



**دليل معلم**

# التربية الرياضية والصحية الصف الأول الإعدادي

**الفصل الدراسي الثاني**

**٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م**

## فريق العمل

### لجنة الإعداد

#### د. نجلاء عبد الحميد محمد المهدي

خبير مناهج التربية الرياضية  
بالإدارة العامة للتخطيط وصياغة المناهج -  
وزارة التربية والتعليم

#### أ. د/ لمياء محمد إبراهيم مرسى

أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
بكلية التربية الرياضية للبنات -  
جامعة حلوان

#### د. سعاد حسن عباس محجوب

معلم أول تربية رياضية  
مدرسة الإعدادية الثانوية  
الرياضية بنات - الزقازيق

#### د. منى مصطفى محمد يحيى

مدير عام تنمية مادة  
التربية الرياضية والعسكرية -  
وزارة التربية والتعليم

#### أ. أحمد سعد الدين عبد العزيز محمد

معلم أول أ تربية رياضية  
بمدرسة الشمس الرسمية لغات  
بإدارة السيدة زينب التعليمية

#### أ. نسرين سمير عبد الرازق

كبير معلمين  
بإدارة شئون الطلبة  
بمديرية التربية والتعليم بالقاهرة

#### المعالجات الخاصة بفئات الدمج

##### د. عزة ممدوح

خبير مناهج التربية الخاصة  
بالإدارة العامة للتخطيط وصياغة المناهج

#### مراجعة تربوية وإشراف عام

##### د. أكرم حسن

مساعد الوزير لشئون تطوير المناهج  
والمشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

#### فريق التحرير الفنى والإخراج

رئيس قسم التكنولوجيا  
أ. حنان محمد دراج

تحرير وإخراج

أ. علا محمد عادل

# محتويات الدليل

المقدمة :	.....
وحدات الفصل الدراسي الثاني والتقييم	..... ١
الإطار التطبيقي	
الوحدة الأولى: (كرة سلة)	..... ١٩
الدرس الأول: كرة السلة هوايتي	..... ٢٣
الدرس الثاني: تعليم المهارات الأساسية	..... ٣٠
الدرس الثالث: ممر بسيط	..... ٣٨
الدرس الرابع: متحدى كرة السلة	..... ٤٥
الوحدة الثانية: (أ. كرة القدم)	..... ٥٩
الدرس الأول: مهارات متنوعة في كرة القدم	..... ٦٣
الدرس الثاني: ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس	..... ٦٩
الدرس الثالث: ضربة الجزاء	..... ٧٦
الدرس الرابع: تقييم لمهارت كرة القدم	..... ٨١
الوحدة الثانية: (ب. تمرينات فنية ايقاعية).	..... ٩٥
الدرس الأول: تمرينات فنية متنوعة	..... ٩٩
الدرس الثاني: أعرف بلدك	..... ١٠٣
الدرس الثالث: حلوة يا بلدي	..... ١١٠
الدرس الرابع: أحسن أداء	..... ١١٦
الوحدة الثالثة: (جمباز).	..... ١٢٥
الدرس الأول: البحث عن الذات	..... ١٢٩
الدرس الثاني: القفز فتحًا علي المهر	..... ١٣٣
الدرس الثالث: متابعة للقفز على المهر	..... ١٣٨
الدرس الرابع: قيم مهاراتي	..... ١٤١

## الفصل الدراسي الثاني

### وحدات الفصل الدراسي الثاني

**الوحدة الأولى:** كرة السلة.

**الوحدة الثانية:** كرة قدم (بنين)، تمرينات فنية إيقاعية (بنات).

**الوحدة الثالثة:** جمباز.

#### التقييم:

يعد التقييم من العناصر الرئيسة للمنهج التعليمي، والتي نستعين به في التأكد من مدى تحقق مخرجات منهج التربية الرياضية والصحية، واكتشاف المعوقات التي تواجه تنفيذ ذلك المنهج .

مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في المرحلة الإعدادية وذلك بتقييم الطالب عملياً قبل نهاية الفصل الدراسي بأسبوعين على الأقل بفترة واحدة مدتها ٩٠ دقيقة بواقع حصتين، على أن تخصص لها الدرجة ٤٠، منها ٢٠ درجة في الفصل الدراسي الأول و ٢٠ درجة في الفصل الدراسي الثاني.

#### آليات توزيع الدرجات :

آليات توزيع الدرجات الـ «٢٠ درجة» في الترم الواحد، تقسم كالتالي :

- ٥ درجات للثقافة الرياضية.
  - ٥ درجات لمهارات الرياضات الجماعية أو الفردية في ضوء الوحدة التي يتم تدريسها .
  - ٥ درجات للياقة البدنية .
  - ٥ درجات الألتزام بممارسة التربية الرياضية .
- « مع التأكيد على عدم وجود أعمال سنة أو امتحان تحريري، والاكتفاء بالامتحان الشفهي وآخر عملي للمادة في نهاية كل ترم .
- « بجانب تقييم المعلم للطلاب في نهاية كل وحدة للتأكد من استيعابهم وتمكنهم من مهارات ومحتوى كل وحدة.
- « عزيزي المعلم كما يجب تنفيذ النشرات التوجيهية بصدد هذا الشأن وفق القرارات الوزارية المنظمة لمادة التربية الرياضية.



## الإطار التطبيقي

### (نواتج تعلم الصف الأول الإعدادي)

**عزيزي المعلم...** فيما يلي عرض نواتج التعلم التي تمثل بنية كل وحده من وحدات منهج التربية الرياضية والتي تمثل في نفس الوقت مخرجات التعلم التي يرغب المنهج تحقيقها.

### نواتج تعلم الفصل الدراسي الثاني الصف الأول الإعدادي

نواتج التعلم	المجال	الرياضيات	الوحدة	الفصل الدراسي
<ol style="list-style-type: none"><li>يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).</li><li>يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.</li><li>يؤدي المهارات الحركية في إتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.</li><li>يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .</li><li>يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية.</li><li>يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.</li><li>يراعي قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.</li><li>يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخطى بسيط.</li></ol>	المهارات الحركية وأمط الحركة للأنشطة المختلفة	رياضة كرة السلة	الوحدة الأولى	الفصل الدراسي الثاني
<ol style="list-style-type: none"><li>يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم.</li><li>يتعرف عناصر اللياقة البدنية واهميتها للصحة.</li><li>يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام.</li><li>يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة لممارسه النشاط الرياضي.</li><li>يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)</li></ol>	اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام			





<p>١. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.</p> <p>٢. يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح.</p> <p>٣. يتعرف أهميه مشاركة ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .</p> <p>٤. يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر .</p> <p>٥. يعدد مهارات القيادة والإدارة الرياضية.</p> <p>٦. ينمي لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية- إحترام الإختلاف - الإلتزام- الإلتواء).</p>	<p>تنمية المهارات العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية</p>			
<p>١. يميز بين الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية.</p> <p>٢. يتعرف أهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب.</p> <p>٣. يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .</p>	<p>الأنشطة الرياضية والتنافسية والترويحية</p>			
<p>١. يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي.(المواقع الالكترونية الحكومية).</p> <p>٢. يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي او حدث رياضي بارز.</p>	<p>مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم</p>			
<p>١. يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).</p> <p>٢. يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنية.</p> <p>٣. يؤدي المهارات الحركية في الاتجاهات - السرعات - المسارات ملائمة لكل مهارة.</p> <p>٤. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .</p> <p>٥. يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية</p> <p>٦. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس .</p> <p>٧. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.</p> <p>٨. يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخطى بسيط .</p>	<p>المهارات الحركية وأتماط الحركة للأنشطة المختلفة</p>	<p>(أ) رياضة كرة القدم (بنين)</p>	<p>الوحدة الثانية</p>	





## دليل معلم التربية الرياضية والصحية

<p>١. يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم.</p> <p>٢. يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام.</p> <p>٣. يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس ).</p> <p>٤. يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط. (العناصر الغذائية الأساسية)</p>	<p>اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام</p>			
<p>١. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.</p> <p>٢. يتعرف أهميه مشاركة ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .</p> <p>٣. يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح.</p> <p>٤. يتعرف مهارات التواصل الإجتماعي وتقبل الآخر. يكتسب الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)</p>	<p>تنمية المهارات العقلية والنفسية والإجتماعية والوجدانية</p>			
<p>١. يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي . ( المواقع الالكترونية الحكومية)</p> <p>٢. يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي او حدث رياضي بارز.</p> <p>٣. يستخدم مهارات التواصل المختلفة(عن طريق التطبيقات المختلفة مثال تطبيق (الدمودو ) للتواصل بين مدير المرحلة والمعلم والمتعلم وولى الامر )</p>	<p>مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم</p>			





<p>١. تؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).</p> <p>٢. تؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.</p> <p>٣. تتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .</p> <p>٤. تتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .</p> <p>٥. تراعى قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي..</p>	<p>المهارات الحركية وأهياط الحركة للأنشطة المختلفة</p>			
<p>١. تتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة .</p> <p>٢. تمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام.</p> <p>٣. تتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية.</p> <p>٤. تتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط. (العناصر الغذائية الأساسية)</p>	<p>اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام</p>			
<p>١. تتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية. ( الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي )</p> <p>٢. تتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.</p> <p>٣. تنمي لديها الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسؤولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).</p>	<p>تنمية المهارات العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية</p>	<p>(ب) التمرينات الفنية الإيقاعية (بنات)</p>	<p>الوحدة الثانية</p>	
<p>١. تكتشف مهاره التعبير بالحركة عن المشاعر ومصاحبه الموسيقى.</p> <p>٢. تحاكي نشاط مجتمعي منظم من خلال واقع افتراضي .(واقع افتراضي للاحتفالات والاعياد القومية (سيناء - النوبة - الوادي الجديد - مطروح - المحافظات الحدودية )</p> <p>٣. تشارك في الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الافكار والهوية الثقافية.</p> <p>٤. تتعرف اهم المفاهيم للمواد الاخرى من خلال اللعب.</p>	<p>الأنشطة الرياضية والتنافسية والترويحية</p>			
<p>١. تستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي . (المواقع الالكترونية الحكومية ).</p> <p>٢. تستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي أو حدث رياضي بارز. ( البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية )</p> <p>٣. تتعرف مفردات الذكاء الاصطناعي والمرتبطة بالرياضة. (مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي )</p>	<p>مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم</p>			





## دليل معلم التربية الرياضية والصحية

<p>١. يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية)</p> <p>٢. يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنيه.</p> <p>٣. يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.</p> <p>٤. يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية</p> <p>٥. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس</p> <p>٦. يراعي قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.</p>	<p>المهارات الحركية وأهواط الحركة للأنشطة المختلفة</p>			
<p>١. يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم.</p> <p>٢. يتعرف عناصر اللياقة البدنية واهميتها للصحة.</p> <p>٣. يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .</p> <p>٤. يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط. (العناصر الغذائية الأساسية)</p>	<p>اللياقة البدنية وارتباطها بالصحة وتحسين القوام</p>			
<p>١. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.</p> <p>٢. يوظف التصور العقلي والحديث الذاق للوصول للأداء الصحيح.</p> <p>٣. يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .</p>	<p>تنمية المهارات العقلية والنفسية والاجتماعية والوجدانية</p>	رياضة الجمباز	الوحدة الثالثة	
<p>١. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .</p> <p>٢. يميز بين الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية .</p> <p>٣. يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الاخر.</p> <p>٤. يعدد مهارات القيادة والإدارة الرياضية. ( مراعاة توزيع القيادة والمهام الإدارية بين الجنسين )</p> <p>٥. ينمي لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسؤولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)</p> <p>٦. يتعرف أهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب .</p>	<p>الأنشطة الرياضية والتنافسية والترويحية</p>			
<p>١. يتعرف مفردات الذكاء الاصطناعي والمرتبطة بالرياضة. ( مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي ).</p> <p>٢. يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي أو حدث رياضي بارز.</p>	<p>مهارات التواصل وتكنولوجيا التعليم</p>			





## توزيع الرياضات والمهارات الجماعية والفردية بمنهج التربية الرياضية للصف الأول الإعدادي

يتضمن المنهج الحالي للتربية الرياضية مجموعة رياضات بها العديد من المهارات المتنوعة والمختلفة، والتي تخص كل رياضة من هذه الرياضات؛ مما يتطلب تحديد المهارات المرتبطة بكل رياضة من خلال مصفوفة لتلك المهارات بما يتناسب مع احتياجات الطلاب وقدراتهم في كل صف دراسي. وفيما يلي عرض لمهارات تلك الرياضات التي تم تضمينها بمحتوى منهج التربية الرياضية للصف الأول الإعدادي.

### أولاً : توزيع الرياضات والمهارات الجماعية والفردية الصف الأول الإعدادي ( الفصل الدراسي الثاني )

مهارات الرياضات	رياضات الوحدة	الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ مراجعة على ما سبق في الأعوام السابقة (التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة - التمريرة الكتفية باليدين- التمريرة من فوق الرأس - مهارة المحاورة)</li> <li>◆ حركات القدمين (التوقف - الارتكاز - الوثب)</li> <li>◆ تمريرة الدفعة البسيطة .</li> <li>◆ تقييم .</li> </ul>	<p>أولاً: كرة السلة</p>	الوحدة الأولى
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام السابقة . (ضرب الكرة بباطن ووجه القدم - الجرى بالكرة بوجه القدم -التصويب من الثبات والحركة -المراوغه والخداع بالجسم)</li> <li>◆ ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة .</li> <li>◆ رمية التماس .</li> <li>◆ ضربة الجزاء .</li> <li>◆ تقييم .</li> </ul>	<p>ثانياً : (أ) كرة القدم (بنين)</p>	الوحدة الثانية
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام السابقة (من مهارات وحركات وتمارين فنية إيقاعية متنوعة بأدوات وبدون أدوات)</li> <li>◆ تمارين (المشى - الجرى - الوثب - الحجل - التموج - الإلتفاف - الدوران)</li> <li>◆ تدريبات تعبير عن الفلكلور السيناوي .</li> <li>◆ تدريبات تعبير عن الفلكلور النوبي .</li> <li>◆ تقييم .</li> </ul>	<p>ثانياً : (ب) التمارين الفنية الإيقاعية (بنات)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام السابقة (الدحرجة الأمامية - الوقوف على اليدين - الشقلبة الجانبية).</li> <li>◆ القفز فتحاً على المهر.</li> <li>◆ التقييم .</li> </ul>	<p>ثالثاً : الجمباز</p>	الوحدة الثالثة





## مقترحات (موجهات) عامة للمعلم / المعلمة

عزيزي  
المعلم



إليك بعض المقترحات و التوجيهات التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذ دروس المنهج :

١. بالرغم من أن منهج التربية الرياضية والصحية يدرس منفصلاً، إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع باقى المواد الدراسية الأخرى، من خلال ما يتضمنه محتوى المنهج من مهارات حياتية، وقضايا متضمنة، وقيم بما يتناسب مع كل وحدة ؛ لضمان تكامل تحقق أهداف المواد الدراسية لهذه المرحلة .
٢. زمن تدريس كل رياضة من الرياضات بالوحدات ثلاثون يوماً كاملاً، حيث يستغرق الفصل الدراسى الأول على ثلاث وحدات تدرس على مدار الثلاث شهور وكل وحدة شهر، كما يستغرق الفصل الدراسى الثانى على ثلاث وحدات تدرس على مدار الثلاث شهور وكل وحدة شهر، (بإجمالى ثلاثة شهور لكل فصل دراسى).
٣. يمكنك تدريس المنهج الدراسى من خلال حصة دراسية زمنها (٥٠ ق)، وفقاً لظروف الجدول المدرسى لكل مدرسة.
٤. الدرس الأول بجميع الوحدات مراجعة عامة على ما تم دراسته بهذه الرياضات بالأعوام السابقة (بالصفوف الرابع - الخامس - السادس ) الإبتدائى .
٥. جميع الأنشطة المتضمنة فى دروس كل وحدة بدليل المعلم هى نماذج إشرافية للمعلم، حيث يمكنك تصميم أنشطة أخرى تتلاءم وطبيعته طلابك، والإمكانات المتاحة، ومساحة أماكن تدريس التربية الرياضية، وزمن الحصة (ولكن مع الالتزام بنواتج تعلم كل لعبة بكل وحدة، لتحقيق أهداف المنهج ) .
٦. هناك تدريبات إضافية تم وضعها بالإعداد البدنى وأنشطة الدروس ليمكنك الاختبار منها بما يتوافق مع زمن الحصة والأماكن المتاحة .
٧. عليك أن تتعرف خطوات أداء المهارة؛ لإعطاء نموذج صحيح للطلاب قبل بداية شرح المهارة، ثم تعليم الطلاب تلك المهارات من خلال طرق التدريس والاستراتيجيات الملائمة لكل مهارة .
٨. لك عزيزى المعلم حرية عرض فيديوهات تعليمية للمهارات المقررة لتبسيط المهارة وسرعة تعليمها وتقديم رؤية بصرية وذهنية لكل مهارة، (للمعلم حرية اختيار هذه الفيديوهات من خلال الاستعانة بالقنوات التعليمية الرسمية والمتنوعة، كما يمكنك أن تطلب من طلابك مشاهد محتوى تلك الفيديوهات من خلال إرسالها لمشاهدتها (يمكن عمل جروب خاص بالفصل تحت رقابتك خاص بمادة التربية الرياضية لإرسال أى محتوى علمى أو فيديوهات تعليمية أو أى تكاليفات أخرى ترغب فى إرسالها لطلابك ومتابعة العمل).
٩. يمكنك أن تطلب من طلابك التحضير للدرس القادم من خلال البحث على مواقع بحثية موثقة عبر شبكة المعلومات الدولية عن مهارات الرياضات التى يتم تدريسها ، والقواعد والقوانين لكل رياضة وكذلك أى معلومات رياضية ترغب فى أن يتعرف عليها طلابك.





١٠. يمكنك أداء الأختبارات المهارية بدرس التقييم من خلال محطات بكل محطة اختبار مهاري من اختبارات التقييم كما يمكنك أداء الاختبار المعرفي شفهيًا أثناء الاختبار المهاري لكل طالب وليكن سؤال، واستغلال وقت الإختبار المعرفي خلال أداء الاختبار المهاري أو الاعداد البدني (وفقًا لحاجتك لهذا الزمن في أي منهما).
١١. عليك أن تتعرف على مؤشرات كتلة الجسم للطلاب للوقوف على مدى تقدم نموهم بشكل صحيح من خلال (الطول- الوزن) بما يتناسب مع تلك المرحلة العمرية كما يلي :

### قياس (مؤشر كتلة الجسم)

- يتم ذلك من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .

### كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم:

أطلب من طلابك قياس مؤشر كتلة الجسم من خلال:

١. تطبيق المعادله الحسابية السابقة .

### معادلة مؤشر كتلة الجسم = الوزن ÷ مربع الطول

« من ذلك نلاحظ أن وحدات القياس المستخدمة هي الكيلو جرام و المتر.

لذا إذا كان الطول بالسنتيمتر فانه يجب تحويله إلى المتر حتى يمكن إتمام العملية الحسابية لمؤشر كتلة الجسم بطريقة صحيحة، وكذلك الوزن يجب أن يتم تحويله إلى الكيلو جرام إذا كان بالجرامات .

مثال : - شخص طوله ١٩٠ سم عند إدخال هذا الطول في معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم يتم تحويل هذا الطول إلى أمتار، ويتم ذلك عن طريق قسمة الطول بالسم على ١٠٠ حيث ان المتر يساوي ١٠٠ سم

$$\llcorner ١٩٠ \div ١٠٠ = ١,٩ \text{ متر}$$

### الآن نقوم بحساب مؤشر كتلة الجسم.

أ. هات طول الشخص و بعد تحويله من سم إلى متر ( كما تم الإشارة إليه)، قم بتربيع هذا الطول أي قم بضربه في نفسه.

$$\bullet \text{ مربع الطول} = ١,٩ \times ١,٩ = ٣,٦١$$

ب . بعد الحصول على مربع الطول يتم قسمة الوزن على مربع الطول الناتج من الخطوة السابقة .





مثال :

شخص وزنه ١٢٠ كيلو جرام و طوله ١,٩ متر ، أوجد كتلة جسمه .

■ كتلة الجسم = الوزن ÷ مربع الطول ( الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر )

■ كتلة الجسم = ٣٣,٢٤ = ٣,٦١ ÷ ١٢٠

إذاً ناتج عملية القسمة هو مؤشر كتلة الجسم .

ثم تعرف على مؤشر كتلة الجسم من خلال المعيار التالي :

١. النحافة أو نقص الوزن: ذلك عندما يكون مؤشر كتلة الجسم اقل من ١٨,٥ .
٢. الوزن الطبيعي : ذلك عندما يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ١٨,٥ و ٢٤,٩.
٣. وزن زائد: عندما يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٢٥ و ٢٩,٩ .
٤. السمنة أو البدنية: عندما يكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٣٠ و ٣٥ .
٥. زيادة كبيرة في الوزن: عندما يتراوح مؤشر كتلة الجسم بين ٣٥ و ٤٠ .
٦. سمنة المفرطة: عندما يكون مؤشر كتلة الجسم اعلى من ٤٠ .

٢. كما يمكن حسابها إلكترونياً:

من خلال إحدى تطبيقات برامج مؤشر كتلة الجسم،أطلب من طلابك الدخول على الإنترنت والبحث عن برنامج مؤشر كتلة الجسم وهناك برامج مؤشر كتلة الجسم خاصة بالأطفال أطلب منهم استخدام البرنامج مباشرة أو من خلال مسح كود QR الخاص بالبرنامج.

قم بتدوين القياسات ببطاقة تتبع لكل طالب بحيث تتطبق ثلاث مرات للفصل الدراسي الواحد

في نهاية كل وحدة أثناء درس التقييم.

الفصل الدراسي الأول / الثاني			اسم الطالب
القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول	





١٢. كما يمكنك قياس بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية ( معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس ) ، وذلك على النحو الآتى :

### قياس (معدل النبض)

يتم ذلك من خلال قياس النبض لمدة ١٠ ث ويضرب الناتج في ٦ وذلك لحساب معدل النبض في الدقيقة الواحدة.

### شروط القياس:

ينبغي إجراء القياس أثناء الراحة فقط، أي ليس بعد صعود الدرج أو ممارسة التمارين الرياضية. وللحصول على نتيجة دقيقة، ينبغي للشخص الجلوس بهدوء لمدة ٥ دقائق قبل إجراء عملية القياس.

### طريقة القياس:

يمكن معرفة معدل النبض من خلال المعصم الداخلي باستخدام إصبعي السبابة والوسطى، ولا يهم إذا أُجري القياس على الذراع الأيسر أو الأيمن.

بمجرد العثور على النبض، ينبغي للمتابع القيام بعدد النبضات لمدة ١٥ ثانية بالضبط، ثم ضرب القيمة في ٤ من أجل احتسابها في الدقيقة الواحدة.

١٣. لك حرية تصميم بطاقة ملاحظة تتلاءم ومهارات كل لعبة، مع الإلتزام بالمحتوى المهارى لكل لعبة (ملتابعة مستوى الطلاب) .

١٤. يمكنك تصميم استمارة تقييم لكل لعبة لتسجيل درجات الطلاب في نهاية كل شهر لكل وحدة من وحدات المنهج .

١٥. يمكنك استخدام أدوات بديله غير الأدوات المستخدمة بكل درس، أو أدوات أخرى تتلاءم وطبيعة كل نشاط وحسب توافر الإمكانيات لديك .

١٦. شجع طلابك علي التسجيل الذاتي بصفة دورية لتدريبات اللياقة البدنية كلا في بطاقة التدريب الخاصة به وأيضا التعاون مع الزملاء في اجراء القياسات والتدوين ببطاقة قياسات اللياقة البدنية (التي يتم توزيعها من قبل مكتب مدير عام تنمية المادة)، والاستعانة ببرامج التكنولوجيا والذكاء الإصطناعي لتنمية وتطوير الأداء الرياضي.





وأخيراً عزيزي المعلم ...

عند بناء محتوى منهج التربية الرياضية للصف الأول الإعدادي روعى تضمين مجموعة من الأنشطة والألعاب التعليمية الرياضية التي تعكس محتوى المادة وما يتضمنه المحتوى من مهارات الألعاب المقررة على هؤلاء الطلاب ، والتي روعى فيها الفروق الفردية بين الطلاب ومدى تناسبها مع قدراتهم المختلفة وخصائص المرحلة العمرية لهم، واستخدام الوسائل التكنولوجية المتنوعة لتفهم ووعى محتوى المنهج المقدم له ، كما رُعي التدرج والتتابع المنطقي في تقديم المعلومات والمهارات والأنشطة ومدى نموها في السنوات اللاحقة ، وكذلك استخدام الأدوات الملائمة لمهارات تلك الألعاب ولتلك المرحلة العمرية.





## بالنسبة لفئات الدمج:

- تمثل التربية البدنية والرياضة بشكل عام عنصر مهمًا ومؤثرًا في حياة ذوي الإعاقة؛ حيث إن لها فوائد عديدة تمس جميع جوانب حياتهم، سواءً الإجتماعية أو النفسية أو العقلية، كما أن الرياضة لها علاقة مباشرة بصحتهم ولياقتهم.
- « عن مستوى الجانب النفسى: فإن ممارسة ذوي الإعاقة للرياضة التى تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والعقلية؛ تمكنهم من الشعور بالمتعة، والانسجام واستنفار طاقتهم، وإظهار ملكات التحدي؛ للتغلب على الإعاقة، ودخول دائرة المنافسة المحمودة، والشعور بالنصر، كما يكون هناك مردود إيجابى مؤثر فى تعديل بعض السلوكيات التى قد تكون ملازمة لهم.
- « أما على المستوى الإجتماعي: فإن ممارسة ذوي الإعاقة الرياضة بشكل جماعى مع أقرانهم من غير ذوي الإعاقة لها فوائد إجتماعية كبيرة حيث إنها:
- \* تزيد من أواصر المحبة والأخوة والتعاون واحترام القوانين والأنظمة.
- \* تكسب الفرد المهارات القيادية والبدنية الفنية المهارية.
- \* تزيد من الانتماء والثقافة وفن التعامل مع الآخرين.
- « أما عن المستوى البدني: فالتربية البدنية تلعب دورًا مهمًا وفعالاً في زيادة لياقتهم وقوة تحملهم، كما تساعد على بناء العضلات .

## لذا عليك عزيزي المعلم العمل على:

- الحرص على مشاركة الطلاب ذوي الإعاقة بالنشاط الحركي بما يتلائم مع إعاقاتهم .
- إشراك الطلاب من ذوي الإعاقة مع زملائهم بالفصل في تجهيز الأدوات الخاصة بالنشاط .
- ضرورة تحفيز الطلاب ذوي الإعاقة على أداء الأنشطة الحركية؛ مما يشعرهم بالنجاح ويزيد دافعيتهم نحو التعلم.
- هناك العديد من الرياضات المعدلة التى تتناسب مع قدرات وإمكانيات ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها ألعاب القوى (الميدان والمضمار) وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية وكرة الجرس للمكفوفين وكرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة وكرة المضرب وتنس الطاولة وألعاب الجمباز وكرة الطائرة والريشة الطائرة والألعاب المائية وهذه الرياضات تتضمن بعض الألعاب التى تم وضعها في منهج الصف الأول الاعدادى ؛ لذلك فليس هناك خطورة لمشاركة الطلاب لذوى الإعاقة مع زملائهم في هذه الألعاب مع مراعاة عوامل أمنهم وسلامتهم، وأداء المهارات التى تتناسب مع إعاقاتهم.

## المعالجات الخاصة بفئات الدمج

### الفئات المستهدفة:

الفئات المدمجة هم من لديهم واحدة أم أكثر من الإعاقات التالية ( إعاقة بصرية، أو سمعية ، أو ذهنية، أو إعاقة حركية، وشلل دماغي، فضلاً عن اضطراب طيف التوحد، وبطيء التعلم وذوو صعوبات التعلم، وكذلك ذوو تشتت الانتباه وفرط الحركة).





ما يجب على المعلمين معرفته لدمج المتعلمين المتباينين.. الخصائص والاحتياجات التربوية:

الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
<b>الإعاقة البصرية (الأكفأ وضعاف البصر)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• المعدل العام للذكاء طبيعي، والذاكرة الحسية قوية ، كما يمتلك طلاب تلك الفئة دافعية متميزة إلا أنهم أقل قدرة على التخيل ، مع مواجهة صعوبات في تكوين بعض المفاهيم كالمسافات والألوان، كذلك لديهم القصور في توظيف الإيماءات والإشارات وتعبيرات الوجه.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. تعليمات الأنشطة وتكليفات تنفيذ المهام تتم شفهيًا.</li><li>2. التدريب على الأداءات حسياً للمكفوفين، وعن قرب لضعاف البصر.</li><li>3. استخدام الكرات التي تصدر عنها أصوات؛ لتوجيهها إلى أهداف ثابتة تصدر أصواتاً؛ للتعود على التوجيه الصحيح والتي تعمل على تنمية الحواس الأخرى لدى المكفوفين.</li><li>4. انتقاء التدريبات المناسبة خاصة التمرينات الحرة الفردية والزوجية، والتمرينات بالأدوات، وعلى الأجهزة مثل: المقاعد السويدية ،وعقل الحائط، والتمرينات بالانتقال، وتمرينات النظام والتشكيلات؛ حيث تؤدي هذه التمرينات إلى العناية بالمجموعات العضلية المختلفة التي تساعد المكفوفين على الحركة والعناية بالأجهزة الحيوية، والارتفاع بالمستوى الحركي، مع التأكيد على التمرينات الخاصة بالمرونة لمفاصل الجسم المختلفة التي تساعدهم على التحرك.</li></ol>
<b>الإعاقة السمعية (ضعاف السمع)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يواجه طلاب تلك الفئة مشكلات في فهم ما يقرب من فهم 50 ٪ من المناقشات الصفية إذا لم يتسن متابعتها بصرياً وعن قرب، كما أنهم يعانون- كذلك- من قلة مفرداتهم اللغوية، كما يواجهون مشكلات في اللغة التعبيرية ،والمناقشات الجماعية؛ لأن قاموسهم اللفظي محدود.</li><li>• يعاني طلاب تلك الفئة صعوبة في التعلم الشفهي ويصعب عليهم الربط بين الكلمات المسموعة ورموزها المكتوبة.</li><li>• لا تتأثر قابليتهم للتعلم والتفكير التجريدي إذا تم تقديمها من خلال اللغة المرئية ، ويتسم طلاب تلك الفئة بضعف القدرة على تركيز الانتباه وصعوبة تذكرهم للمعلومات إلا إذا تم تقديمها من خلال التعليم البصري .</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. يفضل تقديم المعلومة بصورة مباشرة، وتسلسلها، والانتقال في تقديمها من المحسوس إلى المجرد، والتمهيد لعرض النشاط .</li><li>2. تحديد المهام قبل البدء في ممارسة الأنشطة مع توضيح تلك المهام من خلال أداء نموذج لمهارات الألعاب الرياضية ، وتقديم رموز بصرية يتفق عليها المعلم مع المتعلمين.</li><li>3. يفضل تكييف المفاهيم من خلال الأداء المهاري .</li><li>4. يجب عرض المهارة كاملة ثم تقسيمها إلى أجزاء مصغرة يتم تنفيذها الجزء الأول منفرداً ثم الجزء الأول والثاني معاً وهكذا ولا ينتقل المعلم في أجزاء المهارة إلا بعد الوصول لمرحلة الإتقان</li><li>5. يختار المعلم لقطات فيديو تفصيلية توضيحية لخطوات أداء المهارة .</li></ol>





الاحتياجات التربوية عامة	الخصائص	الفئات
<p>١. مراعاة المتطلبات القبلية للمهارة المقدمة .</p> <p>٢. مراجعة المهارات التي تم تدريسها سابقا واسترجاعها وتثبيتها ونقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى الي بعيدة المدى .</p> <p>٣. المراجعة المستمرة وبشكل سريع لنقل المعلومات إلي الذاكرة بعيدة المدى لوجودها بشكل أفضل لديهم من الذاكرة قصيرة المدى.</p> <p>٤. تعليم مهارة حركية واحدة في الحصة وعدم تكثيف المعلومات أو عدم التقييم الصحيح لقدرات الطالب مما يؤدي لإخفاق الطالب عند تدريسه لمهارات حركية تفوق قدراته</p> <p>٥. استخدام الصور البصرية مثل الفيديوهات القصيرة والصور الطبيعية الحقيقية للمهارات الرياضية المراد تعلمها وتدريب الطالب عليها.</p> <p>٦. تضمين وتبني أي تعديلات أو مؤامات مطلوبة لتمكين الطالب من اكتساب المهارات الحركية والرياضية المطلوبة في الألعاب الرياضية (كتغيير حجم الكرة، تعديل مسافة الملعب عند اللعب، تقليل عدد الطلاب، ..... ) وذلك لتحقيق أقصى استفادة ممكنة من إمكانياتهم</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعاني الطلاب من تلك الفئة إلي بطيء في نمو بعض الوظائف والعمليات اللازمة للعمل المدرسي مثل قصور القدرة على تذكر المثيرات السمعية والبصرية، التعميم والقدرة اللفظية، وفهم بعض التلميحات واللغة</li> <li>• مستوي الذاكرة بعيدة المدى أفضل من مستوي الذاكرة قريبة المدى ولديهم قصور في فهم الأفكار المجردة .</li> <li>• يعانون من ضعف القدرات الحركية والجسمية وذلك نتيجة للقصور المباشر في الحواس الذي يؤثر على الحركة والادراك .</li> <li>• وقد يظهر البعض منهم مهارات حركية ورياضية عالية .</li> </ul>	الإعاقة الفكرية
<p>١. تحديد التمارين وتوضيح الكيفية التي تؤدى بها في ضوء ما يوصي به الطبيب المعالج ، وكذلك عدم إجباره على القيام بمهام حسب حالته الصحية، مع إعطائه ما يكفيه من وقت لأداء النشاط.</p> <p>٢. إدماج الطالب في أنشطة جماعية تعتمد على التفاعل مع متابعة تقبل الطلاب له</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا يستطيع الطلاب القيام بالمهمة</li> <li>• المراد القيام بها دفعة واحدة.</li> <li>• يعاني الطلاب من صعوبات في مجال اللغة؛ حيث يشوب الكلام أحيانا عدم الوضوح بدرجة يتعذر على الآخرين فهمه؛ لضعف التحكم في عضات اللسان والشفاه والحلق وتعبيرات الوجه.</li> <li>• يعاني الطلاب من القلق والخجل والعزلة وعدم الثقة بالنفس وعدم التفاعل الاجتماعي.</li> </ul>	الإعاقة الحركية والشلل الدماغي



الاحتياجات التربوية عامة	الخصائص	الفئات
<p>١. الاعتماد على التعلم البصري واستخدام المعينات البصرية كالبطاقات التعليمية والفيديوهات القصيرة والجداول الزمنية المصورة لتسهيل الفهم .</p> <p>٢. تبني أساليب التواصل البديلة مثل الارشادات أو الجداول المصورة لتعزيز القدرة على التواصل مع الطالب .</p> <p>٣. تثبيت الأدوات التي يستخدمها الطالب التوحدي من حيث الشكل واللون فلا ينبغي تغيير الشكل أو اللون التي يعتاد عليها الطالب اللعب بها .</p> <p>٤. تزويد الطلاب بالتعليمات الكتابية حتى يتسنى لهم الرجوع لها أثناء أنشطتهم. كما يستجيب بعض الطلاب بصورة أفضل عند طبع هذه التعليمات بخط كبير، كما في الجزء الخاص بالإعداد البدني العام والخاص أو الإحماء .</p> <p>٥. تضمين اهتمامات الطلاب الخاصة في علمية التعلم وقد يعني هذا أن نسمح للطلاب أن يذكر من لاعبي فريق كرة القدم المفضلين لديه مثلاً قبل البدء في الأنشطة المختلفة.</p> <p>٦. المعرفة المسبقة بمحتوى الدرس القادم، وذلك لأنها تساعد في تخفيف القلق حول الأشياء الجديدة، والبدء باستيعاب المعلومات قبل تقديمها لأقرانهم واستكمال الأنشطة التي تتطلب المزيد من الوقت لإكمالها .</p> <p>٧. التأكيد بصفة مستمرة على قواعد الأمن والسلامة وعرضها على بطاقات مصورة موضحة للقواعد</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• صعوبات في القدرة على إدراك الفراغ والتحرك فيه وعدم القدرة على التكيف في وضع جسمه عند سماع مثير سمعي بصري.</li><li>• صعوبة في إدراك الإقاعات (سريع، بطيء، متوسط) وإدراك مفهوم الحركة أو السرعة (التوقف، الانتقال) فالطالب التوحدي إما أن يكون إيقاعه الحركي سريع جداً أو بطيء جداً .</li><li>• صعوبة في أداء بعض الأنشطة الحركية بسلاسة ومرونة وتكييف الحركة وفقاً للهدف المطلوب .</li><li>• صعوبة في تركيز الإنتباه، ولذا يصعب عليهم معالجة وتذكر التعليمات اللفظية الطويلة والمعقدة .</li><li>• عدم الرغبة في المشاركة في المهام والأنشطة التي لا تحمل معنى بالنسبة لهم</li><li>• ردود فعل حساسة وبعض السلوكيات اللمسية مثل وضع الأشياء في الفم .</li></ul>	<p>طيف التوحد</p>



الصفات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
<p><b>تششت الانتباه</b></p> <p><b>وفرط الحركة</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقص الانتباه والتركيز والتذكر وصعوبة التنظيم وإنهاء المهام المكلف بها .</li> <li>• الحركة المستمرة والدائمة والميل إلى التسلق والتأرجح والتنقل الدائم .</li> <li>• قد يجد بعضهم صعوبة في تكوين صداقات مع الأقران، وكذلك صعوبة في اللعب أو مشاركة الآخرين في الأنشطة التي يقومون بها بهدوء، وصعوبة أيضًا في السلوك التكيفي والمهارات الحياتية.</li> </ul>	<p>١. التأكد من وصول التعليمات والتوجيهات له بشكل صحيح، مع استخدام الأنشطة والأدوات الرياضية الجاذبة للانتباه، وتجزئة النشاط إلى وحدات أقل تعقيدًا.</p> <p>٢. مكافأة الطالب عند كل خطوة يتمها على الوجه السليم، ومع مراعاة جلوسه في أماكن محددة، مع استخدام المعززات المناسبة لتحديد حركته داخل الفناء.</p> <p>٣. وقوف الطالب دائمًا في مقدمة القاطرات والصفوف وبالقرب من المعلم وبعيدًا عن الأصوات والعوامل التي تششت انتباهه .</p> <p>٤. وضع ساعة مؤقتة لتبين للطالب وقت بداية ونهاية النشاط.</p> <p>٥. تحديد خطوات النشاط ووضع أهداف محددة له وعند اتمام كل خطوة بنجاح يعطي له وقتًا للراحة</p> <p>٦. استخدام جمل محددة وقصيرة وبسيطة عند إعطاء الأوامر لتكون أسهل في التنفيذ .</p> <p>٧. إعطاء زمن مضاعف لإنجاز النشاط فالطالب من ذوي فرط الحركة وتششت الانتباه يحتاج إلى زمن أكثر؛ مما يحتاجه زميله من العاديين لإنجاز المهام المطلوبة منه .</p>
<p><b>صعوبات التعلم</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعاني الطلاب ذوي صعوبات التعلم من صعوبة الانتباه والتركيز والتذكر وتكوين المفاهيم، فضلًا عن الإدراك اللفظي والبصري والذاكرة قصيرة المدى، كما يعانون صعوبة فهم المسموع، وربط المفردات بالسلوك والتمييز بين الكلمات المتشابهة وإتباع التعليمات الشفهية وإختيار المفردات المعبرة عن التفكير وتذكرها.</li> <li>• يتصفون بالحركة المستمرة، والتغيرات الإنفعالية السريعة أو الهدوء الزائد وعدم الرغبة في المشاركة الصفية.</li> </ul>	<p>١. تهيئة الطالب قبل بدء النشاط، مع تقديم محفزات أثناء وبعد أداء النشاط .</p> <p>٢. تجنب فشل المتعلمين ؛ حيث تقدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً؛ حتى يستمروا في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعرون بالنجاح.</p>





## أساليب عامة لدعم التدريس لفئات الدمج

اعتبارات أساليب الدعم	أساليب الدعم
<ul style="list-style-type: none"><li>• ممارسة ذوي الإعاقة الحركية والشلل الدماغي لمهارات الألعاب الرياضية يتم في ضوء قدراته الجسمية ( حسب درجة ونوع الإعاقة ) في جميع مهارات الألعاب الرياضية</li><li>• التأكيد على فهم فئات الدمج للسير عكس عقارب الساعة وبالأخص فئة المكفوفين.</li><li>• إشراك المكفوفين في تدريبات الإحماء والإعداد البدني مع تعريفه بإرتفاع الحاجز عند الوثب.</li><li>• التأكيد على مراعاة المدى الحركي للجسم أثناء أداء المهارات بجميع الأنشطة الحركية.</li><li>• التعامل مع مفهوم الفراغ الشخصي والفراغ العام بالنسبة للمكفوفين حسيًا ، وتدريبهم على تعرف أبعاد مكان ممارسة النشاط الرياضي بما يتضمنه من عوائق؛ لتحقيق عوامل الأمن والسلامة.</li><li>• مراجعة الأرقام من ١٠:١ وبالأخص لفئة صعوبات التعلم والإعاقات الذهنية .</li><li>• شرح النشاط قبل البدء فيه باستخدام الحث الجسدي عند التدريب على أداء الحركات الخاصة بالنشاط.</li><li>• قم باستخدام الحث الجسدي عند التدريب على أداء الحركات الخاصة بالنشاط أو من خلال نموذج عملي من خلال أحد زملائه.</li><li>• التركيز على الأنشطة الحسية من خلال إعطاء نموذج أدائي للمهارة (فيديو)، أو استخدام الصور في التدريس أو أداء النشاط عمليًا من خلال أحد زملاء.</li></ul>	دعم المهارات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"><li>• أداء تدريب الإحماء باستخدام الأطواق مع ملاحظة وضع الأطواق على مسافات متساوية؛ ليتدرب عليها فئات الدمج بشكل عام والكفيف بشكل خاص .</li><li>• التدريب الجيد على إدراك العوائق عند ممارسة الجري بالزجاج سواء بالكرة أو بدون كرة.</li><li>• يفضل عند استخدام أدوات ذات طبيعة تمثل خطورة على ذوي الاحتياجات الخاصة (مثل الجُلَّة) يمكن استبدالها بكرات طيبة أو ذو طبيعة آمنة.</li><li>• لمشاركة المكفوفين زملائهم في اللعب يتم وضع الكرة في كيس كمصدر صوتي يستطيع الكفيف تتبعه.</li><li>• تدريب الطالب الكفيف على كيفية الانتقال في الفراغ العام والخاص باستخدام أدوات أو بدونها .</li><li>• استخدام إشارة اليد مصاحبة لصفارة المعلم لفئات الدمج وبخاصة ضعاف السمع.</li><li>• تثبيت الأدوات التي يستخدمها الطالب التوحدي من حيث الشكل واللون فلا ينبغي تغيير الشكل أو اللون التي يعتاد عليها الطالب اللعب بها .</li><li>• تعرف الكفيف الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي من حيث شكلها وطبيعته.</li></ul>	دعم الأدوات الرياضية



- مراعاة إشراك طلاب اضطراب طيف التوحد في الأنشطة الجماعية من خلال مجموعات صغيرة .
- المسافات البينية بين المجموعات المتضمنة لفئات الدمج تكون قصيرة؛ لسهولة التواصل بينهم.
- دعم المشاركة الإيجابية بين الطلاب من فئات الدمج وزملائهم.

### دعم العمل في مجموعات





### وصف الوحدة:

تهتم هذه الوحدة بأداء الطالب المهارات الأساسية الخاصة بلعبة كرة السلة، طبقاً للمدى الحركي الملائم لتلك المهارات من خلال إتجاهات وسرعات ومسارات ومستويات متنوعة، مهتماً بتطبيق القواعد والقوانين في إطار تنافسي وخططي، مراعيًا قواعد الأمن والسلامة أثناء الأداء، كما يؤدي أنشطة حركية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية الملائمة لمهارات كرة السلة، مع مراعاة الأداء الرياضى السليم والعادات الصحية والقوامية السليمة، مع الإهتمام بالبيئة المحيطة، كما يمكنه التواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاته والآخرين من حوله مع مراعاة استخدام الوسائل التكنولوجية المتنوعة للوصول للمعلومات الهامة بهذه اللعبة، كما تهتم هذه الوحدة بتنمية العديد من الممارسات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر الطلاب وقدراتهم.



### دروس الوحدة:

الدرس الأول: كرة السلة هوائيتي.

(مراجعة على ماسبق دراسته).

الدرس الثاني: تعليم المهارات الأساسية.

الدرس الثالث: ممر بسيط.

الدرس الرابع: متحدى كرة السلة.



### القيم المتضمنة

الاحترام - المثابرة - المسئولية -  
الصمود - النتماء.

### المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

الوعى البيئي/ المائي- الوعى المالي-  
ريادة الاعمال- الوعى السياحي-  
الوعى الصحي - تكنولوجيا  
المعلومات الفهم الرياضيائى -  
التواصل

### نواتج التعلم الخاصة بالوحدة

من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :

- ١ . يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- ٢ . يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
- ٣ . يؤدي المهارات الحركية فى الاتجاهات - السرعات - المسارات - المستويات.
- ٤ . يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- ٥ . يتعرف المدى الحركى لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية.
- ٦ . يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس.
- ٧ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- ٨ . يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية فى إطار تنافسى وخططى بسيط.
- ٩ . يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .(يوضع التقييم).
- ١٠ . يتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة.
- ١١ . يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام.



١٢. يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.(العناصر الغذائية الأساسية)
١٣. يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية.(معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
١٤. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.
١٥. يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح.
١٦. الاهتمام بذوى الإحتياجات الخاصة أثناء ممارسة النشاط.
١٧. يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر .
١٨. يعدد مهارات القيادة والإدارة الرياضية.
١٩. ينمى لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.(الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء)
٢٠. يتعرف أهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب.
٢١. يميز بين الأنشطة الرياضية التنافسية والترفيهية .
٢٢. يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .
٢٣. يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي.  
(المواقع الالكترونية الحكومية )
٢٤. يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي او حدث رياضي بارز.





## معلومات عن كرة السلة

- ◆ نشأت كرة السلة التي نعرفها اليوم في أوائل عام ١٨٩١، على يد الدكتور الكندي جيمس ناي سميث، أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال، من خلال بحثه عن ابتكار لعبة قوية تُقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة.
- ◆ كانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع، يضع الحكم سلماً قرب موضع السلة كي يتمكن من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف، وبعد إزالة القاع بعد ذلك استراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل، حيث نالت اللعبة إعجاباً وحباً من قبل طلاب الدكتور سميث، وعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة، فامتدت تدريجياً إلى الكليات والمعاهد والمدارس الأمريكية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل.
- ◆ بدأ إنتشار لعبة كرة السلة في مصر عام ١٩٢٠، حيث كون بعض الفرنسيين نادياً بالإسكندرية سمي نادي كل الرياضات All Sports Club أدخل ضمن برامجه رياضة كرة السلة، وهو يعتبر النادي الأول الذي مارس كرة السلة في مصر.
- ◆ بعدها قامت جمعية الشبان المسيحية بأسيوط عام ١٩٢٢ بإدخال اللعبة على الطريقة الأمريكية حيث كان أعضاء الجمعية كلهم أمريكيون ثم تبعتهم جمعية الشبان المسيحية بالقاهرة فأدخلتها سنة ١٩٢٥م، وساعدت في نشرها بالقاهرة الجامعة الأمريكية.
- ◆ وتم تأسيس منطقة القاهرة لكرة السلة عام ١٩٢٥، ثم تأسس الاتحاد المصري لكرة السلة بصفة رسمية عام ١٩٣٠ من أربع مناطق هي القاهرة والإسكندرية وأسيوط وبورسعيد، وكان عدد الفرق لا يزيد عن عشرة وكلها أجنبية ما عدا فريق الحرس الملكي.
- ◆ وفي عام ١٩٣٢، تم إنضمام الإتحاد المصري لكرة السلة إلى الإتحاد الدولي.
- ◆ تطورت اللعبة وانتشرت في المدارس والهيئات والمؤسسات والجامعات وأندية الجاليات الأجنبية بمصر، وكل هؤلاء قاموا بتنظيم مسابقات للدورى فيما بينهم للرجال والسيدات.
- ◆ فاز فريق الحرس الملكي لكرة السلة ببطولة مصر في أول مسابقة نظمها الاتحاد.
- ◆ إنضمت مصر عام ١٩٥٦ إلى الإتحاد العربي لكرة السلة، وفي عام ١٩٦١ إنضمت مصر لمنظمة الإتحادات الإفريقية، إلى أن أنشئ عام ١٩٩٤ ملعب خماسي.

## مهارات كرة السلة

- ◆ مراجعة على ما سبق في الأعوام السابقة (التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة - التمريرة الكتفية باليدين - التمريرة من فوق الرأس - مهارة المحاوره )
- ◆ حركات القدمين - التوقف - الارتكاز - الوثب .
- ◆ تمريرة الدفعة البسيطة .
- ◆ تقييم .





## الدرس الأول / كرة السلة هوايتي



### نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- ◆ يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- ◆ يراعى قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- ◆ يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.
- ◆ يوظف التصور العقلي والحديث الذاق للوصول للأداء الصحيح.
- ◆ يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
- ◆ يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر
- ◆ ينمي لديه الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
- ◆ يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي .
- ◆ يميز بين الأنشطة الرياضية التنافسية والترفيهية .

الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة السلة

المواد التعليمية :

« فيديوهاوت - صور- كرات سلة - ملعب كرة سلة - كرات بديلة- لوحة وحلقة كرة السلة - أقفاص بلاستيكية ملونة كبيرة - صفارة - صناديق- أكياس رمل - أطواق.

استراتيجيات التدريس :

« التعلم النشط - التعلم التعاوني- استراتيجية لعب الأدوار - إستراتيجيات حل المشكلات الرياضية.

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس بعض المهارات الأساسية لكرة السلة التي تم دراستها الأعوام السابقة من خلال مجموعة أنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.

الإحماء: (إحماء حر بالمصاحبة الموسيقية) (٥ ق)

« تمارين عامة لتهيئة الجسم كله.

« (يراعى المعلم تسلسل

أداء التمارين من أسفل

لأعلى أو من أعلى لأسفل).

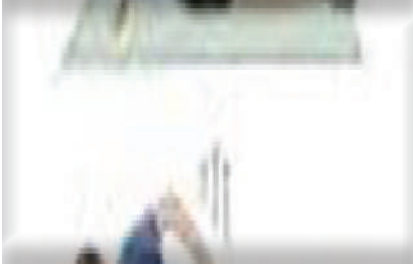


إشهار حجر

### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- \* (الوقوف- أمام أهداف محددة)، ومع الإشارة يقوم الطالب بالجري الجزاجي بأقصى سرعة له حول الكور الطبية على الأرض؛الرجوع بأقصى سرعة في خط مستقيم إلى خط البداية. ( يراعى في الأداء أن لا يكون هناك تقطيع في الحركة وأن يؤدي الطالب بأقصى سرعة).
- \* (الرقود الجانبي- مع وضع الذراع السفلى في حالة ثنى)، تبادل رفع؛ خفض الرجل العليا مرفوعة بزاوية ٩٠ درجة.
- \* (الوقوف فتحاً- مسك كرة طبية-عالياً)، تبادل ثنى ؛ فرد الذراعين.





### الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس (٣٠ق)

### النشاط الأول: (التمرير والمحاورة) (١٠ق)

#### أهداف النشاط :

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. يؤدي مهارة التمريرة الصدرية بكفاءة وبراعة.
٢. ينفذ مهارة التمريرة المرتدة بتمكن وإتقان.
٣. يحاور من مستويات مختلفة بإتقان ودقة.
٤. يراعى روح الفريق مع زملائه.

#### عرض النشاط :

- « يقف الطلاب في أربعة قاطرات بحيث تمثل كل قاطرتين فريق (أ أو A) وتمثله القاطرتين (١، ٢)، فريق (ب أو B) وتمثله القاطرتين (٣، ٤).
- « يمك كل اثنين متواجهين بالفريق الواحد كرة سلة أو كرة بديلة.
- « يتم تمرير الكرة تمريرة مرتدة ثم المحاورة للأمام ثم أداء تمريرة صدرية ثم المحاورة للزميل المستلم للكرة.
- « يكرر التمرين عدة مرات.
- « الفوز للفريق الذي يصل لخط النهاية المحدد قبل الفريق الثاني.

#### التنوع :

- « التغيير في التمريرات ما بين الكتفية بيد واحدة وباليدين.
- « التغيير في المحاورة على شكل خط مستقيم وفي شكل قوس.



## النشاط الثاني : (التمرير والتصويب) ١٠ق

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يؤدي التمريرة الكتفية باليدين بكفاءة وبراعة.
٢. ينفذ التمريرة من فوق الرأس بكفاءة وتميز.
٣. يحاور في اتجاهات مختلفة ببراعة وتميز.
٤. يتعاون مع زملائه بفاعلية.



### عرض النشاط :

- « يقف الطلاب على شكل أربعة قاطرات تشكل كل قاطرة فريق.
- « يقف قائد كل فريق مواجه لأول طالب بالقاطرة يمرر له الكرة ويتسلمها طالب رقم (١) الذي بدوره يمررها للقائد لينتقل للقائد الثاني الذي يمرر له الكرة ليقوم طالب (١) بإستلام الكرة وتمريرها بنوع آخر من التمريرات.
- « ليتحرك طالب رقم (١) ليتسلم الكرة من قائد ثالث ليقوم طالب (١) بالمحاورة لتخطى أهداف محددة.
- « ليصل بالكرة حتى خط الرمية الحرة ليصوب باليدين على الهدف.
- « الفوز للفريق الأسرع في تنفيذ الجملة المطلوبة.



### التنوع :

- « التغيير في ترتيب التمريرات أو ترتيب المهارات وفق ما يحدده المعلم.

## النشاط الثالث: (التمرير - المحاورة - التصويب) ١٠ق

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يؤدي التمريرة الصدرية بجودة.
٢. يؤدي التمريرة المرتدة ببراعة.
٣. يؤدي التمريرة الكتفية بيد واحدة بإتقان.
٤. يؤدي التمريرة الكتفية باليدين بكفاءة.
٥. يؤدي التمريرة من فوق الرأس بتميز.
٦. يؤدي مهارة المحاورة مع الزميل بإتقان .
٧. يصوب باليدين ببراعة.
٨. يراعى قيم الإيثار وروح الفريق.



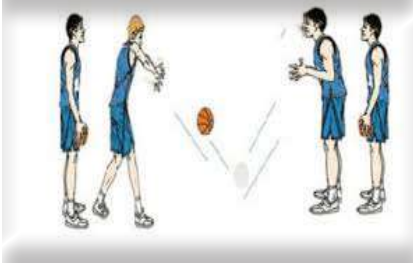


### عرض النشاط :



« يتم تقسيم الطلاب على ملعب كرة السلة فريق في إتجاه بورد السلة ويقف في أول الملعب.

« يقوم أول طالب بالتمريرة الصدرية مع زميله لمسافة ٢متر ثم التمريرة المرتدة بينهما ثم المحاوره الزجراجية حول أهداف محددة بالملعب لمسافة محددة.



« التمرير الكتفية بيد واحدة أو باليدين بين الزميلين.

« الوقوف على خط الرمية الحرة للتصويب على السلة.

« الفوز لأول فريق ينتهي من الجملة بأداء متقن وسليم.

### التنوع:

« إعادة ترتيب التمريرات (وفق ما يتراءى للمعلم).

« المحاوره تكون في خط مستقيم أو في شكل زجراج أو زجراج متعرج.

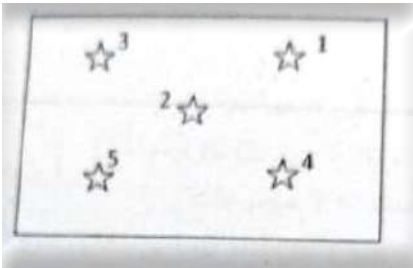


### الجزء الختامي: (لعبة الفريق الرشيق) (٥ ق)

« الوقوف أمام أهداف محددة بجوار العلامة رقم (١) كما بالشكل، ومع الإشارة يجرى الطالب بأقصى سرعة للوصول للعلامة رقم ٢ في المنتصف؛ الرجوع لرقم ٣؛ الجرى بأقصى سرعة للوصول للعلامة رقم ٢ في المنتصف؛ الرجوع للعلامة رقم ٤؛ الجرى بأقصى سرعة للوصول للعلامة رقم ٢ في المنتصف ثم الرجوع للعلامة رقم ٥. (يراعى في الأداء أن لا يكون هناك تقطيع في الحركة وأن يؤدي الطالب بأقصى سرعة).

« الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من المرات للوصول لرقم (٥).

« يمكن التنوع بوضع صناديق بجانب كل رقم ونقل أكياس رمل أو على حسب ما يتوفر للمعلم من إمكانيات.





## ركن التوعية

عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات والمعارف الآتية:

□ تصنيف مهارات كرة السلة:

أولاً: مهارات فردية هجومية:

\* مسك الكرة وإستلامها - التحكم في الكرة - التمير - المحاورة - التصويب - حركات القدمين الدفاعية .

\* الحركات الخداعية .

ثانياً: مهارات فردية دفاعية:

\* وقفة الاستعداد الدفاعية - حركات القدمين الدفاعية - المكان الدفاعي - المسافة الدفاعية - الدفاع ضد المحاور - الدفاع ضد المصوب - الدفاع ضد القاطع - قطع التمير - جمع الكرات المرتدة دفاعياً.

◀ خصائص لعبة كرة السلة:

\* تتمثل لعبة كرة السلة في سرعة الحركة ورشاققتها.

\* المستوى العالى في فن التاكتيك والتكنيك.

\* سرعة التفكير السليم لادراك المواقف وكثرة الأهداف.

\* قوانينها تهدف إلى تربية الفرد من الناحية البدنية والتربوية والنفسية.

\* تمارس على جميع الأرضيات ما إعداداً الأرض المغطاه بالحشائش.

\* ثانياً الألعاب الجماعية الشعبية إنتشاراً في معظم بلدان العالم.

\* كرة السلة تتطلب من اللاعب أن يكون معد اعدادا كامل من الناحية الجسمانية والفنية والعقلية والنفسية.

\* تتميز بالتوقيت السريع حيث أن تطور فنونها ومبادئها الأساسية حيث لا يسمح بأن يحتفظ الفريق بالكرة لمدة لا تزيد عن ٢٤ ثانية.

\* تتميز بسرعة وديناميكية تبادل الفريق لمواقف الدفاع والهجوم فمند لحظة حيازة اللاعبين على الكرة يصبح فريقه مهاجماً وبمجرد إضاعة الهدف او فقد الكرة يتحول الفريق المهاجم إلى مدافعاً والفريق الآخر العكس.

\* تتميز كرة السلة بتعددية حساب النقاط فهناك أهداف تحتسب بنقطة وأخرى بنقطتين واخرى بثلاث نقاط.

\* تتميز لعبة كرة السلة بتطورها السريع وتعتبر اللعبة التي لها دورى محترفين خاص وذلك بالولايات المتحدة الامريكية.

\* تتميز بجذب جماهيرى كبير.





## ركن التوعية

### الأدوات:

- \* تنطوي أدوات لعبة كرة السلة الأساسية على كرة سلة وملعب فقط.
- ◀ **كرة سلة تقليدية:** كرة ذات تصميم ثماني الأجزاء.
- ◀ **الملعب :** عبارة عن مسطح من الأرض مستوي ومستطيل الشكل توجد عند كل من طرفيه المتقابلين سلة معلقة.
- \* ولكن عند ممارسة هذه اللعبة على مستوى المنافسات والمسابقات، فإن الأمر يتطلب استخدام مزيد من الأدوات مثل : (الساعات - بطاقات التسجيل (التي تُسجل عليها أهداف المباراة) - لوحة (لوحات) تقييد الإصابات المحرزة في المباراة - أسهم تناوب الدور في الاستحواذ على الكرة - أجهزة إيقاف الساعة التي تعمل بالصارف).
- ◀ **مساحة ملعب كرة السلة** المطابق للوائح والمواصفات في المباريات الدولية  $28 \times 15$  مترًا (أي حوالي  $92 \times 49$  قدمًا) و  $94 \times 50$  قدمًا (أي حوالي  $29 \times 15$  مترًا) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA). وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب.
- \* كما تكون هناك سلة مصنوعة من الصلب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب.
- \* ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن سطح الملعب  $10$  أقدام ( $3,05$  مترًا) بالضبط و  $4$  أقدام ( $1,2$  مترًا) من داخل الخط القاعدي، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحًا ومطابقًا للوائح لأن ارتفاع حافة السلة بقليل من البوصات عن الإرتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلبيًا على عملية التسديد.
- \* هناك أيضًا قواعد بشأن الحجم الذي ينبغي أن تكون عليه كرة السلة. فإذا كانت المباراة المقامة للسيدات، فيحينئذ يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها  $28,5$  بوصة (الكرة فئة حجم 6) ووزنها  $20$  أونسا (أوقية). وبالنسبة للرجال، يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها  $29,5$  بوصة (الكرة فئة حجم 7) ووزنها  $22$  أونسا (أوقية).
- \* تنقسم القدرات البدنية إلى قدرات بدنية عامة وقدرات بدنية خاصة، وتعد القدرات البدنية العامة هي القاعدة الأساسية من القدرات البدنية التي يعتمد عليها أي نشاط رياضي كأساس لتطوير القدرات الخاصة به، والقدرات البدنية الخاصة هي القدرات البدنية التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالنشاط الممارس حيث لا بد من توفرها في الممارسين بشكل تخصصي يخدم المهارات التي تؤدي في النشاط.



## ركن التوعية



### القدرات البدنية إرتباطاً بمهارات كرة السلة

المهارات الدفاعية	التصويب	حركات القدمين	المحاورة	التمرير	التحكم في الكرة
تحمل قوة	القوة المميزة	التوافق	التوافق	القوة المميزة	التوافق
لعضلات الرجلين	بالسرعة للرجلين	الرشاقة	تغيير السرعة	بالسرعة للذراعين	الرشاقة
قوة مميزة	القوة المميزة	التوازن	الرشاقة	الدقة	الدقة
بالسرعة لعضلات	بالسرعة للذراعين	سرعة رد الفعل	تحمل الرشاقة	التوافق	
الرجلين	التوافق			السرعة الحركية	
تحمل القوة	الدقة				
المميزة بالسرعة	الرشاقة				
للرجلين	القوة الانفجارية				
سرعة حركية	(القدرة) للرجلين				
للرجلين والذراعين	والذراعين				
رشاقة					
توافق					
التوازن					
سرعة رد الفعل					



## الدرس الثاني/ تعليم المهارات الأساسية



### نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية)
- « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- « يتعرف العلاقة بين الأداء الرياضي السليم والقوام الجيد.
- « ينمي لديه الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة - الصدق - الروح الرياضية - المثابرة - المسؤولية - احترام الاختلاف - الانتماء - الولاء)
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط.
- « يكتسب معلومات رياضية كحق يمارس للجنسين .
- « يتعرف أهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب.
- « يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي
- « يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي

او حدث رياضي بارز

الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة سلة

المواد التعليمية :

- « كرات بديلة - براشوت ملون - فيديوهات - صور - أحبال تسلق - عقل حائط - كرة سلة قانونية - ملعب كرة سلة - بورد السلة- صفارة.

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم التعاوني - لعب الأدوار - حل المشكلات الرياضية - التعلم النمذجي - أسلوب التقييم الذاتي.

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس المهارات الأساسية في كرة السلة بكرة وبدون كرة ، في اتجاهات وبسرعات مختلفة ، من خلال أداء النشاط بشكل صحيح ، مستخدماً بعض الوسائط الرقمية للتعرف على أساسيات ومهارات اللعبة.

### تهييد:

#### أ. وضع الاستعداد: BANLANCED STANCEAS

هو أساس حركي هجومي دفاعي - يسهل منه التحرك في أي اتجاه، وهو يوفر وضع استعداد مناسب لأداء العديد من الأساسيات الحركية التي تنبثق منه.

#### ب. الجري من وضع الإستعداد: Running

يجب على الطلاب أن يتعلموا الجري مبتدئين من وضع الاستعداد وتكمن هذه الأهمية في القدرة على التحول من الهجوم للدفاع أو بالعكس.

#### ج. التوقف: Stopping

لا تعتمد حركات الجري في كرة السلة على الجري المنتظم بل تتطلب مناورات الجري توقفات عديدة للهروب من مضايقات المدافع.

ويشتق من التوقف حركات عديدة منها التوقف مع تغيير الإتجاه سواء للخلف أو للجانب، توقف لتغيير مناورة السرعة، وتوقف وإرتكاز ثم الدوران لإستقبال الكرة وغيره.

#### د. الارتكاز: Pivoting

الإرتكاز والدوران من الأساسيات الحركية الهامة التي يجب أن ندرّب عليها الطلاب حتى يصبح لديهم القدرة على الإرتكاز بكلتا القدمين بنفس الكفاءة.

الإرتكاز في كرة السلة له نوعان:

١. الإرتكاز مع الدوران الأمامي.
٢. الإرتكاز مع الدوران الخلفي.





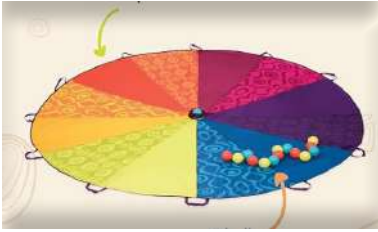
## هـ. الوثب:

الوثب من وضع الإستعداد له أهمية خاصة نظرًا لاستخدامه في العديد من الأساسيات الحركية كالتصويب من الوثب، الإستحواذ على الكرات المرتدة من اللوحة والمتابعة الهجومية، لذا يجب على الطالب إتقان الوثب مع تغيير الاتجاهات في الهواء تفاديًا لمقاومات الخصم وخاصة طوال القامة.

### الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

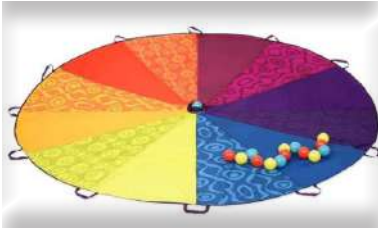
#### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة طلابك قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب .



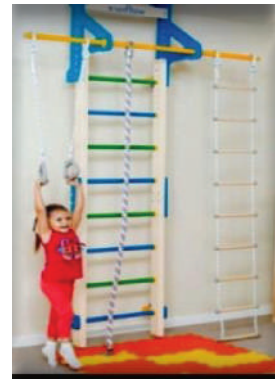
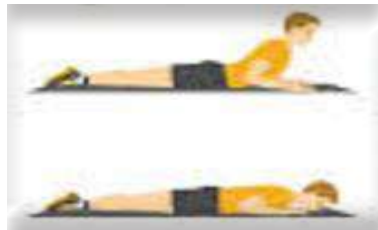
#### الإحماء: (لعبة شبكة البراشوت) (٥ ق)

- « قسم الفصل لمجموعتين متساويتين.
- « كل مجموعة تمسك باراشوت من المقبض الخاص للمسك بالباراشوت.
- « ممنتصف كل باراشوت يوجد شبكة.
- « يتم وضع عدد (١٠) كرات بديلة صغيرة الحجم بكل باراشوت.
- « عندإعطاء إشارة البدء يقوم كل فريق بتحريك الباراشوت لإدخال الكرات بشبكة الباراشوت.
- « الفوز لأسرع فريق ينتهي من إدخال كل الكرات بداخل الشبكة الموجودة بالباراشوت.(أو يمكن تحديد زمن محدد دقيقة مثلاً ليتم بعد إنتهاء الزمن المحدد عد الكرات إلى تم إدخالها بالشبكة والفريق الفائز هم من إدخال أكبر عدد من الكرات بالشبكة).



#### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- \* (الإنبطاح- ثنى الذراعين أسفل الصدر)، تبادل ثنى و فرد الذراعين.
- \* (الوقوف- أمام أحبال تسلق)، تبادل الصعود، والنزول على أحبال التسلق.
- \* (الوقوف- بين خطين - تثبيت إستك بالوسط - متصل بثقل)،تبادل التحرك بين الخطين.





الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

( تعليم المهارات الأساسية بدون كرة )

النشاط الأول: (حركات القدمين) (١٠ق)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي حركات القدمين ببراعة وإتقان.
٢. يجري من وضع الإستعداد بخفة ورشاقة.
٣. يتحمل مسؤوليته أثناء أداء النشاط .
٤. يتعرف التدرج الصحيح للأداء المهاري .
٥. يتقبل الآخر أثناء أداء النشاط .

عرض النشاط:

طلب من طلابك أداء المهارتين الآتيتين :

أ- وضع الاستعداد:

« طريقة أداء التوقف في عدة واحدة بالوثب:

- « الرأس فوق الوسط.
- « النظر على الحلقة والكرة.
- « عضلات الظهر مستقيمه.
- « اليدين لأعلى فوق الوسط. المرفقين منقبضين.
- « الذراعين بجوار الجسم.
- « القدمين متوازيتين باتساع الكتفين.
- « الوزن موزع بالتساوي على القدمين.
- « الركبتين منقبضتين.
- « الطالب جاهز للحركة.



ب- الجرى من وضع الإستعداد:

« طريقة أداء التوقف في عدة واحدة بالوثب:

- « الخطوة الأولى كبيرة وواسعة.
- « الدفع بعيدًا بالقدم الخلفية.
- « البقاء منخفضًا طوال البدء.
- « رؤية الكرة.
- « التوقف في وضع الاستعداد.





## النشاط الثاني: (التوقف) (١٠ق)

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي التوقف بكفاءة وتميز.
٢. يؤدي التوقف في عدتين (بالخطو) بطريقة صحيحة .
٣. يشارك زملائه النشاط بشكل صحيح .
٤. يتمكن من أداء النشاط في اتجاهات مختلفة .
٥. يشعر بالسعادة خلال أداء النشاط

### الخطوات التعليمية:

#### عرض النشاط:

طلب من طلابك أداء المهارتين الآتيتين :

« مناورة التوقف بدون كرة بشكلين:

**أولاً : التوقف في عدة واحدة (بالوثب).**

« طريقة أداء التوقف في عدة واحدة بالوثب:

« خطوات قصيرة وسريعة.

« الوثب قبل التوقف.

« الكتفين للخلف.

« الهبوط بكلتا القدمين.

« القدمين بإتساع عرض الكتفين.

« الركبتين منقبضتين.

« ينتقل وزن الجسم إلى النتوء المستدير للقدم.

« الرأس لأعلى.

**ثانيًا : التوقف في عدتين (بالخطو).**

« طريقة أداء التوقف في عدتين بالخطو:

« الجرى.

« الوثب بقدم واحدة قبل التوقف.

« الميل في اتجاه عكسى.

« القدم الخلفية تهبط على الأرض أولًا. القدم المتقدمة تهبط على الأرض ثانيًا.

« قاعدة الرجلين واسعة.

« الجلوس على العقبين خلفًا.

« الرأس لأعلى.





## النشاط الثالث: (ارتكز وأثب وصوب) (١٠ق)

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي الارتكاز مع الدوران الأمامي بشكل صحيح .
٢. يؤدي الارتكاز مع الدوران الخلفي بشكل صحيح .
٣. يتمكن من الوثب بالقدمين معا أثناء أداء النشاط .
٤. يتمكن من الوثب بقدم واحدة أثناء أداء النشاط .
٥. يستمع لأوامر المعلم .
٦. يراعى زملائه من ذوى الإحتياجات الخاصة.

### عرض النشاط:

طلب من طلابك أداء المهارتين الأتيتين :

### أولاً: الإرتكاز:

#### □ أ. الإرتكاز مع الدوران الأمامي.

◀ طريقة أداء التوقف في عدة واحدة بالوثب:



(a) الإرتكاز الأمامي (b) الإرتكاز الخلفي

« الوقوف بتوازن.

« الوزن موزع على القدمين بالتساوي.

« الصدر يقود الدوران.

« الإرتكاز على النتوء المستدير للقدم.

« القدم الأخرى تنسحب للخلف.

#### □ ب. الإرتكاز مع الدوران الخلفي:

◀ طريقة أداء الإرتكاز مع الدوران الخلفي::

« الوقوف بتوازن.

« الوزن موزع على القدمين بالتساوي.

« عضلات الظهر تقود الدوران.

« الإرتكاز على النتوء المستدير للقدم.

« الخطو للأمام بالقدم الأخرى.

### ثانياً : الوثب بالقدمين معاً :

◀ طريقة أداء الوثب بالقدمين معاً :

« البداية ثابتة.

« خطوة قصيرة قبل الارتقاء.

« الرأس فوق الوسط.

« عضلات الظهر مستقيمة.



## دليل معلم التربية الرياضية والصحية



- « المرفقين منقبضين.
- « الذراعين بجانب الجسم.
- « الوقوف على النتوء المستدير للقدم.
- « الركبتين منقبضتين بزاوية من ٦٠ - ٩٠°.
- « الدفع بسرعة وبأقصى قوة بالقدمين.
- « مد القدمين، الركبتين والمقعدة.
- « رفع كلا من اليدين مفرودين لأعلى معًا.
- « الهبوط في نفس مكان الارتقاء.

### ثالثاً : الوثب بقدم واحدة:

#### « طريقة أداء الوثب بقدم واحدة :

- « جرى مسبق ثم زيادة السرعة في الخطوات القليلة الأخيرة.
- « خطوة قصيرة قبل الارتقاء.
- « الرأس فوق الوسط.
- « عضلات الظهر مستقيمة.
- « المرفقين منقبضين.
- « الذراعين بجانب الجسم.
- « الوقوف على النتوء المستدير لقدم الارتقاء.
- « قبض ركبة قدم الإرتقاء بزاوية ٦٠ - ٩٠°.
- « الدفع بسرعة وبأقصى قوة لقدم الإرتقاء.
- « رفع ركبة القدم الأخرى، ومد مفصل القدم والركبة والمقعدة لقدم الإرتقاء.
- « الوصول لأعلى إرتفاع بإحدى الذراعين والذراع الأخرى ممتدة لأسفل.
- « الهبوط في نفس مكان الارتقاء.



### الجزء الختامي: (لعبة شمس وقمر) (٥ق)

- « يقف الطلاب أمام مراتب سمكها ٥ سم لتمثل المراتب الشمس.
- « الأرض خلف الطلاب تمثل قمر.
- « على بعد ٣ متر خلف الطلاب يوجد مقعد سويدي.
- « جانبي المقعد تمثل الأرض شمس ؛ قمر بنفس الترتيب بالنسبة للمرتبة.
- « عندما يقول المعلم شمس يقوم الطلاب بسرعة الإستجابة للوثب في المكان المخصص للشمس وهو المرتبة.
- « عندما يذكر المعلم قمر يثب الطلاب للخلف.
- « عندما يخطأ أحد الطلاب يكون مكانه عند المقعد السويدي.





« ينفذ ما يطلبه المعلم بالوثب للمكان الذي يمثل شمس والمكان الذي يمثل قمر بنفس الترتيب بالنسبة للمرتبة.

**ملحوظة:** لا يتم إستبعاد أى من الطلاب من الدرس لانه أخفق حتى لا يتعرض لأى خطر.

« الفوز للطالب أو الطلاب الذين يبقوا دون الوقوع في الخطأ بعد انتهاء الوقت المحدد للعبة وليكن مثلا دقيقة ونصف الدقيقة.

### التنوع :

« يمكن للمعلم التنوع بإبتكار أى ألعاب صغيرة تكون إيجابية وفعّالة للطلاب. (بشرط ألا يتم خروج أو وقوع أحد من الطلاب بمعنى أن المشاركة لنهاية اللعبة دون إستبعاد أى أحد من الطلاب).

« يمكن تقليل أوزيادة الزمن المحدد للعبة على حسب ما يتراءى للمعلم.

« أطلب من طلابك البحث من خلال مواقع الانترنت عن مهارة الدفعة البسيطة .

## ركن التوعية

### ركن التوعية...عزيزى المعلم أكد على طلابك مايلي :

- \* يُنصح بشرب كوبا كبيرا من الماء فور استيقاظك في الصباح، «لتعويض الجفاف أثناء النوم، ولأن الماء فعال لتشغيل دماغك وكليتيك وأمعائك بشكل أسرع، كما أنه قد ينهك أكثر».
- \* سواء كان فطورك من الزبادي أو الشوفان، فأضف البروتين؛ لأن تناوله صباحا «يساعد في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم، ويضبط مستويات الجوع والطاقة والمزاج طوال النهار».
- \* خصص دقيقة كل صباح، أو قبل النوم، لتقطيع حبة من الفاكهة أو الخضروات؛ لتكون وجبة خفيفة تدعمك خلال النهار، معظم المطاعم تقدم كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون والملح، لذلك عليك بإختيار الأصناف المخبوزة، أوالمشوية، أوالمحمصة، أوالمجففة، أوالمسلوقة، أوالمطهية على البخار. لا تنس أيضا أن تبدل البطاطس المقلية بالخضروات أو الفاكهة.
- \* اليقظة الذهنية أثناء تناول الطعام يتيح لك الإستمتاع بالطعام، وهو ما يمنع فرط الأكل. فإن الدماغ تستغرق مدة تصل إلى ٢٠ دقيقة لتفرز المواد الكيميائية المسؤولة بتنبيهك أن جسمك لم يعد جائعاً. استشارة بتفكيرك انك فقط في حاجة للإحساس بالشبع وليس بالتخمة.
- \* ينصح العديد من أخصائي التغذية بمضغ كل لقمة ٢٠-٣٠ مرة في الفم لجعله في الشكل الأسهل هضماً، كما أظهرت الدراسات أيضاً أن المضغ يقلل ببطء من السعرات الحرارية بحوالي ١٠% ، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن معدتك تستغرق حوالي ٢٠ دقيقة لإخبار المخ أنها ممتلئة.





## ركن التوعية

\* تؤثر ممارسة الرياضة في حياة الناس بشكلٍ إيجابي، حيث تُعدّ مفتاح النجاح في المستقبل، ومن الأمور التي تُعزّزها ممارسة الرياضة ما يأتي:

◆ **اكتساب الصفات الحسنة:** تُؤدّي ممارسة الرياضة إلى اكتساب الفرد العديد من الصفات الحسنة، مثل: الصدق، والتواضع، وإدارة التوتر.

◆ **الاحترام:** تعتمد معظم الرياضات على مجموعة من القواعد، والتعليمات الخاصة بها، ممّا يُعلّم الفرد اتباع القوانين، وتقدير زملائه بالفريق، واحترام خصمه أيضاً.

◆ **مهارات القيادة:** يُمكن أن يقود تحمّل المسؤولية، أو تولّي الأدوار القيادية في الفريق إلى اكتساب مهارات القيادة. تعزيز - روح المنافسة، تُعزّز الرياضة روح المنافسة بين الأشخاص، فأغلب الرياضات تعتمد على مبدأ الفوز أو الخسارة ممّا يمنح الشخص العزم والتركيز على المنافسة ليظفر بالفوز، ولكنه بالمقابل يتّصف بالقدرة على تقبّل الهزيمة بهدوء.

◆ **تقدير الذات:** تُساعد الرياضة على احترام الذات، وتعزيز الثقة بالنفس، من خلال الشعور بالإنجاز عند الفوز، والسعي لتحقيق هدف مُعيّن ممّا يُحفّز الفرد على إنجاز جميع الأهداف التي يطمح لها.

### □ أنواع الجرى:

#### الجرى مع تغيير الإتجاه:

- \* تغيير الاتجاه للجانب.
- \* تغيير الاتجاه للخلف.
- \* تغيير الاتجاه بالارتكاز والدوران.

#### الجرى مع تغيير السرعة:

- \* مناورات تغيير سرعات الجرى (التحكم في السرعة).
- \* مناورات التوقف والبدء السريع أو البطئ.



## الدرس الثالث / ممر بسيط

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس مهارة تمريرة الدفعة البسيطة، كما يؤدي بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة السلة من خلال أنشطة متنوعة، ملتزمًا بالخلق الرياضي خلال قيادته للفريق.

### تمهيد:

### مهارة تمريرة الدفعة البسيطة

هي عبارة عن تمريرة خفيفة، كما إنها إحدى أنواع التمريرات تؤدي باليدين أو بيد واحدة يكون الطالب قريباً من سلة المنافس ومواجهاً بالظهر.

### تستخدم الدفعة البسيطة في :

- المسافات القصيرة.
- عند لاعبي الإرتكاز.
- للزميل القاطع عند الوصول للمسافة المناسبة .

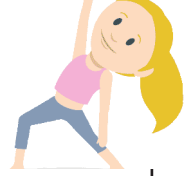
### الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

- مساعدة طلابك قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
- رصد غياب الطالبات .

### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
- « يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخطى بسيط.
- « يتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة .
- « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
- « يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.
- « يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح.
- « يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
- « يعدد مهارات القيادة والإدارة الرياضية.
- « ينمي لديه الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية- المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف-الانتماء-الولاء).
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط.
- « يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي أو حدث رياضي بارز.

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة سلة

المواد التعليمية :

- « كرات بديلة - فيديوهات - صور- كرة سلة قانونية- كرات بديلة - ملعب كرة سلة - بورد السلة- أطواق - أحبال - أحبال مقاومة - قواعد - صناديق بلاستيك - عصي - أقماع كبيرة - صفارة.

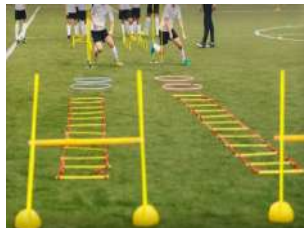
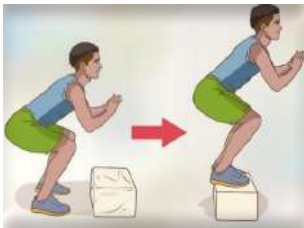
استراتيجيات التدريس :

- « العصف الذهني - الشرح اللفظي - الحوار والمناقشة.

### الإحماء: (إحماء موانع) (٥ ق)

(الوقوف)، أداء ما يلي :

- « الوثب بالرجلين رجل وراء الأخرى على حواجز تم إعدادها باستخدام العصي وتثبيتهم على قمعين.
- « الوثب بالقدمين معاً ثم بقدم واحدة داخل الأطواق.





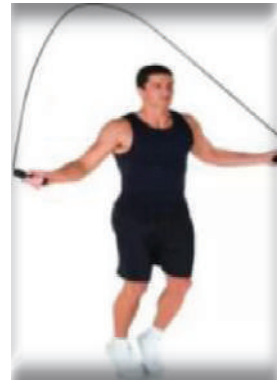
- « الوثب بالرجلين فتح ؛ ضم داخل السلم.(يمكن رسم شكل السلم أو التنوع في رسم أى أشكال بالطباشير الملون على حسب المتاح للمعلم).
- « الجرى الجزاجى بين عدد من الأهداف.
- « المروق أسفل أهداف معلقة.(عصى - أحبال أو أى أهداف متاحة للمعلم).
- « الوثب فوق عدد من الصناديق البلاستيكية.(أو أى قاعدة تتحمل أوزان الطلاب).
- « يمكن تنظيم وضعيات العصى للوثب بالجانب أو بالمواجهة).



### الإعداد البدنى العام والخاص: (ق5)



- \* (الانبطاح العالى- بسند الذراعين - الرجلين - أسفل هدف معلق خلفى)، تبادل فرد؛ ثنى إحدى الرجلين مع رفعها لأعلى للمس الهدف المعلق بكعب الرجل.
- \* (الوقوف - مسك حبل)، الوثب بالحبل.(الرجلين معاً).
- \* (جلوس طويل - ثنى إحدى الرجلين)،تبادل الميل أماماً بالجذع على الرجل المفرودة ؛ التقوس خلفاً.
- \* (وقوف المد عرضاً- مسك حبل مقاومة)،تبادل ثنى الرجلين أماماً.





## الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠ق)

### النشاط الأول: (تعليم مهارة تمريرة الدفعة البسيطة) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

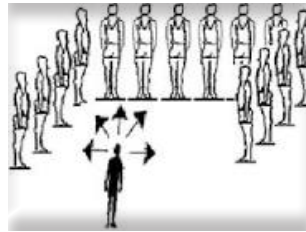
من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة الدفعة البسيطة بكفاءة وفاعلية.
٢. يتبع الخطوات التعليمية لمهارة تمريرة الدفعة البسيطة .
٣. يتعاون وزملائه في أداء النشاط .
٤. ينفذ تعليمات المعلم.

#### عرض النشاط:

##### طريقة أداء تمريرة الدفعة البسيطة:

- « من وضع الإرتكاز يمسك الطالب الكرة باليدين والكفان تحت الكرة.
- « الذراعان ممتدتان أمام الجسم.
- « تدفع الكرة بالأصابع من أسفل إلى أعلى بحركة قصيرة من الرسغ في إتجاه المستلم وفي مستوى الجذع.



#### الخطوات التعليمية:

- « يتم إيقاف الطلاب في تشكيل مربع ناقص ضلع أو قوس من دائرة.
- « يتم تعليم الوقفة الصحيحة.
- « تعليم حركات الذراعين.
- « تعليم حركات الرجلين.
- « الربط بين حركات الذراعين والرجلين.





### ◀ نشاط تطبيقي للمهارة:



« يقسم الفصل إلى فريقين.  
« يتم تقسيم كل فريق إلى زوجي (كل زوجي معه كرة).  
« يقوم المعلم بإعطاء إشارة البدء لينطلق أول زوجي من كل فريق بأداء تمريرة الدفعة البسيطة لمسافة محددة بيد واحدة ثم المسافة الباقية باليدين.

« الفوز لأسرع فريق وصل لخط النهاية مع الأداء السليم للمهارة.

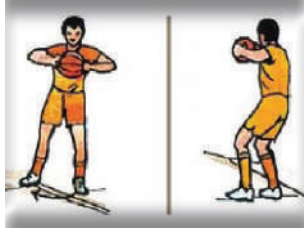
### النشاط الثاني: (الربط بين مهارات كرة السلة التمرير- المحاورة- التصويب) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة تمريرة الدفعة البسيطة بكفاءة.
٢. يطبق مهارة التمريرة الخطافية بإتقان.
٣. يربط بين المهارات بسلاسة.
٤. يراعى زملائه من ذوى الإحتياجات الخاصة.
٥. يتمكن من قيادة فريقه أثناء أداء النشاط.

#### عرض النشاط :



يقسم الفصل إلى فريقين متساويين.

« يقف كل فريق في قاطرتين.

« يقوم الطالب رقم (١) بتمرير الكرة للطالب رقم (٢) الذى قام بالجري لإستلام الكرة والمحاورة لمسافة محددة؛ ثم تمرير الكرة للطالب رقم (١) الذى تحرك موازى للزميل المحاور ليستلم الكرة منه عند خط الرمية الحرة ليقوم بالتصويب باليدين على الهدف.  
« الفوز للفريق الذى يحرز أكبر عدد من التصويبات الصحيحة.



#### التنوع :

« يمكن للمعلم التنوع في التمريرات المختلفة.

« يمكن للمعلم التنوع في المحاورة عالية - متوسطة - منخفضة.

« يمكن للمعلم التغيير في التشكيل بإيقاف الطلاب

داخل أطواق موضوعة على شكل دائرة والقيام بالتنوع في التمريرات وهم داخل الأطواق.



### الجزء الختامي: (لعبة الكرة الشقية) (٥ق)



الوقوف في دائرة ، يتم تقسيمها لنصفين.

- « قوس يمثل الفريق المدافع ، القوس الثاني يمثل الفريق الرامي.
- « يتم وضع كرات بديلة خفيفة على قواعد مثبتة جيداً بالأرض للفريق المدافع.
- « الفريق الرامي يمسك كرات بديلة بحجم كرة اليد.
- « يحاول الفريق الرامي رمي كراته على كرات الفريق المدافع.
- « يتم إعطاء صفارة النهاية بعد ٣٠ ثانية زمن ليتم إحتساب عدد الكرات التي تم إسقاطها.
- « يتم تبديل الأدوار ليصبح الفريق المدافع هو الفريق الرامي والفريق الرامي هو الفريق المدافع.
- « الفوز للفريق الذي أسقط أكبر عدد من الكرات للفريق المضاد.

### التنوع:

- « يمكن تحديد نوع الرمي بنوع تمريرة معينة والتبديل بين التمريرات المختلفة.
- « تمرينات تهدئة أخذ شهيق عميق وإخراج الزفير من الفم بهدوء.
- « الإصطفاف والتحية والإنصراف.
- « اطلب من طلابك البحث من خلال مواقع البحث الالكتروني عن أحدث حدث رياضي تم خلال الفترات القريبة السابقة أو البحث عن رائد رياضي في مجال كرة السلة وناقشهم فيه الحصة القادمة .



## ركن التوعية

**عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الصحية والقوامية الآتية :**

كيفية المحافظة على اعتدال القوام يجب أن يكون هناك أسس يرتكز عليها ذلك ومن هذه الأسس:-

- \* مراعاة صحة الفرد والمبادرة في علاجه.
- \* يجب أن يتوفر له الغذاء الكامل الذي يحتوى على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم الصحيح.
- \* ولا ننسى الحالة النفسية التي يجب أن يكون عليها الفرد. فيجب أن يشعر بالسعادة والثقة بالنفس.

**وهناك بعض النقاط التي لا تقل أهمية عن ما سبق:**

- \* أن يقوم الفرد بتمارين رياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته وأربطته ومفاصله.
- \* يجب أن يكون الجهاز العصبي سليماً مع زيادة التوافق العضلي العصبي حتى يتخذ الجسم الوضع الصحيح.
- \* يجب أن تقوم الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين والغدد الصماء بوظائفها على خير وجه.
- \* يجب تخصيص أوقات لراحة الجسم.
- \* اختيار الملابس الصحية المناسبة وخصوصاً أثناء النمو.
- \* يجب معالجة العادات السيئة التي يعتادها الفرد كالوقوف على رجل واحدة أو الانحناء أثناء الكتابة.

### كرة السلة

- \* لعبة جماعية تتضمن الكثير من المهارات الحركية المتنوعة التي لا بد أن يتقنها لاعب كرة السلة.
- ما هو التمرير؟**
- \* هي عملية إنتقال الكرة من اللاعب المهاجم إلى اللاعب المهاجم آخر في وضع جيد للتقدم أو للقيام بالتهديف او التصويب.

**يتوقف نجاح التمرير في كرة السلة على:**

- \* سرعة التمرير - توقيت التمرير- سرعة الأداء - دقة التمرير - كفاءة وسرعة وإتجاه الطالب المستلم .

### تمريرة الدفعة البسيطة :

- \* يعتبر هذا النوع من التمريرات الكثيرة المستخدمة من قبل لاعب الإرتكاز، أيضاً الواقف قريباً من دائرة الرمية الحرة ويدافع من قرب وهناك لاعب زميل قاطع بالإتجاه يستخدم الجهة المقاطعة، وكذلك يستخدمها اللاعبون في حركه مناورة الـ (weave)، لأداء هذه التمريرة- يقف اللاعب



## ركن التوعية

بجسم بإمتداد كامل ، تمسك الكرة باليدين الكفان تكون أسفل الكرة وللجانِب قليلاً والأصابع منتشرة على الكرة من الأسفل والجانب- أمام الإبهامان فيكونان قريبان من منتصف الكرة ، المرفقان يكونان بإمتداد كامل أمام الجسم أو بإنثناء قليل تكون الكرة بالقرب من الخصم ، عند التمرير يقوم الممرر بأخذ خطوة إلى اليمين إذا كان القطع من جهة اليمين (عن طريق دفع الساق اليمنى للجانب الإيمن بتوازن مع ميلان الجذع قليل لليمين بشكل يضمن حجز الخصم خصمه ويبعد الكرة عنه ، وفي الوقت نفسه التي يصلبها القاطع إلى نقطه قريبه من الجانب الأيمن للتمريرة يقوم الممرر بمرجة الذراعين من امام الجسم إلى جهة اليمين بشكل يساعد على دفع الكرة الى المستلم وتسليمها مع إستمرار الحركة لقطع دون أن تتأثر سرعة الحركة.

### مهارة إستلام الكرة:

- \* مسئولية الإستلام لا تقل أهمية عن مسئولية التمرير.
- \* وكثيراً ما نرى الكرة وقد تعثرت في يد الطالب لعدم إتقانه فن إستلام الكرة ، ويستطيع المستلم أن يسهل من مهمة الزميل الذي يمرر له.

### والجزء التالي يوضح الطريقة المثالية لإستلام الكرة :

- \* لا يجب أن يقف اللاعب ثابتاً عند الإستلام، بل يجب التحرك جهة الكرة مع ثنى الجذع قليلاً إلى الأمام.
- \* يجب ألا ينتظر اللاعب الكرة حتى تلمس صدره ، بل يجب إستقبالها بيديه وذراعيه ممتدتين بإسترخاء ، وعند ملامستها لأطراف أصابعه يجب أن تسير يده حركة الكرة مع تراخي الأصابع والرسغين وسحب الكرة للداخل نحو صدره.
- \* يجب أن يكون مرفق المستلم مرن الحركة ومنثنى مما يمكنه من امتصاص القوة التي في الكرة تدريجياً ، وبذلك تصبح الكرة لا قوة فيها ولا سرعة لها وهذا ما نريده حتى يتحكم في الكرة.
- \* يجب على المستلم عدم القبض على الكرة بقوة وتصلب.
- \* يجب على المستلم متابعة الكرة بل ملاحظتها ولو بالرؤية الجانبية منذ أن تترك يدي الممرر وخلال وأثناء مرورها إليه حتى يتسلمها ، إذ كثيراً ما تتعثر الكرة على يدي المستلم وبالتالي يفقدها نتيجة لعدم ملاحظته إياها حتى يتم إستلامها.
- \* يجب على المستلم ألا يستلم الكرة بقوة ، وعليه تذكر أن حركة إستلام الكرة مستمرة ولا يقف فجأة وإلا تعثرت الكرة.
- \* على المستلم أن يتسلم الكرة بيديه الإثنين معاً ، ولا يستلم الكرة بيد واحدة.





## الدرس الرابع / متحدى كرة سلة

### وصف الدرس

يتم تقييم الطلاب في المهارات التي درسوها خلال وحدة كرة السلة وايضا التقييم البدني لعناصر اللياقة البدنية وتقييم المعارف والمعلومات الي حصلوها خلال دراستهم للوحدة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

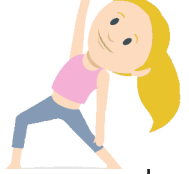
### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للوحدة.
٢. رصد غياب الطلاب .

### الإحماء: (إحماء مقيد بصندوق بلاستيك) (٥ ق)

- \* تمارين عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم باستخدام الصندوق البلاستيك.

### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
- « يراعى قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- « يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخطى بسيط.

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة سلة

المواد التعليمية :

- « كور سلة - حائط أملس- ملعب كرة سلة - صفارة - ٤ حواجز أو كراسي - ساعة إيقاف .

أدوات اللياقة البدنية بنات:

- « مقعد سويدي - مسطرة مدرجة - شريط قياس- منقلة - جير للتخطيط.

أدوات اللياقة البدنية بنين :

- « قائماً وثب عالي - خيط مطاط - ساعة إيقاف - مرتبة - مقعد سويدي- جير للتخطيط- شريط قياس.

« استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - حل المشكلات - أسلوب التقييم الذاتي.



### الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)

- \* (الوقوف- تثبيت أداة ذات إيقاع بالقدمين)؛ تبادل ثني ؛ فرد الجسم للممس الأداة ذات الإيقاع.( فرد الركبتين).

- \* (الوقوف - بجانب مجموعة عصي على شكل حواجز)؛ الوثب الجانبي رجل وراء الأخرى بالتبادل مع الزميل.





\* (الإنبطاح - سند الذراعين، الرجلين على الأرض)؛ تبادل رفع ذراع مع رفع الرجل العكسية للذراع لأعلى ؛ التبديل مع الذراع؛ الرجل العكسية (فرد الركبتين).



الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

اختبار التمرير

الغرض من الإختبار:

« قياس سرعة التمرير.

الأدوات اللازمة:

« كرة سلة قانونية - حائط أملس عمودي على الأرض - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

« حائط أملس عمودي على الأرض .

« يرسم على الأرض خط موازي للحائط على بعد ٥ أقدام .

« يقف الطالب ومعه الكرة خلف خط البداية ، ثم يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط

تمريرة صدرية ٥ مرات ، ثم تمريرة مرتده ٥ مرات ، ثم تمريرة كتفية ٥ مرات.

« يحسب الزمن منذ لحظة اعطاء الطالب إشارة البدء والتي يستغرقها في كل تمريرة .

شروط الأداء :

« لكل طالب مختبر (٥) محاولات متتالية لكل تمريرة.

التسجيل :

« الدرجة هي : عدد الثواني التي يستغرقها الطالب في أداء ٥ تمريرات

لكل نوع من أنواع تمريرات الاختبار .

« غير مسموح بتحريك الطالب أكثر من خطوة واحدة في أي اتجاه ، وإذا تحرك الطالب أكثر من خطوة واحدة يعاد الاختبار.





## اختبار (ب): اختبار المحاورة والتمريرة الدفعة البسيطة.

### الغرض من الاختبار :

« قياس الدقة لمهارة تمريرة الدفعة البسيطة بكرة السلة.

### مواصفات الأداء :

- « يقف الطالب المختبر أمام أهداف على شكل زجاج يقوم بالمحاورة.
- « يصل لزميل ليتمرر له بتمريرة الدفعة البسيطة.

### شروط الأداء :

- « لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية.
- « يجب أن تكون تمريرة الدفعة البسيطة جيدة» في كل محاولة.
- « تحتسب الدرجات وفقاً لعدد المحاولات الصحيحة.
- « كل محاولة صحيحة تحتسب بدرجة.

### التسجيل :

« تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس، علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (١٠) درجات.

## الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

### تنفيذ الإختبار:

### أولاً: اختبارات اللياقة البدنية للبنات :

الاختبار الأول : اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (بنات )

### الغرض من الاختبار :

« قياس قوة عضلات الرجلين .

### الأدوات :

« ساعة قياس .

### مواصفات الأداء :

« من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

### توجيهات :

- (١) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبين .
- (٢) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين .
- (٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة .
- (٤) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبارهم جداً جداً جداً .

### التسجيل :

« يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (٢٠ ثانية)



## الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (بنات)

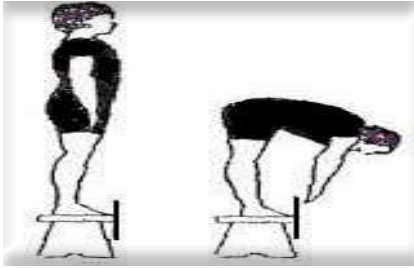
### الغرض من الاختبار:

« قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

### الأدوات:

« مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من ( صفر : ٣٠سم) مثبتة عمودياً على المقعد عند التدرج (٥سم) بحيث يكون التدرج (٣٠سم) لأسفل .

### مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين .  
« تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة وصلت إليها لمدة ثانيتين .

### توجيهات:

- (١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- (٢) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

### التسجيل:

« تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

## الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات (بنات)

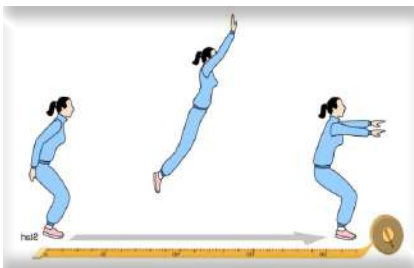
### الغرض من الاختبار:

« قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

### الأدوات:

« شريط قياس .  
« أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للإنزلاق، ويرسم عليها خط البداية .

### مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.  
« تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .



### توجيهات:

« يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء .

### التسجيل:

« تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المختبرة والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض

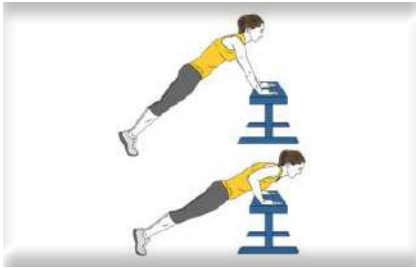
**الاختبار الرابع: اختبار الانبساط المائل العالي: (بنات)**

### الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

### الأدوات:

« مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (٣٠: ٤٠سم) بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً وبمسافة تسمح بسند اليدين عليه .



### مواصفات الأداء:

« من وضع الانبساط المائل العالي توضع اليدين على المقعد ثم تقوم المختبرة بثني المرفقين حتى يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

### توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات .
- (٢) ضرورة ملامسة الصدر للمقعد في كل محاولة .
- (٣) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- (٤) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

### التسجيل:

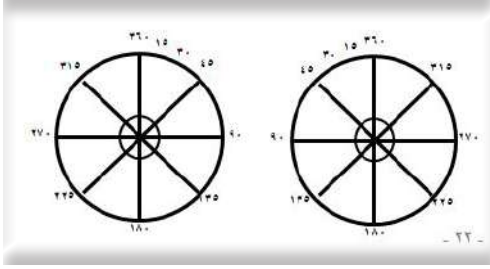
« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .

**الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي (بنات)**

### الأدوات:

« منقلة / دهان

« ترسم دائرة على الأرض قطرها (١٢٠سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (٣٠سم) .  
« تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز إلى زوايا كل زاوية مقدارها (١٥درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مختزقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة الكبرى .



### مواصفات الأداء:

« تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

### توجيهات:

- (١) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (٣٦٠) أمامه .
- (٢) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان .
- (٣) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط .
- (٤) من الممكن عمل تدريجين عكسيين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار .

### التسجيل:

« يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .

الاختبار السادس: اختبار جري ومشى ٤٠٠ متر : (بنات)

### الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد الدوري التنفسي .

### الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

### مواصفات الأداء:

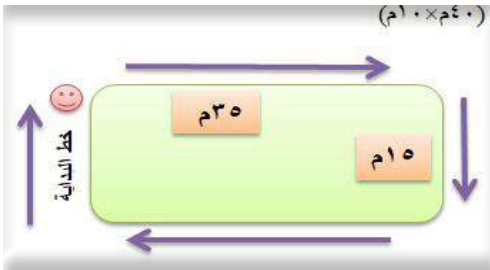
« تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشى) .

### توجيهات:

- (١) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (٤٠٠متر) عن ست دورات .
- (٢) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات .
- (٣) الجري والمشى يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (x) ولا يجوز إختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد .

### التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشى .





### ثانياً : اختبارات اللياقة البدنية للبنين:

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية ) (بنين )

الغرض من الاختبار:

« قياس السرعة.

الأدوات:

« ساعة قياس / قائماً وثب عالي / خيط مطاط.

مواصفات الأداء:



« يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي إرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً ( إحدى الفخذين موازياً للأرض ) .

« عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

- (١) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (١٥ ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.
- (٢) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر .
- (٣) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف .

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود: (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

« ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي .

مواصفات الأداء :-



« يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع الذراعين أمام الصدر، ويقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين للفخذين بسرعة لأكثر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث.

« (رقود القرفصاء ٠ تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث



### تعليمات الاختبار:

- « الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.
- « يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

### تسجيل:

- « عدد مرات الأداء الصحيحة في (٣٠ ثانية) .

(بنين)

### الاختبار الثالث: اختبار (انبطاح مائل عميق ) ثني الذراعين بدون زمن

#### الغرض من الاختبار:

- « قياس الجلد العضلي للذراعين والمنتكبين

#### الأدوات:

- « مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (٤٠سم للمرحلة الإعدادية)

#### مواصفات الأداء:

- « من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

#### توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٢) الذراعان مفرودتان وبتساع الصدر .
- (٣) ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.
- (٤) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

#### التسجيل:

- « يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

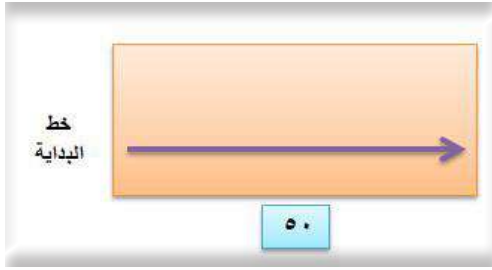
### الاختبار الرابع: اختبار العدو ٣٠ م مرحلة إعدادية (بنين)

#### الغرض من الاختبار:

- « قياس السرعة.

#### الأدوات:

- « ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية .
- « خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما ٥٠ متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية .



### مواصفات الأداء:

- « يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع
- « إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية .

### التسجيل:

- « يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { ٣٠ ع ٥٠ } متر { من خط البداية وحتى خط النهاية} .

### الاختبار الخامس: اختبار الجري والمشي ٦٠٠ متر (بنين)

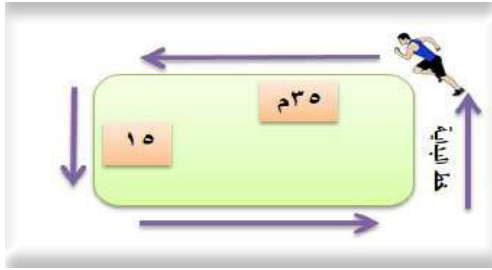
#### الغرض من الاختبار:

- « قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

#### الأدوات:

- « جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

### مواصفات الأداء:



- « يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء
- يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن المشي إلى أن يتم قطع مسافة الـ ٦٠٠ متر .

### توجيهات:

- (١) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين .
- (٢) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

### التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري .





### الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

لقياس ما قام الطلاب بتحصيله من خلال دراسة وحدة كرة السلة (يختبر المعلم الطلاب من خلال نماذج الأسئلة الموضوعية التالية بحيث يختار من الأسئلة ما بين أسئلة الصح والخطأ (خمسة فقط)، ويختار من أسئلة الاختبار من متعدد (خمسة أسئلة فقط) لتصبح الدرجة النهائية للاختبار ١٠ درجات)

أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

أولاً: اختر ما بين القوسين:

١. شكل ملعب كرة السلة ..... (مربع الشكل - مستطيل الشكل).
٢. يرجع الفضل في ظهور لعبة كرة السلة إلى ..... (جيمس أ. نايسميث - لوثر جوليك).
٣. لا يزيد عدد أفراد الفريق الواحد في الملعب عن ..... (٤ لاعبين - ٥ لاعبين).
٤. أكثر أنواع التمرير إستخداماً ..... (التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة).
٥. حركات القدمين من المهارات ..... (الدفاعية - الدفاعية الهجومية).
٦. المحاورة الجيدة تكون ..... (باليد القريبة من الخصم - باليد البعيدة من الخصم).
٧. تلامس الأصابع الكرة في نقطة ..... خلال المحاورة. (أعلى الكرة في الجزء الخلفي - أعلى الكرة مباشرة).
٨. اليد الحرة الخالية أثناء المحاورة تكون ..... (أمام الجسم لحماية الكرة - بجوار الجسم حتى لا تعوق الحركة).
٩. أثناء المحاورة يتجه النظر إلى ..... (للأمام لكشف الملعب كله - للخصم للإبتعاد عنه).
١٠. هل يمكن أداء المحاورة لأكبر عدد من المرات؟ (لا-نعم).
١١. هل يمكنك مسك الكرة باليدين ثم أداء المحاورة مرة أخرى؟ (نعم - لا).
١٢. أيهما أسرع «تجعل اللاعب تسرع أثناء الجري»؟ (المحاورة المنخفضة - المحاورة العالية).
١٣. نظر اللاعب أثناء أداء المحاورة يكون ..... (للأمام - للكرة).
١٤. إرتفاع الكرة أثناء المحاورة يتوقف على ..... (طول وميل جذع اللاعب - نوع الكرة).
١٥. المحاورة تعد من المهارات ..... (الدفاعية الفردية - الهجومية الفردية).

ثانياً: ضع علامة صح أو خطأ :

١. الإرتزان لا يعتمد على مساحة قاعدة الارتكاز. ( )
٢. أثناء وضع الإستعداد يقف اللاعب على أطراف الأصابع. ( )
٣. ينظر اللاعب للأمام أثناء وضع الإستعداد. ( )
٤. يجب أن تكون العضلات في حالة إنقباض كامل أثناء وضع الإستعداد. ( )
٥. كلما كبرت مساحة قاعدة الإرتكاز كلما زاد الإرتزان. ( )
٦. أثناء وضع الإستعداد يجب أن يكون ثقل الجسم على القدم اليمنى المتقدمة. ( )



## دليل معلم التربية الرياضية والصحية

٧. كلما قامت اللاعب بثنى الركبتين عميقاً كلما كان وضع الإستعداد جيداً. ( )
٨. اللاعب طويلة القامة تحتاج إلى مسافة بين القدمين أكبر من اللاعب القصيرة القامة. ( )
٩. الفوز بالمباراة لمن يحصل على أكبر عدد من الأشواط. ( )
١٠. تتكون مباراة كرة السلة من ٣ أشواط. ( )
- « تشجيع الطالب الذى يحقق الدرجة النهائية.

### الجزء الختامى: (٥ق)

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس وإسترخاء العضلات.
- « قم بعمل حوار مع الطلاب حول ما إستفادوه من هذه اللعبة ، وإختيار من يرغب في إستكمال هذه اللعبة والإشتراك في المسابقات أو فريق المدرسة أو النادي؛ لتنمية مهاراته بها.
- « الإصطفاف - إلقاء التحية - الإنصراف.
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول وإستخدام المطهرات.





## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة السلة

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة السلة للفئات المدمجة:  
الإعاقة البصرية:

- « تقديم دعم حسي للطالب عند أداء جميع أجزاء المهارات .
- « قدم شكل مجسم يمثل شكل ملعب كرة السلة ليتعرف عليه الطالب حسيًا .
- « التمرير يتم على مسافات قريبة بين الزميلين .
- « يتم وضع الكرة في كيس لإداء مهارة تنطيط الكرة .
- « يصعب عليهم أداء مهارة التصويب والمحاورة .
- « تدريبات الأحماء العام والخاص تتم بمساعدة المعلم.

### الإعاقة السمعية ( ضعاف السمع ):

- « مراعاة وقوف الطالب ضعيف السمع في مكان بالصف الأول، يرى فيه المعلم بوضوح ، في (الإحماء الحر) بالمصاحبة الموسيقية ( ليغير إتجاهه وفق مكان المعلم بصورة بديهية) .
- « استخدام المعلم للتلميح الأدائي بإشارات اليد لمراعاة تسلسل أداء التمرينات (من أسفل لأعلى أو من أعلى لأسفل).
- « استخدام المعلم الرسوم التوضيحية ، أو لقطات فيديو في توضيح الجزء المطلوب من قانون لعبة كرة السلة.
- « التأكيد لضعيف السمع من خلال البطاقات الإرشادية على أداء مهارات الجري والتمرير والتصويب دون لمس الزميل المنافس للترفة بين الأداء الصواب والخطأ للمهارة .
- « تقديم خصائص لعبة كرة السلة من خلال خريطة ذهنية مدعومة بالصورة المعبرة عن المعنى .
- « استخدام البيان العملي في مراجعة أداءات مهارات كرة السلة في الجزء الرئيسي من أنشطة الدرس قبل أن يبدأ ضعيف السمع في أدائها بمفرده.
- « اعطاء الطالب ضعيف السمع الوقت الكافي أثناء محاكاة أداء المعلم والتكرار حتى الإتقان والوصول للسرعة المطلوبة ثم المشاركة الجماعية في أداء النشاط الجماعي.
- « استخدام العد في تجزئة مهارتي ( التمريرة الصدرية، التمريرة المرتدة)، ومراعاة الحث الجسدي للطالب أثناء تأديته لأجزاء المهارة حتى الإتقان.
- « تحديد المهمة المطلوبة من ضعيف السمع بدقة وتوضيحها له من خلال نموذج أدائي في نشاط مراجعة على التمرير والتصويب.
- « عرض رسوم توضيحية للخطوات الفنية في لعبة الفريق الرشيق .
- « عرض لقطات فيديو توضيحية لضعيف السمع (للقدرات البدنية العامة، الخاصة ) بلعبة كرة السلة ثم إيقاف الفيديو لتوضيح مدى ارتباط القدرات البدنية بالأداءات الحركية في مهارات كرة السلة .
- « استخدام البطاقات المصورة أو الرسوم المعبرة في شرح المعلومات الهامة بركن التوعية لدعم فهم المعنى لضعيف السمع .
- « عرض لوحات رسومية أو مصورة توضح مواصفات الأداء في الأداءات المختلفة المطلوبه من الطالب ضعيف السمع في (اختبارات اللياقة البدنية للبنات)، وكذلك (اختبارات اللياقة البدنية للبنين) قبل البدء في الاختبارات
- « مراعاة أن يقف المعلم في مكان ظاهر في (اختبار جري ومشي ٤٠٠ متر) حتى يتسنى لضعيف السمع متابعتة، عند إطلاق إشارة البدء من خلال الصافرة ، مع رفع يده الأخرى لأعلى بكارت ملون .
- « دعم الاختبار المعرفي بالصور ليختار ضعيف السمع الصورة الأصح و الأكثر تعبيراً .



## تابع أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة السلة

### الإعاقة العقلية - وبطن التعلم وإضطراب طيف التوحد:

- « مراجعة المهارات الأساسية لكرة السلة السابق دراستها في الأعوام السابقة .
  - « بيان الفرق بين التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة مدعومة بالصور كلما أمكن ذلك .
  - « قم باستخدام الحث الجسدي عند التدريب على مهارة (التمريرة المرتدة، المحاورة) أداء الحركات الخاصة بالنشاط أو من خلال نموذج عملي من خلال أحد زملائه .
  - « اعرض بطاقات مصورة لشكل المحاورة تكون في خط مستقيم أو في شكل زجراج أو زجراج متعرج بحيث يدرك الطالب شكل الخط المستقيم، الخط المتعرج ، الخط الزجراج .
  - « التغيير في وزن الأداة أو التخفيف مثل إرتفاع الشبكة حتى لا يشكل عبئاً على المعاق أثناء الممارسة.
  - « عرض **طريقة أداء التوقف في عدة واحدة بالوثب** من خلال ١٠ بطاقات مصورة مرقمة ومسلولة بدلاً من صورة أو بطاقة واحدة .
  - « استخدم نفس الإستراتيجية عند أداء مهارات طريقة أداء التوقف في عدة واحدة بالوثب، **طريقة أداء التوقف في عدتين بالخطوة**.
  - « جزء **نشاط إرتكز وأثب وصب** إلى ثلاث أجزاء يؤدي الطالب كل جزء على حدى وعدم الانتقال الي الجزء التالي إلا بعد إتقان الجزء السابق .
  - « أعرض فيديو قصير موضح لنشاط (التمريرة الخطافية) وأداء خطواتها مجزئة .
  - « تغيير الطلاب في المراكز المختلفة داخل اللعبة حتى لا يتحمل أي طالب عبئاً أكبر عليه من الجهد.
  - « السماح بالتغيير المستمر بحيث يشارك كل فرد في اللعب ويأخذ فترة راحة أثناء المباراة .
  - « زيادة عدد المحاولات لطالب الدمج من ٤ محاولات إلى ٦ محاولات أو أكثر في الجزء الخاص ب (كرة القفز)
  - « قدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً حتى يستمروا في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعروا بالنجاح..
- بالنسبة للطلاب من ذوي طيف التوحد يراعي الآتي:**
- « شرح النشاط قبل البدء فيه.
  - « استخدام جداول الأنشطة المصورة عند الانتقال من نشاط إلى آخر أو من لعبة الي أخرى .
  - « التركيز على الأنشطة الحسية من خلال إعطاء نموذج أدائي للمهارة (فيديو)، أو استخدام الصور في التدريس أو أداء النشاط عملياً أمامه.
  - « تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول عند اللعب كلما أمكن ذلك .
  - « تثبيت وتحديد أماكن الممرات التي يجري داخلها الطالب أثناء الحصة.
- في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراعاة الآتي:**
- « إعطاء الطالب الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه .
  - « تذكرة الطالب بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها .
  - « إتاحة الطالب الفرصة للنجاح وذلك للتحفيز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منه.



## تابع أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة السلة

### صعوبات التعلم :

- « تقليل الوقت الخاص بتدريبات الإحماء الخاصة بكرة السلة للطالب ذو صعوبات التعلم وفقاً لمستوى قدراته، ومساعدته علي أداء التمارين من خلال محاكاته للمعلم أو لأحد زملائه أو عرض لقطات فيديو للأنشطة المطلوبة إن أمكن وتزويده بالحث الجسدي المناسب.
- « تذكير الطالب ذو صعوبات التعلم بالمصطلحات المذكورة في النشاط (التمريرة المرتدة - المحاورة الأمامية- التمريرة الصدرية- المحاورة- التصويب) وأدائها أمامه ببطء وبالترتيب الصحيح والسماح له بالوقت المناسب لمحاكاتها وتكرارها أكثر من مرة حتي يتقنها الطالب.
- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم علي أداء دوره في الفريق والسماح له بمشاهدة عرض زملائه أولاً ليسهل عليه محاكاتهم مع مراعاة مساعدته علي اختيار الدور المناسب لمستوى قدراته.
- « تلخيص المعلومات الخاصة بركن التوعية للطالب ذو صعوبات التعلم في جمل قصيرة وخرائط ذهنية مبسطة ومساعدته علي قرائتها ونسخها مع مراعاة وضوح الخط واستخدام الألوان المختلفة.
- « عرض فيديوهات للطالب ذو صعوبات التعلم لأنشطة (حركات القدمين- التوقف- ارتكز وأثب و صوب)، ثم أدائها أمامه ببطء والسماح له بالوقت المناسب لمحاكاة الأنشطة وتزويده بالحث الجسدي المناسب لقدراته.
- « مراجعة الأنشطة الخاصة بالوحدة مع الطالب ذو صعوبات التعلم قبل البدء في التقييم، والسماح له بالوقت المناسب لإنجازه.
- « مراجعة المعلومات الخاصة بالاختبار المعرفي مع الطالب ذو صعوبات التعلم والسماح له بالوقت المناسب لتهجي الأسئلة والاجابة عليها.





### وصف الوحدة:

تهتم هذه الوحدة بأداء الطلاب المهارات الأساسية الخاصة برياضة كرة القدم، طبقاً للمدى الحركي الملائم لتلك المهارات من خلال اتجاهات وسرعات ومسارات ومستويات متنوعة، مهتما بتطبيق القواعد والقوانين في اطار تنافسي وخططي، مراعيًا قواعد الأمن والسلامة أثناء الأداء، كما يؤدي أنشطة حركية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية الملائمة لمهارات كرة القدم، مع مراعاة الأداء الرياضي السليم والعادات الصحية والقوامية السليمة، مع الاهتمام بالبيئة المحيطة، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاته والآخرين من حوله مع مراعاة استخدام الوسائل التكنولوجية المتنوعة للوصول للمعلومات الهامة بهذه اللعبة، كما تهتم هذه الوحدة بتنمية العديد من الممارسات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر الطلاب وقدراتهم.



### دروس الوحدة:

الدرس الأول: مهارات متنوعة في

كرة القدم.

الدرس الثاني: ضرب الكرة بالرأس

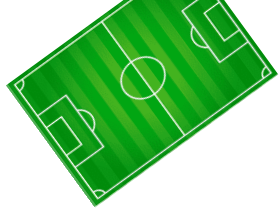
ورمية التماس.

الدرس الثالث: ضربة الجزاء.

الدرس الرابع: تقييم مهارات كرة

القدم.





### القيم المتضمنة

الاحترام - المثابرة - المسئولية -  
الصمود - النتماء.

### المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

الوعى البيئي/ المائي- الوعى المالي-  
ريادة الاعمال- الوعى السياحي-  
الوعى الصحي - تكنولوجيا  
المعلومات الفهم الرياضياتي -  
التواصل

### نواتج التعلم الخاصة بالوحدة



من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
٢. يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
٣. يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
٤. يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية.
٥. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس .
٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٧. يؤدي مهارات الأنشطة الرياضية في إطار تنافسي وخطى بسيط .
٨. يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
٩. يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
١٠. يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام
١١. يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس).





١٢. يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.(العناصر الغذائية الأساسية)
١٣. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.
١٤. يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح.
١٥. يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
١٦. يتعرف مهارات التواصل الإجتماعي وتقبل الآخر. ( من خلال العمل الجماعي )
١٧. يكتسب الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
١٨. يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي. (المواقع الالكترونية الحكومية)
١٩. يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف عل رائد رياضي أو حدث رياضي بارز.
٢٠. يستخدم مهارات التواصل المختلفة(عن طريق التطبيقات المختلفة مثال تطبيق (الأدمودو ) للتواصل بين مدير المرحلة والمعلم والمتعلم وولى الامر )





## معلومات عن كرة القدم

◆ كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كلًا منهما من ١١ لاعب بدون الاحتياطين فهي الرياضة الأكثر شعبية و انتشار في العالم و تلعب في ملعب مستطيل مع مرميين في جانبيه طولهما ٢,٤٤م وعارضة أفقية ٧,٣٠م بأرضية عشبية تلعب المباراة علي شوطين مدة كل شوط ٤٥ دقيقة طول الملعب ١٠٥ متر وعرضه ٦٨ متر ووزن الكرة ٤٥٠ جرام ومن أفضل الفرق ريال مدريد الأسباني ومانشستر سيتي الإنجليزي وبايرن ميونخ الألماني وأفضل فرق أفريقيا فريق الأهلي المصري وآسيا الوحدة الإماراتي.



- ◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام السابقة. (ضرب الكرة بباطن ووجه القدم - الجرى بالكرة بوجه القدم -التصويب من الثبات والحركة -المراوغه والخداع بالجسم )
- ◆ ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة .
- ◆ رمية التماس .
- ◆ ضربة الجزاء .



## الدرس الأول / مهارات متنوعه في كرة القدم

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس بعض المهارات الأساسية لكرة القدم التي تم دراستها الأعوام السابقة من خلال مجموعة أنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب.

### الإحماء: (إحماء حر بالمصاحبة الموسيقية) (٥ ق)

- « المشي حول الملعب عددة مرات .
- « الجري حول الملعب عددة مرات.

### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- \* (وقوف)، الوثب للخلف، ثم للأمام ثم للجانب الأيمن ثم للأمام ثم للجانب الأيسر، ويكرر.
- \* (وقوف الوضع أماماً - ذراع مائلاً عالياً)، التقدم مع تحريك الذراع بقوة.
- \* (وقوف فتحاً- الذراعان عالياً)، ثني الجذع أماماً أسفل بقوة.
- \* (وقوف)، المشي مع تبادل ثني الركبتين.

### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- ◆ يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
  - ◆ يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
  - ◆ يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
  - ◆ يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
  - ◆ يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.
  - ◆ يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
  - ◆ يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط.
  - ◆ يكتسب الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية- احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
  - ◆ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  - ◆ يستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي. (المواقع الإلكترونية الحكومية)
- الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة قدم  
المواد التعليمية :
- « فيديوها ت -صور- كرات قدم - ملعب كرة قدم - مرمى كرة قدم - أقماع - صفارة - جير لتخطيط الملعب.
- استراتيجيات التدريس :
- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - التعلم النمذجي - أسلوب التقييم الذاتي.





الوحدة الثانية/ (أ) كرة القدم



- \* (وقوف الذرعان جانباً)، المشي أماماً على المشطين .
- \* (وقوف)، الجرى اماماً مع رفع الركبة عالياً .

الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس (٣٠ق)

**النشاط الأول: (ضرب الكرة بباطن ووجه القدم - الجرى بالكرة بوجه القدم) (١٠ق)**

**أهداف النشاط :**

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادراً على أن :

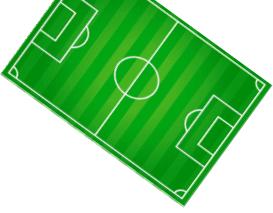
١. يؤدي مهارة ضرب الكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي .
٣. يؤدي مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي .
٤. يجرى بالكرة بوجه القدم بسرعات واتجاهات مختلفة .
٥. يشارك زملاءه اللعب بجدية وتحمل للمسؤولية .
٦. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم .



**عرض النشاط :**

- « اطلب من طلابك الوقوف كل (: ) ومعهم كرة وآداء التدريبات الآتية :
- « ضرب الكرة بباطن ووجه القدم بدون كرة .
- « ضرب الكرة بباطن ووجه القدم بكرة ثابتة .
- « تمرير الكرة الثابتة إلى زميل أو حائط .
- « آداء نفس الخطوة السابقة بعد التحرك خطوة واحدة .
- « آداء نفس التمرين السابق بعد التحرك عدة خطوات ،مع ملاحظة أن :
- « يكون الاقتراب في خط مستقيم خلف الكرة .
- « اطلب منهم آداء حركة ضرب الكرة بباطن ووجه القدم من المشي عدة خطوات ثم من الجري البطيء .
- « ضرب الكرة بباطن ووجه القدم مع زميل بشكل متواصل .
- « ضرب الكرة بباطن ووجه القدم بكلتا قدميه بالتبادل ( اليمنى - اليسرى).





## النشاط الثاني : (تصويب الكرة من الثبات والحركة) ١٠ق

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يؤدي مهارة تصويب الكرة بشكل صحيح .
٢. يؤدي نمطاً حركياً جديداً .
٣. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة التصويب .
٤. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة .
٥. ينمي لديه بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة وسرعة رد الفعل و القوة.
٦. يعمل في مجموعات لبث روح التعاون والمنافسة.
٧. يتواصل مع زملائه خلال النشاط .
٨. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم.



### عرض النشاط :

- « اطلب من طلابك الوقوف انتشار وآداء ما يلي :
- « التصويب بدون كرة .
- « اطلب من طلابك الوقوف (::) انتشار بالملعب أو أمام حائط وآداء ما يلي :
- « التصويب بكرة ثابتة .
- « تصويب الكرة الثابتة إلى زميل أو حائط .
- « أداء نفس الخطوة السابقة بعد التحرك خطوة واحدة .
- « أداء نفس التمرين السابق بعد التحرك عدة خطوات ،(مع ملاحظة أن يكون الاقتراب في خط مستقيم خلف الكرة).
- « التصويب من المشي عدة خطوات ثم من الجري البطيء .
- « التصويب مع زميل بشكل متواصل .
- « أداء الحركة بكلتا قدميه بالتبادل ( اليمنى - اليسرى).

## النشاط الثالث: (المراوغه والخداع بالجسم) ١٠ق

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يؤدي مهارة المراوغه والخداع بالجسم بشكل صحيح .
٢. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة المراوغه والخداع بالجسم .
٣. يؤدي المهارة في اتجاهات مختلفة .
٤. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة .





## الوحدة الثانية/ (أ) كرة القدم

٥. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم .
٦. يؤدي تدريبات تعتمد على عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة وسرعة رد الفعل و القوة.
٧. يعمل في مجموعات لبث روح التعاون والمنافسة.
٨. يتواصل مع زملائه ويستمتع للآخر.



### عرض النشاط :

- « اطلب من طلابك الوقوف (::) وأداء ما يلي :
- « المراوغة والخداع بالجسم بدون كرة .
- « المراوغة والخداع بالجسم بكرة ثابتة .
- « اطلب من طلابك الوقوف خلف خط بداية النشاط وأمام كل منهم أقماع والمسافه بين كل قمع م١ .
- « اطلب منهم الجرى بالكرة بين الأقماع والرجوع مرة ثانية لنقطة البدايه، وتبديل الكرة مع الزميل .



### الجزء الختامي: (٥ ق)

- « بمساعدة طلابك قم بتجميع الأدوات وإعادتها في أماكنها.
- « اطلب منهم المشى حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير.
- « غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.

## ركن التوعية

**عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات والمعارف الآتية:**

□ تصنيف مهارات كرة القدم:

أولاً: مهارات فردية هجومية:

**ركن التوعية ... عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الصحية لآتية:**

□ أهمية وجبة الإفطار:

\* أكد عليهم أن وجبة الإفطار تساعد على تحسين الأداء الرياضي والنشاط البدني، بالإضافة إلى تحسين مستويات التركيز، ومهارات حل المشكلات، وتناسق حركة العينين واليدين، والإبداع، والانتباه. - يمكن أن يسبب تخطي وجبة الإفطار الشعور بالتعب خلال فترة الدراسة.

\* وقد ربطت العديد من الدراسات تناول وجبة الإفطار بصحة الجسم، حيث إنها تساعد على تزويد الجسم بالطاقة التي يحتاجها لإنجاز الأعمال المختلفة في بداية اليوم وللإقامة لعمل الدماغ والعضلات بشكل سليم، خاصة أن تناول وجبة الفطور يأتي غالباً بعد انقطاع طويل عن الطعام، حيث تتراوح المدة بين وجبتي العشاء والفطور من ٨ إلى ١٢ ساعة، ومع ذلك فالكثير من الأشخاص يميلون إلى تخطي هذه الوجبة التي يمكن من خلالها بدء اليوم بطريقة صحية ومفيدة.

□ التغذية للاعب كرة القدم

\* يجب على لاعب كرة قدم تناول مجموعة متنوعة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون لتغذية جسمه، إن اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على توازن بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، سيساعده على الوصول إلى إمكاناته الكاملة بصفته لاعب كرة قدم. على الرغم من أن احتياجه من السعرات الحرارية اليومية يعتمد على مستوى التدريب الخاص به، ومركزه في اللعب، وبصفة عامة، يمكن أن يحتاج إلى استهلاك حوالي ٥٠٠٠ سعر حراري يومياً، على الرغم من أن بعض اللاعبين قد يحتاجون استهلاك ٩٠٠٠ سعر حراري في اليوم، وذلك حسب احتياجات اللاعب البدنية، وما يبذله من مجهود.

□ الكربوهيدرات:

\* أهم مصدر للطاقة هو الكربوهيدرات، حيث أنها هي مصدر الطاقة التي يحتاجها الجسم لأداء حركاته السريعة والمُفاجئة أحياناً، و يجب أن يأتي ٥٥% إلى ٦٠% من إجمالي السعرات المُستهلكة يومياً من الكربوهيدرات، ومن مصادرها الخبز، والحبوب الكاملة، والفواكه، ويُفضل أن تلجأ للخيارات الأكثر صحة، بمعنى اختيار الخبز بدلاً من الكعك، والبطاطس المهروسة بدلاً من المقلية، وهكذا.



## ركن التوعية

### البروتينات :

\* تزيد احتياجات لاعب كرة القدم من البروتينات بصفة عامة عن احتياجات الأشخاص العاديين، حيث يحتاج الجسم لاستهلاك ١٥% إلى ٢٠% من السعرات الحرارية من البروتين، وتشمل مصادر البروتين الصحية اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك، والحليب، والصويا، والأجبان قليلة الدسم، ولحم الديك الرومي، تدعم البروتينات تطور ونمو العضلات، ويجب أن تشمل كل وجبة مصادر مختلفة منها .

### الدهون :

\* يجب أن يحتوي النظام الغذائي الخاص بلاعب كرة القدم على مستويات معتدلة من الدهون، لأن عدم وجود دهون يزيد من فرص حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي، وينصح خبراء التغذية بأن يكون ٣٠% من السعرات اليومية التي تستهلكها من الدهون الصحية، ومن المصادر الصحية للدهون بالطبع المكسرات، وزيت الزيتون، وزيت الكانولا .

### السوائل:

\* يجب شرب ما يكفي من السوائل لإبقاء توازن سوائل الجسم وبالذات الماء ، وبخاصة عند التدريب في الأجواء الحارة والرطوبة أوحتى الجافة .

ما يجب تجنبه من لاعب كرة القدم	ما يجب أن يحرص عليه لاعب كرة القدم
* مشروبات الصودا أو المشروبات الغازية.	* تنظيم وجبات الغذاء.
* مشروبات الطاقة بكافة أشكالها	* تنوع الوجبات والحرص على المكونات الأساسية ( الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون..)
* شيبسات أو المقرمشات المعمولة في الزيوت المهدرجة.	* الحرص على وجبة الإفطار.
* الوجبات السريعة	* النوم في الليل ٧ ساعات على الأقل.

## الدرس الثاني / ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس



### نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
- « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
- « يطبق القواعد والقوانين المنظمة للنشاط الرياضي الممارس .
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- « يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام
- « يوظف التصور العقلي والحديث الذاق للوصول للأداء الصحيح.
- « يتعرف أهمية دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة.
- « يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر. ( من خلال العمل الجماعي )
- « يكتسب الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة )

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة قدم

المواد التعليمية :

- « فيديوها - صور - كرات قدم - ملعب كرة قدم - مرمى كرة قدم - صفاة - جير لتخطيط الملعب.
- استراتيجيات التدريس :
- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - استراتيجيات حل المشكلات الرياضية - التعلم النمذجي.

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس بعض المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مجموعة أنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية وتؤدي من خلال سرعات واتجاهات ومسارات متنوعة وكذلك المدى الحركي الملائم لكل مهارة ، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة ، بمشاركة زملائهم من ذوي الاحتياجات الخاصة.

### تهديد:

### ضرب الكرة بالرأس من الثبات

ضربة الرأس أو الضربة الرأسية هي طريقة في كرة القدم للسيطرة على الكرة باستخدام الرأس سواء لتمرير أو تسديد أو تشتيت الكرة، وهي شائعة الاستخدام ويستخدمها اللاعبون تقريباً في كل مباراة

### رمية التماس :

رمية التماس في كرة القدم طريقة يتم بها إكمال اللعب عند إرجاع الكرة إلى الملعب بعد أن كانت قد خرجت بشكل كامل من على أرض الملعب عبر الخطوط الجانبية أو ما يُعرف بخطوط التماس. \*ويتم احتساب رمية التماس لفريقي مُعين عندما يكون أحد لاعبي الفريق الآخر هو من قام بآخر لمس للكرة قبل خروجها من

الخط الجانبية للملعب سواءً عبرت الكرة على الأرض أو عبر الهواء.

### الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة طلابك قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب .

### الإحماء: (لعبة شبكة البراشوت) (٥ ق)

- « الجري حول الملعب عدة مرات .
- « الوثب بالقدمين حول الملعب .
- « الحجل حول الملعب بالقدم اليمنى ثم اليسرى.

الفصل الدراسي الثاني



## الوحدة الثانية/ (أ) كرة القدم

### الإعداد البدني العام والخاص: (ق5)



- \* (الوقوف)، الجري في المكان .
- \* (الوقوف)، الجري أمامًا .
- \* (الوقوف)، المشي أمامًا مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة .



- \* (الوقوف)، ثني الجذع أمامًا أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس .
- \* (الوقوف)، الجري الحر مع تغيير الاتجاهات .
- \* (الوقوف)، المشي أمامًا مع لف الرقبة .
- \* (وقوف فتحًا)، ثني الجذع على الجانبين .
- \* (الوقوف)، المشي في المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات.
- \* (الوقوف)، مد الذراعين إلى أعلى وأسفل بالتبادل.
- \* (الوقوف- فتحًا)، ثني الجذع أمامًا أسفل مع لمس المشطين ..



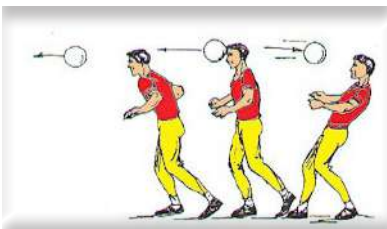
### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

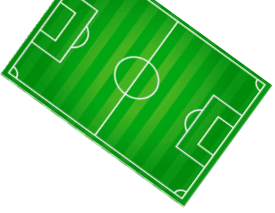
### ( ضرب الكرة بالرأس من الثبات )

### الخطوات الفنية :



١. يقف الطالب مع وضع رجل أمامًا ورجل خلفًا أو قد تكون القدمان متجاورتان والمسافة بينهما باتساع الحوض.
٢. الركبتان مثنيتان قليلًا وترتفع الذراعان قليلًا إلى الجانب مثنيتين من الكوعين ومرتختين لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة.
٣. عندما تقترب الكرة من الطالب تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم للخلف وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية ثم تدفع الرأس للأمام لمقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصف الكرة مع ملاحظة أن تكون العينان مفتوحان لحظة ضرب الكرة .
٤. في حالة التصويب أو التمرير الطويل يمكن للطالب توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة.





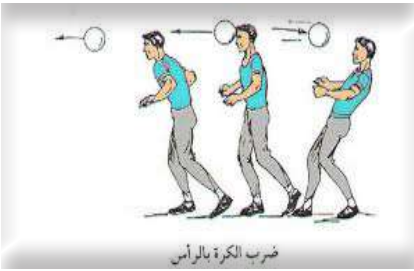
## النشاط الأول: (ضرب الكرة بالرأس من الثبات) (١٠ق)

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات .
٢. يمارس النشاط الحركي بفاعلية وأمان .
٣. يتعرف التدرج الحركي للمهارة .
٤. يتعرف المدى الحركي الملائم لأداء هذه المهارة .
٥. يستمع جيدًا لتوجيهات المعلم.

### عرض النشاط:



- « عمل نموذج مع الشرح المبسط .
- « اطلب من طلابك مسك الكرة بكلتا اليدين وضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمكس بالكرة مرة أخرى وهكذا .
- « تكرر الخطوة السابقة ولكن على الطالب أن يضرب الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسخها بيده .
- « يحاول الطالب أن يضرب الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات .
- « طالبان متواجهان المسافة بينهما (٤) ياردات وأحدهما يمكس بالكرة ويرميها إلى زميله في مسار مقوس في اتجاه رأسه ليقوم بضربها برأسه بالتبادل.

### رمية التماس:

### الخطوات الفنية :

١. يمكن عرض المهارة من خلال أفلام فيديو أو صور لخطوات أداء المهارة .
٢. يمكس الطالب الكرة بيديه بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين خلف النصف الخلفي للكرة.
٣. قدما الطالب مضمومتين أو متباعدتين عند الرمي كما يمكن أن تكون قدمًا أمامًا والأخرى خلفًا لزيادة حركة الجذع .
٤. اطلب منهم مواجهة الملعب في لحظة رمية الكرة بحيث يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو خارجه .
٥. اطلب من الطلاب رفع الكرة إلى أعلى رأسه والميل بالجذع خلفًا مع ثني الذراعين والركبتين.
٦. تستعمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لرمي الكرة بكلتا اليدين معًا من فوق الرأس.
٧. يمكن أن يجري الطالب قبل رميه للكرة ليستفيد من القوة الناتجة عن الجري مع ملاحظة ملامسة قدميه للأرض لحظة الرمي .
٨. تتابع الذراعين الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى الغرض المطلوب.





## النشاط الثاني: (رمية التماس) (١٠ق)

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة رمية التماس من الثبات والحركة بشكل صحيح .
٢. يؤدي نمطاً حركياً جديداً بشكل صحيح .
٣. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة .
٤. يؤدي المهارة بكل دقة .
٥. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم .
٦. ينمي لديه بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة و المرونة وسرعة رد الفعل و القوة.
٧. يتواصل مع زملائه ويستمتع للآخر .

## الخطوات التعليمية لرمية التماس:

### عرض النشاط:

- « قم بمتابعة الطلاب على كيفية القبض على الكرة قبضاً صحيحاً مع وضعها فوق وخلف الرأس وتصحيح الأخطاء .
- « يقوم الطالب بمسك الكرة بكلتا اليدين ثم وضعها خلف الرأس مع محاولة رمي الكرة دون رجوع الجذع للخلف.
- « يؤدي المهارة كاملة من الوقوف وبدون كرة.
- « يؤدي التمرين السابق ولكن باستخدام الكرة .
- « اطلب منهم أداء رمية التماس بين طالبين والمسافة بينهما ٧م على أن تزداد المسافة تدريجياً .
- « التمرين السابق ولكن الطالب يقوم بأداء رمية التماس على دوائر محددة في الملعب أمام زميله ويكرر الأداء .

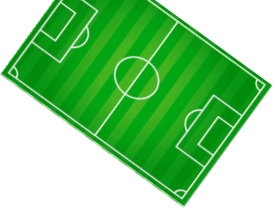


## النشاط الثالث: (مباراة صغيرة) (١٠ق)

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة رمية التماس من الثبات والحركة بشكل صحيح .
٢. يؤدي ألعاباً تمهيدية لمهارة رمية التماس من الثبات والحركة .
٣. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة .
٤. يؤدي أنشطة حركية مرتبطة ببعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة وسرعة رد الفعل و القوة.
٥. يعمل في مجموعات لبث روح التعاون والمنافسة.



دليل معلم التربية الرياضية والصحية

٦. يتواصل مع زملائه ويستمتع للآخر.
٧. يتمكن من أداء المهارات التي تعلمها وتوظيفها من خلال مواقف اللعب بشكل صحيح .
٨. يرتب أفكار متنوعه لشكل أداء المباراة.
٩. يستمتع جيداً لتوجيهات المعلم.



### عرض النشاط:

- « قسم طلابك لفريقيين ، وحارسي مرمى .
- « قم بعمل مباراة مصغرة بين فريقيين تتضمن جميع المهارات التي تم دراستها من قبل مع التأكيد على أداء ضربة الرأس ورمية التماس التي تم دراستها في هذا الدرس بشكل تطبيقي.

### الجزء الختامي: (ق٥)

- « مساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسل الأيدي والوجه ، والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرات.



## ركن التوعية

عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الصحية والقوامية الآتية :

فوائد كرة القدم

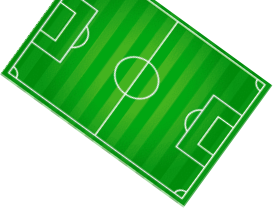
يوجد العديد من الفوائد الناتجة عن ممارسة لعبة كرة القدم:

- \* تزيد من القوة البدنية للجسم وتُنمي العضلات.
- \* تقلل نسبة الدهون المتراكمة في جسم اللاعب.
- \* تحسّن كفاءة عمل الجهاز التنفسي، والمحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية.
- \* تزيد من قدرة الإنسان على التحمّل الجسدي وتُكسبه المزيد من المرونة.
- \* تُعتبر من أنواع الرياضة المفيدة للصحة بشكل عام، وذلك لما تحتويه من أمّاط مختلفة في الحركة كالمشي والركض أو الهرولة.
- \* تزيد لعبة كرة القدم من قدرة لاعبيها على الانضباط والمُثابرة.
- \* تُعزز من مهارات العمل الجماعي والتنسيق والتواصل.
- \* تزيد من مهارات التركيز والتفكير للخروج من المواقف الطارئة.
- \* تتيح الفرصة للتعرفّ على أشخاص جُدد وممارسة نشاط جماعي مع الأصدقاء، فضلاً عن أنها تُعتبر رياضة دولية.
- \* تزيد من ثقة الإنسان بنفسه واحترامه لذاته.
- \* تعمل على تقليل القلق الموجود لدى الأشخاص.
- \* يُمكن تعلّمها بسهولة، فضلاً على أن مُمارستها لا تتطلب توفر الكثير من المعدات الخاصة بها.

هل هناك اضرار لضرب الكرة بالرأس في كرة القدم ؟

- \* أثبت باحثون أميركيون تسبّب ضرب الكرة المتكرر بالرأس في أضرار لبنية الدماغ وفي الذاكرة، مشددين على ضرورة تثقيف اللاعبين بتعريفهم أعراض إصابات الرأس.
- \* يُذكر أن أكثر الإصابات تحدث أثناء التمرين، لأن معدل ضرب الكرة بالرأس أثناءه يكون تقريباً ضعف عدد المرات أثناء المباريات.
- \* وقام الباحثون في كلية الطب في جامعة «البرت اينشتاين» بفحص دماغ ٣٧ لاعب كرة قدم شاب لمعرفة تأثير الضرب المتكرر على الرأس الناجم عن ضرب الكرة بالرأس، ولاحظوا وجود تغيرات في بنية دماغ هؤلاء مشابهة للتغيرات الحاصلة بسبب رضوض الرأس الناجمة عن أسباب أخرى. كما بينت النتائج التي نُشرت على موقع الجامعة الرسمي أن لاعبي كرة القدم يعانون من ضعف ذاكرة.





### ركن التوعية

- \* يُذكر أن لرضوض الرأس عدة درجات حسب خطورتها، ويعتبر ارتجاج الدماغ أبسط الإصابات ويحدث بسبب صدمة أو ضربة على الرأس أو تحركه بشكل سريع، ويتجلى بفقدان الوعي لعدة دقائق كما قد يحدث دون فقدان ولكن مع شعور بدوار وميل للنوم وفقدان ذاكرة واضطراب رؤية. ويمكن لهذه الإصابات البسيطة المتكررة أن تؤدي لأذية الدماغ على المدى الطويل.
- \* أما النزف فوق الجافية حيث يتموضع الدم بين الجمجمة والسحايا، فيعد من الإصابات الخطيرة والمهددة للحياة إذا لم يتم تشخيصه وعلاجه بشكل سريع. وتحدث هذه الإصابة عند الذكور أكثر من الإناث، وتتجلى بصداع شديد ودوار وإعياء وتوسع بحدقة إحدى العينين مع ضعف في أحد الأطراف.
- \* وتؤكد الدراسات على ضرورة تثقيف اللاعبين على التعرف على أعراض إصابات الرأس الرضية، وذلك لعلاجها بأسرع وقت.



## الدرس الثالث/ ضربة الجزاء

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس بعض المهارات الأساسية لكرة القدم من خلال مجموعة أنشطة متنوعة في سرعات واتجاهات متنوعة مؤدياً التدرج المهاري للعبة معتمداً على مكونات اللياقة البدنية ويطبق من خلالها بعض القواعد والقوانين المنظمة لكرة القدم.

### تمهيد:

### ضربة الجزاء (ركلة الجزاء)

ركلة الجزاء هي نوع معين من الركلات الحرة. يمكن أن تكون الركلات الحرة مباشرة أو غير مباشرة. بمعنى آخر ، يمكن للاعب الذي ينفذ الركلة إما أن يسجل مباشرة من الركلة إذا تم منح ركلة حرة مباشرة أو تمريرها إلى لاعب آخر ليحرزها شخص آخر. دائماً ما تكون ضربات الجزاء مباشرة

### الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة طلابك قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطالبات .

### الإحماء: (إحماء موانع) (٥ ق)

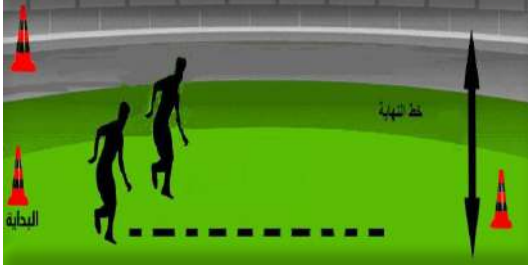
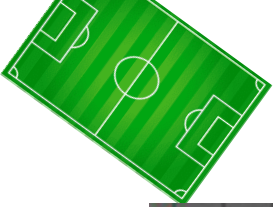
- « اطلب من طلابك الوقوف أربعة قاطرات على خط بدايه الملعب على أن يبدأ أول طالب من كل صف ما يلي :
- « الجري السريع لخط نهاية الملعب ثم العودة لنقطة البداية ليبدأ الطالب الذي يليه .
- « الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل طالب باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه.

### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
  - « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
  - « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
  - « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
  - « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس .
  - « يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  - « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام
  - « يوظف التصور العقلي والحديث الذاق للوصول للأداء الصحيح.
  - « يتعرف أهمية دمج ذوي الإحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
  - « يتعرف مهارات التواصل الإجتماعي وتقبل الآخر. (من خلال العمل الجماعي )
  - « يكتسب الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
  - « يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف عل رائد رياضي أو حدث رياضي بارز.
  - « يستخدم مهارات التواصل المختلفة . (عن طريق التطبيقات المختلفة مثال تطبيق (الأدمودو ) للتواصل بين مدير المرحلة والمعلم والمتعلم وولي الأمر )
- الزمن :** فترة (٥٠ دقيقة)  
**المكان :** فناء المدرسة - ملعب كرة قدم  
**المواد التعليمية :**
- « فيديوهات -صور- كرات قدم - ملعب كرة قدم - رمي كرة قدم -صفارة.
- استراتيجيات التدريس :**
- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - استراتيجيات لعب الأدوار - استراتيجيات حل المشكلات الرياضية - التعلم النموذجي - حل المشكلات - العصف الذهني.



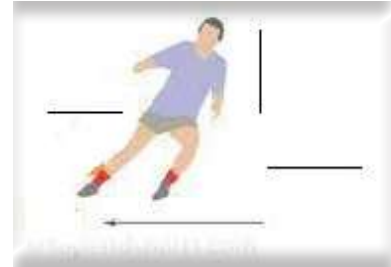
- « الوثب بالقدمين لنهاية الملعب ثم العودة لنقطة البداية .
- « الحجل على القدم اليمنى وعند سماع إشارة المعلم تبديل القدم اليسرى حتى نهاية الملعب والعودة سريعاً لنقطة البداية .
- « الوثب أماماً ثم العودة خلفاً .
- « الجري في اتجاه معكوس .
- « الجري ثم الجلوس أو الرقود ثم الجري مرة أخرى عند إشارة المعلم.

« الجري ثم الوثب بقدم واحدة والوثب بالقدمين معاً.

### الإعداد البدني العام والخاص: (ق5)



- \* (وقوف)، الجري السريع مع تغيير الاتجاهات .
- \* (وقوف)، الوثب أماماً والهبوط مع ثني الركبتين نصفاً.
- \* (وقوف)، المشي أماماً مع تحريك الذراعين.
- \* (وقوف)، المشي أماماً مع رفع الركبة عاليًا وتحريك الذراعين أماماً عاليًا بالتبادل.
- \* (وقوف فتحاً انحناء)، مد الجذع مع رفع الذراعين عاليًا.
- \* (وقوف مواجه الذراعان أماماً واليدين متشابكتان)، تبادل ثني الركبتين مع الزميل.
- \* (وقوف - فتحاً)، الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عاليًا.



### الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (ق٣٠)

#### ضربة الجزاء:

#### الخطوات الفنية :



١. يمكن عرض المهارة من خلال أفلام فيديو أو صور لخطوات أداء المهارة .
٢. يُسمح فقط لمن ينفذ الركلة وحارس مرمى الفريق المدافع بالتواجد داخل منطقة الجزاء.

٣. يجب أن يكون جميع اللاعبين الآخرين داخل ميدان اللعب، خارج منطقة الجزاء، خلف علامة الجزاء، وعلى مسافة لا

تقل عن ٩,١٥ م (١٠ ياردة) من علامة الجزاء (يُشار إلى هذه المسافة بقوس الجزاء).

٤. الطالب الذي ينفذ الركلة يجب أن يتم تعريفه على الحكم.





## النشاط الأول: (ضربة الجزاء) (١٠ق)

### أهداف النشاط:

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة (ضربة الجزاء) بشكل صحيح .
٢. يؤدي نمطاً حركياً جديداً .
٣. يؤدي ألعاباً تمهيدية لمهارة (ضربة الجزاء) .
٤. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة .
٥. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم .
٦. ينمي لديه بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة وسرعة رد الفعل و القوة.
٧. يعمل في مجموعات لبث روح التعاون والمنافسة.
٨. يتواصل مع زملائه ويستمتع للاخر.

### عرض النشاط:

### الخطوات التعليمية:

« يقوم المعلم بشرح نظري لضربة الجزاء ثم يقوم بعمل نموذج من ضربة الجزاء .

« اطلب من الطلاب أن يقفوا في شكل قطار أمام المرمي في وجود حارس مرمي.

« اطلب من الطلاب أن يقوموا بتنفيذ ضربة الجزاء واحد تلو الآخر وتابع أداء الطلاب .

« يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء تنفيذ ضربة الجزاء .

« يقوم المعلم بتشجيع الطلاب الذين يقوموا بتنفيذ ضربة الجزاء بشكل صحيح عدة مرات.

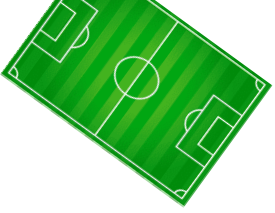
## النشاط الثاني: (تدريبات متنوعة على التمرير وضربة الجزاء) (٢٠ق)

### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة (الجري بالكرة و التمرير والتصويب بباطن القدم ووجه القدم الخارجي وضربة الجزاء) بشكل صحيح أثناء أداء المباراة .
٢. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء مهارات كرة القدم .
٣. ينمي لديه بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الرشاقة وسرعة رد الفعل و القوة.
٤. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم .
٥. يتواصل مع زملائه ويستمتع للآخر.
٦. يعمل في مجموعات لبث روح التعاون والمنافسة.





### عرض النشاط :



« اطلب من طلابك الوقوف أمام المرمى في منطقة ضربة الجزاء مع وضع قمعين ، محاولة ركل الكرة على منطقة المرمى على جانبي القمعين ، يكرر الأداء طالب يلي الآخر .



« يكرر التمرين السابق مع وقوف حارس مرمى أمام المرمى لصد الكرات عن المرمى .

« ثم قسم طلابك لفريقيين ، وحارس مرمى لكل فريق ( مع تبديل الطلاب على حراسة المرمى) .

« قم بعمل مباراة بين فريقين تتضمن جميع المهارات التي تم دراستها من قبل مع التأكيد على أداء ضربة الرأس ورمية التماس وضربة الجزاء أن وجدت والتي تم دراستهم في هذه الوحدة بشكل تطبيقي وتعديل الأخطاء أن وجدت.

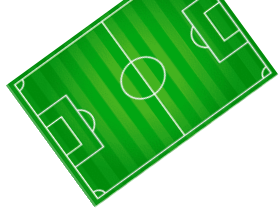
### الجزء الختامي: (ق)

« بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.

« قم بتجميع طلابك لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.

« غسل الأيدي والوجه ، والتأكد من نظافة مكان النشاط.

« الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.



## ركن التوعية

**عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الصحية والقوامية الآتية :**

معلومات خاصة بقانون كرة القدم (ضربة الجزاء وحارس المرمى)

- \* منطقة الجزاء أو صندوق الـ ١٨ ياردة هي منطقة محددة في ملعب كرة القدم مستطيلة وتمتد لـ ١٦,٥ متر من جانبي المرمى و ١٦,٥ متر من أمام المرمى وداخلها نقطة الجزاء وتبعد ١١ متر عن خط المرمى وتقع بالضبط أمام منتصف خط المرمى
- \* يقف حارس المرمى علي خط المرمى استعدادا لصد ضربة الجزاء في منتصف خط المرمى ويقوم بالإرتقاء بعد تسديد الكرة من اللاعب المسدد للضربة في اتجاه الكرة المسددة حتي يتمكن من صد الضربة .

### منصة الادمودو

- \* هي تطبيق تكنولوجي يعمل من خلال شبكة الإنترنت يتيح للطلاب متابعة شرح المعلمين ومراجعة الدروس بدون الذهاب إلى المدرسة ويكون لكل معلم كود خاص به يدخل الطالب من خلال كتابة هذا الكود علي المعلم الذي يريد أن يتابع معه الدرس من خلال جهاز كمبيوتر او لاب توب أو موبايل اندوريد، وقد تم استخدام هذا التطبيق في معظم المدارس التي تتوفر بها شبكة الإنترنت خلال انتشار فيروس كورونا وقد اثبت فاعلية بنسبة ٥٠% فقط ويرجع السبب في ذلك عدم توفير شبكة الإنترنت في جميع المدارس وأيضا عدم توفر جهاز كمبيوتر أو لاب توب أو موبايل مع جميع الطلاب .
- \* ولكن في الوقت الحالي تسعى الدولة ووزارة التربية والتعليم لتوفير هذه الإمكانيات سواء في المدارس أو مع الطلاب والمعلمين .



## الدرس الرابع / تقييم مهارات كرة القدم

### وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم الطلاب لمعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التي تم دراستها هذا الشهر بلعبة الكرة القدم؛ لتقييم الطلاب وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين منهم للإشتراك في هذه اللعبة في النشاط الخارجى والبطولات القادمة

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. النزول للملعب وأخذ الحضور والغياب.
٢. رصد غياب الطلاب .

### الإحماء: (إحماء مقيد بصندوق بلاستيك) (٥ ق)



- \* الجرى حول الملعب عدة مرات .
- \* المشي مع ثني الجذع أمامًا وإلى أسفل ولمس الأرض باليدين بطول الملعب .
- \* الجري السريع مع تبديل الاتجاه عند سماع إشارة المعلم.

### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .
- « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس.
- « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
- « يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- « يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
- « يتعرف كيفية استخدام أجهزة القياس الإلكترونية المرتبطة بالأداء الحركى والمهارى.

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة قدم

المواد التعليمية :

- « كرات قدم - ملعب ومرمى كرة قدم - صفارة - أقماع أو أرماع - استمارة تسجيل - ساعة قياس - حائط مناسب.
- أدوات اللياقة البدنية بنين :
- « قائمًا وثب عالي - خيط مطاط - ساعة إيقاف - مرتبة - مقعد سويدي - جير للتخطيط - شريط قياس.
- « استراتيجيات التدريس :
- « التعلم النشط - حل المشكلات - أسلوب التقييم الذاتي.

### الإعداد البدني العام والخاص : (٥ ق)

- \* (وقوف)، مد الذراع اليمنى أمام الصدر مع لف الذراع اليسرى عليها والضغط عليها ويكرر.
- \* (وقوف)، يكرر نفس الأداء السابق ولكن لليد اليسرى، وهكذا.
- \* (وقوف)، ويكرر الأداء عكس الاتجاه.
- \* (وقوف)، ثنى الجذع للجانبين.
- \* (الجلوس فرد القدمين أمامًا)، ثنى الجذع أمامًا ولمس مشطى القدمين باليدين.
- \* (الجلوس فرد القدم اليمنى أمامًا - ثنى اليسرى جانبًا)، ثنى الجذع أمامًا

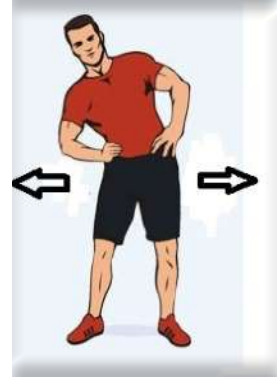




## الوحدة الثانية/ (أ) كرة القدم



- ولمس مشط القدم اليمنى باليد اليمنى مع الثبات ٣٠ ث.
- \* (الجلوس فرد القدم اليمنى أمامًا - ثنى اليسرى للداخل)، ثنى الجذع جانبًا.
- \* (الرقود على الظهر- الذراعين مفروقتان بجوار الجسم)، رفع المقعدة والجذع لأعلى مع ثنى الركبتين والثبات في هذا الوضع ٣٠ ث.



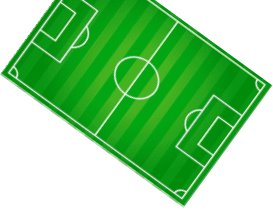
### الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

### الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة بطريقة صحيحة.
٢. يؤدي مهارة التمرير بأنواعه بطريقة صحيحة.
٣. يؤدي مهارة رمية التماس بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي مهارة ضربة الجزاء بطريقة صحيحة.
٥. يؤدي مهارات كرة القدم بطلاقة وبراعة وبشكل توافقي .
٦. يتحرك بأمان أثناء أداء الاختبار.
٧. يشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمه.
٨. يؤدي النشاط في الوقت المحدد.



### تنفيذ الإختبارات :

#### أختبار (أ) الجرى المتعرج بالكرة

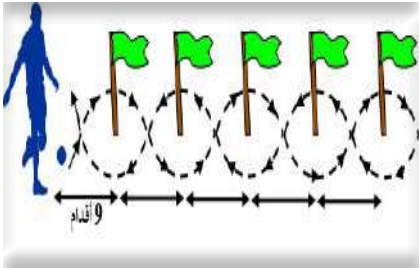
##### الغرض من الإختبار:

« قياس مهارة الجرى بالكرة وقياس عنصر الرشاقة.

##### الأدوات اللازمة:

« ساعة إيقاف - خمس أقماع أو أرماع - كرة قدم

##### مواصفات الأداء :



« توضع الأقماع الخمسة على خط وهمى واحد والمسافة بين كل قمع والذى يليه (5 ياردة) (٢,٥٧ سم) وايضا المسافة بين القائم الأول وخط البداية الذى يعتبر خط للنهاية (٥ ياردة) (٢,٥٧ سم) ، توضع الكرة على خط البداية وفي مواجهة الأقماع .

« عند اعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالجرى المتعرج بالكرة بين

الأقماع على يمين القمع الأول ثم من على شمال القائم الثانى وهكذا حتى القائم الخامس ثم العودة دون توقف لخط النهاية الذى هو خط البداية .

##### التسجيل :

« يعطى للطالب محاولتين ويسجل له الزمن لأقرب (عشر ثانية) لأفضل محاولة.

#### إختبار(ب): اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط.

##### الغرض من الإختبار :

« قياس مهارة الاحساس بالكرة.

##### الأدوات اللازمة:

« حائط أملس ذى ارتفاع مناسب - كرة قدم

##### مواصفات الأداء :

« يقف الطالب على بعد مناسب من الحائط بحيث يسمح هذا البعد باستمرار تبادل ضرب الكرة بالرأس على الحائط دون أن تلمس الأرض.

##### شروط الأداء :

« تنتهى المحاولة بمجرد لمس الكرة الأرض غير مسموح بتنطيط الكرة على الفخذ والقدم أكثر من مرتين.

##### التسجيل :

« يسجل عدد مرات تنطيط الكرة بالرأس على الحائط يعطى للطالب ثلاثة محاولات تسجل أفضلها.



## أختبار (ج) اختبار رمية التماس

### الغرض من الإختبار:

« قياس أبعد مسافة يتمكن الطالب رمى الكرة إليها من الحركة.

### الأدوات اللازمة:

« ملعب كرة قدم - شريط قياس - صفارة - كرات قدم قانونية متساوية في الضغط والوزن - استمارة تسجيل

### مواصفات الأداء :



« يقف الطالب ويديه الكرة على بعد ثلاث خطوات خلف خط مرسوم على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالاقتراب من الخط ورمى الكرة لأبعد مسافة ممكنة، يعطى الطالب ثلاث محاولات، ويسجل له أفضلها.

### التسجيل :

« تقاس المسافة بين الخط وأقرب أثر لسقوط الكرة .

ملحوظة / يمكن أن يكرر نفس الاختبار برمية التماس من الثبات .

## إختبار(د): ضربة الجزاء.

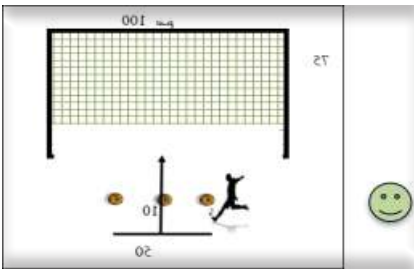
### الغرض من الإختبار :

« قياس دقة ضربة الجزاء.

### الأدوات اللازمة:

« ملعب كرة قدم ( مرمى كرة قدم ) - ثلاث كرات قدم قانونية - استمارة تسجيل

### مواصفات الأداء :



« يقف الطالب المختبر ومعه الكرة على بعد ١٠ م من الهدف (في ثلاث مناطق متجاورة أمام المرمى والمسافة بين كل كرة ٢٥ م ) ، وعند سماع الإشارة يقوم بالتصويب بالكرة على المرمى وهي ثابتة بإتجاه الهدف.

### شروط الأداء :

« لكل طالب مختبر (٣) محاولات متتالية.

### التسجيل :

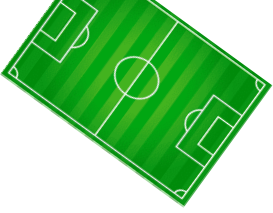
« يعطى للطالب المختبر ثلاث محاولات.

### تحتسب للطالب:

« (درجتان) للمحاولة الناجحة .

« (درجة واحدة) للكرة التي تمس فيها الكرة العارضة أو القائمين.

« (صفر) للمحاولة الفاشلة.



## الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

تنفيذ الإختبار:

ثانيًا : اختبارات اللياقة البدنية للبنين:

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية) (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس السرعة.

الأدوات:

« ساعة قياس / قائمًا وثب عالي / خيط مطاط.

مواصفات الأداء:



« يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائم الوثب العالي إرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفاً ( إحدى الفخذين موازياً للأرض ) .  
« عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

التسجيل:

- (١) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (١٥ ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.
- (٢) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر .
- (٣) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف .

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود: (بنين)

الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

الأدوات:

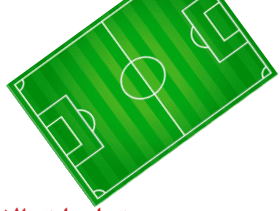
« ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي .

مواصفات الأداء :-



« يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع الذراعين أمام الصدر، ويقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين للفخذين بسرعة لأكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث.

« (رقود القرفصاء • تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود أكبر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث



### تعليمات الاختبار:

- « الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.
- « يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

### تسجيل:

- « عدد مرات الأداء الصحيحة في (٣٠ ثانية) .

### الاختبار الثالث: اختبار (انبطاح مائل عميق ) ثني الذراعين بدون زمن

#### الغرض من الاختبار:

- « قياس الجلد العضلي للذراعين والمنكبين.

#### الأدوات:

- « مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (٤٠سم للمرحلة الإعدادية)

#### مواصفات الأداء:

- « من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

#### توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٢) الذراعان مفردتان وبتوسع الصدر .
- (٣) ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.
- (٤) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

#### التسجيل:

- « يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

### الاختبار الرابع: اختبار العدو ٣٠ م مرحلة إعدادية (بنين )

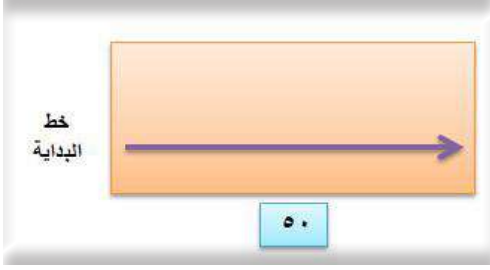
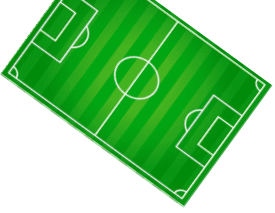
#### الغرض من الاختبار:

- « قياس السرعة.

#### الأدوات:

- « ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية .
- « خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما ٥٠ متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية .





### مواصفات الأداء:

- « يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع
- « إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط
- النهاية .

### التسجيل:

- « يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { ٣٠ ع ٥٠ } متر { من خط البداية وحتى خط النهاية } .

### الاختبار الخامس: اختبار الجري والمشي ٦٠٠ متر (بنين)

### الغرض من الاختبار:

- « قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

### الأدوات:

- « جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

### مواصفات الأداء:

- « يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء
- يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن المشي
- إلى أن يتم قطع مسافة الـ ٦٠٠ متر .

### توجيهات:

- (١) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين .
- (٢) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

### التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري .



### الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

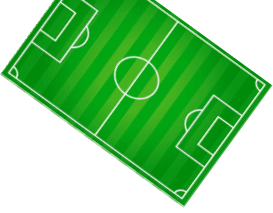
أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

ماهى المهارات التي قمت بدراستها في هذه الوحدة

أولاً: قم باختيار الاجابة الصحيحة من بين الاقواس:

١. يتميز أداء المهارات الأساسية في كرة القدم بـ .....  
(السهولة والانسائية - الدقة والتحكم - التوافق - كل ما سبق ذكره).
٢. كل ما يأتي من المهارات الأساسية بالكرة ماعدًا .....  
(الجرى بالكرة - التموية - رمية التماس - تنطيط الكرة).
٣. من طرق الجرى بالكرة .....  
(الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي - الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلي - الجرى بالكرة بالجزء الامامى للقدم - كل ما سبق).
٤. من أنواع الضربات التي تستخدم نادرًا في الحالات الضرورية  
(ضرب الكرة بباطن القدم - ضرب الكرة بكعب القدم - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي)
٥. من أنواع رميات التماس .....  
(رميه التماس من الجرى - رميه التماس من الوقوف - رميه التماس والقدمان متباعدتان - جميع ما سبق)
٦. إذا وقف لاعب على خط التماس إنتظاراً لإشارة الحكم بالدخول فمد قدمه داخل الملعب وركل الكرة إلى زميله الذى أحرز هدفاً، هل تحتسب .....  
(هدف / غير مباشرة وطرد/ غير مباشرة وإنذار/ إنذار)
٧. ملعب كرة القدم المحلى طوله لا يزيد عن .....  
( ١٠٠م - ١٢٠م - ١٣٠م )
٨. محيط كرة القدم لا يزيد عن .....  
( ٧٠سم - ٧١سم - ٧٢سم )
٩. تبلغ مدة لعبة مباراة كرة القدم.  
( ٩٠ دقيقة - ٨٠ دقيقة - ١٠٠ دقيقة )
١٠. تبلغ مدة الوقت الإضافي في مباراة كرة القدم.  
( ٣٠ دقيقة - ٤٠ دقيقة - ٣٥ دقيقة )
١١. الشكل الرسمي لملاعب كرة القدم.  
(مستطيل الشكل - مربع الشكل - مثلث الشكل)
١٢. عدد لاعبين الفريق الواحد في كرة القدم.  
( ١١ لاعب - ١٢ لاعب - ١٣ لاعب )
١٣. وجبة الإفطار هى .....  
(وجبه أساسية - وجبة غير ضرورية - وجبة مضره)
١٤. لكي تحصل على جسم صحي و رياضي يجب .....  
(تناول كميات مناسبة من الماء - تناول الطعام الصحي - ممارسة التمارين الرياضية ).
١٥. المحاوره تعد من المهارات .....  
(الدفاعية الفردية - الهجومية الفردية).





ثانياً: ضع علامة صح أو خطأ :

١. تؤدي مهارة رمية التماس من خارج الملعب . ( )
  ٢. من أهم الشروط الفنية لأداء مهارة ضربة الجزاء أن يكون الطالب مواجهًا للشبكة . ( )
  ٣. يمكن لمس الخط عند أداء رمية التماس . ( )
  ٤. يمكن ضرب الكرة بباطن القدم من الثبات . ( )
  ٥. يتم ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي من وضع الطيران . ( )
  ٦. يتم تمرير الكرة الي الزميل في ضربة الجزاء . ( )
  ٧. تكون الذراعين مثنيتين عند أداء مهارة رمية التماس . ( )
  ٨. تمرر الكرة بباطن القدم عندما تكون الكرة عند مستوى الصدر . ( )
  ٩. يؤدي حارس المرمى رمية التماس . ( )
  ١٠. ضربة البداية من خط المنتصف للملعب . ( )
  ١١. يمكن للاعب أداء ضربة الجزاء قبل صفارة الحكم . ( )
  ١٢. يمكن لمس الكرة باليد عند أداء مهارة رمية التماس . ( )
  ١٣. طول الملعب ٤٠ × ٢٠ م . ( )
  ١٤. يسمح القانون للاعبين بلمس الكرة بالرأس . ( )
  ١٥. عدد اللاعبين بالملعب ( ١١ ) لاعب بخلاف حارس المرمى . ( )
- « يمكن للمعلم إعداد أسئلة أخرى تتفق مع المحتوى المعرفي الذي تم دراسته هذه الوحدة .

**ملحوظة:** بمساعدتك اطلب من طلابك قياس مؤشر كتلة الجسم كما نوه عنها في موجهات المعلم بالإطار النظري.

**الجزء الختامي: (ق٥)**

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « قم بعمل حوار مع الطلاب حول ما استفادوه من هذه اللعبة ، واختيار من يرغب في استكمال هذه اللعبة والاشتراك في المسابقات أو فريق المدرسة أو النادي؛ لتنمية مهاراته بها .
- « الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات.



بعض النقاط  
الهامة  
بقانون كرة  
القدم

**قوانين كرة القدم هي مجموعة القواعد التي حددتها منظمة الفيفا لكي تدير وتنظم لعبة كرة القدم وتحدد معالم هذه اللعبة من خلالها:**  
فيما يلي بعض القوانين الأساسية لكرة القدم:

\* **عدد اللاعبين:** يجب أن يكون عدد اللاعبين على الملعب ١١ لاعباً من كل فريق بما فيهم حارس المرمى ومهمته حرمان الفريق المنافس من إدخال الكرة إلى الشباك، وهو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له باللعب باستخدام كافة أعضاء جسده، ومن بينها اليدين على أن يكون داخل منطقة الجزاء فقط.

\* **الحكم والمساعدين:** يوجد حكم رئيسي على الملعب يسيطر على سير المباراة ويقرر بشأن القرارات الهامة كما يوجد مساعدين (مساعد حكم الجانب) يساعدون الحكم في تحكيم المباراة.

\* **الكرة والملعب:** يتم استخدام كرة مستديرة بحجم ووزن محددين يبلغ محيطها ٦٨ سم وحتى ٧٠ سم كما يبلغ وزنها ما بين ١٤٠ إلى ٤٥٠ جرام .

\* يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل، يتراوح طوله بين ٩٠-١٢٠ متراً وعرضه بين ٤٥-٩٠ متراً، ويحتوي كل جزء من جزئي الملعب على مرمى يقع على بعد مُتساوٍ من الرايات الموجودة في منطقة الركنية في زوايا الملعب، ويتكون كل مرمى من قائمتين عموديتين تكون المسافة بينهما ٧,٣٠ متراً، ويصل ما بين هاتين القائمتين عارضة أفقية يبلغ ارتفاعها عن سطح الأرض ٢,٤٥ متراً.

\* **بداية المباراة:** تبدأ المباراة برمية البداية من منتصف الملعب.

\* **التسلل:** يعتبر اللاعب في وضع التسلل إذا كان قريباً من مرمى الخصم وخلف خط الدفاع ولم يكن بينه وبين خط المرمى سوى حارس المرمى وآخر لاعب من خط الدفاع.

\* **اللمس باليد:** اللاعبون غير مسموح لهم بلمس الكرة بأي جزء من اليد أو الذراع، باستثناء حارس المرمى داخل منطقة الجزاء.

\* **ضربة جزاء:** تمنح ضربة جزاء للفريق المهاجم عندما يتم ارتكاب مخالفة داخل منطقة الجزاء.

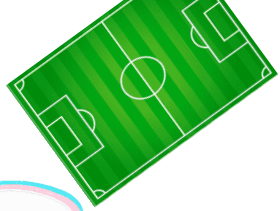
\* **ركلات التماس:** تمنح ركلات تماس للفريق المهاجم عندما يتم ارتكاب مخالفة خارج منطقة الجزاء.

\* **البطاقات الصفراء والحمراء:** تُظهر البطاقة الصفراء للعقوبة من الحكم، وتُظهر البطاقة الحمراء لفرض عقوبة طرد اللاعب من المباراة.



بعض النقاط  
الهامة  
بقانون كرة  
القدم

- \* **استئناف اللعب بالكرة المُرسلة:** في حالة خروج الكرة من الملعب، تعود الكرة إلى اللعب باستخدام ركلة مرسلة أو ركلة ركنية حسب الحالة.
- \* **زمن المباراة :** تُلعب مباراة كرة القدم على مدار شوطين مدة كل منهما خمس وأربعون دقيقة، بإجمالي دقائق اللعب في مباراة كرة القدم تسعون دقيقة، على أن يتم إضافة وقت إضافي بمقدار دقائق توقف اللعب على أرض الملعب وذلك تبعاً لما يُقرره حكم المباراة، وتنتهي المباراة بإطلاق الحكم لصافرة نهاية المباراة.
- \* **ضربة الجزاء:** يتم تنفيذ ركلة الجزاء، كما تسمى ركلة الجزاء، من مسافة ١٠,٩٧ متر من خط المرمى. تُمنح عندما يرتكب اللاعب أيّاً من المخالفات التي يعاقب عليها بركلة حرة داخل منطقة جزائه أثناء وجود الكرة في اللعب .
- ضربة ركنية:** يتم تنفيذ الركلة الركنية إذا تجاوزت الكرة خط المرمى من خارج المرمى من أحد لاعبي الفريق المدافع. ومع ذلك، لم يتم تسجيل أي هدف.
- تبديلات اللاعبين:** يُسمح لكل فريق بإجراء ٥ تغييرات وفق التعديل الأخير للقانون، حيث كان يُسمح فقط بالقيام بثلاثة تبديلات قبل جائحة فيروس كورونا.



## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة القدم

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة القدم لفئات المدمجة:

### الإعاقة البصرية:

- « تقريب المسافات أثناء أداء مهارات كرة القدم لفئة ضعاف البصر .
- « تمرير الكرة بالقدم يستلزم وضع الكرة في كيس بالنسبة للمكفوفين .
- « عرف الكفيف كيفية أداء مهارة التميرر بباطن القدم حسيًا.
- « يتم أداء نشاط التميرر، الجرى بين الأقماع بأن يؤدي الطالب الكفيف خطوات النشاط أولاً بدون كرة ليتعرف المسافات بين الأقماع ثم تؤدي باستخدام الكرة مع ملاحظة وضع الكرة داخل كيس .
- « يتم تقريب مسافة التصويب أمام المرمى لضعيف البصر.

### الإعاقة السمعية ( ضعاف السمع ):

- « مراعاة أن يقف المعلم في مكان ظاهر إلتزامه بالتلميح الأدائي في الإعداد البدني العام والخاص من خلال الإشارات اليدوية المتفق عليها مسبقاً مع الطالب ضعيف السمع، والتي تعبر عن الأداء الحركي المطلوب مثل ( الإشارة بأحد اليدين للتعبير عن اليمين، واليد الأخرى للتعبير عن اليسار، فرد كف اليد في مواجهة الطالب أو قبض اليد في مواجهته للتعبير عن التوقف - وهكذا ...).
- « ترك زمن كاف للوقوف يستطيع خلاله ضعيف السمع النظر للمعلم والإنتقال البديهي للحركة التالية وذلك في (الإعداد البدني العام والخاص).
- « استخدام لقطات فيديو مقربة ، أو رسوم توضيحية مع ضعاف السمع للخطوات الفنية لمهارتي (ضرب الكرة بباطن ووجه القدم - الجرى بالكرة بوجه القدم) .
- « السماح لضعيف السمع بوقت أطول للتدريب حتى الإلتقان على مهارتي (تصويب الكرة من الثبات والحركة) وكذلك مهارة (المراوغه والخداع بالجسم) لما تتطلبه من الربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة التصويب.
- « كتابة (كربوهيدرات، بروتينات) على السبورة وشرح المقصود بهما من خلال أمثلة مصورة وكلمات بسيطة، قبل البدء في التوعية بأهمية وجبة الإفطار، وما يجب أن يحرص عليه لاعب كرة القدم.
- « استخدام بطاقات المواقف المصورة لشرح أهمية وجبة الإفطار وعلاقتها بصحة الجسم .
- « توضيح الخطوات الفنية لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات لضعيف السمع من خلال الرسوم التوضيحية .
- « عرض التفاصيل الدقيقة لحركات اليد والجسم في نشاط ( رمية التماس) من خلال رسوم توضيحية ، ثم تقديم نموذج أدائي يقوم به المعلم أو أحد الزملاء، يتبعه في ذلك الحث الجسدي عند السماح لضعيف السمع بمحاكاة الأداء بمفرده قبل البدء بتنفيذه مع زميله .
- « البيان العملي أمام ضعيف السمع لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ، وكذلك مهارة رمية التماس .
- « تحديد المهمه المطلوبة من ضعيف السمع بدقة وتوضيحها له في نشاط مباراة صغيرة .
- « عرض بطاقات أو مخططات مصورة لضعيف السمع للفوائد الناتجة عن ممارسة لعبة كرة القدم.
- « توضيح الوجهة التي سينظر لها ضعيف السمع لمتابعة التلميح الأدائي بإشارات اليد لمراعاة تسلسل أداء التمرينات في الإحماء.
- « إيقاف المعلم عرض فيديو مهارة (ضربة الجزاء)، لتوضيح خطوات أداء المهارة لضعيف السمع، والأداء الذي سيقوم به، أثناء تأدية المهارة، ومراعاة التلميح الأدائي أثناء أداءه النشاط.



## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة القدم

### الإعاقة العقلية - وبطن التعلم وإضطراب طيف التوحد:

- « قم بمراجعة مهارات الإعداد البدني العام والخاص قبل البدء في الدرس .
  - « قبل البدء في النشاط قم بمراجعة أجزاء الجسم.
  - « مراجعة حركات (مرجحة القدم، ثني رجل الارتكاز، فرد الرجلين خلفاً) وأدائها قبل البدء في النشاط.
  - « عرض نشاط (ضرب الكرة بباطن ووجه القدم - الجري بالكرة بوجه القدم) من خلال بطاقات مصورة مرقمة للطالب وتنفيذ كل خطوة علي حدا من خلال النمذجة المصورة المقصودة .
  - « توضيح مفهومي الثبات والحركة من خلال أمثلة بسيطة حياتية ليستطيع الطالب فهمها قبل البدء في نشاط ( تصويب الكرة من الثبات والحركة) .
  - « عرض نشاط المراوغه والخداع بالجسم من خلال فيديو قصير يعرض علي الطالب قبل البدء في النشاط .
  - « تجزئة الصورة المعروضة بالدليل في شرح نشاط ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلى أكثر من صورة واعرضها علي الطالب ليقوم بتصور ذهني للحركة قبل البدء بتجربة أدائها .
  - « قلل المسافة بين الطالبين عند أداء رمية التماس إلى أقل من ٧م ثم درج المسافة إلى أن تصل للمسافة المطلوبة لأداء النشاط بشكل كامل .
  - « التأكيد على مهارات (المشي والجري بوجه القدم الداخلي والخارجي) من خلال النمذجة المصورة أو من خلال الحس الجسدي .
  - « مراجعة حركات (وقوف انحناء، وقوف فتح الذراعين عالياً وجانباً وأماماً، ثني الركبتين، لف و مد الجذع، ثني الجذع) وأدائها قبل البدء في النشاط .
  - « البدء بأداء المهارات البسيطة ثم التدرج في مستوي الصعوبة كالتالي (من الإمساك متوسطة الإرتفاع، ثم الإمساك بالكرات وهو واقف، ثم الإمساك بالكرات الأرضية) .
  - « قدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً حتى يستمروا في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعروا بالنجاح.
- بالنسبة للطالب من ذوي طيف التوحد يراعي الآتي:**
- « شرح النشاط قبل البدء فيه.
  - « استخدام جداول الأنشطة المصورة عند الانتقال من نشاط إلى آخر أو من لعبة الي أخرى .
  - « التركيز على الأنشطة الحسية من خلال إعطاء نموذج أدائي للمهارة (فيديو)، أو استخدام الصور في التدريس أو أداء النشاط عملياً أمام الطلاب .
  - « تحديد مسارات الجري حول الملعب وتثبيتها في كل مرة يطلب منه الجري حول الملعب .
  - « وضع روتين ثابت ومحدد يتوقعه الطالب أثناء ممارسة التمارين الرياضية .
  - « تثبيت الأدوات التي يستخدمها الطالب التوحد من حيث الشكل واللون فلا ينبغي تغيير الشكل أو اللون التي يعتاد الطالب اللعب بها .
  - « تثبيت نفس المصطلحات ونفس العبارات التي يستخدمها المعلم أثناء اللعب.



## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في كرة القدم

### في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراعاة الآتي:

- « إعطاء الطالب الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه .
- « تذكير الطالب بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها .
- « إتاحة الطالب الفرصة للنجاح وذلك للتحفز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منه.

### صعوبات التعلم :

- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم علي أداء الأنشطة الخاصة بكرة القدم (ضرب الكرة بباطن ووجه القدم-الجري بالكرة بوجه القدم- تمرير الكرة- المراوغة) بخطوات متدرجة ومساعدته علي تنفيذها محاكياً معلمه أو أحد زملائه مع التركيز علي تدريبه لضرب الكرة بقدمه المهيمنة أولاً ثم تدريبه علي استخدام قدمه الأخرى وتكرار الأنشطة له أكثر من مرة وإعطائه الوقت المناسب لتنفيذها وتزويده بالمساعدة الجسدية المناسبة.
- « تدريب الطالب علي أداء مهارة تصويب الكرة من مسافات قريبة في البداية وبدون وجود حارس مرمى لتقليل تشتت انتباهه وتدريبه علي تحقيق التأزر المطلوب بين حركة عينيه ويديه وقدميه، ثم تطويل المسافة تدريجياً وصولاً للدرجة التي تسمح بها قدرات الطالب.
- « تدريب الطالب ذو صعوبات التعلم علي أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بشكل تدريجي ومراعاة استخدام كرة صغير الحجم في بداية تدريبه لمساعدته علي ضبط حركة رأسه وجسده بدون تعرضه للإيذاء.
- « تذكير الطالب ذو صعوبات التعلم بمكونات ملعب كرة القدم والأسم الخاص بالخطوط والمناطق الموجوده فيه ثم عرض نموذج له للملعب وتمييز منطقة الجزاء بلون مختلف، ثم تدريبه علي أداء ركلة الجزاء من مسافات قصيرة في البداية، وإطالة المسافة تدريجياً وتكرار الأنشطة له ليصل إلي إتقان النشاط.
- « تلخيص القواعد والقوانين الخاصة بلعبة كرة القدم للطالب وكذلك المعلومات الهامة المذكورة في الاختبار المعرفي ومساعدته علي تهيئتها ونسخها في كراسته.

## (ب) تمارين فنية إيقاعية



### وصف الوحدة:

تهتم هذه الوحدة بإكساب الطالبة بعض المهارات الأساسية في التمارين الفنية الإيقاعية، كما تؤدي تدريبات اللياقة البدنية والتي تساعد على تهيئة جميع أعضاء الجسم لأداء مهارات التمارين الفنية الإيقاعية، كما تهتم بأداء التمارين الحركية المتنوعة، التي تساعد على تنمية قدراتهم، وإكسابهم العديد من المتعة والبهجة أثناء أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة والتي تؤدي في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة للتمارين الفنية الإيقاعية، من خلال محاكاة الفن الشعبي لبعض البيئات المصرية، مع مراعاة قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي، كما تتبع مؤشرات النمو لديها، من خلال استخدام بعض الوسائط و الوسائل التكنولوجية الحديثة بالإضافة إلى التحلي بالعديد من الصفات الاخلاقية و النفسية والاجتماعية الايجابية.

بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبلهم، كما يتناول هذه الوحدة تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر الطالب وقدراته.

### دروس الوحدة:

الدرس الأول: تمارين فنية متنوعة.

الدرس الثاني: أعرف بلدك.

الدرس الثالث: حلوة يا بلدي.

الدرس الرابع: أحسن أداء.





### القيم المتضمنة

الاحترام - المثابرة - المسئولية -  
الصمود - الانتماء.

### المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

الوعى البيئي/ المائي- الوعى المالي-  
ريادة الاعمال- الوعى السياحي-  
الوعى الصحي - تكنولوجيا  
المعلومات الفهم الرياضياتي -  
التواصل

### نواتج التعلم الخاصة بالوحدة

من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. تؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
٢. تؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
٣. تتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
٤. تتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
٥. تراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٦. تتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة .
٧. تمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
٨. تتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. (معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)
٩. تتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.(العناصر الغذائية الأساسية)
١٠. تتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية.( الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي )



١١. تتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
١٢. تنمى لديه الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
١٣. تكتشف مهاره التعبير بالحركة عن المشاعر وبمصاحبه الموسيقى.
١٤. تحاكي نشاط مجتمعى منظم من خلال واقع افتراضى .(واقع افتراضى للاحتفالات والأعياد القومية (سيناء - النوبة - الوادى الجديد - مطروح - المحافظات الحدودية )
١٥. تشارك في الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الافكار والهوية الثقافية.
١٦. تتعرف اهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب.
١٧. تستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي. (المواقع الالكترونية الحكومية).
١٨. تستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي أو حدث رياضي بارز.( البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية )
١٩. تتعرف مفردات الذكاء الاصطناعي والمرتبطة بالرياضة. (مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي )





## معلومات عن تـمـرـيـنـات فـنـيـة إـيقـاعـيـة

- ◆ تساعد التمرينات الفنية الإيقاعية الطالبات على الرقى بالتوافق العصبى العضلى لديهن ، وتنمية الإحساس بالمكان والحركة والإيقاع الموسيقى .
- ◆ والتمرينات الفنية الإيقاعية لها دور مهم فى الارتقاء بالتربية الجمالية للحركة ، وتختلف استعمالات الأدوات فى تشكيل الحركة باختلاف نوع الاداة المستخدمة ، فهناك العديد من الأدوات التى يشيع استخدامها فى التمرينات الفنية الإيقاعية منها الشرائط - الطرح - الأطواق- .....

## مهارات تـمـرـيـنـات فـنـيـة إـيقـاعـيـة

- ◆ مراجعة على ماسبق فى الأعوام السابقة ( من مهارات وحركات وتمرينات فنية إيقاعية متنوعة بأدوات وبدون أدوات )
- ◆ تـمـرـيـنـات (المشى - الجرى - الوثب - الحجل - التموج- الألتفاف - الدوران )
- ◆ تدريبات تُعبر عن الفلكلور السيناوي .
- ◆ تدريبات تُعبر عن الفلكلور النوبى .



## الدرس الأول / تمارين فنية متنوعة

### وصف الدرس

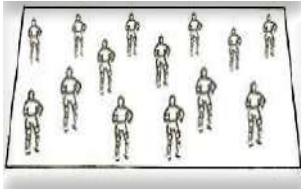
في هذا الدرس تؤدي الطالبات تدريبات وأنشطة فنية إيقاعية توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات، في اتجاهات وسرعات ومسارات متنوعة، مع مراعاة المدى الحركي لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركات الإيقاعية من خلال الأشتراك في أداء جمل حركية متنوعة بمصاحبة الموسيقى، تعتمد على عناصر اللياقة البدنية، مع الالتزام بأدوارهن خلال الأداء الجماعي، مع احترام الآخرين.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. أخذ الحضور والغياب .
٢. التأكد من ارتداء الزي الرياضي
٣. بمساعدة الطالبات جهزي الملعب والأدوات اللازمة للحصة.



### الإحماء: (٥ ق)

- « تقف الطالبات في تشكيل
- إنتشار حر منتظم.
- « تمارينات عامة لتهيئة جميع
- أجزاء الجسم كله باستخدام العصا.



### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن تكون الطالبة قادرة على أن:

- ♦ تؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
  - ♦ تؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
  - ♦ تتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
  - ♦ تراعي قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  - ♦ يتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة .
  - ♦ تمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
  - ♦ يتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية. (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي)
  - ♦ تتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
  - ♦ تنمي لديه الأخلاق الرياضية اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
  - ♦ تستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي . (المواقع الالكترونية الحكومية )
- الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - صالة مغلقة  
المواد التعليمية :  
« أطواق - صفارة - أي أدوات متاحة لدى المعلمة.  
استراتيجيات التدريس :  
« التعلم النشط - حل المشكلات - أسلوب التعلم الذاتي.

### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- \* (الوقوف)، الجري أمامًا.
- \* (الوقوف)، المشي أمامًا مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة .
- \* (الوقوف)، ثني الذراعين ثم مدهما عاليًا بالتبادل.
- \* (الوقوف)، الجري الحر مع تغيير الاتجاهات.
- \* (وقوف فتحًا)، ثني الجذع على الجانبين.
- \* (الوقوف)، المشي في المكان ٤ مرات
- ثم التصفيق ٤ مرات.



## الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس (٣٠ق)

### النشاط الأول: (مراجعة على مسبق من مهارات {المشى- الجرى-الإلتفاف والدوران}) (١٥ق)

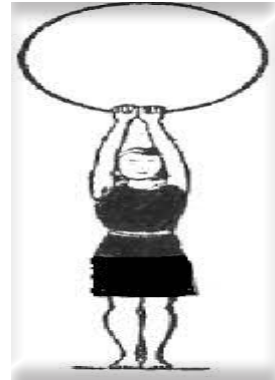
#### أهداف النشاط :

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. تؤدي بعض المهارات الحركية المتنوعة بطلاقة بأدوات أو بدون أدوات .
٢. تؤدي المهارات الحركية بالمدى الملائم لها .
٣. تدرك العلاقة بين الزمن الموسيقي والحركة والمكان .
٤. تشعر بالسعادة أثناء أداء النشاط الحركي.

#### عرض النشاط :

- « (الوقوف-مسك طوق باليدين مفرودتان أمام الصدر)، أخذ خطوه للأمام (٢-١)، ثم لليمين(٤-٣)، للييسار(٥-٦)، للخلف (٧-٨). »
- « تكرار مسبق بالمشى للأمام (٢-١)، المشى جهة اليمين(٣-٤)، للييسار(٥-٦)، الدوران والمشى للخلف (٧-٨). »
- « (الوقوف-مسك طوق باليدين مفرودتان أمام الصدر)، الجرى للأمام (١-٤)، ثم الرجوع للخلف (٥-٨). »
- « (الوقوف-مسك طوق باليدين)، الدوران دورة كاملة في المكان لجهة اليمين (١-٤)، والذرعان عاليًا؛ المشى الجانبي لجهة اليمين(٥-٨)، والطوق باليدين منثيتين أمام الصدر. »
- « يكرر مسبق لجهة اليسار(١-٨). »
- « يمكن أداء التدريب السابق على أنغام موسيقى ملائمة. »



### النشاط الثاني : (جملة فنية إيقاعية تشمل {الحجل - الوثب- التموج}) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. تؤدي الحجل ببراعة.
٢. تؤدي الوثب بأنواعه ببراعة.





٣. تؤدي التمرين ببراعة.

٤. تشعر بالسعادة أثناء مشاركة زميلاتها الأداء الحركي .

٥. تقدر أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين قريناتها.

### عرض النشاط :

« (الوقوف- مسك أي أداة متوفره لديك) وأداء ما يلي :

« الحجل للأمام مع تحريك الأداة باليدين أمام الجسم(١-٤): الحجل للخلف

مع تحريك الأداة باليدين أمام الجسم (٥-٨).

« الحجل للأمام (١-٤)، ثم للخلف (٥-٨)، ويكرر لليسر (١-٤)، ثم للخلف

(٥-٨).

« الوثب للأمام (١-٢)، ثم لليمين (٣-٤)، لليسر (٥-٦)، للخلف (٧-٨).

« التمرين جهة اليمين (١-٤) ، التمرين جهة اليسار (٥-٨)

« يكرر الأداء كجملة واحدة على أنغام موسيقى ملائمة ..

### الجزء الختامي: (٥ ق)

« بمساعدة الطالبات قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.

« اطلبى من طالباتك أداء تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.

« غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.

« الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .

« أطلبى من طالباتك البحث من خلال مواقع الانترنت عن الثقافة والفن الشعبي السيناوي والنوبي.





## ركن التوعية

### أكدى على طالباتك :

تعتبر التمارينات الفنية الإيقاعية من الأنشطة الرياضية المفيدة للصحة واللياقة البدنية. ومن فوائدها:

١. تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.
٢. تحسين التوازن والتنسيق بين الجسم والعقل.
٣. زيادة التركيز وتقوية الذاكرة.
٤. تحسين المزاج والحالة النفسية.
٥. تقليل التوتر والقلق وتحسين الاسترخاء.
٦. تعزيز الإحساس بالانتماء والتواصل الاجتماعي.

بالإضافة إلى ما سبق :

- **تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية:** يمكن أن تؤدي التمارين الإيقاعية، مثل الرقص أو القفز على الحبل، إلى تحسين صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة معدل ضربات القلب وتحسين الدورة الدموية. وهذا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية.
  - **٢. تعزز الصحة العقلية:** ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتقليل أعراض القلق والاكتئاب. يمكن للتمرين الإيقاعي، مع إطلاق الإندورفين الطبيعي، أن يوفر أيضًا متنفسًا عاطفيًا ويساعد في تقليل التوتر.
  - **٣. يزيد من قوة العضلات وقدرتها على التحمل:** يمكن أن تساعد التمارين الإيقاعية في بناء العضلات وتقويتها، مما يحسن القوة والقدرة على التحمل بشكل عام. يمكن أن يساعد ذلك في المهام والأنشطة اليومية، فضلاً عن تقليل خطر الإصابة.
  - **٤. تعزيز صحة العظام:** يمكن أن تساعد تمارين تحمل الوزن مثل الرقص على زيادة كثافة العظام وقوتها، مما يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور.
  - **٥. يساعد في إدارة الوزن:** يمكن أن تساعد التمارين الإيقاعية في حرق السعرات الحرارية وتحسين اللياقة البدنية بشكل عام، مما يمكن أن يساعد في إدارة الوزن وتقليل مخاطر الحالات المرتبطة بالسمنة.
  - **٦. تعزيز المرونة:** تتضمن العديد من التمارين الإيقاعية تمارين التمدد والانحناء، مما يمكن أن يحسن المرونة ويقلل من خطر الإصابة.
- \* بشكل عام، يمكن أن توفر التمارين الإيقاعية مجموعة واسعة من الفوائد الصحية، بدءًا من تحسين صحة القلب والأوعية الدموية والصحة العقلية إلى زيادة قوة العضلات وتعزيز صحة العظام.





## الدرس الثاني / اعرف بلدك

### نواتج التعلم



### وصف الدرس

في هذا الدرس تتعرف الطالبات علي بعض الثقافات التراثية التي تشتهر بها الحضارة المصرية كالثقافة السيناوية والنوبية من خلال بعض الحركات والتشكيلات بأستخدام الموسيقى التي تعبر عن ثقافتهم المتميزة التي يتميزوا بها، كما يتعرفن على المدى الحركي لأجزاء الجسم المختلفة من خلال الأشتراك في أداء جمل حركية بمصاحبة الموسيقى، بأمان وفاعلية، فيظهرن احترامهن للآخرين، مع الالتزام بأدوارهن خلال العمل في جماعة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. أخذ الحضور والغياب .

٢. التأكد من ارتداء الزي الرياضي.

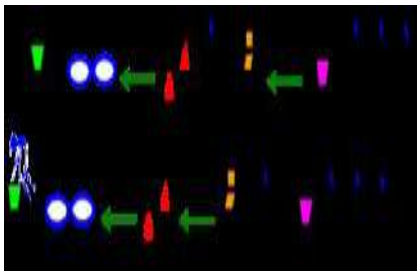
٣. بمساعدة الطالبات جهزي الملعب والأدوات اللازمة للحصة .



### الإحماء: (لعبة صغيرة) (٥ ق)

« قسمى الفصل إلى قاطرات متساوية، وأمام كل قاطرة سلة بها عدد من الكرات .

« عند سماع اشارة البدء تقوم الطالبات أوائل القاطرات بأخذ كرة من السلة والجري بها ثم القفز علي المقعد والهبوط



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن تكون الطالبة قادرة على أن:

- « تؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
  - « تؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
  - « تتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
  - « تتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
  - « تراعي قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  - « تتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية. ( الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي )
  - « تنمي لديهن الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المتابعة-المسؤولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
  - « تكتشف مهاره التعبير بالحركة عن المشاعر وبمصاحبه الموسيقى.
  - « تحاكي نشاط مجتمعي منظم من خلال واقع افتراضي .(واقع افتراضي للاحتفالات والاعياد القومية (سیناء - النوبة - الوادي الجديد - مطروح - المحافظات الحدودية )
  - « تشارك في الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الأفكار والهوية الثقافية.
  - « تتعرف اهم المفاهيم للمواد الاخرى من خلال اللعب.
  - « تستخدم الوسائط الرقمية والبرامج في التعلم الحركي .(المواقع الالكترونية الحكومية ).
  - « تتعرف مفردات الذكاء الاصطناعي والمرتبطة بالرياضة
- الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - صالة مغلقة  
المواد التعليمية :  
« فيديوهاات -صور- سلال- مقعد سويدي - أطواق--  
جير-صفارة - كور- طرُح - موسيقى سيناوى.  
استراتيجيات التدريس :  
« التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - حل المشكلات - التعلم النموذجي.

والجري مرة أخرى ثم الوثب من فوق العارضة والهبوط ثم الوثب ضمًا داخل الأطواق ووضع الكرة في السلة التي أمامها، ثم تقوم بالرجوع بالجري في خط مستقيم ملامسة الطالبة التي يليها بقاطرتها حتي يتحدد القاطرة الفائزة التي نقلت جميع الكرات الي الجهة المقابلة .

« تشجيع القاطرة الفائزة ، وتحيتها على الأداء المتميز بالسقفة السباعية من جميع الطالبات لتعزيز الروح الرياضية وحب وأحترام الاخرين وحثهم جميعًا علي الدافعية وبذل مزيدًا من الجهد.

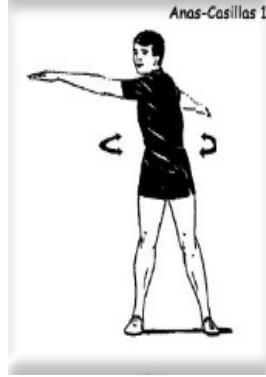




الوحدة الثانية/ تمارين فنية إيقاعية

### الإعداد البدني العام والخاص: (ق5)

- \* (وقوف)، الحجل بقدم واحدة.
- \* (وقوف - ثبات الوسط)، ثني الجذع جانبًا.
- \* (وقوف)، الوثب في المكان ثم الدوران في الهواء لفة كاملة.
- \* (وقوف - الظهر مواجه)، تمرير الكرة من أعلى ومن أسفل بين الرجلين بين الزميلين.
- \* (انبطاح مائل)، ثني الذراعين مع رفع الرجلين عاليًا بالتبادل.
- \* (جلوس طويلا فتحًا)، ثني الجذع أمامًا أسفل.
- \* (وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على الصدر في المرة الثالثة.



الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

النشاط الأول: ( جملة فنية إيقاعية تشمل (المشى - الحجل - الإلتفاف والدوران) بدون أدوات) (ق١٥)

أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. تؤدي حركات إيقاعية متنوعة بخفة ورشاقة أثناء تكوين التشكيلات.
٢. تؤدي بعض التشكيلات بدون أدوات.
٣. تشارك زميلاتها في عمل تكوينات وتشكيلات مختلفة.
٤. تؤدي جملة فنية إيقاعية جديدة.
٥. تؤدي جملة حركية إيقاعية مبتكرة .
٦. تشعر بالسعادة والدافعية من خلال الأداء .
٧. تتعرف خبرات جديدة خلال الأداء .
٨. تربط بين الإيقاع الحركي والموسيقى.





## عرض النشاط:

« أطلبى من طالباتك الوقوف (6) قاطرات متساوية في بداية الملعب :

### بالجمل عمل تشكيل من ثلاث قاطرات :

« لتقوم الطالبات بالقاطرتان رقم (1) (3) بـ:

« (الرقود-جانبا)، فرد وضم القدمين وثني احدي الذراعين والأخرى بجانب

القدم، رفع الذراع والقدم الحرة إلى أعلي (1-2)، الرجوع للوضع

الأصلي(3-4) ثم يكرر مرة أخرى من (5-8).

« أما القاطرة التي بالوسط تقوم الطالبات بـ:

« ( الجثو)، السند علي الأرض بالكفين ، الوقوف مع فتح الذراعين والقدمين

للجانب (1-2)، الرجوع للوضع الأصلي (3-4)، ويكرر مرة اخري (5-8).

« طالبات القاطرة رقم (1) (3) تقوم بـ:

« (الانبطاح علي البطن جانبا)، دفع الأرض بالذراعين (1-2)، الوضع

الأصلي(3-4)، ويكرر (5-8).

« طالبات القاطرة التي بالوسط تقوم بـ:

« (الانبطاح علي البطن أماما)، دفع الأرض بالذراعين (1-2)، الوصول

للوضع الأصلي(3-4) ويكرر (5-8)

### بالجمل الذهاب لتشكيل صف واحد أو صفين أو ثلاث صفوف

(حسب عدد الطالبات)

« (الوقوف - حجل)، وضع ذراع كل طالبة علي كتف الأخرى.

« رفع القدم اليسري الجبهه اليمني زاوية قائمة (1) ، ثم الوضع الاصلي (2)

،رفع القدم اليسري مفرودة الجبهه اليمني(3)، ثم الوضع الاصلي(4)،

يكرر مرة اخرى نفس الجهة (5-8).

« يكرر نفس التمرين السابق الجهة اليسري.

### الحجل والوقوف كل طالبتين عمل أي تشكيل مناسب .

« (وقوف) كل طالبتين مواجهتين لبعضهم عمل توقيت (1-8)، لظبط

التشكيل

« تقوم الطالبة التي ظهرها للخارج بعمل وقوف علي اليدين وتقوم

الطالبة الأخرى بسندها (1-4)، ثم الثبات (5-8)

« تقوم الطالبات بفتح القدمين للجانب (1-2)، ثم ضمهم (3-4)، فتح

القدمين للجانب (5-6)، الوقوف أماما(7-8).

« (الوقوف)، عمل طعن جانبي مع رفع إحدي الذراعين مائلاً أعلي والذراع

الأخرى مائلاً أسفل (بحيث تكون كل طالبة عكس الأخرى)(1-2)، الوقوف (3-4)، ويكرر(5-8).





### بالحجل للذهاب لتشكيل الدوائر

« (الوقوف)، التوقيت (٨-١)، الحجل للأمام لتكوين (٦)، دوائر (٨-١).  
« (الوقوف داخل الدوائر)، عمل توقيت مع تشابك يد الطالبات (٨-١)  
لتنظيم تشكيل الدوائر .



« (الوقوف)،المشى جهة اليمين داخل الدائرة من (٤-١) ، ثم الوقوف  
وعمل تصفيق من (٨-٤)، ثم يكرر الأداء الجهة اليسرى .

« (الوقوف)،فرد الطالبات للقدم اليميني للأمام داخل الدائرة مع رجوع  
الجذع للخلف (٤-١)، ثم أداء توقيت سريع(٨-٤) ويكرر علي القدم  
اليسرى.



« (الوقوف)،الطعن الأمامي بالقدم اليميني مع رفع الذراعين للأمام مائلًا  
أعلي (٤-١)، ثم الرجوع (٦-٥)، الانبطاح علي البطن (٨-٧).

« (الانبطاح علي الوجه)، فرد الذراعين داخل الدائرة مع ضم القدمين .  
« فتح الذراعين مع القدمين للجانب (٤-١)، ثم ضمهم (٨-٤)، ثم يكرر  
مرة أخرى.

« الجري لعمل تشكيل هرمي للختام كما هو موضح بالصورة  
**ملحوظة:** بعد التدريب على تلك الحركات يمكن استخدام الإيقاع

الموسيقى أثناء الأداء في شكل جملة حركية .

### النشاط الثاني: (جملة فنية سيناوية تشمل (المشى- الإلتفاف والدوران) بالطرحة) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. تؤدي حركات إيقاعية متنوعة باستخدام الطرحة .
٢. تؤدي حركات إيقاعية متنوعة بخفة ورشاقة .
٣. تؤدي المدي الحركي لكل مهارة بسعادة ودافعية .
٤. تتعرف ثقافات متنوعة لبعض البيئات المصرية الأخرى .
٥. تشارك زميلاتها النشاط الحركي .
٦. تؤدي مهارات وخبرات جديدة .
٧. تتعرف الموسيقى السيناوية والزي السيناوي من خلال الصور والفيديوهات





قومي بعرض بعض العروض السيناويه من خلال فيديو تعليمي

أسأل طالباتك عن ما يعرفوه عن الثقافة السيناوية وأهم الأطعمة التي يتميزون بها وفوائدها:

« أطلبى من طالباتك مسك الطرحة :

اعطيهم بعض المهارات مع اعطاء النقاط التعليمية.

قسمي الطالبات الي صفيين (أ)، (ب) :

« اطلبى من طالبات مجموعة (أ) وضع الطرحة فوق الرأس ومسك طرفها،

المشي للأمام مرجحة الطرحة أمام الوجه (٢-١)، ثم للجانب (٣-٤)، الرجوع

للخلف مع تكرار نفس التمرين.

« ١- اطلبى من طالبات المجموعة (ب) وضع الطرحة فوق الرأس ومسك طرفها، المشي للخلف، مرجحة الطرحة أمام الوجه

(٢-١)، ثم للجانب (٣-٤)، الرجوع للأمام مع تكرار نفس التمرين.

« ٢- مجموعة (أ) مرجحة الطرحة للأمام والجانب مع عمل حركات

انتقالية جانبية ناحية اليمين (١-٤)، عمل حركات انتقالية جانبية ناحية

الشمال (٥-٨).

« مجموعة (ب) مرجحة الطرحة للأمام والجانب مع عمل حركات انتقالية

جانبية ناحية الشمال (١-٤)، عمل حركات انتقالية جانبية ناحية

الييمين (٥-٨).

اطلبي من طالباتك المشي لتشكيل الدوائر :

« تقف الطالبات خلف بعضهن داخل الدائرة ، ليقوموا بالمشي داخل

الدائرة بخفة ورشاقة مع مرجحة الطرحة بالذراع الخارجية للأمام

والخلف (١-٤).

« ( الوقوف )، مسك الذراع الداخلية للطرحة ورفعها للجانب عاليًا مع فتح

القدم الداخلية للجانب (٥-٦)، ضمها (٧-٨)، وتكرر (١-٨)

اطلبي من طالباتك فتح كل دائرة لتصبح مربع ناقص ضلع ثم .:

« ( الجثو- نصفاً )، لجميع الطالبات ماعدا طالبة تقف ممنتصف الدائرة

وتقوم بعمل بعض الوثبات كووثبات الحصان علي الجانبين التي تتميز

بالخفة والرشاقة، والذراع الأيمن أسفل الوجه والذراع الأيسر مفردة

للجانب، وتقوم الطالبة بالتبديل الأذرع مع تبديل الوثبات يمينًا ويسارًا

. (١-٨)

« دوران الطالبة حول نفسها مع رفع الذراعين عاليًا (١-٤)، ثم الجلوس

للتبديل مع طالبة أخرى (٥-٨).





## في تشكيل مربع ناقص ضلع ، اطلبي من طالباتك فتح المربع ناقص ضلع وعمل صف واحد .

- « ( الوقوف)، بحركات تتميز بالخفة والرشاقة علي أنغام الموسيقى السيناوية.
- « الذراعين خلف الظهر، رفع القدم اليسرى في الجهة اليمنى (١-٢)، رفع القدم اليمنى الجهة اليسار (٣-٤)، ويكرر (٥-٨) .
- ملحوظة :** بعد التدريب على تلك الحركات يمكن استخدام الإيقاع الموسيقى السيناوي أثناء أداء التمارين السابقة في شكل جملة حركية .

### الجزء الختامي: (١٥ق)

- « تجميع الطالبات لعمل تمارينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « أسأل الطالبات عن مدى سعادتهن لممارسة مهارات جديدة لثقافات مختلفة.
- « بمساعدة طالباتك قومي بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « غسل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .
- « قسّم طالباتك لثلاث مجموعات واطلبي منهن البحث من خلال مواقع الانترنت والتعرف على الفن الشعبي النوبي وبعض الحركات الإيقاعية الخاصة بالفن الشعبي النوبي وتجهيز جملة حركية نوبية مركبة لا تقل عن ثلاث حركات وعلى الموسيقى الملائمة لهذه الحركات.

## ركن التوعية

### أكدي على الطالبات أن:

- \* التمارينات الفنية الإيقاعية تعبر عن مدي التقدم الرياضي للدول .
- \* الاسهام في عمليات التهيئة البدنية والنفسية لتقبل المزيد من الجهد.
- \* تطوير الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة بطريقة ممتعة.
- \* اكساب القوام الجيد والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية للجسم.
- \* تعمل علي علاج العيوب والانحرافات القوامية نتيجة الجلوس لفترات طويلة داخل الفصل أو اثناء المذاكرة .
- \* تحسين الحالة الصحية والبدنية والنفسية والعقلية .
- \* اكساب الشعور بالجمال من خلال تأدية الحركات وتناسقها مع الموسيقى وينعكس هذا علي نفسيتهن وإحساسهم بالسعادة وتجعلهم يتحمسون علي مشاهدة مزيدًا من الجمل الحركية الإيقاعية علي الوسائل الإلكترونية.
- \* تكسب الطالبات التناسق والجمال وتعبر عن توافق الجهازين العضلي والعصبي لتكوين حركات منسجمة تمتاز بالانسيابية والرشاقة .
- \* تكتسب الطالبات بعد القيم التربوية من خلال تعويدهم علي النظام والعمل داخل الجماعة والتعاون وانكار الذات.





### ركن التوعية

- \* احترام آراء الآخرين من خلال تعاونهم في أجزاء الدرس.
- \* زيادة الثقة بالنفس واحترام الذات ومستعدة الغير والشجاعة والتحمل.
- \* تنمية بعض الجوانب المعرفية الخاصة بالثقافات المختلفة التي تتميز به الحضارة والتراث المصري.
- \* خفض مستوي الشدة والانفعال النفسي من خلال استخدام الموسيقى.
- \* اكسابهم بعض المعلومات عن الاطعمة وأهميتها وفوائدها للجسم.
- \* نشر الوعي لدي الطالبات عن البحث عن المعلومات المختلفة من خلال الوسائل الالكترونية الحديثة وأهمية استخدام هذه الوسائل .

### الفنون الشعبية :

- \* يعد التراث الشعبي من أهم روافد الثقافة في العصور المختلفة لما لها من تأثير مباشر في وجدان الشعوب كما انه يجمع بين المعتقدات الشعبية والعادات المتوارثة من جيل إلى آخر وهو من الممارسات الهامة التي اهتم بها الإنسان البدائي منذ فجر التاريخ . كما تلعب الثقافة الشعبية دور كبير وهام في الحفاظ على الموروث الثقافي الذي يميز المجتمعات المصرية، بما فيها من تنوع ثقافي (عادات وتقاليد- فنون- ثقافة مادية) يجعل منها منطقة خصبة ومادة ثرية للباحثين كما أن التراث الشعبي أكثر تمثيلاً لروح الشعب ومنطقة وتفكيره ومعايره في تقدير الأمور.
- \* الفن الشعبي أحد أهم الفنون على المستوى العالمي، حيث يمتلك من المقومات ما يجعله مصدرًا فنيًا خصبًا، فالفن الشعبي كان وما زال أحد الانماط الفريدة التي أثرت في الحياة الإنسانية بأشكالها الخاصة الجذابة وصورها وأشكالها الشائعة المتميزة التي تجذب اهتمامات العامة والخاصة من البشر على اختلاف أجناسهم وطبقاتهم وعلى تعدد اتجاهاتهم و اساليبهم و تباين أذواقهم، حيث تقوم أول ما تقوم على صدق الفكرة وصفاء النفس وعمق الوجدان في تفسيراتهم و طرق تنفيذها واختيار مواردها ووحدهاتها من واقع بيئتها التي تعيش داخلها.
- \* والفن الشعبي فيه الكثير من الإبداع والتميز، كما أنه يعكس حضارة وتاريخ الكثير من المجتمعات الإنسانية، التي عاشت في فترات زمنية معينة، ومصطلح الفن الشعبي يشمل مختلف أنواع الفنون التي تصدر عن أعمال الشعوب التي غالبًا ما تلبى الذوق الشعبي.





## الدرس الثالث/ حلوة يا بلدى

### وصف الدرس

في هذا الدرس تؤدي الطالبات حركات إيقاعية متنوعة تعبر بها عن الفولكلور الخاص بالبيئات المصرية المتنوعة، كما يظهرن الطلاقة الحركية من خلال الأشتراك في أداء جمل حركية متنوعة بمصاحبة الموسيقى، بأمان وفاعلية، فيظهرن احترامهن للآخرين، مع الالتزام بأدوارهن خلال الجماعة وتحمل المسؤولية أثناء أداء النشاط.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. أخذ الحضور والغياب .
٢. التأكد من ارتداء الزي الرياضي.
٣. بمساعدة الطالبات جهزي الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

### الإحماء: (٥ ق)

- « الجري حول الملعب عددة مرات .
- « الجرى في المكان
- « الوثب في المكان .
- « الحجل في المكان.



### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن تكون الطالبة قادرة على أن:

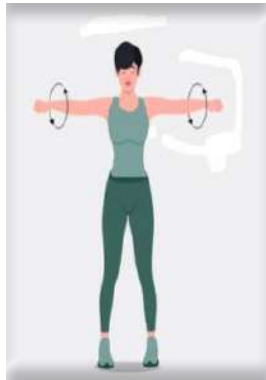
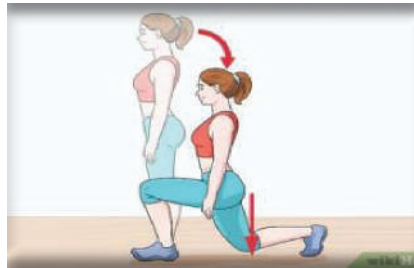
- « تؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
  - « تؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
  - « تتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
  - « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
  - « تراعى قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  - « تمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
  - « تتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام والمرتبطة بـ (التمرينات الفنية الإيقاعية).
  - « تتعرف المهارات النفسية والاجتماعية والوجدانية. (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الحديث الذاتي )
  - « يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.(العناصر الغذائية الأساسية)
  - « تحاكي نشاط مجتمعي منظم من خلال واقع افتراضي. (واقع افتراضي للاحتفالات والاعياد القومية (سيناء - النوبة - الوادي الجديد - مطروح - المحافظات الحدودية )
  - « يستخدم الوسائط التكنولوجية للتعرف على رائد رياضي او حدث رياضي بارز. ( البحث عن طريق استخدام شبكات المعلومات الدولية )
  - « تشارك في الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الأفكار والهوية الثقافية
- الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - صاله مغلقة  
المواد التعليمية :
- « حواجز- صفارة - حبل - طرُح- محتوى موسيقى مناسب - أى أداة متوفره لدى المعلمة.
- استراتيجيات التدريس :
- « التواصل اللغوي بالحركة - التعلم بالأقران - المحاكاة والتعلم بالنموذج - التعلم الذاتي.





### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- \* اطلبى من طابالك الوقوف انتشار وأداء ما يلي :
- \* (وقوف الذرعان جانباً)، المشي أماماً على المشطين .
- \* (الوقوف)، دوران الذراعين عدة مرات .
- \* (وقوف على قدم واحدة )، الحجل على قدم واحدة لمدة (٣٠ ث) مع تبادل القدمين.
- \* (الوقوف)، الجرى الزجراجى بين الحواجز.
- \* (وقوف)، رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى جانبا .
- \* (وقوف فتحًا)، ثنى الجذع أماما أسفل .
- \* (الوقوف)، الجرى فى المكان بأقصى سرعة ومع الإشارة لمس الأرض بإحدى اليدين .
- \* (الوقوف - مسك حبل)، دوران الحبل أماما مع الوثب .
- \* (الوقوف - مسك حبل)، دوران الحبل مع الوثب بقدم واحدة.
- \* (وقوف)، المشي أماما مع تحريك الذراعين فى اتجاهات مختلفة.
- \* (وقوف)، ثنى الجذع أماما أسفل مع تحريك اليدين أمام الوجه والرأس.
- \* (وقوف)، المشي مع الطعن أماما.





## الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠ق)

### النشاط الأول: (جملة حركية إيقاعية) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. تؤدي جملة حركية إيقاعية بمهارة و ابداع.
٢. تشارك زميلاتها الأداء الحركي بكل مهارة.
٣. تؤدي الجملة الحركية بكل دقة وثقة.
٤. تؤدي جملة حركية بتوافق وانسيابية في الحركة و التوافق مع زميلاتها.

#### عرض النشاط:

- « قسمي طالباتك لدائرتين بنفس المركز مع كل طالبة طرحة.
- « اطلبي منهم أداء ما يلي :
- « المشي للأمام مع دوران اليدين أمامًا عاليًا جانبًا أسفل و التلويح بالطَّرح.
- « الجري للجانب الأيمن للدائرة (٨-١)، ثم العكس للجانب الأيسر (٨-١) ، والذراعان عاليًا مع عمل دورانات بالطَّرح في المكان .
- « مواجهة كل طالبة بالدائرة الخارجية مع زميلاتها بالدائرة الداخلية والإشتراك في عمل دورانات وتبديل الأماكن بالدائرتين(٨-١).
- « (الوقوف)، عمل توقيت للجانب الأيمن (٤-١)، الطَّرح خلف الظهر، والعكس (للجانب الايسر)، (٨-٥).

### النشاط الثاني: (جملة فنية نوبية تشمل {المشي- الإلتفاف والدوران} بالطرحة) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. تؤدي بعض الحركات النوبية المتنوعة .
٢. تكتسب بعض المعارف والخبرات عن الثقافة النوبية .
٣. تتعرف الزي النوبي والموسيقي التي تعبر عن ثقافة تلك البيئة .
٤. تشارك زميلاتها في أداء تمارين حركية مبتكرة .
٥. تشعر بكاينها داخل المجموعة وتقدر آراء الآخرين.
٦. تؤدي المهارات بدافعية وتعاون مع زملائها.
٧. تربط بين الأداء والأحاساس الحركي بالموسيقي.
٨. تتعرف الموسيقى النوبية والزي النوبي من خلال الصور والفيديوهات .
٩. تشعر بالسعادة والثقة النفس.





### عرض النشاط :



- « في بدايه النشاط قومي بعرض فيديو يعرض لبعض الفنون الشعبية النوبية كتهيئة لهذا النشاط .
- « أسألي طالباتك عن معلوماتهم عن الثقافة النوبية ومن منهم تستطيع ان تؤدي بعض الحركات النوبية.
- « اعطيهم بعض المهارات الفنية النوبية كالمرجحة للذراعين لأعلى وأسفل وللجانب ورفع الكعبين إلى أعلى وهبوطها لأسفل وبعض الدورانات .
- « قسمى طالباتك إلى مجموعات .
- « اطلبى من كل مجموعة تكوين جملة نوبية أو سيناوية بأستخدام بعض التشكيلات على موسيقي او أغنية تمثل البيئة النوبية أو السيناوية ، لعرضها الحصة التالية كتقييم مهارى للتمرينات الفنية الايقاعية.

### الجزء الختامي: (ق5)

- « بمساعدة طالباتك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « جمعى طالباتك لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « اطلبى منهن غسل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .





## ركن التوعية

### أكدي على طالباتك أنه :

- \* من أجل صحة أفضل لجسمك وعقلك يجب عليك اتباع هذه النصائح لضمان الانتقال السلس والصحي إلى نمط حياة صحي وسليم:
  1. تناول الأطعمة الكاملة غير المصنعة :
- \* الأطعمة الكاملة هي تلك التي خضعت لقليل من المعالجة ، مثل البروتينات الحيوانية الطازجة والخضراوات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.
  - إضافة المزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي :
- \* وهو من أهم العناصر الغذائية ، بسبب قدرته على التأثير على هرمونات الشبع والجوع، حيث تخفض الوجبة الغنية بالبروتين من هرمون الجريلين، وهو الهرمون الذي يسبب الجوع في الجسم، علاوة على ذلك ، يساعد البروتين في الحفاظ على كتلة العضلات وقد يعزز بشكل متواضع الإنفاق اليومي من السعرات الحرارية.
  3. احصل على المساعدة من المتخصصين :
- \* يمكنك العثور على أفضل طريقة لنظامك الغذائي من خلال خبير التغذية، سيوضح لك متطلباتك الغذائية اليومية وخطط الوجبات والمجموعات الغذائية والوجبات الغذائية المقبولة لأمراض وظروف معينة.
  4. فهم النظام الغذائي الذي يناسبك :
- \* لكل منا مجموعة معينة من الظروف التي تشكلت بواسطة عوامل مثل الوراثة ، والصحة ، وجدول العمل ، والعائلات ، والجوانب الثقافية ، .....، ولا يمكن لنظام غذائي واحد أن يتبعه نفس الأفراد ، فالنظام الغذائي المغذي الذي سيسمح لك بالشعور بصحة جيدة وأنت قادر على الحفاظ عليه على المدى الطويل هو في النهاية النظام الغذائي «الأكثر صحة» بالنسبة لك ، وليس لغيرك .
  5. احتفظ بالأطعمة الصحية قدر الإمكان :
- \* يمكن أن يساعدك الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة الصحية مثل المكسرات والبذور والفواكه وما إلى ذلك على تناول وجبة خفيفة من الأطعمة الصحية والمشبعة، تأكد من اتباع هذه النصائح لضمان الانتقال السلس والصحي إلى نمط حياة ونظام غذائي صحي.





## ركن التوعية

مهرجان الاسماعيلية للفنون الشعبية (كحدث سنوى رياضى):

- \* تنطلق فعاليات مهرجان الإسماعيلية الدولي للفنون الشعبية كل عام بمشاركة العديد من فرق الفنون الشعبية المصرية والأجنبية.
- \* ولمهرجان الفنون الشعبية ذكريات في قلوب ووجدان كل أهالي الإسماعيلية منذ تأسيسه عام ١٩٨٥ على يد محافظ الاسماعيلية ذلك الوقت د. عبد المنعم عمارة، حيث يحمل أجواء فنية وشعبية متنوعة ويشارك في تنظيمه أهالي الإسماعيلية بداية من مشاركتهم في عروض الدفيلة التي تسبق المهرجان أو لجان المتطوعين التي ترافق ضيوف المهرجان والفرق الأجنبية لزيارة معالم الإسماعيلية السياحية أو لجان التنظيم التي تشرف على حفلي الافتتاح والختام واستقبال ضيوف المهرجان، حتى أن رواد مواقع التواصل الاجتماعي يوجهون الدعوات لأصدقائهم وعائلاتهم لحضور هذا المهرجان حرصا على متابعة الفرق في المسارح المختلفة، ونشر فعاليات المهرجان وصور الاحتفالات على صفحاتهم الشخصية بهدف الترويج للمهرجان.
- \* تبدأ مراسم انطلاق مهرجان الفنون الشعبية من شوارع الإسماعيلية حيث يتم تنظيم ديفيليه للفرق المشاركة في المهرجان بأزيائهم المميزة والتي تحاكي تراث كل بلد تجوب شوارع المحافظة يقدمون عروض مميزة للإعلان عن افتتاح المهرجان في اليوم التالي.
- \* يحرص أهالي الإسماعيلية على الاصطفاف في الشوارع انتظاراً لوصول الفرق للترحيب بهم والتقاط الصور التذكارية معهم.
- \* ويقام المهرجان بالتعاون بين وزارة الثقافة ممثلة في الهيئة العامة لقصور الثقافة، والعلاقات الثقافية الخارجية، ومحافظة الإسماعيلية، وبالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة، وهيئة قناة السويس، وهيئة التنشيط السياحي.
- \* وقد شارك في المهرجان هذا العام (٢٠٢٤) ٢٢ فرقة مصرية وأجنبية، منها ٧ فرق من دول «الجزائر، المالديف، رومانيا، إندونيسيا، فلسطين، الأردن، الهند»، و١٢ فرقة تابعة لهيئة قصور الثقافة وهي «الإسماعيلية، الوادي الجديد، العريش، الشلاتين التلقائية، الحرية السكندرية، بورسعيد، أسوان، المنيا، أسيوط، الشرقية، النيل للموسيقى والغناء الشعبي، إسماعيلية أطفال»، بالإضافة إلى فرقتي ذوي الهمم «هيئة قناة السويس، وفرقة القلوب البيضاء» التابعتين لمحافظة الإسماعيلية، وفرقة وزارة الشباب والرياضة.
- \* وقد شهد المهرجان تنظيم معرض للحرف البيئية، وإقامة ندوات علمية متخصصة في مجال الفنون الشعبية ومراحل تطورها، بإشراف الإدارة المركزية للشئون الثقافية، وتختتم الفعاليات بعرض فني يجمع الفرق المشاركة.



## الدرس الرابع/ أحسن أداء

### وصف الدرس

يتم تقييم الطالبات في هذا الدرس ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات، تشمل المهارات التي تم دراستها هذا الشهر بالتمارين الفنية الإيقاعية، لتقييم الطالبات وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين للأشتراك في المسابقات وأنشطة وحفلات المدرسة الداخلية والخارجية

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. أخذ الحضور والغياب .
٢. التأكد من ارتداء الزى الرياضي.
٣. بمساعدة طالباتك جهزي الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

### الإحماء: (إحماء مقيد بصندوق بلاستيك) (٥ ق)

- \* المشي حول الملعب عددة مرات .
- \* الجري حول الملعب عددة مرات .
- \* تدريبات تهيئة لجميع أجزاء الجسم.

### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن تكون الطالبة قادرة على أن:

- « تطبق أمماتٍ حركية متنوعة ببراعة مرتبطة بمهارات (التمارين الفنية الإيقاعية).
- « تشارك زميلاتها في أنشطة حركية توافقية، مرتبطة بمهارات (التمارين الفنية الإيقاعية).
- « يشارك في الحركات والعروض الرياضية للتعبير عن الافكار والهوية الثقافية.
- « تشارك زميلاتها من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- « تتحرك بأمان وفعالية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية المرتبطة بـ (التمارين الفنية الإيقاعية).
- « تشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي المرتبط بـ (التمارين الفنية الإيقاعية).
- « يتعرف بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالممارسة الرياضية. ( معدل النبض - مستوى ضغط الدم - معدل التنفس)

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - الصالة المغلقة

المواد التعليمية :

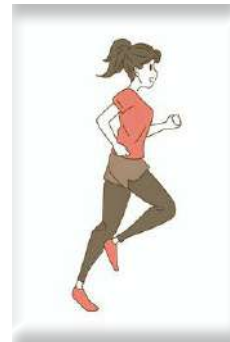
- « موسيقى نوبى وسيناوى وأدوات متفق عليها مع الطالبات قبل الحصة.

أدوات اللياقة البدنية بنات :

- « مقعد سويدي - مسطرة مدرجة - شريط قياس- منقلة - دهان أو جير للتخطيط.

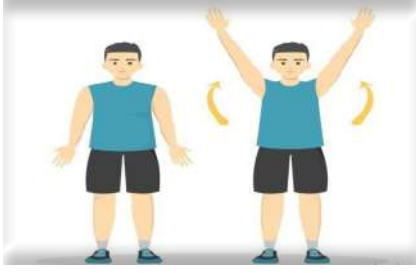
« استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - حل المشكلات - أسلوب التقييم الذاتي التعلم الذاتي.





## دليل معلم التربية الرياضية والصحية



### الإعداد البدني العام والخاص : ( ٥ ق )

- \* (وقوف - ثبات الوسط)، الوثب على المشطين لأعلى.
- \* (وقوف - ثبات الوسط)، الوثب على المشطين لأعلى مع رفع الذراعين جانباً عالياً.
- \* (وقوف - الذراعان جانباً)، دوران الذراعين في دوائر كبيرة.
- \* (الوقوف - فتحاً)، الضغط جانباً للمشط القدم اليمنى باليد اليمنى مع رفع اليد اليسرى عالياً، ويكرر للجانبين .
- \* (الوقوف)، النزول بانحناء المؤخرة والركبتين، ثم القفز بالقدمين للخلف لعمل وضع تمرين الضغط، وأخيراً القفز نهوضاً لوضع الوقوف مرة أخرى مع رفع الذراعين لأعلى وتكرار التمرين عدد من المرات.



### الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

### الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

#### أهداف النشاط:

- في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن:
١. تؤدي مهارة المشي بأتقان .
  ٢. تؤدي مهارة الحجل ببراعة.
  ٣. تؤدي الإلتفاف والدوران بتميز.
  ٤. تؤدي التموج بتفوق.
  ٥. تشارك زميلاتها في أداء جملة حركية متنوعة تعبر عن التراث المصري .
  ٦. تتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية المرتبطة بـ (التمرينات الفنية الإيقاعية).





### تنفيذ الإختبارات :

### مواصفات الأداء :

« اطلبى من طالباتك الاشتراك في أداء الجملة الحركية السيناوية أو النوبية التى وجهتهن لإعدادها الحصة السابقة لعرضها هذه الحصة .  
« تابعى الأداء المهارى والحركى للطالبات.

يمكن وضع معايير لتقييم الطالبات على أدائهن تلك الجمل الحركية (السيناوية - النوبية ) وهى :

١. توافق أداء الطالبات مع الموسيقى .

٢. توافق أداء الطالبة مع المجموعة .

٣. مدى صعوبة الحركات .

٤. عدد التشكيلات المتضمنة في الجملة الحركية .

**ملحوظه :** درجة الأختباء من ٥ درجات تمنح كل مجموعة درجه على ما حققته من معايير الأداء .

### الاختبار الثانى: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

### تنفيذ الإختبار:

### أولاً : إختبارات اللياقة البدنية للبنات :

الاختبار الأول : اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (بنات )

### الغرض من الاختبار :

« قياس قوة عضلات الرجلين .

### الأدوات :

« ساعة قياس .

### مواصفات الأداء :

« من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

### توجيهات :

(١) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبين .

(٢) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين .

(٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة .

(٤) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبار مهم جداً جداً .

### التسجيل :

« يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (٣٠ ثانية)





(بنات)

## الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

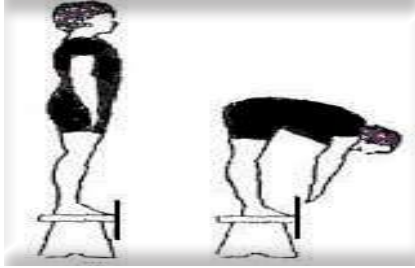
**الغرض من الاختبار:**

« قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

**الأدوات:**

« مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من (صفر : ٣٠سم) مثبتة عمودياً على المقعد عند التدرج (٥سم) بحيث يكون التدرج (٣٠سم) لأسفل .

**مواصفات الأداء:**



« تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .  
« تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة وصلت إليها لمدة ثانيتين .

**توجيهات:**

- (١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- (٢) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

**التسجيل:**

« تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

(بنات)

## الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات

**الغرض من الاختبار:**

« قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

**الأدوات:**

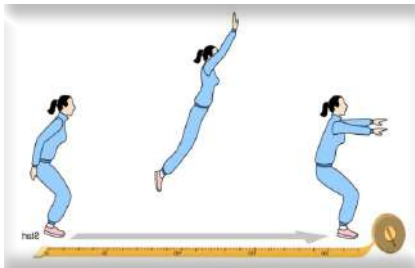
« شريط قياس .

« أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للإنزلاق، ويرسم عليها خط البداية .

**مواصفات الأداء:**

« تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.

« تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .





### توجيهات:

« يجب أن تكون القدمان ملاصقتان للأرض حتى لحظة الارتقاء .

### التسجيل:

« تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المختبرة والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض

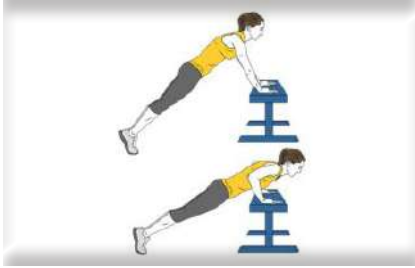
الاختبار الرابع: اختبار الانبطاح المائل العالي: (بنات)

### الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

### الأدوات:

« مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (٣٠:٤٠سم) بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً وبمسافة تسمح بسند اليدين عليه .



### مواصفات الأداء:

« من وضع الانبطاح المائل العالي توضع اليدين على المقعد ثم تقوم المختبرة بثني المرفقين حتى يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

### توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات .
- (٢) ضرورة ملامسة الصدر للمقعد في كل محاولة .
- (٣) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- (٤) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

### التسجيل:

« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .

الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي (بنات)

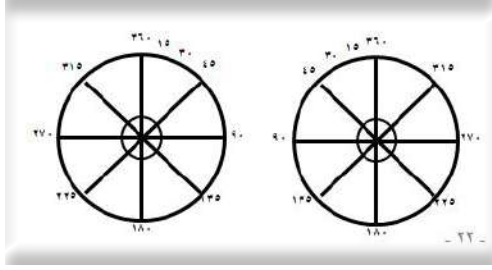
### الأدوات:

« منقلة / دهان

« ترسم دائرة على الأرض قطرها (١٢٠سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (٣٠سم) .

« تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز إلى زوايا كل زاوية مقدارها (١٥درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مخترقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة الكبرى .





### مواصفات الأداء:

« تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

### توجيهات:

- (١) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (٣٦٠) أمامه .
- (٢) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان .
- (٣) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط .
- (٤) من الممكن عمل تدريجين عكسيين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار .

### التسجيل:

« يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .

الاختبار السادس: اختبار جري ومشى ٤٠٠ متر : (بنات)

### الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد الدوري التنفسي .

### الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

### مواصفات الأداء:

« تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشى) .

### توجيهات:

- (١) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (٤٠٠متر) عن ست دورات .
- (٢) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات .
- (٣) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (x) ولا يجوز إختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد .

### التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشي.





### الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

أولًا: قم باختيار الاجابة الصحيحة من بين الاقواس:

١. تؤدي التمرينات الفنية الايقاعية بمصاحبة .....  
(الموسيقى- الركض- المشي- الوثب).
٢. كل ما يأتي من الادوات القانونية ماعدًا .....  
(الحبل- الشريط- الشماسي- الصولجان).
٣. من خصائص العروض الرياضية .....  
(التعبير عن مدي التقدم الحضاري للدولة - التعبير عن ثقافة الدولة- اكساب القدرة علي الابتكار- جميع ما سبق).
٤. من الأوضاع الرئيسية في التمرينات .....  
(الوثب- الحجل- الارتداد- الانبطاح).
٥. تهدف التمرينات إلى إعداد الفرد من الناحية .....  
(البدنية- النفسية- الاجتماعية- جميع ما سبق).

ثانيًا: ضع علامة صح أو خطأ :

١. العروض الرياضية عبارة عن مجموعة من التمرينات مرتبطة بتوافق تام. ( )
  ٢. تؤدي بواسطة مجموعة كبيره من الأفراد في وقت واحد بمصاحبة الموسيقى أو الغناء. ( )
  ٣. المهارات التي يمكن أن تستخدم في التمرينات الإيقاعية (المشي - الجري - الارتداء - المرحجة) فقط. ( )
  ٤. تؤدي التمرينات الفنية الايقاعية بأدوات و بدون أدوات. ( )
  ٥. لكل بيئة من البيئات المصرية فلكلور خاص بها. ( )
  ٦. تؤدي التمرينات الفنية الايقاعية من خلال تشكيل واحد فقط . ( )
- ملحوظة:** بمساعدتك اطلب من طالباتك قياس مؤشر كتلة الجسم كما نوه عنها في بموجهات المعلم بالإطار النظري.

### الجزء الختامي: (٥ق)

- « بمساعدة طالباتك قومي بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « جمعي طالباتك لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « قومي بعمل حوار مع الطالبات حول ما استفادوه في نهاية هذا الجزء من المنهج ، واختيار من يرغب الاشتراك في حفلات المدرسة كنشاط داخلي وخارجي .
- « الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات.





## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في التمرينات الفنية الإيقاعية

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس التمرينات الفنية الإيقاعية لفئات المدمجة:  
الإعاقة البصرية:

- « تعريف الطالبة الكفيفة بحدود الأدوات وأبعادها حسياً قبل البدء في استخدام الأدوات.
- « مراجعة الاتجاهات مع الطالبة قبل البدء في الأنشطة .
- « دعم المكفوفات بالإرشاد الحسى لتدريبه على اتجاه الحركة أثناء أداء تدريبات الدوران والتموج مع ذكر اتجاه الحركة والدوران ( يميناً - يساراً).
- « مصاحبة الصوت للإشارة باليد بالنسبة المكفوفات.
- « عند أداء نشاط الإحماء (لعبة صغيرة) أذكر العائق قبل وصول الطالبة له وضرورة أن تكون قد تعرفت الطالبة على العوائق قبل بدء النشاط .
- « ترتيب الطالبة وسط القاطرة عند المشى أو تشكيل الدوائر (كل الأنشطة ) وليس في المقدمة أو المؤخرة.

### الإعاقة السمعية ( ضعف السمع ):

- « توضيح الوجهة التي سينظر لها ضعيفة السمع لمتابعة التلميح الأدائي بإشارات اليد لمراعاة تسلسل أداء التمرينات في الإحماء. مثال (الإشارة باليد للوثب عاليًا تزامناً مع كل عدة للوثب، ثم فتح كف اليد في مواجهة الطالبة للتعبير عن التوقف ويشير المعلمة إلى القدمين لينبه الطالبة لأداء التوقيت في المكان ، ثم يشير إلى اليد اليسرى لينبه الطالبة لحركة الذراع اليسرى ، وتبدأ المعلمة في دوران اليد اليسرى ، لتحاكية الطالبة في ذلك ، (ويكرر ذلك مع كل حركة جديدة بالنسبة لضعيفات السمع).
- « أداء الحركات الإيقاعية لضعيفة السمع بطريقة العد.
- « استخدام الحث الجسدى أثناء محاكاة ضعيفة السمع لأداء المعلمة في أنشطة الجزء الرئيسى من الدرس .
- « عرض التمرين الإيقاعى كاملاً ثم تقسيمها إلى أجزاء مصغرة يتم تنفيذها الجزء الأول منفرداً ثم الجزء الأول والثاني معاً وهكذا ولاينتقل المعلم في أجزاء الحركات إلا بعد الوصول لمرحلة الإتقان.
- « توضيح زمن الأداءات الحركية لضعيفة السمع باستخدام العد.
- « أداء الحركات الإيقاعية باستراتيجية النمذجة والمحاكاة بطريقة فردية بالنسبة لضعيفات السمع والإستعانة بالحث الجسدى ، ثم الحاقهم بباقي زميلاتهم من الطالبات.
- « استخدام مجسم الصوت عند مصاحبة الموسيقى للتمرينات ، أو الجمل الإيقاعية لتشعر ضعيفة السمع بذبات الموسيقى .
- « السماح لضعيفة السمع بوقت أطول للتدريب على التمرينات والجمل الإيقاعية ، والتكرار حتى الإتقان .
- « إتفاق المعلمة مع ضعيفة السمع على إشارات محددة للبدء، أو الأستمرار، أوالإنتهاء عند أداءه الجمل الإيقاعية.
- « التزام المعلمة بالتلميح الأدائي من خلال الإشارات اليدوية المتفق عليها مسبقاً مع الطالبة ضعيفة السمع ، والتي تعبر عن الأداء الحركى المطلوب أثناء العرض الإيقاعى النهائى .
- « رسم تلميحات استرشادية محددة لضعيفة ، على الأرضية عند موضع التوقف، أو الدوران ، أو أداء حركة محددة متفق عليها، أثناء التدريب على الجمل الإيقاعية ، أو أثناء العرض النهائى إن أمكن.





## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في التمارين الفنية الإيقاعية

### الإعاقة العقلية - وبطن التعلم وإضطراب طيف التوحد:

- « مراجعة الاتجاهات مع الطالبه قبل البدء في الأنشطة ( يمين، يسار، الأمام ، الخلف).
- « مراجعة الأرقام المستخدمة في النشاط من ( ١ : ٨ ) .
- « التدريج في مستوي الموسيقى بالنسبة للطالبة من ذوي طيف التوحد أثناء تشغيلها عند أداء الأنشطة الإيقاعية .
- « عرض فيديوهات قصيرة أو بطاقات مصورة للجملة الفنية الإيقاعية تشمل(المشى-الحجل-الالتفاف والدوران).
- « قم بمواظبة الدرس بما يحقق الاستفادة القصوي من قدرات الطالبة المدمجة وتحقيق الهدف من الأنشطة الإيقاعية .
- « تقليل عدد الإجابات من أسئلة الاختيار من متعدد الي إجابتين تختار منها الطالبة إجابة واحدة صحيحة في الجزء الخاص بالإختبار المعرفي.

### في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراعاة الآتي:

- « إعطاء الطالبة الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه .
- « تذكرة الطالبة بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها .
- « إتاحة الطالبة الفرصة للنجاح وذلك للتحفيز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منها.

### صعوبات التعلم :

- « تدريب الطالبة ذات صعوبات التعلم علي أداء مهارات (الحجل- الوثب- التمرج) بشكل تدريجي وإعطائها الوقت المناسب لمحاكاة المعلم أو أحد زميلاتها، وتكرار الأنشطة حتي تصل الطالبة لمستوى إتقان النشاط وتدعيمها بالحث الجسدي المناسب.
- « السماح للطالبة ذات صعوبات التعلم باختيار دورها في الفريق لأداء التمرين الإيقاعي السينائي والنوبي والذي يناسب قدراتها البدنية ومستوى لياقتها، وتكرار مقاطع الفيديو لها أكثر من مرة والسماح لها بالوقت المناسب لمحاكاة الأداء المطلوب منها حتى تتمكن من أدائه بالمستوى المقبول.





### وصف الوحدة:

تهتم هذه الوحدة بأداء الطلاب المهارات الأساسية برياضة الجمباز، طبقاً للمدى الحركي الملائم في الاتجاهات - السرعات - المسارات - المستويات المحددة، طبقاً للقواعد والقوانين المنظمه للجمباز مع مراعاة قواعد الأمن والسلامة فمن خلال تدريبات العناصر البدنية والأداء السليم للمهارات والاستعانة بالتكنولوجيا الحديثة كمشاهدة فيديوهات وأفلام تعليمية واستخدام المواقع الالكترونية QR للتوضيح وكيفية الأداء، مع ترسيخ بعض القواعد والقيم الأخلاقية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة الجمباز بصفة خاصة (كالأمانة - الصدق - الروح الرياضية - المثابرة - المسؤولية - احترام الاختلاف - الانتماء - الولاء)، وأن يفرق الطالب بين الأنشطة التنافسية والترفيهية مع توزيع بعض المهام التي تكسبه صفة القيادة والثقة بالنفس.

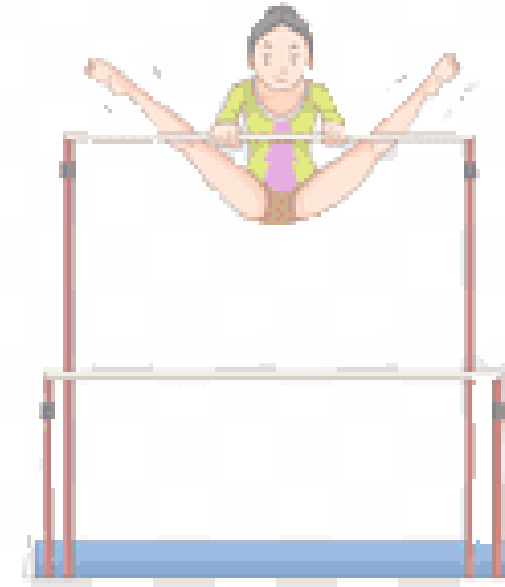
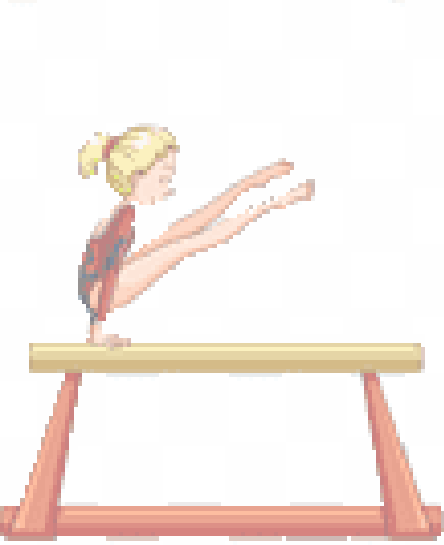
### دروس الوحدة:

الدرس الأول: البحث عن الذات.

الدرس الثاني: القفز فتحاً علي المهر.

الدرس الثالث: متابعة القفز على المهر.

الدرس الرابع: قيم مهاراتي.





### القيم المتضمنة

الاحترام - المثابرة - المسئولية -  
الصمود.

### المهارات والممارسات العابرة للتخصصات

الوعى البيئي/ المائي - الوعى المالى  
- ريادة الاعمال - الوعى السياحي -  
الوعى الصحي - تكنولوجيا المعلومات  
الفهم الرياضياتي - التواصل.

### نواتج التعلم الخاصة بالوحدة



من المتوقع بعد نهاية الوحدة أن يكون الطالب قادراً على أن :

١. يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية)
٢. يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقاً للمرحلة السنية.
٣. يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
٤. يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية.
٥. يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضى الممارس.
٦. يراعي قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضى.
٧. يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم.
٨. يتعرف عناصر اللياقة البدنية واهميتها للصحة.
٩. يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
١٠. يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.(العناصر الغذائية الأساسية).
١١. يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعى البيئى.





- ١٢ . يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح .
- ١٣ . يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
- ١٤ . يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- ١٥ . يميز بين الأنشطة الرياضية التنافسية والترفيهية .
- ١٦ . يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر .
- ١٧ . يعدد مهارات القيادة والإدارة الرياضية. (مراعاة توزيع القيادة والمهام الإدارية بين الجنسين).
- ١٨ . ينمى لديه الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (الأمانة -الصدق-الروح الرياضية-المثابرة-المسئولية-احترام الاختلاف -الانتماء-الولاء).
- ١٩ . يتعرف أهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب .
- ٢٠ . يتعرف مفردات الذكاء الاصطناعي والمرتبطة بالرياضة. ( مثال استخدام QR كود للدلالة على موقع مقصود او فيلم تعليمي او بور بوينت توضحي ) .





## معلومات عن الجمباز

- ◆ رياضة الجمباز هي إحدى الأنشطة الرياضية التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية عليها كوسيلة تربية تهدف الوصول بالفرد إلى أقصى ما تؤهله قدراته واستعداداته البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، فالجمباز أحد أعمدة الرياضة المدرسية وهي السبيل لتكوين قاعدة عريضة من الرياضيين الناشئين. فرياضة الجمباز حققت شهرة عالمية بمرورها الرياضيين مثل الأمريكية سونيسا لي الفائزة بلقب الفردي العام في طوكيو ٢٠٢٠ ، البلجيكية نينا ديروايل، التي فازت بلقب المتوازي مختلف الارتفاع في طوكيو ٢٠٢٠، على صعيد الرجال، سيكون الياباني هاشيموتو دايجي مرشحاً قوياً بعدما فاز بميداليتين ذهبيتين، بما في ذلك لقباً الفردي العام والعقلة في طوكيو ٢٠٢٠ .
- ◆ كما حققت البطلة المصرية حبيبة مرزوق بعدما خطفت الأنظار بقوة في بطولة العالم للجمباز الإيقاعي، عندما قدمت عرضاً مميزاً بزي وموسيقى مستوحاه من الحضارة الفرعونية التي برزت جمال الحضارة المصرية أمام العالم، كما حصلت بطلتنا حبيبة مرزوق على المركز الثالث ببطولة أفريقيا للجمباز الإيقاعي بإجمالي ٥ ميداليات (ذهبية الفريق ، فضيتان صولجان والكرة ، برونزتيان فردي عام وطوق).



- ◆ مراجعة على ماسبق في الأعوام السابقة ( الدرجة الأمامية - الوقوف على اليدين - الشقلبة الجانبية ).
- ◆ القفز فتحاً علي المهر.
- ◆ التقييم





## الدرس الأول / البحث عن الذات



### وصف الدرس

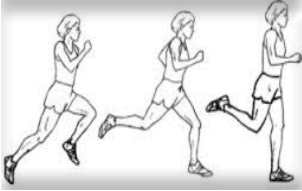
يؤدي الطلاب في هذا الدرس بعض المهارات الأساسية في الجمباز (الدرجة الأمامية - الوقوف علي اليدين - الشقلبة الجانبية) التي تم دراستها الأعوام السابقة من خلال مجموعة أنشطة متنوعة لتنمية مختلف جوانب الطلاب ( بدنية - حركية - جمالية-عقلية- مهارة).

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. بمساعدة الطلاب قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. الإصطفاف وتنظيم الحضور.
٣. رصد غياب الطلاب.



### الإحماء: (٥ ق)

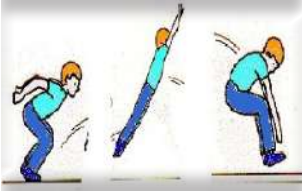
- « الجري السريع في المكان .
- « الجري أمامًا وخلفًا وجانبًا.
- « الوثب أمامًا ثم خلفًا .
- « الحجل على إحدى الساقين لمسافة معينة ثم التبديل للحجل على الأخرى.



### الإعداد البدني العام

#### والخاص : (٥ ق)

- \* (وقوف)، الحجل علي القدمين بالتبادل ١٠ م للأمام.
- \* (الوقوف فتحًا - حمل ثقيل)، ثني ومد الركبتين والذراعين للأمام.



### نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية)
- ◆ يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنية.
- ◆ يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
- ◆ تعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
- ◆ يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس .
- ◆ يتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة.
- ◆ يراعي قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- ◆ يتعرف أهميه دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة المختلفة .
- ◆ يتعرف عناصر اللياقة البدنية وأهميتها للصحة.
- ◆ يتعرف مهارات التواصل الاجتماعي وتقبل الآخر.
- ◆ يعدد مهارات القيادة والإدارة الرياضية.
- ◆ ينمي لديه الأخلاق الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ◆ يتعرف أهم المفاهيم للمواد الأخرى من خلال اللعب .
- ◆ يوظف التصور العقلي والحديث الذاتي للوصول للأداء الصحيح .
- ◆ يتعرف مفردات الذكاء الإصطناعي والمرتبطة بالرياضة.

الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - صالة ألعاب رياضية

المواد التعليمية :

- « فيديو خاص بالمهارة - نماذج وصور ثابتة ومتحركة - مراتب - صفارة - مقعد سويدي- كرة طبية.

استراتيجيات التدريس :

- « التعلم النشط - التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - استراتيجيات لعب الأدوار - استراتيجيات حل المشكلات الرياضية - التعلم النموذجي - أسلوب التقييم الذاتي - التعلم من خلال اللعب .



- \* (وقوف)، الجرى الزجاجى بين الأقماع متباينة المسافات (٥أقماع).
- \* (الوقوف)، الوثب لأعلي ورفع الذراعين والرجلين خلفًا.
- \* (الوقوف فتحا-الذراعين جانبًا)، مرجحة الجذع يمينًا ويسارًا.
- \* (الوقوف - فتحًا)، ثني الجذع للجانبين بالتعاقب ٤ عدات.
- \* (انبطاح- تشبيك اليدين بالقدمين)، رفع الجذع والرجلين عاليًا.
- \* (انبطاح مائل)، رمي كرة طيبة لأعلي مسافة.



الجزء الرئيسى: أنشطة الدرس (٣٠ق)

النشاط الأول: (الدرجة الامامية) (١٠ق)

أهداف النشاط :

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يؤدي مهارة الدرجة الامامية بصورة صحيحة .
٢. يؤدي المهارة بلياقة بدنية عالية .
٣. يسترجع الأداء الحركي والمراحل الفنية والخطوات التعليمية لمهارة الدرجة الامامية .
٤. يؤدي المهارة في مسارها الصحيح .
٥. يؤدي المهارة بانسيابية عالية .
٦. يستمع للمعلم جيدا ليسترجع ما تم تعلمه من قبل.
٧. يحل بعض المواقف التي يتعرض لها أثناء أداء المهارة.
٨. يقدر مسؤوليته كأحد أعضاء الفريق .

عرض النشاط :

قم بعرض المهارتان من خلال فيديو تعليمي أو من خلال عرض تقديمي لهما ومقارنتها بأداء المتعلم .

- « قم بعرض فيديو للدرجة الامامية للطلاب لاسترجعها .
- « قسم طلابك لمجموعات كل مجموعة طالبين المجموعة الأولى (أ) والمجموعة الثانية (ب) .





- « أطلب من طلاب مجموعة (أ) أداء الدرجة الأمامية .
- « اطلب من طلاب مجموعة (ب) تصحيح الأخطاء لمجموعة (أ).
- « اطلب من المجموعات أداء المهارة مع صفارة البدء.
- « يكرر أداء المهارة مع تبديل الأدوار بين المجموعات.
- « شجع طلابك أثناء الأداء وقم بتعزيز الأداء الصحيح، وتصحيح الأخطاء.

### النشاط الثاني : (الوقوف علي اليدين يتبعه بدرجة أمامية) ١٠ق

#### أهداف النشاط:

- في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :
- ١. يؤدي المهارة بدرجة عالية من الثقة بالنفس.
- ٢. يؤدي مهارة الوقوف علي اليدين بصورة صحيحة .
- ٣. يؤدي المهارة بلياقة بدنية عالية .
- ٤. يتحمل مسئولية ومسئولية أقرانه.
- ٥. يؤدي قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة .
- ٦. يحترم آراء الآخرين ويتقبلهم .
- ٧. يساعد أقرانه أثناء الأداء.
- ٨. يحترم العمل داخل المجموعة.
- ٩. يؤدي المدي الحركي الكامل للمهارة.
- ١٠. يؤدي المهارة بأسيابية عالية .
- ١١. يستمع للمعلم جيدًا ليسترجع ما تم تعلمه من قبل.

#### عرض النشاط :

« قم بمراجعة سريعة علي مهارة الوقوف علي اليدين من خلال استعراض فيديو للمهارة .

« قسم طلابك إلى مجموعتين (أ) و (ب) كلاً منهم مع الآخر.

« اطلب مجموعة (أ) القيام بعمل المهارة، ومجموعة (ب) بدور السند لمجموعة (ب) لزيادة الأمن والسلامة.

« اطلب منهم الوقوف وأخذ وضع الاستعداد وأداء المهارة مع إطلاق إشارة البدء .

« قم بتصحيح الأخطاء لطلابك.

« شجع النماذج المتميزة من طلابك.

« اطلق إشارة البدء لانتهاج مجموعة (أ) وتبديل الأدوار مع مجموعة(ب).

ويكرر نفسي الخطوات مع مجموعة (ب).





### النشاط الثالث: (الشقلبة الجانبية) ١٠ ق

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن :

١. يسترجع المراحل الفنية للمهارة وطريقة ادائها .
٢. تؤدي الشقلبة الجانبية في الاتجاهات والمسارات الصحيحة.
٣. تهيئة الطلاب اجتماعيًا من خلال العمل الجماعي.
٤. يتنافس مع زملائه في أداء المهارة.
٥. يشعر بالمدى الحركي للمهارة .
٦. يقدر الالتزام بقواعد الأمن والسلامة له وللاقرانه.
٧. يشعر بالسعادة ويقدر العمل داخل الجماعة .
٨. يقدر روح التعاون والمنافسة.



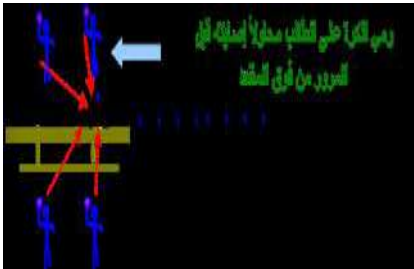
#### عرض النشاط :

- « قم بمراجعة سريعة علي المراحل الفنية للمهارة.
- « اطلب من طلابك مساعدتك في رسم ٦ خطوط طولية علي أرض الملعب من بدايته حتي خط النهاية .
- « اطلب من طلابك الوقوف في ٦ قاطرات علي بداية الخطوط .
- « عند إشارة البدء يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بعمل الشقلبة الجانبية بصورة متكررة علي الخط المرسوم علي الأرض حتي يصل لخط النهاية.
- « قم بتصحيح الأخطاء وتعزيز الأداء الصحيح.



#### الجزء الختامي: ٥ ق

- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « لعبة صغيرة ( إصابة الهدف بالكرة).
- « تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.





## الدرس الثاني / القفز فتحًا علي المهر

### وصف الدرس

يؤدي الطلاب في هذا الدرس مهارة القفز فتحًا من علي المهر وهذه المهارة تطلب قدرات بدنية عالية التي تسمح بتأدية المهارة بسهولة في اتجاهات ومسارات الحركة بشكل صحيح كما يتمكن من حل المشكلات الرياضية التي تواجهه مدرِّكًا قيمة الوقت وأهميتها وقيمة العمل داخل الجماعة واحترام آراء الآخرين. كما يراعي قواعد الأمن والسلامة له ولأقرانه.

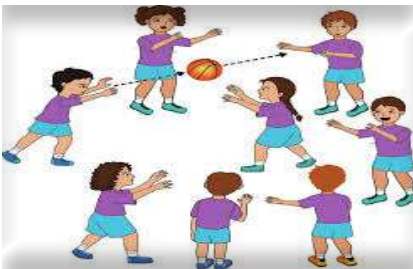
### تمهيد:

### القفز فتحًا علي المهر:

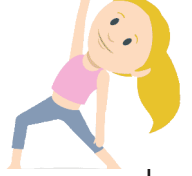


« تعتبر مهارة القفز فتحًا علي المهر من مهارات جمباز الأجهزة التي تحتاج إلى لياقة بدنية وقدرات توافقية عالية ويتم تعليمها للمبتدئين والمهر هو الأداة البديلة لحصان القفز وتستخدم كأجهزة

مساعدة في عمليات التعليم، ويمكن إقامة البطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات القانونية.



### نواتج التعلم



من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- « يميز بين أساسيات المهارات الحركية المقررة وفقا للمرحلة السنوية.
- « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية.
- « يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة مهارات الجمباز.
- « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام.
- « يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.
- « يتعرف مفردات المهارات الحركية الملائمة لكل نشاط .
- « يميز بين الأنشطة الرياضية التنافسية والترفيهية .
- « يتعرف مفردات الذكاء الإصطناعي والمرتبطة بالرياضة.

الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة )

المكان : فناء المدرسة - صالة ألعاب رياضية

المواد التعليمية :

- « فيديو خاص بالمهارة - نماذج وصور ثابتة ومتحركة - الصندوق المقسم - المهر - المراتب - سلم القفز .
- استراتيجيات التدريس :
- « العصف الذهني - الشرح اللفظي - الثابتة والمتحركة.

### الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة طلابك قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطالبات .
٣. الإعداد النفسي للطلاب بالتعرف علي المهارة الجديدة.

### الإحماء: (٥ ق)

- \* اطلب من الطلاب عمل الآتي :
- \* تكوين مجموعات تتكون كل مجموعة من ١٠ طلاب في شكل دوائر وطالب يقف في منتصف كل دائرة.
- \* حدد مكان لكل مجموعة بالملعب.
- \* اختار من كل مجموعة طالب يقوم بأحضر كرة.





- \* اطلق إشارة البدء لبداية اللعبة.
- \* بالجري - يقوم الطالب بتمرير الكرة للطالب الذي يقف في نصف الدائرة ويقف مكانه ، ثم يقوم الطالب المستلم للكرة بتمريرها مرة أخرى للطالب المواجه له في الدائرة ويقف مكانه وهكذا.



### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)



- \* (وقوف)، الوثب فتحًا مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا .
- \* (وقوف فتحًا)، ميل الجذع امامًا مع رفع الذراعين عاليًا.
- \* (وقوف فتحًا - مسك ثقل في كل من اليدين) رفع الذراعين جانبًا .
- \* (وقوف فتحًا - الذراعين جانبًا)، ثني الجذع امامًا للمس القدم باليد بالتبادل بين القدمين.
- \* (وقوف ثبات الوسط)، تبادل الطعن امامًا .
- \* (وقوف)، ثني الركبتين كاملاً للجلوس علي أربع ثم قذف القدمين خلفًا.
- \* (جلوس طويل-فتحًا - الذراعين عاليًا)، تبادل ثني الجذع أمامًا أسفل علي القدمين.
- \* (انبطاح مائل)، تبادل رفع الرجلين خلفًا مع تبادل رفع الذراعين عاليًا.
- \* (رقود قرفصاء- لمس الرقبة)، رفع الجذع عاليًا مع ثني الركبتين بالتبادل.
- \* (انبطاح- اثثناء الذراعين أمام الصدر)، مد الذراعين لتقوس الجذع خلفًا .
- \* ناقش طلابك عن فائدة الإحماء وفوائد التمرينات البدنية واعطيهم بعض الإرشادات.



### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس: (٣٠)

### (القفز فتحًا من علي المهر)

### الخطوات الفنية :



- يمكن عرض المهارة من خلال أفلام فيديو أو صور لخطوات أداء المهارة.
- ١. الاقتراب بالجري الخفيف على المشطين.
- ٢. الارتقاء لأعلى وتظل الرجلين مفرودتين.
- ٣. يكون فتح الرجلين من مفصل الحوض للخارج وليس للأمام.
- ٤. توضع اليدين في النصف الأخير من الجهاز مع مراعاة دفع الجذع لأعلى بالدفع باليدين.
- ٥. مراعاة فرد الذراعين أثناء مراحل الحركة.
- ٦. يكون الهبوط قريبًا من الجهاز .





« يقف الزميل الساند بجانب الجهاز وتوضع اليد القريبة علي الحوض لرفعها لأعلي واليد البعيدة علي العضد.

### النشاط الأول: (القفز فتحًا علي المهر) (٢٠ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا علي أن:

١. يؤدي المراحل الفنية لمهارة القفز فتحًا بطريقة مبسطة.
٢. يفرق بين الأداء الصحيح والخاطئ في كل مرحلة من مراحل أداء المهارة.
٣. يشارك بإيجابية ونشاط مع زملائه أثناء تعلم المهارة.
٤. يؤدي الخطوات التعليمية لمهارة القفز فتحًا بشكل صحيح.
٥. يتعرف أساسيات الحركة المؤداه.
٦. يتعرف المدي الحركي لمهارة القفز علي المهر.
٧. يتكون لديه التوافق العضلي العصبي لجميع أجزاء الجسم لأداء المهارة بأنسيابية.
٨. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بمهارة القفز فتحًا علي المهر.
٩. يدرك بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط.
١٠. يتابع تعليمات المعلم باهتمام وإنصات.
١١. يراعي عوامل الأمن والسلامة له ولأقرانه.



#### الخطوات التعليمية:

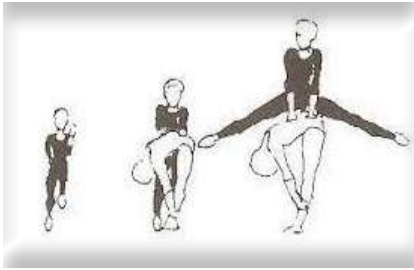
- « أداء النموذج أمام الطلاب وشرح المهارة .
- « (انبطاح مائل)، دفع الأرض بالذراعين وفتح الرجلين علي استقامة اليدين.
- « ( انبطاح مائل) ، فتح الرجلين للوصول لوضع الجلوس الطويل.
- « الجري والارتقاء ثم الدفع والطيران لوضع اليدين علي المهر.
- « أداء المهارة علي أجهزة مساعدة ( صندوق مقسم - مهر منخفض).
- « عمل المهارة بالسند ثم بدون سند .
- « المشي أمامًا والوثب عاليًا والهبوط مع ثني الركبتين.
- « وقوف عالٍ والوثب عاليًا والهبوط مع ثني الركبتين.
- « الجري أمامًا للاقترب وأخذ الارتقاء الزوجي من فوق الخط أو سلم القفز.
- « الجري أمامًا للجلوس فتحًا فوق المنصة.
- « الجري أمامًا للقفز فتحًا بالمساعدة.
- « يكون الهبوط مع ثني الركبتين نصفًا والذراعان عاليًا بشكل مائل للأمام والكعبان مضمومان والمشطان مفتوحان والنظر للأمام.

« تصحيح الأخطاء أولاً بأول.





### عرض النشاط:



- « أسأل طلابك من يستطيع القفز من فوق ظهر زميلة .
- « اطلب من طلابك الوقوف (:).
- « اطلب من الطلاب القفز فوق ظهر الزميل بالتبادل .
- « اطلب من الطلاب الوقوف أمام المقعد السويدي ومع إطلاق الصافرة القفز فتحًا فوق المقعد .
- « الوقوف قاطرة علي بعد ١٠ أمتار من الصندوق المقسم.
- « الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الارتكاز والدفع والجلوس علي الصندوق المقسم.
- « الجري في خط مستقيم وعمل المهارة كاملة علي الصندوق المقسم بسند الزميل.
- « الجري في خط مستقيم وعمل المهارة بدون سند.
- « تشجيع الطلاب وتحفيزهم وتعديل الاخطاء.

### النشاط الثاني: (القفز عاليًا) (١٠ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

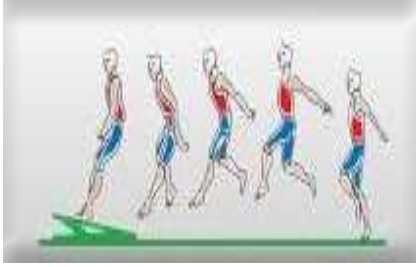
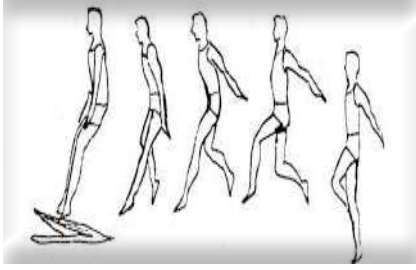
١. يؤدي مهارة القفز فتحًا علي المهرة بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة القفز فتحًا بشكل توافقي بين أعضاء الجسم.
٣. يؤدي المهارة بلياقة بدنية عالية.
٤. يساعد زملائه ويحترم آرائهم.
٥. يراعي عوامل الأمن والسلامة في حركته.
٦. يؤدي المهارة بدقة وكفاءة عالية.
٧. يظهر سعادته وثقته بنفسه.
٨. يقدر العمل التعاوني داخل المجموعة.





## الخطوات التعليمية:

### عرض النشاط:



« الوثب عاليًا والهبوط مع ثني الركبتين .  
« الاقتراب بالجري ثم ضرب السلم للارتقاء لأعلي بدون مُهر والهبوط مع ثني الركبتين.

« الجري والارتقاء علي السلم ووضع اليدين علي مقدمة المُهر.  
« الجري ثم الارتقاء للجلوس فتحًا علي المُهر.  
« الجري ثم الارتقاء للقفز فتحًا من علي المُهر.  
« ضم القدمين والهبوط للوقوف على الأرض.

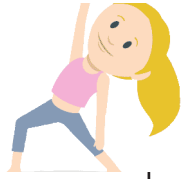
### الجزء الختامي: (ق5)

« بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.  
« تجميع الطلاب لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.  
« غسل الأيدي والوجه، والتأكد من نظافة مكان النشاط وحث الطلاب علي الحفاظ علي البيئة.  
« الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتي.





## الدرس الثالث/ متابعة للقفز على المهر



### نواتج التعلم

من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
- « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية.
- « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
- « يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة مهارات الجمباز.
- « يتعرف المدى الحركي لكل مهارة أساسية للألعاب الرياضية .
- « يتعرف العادات الغذائية والصحية السليمة وممارسه النشاط.
- « يكتسب مهارات مختلفة لتنمية الوعي البيئي.
- « يتعرف مفردات الذكاء الاصطناعي والمرتبطة بالرياضة.

الزمن : فترة ( ٥٠ دقيقة )

المكان : فناء المدرسة - صالة ألعاب رياضية

المواد التعليمية :

- « فيديو خاص بالمهارة - نماذج وصور ثابتة ومتحركة - الصندوق المقسم - المهر- المراتب - سلم القفز.

استراتيجيات التدريس :

- « العصف الذهني - الشرح اللفظي - الحوار والمناقشة.

### وصف الدرس

استكمالاً للدرس السابق يؤدي الطلاب في هذا الدرس مهارة القفز فتحًا من علي المهر بشكل صحيح وبالمدى الحركي الملائم له مراعيًا لقواعد الأمن والسلامة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

(٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. مساعدة طلابك قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. رصد غياب الطلاب .
٣. الإعداد النفسي للطلاب بالتعرف علي المهارة الجديدة.

الإحماء: (٥ ق)

- « أداء الجري - المشي - الحجل - الوثب حول الملعب عدة مرات.



### الإعداد البدني العام والخاص: (٥ق)

- \* (وقوف - الذراعين جانبًا)، عمل دوائر صغيرة .
- \* (وقوف فتحًا مائلًا مواجهه للحائط)، محاولة ثني وفرد الذراعين على الحائط .
- \* (وقوف فتحًا - الذراعين عاليًا)، ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الأرض والثبات ٤ عدات .
- \* (الوقوف فتحًا - الذراعين جانبًا)، تبادل لمس الأمشاط جانبًا باليد المقابلة .

ناقش طلابك عن فائدة الاحماء وفوائد التمرينات البدنية واعطيهم بعض الارشادات .





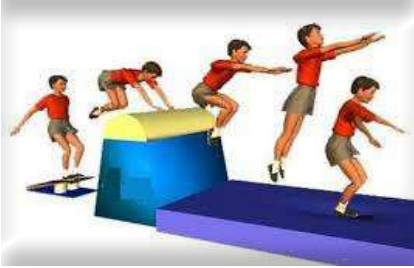
## الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠ق)

### النشاط الأول: (القفز على المهر بمستويات مختلفة) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

من المتوقع بعد نهاية النشاط أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي المهارة بكفاءة وسرعة .
٢. يصحح أوضاع جسمه أثناء ممارسة المهارة .
٣. يشارك زملائه في تعلم المهارة.
٤. يتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة المهارة .
٥. يتقبل ذاته واحترام آراء الآخرين.
٦. يقدر قيمة العمل الجماعي والتعاون مع أقرانه .
٧. يتعرف القوام الجيد وعلاقتها بالرياضة والتغذية السليمة.



#### عرض النشاط:

« باستخدام صندوق قليل الارتفاع - الجري ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران والهبوط .

« الجري والارتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم .

« التمرين باستخدام المهر بمساعدة الزميل .

« أداء الحركة كاملة بدون مساعدة.

### النشاط الثاني: (القفز الحُر) (١٥ق)

#### أهداف النشاط:

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يؤدي المهارة بكفاءة وسرعة وثقة وشجاعة.
٢. يصحح أوضاع جسمه أثناء ممارسة المهارة.
٣. يتقبل ذاته ويحترم آراء الآخرين.
٤. يقدر قيمة العمل الجماعي والتعاون مع اقرانه.

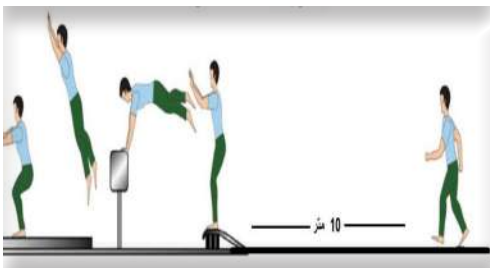
#### عرض النشاط :

« اطلب من طلابك الوقوف قاطرة واحدة علي بعد ١٠ امتار من لوحة الارتقاء.

« اطلب منهم عند اعطاء إشارة البدء يقوم أول طالب بعمل مهارة

القفز فتحًا من علي المهر ثم يقف آخر القاطرة بعد اتمام المهارة .

« قم بتشجيع الطلاب وتحفيزهم.





**الجزء الختامي: (ق)**

- « مساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « جميع الطلاب لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- « غسل الأيدي والوجه، والتأكد من نظافة مكان النشاط وحث الطلاب علي الحفاظ علي البيئة.
- « الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.

**ركن التوعية**

**عزيزي المعلم اعرض على طلابك بعض المعلومات الخاصة بالصحة النفسية:**

كيفية المحافظة على اعتدال القوام يجب أن يكون هناك أسس يرتكز عليها ذلك ومن هذه الأسس:-

- \* الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.
- \* مراعاة فوائد المهارات الحركية و البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الاداء الحركي والصحة.
- \* الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام والأداء الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة.
- \* ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من اجل حياة اجتماعية مثمرة وصحة جيدة.
- \* الاهتمام بالعناصر الغذائية المتكاملة التي تساعد علي بناء الجسم وتعمل علي تقوية المناعة للوقاية من الامراض.
- \* أن يقوم الفرد بتمارين رياضية لجميع أجزاء الجسم وعضلاته وأربطته ومفاصله.
- \* ان تعمل جميع الوظائف الحيوية للجسم بشكل صحي لكي يقوم الجسم بوظائفه علي اكمل وجه.

وهناك بعض النقاط التي لا تقل أهمية عن ما سبق:

- \* استخدام التقنيات الحديثة واساليب تدريس متطورة لتعمل علي ايجابية المتعلم داخل الدرس.
- \* ادراك بعض المفاهيم المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة .
- \* مراعاة الفروق الفردية حتي يمكن الوصول بالفرد الي اقصي ما تؤهله مواهبه واستعداداته.
- \* اكساب المتعلم العادات والسلوك الاجتماعي والانفعالي السليم والقدرة علي ضبط النفس وحسن التصرف.
- \* تنمية وتطوير الاتجاهات الايجابية للتعاون البناء مع جميع شرائح المجتمع وخاصة ذوي الهمم.
- \* إكساب المتعلم المعارف والمعلومات والثقافة الرياضية .
- \* إتاحة الفرصة للاحتكاك بين الطلاب والتحلي بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال الانشطة الحركية للمهارة داخل الفصل.
- \* اهمية الحفاظ علي البيئة للصحة العامة للفرد والمجتمع والحد من انتشار الامراض.





## الدرس الرابع / قيم مهاراتي

### وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم الطلاب لمعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التي تم دراستها هذا الشهر بمهارات الجمباز؛ لتقييم الطلاب وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين منهم للإشتراك في هذه اللعبة في النشاط الخارجي والبطولات القادمة.

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (١٥ق)

### الأعمال الإدارية : (٥ق)

١. النزول للملعب وأخذ الحضور والغياب .
٢. رصد غياب الطلاب .
٣. الإعداد النفسي للطلاب لأداء الإختبار بكفاءة عالية.
٤. توزيع الأدوار علي الطلاب لمساعدتك وحفظ النظام.
٥. ممارسة القيادة وتحمل المسؤولية لدي الطلاب.



### نواتج التعلم

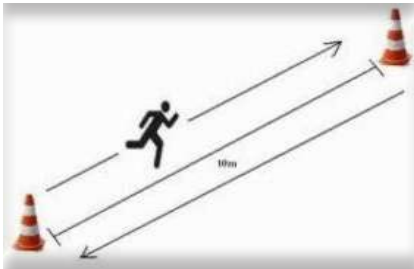
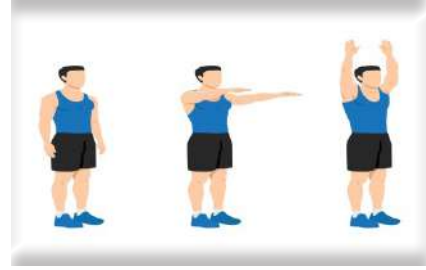
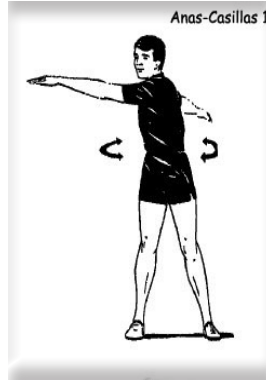


من المتوقع بعد نهاية الدرس أن يكون الطالب قادراً على أن:

- « يؤدي بعض المهارات الأساسية للألعاب الرياضية (فردية - جماعية).
  - « يؤدي المهارات الحركية في اتجاهات وسرعات ومسارات ملائمة لكل مهارة.
  - « يطبق القواعد والقوانين المنظمه للنشاط الرياضي الممارس.
  - « يمارس تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمرتبطة بالصحة وتحسين القوام .
  - « يراعى قواعد الأمن والسلامة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  - « يتعرف مؤشرات النمو (الطول - الوزن - السن ) من خلال تطبيق معادلة مؤشر كتلة الجسم .
  - « يتعرف كيفية استخدام أجهزة القياس الالكترونية المرتبطة بالأداء الحركي والمهاري.
- الزمن : فترة (٥٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - صالة ألعاب  
المواد التعليمية :
- « كرة - مٌهر - المراتب - سلم القفز-قائم وثب عالي - شريط مطاط - استمارة تقييم- صافرة- شريط قياس- مقعد سويدي - ساعة إيقاف- منقلة-جير.
  - « استراتيجيات التدريس :
  - « العصف الذهني - الشرح اللفظي.

### الإحماء: (٥ ق)

- \* (وقوف)، الجري حول الملعب مرتين .
- \* (وقوف)، عمل مرجحات للرجلين بالتبادل تبادل مرجحة الرجلين أمامًا وخلفًا .
- \* (وقوف)، الجري مع لمس العقبين للمقعدة بالتبادل.
- \* (وقوف)، الجري مع عمل دوائر بالذراعين للأمام.



### الإعداد البدني العام والخاص : ( ٥ ق )

- \* (وقوف)، العدو لمسافة ٣٠م بدء عالي.
- \* (وقوف)، العدو مسافة ٤٠م في شكل سباق.
- \* (وقوف)، الجري الزججزي بين الأقماع.
- \* (وقوف)، الوثب في المكان ثم الدوران في الهواء لفة كاملة.
- \* (وقوف - ثبات الوسط)،ثني الجذع جانبًا بالتبادل .
- \* (الجلوس الطويل)،ثني الجذع أمامًا والقدمين فتحًا.
- \* (رقود)،رفع الرجلين عن الأرض زاوية ٤٥.

### الجزء الرئيسي: أنشطة الدرس: (٣٠)

### الاختبار الأول: اختبار مهاري (١٠ ق)

### اختبار القفز فتحًا من علي مُهر

#### أهداف النشاط:

١. يؤدي مهارة القفز فتحًا من علي المُهريبطريقة صحيحة.
٢. يؤدي مهارة القفز فتحًا من علي المُهر بمرونة وتوافق .
٣. يؤدي المهارة بثقة وكفاءة.
٤. يراعي عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.



### تنفيذ الإختبارات :

- « تقييم مستوي الأداء المهاري .
- « تقييم مستوي الأداء المهاري ويقيم من (١٠) درجات.
- « ويفضل ان تتكون اللجنة من ثلاث أو خمس أعضاء ممن لديهم الخبرة.
- « وتنقسم المهارة إلى (وقفة الاستعداد والاقتراب- الارتقاء-الطيران- الهبوط) وتوزع عليهم (١٠) درجات بالتساوي.

### استمارة تقييم أداء القفز فتحًا علي المهر في الجمباز

« اسم القائم بالتقييم :

« تاريخ القياس :

الدرجة	الهبوط	الطيران	الارتقاء	وقفة الاستعداد والاقتراب	الاسم الطالب	م
	(٢) درجات	(٤) درجات	(٢) درجات	(٢) درجات		
						١

### الاختبار الثاني: اختبار اللياقة البدنية (١٠ ق)

#### تنفيذ الإختبار:

#### أولاً : اختبارات اللياقة البدنية للبنات :

الاختبار الأول : اختبار (وقوف) ثبات الوسط ثني الركبتين كاملاً (بنات )

#### الغرض من الاختبار :

« قياس قوة عضلات الرجلين .

#### الأدوات :

« ساعة قياس .

#### مواصفات الأداء :

« من وضع الوقوف والذراعين ثبات الوسط تقوم المختبرة بثني الركبتين كاملاً مع رفع العقبين عن الأرض ثم الرجوع

إلى الوضع الابتدائي وهكذا.

#### توجيهات :

(١) يجب الوصول إلى وضع ثني الركبتين كاملاً عند الأداء بحيث تلمس المقعدة الكعبيين .

(٢) يجب فرد الجزء العلوي من الجسم عند الوصول لوضع ثني الركبتين .

(٣) أي أداء يخالف الشروط السابقة تلغى العدة الغير صحيحة .

(٤) الاحماء الجيد قبل بدء الاختبارهم جداً جداً جداً .

#### التسجيل :

« يسجل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال (٢٠ ثانية)





## الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (بنات)

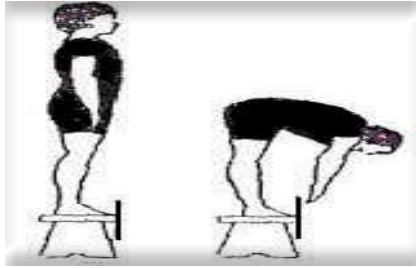
### الغرض من الاختبار:

« قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

### الأدوات:

« مقعد سويدي - مسطرة مدرجة من ( صفر : ٣٠سم) مثبتة عمودياً على المقعد عند التدرج (٥سم) بحيث يكون التدرج (٣٠سم) لأسفل .

### مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين .  
« تقوم المختبرة بثني جذعها للأمام ولأسفل ولأقصى مسافة ممكنة على أن تثبت عند آخر مسافة وصلت إليها لمدة ثانيتين .

### توجيهات:

- (١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- (٢) يجب الثبات عند آخر مسافة وصلت إليها المختبرة لمدة ثانيتين .

### التسجيل:

« تسجل للمختبرة المسافة التي حققتها .

## الاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات (بنات)

### الغرض من الاختبار:

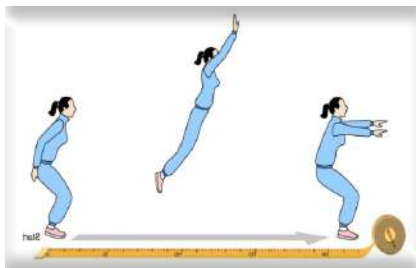
« قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

### الأدوات:

« شريط قياس .

« أرض مستوية حتى لا تعرض المختبرة للإنزلاق، ويرسم عليها خط البداية .

### مواصفات الأداء:



« تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً.  
« تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى تصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة .





### توجيهات:

« يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء .

### التسجيل:

« تقاس المسافة من خط البداية (المسافة الداخلية) حتى آخر أثر تركته المختبرة والقريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض

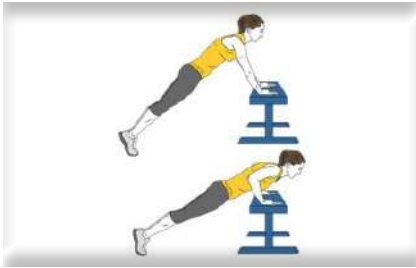
**الاختبار الرابع: اختبار الانبطاح المائل العالي: (بنات)**

### الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد العضلي (تحمل ذراعين ومنكبين)

### الأدوات:

« مقعد بدون ظهر م مقعد سويدي بارتفاع من (٣٠: ٤٠سم) بحيث توفر قمته سطحاً مستوياً وبمسافة تسمح بسند اليدين عليه .



### مواصفات الأداء:

« من وضع الانبطاح المائل العالي توضع اليدين على المقعد ثم تقوم المختبرة بثني المرفقين حتى يلامس الصدر المقعد ثم العودة للوضع الابتدائي ويكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

### توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات .
- (٢) ضرورة ملامسة الصدر للمقعد في كل محاولة .
- (٣) غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- (٤) أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .

### التسجيل:

« يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة .

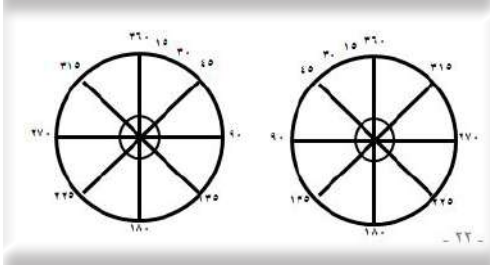
**الاختبار الخامس: اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي (بنات)**

### الأدوات:

« منقلة / دهان

« ترسم دائرة على الأرض قطرها (١٢٠سم) وترسم دائرة أخرى حول محور ارتكاز الدائرة الأولى قطرها (٣٠سم) .

« تقسم الدائرة الكبرى من محور الارتكاز إلى زوايا كل زاوية مقدارها (١٥درجة) وتخرج أشعة من مركز الدائرة مختزقة الدائرة الداخلية الصغرى حتى تصل إلى محيط الدائرة الكبرى .



### مواصفات الأداء:

« تقف المختبرة في مركز الدائرة ثم تقوم بالوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسي ثم الهبوط بالقدمين معاً على مركز الدائرة (أو داخل الدائرة الداخلية الصغرى) .

### توجيهات:

- (١) تقف المختبرة بحيث تكون الدرجة (٣٦٠) أمامه .
- (٢) الهبوط يكون في منتصف الدائرة والقدمين مضمومتان .
- (٣) عدم تحريك القدمين بعد الهبوط .
- (٤) من الممكن عمل تدريجين عكسيين على محيط الدائرة وذلك لقياس أداء المختبرين الذين يقومون باللف والدوران جهة اليمين أو جهة اليسار .

### التسجيل:

« يسجل للمختبرة الزاوية الواقعة بين فتحتي القدمين .

**الاختبار السادس: اختبار جري ومشي ٤٠٠ متر : (بنات)**

### الغرض من الاختبار:

« قياس الجلد الدوري التنفسي .

### الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف.

### مواصفات الأداء:

« تقف المختبرات خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تبدأ المختبرات بالجري وعند الإحساس بالتعب من الممكن أن تكمل المسافة بالمشي (جري ومشي) .

### توجيهات:

- (١) يجب ألا تزيد عدد الدورات في المسافة المقننة (٤٠٠م) عن ست دورات .
- (٢) يتم القياس لأكثر من متسابقة وذلك لوجود عامل المنافسة بين المختبرات .
- (٣) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة (x) ولا يجوز إختصارها والمختبرة التي تختصر المسافة تلغى محاولتها وتبدأ من جديد .

### التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبرة أنهت السباق متخطية خط النهاية أما بالجري أو المشي .





### ثانياً : اختبارات اللياقة البدنية للبنين:

الاختبار الأول : اختبار الجري في المكان (١٥ ثانية ) (بنين )

**الغرض من الاختبار:**

« قياس السرعة.

**الأدوات:**

« ساعة قياس / قائماً وثب عالي / خيط مطاط.

**مواصفات الأداء:**



« يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي إرتفاع

الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف

نصفاً ( إحدى الفخذين موازياً للأرض ) .

« عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث

يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان.

**التسجيل:**

(١) يقوم المحكم بحساب عدد المرات الصحيحة التي قام بها المختبر في (١٥ ثانية) على أن يكون العد على قدم واحدة فقط.

(٢) يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم التي يتم العد عليها للأرض في الزمن المقرر .

(٣) عدم التحرك للأمام أو الجانب أو الخلف .

الاختبار الثاني: اختبار الجلوس من الرقود: (بنين )

**الغرض من الاختبار:**

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

**الأدوات:**

« ساعة قياس / مرتبة أو مسطح مستوي .

**مواصفات الأداء :-**



« يتخذ المختبر وضع رقود القرفصاء مع تقاطع الذراعين أمام الصدر،

ويقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين ومن الوضع وعند إعطاء

إشارة البدء، يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس ولمس الكوعين

للفخذين بسرعة لأكثر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث.

« (رقود القرفصاء ٠ تقاطع الذراعين أمام الصدر) الجلوس من الرقود

أكثر عدد من المرات لمدة ٣٠ ث



### تعليمات الاختبار:

- « الاحتفاظ بالذراعين ملتصقتين بالصدر أثناء لمس للفخذين عند الوصول لوضع الجلوس.
- « يجب أن تلمس عظمتي اللوح عند الوصول لوضع الرقود.

### تسجيل:

- « عدد مرات الأداء الصحيحة في (٣٠ ثانية) .

(بنين )

### الاختبار الثالث: اختبار (انبطاح مائل عميق ) ثني الذراعين بدون زمن

#### الغرض من الاختبار:

- « قياس الجلد العضلي للذراعين والمنكبين

#### الأدوات:

- « مقعد بدون ظهر أو مقعد سويدي ارتفاع (٤٠سم للمرحلة الإعدادية)

#### مواصفات الأداء:

- « من وضع الانبطاح المائل العميق يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يقترب من الأرض بصدرة بمقدار قبضة يد ، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل العميق يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

#### توجيهات:

- (١) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .
- (٢) الذراعان مفرودتان وباتساع الصدر .
- (٣) ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء بمقدار قبضة يد.
- (٤) غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

#### التسجيل:

- « يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

### الاختبار الرابع: اختبار العدو و٣٠ م مرحلة إعدادية (بنين )

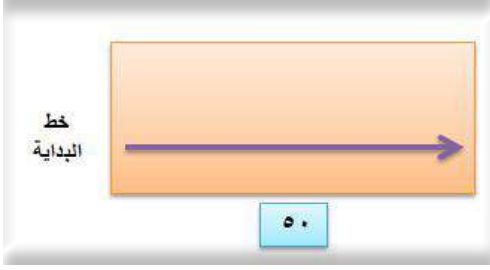
#### الغرض من الاختبار:

- « قياس السرعة.

#### الأدوات:

- « ساعة إيقاف تقيس جزء من الثانية .
- « خطين مرسومين على أرض مستوية لمسافة بينهما ٥٠ متر أحدهما يمثل البداية والآخر يمثل خط النهاية .





### مواصفات الأداء:

« يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية .

### التسجيل:

« يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة { ٣٠ ع { ٥٠ ث متر } (من خط البداية وحتى خط النهاية) .

### الاختبار الخامس: اختبار الجري والمشي ٦٠٠ متر (بنين )

### الغرض من الاختبار:

« قياس تحمل القوة لعضلات البطن.

### الأدوات:

« جير للتخطيط / شريط قياس / ساعات إيقاف

### مواصفات الأداء:

« يقف المختبرون خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يبدأ المختبرون بالجري وعند زيادة التعب من الممكن المشي إلى أن يتم قطع مسافة الـ ٦٠٠ متر .

### توجيهات:

- (١) يتم القياس لأكثر من مختبر وذلك لإيجاد عامل المنافسة بين المختبرين .
- (٢) الجري والمشي يكون حول الحدود المرسومة للمسافة ولا يجوز اختصارها والمختبر الذي يختصر المسافة تلغى محاولته ويبدأ من جديد

### التسجيل:

- (١) يتم القياس بعدد كاف من المحكمين .
- (٢) يحسب الزمن لكل مختبر أنهى السباق متخطياً خط النهاية أما بالمشي أو بالجري .

### الاختبار الثالث: الإختبار المعرفي (١٠ق):

أسأل طلابك شفهيًا من خلال المعلومات التي قاموا بدراستها معك خلال هذه الوحدة لقياس الجانب المعرفي لديهم:

اولا: ضع علامة صح أو خطأ :

١. الطيران من المراحل الفنية للقفز فتحًا علي المهر.
٢. الأعداد البدني يساعد على تحسين أداء لاعب الجمباز.





٣. يعتبر تحذب الظهر من مظاهر القوام الجيد. ( )
٤. يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم. ( )
٥. يعتبر النظام من قواعد الأمن والسلامة داخل الفصل. ( )

### ثانياً: اختر ما بين القوسين:

١. تعتبر مهارة القفز فتحاً من علي المهر من مهارات (الجمباز الأرضي- الجمباز الايقاعي- جمباز الأجهزة)
٢. من عناصر اللياقة البدنية ..... (الحجل- المشي-القوة العضلية)
٣. تعتبر ..... من المواد الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة . (البروتين -الدهون- الماء)
٤. يجب تناول الغذاء الصحي..... (لحفاظ علي الصحة العامة للفرد- لزيادة الوزن- لزيادة النوم).
٥. الصورة التي أمامك مهارة ..... (الدحرجة الأمامية - القفز فتحاً من علي المهر - الشقلبة الجانبية).
- « يمكن للمعلم إعداد اسئلة أخرى تتفق مع المحتوى المعرفي الذي تم دراسته في هذه الوحدة .

### الجزء الختامي: (ق٥)

- « جميع الطلاب لعمل بعض تمرينات اليوجا للتهدئة واسترخاء العضلات.
- « قم بعمل نقاش مع الطلاب حول ما اكتسبوه من هذه اللعبة ومدى استفادتهم منها وما اكتسبوه من خبرات.
- « الاصطفاف - اشكرهم علي التزامهم وأدائهم المميز - إلقاء التحية.
- « بمساعدة طلابك قم بإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- « غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .
- « الانصراف.



## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في الجمباز

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات الجمباز لفئات المدمجة:

### الإعاقة البصرية:

- « تقديم دعم حسي للطالب عند أداء جميع أجزاء المهارات .
- « ذكر الطالب بنشاط الدرحة الأمامية من خلال الأداء العملي مع تعريفه بالإتجاه ( أمام - خلف ) وكذلك مهارة الوقوف على اليدين .
- « أدمع الطالب المعاق بصرياً ( ضعاف البصر ) في التعرف على الخطوط الست المرسومه بالملاعب من خلال التتبع الحسي أثناء السيرعليهم وعرض نموذج توضيحي بالرسم البارز لفئة المكفوفين لدعم التصور الذهني لديهم عن الملعب .

### الإعاقة السمعية ( ضعاف السمع ):

- « عرض نموذج كامل للدرحة الأمامية من خلال رسم توضيحي ، ثم أداء المهارة كاملة أمام ضعيف السمع من خلال نموذج يتم فيه تقسيم المهارة ، ثم يجرب الطالب أداء اجزاء المهارة، الجزء الأول منفرداً، ثم الثاني والثالث، وهكذا.... ويساعده المعلم في ذلك بالحث الجسدي .
- « اتفاق المعلم مع ضعيف السمع على إشارة للبدء، وإشارة للإستمرار في التمرين، وإشارة للتوقف ، ثم تأدية المعلم للإعداد البدني العام والخاص أمام الطالب، يلي ذلك محاكاة الطالب للمعلم في أداءه التمرين تلو الآخر .
- « استخدام الرسوم التوضيحية عند شرح (القفز فتحاً على المهر) ، ثم أداء النموذج كاملاً أمام ضعيف السمع.
- « استخدام البطاقات المصورة مع ضعيف السمع ليختار من بينها ويفرق بين الأداء الصحيح والخاطئ في كل مرحلة من مراحل أداء مهارة القفز فتحاً على المهر .
- « أداء مهارة القفز فتحاً على المهر مقسمة إلى أجزاء مصغرة ، ويجرب الطالب أداء اجزاء المهارة على التوالي حتى الإتقان ، ويساعده المعلم في ذلك بالحث الجسدي ثم يجرب الطالب الجزء الأول منفرداً ، ثم الأول والثاني ، وهكذا.... حتى أدائها كاملة.

- « عرض لوحات رسومية أو مصورة توضح مواصفات الأداء في الأداءات المختلفة المطلوبه من الطالب ضعيف السمع في ( اختبارات اللياقة البدنية للبنات ) ، وكذلك ( اختبارات اللياقة البدنية للبنين ) قبل البدء في الاختبارات .
- « مراعاة أن يقف المعلم في مكان ظاهر في ( اختبار جري ومشي ٤٠٠متر ) حتى يتسنى لضعيف السمع متابعته، عند إطلاقه إشارة البدء من خلال الصافرة ، مع رفع يده الأخرى لأعلى بكارته ملون .
- « دعم الاختبار المعرفي بالصور ليختار ضعيف السمع الصورة الأصح و الأكثر تعبيراً.

### الإعاقة العقلية - وبطنى التعلم وإضطراب طيف التوحد:

- « مراجعة المهارات الأساسية لرياضة الجمباز السابق دراستها في الأعوام السابقة .
- « تلخيص فيديو للدرحة الأمامية من خلال رسم الحركات على بطاقات مصورة مرقمة لأداء المهارة تعرض علي الطالب أثناء سير تدريس الحركات .
- « التأكيد على المهارات (وثب مع فتح وضم، الجري في المكان، الوقوف على القدم اليمني وثني اليسرى، ثني الجذع أماماً، ثنى الجذع أماماً، الحجل على قدم واحدة، دفع الجذع عاليا، ميل الجذع جانباً) وتأديتها قبل البدء في النشاط إما عن طريق الحث الجسدي أو تقديم نموذج من أحد الزملاء.
- « زيادة عدد المحاولات لطالب الدمج من ٤ محاولات الي ٦ محاولات أو أكثر في جميع الأنشطة المعروضة (الوقوف على الجانبيين - الشقلبة الجانبية) .



## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج في الجمباز

- « استبعاد الأنشطة التي تمثل صعوبة أو تتطلب مهارات عالية لا يستطيع الطالب تأديتها كنشاط (القفز فتحا من على المهر) ومراعاة القدرات الجسمية لهم .
- « قدم لهم المهمات التي ينجحون فيها أولاً حتى يستمروا في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعروا بالنجاح.
- بالنسبة للطالب من ذوي طيف التوحد يراعي الآتي:**
- « شرح النشاط قبل البدء فيه.
- « استخدام جداول الأنشطة المصورة عند الانتقال من نشاط إلى آخر أو من لعبة إلى أخرى .
- « التركيز على الأنشطة الحسية من خال إعطاء نموذج أدائي للمهارة (فيديو)، أو استخدام الصور في التدريس أو أداء النشاط عملياً أمامه.
- « تعديل مساحة الملعب لتقليل مقدار الجهد المبذول عند اللعب كلما أمكن ذلك .
- « تثبيت وتحديد أماكن الممرات التي يجري داخلها الطالب أثناء الحصة .
- في الجزء الخاص بالتقييم قم بمراعاة الآتي:**
- « إعطاء الطالب الوقت الكافي الإضافي عند أداء المهارات المطلوبة منه .
- « تذكير الطالب بخطوات أداء اللعبة قبل تأديتها .
- « إتاحة الطالب الفرصة للنجاح وذلك للتحفز والتشجيع على مواصلة اللعب وتأدية المطلوب منه.
- صعوبات التعلم :**
- « تقليل الوقت الخاص بتدريبات الإحماء الخاصة بالجمباز للطالب ذو صعوبات التعلم وفقاً لمستوى قدراته الجسمية، ومساعدته علي أداء التمارين من خلال محاكاته للمعلم أو لأحد زملائه وتزويده بالحث الجسدي المناسب.
- « عرض مقاطع فيديو للطالب ذو صعوبات التعلم لأنشطة (الدرجة الأمامية- الوقوف علي اليدين- الشقلبة الجانبية)، ومساعدته علي محاكاة كل نشاط بشكل تدريجي وتزويده بالحث الجسدي المناسب مع الاستعانة بالوسائل المساعدة لأداء بعض الأنشطة مثل الاستناد علي الحائط لأداء نشاط الوقوف علي اليدين، وتقبل مستوى قدراته وعدم إلزامه بأداء الأنشطة التي يصعب عليه أدائها.
- « تدريب الطالب علي أداء مهارة القفز فتحاً علي المهر بشكل تدريجي والسماح له بأداء الأنشطة علي أداة منخفضة الارتفاع بما يناسب قدراته البدنية، وتزويده بالمساعدة اللازمة.
- « مراجعة الأنشطة الخاصة بالوحدة للطالب ذو صعوبات التعلم قبل البدء في التقييم، والسماح له بالوقت المناسب لإنجاز كل اختبار وفقاً لمستوى قدراته البدنية.
- « مراجعة المعلومات الخاصة بالاختبار المعرفي مع الطالب ذو صعوبات التعلم وتلخيصها له في جمل بسيطة وخرائط ذهنية إن أمكن قبل بدء الاختبار، ثم السماح له بالوقت المناسب لتهجي الأسئلة والاجابة عليها.

