

● قررت وزارة التعليم تدريس  
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
Ministry of Education

# التربية البدنية

دليل المعلم  
الصف الثالث المتوسط

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل معلم التربية البدنية - الصف الثالث المتوسط. / وزارة التعليم

- الرياض، ١٤٤٣ هـ

١٤٨ ص؛ ٢١ X ٢٥.٥ سم

ردمك: ٩-٩-٠٠٩-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ - التربية البدنية - مناهج - السعودية أ. العنوان

١٤٤٣/٧٩٤

ديوي ٧٩٦, ٠٧

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٧٩٤

ردمك: ٩-٩-٠٠٩-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

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

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المحتويات

٤	المحتويات.
٥	المقدمة.
٨	توجيهات استخدام الدليل.
١٠	فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.
١١	المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية.
١٢	أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة.

### مقرر التربية البدنية للصف الثالث المتوسط

١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط.
١٧ - ١٥	جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط.
١٨	الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية.

### الوحدات التعليمية للصف الثالث المتوسط

٣٤-١٩	الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية
٤٦-٣٥	الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم
٦٠-٤٧	الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة
٧٤-٦١	الوحدة التعليمية الرابعة: كرة السلة
٨٦-٧٥	الوحدة التعليمية الخامسة: كرة اليد
٩٨-٨٧	الوحدة التعليمية السادسة: التنس
١١٠-٩٩	الوحدة التعليمية السابعة: كرة الطاولة
١٢٢-١١١	الوحدة التعليمية الثامنة: الريشة الطائرة
١٣٤-١٢٣	الوحدة التعليمية التاسعة: ألعاب القوى
١٤٧-١٣٥	الوحدة التعليمية العاشرة: الجمباز الفني
١٥٠-١٤٨	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 إعداده واختيار محتواه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعد دليل معلم التربية البدنية للصف الثالث المتوسط بعد أن تمت موافقته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حد سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يأتي:

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

كرة القدم

الكرة الطائرة

كرة السلة

كرة اليد

التنس

كرة الطاولة

الريشة الطائرة

ألعاب القوى

الجمباز الفني

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 بالمهارات المتعلمة لكل وحدة، تمكن الطالب والطالبة من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل.

وتكمن أهمية هذا الدليل أنه:

- 1- يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلّم ومعلّمة التربية البدنية رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
- 2- يساهم في تنظيم جهود معلّمي ومعلّمات التربية البدنية لصفوف المرحلة المتوسطة.
- 3- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلّم والمعلّمة في عملية التعليم والتعلّم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلّمين والمعلّمات للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.
- 4- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل، من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه وتنمية مهارات



التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.  
هـ- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي ومعلمات التربية البدنية في التعليم المتوسط وفق  
الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.  
ونهب 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



## توجيهات استخدام الدليل:

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

### أولاً / التوجيهات العامة:

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





## ثانياً / التوجيهات الخاصة :

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

### ١- نواتج 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 توجه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للخبرة 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 الطالب، الطالبة في الدرس وتعزيزه، وتعبئة بطاقة رصد من قبل ولي الأمر لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابته عن بعض الأسئلة تحت إشراف ولي الأمر.

### ٦- تقويم نواتج التعلّم:

تشمل إجراءات تقويم نواتج التعلّم للتحقق من تعلّم الطالب والطالبة ما تعلماه في الدرس، مشتملا على تقويم المجال المهاري، المعرفي، الانفعالي.

وفقاً لما ورد في القاعدة الثالثة من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ٢١/٠١/١٤٤٣هـ.

## 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 ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة مقرر مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية:

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

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

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



## المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية :

أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

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

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

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

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

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

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

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

## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة :

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

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

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

أولاً: المهارات الأساسية والرياضية :

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

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية :

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



# مقرر الصف الثالث المتوسط

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث المتوسط:

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

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.
2. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وقياس كل منها.
3. إظهار قدرات من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
4. التعرف على بعض المفاهيم المبسطة للتدريب البدني أثناء ممارسة النشاط البدني.
5. التعرف على بعض المفاهيم الصحية أثناء ممارسة النشاط البدني.
6. التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.
7. تعزيز السلوك المؤدي إلى تقبل التعليمات، والانضباط وتنمية القيادة، أثناء ممارسة النشاط البدني.
8. تعزيز السلوك المؤدي إلى التنافس المحمود، واحترام الفروق الفردية، وتقدير الروح الرياضية أثناء ممارسة النشاط البدني.
9. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

تتحقق الأهداف العامة للصف الثالث المتوسط من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:

✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).

✓ تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

✓ تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

✓ تطور نمط الحياة الصحي.

✓ الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.

✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

✓ تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

✓ تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

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



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

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

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

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

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

ج- المجال المعرفي (الصحي - البدني):

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





د- المجال المعرفي (الفني – القانوني) والانفعالي:

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

## الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية

عدد الحصص لكل فصل دراسي		
الفصل الأول	الفصل الثاني	الفصل الثالث
٢	٢	٢

الوحدات التعليمية وعدد الأسابيع ونواتج التعلم والحصص المخصصة  
لمادة التربية البدنية خلال العام الدراسي للصف الثالث المتوسط

عدد الحصص	الفصول الدراسية			عدد الأسابيع	نواتج التعلم	عنوان الوحدة	الوحدة التعليمية
	الثالث	الثاني	الأول				
٤ حصص دراسية لكل فصل دراسي بمجموع ١٢	√	√	√	٢	١٠	الصحة واللياقة البدنية	الأولى
٤			√	٢	٣	كرة القدم	الثانية
٤		√		٢	٢	الكرة الطائرة	الثالثة
٤	√			٢	٣	كرة السلة	الرابعة
٤	√			٢	٢	كرة اليد	الخامسة
٤			√	٢	٣	التنس	السادسة
٤		√		٢	٣	كرة الطاولة	السابعة
٤	√			٢	٣	الريشة الطائرة	الثامنة
٤		√		٢	١	ألعاب القوى	التاسعة
٤			√	٢	٣	الجمباز الفني	العاشرة



# الوحدة التعليمية الأولى

## الصحة واللياقة البدنية



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

أ- اللياقة القلبية التنفسية:

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

قياسها:

الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

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



## الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

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

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

### • القوة العضلية :

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

### تمرين الضغط :

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

### تمرين العقلة :

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

### • التحمل :

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

قياسها :

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

### • المرونة المفصالية :

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 وقبض المفصل. وترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظ الزلائية المحيطة بها، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطاطتها.

## 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 نشاط بدني يطور عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

### أ - القدرة العضلية:

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

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

### ب- السرعة:

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

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

### أنواعها:

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

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

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

### ج- الرشاقة:

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

### أنواعها:

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

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



## العوامل المؤثرة عليها :

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

## تنميتها :

- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

## د- الاتزان :

هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

## أنواعه :

✓ الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.

✓ المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.

## هـ / التوافق :

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

## أهميته :

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

## أنواعه :

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

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

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

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

الأنشطة الهوائية : هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة، وتتطلب توفر الأوكسجين لإنتاج

الطاقة الميكانيكية وذلك يفسر أهمية التنفس الجيد أثناء أداء مثل هذه الأنشطة. ومن أمثلتها: جري المسافات الطويلة، أو المشي السريع، أو الهرولة والرياضات مثل ألعاب المضرب، كما أن كرة القدم تصنف على أنها هوائية، إلا أنها تستخدم الطاقة اللاهوائية في بعض الفترات عند الوثب للأعلى أو التصويب وهكذا.

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

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

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

##### أ- نبض القلب الأقصى الاحتياطي:

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

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

##### ب- طريقة نبض القلب الأقصى:

تعتمد هذه الطريقة على حساب نبض القلب الأقصى فقط، وكمثال على ذلك: عند حساب (٧٠%) من نبض القلب المستهدف (٧٠%) نبض قلب مستهدف = ٢٠٠ x ٠,٧٠ = ١٤٠ نبضة في الدقيقة.

ومن المناسب هنا التذكير أنه سبق دراسة طريقة حساب نبض القلب الأقصى وعند الراحة، والتي تعتمد على التحسس المباشر للنبض من خلال الشريان السباتي، أما طريقة حساب النبض الأقصى فهي أكثر تعقيداً ولكن يمكن حسابها مباشرة عن طريقة طرح عمر الفرد من العدد (٢٠٠).

#### ٥- شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما :

##### أ- شدة التدريب:

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





## ب- مدة التدريب:

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

ويجب التأكد من عدم تجاوز شدة التدريب القصوى، كما يمكن التعبير عن شدة التدريب من خلال طريقة مجردة، مثل الوات (Watt) أو بطريقة نسبية (نسبة إلى السعة الوظيفية للفرد).

## ج- العلاقة بين شدة التدريب ومدته:

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

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

## ٦- التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني:

### البروتينات:

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

### الكربوهيدرات:

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

### منتجات الألبان:

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

### أحماض أوميغا ٣ الدهنية:

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

## إضافة إلى تناول السوائل ومنها :

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

## ٧- العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن :

هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في الآتي :

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

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

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

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

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

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

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يوضح مفهوم النشاط الهوائي واللاهوائي مع إعطاء نماذج عملية.
- ✓ يعرضاً للطلاب والطالبات فيديو تعليمي يوضح طريقة حساب ضربات القلب المستهدفة، ثم يقوم كل طالب بحساب المعدل الأدنى والمعدل الأقصى لضربات القلب.
- ✓ يشرحاً مفهوم شدة التمرين ومدته وعرض نماذج من تدريبات ذات شدة مرتفعة، وأخرى ذات شدة منخفضة، وذلك لتعريفهم بالعلاقة بين شدة التمرين ومدته، (كلما زادت شدة التمرين تقل مدته والعكس).
- ✓ يعرفاً مفهوم القوة والتحمل العضلي، ويشرحاً نظرياً وتطبيقاً عملياً كيفية قياسهما (باستخدام أثقال حرة، أو مقاومات مثل الجسم أو الزميل أو الزميلة).
- ✓ يشرحاً بطريقة مبسطة التعرف على الغذاء المناسب بعد ممارسة النشاط الرياضي.
- ✓ يتعرفاً على علاقة الغذاء الصحي بالوزن.
- ✓ يتعرفاً على الفروق في الاحتياجات الغذائية اليومية بين الجنسين الذكور والإناث.
- ✓ يعرضاً نماذج معدة تحوي رسوماً توضيحية لعدة تمرينات لمرونة المفاصل والأوتار المحيطة بها وإطالة العضلات وتمرينات القوة العضلية إضافة لمجموعة من تمرينات التهدئة.
- ✓ يشجعاً الطلاب والطالبات على ممارسة الآتي:
  - نشاط بدني أو تدريب دائري يتكون من محطات تدريب قوة وتحمل عضلي، وتكون مدته بين 15-20 دقيقة على الأقل لكل حصة، ويراعي فيه التدرج في الشدة مسبقاً بالإحماء المناسب ومختوماً بتهدئة.

- تطبيقات مبسطة لمجموعة منتقاة من التدريبات البدنية مع مراعاة الشدة والزمن وفترات الراحة لقياس معدل ضربات القلب.
- تمارين لعضلات البطن.
- المشي الرياضي المنتظم لمدة ٥-دقائق، الهرولة.
- نط الحبل لأطول فترة ممكنة.
- تدريبات الشد لأعلى العقلة (الجزء العلوي).

✓ يعطيا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات 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 لثب التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

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

## الروابط التعليمية:

[https://youtu.be/6h8\\_ADOs-DEhttps://youtu.be/V2fUXtq8CNO](https://youtu.be/6h8_ADOs-DEhttps://youtu.be/V2fUXtq8CNO)

<https://youtu.be/EI7FTBHQh2Y>

<https://youtu.be/m91iH7SgGBE>

أخي المعلم، أختي المعلمة:  
يمكن تنفيذ مكونات هذه الوحدة إما بطريقة مجزأة أو متكاملة، ويحدد ذلك الظروف البيئية والمكانية.





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

- يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. **مهاري (بدني)**
- يعرف ماهية القوة العضلية والطريقة المبسطة لقياسها. **معرفي (صحي)**

### مواصفات الأداء:

- القوة العضلية هي:

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

**قياسها: تمرين الضغط:**

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم والمعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

#### طريقة الأداء :

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

## الأجهزة والأدوات:

- مرتبة على أرض مستوية + ساعة إيقاف.

## وضع البداية:

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

## طريقة الأداء:

يبدأ الاختبار وفقاً للنداء: استعد ... ابدأ.

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

## ملاحظة الأداء:

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

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

## النشاط الختامي:

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





## النشاط المنزلي



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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري (بدني):

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

٤ = حقق الهدف

٣ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٢ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

١ = لم يحقق الهدف

متوسط درجة الأداء = مجموع التقديرات: ٤

### ب / التقويم المعرفي (صحي):

س١- عرّف القوة العضلية والطرق المبسطة لقياسها.

س٢- عرّف التحمل العضلي والطرق المبسطة لقياسه.



# الوحدة الثانية كرة القدم



## 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. يؤدي امتصاص الكرة بالصدر.
٤. يطبقا الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.
٥. يطبقا ضرب الكرة بالرأس من الحركة.
٦. يعرفا مواد قانون كرة القدم التالية: الركلة الحرة المادة (١٣)، الركلة الركنية ( ١٧)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك : المادة ( ١٢) ..
٧. يمارس القيادة أثناء النشاط البدني.

## مواصفات أداء نواتج التعلم:

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

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

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

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



### ٣- أداء امتصاص الكرة بالصدر:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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

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

الركلة المباشرة:

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

الركلة غير المباشرة:

لا بد من لمس الكرة لأي طالب أو طالبة في الملعب قبل دخولها المرمي.

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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

### ٥- أداء ضرب الكرة بالرأس من الحركة:

- دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة.
- مناسبة التوقيت لاتخاذ المكان والزمان الملائمين لمقابلة الرأس للكرة وتوجيهها بالشكل المرغوب.

- التحرك حسب الاتجاه المطلوب والارتقاء للوصول إلى الارتفاع المناسب لمقابلة الكرة.
- أي خلل في التوقيت يمكن أن يتسبب في مقابلة الرأس للكرة بشكل غير ملائم، مما يؤدي إلى توجيه غير سليم للكرة.

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

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

#### ٧- ممارسة القيادة أثناء النشاط البدني:

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

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

## أساليب التقويم :

تقييم نواتج التعلم في هذه الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/GLyTstlvBJ4>

[https://youtu.be/8YI\\_PXpCHJo](https://youtu.be/8YI_PXpCHJo)

<https://youtu.be/8MSrWqHybAQ>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

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

**مهاري**  
**معرفي (قانون)**  
**انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

### ملاحظة الأداء :

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

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

## النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلبة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة،  
مثل:

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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

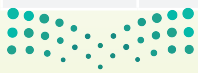
المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

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

### ج- التقويم الانفعالي (شخصي):

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



# الوحدة الثالثة

## الكرة الطائرة





## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عنصر السرعة.
٣. الضربة الساحقة المستقيمة.
٤. يطبق حائط الصد الضربي.
٥. يعرف مواد قانون الكرة الطائرة التالية: الضربة الهجومية: المادة (١٣)،  
الصد : المادة (١٤).
٦. يتعزز لديهما الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات اداء نواتج التعليم:

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

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

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

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



### ٣- أداء الضربة الساحقة المستقيمة :

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ٤- أداء حائط الصد الفردي:

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

#### وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

- الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة، الركبتان مثنيتان قليلاً، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الإمام قليلاً والذراعان مثنيتان والنظر متجه إلى الكرة.
- الحركة باتجاه الكرة، وعادة ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة.
- مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة.

#### هناك نوعان من مهارة الصد هما:

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

#### ٥- بعض مواد قانون الكرة الطائرة:

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

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

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

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

✓ يقوموا بشرح مهارات الوحدة نظرياً ويطبّقها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.

✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أداء المهارات بشكل واضح.

✓ يربطوا الطلاب والطالبات استقبال الحائط أو الزملاء بمهارة الضربة الساحقة المستقيمة.

✓ يشجعا الطلاب والطالبات على أداء مهارات:

• الضربة الساحقة المستقيمة.

• حائط الصد بلاعب وفق الخطوات التعليمية والفنية مع التدرج في تطبيقها.

✓ يحثوا على ممارسة مهارات الوحدة في منافسات مصغرة.

✓ يتيحوا الفرصة لبعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات والتأكيد على تطبيق قوانين اللعبة الضرورية.

✓ يشرحوا مواد القانون التالية: الضربة الهجومية: المادة (١٣)، الصد: المادة (١٤) وتطبيقها بشكل عملي أثناء

المنافسات.

✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة (الملاحظة) عند تنفيذها.

✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر

مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبحث التوجيهات

المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلہ.

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/SihegRYxoxE>

<https://youtu.be/u6eqpUSd85E>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. الضربة الساحقة المستقيمة بالطريقة الصحيحة.
  ٢. التعرف على المادة (٣١) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بالضربة الهجومية.
  ٣. تعزيز الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.
- مهاري (بدني)  
معرفي (قانوني)  
انفعالي (شخصي)

### مواصفات الأداء:

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



يعطي المعلم أو المعلمة الطلاب والطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:

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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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



يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

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

### ج- التقويم الانفعالي (شخصي):

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



# الوحدة الرابعة كرة السلة





## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي قوة عضلات البطن.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر الرشاقة.
٣. الخداع بدون كرة - بالكرة.
٤. المحاورة من خلف الظهر.
٥. التصويب مع الحركة (الثلاثية).
٦. يعرف مواد قانون كرة السلة التالية: الوقت المستقطع: المادة (١٨)، المحاورة: المادة (٢٤)، الجري: المادة (٢٥).
٧. يتعزز لديهما تقبل التعليمات بما يضبط اللعب.

## مواصفات أداء نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء الخداع بدون كرة - بالكرة:

الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب، وله نوعان:

١- الخداع بالكرة ويهدف إلى تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالتنطيط، التميرير، القطع أو التصويب البعيد.

٢- الخداع بدون كرة ويهدف إلى تهيئة فرص لقطع واستلام الكرة أو تهيئة فرص اللعب لبقية زملائه.



#### ٤- المحاورة من خلف الظهر:

الهدف من هذا النوع من المحاورة هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة. ويعتبر هذا النوع من المحاورة مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها، كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء المحاورة. وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- ١- من وقفة الاستعداد في كرة السلة مسك الكرة.
- ٢- دفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد الحرة.
- ٣- الاستمرار بالمحاورة باتجاه الأداء واليد الحرة تعمل كمساند لعملية المحاورة ضد المدافع بدون توقف.
- ٤- تكون الركبتين في وضع منثني قليلاً أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى.

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

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

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

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

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

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

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات التعليمية:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

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

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى 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 الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/NNX2TCtazdg>

<https://youtu.be/E7uPzjXWBPk>

<https://youtu.be/VxvR6epR2uY>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

- يؤدي التصويب مع الحركة (الثلاثية) بالطريقة الصحيحة.
  - يعرف المادة (٥٢) من قانون كرة السلة الخاصة بالجري.
  - يتعزز لديهما تقبل التعليمات بما يضبط اللعب.
- مهاري (بدني)  
معرفي (قانوني)  
انفعالي (شخصي)

### مواصفات الأداء:

التصويب مع الحركة (الثلاثية)

التصويب من الحركة هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة باستخدام ذراع أو ذراعين من الثبات أو القفز، وتؤدي المهارة وفق

الوصف الفني التالي:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

### ملاحظة الأداء :

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

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلبة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة، مثل:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة.
- ربط الخبرات التعليمية التي يمكن ربطها بخبرة التصويب مع الحركة (الثلاثية) في كرة السلة وفق رؤية كل طالب أو طالبة.

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

٤ / = مجموع التقديرات / المتوسط



## ب- التقويم المعرفي (صحي) :

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

## ج- التقويم الانفعالي (شخصي) :

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





الوحدة الخامسة

# كرة اليد



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

## مواصفات أداء نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء دفاع حائط الصد:

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

• تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:



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

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

التصويبة السلمية من الوثب لأعلى:

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

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

التصويبة السلمية من الوثب للأمام:

ويستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى، ويتم أدائه وفق الوصف الفني التالي:  
مسك الكرة أسفل الصدر.

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

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

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

#### ٧- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

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

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشركا بعض الطلاب والطالبات في قيادة مجموعات الفصل والتحرك معهم في الملاعب.
- ✓ يشرحا مهارات الوحدة نظرياً ويطبعاها عملياً بما يتناسب مع الطلاب والطالبات.
- ✓ يستخدموا وسائل تعليمية تبين كيفية أداء المهارات بشكل واضح.
- ✓ يشجعا الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات:
  - دفاع حائط الصد.
  - التصويبة السلمية من الوثب.
- ✓ يعملوا منافسة مصغرة تطبق فيها مهارات الوحدة والالتزام بقوانين اللعبة الضرورية عملياً.
- ✓ يطلبوا من بعض الطلاب والطالبات تحكيم المنافسات.
- ✓ يقوموا بتوضيح المادة (١٧) من قانون كرة اليد الخاصة بالعقوبات أثناء المنافسات ويتم تطبيقها عملياً.
- ✓ يعطوا تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات 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 المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

<https://youtu.be/Z2vsZHYMgU8>

<https://youtu.be/YhnrnxZIDU>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

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

### مواصفات الأداء:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

#### أنشط التعلم :

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية، تتم المشاركة فيها

بشكل اختياري:

- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة التصويب من الوثب لأعلى.

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلبة بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة، مثل:

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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

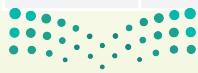
١ =	حقق الهدف
٢ =	يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
٣ =	يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
٤ =	لم يحقق الهدف
٤ / مجموع التقديرات =	المتوسط

### ب- التقويم المعرفي (قانون):

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

### ج- التقويم الانفعالي (شخصي):

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





الوحدة التعليمية السادسة

# التنس



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمّي عنصر التوافق.
٣. يطبق مسكة المضرب القارية.
٤. يؤدي الإرسال من الجانب.
٥. يؤدي الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب.
٦. يعرف بعض مواد قانون التنس التالية: الإرسال الثاني: قاعدة (١١)، وقت وجوب الإرسال: قاعدة (١٢).
٧. يقدر قيمة الروح الرياضية.

## مواصفات أداء نواتج التعلم:

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

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

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

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



### ٣- أداء مسكة المضرب القارية :

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :

- وضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع ابتعاد الأصابع عن بعضها، وراحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد (فيما قبل الرسغ) وقاعدة إصبع الإبهام.
- ثني الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد إصبع الإبهام حول السطح الداخلي لقبضة المضرب، وتلتف بقية الأصابع في الناحية الأخرى حول قبضة المضرب وإلى أسفلها، مع وجود مسافة بين السبابة والوسطى.
- المسافة المحصورة بين الإبهام والسبابة تشبه الرقم (٧) فوق السطح العلوي للمضرب.
- يلتف إصبع الإبهام حول المضرب ويستقر ملاصقا للوسطى.

### ٤- أداء الإرسال من الجانب :

يؤدي وفق الوصف الفني الآتي :

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

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

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :

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

## ٦- معرفة بعض مواد قانون التنس:

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

## ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة:

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

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

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/uZTEbm32j8Y>

<https://youtu.be/M55dmR2lwak>

<https://youtu.be/pBjmMewa-B4>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

- يطبق الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة.
- يعرف بظهر المضرب قاعدة (١١) من قانون التنس الخاصة بالارسال الثاني.
- يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المشاركة في منافسة التنس.

### مواصفات الأداء:

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

#### أنشطة التعلم :

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



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

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري :

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

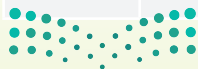
- ١ = حقق الهدف
- ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
- ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
- ٤ = لم يحقق الهدف
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي (قانون) :

طرح أسئلة للتأكد من معرفة قاعدة (١) من قانون التنس الخاصة بالارسال الثاني.

### ج- التقويم الانفعالي (شخصي) :

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



الوحدة التعليمية السابعة

# كرة الطاولة





## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي القوة العضلية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
٣. أن يؤدي الإرسال بظهر المضرب.
٤. يؤدي الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب.
٥. يؤدي الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب.
٦. يعرف مواد قانون كرة الطاولة التالية: الاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال او جهة اللعب: ١٤ / ٢، اختيار الارسال أو الاستقبال و جهتي اللعب: ١٣ / ٢.
٧. يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.

## مواصفات أداء نواتج التعلم:

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

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

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

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

### ٣- أداء الإرسال بظهر المضرب:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

- من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أقل ارتفاعاً من الكتف الأيسر.
- المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليميني أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة.



- مرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من الأسفل.
- يتم قد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

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

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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

#### ٥- أداء الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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

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

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

## ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة :

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يسعياً لتعزيز إدراك الطلاب والطالبات بأهمية النشاط البدني للفرد.
- ✓ يشرحاً مهارات الوحدة نظرياً، ثم يعرضاً نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدماً وسائل تعليمية مناسبة تبين كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يحثاً الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات:

• الإرسال بظهر المضرب.

• الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب.

• الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب

وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.

- ✓ يجري منافسات مصغرة تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أداء هذه المهارات بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: الاخلال بنظام الارسال أو الاستقبال او جهة اللعب: ٢ / ١٤، اختيار الارسال أو الاستقبال وجهتي اللعب: ٢ / ١٣، التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة.

✓ يعطياً تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات 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.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصوّرة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/jdPUjHAbCVE>

<https://youtu.be/aVskhZ8Mxc0>

<https://youtu.be/OMd8j99ZHSU>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

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

### مواصفات الأداء:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الإحماء :

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

#### أنشطة التعلم :

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

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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



## النشاط المنزلي



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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ- التقويم المهاري (بدني):

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

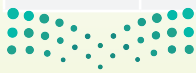
- ١ = حقق الهدف
- ٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
- ٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
- ٤ = لم يحقق الهدف
- ٤ / = مجموع التقديرات / المتوسط

### ب- التقويم المعرفي:

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

### ج- التقويم الانفعالي:

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



الوحدة الثامنة

# الريشة الطائرة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

## مواصفات أداء نواتج التعلم:

### ١- ممارسة نشاطٍ بدني يُنمّي 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 نشاطٍ بدني يُنمّي عنصر السرعة :

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



### ٣- أداء الإرسال العالي:

يؤدي الإرسال العالي وفق الوصف الفني الآتي:

- من الوقوف في منطقة الإرسال مجاورة لخط المنتصف، يكون كتف الذراع الضاربة للخلف؛ حتى يتيح مدى واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
- مسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.
- مسك الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.
- يبدأ الإرسال بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتتمر من فوق الشبكة.
- تستمر حركة المضرب للأمام، لمساعدة توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.
- نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.

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

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

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

### ٥- أداء الكرة الساقطة:

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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



## ٦- معرفة بعض مواد قانون التنس:

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

## ٧- تقدير قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة:

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



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

- ✓ يشرح مهارات الوحدة للطلاب والطالبات نظرياً، ثم يعرض نماذج عملية لهذه المهارات.
- ✓ يستخدم وسائل تعليمية مناسبة تبين للطلاب والطالبات كيفية أداء مهارات الوحدة بشكل واضح وصحيح.
- ✓ يشجع الطلاب والطالبات على ممارسة مهارات:
  - الإرسال العالي.
  - الضربة الساحقة الأمامية بوجه وظهر المضرب.
  - الكرة الساقطة.

وذلك وفق الخطوات التعليمية والمراحل الفنية للمهارات مع التدرج في تطبيقها.

- ✓ يجري منافسات مصغرة بين الطلاب أو الطالبات تطبق فيها مهارات هذه الوحدة، مع التأكيد على أداء هذه المهارات بشكل صحيح، وتعزيز معرفة مواد القانون التالية: الريشة خارج اللعب: المادة ( ١٥ )، اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات: المادة (١٦)، التي تحكم المنافسة في الريشة الطائرة.
- ✓ يعطي تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات 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 لثب التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/Nce1QJ5v4SE>

<https://youtu.be/H9hr9dXXxao>

<https://youtu.be/56c6IPLS200>





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

مهاري  
معرفي  
انفعالي

- يطبق الكرة الساقطة بطريقة صحيحة.
- يعرف المادة (١٥) من قانون الريشة الطائرة الخاصة بالريشة خارج اللعب.
- يقدر قيمة الروح الرياضية أثناء مشاركتها في منافسة للريشة الطائرة.

### مواصفات الأداء:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

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

### ملاحظة الأداء :

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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





## النشاط المنزلي



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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

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

### ج- التقويم الانفعالي:

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



# الوحدة التاسعة ألعاب القوى



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

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

## مواصفات نواتج التعلم:

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

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

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

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



### ٣- أداء رمي الرمح بطريقة صحيحة :

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

- من الوقوف حمل الرمح فوق الكتف، والمسك بإحدى القبضتين (المخلبية أو الفنلندية).
- القدمان متباعدتان ومتجهتان للأمام، بحيث يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى.
- الرأس للأمام والحوض والكتفان للجانب، سحب الرمح للخلف ليكون رأسه قريباً من عين اليمنى.
- كف اليد اليمنى في الغالب للأعلى وفوق مستوى الكتف.
- تبدأ الحركة برفع الرجل اليسرى قليلاً عن الأرض بدفع الرجل اليمنى بقوة مع الارتكاز على مقدمة القدم والهبوط على كعب القدم اليسرى أولاً، مع لف الحوض للأمام، بحيث يتخذ الظهر شكل القوس مع الكتفين والذراع واليد للمتابعة.
- أخذ خطوة بالقدم اليسرى متبوعة بخطوة طويلة وعالية بالقدم اليمنى، زيادة طول الخطوة يجعل وزن الجسم للخلف فوق الرجل الخلفية مع فرد الذراع الرامية للخلف كاملة.
- عند الاقتراب من نهاية المسار الاقتراب والاندفاع للأمام مع تحريك الذراع الرامية من الخلف للأمام وبجانب الرأس والرمي بأقصى قوة.
- عند ترك الرمح لليد يتم تبديل القدم لعملية التوازن لتفادي السقوط.
- قاعدة ١٨٩.

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

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

### ٥- تعزيز قيمة التنافس المحمود:

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

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

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





## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام :

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

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/PZTXebEd8-M>



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444



## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب - الطالبة أن:

- يرمي الرمح بطريقة صحيحة.
- يتعرفا على قانون مسابقة رمي الرمح
- يعززا قيمة التنافس المحمود.
- مهاري (بدني)
- معرفي (قانوني)
- انفعالي (شخصي)

### مواصفات الأداء:

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



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

#### الاحماء :

- البدء بتمارين إطالة + بعض الحركات: كالمشي، الجري الخفيف. (3-5) د.

#### أنشطة التعلم :

- يقوم الطالب أو الطالبة عند سماع الصافرة بمسك العصا من المكان المحدد للقبضة.
- يقوم الطالب أو الطالبة بتحريك الذراع الحاملة للرمح وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (5) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الرمح من وضع الوقوف وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (5) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الرمح بأخذ ثلاث خطوات مع تحريك الذراع الحاملة للرمح وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (5) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة برمي الرمح من الجري وفي آخر ثلاث خطوات يتم تحريك الذراع الحاملة للرمح وفق الوصف الفني ويكرر هذا التمرين (5) مرات.

### ملاحظة الأداء :

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

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

### النشاط الختامي :

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

## النشاط المنزلي



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





## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

### ب- التقويم المعرفي:

طرح أسئلة للتأكد من معرفة قانون مسابقة رمي الرمح.

### ج- التقويم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		تعزيز قيمة التنافس المحمود.



# الوحدة العاشرة

## الجمباز الفني



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر قوة عضلات البطن.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الاتزان.
٣. يطبق الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
٤. يطبق الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة.
٥. يطبق الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.
٦. يحترما الفروق الفردية أثناء المشاركة في النشاط 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 الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.

هذه مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (٣-٥) ثواني. وفق الوصف الفني الآتي:

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

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

تؤدي وفق الوصف الفني الآتي:

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

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

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

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

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

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





## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يمكن للمعلم والمعلمة أن:

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

## أساليب التقويم :

- ✓ تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:
- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ قياس مستوى عنصر قوة عضلات البطن.
- ✓ قياس مستوى عنصر الاتزان.
- ✓ تقويم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحلہ.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي في أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية :

<https://youtu.be/RxEEH-3iGEo>

<https://youtu.be/OTbIR4AFK4->

<https://youtu.be/6rico-BoKuY>

- الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
- الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة (راوند أف).
- الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج.





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

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

### نواتج التعلم :

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب-الطالبة أن:

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

مهاري  
معرفي  
انفعالي

### مواصفات الأداء :

هذه مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والالتزان

لمدة تتراوح من (٣-٥) ثواني. وفق الوصف الفني الآتي:

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





## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة المعلم أو المعلمة :

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

### أنشطة التعلم :

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

### أنشطة الطالب أو الطالبة :

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

مساعدة.

### ملاحظة الأداء:

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

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

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

### النشاط الختامي:

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





## النشاط المنزلي



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

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري:

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

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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

### ب- التقويم المعرفي:

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

### ج- التقويم الانفعالي:

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





- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. درا الفكر العربي. القاهرة.
- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٧١٠٢). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- أحمد عودة. ١٩٩٣. القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل، عمان.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أميين الخولي. ١٩٩٤ . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي. القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥ . سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) . ١٩٧٨ . الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥م
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. ٢٠١٨م . دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.
- ثوماس ارمسترونغ. ( ٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهوليك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلّم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلّم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفرديّة. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- حسانين، محمد صبحي . (١٠٠٢) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبوالمجد. ١٩٩٣م. موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم) . مطابع الأهرام التجارية . القاهرة.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعلّم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلة . دار الفكر العربي . القاهرة.
- محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العربي . القاهرة.
- هاري في ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . ( ٢٠٠٠م) . لكي يتعلّم الجميع دمج أساليب التعلّم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعلّم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. الإطار التخصصي لمجال تعلّم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م . دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.
- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض 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. ٢٠٠٩م. العاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغة



## المراجع الأجنبية:

- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to ١٢: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (٢٠٠٦).
- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades ٨-١: Health and physical education. Canada: Ontario. (٢٠١٠).
- Student Development Curriculum Division. Character and citizenship education. A toolkit for Singapore schools. Singapore: Ministry of Education. (٢٠١٢).
- Student Development Curriculum Division. Character and citizenship education syllabus: Primary. Singapore: Ministry of Education. (٢٠١٢).
- Student Development Curriculum Division. Character and citizenship education syllabus: Secondary. Singapore: Ministry of Education. (٢٠١٢).
- Mosston. & Ashworth,S. (١٩٨٦). Teaching Physical Education (٣rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Bonwell, C. (١٩٩٦). Building a supportive climate for active learning. The National Teaching and Learning Forum, ٧-٤ ,(١)٦.
- Bonwell, c. (١٩٩٥). Active learning excitement in the classroom. St. Louis College, center for Teaching and learning.
- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (٢٠٠٢). An active learning strategy for the classroom- “Who wants to win ... some mini chips ahoy?” Journal of Accounting Education, ٢٩٧ ,(٤)٢٠.
- Fink, L. Dee.(١٩٩٩). Active learning. University of Oklahoma Instructional Developmental Program.
- Frederick, P.J. (١٩٨٧). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), Teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, ٥٦-٣٢,٤٥. San Francisco: Jossey-Bass.
- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (٢٠٠٤). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, ٤٤١ ,(٣)٨١.
- O’Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (٢٠٠٣). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, ,(٧)٣٢ ٤٥٢-٤٤٨
- Rubin, I. & Hebert, C. (١٩٩٨). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, -٢٦ ,(١)٤٦ ٣٠.
- Salemi, M.K. (٢٠٠٢). An illustrated case for active learning. Southern Economic Journal, ٧٣١-٧٢١ ,(٣)٦٨.
- Senecal, K.S., & Fratantuano, M. J. (١٩٩٤). Active Learning: A Useful Technique for Freshman Library Instruction. College and Undergraduate Libraries, ٥٠-١٣٩ ,(٢)١.

- Jewett, A, Bain, L, & Ennis, C. (1990). The Curriculum Process in Physical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- "Food as Fuel Before, During and After Workouts", www.heart.org, Retrieved 2019-01-20. Edited.
- Arlene Semeco (2016-09-20), "Post-Workout Nutrition: What to Eat After a Workout" .www.healthline.com, Retrieved 2019-01-20. Edited.
- Shawn Radcliffe (2019-01-03), "What Are the Best Foods to Eat After an Intense Workout?" .www.healthline.com, Retrieved 2019-01-20. Edited.
- Lana Barhum (2018-08-07), "What should you eat after working out?" .www.medicalnewstoday.com, Retrieved 2019-01-20. Edited.
- Kristen Barta (2016-09-06), "After the Workout: 8 Fat Burning Foods" .www.healthline.com, Retrieved 2019-01-20. Edited.

