

● قررت وزارة التعليم تدريس  
● هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
Ministry of Education

# التربية البدنية

دليل المعلم

الصف الثالث الابتدائي

وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445  
يوزع مجاناً للائحة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٥ - ٢٠٢٣

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الثالث الابتدائي. / وزارة التعليم -

الرياض، ١٤٤٣ هـ

١٦٧ ص؛ ٢١ × ٢٥.٥ سم

ردمك: ٦-٩٧٤-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

١- التربية البدنية ٢- التعليم الابتدائي - السعودية أ. العنوان

١٤٤٣/١٤٤

ديوي ٧٩٦.١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٤٤

ردمك: ٦-٩٧٤-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

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

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



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

وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## المحتويات

٥	المحتويات.
٧	المقدمة.
٩	توجيهات استخدام الدليل.
١١	فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة.
١٢	المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية.
١٣	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للصفوف الأولية بالمرحلة الابتدائية ومجالات تحقيقها.

### مقرر التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي

١٦	أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي
١٧	جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي
١٩	الخطة الدراسية للصف الثالث وتوزيع الوحدات ونواتج التعلم وعدد الأسابيع وحصص تنفيذ كل منها

### الوحدات التعليمية للصف الثالث الابتدائي

٢١	الوحدة التعليمية الأولى
٣٧	الوحدة التعليمية الثانية
٥٣	الوحدة التعليمية الثالثة
٦٩	الوحدة التعليمية الرابعة
٨٣	الوحدة التعليمية الخامسة
٩٧	الوحدة التعليمية السادسة
١١١	الوحدة التعليمية السابعة
١٢٥	الوحدة التعليمية الثامنة
١٣٩	الوحدة التعليمية التاسعة
١٥٣	الوحدة التعليمية العاشرة
١٦٦	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، وتمتّع أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجهاً لمعلم ومعلمة التربية البدنية بشكل عام، ومعلمي الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية بشكل خاص. حيث روعي في إعداده واختيار محتواه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعد دليل معلم التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي بعد أن تمت مواءمته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حدّ سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوصف	الوحدة التعليمية
وحدة تعليمية مستقلة تشتمل على محورين هما: ○ الصحة: ● المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة. ● المفاهيم المرتبطة بالصحة الشخصية. ○ اللياقة الحركية: ● وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (المرونة، التوافق).	الصحة واللياقة الحركية

تسع وحدات متضمنة المهارات الحركية الأساسية ومفاهيمها حيث

اشتملت على التالي:

○ المهارات الحركية الأساسية:

● الانتقالية.

● غير الانتقالية.

● التعامل والتحكم.

○ المفاهيم الحركية الأساسية:

● الوعي بالمكان.

● الوعي بالاتجاه.

● الوعي بالجهد

● العلاقات .

أساسيات الحركة

(المهارات والمفاهيم)

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١. يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم ومعلمة التربية البدنية روعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المقررات الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
٢. يساهم في تنظيم جهود معلمي ومعلمات التربية البدنية للصفوف الأولية للتعليم الابتدائي.
٣. يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم والمعلمة في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين والمعلمات للتوسع بالبحث في مصادر علمية أخرى.
٤. 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.
٥. يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي ومعلمات التربية البدنية في التعليم الابتدائي 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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

## توجيهات استخدام الدليل:

هذا الدليل موجّه لمعلّم ومعلّمة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي، حيث رُوعي فيه اتباع فلسفة مقرر التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

### أولاً / التوجيهات العامة:

1. إدراك أن هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.
2. اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية تنفذ خلال العام الدراسي موزعة على فصوله الدراسية الثلاثة.
3. تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بحيث يخدم بعضها بعضاً.
4. يستفيد المعلم والمعلمة من الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية نماذج لإعداد درس التربية البدنية.
5. حُدد 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. أُدرج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصاً على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.
8. يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.
9. يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقويم لجميع مجالات التعلم.
10. التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.

## ثانياً / التوجيهات الخاصة :

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

### ١- نواتج التعلّم:

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

### ٢- الإجراءات التدريسية:

#### أ / أنشطة المعلم والمعلمة:

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

#### ب / أنشطة التعلّم:

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

#### ج / أنشطة الطالب / الطالبة:

هي الأنشطة التي يقوم بتنفيذها الطالب والطالبة ضمن إجراءات عملية التعلّم للوصول إلى تحقيق نواتج التعلّم

المستهدفة ضمن أنشطة الدرس.

### ٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجّه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب 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 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 مما تعلّمه الطالب والطالبة في الدرس، مشتملاً على تقويم المجال

المهاري، المعرفي، الانفعالي، وفقاً لما ورد في القاعدة الثالثة من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للألحة تقويم

الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٦٤٠٦٦ و تاريخ ٢١/٠١/١٤٤٣هـ.





## فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة :

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والامتاز 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 تربية مؤهلة.

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

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

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

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

## المجالات الرئيسية لمحتوى مادة التربية البدنية :

### أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية :

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

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

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

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

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

### ثالثاً: المفاهيم الحركية والرياضية والسلوك الشخصي والاجتماعي :

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.



## الأهداف العامة لمقررات التربية البدنية للمرحلة الابتدائية - الصفوف الأولية

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

١. تنمية عناصر اللياقة الحركية.
٢. تطوير المهارات الحركية الأساسية.
٣. اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس.
٤. تنمية المفاهيم الحركية الأساسية.
٥. اكتساب بعض المفاهيم الصحية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٦. اكتساب بعض المفاهيم المعرفية المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٧. اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.
٨. اكتساب السلوك المؤدي لتنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.
٩. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

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

### أولاً: المهارات الحركية الأساسية :

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية :

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

### ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية :

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

# مقرر الصف الثالث الابتدائي



## أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذا الصف أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:

1. تنمية عناصر اللياقة الحركية بما يناسب طالب وطالبة هذا الصف.
2. تطوير المهارات الحركية الأساسية المقررة لهذا الصف.
3. اكتساب المهارات الأساسية لرياضات الدفاع عن النفس المقررة لهذا الصف.
4. تنمية التصور الذهني للأداء الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني.
5. التعرف على الملابس المناسبة لممارسة النشاط البدني.
6. إدراك التغير في معدل نبضات القلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.
7. التعرف على الغذاء الصحي اليومي وأضرار عدم الالتزام به.
8. اكتساب السلوك المؤدي للمحافظة على البيئة والأدوات والأجهزة وتقدير الصبر أثناء ممارسة النشاط البدني.
9. اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز التنافس المحمود، والبذل والعطاء والثناء المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.
10. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

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

### أولاً: المهارات الحركية الأساسية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

### ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول الغذاء الصحي السليم.

### ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.



## جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم مادة التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي:

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية):

نواتج التعلم	النوع	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.</li> <li>- الارتكاز على الظهر «رقود متكور» وتغير الاتجاه.</li> <li>- الارتكاز على المقعدة وتغير الاتجاه.</li> <li>- الطعن في جميع الاتجاهات.</li> <li>- القوس المعكوس.</li> <li>- الوقوف على الرأس.</li> <li>- الميزان الجانبي.</li> <li>- الإقعاء نصفاً المتزن.</li> <li>- الوقوف على قاعدة الاتزان.</li> </ul>	غير الانتقالية	المهارات الحركية الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- نقل الأداة فوق الرأس.</li> <li>- الانزلاق الخلفي والجانبي الصحيح.</li> <li>- السقوط الصحيح.</li> <li>- التعلق الصحيح (الأمامي، المعكوس، المقلوب).</li> <li>- اللف حول المحور الطولي للجسم.</li> <li>- التسلق الصحيح.</li> </ul>	الانتقالية	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنطيط الكرة (باليدين، باليد الواحدة) على الأرض.</li> <li>- تنطيط الكرة (باليدين، باليد الواحدة) في الهواء.</li> <li>- الرمي الصحيح.</li> <li>- تنطيط الكرة بالرأس.</li> <li>- التصويب على هدف (باليدي، بالقدم).</li> </ul>	التعامل والتحكم	

ب / المجالات الصحية والمعرفية والانفعالية :

نواتج التعلم	المجال	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة أهمية الأحذية والجوارب أثناء مزاولة النشاط البدني.</li> <li>- معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني.</li> <li>- معرفة الغذاء الصحي اليومي.</li> <li>- معرفة أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.</li> </ul>	الصحية	المفاهيم الصحية والحركية
<ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية مكونات اللياقة الحركية:</li> <li>(الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) بما يناسب طالب هذا الصف.</li> </ul>	اللياقة الحركية	المفاهيم المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية التصور الحركي</li> <li>- تنمية التصور الذهني للحركة</li> <li>- معرفة أن لكل رياضة من الرياضات التالية قانوناً ينظمها:</li> <li>(كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد).</li> </ul>	الحركية	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدير قيمة الصبر</li> <li>- المحافظة على بيئة الأنشطة البدنية</li> <li>- المحافظة على الأدوات والأجهزة.</li> </ul>	الشخصية	المفاهيم الانفعالية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز سمة التنافس المحمود</li> <li>- تنمية سمة الشاء المقبول.</li> <li>- تعزيز سمة البذل والعطاء.</li> </ul>	الاجتماعية	



## 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 الابتدائي

عدد الحصص	الفصول الدراسية			عدد الأسابيع	نواتج التعلم	الوحدة التعليمية
	الثالث	الثاني	الأول			
٦ حصص دراسية لكل فصل دراسي بمجموع ١٨ حصة	✓	✓	✓	٣	٦	الأولى
٦	—	—	✓	٢	٤	الثانية
٦	—	—	✓	٢	٤	الثالثة
٦	—	—	✓	٢	٤	الرابعة
٦	—	✓	—	٢	٤	الخامسة
٦	—	✓	—	٢	٤	السادسة
٦	—	✓	—	٢	٣	السابعة
٦	✓	—	—	٢	٣	الثامنة
٦	✓	—	—	٢	٢	التاسعة
٦	✓	—	—	٢	٤	العاشرة





# الوحدة الأولى

## الصحة واللياقة البدنية



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق)
٢. يتعرفا ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.
٣. يتعرفا أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني.
٤. يتعرفا أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني.
٥. يتعرفا الغذاء الصحي اليومي.
٦. يتعرفا أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاط بدني ينمي عناصر اللياقة الحركية:

#### أ. النشاط البدني:

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، مثل القيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحوي. يتضح إذاً أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية.

#### ب. اللياقة الحركية:

هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة يومية بكفاءة رغم تأثير عوامل خارجية اجتماعية ونفسية وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقاً لمراحل النمو.



## ١ - عناصر اللياقة الحركية :

تعتبر عناصر اللياقة الحركية صفات مكتسبة يحصل عليها الفرد من خلال تفاعله ولا علاقة لها بالعامل الوراثي، وهي: (الرشاقة، التوافق، التوازن، المرونة) وفيما يلي عناصر توضيح لكل منها:

### الرشاقة :

تعرف الرشاقة: بأنها 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: الأشخاص متوسطي الطول وقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين أقل رشاقة.

العمر والجنس: تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة، يعد البنون أكثر قليلاً في رشاقتهن من البنات في مرحلة الطفولة وبعد فترة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات. الوزن الزائد: يقلل الوزن المضطرب مباشرة من الرشاقة فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.

التعب والإعياء: يقلل كلاً من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.

### تمارين تنميتها :

- الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً.
- الجري المتعرج.
- الجري مع تغيير الاتجاه.

## المرونة :

تعرف المرونة : بأنها قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب

نوع المفصل والأفراد.

## أنواعها :

- المرونة العامة : القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز.
- مرونة خاصة : هي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.

## العوامل المؤثرة فيها :

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الرياضة الممارسة.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

## تمارين تنميتها :

- (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.
- (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.
- (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.

## ٢. الاتزان :

التوازن : هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة.

## أنواعه :

- الاتزان الثابت : القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت بالاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز.
- الاتزان الديناميكي : القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية مثل المشي على عارضة مرتفعة.

## العوامل المؤثرة فيه :

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القدرات العضلية.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.



### تمريبات تنميتها:

- الثبات والوقوف على قدم واحدة.
- الوقوف مرجة إحدى القدمين للأمام والخلف.
- عمل ميزان أمامي (وقوف).

### ٣. التوافق:

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

#### أنواعه:

- التوافق العام: هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.
- التوافق الخاص: هو القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس بما يعكس الأداء بفعالية خلال التدريب والمنافسات.

#### العوامل المؤثرة:

- التفكير.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.
- طرق تنمية التوافق البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء التمرين.
- أداء المهارات باتجاه عكسي.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.

### تمريبات تنميته:

- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة.
- وقوف دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين..
- وقوف تحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين.

## ٢. معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة :

- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، وزيادتها أثناء النشاط.
- توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.
- زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب.

## ٣. أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني :

- ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين ( مثل : التقرحات ومسمار القدم).
- ينبغي أن يكون حذاء المشي خفيف الوزن نسبيا ويوفر امتصاصا جيدا للصدمات ( عند اصطدام القدم بالأرض).
- كما أن هناك أنواعا كثيرة من أحذية المشي المختلفة تناسب جميع الاحتياجات.
- يفضل فحص الحذاء قبل ارتدائه؛ لضمان خلوه من الأشياء المضرة مثل الحصى وغيره.
- تعقيم الأحذية بعد الاستخدام، وذلك بوضعها لتجف في الهواء.

## ٤. أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني :

- تؤدي إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم.
- المحافظة على نظافة القدمين، وذلك بغسلهما وتجفيفهما، خاصة بين الأصابع، قبل لبس الجوارب أثناء النشاط البدني للحد من فرصة تراكم البكتيريا أو الفطريات.
- يفضل اختيار الجوارب القطنية؛ لأنها تسمح بتهوية القدم.
- تغيير الجوارب بشكل يومي.

## ٥. الغذاء الصحي اليومي :

هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع عمر الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.



## ٦. أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي:

- السمنة المفرطة.
- تخثر الدم.
- مشاكل هضمية.
- الإصابة بالسرطان.
- مشاكل في الجهاز التنفسي.
- النحافة (نقص الوزن).
- هشاشة العظام.
- الكساح.
- أمراض الاكتئاب.
- النسيان وفقدان التركيز.
- الإصابة بالإسهال أو الإمساك المزمن.
- أمراض القلب والسكر.
- مشاكل في الجهاز التناسلي.
- أنيميا نقص الحديد.
- تسوس الأسنان.
- قلة التركيز والتحصيل الدراسي.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- يشرح بطريقة مبسطة ماذا يحدث للقلب أثناء مزاوله النشاط البدني.
- يشرح بطريقة مبسطة أهمية ارتداء الأحذية أثناء مزاوله النشاط البدني.
- يشرح بطريقة مبسطة أهمية ارتداء الجوارب أثناء مزاوله النشاط البدني.
- يشرح بطريقة مبسطة الغذاء الصحي اليومي.
- يشرح بطريقة مبسطة أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.
- يستخدم المعلم وسائل تعليمية مناسبة تبين للطالب والطالبة مفردات الوحدة، والتعرف عليها، وكيفية أدائها، بشكل واضح وصحيح.
- اختيار مجموعة من مسابقات التتابعات والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق).
- تطبيق مجموعة من تمارين التهدئة في نهاية كل درس.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.



## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة - التوازن - التوافق - المرونة).
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحلہ.

## الروابط التعليمية :



ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة  
النشاط البدني بصورة مبسطة:



أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة  
النشاط البدني:



الغذاء الصحي اليومي:



أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي:



ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر  
الرشاقة:



ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر  
المرونة:



ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر  
الاتزان:



ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر  
التوافق:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني	الخبرة التعليمية	الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس		استراتيجية التعليم
		(كرات صغيرة، أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية .
  ٢. ملاحظة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة.
  ٣. الاستعداد للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية.
- مهاري (بدني)**  
**معرفي (صحي)**  
**انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

يشاهد الطلاب/ الطالبات نموذج للقلب وأجزائه مع شرح مبسط لتوضيح التالي:

١. انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية، وزيادتها أثناء النشاط.
٢. توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم.
٣. زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- تدريب دائري مصغر ومبسط لمدة (٥-٦) دقائق. لتنمية عناصر اللياقة الحركية.
- يقوم الطلاب/ الطالبات بحساب عدد دقات القلب (النبض) بأنفسهم لمدة دقيقة قبل الأداء،
- أداء العدو لمسافة (٤٠) متر وقياس النبض مباشرة بعد الأداء، وحساب الفارق بين القياسين، الزمن بواسطة المعلم.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب :

- يبدأ الإحماء ببعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف. (٣-٥) د.
- يبدأ الطلاب بالجري الخفيف والقفز داخل الطوق ثم الاستمرار في الجري ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطلاب بالجري المتعرج بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب بتمرير الكرة لزميله المقابل له بالصف ويكرر هذا التمرين. (٣-٥) د.
- يتم عمل مسابقة لمن يتمكن من الاحتفاظ بالكرة لأطول وقت ممكن من خلال تمرير الكرة باليدين بين أعضاء الفريق الواحد من الحركة.

### ملاحظة الأداء :

- متابعة تحرك الطلاب أثناء ممارسة النشاط البدني.
- على الطلاب عدم التوقف الكثير أثناء ممارسة النشاط البدني.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

- التدرج في طول المسافة بين الأقماع أثناء الجري المتعرج.
- التدرج في طول المسافة بين الأطواق أثناء القفز داخلها.

### النشاط الختامي :

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

## النشاط المنزلي



هل يستطيع الطالب والطالبة أن يتحسس النبض الخاص به بطريقة صحيحة في المنزل؟



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				التحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني.
				عدم وجود فترات توقف كثيرة أثناء ممارسة النشاط البدني.
				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 (صحي) :

س١: ماذا يحدث القلب أثناء ممارسة النشاط البدني؟

س٢: ماذا يحدث القلب أثناء فترة الراحة؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي) :

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهر الاستعداد للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية.
		اعتزازه بقدراته عند أدائه النشاط البدني.





# الوحدة الثانية



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة كأحد مكونات اللياقة الحركية.
2. ينزلقا بطريقة صحيحة في الاتجاهات التالية: للخلف، للجانب.
3. يعتمدا بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه.
4. ينقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان.
5. ينطط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.
6. يقدر قيمة الصبر أثناء ممارسة النشاط البدني.
7. تنمو لديهما المقدرة على التصور الحركي اثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1. ممارسة نشاط بدني ينمي عناصر الرشاقة كأجد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

### 2. الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب:

- عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.
- الارتقاء لرفع الجسم في الهواء وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب.
- تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.



### ٣. الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه:

- الرقود والذراعان بجانب الجسم والكفين على الأرض.
- رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر.
- تغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور الطولي وعمل ربع لفة أو لفة كاملة أو أكثر.

### ٤. نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان:

- تدريب الطلاب على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء الحركة ويتم ذلك بالمشي المتزن على خط مستقيم مرسوم على الأرض بخطوات ثابتة.
- المشي المتزن وتكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.
- يراعي في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين.
- أن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات.
- رفع الذراعين جانبا للمساعدة في حفظ توازن الجسم مع المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس.

### ٥. تنطيط الكرة باليدين على الأرض:

- من وضع الوقوف فتحا يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلا.
- ثني الركبتين وثني الذراعين بحيث يكون الساعدين موازيان للأرض تقريبا، وكفي اليدين متجاورتين ومتجهين إلى أسفل.
- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي المرفقين مع ثني العضد، ويتم دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين.
- لمس الكرة بأصابع اليدين وهي منتشرة أعلى الكرة وتتحرك معها أصابع اليدين وهي منتشرة أعلى الكرة وتتحرك معها إلى أعلى مع تحريك الرسغين أيضا إلى أعلى.

## ٦. تقدير قيمة الصبر أثناء ممارسة النشاط البدني.

يرتبط الصبر بقوة الإرادة، والقدرة على ضبط النفس، وتحمل الصعوبات والمشاق والعثرات التي تواجه كل إنسان في حياته، ومن المهم التركيز على أنّ الإنسان الصابر هو الإنسان الذي يتحمل كل الصعوبات بقلب صافٍ وروح نقية مبتسمة، لذا فعلى معلم ومعلمة التربية البدنية تصميم تدريبات متدرجة لتعلم مهارات الوحدة وحث الطلاب والطالبات على تكرار الأداء لتحسينه وبالتالي اكتساب سمة الصبر للتعلم.

## ٧. القدرة على التصور الحركي اثناء ممارسة النشاط البدني.

يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لأخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي، لذلك نرى وجود اختلافات بين الطلاب والطالبات بالاستجابة لمثير معين في النشاط الرياضي وهذا يعتمد على دقة اختيار البرنامج الحركي من البرامج المتنوعة في الذاكرة الحركية وحسب ما يقتضيه الموقف (برمجة الحركة)، كما أنه يمكن تمييز التصور الحركي الجيد عن غيره من خلال قدرة الطالب والطالبة على مقارنة الحركة التي تم التفكير بها مسبقاً (ما يجب ان يتم) مع المعلومات الراجعة حول التنفيذ الحالي للحركة (ما يتحقق حالياً) ، ليستطيع الطالب والطالبة قدر الامكان من القيام بالتصحيح خلال ادائه للحركة (مقارنة ما يجب تحقيقه مع ما يتحقق).



## أساليب التعليم :

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

## الوسائل التعليمية :

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

## النشاطات :

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق

المهارات الحركية الأساسية التالية:

● المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

■ تطبيق آلية الانزلاق الصحيح للخلف وللجانب، عن طريق وضع وحركة (الجسم، القدمين، والذراعين).

● المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، المتمثلة في:

■ تطبيق الارتكاز على الظهر والدوران حول نقطة الارتكاز.

■ نقل أداة فوق الرأس بثبات واتزان وانسيابية.

● المهارات الحركية الأساسية للتعامل والتحكم، المتمثلة في:

■ تنطيط الكرة باليدين على الأرض بطريقة صحيحة.

● يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حية.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.
- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الرشاقة.
- تثبت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة الحركية: (الرشاقة - التوازن - التوافق - المرونة).
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحلها.



## الروابط التعليمية :



الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف  
والجانب:



الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر  
مع تغير الاتجاه:



نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان:



تنطيط الكرة باليدين على الأرض:



القدرة على التصور الحركي اثناء  
ممارسة النشاط البدني:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445



## تصميم درس التربية البدنية

الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب	الخبرة التعليمية	الثانية	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع		استراتيجية التعليم المطبقة
كرات صغيرة، أقماع + أطواق مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يؤدي الانزلاق بطريقة صحيحة للخلف والجانب. **مهاري**
٢. يذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للخلف والجانب. **معرفي**
٣. يظهر جلدًا وصبرًا خلال تنفيذ الانزلاق للخلف والجانب. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

١. قدرة الطالب على اخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه الجانب أو للخلف.
٢. تكون الخطوة الأولى طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة فالارتقاء لرفع الجسم في الهواء.
٣. تستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب.
٤. تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

#### لعبة صغيرة: «تتابع الجري المتعرج»:

- تقسيم الطلبة إلى أربع قاطرات متساوية العدد.
- عند سماع الصفرة يبدأ أول القاطرة بالجري جانبا وعمل الانزلاق الجانبي ثم لمس يد زميل المقابل والوقوف في آخر المجموعة ينطلق زميله/ من المجموعة الثانية.
- تفوز المجموعتين المنتهية أولا ثم بعد ذلك يطبق الانزلاق الجانبي.
- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ة :

#### الأحماء: لعبة صغيرة فوق وتحت:

- يجري الطلبة في انتشار حر بعد الصافرة يشير المعلم/ة بيده لأسفل، فيقوم الطلبة بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالية إذا أشار للأمام يتم الجري أماما وعند سماع الصافرة يتم عمل الانزلاق للجانب ثم الخلف وهكذا.

## التمرينات البدنية :

- (وقوف- فتحاً مواجه الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل. ( : )
- (وقوف- مواجه الذراعان شبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً. ( : )

توجيه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية

### الطالب للتعلم ويتوجيه مباشر من المعلم.

- حاول أن ترفع يديك للجانبين بمستوى الكتفين وتحرك للجانب.
- تغير إيقاع المشي بالصافرة والانتقال بالتحرك للخلف.
- توجيه الطلاب للتخيل بأنهم يقوموا بطلاء الأرض بالقدم أي تبقى القدم
- المتقدمة أماماً على الأرض أثناء تحركها بينما يتم سحب القدم الخلفية للخلف.
- تطبيقات منظمة لحركة الانزلاق للجانب وللخلف مع تصحيح الأخطاء.

### ملاحظة الأداء :

- عمل خطوة طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة.
- الارتقاء لرفع الجسم في الهواء وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب.
- تهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

يمكن أن ينظم المعلم/ة أنشطة ومسابقات وألعاب ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس «كعبة الانتقال بالانزلاق، أو أي لعبة يراها المعلم تساعد على تعزيز ما تم تعلمه في الخبرة وقد تكون الألعاب فردية أو زوجية مع زميل/ة أو جماعية مع مجموعة من زملاء.

### النشاط الختامي :

- تمارينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



س١: هل بإمكان ابنكم الانزلاق للجانب وللخلف داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيداً؟

س٢: هل بإمكان ابنكم أداء الانزلاق للجانب وللخلف بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في أجزاء جسمه؟

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				أخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو خلفي.
				الخطوة الأولى طويلة، يتم بعدها خطوة قصيرة.
				الارتقاء لرفع الجسم في الهواء.
				تستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب للجانب أو للخلف.
				هبوط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

س: أذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للجانب وللخلف مع ذكر التصور الذهني لحركة الانزلاق؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتمثل الطالب تعليمات المعلم في أداءه لأنشطة الخبرة التعليمية.

# الوحدة الثالثة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر المرونة أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يسقطا بطريقة صحيحة وآمنة في الاتجاه الأمامي والجانبى.
٣. يرتكزا على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.
٤. يقفا على الرأس بطريقة صحيحة.
٥. ينططا الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة على الأرض.
٦. ينميا قيمة الصبر أثناء ممارسة النشاط البدني.
٧. تنمو لديهما المقدرة على التصور الذهني للحركة اثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاط بدني ينمي عناصر المرونة كأجد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر المرونة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

### ٢. السقوط الصحيح للأمام وللجانب:

هو سقوط على الكفين مع الحذر من ارتطام الوجه بالأرض. ويراعى عند هذا السقوط النقاط التالية:





### أ. السقوط الأمامي:

- مد مفصلي الركبتين، مع مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق لزيادة امتصاص صدمة الهبوط.
- رفع الرأس عاليا والهبوط على الصدر.
- يستخدم هذا النوع من السقوط عند أداء بعض المهارات الشائعة في بعض الألعاب الرياضية مثل مهارة الاستقبال من أسفل مع السقوط في الكرة الطائرة.

### ب. السقوط الجانبي:

- يتم السقوط الجانبي بأخذ خطوة طعن جانبي ثم السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة) مع مقابلة الأرض باليدين وثنى المرفقين قليلا لتلقي صدمة السقوط على الأرض.

### 3. الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز:

تعتبر حركة الارتكاز على المقعدة من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية. وتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية. وفيما يلي خطوات أداء الارتكاز على المقعدة:

- من وضع الجلوس الطويل واستناد اليدين على الأرض.
- يتم رفع القدمين والرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين، بحيث تصبح المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه.
- يتم الدوران للجهة اليمين أو للجهة اليسار، ويتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع دورة. ويساهم هذا الوضع في تنمية قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين وتحملهم.

#### ٤. الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة :

- يعد الوقوف على الرأس من مهارات الثبات والالتزان والتي تصنف ضمن المهارات الحركية الأساسية، وتتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة ومقاومة للجاذبية الأرضية. وفيها يتخذ الجسم وضعا مقلوبا مع الارتكاز على الرأس واليدين لعدة ثوان، ويتم أداء مهارة الوقوف على الرأس وفق الخطوات التالية:
- من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
  - وضع مقدمة الرأس «الجبهة»، على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثا متساوي الساقين قمته جبهة الرأس وقاعدته اليدين.
  - دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين.
  - مد الرجلين عاليا ببطء، بعد مد الرجلين عاليا يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس.

#### ٥. تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة على الأرض :

- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد، وفق الآتي:
- دفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بالأرض اماماً.
  - تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
  - تضرب الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
  - تكون الكرة اماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الارض ويد الطالب/ة.

#### ٦. تقدير قيمة الصبر أثناء ممارسة النشاط البدني.

يرتبط الصبر بقوة الإرادة، والقدرة على ضبط النفس، وتحمل الصعوبات والمشاق والعثرات التي تواجه كل إنسان في حياته، ومن المهم التركيز على أنّ الإنسان الصابر هو الانسان الذي يتحمل كل الصعوبات بقلب صافٍ وروح نقية مبتسمة، لذا فعلى معلم ومعلمة التربية البدنية تصميم تدريبات متدرجة لتعلم مهارات الوحدة وحث الطلاب والطالبات على تكرار الأداء لتحسينه وبالتالي اكتساب سمة الصبر للتعلم.



## ٧. التصور الحركي اثناء ممارسة النشاط البدني.

يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذها ذهنياً، ويختلف جودة التصور الحركي من طالب وطالبة لأخر تبعاً لنوعية الجهاز الحركي، لذلك نرى وجود اختلافات بين الطلاب والطالبات بالاستجابة لمثير معين في النشاط الرياضي وهذا يعتمد على دقة اختيار البرنامج الحركي من البرامج المتنوعة في الذاكرة الحركية وحسب ما يقتضيه الموقف (برمجة الحركة)، كما أنه يمكن تمييز التصور الحركي الجيد عن غيره من خلال قدرة الطالب والطالبة على مقارنة الحركة التي تم التفكير بها مسبقاً (ما يجب ان يتم) مع المعلومات الراجعة حول التنفيذ الحالي للحركة (ما يتحقق حالياً) ، ليستطيع الطالب والطالبة قدر الامكان من القيام بالتصحيح خلال ادائه للحركة (مقارنة ما يجب تحقيقه مع ما يتحقق).

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

● المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

■ تطبيق آلية السقوط الأمامي والجانبى الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، الذراعين).

● المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، المتمثلة في:

■ تطبيق الارتكاز على المقعدة والدوران حول مركز الارتكاز.

● المهارات الحركية الأساسية للثبات والاتزان، المتمثلة في:

■ الوقوف على الرأس بثبات واتزان.

● المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، المتمثلة في:

■ تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض بطريقة صحيحة.

● يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:

■ المحاولة والخطأ.

■ مشاهدة أداء نماذج حية.



■ رسوم وصور توضيحية.

■ الاستمرار في الممارسة.

- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة المرونة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر المرونة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل له .

## الروابط التعليمية:



تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة  
صحيحة على الأرض:



التصور الحركي اثناء ممارسة  
النشاط البدني:



السقوط الصحيح للأمام وللجانب:



الارتكاز على المقعدة مع الدوران  
حول مركز الارتكاز:



الوقوف على الرأس بطريقة  
صحيحة:



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم درس التربية البدنية

السقوط بطريقة صحيحة وآمنه في اتجاه الأمامي والجانبى	الخبرة التعليمية	الثالثة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس		استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، أقماع + أطواق + مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يسقط بطريقة صحيحة وآمنه في الاتجاه الأمامي، والجانبى. **مهاري (بدني)**
٢. يعدد أنواع السقوط الآمن في اتجاهات مختلفة. **معرفي (صحي)**
٣. يقدر قيمة الصبر. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات أداء للخبرة التعليمية:

#### السقوط الأمامي:

- مد مفصلي الركبة. مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق
- رفع الرأس عاليا والهبوط على الصدر.





## السقوط الجانبي:

- أخذ خطوة طعن جانبي اتجاه السقوط.
- السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة).

## الإجراءات التدريسية:

### أنشطة التعلم:

- أداء السقوط الأمامي مع مراعاة الأداء الصحيح وبتوجيه من المعلم.
- أداء السقوط للجانب مع إعطاء الطلاب الوقت الكافي للتكرار مع تحفيز الطلبة على الأداء الأفضل.
- أداء السقوط في اتجاهات مختلفة مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء السقوط.
- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى يمتص السقوط في الاتجاهات المختلفة.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

## أنشطة الطالب والطالبة :

- يبدأ الإحماء ببعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف. (٣-٥) د.
- يبدأ الطلاب بالجري المتعرج بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يقسم الفصل إلى مجموعات وتقف كل مجموعة على شكل دائرة وداخل كل دائرة مرتبة جمباز ثم يقوم قائد المجموعة بأداء مهارة السقوط مرة باتجاه الأمام واخرى باتجاه الجانب وتقوم بقية المجموعة بأداء بنفس المهارة ثم التبديل سماع الصافرة من المعلم/ المعلمة. مع مراعاة عامل الأمن والسلامة وتصحيح الأخطاء أثناء تنفيذ.

## ملاحظة الأداء:

- أداء السقوط في الاتجاه الأمامي والجانب مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء السقوط.
- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعى حتى يمتص السقوط في الاتجاه الأمامي والجانب.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

### - لعبة صغيرة:

- يقدم صورة محطات يوضع في كل محطة أداة يصعد عليها الطلاب/ الطالبات ثم يؤدي السقوط الصحيح (مقعد سويدي، مهر، صندوق مقسم، عقلة....).

## النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



س١: هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبيك أو أخيك في المنزل؟

س٢: هل بوسعك رسم خطوات السقوط الآمن في ورقة؟

## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				السقوط الأمامي: مد مفصلي الركبة. مد الذراعين أماماً ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق - رفع الرأس عالياً والهبوط على الصدر.
				السقوط الجانبي: أخذ خطوة طعن جانبي اتجاه السقوط . السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة).
				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:

س١: اذكر الخطوات الفنية لمهارة السقوط الأمامي بطريقة صحيحة وأمنه؟

س٢: اذكر الخطوات الفنية لمهارة السقوط الجانبي بطريقة صحيحة وأمنه؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يتمثل الطالب تعليمات المعلم في أداءه لأنشطة الخبرة التعليمية.

# الوحدة الرابعة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان بوصفه أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يسقطا بطريقة صحيحة وآمنة في الاتجاه الخلفي.
٣. يطعنا على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات.
٤. يطبقا الميزان الجانبي.
٥. ينططا الكرة باليدين بطريقة صحيحة في الهواء.
٦. يظهر استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر الاتزان من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدفة تحقيقها.



## ٢. السقوط الخلفي:

- ميل الجسم للخلف مع نقل ثقل الجسم في اتجاه الخلف تدريجيا.
- مد الذراعين للخلف ولأسفل استعدادا للمقابلة الأرض بالكفين. وتستمر حركة الجسم للخلف ولأسفل بفعل تحرك ثقل الجسم.
- تكون اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف.
- لمس الكفين للأرض ثم ثني المرفقين قليلا لامتصاص حدة الاصطدام بالأرض.
- ملامسة المقعدة للأرض مع الفخذين والرجلين للوصول إلى وضع الجلوس طولا.

## ٣. الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات:

من الوقوف والذراعان في الوسط:

- تتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع.
- النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم عنده.
- يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلا من الخطوة العادية.
- يتبع بياقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض ومفصل ركبة الرجل الطاعنة.
- منثنيه بزواوية قريبة من العمودية.
- الرجل الأخرى ممتدة كاملا ومقدمة القدم في اتجاه الطعن.

## ٤. الميزان الجانبي:

إحدى مهارات الثبات والاتزان، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية. وفيما يلي خطوات أداء الميزان الجانبي:

- من وضع الوقوف والذراعين عالية، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين.
- ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانبا عاليا قدر المستطاع.
- تكون الزاوية بين الرجل قريبة من ٩٠ درجة.
- المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى والجانب الجهة ثني الجذع.
- المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انثناء.
- يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع والنظر متجه للأمام.



## ٥. تنطيط الكرة باليدين في الهواء:

- تنطيط الكرة باليدين في الهواء من المهارات الحركية الأساسية ( التعامل والتحكم ) وتؤدى وفق الاتي:
- من وضع الوقوف فتحا مع ثني الركبتين قليلا وثني الذراعين من مفصلي المرفقين، حيث يكون الساعدان موازيين للأرض.
  - كفي اليدين متجاورتين ومتجهتين للأعلى يتم ضرب الكرة باليدين من خلال حركة الساعدين من مفصلي المرفقين، مع تثبيت العضدين. ويلاحظ أن ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغين، وعند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة.
  - تتحرك اليدين إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى أعلى مرة أخرى.

## ٦. المحافظة على بيئة الأنشطة البدنية:

تعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب على أخذها بعين الاعتبار، وبيئة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم وطالباتهن على المحافظة عليها مع بداي كل درس وأثنائه وبعد الانتهاء منه.



## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهنهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:
- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:
    - تطبيق آلية السقوط الخلفي الصحيح، عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، الذراعين).
  - المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:
    - تبادل الطعن على القدمين للأمام وللجانِب وللخلف.
  - المهارات الحركية الأساسية للثبات والاتزان، والمتمثلة في:
    - تطبيق الميزان الجانبي بثبات واتزان.
  - المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، والمتمثلة في:
    - تنطيط الكرة باليدين في الهواء بطريقة صحيحة.
  - يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:
    - المحاولة والخطأ، مشاهدة أداء نماذج حية، رسوم وصور توضيحية، الاستمرار في الممارسة.
  - يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة التوازن.
  - تثبتت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
  - يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية .
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحلہ .

## الروابط التعليمية :



تنطيط الكرة باليدين في الهواء:



المحافظة على بيئة الأنشطة  
البدنية:



السقوط الخلفي:



الطعن على القدمين بالتبادل في  
جميع الاتجاهات:



الميزان الجانبي:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	الخبرة التعليمية	الرابعة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس		استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، أقمع + أطواق مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات.
  ٢. يعدد الخطوات الفنية للطعن على القدمين بالتبادل في اتجاهات مختلفة.
  ٣. يظهر استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية.
- مهاري (بدني)**  
**معرفي**  
**انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

من الوقوف والذراعان في الوسط:

١. تتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع.
٢. النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم عنده.
٣. يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلاً من الخطوة العادية.
٤. يتبع بباقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض ومفصل ركبة الرجل الطاعنة منثنيه بزاوية قريبة من العمودية.
٥. الرجل الأخرى ممتدة كاملاً ومقدمة القدم في اتجاه الطعن.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- أداء الطلاب/ الطالبات للطعن بالقدمين بالتبادل أولاً مع مراعاة الأداء الصحيح وبتوجيه من المعلم.
- ينتقل الطلاب/ الطالبات إلى محاوله الطعن بالقدمين أماماً ثم جانباً بعد أداء نموذج لهم من قبل المعلم مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء.
- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى أثناء الطعن بالقدمين في الاتجاهات المختلفة

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

لعبه صغيرة:

- يبدأ الطلاب/ الطالبات بالجري الخفيف ثم الجري المتعرج بين الأقماع ثم القفز داخل الطوق ثم الاستمرار في الجري ويكرر هذا التمرين (٣) مرات.
- لعبه صغيرة ( البحث عن المكان):
- وضع أطواق أو دوائر مرسومه على الأرض.
- يبدأ الطلاب/ الطالبات بالجري حول الأطواق.
- عند سماع صفارة المعلم/ المعلمة يدخل الجميع داخل الأطواق.
- يتم أداء الطعن بالقدمين داخل الطوق مع تغير اتجاه الطعن بالقدمين من الأمام والجانب في كل مرة.
- متابعة مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية من قبل المعلم/ المعلمة.

### ملاحظة الأداء:

- أداء الطعن على التقديم بالتبادل في الاتجاهات مختلفة مع ذكر النقاط الفنية.
- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى أثناء الطعن في الاتجاه الأمامي والجانبى.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبه صغيرة:

يقف الطلاب / الطالبات في أعداد ثلاثية بينهم مسافات مناسبة، ويقوم المعلم بالنداء مع الإيقاع بالصفرة بالطعن أماما ثم جانبا ثم خلفا، وتكرار الأداء على القدم الأخرى ويفوز الثلاثية ذات الأداء الأفضل.

### النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- مناقشة الطلاب عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

س١: هل بوسعك عمل الطعن بالقدمين بالتبادل في اتجاهات مختلفة مع أبوك أو أخوك في المنزل؟

س٢: هل بوسعك رسم خطوات الطعن الآمن في ورقة؟



## تقويم نواتج التعلم:

### أ. التقويم المهاري (بدني):

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				من وضع الوقوف والذراعان في الوسط .
				تتحرك إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع.
				النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم على الأرض.
				يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلا من الخطوة العادية.
				يتبع باقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعنة منثنينا بزاوية قريبة من العمودية وتكون الرجل الأخرى ممتدة كاملا ومقدمة القدم في اتجاه الطعن.
				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: اذكر الخطوات الفنية لمهارة الطعن بالقدمين بالتبادل؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهر استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية..

# الوحدة الخامسة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.
2. يظهر قدرته على التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة.
3. يمرجح الذراعين من خلف وأمام الجسم.
4. يؤدي الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً.
5. ينطط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء.
6. يظهر استعداداً للمحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني.
7. يتعزز لديهما إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1. ممارسة نشاط ينمي عنصر التوافق كأحد عناصر اللياقة الحركية :

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر التوافق من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

### 2. التعلق بالقبضة الأمامية بطريقة آمنة وصحيحة :

يتطلب أداء هذه المهارة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب من القبض عليها بسهولة. ويتم أدائها وفق الآتي:

- القبض الأمامي على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم.
- الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.



- الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلا.
- الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق.
- القبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.
- ينبغي أن يكون ارتفاع العارضة مناسب لطول الطالب.

### ٣. مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم:

تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلا من أشكال تمرينات المرونة لمفصلي الكتفين. وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية.

يتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات: للأمام وللخلف وللأعلى وللأسفل وللجانبيين اليمين واليسار.

- تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلا لتكون في وضع بين جانبا وأسفل.
- تبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم.
- تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مروراً بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم، وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم.

### ٤. الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً:

يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. وفي مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً يكون الارتكاز على إحدى الركبتين على الأرض ومحاولة إبقاء الجسم في حالة اتزان لأطول فترة ممكنة.

- تبدأ مهارة الاتزان من وضع الإقعاء حيث يقوم الطالب برفع إحدى رجليه عن الأرض مع مدها تدريجياً من مفصلي الركبة والقدم في اتجاه الخلف تتم عملية المد الكامل لها.
- ميل الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين للجانبين والمحافظة على الرأس مرفوعة لأعلى والنظر متجه للأمام.
- يصل الطالب إلى الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً الارتكاز على الركبة والجذع مائلاً قليلاً للأمام.

## ٥. تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء:

- الوقوف فتحا مع ثني الركبتين قليلا وثنى الذراع من مفصل المرفق، حيث يكون الساعد موازي للأرض.
- كف اليد متجه للأعلى يتم ضرب الكرة باليد من خلال حركة الساعد من مفصل المرفق، مع تثبيت العضد.
- يلاحظ أن ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصل الرسغ، وعند لمس الكرة تنتشر أصابع اليد أسفل الكرة، وتحرك اليد إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى أعلى مرة أخرى.

## ٦. المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني:

تعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب على أخذها بعين الاعتبار، وبيئة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم وطالباتهن على المحافظة عليها مع بداي كل درس وأثنائه وبعد الانتهاء منه.

## ٧. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.



## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات

الحركية الأساسية التالية:

- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:  
تطبيق آلية التعلق الرأسي بطريقة صحيحة وأمنة، عن طريق وضع وحركة (الراحتين، القدمين، الذراعين).
- المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، والمتمثلة في:  
تطبيق مرجحة الذراعين من الأمام للخلف أو العكس بتشبيك الراحيتين أو بالإمساك بطرفي العصا مع تصغير المسافة لزيادة درجة الصعوبة.
- المهارات الحركية الأساسية للثبات والاتزان، والمتمثلة في:  
أداء الاتزان من وضع (الإقعاء نصفاً، ثبات الوسط) الارتكاز على مشط القدم والقدم الأخرى مرتفعة للأمام والثبات باتزان.
- المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، والمتمثلة في:  
تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء بطريقة صحيحة.

- يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:  
المحاولة والخطأ، مشاهدة أداء نماذج حية، رسوم وصور توضيحية، الاستمرار في الممارسة.
- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة التوازن.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.

## الروابط التعليمية:



تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء:



المحافظة على بيئة الأنشطة  
البدنية:



التعلق بالقبضة الأمامية بطريقة  
أمنة وصحيحة:



مرجحة الذراعين من خلف وأمام  
الجسم:



الاتزان من وضع الإقعاء نصفًا:





# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

التعلق بالقبضة الأمامية بطريقة آمنة وصحيحة	الخبرة التعليمية	الخامسة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس		استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، أقماع + أطواق مراتب جمباز + عقلة + عقلة حائطية) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يتعلق بالقبضة الأمامية بطريقة آمنة وصحيحة. **مهاري (بدني)**
٢. يعدد الخطوات الفنية للتعلق بالقبضة الأمامية بطريقة آمنة وصحيحة. **معرفي**
٣. يظهر استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

١. القبض الأمامي على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم.
٢. الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.
٣. الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلا.
٤. الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق.
٥. القبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.
٦. ينبغي أن يكون ارتفاع العارضة مناسب لطول الطالب.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- يقف الطالب/ة مواجهاً عارضة التعلق أو أمام عقل الحائط.
- يرفع الطالب/ة ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى.
- يثب الطالب/ الطالبة لأعلى ليصل إلى مستوى عارضة التعلق ويقبض عليها بيديه.
- المحافظة على امتداد ذراعيه وجسمه خلال التعلق ويكون النظر متجها للأمام.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب وجذب انتباههم.
- شرح إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب :

الأحماء: لعبه صغيرة : (عكس الإشارة)

- ينتشر الطلاب داخل ساحة الملعب وعند اشارة المعلم/ المعلمة يبدأ الجميع بالجري عكس اشارة المعلم.

التمرينات:

- (وقوف) الجري أم مع دوران الذراعين للإمام والخلف.
- (تعلق - انثناء) الذراعين كاملاً ثني.
- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين عالياً.
- يقسم الطلاب إلى مجموعات تقف كل مجموعة أمام عارضة العقلة أو عارضة المرمى وعند سماع صافرة المعلم/ المعلمة يبدأ الطالب/ الطالبة بالتعلق على العارضة والثبات (ه عدات) ثم الهبوط مع تصحيح الأخطاء من قبل قائد المجموعة ثم زيادة العدد في كل محاولة جديدة.
- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح.

### ملاحظة الأداء:

- يحافظ الطالب/ة على امتداد ذراعيه وجسمه خلال التعلق ويكون النظر متجها للأمام.

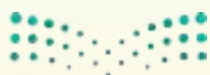
### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبه صغيرة:

- وجود ثلاث محطات المسافة بينهم ١٠ متر الأولى بها عقلة يتحرك على عارضتها الطالب/ الطالبة من اليمين إلى اليسار باليدين، ثم الثانية بها عارضة توازن والتعلق الأفقي لمدة ١٠ ث .، والثالثة بها أعمدة كرة طائرة والتعلق الرأسي عليها.

### النشاط الختامي:

- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

س: هل يستطيع ابنكم التعلق بالقبضة الأمامية في المنزل أو ساحة المنزل بشكل طبيعي دون تشنج؟

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				أن يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء.
				المسافة بين اليدين باتساع الصدر والرأس في وضعها الطبيعي والنظر للإمام ولأعلى قليلاً.
				(القبض الأمامي) يكون باطن كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم.
				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: اذكر الخطوات الفنية للتعلم بالقبضة الأمامية بطريقة آمنة وصحيحة؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يظهر استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية.

# الوحدة السادسة





## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة الحركية.
٢. يظهر مقدرتهما على التعلق بالقبضة المعكوسة بطريقة آمنة وصحيحة.
٣. يتمكن من تطبيق القوس المعكوس.
٤. يتمكن من الوقوف على قاعدة الاتزان «قاعدة غير ثابتة».
٥. يرمي الكرة بطريقة صحيحة.
٦. يظهر استعداداً للمحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني.
٧. يبادر بالثناء على زميلهما على مجهوده أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر الرشاقة كأحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

### ٢. التعلق بالقبضة المعكوسة بطريقة آمنة وصحيحة:

يتطلب وضع التعلق أن:

- يؤدي القبض على العارضة واليدين متعاكستين بالقبضة المعكوسة مع مد الذراعين والجسم.
- يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء.
- المسافة بين اليدين باتساع الصدر.
- الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلاً.
- الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق.



### ٣. تطبيق القوس المعكوس :

- يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة.
- من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثنيتان والكفان على الأرض بجانب الرأس.
- الركبتان مثنيتين والقدمان مستندتين بالكامل على الأرض.
- البدء بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجذع والرأس لأعلى بعيدا عن الأرض.
- مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل.

### ٤. الوقوف على قاعدة الاتزان وقاعدة غير ثابتة :

#### الوضع الأول:

الوقوف على قاعدة ثابتة، مثل الوقوف على كرسي أو مقعد سويدي مع الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الوقوف.

#### الوضع الثاني:

الوقوف على قاعدة غير ثابتة، مثل الوقوف على لوح التوازن، وهو عبارة عن لوح مربع الشكل يرتكز على الأرض عند خط المنتصف، ومرتفع عنها عند الطرفين. ويقف الطالب عليه مع محاولة الاحتفاظ بالاتزان بحيث يكون اللوح مرتفعة عن الأرض عند طرفيه، ويبقى في وضع الاتزان لعدد من الثواني. ويمكن أن يكون للوح محور أو محور ارتكاز على قاعدة ثابتة على الأرض.

### ٥. رمي الكرة بطريقة صحيحة :

يعتبر الرمي من حركات المناولة التي تستخدم في كثير من الألعاب. وقد يكون الهدف من الرمي هو الدقة في التوجيه لنقطة معينة، وقد يكون الهدف منه هو الرمي لأبعد مسافة، أو قد يكون الهدف هو الرمي بسرعة لأبعد مسافة، ويتم الرمي بيد واحدة أو بكلتا اليدين ويرتبط ذلك بحجم الكرة التي يتم رميها وشكلها ووزنها.

- من وضع الوقوف أماما (أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلا) والذراعان ممتدان عالية واليدين ممسكتان بالكرة.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها.
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام.
- تتحرك اليدين الكرة نهاية حركتهما للأمام مع متابعتها لحركة الكرة للأمام، وتحرك القدم الخلفية للأمام.

## ٦. المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني:

تُعد عمليّة المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب على أخذها بعين الاعتبار، وبيئة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم وطالباتهم على المحافظة عليها مع بداي كل درس وأثناءه وبعد الانتهاء منه.

## ٧. المبادرة بالثناء على الزميل على مجهوده أثناء النشاط البدني:

يعتبر الثناء وسيلة من وسائل زيادة الإنتاجية وتحسين الأداء، وتحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة، وينبغي للمعلم والمعلمة إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات باستخدام عبارات متنوعة من الثناء بينهم وبين بعض، مُقابل العمل الذي قاموا بتحقيقه خلال ممارستهم للنشاط البدني.



## أساليب التعليم :

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

## الوسائل التعليمية :

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

## النشاطات :

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق

المهارات الحركية الأساسية التالية:

- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:
  - تطبيق آلية التعلق بالقبضة المعكوسة بطريقة صحيحة وآمنة، عن طريق وضع وحركة (الراحتين، القدمين، الذراعين).
- المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية، المتمثلة في:
  - تطبيق وضع القوس المعكوس والثبات الممتن.
- المهارات الحركية الأساسية للثبات والاتزان، المتمثلة في:
  - أداء الوقوف على قاعدة الاتزان باستخدام قاعدة غير ثابتة.
- المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، المتمثلة في:
  - رمي الكرة أو أي أداة في الاتجاهات المطلوبة بطريقة صحيحة مع مراعاة وضع (الجسم، الجذع، الأرجل، اليد الرامية واليد الحرة لحفظ التوازن).

- يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:  
المحاولة والخطأ، مشاهدة أداء نماذج حية، رسوم وصور توضيحية، الاستمرار في الممارسة.
- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الرشاقة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.

## الروابط التعليمية:



رمي الكرة بطريقة صحيحة:



المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة  
النشاط البدني:



التعلق بالقبضة المعكوسة بطريقة  
أمنة وصحيحة:



القوس المعكوس:



الوقوف على قاعدة الاتزان وقاعدة  
غير ثابتة:



# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

تطبيق القوس المعكوس	الخبرة التعليمية	السادسة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي	أسلوب التدريس	الاكتشاف الموجه	استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، أقماع + أطواق مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. يتمكن من تطبيق القوس المعكوس. **مهاري (بدني)**
٢. يتعرف على الخطوات الفنية لتطبيق القوس المعكوس. **معرفي (صحي)**
٣. أن يبادر الطالب بالثناء لزميلة على مجهوده أثناء النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

١. من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثليتان والكفان على الأرض بجانب الرأس.
٢. الركبتان مثنيتين والقدمان مستندين بالكامل على الأرض.
٣. البدء بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجنع والرأس لأعلى بعيدا عن الأرض.
٤. مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع القوس الكامل.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- يؤدي الطالب/ة التقوس المعكوس من الوقوف والجلوس.
- يؤدي الطالب/ة التقوس بعد الجري إلى الخلف مسافة عشر خطوات.
- يؤدي الطالب/ة التقوس المعكوس مع المحاولة للتحرك للجانبين وللأمام والخلف.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب/ الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب :

لعبه صغيرة:

- يقف الطلاب/ الطالبات في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة مرتبة جمباز وعند اشارة المعلم/ المعلمة.
- يبدأ أول القاطرة بتنفيذ القوس المعكوس ثم يعود إلى آخر القاطرة مع تصحيح الأخطاء من قبل المعلم/ المعلمة.
- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب/ الطالبات لها.

### ملاحظة الأداء :

- حركة التقوس من وضع بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجذع والرأس لأعلى بعيدا عن الأرض.
- مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل.



## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبه صغيرة:

- ينتشر الطلاب/ الطالبات انتشار حر في الملعب، ويقوم الطلاب/ الطالبات بالوثب والعدو في المكان.
- عند سماع الصافرة يقف الجميع والظهر للحائط والذراعين عاليا، والتقوس خلفا والمشي باليدين على الحائط لأداء القوس المعكوس.

## النشاط الختامي:

- عمل بعض الحركات الإطالة والتهدئة وتقديم التغذية الرجعية.
- توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

س: هل بإمكانك تنفيذ مهارة التقوس المعكوس في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وأمنة؟

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				انحناء الجسم يتم بثني الجذع للأمام بينما يتم التقوس بانحناء الجسم إلى الخلف ويسمى التقوس ، وتتم الحركة من الظهر.
				يبدأ تقوس الجسم من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثنيتان و الكفان على الأرض بجانب الرأس وتشير الأصابع إلى اتجاه القدمين.
				تكون الركبتان مثنيتين والقدمان مستندتين بالكامل على الأرض.
				تتم حركة التقوس من هذا الوضع بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجذع والرأس لأعلى بعيدا عن الأرض.
				مع مد الذراعين و الركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل.
				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: اذكر مواصفات الأداء الصحيح للتقوس المعكوس؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يبادر بالثناء على زميله على مجهوده أثناء النشاط البدني.

# الوحدة السابعة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق أحد مكونات اللياقة الحركية.
2. يظهر مقدرتها على التعلق بالقبضة المقلوبة بطريقة آمنة وصحيحة.
3. يتسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة.
4. ينطط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة.
5. ينمي سمة التنافس المحمود.
6. يتعزز لديهما إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1. ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر التوافق كأحد عناصر اللياقة الحركية :

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر التوافق من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدفة تحقيقها.

### 2. التعلق بالقبضة المقلوبة بطريقة آمنة وصحيحة :

- يتم التعلق بالقبض المقلوبة باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.
- يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام.

### 3. التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة.

التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة.

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق في عارضة المرمى.



- يقبض الطالب باليدين التي تكون في مستوى صدره، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام.
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على الحبال المعلقة.
- ثم يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقدة في الحبل، في الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة. وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.

#### ٤. تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة :

- يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة وهي ضمن مهارات التحكم، وأحد أنواع المهارات الحركية الأساسية. وفيما يلي خطوات أداء تنطيط الكرة بالرأس:
- يكون الجسم في وضع الوقوف أمام مواجهه لاتجاه الكرة.
  - ثني الركبتان قليلا ويميل الجذع قليلا للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع. ترتفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن.
  - يكون ضرب الكرة بالجبهة والعينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. مع ضرب الكرة من منتصفها.

#### ٥. ينميا سمة التنافس المحمود.

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

#### ٦. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق

المهارات الحركية الأساسية التالية:

- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:
  - تطبيق آلية التسلق الصحيح عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، الذراعين).
  - تطبيق آلية التعلق المقلوب بشكل صحيح، عن طريق وضع وحركة (الراحتين، القدمين، الذراعين).
- المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، المتمثلة في:
  - تنطيط الكرة في الهواء بالرأس مراعيًا النظر ومكان تنطيط الكرة على الجهة أو مقدمة الرأس.
- يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:
  - المحاولة والخطأ.
  - مشاهدة أداء نماذج حية.
  - رسوم وصور توضيحية.
  - الاستمرار في الممارسة.





- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة التوافق.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر التوافق كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.

## الروابط التعليمية :



التعلق بالقبضة المقلوبة بطريقة  
أمنة وصحيحة:



التسلق بطريقة صحيحة وأمنة  
بواسطة حبال معلقة:



تنطيط الكرة بالرأس بطريقة  
صحيحة:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

تنطيط الكرة بالرأس	الخبرة التعليمية	السابعة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	الاكتشاف الموجه	استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، كور قدم + أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. ينطط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة. **مهاري (بدني)**
٢. يعدد الخطوات الفنية لتنطيط الكرة بالرأس. **معرفي (صحي)**
٣. يتعزز لديه إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة وهي ضمن مهارات التحكم، وأحد أنواع المهارات الحركية الأساسية. وفيما يلي خطوات أداء تنطيط الكرة بالرأس:

١. يكون الجسم في وضع الوقوف أمام موجهه لاتجاه الكرة.
٢. ثني الركبتان قليلا ويميل الجذع قليلا للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع. ترتفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن.
٣. يكون ضرب الكرة بالجبهة والعينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. مع ضرب الكرة من منتصفها.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- يؤدي الطالب/ة تنطيط الكرة بالرأس من الوقوف ثم من المشي ثم الجري.
- يؤدي الطالب/ة تنطيط الكرة بالرأس عشر مرات متتالية.
- يؤدي الطالب/ة تنطيط الكرة بالرأس مع الزميل.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب/ الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

#### لعبه صغيرة: مسابقة (محطات):

- تبدأ بالوقوف فوق الكرسي الصغير ومن ثم تقوم الطلاب/ الطالبات بالعد إلى رقم خمسة.
- عند سماع الصافرة النزول من الكرسي والجري المتعرج بين الأقماع ثم الوثب بين الأطواق بالقدمين معاً ثم العودة مرة بالجري في خط مستقيم والفائزة هي من تصل أولاً وتنفذ الجري المتعرج والوثب.

### التمرينات :

- (وقوف) تمرير الكرة للحائط بالرأس ولقذفها باليد.
- (وقوف- مواجه) تمرير الكرة للزميل بالرأس (:).
- (وقوف) رمي الكرة لأعلى باليدين ثم استقبالها بالرأس وتنطيط الكرة.
- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها.

- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم/ة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين
- البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب/ الطالبات.

### ملاحظة الأداء:

- تنطيط الكرة على الجبهة أو مقدمة الرأس التي تسحب للخلف قليلا.
- تبدأ الحركة من أسفل إلى أعلى، مع مراعاة النظر للكرة وفتح العينين.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

#### لعبه صغيرة:

- يقسم الطلاب/ الطالبات إلى مجموعتين، عند سماع الصافرة.
- تقوم المجموعة الأولى بتنطيط كرة معلقة، بينما المجموعة الثانية بتنطيط كرة بالرأس لأطول وقت داخل الملعب.

### النشاط الختامي:

- عمل بعض الحركات الإطالة والتهديئة وتقديم التغذية الرجعية.
- توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

س: هل بإمكان الابن تنطيط الكرة بالرأس بشكل صحيح وبدون تصلب في المنزل؟

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				يكون الجسم في وضع الوقوف أماما مواجهاً لاتجاه الكرة.
				ترتفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن.
				تكون العينان مفتوحتان عن ضرب الكرة.
				تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع قليلاً للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع.
				يكون ضرب الكرة بالجهة، وتضرب الكرة من منتصفها.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

١ = حقق الهدف

٢ = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

٣ = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

٤ = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



## ب. التقويم المعرفي:

س: أذكر مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة بالرأس؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.



# الوحدة الثامنة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الاتزان بوصفه أحد مكونات اللياقة الحركية.
2. يتمكن من الالتفاف حول محوري جسميهما العرضيين والطوليين.
3. يتسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلاسل عمودية.
4. يصوب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة.
5. يتعزز لديهما إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1. ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر الاتزان من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدفة تحقيقها.

### 2. الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي:

يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم الأكثر من لفة من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.

- الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم.
- يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع.
- يمكن عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.



### ٣. التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلالم عامودية.

التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعود ونزولاً. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب، ويمكن أن يتم التسلق باستخدام سلالم عامودية. وفيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام السلالم العامودية:

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العامودي.
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى.
- تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة السلم العمودي السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة على عارضة السلم العمودي الممسك بها لتمسك بالتي تليها عالية. وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخرين، وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.

### ٤. التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة:

- تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه كرة نحو هدف محدد باستخدام اليد أو القدم. ويتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو في القدم لتوجيهها نحو الهدف.
- يتم التصويب باليد أو القدم بأساليب متنوعة.
  - من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم، حجم الكرة صغيرة أو كبيرة، ووزنها خفيفة أو ثقيلة، كذلك حجم الهدف «صغير أو كبير، وموقعه «بعيد أو قريب، وحالته «ثابت أو متحرك».

### ٥. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:

المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:

■ تطبيق الالتفاف حول محوريهما العرضي والطولي بشكل صحيح كما في الشقلبة الجانبية على اليدين مع مراعاة وضع وحركة (القدمين، الذراعين، الجسم).

■ تطبيق آلية التسلق الصحيح عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، الذراعين).

المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، والمتمثلة في:

■ التصويب على أهداف ثابتة ومتحركة باستخدام اليد والقدم.

■ يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:

■ المحاولة والخطأ.

■ مشاهدة أداء نماذج حية.

■ رسوم وصور توضيحية.

■ الاستمرار في الممارسة.



- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الاتزان.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم:

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الاتزان كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.

## الروابط التعليمية:



التسلق بطريقة صحيحة وأمنة  
بواسطة سلاالم عمودية:



التصويب على هدف ثابت أو  
متحرك باستخدام يد واحدة:



الالتفاف والدوران حول محوري  
الجسم الطولي والعرضي ١:



الالتفاف والدوران حول محوري  
الجسم الطولي والعرضي ٢:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

الالتفاف والدوران حول محور جسمه الطولي والعرضي	الخبرة التعليمية	الثامنة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	الاكتشاف الموجه	استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، أقماع + أطواق مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يتمكن من الالتفاف والدوران حول محوري جسمه الطولي والعرضي. **مهاري (بدني)**
٢. يعدد الخطوات الفنية للالتفاف والدوران حول محوري جسمه الطولي والعرضي. **معرفي (صحي)**
٣. يتعزز لديه إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

- يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم الأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.
١. الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم.
  ٢. يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع.
  ٣. يمكن عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- يؤدي الطالب/ة الالتفاف حول المحور الرأسي على الأرض وفي الهواء من اليمين إلى اليسار.
- يؤدي الطالب/ة الالتفاف حول المحور الأفقي بالسند على الذراعين ودوران الرجلين.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب/ الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة:

#### لعبه صغيرة:

- يقف مجموعة من الطلاب/ الطالبات على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض.
- على بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة.
- بإشارة من المعلم/المعلمة يجري الطالب/ الطالبة الأول من كل قاطرة.
- تقوم بعمل دحرجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة.
- تعود بالجري إلى قاطرتها للمس زميلتها التي تليها في نفس القاطرة.
- تجري وتقوم بنفس العمل الذي قامت به زميلتها السابقة.
- هكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً، القاطرة التي تنتهي أولاً قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة، مع مراعاة تساوي العدد في لقاطرتين.



## تمرينات:

- (وقوف) الوثب في المكان مع عمل دورة كاملة في الهواء.
- (وقوف) الدحرجة الأمامية المتكورة.
- (رقود) الدوران على الأرض للوصول إلى وضع الانبطاح.
- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها.

## ملاحظة الأداء:

- الالتفاف حول المحور الرأسي على الأرض وفي الهواء من اليمين إلى اليسار.
- الالتفاف حول المحور الأفقي بالسند على الذراعين ودوران الرجلين.

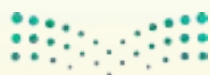
## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

### لعبه صغيرة:

- التدرج في طول المسافة بين الأقدام أثناء الجري المتعرج.
- التدرج في طول المسافة بين الأطاوق أثناء القفز داخلها.

## النشاط الختامي:

- عمل بعض الحركات الإطالة والتهدة وتقديم التغذية الرجعية.
- توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

س. هل بإمكان ابنكم الالتفاف والدوران حول محور جسمه الطولي والعرضي داخل المنزل مع

التحكم في جسمه جيدا؟

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				أداء حركة لف الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود.
				عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم.
				يتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، و الرقبة، و الأكتاف، و الحوض، واليدين ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

س: /أذكر مواصفات الأداء الصحيح للالتفاف و الدوران حول محور الجسم الطولي و العرضي مع ذكر التصور الذهني لحركة الالتفاف و الدوران حول محور جسمه الطولي و العرضي؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

# الوحدة التاسعة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق بوصفه أحد مكونات اللياقة الحركية.
2. يتسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة عقل حائطية.
3. يصوب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم.
4. ينمي سمة الثناء المقبول.
5. يتعزز لديهما إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1. ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر التوافق كأحد عناصر اللياقة الحركية :

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر التوافق من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدفة تحقيقها.

### 2. التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة عقل حائطية :

فيما يلي وصف لأداء مهارة التسلق باستخدام عقل حائطية:

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلاالم العامودية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العامودي.
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى.
- تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة السلم العمودي السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة على عارضة السلم العمودي الممسك بها لتمسك بالتي تليها عالية. وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخرين، وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.



### ٣. تصويب الكرة على هدف ثابت او متحرك بالقدم:

تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه كرة نحو هدف محدد باستخدام القدم. ويتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في القدم لتوجيهها نحو الهدف. ويتم التصويب بالقدم بأساليب متنوعة.

- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم، حجم الكرة صغيرة أو كبيرة، ووزنها «خفيفة أو ثقيلة».
- حجم الهدف «صغير أو كبير» وموقعه «بعيد أو قريب» وحالته «ثابت أو متحرك».

### ٤. الثناء المقبول:

يعتبر الثناء وسيلة من وسائل زيادة الإنتاجية وتحسين الأداء، وتحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة، وينبغي للمعلم والمعلمة إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات باستخدام عبارات متنوعة من الثناء بينهم وبين بعض، مُقابل العمل الذي قاموا بتحقيقه خلال ممارستهم للنشاط البدني.

### ٥. إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني:

القدرات الفردية تختلف من شخص لآخر، ويمتلك كل طالب أو طالبة قدرات فردية يتميز بها عن بقية أقرانه، لذا يجب أن يعمل الطالب أو الطالبة على إبراز القدرات الفردية التي يمتلكها أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى أداء المهارة بشكل جيد.

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

- يؤدي الطالب والطالبة المهارات الحركية الأساسية بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق المهارات الحركية الأساسية التالية:
- المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، المتمثلة في:  
تطبيق آلية التسلق الصحيح عن طريق وضع وحركة (الجسم، الرجلين، الذراعين).
  - المهارات الحركية الأساسية للتحكم والسيطرة، والمتمثلة في:  
التصويب على أهداف ثابتة ومتحركة باستخدام اليد والقدم.
  - يتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:  
المحاولة والخطأ، مشاهدة أداء نماذج حية، رسوم وصور توضيحية، الاستمرار في الممارسة.
  - يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة التوافق.
  - تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
  - يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بهما.





## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر التوافق كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.

## الروابط التعليمية :



التسلق بطريقة صحيحة وأمنة  
بواسطة عقل حائطية:



تصويب الكرة على هدف ثابت او  
متحرك بالقدم:

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

التسلق بواسطة العقل الحائطية	الخبرة التعليمية	التاسعة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس	الاكتشاف المواجه	استراتيجية التعليم
(كرات صغيرة، أقماع + أطواق + عقلة حائطية) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يتسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية.
  ٢. يذكر مواصفات الأداء ليتسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية.
  ٣. يتعزز لديه إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.
- مهاري (بدني)**  
**معرفي (صحي)**  
**انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

١. تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للعقل الحائطية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى صدره.
٢. تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطان يشيران للأمام في اتجاه العقل الحائطية.
٣. تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السفلية الأولى،
٤. تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة العقلة السفلية الثانية، وفي الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة على عارضة العقلة الممسك بها لتمسك بالتي تليها عالية. وتكرر الحركة بالقدم واليد الأخرين، وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم :

- يؤدي الطالب/ة التسلق الصحيح باليدين فقط مع محاولة رفع القدمين أماما.
- عمل مسابقة بين الطلاب مع ملاحظة الأداء الصحيح للتسلق مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- تحديد الأهداف التعليمية.
- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب/ الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

#### لعبه صغيرة:

- ينتشر الطلاب/ الطالبات في الملعب انتشار حر.
- عند سماع الصافرة يتم يجري بالكرة عكس إشارة المعلم، ويخرج من اللعبة المخطئ للاتجاه، ويكرر الأداء.

#### تمريعات:

- (وقوف) الجري مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف.
- (وقوف) الجري مع قذف القدمين للأمام بالتبادل.
- (وقوف- أمام عقل حائط) تسلق العقل باليدين والقدمين.
- (تعلق- حبال معلقة) تسلق الحبال بمساعدة الزميل (:).
- (وقوف) تسلق قائم كرة طائرة.
- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها.

## ملاحظة الأداء:

- وضع الوقوف المواجه للعقلة الحائطية يقبض الطالب باليدين على أحد عقل الحائط التي تكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطان يشيران للأمام في اتجاه الحائط.
- حركة الصعود بوضع أحد القدمين على العقلة الحائطية السفلية الأولى من عقل الحائط.
- رفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة عن العقلة الحائطية الممسكة بها لتمسك بالتي تليها عاليا.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

لعبه صغيرة:

- في وجود محطات تبعد عن بعضها (١٠) متر (عقل حائط - حبال معلقة - سلم عمودي - قائم طائرة)
- يقسم الفصل إلى أربع مجموعات، كل مجموعة تؤدي مهارة التسلق بمحطة.
- يتم التبديل بين المجموعات وتحديد المجموعة الفائزة.

## النشاط الختامي:

- عمل بعض الحركات الإطالة والتهديئة وتقديم التغذية الرجعية.
- توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

س: هل بإمكان الابن التسلق بطريقة صحيحة و آمنة و بدون تصلب في المنزل؟

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				الوقوف المواجه للعقلة الحائطية يقبض الطالب باليدين على أحد عقلة الحائط التي تكون في مستوى صدره.
				تكون القدمان على الأرض و المشطان يشيران للأمام في اتجاه الحائط.
				تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على العقلة الحائطية السفلية الأولى من عقل الحائط.
				يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقلة الحائطية السفلية الثانية.
				ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة عن العقلة الحائطية المسكة بها لتمسك بالتي تليها عاليا.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

س: أذكر مواصفات الأداء الصحيح للتسلق بطريقة صحيحة وأمنة؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		إبراز القدرات الفردية أثناء النشاط البدني.



# الوحدة العاشرة



## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة بوصفه أحد مكونات اللياقة الحركية.
2. يمارس ألعاباً تمهيدية للألعاب الجماعية على النحو التالي:
  - لعبة تمهيدية في كرة القدم.
  - لعبة تمهيدية في الكرة الطائرة.
  - لعبة تمهيدية في كرة السلة.
  - لعبة تمهيدية في كرة اليد.
  - ألعاب تمهيدية لألعاب المضرب.
3. يعرف أن لكل لعبة أو مسابقة قوانين وقواعد تنظمها.
4. تتعزز لديهما روح المنافسة المحمودة أثناء مزاولة الألعاب التمهيدية.
5. ألعاب تمهيدية لألعاب المضرب.

## مواصفات نواتج التعلم:

### 1. ممارسة نشاط بدني ينمي عنصر الرشاقة كأحد عناصر اللياقة الحركية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطاته بما يسهم وتطوير عنصر الرشاقة من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج الأخرى المستهدف تحقيقها.

### 2. الألعاب التمهيدية:

هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والمطاردة وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام أدوات وبدونها وألعاب الرشاقة والتي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع الذات ومع الزميل كما أنها تتميز بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها وتكرارها، ولا تحتاج إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة.



### ٣. لكل لعبة أو مسابقة قوانين وقواعد تنظمها.

ما تتميز به الألعاب التمهيدية هو عدم ثبات قوانينها وقواعد تنظيمها وبإمكان معلم ومعلمة التربية البدنية وضع الضوابط والقوانين التي تسهم في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة في كل وحدة. وبما يتوافق مع خصائص مراحل نمو طلابهم.

### ٤. روح المنافسة المحمودة أثناء المشاركة في الألعاب التمهيدية.

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

## أساليب التعليم:

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

## الوسائل التعليمية:

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

## النشاطات:

يؤدي الطالب والطالبة المهارات المطلوبة بشكل فردي لتنمية الإحساس الحركي، عن طريق تطبيق بعض المهارات

الأساسية للألعاب الجماعية:

- ألعاب تمهيدية بقوانين مبسطة في كرة القدم.
- ألعاب تمهيدية بقوانين مبسطة في الكرة الطائرة.
- ألعاب تمهيدية بقوانين مبسطة في كرة السلة.
- ألعاب تمهيدية بقوانين مبسطة في كرة اليد.
- ألعاب تمهيدية لألعاب المضرب.

ويتم اكتساب المهارات الحركية الأساسية عن طريق:

- المحاولة والخطأ.
- مشاهدة أداء نماذج حية.
- رسوم وصور توضيحية.
- الاستمرار في الممارسة.



- يمارس الطالب والطالبة أداء المهارات الحركية الأساسية لرفع معدل اللياقة الحركية وخاصة الرشاقة.
- تثبيت المهارات الحركية الأساسية عن طريق ممارستها في مسابقات وألعاب صغيرة تتجلى فيها براعة الطالب والطالبة، مع تجنب المشاركة في منافسات قوية.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الجوانب الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مشيرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار أي مواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لثب التوجيهات المتعلقة بهما.

## أساليب التقويم :

تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عنصر الرشاقة كأحد عناصر اللياقة الحركية.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحل.

## الروابط التعليمية :

تصميم محتوى هذه الوحدة يترك لكل معلم ومعلمة وفق المتوفر من مكونات البيئة التعليمية لدى كل منهم.

# درس تطبيقي



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2023 - 1445

## تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

ألعاب تمهيدية في كرة القدم	الخبرة التعليمية	العاشرة	الوحدة التعليمية
٣ حصص	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي	أسلوب التدريس	الاكتشاف الموجه	استراتيجية التعليم
كرات صغيرة، أقماع + أطواق + كور قدم) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف.			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. يمارس ألعاب تمهيدية في كرة القدم. **مهاري (بدني)**
٢. يعرف لكل لعبة أو مسابقة قوانين وقواعد تنظمها. **معرفي (صحي)**
٣. تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة أثناء مزاوله الألعاب التمهيدية. **انفعالي (شخصي)**

### مواصفات الأداء:

لعبة كرة القدم الساخنة: يمكن استخدام كرة بديلة:

١. يراقب المعلم الطلبة في كيفية ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.
٢. يمكن عمل أكثر من خطين حسب عدد الطلبة في الفصل.
٣. يمكن عمل أكثر من دائرة حسب عدد الطلبة في الصف.

لعبة كرة القدم الحرة: يمكن استخدام كرة بديلة:

٤. يراقب المعلم الطلبة على كيفية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.



## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

#### لعبة كرة القدم الحرة:

- يرسم خطان المسافة بينهما ١٠ متر.
- يقف الطلبة في صف خلف أحد الخطين ما عدا طالبا واحدا يقف خلف الخط الآخر مواجهًا للطلبة حيث يقوم بدور المعلم، ومعه الكرة.
- ينادي الطالب الذي بحوزته الكرة أحد أسماء الطلبة، ثم يقوم بضرب الكرة نحوه.
- يمسك الطالب الذي يسمع اسمه الكرة، ثم يضعها خلف أو فوق خطه، ويضربها لإعادتها إلى الطالب المعلم.
- ينادي المعلم (كرة حرة) ثم يضرب الكرة نحو الخط المقابل للطلبة، ويحاول كل طالب مسك الكرة.
- من ينجح في مسك الكرة أو إيقافها، يصبح معلما جديدا، ويستأنف اللعب من جديد الجري الخفيف حول الملعب.
- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة.
- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات الأداء المطلوب.
- عرض نموذج وسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب فرصة مناسبة لتجريب الأداء.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب/ الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة:

#### لعبة كرة القدم الساخنة:

- يقف الطلبة في دائرة، وتوضع كرة قدم على الأرض أمام أحد الطلبة.
- يصبح الطالب قائلا (كرتي ساخنة) ويقوم بركل الكرة داخل الدائرة إلى أحد الطلبة في محيط الدائرة، ويجب على من تصل إليه الكرة من الطلبة أن يقوم بركلها بسرعة قبل أن (تحرقه).



- يستمر الطلبة في ركل الكرة حتى تخرج من الدائرة أو تفقد بأي طريقة من الطرق، فيتناولها طالب آخر ويقوم بتسخينها مرة أخرى.
- يمكن استخدام كرة بديلة، وعمل أكثر من خطين حسب عدد الطلبة في الفصل (لعبة كرة القدم الحرة)
- يراقب المعلم الطلبة على كيفية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

### ملاحظة الأداء:

- كيفية ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.
- كيفية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

### أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- (تنظيم مسابقات جماعية لأداء مباراة في كرة القدم خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب)

### النشاط الختامي:

- عمل بعض الحركات الإطالة والتهنئة وتقديم التغذية الرجعية.
- توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه.



## النشاط المنزلي



بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي:

أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل ركل الكرة من الثبات بينهما في مسافة قصيرة ٣ - ٥ متر  
لعبه أخرى ركل الكرة من الحركة، بأن يقوم الابن ركل الكرة للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد  
عنه مسافة ٥ - ٧ متر.

## تقويم نواتج التعلم :

### أ. التقويم المهاري (بدني) :

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
٤	٣	٢	١	
				ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.
				ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

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



## ب. التقويم المعرفي:

س: أذكر أجزاء الجسم المستخدمة في ركل و ضرب كرة القدم أثناء المنافسة؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		لديه روح المنافسة المحمودة أثناء مزاوله الألعاب التمهيدية.

## المراجع

### المراجع العربية :

- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١
- حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.
- أمين الخولي، أسامة راتب: نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٧
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٥
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤
- وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج، (٢٠٠٦)، وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم، المملكة العربية السعودية.
- الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، (١٩٧٨)، المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) وتم تعديله ومراجعتة عام ٢٠١٥م.
- الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام، (٢٠١٨)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية، (٢٠١٩)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية، (٢٠١٩)، هيئة تقويم التعليم والتدريب، المملكة العربية السعودية.
- ثوماس ارمسترونغ . (٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، السعودية: مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.
- جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلم الجماعي والفردية: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- زيتون، كمال عبد الحميد (١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.



- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . ( ٢٠٠٠م ) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع ، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م، ط١.
- الهيئة العامة للغذاء والدواء. دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. المملكة العربية السعودية. ٢٠١٨م.

## المراجع الأجنبية :

- National Council of Educational Research and Training . 2009. Food, Nutrition, Health and Fitness. Human Ecology and Family Sciences – Part I . New Delhi
- Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).
- Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).
- Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.
- Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win ... some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.
- Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.
- Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), Teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.
- Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.
- O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452
- Rubin, I. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.
- Jewett,A, Bain,L, &Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.