

● قررت وزارة التعليم تدريس  
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# التربية البدنية

دليل المعلم والمعلمة

الصف الثاني المتوسط



يُوزع مجاناً للإبلاغ

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٧-٢٠٢٥

## ح) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٧هـ

### المركز الوطني للمناهج

التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الثاني المتوسط.  
المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٧هـ  
١٨٤ ص؛ ٢١ x ٢٥.٥ سم

رقم الإيداع: ١٤٤٦/٢٠٥١٩  
ردمك: ٧-١٠١-١٠١٤-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثنائية وداعمة على "منصة عين الإثنائية"



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

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



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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المحتويات

الصفحة	المحتوى التعليمي
٤	المحتويات.
٦	المقدمة.
٨	توجيهات استخدام الدليل.
١٠	فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.
١١	المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية.
١٢	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة ومجالات تحقيقها.
<b>مقرر التربية البدنية للصف الثاني المتوسط</b>	
١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني المتوسط
١٧-١٥	جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الثاني المتوسط
<b>الوحدات التعليمية للصف الثاني المتوسط</b>	
٣٨ - ١٩	الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرائق قياسها. الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة. مكونات الوحدة التدريبية. التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي. التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٥٤ - ٣٩	الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم ضرب الكرة بالرأس من الوثب. التمريرة الطويلة. امتصاص الكرة بالفخذ.
٧٠ - ٥٥	الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة الارسال من الأعلى المواجه. الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب.



٨٦ - ٧١	الوحدة التعليمية الرابعة: كرة السلة التمريرة الخطافية. الارتكاز الخلفي. التصويب من الوثب.
١٠٢ - ٨٧	الوحدة التعليمية الخامسة: كرة اليد رمية الجزاء. التصويبة السلمية من المشي والجري.
١١٨ - ١٠٣	الوحدة التعليمية السادسة: التنس مسكة المضرب الغربية. الأرسال المستقيم من أعلى. الضربة الطائرة الخلفية.
١٣٤ - ١١٩	الوحدة التعليمية السابعة: كرة الطاولة الأرسال بوجه المضرب. الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب. الضربة الساحقة بوجه المضرب.
١٥٠ - ١٣٥	الوحدة التعليمية الثامنة: الريشة الطائرة مسكة المضرب (مسكة شكل ٧). الإرسال الخلفي. الإسقاط من فوق الرأس.
١٦٦ - ١٥١	الوحدة التعليمية التاسعة: ألعاب القوى قذف القرص.
١٨١ - ١٦٧	الوحدة التعليمية العاشرة: الجمباز الفني الدحرجة الأمامية الطائرة. الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد.
١٨٤ - ١٨٢	المراجع

## المقدمة :

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

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

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

الوصف	الوحدة التعليمية
وتشتمل على محورين هما: ○ الصحة: ● وهي المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية. ○ اللياقة البدنية: ● وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (القدرة العضلية/ السرعة/الرشاقة/الاتزان)، وكذلك العناصر المرتبطة بالصحة وهي: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي). وتدرس إما مستقلة أو ضمن محتوى الوحدات التعليمية للألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية أو ألعاب المضرب.	الصحة واللياقة البدنية



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

#### ○ المهارات:

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

#### ○ المفاهيم:

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

#### ○ القانون:

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

كرة القدم

الكرة الطائرة

كرة السلة

كرة اليد

التنس

كرة الطاولة

الريشة الطائرة

ألعاب القوى

الجمباز الفني

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

- 1- يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم ومعلمة التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المقررات الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
  - 2- يساهم في تنظيم جهود معلمي ومعلمات التربية البدنية لصفوف المرحلة المتوسطة.
  - 3- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم والمعلمة في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين والمعلمات للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.
  - 4- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل، من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه، وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.
  - 5- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي ومعلمات التربية البدنية في التعليم المتوسط وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.
- ونهيّب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل، لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

## توجيهات استخدام الدليل:

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

### أولاً / التوجيهات العامة:

- 1- إدراك أن هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.
- 2- اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي.
- 3- تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بحيث يخدم بعضها بعضاً.
- 4- يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذج لإعداد درس التربية البدنية.
- 5- حدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى النواتج التعليمية المدرجة بها، وللمعلم والمعلمة التغيير وفق ما يراه مناسباً لتحقيق نواتج التعلم وفقاً لما خطط له.
- 6- يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.
- 7- أدرج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصاً على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.
- 8- يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.
- 9- يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقويم لجميع مجالات التعلم.
- 10- التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.



ثانياً / التوجيهات الخاصة :

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

١- نواتج التعلّم:

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

٢- الإجراءات التدريسية:

أ/ أنشطة المعلم والمعلمة:

هي الأنشطة التي يقوم المعلم أو المعلمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ب/ أنشطة التعلّم:

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

ج/ أنشطة الطالب / الطالبة:

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

٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجّه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للنواتج التعليمية.

٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

٥- النشاط المنزلي:

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

٦- تقويم نواتج التعلّم:

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

## فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة :

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

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإننا ننتقل من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة مقرر مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية :

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

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

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



## المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية :

أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

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

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

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

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

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

يركز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والشخصية والاجتماعية التي تعد أساساً في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم، ويتضمن:

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

## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة :

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

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
  ٢. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
  ٣. إظهار قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.
  ٤. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذه المرحلة.
  ٥. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها المقرر لهذه المرحلة.
  ٦. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الشخصية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
  ٧. تعزيز السلوك المؤدي إلى تطوير بعض السمات الاجتماعية الإيجابية المرتبطة بالنشاط البدني.
  ٨. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.
- تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية :

### أولاً: المهارات الأساسية والرياضية :

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

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

### ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

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



# مقرر التربية البدنية للصف الثاني متوسط



## أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني المتوسط:

- يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذا الصف أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.
  - تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية / السرعة / الرشاقة / الاتزان) وقياس كل منها.
  - ١. إظهار قدرات من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
  - ٢. التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية المقررة لهذا الصف.
  - ٣. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.
  - ٤. تعزيز السلوك المؤدي إلى تربية صفة الحماس المقبول المرتبطة بالنشاط البدني.
  - ٥. تعزيز السلوك المؤدي إلى التنافس المحمود، واحترام الفروق الفردية وتقدير الروح الرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني.
  - ٦. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.



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

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

نواتج التعلم	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها.</li> <li>- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية ( القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها.</li> <li>- التحكم في التركيب الجسمي وقياسه.</li> </ul>	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية عنصر القدرة العضلية وقياسها.</li> <li>- تنمية عنصر السرعة وقياسها.</li> <li>- تنمية عنصر الرشاقة وقياسها.</li> <li>- تنمية عنصر التوازن وقياسه.</li> </ul>	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ضرب الكرة بالرأس من الوثب.</li> <li>- التمريزة الطويلة.</li> <li>- امتصاص الكرة بالخذ.</li> </ul>	كرة القدم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الارسال من الاعلى المواجهة.</li> <li>- الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب.</li> </ul>	الكرة الطائرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمريزة الخطافية.</li> <li>- الارتكاز الخلفي.</li> <li>- التصويب من الوثب.</li> </ul>	كرة السلة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمية الجزاء.</li> <li>- التصويبة السلمية من المشي والجري.</li> </ul>	كرة اليد

ب/ المجال المهاري (ألعاب المضرب – ألعاب القوى – الجمباز الفني):

نواتج التعلم	المجال	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المضرب الغربية.</li> <li>- الأرسال المستقيم من أعلى.</li> <li>- الضربة الطائرة الخلفية.</li> </ul>	التنس	ألعاب المضرب
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأرسال بوجه المضرب.</li> <li>- الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب.</li> <li>- الضربة الساحقة بوجه المضرب.</li> </ul>	كرة الطاولة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسكة المضرب (مسكة شكل ٧).</li> <li>- الإرسال الخلفي.</li> <li>- الاسقاط من فوق الرأس.</li> </ul>	الريشة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قذف القرص.</li> </ul>	ألعاب القوى	الألعاب الفردية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الدرجة الأمامية الطائرة.</li> <li>- الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد.</li> </ul>	الجمباز الفني	

ج/ المجال المعرفي (الصحي – البدني):

نواتج التعلم	المجال	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.</li> <li>- معرفة مكونات الوحدة التدريبية.</li> <li>- الغذاء الصحي.</li> </ul>	الصحية	المفاهيم المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة ماهية التحمل العضلي.</li> <li>- الطرائق المبسطة لقياس التحمل العضلي.</li> </ul>	المرتبطة بالصحة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية القدرة العضلية للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> <li>- معرفة أهمية التوازن للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها.</li> </ul>	المرتبطة بالأداء	



د/ المجال المعرفي (الذي - القانوني) والانفعالي:

نواتج التعلم	المجال		
- معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجذب.	الفنية	المفاهيم المعرفية	
- معرفة مواد قانون كرة القدم التالية: الكرة خارج اللعب مادة (٩)، التسلسل مادة (١١)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢). - معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الارسال: المادة (١٢)، التوقفات: المادة (١٥). - معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها: المادة (١٦)، رمية الإدخال: المادة (١٧). - معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: رمية الـ ٧ متر: المادة (١٤)، رمية الحكم: المادة (١٥). - معرفة بعض مواد قانون كرة للتنس التالية: أداء الارسال: قاعدة (٩)، خطأ الارسال: قاعدة (١٠). - معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: الشوط: (١١ / ٢)، المباراة: (١٢ / ٢). - معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الأخطاء: المادة (١٣)، الضربات المعادة: المادة (١٤). - معرفة مواد قانون مسابقة قذف القرص.	قوانين الألعاب الرياضية		
تعزيز تربية صفة الحماسة المقبول.	السمات الشخصية		المفاهيم الانفعالية
- تقدير قيمة الروح الرياضية. - تعزيز تربية صفة التنافس المحمود. - تعزيز إدراك أهمية النشاط البدني. - احترام الفروق الفردية.	القيم الاجتماعية		



# الوحدة الأولى الصحة واللياقة البدنية

# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- 1- يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية / اللياقة العضلية الهيكلية / التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.
- 2- يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية / السرعة / الرشاقة / الاتزان)، وطرائق قياسها.
- 3- يعرف الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.
- 4- يعرف مكونات الوحدة التدريبية.
- 5- يعرف التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- 6- يعرف التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- 7- يتعزز لديهما إدراك أهمية النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

1. ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية / اللياقة العضلية الهيكلية / التركيب الجسمي)، وطرائق قياسها:

### أ. اللياقة القلبية التنفسية:



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



قياسها :

### الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

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

### الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

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

### ب. اللياقة العضلية الهيكلية :

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من ثلاث أقسام هي:

#### • القوة العضلية :



هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتكون عن طريق عملها مرة واحدة حداً أقصى.

قياسها :

#### تمرين الضغط :

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

#### تمرين العقلة :

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

#### • التحمل :



هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية أو مقاومته التعب كما يعني تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات بحيث يقع التعب على الجهاز العضلي.

## قياسها :

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

## • المرونة المفصليّة :



هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية.

## قياسها :

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

## ج. التركيب الجسمي :

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

## قياسه :

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

## ٢- ممارسة أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية /

## السرعة / الرشاقة / الاتزان)، وطرائق قياسها :

### أ / القدرة العضلية :



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

## قياسها :

تتم بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.





## ب / السرعة :

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وتتضح في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك في الرياضات الجماعية ككرة القدم والسلة واليد وغيرها.

## قياسها :

تتم بتدريبات السرعة المختلفة مثل العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.

## أنواعها :

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

## ج / الرشاقة :



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

## أنواعها :

✓ الرشاقة العامة : هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية

مختلفة بتصرف منطقي سليم.

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

## العوامل المؤثرة عليها :

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

## تنميتها :

- الجلوس على أربع ودفق القدمين خلفاً.
- العدو المتعرج.
- العدو مع تغيير الاتجاه.



## د / الاتزان :

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

قياسه :

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

أوضاع معينة كما في وضع الميزان.

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

والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.

## ٣- معرفة الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة :

العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب :



• مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة

• الأمراض العارضة

• وضعية الجسم مثل الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف.

• الحالة العاطفية.

• استهلاك الكافيين.

• أدوية معينة.

• أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة.



ولقياس نبض القلب طرائق كثيرة، ومن أكثرها شيوعاً :

أ / النبض الكعبري :

• أن تجد الشريان الكعبري.

• ضع السبابة والإصبع الوسطى على معصمك المقلوب للأعلى تحت الإبهام.

• لا تستخدم الإبهام في قياس النبض، بما أن الشريان في إبهامك فقد يكون من

الصعب قياس النبض بدقة باستخدام هذا الإصبع.

• عندما تشعر بنبض، أحص عدد النبضات التي تشعر بها خلال ١٥ ثانية.

• اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل نبض قلبك، مثل: ٢٠ نبضة في ١٥ ثانية تساوي معدل نبض

٨٠ نبضة في الدقيقة..



## ب / النبض السباتي :

- أن تجد الشريان السباتي.
- ضع السبابة والإصبع الوسطى على جانب الرغامى أسفل عظم الفك، قد تحتاج إلى تحريك أصابعك في هذه المنطقة حتى تجد النقطة التي تشعر فيها بالنبض بسهولة.
- أحص عدد النبضات التي تشعر فيها خلال ١٥ ثانية.
- اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل ضربات القلب.

## ٤- تعرف مكونات الوحدة التدريبية :

### مفهوم الوحدة التدريبية :

هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي.

### أهداف وحدة التدريب الرياضي :

تحقق وحدة التدريب اليومية واحدا أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي:

الأهداف (المهارية - البدنية - الخطئية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية)، ومن المفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.

### اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :

١. تحديد الأهداف بدقة.
٢. أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها.
٣. أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف.
٤. تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة.
٥. تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
٦. تحديد الأدوات المستخدمة لكل تمرين.
٧. تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها.
٨. تدوين تاريخ الوحدة التدريبية.
٩. تدوين الزمن الكلي المستغرق.
١٠. أن تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيرى والجزء الرئيسى والختامى.



## ٥- تعرّف التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي:



ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي ٣-٥ ساعات، وهناك بعض الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل التمارين:

- ١- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع أو الإرهاق عند التمرين.
- ٢- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم وأن يتم تناولها قبل وقت كافٍ من التمارين.
- ٣- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.
- ٤- تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدرة للبول.
- ٥- الحرص على تناول كمية من السوائل.



## ٦- تعرّف التغذية المناسبة أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي:

يقل الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات مع ممارسة الرياضة، ومن أجل استعادته مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به، ينبغي الزيادة في معدل الأطعمة الكربوهيدراتية لمدة ثلاثة أيام بعد الحدث الرياضي، وهو ما يسمى بالتعبئة الكربوهيدراتية، وهناك أسس للتغذية بعد التمرين، هي:

- ١- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- ٢- تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح.
- ٣- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، والموز، والبطاطس.
- ٤- الماء: على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع، ولا يسبب شد عضلي مثل الماء الساخن، بالإضافة إلى شرب كمية وفيرة من الماء أثناء المنافسة الرياضية، فينبغي على الأقل شرب ٨ أكواب من الماء يومياً.
- ٥- السوائل والجلوكوز: خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل العدو، لا بد من إحلال السوائل والجلوكوز إن طال وقت النشاط الرياضي. والتركيز الموصى به منه ٢-٢,٥ جرام لكل ديسيلتر من الماء، والخبراء يؤكدون: "لا تشرب أكثر من ٨٠٠ مليلتر من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل"، لأنك ستملأ المعدة وسيعوق ذلك الأداء الرياضي.

## ٧- إدراك أهمية النشاط البدني:

للنشاط البدني تأثير إيجابي على الفرد حيث يساهم في بناء شخصيته اجتماعياً وصحياً ونفسياً وعقلياً، فمن حيث الجانب الاجتماعي يتيح له اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصيته، وتشبع شعور الانتماء لديه وتنمي



القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع، فمن حيث الجانب الصحي يعمل على تحسين الصحة العامة، فيزيد من السعة الحيوية للريثتين، وحجم القلب فيعمل بدقات أقل وباقتصاد، ويطور الجهاز العضلي، ويقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة، فمن حيث الجانب النفسي يتيح له فرصاً متعددة ليمتلك القدرة على التعبير عن نفسه، وتنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما يعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا. أما من حيث الجانب العقلي فيعمل على إكساب الفرد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، ويعمل على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير، وبالتالي يكون له دور في التحصيل الدراسي في المجال الأكاديمي.

## أساليب التعليم :

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

## الوسائل التعليمية :

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

## النشاطات :

يمكن للمعلم والمعلمة أن :

- ✓ تدريب الطلاب والطالبات على كيفية قياس نبض القلب في الدقيقة بالتحسس مع الاستعانة بتوقيت الساعة (من الرسغ أو الرقبة).
- ✓ يشرحاً بشكل مبسط مكونات الوحدة التدريبية.
- ✓ يعرف الطلاب ماهية اللياقة القلبية التنفسية والطرائق المبسطة لقياسها.
- ✓ يشرحاً بطريقة مبسطة تعرف الغذاء المناسب قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ يشرحاً بطريقة مبسطة تعرف الغذاء المناسب أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ يجرياً تطبيقات تشتمل على ما يلي:
  - تدريبات خفيفة من المشي والجري مع تنويع الشدة مثل: الجري الخفيف بدلاً من السريع، والمشي بخطوات سريعة بدلاً من الجري، يتخللها فترة راحة لقياس النبض كل 3-5 دقائق.
  - المشي الرياضي لمدة 5 دقائق.
  - نط الحبل لأطول فترة ممكنة في المكان، ومن الجري.
  - تدريب دائري يشمل تنمية صفة بدنية في كل محطة (القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة) مع مراعاة فترات الراحة لقياس النبض وشرب السوائل.
  - تمارين تهدئة.



- تمرينات لعضلات البطن مركزة.
- تدريبات الشد لأعلى العقلة (الجزء العلوي).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج المتعلمة والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

أخي المعلم، أختي المعلمة:

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

## الروابط التعليمية :



السرعة وقياسها:



الطرائق المبسطة لحساب نبضات  
القلب في الدقيقة:



التغذية المناسبة قبل ممارسة  
النشاط البدني:



التغذية المناسبة أثناء ممارسة  
النشاط البدني:



التغذية المناسبة بعد ممارسة  
النشاط البدني:



المرونة:



القوة العضلية:



اللياقة القلبية التنفسية:



التوازن وقياسه:



القدرة العضلية وقياسها:



الرشاقة وقياسها:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	النتائج التعليمي	حساب نبضات القلب
الصف الدراسي	الثاني المتوسط	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعليم	التعلم التعاوني	أسلوب التدريس	الممارسة
الأدوات المستخدمة	ساعة إيقاف، صافرة، بطاقات تسجيل، وسائل إيضاح.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب أو الطالبة:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

١. يطبقا قياس نبضات القلب في الدقيقة بطريقة مبسطة.
٢. يعرفا العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب في الراحة.
٣. يتعزز لديهما إدراك أهمية النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب:

- مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة.
- الأمراض العارضة.
- وضعية الجسم مثل الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف.
- الحالة العاطفية.
- استهلاك الكافيين.
- أدوية معينة.
- أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة.



## ولقياس نبض القلب طرائق عديدة، ومن أكثرها شيوعاً :

### أ / النبض الكعبري :

- أن تجد الشريان الكعبري.
- ضع السبابة والإصبع الوسطى على معصمك المقلوب للأعلى تحت الإبهام.
- لا تستخدم الإبهام في قياس النبض، بما أن الشريان في إبهامك فقد يكون من الصعب قياس النبض بدقة باستخدام هذه الإصبع.
- عندما تشعر بنبض، أحص عدد النبضات التي تشعر بها خلال ١٥ ثانية.
- اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل نبض قلبك، مثل: ٢٠ نبضة في ١٥ ثانية تساوي معدل نبض ٨٠ نبضة في الدقيقة..

### ب / النبض السباتي :

- أن تجد الشريان السباتي.
- ضع السبابة والإصبع الوسطى على جانب الرغامى أسفل عظم الفك، قد تحتاج إلى تحريك أصابعك في هذه المنطقة حتى تجد النقطة التي تشعر فيها بالنبض بسهولة.
- أحص عدد النبضات التي تشعر بها خلال ١٥ ثانية.
- اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل ضربات القلب.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة نموذج مباشر (شرح) للمعلم والمعلمة لقياس نبضات القلب في الدقيقة بطريقتي: النبض الكعبري والنبض السباتي. مع تحديد مواقع نبض الشرايين (يمكن وضع علامات بقلم ملون للجميع).
- تطبيقات للمهارة (بانفراد وبين زميلين) بالطريقتين مع ملاحظات الاداء والتصحيح
- تطبيقات للقياس بالطريقتين بانفراد مع التسجيل.
- تطبيقات للقياس بالطريقتين مزوجة كل طالب مع زميله وطالبة مع زميلتها مع التسجيل.
- مقارنة الأرقام في أنواع التسجيلات المختلفة السابقة.

## أنشطة المعلم والمعلمة :

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

## أنشطة الطالب /ة :

- يقف جميع الطلاب أو الطالبات في شكل قوس كبير أمام المعلم أو والمعلمة لشرح طريقة قياس نبضات القلب بطريقتي الشريان الكعبري والسباتي.
- يطبقا الإحساس بالنبضات بالطريقتين ويؤكد شعورهما بالإحساس بالنبض بوضوح بحيث يتقنان حساب نبض القلب.
- يقيسا نبضات القلب ويسجلاها بالطريقتين في بطاقة التسجيل.
- كل طالب مع زميله وكل طالبة مع زميلتها بالتبادل لقياس نبضات القلب بالدقيقة وتسجيل النبضات بالطريقتين.

## ملاحظة الأداء :

- عند الاختلاف الكبير في تسجيل النبضات بالحالة الانفرادية مع المزدوجة وبين الطريقتين لأحد الطلاب أو الطالبات يعاد حساب النبضات والتأكد من إتقان الطالب والطالبة لحساب نبضات القلب بالدقيقة.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

- يقيس كل طالب وطالبة نبضات القلب بانفراد بالطريقتين من خلال الحساب المختصر (حساب النبض في ١٥ ثانية ثم ضربها في ٤ وتسجيلها في البطاقة ومقارنة القياس بالقياسات الأخرى السابقة).

## النشاط الختامي :

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



## النشاط المنزلي



• الاطلاع على روابط التعلم عن بعد المتعلقة بحساب نبضات القلب في الدقيقة.

بطاقة التدريب على أخذ قياس نبضات القلب من خلال الشريان الكعبري والسباتي  
بشكل انفرادي وبمساعدة الزميل أو الزميلة

تاريخ القياس	الصف.....	العمر.....	اسم الطالب / الطالبة.....	
			المرّة الأولى	نوع القياس وحاله
				قياس النبض من الشريان الكعبري انفراديا
				قياس النبض من الشريان السباتي انفراديا
				قياس النبض من الشريان الكعبري بمساعدة الزميل / الزميلة
				قياس النبض من الشريان السباتي بمساعدة الزميل / الزميلة



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				طريقة الحساب المختصرة للنبض من خلال الشريان الكعبري
				طريقة الحساب المختصرة للنبض من خلال الشريان السباتي
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

ما العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب في حال الراحة؟

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يتعزز لديهما إدراك أهمية النشاط البدني
				المجموع
				المتوسط



# الوحدة الثانية كرة القدم



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ كرة القدم:

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

وفي عام ١٨٨٢م أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم، الذي حاول تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم. مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الأوروبيين. فمن أستراليا إلى البرازيل. ومن المجر إلى روسيا أنشئت الاتحادات والأندية والمسابقات، وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس في ٢١ مايو ١٩٠١م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوروبية، وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

## الاتحاد السعودي لكرة القدم

### نبذة عن الاتحاد:

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

### عضويات الاتحاد:

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

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

- دوري البراعم تحت ١١ سنة.
- دوري البراعم تحت ١٣ سنة.
- بطولة الصالات للسيدات.

- بطولة المملكة الإلكترونية.
- بطولة الاتحاد السعودي للناشئات تحت ١٧ سنة.
- بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٣ سنة (الدرجة الأولى).
- بطولة أندية المملكة لدرجة البراعم تحت ١٥ سنة (الدرجة الأولى).
- بطولة أندية المملكة لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة (الدرجة الثانية).
- بطولة أندية المملكة لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة (الدرجة الثانية).
- بطولة المملكة لأندية الدرجة الرابعة.
- الدوري التصنيفي لكرة القدم الشاطئية.
- دوري الدرجة الأولى لكرة القدم الصالات.
- السوبر السعودي لكرة القدم الصالات.
- كأس الاتحاد السعودي لكرة القدم الصالات.
- الدوري السعودي الممتاز لكرة قدم الصالات.
- دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٣ سنة.
- دوري درجة البراعم الممتاز تحت ١٥ سنة.
- دوري الناشئين الدرجة الأولى تحت ١٧ سنة.
- دوري الشباب الدرجة الأولى تحت ١٩ سنة.
- الدوري السعودي الممتاز لدرجة الناشئين تحت ١٧ سنة.
- الدوري السعودي الممتاز لدرجة الشباب تحت ١٩ سنة.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الثالثة.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الثانية.
- الدوري السعودي لأندية الدرجة الأولى (يلو).
- كأس الاتحاد السعودي للسيدات.
- دوري الدرجة الأولى للسيدات.
- الدوري الممتاز للسيدات.
- الدوري السعودي الرديف.
- كأس الدرعية للسوبر السعودي.
- دوري روشن السعودي.
- كأس خادم الحرمين الشريفين.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

- يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
  ٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية
  ٣. يطبقا ضرب الكرة بالرأس من الوثب.
  ٤. يطبقا التمريرة الطويلة.
  ٥. يطبقا امتصاص الكرة بالخذ.
  ٦. يعرفا مواد قانون كرة القدم التالية: الكرة خارج اللعب مادة (٩)، التسلل مادة (١١) ، خطأن من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢).
  ٧. يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة.
  ٨. تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء ضرب الكرة بالرأس من الوثب:



تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- مقابلة الكرة بمقدمة الرأس، فوق مستوى العينين لمراقبتها.
- الاندفاع نحو الكرة بثقة.
- ثني الركبتين لدفع الجسم من الأرض عاليا مع ميل الجسم للخلف
- استخدام عضلات الظهر والرقبة لإنتاج كمية تحرك أمامية.
- رفع اليدين جانبا بخفة لحفظ التوازن.

وتؤدي في موضعين هما:

الحالة الدفاعية:

- الغرض الأساسي من هذه الضربة هو إبعاد الكرة عن منطقة الخطر ويحتاج ذلك إلى الحصول على أعلى ارتفاع لإبعاد الكرة لأكبر مسافة، مع ملاحظة أن مقابلة الكرة يجب أن يكون تحت خطها الأفقي لإبعادها عن المنطقة الدفاعية.

الحالة الهجومية:

- تتميز هذه الضربة بالدقة في تصويب الكرة نحو مساحة محددة بخلاف الضربة الدفاعية. كما أن أمام المهاجم الذي يستخدم هذه الضربة يواجه في الغالب حارس أو مدافع الفريق المنافس اللذين يجب تجاوزهما بالكرة نحو الهدف.

### ٤- أداء التمريرة الطويلة في كرة القدم:



تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- توزيع النظر بين الكرة واللاعب الذي مررت له الكرة.
- التوقيت السليم في التمرير بين الممرر والمستقبل للكرة.
- مراعاة الزاوية التي تخرج بها الكرة من بعد ركل اللاعب لها، أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) تقريبا.
- المخادعة في التمرير، حيث أن التمريرات المبالغتها التي يصعب على المنافس توقعها تكون أكثر كفاءة.



## ٥- أداء امتصاص الكرة بالفخذ في كرة القدم:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل.
- العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في أعلى وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة،
- الكرة في مستوى القدمين وبحسب الحالة الدفاعية أو الهجومية التي تستخدم فيها عملية الامتصاص.
- تحويل الكرة إلى القدمين أو امتصاصها بغرض توجيهها إلى زميل أو التصويب.

## ٦- معرفة بعض مواد قانون كرة القدم:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الكرة خارج اللعب مادة (٩)، التسلسل مادة ( ١١ ) ، خطأ من أخطاء وسوء السلوك : المادة ( ١٢ )، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة:

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

## ٨- تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني.

يهدف النشاط البدني داخل المدرسة إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، من خلال التدريب أو المنافسة المنظمة بين طلاب وطالبات الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى فيها أنماط سلوكية متكررة تسهم بالمحافظة على تماسكهم، ومنها التعاون والتنافس، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ ويتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يؤكد للطلاب والطالبات على تعزيز صفة التنافس المحمود أثناء النشاط.
- ✓ يشرح نواتج الوحدة نظرياً، ثم يعرض نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحث الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية: ضرب الكرة بالرأس من الوثب (بشكل ثنائي أو مجموعات)، التمريرة الطويلة (من مسافات ومناطق مختلفة من الملعب)، وامتصاص الكرة بالفخذ (بشكل ثنائي أو أكثر)، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجري منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، ويتنافس الطلاب والطالبات في زمن الاحتفاظ بالكرة بالرأس، عدد مرات التمرير في زمن معين، وأطول تمريرة، مع التأكيد على أدائهم لكل منها بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم بمواد القانون التالية: الكرة خارج اللعب مادة (٩)، التسلسل مادة (١١)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢).



- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.
- ✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

## أساليب التقويم:

- تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:
- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الناتج التعليمي وبعده.

## الروابط التعليمية:



امتصاص الكرة بالفخذ:



ضرب الكرة بالرأس من الوثب:



التمريرة الطويلة:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم درس التربية البدنية

التمريرة الطويلة	النتائج التعليمية	كرة القدم	الوحدة التعليمية
حصة واحدة	عدد الحصص	الثاني المتوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس المتبع	الاكتشاف الموجه	استراتيجية التعليم المطبقة
كرات قدم - صافرة - أطواق - وسائل إيضاح- فلم تعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

مهاري

١. يطبقا التمريرة الطويلة في كرة القدم.

معرفي

٢. يتعرفا على مادة ( ١١ ) من قانون كرة القدم الخاصة بالتسلل .

انفعالي

٣. يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في كرة القدم.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- توزيع النظر بين الكرة واللاعب الذي مررت له الكرة.
- التوقيت السليم في التمرير بين الممرر والمستقبل للكرة.
- مراعاة الزاوية التي تخرج بها الكرة من بعد ركل اللاعب لها، أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) تقريبا.
- المخادعة في التمرير، حيث إن التمريرات المبالغتها التي يصعب على المنافس توقعها تكون أكثر كفاءة.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة نموذج حي للتمريرة الطويلة مع ذكر النقاط والمراحل الفنية لتطبيقها مرتبة.
- تطبيقات للتمريرة الطويلة بين زميلين بأداء نموذجي مع التعليق.
- تطبيقات للتمريرة الطويلة في الملعب بأشكال مختلفة.
- مشاهدة صور تعرض التمريرة الطويلة بخطواتها الفنية.
- مشاهدة فيلم تعليمي للتمريرة الطويلة.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب/ة :

- عمل إحماء عام جري حول محيط الملعب مع أداء بعض التمرينات التي تركز على الرجلين والجذع مع أداء تمارين إطالة لهما.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات التمريرة الطويلة من الثبات بعرض الملعب بين صفين متقابلين كل طالب/ طالبة يمرران الكرة لزميلهما المقابل لهما. مع تصحيح أخطاء الأداء.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات التمريرة الطويلة من خلال تمريرها نحو أطواق معلقة للتدريب على الدقة في التمريرة الطويلة.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات التمريرة الطويلة من الجري الخفيف بالكرة كل طالبين/ طالبتين مع بعضهما بعرض الملعب بالتبادل حتى نهاية الملعب.



### ملاحظة الأداء:

- التمريرة الطويلة بجانب القدم الداخلي
- توزيع النظر بين الكرة والزميل / الزميلة الممر له / لها الكرة.
- التأكيد على إتقان عنصري السرعة والدقة في التمريرة الطويلة.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء التمريرة الطويلة بين زميلين / زميلتين بعض الملعب مع الجري بالكرة مع وجود منافس.

### النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- الاطلاع على روابط التعلم عن بعد المتعلقة بالتمريرة الطويلة .



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				توزيع النظر بين الكرة واللاعب الذي مررت له الكرة.
				التوقيت السليم في التمرير بين الممرر والمستقبل للكرة.
				مراعاة الزاوية التي تخرج بها الكرة من بعد ركل اللاعب لها، أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) تقريبا.
				المخادعة في التمرير، حيث إن التمريرات المبالغتة التي يصعب على المنافس توقعها تكون أكثر كفاءة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

- طرح أسئلة للتأكد من معرفة حالات احتساب التسلسل وفقاً لما ورد في المادة ( ١١ ) من قانون كرة القدم.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة.



الوحدة الثالثة  
الكرة الطائرة



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ الكرة الطائرة:

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

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

## الاتحاد السعودي للكرة الطائرة

### نبذة عن الاتحاد:

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

### عضويات الاتحاد:

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

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- 1- يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القوة العضلية.
- 2- يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة.
- 3- يؤدي الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب.
- 4- يؤدي الارسال من الاعلى المواجه.
- 5- يعرف مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الارسال: المادة ( ١٢ )، التوقفات: المادة (١٥).
- 6- يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة.
- 7- تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- يؤدي الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- القدمان في وضع الخطوة أماما وياتساع الكتفين، مع ثني الركبتين.
- اليدين متباعدتان معا وبالتوازي مع الفخذين.
- إبهاما اليدين متوازيان ونقل اليد التي باتجاه الكرة جانبا لاستقبال الكرة.
- حرف الجذع جانبا مع نزول الجسم للأسفل.
- امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام.
- مد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير.
- مراقبة الكرة عند لمسها لساعد اليد المؤدية.
- الذراعان جانبا في مستوى أقل من الكتفين.
- نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين.



### ٤- أداء الارسال من الاعلى المواجه:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي.
- رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.
- رمي الكرة لأعلى امام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- مرجحة ذراع اليد الضاربة لأعلى خلفا بعيدا عن الكتف مع بقاء مرفق اليد بجانب الراس.
- تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.
- ضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة او مقعرة قليلاً.
- تبقى الذراع الضاربة مفروده بعد ضرب الكرة.



## ٥- معرفة بعض مواد قانون كرة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الارسال: المادة ( ١٢ )، التوقيفات: المادة (١٥)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٦- يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة:

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

## ٧- تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني:

يهدف النشاط البدني داخل المدرسة إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، من خلال التدريب أو المنافسة المنظمة بين طلاب وطالبات الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى فيها أنماط سلوكية متكررة تسهم بالمحافظة على تماسكهم، ومنها التعاون والتنافس، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ كان لها أثر واضح في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يركزا على تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة أثناء النشاط البدني.
- ✓ يؤكدان للطلاب والطالبات على تعزيز صفة التنافس المحمود أثناء النشاط.
- ✓ يشرحا نواتج الوحدة نظرياً، ثم يعرضان نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدمان وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجعان على ممارسة النواتج التعليمية التالية: الاستقبال بالساعدين من الجانب، والضربة الساحقة المستقيمة، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجريان منافسات مصغرة تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم بمواد قانون الكرة الطائرة التالية: الارسال: المادة ( ١٢ )، التوقفات: المادة (١٥).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الاستقبال بساعد اليد الداخلي من  
الجانب:



الارسال من الأعلى مواجه:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم درس التربية البدنية

الارسال من الاعلى المواجه	النتائج التعليمي	الكرة الطائرة	الوحدة التعليمية
حصتان	عدد الحصص	الثاني المتوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	الاكتشاف الموجه	استراتيجية التعليم
		كرات طائرة - صافرة - وسائل إيضاح- فلم تعليمي	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

مهاري

معرفي

انفعالي

١. يطبقا الارسال من الاعلى المواجه بطريقة صحيحة.
٢. يعرفا المادة (١٢) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالارسال.
٣. يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في الكرة الطائرة.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي.
- رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.
- رمي الكرة لأعلى امام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- مرجحة ذراع اليد الضاربة لأعلى خلفا بعيدا عن الكتف مع بقاء مرفق اليد بجانب الراس.
- تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.

- ضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة او مقعره قليلاً.
- تبقى الذراع الضاربة مفروده بعد ضرب الكرة..

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة نموذج حي للإرسال من الاعلى المواجه مع ذكر النقاط والمراحل الفنية لتطبيقها مرتبة.
- تطبيقات الارسال من الاعلى المواجه في الملعب بأشكال مختلفة (أنشطة الطالب).
- مشاهدة صور تعرض الارسال من الاعلى المواجه بخطواتها الفنية.
- مشاهدة فلم تعليمي للإرسال من الاعلى المواجه.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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



## أنشطة الطالب /ة:

- عمل إحماء عام بالجري حول محيط الملعب مع أداء بعض التمرينات التي تركز على الرجلين والجذع واليدين مع أداء إطلاات لهما.
- أداء الارسال من أعلى مواجه بدون كره.
- استخدام كره معلقه او وقوف أحد زملاء مع مسك الكره بين يديه ثم أداء حركة ذراع اليد الضاربة.
- رمي الكره عاليا بحيث تسقط امام الطلبة ثم لقفها حتى يتعلم الرمي الصحيح.
- عمل حركة الارسال بصورة بطيئة على الحائط بدون مراعاة المسافة.
- توجيه الارسال الى مكان محدد على الحائط او على زميل.
- الانتقال الى الملعب والبدء من منطقة الهجوم ثم زيادة المسافة تدريجيا حتى الوصول الى منطقة الارسال.
- تحديد مناطق على ارض الملعب وتوجيه الكره اليها.
- توجيه الارسال الى المدافع وعليه استقبال الكره بطريقة صحيحة.

## ملاحظة الأداء:

- إشراك عضلات اليد والكتف والجذع في الارسال من الاعلى المواجه وذلك مما يكسبها القوة اللازمة والتي يتعذر بالتالي صدها.
- سرعة الضربة، ويتم ذلك عن طريق أداء الحركة الكرابجية من الأصابع في نهاية عملية الضرب.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء مسابقات خلال الفسحة أو النشاط في الارسال من الاعلى المواجه.

## النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- الاطلاع على روابط التعلم عن بعد المتعلقة بالإرسال من أعلى مواجه.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط النهائي للملعب مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي.
				رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً.
				رمي الكرة لأعلى امام الجسم بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
				مرجحة ذراع اليد الضاربة لأعلى خلفا بعيدا عن الكتف مع بقاء مرفق اليد بجانب الراس.
				تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.
				ضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة او مقعره قليلاً.
				تبقى الذراع الضاربة مفروده بعد ضرب الكرة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة ما تضمنته المادة ( ١٢ ) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالارسال.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في الكرة الطائرة.



الوحدة الرابعة  
كرة السلة



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ كرة السلة :

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

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

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

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

## الاتحاد السعودي لكرة السلة :

### نبذة عن الاتحاد :

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

### عضويات الاتحاد :

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

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي :

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- 1- يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن.
- 2- يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
- 3- يؤدي الارتكاز الخلفي.
- 4- يؤدي التمريرة الخطافية.
- 5- يؤدي التصويب من الوثب.
- 6- يعرف مواد قانون كرة السلة التالية: تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها: المادة (١٦)، رمية الإدخال: المادة (١٧).
- 7- يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة.
- 8- تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء الارتكاز الخلفي:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.
- المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحمايتها من المنافس.
- الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.
- الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين القدمين.
- عدم ثني الركبتين أثناء الدوران.
- تعمل القدمان معاً في وقت واحد، بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران

### ٤- أداء التمريزة الخطافية:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- وضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
- مواجه الممرر الزميل المستلم بالكتف المعاكسة لليد الممررة، حيث تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في طريق دائري فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى، وترتفع الركبة اليمنى عالياً للمساعدة في الوثب لأعلى.
- عند وصول الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كبراجية من الرسغ.
- تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج.
- بعد أداء التمريزة يتم الهبوط على القدمين معاً.

### ٥- أداء التصويب من الوثب:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.
- الوثب لأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس، بحيث لا تعوق رؤية السلة.
- التصويب والمتابعة كما في التصويب من الثبات.
- يكون التخلص من الكرة عندما يصل الطالب أو الطالبة إلى أعلى ارتفاع بعد الوثب.



- يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف.
- يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون قصيرة وسريعة.

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

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها: المادة (١٦)، رمية الإدخال: المادة (١٧)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

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

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

#### ٨- تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني.

يهدف النشاط البدني داخل المدرسة إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، من خلال التدريب أو المنافسة المنظمة بين طلاب وطالبات الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى فيها أنماط سلوكية متكررة تسهم بالمحافظة على تماسكهم، ومنها التعاون والتنافس، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ كان لها أثر واضح في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يؤكد للطلاب والطالبات على تعزيز صفة التنافس المحمود أثناء النشاط.
- ✓ يشرح نواتج الوحدة نظرياً، ثم يعرض نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحث الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية: الارتكاز الخلفي، والتمريرة الخطافية، والتصويب من الوثب، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجري منافسات مصغرة تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائها بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها: المادة (١٦)، رمية الإدخال: المادة (١٧).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الارتكاز الخلفي:



التمريرة الخطافية:



التصويب من الوثب:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

التصويب من الوثب	النتائج التعليمية	كرة السلة	الوحدة التعليمية
حصتان	عدد الحصص	الثاني متوسط	الصف الدراسي
التدريبي	أسلوب التدريس	التعليم باللعب	استراتيجية التعليم
كرات سلة - صافرة - أطواق - وسائل إيضاح- فلم تعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- مهاري** ١. يطبق التصويب من الوثب بطريقة صحيحة.
- معرفي** ٢. يعرف المادة رقم (١٦) من قانون كرة السلة الخاصة بتسجيل الهدف (السلة) وقيمتها.
- انفعالي** ٣. يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في كرة السلة.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.
- الوثب لأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس، بحيث لا تعوق رؤية السلة.
- التصويب والمتابعة كما في التصويب من الثبات.
- يكون التخلص من الكرة عندما يصل الطالب أو الطالبة إلى أعلى ارتفاع بعد الوثب.
- يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف.
- يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون قصيرة وسريعة.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة نموذج حي للتصويب من الوثب مع ذكر النقاط والمراحل الفنية لتطبيق المهارة مرتبة.
- تطبيقات التصويب من الوثب في الملعب بأشكال مختلفة (أنشطة الطالب).
- مشاهدة صور تعرض التصويب من الوثب بخطواتها الفنية.
- مشاهدة فلم تعليمي للتصويب من الوثب.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب/ة :

- عمل إحماء عام بالجري حول محيط الملعب مع أداء بعض تمارينات الإعداد البدني الخاص بمهارات كرة السلة.
- يؤدي الطلاب والطالبات الوثب الى أعلى من الثبات أمام الحائط لمحاولة لمس خط بارتفاع لوحة هدف السلة بكلتا اليدين.
- يؤدي الطلاب والطالبات الوثب الى أعلى من الحركة أمام الحائط لمحاولة لمس خط بارتفاع لوحة هدف السلة بكلتا اليدين.
- يؤدي الطلاب والطالبات استلام الكرة الممررة من الزميل / الزميلة من وضع الجري والارتقاء للوثب بالقدمين معاً والتصويب.
- يؤدي الطلاب والطالبات المحاورة بالكرة ثم الوقوف في عدة واحدة للارتقاء والوثب إلى أعلى والتصويب.



### ملاحظة الأداء:

- مسك الكرة عقب المحاورة بالقرب من الأرض وذلك لحماية الكرة، مع ثني الركبتين نصفاً لإعطاء الرجلين قوة دافعة في الوثب لأعلى.
- استخدام الخطوات القصيرة المتقطعة، والتوقف عند الاستعداد لاستقبال التمريرة، ثم القيام بالتصويب من الوثب .
- على الطالب أو الطالبة أن يكون في مكان ووضع يسمح له بالتصويب بمجرد مسك الكرة.
- الوثب العمودي إلى أعلى مع تجنب ميل الجسم للأمام.
- تصويب الكرة بعد الوصول لأقصى ارتفاع من الوثب مع الشعور بإحساس التعلق لحظياً في الهواء.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- عمل مسابقة التصويب من الوثب في فترات الفسحة أو حصص النشاط.

### النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- الاطلاع على روابط التعلم عن بعد المتعلقة بالتصويب من الوثب في كرة السلة.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.
				الوثب لأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس، بحيث لا تعوق رؤية السلة.
				التصويب والمتابعة كما في التصويب من الثبات.
				يكون التخلص من الكرة عندما يصل الطالب أو الطالبة إلى أعلى ارتفاع بعد الوثب.
				يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف.
				يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون قصيرة وسريعة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

طرح تساؤلات للتأكد من معرفة المادة رقم (١٦) من قانون كرة السلة الخاصة بتسجيل الهدف (السلة) وقيمتها.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في كرة السلة



الوحدة الخامسة

# كرة اليد



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ كرة اليد:

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

## الاتحاد السعودي لكرة اليد

### نبذه عن الاتحاد:

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

### عضويات الاتحاد:

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

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر الاتزان.
٣. يؤدي رمية الجزاء.
٤. يؤدي التصويبة السلمية من المشي والجري.
٥. يعرف مواد قانون كرة اليد التالية: رمية الـ ٧ متر: المادة (١٤)، رمية الحكم: المادة (١٥).
٦. يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة.
٧. تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائهما أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

### ٢- ممارسة نشاطٍ بدني يُنمي عنصر الاتزان:

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

### ٣- أداء الرمية الجزائية:



يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب، وفي حال استخدام اللاعب طريقة السقوط، فإنها تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين..
- السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه الحارس.
- ابتعاد اليد الساندة للكرة وتحريك اليد المصوبة عالياً وخلفاً لأداء التصويب بسرعة وبقوة، بعد خروج الكرة من اليد، يجب على اللاعب التهيؤ لملاسة الأرض.
- امتصاص الارتطام بالأرض بمد اليدين مع ثني بسيط في المرفقين واستقبال الأرض بهما لامتصاص صدمة الهبوط.

### ٤- أداء التصويبة السلمية من المشي والجري:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- بعد استقبال الكرة الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب.
- أداء خطوة ثالثة قطرية طويلة مع وضع القدم على الأرض وثني مفصل الركبة من أجل المساعدة في تغيير الزخم الأمامي إلى أعلى.
- رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى.
- اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس. التي تبقى، مع تركيز العينين على المرمى والحارس.
- مرجحة الذراع غير المصوبة خلفاً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادئاً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.
- في لحظة انطلاق الكرة، احني وسطك للمساعدة على إنتاج أكبر قدر من الطاقة، مع الاستمرار في حركة المتابعة وملاحظة عدم الهبوط على الرجل الواثبة.



## ٥- معرفة بعض مواد قانون كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: رمية الـ٧ متر: المادة (١٤)، رمية الحكم: المادة (١٥)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٦- يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في كرة اليد:

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

## ٧- تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني:

يهدف النشاط البدني داخل المدرسة إلى تنمية مهارات الطلاب والطالبات، من خلال التدريب أو المنافسة المنظمة بين طلاب وطالبات الفصل الواحد، أو بين الصفوف الدراسية، ويجب أن تتاح الفرصة للجميع للمشاركة، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد ما هي إلا تفاعلات اجتماعية تتم بطرائق وعمليات تتجلى فيها أنماط سلوكية متكررة تسهم بالمحافظة على تماسكهم، ومنها التعاون والتنافس، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه حصص التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي في مختلف الصفوف الدراسية، ولمختلف المراحل التعليمية؛ ويتضح تأثيرها على تفعيل عمليتي التعاون والتنافس المحمود بين الجميع.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يؤكد على الطلاب والطالبات تعزيز صفة التنافس المحمود أثناء النشاط.
- ✓ يشرح نواتج الوحدة نظرياً، ثم يطلع الطلاب والطالبات على نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجع على ممارسة النواتج التعليمية التالية: رمية الجزاء، والتصويبة السلمية من المشي والجري، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجري منافسات مصغرة تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائها بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: رمية الـ ٧ متر: المادة (١٤)، رمية الحكم: المادة (١٥).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



رسمية الجزء:



التصويبة السلمية من المشي:



التصويبة السلمية من الجري:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

التصويبة السلمية من المشي والجري	النتائج التعليمية	كرة اليد	الوحدة التعليمية
حصتان	عدد الحصص	الثاني متوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	التعليم التعاوني	استراتيجية التعليم
كرات يد - صافرة - اطواق - وسائل إيضاح- فيلم تعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

مهاري

١. يؤديا التصويبة السلمية من المشي والجري بطريقة صحيحة.

معرفة

٢. يطبقا رمية الحكم: المادة (١٥) من قانون كرة اليد.

انفعالي

٣. يقدران قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في كرة اليد.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- بعد استقبال الكرة الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب.
- أداء خطوة ثالثة قطرية طويلة مع وضع القدم على الأرض وثني مفصل الركبة من أجل المساعدة في تغيير الزخم الأمامي إلى أعلى.
- رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى.
- اليد المصوبية خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس. التي تبقى، مع تركيز العينين على المرمى والحارس.

- مرجحة الذراع غير المصوبة خلفاً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادئاً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.
- في لحظة انطلاق الكرة، احني وسطك للمساعدة على إنتاج أكبر قدر من الطاقة، مع الاستمرار في حركة المتابعة وملاحظة عدم الهبوط على الرجل الواثبة.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة فيلم تعليمي للتصويبة السلمية من المشي والجري.
- عرض التصويبة السلمية من المشي والجري مجزئة، وبشكل كلي مع الشرح والتعليق.
- أداء نموذج من المعلم / والمعلمة.
- مشاهدة (صور) خطوات التصويبة السلمية من المشي والجري مفصلة.
- تطبيقات للتصويبة السلمية من المشي والجري في الملعب.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب/ة :

- عمل احماء عام جري حول محيط الملعب مع اداء بعض تمارينات الإعداد البدني الخاص بمهارات كرة اليد (التركيز على الذراعين والرجلين، والحجل، والقفز).
- يؤدي الطلاب/ الطالبات المرحلة الاولى من التصويبة والطلاب/ الطالبات في أربع قاطرات كل قاطرة امامها طوق يرتكز الطالب / الطالبة بالرجل داخل الطوق ويصوب الكرة نحو المرمى أو حائط. ويكرر الطلاب/ الطالبات هذه المرحلة.



- يؤدي الطلاب/ الطالبات المرحلة الثانية من التصويبة والطلاب/ والطالبات في أربع قاطرات كل قاطرة امامها طوقين بحيث يتم وضع الرجل غير الساندة في الطوق الاول ثم وضع قدم الارتكاز في الطوق الثاني ثم يقوم بتصويب الكرة نحو المرمى أو حائط. ويكرر الطلاب/ الطالبات هذه المرحلة.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات المرحلة الثالثة من التصويبة والطلاب/ والطالبات في أربع قاطرات كل قاطرة امامها ثلاثة اطواق بحيث يقوم كل طالب/ طالبة بالخطو بالرجل اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ثم الطيران وتصويب الكرة نحو المرمى أو حائط. ويكرر الطلاب/ الطالبات هذه المرحلة.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات التصويبة السلمية من المشي والجري بشكل كلي ينتهي بالتصويب نحو المرمى بوجود حارس مرمى.

### ملاحظة الأداء:

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب/ الطالبات، حيث أن للتصويبة السلمية من المشي والجري تتطلب توافق عضلي عصبى.
- التركيز على أداء التصويبة السلمية من المشي والجري بغض النظر عن إصابة الهدف من عدمه.
- تصحيح الأخطاء لبعض الطلاب أثناء أدائهم للتصويبة السلمية من المشي والجري، مع تعزيز تحسن أدائهم.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن ربط التصويبة السلمية من المشي والجري بمهارة أخرى وهي التمرير بأشكاله المختلفة.
- وضع حاجز أمام الطلاب/ الطالبات قبل التصويب
- وقوف عدد من الطلاب/ الطالبات أمام المصوب كمدافعين.
- عدم السماح للطلاب/ الطالبات بالدخول في منطقة ( ٦ امتار) لتعويدهم على قانون هذه التصويبة.

### النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



• الاطلاع على روابط التعلم عن بعد المتعلقة بالتصويبة السلمية من المشي والجري.



مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				بعد استقبال الكرة الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب.
				أداء خطوة ثالثة قطرية طويلة مع وضع القدم على الأرض وثني مفصل الركبة من أجل المساعدة في تغيير الزخم الأمامي إلى أعلى.
				رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى.
				اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس. التي تبقى، مع تركيز العينين على المرمى والحارس.
				مرجحة الذراع غير المصوبة خلفاً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادنأ بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ.
				في لحظة انطلاق الكرة، احني وسطك للمساعدة على إنتاج أكبر قدر من الطاقة، مع الاستمرار في حركة المتابعة وملاحظة عدم الهبوط على الرجل الواثبة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

- طرح تساؤلات للتأكد من معرفة رمية الحكم: المادة (١٥) من قانون كرة اليد؟

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة في كرة اليد



الوحدة السادسة

# التنس



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ التنس:

نشأت لعبة التنس الحديثة في برمنغهام بإنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر كرياضة تلعب على العشب، لذا فهي وثيقة الصلة بكل من الألعاب الميدانية كالكريكت والبولينغ، إضافة إلى رياضة المضرب القديمة. وقد تأسس الاتحاد الدولي لكرة المضرب في الأول من أغسطس عام ١٨٨٢م. وتم الاعتراف الأولمبي بهذه الرياضة في عام ١٨٩٦م. وهي رياضة أولمبية تُلعب على جميع مستويات المجتمع وفئاته ولجميع الأعمار، يمكن لأي شخص أن يمسك بمضرب ويضرب الكرة بما في ذلك ذوو الاحتياجات الخاصة ومستخدمو الكراسي المتحركة.

## الاتحاد السعودي للتنس

### نبذه عن الاتحاد:

تأسس كجزء من الاتحاد السعودي لكرة الطاولة في عام ١٩٦٦م ثم استقل عنها في عام ١٩٩٢م بمسمى "الاتحاد السعودي لكرة المضرب"، وتم تغيير مسماه إلى الاتحاد السعودي للتنس في عام ٢٠٠٠م الاتحاد السعودي للتنس، وهو الجهة الراعية لرياضة التنس في المملكة العربية السعودية. وتشرف عليه وزارة الرياضة. وقد ظهرت رياضة التنس في المملكة عام ١٣٩٥هـ ضمن أنشطة الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة، وكانت الانطلاقة الرسمية لها عام ١٣٩٩هـ عبر إقامة ثلاث بطولات.

### عضويات الاتحاد:

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

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

١- البطولة التصنيفية الثالثة للرجال بالرياض:

- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنوات بجدة.
- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بجدة.

٢. البطولة التصنيفية الثالثة للنساء والفتيات تحت ١٤ سنة.

٣. البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢-١٦ سنة:

- البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٦ سنة بالدمام.
- البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ سنة بالدمام.
- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بالدمام.
- البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنة بالدمام.

٤. البطولة التصنيفية الثالثة للأقل من ١٠ و١٤ سنة بالرياض.



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية.
٣. يطبق مسكة المضرب (الغربية) بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي الإرسال المستقيم من أعلى بطريقة صحيحة.
٥. يؤدي الضربة الطائرة الخلفية بالمضرب.
٦. يعرف مواد قانون التنس التالية: أداء الإرسال: قاعدة (٩)، خطأ الإرسال: قاعدة (١٠).
٧. يتعزز لديهما إدراك أهمية النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء مسكة المضرب (الغربية) بطريقة صحيحة :

تؤدي وفق الوصف الفني التالي :



• يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب، ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة.

• يشكل أصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم (٧).

• فإن شكل (٧) يكون في القبضة الأمريكية قريبا من حافة العضد للمضرب من جهة اليسار

تقريبا وتكون الأصابع الأربعة ملتفة حول عضد المضرب يقابلها الإبهام،

• يلتقي أصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.

### ٤- أداء الإرسال المستقيم من أعلى :

تؤدي وفق الوصف الفني التالي :

• يؤدي بصورة مستقيمة.

• يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.

• تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة المعاكسة؟

• تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران؟



### ٥- أداء الضربة الطائرة الخلفية بالمضرب :

تؤدي وفق الوصف الفني التالي :

• أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية.

• سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن بحيث تكون شبكة المضرب بارتفاع الكتف.

• مرجحة الذراع للأمام الأسفل وعند وصولها إلى وسط الجسم باتجاه الكرة يكون وجه المضرب مائلا للخلف أي تكون شبكة المضرب بزاوية حادة مع الأرض.

• نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية وفي هذه اللحظة تتم مقابلة المضرب للكرة وضربها.

• رفع رأس المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه الذي ضربت إليه.



## ٦- معرفة بعض مواد قانون التنس:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: أداء الارسال: قاعدة (٩)، خطأ الارسال: قاعدة (١٠)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- إدراك أهمية النشاط البدني:

لا يخفى على أحد أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والنفسيّة على حدّ سواء؛ فالنشاط البدني هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطّاقة أثناء ممارسة الأنشطة الرّياضيّة المختلفة إلى جانب النّشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرحاً نواتج الوحدة نظرياً ويطبقتها عملياً بما يتناسب مع الطلاب أو الطالبات.
- ✓ يطلبها من الطلاب والطالبات إعداد نشرة تبين حث الإسلام على النشاط وعدم الكسل والحفاظ على الصحة والجسم.
- ✓ يشرحاً نواتج الوحدة نظرياً ويطبقتها عملياً بما يتناسب مع الطلبة.
- ✓ يستخدمها وسائل تعليمية تبين كيفية أداء النواتج بشكل واضحة الطلبة.
- ✓ يحثا الطلاب والطالبات على أداء النواتج التعليمية التالية:
  - الإمساك بالمضرب ووقفه الاستعداد (يمكن استخدام مضارب بديلة) ومراعاة الخطوات التعليمية والتدرج بها.
  - الضربة الطائرة بوجه المضرب على الحائط أو مع الزميل أو الزميلة.
  - الإرسال المستقيم من أعلى باتجاه الحائط أو زملاء.
- ✓ يجرياً منافسة مصغرة يطبق فيها نواتج الوحدة والالتزام بمواد القانون المدرجة.



- ✓ يطلب من بعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات.
- ✓ يقوم بتوضيح بعض قوانين اللعبة الضرورية أثناء المنافسات ويطبّقها الطلبة عملياً.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

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

## الروابط التعليمية:



مسكة المضرب الغربية:



الارسال المستقيم من أعلى:



الضربة الطائرة الخلفية:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإرسال المستقيم من أعلى	النواتج التعليمي	التنس	الوحدة التعليمية
حصتان	عدد الحصص	الثاني متوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	التعلم التعاوني	استراتيجية التعليم
مضارب تنس وكور - حائط مناسب - ملعب تنس - وسائل إيضاح- فيلم تعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

مهاري

١. يؤدي الإرسال المستقيم من أعلى بصورة صحيحة.

معرية

٢. يعرف قاعدة (١٠) من قانون التنس الخاصة بالارسال.

انفعالي

٣. يدرك أهمية النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- يؤدي بصورة مستقيمة.
- يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.
- تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة المعاكسة.
- تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة فيلم تعليمي للإرسال المستقيم من أعلى
- مشاهدة (صور) خطوات الإرسال المستقيم من أعلى مع شرح المعلم والمعلمة / والمعلمة.
- تطبيقات للإرسال المستقيم من أعلى في الملعب.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب/ة :

- يؤدي الطلاب/ الطالبات احماء عام جري حول محيط الملعب مع اداء بعض تمارينات الإعداد البدني الخاص (التركيز على الذراعين و الرجلين ، والكتفين، واسفل الظهر)
- يؤدي الطلاب/ الطالبات الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات مسك الكرة ثم رفعها وإرسالها نحو الحائط مسافات مختلفة
- يؤدي الطلاب/ الطالبات إرسال الكرة من منطقة الإرسال داخل الملعب على يمين المنافس.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات التمرين السابق نحو جسم المنافس.
- يؤدي الطلاب/ الطالبات التمرين السابق إلى يسار المنافس.

### ملاحظة الأداء:

- عندما تصل الذراع الى اقصى امتداد لها يقوم الطالب/ الطالبة بقذف الكرة
- تضرب الكرة بعد أن تصل الى اقصى امتداد لها
- عند أداء الإرسال يقف الطالب/ الطالبة خلف خط القاعدة



## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- يمكن عمل منافسات في الارسال المستقيم من أعلى بشكل صحيح في حصص الفراغ والفسح.

## النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- بعد الاطلاع على هذا الرابط المتعلق بالارسال المستقيم من أعلى في التنس.
- اكتب الخطوات الفنية للارسال المستقيم من أعلى في التنس كما تراها في المقطع.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يؤدي بصورة مستقيمة.
				يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.
				تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة المعاكسة.
				تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

- طرح أسئلة للتأكد من معرفة قاعدة (١٠) من قانون التنس الخاصة بالارسال.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		إدراك أهمية النشاط البدني.



الوحدة السابعة  
كرة الطاولة



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ كرة الطاولة :

يُدير الاتحاد الدولي لتنس الطاولة رياضة كرة الطاولة ويعرف باختصاره (ITTF) ويُحكّم قوانينها لديه. تأسس الاتحاد عام ١٩٢٦م ويضم حالياً ٢٢٦ اتحاداً عضواً. ضُمَّت رياضة كرة الطاولة كرياضة أولمبية من عام ١٩٨٨م حتى ٢٠٠٤م تحت أكثر من تصنيف. عقدت أول بطولة تنس عالمية بتنظيم الاتحاد في يونيو ١٩٢٦م في برلين.

## الاتحاد السعودي لكرة الطاولة

### نبذه عن الاتحاد :

تأسس الاتحاد عام ١٩٥٦م تحت مسمى «اللجنة العربية السعودية لتنس الطاولة» وفي عام ١٩٧٩م، صدر قرار الرئيس العام لرعاية الشباب بتغيير المسمى إلى الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة بعد أن أسند إليه تولي شؤون لعبة التنس الأرضي بالإضافة إلى لعبة تنس الطاولة ثم في عام ١٩٩٣ صدر قرار الرئيس العام لرعاية الشباب بفصل لعبة تنس الطاولة عن لعبة التنس الأرضي في اتحادين مستقلين كل اتحاد يشرف على لعبته وأصبح مسماه «الاتحاد السعودي لكرة الطاولة».

### عضويات الاتحاد :

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

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة.
٣. يؤدي الإرسال بوجه المضرب.
٤. يطبق الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
٥. يطبق الضربة الساحقة بوجه المضرب.
٦. يعرف مواد قانون كرة الطاولة التالية: الشوط: ( ٢ / ١١ )، المباراة: ( ٢ / ١٢ ).
٧. تتعزز لديهما أهمية النشاط البدني للفرد.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء الإرسال بوجه المضرب:

يؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- يقف الطالب خلف الطاولة متخذا وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه.
- ثني الركبتان قليلا مع ميل الجذع إلى الأمام قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة.
- وضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية.
- تحريك المضرب خلفا ثم أماما بعد رمي الكرة عموديا لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة من المرفق.
- يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.

### ٤- أداء الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب:

يؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥° على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلا.
- مرجحة اليد الحاملة للمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجها لجهة اليمين.
- ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.

### ٥- أداء الضربة الساحقة بوجه المضرب:

يؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة.
- سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلا للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الضارب أو تجتازه إلى جهة اليسار.
- نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.



## ٦- معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة :

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الشوط: ( ٢ / ١١)، المباراة: ( ٢ / ١٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧- إدراك أهمية النشاط البدني:

لا يخفى على أحد أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والنفسية على حد سواء؛ فالنشاط البدني هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب النشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يسعياً لتعزيز إدراك الطلاب والطالبات بأهمية النشاط البدني للفرد.
- ✓ يشرحاً نواتج الوحدة نظرياً، ثم يعرضاً نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحث الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التالية: الإرسال بوجه وظهر المضرب، الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب، والضربة الساحقة بوجه المضرب، وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية لكل منها مع التدرج في تطبيقها.
- ✓ يجري منافسات مصغرة تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أداء هذه أدائها بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: الشوط: ( ٢ / ١١ )، المباراة: ( ٢ / ١٢ ).
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبيت التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الإرسال بوجه المضرب:



الضربة الرافعة الأمامية بوجه  
المضرب:



الضربة الساحقة بوجه المضرب:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإرسال بوجه المضرب	النتائج التعليمية	كرة الطاولة	الوحدة التعليمية
حصتان	عدد الحصص	الثاني متوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	التعلم التعاوني	استراتيجية التعليم
طاولات كرة الطاولة - مضارب وكور - وسائل إيضاح - فيلم تعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

#### مهامي

١. يؤدي الإرسال بوجه المضرب بطريقة صحيحة.

#### معرفة

٢. يعرف مادة الشوط: ( ٢ / ١١ ) من قانون كرة الطاولة.

#### انفعالي

٣. يدرك أهمية النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه.
- ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة.
- وضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية.
- تحريك المضرب خلفاً ثم أماماً بعد رمي الكرة عمودياً لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة من المرفق.
- يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة فيلم تعليمي للإرسال بوجه المضرب.
- مشاهدة عرض نموذج للإرسال بوجه المضرب من المعلم / والمعلمة مع الشرح.
- تطبيقات للإرسال بوجه المضرب.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب/ة :

- يؤدي الطالب/ الطالبات احماء عام جري حول محيط طاولات كرة الطاولة مع أداء بعض تمارينات الإعداد البدني الخاص (التركيز على الذراعين ورسغ اليدين، والكتفين، والجذع)
- يؤدي الطالب / الطالبة الارسال بالمضرب دون كرة للحصول على الاحساس الحركي.
- يؤدي الطالب / الطالبة الارسال دون لمس الكرة بعد قذفها لأعلى عموديا وتركها تسقط على الأرض.
- يؤدي الطالب / الطالبة أداء ضربة الارسال من الوضع الامامي باستخدام المضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائط.
- يقوم الطالب / الطالبة بأداء الإرسال من أماكن مختلفة من سطح الطاولة لتمر فوق الشبكة وتسقط على سطح الملعب الآخر.
- يرفع الطالب / الطالبة الكرة إلى أقصى ارتفاع لها ثم يؤدي الارسال بعد سقوطها من ذلك الارتفاع.



### ملاحظة الأداء:

- عند أداء الارسال تثنى الركبتان قليلا مع ميل الجذع إلى الأمام قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة
- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- عمل منافسات للعبة كرة الطاولة في حصص الفراغ والفسح مع التركيز على الارسال.

### النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- بعد الاطلاع على هذا الرابط المتعلق بالارسال بوجه المضرب.
- اكتب الخطوات الفنية للارسال بوجه المضرب كما تراها في المقطع.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه.
				ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة.
				وضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية.
				تحريك المضرب خلفاً ثم أماماً بعد رمي الكرة عمودياً لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة من المرفق.
				يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

- طرح أسئلة للتأكد من معرفة مادة الشوط: ( ٢ / ١١ ) من قانون كرة الطاولة.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يدركا أهمية النشاط البدني



الوحدة الثامنة

# الريشة الطائرة



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ الريشة الطائرة:

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

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

## الاتحاد السعودي للريشة الطائرة:

### نبذه عن الاتحاد:

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

## عضويات الاتحاد:

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

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية.
٣. يؤدي مسكة المضرب (مسكة شكل ٧) بطريقة صحيحة.
٤. يؤدي الإرسال الخلفي بطريقة صحيحة.
٥. يطبق الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة.
٦. يعرف مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الأخطاء: المادة (١٣)، الضربات المعادة: المادة (١٤).
٧. تتعزز لديهما أهمية النشاط البدني للفرد.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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



### ٣- أداء مسكة المضرب بطريقة صحيحة:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- القبض على المضرب بطريقة غير متوترة لأن وزنه خفيف يمكن التحكم فيه بسهولة.
- يكون رأس المضرب عمودياً على سطح الأرض .

### ٤- أداء الإرسال الخلفي:

يؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- إسقاط الريشة عمودياً في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط.
- ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق.
- يكون رأس المضرب امتداد للذراع الضاربة.
- يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة وإن تسقط على أو خلف خط الإرسال القريب .

### ٥- أداء الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة

يؤدي وفق الوصف الفني التالي:



- ضرب الريشة واللاعب أقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
- تؤدي من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأدائها بالقرب من الشبكة.
- تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب.
- يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض لملعب المنافس.
- كلما بعد اللاعب عن الشبكة زادت صعوبة أدائها.
- تستخدم لأغراض تكتيكية، حيث تجبر المنافس على أخذ وضع الطعن العميق جانباً لرد هذه الضربة،
- يصعب على اللاعب في هذا الوضع العودة إلى وضع الاستعداد بالسرعة المطلوبة خصوصاً في حالة الهجوم عليه

في المرة الثانية.



## ٦- معرفة بعض مواد قانون الريشة الطائرة:

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

## ٧- إدراك أهمية النشاط البدني:

لا يخفى على أحد أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان الجسدية والنفسية على حد سواء؛ فالنشاط البدني هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب النشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرحوا نواتج الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يطلعاهم على نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.

✓ يشجعوا الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التعليمية التالية:

- مسكة المضرب.
- الإرسال الخلفي.
- الإسقاط من فوق الرأس.

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

- ✓ يجري منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لها بشكل صحيح، وتعزيز معرفتهم بمواد القانون التالية: الأخطاء: المادة (١٣)، الضربات المعادة: المادة (١٤).

- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.



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

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



مسكة المضرب (مسكة شكل ٧):



الإرسال الخلفي:



الإسقاط من فوق الرأس:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الإسقاط من فوق الرأس	النتائج التعليمية	الريشة الطائرة	الوحدة التعليمية
حصتان	عدد الحصص	الثاني متوسط	الصف الدراسي
الممارسة	أسلوب التدريس	التعليم التعاوني	استراتيجية التعليم
ملعب الريشة الطائرة - مضارب - وسائل إيضاح- فيلم تعليمي			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- مهاري** ١. يؤدي الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة.
- معرفي** ٢. يتعرفا على مادة الضربات المعادة: المادة (١٤) من قانون الريشة الطائرة.
- انفعالي** ٣. يتعزز لديهما إدراك أهمية النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- ضرب الريشة واللاعب أقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
- تؤدي من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأدائها بالقرب من الشبكة.
- تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب.
- يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض لملعب المنافس.

- كلما بعد اللاعب عن الشبكة زادت صعوبة أدائها.
- تستخدم لأغراض تكتيكية، حيث تجبر المنافس على أخذ وضع الطعن العميق جانباً لرد هذه الضربة،
- يصعب على اللاعب في هذا الوضع العودة إلى وضع الاستعداد بالسرعة المطلوبة خصوصاً في حالة الهجوم عليه في المرة الثانية.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة فيلم تعليمي للإسقاط من فوق الرأس.
- مشاهدة عرض نموذج للإسقاط من فوق الرأس من المعلم / والمعلمة مع الشرح.
- تطبيقات للإسقاط من فوق الرأس.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب /ة :

- يقوم الطلاب/ الطالبات بأداء احماء عام حول ملعب الريشة جري خفيف مع أداء تمرينات بالتركيز على الذراعين والجذع والرجلين.
- يقوم الطالب/ الطالبة بأداء الحركة من الثبات حسب خطواتها الفنية بدون ريشة.
- يقوم الطالب/ الطالبة بأداء عملية الضرب للأمام بأشكال وارتفاعات مختلفة ومن مسافات مختلفة.
- يقوم الطالب/ الطالبة بأداء عملية الضرب من فوق الشبكة وفي مناطق مختلفة.
- يقوم الطالب/ الطالبة بأداء الإسقاط من فوق الرأس بوجود زميل في المنطقة المقابلة.
- يقوم الطالب/ الطالبة بأداء الإسقاط من فوق الرأس ثم التحرك لأداء عملية التخليص أو الرد للريشة القادمة من الزميل.



### ملاحظة الأداء:

- ينبغي ضرب الريشة واللاعب / اللاعبه أقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
- تؤدي الإسقاط من فوق الرأس من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- عمل منافسات للعبة الريشة الطائرة في حصص الفراغ والفسح مع التركيز على الإسقاط من فوق الرأس.

### النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- بعد الاطلاع على هذا الرابط المتعلق بالإسقاط من فوق الرأس.
- اكتب الخطوات الفنية للإسقاط من فوق الرأس كما تراها في المقطع.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				ضرب الريشة واللاعب أقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
				تؤدي من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأدائها بالقرب من الشبكة.
				تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب.
				يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض للملعب المنافس.
				كلما بعد اللاعب عن الشبكة زادت صعوبة أدائها.
				تستخدم لأغراض تكتيكية، حيث تجبر المنافس على أخذ وضع الطعن العميق جانباً لرد هذه الضربة.
				يصعب على اللاعب في هذا الوضع العودة إلى وضع الاستعداد بالسرعة المطلوبة خصوصاً في حالة الهجوم عليه في المرة الثانية.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب. التقويم المعرفي:

- طرح أسئلة للتأكد من معرفة مادة الضربات المعادة: المادة (١٤) من قانون كرة الريشة.

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يدرك أهمية النشاط البدني



# الوحدة التاسعة ألعاب القوى



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ ألعاب القوى:

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

الاتحاد الدولي لألعاب القوى الاسم الرسمي منذ عام ٢٠١٩، عرف سابقاً باسم «الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة» و«الرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى» وكلاهما مختصر باسم (IAAF) هي الهيئة الدولية المنظمة لرياضة ألعاب القوى، أنشأ سنة ١٩١٢ خلال مؤتمر في دورته الأولى في ستوكهولم، من قبل ممثلي ١٧ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى، واختاروا لها اسم الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، تم تغيير الاسم إلى الاسم الحالي في مؤتمر ٢٠٠١، عندما تم الاستعاضة عن هواة. رغم أن الاتحاد تأسس سنة ١٩١٢، ولكنه لم يبدأ الاهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلا في بداية الثمانينات، حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية. وتعتبر الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دولياً، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦م، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١م فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨١م منذ سنة ١٩٨٢م، كل أحداث ألعاب القوى تنظم تحت إشراف الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وشمل مسؤوليته توحيد القواعد واللوائح الخاصة بالرياضة، والاعتراف بالأرقام القياسية العالمية وإدارتها، وتنظيم وفرض العقوبات في مسابقات ألعاب القوى، بما في ذلك بطولة العالم لألعاب القوى.

## الاتحاد السعودي لألعاب القوى:

### نبذه عن الاتحاد:

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

٢٤ لعبة مختلفة.

## عضويات الاتحاد:

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

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر السرعة.
٣. يطبقا قذف القرص بطريقة صحيحة
٤. يتعرفا على قانون مسابقة قذف القرص.
٥. يتعزز لديهما الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء قذف القرص بطريقة صحيحة :

يؤدي وفق الوصف الفني التالي :

مسكة القرص :

- يجب مسك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الاصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص.



- وضع اليد اليسار أسفل القرص لإسناده.
- وضع اليد اليمين فوق القرص.
- نشر الاصابع الغير مطالة حول القرص.
- ينحني المفصل الاول لكل أصبع حول حافة القرص.

الوقوف والمرجحة :

- تكون بعرض الأكتاف والبدء استعدادا لمرحلة مرجحة القرص باليد.
- وزن الجسم فوق رجل اليسار ليبقى القرص بوضعية عالية ومسحوبا خلف الرجل وذلك بمرجحة قدم اليمين بشكل مريح.
- تستعد الذراعان والقدمان مع حركة الارتكاز وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي والدوران على شكل نص دائرة.
- تتجه بها المتعلمة إلى منتصف الدائرة ونقل ثقل الجسم على الشق الايسر من الجسم استعدادا للدوران الثاني.

الدوران والرمي :

- الدوران الاول بسرعة متتالية دون توقف مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران الأول بتسلسل حركي استعدادا للدوران الثاني
- يبدأ الدوران الثاني بسرعة متتالية دون توقف لإنهاء الدوران بالكامل مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران استعدادا للرمي.
- تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمى القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.

### ٤- التعرف على قانون مسابقة قذف القرص :

يشرح المعلم أو المعلمة مواد قانون مسابقة القرص وفق ما ورد في آخر طبعة معتمدة من القانون الدولي لسنة تطبيق مكونات هذه الوحدة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.



## ٥ - يتعزز لديهما الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني:

ليس للحماسة وزن أو شكل بل هي قوة معنوية، تبت النشاط والعزم في نفس الإنسان، وتدفعه لإنجاز نشاط محدد؛ لتحقيق أهداف يرغبها كما أنها شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه. وهي الوقود الذي يحرك المحرك. كما أنها القوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدية إلى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات اللا محدودة. والحماسة الملتهبة مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح، وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الحماسة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

## أساليب التعليم :

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

## الوسائل التعليمية :

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

## النشاطات :

يمكن المعلم والمعلمة أن :

- ✓ يعمل على إدخال عنصر التحدي في الزمن والمسافة عند تطبيق النواتج التعليمية، وفق قدرات الطلاب والطالبات، مع إذكاء روح الحماسة في نفوس الطلاب والطالبات للتعامل مع هذا الموقف.
- ✓ يشرح نواتج الوحدة نظرياً، ثم يطلعهم على نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يجري تطبيقات تشتمل على أداء النواتج التعليمية التالية:
  - قذف القرص لمسافة معينة.
  - قذف القرص وفق الخطوات التعليمية والفنية.
- ✓ يجري منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لكل منها بشكل صحيح، وإذكاء روح الحماس في نفوسهم لتحسين مسافة الرمي.
- ✓ يتيح الفرصة للطلاب والطالبات بالمشاركة في قياس مسافة قذف القرص.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



قذف القرص:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	العاب القوى	النتائج التعليمي	قذف القرص بطريقة الدوران
الصف الدراسي	الثاني متوسط	عدد الحصص	٤ حصص
استراتيجية التعليم	التعليم التعاوني	أسلوب التدريس	الممارسة
الأدوات المستخدمة	قطاع رمي - علامات تحديدية - وسائل ايضاح- فيلم تعليمي/ الاخذ بعوامل الامن والسلامة.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

#### مهاري

١. يؤديا قذف القرص بطريقة صحيحة.

#### معرفي

٢. يتعرفا على قانون مسابقة قذف القرص.

#### انفعالي

٣. تعزيز تربية صفة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

#### مسكة القرص:

- يجب مسك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الاصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص.
- وضع اليد اليسار أسفل القرص لإسناده.
- وضع اليد اليمين فوق القرص.
- نشر الاصابع الغير مطالة حول القرص.
- ينحني المفصل الاول لكل أصبع حول حافة القرص.

## الوقفه والمرجحة :

- تكون بعرض الأكتاف والبدء استعدادا لمرحلة مرجحة القرص باليد.
- وزن الجسم فوق رجل اليسار ليبقى القرص بوضعية عالية ومسحوبا خلف الرجل وذلك بمرجحة قدم اليمين بشكل مريح.
- تستعد الذراعان والقدمان مع حركة الارتكاز وتوزيع ثقل الجسم بالتساوي والدوران على شكل نص دائرة.
- تتجه بها المتعلمة إلى منتصف الدائرة ونقل ثقل الجسم على الشق الايسر من الجسم استعدادا للدوران الثاني.

## الدوران والرمي :

- الدوران الاول بسرعة متتالية دون توقف مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران الأول بتسلسل حركي استعدادا للدوران الثاني
- يبدأ الدوران الثاني بسرعة متتالية دون توقف لإنهاء الدوران بالكامل مع الاحتفاظ بقاعدة توازن الذراعين مع القدمين لإنهاء الدوران استعدادا للرمي.
- تظهر مرحلة انهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمى القرص للوصول إلى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- مشاهدة فيلم تعليمي لقف القرص بطريقة الدوران
- مشاهدة صور توضيحية مفصلة بالمراحل لقف القرص بطريقة الدوران
- تطبيقات لقف القرص بطريقة الدوران

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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



## أنشطة الطالب /ة :

- عمل تمارين خاصة بتنمية القوة للذراعين والتوافق العضلي العصبي.
- تعليم طريقة المسكة الصحيحة للقرص.
- أداء تدريبات بالقرص مثل مرجحات للذراع الممسكة بالقرص للخلف وللأمام بجانب الجسم، ومرجحات لليمين واليسار امام الجسم.
- أداء المرجحات بجانب الجسم للخلف وللأمام مع قذف القرص، مع التركيز على حركة اصابع اليد وأن يكون أصبع الوسطى هو آخر ما يترك القرص.
- تعليم وقفة الاستعداد بدون قرص ثم مع مسك القرص (خارج الدائرة).
- تعليم المرجحة بدون قرص ثم مع مسك القرص ومحاولة قذفه من هذا الوضع
- تعليم نصف دورة على خط مستقيم بدون قرص ثم بالقرص مع التركيز على حركة الرجلين والذراعين للوصول لوضع قذف (تأخير الذراع الرامية للخلف مفرودة).
- تعليم ثلاث ارباع دورة على نفس الخط المستقيم بدون قرص ثم بالقرص مع التركيز على حركة الرجلين والذراعين (تأخير الذراع الرامية للخلف مفرودة).
- الربط بين نصف دورة وثلاث ارباع الدورة على الخط المستقيم.
- أداء الحركة كاملة خارج الدائرة بدون قرص ثم بالقرص وعلى خط مستقيم.
- أداء الحركة كاملة داخل الدائرة بدون قرص ثم بالقرص وعلى خط مستقيم وهمي ( بدون قذف).
- تكرار التمرين السابق مع قذف القرص الفعلي.

## ملاحظة الأداء:

- عند تعلم مسكة القرص / والوقفة والمرجحة / والاستعداد للدوران / والدوران الاول / والدوران الثاني / والقذف والتخلص وحفظ الاتزان.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- عمل منافسات لقذف القرص في حصص الفراغ واطاحة الفرصة للطلاب للقياس والتسجيل.

## النشاط الختامي:

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

## النشاط المنزلي



- بعد الاطلاع على هذا الرابط المتعلق بقذف القرص.
- اكتب الخطوات الفنية لقذف القرص كما تراها في المقطع.



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				مرحلة مسكة القرص.
				مرحلة / الوقفة والمرجحة
				مرحلة / الاستعداد للدوران
				مرحلة / الدوران الاول
				المرحلة / الدوران الثاني
				مرحلة / القذف والتخلص وحفظ الاتزان
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### ب. التقويم المعرفي:

- طرح أسئلة للتأكد من معرفة مواد قانون مسابقة قذف القرص وفق النسخة الحديثة المعتمدة؟

### ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تعزيز تربية صفة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.



الوحدة العاشرة

# الجمباز الفني



# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ الجمباز الفني:

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

الاتحاد الدولي للجمباز هو الهيئة المشرفة على بطولات الجمباز. مقره الرئيس في مدينة لوزان، في سويسرا. تأسست في 23 يوليو 1881م، في مدينة لياج، بلجيكا، مما يجعله أقدم منظمة رياضية دولية حالية في العالم. كان يطلق عليه في الأصل (الاتحاد الأوروبي للجمباز)، وكان لديه ثلاث دول أعضاء: بلجيكا، فرنسا وهولندا، حتى عام 1921م، أصبحت دولية عندما تم قبول انضمام دول من جميع القارات. يحدد الاتحاد القواعد الدولية للتقييم، المعروفة باسم (Code of Points)، والتي تنظم كيفية تقييم أداء لاعبي الجمباز. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاتحاد مسؤول عن تحديد أهلية لاعبي ولاعبات الجمباز للمشاركة في الألعاب الأولمبية.

## الاتحاد السعودي للجمباز:

### نبذه عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد العربي السعودي للجمباز في العام 1978-1979م حيث تولى المسؤولية الكاملة لتطوير هذه الرياضة والنهوض بمستواها على الصعيد الدولي. وقد أولى الاتحاد السعودي أيضاً اهتماماً كبيراً بالناشئين، سواءً بالمدارس أو بمراكز التدريب. وأقيمت أول بطولة سعودية في عام 1978/79م، حيث أصبحت تقام سنوياً منذ ذلك الحين.

### عضويات الاتحاد:

- عضوية الاتحاد العربي للجمباز عام 1980م
- عضوية الاتحاد الدولي للجمباز عام 1980م.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للجمباز عام 1983م.

## البطولات المعتمدة للموسم الرياضي:

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



# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر قوة عضلات البطن.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر الاتزان.
٣. يطبق الدرجة الأمامية الطائرة.
٤. يطبق الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد.
٥. يتعزز لديهما احترام الفروق الفردية بين الطلبة في الأداء البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطٍ بدني يُنمي عنصر قوة عضلات البطن:

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

### ٢- ممارسة نشاطٍ بدني يُنمي عنصر الاتزان:

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

### ٣- أداء الدحرجة الأمامية الطائرة:

تؤدي وفق الوصف الآتي:



- الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام
- عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى.
- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض.
- عند الهبوط توضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة والانتها بوضع الوقوف.

### ٤- أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل



- الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.
- الارتكاز باليدين على الأرض والذراعان مفرودتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم تبدأ مرجحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفروداً لأعلى.
- يراعى عند مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عبر الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين، حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم.
- الطيران وهي فترة قصيرة يمكثها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلين مضمومتين، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء، مع الدفع المركزي باليدين.
- الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على المشاط أولاً ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلاً لامتناس قوة الجاذبية الأرضية.

### ٥- التعامل مع الفروق الفردية أثناء ممارسة النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم :

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

## الوسائل التعليمية :

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

## النشاطات :

### يمكن للمعلم والمعلمة أن :

- ✓ يعمل على تنمية احترام الفروق الفردية في الأداء البدني.
- ✓ يشرح نواتج الوحدة نظرياً، ثم يطلعهم على نماذج عملية لها.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء نواتج الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحث الطلاب والطالبات على ممارسة النواتج التالية:
  - الدحرجة الأمامية الطائرة، مع التدرج في تطبيقها.
  - الشقلبة من الوقوف على اليدين بالارتقاء المفرد، مع التأكيد على السند المساعد، والسند الوقائي، وجوانب السلامة.
- ✓ يجري منافسات مصغرة بين الطلاب والطالبات تطبق فيها نواتج هذه الوحدة، مع التأكيد على أدائهم لكل منها بشكل صحيح.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للنواتج التعليمية والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

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

## الروابط التعليمية:



الدحرجة الأمامية الطائرة:



الشقلبة الأمامية على اليدين  
بالارتقاء المفرد:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الوحدة التعليمية	الجمباز الفني	النتائج التعليمي	الدرجة الأمامية الطائرة
الصف الدراسي	الثاني متوسط	عدد الحصص	حصة واحدة
استراتيجية التعليم	التعليم التعاوني	أسلوب التعليم المتبع	الممارسة
الأدوات المستخدمة	بساط الجمباز الارضي - حواجز - وسائل ايضاح- فيلم تعليمي.		

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه النواتج التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- مهاري** ١. يؤدي الدرجة الأمامية الطائرة بطريقة صحيحة.
- معرفي** ٢. يتعرفا على مواصفات الأداء الصحيح للدرجة الأمامية الطائرة.
- انفعالي** ٣. يتعامل مع الفروق الفردية أثناء ممارسة النشاط البدني.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.
- الارتكاز باليدين على الأرض والذراعان مفرودتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم تبدأ مرجحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفروداً لأعلى.
- يراعى عند مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عبر الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين، حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم.



- الطيران وهي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلين مضمومتين، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء، مع الدفع المركزي باليدين.
- الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية.

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- مشاهدة فيلم تعليمي للدرجة الأمامية الطائرة.
- مشاهدة صور توضيحية مفصلة بالمراحل للدرجة الأمامية الطائرة.
- تطبيقات للدرجة الأمامية الطائرة.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة الطالب والطالبة :

- يقوم الطالب / الطالبة بأداء إحماء عام جري في المكان مع أداء تمرينات خاصة بالرقبة والذراعين والجذع والرجلين.
- يقوم الطلاب / الطالبات بأداء الدرجة الامامية المكورة (متطلب سابق للمهارة)
- يقوم الطالب / الطالبة بأداء. أداء الدرجة الامامية المتكورة من الجري والارتقاء.

- يقوم الطالب / الطالبة بأداء لجري والارتقاء للوثب مع عمل دحرجة أمامية وتعدية حاجز قليل الارتفاع. نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع تدريجياً ومد اليدين بعيداً إلى الامام.
- نفس التمرين السابق مع زيادة مد الجسم . من الجري والارتقاء للوثب عالياً وإلى الامام، بحيث يأخذ الجسم وضع الطيران في الهواء على أقصى ارتفاع مكن.
- نفس التمرين السابق مع استمرار الحركة لبداية الهبوط، مع وجود مساعدان يعملان على معاونه الطالب / الطالبة في النزول ببطء للارتكاز على اليدين والجسم مفرد ماراً بوضع الوقوف على اليدين ثم الدحرجة أماماً.
- أداء الدحرجة الامامية الطائرة كاملة بوجود مساعدان، ثم مساعد واحد، ثم أدائها كاملة بدون مساعد.

### ملاحظة الأداء:

- الجري والارتقاء بكلتا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وإلى الامام.
- عند الطيران يكون الجسم مفرداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس لأعلى..
- عند الهبوط توضع اليدين على الأرض والاصابع تتجه للأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الامام مع اتجاه الكتفين للأرض.
- يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدحرجة الامامية المتكورة والانتها بوضع الوقوف.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- عمل منافسات للدحرجة الامامية الطائرة في حصص الفراغ والفسح.

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



- بعد الاطلاع على هذا الرابط المتعلق بالدرجة الأمامية الطائرة.
- اكتب الخطوات الفنية للدرجة الأمامية الطائرة كما تراها في المقطع.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				مرحلة الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام.
				مرحلة الطيران / يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى.
				مرحلة الهبوط / تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض و توضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفروود لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
				المرحلة الاخيرة / المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

س / أذكر / اذكرى مواصفات الاداء الفني للدرجة الأمامية الطائرة؟

## ج. التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		التعامل مع الفروق الفردية أثناء ممارسة النشاط البدني.

## المراجع

### المراجع العربية :

- أحمد بسطويسى. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. دار الفكر العربي. القاهرة.
- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي. ١٩٩٤ . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥ . سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) . ١٩٧٨ . الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. ٢٠١٨م . دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- توماس ارمسترونغ. ( ٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلّم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلّم الجماعي والفردى: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبوالمجد. ١٩٩٣م. موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم) . مطابع الأهرام التجارية . القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلة . دار الفكر العربي . القاهرة.



- محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧ م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربي . القاهرة.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . ( ٢٠٠٠ م) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦ م، ط١.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية والأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل الغذاء الصحي، للممارس الصحي. الرياض.
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم ٢٠٠٦ وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. ٢٠٠٩ م. ألعاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.

الاتحاد السعودي لكرة القدم <https://saff.com.sa>

الاتحاد السعودي لكرة الطائرة SVBF | (saudivb.org)

الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد SAHF (www.sahf.org.sa)

الاتحاد السعودي لكرة السلة (SBF) (saudi.basketball)

الاتحاد السعودي للتنس (tennissaudi.sa)

الاتحاد السعودي لكرة الطاولة (sttf.sa)

الاتحاد السعودي للريشة الطائرة (badminton.sa)

الاتحاد السعودي لألعاب القوى (.athletics.sa)

الاتحاد السعودي لرياضة الجمباز (gymnastics.sa)

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

