

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.

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



تابع حساباتنا على :

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# التربية البدنية

دليل المعلم  
الصف الثالث المتوسط

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

يُوزع مجاناً للإبلاغ

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
٢٠٢٥ - ١٤٤٧

## ح) المركز الوطني للمناهج ، ١٤٤٦ هـ

المركز الوطني للمناهج

التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الثالث المتوسط.

المركز الوطني للمناهج. - الرياض ، ١٤٤٦ هـ

١٥٨ ص ؛ ٢١ × ٢٥.٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٢٠٥١٨  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥١٤-١٠٠-٠

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على " منصة عين الإثرائية "



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

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



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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المحتويات

الصفحة	المحتوى التعليمي
٤	المحتويات.
٦	المقدمة.
٨	توجيهات استخدام الدليل.
١٠	فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.
١١	المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية.
١٢	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة ومجالات تحقيقها.
<b>مقرر التربية البدنية للصف الثالث المتوسط</b>	
١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط
١٧-١٥	جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط
<b>الوحدات التعليمية للصف الثالث المتوسط</b>	
٣٦ - ١٩	<b>الوحدة التعليمية الأولى : الصحة واللياقة البدنية</b>
	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( اللياقة القلبية التنفسية / اللياقة العضلية الهيكلية / التركيب الجسمي ) وطرائق قياسها. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء ( القدرة العضلية / السرعة / الرشاقة / الاتزان / التوافق ) وطرائق قياسها. الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية. طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة. التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما. التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني. العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن. اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث.
٥٠ - ٣٧	<b>الوحدة التعليمية الثانية : كرة القدم</b>
	ضرب الكرة بالرأس من الحركة. الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة. امتصاص الكرة بالصدر.
٦٦ - ٥١	<b>الوحدة التعليمية الثالثة : الكرة الطائرة</b>
	الضربة الساحقة المستقيمة. حائط الصد الفردي.



٨٠ - ٦٧	<b>الوحدة التعليمية الرابعة : كرة السلة</b> الخداع بدون كره - بالكرة. المحاورة من خلف الظهر. التصويب مع الحركة (الثلاثية).
٩٢ - ٨١	<b>الوحدة التعليمية الخامسة : كرة اليد</b> دفاع حائط الصد. التصويبة السلمية من الوثب.
١٠٦ - ٩٣	<b>الوحدة التعليمية السادسة : التنس</b> مسك المضرب القاري. الإرسال من الجانب. الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب.
١١٨ - ١٠٧	<b>الوحدة التعليمية السابعة : كرة الطاولة</b> الأرسال بظهر المضرب. الضربة الساحقة الأمامية. الضربة الساحقة الخلفية.
١٣٠ - ١١٩	<b>الوحدة التعليمية الثامنة : الريشة الطائرة</b> الإرسال العالي. الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب وظهره. الكرة الساقطة.
١٤٢ - ١٣١	<b>الوحدة التعليمية التاسعة : ألعاب القوى</b> رمي الرمح.
١٥٥ - ١٤٣	<b>الوحدة التعليمية العاشرة : الجمباز الفني</b> الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية. الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (راوند أوف). الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.
١٥٨ - ١٥٦	<b>المراجع</b>

## المقدمة :

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

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلم ومعلمة التربية البدنية بشكل عام، ومعلمي المرحلة المتوسطة بشكل خاص. حيث روعي في إعدادده واختيار محتواه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعد دليل معلم التربية البدنية للصف الثالث المتوسط بعد أن تمت موافقته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حد سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يأتي:

الوصف	الوحدة التعليمية
<p>وتشتمل على محورين هما:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>الصحة:</b></li><li>● وهي المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية.</li><li>○ <b>اللياقة البدنية:</b></li><li>● وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق وكذلك العناصر المرتبطة بالصحة وهي: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي).</li></ul> <p>وتدرس إما مستقلة أو ضمن محتوى الوحدات التعليمية للألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية أو ألعاب المضرب.</p>	<p>الصحة واللياقة البدنية</p>



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

#### ○ المهارات:

هي المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل، تُعلم بالتدرج مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك.

#### ○ المفاهيم:

هي مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة، تُصمم أنشطة مناسبة لها يشارك بها الطالب والطالبة.

#### ○ القانون:

مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالنواتج المتعلمة لكل وحدة، تمكن الطالب والطالبة من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

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

وتكمن أهمية هذا الدليل أنه:

- 1- يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلّم ومعلمة التربية البدنية روعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
  - 2- يساهم في تنظيم جهود معلّمي ومعلّمات التربية البدنية لصفوف المرحلة المتوسطة.
  - 3- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلّم والمعلمة في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلّمين والمعلّمات للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.
  - 4- 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.
  - 5- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلّمي ومعلّمات التربية البدنية في التعليم المتوسط وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.
- ونهب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلّميها ومعلّماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل، لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق



## توجيهات استخدام الدليل:

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

### أولاً / التوجيهات العامة:

1. إدراك أن 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.
2. اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي.
3. تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت؛ ليخدم بعضها بعضاً.
4. يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذج لإعداد درس التربية البدنية.
5. 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.
6. يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.
7. أدرج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصاً على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.
8. يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.
9. يعزز المعلم والمعلمة عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقويم لجميع مجالات التعلم.
10. التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.



ثانياً / التوجيهات الخاصة :

تضمّن الدرس التطبيقي عدداً من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه، وفيما يأتي 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 يقوم المعلم أو المعلمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ب/ أنشطة التعلم:

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

ج/ أنشطة الطالب / الطالبة:

هي الأنشطة التي يقوم بتنفيذها الطالب والطالبة ضمن إجراءات عملية 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 للنواتج التعليمية.

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

٦- تقويم نواتج التعلم:

إجراءات تقويمية تهدف إلى التحقق من اكتساب الطالب نواتج التعلم المستهدفة في المجال المعرفي والمجال المهاري والمجال الانفعالي. وفقاً 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 فإننا ننتقل من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة مقرر مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية:

- ما نص عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة: أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع، وأنهما تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية في النظام التعليمي.
- الخمول البدني وانعكاسه على نسبة ممارسات النشاط البدني.
- انتشار 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. على النحو الآتي:

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



## المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية :

أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

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

- 1- تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- 2- دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.
- 3- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
- 4- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

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

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

يركز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والسلوك الشخصي والاجتماعي التي تعد أساساً في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم، ويتضمن:

- 1- الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- 2- الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- 3- تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- 4- الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة :

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

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
3. إظهار قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
4. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذه المرحلة.
5. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها المقرر لهذه المرحلة.
6. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الشخصية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
7. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الاجتماعية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
8. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

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

أولاً: المهارات الأساسية والرياضية :

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

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.
- ✓ تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

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



# مقرر الصف الثالث المتوسط

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط:

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

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.
٢. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
٣. إظهار قدرات من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
٤. التعرف على بعض المفاهيم المبسطة للتدريب البدني أثناء ممارسة النشاط البدني.
٥. التعرف على بعض المفاهيم الصحية أثناء ممارسة النشاط البدني.
٦. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.
٧. تعزيز السلوك المؤدي إلى تقبل التعليمات، والانضباط وتنمية القيادة، أثناء ممارسة النشاط البدني.
٨. تعزيز السلوك المؤدي إلى التنافس المحمود، واحترام الفروق الفردية، وتقدير الروح الرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني.
٩. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.



## جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط:

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

نواتج التعلم	المجال	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها.</li> <li>- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة).</li> <li>- التحكم في التركيب الجسمي وقياسه.</li> <li>- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة</li> </ul>	المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية القدرة العضلية وقياسها.</li> <li>- تنمية الرشاقة وقياسها.</li> <li>- تنمية السرعة وقياسها.</li> <li>- تنمية التوازن وقياسه.</li> <li>- تنمية التوافق وقياسه.</li> </ul>	المرتبطة بالأداء	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.</li> <li>- الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.</li> <li>- امتصاص الكرة بالصدر.</li> </ul>	كرة القدم	الرياضات الجماعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الضربة الساحقة المستقيمة.</li> <li>- حائط الصد الفردي.</li> </ul>	الكرة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخداع بدون كرة - بالكرة.</li> <li>- المحاورة من خلف الظهر.</li> <li>- التصويب مع الحركة (الثلاثية).</li> </ul>	كرة السلة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- دفاع حائط الصد.</li> <li>- التصويبة السلمية من الوثب.</li> </ul>	كرة اليد	

ب- المجال المهاري (ألعاب المضرب - الجمباز الفني - ألعاب القوى):

نواتج التعلم	المجال	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسك المضرب القاري.</li> <li>- الإرسال من الجانب.</li> <li>- الضربة نصف الطائفة بظهر المضرب.</li> </ul>	التنس	ألعاب المضرب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأرسال بظهر المضرب.</li> <li>- الضربة الساحقة الأمامية.</li> <li>- الضربة الساحقة الخلفية.</li> </ul>	كرة الطاولة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإرسال العالي.</li> <li>- الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب وظهره.</li> <li>- الكرة الساقطة.</li> </ul>	الريشة الطائفة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي الرمح.</li> </ul>	ألعاب القوى	الألعاب الفردية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.</li> <li>- الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة راوند أف.</li> <li>- الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.</li> </ul>	الجمباز الفني	

ج- المجال المعرفي (الصحي - البدني):

نواتج التعلم	المجال	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية.</li> <li>- معرفة الطريقة المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.</li> <li>- معرفة التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما.</li> <li>- معرفة التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط الرياضي.</li> <li>- معرفة علاقة الغذاء الصحي بالوزن.</li> <li>- معرفة اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين (الذكور والإناث).</li> </ul>	الصحية	المفاهيم المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة ماهية القوة العضلية.</li> <li>- الطرائق المبسطة لقياس القوة العضلية.</li> </ul>	المرتبطة بالصحة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهمية القدرة العضلية للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية التوازن للأداء الرياضي وكيفية قياسه وتنميته.</li> <li>- معرفة أهمية التوافق للأداء الرياضي وكيفية قياسه وتنميته.</li> </ul>	المرتبطة بالأداء	



د- المجال المعرفي (الفني – القانوني) والانفعالي:

نواتج التعلم	المجال	
<p>- معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز.</p> <p>- معرفة مواد قانون كرة القدم التالية: الركلة الحرة المادة (١٣)، الركلة الركنية (١٧)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢).</p> <p>- معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الضربة الهجومية: المادة (١٣)، الصد : المادة (١٤).</p> <p>- معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: الوقت المستقطع: المادة (١٨)، المحاورة: المادة (٢٤)، الجري: المادة (٢٥).</p> <p>- معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: العقوبات: المادة (١٧).</p> <p>- معرفة مواد قانون التنس التالية: الارسال الثاني: قاعدة (١١)، وقت وجوب الارسال: قاعدة (١٢).</p> <p>- معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: الاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال او جهة اللعب: ١٤ / ٢، اختيار الارسال أو الاستقبال و جهتي اللعب: ١٣ / ٢.</p> <p>- معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الريشة خارج اللعب: المادة (١٥)، اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات: المادة (١٦).</p> <p>- معرفة القوانين الفنية لرمي الرمح ، وقانون مسابقة رمي الرمح.</p>	الفنية	المفاهيم المعرفية
<p>- تنمية سمة القيادة.</p> <p>- تعزيز سمة الانضباط.</p> <p>- تعزيز تقبل التعليمات.</p>	السمات الشخصية	المفاهيم الانفعالية
<p>- احترام الفروق الفردية.</p> <p>- تقدير قيمة الروح الرياضية.</p> <p>- تعزيز قيمة التنافس المحمود.</p>	القيم الاجتماعية	



الوحدة التعليمية الأولى  
الصحة واللياقة البدنية

# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) وطرق قياسها.
2. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية- السرعة- الرشاقة- الاتزان- التوافق)، وطرق قياسها.
3. يعرف الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية.
4. يعرف طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.
5. يذكر التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما.
6. يعرف التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني.
7. يعرف العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن.
8. يعرف اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث.

## مواصفات نواتج التعلم:

1- يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية

التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي) وطرق قياسها:

أ- اللياقة القلبية التنفسية:

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

قياسها:

الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:



• تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة الأصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم يتم قياس الغازات التي نتجت أثناء المجهود وتعرف على الكمية التي تم استهلاكها من الأوكسجين خلال هذه الفترة البسيطة.



## الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

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



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

### • القوة العضلية :

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

قياسها:

### تمرين الضغط :

هو مجموعة من التمارين مُركزة بالأساس على ثقل الجسم، ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض، وذلك بإنزال الجسم نحو الأرض ثم الرجوع إلى الحالة الأولى التي كان عليها، وتُعتبر الذراعان في هذا التمرين ركائز أساسية في ممارسة العملية.

### تمرين العقلة :

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

### • التحمل :

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

قياسها :



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

### • المرونة :

هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد.

قياسها :



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

## ج- التركيب الجسمي:

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

### قياسه:

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

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

### أ - القدرة العضلية:



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

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

### ب- السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وتتضح في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك في الرياضات الجماعية ككرة القدم والسلة واليد وغيرها. تنميتها: تتم بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.

### أنواعها:

✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.

✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل وقت ممكن.

✓ سرعة رد الفعل: يقصد به سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

### ج- الرشاقة:

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

### أنواعها:

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

✓ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.



## العوامل المؤثرة عليها :

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

## تنميتها :

- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

## د- الاتزان :

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

## أنواعه :

✓ الثابت : هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند

اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.

✓ المتحرك : القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب

الرياضية والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.

## هـ / التوافق :

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

## أهميته :

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم

في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت.

ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على

أفضل صورة خاصة المعقد منها.

## أنواعه :

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

✓ توافق خاص : يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس.



### ٣- الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية :

يعتمد هذا التقسيم على نوع الطاقة المستخدمة في إنتاج القوة الميكانيكية، وفيما يأتي تعريف كل منهما:

**الأنشطة الهوائية :** هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة، وتتطلب توفر الأوكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية وذلك يفسر أهمية التنفس الجيد أثناء أداء مثل هذه الأنشطة. ومن أمثلتها: جري المسافات الطويلة، أو المشي السريع، أو الهرولة والرياضات مثل ألعاب المضرب، كما أن كرة القدم تصنف على أنها هوائية، إلا أنها تستخدم الطاقة اللاهوائية في بعض الفترات عند الوثب للأعلى أو التصويب وهكذا.

**الأنشطة اللاهوائية :** هي الأنشطة التي تستمر لأقل من دقيقة، حيث تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة إلى وجود الأوكسجين، ومن أمثلتها: الوثب إلى الأعلى، أو الرمي، أو أي حركة سريعة تنتهي في حدود أقل من عشر ثوانٍ مثل رفع الأثقال.

### ٤- الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة :

كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب. ومن خلال ذلك، تم تطوير طرق الوصول إلى نبض القلب المستهدف خلال تدريب بدني مطول. ويمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة:



#### أ- نبض القلب الأقصى الاحتياطي:

تتعلق هذه الطريقة بحساب ما يسمى باحتياطي ضربات القلب. وتعني ببساطة حساب الفرق بين ضربات القلب أثناء الراحة وضربات القلب القصوى، نبض القلب الاحتياطي = نبض القلب الأقصى - نبض القلب أثناء الراحة، فعلى سبيل المثال، افترض أن نبضك في وقت الراحة يساوي ٧٠ نبضة في الدقيقة ونبضك الأقصى يساوي ١٨٠ نبضة في الدقيقة، فإن نبض قلبك الاحتياطي هو (١٨٠ - ٧٠ = ١١٠ نبضة) في الدقيقة.

يمكنك بعد ذلك تحديد مستوى الشدة التي ترغب في تدريب الطلبة عندها، فعلى فرض أنك ترغب في تدريب الطلبة على مستوى (٦٥%) من نبض القلب الاحتياطي، هذا يعني أن (٦٥%) من نبض القلب الاحتياطي: (١١٠ x ٠,٦٥) + ٦٥ = ١٣٦,٥ نبضة في الدقيقة، هذا يعني أنه من المفترض أن يتدرب الطالب بحيث يصل نبض قلبه إلى مستوى (١٣٦,٥ نبضة) في الدقيقة.

#### ب- طريقة نبض القلب الأقصى:

تعتمد هذه الطريقة على حساب نبض القلب الأقصى فقط، وكمثال على ذلك: عند حساب (٧٠%) من نبض القلب المستهدف (٧٠%) نبض قلب مستهدف = ٢٠٠ x ٠,٧٠ = ١٤٠ نبضة في الدقيقة. ومن المناسب هنا التذكير أنه سبق دراسة طريقة حساب نبض القلب الأقصى وعند الراحة، والتي تعتمد على التحسس المباشر للنبض من خلال الشريان السباتي، أما طريقة حساب النبض الأقصى فهي أكثر تعقيداً ولكن يمكن حسابها مباشرة عن طريقة طرح عمر الفرد من العدد (٢٠٠).





## ٥- شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما:

### أ- شدة التدريب:

هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.

### ب- مدة التدريب:

هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين والمتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية.

ويجب التأكد من عدم تجاوز شدة التدريب القصوى، كما يمكن التعبير عن شدة

التدريب من خلال طريقة مجردة، مثل الوات (Watt) أو بطريقة نسبية (نسبة إلى السعة الوظيفية للفرد).

### ج- العلاقة بين شدة التدريب ومدته:

أي أنه كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته.

للحصول على فوائد فسيولوجية من خلال التدريب يفضل شدة منخفضة ومدة أطول. والسبب في ذلك يرجع إلى انخفاض احتمالية حدوث الإصابات الرياضية وزيادة مصروف الطاقة الكلي، ولكي تحسن وتحافظ على لياقتك البدنية، عليك أن تمارس أنشطة هوائية متوسطة الشدة بحد أدنى لمدة ٣٠ دقيقة خمسة أيام في الأسبوع.

## ٦- التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني:

### البروتينات:

إن تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبنائها، ولكن يجدر التنبيه إلى أن احتياجات كل شخص للبروتين تختلف عن غيره، لذلك يجب على كل شخص معرفة الكمية والنوع الذي يناسبه.

### الكربوهيدرات:

تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات، والتي تُعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات، ولذلك فإن العضلات تخزن الكربوهيدرات في الفترة بين ٢٠-٦٠ دقيقة بعد التمرين، ويساعد ذلك على إمداد العضلات بالطاقة، وعلاجها.

### منتجات الألبان:

أشارت إحدى الدراسات إلى أن ٩ غرامات من بروتينات الحليب تُعد كافيةً لتحفيز صنع البروتين، مما يساعد على تعافي العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية.

### أحماض أوميغا ٣ الدهنية:

تشير بعض الدراسات إلى أن تناول مكملات أوميغا ٣ تساعد على تحفيز تصنيع البروتينات في العضلات، ومن الأطعمة الغنية بأوميغا ٣: الأسماك الدهنية، كالسلمون، والتونا.



## إضافة إلى تناول السوائل ومنها :

- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- تعوض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطس.

## ٧- العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن :

هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في الآتي :

- التأثير الإيجابي في عمليات النمو.
- زيادة مستوى اللياقة البدنية.
- مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.
- تعزيز مستوى الذكاء.
- القدرة على التحصيل العلمي.



## ٨- اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور

### والإناث :

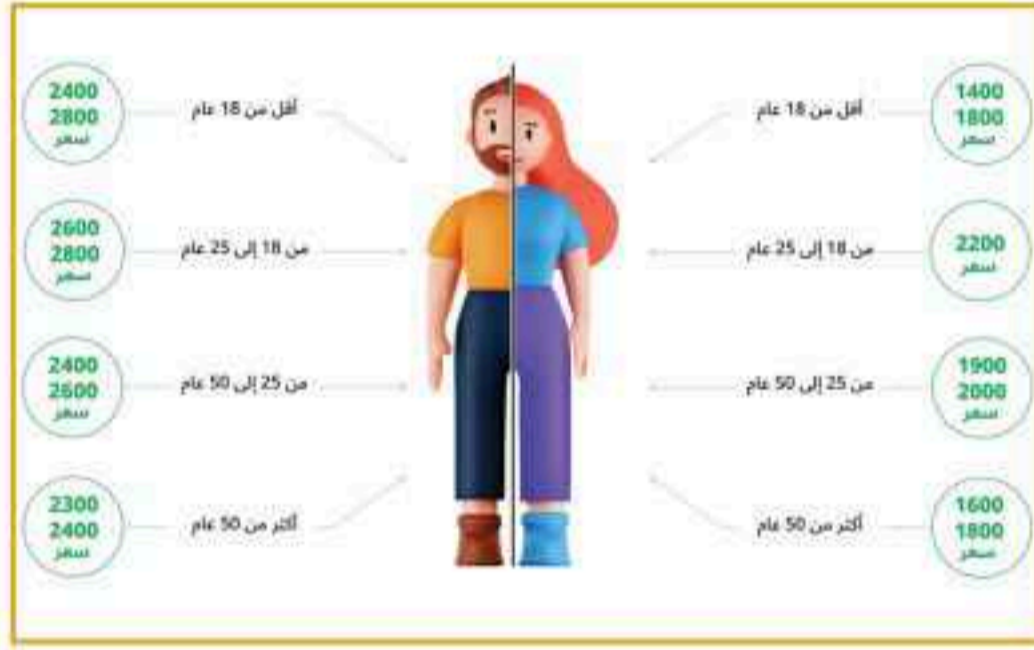
يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني.

**كتلة الجسم :** يختلف احتياج الفرد من السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات الحرارية المستهلكة.

**العمر :** يحتاج الصغار إلى مزيد من السعرات الحرارية للنمو، خاصة سن المراهقة.

**الجنس :** يحتاج الذكور إلى سعرات حرارية أكثر من الإناث، ويرجع ذلك إلى الاختلافات في بنية الجسم.

**النشاط البدني :** يحتاج الأفراد الأكثر نشاطاً إلى سعرات حرارية أعلى وعدد حصص أكثر من الكربوهيدرات مقارنة بالأقل نشاطاً.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## الانشطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يوضح مفهوم النشاط الهوائي واللاهوائي مع إعطاء نماذج عملية.
- ✓ يعرض للطلاب والطالبات فيديو تعليمي يوضح طريقة حساب ضربات القلب المستهدفة، ثم يقوم كل طالب بحساب المعدل الأدنى والمعدل الأقصى لضربات القلب.
- ✓ يشرح مفهوم شدة التمرين ومدته وعرض نماذج من تدريبات ذات شدة مرتفعة، وأخرى ذات شدة منخفضة، وذلك لتعريفهم بالعلاقة بين شدة التمرين ومدته، (كلما زادت شدة التمرين تقل مدته والعكس).
- ✓ يعرف مفهوم القوة والتحمل العضلي، ويشرحاً نظرياً وتطبيقاً عملياً كيفية قياسهما (باستخدام أثقال حرة، أو مقاومات مثل الجسم أو الزميل أو الزميلة).
- ✓ يشرحاً بطريقة مبسطة التعرف على الغذاء المناسب بعد ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ يتعرفاً على علاقة الغذاء الصحي بالوزن.
- ✓ يتعرفاً على الفروق في الاحتياجات الغذائية اليومية بين الجنسين الذكور والإناث.
- ✓ يعرضاً نماذج معدة تحوي رسوماً توضيحية لعدة تمرينات لمرونة المفاصل والأوتار المحيطة بها وإطالة العضلات وتمرينات القوة العضلية إضافة لمجموعة من تمرينات التهدئة.

✓ يشجع الطلاب والطالبات على ممارسة الآتي:

- نشاط بدني أو تدريب دائري يتكون من محطات تدريب قوة وتحمل عضلي، وتكون مدته بين ١٥-٢٠ دقيقة على الأقل لكل حصة، ويراعي فيه التدرج في الشدة مسبقاً بالإحماء المناسب ومختوماً بتهدئة.
- تطبيقات مبسطة لمجموعة منتقاة من التدريبات البدنية مع مراعاة الشدة والزمن وفترات الراحة لقياس معدل ضربات القلب.
- تمارين لعضلات البطن.
- المشي الرياضي المنتظم لمدة ٥-١٠ دقائق، الهرولة.
- نط الحبل لأطول فترة ممكنة.
- تدريبات الشد لأعلى العقلة (الجزء العلوي).

✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج المتعلمة والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

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

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية- اللياقة العضلية الهيكلية وهي: القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة- التركيب الجسمي.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية- السرعة- الرشاقة- الاتزان.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.



## الروابط التعليمية :



القدرة العضلية وقياسها:



التغذية المناسبة بعد ممارسة  
الناشط الرياضي:



الطريقة المبسطة لحاسب ضربات  
القلب المستهدفة:



اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي  
بين الجنسين (الذكور والإناث):



علاقة الغذاء الصحي بالوزن:



شدة ومدة التدريب والعلاقة  
بينهما:



الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية  
والأنشطة البدنية اللاهوائية:



اللياقة القلبية التنفسية:



المرونة:



القوة العضلية:



التوازن وقياسه:



التوافق وقياسه:



الرشاقة وقياسها:



السرعة وقياسها:

أخي المعلم، أختي المعلمة :

يمكن تنفيذ مكونات هذه الوحدة إما بطريقة مجزأة أو متكاملة، ويحدد ذلك الظروف البيئية والمكانية.



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	النتائج التعليمي	ماهية القوة العضلية وطرائق قياسها
الصف الدراسي	الثالث المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(أقمار + أطواق) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنتائج التعليمي التعليمية + ساعة إيقاف.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- يمارس تدريبيًا بدنيًا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. **مهاري**
- يعرف ماهية القوة العضلية والطريقة المبسطة لقياسها. **معرفي**

### مواصفات الأداء:

- القوة العضلية هي:

أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة.

قياسها: تمرين الضغط:

هو مجموعة من التمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم، ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض، وذلك بإنزال الجسم نحو الأرض ثم الرجوع إلى الحالة الأولى التي كان عليها، وتعتبر الذراعان في هذا التمرين ركائز أساسية في ممارسة العملية.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- 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 التعلم :

- توزيع الطلبة أو الطالبات إلى مجموعات (5-6) طالب لكل مجموعة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (5) أطواق متباعدة بمسافة 2م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (5) أقمع متباعدة بمسافة 2م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صفوف متقابلة ومع كل طالب بأحد الصفوف طوق.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

- يبدأ بتمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف. (3-5) د.
- يقوم الطلاب أو الطالبات باختبار (القوة العضلية) عن طريق:  
تمرين (انبطاح المائل) على الأرض مع الارتكاز على مشطي القدمين، والكفان تحت الكتفين باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام والمرفقان بجانب الجسم، إذا كان الوضع السابق صعباً، يمكن تعديله بالارتكاز على الركبتين بدلاً من الارتكاز على مشطي القدمين.

#### طريقة الأداء :

- يبدأ الاختبار وفقاً للنداء: استعد ... ابدأ.
- مد الذراعين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل مع استقامة الجسم، ثني الذراعين للعودة إلى وضع البداية مع المحافظة على استقامة الجسم وعدم ملامسة الأرض، يؤدي الاختبار لأكثر عدد ممكن من التكرارات، يتم تسجيل المحاولات الصحيحة في استمارة التسجيل (ت حسب عمليتا مد الذراعين ثم ثنيهما، عدة واحدة)، يقوم الطلاب أو الطالبات باختبار (التحمل العضلي) عن طريق:

(اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر "set up")

## الأجهزة والأدوات:

- مرتبة على أرض مستوية + ساعة إيقاف.

## وضع البداية :

يستلقي الطالب- الطالبة على الظهر فوق المرتبة وتكون الركبتان مثنيتين بزاوية قدرها ٨٠ درجة تقريباً مع تقارب القدمين، واليدين موضوعتان على الصدر ومتقاطعتان، يقوم طالب- طالبة آخر بتثبيت القدمين وذلك بالضغط عليهما برفق مستخدماً يديه.

## طريقة الأداء :

يبدأ الاختبار وفقاً للنداء: استعد ... ابدأ.

- رفع الجذع للأمام حتى يلامس المرفقان الفخذين، ثم العودة إلى وضع البداية حتى تلامس الكتفان الأرض دون ارتطامها بقوة.
- يؤدي الاختبار لأكثر عدد ممكن من التكرارات خلال دقيقة واحدة، ويتم تسجيل المحاولات الصحيحة في استمارة التسجيل (ت حسب عمليتا الجلوس ثم الرقود، عدة واحدة).

## ملاحظة الأداء:

- التوقف عند ملاحظة أي أعراض للتعب أو الإجهاد على الطلاب أو الطالبات.
- مراعاة تناسب حجم الكرة الطبية مع مستوى قوة عضلات الطلاب أو الطالبات.
- ملاءمة شدة التدريب مع قدرات الطلاب أو الطالبات.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

تنظيم أنشطة ومنافسات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والتركيز على عنصري القوة العضلية والتحمل العضلي وذلك خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب- الطالبات للنتائج التعليمي، عمل مسابقات للطلاب في الألعاب التالية:

- مسابقة في تمارين القوة (انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين.
- مسابقة في تمارين (رقود) جلوس ثم ثني الركبتين على الصدر.

## النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



### النشاط المنزلي



- تكليف الطلاب أو الطالبات ببعض المهام المنزلية، مثل:
- البحث في الشبكة العنكبوتية عن القوة والتحمل العضلي والطرق المبسطة لقياسهما وتسجيل ذلك في بحث ورقي.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				أداء تمرين (الانبطاح المائل) ثني ومد الذراعين لقياس القوة العضلية.
				أداء تمرين الجلوس من الرقود لقياس التحمل العضلي.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

٤ = حقق الهدف

٣ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٢ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

١ = لم يحقق الهدف

متوسط درجة الأداء = مجموع التقديرات: ٤

### ب / التقويم المعرفي:

س١- عرّف القوة العضلية والطرق المبسطة لقياسها.

س٢- عرّف التحمل العضلي والطرق المبسطة لقياسه.



الوحدة التعليمية الثانية

# كرة القدم

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ كرة القدم:

في العام ١٨٦٢م، اجتمع ١١ مندوباً من الأندية والجمعيات الإنجليزية في باريس للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة وبهدف إنشاء أول اتحاد رسمي لكرة القدم. فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والأندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها. فقسم منها سمح للاعب باستعمال يديه وكتفيه أثناء اللعب فيما مانع القسم الآخر استعمال اليدين، وعلى رغم هذه الخلافات اتفق الاتحاد الجديد على تحديد أصول اللعبة ووضع قانون موحد لها. فخلال عقد تم إنشاء الاتحاد الويلزي وتبعه الاسكوتلندي و ثم الإيرلندي.

وفي عام ١٨٨٢م أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم. مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الأوروبيين. فمن أستراليا إلى البرازيل. ومن المجر إلى روسيا أنشئت الاتحادات والأندية والمسابقات،

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

- دوري البراعم تحت ١١ سنة.
- دوري البراعم تحت ١٣ سنة.
- بطولة الصالات للسيدات.
- بطولة المملكة الإلكترونية.
- بطولة الاتحاد السعودي للناشئين تحت ١٧ سنة.
- بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٣ سنة (الدرجة الأولى).
- بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٥ سنة (الدرجة الأولى).
- بطولة أندية المملكة لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة (الدرجة الثانية).
- بطولة أندية المملكة لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة (الدرجة الثانية).
- بطولة المملكة لأندية الدرجة الرابعة.
- الدوري التصنيفي لكرة القدم الشاطئية.
- دوري الدرجة الأولى لكرة القدم الصالات.
- السوبر السعودي لكرة القدم الصالات.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة القدم الصالات.

وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم (الضيفا) في باريس في ٢١ مايو ١٩٠١م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية، وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

### الاتحاد السعودي لكرة القدم نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد السعودي رسمياً عام ١٩٥٦م، هو الجهة الراعية لرياضة كرة القدم في السعودية والمسؤول المباشر عن منتخبات السعودية الوطنية لكرة القدم والأندية المحلية المشاركة في الدوري السعودي بدرجاته الممتازة والأولى والثانية والثالثة والرابعة.

### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة القدم عام ١٩٧٢م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لكرة القدم عام ١٩٧٢م.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة القدم عام ١٩٧٤م.
- عضوية الاتحاد الخليجي لكرة القدم ٢٠١٦م.

- الدوري السعودي الممتاز لكرة قدم الصالات.
- دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٣ سنة.
- دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٥ سنة.
- دوري الناشئين الدرجة الأولى تحت ١٧ سنة.
- دوري الشباب الدرجة الأولى تحت ١٩ سنة.
- الدوري السعودي الممتاز لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة.
- الدوري السعودي الممتاز لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الثالثة.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الثانية.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الأولى (يلو).
- كأس الاتحاد السعودي للسيدات.
- دوري الدرجة الأولى للسيدات.
- الدوري الممتاز للسيدات.
- الدوري السعودي الرديف.
- كأس الدرعية للسوبر السعودي.
- دوري روشن السعودي.
- كأس خادم الحرمين الشريفين.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يمارس نشاطاً بدنياً ينمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
  2. يمارس نشاطاً بدنياً ينمّي عنصر القدرة العضلية.
  3. يؤدي امتصاص الكرة بالصدر.
  4. يطبقا الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.
  5. يطبقا ضرب الكرة بالرأس من الحركة.
  6. يعرفا مواد قانون كرة القدم التالية: الركلة الحرة المادة (١٣)، الركلة الركنية ( ١٧)، خطأن من أخطاء وسوء السلوك: المادة ( ١٢).
  7. يمارس القيادة أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية :

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

### ٢ - ممارسة نشاط بدني ينمّي عنصر القدرة العضلية :

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

### ٣- أداء امتصاص الكرة بالصدر:

#### تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:



- أن يكون الطالب أو الطالبة واقفاً على أطراف أصابعه ومائلاً للخلف قليلاً عند استقبال الكرة.
- في حالة كون الكرة متحركة بسرعة عالية، فإن خيار الطالب أو الطالبة الوحيد هو جعل جسمه مشدوداً، ومن ثم توجيه الكرة نحو الأرض.
- يمكن للطالب أو الطالبة أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر، بحيث تكون العضلات مرتخية وغير مشدودة.
- عند التقاء الكرة بالصدر يتم امتصاصها بحيث تفقد سرعتها ويقوم الطالب أو الطالبة بتوجيهها واستخدامها استخدامات متنوعة حسب موقف اللعب.

### ٤- أداء الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة:

#### الركلة المباشرة:

يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب.

#### الركلة غير المباشرة:

لابد من لمس الكرة لأي طالب أو طالبة في الملعب قبل دخولها المرمى.

#### وتؤدي وفق الوصف الفني الآتي:



- اقتراب نحو الكرة بخطوة أو أكثر مع وضع الرجل الساندة إلى الجانب أو قليلاً إلى خلف الكرة الساكنة.
- مرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف مع ثني مفصل الركبة.
- تبدأ الحركة الأمامية عن طريق دوران الحوض باتجاه الرجل الساندة بينما تستمر الركبة في الانثناء.
- يبدأ الفخذ في التباطؤ حتى يصل إلى مرحلة التوقف الكامل لحظة ضرب الكرة تقريباً.
- أثناء هذا التباطؤ يمتد الساق بقوة حول الركبة إلى وضع المد الكامل عند لحظة ضرب الكرة، مع محافظة الرجل على امتدادها خلال ملامسة القدم بالكرة.
- تبدأ الركبة في الانثناء خلال مرحلة المتابعة الطويلة. وعادة ما تصل الرجل إلى مستوى الفخذ أثناء مرحلة المتابعة.



## ٥- أداء ضرب الكرة بالرأس من الحركة :



- دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذها.
- مناسبة التوقيت لاتخاذ المكان والزمان الملائمين لمقابلة الرأس للكرة وتوجيهها بالشكل المرغوب.
- التحرك حسب الاتجاه المطلوب والارتقاء للوصول إلى الارتفاع المناسب لمقابلة الكرة.
- أي خلل في التوقيت يمكن أن يتسبب في مقابلة الرأس للكرة بشكل غير ملائم، مما يؤدي إلى توجيهه غير سليم للكرة.

## ٦- معرفة بعض مواد قانون كرة القدم:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الركلة الحرة المادة (١٣)، الركلة الركنية (١٧)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- ممارسة القيادة أثناء النشاط البدني:

القيادة هي القدرة على التأثير في سلوك فرد أو أفراد وتنسيق جهودهم وتوجيههم وإرشادهم من أجل كسب تعاونهم وتحفيزهم على العمل بأعلى درجة لتحقيق الأهداف الموضوعية. ومن هذا المفهوم يمكننا أن نتبين أن القيادة تتكون من ثلاثة عناصر أساسية هي: وجود فريق من الأفراد يعملون مع بعض، قائد من أفراد الفريق قادر على التأثير في سلوكهم وتوجيههم، وأهداف مشتركة يسعى الجميع لتحقيقها، لذلك على معلمي ومعلمات التربية البدنية مراعاة ذلك في أنشطتهم.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يوضحا أن الرياضة ليست غاية وهدفاً في حد ذاتها، وإنما وسيلة للمقصد العظيم من خلق الإنسان.
- ✓ يطلبوا من بعض الطلاب والطالبات المشاركة في إخراج زملائهم من الفصل والتنظيم في الملاعب.
- ✓ يشرحوا نواتج الوحدة نظرياً ويطبّقها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج التعليمية بشكل واضح.
- ✓ يشجّعوا الطلاب والطالبات على أداء النواتج التعليمية التالية:
  - رمي الكرة للأعلى وامتصاصها بالصدر بشكل فردي أو مع زملاء.
  - ركل الكرة في أجزاء مختلفة من الملعب مع الربط بين ناتجين تعليميين أو أكثر.
  - ضرب الكرة بالرأس (فردي، ثنائي، أو أكثر).
- ✓ يجربوا منافسة مصغرة يطبق فيها نواتج الوحدة وبعض قوانين اللعبة الضرورية.
- ✓ يتيحوا الفرصة لبعض الطلاب والطالبات بتحكيم المنافسات في الوحدة.
- ✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقييم نواتج التعلم في هذه الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

## الروابط التعليمية :



امتصاص الكرة بالصدر:



الركلة الحرة المباشرة وغير  
المباشرة:



ضرب الكرة بالرأس من الحركة:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	كرة القدم.	النتائج التعليمية	امتصاص الكرة بالصدر.
الصف الدراسي	الثالث المتوسط.	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم المطبقة	التعليم باللعب.	أسلوب التدريس المتبع	الأمري + الاكتشاف الموجه.
الأدوات المستخدمة	(كور قدم + أقمع + أطواق) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنتائج التعليمية + ساعة إيقاف.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي امتصاص الكرة بالصدر بالطريقة الصحيحة.
٢. يتعرفا على المادة (١٧)، من قانون كرة القدم الخاصة بالركلة الركنية.
٣. يمارسا القيادة أثناء النشاط البدني

مهاري  
معرفي  
انفعالي

### مواصفات الأداء

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- أن يكون الطالب أو الطالبة واقفاً على أطراف أصابعه ومائلاً للخلف قليلاً عند استقبال الكرة.
- في حالة كون الكرة متحركة بسرعة عالية، فإن خيار الطالب أو الطالبة الوحيد هو جعل جسمه مشدوداً، ومن ثم توجيه الكرة نحو الأرض.
- يمكن للطالب أو الطالبة أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر، بحيث تكون العضلات مرتخية وغير مشدودة.
- عند التقاء الكرة بالصدر يتم امتصاصها بحيث تفقد سرعتها ويقوم الطالب أو الطالبة بتوجيهها واستخدامها استخدامات متنوعة حسب موقف اللعب.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صف واحد وأمام كل طالب أو طالبة كرة قدم.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صفوف متقابلة المسافة بينهما (١٠ متر) ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة قدم).

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

- يبدأ بتمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف، (٣-٥) د.
- يقوم الطالب أو الطالبة بأداء امتصاص الكرة بالصدر بدون كرة.
- يقوم الطالب أو الطالبة برفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الكرة نحو الحائط ثم امتصاصها بالصدر.
- يقوم الزميل أو الزميلة برمي الكرة نحو الزميل أو الزميلة المقابل له من مسافات متنوعة ويقوم الآخر بامتصاص الكرة بالصدر وتميرها مرة أخرى لزميلة.
- يقوم الطالب- الطالبة برفع الكرة عالياً ثم امتصاصها بالصدر والتصويب نحو المرمى.

### ملاحظة الأداء :

- صعوبة أداء امتصاص الكرة بالصدر بالسرعة والدقة المطلوبتين.
- التركيز على الأداء الفني وليس النتيجة.
- مراعاة الفروق الفردية من ناحية كتلة الجسم والعمر بين الطلاب أو الطالبات.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم مباراة بين الطلاب أو الطالبات ويتم التركيز على امتصاص الكرة بالصدر.
- يكلف الطلاب ذوي الأداء المتميز بقيادة زملائهم والإشراف على تطبيق امتصاص الكرة بالصدر.

### النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلبة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بامتصاص الكرة بالصدر، مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء امتصاص الكرة بالصدر.
- تكليف الطلاب أو الطالبات وفق إمكانية كل منهم بأداء امتصاص الكرة بالصدر مع مجموعة من أفراد الأسرة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الصدر هو المنطقة المناسبة لاستقبال الكرة.
				ثني الركبتين وتقوس الجذع إلى الخلف.
				درجة التحكم في الكرة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١٧)، من قانون كرة القدم الخاصة بالركلة الركنية.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يمارسان القيادة أثناء النشاط البدني.



الوحدة التعليمية الثالثة  
الكرة الطائرة

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ الكرة الطائرة:

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام ١٩٠٠م. تعد هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، وفي معظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا، بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

تأسس الاتحاد الدولي لكرة الطائرة (FIVB) عام ١٩٤٧م، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام ١٩٤٩م، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام ١٩٥٢م. أضيفت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام ١٩٦٤م الأولمبية لأول مرة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة. تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام ١٩٨٦م التي تعد رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضيفت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام ١٩٩٦م في أطلانطا.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولات النخبة.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة الطائرة للناشئين.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة الطائرة للشباب.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة الطائرة للكبار.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى للناشئين.
- الدوري الممتاز للكبار.
- الدوري الممتاز للشباب.

### الاتحاد السعودي لكرة الطائرة نبذة عن الاتحاد:

تأسست الجمعية العربية السعودية لكرة الطائرة عام ١٣٨٣ ثم تحولت إلى الاتحاد السعودي لكرة الطائرة. الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام ١٩٨٦ والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الاختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولمبية الصيفية في عام ١٩٩٦ في أطلانطا.

### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة الطائرة عام ١٩٦٤ م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لكرة الطائرة عام ١٩٧٦ م.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة الطائرة عام ١٩٧٦ م.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية لكرة الطائرة ١٩٨٣ م.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القوة العضلية.
2. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة.
3. يؤدي الضربة الساحقة المستقيمة.
4. يطبق حائط الصد الفردي.
5. يعرف مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الضربة الهجومية: المادة (١٣)،  
الصد : المادة (١٤).
6. يتعزز لديهما الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعليم:

### ١- ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر القوة العضلية :

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

### ٢- ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر السرعة :

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

### ٣- أداء الضربة الساحقة المستقيمة :



هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة الى نصف الملعب الاخر. وتتم الضربة الساحقة بخمس مراحل هي: (الاستعداد، الاقتراب، الارتقاء، ضرب الكرة، الهبوط)، وتتم هذه المراحل وفق الوصف التالي:

١- وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان (٣٠ - ٤٠) سم وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.

٢- يبدأ الاقتراب بخروج الكرة من يد المعد لمسافة من (٢-٣) متر تقريباً تقطع على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الأولى.

٣- يكون ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان مشنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.

٤- يبدأ الارتقاء بنقل ثقل الجسم من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط مع مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.

٥- يتم ضرب الكرة عندما يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.

٦- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.

٧- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.



#### ٤- أداء حائط الصد الفردي:



يعتبر حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس، ويؤدي حائط الصد إما بطالب واحد أو طالبة، أو بطالبيين أو طالبتين، أو بثلاثة طلاب أو طالبات.

ويؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

• الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة، الركبتان مثنيتان قليلاً، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الإمام قليلاً والذراعان مثنيتان والنظر متجه إلى الكرة.

• الحركة باتجاه الكرة، وعادة ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة.

• مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة.

هناك نوعان من الصد هما:

- الصد الهجومي: وفيه تتحرك الذراعان واليدين بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس.
- الصد الدفاعي: وفيه تثبت الذراعان واليدين عند مقابلهما للكرة في أثناء الصد.

#### ٥- بعض مواد قانون الكرة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الضربة الهجومية: المادة (١٣)، الصد: المادة (١٤)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

#### ٦- الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني:

حالة من السلوك المنظم للفرد يتم اكتسابها من خلال التدريب على ضبط النفس وفهمها جيداً للسلوك المرغوب. ويشمل ذلك التنشئة الاجتماعية للسلوك، وطريقة العمل والعيش في تعاون وفق المصالح الفردية والمجتمع. لذا فإن الانضباط الحقيقي ينص على الرفاهية الفردية والجماعية في مجتمع متجانس، وعلى معلمي ومعلمات التربية البدنية إكساب طلابهم وطالبتهم هذا السلوك من خلال الأنشطة البدنية.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

يوزعا على الطلاب والطالبات مطوية تبين المناشط التي يمكنهم مزاومتها خارج المدرسة مع توضيح ضوابط الترويج المشروع.

- ✓ يقوموا بشرح نواتج الوحدة نظرياً ويطبّقها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج التعليمية بشكل واضح.
- ✓ يربطوا الطلاب والطالبات استقبالات الحائط أو الزملاء بالضربة الساحقة المستقيمة.
- ✓ يشجعوا الطلاب والطالبات على أداء النواتج التعليمية التالية:
  - الضربة الساحقة المستقيمة.
  - حائط الصد بلاعب وفق الخطوات التعليمية والفنية مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يحثوا على ممارسة نواتج الوحدة في منافسات مصغرة.
- ✓ يتيحوا الفرصة لبعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات والتأكيد على تطبيق قوانين اللعبة الضرورية.
- ✓ يشرحوا مواد القانون التالية: الضربة الهجومية: المادة (١٣)، الصد: المادة (١٤) وتطبيقها بشكل عملي أثناء المنافسات.
- ✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبيت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الضربة الساحقة المستقيمة:



حائط الصد الفردي:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الضربة الساحقة المستقيمة	النواتج التعليمي	الكرة طائرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
كرات طائرة + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنواتج التعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

مهامي

معرفة

انفعالي

١. يؤدي الضربة الساحقة المستقيمة بالطريقة الصحيحة.
٢. يتعرفا على المادة (١٣) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالضربة الهجومية.
٣. يتعزز لديهما الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

وتؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان (٣٠ - ٤٠) سم وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
- يبدأ الاقتراب بخروج الكرة من يد المعد لمسافة من (٢-٣) متر تقريباً تقطع على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الأولى.
- يكون ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان مشنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
- يبدأ الارتقاء بنقل ثقل الجسم من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط مع مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الضخدين والارتقاء بالقدمين معاً.
- يتم ضرب الكرة عندما يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.
- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حرّاً داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة في شكل صف واحد مقابل الحائط على بعد (٥) أمتار وأمام كل طالب أو طالبة كرة طائرة.
- يقف جميع الطلبة في شكل قاطرات المسافة بينهما (٥) أمتار ومع الأول كرة طائرة.
- يقف جميع الطلبة في شكل قاطرات متقابلة أمام شبكة ملعب كرة الطائرة ومع كل طالب أو طالبة (كرة طائرة).
- يقف جميع الطلبة خلف خط الثلاثة ملعب الكرة الطائرة ومع كل واحد كرة طائرة.
- يقف جميع الطلبة في شكل قاطرات داخل ملعب الكرة الطائرة ومع كل واحد منهم كرة طائرة.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

- يبدأ الجميع بتمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف (٣-٥) د.
- يبدأ الجميع برفع الكرة لأعلى ثم عند وصولها لأعلى نقطة وبدء هبوطها تضرب باليد الضاربة لتقع في الثلث الأخير من المسافة بين الطالب والحائط ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب - الطالبة الأول في القاطرة برمي الكرة لزميله المقابل الذي يقوم بإعادتها له ضربة ساحقة لأسفل للزميل - الزميلة المقابل ثم الجري للوقوف في آخر القاطرة ليقوم الآخر في القاطرة المقابلة بنفس الأداء ويكرر هذا التمرين (مرتين).
- يبدأ الطالب - الطالبة باتخاذ الوقوف الصحيح للضربة الساحقة الأمامية للزميل المقابل ويكرر هذا التمرين. (٣-٥) د.
- يبدأ الطالب - الطالبة الأول في القاطرة ب رمي الكرة لأعلى للزميل الذي يقوم بالاقتراب وضرب الكرة ضربة ساحقة من فوق الشبكة للملعب المقابل ثم الجري للوقوف في آخر القاطرة ليقوم الآخر في القاطرة المقابلة بنفس الأداء ويكرر هذا التمرين.

- يقوم المعلم - المعلمة بالطلب من كل واحد بأداء الضربة الساحقة من فوق الشبكة وتوجيه الكرة للمكان الذي يطلبه المعلم - المعلمة.

### ملاحظة الأداء:

- التأكد من وضع الآستعداد والاقتراب وفق المسافة المناسبة.
- الارتقاء مع مرجحة الذراع الضاربة لتصل لأعلى نقطة مقابلة للكرة وضربها.
- الهبوط بنفس مكان الارتقاء.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب الضربة الساحقة المستقيمة، وتم المشاركة فيها بشكل اختياري، كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء الضربة الساحقة المستقيمة.

### النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب - الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



يعطي المعلم أو المعلمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالضربة الساحقة المستقيمة مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الضربة الساحقة المستقيمة.
- حث الطلاب - الطالبات على تطبيق الضربة الساحقة المستقيمة وفق المراحل التي تم تعلمها عند المشاركة في نشاط تنافسي للكرة الطائرة في المنزل أو نحو الحائط أو أحد أفراد الأسرة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان (٣٠ - ٤٠) سم وثقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
				يبدأ الاقتراب بخروج الكرة من يد المعد لمسافة من (٢-٣) متر تقريباً تقطع على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الأولى.
				يكون ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان مثنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
				يبدأ الارتقاء بنقل ثقل الجسم من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط مع مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.
				يتم ضرب الكرة عندما يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
				تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه .
				الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.
				المجموع
				المتوسط



يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

س - طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١٣) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالضربة الهجومية.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتعزز لدى الطالب أو الطالبة الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.



الوحدة التعليمية الرابعة

# كرة السلة

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ كرة السلة:

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام ١٩٣٢ بواسطة ثمان دول مؤسدة، وهي: الأرجنتين، تشيكوسلوفاكيا، اليونان، إيطاليا، لاتفيا، والبرتغال، رومانيا، وسويسرا. وفي هذا التوقيت، كان هذا الاتحاد يشرف فقط على تنظيم شؤون اللاعبين الهواة. وقد اشتق الاختصار (FIBA) الذي يشير إلى الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة.

تم إدراج كرة السلة في الألعاب الأولمبية الصيفية فعاليات مسابقة كرة السلة للرجال للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية في برلين عام ١٩٣٦، الجدير بالذكر أنه عادة ما تهيمن الولايات المتحدة على الفوز بهذه المسابقة، حيث فاز فريقها بكل الألقاب فيما عدا ثلاثة ألقاب فقط؛ أقيمت بطولة العالم الأولى لكرة السلة للرجال من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA) كأس العالم لكرة السلة في الأرجنتين. وبعد مرور ثلاث سنوات، أقيمت بطولة العالم لكرة السلة للسيدات من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة كأس العالم لكرة السلة للنساء) في شيكاغو. من ناحية أخرى، تم إدراج فعاليات مسابقة كرة السلة للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية التي أقيمت في مدينة مونتريال بكندا في عام ١٩٧٦، وذلك بمشاركة فرق: الاتحاد السوفيتي والبرازيل وأستراليا في منافسة مع فرق أمريكية.

في عام ١٩٨٩، أسقط الاتحاد الدولي لكرة السلة عامل التمييز الذي كان يفرق بين اللاعبين الهواة والمحترفين. ومن ثم، فإنه في عام ١٩٩٢، شارك اللاعبون المحترفون للمرة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية. وقد استمرت هيمنة فريق الولايات المتحدة الأمريكية على عرش كرة السلة مع ظهور فريق دريم منتخب الولايات المتحدة لكرة السلة (Dream Team) الأمريكي. بيد أنه ومع تطوير برامج ممارسة كرة السلة والتدريب عليها في دول أخرى، بدأت بعض المنتخبات الوطنية الأخرى تحقق الفوز

على الولايات المتحدة الأمريكية. والدليل على ذلك أن فريقاً ينتمي لاعبوه جميعهم إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA)

تُنظم في جميع أنحاء العالم بطولات كرة سلة للفتيان والفتيات من جميع الأعمار. هذا وينعكس مدى ما تحظى به هذه الرياضة من شعبية عالمية في تعدد جنسيات لاعبي دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية. ذلك أن فرق هذه الرابطة تكتظ بلاعبين قادمين إليها من جميع أنحاء العالم.

### الاتحاد السعودي لكرة السلة : نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد السعودي لكرة السلة عام ١٩٦٣ (١٣٨٣هـ) تحت مسمى "الجمعية العربية السعودية لكرة السلة". وهو الجهة الراعية لرياضة كرة السلة في المملكة العربية السعودية والمسؤول المباشر عن منتخبات السعودية الوطنية لكرة السلة والأندية المحلية المشاركة في الدوري السعودي بدرجة الممتازة والأولى.

### عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام ١٩٦٣.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لكرة السلة في عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة السلة في عام ١٩٧٤.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية لكرة السلة ١٩٨٣م.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

- الدوري الممتاز.
- دوري الدرجة الأولى.
- دوري شباب الممتاز.
- دوري الناشئين.
- الدوري السعودي لكرة السلة للسيدات.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن.
2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
3. الخداع بدون كرة - بالكرة.
4. المحاورة من خلف الظهر.
5. التصويب مع الحركة (الثلاثية).
6. يعرف مواد قانون كرة السلة التالية: الوقت المستقطع: المادة (١٨)، المحاورة: المادة (٢٤)، الجري: المادة (٢٥).
7. يتعزز لديهما تقبل التعليمات بما يضبط اللعب.

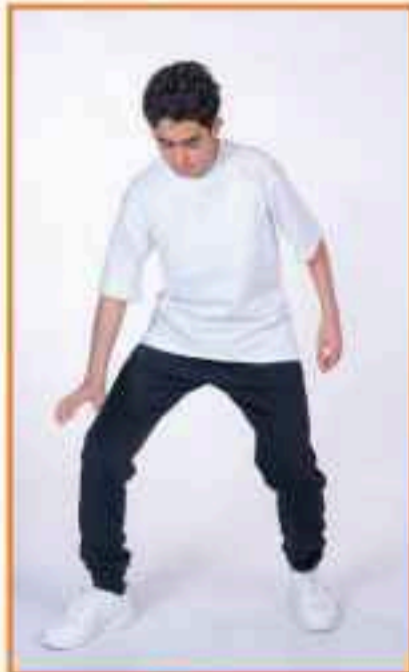
## مواصفات أداء نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاط بدني يُنمي قوة عضلات البطن:

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

### ٢- ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر الرشاقة:

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



### ٣- أداء الخداع بدون كرة - بالكرة:

الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب، وله نوعان:

- ١- الخداع بالكرة ويهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط، التمير، القطع أو التصويب البعيد.
- ٢- الخداع بدون كرة ويهدف إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه.

#### ٤- المحاوره من خلف الظهر:



- الهدف من هذا النوع من المحاوره هو التخلص من مراقبه المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاوره. ويعتبر هذا النوع من المحاوره مهارة عاليه ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها، كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء المحاوره. وتؤدي وفق الوصف الفني التالي:
- ١- من وقفة الاستعداد في كرة السلة مسك الكرة.
  - ٢- دفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزوايه تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد الحرة.
  - ٣- الاستمرار بالمحاوره باتجاه الأداء واليد الحرة تعمل كمساند لعملية المحاوره ضد المدافع بدون توقف.

٤- تكون الركبتين في وضع منثني قليلاً أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى.

#### ٥- أداء التصويب مع الحركة (الثلاثية):



- التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز، وتؤدي وفق الوصف الفني التالي:
- السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.
  - اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.
  - وضع الكرة وانطلاقها وتقدير قوس طيران الكرة باتجاه السلة.
  - متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب.

#### ٦- معرفة بعض مواد قانون كرة السلة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الوقت المستقطع: المادة (١٨)، المحاوره: المادة (٢٤)، الجري: المادة (٢٥)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

#### ٧- يتعزز لديهما تقبل التعليمات بما يضبط اللعب:

يقصد بتقبل التعليمات هي تلك التي تضبط أنشطة اللعب التي تنظم من قبل المعلم والمعلمة والتي يتم استنباطها من قوانين الألعاب الرياضية بما يتوافق وخصائص نمو الطلاب والطالبات، ومن خلالها يتعودون على تقبلها بصدر رحب.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات التعليمية:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يطلبوا من الطلاب والطالبات تطبيق التعليمات التي تضبط اللعب أثناء مشاركتهم في الأنشطة.
- ✓ يشرحوا نواتج الوحدة نظرياً ويطبّقها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج التعليمية بشكل واضح.
- ✓ يشجعوا الطلاب والطالبات على أداء النواتج التعليمية التالية:
  - الخداع (بالكرة، بدون كرة) بين علامات محددة على الأرض أو الحائط أو الزميل أو الزميلة.
  - التصويب مع الحركة (الثلاثية) وفق خطوات التعليم المناسبة والتدرج في تطبيقها.
- ✓ يطبقوا منافسات مصغرة مع التأكيد على تطبيق نواتج الوحدة.
- ✓ يتيحوا الفرصة لبعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات والتأكيد على تطبيق قوانين اللعبة الضرورية.
- ✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الخداع بدون كرة - بالكرة:



المحاورة من خلف الظهر:



التصويب مع الحركة (الثلاثية):



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

التصويب مع الحركة (الثلاثية)	النتائج التعليمية	كرة سلة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
كرات سلة + أقمع + أطواق) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنتائج التعليمية + ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

- يؤدي التصويب مع الحركة (الثلاثية) بالطريقة الصحيحة.
- يعرف المادة (٢٥) من قانون كرة السلة الخاصة بالجري.
- يتعزز لديهما تقبل التعليمات بما يضبط اللعب.

### مواصفات الأداء:

التصويب مع الحركة (الثلاثية)

التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز، وتؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم والتركيز.
- اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.
- وضع الكرة وانطلاقها وتقدير قوس طيران الكرة باتجاه السلة.
- متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حرّاً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر يحمل كل طالب أو طالبة كرة سلة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات حاملين كرات السلة أمام الحائط على مسافة ٢م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل دوائر قطرها (٥م).
- يتم توزيع الطلاب أو الطالبات على شكل مجموعات متساوية.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

- يبدأ بتمارين إطالة + بعض الحركات: المشي، الجري الخفيف. (٣-٥) د.
- يقف الطلاب-الطالبات على شكل قاطرات على بعد مسافة (٨ م) من السلة بزاوية، ويتقدم الطالب-الطالبة ليحاوّر مرتين أو ثلاثة ويؤدي التصويب مع الحركة (الثلاثية)، ثم يستلم الكرة ليعود من خارج الملعب إلى خلف القاطرة.
- تؤدي الخطوة السابقة بالمحاورة من منتصف الملعب ثم العودة والوقوف خلف القاطرة.
- يقف الطلاب-الطالبات في قاطرات قبل منتصف الملعب، يمرر أول طالب في القاطرة (أ) الكرة إلى زميله في القاطرة (ب) ويستلمها ثم يتقدم نحو السلة لأداء التصويب مع الحركة (الثلاثية) وكذلك القاطرة الأخرى بالتبادل، ثم العودة إلى آخر القاطرة.
- تكرر الخطوات السابقة مع أداء التصويب مع الحركة (الثلاثية) ولكن باليد اليسرى.

### ملاحظة الأداء :

- الكرة أمام الجسم وإلى الأعلى قرب الذقن، أثناء الاقتراب في اتجاه القوس.
- الاقتراب قدر المستطاع من قوس الرمية الثلاثية باستخدام خطوات كبيرة في حالة بعده عنها.

- الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
- تركيز النظر على النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.

### **أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:**

- يمكن للمعلم أو المعلمة تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري: كتنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء التصويب مع الحركة (الثلاثية).

### **النشاط الختامي:**

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلبة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالتصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة، مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة.
- ربط نواتج تعليمية أخرى بالتصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة وفق رؤية كل طالب أو طالبة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				السيطرة على الكرة وارتقاء الجسم والتركيز.
				اختيار منطقة مناسبة لتنفيذ عملية التصويب.
				وضع الكرة وانطلاقها وتقدير قوس طيران الكرة باتجاه السلة.
				متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (٢٥) من قانون كرة السلة الخاصة بالجري.

## ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		• مدى التزام الطالب بتعليمات المعلم أثناء الدرس.
		• درجة احترام الطالب لدور زملائه أثناء الدرس.
		• مستوى تقبل الطالب لقرارات الحكم.



الوحدة التعليمية الخامسة

# كرة اليد

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ كرة اليد:

في عام ١٩٢٨، تشكل الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد، بينما تشكل الاتحاد الدولي لكرة اليد في عام ١٩٤٦م. وأقيمت أول مباريات كرة يد الملعب للرجال في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٣٦م، عادت اللعبة من جديد كواحدة من الرياضات الجماعية المقامة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٢م، كما أقيمت مباراة كرة يد جماعية للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ١٩٧٦م. ولقد نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال في كرة اليد عام ١٩٣٨م التي كانت تعقد كل ٤ سنوات (وأحياناً كل ٣ سنوات) منذ الحرب العالمية الثانية وحتى عام ١٩٩٥م. ومنذ بطولة العالم التي عقدت في عام ١٩٩٥م، أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين. أما عن بطولة العالم للسيدات في كرة اليد، فكانت تقام منذ عام ١٩٥٧م. كما نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال. وبحلول شهر فبراير عام ٢٠٠٧م.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الناشئين.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق لدرجة الشباب.
- بطولة المملكة للأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولات النخبة.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للناشئين.

### الاتحاد السعودي لكرة اليد:

#### نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام ١٩٧٥م، وهو الجهة الراعية لرياضة كرة اليد في المملكة العربية السعودية، وتشرف عليه وزارة الرياضة واللجنة الأولمبية العربية السعودية.

#### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية والاتحاد الآسيوي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد عام ١٩٧٥م.
- عضوية اللجنة التنظيمية الخليجية لكرة اليد ١٩٨٣م.

- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للشباب.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة اليد للكبار.
- بطولة دوري أندية الدرجة الأولى.
- بطولة دوري أندية الدرجة الناشئين.
- الدوري الممتاز للكبار.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الاتزان.
٣. يؤدي دفاع حائط الصد.
٤. يؤدي التصويبة السلمية من الوثب.
٥. يعرف المادة (١٧) من قانون كرة اليد الخاصة بالعقوبات.
٦. يمارس القيادة أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر المرونة:

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

### ٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر الاتزان:

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



### ٣- أداء دفاع حائط الصد:

• يُعد حائط الصدّ من المهارات الدفاعية المميزة التي تؤدي إلى منع قيام المنافس بإرسال أي ضربات هجومية ساحقة إلى شبك مرمى الفريق المنافس، وتؤدي إلى حماية جميع زوايا المرمى من جميع التصويبات القادمة من المهاجمين.

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- يكون وضع المدافع مقابل للمهاجم دون الاحتكاك به.
- يقوم المدافع بتحريك ذراعيه جانبا عاليا والنظر على الكرة.
- يقوم المدافع بمحاولة إعاقة تصويب الرامي.



#### ٤- أداء التصويبة السلمية من الوثب:

التصويبة السلمية من الوثب لأعلى:

يستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي، ويتم أدائه وفق الوصف الفني التالي:

- بعد استلام الكرة أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء لأعلى بالقدم الأمامية.
- لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مدها لأعلى نقطة.
- تحريك الذراع بقوة للأمام لأداء التصويب الى المرمى.
- الهبوط على الأرض مع أخذ خطوة للأمام للتحكم بتوازن الجسم.

التصويبة السلمية من الوثب للأمام:

ويستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى، ويتم أدائه وفق الوصف الفني التالي:

- مسك الكرة أسفل الصدر.
- الطيران للأمام بين المدافعين.
- سحب الكرة من الاسفل الى مستوى فوق الكتف مع دوران الجذع.
- التصويب بقوة باتجاه الهدف مع دوران الجذع للأمام الذي سيساعد في قوة التصويب.

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

يشرح المعلم أو المعلمة المادة (١٧) من قانون كرة اليد الخاصة بالعقوبات، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المادة المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

#### ٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشركا بعض الطلاب والطالبات في قيادة مجموعات الفصل والتحرك معهم في الملاعب.
- ✓ يشرحوا نواتج الوحدة نظرياً ويطبقتها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج التعليمية بشكل واضح.
- ✓ يشجعوا الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية:
  - دفاع حائط الصد.
  - التصويبة السلمية من الوثب.
- ✓ يعملوا منافسة مصغرة تطبق فيها نواتج الوحدة والالتزام بقوانين اللعبة الضرورية عملياً.
- ✓ يطلبوا من بعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات.
- ✓ يقوموا بتوضيح المادة (١٧) من قانون كرة اليد الخاصة بالعقوبات أثناء المنافسات ويتم تطبيقها عملياً.
- ✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبحث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية :



دفاع حائط الصد:



التصويبة السلمية من الوثب:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	كرة يد	النتائج التعليمي	التصويبة السلمية من الوثب
الصف الدراسي	الثالث المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الممارسة
الأدوات المستخدمة	(كرات يد + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنتائج التعليمي.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- يؤديا التصويبة السلمية من الوثب بالطريقة الصحيحة.
- يعرفا المادة (١٧) من قانون كرة اليد الخاصة بالعقوبات.
- تتعزز لديهما قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة اليد.

مهامي  
معرفي  
انفعالي

### مواصفات الأداء:

- بعد استلام الكرة أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء لأعلى بالقدم الأمامية.
- لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مداها لأعلى نقطة.
- تحريك الذراع بقوة للأمام لأداء التصويب الى المرمى.
- الهبوط على الأرض مع أخذ خطوة للأمام للتحكم بتوازن الجسم.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حرّاً داخل الملعب، بشكل أزواج ومع كل منهما كرة يد.
- متقابلين المسافة بينهم ( ٥م) ويحمل كل واحد منهم كرة يد.
- الوقوف في قاطرات متقابلة ويحمل الأول في القاطرة كرة يد.
- الوقوف في دوائر وداخل كل دائرة طالب أو طالبة بيده كرة يد.
- يوزع الطلاب أو الطالبات على شكل مجموعات متساوية.
- يقوم الطالب الذي ليس معه الكرة بأداء الدفاع في حين الطالب الذي مع الكرة يقوم بالتصويبة السلمية من الوثب فوق ذراعي زميله ثم يتم التبديل بينهما.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

- يبدأ بتمارين إطالة + بعض الحركات: كالمشي، الجري الخفيف (٣-٥) د.

#### أنشط التعلم :

- يمسك الطالب أو الطالبة كرة اليد متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بالتصويبة السلمية من الوثب لأعلى من وضع الوقوف نحو الحائط في المكان لمدة (٢دقيقة).
- يبدأ الطالب أو الطالبة بالتصويبة السلمية من الوثب لأعلى من المشي الخفيف للزميل المقابل أو الزميلة والعودة لنفس المكان ويكرر هذا التمرين (٥) مرات مع تبديل اليد الممطرة.
- يبدأ الأول في القاطرة (أ) بالتصويبة السلمية من الوثب لأعلى من الجري باتجاه الزميل له في القاطرة (ب) المجاورة له بالتبادل حتى آخر الملعب ثم العودة إلى آخر القاطرة وهكذا يكرر التمرين (٣) مرات.

### ملاحظة الأداء:

- الإرتقاء على الرجل الأمامية لأعلى.
- مد مفصل المرفق لليد المصوبة لأعلى.
- متابعة الحركة طبيعياً بارتخاء الذراع.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للتصويبة السلمية من الوثب لأعلى، تتم المشاركة فيها بشكل اختياري.
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء التصويبة السلمية من الوثب لأعلى.

### النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلبة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالتصويبة السلمية من الوثب لأعلى، مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء التصويبة السلمية من الوثب في كرة اليد.
- أداء التصويبة السلمية من الوثب في كرة اليد مع أحد أفراد الأسرة.
- تكليف الطلاب أو الطالبات بالبحث وفق إمكانية كل منهم.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				بعد استلام الكرة أخذ خطوة أو خطوتين مع الارتقاء لأعلى بالقدم الأمامية.
				لف الجذع باتجاه الذراع الرامية مع مداها لأعلى نقطة.
				تحريك الذراع بقوة للأمام لأداء التصويب الى المرمى.
				الهبوط على الأرض مع أخذ خطوة للأمام للتحكم بتوازن الجسم.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١٧) من قانون كرة اليد الخاصة بالعقوبات.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تعزز قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة اليد.



الوحدة التعليمية السادسة

# التنس

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ التنس:

نشأت لعبة التنس الحديثة في برمنغهام بإنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر كرياضة تلعب على العشب، لذا فهي وثيقة الصلة بكل من الألعاب الميدانية كالكريكت والبولينغ، إضافة إلى رياضة المضرب القديمة.

وقد تأسس الاتحاد الدولي لكرة المضرب في الأول من أغسطس عام ١٨٨٢م. وتم الاعتراف الأولمبي بهذه الرياضة في عام ١٨٩٦م.

وهي رياضة أولمبية تُلعب على جميع مستويات المجتمع وفئاته ولجميع الأعمار، يمكن لأي شخص أن يمسك بمضرب ويضرب الكرة بما في ذلك ذوو الاحتياجات الخاصة ومستخدمو الكراسي المتحركة.

### الاتحاد السعودي للتنس:

#### نبذة عن الاتحاد:

تأسس كجزء من الاتحاد السعودي لكرة الطاولة في عام ١٩٦٦م ثم استقل عنها في عام ١٩٩٢م بمسمى "الاتحاد السعودي لكرة

المضرب"، وتم تغيير مسماه إلى الاتحاد السعودي للتنس في عام ٢٠٠٠م الاتحاد السعودي للتنس، وهو الجهة الراعية لرياضة التنس في المملكة العربية السعودية. وتشرف عليه وزارة الرياضة.

وقد ظهرت رياضة التنس في المملكة عام ١٣٩٥هـ ضمن أنشطة الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة، وكانت الانطلاقة الرسمية لها عام ١٣٩٩ هـ عبر إقامة ثلاث بطولات.

#### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي للتنس عام ١٩٥٦.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للتنس عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد الدولي للتنس عام ١٩٧٦.
- عضوية اللجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون للتنس عام ١٩٧٧.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

#### ١- البطولة التصنيفية الثالثة للرجال بالرياض:

- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنوات بجدة.

- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بجدة.

#### ٢. البطولة التصنيفية الثالثة للنساء والفتيات تحت ١٤ سنة.

#### ٣. البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ - ١٦ سنة:

- البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٦ سنة بالدمام.

- البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ سنة بالدمام.

- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بالدمام.
- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنة بالدمام.
- ٤. البطولة التصنيفية الثالثة للأقل من ١٠ و ١٤ سنة بالرياض.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
  2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر التوافق.
  3. يطبق مسكة المضرب القارية.
  4. يؤدي الإرسال من الجانب.
  5. يؤدي الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب.
  6. يعرف بعض مواد قانون التنس التالية: الإرسال الثاني: قاعدة (١١)، وقت وجوب الإرسال: قاعدة (١٢).
  7. يقدر قيمة الروح الرياضية.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية :

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

### ٢- ممارسة نشاط بدني يُنمّي عنصر التوافق:

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

### ٣- أداء مسكة المضرب القارية :

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :



- وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد (فيما قبل الرسغ) وقاعدة إصبع الإبهام.
- ثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد إصبع الإبهام حول السطح الداخلي لقبضة المضرب، وتلتف بقية الأصابع في الناحية الأخرى حول قبضة المضرب وإلى أسفلها، مع وجود مسافة بين السبابة والوسطى.
- المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (V) فوق السطح العلوي للمضرب.
- يلتف إصبع الإبهام حول المضرب ويستقر ملاصقا للوسطى.

### ٤- أداء الإرسال من الجانب :

يؤدي وفق الوصف الفني الآتي :



- رمي الكرة عاليًا أمام الجسم، مع أرجحة المضرب خلفًا عاليًا وتقوس الجذع خلفًا.
- نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى)، وانثناء الركبتين قليلاً.
- فرد الجسم أمامًا مع أرجحة الذراع الضاربة على استقامتها للأمام، ونقل ثقل الجسم للأمام.
- يقابل المضرب الكرة في أعلى نقطة يمكن الوصول إليها بالمضرب، مع رفع القدم اليمنى عن الأرض قليلاً.
- إتمام الحركة أمام الجسم مع هبوط القدم اليمنى على الأرض للإسهام في إيقاف حركة مرجحة الجسم أمامًا خلف الكرة.



### ٥- أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب :

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :

- مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.
- مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.



- استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين، وخفض المقعدة إلى الأسفل.
- الوصول إلى الكرة بظهر المضرب (الخلفية).
- ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة.

#### ٦- معرفة بعض مواد قانون التنس:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الارسال الثاني: قاعدة (١١)، وقت وجوب الارسال: قاعدة (١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

#### ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة:

الروح الرياضية مصطلح يقصد به القدرة على تقبل الخسارة بشكل سوي، وعدم ترك الخسارة وعدم الفوز تؤثر عليك بشكل كبير، وتتضمن مجموعة من القيم كاحترام المتبادل والعدالة والمساواة في ظروف اللعب لكل المتنافسين على حد سواء والسلوك الحضاري واللعب النظيف، وتكافؤ الفرص بشكل أساسي، فهي تقوم على القيم الأخلاقية المتبادلة في الأساس وتنطلق منها.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرح نواتج الوحدة نظرياً ويطبّقها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج التعليمية بشكل واضح.
- ✓ يحث الطلاب والطالبات على أداء النواتج التعليمية التالية:
  - مسك المضرب ووقفه الاستعداد (يمكن استخدام مضارب بديلة) ومراعاة الخطوات التعليمية والتدرج بها.
  - الإرسال الجانبي باتجاه الحائط أو الزملاء.
  - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب باتجاه الحائط أو الزميل أو الزميلة.
- ✓ يجري منافسة مصغرة يطبقان فيها نواتج الوحدة والالتزام بقوانين اللعبة الضرورية عملياً.
- ✓ يطلب من بعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات.
- ✓ يقوم بتوضيح مواد القانون التالية: الإرسال الثاني: قاعدة (١١)، وقت وجوب الإرسال: قاعدة (١٢) أثناء المنافسات وتم تطبيقها عملياً.
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبيت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الوجدانية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

## الروابط التعليمية :



مسكة المضرب القاري:



الارسال من الجانب:



الضربة نصف الطائرة بظهر  
المضرب:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	النواتج التعليمي	تنس	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مضارب كرة طاولة + كرات كرة الطاولة) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنواتج التعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

- يطبقا الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة.
- يعرفا قاعدة (١١) من قانون التنس الخاصة بالارسال الثاني.
- يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء المشاركة في منافسة التنس.

مهاري  
معرفي  
انفعالي

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.
- مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.
- استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين، وخفض المقعدة إلى الأسفل.
- الوصول إلى الكرة بظهر المضرب (الخلفية).
- ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر يحمل كل طالب أو طالبة مضرب تنس.
- الوقوف في صفوف متقابلة المسافة بينهم ٤ م.
- الوقوف في دوائر قطرها (٥م) وكل طالب أو طالبة يحمل مضرب تنس.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### • الإحماء :

يبدأ بتمارين إطالة + بعض الحركات: كالمشي، الجري الخفيف. (٣- ٥) د.

#### • أنشطة التعلم :

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

### ملاحظة الأداء:

- زيادة انثناء مفصلي الركبتين.
- خفض المقعدة إلى الأسفل والوصول إلى الكرة بظهر المضرب (الخلفية)، بحيث تكون مسكه المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.
- دوران رسغ اليد للخلف قليلاً حتى يساعد على أن يكون مسار طيران الكرة مسطحاً بقدر الإمكان.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم أنشطة خلال أوقات الفصح من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات.
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء الضربة نصف الطائرة في كرة المضرب.

### النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب.
- يمكن أداء الضربة نصف الطائرة في كرة المضرب مع أحد أفراد الأسرة.
- تكليف الطلاب بالبحث وفق إمكانية كل منهم عن الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب في التنس.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية.
				مقابلة الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة.
				استقبال الكرة بزيادة ثني مفصلي الركبتين، وخفض المقعدة إلى الأسفل.
				الوصول إلى الكرة بظهر المضرب (الخلفية).
				ضرب الكرة برفع الذراع للأمام وللأعلى قليلاً من خلال الكرة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة قاعدة (١١) من قانون التنس الخاصة بالارسال الثاني.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المشاركة في منافسة للتنس.



الوحدة التعليمية السابعة

# كرة الطاولة

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ كرة الطاولة :

يُدير الاتحاد الدولي لتنس الطاولة رياضة كرة الطاولة ويعرف باختصاره (ITTF)، ويحكم قوانينها لديه. تأسس الاتحاد عام ١٩٢٦م ويضم حالياً ٢٢٦ اتحاداً عضواً. ضُمت رياضة كرة الطاولة كرياضة أولمبية من عام ١٩٨٨م حتى ٢٠٠٤م تحت أكثر من تصنيف.

عقدت أول بطولة تنس عالمية بتنظيم الاتحاد في يونيو ١٩٢٦م في برلي.

### الاتحاد السعودي لكرة الطاولة

#### نبذة عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد عام ١٩٥٦م تحت مسمى «اللجنة العربية السعودية لتنس الطاولة»، وفي عام ١٩٧٩م، صدر قرار الرئيس العام لرعاية

الشباب بتغيير المسمى إلى الاتحاد السعودي لتنس و تنس الطاولة بعد أن أسند إليه تولي شؤون لعبة التنس الأرضي بالإضافة إلى لعبة تنس الطاولة ثم في عام ١٩٩٣ صدر قرار الرئيس العام لرعاية الشباب بفصل لعبة تنس الطاولة عن لعبة التنس الأرضي في اتحادين مستقلين كل اتحاد يشرف على لعبته وأصبح مسماه (الاتحاد السعودي لكرة الطاولة).

#### عضويات الاتحاد :

- عضوية الاتحاد العربي لكرة الطاولة منذ عام ١٩٥٦.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لكرة الطاولة منذ عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد الدولي لكرة الطاولة منذ عام ١٩٧٦.
- عضوية اللجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون لكرة الطاولة عام ١٩٧٧.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

- دوري الممتاز.
- دوري الأولى.
- دوري الشباب.
- دوري الناشئين.
- دوري البراعم.
- بطولة المملكة لصعود للبراعم.
- بطولة المملكة لصعود للناشئين.
- بطولة المملكة لصعود للشباب.
- بطولة المملكة لصعود للأولى.
- كأس الاتحاد للبراعم.
- كأس الاتحاد للناشئين.
- كأس الاتحاد للشباب.
- كأس الاتحاد للأولى.
- بطولة النخبة للفرق.
- بطولة المملكة للفردى لجميع الفئات.
- بطولة المملكة للزوجي لجميع الفئات.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي القوة العضلية.
2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
3. يؤدي الإرسال بظهر المضرب.
4. يؤدي الضربة الساحقة الأمامية.
5. يؤدي الضربة الساحقة الخلفية.
6. يعرف مواد قانون كرة الطاولة التالية: الاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال أو جهة اللعب: ٢ / ١٤، اختيار الارسال أو الاستقبال و جهتي اللعب: ٢ / ١٣.
7. يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر القوة العضلية :

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

### ٢ - ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر القدرة العضلية :

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

### ٣- أداء الإرسال بظهر المضرب:

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

- من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أقل ارتفاعاً من الكتف الأيسر.
- المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.



- الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة.
- مرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من الأسفل.
- يتم فرد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

#### ٤- أداء الضربة الساحقة الأمامية :

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :



- من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر باتجاه الطاولة.
- سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائلاً للأسفل.
- ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.
- نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.

#### ٥- أداء الضربة الساحقة الخلفية :

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :



- من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليسرى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية.
- سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع.
- أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.
- بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.

#### ٦- معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة :

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال او جهة اللعب: ١٤ / ٢ ، اختيار الارسال أو الاستقبال وجهتي اللعب: ١٣ / ٢ ، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

#### ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة :

الروح الرياضية مصطلح يقصد به القدرة على تقبل الخسارة بشكل سوي، وعدم ترك الخسارة وعدم الفوز تؤثر عليك بشكل كبير، وتتضمن مجموعة من القيم كاحترام المتبادل والعدالة والمساواة في ظروف اللعب لكل المتنافسين على حد سواء والسلوك الحضاري واللعب النظيف، وتكافؤ الفرص بشكل أساسي، فهي تقوم على القيم الأخلاقية المتبادلة في الأساس وتنطلق منها.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يسعياً لتعزيز إدراك الطلاب والطالبات بأهمية النشاط البدني للفرد.
- ✓ يشرحاً نواتج الوحدة نظرياً، ثم يعرضاً نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحث الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية:
  - الإرسال بظهر المضرب.
  - الضربة الساحقة الأمامية.
  - الضربة الساحقة الخلفية.

وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.

- ✓ يجرب منافسات مصغرة تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائها بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: الاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال أو جهة اللعب: ٢ / ١٤، اختيار الارسال أو الاستقبال وجهتي اللعب: ٢ / ١٣، التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة.
- ✓ يعطياً تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

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

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :



الإرسال بظهر المضرب:



الضربة الساحقة الأمامية:



الضربة الساحقة الخلفية:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الضربة الساحقة الأمامية	النواتج التعليمي	كرة طاولة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مضارب كرة طاولة + كرات كرة الطاولة + أقمع + أطواق) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنواتج التعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

- يؤدي الضربة الساحقة الأمامية بطريقة صحيحة.
- يتعرفا على المادة (١٤ / ٢) من قانون كرة الطاولة الخاصة بالاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال او جهة اللعب.
- يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء مشاركتهما في منافسة لكرة الطاولة.

### مواصفات الأداء:

- من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر باتجاه الطاولة.
- سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائل للأسفل.
- ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.
- نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حرّاً داخل الملعب.
- يقف الطالب أو الطالبة ممسكاً بالمضرب بمواجهة الحائط على مسافة (٢).
- يقف الطالب أو الطالبة خلف الطاولة ممسكاً بالمضرب والكرة على راحة اليد.
- قوم كل طالبين أو طالبتين بالتنافس فيما بينهما من خلال مباراة بشوط واحد.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

- يبدأ بتمارين إطالة + بعض الحركات: كالمشي، الجري الخفيف. (٣-٥) د.

#### أنشطة التعلم :

- يقوم الطالب أو الطالبة بأداء الضربة الساحقة الأمامية باتجاه الحائط.
- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب أو الطالبة بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة الضربة الساحقة الأمامية تجاه الزميل المقابل على الجهة الأخرى من الطاولة.
- يقوم الطالب والطالبة بالمنافسة في مباراة كرة طاولة من شوط واحد.

## ملاحظة الأداء:

- أن يتخذ الطالب أو الطالبة مكاناً تجاه الجانب الأيسر للطاولة قليلاً.
- أن يؤدي الطالب أو الطالبة حركة تكميلية بالجدع مع اتجاه حركة المضرب وذلك لإكساب الضربة المزيد من القوة مع مراعاة سرعة العودة لوضع الاستعداد.
- مراقبة المنافس عند محاولة إرجاع الكرة.
- الثقة والتوقيت الصحيح وانتهاز الفرص من أهم المتطلبات لإنجاح الضربة الساحقة.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات.
- تنظيم مسابقات فردية في كرة الطاولة، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الضربة الساحقة الأمامية.
- تكليف الطلاب أو طالبات بالبحث وفق إمكانات كل منهم عن معلومات حول نواتج كرة الطاولة مثل: الضربة الساحقة الأمامية، ثم عمل تقرير مبسط عن مباراة في كرة الطاولة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ- التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر باتجاه الطاولة.
				سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائل للأسفل.
				ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
				عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة.
				نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١٤ / ٢) من قانون كرة الطاولة الخاصة بالاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال أو جهة اللعب.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء مشاركتها في منافسة لكرة الطاولة.



الوحدة الثامنة

# الريشة الطائرة

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ الريشة الطائرة:

ظهرت رياضة الريشة الطائرة للمرة الأولى في أولمبياد ميونخ عام ١٩٧٢م لكنها كانت رياضة استعراضية (لا تمنح فيها الميداليات)، لكن بعد عقدين من الزمن وتحديداً في أولمبياد برشلونة عام ١٩٩٢م اعتمدت منافسات الريشة الطائرة بشكل رسم، شارك في نسخة برشلونة ١٧٧ لاعباً ولاعبة مثلوا ٣٦ دولة تنافسوا في ٤ فئات، فردي الرجال، فردي النساء، زوجي الرجال وزوجي النساء.

الاتحاد الدولي لكرة الريشة، هو اتحاد رياضي دولي يعنى بالاهتمام لرياضة كرة الريشة، تأسس عام ١٩٣٤م، ومقره في مدينة شلتنهام البريطانية، وفي عام ٢٠٠٥م تم نقله رسمياً إلى العاصمة الماليزية كوالالمبور.

### الاتحاد السعودي للريشة الطائرة

#### نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد عام ٢٠١٤، وهو منظومة رياضية ممكنة ذات شخصية اعتبارية ترعاه الدولة وتساعده على تحقيق أهدافه كما أنه الجهة الرسمية التي ترعى رياضة الريشة في المملكة العربية السعودية والتي تمثل المملكة محلياً وخليجياً وعربياً وإقليمياً ودولياً وآسيوياً وعالمياً في كافة المسابقات والدورات الرياضية لرياضة الريشة الطائرة تحت مظلة اللجنة الأولمبية والبارالمبية السعودية ووزارة الرياضة.

#### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي لكرة الطاولة منذ عام ٢٠١٥م.
- عضوية الاتحاد الدولي للريشة الطائرة عام ٢٠١٥م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للريشة الطائرة عام ٢٠١٧م.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- دوري الممتاز لفئة الفريق الأول.
- دوري الممتاز للشباب.
- دوري الممتاز للناشئين.
- دوري الممتاز للبراعم.
- بطولة المملكة للسيدات لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة للسيدات لفئة الشابات.
- بطولة المملكة لفئة الفريق الأول.
- بطولة المملكة لفئة الشباب.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة.
٣. يطبق الإرسال العالي.
٤. يطبق الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب.
٥. يطبق الكرة الساقطة.
٦. يعرف بعض مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الريشة خارج اللعب: المادة (١٥)، اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات: المادة (١٦).
٧. يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء مشاركتهما في منافسة للريشة الطائرة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١ - ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر المرونة:

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

### ٢ - ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر السرعة:

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

### ٣ - أداء الإرسال العالي:

يؤدي الإرسال العالي وفق الوصف الفني الآتي:

- من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف، يكون كتف الذراع الضاربة للخلف؛ حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
- مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.
- مسك الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.



- يبدأ الإرسال بمرجحة سريعة باليد الضاربية من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عال لتمر من فوق الشبكة.
- تستمر حركة المضرب للأمام، لمساعدة توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.
- نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

#### ٤- أداء الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:



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

#### ٥- أداء الكرة الساقطة:

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:



- مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
- الطعن المنخفض أماماً، وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أماماً.
- يكون المضرب على امتداد الذراع الذي يتجه إلى الأمام والأسفل.
- مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الحوض.
- رفع الريشة للأعلى وللأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة.
- الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة.

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

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الريشة خارج اللعب: المادة (١٥)، اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات: المادة (١٦)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

#### ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة:

الروح الرياضية مصطلح يقصد به القدرة على تقبل الخسارة بشكل سوي، وعدم ترك الخسارة وعدم الفوز تؤثر عليك بشكل كبير، وتتضمن مجموعة من القيم كاحترام المتبادل والعدالة والمساواة في ظروف اللعب لكل المتنافسين على حد سواء والسلوك الحضاري واللعب النظيف، وتكافؤ الفرص بشكل أساسي، فهي تقوم على القيم الأخلاقية المتبادلة في الأساس وتنطلق منها.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرحوا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يعرضوا نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجعوا الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية:
  - الإرسال العالي.
  - الضربة الساحقة الأمامية بوجه وظهر المضرب.
  - الكرة الساقطة.

وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.

- ✓ يجربوا منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائها بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: الريشة خارج اللعب: المادة (١٥)، اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات: المادة (١٦)، التي تحكم المنافسة في الريشة الطائرة.
- ✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

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

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :



الإرسال العالي:



الضربة الساحقة الأمامية بوجه  
وظهر المضرب:



الكرة الساقطة:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الكرة الساقطة	النواتج التعليمي	الريشة الطائرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مضارب تنس + كور تنس + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي + صور			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

- يطبقا الكرة الساقطة بطريقة صحيحة.
- يعرفا المادة (١٥) من قانون الريشة الطائرة الخاصة بالريشة خارج اللعب.
- يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء مشاركتهما في منافسة للريشة الطائرة.

### مواصفات الأداء:

- مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
- الطعن المنخفض أماماً، وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أماماً.
- يكون المضرب على امتداد الذراع الذي يتجه إلى الأمام والأسفل.
- مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الحوض.
- رفع الريشة للأعلى وللأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة.
- الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حرّاً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة يحمل كل طالب وطالبة مضرباً وكرة ريشة طائرة.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات في ملعب الريشة ومقابل الشبكة بمسافة ١ م.
- الوقوف في ملعب الريشة الطائرة ويتم وضع عدد من الأطواق على أرضية الملعب الآخر.
- الوقوف قاطرات متقابلة أمام الشبكة.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

- يتم أداء الكرة الساقطة حسب الوصف الفني دون استخدام الريشة.
- أداء عملية الضربة الساقطة باستخدام الريشة في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- نفس التمرين السابق ولكن نحو الزميل أو الزميلة المقابل.
- أداء عملية الضربة الساقطة من فوق الشبكة.
- أداء عملية الضربة الساقطة نحو مكان يحدده المعلم أو المعلمة في النصف الآخر للملعب.

### ملاحظة الأداء:

- ينبغي ضرب الريشة لأقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
- تؤدي من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأدائها بالقرب من الشبكة.
- تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب.
- يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء الضربة الساقطة في الريشة الطائرة، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

### النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الضربة الساقطة.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للضربة الساقطة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				مسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية.
				الطعن المنخفض أماماً، وتتقدم قدم اليد الحاملة للمضرب أماماً.
				يكون المضرب على امتداد الذراع الذي يتجه إلى الأمام والأسفل.
				مقابلة المضرب للريشة عند مستوى الحوض.
				رفع الريشة للأعلى وللأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة.
				الاعتماد على الرسغ في دفع الريشة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة المادة (١٥) من قانون الريشة الطائرة الخاصة بالريشة خارج اللعب.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء مشاركتها في منافسة الريشة الطائرة.



الوحدة التعليمية التاسعة

# ألعاب القوى

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ ألعاب القوى :

تعود ألعاب القوى إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز، حيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد، وتنقسم إلى مسابقات المضمار التي تتضمن مسابقات الجري بمسافات متعددة والجري عبر الضواحي (اختراق الضاحية) والجري فوق الجبال والجري الفائق وسباق الطرقات وسباق المشي وإلى مسابقات الميدان منها: رمي المطرقة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

الاتحاد الدولي لألعاب القوى الاسم الرسمي منذ عام ٢٠١٩، عرف سابقاً باسم «الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة» والرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى، وكلاهما مختصر باسم (IAAF) هي الهيئة الدولية المنظمة لرياضة ألعاب القوى،

أنشأ سنة ١٩١٢ خلال مؤتمر في دورته الأولى في ستوكهولم، من قبل ممثلي ١٧ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى، واختاروا لها اسم الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، تم تغيير الاسم إلى الاسم الحالي في مؤتمر ٢٠٠١، عندما تم الاستعاضة عن هواة. رغم أن الاتحاد تأسس سنة ١٩١٢، ولكنه لم يبدأ الاهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلا في بداية الثمانينات، حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

- ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
- ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
- بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
- بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
- ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
- ملتقى المملكة لألعاب القوى لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
- ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
- ملتقى المملكة لألعاب القوى لأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
- بطولة المملكة لألعاب القوى لأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.

دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية. وتعتبر الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دولياً، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦م، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١م فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨١م منذ سنة ١٩٨٢م، كل أحداث ألعاب القوى تنظم تحت إشراف الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وشمل مسؤوليته توحيد القواعد واللوائح الخاصة بالرياضة، والاعتراف بالأرقام القياسية العالمية وإدارتها، وتنظيم وفرض العقوبات في مسابقات ألعاب القوى، بما في ذلك بطولة العالم لألعاب القوى.

### الاتحاد السعودي لألعاب القوى: نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد العربي السعودي لألعاب القوى عام ١٩٦٣م تحت مسمى «الجمعية العربية السعودية لألعاب القوى»، حيث تميز منذ نشأته باستقطاب الكفاءات من لاعبين ومدربين للارتقاء بمستوى الاتحاد، ولتمثيل المملكة في شتى المسابقات ليضم ٢٤ لعبة مختلفة..

### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد الدولي لألعاب القوى عام ١٩٦٣
- عضوية الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى عام ١٩٧٦
- عضوية الاتحاد العربي لألعاب القوى عام ١٩٧٥
- عضوية اللجنة التنظيمية لألعاب القوى بمجلس التعاون لدول الخليج العربية عام ١٩٨٥م.

- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
- بطولة المملكة لألعاب القوى للأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
- ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
- بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
- بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر الرشاقة.
٣. يؤدي رمي الرمح بطريقة صحيحة.
٤. يعرف القاعدة (١٨٩) من قانون مسابقة رمي الرمح.
٥. يتعزز لديهما قيمة التنافس المحمود.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

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

### ٢- ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر الرشاقة:

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

### ٣- أداء رمي الرمح بطريقة صحيحة :

مسابقة رمي الرمح هي من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة، وتؤدي وفق الوصف الفني الآتي:



- من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف، والمسك بإحدى القبضتين (المخلفية أو الفنلندية).
- القدمان متباعدتان ومتجهتان للأمام، بحيث يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى.
- الرأس للأمام والحوض والكتفان للجانب، سحب الرمح للخلف ليكون رأسه قريباً من لعين اليمنى.
- كف اليد اليمنى في الغالب للأعلى وفوق مستوى الكتف.
- تبدأ الحركة برفع الرجل اليسرى قليلاً عن الأرض

بدفع الرجل اليمنى بقوة مع الارتكاز على مقدمة القدم والهبوط على كعب القدم اليسرى أولاً، مع لف الحوض للأمام، بحيث يتخذ الظهر شكل القوس مع الكتفين والذراع واليد للمتابعة.

- أخذ خطوة بالقدم اليسرى متبوعة بخطوة طويلة وعالية بالقدم اليمنى، زيادة طول الخطوة يجعل وزن الجسم للخلف فوق الرجل الخلفية مع فرد الذراع الرامية للخلف كاملة.
- عند الاقتراب من نهاية المسار الاقتراب والاندفاع للأمام مع تحريك الذراع الرامية من الخلف للأمام وبجانب الرأس والرمي بأقصى قوة.
- عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.

### ٤- التعرف على قانون مسابقة رمي الرمح :

يشرح المعلم أو المعلمة قانون مسابقة رمي الرمح وفق ما ورد في القاعدة رقم (١٨٩) من القانون الدولي مع الأخذ بالاعتبار آخر المستجدات، وتوزع على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

### ٥- تعزيز قيمة التنافس المحمود :

يعتبر النشاط البدني داخل المدرسة من المناهج الدراسية التي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى في أنماط سلوكية متكررة من شأنها المحافظة على تماسك الجماعة، ومن بين هذه العمليات نجد التعاون والتنافس من المكونات الأساسية للتفاعل الاجتماعي، ونظراً للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ يتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تعزيز الحماسة وبذل الجهد لدى الطلاب والطالبات أثناء تأدية نواتج الوحدة.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة نظرياً ويطبقاها عملياً بما يناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أدائها بشكل واضح.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على تطبيق الآتي:
  - رمي الرمح مع التأكيد على الأداء الفني الصحيح.
  - منافسات فردية والتأكيد على تحسين مسافة الرمي.
- ✓ يعرضوا مشهداً تعليمياً مصوراً يوضح الوصف الفني لأداء رمي الرمح وكيفية تطبيقها عملياً.
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



رمي الرمح:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	ألعاب القوى	النواتج التعليمي	رمي الرمح
الصف الدراسي	الثالث المتوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	(رمح + عصي + أقماع + أطواق)	عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنواتج التعليمي	

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب - الطالبة أن:

**مهاري**  
**معرفي**  
**انفعالي**

- يرمي الرمح بطريقة صحيحة.
- يتعرفا على القاعدة (١٨٩) الخاصة بقانون مسابقة رمي الرمح
- يعززا قيمة التنافس المحمود.

### مواصفات الأداء:

- من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف، والمسك بإحدى القبضتين (المخلبية أو الفنلندية).
- القدمان متباعدتان ومتجهتان للأمام، بحيث يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى.
- الرأس للأمام والحوض والكتفان للجانب، سحب الرمح للخلف ليكون رأسه قريباً من العين اليمنى.
- كف اليد اليمنى في الغالب للأعلى وفوق مستوى الكتف.
- تبدأ الحركة برفع الرجل اليسرى قليلاً عن الأرض بدفع الرجل اليمنى بقوة مع الارتكاز على مقدمة القدم والهبوط على كعب القدم اليسرى أولاً، مع لف الحوض للأمام، بحيث يتخذ الظهر شكل القوس مع الكتفين والذراع واليد للمتابعة.
- أخذ خطوة بالقدم اليسرى متبوعة بخطوة طويلة وعالية بالقدم اليمنى، زيادة طول الخطوة يجعل وزن الجسم للخلف فوق الرجل الخلفية مع فرد الذراع الرامية للخلف كاملة.
- عند الاقتراب من نهاية المسار الاقتراب والاندفاع للأمام مع تحريك الذراع الرامية من الخلف للأمام وبجانب الرأس والرمي بأقصى قوة.
- عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 أو الطالبة :

#### الاحماء :

- البدء بتمارين إطالة + بعض الحركات: كالمشي، الجري الخفيف. (٣-٥) د.

#### أنشطة التعلم :

- يقوم الطالب أو الطالبة عند سماع الصافرة بمسك العصا من المكان المحدد للقبضة.
- يقوم الطالب أو الطالبة بتحريك الذراع الحاملة للرمح وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الرمح من وضع الوقوف وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الرمح بأخذ ثلاث خطوات مع تحريك الذراع الحاملة للرمح وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الرمح من الجري وفي آخر ثلاث خطوات يتم تحريك الذراع الحاملة للرمح وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.

### ملاحظة الأداء :

- الأداء الصحيح لمسكات الرمح (الضلندية والمخلبية).
- الاقتراب، وخطوات الرمي مع تحريك الذراع الرامية وفق الوصف الفني الصحيح.
- أداء الرمي والاحتفاظ بالتوازن بعد الرمي.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

- تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات.
- تنظيم مسابقات فردية لأداء رمي الرمح، ويمكن للطلاب المشاركة فيها بشكل اختياري.

### النشاط الختامي :

- تمارين إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.

## النشاط المنزلي



- أداء رمي الرمح إن وجد المكان المناسب ملعب مجاور، حديقة المنزل أو مجاورة لمنزله، وتسجيل المسافة التي حققها الطالب أو الطالبة مع مراعاة الأداء الفني الذي تعلمه الطالب أو الطالبة في الدرس.
- البحث في الشبكة العنكبوتية عن الأرقام المحلية ومقارنتها مع الرقم العالمي المحقق في مسابقة رمي الرمح.
- مشاهدة مسابقة رمي الرمح (إن وجد) وتسجيل نقطتين قانونيتين عن المسابقة.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف، والممسك بإحدى القبضتين (المخلبية أو الفنلندية).</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• القدمان متباعدتان ومتجهتان للأمام، بحيث يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• الرأس للأمام والحوض والكتفان للجانب، سحب الرمح للخلف ليكون رأسه قريباً من العين اليمنى.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• كف اليد اليمنى في الغالب للأعلى وفوق مستوى الكتف.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• تبدأ الحركة برفع الرجل اليسرى قليلاً عن الأرض بدفع الرجل اليمنى بقوة مع الارتكاز على مقدمة القدم والهبوط على كعب القدم اليسرى أولاً، مع لف الحوض للأمام، بحيث يتخذ الظهر شكل القوس مع الكتفين والذراع واليد للمتابعة.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• أخذ خطوة بالقدم اليسرى متبوعة بخطوة طويلة وعالية بالقدم اليمنى، زيادة طول الخطوة يجعل وزن الجسم للخلف فوق الرجل الخلفية مع فرد الذراع الرامية للخلف كاملة.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• عند الاقتراب من نهاية المسار الاقتراب والاندفاع للأمام مع تحريك الذراع الرامية من الخلف للأمام وبجانب الرأس والرمي بأقصى قوة.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.</li> </ul>
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة قانون مسابقة رمي الرمح.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تعزير قيمة التنافس المحمود.



الوحدة التعليمية العاشرة

# الجمباز الفني

## مدخل الوحدة التعليمية :

### تاريخ الجمباز الفني:

هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة من الحركات المختلفة. يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من 6 أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز وحاليا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كونا في مجال الجمباز الفني؛ أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.

الاتحاد الدولي للجمباز هو الهيئة المشرفة على بطولات الجمباز. مقره الرئيس في مدينة لوزان، في سويسرا. تأسست في ٢٣ يوليو ١٨٨١م، في مدينة لياج، بلجيكا، مما يجعله أقدم منظمة رياضية دولية حالية في العالم. كان يطلق عليه في الأصل (الاتحاد الأوروبي للجمباز)، وكان لديه ثلاث دول أعضاء: بلجيكا، فرنسا وهولندا، حتى عام ١٩٢١م، أصبحت دولية عندما تم قبول انضمام دول من جميع القارات. يحدد الاتحاد القواعد الدولية للتقييم، المعروفة باسم (Code of Points)، والتي تنظم كيفية تقييم أداء لاعبي الجمباز.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
- بطولة المنطقة التأهيلية للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى.
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة الأشبال (فرق).
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (ب) (فرق).
- بطولة المملكة التأهيلية للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فرق).
- بطولة أندية المملكة لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فرق).
- بطولة المملكة للنخبة (فردى عام + فردى أجهزة) من ٩ - ١٣ سنة.
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الشباب والدرجة الأولى (فرق + فردى عام).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردى عام).

بالإضافة إلى ذلك، فإن الاتحاد مسؤول عن تحديد أهلية لاعبي ولاعبات الجمباز للمشاركة في الألعاب الأولمبية.

### الاتحاد السعودي للجمباز: نبذة عن الاتحاد:

أسس الاتحاد العربي السعودي للجمباز في العام ١٩٧٨-١٩٧٩م حيث تولى المسؤولية الكاملة لتطوير هذه الرياضة والنهوض بمستواها على الصعيد الدولي. وقد أولى الاتحاد السعودي أيضاً اهتماماً كبيراً بالناشئين، سواءً بالمدارس أو بمراكز التدريب. وأقيمت أول بطولة سعودية في عام ١٩٧٩/٧٨م، حيث أصبحت تقام سنوياً منذ ذلك الحين.

### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي للجمباز عام ١٩٨٠م
- عضوية الاتحاد الدولي للجمباز عام ١٩٨٠م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للجمباز عام ١٩٨٣م.

- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) مستوى ثاني (فردى أجهزة + فردى عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ) (فرق + فردى عام).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة الأشبال والشباب والدرجة الأولى (فردى أجهزة).
- بطولة المملكة للأندية لمرحلة البراعم (أ + ب) + ناشئين (فردى أجهزة).
- بطولة المملكة للهيئات سيدات لجميع المراحل (فردى أجهزة).



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر قوة عضلات البطن.
2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الاتزان.
3. يطبقا الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.
4. يطبقا الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة.
5. يطبقا الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.
6. يحترما الفروق الفردية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1 - ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر قوة عضلات البطن:

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

### 2 - ممارسة نشاط بدني يُنمي عنصر الاتزان:

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

### 3 - أداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.

يتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3-5) ثواني. وفق الوصف الفني الآتي:



- ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
- ثني خفيف للرجلين على الجذع، ثني الرقبة على الصدر.
- انثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين.
- تبقى الرجلان ممتدة مع ثني الحوض.
- أداء نهاية طبيعية للدحرجة وذلك للعودة للوضع المستقيم.

#### ٤- أداء الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف):

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:



- من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى للأمام.
- خفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى.
- ثني الجذع للأمام إلى الأسفل مع رفع الرجل اليمنى ودفعها للأعلى خلفاً.
- دفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم.
- الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً.

#### ٥- أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج:

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:



- من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام وللأعلى.
- الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام، ويتجه الجذع نحو الأرض.
- الذراعان فوق الرأس ووضعها على الأرض للارتكاز السريع بدفع الأرض بنفس اتجاه الدوران، للمرور بوضع الوقوف على اليدين.
- دفع الكتفين حتى يتم رفع الجسم من الوقوف على اليدين. تحفظ الرجلان معاً بوضع الامتداد للأعلى كلما أمكن ذلك.
- مع سرعة الحركة يتم اكتمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين.

#### ٦- التعامل مع الفروق الفردية أثناء المشاركة في النشاط البدني:

تراعى الفروق الفردية بين الطلاب من خلال إثارة دافعيتهم أثناء مشاركتهم في النشاط البدني، وإعلامهم بأهداف التعلم، واستخدام أساليب التشويق... إلخ. - الطلاب فئات متنوعة ومختلفة، وكل نوع يحتاج إلى طريقة خاصة في التعامل تختلف عن غيره، والقاسم المشترك بينهم يتمثل في المعلم، وقدرته على توظيف طاقات المتعلمين نحو التعلم.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يعرضاً مشهداً تعليمياً مصوراً يوضح تفاصيل الأداء الفني لنواتج التعلم المدرجة في هذه الوحدة:
  - الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
  - الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة (راوند أف).
  - الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.
- ✓ يشرحاً نواتج الوحدة نظرياً ويطبقتها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية تبين كيفية أداء كل منها بشكل واضح.
- ✓ يشجع الطلاب والطالبات على ممارسة نواتج الوحدة بشكل متدرج وفق الخطوات التعليمية والفنية.
- ✓ يعطياً تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية لنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :



الوقوف على اليدين ثم الدحرجة  
الأمامية المنحنية:



الشقبة الجانبية على اليدين مع  
ربع لفة (راوند أوف):



الشقبة الأمامية على اليدين  
بالارتقاء المزدوج:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 ©

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	النتائج التعليمية	الجمباز الفني	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث المتوسط	الصف الدراسي
الأمري + الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
(مراتب جمباز + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي + صور تعليمية للنتائج التعليمية			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

- يطبقا الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
- يعرفا مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
- يحترما الفروق الفردية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

يتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (٣-٥) ثواني.

وفق الوصف الفني الآتي:

- ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
- ثني خفيف للرجلين على الجذع، ثني الرقبة على الصدر.
- انثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين.
- تبقى الرجلان ممتدة مع ثني الحوض.
- أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع المستقيم.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

- 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 التعلم :

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يأخذ كل طالبين أو طالبتين متقابلين وضع الجلوس مقابل المرتبة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات أمام المراتب أمام الحائط صف واحد.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات أمام المراتب.

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

- يقف الطلاب أو الطالبات أمام مراتب الجمباز والحائط ثم (جلوس على أربع) الدفع بالقدمين للوصول بالحوض على الكتفين مع ثني الركبتين كاملاً على الصدر والاحتفاظ بالذراعين مفردتين.
- (وقوف. الطعن أماماً. الذراعان عالياً) الدفع بقدم الارتكاز مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مع ثني رجل الارتقاء ومحاولة الثبات عدة واحدة ثم عدتين ثم ثلاث عدات.
- يقف الطالب أو الطالبة على اليدين بمساعدة الزميل أو الزميلة الذي يقف بالمواجهة بالجانب وعند مرجحة الطالب أو الطالبة للرجل الخلفية ودفع الأرض بقدم الارتقاء يمسك الساند الطالب أو الطالبة من الرجلين لمساعدته على الثبات ومنعه من السقوط.
- نفس الخطوة السابقة مع الاستناد على حائط بدلاً من مساعدة الزميل أو الزميلة.
- الوقوف على اليدين ثم الميل بالجسم أماماً وثني مفصلي الفخذين للوصول لوضع الانحناء، ثم ثني المرفقين لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة بمساعدة الزميل أو الزميلة.
- أداء الخطوة السابقة كاملة مع الثبات في الوقوف على اليدين لمدة ٣ (ثوان) متبوعة بدحرجة أمامية متكورة بدون مساعدة.

### ملاحظة الأداء:

- امتداد الذراعين والرجلين.
- الدفع من مفصلي الكتفين.
- سرعة حركة مرجحة الرجل.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن للمعلم أو المعلمة تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات كتنظيم مسابقات فردية لأداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها.

### النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة، تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى الاستفادة مما تم تقديمه في الدرس.



## النشاط المنزلي



- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.
- عمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.
				ثني خفيف للرجلين على الجذع، ثني الرقبة على الصدر.
				انثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين.
				تبقى الرجلان ممتدة مع ثني الحوض.
				أداء نهاية طبيعية للدحرجة وذلك للعودة للوضع المستقيم.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### ب- التقويم المعرفي:

س- ما الوصف الفني لأداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية؟

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		احترام الفروق الفردية أثناء المشاركة في النشاط البدني.





- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. دار الفكر العربي. القاهرة.
- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٧١٠٢). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبى. الدمام. ط١
- أحمد عودة. ١٩٩٣. القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل، عمان.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أميين الخولي. ١٩٩٤ . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥ . سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) . ١٩٧٨ . الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥ م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. ٢٠١٨ م . دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- توماس ارسترونغ. ( ٢٠٠٠ م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦ م، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلّم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلّم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- حسانين، محمد صبحي . (١٠٠٢) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- زيتون، كمال عبد الحميد (١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. ١٩٩٣م. موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم) . مطابع الأهرام التجارية . القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعلّم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلة . دار الفكر العربي . القاهرة.
- محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧ م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربي . القاهرة.
- هاري في. ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . ( ٢٠٠٠ م) . لكي يتعلّم الجميع دمج أساليب التعلّم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦ م، ط١.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعلّم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. الإطار التخصصي لمجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل الغذاء الصحي، للممارس الصحي. الرياض.
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم ٢٠٠٦ وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.



- وليد الأطوي، سبهان الزهيرى. ٢٠٠٩م. ألعاب المضرب. كتاب منهجى لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.
- الاتحاد السعودى لكرة القدم <https://saff.com.sa>
- الاتحاد السعودى لكرة الطائرة SVBF | (saudivb.org)
- الاتحاد العربى السعودى لكرة اليد SAHF (www.sahf.org.sa)
- الاتحاد السعودى لكرة السلة (SBF) (saudi.basketball)
- الاتحاد السعودى للتنس (tennissaudi.sa)
- الاتحاد السعودى لكرة الطاولة (sttf.sa)
- الاتحاد السعودى للريشة الطائرة (badminton.sa)
- الاتحاد السعودى لألعاب القوى (athletics.sa.)
- الاتحاد السعودى لرياضة الجمباز (gymnastics.sa)

## المراجع الأجنبية :

- 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).
- Student Development Curriculum Division. Character and citizenship education. A toolkit for Singapore schools. Singapore: Ministry of Education. (2012).
- Student Development Curriculum Division. Character and citizenship education syllabus: Primary. Singapore: Ministry of Education. (2012).
- Student Development Curriculum Division. Character and citizenship education syllabus: Secondary. Singapore: Ministry of Education. (2012).
- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Bonwell, C. (1996). Building a supportive climate for active learning. The National Teaching and Learning Forum, 6(1), 4-7.
- Bonwell, c. (1995). Active learning excitement in the classroom. St. Louis College, center for Teaching and learning.
- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win ... some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.
- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.
- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), Teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.

- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. *Journal of Chemical Education*, 81(3), 441.
- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. *Journal of College Science Teaching*, 32(7), 448-452
- Rubin, I. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. *College Teaching*, 46(1), 26-30.
- Salemi, M.K. (2002). An illustrated case for active learning. *Southern Economic Journal*, 68(3), 721-731.
- Senecal, K.S., & Fratantuno, M. J. (1994). Active Learning: A Useful Technique for Freshman Library Instruction. *College and Undergraduate Libraries*, 1(2), 139-50.
- Jewett, A, Bain, L, & Ennis, C. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
  
- "Food as Fuel Before, During and After Workouts", [www.heart.org](http://www.heart.org), Retrieved 25-01-2019. Edited.
- Arlene Semeco (20-09-2016), "Post-Workout Nutrition: What to Eat After a Workout" .[www.healthline.com](http://www.healthline.com), Retrieved 25-01-2019. Edited.
- Shawn Radcliffe (03-01-2019), "What Are the Best Foods to Eat After an Intense Workout?" .[www.healthline.com](http://www.healthline.com), Retrieved 25-01-2019. Edited.
- Lana Barhum (07-08-2018), "What should you eat after working out?" .[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com), Retrieved 25-01-2019. Edited.
- Kristen Barta (06-09-2016), "After the Workout: 8 Fat Burning Foods" .[www.healthline.com](http://www.healthline.com), Retrieved 25-01-2019. Edited.

