2. يطبق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة.
3. يدرك أهمية الرشاقة للأداء الرياضي.
4. يطبق مواد قانون الكرة الطائرة في أثناء ممارسة الكرة الطائرة.
5. يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.

المادة العلمية:



1- أداء الضربة الساحقة الخاطفة:

تتم هذه الضربة حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي 30-50 سم حسب طول اللاعب وتتم وفق الأداء الفني الآتي:

- أخذ خطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة إعداد المعد للكرة غالبا ما يكون موازيا للشبكة أو مائلا إليها.
 - الارتقاء والوثب أما بقدم واحدة أو بكلتا القدمين.
 - حركة اليد الضاربة تكون متأرجحة جانبا في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس.
 - في أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالبا ما يكون الهبوط مواجه للشبكة.
- تعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وكذلك من أكثرها خداعا للفريق المنافس.



2- أداء حائط الصد الفردي:

تعدّ مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة، كما أنها تُعدّ خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس، وتؤدي حائط الصد إما بطالِب/ بطالِبة واحد، أو بطالِبين أو بطالِبتين، أو بثلاثة طلاب أو طالبات.

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:



- الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة، والركبتان مثنيتان قليلاً، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الأمام قليلاً واليدين مثنيتان والنظر متجهاً إلى الكرة،
- الحركة باتجاه الكرة، وعادة ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة.
- مد اليدين إلى أعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة.

هناك نوعان من مهارة الصد هما:

✓ **الصد الهجومي:** وفيه تتحرّك الذراعان واليدين بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس.

✓ **الصد الدفاعي:** وفيه تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.

3- أهمية الرشاقة للأداء الرياضي:

التعريف:

هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواءً بكل أعضائه أو بجزء معين منها، ومن التمارين التي تنمي الرشاقة: الجري المتعرج، وهو الجري بشكل متقاطع من نقطة إلى أخرى وصعود السلم أو صعود مرتفع.

أنواعها:

الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدّة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

الرشاقة الخاصة: وتعرف بالقدرة المتنوعة من المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

أهميتها :

- مكوّن هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- كلما زادت استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد فعل حركي.

طرق تنميتها :

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

تمارين تنميتها :

- تمرين الانبطاح: الاستلقاء على البطن مع ملامسة الوركين للأرض ثم رفع الجسم للأعلى وإسناده على الساعدين مع شد عضلات أسفل الظهر والكتف والثبات على ذلك لمدة 30-45 ثانية وتكراره 5 مرّات، ويساعد على حماية وتقوية عضلات الظهر اللازمة لدعم العمود الفقري والأعضاء الداخلية والمسؤولة عن حركات الجسم واللياقة.
- تمرين الضغط: يركّز على عضلات اليدين والصدر والبطن والساقين، ويمكن التركيز على نوع من العضلات أو زيادة شدة التمرين من خلال التحكّم في زيادة سرعة دفع الجسم أو زاوية الجسم أو وضع اليدين، ويمكن تطبيقه عن طريق الاستلقاء على البطن ورفع الجسم مع إسناده على اليدين وأصابع القدمين ثم خفض الجسم للأسفل مع ملامسة الصدر للأرض ثم خفض الجسم للأسفل مع ملامسة الصدر للأرض، ثم دفعه بسرعة إلى الأعلى باستخدام راحتي اليد ويكرر 15 مرة على مدى 5 جولات.
- تمرين القرفصاء: إذ أنه يتمثّل بحركة الجلوس كأن الشخص جالس على كرسي ثم القيام مع الحفاظ على استقامة الجذع، ويركّز هذا التمرين على جميع عضلات الجزء السفلي بما في ذلك البطن والظهر.
- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.
- (وقوف) الجري المتعرج.
- (وقوف) وقوف الجري مع تغيير الاتجاه.



4- بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في الكرة الطائرة :

يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة وفق ما ورد في آخر طبعة معتمدة من القانون الدولي لسنة تطبيق مكونات هذه الوحدة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

5- تقدير قيمة الأداء بروح الفريق الواحد :

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

أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.

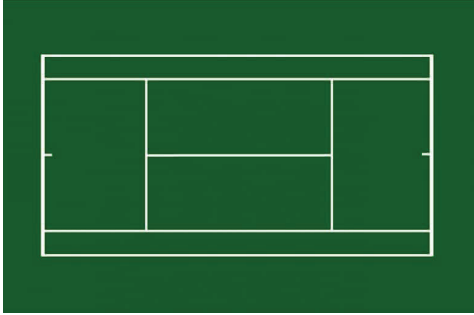


الوحدة التعليمية السابعة

كرة المضرب (التنس)



أهداف الوحدة:



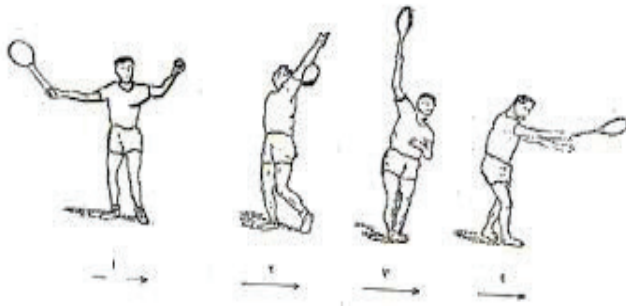
يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يتعزز لديهما أداء الإرسال المستقيم من الأعلى في التنس.
2. تتعزز لديهما أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس.
3. تتعزز لديهما أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب في التنس.
4. تتعزز لديهما أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس.
5. يطبقا مواد قانون التنس في أثناء الممارسة.

المادة العلمية:

1- أداء الإرسال المستقيم:

هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً، ويؤدي وفق الوصف الآتي:



- مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
- المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
- تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- استدارة المضرب إلى الخلف، ثم للأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها.
- تحريك المضرب خلف الظهر والرفق إلى الأعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.
- رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم.
- نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.



2- أداء الضربة الخلفية :



- من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية للأعلى.
- دوران الجسم جانبا مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.
- ضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.
- أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

3- أداء الضربة النصف طائرة :

- ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.
- يهين الطالب المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب قدر الإمكان على أن يكون المضرب بوضع مائل إلى الأرض.
- في لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب دفعة خفيفة.
- يثني الطالب ركبتيه بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض.



4- أداء الضربة الأمامية :



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

5 - بعض القوانين التي تحكم المنافسة في التنس :

يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة وفق ما ورد في آخر طبعة معتمدة من القانون الدولي لسنة تطبيق مكونات هذه الوحدة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.



أساليب التدريس :

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

الوسائل التعليمية :

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد).
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



الوحدة التعليمية الثامنة

النشاط البدني والصحة



أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

1. يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي:
 - اللياقة القلبية التنفسية.
 - اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة).
 - التركيب الجسمي.

المادة العلمية:

1- قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أ / اللياقة القلبية التنفسية:

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، وتنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي: ما يستخدم فيه الأكسجين مصدر للطاقة، مثل المشي والهرولة والجري وركوب الدراجة والسباحة.

قياسها:

• الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:



تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة الأصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم تُقاس الغازات التي نتجت في أثناء المجهود وتعرّف الكمية التي استهلكت من الأكسجين خلال هذا الوقت القصير.





• الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا، و مشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من 1كم إلى 3كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانيات المتوفرة، والوقت .

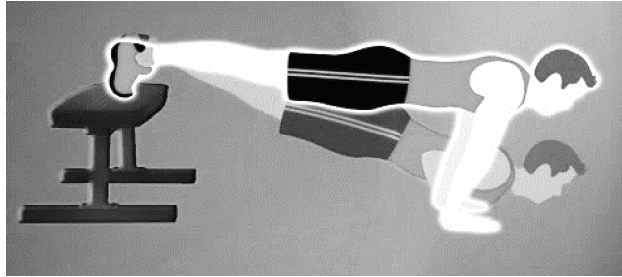
ب / اللياقة العضلية الهيكلية : تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من ثلاثة أقسام هي:

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا، و مشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من 1كم إلى 3كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانيات المتوفرة، والوقت .

• القوة العضلية :

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي اللاإرادي، وتكون عن طريق عملها مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها :

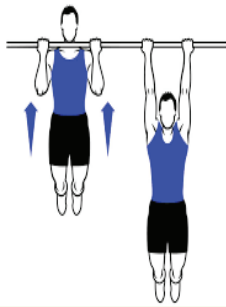


تمرين الضغط: هو مجموعة من التمارين مُركّزة بالأساس على ثقل الجسم، ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض، وذلك بإنزال الجسم نحو الأرض ثم الرجوع إلى الحالة الأولى التي كان عليها، وتعدّ اليدين

في هذا التمرين ركائز أساسية في ممارسة العملية.

تمرين العقلة

هو أحد التمارين الرياضية التي يمارسها الكثير من الأشخاص، من أجل جسم أقوى وعضلات سليمة، خاصة أنها من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة.



• قوة عضلات البطن:

هي قدرة الفرد على التحمل، وأيضا عملها بصورة متكررة وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي، ويكون ذلك خلال مدة زمنية معينة من الوقت.

قياسها:

• الجلوس من الرقود على الظهر:

من وضع الرقود على الأرض، وضع اليدين جانبا، وثبات الجزء السفلي من الجسم، وتحريك الجزء العلوي نحو الركبتين مع عدم ثنيهما للوصول الى وضعية الجلوس الطويل، مع أخذ نفساً عميقاً وزفير عند صعود الجسم. تجنب وضع الذراعين خلف الرقبة، يكرر التمرين وتستخدم عضلات البطن للتحرك صعودا وهبوطا.



• المرونة المفصالية:

هي قدرة المفاصل العملية على أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية.

قياسها:

تقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل. وترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها او ارتخائها ومدى مطاطتها.



ج / التركيب الجسمي:



هو وصف لنسبة الدهون والعظام والعضلات في جسم الإنسان. أي 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:

يقاس بحساب مؤشر كتلة الجسم (من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر).

أساليب التدريس:

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

الوسائل التعليمية:

- ✓ قرص مدمج CD أو شريط فيديو يحتوي على تسجيل لأداء بعض التمرينات والتدريبات البدنية، أو صور توضيحية لكل تمرين أو تدريب.
- ✓ مراتب مناسبة لأداء التمرينات.
- ✓ كرات طبية 2-3 كجم، وكرات (سلة، قدم، طائرة، يد)
- ✓ أطواق وحبال، مقاعد سويدية، صندوق للمرونة.



القسم الثالث



توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس وتصميمها

أ / توجيهات عامة مقترحة لإجراءات تنفيذ الدروس:

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

التنفيذ:

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

التهديّة:

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



ب/ مقترحات تصميم الدرس

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

الآتية :

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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية وأساليب تدريسها



أولاً: إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية :

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

ثانياً: أساليب تدريس التربية الصحية والبدنية :

أ / مجموعة أساليب التدريس المباشرة :

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

ب / مجموعة أساليب التدريس غير المباشرة

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



أولاً / إستراتيجيات تعليم التربية الصحية والبدنية :

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

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

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

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

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

إستراتيجية تعليم التربية الصحية والبدنية :

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

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

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

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

إستراتيجية التعليم بالاكشاف :

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



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

إستراتيجية حلّ المشكلات:

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

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

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

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

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

إستراتيجية التعليم التعاوني (لعب الأدوار)

التعلم التعاوني هو نموذج تدريسي يقوم فيه الطلاب بأداء المهارات بعضهم مع بعض في سياق من المشاركة في الفهم والحوار والمعلومات المتعلقة بالمهارات، وتسمى هذه الإستراتيجية أيضاً بالتعلم التبادلي أو لعب الأدوار، حيث يقوم المعلم والمعلمة بإعداد الدرس وفق متطلبات الوحدة الدراسية المنبثقة عن دليل المعلم والمعلمة، وبمقتضاه يعتمد إلى تخطيط الدرس لأنشطة أو أجزاء متنوعة يتطلبها تعلم المهارة التي يقوم بتدريسها، يقسم بعدها الطلاب والطالبات مجموعات صغيرة، تتكون غالباً من (3 - 4) أعضاء، ويُعطون واجبات محددة (أهداف مشتركة) وعليهم الاعتماد على التعاون، والقيام بأدوار مشتركة من أجل إنجاز المهمة المطلوبة.

وتهدف هذه الإستراتيجية إلى الآتي:

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



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

إستراتيجية التعلّم باللعب:

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

إستراتيجية الأداء في جماعات (محطات) :

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

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

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

- تقسيم الطلاب والطالبات إلى جماعات متكافئة في المستوى والقدرات لاختيار الأنشطة المناسبة.
- أداء الطلاب والطالبات بصورة مستمرة (الواحد تلو الآخر) حتى يتمكنوا من التكرار مرات عديدة.
- زيادة المجموعات أو التقليل من عدد الطلاب والطالبات في كل مجموعة حتى تتاح الفرصة للطلاب لأداء أكبر عدد من التكرار.
- مراعاة تبديل المجموعات بسرعة حال الانتقال إلى المحطات الأخرى.
- إعطاء واجب إضافي لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية المستهدفة بالتعلم، وذلك بأداء الطلاب والطالبات لأداء معين وبصورة مستقلة بعد الانتهاء من النشاط الرئيسي في المحطة.



ثانياً / أساليب تدريس التربية الصحية والبدنية :

إن أساليب التدريس تعني: تلك الإجراءات التي يقوم بها المعلم والمعلمة ضمن الإجراءات العامة التي تجري في موقف تعليمي معين، فقد تكون طريقة المناقشة واحدة، ولكن يستخدمها المعلمون والمعلمات بأساليب متنوعة كالأسئلة والأجوبة، أو إعداد تقارير لمناقشتها.

يمكن للمعلم والمعلمة استخدام مجموعة متنوعة من أساليب التدريس لتعليم مختلف الرياضات للطلاب والطالبات في مختلف المراحل الدراسية، بعضها مباشر، وبعضها غير مباشر، كما يلي:

يجب أن يكون للمعلم والمعلمة حرية اختيار أسلوبه في تعليم إحدى الرياضات، وأن يراعي توظيف تلك الأساليب التدريسية بما يناسب مستوى الطلاب والطالبات ودرجة وعيهم وخبراتهم التعليمية السابقة. كما ينبغي أن يستخدم المعلم والمعلمة أسلوباً أو أكثر من أسلوب في عملية التدريس مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب والطالبات، وأن تتفق تلك الأساليب مع أهداف تعليم الرياضة المتعلمة، وأن يراعي وقت الدرس وموقعه في الجدول الدراسي.

أ / مجموعة أساليب التدريس المباشرة :

يُعرف أسلوب التدريس المباشر بأنه ذلك النوع من أساليب التدريس الذي يقوم خلاله المعلم والمعلمة بتوجيه الطالب والطالبة واختيار الأنشطة التي يراها مناسبة له، وتعد تلك المجموعة من الأساليب التي تبرز استخدام المعلم والمعلمة للسلطة في تعليم المحتوى التعليمي في دروس التربية الصحية والبدنية للطلاب والطالبات.

والأساليب المباشرة هي الأقرب إلى التطبيق في تعليم بعض الرياضات، مع استخدام التغذية الراجعة النهائية المباشرة. ويمكن للمعلم والمعلمة استخدام أكثر من أسلوب في التدريس، بل استخدام أكثر من أسلوب في الدرس الواحد. وهذه الأساليب تتفاوت في تنمية جوانب التعلم (المهاري، والمعرفي والانفعالي)؛ لهذا تكمل بعضها بعضاً في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والمتوازنة للطالب، وهي قادرة على تحقيق الأهداف والكفاءات المستهدفة.

وللتوصل إلى فهم جيد لمجموعة أساليب التدريس المباشرة في تعليم مختلف الرياضات، ينبغي التعرف على مكونات كل أسلوب من هذه الأساليب وفقاً للآتي:

الأسلوب الأمري :

يتميز الأسلوب الأمري بقيام المعلم والمعلمة باتخاذ جميع القرارات في بنية وتركيب عملية تدريس التربية الصحية والبدنية، بمعنى اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بمختلف مراحل الدرس (التخطيط، الأداء، والتقويم)؛ ومن ثم فالمعلم والمعلمة هما أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى الطلاب والطالبات، ويقوم بدور الملحق للمعلومات، بينما يكون الطالب والطالبة مستقبلاً لها دون مناقشتها أو إبداء رأيه فيها.

والأسلوب الأمري أيضا هو ذلك الأسلوب الذي يعرض محتواه الكلي في التعليم المعروض على الطالب والطالبة في صورة نهائية مكتملة إلى حد ما، ويقتصر دور الطالب والطالبة على تلقي واستقبال المهارات والمعارف التي تعرض أمامه فقط. وهذا الأسلوب يستند إلى المدرسة السلوكية القائمة على مبدأ أن «لكل مُثير استجابة»، حيث إن أوامر المعلم والمعلمة المتكررة هي المثيرات التي تدفع الطلاب والطالبات لإظهار الاستجابة من جهة؛ ومن جهة أخرى فإن كل حركة يقوم بها الطالب والطالبة تكون استناداً إلى النموذج الحركي الذي قام به المعلم والمعلمة.

كما تُبنى العلاقة بين المعلم/ المعلمة، والطالب/ الطالبة في الأسلوب الأمري على الأدوار المحددة لكل منهما، فدور المعلم/ المعلمة هو وضع الهدف، ودور الطالب/ الطالبة هو تطبيق ما يخطّطه المعلم/ المعلمة دون مناقشة للوصول إلى الأهداف المحددة.

تطبيق الأسلوب الأمري:

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

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

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

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

خصائص الأسلوب الأمري:

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



أهداف الأسلوب الأمري:

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

مميزات الأسلوب الأمري:

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

عيوب الأسلوب الأمري:

- من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي:
- اقتصار دور الطالب/ الطالبة على استقبال الأوامر من المُعلّم/ المُعلمة.
 - تحديد وتضييق العلاقات الاجتماعية بين الطلاب/ الطالبات.
 - لا يأخذ هذا الأسلوب بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الطلاب/ الطالبات.
 - لا يعطي الفرصة الكافية لمشاركة الطلاب/ الطالبات.
 - لا يسمح للطالب/ الطالبة بالتطور والإبداع، ويقتصر دوره على الاتباع والتنفيذ.
 - لا يشجّع على التعاون بين الطلاب/ الطالبات للوصول إلى الإنجاز.

مثال تطبيقي للأسلوب الأمري:

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

الأسلوب التدريبي (التطبيق بتوجيه المعلم):

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

تطبيق الأسلوب التدريبي:

يتجسد هذا الأسلوب من خلال المراحل المختلفة للدرس، كما يلي:

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

أهداف الأسلوب التدريبي:

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

مميزات الأسلوب التدريبي:

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

عيوب الأسلوب التدريبي:

- يحتاج إلى العديد من الأجهزة والوسائل في عملية التعليم.
- لا يمكن من خلاله السيطرة على الحركات الدقيقة للطلاب/ الطالبات.



• يستهلك وقتاً طويلاً من الدرس.

• يحتاج إلى خلفية جيدة في المهارة التي يتم تعليمها.

الأسلوب التبادلي (التطبيق بتوجيه الأقران):

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

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

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

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

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

تطبيق الأسلوب التبادلي:

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

- مرحلة التخطيط:

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

- مرحلة التنفيذ:

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

- مرحلة التقويم:

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

خصائص الأسلوب التبادلي:

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

مميزات الأسلوب التبادلي:

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



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

عيوب الأسلوب التبادلي:

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

أسلوب التطبيق الذاتي:

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

تطبيق أسلوب التطبيق الذاتي:

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

- مرحلة التخطيط:

المعلم هو المسؤول عن اتخاذ قرارات التخطيط، من خلال اختيار الأعمال المناسبة وتصميم بطاقة الدرس التي

يستخدمها الطالب/ الطالبة.

- مرحلة التنفيذ:

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

- مرحلة التقويم:

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

خصائص أسلوب التطبيق الذاتي:

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

أهداف أسلوب التطبيق الذاتي:

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



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

مميزات أسلوب التطبيق الذاتي:

- هذا الأسلوب له مجموعة من المميزات، منها:
- أنه يفسح المجال أمام الطالب / الطالبة للاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- أنه يهيئ الطالب / الطالبة لتحمل المسؤولية.
- أنه يدرّب الطالب / الطالبة على التقويم الذاتي.

عيوب أسلوب التطبيق الذاتي:

- من عيوب هذا الأسلوب ما يأتي:
- وقوع الأخطاء في أثناء تنفيذ الطالب / الطالبة للواجبات المطلوبة منه.
- عدم دقة تقويم الطالب / الطالبة لذاته.
- أداء الطالب / الطالبة يتم وفق الطريقة المناسبة له وحده.

أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

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

تطبيق أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

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

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

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

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

مميزات أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

هذا الأسلوب له مجموعة من المميزات منها:

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

عيوب أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات:

من أهم عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

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

ب/ مجموعة أساليب التدريس غير المباشرة:

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

تعمل أساليب التدريس غير المباشرة على توسيع مدارك الطلاب وتعريفهم بأجسامهم وقدرتهم على التحرك في الفراغ والاستمتاع بتعلم الحركة، ويتم ذلك عن طريق المعلم الذي لا يعطي النموذج للأداء الحركي أو مجالات تفرض على الطلاب فحسب؛ بل يُعرضون لسلسلة من الأسئلة والمشكلات الحركية، ويمنحون الفرصة لحل تلك المشكلات بالطريقة التي يرونها مناسبة، وأي حل عقلائي للمشكلة يُعدّ صحيحاً.

ويمكن تحديد أهم أساليب التدريس غير المباشرة، كما يأتي:

أسلوب الاكتشاف الموجه:

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



تطبيق أسلوب الاكتشاف الموجّه :

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

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

عيوب أسلوب الاكتشاف الموجّه :

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

أسلوب حلّ المشكلات :

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

تطبيق أسلوب حلّ المشكلات:

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

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

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

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

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

مميزات أسلوب حلّ المشكلات:

لهذا الأسلوب مجموعة من المميزات الإيجابية منها:

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

عيوب أسلوب حلّ المشكلات:

من عيوب هذا الأسلوب ما يلي:

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



مثال تطبيقي حول أسلوب حل المشكلات:

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

أسلوب تصميم الطالب للبرنامج الفردي:

يُعد أسلوباً فردياً متقدماً يعكس قدراً كبيراً من الاعتماد على النفس، ويتطلب من الطالب /ة الخبرة والكفاءة في بعض جوانب الموضوع المختار؛ لأنه يقوم بتصميم البرنامج لنفسه من خلال مهاراته الفكرية والبدنية والكفاءة في بعض جوانب الموضوع المختار.

والمعلم /ة مسؤول عن وضع الموضوع الدراسي العام والموضوع الخاص، ثم يكتشف الطالب /ة الحلول المتعددة داخل الموضوع الفرعي (الخاص)، وينظم الحلول المقترحة في بنود وموضوعات رئيسة جميعها تمثل البرنامج الفردي الذي يقوم باكتشافه وتصميمه، ويجب على المعلم /ة ألا يلزم الطالب /ة بالاشتراك في هذا الأسلوب باعتباره أسلوباً فردياً يعكس قدراً كبيراً من الاعتماد على النفس، وألا يتعجل في تطبيقه؛ نظراً لأنه يحتاج إلى المزيد من الوقت لكي تتضح الأفكار الجديدة وتمكّنه من ملاحظة أداء الطلاب / الطالبات.

تطبيق أسلوب تصميم الطالب /ة للبرنامج الفردي:

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

- مرحلة التخطيط: المعلم /ة مسؤول عن وضع القرارات الآتية:

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

- مرحلة التنفيذ:

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

- مرحلة التقويم :

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

أهداف أسلوب تصميم الطالب /ة للبرنامج الفردي :

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

أسلوب المبادرة من الطالب /ة :

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



تطبيق أسلوب المبادرة من الطالب/ة :

- مرحلة التخطيط :

يتخذ الطالب /ة القرارات في هذه المرحلة.

- مرحلة التنفيذ :

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

- مرحلة التقويم :

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

أسلوب التدريس الذاتي :

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

مميزات أسلوب التدريس الذاتي :

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

تقويم نواتج التعلم

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

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

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

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

أساليب تقويم نواتج التعلم في التربية الصحية والبدنية :

تتم هذه الأساليب من خلال نوعين من أنواع التقويم هما:

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



أولاً / تقويم المجال المهاري لنواتج التعلم:

تُستخدم نماذج ملاحظة الأداء المهاري الواردة في كل وحدة تعليمية كمحك لتقييم المجال المهاري للخبرات التعليمية، حيثُ يتضمّن النموذج وصفاً لمكونات الأداء الفني للمهارات والتحقق من تنفيذها بالشكل الصحيح عدّة مرات مختلفة، فقد يتم ذلك خلال الدرس الأول من تعليم المهارة وفي نهايته، وفي بداية الدرس الثاني وفي نهايته. وفي كل مرة توضع:

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

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

- (1) ✓ حقق الهدف: يمنح تقدير
- (2) ✓ يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف: يمنح تقدير
- (3) ✓ يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف: يمنح تقدير
- (4) ✓ لم يحقق الهدف: يمنح تقدير

ثانياً / تقويم الجانب البدني المرتبط (الصحة / الأداء)

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

ثالثاً / تقويم الجانب المعرفي للخبرات التعليمية

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

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

رابعاً / تقويم الجانب الانفعالي المرتبط بالخبرات التعليمية

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

استبانة قياس مستوى النشاط البدني الدولية، للاستخدام بواسطة التعبئة الشخصية

نحن مهتمون بمعرفة أنواع الأنشطة البدنية التي يقوم بها الأفراد وتُعدّ جزءاً من حياتهم اليومية. والأسئلة الآتية تركز حول الوقت الذي قضيته في ممارسة أنشطة بدنية خلال الأيام السبعة الماضية. فضلاً أجب عن كل سؤال من الأسئلة الآتية حتى وإن كنت تعتبر نفسك غير نشيطاً. فكّر في الأنشطة البدنية التي تمارسها خلال عملك، وجزء من أعمالك المنزلية، وفي أثناء تنقلك من مكان إلى آخر، وتلك التي تقوم بها في وقت فراغك بغرض الترويح أو التمرين أو الرياضة.

الآن فكّر في جميع الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بديناً مرتفع الشدة والتي قمت بممارستها خلال الأيام السبعة الماضية. الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة: هي تلك الأنشطة التي تجعل تنفسك أعلى بكثير من المعتاد، مثل رفع أشياء ثقيلة، أو حرث الأرض، أو ركوب الدراجة بسرعة عالية، أو الجري، أو ممارسة كرة القدم، أو كرة السلة، أو السباحة، أو نط الحبل. فكّر فقط في الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة.

1- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه نشاطاً بديناً مرتفع الشدة؟

(.....) يوم في الأسبوع
لا أقوم بأي نشاط بدني مرتفع الشدة.

انتقل مباشرة إلى السؤال رقم 3

2- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في ممارسة نشاط بدني مرتفع الشدة في أحد تلك الأيام؟

(.....) ساعة في اليوم
(.....) دقيقة في اليوم
لا أدري/ أو غير متأكد.

الآن فكّر في جميع الأنشطة البدنية التي تتطلب جهداً بديناً معتدلاً الشدة والتي قمت بممارستها خلال الأيام السبعة الماضية. الأنشطة البدنية معتدلة الشدة هي تلك الأنشطة التي تجعل تنفسك أعلى من المعتاد إلى حد ما، ويمكن أن تتضمن رفع أشياء خفيفة، أو ركوب الدراجة بسرعة عادية، أو ممارسة كرة الطائرة، أو ممارسة (تنس) الطاولة، أو كنس المنزل، أو غسل الملابس يدوياً، أو غسل السيارة. لا تحسب المشي ضمن هذه الأنشطة. مرة أخرى، فكّر فقط في الأنشطة البدنية معتدلة الشدة التي قمت بممارستها لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة.



3- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه نشاطاً بدنياً معتدل الشدة؟

(.....) يوم في الأسبوع

انتقل مباشرة إلى السؤال رقم 5

لا أقوم بأي نشاط بدني معتدل الشدة.

4- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة في أحد تلك الأيام؟

(.....) ساعة في اليوم

(.....) دقيقة في اليوم

لا أدري / أو غير متأكد.

الآن فكر في الوقت الذي قضيته في المشي خلال الأيام السبعة الماضية، ويتضمن ذلك المشي إلى العمل، والمشي في أثناء العمل، وفي البيت، وخلال انتقالك من مكان إلى آخر، أو أي نوع من أنواع المشي بغرض الترويح أو الرياضة.

5- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه المشي لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة؟

(.....) يوم في الأسبوع

انتقل مباشرة إلى السؤال رقم 7

لا أقوم بممارسة المشي إطلاقاً.

6- في المعتاد، كم من الوقت قضيته في ممارسة المشي في أحد تلك الأيام؟

(.....) ساعة في اليوم

(.....) دقيقة في اليوم

لا أدري / أو غير متأكد.

الآن فكر في الوقت الذي قضيته جالساً خلال الأيام السبعة الماضية. احسب وقت الجلوس في العمل، وفي المنزل، وفي الدراسة، وفي الترفيه. من الممكن أن يتضمن ذلك وقت الجلوس على المكتب، وفي أثناء العمل على الكمبيوتر، وفي أثناء زيارتك لصديق، وفي أثناء القراءة، والجلوس أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز.

7- خلال الأيام السبعة الماضية، كم من الوقت قضيته جالساً في أحد هذه الأيام من غير أيام الإجازة

الأسبوعية؟

(.....) ساعة في اليوم

(.....) دقيقة في اليوم

لا أدري / أو غير متأكد.

(نهاية الاستبانة، شكراً لمشاركتكم)

المراجع

المراجع العربية :

- أحمد بسطويسي. (1997). سباقات المضمار ومسابقات الميدان. درا الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون. (1994). التربية الرياضية المدرسية: دليل معلمي الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. (2005). سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد بن عبد الرحمن الحراملة، علي بن محمد جباري. (2017). الصحة واللياقة البدنية. الطبعة الأولى. مكتبة المتنبي. الدمام.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو). (1978). الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام 2015م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. (2018م). دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- طه إساعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. (1993م). موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم). مطابع الأهرام التجارية. القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (2008). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم، محمد حسانين. (1999م). الحديث في كرة السلة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- محمد علاوي، كمال عبد الحميد. (1997م). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي. القاهرة.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني. (2000م). لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، 2006م، ط1.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2018م). الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2019م). معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2019م). الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. (2020م). دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. (2020م). دليل الغذاء الصحي، للممارس الصحي. الرياض.
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم. (2006م). وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. (2009م). ألعاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.



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

Jamie Eske (2019-7-17), “What to know about cardiorespiratory endurance”، medicalnewstoday, Retrieved 2020-5-5. Edited
Table tennis sport Basic Table Tennis Skills You Need To Know Tennis Serve: How To, Rules, Grip, & Tips (with Photos

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

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

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

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

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

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

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

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