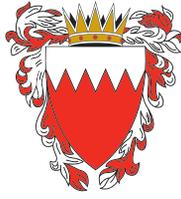


KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مَمْلَكَةُ الْبَحْرَيْنِ  
وَزَارَعةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ



# التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي

دليل المعلم

2030

البحرين  
BAHRAIN

قررت وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين اعتماد هذا الدليل  
لتدريس منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي

إدارة سياسات وتطوير المناهج

# دليل معلم مادة التربية الرياضية

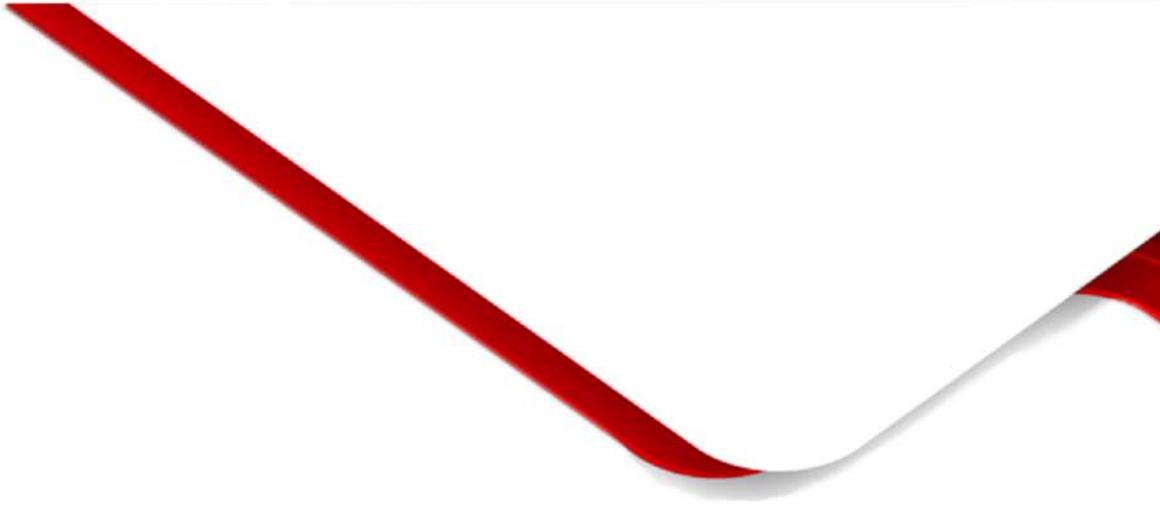
## للصف الرابع الابتدائي



الطبعة الثانية

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م

جميع الحقوق محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



التأليف والتطوير  
فريق مختصّ من وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين



حَضْرَةُ صَاحِبِ الْجَلَالِ الْمَلِكِ حَمْدِ بْنِ عَبْدِ الْعِزِّى الْخَلِيفَةِ  
مَلِكِ مَمْلَكَتِ الْبَحْرَيْنِ الْمَعْظَمَةِ

# المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	٥
٢	فلسفة منهج التربية الرياضية	٧
٣	تعليمات استعمال الدليل	٨
<b>الفصل الأول</b>		
٤	أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية	١١
٥	خصائص النمو الحركي	١٩
6	كفايات التربية الرياضية وأهدافها	٢٢
<b>الفصل الثاني</b>		
٧	(الوحدة الأولى) الجمباز	٢٧
٨	(الوحدة الثانية) كرة القدم	٣٧
٩	(الوحدة الثالثة) ألعاب القوى	٥١
١٠	(الوحدة الرابعة) كرة اليد	٦٤
<b>الفصل الثالث</b>		
١١	استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية	٧٨
١٢	إرشادات التعامل مع طلاب التربية الخاصة	٨٣
١٣	الملاحق (البرنامج الزمني - آلية التقويم - تحضير درس)	٨٥

## المقدمة

تتبع التربية الرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية، لما لها من تأثير في الناحية الصحية والنفسية والتربوية، باعتبارها الجزء المتكامل في التربية العامة الذي يتحقق عن طريق الدروس والأنشطة المكمل لها من خلال تحسين صحة الطلاب، وتنمية المعارف والصفات البدنية والمهارية والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام، وجعلها أسلوب حياة لمختلف الأعمار والثقافات وطبقات المجتمع وتنمية العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاون والاحترام، كما أن لها أثر إيجابي في تحقيق النمو المتوازن للطلاب في جوانب شخصياتهم المختلفة. وفي ظل سياسة وزارة التربية والتعليم لتطوير المناهج وجعلها تركز على التطور الحديث ورفع العملية التعليمية والتعلمية، وخاصة في مجال التربية الرياضية التي تعد أحد الدعامات الأساسية في تكوين الفرد في مجتمعنا، يسعدنا أن نقدم لكم دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي الذي يشتمل على العديد من المهارات والأنشطة المراعية للأساليب التربوية الحديثة المتوافقة مع رؤية البحرين ٢٠٣٠م، ومستخدماً مجموعة من الاستراتيجيات التدريسية والتقويمية والأنشطة لتنفيذ الدروس، فهو مرشدٌ وميسرٌ للمعلم في عملية التعليم باعتباره محوراً للعملية التعليمية.

اعتمدنا في هذا الدليل على المعالجة العلمية باستخدام الأساليب الحديثة تهدف إلى إعداد الطالب لأن يكون مواطن صالح قادر على خدمة الوطن.

تضمن هذا الدليل أربعة محاور تمثلت في الجمباز، كرة القدم، ألعاب القوى، كرة اليد وقد اختيرت مهارات ومواضيع الدروس للمحاور المكونة للدليل لتتماشى مع تحقيق النتائج العامة والخاصة للتربية الرياضية بهذا الصف، كما يتضمن الدليل تعريفاً بالتعلم ونماذج مقترحة لخطة سنوية ومحورية، ثم خططاً دراسية لمساعدة معلمي التربية الرياضية في التنفيذ الهادف لدروسهم لتدفعهم إلى المزيد من الإبداع والابتكار.

## المقدمة

تتطابق مواد الدليل مع أهداف المنهج، وتترابط الطرائق التي تم اعتمادها مع مضامين المحاور وتفصيلها، وهي تراعي متطلبات وحاجات الطلاب الآنية والمستقبلية قدر المستطاع؛ وذلك بالارتكاز إلى الخصائص الفسيولوجية، والنفسية، والسيكو حركية، والاجتماعية، التي تم ترجمتها إلى نشاطات تشكل الأساس لجميع إنجازات الإنسان في الحياة وتساهم في صهر الطلاب واندماجهم في مجتمعهم، وتعمل على محو الأمية البدنية وتقليل نسبة البدانة، وجعل الرياضة أسلوب للحياة.

نأمل أن يساهم دليل المعلم ولو بشكل متواضع، في تطوير أداء المعلم التربوي في مجال الرياضة المدرسية، ومن المهم التأكيد على أن هذا الدليل روعي في إعداده أن يكون معيماً للمعلم وليس موجهاً أو مقيداً له، إنما يترك الدليل مساحة واسعة للمعلم لاستغلالها في إعداده وتنفيذه وإخراجه لحصة مادة التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي، وأن يعمل على توظيف ما لديه من خبرات علمية وميدانية وأفكار ابتكارية في تدريس مادة التربية الرياضية، ليكون معلماً باحثاً متطوراً مبدعاً يساهم في انشاء جيل متطور مبدع رياضي. راجين الله عز وجل أن يكون هذا الدليل عوناً لمعلمي التربية الرياضية للإسهام في إنشاء جيل واع رياضياً ومنتم لوطنه وأمته في ظل مملكتنا البحرين.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

## فلسفة منهج التربية الرياضية

تعتبر مادة التربية الرياضية من المواد الأساسية لطلاب مرحلة التعليم الأساسي لتنشئتهم التنشئة التربوية السليمة وإعدادهم لممارسة الأنشطة اليومية بسهولة ويسر، وهي مجال تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة، ولها أهمية كسائر المجالات التربوية الأخرى المدرجة في الخطة التعليمية لمرحلة التعليم الأساسي، ويتحقق ذلك من خلال الممارسة الموجهة للأنشطة الحركية والرياضية، والتي يتم اختيارها في مراحل مخططة وتنفيذية منظمة ومتتالية بطريقة منطقية مترابطة وواضحة للخبرات والأنشطة التي تتضمنها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وبناء على ما سبق فإننا بحاجة إلى بناء منهج للتربية الرياضية ينطلق من رؤية البحرين الاقتصادية، متضمناً استراتيجيات وأساليب حديثة في التربية الرياضية، ومواكباً للمستجدات العالمية، وملائماً لخصوصيات المجتمع البحريني من حيث الموروث الحضاري، والإمكانات المادية والبيئية المتاحة والتطلعات الطموحة للمملكة، يركز على تفعيل دور الطالب في عملية التعلم والتعليم ويمنح المعلم أدواراً جديدة فيصبح موجهاً للمتعلم، ويعمل على ربط مصادر التعلم بوسائل التكنولوجيا الحديثة، ويضعها في قالب تربوي متوافق مع التوجهات الفلسفية للمجتمع البحريني، فتشكل هذه التوجهات الإطار التربوي المستهدف لبناء الشخصية البحرينية المتكاملة.

## تعليمات استعمال الدليل

تعتمد عملية تأليف هذا الدليل على أسس علمية دقيقة ومنظمة في خطوات الإعداد واختيار المحتويات، كذلك روعي التكامل في إعداد الخبرات التعليمية وتنفيذها وتقويمها، وتم تحديد الموضوعات العامة للوحدات وأهداف تدريس كل موضوع، بالإضافة إلى تخطيط تفصيلي لوحدات الكتاب الأربع متضمناً أهداف وأهمية كل وحدة، ثم تحديد الدروس، وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية الرياضية بمجالاتها الثلاث النفس حركية، والمعرفية، والانفعالية.

وبما أن المعلم هو عماد نجاح العملية التعليمية، وهو القادر على نجاح المناهج الدراسية، وتشجيع الطلاب على التعلم، وبث حب العلم في نفوسهم منذ الصغر، فقد تم إعداد هذا الدليل كموجه للمعلم المتخصص في التربية الرياضية بشكل عام، ومعلم التربية الرياضية للصف الرابع من المرحلة الابتدائية بشكل خاص، فهو يقدم التوجيهات والمقترحات التي تساعد في تقديم هذه الأنشطة بأسلوب شيق وهادف، يحقق المتعة للطلاب ويساعدهم على التعلم من خلال النشاط واللعب والتفاعل مع زملائهم ومع المعلم ومع البيئة المحيطة بهم.

يتكون دليل المعلم من أربع وحدات تعليمية تُدرس خلال العام الدراسي بواقع وحدتين في كل فصل، الفصل الأول الوحدة الأولى الجمباز، والوحدة الثانية كرة القدم، أما الفصل الثاني يتم تدريس الوحدة الثالثة ألعاب قوى، والوحدة الرابعة كرة اليد.

## تعليمات استعمال الدليل

يستغرق تدريس الوحدة ست أسابيع حيث يتم تخصيص حصتان اسبوعياً بإجمالي اثني عشر حصة لكل بالإضافة إلى أسبوع للدروس التعويضية والتقييم بواقع حصتين دراسيتين نهاية كل وحدة، زمن الحصة خمسة وأربعين دقيقة (دقيقتان للتهيئة) ( خمس دقائق للإحماء - ) ( عشر دقائق للإعداد البدني) (عشرون دقيقة للجزء الرئيسي ) ( خمس دقائق لخاتمة الدرس) (ثلاث دقائق للختام).

وقد تضمن الدليل ثلاثة فصول، خصص فصلاً للوحدات التعليمية الأربع المقررة على الصف الرابع الابتدائي، تبدأ كل وحدة بمقدمة للعبة وأهداف الوحدة ومهارات القرن ٢١ والقيم، بالإضافة إلى المحتوى، والأنشطة، والأساليب المقترحة لتنفيذها بحيث يوظف المعلم أسلوب التدريس المناسب وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات الطلاب ومحتوى المنهج، والوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها، بالإضافة إلى أدوات التقويم المقترحة والصادرة من مركز القياس والتقويم والتي يمكن تنفيذها بما يتناسب مع محتوى الوحدة.

ويلاحظ في نهاية الدليل أنه تم ادراج خطة للبرمجة الزمنية ونموذج للتقويم التكويني بالإضافة إلى نموذج خطة درس التربية الرياضية. وختاماً نود في نهاية هذا التقديم أن نشجع المعلم على ابتكار أنشطة أخرى مماثلة يثرى بها العملية التعليمية، ونحن على ثقة من قدرات المعلم وحماسة لمزيد من العطاء.

# الفصل الأول

# أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية



# أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

أساليب التدريس هي الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس في أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هي ما يتبعه المعلم في توظيف طرائق التدريس بفعالية تميزه عن غيره من المعلمين، فالأسلوب هو جزء من طريقة التدريس يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم. وقد تعددت أساليب التدريس حيث لا يوجد أسلوب تدريسي مثالي، كل معلم يستعمل أسلوب مختلف عن المعلم الآخر، كما أن الطلاب لا يستجيبون لطريقة تعليم واحدة أو أسلوب تعليمي واحد، فهم يتمتعون بالفروق الفردية والتي تجعل المعلم يستعمل أكثر من طريقة وأسلوب لنقل المعلومات إلى طلابه.

أساليب التدريس في التربية الرياضية متنوعة فهي همزة وصل بين مكونات المنهج الدراسي والطالب، فمعلم التربية الرياضية الناجح هو الذي يختار أسلوب التدريس الملائم للمهارات والكفايات الرياضية المراد تدريسها، كما أنه ينوع أساليبه التدريسية لأن لكل أسلوب دور خاص يحقق من خلاله الأهداف المرجوة التي تجعل الطالب يبلور هذه المكتسبات في مختلف المواقف التي تواجهه.

أسلوب التدريس يمر بمجموعة من القرارات يجب أن تتخذ في كل مرحلة من المراحل الثلاث:

١. (قبل التنفيذ) Pre Impact (التخطيط).
٢. التنفيذ Impact Set.
٣. (ما بعد التنفيذ) Post Impact Set (التقويم).

# أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

## Command Style (A)

تنوعت الأسماء لهذا الأسلوب المميز التقليدي، فالبعض يسميه أسلوب الأمر والتعليمات، أو الأسلوب الأمري، أو أسلوب القيادة، وهو من الأساليب التي تستعمل بكثرة في تدريس مهارات التربية الرياضية، فالمعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات وهو الذي يشرح ويعرض نموذج للمهارة الحركية ويزود الطلاب بالنقاط التعليمية الهامة، فهو يسيطر على الموقف التعليمي عندما يكون هناك وقت قصير أو محدد لتحقيق أهداف معينة أو تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين.

## بنية الأسلوب (أ):

بنية الأسلوب هي العلاقة المباشرة بين المعلم (المثير) والاستجابة الصادرة من الطالب، فالطالب يستجيب فوراً لأي حركة أو مهارة يطلها المعلم منه.

في أسلوب الأمر والتعليمات (الأسلوب أ) يعتبر المعلم هو صاحب القرار أي انه يتخذ كل القرارات المتعلقة في مرحلة التخطيط والتنفيذ والتقييم، أما دور المتعلم فهو تنفيذ واتباع جميع القرارات الصادرة من قبل المعلم.

إذا أردنا ان نوضح بنية الأسلوب (أ) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



# أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

## الواجبات أسلوب (ب): أسلوب المحطات والواجبات

### Stations & Tasks Style (B)

أسلوب المحطات والواجبات أو أسلوب التدريب من أكثر الأساليب استخداماً في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الفعالة والإيجابية في عملية التدريس، لأنه يعطي الطالب فرصة مشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم. كما أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلم لاكتساب المهارات الرياضية المتنوعة والاعتماد على النفس والتعاون مع الزملاء وتكرار أداء التمرين أو المهارة لأكثر عدد من المرات وبذلك يزيد الزمن الفعلي في التعلم. في هذا الأسلوب المعلم يصمم بعض الأعمال أو الواجبات التي يجب على الطالب إنجازها، وهي موضوعة على بطاقة الواجبات أو الأعمال واحتمال أن يكون تنفيذ هذه الواجبات خلال محطة واحدة أو من خلال عدة محطات موزعه حول الصالة الرياضية.

### بنية الأسلوب (ب):

دور المعلم في هذا الأسلوب هو اتخاذ قرارات التخطيط وقرارات التقويم، أما دور الطالب فيكون فعال في الجزء التطبيقي (مرحلة التنفيذ)؛ مما يسمح للطلاب ببعض الاستقلالية في الممارسات خلال الموقف التعليمي.

توجد ثمانية قرارات في أسلوب المحطات والواجبات يمكن للمتعلم أن يتخذها في مرحلة التنفيذ وهي:

١. الأوضاع المناسبة لتنفيذ الواجبات.
٢. المكان المخصص لتنفيذ الواجبات.
٣. ترتيب تنفيذ الواجبات.
٤. وقت بدء تنفيذ الواجبات.

## أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

٥. الإيقاع الحركي المناسب لتنفيذ الواجبات.
  ٦. الوقت الفاصل بين تنفيذ واجب وواجب آخر.
  ٧. انتهاء وقت تنفيذ الواجبات.
  ٨. طرح الأسئلة.
- إذا أردنا ان نوضح بنية الأسلوب (ب) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



### أسلوب (ج): أسلوب الأقران (التبادلي)

Reciprocal Style (C)

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي تعطي دوراً أكبر للمتعلم لمشاركة المعلم في اتخاذ بعض القرارات في عملية التعلم، ويختص بالتغذية الراجعة الفورية المباشرة التي يقدمها لزميله الذي يلاحظه ولذلك فمن المناسب تخصيص معلم واحد لكل متعلم من أجل تقديم تغذية راجعه فورية.

يتم تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية بحيث يتخذ المعلم قرارات التخطيط، ويقوم المتعلم المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم المتعلم الملاحظ بإصدار قرارات التقويم.

وهذا الأسلوب عادة ما يساعد المتعلم على التعرف على نقاط هامة بعد كل أداء، لتساعده على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة، وأفضل ما يميز هذا الأسلوب تطوير مهارات الاتصال بين المتعلمين وشيوع روح التعاون بينهم.

## أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

### بنية الأسلوب (ج):

يعتبر أسلوب الأقران أو الأسلوب التبادلي (ج) من الأساليب التي توفر معلم لكل متعلم وتعطي المتعلم دوراً أساسياً في العملية التعليمية، وفي هذا الأسلوب يقوم كل طالبين بشرح المهارة أو المهارات لبعضهم البعض، وكذلك بتصحيح الأخطاء في مرحلة التنفيذ. حيث يسمى المتعلم الأول بالمؤدي (Dore) الذي يؤدي المهارة الحركية، بينما يقوم المتعلم الآخر، وهو ما يسمى بالملاحظ (Observer) بملاحظة أداء الطالب المؤدي وإعطائه التغذية الراجعة ثم يغير المتعلمان أدوارهما.

المعلم يزود طلابه في بداية الحصة ببطاقة معيار تحتوي على بيانات توضح التغذية الراجعة التي يعطيها المتعلم الملاحظ لزميلة المؤدي. وبعد انجاز الواجب أو مرور فترة زمنية يقوم الطالبان بتغيير أدوارهما.

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (ج) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



### أسلوب (د): أسلوب المراجعة الذاتية

#### The Self-Check Style (D)

يعتبر أسلوب المراجعة الذاتية (د) امتداداً للأسلوبين السابقين أسلوب المحطات والواجبات وأسلوب الأقران، حيث يتميز هذا الأسلوب بتقويم المتعلم لنفسه بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك).

في هذا الأسلوب تنتقل القرارات أكثر للمتعلم، فهو يؤدي قرارات التنفيذ كما هو محدد في أسلوب المحطات والواجبات، ثم يتخذ قرارات التقويم لنفسه، بذلك يكتسب المتعلمون القدرة على تقويم أنفسهم وتجعلهم أكثر تحملاً للمسؤولية وتساعدهم في تحقيق مجموعة جديدة من الأهداف.

## أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

### بنية الأسلوب (د):

إن بنية أسلوب المراجعة الذاتية (د) تتمحور حول عملية التقويم فالطالب يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم عن طريق استخدامه لبطاقة المعيار (المحك) ومقارنة أداءه بالمعيار في بطاقة المعيار واستنتاج صحة الأداء ثم إصدار الأحكام.

المعلم يساعد المتعلمين على الاعتماد الذاتي على التغذية الراجعة، واستخدام معيار ثابت من أجل التوصل إلى عملية التصور الذاتي، والحفاظ على الصدق والمسؤولية، تقبل أخطائه وحدود الدرس (التقويم).

إذا أردنا أن نوضح بنية الأسلوب (د) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



### أسلوب (هـ): أسلوب المتعدد المستويات (الشامل)

#### The Inclusion Style (E)

يقدم أسلوب المتعدد المستويات أو الأسلوب الشامل (هـ) مفهوم مختلف عن الأساليب الأربعة السابقة (أ، ب، ج، د) فالمتعلم يشارك في العمل حسب قدراته وإمكاناته ويؤدي المهارة بمستويات مختلفة تراعي الفروق الفردية، وهو الذي يحدد من أي نقطة أو مستوى يستطيع البدء منها.

## أساليب التدريس الفعال في التربية الرياضية

تتميز أساليب التدريس السابقة (أ، ب، ج، د) أن المعلم هو الذي يقوم بالتخطيط لإنجاز العمل أو الواجب في مستوى واحد، أما المتعلمين يطبقون ويمارسون العمل أو الواجب في نطاق هذا المستوى الواحد، بينما في أسلوب المتعدد المستويات فإنه يركز على تصميم مستويات مختلفة لنفس العمل أو الواجب بما يسهم في اشراك جميع المتعلمين في نفس العمل ولكن بمستويات متعددة. وهذا التصميم الجديد أوجد للطلاب قراراً رئيسياً يتخذه بأنفسهم لا يمكن اتخاذه في الأساليب السابقة كما أنه يقدم فرصة يدرك فيها المتعلم العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه والمثال التالي يمكن أن يوضح هذا المفهوم.

مثلاً في الوثب العالي:

نجد أن المعلم يضع ثلاثة ارتفاعات مختلفة والمتعلم يختار ما يتناسب معه. وفي هذا الأسلوب يجد المتعلم قدراته حتى يؤدي من خلالها الوثب. فإذا نجح في المستوى الذي اختاره فإنه يمكنه التقدم إلى المستوى الذي يليه أو الثبات على هذا المستوى وبذلك يمكن أن يؤدي الطلاب المهارة أكثر وقت ممكن من الدرس.

### بنية الأسلوب (ه):

إن بنية أسلوب المتعدد المستويات (ه) تتمحور حول عملية التقويم فالمتعلم يعتمد على نفسه في عمليتي التنفيذ والتقويم بدلاً من المعلم كما أنه صاحب القرار المتعلق بالمستوى الذي سوف يبدأ منه العمل وقرارات الانتقال إلى المستويات الأخرى أو إمكانية الرجوع إلى المستوى الأقل صعوبة إذا لم ينجح المتعلم في المستوى الذي اختاره أما دور المعلم في هذا الأسلوب هو التخطيط أي اتخاذ قرارات مرحلة ما قبل التدريس. إذا أردنا أن نوضح بنية أسلوب (ه) وكيف تتم عملية اتخاذ قرارات الدرس فيه فإنها تكون على النحو المبين:



## خصائص النمو الحركي

## خصائص النمو الحركي

النمو عملية تراكمية متصلة، تتطور في شكل مراحل وكل مرحلة تمهد للمرحلة التي تليها، والنمو الحركي للطلاب هو ملاحظة السلوك الحركي له أثناء نموه، ويمكن تعريفه بأنه مجموعة المهارات والحركات والقدرات الحركية التي يمكن ملاحظتها.

يتعرض الطلاب في هذا السن إلى مجموعة من التغييرات الفسيولوجية والنفسية الكبيرة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياة الإنسان وأن عدم الاستقرار في سلوك الطلاب يتطلب من المعلم الكثير من التفهم والدقة في اختيار أنواع الأنشطة وكمية الجهد فيها واتجاهاتها وطرق التعامل مع طلابه.

وتتجه مواد التربية الرياضية في هذه المرحلة إلى اكتساب الطلاب المهارات وتطوير الوظائف العامة للجسم وتطوير القدرات البدنية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة من إعدادية إلى تدريبية، والسعي إلى تنمية السرعة والقوة (السرعة والتوافق الحركي) إلى جانب تطوير المهارات الفنية والتكتيكية المناسبة وثبيتها.

### الخصائص النمائية لمرحلة التعليم الأساسي

خصائص نمو الحلقة الثانية من سن ٩-١٢ سنوات:

#### النمو الجسدي:

- النمو لا يكون سريعاً بل تدريجياً.
- اهتمام الذكور بالأنشطة التي تتميز بالقوة الحركية بينما أنثى الإناث تتميز بالهدوء.
- زيادة التمايز بين الجنسين.
- تتصف هذه المرحلة بالنشاط الحركي والحيوية المتدفقة وتوفر طاقة زائدة.
- تبدأ العضلات الصغيرة بالنمو.
- يشمل النمو الجزء السفلي من الجسم أكثر من الجزء العلوي.

## خصائص النمو الحركي

### النمو الحركي:

- يصل الطالب إلى مستوى أفضل للإتقان.
- تتحسن قدرة الطالب على التوازن.
- يزداد استيعاب الطالب للمهارات الحركية الجديدة بسرعة.
- يزداد التوافق العضلي العصبي والقدرة على التحكم.
- تتطور لديهم أساسيات الحركة مثل التناسق بين أعضاء الجسم مثل (العين واليد، العين والقدم).

### النمو العقلي:

- يظهر عند الطلاب حب المنافسة.
- تظهر لديهم الرغبة في الاستقلال.
- ينمو لديهم حب الاستطلاع حول كل الأمور المحيطة.
- تنمو لديهم الرغبة في تعلم الحركات والمهارات الرياضية.
- يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل.

### لنمو الاجتماعي:

- زيادة الرغبة والاهتمام بالانتماء والولاء للجماعة.
- يتبعد كل من الجنسين في صداقته عن الجنس الآخر.
- اكتساب العديد من القيم والاتجاهات والأخلاق بوصفها معياراً قيمياً.
- يزداد تأثير جماعة الرفاق ويكون التفاعل الاجتماعي بدرجة عالية.

### النمو الانفعالي:

- يطور مفاهيم بناءً حول ذاته.
- يزداد نمو الاستقرار والثبات الانفعالي.
- ينمو لديه حب المنافسة والميل نحو المخاطرة.
- يميل طلاب هذه المرحلة نحو المرح وتنمو الاتجاهات الوجدانية لديهم.

# كفايات التربية الرياضية

# كفايات التربية الرياضية وأهدافها

## كفايات منهج التربية الرياضية:

- إدراك الطالب أهمية الرياضة في العلاقات والتفاهم بين الشعوب القائمة على العدل والمساواة.
- ممارسة العمل التعاوني أثناء المشاركة في الألعاب والمنافسات لتحقيق النجاح.
- تطوير المهارات والمعارف الرياضية بما يعزز قيم الانتماء والمواطنة ويحقق رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠.
- رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لرفد المنتخبات الوطنية بالموهوبين.
- ممارسة أدوار القيادة وتحمل المسؤولية لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ برامج التربية الرياضية في المدرسة.
- تنمية القدرة الإبداعية من خلال العمل في برامج رياضية تعتمد على مهارات التفكير العليا أثناء ممارسة الألعاب الرياضية في ظروف تتحدى قدراتهم.
- إكساب الطلاب الاتجاهات الإيجابية نحو العمل البدني في الحياة اليومية من خلال توظيف المهارات الحياتية.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها.
- إكساب الطلاب قدراً من الثقافة الرياضية.
- تعميق الوعي بالقيم الإنسانية أثناء ممارسة الألعاب الرياضية.
- توفير الفرص الكافية لطلاب التربية الخاصة لممارسة الأنشطة الرياضية وفق قدراتهم واستعداداتهم.
- إكساب الطلاب العادات الصحية الشخصية والحركية والنفسية الصحيحة.
- إكساب الطلاب مهارات التعلم الذاتي عن طريق التكنولوجيا المتطورة وتوظيفها لخدمة التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة.

# كفايات التربية الرياضية وأهدافها

## كفايات التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي

توقع من الطالب أن يكون قادراً على:

- إدراك معنى بعض المفاهيم الرياضية والصحية والميكانيكية ويعكسها على حياته اليومية.
- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- اكتساب العديد من المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المقررة.
- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة المهارات المقررة له.
- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- تنمية التوافق الحركي والسيطرة على الجسم والكرة أثناء أداء المهارات المقررة.

## أهداف التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي

توقع من طالب الصف الرابع أن يكون قادراً على:

- إدراك أن الروح الرياضية وسيلة مهمة للتمتع بالنشاط الرياضي.
- تنمية حب الاعتزاز بالهوية الوطنية من خلال محاور المهارات الحياتية.
- اكتساب قدرات مهارية وبدنية من خلال ممارسة الحركات الأساسية الأرضية.
- ممارسة المهارات الأساسية المقررة في ألعاب القوى.
- معرفة المهارات الأساسية المقررة في كرة القدم.
- رفع مستوى الأداء المهارى للمهارات المقررة في كرة القدم.
- ممارسة المهارات الأساسية الاستلام والتمرير والتنطيط في كرة اليد.
- يعمل بروح الفريق أثناء ممارسة التدريبات والمهارات الحركية المختلفة.

## الفصل الثاني

# محتوى مادة التربية الرياضية

# الوحدة الأولى

# الجمباز Gymnastics



# الجمباز

## Gymnastics

رياضة الجمباز أو الجمنازيوم هي نوع من أنواع الألعاب الفرديّة، التي يؤدي فيها اللاعب سلسلة من الحركات المترابطة على أجهزة مختلفة مثل (البساط الأرضي وطاولة القفز وعارضة التوازن ... إلخ).

تحدد منطقة الحركات الأرضية في الجمباز بمربع مساحته ١٢ X ١٢ متر مربع. وتغطى المنطقة ببساط من اللباد ثم بقماش مساحته ١٤ X ١٤ متر مربع وتحدد عليه منطقة اللعب بخطوط واضحة سمكها ٥ سم.

# الجمباز Gymnastics

## الوحدة الأولى

### المفردات

مراجعة الوقوف  
على الكتفين

مراجعة الوقوف  
على الرأس

مراجعة  
العجلة الجانبية

الوقوف على اليدين

الدرجة الامامية  
من وضع الوقوف  
على اليدين

العجلة الجانبية  
مع ربع لفة

العجلة الجانبية مع ربع لفة  
متبوعة بدرجة خلفية  
متكورة

### أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في الجمباز.
- يؤدي المهارات الأساسية في الجمباز بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

### مهارات القرن ٢١

- المواطنة المحلية والعالمية
- التواصل والعمل الجماعي
- الابداع وحل المشكلات
- الريادة والمبادرة

### القيم

- الانتماء والولاء
- العمل بروح الفريق
- العدالة والمساواة

## الدرس الأول

### مراجعة الوقوف على الكتفين

### Shoulder Stand



الشكل (١-١)

#### تعريف المهارة

هو رفع الجسم ليكون في شكل عمودي حيث يستند على الكتفين.

#### النقاط الفنية

- الاستناد على الكتفين في وضع عمودي.
- سند الجسم بالكتفين أسفل الأضلاع.
- العضدين على الأرض موازيه للجسم والمسافة بينهما باتساع الصدر.
- الجسم مفروود والقدمان في وضع راسي فوق قاعده الارتكاز.
- الرأس مضمومة على الصدر بقدر الإمكان

#### الخطوات التعليمية :

- من وضع الرقود الذراعان بجانب الجسم ضم الركبتين على الصدر والوصول إلى وضع التكور.
- يكرر التمرين السابق مع اسناد الجذع بالكتفين من الجانب.
- الوقوف على الكتفين من وضع التكور.
- يكرر التمرين السابق مع فرد مفصلي الفخذين بأبعاد الركبتين عن الصدر.
- يكرر التمرين السابق مع فرد مفصل الركبة بأبعاد الكعب عن المقعدة.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	سند الجسم بالكتفين أسفل الأضلاع.		
٢	القدمان في وضع رأسي فوق قاعده الارتكاز.		
٣	الرأس مضمومة على الصدر بقدر الإمكان.		

#### رمز الاستجابة



## الدرس الثاني

### مراجعة الوقوف على الرأس

### Head stand



الشكل (٢-١)

#### الخطوات التعليمية :

- من وضع جلوس الجنو وضع الجبهة على الأرض.
- من وضع جلوس الجنو وضع الجبهة على الأرض ودفع الأرض بالقدمين لنقل ثقل الجسم على قاعدته الارتكاز.
- من الوضع السابق فرد مفصل الفخذ وذلك بأبعاد الفخذ عن الصدر.
- بعد فرد مفصل الفخذ يتم فرد مفصل الركبة وذلك بإبعاد الساق عن الفخذ.
- يكرر الوضع السابق وبعد إبعاد الساق عن الفخذ يتم فرد مشطي القدمين.
- أداء المهارة متتالية بالسند وبيطاء أثناء فرد زوايا الجسم.
- أداء المهارة بالشكل النهائي بدون مساعده.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	أصابع الكفين تشيران للأمام.		
٢	وضع الرأس على الأرض بحيث يمثل مع الكفين مثلث، والاستناد على الرأس.		
٣	الجسم مفرد وعلى استقامة واحدة وعمودي على الأرض.		

#### تعريف المهارة

وضع اليدين والجبهة على الأرض على هيئة مثلث متساوي الاضلاع وتشكل قاعدة الارتكاز التي تتكون من الرأس واليدين، أما الجسم يكون مفرداً وعمودياً.

#### النقاط الفنية

- اليدان باتساع الصدر.
- أصابع الكفين تشيران للأمام.
- وضع الرأس على الأرض بحيث يمثل مع الكفين مثلث متساوي الساقين (قاعدته الكفين ورأسه الجبهة).
- الاستناد على الرأس يكون عند نقطه التقاء الرأس بالجبهة.
- الجسم مفرد وعلى استقامة واحدة وعمودي على الأرض.

#### طريقة السند:

- يقف الساند على جانب الطالب جهة الرجل الحرة، اليد الخارجية على الظهر واليد الداخلية على عضلات الفخذ.

#### رمز الاستجابة



## الدرس الثالث

### مراجعة العجلة الجانبية

### Cartwheel



الشكل (٣-١)

#### الخطوات التعليمية :

- يقف الطالب على أحد جانبي المقعد السويدي، ويضع اليدين على المقعد ثم يدفع الأرض بالرجلين لتخطي المقعد والهبوط بالجانب الاخر.
- الوقوف على الرأس مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين على الحائط مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين على الحائط مع فتح الرجلين.
- وتبادل مركز ثقل الجسم مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.
- الوقوف وفتحاًو الذراعان جانباً ثم مرجحة الجسم على أحد الجانبين لأداء حركة الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين بالمساعدة.
- أداء الحركة من الوقوف، الوضع أماماً على طرف مرتفع (مقعد سويدي- مرتبة) والهبوط على الأرض بالمساعدة.
- أداء الحركة على الأرض بالمساعدة.
- أداء الحركة على الأرض بدون مساعدة.

#### أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير لفظي)

الرقم	مؤشر الأداء	جيد	جيد جداً	ممتاز
١	أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفرد.			
٢	المرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.			
٣	وضع اليدين على الأرض بالتتابع.			

#### تعريف المهارة

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران ٣٦٠ درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف والذراعين عالياً.

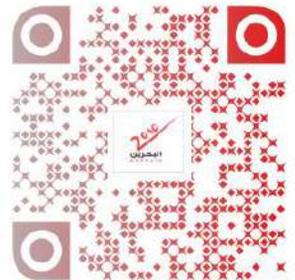
#### النقاط الفنية

- أداء الحركة في خط مستقيم، والجسم مفرد .
- المرور على وضع الارتكاز العمودي فتحاً، والرأس في وضعه الطبيعي.
- وضع اليدين على الأرض بالتتابع مع إتمام حركة الشقلبة الجانبية على اليدين للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً، والدفع باليد يكون قوي للوصول إلى وضع الوقوف فتحاً.

#### طريقة السند:

- يقف الساند خلف الطالب.
- سند الطالب من منطقة وسطه واليدان متقاطعتان مع التحرك مع الطالب أثناء الحركة.

#### رمز الاستجابة



## الدرس الرابع، الخامس

### الوقوف على اليدين

### Handstand



الشكل (١-٤)

#### تعريف المهارة

تعتبر مهارة الوقوف على اليدين من المهارات السهلة التعلم، وهي بحاجة للاستمرار بالممارسة، وتعتمد على التوافق العضلي العصبي والتوازن.

#### النقاط الفنية

- فرد الذراعين والمسافة بينهما باتساع الصدر وأصابع الكفين تشير للأمام.
- الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.
- الاحتفاظ بالتوازن
- ثني الرأس قليلاً للخلف.
- انقباض معظم عضلات الجسم خاصة عضلات المقعدة الكبيرة أثناء أداء المهارة.

#### طريقة السند:

- يقف الساند على أحد جانبي الطالب بوضع نصف الجثو ويضع اليد الخارجية على كتف الطالب، واليد الداخلية على الرجل الحرة.

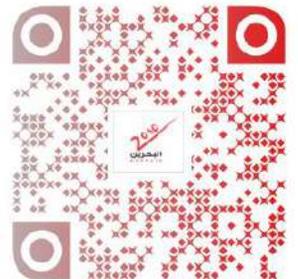
#### الخطوات التعليمية :

- من وضع الانبطاح المائل العميق على عقل الحائط التدرج في نقل مشطي القدمين على عقل الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
- من وضع الجلوس على أربع مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً.
- من وضع الجلوس على أربع مواجه الحائط مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- من وضع الوقوف مواجه الحائط مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالاستناد على الحائط.
- من وضع الوقوف مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع الوقوف على اليدين بمساعدة زميل من الجانب.
- أداء المهارة بدون سند ومساعدة.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.		
٢	فرد الجسم بالضغط على الأرض للأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده.		
٣	ثني الرأس قليلاً للخلف		

#### رمز الاستجابة



## السادس والسابع

### الدرجة الامامية من وضع الوقوف على اليدين Handstand and Roll Forward



الشكل (١-٥)

#### الخطوات التعليمية :

- من وضع الطعن أماماً و الذراعان عالياً ، ميل الجذع أماماً ووضع الكفين على الأرض.
- يكرر التمرين السابق مع مرجحة الرجل الخلفية لأعلى ودفع الأرض بالرجل الامامية مع الاحتفاظ بفرد الذراعين.
- يكرر التمرين السابق مع ثبات الجسم في وضع الوقوف على اليدين لمدة ثانيتين.
- من وضع الوقوف على اليدين ثني الذراعين والهبوط لأداء الدرجة الأمامية.

#### تعريف المهارة

تعتبر مهارة الوقوف على اليدين من المهارات السهلة التعلم، وهي بحاجة للاستمرار بالممارسة، وتعتمد على التوافق العضلي العصبي والتوازن.

#### النقاط الفنية

- فرد الذراعين والمسافة بينهما باتساع الصدر واصابع الكفين تشير للأمام.
- الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.
- الاحتفاظ بالتوازن
- ثني الرأس قليلاً للخلف.
- انقباض معظم عضلات الجسم خاصة عضلات المقعدة الكبيرة اثناء أداء المهارة..
- ثني اليدين وضم الرأس على الصدر للزول على الكتفين لإتمام الدرجة الأمامية .

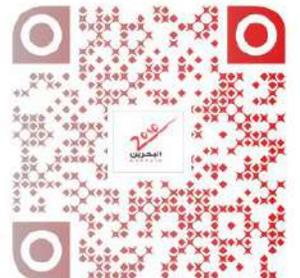
#### طريقة السند:

- يقف الساند على أحد جانبي الطالب بوضع نصف الجثو ويضع اليد الخارجية على كتف الطالب، واليد الداخلية على الرجل الحرة.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الجسم عمودي على الأرض وعلى استقامة واحدة.		
٢	فرد الجسم بالضغط على الأرض للأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده .		
٣	ثني الرأس قليلاً للخلف		

#### رمز الاستجابة



## الدرس الثامن، التاسع و العاشر

### العجلة الجانبية مع ربع لفة

### Round off



الشكل (٦-١)

### تعريف المهارة

أداء العجلة الجانبية مع لف الجذع ربع لفة حول محور الطولي للجسم، ثم نزول اليدين على الأرض مع ثني الجذع وثني مفصلي الرجلين قليلاً.

### النقاط الفنية

- الارتكاز على الرجل الحرة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، مع وضع قدم الارتقاء على الأرض.
- وضع اليد القريبة تتبعها اليد الأخرى ومتجهة للداخل.
- يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودي.
- دفع الأرض بالذراعين معاً لأداء الحركة في خط مستقيم.
- ثني مفصل الفخذين والهبوط يكون بالقدمين معاً.

### طريقة السند:

- يقف الساند على جانب الطالب القريب من قدم الارتقاء ويكون السند بعد الانتهاء من الحركة، وذلك بوضع اليد الخارجية وخلف ظهر الطالب.

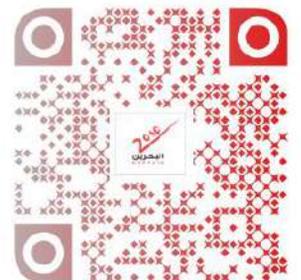
### الخطوات التعليمية :

- الذراعين عالياً تضع اليدين على المقعد أو المرتبة ثم يدفع الأرض بالقدم الأمامية مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع أعلى من الأفقي ثم الهبوط بالقدمين.
- أداء العجلة الجانبية مع التركيز على ضرورة الدفع باليدين.
- أداء العجلة الجانبية من الوقوف.
- يكرر أداء المهارة من المشي أو الجري.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	وضع اليد القريبة تتبعها اليد الأخرى ومتجهة للداخل.		
٢	الجسم بوضع الارتكاز العمودي.		
٣	ثني مفصل الفخذين والهبوط يكون بالقدمين معاً.		

### رمز الاستجابة



# الدرس الحادي عشر والثاني عشر

## العجلة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدحرجة خلفية متكورة Round off and Roll Backward

### Tucked

#### النقاط الفنية

##### العجلة الجانبية مع ربع لفة:

- الارتكاز على الرجل الحرة مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، مع وضع قدم الارتقاء على الأرض.
- وضع اليد القريبة تتبعها اليد الأخرى ومتجهة للداخل.
- يمر الجسم بوضع الارتكاز العمودي.
- دفع الأرض بالذراعين معاً لأداء الحركة في خط مستقيم.
- ثني مفصل الفخذين والهبوط يكون بالقدمين معاً.

##### الدحرجة الخلفية المتكورة:

- دفع الأرض بالكفين لسقوط الجسم خلفاً.
- تغيير وضع اليدين بسرعة حيث توضع الكفان أسفل الكتفين وبجانب الرأس وتوجه أطراف الأصابع للكتفين.
- ثني الرأس على الصدر كما تنثني الركبتان للداخل (تكور).



الشكل (٧-١)

#### الخطوات التعليمية:

ربط المهارات السابقة في خط واحد ثم خطين.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	تسلسل الحركات.		
٢	فرد الامشاط.		
٣	التوازن عند أداء المهارات.		

#### رمز الاستجابة



## الوحدة الثانية

## كرة القدم Soccer



## كرة القدم

لعبة كرة القدم هي لعبة الملايين، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبية؛ تتميز بأنها تلعب بالأرجل فقط، حيث يتم تبادل تمرير وتصويب الكرة بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً وتكون مدة المباراة (٩٠ دقيقة) مقسمة على شوطين، مدة كل شوط (٤٥ دقيقة)، ويُعدّ الفريق الفائز عندما يحرز أهدافاً أكثر من المنافس.

تعتمد كرة القدم اعتماداً رئيسياً على اللياقة البدنية والقوة الجسمانية، وتؤثر طبيعة لعب كرة القدم كثيراً على صحة اللاعب النفسية والجسدية وتتطلب منه سرعة التفكير واتخاذ القرار والتواصل مع الآخرين وتعزز روح التعاون من خلال اللعب الجماعي وروح الفريق الواحد.

## المفردات

مراجعته ما سبق تعلمه

الجرى بالكرة

تمرير الكرة بباطن  
القدم وخارج القدم

السيطرة على الكرة  
بباطن القدم وخارج  
القدم

ربط مهارات ( الجرى  
بالكرة و التمرير و  
السيطرة )

التصويب

ربط مهارات ( التمرير و  
السيطرة والتصويب )

حجز الكرة وحمايتها

الخداع

ربط مهارتي  
( الخداع و التصويب )

ألعاب تنافسية باستخدام  
كرة القدم

مهرجان كرة  
القدم للصغار

## كرة القدم

### الوحدة الثانية

#### أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- يؤدي المهارات الأساسية في كرة القدم بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

#### مهارات القرن ٢١

- التمكن اللغوي
- القيادة وصنع القرار
- التفكير الناقد
- الثقافة التكنولوجية

#### القيم

- الأمانة
- الاحترام
- تحمل المسؤولية

## الدرس الأول

### مراجعة ما سبق تعلمه



#### تعريف المهارة

هو نشاط أو تمرينات أو حركات يؤديها الطالب وفق قوانين موضوعة. يغلب عليها طابع المنافسة، ويعتمد على المهارات الأساسية.

#### الخطوات التعليمية :

- تنطيط الكرة بالرجلين .
- الجري بالكرة في خط مستقيم .
- يقسم الصف الى مجموعات وتمرر الكرة بين طلاب المجموعة الواحدة .
- التصويب على الهدف من مسافة ٦ متر .

#### النقاط الفنية

- التواصل البصري
- التوافق الحركي

#### رمز الاستجابة



## الدرس الثاني الجري بالكرة

### Running with the ball



الشكل (٢-٢)

### تعريف المهارة

ضربات متتالية للكرة تسمح للطالب بالانتقال بالكرة ضمن حدود الملعب

### الخطوات التعليمية :

- المشي بالكرة بالقدم اليمنى لمسافة ١٠ متر و العودة بالقدم اليسرى .
- الجري بالكرة في خط مستقيم .
- الجري بالكرة في اتجاهات مختلفة بالملعب مع الوقوف عند سماع صوت الصافرة.
- الجري بشكل دائري.

### النقاط الفنية

- انحناء الجذع قليلاً للأمام.
- النظر للأمام .
- لمس الكرة من المنتصف .
- المحافظة على قرب الكرة من القدم.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

لا	نعم	مؤشر الأداء	الرقم
		النظر للأمام .	١
		لمس الكرة من المنتصف .	٢
		المحافظة على قرب الكرة من القدم .	٣

### رمز الاستجابة



## الدرس الثالث

### تمرير الكرة بباطن وخارج القدم

### Passing



الشكل (٢-٣)

### تعريف المهارة

قدرة الطالب على إيصال الكرة لزميله في الفريق، إما بباطن أو خارج القدم بغرض الحفاظ على الكرة والبدء في الهجوم ضد الفريق المنافس.

### الخطوات التعليمية :

- تمرير الكرة بباطن القدم للحائط من مسافة ٢ متر. يكرر بالوجه الخارجي.
- تبادل تمرير الكرة بباطن القدم للزميل من مسافة ٣ متر. يكرر بالوجه الخارجي.
- تمرير الكرة بباطن القدم للزميل المقابل و الجري لنهاية قاطرته. يكرر بالوجه الخارجي.
- يقسم الصف إلى مجموعات تبادل تمرير الكرة بين المجموعة .

### النقاط الفنية

- قدم الارتكاز بجانب الكرة مع ثني مفصل الركبة.
- انحناء الجذع قليلاً للأمام.
- مرجحة القدم الضاربة من مفصل الحوض.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	قدم الارتكاز بجانب الكرة مع ثني مفصل الركبة.		
٢	انحناء الجذع قليلاً للأمام.		
٣	مرجحة القدم الضاربة من مفصل الحوض.		

### رمز الاستجابة



## الدرس الرابع

### السيطرة على الكرة بباطن

### القدم وخارج القدم

### Ball Control



الشكل (٢-٤)

### تعريف المهارة

حصول الطالب على الكرة واستقبالها وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة الكرة القادمة إليه.

### الخطوات التعليمية :

- إيقاف الكرة بباطن القدم بعد تمرير الزميل للكرة باليدين من مسافة ٤ متر يكرر التمرين بخارج القدم .
- إيقاف الكرة بباطن القدم بعد تمرير الزميل للكرة بالقدم من مسافة ٤ متر .
- إيقاف الكرة بباطن القدم بعد تمرير الزميل للكرة باليدين من مسافة ٣ متر يكرر التمرين بخارج القدم .
- إيقاف الكرة بباطن القدم بعد تمرير الزميل للكرة بالقدم من مسافة ٣ متر . يكرر التمرين بخارج القدم .

### النقاط الفنية

- النظر باتجاه الكرة.
- قدم الارتكاز مثنية قليلاً وينتقل إليها مركز الثقل.
- تسحب القدم الملامسة للكرة لامتصاص قوتها.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	النظر باتجاه الكرة .		
٢	قدم الارتكاز مثنية قليلاً وينتقل إليها مركز الثقل .		
٣	تسحب القدم الملامسة للكرة لامتصاص قوتها .		

### رمز الاستجابة



## الدرس الخامس

# ربط مهارات الجري والتمرير والسيطرة running, passing and ball control



الشكل (٢-٥)

### الخطوات التعليمية :

- تمرير الكرة بباطن القدم بعد الجري للزميل المقابل و الوقوف خلف قاطرته .  
يكرر التمرين بوجه القدم الخارجي .
- توضع إشارات على مسافة ٤ متر بين كل إشارة على طول الملعب، يجري الطالب بالكرة إلى الإشارة الأولى ويمرر الكرة بباطن القدم للزميل عند الإشارة الثانية وهكذا. يكرر التمرين بوجه القدم الخارجي .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	ميل الجذع للإمام قليلاً		
٢	الكرة قريبة من القدم اثناء الجري بالكرة		
٣	وضع القدم الغير ضاربة للكرة خلف وجانب الكرة مع ثني مفصل الركبة ويكون عليها مركز الثقل		

### تعريف المهارة

هو تمرين مركب يربط عدد من المهارات التي تم تعلمها و اكتسابها

### النقاط الفنية

- ميل الجذع للإمام قليلاً والذراعان تعمل على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.
- الكرة قريبة من القدم اثناء الجري بالكرة.
- وضع القدم الغير ضاربة للكرة (الارتكاز) خلف وجانب الكرة مع ثني مفصل الركبة ويكون عليها مركز الثقل.

### رمز الاستجابة



## الدرس السادس

### التصويب

### Shooting



الشكل (٦-٢)

### تعريف المهارة

الحركة النهائية والحاسمة لتوجيه الكرة نحو الهدف .

### الخطوات التعليمية :

- ركل الكرة من مسافة ٦ متر بين قمعين المسافة بينهما متر .
- ركل الكرة من مسافة ٦ متر بين قمعين المسافة بينهما ٨٠ سم.
- ركل الكرة من مسافة ٦ متر بين قمعين المسافة بينهما ٥٠ سم.
- ركل الكرة المتحركة بين قمعين المسافة بينهما نصف متر.

### النقاط الفنية

- الاقتراب في خط مستقيم .
- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة
- مرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الحوض.
- انثناء الجسم للأمام.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الاقتراب في خط مستقيم .		
٢	وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة مرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الحوض.		
٣	انثناء الجسم للأمام.		

### رمز الاستجابة



## ربط المهارات (التصويب والسيطرة والتمرير) Shooting, Control and passing



الشكل (٧-٢)

### الخطوات التعليمية :

- تمرير الكرة بباطن القدم على الحائط. بعد سماع الإشارة يقوم الطالب بالتصويب على الحائط المعاكس. يكرر بالوجه الخارجي للقدم.
- تبادل تمرير الكرة بين الزميلين بباطن القدم ثم التصويب نحو المرمى . يكرر بالوجه الخارجي للقدم.

### تعريف المهارة

هو تمرين مركب يربط عدد من المهارات التي تم تعلمها و اكتسابها.

### النقاط الفنية

مراجعة النقاط الفنية للدروس السابقة في هذه الوحدة.

### رمز الاستجابة



## الدرس الثامن

### حجز الكرة وحمايتها

### Save the ball



الشكل (٢-٨)

### تعريف المهارة

ابعاد الطالب المنافس عن الكرة وحمايتها .

### الخطوات التعليمية :

- حجب الكرة عن الزميل من خلال التمرکز بين الكرة و الزميل .
- يحاول الطالب حماية الكرة من الزميل بمدى حركي يساوي ١٨٠ درجة.
- يحيي الطالب الكرة عبر الالتفاف حولها ٣٦٠ درجة .
- حماية الكرة و السيطرة عليها بوجود منافس سلمي.

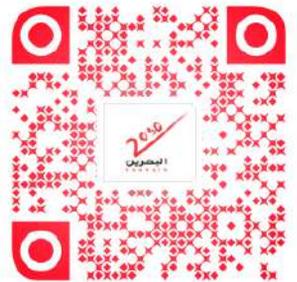
### النقاط الفنية

- حجب الكرة عن المنافس .
- ثني الركبتين قليلاً .
- انحناء الجذع للأمام .
- استخدام الذراع لحجز المنافس وابعاده .

### أداة التقويم المقترحة: (سلم تقدير لفظي)

الرقم	مؤشر الأداء	جيد	جيد جداً	ممتاز
١	حجب الكرة عن المنافس .			
٢	ثني الركبتين قليلاً .			
٣	انحناء الجذع للأمام.			

### رمز الاستجابة



## الدرس التاسع الخداع Feinting



الشكل (٢-٩)

### الخطوات التعليمية :

- يتحرك الطالب باتجاهات مختلفة وفي حال استجابة المنافس السلبي لذلك يتحرك الطالب إلى الجهة الأخرى.
- يتحرك الطالب بالكرة باتجاهات مختلفة وفي حال استجابة المنافس السلبي لذلك يتحرك الطالب إلى الجهة الأخرى.
- يتحرك الطالب بالكرة باتجاهات مختلفة وفي حال استجابة المنافس الايجابي لذلك يتحرك الطالب إلى الجهة الأخرى.

### تعريف المهارة

حركات تمويه يقوم بها الطالب من اجل التخلص من المنافس .

### النقاط الفنية

- السرعة في تنفيذ التمويه .
- القدرة على تغيير اتجاه الجسم.
- النظر للأمام .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

لا	نعم	مؤشر الأداء	الرقم
		السرعة في تنفيذ التمويه .	١
		القدرة على تغيير اتجاه الجسم .	٢
		النظر للأمام .	٣

### رمز الاستجابة



## الدرس العاشر

### ربط مهارتي (الخداع والتصويب)

### Feinting and Shooting



الشكل (١٠-٢)

#### الخطوات التعليمية :

- يقسم الصف إلى مجموعات بكل مجموعة ٣ طلاب مهاجمين ومدافع
- يقوم الطالب بتبادل التمرير مع الزميل ثم يخادع المدافع السليبي ويصوب نحو الهدف .
  - يقوم الطالب بتبادل التمرير مع الزميل ثم يخادع المدافع الإيجابي ويصوب نحو الهدف .

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	السرعة في تنفيذ التمويه .		
٢	القدرة على تغيير اتجاه الجسم .		
٣	التصويب على المرمى.		

#### التعريف بالمهارة

هو تمرين مركب يربط عدد من المهارات التي تم تعلمها و اكتسابها

#### النقاط الفنية

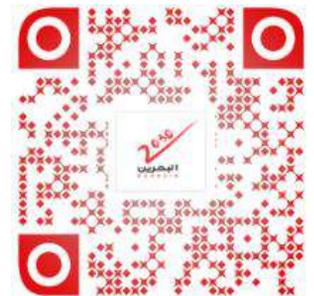
##### الخداع:

- السرعة في تنفيذ التمويه
- القدرة على تغيير اتجاه الجسم

##### التصويب:

- الاقتراب في خط مستقيم .
- وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة
- مرجحة الرجل الضاربة للخلف
- من مفصل الحوض.
- انثناء الجسم للأمام.

#### رمز الاستجابة



# الدرس الحادي عشر والثاني عشر

## ألعاب تنافسية باستخدام كرة القدم - مهرجان كرة القدم للصغار mini games



الشكل (١١-٢)

### الخطوات التعليمية :

- تطبيق جماعي و التعرف على مواد القانون

### التعريف بالمهارة

ألعاب تطبيقية تمارس بشكل فردي أو زوجي أو جماعي تحمل بين طياتها تنافس شريف.

### النقاط الفنية

- التواصل البصري
- والتوافق الحركي

### رمز الاستجابة



## الوحدة الثالثة

## ألعاب القوى Athletics



## ألعاب القوى

ألعاب القوى هي رياضة متنوعة وممتعة للصغار والكبار، فهي تتضمن الحركات الأساسية كالجري، والوثب، والرمي، وهي تعتبر عصب الألعاب الأولمبية ومقياس لحضارات الشعوب، لأنها تؤثر بشكل واضح على الخصائص البدنية والفسولوجية والنفسية.

أهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بهذه المرحلة السنية اهتماماً بالغاً، لأن هذه المرحلة هي مرحلة نمو المهارات الحركية والبدنية المختلفة، وزيادة كفاءة الطالب في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة تجعله يتعلم المهارات والحركات الرياضية وزيادة المشاركة في المسابقات الرياضية وترك انطباع جيد وجديد لدى المتنافسين الصغار.

# ألعاب القوى

## الوحدة الثالثة

### المفردات

الجري مع الاستكشاف  
لمسافة من ٣٠٠ م إلى  
٥٠٠ م

العدو

التتابع

ألعاب الموانع

الجري مع تخطي  
الحواجز

الوثب الطويل

الوثب العالي

الدفع من الدوران

الرمي من الدوران

مهرجان

### أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في ألعاب القوى.
- يؤدي المهارات الأساسية بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

### مهارات القرن ٢١

- المواطنة المحلية والعالمية
- التواصل والعمل الجماعي
- الإبداع وحل المشكلات
- الريادة والمبادرة

### القيم

- التعاون
- التسامح
- النزاهة

## الجري مع الاستكشاف مسافة ٣٠٠-٥٠٠م

## Running with exploration

## for a distance



الشكل (١-٣)

## التعريف بالمهارة

هو الانتقال من مكان إلى آخر مسافة

٣٠٠-٥٠٠ متر، في أقصر زمن ممكن.

## الخطوات التعليمية :

- تقسيم الصف إلى مجموعات وتعطى كل مجموعة مهمة الجري لمحطة وجلب الملصق الموجود أو البالونات (المسافة ١٥ متر).
- الجري ضمن مجموعات مكونة من ٥ أو ستة تلاميذ عبر مسار محدد لمسافة ٢٥ متر.
- تحديد محطات كل ١٠٠ متر للتوقف عند كل محطة والتعريف بها كمرافق ومباني المدرسة أو أقسامها مع تنظيم التنفس وتحديد الوقت وإبلاغ الطلاب ووصف السرعة كونها بطيئة.
- إنجاز المحطة الثانية والتأكيد على السرعة المتوسطة في الجري مع إعلان التوقيت، مواصلة الجري حتى المحطة الثالثة ومن ثم الرابعة لإتمام ٥٠٠ متر.

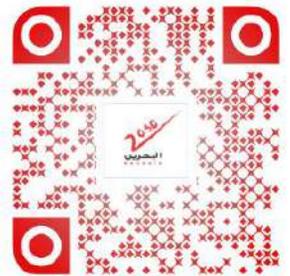
## النقاط الفنية

- الجري بأقصى سرعة.
- ميل الجذع قليلاً للأمام
- حركة الذراعين والرجلين
- تبادلية عكسية.
- الجري على المشطين.
- النظر للأمام.

## أداة التقييم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	ميل الجذع قليلاً للأمام.		
٢	حركة الذراعين والرجلين تبادلية عكسية.		
٣	الجري على المشطين.		

## رمز الاستجابة



## الدرس الثاني العدو Jogging



الشكل (٢-٣)

### الخطوات التعليمية :

- الجري بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر والرجوع لنقطة البداية.
- الجري في مسار متعرج بسرعة متوسطة لمسافة ٢٠ متر ولبس الاقماع.
- الجري في مسار متعرج بسرعة عالية استلام الحلق من على الاقماع.
- عند سماع الصافرة الجري لأقرب قمع والوقوف بجانبه.
- عند سماع الصافرة الجري لأقرب طوق والوقوف داخله.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف داخل الاطواق.
- الجري مع سماع الصافرة الوقوف عند الاقماع الصغيرة، ورفع القمع إلى أعلى.
- الجري وعند سماع الصافرة الوقوف.
- الجري السريع في اتجاهات مختلفة والتوقف عند سماع الصافرة (الإشارة).
- عمل سباق جري بين المجموعات.

### التعريف بالمهارة

العدو هو من مسابقات المسافات القصيرة، التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة وبأقل زمن ممكن، ويبدأ السباق من وضع البدء المنخفض.

### النقاط الفنية

- الجري بأقصى سرعه.
- ميل الجذع قليلاً للأمام
- حركة الذراعين والرجلين تبادلية عكسية.
- الجري على المشطين.
- النظر للأمام.
- الوصول إلى خط النهاية بأقصى سرعة.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	ميل الجذع قليلاً للأمام.		
٢	حركة الذراعين والرجلين تبادلية عكسية.		
٣	الجري على المشطين.		

### رمز الاستجابة



## الدرس الثالث

### التتابع

### Relay



الشكل (٣-٣)

### الخطوات التعليمية :

- توزيع أفراد المجموعات على مسافة جري كل حسب مكانه، :
- يجري الطالب الأول بدون عصا إلى أن يصل إلى زميله الثاني ويلمسه بيده وهكذا إلى آخر طالب في المجموعة.
- يقف الطلاب في صفين، ثم يقوم الصف الأول بالهرولة، ويلمس كل طالب يد زميله الآخر ويتم التبادل، يكرر التمرين من أوضاع مختلفة (الوقوف، الرقود، الانبطاح ... إلخ).
- يقف الطلاب على شكل دائرة، ثم يقوم الطالب الأول بالهرولة ولمس زميله الآخر باليد.
- يستخدم الطلاب (العصا، الكرة، أو أي أداة صغيرة) حيث يجري الطالب إلى زميله ويسلمه الأداة من خلف.
- يطبق الطلبة عملية الاستلام والتسليم من المثني وبعد سماع الصافرة من المعلم، ثم الجري الخفيف.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	التوافق بين حركة الذراعين والرجلين أثناء الجري.		
٢	مد اليد المستلمة إلى الخلف ولأسفل عند الاستلام.		
٣	سرعة الاستجابة لمسك العصا من الطرف الخلفي		

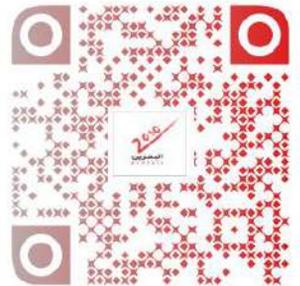
### التعريف بالمهارة

سباق جماعي يلعب فيه فريق مكون من أربعة طلاب، يتم فيه عملية تبادل العصا بينهم وكل طالب يجري مسافة محددة قبل تسليم العصا إلى المتسابق الذي يليه حتى يتم الوصول إلى النقطة النهائية.

### النقاط الفنية

- التوافق بين حركة الذراعين والرجلين أثناء الجري.
- سرعة الاستجابة لمسك العصا.
- مسك العصا من الطرف الخلفي.
- مد اليد المستلمة إلى الخلف ولأسفل عند الاستلام.

### رمز الاستجابة



## الدرس الرابع

### ألعاب الموانع

### Steeplechase



الشكل (٣-٤)

### الخطوات التعليمية :

- وثب بالقدمين داخل الاطواق.
- جري متعرج بين الاقماع.
- تعدية الحواجز المنخفضة.
- مشي التوازن.
- الزحف من أسفل العصي أو الحبال.

### التعريف بالمهارة

هي ألعاب سهلة التنظيم والترتيب والممارسة، تمتاز هذه المسابقات بأنه يمكن استخدام الأدوات بما يتناسب مع المرحلة العمرية، ولها أشكال متعددة وتتسم بالمرح والجري والتتابع في أداء المهارات الرياضية.

### النقاط الفنية

- الوثب بالقدمين معا.
- الدفع بالرجلين والمرفقين اثناء الزحف.
- الذراعين جانبا للتوازن اثناء المشي.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

لا	نعم	مؤشر الأداء	الرقم
		الوثب بالقدمين معا.	١
		الدفع بالرجلين والمرفقين اثناء الزحف.	٢
		الذراعين جانبا للتوازن اثناء المشي.	٣

### رمز الاستجابة



## الدرس الخامس

### الجري مع تخطي الحواجز

### Running with skipping Hurdles



الشكل (٥-٣)

#### الخطوات التعليمية :

- الجري الخفيف للأمام مع تخطي الأطواق بين المقعدين السويديين.
- الجري الخفيف للأمام وللجانب مع تخطي الأطواق بين المقعدين السويديين، على أن يتم الوثب بالقدمين معاً في الطوق الثالث والخامس.
- الجري بسرعة متوسطة للأمام مع تخطي الحبال بين المقعدين السويديين.
- زيادة المسافة بين الحبال والجري بسرعة متوسطة.
- دمج أكثر من حاجز وارتفاعات مختلفة في المسار.
- جعل المسافة بين الحاجز والآخر مسافة محددة مع التأكيد في حساب عدد الخطوات اللازمة بينهما.
- زيادة سرعة الجري مع الحرص في أداء عدد الخطوات الصحيحة بين الحواجز.
- معرفة عدد الخطوات للحاجز الأول كإطلاق والتعدية.
- عمل مسار للجري والحواجز مع تعدد في مستوى الارتفاع وتنوع في المسافة الفاصلة بين الحاجز والآخر.

#### أداة التقييم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الارتقاء وتعدية الحاجز.		
٢	مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.		
٣	الذراع المعاكسة لقدم الارتفاع للأمام.		

#### التعريف بالمهارة

هو أحد مسابقات المضمار التي يتم فيها تعدية ١٠ حواجز متتالية توضع على مسافات متساوية في الحارات

#### النقاط الفنية

- تقدير المسافة بين سرعة الجري والأدوات.
- مرجحة الذراعين وميل الجذع لتعدية الحواجز.
- الارتفاع وتعدية الحاجز.
- الذراع المعاكسة لقدم الارتفاع للأمام والذراع الأخرى للخلف.

#### رمز الاستجابة



## الدرس السادس

### الوثب الطويل

### Long jump



الشكل (٦-٣)

#### الخطوات التعليمية :

- الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق في مسار ومسافات متساوية.
- الوثب بالقدمين معاً داخل الأطواق في مسار ومسافات غير متساوية.
- الحجل برجل اليمين / اليسار عبر الأطواق في مسار ومسافات متساوية.
- الحجل برجل اليمين / اليسار عبر الأطواق في مسار ومسافات غير متساوية.
- الحجل برجل اليمين / اليسار ولمس الأقماع بنفس باليد بنفس رجل الارتكاز عبر الأطواق في مسار ومسافات متساوية.
- الجري والوثب داخل الأطواق مع مسافات متساوية / إبعاد المسافة.
- الجري والوثب داخل الأطواق ولمس القمع باليد لنفس رجل الارتكاز مع مسافات متساوية / إبعاد المسافة.
- الجري مسافة وتحديد مسافة الاقتراب ١٠ متر تحديد عدد الخطوات.
- جري مسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب ١٠ متر، تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز أو الارتقاء قبل الحبال.
- الجري بسرعة متوسطة لمسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب ١٠ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة عالية لمسافة الاقتراب وتحديد المسافة ب ١٠ متر تحديد عدد الخطوات ورجل الارتكاز قبل الحبال.
- الجري بسرعة عالية وتحديد المسافة الأنسب لتحقيق أعلى سرعة أما بزيادة مسافة ١٠ متر أو تقليلها وتحديد ورجل الارتكاز قبل الحبال.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الجري في خط مستقيم.		
٢	الارتقاء بقدم واحدة .		
٣	الهبوط بكلتا القدمين.		

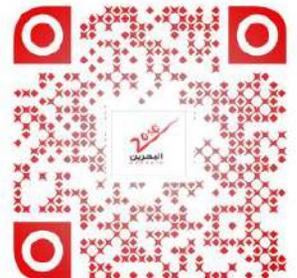
#### التعريف بالمهارة

جري متزايد السرعة في خط مستقيم، للارتقاء على لوحة الارتقاء والطيران لأبعد مسافة ممكنة والهبوط في حفرة الرمل.

#### النقاط الفنية

- الجري في خط مستقيم.
- الارتقاء بقدم واحدة والطيران في الهواء.
- الهبوط بكلتا القدمين.
- ثني الجذع للأمام عند الهبوط.

#### رمز الاستجابة



## الدرس السابع والثامن

### الوثب العالي

### High jump



الشكل (٧-٣)

#### الخطوات التعليمية :

- الوقوف بجانب العارضة المنخفضة، ثم مرجحة الرجل الحرة عالياً لتعدية العارضة للهبوط عليها، متبوعة برفع الرجل الأخرى.
- الجري في خط مستقيم أداء مهارة الوثب العالي (ارتفاع ٢٠ - ٣٠ سم).
- التمرين السابق من المشي ٣ خطوات ثم من ٥ خطوات.
- التمرين السابق من الجري ٣ خطوات ثم ٥ خطوات مع رفع العارضة تدريجياً.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	الارتقاء بقدم واحدة.		
٢	مرجحة الذراعين لأعلى.		
٣	الهبوط رجل تلو الأخرى.		

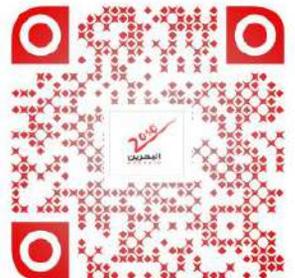
#### التعريف بالمهارة

الجري على شكل قوس، ثم الارتقاء على قدم واحدة والقفز عالياً لأقصى ارتفاع والعبور من فوق العارضة والهبوط على المرتبة.

#### النقاط الفنية

- الارتقاء بقدم واحدة.
- مرجحة الذراعين لأعلى.
- ميل الجذع للأمام عند الهبوط.
- الهبوط رجل تلو الأخرى.

#### رمز الاستجابة



## الدرس التاسع الدفع من الدوران Push (Rotation)



الشكل (٨-٣)

### الخطوات التعليمية :

- تمارين الإحساس بالثقل، دفع الثقل من يد إلى اليد الأخرى أمام الجسم.
- حمل الثقل فوق الكتف الأيمن، وثني الركبتين ثم مدهما مع دفع الثقل إلى الأمام.
- دفع الثقل إلى الامام لتعدية حبل بارتفاع مناسب. وذلك من الوقوف جانبياً ثم مواجهة الحبل أثناء الدفع.
- دفع الثقل بعد الطعن على الرجل اليمنى مع دوران الجسم أثناء الدفع.
- الوقوف فتحاً، وحمل الثقل باليد اليمنى، والجانب الأيسر مواجه منطقة الدفع، الارتكاز على الرجل اليمنى، لف الجذع ثم ثنيه اماماً أسفل على ركبة الرجل اليمنى، ثم الدوران والدفع.

### التعريف بالمهارة

دفع الكرة المصنوعة من حديد أو نحاس ومن أمام الكتف من وضع الدوران باتجاه قطاع الرمي، بأقصى قوة لأبعد مسافة.

### النقاط الفنية

- الوقوف بحيث يكون الجانب الأيسر مواجه لمنطقة الدفع.
- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- الدفع بكامل العضلات الكبيرة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الدفع.
- التوافق بين الجذع والذراعين.
- الاتزان بعد عملية دفع الثقل.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	الجانب الأيسر مواجه لمنطقة الدفع.		
٣	الاتزان بعد عملية دفع الثقل.		

### رمز الاستجابة



## الدرس العاشر الرمي من الدوران Throwing (Rotation)



الشكل (٩-٣)

### الخطوات التعليمية :

- رمي الحلق للخلف.
- مسك الحلق مع لف الجذع رمي الحلق من الجانب الأيمن / الأيسر باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- مسك الحلق مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين رمي الحلق من الجانب الأيمن / الأيسر باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- مسك الحلق مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الحلق من الجانب الأيمن / الأيسر باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- مسك الحلق مع لف الجذع وعمل لفتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الحلق من الجانب الأيمن / الأيسر لأبعد مسافة.
- مسك الحلق وعمل دوران بزاوية ٤٥ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطيبة من الجانب الأيمن / الأيسر.
- مسك الحلق وعمل دوران بزاوية ٩٠ درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطيبة من الجانب الأيمن / الأيسر.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك الأداة بصورة صحيحة.		
٢	التوافق بين الجذع والذراعين.		
٣	الاتزان بعد عملية الرمي		

### التعريف بالمهارة

هو رجوع ذراع الطالب والكتف الحاملة للأداء إلى الخلف، ولف الجذع للجانب وأداء دورة كاملة حول نفسه، مع مرجحة الذراع الرامية ورمي الأداة لأبعد مسافة ممكنة.

### النقاط الفنية

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- القدمان متباعدتان.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.
- التوافق بين الجذع والذراعين عمل منحني بالأداة.
- الاتزان بعد عملية الرمي.

### رمز الاستجابة



# الدرس الحادي عشر والثاني عشر مهرجان



الشكل (١٠-٣)

## الخطوات التعليمية :

- تنظيم محطات بأسلوب أنشطة تحتوي على :
- نشاط الجري مع تخطي الحواجز.
  - نشاط للرمي.
  - نشاط للجري مسافة ٣٠٠-٥٠٠ متر.
  - نشاط للوثب العالي.
  - نشاط للوثب بالقدمين للأمام.

## التعريف بالمهارة

مجموعة من المهارات الرياضية في ألعاب القوى تطبق على شكل محطات رياضية وترفيهية، يتم من خلالها غرس ثقافة ألعاب القوى وتنمية قدراتهم ومهاراتهم.

## رمز الاستجابة



## الوحدة الرابعة

## كرة اليد Handball



## كرة اليد

كرة اليد لعبة رياضية جماعية ممتعة تمارس في سن مبكر، وتتميز باستخدام اليدين فقط ويمنع استعمال القدمين في اللعبة، ويتنافس فيها فريقان يتكون كل فريق من ٧ لاعبين (٦ لاعبين وحارس مرمى) تقسم المباراة إلى شوطين، والفريق الفائز هو الذي يحرز أهدافاً أكثر من المنافس.

وهي لعبة تجذب انتباه الطلاب وتتميز بالسرعة والقوة والجدية في الأداء، كما أنها وسيلة ناجحة لتربية الطلاب على التفكير والعمل الجماعي من خلال ممارسة أهم المهارات مثل التمير والاستلام والتنطيط والتصويب بقواعدها البسيطة لتساعدهم على اللعب بالكرة وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، مما يشجعهم على الاشتراك في لعبة كرة اليد ومزاولتها.

# مخطط لعبة كرة اليد

## الوحدة الرابعة

### المفردات

الإحساس بالكرة

الرمي واللقف

التقاط الكرة  
المتدحرجة على الأرض

استلام ومسك الكرة  
باليدين

التمرير والاستلام

تطبيقات على التمرير  
والاستلام

التنطيط

التصويب

تطبيقات

على التصويب

تطبيق جماعي والتعرف

على مواد القانون

مهرجان كرة

اليد للصغار

### أهداف الوحدة

- يتعرف على المهارات الأساسية في كرة اليد .
- يؤدي المهارات الأساسية بطريقة صحيحة .
- يتعاون مع زملائه عند أداء الأنشطة المختلفة .

### مهارات القرن ٢١

- التمكن اللغوي
- القيادة وصنع القرار
- التفكير الناقد
- الثقافة التكنولوجية

### القيم

- الانتماء والولاء
- التعايش
- الصدق

# الدرس الأول

## الإحساس بالكرة

### Ball handling



الشكل (٤-١)

### الخطوات التعليمية :

- درجة الكرة على الأرض بين الرجلين ورسم رقم ٨ باللغة الإنجليزية.
- نقل الكرة من يد إلى يد من خلف الظهر.
- نقل الكرة من يد إلى يد من بين الأرجل.
- رمي الكرة لأعلى وعمل حلقة بالذراعين مكان توقع سقوط الكرة .
- رمي الكرة عالياً بالقدمين بحيث الكرة بين القدمين ولقفاها باليدين.

### التعريف بالمهارة

هي مهارة لتعليم المهارات الأساسية تهدف لإدراك العلاقة بين الطالب والكرة وساحة اللعب .

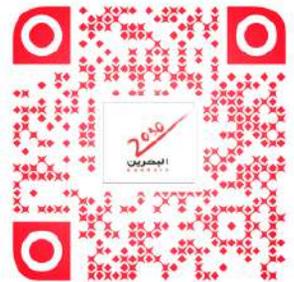
### النقاط الفنية

- نشر سلاميات الأصابع حول الكرة .
- عدم الضغط على الكرة .
- النظر باتجاه الكرة .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

لا	نعم	مؤشر الأداء	الرقم
		نشر سلاميات الأصابع حول الكرة.	١
		النظر باتجاه الكرة.	٢
		يتعاون مع الزملاء اثناء الأداء.	٣

### رمز الاستجابة



## الدرس الثاني الرمي واللقف Throw the ball



الشكل (٤-٢)

### الخطوات التعليمية :

- رمي الكرة عالياً ثم لقفها باليدين.
- رمي الكرة عالياً ثم لقفها بييد واحدة .
- رمي الكرة عالياً ثم لقفها باليدين بعد التصفيق.
- رمي الكرة عالياً وثني الجذع للمس الأرض والوقوف لالتقاط الكرة.
- رمي الكرة عالياً والدوران لفة كاملة ولقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.

### التعريف بالمهارة

هو دفع الطالب الكرة باليدين في الهواء ومن ثم يقوم بإستقبالها .

### النقاط الفنية

- المرونة في الجسم .
- فتح الاصابع مع الارتخاء في اليدين .
- امتصاص الكرة عند استقبالها .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مرونة الجسم		
٢	فتح الاصابع مع الارتخاء في اليدين .		
٣	امتصاص الكرة عند استقبالها .		

### رمز الاستجابة



## الدرس الثالث التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض Catch the rolling ball on the ground



الشكل (٣-٤)

### التعريف بالمهارة

الاستحواذ على الكرة المتدحرجة  
على الأرض

### الخطوات التعليمية :

- درجة الكرة بين الرجلين ورسم رقم ٨ باللغة الإنجليزية.
- وضع الكرة على الأرض ومن ثم التقاطها باليدين .
- درجة الكرة على الأرض بيد واحدة ثم التقاطها باليدين .
- درجة الكرة على الأرض بتبادل باليدين ثم التقاطها باليدين .
- التقاط الكرة المتدحرجة من الزميل .

### النقاط الفنية

- مد الذراعين إلى أسفل بإتجاه الكرة .
- تركيز النظر على الكرة .
- الاصابع متباعدة .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مد الذراعين إلى أسفل بإتجاه الكرة .		
٢	تركيز النظر على الكرة .		
٣	تركيز النظر على الكرة .		

### رمز الاستجابة



## الدرس الرابع

# استلام ومسك الكرة باليدين Catching the ball



الشكل (٤-٤)

### الخطوات التعليمية :

- الجري أماما مع رمي الكرة عالياً ومعاودة لقفها .
- الجري المتعرج مع رمي الكرة عالياً يمينا ويسارا ومعاودة لقفها.
- رمي الكرة عالياً باليدين والتصفيق عدة مرات ثم لقفها.
- رمي الكرة عالياً بيد واحدة ثم لقفها .
- رمي الكرة باليدين على الحائط واستلامها .
- رمي الكرة بيد واحدة على الحائط واستلامها .

### التعريف بالمهارة

هو الاستحواذ على الكرة الممرة من الزميل والسيطرة عليها بشكل صحيح بإستخدام اليدين .

### النقاط الفنية

- مد الذراعين بإتجاه الكرة .
- عدم توتر الأصابع .
- النظر للأمام .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مد الذراعين بإتجاه الكرة .		
٢	عدم توتر الأصابع وتكون مفردتان .		
٣	النظر للأمام .		

### رمز الاستجابة



## الدرس الخامس التمرير والاستلام Passing and catching



الشكل (٤-٥)

### الخطوات التعليمية :

- تمرير واستلام الكرة على الحائط المواجه من وضع الوقوف .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل المواجهة من وضع الجلوس طويل .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل المواجهة من وضع الجثو .
- تمرير واستلام الكرة مع الزميل المواجه من وضع الوقوف .
- تمرير الكرة مع الزميل المواجه بأخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مسك الكرة باليدين من مستوى الصدر.		
٢	سحب اليد الممررة للأعلى ثم للخلف .		
٣	متابعة اليد الرامية .		

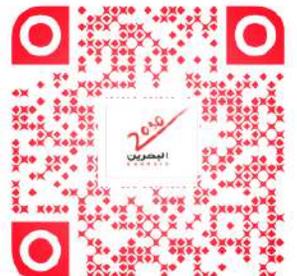
### التعريف بالمهارة

هو انتقال الكرة بدقة من طالب إلى طالب، ويمكن أداء التمرير من الثبات والحركة .

### النقاط الفنية

- مسك الكرة باليدين من مستوى الصدر.
- أحد القدمين للأمام .
- سحب اليد الممررة للأعلى ثم للخلف ثم التمرير للامام .
- متابعة اليد الرامية .

### رمز الاستجابة



## الدرس السادس

### تطبيقات على التمرير والاستلام

### Passing and catching



الشكل (٤-٦)

#### الخطوات التعليمية :

- تقسيم التلاميذ لمجموعات من أربع تلاميذ، لدى كل مجموعة كرة والتلاميذ مرقمين من ١ حتى أربعة وتسلسل تمرير الكرة دائماً حسب الأرقام حيث يمرر التلميذ الذي يحمل رقم ١ للتلميذ رقم ٢ وهكذا للتلميذ رقم ٤ وبعدها العد العكسي.
- يؤدي التدريب السابق باستخدام كرتين .

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	مد الذراعين بإتجاه الكرة عند الاستلام .		
٢	سحب اليد الممررة للأعلى ثم للخلف ثم التمرير للامام عند التمرير.		
٣	النظر للامام		

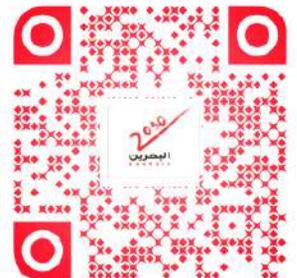
#### التعريف بالمهارة

هي العاب تطبيقية لمهاتي التمرير والاستلام .  
الاستلام: هو السيطرة على الكرة باستخدام اليدين  
والتمرير: هو انتقال الكرة بدقة من طالب إلى طالب، ويمكن أداء التمرير من الثبات والحركة .

#### النقاط الفنية

- الاستلام
- مد الذراعين بإتجاه الكرة .
- عدم توتر الأصابع .
- النظر للامام .
- التمرير
- مسك الكرة باليدين مستوى الصدر.
- أحد القدمين للامام .
- سحب اليد الممررة للأعلى ثم للخلف ثم التمرير للامام .
- متابعة اليد الرامية .

#### رمز الاستجابة



## الدرس السابع والثامن

### التنطيط

### Dribbling



الشكل (٧-٤)

### التعريف بالمهارة

دفع الكرة بإتجاه الأرض بيد واحدة ومن الرسغ بهدف تحريك اللاعب وكسب مسافات في الملعب أو لتجديد ثلاث خطوات أو ثلاث ثواني .

### الخطوات التعليمية :

- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة من وضع الجلوس الطويل .
- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة من وضع الجثو .
- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة من وضع الوقوف .
- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة من وضع المشي .
- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة من وضع الجري .
- تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة حول الملعب مع استخدام جميع خطوط الملعب . (التنطيط على خطوط الملعب )
- التنطيط المستمر للكرة مع إشارة المعلم رفع الرجل أماماً .
- التنطيط المستمر من المشي المتعرج بين الأقماع .
- التنطيط المستمر من الجري المتعرج بين الأقماع .

### النقاط الفنية

- تؤدي بيد واحدة ومن رسغ اليد .
- دفع الكرة الى الأرض أماما واليد مفتوحة .
- اداء المهارة بسلاميات الأصابع .
- النظر للأمام عند اداء التنطيط .

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	تؤدي بيد واحدة ومن رسغ اليد.		
٢	دفع الكرة الى الأرض أماما واليد مفتوحة .		
٣	النظر للأمام عند اداء التنطيط .		

### رمز الاستجابة



## الدرس التاسع التصويب Shooting



الشكل (٤-٨)

### الخطوات التعليمية :

مراجعة مهارة التمرير

- جلوس طويل) تمرير الكرة للحائط المواجه.
- (جثو) تمرير الكرة للحائط المواجه.
- (وقوف) تمرير الكرة للحائط المواجه.

### مقابل المرمى

- تصويب الكرة للمرمى من وضع الجلوس الطويل .
- تصويب الكرة للمرمى من وضع الجثو .
- تصويب الكرة للمرمى من وضع الوقوف
- تصويب الكرة للمرمى مع اخذ خطوة مع التأكيد على قدم الارتكاز.

### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	تقديم قدم الارتكاز.		
٢	تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند		
٣	لف الجذع للخلف .		

### التعريف بالمهارة

هي توجية الكرة نحو الهدف وهي الحركة النهائية المهمة والحاسمة، لكافة الجهود المهارية والخطئية لإحراز هدف .

### النقاط الفنية

- استلام الكرة باليدين
- تقديم قدم الارتكاز.
- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند
- تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام
- لف الجذع للخلف .
- أداء مهارة التصويب مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

### رمز الاستجابة



## الدرس العاشر

### تطبيقات على التصويب

### Shooting



الشكل (٩-٤)

#### الخطوات التعليمية :

- مسابقة في التصويب بين المجموعات: لإصابة الأقماع أو الصولجانات أو جزء من صندوق في المرمى .
- مسابقة الرمي بين الفرق لإصابة أهداف مختلفة.

#### التعريف بالمهارة

هي ألعاب تطبيقية لمهارة التصويب في كرة اليد .

والتصويب هو توجيه الكرة نحو الهدف وهي الحركة النهائية المهمة والحاسمة، لكافة الجهود المهارية والخطئية لإحراز هدف .

#### النقاط الفنية

- استلام الكرة باليدين
- تقديم قدم الارتكاز.
- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند
- تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام
- لف الجذع للخلف .
- أداء مهارة التصويب مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

#### أداة التقويم المقترحة: (قائمة الشطب)

الرقم	مؤشر الأداء	نعم	لا
١	تقديم قدم الارتكاز.		
٢	تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند		
٣	لف الجذع للخلف .		

#### رمز الاستجابة

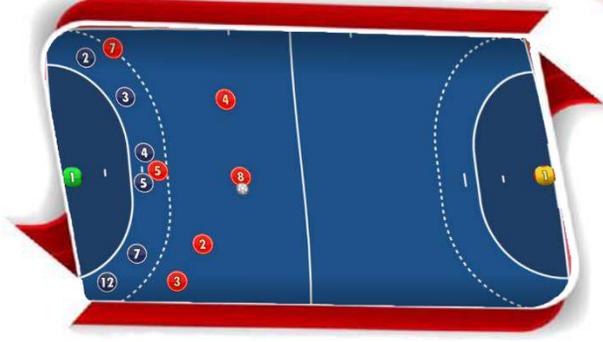


# الدرس الحادي عشر والثاني عشر

## تطبيق جماعي والتعرف على مواد القانون

### - مهرجان كرة اليد للصغار

### Mini Games



الشكل (٤-١٠)

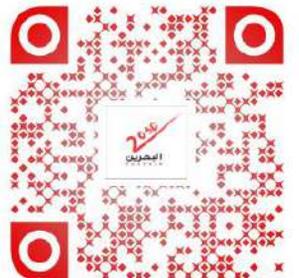
### الخطوات التعليمية :

▪ مهرجان كرة اليد للصغار.

### التعريف بالمهارة

تطبيقات ومباريات مصغرة تشتمل على المهارات التي تم دراستها لزيادة كفاءة التلميذ في أداء المهارات الحركية الأساسية في جو من المرح واللعب

### رمز الاستجابة



## الفصل الثالث

# استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

## استراتيجيات التقويم وأدواتها في التربية الرياضية

التقويم عملية منهجية تتطلب جمع البيانات من مصادر متعددة باستخدام أدوات متنوعة في ضوء أهداف محددة، بغرض التوصل إلى تقديرات كمية وأدلة وصفية يستند إليها في إصدار أحكام أو اتخاذ قرارات مناسبة تتعلق بالأفراد، ومما لا شك فيه أن هذه القرارات لها أثر كبير على مستوى أداء المتعلم وكفاءته في القيام بأعمال أو مهام معينة.

يستند التقويم على أسس ومبادئ تؤكد مراعاة الفروق الفردية، وإثارة الدافعية نحو التعلم من أجل حصول الفرد على مركز نسبي متفوق بين أقرانه دون محاولة تحديد ما يمتلكه الفرد من مهارات وظيفية وأخلاقيات وسلوكيات إيجابية بناءة أو أخذ المصالح المشتركة للجماعة كفريق ينبغي أن يعمل بتكاتف لخير المجتمع ورفعته. حيث يمكن أن تتم مقارنة المتعلم مع ذاته من خلال قياس مدى التحسن في التعلم، وهذا ما يتم التركيز عليه حالياً.

هذه النظرة تركز على ما اختزنه المتعلم في ذهنه من معلومات محددة لم تعد تناسب المتطلبات الحالية والمستقبلية للتربية في هذا القرن الذي يتميز بالتفجر المعرفي، وثورة المعلومات والاتصالات ومن هذا المنطلق سعت وزارة التربية والتعليم إلى اعتماد نظام تقويم شامل من حيث فلسفته القائمة على التقويم الواقعي أو المعتمد على الأداء وأساليبه وأدواته وآليات تطبيقه بما يحقق أهداف العملية التعليمية التعلمية والمتمثلة في بناء شخصية المتعلم بناءً متكاملًا متوازنًا مبدعاً مواكباً لتغيرات عصره، ويركز نظام التقويم التربوي لمرحلة التعليم الأساسي على إبراز دور التقويم التكويني بصفته التقويم الأكثر فاعلية في تأكيد المشاركة الإيجابية للمتعلم. وقياس تحسن تعلم الطالب إضافة إلى أنه يتم أصلاً للتعلم (Assessment for Learning) وهو التوجه الحديث في قياس التعلم.

## التقويم التكويني وأساليبه

يعرف التقويم التكويني بأنه عملية تشخيصية تصحيحية مستمرة تهدف إلى ضمان إحداث التعلم المطلوب دون إصدار أحكام على المتعلم أثناء تعلمه، وذلك بقصد تحسين مردود عملية التعلم والتعليم وبناء الشخصية. فالتقويم التكويني هو بمثابة محفز للطلاب على التعلم وموجه للمعلم عن فعالية ممارساته التعليمية. يوظف المعلم في تقويم طلابه، أساليب تقويم متنوعة تلائم مستواهم الدراسي وتلبي متطلبات الموقف التعليمي لقياس وتقدير كفايات ومهارات وقيم واتجاهات مختلفة وهذه الأساليب هي:

### أ. الملاحظة:

ويقصد بها ملاحظة سلوك الطالب وأدائه وممارساته في المواقف التعليمية المختلفة ورصدها بهدف تقويم مدى تقدمه فيما تعلمه واكتسبه من كفايات مادة دراسية ما في مواقف حقيقية.

### ب. المشروعات والتقارير:

هي أنشطة استقصائية ذات طبيعة إجرائية عملية بهدف حل مشكلة ما أو معالجة قضية تعليمية معينة مرتبطة بكفايات مادة دراسية أو أكثر وتنفذ فردياً أو جماعياً ويتم عرضها داخل غرفة الصف بهدف تقويم قدرة الطالب على التواصل وعرض الأفكار بطريقة منظمة حيث تعتبر مهارات العرض جزءاً من المشروع، ومناقشة الآخرين واحترام آرائهم.

وتشمل:

١. عمل برنامج داخلي مثال (دوري كرة السلة) من تنظيم إحدى الصفوف ويتم توزيع العمل على الطلاب (فريق تنظيم - حكام - فريق توثيق - .... إلخ).
٢. المشاركة في الفرق الرياضية المدرسية (المسابقات والمهرجانات المنظمة من قبل إدارة التربية الرياضية - وزارة التربية والتعليم).
٣. المشاركة في الفعاليات الوطنية.
٤. المشاركة في فريق الكشافة والمرشدات.
٥. تنظيم يوم صحي رياضي.
٦. تنظيم محاضرات توعوية.
٧. المشاركة في فعاليات الطابور الصباحي (قيادة الطابور - المكتب الرياضي).

## التقويم التكويني وأساليبه

- ٨. تمثيل مملكة البحرين في المحافل الدولية.
- ٩. المشاركة في يوم البحرين الرياضي.
- ١٠. المشاركة في الاكاديميات المدرسية.

### ج. وقفات اختبارية تحريرية وعملية:

هي طريقة مقننة لقياس أداء الطالب في مجموعة المهارات الرياضية التي قد تعلمها الطالب مسبقاً بالاستناد على مجموعة معايير وفقاً لأدوات التقويم المقترحة .  
وتشمل:

- ١. وقفات اختبارية عملية.
- ٢. اختبارات نظرية قصيرة (طلاب الحالات الخاصة فقط).

## التقويم في التعليم الأساسي

يعتمد أسلوب التقويم التكويني المستمر بأساليبه المختلفة في تقويم الطلاب في التربية الرياضية بحيث توزع الدرجة الكلية (١٠٠%) على الأساليب وعلى النحو التالي:

### الملاحظة المنظمة وتشمل:

- السلوك الصفّي: درجتين لكل حصة دراسية.
- الأداء العملي: ٨ درجات لكل حصة دراسية.
- تقسم درجة الأداء العملي ٤٠% على اثني عشر أسبوعاً دراسياً يقيم خلالها الطلاب.

### المشاريع والتقارير:

- المشروع أو التقرير ٢٠%

### الوقفات الاختبارية:

- اختبار نهاية كل وحدة بمعدل وحدتين في الفصل الدراسي الواحد وبمجموع ٤٠% نهاية الفصل الدراسي.

يكون الحد الأدنى للنجاح في هذه المواد بنسبة (٥٠%) من الدرجة الكلية.

### بعض أدوات التقويم في التربية الرياضية:

- سلم تقدير وصفي.
- سلم تقدير عددي.
- قائمة الشطب.

المجموع	التقارير أو المشروع	وقفة اختبارية نهاية المحتوى ٢ (اللعبة الثانية)	الملاحظة المنظمة	وقفة اختبارية نهاية المحتوى ١ (اللعبة الأولى)	الملاحظة المنظمة	الاساليب
١٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	الدرجة

# إرشادات التعامل مع طلاب التربية الخاصة

## إرشادات التعامل مع طلاب التربية الخاصة

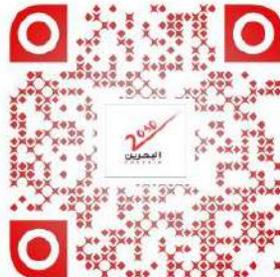
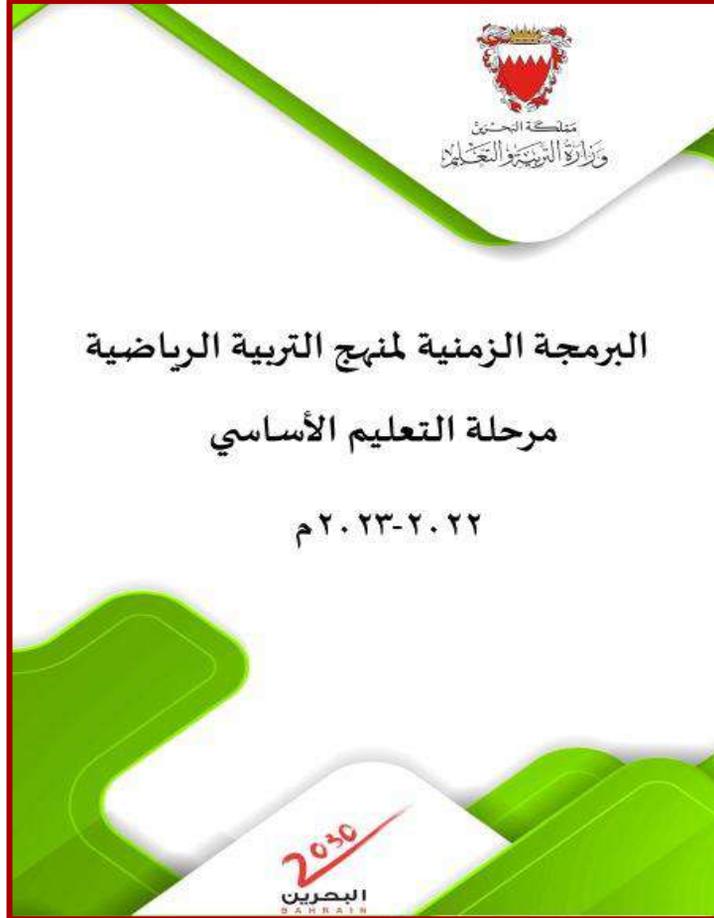
تقع على عاتق معلم التربية الرياضية مسؤولية التعامل مع طلاب التربية الخاصة حيث يتيح المجال للجميع في المشاركة ببرامج الرياضة المدرسية والتخلي عن الاستبعاد والحرص على إقامة علاقة جيدة بين المعلم والطلاب وإشراكهم في العملية التعليمية التعليمية وإتاحة الفرصة لهم للمرور في خبرات النجاح من خلال:

- التحلي بالصبر وسعة الصبر في الاستماع للطلاب حق لا يشعروا بالإحباط حيث إن الصبر وحسن الإصغاء له أثر في الجانب التربوي والنفسي للطلاب وبذلك يظلوا قادرين على الاستمرار في أدائهم الناجح.
- إعطاء الطلاب الاهتمام الكافي في جميع المواقف وسؤالهم في حال حاجتهم للمساعدة.
- توفير البدائل من الأنشطة والمواقف الملائمة لإمكاناتهم وقدراتهم واحتياجاتهم.
- العمل على رفع معنوياتهم وبث روح الإيجابية عن طريق إقناعهم بالإنجاز السليم مثل غيرهم من الطلاب العاديين وتكليفهم بمهام تناسب امكانياتهم.
- إجراء التعديلات في مستوى الإنجاز الأدائي وفق نوعية الطلاب وكذلك إجراء تعديلات في الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين لانهما يزيدان الضغوطات النفسية على الطلاب ويسببان لهم القلق.
- تشجيع الطلاب على المشاركة في العمل الجماعي واستخدام أساليب التعزيز المتنوعة وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- الحرص على التواصل المستمر مع الطلاب.
- إقامة علاقة إيجابية والتواصل المستمر مع أولياء أمور الطلاب.
- تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين طلاب التربية الخاصة وزملائهم العاديين.
- التعامل معهم بطريقة طبيعية وهادئة وتجاهل إعاقاتهم.

## الملاحق

البرنامج الزمني  
نموذج التقويم التربوي  
نموذج تحضير درس التربية الرياضية

# البرنامج الزمني





## نموذج تحضير درس التربية الرياضية

الوحدة : الأسبوع :	موضوع الوحدة: عنوان الدرس:	التاريخ: من / / ٢٠٠٠ م إلى / / ٢٠٠٠ م				
الزمن ٢٠	نشاط الهيئة: عصف ذهني - أسئلة تحضيرية للدرس - أسئلة سفراطيه للوصول بالطلبة لاسم مهارة درس اليوم - ألعاب من خلال بعض البرامج الالكترونية التفاعلية .					
الأدوات/المصادر:	الأدوات هي: الأدوات الرياضية المستخدمة في تنفيذ الأنشطة بالإضافة إلى جهاز اللاب توب وجهاز الداتاشو والوسائل التعليمية / المصادر هي: الترت، كتب مرجعية .					
الزمن	أجزاء الدرس	أهداف التعلم	الإجراءات والأنشطة	النقاط الفنية	المحبار	التقييم من أجل التعلم
٥ق	الأعضاء	( أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ التصميم: _____	نقطة فنية لكل تمرين.	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي/تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة
١٥ق/١٠	الإعداد البدني	( أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ التصميم: _____	نقطة فنية لكل تمرين.	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي/تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة
٢٠ق	الجزء الرئيسي	( أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ دور المعلم: _____ دور الطالب: _____ استراتيجية التعليم المتميز: _____ أسئلة من أجل التعلم لتنمية مهارات التفكير العليا: _____	نقطة فنية لكل تمرين.	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي/تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة
٥ق	الخاتمة	نشاط مرتبط بأهداف الدرس و يشترك فيه جميع الطلاب				
٣ق	الختام الهيئة والاسترخاء	( أن+ الفعل السلوكي + الطالب + المحتوى+ الشرط + المعيار)	الأسلوب: _____ استراتيجية التعلم والتعليم: _____ التصميم: _____	نقطة فنية لكل تمرين.	زمن / مسافة / تكرار... الخ	التقييم الذاتي/تقديم الاقران طرح أسئلة /التغذية الراجعة

