تم تحميل وعرض المادة من :

مراجعاتي

www.mrajati.net



موقع مراجعاتي هو منصة تعليمية مستقلة وجهد تعليمي تطوعي تهدف إلى تقديم محتوى تعليمي مساعد وخدمات مساندة مجانية للطلاب وأولياء الأمور والمعلمين، بما في ذلك – على سبيل المثال لا الحصر – الحلول التعليمية، الملخصات، أوراق العمل، المراجعات، نماذج الاختبارات التدريبية، الشروحات، والمواد التعليمية المساندة، نحن نسعى جاهدين للتكامل مع المنظومة التعليمية الرسمية بما يخدم مصلحة الطالب والمعلم وولي الأمر،، جزى الله خيراً من بادر وتعاون في تقديم النفع والفائدة.

خلك قريب منا.. حمل تطبيقنا للوصول الدائم لأسرع المراجعات والحلول التعليمية.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

تابع حساباتنا على :

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

دليل المعلم

الصف الأول الابتدائي



يُوزع مجاناً ولا يُباع

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧-٢٠٢٥

ⓒ المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الأول ابتدائي.

المركز الوطني للمناهج.- الرياض، ١٤٤٦ هـ

١٦٦ ص؛ ٢١ x ٢٥.٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٢٠٣٨٩

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-٠٩٨-٠

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447


بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المحتويات

المحتوى التعليمي	الصفحة
المحتويات.	٤
المقدمة.	٦
توجيهات استخدام الدليل.	٨
فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.	١٠
المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية.	١١
الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية - الصفوف الأولية	١٢
مقرر التربية البدنية للصف الأول الابتدائي	
أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي	١٥
جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي	١٦- ١٧
الوحدات التعليمية للصف الأول الابتدائي	
الوحدة التعليمية الأولى	١٩- ٣٤
عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق)	
تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني.	
وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني.	
مفهوم الغذاء الصحي.	
مكونات الغذاء الصحي.	
الوحدة التعليمية الثانية	٣٥- ٥٠
الوضع الصحيح للوقوف.	
الوضع الصحيح للمشي.	
مسك الكرة باليدين.	
الوحدة التعليمية الثالثة	٥١ - ٦٦
- الوضع الصحيح للجلوس.	
- الوضع الصحيح للجري.	
- الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم.	
- دحرجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات.	

الوحدة التعليمية الرابعة	٦٧- ٨٠
الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات.	
مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له.	
الاتزان على الركبة والقدم.	
دحرجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات.	
الوحدة التعليمية الخامسة	٨١- ٩٤
صعود السلم.	
مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	
الوقوف على قدم واحدة.	
استلام الكرة أو الأداة وتسليمها.	
الوحدة التعليمية السادسة	٩٥- ١٠٨
الزحف على الأرض معتمديْنِ على الرجلين واليدين.	
اللف حول المحور الطولي للجسم.	
الوقوف بالقدمين فوق قاعدة ثابتة (مقعد).	
لقف الكرة أو أي أداة.	
الوحدة التعليمية السابعة	١٠٩- ١٢٢
الانزلاق للأمام من المشي.	
المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية.	
ركل الكرة وهي ثابتة.	
الوحدة التعليمية الثامنة	١٢٣- ١٣٦
العدو في خط مستقيم.	
اهتزاز بعض أجزاء الجسم.	
الجلوس بالاستناد المتزن على الحائط.	
الوحدة التعليمية التاسعة	١٣٧- ١٥٠
العدو في خط منحنٍ.	
إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمهما.	
الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.	
الوحدة التعليمية العاشرة	١٥١- ١٦٣
العدو في خط متعرج.	
الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه.	
الجري بالكرة.	
المراجع	١٦٤-١٦٥

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المقدمة

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آلة وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد أكدت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مجموعة من المبادرات على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين، وذلك مما سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتعِ أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

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

الوحدة التعليمية	الوصف
الصحة واللياقة الحركية	وحدة تعليمية مستقلة تشتمل على محورين هما: ○ **الصحة:** ● المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة. ● المفاهيم المرتبطة بالصحة الشخصية. ○ **اللياقة الحركية:** ● هي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي: (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق)

أساسيات الحركة (المهارات والمفاهيم)	تسع وحدات متضمنة المهارات الحركية الأساسية ومفاهيمها حيث اشتملت على التالي: ○ **المهارات الحركية الأساسية :** ● الانتقالية ● غير الانتقالية ● التعامل والتحكم ○ **المفاهيم الحركية الأساسية :** ● الوعي بالمكان. ● الوعي بالاتجاه. ● الوعي بالجهد ● العلاقات .

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه :

١- يقدِّم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.

٢- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية للصفوف الأولية من التعليم الابتدائي.

٣- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث من مصادر علمية أخرى.

٤- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل: من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.

٥- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية في التعليم الابتدائي وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.

ونهيب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحَظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل، لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجه لمعلم ومعلمة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي، حيث روعي فيه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

أولاً/ التوجيهات العامة:

١- إدراك ان هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.

٢- اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية يتم تنفيذها خلال العام الدراسي.

٣- تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الأساسية ومفاهيمها تم بناؤها بحيث يخدم بعضها بعضا.

٤- يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذجَ لإعداد درس التربية البدنية.

٥- حدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى النواتج التعليمية المدرجة بها، وللمعلم والمعلمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلم وفقاً لما خطط له.

٦- يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.

٧- تم إدراج عنصر من عناصر اللياقة الحركية في كل وحدة تعليمية حرصا على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.

٨- يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية في عملية التعليم.

٩- يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقييم لجميع مجالات التعلم.

١٠- التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.

ثانياً / التوجيهات الخاصة

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

١ - نواتج التعلم:

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

٢ - الإجراءات التدريسية:

أ / أنشطة المعلم والمعلمة:

هي الأنشطة التي يقوما المعلم أو المعلمة بتنفيذها ضمن خطوات العملية التدريسية التي يقوم بها ضمن أنشطة الدرس.

ب / أنشطة التعلم:

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

ج / أنشطة الطالب / الطالبة:

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

٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للناتج التعليمي.

٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

٥- النشاط المنزلي:

هو نشاط يمكن من خلاله تتبع ما تم تعلمه في الدرس وتعزيزه، بحيث يتم تعبئة بطاقة رصد من أحد والديه لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابتهما عن بعض الأسئلة تحت إشرافهما.

٦- تقويم نواتج التعلم:

إجراءات تقويمية تهدف إلى التحقق من اكتساب الطالب نواتج التعلم المستهدفة في المجال المعرفي والمجال المهاري والمجال الانفعالي. وفقًا لما ورد في اللوائح والأدلة التنظيمية الصادرة عن وزارة التعليم والمركز الوطني للمناهج.

فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة

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

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام ترتكز على التالي:

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

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

وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

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

المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية

أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية:

يركز هذا المجال على المهارات والمفاهيم الحركية الأساسية والرياضية، التي تعد أساسا في نمو المتعلمين والمتعلمات وتطورهم في جميع المراحل الدراسية، ويتضمن:

١- تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.

٢- دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.

٣- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ كرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).

٤- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (الجمباز الفني/ العاب المضرب/ ألعاب القوى).

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

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

١- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

٣- تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

٤- تطور نمط الحياة الصحي.

٥- الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.

٦- تناول الغذاء الصحي السليم.

٧- تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

يركز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والسلوك الشخصي والاجتماعي التي تعد أساسا في نمو المتعلمين والمتعلمات وتطورهم، ويتضمن:

١- الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٢- الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٣- تطبيق الاستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٤- الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الأهـداف العامة لمادة التربية البدنيـة للمرحلة الابتدائية ـــ الصفوف الأولية

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

١- تنمية عناصر اللياقة الحركية.

٢- تطوير المهارات الحركية الأساسية.

٣- اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس.

٤- تنمية المفاهيم الحركية الأساسية.

٥- اكتساب بعض المفاهيم الصحية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

٦- اكتساب بعض المفاهيم المعرفية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

٧- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٩- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الحركية الأساسية:

- ✔ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✔ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✔ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✔ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✔ تناول الغذاء الصحي السليم.
- ✔ تنمية اللياقة الحركية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والشخصية والاجتماعية:

- ✔ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✔ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

مقرر

الصف الأول الابتدائي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي

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

١- تنمية عناصر اللياقة الحركية بما يناسب طالب وطالبة هذا الصف.

٢- تطوير المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.

٣- اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس المقررة لهذا الصف.

٤- الوعي بالجسم أثناء ممارسة النشاط البدني.

٥- إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦- التعرف على وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية ومكوناتها أثناء النشاط البدني.

٧- ملاحظة تعرق الجسم استجابة للمجهود أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨- التعرف على مفهوم الغذاء الصحي ومكوناته.

٩- اكتساب السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية، وتقدير النظافة والصدق أثناء ممارسة النشاط البدني.

١٠- اكتساب السلوك المؤدي إلى المراقبة الذاتية، وتقدير النظام والتعاون أثناء ممارسة النشاط البدني.

١١- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي

أ/ المجال المهاري (المهارات الحركية الأساسية)

المجال	النوع	ناتج التعلم
المهارات الحركية الأساسية	غيـر الانتقالية	- الوقوف الصحيح. - الجلوس الصحيح. - مد مفصل الكتف. - مد مفصل الفخذ. - الدوران حول محور الجسم الطولي. - اهتزاز بعض أجزاء الجسم. - الارتكاز على كعب القدم وتغير الاتجاه. - الاتزان على الركبة والساق والقدم - الاتزان على الركبة والقدم - الوقوف على قدم واحدة - الوقوف بالقدمين على مقعد - جلوس الاستناد المتزن - الوقوف بقدم واحدة على مقعد.
	الانتقالية	- المشي الصحيح. - الجري الصحيح. - الوثب الصحيح. - صعود السلم الصحيح. - الزحف على الأرض. - الانزلاق الصحيح من المشي. - العدو الصحيح. - المشي على خط مستقيم
	التعامل والتحكم	- الإمساك بالكرة - دحرجة الكرة من الثبات - استلام الكرة وتسليمها - لقف الكرة - ركل الكرة الثابتة - إيقاف الكرة بأي جزء - الجري بالكرة.

ب/ المجالات الصحية والمعرفية والانفعالية

المجال	النوع	ناتج التعلم
المفاهيم الصحية والحركية المفاهيم المعرفية المفاهيم الانفعالية	الصحية	- ملاحظة تعرق الجسم. - معرفة وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني. - معرفة مفهوم الغذاء الصحي. - معرفة مكونات الغذاء الصحي.
	اللياقة الحركية	تنمية مكونات اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) بما يناسب طالب هذا الصف.
	الحركية	- الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة. - إدراك مسار حركة الجسم. - الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم. - إدراك كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات / أثناء الحركة.
	الشخصية	- تقدير قيمة النظافة. - تقدير قيمة الصدق. - إبراز القدرات الفردية.
	الاجتماعية	- تربية صفة المراقبة الذاتية - تقدير قيمة النظام. - تنمية سمة التعاون.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية الأولى

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية:

١. ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية: الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق، بما يناسب طالب هذا الصف.

٢. تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني.

٣. وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني.

٤. مفهوم الغذاء الصحي.

٥. مكونات الغذاء الصحي.

٦. قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراستهما هذه الوحدة أن:

١. يمارسا تدريباً بدنياً ينمّي عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق) بما يناسب طالب هذا الصف.

٢. يلاحظا تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني.

٣. يعرفا وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني.

٤. يعرفا مفهوم الغذاء الصحي.

٥. يعرفا مكونات الغذاء الصحي.

٦. يقدرا قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلم:

١. ممارسة نشاط بدني ينمّي عناصر اللياقة الحركية:

أ. النشاط البدني:

يُعرف النشاط البدني: هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات؛ مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، مثل القيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني ريا ضي أو حركي ترويحي. ويتضح بذلك أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ب. اللياقة الحركية :

هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة يومية بكفاءة رغم تأثير عوامل خارجية اجتماعية ونفسية وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو.

عناصر اللياقة الحركية :

تعتبر عناصر اللياقة الحركية صفات مكتسبة يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله ولا علاقة لها بالعامل الوراثي، وهي: (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) وفيما يلي عناصر توضيح لكل منها:

الرشاقة :



تعرف الرشاقة: بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم، أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

أنواعها:

- **الرشاقة العامة :** هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.



- **الرشاقة الخاصة :** هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه الفرد

العوامل المؤثرة عليها :



- **الأنماط والقياسات الجسمية :** يميل الأشخاص المتوسط و الطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة.
- **العمر والجنس:** تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن١٢ وتبدأ بالتراجع في سن المراهقة، وليس هناك اختلاف في انتشار الرشاقة بين الجنسين ولكن من المعروف بأن الشباب أكثر ميلًا للقيام بالتمارين الرياضية من الإناث.
- **الوزن الزائد:** يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.
- **التعب والإعياء:** يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.

تمرينات تنميتها :

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المرونة :





قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل، وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل وعمر الفرد.

أنواعها :

- مرونة عامة: التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

العوامل المؤثرة فيها :

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

تمرينات تنميتها :

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماما للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماما خلفا عاليا.

التوازن :





هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

أنواعه :

- **التوازن الثابت:** هو القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت والاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز.
- **التوازن الديناميكي:** هو القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية مثل المشي على عارضة مرتفعة.

العوامل المؤثرة فيه :

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القوة العضلية.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

تمرينات تنميته:

- الثبات والوقوف على قدم واحدة.
- الوقوف وأرجحة إحدى القدمين للأمام والخلف.
- عمل ميزان أمامي (وقوف).

التوافق:





هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة.

أنواعه:

- **التوافق العام:** هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.
- **التوافق الخاص:** هو القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس بما يعكس الأداء بفعالية خلال التدريب والمنافسات.

العوامل المؤثرة فيه:

- التفكير.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.
- طرائق تنمية التوافق بالبدء العادي من أوضاع مختلفة لأداء التمرين.
- أداء المهارات باتجاه عكسي.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.

تمرينات تنميته:

- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة.
- وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.
- وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين.

وتعتبر عناصر اللياقة الحركية العنصر الهام والفعّال في حيوية الجسم. وتقاس بأجهزة خاصة أو اختبارات علمية، ويمكن تحقيقها من خلال اتباع نظام حياة نشط بممارسة النشاط البدني بشكل مستمر إضافة إلى تناول غذاء صحي متكامل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٢- التعرق:

هو مؤشر على تنظيم درجة حرارة الجسم، وليس مؤشراً على فعالية التمرين وقوته، وهذا يعني أنه يمكنك أن تتعرق أكثر في تمرين عادي، بينما تتعرق أقل في تمرين أكثر فعالية.



لِمَ يتعرّق بعض الأشخاص أكثر من غيرهم أثناء ممارسة الرياضة؟

تختلف الأجسام عن بعضها، فالبعض يمتلك غدد عرق أكثر من البقية، وكلما زاد عدد الغدد العرقية زادت كمية العرق.

فوائد التعرق أثناء ممارسة النشاط البدني:

- يحفز العرق أثناء التمرين الرئتين والقلب فيتسبب ذلك في تنشيط المجال التنفسي وصحة القلب.
- يساعد في حماية الجسم من الأملاح والسموم وحصوات الكلى.
- يعزز العرق الجهاز المناعي لأنه يحتوي على مضادات للبكتيريا، وذلك يساعد في الوقاية من الأمراض ونزلات البرد.
- ينظم العرق درجة حرارة الجسم، ويزيد تدفق الدم في الأوعية والشعيرات الدموية.
- يزيد العرق من هرمون السعادة لأنه يزيد من إنتاج هرمون الإندروفين، لذا ربما تشعر بالراحة بعد التمرين.

٣- حقيبة الإسعافات الأوليّة:

تعتبر حقيبة الإسعافات الأولية من الأمور الضروريّة التي يجب اقتناؤها في المنزل والسيارة، فالكثير منا يتعرّض للإصابات وخصوصاً الأطفال، سواءً كانت الإصابات طفيفةً أم بالغة، في المنزل أو الشارع أو الرحلات أو النوادي، وقد تحتاج هذه الإصابات إلى معالجة فوريّة، لذلك يجب توفر مثل هذه الحقيبة في كلّ منزل، ويُفضّل أيضاً اقتناء حقيبة متنقلّة يتم وضعها في السيارة، للاستفادة منها خارج المنزل أو في السفر، وتتوّفر الحقيبة في الصيدليّات بأحجامٍ مختلفة.



مكوّناتها:

تحتوي الحقيبة على بعض الأدوات الطبية الاسعافية الأساسية، وهي تشتمل على ما يلي:

- الشاش الطبي: يستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره.
- القطن الطبّي: يستخدم لتطهير مكان الإصابة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- لأشرطة اللاصقة: تساعد على تثبيت الشاش والقطن.
- لاصق طبّي (بلاستر): يستخدم في حالات الجروح.
- رباط ضاغط: يستعمل عند إصابة الأيدي والأرجل بالانثناء.
- مناديل مبللة بالكحول: تستعمل لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها.
- مسحة الأذن: تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الفم، أو وضع المراهم فيها. الترمومتر الطبي: لقياس درجة حرارة الجسم.
- عدسة مكبرة: تساهم في تكبير الأشياء الصغيرة التي تصعب رؤيتها داخل الجلد.
- ملقط صغير: يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد.
- مقص: يستخدم لقطع الشاش وغيره.
- قفازات طبية: تستخدم في تطهير الجروح.

٤- مفهوم الغذاء الصحي:

هو ما يأكله ويشربه الإنسان بعد هضمه وامتصاصه؛ ليحافظ على جسمه ويزوده بالعناصر الغذائية الأساسية؛ ليمنحه الطاقة والنمو ويجدد خلاياه، ويحمي جسمه من الأمراض وينظم وظائفه.

الطعام الصحي:

هو الطعام الذي يوفّر الاحتياجات اليوميّة من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائيّة للجسم، ولا بدّ من أنْ تتناسب هذه الاحتياجات مع سن الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحراريّة الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أنّ قلّة السعرات الحراريّة تؤدّي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

٥- مكونات الغذاء الصحي:

يشتمل الغذاء الصحي على خمس مجموعات غذائية هي:

أ. مجموعة الحبوب ومنتجاتها:

تمدّ الجسم بالطاقة وبالفيتامينات وبالألياف وبالمعادن، وللحصول على أكبر قدر من الألياف لا بدّ من تناول الحبوب الكاملة الخالصة، مثل خبز البُر.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ب. مجموعة الخضراوات:

- فهي تمدّ الجسم بالفيتامينات، مثل فيتامين A، وفيتامين C، وحمض الفوليك، والمعادن مثل: الحديد، والمغنيسيوم، وتنقسم إلى:
- الخضراوات النشويّة مثل البطاطا والذرة.
- البقوليات مثل الفاصوليا والحمص.
- الخضراوات الورقية مثل السبانخ والملفوف.
- الخضراوات النشويّة مثل البطاطا والذرة.
- البقوليات مثل الفاصوليا والحمص.
- الخضروات ذات اللون الداكن مثل الجزر والبطاطا.

ج. مجموعة الفواكه:

وهي تمدّ الجسم بالفيتامينات والألياف الغذائيّة.

د. مجموعة اللحوم والبقول:

وهي لحوم الطيور، والأسماك، والبقوليّات المجفّفة، والبيض، والمكسّرات؛ فهي تمدّ الجسم بالفيتامينات، والحديد، والزنك، وتناول كمياتٍ من البقوليّات المجفّفة، والبيض، والمكسرات تزوّد الجسم بالعناصر الغذائية بشكلٍ يعادل ما تمدّه به اللحوم.

و. مجموعة الحليب ومنتجات الألبان:

فهي تمدّ الجسم بالبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والكالسيوم.

٦- يقدر قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني:

تعرف النظافة الشخصية بأنها مجموعة من الممارسات المترافقة بأعمالنا اليومية والمرتبطة بالنظافة، والعناية الشخصية المتصلة بمعظم نواحي الحياة للحفاظ على الصحة والمعيشة الصحية. فعلينا أن نحافظ على نظافة أجسامنا وعلى صحتها من خلال التركيز على مجالات النظافة الشخصية وتعزيز السلوكيات التالية:

- نظافة الجلد
- نظافة الشعر
- نظافة اليدين
- نظافة القدمين
- نظافة الأذنين
- نظافة العينين
- نظافة الأنف

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أسلوبي التعليم (الأمر - الاكتشاف الموجه) والتي تسهم في تعليم نواتج التعلم المحددة في هذه الوحدة.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.
- شرح أسباب حدوث التعرق أثناء ممارسة النشاط البدني.
- عرض نموذج لصيدلية الإسعافات الأولية ومكوناتها.
- عرض وسيلة إيضاح لمفهوم الغذاء الصحي ومكوناته.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق، المرونة).
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم وقتاً للطلاب في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب لذلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام الآتي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري (الحركي) .
- متابعة السلوك الانفعالي (الشخصي والاجتماعي) أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة- المرونة - الاتزان - التوافق) .
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف مكونات المفهوم.

روابط تعليمية :

تمارين تطوير عناصر اللياقة الحركية:

حقيبة الإسعافات الأولية:

الغذاء الصحي:

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الناتج التعليمي	تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة، أقماع + أطواق) + عرض فلم + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدرتهما على:

- التحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني . مهاري
- ملاحظة تعرق الجسم اثناء المجهود البدني. معرفي
- إبراز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلم:

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

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

أنشطة الطالب/ الطالبة :

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

ملاحظات الأداء:

- متابعة تحرك الطلاب أثناء ممارسة النشاط البدني.
- على الطلاب عدم التوقف الكثير أثناء ممارسة النشاط البدني.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- التدرج في طول المسافة بين الأقماع أثناء الجري المتعرج.
- التدرج في طول المسافة بين الأطواق أثناء القفز داخلها.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- ممارسة أنشطة بدنية متنوعة بهدف التعرف على أسباب التعرق بمستويات متفاوتة.

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
التحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني.				
عدم وجود فترات توقف كثيرة أثناء ممارسة النشاط البدني.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

حقق الهدف	= ١
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف	= ٢
يحتاج وقت لتحقيق الهدف	= ٣
لم يحقق الهدف	= ٤
متوسط درجة الأداء	مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س١/ ما الأسباب التي تؤدي إلى تعرق الجسم؟

س٢/ كيف يمكن ملاحظة التعرق أثناء ممارسة النشاط البدني؟

س٣/ ما فوائد التعرق أثناء ممارسة النشاط البدني؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
اعتزازه بقدراته عند أدائه النشاط البدني.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية الثانية

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. الوضع الصحيح للوقوف.

٣. الوضع الصحيح للمشي.

٤. مسك الكرة باليدين.

٥. تقدير قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني.

٦. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٧. الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
1925 - 1447

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يؤديا الوضع الصحيح للوقوف.
٣. يؤديا الوضع الصحيح للمشي.
٤. يمسكا الكرة باليدين مسكاً صحيحاً.
٥. يقدرا قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني.
٦. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٧. يعِيا أجزاء الجسم أثناء الحركة.

مواصفات نواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عناصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الوقوف الصحيح:

فيما يلي مواصفات الوقوف الصحيح:

- القامة مستقيمة والرأس مرفوع، والنظر للأمام.
- الجذع منتصب، والصدر ظاهر، والبطن ضامر.
- الكتفان مشدودتان للخلف قليلاً، واليدان ممدودتان بجانب الجسم،
- الرجلان ممدودتان، والقدمان متلاصقتان.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣- المشي الصحيح:

المشي هو عملية تحريك الجسم والانتقال به من مكان إلى آخر، ويبدأ المشي وفق التالي:

من الوقوف بالارتكاز على إحدى القدمين. تتم فيه:

- نقل إحدى القدمين للأمام لأخذ خطوة وهبوطها على الأرض حيث يلامس العقب الأرض أولاً يليه كامل القدم.
- دفع مشط القدم الخلفية للأرض للارتكاز على عقب القدم الأمامية.
- يستمر تكرار الحركة... مع مراعاة:
  - تكون مقدمة القدمين متجهة للأمام.
  - تكون أرجحه الذراعين معاكسة لحركة الرجلين.
  - يكون اتجاه النظر للأمام.
  - يكون طول الخطوة مناسبا لطول الطالب أو الطالبة.
  - يكون الجسم مستقيماً، والأكتاف مشدودة للخلف والبطن مسطحاً.



٤- الإمساك بالكرة:

هناك ثلاث حالات للإمساك بالكرة والتحكم بها من وضع الوقوف تتمثل فيما يلي:

أ. الإمساك بالكرة في مستوى أسفل الحوض:



- اليدان ممدودتان أمام الجسم ولأسفل مع انثناء المرفقين قليلاً.
- تشكل اليدان تجويفاً باتساع حجم الكرة، الأصابع متفرقة حول الكرة.
- يشير الإبهامان إلى الأمام والخارج قليلاً والخنصران متلاصقان ويشيران إلى الأسفل والإمام.

ب. الإمساك بالكرة في مستوى الرأس:

- اليدان ممدودتان أمام الجسم، مع انثناء المرفقين قليلاً.
- تشكل اليدان تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة.
- الإبهامان متلاصقان ويشيران إلى الأعلى والداخل، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ج . الإمساك بالكرة فوق مستوى الرأس:

- اليدان ممدودتان أمام الجسم ولأعلى مع انثناء المرفقين قليلاً.
- تشكل اليدان تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة.
- الإبهامان متلاصقتان وتشيران إلى الأعلى والداخل، وتشير الخنصران إلى الأعلى والخارج.
- يراعى في جميع حالات الإمساك بالكرة أن يكون النظر موجهاً نحو الكرة.

٥- تقدير قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني:

تعرف النظافة الشخصية بأنها مجموعة من الممارسات المترافقة بأعمالنا اليومية والمرتبطة بالنظافة، والعناية الشخصية المتصلة بمعظم نواحي الحياة للحفاظ على الصحة والمعيشة الصحية. فعلينا أن نحافظ على نظافة أجسامنا وعلى صحتها من خلال التركيز على مجالات النظافة الشخصية.

٦- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

٧- الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة:

يقصد بمفهوم الوعي بأجزاء الجسم إدراك الطالب أو الطالبة لجسمه ككل وللأجزاء التي يتكون منها أثناء الثبات والحركة وتشمل:

- الجذع والرأس والطرفين العلويين (اليدين) والطرفين السفليين (الرجلين).
- دور الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة.
- العلاقة بين الجسم وأجزائه من جهة وبين الأشياء المحيطة والأفراد الآخرين من جهة أخرى.
- إدراك الطالب أو الطالبة لهذا المفهوم من خلال:
  - تعلم أسماء الجسم ودور كل منها.
  - تعلم المصطلحات الخاصة بتحريك الجسم وأجزائه.معرفته كيفية التحكم في أجزاء جسمه أثناء الثبات

وخلال الحركة في اتجاهات متنوعة في البيئة المحيطة، وستمكن هذه الحركة الطالب أو الطالبة من:

- إدراك الفراغ الذي يحيط بالجسم (الخاص، والعام).
- القدرة على التمييز بين جانبي الجسم (اليمين، واليسار).
- إدراك اتجاهات الفراغ حول الجسم التي تشمل: الأمام والخلف، اليمين واليسار، وفوق وتحت.
- القدرة على إدراك المسافات بين الجسم والأشياء في الفراغ المحيط به.
- القدرة على التحكم في الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعنصر الرشاقة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنميتها.
- شرح آلية الوقوف الصحيح عن طريق انتصاب الجسم (الجذع، الرأس، الرجلان).
- شرح آلية المشي الصحيح عن طريق وضع وحركة (الجسم، القدمين، اليدين).
- شرح طريقة الإمساك بالكرة باليدين بطريقة صحيحة.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق).
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية)
- مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام الآتي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

روابط تعليمية:

الوقوف الصحيح:

المشي الصحيح:

الإمساك بالكرة:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية ٢	الثانية		الناتج التعليمي	المشي الصحيح	
الصف الدراسي	الأول الابتدائي		عدد الحصص	١	
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب		أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه	
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة، أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.				

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدرتهما على:

- المشي بطريقة صحيحة. مهاري
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح للمشي. معرفي
- تقدير قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني. انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

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

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صف واحد وأمام كل طالب أو طالبة كرة صغيرة على بعد (١٠) م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صفوف متقابلة ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة صغيرة).
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل دائرة قطرها (٥م) للبدء بالدوران في المشي الخفيف.

أنشطة الطالب والطالبة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات في المشي الخفيف حتى الوصول للكرة التي في الأمام وأخذ الكرة والعودة للمكان ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالمشي المتعرج بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب أو الطالبات بالمشي لمقابلة بعضهم وتسليم الكرة فيما بينهم ويكرر هذا التمرين (٣- ٥) د.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب أو الطالبات بالدوران عن طريق المشي الخفيف وعند سماع الصافرة الثانية يقومون بعكس اتجاه الدوران.

ملاحظة الأداء:

- قدرة الطالب أو الطالبة على المشي بحيث تكون مقدمة القدمين متجهة للأمام.
- قدرة الطالب أو الطالبة على المشي بحيث تكون أرجحه اليدين للأمام والخلف متناسبة مع حركة الرجلين، ومعاكسة لهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- قدرة الطالب أو الطالبة على المشي بحيث يكون اتجاه النظر للأمام.
- قدرة كل طالب أو طالبة على المشي بحيث يكون طول الخطوات مناسباً للطول.
- يجب أن يكون الجسم مستقيماً أثناء المشي والنظر للأمام، والأكتاف للخلف والبطن مسطحاً.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص.
- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رملية، خرسانية، زراعية.....).
- المشي مع العد بصوت مرتفع من (١ - ٥).

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بالمشي الصحيح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
مقدمتا القدمين متجهتان للأمام.				
أرجحه اليدين متناسبة مع حركة الرجلين.				
عقب القدم يهبط على الأرض أولاً، ثم باطن القدم، ثم مشط القدم.				
اتجاه النظر للأمام.				
طول الخطوة مناسب لطول الطالب.				
القوام معتدل، والرأس مرفوع، والأكتاف للخلف والبطن مسطح.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب / التقويم المعرفي:

س١ / ما مواصفات الأداء الصحيح للمشي؟

- يتم عرض رسوم توضيحية لطريقة المشي يوجد فيها أخطاء ويطلب من الطالب أو الطالبة تحديد الخطأ وتصحيحه.

ج / التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يشارك الطالب مع زملائه أو الطالبة مع زميلاتها في نظافة ساحة النشاط الرياضي.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية الثالثة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة بوصفها أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. الوضع الصحيح للجلوس.

٣. الوضع الصحيح للجري.

٤. الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم.

٥. دحرجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات والحركة.

٦. تقدير قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني.

٧. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٨. إدراك مسار حركة الجسم.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة بوصفها أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يؤديا الوضع الصحيح للجلوس.
٣. يؤديا الوضع الصحيح للجري.
٤. يؤديا الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم.
٥. يدحرجا الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات والحركة.
٦. يقدرا قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني.
٧. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٨. يدركا مسار حركة الجسم.

مواصفات نواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عناصر المرونة باعتبارها أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر المرونة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الجلوس الصحيح:

يتم الجلوس الصحيح بملامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسم. ويراعى في وضع الجلوس ما يلي:

- الرأس لأعلى ومتزن على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمام.
- الصدر لأعلى والكتفان للخلف.
- الظهر مستقيم في الجزء العلوي منه، ومنقعر في الجزء السفلي منه.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- اليدان مثنيتان وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف.
- الركبتان غير متصلتين والفخذان قريبتان من الأرض قدر الإمكان، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملامستين للأرض وأصابع القدمين متجهة للخارج.

٣- الجري الصحيح:





الجري يشبه المشي من ناحية الخطوات وحركة الرجلين واليدين، ولكنه يختلف عن المشي في أنه يتضمن لحظة طيران قصيرة للجسم أثناء كل خطوة، حيث تكون قاعدة ارتكاز الجسم غير ملامسة للأرض، وتكون لحظة الطيران واضحة ويمكن ملاحظتها أثناء الجري، ويتم الجري بعمل خطوات متتابعة يقوم الطالب والطالبة فيها بتبادل ارتكاز قدميهما على الأرض، ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء (لحظة الطيران)، ولا بد أن يتوفر في الجري الانسيابية والاتزان.

يتكون الجري من حلقات متصلة تسمى خطوات، وتتكون كل خطوة من الارتكاز والطيران مع أرجحه الذراعين، وتتصف هذه الحركات بما يلي:

- الارتكاز: يوصف الارتكاز بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وينقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم هما:

أ - الجزء الأول: ويسمى الارتكاز الأمامي، وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم، وتبدأ عند وضع القدم على الأرض وتحرك الجسم إلى الأمام إلى أن يصل مركز ثقل الجسم إلى وضع عمودي على القدم.

ب - الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي، وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم، وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد على القدم إلى أن تترك القدم الأرض.

- الطيران: يوصف الطيران بأنه اللحظة التي لا تتضمن فعالية حركية، حيث يكون الجسم معلقاً في الهواء وواقعاً تحت تأثير مقاومة الهواء، وتكون الرجل الخلفية مثنية عند مفصل الركبة خلال هذه اللحظة بمقدار يتناسب مع مقدار قوة دفع القدم للأرض، وتكون الرجل الأمامية متأهبة للهبوط على الأرض وعضلاتها مرتخية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- أرجحة اليدين: تتم أرجحه اليدين للأمام والخلف خلال الجري وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه، وتتكون من تتابع في الارتخاء والانقباض لعضلات الذراعين خلال لحظتي الارتكاز والطيران، فبينما تكون قدم الارتكاز في الأمام تكون اليد المعاكسة في الخلف، وتكون القدم الحرة في نفس الوقت في الخلف واليد المعاكسة لها في الأمام، وتتوالى حركات الرجلين واليدين على هذا الشكل خلال الجري.

٤- الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم:

من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم، ويكون الجذع مع الرأس مرتفعين قليلاً، والنظر متجهاً للأمام ولأعلى، وتكون اليدان ممدودتين، والكفان على الأرض والأصابع متجهة للأمام، ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:




- وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.
- تشير أصابع الكفين إلى الامام. تكون اليدان ممدودتين كاملاً.




- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
- تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملا، والقدم بكاملها ملامسة للأرض.



- يكون وجه قدم الارتكاز ملامساً للأرض وأصابع القدمين متجهتين للخلف، والساق مع الركبة ملامستين للأرض.
- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف.
- يكون الظهر في وضع تقوس للأسفل.

٥- دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة:




يدحرج الطالب الكرة باليدين من الثبات من وضع الوقوف فتحاً، والكرة على الأرض في منتصف وأمام الجسم، ويكون الجذع مثنياً للأمام، وتكون اليدان ممدودتين والأصابع متجهة لأسفل، وتقوم الكفان بدفع الكرة وهي على الأرض

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

للأمام من الثبات أولاً ثم مع التحرك خلفها بعد ذلك، ويراعى عند دحرجة الكرة مايلي:

- يكون الجذع مثنياً قليلاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع، والنظر متجهاً للكرة وللأمام.
- تكون الركبتان مثنيتين قليلاً والقدمان متباعدتين على خط مستقيم ومتجهتين للأمام.
- تكون الذراعان ممدودين، والكفان على استقامتهما خلف الكرة، وتشير أصابع اليدين لأسفل.
- يتم عند دحرجة الكرة من الحركة المحافظة على ملامسة الكفين للكرة، وبقاء الكرة في منتصف الجسم والتحرك خلفها، بأخذ خطوات قصيرة بالقدمين للأمام.

٦- تقدير قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني:

والنظافة الشخصية هي مجموعة من العادات والممارسات التي يفعلها الشخص للحفاظ على صحته، لذا يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية لأنها تقي من الأمراض وتعمل على أن يكون مظهر الشخص جيد.

٧- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

٨- مسارات الحركة:

يشير هذا المفهوم إلى إدراك الطالب أو الطالبة للمسافات والأبعاد والاتجاهات، وأن يكون قادراً على أن يقدر أبعاداً ذاتية (موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليه في مكان ما) وأن يقدر أبعاداً موضوعية (مكان الأشياء أو الأشخاص بالنسبة لبعضها أو اتجاه حركة شيء أو شخص ما)، ويتضمن هذا المفهوم إدراك اتجاهات اليمين واليسار والأمام والخلف وفوق وتحت وداخل وخارج، ويمكن تنمية هذا المفهوم عن طريق إشراك الطالب أو الطالبة في أنواع من الأنشطة والتدريبات التي تركز على الاتجاهات ، وسيؤدي ذلك إلى أن يكون عند الطالب أو الطالبة وعي اتجاهي، وتبرز أهمية هذا المفهوم في أنه أحد المفاهيم الحركية الأساسية:

- أبعاد (جوانب) الحركة: الفراغ الذي يشغله الجسم خلال أداء الحركة ويتمثل هذا في:
- اتجاه الحركة: (أمام وخلف، قطري وجانبي، فوق وتحت).
- مسار الحركة: (مستقيم، منحنٍ، متعرج).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.

- شرح آلية الجري الصحيح عن وضع وحركة (الجسم، القدمين، اليدين).
- شرح آلية الجلوس الصحيح.
- شرح طريقة الارتكاز على الركبة والساق والقدم واتزان وثبات أجزاء الجسم.
- شرح دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عنصر المرونة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم وقتاً للطلاب في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.

- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب والطالبة لذلك.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام الآتي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس عنصر المرونة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم:	
الجري الصحيح:	
دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة:	
الاتزان:	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية ٣	مهارات الحركة الأساسية واللياقة	الناتج التعليمي	الجري الصحيح
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة+ أقماع + أطواق + صولجانات) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم :

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- الجري بطريقة صحيحة. — مهاري
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح للجري. — معرفي
- إبراز القدرات الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. — انفعالي

الإجراءات التدريسية :

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشار حرا داخل الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل صف واحد.
- يقف الطلبة أو الطالبات داخل الطوق على شكل انتشار حر داخل حدود الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة قمع على مسافة (١٠ م).
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وامام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل صفين متقابلين ومع كل طالب بأحد الصفوف (كرة صغيرة).
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل دوائر قطرها (١٠م) للبدء بالدوران بالجري الخفيف.

أنشطة الطالب والطالبة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، والجري الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري الخفيف في المكان وعند سماع الصافرة يتوقف ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري الخفيف داخل الطوق وعند سماع الصافرة يتوقف ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري الخفيف حتى وصول القمع والدوران حوله ثم العودة لنفس المكان ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري المتعرج بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري لمقابلة بعضهم وتسليم الكرة فيما بينهم ويكرر هذا التمرين. (٣- ٥) د.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب أو الطالبات بالدوران عن طريق الجري الخفيف وعند سماع الصافرة الثانية يقومون بعكس اتجاه الدوران في الجري.

ملاحظة الأداء:

أ. وضع الاستعداد للجري:

- إحدى القدمين متقدمة على الأخرى للأمام بمسافة قليلة.
- مقدمة القدمين متجهة للأمام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- الجسم مائل قليلاً للأمام.
- الذراعان مثنيتان قليلاً وفي اتجاه معاكس لوضع القدمين.

ب- أثناء الجري:

- يتم هبوط القدم على الأرض بدءًا بالعقب متبوعاً بالمشط.
- الركبتان مثنيتان، وترتفع الركبة الأمامية لأعلى قليلاً.
- الجذع مائل قليلاً للأمام.
- اليدان مثنيتان وتتأرجحان للأمام والخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمين.
- النظر متجه للأمام.

ج- عند التوقف عن الجري:

تنثني الركبتان لامتصاص قوة الاندفاع للأمام ولخفض مركز ثقل الجسم لأسفل مع توزيعه على القدمين بالتساوي.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- الجري مع تركيز الانتباه على أجزاء جسمه أثناء الحركة.
- الجري على أنواع مختلفة من الأرضيات (رملية، خرسانية، زراعية.....).
- الجري مع تغيير الاتجاه بشكل صحيح.
- التدرج في تغيير سرعة الجري.
- الجري بين عوائق متقاربة (صولجانات).

صورة النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بالجري الصحيح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير			
	١	٢	٣	٤
هبوط القدم على الأرض يبدأ بالعقب متبوعاً بالمشط.				
الركبتان مثنيتان، وترتفع الركبة الأمامية لأعلى قليلاً.				
الجذع مائل قليلاً للأمام.				
الذراعان مثنيتان وتتأرجحان للأمام وللخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمين.				
النظر متجه للأمام.				
اثني الركبتين عند التوقف وخفض الجسم لأسفل لامتصاص قوة الاندفاع.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

حقق الهدف	= ١
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف	= ٢
يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف	= ٣
لم يحقق الهدف	= ٤
متوسط درجة الأداء	مجموع التقديرات / ٤

ب / التقويم المعرفي:

س١ / ما مواصفات الأداء الصحيح للجري؟

كما يمكن أن يتم عرض رسوم توضيحية للجري الصحيح يوجد فيها أخطاء ويطلب من الطالب أو الطالبة تحديد الخطأ وتصحيحه.

ج / التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يشارك الطالب أو الطالبة بفعالية وحماس ويظهرا قدراتهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية الرابعة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات.

٣. مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له.

٤. الاتزان على الركبة والقدم.

٥. دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات.

٦. تقدير قيمة النظام أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧. ابراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٨. القوة اللازمة لنقل الجسم أو أجزاء منهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
1925 - 1447

مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يؤديا الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات.
٣. يمدا مفصل الكتف إلى أقصى مدى له.
٤. يؤديا الاتزان على الركبة والقدم.
٥. يدحرجا الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات.
٦. يقدرا قيمة النظام أثناء ممارسة النشاط البدني.
٧. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٨. يعيا القوة اللازمة لنقل جسميهما أو أجزاء منهما.

مواصفات نواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الاتزان بوصفه أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الاتزان من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات:





الوثب حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء، لذا فهو يتطلب قدراً كافياً من القوة العضلية لتحقيق ذلك، كما يتطلب أداء متوافقاً لكل أجزاء الجسم معاً، ويتكون الوثب من جزأين أساسيين هما الارتقاء والهبوط، ويأخذ الوثب أنماطاً مختلفة وفقاً لاتجاه الحركة فيه، من هذه الأنماط الوثب الأفقي والوثب العمودي والوثب من ارتفاع وتتمثل أوجه الاختلاف بين هذه الأنماط في أسلوب كل من الارتقاء والهبوط لكل منهما.

ويعتبر الوثب بالقدمين للأمام أحد أنماط الوثب الأفقي وهو حركة انفجارية تتطلب توافقاً في الأداء لكل أجزاء الجسم، ويكون الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً، ويراعى في مواصفات الأداء الحركي ما يلي:

- تحريك اليدين للخلف وأعلى مع ثني مفصلي الركبتين.
- أثناء الارتقاء تأرجح اليدين للأمام ولأعلى بقوة تصل إلى أعلى مدى.
- تظل اليدان إلى الأعلى طوال مدة الوثب.
- التركيز الرئيسي يكون على المسافة الأفقية.
- فرد كامل لمفصلي القدمين، والركبتين، والفخذين في مرحلة الارتقاء.
- أثناء لحظة الهبوط يتم ثني الركبتين لامتصاص اصطدام القدمين بالأرض.

٣- مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له:



يتضمن تحريك اليد من مفصل الكتف إلى مداه الحركي عدداً من الاتجاهات للأمام وللخلف وللأعلى والأسفل أو للجانبين اليمين واليسار، ويتم تحريك اليدين وهما على كامل امتدادهما من مفصل الكتف من وضع الوقوف الصحيح بحيث:





- يتم رفع اليدين جانباً أو للأمام أو للخلف أو للأعلى أو للأسفل.
- يمكن أن يكون تحريك اليدين في اتجاه واحد معاً أو في اتجاهات مختلفة.

٤- الاتزان على الركبة والقدم:




يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم، ويكون الجذع مع الرأس مرتفعين قليلاً، والنظر متجهاً للأمام ولأعلى، واليدان ممدودتين، والكفان على الأرض والأصابع متجهة للأمام، ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- توضع الكفان على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.
- تشير أصابع الكفين إلى الامام.
- الذراعان ممدودتان كاملاً.
- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
- وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف.
- ساق الرجل غير ملامسة للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- الظهر في وضع تقوس للأسفل.





٥. دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات:

تتم دحرجة الكرة بيد واحدة عن طريق إعطاء دفعة من اليد للكرة، وتكون الكف مفتوحة وخلف الكرة،

ويراعى عند دحرجة الكرة ما يلي:

- ارتكاز الجسم على القدم المعاكسة لليد المدحرجة للكرة ومتقدمة للأمام.
- الركبتان مثنيتان قليلاً اثناء دحرجة الكرة.
- الجذع مثني للأمام أثناء أداء دحرجة الكرة.
- أرجحه ذراع اليد المدحرجة للكرة للخلف ثم إلى الأمام لتدفع الكرة على الأرض.
- التغيير في اتجاهات الكرة عن طريق تغيير توجيه اليد المدحرجة للكرة للأمام والخلف ولجهة اليمين والشمال.

٦. تقدير قيمة النظام أثناء ممارسة النشاط البدني:

يُعرَّف النظام اصطلاحاً بأنه مجموعة من العناصر تعمل في وحدة معًا لتشكل منظومة واحدة مترابطة.

وللنظام فوائد عديدة منها:

- العمل بشكل أكثر كفاءة.
- توفير عامل الوقت.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- القدرة على إنجاز معظم المهام المطلوبة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٧- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

٨- الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه:

يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه، معرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه، ويشمل ذلك الحركة دون تغيير المكان، والحركة مع تغيير المكان، ومن أمثلة الحركة في المكان تحريك الأطراف أي اليدين والرجلين في اتجاهات مختلفة كأن تتحرك للأمام والخلف، ولأعلى وأسفل، وللجانبين يميناً ويساراً، وبأشكال مختلفة كأن تكون مثنية أو ممدودة، وبتوقيتات متنوعة كأن تكون بالتبادل أو التتابع أو معاً، ومن أمثلة الحركة مع تغيير المكان المشي والهرولة والعدو والوثب، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية الانتقالية.

وتتطلب هذه الحركة سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان قوة عضلية مناسبة، وتنتج تلك القوة العضلية عن انقباض العضلات الكبيرة للجسم والطرفين بقدر معين يتناسب مع طبيعة الحركة المطلوبة. وتكون بدرجة محددة تتراوح بين الخفيفة والتي تتطلب جهداً خفيفاً وانقباضاً بسيطاً والدرجة الشديدة التي تتطلب جهداً شديداً وانقباضاً عضلياً كبيراً.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعنصر الاتزان باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنميته.
- شرح آلية الوثب الصحيح في المكان ومع التحرك عن وضع وحركة (الجسم، القدمين، اليدين).
- شرح طريقة تحريك اليد من مفصل الكتف إلى أقصى مدى للحركة.
- شرح طريقة الارتكاز على الركبة والقدم واتزان وثبات أجزاء الجسم.
- شرح دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام الآتي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبار قياس عنصر الاتزان باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصوّرة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات:

مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له:

الاتزان على القدم والركبة:

الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	الرابعة	الناتج التعليمي	الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	تعلم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة+ أقماع + أطواق + مقعد سويدي + مكعبات + عصي) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- الوثب بطريقة صحيحة بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات. مهاري
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح للوثب بالقدمين. معرفي
- إظهار الشجاعة أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. انفعالي

الاجراءات التدريسية :

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفا واحدا.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة (٥) أطواق المسافة بينهما (١م).
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متقابلين ومع كل طالب (حبل قفز).

أنشطة الطالب والطالبة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، والعدو الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو الخفيف في المكان وعند سماع الصافرة يتوقف ويقوم بالوثب الخفيف في المكان ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو وعند الاقتراب من الطوق يتوقف ويقوم بالوثب داخل الطوق ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو الخفيف حتى وصول القمع ثم يقوم بالوثب من أعلى القمع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو في المكان وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب في المكان باستخدام حبل القفز ويكرر هذا التمرين. (٣- ٥) د.

ملاحظات الأداء:

- ثني الركبة عند الوثب والهبوط.
- تحريك اليدين عند الوثب والهبوط.
- الوثب باستمرار مع التحكم في حركتهم وتوازنهم.
- استمرار المحافظة على الركبتين مثنيتين.
- الهبوط الصحيح الذي يتصف بالمرونة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يقوم الطالب بالوثب فوق مقاعد سويدية بالقدمين معاً.

النشاط الختامي:

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

النشاط المنزلي

• بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بالوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات.

تقويم نواتج التعلم

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء				
ثني الركبتين قبل الارتقاء للحصول على قوة أكبر من خلال بسط العضلة.				
يكون الهبوط على باطني القدمين مع ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.				
أرجحة الذراعين للأمام عاليا مع الارتقاء لإعطاء قوة للوثبة.				
إبقاء الركبتين مثنيتين أثناء الهبوط حتى لا تلمس القدمان الأرض قبل الأوان.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ كيف يكون وضع الذراعين عند الوثب؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
الشعور بالحماس عند الأداء الصحيح.		
اعتزازه بقدراته ورضاه عن أدائه فور الانتهاء.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية الخامسة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. صعود السلم.

٣. مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.

٤. الوقوف على قدم واحدة.

٥. استلام الكرة أو الأداة ويسلماها.

٦. تقدير قيمة النظام أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧. ابراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٨. إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يصعدا السلم بطريقة صحيحة.
٣. يتمكنا من مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.
٤. يقفا على قدم واحدة.
٥. يستلما الكرة أو الأداة ويسلماها بصورة صحيحة.
٦. يقدرا قيمة النظام أثناء ممارسة النشاط البدني.
٧. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٨. يدركا ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات نواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر التوافق باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر التوافق من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- صعود السلم:

تشمل هذه المهارة الصعود على سلم خشبي وهو في وضعين:

أ. مائل بزاوية تقدر من ٣٠ - ٤٥ درجة عندما يكون مستنداً من طرفه العلوي على مكان مرتفع، ومثبتاً جيداً من طرفه السفلي في الأرض.

ب. عمودي عندما يكون مستنداً على حائط ومثبتاً فيه جيداً (عقل حائط).



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

لأداء مهارة الصعود على السلم يكون الطالب أو الطالبة في وضع الوقوف المواجه للسلم، مع الإمساك باليدين لإحدى درجات السلم التي تكون في مستوى الصدر، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما. وتبدأ حركة الصعود بوضع إحدى القدمين على أول درجة للسلم والضغط عليها لأسفل مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على الدرجة التالية، وفي نفس الوقت ترفع اليد المقابلة عن الدرجة التي تمسك بها لتمسك بالدرجة الأعلى، وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخريين، وتستمر على هذا النحو بالتبادل.

٣- مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل:



تعتبر حركة الرجل لثني مفصل الفخذ هي انقباض لعضلات الفخذ الأمامية وانبساط لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة، وتعتبر حركة مد مفصل الفخذ هي انبساط لعضلات الفخذ الأمامية، وانقباض لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة. وتتسبب حركة الرجل بثني مفصل الفخذ في تغيير زاوية الحوض عن الوضع الطبيعي، وتستخدم حركة مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي لعمل إطالة لعضلات الفخذ، وحركتا الثني والمد تكونان عكس بعضهما، ويمكن أداؤهما على النحو التالي:

- عمل عضلي ثابت: وهو يحدث عند أداء تمرينات الإطالة، ويتم فيه مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي والثبات في الوضع أكثر من خمس ثوان.
- عمل عضلي متحرك: وهو يحدث عند أداء تمرينات المرجحات. ويتم فيه تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام وللخلف وللجانب.

٤- الوقوف على قدم واحدة:







يعد الاتزان متطلباً اساسياً لأداء كثير من المهارات الحركية، وتتضمن كل تحركات الجسم نوعاً من الاتزان، والغذاء يمكن القول بأن كل مهارات التنقل والتحكم تتضمن الاتزان، والاتزان هو القدرة على المحافظة على علاقة محددة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكازه. وتتضمن العوامل التي تؤثر على اتزان الجسم كلاً من القوى الخارجية والداخلية التي تؤثر على الجسم نفسه، وتشمل القوى الخارجية الجاذبية الأرضية والاحتكاك، وتشمل القوى الداخلية انقباض العضلات التي تعمل ضد تلك القوى الخارجية التي تؤثر على الجسم، ولذلك يمكن وصف الاتزان على أنه الوضع أو الحالة التي تتساوى فيها القوى المتضادة الخارجية والقوى الداخلية المؤثرة على الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما:

- الاتزان الثابت.
- والاتزان المتحرك.

فالاتزان الثابت هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين، أما الاتزان المتحرك فهو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم.

يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة، وتتم الحركة كما يلي:

رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون الفخذ موازية لسطح الأرض، اليدان بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتفعا جانباً لتساعدا في تحقيق التوازن، تتقاطع اليدان أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط.

٥. استلام الكرة أو لأداة وتسليمها بصورة صحيحة :

تسليم وتسلم الكرة يتم من وضع الوقوف الصحيح مباشرة من يد الزميل بعد أن يتأكد كلاهما أن الزميل أو الزميلة قد تحكم بالكرة. ويتم أداء هذه المهارة كما يلي:



- ينبغي مراعاة حجم الكرة (كبيرة - صغيرة) حيث يترتب على ذلك استخدام يد واحدة أو كلتا اليدين.
- في حال استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أو المستلمة أسفل والمسلّم أعلى، وعندما يتحكم كلاهما بالكرة يتبادلان وضع اليدين.
- في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أو المستلمة أعلى وأسفل الكرة، والمسلّم كلتا يديه بجانب الكرة.
- ينبغي مراعاة تفريق الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها.

٦. إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني:

يندرج مفهوم إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني تحت مفهوم عام يعرف بمفهوم العلاقات بالأشياء المحيطة أثناء الحركة، سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان، وتشمل تلك الأشياء الزميل الذي تجب مراعاته خلال الحركة، ويتم تصنيف العلاقات خلال أداء الحركة إلى نوعين رئيسين وهما:

- علاقة الطالب أو الطالبة بالأشياء: ويقصد بها وضع الطالب أو الطالبة بالنسبة للأشياء التي يمكن أن تكون في اتجاهات مختلفة مثل فوق أو تحت أو بعيد أو قريب أو خلف أو أمام أو بجانب أو بين أو حول ..... ألخ.
- علاقة الطالب أو الطالبة بالآخرين: ويقصد بها تحرك الطالب أو الطالبة مع زملائه في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة (مماثلة أو معاكسة)، فردية أو ثنائية مع زميل واحد أو زميله واحدة أو مع مجموعة من الزملاء أو الزميلات.

٧- تقدير قيمة النظام أثناء ممارسة النشاط البدني:

يُعرَّف النظام اصطلاحاً على أنه مجموعة من العناصر تعمل في وحدة معا لتشكل منظومة واحدة مترابطة.

وللنظام فوائد عديدة منها:

- العمل بشكل أكثر كفاءة.
- توفير عامل الوقت.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- القدرة على إنجاز معظم المهام المطلوبة.

٨- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء بنشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.
- شرح آلية تطبيق الطريقة الصحيحة لصعود السلم، عن طريق وضع حركة (الجسم، القدمين، الجذع، اليدين).
- شرح طريقة مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل له عن طريق التفريج بين القدمين بزاوية منفرجة.
- شرح طريقة الوقوف نصفاً على قدم واحدة والثبات المتزن.
- شرح آلية استلام الكرة أو الأداة وتسليمها للزميل أو الزميلة بصورة صحيحة وتسليمها له من الثبات والحركة وفي جميع الاتجاهات بالطريقة (البصرية) و (اللابصرية).
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عنصر المرونة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام التالي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

الوقوف على قدم واحدة:	
استلام الكرة أو الأداة وتسليمها بصورة صحيحة:	
مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل:	
صعود السلم:	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	الخامسة	الناتج التعليمي	الوقوف على قدم واحدة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة+ أقماع + أطواق + مقعد سويدي + مكعبات + عصي) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم :

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- الوقوف على قدم واحدة بطريقة صحيحة بثبات واتزان. مهاري
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على قدم واحدة. معرفي
- تقدير قيمة النظام أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. انفعالي

الاجراءات التدريسية :

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات صفا واحدا.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة (٣) أطواق المسافة بينهما (٢م).
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.

أنشطة الطالب والطالبة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، العدو الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو الخفيف في المكان وعند سماع الصافرة يتوقف ويقوم برفع إحدى القدمين عن الأرض لمدة (٥ث) ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو وعند الوصول للطوق يتوقف داخله ويرفع إحدى القدمين عن الأرض لمدة (٥ث) ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو الخفيف حتى وصول القمع ثم يقوم بالوقوف على قدم واحدة مع مد اليدين جانباً لمدة (٥ث) وعند سماع الصافرة يتحرك باتجاه القمع الذي يليه ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.

ملاحظات الأداء:

التأكد من توفر الأداء الفني كما يلي:

- أن تكون رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام.
- أن تكون الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض ومنثنيه من مفصل الركبة.
- أن يكون الجذع ممدودا وعلى استقامة واحدة.
- أن تكون اليدان ممدودتين بجانب الجسم.
- وضع الرأس على استقامة مع الجذع والنظر للأمام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- الوقوف على قدم واحدة مع زيادة في الوقت المخصص.
- الوقوف على قدم واحدة مع تغيير قدم الارتكاز.
- الوقوف على قدم واحدة مع مد اليدين جانباً وتحريكهما على شكل دوائر.
- الوقوف على قدم واحدة مع رفع اليدين عالياً وتحريكهما للأمام والخلف بالتبادل.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

• بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بالوقوف على قدم واحدةالرابط المرفق (التعلّم عن بعد).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	١	٢	٣	٤
رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام.				
الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض ومثنية من مفصل الركبة.				
اليدان ممدودتان بجانب الجسم.				
الرأس على استقامة الجذع والنظر للأمام.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية :

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب/ التقويم المعرفي:

س/ عدد مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على قدم واحدة؟

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
الإقدام والثقة بالنفس قبيل الأداء.		
الشعور بالحماس عند الوقوف على قدم واحدة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية السادسة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية:

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. الزحف على الأرض معتمديْنِ على الرجلين واليدين بصورة صحيحة.

٣. اللف حول المحور الطولي للجسم.

٤. الوقوف بالقدمين فوق قاعدة ثابتة (مقعد).

٥. لقف الكرة أو أي أداة بطريقة صحيحة.

٦. تقدير قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٨. إدراك كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يزحفا على الأرض معتمديْن على الرجلين واليدين بصورة صحيحة.
٣. يؤديا اللف حول المحور الطَولي للجسم.
٤. يقفا بالقدمين فوق قاعدة ثابتة (مقعد).
٥. يلقفا الكرة أو أي أداة بطريقة صحيحة.
٦. يقدرا قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني.
٧. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٨. يدركا كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية وتقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الزحف الصحيح:

هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأمام.





ويتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الحركة الثعبانية بحيث:

- تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل.
- تعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم.
- الإبقاء على الذراعين مثنيتين أمام الصدر والإبقاء على مفصل الركبة مثنياً عند الانتقال ثم مده عند الدفع.
- الزحف على الأرض معتمداً على الرجلين واليدين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣- اللف حول المحور الطولي للجسم:



اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري ويمكن أداء حركة الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود، وبالإمكان عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم.

ويتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.

٤- الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة:



تتم هذه المهارة بالوقوف على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض بمسافة من ٣٠ - ٤٠ سم، وتتراوح أبعادها بين ٢٠ - ٢٠ سم و٢٠ - ٥٠ سم ويقوم الطالب والطالبة في هذه المهارة بما يلي:

- الوقوف والقامة منتصبة والرأس معتدل والنظر للأمام والقدمان متلاصقتان واليدان بجانب الجسم.
- الثبات في وضع الوقوف لمدة ٥ - ٧ ثوان دون حركة.

٥- لقف الكرة أو أداة:



اللقف هو استقبال واستلام الكرة، ويتطلب اللقف التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين والكرة عند استخدام اليدين للقف الكرة بعد رميها، بحيث يراعي الطالب أو الطالبة الوعي المكاني للقف الكرة والوعي الزماني عند مد اليدين في التوقيت المناسب.

وتتم هذه المهارة على النحو التالي:

- تكون اليدان ممدودتين في مسار اتجاه الكرة.
- تثنى الذراعان عند التقاء الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة.
- يتعدل وضع اليدين بحسب مستوى طيران الكرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

- الإبهامان متقابلتان للداخل عند لقف الكرة من أعلى، ومتعاكستان للخارج عند لقفها من أسفل.
- تراعى حركة مد اليدين التمهيدية في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتصاص قوة اندفاعها، وكذلك ثني اليدين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.

٦- تقدير قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني:

يعتبر خُلق الصدق من ضروريات استقامة الحياة في أي مجتمع، فمتى ما كان الناس يتصفون بالصدق فسيتجاوزون الكثير من المشاكل، لذا يجب على الطالب أو الطالبة في هذه المرحلة أن يقدر قيمة الصدق ويتمثلها أثناء ممارسة النشاط وبقية مجالات الحياة.

٧- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

٨- إدراك اتزان الجسم أثناء الثبات:

يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة، وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم، وتقوم القنوات الهلالية في داخل الأذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر، ويتأثر الاتزان بعاملين رئيسين:

- مركز ثقل الجسم والجاذبية الأرضية.
- حجم قاعدة الارتكاز وشكلها.

وهناك نوعان من الاتزان هما:

- الاتزان الثابت.
- الاتزان المتحرك.

ويعني الاتزان الثابت المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين لفترة من الزمن.

ومن أمثلة الاتزان الثابت ، الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو على قاعدة ثابتة أو على عارضة التوازن والبقاء في هذا الوضع دون حركة أو مع حركة أحد الأطراف مثل اليدين أو الرجلين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية :

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.
- شرح تطبيق آلية الزحف على الأرض، عن طريق وضع وحركة كل من الرجلين والذراعين.
- شرح طريقة اللف حول محور الجسم الطولي عبر حركات تتسم بالرشاقة والانسيابية.
- شرح طريقة الوقوف بالقدمين معاً على قاعدة ثابتة (مقعد) على ارتفاع ٣٠-٤٠ سم بثبات واتزان.
- شرح آلية رمي الكرة في الهواء ولقفها بطريقة صحيحة وممارسة ذلك مع نفسه أو مع الزميل أو الزميلة.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق، المرونة). تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام التالي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

الزحف على الأرض معتمداً على الرجلين واليدين:

اللف حول المحور الطولي للجسم:

الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة:

لقف الكرة أو اداة:

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	السادسة	الناتج التعليمي	لقف الكرة أو اداة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة+ أقماع + أطواق + مقعد سويدي + مكعبات + عصي) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- لقف الكرة أو اداة بطريقة صحيحة. (مهاري)
- الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني. (معرفي)
- تنمية سمة التنافس المحمود في أثناء ممارسة النشاط البدني. (انفعالي)

الاجراءات التدريسية:

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

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

أنشطة التعلّم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات صفا واحدا ومع كل طالب أو طالبة كرة صغيرة.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متواجهين المسافة بينهما (٢م) ومع الطالب أو الطالبة في الصف المقابل كرة صغيرة.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل صفين متواجهين المسافة بينهما (٣م) ومع الطالب أو الطالبة في الصف المقابل كرة صغيرة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات كل قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما (٥م) ومع الطالب الأول أو الطالبة الأولى في القاطرة كرة صغيرة .

أنشطة الطالب والطالبة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، العدو الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو الخفيف في المكان وعند سماع الصافرة يتوقف ويقوم برمي الكرة عالياً ثم مسكها باليدين ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة برمي الكرة لزميله أو لزميلتها في الصف المقابل عالياً فوق مستوى الصدر ليقوم الطالب أو الطالبة الآخران بلقف الكرة ثم يقومان بإعادتها للزميل أو الزميلة بنفس الطريقة ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة برمي الكرة لزميله أو لزميلتها في الصف المقابل عالياً أسفل مستوى الحوض ليقوم الطالب أو الطالبة الآخران بلقف الكرة ثم يقومان بإعادتها للزميل أو الزميلة بنفس الطريقة ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة الأولان في القاطرة واللذان يحملان الكرة برمي الكرة لزميله أو لزميلتها في القاطرة عالياً فوق مستوى الصدر ثم الجري للوقوف في آخر القاطرة ويكرر هذا التمرين (٥) مرات مع التنوع في رمي الكرة مرة فوق مستوى الصدر ومرة أخرى أسفل مستوى الحوض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ملاحظات الأداء:

- أن تكون اليدان ممتدين في مسار اتجاه الكرة.
- أن تثنى اليدان عند استقبال الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة.
- أن يتم تعديل وضع الذراعين بحسب مستوى طيران الكرة.
- أن تكون الإبهامان متقابلتين للداخل عند لقف الكرة من أعلى، ومتعاكستين للخارج عند لقفها من أسفل.
- مراعاة حركة مد اليدين التمهيدية في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتصاص قوة اندفاعها.
- وكذلك ثني اليدين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بلقف الكرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	١	٢	٣	٤
اليدان ممتدتان في مسار اتجاه الكرة.				
ثني اليدين عند التقاء الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة.				
تعديل وضع اليدين بحسب مستوى طيران الكرة.				
الإبهامان متقابلتان للداخل عند لقف الكرة من أعلى ، ومتعاكستان للخارج عند لقفها من أسفل.				
مراعاة حركة الذراعين قبل وأثناء وبعد لقف الكرة.				
متابعة العينين لمسار حركة الكرة.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف	= ١
يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف	= ٢
يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف	= ٣
لم يحقق الهدف	= ٤
متوسط درجة الأداء	مجموع التقديرات / ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ب/ التقويم المعرفي:

يتم من خلال طرح الأسئلة على الطالب أو الطالبة تتضمن مواصفات الأداء الحركي للقف الكرة.

مثال:

ضع علامة صح(✓) أو علامة خطأ (✗) أمام العبارات التالية والتي تصف مواصفات الأداء الحركي للقف الكرة:

١. لقف الكرة يكون من أسفل وأعلى. ( )

٢. لقف الكرة هو إرسال وتسليم الكرة. ( )

٣. الإبهامان متقابلتان للداخل عند لقف الكرة من أعلى. ( )

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يبادر الطالب أو الطالبة إلى التواصل مع المعلم عند حدوث خطأ أثناء لقف الكرة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية السابعة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. الانزلاق للأمام من المشي بصورة صحيحة.

٣. المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية.

٤. ركل الكرة وهي ثابتة.

٥. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٦. إدراك كيفية اتزان الجسم أثناء الحركة.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. ينزلقا للأمام من المشي بصورة صحيحة.

٣. يمشيا على خط مستقيم باتزان وانسيابية.

٤. يركلا الكرة وهي ثابتة.

٥. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٦. يدركا كيفية اتزان الجسم أثناء الحركة.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر المرونة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر المرونة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- الانزلاق للأمام من المشي:





هو من المهارات الحركية المركبة، ويعتبر مؤشراً للكفاءة الإدراكية، هناك نوعان من الانزلاق وهما:

أ. الانزلاق بالحجل وهو مزيج من الخطْو والحجل مع تبادل وضع القدمين للأمام.

ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم حجلة على نفس القدم، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى مع نقل وزن الجسم من قدم إلى أخرى ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ب. الانزلاق بالوثب وهو مزيج من الخطو والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين للأمام.

ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.

ويعتبر الانسياب والإيقاع الحركي هما السمتان الغالبتان لهذه المهارة وليست السرعة ولا المسافة.

٣- المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية:



يتم المشي على خط مستقيم على الأرض بطول (١٠) أمتار وعرض (٥) سم بخطوات ثابتة.

وفي المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.

ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين، وأن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات، ويمكن الاستعانة برفع اليدين جانباً لحفظ توازن الجسم.

٤- ركل الكرة الثابتة:



الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتتطلب وجود علاقة بين حركة الرجل والكرة وتتميز بإعطاء القوة المناسبة لتحريك الكرة للمسافة المطلوبة التي تؤدي إلى التحكم والسيطرة عليها، ويتم ركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة. ويبدأ الركل مما يلي:

- وضع الوقوف بحركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ.
- مراعاة توافق أرجحة يد الرجل الراكلة مع حركة الرجل للأمام.
- انثناء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة.
- متابعة الحركة باستمرار أرجحة الرجل الراكلة للأمام.

٥- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٦. ادراك اتزان الجسم أثناء الحركة :

يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة، وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم، وتقوم القنوات الهلالية في داخل الأذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر، ويتأثر الاتزان بعاملين رئيسين:

- مركز ثقل الجسم والجاذبية الأرضية.
- حجم قاعدة الارتكاز وشكلها.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم أو المعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب أو الطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منه لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.
- شرح تطبيق آلية الانزلاق بالشكل الصحيح.
- تطبيق المشي على خط مرسوم على الأرض بثقة وانسيابية.
- شرح آلية ركل الكرة الثابتة من خلال حركة الطالب أو الطالبة للكرة من (الأمام، الجانب).
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق، المرونة). تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتا للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام التالي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية:

ركل الكرة بمقدمة الرجل:

الانزلاق للأمام من المشي:

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	السابعة	الناتج التعليمي	ركل الكرة الثابتة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة + كرة قدم+ أقماع + أطواق + مقعد سويدي + مكعبات + عصي) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- ركل الكرة الثابتة بمقدمة القدم بطريقة صحيحة. (مهاري)
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح لركل الكرة الثابته. (معرفي)
- تنمية سمة التنافس المحمود. (انفعالي)

الاجراءات التدريسية:

أنشطة المعلّم والمعلّمة:

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

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات صفين متواجهين وأمام كل طالب أو طالبة كرة صغيرة.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل (٤) قاطرات كل قاطرتين متقابلتين والمسافة بينهما (٥م) ومع الطالب أو الطالبة في القاطرة كرة صغيرة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين كل قاطرة مقابلة للمرمى على بعد مسافة ٥م.

أنشطة الطالب والطالبة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، العدو الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بركل الكرة لزميله أو لزميلته في الصف المقابل ليقوم زميله أو زميلته بنفس الأداء ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بركل الكرة لزميله أو لزميلته في الصف المقابل والعدو للوقوف مكان زميله أو زميلته ويكرر زميله أو زميلته الأداء بنفس الطريقة للزميل أو الزميلة بزاوية وهكذا يكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة الذي أمامه الكرة بركل الكرة بالقدم لزميله أو لزميلتها في القاطرة المقابلة ثم يجري ليقف في آخر قاطرته ويكرر الطالب أو الطالبة المقابل نفس الأداء ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة الأولان في القطرة بركل الكرة بالقدم باتجاه المرمى ثم يقومان بالعدو ليقفا في آخر القاطرة ويؤدي جميع الطلاب أو الطالبات بنفس الطريقة ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

ملاحظات الأداء:

- تكون قدم الارتكاز بجانب الكرة والقدم تتجه للأمام.
- الوقوف على بعد مسافة مناسبة من الكرة الثابتة.
- أن تتم أرجحه القدم الراكلة للخلف.
- أن يكون هناك انثناء بسيط في مفصل ركبة قدم الارتكاز.
- ركل الكرة بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة.
- متابعة الحركة باستمرار أرجحه الرجل الراكلة للأمام.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- ركل الكرة بالقدم على المرمى مع زيادة المسافة.
- ركل الكرة إلى المرمى ومحاولة دخولها بين قمعين المسافة بينهما (٣م).
- ركل الكرة ومحاولة إصابة القمع الذي يبعد (٣م).

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بركل الكرة الثابتة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري

مؤشـــــر الأداء	١	٢	٣	٤
الوقوف على بعد مسافة مناسبة من الكرة الثابتة.				
قدم الارتكاز بجانب الكرة والقدم تتجه للأمام.				
أرجحة القدم الراكلة للخلف من مفصل الفخذ.				
توافق بين حركة الرجل للأمام مع أرجحة ذراع الرجل الراكلة.				
انثناء بسيط في مفصل ركبة قدم الارتكاز .				
ركل الكرة بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة.				
متابعة الحركة باستمرار أرجحة الرجل الراكلة للأمام.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤

متوسط درجة الأداء = مجموع التقديرات / ٤

ب / التقويم المعرفي:

يتم من خلال طرح الأسئلة على الطالب أو الطالبة تتضمن مواصفات الأداء الحركي لركل الكرة الثابتة.

مثال:

ضع علامة صح (✓) أو علامة خطأ (✗) أمام العبارات التالية والتي تصف مواصفات ركل الكرة الثابتة:

١. قدم الارتكاز تكون أمام الكرة والقدم تتجه للأمام. ( )

٢. انثناء بسيط في مفصل ركبة قدم الارتكاز. ( )

ج / التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يبادر الطالب والطالبة إلى إبراز قدراتهما الفردية أثناء ممارسة النشاط		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية الثامنة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية:

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. العدو في خط مستقيم.

٣. اهتزاز بعض أجزاء الجسم.

٤. لجلوس بالاستناد المتزن على الحائط.

٥. ابراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٦. أداء ما يطلب أثناء ممارسة النشاط البدني دون إشراف مباشر.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان كأحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يعدوا بطريقة صحيحة في خط مستقيم.
٣. يهزا بعض أجزاء الجسم بصورة صحيحة.
٤. يجلسا بالاستناد المتزن على الحائط.
٥. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٦. يؤديا ما يطلب منهما أثناء ممارسة النشاط البدني دون إشراف مباشر.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١ - ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الاتزان أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الاتزان من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢ - العدو في خط مستقيم:



العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.

وتصف العدو بالآتي:

- وضع الجسم أثناء العدو مائل قليلاً للأمام.
- ثني اليدان مع تحريكهما بانسيابية عكس حركة الرجلين.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.
- الهبوط على مشط القدم.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣- اهتزاز بعض أجزاء الجسم:



هو اهتزاز العضلات الصغيرة والكبيرة لأحد الأطراف.

- يكون الجسم فيه مرتخياً خاصة الجزء أو الأجزاء التي يتم اهتزازها.
- يبدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى.
- استمرار الاهتزازات على شكل موجات متتالية.

٤- الاستناد المتزن على الحائط :

يقف الطالب أو الطالبة على بعد قدم من حائط أملس. ويسند ظهره على الحائط ويزحلق ظهره إلى أسفل ببطء مع ثني الركبتين نصفاً اليدين انثناء عرضاً. ويتم أداء هذه المهارة وفق التالي:



- الوقوف فتحاً والقدمان تشيران للأمام.
- الظهر مستند على الحائط والنظر للأمام.
- ثني مفصل الركبتين بزاوية قائمة.
- تكون اليدان في وضع انثناء عرضاً أمام الجسم.
- عدم ملامسة الكتفين وأعلى الظهر الحائط.

لوضع الاستناد على الظهر فوائد عديدة منها:

- الإحساس بالاتزان المدعوم.
- تعلم وضع الجلوس الصحيح على الكرسي (المقعد الدراسي).
- زيادة عمل العضلات الكبيرة وتقوية مفاصل الرجل.

٥- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٦. أداء ما يطلب أثناء ممارسة النشاط البدني دون إشراف مباشر

تتطور سمة الثقة بالذات والاعتماد عليها لدى الطالب والطالب من خلال اتاحة الفرصة لهما في تحمل مسؤولية أداء ما يطلب منهما دون إشراف مباشر من المعلم أو المعلمة، مما يؤدي إلى الاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية. وفي علم النفس الإيجابي ، يتمتع الاعتماد على الذات بأهمية نظرية قوية بفضل آثاره على السعادة. مما يؤثر إيجاباً على تقدير الذات، والتعبير عن الذات، ومعرفة الذات، والمرونة، وقبول الذات.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم أو المعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب أو الطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منه لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعنصر الاتزان باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنميته.
- شرح تطبيق آلية العدو الصحيح في خط مستقيم، عن طريق وضع وحركة (الجذع، الرجلين، اليدين).
- عمل ارتعاش (اهتزاز) لبعض أجزاء الجسم بهدف زيادة التحكم في العضلات الدقيقة.
- الجلوس المستند على حائط أو زميل باتزان وثبات.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عنصر الاتزان أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.
- ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام التالي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة باعتباره أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي (الصحي) من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط تعليمية:

اهتزاز بعض أجزاء الجسم:

الاستناد المتزن على الحائط:

العدو في خط مستقيم:

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	الثامنة		الناتج التعليمي	العدو في خط مستقيم	
الصف الدراسي	الأول الابتدائي		عدد الحصص	١	
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب		أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه	
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة+ أقماع + أطواق + صولجانات) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف				

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- العدو في خط مستقيم بطريقة صحيحة. مهاري
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح للعدو في خط مستقيم. معرفي
- تطبيق قيمة المراقبة الذاتية أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. انفعالي

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل صفا واحدا.
- يقف الطلبة أو الطالبات داخل الطوق على شكل انتشار حر داخل حدود الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة قمع على مسافة (١٠)م.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متقابلين ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة صغيرة).
- يقف الطلاب أو الطالبات على شكل قاطرتين المسافة بينهما (٣م) ويوضع خط نهاية على مسافة (١٥م).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

أنشطة الطالب والطالبة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين الإطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري السريع في المكان وعند سماع الصافرة يتوقف ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري السريع في المكان داخل الطوق وعند سماع الصافرة يتوقف ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو حتى وصول القمع والدوران حوله ثم العودة لنفس المكان ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو المتعرج بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب أو الطالبات بالعدو لمقابلة بعضهم وتسليم الكرة فيما بينهم والعودة للمكان ويكرر هذا التمرين(٣- ٥ د).
- عند سماع الصافرة يبدأ الطالب أو الطالبة في كل قاطرة بالعدو لمحاولة الوصول لخط النهاية بأقل وقت ممكن.

ملاحظة الأداء:

- أن يكون الجسم أثناء العدو في وضع مائل قليلاً للأمام.
- أن تكون اليدان مثنيتين أمام الصدر.
- أن تتم حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- أن تكون حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- أن يتم دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.
- أن يكون الهبوط على مشط القدم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

• بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بالعدو في خط مستقيم بطريقة صحيحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري (بدني):

مؤشـــــر الأداء	١	٢	٣	٤
الجسم أثناء العدو في وضع مائل قليلاً للأمام.				
اليدان مثنيتان أمام الصدر.				
حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.				
حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.				
دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.				
الهبوط على مشط القدم.				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- متوسط درجة الأداء مجموع التقديرات / ٤

ب / التقويم المعرفي:

س١ / ما مواصفات الأداء الصحيح للعدو في خط مستقيم؟

كما يمكن أن يتم عرض رسوم توضيحية للعدو في خط مستقيم يوجد فيها أخطاء ويطلب من الطالب أو الطالبة تحديد الخطأ وتصحيحه.

ج / التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يبادر الطالب أو الطالبة في تنفيذ النشاط المطلوب منه دون حاجة لإشراف المعلم أو المعلمة.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية التاسعة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. العدو في خط منحنٍ.

٣. الوقوف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمهما.

٤. الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.

٥. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

٦. تنمية سمة التعاون أثناء ممارسة النشاط البدني.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يعدوا بطريقة صحيحة في خط منحنٍ.
٣. يوقفا الكرة بأي جزء من أجزاء جسمهما.
٤. يقفا على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.
٥. يبرزا القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
٦. ينميا سمة التعاون أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر التوافق أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر التوافق من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- العدو في خط منحني:

العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.، ويكون الجسم أثناء العدو في خط منحن في:

- وضع الجسم مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط العدو.
- اليدان مثنيتان أمام الصدر.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.
- الهبوط على مشط القدم.





وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣- إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم:

إيقاف الكرة المتدحرجة من مهارات التحكم والسيطرة الأولى التي ينبغي أن يتعلمها الطالب أو الطالبة فهي تنمي التوقيت المكاني والزماني مع تحديد ارتفاع القدم.





تتم هذه المهارة من وضع الوقوف للأمام وتستند القدم الأمامية على العقب على الأرض. يتم بعد ذلك رفع العقب عن الأرض بحيث يشكل باطن القدم زاوية حادة مع الأرض وتشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى، بحيث يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها، ويراعى مد القدم الأمامية لتقابل منتصف الكرة، وتنتهي المهارة بتوقف الكرة نتيجة الضغط على الكرة بين القدم والأرض.

٤- الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة:

يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة ٣٠ - ٤٠ سم.



حيث يتم الوقوف والقامة منتصبة والرأس عمودي على الجسم، والنظر متجه للأمام ويكون الوقوف على إحدى القدمين بالكامل والقدم ملاصقة لسطح القاعدة واليد المعاكسة لقدم الارتكاز تكون مرتفعة للجانب واليد الأخرى مفرودة بجانب الجسم لحفظ التوازن. يتم الثبات في وضع الوقوف لمدة ١٠ - ١٥ ثانية دون حركة.

٥- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

٦- قيمة التعاون أثناء ممارسة النشاط البدني:

يمكن تعريف التعاون بأنّه تآزر الناس وتعاونهم للوصول إلى هدف ما، حيث يعتبر التعاون شكلا من أشكال الإنسانية، فلا يمكن لأحد منا العيش دون الآخرين والتفاعل معهم، حيث يعمل التعاون على نشر المحبة والألفة بين أفراد المجتمع، بالإضافة إلى كونه أساساً للنجاح والتقدّم وشعور الإنسان بإنسانيته.

وتتضح قيمة التعاون في النشاط الرياضي أثناء ممارسة النشاط في مساعدة الزميل أو الزميلة لأداء مهارة معينة أو نقل الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلّم والمعلّمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنمية كل منها.
- شرح آلية تطبيق العدو الصحيح في خط منحن، عن طريق وضع حركة (الجسم، القدمين، الجذع، اليدين).
- شرح آلية إيقاف الكرة بالقدم.
- طريقة مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل له عن طريق التفريج بين القدمين بزاوية منفرجة.
- شرح طريقة الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عنصر التوافق أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبات لذلك.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام الآتي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، التوازن، التوافق، المرونة).
- تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية :

إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم:

الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة:

العدو في خط منحني:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية	التاسعة	الناتج التعليمي	إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
إستراتيجية التعلّم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة+ كرة قدم + أقماع + أطواق + مقعد سويدي + مكعبات + عصي) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم بطريقة صحيحة. (مهاري)
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح لإيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم. (معرفي)
- ينمي سمة التعاون أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. (انفعالي)

الإجراءات التدريسية:

أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفا واحدا مواجهين للحائط على بعد مسافة (٣م) ومع كل طالب أو طالبة كرة صغيرة.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متواجهين ومع الطالب أو الطالبة في أحد الصفين كرة صغيرة.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل (٤) قاطرات كل قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما (٣م) ومع الطالب أو الطالبة في القاطرتين كرة صغيرة.

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

أنشطة الطالب والطالبة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين الإطالة + بعض الحركات كالمشي، العدو الخفيف. (٣- ٥) د.
- عند سماع الصافرة يقوم الطالب أو الطالبة بركل الكرة تجاه الحائط وعند عودتها له يقوم بإيقافها بأي جزء من أجزاء الجسم.
- يقوم الطالب أو الطالبة الذي معه الكرة بركل الكرة تجاه زميله المقابل له في الصف ليقوم بإيقافها بأي جزء من أجزاء الجسم ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يقوم الطالب أو الطالبة الذي أمامه الكرة بركل الكرة تجاه زميله في القاطرة المقابلة ليقوم الآخر بإيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم على أن يتحرك كلاهما بعد الأداء للوقوف في آخر القاطرة وهكذا حتى آخر طالب أو طالبة في القاطرة.

ملاحظة الأداء:

- أن تستند القدم الأمامية على العقب على الأرض.
- أن يتم رفع العقب عن الأرض، ويشكل باطن القدم زاوية حادة مع الأرض.
- أن تشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى.
- أن يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها.
- يجب مد القدم الأمامية لتقابل منتصف الكرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يتم تقسيم الطلاب أو الطالبات إلى مجموعتين وتقوم كل مجموعة بمحاولة الاحتفاظ بالكرة عن طريق التمرير بالقدم لأطول وقت ممكن بشرط أن يتم التمرير بعد إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم.
- الوقوف على بعد (١م) مقابل الحائط ثم ركل الكرة وإيقافها بأي جزء من أجزاء الجسم.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بإيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	١	٢	٣	٤
تستند القدم الأمامية على العقب على الأرض.				
يتم رفع العقب عن الأرض، ويشكل باطن القدم زاوية حادة مع الأرض				
تشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى				
يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها				
مد القدم الأمامية لتقابل منتصف الكرة				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتًا لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

ب / التقويم المعرفي:

يتم من خلال طرح الأسئلة على الطالب أو الطالبة تتضمن مواصفات الأداء الحركي لإيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم.

مثال:

ضع علامة صح (✓) أو علامة خطأ (✗) أمام العبارات التالية والتي تصف مواصفات الأداء الحركي لإيقاف الكرة بالقدم:

١. تستند القدم الأمامية على المشط عند إيقاف الكرة. ( )

٢. يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها. ( )

ج / التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يبادر الطالب أو الطالبة بالتعاون مع زميله أثناء ممارسة النشاط.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

الوحدة التعليمية العاشرة

النواتج التعليمية للوحدة

تتضمن النواتج التالية :

١. ممارسة المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.

٢. العدو في خط متعرج.

٣. الارتكاز على مشط القدم ويغيرا الاتجاه.

٤. الجري بالكرة بصورة صحيحة.

٥. تنمية صفة المراقبة الذاتية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلّم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يعدوا بطريقة صحيحة في خط متعرج.
٣. يرتكزا على مشط القدم ويغيرا الاتجاه.
٤. يجريا بالكرة بصورة صحيحة.
٥. يبرزا قدراتهما الفردية أثناء النشاط البدني.
٦. ينميا صفة المراقبة الذاتية أثناء ممارسة النشاط البدني.

مواصفات الأداء لنواتج التعلّم:

١- ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، وتُقدّم في هذه الوحدة نشاطاته بما يسهم في تطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

٢- العدو في خط متعرج:

العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.

ويتم العدو وفق الآتي:



- الجسم في وضع مائل قليلاً للأمام وللجهة التي يكون فيها خط الجري.
- المرونة والسرعة في تغيير حركة الجسم متوافقاً مع اتجاه المنحنى وشدة الانحناء.
- اليدان مثنيتان أمام الصدر.
- حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
- دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم، والهبوط على مشط القدم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

٣- الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه:





الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال:

- الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.
- الارتكاز من الثبات بوضع مشط القدم على الأرض.

٤- الجري بالكرة:





الجري بالكرة من مهارات التحكم والسيطرة المتقدمة إذ يتطلب الجري بالكرة إجادة الطالب أو الطالبة مهارات متعددة منها الجري وركل الكرة الثابتة. عند الجري بالكرة يمكن:

استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي مع التركيز على الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي أو بمقدمة القدم، يراعى الجري بالكرة ألا تبتعد الكرة عن القدم كثيراً، وإن أمكن أن تلمس القدم الكرة كل ٤ - ٨ خطوات، ويتم الجري بالكرة للأمام، ويكون النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة.

٥- إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب وطالبة قدرات فردية يتميزان بها عن بقية أقرانهما، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكانها أثناء ممارسة النشاط الرياضي وذلك يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

٦- المراقبة الذاتية:

هي إحساس الشخص بأنه مكلف بأداء العمل ومؤتمن عليه من غير حاجة إلى مسؤول يذكره بمسؤوليته أو مراقب يراقب تصرفاته وأفعاله.

وتتمثل صفة المراقبة الذاتية أثناء ممارسة النشاط في أن يقوم الطالب أو الطالبة بأداء ما يطلب منهما المعلم أو المعلمة بدرجة عالية من الدقة والتكرارات المطلوبة دون ضرورة لتواجد المعلم أو المعلمة أثناء تنفيذ المطلوب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم أو المعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب أو الطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منه لتصبح جزءًا من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

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

النشاطات:

- اختيار مجموعة من الأنشطة التي تسهم في تهيئة الجسم للبدء في نشاطات الدرس متضمنة تمارين الإطالة.
- عرض وسيلة إيضاح لعنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية، والنشاطات المناسبة لتنميتها.
- شرح طريقة العدو الصحيح في خط متعرج.
- شرح آلية الارتكاز الصحيحة على مشط القدم وتغيير الاتجاه.
- شرح آلية الجري بالكرة بصورة صحيحة.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- يمنح المعلم أو المعلمة وقتاً للطلاب أو الطالبات في نهاية كل درس للاغتسال (النظافة الشخصية) مع التأكيد على أهمية الممارسة الدائمة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف تعليمية إضافية وفق خصوصية كل مفهوم بما يعزز عملية التعلم واستثارة دافعية الطالب أو الطالبة لذلك.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلّقة بهما.

أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام الآتي:

- نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.
- اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة أحد عناصر اللياقة الحركية.
- تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

الروابط التعليمية:

العدو في خط متعرج:

الجري بالكرة:

الارتكاز على مشط القدم مع تغيير الاتجاه:

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تصميم درس التربية البدنية

الوحدة التعليمية	العاشرة	الناتج التعليمي	الجري بالكرة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٣ حصص
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع:	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(كرات صغيرة + كرة قدم + أقماع + أطواق + مقعد سويدي + مكعبات + عصي) + عرض فلمي + صور تعليمية للناتج التعليمي + ساعة إيقاف.		

نواتج التعلّم:

نتيجة لتعلّم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على الآتي:

- الجري بالكرة بطريقة صحيحة. (مهاري)
- معرفة مواصفات الأداء الصحيح للجري بالكرة. (معرفي)
- إبراز القدرات الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه النواتج التعليمية. (انفعالي)

الإجراءات التدريسية :

أنشطة التعلّم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات صفا واحدا أمام كل طالب أو طالبة كرة قدم.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما (١٠م) ومع الطالب أو الطالبة في القاطرة كرة قدم.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متقابلين المسافة بينهما (١٠م) ومع الطالب أو الطالبة في الصف كرة قدم.
- يتم تقسيم الطلبة أو الطالبات مجموعتين متساويتين.

أنشطة المعلّم والمعلّمة :

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

أنشطة الطالب والطالبة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، العدو الخفيف. (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري بالكرة حتى سماع الصافرة يتوقف ثم العودة للمكان بنفس الأداء ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطالب أو الطالبة الذي أمامه الكرة بالجري بالكره تجاه زميله أو زميلتها في القاطرة المقابلة ليقوم الآخر باستلام الكرة ثم الجري بها للقاطرة المقابلة ويكرر هذا التمرين (٣) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطالب أو الطالبة الذي معه الكرة بالجري بالكره تجاه زميله أو زميلتها في الصف المقابل لتسليم الكرة والوقوف مكان زميله أو زميلتها ليقوم الآخر بالجري بها للطالب أو الطالبة الذي يقف في الصف المقابل ويؤدي نفس الأداء ويكرر هذا التمرين (٣) مرات.
- يتم محاولة الاحتفاظ بكرة القدم بين أفراد المجموعة لأطول وقت ممكن على أن يكون التمرير للزميل أو للزميلة بعد الجري بالكرة لأكثر من (٣م).

ملاحظة الأداء:

- أن يتم استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي عند الجري بالكرة.
- يجب ألا تبتعد الكرة عن القدم كثيراً أثناء الجري بها.
- يراعى أن يتم لمس القدم للكرة كل ٤ - ٨ خطوات.
- يراعى أن يكون النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة.
- أن يتم الجري بالكرة للأمام.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- الجري بالكرة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.
- الجري بالكرة بين أقماع المسافة بينها (١م) مع عدم لمس الأقماع بالكرة.

النشاط الختامي:

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

النشاط المنزلي

- بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب أو الطالبة. تتضمن عدداً من الأسئلة المتعلقة بالجري بالكرة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

تقويم نواتج التعلم:

أ/ التقويم المهاري:

مؤشـــــر الأداء	١	٢	٣	٤
استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي عند الجري بالكرة.				
عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيراً.				
مراعاة لمس القدم للكرة كل ٤ - ٨ خطوات.				
النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة.				
الجري بالكرة للأمام				

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

ب/ التقويم المعرفي:

يتم من خلال طرح الأسئلة على الطالب أو الطالبة تتضمن مواصفات الأداء الحركي للجري بالكرة:

مثال:

ضع علامة صح (✓) أو علامة خطأ (✗) أمام العبارات التالية والتي تصف الأداء الحركي للجري بالكرة:

١. أثناء الجري بالكرة يكون النظر متجهاً للكرة. ( )

٢. عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيراً أثناء الجري بها. ( )

ج/ التقويم الانفعالي:

مؤشـــــر الأداء	مستوى التقدير	
	تحقق	لم يتحقق
يبادر الطالب أو الطالبة بالتعاون مع زميله أثناء ممارسة النشاط.		

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

المراجع

المراجع العربية :

- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- أمين الخولي، أسامة راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٧.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٥.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤.
- وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج، (٢٠٠٦)، وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية.
- الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، (١٩٧٨)، المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥م.
- الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام،)٢٠١٨(، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية، (٢٠١٩)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية، (٢٠١٩)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- ثوماس ارمسترونغ . (٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، السعودية: مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . (٢٠٠٠م) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع ، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. المملكة العربية السعودية. ٢٠١٨م.

المراجع الأجنبية :

- National Council of Educational Research and Training . 2009. Food, Nutrition, Health and Fitness. Human Ecology and Family Sciences – Part I . New Delhi
- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).
- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).
- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win … some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.
- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.
- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), Teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.
- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.
- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452
- Rubin, l. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.
- Jewett,A, Bain,L, &Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447