

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



[www.ktbby.com](http://www.ktbby.com)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة  
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض  
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

● قررت وزارة التعليم اعتماد  
هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها

# التربية البدنية

للفصل الأول الابتدائي

## دليل المعلم

يوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة تجريبية  
١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ  
٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التعليم  
التربية البدنية : للصف الأول الابتدائي : دليل المعلم : كتاب المعلم / وزارة  
التعليم - الرياض ، ١٤٢٨ هـ  
١٦٠ ص ، ٢١ × ٢٦ سم  
ردمك ٤ - ٣٧٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨  
١ - التربية البدنية - تعليم  
السعودية - كتب دراسية  
ديوي ٧٩٦,٠٧  
٢ - التعليم الابتدائي -  
أ - العنوان  
١٤٢٨ / ٤٩٥٥

رقم الإيداع : ١٤٢٨ / ٤٩٥٥  
ردمك ٤ - ٣٧٦ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به .

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به .

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

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

قسم التربية البدنية

بريد

[physicaledu.cur@moe.gov.sa](mailto:physicaledu.cur@moe.gov.sa)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين



## محتويات الدليل

| الصفحة              | الموضوع   |
|---------------------|---|
| ١١                  | المقدمة   |
| ١٣                  | المصطلحات المستخدمة في الدليل                                   |
| ١٤                  | تعليمات استخدام الدليل  |
| ١٨                  | الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام           |
| ١٩                  | أهداف مادة التربية البدنية للصفوف الأولية بالمرحلة الابتدائية   |
| ٢٠                  | أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي                 |
| <b>الفصل الأول</b>  |   |
| ٢٢                  | ١-١ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية                 |
| ٢٤                  | ١-١-١ الوقوف الصحيح   |
| ٢٥                  | ٢-١-١ المشي الصحيح .  |
| ٢٦                  | ٣-١-١ الأتزان المنخفض على القدم والساق والركبة واليدين .        |
| ٢٧                  | ٤-١-١ مسك الكرة .   |
| ٢٨                  | ٥-١-١ دحرجة الكرة باليدين .                                     |
| ٢٩                  | ٦-١-١ الوعي بالجسم .  |
| ٣٠                  | ٢-١ الخبرات التعليمية :   |
| ٣٠                  | ١-٢-١ المشي الصحيح .  |
| ٣٩                  | ٢-٢-١ دحرجة الكرة باليدين في جميع الاتجاهات من الثبات والحركة . |
| ٤٧                  | ٣-٢-١ الوعي بالجسم .  |
| <b>الفصل الثاني</b> |   |
| ٥٦                  | ١-٢ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية :               |
| ٥٨                  | ١-١-٢ الجلوس الصحيح .   |
| ٥٩                  | ٢-١-٢ الجري الصحيح .  |
| ٦٠                  | ٣-١-٢ الأتزان على القدم والركبة واليدين .                       |
| ٦١                  | ٤-١-٢ دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات .                         |

| الصفحة              | الموضوع   |
|---------------------|---|
| ٦٢                  | ٥-١-٢ إدراك مسار حركة الجسم .                             |
| ٦٣                  | ٢-٢ الخبرات التعليمية :                                   |
| ٦٣                  | ١-٢-٢ الجلوس الصحيح .                                     |
| ٧٠                  | ٢-٢-٢ الجري الصحيح .                                      |
| ٧٨                  | ٣-٢-٢ الأتزان على القدم والركبة واليدين .                 |
| ٨٥                  | ٤-٢-٢ درجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات من الثبات .  |
| ٩٢                  | ٥-٢-٢ إدراك مسار الحركة .                                 |
| <b>الفصل الثالث</b> |   |
| ١٠٠                 | ١-٣ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية :         |
| ١٠٢                 | ١-١-٣ تحريك الذراع من مفصل الكتف .                        |
| ١٠٣                 | ٢-١-٣ الوثب الصحيح .                                      |
| ١٠٣                 | ٣-١-٣ الوقوف على قدم واحدة .                              |
| ١٠٤                 | ٤-١-٣ تسليم وتسليم الكرة بصورة صحيحة .                    |
| ١٠٥                 | ٥-١-٣ الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم .                 |
| ١٠٦                 | ٢-٣ الخبرات التعليمية :                                   |
| ١٠٦                 | ١-٢-٣ الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات . |
| ١١٤                 | ٢-٢-٣ الوقوف على قدم واحدة .                              |
| ١٢٠                 | ٣-٢-٣ الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه .    |
| <b>الفصل الرابع</b> |   |
| ١٣٢                 | ١-٤ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية :         |
| ١٣٤                 | ١-١-٤ تحريك الرجل من مفصل الفخذ .                         |
| ١٣٥                 | ٢-١-٤ صعود السلم .  |
| ١٣٦                 | ٣-١-٤ الأتزان فوق قاعدة ثابتة .                           |

| الصفحة              | الموضوع  |
|---------------------|--|
| ١٣٧                 | ٤-١-٤ لقف الكرة .                                |
| ١٣٨                 | ٥-١-٤ الوعي بالعلاقات .                          |
| <b>الفصل الخامس</b> |  |
| ١٤٠                 | ١-٥ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية: |
| ١٤٢                 | ١-١-٥ اللفّ حول المحور الطولي للجسم .            |
| ١٤٢                 | ٢-١-٥ الزحف الصحيح .                             |
| ١٤٣                 | ٣-١-٥ المشي المتّزن على خطّ مستقيم .             |
| ١٤٤                 | ٤-١-٥ ركل الكرة الثابتة .                        |
| ١٤٤                 | ٥-١-٥ الوعي بآتزان الجسم أثناء الثبات .          |
| <b>الفصل السادس</b> |  |
| ١٤٦                 | ١-٦ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية: |
| ١٤٨                 | ١-١-٦ الارتعاش الصحيح .                          |
| ١٤٨                 | ٢-١-٦ الانزلاق الصحيح .                          |
| ١٤٩                 | ٣-١-٦ الأتزان بالاستناد بالظهر على الحائط .      |
| ١٥٠                 | ٤-١-٦ إيقاف الكرة .                              |
| ١٥١                 | ٥-١-٦ الوعي بآتزان الجسم أثناء الحركة .          |
| <b>الفصل السابع</b> |  |
| ١٥٤                 | ١-٧ المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية: |
| ١٥٦                 | ١-١-٧ الارتكاز على المشط وتغيير الاتجاه .        |
| ١٥٦                 | ٢-١-٧ العدو الصحيح .                             |
| ١٥٧                 | ٣-١-٧ الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة .        |
| ١٥٨                 | ٤-١-٧ الجري بالكرة بصورة صحيحة .                 |
| ١٥٩                 | <b>المراجع</b>                                   |



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد :  
فهذا دليل معلم للتربية البدنية، للصف الأول الابتدائي، الذي تم إعداده بتكليف من إدارة تطوير المناهج، وكالة وزارة التربية والتعليم للتطوير التربوي، ضمن المشروع الشامل لتطوير المناهج التعليمية في مختلف مراحل التعليم العام، وبناء على ما ورد في وثيقة منهج مادة التربية البدنية في التعليم العام الصادرة عن مركز التطوير التربوي، وزارة التربية والتعليم عام ١٤٢٥-١٤٢٦ هـ. ويُعدّ هذا الدليل مصاحباً لكتاب معلم التربية البدنية للمرحلة الابتدائية الأولية.

وقد استهلّ الدليل بالمصطلحات المستخدمة في الدليل وتعليمات استخدام الدليل، والأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام، وأهداف مادة التربية البدنية للصفوف الأولية بالمرحلة الابتدائية، وأهداف مادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي، تلي ذلك فصول الدليل.

وقد تضمن الدليل سبعة فصول، خصص فصل لكل وحدة من الوحدات التعليمية السبع المقررة على الصف الأول الابتدائي. وشمل كل فصل مكونات الوحدة التعليمية التي تضمنت عدد الدروس التي يتطلبها تنفيذ هذه الوحدة، وأهداف الوحدة، والأساليب المقترحة لتنفيذ الوحدة، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها لتنفيذ الوحدة، وأساليب التقويم المناسبة للوحدة، ووصفاً للخبرات التعليمية التي تتضمنها الوحدة التعليمية.

وشملت الفصول الثلاثة الأولى نماذج لتنفيذ عدد من هذه الخبرات التعليمية، وشملت كل خبرة من الخبرات التعليمية اسم الخبرة، وعدد الدروس اللازمة لتنفيذ الخبرة، والمتطلبات السابقة للخبرة، والمكان المناسب والأدوات المطلوبة وأساليب التعليم المقترحة لتنفيذ الخبرة، والنقاط التي ينبغي مراعاتها عند تنفيذ الخبرة، وإجراءات تنفيذ الخبرة، وأنشطة إضافية لتعزيز تعلم الخبرة، ثم أساليب تقويم الجوانب النفس حركية والمعرفية والانفعالية للخبرة، وختمت الخبرة ببعض الواجبات المنزلية المقترح إعطاؤها مع الخبرة.

وقد تضمن الفصل الأول وصفاً لمهارات الوقوف الصحيح، والمشي الصحيح، والأتزان المنخفض على القدم والساق والركبة واليدين، ومسك الكرة، ودحرجة الكرة باليدين، والوعي بالجسم، وتضمن نماذج لخبرات المشي الصحيح، ودحرجة الكرة باليدين في جميع الاتجاهات من الثبات والحركة، والوعي بالجسم.



وتضمن الفصل الثاني وصفاً لمهارات الوضع الصحيح للجلوس، والجري الصحيح، والأتزان على القدم والركبة واليدين، ودحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات، وإدراك مسار حركة الجسم، ونماذج لخبرات الجلوس الصحيح، والجري الصحيح، والأتزان على القدم والركبة واليدين، ودحرجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات من الثبات، وإدراك مسار الحركة.

وتضمن الفصل الثالث وصفاً لمهارات تحريك الذراع من مفصل الكتف، والوثب الصحيح، والوقوف على قدم واحدة، وتسليم وتسلم الكرة بصورة صحيحة، والوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم، ونماذج لخبرات الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات، والوقوف على قدم واحدة، والوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه.

وتضمن الفصل الرابع وصفاً لمهارات تحريك الرجل من مفصل الفخذ، وصعود السلم، والأتزان فوق قاعدة ثابتة، ولقف الكرة، والوعي بالعلاقات. وتضمن الفصل الخامس وصفاً لمهارات اللف حول المحور الطولي للجسم، والزحف الصحيح، والمشي المتزن على خط مستقيم، وركل الكرة الثابتة، والوعي بأتزان الجسم أثناء الثبات. وتضمن الفصل السادس وصفاً لمهارات الارتعاش الصحيح، والانزلاق الصحيح، والأتزان بالاستناد بالظهر على الحائط، وإيقاف الكرة، والوعي بأتزان الجسم أثناء الحركة. وتضمن الفصل السابع وصفاً لمهارات الارتكاز على المشط وتغيير الاتجاه، والعدو الصحيح، والوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة، والجري بالكرة.

وقد تضمن الدليل بعض الإشارات التي تحيل المعلم إلى مواضع معينة في كتاب المعلم الذي يتضمن معلومات إثرائية ذات صلة بالموضوعات التي وردت في الدليل، والتي يمكن أن يستفيد منها المعلم في تحضيره وتنفيذه للوحدات التعليمية الواردة في الدليل وما تتضمنه من خبرات تعليمية متنوعة.

ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعدادة أن يكون معيناً للمعلم وليس موجّهاً أو مقيداً له، وإنما ترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعدادة وتنفيذه وإخراجه لمحتويات منهاج مادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي. ويُتوقع من المعلم أن يستفيد من هذه المساحة المتاحة لتكييف محتويات المنهاج مع الظروف البيئية التي يتم التدريس فيها، وأن يعمل على توظيف ما لديه من خبرات علمية وميدانية، وأفكار ابتكارية في تدريسه لمادة التربية البدنية.

نسأل الله أن ينفع بهذا الدليل كل من يستعين به، والله الموفق وعليه قصد السبيل.

المؤلفون

## المصطلحات المستخدمة في الدليل

### الخبرة التعليمية

مجموعة من الأنشطة المترابطة التي تحقق عدداً من الأهداف النفس حركية والمعرفية والانفعالية، ويتم تطبيقها في درس أو أكثر من دروس التربية البدنية، وتشمل مفهوماً حركياً أو مهارة حركية.

### الدرس

يمثل الدرس أصغر عنصر في منهاج التربية البدنية، ويتم تنفيذه خلال حصة دراسية.

## تعليمات استخدام الدليل

هذا الدليل موجه للمعلم المختص في التربية البدنية بشكل عام، ومعلم الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية بشكل خاص. وهو مصاحب لكتاب معلم التربية البدنية للمرحلة الابتدائية الأولية. وقد روعي في إعداده واختيار محتوياته اتباع فلسفة منهاج التربية البدنية الملائمة للنمو والتطور البدني. وتنقسم تعليمات استخدام الدليل إلى: تعليمات عامة، وتعليمات خاصة بتنفيذ الخبرات التعليمية، وهي كما يلي:

### أولاً: تعليمات عامة

- ١ قراءة مقدمة الدليل وتعليمات استخدامه قبل البدء في استخدامه.
- ٢ إدراك أن أهداف الوحدات التعليمية مأخوذة نصاً من وثيقة منهج مادة التربية البدنية.
- ٣ أهداف الخبرات التعليمية هي صياغة لأهداف الوحدة التعليمية في شكل سلوك، ومصنفة وفقاً للمجالات النفس حركية والمعرفية والانفعالية.
- ٤ الخبرات التعليمية الواردة في الدليل هي عدد محدود من الخبرات التعليمية المقررة في منهاج التربية البدنية للصف الأول الابتدائي.
- ٥ الخبرات التعليمية الواردة في الدليل مجرد أمثلة، والمعلم ليس ملزماً باتباعها تماماً، ويمكنه تعديلها وفقاً لظروفه البيئية ومرئياته.
- ٦ يقوم المعلم بإعداد الخبرات التعليمية غير الواردة في الدليل، المقررة في منهاج التربية البدنية للصف الأول الابتدائي، والوارد وصفها في الدليل.
- ٧ يمكن للمعلم الاستفادة من المعلومات الواردة في كتاب المعلم عند إعداده للخبرات التعليمية، والرجوع إلى الكتب والمراجع العلمية الحديثة المتخصصة.
- ٨ عدد الدروس المحدد لكل وحدة وخبرة تعليمية في الدليل له حد أدنى وحد أقصى، وعلى المعلم اختيار العدد المناسب منه وفقاً لمستوى طلابه وبناء على مدى ما يحققونه من تقدم.
- ٩ المكان والأدوات المحددة في الخبرة التعليمية يمكن استبدالها أو التحوير فيها أو استخدام بدائل لها وفقاً للظروف البيئية الخاصة.





## تعليمات استخدام الدليل

- ١٠ العمل على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب عند اختيار ساحة اللعب، والأدوات المستخدمة، وعند تنفيذ الخبرة التعليمية.
- ١١ الاهتمام بالمفاهيم الحركية بقدر الاهتمام بالمهارات الحركية في الوحدات التعليمية، والعمل على تبسيطها بالقدر الذي يناسب مستوى الطلاب في هذه المرحلة التعليمية.
- ١٢ الحرص على مراعاة النقاط المحددة في كل خبرة تعليمية، والتأكد من تحققها.
- ١٣ العمل على الاستفادة من المقترحات المحددة في الخبرة التعليمية للتقدم بها، ويمكن إضافة غيرها وفقاً لمستوى تقدم طلابه.
- ١٤ إعطاء اهتمام للجزء الخاص بالاستفادة من المواقف التعليمية المحددة في الخبرة التعليمية، بالإضافة له وفقاً للموقف التعليمي الخاص بكل خبرة تعليمية.
- ١٥ الاهتمام بالأنشطة الإضافية التي تعزز تعليم الخبرة التعليمية المقترحة في الخبرة التعليمية، وإضافة المزيد لها.
- ١٦ الاهتمام بكل جوانب التقويم الخاصة بالخبرة التعليمية، وعدم التأكيد فقط على الجانب النفس حركي دون الجانبين المعرفي والانفعالي.
- ١٧ العمل على إشراك أسرة الطالب في العملية التعليمية، وتمكينهم من متابعة ابنهم من خلال إعطاء الطلاب بعض الواجبات المنزلية المناسبة لكل خبرة تعليمية.

### ثانياً: تعليمات الخبرات التعليمية

تضمنت الخبرات التعليمية عدداً من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه، وفيما يلي توضيح لهذه العناوين وكيفية تحقيقها:

- ١ عدد الدروس: هو عدد تقديري لما يتطلبه تنفيذ الخبرة التعليمية من دروس، وهو يتفاوت تبعاً لتفاوت مستوى الطلاب ومدى استجابتهم وتقدمهم في أنشطة الخبرة التعليمية، وعلى المعلم أن يقرر العدد المناسب لطلابيه من بين الحد الأدنى والحد الأقصى الموضح لكل خبرة تعليمية.
- ٢ المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية: على المعلم التأكد من توفر المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية قبل البدء في تنفيذ أنشطتها، ويمكن أن يحقق ذلك من خلال بعض الأنشطة التمهيديّة.
- ٣ أهداف الخبرة التعليمية: تم صياغة الأهداف في صورة سلوكية مع تصنيفها إلى المجالات النفس حركية والمعرفية والانفعالية، وعلى المعلم إعطاء اهتمام لكل من المجالات الثلاثة والعمل على تحقيقها.



٤ **المكان**: يشير إلى المكان الذي سيتم تنفيذ الخبرة التعليمية فيه وما يتطلب من إعداد وتخطيط وتجهيز يقوم به المعلم قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.

٥ **الأدوات المطلوبة**: تشمل ما يتطلبه تنفيذ الخبرة التعليمية من أدوات متنوعة سواء صغيرة أو كبيرة، وبالعدد الذي يتناسب مع عدد الطلاب في الفصل، ويمكن للمعلم أن يقوم بتوفيرها ويعمل على استخدامها، أو يختار بعضاً منها حسب توفر الإمكانيات لديه، أو يستعمل بدائل لها بما يتناسب مع البيئة وذلك في حال صعوبة توفيرها.

٦ **أساليب التعليم المقترحة**: هي أساليب يمكن للمعلم استخدامها أو الاختيار منها لتنفيذ الخبرة التعليمية أو استخدام غيرها وفقاً لما يراه مناسباً.

٧ ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية: هي نقاط توجه انتباه المعلم لجوانب مهمة في أدائه للخبرة التعليمية.

٨ **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية**: هي تصوّر لما يمكن أن تسير عليه عملية تنفيذ الخبرة التعليمية، والمعلم ليس ملزماً باتباعها تماماً، ولكن يمكنه الاستفادة منها، والتعديل فيها، أو الإضافة إليها وفقاً لما يراه مناسباً.

٩ **التقدم بالخبرة التعليمية**: هي مقترحات يمكن الاستفادة منها في تصوّر الخبرة التعليمية وتعزيز عملية التعليم، وتشمل رفع أو زيادة مستوى صعوبة أنشطة الخبرة التعليمية، أو ممارستها في مواقف متنوعة، ويمكن للمعلم أن يضيف إليها.

١٠ **الاستفادة من المواقف التعليمية**: تشير إلى المواقف التي قد تحدث أثناء أو بعد مشاركة الطالب في أنشطة الخبرة التعليمية وتفاعله معها، والتي يكون الطالب خلالها مهياً للتعلم، فينبغي على المعلم الاستفادة من هذه المواقف واستغلالها، والعمل على إيجاد الوسائل التي تمكنه من الربط بين المفاهيم المعرفية والانفعالية مع ما تم تعلّمه في الخبرة التعليمية.

١١ **أنشطة إضافية تعزز تعلّم الخبرة**: هي أنشطة يمكن للمعلم استخدامها والتشجيع عليها من أجل تعزيز ما تم تعلّمه من قِبَل الطالب في الخبرة التعليمية، ويمكن الإضافة إليها واقتراح المزيد منها ويمكن تنفيذها في أوقات غير الدرس.

١٢ **تقويم الخبرة التعليمية**: تشمل إجراءات تقويم الخبرة والتي يتم من خلالها التحقق من تعلّم الطلاب للخبرة التعليمية، وتتضمن تقويم الجوانب النفس حركية والمعرفية والانفعالية، وفقاً لما يلي:  
أ- الجانب النفس حركي: أحد الطرق العملية لتقييم الجانب المهاري لأداء الطلاب،





## تعليمات استخدام الدليل

ويعتمد على استخدام النقاط الفنية للأداء، والتي يمكن تسميتها بالعناصر المهمة أو مواصفات الأداء، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة محك التعلم والتي تتضمن أخذ ملاحظات على أداء الطلاب في كل مهمة حركية.

**ب- الجانب المعرفي:** أحد الطرق العملية لتقييم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية، يتم من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعوا المعلومات المتعلقة بالمهارة الحركية الأساسية أو بالمفهوم الحركي.

**ج- الجانب الانفعالي:** أحد الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق أنشطة الخبرة التعليمية في الدرس أو بعده.

**واجبات إضافية منزلية:** وتشير إلى إحدى الطرق التي يمكن من خلالها تتبّع ما يتم تعلّمه في المدرسة. وقد تكون على شكل بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، وذلك للتأكيد على ما تم تعلّمه في المدرسة. ويتم من خلالها تعزيز تعلم الطالب عن طريق إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن المرتبط بأنشطة الخبرة التعليمية.

## الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتّزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب على أنه جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام تركز على ثلاثة محاور رئيسية، هي كما يلي:

١) الدين الإسلامي الحنيف، ذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.

٢) العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.

٣) إن النشاط الحركي ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية خاصة في ظلّ التقدّم التقني، وما قد يسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان.

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.

وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

١) تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

٢) تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.

٣) تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والحفاظة عليها.

٤) تنمية المهارات الحركية، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.

٥) تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.





## أهداف مادة التربية البدنية

### أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية الأولية

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن:

- ١ تتعزّز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب الصفوف الأولية في المرحلة الابتدائية.
- ٢ يكتسب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقق ثقته بنفسه.
- ٣ يكتسب السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
- ٤ تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية.
- ٥ يكتسب المهارات الحركية الأساسية.
- ٦ يدرك المفاهيم الحركية المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية.
- ٧ يدرك بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.



## أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول الابتدائي

يتوقع من الطالب بعد دراسته المادة في هذا الصف أن :

- ١ تتعزّز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف .
- ٢ يكتسب السلوك المؤدي لإبراز قدراته الفردية التي تحقّق ثقته بنفسه .
- ٣ تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية بما يناسب طالب هذا الصف .
- ٤ يكتسب المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف .
- ٥ يدرك المفاهيم الحركية المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف .



# الوحدة التعليمية الأولى



# ١- مكونات الوحدة التعليمية الأولى

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

## أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال   | الهدف   |
|----------|---|
| نفس حركي | <ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق كأحد مكونات اللياقة البدنية.</li><li>- يؤدي الوضع الصحيح للوقوف .</li><li>- يمشي بطريقة صحيحة .</li><li>- يؤدي الأتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم واليدين .</li><li>- يمسك الكرة باليدين مسكاً صحيحاً .</li><li>- يدحرج الكرة باليدين من الثبات والحركة .</li></ul> |
| معرفي    | <ul style="list-style-type: none"><li>- يعي أجزاء جسمه أثناء الحركة . ( مفهوم حركي ) .</li><li>- يلاحظ تعرّق الجسم استجابة للمجهود البدني ( مفهوم معرفي ) .</li></ul>   |
| انفعالي  | <ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة النظافة .</li><li>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية .</li></ul>  |





## الوحدة التعليمية الأولى

### • أساليب التعليم والتقييم والوسائل المتبعة

| أساليب التعليم  | الوسائل التعليمية  | أساليب التقييم  |
|---|--|---|
| <p>يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- الواجب الحركي.</li><li>- الاكتشاف الموجه.</li></ul> <p>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p> | <p>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: «الوقوف الصحيح، المشي الصحيح، الأتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم واليدين، مسك الكرة، دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة» الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> | <p>يتم تقييم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</li><li>- إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.</li><li>- تقدير قيمة النظافة.</li></ul> <p>ويتم تقييم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية والجوانب الصحية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> |

## ١-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الأولى:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١-١-١ الوقوف .

١-١-٢ المشي .

١-١-٣ الاتزان على القدم والساق والركبة واليدين .

١-١-٤ مسك الكرة .

١-١-٥ دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة .

١-١-٦ الوعي بأجزاء الجسم .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

### ١-١-١ الوقوف

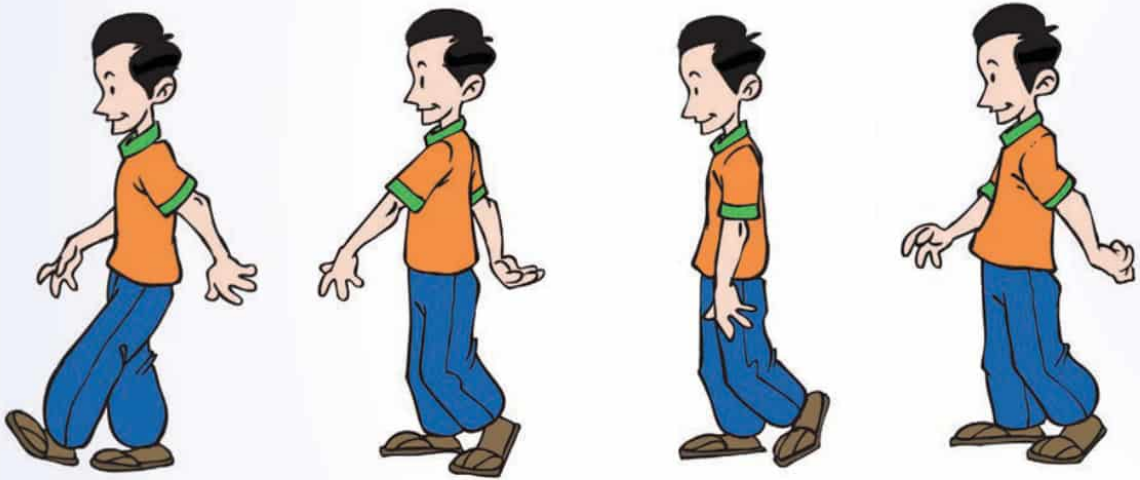
تكون القامة مستقيمة في وضع الوقوف، ويكون الرأس مرفوعاً، النظر للأمام، والجذع منتصباً، والصدر ظاهراً، والبطن ضامراً، والكتفان مشدودتان للخلف قليلاً، والذراعان ممتدوتان بجانب الجسم، والرجلان ممتدوتان، والقدمان متلاصقتان .





يبدأ المشي من وضع الوقوف بالارتكاز على إحدى القدمين، ونقل القدم الأخرى للأمام لأخذ خطوة وهبوطها على الأرض حيث يلامس العقب الأرض أولاً يليه كامل القدم. يتم بعد ذلك دفع مشط القدم الخلفية للأرض للارتكاز على عقب القدم الأمامية.. وهكذا تتكرر الحركة.. ويراعى في حركة المشي أن:

- ١- تكون مقدمة القدمين متجهة للأمام.
- ٢- تكون مرجحة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين.
- ٣- يكون اتجاه النظر للأمام.
- ٤- يكون طول الخطوة مناسب لطول الطالب.
- ٥- يكون الجسم مستقيماً، والأكتاف مشدودة للخلف والبطن مسطحاً.

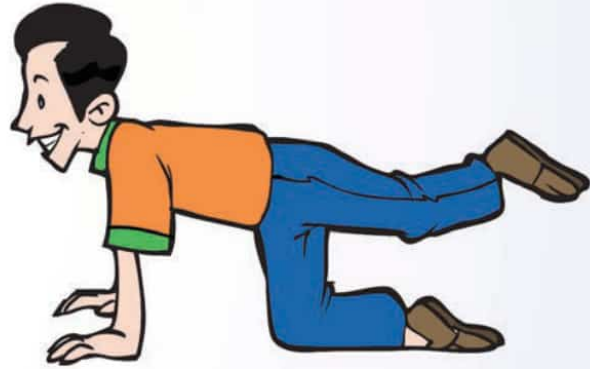


المشي الصحيح



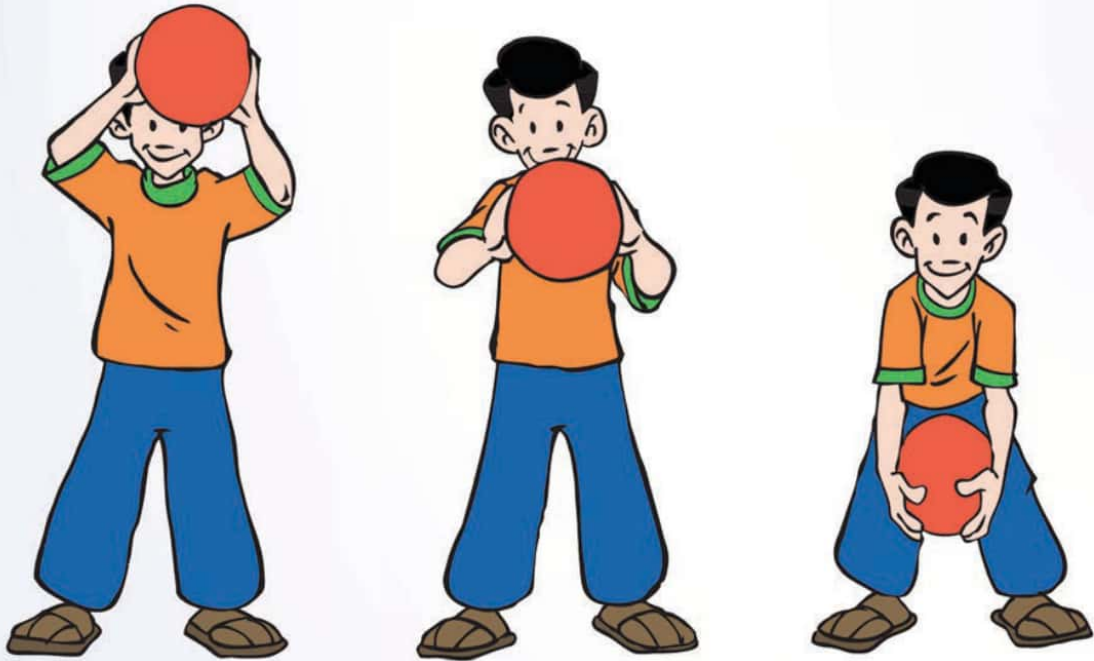
## ١-١-٣ الاتزان على القدم والساق والركبة واليدين

- من وضع الجثو الأفقي يتم رفع إحدى القدمين عن الأرض ومدّ الرّجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم، ويكون الجذع مع الرأس مرتفعين قليلاً، والنظر متجه للأمام ولأعلى، وتكون اليدين ممدودتين، والكفان مستندين على الأرض والأصابع متجهة للأمام. ويراعى في وضع الاتزان ما يلي:
- ١- توضع الكفان على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفّين.
  - ٢- تشير أصابع الكفّين إلى الأمام.
  - ٣- تكون الذراعان ممدودتين كاملاً.
  - ٤- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
  - ٥- يكون وجه قدم الارتكاز ملامساً للأرض، وأصابع القدمين متجهتين للخلف، والساق مع الركبة ملامتين للأرض.
  - ٦- تكون الرّجل الحرة على كامل امتدادها مع القدم، ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف.
  - ٧- يكون الظهر في وضع تقوّس لأعلى.





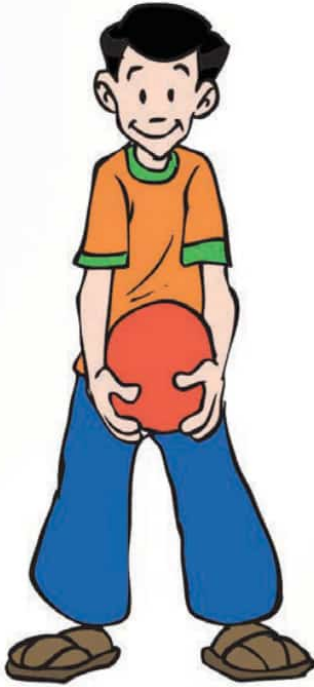
- هناك ثلاث حالات لمسك الكرة والتحكم بها من وضع الوقوف تتمثل فيما يلي :
- ١- مسك الكرة في مستوى أسفل الحوض : تكون اليدين ممدوتين أمام الجسم ولأسفل مع انثناء المرفقين قليلاً، تشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة حول الكرة، يشير الإبهامان إلى الأمام والخارج قليلاً والخنصران متلاصقين ويشيران إلى الأسفل والإمام.
  - ٢- مسك الكرة في مستوى الرأس : تكون اليدين ممدوتين أمام الجسم، مع انثناء المرفقين قليلاً، وتشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة، والإبهامان متلاصقين ويشيران إلى الأعلى والداخل، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج.
  - ٣- مسك الكرة فوق مستوى الرأس : تكون اليدين ممدوتين أمام الجسم ولأعلى مع انثناء المرفقين قليلاً، وتشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة، وتكون الأصابع متفرقة، والإبهامان متلاصقين ويشيران إلى الأعلى والداخل، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج، يراعى في جميع حالات مسك الكرة أن يكون النظر موجهاً نحو الكرة.





## ١-١-٥ درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة

- يتم درجة الكرة باليدين من الثبات من وضع الوقوف فتحاً، والكرة على الأرض في منتصف وأمام الجسم، ويكون الجذع منثنياً أماماً، وتكون الذراعان ممدتين والأصابع متجهة لأسفل.. وتقوم الكفان بدفع الكرة وهي على الأرض للأمام من الثبات أولاً ثم مع التحرك خلفها بعد ذلك، ويراعى عند درجة الكرة ما يلي:
- ١- يكون الجذع منثنياً قليلاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع، والنظر متجهاً للكرة وللأمام.
  - ٢- تكون الركبتان منثنتين قليلاً، والقدمان متباعدتين على خط مستقيم ومتجهتين للأمام.
  - ٣- تكون الذراعان ممدتين، والكفان على استقامتهما خلف الكرة، وتشير أصابع اليدين لأسفل.
  - ٤- يتم درجة الكرة من الثبات ودفعها من الخلف للأمام بالكفين مع متابعة الذراعين للحركة للأمام.
  - ٥- يتم عند درجة الكرة من الحركة المحافظة على ملامسة الكفين للكرة، وبقاء الكرة في منتصف الجسم والتحريك خلفها، بأخذ خطوات قصيرة بالقدمين للأمام.





### ١-١-٦ الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة

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

- ١- الجذع والرأس والطرفين العلويين (الذراعين) والطرفين السفليين (الرجلين).
  - ٢- دور الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة.
  - ٣- العلاقة بين الجسم وأجزائه من جهة وبين الأشياء المحيطة والأفراد الآخرين من جهة أخرى.
- ويتم إدراك الطالب لهذا المفهوم من خلال تعلّم أسماء أجزاء الجسم ودور كل منها، وتعلّم المصطلحات الخاصة بتحريك الجسم وأجزائه.
- ويتطلب إدراك الطالب لهذا المفهوم معرفته كيفية التحكم في أجزاء جسمه أثناء الثبات وخلال الحركة في اتجاهات متنوعة في البيئة المحيطة، وستمكن هذه الحركات الطالب من:
- 🟡 إدراك الفراغ الذي يحيط بالجسم (الخاص، والعام).
  - 🟡 القدرة على التمييز بين جانبي الجسم (اليمين واليسار).
  - 🟡 إدراك اتجاهات الفراغ حول الجسم التي تشمل: الأمام والخلف، اليمين واليسار، وفوق وتحت.
  - 🟡 القدرة على إدراك المسافات بين الجسم والأشياء في الفراغ المحيط به.
  - 🟡 القدرة على التحكم في الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة.

## ٢-١ أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى

### ١-٢-١ خبرة المشي بطريقة صحيحة

عدد الدروس  
١-٢ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الوقوف الصحيح.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | - يمشي بطريقة صحيحة .  |
| معرفي    | - يلاحظ تعرّف الجسم استجابة للمجهود البدني . ( مفهوم معرفي ) .   |
| انفعالي  | - يقدر قيمة النظافة .<br>- يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب . |

#### المكان

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة، مرسوم عليها خطوط متعددة متوازية لتحديد مسارات المشي .

#### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة المشي الصحيح .
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة المشي الصحيح .





### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 1- قدرة الطلاب على المشي بحيث تكون مقدمة القدمين متجهتين للأمام .
- 2- قدرة الطلاب على المشي بحيث تكون مرجحة الذراعين للأمام والخلف متناسبة مع حركة الرجلين، ومعاكسة لها .
- 3- قدرة الطلاب على المشي بحيث يكون اتجاه النظر للأمام .
- 4- قدرة كل طالب على المشي بحيث يكون طول خطواته مناسبة لطوله .
- 5- يجب أن يكون الجسم مستقيماً أثناء المشي والنظر للأمام، والأكتاف للخلف والبطن مسطحاً .

### إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة المشي الصحيح بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح . ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أخذ وضع الوقوف الصحيح، وسؤالهم عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح . يقوم المعلم بعرض الوسيلة التعليمية المتاحة على الطلاب، وبعد ذلك يقوم بتعريف الطلاب بأسماء أجزاء الرجل والمفاصل الموجودة بها وعمل كل جزء في أداء المشي من خلال طرح الأسئلة التالية :

- مما تتكون الرجل؟ ... نعم ... أنت ... جيد ...
- كم عدد المفاصل في كل رجل؟ ( يشير المعلم بعد ذلك إلى كل من: مفصل الفخذ، والركبة، والقدم، والأصابع ) ... نعم ... أنت ... جيد ...
- ما اسم مكان أسفل القدم؟ ... نعم ... أنت ... « باطن القدم » جيد ...
- ما اسم قمة القدم؟ ... نعم ... أنت ... « وجه القدم » جيد ...
- ما هذا؟ ( يشير المعلم إلى عقب القدم ) ... نعم ... أنت ... جيد ...

( كما أن هذا يسمى مشط القدم يشير المعلم إلى المنطقة أسفل أصابع القدم، وهذا الجزء هامٌ لأننا حين نأخذ خطوة فإن وزن الجسم يقع عليه لبعض الوقت ) .



- الآن على كل منكم أن يجد فراغاً شخصياً لنفسه... قف ممدود الظهر... جيد...
- هيا ليمشي كل منكم في المكان المحيط به...
- دعوني أرى الآن أفضل أسلوب للمشي من خلال تحرككم في الفراغ العام.. جيد..
- ينبغي عليك أن تلاحظ وضع ظهرك أثناء المشي... هل هو مستقيم؟ هل هو ممدود؟  
( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب ).
- يوجد على الأرض خطوط متعددة، ليختار كل منكم خطين ويقف بينهما... جيد.
- ليحاول كل منكم المشي بين الخطين مع ملاحظة اتجاه القدمين... هل هما متجهتان للأمام؟ هل من الضروري أن تنظر إلى القدمين لمعرفة ما إذا كانت متجهتين للأمام؟  
هل تشعر أنهما متجهتان للأمام؟... جيد.
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب ).
- الآن عليكم أن تخبروني أين يجب أن يكون اتجاه النظر؟... « ينبغي النظر إلى النقطة التي تريد الوصول إليها في نهاية الخطين الخاصين بك »... ثم تمشي في خط مستقيم نحوها..  
مستعدون لأداء ذلك؟ فلنبدأ...
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لتكرار أداء المشي ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب ).  
أداؤكم جيد.
- ماذا تلاحظون على أجسامكم؟... « مبللة ماء ».
- الآن سوف نمشي في خط مستقيم للأمام مع تحريك الذراعين خلال المشي... ألاحظ بعضكم يحرك الذراعين معاً للأمام، والبعض الآخر يحركهما معاً للخلف، وهناك مجموعة أخرى منكم تحرك ذراعاً للأمام وذراعاً للخلف مع حركة الرجلين، وهناك مجموعة أخرى منكم تحرك ذراعاً للأمام وذراعاً للخلف عكس حركة الرجلين.
- ( يوجه المعلم تساؤلاً للطلاب عن الوضع الأفضل لتحريك الذراعين أثناء المشي )... أحسنتم « تحريك ذراع للأمام وذراع للخلف عكس حركة الرجلين ».
- الآن مرجحوا الذراعين بحرية أثناء المشي، ماذا يحدث إذا جعلتم المرجحة قصيرة؟ وماذا يحدث إذا ما بالغت في المرجحة؟ وماذا يحدث إذا ما أدبتم المشي دون حركة للذراعين؟
- هل تتأثر طول الخطوة باستخدام المرجحة أو دونها؟... « نعم ».
- هل تستطيعون المشي أسرع؟... هيا لنبدأ.. أحسنتم أداء جيد.





## الوحدة التعليمية الأولى

- هل تلاحظون على أجسامكم كمية أكثر من الماء... ماذا يسمى؟... «عرق».
- دعونا الآن نلاحظ أيّاً من أجزاء القدم تلامس الأرض أولاً أثناء المشي؟... «العقب» دعونا نجرب ذلك...
- ما الجزء من القدم الذي لامس الأرض بعد العقب؟... «باطن القدم» جيد.
- ما الجزء الذي لامس الأرض بعد ذلك؟... «مشط القدم»... جيد.
- دعونا نحاول المشي في خط مستقيم نحو النقطة المقصودة... لنبدأ...
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب ).
- دعونا نجرب المشي بسرعة أكثر مرة أخرى، تأكدوا من أن العقب يهبط على الأرض أولاً ثم المشط... مستعدون؟. هيا نبدأ.
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء المشي ويلاحظ الأداء ويقوم بتوجيه الطلاب ).
- أحسنتم... أداؤكم كان جيداً واستجابتكم رائعة.
- الآن ما رأيكم أن نلعب لعبة الانتقال بالمشي... مستعدون هيا لنبدأ...
- لقد بذلتم جهداً كبيراً.
- ماذا تلاحظون على أجسامكم؟... «عرق».
- نتيجة ماذا؟... «الجهد».
- ولماذا؟... «لتبريد الجسم».
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية).
- حسناً هل بإمكانكم تقليد الشجرة؟
- أريد رؤية شجرة طويلة... هل بإمكانكم أن تخبروني ماذا تفعل الرياح القوية حينما تهبّ على الشجرة؟... «تحركها بقوة» أحسنتم.
- هيا دعونا نشاهد ذلك ونسمع صوت الرياح... مستعدون؟ فلننقل... هذا جيد.
- ما أهمّ النقاط التي يجب أن نراعيها حتى نمشي بطريقة صحيحة؟
- ( يشجع المعلم الطلاب على ذكر أهمّ النقاط التي يجب أن يراعوها حتى يتمكنوا من المشي الصحيح ). أحسنتم.
- ماذا ينبغي عليكم عمله بعد الانتهاء من أداء النشاط؟... «غسل أيدينا ووجوهنا».
- ولماذا؟... «حتى نكون نظيفين» أحسنتم، هيا لنذهب معاً إلى دورة المياه لنغسل أيدينا ووجوهنا، ونعود إلى حجرة الصف.

## التقدم بالخبرة

- ساعد الطلاب على المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص .
- اطلب من الطلاب أن يؤديوا المشي بحركات تمثيلية وتشبيهية مختلفة: العسكري، العملاق « المشي على الأمشاط»، القزم « مع ثني الركبتين»، المشية المتخشبة « مع عدم مرجحة الذراعين»، إلخ « ينبّه المعلم للخطأ في أداء المشي ويصححه و يؤكد الوضع الصحيح» .
- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات : ( رمل، أرض خرسانية، أرض منحدر، أرض مرتفعة... إلخ).

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- ساعد الطلاب للتعرف على أجزاء القدم بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر .
- ٢- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للمشي، موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة .
- ٣- وضح الأداء الصحيح للمشي بوسيلة تعليمية .
- ٤- أعطي الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن ظاهرة تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة .
- ٥- اقترح موقفاً لاستشارة دافعية الطلاب، واجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، فعلى سبيل المثال : وجه السؤال التالي في بداية الدرس و نهايته :  
- كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة؟

## أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة المشي

يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس « كلعبة الانتقال بالمشي » أو « لعبة هنا وهناك » ( انظر : كتاب المعلم )، أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة، وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء .





### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة المشي باستخدام استمارة محكّ التعلم الموضح مكوناتها في الجدول التالي:

#### نموذج (١-١) لاستمارة تقويم الجانب المهاري (محكّ التعلم) لمهارة المشي:

| التقدير النهائي | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي                              |
|-----------------|----------|---|---|---|---|
|                 | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |
|                 |          |   |   |   | – مقدمة القدمين متجهتان للأمام .                                |
|                 |          |   |   |   | – مرجحة الذراعين متناسبة مع حركة الرجلين .                      |
|                 |          |   |   |   | – عقب القدم يهبط على الأرض أولاً، ثم باطن القدم، ثم مشط القدم . |
|                 |          |   |   |   | – اتجاه النظر للأمام .  |
|                 |          |   |   |   | – طول الخطوة مناسب لطول الطالب .                                |
|                 |          |   |   |   | – القوام معتدل، والرأس مرفوعة، والأكتاف للخلف والبطن مسطح .     |

#### تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة

تتم متابعة الأداء الحركي لكل طالب في أوقات مختلفة، فيمكن أن تكون خلال الدرس الأول لتدريس المهارة وفي نهايته، وفي بداية الدرس الثاني لنفس المهارة وفي نهايته، وفي كل مرة توضع علامة (✓) إذا تم ملاحظة الأداء الصحيح، وعلامة (X) إذا لم يتم الأداء الصحيح. ويراعى أن الطالب الذي وصل للأداء الصحيح في النقطة المحددة للأداء ووضعت له علامة (✓) في أي مرة من مرات المتابعة ففي هذه الحالة لا يحتاج لاستكمال مرات المتابعة المحددة كلها. وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للمهارة يُعطى



الطالب تقديراً نهائياً لأداء المهارة بأكملها، والذي يكون وفق المقياس التالي :

- حقق الهدف، يُعطى تقدير ( ١ ) .
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف، يُعطى تقدير ( ٢ ) .
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف، يُعطى تقدير ( ٣ ) .
- لم يحقق الهدف، يُعطى تقدير ( ٤ ) .

## الجانب المعرفي

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعون المعلومات المتعلقة بالمهارة، وتتضمن الأسئلة مواصفات الأداء الصحيح للمشي، وظهور العرق على الجسم . يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لمهارة المشي، ويطلب من الطلاب ترتيبها وفقاً لما تم تعلمه في الدرس، أو يطلب من الطلاب الإجابة بصح أو خطأ بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لوضع الذراعين أو الرأس أو حركة القدمين أثناء المشي، ويقوم كذلك بطرح أسئلة شفوية عن ما يظهر على الجسم أثناء وبعد المجهود البدني ( العرق )، وما هو سبب ظهور ذلك .

### مثال لتقويم الجانب المعرفي لدى الطلاب لمهارة المشي :

| التسلسل الصحيح |   |   |   | رتب الصور التالية لتوضيح تسلسل مهارة المشي الصحيح                                    |
|----------------|---|---|---|--|
| ٤              | ٣ | ٢ | ١ |  |
|                |   |   |   |  |





### الجانب الانفعالي

أحد الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة ( ١-١ ) تقويم الجانب المهاري .

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                                       | القيمة  |
|---------|-------------------|---|---|---|--|---------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |  |         |
|         |                   |   |   |   | يشارك الطالب مع زملائه في نظافة ساحة اللعب . | النظافة |

### واجبات إضافية منزلية

إحدى طرق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة هو بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، وذلك للتأكيد على ما تم تعلمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن، مثل :

- هل يرتدي الحذاء أثناء مشيه في ساحة المنزل؟ وعند خروجه خارج المنزل؟
  - هل بإمكانه المشي داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيداً؟
  - هل بإمكانه المشي بساحة المنزل دون الاصطدام بأي شيء موجود فيها؟
  - هل بوسعه أداء المشي بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في الجسم؟
  - هل بإمكانه تفسير أسباب ظهور العرق على الجسم؟
- فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر مخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك .

## استمارة (٢-١) تقييم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة المشي:

| مجالات تقويم خبرة المشي             |   |   |   |  |   |   |   |                   |   |   |   | اسم الطالب |
|-------------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|-------------------|---|---|---|------------|
| الانفعالي                           |   |   |   | المعرفي                                  |   |   |   | النفس حركي        |   |   |   |            |
| يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب |   |   |   | يلاحظ تعرّق الجسم استجابة للمجهود البدني |   |   |   | يمشي بطريقة صحيحة |   |   |   |            |
| ٤                                   | ٣ | ٢ | ١ | ٤  | ٣ | ٢ | ١ | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |            |
|                                     |   |   |   |  |   |   |   |                   |   |   |   | ١-         |
|                                     |   |   |   |  |   |   |   |                   |   |   |   | ٢-         |
|                                     |   |   |   |  |   |   |   |                   |   |   |   | ٣-         |
|                                     |   |   |   |  |   |   |   |                   |   |   |   | ٤-         |

### تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة

يتم تعبئة الاستمارة بعد أن يتم تقييم الطلاب في مجالات الخبرة التعليمية وفق النماذج السابقة إدراجها في تقييم مجالات الخبرة كلّ على حدة، والذي يتمّ بمتابعة الأداء الحركي والتقويم المعرفي والانفعالي لكل طالب في أوقات مختلفة من تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.

وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للمهارة يُعطى الطالب تقديراً نهائياً لمجالات الخبرة التعليمية النفس حركي والمعرفي والانفعالي والذي يكون وفق المقياس التالي:

- حقق الهدف، يُعطى تقدير (١).
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف، يُعطى تقدير (٢).
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف، يُعطى تقدير (٣).
- لم يحقق الهدف، يُعطى تقدير (٤).





### ١-٢-٢ خبرة دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.

عدد الدروس  
٢-٣ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** مسك الكرة.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | - يدحرج الكرة باليدين من الثبات والحركة بطريقة صحيحة.        |
| معرفي    | - يتعرف على أجزاء جسمه أثناء أداء دحرجة الكرة. (مفهوم حركي). |
| انفعالي  | - يظهر صفات الطالب النظيف.                                   |

#### المكان

مساحة من الأرض المستوية يمكن دحرجة الكرة عليها ويكون هناك حائط قريباً منها.

#### الأدوات المطلوبة

- أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- عدد من الكرات متنوعة الألوان والأحجام والخامات (جلد، أو بلاستيك، أو أسفنج) مناسبة لعدد الطلاب موزعة على (٢-٤) سلال.
- عدد من الصولجانات مناسب لعدد الطلاب.
- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.



## أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- يجب التأكيد على الوضع الصحيح للجذع، وفيه ينحني الجذع قليلاً للأمام والأسفل وتمتد الذراعان للأمام والأسفل وتكون الكفان خلف الكرة .
- ٢- تكون الركبتان منثنيتين قليلاً والجذع منثنياً أماماً أسفل والقدمان متباعدتين للجانبين وعلى خط مستقيم ومتجهتين للأمام .
- ٣- يراعى في درجة الكرة من الثبات ودفعها للأمام بالكفين متابعة الذراعين للحركة للأمام .
- ٤- يراعى في درجة الكرة من الحركة المحافظة على ملامسة الكفين للكرة، وبقائها في منتصف الجسم ويتم التحرك خلفها بأخذ خطوات قصيرة بالقدمين للأمام .

## إجراءات التنفيذ

يطلب المعلم من الطلاب بأن يأخذ كل منهم كرة من أحد السلال، وأن يختار له مساحة محددة من ساحة اللعب لتكون حيّزه الشخصي الذي يجلس فيه ومعه الكرة .  
( يؤكد المعلم على أنه ينبغي على كل طالب من الطلاب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة، والوعي بالحيّز الشخصي أثناء أخذ الكرات من السلال ) .

وقبل أن يبدأ المعلم في تعليم خبرة درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة يتأكد من توفر المطلوب السابق لهذه الخبرة وهو مسك الكرة، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب مسك الكرة بطريقة صحيحة، وقد يوجه إليهم بعض الأسئلة عن مواصفات المسكة الصحيحة، وقد يلفت نظرهم إلى مراعاة انطباق هذه المواصفات عليهم وصحة مسكهم للكرة، بعد ذلك يبدأ المعلم في تنفيذ الخبرة وقد يتم ذلك بالبداية بإلقاء بعض الأسئلة على الطلاب، مثل :

- هل بالإمكان أن يجد كل منكم طريقة لتحريك الكرة على الأرض حول الجسم؟
- ( يعطي المعلم الطلاب عدة دقائق لأخذ الإحساس بالكرة، ومن ثم يلفت المعلم انتباه كل طالب إلى الحيّز الشخصي له، و يلاحظ المعلم الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيعية ) (إشارة للتوقف) .







## الوحدة التعليمية الأولى

- الآن من وضع الرقود ليحاول كل منكم وضع الكرة على صدره ثم تحريكها على جسمه في اتجاه الرّجلين، مع استمرار الحركة، هل تستطيعون الوصول لوضع الجلوس والمحافظة على الكرة على الرّجلين؟ لنرى ذلك، حسناً (إشارة للتوقف).
- الآن كل منكم يقف ويحاول تحريك الكرة على أجزاء جسمه.  
( يؤكد المعلم على الأداء ويوجه بعض العبارات التشجيعية ).
- تحريك الكرة بهذا الشكل ماذا يسمى؟... «درجة الكرة» أحسنتم.
- الآن أريد منكم أن تدرجوا الكرة على الأرض مع توجيهها بأيديكم في اتجاهات مختلفة.  
ما الوضع الذي أحدثتموه؟  
( يعرض المعلم الوسيلة التعليمية، ويؤكد على الأداء ويوجه بعض العبارات الموجهة لملاحظة أجزاء الجسم ).
- الآن أريد من كل طالب منكم أن يلاحظ وضع الجذع وحركة قدميه أثناء درجة الكرة باليدين من الثبات.
- الآن تلاحظون على ساحة العب صولجانان، ليدرج كل منكم الكرة باليدين من الثبات نحو هدفه المحدد بالصولجان، أحسنتم، أداؤكم جيد.  
( يؤكد المعلم على مفهوم الجهد ومدى القوة المبذولة للوصول الكرة إلى الهدف المحدد ).
- الآن دعوني أشاهد كيف تدرجون الكرات باليدين إلى اتجاهات مختلفة، أحسنتم، أداؤكم جيد، أرى منكم من درج كرتة إلى الجانب ومنكم إلى الخلف.
- الآن لنرى ما إذا كان بإمكانكم درجة الكرة باليدين مع التحرك معها إلى الأمام والاتجاه نحو مكان محدد في ساحة اللعب مع مراعاة بقائها ملامسة للأرض؟... أحسنتم.
- هل تستطيعون إخباري بوضع الكرة بالنسبة للجسم أثناء الدرجة؟... «تتم درجة الكرة من الحركة وهي في المنتصف بين القدمين ويتم التحرك معها بأخذ خطوات قصيرة بالقدمين للأمام».  
( يعطى المعلم فرصة للطلاب حتى يؤدّوا درجة الكرة مع التحرك معها إلى مكان محدد في ساحة اللعب ).
- الآن دعونا نكرر درجة الكرة باليدين مع التحرك خلفها إلى مكان محدد، مع مراعاة بقائها ملامسة للأرض؟ أحسنتم، أداؤكم جيد.
- ما الحركة التي فعلها كل منكم بجسمه كي يجعل الكرة تتدحرج على الأرض مع التحرك خلفها بالمشي

إلى المكان المحدد؟ أولاً: الجذع... «منثني قليلاً للأمام»، وماذا بشأن الرأس والنظر؟... «الرأس على استقامة الجذع، والنظر متجه للكرة والأمام».

(يؤكد المعلم على مفهوم الجهد ومدى القوة المبذولة لدرجة الكرة).

الآن هل تستطيعون إخباري بوضع الركبتين والقدمين أثناء درجة الكرة؟

«الركبتان منثنتان قليلاً، والقدمان متباعدتان للجانبين ومتجهتان للأمام» أحسنتم.

الآن سنكرر درجة الكرة باليدين مع التحرك خلفها مع مراعاة بقائها ملاصقة للأرض، ماذا تلاحظون على

حركة الذراعين والكفين واتجاه أصابع اليدين؟... «تكون الذراعان ممدتين، والكفان على استقامتهما خلف الكرة، وتتجه أصابع اليدين لأسفل».

الآن يكون كل ثلاثة معهم كرة مجموعة يقفون في خط مستقيم وبين كل منهم مسافة مناسبة، وليحاول

الطالب الذي في الطرف أن يدرج الكرة باليدين مع التحرك خلفها إلى الطالب الذي في المنتصف لتصل للطالب الذي في الطرف الآخر، تأكدوا من أن الكرات تتدرج وهي ملاصقة للأرض.

(يؤكد المعلم على تبادل الأماكن بين الطلاب في المجموعة الواحدة).

عندما تصل الكرة المتدرجة على الأرض إلى أي منكم ما الحركة التي يمكنكم أدائها كي تتمكنوا من الإمساك بها جيداً؟

(يمهد المعلم إلى تعليم مهارة المسكة الصحيحة للكرة المتدرجة على الأرض).

الآن من منكم يقوم بدرجة كرتة باليدين مع التحرك خلفها إلى خط محدد بنهاية مساحة مزاولة النشاط.

مستعدون؟ لنبدأ. أحسنتم لقد قمتم بأداء جيد.

(في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).

الآن دعونا نرى كيف يصل كل منكم إلى أعلى مستوى له في اتجاه السماء دون أن يحرك رجليه؟... أحسنتم.

نشكركم على أدائكم الجيد، هل استمتعتم بالأداء؟ هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي

نحافظ على بقاء الكرة ملاصقة للأرض أثناء تدرجها باليدين من الثبات ومن الحركة؟

(يشجع المعلم الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعوها حتى يتمكنوا من درجة الكرة باليدين من الثبات ومن الحركة).

الآن بعد الانتهاء من النشاط ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الصف؟

(يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين والوجه).





### التقدم بالخبرة

- ١- اطلب من الطلاب أن يحددوا بعض الأهداف في ساحة اللعب، ومن ثم يدحرجوا كرات ذات أحجام وأوزان مختلفة مع التحرك نحو هذه الأهداف.
- ٢- اطلب من الطلاب دحرجة الكرة باليدين ببطء، وبسرعة مع التحرك خلفها.

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- ساعد الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي.
- ٢- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الصحيح لدحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة موضعاً أو وضع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة.
- ٣- وضح الأداء الصحيح لدحرجة الكرة مع التحرك خلفها باستخدام وسيلة تعليمية.
- ٤- أعطي الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن أجزاء الجسم التي تشارك في دحرجة الكرة باليدين من الثبات ومع التحرك خلفها أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- ٥- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب، واجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، فعلى سبيل المثال: وجه السؤال التالي في بداية الدرس ونهايته:  
هل تستطيعون إخباري بمواصفات الطالب النظيف في جسمه و ملبسه؟

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة

يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس، مثل: «لعبة دائرة الكرة» (انظر: كتاب المعلم)، أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة، وقد تكون الألعاب فردية أو مع الزميل أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري: يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة باستخدام استمارة محك التعلم الموضح مكوناتها في الجدول التالي:



## استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة \*

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمهارة درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة  |
|---------|----------|---|---|---|--|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |  |
|         |          |   |   |   | - يكون الجذع منثنياً قليلاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع، والنظر متجهاً للكرة والأمام.   |
|         |          |   |   |   | - تكون الركبتان منثنيتين قليلاً، والقدمان متباعدتين للجانبين، وعلى خط مستقيم ومتجهتين للأمام.  |
|         |          |   |   |   | - تكون الذراعان ممدتين، والكفان على استقامتهما خلف الكرة، وتشير أصابع اليدين لأسفل.  |
|         |          |   |   |   | - يتم درجة الكرة من الثبات ودفعها للأمام بالكفين مع متابعة الذراعين للحركة للأمام.   |
|         |          |   |   |   | - تتم درجة الكرة من الحركة بالمحافظة على ملاسة الكفين للكرة، وبقاء الكرة في منتصف الجسم والتحريك خلفها بأخذ خطوات قصيرة بالقدمين للأمام. |

### الجانب المعرفي

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعون المعلومات المتعلقة بالمهارة، وتتضمن الأسئلة مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.

يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لمهارة درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة، وطرح أسئلة على الطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة، وطرح أسئلة عن ترتيب أوضاع الجسم أثناء درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.

### مثال لتقويم المجال المعرفي لخبرة درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة :

| التقدير | المتابعة |   |   |   | الإجابة |   | ضع علامة (✓) أو علامة (×) أمام العبارة التالية:   |
|---------|----------|---|---|---|---------|---|---|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ | ×       | ✓ |   |
|         |          |   |   |   |         |   | - أثناء درجة الكرة باليدين من الثبات يكون الجذع منثنياً كاملاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع، والنظر متجهاً للكرة والأمام. |

\* يتبع عند تعبئتها نفس تعليمات تعبئة استمارة (١-١).





## الوحدة التعليمية الأولى

### الجانب الانفعالي

أحد الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة ( ١-١ ) تقويم الجانب المهاري .

| التقدير | المتابعة |   |   |   | السلوك  | القيمة  |
|---------|----------|---|---|---|---|---------|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |         |
|         |          |   |   |   | -يحرص الطالب على نظافة يديه وشعره وملابسه أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة. | النظافة |

### واجبات إضافية منزلية

تتضمن الواجبات الإضافية المنزلية استخدام بطاقة المتابعة التي ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، يؤكد فيها على ما تم تعلمه في المدرسة، ويعزز ذلك من خلال حث ابنه على أداء بعض الأنشطة الحركية التي تتضمن أداء المهارة وتطبيقها في مواقف مختلفة، مثل:

• أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل دحرجة الكرة باليدين من الثبات بينهما في مسافة قصيرة (٣-٥) أمتار.

• يمكن أن تؤدي نفس اللعبة مع إشراك فرد ثالث من الأسرة في دحرجة الكرة باليدين من الثبات.

• الاشتراك مع الابن في لعبة أخرى لدحرجة الكرة باليدين من الحركة، بأن يقوم الابن بدحرجة الكرة باليدين للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد عنه مسافة (٥-٧) أمتار، والعودة مرة أخرى لمكانه.

• يمكن أداء نفس اللعبة مع إشراك فرد ثالث من الأسرة يقف مع الابن والأب في شكل مثلث، ويقوم الابن بدحرجة الكرة عن الأرض للأمام مع الحركة للوصول لأحد الأفراد مرة وللفرد الآخر مرة أخرى.



## استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة دحرجة الكرة باليدين\* :

| مجالات تقويم خبرة دحرجة الكرة باليدين |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   | اسم الطالب |
|---------------------------------------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| الانفعالي                             |   |   |   | المعرفي  |   |   |   | النفس حركي  |   |   |   |            |
| يظهر صفات الطالب<br>النظيف            |   |   |   | يتعرف على أجزاء جسمه<br>أثناء أداء دحرجة الكرة |   |   |   | يدحرج الكرة باليدين من<br>الثبات والحركة بطريقة صحيحة |   |   |   |            |
| ٤                                     | ٣ | ٢ | ١ | ٤  | ٣ | ٢ | ١ | ٤   | ٣ | ٢ | ١ |            |
|                                       |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   | ١-         |
|                                       |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   | ٢-         |
|                                       |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   | ٣-         |
|                                       |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   | ٤-         |

\* يتبع عند تعبئتها نفس تعليمات تعبئة استمارة (١-٢).





### ١-٢-٣ خبرة الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة.

عدد الدروس  
١-٢ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الوقوف الصحيح والمشي الصحيح.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف   |
|----------|---|
| نفس حركي | - يعي أجزاء جسمه أثناء الحركة .                                     |
| معرفي    | - يعي الفراغ الخاص به والفراغ العام أثناء الحركة . ( مفهوم حركي ) . |
| انفعالي  | - يظهر صفات الطالب النظيف .   |

#### المكان

ساحة لعب مناسبة لتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية .

#### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- وسيلة تعليمية مرسوم بها عدد من المسارات المستقيمة والمنحنية .
- شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارات حركية أساسية انتقالية وغير انتقالية .

#### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي .
- ٢- قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ العام دون الاحتكاك بالطلاب الآخرين .
- ٣- قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء والطلاب الآخرين .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة، بأن يطلب من الطلاب أن يفكروا أولاً في كيفية تنفيذ أي مهمة قبل قيامهم بأدائها، ثم يقوم المعلم بعد ذلك بإعطاء فكرة موجزة عن الفراغ الخاص، وهو الفراغ الذي تتحرك فيه أجزاء الجسم فقط مع بقاء الجسم في مكانه، والفراغ العام وهو الفراغ المحيط بالجسم والذي يتحرك فيه الجسم في جميع الاتجاهات . يقوم المعلم بعد ذلك بتنفيذ الخبرة التعليمية، وقد يتم ذلك من خلال البدء بإلقاء بعض الأسئلة على الطلاب، مثل :

هل تستطيعون إخباري بحدود المكان الذي نقف فيه الآن؟

( يشير المعلم إلى الأقماع الأربعة الموجودة حول ساحة اللعب التي يتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها ) .

ماذا يسمى الشكل المحدد بهذه الأقماع؟... «مستطيل» .

( يؤكد المعلم على ضرورة بقاء الطلاب داخل حدود هذا المكان أثناء تنفيذ درس التربية البدنية ) .

هل تستطيعون أن تشيروا إلى أكتافكم، إلى مرافقكم، إلى أيديكم، إلى أرجلكم... إلخ؟  
هذا جيد .

( يمكن للمعلم أن يضيف إلى ذلك أجزاء ظاهرة أخرى من الجسم تبعاً لاستجابة الطلاب )

الآن هل تستطيعون التصفيق بأيديكم معاً؟ . فلنبدأ...، هذا جيد . (إشارة للتوقف) .

هل تستطيعون الضرب على ركبتيكم بمصاحبة الصافرة؟ فلنبدأ... .

أداؤكم جيد . (إشارة للتوقف) .

هل تستطيعون تشبيك أصابع يديكم؟ هل يمكنكم بعد ذلك وضع اليدين على الرأس؟ فلنرى كيف يمكنكم عمل ذلك، (إشارة للتوقف) .

( يعطي المعلم برهة للطلاب لتنفيذ ذلك ) .





## الوحدة التعليمية الأولى

- الآن من وضعكم هذا هل تستطيعون ثني الركبتين قليلاً؟
- أداؤكم جيد (إشارة للتوقف).
- (يبدأ المعلم في توجيه الطلاب للتعرف على أجزاء أجسامهم من خلال طرح التساؤلات عنها والإشارة إليها).
- ما اسم هذا الجزء؟ (يشير المعلم إلى الرجل) كل منا يشير الآن إلى رجله.
- (يعطي المعلم برهة للطلاب لتنفيذ ذلك).
- أحسنتم، كم رجلاً لدينا؟... «اثنان» كيف نميّزها؟... «يمين ويسار».
- دعونا نشير الآن للرجل اليمين... ثم اليسار.
- هل يمكن تحريك إحدى الرجلين في الفراغ حولكم دون أن تتحرك الرجل الأخرى للأمام، للجانب، وللخلف؟
- (يعطي المعلم برهة للطلاب لتنفيذ ذلك).
- أحسنتم، أدأؤكم جيد (إشارة للتوقف).
- ما اسم هذا؟ (يشير المعلم إلى الذراع) أحسنتم.
- كم ذراعاً لدينا؟... «اثنان». كيف نميّزهما؟... «يمين ويسار»... هل يمكن أن تحرك إحداهما والأخرى ثابتة؟... هل يمكن أن تحركهما معاً؟
- أحسنتم، أدأؤكم جيد.
- كيف تستطيعون تحريكهما في الفراغ الذي أمامكم؟... «لأمام، للجانب، للخلف، للأعلى، للأسفل»،
- أحسنتم، أدأؤكم جيد (إشارة للتوقف).
- ما المساحة من الفراغ المحيط بنا التي يمكن أن يحرك فيها كل منا يديه ورجليه وهو ثابت في مكانه؟
- هل تستطيعون أن تشغلوا بأجسامكم فراغاً أكبر؟ (يلمح المعلم للطلاب بأن ذلك لا يتطلب البقاء في وضع الوقوف).
- دعوني أرى كيف تطبقون ذلك؟... جيد. (إشارة للتوقف).
- (يوضح المعلم أن ما قام به كل طالب من الطلاب من حركات كانت في حدود فراغهم الشخصي).
- الآن علينا أن نشارك معاً في الفراغ المحيط من حولنا. لنرى كيف يمكن أن نتحرك داخل المكان المحدد في الساحة دون أن يلمس أي منا زميله الآخر، حتى لو كان هناك ازدحام.
- عليكم التحرك في الفراغ بحرية دون الاصطدام بالآخرين.



- أداؤكم جيد . (إشارة للتوقف) .
- ( على المعلم أن يؤكد على التحرك داخل المكان المحدد في ساحة اللعب ) .
- هل يمكنكم أن تتحركوا داخل المكان المحدد في الساحة في اتجاهات مختلفة غير الاتجاه للأمام دون أن يحتك أي منكم بزميله؟ مستعدون ... هيا نبدأ .
- ( على المعلم إعطاء الفرصة للطلاب في التفكير واكتشاف الحل الحركي ) أرى بعضكم يتحرك إلى الخلف والبعض يتحرك للجانب . (إشارة للتوقف) .
- لقد أدي أكثركم أداء جيداً وراعيتم الفراغات من حولكم، ولم يحتك أحدكم بزميله الآخر ... وهذا جيد .
- عليكم الآن أن تحدّدوا اتجاهاً آخر لم تستخدموه من قبل للتحرك نحوه، مستعدون ... هيا نبدأ .
- ( على المعلم إعطاء الفرصة للطلاب في التفكير واكتشاف الحل الحركي )، عليكم التأكد من أن كلاً منكم يستخدم الفراغ العام . (إشارة للتوقف) تحرككم كان جيداً .
- الآن دعوني أراكم تمرّجون أجزاءً من أجسامكم في اتجاهات مختلفة «مرجحات للأعلى والأمام والجانبين» .
- ( يلمح المعلم بأن أجزاء الجسم تشمل الأجزاء العليا «الذراعين» والسفلى «الرجلين» ) . (إشارة للتوقف) .
- الآن على كل منكم أن يكوّر نفسه ( مثل الكرة )، هل بإمكانكم مدّ أجسامكم وأيديكم لأعلى بالتدرّج؟ حاولوا إطالتها لأعلى وللجانبين .
- نشكركم على أدائكم الجيد، لعلكم استمتعتم بالأداء؟
- الآن ما الاتجاهات التي تحركتم خلالها؟
- ( يؤكد المعلم هنا على الاتجاهات للأمام والخلف والأعلى والجانبين ) .
- وما أنواع الفراغات التي عرفتموها؟
- ( يؤكد المعلم على الفراغ الشخصي والفراغ العام والفرق بينهما ) .

## التقدم بالخبرة

- ١- زوّد كل طالب ببالونة واطلب منه الاحتفاظ بها عالياً في الهواء أطول وقت ممكن وهو في مكانه الشخصي .
- ٢- اطلب من الطلاب تشكيل أرقام أو أحرف أو أشكال بالكرات .
- ٣- زوّد كل طالب ببالونة واطلب منه ضربها وهي في الهواء بأجزاء الجسم التي تنادي عليها وهو في الفراغ العام .







### الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- ساعد الطلاب على إتقان الوعي بالجسم وأجزائه من الثبات ومن الحركة، من خلال توجيه عدد من الأسئلة عنها مع التمثيل العملي لها.
- ٢- أعطي الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن الوعي بالفراغ الخاص والفراغ العام أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية.
- ٣- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب خلال تنفيذ الخبرة التعليمية، واجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، فعلى سبيل المثال: وجه السؤال التالي في بداية الدرس ونهايته:  
هل تستطيعون إخباري بصفات الطالب النظيف في جسمه و ملبسه؟

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة

يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس، مثل: « حركة قف » ( انظر: كتاب المعلم ص )، أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تمّ تعلّمه في الخبرة من مفاهيم حركية وقد تكون ألعاباً فردية أو ألعاباً زوجية مع الزميل أو ألعاباً جماعية مع مجموعة من الزملاء.

### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة مفهوم الوعي بأجزاء الجسم باستخدام استمارة محكّ التعلّم الموضح مكوناتها في الجدول التالي:

#### نموذج لاستمارة محكّ تعلم مفهوم الوعي بأجزاء الجسم\*:

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمفهوم الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة             |
|---------|----------|---|---|---|---|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |
|         |          |   |   |   | - قدرة الطالب على التحرك في الفراغ الشخصي.  |
|         |          |   |   |   | - قدرة الطالب على التحرك في الفراغ العام دون الاحتكاك بالطلاب الآخرين.                |
|         |          |   |   |   | - قدرة الطالب على تغيير اتجاهه أثناء التحرك لتجنّب الاصطدام بالأشياء والطلاب الآخرين. |

\* يتبع عند تعبئتها نفس تعليمات تعبئة استمارة (١-٢).

## الجانب المعرفي

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعون المعلومات المتعلقة بالمفهوم، وتتضمن الأسئلة مفهوم الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة والوعي بالفراغ الخاص «الشخصي» والفراغ العام. حيث يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لأجزاء الجسم، وطرح أسئلة على الطلاب عن أسمائها، وطرح أسئلة عن تسمية الفراغ الخاص «الشخصي» والفراغ العام والفرق بينهما، وكذلك عن الاتجاهات وكيفية تمييزها من خلال مشاهد فيلمية بجهاز الفيديو أو الحاسب الآلي.

## الجانب الانفعالي

أحد الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة ( ١-١ ) تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | المتابعة |   |   |   | السلوك  | القيمة  |
|---------|----------|---|---|---|---|---------|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |         |
|         |          |   |   |   | -يحرص الطالب على نظافة يديه وشعره وملابسه أثناء تنفيذ أنشطة الخيرة. | النظافة |

## واجبات إضافية منزلية

تتضمن الواجبات الإضافية المنزلية استخدام بطاقة المتابعة التي ترسل إلى ولي أمر الطالب، حيث يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، و يؤكد فيها على ما تم تعلمه في المدرسة، ويعزز ذلك من خلال حث ابنه على أداء بعض الأنشطة الحركية التي تتضمن تطبيق المفهوم الحركي في مواقف مختلفة، مثل:

- طلب رب الأسرة من الابن تحديد المكان الذي يجلس فيه .
- طلب رب الأسرة من الابن أن يدور حول شيء في المنزل بشكل دائري .





## الوحدة التعليمية الأولى

### استمارة (١-٣) تقييم الطلاب الجماعية الشاملة للخبرات التعليمية في الوحدة الأولى:

| مجالات تقييم الخبرات في الوحدة التعليمية الأولى |                    |  |                                 |                                      |                                |  |                    |                           |  |            |
|---|--------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------|---------------------------|--|------------|
| الانفعالي                                       |                    | المعرفي                                  |                                 | النفس حركي                           |                                |  |                    |                           |  | اسم الطالب |
| إبراز القدرات الفردية                           | تقدير قيمة النظافة | ملاحظة تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني | الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة | درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة | مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة | تأدية الأتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم واليدين | المشي بطريقة صحيحة | تأدية الوضع الصحيح للوقوف | نمو عنصر التوافق كأحد مكونات اللياقة البدنية |            |
|   |                    |  |                                 |                                      |                                |  |                    |                           | ١-   |            |
|   |                    |  |                                 |                                      |                                |  |                    |                           | ٢-   |            |
|   |                    |  |                                 |                                      |                                |  |                    |                           | ٣-   |            |
|   |                    |  |                                 |                                      |                                |  |                    |                           | ٤-   |            |

### تعليمات ينبغي مراعاتها أثناء استخدام الاستمارة

يتم تعبئة الاستمارة بعد أن يتم تقييم الطلاب في كافة مكونات الوحدة التعليمية وفق النماذج السابقة إدراجها في تقييم الخبرات ومجالاتها الثلاثة، والتي تتم أثناء تنفيذ أنشطة الخبرات التعليمية، وتتم بمتابعة الأداء الحركي والتقويم المعرفي والانفعالي لكل طالب في أوقات مختلفة من تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية. وبعد الانتهاء من مرات المتابعة خلال الوقت المحدد للوحدة التعليمية يُعطى الطالب تقديراً نهائياً للخبرات التعليمية والذي يكون وفق المقياس التالي:

- حقق الهدف، يُعطى تقدير (١).
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف، يُعطى تقدير (٢).
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف، يُعطى تقدير (٣).
- لم يحقق الهدف، يُعطى تقدير (٤).



## الوحدة التعليمية الثانية





## ٢- مكونات الوحدة التعليمية الثانية

عدد الدروس  
٨-١٢ درسا

### أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | <ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر السرعة كأحد مكونات اللياقة البدنية .</li><li>- يؤدي الوضع الصحيح للجلوس .</li><li>- يجري بطريقة صحيحة .</li><li>- يؤدي الأتزان على القدم والركبة واليدين .</li><li>- يدحرج الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات .</li></ul> |
| معرفي    | <ul style="list-style-type: none"><li>- يدرك مسار حركة الجسم . ( مفهوم حركي ) .</li></ul>  |
| انفعالي  | <ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة النظافة .</li><li>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية .</li></ul>   |





## الوحدة التعليمية الثانية

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل المتبعة

| أساليب التعليم   | الوسائل التعليمية   | أساليب التقويم   |
|--|---|--|
| يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين:<br>- الواجب الحركي.<br>- الاكتشاف الموجه.<br>بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة. | - قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية:<br>«الوضع الصحيح للجلوس، الجري الصحيح، الأتزان على القدم والركبة واليدين، درجة الكرة بيد واحدة» الواردة في هذه الوحدة التعليمية.<br>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية. | يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:<br>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.<br>- إبراز القدرات الفردية أثناء المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.<br>- تقدير قيمة النظافة.<br>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية. |

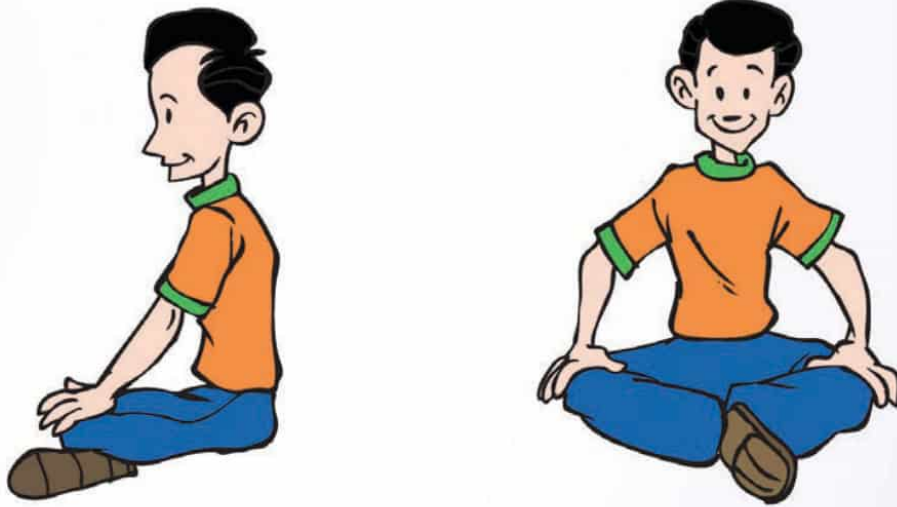
### ٢-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثانية:

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- ٢-١-١ الجلوس الصحيح.
  - ٢-١-٢ الجري.
  - ٢-١-٣ الأتزان على القدم والركبة واليدين.
  - ٢-١-٤ درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات.
  - ٢-١-٥ مسارات الحركة.
- وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

## ٢-١-١ الجلوس الصحيح

- يتم الجلوس الصحيح بملامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسم. ويُراعى في وضع الجلوس ما يلي:
- ١- يكون الرأس لأعلى ومُتزنًا على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمام.
  - ٢- يكون الصدر لأعلى والكتفان للخلف.
  - ٣- يكون الظهر مستقيمًا في الجزء العلوي منه، ومنقعرًا في الجزء السفلي منه.
  - ٤- تكون الذراعان منثنيتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفْع الكتفين للخلف.
  - ٥- تكون الركبتان غير متصلبتين والفخذان قريبتين من الأرض قدر الإمكان، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملاصقتين للأرض وأصابع القدمان متجهتين للخارج.



الجلوس التربيع

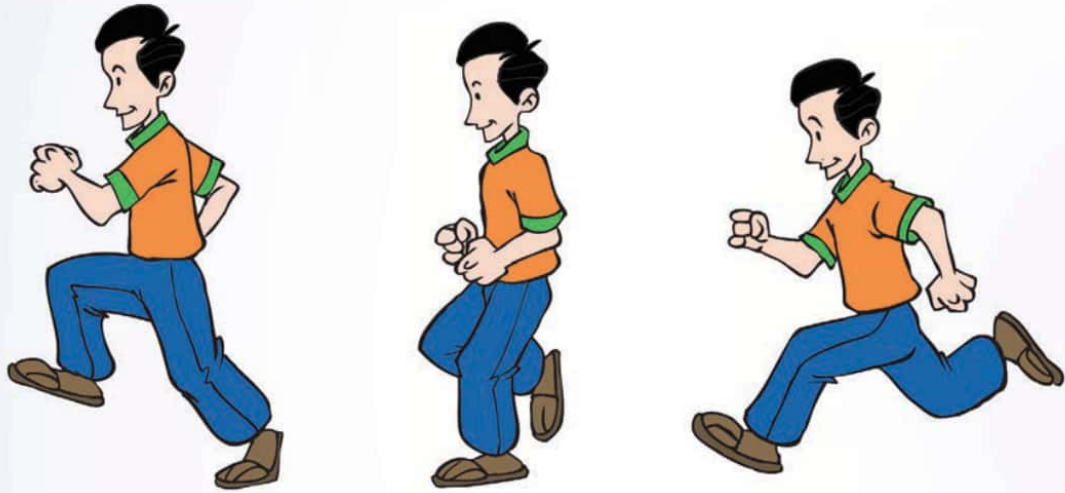




## الوحدة التعليمية الثانية

### ٢-١-٢ الجري

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



الجري الصحيح

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

#### ١- الارتكاز:

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

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



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

## ٢- الطيران:

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

## ٣- مرجحة الذراعين:

تتم مرجحة الذراعين للأمام والخلف خلال الجري وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه، وتتكوّن من تتابع في الارتخاء والانقباض لعضلات الذراعين خلال لحظتي الارتكاز والطيران، فبينما تكون قدم الارتكاز في الأمام تكون الذراع المعاكسة في الخلف، وتكون القدم الحرة في نفس الوقت في الخلف والذراع المعاكسة لها في الأمام، وتتوالى حركات الرجلين والذراعين على هذا الشكل خلال الجري.

## ٢-١-٣ الاتزان على القدم والركبة واليدين

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

- ١- تُوضع الكفان على الأرض باتّساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.
- ٢- تشير أصابع الكفين إلى الأمام.
- ٣- تكون الذراعان ممدودتين كاملاً.
- ٤- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
- ٥- يكون وجه قدم الارتكاز ملامساً للأرض والأصابع متجهة للخلف، وساق الرجل غير ملامس للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- ٦- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- ٧- يكون الظهر في وضع تقوّس لأعلى.







## الوحدة التعليمية الثانية



الاتزان على القدم والركبة

### ٢-١-٤ درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات

- تتم درجة الكرة بيد واحدة عن طريق إعطاء دفعة من الذراع للكرة، ويكون الكف مفتوحاً وخلف الكرة، ويُراعى عند درجة الكرة ما يلي:
- ١- يكون ارتكاز الجسم على القدم المعاكسة لليد المدحرجة للكرة وتكون متقدمة للأمام.
  - ٢- تكون الركبتان منثنيتين قليلاً أثناء درجة الكرة.
  - ٣- يكون الجذع منثنياً للأمام أثناء أداء درجة الكرة.
  - ٤- تتم مرجحة ذراع اليد المدحرجة للكرة للخلف ثم إلى الأمام لتدفع الكرة على الأرض.
- يتم التغيير في اتجاهات الكرة عن طريق تغيير توجيه الذراع المدحرجة للكرة للأمام والخلف ولجهة اليمين والشمال.

## ٢-١-٥ مسارات الحركة

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

أبعاد (جوانب) الحركة: الفراغ الذي يشغله الجسم خلال أداء الحركة، ويتمثل هذا في:

● اتجاه الحركة: (أمام وخلف، قطري وجانبي، فوق وتحت).

● مسار الحركة: (مستقيم، منحنى، متعرج).





## ٢-٢ أمثلة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية

### ٢-٢-١ خبرة الجلوس بطريقة صحيحة

عدد الدروس  
٢-١ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الوقوف الصحيح.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | - يجلس بطريقة صحيحة .                            |
| معرفي    | - يعي أجزاء جسمه أثناء الحركة . ( مفهوم حركي ) . |
| انفعالي  | - يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب .          |

#### المكان

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة .

#### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- رسوم وصور لتوضيح الوضع الصحيح للجلوس .

#### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطلاب على الجلوس بحيث تكون :

- ١- الرأس لأعلى ومترّنة على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمام .
- ٢- الصدر لأعلى والكتفان للخلف .
- ٣- الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه، ومنقوراً في الجزء السفلي منه .
- ٤- الذراعان منثنيتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف .
- ٥- الركبتان غير متصلبتين والفخذان قريبين من الأرض قدر الإمكان، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملامسين للأرض وأصابع القدمين متجهة للخارج .

## إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الجلوس الصحيح بالتأكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح . ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أخذ وضع الوقوف الصحيح، وسؤالهم عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، يقوم المعلم بعد ذلك بتعريف الطلاب بأسماء أجزاء الجسم وأجزاء الطرف العلوي منه ودور كل جزء في وضع الجلوس الصحيح من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل تستطيعون إخباري كيف يمكن أن نقسم الجسم إلى قسمين؟ .. نعم .. أنت .. « نصف علوي وآخر سفلي » .. « جزء أيمن وآخر أيسر »، هذا جيد .
- مما يتكون النصف العلوي من الجسم؟ .. نعم ... أنت ... « الرأس، الكتفين، الذراعين، اليدين، الصدر، الظهر، إلخ »، هذا جيد ...
- والآن مما يتكون النصف السفلي من الجسم؟ .. نعم ... أنت ... « الفخذين، الركبتين، الساقين، القدمين، إلخ » جيد ...

( أثناء طرح التساؤل يشير المعلم إلى الأجزاء في الطرف العلوي والطرف السفلي من الجسم ) .

- الآن على كل منكم أن يجد فراغاً شخصياً لنفسه ... ويجلس فيه ... جيد ...
- ما اسم الجزء من الجسم الذي جلستم عليه؟ .. نعم ... أنت ... « المقعدة » أحسنت ...
- ما هذا؟ ( يشير المعلم إلى الرأس ) .. نعم ... أنت ... صحيح ... هل تستطيعون إخباري بالوضع المناسب للرأس حتى يكون الجلوس صحيحاً؟ نعم أنت ... « تكون الرأس لأعلى ومترّنة على الكتفين » .
- ( كما أن هذا يسمى الذقن )، الآن ما هو وضع الذقن أثناء الجلوس والنظر إلى أين يتجه؟







## الوحدة التعليمية الثانية

- نعم أنت « تكون الذقن للداخل والنظر للأمام » .
- هل تستطيعون الإشارة إلى صدوركم؟ نعم... أحسنتم. كيف يكون صدر كل منكم أثناء الجلوس؟
- نعم أنت. « يكون الصدر لأعلى ». وما وضع الكتفين للأمام أم للخلف؟
- نعم أنت « الكتفان للخلف » أحسنت .
- الآن على كل منكم ملاحظة ظهره وهو جالس على المقعدة، هل هو ممدود أم منقعر؟... « ممدود من أعلى ومنقعر من أسفل » جيد...!
- الآن حتى يكون الجلوس صحيحاً ومترناً لأبد من أن تكون ذراعي كل واحد منكم في وضع، هل تستطيعون تحديد هذا الوضع؟... نعم أحسنتم. « تكون الذراعان منثنتين وترتكزان على الركبتين » هل تعرفون لماذا هذا الوضع؟
- (يجيب المعلم: لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف).
- دعوني أرى الآن أفضل وضع للركبتين والساقين.. جيد.. « تكون الركبتان غير متصلبتين والفخذان قريبتين من الأرض قدر الإمكان » .
- والآن هل تستطيعون إخباري بوضع الساقين والقدمين؟... أحسنتم « تكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملاستين للأرض وأصابع القدمان متجهتين للخارج » .
- يقدم المعلم الرسوم والصورة الصحيحة للجلوس ويعطي المعلم فترة زمنية لأداء ما طلبه من الطلاب ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة).
- حسناً وأنتم جالسون على الأرض الجلوس الصحيح، هل بإمكانكم أن تروني الطرائق التي بها تستطيعون مدّ أطرافكم؟
- أحسنتم « أرى بعضكم يمدّ الطرف العلوي (الجزع) عن طريق ثني الوسط للّمس القدم، والبعض الآخر يمدّ الذراعين من مفصل الكتف، والبعض يمدّ الرجلين من مفصل الفخذ » وهذا جيد .
- والآن أخبروني بأهمّ النقاط التي يجب أن نراعيها حتى نجلس بطريقة صحيحة .
- (يشجع المعلم الطلاب على ذكر أهمّ النقاط التي يجب أن يراعيها حتى يتمكنوا من الجلوس الصحيح) . أحسنتم .
- ماذا ينبغي عليكم عمله بعد الانتهاء من أداء النشاط؟... « غسل أيدينا ووجوهنا » .
- ولماذا؟... « حتى نكون نظيفين » .
- أحسنتم هيا لنذهب معاً إلى دورة المياه لنغسل أيدينا ووجوهنا، ونعود إلى حجرة الصف .



## التقدّم بالخبرة

- ساعد الطلاب على الجلوس الصحيح مع تركيز الانتباه على حركات الطلاب التي تدور في الفراغ الخاص .
- اطلب من الطلاب أن يؤدّوا الجلوس بحركات تمثيلية وتشبيهية مختلفة ( في السيارة، في الصلاة، في المدرسة، إلخ ) .
- ( ينبّه المعلم إلى الفرق بين الجلوس على أربع والجلوس في الأوضاع الأخرى ) .

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- ساعد الطلاب للتعرف على أجزاء الجسم بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي .
- اشرح للطلاب الأداء الحركي للجلوس، موضحاً أوضاع أجزاء خلال أداء الحركة .
- وضح الوضع الصحيح للجلوس بوسيلة تعليمية .
- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب، واجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، فعلى سبيل المثال : وجه السؤال التالي في بداية الدرس ونهايته : كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة؟

## أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الجلوس

- يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس « كلعبة الجلوس الصحيح » ( انظر : كتاب المعلم ) أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلّمه في الخبرة وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء .





## الوحدة التعليمية الثانية

### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة وضع الجلوس الصحيح باستخدام استمارة محكّ التعلّم الموضّح مكوناتها في الجدول التالي:

#### استمارة تقويم الجانب المهاري (محكّ التعلّم) لوضع الجلوس الصحيح\*:

| التقدير النهائي | المتابعة |   |   |   | موصفات الأداء الحركي لوضع الجلوس الصحيح   |
|-----------------|----------|---|---|---|---|
|                 | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |
|                 |          |   |   |   | - الرأس لأعلى ومترناً على الكتفين، وتكون الذقن للدخل، والنظر للأمام.  |
|                 |          |   |   |   | - الصدر لأعلى والكتفان للخلف.   |
|                 |          |   |   |   | - الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه، ومنقراً في الجزء السفلي منه.  |
|                 |          |   |   |   | - الذراعان منثباتان وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف.  |
|                 |          |   |   |   | - الركبتان غير متصلبتين والفخذان قريبتان من الأرض قدر الإمكان. وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملامستين للأرض وأصابع القدمين متجهتين للخارج. |

### الجانب المعرفي

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب للتأكد من أن الطلاب يعون المعلومات المتعلقة بالمفهوم الحركي، وتتضمن الأسئلة مواصفات الأداء للوضع الصحيح للجلوس. يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لوضع الجلوس، ويطلب من الطلاب ترتيبها وفقاً لما تم تعلّمه في الدرس، أو يطلب من الطلاب الإجابة بصح أو خطأ بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لوضع الذراعين أو الرأس أو الصدر أو الساقين أو القدمين أثناء الجلوس.

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).

## الجانب الانفعالي

أحد الطرائق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                                       | القيمة  |
|---------|-------------------|---|---|---|--|---------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |  |         |
|         |                   |   |   |   | يشارك الطالب مع زملائه في نظافة ساحة اللعب . | النظافة |

## واجبات إضافية منزلية

إحدى طرائق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة هو بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، وذلك للتأكيد على ما تم تعلّمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن، مثل:

- ☉ هل بإمكانه الجلوس داخل المنزل أمام التلفاز مع التحكم في جسمه جيداً؟
  - ☉ هل بإمكانه الجلوس على كرسي طاولة الطعام في المنزل مع التحكم في جسمه جيداً؟
  - ☉ هل بوسعه أداء الجلوس بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلّب في الجسم؟
  - ☉ هل بإمكانه الجلوس على الأرض بطريقة صحيحة مع التحكم في جسمه جيداً؟
- فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر مخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.





## الوحدة التعليمية الثانية

### استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة الجلوس الصحيح

| مجالات تقويم خبرة الجلوس الصحيح     |   |   |   |                             |   |   |   |                   |   |   |   | اسم الطالب |
|-------------------------------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|-------------------|---|---|---|------------|
| الانفعالي                           |   |   |   | المعرفي                     |   |   |   | النفس حركي        |   |   |   |            |
| يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب |   |   |   | يعي أجزاء جسمه أثناء الحركة |   |   |   | يجلس بطريقة صحيحة |   |   |   |            |
| ٤                                   | ٣ | ٢ | ١ | ٤                           | ٣ | ٢ | ١ | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |            |
|                                     |   |   |   |                             |   |   |   |                   |   |   |   | -١         |
|                                     |   |   |   |                             |   |   |   |                   |   |   |   | -٢         |
|                                     |   |   |   |                             |   |   |   |                   |   |   |   | -٣         |
|                                     |   |   |   |                             |   |   |   |                   |   |   |   | -٤         |

\* تتبّع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٢).

## ٢-٢-٢ خبرة الجري بطريقة صحيحة :

عدد الدروس  
٢-١ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** المشي الصحيح.

### الأهداف

- يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف                                     |
|----------|---|
| نفس حركي | - يجري بطريقة صحيحة .                     |
| معرفي    | - يدرك مسار حركة الجسم . ( مفهوم حركي ) . |
| انفعالي  | - يشارك بإيجابية وحماس في أنشطة الخبرة .  |

### المكان

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة، مرسوم عليها خطوط متوازنة بطول الساحة لتحديد مسارات الجري .

### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- عدد من الأقماع، أو الصولجانات، أو الكرات مناسب لأعداد الطلاب .
- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة الجري الصحيح .
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الجري الصحيح .







### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

#### أ- وضع الاستعداد للجري:

- ١- إحدى القدمين متقدمة على القدم الأخرى للأمام بمسافة قليلة .
- ٢- مقدمة القدمين متجهة للأمام .
- ٣- ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي .
- ٤- الجسم مائل قليلاً للأمام .
- ٥- الذراعان منثنيتان قليلاً وفي اتجاه معاكس لوضع القدمين .

#### ب- أثناء الجري:

- ١- يتم هبوط القدم على الأرض بدءاً بالعقب متبوعاً بالمشط .
- ٢- الركبتان منثنيتان، وترتفع الركبة الأمامية لأعلى قليلاً .
- ٣- الجذع مائل قليلاً للأمام .
- ٤- الذراعان منثنيتان وتتمرجحان للأمام وللخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمين .
- ٥- النظر متجه للأمام .

#### ج- عند التوقف من الجري:

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

## إجراءات التنفيذ

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة الجري بطريقة صحيحة بالتأكد من توفر المطلوب السابق لهذه الخبرة وهو المشي الصحيح، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على مهارة المشي مع ملاحظة أداء الطلاب، وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد على الطلاب بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم، وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في الأداء، يبدأ المعلم بعد ذلك بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة، ويمكن أن يبدأ بتذكير الطلاب بأسماء أجزاء الرّجل، والمفاصل الموجودة بها، وأهمية كل جزء منها في أداء الجري، ثم يطرح بعض التساؤلات على الطلاب، مثل:

- ☉ هل تستطيعون الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة؟ فلنبدأ (يقوم المعلم بعرض الحركة، ويؤكد على الفراغ العام والشخصي وعلى الاتجاهات). (إشارة للتوقف) أداؤكم جيد.
- ☉ الآن هل يستطيع كل منكم الجري بخفة في مكانه الشخصي؟ وعند سماع الصافرة يقوم بالجري للأمام، وعند سماع الصافرة مرة أخرى يعود إلى مكانه الشخصي، ويجري بخفة في مكانه؟ فلنبدأ مع بعض.
- ☉ الآن دعوني أرى كيف تجرون بسرعة أكبر وتأخذون اتجاهات مختلفة؟... أحسنتم.
- ☉ ما الذي يساعدكم على الجري أسرع؟... «ميل الجسم إلى الأمام، ودفع الأرض بالقدمين بقوة».
- ☉ الآن لنجري مع بعض ونفكر في: ماذا يحدث للقدمين؟
- ☉ هل عقب القدم يهبط على الأرض أولاً؟
- (يقدم المعلم الرسوم والصور التوضيحية لمهارة الجري، ويعطي المعلم وقتاً كافياً لممارسة الجري ببطء لإتاحة الفرصة للاكتشاف).
- ☉ هل تشعرون بأن مشط القدم يدفع الأرض بقوة أكبر؟... «نعم».
- ☉ هل تمرجحون الذراعين لتساعدكم على الجري أسرع؟... «نعم».
- ☉ هل الذراعان منثنيتان أم ممدودتان؟... «ممدودتان».
- ☉ هل تتأرجح الذراعان إلى الأمام وإلى الخلف أم لا؟... «نعم».
- استجاباتكم كانت جيدة.
- ☉ الآن كيف يمكنكم الاستعداد للجري السريع؟ ليأخذ كل منكم مكاناً على الخط العرضي المحدد بين خطوط الجري المحددة بطول الساحة، محدداً مساراً له للجري يكون بين خطين من الخطوط المرسومة بطول الساحة.
- ☉ أريد أن أشاهد كيف تضعون القدمين على الأرض عندما تبدؤون الاستعداد للجري. نعم أرى بعضكم قد وضع أحد القدمين متقدمة للأمام.





## الوحدة التعليمية الثانية

- كيف سيكون وضع الركبتين؟ هل تنثنيان أم تكونان ممدودتان؟... «تنثنيان».
- لأشاهد كيف سيكون وضع الجذع؟... «مائل إلى الأمام».
- هل أنتم في وضع الاستعداد الصحيح؟ لنرى.
- ( يطلب المعلم من الطلاب العودة لوضع الوقوف العادي ).
- الآن علينا الاستعداد مرة أخرى لنبدأ الجري بسرعة.
- لنراجع وضع القدمين وشكل الركبتين، كيف نبدأ حركة الجري؟ هل تقومون بدفع الأرض؟... «قدم تتقدم على الأخرى، والركبتان منثنيتان، نعم».
- بأي من أجزاء الجسم؟... «بمشط القدم ستدفعون الأرض بقوة وبسرعة».
- لنرى المحاولة، مستعدون؟ سننطلق ونجري للجهة الأخرى من الساحة، لنبدأ.
- (إشارة للتوقف بعد الجري والانتقال للجهة الأخرى من الساحة).
- الآن ليوقف كل منكم على الخط العرضي المقابل بين خطي الجري ويمسك بيد زميله ويحاول كل منكم الجري مع زميله إلى الخط الآخر، مستعدون؟ لنبدأ، أداؤكم كان جيداً.
- في هذه المحاولة ليحرب كل منكم الوصول إلى الخط الآخر بالجري بسرعة أكبر من خلال ما تعلمتموه، هيا نطبق، أداؤكم كان جيداً (إشارة للتوقف).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة، ويقدم التغذية الراجعة).
- الآن تجمّعوا حولي، لقد تعلمنا اليوم الكثير حول الجري.
- ما أهم النقاط التي ينبغي أن نراعيها عند البدء للاستعداد للجري؟
- ماذا يجب مراعاته للجري بطريقة صحيحة في حركة الرجلين ومرجحة الذراعين؟
- ما الذي يساعدنا للجري بسرعة أعلى؟
- هذا صحيح، أحسنتم.
- الآن دعونا ننتشر في الساحة وليأخذ كل منا حيزاً شخصياً، إلى أي مدى تستطيعون أن تمدّوا أجسامكم لأعلى؟ هل تستطيعون أن تمدّوا أجسامكم لأعلى كثيراً؟ دعوني أرى أياديكم تمتدّ إلى الأمام وإلى الجانبين وللأعلى وللأسفل، أحسنتم.
- هيا نذهب مع بعض لنغسل أيدينا ووجوهنا ثم نعود إلى غرفة الصف.

## التقدم بالخبرة

- البدء بالجري البطيء مع زيادة السرعة بالتدريج ثم العكس.
- الجري بين عوائق (صولجانات) موضوعة في مسار الجري.
- الجري بسرعة مع التنوع في مسارات الجري واتجاهاته.

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للجري، موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
- ٢- وضح الأداء الصحيح للجري وأوضاعه المختلفة بوسيلة تعليمية.
- ٣- أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب لإظهار القدرات الفردية لديهم أثناء تنفيذ أنشطة خبرة الجري.

## أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الجري

يمكن أن ينظم المعلم أنشطة ومسابقات وألعاباً ضمن الأنشطة تنفذ في أوقات خارج الدرس، كلعبة « فرس النهر يأكل » أو لعبة « يمين يسار » ( انظر: كتاب المعلم ص )، أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة، وقد تكون فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من زملاء.







## الوحدة التعليمية الثانية

### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة الجري باستخدام استمارة محكّ التعلّم الموضح مكوناتها في الجدول التالي:

#### استمارة محكّ تعلّم مهارة الجري\*:

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمهارة الجري  |
|---------|----------|---|---|---|---|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |
|         |          |   |   |   | –هبوط القدم على الأرض يبدأ بالعقب متبوعاً بالمشط .                        |
|         |          |   |   |   | –الركبتان منثنيتان، وترتفع الركبة الأمامية لأعلى قليلاً .                 |
|         |          |   |   |   | –الجذع مائلاً قليلاً للأمام .   |
|         |          |   |   |   | –الذراعان منثنيتان وتتمرجحان للأمام وللخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمين . |
|         |          |   |   |   | –النظر متّجه للأمام .   |
|         |          |   |   |   | –ثني الركبتين عند التوقف وخفض الجسم لأسفل لامتناس قوة الاندفاع .          |

### الجانب المعرفي

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للجري، وإدراك مسار حركة الجسم .  
يمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي لمهارة الجري، ويطلب من الطلاب ترتيبها وفقاً لما تم تعلّمه في الدرس، أو يطلب من الطلاب الإجابة بـ (صح) أو (خطأ) بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية للمراحل الفنية لمهارة الجري .

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١) .



## الجانب الانفعالي

يتم تقويم الجانب الانفعالي لمهارة الجري من ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده، ويتبع في ملء الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري ( ١-١ ) .

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك  | القيمة      |
|---------|-------------------|---|---|---|---|-------------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |   |             |
|         |                   |   |   |   | يشارك بفعالية وحماس في أنشطة الخبرة التعليمية . | إثبات الذات |

## واجبات إضافية منزلية

إحدى طرائق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة بطاقة ترسل إلى ولي الأمر يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، وذلك للتأكيد على ما تم تعلّمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن، مثل:

- هل بإمكانه الجري من نقطة إلى أخرى مع التحكم في الجسم جيداً؟
  - هل بإمكانه الجري في مكان به بعض الأغراض دون الاصطدام بأي شيء في المكان؟
  - هل بوسعه أداء الجري بانسياب دون تكلف أو تصلّب في الجسم؟
  - هل يمكنه التوقف عن الجري دون انزلاق؟
- فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر الرد بمخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك .





## الوحدة التعليمية الثانية

### استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة الجري الصحيح\*

| مجالات تقويم خبرة الجري الصحيح  |   |   |   |                      |   |   |   |                   |   |   |   | اسم الطالب |
|---------------------------------|---|---|---|----------------------|---|---|---|-------------------|---|---|---|------------|
| الانفعالي                       |   |   |   | المعرفي              |   |   |   | النفس حركي        |   |   |   |            |
| يشارك بإيجابية وحماس في الأنشطة |   |   |   | يدرك مسار حركة الجسم |   |   |   | يجري بطريقة صحيحة |   |   |   |            |
| ٤                               | ٣ | ٢ | ١ | ٤                    | ٣ | ٢ | ١ | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |            |
|                                 |   |   |   |                      |   |   |   |                   |   |   |   | -١         |
|                                 |   |   |   |                      |   |   |   |                   |   |   |   | -٢         |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٢).

## ٢-٢-٣ خبرة الاتزان على القدم والركبة واليدين

عدد الدروس  
٢-٣ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الاتزان المنخفض على القدم والساق والركبة.

### الأهداف

- يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | - يتّزن على القدم والركبة واليدين .                    |
| معرفي    | - يتعرف على قاعدة الاتزان . ( مفهوم حركي ) .           |
| انفعالي  | - يساهم في نظافة المكان الذي يمارس فيه النشاط البدني . |

### المكان

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة عليها .

### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- عدد من الأطواق مناسب لعدد الطلاب .
- رسوم وصور لمهارة الاتزان .
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الاتزان على القدم والركبة واليدين .





### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 1- يكون الكفان على الأرض باتساع الصدر، وتكون الكتفان عموديتين على الكفين .
- 2- تشير أصابع الكفين إلى الأمام .
- 3- تكون الذراعان ممدودتين كاملاً .
- 4- يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً .
- 5- يكون وجه قدم الارتكاز ملامساً للأرض والأصابع متجهاً للخلف، وساق الرجل غير ملامس للأرض .
- 6- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها، ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف على امتداد مشط القدم .
- 7- يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى .

### إجراءات التنفيذ

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة الأتزان على القدم والركبة واليدين بالتأكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة وهو الأتزان المنخفض على القدم والساق والركبة واليدين، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب عمل هذه المهارة، كذلك يمكن توجيه بعض الأسئلة لهم عن مواصفات الأداء الصحيح لهذه المهارة، وأوضاع أجزاء الجسم المختلفة أثناء أدائها، ويلفت المعلم نظر الطلاب لهذه المواصفات ويتأكد من أن الطلاب يقومون بأدائها بشكل صحيح، وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في أدائها، ثم يقوم المعلم بعد ذلك بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة ويمكن أن نبدأ .

– يقوم المعلم بالجري الحرّ مع الطلاب، وخلال الجري يطلق الصافرة للوقوف، ويطرح تساؤلاً على الطلاب، من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟

☉ رفع أحد الذراعين جانباً مرة ولأعلى مرة أخرى، رفع أحد الرجلين جانباً مرة وأماماً مرة أخرى وخلفاً مرة أخرى . قفوا... أحسنتم... أداؤكم جيد .

☉ الآن هيا قلّدونني في رفع الذراعين جانباً مرة، ولأعلى مرة أخرى، و أماماً مرة أخرى، وبالتقاطع أمام

الجسم . إشارة للتوقف . . . . . أداؤكم جيد .

👉 الآن عليكم المشي للأمام، على كل منكم إخباري بعدد أجزاء جسمه التي تلامس الأرض وهو يمشي؟  
« اثنان » .

👉 هل تستطيعون تسميتها؟ ... « القدمان » أحسنتم ...

( يقدم المعلم رسوم وصور الأتزان، ويلفت المعلم انتباه الطلاب إلى قاعدة الارتكاز وأن القدمين في النشاط السابق هي قاعدة ارتكاز كل طالب على الأرض ) .

👉 الآن كل منكم يأخذ طوقاً ويجلس بداخله، من منكم يستطيع أن يرتكز على أربع قواعد ارتكاز؟  
أحسنتم، إنني أرى بعضكم يرتكز على قدميه ويديه، نعم إنها أربع قواعد .

👉 الآن كيف يمكن لك الوصول إلى اتزان ثابت بحيث لا يستطيع أحد أن يخلّ بتوازنه؟  
( يمرّ المعلم بين الطلاب ويحاول اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة ) .

👉 الآن من منكم يكون في وضع توازن أكبر بحيث يكون في وضع أكثر ثباتاً؟

👉 هل هذا الوضع يؤدي إلى توازن أكبر؟ ... نعم، أحسنتم، أداؤكم جيد .

( يشجع المعلم الطلاب لاستخدام أجزاء أكبر من الجسم، بحيث تلامس الأرض، ويعطي فرصة للتفكير بحيث إن زيادة أجزاء الجسم التي تلامس الأرض يزيد من الاتزان ) .

👉 ما هي أجزاء الجسم التي تلامس الأرض؟ ... « القدمان والركبتان واليدين » .

👉 الآن من هذا الوضع كل منكم يريني كيف يستطيع أن يرتكز على أربعة أجزاء من جسمه، لنرى كيف يكون ذلك، ... أرى منكم من استخدم قدميه وركبتيه، وأرى منكم من استخدم قدميه ويديه، وأرى منكم من استخدم يديه ورجلاً واحدة .

( إشارة للتوقف ) أداؤكم جيد .

👉 الآن من وضع الارتكاز على اليدين ورجل واحدة هل تستطيعون الارتكاز على جزئيين من الرجل  
بالإضافة إلى كفيّ اليدين؟ نعم، أحسنتم، من منكم يسميها؟

( يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم والركبة كأجزاء من الرجل ) .  
( إشارة للتوقف ) . أداؤكم جيد .

👉 الآن على كل منكم أن يلاحظ وضع وجه قدم الارتكاز أثناء الاتزان .

( يؤكد المعلم على ضرورة أن يكون وجه القدم ملاصقاً للأرض ) .

👉 هل تستطيعون إخباري بالمسافة بين اليدين؟ ... « باتساع الصدر » أحسنتم .







## الوحدة التعليمية الثانية

- هل تستطيعون إخباري بوضع كفيّ اليدين والذراعين؟... « تكون الكتفان عموديتين على الكفين، والذراعان ممدودتين كاملاً وتشير الأصابع للأمام» أحسنتم، هذا جيد .
- من وضع الارتكاز على القدمين والركبتين واليدين من يستطيع منكم أن يفرّد أحد الرّجلين للخلف ولأعلى؟... (إشارة للتوقف) أداؤكم جيد .
- الآن أخبروني باتجاه نظركم؟... « يتجه النظر للأمام ولأعلى » أحسنتم .
- هل تستطيعون توصيف الرأس أثناء النظر للأمام؟... « تنثني الرقبة للخلف قليلاً » أحسنتم .
- وما هو وضع الظهر؟ هل هو مقوّس؟... « نعم مقوّس لأعلى » أحسنتم .
- الآن أروني كيف تتمكنون من الارتكاز على القدم والركبة واليدين مع رفع الرّجل الأخرى والثبات؟... جيد، أداؤكم جميل .
- هل استمتعتم بالأداء، نشكركم على أدائكم الجيد، إنّ ما قمتم به يسمّى اتّزان الركبة والقدم واليدين .
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة و يقدم الوسيلة التعليمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة) .
- الآن أروني كيف تمدّون الذراعين والرّجلين بلّمس أشياء وأماكن مرتفعة خيالية .
- هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي نتّزن على القدم والركبة واليدين بطريقة صحيحة؟
- الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟ (يؤكد المعلم على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين والوجه) .

### التقدم بالخبرة

يمكن التقدم بالخبرة بأداء مهارة ميزان الركبة من عدة أوضاع مختلفة، كما يمكن ربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقها والتي تعقبها في الأداء .

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للاتزان، موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
- ٢- وضح الأداء الصحيح للاتزان بوسيلة تعليمية.
- ٣- أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، وعلى سبيل المثال وجه السؤال التالي في بداية الدرس ونهايته:  
- كيف يمكن أن نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة؟

## أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الاتزان على القدم والركبة واليدين

يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة و مسابقات وألعاب الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس، كلعبة «أفضل توازن» (انظر: كتاب المعلم ص)، أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة، وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.





## الوحدة التعليمية الثانية

### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري للخبرة التعليمية باستخدام استمارة محكّ التعلّم لمهارة الاتّزان على القدم والساق والركبة، والموضح مكوناتها في الجدول التالي:

#### استمارة محكّ التعلّم لمهارة الاتّزان على القدم والساق والركبة\*:

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي  |
|---------|----------|---|---|---|--|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |  |
|         |          |   |   |   | - الكفان على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.                       |
|         |          |   |   |   | - تشير أصابع الكفين إلى الأمام.  |
|         |          |   |   |   | - تكون الذراعان ممدودتين كاملاً.   |
|         |          |   |   |   | - يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.                                   |
|         |          |   |   |   | - يكون وجه قدم الارتكاز ملامساً للأرض والأصابع متجهاً للخلف، وساق الرجل غير ملامس للأرض. |
|         |          |   |   |   | - تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها مع القدم، ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف.              |
|         |          |   |   |   | - يكون الظهر في وضع تقوُّس لأعلى.  |

#### الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن بعض المفاهيم الرئيسية للتوازن، والتي منها مفهوم ثبات الجسم يتأثر بحجم وشكل قاعدة الارتكاز وعلاقة مركز الثقل بقاعدة الارتكاز.

ويمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لهذا المفهوم ( كلما كبرت قاعدة الارتكاز وكانت قريبة من الأرض كلما كان هناك اتّزان أكبر والعكس صحيح )، ويطلب من الطلاب الإجابة بصح أو خطأ بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لتحديد الصورة الأكثر اتّزاناً والأقل اتّزاناً.

\* تتّبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).

## مثال مقترح لتقييم المجال المعرفي في الخبرة التعليمية :

| التقدير | الإجابة |   |   |   | رتب الأوضاع التالية التي يكون فيها وضع الجسم متزنًا من الأقل اتزانًا إلى الأكثر اتزانًا. |
|---------|---------|---|---|---|--|
|         | ٤       | ٣ | ٢ | ١ |  |
|         |         |   |   |   | الجلوس      الوقوف      الوقوف على قدم واحدة      الرقود                                 |

### الجانب الانفعالي

أحد الطرائق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                               | القيمة  |
|---------|-------------------|---|---|---|--------------------------------------|---------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |                                      |         |
|         |                   |   |   |   | يشارك مع زملائه في نظافة ساحة اللعب. | النظافة |

### واجبات إضافية منزلية

إحدى طرائق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب في الأسرة يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية يؤكد فيها على ما تم تعلّمه في المدرسة، ويعزز ذلك من خلال الإجابة عن التساؤل التالي :

هل بإمكان الابن التحكم بتوازنه في حالة الثبات والحركة؟

فإذا وجد ولي الأمر أن ابنه لديه صعوبة في تحقيق ذلك فيقوم بالاتصال بالمدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.







## الوحدة التعليمية الثانية

### ٢-٢-٤: خبرة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات

عدد الدروس  
١-٢ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة.

#### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف   |
|----------|---|
| نفس حركي | - يدحرج الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات بطريقة صحيحة. |
| معرفي    | - يتعرف على أجزاء جسمه أثناء أداء دحرجة الكرة. ( مفهوم حركي ).    |
| انفعالي  | - يغسل يديه ووجهه بعد أداء النشاط البدني.                         |

#### المكان

مساحة من الأرض المستوية يمكن دحرجة الكرة عليها ويكون هناك حائط قريب منها.

#### الأدوات المطلوبة

- أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها.
- عدد من الكرات متنوعة الألوان والأحجام والخامات ( جلد، أو بلاستيك، أو إسفنج ) مناسب لعدد الطلاب موزعة على ( ٢-٤ ) سلال.
- عدد من الصولجانات مناسب لعدد الطلاب.
- صافرة لاستخدامها للتنبيه.
- قرص مدمج ( CD )، أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات.
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات.



## أسلوب التعليم المتبع

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 1- التأكيد على الوضع المناسب لقدم الارتكاز المعاكسة لليد المدحرجة للكرة وتكون متقدمة على الرجل الأخرى للأمام .
- 2- تكون الركبتان منثنتين قليلاً، والجذع منثنياً أماماً أسفل أثناء دحرجة الكرة .
- 3- ضرورة عمل مرجحة تمهيدية بالذراع واليد الممسكة بالكرة عكس اتجاه دحرجة الكرة .
- 4- التأكيد على الإبقاء على ملامسة الكرة للأرض عن طريق دفعها من الخلف في المنتصف .
- 5- التأكيد على حركة متابعة دحرجة الكرة بمرجحة الذراع المدحرجة خلف الكرة بعد تركها لليد .
- 6- ضرورة التدريب على عمل دحرجة الكرة بكل من اليد اليمنى واليد اليسرى على حدة .

## إجراءات التنفيذ

- يطلب المعلم من الطلاب بأن يأخذ كل منهم كرة من أحد السلال، وأن يختار له مساحة محددة من ساحة اللعب لتكون حيزه الشخصي الذي يجلس فيه ومعه الكرة .
- ( يؤكد المعلم على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة والوعي بالحيز الشخصي أثناء أخذ الكرات من السلال ) .
- قبل أن يبدأ المعلم في تعليم خبرة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات يتأكد من توفر المطلب السابق لهذه وهو دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة . ويمكن أن يتم ذلك عن طريق مراجعة الخبرة مع الطلاب وإعطاء وقت لتذكر المهارة بتكوين مجموعات من طالبين أو ثلاثة طلاب ويقومون بدحرجة الكرة باليدين فيما بينهم من الثبات أولاً ثم من الحركة، وقد يطلب من الطلاب ذكر مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرة، والتأكيد عليهم بأن يراعوا تلك المواصفات خلال أدائهم لها . بعد ذلك يبدأ المعلم في تنفيذ خبرة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات، وقد يتم ذلك بالبدء بإلقاء بعض الأسئلة على الطلاب، مثل :
- هل بالإمكان أن يجد كل منكم طريقة لدحرجة الكرة بيد واحدة على الأرض حول الجسم؟
- ( يعطي المعلم الطلاب عدة دقائق لأخذ الإحساس بالكرة، ومن ثم يلفت المعلم انتباه كل طالب إلى





## الوحدة التعليمية الثانية

- الحيّز الشخصي له، ويلاحظ المعلم الأداء، ويوجه بعض العبارات التشجيعية (إشارة للتوقف).
- الآن كل اثنين من الطلاب يأخذون وضع الجلوس الطويل فتحاً مواجهين بعضهما ومعهما كرة واحدة. لنرى ما إذا كان بإمكان كل منكم أن يدحرج الكرة إلى زميله بيد واحدة وبأشكال مختلفة.
- (يؤكد المعلم على أن يتم تحريك الكرة بكل يد على حدة).
- الآن هل باستطاعتكم دحرجة الكرة بيد واحدة إلى الحائط؟ ليواجه كل منكم الحائط ومعكم كرة، دعوني أشاهد ذلك.
- (يؤكد المعلم على الأداء ويوجه بعض العبارات التشجيعية) (إشارة للتوقف).
- الآن سنرى ما إذا كان بإمكانكم دحرجة الكرة بسرعة إلى الحائط دون ارتفاعها عن للأرض. (يعرض المعلم الوسيلة التعليمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة، ويعطي فرصة للطلاب حتى يؤدّوا دحرجة الكرة إلى الحائط بالشكل الصحيح).
- ماذا فعل كل منكم كي يجعل الكرة تتدحرج بسرعة إلى الحائط؟... «مرجحة الذراع للخلف في مدى أكبر، مرجحة الذراع من الخلف إلى الأمام بسرعة أعلى، أخذ خطوات للأمام قبل دحرجة الكرة».
- (يؤكد المعلم على مفهوم الجهد ومدى القوة المبذولة لدحرجة الكرة من خلال مرجحة الذراع للخلف).
- هذه المرة على كل منكم أن يدحرج الكرة إلى الحائط ببطء مع بقائها ملامسة للأرض، ما التغيير الذي أحدثتموه؟... «مرجحة الذراع للخلف لمسافة أقل».
- الآن أريد من كل طالب منكم أن يلاحظ حركة قدميه أثناء دحرجة الكرة، هل كانتا بجوار بعضهما أم تقدمت واحدة على الأخرى؟... «خطوة للأمام» جيد.
- أيّ من القدمين تحرك للأمام؟
- هيا نجرب أحد القدمين مرة، ثم نجرب القدم الأخرى مرة أخرى، هل أنتم مستعدون؟ لنبدأ هذا جيد.
- أيهما أسهل؟ عندما تكون القدم المعاكسة لليد المدحرجة للأمام؟ أم عندما تكون القدم التي في نفس الجهة لليد المدحرجة للأمام؟... «القدم المعاكسة لليد المدحرجة للأمام».
- هل تعرفون لماذا؟... «لأنه من الضروري المحافظة على اتزان الجسم من خلال عكس اتجاه حركة القدم لمرجحة الذراع».
- الآن كيف يكون وضع الجسم والموضع التي تدفع منه الكرة باليد حتى تظل الكرة ملامسة للأرض

أثناء دحرجتها؟... « يكون الجذع منثنياً للأمام مع ثني الركبتين، وأن يتم دفع الكرة باليد من الخلف في المنتصف للمحافظة على بقاء الكرة ملامسة للأرض عندما تترك اليد المدحرجة لها » .

🟡 الآن كل ثلاثة طلاب يكونون مجموعة ومعهم كرة واحدة، ويقفون في خط مستقيم، وبين كل منهم مسافة مناسبة، وليحاول الطالب الذي في الطرف أن يدحرج الكرة بين رجلي الطالب الذي في المنتصف لتصل للطالب الذي في الطرف الآخر، تأكدوا من أن الكرات تندحرج وهي ملامسة للأرض .  
( يؤكد المعلم على تبادل الأماكن بين الطلاب في المجموعة الواحدة ) .

🟡 هل فكر أي منكم في الطرائق التي تجعل الكرة تسير في مسار مستقيم؟... « النظر إلى المكان الذي تستصل إليه الكرة، ومرجحة الذراع في خط مستقيم تجاه هذا المكان، وتحريك القدم المعاكسة لليد المدحرجة للأمام لمتابعة حركة الكرة » .

🟡 هيا نحاول تنفيذ ذلك مرة أخرى بدحرجة الكرة للأمام، ولكن توجيهها هذه المرة نحو هدف محدد ( صولجانات، أو سلال، أو كرات ) . مستعدون دحرجوا الكرات نحو الهدف .

( يعطي المعلم الفرصة للطلاب لتكرار الأداء مع إعطاء تغذية راجعة عن الأداء ) .

🟡 الآن ليواجه كل طالب زميلاً له، ومع كل واحد منهما كرة وبينهما مسافة مناسبة، ليقوم أحد الطلاب بدحرجة كرتة إلى زميله، بينما يقوم زميله بدحرجة كرتة لإصابة الكرة المتجهة نحوه . ( يراعي المعلم أن تكون المسافة في حدود خمسة أمتار ) ، مستعدون؟ لنبدأ .

( في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة ) .

🟡 الآن دعونا نرى كيف يفرد النسر جناحيه على الجانبين أثناء طيرانه، وكيف يحركهما للاستمرار في الطيران .

🟡 نشكركم على أدائكم الجيد . هل استمتعتم بالأداء؟

🟡 هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي نحافظ على بقاء الكرة ملامسة للأرض أثناء دحرجتها؟  
« يكون الجذع منثنياً للأمام مع ثني الركبتين، وأن يتم دفع الكرة باليد من الخلف في المنتصف للمحافظة على بقاء الكرة ملامسة للأرض عندما تترك اليد المدحرجة لها » .

🟡 الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟  
( يؤكد المعلم على وجوب غسل اليدين والوجه ) .







## الوحدة التعليمية الثانية

### التقدم بالخبرة

- ١- اطلب من الطلاب أن يحددوا بعض الأهداف في ساحة اللعب، ومن ثم يدحرجوا الكرات بيد واحدة نحو هذه الأهداف لإصابتها، مع مراعاة أن تتفاوت الحركة في السهولة والصعوبة لتناسب قدرات الطلاب المختلفة وذلك من خلال ( تصغير أو تكبير الهدف، أو تقصير أو إطالة المسافة، أو استخدام كرات صغيرة أو كبيرة ).
- ٢- اطلب من الطلاب دحرجة الكرة بيد واحدة بأقل قوة ممكنة، وبأكبر قوة ممكنة.
- ٣- اطلب من الطلاب أن يدحرجوا الكرات بيد واحدة لزملائهم القريبين مرة والبعيدون مرة أخرى.

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- ساعد الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي .
- ٢- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الصحيح لدحرجة الكرة بيد واحدة، موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة .
- ٣- وضح الأداء الصحيح لدحرجة الكرة بيد واحدة بوسيلة تعليمية .
- ٤- أعطي الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن أجزاء الجسم وعمل كل جزء في نجاح أداء مهارة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات .
- ٥- اقترح مواقف لاستثارة دافعية الطلاب، واجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، على سبيل المثال : وجه السؤال التالي في بداية الدرس و نهايته :  
- من منكم يذكر لنا مواصفات الطالب النظيف في جسمه؟

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات

يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة ومسابقات وألعاباً ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس كلعبة « البولنج » أو « الكرة في الأنبوب » ( انظر : كتاب المعلم )، أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد على تعزيز ما تمّ تعلّمه في الخبرة، وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء .

## تقويم الخبرة

### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة دحرجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات باستخدام استمارة محكّ التعلّم، والموضح مكوناتها في الجدول التالي:

### استمارة محكّ تعلّم مهارة دحرجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات\*:

| التقدير النهائي | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمهارة دحرجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات |
|-----------------|----------|---|---|---|--|
|                 | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |  |
|                 |          |   |   |   | - تقديم القدم المعاكسة لليد المدحرجة للكرة للأمام.                   |
|                 |          |   |   |   | - تكون الركبتان منثنيتين أثناء دحرجة الكرة.                          |
|                 |          |   |   |   | - مرجحة الذراع واليد المدحرجة للكرة للخلف قبل دحرجة الكرة.           |
|                 |          |   |   |   | - الجذع منثني للأمام أثناء الدحرجة.                                  |

### الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن مواصفات الأداء الصحيح لدحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات.

ويمكن أن يقوم المعلم بعرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الصحيح لمهارة دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات، ويطلب من الطلاب ترتيبها وفقاً لما تم تعلّمه في الدرس، أو يطلب من الطلاب الإجابة بـ (صح) أو (خطأ) بعد مشاهدة الرسوم والصور التوضيحية لحركة الذراعين والرجلين أثناء دحرجة الكرة.

### الجانب الانفعالي:

يتم تقويم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها، ويتّبع في ملء الاستمارة ما هو متّبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                                | القيمة  |
|---------|-------------------|---|---|---|---------------------------------------|---------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |                                       |         |
|         |                   |   |   |   | يقوم بغسل يديه ووجهه بعد أداء النشاط. | النظافة |

\* يتّبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).







## الوحدة التعليمية الثانية

### واجبات إضافية منزلية

تتضمن الواجبات الإضافية المنزلية استخدام بطاقة المتابعة التي ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، يؤكد فيها على ما تم تعلمه في المدرسة، ويعزز ذلك من خلال الإجابة عن التساؤل التالي:

– هل بإمكان الابن درجة الكرة على الأرض أثناء لعبه مع إخوانه في المنزل أو مع زملائه خارج المنزل

وفق مواصفات الأداء الحركي التالية:

١- يقدم القدم المعاكسة لليد المدحرجة للكرة للأمام.

٢- تكون الركبتان منثنيتين أثناء درجة الكرة.

٣- مرجحة الذراع واليد المدحرجة للكرة للخلف قبل درجة الكرة.

٤- الجذع منثني للأمام أثناء الدرجة.

فإذا وجد ولي الأمر أن ابنه لديه صعوبة في تحقيق ذلك فيقوم بالاتصال بالمدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.

### استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة درجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات\*:

| مجالات تقويم خبرة درجة الكرة بيد واحدة |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   | اسم الطالب |
|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|------------|
| الانفعالي                              |   |   |   | المعرفي                                |   |   |   | النفس حركي   |   |   |   |            |
| يغسل يديه ووجهه بعد أداء النشاط البدني |   |   |   | يتعرف على أجزاء جسمه أثناء أداء الدرجة |   |   |   | يدحرج الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات بطريقة صحيحة |   |   |   |            |
| ٤                                      | ٣ | ٢ | ١ | ٤                                      | ٣ | ٢ | ١ | ٤  | ٣ | ٢ | ١ |            |
|  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   | ١          |
|  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   | ٢          |
|  |   |   |   |  |   |   |   |  |   |   |   | ٣          |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٢).

## ٢-٢-٥ خبرة مسارات الحركة .

عدد الدروس  
٢-١ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الوقوف الصحيح، المشي الصحيح .

### الأهداف

- يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف   |
|----------|---|
| نفس حركي | - يتحرك في مسارات مختلفة .  |
| معرفي    | - يميز بين المسارات المستقيمة، والمنحنية، والمتعرجة أثناء الحركة . ( مفهوم حركي ) . |
| انفعالي  | - يغسل اليدين والوجه بعد أداء النشاط البدني .                                       |

### المكان

ساحة واسعة ( صالة رياضية، ملعب ) مع رسم مسارات على الأرض بطباشير ملون أو شريط لاصق أو الجبس الأبيض .

### الأدوات المطلوبة

- طباشير ملون أو شريط لاصق ملون .
- رسوم وصور توضيحية للمسارات الحركية .
- ورقة مقاس ( A0 ) مثبتة على لوحة للرسم عليها .

### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .





### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 1- قدرة الطلاب على تتبّع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم.
- 2- قدرة الطلاب على التمييز بين المسارات المنحنية والمستقيمة والمتعرجة.
- 3- قدرة الطلاب على اللفّ وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج.

### إجراءات التنفيذ

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة مسارات الحركة كأحد المفاهيم الحركية بالتأكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح والمشي الصحيح، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على الوضع الصحيح للوقوف والمشي مع ملاحظة أداء الطلاب، وقد يوجه المعلم بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد على الطلاب بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم، وقد يصحح المعلم أخطاء بعض الطلاب في الأداء، ثم يبدأ المعلم بعد ذلك بعرض الوسيلة التعليمية الموضح بها المسارات الحركية على الطلاب ويتذكر معهم أسماء الاتجاهات، ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة، حيث يوجد على الأرض عدة مسارات، وي طرح بعض التساؤلات على الطلاب، مثل:

- ما المسار الذي تستخدمه عندما تأتي إلى ساحة اللعب لدرس التربية البدنية؟... هل هو مسار مستقيم؟ (يساعد المعلم الطلاب على التعرف على المسار وهو الممر الذي يسلكونه للانتقال من مكان لآخر). (إشارة للتوقف).
- سنتدرب اليوم على الكثير من المسارات المختلفة، هل رأيتم أشرطة لاصقة على الأرض عندما أتيتم إلى ساحة اللعب لدرس التربية البدنية؟ (على المعلم أن يقسم الطلاب إلى مجموعات متساوية).
- الآن ليحاول كل منكم مع مجموعته العثور على مسار ويقف عنده بهدوء. مستعدون؟... ابدؤوا في التحرك (إشارة للتوقف). (ينبه المعلم إلى أنه عندما يتحرك الطالب للخلف فإن عليه الانتباه لمن حوله بالنظر لجهة اليمين ومن ثم لجهة اليسار، ويقوم المعلم بتقديم نموذج توضيحي). مستعدون؟ ابدؤوا... أداؤكم جيد (إشارة للتوقف).
- الآن أريد من كل مجموعة أن تبحث عن مسار آخر للتدريب عليه. مستعدون؟... ابدؤوا... أحسنتم، لقد أدّيتم بشكل رائع وقمتم بعمل جيد في العثور على مسار آخر والتدريب عليه من دون أن تصطدموا ببعض. (إشارة للتوقف).

- الآن، هل تستطيعون تغيير الطريقة التي تتحركون بها وتنتقلون في المسار؟ «تستطيعون المشي، أو الجري»، فليختار كل منكم ثلاث طرائق للتحرك بها في المسار.
- (يساعد المعلم الطلاب على اكتشاف طرائق جديدة في الانتقال بتفعيل مفهوم الجهد كأحد المفاهيم الحركية الأساسية متضمناً القوة والتوقيت والانسيابية، ويشجع الطلاب على التجاوب الإيجابي).
- مستعدون؟ ابدؤوا (إشارة للتوقف).
- أريد منكم الآن البحث عن مسار آخر والانتقال إليه، مسار لم تستخدموه من قبل. (يساعد المعلم الطلاب على اكتشاف المسارات على الأرض، ويشجع الطلاب على التجاوب الإيجابي). مستعدون؟ ابدؤوا (إشارة للتوقف).
- توجد لدينا العديد من المسارات التي يمكن التفكير فيها وتذكرها، إذا كان مسارك يشبه كثيراً حرفاً (ح)، يمكن أن تسميه مساراً متعرجاً، إذا كان المسار يلفّ أو عبارة عن جزء من الدائرة، فإننا نسميه مساراً منحنياً، إذا لم يكن في المسار منحنى أو لفّة فإننا نسميه مساراً مستقيماً.
- أريد منكم التحرك والانتقال في المسار بأي طريقة تفضلونها، سألاحظ كل واحد منكم وسأسأله عن نوع المسار الذي يتحرك فيه. مستعدون؟ ابدؤوا (إشارة للتوقف).
- (يشجع المعلم الطلاب على استخدام الحركات الانتقالية التي سبق أن تعلّموها ويؤكد عليهم تنوع المسارات التي يستخدمونها في تحركاتهم)، لقد قمتم بعمل جيد.
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).
- الآن دعونا نرى كيف يصل كل منكم إلى أعلى مستوى له في اتجاه السماء دون أن يحرك رجليه؟..... أحسنتم.
- نشكركم على أدائكم الجيد، هل استمتعتم بالأداء؟ هل يمكنكم أن تذكروا ما المسارات التي يمكن أن تسلكوها أثناء الحركة؟
- (يشجع المعلم الطلاب على ذكر أنواع المسارات الحركية).
- الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟
- (يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين والوجه).

## التقدم بالخبرة

- ١- اطلب من الطلاب أن يبتكروا طرائق خاصة بهم للتحرك في المسارات.
- ٢- اجعل الطلاب يتدربون على توجيه زملائهم أثناء الحركة أو متابعتهم.







## الوحدة التعليمية الثانية

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- ارسم خريطة للمدرسة على سبورة لتوضيح المسارات الشائعة المختلفة في المدرسة.
- ٢- قُمْ بعرض المصطلحات والكلمات المرتبطة بالمسار على سبورة أو لوحة.
- ٣- اطلب من التلاميذ أن يرسموا خريطة للمسار من الفصل إلى الصالة الرياضية أو الملعب، مع توضيح المسار الذي يسلكونه.
- ٤- اجعل الطلاب يجرون من أحد زوايا ساحة اللعب لزواية أخرى، وبعد ذلك ناقشهم حول المسارات التي تحركوا فيها.

### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

يتم تقويم الجانب المهاري لخبرة مفهوم المسارات الحركية باستخدام استمارة محكّ التعلّم لمفهوم المسارات الحركية، والموضح مكوناتها في الجدول التالي:

#### استمارة محكّ التعلّم مفهوم المسارات الحركية\*:

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لتطبيق مفهوم المسارات  |
|---------|----------|---|---|---|--|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |  |
|         |          |   |   |   | - هل يستطيع الطالب تتبّع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقد توازنه؟                     |
|         |          |   |   |   | - هل يستطيع الطالب المشي أو الجري في خط مستقيم؟ وفي خط منحنى؟ وفي خط متعرج؟          |
|         |          |   |   |   | -مرجحة الذراع واليد المدرجة للكرة للخلف قبل درجة الكرة.                              |
|         |          |   |   |   | - هل يستطيع الطالب اللف والدوران بحدّة وتغيير الاتجاه أثناء تحركه في المسار المتعرج؟ |

#### الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن رسوماً لمسارات الحركة والتمييز بين المسارات المنحنية والمستقيمة والمتعرجة.

\* تتبّع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).



## الجانب الانفعالي:

أحد الطرائق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                                  | القيمة  |
|---------|-------------------|---|---|---|---|---------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |   |         |
|         |                   |   |   |   | يغسل يديه ووجه بعد أداء النشاط البدني . | النظافة |

## واجبات إضافية منزلية

إحدى طرائق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة توجيهات ترسل إلى الأسرة يطلب منها متابعة ابنها في عدد من المواقف الحياتية يؤكد فيها على ما تم تعلّمه في المدرسة، ويعزز ذلك من خلال إقامة الحوار التالي بين ربّ الأسرة و الابن:

عندما نمشي في المنزل من الصالة إلى المجلس، أو إلى الساحة، هل تشاهد علامات على الأرض توضح لنا طريقنا؟..... لا. ولكننا نستخدم المسارات للانتقال أو التحرك إلى كل الأماكن، هذا صحيح؟..... صحيح. إذا أردت أن تذهب من الصالة إلى المجلس، هل تستطيع المشي في طريق مستقيم فقط؟..... لا، لأنك لو مشيت في طريق مستقيم ستصطدم ببعض العوائق. هل هذا صحيح يا بني؟.. يجب عليك أن تلتفت يميناً من عند باب الصالة وبعد ذلك تمشي في مسار مستقيم وتجد المجلس عند الباب الثاني. عندما نذهب إلى الساحة الخارجية الآن، تأمل يا بني ما نوع المسار الذي نسير فيه ونستخدمه.





## الوحدة التعليمية الثانية

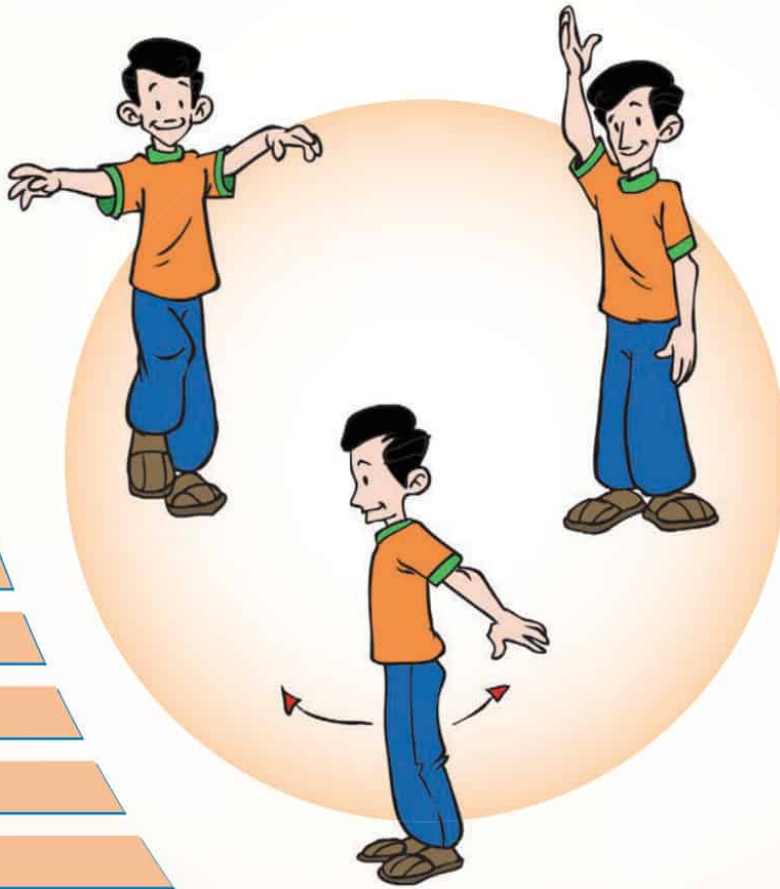
### استمارة تقييم الطلاب الجماعية الشاملة للخبرات التعليمية في الوحدة الثانية\* :

| مجالات تقييم الخبرات في الوحدة التعليمية الأولى |                    |                       |  |   |                    |                           |   | اسم الطالب |
|---|--------------------|-----------------------|--|---|--------------------|---------------------------|---|------------|
| الانفعالي                                       |                    | المعرفي               | النفس حركي                                       |   |                    |                           |   |            |
| إبراز القدرات الفردية                           | تقدير قيمة النظافة | إدراك مسار حركة الجسم | درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات | تأدية الأتزان المنخفض على الركبة والقدم واليدين | الجري بطريقة صحيحة | تأدية الوضع الصحيح للجلوس | نمو عنصر السرعة كأحد مكونات اللياقة البدنية |            |
|   |                    |                       |  |   |                    |                           |   | ١-         |
|   |                    |                       |  |   |                    |                           |   | ٢-         |
|   |                    |                       |  |   |                    |                           |   | ٣-         |
|   |                    |                       |  |   |                    |                           |   | ٤-         |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٣).



## الوحدة التعليمية الثالثة



## ٢- مكونات الوحدة التعليمية الثالثة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال   | الهدف   |
|----------|---|
| نفس حركي | <ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة البدنية.</li><li>- يحرك الذراع من مفصل الكتف.</li><li>- يؤدي الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات.</li><li>- يقف على قدم واحدة.</li><li>- يستلم الكرة ويسلمها بصورة صحيحة.</li></ul> |
| معرفي    | <ul style="list-style-type: none"><li>- يعي القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه. ( مفهوم حركي ).</li></ul>   |
| انفعالي  | <ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة النظافة.</li><li>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.</li></ul>  |







## الوحدة التعليمية الثالثة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل المتبعة

| أساليب التعليم   | الوسائل التعليمية   | أساليب التقويم  |
|--|---|---|
| <p>– يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، الاكتشاف الموجه، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p> | <p>– قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية:<br/>« تحريك الذراع من مفصل الكتف، الوثب الصحيح، الوقوف على قدم واحدة، تسلّم وتسليم الكرة » الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>– رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> | <p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <p>– الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</p> <p>– إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.</p> <p>– تقدير قيمة النظافة، ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> |

### ٣-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الثالثة :

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية :

٣-١-١ تحريك الذراع من مفصل الكتف .

٣-١-٢ الوثب الصحيح .

٣-١-٣ الوقوف على قدم واحدة .

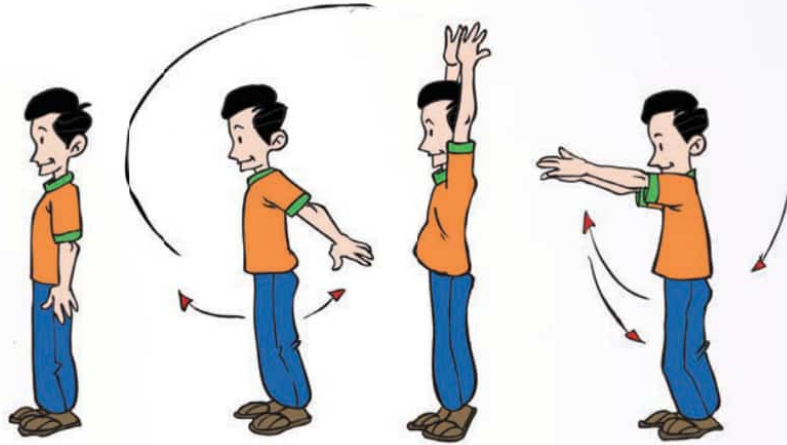
٣-١-٤ تسلّم وتسليم الكرة .

٣-١-٥ الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو أجزاء منه .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

### ١-١-٣ تحريك الذراع من مفصل الكتف

يتضمن تحريك الذراع من مفصل الكتف إلى مده الحركي عدداً من الاتجاهات للأمام وللخلف أو للأعلى والأسفل أو للجانبين اليمين واليسار، ويتم تحريك الذراعين وهما على كامل امتدادهما من مفصل الكتف من وضع الوقوف الصحيح بحيث يتم رفع الذراعين جانباً أو أماماً أو خلفاً أو للأعلى أو للأسفل ويمكن أن يكون تحريك الذراعين في اتجاه واحد معاً أو في اتجاه واحد أو اتجاهات مختلفة بحركة بطيئة أو سريعة بهدف زيادة المرونة وإطالة الأربطة والأوتار وتهيئة العضلات إلى عمل حركي أو لتطبيق مهارة حركية وفقاً للأداء الصحيح.



تحريك الذراعين من مفصل الكتف





الوثب حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء، لذا فهو يتطلب قدرًا كافيًا من القوة العضلية لتحقيق ذلك، كما يتطلب أداء متوافقًا لكل أجزاء الجسم معًا. ويتكون الوثب من جزئين أساسيين هما الارتقاء والهبوط، ويأخذ الوثب أنماطًا مختلفة وفقاً لاتجاه الحركة فيه. من هذه الأنماط الوثب الأفقي والوثب العمودي والوثب من ارتفاع وتتمثل أوجه الاختلاف بين هذه الأنماط في أسلوب كل من الارتقاء والهبوط لكل منها.

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

- ١- تحريك الذراعين للخلف وأعلى مع ثني مفصلي الركبتين.
- ٢- أثناء الارتقاء تمرجح الذراعان للأمام ولأعلى بقوة تصل إلى أعلى مدى.
- ٣- تظل الذراعان إلى أعلى طوال مدة الوثب.
- ٥- التركيز الرئيسي يكون على المسافة الأفقية.
- ٦- فرد كامل لمفصلي القدمين، والركبتين، والفخذين في مرحلة الارتقاء.
- ٧- أثناء لحظة الهبوط يتم ثني الركبتين لامتناس اصطدام القدمين بالأرض.

### ٣-١-٣ الوقوف على قدم واحدة

يعد الاتزان مطلباً أساسياً لأداء كثيراً من المهارات الحركية. وتتضمن كل تحركات الجسم نوعاً من الاتزان، وبشكل عام يمكن القول بأن كل مهارات التنقل والتحكم تتضمن الاتزان. والاتزان هو القدرة على المحافظة على علاقة محددة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكازه.

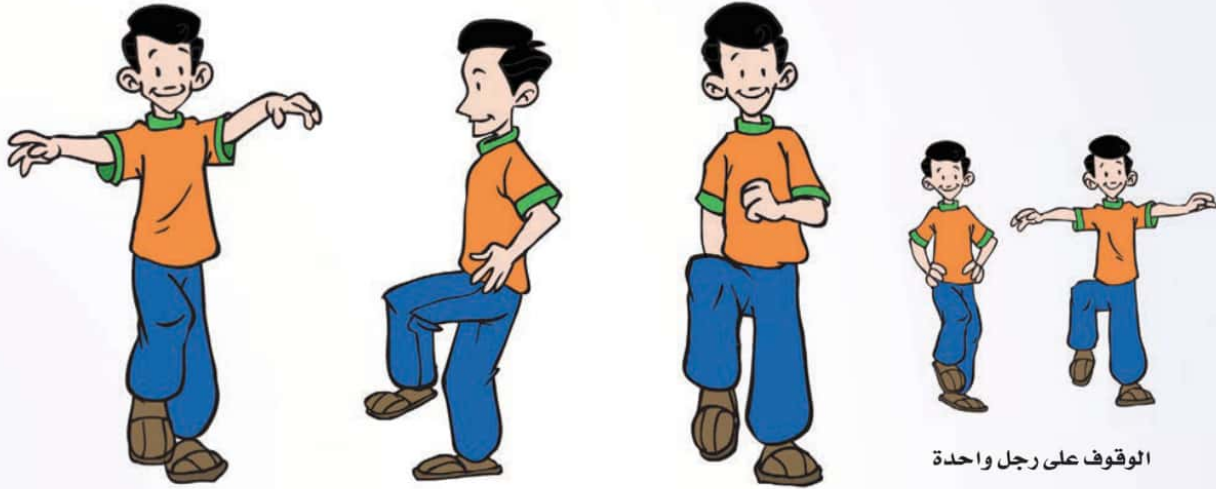
وتتضمن العوامل التي تؤثر على اتزان الجسم كلاً من القوى الخارجية والداخلية التي تؤثر على الجسم نفسه. وتشمل القوى الخارجية الجاذبية الأرضية والاحتكاك، وتشمل القوى الداخلية انقباض العضلات التي تعمل ضد تلك القوى الخارجية التي تؤثر على الجسم. ولذلك يمكن وصف الاتزان على أنه الوضع أو الحالة التي تتساوى فيها القوى المتضادة الخارجية والقوى الداخلية المؤثرة على الجسم.

وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما الاتزان الثابت والاتزان المتحرك. فالاتزان الثابت هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين، أما الاتزان المتحرك فهو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم.

يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان



الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة . وتتم الحركة كما يلي :  
 من وضع الوقوف الصحيح يتم رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون  
 الفخذ موازيةً لسطح الأرض، وتكون الذراعان بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتفعا جانباً لتساعدا في  
 تحقيق التوازن . كذلك يمكن أن تتقاطع الذراعان أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط .



الوقوف على رجل واحدة

### ٣-١-٤ تسليم وتسلم الكرة

تسليم وتسلم الكرة يتم من وضع الوقوف الصحيح مباشرة من يد الزميل بعد أن يتأكد كلاهما أن الزميل  
 قد تحكم بالكرة .

ويتم أداء هذه المهارة كما يلي :

١- ينبغي مراعاة حجم الكرة (الكبير والصغير) حيث يترتب على ذلك استخدام يد واحدة أو كلتا  
 اليدين .

٢- في حالة استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أسفل والمتسلم أعلى، وعندما يتحكم كلاهما  
 بالكرة يتبادلان وضع اليدين .

٣- في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أعلى وأسفل الكرة، والمتسلم كلتا يديه بجانب الكرة .

٤- ينبغي مراعاة انتشار الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها .





### ٣-١-٥ الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه

يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه؛ معرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه. ويشمل ذلك الحركة دون تغيير المكان، والحركة مع تغيير المكان. ومن أمثلة الحركة في المكان تحريك الطرفين أي الذراعين والرجلين في اتجاهات مختلفة كأن تتحرك للأمام والخلف، ولأعلى وأسفل، وللجانبيين يميناً ويساراً، وبأشكال مختلفة كأن تكون منثنية أو مفردة، وبتوقيات متنوعة كأن تكون بالتبادل أو التتابع أو معاً. ومن أمثلة الحركة مع تغيير المكان المشي والهرولة والجري والوثب، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية الانتقالية.

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



## ٢-٢ أمثلة للخربرات التعليمية في الوحدة الثالثة

### ١-٢-٣ خبرة الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات

عدد الدروس  
١-٢ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الوقوف الصحيح، المشي الصحيح.

#### الأهداف

- يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف   |
|----------|---|
| نفس حركي | - يثب بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات .                      |
| معرفي    | - يعي القوة اللازمة لتحريك الجسم أو أحد أطرافه . ( مفهوم حركي ) . |
| انفعالي  | - يظهر شجاعته أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة .                     |

#### المكان

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة، مرسوم عليها ست دوائر وخطوط متقطعة مستطيلة الشكل طول كل خط ٥٠ سم .

#### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع بلاستيكية لتحديد المساحة التي سيمارس عليها النشاط .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- حبال وثب .
- أوراق صغيرة مستطيلة الشكل مقاس ٤ A .
- أشرطة بلاستيكية .
- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة الوثب الصحيح .
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الوثب الصحيح بالقدمين .





### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 1- قدرة الطلاب على ثني ركبتهم عند الوثب والهبوط .
- 2- قدرة الطلاب على تحريك الذراعين عند الوثب والهبوط
- 3- قدرة الطلاب على الوثب باستمرار مع التحكم في حركتهم وتوازنهم .
- 4- التأكيد على الطلاب باستمرار للمحافظة على الركبتين مثنيتين .
- 5- قدرة الطلاب على الهبوط الصحيح الذي يتصف بالمرونة .

### إجراءات التنفيذ

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة الوثب بالقدمين بطريقة صحيحة؛ بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح والمشي الصحيح، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على الوضع الصحيح للوقوف ومهارة المشي مع ملاحظة أداء الطلاب، وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، مع التأكيد عليهم بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم. وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في الأداء بطريقة غير مباشرة. يبدأ المعلم بعد ذلك بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة ويمكن أن تبدأ بتذكير الطلاب بأسماء أجزاء الرجل، والمفاصل الموجودة بها، ودور كل جزء منها في أداء الوثب ثم يطلب من الطلاب تنفيذ الأنشطة التالية مثل:

- اروني كيف يثب كل منكم في فراغه الشخصي ...
- كم قدماً استخدمها كل منكم في الوثب؟ ... « اثنتان » هذا جيد .
- هل تشعرون بأن كلتا القدمين تدفع الأرض عند الوثب؟ ... « نعم »
- ما هو جزء القدم الذي يقوم بالعمل الأكبر في الدفع؟ ... « مشط القدم » .
- هل تهبطون على القدمين معاً؟ ... « نعم » .
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم ) .
- هل يمكنكم الوثب لأعلى أكثر؟ ... إلى أي ارتفاع يمكنكم الوثب؟ ...

- ❖ هل يمكنكم أن تخبروني، أي جزء من أجزاء الجسم يساعدكم على الوثب لأعلى أكثر؟... «القدمان والساقان والذراعان» أحسنتم إن ما قمتم بأدائه عمل جيد. (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب على التجاوب الإيجابي ويلاحظ أداءهم ويوجههم).
- ❖ كم طريقة يمكنكم بها مرجحة ذراعيكم أثناء الوثب؟... «ذراع واحدة من أسفل لأعلى، ذراعان يتم تحريكهما للأمام وللخلف عكس بعضهما، ومع بعضهما بجانب الجسم، ولأمام الجسم»، أي من هذه الطرق تساعدك في الوثب عالياً أكثر؟...
- ❖ هل شعرتم بأن حركة ذراعيكم للأمام ولأعلى كانت أسرع؟ (على المعلم بالتعاون مع الطلاب أن يوزع الأوراق المعدة مسبقاً في أماكن مختلفة داخل ساحة تنفيذ النشاط).
- ❖ على كل منكم أن يجد ورقة يقف فوقها تماماً. هل يستطيع كل منكم أن يثب لأعلى ثم يهبط فوق الورقة تماماً؟ إذا كان هبوط بعضكم بعيداً عن الورقة، فهل يمكنكم أن تقولوا لي لماذا حدث ذلك؟... «دفع الأرض بالقدمين كان قوياً، أم أن الذراعين لم تتمرجحا باستقامة لأعلى في اتجاه السماء، أم حدوث ميل للجسم» (يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب على التجاوب الإيجابي ويلاحظ أداءهم ويوجههم).
- ❖ الآن بدل أن نثب لأعلى، أريد أن أرى إلى أي مسافة يمكنكم الوثب للأمام؟ مستعدون؟ ثبوا الآن. أداؤكم جيد.
- ❖ هل يمكنكم أن تخبروني كيف يتم الهبوط على الأرض بالقدمين؟... «الهبوط يتم مع ثني الركبتين قليلاً لحظة ملامسة القدمين للأرض».
- ❖ الآن أريد أن تخبروني كيف تساعدكم ساقاكم في الهبوط على الأرض لمسافة بعيدة للأمام؟... «هل تشعرين بأن الركبتين تم ثنيهما أكثر ثم تم مدهما؟».
- ❖ الآن هل تستطيعون أن تخبروني أي جزء من القدم تشعرين بدفعه للأرض بقوة أكثر للوثب للأمام؟... «مشط القدم» أحسنتم.. مستعدون لتروني ذلك؟ ثبوا... أداؤكم جيد.
- ❖ الآن حاولوا الميل بأجسامكم للأمام قبل الوثب؟... «كل منكم يضع قدميه بجانب بعضهما وسنرى كيف يمكنكم الميل بأجسامكم للأمام قبل الوثب».
- ❖ حاولوا هذه المرة الميل للأمام أكثر.. هل تشعرين أن مسافة الوثب للأمام كانت أبعد؟... أحسنتم، أداؤكم كان جيداً.







## الوحدة التعليمية الثالثة

- إلى أي مدى يمكن أن تساعدكم ذراعاكم في الوثب للأمام؟ عليكم أن تفكروا كيف يمكنكم مرجحة ذراعيكم كي تساعد في الوثب .
- إلى أي مدى يمكنكم مرجحة ذراعيكم للخلف لتحقيق مرجحة أكبر للأمام؟
- ماذا يحدث إذا ما حركتم ذراعيكم للخلف قليلاً؟ ...
- هل تساعد في تحقيق مسافة أبعد للأمام؟ ... أحسنتم، إجاباتكم كانت جيدة .
- مستعدون لأداء ذلك؟ . اروني كيف تثبون إلى الأمام مستخدمين الذراعين والقدمين والجذع . أداؤكم رائع .
- على المعلم أن يطلب من الطلاب أن يمدوا أيديهم للأمام ( يقوم المعلم بعرض حركة مدّ الذراعين ) . الآن كلُّ منا يقف على بعد ذراع على الأقل من زملائه القريبين منه، وبحيث لا يلمسهم . أريد منكم أن تثبوا لأعلى وللأمام على قدميكم . مستعدون؟ ابدؤوا (إشارة للتوقف) . أداؤكم جيد . ( يذكر المعلم الطلاب أن ينسوا ثني القدمين عند الهبوط على الأرض بعد الوثب لأعلى وللأمام ) .
- الآن أريد منكم أن تثبوا ركبتيكُم قليلاً لدفع الأرض والارتقاء بالقدمين للوثب أعلى وأماماً ومن ثم الهبوط على الأرض . ( يقوم المعلم بعرض الحركة ) . مستعدون؟، ابدؤوا . بعضكم لا تزال رجلاه متصلبتين ومستقيمتين عند الهبوط . عليكم ثني الركبتين قليلاً لتدفعوا الأرض بالقدمين ( يوجه المعلم بأن هذا يساعد في إعطاء قوة للوثب لأعلى ) .
- الآن قوموا بثني ركبتيكُم قليلاً للهبوط على الأرض؛ لأن ذلك يساعد على امتصاص صدمة الهبوط، وبالتالي لن تؤذوا ركبتيكُم ولا ظهوركم .
- دعونا نحاول القيام بهذا مرة أخرى . مستعدون؟، ابدؤوا (إشارة للتوقف) . جيد، الوثب والهبوط هذه المرة كان أفضل من المرة السابقة .
- كل مجموعة من ثلاثة طلاب، لديها حبل وثب على الأرض . أريد منكم الوقوف جميعاً وجانبيكم الأيمن مواجه للحبل . ( يقوم المعلم بالمرور على الطلاب ويلاحظ أوضاعهم ) .
- الآن أريد كل واحد منكم أن يقوم بالوثب بالقدمين جانباً من فوق الحبل ويهبط على الأرض بقدميه في الجانب الآخر . مستعدون؟، ابدؤوا (إشارة للتوقف) .
- كل مرة تسمعون فيها الصافرة، قوموا بالوثب جانباً فوق الحبل للجانب الآخر . كل واحد منكم يحاول أن يريني أفضل وثبة له . عليكم أن تثبوا كلكم في نفس الوقت . مستعدون؟، ابدؤوا (إشارة للتوقف) . حسناً، لقد تدرّبتم على الوثب والهبوط جانباً فوق الحبل الثابت غير المتحرك .

- الآن سنتعلم كيف نمسك الحبل ونرفعه عن الأرض. كل طالبين يمسكان بحبل الوثب من الطرفين. الآن ارفعوا الحبل بهدوء من جانب لآخر. ( يعطي المعلم إشارة). لا تنسوا أن تعطوا زميلكم الثالث دوره ليأخذ فرصته لرفع الحبل. أعتقد أن كلاً منكم الآن يمكنه الوثب فوق الحبل. يقف طالب بين زميليه الممسكين بالحبل من طرفيه. اعملوا هذا الآن. نعم هذا صحيح، كل منكم يقف بطريقة صحيحة. عند سماع كل صافرة، يقوم الطالبان الممسكان بالحبل برفعه قليلاً عن الأرض، ويقوم الطالب الثالث بالوثب من فوق الحبل للأمام. لا تنسوا ثني الركبتين عند الهبوط. بعد أداء عشر وثبات، يتم تغيير الأدوار بين الطلاب. سأقوم بالعد معكم. مستعدون؟ ابدؤوا.. أداؤكم كان جيداً. (إشارة للتوقف).
- ( في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة).
- الآن، ضعوا الحبال على الأرض واجتمعوا حولي. لقد تعلمنا اليوم الكثير حول الوثب والهبوط. ما هو الشيء المهم الذي يجب معرفته عن الوثب لأعلى؟... «الهبوط دائماً على القدمين». هذا صحيح، هل ينبغي علينا الوثب لمستوى مرتفع أو منخفض؟ «منخفض». ماذا عن الهبوط؟ ما هو الأمر المهم عند الهبوط؟... «نحن نقوم بثني ركبتينا لكي لا نؤذي أنفسنا» ممتاز. اروني مرة أخيرة كيف تقوموا بثني ركبتيكم عندما ترتقوا أو تهبطوا.
- كم طرفاً من أطراف أجسامكم تستطيعون أن تمدوه؟ دعوني أرى ذلك. أرى بعضكم يمد الذراعين والبعض الآخر الرجلين وبعض منكم يشير إلى رقبته. أداؤكم جيد.
- الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟ ( يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين والوجه).

## التقدم بالخبرة

- ١- الوثب بالقدمين من فوق مستويات متدرجة الارتفاعات.
- ٢- اطلب من الطلاب أن يؤدوا الوثب بالقدمين للجانبين، وللخلف بطرق وأساليب مختلفة عما تم تنفيذه في أنشطة الدرس.
- ٣- اطلب من الطلاب الوثب بالقدمين مع ثني الجذع أماماً.
- ٤- اطلب من الطلاب الوثب بالقدمين من فوق عوائق بسيطة ومنخفضة (مكعبات، عصي، .. إلخ).







## الوحدة التعليمية الثالثة

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- 1- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للوثب بالقدمين موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة.
- 2- وضح الأداء الأمثل للوثب بالقدمين بوسيلة تعليمية.
- 3- أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وحثهم على إبراز قدراتهم الفردية عند الوثب بالقدمين.

### أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة الوثب الصحيح

يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة ومسابقات وألعاباً تنفذ في أوقات خارج الدرس كلعبة « عبور النهر » أو لعبة « وثب الهرم » ( انظر كتاب المعلم ) أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد في تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة. وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من الزملاء.

### تقويم الخبرة

#### الجانب المهاري:

أحد الطرق العملية لتقييم أداء الطلاب هو استخدام النقاط التعليمية التي يمكن تسميتها بالعناصر المهمة أو الوصفية للأداء، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة محك التعلم بأخذ ملاحظات على الطلاب في كل مهمة حركية.

#### استمارة محك التعلم لمهارة الوثب الصحيح بالقدمين\*:

| التقدير النهائي | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمهارة الوثب  |
|-----------------|----------|---|---|---|---|
|                 | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |   |
|                 |          |   |   |   | -ثني الركبتين قبل الارتقاء للحصول على قوة أكبر من خلال بسط العضلة.              |
|                 |          |   |   |   | -يكون الهبوط على مشطي القدم مع ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.                |
|                 |          |   |   |   | -تمرّج الذراعان أماماً عالياً مع الارتقاء لإعطاء قوة للوثبة.                    |
|                 |          |   |   |   | -الاحتفاظ بالركبتين منثنيتين أثناء الهبوط حتى لا تلمس القدمان الأرض قبل الأوان. |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).

## الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للوثب، والقوة اللازمة لتحريك الجسم ونقله.

### مثال مقترح لتقييم المجال المعرفي في الخبرة التعليمية:

| التقدير | الإجابة |   |   |   | رتب الأوضاع التالية التي يتطلب فيها الجسم بذل قوة من الأقل جهداً إلى الأكثر جهداً. |       |       |        |
|---------|---------|---|---|---|--|-------|-------|--------|
|         | ٤       | ٣ | ٢ | ١ | الوقوف   | المشي | الجري | الجلوس |
|         |         |   |   |   |  |       |       |        |

## الجانب الانفعالي:

أحد الطرق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هو ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                                     | القيمة                 |
|---------|-------------------|---|---|---|--|------------------------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |  |                        |
|         |                   |   |   |   | يبادر بالمشاركة في الأنشطة بحماس وإيجابية. | إبراز القدرات الفردية. |

## واجبات إضافية منزلية

إحدى طرق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة هو بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، وذلك للتأكيد على ما تم تعلّمه في المدرسة، ويتم تعزيز ذلك من خلال إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن مثل:

هل بإمكانه التحرك بالوثب بالقدمين داخل المنزل مع التحكم في جسمه جيداً؟

هل بإمكانه التحرك بالوثب بالقدمين لأسفل داخل المنزل مع التحكم في جسمه جيداً؟

فإذا لاحظ ولي الأمر أن هناك صعوبة لدى الابن في تحقيق ذلك فعلى ولي الأمر مخاطبة المدرسة أو زيارتها لإبلاغهم بذلك.





## الوحدة التعليمية الثالثة

استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة الوثب بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات\*:

| مجالات تقويم خبرة الوثب بالقدمين          |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   | اسم الطالب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|------------|
| الانفعالي                                 |   |   |   | المعرفي                                     |   |   |   | النفس حركي                               |   |   |   |            |
| يظهر شجاعته أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة |   |   |   | يعي القوة اللازمة لتحرك الجسم أو أحد أطرافه |   |   |   | يثب بالقدمين من التحرك في جميع الاتجاهات |   |   |   |            |
| ٤   | ٣ | ٢ | ١ | ٤   | ٣ | ٢ | ١ | ٤  | ٣ | ٢ | ١ |            |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   | ١-         |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   | ٢-         |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   | ٣-         |
|   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   | ٤-         |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٢).

## ٣-٢-٢ خبرة الوقوف على قدم واحدة:

عدد الدروس  
٢-١ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** الوقوف الصحيح.

### الأهداف

- يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | - يقف على قدم واحدة مع المحافظة على توازنه.  |
| معرفي    | - يعي القوة اللازمة لمقاومة الجاذبية الأرضية أثناء الوقوف على قدم واحدة. ( مفهوم حركي ). |
| انفعالي  | - يساهم في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني .                                  |

### المكان

ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة عليها .

### الأدوات المطلوبة

- أربعة أقماع بلاستيكية لتحديد المساحة التي سيمارس عليها النشاط .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- قرص مدمج ( CD ) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء مهارة الوقوف على قدم واحدة .
- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني لمهارة الوقوف على قدم واحدة .

### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .







### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١- رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام.
- ٢- الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض لأعلى مع ثني مفصل الركبة.
- ٣- الجذع ممدود وعلى استقامة واحدة.
- ٤- الذراعان ممدودتان بجانب الجسم.
- ٥- الرأس على استقامة الجذع والنظر للأمام.

### إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم تنفيذ خبرة الوقوف على قدم واحدة بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب أخذ وضع الوقوف الصحيح، وسؤالهم عن مواصفات هذا الوضع، ومن ثم لفت نظرهم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. بعد ذلك قد يقوم المعلم بتعريف الطلاب بالاتزان وأنه يتطلب أساسي لأداء كثير من المهارات الحركية وذلك من خلال التعريف بقاعدة الارتكاز. ثم يبدأ بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل تستطيعون الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة مع تغيير الاتجاه حسب رغبة كل منكم في الاتجاهات المختلفة؟ فلنبدأ... أداؤكم جيد.
- قد يشارك المعلم الطلاب في تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية من خلال قيامه بالجري الحر مع الطلاب وعند إطلاقه الصافرة يقف الجميع ويمكن طرح تساؤل على الطلاب: «من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟»
- رفع إحدى الذراعين جانباً أو لأعلى، رفع إحدى الرجلين جانباً أو أماماً أو خلفاً. (إشارة للتوقف) أحسنتم... أداؤكم جيد..
- الآن هيا قلدوني في رفع الذراعين جانباً مرة، ولأعلى مرة ثانية، و أماماً مرة أخرى، تقاطع الذراعين أمام الجسم. (إشارة للتوقف). أداؤكم جيد.
- الآن هيا قلدوني في رفع إحدى الذراعين والرجل العكسية جانباً، للأمام. (إشارة للتوقف). أداؤكم جيد.
- الآن دعونا نمشي ونراجع ما تعلمناه عن قاعدة الارتكاز.
- هل تستطيعون إخباري بعدد أجزاء الجسم التي تلامس الأرض وانتم تمشون؟... «اثنان».
- هل تستطيعون تسميتها؟... «القدمان» أحسنتم.



- ( يشير المعلم إلى أن القدمين تسميان قاعدة ارتكازك على الأرض ) .
- الآن من يستطيع أن يرتكز على جزء واحد من جسمه؟ ... هل تستطيعون تسميته؟ ... «القدم» .  
أو «اليد» «الظهر» أو «المقعدة» «الركبة» ... إلخ . (إشارة للتوقف) . استجابتكم جيدة .
- ( يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم )
- الآن كيف يمكن لكم الوصول إلى اتزان ثابت بحيث لا يستطيع أحد أن يخلّ بتوازنكم؟ ... ماذا تفعلون؟ ... « القيام بتحريك بعض أطراف الجسم وتوظيف الحواس لتساعد في التحكم بتوازن الجسم وبقائه ثابتاً ومعتدلاً »
- ( يمر المعلم بين الطلاب ويحاول الإخلال بتوازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة، ويقدم بعد ذلك الوسيلة التعليمية مع استثارة الطلاب لأهم النقاط التي يجب مراعاتها حتى يقفوا على قدم واحدة بطريقة صحيحة ) .
- أرى بعضكم بدأ يتحرك جسمه للجانبين ولا يستطيع أن يتزن، وذلك بالتحكم بالجسم وهو في وضع الوقوف .
- كيف يكون كل منكم في اتزان أكبر؟ ... « أرى بعضاً منكم بدأ يرفع ذراعيه » ، (إشارة للتوقف) أحسنتم اتزانكم الآن جيد .
- اروني كيف تستطيعون تحريك الذراعين بأشكال مختلفة؟ ... « أرى بعضكم حرك الذراعين بتقاطع أمام الصدر، والبعض الآخر وضعهما على الحوض أو على الرأس أو خلف الظهر أو جانباً » . أحسنتم .
- الآن من وضع الارتكاز على القدم هل تستطيعون إخباري بوضع رجل الارتكاز؟ ... « رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام » أحسنتم . دعوني أرى ذلك مرة أخرى .
- وما هو وضع الرجل المرتفعة عن الأرض والتي تسمى الرجل الحرة؟ ... « الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض قليلاً ومنثنية من مفصل الركبة » ، (إشارة للتوقف) . أداؤكم جيد .
- الآن هل تستطيعون إخباري كيف يكون الجذع أثناء الوقوف على قدم واحدة؟ ...
- هل تتذكرون وضع الجذع أثناء الوقوف الصحيح؟ هل هو على استقامة واحدة وممدود؟ ..
- « نعم على استقامة واحدة » أحسنتم . دعوني أرى ذلك الآن .
- ( في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهديئة ويقدم التغذية الراجعة ) .
- هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي نتزن على قدم واحدة بطريقة صحيحة؟
- هل تستطيعون مد ذراعيكم إلى السماء في محاولة للوصول للسحاب؟ دعوني أرى ذلك .
- الآن بعد الانتهاء من النشاط، ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟
- ( يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين والوجه وتنظيف المكان الذي تمت ممارسة النشاط عليه ) .



## الوحدة التعليمية الثالثة

### التقدم بالخبرة

يمكن التقدم بالخبرة بأداء مهارة الوقوف على رجل واحدة من عدة أوضاع مختلفة، كما يمكن ربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقها والتي تعقبها في الأداء كأداء الميزان الأمامي أو الخلفي أو الجانبي .

### الاستفادة من المواقف التعليمية

- 1- اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للاتزان بالوقوف على قدم واحدة موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة .
- 2- وضح الأداء الصحيح للاتزان بالوقوف على قدم واحدة بوسيلة تعليمية .
- 3- أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم لبث توجيهات متعلقة بقيمة النظافة، على سبيل المثال توجيه السؤال التالي في بداية ونهاية الدرس .  
كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة؟ أحسنتم هيا لنبدأ .  
أنشطة إضافية تعزز خبرة تعلم الوقوف على قدم واحدة :  
يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة ومسابقات وألعاباً تنفذ في أوقات خارج الدرس كلعبة « أفضل توازن » ( انظر كتاب المعلم ) أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة . وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من زملاء .

## تقويم الخبرة

### الجانب المهاري:

إحدى الطرائق العملية لتقييم أداء الطلاب هي استخدام النقاط التعليمية التي يمكن تسميتها بالعناصر المهمة أو الوصفية للأداء، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة محك التعلّم بأخذ ملاحظات على الطلاب في كل مهمة حركية.

### استمارة محك تعلّم مهارة الوقوف على قدم واحدة.

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمهارة الجري                   |
|---------|----------|---|---|---|--|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |  |
|         |          |   |   |   | – رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام. |
|         |          |   |   |   | – الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض ومنثنية من مفصل الركبة |
|         |          |   |   |   | – الجذع ممدود وعلى استقامة واحدة.                    |
|         |          |   |   |   | – الذراعان ممدودتان بجانب الجسم.                     |
|         |          |   |   |   | – الرأس على استقامة الجذع والنظر للأمام.             |

### الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للاتزان على قدم واحدة، إدراك الجهد المبذول في المحافظة على الاتزان في وضع الوقوف على قدم واحدة.

### مثال لتقييم معرفي لخبرة الوقوف على قدم واحدة:

ضع علامة صح (✓) أو علامة خطأ (X) أمام العبارات التالية والتي تصف مواصفات الأداء الحركي لمهارة الوقوف على قدم واحدة:

- ١- رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للجانب ( ) .
- ٢- الرأس على استقامة الجذع والنظر للأمام. ( )







## الوحدة التعليمية الثالثة

### الجانب الانفعالي:

إحدى الطرائق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هي ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك                                       | القيمة   |
|---------|-------------------|---|---|---|--|----------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |  |          |
|         |                   |   |   |   | يشارك مع زملائه في نظافة مكان ممارسة النشاط. | النظافة. |

### واجبات إضافية منزلية

تتضمن الواجبات الإضافية المنزلية استخدام بطاقة المتابعة التي ترسل إلى ولي أمر الطالب، يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية يؤكد فيها على ما تم تعلمه في المدرسة ويعزز ذلك من خلال حث ابنه على أداء بعض الأنشطة الحركية التي تتضمن أداء المهارة وتطبيقها في مواقف مختلفة مثل:

- ☺ أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن الاتزان على قدم واحدة ولمدة لا تقل عن ٥ ثوان.
- ☺ يمكن أن تؤدي نفس اللعبة مع إشراك فرد ثالث من الأسرة في الاتزان على قدم واحدة.
- ☺ الاشتراك مع الابن في لعبة أخرى للاتزان على قدم واحدة؛ بأن يقوم الابن والأب بالاتزان بعد سماع صوت محدد والبقاء أطول فترة زمنية.

### استمارة تقويم الطلاب الجماعية الشاملة لخبرة الوقوف على قدم واحدة \*

| مجالات تقويم خبرة الوقوف على قدم واحدة        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | اسم الطالب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|
| الانفعالي                                     |   |   |   | المعرفي                                     |   |   |   | النفس حركي                                |   |   |   |            |
| يساهم في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط. |   |   |   | يعي القوة اللازمة لمقاومة الجاذبية الأرضية. |   |   |   | يقف على قدم واحدة مع المحافظة على اتزانه. |   |   |   |            |
| ٤   | ٣ | ٢ | ١ | ٤   | ٣ | ٢ | ١ | ٤   | ٣ | ٢ | ١ |            |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | -١         |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | -٢         |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | -٣         |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٢).

## ٣-٢-٣ خبرة الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه

عدد الدروس  
٣-٢ درس

**المتطلبات السابقة للخبرة:** المشي الصحيح، والجري الصحيح، والوثب الصحيح.

### الأهداف

• يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة التعليمية أن

| المجال   | الهدف  |
|----------|--|
| نفس حركي | - يظهر مقدرته على أداء أنماط حركية انتقالية ( المشي والجري والوثب ) في اتجاهات مختلفة وسرعات متعددة. |
| معرفي    | - يعي القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه . ( مفهوم حركي ) .                                     |
| انفعالي  | - يظهر ثقة وشجاعة خلال أدائه أنشطة الخبرة التعليمية .  |

### المكان

ساحة واسعة ( صالة رياضية، ملعب ) مع رسم خطوط وأشكال هندسية مختلفة على الأرض بطباشير ملونة أو شريط لاصق .

### الأدوات المطلوبة

- طباشير ملونة أو شريط لاصق ملون للتخطيط .
- أربعة أقماع لتحديد ساحة اللعب التي سيتم تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية عليها .
- صافرة لاستخدامها للتنبيه .
- عدد من الأقماع، أو الصولجانات، أو الكرات، مناسب لأعداد الطلاب .





## الوحدة التعليمية الثالثة

### أساليب التعليم المقترحة

- الواجب الحركي .
- الاكتشاف الموجه .

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- 1- قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه .
- 2- قدرة الطالب على التمييز بين مقدار القوة العضلية الخفيفة التي تحتاج جهداً عضلياً بسيطاً، والشديدة التي تحتاج جهداً عضلياً كبيراً .
- 3- قدرة الطالب على تمييز السرعة التي تحدث بها الحركة وهي ما تستغرقه الحركة من زمن .

### إجراءات التنفيذ

يقوم المعلم قبل البدء في تنفيذ خبرة الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم كأحد المفاهيم الحركية الأساسية بالتأكد من توفر المتطلب السابق لتقديم هذه الخبرة وهو مهارات المشي الصحيح والجري الصحيح والوثب الصحيح، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق عمل بعض الأنشطة على مهارات المشي والجري والوثب مع ملاحظة أداء الطلاب، وقد يوجه بعض التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيح، والتأكيد على الطلاب بتطبيقهم تلك المواصفات خلال أدائهم . وقد يصحح أخطاء بعض الطلاب في الأداء . يبدأ المعلم بعد ذلك بتقديم تعريف مبسط لمفهوم القوة وكيفية استخدامها في تحريك الجسم والذي يؤدي للانتقال من مكان إلى آخر، والذي يحتوي على ثلاثة عناصر مهمة هي القوة والسرعة والانسيابية ويتم تحقيقها بشكل غير مباشر عبر مواقف تعليمية مقصودة ومن خلال استغلال مواقف متنوعة لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم لتطبيق المعارف المتعلقة بالخبرة التعليمية .

ثم يبدأ المعلم بتنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية الجديدة وينبه الطلاب إلى المسارات والأشكال الهندسية المرسومة على الأرض ويطلب منهم أن يؤديوا الأنشطة التالية :

- الآن على كل منكم أن يجد فراغاً شخصياً لنفسه ... جيد ... هيا ليمشي كل منكم في المكان المحيط به ... أحسنتم .
- دعوني أرى الآن أفضل أسلوب للمشي من خلال تحرككم في الفراغ العام .. جيد !



- هل تستطيعون تسريع حركتكم بالمشي أسرع؟ ... هيا لنبدأ .. أحسنتم أداء جيد . (إشارة للتوقف) .
- ما الشيء الذي فعله كلُّ منكم حتى يحرك جسمه ويمشي بصورة أسرع؟ ... نعم أحسنتم «بَدَلْ جهداً عضلياً كبيراً» (إشارة للتوقف) .  
(يساعد المعلم الطلاب على معرفة القوة المطلوب بذلها لتحريك الجسم من مكان إلى مكان آخر بصورة أسرع) .
- هل تستطيعون الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة؟ ... فلنبدأ . أحسنتم (إشارة للتوقف) أداؤكم جيد .  
(يقوم المعلم بمراجعة الحركة مع الطلاب، ويؤكد على الفراغ العام والفراغ الشخصي وعلى الاتجاهات) .
- الآن هل يستطيع كلُّ منكم الجري ببطء في مكانه الشخصي؟ وعند سماع الصافرة يقوم بالجري للأمام، وعند سماع الصافرة مرة أخرى يجري بسرعة في مكانه وعند سماع الصافرة بعد ذلك يعود إلى فراغه الشخصي، ويجري ببطء في مكانه؟ فلنبدأ مع بعض .
- هل تستطيعون إخباري بمقدار القوة التي بذلها كلُّ منكم في الجري في المكان ببطء؟ ... أحسنتم .«قوة منخفضة أو جهد بدني منخفض» .
- هل تستطيعون إخباري بمقدار القوة التي بذلها كلُّ منكم في الجري في المكان بسرعة؟ ... أحسنتم .«قوة كبيرة أو جهد بدني مرتفع» .
- الآن دعوني أرى كيف تجرون بسرعة أكبر في الساحة المحددة وتأخذون اتجاهات مختلفة؟ ... أحسنتم .
- والآن دعوني أرى كيف تجرون بسرعة أكبر لتصلوا إلى الخط المحدد بالأقماع في نهاية الساحة بأقل وقت ممكن؟ ... أحسنتم
- ما الذي يساعدكم على الجري أسرع؟ ... «ميل الجسم إلى الأمام، ودفع الأرض بالقدمين بقوة» .
- الآن لنجري مع بعض ونفكر في ماذا يحدث للقدمين؟ ...  
(يعطي المعلم وقتاً كافياً لممارسة الجري ببطء لإتاحة الفرصة للاكتشاف) .
- هل تشعرون بأن مشط القدم يدفع الأرض بقوة أكبر؟ ... «نعم» .
- هل تمرجحون أزرعتكم لتساعدكم على الجري أسرع؟ ... «نعم» .  
(يؤكد المعلم على الجهد المبذول من قبل عضلات الجسم في نجاح الحركة وانه يتناسب طردياً مع سرعتها) . استجاباتكم كانت جيدة .





## الوحدة التعليمية الثالثة

- والآن من الانتشار الحر داخل المنطقة المحددة بالأقماع اروني كيف يستطيع كل واحد منكم أن يرفع ويخفض جسمه تدريجياً؟ ... هذا جيد .
- هل يمكنكم الوثب لأعلى بعيداً عن الأرض؟ ... هذا جيد .
- الآن ليحاول كل منكم أن يثب لأعلى ما يمكنه؟ ... أداؤكم جيد .
- هذه المرة هل يمكنكم الوثب لأعلى أكثر؟ ...
- إلى أي ارتفاع يمكنكم الوثب؟ ... أحسنتم هذا جيد .
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم ) .
- ما هي أجزاء الجسم التي استخدمها كل منكم لتحريك جسمه إلى أعلى؟ ... « الرجلان ومفصلا الفخذين «ورك» ، ومفصلا الركبتين والكاحلين والذراعين»
- هل تشعرون بأن كلتا القدمين تقوم بالدفع؟ ... «نعم» ما هو جزء القدم الذي يدفعكم لأعلى؟ ... « مشط القدم » .
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم ) .
- هل تستطيعون إخباري بمقدار القوة التي بذلها كل منكم في الجري في المكان ببطء؟ ... أحسنتم . « قوة منخفضة أو جهد بدني منخفض » .
- هل تستطيعون إخباري بمقدار القوة التي بذلها كل منكم في الجري في المكان بسرعة؟ ... أحسنتم . « قوة كبيرة أو جهد بدني مرتفع » .
- الآن دعوني أرى كيف تجرون بسرعة أكبر في الساحة المحددة وتأخذون اتجاهات مختلفة؟ ... أحسنتم .
- والآن دعوني أرى كيف تجرون بسرعة أكبر لتصلوا إلى الخط المحدد بالأقماع في نهاية الساحة بأقل وقت ممكن؟ ... أحسنتم
- ما الذي يساعدكم على الجري أسرع؟ ... « ميل الجسم إلى الأمام، ودفع الأرض بالقدمين بقوة » .
- الآن لنجري مع بعض ونفكر في ماذا يحدث للقدمين؟ ...
- ( يعطي المعلم وقتاً كافياً لممارسة الجري ببطء لإتاحة الفرصة للاكتشاف ) .
- هل تشعرون بأن مشط القدم يدفع الأرض بقوة أكبر؟ ... « نعم » .
- هل تمرحون أزرعتكم لتساعدكم على الجري أسرع؟ ... « نعم » .
- ( يؤكد المعلم على الجهد المبذول من قبل عضلات الجسم في نجاح الحركة وانه يتناسب طردياً مع سرعتها ) . استجاباتكم كانت جيدة .

- والآن من الانتشار الحر داخل المنطقة المحددة بالأقمار اروني كيف يستطيع كل واحد منكم أن يرفع ويخفض جسمه تدريجياً؟ ... هذا جيد .
- هل يمكنكم الوثب لأعلى بعيداً عن الأرض؟ ... هذا جيد .
- الآن ليحاول كل منكم أن يثب لأعلى ما يمكنه؟ ... أداؤكم جيد .
- هذه المرة هل يمكنكم الوثب لأعلى أكثر؟ ...
- إلى أي ارتفاع يمكنكم الوثب؟ ... أحسنتم هذا جيد .
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم ) .
- ما هي أجزاء الجسم التي استخدمها كل منكم لتحريك جسمه إلى أعلى؟ ... « الرجلان ومفصلا الفخذين « الورك » ، ومفصلا الركبتين والكاحلين والذراعين »
- هل تشعرون بأن كلتا القدمين تقوم بالدفع؟ ... « نعم » ما هو جزء القدم الذي يدفعكم لأعلى؟ ... « مشط القدم » .
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم ) .
- هل بإمكانكم أن تثبوا للأمام؟ ... أحسنتم . أداؤكم جيد .
- الآن أريد أن تثبوا للأمام لمسافة أبعد؟ ...
- ( يعطي المعلم فترة زمنية لأداء الوثب للأمام ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم ) .
- هل بإمكانكم أن تخبروني أي جزء من أجزاء الجسم يساعدكم على الوثب للأمام أكثر؟ ... « القدمان والساقان والذراعان » أحسنتم . إن ما قمتم بأدائه عمل جيد .
- هل تستطيعون إخباري بالحركات التي قام بها كل منكم حتى يصل إلى مسافة أبعد للأمام؟ ... أحسنتم .
- ( يؤكد المعلم على أن الحركات التي قام بها الطلاب باستخدام الرجلين والساقين والقدمين والذراعين في الوثب للأمام أو لأعلى هي التي أنتجت القوة من خلال العمل العضلي ) .
- والآن هل يستطيع كل واحد منكم أن يخبرني كيف يمكنه أن يحدث قوة أكبر؟ ... « من خلال زيادة قوة دفع الأرض وزيادة السرعة » . أحسنتم إجاباتكم صحيحة .
- ماذا يحدث لجسم كل منكم عندما تعطيه قوة أكبر أو قوة أقل أثناء تحركه؟ ... « تزداد سرعة حركته أو تقل سرعة حركته » أحسنتم أداؤكم جيد واستجاباتكم رائعة .
- ( يعطي المعلم فترة زمنية للاكتشاف ويلفت نظرهم بالتمثيل بالحركات الانتقالية التي سبق أن تعلموها )





## الوحدة التعليمية الثالثة

- ومارسوها في أنشطة الدرس ويشجع الطلاب ويلاحظ أداءهم ويوجههم).
- (في نهاية الدرس يعطي المعلم بعض حركات الإطالة والتهدئة ويقدم التغذية الراجعة).
- هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي نحرك أجسامنا كلها أو أجزاء منها؟
- هل يمكنكم أن تذكروا ما الذي يجب عمله كي نتحرك بالمشي أماماً من مكان إلى آخر بسرعة أكبر؟
- هل يمكنكم أن تذكروا ماذا يسمّى هذا؟... أحسنتم «بذل جهد أو قوة».
- هل تستطيعون تحريك الذراع من مفصل الكتف؟ بكم طريقة يمكن تحريكها؟ دعوني أرى ذلك. أحسنتم لقد بذلتم جهداً طيباً.
- الآن بعد الانتهاء من النشاط. ما الذي ينبغي عمله قبل الذهاب لحجرة الفصل؟
- (يؤكد المعلم على أهمية غسل اليدين والوجه وتنظيف المكان الذي تمت ممارسة النشاط عليه).

### التقدم بالخبرة

- ١- اطلب من الطلاب أن يؤدوا المشي بحركات تمثيلية وتشبيهية مختلفة (العسكري، العملاق «المشي على الأمشاط»، القزم «مع ثني الركبتين»، المشية المتخشبة «مع عدم مرجحة الذراعين»)، إلخ.
  - ٢- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل، أرض خراسانية، أرض منحدر، أرض مرتفعة) إلخ.
  - ٣- البدء بالجري البطيء مع زيادة السرعة بالتدرج ثم العكس.
  - ٤- الجري بين عوائق (صولجان) موضوعة في مسار الجري.
  - ٥- الوثب بالقدمين من فوق مستويات متعددة الارتفاعات بالتدرج.
  - ٦- الوثب بالقدمين للجانبين، للخلف.
  - ٧- الوثب بالقدمين من ثني الجذع أماماً.
  - ٨- الوثب بالقدمين من فوق عوائق منخفضة (مكعبات، عصي).
- (ينبه المعلم للقوة المطلوب بذلها في كل نشاط من الأنشطة السابقة).

## الاستفادة من المواقف التعليمية

- ١- اشرح للطلاب القوة المطلوب بذلها من قبل عضلات الجسم لأداء الحركات الأساسية الانتقالية من مكان إلى آخر موضحاً تأثير القوة في كل جزء من أجزاء الحركة.
- ٢- وضح مفهوم القوة والوعي بها كأحد المفاهيم الحركية بوسيلة تعليمية.
- ٣- أوجد مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وحثهم على إبراز قدراتهم الفردية بتفعيل مفهوم القوة أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية.
- ٤- قم بعرض المصطلحات والكلمات المرتبطة بمفهوم القوة على سبورة أو لوحة.
- ٥- اجعل الطلاب يجرون من إحدى زاويا ساحة اللعب لزاوية أخرى، وبعد ذلك ناقشهم حول القوة التي بذلوها أثناء تحركهم.

## أنشطة إضافية تعزز تعلم خبرة مفهوم الوعي بالقوة

يمكن للمعلم أن ينظم أنشطة ومسابقات وألعاباً كالأشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس ( انظر كتاب المعلم ) أو أي لعبة يرى المعلم أنها تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة . وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل أو جماعية مع مجموعة من زملاء .







#### الجانب المهاري:

إحدى الطرائق العملية لتقييم أداء الطلاب هي استخدام النقاط التعليمية التي يمكن تسميتها بالعناصر المهمة أو الوصفية للأداء، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة محكّ التعلّم بأخذ ملاحظات على الطلاب في كل مهمة حركية.

#### استمارة محكّ التعلّم لمفهوم القوة\*:

| التقدير | المتابعة |   |   |   | مواصفات الأداء الحركي لمفهوم القوة   |
|---------|----------|---|---|---|--|
|         | ٤        | ٣ | ٢ | ١ |  |
|         |          |   |   |   | - قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه.  |
|         |          |   |   |   | - قدرة الطالب على التمييز بين كمية القوة العضلية الخفيفة التي تحتاج جهداً عضلياً بسيطاً والشديدة التي تحتاج جهداً عضلياً كبيراً. |
|         |          |   |   |   | - قدرة الطالب على تمييز السرعة التي تحدث فيها الحركة وهي ما تستغرقه الحركة من زمن.   |

#### الجانب المعرفي:

يتم تقويم الجانب المعرفي للخبرة التعليمية من خلال طرح الأسئلة على الطلاب، والتي تتضمن: القوة اللازمة للأداء الحركي والتمييز بين كمية القوة العضلية الخفيفة التي تحتاج جهداً عضلياً بسيطاً والشديدة التي تحتاج جهداً عضلياً كبيراً من خلال الرسوم والصور الكرتونية. وكمثال على ذلك يعرض المعلم عدة صور لطلاب يحمل أحدهم كيساً به أوراق وهو واقف، وآخر يحمل كيساً به أوراق وهو يمشي، وثالث يحمل كيساً به أوراق وهو يجري، وصورة لطالب رابع يحمل كيساً به رمل وهو واقف ويطلب من الطلاب أن يحددوا أي الطلاب يبذل جهداً أكثر من بين الطلاب في الصور المعروضة.

\* تتبّع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-١).

## الجانب الانفعالي:

إحدى الطرائق العملية لتقييم الجانب الانفعالي للخبرة التعليمية هي ملاحظة السلوك، وهذا يمكن تحقيقه من خلال استخدام استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس، ويتبع في ملء هذه الاستمارة ما هو متبع في ملء استمارة تقويم الجانب المهاري.

| التقدير | عدد مرات المتابعة |   |   |   | السلوك  | القيمة       |
|---------|-------------------|---|---|---|---|--------------|
|         | ٤                 | ٣ | ٢ | ١ |   |              |
|         |                   |   |   |   | يتحرك بثقة وشجاعة مع الطلاب أثناء مشاركته لهم أنشطة الخبرة. | إثبات الذات. |

## واجبات إضافية منزلية

إحدى طرائق المتابعة لما يتم تعلّمه في المدرسة توجيهات ترسل إلى الأسرة يطلب منها متابعة ابنها في عدد من المواقف الحياتية يؤكد فيها على ما تم تعلّمه في المدرسة ويعزز ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:  
عندما يمشي الابن أو يجري أو يثب في المنزل مع إخوانه أو زملائه أثناء المسابقات وألعاب المطاردة هل تلاحظ عليه النقاط التالية؟

- ينتقل بالمشي من مكان إلى آخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق مستوى الأداء؟
- ينتقل بالجري من مكان إلى آخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق القوة المطلوبة والتوقيت المناسب المحدد للأداء؟
- ينتقل بالوثب من مكان إلى آخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق القوة المطلوبة والتوقيت المناسب المحدد للأداء؟





## الوحدة التعليمية الثالثة

### استمارة تقييم الطلاب الجماعية الشاملة للخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة\* :

| مجالات تقييم الخبرات في الوحدة التعليمية الثالثة |                     |                             |                                 |                       |                              |                             | اسم الطالب |
|--|---------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|------------|
| الانفعالي  |                     | المعرفي                     | النفس حركي                      |                       |                              |                             |            |
| إبراز القدرات الفردية                            | تقدير قيمة النظافة. | يعي القوة اللازمة لنقل جسمه | تسليم وتسلم الكرة بطريقة صحيحة. | الوقوف على قدم واحدة. | يؤدي الوثب الصحيح في المكان. | تحريك الذراع من مفصل الكتف. |            |
|  |                     |                             |                                 |                       |                              |                             | ١-         |
|  |                     |                             |                                 |                       |                              |                             | ٢-         |
|  |                     |                             |                                 |                       |                              |                             | ٣-         |
|  |                     |                             |                                 |                       |                              |                             | ٤-         |

\* تتبع نفس التعليمات السابق ذكرها عند استخدام الاستمارة (١-٣).





## الوحدة التعليمية الرابعة



## ٤-مكونات الوحدة التعليمية الرابعة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال     | الهدف   |
|------------|---|
| نفس حركي . | <ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة كأحد مكونات اللياقة البدنية .</li><li>- يتمكن من تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل .</li><li>- يصعد السلم بطريقة صحيحة .</li><li>- يقف باتزان فوق قاعدة ثابتة .</li><li>- يلقف الكرة بطريقة صحيحة .</li></ul> |
| معرفي .    | <ul style="list-style-type: none"><li>- يدرك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني . ( مفهوم حركي ) .</li></ul>   |
| انفعالي .  | <ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة النظام .</li><li>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية .</li></ul>   |





## الوحدة التعليمية الرابعة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

| أساليب التعليم  | الوسائل التعليمية   | أساليب التقويم  |
|---|---|---|
| <p>– يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p> | <p>– قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية:<br/>« تحريك الرجل من مفصل الفخذ، صعود السلم، الوقوف باتزان فوق قاعدة ثابتة، لقف الكرة » الواردة في هذه الوحدة التعليمية.<br/>– رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في الوحدة التعليمية.</p> | <p>يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:<br/>– الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.<br/>– إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.<br/>– تقدير قيمة النظام.<br/>ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> |

### ١-٤ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الرابعة

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١-٤-١ تحريك الرجل من مفصل الفخذ.

١-٤-٢ صعود السلم.

١-٤-٣ الاتزان فوق قاعدة ثابتة.

١-٤-٤ لقف الكرة.

١-٤-٥ إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني.

## ٤-١-١ تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل

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

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



تحريك الرجل من مفصل الفخذ







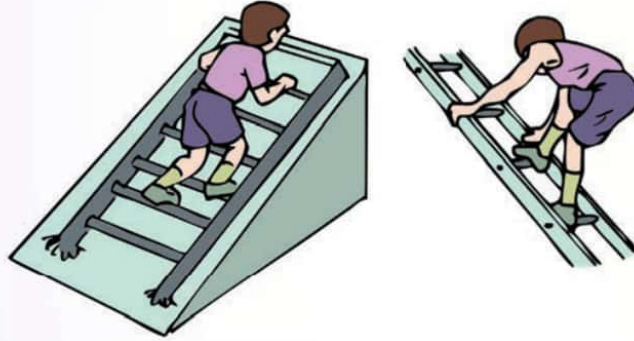
تشمل هذه المهارة الصعود على سلم خشبي وهو في وضعين:

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

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

لأداء مهارة الصعود على السلم يكون الطالب في وضع الوقوف المواجه للسلم، مع الإمساك باليدين لإحدى درجات السلم التي تكون في مستوى الصدر، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما.

وتبدأ حركة الصعود بوضع إحدى القدمين على أول درجة للسلم والضغط عليها لأسفل مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على الدرجة التالية، وفي نفس الوقت ترفع اليد المقابلة عن الدرجة المسككة بها لتمسك بالدرجة الأعلى. وتكرر الحركة بالقدم واليد الآخرين، وتستمر على هذا النحو بالتبادل.

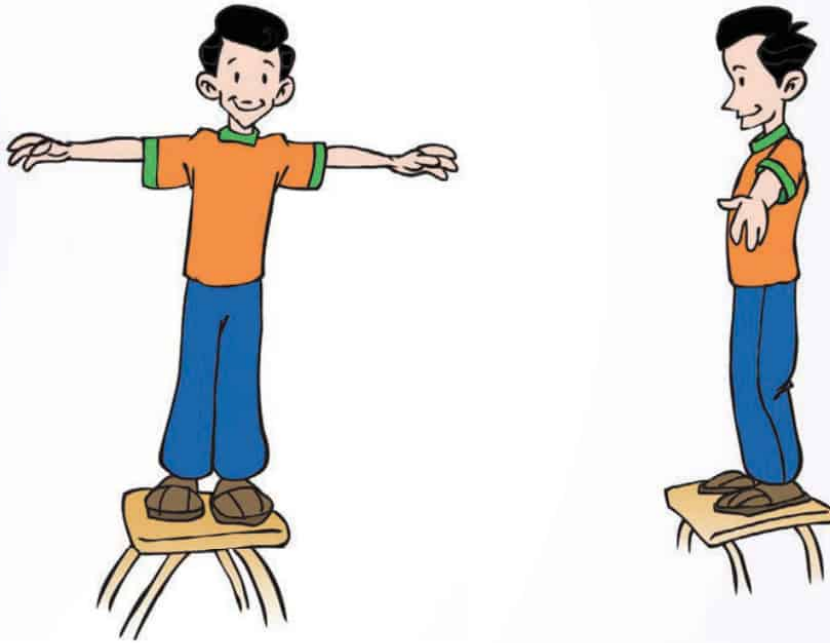


صعود السلم

#### ٤-١-٣ الاتزان فوق قاعدة ثابتة

تتم هذه المهارة بالوقوف على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض بمسافة من ٣٠-٤٠ سم، وتتراوح أبعادها بين ٢٠×٢٠ سم و ٥٠×٢٠ سم ويقوم الطالب في هذه المهارة بـ:

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



الاتزان فوق قاعدة ثابتة





اللقف هو استقبال واستلام الكرة، ويتطلب اللقف التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين والكرة عند استخدام اليدين للقف الكرة بعد رميها؛ بحيث يراعي الطالب الوعي المكاني للقف الكرة والوعي الزمني عند مد اليدين في التوقيت المناسب. ويكون اللقف على مستويين: اللقف من أسفل ومن أعلى، فاللقف من أسفل يؤدي حينما تكون الكرة المراد لقفها في مستوى أسفل وسط الجسم، وفيه تتحرك اليدين إلى أسفل وتواجه كفا اليدين إلى أعلى وتشير الأصابع للأمام وللأسفل والإبهامان للخارج، واللقف من أعلى يؤدي حينما تكون الكرة أعلى من وسط الجسم عند الصدر فتتحرك اليدين إلى أعلى وتواجه الكفان إلى أسفل وتشير الأصابع للأمام وللأعلى والإبهامان للداخل بعيداً عن الجسم في اتجاه طيران الكرة. وتتم هذه المهارة على النحو التالي:

- ١- تكون الذراعان ممدودتين في مسار اتجاه الكرة.
- ٢- تُثنى الذراعان عند التقاء الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة.
- ٣- يتعدّل وضع الذراعين بحسب مستوى طيران الكرة.
- ٤- الإبهامان متقابلان للداخل عند لقف الكرة من أعلى، ومتعاكسان للخارج عند لقفها من أسفل.
- ٥- تُراعى حركة مد الذراعين التمهيدية في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتصاص قوة اندفاعها، وكذلك ثني الذراعين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.



## ٤-١-٥ إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني

يندرج مفهوم إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني تحت مفهوم عام يعرف بمفهوم العلاقات بالأشياء المحيطة أثناء الحركة، سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان. وتشمل تلك الأشياء الزميل الذي يجب مراعاته خلال الحركة، ويشير هذا المفهوم إلى معرفة الطالب أن حركته في البيئة المحيطة تتم في وجود زملائه، وهذا يتطلب منه أن يراعي هؤلاء الزملاء خلال حركته، وأن يتجنب خلال مشاركته معهم في الأنشطة المختلفة ما يمكن أن يكون خطراً عليهم نتيجة الحركة العنيفة أو الاحتكاك المباشر بهم.

ويتم تصنيف العلاقات خلال أداء الحركة إلى نوعين رئيسيين وهما:

### ١- علاقة الطالب بالأشياء:

والمقصود بها وضع الطالب بالنسبة للأشياء التي يمكن أن تكون في اتجاهات مختلفة مثل فوق أو تحت أو بعيد أو قريب أو خلف أو أمام أو جنب أو بين أو حول... إلخ.

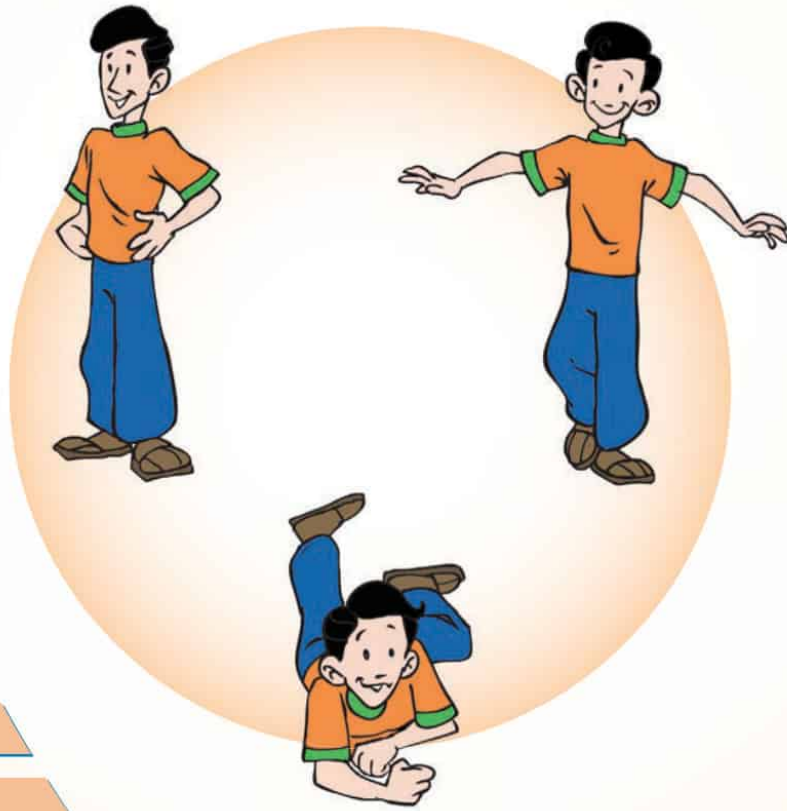
### ٢- علاقة الطالب بالآخرين:

والمقصود بها تحرك الطالب مع زملائه في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة (مماثلة أو معاكسة)، فردية أو ثنائية مع زميل واحد أو مع مجموعة من الزملاء.





## الوحدة التعليمية الخامسة



## ٥- مكونات الوحدة التعليمية الخامسة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال     | الهدف  |
|------------|--|
| نفس حركي . | <ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس نشاطاً بدنياً يساهم في تنمية القوة العضلية كأحد مكونات اللياقة البدنية .</li><li>- يؤدي اللف حول المحور الطولي للجسم .</li><li>- يزحف على الأرض معتمداً على الرجلين والذراعين بصورة صحيحة .</li><li>- يمشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية .</li><li>- يركل الكرة وهي ثابتة .</li></ul> |
| معرفي .    | <ul style="list-style-type: none"><li>- يدرك كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات . ( مفهوم حركي ) .</li></ul>   |
| انفعالي .  | <ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة الصدق .</li><li>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية .</li></ul>   |





## الوحدة التعليمية الخامسة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

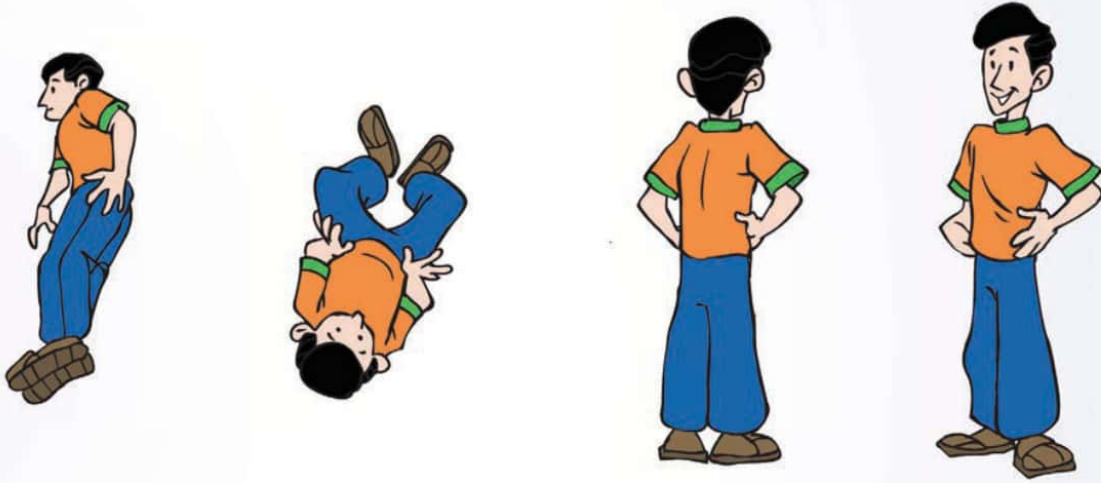
| أساليب التعليم  | الوسائل التعليمية  | أساليب التقويم  |
|---|--|---|
| <p>- يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p> | <p>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية: «اللف حول المحور الطولي للجسم، الزحف على الأرض، المشي على خط مستقيم، ركل الكرة الثابتة» الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> | <p>- يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <p>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</p> <p>- إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية الواردة في الوحدة التعليمية</p> <p>- تقدير قيمة الصدق.</p> <p>- ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية في هذه الوحدة التعليمية.</p> |

### ٥-١ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية الخامسة:

- تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:
- ٥-١-١ اللف حول المحور الطولي للجسم.
  - ٥-١-٢ الزحف الصحيح.
  - ٥-١-٣ المشي المتزن على خط مستقيم.
  - ٥-١-٤ ركل الكرة الثابتة.
  - ٥-١-٥ الوعي باتزان الجسم أثناء الثبات.

## ١-١-٥ اللف حول المحور الطولي للجسم

اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري ويمكن أداء حركة الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود. وبالإمكان عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم. ويتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.



اللف حول المحور الطولي للجسم

## ٢-١-٥ الزحف الصحيح

هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأمام. ويتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الحركة الثعبانية؛ بحيث تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل. وتعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم، ويتم الاحتفاظ بالذراعين منثنيتين أمام الصدر وكذلك الاحتفاظ بمفصل الركبة منثنياً عند الانتقال ثم مده عند الدفع.







## الوحدة التعليمية الخامسة



### ٥-١-٣ المشي المتزن على خط مستقيم

يتم المشي المتزن على خط مستقيم مرسوم على الأرض بطوله ١٠ أمتار وعرض ٥ سم بخطوات ثابتة. وفي المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجهاً للأمام. ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين، وأن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات، ويمكن الاستعانة برفع الذراعين جانباً لحفظ توازن الجسم.



## ٥-١-٤ ركل الكرة الثابتة



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

ويبدأ الركل من وضع الوقوف بحركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ مع مراعاة توافق مرجحة ذراع الرجل الراكلة مع حركة الرجل للأمام يلي ذلك انثناء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة، ومتابعة الحركة باستمرار مرجحة الرجل الراكلة للأمام.

## ٥-١-٥ الوعي باتزان الجسم أثناء الثبات

يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة. وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم. وتقوم القنوات الهلالية في داخل الإذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر، والنهايات الحسية في القدم؛ حيث يقوم البصر بتوفير المعلومات الخارجية التي تساعد الجهاز العصبي المركزي في تعديل أوضاع الجسم في المجال المحيط به، ويتأثر الاتزان بعاملين رئيسيين:

١- مركز ثقل الجسم والجاذبية الأرضية.

٢- حجم قاعدة الارتكاز وشكلها.

وهناك نوعان من الاتزان هما الاتزان الثابت والاتزان المتحرك، ويعني الاتزان الثابت المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين لفترة من الزمن. ومن أمثلة الاتزان الثابت الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو على قاعدة ثابتة أو على عارضة التوازن والبقاء في هذا الوضع دون حركة أو مع حركة أحد الأطراف مثل الذراعين أو الرجلين.



## الوحدة التعليمية السادسة



## ٦- مكونات الوحدة التعليمية السادسة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال     | الهدف   |
|------------|---|
| نفس حركي . | - يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر التوافق كأحد مكونات اللياقة البدنية .<br>- يرتعش، أي ( يهز) بعض أجزاء جسمه بصورة صحيحة .<br>- ينزلق للأمام من المشي بصورة صحيحة .<br>- يتزن بالاستناد بالظهر على الحائط .<br>- يوقف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه . |
| معرفي .    | - يدرك كيفية اتزان الجسم خلال الحركة . ( مفهوم حركي ) .   |
| انفعالي .  | - يقدر قيمة الأمانة .<br>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية .   |







## الوحدة التعليمية السادسة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

| أساليب التعليم  | الوسائل التعليمية  | أساليب التقويم  |
|---|--|---|
| <p>– يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p> | <p>– قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية:</p> <p>«الاهتزاز لبعض أجزاء الجسم، الانزلاق للامام، الاتزان بالاستناد بالظهر على الحائط، إيقاف الكرة» الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>– رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> | <p>– يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الوجداني باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <p>– الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</p> <p>– إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية الواردة في الوحدة التعليمية.</p> <p>– تقدير قيمة الأمانة.</p> <p>– ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> |

### ١-٦ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية السادسة

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

- ١-١-٦ الارتعاش الصحيح.
- ٢-١-٦ الانزلاق الصحيح.
- ٣-١-٦ الاتزان بالاستناد بالظهر على الحائط.
- ٤-١-٦ إيقاف الكرة.
- ٥-١-٦ الوعي باتزان الجسم خلال الحركة.

## ٦-١-١ الارتعاش الصحيح

الارتعاش هو اهتزاز العضلات الصغيرة والكبيرة لأحد الأطراف، ويراعى أن يكون الجسم مرتخياً أثناء الاهتزاز خاصة الجزء أو الأجزاء التي يتم اهتزازها. يبدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى حتى يصبح المدى محدوداً جداً مع استمرار الاهتزازات على شكل موجات متتالية. ينبغي عمل الاهتزاز للأطراف المراد تحريكها وهي في وضع استرخاء فيها انقباض عضلي.



## ٦-١-٢ الانزلاق الصحيح

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

١- الانزلاق بالحجل وهو مزيج من الخطى والحجل مع تبادل وضع القدمين أماماً.

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

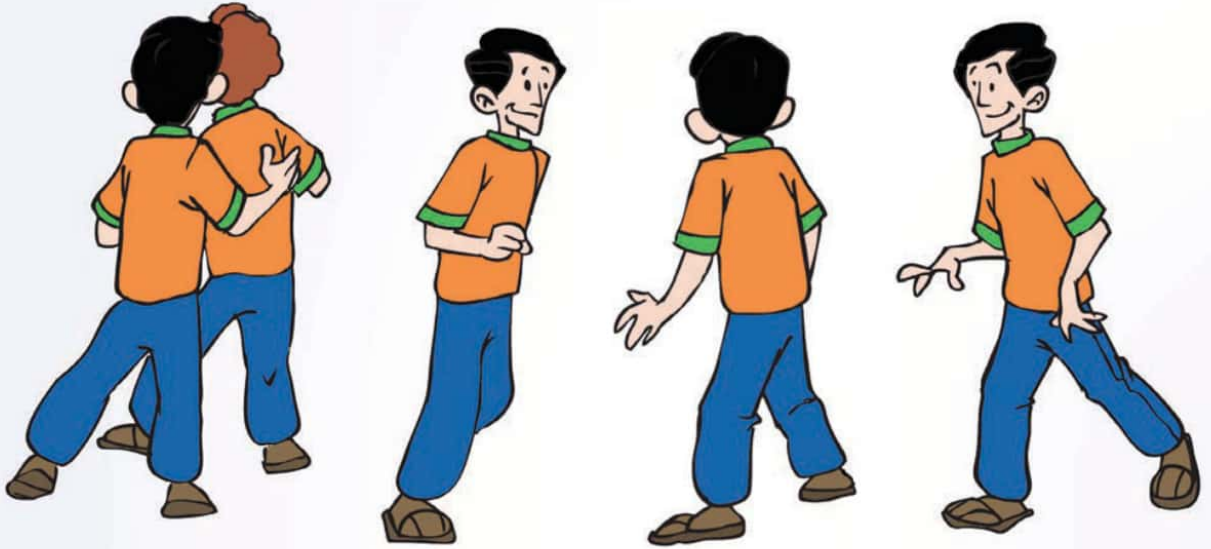
٢- الانزلاق بالوثب وهو مزيج من الخطى والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين أماماً.





## الوحدة التعليمية السادسة

و يتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً. ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً. ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتمرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.  
ويعتبر الانسياب والإيقاع الحركي هما السمتان الغالبتان لهذه المهارة وليست السرعة ولا المسافة.



### ٦-١-٣ الاتزان بالاستناد بالظهر على الحائط

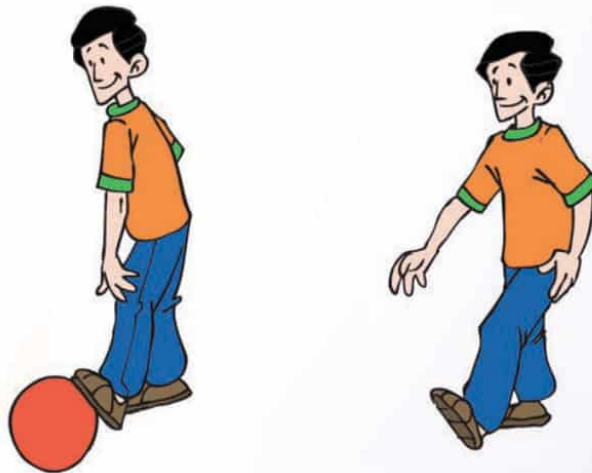
يعتبر هذا الوضع مجهداً للطلاب ولكن له فوائد عديدة منها الإحساس بالاتزان المدعوم، وتعلّم وضع الجلوس الصحيح على الكرسي -المقعد الدراسي- وكذلك زيادة عمل العضلات الكبيرة وتقوية مفاصل الرجل، حيث يقف الطالب على بعد قدم من حائط أملس ويسند ظهره عليه ويزحلق ظهره إلى أسفل ببطء مع ثني الركبتين نصفاً والذراعين انثناء عرضاً -في حالة أن يكون الحائط خشناً- يثني الطالب الركبتين ويحتفظ بهذا الوضع في الهواء إلى أن يصل إلى وضع مشابه لوضع الجلوس على كرسي، ثم يسند ظهره على الحائط ويثبت في هذا الوضع مدة لا تقل عن ٧ ثوان.

ويتم أداء هذه المهارة بالوقوف فتحاً والقدمان تشيران للأمام. الظهر مستند على الحائط والنظر للأمام. يتم ثني مفصل الركبتين بزاوية قائمة. تكون الذراعان في وضع انثناء عرضاً أمام الجسم، مع مراعاة عدم ملاسة الكتفين وأعلى الظهر الحائط.



### ٦-١-٤ إيقاف الكرة بالقدم

إيقاف الكرة المتدحرجة بالقدم من مهارات التحكم والسيطرة الأولى التي ينبغي أن يتعلمها الطالب فهي تنمي لديه التوقيت المكاني والزمني مع تحديد ارتفاع القدم. تتم هذه المهارة من وضع الوقوف أماماً وتستند القدم الأمامية على العقب على الأرض. يتم بعد ذلك رفع العقب عن الأرض بحيث تشكل باطن القدم زاوية حادة مع الأرض وتشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى، بحيث يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها. ويراعى مد القدم الأمامية لتقابل منتصف الكرة. تنتهي المهارة بتوقف الكرة نتيجة الضغط على الكرة بين القدم والأرض.





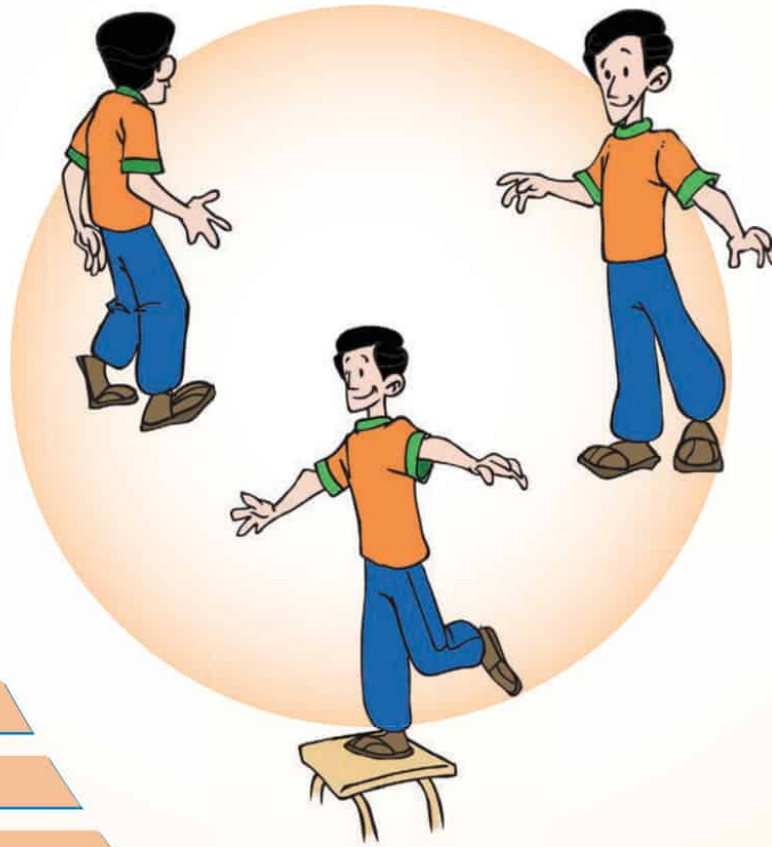


### ٦-١-٥ الوعي باتزان الجسم خلال الحركة

سبق في الوحدة توضيح مفهوم الوعي باتزان الجسم بشكل عام سواء أثناء الثبات أو خلال الحركة. وتم توضيح مفهوم الاتزان أثناء الثبات. أما الاتزان خلال الحركة فيعني الاتزان المتحرك وهو التحكم في الجسم أثناء الحركة، ومن أمثلة الاتزان المتحرك المشي على خط مستقيم على الأرض أو على مقعد سويدي مقلوب أو على عارضة توازن مرتفعة قليلاً عن الأرض.



# الوحدة التعليمية السابعة



## ٧- مكونات الوحدة التعليمية السابعة

عدد الدروس  
٨ - ١٢ درسا

### أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته هذه الوحدة أن

| المجال     | الهدف   |
|------------|---|
| نفس حركي . | <ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة كأحد مكونات اللياقة البدنية .</li><li>- يركز على عقب القدم ويغير الاتجاه .</li><li>- يعدو بطريقة صحيحة .</li><li>- يقف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة .</li><li>- يجري بالكرة بصورة صحيحة .</li></ul> |
| معرفي .    | <ul style="list-style-type: none"><li>- يعرف وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني . ( مفهوم معرفي ) .</li></ul>   |
| انفعالي .  | <ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي الطالب ما يطلب منه ذاتياً دون إشراف مباشر .</li><li>- يبرز قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية .</li></ul>   |







## الوحدة التعليمية السابعة

### • أساليب التعليم والتقويم والوسائل التعليمية المتبعة

| أساليب التعليم  | الوسائل التعليمية  | أساليب التقويم   |
|---|--|--|
| <p>- يمكن للمعلم أن يدمج بين أسلوبين: الواجب الحركي، والاكتشاف الموجه، بما يتناسب مع طبيعة الخبرات التعليمية الواردة في هذه الوحدة.</p> | <p>- قرص مدمج (CD) أو شريط فيديو يحتوي على لقطات حية لأداء المهارات الحركية الأساسية التالية «الارتكاز على عقب القدم، العدو، الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة، الجري بالكرة» الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>- رسوم وصور لمراحل الأداء الفني للمهارات الحركية الأساسية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> | <p>- يتم تقويم الجانب المهاري والجانب الوجداني باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل:</p> <p>- الأداء الحركي الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.</p> <p>- إبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> <p>- السمع والطاعة في تنفيذ المطلوب منه.</p> <p>- ويتم تقويم الجانب المعرفي من خلال طرح أسئلة عن المعلومات المتعلقة بالمهارات الحركية الأساسية والجوانب الصحية الواردة في هذه الوحدة التعليمية.</p> |

### ١-٧ مواصفات الأداء الصحيح لخبرات الوحدة التعليمية السابعة

تشمل هذه الوحدة الخبرات التعليمية التالية:

١-٧-١ الارتكاز على عقب القدم وتغيير الاتجاه.

١-٧-٢ العدو الصحيح.

١-٧-٣ الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.

١-٧-٤ الجري بالكرة بصورة صحيحة.

## ٧-١-١ الارتكاز على مشط القدم

الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر.

ويتم الارتكاز من الثبات ويتم فيه وضع مشط القدم على الأرض. يتحقق الارتكاز من خلال تحديد قدم الارتكاز، وتحديد الاتجاه (أمامي - خلفي)، وتحديد مدى المرجحة للقدم الحرة والذراعين.



## ٧-١-٢ العدو الصحيح

العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء. ويكون الجسم أثناء العدو في وضع مائل قليلاً للأمام. تكون الذراعان منثنيتين أمام الصدر. تتم حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً، وتكون حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً. يتم دفع الأرض بسلاحيات الأصابع والإصبع الكبير للقدم، ويتم الهبوط على مشط القدم.





## الوحدة التعليمية السابعة



### ٣-١-٧ الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة

يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة ٣٠-٤٠ سم . حيث يتم الوقوف والقامة منتصبه والرأس عمودي على الجسم، والنظر متجه للأمام ويكون الوقوف على إحدى القدمين بالكامل والقدم ملاصق لسطح القاعدة والذراع المعاكس لقدم الارتكاز تكون مرتفعة للجانب والذراع الأخرى مفرودة بجانب الجسم لحفظ التوازن . يتم الثبات في وضع الوقوف لمدة ١٠-١٥ ثانية دون حركة .



الاتزان فوق قاعدة ثابتة

## ٧-١-٤ الجري بالكرة

الجري بالكرة من مهارات التحكم والسيطرة المتقدمة إذ يتطلب الجري بالكرة إجادة الطالب مهارات متعددة منها الجري وركل الكرة الثابتة. عند الجري بالكرة يمكن استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي، وفي هذه المرحلة العمرية يتم التركيز أكثر على الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي أو بمقدمة القدم. الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يشبه إلى حد كبير في المواصفات ما يراعى عند ركل الكرة بوجه القدم الداخلي ويراعى الجري بالكرة ألا تبتعد الكرة عن القدم كثيراً، وإن أمكن أن تلمس القدم الكرة كل ٤-٨ خطوات، ويتم الجري بالكرة للأمام، ويكون النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة.





## المراجع:

- ١- الأشقر، حامد، وإبراهيم، نبيل (١٤١٧ هـ). التربية البدنية للأطفال . الرياض : دار الأندلس .
- ٢- حماد، إبراهيم (١٤٢١ هـ). برنامج الاستكشاف وحل المشكلات في التربية الحركية لرياض الأطفال والابتدائية. القاهرة: مركز الكتاب .
- ٣- الخولي، أمين، وكامل، أسامة. (١٤١٤ هـ). التربية الحركية للطفل . القاهرة: دار الفكر العربي .
- ٤- الديري، علي (١٩٩٩ م). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية . الأردن : دار الكندي .
- ٥- السرهيد، أحمد، وعثمان، فريدة (١٤١٤ هـ). الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية . الكويت : دار التعلم .
- ٦- عثمان، فريدة إبراهيم (١٤٠٨ هـ). التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، الكويت : دار التعلم .
- ٧- عبد الكريم، عفاف (١٩٩٥ م). البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية: منشأة المعارف .
- ٨- مجلس التعاون لدول الخليج العربية (٢٠٠١ م). الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون ط١ . الرياض : مجلس التعاون لدول الخليج العربية .
- ٩- النجار، عبدالوهاب محمد (١٤١٨ هـ). المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، الرياض: الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة .
- ١٠- الهزاع، هزاع محمد (١٤١٧ هـ). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين. الرياض: الاتحاد السعودي للطب الرياضي .
- ١١- مركز التطوير التربوي، وزارة التربية والتعليم (١٤٢١ هـ). وثيقة منهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام .
- ١٢- Kuntzleman, C.T., & McGlynn, M. (1991). *Aerobics with Fun Principals of exercise leadership*. Reston: American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance



