

دليل المعلم لمادة

التربية البدنية والصحية



الصف الثامن





دليل المعلم لمادة

التربية البدنية والصحية

للفصل الثامن

الدليل يتضمن المخرجات التعليمية للطلبة ذوي الإعاقة

الطبعة التجريبية ١٤٤٨ هـ - ٢٠٢٦ م



أُلِّفَ هذا الدليل وفق القرار الوزاري رقم (٢٠٢٥/٢٦٥)

تم إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسم والتصميم والإخراج
في دائرة إنتاج الكتاب المدرسي
بالمديرية العامة لتطوير المناهج

محفوظة
جميع الحقوق

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم،

ولا يجوز طبع الكتاب أو تصويره أو إعادة نسخه كاملاً أو مجزئاً
أو ترجمته أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات بهدف تجاري بأي شكل من الأشكال
إلا بإذن مسبق من الوزارة، وفي حالة الاقتباس القصير يجب ذكر المصدر.



حضرة صاحب الجلالة
السلطان هيثم بن طارق المعظم
حفظه الله ورعاه



المغفور له
السلطان قابوس بن سعيد بن تيمور
طيب الله ثراه

المقدمة

الحمد لله الذي جعل العلم النافع طريقاً موصلاً إلى رضاه، وصِراطاً يتَّبَعه من أراد هداة، والصَّلاة والسَّلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. تُعدُّ التربية البدنية والصَّحية من المناهج التعليمية المقررة في النظم التعليمية؛ نظراً لأهميتها في بناء شخصية المتعلِّمين بدنيّاً وحركيّاً وعقليّاً ونفسيّاً واجتماعيّاً؛ وذلك من خلال المشاركة في أشكال متنوعة من الأنشطة البدنية والحركية التي تسهم في تحسين القدرات البدنية والمهارية لديهم، وتكسيبهم المعلومات والمعارف المرتبطة بالألعاب والمسابقات الرياضية، وتعزيز قيمهم واتجاهاتهم المرتبطة بالنشاط البدني.

معلّمي ومعلمات مادة التربية البدنية والصَّحية الأعزاء،،

يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل الذي أُلِّف استكمالاً لخطة تحديث المناهج الدراسية لمادة التربية البدنية والصَّحية، وفق رؤية تطويرية، استهدفت إكساب المتعلمين الخبرات المختلفة من المهارات والمعلومات والقيم، بالإضافة إلى تعزيز الاتجاهات الإيجابية لديهم نحو العديد من القضايا الصَّحية، كما تمَّ التركيز في إعداد محتوى هذا المنهج على مناسبة البرامج والموضوعات لمتطلبات المرحلة العمرية للمتعلِّمين وخصائصها، والتنوع في الأنشطة والألعاب والمسابقات الرياضية المضمَّنة، والتي تُمهِّد لتدريسها في صورتها الرسمية.

وتضمَّن هذا الدليل أربع وحدات دراسية هي: (اللياقة البدنية، الرياضات والألعاب الحركية (١)، الرياضات والألعاب الحركية (٢)، الثقافة والوعي الصَّحي)، وقد روعي فيها التكامل والترابط بين موضوعاتها، فاحتوت كل وحدة دراسية على عدة موضوعات، يتراوح فيها زمن التعلُّم لكل موضوع من حصتين إلى اثنتي عشرة حصّة، مع إعطاء المعلم مساحة لاختيار الموضوعات التي يدرِّسها في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية، وتمَّ تكييف محتويات الوحدات ليتلاءم تدريسها مع الطلبة ذوي الإعاقة السمعية والبصرية بالإضافة بعض الموضوعات وتكييف بعض الأنشطة، كما تضمَّن الدليل مجموعة من البرامج المنهجية التي تسهم في توظيف الخبرات المكتسبة وتحقيق مخرجات المادّة.

وختاماً، نأمل أن يحقق هذا الدليل الغايات المنشودة، ونؤكد على أهمية اطلاع المعلم على مصادر أخرى؛ لتحقيق الإبداع والتنوع في إستراتيجيات التدريس في أثناء تنفيذ المحتوى بما يجعل المادّة أكثر تشويقاً.

والله ولي التوفيق

٨	المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصحية
٩	خصائص النمو لطلبة الصفين (٧، ٨)
١٠	إرشادات للمعلم
١٤	الخطة الدراسية للصف الثامن
١٦	البرامج المنهجية
١٦	• سفراء التربية البدنية والصحية
١٨	• مهرجانات الرياضية التعليمية
٢٣	• ميثاق القيم الرياضية
٢٦	• صحتي
٢٨	• التنوع الرياضي
٣٠	• اللياقة البدنية
٣٥	الوحدة الأولى: اللياقة البدنية
٣٧	• الموضوع الأول: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي)
٥٠	• الموضوع الثاني: اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (الرشاقة، والتوازن)
٦٥	الوحدة الثانية: الرياضات والألعاب الحركية (١)
٦٧	• الموضوع الأول: ألعاب القوى
٨٦	• الموضوع الثاني: لعبة كرة القدم
٩٧	• الموضوع الثالث: التمرينات الفنية بالصولجانات/الجمباز الإيقاعي (للإناث)
١٠٨	• الموضوع الرابع: لعبة كرة السلة
١٢٢	• الموضوع الخامس: لعبة الريشة الطائرة
١٣٤	• الموضوع السادس: لعبة كرة الهدف (الإعاقة البصرية)
١٤٥	الوحدة الثالثة: الرياضات والألعاب الحركية (٢)
١٤٧	• الموضوع الأول: لعبة الكرة الطائرة
١٦٠	• الموضوع الثاني: لعبة كرة اليد
١٧٣	• الموضوع الثالث: لعبة كرة الطاولة

- الموضوع الرَّابِع: لعبة كرة الطاولة (الإعاقة البصرية) ١٨٥
- الموضوع الخامس: الألعاب الشعبية العُمانية ١٩٧
- الوحدة الرابعة: الثقافة والوعي الصحي ٢٠٣
- الموضوع الأول: النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة ٢٠٥
- الموضوع الثاني: القيم والأخلاق الرياضية ٢١٢
- المراجع ٢٢٢

المخرجات العامة لمادة التربية البدنية والصّحية

تسعى مادة التربية البدنية والصّحية إلى تنمية الشخصية المتكاملة للمتعلم في مختلف الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ويتحقق ذلك من خلال المخرجات الآتية:

- إكساب المتعلم المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب والمسابقات الرياضية.
- إكساب المتعلم الثقافة الرياضية والصّحية والمحافظة على القوام السليم.
- تطوير الحركات الأساسية الفطرية للمتعلم.
- إكساب المتعلم المهارات الأساسية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تعزيز اتجاهات المتعلمين نحو ممارسة النشاط البدني.
- تعزيز القيم التربوية والاجتماعية، مثل الإحساس بالمسؤولية، والقيادة، والعمل الجماعي، والانتماء لدى المتعلمين.
- تنمية المهارات العامّة، ومهارات المستقبل لدى المتعلمين، مثل العمل الجماعي، وحلّ المشكلات، والابتكار، والإبداع الحركي والمهاري.
- تعزيز الموروث الشعبي لدى المتعلمين من خلال ممارسة الألعاب الشعبية.
- رعاية ذوي القدرات الخاصة، والارتقاء بمستوى أدائهم.
- اكتشاف المواهب الرياضية، وتوجيهها نحو التخصصات الرياضية المناسبة.

خصائص النمو لطلبة الصفين «٧، ٨»

تُعَدُّ دراسة خصائص نمو المتعلِّمين من الجوانب المهمَّة عند بناء المنهج وتنفيذه؛ وذلك لفهم طبيعة المتعلمين وحاجاتهم، واختيار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتهم وميولهم، كما ينبغي مراعاة هذه الخصائص عند تنفيذ المعلم للمنهج، ويمكن تقسيمها على النحو الآتي:

أولاً: خصائص النمو العقلي

- زيادة القدرة على التفكير والتحليل.
- زيادة القدرة على التحصيل.
- زيادة القدرة على التخيل.
- زيادة فترة الانتباه.

ثانياً: خصائص النمو البدني والحركي

- النمو الجسمي السريع (الطول، والوزن).
- ضعف في التوافق العصبي العضلي والرشاقة بسبب النمو غير المنتظم في الهيكل والعضلات.
- زيادة ملحوظة في القوة البدنية، وتفوق الذكور في معظم القدرات البدنية.

ثالثاً: خصائص النمو الاجتماعي والانفعالي

- الميل إلى القدوة وتقليد الأبطال.
- زيادة الرغبة في الانتماء والولاء للجماعة.
- الميل إلى القيادة.
- زيادة الاهتمام بمظهر الجسم وبالمظهر الخارجي.
- زيادة الثقة بالنفس.
- ظهور التقلبات المزاجية وعدم الثبات على سلوك مُعَيَّن.

- أهمية الاطلاع على النشرة التوجيهية لمتابعة المُستجَدَّات الحديثة للمادَّة.
- الاطلاع على مصادر ومراجع علمية متنوعة وإثراء موضوعات محتوى الدليل.
- مراعاة توفر عوامل الأمن والسَّلامة عند تنفيذ الموضوعات.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية بطريقة جاذبة وممتعة تتيح مشاركة جميع الطلبة بفعالية في الحصة.
- استثمار زمن التعلم بتقليل الشرح النظري والتركيز على زيادة زمن ممارسة الطلبة، ومشاركتهم في تطبيق المهارات الحركية.
- التنوع في الطرق والأساليب التدريسية المستخدمة لتنفيذ محتوى المنهج بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للطلبة، وبما يتوافق مع نوع الدرس (تعليم مهارة، تثبيت وإتقان، منافسات وألعاب، تقويم المهارات).
- التوظيف الفعَّال للأدوات والوسائل التعليمية وتخزينها في الأماكن المناسبة للمحافظة عليها من التلف.
- التدرُّج في تنفيذ الموضوع بدءاً من تقديم المعلومات المرتبطة بالمهارة، ثم الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية.
- مراعاة الفروق الفردية عند تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية.
- مراعاة إشراك الطلبة من ذوي الإعاقات في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها في أثناء الأداء، مع تعزيز الأداء الصحيح وتشجيعه.
- إتاحة الفرصة للطلبة للقيام بأدوار قيادية، مما يسهم في تعزيز القيم التربوية الحميدة وتنميتها.
- التأكد من تحقق المخرجات التعليمية باستخدام أساليب التقويم المناسبة.
- التركيز على تحقُّق مخرجات الجانب الوجداني للموضوعات من خلال ملاحظة سلوكيات الطلبة في أثناء تنفيذ الحصص الدراسية وبعدها.
- الإعداد المسبق والتحضير للحصة من خلال تنظيم الأدوات والأجهزة الرياضية ، واختيار التشكيلات المناسبة في إخراج الدرس.
- التأكيد على استخدام التقانة الحديثة في تفعيل المنهج.
- تفعيل البرامج المنهجية طوال العام الدراسي بما يحقق مخرجات المادَّة، وتوظيف الطلبة للخبرات المكتسبة في المنهج.
- تفعيل المهرجانات الرياضية التعليمية في حصص التربية البدنية والصَّحية وخارجها.

إرشادات استخدام الدليل

- قراءة محتويات الدليل بصورة دقيقة.
- يختار المعلم تدريس موضوعين أو ثلاثة موضوعات في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية (١) و(٢) بما يتوافق مع الإمكانيات المتوفرة في البيئة المدرسية.
- يُراعي المعلم عند اختيار موضوعي لعبة الريشة الطائرة ولعبة كرة الطاولة في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية توفر الاشتراطات الآتية:
 - توفر شبكتين على الأقل لتدريس لعبة الريشة الطائرة، بالإضافة إلى عدد كافٍ من المضارب والريش الطائرة.
 - توفر قاعة مغلقة لتدريس لعبة كرة الطاولة، بالإضافة إلى طاولتين على الأقل وعدد كافٍ من المضارب والكرات.
- يتم تدريس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تطبيق منافسات اللعبة في وحدتي الرياضات والألعاب الحركية.
- مراعاة تعزيز الانتماء والولاء للوطن في أثناء تدريس الموضوعات وتنفيذ أنشطتها، مثل اختيار الصيحات، وأسماء المجموعات.
- مراعاة التدرُّج في تنفيذ الأنشطة التطبيقية بالبدء بالتمارين التمهيدية لتنمية الإحساس الحركي، ثم تدريبات المهارات الأساسية، ثم الأنشطة التطبيقية.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية وفق الترتيب المبني على تسلسل الأداء الفردي يليه الأداء بمشاركة الزملاء، ثم الربط بين المهارات، ثم أداء المهارات في المنافسات والألعاب والمسابقات الرياضية.
- مراعاة تنفيذ الأنشطة التطبيقية بما يتلاءم مع بيئة الممارسة وعدد الطلبة والأدوات المتوفرة.
- التركيز على المفاهيم العامة والقيم ومهارات المستقبل، مثل (العمل الجماعي، والتعاون، وتحمل المسؤولية في أثناء تنفيذ الأنشطة التطبيقية).
- الاهتمام بتنظيم مسابقات ومنافسات رياضية على مستوى الصفوف الدراسية ضمن الأنشطة الرياضية، ويُوظف فيها موضوعات الوحدات الدراسية، مثل ألعاب القوى، والألعاب الجماعية.
- تفعيل أدوار الطلبة كسفراء للتربية البدنية والصحية وإشراكهم في العملية التعليمية للتوعية في بعض الموضوعات والقضايا، مثل نمط الحياة الصحي، والسمنة.

إرشادات خاصة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة السمعية (الصم)

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة وتوفير بيئة آمنة خالية من العوائق التي تعيق الحركة (الكراسي، أدوات، أحجار) لتجنب الإصابات.
- استخدام لغة الإشارة كأداة أساسية للتواصل، بالإضافة إلى استخدام الإشارات البصرية المرئية والاعتماد على الإشارات الضوئية، أو الأعلام الملونة لبدء أو إيقاف الأنشطة.
- استخدام طرق التدريس المناسبة وتكييف الأنشطة لتناسب مع قدرات الطلبة، بحيث تكون القواعد واضحة وبسيطة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وفق قدراتهم ومستويات إعاقاتهم وإشراك جميع الطلبة في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- تعزيز الفهم والتفاعل من حيث استخدام الإشارات التحفيزية التي تدل على الحماسة والتشجيع والتأكد من رؤية جميع الطلبة للمعلم بوضوح عند إعطاء التعليمات.
- استخدام التعزيز المناسب مثل: (الإيماءات والإشارات)؛ لتشجيع الطلبة وتحفيزهم ومساعدتهم في التغلب على التحديات النفسية، مثل الخجل أو الخوف من الفشل.
- تقديم تغذية راجعة إيجابية وبناءة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها، وتقديم تعليقات فورية باستخدام الإشارات البصرية أو لغة الإشارة لمساعدة الطلبة على تصحيح الحركات أو تحسينها.

يلتزم المعلم بتدريس الموضوعات المقررة في المنهج للطلبة ذوي الإعاقة السمعية وفقاً للخطة الدراسية لطلبة التعليم العام، مع إمكانية تكييف المهارات والأنشطة المضمنة في الموضوعات بما يتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم داخل البيئة المدرسية.

إرشادات خاصة لتعليم الطلبة ذوي الإعاقة البصرية (المكفوفين)

- مراعاة عوامل الأمن والسَّلامة، وتوفير بيئة آمنة خالية من العوائق التي تعيق الحركة (الكراسي، أدوات، أحجار)؛ لتجنب الإصابات.
- استخدام الإشارات اللمسية والصوتية، مثل الأشرطة الملونة أو الصافرة أو الجرس لتوجيه الطلبة نحو الأنشطة.
- استخدام طرق التدريس المناسبة وتكييف الأنشطة لتناسب مع قدرات الطلبة، بحيث تكون القواعد واضحة وبسيطة.
- مراعاة استخدام التعليمات اللفظية الواضحة لشرح الحركات والأنشطة ولمساعدة الطلبة على فهم الأنشطة، وتجنب استخدام الإشارات غير اللفظية، مثل الإيماءات أو الإشارة بالأصابع للتطبيقات الصوتية لتوفير تعليمات وتوجيهات إضافية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وفَّق قدراتهم ومستويات إعاقاتهم، وإشراك جميع الطلبة في الأنشطة التطبيقية بما يتناسب مع قدراتهم الحركية والعقلية.
- التوظيف الفعَّال للأدوات والأجهزة الرياضية بما يتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم، مثل استخدام أدوات رياضية مخصصة أو معدلة لتناسب احتياجات الطلبة الكفيفين، كالكرات ذات الأجراس.
- تقديم تغذية راجعة إيجابية وبناءة وتصحيح الأخطاء فور وقوعها، وتقديم تعليقات فورية عن أداء الطلبة؛ لمساعدتهم على تصحيح الحركات أو تحسينها.

مفتاح الإشارات التوضيحية

يلتزم المعلم بتدريس الموضوعات المقررة في المنهج للطلبة ذوي الإعاقة البصرية وفقاً للخطة الدراسية الخاصة بهم، مع الرجوع إلى الإشارات التوضيحية المضمنة في الدليل، وذلك على النحو الآتي:

👁️ : يقوم المعلم بتنفيذ وتكييف الموضوع أو المهارة أو النشاط بما يتناسب مع قدرات الطلبة، كأنَّ يستبدل بالجري المشي، أو يقلل المسافة أو الزمن المطلوب، أو غيرها من التعديلات المناسبة.

👁️ : ينفذ المعلم الموضوع أو النشاط للطلبة ذوي الإعاقة البصرية فقط.

👁️ : لا ينفذ المعلم الموضوع أو النشاط للطلبة ذوي الإعاقة البصرية.

الخطة الدراسية للصف الثامن

الفصل الدراسي	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص للموضوع	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	اللياقة البدنية	• اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي).	٤	٨
		• اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (الرشاقة، والتوازن).	٤	
	الرياضات والألعاب الحركية (١)	• ألعاب القوى.	٨ - ١٢	٢٤
		• لعبة كرة القدم.	٨ - ١٢	
		• التمرينات الفنية بالصولجانان (للإناث).	٨ - ١٢	
		• لعبة كرة السلة.	٨ - ١٢	
		• لعبة الريشة الطائرة.	٨ - ١٢	
الثاني	الرياضات والألعاب الحركية (٢)	• لعبة الكرة الطائرة.	٨ - ١٢	٢٤
		• لعبة كرة اليد.	٨ - ١٢	
		• لعبة كرة الطاولة.	٨ - ١٢	
		• الألعاب الشعبية العُمانية.	٤ - ٦	
	الثقافة والوعي الصحي	• النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة.	٤	٨
		• القيم والأخلاق الرياضية.	٤	

ملحوظة:

- ضرورة الاطلاع على الخطة الدراسية بالنشرة التوجيهية التي تصدر في بداية كل عام دراسي.

الخطة الدراسية للصف الثامن لذوي الإعاقة البصرية

الفصل الدراسي	الوحدة	الموضوعات	عدد الحصص للموضوع	إجمالي عدد الحصص للوحدة
الأول	اللياقة البدنية	• اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي).	٢	٤
		• اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (الرشاقة، والتوازن).	٢	
	الرياضات والألعاب الحركية (١)	• ألعاب القوى.	٤ - ٦	١٢
		• لعبة كرة القدم.	٤ - ٦	
		• التمرينات الفنية بالصولجانان (للإناث).	٤ - ٦	
		• لعبة كرة السلة.	٤ - ٦	
		• لعبة كرة الهدف (الإعاقة البصرية).	٤ - ٦	
الثاني	الرياضات والألعاب الحركية (٢)	• لعبة الكرة الطائرة.	٤ - ٦	١٢
		• لعبة كرة اليد.	٤ - ٦	
		• لعبة كرة الطاولة (الإعاقة البصرية).	٤ - ٦	
		• الألعاب الشعبية العُمانية.	١ - ٢	
	الثقافة والوعي الصحي	• النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة.	٢	٤
		• القيم والأخلاق الرياضية.	٢	

ملحوظة:

- ضرورة الاطلاع على الخطة الدراسية بالنشرة التوجيهية التي تصدر في بداية كل عام دراسي.

البرامج المنهجية

يتضمّن المنهج مجموعةً من البرامج التي تحقق مخرجات المادّة، ويتمّ تنفيذها داخل زمن التعلّم أو خارجه بما يسهم في توظيف الطلبة للخبرات التعليمية المكتسبة، ويمكن للمعلم اختيار وتنفيذ البرنامج المناسب وفقاً لاحتياجات الطلبة وظروف البيئة المدرسية، وتشمل هذه البرامج الآتي:

برنامج سفراء التربية البدنية والصّحية

برنامج يهدف إلى مشاركة الطلبة وتمكينهم للقيام بأدوار قيادية فعّالة في العملية التعليمية، ونقل أثر الخبرات المكتسبة من المنهج إلى محيط المدرسة أو الأسرة أو المجتمع المحلي عبر إتاحة الفرصة لهم لتوظيف مهاراتهم وقدراتهم للتوعية في القضايا الصّحية والبدنية والأخلاقية المرتبطة بالرياضة في الحياة اليومية.

ما الفكرة؟

- تعيين مجموعة من الطلبة سفراء للتوعية ببعض الموضوعات المرتبطة بمناهج التربية البدنية والصّحية وتتناسب مع المرحلة العمرية، مثل:
- النشاط البدني وعلاقته ببعض الأمراض المزمنة.
 - التغذية الصّحية.
 - النظافة والصّحة والرياضة.
 - القوام السليم.
 - السّمنة.
 - القيم والأخلاق الرياضية.
 - نمط الحياة الصّحي.
 - تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية على الصّحة.
 - موضوعات أخرى.



ما الصفات التي ينبغي توفرها في السفراء؟

- القدوة الحسنة في ممارسة الرياضة والأخلاق والسلوك الحميد.
- العلاقات الجيدة مع المعلمين والإدارة المدرسية والزملاء.
- مهارات القيادة والعمل الجماعي والتعاون.
- القدرة على نقل الخبرات (المعلومات والمهارات والقيم)، والتأثير في الآخرين.
- حب العمل التطوعي في المجال الرياضي والصّحي.

ما إجراءات التنفيذ؟

- ١- اختيار مجموعة من الطلبة من كل صف دراسي وعلى مستوى المدرسة.
- ٢- تحديد الموضوعات والخبرات المراد نقلها ونشرها بواسطة السفراء.
- ٣- تحديد الوسائل والأدوات المعينة التي تتوافق مع مستوى المرحلة العمرية، مثل (استمارات، ملصقات توعوية، مقاطع فيديو، بطاقة)، وغيرها.
- ٤- تدريب السفراء على القيام بأدوار قيادية في التوعية واستخدام الأدوات والوسائل المعينة.
- ٥- تطبيق الطلبة السفراء لأدوارهم في الصف، ثم البيئة المدرسيّة، ثم الأسرة، ثم المجتمع المحليّ وفق خطة زمنية محددة.
- ٦- التغطية الإعلامية للبرنامج داخل المدرسة وخارجها.
- ٧- تقييم أداء السفراء وتقديم التغذية الراجعة.
- ٨ - تكريم السفراء والاحتفاء بهم.

المهرجانات الرياضية التعليمية

أسلوب لتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية، وتحقيق مخرجات المنهج بأسلوب شائق وجاذب بمشاركة الطلبة باختلاف قدراتهم البدنية والمهارية والجسمية؛ لتحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:

- تطوير المهارات الأساسية والحركية في بيئة جاذبة وشائقة.
- غرس العديد من القيم الاجتماعية، مثل روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، والتعاون.
- تنمية السمات التربوية والشخصية، مثل: (الثقة بالنفس، والانضباط الذاتي، والنظام).
- توظيف أداء المهارات في الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة.
- رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسينها.
- توطيد العلاقات بين الطلبة وزملائهم.
- إتاحة الفرصة لجميع الطلبة للمشاركة في الأجواء التنافسية الرياضية.
- غرس القيادة ومهارات التنظيم والإدارة لدى الطلبة.

ما الفكرة؟

يتم تطبيق مجموعة من الأنشطة بشكل متزامن في الحصة أو خلال اليوم الدراسي عبر تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بتنفيذ النشاط في زمن محدد، ثم الانتقال إلى النشاط الآخر.



ما أشكال المهرجانات الرياضية التعليمية؟

تتنوع المهرجانات وفقاً للموضوعات والأهداف المراد تحقيقها، حيث يمكن أن يضم المهرجان مجموعة من الأنشطة لموضوع واحد فقط، مثل ألعاب القوى، أو الألعاب الرياضية المصغرة والرسمية، أو الصحة أو اللياقة البدنية، أو القيم والأخلاق الرياضية، وغيرها، كما يمكن أن يضم المهرجان أكثر من موضوع.

ما أنواع الأنشطة التي يمكن أن يتضمنها المهرجان؟

الأنشطة المقترحة لأقسام المهرجان				الموضوع
مباريات مصغرة	ألعاب تمهيدية للألعاب الرياضية	مسابقات مهارية	تدريبات المهارات الأساسية (المحطات)	الألعاب الرياضية المصغرة / الرسمية
مسابقات مصغرة	ألعاب تمهيدية للسباقات والمسابقات	تدريبات على شكل مسابقات مهارية	تدريبات أساسية	ألعاب القوى
ألعاب صغيرة	تمارين على شكل منافسات	تمارين لتنمية عناصر متنوعة للياقة البدنية (المحطات)	جهاز الموانع	اللياقة البدنية
أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة منهجية	أنشطة المحطات	قياسات صحية	الصحة
ألعاب صغيرة للقيم الرياضية	أنشطة منهجية	أنشطة تمثيل الأدوار	أنشطة المحطات	القيم والأخلاق الرياضية
نماذج للألعاب الشعبية		مسابقات مهارية مرتبطة ببعض الألعاب الشعبية	أنشطة تعليمية للمهارات المضمنة في بعض الألعاب الشعبية (محطات)	الألعاب الشعبية

ما أهم الاشتراطات التي ينبغي مراعاتها عند تنفيذ المهرجانات الرياضية التعليمية؟

- يتراوح زمن تنفيذ المهرجان من (٣٠ إلى ٦٠ دقيقة)، (حصة أو حصتين)، بحيث يمارس الطلبة (٥-٧) دقائق في كل قسم من المهرجان.
- تحديد أقسام المهرجان، ونوع الأنشطة في كل قسم.
- تقسيم المشاركين إلى مجموعات وفقاً لعدد أقسام المهرجان، تتكوّن كل مجموعة من (٤ إلى ٨) طلبة، ويُحدّد قائد لكل مجموعة.
- تحديد اسم لكل مجموعة ذات دلالة تربوية، أو أسماء لمناطق تاريخية، أو أسماء محافظات في سلطنة عُمان.
- يمكن تنفيذ فعاليات مصاحبة لأنشطة المهرجان، مثل أنشطة تلوين مرتبطة بالموضوع، أو عروض رياضية بسيطة، أو لقاءات إعلامية مع المشاركين، وغيرها.
- يمكن تسجيل نقاط للمجموعات في بعض الأقسام، وتحديد ترتيب للمجموعات.
- يتمّ تكريم جميع المشاركين في ختام المهرجان - إن أمكن - لتعزيز مشاركة جميع الطلبة.

ما إجراءات التنفيذ؟

- ١- تحديد موضوع المهرجان وأنشطته.
- ٢- الإعلان عن إقامة المهرجان.
- ٣- تحديد عدد الطلبة، وزمن المهرجان.
- ٤- وضع مخطط لأقسام المهرجان وتحديد الفعاليات المصاحبة.
- ٥- تحديد متطلبات تنفيذ المهرجان (الكادر البشري، الأدوات والوسائل، ...).
- ٦- توزيع المهام والمسؤوليات.
- ٧- تنفيذ المهرجان وانتقال المجموعات بين أقسام المهرجان.
- ٨- ختام المهرجان والتكريم.

المهرجان الرياضي التّعليمي

نموذج (١)

يمكن للمعلم تنظيم مهرجان للألعاب الحركية على مستوى الصّف أو على مستوى المدرسة وفق النموذج الآتي:



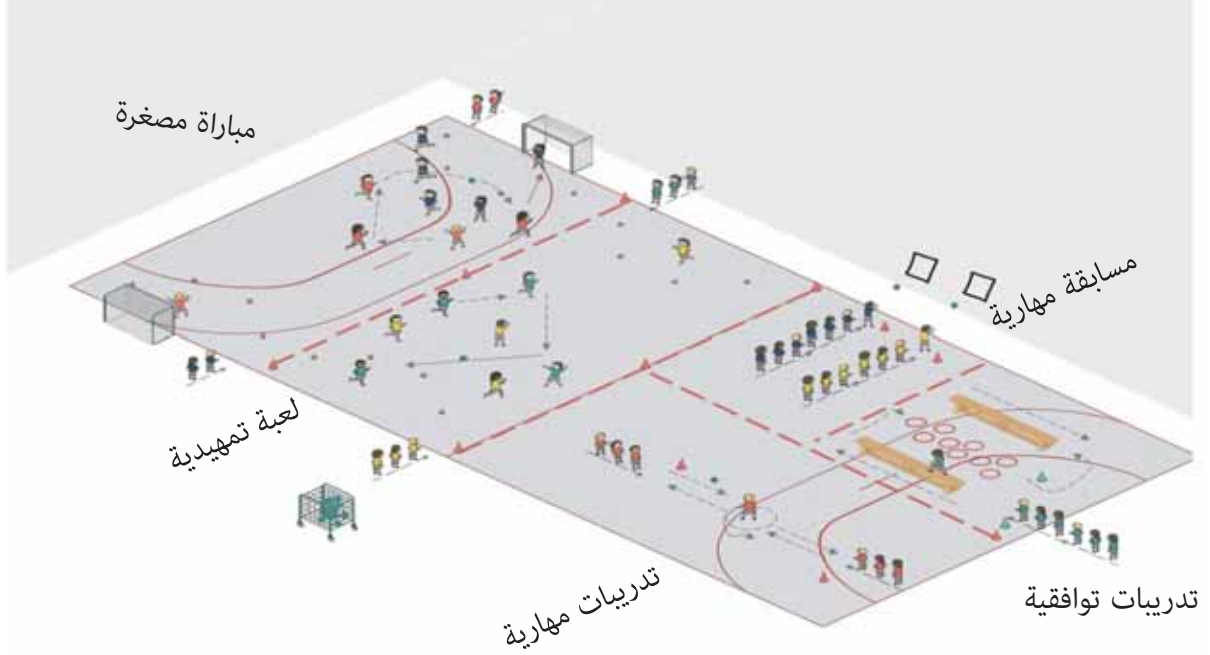
جدول التدوير:

رقم الجولة							جدول التدوير	
7	6	5	4	3	2	1	الوقت	المرحلة
تدريبات مهارية	منافسة 3×3	منافسة 3×3	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة		
مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة 3×3	منافسة 3×3	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة		
مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة 3×3	منافسة 3×3	تدريبات الموانع	تدريبات الإحساس		
تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة 3×3	منافسة 3×3	تدريبات موانع		
تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة 3×3	منافسة 3×3		
منافسة 3×3	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس بالكرة	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	منافسة 3×3		
منافسة 3×3	منافسة 3×3	تدريبات موانع	تدريبات الإحساس	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات مهارية	7	المرحلة

المهرجان الرياضي التّعليمي

نموذج (٢)

يمكن للمعلم تنظيم مهرجان للألعاب الحركية على مستوى الصّف أو على مستوى المدرسة وفق النموذج الآتي:



جدول التّدوير:

رقم الجولة								جدول التّدوير
8	7	6	5	4	3	2	1	
تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	1
مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	2
مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	3
لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	4
لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	5
مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	6
مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	تدريبات مهارة	7
تدريبات مهارة	مسابقة مهارة	مسابقة مهارة	لعبة تمهيدية	لعبة تمهيدية	مباراة مصغرة	مباراة مصغرة	تدريبات توافقية	8

برنامج ميثاق القيم الرياضية

- برنامج يهدف إلى تنشئة شخصية الطلبة وتعزيز القيم والأخلاق الحميدة عبر ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية والأنشطة التعليمية والتطبيقية والمواقف المستمرة في أثناء تنفيذ حصص المادة أو خارجها؛ وذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف المرتبطة بالجانب الاجتماعي والقيمي، مثل:
 - إعداد القيادات الرياضية في المراحل العمرية المبكرة.
 - تعزيز القيم التربوية الحميدة، مثل (الأمانة، والصدق، والاحترام).
 - توظيف القيم التربوية والاجتماعية، مثل روح الفريق الواحد، والعمل الجماعي والتعاون في أثناء حصص المادة، أو الأنشطة الرياضية، والحياة المدرسية أو الحياة العامة.
 - فهم الطلبة للقيم والأخلاق الحميدة وعلاقتها بالرياضة وتفعيلها في شكل سلوكيات في الحياة.
 - بناء مهارات التواصل الفعال لدى الطلبة مع زملائهم والمجتمع المحيط بهم.
 - إدراك أهمية القيم والأخلاق الحميدة في أثناء ممارسة الرياضة وفي حياتهم العامة.
 - التوعية والوقاية من القضايا المعاصرة والمشكلات السلوكية المرتبطة بالقيم، مثل (التمر، والعنف).

ما الفكرة؟

تفعيل ميثاق خاص لتعزيز مجموعة من القيم والأخلاق لدى الطلبة، وتقييم التزامهم بها خلال العام الدراسي من خلال توظيفها في سلوكياتهم في أثناء حصص التربية البدنية والصحية والأنشطة الرياضية وتفاعلهم داخل محيط المجتمع المدرسي وخارجه.



ما إجراءات التنفيذ؟

يقوم المعلم بإعداد خطةٍ لتفعيل ميثاق القيم الرياضية، وتتضمن الإجراءات الآتية:

- ١- تحديد القيم والأخلاق الرياضية التي يتضمنها الميثاق المُراد تعزيزها في شخصيات الطلبة والمجتمع المدرسي.
- ٢- إعداد وثيقة ميثاق القيم الرياضية الخاصة بالمدرسة وتصميمها بحيث تكون واضحة وجاذبة للطلبة.
- ٣- الإعلان عن تدشين ميثاق القيم الرياضية في المجتمع المدرسي من خلال الإذاعة المدرسية، والطابور المدرسي، ولوحة الإعلانات، ووسائل التواصل الاجتماعي، وحصص المادة، وتشجيع جميع الطلبة على المشاركة والالتزام ببنود الميثاق.
- ٤- توعية الطلبة بالقيم المضمنة في الميثاق وتعزيزها من خلال:
 - الحوار والمناقشة مع الطلبة عن القيم والأخلاق الرياضية.
 - تقديم مواقف تمثيلية في الحصة أو الطابور المدرسي.
 - تنظيم مهرجان رياضي تعليمي عن القيم والأخلاق الرياضية يتضمن (الألعاب الصغيرة، المواقف، تمثيل الأدوار، ...).
- ٥- تفعيل ميثاق القيم الرياضية، ويشمل متابعة توظيف الطلبة للقيم والأخلاق والسلوكيات في المجتمع المدرسي وخارجه.
- ٦- تقييم التزام الطلبة بميثاق القيم الرياضية وسلوكياتهم طوال العام الدراسي في حصص المادة والحياة المدرسية.
- ٧- تكريم الطلبة والاحتفاء بهم تعزيزًا للسلوكيات الحميدة بصفةٍ دوريةٍ وفي نهاية العام الدراسي.
- ٨ - الإعلان عن نتائج ميثاق القيم الرياضية من خلال وسائل الإعلام المختلفة داخل المدرسة وخارجها، ووضع لوحة النتائج في مكانٍ بارزٍ بالمدرسة.

مثال على ميثاق القيم الرياضية

	المدرسة:
	العام الدراسي:
	الصف:

القيم	أمثلة للسلوكيات المرتبطة بها	أسماء الطلبة الأكثر إظهاراً للقيمة
القيادة	- أحرص على أن أكون قدوة حسنة وأساعد الآخرين وأقوم بجميع الأدوار والمهام التي تُطلب إليّ، وأتخذ القرارات وأُثابر في تحقيق الأهداف.	
الاحترام	- أحترم المعلمين والحكام وزملائي في الفريق والمنافسين والجمهور. - أحسن التَّعامل مع الجميع.	
التَّعاون والعمل الجماعي	- أتعاون مع المعلمين ومع زملائي. - أعمل بكل جدٍّ مع المجموعة ولا أَلعب بصورة أنانية.	
المواطنة	- أحافظ على ممتلكات المدرسة ولا أقوم بالتخريب. - أشارك بفاعلية في حصص التربية البدنية والصُّحية.	
الأمانة	- ألتزم بقواعد اللعب ولا أغش ولا أتحايل.	
تقبُّل الآخرين	- أقبِّل الآخرين وأتفهم الاختلافات التي بيننا في النواحي الجسدية أو البدنية أو المهارية. - لا أتنمر على زملائي أو المنافسين.	

برنامج صحتي

- برنامج يهدف إلى التوعية للمحافظة على صِحَّة الطلبة في مراحل عمرية مبكرة، بأسلوبٍ مُمَنِّهِجٍ عبر اتخاذ إجراءات عملية بمشاركة الطلبة في المدرسة أو المنزل أو المجتمع المحلي، ويهدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:
- تعزيز نمط الحياة الصّحي، والمهارات الصّحية المرتبطة به.
 - تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الصّحة.
 - فهم طرق وأساليب المحافظة على نمط الحياة الصّحي.
 - إدراك أهمية المحافظة على نمط الحياة الصّحي، وتأثيره في الصّحة.
 - الوقاية من المشكلات الصّحية، مثل زيادة الوزن لدى الطلبة.

ما الفكرة؟

تُطبَّق مجموعة من الإجراءات الوقائية والتشخيصية للتأكد من محافظة جميع الطلبة على نمط الحياة الصّحي وسلامتهم من المشكلات الصّحية المرتبطة به، مثل: (التغذية، نمط الحياة الصّحي، زيادة الوزن)، واتخاذ أساليب ناجحة لمساعدة الحالات التي يتمّ رصدها ومتابعتها طوال العام الدّراسي والأعوام القادمة.



ما إجراءات التنفيذ؟

يقوم المعلم بإعداد خطة لتنفيذ البرنامج خلال العام الدراسي وتتضمن الإجراءات الآتية:

- ١- تحديد المشكلة أو الموضوع الصحي المراد معالجته، مثل الوزن الصحي، والتغذية، ونمط الحياة الصحي.
- ٢- الإعلان عن البرنامج الصحي في بداية العام الدراسي لجميع الطلبة، مثل الوزن الصحي.
- ٣- تنفيذ برامج توعية في الموضوع الصحي، وذلك عن طريق الإذاعة المدرسية، أو المحاضرات، أو الملصقات، وغيرها.
- ٤- إجراء مسح صحي للطلبة في المدرسة.
- ٥- رصد الحالات التي تحتاج متابعة، مثل مشكلة زيادة الوزن، وتسجيلها، وتصنيفها إلى: (زيادة وزن، سمنة، سمنة مفرطة).
- ٦- دراسة الحالات التي تم رصدها، والتعرف إلى الأسباب المرتبطة بها.
- ٧- إعداد برنامج للحالات التي رُصدت بمشاركة الطبيب والزائر الصحي، ويشمل البرنامج النشاط البدني، والتغذية، والسلوكيات والعادات، وغيرها.
- ٨ - متابعة تنفيذ البرنامج وتقييمه.
- ٩- تعزيز الطلبة الفاعلين في البرنامج والاحتفاء بهم.

برنامج التنوع الرياضي

يهدف البرنامج إلى إتاحة الفرصة لمشاركة الطلبة وتوظيف قدراتهم البدنية والحركية والمهارية في ممارستهم رياضات متنوعة في بيئات مختلفة خارج زمن التعلم بما يتكامل مع أنشطة المنهج ويحقق المخرجات العامة للمادة، ويسهم البرنامج في تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:

- تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات في الأنشطة الرياضية المتنوعة.
- تنمية السمات التربوية والقيم الاجتماعية، مثل (الثقة، والاعتماد على النفس، والانضباط الذاتي، والنظام، وروح الفريق الواحد، والعمل الجماعي).
- إتاحة الفرصة للطلبة لممارسة أنواع مختلفة من الرياضات.

يطبق هذا البرنامج
خارج زمن التعلم
المخصص لحصص المادة.

ما الفكرة؟

مشاركة الطلبة في برنامج تعليمي لممارسة بعض الرياضات التي تناسب البيئة المحلية بالتنسيق مع إحدى الجهات والمؤسسات ذات العلاقة في أوقات اليوم الدراسي أو خارجه، حيث يتم اختيار الطلبة ممن تتوفر لديهم الرغبة والقدرات المناسبة لممارسة الرياضة المحددة وتنفيذ برنامج رياضي تعليمي منظم بما يتوافق مع متطلبات الرياضة وقدرات الطلبة.



ما أنواع الرياضات التي يمكن تنفيذها؟

تتنوع الرياضات التي يمكن ممارستها في البرنامج، وفق الجدول الآتي:

الرياضات المقترحة			
القوارب الشراعية	السَّباحة	الفروسية	رياضة المغامرات، مثل التنزه، والمسير في الطبيعة (الهايكنج) (مستوى بسيط).
قوارب التجديف (الكاياك)			
رياضات الدِّفاع عن النفس		الدراجات الهوائية	الألعاب الشاطئية

ما إجراءات التنفيذ؟

ضرورة توفر عوامل
الأمن والسلامة،
والتخطيط الجيد
لتنفيذ البرنامج، وأخذ
موافقة ولي الأمر
 بالتنسيق مع إدارة
المدرسة ومشرف المادة.

- ١- اختيار الرياضة المناسبة لقدرات الطلبة وميولهم بالتنسيق مع إدارة المدرسة ومشرف المادة.
- ٢- التنسيق مع المؤسسات والجهات ذات العلاقة بالرياضة التي تم اختيارها.
- ٣- تحديد برنامج تعليم وممارسة الرياضة، ومدى توفر متطلباته من قبل المدرسة أو المؤسسة (الأهداف، المحتوى، الفترة الزمنية، الاشتراطات، المتطلبات...).
- ٤- تحديد اشتراطات ومواصفات الطلبة الذين سيشاركون في البرنامج.
- ٥- اختيار الطلبة المشاركين بحيث يتراوح عدد الطلبة بين (١٠ - ١٥) طالباً في المجموعة الواحدة.
- ٦- أخذ موافقات أولياء الأمور والفحوصات الطبية واللياقة البدنية.
- ٧- تنفيذ البرنامج.
- ٨ - متابعة البرنامج وتقييمه.
- ٩- ختام البرنامج وتكريم المشاركين.

برنامج اللياقة البدنية

برنامج يهدف إلى توعية الطلبة بأهمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها؛ لأهميتها وارتباطها بالصحة وممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية، كما يهدف البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، مثل:

- تعزيز اتجاهات الطلبة نحو المحافظة على اللياقة البدنية.
- توظيف الطلبة الخبرات المرتبطة بموضوعات المنهج الخاصة باللياقة البدنية.
- تحسين مستوى اللياقة البدنية للمحافظة على الصحة.
- فهم طرق وأساليب تنمية اللياقة البدنية.
- إدراك أهمية اللياقة البدنية على الطالب وتأثيرها الإيجابي في صحته.

ما الفكرة؟

تطبيق برنامج لتحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة وتطويره عبر مجموعة من الإجراءات العلمية المقتنة، كالاختبارات والقياسات الجسمية والبدنية القبلية والبعديّة، وتنفيذ التمرينات والأنشطة الرياضية المتنوعة خلال فترة البرنامج.



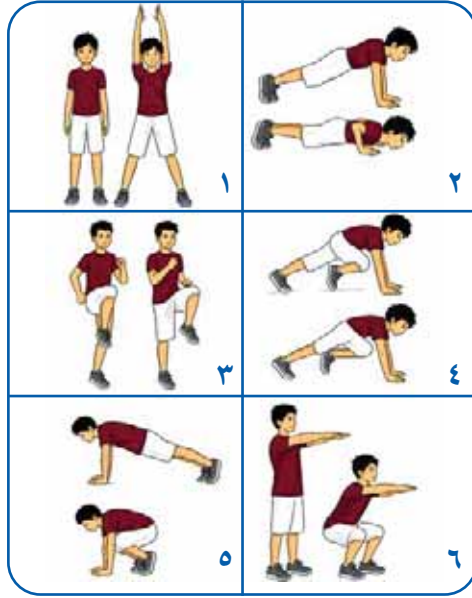
ما إجراءات التنفيذ؟

يقوم المعلم بإعداد خطة لتنفيذ البرنامج خلال العام الدراسي، وتتضمن الإجراءات الآتية:

- ١- تحديد عناصر اللياقة البدنية المراد تطويرها وتفاصيل البرنامج.
- ٢- الإعلان عن برنامج اللياقة البدنية بتفاصيله وأهميته عبر الوسائل المختلفة في المدرسة.
- ٣- تنفيذ برامج توعية عن أهمية اللياقة وعناصرها وطرق تنميتها في المجتمع المدرسي وخارجه.
- ٤- تسجيل الطلبة الراغبين في المشاركة بالبرنامج.
- ٥- إجراء الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية قبل البدء في البرنامج.
- ٦- تنفيذ برنامج تنمية اللياقة البدنية، ويشمل التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية المتنوعة في المدة المحددة (داخل المدرسة بإشراف المعلم، وخارج المدرسة كمهام يومية يؤدّيها الطالب).
- ٧- إجراء الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية بعد تنفيذ البرنامج.
- ٨ - مقارنة النتائج بين الاختبارات والقياسات القلبية والبعدية.
- ٩- تقييم أثر البرنامج في تنمية اللياقة البدنية.
- ١٠- الاحتفاء بالطلبة المشاركين وتكريمهم.

برنامج اللياقة البدنية

يمكن للمعلم تنفيذ برنامج لتحسين اللياقة البدنية على مستوى المدرسة، عبر مجموعة من الإجراءات العلمية المقتننة، وتتضمن الآتي:



- الإعلان عن البرنامج.
- إجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية قبل البدء في تنفيذ البرنامج.
- تصميم برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- متابعة تنفيذ الطلبة للبرنامج (داخل المدرسة أو خارجها).
- إجراء القياسات الجسمية والاختبارات البدنية بعد تنفيذ البرنامج وتحليل النتائج.
- الاحتفاء بالطلبة المشاركين المتميزين وتكريمهم.

نموذج مقترح لبرنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية

التمرين	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
١. وثبات جاك (JumpingJacks) (١٠) مرات. الوقوف، ثم الوثب مع فتح اليدين والرجلين في الوقت نفسه، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي.	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
٢. الضغط (Push-Ups) (١٠) مرات. انبطاح مائل، ثني ومد الذراعين.	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
٣. الركبتان عاليًا (HighKneesKnees) (١٠) مرات. الجري مع رفع الركبتين لأعلى مستوى.	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
٤. التسلق (Climbers) (١٠) مرات. انبطاح مائل، قذف القدمين أمامًا بالتبادل بأقصى سرعة.	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
٥. وثبة من الانبطاح المائل (PlankJumpIns). انبطاح مائل، قذف القدمين معًا أمامًا، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي.	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞
٦. سكوات (SquatsSquats) (١٠) مرات. الوقوف، ثم ثني الركبتين للوصول إلى وضعية الجلوس مع دفع الوركين للخلف، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي.	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞	😊 😞

ملحوظات مهمة:

- يُنفَّذ البرنامج خلال مدة تتراوح بين (٦) إلى (٨) أسابيع.
- يمكن للمعلم تعديل عدد التكرارات وفقاً لقدرات الطلبة ومستوياتهم الفردية.
- يُسمح للمعلم بتغيير التمرينات أسبوعياً؛ لضمان التنوع وتحقيق الأهداف التدريبية بشكلٍ أكثر فعالية.

الوحدة الأولى:

اللياقة البدنية



تمثل اللياقة البدنية بمكوناتها مؤشراً حقيقياً لمدى جاهزية الطالب بدنياً وذهنياً، فهي لا تقتصر على تحسين المظهر العام أو القدرة على اللعب فحسب، بل تمتد لتشمل رفع كفاءة النظم الحيوية للجسم، وتطوير القدرات التوافقية العصبية العضلية اللازمة للأداء الرياضي. ولضمان تطور الطالب بدنياً بما يتناسب مع خصائص هذه المرحلة العمرية، لابد من ممارسة تمارين نوعية تهدف إلى تعزيز عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لضمان الاستمرارية، جنباً إلى جنب مع العناصر المرتبطة بالمهارة لضمان الدقة والبراعة في الحركة. وتشتمل هذه الوحدة على موضوعين هما: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتركز على تطوير عنصري (القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي) وتهدف إلى تطوير قدرة الطالب على مقاومة التعب وبذل الجهد بكفاءة، واللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة التي تختص بتنمية عنصري (الرَّشاقة، والتَّوازن)، وهما عنصران مهمان للتحكم في وضع الجسم وتغيير اتجاهاته بفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

محتويات الوحدة

- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي). 
- اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (الرَّشاقة، والتَّوازن). 

مخرجات التعلّم للوحدة الأولى

يتوقع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة وبعض عناصرها.
- يحدّد العوامل المؤثرة لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة.
- يطبّق بعض القياسات البدنية المرتبطة بعناصر اللياقة البدنية.
- يشارك زملاءه أداء تمارين متنوعة لتنمية اللياقة البدنية.
- يشعر بالرضا بمشاركته زملاءه التمارين الرياضية.
- يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة.

الأدوات والوسائل التعليمية

- أقماع.
- عصي.
- كرات.
- مراتب.
- حبال.
- أحزمة مطاطية.
- جُلل.
- وسادة التوازن.
- مقاعد سويدية.
- ساعات ذكية.
- أشرطة قياس.
- أطواق.
- سُلّم الرَّشاقة.



اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي)

تمهيد

تُعَدُّ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية، وتهدف إلى تمكين الفرد من المحافظة على مستوى مناسب من الكفاءة البدنية اللازمة لممارسة متطلبات الحياة اليومية، بما ينعكس إيجاباً على صحته البدنية والنفسية والاجتماعية، وتسهم التمرينات المرتبطة بعناصر اللياقة البدنية الصحية في تحسين كفاءة أجهزة الجسم المختلفة، والتقليل من الإصابات الناتجة عن الإجهاد أو الضعف العضلي، إلى جانب إسهامها في خفض معدلات الإصابة بالأمراض غير المعدية، ودعم الصحة العامة، وتعزيز تبني أسلوب حياة نشط وصحي.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يذكر مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض عناصرها.
- يربط بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعوامل المؤثرة فيها.
- يطبق بعض القياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يؤدي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يوظف بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يُقدّر أهمية ممارسة تمرينات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحسين نمط الحياة الصحي.

المفاهيم

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة،
القوة العضلية، التحمل الدوري
التنفسي.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، حواجز، أطواق، سُلَّم الرِّشَاقَة، مقاعد
سويدية، جُلُل، كرات طبية، شريط قياس،
ساعات ذكية (رقمية)، مراتب، وسادة التوازن،
حزام مطاطي.



اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يقصد بها "العناصر التي تؤثر بشكل مباشر في الحالة الصحية للفرد، وتمنحه القدرة على أداء مهامه اليومية بكفاءة وفعالية" وتشمل العناصر الآتية: التحمل الدوري التنفسي، والمرونة، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والتركيب الجسمي، وسنتناول في هذا الموضوع عنصري القوة العضلية، والتحمل الدوري التنفسي؛ نظراً لأهميتهما ومناسبتهما لخصائص الطلبة في هذه المرحلة العمرية.

أولاً: القوة العضلية

يقصد بها قدرة العضلات على بذل الجهد والتغلب على مقاومة خارجية بانقباض إرادي، وتظهر القوة العضلية عند أداء بعض المهارات الرياضية، مثل مسابقات (دفع الجلة، وقذف القرص، ورمي الرمح) في ألعاب القوى، والتصويب في لعبتي كرة اليد وكرة القدم.

أهمية القوة العضلية

للقوة العضلية عدة أنواع
مثل (القوة العظمى،
والقوة المميزة بالسرعة،
وتحمل القوة).

- تتمثل أهمية القوة العضلية في الجوانب الآتية:
- تحسين الأداء البدني في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- تعزيز الحالة الصحية والوقاية من الأمراض.
- المساعدة على دعم الجسم لأداء الأنشطة اليومية.
- الإسهام في تحسين القوام والوقاية من الإصابات.

العوامل المؤثرة في القوة العضلية

- تتأثر القوة العضلية بعدد من العوامل التي تسهم في زيادة أو نقصان قدرة العضلات على إنتاج القوة، ومن أبرز هذه العوامل ما يأتي:
- نوع الألياف العضلية: تؤثر نسبة الألياف العضلية (سريعة أو بطيئة الانقباض) في قدرة العضلة على إنتاج القوة القصوى، أو مقاومة التعب.
- التغذية: يؤثر الحصول على كمية كافية من البروتين والسعرات الحرارية في قدرة العضلات على النمو والبناء.
- الممارسة البدنية المنتظمة: تزيد تدريبات المقاومة المنتظمة من القوة العضلية من خلال تحفيز نمو العضلات وتحسين كفاءة الجهاز العصبي في تفعيلها.

وتتأثر القوة العضلية بعوامل أخرى مثل الوراثة، والنوع (الذكور والإناث)، وحجم العضلة، والتوافق العصبي العضلي.

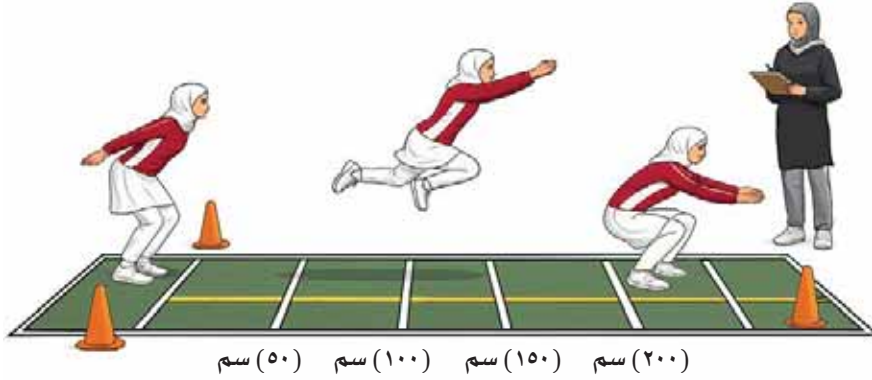


قياس القوة العضلية

توجد عدّة طرق لقياس القوة العضلية، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى الاختبارين الآتيين:

١. اختبار الوثب العريض (أو الطويل) من الثبات (القوة العضلية للرجلين)

إعداد الاختبار: تحديد مكان مناسب للوثب (أرض مستوية وغير زلقة)، مع تحديد خط بداية وتثبيت شريط قياس على الأرض، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

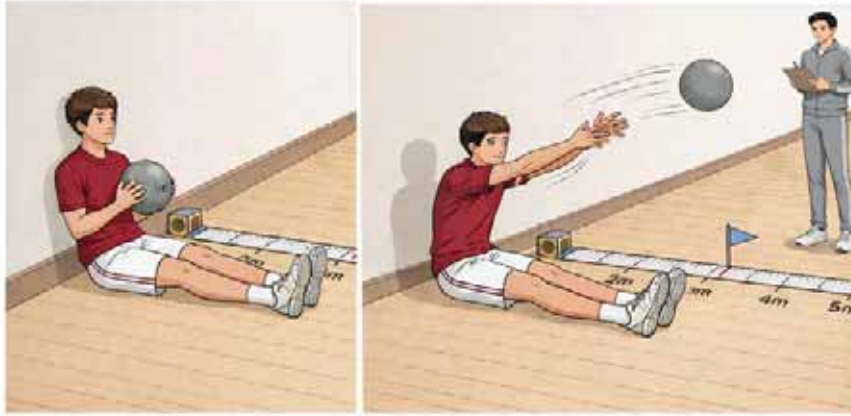
طريقة الأداء: يقف الطالب خلف خط البداية مع المباشرة بين القدمين باتساع الحوض، عند الاستعداد، يقوم بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين للخلف، ثم يقوم بمد الجسم كاملاً ومرجحة الذراعين للأمام للوثب بكلتا قدميه معاً لأبعد مسافة ممكنة إلى الأمام، مع ضرورة هبوط الطالب على قدميه معاً وأن يحافظ على توازنه بعد الهبوط.

القياس والتسجيل: تُقاس المسافة من خط البداية وحتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض خلفاً (عادةً ما يكون كعب القدمين). إذا فقد الطالب توازنه وسقط للخلف يتم قياس المسافة حتى أقرب نقطة لمس فيها الأرض بجسمه، وتُسجّل له أفضل محاولة (أطول مسافة) بالسنتيمتر.



٢. اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس (القوة العضلية للذراعين)

إعداد الاختبار: تحديد مكان به حائط، مع تثبيت شريط قياس متري على الأرض، واستخدام كرة طبية بوزن (٢-١) كجم، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)

طريقة الأداء: يجلس الطالب على الأرض مع مدّ الرجلين بشكلٍ كاملٍ ومستقيم للأمام، على أن يكون الظهر والأكتاف ملاصقين تمامًا للحائط، يمسك الطالب الكرة الطبية بكلتا يديه ويضعها على صدره، وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بدفع الكرة بقوة من الصدر إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، مع ضرورة بقاء ظهر الطالب ملاصقًا للحائط طوال فترة الرمي.

القياس والتسجيل: تُقاس المسافة الأفقية من الحائط إلى أوّل مكان تلمس فيه الكرة الأرض، وتسجل له أفضل محاولة (أبعد مسافة) بالسنتيمتر.



نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر القوة العضلية



نماذج تمارينات القوة العضلية (الحرّة)



[وقوف مواجه، الوضع
أمامًا. مسك بيد واحدة]
سحب يد الزميل.



[انبطاح مائل] الارتكاز
على الساعدين والثبات.



[إقعاء] الوثب للأعلى مع
فرد الجسم والذراعين
عاليًا.



نماذج تمارينات القوة العضلية (بالأدوات)



[انبطاح مائل. السند
على وسادة التوازن]
ثني الذراعين.



[وقوف. حزام مطاطي
حول الساقين] تبادل رفع
الرجلين للأمام وللأعلى.



[وقوف. الذراعان أمام
الصدر. مسك كرة طبية]
دفع الكرة للأمام.



ثانيًا: التحمّل الدوري التنفسي

يقصد به قدرة الفرد على أداء جهدٍ بدنيّ يتميز بشدة متوسطة مدّة زمنية طويلة، ويظهر التحمّل عند ممارسة بعض الألعاب والمسابقات الرياضية، مثل الجري والسّباحة وسباق الدراجات الهوائية للمسافات الطويلة، والأداء المستمر في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة اليد.

أهمية التحمّل الدوري التنفسي

يُعَدُّ التحمّل الدوري التنفسي أحد المكونات الرئيسة للياقة البدنية، وتبرز أهميته في الجوانب الآتية:

للتحمّل الدوري التنفسي
عدّة أنواع مثل التحمّل
الهوائي، والتحمّل اللاهوائي.

- تحسين ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.
- إكساب الفرد القدرة على الاقتصاد في استخدام الجهد.
- الإسهام في أداء الحركات بإتقان واستمرارها دون تعب.
- الإسهام في تحسين الصّحة النفسية؛ مما يقلل التوتر والقلق.

العوامل المؤثرة في التحمّل الدوري التنفسي

يتأثر التحمّل الدوري التنفسي بعددٍ من العوامل التي تسهم في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، ومن أبرز هذه العوامل ما يأتي:

- العمر: يقل معدل التحمّل الهوائي مع التقدّم في العمر.
- مستوى النشاط البدني: يؤثّر النشاط البدني المنتظم في زيادة القدرة على التحمّل الدوري التنفسي.
- التركيب الجسمي: يقل معدل التحمّل مع الأشخاص الذين يعانون من السمنة وزيادة الوزن.

ويتأثر التحمّل الدوري التنفسي بعوامل أخرى، مثل الوراثة، والنوع (الذكور والإناث)، والارتفاع عن سطح البحر.



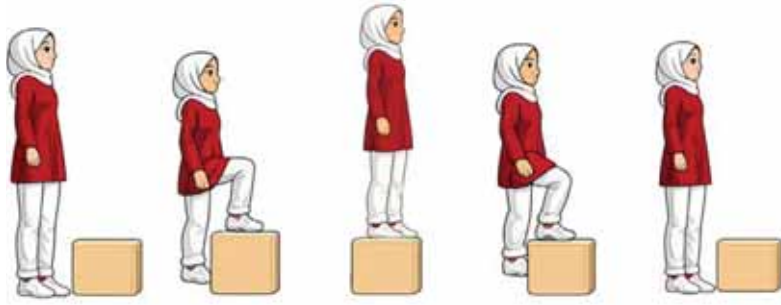
قياس التحمّل الدوري التنفسي

توجد عدّة طرق لقياس التحمّل الدوري التنفسي، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى الاختبار الآتي:

اختبار الخطو (٣) دقائق

إعداد الاختبار: مقعد سويدي أو منصة (صندوق) بارتفاع (٣٠) سم، ساعة إيقاف، ساعة ذكية لقياس النبض أو العد اليدوي، واستمارة تسجيل البيانات لتوثيق القراءات والنتائج، كما في الشكل (٣).

يمكن للمعلم تكيف الاختبار بما يتناسب مع قدرات وإمكانات الطلبة من حيث عدد الخطوات أو زمن الأداء، وارتفاع الصندوق.



الشكل (٣)

طريقة الأداء: يقف الطالب أمام المنصة، ويبدأ بتنفيذ خطوات الصعود والنزول وفق الإيقاع الآتي: يضع القدم الأولى على المنصة، ثم يضع القدم الثانية ويقف مستقيماً، بعدها ينزل بالقدم الأولى إلى الأرض، ثم القدم الثانية، ويستمر الطالب بهذا الإيقاع بمعدل (٢٤) خطوة كاملة في الدقيقة (مسترشداً بالمصدر الصوتي)، ولمدة (٣) دقائق متواصلة دون توقف، وعند انتهاء الزمن يتوقف الطالب فوراً، ويبدأ قياس النبض مباشرة أو من خلال الساعة الذكية، ثم تُسجّل القراءة.

القياس والتسجيل: يعتمد تقييم الاختبار على عدد النبضات في الدقيقة الواحدة بعد انتهاء الجهد مباشرة، وتعدّ هذه القيمة مؤشراً مباشراً لمستوى التحمّل الدوري التنفسي؛ فكلما كانت قراءة النبض أقل بعد الجهد دلّ ذلك على كفاءة أعلى للقلب والجهاز التنفسي.



مصدر صوتي



نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي



[انبطاح مائل] نقل الرجلين إلى الأمام والخلف بالتبادل.



[وقوف أمام المقعد] الصعود والنزول على المقعد بالتبادل.



[وقوف] الجري الجانبي المكوكي بين علامتين لمدة (٣) دقائق.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

يمكن للمعلم تناول الموضوع بدمج أكثر من عنصر أو تدريس العنصر بصورة مستقلة.

- شرح مبسط عن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها وأهميتها، وأبرز العوامل المؤثرة في كل عنصر.
- عرض نماذج للتمارين بواسطة (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض التمارينات، مع مراعاة تنويعها وفقاً لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- أداء التمارينات بشكل فردي، ثم زوجي، ثم بالأدوات والأجهزة في تشكيلات رياضية متنوعة، مع مناقشة الطلبة حول مدى ارتباط هذه التمارينات بعناصر اللياقة البدنية المستهدفة في الموضوع ومدى إسهامها في تطويرها.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



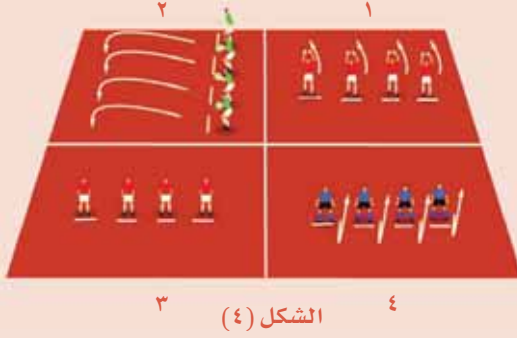
- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، المثابرة، التنافس الشريف، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، القيادة، المرونة والتكيف، المبادرة، تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، التفكير الناقد.



محطات القوة العضلية

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٤)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات على شكل صفوف، كما في الشكل (٤).
- المحطة (١): [إلقاء] الوثب للأعلى مع فرد الجسم والذراعين عاليًا.
- المحطة (٢): [وقوف]. الذراعان أمام الصدر. مسك كرة طبية [دفع الكرة للأمام بقوة مع مدّ الذراعين.
- المحطة (٣): [انبطاح مائل] الارتكاز على الساعدين والثبات .
- المحطة (٤): [وقوف]. حزام مطاطي حول الساقين] تبادل رفع الرجلين للأمام وللأعلى.

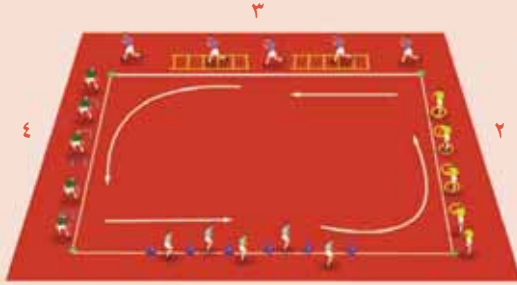
تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرار.
- زيادة عدد المحطات.

مسار التحمل الدوري التنفسي

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٥)

- تحديد مسار على شكل مربع طول ضلعه (٢٠) م، مع تحديد مناطق أداء في زوايا المربع.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، تقف كل مجموعة في إحدى زوايا المربع، كما في الشكل (٥).
- عند إشارة البداية، تُهرول جميع المجموعات باتجاه الزاوية المقابلة، وتؤدي التمرين المخصص لكل منطقة على النحو الآتي:
- المنطقة (١): الجري الجانبي بين الأقماع.
- المنطقة (٢): الجري داخل الأطواق.
- المنطقة (٣): الجري المتنوع على سُلّم الرّشاقة.
- المنطقة (٤): الجري مع تعديّة الحواجز.

تطوير النشاط

- تحديد زمن للأداء، مثل مدة الأداء في كل منطقة (١٥-٣٠) ثانية.
- وضع أدوات أخرى في المسار، مثل (المراتب، والمقاعد السويدية).



قياس وتحديّ القوّة العضلية

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٦)

تطوير النشاط

- يمكن تنفيذه كاختبار قبلي ، ثم مقارنته بالنتيجة في الاختبار البعدي وقياس مدى التقدم.
- استخدام اختبار الوثب العريض.

- تحديد مسارات للرّمي، بها شريط قياس مثبت على الأرض، وكرة طبية.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، مع تحديد قائد لكل مجموعة، كما في الشكل (٦).
- يجلس الطالب على الأرض مستنداً بظهره إلى الحائط، وممسكاً الكرة الطبية بكلتا يديه، واضعاً إياها قرب صدره، وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بدفع الكرة بقوة من الصدر إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، بينما يتولى الطالب القائد قياس المسافة المسجّلة، ثم تبديل الأدوار.
- الطالب الفائز هو الذي يحقق أكبر مسافة ممكنة.
- بعد الانتهاء من القياس، يناقش المعلم مع الطلبة حول العوامل التي تؤثر في عنصر القوة العضلية.

قياس وتحديّ التحمّل الدوري التنفسي

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٧)

تطوير النشاط

- يمكن تنفيذه كاختبار قبلي، ثم مقارنته بالنتيجة في الاختبار البعدي، وقياس مدى التقدم.
- تعليم الطلبة قياس النبض لمدة (٦) ثوان ثم ضربها في ١٠.

- منصة (مقاعد سويدية ، أو صناديق)، وضع مصدر صوت.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين تقفان في صفين متقابلين: المجموعة (أ) عند خط البداية، والمجموعة (ب) خلف خط النهاية، كما في الشكل (٧).
- يقف الطالب أمام المنصة، مع سماع إشارة البدء يبدأ بتنفيذ خطوات الصعود والنزول وفق الإيقاع المحدد، ويستمر الطالب بهذا الإيقاع بمعدل (٢٤) خطوة كاملة في الدقيقة، ولمدة (٣) دقائق متواصلة دون توقف، وعند انتهاء الزمن، يتوقف الطالب فوراً، ويبدأ قياس النبض مباشرة لمدة دقيقة كاملة أو من خلال الساعة الذكية بمساعدة الزميل، ثم تُسجّل القراءة، وتُبدّل الأدوار.
- الطالب الفائز هو الذي يحقق أقل قراءة نبض بعد أداء الجهد.
- بعد الانتهاء من القياس، يناقش المعلم مع الطلبة العوامل التي تؤثر في عنصر التحمّل.



منافسات القوة العضلية

نشاط (٥)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٨)

تطوير النشاط

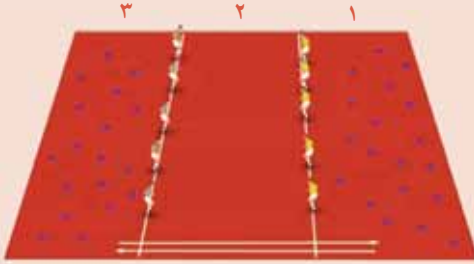
- الوثب مع مسك كرة طبية.
- زيادة عدد مرات الوثب،
- مثل الوثب مرتين.

- تحديد مسارات مع تحديد خط بداية، وشريط قياس.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، تقف كل مجموعة في شكل قطار خلف خط البداية، كما في الشكل (٨).
- يقف الطالب الأول من كل مجموعة خلف خط البداية، وعند إشارة المعلم ينفذ وثبة طويلة من الثبات للأمام، ثم يتقدم الطالب الثاني ويؤدي الوثبة من نقطة هبوط زميله، وهكذا يتتابع الأداء بين أفراد المجموعة، ويستمر تناوب الوثب بالطريقة نفسها حتى تصل آخر وثبة إلى خط النهاية.
- يمكن للمعلم إشراك طالب قائد لكل مجموعة يقوم بتحديد منطقة الهبوط لكل طالب.
- المجموعة الفائزة هي التي تحقق أكبر مسافة ممكنة.

منافسات التحمل الدوري التنفسي

نشاط (٦)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٩)

تطوير النشاط

- تقليل مساحة منطقة الأمان.
- إضافة عداد وقت.
- لعب ثنائي مسك الزميل يد بيد.

- ساحة لعب مستطيلة تُقسَّم إلى ثلاث مناطق، مع توزيع مجموعة من الأقماع في المنطقتين الأولى والثالثة، كما في الشكل (٩).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين، بحيث تقف كل مجموعة عند حدود منطقتها (الأولى أو الثالثة) في تشكيل صفين متقابلين.
- عند إشارة المعلم، ينطلق طلبة كل مجموعة نحو المنطقة المقابلة، بحيث يقوم كل طالب بنقل قمع واحد فقط ووضعه داخل منطقته في كل مرة.
- تستمر المنافسة لمدة (٣) دقائق.
- المجموعة الفائزة هي التي تجمع أكبر عدد من الأقماع.

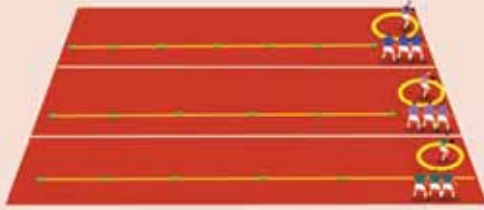


نشاط (٧)

توظيف القوة العضلية في الألعاب والمسابقات الرياضية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- يناقش المعلم الطلبة في أثر استخدام جُلل بأوزان مختلفة على المسافة المحققة، ويوضح دور القوة العضلية في تحسين الأداء، وعلاقتها بزيادة أو نقصان مسافة الدفع.



الشكل (١٠)

تطوير النشاط

- تغيير اللعبة الرياضية، مثل توظيف التصويب في كرة القدم أو كرة اليد، أو كرة الهدف لذوي الإعاقة البصرية.

- تحديد أربعة مسارات متوازية، مع تخصيص قطاع هبوط في نهاية كل مسار، وتستخدم جُلل مختلفة الأوزان (١) و (٢) كجم، كما في الشكل (١٠).

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، بحيث تقف كل مجموعة في تشكيل قطار خلف خط البداية، مع تعيين طالب قائد في نهاية كل مسار لمتابعة مكان سقوط الجُللة.
- يقف الطالب الأول من كل قطار خلف خط الرمي، ويؤدي دفع الجُللة من الثبات، ثم يقوم الطالب القائد بقياس المسافة المحققة، ثم يقوم بجمع المسافات المحققة لكل مجموعة.
- المجموعة الفائزة هي التي تحقق أكبر مجموع لمسافات الدفع.

يمكن للمعلم تنفيذ هذا النشاط بتقسيم الطلبة إلى مجموعات بحيث تؤدي كل مجموعة نشاطاً مختلفاً في الوقت نفسه.

نشاط (٨)

توظيف التحمل في الألعاب والمسابقات الرياضية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- يناقش المعلم الطلبة في أهمية عنصر التحمل الدوري التنفسي في لعبة كرة اليد، ويدعوهم إلى توضيح أثره في استمرارية الأداء وفاعلية اللعب.



الشكل (١١)

تطوير النشاط

- زيادة زمن الأداء.
- تغيير اللعبة إلى لعبة كرة القدم أو لعبة كرة الهدف لذوي الإعاقة البصرية.

- ملعب مصغر لكرة اليد، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، كما في الشكل (١١).
- أداء مباريات ومناقصات في كرة اليد المصغرة لمدة (٣) دقائق، مع التأكيد على الحركة المستمرة والمشاركة الفاعلة لجميع الطلبة دون توقف أثناء اللعب.
- تُحسب مخالفة على المجموعة في حال توقف أحد الطلبة عن الحركة أو عدم مشاركته في اللعب النشط دون مبرر.
- المجموعة الفائزة هي التي تحقق أكبر عدد من الأهداف خلال زمن المباراة.

يمكن للمعلم تنفيذ هذا النشاط بتقسيم الطلبة إلى مجموعات ، بحيث تؤدي كل مجموعة نشاطاً مختلفاً في الوقت نفسه.



التعلم الذاتي

- يُطلب من الطلبة تسجيل جميع الأنشطة التي تتطلب القوة العضلية أو التحمل الدوري التنفسي التي يمارسونها لمدة أسبوع، مثل حمل الأغراض، وصعود السلالم، والمساعدة في أعمال المنزل، أو أي تمارين رياضية، مع ملاحظة العضلات التي وظفوها بها أثناء أداء كل نشاط.
- يطلب المعلم من الطلبة تنفيذ تحدٍّ يهدف إلى تحسين القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي، مع عرض تجربتهم وما حققوه في الحصة القادمة. يشمل التحدي ما يلي:
 - أداء أكبر عدد ممكن من تكرارات تمرين الضغط بأداء صحيح وكامل دون توقف.
 - الجري أو المشي السريع (حسب مستوى لياقة الطالب) لأطول مدة زمنية ممكنة دون توقف. ويمكن للمعلم متابعة الطلبة من خلال البطاقة الآتية:

بطاقة متابعة الأداء		
الاسم:		
الصف: الثامن/.....		
جدول المتابعة الأسبوعي		
الأيام	المسافة/عدد التكرارات	ملحوظاتي وشعوري بعد التمرين
السبت		
الأحد		
الاثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		

- يطلب المعلم من الطلبة القيام بدور "سفراء التربية البدنية والصحة" من خلال تصميم ونشر ملصق بسيط (رقمي ، أو ورقي) يوضح فائدة واحدة من فوائد تدريبات القوة العضلية أو التحمل الدوري التنفسي ومشاركته مع زملائه أو أسرته.

الأنشطة التقييمية

1. يناقش المعلم الطلبة في بعض الحالات المتعلقة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

"طالب رياضي يستطيع رفع أوزان ثقيلة، لكنه يشعر بالإرهاق الشديد وضيق في التنفس بعد الجري لدقيقة واحدة، وفي المقابل، هناك طالب آخر يستطيع المشي لمسافات طويلة دون تعب، لكنه يجد صعوبة في حمل صندوق ثقيل، ما عنصر اللياقة البدنية الذي يحتاج إليه الطالب الأول بشكل خاص؟ ولماذا يختلف عن الطالب الثاني؟ وما العوامل المؤثرة في اكتساب كل طالب للعنصر الذي يحتاجه؟"
2. يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات متساوية، ويطلب من الطلبة أداء بعض تمرينات القوة العضلية أو التحمل الدوري التنفسي، ثم يقوم بملاحظة الأداء وتقييمه وفقاً للأداء الصحيح.



عدد الحصص:
(٤) حصص.

اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة (الرَّشَاقَة، والتَّوَازُن)

الموضوع الثاني

تمهيد

تُعَدُّ اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة ركيزة مهمّة للأداء الرياضي المتميز، إذ تمثل حلقة الوصل بين القدرات البدنية والإتقان الفني للمهارات الحركية، حيث تساهم في تحسين دقّة الحركة وسرعتها وتناسقها، مما يساعد الطالب على أداء المهارات الرياضية بكفاءة أعلى في مختلف الألعاب والأنشطة البدنية، وتطوير التوافق العصبي العضلي، وزيادة سرعة الاستجابة للمواقف المختلفة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي والأنشطة اليومية، ويعزز الثقة بالنفس والقدرة على التكيف مع متطلبات الحركة المتنوعة داخل الملعب وخارجه.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يذكر مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وبعض عناصرها.
- يربط بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة والعوامل المؤثرة فيها.
- يطبّق بعض القياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.
- يؤدّي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.
- يوظف بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة في الألعاب والمسابقات الرياضية.
- يُقدّر أهمية الالتزام بممارسة تمرينات اللياقة البدنية لتحسين أدائه في الألعاب والمسابقات الرياضية.

المفاهيم

اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، الرَّشَاقَة، التَّوَازُن، التَّوَازُن الثَّابِت، التَّوَازُن الحركي، قاعدة الارتكاز، مركز ثقل الجسم.

الأدوات والوسائل التعليمية

أقماع، حواجز، كرات طبية، ساعة إيقاف، حبال، سُلَّم الرَّشَاقَة، مقاعد سويدية، وسادة التَّوَازُن، أطواق، شريط قياس.



اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة

يقصد بها "العناصر التي ترتبط بشكل مباشر بقدرة الفرد على أداء المهارات الرياضية بكفاءة، وتشمل العناصر الآتية: السُرعة، والرَّشاقة، والتَّوازن، والتوافق. وسنتناول في هذا الموضوع عُنصرَي الرَّشاقة والتَّوازن؛ نظرًا لأهميتهما ومناسبتهما لخصائص الطلبة في هذه المرحلة العمرية.

أولاً: الرَّشاقة

يقصد بها قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهات حركته أو سرعته بدقة وتوقيت مناسب على الأرض أو في الهواء، وتظهر الرَّشاقة عند أداء بعض المهارات الرياضية، مثل الخداع والمحاورة في ألعاب كرة اليد والسلة والقدم، وفي لعبتي الريشة الطائرة وكرة الطاولة في تغطية الملعب والوصول السريع إلى الكرة أو الريشة في اتجاهات مختلفة.

أهمية الرَّشاقة

تُعَدُّ الرَّشاقة من العناصر البدنية الأساسية، وتتمثل أهميتها في الجوانب الآتية:

- الإسهام في سرعة تعلُّم وإتقان المهارات الحركية.
- تحسين الصِّفات البدنية المرتبطة بها، مثل السُرعة والتوافق.
- الإسهام في إتقان المهارات المركبة.
- تطوير السِّمات الإرادية، مثل الثَّقة بالنفس، واتِّخاذ القرار، والشَّجاعة، والجرأة.

تتطلب الرَّشاقة تكاملاً
بين التوافق والسرعة
والتوازن.

العوامل المؤثرة في الرَّشاقة

تتأثر الرَّشاقة بعددٍ من العوامل التي تسهم في تحديد قدرة الفرد على تغيير الاتجاه والحركة بسرعة ودقة، ومن أبرز هذه العوامل ما يأتي:

- الأنماط الجسمية: تتأثر الرَّشاقة بالنمط الجسماني بشكلٍ مباشرٍ، حيث يؤثر وزن الجسم وتوزيع العضلات والدهون في قدرة الفرد على تغيير اتجاه الحركة بسرعة ودقة.
- العمر: تقل الرَّشاقة تدريجياً مع التقدُّم في العمر.
- القوة العضلية وسرعة رد الفعل: ترتبط الرَّشاقة بشكلٍ وثيقٍ بمدى قوة العضلات وسرعة استجابتها.
- التوافق العضلي العصبي: كلما كان التنسيق بين الجهازين العصبي والعضلي أفضل ازدادت الرَّشاقة والقدرة على تغيير اتجاه الحركة بسرعة.

وتتأثر الرَّشاقة بعوامل أخرى مثل مرونة المفاصل، والنوع (الذكر، الأنثى)، والتركيز والانتباه.

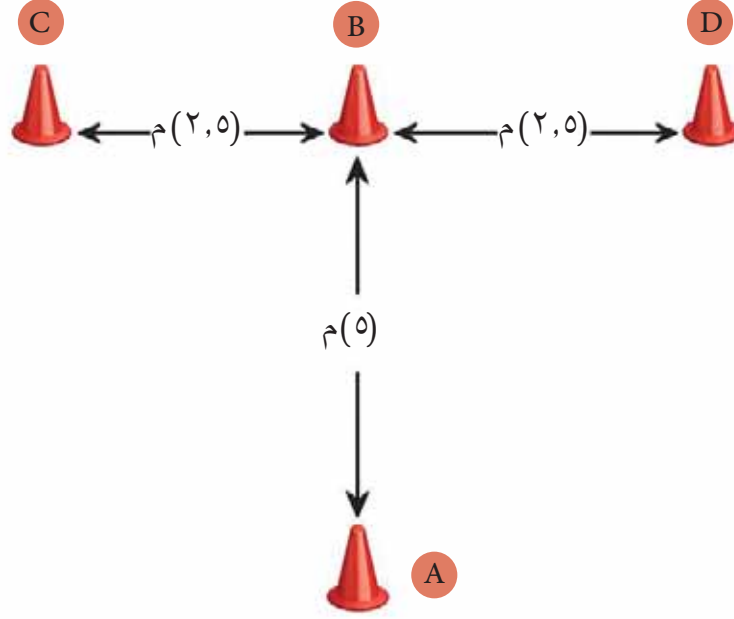


قياس الرّشاقة

توجد عدّة طرق لقياس الرّشاقة، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى الاختبار الآتي:

اختبار (T) للرّشاقة

إعداد الاختبار: وضع (٤) أقماع أو علامات توضع بشكل حرف (T)، وساعة إيقاف، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

طريقة الأداء: يبدأ الطالب من وضع الوقوف عند القمع (A)، عند إعطاء إشارة البدء، يجري الطالب إلى الأمام بأقصى سرعة نحو القمع (B) لمسافة (٥) م، بعد لمس القمع (B)، ثم يجري الطالب إلى اليسار، مع أداء الجري الجانبي لمسافة (٢,٥) م نحو القمع (C)، بعد لمس القمع (C)، يجري الطالب إلى اليمين، مع أداء الجري الجانبي نحو القمع (D)، مروراً بالقمع (B) دون لمسه، وبعد لمس القمع (D)، يجري الطالب إلى اليسار للمس القمع (B)، ثم يجري إلى الخلف حتى يصل إلى القمع (A).

القياس والتسجيل: يتم تشغيل ساعة الإيقاف عند سماع إشارة البدء، وإيقاف الساعة عند وصول الطالب إلى خط النهاية، يُسجّل الزمن الكلي الذي استغرقه الطالب في إكمال المسار، وتُسجّل أفضل محاولة (الزمن الأقل).



نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر الرشاقة



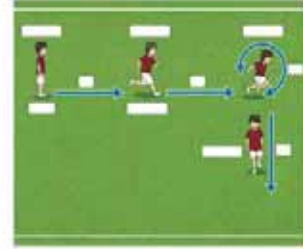
نماذج تمارينات الرشاقة (الحرّة):



[انبطاح] الجري السريع
للأمام لمسافة (٥) م، ثم
الوقوف المفاجئ ولمس الأقدام
والرجوع بالجري للخلف إلى
نقطة البداية.



[وقوف] الوثب بالقدمين
للجانين يمينًا ويسارًا
بالتبادل.



[وقوف] الجري لمسافة (٣) م،
ثم الوثب والدوران ربع لفة،
ثم الجري مع تكرار الأداء.



نماذج تمارينات الرشاقة (بالأدوات)



[وقوف] الجري للأمام إلى
القمع الأول، ثم الجري
الجانبى إلى القمع الثانى،
ثم الجري للخلف إلى القمع
الثالث، ثم الجري الجانبى
إلى القمع الرابع.



[وقوف فتحًا. القدمان داخل
طوقين] الوثب والدوران لفة
كاملة والهبوط.



[وقوف] الجري الجانبى
داخل سُلّم الرشاقة.



ثانيًا: التوازن

يقصد به قدرة الفرد على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز، سواء في حالة الثبات أو أثناء الحركة. ويظهر التوازن عند أداء بعض الألعاب والمسابقات الرياضية، مثل القدرة على الثبات بعد الهبوط في مسابقات الوثب العالي والوثب الطويل في ألعاب القوى، وكذلك في مختلف الحركات الأرضية وعلى الأجهزة في رياضة الجمباز.

أهمية التوازن

يُعدُّ التوازن أحد العناصر البدنية الأساسية، وتتمثل أهميته في الجوانب الآتية:

- تحسين القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفة.
- تكوين أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية.
- يساهم في الوقاية من الإصابات الرياضية.
- يساهم في تحسين التوافق العضلي العصبي.

العوامل المؤثرة في التوازن

يتأثر التوازن بعدد من العوامل التي تساهم في قدرة الفرد في الحفاظ على وضع الجسم بثبات واستقرار، ومن أبرز هذه العوامل ما يأتي:

- مركز الثقل: كلما كان مركز الثقل منخفضاً وقريباً من قاعدة الارتكاز كان التوازن أفضل واستقرار الجسم أكبر.
- الأذن الداخلية: يتأثر التوازن من خلال حركة الرأس بوجود مستقبلات حسية في الأذن الداخلية ترسل إشارات إلى الدماغ عن موضع الجسم واتجاهه في الفراغ.
- مساحة قاعدة الارتكاز: كلما زادت مساحة هذه القاعدة (بمعنى زيادة المسافة بين القدمين)، كان التوازن أفضل.
- القوة العضلية: تؤثر قوة العضلات بشكل مباشر في القدرة على الحفاظ على التوازن والاستقرار.

ويتأثر التوازن بعوامل أخرى مثل (العمر، والإحساس الحركي، ووزن الجسم، وسلامة الجهاز العصبي).



أنواع التوازن

- ١- التوازن الثابت: القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم في وضع ثابت دون حركة (مثل الوقوف على قدم واحدة، أو الوقوف على اليدين في الجمباز).
- ٢- التوازن الحركي: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركات أو التحمل من مكان إلى آخر (مثل المشي على عارضة، أو الهبوط بثبات بعد الوثب للأعلى).

قياس التوازن

توجد عدة طرق لقياس التوازن، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى الاختبارين الآتيين:

١. التوازن الثابت: اختبار الوقوف على قدم واحدة

إعداد الاختبار: تحديد مكان بأرضية مستوية، ساعة إيقاف، كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)

طريقة الأداء: يقف الطالب على قدم واحدة (القدم المفضلة)، ويضع باطن القدم الأخرى على الجانب الداخلي لركبة رجل الارتكاز، مع وضع اليدين على الوسط، وعند إعطاء الإشارة يرفع الطالب عقب رجل الارتكاز عن الأرض (الوقوف على المشط)، ويحاول الثبات.

القياس والتسجيل: يبدأ حساب الزمن لحظة رفع العقب، ويتوقف عند لمس العقب للأرض، أو تحرُّك القدم عن الركبة، أو رفع اليدين، تسجل أفضل محاولة.



٢. التوازن الحركي: اختبار التوازن على شكل (Y)

إعداد الاختبار: وضع جهاز (Y Balance Test) أو رسم شكل حرف (Y) على الأرض، وأقماع منخفضة، وشريط قياس، كما في الشكل (٣).



الشكل (٣)

- طريقة الأداء: يقف الطالب في مركز الشكل (Y) مركّزاً على رجل واحدة (الرجل المفضلة)، بينما تكون الرجل الأخرى مثنية بزاوية (٩٠°)، ويبدأ الأداء وفقاً للمراحل الآتية:
- المرحلة الأولى (الأمام): يمد الطالب الرجل الحرة إلى الأمام لأقصى مسافة ممكنة، لامتساً الأرض بأطراف أصابع قدمه بخفة، ثم يعود إلى وضع البداية.
 - المرحلة الثانية (الخلف - يسار): يمد الطالب الرجل الحرة إلى الخلف واليسار، لامتساً الأرض بأطراف أصابع قدمه بخفة، ثم يعود إلى وضع البداية.
 - المرحلة الثالثة (الخلف - يمين): يمد الطالب الرجل الحرة إلى الخلف واليمين، لامتساً الأرض بأطراف أصابع قدمه بخفة، ثم يعود إلى وضع البداية.

يشترط الحفاظ على التوازن طوال فترة الأداء، مع عدم ملازمة الرجل الحرة للأرض، إلا في الحالات المحددة ضمن مراحل الأداء.

القياس والتسجيل: يقاس طول الساق لكل طالب، وتُقاس المسافة من مركز شكل (Y) إلى نقطة اللمس بالسنتيمتر لكل اتجاه، ثم تُحسب النسبة المئوية لكل اتجاه من خلال قسمة المسافة المقطوعة على طول الساق، ثم ضرب الناتج في (١٠٠)، ويُعدُّ الأداء الأفضل هو الحصول على أعلى نسبة مئوية في كل اتجاه.

مثال: طول الساق: (٨٠) سم

النسبة المئوية: $(٨٠ \div ١٢٠) \times ١٠٠ = ٦٦.٦\%$

مسافة الوصول إلى الأمام: (١٢٠) سم



نماذج تمارينات مقترحة لتنمية عنصر التوازن



نماذج تمارينات التوازن الثابت



[جلوس طويل] رفع الرجلين
مفرودتين للأعلى، وميل
الجذع للخلف قليلاً، مع مدّ
الذراعين للأمام بموازية
الأرض والثبات.



[وقوف] أداء الميزان الأمامي
والثبات.



[وقوف] رفع ركبة الرجل
الحرّة بزاوية (٩٠°)
والثبات.



نماذج تمارينات التوازن الحركي



[وقوف] أخذ خطوة
أو خطوتين، ثم الوثب
والثبات على وسادة التوازن.



[وقوف] الوثب أماماً على
قدمٍ واحدةٍ من طوق إلى
طوق.



[وقوف. الذراعان جانباً]
المشي على المقعد مع حمل
كرتين طبييتين.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة، وعناصره، وأهميتها، وأبرز العوامل المؤثرة في كل عنصر.
- عرض نماذج للتمرينات بواسطة (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء بعض التمرينات، مع مراعاة تنويعها وفقاً لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة.
- أداء التمرينات بشكل فردي، ثم زوجي، ثم بالأدوات والأجهزة في تشكيلات رياضية متنوعة، مع مناقشة الطلبة في مدى ارتباط هذه التمرينات بعناصر اللياقة البدنية المستهدفة في الموضوع، ومدى إسهامها في تطويرها.

يمكن للمعلم تناول الموضوع بدمج أكثر من عنصر، أو تدريس العنصر بصورة مستقلة.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، المثابرة، التنافس الشريف، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، الاحترام وتقبل الآخر.
- مهارات المستقبل: القيادة، التواصل الفعال، العمل الجماعي، حل المشكلات، المرونة والتكيف، الإبداع، التفكير الناقد.



محطات الرّشاقة

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٤).
- المحطة (١) الحرة: [وقوف] الوثب بالقدمين للجانبين يمينًا ويسارًا بالتبادل.
- المحطة (٢) سُلّم الرّشاقة: [وقوف] الجري الجانبي داخل سُلّم الرّشاقة.
- المحطة (٣) الأطواق: [وقوف] فتحًا. القدمان داخل طوقين [الوثب والدوران لفة كاملة والهبوط.
- المحطة (٤) الأقماع: [وقوف] الجري للأمام إلى القمع الأوّل، ثم الجري الجانبي إلى القمع الثاني، ثم الجري للخلف إلى القمع الثالث، ثم الجري الجانبي إلى القمع الرابع.

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرار.
- زيادة عدد المحطات.

محطات التّوازن

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (٥).
- المحطة (١): [وقوف] أداء الميزان الأمامي والثبات (٥) ث.
- المحطة (٢): [وقوف] الذراعان جانبًا المشي على المقعد مع حمل كرتين طبييتين.
- المحطة (٣): [وقوف] الوثب على قدمٍ واحدة من طوق إلى طوق مع الثبات .
- المحطة (٤): [وقوف] أخذ خطوة أو خطوتين، ثم الوثب والثبات على وسادة التّوازن.

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات في كل محطة.
- زيادة عدد التكرار.
- زيادة عدد المحطات.



قياس وتحدي الرشاقة

نشاط (٣)



الشكل (٦)

تطوير النشاط

- يمكن تنفيذ النشاط كاختبار قبلي، ثم إعادة تطبيقه كاختبار بعدي، وقياس مدى التقدم في مستوى الرشاقة.
- زيادة المسافات.
- تغيير الوضع الابتدائي.
- يمكن إشراك الطلبة في قياس أداء زملائهم.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد أربعة مسارات، وضع (٤) أقماع على شكل حرف (T) في كل مسار.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات، مع تحديد قائد لكل مجموعة لديه ساعة إيقاف، كما في الشكل (٦).
- عند الإشارة، ينطلق الطالب الأول من كل مسار بالجري السريع إلى القمع الثاني ولمسه، ثم الجري الجانبي إلى القمع الثالث ولمسه، ثم الجري الجانبي باتجاه القمع الرابع مروراً بالقمع الثاني، ثم الجري الجانبي إلى القمع الثاني، ثم العودة بالجري للخلف إلى القمع الأول.
- يبدأ احتساب الزمن عند إشارة المعلم وحتى اجتياز الطالب خط النهاية.
- الطالب الفائز هو الذي يحقق أقل زمن ممكن.
- بعد الانتهاء من القياس، يناقش المعلم الطلبة في العوامل التي تؤثر في عنصر الرشاقة.

قياس وتحدي التوازن

نشاط (٤)



الشكل (٧)

تطوير النشاط

- يمكن تنفيذ النشاط كاختبار قبلي، ثم إعادة تطبيقه كاختبار بعدي، ومقارنة النتائج لقياس مدى التقدم في مستوى التوازن.
- الوثب في المكان بقدم واحدة.
- تنفيذ الاختبار الثاني المتعلق بالتوازن الحركي.
- يمكن إشراك الطلبة في قياس أداء زملائهم.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

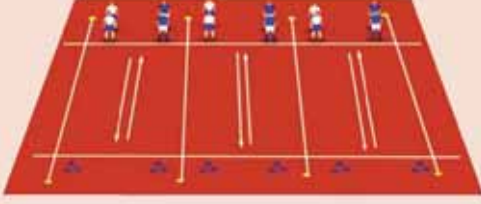
- تحديد مسارات، استمارات تسجيل النتائج، ساعة إيقاف.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات، كما في الشكل (٧).
- مع إشارة المعلم، يقف جميع الطلبة على قدم واحدة، ويضعون باطن القدم الأخرى على الساق مع رفع كعب القدم عن الأرض.
- المجموعة الفائزة هي التي يحافظ أفرادها على التوازن دون سقوط لأطول فترة زمنية.
- بعد الانتهاء من القياس، يناقش المعلم الطلبة في العوامل التي تؤثر في عنصر التوازن.



منافسات الرّشاقة

نشاط (٥)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٨)

تطوير النشاط

- زيادة المسافة بين الخطّين.
- إضافة موانع في المسار، مثل حواجز منخفضة.

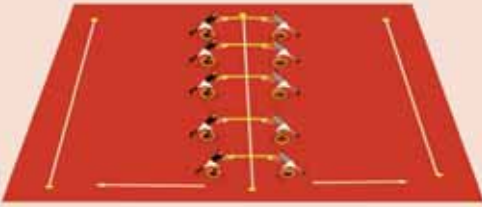
- تحديد خطّين متوازيين بينهما مسافة (٥) م، مع وضع أقماع منخفضة خلف أحد الخطّين.
- يُقسّم الطلبة إلى مجموعات متساوية، كما في الشكل (٨).

- عند إشارة البدء، يجري الطالب الأول من كل مجموعة نحو الخط المقابل لالتقاط القمع الأول، ثم يعود إلى وضعه خلف خط البداية، ويكرّر العملية نفسها مع القممين الثاني والثالث.
- تحتسب نقطة للطالب الذي يتمكّن من إعادة الأقماع إلى خطّ البداية أولاً.
- المجموعة الفائزة هي التي تحقق نقاطاً أكثر.

منافسات التّوازن

نشاط (٦)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٩)

تطوير النشاط

- التماسك باليدين.
- تغيير الوضع الابتدائي، مثال: وضع الانبطاح المائل ومحاولة إسقاط الزميل.

- تحديد خطّين متوازيين بينهما مسافة (١) متر، مع وضع طوق على كل خط.
- يُقسّم الطلبة إلى ثنائيات، بحيث يقف كل طالبين متقابلين، مع الوقوف بقدم واحدة داخل الطوق والقدم الأخرى خارج الطوق، ويمسك كل طالب طرفاً من الحبل، كما في الشكل (٩).
- عند إشارة المعلم، يقوم كل طالب بشدّ الحبل في محاولة لإخراج زميله من الطوق.
- الطالب الفائز هو الذي يتمكّن من البقاء داخل الطوق دون خروجه.



نشاط (٧) توظيف الرِّشاقة في الألعاب والمسابقات الرياضية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٠)

تطوير النشاط

- تحديد زمن لإنهاء الهجمة (٢٠) ثانية.
- زيادة عدد المهاجمين والمدافعين.

- تحديد ملعب مصغر لكرة اليد.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، كما في الشكل (١٠).
- أداء مباريات ومنافسات في لعبة كرة اليد (٣ ضد ٢) مع ضرورة أداء المحاورة والخداع قبل التمرير أو التصويب.
- تحسب نقطة إضافية عند أداء كل حركة محاورة أو خداع صحيحة قبل التصويب.
- ثم يناقش المعلم الطلبة: هل هناك علاقة بين الرِّشاقة والأداء في لعبة كرة اليد؟
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز أكثر عدد من الأهداف.

يمكن للمعلم تنفيذ هذا النشاط بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، بحيث تؤدي كل مجموعة نشاطاً مختلفاً في الوقت نفسه.

نشاط (٨) توظيف التوازن في الألعاب والمسابقات الرياضية

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١١)

تطوير النشاط

- زيادة مدافع إضافي.
- زيادة المسافة بين الأطواق.
- تحديد زمن محدد للوصول إلى عدد التمريرات المطلوبة (مثلاً ١٠ ثوانٍ) لزيادة سرعة الأداء.

- تحديد مناطق مربعة الشكل في ملعب كرة السلة، مع وضع أطواق على زوايا كل مربع.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، بحيث تتكوّن كل مجموعة من (٤) مهاجمين ومدافع واحد، يقف المهاجمون داخل الأطواق مع وضع قدم واحدة خارج الطوق. كما في الشكل (١١).
- تبدأ اللعبة بمحاولة تبادل التمرير بين أفراد المجموعة الواحدة، في حين يحاول المدافع قطع الكرات، ويُشترط على الطالب المستحوذ على الكرة الارتكاز على قدم واحدة أثناء التمرير.
- تُحسب نقطة واحدة لكل (٥) تمريرات صحيحة متتالية.

يمكن للمعلم تنفيذ هذا النشاط بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، بحيث تؤدي كل مجموعة نشاطاً مختلفاً في الوقت نفسه.



التعلم الذاتي

- تكليف الطلبة بتصميم وتنفيذ مسار رشاقة في فناء المنزل باستخدام أدوات متوفرة (أحذية، زجاجات ماء فارغة كأقماع) وتوثيق زمن أدائهم ومشاركته مع زملائه.
- يطلب المعلم من الطلبة ممارسة تمرين الوقوف على قدم واحدة أثناء قيامهم بنشاط يومي (مثل: أثناء مشاهدة التلفاز). تسجيل أفضل زمن ثبات لهم في نهاية الأسبوع ومقارنته بعد فترة زمنية.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث أو ابتكار تمرين جديد للتوازن أو الرشاقة، وشرحه لزملائهم في الحصة القادمة.
- يطلب المعلم من الطلبة تنفيذ تمرينات تمثل تحديات لتحسين عُنصري الرشاقة والتوازن، على أن يعرض كل طالب تجربته وما حققه من تطور في الحصة القادمة، وتشمل التمرينين الآتيين:
 - الوقوف على قدم واحدة مع ثني الركبة الأخرى، ومحاولة الثبات لأطول مدة ممكنة.
 - الجري المتعرج بين الأقماع أو عبر سُلَّم الرشاقة لمسافة محددة، مع تسجيل الزمن المستغرق أو عدد المحاولات الناجحة.
- يطلب المعلم من الطلبة القيام بدور سفراء التربية البدنية والصحية، من خلال توعية وتشجيع زملائهم وأفراد أسرهم على ممارسة تمرينات الرشاقة والتوازن بانتظام، وبيان أهميتها في تحسين التحكم الحركي والوقاية من السقوط والإصابات.

الأنشطة التقييمية

١. يناقش المعلم الطلبة في مواقف تطبيقية، مثل:
 - "لاعب كرة قدم يجد صعوبة في تغيير الاتجاه بسرعة أثناء اللعب، وطالب آخر يفقد توازنه عند القفز أو الهبوط"، ثم يطرح السؤالين الآتيين:
 - أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية يحتاج كل منهما إلى تطويره بشكل أكبر؟ ولماذا؟
 - ما التمرينات المناسبة التي يمكن استخدامها لتطوير الأداء في الحالتين؟
٢. يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات متساوية، ويكلفهم بأداء مجموعة من تمرينات الرشاقة أو التوازن، مثل الجري المتعرج، أو الوقوف على مقعد سويدي مقلوب، ثم يقوم بملاحظة الأداء وتقييمه وفق معايير الأداء الصحيح.





الرياضات والألعاب الحركية (١)



تُعَدُّ الرِّياضات والألعاب الحركيَّة من أهم البرامج التي تستقطب الطلبة للمشاركة فيها؛ نظراً لتنوع خصائصها وسماتها؛ مما يجعلها عنصراً رئيساً لتحقيق العديد من الغايات البدنية والصَّحية والاجتماعية في تنمية شخصية الطالب.

حيث تسهم في تنمية اللياقة البدنية والصَّحية، وتعزيز القيم التربوية والاجتماعية مع أهمية التأكيد على إتاحة فرص النجاح لجميع الطلبة، ومراعاة الفروق الفردية في أثناء ممارسة الرِّياضات والألعاب.

وقد تناولنا الرِّياضات والألعاب في هذه الوحدة بصورتها الرسمية استكمالاً لما تمّ تناوله في منهج الصَّف السَّابع، مع إمكانية تكييف ظروف التطبيق والقواعد القانونية للأغراض التعليمية، وتبسيط بيئة الممارسة للطلبة؛ ليتمكنوا من تعزيز اتجاهاتهم والاستمرار في ممارستها مستقبلاً، وإكسابهم أكثر المهارات الأساسية استخداماً وأهم القواعد القانونية اللازمة لممارسة اللعبة.

وتتنوع موضوعات هذه الوحدة بين نماذج من الألعاب الفردية والجماعية وألعاب المضرب بالإضافة إلى الجمباز الإيقاعي، حيث تتضمن موضوعات الألعاب، مثل ألعاب القوى، ولعبة كرة القدم، ولعبة كرة السلة، ولعبة الريشة الطائرة، بالإضافة إلى التمرينات بالصولجان في الجمباز الإيقاعي، ولعبة كرة الهدف للطلبة ذوي الإعاقة البصرية.

محتويات الوحدة

- ألعاب القوى.
- لعبة كرة القدم.
- التمرينات الفنية بالصولجانات (الجمباز الإيقاعي) (للإناث).
- لعبة كرة السلة.
- لعبة الريشة الطائرة.
- لعبة كرة الهدف (الإعاقة البصرية).

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات قدم.
- صولجانات.
- أطواق.
- شريط لاصق.
- حواجز.
- مضارب.
- بالونات.
- حبال.
- ساعة إيقاف.
- مكعبات البدء.
- أقماع.
- مرام.
- إيقاع موسيقي.
- سُلَّم الرِّشاقة.
- ريش طائرة.
- مقاعد سويدية.
- سلال الأهداف.
- جُلل.

مخرجات التعلُّم للوحدة الثانية

- يتوقَّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:
- يتعرَّف بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يفهم بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.
- يوظِّف بعض المهارات في أثناء منافسات الألعاب الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة بعض الألعاب الحركية.



تمهيد

تُعَدُّ ألعاب القوى من الألعاب الفردية المهمة التي تلعب دوراً مهماً في تنمية القدرات الحركية، واللياقة البدنية، والسمات النفسية لدى الطلبة، وتتميز بتنوع سباقاتها ومسابقاتها في الجري والوثب والرَّمي، وتتسم بالتشويق والإثارة، وسهولة ممارستها في البيئة المدرسية لبساطة متطلباتها وإمكانية تنفيذها بالإمكانات المتاحة، ويشتمل هذا الموضوع على مسابقتين، هما: سباق العدو (١٠٠) متر، ودفع الجُلة (٢) كجم بطريقة الزحف.

المخرجات التعليمية

يُتَوَقَّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف طريقة أداء (سباق العدو (١٠٠) م / دفع الجلة (٢) كجم).
- يوضِّح المراحل الفنية لـ (سباق العدو (١٠٠) م / دفع الجلة (٢) كجم).
- يؤدِّي (سباق العدو (١٠٠) م / دفع الجلة (٢) كجم).
- يطبِّق القواعد القانونية لـ (سباق العدو (١٠٠) م / دفع الجلة (٢) كجم).
- يبدي اهتماماً بالمشاركة في أداء (سباق العدو (١٠٠) م / دفع الجلة (٢) كجم).

المفاهيم

البدء المنخفض، العدو، تزايد
السُّرعة، مكعب البدء، مقطع
الرَّمي، دفع الجلة.

الأدوات والوسائل التعليمية

سُلَّم الرِّشاقة، شريط لاصق، ساعة
إيقاف، مكعبات البدء، الأطواق، الحبال،
الجُلل، الكرات الطبية، كرات السلة،
سلال الأهداف، شريط قياس.

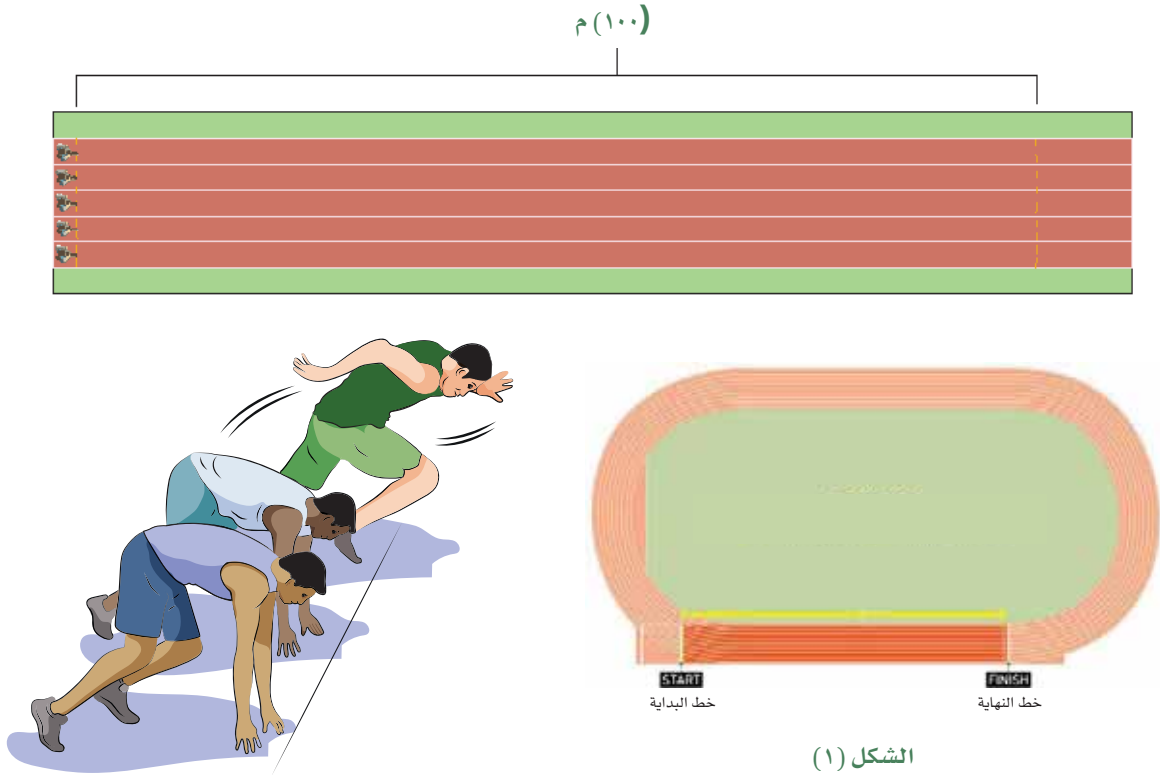
يمكن للمعلم تدريس المسابقتين أو الاكتفاء بإحدهما، وذلك وفقاً لإمكانات المدرسة وظروف تنفيذ الحصص.



طريقة الأداء

يُؤدَّى سباق العدو (١٠٠) م من وضع البدء المنخفض، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (١):

- تحديد مسار بطول (١٠٠) م، يُقسَّم إلى حارات بعرض (٢٢، ١) م لكل حارة، بحيث يقف المتسابق قبل خط البداية في وضع البدء المنخفض مع عدم لمس الخط.
- عند الإشارة، ينطلق المتسابق بالجري السريع (العدو) بأقصى سرعة داخل الحارة حتى خط النهاية.
- يبدأ احتساب زمن السباق مع إشارة البدء، وينتهي بمرور جذع المتسابق خط النهاية.
- يفوز المتسابق الذي يُنهي مسافة السباق في أقل زمن.



يمكن للمعلم تنفيذ السباق بمسافة أقل في حالة عدم توفر مسار مستقيم بطول (١٠٠) م داخل المدرسة.



النواحي الفنية



• ينقسم الأداء في سباق العدو (١٠٠) م إلى المراحل الفنية الآتية:

أ. مرحلة البدء والانطلاق:

الارتكاز على مكعب البدء لاتخاذ وضع البدء المنخفض الذي ينقسم إلى ثلاثة أقسام، هي: أخذ مكانك، والاستعداد، والانطلاق بارتفاع الجذع تدريجياً إلى أعلى، مع ترك اليدين على الأرض وميل الجذع للأمام، وتدفع القدمان مكعب البدء بدايةً من القدم الخلفية تليها القدم الأمامية مع تبادل مرجحة الذراعين، كما في الشكل (٣).

تناولنا البدء المنخفض في منهج الصف السادس.



توجد عدة طرق لوقوف المتسابق على مكعب البدء، ومنها الطريقة الموضحة في الشكل المقابل أو الطريقة التي تناسب قدراته وإمكاناته .

ب. الدفع وتزايد السرعة:

دفع الأرض بكلتا القدمين، والتدرج في رفع الجذع مع الاحتفاظ بالميل للأمام، وهبوط قدم الخطوة الأولى على المشط، كما في الشكل (٤).



جـ . السرعة القصوى: الحفاظ على السُرعة القصوى وانسيابية حركة الجسم بتزايد طول الخطوات وترددتها، مع تحريك الذراعين بشكلٍ توافقيٍّ مع حركة الرجلين والنظر إلى الأمام، كما في الشكل (٥).



الشكل (٥)

دـ . إنهاء السباق: الحفاظ على السُرعة وعدم تناقصها، مع ميل الجذع للأمام في الأمتار الأخيرة، كما في الشكل (٦).



الشكل (٦)

يُراعى عند أداء سباق العدو (١٠٠) م القواعد الآتية:

- بدء السَّباق من وضع البدء المنخفض وعدم لمس خط البداية.
- الانطلاق بعد إشارة البدء.
- التزام المتسابق بالجري في الحارة المخصصة له، ويُستبعد من السَّباق في حالة الخروج منها.
- استخدام مكعبات البدء في البدء المنخفض.
- استبعاد أي متسابق يتسبب ببداية خاطئة كالانطلاق قبل إشارة البدء، وإذا شارك أكثر من متسابق في ارتكابها فيتم استبعادهم جميعاً.



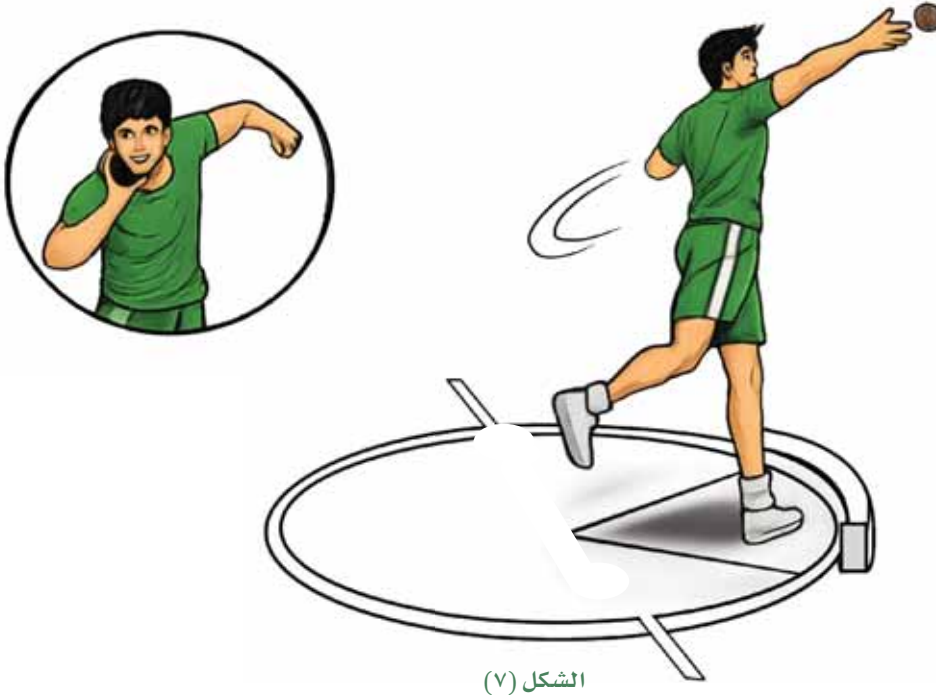
دفع الجُلَّة (٢) كجم

ثانيًا:

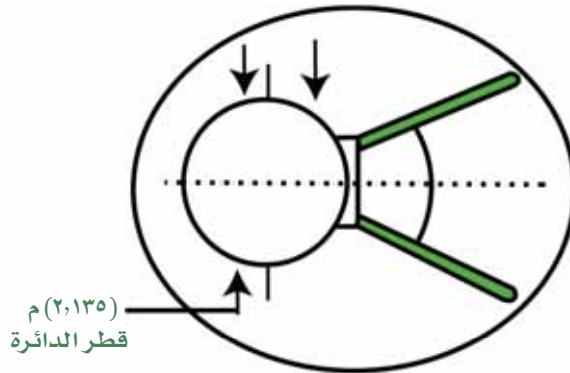
طريقة الأداء

تُؤدَّى مسابقة دفع الجُلَّة بهدف إيصال الجُلَّة إلى أبعد مسافة، مع مراعاة النقاط الآتية والموضَّحة في الشكل (٧):

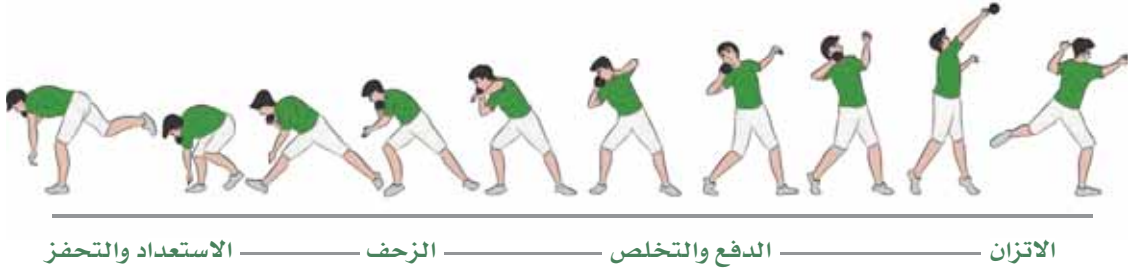
- تحديد دائرة قُطرها (٢,١٣٥) م ومقطع للرَّمي، يقف المتسابق داخل الدائرة مواجهًا مقطع الرمي بالظهر، ثم يؤدِّي الزحف ويدفع الجُلَّة بيدٍ واحدة لأبعد مسافة.
- تُحسب المسافة من مكان سقوط الجُلَّة إلى الحدِّ الداخلي لدائرة الدفع.
- يفوز المتسابق الذي يحقق أطول مسافة.



الشكل (٧)



النواحي الفنية

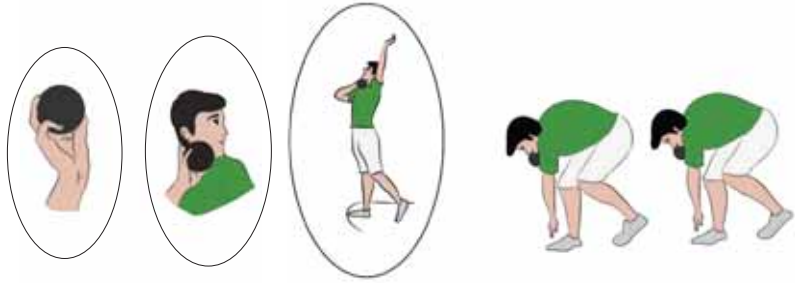


الشكل (٩)

• يتضمّن الأداء في دفع الجُلة النواحي الفنية الآتية:

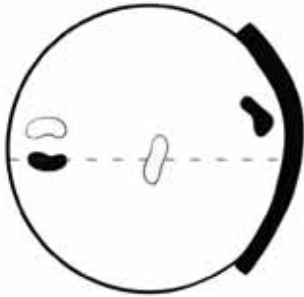
أ. الاستعداد والتحضر : الوقوف مواجهًا بالظهر لمقطع الرمي، حمل الجُلة على أصابع اليد الرامية، بحيث توضع في التجويف أسفل الذقن مباشرةً مع ملاستها للجزء الأمامي للرقبة، ثم الارتكاز بالرجل اليمنى وتكون الرجل اليسرى مفرودة، ثني ركبة رجل الارتكاز مع ميل الجسم للأمام قليلاً، ومد الرجل الحرة في اتجاه مقطع الرمي، كما في الشكل (٩).

حمل الجُلة بحيث تستند على قاعدة سُلاميات الأصابع، وتنتشر الأصابع حول الجلة مع لف الإبهام والخنصر قليلاً.



الشكل (٩)

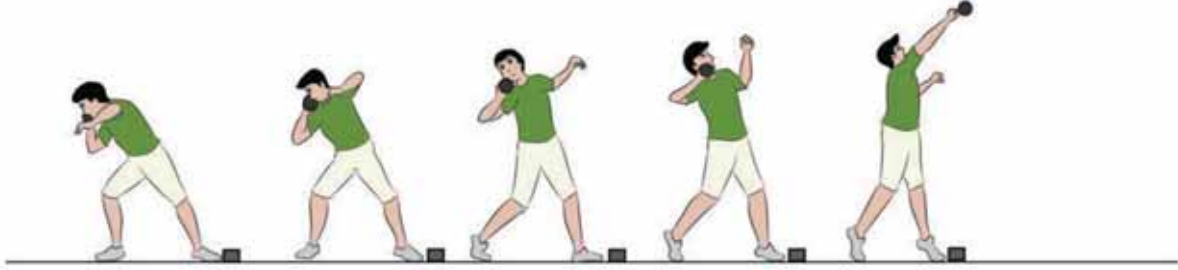
ب. الزحف : أداء الزحف السّريع بالرجل اليمنى، مع لف رجل الارتكاز والجانب الأيمن للجذع في اتجاه مقطع الرمي، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١٠)

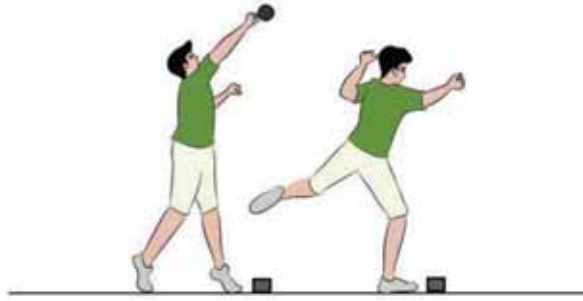


ج . الدفع والتخلص : استمرار لف الجذع ودوران مشط قدم الارتكاز، ثم وضع القدم اليسرى على الأرض مع مد ذراع الدفع للأمام وخروج الجلة من منطقة الذقن بشكل كامل، كما في الشكل (١١).



الشكل (١١)

د . الاتزان : الحفاظ على توازن الجسم وثباته، لتجنب السقوط وعدم الخروج من حدود الدائرة مع تبديل الرجلين ومتابعة حركة الذراع، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٢)

يراعى عند أداء مسابقة دفع الجلة القواعد الآتية:

- دفع الجلة بيد واحدة وعدم رميها.
- يبدأ المتسابق من وضع الثبات، دافعاً الجلة من داخل الدائرة.
- عدم لمس المتسابق بأي جزء من جسمه للأرض خارج الدائرة أو السطح العلوي لإطار الدائرة في أثناء أداء المحاولة.
- عدم خروج المتسابق من دائرة الرمي في أثناء الأداء.
- عدم مغادرة المتسابق الدائرة بعد أداء المحاولة من النصف الأمامي لمقطع الرمي.
- سقوط الجلة داخل مقطع الرمي، إذ تعدّ الخطوط خارج المقطع في حالة سقوط الجلة عليها.
- يُمنح المتسابق (٣) محاولات إذا كان عدد المتسابقين أكثر من (٨)، ثم يُمنح أفضل المتسابقين الثمانية (٣) محاولات إضافية أخرى، وتحتسب نتيجة أفضل محاولة.
- إذا كان عدد المتسابقين (٨) أو أقل فيُمنح المتسابق (٦) محاولات.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن (سباق العدّو (١٠٠) م/ دفع الجُلة (٢) كجم بطريقة الزحف) ومراحلها الفنية.
- عرض نموذج للأداء (سباق العدّو (١٠٠) م/ دفع الجُلة (٢) كجم بطريقة الزحف) من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء التمرينات التمهيدية والتدريبات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل سباق/ مسابقة على النحو الآتي:
- يطبق المعلم التمرينات التمهيدية والتدريبات التعليمية والأنشطة التطبيقية لكل سباق/ مسابقة بصورة مستقلة.
- يتم تنفيذ السباق/ المسابقة بعد أداء الأنشطة التطبيقية.

يمكن للمعلم تنفيذ الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية وفقاً لنوع الدرس وترتيبه.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس، الاحترام وتقبُّل الآخر، التنافس الشريف.
- مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعال، المرونة والتكيف، المبادرة.





• أداء التمرينات التمهيدية لسباق العدو (١٠٠) م، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



الشكل (١٤)

الجري بتبادل رفع الركبتين ومدّهما في المكان أو بالتقدّم للأمام.



الشكل (١٣)

الوثب بالقدمين للأعلى مع ضم الركبتين للصدر.



الشكل (١٦)

انبطاح مائل، أداء حركة الرجلين في العدو. جلوس طويل، أداء حركة الذراعين في العدو.



الشكل (١٥)

الجري مع اللمس بالقدمين خلفاً، الجري على المشطين، الجري مع رفع الركبتين.



الشكل (١٨)

الجري للأمام، ثم للجانب على المشطين مع رفع الركبتين ومرجحة الذراعين بالتبادل.



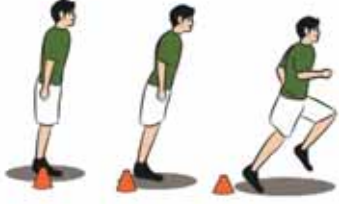
الشكل (١٧)

الجري بتبادل قذف الرجلين أماماً في المكان أو بالتقدّم للأمام.





● أداء نماذج تدريبات تعليمية لسباق العدو (١٠٠) م، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



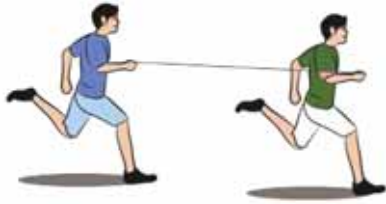
الشكل (٢٠)

٢. البدء من وضع السقوط للأمام والانطلاق مع وصول القدم للأرض.



الشكل (١٩)

١. الانطلاق من البدء بأوضاع مختلفة، مثل الجلوس الطويل، الانبطاح، جلوس التربع، جلوس الجنو. مع سرعة رد الفعل للانطلاق.



الشكل (٢٢)

٤. الجري مع الزميل بإيقاع واحد بواسطة مسك اليد أو الحبل.



الشكل (٢١)

٣. الجري ضد مقاومة (سحب ثقل، الزميل).



الشكل (٢٤)

٦. الجري لمسافات مختلفة (١٠)، (٢٠)، (٣٠) م.



الشكل (٢٣)

٥. الجري مع تزايد وتناقص السرعة.



ألعاب تمهيدية لسباق العدو (١٠٠) م

نشاط (أ.١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٥)

تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- زيادة عدد الأقماع.
- انطلاق طالب واحد في كل محاولة.

• تحديد مسارات، ووضع أقماع منخفضة في نهاية كل مسار.

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في شكل صفوف على خط البداية في كل مسار، كما في الشكل (٢٥).

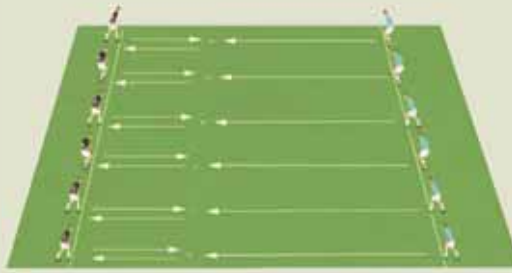
• مع إشارة المعلم، ينطلق جميع طلبة المجموعة بالجري ونقل الأقماع إلى خط البداية، بحيث ينقل كل طالب قمعًا واحدًا في كل انطلاقة، والمجموعة الفائزة هي الأسرع في نقل جميع الأقماع إلى خط البداية.

ألعاب تمهيدية لسباق العدو (١٠٠) م

نشاط (ب.١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تبديل الأدوار بين المجموعتين، والمجموعة الفائزة هي التي تحرز أكبر عدد من النقاط.



الهجوم

الشكل (٢٦)

الدفاع

تطوير النشاط

- تقليل المسافة بين خطي المنتصف والنهاية.
- البدء من أوضاع مختلفة (الجلوس الطويل، الرقود، الانبطاح، الظهر مواجه اتجاه الجري).

• تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٤٥) م، مع تحديد خط على بُعد (١٥) م من خط البداية، يُوضع عليه أقماع منخفضة.

• تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (الهجوم، الدفاع) تقفان في شكل صفين متواجهين على خطي البداية والنهاية. كما في الشكل (٢٦).

• مع إشارة البدء، تنطلق كلتا المجموعتين، بحيث تجري مجموعة الهجوم لنقل الأقماع والعودة بها إلى خط البداية، بينما يحاول طلبة مجموعة الدفاع لمس المهاجمين قبل عودتهم ووصولهم إلى خط البداية.

• تحسب نقطة للمجموعة عن كل طالب ينجح في إيصال القمع إلى خط البداية دون لمسه.

مسارات سباق العدو (١٠٠) م

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٧)

تطوير النشاط

- تغيير الموانع.
- زيادة طول المسارات.
- تغيير أوضاع البدء والانطلاق.

- تحديد مسارات بطول (٣٠ - ٤٠) م.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في بداية كل مسار، كما في الشكل (٢٧).
- المسار (١): قطار، العدو للأمام إلى خط النهاية والعودة بالجري للخلف إلى خط المنتصف، ثم الدوران والجري للأمام إلى خط البداية.
- المسار (٢): قطار، العدو على الأمشاط مع رفع الركبتين داخل سُلَّم الرِّشَاقَة.
- المسار (٣): صف، العدو مع رفع الركبتين لمسافة (٥) م والتوقف مع إشارة الطالب القائد وتكرار الأداء.
- المسار (٤): قطار، الجري بخطوات واسعة داخل الأطواق.

منافسات سباق العدو (١٠٠) م

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة هي التي تحقق أطول مسافة إجمالية.



الشكل (٢٨)

تطوير النشاط

- تغيير الزمن المحدد في كل محاولة.

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٦٠ - ٨٠) م، تقسم إلى حارات، مع تحديد القياسات المترية على مسافة السباق (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٤٠) م.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات في بداية كل حارة، كما في الشكل (٢٨).
- مع إشارة البدء، ينطلق الطالب الأوّل في كل قطار من البدء المنخفض بالجري؛ ليقطع أطول مسافة ممكنة خلال الزمن المحدد على سبيل المثال: (٣) ث، ثم يُكرّر الأداء مع بقية الطلبة في المجموعات.
- تحسب المسافة التي يقطعها كل طالب في المحاولة، ثم تجمع كل قياسات المسافات المقطوعة لطلبة المجموعة.



السباق الرئيسي: سباق العدو (١٠٠) م

نشاط (٤)

- تحديد مسار بطول (١٠٠) م، أداء سباق العدو الرئيسي (١٠٠) م.
- يمكن للمعلم تنفيذ السباق بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، واحتساب أزمدة جميع طلبة المجموعة، والمجموعة الفائزة هي التي تسجل أقل مجموع للزمن في السباق.
- يمكن للمعلم تنفيذ السباق بمسافة أقل في حالة عدم توفر مسار مستقيم بطول (١٠٠) م داخل المدرسة.

- يمكن للمعلم تنظيم سباق العدو (١٠٠) م على مستوى الصفوف الدراسية في المدرسة، ولإضافة التشويق في السباق يمكن اتخاذ الإجراءات الآتية:
- تخطيط حارات السباق.
 - وضع شريط ورقي على خط نهاية السباق.
 - استخدام إشارات متنوعة لبدء السباق (النداء، إشارة صوتية).
 - إشراك الطلبة في تحكيم وتنظيم السباق بتوزيع مهام، مثل: (إذن البدء، الميقاتيين، مسجل النتائج، ... وغيرها).



دفع الجُلَّة (٢) كجم

ثانيًا:



• أداء التمرينات التمهيدية لمسابقة دفع الجلة، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



الشكل (٣٠)

مسك الكرة وأداء وضع الميزان.



الشكل (٢٩)

دفع الكرة الطبية من وضع الجثو.



الشكل (٣٢)

تبادل تمرير الكرة الطبية مع الزملاء.



الشكل (٣١)

رمي الكرة الطبية من أمام الصدر
بالتحرك إلى الأمام.



الشكل (٣٤)

رمي (الكرة الطبية/ الجلة) للخلف من
وضع الوقوف ميلاً.



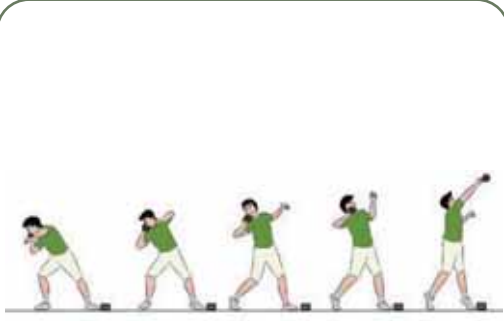
الشكل (٣٣)

مسك الجُلَّة بيد واحدة ورفعها وخفضها.



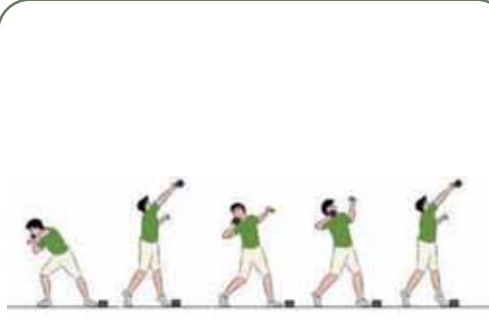


● أداء نماذج تدريبات تعليمية لمسابقة دفع الجُلَّة، كما هو موضح في الأشكال الآتية:



الشكل (٣٦)

٢. دفع الجُلَّة مع لف الجذع.



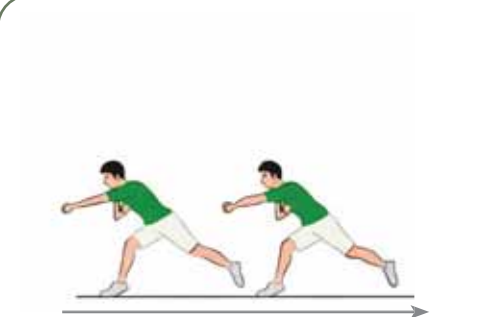
الشكل (٣٥)

١. دفع الجُلَّة من الوضع أمامًا.



الشكل (٣٨)

٤. أداء حركة الزحف مع مقاومة الزميل.



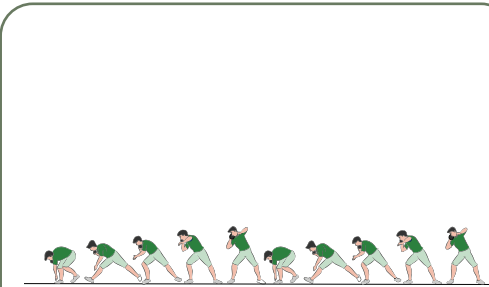
الشكل (٣٧)

٣. أداء الزحف المتتالي على قدم الارتكاز.



الشكل (٤٠)

٦. أداء دفع الجُلَّة بالتسلسل الحركي الصحيح.



الشكل (٣٩)

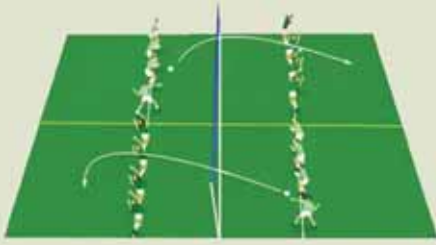
٥. أداء حركة الزحف واللف دون دفع الجُلَّة.



ألعاب تمهيدية لمسابقة دفع الجُلة



نشاط (أ.أ)



الشكل (٤١)

تطوير النشاط

- استخدام كرات متنوعة.
- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد الطلبة.

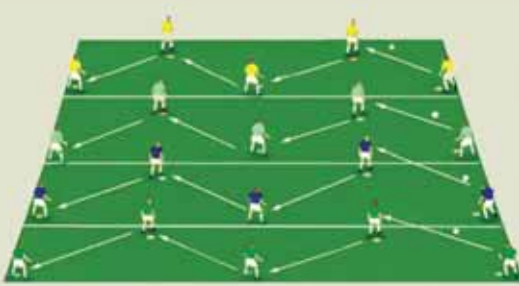
إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب مصغر للكرة الطائرة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، كما في الشكل (٤١).
- تبدأ اللعبة بين كل مجموعتين بتبادل دفع كرة السلة ومسكها عبر تعديتها الشبكة.
- تحتسب نقطة للمجموعة التي تنجح في إسقاط الكرة في ملعب الفريق الآخر.
- تفوز المجموعة التي تحرز أكبر عدد من النقاط.

ألعاب تمهيدية لمسابقة دفع الجُلة



نشاط (أ.ب)



الشكل (٤٢)

تطوير النشاط

- استخدام كرات متنوعة.
- زيادة المسافة البينية بين الطلبة.
- تغيير الوضع الابتدائي للطلاب في أثناء الدفع: (الجنو، الجلوس الطويل، ... إلخ).

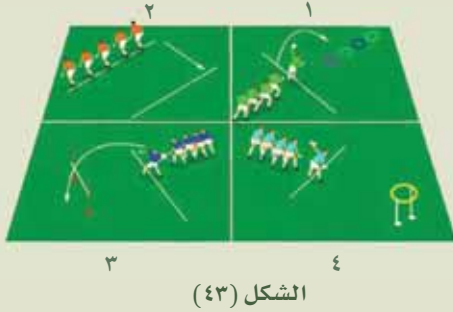
إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (٢٠-٣٠) م، تقسم إلى مسارات.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف على شكل قطارات متعرجة في المسار، مع وجود مسافات متساوية بين الطلبة، كما في الشكل (٤٢).
- عند إشارة المعلم، يدفع الطالب الأول كرة اليد نحو الزميل الثاني الذي بدوره يمسكها ويدفعها للزميل الثالث، وهكذا حتى تصل إلى الزميل الأخير.
- المجموعة الفائزة هي التي تنجح في إيصال الكرة أولاً.



محطات دفع الجُلة

نشاط (٢)



الشكل (٤٣)

تطوير النشاط

- تغيير التمرينات.
- زيادة صعوبة التمرين في المحطة.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقف في محطات، كما في الشكل (٤٣).
- المحطة (١): قطار، دفع الكرة الطبية من الثبات نحو الأطواق الملونة.
- المحطة (٢): صف، أداء حركة الزحف المتتالي لمسافة (٥) م.
- المحطة (٣): قطار، دفع الكرة الطبية من الثبات لتعدية الجبل.
- المحطة (٤): قطار، دفع كرة السلة من الثبات نحو سلة الأهداف.

منافسات دفع الجُلة

نشاط (٣)



الشكل (٤٤)

تطوير النشاط

- استخدام الكرات.
- التدرُّج في الأداء (دفع الجُلة من وضع الارتكاز، ثم اللف والدوران، دفع الجُلة بطريقة الزحف).

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تحديد خطي بداية ونهاية بينهما مسافة (١٠ - ١٥) م، تُقسَّم إلى مقاطع رمي، مع تقسيم المناطق بعرض (٢) م. كما في الشكل (٤٤).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في شكل قطارات على خط البداية في كل مسار.
- مع إشارة البدء، يدفع الطالب الأول من كل قطار الجُلة من وضع الثبات نحو مقطع الرمي، وتحسب النقاط وفقاً للمنطقة التي تسقط فيها الجُلة (أ: نقطة، ب: نقطتان، ج: ٣ نقاط، د: ٤ نقاط).
- تجمع نقاط جميع الطلبة في المجموعة، والمجموعة الفائزة هي التي تحرز أكبر عدد من النقاط.

المسابقة الرئيسة: دفع الجُلة

نشاط (٤) 

- تحديد دائرة الدفع ومقطع الرمي، أداء المسابقة الرئيسة لدفع الجُلة، مع إشراك الطلبة في إدارة المسابقة وتحكيمها.
- يمكن للمعلم تنفيذ المسابقة بتقسيم الطلبة إلى مجموعات، واحتساب مسافات جميع طلبة المجموعة، والمجموعة الفائزة هي التي تسجل أطول مسافة محققة للمجموعة في المسابقة.
- في حال تنظيم المسابقة على مستوى الصف يُكتفى بمنح المتسابقين (٣) محاولات فقط.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة دفع الجُلة بطريقة الزحف على مستوى الصفوف الدراسية في المدرسة، ولإضافة التشويق في المسابقة يمكن اتخاذ الإجراءات الآتية:

- تصميم ملصق إعلاني عن المسابقة للصفوف الدراسية.
- تخطيط دائرة الدفع ومقطع الرمي.
- وضع علامة الرقم القياسي الخاص بالمدرسة.
- إشراك الطلبة في تحكيم وتنظيم السباق بتوزيع مهام، مثل: (صحة المحاولة، تحديد مكان هبوط الجُلة، ممسك شريط القياس، تسجيل النتائج، ... وغيرها).
- وضع لوحة النتائج لعرض صور الطلبة وأسمائهم الحاصلين على المراكز الأولى.



التعلّم الذاتي

- يبحث الطلبة عن النتائج المسجلة لـ (سباق العدّو (١٠٠) م / مسابقة دفع الجُلة) في آخر بطولة محلية وعالمية.
- يطلب المعلم من الطلبة الاطلاع على بعض الحالات المرتبطة بالقواعد القانونية في المسابقات العالمية في (سباق العدّو (١٠٠) م / مسابقة دفع الجُلة).
- يتابع الطالب تحسن أدائه في (سباق العدّو (١٠٠) م / مسابقة دفع الجُلة) خلال العام الدّراسي من خلال أداء بعض التدريبات التمهيدية والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بـ (سباق العدّو (١٠٠) م / مسابقة دفع الجُلة) خارج أوقات اليوم الدّراسي.

الأنشطة التقويمية

١. يسأل المعلم الطالب:

- اشرح المراحل الفنية لـ (سباق العدّو (١٠٠) م / دفع الجُلة بطريقة الزحف).
- اذكر القواعد القانونية لسباق العدّو (١٠٠) م.
- ارسم دائرة الدّفع ومقطع الرّمي في مسابقة دفع الجُلة.

٢. يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:

- انطلاق (٣) متسابقين قبل إشارة البدء.
- خروج المتسابق من حارته والعودة إليها مرة أخرى.
- وضع المتسابق أصابعه على خط البداية في أثناء البدء المنخفض.
- إرجاع اليد خلف خط الكتفين في أثناء دفع المتسابق للجُلة.
- بدء المتسابق محاولته من وضع الحركة داخل الدائرة.
- خروج المتسابق من دائرة الرمي في أثناء الأداء.
- يمنح المتسابق (٣) محاولات لدفع الجُلة، وتحتسب النتيجة بمجموع المسافات المحققة.
- سقوط الجُلة على خطي مقطع الرمي.

٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، وتنفيذ منافسات في (سباق العدّو (١٠٠) م / مسابقة دفع الجُلة)، مع إشراك الطلبة في إدارة المسابقة وتحكيمها.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النواحي الفنية للأداء.



تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الجماعية الأكثر انتشارًا؛ لسهولة ممارستها وبساطة تجهيزاتها، حيث تتطلب وجود مساحة مستطيلة وكرة ومرمى، وتتضمن لعبة كرة القدم العديد من المهارات الفردية التي تُؤدَّى بمعظم أجزاء الجسم، بالإضافة إلى المهارات الجماعية التي تعتمد على تعاون أفراد الفريق وتكامل أدوارهم لإحراز الأهداف، وتتطلب ممارستها توافر بعض عناصر اللياقة البدنية، مثل (التحمُّل، والسُرعة، والرَّشاقة، والقوة العضلية).

المخرجات التعليمية

يتوقَّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يشرح طريقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.
- يقارن بين مراكز اللعب في لعبة كرة القدم.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم.
- يوظِّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة كرة القدم.
- يتعاون مع زملائه في أثناء مشاركته مباريات كرة القدم.

المفاهيم

المحاورة، الركُل، وجه القدم
الخارجي، مراكز اللاعبين.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات قدم، أقماع، سُلَّم الرَّشاقة، سلال
الأهداف، أطواق، مرامٍ.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة القدم

- تُلعب مباراة كرة القدم بواسطة فريقين: يتكوّن كل فريق من (١١) لاعباً، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة وإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس، يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.

• **مدّة المباراة:** تُلعب المباراة في شوطين، مدّة كل شوط (٤٥) دقيقة، وتكون مدّة الاستراحة بين الشوطين (١٥) دقيقة.

• يمكن تعديل بعض القواعد وفقاً لقدرات الطلبة في هذه المرحلة العمرية، مثل:

- تقليص عدد اللاعبين إلى (٧) أو (٩) لاعبين لكل فريق.
- تقليص مساحة اللعب.
- تقليص المسافة بين قائمي المرمى وارتفاع العارضة من الأرض.
- تقليل مدة شوطي المباراة.
- زيادة عدد اللاعبين المستبدلين مع إمكانية إعادة إشراكهم في اللعب.

• **ركلة البداية:** يُحدّد الفريق الرابع بالقرعة المرمى الذي سيهاجمه ومن سينفّذ ركلة البداية، وتتفّذ ركلة البداية في الشوط الثّاني وبعد تسجيل الأهداف.

• **احتساب الهدف:** يُحتسب الهدف عند تجاوز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة.

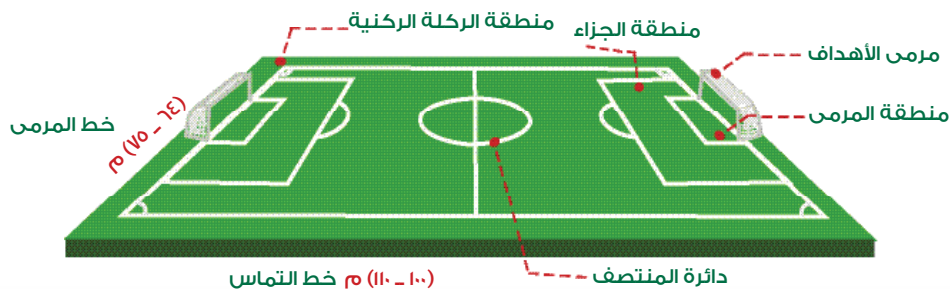
• **تُطبّق فيها العديد من قواعد اللعب، مثل:**

- لا يسمح للاعبين بلمس الكرة باليد أو الذراع باستثناء حارس المرمى.
- لا يسمح لحارس المرمى لمس الكرة باليد أو الذراع خارج منطقة الجزاء.

- تُعدّ الكرة خارج اللعب عندما تجتاز بكاملها خط المرمى أو الخط الجانبي (التماس)، ويستأنف اللعب بإعادة الكرة إما بركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس (جانبية).

• **الكرة:** تُستخدم كرة بمقاس (٥).

• **الملعب:** تُمارس لعبة كرة القدم في المباريات الدّولية بأبعاد تتراوح بين (١٠٠-١١٠) م لطول خط التماس، وبين (٦٤-٧٥) م لطول خط المرمى، كما في الشكل (١).



الشكل (١)

المهارات الأساسية للعبة كرة القدم وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة القدم مجموعة من المهارات الأساسية، مثل الجري بالكرة، والمحاورة، ومهارات السيطرة على الكرة، والتمرير والتصويب، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

أولاً: التصويب (ركل الكرة بوجه القدم الخارجي)

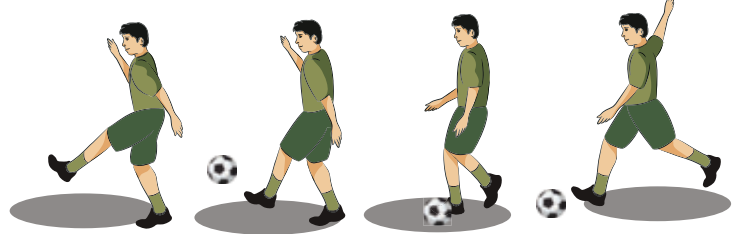
يُستخدم في التمرير والتصويب على المرمى من المسافات المتوسطة والطويلة، ويُؤدى مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

١. وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وخلفها.
٢. مرجحة الرجل الراكلة للخلف، ثم للأمام مع ثني مفصل الركبة.
٣. ميل الجذع للأمام عند ركل الكرة، وتساعد الذراعان في حفظ التوازن.
٤. ركل الكرة بوجه القدم الخارجي، مع امتداد القدم للمتابعة.

توجيه نظر اللاعب للكرة
ولاتجاه تصويب الكرة.



يمكن للمعلم توضيح أوجه القدم (باطن القدم، الداخلية، الخارجية) التي تُستخدم في المهارات الأساسية.



الشكل (٢)

ثانياً: المحاورة

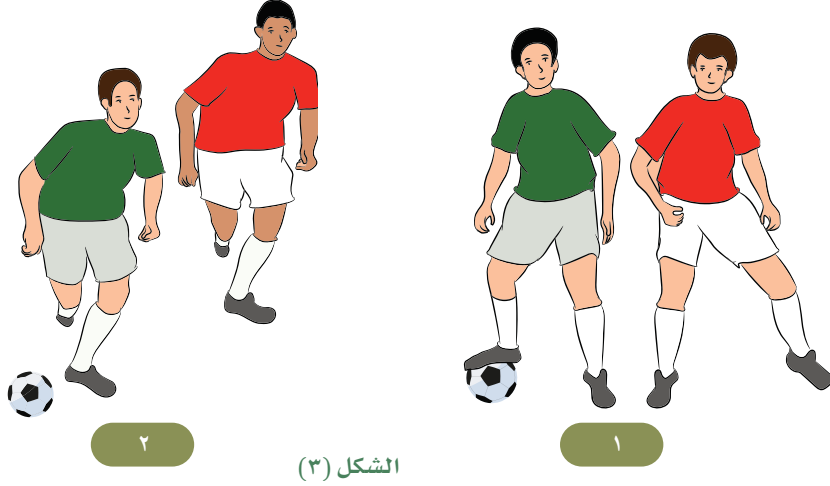
تُستخدم بهدف التخلص من المنافس والوصول إلى مكان مناسب للتمرير أو التصويب، وهناك عدة أنواع للمحاورة، مثل المحاورة من الأمام، والمحاورة من الجانب، والمحاورة من الخلف. وسنتناول في هذا الموضوع نوعين من المحاورة (الجانب، الخلف).



المحاصرة من الجانب

تُستخدم عندما يجري اللاعب بالكرة، ويلحق به منافسه، ويجري بجواره على خطٍّ واحدٍ، وتؤدي المحاصرة من الجانب بعدة أشكال، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى:

المحاصرة من الجانب بتغيير السرعة: أداء الجري بالكرة، ثم إيقافها فجأةً، ثم الجري بالكرة مرّةً أخرى مع الاحتفاظ بقرب الكرة من القدم وبُعدها عن المنافس، كما في الشكل (٣).

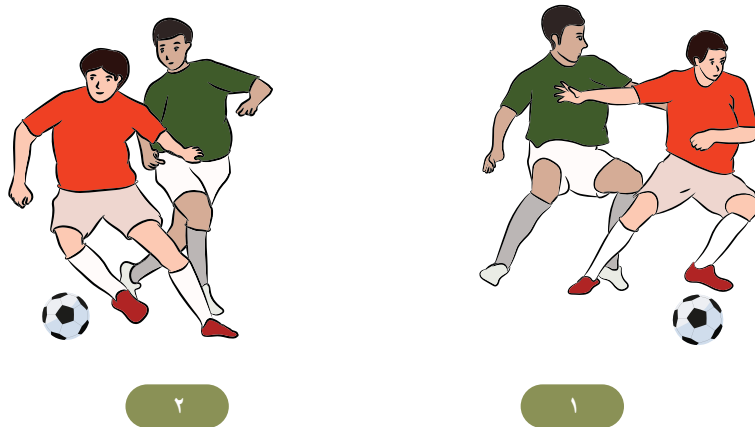


الشكل (٣)

المحاصرة من الخلف

تُستخدم عندما تأتي الكرة إلى اللاعب (المهاجم) وهو مراقبٌ من منافس يقف خلفه، وتؤدي المحاصرة من الخلف بعدة أشكال، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى:

المحاصرة من الخلف بالتمويه للجانب: أداء حركة خداعية للجانب، وعند استجابة المدافع لحركة الخداع يقوم المهاجم بالمرور في الاتجاه الآخر بالكرة، كما في الشكل (٤).

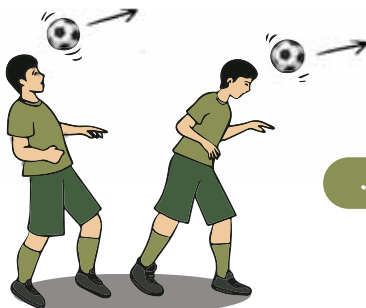


الشكل (٤)



ثالثاً: ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة

تُستخدم بهدف التصويب نحو المرمى في حالة الهجوم أو إبعاد الكرة عن المنافس والمرمى في حالة الدِّفاع، ويؤدَّى مع مراعاة النقاط الآتية الموضَّحة في الشكل (٥):



الشكل (٥)

١. التحرك باتجاه الكرة، والنظر نحوها.

٢. ثني الركبتين، وميل الجذع للخلف ثم للأمام.

٣. ضرب الكرة بالرأس (الجبهة)، الذراعان بجانب الجسم.

٤. استمرار ومتابعة حركة الجذع بعد ضرب الكرة.

رابعاً: مراكز اللاعبين في لعبة كرة القدم

تتحدد مراكز اللاعبين - (١١) لاعباً - ووقوفهم في الملعب وفقاً لطريقة لعب الفريق، فعلى سبيل المثال: يمكن تحديد مراكز اللاعبين في طريقة اللعب (٤ - ٤ - ٢)، كما في الشكل (٦).

تناولنا مراكز اللاعبين في منهج الصف السابع، ولأهميته أدرجناه في هذا المنهج.

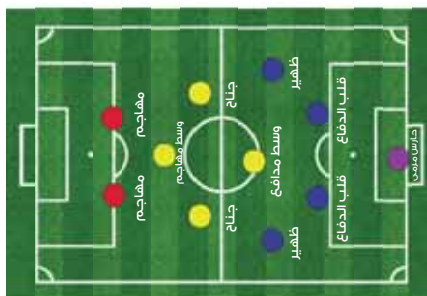
١. **حارس المرمى:** يدافع عن المرمى باستخدام يديه وكامل أجزاء جسمه داخل منطقة الجزاء.

٢. **لاعبو خط الدِّفاع:** يتكوّن من قلبي الدِّفاع بالإضافة إلى

الظهيرين الأيمن والأيسر، ومهمتهم منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف بقطع التمريرات أو استخلاص الكرة، ثم بناء الهجوم.

٣. **لاعبو خط الوسط:** يتكوّن من لاعبي الوسط الهجومي والدِّفاعي، بالإضافة إلى الجناحين الأيمن والأيسر، ومهمتهم مساندة الهجوم بمحاولة إيصال الكرة للمهاجمين، ومساندة الدِّفاع بمحاولة قطع تمريرات لاعبي الفريق المنافس.

٤. **المهاجمون:** مهمتهم الأساسية هي صنع الأهداف وإحرازها.



الشكل (٦)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تُدرّس المهارات الأساسية
في حصتين أو أكثر، ثم
تُنفّذ منافسات في لعبة
كرة القدم وفقاً لمستويات
الطلبة وقدراتهم المهارية.

- شرح مبسط عن لعبة كرة القدم، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (ركل الكرة بوجه القدم الخارجي، المحاورة، ضرب الكرة بالرأس، مراكز اللاعبين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة ؛ كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرّج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثم بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدرّس المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، مع مراعاة القواعد القانونية الخاصّة بلعبة كرة القدم للمكفوفين، ثم تُنفّذ المسابقة المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النّظام والانضباط، التّعاون، المثابرة، تحمّل المسؤولية، الانتماء، الاحترام وتقبّل الآخر، التنافس الشّريف.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعّال، القيادة، المرونة والتكيف، المبادرة.





● أداء تمرينات لتنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم:



الشكل (٨)

رمي الكرة للأعلى واستقبالها بوجه القدم الأمامي لحظة نزولها الأرض.



الشكل (٧)

تحريك الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف ثم من الحركة بالقدمين (يمين ويسار).



الشكل (١٠)

سحب الكرة بأسفل القدم للخلف وركلها للداخل بباطن القدم، ثم يكرر الأداء بالقدم الأخرى.



الشكل (٩)

سحب الكرة بأسفل القدم للخلف وللأمام وللجانبيين.



الشكل (١٢)

مسك الكرة ورميها للأعلى، ثم ضربها أو تنطيطها بمقدمة الرأس من الثبات.



الشكل (١١)

وضع الكرة فوق مقدمة الرأس ومحاولة تثبيتها مع فتح العينين.



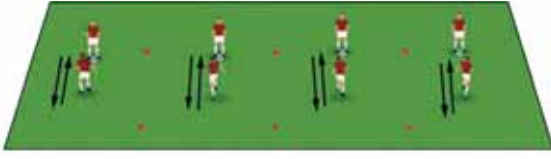


● أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:

١- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي:

صفان متقابلان (ثنائيات):

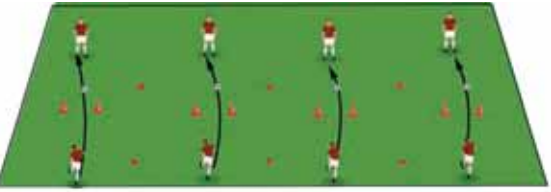
أ: مسك الكرة من وضع الجثو أو الجلوس.
ب: لمس الكرة بوجه القدم الخارجي من الوقوف والمشي ثم الجري، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٣)

٢- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي:

صفان متقابلان (ثنائيات)، تحديد مسافة (١٥-٢٠) م بين الطالبين وبينهما قمعان في منتصف المسافة، أ: يصوب الكرة بين القمعين ب: يستقبل الكرة، ثم يكرّر الأداء من الجهة المقابلة، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٤)

٣- المحاورة من الجانب أو الخلف:

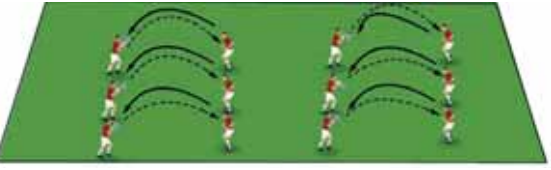
انتشار حر، ثنائيات، الطالب الأول يجري بالكرة في المساحة المحددة بينما يقوم الزميل بأداء الدفاع السلبي ضده، ومع إشارة المعلم يؤدي الطالب الأول نوع المحاورة المطلوبة، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٥)

٤- ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

صفوف متقابلة بينها مسافة (٥) م، الصف الأول: رمي الكرة، الصف المقابل: ضرب الكرة بالرأس من الثبات، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٦)

٥- مراكز اللاعبين: انتشار داخل الملعب،

الجري مع تبادل التمرير بين الزملاء، مع إشارة المعلم، الوقوف في المراكز المحددة لكل لاعب في طريقة اللعب (٤-٤-٢)، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٧)



محطات مهارات كرة القدم

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).
- المحطة (١): قطار، التصويب بوجه القدم الخارجي ومحاولة إدخال الكرة في المرمى.
- المحطة (٢): صفان (ثنائيات)، تحديد مدافع ومهاجم، يقف الطالب الأول مواجهًا بالظهر للطالب الثاني ليؤدي المحاورة للخلف والتصويب نحو المرمى الصغير، ثم تبديل الأدوار.
- المحطة (٣): قطار، الجري داخل سُلَّم الرِّشَاقَة، ثم الوقوف داخل الطوق وضرب الكرة القادمة من الزميل بالرأس من الثبات.
- المحطة (٤): صفان متقابلان، تبادل تمرير الكرة بالرأس، ويقوم الطالب الأخير بتوجيهها نحو سلة الأهداف.



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

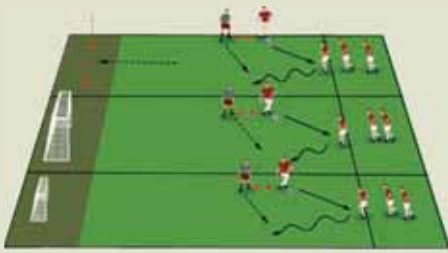
- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير المهارة في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

الرَّبط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات تقف في قطارات، مع وجود زميل مدافع أمام كل قطار، كما في الشكل (١٩).
- يتقدّم الطالب الأوّل من القطار لاستلام كرة قادمة من الزميل ليستلمها، ثم يجري بها ليحاور المدافع (السّلبّي) غير الفعّال من الجانب، ثم التصويب نحو المرمى بوجه القدم الخارجي، وهكذا يكرّر الأداء.



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- تغيير طريقة المحاورة.
- المحاورة ضد مدافع إيجابي.
- رمي الكرة بواسطة الزميل بجانب المرمى، وأداء ضرب الكرة بالرأس بعد التصويب.



منافسات كرة القدم

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



(الشكل ٢٠)

تطوير النشاط

- زيادة بُعد القمع عن الهدف.
- تحديد مناطق محددة على المرمى.
- إضافة سُلَّم الرِّشَاقَة في مسار الجري.
- التمرير من الزميل، ثم التصويب بوجه القدم الخارجي.

• تقسيم الطلبة الى مجموعتين (أ، ب)، وضع قمع أمام المرمى، يقف طلبة المجموعتين على جانبي المرمى، تعيين أحد طلبة المجموعة (ب) كحارس مرمى، كما في الشكل (٢٠).

• يجري الطالب الأول من المجموعة (أ) حول القمع، ثم يواجه المرمى والكرة القادمة من زميله ليضربها بالرأس نحو المرمى محاولاً إحراز الهدف، ثم يجري ليقف حارس مرمى ضد الطالب الأول من المجموعة (ب) الذي يؤدي نفس الأداء، وهكذا مع تبادل الأدوار بين بقية الطلبة.

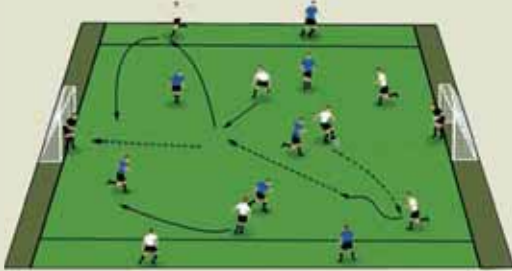
• المجموعة الفائزة هي التي تحرز أهدافاً أكثر.

ألعاب كرة القدم

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- هدف واحد في حالة إحرازه بأي جزء آخر من القدم أو الجسم.



(الشكل ٢١)

تطوير النشاط

- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد الطلبة.

• تحديد مستطيل أبعاده (٢٥×٢٠) م، وتحديد خطوط جانبية ومرمى، كما في الشكل (٢١).

• تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (٥ ضد ٥)، ويقف طالبان على الخطوط الجانبية.

• لعب مباراة مع إمكانية الاستفادة من تنفيذ الكرات العرضية للمهاجمين من خلال الطالب الذي يقف على الخطوط الجانبية، مع احتساب الأهداف على النحو الآتي:

- (٣) أهداف في حالة إحرازه بالرأس.
- هدفان في حالة إحرازه بوجه القدم الخارجي.

مباريات في لعبة كرة القدم

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة القدم على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة مشاهدة بعض المقاطع المصورة المرتبطة بالمهارات المقررة في المباريات المحلية والعالمية.
- يتابع الطالب تحسن أدائه في المباريات خلال العام الدراسي، من خلال أداء بعض التدريبات التمهيديّة والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم خارج أوقات اليوم الدراسي.
- حث الطلبة على ممارسة لعبة كرة القدم في البيئة المحليّة بمشاركة بعض أفراد الأسرة والأصدقاء.

الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- اشرح طريقة أداء المهارات الآتية: ركل الكرة بوجه القدم الخارجي، المحاورة.
- قارن بين مراكز اللعب في كرة القدم ، وأهم الواجبات الموكلة إلى اللاعبين.

٢- يناقش المعلم القواعد القانونية مع الطلبة في الحالات الآتية:

- يُحتسب هدف للفريق إذا تجاوزت الكرة بجزءٍ من محيطها خط المرمى.
- يمكن للمهاجم إحراز الهدف بأي جزء من جسمه.

- عند خروج الكرة بكاملها من خط المرمى، تستأنف بإعادتها ركلة مرمى فقط.

٣- تحديد مساحة مربعة ووضع أربعة مرامٍ على محيط المربع، تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، أداء منافسات (٤ ضد ٤) ومحاولة تسجيل الأهداف في أحد المرامي، مع تأكيد استخدام المهارات المقررة والالتزام بالتمركز في المساحة المحددة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعَدُّ التمرينات الفنية بالصولجانات أحد أقسام منافسات الجمباز الإيقاعي، التي تُؤدَّى باستخدام أداة الصولجان، الذي يعدُّ من الأدوات الصغيرة نسبياً، ويمكن به أداء حركات متنوعة كالمرجحات والدورانات والضرب بصورة متسلسلة ومتناسقة، مما يتطلب توافر عناصر اللياقة البدنية، مثل التوافق العضلي العصبي، والرَّشاقة، والمرونة. كما تسهم التمرينات بالصولجانات في تنمية الجمال الحركي والتذوق الفني والعديد من القيم والسَّمات، مثل (المثابرة، والتَّعاون، واحترام الآخرين، والشَّجاعة).

المخرجات التعليمية

يتوقَّع من الطالبة في نهاية هذا الموضوع أن:

- تصف بعض طرق مسك الصولجان في تمرينات الجمباز الإيقاعي.
- تميِّز بين حركات التمرينات الفنية بالصولجانات في الجمباز الإيقاعي.
- تُؤدِّي بعض التمرينات الفنية المختلفة بالصولجانات في الجمباز الإيقاعي.
- توظِّف التمرينات الفنية بالصولجانات في أداء جمل حركية في الجمباز الإيقاعي.
- تُصمِّم جملة حركية للتمرينات الفنية بالصولجانات بمشاركة زميلاتهن في الجمباز الإيقاعي.
- تستمتع بأداء بعض التمرينات الفنية بالصولجانات في الجمباز الإيقاعي.

المفاهيم

التمرينات بالصولجانات، التوافق، الإيقاع الحركي، الضرب بالصولجان، الجملة الحركية، الدوران، الرَّمي واللقف، المرجحة.

الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، صولجانات، إيقاع موسيقي.



طريقة الأداء / النقاط الفنية

تُؤدَّى التمرينات الفنية بالصولجان في أوضاع عديدة تتنوّع معها طرق مسك الصولجان والحركات التي تُؤدَّى بها، وسنتناول في هذا الموضوع الطرق والحركات الآتية:

طرق مسك الصولجان

أولاً:

توجد عدّة طرق لمسك الصولجان حسب نوع الحركة التي ستؤدَّى بها، وسنتناول في هذا الموضوع الطرق الآتية:

يتكون الصولجان من الرأس والعنق والجسم، ويبلغ طوله (٤٠-٥٠) سم ووزنه (١٥٠) جرام، ويصنع من الخشب، أو من مواد أخرى.



٢- مسك الصولجان من العنق: المسك بلف الأصابع بالكامل حول عنق الصولجان.



١- مسك الصولجان من الرأس: المسك من الرأس بين السبابة والإبهام.



٣- مسك الصولجان بسند السبابة: المسك بسند الصولجان بالسبابة، بحيث يكون الرأس في راحة اليد.



حركات تمرينات الصولجانات

ثانيًا:

تنقسم الحركات التي يمكن أدائها بالصولجانات إلى المرحجات والدورانات والرّمي واللقف والضرب، وسنتناول في هذا الموضوع بعض الأمثلة لكل قسم:

أ. مرجة الذراع بالصولجان.

أمثلة لبعض الحركات:



٢- مسك الصولجان من الرأس، مرجة الذراعين بجانب الجسم أمامًا وخلفًا بالتبادل.



١- مسك الصولجان من الرأس، مرجة الذراعين أمام الجسم للجانبين.



٤- مسك الصولجان من الرأس، مرجة الذراعين أمام الجسم بالتقاطع للداخل وللخارج.

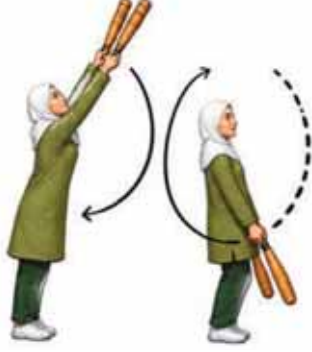


٣- مسك الصولجان من الرأس، مرجة الذراعين معًا للأمام وللخلف.



ب. دوران الذراع بالصولجان.

أمثلة لبعض الحركات:



٢- مسك الصولجان من العنق، دوران الذراع بجانب الجسم للأمام وللخلف.



١- مسك الصولجان من العنق، دوران الذراع أمام الجسم من اليمين لليساار والعكس.



٣- مسك الصولجان من العنق، دوران الذراع فوق الرأس وأخرى أمام الجسم على شكل رقم (8).



ج - رمي ولقف الصولجان.

يُراعى توفير مساحة
آمنة عند أداء رمي
ولقف الصولجان.

أمثلة لبعض الحركات:



٢- مسك الصولجان بسند السبابة،
رمي الصولجان دورة كاملة للأعلى أمام
الجسم ، ثم لقفه بمسكه من العنق.

١- مسك الصولجان بسند السبابة، رمي
الصولجان نصف دورة للأعلى أمام الجسم،
ثم لقفه بمسكه من الجسم.

د - ضرب الصولجان.

أمثلة لبعض الحركات:



٢- ضرب جسم الصولجان على
الأرض.

١- مسك الصولجان من العنق، ضرب
الصولجانين برفق ببعضهما، أو الضرب مع
صولجان الزميلة.



جملة حركات التمرينات بالصولجان

تتضمن الجملة الحركية للتمرينات بالصولجان مجموعة من الحركات، مثل مرجحات الذراع بالصولجان، والدورانات، ورمي الصولجان ولقفه والضرب بالصولجان، بالإضافة إلى بعض حركات الربط، مثل (المشي، والحجل، والوثب)، وتنقسم الجملة الحركية إلى:

يمكن أن تتضمن
الجملة الحركية بعض
الدحرجات والشقلبات
وحركات الاتزان.

- الدخول والوقوف.
- حركات الجزء الأساسي للجملة الحركية.
- الوضع النهائي.
- الخروج.

اعتبارات مهمة ينبغي مراعاتها عند أداء جملة حركات التمرينات بالصولجان في الجمار الإيقاعي:

١. تحديد المدة الزمنية للجملة الحركية بين (٦٠ إلى ٩٠) ثانية.
٢. تُؤدَّى الجملة الحركية في مساحة مربعة (١٢×١٢) م.
٣. اختيار الإيقاع الموسيقي للجملة الحركية: (العد أو التصفيق أو ضربات الطبل أو الموسيقى).
٤. التنوع في اختيار التشكيلات المناسبة، والابتكار في الدخول والخروج، ومراعاة حركات الربط لضمان استمرارية وانسيابية الحركة في أثناء الأداء.
٥. يمكن أداء الجملة الحركية بصورة فردية أو زوجية أو جماعية.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تُدْرَس حركات التمرينات
بالصولجان في حصتين أو
أكثر، ثم تُوظَّف في الجملة الحركية
للتمرينات بالصولجان.

- شرح مبسط للتمرينات بالصولجان.
- عرض نماذج بعض التمرينات بالصولجان بواسطة (المعلمة، الطالبات، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).



التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، المثابرة، تحمُّل المسؤولية، التعاون، الاحترام وتقبُّل الآخر، الثقة بالنفس، التنافس الشَّريف.
- مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعَّال، المرونة والتكيف، المبادرة، الإبداع والابتكار.



• أداء نماذج التمرينات التحضيرية:



الشكل (٢)

[وقوف.الذراعان جانبًا] دوران
الذراعين للأمام والخلف.



الشكل (١)

[وقوف فتحًا. تشبيك الأصابع]
دوران الرسغ.



الشكل (٤)

[وقوف. مسك الصولجان] تحريك
الصولجان من يد إلى أخرى.



الشكل (٣)

[وقوف. مسك الصولجان] مرجحة
الصولجان للأمام والخلف برسغ اليد.



الشكل (٦)

[وقوف. مسك الصولجان الذراعان
جانبًا] لف الجذع للجانب بالتبادل.



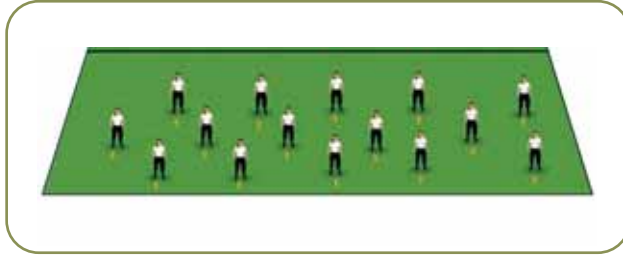
الشكل (٥)

[وقوف. مسك الصولجان] المشي
بوضع رأس الصولجان على الأصابع.



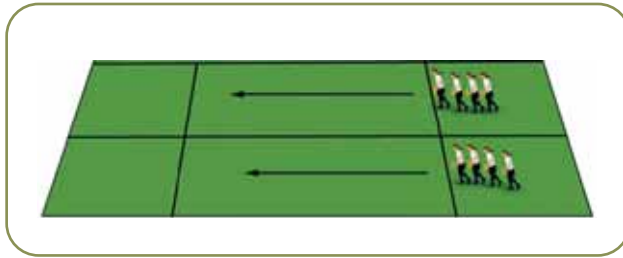


• أداء التمرينات التعليمية لطرق مسك الصولجان، والحركات التي يمكن أدائها بالصولجان كالآتي:



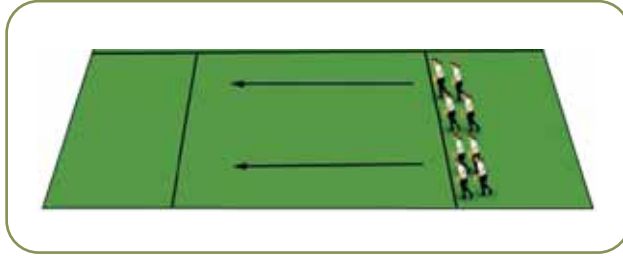
الشكل (٧)

١- انتشار حر، وضع الصولجان على الأرض، مسك الصولجان وفقاً لنداء المعلمة، كما في الشكل (٧).



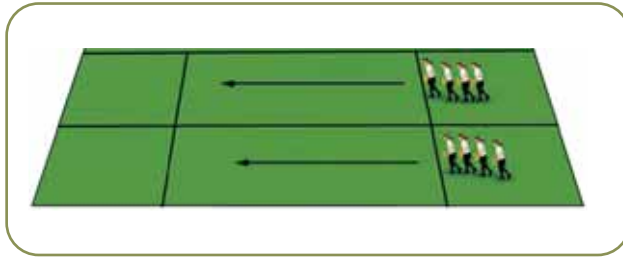
الشكل (٨)

٢- قطار، مسك الصولجان من العنق، المشي مع دوران الذراعين بالصولجان، كما في الشكل (٨).



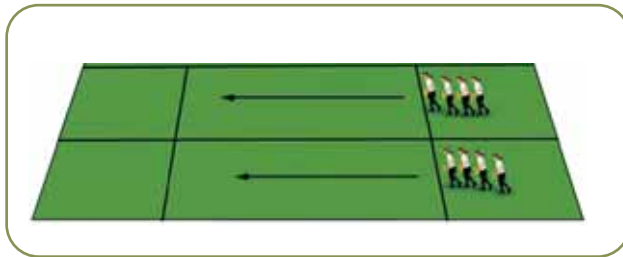
الشكل (٩)

٣- صفوف، مسك الصولجان بسند السبابة، المشي مع رمي الصولجان ولقفه بمسكه من الجسم، كما في الشكل (٩).



الشكل (١٠)

٤- قطار، مسك الصولجان من الرأس، المشي مع مرجحة الذراعين بالصولجان أمام الجسم، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١١)

٥- قطار، مسك الصولجان، المشي مع ضرب الصولجانين ببعضهما، كما في الشكل (١١).



إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٢)

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

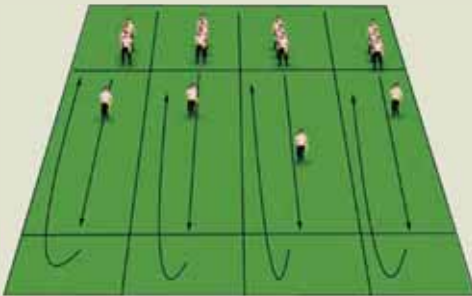
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٢).
- المحطة (١): صف، المشي للأمام مع تبادل مرجحة الذراع بالصولجان للأمام وللخلف.
- المحطة (٢): قطار، رمي الصولجان - دورة كاملة - ولقفه مع التحرك خطوة ثم خطوتين.
- المحطة (٣): صف، أداء الوثبة المستقيمة مع ضرب الصولجانين ببعضهما أعلى الرأس.
- المحطة (٤): دائرة، جلوس طويل، ضرب الصولجان على الأرض مع أداء الحركة من الثبات.

التمرينات بالصولجانات في المسارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

المسار الرابع: المشي مع عمل دائرة بالذراع فوق الرأس بالصولجان، ثم أمام الجسم على شكل (٨) (٨-١).



الشكل (١٣)

تطوير النشاط

- زيادة طول المسار.
- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.
- الأداء في ثنائيات.

- تحديد خطي البداية والنهاية، بينهما مسافة (٥-١٠) م تُقسم إلى (٤) مسارات، تقسيم الطالبات إلى مجموعات تقف في قطارات على خط البداية، كما في الشكل (١٣).
- أداء الحركات وتكرارها في كل مسار كالآتي:

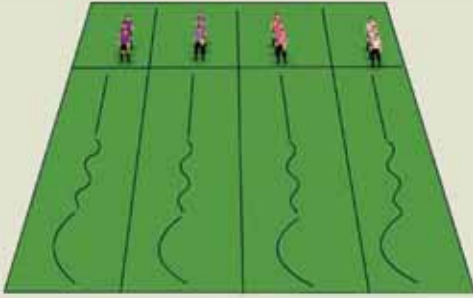
- المسار الأول: المشي مع مرجحة الذراعين بالصولجان للأمام وللخلف (٨-١)، ثم المرجحة بالصولجان للجانب (٨-١).
- المسار الثاني: الخطو الجانبي للأمام مع ضرب الصولجانين ببعضهما أمام الجسم (٨-١)، ثم ضربهما أعلى الرأس (٨-١).
- المسار الثالث: المشي مع دوران الذراعين بالصولجانين للأمام وللخلف (٨-١)، ثم دوران الذراعين أمام الجسم (٨-١).

منافسات التمرينات بالصولجانات

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

مع ضرب الصولجان جانباً عالياً تجاه الطعن (١-٤)، ثم الجهة الثانية (٥-٨).
• تُحسب نقطة للمجموعة الأفضل في أداء كل محاولة، والمجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (١٤)

تطوير النشاط

- الأداء مع الإيقاع الموسيقي.
- التنوع في التشكيلات.
- التنوع في الحركات.

- تحديد خطّي البداية والنهاية، بينهما مسافة (٥-١٠) م، تقسم إلى مسارات، يُرسم فيها خط مستقيم وخط مموج وقوس، كما في الشكل (١٤).
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات من (٤-٨) طالبات، تقف في قطارات على خط البداية.
- تؤدّي الطالبات في كل قطار الحركات وتكرارها في المسار كآلاتي:
- الدخول بالمشي للأمام مع مرجحة الذراع بالصولجان أمام الجسم للجانبين (١-٨) في الخط المستقيم.
- المشي على الأمشاط على الخط المموج مع ضرب الصولجانين ببعضهما أمام الجسم (١-٨).
- المشي الجانبي على القوس مع مرجحة الذراعين بالصولجان أمام الجسم للجانبين، وعند اكتمال وقوف الطالبات على القوس يؤدّي الطعن للجانب

أداء جملة حركية باستخدام التمرينات بالصولجان في الجمار الإيقاعي

نشاط (٤)

- الدخول بالمشي مع دوران الذراعين بالصولجان أمام الجسم.
- الوقوف وأداء مرجحة الذراعين أمام الجسم بالتقاطع.
- الوثبة المفتوحة، ثم دوران الذراعين بالصولجان فوق الرأس متعاكسين.
- تبادل الخطو والحجل، ثم الطعن للجانب وضرب الصولجان بصولجان الزميلة، ثم الطعن للجانب الآخر وضرب الصولجانين ببعضهما.
- اللف للجانب بالوثبة المستقيمة والذراعين عالياً بالصولجان، ثم الوقوف ورمي الصولجان للأعلى ولقفه.
- المشي الجانبي مع مرجحة الذراعين أمام الجسم، ثم اللف للأمام والوقوف.
- الخروج بالمشي أماماً مع عمل دوائر أمام الجسم على شكل (8).



الجملة الحركية المقترحة

نشاط (٥)

- تقترح المعلمة جملة حركية من الحركات السابقة مع إمكانية إشراك الطالبات في ابتكار الجملة وتصميمها.

يمكن للمعلمة تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في الجُمباز الإيقاعي (التمرينات بالصولجانات) على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- تصمم الطالبات جملة حركية للتمرينات بالصولجانات من خلال البحث في المسابقات الخاصة بالتمرينات الفنية وأنواعها، وتنفيذها في الفعاليات والمناسبات التي يتم تنظيمها في المدرسة.
- تطلب المعلمة من الطالبات أداء بعض التدريبات التحضيرية وتمرينات تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتمرينات الفنية بالصولجانات.

الأنشطة التقويمية

١- تسأل المعلمة الطالبة:

- اشرحي طرق مسك الصولجانات في التمرينات الفنية بالصولجانات.
 - اذكرني أمثلة لبعض الحركات التي يمكن أدائها بالصولجانات.
- ٢- تنادي المعلمة ببعض الحركات التي يمكن أدائها للتمرينات بالصولجانات، وتطلب من الطالبات أداء الحركة المحددة مع طريقة المسك المناسبة لها.
- ٣- تقسيم الطالبات إلى مجموعات، ثم تؤدّي منافسات في جمل حركية مبتكرة للتمرينات بالصولجانات، مع التركيز على جمالية الأداء.



تمهيد

تُعَدُّ لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية الممتعة التي يتطلب أدائها فهم القواعد القانونية وسرعة الإيقاع المتواصل في أثناء اللعب بين الهجوم والدفاع والتعاون بين أفراد الفريق الواحد، بالإضافة إلى توافر بعض عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة، والتحمل العضلي، والرَّشاقة، والتوافق، والقدرة العضلية. وتسهم لعبة كرة السلة في إكساب الطالب العديد من القيم والسَّمات التربوية، مثل (العمل الجماعي، والثقة بالنفس، والمثابرة).

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يصف طريقة أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.
- يميّز بين مراكز اللاعبين في لعبة كرة السلة.
- يؤدّي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة.
- يطبّق بعض القواعد القانونية في لعبة كرة السلة.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة كرة السلة.
- يقدر أداء زملائه في أثناء ممارسته لعبة كرة السلة.

المفاهيم

المحاورة، التوقف، التصويبة السّلمية، الارتكاز، مراكز اللاعبين.

الأدوات والوسائل التعليمية

شريط لاصق، كرات سلة، أقماع، سلال الأهداف، سُلَّم الرَّشاقة.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة

تطرقنا إلى نشأة لعبة كرة السلة وتاريخها في العالم وسلطنة عُمان في منهجي الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

- تُلعب مباراة كرة السلة بواسطة فريقين: يتكوّن كل فريق من (٥) لاعبين، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الفريق المنافس.

• وقت اللعب:

- فترتين في كل شوط - مدّة كل فترة (١٠) دقائق، وتكون مدّة الاستراحة بين الفترة (الأولى والثانية) دقيقتين و(الثالثة والرابعة) دقيقتين، وتكون الاستراحة بين الشوطين (١٥) دقيقة.

• كرة القفز:

تبدأ المباراة بكرة القفز بين لاعبين اثنين من كلّ فريق في دائرة منتصف الملعب، ولا يحق لأيّ من اللاعبين في أثناء كرة القفز أن يمسكها، ولكن يلمسها فقط لإيصالها خارج الدائرة إلى زملائه في الفريق.

• المخالفات:

- المشي بالكرة دون تنطيطها.
- تنطيط الكرة بكلتا اليدين.
- تنطيط الكرة ومسكها، ثم التنطيط مرة أخرى.
- ركل الكرة أو لمسها بالرجلين بشكل متعمد، أو ضربها بقبضة اليد.
- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٥) ثوانٍ عندما يكون المنافس في وضع دفاعي فعّال بمسافة لا تقل عن (١) م.
- بقاء اللاعب المهاجم في المنطقة المحرمة للفريق المنافس أكثر من (٣) ثوانٍ متواصلة عندما يكون فريقه مسيطراً على الكرة في المنطقة الأمامية.
- إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية.
- بقاء الفريق المهاجم بالكرة في منطقتيه الخلفية أكثر من (٨) ثوانٍ.
- عدم إنهاء الهجوم خلال (٢٤) ثانية في أثناء استحواذ الفريق المهاجم على الكرة.



● **رمية الإدخال:** تُؤدَّى رمية الإدخال من المكان الذي يُحدِّده الحكم وهو المكان الأقرب

لحدوث الخطأ أو المكان الذي عبرت منه الكرة إلى خارج حدود الملعب.
- تُعدُّ الكرة خارج الملعب إذا لمست الأرض خارج حدود الملعب، أو لمس اللاعب الكرة وهو متصل بالأرض خارج حدود الملعب.

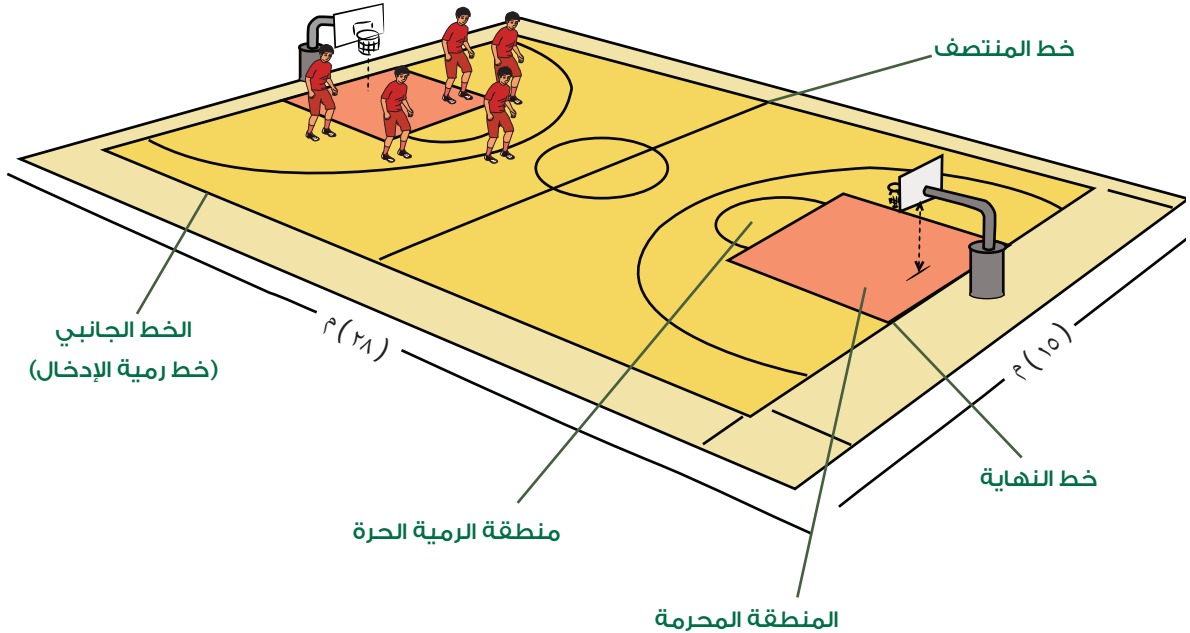
● **التبديل:** يمكن إجراء تبديل اللاعبين طوال المباراة، وذلك في أثناء وجود فرصة تبديل ممكنة، بشرط أخذ الإذن من الحكم قبل الدخول إلى الملعب.

● **النقاط:** يتم احتساب النقاط عند نجاح التصويب كالاتي:

● نقطتان من داخل قوس النقاط الثلاث، وثلاث نقاط من خارجه.

● نقطة واحدة للرمية الحرة.

● **الملعب:** تمارس لعبة كرة السلة في ملعب كرة السلة القانوني (٢٨×١٥) م، ويبلغ ارتفاع السلة في لعبة كرة السلة الرسمية للكبار (٣,٠٥) م، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



المهارات الأساسية للعبة كرة السلة وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة السلة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل (التمرير، والمحاورة، والتصويب، والارتكاز)، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

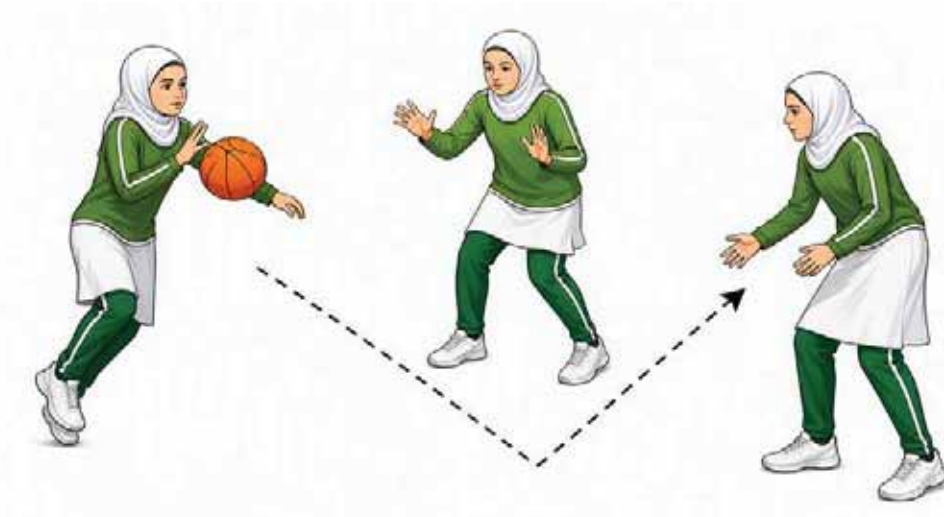
التمرير من المحاورة

أولاً:

تُستخدم لأداء التمريرات السريعة مع خداع المنافس وتجنب محاولته قطع التمريرة، ويُراعى عند أدائها النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

١. التحرك بتخطيط الكرة والنظر إلى الأمام في اتجاه الزميل الممرّر له.

٢. مسك الكرة وتمريرها للزميل مباشرة بعد التخطيط دون توقف كلي أو جزئي.



الشكل (٢)



ثانيًا: التوقّف

يُؤدَّى التوقّف بعد التحرك بالكرة أو من دون كرة، وذلك بهدف التحرر من مراقبة المدافع، أو للتصويب أو لاستلام الكرة من تمريرة الزميل أو استقبال الكرة المرتدة من لوحة السلة، ويمكن أداء التوقف بطريقتين كالآتي:

أ. **التوقّف في عدّة واحدة (التوقّف بالوثب):** يُستخدم غالبًا في حالة استلام الكرات العالية أو المرتدة، ويسمح بأداء حركة الارتكاز على أيّ من القدمين، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضّحة في الشكل (٣):

١. الوثب الخفيف بقدم واحدة.

٢. الهبوط بالقدمين معًا مع ثني الركبتين.

٣. ميل الجذع للأمام قليلًا لامتصاص السرعة المكتسبة من الجري.

إذا توقف اللاعب في عدّة واحدة يحق له اختيار قدم الارتكاز، أما في حالة التوقّف في عدّتين فيجب أن تكون قدم الارتكاز تلك التي لامست الأرض أولاً.



الشكل (٣)

ب. **التوقّف في عدّتين:** يُستخدم غالبًا في أثناء استلام الكرات من الجري أو في أثناء المحاورة من الجري، ويُراعى عند أدائه النقاط الفنية الآتية الموضّحة في الشكل (٤):

١. أخذ خطوة طويلة مع ثني الركبة والتوقّف على إحدى القدمين (العدّة ١).

٢. تحريك القدم الأخرى بخطوة أقصر من الخطوة الأولى وهبوطها على الأرض (العدّة ٢).

مع ميل الجسم للخلف قليلًا.



الشكل (٤)



المحاور مع تغيير الاتجاه

ثالثاً:

تناولنا هذه المهارة في
منهج الصف السابع؛
ولأهميتها أعدنا إدراجها
في منهج الصف الثامن.



الشكل (٥)

تُستخدم للتحرك بالكرة في اتجاه ملعب المنافس، والتخلص
من لاعب الفريق المنافس للتصويب أو التمرير للزميل، مع
مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٥):

١. وقوف بتباعد القدمين، ثني الركبتين، مسك الكرة.
٢. الدفع المتتابع للكرة من أعلى باتجاه الأرض بأصابع اليد.
٣. التحرك بتنطيط الكرة بيد واحدة والنظر إلى الأمام.
٤. تجاوز المنافس بتبديل التنطيط باليد الأخرى، أو تغيير الاتجاه بالارتكاز الخلفي وفقاً لاتجاه الحركة ومكان وقوف المنافس.

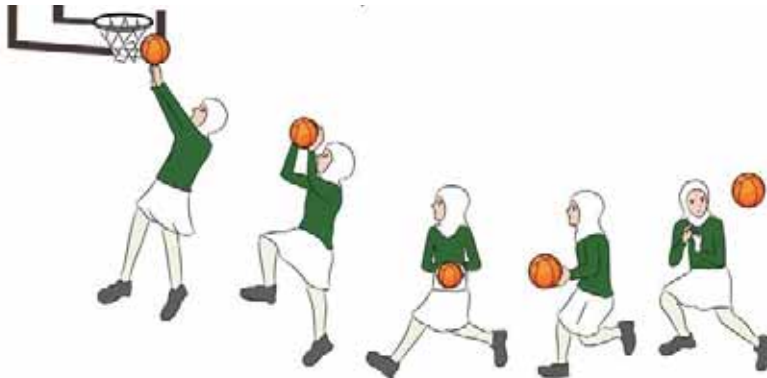
التصويبة السلمية

رابعاً:

تُستخدم للتصويب من المسافات القصيرة، وتؤدي بعد محاورة في اتجاه السلة، أو عند استلام
الكرة من الزميل بالقرب من السلة، مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٦):

تناولنا مهارة التصويبة
السلمية في منهجي
الصفين السادس والسابع؛
ونظراً لأهميتها أعدنا
إدراجها في منهج الصف
الثامن.

١. مسك الكرة بعد التنطيط، وأخذ خطوة بالقدم اليمنى، ثم خطوة
أخرى بالقدم اليسرى.
٢. الارتقاء إلى الأعلى مع رفع ركبة الرجل اليمنى، ويكون الفخذ
مع الجسم زاوية قائمة تقريباً.
٣. وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى (المصوبة) مع سندها باليد الأخرى.
٤. التصويب عند الوصول إلى أعلى ارتفاع والهبوط على القدمين
ومتابعة الكرة.



الشكل (٦)



خامسًا: مراكز اللاعبين

يُعدُّ وقوف اللاعبين في مراكزهم جزءًا أساسيًا من خطة وطريقة لعب الفريق، وتختلف الأدوار والتواجبات الموكلة إلى اللاعبين تبعًا للحالة الهجومية والدفاعية، وسنتطرق في هذا الموضوع إلى مسميات وأدوار مراكز اللعب الهجومية في كرة السلة الموضحة في الشكل (٧).

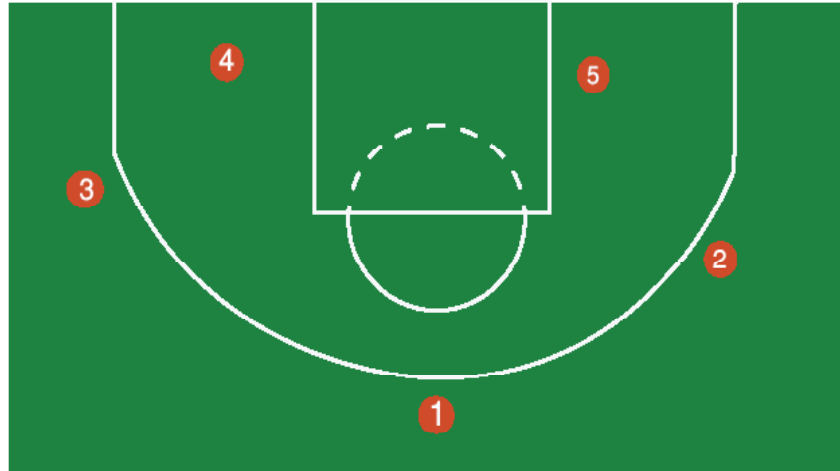
المركز (١): صانع اللعب: يلعب غالبًا بالقرب من قوس الثلاث نقاط، ويمتاز بأداء مهارات المحاورة والتمرير والتصويب بالوثب من المسافات البعيدة، والقدرة على اتخاذ القرارات.

المركز (٢): مساعد صانع اللعب: يلعب غالبًا بالقرب من قوس الثلاث نقاط، ويمتاز بأداء مهارة التمرير والتقدم بالكرة، ويجيد التصويبات الثلاثية البعيدة، والقدرة على أداء الهجوم الخاطف.

المركز (٣): لاعب الجناح (قصير القامة نسبيًا): يلعب غالبًا بالقرب من قوس الثلاث نقاط، ويمتاز بالتحركات الفعالة والتصويب من المدى القريب، والقدرة على اللعب في المراكز الداخلية والخارجية.

المركز (٤): لاعب الجناح (طويل القامة نسبيًا): يلعب غالبًا بالقرب من السلة، ويمتاز بطول القامة والبناء الجسماني القوي، والقدرة على المتابعة والحجز والاختراق في المراكز الداخلية، ويمكنه القيام بمهام لاعب الارتكاز.

المركز (٥): لاعب الارتكاز: يلعب غالبًا بالقرب من السلة، ويُعدُّ أطول لاعب في الفريق، يمتاز بالمستوى المهاري العالي، والقدرة على متابعة الكرة، ويُعدُّ من أكثر اللاعبين تسجيلًا من المناطق القريبة من السلة.



الشكل (٧)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تُدْرَس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تنفذ منافسات في لعبة كرة السلة وفقا لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

- شرح مبسط عن لعبة كرة السلة وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط لبعض المهارات وطرق أدائها (التمرير من المحاورة، التوقف، المحاورة مع تغيير الاتجاه، التصويبة السّلمية، مراكز اللاعبين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، رسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة؛ كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرّج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثم بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدْرَس المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ثم تُنفذ المسابقة المهارية. 

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.

- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، المثابرة، تحمّل المسؤولية، الاحترام وتقبُّل الآخر، التنافس الشّريف.
- مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعّال.



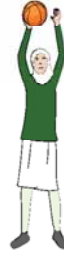


● أداء تمرينات لتنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة:



الشكل (٩)

تنطيط الكرة بأصبع واحدة، ثم بأصبعين، ثم بثلاث، ثم بأربع، ثم بجميع الأصابع.



الشكل (٨)

تبادل رمي الكرة بيد واحدة للأعلى واستلامها باليد الأخرى من الثبات، ثم من المشي.



الشكل (١١)

درجة الكرة للأمام مع التحرك والدوران حولها.



الشكل (١٠)

تنطيط الكرة عاليًا جدًا، ثم للأعلى أكثر، ثم إلى مستوى منخفض، ثم منخفض جدًا.



الشكل (١٣)

تنطيط الكرة من المشي بإيقاع محدد.

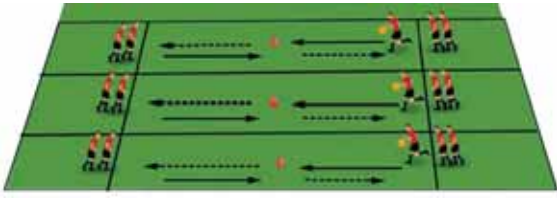


الشكل (١٢)

تحريك الكرة وتدويرها على أصبع واحدة.

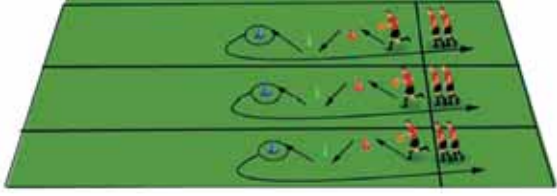


• أداء نماذج لتدريبات المهارات الأساسية:



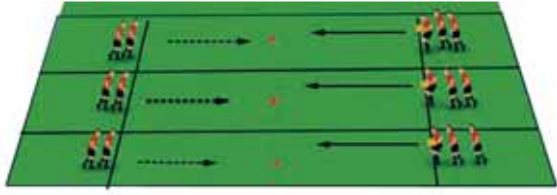
الشكل (١٤)

١- **التمرير من المحاورة:** صفّان متقابلان، تبادل أداء التمرير بعد المحاورة ضد القمع، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٢- **المحاورة مع تغيير الاتجاه:** قطاران، المحاورة ضد الأقماع الملونة بتغيير الاتجاه نحو اليمين عند القمع الأحمر، وللأيسر عند القمع الأخضر، والدوران عند القمع الأزرق، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٣- **التوقف للاستلام والتمرير:** قطاران متقابلان، علامات في منتصف المسافة، يتحرّك الطالب الأوّل حتى يصل إلى العلامة فيؤدّي حركة التوقف من عدّتين، ثم يستلم الكرة من الطالب في القطر المقابل ويمررها مرة أخرى، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

٤- **التصويبة السلمية:** قطاران، تنطيط الكرة وأداء التصويبة السّلمية على السّلة، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٨)

٥- **مراكز اللاعبين:** تقسيم الطلبة إلى مجموعات (خماسية) في خط المنتصف، مع وضع أقماع على الأرض تحتها أرقام لمراكز اللعب، تجري المجموعة ومع نداء المعلم يرفع الطالب القمع، ثم يجري للوقوف في مركز اللعب المحدد بالرقم أسفل القمع، كما في الشكل (١٨).



محطات مهارات كرة السلة

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

المحطة (٤): قطاران متقابلان، الجري داخل سُلَّم الرِّشَاقَة، ثم التوقف واستلام الكرة من الزميل المقابل وإعادة تمريرها إليه.



تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.

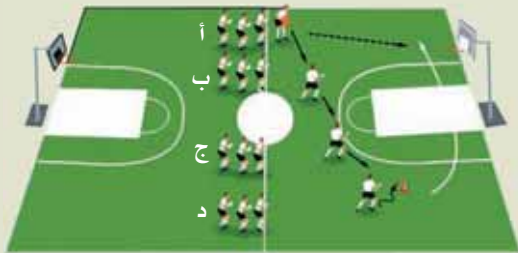
• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٩).
المحطة (١): قطار، المحاورة بين الأقماع، ثم التمرير للزميل المقابل والجري لاستلام الكرة، ثم أداء التصويبة السَّلمية على السلة.
المحطة (٢): صفان متقابلان، المحاورة مع تغيير الاتجاه ضد الزميل (مدافع سلبي) الذي يتحرَّك للخلف.

المحطة (٣): قطار، المحاورة ضد القمع، ثم التوقف والتمرير للزميل والتحرُّك للأمام، ثم التوقف واستلام الكرة والتصويب من الثبات نحو السلة.

الرَّبط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- وقوف مدافعين غير فعَّالين.
- قيام اللاعبين بمتابعة الكرة المرتدة من السلة والتصويب.

• ملعب كرة سلة، وضع أقماع، تقسيم الطلبة إلى مجموعات رباعية تقف في صفوفٍ على خطِّ المنتصف، كما في الشكل (٢٠).
• يبدأ الطالب الأوَّل من كلِّ صفٍّ بالتحرُّك إلى الأمام حيث يمرر الطالب (أ) إلى (ب) الذي بدوره يتوقف ويستلم الكرة ويمررها إلى (ج)، والذي يمررها إلى (د) الذي يقوم بالمحاورة ضد القمع وتمرير الكرة إلى (أ) الذي يستلمها من الجري ويقوم بالتصويبة السَّلمية، ويستمر الأداء مع تبديل المجموعات والأدوار.



منافسات كرة السلة

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



(الشكل ٢١)

تطوير النشاط

- وضع مدافع بين خط المنتصف ومكان وقوف الطلبة.
- وضع مدافع سلبي تحت السلة.

- ملعب كرة السلة، وضع أقماع، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب)، تقف كل مجموعة على شكل قطارين متجاورين، كما في الشكل (٢١).
- مع إشارة المعلم، ينطلق الطالب الأول (أ) بالمحاورة بين الأقماع، ثم تمرير الكرة للزميل (ب) والجري لاستلام الكرة منه، ثم أداء التصويبة السليمة.
- يستمر الأداء مع تبديل الأماكن والأدوار.
- تُحسب نقطة لكل مجموعة تنجح في الأداء بطريقة صحيحة، وتُضاف إليها نقطتان في حالة التسجيل ودخول الكرة في السلة.
- المجموعة الفائزة هي التي تسجل أكبر عدد من النقاط.

ألعاب كرة السلة

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



(الشكل ٢٢)

تطوير النشاط

- زيادة عدد اللاعبين (٥ × ٥).
- تحديد عدد التمريرات قبل التصويب، مثال: (٥) تمريرات ثم التصويب على الهدف.

- نصف ملعب كرة سلة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات رباعية، تقف على الخطوط الجانبية، مع تحديد رقم لكل مجموعة، كما في الشكل (٢٢).
- ينادي المعلم برقم المجموعة، مثال رقم (١) ضد رقم (٢) تنفيذ مباراة بين المجموعتين (١) و(٢) لمدة (٣) دقائق مع التأكيد على المهارات السابق تعلّمها، ويكرّر الأداء مع تبديل الأرقام في كل مرة.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.



مباريات في لعبة كرة السلة

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إمكانية إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

مسابقة المهارات في لعبة كرة السلة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية

نشاط (٥)

تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مسابقة المهارات وفق النموذج الآتي:

إعداد المسابقة: ملعب كرة السلة، أو تحديد منطقة للتصويب تبعد عن سلة الأهداف (٤) م أو طوق، وضع مصدر الصوت بجانب السلة.

طريقة الأداء: يقف الطالب بين خطّي المنتصف وخط التصويبة الثلاثية، يتقدم بتطيط الكرة، ومع سماع مصدر الصوت يؤدي التصويب من الثبات لتوجيه الكرة نحو سلة الأهداف أو الطوق، ويُمنح الطالب (٣) محاولات، مع احتساب مجموع النقاط في جميع المحاولات.

حساب النقاط:

- ثلاث نقاط: إذا دخلت الكرة داخل السلة.
- نقطتان: إذا اصطدمت الكرة بالحلقة ولم تدخل السلة.
- نقطة واحدة: إذا لم تدخل الكرة السلة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة السلة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.



التعلُّم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة الاطلاع على بعض التدريبات الخاصة بتطوير المهارات الأساسية للعبة كرة السلة.
- يتابع الطالب تحسن أدائه أثناء العام الدراسي، من خلال أداء بعض التدريبات التمهيدية والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة السلة خارج أوقات اليوم الدراسي.

الأنشطة التقويمية

١. يسأل المعلم الطالب:

- ما الهدف من استخدام المهارتين الآتيتين في مباراة كرة السلة:
أ - التوقُّف؟
ب - التمرير من المحاورة؟
- وضح مهام وواجبات اللاعبين بمراكز اللعب في كرة السلة.

٢. يناقش المعلم الطلبة في الحالات التحكيمية الآتية:

- مسك الكرة بعد التنطيط، ثم التنطيط مرة أخرى.
- إنهاء الهجوم خلال (٢٤) ث.
- دخول اللاعب إلى الملعب دون إذن الحكم.
- احتفاظ اللاعب بالكرة أكثر من (٥) ث.

٣. تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة السلة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعدُّ لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الممتعة التي تتطلب سرعة الأداء والتركيز العالي طوال فترة المباراة، وتؤدي عن طريق تبادل ضرب الريشة وإبقائها في الهواء ومحاولة إسقاطها في ملعب الفريق المنافس لإحراز النقاط، ويمكن ممارستها في العديد من الأماكن، مثل المنزل، أو السّاحات العامّة، أو الحدائق، أو الشواطئ، أو الصالات الرياضية المغلقة، كما تسهم في تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية وتطوير وتعزيز بعض السّمات النفسية والإرادية لدى الطلبة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يشرح طريقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة.
- يؤدي المهارات الأساسية في الريشة الطائرة.
- يوظف المهارات والتمركز الأساسي في مباراة الريشة الطائرة.
- يطبّق القواعد القانونية في لعبة الريشة الطائرة.
- يتقبّل أداء زملائه عند ممارسة لعبة الريشة الطائرة.

المفاهيم

وجه المضرب الأمامي، وجه المضرب الخلفي، الإرسال، السحب، قبضة المضرب، حركات القدمين، التمرکز.

الأدوات والوسائل التعليمية

مضارب، ريش طائرة، شبكة، مقاعد سويدية، قوائم، أقمع، حبال، أطواق، سلال الأهداف.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الريشة الطائرة

- تُلعب مباراة الريشة الطائرة بواسطة لاعب ضد لاعب (فردى)، أو لاعبين ضد لاعبين (زوجى)، حيث يحاول كل لاعب إسقاط الريشة في منطقة لعب المنافس، وسنتناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).

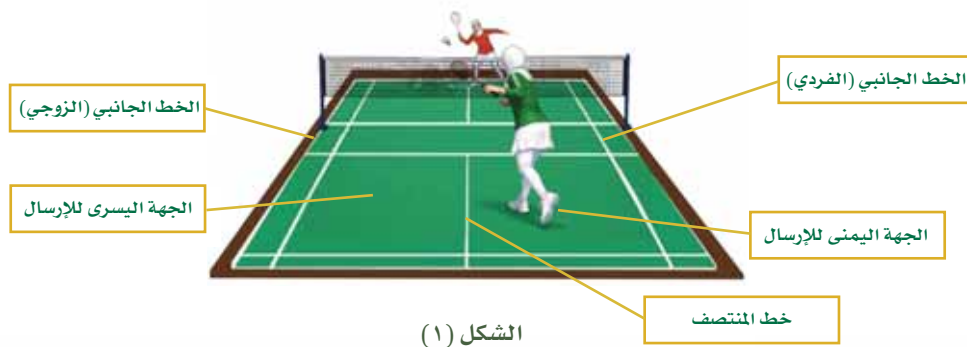
● **نظام تسجيل النقاط:** تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويُعدُّ اللاعب فائزاً في حالة فوزه بشوطين، يفوز اللاعب بالشوط في حالة تسجيله (٢١) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين اللاعب المنافس مثل (٢١-١٦) أو (٢١-١٩)، وفي حالة التعادل بـ (٢٠) نقطة يفوز بالشوط اللاعب الذي يكسب بفارق نقطتين عن المنافس، وفي حالة التعادل بـ (٢٩) نقطة، يفوز بالشوط اللاعب الذي يسجل النقطة (٣٠) قبل المنافس.

- في حالة التعادل (شوط بشوط) يلعب الشوط الثالث (الفاصل)، ويتم تغيير منطقتي اللعب عند حصول أحد اللاعبين على (١١) نقطة.

● النقاط: يتم احتساب النقاط في الحالات الآتية:

- سقوط الريشة في ملعب المنافس.
- لمس الشبكة بجسم اللاعب أو المضرب.
- سقوط الريشة خارج حدود الملعب.
- لمس الريشة لجسم اللاعب.
- عدم عبور الريشة للشبكة إلى ملعب المنافس.

● **الملعب:** تُمارس لعبة الريشة الطائرة في ملعب طوله (٤٠، ١٣) م للفردي والزوجي وعرضه (١٨، ٥) م للفردي و(١٠، ٦) م للزوجي، وتعدُّ حدود الملعب جزءاً من الملعب، كما يبلغ ارتفاع الشبكة عند القائم (١، ٥٥) م وعند المنتصف (١، ٥٢) م، كما في الشكل (١).



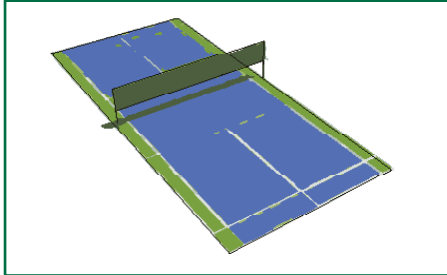
● **الإرسال:** تُحدّد بدايةُ الإرسال (وجهةُ اللعب) عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويبدأ اللاعب الفائز بالشوط بالإرسال في الشوط التالي.

- يتمّ الإرسال من جهة الملعب اليمنى في بداية الشوط عندما تكون نقاط المرسل عددًا زوجيًا، ويتمّ الإرسال من الجهة اليسرى عندما تكون نقاط المرسل عددًا فرديًا.
- يُؤدّي اللاعب الفائز بالنقطة الإرسال، وفي حالة خسارته للنقطة ينتقل الإرسال إلى اللاعب المنافس.

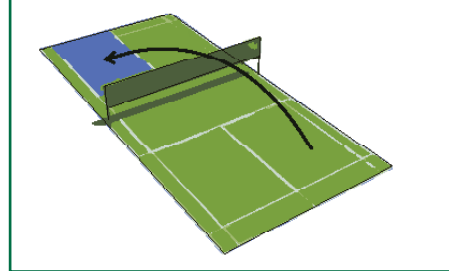
يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد القانونية الآتية:

- إسقاط الريشة في حدود المنطقة المعاكسة التي يقف بها المنافس.
- ثبات القدمين.
- استمرار حركة المضرب للأمام من بداية الإرسال، وعدم التمويه أو خداع المنافس.
- ضرب الريشة من مستوى منخفض بحيث لا يزيد عن ارتفاع (١,١٥) م من الأرض.

منطقة اللعب الفردي بعد الإرسال



منطقة الإرسال في اللعب الفردي



الشكل (٢)



المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة وطريقة أدائها

يتطلب ممارسة لعبة الريشة الطائرة إتقان مجموعة من المهارات الأساسية، مثل قبضة المضرب، والإرسال، والضربات، وحركات القدمين، وغيرها من المهارات. وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

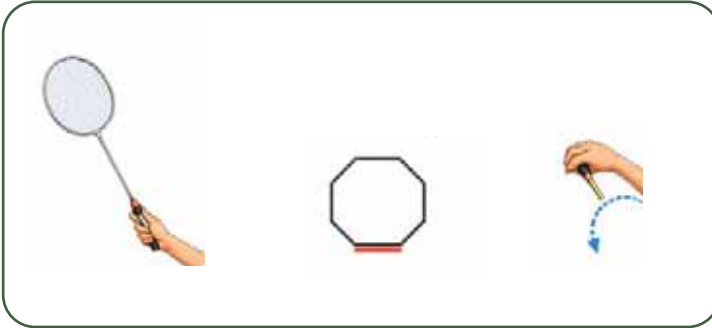
قبضة المضرب (مسكة الإبهام)

أولاً:

تتولنا مسكة الإبهام والإرسال بوجه المضرب الخلفي في منهج الصف السابع؛ ولأهميتهما تم تناولهما مرة أخرى.

تُعَدُّ من المهارات الأساسية المهمة التي تُستخدم في التحكم بالمضرب لأداء الضربات الخلفية عندما تكون الريشة أمام الجسم، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

- يُنَبَّه الإبهام على الجزء الخلفي من مقبض المضرب، مع وجود فجوة صغيرة بين اليد والمضرب.



الشكل (٣)



الإرسال بوجه المضرب الخلفي

ثانيًا:

يُستخدم لإيصال الريشة إلى ملعب المنافس، ويُؤدَّى بضرب الريشة بالوجه الخلفي للمضرب، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

- ١- وقوف، قدم متقدمة على الأخرى، مسك المضرب بنفس اليد للقدم المتقدمة.
- ٢- مسك الريشة بأصابع اليد الأخرى، وضع الريشة أمام الوجه الخلفي للمضرب.
- ٣- مرجحة المضرب للخلف، ثم للأمام لضرب الريشة باتجاه المنافس.



الشكل (٤)

ثالثًا: السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي

تُعدُّ هذه المهارة أحد أنواع ضرب الريشة، وتستخدم لضرب الريشة عندما تكون الريشة أمام وجانب الجسم مباشرة، وتساعد على تقييد فرصة المنافس في القيام بالهجوم، كما تتيح فرصة مهاجمة اللاعب المنافس في المساحة الفارغة في الملعب، كما يمكن أن تُؤدَّى بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي وفقًا لاتجاه الريشة القادمة من المنافس، مع مراعاة النقاط الفنية الموضحة في الشكلين (٥) و (٦):

أ- السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي:

- ١- وقوف، مسك المضرب والنظر باتجاه الريشة.
- ٢- التحرك للأمام نحو الريشة، مع مد الذراع ومرجحتها للخلف ثم للأمام.
- ٣- ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي بحركة النقر مع متابعة الحركة.



الشكل (٥)



ب- السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي:

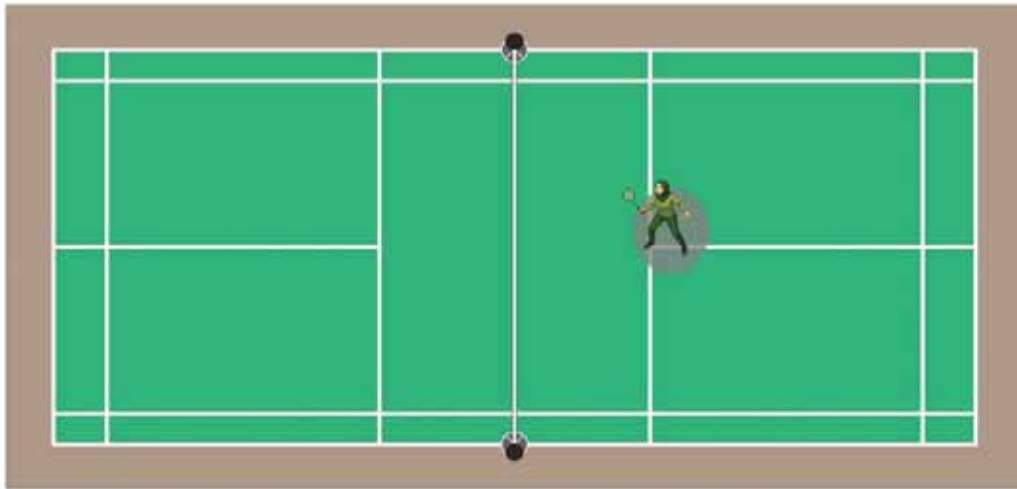
١- تُؤدَّى بنفس طريقة أداء ضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي مع اختلاف ضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي.



الشكل (٦)

رابعًا: التمرکز الأساسي في اللعب الفردي

يستطيع اللاعب من خلال التمرکز الصحيح استقبال جميع الضربات القادمة من المنافس وردّها، كما يمنحه أفضلية في الوصول إلى الريشة بأقل جهدٍ ممكن، ويقف اللاعب في وضع الاستعداد بأخذ الوضع أمامًا في منتصف المساحة الدائرية التي تقع تقريبًا في مركز التقاء خط الإرسال مع الخط المنتصف للملعب، وقد يختلف التمرکز وفقًا لظروف ومواقف اللعب المختلفة، والشكل (٧) يوضح مكان وقوف اللاعب.



الشكل (٧)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تدرس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تتفقد منافسات في لعبة الريشة الطائرة وفقاً لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

- شرح مبسط عن لعبة الريشة الطائرة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط عن المهارات وطرق أدائها (قبضة الإبهام، الإرسال بوجه المضرب الخلفي، السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي، حركات القدمين، التمرکز الأساسي في اللعب الفردي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون الريشة، ومن ثم بالريشة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.
- عرض نموذج للمهارات الأساسية من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: التعاون، الثقة بالنفس، المثابرة، تحمل المسؤولية، الاحترام وتقبل الآخر.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، المرونة والتكيف، القيادة.



• تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس بالمضرب والريشة في لعبة الريشة الطائرة:



الشكل (٩)

وضع الريشة على المضرب وأداء حركة دوران بالمضرب دون سقوط الريشة.



الشكل (٨)

رمي الريشة للأعلى مع تدوير المضرب حولها أكثر من مرة.



الشكل (١١)

ضرب الريشة للأعلى لمسافات مختلفة من الحركة.



الشكل (١٠)

المشي الجانبي مع وضع الريشة على المضرب .



الشكل (١٣)

حمل المضرب بأصبع واحدة وأداء اتزان المضرب.

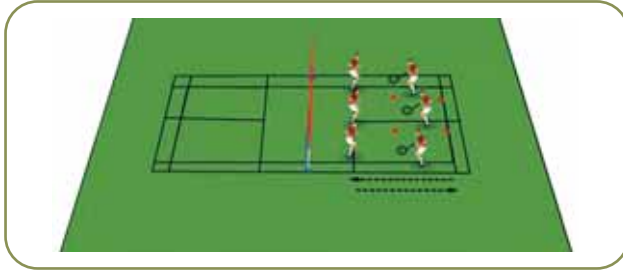


الشكل (١٢)

ضرب الريشة بالوجه الأمامي والخلفي للمضرب نحو سلال أو أطواق.

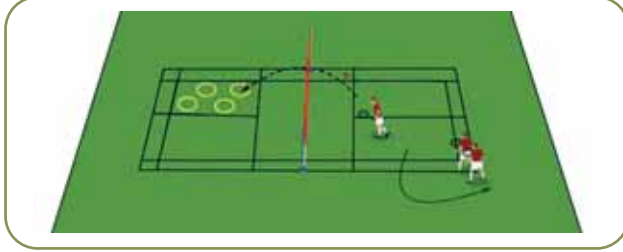


• أداء نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



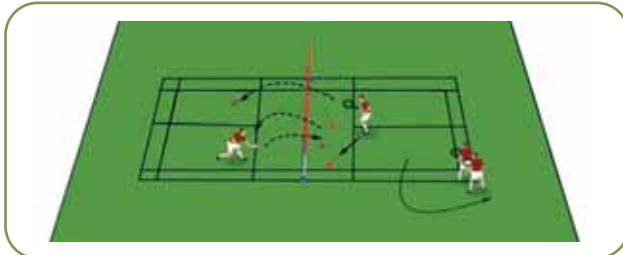
الشكل (١٤)

١- مسك المضرب بطريقة الإبهام:
صفان متقابلان، مسك المضرب بطريقة الإبهام، ثم الجري أمامًا وتسليمه الطالب في القطار المقابل، كما في الشكل (١٤).



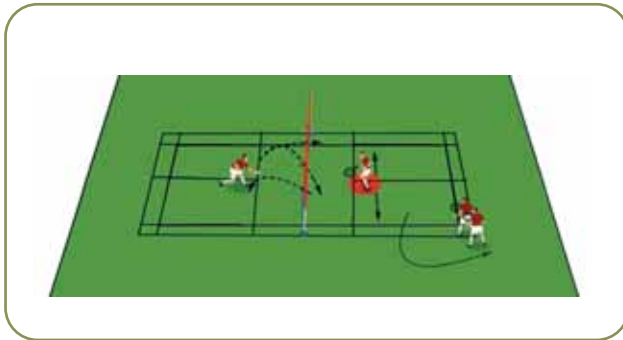
الشكل (١٥)

٢- الإرسال بوجه المضرب الخلفي:
قطار، الإرسال إلى المنطقة المعاكسة نحو أطواق محددة على الأرض، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

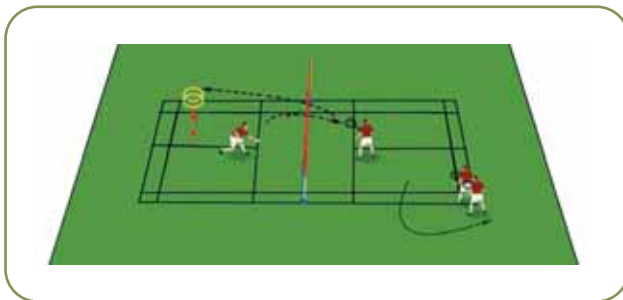
٣- الإرسال بوجه المضرب الخلفي:
ثنائيات، أداء الإرسال إلى الجهة المعاكسة، ثم التحرك جانبًا لأداء رفع الريشة القادمة من الزميل، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

٤- السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي:

أ: رمي الريشة على جانبي الزميل، ب: السحب بضرب الريشة بالوجه الأمامي للمضرب، ثم العودة إلى التمرکز لدائرة المنتصف، ثم السحب بضرب الريشة بالوجه الخلفي للمضرب، كما في الشكل (١٧).



الشكل (١٨)

٥- السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي:

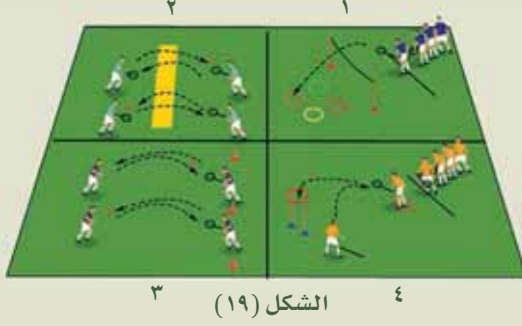
أ- رمي الريشة إلى الجانب الأيمن (الطالب)، ب - السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي وتوجيهها نحو سلة الأهداف في الجهة المقابلة، كما في الشكل (١٨).



محطات مهارات الريشة الطائرة

نشاط (١)

يرمي الطالب المساعد الريشة، ثم يتقدّم الطالب الأول من القطار أمامًا داخل الأطواق، ثم ضرب الريشة نحو السلة.



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

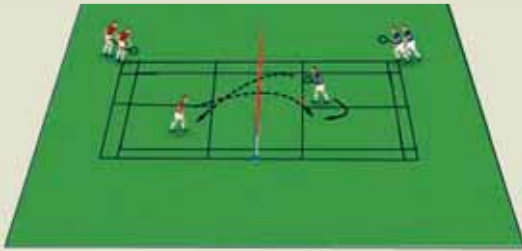
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٩).
- المحطة (١): قطار، أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي نحو الأهداف المحددة.
- المحطة (٢): صفان متقابلان، تبادل السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي والخلفي دون إسقاطها على الأرض من فوق المقعد السويدي.
- المحطة (٣): ثنائي، أ: يرمي الطالب المساعد الريشة، ب: يتحرك الطالب إلى جهة اليمين ويؤدي السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي، ثم التحرك إلى جهة اليسار ولمس القمع وأداء السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الخلفي، وهكذا.
- المحطة (٤): قطار، مسك المضرب بطريقة الإبهام،

الربط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الريشة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كما في الشكل (٢٠).
- يقف طلبة المجموعتين على شكل قطار في أحد جانبي الملعب.
- يبدأ الطالب الأول من المجموعة (أ) بإرسال الريشة بوجه المضرب الخلفي إلى الجهة المعاكسة، ليمسكها الطالب الأول من المجموعة (ب)، ثم يرميها إلى الطالب (أ) الذي بدوره يضربها بالسحب بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي لإعادتها إلى الملعب الآخر، ثم تبديل الأماكن ويتقدّم اللاعب التالي ويستمر الأداء.



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

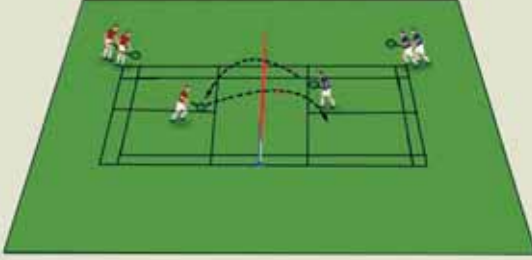
- يقوم الطالب (ب) برد الإرسال.
- تداول اللعب لمدة دقيقتين.

منافسات الريشة الطائرة

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- رد الريشة بالسحب.
- وضع سلة الأهداف في المنطقة الخلفية.

- ملعب الريشة الطائرة مع تحديد مناطق لسقوط الريشة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، تقف كل مجموعة في شكل قطار في منطقتي الملعب، كما في الشكل (٢١).

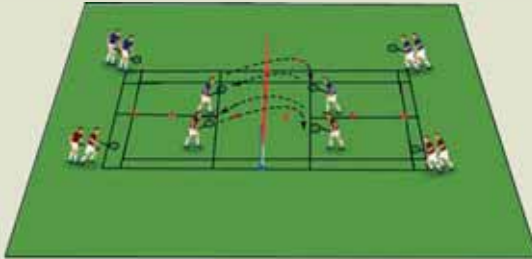
- يُؤدّي الطالب الأوّل من المجموعة (أ) الإرسال، بينما يحاول الطالب الأوّل من المجموعة (ب) رد الإرسال، ثم تبادل الأدوار.

- تحتسب نقطة للطالب (أ) إذا نجح في الإرسال، وتحتسب نقطة في حالة نجاح الطالب (ب) في رد الإرسال، ونقطتان إذا نجح في رد الإرسال وتوجيه الريشة للمنطقة الخلفية.

ألعاب الريشة الطائرة

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٢)

تطوير النشاط

- زيادة عدد التداولات (الضربات).
- زيادة أو نقصان عدد التكرارات للضربات المتتالية.

- تقسيم ملعب الريشة الطائرة، وتقسيم الطلبة إلى مجموعتين، بحيث تقف كل مجموعة بجانب الملعب، كما في الشكل (٢٢).
- تبدأ اللعبة بتداول الريشة بين طالبين من المجموعة نفسها.
- تُحسب نقطة للمجموعة التي تصل إلى (٦) ضربات متتالية في كل جولة.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر في كل الجولات.



مباريات في الريشة الطائرة

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إشراك الطلبة في عملية إدارة المباريات وتنظيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي للعبة الريشة الطائرة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة الاطلاع على بعض الأفلام والمقاطع المرتبطة بأداء المهارات الفنية في المسابقات العالمية للعبة الريشة الطائرة.
- يتابع الطالب تحسن أدائه في المباريات خلال العام الدراسي، من خلال أداء بعض التدريبات التمهيدية والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة الريشة الطائرة خارج أوقات اليوم الدراسي.
- حث الطلبة على ممارسة لعبة الريشة الطائرة وتخطيط الملعب في المنزل بمشاركة الأسرة.

الأنشطة التقييمية

١. يسأل المعلم الطالب:

- اشرح النقاط الفنية لمهارتي: أ- الإرسال بوجه المضرب الخلفي.
- ب - السحب بضرب الريشة بوجه المضرب الأمامي.
- ما أهمية التمرکز الأساسي في لعبة الريشة الطائرة؟
- اذكر الحالات التي يُحتسب فيها إحراز النقاط في لعبة الريشة الطائرة.
- قارن بين حدود الملعب في نظام اللعب الفردي والزوجي في لعبة الريشة الطائرة.

٢. يناقش المعلم القواعد القانونية مع الطلبة في الحالات الآتية:

- الإرسال من الجهة اليسرى عندما تكون نقاط المرسل عدداً فردياً.
- التمويه أو خداع المنافس في أثناء أداء الإرسال.
- إسقاط الريشة في حدود المنطقة غير المعاكسة التي يقف فيها المنافس.
- ٣. تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ منافسات في لعبة الريشة الطائرة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة الهدف من الألعاب الرياضية الموجهة للطلبة من ذوي الإعاقة البصرية، إذ تعتمد على الحاستين السَّمعية واللمسية في أداء المهارات المختلفة، وتسهم هذه اللعبة في تعزيز الوعي الجسمي لدى الطلبة من خلال إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة، وضبط الاتجاهات المكانية داخل الملعب، كما تُسهم في تنمية عددٍ من عناصر اللياقة البدنية، مثل الرشاقة، والقوة العضلية، وسرعة الاستجابة، إضافة إلى دورها في تعزيز القيم التربوية، مثل الثقة بالنفس، والتعاون، والعمل الجماعي، والالتزام بقواعد اللعب، وروح المنافسة الشريفة.

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يصف طريقة أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة الهدف.
- يقارن بين مراكز اللاعبين في لعبة كرة الهدف.
- يؤدي بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة الهدف.
- يطبّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة الهدف.
- يوظّف بعض المهارات الأساسية في أثناء مباراة لعبة كرة الهدف.
- يتعاون مع زملائه في أثناء ممارسة لعبة كرة الهدف.

المفاهيم

التمريرة المرتدة من الوقوف، التصويب من الحركة، الدفاع من الرقود الجانبي.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات الهدف، أقماع، أطواق، مقعد سويدي.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الهدف

- تُلعب بواسطة فريقين، يتكوّن كل فريق من ثلاثة لاعبين، حيث يحاول كل فريق دحرجة الكرة نحو مرمى الفريق المنافس لإحراز الأهداف، ويفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف خلال زمن المباراة.

• **مدة المباراة:** تُلعب المباراة في شوطين، مدّة كل شوط (١٢) دقيقة، مع استراحة مدّة (٥) دقائق بين الشوطين.

• **كرة البداية:** يتمّ تحديد الفريق الرامي والمستقبل بواسطة القرعة، حيث يحق للفائز بالقرعة أن يختار أن يكون الرّامي أو المستقبل أو اختيار المرمى، ويتمّ تبادل الأدوار في بداية الشوط الثاني.

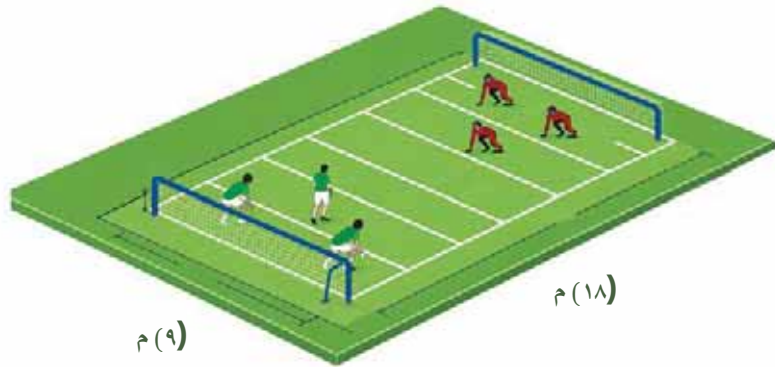
• **احتساب الهدف:** يتمّ احتساب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين قائمي المرمى.

تطبق فيها العديد من قواعد اللعب مثل:

- يجب على جميع اللاعبين ارتداء عُصابات العين لضمان تكافؤ الرؤية.
- يجب على اللاعبين البقاء داخل منطقتهم أثناء الدّفاع، حيث يتمّ التصديّ للكرة باستخدام الجسم وهم في وضع الجلوس أو الاستلقاء.
- تُنفّذ الرمية بعد الاستحواذ على الكرة في غضون (١٠) ثوانٍ فقط.

• **الكرة:** تُستخدم كرة مزودة بأجراس لمساعدة اللاعبين على تحديد موقعها عبر الصوت.

• **الملعب:** تُمارس لعبة كرة الهدف في ملعب بأبعاد (١٨) م للطول، و(٩) م للعرض، كما هو موضح في الشكل (١).



الشكل (١)



المهارات الأساسية للعبة كرة الهدف وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة الهدف مجموعة من المهارات الأساسية، مثل وقفة الاستعداد والتمرير والتصويب والدفاع وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية

التمريرة المرتدة من وضع الوقوف

أولاً:

ضرورة نداء اسم الزميل
المستلم قبل التمرير؛
لضمان التواصل السمعي.

تُستخدم لتحويل الكرة إلى الجانب الآخر من الملعب لإرباك الفريق المنافس من خلال تغيير اتجاه الهجوم، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٢):

١- وقوف، مسك الكرة باليدين.

٢- الذراعان مثبتيان والمرفقان يشيران إلى الأسفل، والكرة قريبة من الصدر.

٣- مدّ الذراعين لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل المستلم.



الشكل (٢)



التصويب من الحركة

ثانيًا:

يُستخدم لتوجيه الكرة نحو المرمى وتسجيل الأهداف، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٣):

- ١- وقوف، قدم متقدّمة عن الأخرى، مسك الكرة باليدين.
- ٢- التقدّم للأمام بخطوتين أو ثلاث خطوات، وضع الكرة على راحة اليد الراحية، مع سحب الذراع المصوبة للخلف.
- ٣- تحريك الذراع المصوبة للأمام والأسفل، ودحرجة الكرة.
- ٤- توجيه الكرة باليد ومتابعة الأداء.



الشكل (٣)

الدفاع من الرقود الجانبي

ثالثًا:

يُستخدم لصدّ الكرات الهجومية ومنع تسجيل الأهداف، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٤):

- ١- أخذ وضع الاستعداد الدفاعي من الوقوف أو نصف الجثو، مع التركيز لتحديد اتجاه الكرة.
- ٢- الهبوط السريع إلى الجانب مع ملازمة الأرض بالتسلسل (الركبة، ثم الفخذ، ثم الجذع، ثم الكتف).
- ٣- مدّ الذراعين والرجلين، مع تغطية الوجه خلف الذراع للحماية.



الشكل (٤)

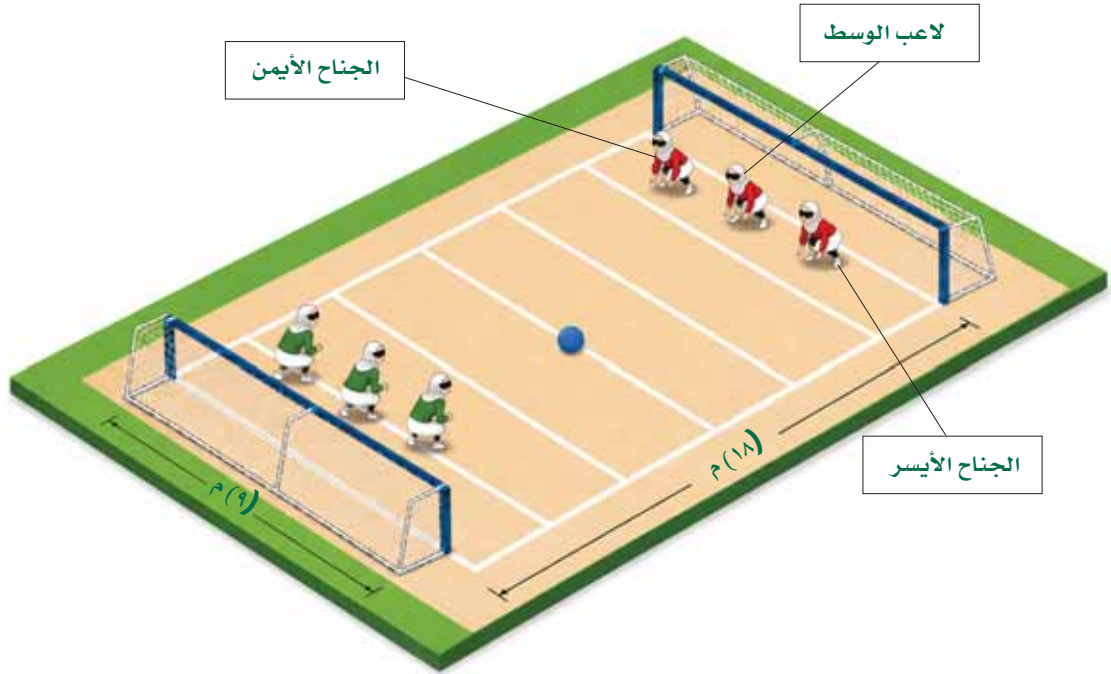
رابعًا: مراكز اللاعبين

تتحدّد مراكز اللاعبين الثلاثة وأماكن وقوفهم في الملعب وفقًا للمسمّى والمهام والمسؤوليات المحدّدة لكلّ مركز، حيث يتّخذ كل لاعب موقعًا تسند إليه أدوار تختلف باختلاف حاليّ الدّفاع والهجوم، بما يضمن تحقيق التوازن والتنظيم داخل الملعب، وفيما يلي توضيح لمراكز اللاعبين ومهام كل مركز أثناء اللعب، كما في الشكل (٥).

لاعب الوسط: يتمركز في منتصف منطقة المرمى، ويقوم بتغطية منطقة الوسط، ومنع اختراق الكرات القوية، ويوجه زملاءه في الجناحين لضمان التغطية الدّفاعية الكاملة للمرمى، ونادرًا ما يقوم بتنفيذ التصويبات الهجومية، حيث يركّز بشكلٍ شبه كامل على مهامه الدّفاعية.

الجناح الأيسر: يتمركز في الجانب الأيسر من منطقة المرمى، ويدافع عن الثلث الأيسر من الملعب والمرمى، أما في حالة الهجوم غالبًا ما يكون هو الرامي الأساسي في الفريق، حيث يتميز بالقوة والدّقة في تنفيذ معظم الرميات الهجومية من جهته.

الجناح الأيمن: يتمركز في الجانب الأيمن من منطقة المرمى، ويدافع عن الثلث الأيمن من الملعب والمرمى، أما في حالة الهجوم غالبًا ما يكون هو الرامي الأساسي الثاني في الفريق، ويقوم بتنفيذ الرميات الهجومية من جهته اليمنى لتحقيق التنوع في الهجوم.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة الهدف، وبعض قواعدها القانونية.
 - شرح مبسط للمهارات (التمرير، التصويب، الدِّفاع).
 - توضيح النقاط الفنية للمهارات، ثم تطبيقها بمساعدة المعلم أو الزميل المبصر.
 - التدرُّج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثم بالكرة.
 - أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة؛ كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
 - أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.
- تُدرَّس المهارات الأساسية في حصتين أو أكثر، ثم تُنفَّذ منافسات في لعبة كرة الهدف وفقًا لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النُّظام والانضباط، التَّعاون، المثابرة، الثُّقة بالنفس، تحمُّل المسؤولية.
- مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعَّال، التفكير النّاقِد.



• تمرينات تمهيدية لتنمية الإحساس بالكرة في لعبة كرة الهدف:



الشكل (٧)

وقوف فتحةً، ثني الجذع وتبادل نقل الكرة أسفل الرجل من يد إلى أخرى على شكل رقم (8).



الشكل (٦)

وقوف ميل، دحرجة الكرة على الأرض بيد واحدة بالتبادل.



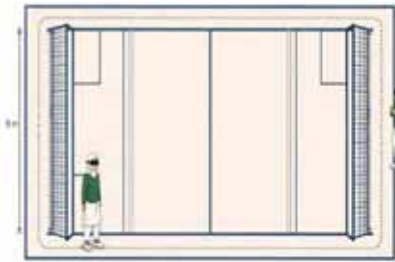
الشكل (٩)

جلوس، ظهرًا لظهر، تبادل تسليم الكرة للجانب وللأعلى مع الزميل.



الشكل (٨)

المشي مع ميل الجذع وتبادل نقل الكرة بين الرجلين.



الشكل (١١)

المشي حول الملعب ولمس خطوطه والمرمى.



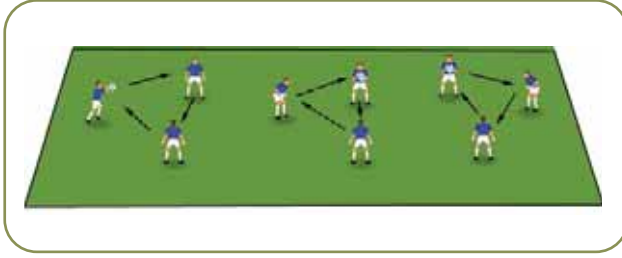
الشكل (١٠)

رمي الكرة المرتدة على الأرض، ثم التحرك لمسكها.



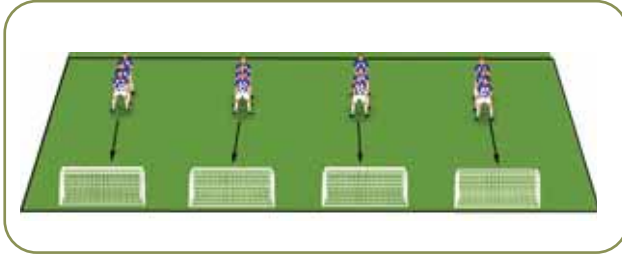


• أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



الشكل (١٢)

١- التمريرة المرتدة من وضع الوقوف: وقوف ثلاثة طلبة يتبادلون تمرير الكرة من الوقوف ثم من المشي، كما في الشكل (١٢).



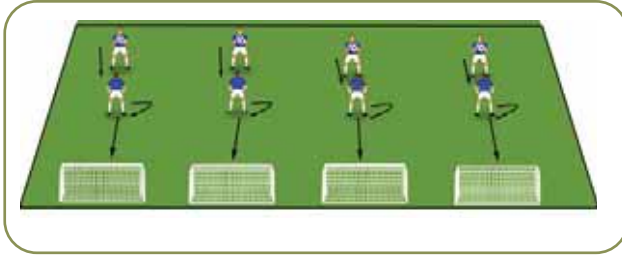
الشكل (١٣)

٢- التصويب من الحركة: قطار، أداء التصويب على المرمى من ثلاث خطوات، كما في الشكل (١٣).



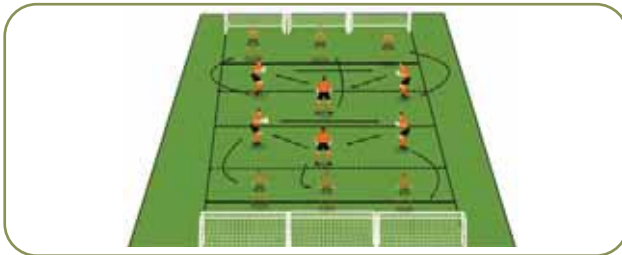
الشكل (١٤)

٣- الدِّفاع من الرقود الجانبي: انتشار حر، المشي في الملعب، وعند سماع إشارة المعلم يتخذ الطلبة وضعية الدِّفاع من الرقود الجانبي حسب نداء المعلم، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٥)

٤- التمرير: صفان متقابلان (أمامي وخلفي)، يقوم الصف الخلفي بتمرير الكرة باليد للصف الأمامي الذين بدورهم يقومون بالدوران، ثم التصويب بالحركة نحو المرمى، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

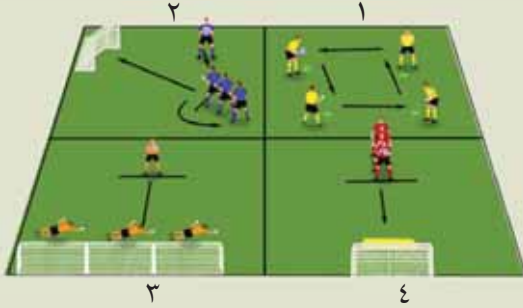
٥- مركز اللاعبين: انتشار حر، تبادل التمرير بين الزملاء، مع نداء المعلم، يجري الطلبة نحو مراكزهم المحددة، كما في الشكل (١٦).



محطات مهارات كرة الهدف

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٧).
- المحطة (١): يقف الطلبة في تشكيل المربع، تبادل التمريرة المرتدة من الوقوف للزميل المجاور.
- المحطة (٢): قطار، يؤدّي الطالب القائد التمريرة المرتدة نحو الزميل الأول في القطار، الذي بدوره يستلمها، ثم يصوب من الحركة نحو المرمى.
- المحطة (٣): صف ثلاثي، أداء الدّفاع من وضع الرقود الجانبي، للتصويبات الموجهة من الطالب القائد.
- المحطة (٤): قطار، أداء التصويب من الحركة نحو المرمى لتخطى الكرة المقعد السويدي.

الربط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- زيادة مسافة الأداء.
- استخدام كرات بأحجام مختلفة.
- تحديد عدد التمريرات قبل التصويب.

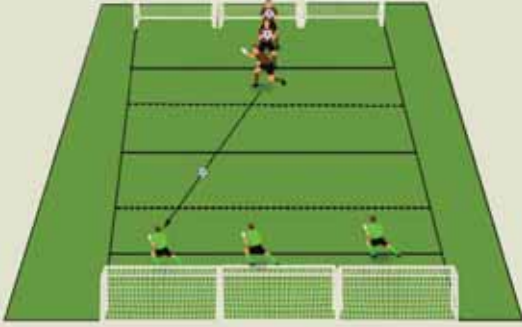
- تحديد مسارات بطول (١٠-٢٠) م، وضع مرامٍ (أقماع) في نهاية كل مسار، تقسيم الطلبة إلى مجموعات ثلاثية، كما في الشكل (١٨).
- يمرّر الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) الذي بدوره يستلم الكرة ويصوبها نحو المرمى، ويؤدّي الطالب (ج) الدّفاع ومنع دخول الكرة في المرمى، ثم تبادل الأدوار.



منافسات لعبة كرة الهدف

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

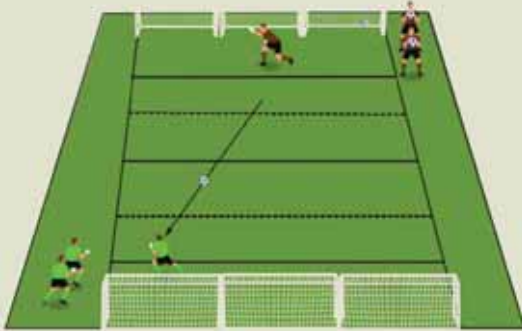
- تنويع مصادر الصوت.
- زيادة أو تقليل عدد المدافعين.
- تحديد زمن للأداء.
- التصويب من أوضاع مختلفة.
- تغيير مسافة التصويب.

- ملعب كرة الهدف، وضع أقماع مزودة بمصدر صوت على جانبي المرمى.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب)، تقف المجموعة (أ) في قطار، والمجموعة (ب) في صفٍّ كمدافعين عن المرمى، كما في الشكل (١٩).
- عند الإشارة، يبدأ طلبة المجموعة (أ) بالتصويب نحو المرمى بالتتابع، بينما يحاول طلبة المجموعة (ب) الدِّفاع وصد الكرات ومنعها من دخول المرمى، ويستمر الأداء مع تبديل الأدوار.
- تُحتسب نقطتان عن كل هدف يصيب مصدر الصوت، ونقطة إذا دخلت الكرة الهدف.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.

ألعاب كرة الهدف

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- التصويب من أوضاع مختلفة (الجلوس، الجلوس).
- تحديد زمن للتصويب.

- ملعب كرة الهدف، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين متساويتين (أ، ب)، تقف كل مجموعة مواجهة للمرمى، كما في الشكل (٢٠).
- عند إشارة المعلم، يدخل الطالب الأوّل من المجموعة (أ) ويصوّب الكرة مباشرة نحو المرمى، ثم يدخل الطالب الأوّل من المجموعة (ب) للتصويب، بينما يدافع الطالب الأوّل من المجموعة (أ) عن المرمى، بعد ذلك يستلم الطالب الثاني من المجموعة (أ) الكرة من الطالب الأوّل وأداء التصويب بينما يدافع الطالب الأوّل من المجموعة (ب) عن المرمى، ويستمر الأداء وفق هذا التسلسل بدخول طالب واحد في كلّ مرة، مع تبادل الأدوار بين المجموعتين.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.

مباريات في كرة الهدف

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إشراك الطلبة المبصرين في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة الهدف على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- حث الطلبة على ممارسة لعبة كرة الهدف في المنزل بمشاركة الأسرة أثناء وقت الفراغ.
- تشجيع الطلبة على تحليل أداء مباراة كرة الهدف بمساعدة الأسرة، من خلال طرح بعض الأسئلة مثل: ما أكثر المهارات الهجومية استخداماً؟ كيف يتم صد الكرة؟ كيف يتواصل اللاعبون؟

الأنشطة التقييمية

١. يسأل المعلم الطالب:

- اشرح طريقة أداء المهارات الآتية: التصويب من الحركة، التمريرة المرتدة من الوقوف.
- قارن بين مراكز اللاعبين في لعبة كرة الهدف من حيث المسمى والمهام والمسؤوليات.

٢. يناقش المعلم القواعد القانونية مع الطلبة في الحالات الآتية:

- يُحتسب الهدف إذا لامست الكرة خط المرمى دون أن تجتازه بكامل محيطها.
 - قام الفريق بالتصويب بعد مضي أكثر من (١٠) ثوانٍ من الاستحواذ على الكرة.
 - أصدر الفريق المدافع أصواتاً متعمدة أثناء تنفيذ الفريق المنافس للتصويب.
٣. تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة الهدف، مع التأكيد على استخدام المهارات المقررة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



الرياضات والألعاب الحركية (٢)



تُعَدُّ الرِّياضات والألعاب الحركية من أهم البرامج التي تستقطب الطلبة للمشاركة فيها؛ نظرًا لتنوع خصائصها، مما يجعلها عنصرًا رئيسًا لتحقيق العديد من الغايات البدنية والصَّحية والاجتماعية في تنمية شخصية الطالب.

حيث تسهم الرِّياضات والألعاب في تنمية اللياقة البدنية والصَّحية وتعزيز القيم التربوية والاجتماعية، وذلك عبر إتاحتها فرص النجاح لجميع الطلبة مع مراعاة الفروق الفردية في أثناء ممارستها.

وقد تناولنا الألعاب في هذه الوحدة بصورتها الرسمية استكمالاً لما تمّ تناوله في منهج الصف السابع، مع إمكانية تكييف ظروف التطبيق والقواعد القانونية للأغراض التعليمية وتبسيط بيئة الممارسة للطلبة؛ ليتمكنوا من تعزيز اتجاهاتهم والاستمرار في ممارستها مستقبلاً، مع أهمية إكسابهم أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداماً وأهم القواعد القانونية اللازمة لممارسة اللعبة.

وتتنوع موضوعات هذه الوحدة إلى نماذج من الألعاب الجماعية وألعاب المضرب، بالإضافة إلى بعض الألعاب من الموروث الشعبي العُماني، حيث تتضمن موضوعات الألعاب، مثل لعبة الكرة الطائرة، ولعبة كرة اليد، ولعبة كرة الطاولة، ولعبة كرة الطاولة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، بالإضافة إلى الألعاب الشعبية العُمانية.

محتويات الوحدة

- لعبة الكرة الطائرة. 
- لعبة كرة اليد. 
- لعبة كرة الطاولة. 
- لعبة كرة الطاولة (الإعاقة البصرية). 
- الألعاب الشعبية العُمانية. 

الأدوات والوسائل التعليمية

- كرات الطائرة. • أقماع.
- حبال. • مقاعد سويدية.
- قوائم. • سلال الأهداف.
- أطواق. • كرات اليد.
- شريط لاصق. • طاولات تنس.
- كرات الطاولة. • مضارب.
- حلقات. • بطاقات.
- كرات صغيرة. • صندوق.
- علب معدنية.

مخرجات التعلُّم للوحدة الثالثة

- يتوقَّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:
- يتعرَّف بعض مهارات الألعاب الحركية.
- يتعرَّف بعض القواعد القانونية للألعاب الحركية.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية للألعاب الحركية.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية لبعض الألعاب الحركية.
- يوظِّف بعض المهارات في أثناء منافسات الألعاب الحركية.
- يستمتع بمشاركة زملائه ممارسة الألعاب الحركية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة بعض الألعاب الحركية.



تمهيد

تُعدُّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المحببة التي تعتمد على تعاون أعضاء الفريق في نقل الكرة إلى ملعب الفريق الآخر من خلال تعديتها الشبكة، وتتميز عن الألعاب الجماعية الأخرى باحتساب النقاط لإنهاء الشوط وليس الزمن، وتتطلب ممارستها أداء المهارات الأساسية، بالإضافة إلى توفر مجموعة من عناصر اللياقة البدنية، مثل (الرَّشاقة، والقوة العضلية، وسرعة رد الفعل، والقدرة العضلية، والمرونة)، كما يمكن من خلالها تعزيز العديد من القيم التربوية، مثل (العمل الجماعي، والمثابرة، وتحمل المسؤولية).

المخرجات التعليمية

- يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:
- يصف طريقة أداء بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة.
- يُحدِّد مراكز اللعب في مباراة لعبة الكرة الطائرة.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة.
- يُطبِّق بعض القواعد القانونية في أثناء مباراة الكرة الطائرة.
- يدرك أهمية العمل الجماعي في لعبة الكرة الطائرة.

المفاهيم

الإرسال، الإعداد، الاستقبال، التمير من أسفل، التمير من أعلى للخلف، الدوران، مراكز اللاعبين.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات الطائرة، أقماع، حبال، مقاعد، سويدية، قوائم، سلال الأهداف، أطواق.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة

• تناولنا نشأة لعبة الكرة الطائرة وتاريخها في سلطنة عُمان والعالم في مناهج الصفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

- تُلعب مباراة الكرة الطائرة بواسطة فريقين، ويتكوّن كل فريق من (٦) لاعبين، يحاول كل فريق نقل الكرة فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومنع سقوطها في ملعبه.

• نظام اللعب (الأشواط):

تُلعب المباراة من (٥) أشواط، ويفوز الفريق بالشوط في حالة تسجيله (٢٥) نقطة، مع فارق نقطتين أو أكثر بينه وبين الفريق الآخر، مثل (٢٥: ١٤) (٢٣: ٢٥)،

ويُعَدُّ الفريق فائزاً في حالة فوزه بثلاثة أشواط من الأشواط الخمسة، وفي حالة تعادل الأشواط (٢-٢) يلعب الشوط الفاصل إلى تسجيل (١٥) نقطة مع التقدّم بفارق نقطتين.

• القرعة:

تبدأ المباراة بإجراء القرعة لتحديد الفريق المرسل وجانبي الملعب.

• أخطاء لعب الكرة: تتضمن الحالات الآتية:

- لا يُسمح للفريق بلمس الكرة أكثر من ثلاث لمسات متتالية.
- لا يُسمح للاعب بلمس الكرة بضربات متتالية.
- لا يُسمح بحمل الكرة، أو مسكه، أو رميها.
- لا يُسمح للاعب مساعدة زميله بغرض ضرب الكرة.
- لا يسمح للاعب المرسل بلمس الخط النهائي عند أداء الإرسال.

• النقاط: تحسب نقطة على الفريق في الحالات الآتية:

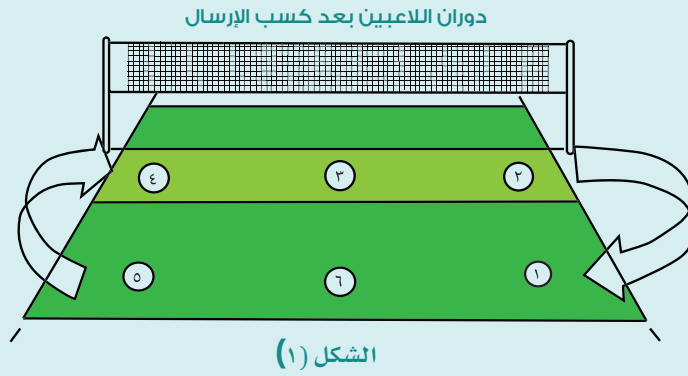
- عدم إعادة الكرة إلى الملعب الآخر في حدود ثلاث ضربات متتالية.
- ملامسة الكرة الأرض خارج الملعب بعد لمسها من لاعبي الفريق.
- ارتكاب أعضاء الفريق لخطأ مخالف لقواعد اللعب، مثل: (خطأ الدوران، تأخر الإرسال، لمس الحدّ النهائي للملعب عند إرسال الكرة).



● **الدوران :** ينتقل لاعبو الفريق بين المراكز بالدوران في اتجاه عقارب الساعة، وذلك بعد

كسب الإرسال من الفريق المنافس، كما في الشكل (١).

- يمكن خفض ارتفاع الشبكة لزيادة فرص نجاح الطلبة في عبور الكرة فوق الشبكة، حسب قدرات الطلبة الجسمية والبدنية والمهارية.



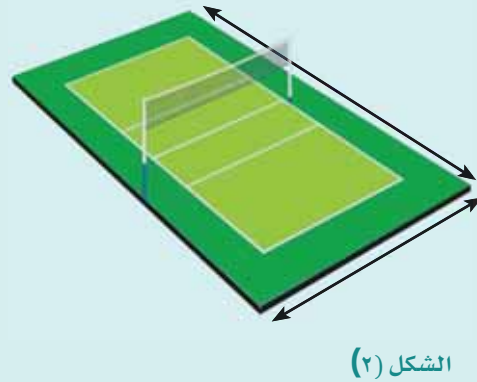
- تُعدُّ الخطوط الجانبية والنهائية جزءًا من الملعب.

● **الكرة:** تُلعب المباراة بكرة مقاس (٥)، كما في الشكل (٢).

● **الملعب:** تُمارس لعبة الكرة الطائرة في ملعب أبعاده

(١٨ × ٩) م، ويبلغ ارتفاع الشبكة (٢,٢٤) م للسيدات، و(٢,٤٣) م

للرجال، كما في الشكل (٢).



المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة وطريقة أدائها

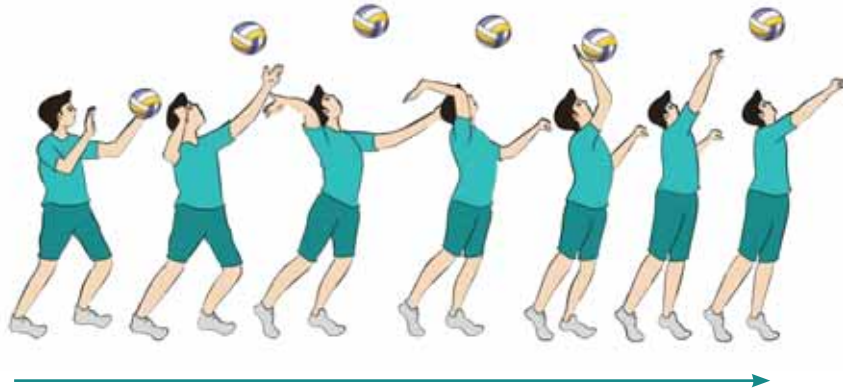
تتطلب ممارسة لعبة الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل (الإرسال، والاستقبال، والضرب الساحق، وحائط الصد، والدِّفاع عن الملعب)، وغيرها من المهارات. وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

أولاً: الإرسال من أعلى المواجه

تتألف الإرسال من أعلى المواجه في منهج الصَّف السَّابع، ولأهميته سندرسه في هذا الموضوع.

يُستخدم لإكساب الكرة السَّريعة والقوة بتعديتها الشبكة وصعوبة استقبالها من الفريق المنافس، ويؤدَّى مع مراعاة النقاط الآتية الموضَّحة في الشكل (٣):

١. وقوف مواجه الشبكة، قدم متقدِّمة على الأخرى.
٢. مسك الكرة باليد المعاكسة لليد الضاربة.
٣. ثني الركبتين، رمي الكرة للأعلى لمسافة مناسبة، إرجاع الجذع قليلاً للخلف.
٤. مرجة الذراع للأعلى وللخلف، مع لف الجذع للجانب قليلاً.
٥. ضرب الكرة من الجزء الخلفي في منتصفها، ومتابعة الحركة للأمام مع استمرارية فرد الذراع الضاربة.



الشكل (٣)

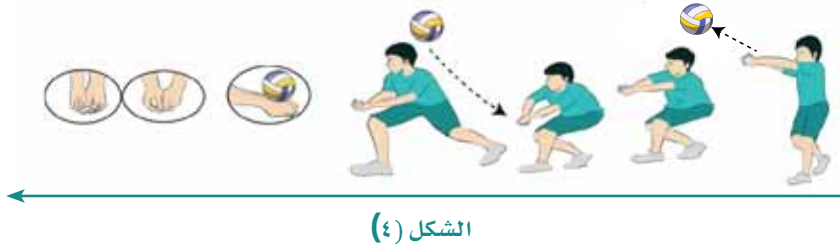


ثانيًا: الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل)

يُستخدم في الدفاع عن الملعب، ويؤدي لاستقبال الكرات المتوسطة والمنخفضة بهدف تمريرها وتوجيهها للزميل، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

تناولنا التمرير باليدين من أسفل في المناهج السابقة، ولأهميته سندرسه في هذا الموضوع.

١. وقوف، القدمان متباعدتان، ثني الركبتين قليلاً.
٢. ميل الجذع للأمام مع مدّ الذراعين للأمام وللأسفل.
٣. ملامسة الكرة بالساعدين وضربها مع فرد الركبتين والجذع للأمام.
٤. متابعة ضرب الكرة بالساعدين.

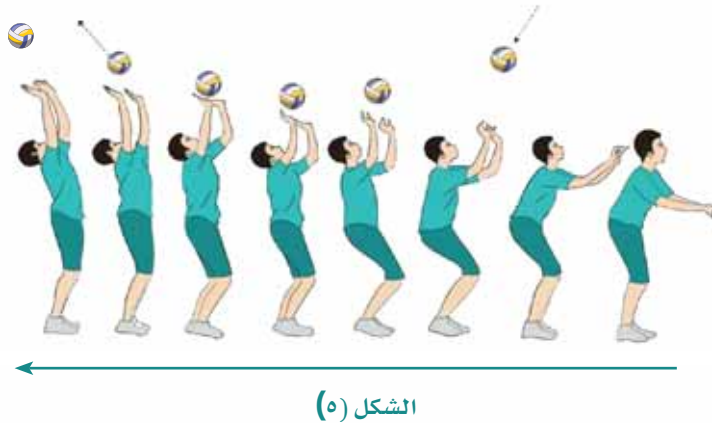


ثالثًا: الإعداد الخلفي (التمرير من أعلى للخلف)

يستخدم لتوجيه الكرة خلفاً إلى الزميل تمهيداً للضرب الساحق من خلال عملية التمرير، وإيجاد الحلول الهجومية للفريق، ويؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٥):

تناولنا التمرير باليدين من أعلى للأمام في المناهج السابقة.

١. وقوف، قدم متقدمة على الأخرى.
٢. ثني الركبتين قليلاً، وميل الجذع للأمام بحيث يكون الجسم أسفل الكرة.
٣. اليدان فوق الرأس، والمرفقان للأسفل وللخارج.
٤. دفع الكرة وتوجيهها بأطراف الأصابع، مع مدّ الركبتين والذراعين.



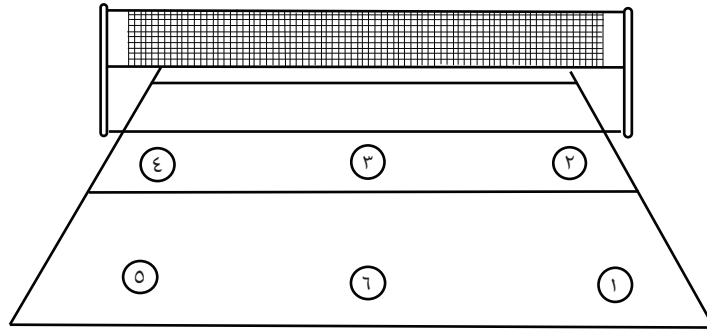
تتحدد مراكز اللاعبين (الستة) ووقوفهم في الملعب وفقًا لطريقة لعب الفريق، وعلى سبيل

المثال: يمكن تحديد مراكز اللاعبين وأدوارهم، كما هو موضح في الشكل (٦):

● **اللاعب المُعِدُّ:** يلعب غالبًا في المركز (٣)، ويتميز بدقّة توجيه الكرة واتخاذ القرارات بالتمرير من أعلى باليدين للإعداد للضرب السّاحق.

● **اللاعب الضارب:** يلعب غالبًا في المركزين (٢) و(٤)، ويتميز بالقدرة العضلية ومهارته العالية في الهجوم بمهارة الضرب السّاحق.

● **المدافع الحر:** يلعب في أحد مراكز الخط الخلفي، ويكون أقصر اللاعبين، ويتميز بقدرته على تغطية الملعب والدّفاع عنه بمهارة التمرير باليدين من أسفل، أو الدّفاع بيدٍ واحدة.



الشكل (٦)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تُدرّس المهارات الأساسية
في حصّتين أو أكثر، ثم تُنفّذ
منافسات في لعبة الكرة
الطائرة وفقًا لمستويات
الطلبة وقدراتهم المهارية.

- شرح مبسط عن لعبة الكرة الطائرة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال من أعلى المواجه، التمرير باليدين من أسفل، التمرير من أعلى للخلف، مراكز اللاعبين، الدوران بين المراكز).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثمّ بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدرّس المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ثم تُنفّذ المسابقة المهارية.

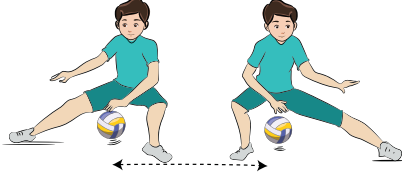
التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، المثابرة، الثقة بالنفس، التنافس الشريف، الاحترام وتقبُّل الآخر، تحمُّل المسؤولية.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعّال، المبادرة، القيادة، تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.



● أداء تمارين تنمية الإحساس بالكرة كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية:



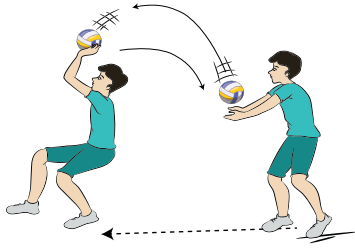
الشكل (٨)

تبادل الطعن مع أداء تنطيط الكرة.



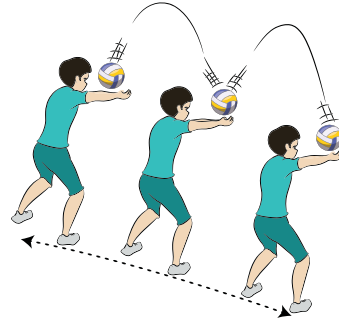
الشكل (٧)

تمرير الكرة باليدين للأعلى بارتفاعات مختلفة.



الشكل (١٠)

أ. رمي الكرة للأمام. ب. تمرير الكرة للخلف.



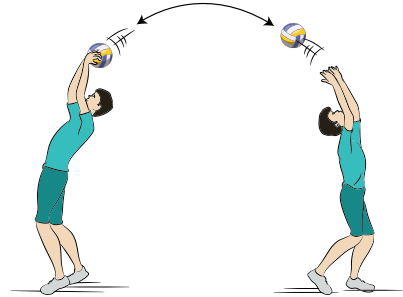
الشكل (٩)

المشي للجانب مع أداء التمرير من أسفل.



الشكل (١٢)

تبادل تمرير الكرة بلف الجذع مع الزميل.

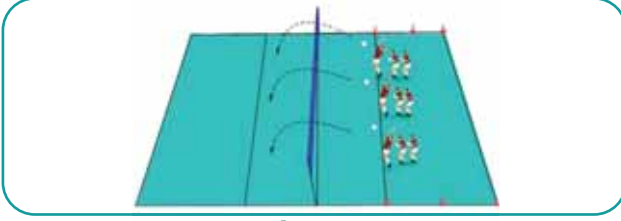


الشكل (١١)

تبادل رمي الكرة للخلف مع الزميل.

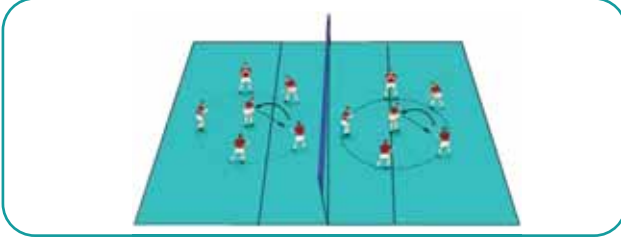


• أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



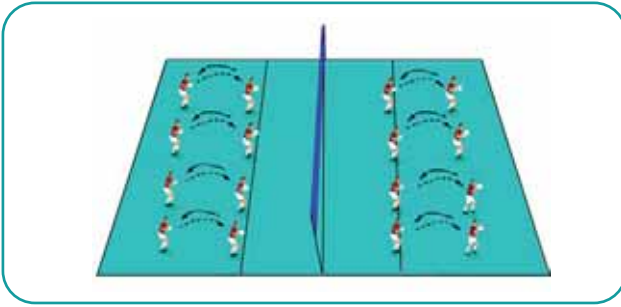
الشكل (١٣)

١. **الإرسال:** قطار، أداء الإرسال من أعلى المواجه من الخط (٣، ٦) م، ثم من الخط النهائي، كما في الشكل (١٣).



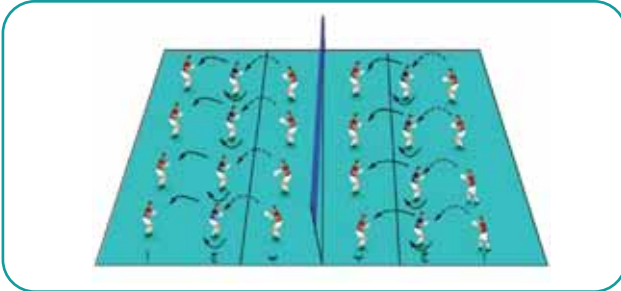
الشكل (١٤)

٢. **الاستقبال (التمرير من أسفل):** دائرة، يرمي الطالب القائد الكرة نحو الطلبة على محيط الدائرة، ثم يُؤدّي كل طالب التمرير من أسفل، كما في الشكل (١٤).



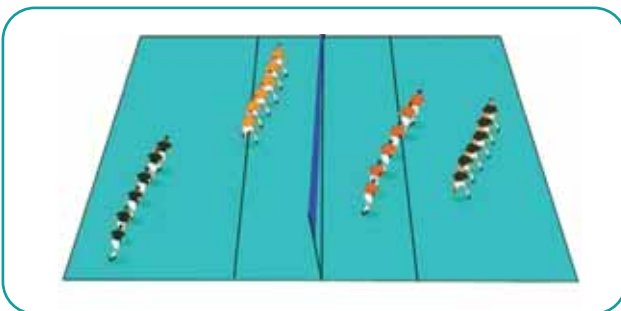
الشكل (١٥)

٣. **الإعداد (التمرير من أعلى للخلف):** صفان، يرمي الطالب الكرة لأعلى لنفسه، ثم يُؤدّي التمرير من أعلى للخلف نحو زميله (من أوضاع مختلفة: الوقوف، الجلوس الطويل، الجثو)، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٤. **الإعداد (التمرير من أعلى للخلف):** وقوف (٣) لاعبين، (أ) و(ج) رمي الكرة نحو الزميل (ب)، أداء التمرير من أعلى للخلف، ثم الدوران وتكرار الأداء، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

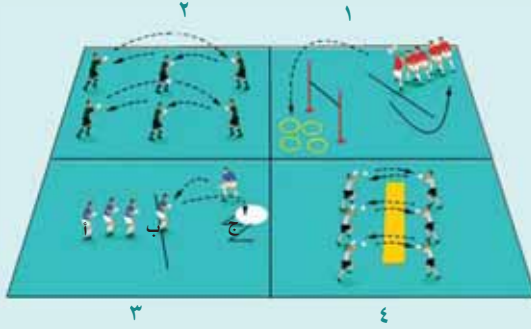
٥. **مراكز اللاعبين والدوران:** انتشار حر، مجموعات سداسية مرقمة، مع نداء المعلم برقم المجموعة يتحرك اللاعبون ليقفوا في المراكز، ويخرج بقية الطلبة خارج الملعب، ومع النداء الثاني الدوران على المراكز في اتجاه عقارب الساعة، كما في الشكل (١٧).



محطات مهارات الكرة الطائرة

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).

المحطة (١): قطار، الإرسال من أعلى لتعدية الشبكة وتوجيه الكرة نحو الأطواق.

المحطة (٢): مجموعة ثلاثية، يرمي الطالب (أ) الكرة نحو الطالب (ج) الذي يمررها من أعلى إلى الطالب (ب) الذي بدوره يمررها من أعلى للخلف.

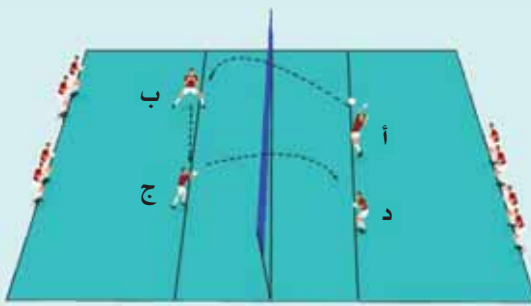
المحطة (٣): قطار، يرمي الطالب القائد الكرة نحو الطلبة، ويستقبلونها باليدين من أسفل، ويوجهونها نحو سلة الأهداف.

المحطة (٤): صفان متقابلان، وضع مقعد سويدي بين الصّفين، تبادل تمرير الكرة من أعلى واستقبالها مع الزملاء.

الرّبط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- الإرسال من الخط النهائي.
- زيادة ارتفاع الشبكة.

• ملعب الكرة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات

متساوية (أ، ب، ج، د)، كما في الشكل (١٩).

• يرسل الطالب (أ) الكرة من الخط الأمامي إلى

الطالب (ب) الذي يستقبلها باليدين من أسفل،

ويوجهها نحو الطالب (ج) الذي بدوره يمررها

باليدين من أعلى من فوق الشبكة للملعب الآخر

للطالب (د) الذي يمسكها باليدين، ويكرّر الأداء

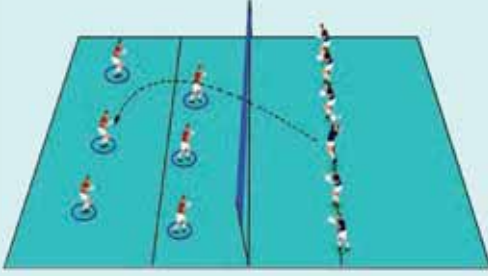
مع تبديل الأدوار.



منافسات الكرة الطائرة

نشاط (٣)

- تحتسب نقطة للمجموعة (ب) في حالة فشل الإرسال أو نجاح الطالب المستقبل في استقبال الكرة ومسكها.
- المجموعة الفائزة التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- الإرسال من الخط الخلفي.
- التدرُّج في زيادة ارتفاع الشبكة.
- زيادة عدد الكرات.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب)، تقف المجموعة (أ) على الخط الأمامي ويقف طلبة المجموعة (ب) داخل الأطواق في مراكز اللعب، كما في الشكل (٢٠).
- عند الإشارة، يقوم طلبة المجموعة (أ) بأداء الإرسال بالتوالي من الخط الأمامي نحو الملعب الآخر، ليستقبلها طلبة المجموعة (ب) باليدين من أسفل، ثم يُمسكون الكرة دون خروجهم من الطوق، ثم يُبدِّلون الأدوار بين المجموعتين بعد انتهاء أداء جميع الطلبة.
- تحتسب نقطة للمجموعة (أ) في حالة نجاح الإرسال وفشل طلبة المجموعة (ب) في استقبال الكرة ومسكها.

ألعاب الكرة الطائرة

نشاط (٤)

- المستقبل في استقبال الكرة وتميرها للخلف، أو في حال فشل الإرسال.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز (٦) نقاط أولاً.



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- التدرُّج في زيادة ارتفاع الشبكة.
- الإرسال من الخط النهائي للملعب.

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- ملعب الكرة الطائرة، تقسيم الطلبة إلى مجموعات (رباعية)، كما في الشكل (٢١).
- تبدأ المنافسة (٤×٤) بين كل مجموعتين بالإرسال من المنطقة الأمامية، ويقوم أعضاء المجموعة الأخرى بالاستقبال وتمير الكرة للزميل الذي يمررها بالتمرير للخلف للملعب الآخر، مع استمرار تداول الكرة.
- تحتسب نقطة للمجموعة المُرسلة في حالة فشل المجموعة الأخرى في استقبال الكرة.
- تحتسب نقطة في حال نجاح المجموعة

مباريات في الكرة الطائرة

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

مسابقة المهارات في لعبة الكرة الطائرة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مسابقة المهارات وفق النموذج الآتي:
إعداد المسابقة: ملعب الكرة الطائرة، تحديد منطقة الإرسال (٦-٩) م، وتقسيم ملعب المنافس إلى ثلاث مناطق مع وضع مصدر الصوت.
طريقة الأداء: يقف الطالب في منطقة الإرسال، ويؤدي الإرسال المواجه من أسفل بحيث تعبر الكرة فوق الشبكة وتسقط في المنطقة التي يصدر منها الصوت في ملعب الفريق المنافس، ويمنح الطالب (٣) محاولات ويحسب مجموع النقاط في جميع المحاولات.
حساب النقاط:

- ثلاث نقاط: إذا تجاوزت الكرة الشبكة وسقطت داخل حدود ملعب الفريق المنافس ضمن المنطقة المستهدفة.
- نقطتان: إذا تجاوزت الكرة الشبكة وسقطت داخل حدود ملعب الفريق المنافس خارج في المنطقة المستهدفة.
- نقطة واحدة: إذا لم تتجاوز الكرة الشبكة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة الكرة الطائرة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.



التعلُّم الذاتي

- يبحث الطلبة عن أهم الخصائص المتعلقة بلعبة الكرة الطائرة من المراجع العلمية الموجودة في مكتبة المدرسة أو شبكة الإنترنت.
- يطلب المعلم من الطلبة مشاهدة بعض الفيديوهات المرتبطة بالمهارات الفنية في المسابقات العالمية في لعبة الكرة الطائرة.
- يطلب المعلم من الطلبة التدرُّب على أداء مهارات لعبة الكرة الطائرة في أوقات الفراغ.
- يتابع الطالب تحسن أدائه في المباريات خلال العام الدِّراسي، من خلال أداء بعض التدريبات التمهيدية والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة الكرة الطائرة خارج أوقات اليوم الدِّراسي.

الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- صف طريقة أداء مهارتين الآتيتين: (الإرسال من أعلى المواجه، التمير من أعلى للخلف).
- حدّد مراكز اللاعبين وطريقة دورانهم داخل الملعب.

٢- يناقش المعلم الطلبة في الحالات الآتية:

- لمس الفريق الكرة أكثر من ثلاث لمسات متتالية في أثناء المباراة.
- حمل الكرة أو رميها من الحركات التي يُسمح بها في لعبة الكرة الطائرة.
- تُحتسب نقطة للفريق إذا لمست الكرة الخط النهائي.

٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات (٥ × ٥) في لعبة الكرة الطائرة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعَدُّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية الممتعة التي تتميز بتنوع مهاراتها الأساسية وتحركاتها الفردية والجماعية، مع استمرار التركيز وسرعة اتخاذ القرارات في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية، وتحقق اللعبة العديد من السمات والقيم التربوية، مثل (العمل الجماعي، وتحمل المسؤولية، والشجاعة، والقيادة)، كما تتطلب ممارستها توافر بعض عناصر اللياقة البدنية، مثل (السَّرعَة، والرَّشاقة، والقدرة العضلية، والمرونة، والتوافق).

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يشرح طريقة أداء بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد.
- يُميِّز بين مراكز اللاعبين في لعبة كرة اليد.
- يُوَدِّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة اليد.
- يُطبِّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد.
- يكون اتجاهًا إيجابيًا عند مشاركته زملاءه ممارسة لعبة كرة اليد.

المفاهيم

التمريرة البندولية للجانب، التصويب بالوثب للأمام، الخداع بالجسم، مراكز اللاعبين.

الأدوات والوسائل التعليمية

كرات يد، أطواق، أقماع، شريط لاصق.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد

• تناولنا نشأة لعبة كرة اليد وتاريخها في سلطنة عُمان والعالم في مناهج الصّفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

- تُلعب مباراة كرة اليد بواسطة فريقين: يتكوّن كل فريق من (٧) لاعبين أي (٦) لاعبين وحارس مرمى، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس.

• **وقت اللعب:** تلعب المباراة في شوطين، مدة كل شوط (٣٠) دقيقة بينهما فترة راحة مدتها (١٠) دقائق، ويفوز الفريق الذي يسجل أكثر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس خلال زمن المباراة.

• **رمية الإرسال:** تؤدّى رمية الإرسال من خط المنتصف في بداية المباراة أو الشوط، وكذلك بعد تسجيل أي هدف.

• **المخالفات:** هناك مجموعة من المخالفات التي قد يتسبب بها اللاعب، وهي كالآتي:

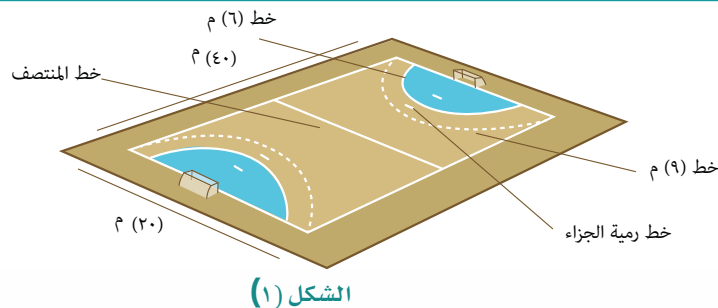
ينصح بتجنب أي تلاحم جسدي بين اللاعبين في هذه المرحلة العمرية وتعزيز اللعب النظيف.

- مسك الكرة والاحتفاظ بها أكثر من (٣) ثوانٍ.
- تنطيط الكرة، ثم مسكها، ثم التنطيط مرة أخرى.
- المشي بالكرة أكثر من (٣) خطوات.
- ركل الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق أسفل الركبة.
- دخول منطقة المرمى في حالة الدّفاع أو الهجوم باستثناء حارس المرمى.

• **التبديل:** يسمح باستبدال اللاعبين في أي وقت وبعدد غير محدود من التبديلات.

• **الكرة:** تكون مرنة وسهلة المسك والتنطيط والتحكم بها، وتوجد مقاسات عدة للكرة، حيث تُعدّ المقاسات رقم (١) و(٢) هي الأنسب لهذه المرحلة العمرية.

• **الملعب:** طول ملعب كرة اليد (٤٠) م، والعرض (٢٠) م، فيما يكون المرمى بعرض (٣) م، وارتفاع (٢) م، كما في الشكل (١).



المهارات الأساسية للعبة كرة اليد وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة اليد مجموعة من المهارات الأساسية، مثل مسك الكرة واستلامها، والتمرير، والتصويب، والخداع، والتخطيط، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

التمرير

أولاً:

أ. التمريرة البندولية للجانب

تُستخدم للتمرير في المسافات القصيرة، ويمكن أدائها للجانب أو للأمام أو للخلف، وسنتناول في هذا الموضوع التمريرة البندولية للجانب التي تؤدي مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٢):

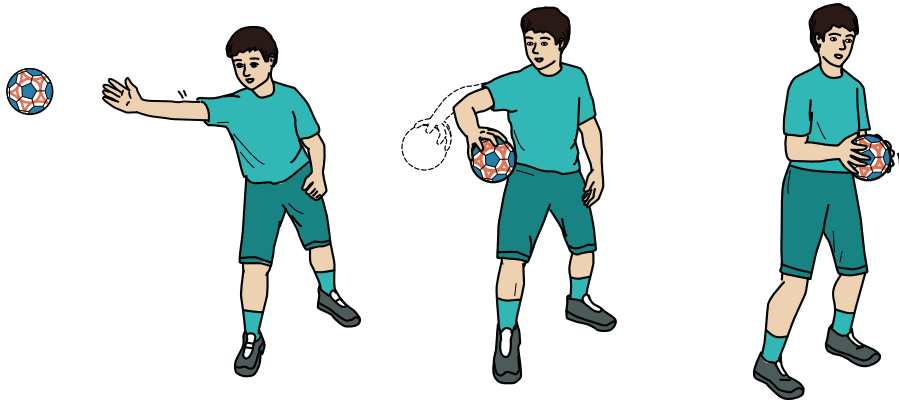
تناولنا مهارة التمريرة البندولية للجانب في منهج الصف السابع، ولأهميتها سنتناولها في هذا الموضوع.

١. مسك الكرة بيد واحدة.

٢. تدوير اليد بحيث يتجه الكوع لأعلى وباطن الكف للجانب في مستوى الحوض.

٣. مرجحة الذراع ودفع الكرة من الرسغ للجانب باتجاه الزميل.

٤. متابعة حركة اليد مع توجيه باطن الكف للأعلى وللخارج.



الشكل (٢)



ب. التمرير من مستوى الكتف

تُستخدم لإيصال الكرة إلى الزميل في المسافات المتوسطة أو الطويلة، مع مراعاة الدقة والاتجاه والمسافة واستعداد الزميل لاستلام الكرة، وتؤدي بمراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٣):

تناولنا مهارة التمرير من مستوى الكتف في منهج الصفين الخامس والسادس، ونظرًا لأهميتها أعدنا إدراجها في هذا المنهج.

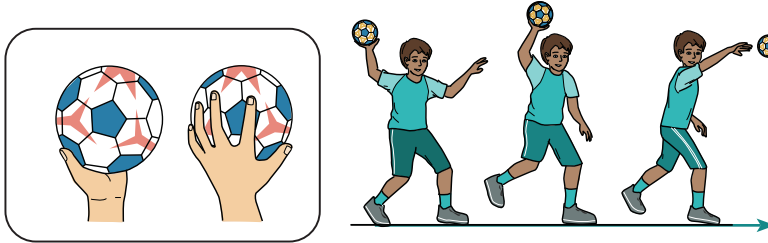
١. مسك الكرة بيد واحدة خلف الرأس وفوق مستوى الكتف.

٢. تقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامية.

٣. تدوير الجذع باتجاه الرمي مع مرجحة الذراع الرامية للأمام.

٤. دفع الكرة بالرسغ وإطلاقها باتجاه الزميل.

٥. ميل الجذع قليلًا مع أخذ خطوة للأمام عند تمرير الكرة.



الشكل (٣)

ثانيًا: التصويب (التصويب بالوثب للأمام)

يُستخدم لتوجيه الكرة نحو المرمى وتسجيل الأهداف في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى في أثناء الهجوم الخاطف، أو في حالة وجود مساحة بين المدافعين في حدود منطقة المرمى، ويؤدي بالوثب للأمام مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٤):

١. وقوف، مسك الكرة باليدين في الخطوة الأولى، ثم نقلها إلى اليد المصوبة في الخطوة الثانية.

٢. سحب الذراع المصوبة عاليًا خلفًا، والارتقاء عاليًا وللأمام.

٣. تحريك الذراع المصوبة للأمام وللأسفل، رمي الكرة وإطلاقها عند الوصول إلى أقصى ارتفاع.

٤. التصويب بتوجيه الكرة برسغ اليد والهبوط على قدم الارتقاء أو القدمين معًا.



الشكل (٤)

يمكن للاعب التصويب بالوثب للأمام من خطوتين أو ثلاث خطوات وفقًا لبعده عن منطقة المرمى.



الخداع بالجسم

ثالثاً:

يُستخدم لفتح الشغرات بين المدافعين أو للتخلص من مراقبة المنافس والوصول إلى أفضل وضع للتصويب أو للتمرير، مع مراعاة النقاط الآتية الموضحة في الشكل (٥):

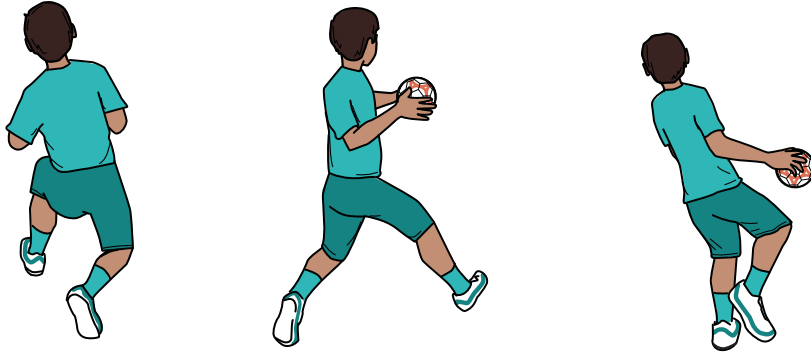
تناولنا مهارة الخداع بالجسم في منهج الصف السابع، ونظراً لأهميته أعدنا تناوله في هذا المنهج.

يراعى قوة الخداع في الخطوة الأولى لإقناع المدافع بالتحرك، وفي حالة عدم استجابته يتم أخذ الخطوات التالية والمروء من نفس اتجاه الخطوة الأولى.

١. أخذ خطوة بالرجل الأولى للأمام وللجانف في عكس الاتجاه المراد المروء منه.

٢. أخذ خطوة سريعة بالرجل الأخرى في الاتجاه الآخر، ونقل مركز ثقل الجسم عليها بعد استجابة المدافع للحركة الأولى.

٣. أخذ خطوة ثالثة بالرجل الأولى ولف الجذع، ثم الارتقاء للتمرير أو التصويب على المرمى.



الشكل (٥)



مراكز اللاعبين

تحدد مراكز اللاعبين (السبعة) ومراكز وقوفهم في الملعب وأدوارهم في حالة الهجوم وفقاً لطريقة لعب الفريق، فعلى سبيل المثال: يمكن تحديد مراكز اللاعبين وأدوارهم الهجومية وفقاً لطريقة لعب (١/٥)، كما هو موضح في الشكل (٦):

تتألف مراكز اللاعبين في الحالة الهجومية بمنهج الصف السابع، ونظراً لأهميته أعدنا تناوله في هذا المنهج.

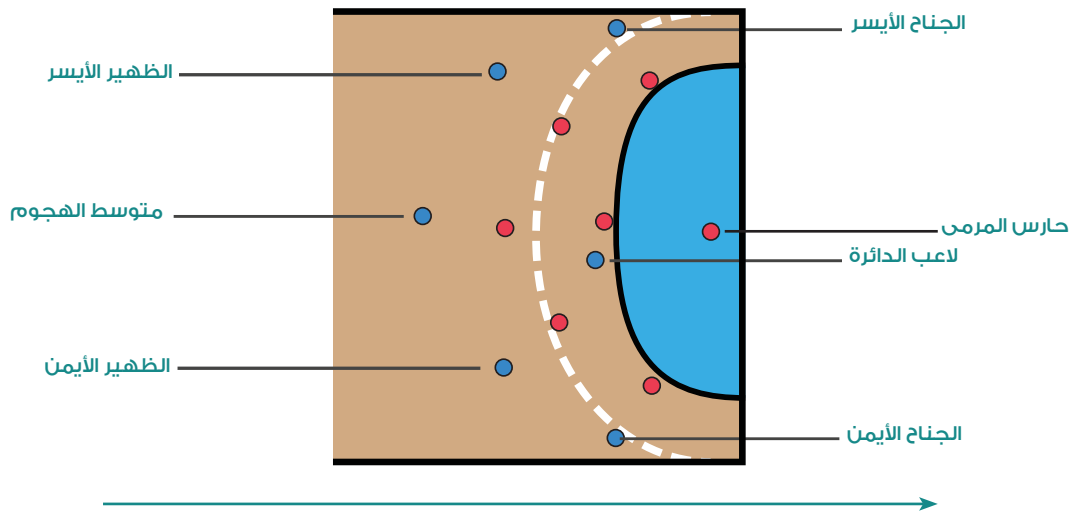
● **حارس المرمى:** اللاعب الوحيد الذي يسمح له بالتمركز في منطقة المرمى واستخدام قدميه للمس الكرة في أثناء الدفاع عن المرمى داخل منطقته، ويمتاز بالشجاعة والتركيز العالي.

● **متوسط الهجوم:** يُعرف أيضاً بصانع الألعاب، حيث يقوم بإدارة عملية الهجوم، ويمتاز باتخاذ القرارات المناسبة ومهارات التصويب والخداع.

● **الظهيران الأيمن والأيسر:** يمتاز اللاعب في هذين المركزين غالباً بالقدرة على الخداع واختراق الثغرات بين المدافعين، بالإضافة إلى القدرة على التصويب البعيد بالوثب للأعلى.

● **الجناح الأيمن والأيسر:** يتمتع اللاعب في هذين المركزين بالسرعة والتصويب من الطيران من زوايا جانبي الملعب.

● **لاعب الدائرة:** يتصف غالباً بالبنية الجسدية القوية لتلبية الاحتكاك المستمر مع المدافعين، ويمتاز بمهارات استلام الكرة والتصويب من السقوط أو الطيران للأمام في مختلف الظروف.



الشكل (٦)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تُدرّس المهارات الأساسية
في حصّتين أو أكثر، ثم
تُنفّذ منافسات في لعبة كرة
اليد وفقاً لمستويات الطلبة
وقدراتهم المهارية.

- شرح مبسط عن لعبة كرة اليد، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (التمريرة البندولية للجانب، التمرير من مستوى الكتف، التصويب بالوثب للأمام، الخداع بالجسم، مراكز اللاعبين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة، كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرّج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثمّ بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

تُدرّس المهارات الأساسية المناسبة للطلبة ذوي الإعاقة البصرية، ثم تُنفّذ المسابقة المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، المثابرة، التعاون، الاحترام وتقبل الآخر، التنافس الشريف، الانتماء، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية.
- مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعال، التفكير الناقد، المبادرة.



• أداء تمرينات الإحساس كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية:



الشكل (٨)

ثني الجذع وتبادل ونقل الكرة أسفل الرجل من يدٍ إلى أخرى.



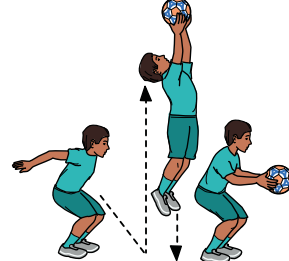
الشكل (٧)

دحرجة الكرة على الأرض بيدٍ واحدةٍ بالتبادل.



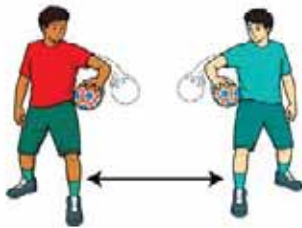
الشكل (١٠)

المشي مع تبادل نقل الكرة بين الرجلين.



الشكل (٩)

رمي الكرة للأمام وللأعلى، ثم التحرك (٣) خطوات، ومسكها قبل سقوطها على الأرض.



الشكل (١٢)

تبادل رمي أو تسليم الكرة للجانب مع الزميل.

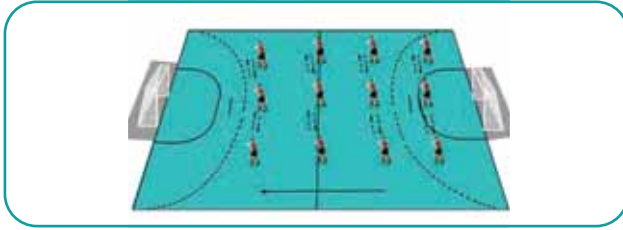


الشكل (١١)

المشي مع تنطيط الكرة على خطوط مناطق الملعب.

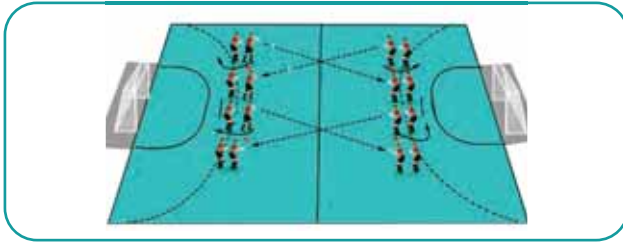


• أداء تدريبات المهارات الأساسية:



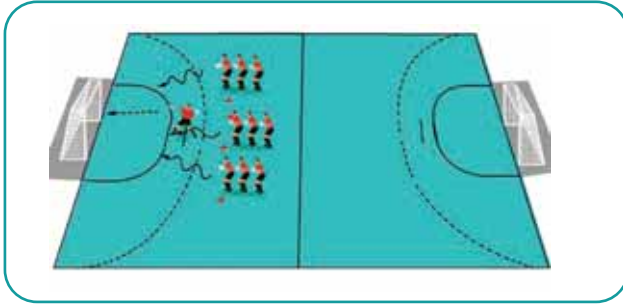
الشكل (١٣)

١- التمريرة البندولية للجانب: وقوف
ثلاثة لاعبين، تبادل تمرير الكرة من المشي
ثم من الجري، كما في الشكل (١٣).



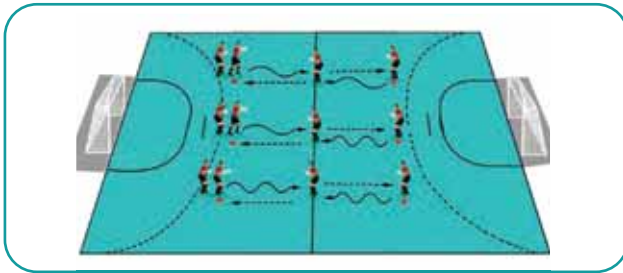
الشكل (١٤)

٢- التمرير من مستوى الكتف:
قطارات متقابلة، تبادل التمرير بشكل
قُطري والوقوف خلف القطار، كما في
الشكل (١٤).



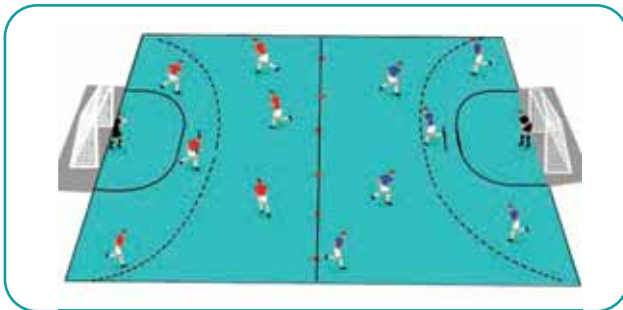
الشكل (١٥)

٣- التصويب بالوثب للأمام:
قطارات، التنطيط، ثم التصويب على
المرمى من (٣) خطوات بالوثب للأمام،
كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٦)

٤- الخداع بالجسم: وقوف ثلاثة لاعبين،
تنطيط الكرة، ثم أداء الخداع بالجسم ضد
اللاعب الأوسط والتمرير للزميل في الجهة
المقابلة، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٧)

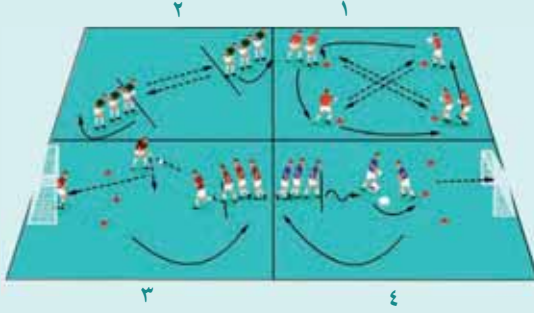
٥- مراكز اللاعبين: انتشار حر داخل
الملعب، مع تحديد مجموعتين وتوزيع
مراكز اللاعبين الهجومية مع إشارة المعلم
الجري والوقوف في المراكز المحددة لكل
لاعب في الهجوم، كما في الشكل (١٧).



محطات مهارات كرة اليد

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).

المحطة (١): مربع، تبادل التمرير من مستوى الكتف بشكل قُطري مع الانتقال إلى الزاوية المجاورة.

المحطة (٢): قطار، تبادل التمريرة البندولية للجانب مع الزميل، ثم الوقوف خلف القطار وتكرار الأداء بالتمرير للجانب باليد الأخرى.

المحطة (٣): قطار، التمرير من مستوى الكتف للزميل، ثم الاستلام والتصويب بالوثب للأمام نحو المرمى.

المحطة (٤): قطار، تنطيط الكرة، ثم أداء الخداع بالجسم على العلامات المرسومة بالأرض ضد المدافع غير الفعال، ثم التصويب بالوثب للأمام نحو المرمى.

الرّبط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٩)

تطوير النشاط

- وقوف مدافع فعال إيجابي.
- زيادة عدد المدافعين.

• ملعب كرة اليد، مجموعات ثلاثية، كرة لدى كل مجموعة، وقوف طالب مدافع سلبي (غير فعال). كما في الشكل (١٩).

• تبادل تمرير الكرة بين الطلبة (البندولية للجانب، من مستوى الكتف)، ثم أداء الخداع بالجسم والتصويب بالوثب للأمام، وهكذا يستمر الأداء.

منافسات كرة اليد

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- تحديد الحدّ الأعلى لعدد التمريرات قبل التصويب.
- زيادة عدد المهاجمين والمدافعين.
- وقوف حارس في المرمى.

• ملعب كرة اليد، تثبيت أطواق على المرمى، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب) تقف كل مجموعة في قطارين في أحد نصفي الملعب، مع وقوف طالب مدافع من كل مجموعة في نصف الملعب الآخر، كما في الشكل (٢٠).

- عند إشارة المعلم، يبدأ كل طالبين بتبادل التمرير، ثم التصويب بالوثب للأمام نحو المرمى، مع محاولة المدافع قطع التمريرات ومنعهم من التصويب، ويستمر الأداء مع تبديل المدافعين.
- تحسب نقطة عن كل هدف يتم تسجيله، ونقطتان في حال دخول الكرة في أحد الأطواق.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.

ألعاب كرة اليد

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- مع تبديل المجموعات.
- المجموعة الفائزة هي التي تسجل أهدافاً أكثر.



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- وقوف حارس بالمرمى.
- زيادة عدد الطلبة في كل مجموعة.
- تحديد عدد التمريرات قبل التصويب.

- ملعب كرة اليد، مع تحديد مستطيلين في منتصف الملعب، تقسيم الطلبة إلى مجموعات رباعية، تقف كل مجموعة في أحد المستطيلين مع تحديد مرمى لهجوم كل مجموعة، كما في الشكل (٢١).
- مع إشارة المعلم، تبدأ كل مجموعة بتمرير الكرة فيما بينها داخل المستطيل ومع نداء المعلم برقم المجموعة، مثال (١): تقوم المجموعة رقم (١) بالهجوم نحو المرمى (المحدد لها) بتبادل التمرير والتصويب، بينما تحاول المجموعة الأخرى قطع التمريرات ومنع إحراز الهدف، ويستمر الأداء



مباريات في لعبة كرة اليد

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

مسابقة المهارات في لعبة كرة اليد للطلبة ذوي الإعاقة البصرية

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مسابقة المهارات وفق النموذج الآتي:
- إعداد المسابقة:** ملعب كرة اليد، تحديد منطقة التتطيط والتصويب الذي يبعد عن المرمى (٩) م، ووضع أطواق على زوايا المرمى مع وضع مصدر الصوت داخل المرمى.
- طريقة الأداء:** يقف الطالب في منطقة التصويب، يؤدي التتطيط مع التقدم إلى الأمام، ومع سماع مصدر الصوت يؤدي التصويب بالوثب لأعلى نحو المنطقة المستهدفة في المرمى لإحراز الهدف، ويمنح الطالب (٣) محاولات، ويحسب مجموع النقاط في جميع المحاولات.
- حساب النقاط:**

- ثلاث نقاط: إذا دخلت الكرة المرمى (داخل المنطقة المستهدفة).
- نقطتان: إذا دخلت الكرة المرمى (خارج المنطقة المستهدفة).
- نقطة واحدة: إذا عبرت الكرة خارج المرمى أو اصطدمت بالعارضة، أو القائمين.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة اليد على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.



التعلُّم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة الاطلاع على بعض المقاطع التعليمية المرتبطة بأداء المهارات الفنية، وبطولات لعبة كرة اليد.
- يتابع الطالب تحسن أدائه في لعبة كرة اليد خلال العام الدِّراسي، من خلال أداء بعض التدريبات التمهيدية والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللعبة خارج أوقات اليوم الدِّراسي.
- حث الطلبة على ممارسة لعبة كرة اليد في النادي والمجتمع المحلي.

الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- وضح طريقة أداء المهارات الأساسية للعبة كرة اليد (التمريرة البندولية للجانب، التمرير من مستوى الكتف، التصويب بالوثب للأمام، الخداع بالجسم).
- قارن بين المتطلبات الواجب توفُّرها لدى اللاعبين في مراكز اللعب المختلفة.
- ما دلالة الأرقام الآتية في لعبة كرة اليد: (٣) ثوانٍ، (٣) خطوات، (٤) م، (٣٠) دقيقة، (٢٠) م، (٧) م؟

٢- يناقش المعلم القواعد القانونية مع الطلبة في الحالات الآتية:

- دخول اللاعب في منطقة المرمى في أثناء حالة الدِّفاع أو الهجوم.
- المشي بالكرة أكثر من (٣) خطوات دون تنطيطها.
- لمس الكرة بالقدم أو بالساق.
- أخذ اللاعب خطوة واحدة فقط، ثم التصويب على المرمى.
- لمس حارس المرمى الكرة بقدمه خارج منطقة التصويب.
- ٣. تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية وأداء منافسات (٤×٤) في لعبة كرة اليد.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعَدُّ لعبة كرة الطاولة من ألعاب المضرب الممتعة التي تتسم بالتركيز الذهني العالي؛ نظرًا لسرعة حركة الكرة الصَّغيرة على الطاولة، وتتطلب ممارستها امتلاك مهارات فنية أساسية لضمان ضرب الكرة بدقَّة وتوجيهها نحو طاولة المنافس، بالإضافة إلى توافر عناصر عدَّة من اللياقة البدنية: (كالتوافق العصبي العضلي، وسرعة رد الفعل، والرَّشاقة، والمرونة)، كما تتميز لعبة كرة الطاولة بإمكانية ممارستها في المنزل ومناسبتها لجميع الفئات العمرية.

المخرجات التعليمية

يتوقَّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يوضِّح طريقة أداء بعض مهارات لعبة كرة الطاولة.
- يودِّي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.
- يوظِّف بعض المهارات الأساسيَّة في أثناء مباراة كرة الطاولة.
- يبدي اهتمامًا تُجَاه ممارسة لعبة كرة الطاولة.

المفاهيم

الإرسال، وجه المضرب الأمامي والخلفي، الصَّد، الدوران العلوي، حركات القدمين.

الأدوات والوسائل التعليمية

طاولات تنس، كرات الطاولة، مضارب، حلقات، أقماع، بطاقات.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة

• تناولنا نشأة لعبة كرة الطاولة وتاريخها في سلطنة عُمان والعالم في مناهج الصّفين الخامس والسادس، ويمكن للمعلم مراجعتها في أثناء تدريس هذا الموضوع.

تُلعب مباراة كرة الطاولة من (٣) أو (٥) أو (٧) أشواط.

- تُلعب مباراة كرة الطاولة بالنّظام الفردي (لاعب ضد لاعب)، أو النّظام الزوجي (لاعبان ضد لاعبين)، حيث يحاول كل لاعب ضرب الكرة وتعديتها الشبكة بحيث تلمس ملعب المنافس، وسنتناول في هذا الموضوع القواعد القانونية للعب بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب).

• الشوط والمباراة: تُلعب المباراة من (٣) أشواط، ويُعدُّ

اللاعب فائزًا في حالة فوزه بشوطين.

- يفوز اللاعب بالشوط في حالة تسجيله (١١) نقطة، وفي حالة

التعادل بعشر نقاط يفوز بالشوط اللاعب الذي يكسب بفارق نقطتين عن المنافس.

- في حالة التعادل بالأشواط يُلعب شوطٌ (فاصلٌ)، ويتم فيه تبادل اللاعبين لأماكنهما حول الطاولة عند تسجيل أيٍّ منهما النقطة الخامسة.

• الإرسال:

يتمّ تحديد جهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويختار الفائز

بالقرعة إما الإرسال، أو جهة اللعب، ويتم تبديل جهة الإرسال في بداية الشوط التالي.

• يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد الآتية:

- وضع الكرة على راحة اليد المفتوحة.

- رمي الكرة لأعلى بارتفاع لا يقل عن (١٦) سم.

- أن تكون الكرة خارج سطح اللعب (الطاولة).

- رمي الكرة عموديًّا لأعلى، وعدم وجود تقوُّس قدر الإمكان.

• يؤدّي اللاعب الإرسال مرتين متتاليتين (نقطتين)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.

• يؤدّي اللاعب الإرسال لمرةٍ واحدةٍ (نقطة) في حالة التعادل بعشر نقاط في الشوط، ثم ينتقل

الإرسال إلى اللاعب الآخر.

• يُعاد الإرسال في حالة:

- إذا كان الإرسال صحيحًا ولمست الكرة الشبكة في أثناء عبورها، ثم لمست ملعب المنافس.

- إذا كان اللاعب المستقبل غير مستعد، وقام برفع إحدى ذراعيه ولم يبدِ أي محاولة لرد الكرة.

- في حالة حدوث أي أمر خارج عن إرادة اللاعبين أدّى إلى إعاقة الإرسال، أو استقبال الكرة.



● النقاط: يتم احتساب النقاط في الحالات الآتية:

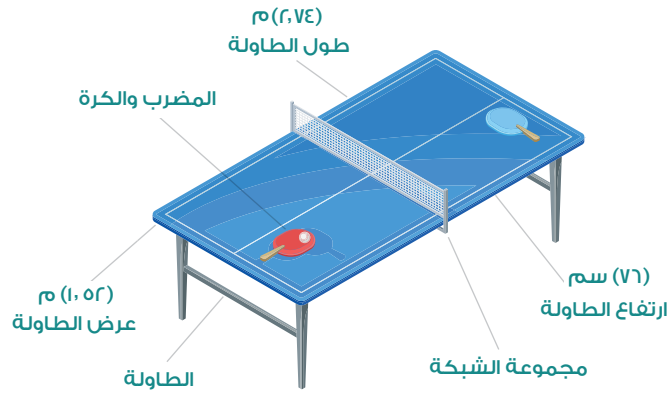
- فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح.
- فشل اللاعب في استقبال الكرة وردّها بطريقة صحيحة.
- لمس اللاعب سطح الطاولة بيده الحرة في أثناء اللعب.
- تحريك اللاعب لسطح اللعب بجسده أو أي شيء يرتديه أو يحمله في أثناء اللعب.
- لمس اللاعب الشبكة أو أحد قائمها بأي شيء يرتديه أو يحمله في أثناء اللعب.
- ضرب اللاعب الكرة فوق مستوى سطح الطاولة قبل ملامستها للطاولة.
- تعمّد ضرب الكرة مرتين متتاليتين.

● **المضرب:** هيكله مصنوع بنسبة (٨٥٪) من الخشب الطبيعي، مُغطى بالجلد من أحد جانبيه أو كليهما.

● **الكرة:** خفيفة الوزن، حيث يبلغ وزنها (٢,٧) جرام فقط، وقُطر محيطها (٤٠) ملمتر، تُصنع من مادة البلاستيك الخفيف، وبألوان مختلفة تبعًا لاختلاف طاولة اللعب وما يحيط بها، ويُعدّ اللون الأبيض والبرتقالي أكثرها استخدامًا.

● **الطاولة:** مستطيلة الشكل طولها (٢,٧٤) م، وعرضها (١,٥٢) م، وارتفاعها (٧٦) سم، وسطحها مستوٍ ذو لون داكن يسمّى (سطح اللعب)، له خطوط جانبية وخطوط نهاية مرسومة باللون الأبيض بعرض (٢) سم على حدّ الطاولة من جهاتها الأربع، كما في الشكل (١).

● يكون اللون الأسود على أحد وجهي المضرب، ويكون على الوجه الآخر أحد الألوان الآتية: الأزرق، الأخضر، الزهري، الأرجواني بالإضافة إلى اللون الأحمر.



الشكل (١)

● **مجموعة الشبكة:** تتألف من الشبكة، ورباطها، والأعمدة التي تستند عليها، وتقسّم الشبكة سطح اللعب إلى نصفين مُتساويين، ويبلغ ارتفاعها (١٥,٢٥) سم، وتكون مُعلّقة بحبل عموديّ على قوائم جانبي الطاولة، ويكون الطرف السفلي للشبكة ملاصقًا لسطح اللعب.



المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة وطريقة أدائها

تتطلب ممارسة لعبة كرة الطاولة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل (مسك المضرب، ووقف الاستعداد، والإرسال، وضرب الكرة، والدفع، والصد، والضرب السّاحق)، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

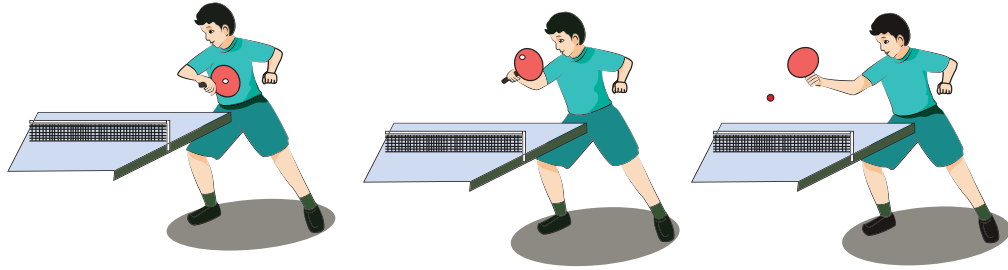
أولاً: الإرسال بوجه المضرب الخلفي

يُستخدم لبدء اللعب بنقل الكرة إلى طاولة المنافس، ويؤدّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضّحة في الشكل (٢):

تناولنا هذه المهارة في منهج الصفّ السابع، ولأهميّتها سنراجعها في هذا الموضوع.

١. الوقوف في وضع الاستعداد، مواجهاً للشبكة بجانب الجسم.
٢. وضع الكرة مستقرة على راحة اليد الحرة.
٣. رمي الكرة لأعلى بمسافة لا تقل عن (١٦) سم.
٤. ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي بعد نزولها لارتفاع مناسب.

يجب أن تلمس الكرة طاولة المرسل أولاً، ثم تعبر فوق الشّبكة لتلمس طاولة اللاعب المستقبل.



الشكل (٢)



ثانيًا: الضرب بالوجه الأمامي بدوران علوي

يستخدم لصدّ الكرات وأداء الضربات الهجومية التي ينتج عنها دوران علوي سريع، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضّحة في الشكل (٣):

١. الوقوف في وضع الاستعداد، الكتف الأيسر مواجهًا للشبكة.
٢. لف الجذع، وميل وجه المضرب الخلفي إلى الأسفل قليلاً.
٣. تحريك المضرب للأمام في خطٍّ مستقيم، مع فرد المرفق للأمام وثني الرسغ خلفاً بخفة وسرعة.
٤. ضرب الكرة للأمام بعد ارتدادها من الطاولة ووصولها إلى أقصى ارتفاع.
٥. استمرار حركة المضرب باتجاه ضرب الكرة.



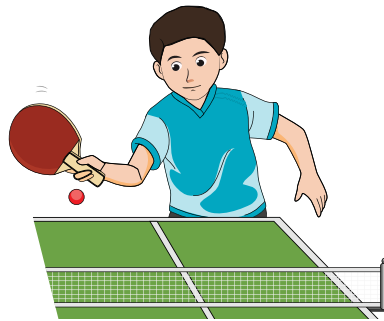
الشكل (٣)

الصد الأمامي

ثالثًا:

يُستخدم لصدّ كرات الضربات الهجومية كضربات اللف العلوية والضربات السّاحقة، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضّحة في الشكل (٤):

١. الوقوف في وضع الاستعداد، التحرك باتجاه الكرة.
٢. غلق المضرب على الطاولة بتحريكه للأمام وللأسفل.
٣. لمس الكرة بوجه المضرب الأمامي.
٤. استمرار حركة المضرب مع تأكيد غلق المضرب على الطاولة.



الشكل (٤)



رابعًا: حركات القدمين (التحرُّك بخطوة واحدة)

تُستخدم للوصول إلى الكرة في الوقت والمكان المناسبين، وتؤدي بعدة طرق، مثل التحرك بخطوات جانبية، التحرك للداخل وللخارج، التحرك بخطوة واحدة، وسنتناول في هذا الموضوع التحرك بخطوة واحدة التي تستخدم للوصول إلى الكرات القريبة من الشبكة، وتؤدي بمراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٥).

١. الوقوف، القدمان متباعدتان، تثبيت رجل واحدة على الأرض وتحريك الأخرى.

٢. نقل ثقل الجسم إلى الرجل المتحركة.

تتاولنا حركات القدمين (التحرُّك بخطوات جانبية) في منهج الصف السابع.



الشكل (٥)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

تُدْرَس المهارات الأساسية
في حصّتين أو أكثر، ثم
تُنفَّذ منافسات في لعبة
كرة الطاولة وفقاً لمستويات
الطلبة وقدراتهم المهارية.

- شرح مبسط عن لعبة كرة الطاولة، وبعض قواعدها القانونية.
- شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال بوجه المضرب الخلفي، الضرب بالوجه الأمامي بدوران علوي، الصّدّ الأمامي وحركات القدمين).
- عرض نموذج للمهارة من خلال (المعلم، الطلبة، الصور، الرسومات، الفيلم التعليمي).
- أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة، كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
- التدرُّج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة، ومن ثمّ بالكرة.
- أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.

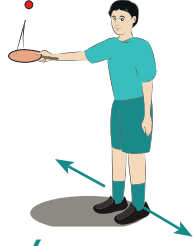
التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، المثابرة، التعاون، التنافس الشريف، الثقة بالنفس.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، القيادة، المرونة والتكيف، تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

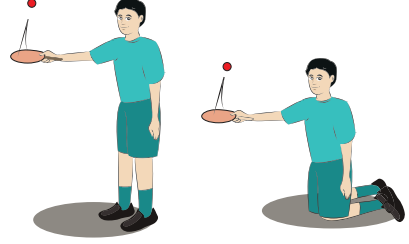


● أداء تمارين تنمية الإحساس تمهيداً لتعليم المهارات الأساسية:



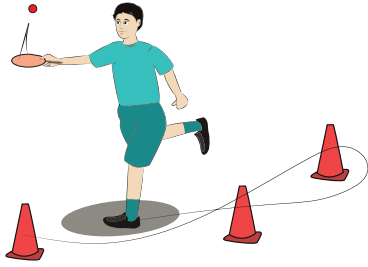
الشكل (٧)

المشي الجانبي مع المحافظة على الكرة فوق المضرب بالوجه الأمامي، ثم الوجه الخلفي.



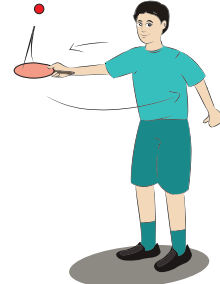
الشكل (٦)

ضرب الكرة لأعلى من أوضاع مختلفة: الوقوف، الجلوس، الجثو.



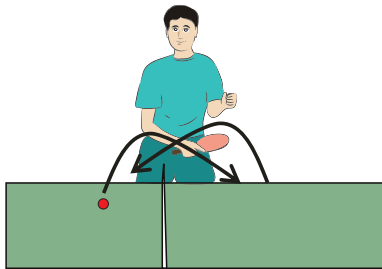
الشكل (٩)

المشي بين الأقماع مع ضرب الكرة لأعلى على وجه المضرب الأمامي أو الخلفي.



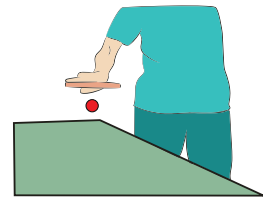
الشكل (٨)

ضرب الكرة لأعلى والدوران (٣٦٠°)، ثم مسكها.



الشكل (١١)

تبادل ضرب الكرة إلى جهة اليمين، ثم جهة اليسار من الطاولة.



الشكل (١٠)

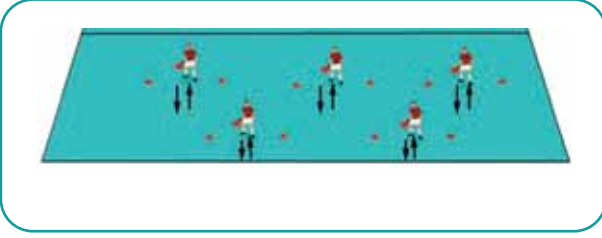
ضرب الكرة على الطاولة (تنطيط).



• أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:

١- وقفة الاستعداد وحركات القدمين:

انتشار حُرّ، أداء وقفة الاستعداد، ثم تمثيل أداء خطوة للأمام، ثم خطوة للجانب (اليمين) وأداء حركة الضرب، ثم تغيير رجل الارتكاز، وأداء خطوة للأمام، ثم باتجاه اليسار وأداء حركة الضرب، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٢)

٢- حركات القدمين: (أ) رمي الكرة

قريباً من الشبكة للزميل، (ب) أداء حركة القدمين بأخذ خطوة وضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٣)

٣- الإرسال بوجه المضرب الخلفي:

أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي للزميل، الذي يستقبل الكرة بالوجه الأمامي للمضرب، كما في الشكل (١٤).



الشكل (١٤)

٤- الضرب بالوجه الأمامي بدوران علوي:

(أ) رمي الكرة للزميل، (ب) ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٥)

٥- الصّدّ الأمامي: (أ) ضرب الكرة بوجه

المضرب الأمامي بدوران علوي للزميل، (ب) أداء الصّدّ الأمامي، كما في الشكل (١٦).



الشكل (١٦)

٦- الإرسال: الضرب بالوجه الأمامي

بدوران علوي: (أ) أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي للزميل، (ب) ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي للزميل، كما في الشكل (١٧).



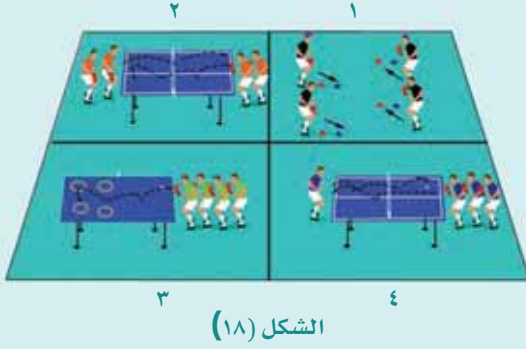
الشكل (١٧)



محطات مهارات كرة الطاولة

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

• تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٨).

المحطة (١): صف، وضع أقماع ملوَّنة، التحرك بخطوة حسب نداء الطالب القائد للون القمع مع تمثيل حركة ضرب الكرة.

المحطة (٢): قطاران متقابلان، تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي وأداء الصد الأمامي.

المحطة (٣): قطار، الإرسال بوجه المضرب الخلفي وتوجيه الكرة لسقوطها داخل الحلقات.

المحطة (٤): قطار وطالب قائد، يرمي الطالب القائد الكرة إلى الزميل المقابل الذي بدوره يضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي ويعيدها إلى الطالب القائد، ثم يكرر الأداء مع الطالب التالي.

الرّبط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



تطوير النشاط

- زيادة عدد الضربات (٤، ٥، ٦، ٧).
- استمرار الأداء بضرب الكرة دون مسكها بعد الإرسال.

• طاولة، وقوف الطلبة في مجموعات (أ، ب)، كما في الشكل (١٩).

• يرسل الطالب (أ) الكرة بوجه المضرب الخلفي إلى الطالب (ب) الذي بدوره يمسكها، ويعيدها برميها إلى (أ) ليؤدّي ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي، ثم يقوم الطالب (ب) بأداء الصّد الأمامي، ويستمر الأداء مع التحرك، وأخذ الخطوات حسب مجريات اللّعب حتى (٣) إرسالات مع تبديل الأدوار.



منافسات كرة الطاولة

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المستقبلية إذا ضرب الكرة، ونجح في توجيهها نحو البطاقات في الجانب الآخر من الطاولة.
- يتمّ تبديل الأدوار بين المجموعتين.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (٢٠)

تطوير النشاط

- تقليل عدد البطاقات.
- تصغير حجم البطاقات.

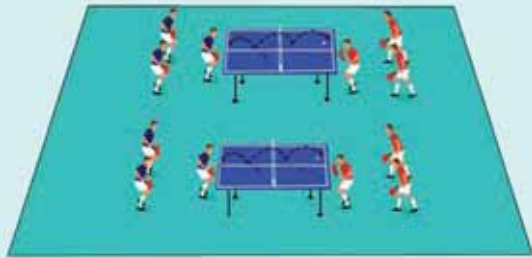
- طاولة، تُنَبَّت فيها (٤) بطاقات بحجم (A4).
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب) تقف في قطارات أمام الطاولة، كما في الشكل (٢٠).
- يؤدّي الطالب الأوّل من المجموعة (أ) الإرسال بوجه المضرب الخلفي ومحاولة توجيه الكرة نحو البطاقات، بينما يحاول الطالب الأوّل من المجموعة (ب) رد الإرسال وضرب الكرة وتوجيه الكرة نحو البطاقات في الجانب الآخر من الطاولة، ويكرّر الأداء.
- تُحتسب نقطة لكلّ طالب في المجموعة المرسله إذا نجح في توجيه الكرة نحو البطاقات.
- تُحتسب نقطتان لكلّ طالب في المجموعة

ألعاب كرة الطاولة

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر في كل الجولات.



الشكل (٢١)

تطوير النشاط

- تحديد عدد ضربات للطالب، مثال: ضربتان، أو (٣) ضربات متتالية، أو أكثر.

- طاولتان، تقسيم الطلبة إلى مجموعات ثلاثية، بحيث تقف كل مجموعة على طرف الطاولة، كما في الشكل (٢١).
- يؤدّي الطالب الأول الإرسال بتوجيه الكرة نحو النصف الآخر من الطاولة، ويعود خلف مجموعته، بينما يضرب الطالب الأول من المجموعة الأخرى الكرة ويعيدها إلى النصف الأول من الطاولة، ويعود خلف مجموعته، مع استمرار تبادل ضرب الكرة بين طلبة المجموعتين.
- تُحتسب نقطة للمجموعة الفائزة في حالة فشل المجموعة الأخرى في إيصال الكرة بطريقة صحيحة.

مباريات في لعبة كرة الطاولة

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات مع إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة الطاولة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- يبحث الطلبة في سجل الدول التي أحرزت البطولات العالمية في لعبة كرة الطاولة من خلال زيارة موقع الاتحاد الدولي لكرة الطاولة على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- يطلب المعلم من الطلبة الاطلاع على بعض الفيديوهات المرتبطة بالمهارات الفنية في المسابقات العالمية في لعبة كرة الطاولة.
- يتابع الطالب تحسن أدائه في المباريات خلال العام الدراسي، من خلال أداء بعض التدريبات التمهيدية والتعليمية، وتمارين تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة الطاولة خارج أوقات اليوم الدراسي.

الأنشطة التقويمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- اشرح النقاط الفنية لمهارتي: أ. ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بدوران علوي.
- ب. الصّد الأمامي.

- متى تُستخدم مهارة التحرك بخطوة واحدة في لعبة كرة الطاولة؟

- كم شوطاً في لعبة كرة الطاولة؟

٢. يناقش المعلم الطلبة في الحالات الآتية:

- وضع الكرة على راحة اليد وغلقها في أثناء أداء الإرسال.
 - رمي الكرة لأعلى بارتفاع منخفض في أثناء أداء الإرسال.
 - قيام اللاعب بتحريك سطح اللعب بجسده.
 - ضرب اللاعب الكرة فوق مستوى سطح الطاولة قبل ملامستها للطاولة.
٣. تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة الطاولة من (٧) نقاط.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعدُّ لعبة كرة الطاولة من الألعاب الرِّياضية الفردية الشَّائعة التي تجمع بين التَّحدي والمتعة، إذ تعتمد على حاسة السَّمع ودقَّة التوقيت وسرعة الاستجابة، وتمتاز بسرعة الأداء وتنوُّع المواقف الهجومية والدِّفاعية، وسهولة ممارستها داخل البيئة المدرسيَّة. كما تسهم هذه اللعبة في غرس العديد من القيم التربوية لدى الطلبة، مثل (الانضباط، والالتزام بالقواعد، واحترام المنافس، إلى جانب تعزيز الثَّقة بالنفس وتحملُّ المسؤولية)، كما يتطلب أدائها مستوى مناسباً من عناصر اللياقة البدنية، ولا سيما سرعة ردِّ الفعل، والتوافق العضلي العصبي، والدقَّة، والتَّوازن.

المخرجات التَّعليمية

يتوقَّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف طريقة أداء بعض المهارات الأساسيَّة في لعبة كرة الطاولة.
- يؤدِّي بعض المهارات الأساسيَّة في لعبة كرة الطاولة.
- يطبِّق بعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة.
- يوظِّف بعض المهارات الأساسيَّة في أثناء مباراة لعبة كرة الطاولة.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركته زملاءه ممارسة لعبة كرة الطاولة.

المفاهيم

الإرسال بوجه المضرب الخلفي،
الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد
والارتدادات المتعددة، الدِّفاع.

الأدوات والوسائل التَّعليمية

طاولات، كرات الطاولة، مضارب،
أوراق، بطاقات، بالونات، أقمع.



طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطاولة

- تلعب مباراة كرة الطاولة بالنظام الفردي (لاعب ضد لاعب)، حيث يحاول كل لاعب ضرب الكرة الصوتية وتمييرها تحت الحاجز المركزي بحيث تدخل في مرمى المنافس.
- يجب على اللاعبين ارتداء القناع الذي يمنع الرؤية تمامًا، ويمنع لمس القناع أثناء اللعب إلا بإذن الحكم.

• الشوط والمباراة: تُلعب المباراة من شوط واحد أو ثلاثة أشواط أو خمسة أشواط،

ويتم تبادل الأماكن بعد كل شوط.

- يفوز اللاعب بالمباراة إذا فاز بشوط واحد (في حالة مباراة من شوط واحد)، أو شوطين (في حالة مباراة من ثلاثة أشواط)، أو ثلاثة أشواط (في حالة مباراة من خمسة أشواط).
- يفوز اللاعب بالشوط عندما يصل إلى (١١) نقطة بفارق نقطتين على الأقل عن المنافس.
- في حالة التعادل عند (١٠) نقاط، يفوز بالشوط اللاعب الذي يحقق فارق نقطتين.
- في حالة التعادل بالأشواط يُلعب شوط فاصل، ويتم تبديل أماكن اللاعبين عند تسجيل أي منهما ست نقاط.

• الإرسال: يتم تحديد جهة اللعب عن طريق القرعة قبل بداية المباراة، ويختار الفائز بالقرعة إما الإرسال أو جهة اللعب، ويتم تبديل بداية الإرسال في الشوط التالي.

• يجب عند أداء الإرسال الالتزام بالقواعد الآتية:

- وضع الكرة على سطح الطاولة.
- ضرب الكرة بالمضرب خلال ثانيتين من صافرة الحكم.
- يجب أن ترتد الكرة مرة واحدة فقط على الجدار الجانبي قبل عبورها تحت الحاجز المركزي.
- يؤدي اللاعب الإرسال مرتين متتاليتين (نقطتين)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.
- في حالة التعادل بـ (١٠) نقاط في الشوط، يتم الإرسال لمرة واحدة (نقطة واحدة)، ثم ينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر.



● النُّقَاطُ: يتمّ احتساب نقطتين في حال دخول الكرة في المرمى، ونقطة

في الحالات الآتية:

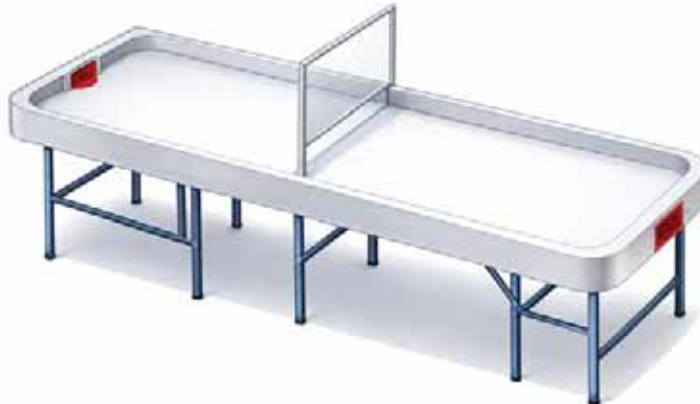
- فشل اللاعب في إرسال الكرة بشكل صحيح (مثل لمس الكرة أكثر من مرة بالمشرب، أو عدم الإرسال خلال ثانيتين، أو عدم وضع الكرة على سطح الطاولة).
- إذا مرت الكرة فوق الحاجز المركزي أو توقفت بعد ملامستها له.
- إذا لمس اللاعب الكرة بأي جزء من جسمه غير المشرب، أو اليد الحاملة للمشرب داخل منطقة اللعب.
- إذا لامست الكرة منطقة المرمى باستخدام المشرب، أو اليد الحاملة للمشرب.
- إذا خرجت الكرة من منطقة اللعب، أو لمست الجزء العلوي من الحافة الجانبية.
- إذا دخلت اليد غير الحاملة للمشرب إلى منطقة اللعب الداخلية.
- إذا أسقط اللاعب المشرب أو لم يحمله بيده.

● المشرب: يجب أن يكون المشرب مصنوعاً من مادة صلبة.

● **الكرة:** الكرة خفيفة الوزن، حيث يتراوح وزنها بين (٢٣-٢٨) غراماً، وقطرها (٦) سم، وتتميّز بصوتٍ مسموعٍ أثناء الحركة.

● **الطاولة:** مستطيلة الشكل، بأبعاد داخلية: الطول: (٣٦٦) سم، والعرض: (١٢٢) سم، والارتفاع: (٧٨) سم، تحتوي الطاولة على حاجز مركزي يُقسّم منطقة اللعب إلى نصفين، وممرّين دائريين في نهايتي الطاولة.

● **مجموعة الحاجز المركزي:** عبارة عن لوحة مستطيلة تقع فوق الجدران الجانبية، بارتفاع (٤٢) سم من أعلى الجدران الجانبية، مع فتحة بعرض (١٠) سم من سطح الطاولة، كما في الشكل (١).



الشكل (١)



المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة وطريقة أدائها

نظرًا لأهمية مهارتي وقفة الاستعداد ومسك المضرب، يمكن للمعلم مراجعة الطريقة الصحيحة لمسك المضرب بالرجوع إلى دليل الصف السادس.

تتطلب ممارسة لعبة كرة الطاولة مجموعة من المهارات الأساسية، مثل (وقفة الاستعداد، ومسك المضرب، والإرسال، والضربات الأمامية والخلفية)، وغيرها من المهارات، وسنتناول في هذا الموضوع المهارات الآتية:

أولاً: الإرسال بوجه المضرب الخلفي

يُستخدم لنقل الكرة إلى طاولة المنافس لبدء اللعب، ويُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٢):

١. الوقوف في وضع الاستعداد، مواجه الجسم للحاجز المركزي.
٢. وضع الكرة على الطاولة أمام المضرب باستخدام اليد الحرّة.
٣. ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي لترتد الكرة مرة واحدة فقط على الجدار وعبرها تحت الحاجز المركزي إلى الجهة الأخرى.
٤. متابعة حركة اليد للأمام.



الشكل (٢)



ثانيًا: الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد والارتدادات المتعددة

تُستخدم لأداء الضربات الهجومية وتوجيه اللاعب المنافس الكرة نحو المرمى، وتنفذ الضربات بحيث تأخذ مسارات متنوعة، وسنتناول في هذا الموضوع نوعين من هذه المسارات، وتؤدي مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضحة في الشكل (٣):

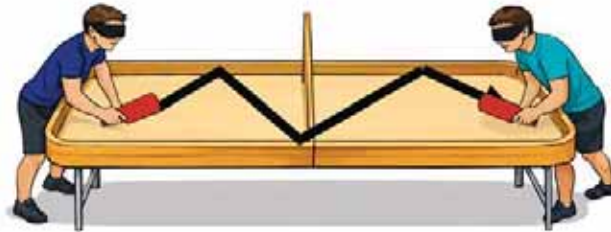
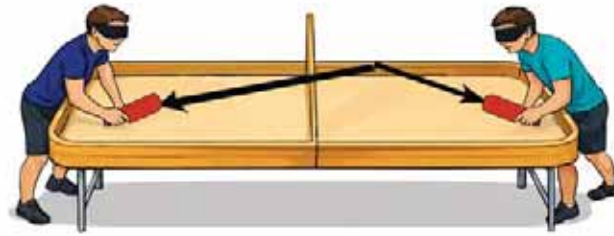
١. الوقوف في وضع الاستعداد، الجسم مواجه للحاجز المركزي.
٢. وضع الكرة على الطاولة خلف المضرب باستخدام اليد الحرة.
٣. ضرب الكرة بوجه المضرب الخلفي بحيث تشير شفرة المضرب إلى اليمين.

• ضربة الارتداد الواحد:

- تُنفَّذ هذه الضربة بحيث تصطدم الكرة بأحد الجدران الجانبية (الأيسر أو الأيمن) مرة واحدة قبل أن تتجه نحو الملعب.

• ضربة الارتدادات المتعددة:

- تُنفَّذ هذه الضربة بحيث تصطدم الكرة أولاً بأحد الجدران الجانبية، ثم تنتقل إلى الجدار الآخر، مما يؤدي إلى سلسلة من الارتدادات.



الشكل (٣)



وقفة الدِّفاع

ثالثاً:

تُستخدم لحماية منطقة المرمى، ومنع المنافس من تسجيل الأهداف، وتُؤدَّى مع مراعاة النقاط الفنية الآتية الموضَّحة في الشكل (٤):

١. أخذ وضع الاستعداد بالوقوف فتحاً باتساع الكتفين، رجل متقدمة على الأخرى (عكس الذراع الحاملة للمضرب).
٢. ثني الركبتين وميل الجذع للأسفل قليلاً، ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب.
٣. يُمسك بالمضرب في وضع أفقي، مع ميل الشفرة قليلاً نحو اللوحة المركزية.
٤. تحريك المضرب على طول الجزء الخارجي من نصف الدائرة لمنطقة الهدف.

يجب أن يكون المضرب في وضع أفقي مع ميلان خفيف للشفرة نحو منتصف الطاولة.



الشكل (٤)



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح مبسط عن لعبة كرة الطاولة، وبعض قواعدها القانونية.
 - شرح مبسط للمهارات وطرق أدائها (الإرسال بوجه المضرب الخلفي، الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد والارتدادات المتعددة، الدِّفاع).
 - توضيح النقاط الفنية للمهارات، ثم تطبيقها بمساعدة المعلم أو الزميل المبصر.
 - التدرُّج في أداء المهارات بشكلها الأساسي من دون كرة ومن ثمَّ بالكرة.
 - أداء تمرينات تنمية الإحساس بالكرة؛ كتمهيد لتعليم المهارات الأساسية.
 - أداء تدريبات لتنمية المهارات الأساسية.
- تُدْرَس المهارات الأساسية في حصَّتين أو أكثر، ثم تُنفَّذ منافسات في لعبة كرة الطاولة وفقًا لمستويات الطلبة وقدراتهم المهارية.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، المثابرة، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، القيادة، المرونة والتكيف، التفكير الناقد.



• أداء تمارين تمهيدية لتنمية الإحساس في لعبة كرة الطاولة:



الشكل (٦)

المشي الجانبي بجانب الطاولة مع درجة الكرة بالوجه الأمامي للمضرب، ثم بالوجه الخلفي للمضرب.



الشكل (٥)

وضع الكرة على المضرب من أوضاع مختلفة: الوقوف، الجلوس، الجثو.



الشكل (٨)

تبادل ضرب الكرة نحو الجدار الجانبي للطاولة لجهة اليمين واليسار.



الشكل (٧)

المشي على حدود الطاولة مع درجة الكرة في الطاولة من دون مضرب.



الشكل (١٠)

جلوس طويل فتحًا، تبادل درجة الكرة بالمضرب على الأرض مع الزميل.



الشكل (٩)

جلوس طويل فتحًا، ضرب البالون التي بداخلها جرس بالمضرب مع الزميل بالتبادل.



• أداء نماذج تدريبات لتنمية المهارات الأساسية:



الشكل (١١)

١- الإرسال بوجه المضرب الخلفي: أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي للزميل الذي يستقبل الكرة بالوجه الأمامي للمضرب، كما في الشكل (١١).



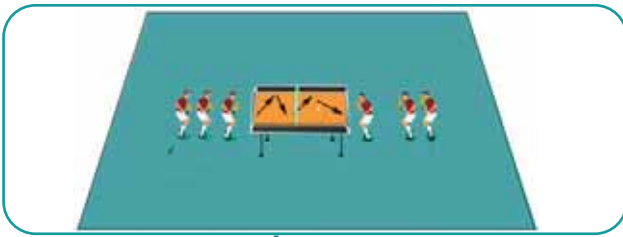
الشكل (١٢)

٢- الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد: (أ) أداء دحرجة الكرة للزميل، (ب) أداء الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد، كما في الشكل (١٢).



الشكل (١٣)

٣- الضربة الخلفية ذات الارتدادات المتعددة: (أ) أداء دحرجة الكرة للزميل، (ب) أداء الضربة الخلفية ذات الارتدادات المتعددة، كما في الشكل (١٣).



الشكل (١٤)

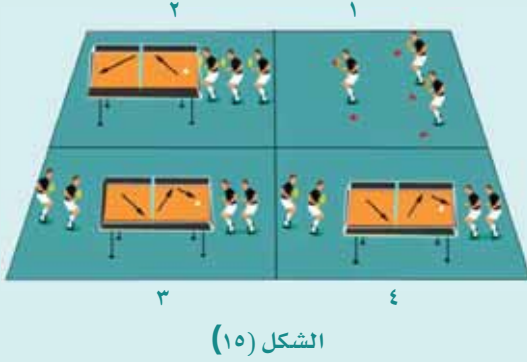
٤- وقفة الدفاع: (أ) أداء الضربة الخلفية ذات الارتدادات المتعددة، (ب) أداء وقفة الدفاع مع صد الكرة، كما في الشكل (١٤).



محطات مهارات كرة الطاولة

نشاط (١)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



تطوير النشاط

- زيادة صعوبة التمرين في كل محطة.
- تغيير التمرين في كل محطة.
- زيادة عدد التكرارات.

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في محطات، كما في الشكل (١٥).
- المحطة (١): صف، وضع قمعين بينهما مسافة (٣) م، التحرك بخطوة حسب نداء الطالب القائد للاتجاه المحدد، مع اتخاذ وقفة الدفاع.
- المحطة (٢): قطار، أداء الإرسال بوجه المضرب الخلفي وتوجيه الكرة لسقوطها داخل المرمى.
- المحطة (٣): قطاران، يقوم طلبة القطار الأول برمي الكرة، بينما يقوم القطار الثاني بأداء الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد.
- المحطة (٤): قطاران، يرمي طلبة القطار الأول الكرة، بينما يقوم طلبة القطار الثاني بأداء الضربة الخلفية ذات الارتدادات المتعددة.

الرّبط بين المهارات

نشاط (٢)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



تطوير النشاط

- زيادة عدد الضربات (٧، ٦، ٥، ٤).
- استمرار الأداء بضرب الكرة دون مسكها بعد الإرسال.

- طاولة، وقوف الطلبة في مجموعات ثنائية (أ، ب)، كما في الشكل (١٦).
- يرسل الطالب (أ) الكرة بوجه المضرب الخلفي إلى الطالب (ب)، الذي بدوره يمسكها ويعيدها برميها إلى الطالب (أ)، ليؤدي الضربة الخلفية ذات الارتدادات المتعددة، ثم يقوم الطالب (ب) بإمسك الكرة ليؤدي الضربة الخلفية ذات الارتدادات المتعددة، ويستمر الأداء حتى (٣) إرسالات مع تبديل الأدوار.



منافسات كرة الطاولة

نشاط (٣)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ

- البطاقات في الجانب الآخر من الطاولة.
- يتمّ تبديل الأدوار بين المجموعتين.
- المجموعة الفائزة هي التي تحرز نقاطاً أكثر.



الشكل (١٧)

تطوير النشاط

- زيادة أو تقليل عدد البطاقات.

- طاولة، تثبت فيها (٤) بطاقات على جدار الطاولة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (أ، ب) تقف في قطارات أمام الطاولة، كما في الشكل (١٧).
- يؤدّي الطالب الأوّل من المجموعة (أ) الإرسال بوجه المضرب الخلفي ويحاول توجيه الكرة نحو البطاقات، بينما يحاول الطالب الأوّل من المجموعة (ب) رد الإرسال وضرب الكرة نحو البطاقات في الجانب الآخر من الطاولة، ويكرّر الأداء.
- تُحتسب نقطة لكل طالب في المجموعة المرسلّة إذا نجح في توجيه الكرة نحو البطاقات.
- تُحتسب نقطتان لكلّ طالب في المجموعة المستقبلة إذا ضرب الكرة ونجح في توجيهها نحو

ألعاب كرة الطاولة

نشاط (٤)

إعداد النشاط وإجراءات التنفيذ



الشكل (١٨)

تطوير النشاط

- زيادة عدد الأوراق.
- زيادة زمن اللعب.

- طاولة، تُوضع أوراق في جدار الطاولة، تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، كما في الشكل (١٨).
- تحديد رقم لكلّ طالب في كل مجموعة.
- ينادي المعلم برقم مثل (٢)، يلعب الطالبان رقم (٢) من كل مجموعة بتبادل ضرب الكرة لمدة دقيقة واحدة، مع احتساب النقاط بعدد المرات التي تلمس فيها الكرة الأوراق الموضوعة في جدار طاولة المنافس، ثم يُكرّر الأداء ببدء المعلم لرقم آخر.
- المجموعة الفائزة هي التي تفوز بنقاط أكثر.



مباريات في كرة الطاولة

نشاط (٥)

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء المباريات بين المجموعات، مع إشراك الطلبة في إدارة المباريات وتحكيمها.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي تعليمي في لعبة كرة الطاولة على مستوى الصف أو الصفوف الدراسية.

التعلم الذاتي

- حث الطلبة على ممارسة لعبة كرة الطاولة في المنزل بمشاركة الأسرة أثناء وقت الفراغ.
- تشجيع الطلبة على تحليل أداء مباراة كرة الطاولة بمساعدة الأسرة، من خلال طرح بعض الأسئلة، مثل: ما أكثر المهارات استخدامًا؟ كيف يتم صدُّ الكرات السريعة؟

الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- اشرح طريقة أداء المهارات الآتية: الإرسال بوجه المضرب الخلفي، الضربة الخلفية ذات الارتداد الواحد والارتدادات المتعددة.
- ما النقاط المهمة التي يجب أن يركّز عليها اللاعب أثناء الدّفاع؟

٢- يناقش المعلم الطلبة في الحالات الآتية:

- لمس اللاعب الكرة بجزء من جسمه غير المضرب، أو اليد الحاملة له داخل منطقة اللعب.
- خرجت الكرة خارج منطقة اللعب، أو لامست الحافة العلوية للجدار الجانبي.
- تعادل اللاعبين في عدد الأشواط قبل الشوط الفاصل.

- ٣. تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وتنفيذ مباريات في لعبة كرة الطاولة، مع التأكيد على استخدام المهارات المقررة.

يمكن للمعلم تقييم أداء الطلبة من خلال استمارة ملاحظة النقاط الفنية للأداء.



تمهيد

تُعدُّ الألعاب الشَّعبية أحد المكونات المهمَّة لتراث المجتمعات الحضارية، حيث تعكس قيم وتقاليدهم هذه المجتمعات، وتشمل مجموعة واسعة من الأنشطة المتنوعة حسب البيئات المحلية، مثل (ألعاب البيئة البحرية، أو الجبلية)، وتسهم هذه الألعاب في تنمية اللياقة البدنية لدى الطلبة، وتُعزِّز التفاعل والروابط الاجتماعية بينهم، وتنمِّي القيم التربوية (كالتعاون والتنافس الشريف والمواطنة)، كما تتميز بسهولة تعلُّمها وبساطة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات.

المخرجات التَّعليمية

يُتوقَّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يودِّي بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يوظف بعض المهارات الأساسيَّة في الألعاب الشعبية العُمانية.
- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض الألعاب الشعبية العُمانية.
- يكتسب بعض القيم التربوية من خلال مشاركة زملائه الألعاب الشعبية العُمانية.

المفاهيم

العمبر، خمس لفات، الصَّياد.

الأدوات والوسائل التَّعليمية

كرات صغيرة، شريط لاصق، حبل، علب معدنية، صندوق.



الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- شرح طريقة أداء اللعبة وقواعدها مع تركيز المعلم على المهارات الأساسيَّة.
- عرض نموذج للأداء من خلال أداء مجموعة من الطلبة بإيقاع بطيء للعبة.
- تقسيم الطلبة إلى مجموعات وتطبيق اللعبة.

التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: النظام والانضباط، التعاون، الاحترام وتقبل الآخر، الانتماء، الثقة بالنفس، المثابرة، تحمل المسؤولية، التنافس الشريف.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعال، القيادة، الإبداع، التفكير الناقد.



لعبة خمس لفات (المشتركة)

نشاط (١)

قواعد اللعبة

- لا يسمح بالتصويب نحو الطلبة في أثناء وجودهم داخل المربع.
- لا يسمح بالخروج من ساحة اللعب.
- لا يسمح لطلبة فريق الصيادين بالتقدم للأمام في أثناء التصويب.
- الفريق الفائز هو الذي يحصل على نقاط أكثر.

تطوير اللعبة

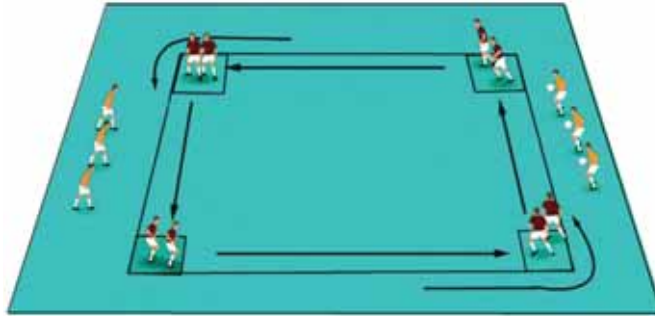
- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد الكرات.
- تغيير عدد اللفات.

نقاط مهمة

- إجراء القرعة لتحديد فريق الصقور والصيادين في بداية اللعبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

إعداد اللعبة وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مربعة طول ضلعها (١٥) م تحديد مربعات صغيرة على زوايا المربع، (٣) كرات لدى الصيادين، كما في الشكل (١).
- تقسيم الطلبة إلى فريقين (الصقور، الصيادين)، يقف طلبة فريق الصقور في زوايا المربع، ويقف طلبة فريق الصيادين على ضلعين من أضلاع المربع.
- عند الإشارة، تبدأ اللعبة بانطلاق طلبة فريق الصقور حول المربع والانتقال من مربع إلى آخر باتجاه عكس عقارب الساعة، بينما يتبادل الصيادون تمرير الكرات ومحاولة إصابة الصقور قبل وصولهم لأي مربع، ويخرج الطالب الذي يتم إصابته بالكرة.
- تمنح نقطة عن كل طالب من فريق الصقور ينجح في الدوران خمس لفات حول المربع دون إصابته بالكرة.
- يتم تبديل الأدوار بين الفريقين بعد انتهاء زمن اللعبة، أو إصابة جميع طلبة فريق الصقور قبل الدوران خمس لفات.



الشكل (١)



قواعد اللعبة

- لا يسمح بتعدية الخط في أثناء الرمي.
- يُستبعد الطالب الذي يُصاب بالكرة، ويخرج من ساحة اللعب.
- رمي الكرة نحو الطلبة بإصابة الجزء السفلي للجسم.
- يتم تبديل الأدوار بين المجموعتين بعد كل محاولة.
- الفريق الفائز هو الذي يحصل على نقاطٍ أكثر.

تطوير اللعبة

- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد اللعب.
- زيادة بُعد خط الرمي.

نقاط مهمة

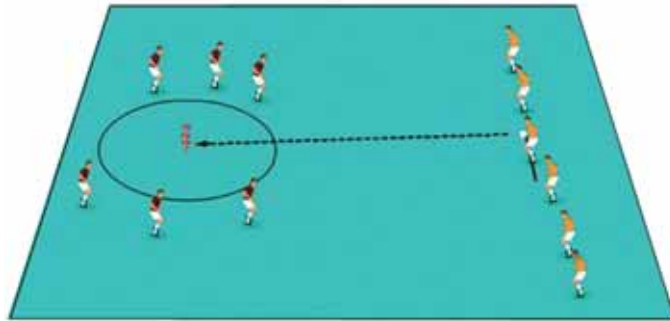
- إجراء القرعة لتحديد الفريق المهاجم والمدافع في بداية اللعبة.
- مراعاة عوامل الأمن والسّلامة.

إعداد اللعبة وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مستطيلة، ترسم بداخلها دائرة قطرها (٢) م، مع وضع (٣) علب معدنية فوق بعضها بعضاً في مركز الدائرة، وتحديد خط للرمي على بُعد (٦) م من مركز الدائرة، كما في الشكل (٢).

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين (المهاجمين، المدافعين)، يقف المهاجمون في صفٍّ واحدٍ على خط الرمي، بينما يقف المدافعون خارج محيط الدائرة.

- عند الإشارة، تبدأ اللعبة بمحاولة الطالب الأوّل من المهاجمين رمي الكرة ودحرجتها لإسقاط اللعب، وفي حالة فشله تنتقل المحاولة إلى الطالب الثاني.
- في حالة نجاح المحاولة وإسقاط اللعب، ينتشر المهاجمون في ساحة اللعب محاولين التقدّم وإعادة ترتيب وضع اللعب فوق بعضها بعضاً، بينما يحاول المدافعون إصابة المهاجمين بالكرة ومنعهم من ترتيب اللعب.
- تُحسب نقطة لمجموعة المهاجمين عند نجاحهم في ترتيب اللعب.



الشكل (٢)



قواعد اللعبة

- يُستبعد الطالب من الفريق المهاجم في حالة إصابته بالكرة أو خروجه من ساحة اللعب.
- إذا استطاع الطالب من الفريق المهاجم مسك الكرة والسيطرة عليها، فيمنح الأحقية في إدخال أي طالب من فريقه.
- الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط خلال زمن اللعبة.
- إذا دخل الطالب المدافع حدود المستطيل في حالة الرمي فالرمية غير صحيحة.

تطوير اللعبة

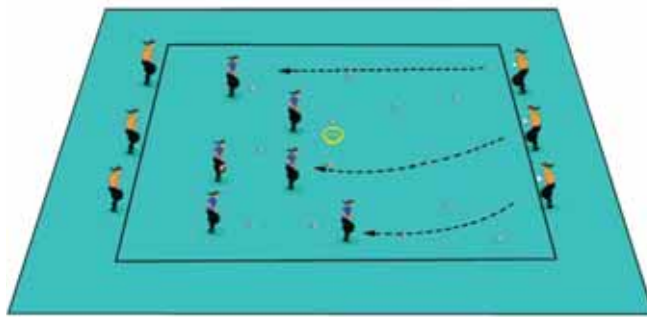
- زيادة مساحة اللعب.
- زيادة عدد الكرات.

نقاط مهمة

- مراعاة عوامل الأمن والسّلامة.
- يتم تبادل الأدوار في المجموعة بعد كل محاولة.

إعداد اللعبة وإجراءات التنفيذ

- ساحة لعب مستطيلة أبعادها (٢٠ × ١٥) م، ووضع مجموعة كرات صغيرة منتشرة على الأرض وصندوق في منتصف ساحة اللعب، كما في الشكل (٣).
- تقسيم الطلبة إلى فريقين متساويين (المهاجم، المدافع)، يقف طلبة الفريق المدافع على خطي العرض للمستطيل، ويقف طلبة الفريق المهاجم داخل المستطيل.
- عند إشارة المعلم، يحاول طلبة الفريق المدافع إصابة طلبة الفريق المهاجم بالكرة، بينما يقوم طلبة الفريق المهاجم بتجميع الكرات الصغيرة ووضعها في الصندوق، وتجنب الإصابة بالكرات المرسله من الفريق المدافع في حدود ساحة اللعب.
- تُحتسب نقطة للفريق المهاجم إذا قام بتجميع جميع الكرات الصغيرة في الصندوق.
- تحتسب نقطة للفريق المدافع في حالة استبعاد جميع طلبة الفريق المهاجم.
- تحديد زمن لكل جولة من (٢-٣) دقائق، يتم تبديل الأدوار في حالة انتهاء الزمن، ولم يتم تجميع الكرات الصغيرة أو استبعاد جميع الطلبة.



الشكل (٣)



لعبة من البيئة المحلية

نشاط (٤)

- تنفيذ لعبة من البيئة المحلية، ويمكن إشراك الطُّلبة في اختيار وتحكيم اللعبة.

يمكن للمعلم تنظيم مسابقة أو مهرجان رياضي للألعاب الشعبية على مستوى الصَّف أو الصُّفوف الدَّرَاسية.

التعلُّم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن أهم الألعاب الشعبية العُمانية وممارستها مع زملائهم في المدرسة أو خارجها.
- يطلب المعلم من الطلبة أداء الألعاب الشعبيَّة المقررة في الموضوع في البيئة المحليَّة خارج أوقات اليوم الدَّرَاسي.

الأنشطة التقويمية

- ١- يسأل المعلم الطالب:
 - وضح طريقة أداء لعبة (العمبر، خمس لفات، الصِّياد)، وكيف يتم احتساب النقاط فيها.
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، وأداء منافسات بين المجموعات في الألعاب الشعبية المقترحة.
- ٣- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح وتنفيذ لعبة شعبية من البيئة المحلية تتضمَّن بعض المهارات الحركية المتنوعة.



الوحدة الرابعة:

الثقافة والوعي الصحي



تُعَدُّ الثقافة والوعي الصّحيّ عنصرين مهمين في برامج التربية البدنية والصّحية، وتكمن أهميتهما في تطوير شخصية الطالب بإكسابه العديد من المفاهيم والمهارات والعادات السلوكية السليمة المرتبطة بالصحة والنشاط البدني، بالإضافة إلى غرس السلوكيات الإيجابية التي تسهم في تعزيز الوعي بالذات وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع.

وتتضمّن هذه الوحدة موضوع النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة، حيث يتناول الموضوع مفهوم النشاط البدني وفوائده وأنواعه، بالإضافة إلى مفهوم الخمول البدني وأسبابه وعلاقته بالأمراض المزمنة.

كما تضمّنت موضوع القيم والأخلاق الرياضية مفهومها ودور الرياضة في تعزيزها وأهميتها في تنمية شخصية الطالب، بالإضافة إلى تعرّف بعض التطبيقات والأمثلة المرتبطة بها.

محتويات الوحدة

- النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة. 
- القيم والأخلاق الرياضية. 

مخرجات التعلّم للوحدة الرابعة

يتوقّع من الطالب في نهاية هذه الوحدة أن:

- يتعرّف بعض الموضوعات المرتبطة بالصحة والرياضة.
- يحدّد بعض القيم الرياضية وأهميتها.
- يكتسب بعض المهارات والعادات السليمة للمحافظة على صحته.
- يطبّق بعض العادات الصحية السليمة المرتبطة بالنشاط البدني في حياته اليومية.
- يوظّف القيم والاتجاهات الإيجابية للمحافظة على صحته.
- يُقدّر أهمية القيم والأخلاق الرياضية في حياته اليومية.

الأدوات والوسائل التعليمية

- استمارات ورقية.
- فيلم تعليمي.
- رسومات توضيحية.
- كرات ملوّنة.
- أقلام.
- أقماع.



تمهيد

تُعَدُّ ممارسة النشاط البدني المنتظم، مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الأنشطة الرياضية من العوامل المهمة التي ترتبط بصحة الإنسان ونموه، وفي المقابل تشير الدلائل العلمية إلى أن الخمول البدني يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل (أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، والسمنة).

المخرجات التعليمية

يتوقع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرّف مفهوم النشاط البدني وفوائده.
- يحدّد أنواع النشاط البدني.
- يشرح مفهوم الخمول البدني وأسبابه.
- يوضّح العلاقة بين الخمول البدني والأمراض المزمنة.
- يطبّق الإرشادات المرتبطة بالنشاط البدني للوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة.
- يُقدّر أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم لتعزيز الصحة.

المفاهيم

النشاط البدني، الخمول البدني،
الأمراض المزمنة، السكري، أمراض
القلب.

الأدوات والوسائل التعليمية

استمارات ورقية، فيلم تعليمي، رسومات
توضيحية.



مفهوم النشاط البدني

تناولنا موضوع النشاط البدني
في منهج الصف الثالث.

تحتفل سلطنة عُمان من كل
عام بيوم النشاط البدني.

الحركة التي يقوم بها الجهاز العضلي مما يؤدي إلى زيادة الطاقة المصروفة في الجسم، ويتمثل أداء النشاط البدني في صور متعددة، مثل الأعمال البدنية اليومية (المشي، وصعود السلالم، وأعمال التنظيف في المنزل)، أو القيام بأي نشاط رياضي حركي.

فوائد النشاط البدني

للسَّشاط البدني فوائد عديدة تتمثل في الجانب الجسمي والنفسي والعقلي والاجتماعي، نوجزها في الآتي:

المحافظة على الوزن الصَّحي.



تحسين الحالة الصَّحية والوقاية من الأمراض.



تنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها.



الإسهام في تطوير القدرات العقلية مثل (التركيز والانتباه).



تحسين الحالة النفسية، وبناء الثَّقة بالنفس والمهارات الاجتماعية.



أنواع النشاط البدني

يمكن تصنيف الأنشطة البدنية إلى ثلاثة أنواع، هي :

● (الأنشطة الحياتية) ينبغي ممارستها يوميًا

وتشمل أنشطة، مثل المشي، واستخدام السلالم، والأعمال المنزلية (كالتنظيف وأعمال الحديقة).



● (الأنشطة الرياضية الهوائية) يُنصح بممارستها

بمعدل (٢) حصص أو أكثر في الأسبوع، وتشمل أنشطة مثل السَّباحة، وركوب الدراجات، والجري، والألعاب الرياضية (كرة القدم، كرة اليد وغيرها).



● (أنشطة المرونة والقوة العضلية) يُنصح

بممارستها بمعدلات متفاوتة بين (٢-٣) أيام في الأسبوع، وتشمل أنشطة مثل تمارينات المقاومة التي تعتمد على وزن الجسم أو باستخدام الأثقال، وتمارين إطالة العضلات ومرونة المفاصل.



مفهوم الخمول البدني

تعرّفه منظمة الصحة العالمية (WHO)، بأنه الفشل في تجميع (١٥٠) دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل، أو (٧٥) دقيقة من النشاط البدني القوي، أو الجمع بين كلا النوعين في الأسبوع.

عدم تحريك الجسم لفترات طويلة من الزمن، مثل الجلوس أو الاستلقاء على الأريكة ومشاهدة التلفاز، أو الجلوس على المكتب أو جهاز الكمبيوتر.

أسباب الخمول البدني

تتنوّع أسباب الخمول البدني وفقاً لحالة الفرد ونمط حياته اليومي، حيث تشمل أسباب فردية متعلّقة بسلوكيات الفرد أو بيئة متعلّقة بالبيئة التي يعيش فيها، ونذكر منها الأسباب الآتية:

- عدم وجود وقتٍ كافٍ لممارسة النشاط البدني بسبب كثرة الالتزامات والأعمال اليومية.
- عدم توفّر البيئة المناسبة والمرافق الجاذبة لممارسة النشاط البدني.
- الشعور بالملل من أداء الأنشطة البدنية المتكررة.
- قلة الدافعية والحماسة نحو ممارسة النشاط البدني.
- نقص في الدعم الاجتماعي بسبب عدم وجود زميل أو صديق.
- استخدام مفرط للتقنية في جميع الأعمال سواء أكانت في المنزل أم العمل، مثل المصاعد والسلالم المتحركة، والأجهزة اللوحية.
- الأجواء المناخية غير المناسبة لممارسة النشاط البدني.

علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة

الأمراض المزمنة: أمراض تدوم عادة فترات طويلة، وتنجم عن مزيج من العوامل الوراثية والفسولوجية والبيئية والسلوكية.

يضمُّ جسم الإنسان العديد من الأجهزة المنفصلة تشريحياً مثل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، إلا أنها مرتبطة وظيفياً، وتعتمد فاعلية وصحة هذه الأجهزة على مدى استخدامها بشكل مستمر، فالخمول يؤدي إلى ضعف عمل هذه الأجهزة ممّا قد يتسبب في الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، والسكري، وغيرها.



السكري: هو مرض يرتفع فيه مستوى السكر في الدم عن المعدل الطبيعي؛ وذلك نتيجة نقص في إنتاج هرمون الإنسولين أو ضعف في فعالية الإنسولين.



أ. علاقة الخمول البدني بمرض السكري النوع الثاني:

نتيجة لزيادة تناول السكريات وقلة النشاط البدني يحدث ضعف في قدرة الجسم على التخلص من السكر؛ مما قد يسبب إصابة الفرد بالسكري من النوع الثاني، ولذلك ينصح للوقاية من هذا المرض بالمحافظة على النظام الغذائي المتوازن والالتزام بممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بشكل منتظم لصرف الطاقة الناتجة من تناول السكر.

ب. علاقة الخمول البدني بأمراض القلب:

نتيجة قلة الحركة وارتباط عملية ضخ الدم بمعدل حركة الفرد، يحدث خلل في ضخ الدم داخل الجسم مما قد يسبب إصابة الفرد بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم؛ لذلك ينصح بممارسة النشاط البدني المنتظم لتسهيل وصول الدم بكفاءة إلى جميع أجزاء الجسم.



النصائح والإرشادات المرتبطة بالنشاط البدني التي ينبغي اتخاذها للوقاية من الأمراض المزمنة:

- ممارسة نشاط بدني منتظم ذي شدة معتدلة إلى مرتفعة بما لا يقل عن ساعة في اليوم.
- كسب فوائد صحية إضافية عند ممارسة أنشطة بدنية تتجاوز مدتها الساعتين.
- مراعاة تنويع الأنشطة بما فيها أنشطة هوائية مثل الجري، والهرولة، والسباحة، وممارسة الألعاب الرياضية، وأنشطة بدنية لتعزيز قوة العضلات والعظام بمعدل (3) أيام في الأسبوع.
- تقليل فترات الخمول البدني كمشاهدة التلفاز، واستخدام الأجهزة الإلكترونية في اليوم.



التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: التعاون، الثقة بالنفس، تحمّل المسؤولية، المواطنة، الاحترام وتقبُّل الآخر.
- مهارات المستقبل: القيادة، العمل الجماعي، التواصل الفعّال، التفكير الناقد.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

1. شرح مبسط عن النشاط البدني وأهميته.
2. يناقش المعلم الطلبة من خلال طرح بعض الأسئلة:
 - ماذا يقصد بالنشاط البدني؟
 - أعطِ بعض الأمثلة على النشاط البدني.
3. يعرض المعلم فوائد النشاط البدني من خلال (الرسومات، الصور، الفيلم التعليمي)، ثم يطلب من الطلبة استنتاج هذه الفوائد.
4. يشرح المعلم أنواع الأنشطة البدنية، ثم يطلب من الطلبة تسجيل أنشطتهم البدنية اليومية حسب التصنيف الموجود في الجدول الآتي:

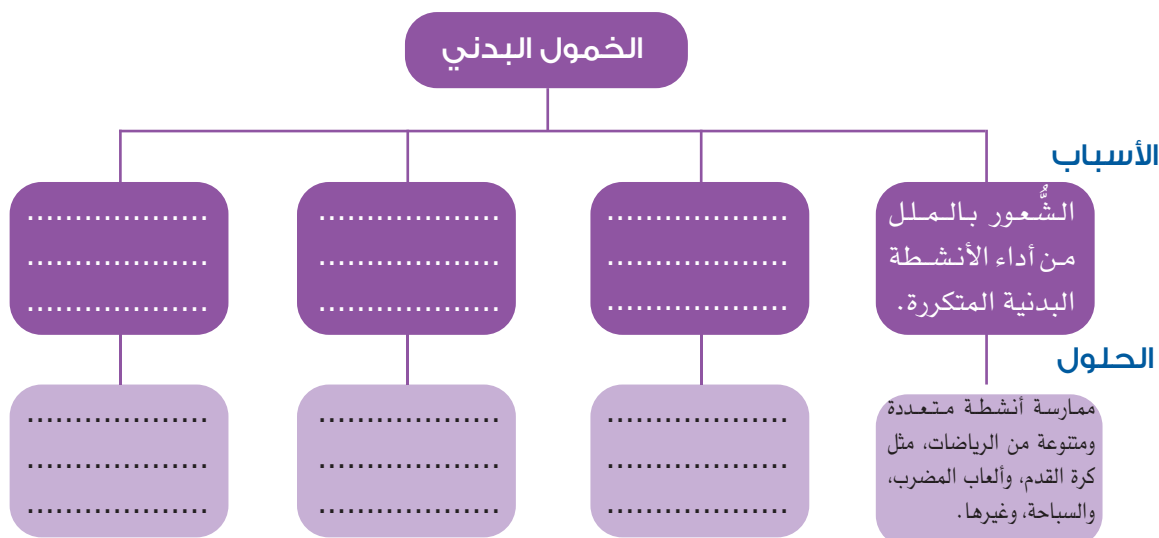
نوع النشاط	الأنشطة
الأنشطة الحياتية	
الأنشطة الرياضية الهوائية	
أنشطة المرونة والقوة العضلية	

5. تقسيم الطلبة إلى مجموعات، ثم تقوم كل مجموعة بتعبئة الشكل المرتبط بمفهوم الخمول البدني، ثم تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه أمام المجموعات الأخرى.

المفهوم	الخصائص
.....	
أمثلة دالة	أمثلة غير دالة
.....	

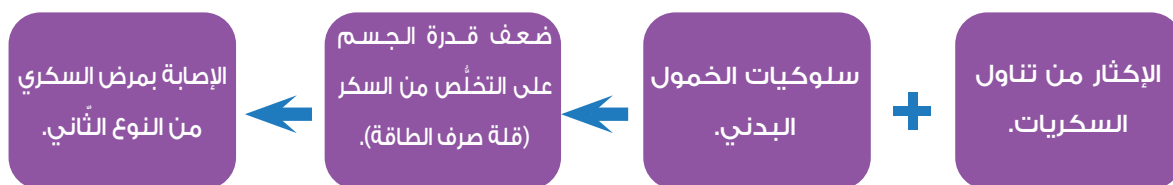


٦. يناقش المعلم الطلبة في أسباب الخمول البدني، ثم يُقسّمهم إلى مجموعات، وتقوم كل مجموعة بتصميم خريطة ذهنية توضح أهم الأسباب التي تحدُّ من ممارسة النشاط البدني والحلول المقترحة لها حسب الشكل الآتي:



٧. يناقش المعلم الطلبة في علاقة الخمول البدني بالأمراض المزمنة، ثم يطلب منهم رسم مخططين: أحدهما يوضِّح علاقة الخمول البدني بمرض السكري (النوع الثاني)، والآخر يوضِّح علاقة الخمول البدني بأمراض القلب.

مثال: علاقة الخمول البدني بمرض السكري:



٨. يناقش المعلم الطلبة في أهم النصائح والإرشادات المرتبطة بالنشاط البدني للوقاية من الأمراض المزمنة، ثمَّ يقوم كل طالب باقتراح برنامج يوميّ يتضمَّن إجراءات تطبيقية لهذه النصائح والإرشادات.

م	الفترة	الأنشطة
١	الصُّباحية	
		
		
٢	المسائية	
		
		



التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة القيام بالتوعية وتشجيع الآخرين (المدرسة، العائلة، المجتمع المحلي) على ممارسة النشاط البدني المنتظم، مع تقديم نصائح وإرشادات عن أهميته وعلاقته بالأمراض المزمنة.
- بالتعاون مع الزائر الصحي، يُكوّن فريق سفراء التربية البدنية والصحية لتوعية الطلبة والمجتمع المدرسي حول النشاط البدني وعلاقته بالأمراض المزمنة.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن الأرقام المرتبطة بالمعدل الطبيعي لمستوى سكر الدّم ومعدلات النبض الطبيعي.
- يطلب المعلم من الطلبة البحث عن إحصائيات مرتبطة بالأمراض المزمنة (السكري، وأمراض القلب) في سلطنة عُمان.

الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- قارن بين النشاط البدني والخمول البدني من حيث المفهوم.
 - اذكر الأسباب التي تؤدي إلى الخمول البدني.
 - وضح بالشرح العلاقة بين الخمول البدني والأمراض المزمنة (السكري، وأمراض القلب).
 - حدّد أنواع الأنشطة البدنية، ثم أعطِ مثالاً لكل مستوى من مستوياته.
- ٢- تقسيم الطلبة إلى مجموعات: تقوم كل مجموعة بتقديم شرح مختصر عن فوائد النشاط البدني، وتقديم النصائح والإرشادات المرتبطة به للوقاية من الأمراض المزمنة.



تمهيد

تُمثِّل الرياضة إحدى الوسائل المهمّة لبناء شخصية الطالب، حيث تُسهم في تطوير قدراته البدنية والحركية والعقلية والاجتماعية، بالإضافة إلى تعزيز القيم التربوية وتحسين أخلاقه، بما يحقق المواطنة الصالحة ويجعله قادرًا على التعايش وتحمل المسؤولية والقيام بمهامه في مختلف مجالات الحياة.

المخرجات التعليمية

يتوقَّع من الطالب في نهاية هذا الموضوع أن:

- يتعرَّف مفهوم القيم والأخلاق الرياضية.
- يوضِّح دور الرياضة في تعزيز القيم والأخلاق الحميدة.
- يصف بعض القيم والأخلاق الرياضية والأمثلة المرتبطة بها.
- يربط بين السلوكيات وبعض القيم والأخلاق في أثناء ممارسته للرياضة.
- يوظِّف بعض الإرشادات المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية.
- يدرك أهمية القيم والأخلاق الرياضية في حياته اليومية.

المفاهيم

القيم والأخلاق الرياضية، التسامح، العدل، المساواة، الاجتهاد وحب العمل، النظام والانضباط، القيادة، العدوانية، التعصُّب.

الأدوات والوسائل التعليمية

استمارات ورقية، كرات ملوّنة، أفلام، أقماع.



مفهوم القيم والأخلاق الرياضية

هي مجموعة من الضوابط والسلوكيات التي تنتج من خلال المشاركة والتفاعل مع الآخرين في مجالات الرياضة المختلفة. ومن خلالها يستطيع الفرد أن يحدد مواقفه وأفكاره ومبادئه التي يتعامل بها واختيار السلوكيات المناسبة ومعرفة عواقبها.



كيف تسهم الرياضة في تعزيز القيم؟

توجد مصادر أخرى لتعزيز القيم في شخصية الطالب، مثل (الأسرة، الأقران، المسجد، والمدرسة).

تعدُّ الرياضة أحد المصادر التي تؤثر في تعزيز القيم الحميدة وتنميتها في شخصية الطالب، وتسهم الرياضة في تعزيز القيم والأخلاق في الجوانب الآتية:

- تحسّن الرياضة الحالة الصّحية والبدنية والنفسية بما يعزز شخصية الفرد وتقديره لذاته.
- تتطلّب الرياضة التزاماً بالتدريبات والمواعيد وتحمل المسؤوليات.
- تفرض الرياضة معاملة جميع المشاركين بالعدل والمساواة دون تمييز.
- تتضمن الرياضة مواقف تنافسية وتحدياً للقدرات؛ مما يولد التحفيز للتطوير.
- تعزّز الرياضة ضبط النفس والتعامل مع المشاعر (الغضب والفرح) في المواقف الرياضية المختلفة، كالفوز والخسارة والتكيف معها.
- تتضمن الرياضة بناء الصداقات والتفاعل مع الآخرين والاندماج معهم بمختلف أنواع الشخصيات.

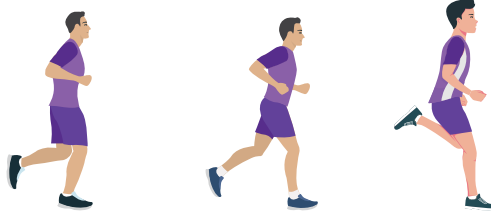


أمثلة لبعض القيم والأخلاق الرياضية:

تتألف من صفات من صفات
التعاون والعمل الجماعي، والمواطنة
والانتماء، والأمانة والقيادة،
والاحترام وتقبل الآخرين.

تُساهم الرياضة في تنمية العديد من القيم والأخلاق الحميدة، وسنتناول في هذا الموضوع بعضاً منها، وهي:
أ. النظام والانضباط: الالتزام بالقواعد والضوابط، وعدم الخروج عنها. ويتمثل ذلك في العديد من المواقف، مثل:

- الانضباط الذاتي والاعتماد على الذات وإظهار التفاني والعزيمة في التدريبات والمنافسات وتوظيف هذا الالتزام في الحياة اليومية.
- الوعي بالأدوار، وإدراك الحقوق والواجبات ومواجهة التحديات.
- السلوك المسؤول الذي يميز بين الصواب والخطأ، واتخاذ القرارات السليمة في أثناء التدريبات أو المنافسات.
- الالتزام بقواعد اللعبة وأدوار المراكز المحددة في طريقة اللعب.



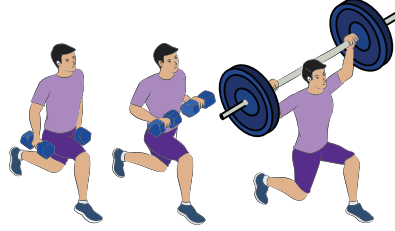
ب. التسامح وفهم العلاقات: تقبل الآخرين بما هم عليه، والعفو عن أخطائهم، وتفهم الاختلاف في الرأي دون استخدام العنف، ويتمثل ذلك في العديد من المواقف، مثل:

- تقدير أهمية العلاقات مع الزملاء والمعلم والمدرّب والمنافس واحترامهم في أثناء التواصل.
- مساعدة الآخرين وتشجيعهم باستمرار وتحفيزهم على تحقيق أهدافهم.
- تقبل الفوز والخسارة والتعبير الإيجابي عن المشاعر وضبط الانفعالات في مختلف النتائج.
- تفهم طبيعة الأخطاء التي قد يقع فيها الآخرون من الزملاء والمنافسين والاستفادة منها في التحسين والتطوير.
- فهم الفروق الفردية بين الأفراد في المجموعة أو المجتمع، واحترام التنوع في القدرات واللون والثقافات.



ج - الاجتهاد وحب العمل: تحمّل المسؤوليات بإخلاص، وبذل الجهد لأداء الواجبات بما يحقق الفائدة المرجوة للفرد والمجتمع، ويتمثل ذلك في العديد من المواقف، مثل:

- الانتظام في التدريبات وتحمل شدتها والاستمرارية والإصرار على مواصلة الجهد، خصوصاً عند مواجهة المنافسين ذوي المستويات العالية.
- عدم الاستسلام والتفكير بإيجابية في بعض المواقف، مثل التعرّض للإصابات أو تدني المستوى لتحقيق أفضل المستويات والنتائج.
- تحمّل النتائج غير المتوقعة ومواجهة خبرات الفشل والاستفادة منها في تحسين الأداء.
- الاجتهاد في تحسين المستوى عبر التدريبات الإضافية؛ لمعالجة بعض جوانب الضعف في المهارات، كالتصويب أو تطوير القدرات البدنية.



د - العدل والمساواة: الإيمان بحق كل فرد بامتلاك نفس حقوق الآخرين، وإعطاء كل ذي حق حقه بموجب القانون، مع تساوي جميع الأفراد في الحقوق والواجبات، ويتمثل ذلك في العديد من المواقف، مثل:

- منح جميع اللاعبين فرصاً متساوية للمشاركة في التدريبات أو المنافسات وإظهار قدراتهم.
- المعاملة العادلة لجميع اللاعبين من قبل الحكام وعدم التمييز بينهم.
- توزيع المدرب للمسؤوليات بشكلٍ عادلٍ في الفريق وفقاً لمتطلبات اللعب وواجبات كل مركز دون اعتبارات تمييزات أخرى.
- التواصل الإيجابي مع جميع الزملاء في الفريق وتشجيعهم والتفاعل معهم، وتقدير إنجازاتهم بصورةٍ متساوية.



هـ- القيادة: بذل الجهد للتأثير في سلوك الآخرين من خلال نصح الآخرين، وحثهم مع إظهار القدرة على حسن التنظيم وتنفيذ العمل بحزم، ويتمثل ذلك في العديد من المواقف، مثل:

- الإيجابية في تحفيز الآخرين وإلهامهم لتحقيق أهدافهم وأفضل أداء لهم في جميع الظروف.
- التواصل الفعال وتشجيع وحدة الفريق واستيعاب دور كل فرد.
- إظهار المسؤولية كقدوة حسنة في المجال الرياضي، كالالتزام في التدريبات واتباع النظام.
- الثبات الانفعالي، وتحمل الضغوط النفسية، والقدرة على اتخاذ القرارات في مختلف المواقف.



بعض السلوكيات غير السليمة المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية:

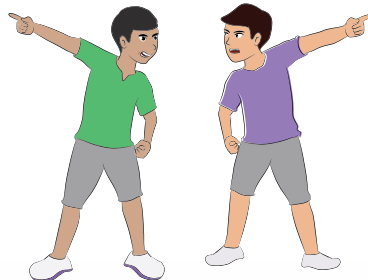
تظهر بعض المشكلات السلوكية في حال عدم التحلي بالقيم والأخلاق الرياضية، وسنتناول في هذا الموضوع بعض الأمثلة، ومنها:

أولاً: التعصب

تناولنا في منهج الصف السادس مشكلتي المنشطات والتمر، ويمكن للمعلم مراجعتهما والتأكيد عليهما في هذا الموضوع.

الانحياز الزائد أو التمسك الشديد بفكرة أو مشاعر تجاه موضوع أو فريق أو لاعب، دون احترام أفكار أو آراء الآخرين. وللتعصب آثار سلبية نذكر منها:

- تأثر السلوك نتيجة التعصب، بما قد يصل إلى العنف والتفكير في إيذاء الآخرين والإساءة إليهم.
- زيادة الضغط النفسي السلبي على الفرد والجمهير واللاعبين والحكام.
- حدوث انقسامات في الفريق أو الجماهير قد يصل إلى انقسام داخل الأسرة والمجتمع.
- تأثر الحالة النفسية للفرد المتعصب نتيجة الإفراط في التفكير والتعبير عن مشاعره.
- الإضرار بالملكات العامة والخاصة.



ثانيًا: العدوانية وإيذاء الآخرين

سلوك عدواني نحو الآخرين والتعرض لهم بدنيًا أو لفظيًا أو بإيحاءات الجسم أو عبر التواصل الإلكتروني؛ بهدف إيذائهم وإلحاق الضرر بهم. وللعدوانية آثار سلبية نذكر منها:

- تعرض اللاعب أو المنافس لإصابات خطيرة قد تؤدي إلى التوقف عن ممارسة الرياضة.
- التعرض لعقوبات إيقاف عن المباريات؛ مما يعرض الفريق لاحتمالية الخسارة.
- احتمالية تطور السلوك العدواني إلى خارج المجال الرياضي؛ مما يتسبب في ظهور مشكلات سياسية واجتماعية.
- زيادة الكراهية بين اللاعبين بما يتعارض مع قيم الرياضة ومبادئها.



إرشادات مرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية:

- الحرص على الالتزام واستمرار بذل الجهد بتفانٍ في التدريبات والمنافسات الرياضية.
- تقدير أداء الآخرين، وتقبل أخطائهم، ومساعدتهم على إصلاحها وتطوير أدائهم.
- تعزيز فهم القيم والأخلاق وأهميتها في أثناء ممارسة الرياضة.
- تفعيل مهارات التواصل والحوار والتفاهم مع الآخرين.
- ضبط السلوك، واتخاذ القرارات المناسبة في أثناء ممارسة الرياضة.
- التعبير الإيجابي عن المشاعر وضبط النفس، والتحكم في السلوكيات في أثناء الخسارة.
- الاهتمام بتكوين الشخصية المستقلة، وعدم التأثر بسلوكيات الآخرين وأفكارهم.
- الثقة بالنفس وبالآخرين، والاستفادة من جميع التجارب في الرياضة أو الحياة العامة.
- زيادة الوعي بالجوانب القانونية والآثار السلبية للاعتداء على الأفراد والممتلكات العامة والخاصة.



التأكيد على تعزيز القيم التربوية ومهارات المستقبل من خلال تنفيذ الأنشطة التطبيقية.



- القيم التربوية: التَّعاون، النُّظام والانضباط، المواطنة، تحمُّل المسؤولية، الثَّقة بالنفس، الاحترام وتقبُّل الآخر.
- مهارات المستقبل: العمل الجماعي، التواصل الفعَّال، القيادة، التفكير النَّاقِد، حلُّ المشكلات، الإبداع، المبادرات.

الخطوات التعليمية والأنشطة التطبيقية

- ١- شرح مبسط لمفهوم القيم والأخلاق الرياضية، مع عرض بعض الأمثلة من خلال: (الصور التوضيحية، الفيلم التعليمي).
- ٢- يناقش المعلم الطلبة في القيم والأخلاق الرياضية من خلال طرح بعض الأسئلة، مثل:
 - كيف تسهم الرياضة في تعزيز القيم والأخلاق الحميدة؟
 - صِفْ بعض القيم والأخلاق الحميدة في الرياضة.
 - اذكر بعض السُّلوكيات النَّاتجة عن عدم الالتزام بالقيم والأخلاق الرياضية.
- ٣- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بشرح إحدى القيم والأخلاق الرياضية، مع ذكر أمثلة عليها من مواقف ممارسة الرياضة.

القيم والأخلاق الرياضية	المقصود	الأمثلة
المساواة	الإيمان بحق كل فرد بامتلاك نفس حقوق الآخرين.	تطبيق الحُكم قواعِد اللعبة على جميع اللاعبين بصورة متساوية.
.....		
.....		



٤- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بإعداد جدولٍ يوضِّح بعض الأمثلة للسلوكيات المرتبطة بالتعصُّب، والعدوانية، التي يتم رصدها في المجال الرياضي داخل المدرسة وخارجها.

السلوك	وصف السلوك	مكان رصده
سلوك عدواني	قيام لاعب بضرب متعمد لزميله في أثناء مباراة كرة القدم.	ملعب الحي في القرية.
.....		
.....		
.....		

٥- ينفِّذ المعلم بعض الألعاب الصغيرة المرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية، ثم يناقش الطلبة في ارتباطها بكل قيمة.

النظام والالتزام: لعبة القلم والورقة

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، تقف كل مجموعة في تشكيل دائرة بحيث يمسك كل طالب بطرف خيط مثبت به قلم، ووضع لوحة ورقية على الأرض.
- تحاول كل مجموعة كتابة كلمة محددة مثل (عُمان) على اللوحة الورقية.
- المجموعة الفائزة هي التي تنجز المهمة في أقل زمن.

- ثم يناقش المعلم الطلبة من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- هل التزم كل طالب بأداء دوره في المجموعة؟
- هل يمكن أداء المهمة دون وجود نظام؟
- ما سبب تفوق المجموعة الفائزة وإنجازها للمهمة في أقل زمن؟



العدل والمساواة: لعبة الكرة الملونة

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية، يجلس الطلبة على مقاعدهم في تشكيل قطار، ووضع سلة أمام كل قطار.

- يتم توزيع كرات ملونة على الطلبة، ويُطلب منهم رمي الكرة نحو السلة مع الالتزام بإمكان جلوسهم وعدم الوقوف.



ثم يناقش المعلم الطلبة من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- من كان لديه الأفضلية عند رمي الكرة الملونة بداخل السلة؟ ولماذا؟

- هل تشكيل جلوس الطلبة في قطار يحقق المساواة والعدالة؟

- كيف يمكننا أن نجعل اللعبة أكثر مساواة وعدالة؟ (استخدم اقتراحات الطلبة في التشكيل المناسب لتعديل اللعبة).

● الاقتراح الصحيح (أن يكون الجميع على مسافة متساوية من السلة، ويحقق تشكيل الدائرة المساواة والعدالة في هذه اللعبة).

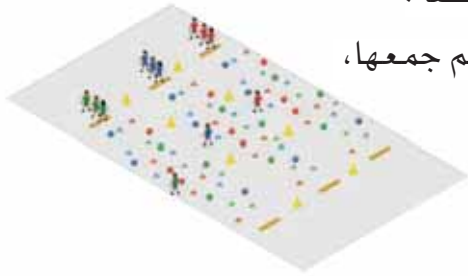
القيادة: لعبة قائد القطار

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات متساوية تقف في شكل قطارات، توضع على الأرض كرات صغيرة ملونة وأقماع منخفضة، مع تحديد مسار بالأقماع الكبيرة، وتحديد درجة لكل كرة ملونة حسب اللون (الأحمر ٥ / الأزرق ٤ / الأخضر ٣).

- يتم ربط وغلق أعين جميع أفراد القطار ما عدا الطالب القائد الذي يقوم بتوجيه زملائه بالمشي وجمع الكرات الملونة، وتجنب لمس الأقماع المنخفضة.

- تضاف درجات للمجموعة وفقاً للون الكرات التي يتم جمعها، وتلغى درجة عن كل قمع منخفض يتم لمسه.

- المجموعة الفائزة هي التي تحرز أكبر عدد من النقاط خلال الزمن المحدد.



ثم يناقش المعلم الطلبة من خلال طرح الأسئلة الآتية:

- هل يمكن للمجموعة إنجاز مهمتها في اللعبة دون وجود الطالب القائد؟ ولماذا؟

- كيف كان تعامل الطالب القائد معكم؟ وكيف كانت استجاباتكم لتعليماته؟

- ما سبب تفوق المجموعة الفائزة؟



٦- تقسيم الطلبة إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة باقتراح لعبة مرتبطة بالقيم والأخلاق الرياضية، وتنفيذها على بقية المجموعات، ثم مناقشة ارتباطها بالقيمة.

سفراء التربية البدنية والصحية
للتوعية حول القيم والأخلاق
الرياضية.

التعلم الذاتي

- يطلب المعلم من الطلبة القيام بالتوعية وتشجيع الآخرين على الالتزام بالقيم والأخلاق الرياضية في (المدرسة، الأسرة، المجتمع المحلي).
- تصميم ملصق توعوي داخل المدرسة للحث على القيم والأخلاق الرياضية.

الأنشطة التقييمية

١- يسأل المعلم الطالب:

- ما المقصود بالقيم الرياضية؟
 - وضح بالشرح كيف تؤثر الرياضة في تعزيز القيم والأخلاق الحميدة.
 - حدّد بعض القيم والأخلاق الرياضية مع ذكر أمثلة لبعض المواقف في أثناء ممارسة الرياضة.
 - اذكر بعض الآثار المرتبطة ببعض السلوكيات غير السليمة الناتجة عن عدم الالتزام بالقيم والأخلاق الرياضية.
- ٢- يقوم المعلم بتطبيق إحدى الألعاب الصغيرة التي تعزز بعض القيم والأخلاق الرياضية، ثم يطلب من الطلبة استنتاج القيم المضمنة في هذه اللعبة.
- ٣- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح ألعاب صغيرة تعزز القيم والأخلاق الرياضية.



المراجع

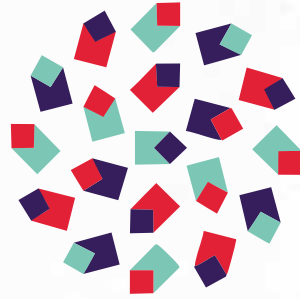
- إبراهيم، منير جرس (١٩٩٤). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- إبراهيم ، مروان (٢٠٠٢) . التربية الرياضية للإعاقة البصرية. عمّان. الدار العلمية الدّولية للنشر والتوزيع .
- أبو صالح، علي، حمادة، غازي (٢٠٠٩). الصحة واللياقة البدنية. الرياض: العبيكان.
- الاتحاد الدّولي لكرة السلة (٢٠٠٠). كرة السلة للاعبين الشباب/ توجيهات للمدربين.
- الاتحاد الدّولي للريشة الطائرة (٢٠١٤). برنامج وقت الريشة.
- الاتحاد الدّولي للريشة الطائرة (٢٠١٩). دليل المدربين.
- أحمد، بسطويس (١٩٩٧). سباقات المضمار ومسابقات الميدان. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد، صالح، علي، هاني (٢٠٠٩). تنس الطاولة. تاريخ الاسترجاع ٢٠٢٣/١١/١٥ من <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1robSgkD2rUDOm608IO5zD-qIoZy3rNzx0?fbclid=IwAR3-v88LQasH02ciWX6z3HncN5-WLYeUvlEh5zx-kLaAL2nawa5EyJCGgk8Y>
- الجميلي، سعد (٢٠١٤). التدريب الميداني في القوة والمرونة. عمّان : دار دجلة.
- الزريقات، إبراهيم (٢٠٠٦). الإعاقة البصرية: المفاهيم الأساسية والاعتبارات التربوية. عمّان. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الأسود، بشار (٢٠١٦). مقرر كرة السلة. سوريا: الاتحاد الوطني للطلبة في جامعة حماه.
- أمين، هلال (٢٠١٧). الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم. عمّان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- برهم، عبدالمنعم: أنو نمرة، محمد (١٩٩٥). موسوعة التمرينات الرياضية. عمّان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- بولص، ساهرة حنا (٢٠١٤). ثقافة الرياضة. عمّان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- التكريتي، وديع ياسين (٢٠١٢). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- توفيق، فراج عبد الحميد (٢٠٠٣). النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- جاسم، يسار (٢٠٢٠). أساسيات كرة السلة. بغداد: دار التعليم العالي والبحث العلمي.
- الجميلي، سعد حماد (٢٠١١). موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة. عمّان: دار زهران.
- الحايك، صادق خالد، حسين، ناوات علي (٢٠٢١). إستراتيجيات معاصرة في تعليم كرة السلة. الأردن: المكتبة الوطنية.

- حسنين ، محمد (٢٠٠٤). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- خطاب، عطيات، فكري، مها، شقير، شهيرة (٢٠٠٦). أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- خماس، رياض خليل، رزوقي، طارق حسن، صخي، حسين سبهان (٢٠١٢). الكرة الطائرة: تاريخ - مهارات - خطط - إدارة المباراة والتدريب. جامعة بغداد.
- الخولي، أمين (٢٠٠١). سلسلة ألعاب المضرب (الريشة الطائرة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- دبور، ياسر (١٩٩٨). كرة اليد الحديثة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- درويش ، كمال، أبو زيد، عماد (١٩٩٨). حارس المرمى في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الربضي، كمال جميل (٢٠٠٥). الجديد في ألعاب القوى. عمان: دار وائل للنشر.
- رشدي، فدوى خالد (٢٠١٦). التدريب المهاري في كرة اليد. عمان: أمجد للنشر والتوزيع.
- رشي، شحادة (٢٠٢٢). القانون الرسمي لكرة السلة.
- رياض، أسامة، أبو النجا، عصام جمال (٢٠١٦). التربية الصحية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- زاهر، عبدالرحمن عبد الحميد (٢٠٠٩). ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- زهران، ليلى (١٩٩٧). الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- زيدان، مصطفى محمد (١٩٩٩). كرة السلة للمدرب والمدرس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سالم، مختار (١٩٩١). مع كرة السلة. القاهرة. دار المعارف للطباعة والنشر.
- السيد ، خالد (٢٠١٥)، كرة السلة بين الدفاع والهجوم، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، مصر، الإسكندرية.
- السيد، خالد جمال (٢٠١٥)، كرة السلة بين الدفاع والهجوم. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- شحاتة، محمد (٢٠١٥). دليل اللياقة البدنية. الإسكندرية: ماهي؟ للنشر والتوزيع.
- شعلان، إبراهيم (٢٠١٠). كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شعلان، إبراهيم (٢٠١٤). دليل الناشئ في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الصباغ، أسامة (١٩٩٧). الحديث في تعلم تنس الطاولة. القاهرة: مكتبة ابن سينا.
- الطويل، نادية، أحمد، أميرة، مأمون، سناء (٢٠١٧). الأسس العلمية للتمرينات الإيقاعية. القاهرة: دار المعارف.

- عبدالعزيز، رانيا مرسى (٢٠٢٠). أساسيات الجيمباز الإيقاعي. جامعة أسيوط . تاريخ الاسترجاع ٢٠٢٣/١١/١٥ من <https://www.saudi-teachers.com/vb/t/159705>
- عمران، روز غازي (٢٠١٤). الرياضة والصحة للجميع. عمّان: دار امجد للنشر والتوزيع .
- العمراني، جاسر ، (٢٠١٧)، دليل التدريب والتعليم في كرة السلة، عمّان: دار المجد للنشر والتوزيع.
- فرج، أليين (٢٠٠٤). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين. عمّان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
- فوزي، أحمد أمين (٢٠١٤). كرة السلة التاريخ والمبادئ والمهارات الأساسية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة ..
- محمد، أيمن (٢٠٠٦). أساسيات الكرة الطائرة (الأسس النظرية والتطبيقية). مصر: جامعة أسيوط.
- محمود، موفق أسعد (٢٠١١). الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمّان: دار دجلة.
- المركز العربي للتغذية (٢٠٠٧). النشاط البدني والسمنة والتغذية. المنامة: مركز البحرين للدراسات والبحوث.
- معوض، حسين سيد (١٩٩٤). كرة السلة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الهيّتي، موفق أسعد (٢٠١٤). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. عمّان: دار دجلة.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٨) . دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الثالث. سلطنة عُمان.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠٢٠) . دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف الخامس. سلطنة عُمان.
- وزارة التربية والتعليم (٢٠٢١) . دليل معلم مادة الرياضة المدرسية للصف السادس. سلطنة عُمان.
- وزارة الشؤون الرياضية (٢٠١٢). الألعاب والرياضات التقليدية العُمانية. سلطنة عُمان.
- الوليلي، محمد توفيق (١٩٨٩). كرة اليد (تعليم، تدريب، تكتيك). الكويت: مطابع دار السلام.
- ياسر، بشار؛ يوسف، طارق علي (٢٠١٧). الكرة الطائرة (مهارات وتخطيط). عمّان: دار دجلة .
- Grice, Tony (2008). Badminton: steps to success. United States: Human Kinetics.
- Müller, Harald and Ritzdorf ,Wolfgang (2009). Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. The International Association of Athletics Federations.
- Tepper, Glenn & Olveh, Leandro (2013). TABLE TENNIS Level (1) Coaching Manual. International Table Tennis Federation.
- showdown coach manual. International Blind Sports Federation.
- International Blind Sports Federation (2022). IBSA showdown rules 2022–2025.
- Muñoz, J. (2013). Manual para entrenadores de goalball. Universidad de Extremadura.
- Brazilian Paralympic Sports School. (n.d.). Manual de inimical a goalball (Edition Española). Brazilian Paralympic Committee (CPB).
- International Blind Sports Federation (2025). IBSA goalball rules and regulations 2025 (Version 1.0).

بجسم الله

عُمان
OMAN



الهوية الترويجية الموحدة لسلطنة عُمان

ISBN 978-99992-1-496-4



www.moe.gov.om

