



دليل المعلم

التربية البدنية والصحية

المرحلة الابتدائية

بنات



وزارة التربية

Ministry of Education

دولة الكويت | State of Kuwait

دليل المعلم

مادة التربية البدنية والصحية

للمرحلة الابتدائية - بنات

فريق عمل تطوير وإعادة بناء وتأليف
منهج مادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية-بنات

رئيس الفريق	التوجيه الفني العام	الدكتورة . يسرى فيصل دهش العطير الموجه الفني العام للتربية البدنية - بنات / بالتكليف	1
عضو و مقراً	منطقة حولي التعليمية	الأستاذة/ عذاري ناصر جمعة الحسينان الموجه الفني الأول للتربية البدنية - بنات / بالتكليف	2
عضواً	منطقة الجهراء التعليمية	الأستاذة/ بشائر محمد مرضي العنزي الموجه الفني للتربية البدنية - بنات	3
عضواً	منطقة حولي التعليمية	الأستاذة/ مريم حسن نور رضا الموجه الفني للتربية البدنية - بنات	4
عضواً	منطقة مبارك الكبير التعليمية	الأستاذة/ شيما علي هاشم محمد الموجه الفني للتربية البدنية - بنات	5
عضواً	منطقة مبارك الكبير التعليمية	الأستاذة/ بشاير أحمد عبدالرحمن الأستاذ رئيس قسم التربية البدنية - بنات	6
عضواً	منطقة الفروانية التعليمية	الأستاذة/ حوراء محمد يحيى التميمي معلم التربية البدنية - بنات	7
عضواً	منطقة الفروانية التعليمية	الأستاذة/ البندري بندر غانم العصيمي معلم التربية البدنية - بنات	8

الطبعة الأولى

1447 هـ

2026 - 2025

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج

إدارة المناهج

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَرَحْمَاتٍ

سورة المجادلة، الآية ١١



حضرة صاحب السمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح

أمير دولة الكويت

H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad AL-Jaber AL-Sabah
Amir Of The State Of Kuwait



سَمُو الشَّيْخِ صَبَّاحٍ كَهَّالٍ الْحَمَّادِ الصَّبَّاحِ
وَلِيِّ مَجْدَدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

**H. H. Sheikh Sabah Khaled Al-Hamad Al-Sabah
Crown Prince Of The State Of Kuwait**

**الكلمة السامية لحضرة صاحب السمو أمير البلاد
الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه**

” الهوية الوطنية في قمة أولوياتنا ”

**فهي لكل كويتي أصيل يحرص على تقدم وطنه وإعلاء شأنه،
وهي تشكل قوتنا باعتبارها السياج الذي يحمي الكويت
والحصن الحصين لجابهة الشدائد وتحدي الصعوبات والتهديدات**



الرؤية

نحو بناء جيل رياضي واعٍ محب لوطنه ومعتز بهويته الكويتية

الرسالة

إعداد دليل معلم شامل ومتكامل لمادة التربية البدنية والصحية - بنات يركز على تعليم المتعلم المهارات الرياضية وتنمية الثقافة الصحية ويعزز الهوية الوطنية ويغرس القيم التربوية ويقدم محتوى تعليمياً مميزاً يتناسب مع متطلبات التحول الرقمي وجودة التعليم في دولة الكويت.

الموجه الفني العام الفني للتربية البدنية - بنات / بالتكليف

د. يسرى فيصل دهش العطير



شكر وتقدير

يتقدم التوجيه الفني العام للتربية البدنية _ بنات بخالص الشكر والتقدير إلى إدارة التقنيات التربوية _ وزارة التربية _ دولة الكويت، متمثلة في مراقبة التلفزيون التعليمي على مساهمتهم الفعالة في إثراء هذا الدليل باللمسات التربوية الهادفة.

إدارة التقنيات التربوية - وزارة التربية

السيد/ مهدي علي القلاف
مراقب التلفزيون التعليمي

1

إدارة التقنيات التربوية - وزارة التربية

السيد/ أحمد فاضل ملاحسين
رئيس قسم إعداد وإنتاج البرامج التلفزيونية

2

إدارة التقنيات التربوية - وزارة التربية

الأستاذة/ ثريا أحمد السويلم
تصوير فوتوغرافي

3

إدارة التقنيات التربوية - وزارة التربية

الأستاذة/ إقبال محمود الشطي
تصوير فوتوغرافي

4

إدارة التقنيات التربوية - وزارة التربية

الأستاذة/ أمينة أحمد بولند
تصوير فوتوغرافي

5

الفهرس

الصفحة	الموضوع	م
1	المقدمة	1
2	فلسفة منهج التربية البدنية والصحية - بنات	2
4	خصائص النمو للمرحلة الابتدائية	3
6	أهداف دليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية	4
8	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والصحية في دولة الكويت	5
10	المنهجية التربوية لبناء دليل معلم مادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية	6
11	الإثراء التعليمي لدليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية	7
12	الأهداف الخاصة لمادة التربية البدنية والصحية - المرحلة الابتدائية	8
14	اللياقة البدنية والثقافة الصحية	الباب الأول
15	المقدمة	1
17	اللياقة البدنية	2
26	التمرينات البنائية العامة من أوضاع مختلفة	3
31	عناصر اللياقة البدنية	4
32	عنصر السرعة	*
34	عنصر الرشاقة	*
36	عنصر المرونة	*
38	عنصر القوة	*
40	عنصر التحمل	*

42	جداول تدريب للمرحلة الابتدائية حسب الفئة العمرية	5
46	فنون التعبير الحركي	الباب الثاني
47	المقدمة	1
48	القصة الحركية	2
62	التعبير الحركي	3
62	مهارات التعبير الحركي مهارة الانتقال البطيء	4
65	مهارة الانتقال السريع	*
67	مهارة الثني	*
69	مهارة المد	*
71	مهارة الانزلاق	*
73	مهارة الوثب	*
75	مهارة الدوران	*
77	مهارة المرجحة	*
79	فن الباليه	5
80	الأوضاع الأساسية للقدمين	6
90	الأوضاع الأساسية للذراعين	7
100	نموذج الخطوات التعليمية لجمله حركية	8
101	الجمباز	الباب الثالث
102	المقدمة	1
103	قانون اللعبة	2
104	الدرجة الجانبية المكورة	3

106	الدرجة الجانبية المفردة	4
108	الدرجة الأمامية المكورة	5
110	الدرجة الأمامية من الوقوف فتحاً	6
112	الدرجة الأمامية المكورة يتبعها التكور ثم الوقوف	7
114	الدرجة الخلفية المكورة	8
116	ميزان منخفض على الركبة	9
118	ميزان عالي أمامي	10
120	ميزان عالي خلفي	11
122	الوقوف على اليدين	12
124	الوقوف على الكتفين	13
126	الشقلبة الجانبية على اليدين فتحاً	14
128	الشقلبة الجانبية بالضم (ربع لفة)	15
130	القبة	16
132	العمل على الأجهزة الصعود والمشي ثم الهبوط من الأجهزة الرياضية المختلفة	17
134	عارضة التوازن المنخفضة الصعود قرفصاء والمشي ثم الهبوط بالوثبة المفردة / النجمة	18
137	القفز فتحاً (المهر)	19
140	القفز داخلاً (المهر)	20
143	<u>التمرينات الحديثة</u>	الباب الرابع
144	المقدمة	1
145	حركات الجسم الأساسية / المشي	2
155	الجري	*
157	الحجل	*

159	الوثبات	*
167	الارتداد	*
171	الاتزان	*
175	الدورانات	*
179	المرجحات	*
181	الأوضاع الأساسية الوقوف	3
183	الجلوس تربيعة	*
185	الجنثو	*
187	الرقود	*
189	التعلق	*
191	الأوضاع المشتقة	4
192	أوضاع أخرى	5
195	<u>ألعاب القوى</u>	الباب الخامس
196	المقدمة	1
197	قانون اللعبة	2
200	البدء المنخفض	3
202	البدء العالي	4
204	العدو	5
206	التتابع بالطريقة البصرية 4x60	6
208	مسابقات الوثب الطويل	7

211	الوثب العالي بالطريقة المقصية	7
214	دفع الكرة من الثبات	8
217	كرة السلة الثلاثية	الباب السادس
218	المقدمة	1
219	قانون اللعبة	2
221	وقفة الاستعداد	3
223	مسك الكرة باليدين والتحكم بها	4
225	التمريرة الصدرية من الثبات	5
227	التمريرة الصدرية من الحركة	6
229	استقبال الكرة من مستوى الصدر	7
231	التمريرة المرتدة باليدين	8
233	التمريرة من فوق الرأس باليدين	9
235	التنطيط من (الثبات - الحركة) (العالي - المنخفض)	10
239	التصويب من الثبات	11
241	التصويب من القفز	12
243	التصويبة السلمية	13
245	المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه	14
247	المهارات الدفاعية (رجل لرجل)	15
249	كرة اليد	الباب السابع
268	المقدمة	1
251	قانون اللعبة	2

252	مبادئ الوقفة الصحيحة في كرة اليد والاحساس بالكرة والاستقبال (مسك الكرة)	3
254	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	4
256	التمرير باليدين من فوق الرأس	5
258	التمرير باليدين من مستوى الصدر	6
260	التمريرة المرتدة (باليدين – باليد الواحدة)	7
264	التمريرة البندولية	8
266	استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر	9
268	التنطيط من (الثبات – الحركة)	10
270	التصويب من مستوى الكتف (الثبات – الحركة)	11
272	نماذج للخطط الهجومية والدفاعية	12
277	<u>كرة قدم الصالات</u>	الباب الثامن
278	المقدمة	1
279	قانون اللعبة	2
284	الإحساس بالكرة	3
288	الجري بالكرة	4
296	تمرير الكرة بباطن القدم	5
298	تمرير واستقبال الكرة بوجه القدم	6
301	كتم الكرة بأسفل القدم	7
303	الجري بالكرة باتجاهات ومسارات مختلفة بسرعات متنوعة	8
305	المراوغة والخداع بدون كرة وبالكرة	9
308	الركلات الثابتة / التسديد على المرمى	10
315	التسديد على المرمى	11

317	<u>التعبير الحديث (الموروث الشعبي الكويتي)</u>	الباب التاسع
318	المقدمة	1
319	المناسبات والاحتفالات بالأعياد الوطنية الكويتية	2
336	المناسبات الشعبية الكويتية	3
351	الفنون الشعبية الكويتية	4
377	<u>الخاتمة</u>	*
378	الملحقات:	
382	-أسس التحضير والإعداد الكتابي	*
405	- بعض من نماذج إعداد الدروس	
	- استمارة التقويم التحصيلي والتقييم النهائي	
408	<u>أبطال من وطني</u>	*
433	<u>المراجع</u>	*

المقدمة

نسعى دولة الكويت من خلال رؤيتها الوطنية 2035 إلى بناء نظام تعليمي متطور يحقق التنمية المستدامة ويرتقي بجودة التعليم ويعزز الهوية الوطنية ضمن إطار يعكس ثوابت الدين الإسلامي وقيم المجتمع الكويتي.

وفي ضوء هذه الرؤية تعمل وزارة التربية على تطوير السياسات والمناهج التعليمية بما يواكب الاتجاهات الحديثة في التعليم ويركز على تمكين المعلم والمتعلم وتفعيل بيئة تعليمية محفزة وتوظيف التقنيات الحديثة في إطار التحول الرقمي لدعم التعلم الشامل.

وانطلاقاً من هذه التوجهات يأتي إعداد هذا الدليل وفق الرؤية التربوية للتوجيه الفني العام للتربية البدنية - بنات ليكون أداة مهنية داعمة تسهم في تطوير ممارسات المعلم داخل بيئة التعلم وتوفر محتوى تعليمياً منظماً ومتربطاً يدعم تنفيذ الحصص بكفاءة ويعزز تكامل التربية البدنية والصحية بمكوناتها الرياضية، الحركية، الصحية، القيمية والمعرفية ويسهم في تنمية الثقافة الرياضية والوعي الوقائي الصحي ويعزز السلوكيات الإيجابية والممارسات التربوية الهادفة ويرسخ الهوية الوطنية لدى المتعلمين وذلك في سياق تعليمي يواكب التوجهات التربوية الحديثة والتحول الرقمي.

أولاً: فلسفة منهج التربية البدنية والصحية -بنات

ويرتكز المنهج على المحاور الآتية:

1. اللياقة البدنية

يستهدف المنهج تعزيز عناصر اللياقة البدنية لدى المتعلم بوصفها أساساً للصحة العامة والنشاط اليومي الفعال وتشمل: القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، السرعة، والتوافق العضلي العصبي.

وتطبق هذه العناصر من خلال أنشطة تعليمية متنوعة وحديثة تستثمر الإمكانيات المتاحة من أدوات وأجهزة رياضية مناسبة للمرحلة العمرية ضمن بيئة تعليمية جاذبة ومحفزة.

2. المهارات الحركية والرياضية

يسهم المنهج في تنمية المهارات الحركية والرياضية لدى المتعلم من خلال أنشطة تعليمية هادفة تتسم بالتنوع في الأساليب وطرق التدريس وتعزز القيم التربوية ضمن إطار تعلم نشط.

3. الثقافة الصحية

يعزز المنهج الوعي الصحي والغذائي والوقائي لدى المتعلم من خلال بناء معارف وسلوكيات صحية تسهم في تحسين جودة حياته وتدعم توازنه الجسمي والنفسي وتغرس لديه ممارسات صحية إيجابية ووقائية.

4. إجراءات السلامة ومبادئ الإسعافات الأولية

ينمي المنهج وعي المتعلم بمفاهيم السلامة داخل البيئة المدرسية وخارجها ويزوده بالمعارف والمهارات الأساسية في مجال الإسعافات الأولية مما يعزز سلوكه الوقائي في التعامل مع المواقف الطارئة وينمي شعوره بالمسؤولية تجاه ذاته والآخرين.

تابع: فلسفة منهج التربية البدنية والصحية -بنات

5. تعزيز الهوية الوطنية

يدمج المنهج عناصر من الموروث الشعبي الكويتي ضمن الأنشطة الحركية والتربوية بهدف ترسيخ الهوية الوطنية وتعزيز انتماء المتعلم لمجتمعه وثقافته بما يسهم في إعداد جيل واعٍ بثقافته، يحترم عاداته وتقاليده، ويسهم في رفعة وطنه.

6. التكامل مع المواد الدراسية

يركز المنهج على مبدأ التكامل المعرفي من خلال ربط مفاهيمه بموضوعات من مواد دراسية أخرى مثل العلوم، واللغة العربية، والتربية الإسلامية.. الخ، بهدف توسيع مدارك المتعلم وتوحيد خبراته التعليمية ضمن إطار تربوي متكامل.

7. التحول الرقمي في التعلم

يركز المنهج على الإثراء التعليمي من خلال توظيف الوسائل التعليمية الرقمية والتقنيات التفاعلية في تحليل الأداء الحركي وتوفير مواد تعليمية داعمة باستخدام رموز الإستجابة السريعة بما يثري البيئة الصفية ويوفر فرص تعلم مرنة، تفاعلية، ومحفزة، تراعي الفروق الفردية، وتدعم دافعية المتعلم وتسهم في بناء بيئة تعليمية رقمية متطورة.

ويمثل هذا المنهج توجهاً تعليمياً تربوياً وطنياً يسهم في تحقيق أهداف التعليم في دولة الكويت من خلال بناء منظومة تعلم شاملة في مجال التربية البدنية والصحية، تتجسد في إعداد دليل معلم شامل ومتكامل لمادة التربية البدنية والصحية - بنات ويركز على تعليم المتعلم المهارات الرياضية وتنمية الثقافة الصحية وتعزيز الهوية الوطنية وغرس القيم التربوية وتقديم محتوى تعليمي مميز يتوافق مع متطلبات التحول الرقمي وجودة التعليم في دولة الكويت.

ثانياً: خصائص النمو للمرحلة الابتدائية

تعد المرحلة الابتدائية من المراحل التعليمية الأساسية التي تشهد تطوراً شاملاً في شخصية المتعلم وتمتد غالباً من سن السادسة إلى العاشرة، حيث يتفاعل المتعلم في هذه المرحلة مع محيطه بدرجة أكبر ويبدأ في اكتساب المهارات الأساسية في الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية واللغوية، وقد جاء تصميم منهج التربية البدنية والصحية – بنات بما يراعي خصائص النمو في هذه المرحلة ويسهم في بناء المهارات الحركية والسلوكية المناسبة من خلال محتوى تعليمي يراعي الفروق الفردية ويهيئ بيئة تعليمية متنوعة محفزة وآمنة تدعم النمو المتكامل للمتعلمين.

أولاً: النمو البدني الحركي

يميل المتعلم إلى الحركة المستمرة ويظهر نشاطاً بدنياً عالي الشدة وتتطور لديه المهارات الحركية الكبرى مثل الجري والقفز والرمي كما يتحسن التوافق العضلي العصبي وتتطور قدرته على التوازن والرشاقة ويبدأ في تنظيم حركته في المكان بشكل أكثر دقة ويحتاج إلى أنشطة منتظمة تساعده على تنمية هذه المهارات من خلال التوجيه والمتابعة مع مراعاة الفروق الفردية في القدرات الحركية بين المتعلمين.

-أمثلة على نواتج التعلم في مادة التربية البدنية والصحية:

- يؤدي المتعلم المهارات الحركية الأساسية بدرجة من الإتران وبتوجيه من المعلم .
- يؤدي المتعلم المهارات الحركية باستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية بطريقة آمنة وبتوجيه من المعلم.

ثانياً: النمو المعرفي

يعتمد المتعلم في هذه المرحلة على الإدراك الحسي والتفكير المحسوس ويدرك المفاهيم البسيطة في المواد الدراسية ويتعلم من خلال المشاهدة والتجربة المباشرة ويحتاج إلى تبسيط المعلومات وربطها بالمواقف التعليمية، كما يظهر القدرة على التمييز بين المفاهيم ويبدأ في استخدام التأزر البصري الحركي كوسيلة لفهم العلاقات بين العناصر في النشاط التعليمي ويحتاج إلى التنوع في أساليب التعليم لتطوير مهاراته العقلية وتنمية قدراته على الفهم والاستيعاب.

-أمثلة على نواتج التعلم في مادة التربية البدنية والصحية:

- يجيب المتعلم على أسئلة بسيطة متعلقة بالوحدة التعليمية بتوجيه وتحفيز إيجابي من المعلم.
- يميز المتعلم بين السلوكيات الصحية وغير الصحية بتوجيه من المعلم.

تابع: خصائص النمو للمرحلة الابتدائية

ثالثاً: النمو الاجتماعي

يتفاعل المتعلم في هذه المرحلة مع أقرانه داخل البيئة الصفية ويبدأ في تكوين علاقات اجتماعية مبنية على التعاون والمشاركة وتبادل الأدوار كما يظهر سلوكاً اجتماعياً مناسباً مثل التعلم التعاوني والاحترام والمساعدة ويكتب هذه السلوكيات من خلال الأنشطة التعليمية والتفاعلية بتوجيه من المعلم ومن خلال التشجيع المستمر للسلوك الاجتماعي الإيجابي ويظهر استعداداً لتكوين صداقات مع أقرانه والتفاعل معهم بشكل إيجابي داخل بيئة صفية آمنة ومحفزة تسهم في تنمية مهاراته الاجتماعية.

-أمثلة على نواتج التعلم في مادة التربية البدنية والصحية:

- يشجع المتعلم أقرانه عند الأداء المهاري الصحيح بدعم من المعلم.
- يتفاعل المتعلم مع أقرانه في أداء الأنشطة الرياضية لبناء علاقات إيجابية بتعزيز من المعلم.

رابعاً: النمو الوجداني

يظهر المتعلم في المرحلة الابتدائية تطوراً تدريجياً في الوعي بمشاعره وتعبيره عنها بشكل مناسب تجاه أو تجاه الآخرين ويستجيب بشكل إيجابي للتشجيع والتقدير مما يعزز من تقديره لذاته ودافعيته للمشاركة.

يبدأ في تبني سلوكيات تعكس القيم التربوية مثل التعاون والانضباط ويظهر التزاماً بالقواعد والتعليمات داخل البيئة التعليمية خاصة أثناء ممارسة الأنشطة التعليمية.

-أمثلة على نواتج التعلم في مادة التربية البدنية والصحية:

- يظهر المتعلم السلوك الإيجابي التعاوني أثناء اللعب الجماعي بتشجيع من المعلم.
- يظهر المتعلم مشاعر إيجابية وروحاً رياضية عند الفوز أو الخسارة في المواقف التعليمية التفاعلية بتعزيز من المعلم.

خامساً: النمو اللغوي

يتطور النمو اللغوي لدى المتعلم في هذه المرحلة حيث يظهر زيادة في الطلاقة اللفظية واتساع في المفردات ويحاول التعبير عن أفكاره باستخدام كلمات جديدة مرتبطة بالأنشطة التعليمية والحركية، كما يحاول وصف ما يشاهده أو يطبقه أثناء الموقف التعليمي بالتفاعل مع أقرانه داخل البيئة الصفية ويظل المتعلم بحاجة إلى التوجيه المستمر والتشجيع من المعلم لتنمية مهاراته في الإستماع والتحدث داخل البيئة المدرسية.

-أمثلة على نواتج التعلم في مادة التربية البدنية والصحية:

- يحاول المتعلم حفظ وإدراك بعض المفردات والمفاهيم المرتبطة بالأنشطة الحركية من خلال التكرار والتوجيه المباشر.
- يتفاعل المتعلم لغوياً مع أقرانه أثناء النشاط باستخدام مفردات مناسبة للموقف بتشجيع من المعلم.

ثالثاً: أهداف دليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية

انطلاقاً من الرؤية والرسالة التربوية للتوجيه الفني العام للتربية البدنية - بنات تم تصميم هذا الدليل بمحتوى تعليمي متسلسل ومتربط يثري العملية التعليمية ويمكن المعلم من أداء دوره بكفاءة داخل البيئة الصفية، ويهدف الدليل إلى:

1- تمكين المعلم من الفهم العميق للمنهج وأهدافه وتزويده بخطط دراسية فعالة قابلة للتنفيذ تدعم جودة الممارسات الصفية.

2- ترجمة الرؤية والرسالة التربوية للتوجيه الفني إلى ممارسات تعليمية فعلية من خلال تفعيل مجالات المادة الحركية، البدنية، المعرفية، والقيمية، باستخدام أنشطة تعليمية وتطبيقية تحقق التكامل التربوي والمهاري.

3- تمكين المعلم من تصميم دروس تعليمية تتيح له تنوع أساليب التدريس وتوظيف استراتيجيات التعلم النشط بما يسهم في إثراء العملية التعليمية بأنشطة متنوعة ومبتكرة وفق أسس تربوية معتمدة.

4- تعزيز الصحة العامة والنمو البدني والنفسي والاجتماعي للمتعلمين من خلال أنشطة رياضية هادفة وموجهة.

5- ترسيخ القيم الوطنية والتربوية والسلوكية من خلال ربط المحتوى بالهوية الوطنية والأنشطة التوعوية ذات البعد الاجتماعي والثقافي.

تابع: أهداف دليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية

- 6- تصميم أمثلة لأنشطة تدريبية رياضية توظف أدوات وأجهزة رياضية حديثة بهدف تعزيز الأداء المهاري والتفاعل ضمن بيئة صافية آمنة ومحفزة.
- 7- دعم المعلم بوسائل تنظيمية ومهنية تشمل استمارة أسس التحضير والاعداد الكتابي ونماذج اعداد الدروس بما يسهم في تسهيل التخطيط والتطبيق الفعال للحصص.
- 8- تضمين أدوات التقويم المتنوعة التي تعزز قدرة المعلم على تقييم مدى تحقق نواتج التعلم وتوجيه الدعم المناسب لتحسين أداء المتعلمين.
- 9- توفير مصادر رقمية وتقنية إثرائية تسهم في تطوير مهارات المعلم التدريسية وتيسر تعليم المهارات الحركية بأساليب عصرية مواكبة للتحول الرقمي.
- 10- دمج مفاهيم السلامة والوعي الوقائي داخل الحصة من خلال إجراءات واضحة وأدوات عملية تسهم في تقليل المخاطر والتعامل مع الحالات الطارئة بما يضمن سلامة المتعلمين واستمرارية التعلم.

رابعاً: الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والصحية في دولة الكويت

- 1- ترسيخ مفاهيم الدين الإسلامي وقيمه السامية من خلال الالتزام بالأخلاق والآداب في ممارسة الأنشطة البدنية.
- 2- تعزيز الصحة العامة والعناية بالقوام السليم ونشر الثقافة التوعوية بسلوكيات القوام الصحيح.
- 3- تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال دمج وحدات متخصصة باللياقة البدنية والثقافة الصحية.
- 4- تعليم المهارات الحركية المتنوعة المرتبطة بالأنشطة الرياضية بما يتناسب مع الإمكانيات المادية والبشرية في البيئة المدرسية .
- 5- تنمية الثقافة الرياضية والصحية وتوعية المتعلمين بأهمية النشاط البدني كجزء من نمط حياة متوازن.
- 6- تنمية الروح الرياضية والالتزام بالسلوك القويم من خلال التفاعل الإيجابي في الأنشطة التنافسية والترفيهية.
- 7- مراعاة الفروق الفردية من خلال تصميم أنشطة شاملة تراعي المتعلمين من ذوي صعوبات التعلم والمعفيين رياضياً.
- 8- دمج الموروث الشعبي الكويتي في حصص التربية البدنية لترسيخ القيم الاجتماعية وتعزيز الانتماء الوطني والتمسك بالعادات والتقاليد الكويتية الأصيلة.

تابع: الأهداف العامة لمادة التربية البدنية والصحية في دولة الكويت

- 9-ربط الأنشطة الرياضية بالمناسبات الوطنية لتعزيز الهوية الوطنية والاعتزاز بالإنجازات الكويتية.
- 10-اكتشاف ورعاية المتعلمين الموهوبين والمتفوقين رياضياً من خلال برامج تدريبية تساهم في صقل مهاراتهم وتطوير أدائهم.
- 11-دمج تقنيات التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي في الأنشطة البدنية لتعزيز التعلم الذكي وتحفيز الدافعية الذاتية.
- 12-تفعيل الشراكة المجتمعية لدعم السلوك الإيجابي ونشر الوعي الوقائي من الأمراض بالتعاون مع الجهات المختصة.
- 13-بناء جيل رياضي واعد قادر على المشاركة والمنافسة الفاعلة في صناعة مستقبل رياضي متميز.

خامساً: المنهجية التربوية لبناء دليل لمعلم مادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية

تم اعداد هذا الدليل وفق منهجية تربوية منظمة تستند إلى معايير المنهج وأسس الأداء المعتمدة من قبل وزارة التربية بدولة الكويت وتهدف إلى تمكين المعلم من تنفيذ حصة دراسية متكاملة تراعي الفروق الفردية وتحقق نواتج تعلم شاملة وتشمل هذه المنهجية ما يلي:-

1- الاستناد إلى معايير الأداء المعتمدة في مناهج وزارة التربية وتقديم المحتوى في وحدات تعليمية مترابطة تتناسب مع خصائص النمو لدى المتعلمين في مختلف المراحل الدراسية.

2- تمكين المعلم من التخطيط الفعال والتنفيذ المنظم للحصة الدراسية من خلال خطوات تعليمية متسلسلة لتعليم المهارات تساعده على تصميم أنشطة تعليمية متنوعة باستخدام استراتيجيات التعلم النشط.

3- تقسيم الحصة الدراسية الى أربع مراحل تعليمية رئيسية وهي:

•مرحلة الاحماء (الاعداد البدني العام - الاعداد البدني الخاص)

•مرحلة التعلم والتعليم

•مرحلة التدريب والتطبيق.

•مرحلة الختام.

بهدف تحقيق تسلسل منهجي يسهم في تنظيم الحصة وتحقيق أهدافها وتعزيز التفاعل داخل البيئة الصفية. 4-الدمج بين تنمية المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم الحركية وعناصر اللياقة البدنية والثقافة الصحية ضمن أنشطة تعليمية متنوعة تعتمد على تنوع أساليب التعليم وتراعي الفروق الفردية لتعزيز تكامل المحتوى في دروس التربية البدنية والصحية.

5-ربط التربية البدنية والصحية بالمواد الدراسية الأخرى ذات العلاقة لتعزيز التكامل المعرفي والتربوي ودعم الفهم الشامل للمحتوى لدى المتعلمين

6-إبراز البعد الوطني من خلال وحدة تعليمية خاصة بالموروث الشعبي الكويتي وربط الأنشطة بالمناسبات الوطنية بهدف ترسيخ الهوية الكويتية وتعزيز روح الانتماء والمحافظة على التراث الشعبي.

7-تضمين القيم التربوية ضمن الأنشطة التعليمية والرياضية من خلال ممارسات تعزز السلوك الإيجابي والتوعوي والوقائي والثقافي بما يحقق التوازن بين الأهداف التعليمية والتربوية في دروس التربية البدنية والصحية.

سادساً: الإثراء التعليمي لدليل المعلم مادة التربية البدنية والصحية للمرحلة الابتدائية

يقدم دليل المعلم لمادة التربية البدنية والصحية وسائل تعليمية ومهنية مساندة تهدف إلى تطوير جودة التعليم وتمكين المعلم من تقديم محتوى متنوع ومخطط له بفاعلية، وتشمل ما يلي:-

1- إرفاق استمارة أسس التحضير والإعداد الكتابي ضمن محتوى دليل معلم التربية البدنية والصحية بهدف تمكين المعلم من تطبيق أسس التخطيط التربوي والاعداد المنهجي للدروس وفق المعايير المعتمدة وبما يتوافق مع أهداف المادة والممارسات الصفية.

2- إرفاق نماذج لإعداد الدروس تم تصميمها كأداة مرجعية معتمدة يستند إليها المعلم في التخطيط المتسلسل والتطبيقي للدروس بما يتوافق مع أهداف المادة ومحتواها.

3- تخصيص جزء من الدليل يحتوي على أدوات تقويم وتقييم تدعم المعلم في قياس مدى تحقق نواتج التعلم وتوجيه الدعم المناسب لتحسين أداء المتعلمين مثل استمارة متابعة المتعلمين واستمارة التقويم التحصيلي واستمارة التقييم النهائي.

4- تضمين روابط إلكترونية تعليمية تفاعلية تدعم أنشطة تعلم متنوعة، وتسهم في زيادة دافعية المتعلم نحو المشاركة الفعالة من خلال محتوى رقمي مبسط وسهل الوصول.

5- تضمين رموز استجابة سريعة تتيح عرض وسائل تعليمية مساندة تدعم المعلم لتقديم الدروس وتنفيذ الأنشطة الحركية بما يتناسب مع السياق التعليمي واحتياجات المتعلمين.

6- تصميم صور للتحليل الحركي للمهارات الرياضية باستخدام برامج الذكاء الاصطناعي لتوضيح خطوات الأداء الحركي وتكون أداة مرجعية تدعم المعلم والمتعلم وتسهم في تحسين نواتج التعلم.

7- تضمين دليل خاص بالتوعية الصحية ومبادئ الإسعافات الأولية يهدف إلى تعزيز الوعي الوقائي لدى المعلم والمتعلم وتزويدهما بالمعلومات الأساسية وحسن التصرف في المواقف الطارئة أثناء تنفيذ الأنشطة الرياضية داخل بيئة صفية آمنة.

سابعاً: الأهداف الخاصة لمادة التربية البدنية والصحية – المرحلة الابتدائية

- 1- يكتسب المتعلم في المرحلة الابتدائية سلوكيات وقائية تدعم صحته البدنية والنفسية من خلال مواقف تعليمية تفاعلية.
- 2- يتعرف المتعلم على السلوكيات الإيجابية التي تدعم القوام السليم أثناء الجلوس والوقوف والمشي ويمارس تمارين تعزز نمط الحياة الصحي.
- 3- يظهر المتعلم في المرحلة الابتدائية التزاماً بالقيم التربوية أثناء ممارسته للأنشطة التعليمية والجماعية، ويحرص على المحافظة على الممتلكات العامة في بيئة تشجع على السلوك الإيجابي والتفاعل البناء.
- 4- يتقن المتعلم في المرحلة الابتدائية المهارات الحركية والرياضية الأساسية من خلال ألعاب تعليمية وأنشطة موجهة تناسب مراحل نموه.
- 5- يشارك المتعلم في أنشطة بدنية متنوعة تنمي عناصر اللياقة البدنية، ويربط بين محتوى التربية البدنية ومفاهيم المواد الدراسية الأخرى مثل العلوم والرياضيات وغيرها.
- 6- يستخدم المتعلم في المرحلة الابتدائية أنشطة تعليمية تفاعلية بسيطة من خلال استراتيجيات التعلم النشط التي تنمي التفكير والبحث مما يساهم في تطوير أدائه الحركي ضمن بيئة تعليمية جاذبة ومحفزة.

تابع: الأهداف الخاصة لمادة التربية البدنية والصحية – المرحلة الابتدائية

- 7-يشرك المتعلم في وحدة الموروث الشعبي الكويتي المرتبطة بالمناسبات الشعبية والفنون التقليدية والاحتفالات الوطنية بما يعزز فهمه للهوية الكويتية ويعمق ارتباطه بالقيم المجتمعية الأصيلة.
- 8-يمرس المتعلم الألعاب الشعبية الكويتية القديمة التي تعكس القيم والعادات المجتمعية الأصيلة وتعزز الهوية الوطنية.
- 9-يشرك المتعلم في البطولات الرياضية الداخلية التي تنظمها المدرسة ضمن بيئة تعليمية تنافسية وأمنة.
- 10-يشرك المتعلم في الواجه التدريبية الرياضية التي تساهم في تنمية الميول واكتشاف المواهب الرياضية في سن مبكر.
- 11-يكتسب المتعلم مبادئ الإسعافات الأولية من خلال مواقف تعليمية تعزز وعيه الوقائي وسلوكه في التصرف أثناء المواقف الطرئة.

اللياقة البدنية و الثقافة الصحية



المقدمة

تعتبر التربية البدنية والصحية جزءاً من الخطة التربوية العامة لدولة الكويت التي تهتم بتربية المتعلم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة والمتزنة ومسايرة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة، فلم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد خبرات، وإنما تقوم على أسس وقواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها.

فأصبحت اللياقة البدنية والثقافة الصحية من أهم الأمور التي يجب أن نعلمها للأطفال في سن مبكر وخاصة الفئة العمرية من سبع إلى عشر سنوات، ففي هذا العمر ينمو جسم المتعلم بشكل سريع وتتشكل لديه العادات الصحية التي تؤثر على حياته المستقبلية.

تهتم اللياقة البدنية بتحسين قوة الجسم ومرونته ولياقته القلبية والعضلية، من خلال ممارسة الألعاب الرياضية والحركة اليومية.

أما الثقافة الصحية فتركز على تعليم المتعلم أهمية التغذية المتوازنة والنوم الكافي والنظافة الشخصية والابتعاد عن العادات الضارة، في المنظور الحديث لا تقتصر الصحة على الجسم فقط بل تشمل أيضاً الصحة النفسية والاجتماعية مثل تكوين الصداقات والتعامل مع الآخرين والعيش في بيئة نظيفة وآمنة.



الزي الرياضي:

يكون الزي الرياضي مناسب ومريح،
حذاء رياضي.



المكان:

صالة اللياقة البدنية.

الأدوات الرياضية والوسائل المساعدة:



- 1- سلم أرضي.
- 2- أكياس حبوب.
- 3- سير مقاومة.
- 4- المرتبة.
- 5- الحبل.
- 6- حواجز منخفضة.
- 7- كرة مطاطية.
- 8- الحبال الثقيلة.
- 9- أوزان مختلفة.
- 10- كرة طبية.
- 11- جهاز الخطوة.
- 12- الأقماع.
- 13- الأطواق.

اللياقة البدنية (Physical Fitness)

هي العمود الفقري والدعامة الرئيسية لممارسة الأنشطة الرياضية.

مفاهيم اللياقة البدنية:

هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات النشاط الترويحي في وقت الفراغ. هي القدرة على مدى تحمل جسم الإنسان لمواجهة متطلبات العمل واحتياجاته ومختلف الطرق التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة العاجلة.

تعريف اللياقة البدنية:

هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية اليومية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة.

1- اللياقة البدنية العامة:

وتعرف بأنها: كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة حيث أن هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام لعملية البناء والإعداد الرياضي، والذي يهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي.

2- اللياقة البدنية الخاصة:

وتعرف بأنها: الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الأداء أو النشاط الذي يقوم به الفرد، وتهدف إلى إبراز عناصر بدنية خاصة مختلفة لما يتطلبه طبيعة أو نوع النشاط البدني، إذ تساهم اللياقة البدنية الخاصة في تحسين أداء اللاعب الرياضي في رياضته المحددة من خلال تطوير المهارات والقدرات اللازمة.

أهداف اللياقة البدنية

إن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما:

1- اللياقة للأداء:

يتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغييرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جداً تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي تخصص فيها الفرد الرياضي، فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عن لاعب رفع الأثقال ولاعب التنس.

2- اللياقة للصحة:

وحتى يتحقق هذا الاتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها، حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغييرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والمحافظة على وزن الجسم والتخلص من السممة الزائدة.

تأثير اللياقة البدنية على النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والبدنية والصحية

1- الناحية العقلية:

- 1- تساعد على تنمية الوظائف الفكرية، فالعناية بالجسم وتحسين صحته ونموه يساعد على تنشيط العمليات الفكرية نظراً للعلاقة الوطيدة بين الجسم والنشاط الفكري.
- 2- إكساب الفرد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 3- تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير.
- 4- تساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية خاصة مع التقدم بالعمر ويشمل ذلك التفكير النقدي والتعلم والحكمة.

2- الناحية الاجتماعية:

- 1- تسهم ممارسة الرياضة بصورة منتظمة إلى تحقيق التكيف الاجتماعي للفرد.
- 2- تعلم الفرد الصدق والأمانة واحترام الآخرين ومهارة القيادة والتبعية.
- 3- القدرة على تحمل المسؤولية والشعور بها.
- 4- الاعتماد على النفس وتنمية الروح الرياضية.
- 5- تعلم الفرد كيفية العمل كفريق وإنكار الذات من أجل تحقيق الفوز.
- 6- تعمل على اكتساب وتنمية القيم الاجتماعية (الاحترام - التعاون - التقدير...).

3- الناحية النفسية :

- 1-الارتقاء بالناحية النفسية للفرد.
- 2-تخلص الفرد من الضغوط الحياتية المختلفة.
- 3-التخلص من التوتر العصبي والقلق والإرهاق النفسي.
- 4-تمكن الفرد من خلال اللعب من ترقية الاتزان الانفعالي وضبط النفس وتحقيق التكيف النفسي.
- 5-شعور الفرد بالسرور والمرح والراحة النفسية والمزاجية.
- 6-زيادة قدرة الجسم على النوم والاستغراق فيه.

4- الناحية البدنية:

- 1-تعمل على تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية مما يزيد من مقاومتها وتحملها الإجهاد والتعب والأمراض.
- 2-تنشط خلايا العظام وتقوي الأنسجة العظمية وتزيد كثافة العظام.
- 3-تقوية الأوتار والأربطة وتزيد مرونتها مما يسهل ثني وتحريك المفاصل ومرونتها دون ألم أو توتر.
- 4-تقوية العضلات والحفاظ على الكتلة العضلية.
- 5-تساعد على التخلص من السمنة والمحافظة على الرشاقة.

5- الناحية الصحية :

- 1-تحسين الصحة العامة للفرد والوقاية من أمراض العصر (السكر-ارتفاع ضغط الدم - تصلب الشرايين - أمراض القلب).
- 2-تساعد الأوعية الدموية على التخلص من الكوليسترول والدهون المترسبة وتمنع تكوينها.
- 3-تساعد على التنفس بعمق مما يزيد كمية الأكسجين الداخل للرئتين وبالتالي إلى زيادة كفاءة الرئتين.
- 4-تساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها من الأمعاء الدقيقة وهي من أهم علاجات الإمساك المزمن.
- 5-ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد سواء الوقاية أو العلاج أو التأهيل.

المفاهيم الصحية الأساسية للياقة البدنية والثقافة الصحية:

- 1-التغذية السليمة.
- 2-الرياضة المنزلية.
- 3-الإسعافات الأولية.

السلوكيات الإيجابية والوقائية للياقة البدنية والثقافة الصحية:

- 1-الحرص على شرب كميات كافية من الماء (من 1.5 الى 2.5) لتر ماء يومياً.
- 2-التأكيد على ممارسة الرياضة في المنزل مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- 3-الابتعاد عن أكل السكريات في الفترة المسائية.
- 4-أهمية الإحماء للوقاية من الإصابات الرياضية.
- 5-تعليم مبادئ الإسعافات الأولية.

وسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية

1-الإعداد البدني:

يعد الإعداد البدني العام بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات، وأن الإعداد الجيد والرقي بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيسي في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية، إذ أن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء البدني.

تعريف الإعداد البدني:

هو عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل: (القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوازن والتوافق العضلي العصبي).

أقسام الإعداد البدني:

- 1- الإعداد البدني العام.
- 2- الإعداد البدني الخاص.

الإعداد البدني العام:

هو عملية إعداد الفرد الرياضي إعداداً شاملاً ومنتزناً لكافة عناصر اللياقة البدنية.

تدريبات الإعداد البدني العام

وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برنامج التدريب والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة.

خصائص الإعداد البدني العام:

- 1-شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد البدني العام.
- 2-اختلاف طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام من رياضة إلى أخرى.
- 3- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- 4-التمرينات المستخدمة لا تكون موجهة لتحسين مهارات أو قدرات مرتبطة برياضة معينة.
- 5-أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
- 6-ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والخاص.
- 7-استخدام طريقة التدريب المستمر.

الإعداد البدني الخاص:

هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

- 1-إن الإعداد البدني الخاص مبني على تطوير الإعداد البدني العام.
- 2-لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي أي أن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة.

3-التدرج في الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص خلال التدريب السنوي هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً.

خصائص الإعداد البدني الخاص:

- 1-الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- 2-أن يكون الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- 3-أن تكون الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد العام.
- 4-إن التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة التخصصية الممارسة.
- 5-تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري.
- 6-إن التدريب يتجه هنا (من الكم إلى النوع) أي زيادة شدة الحمل.

التمريبات البنائية العامة من أوضاع مختلفة

التمريبات البنائية الفردية لجميع أعضاء الجسم، تنقسم التمرينات البنائية (التشكيلية) طبقاً لتأثيرها على المجموعة العضلية المختلفة إلى ما يلي:

أ-تمريبات العنق:

تنقسم تمرينات العنق إلى ما يلي:

- 1-تمرينات ضغط الرأس إلى الخلف.
- 2-تمرينات سقوط الرأس إلى الأمام.
- 3-تمرينات لف الرأس.
- 4-تمرينات ثني الرأس على الجانبين.
- 5-تمرينات دوران الرأس.

نماذج من التمرينات:

العنق:

- 1-(الوقوف) تبادل سقوط الرأس أماماً وخلفاً.
- 2-(الوقوف) ثني الرأس يميناً ويساراً.
- 3-(الوقوف) لف الرأس يميناً ويساراً.

دوران الرأس:

- 1-(الوقوف) تبادل دوران الرأس باستمرار يميناً ويساراً.
- يمكن أداء التمرين السابق من أوضاع الجلوس أو الجثو.

ب- تمارين الذراعين:

- تتقسم التمارين البنائية لعضلات الذراعين إلى ما يلي:
- 1-تمارين ثني أو مد أو رفع الذراعين باستخدام الثقل.
 - 2-تمارين مرجحة الذراعين.
 - 3-تمارين دوران الذراعين.
 - 4-تمارين ثني الذراعين من الانبطاح أو التعلق.

نماذج من التمارين:

- 1-ثني أو مد أو رفع الذراعين.
 - 2-(الوقوف) ثني الجذع مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
 - 3-(الوقوف) ثني الذراعين ثم رفعهما.
 - 4-(الوقوف. فتحاً) ثني وفرد الذراعين أماماً.
 - 5-(الجلوس) ثني وفرد الذراعين جانباً.
 - 6-(الجلوس) ثني وفرد الذراعين عالياً.
- ويدخل في نطاق هذه التمارين مختلف الأوضاع الأساسية من الوقوف أو الجلوس بتحريك الذراعين.
- مثال: ثبات الجذع الذراعان عالياً أو أماماً أو جانباً عالياً أو أماماً عالياً، أو لمس الرأس أو لمس الرقبة.. إلخ.

ج- تمارينات الجذع تنقسم إلى:

1- تمارينات الظهر:

تنقسم التمارينات البنائية لعضلات الظهر كما يلي:

- 1- تمارينات ميل الجذع أماماً.
- 2- تمارينات ثني الجذع خلفاً من الانبطاح أو الجثو أو الجلوس.
- 3- الطعن أماماً أو خارجاً مع رفع الذراعين عالياً أو جانباً.

نماذج من التمارينات:

1- ميل الجذع أماماً.

(الوقوف. فتحاً) ميل الجذع أماماً ثم رفع الجذع عالياً ببطء.

2- ثني الجذع خلفاً.

(الانبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً.

(الانبطاح - الذراعان جانباً) ثني أعلى الجذع خلفاً.

(الانبطاح - الذراعان جانباً) ثني أعلى الجذع خلفاً، ثم ثني الذراعين للمس الرقبة.

د- تمارينات البطن:

تنقسم التمارينات البنائية لعضلات البطن إلى ما يلي:

1- تمارينات ميل الجذع خلفاً.

2- (الرقود) تمارينات ثني الجذع أماماً.

3- (الرقود) تمارينات رفع الرجلين.

4- (التعلق) تمارينات رفع الرجلين.

5- تمارينات الانبطاح المائل.

نماذج من التمرينات:

- 1- ميل الجذع خلفاً:
(الجنثو) مع ميل الجذع خلفاً.
- 2- (الرقود) ثني الجذع أماماً:
(الرقود - تثبت الرجلان) ثني الجذع أماماً للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.
(الرقود - القرفصاء) ثني الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين.

هـ-تمرينات الجانبين:

- تقسم تمرينات الجذع إلى ما يلي:
- 1-تمرينات ثني الجذع.
 - 2-تمرينات لف الجذع.
 - 3-تمرينات دوران الجذع.
 - 4-تمرينات الطعن خارجاً.
 - 5-تمرينات الرقود على الجانب أو الجانبين بالتبادل.

نماذج من التمرينات:

- 1-ميل الجذع جانباً:
(الجنثو) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل.
(الوقوف فتحاً- الذراعان عالياً) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل.
- 2-دوران الجذع:
(الوقوف- فتحاً) دوران الجذع حول محوره.
(الجلوس الطويل) مع ملامسة القدمين بتحريك الذراعين جانباً.
(الوقوف - الذراعان أماماً) تبادل لف الجذع مع مرجحة الذراعين.

و-تمريعات الرلجن:

تتقسم التمرينات البنائية لعضلات الرلجن إلى ما يلي:

- 1-تمرينات رفع العقبين.
- 2-تمرينات ثني الركبتين.
- 3-تمرينات تبادل رفع الرلجن من الوقوف.
- 4-تمرينات الوثب في المكان والحجل والقفز.

نماذج من التمرينات:

1-رفع العقبين:

- (الوقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانباً عالياً.
- (الوقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- (الوقوف) رفع العقبين بالتبادل.

2- تبادل رفع الرلجن من الوقوف:

- (الوقوف) تبادل رفع الرلجن جانباً مع رفع الذراعين جانباً.
- (الوقوف) تبادل رفع الرلجن أماماً مع رفع الذراعين أماماً.
- (الوقوف - الذراعان جانباً) تبادل رفع الرلجن أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة.

عناصر اللياقة البدنية



أولاً: عنصر السرعة (Speed)

تعريف السرعة:

السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد خلال أقصر زمن ممكن، وتُعد من العناصر الأساسية في الأداء الحركي، حيث ترتبط بالقوة العضلية، خصوصاً القوة الممزوجة بالسرعة، والتي تُعرف بـ القوة الانفجارية (Explosive Strength)

أهمية عنصر السرعة:

- 1- تساعد على تحسين الأداء بكفاءة عالية.
- 2- تساعد على التفوق بالمناسبات الرياضية (العدو - التابع - السباحة).
- 3- تتكامل مع الصفات البدنية الأخرى إعداد الرياضي بدنياً وحركياً.

أنواع السرعة:

- 1- السرعة الانتقالية: قدرة الفرد على التحرك من نقطة لأخرى بسرعة قصوى.
- 2- السرعة الحركية: سرعة أداء حركة واحدة مثل تمرير الكرة أو الضربة في ألعاب المضرب.
- 3- سرعة الاستجابة: الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة له.

نماذج من التدريبات:

يُعد تطوير عنصر السرعة من خلال مجموعة من التدريبات الحركية المتدرجة التي تهدف إلى تحسين القدرة على الأداء السريع والدقيق. وتشمل هذه التدريبات ما يلي:

التدريب الأول:

(الوقوف) الجري السريع لمسافات قصيرة تتراوح بين 10-15م مع التكرار من (3-6) مرات، مع فترات راحة كافية بين المحاولات تتراوح من 60-90ث مع التكرار.

التدريب الثاني:

(الوقوف) الجري العالي في المكان ثم الجري بأقصى سرعة.

التدريب الثالث:

(الوقوف) تدريبات تغيير الاتجاه مثل الجري للأمام والخلف والجانب

التدريب الرابع:

(الوقوف) المشي ثم زيادة السرعة تدريجياً عند المرور على كل قمع.

(كما هو موضح بالصورة شكل 1)



شكل (1)

ثانياً: عنصر الرشاقة (Agility)

مفهوم عنصر الرشاقة:

تُعد الرشاقة من المكونات المهارية المرتبطة باللياقة البدنية، وتشير إلى قدرة الفرد على أداء الحركات المتنوعة بانسيابية وتناسق وسرعة ودقة، مع الحفاظ على التوازن أثناء تغيير الاتجاهات أو الأوضاع الحركية.

تعريف عنصر الرشاقة:

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض.

أهمية الرشاقة:

- 1- تحسين الكفاءة الحركية واكتساب المهارات بسرعة.
- 2- تقليل احتمالية الإصابات الناتجة عن الحركات المفاجئة.
- 3- تقليل زمن الأداء والاقتصاد في الطاقة.
- 4- تحقيق أداء حركي انسيابي ودقيق.
- 5- المساهمة في إعداد الرياضي بدنياً وحركياً بشكل شامل.

نماذج من التدريبات:

التدريب الأول:

(الوقوف) الجري الارتدادي لمسافات محددة مع نقل الأدوات الصغيرة.

التدريب الثاني:

(الوقوف) الجري المتعرج بزمن محدد.

التدريب الثالث:

(الوقوف) الخروج والدخول الجانبي مع التقدم للأمام لتعدية السلم الأرضي.

التدريب الرابع:

(الوقوف) الجري السريع مع لمس الأقماع. (كما هو موضح في الصورة شكل 1).



شكل (1)

ثالثاً: عنصر المرونة (Flexibility)

تعريف المرونة:

هي القدرة على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

أنواع المرونة:

- 1- المرونة العامة: تشمل كافة مفاصل الجسم.
- 2- المرونة الخاصة: ترتبط بحركات معينة تتطلب مفاصل محددة.

حسب طريقة الأداء:

- هي القدرة على أداء الحركات الرياضية بمدى واسع وفي اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات النواحي الفنية للنشاط الرياضي الممارس.
- 1- مرونة إيجابية: ناتجة عن جهد ذاتي عضلي.
 - 2- مرونة سلبية: تحدث بفعل قوة خارجية.
 - 3- مرونة ثابتة: تتطلب الثبات في نهاية الحركة.
 - 4- مرونة ديناميكية: تؤدي خلال حركة نشطة وبسرعة.

أهمية عنصر المرونة:

- 1- الوقاية من الإصابات العضلية مثل الشد والتقلص والتمزق العضلي.
- 2- المساهمة في تهيئة العضلات للمجهود البدني.

3-المساعدة في إطالة الأربطة والألياف العضلية، والأداء البدني، والمهاري، والذهني.

4-المساعدة في زيادة تدفق الدم في الأوعية الدموية إلى العضلات لتزويدها بمكونات الطاقة والتخلص من مخلفات عملية إنتاج الطاقة.

نماذج من التدريبات:

التدريب الأول:

(الوقوف) ميل الجذع أماماً مع مد الذراعين أماماً.

التدريب الثاني:

(الوقوف) ميل الجذع للأمام ومسك مفصل القدمين باليدين.

التدريب الثالث:

(الوقوف) تبادل ثني الذراع خلف الرأس سحب الذراع للداخل باليد الأخرى من مفصل المرفق.

التدريب الرابع:

(الجلوس الطويل فتحاً - الذراعان جانباً) ثني إحدى الرجلين للداخل مع مرجحة ذراع الرجل المثنية عالياً فوق الرأس. (كما هو موضح بالصورة شكل 1).



شكل (1)

رابعاً: عنصر القوة (Strength)

تعريف عنصر القوة:

هي قدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة لمرة واحدة أو عدة مرات وتختلف القوة المنتجة باختلاف المقاومة. القوة العضلية هي القدرة القصوى التي تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات إنتاجها أثناء انقباض إرادي لمقاومة خارجية، وتعكس مستوى كفاءة العضلات في التغلب على مقاومات مختلفة كالأوزان أو وزن الجسم.

أهمية عنصر القوة:

- 1- تُعد أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية والقدرة الحركية.
- 2- تؤثر بشكل مباشر في الأداء الرياضي اليومي، خاصة في الأنشطة التي تتطلب الدفع، السحب أو الرفع.
- 3- تلعب دوراً وقائياً ضد الإصابات العضلية والمفصالية.
- 4- ترتبط بتحسين المظهر الجسماني، وزيادة القوة الوظيفية ودعم الصحة العامة.

أنواع القوة:

- 1- القوة القصوى: أقصى قوة يمكن إخراجها في انقباض واحد.
- 2- قوة التحمل: قدرة العضلة على مقاومة التعب خلال أداء متكرر.

3-القوة السريعة: إنتاج القوة بأقصى سرعة ممكنة، وتُعد أساسية في الأنشطة الانفجارية.

نماذج من التدريبات:

التدريب الأول:

(الانبطاح المائل) مع التحرك جانباً بنقل اليدين والقدمين.

التدريب الثاني:

(الانبطاح المائل) مع ثني وفرد الذراعين.

التدريب الثالث:

(الوقوف مواجه للزميل - شبك اليدين مع الزميل) محاولة دفع الزميل بأقصى قوة.

التدريب الرابع:

(الوقوف فتحاً - الذراعين أماماً - حمل ثقل باليدين) مرجحة الذراعين عالياً أماماً.
(كما هو موضح بالصورة شكل 1).



شكل (1)

خامساً: عنصر التحمل (Stamina)

تعريف عنصر التحمل:

هو قدرة الجسم على أداء النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب أو فقدان الكفاءة.

أهمية عنصر التحمل:

- 1- يُعد التحمل العضلي مكوناً أساسياً في اللياقة البدنية الوظيفية، حيث يُمكن الفرد من أداء الأعمال اليومية أو الأنشطة الرياضية المستمرة بكفاءة ولفترات أطول دون الشعور بالتعب.
- 2- يساهم في تقليل خطر الإصابات الناتجة عن التعب العضلي.
- 3- يُعد ضرورياً في الأنشطة التي تتطلب جهداً متكرراً مثل الجري، السباحة، ركوب الدراجة، وتمارين المقاومة.

نماذج من التدريبات:

التدريب الأول:

(الوقوف) الوثب مع فتح وضم الرجلين في المكان 8 مرات.

التدريب الثاني:

(الوقوف -مسك الحبل) الوثب في المكان على القدمين (8 مرات) متتالية.

التدريب الثالث:

(الانبطاح المائل) والثبات لمدة 30 ثانية.

التدريب الرابع:

(الوقوف- الظهر مواجه للحائط) النزول لوضع الجلوس والثبات لمدة 30 ثانية.
(كما هو موضح بالصورة شكل 1).



شكل (1)

جدول تدريب المرحلة الابتدائية للفئة العمرية (6-8) سنة

الهدف:

- 1- تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (القوة- التوازن- المرونة- التحمل - الرشاقة- السرعة).
- 2- تعزيز الإدراك الحركي والتوافق العضلي العصبي.
- 3- تطوير المهارات الحركية الأساسية بما يتناسب مع الخصائص النمائية للفئة العمرية.

ملاحظات:

- 1- يفضل إعطاء راحة لمدة 30-60 ث بين التمارين.
- 2- يجب التأكد من أداء التمارين بطريقة صحيحة لتجنب الإصابات.
- 3- ينصح باستخدام وسائل تشجيعية كالألعاب الحركية أو الموسيقى المناسبة للفئة العمرية لزيادة التفاعل.

العناصر	التمرين	شرح التمرين	حجم التدريب
الإحماء	الجري في المكان	رفع الركبتين بالتناوب مع تحريك الذراعين	2 ق
	دوران الذراعين	دوران الذراعين للأمام ثم للخلف	2 تكرار 2X مجموعة
التحمل القلبي التنفسي (التمارين الهوائية)	قفزة النجمة (Jumping Jacks)	فتح الرجلين والذراعين مع القفز ثم العودة لوضع الوقوف	15 تكرار 3X مجموعات
القوة العضلية	قرفصاء بسيطة (Squats)	ثني الركبتين والظهر مستقيم ومد الذراعين للأمام	10 تكرار 3X مجموعات
	تمرين الدفع على الجدار (Wall Push-Up)	الوقوف مواجه للحائط، ثني المرفقين والضغط إلى الأمام مع المحافظة على استقامة الجسم	8 تكرار 3 X مجموعات
التوازن	الوقوف على قدم واحدة	الوقوف على إحدى القدمين	2 تكرار لكل قدم 20ث
المرونة	فتح الصدر (Chest Opener)	الذراعان خلف الظهر - فتح الصدر لأعلى	15 ث 2X تكرار
	إطالة الجذع الجانبي	مد الذراعان لأعلى وميل الجذع للجانب	15 ث 2X تكرار لكل جانب

جدول تدريب المرحلة الابتدائية للفئة العمرية (9-11) سنة

الهدف:

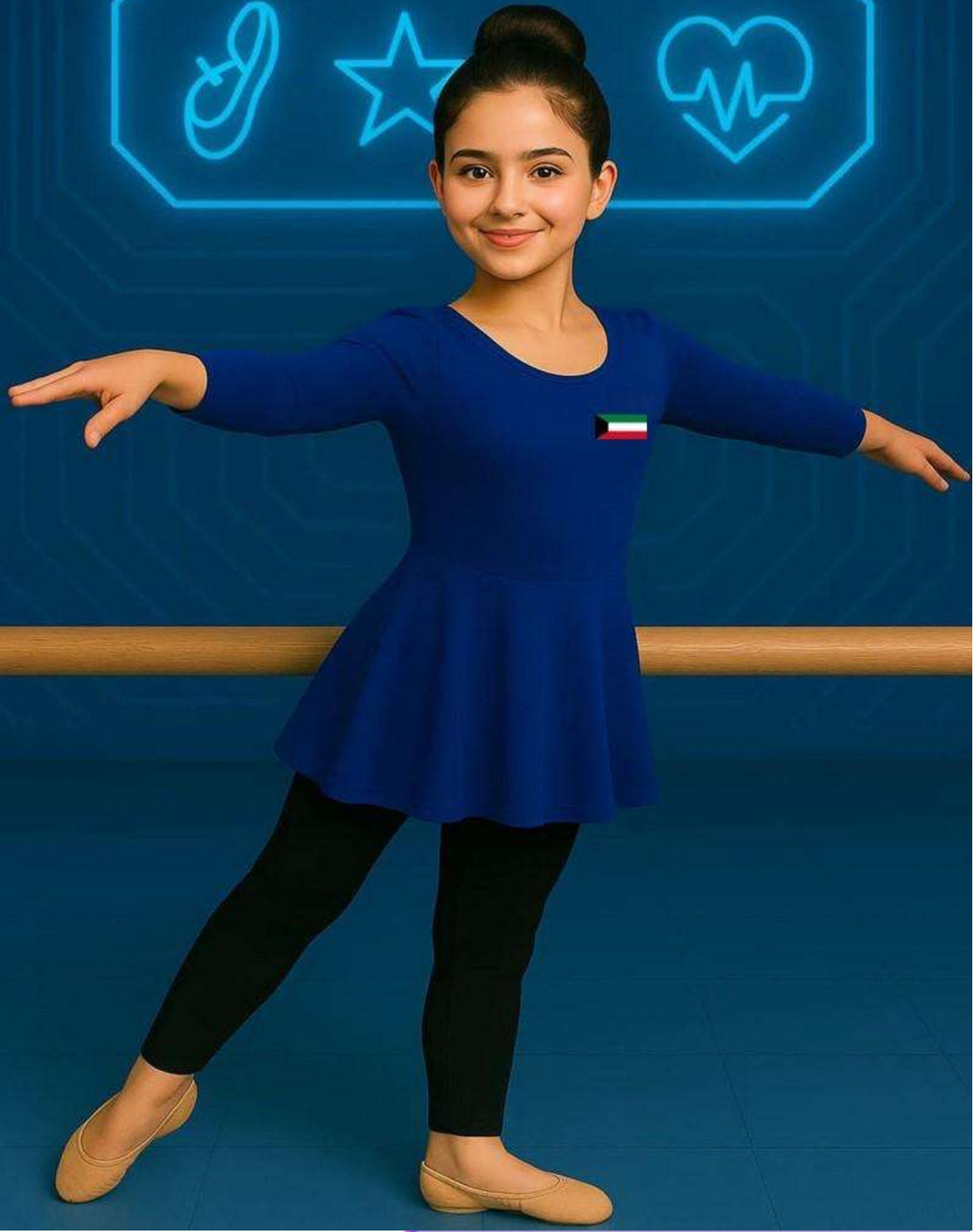
- 1- تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة (القوة- التوازن- التحمل- السرعة).
- 2- تعزيز الإدراك الحركي والتوافق العضلي العصبي من خلال الأنشطة والتفاعل الجماعي.
- 3- تطوير المهارات الحركية الأساسية والمركبة بما يتناسب مع الخصائص النمائية للفئة العمرية.

ملاحظات:

- 1- الاهتمام بالإحماء أولاً والتهدئة أخيراً.
- 2- يجب التأكد من أداء التمارين بطريقة صحيحة لتجنب الإصابات.
- 3- مراعاة التدرج في الشدة والتركيز على التكرار.

العناصر	التمرين	شرح التمرين	حجم التدريب
الإحماء	الجري في المكان	جري خفيف في المكان - رفع الركبتين بالتناوب مع تحريك الذراعين	30 ث X 2 تكرار
	تحريك الذراعين	فتح الذراعين للجانب ثم ثني الذراعين أمام الصدر	10 تكرار
التحمل القلبي التنفسي (التمارين الهوائية والسرعة)	تسلق الجبل (Mountain climbers)	يؤدي بوضع الانبطاح المائل مع تحريك الركبتين للأمام بالتناوب وبسرعة	3 مجموعات X 30 ث
	الجري السريع (Sprint)	أداء الجري السريع في خط مستقيم لمسافة قصيرة 10-15م	3 تكرار X 20-30 ث
القوة العضلية	القرفصاء مع القفز (Jump Squats)	النزول بوضعية القرفصاء تتبعها قفزة رأسية مع فرد الذراعين لأعلى	3 مجموعات X 8-10 عدات
	تمرين الضغط (Push-Up)	وضع الانبطاح المائل، ثني وفرد الذراعين	10 تكرار X 3 مجموعات
التوازن والثبات	تمرين البلايك (Plank)	الانبطاح المائل العالي والثبات مع المحافظة على استقامة الظهر	2 تكرار X 20 ث
	التوازن والإطالة (Stretching Balance)	الوقوف على قدم واحدة مع مد الذراع للأمام وسحب الرجل الخلفية للخلف	2 تكرار X 15 ث
المرونة	إطالة عضلات الفخذ الخلفية (Hamstring Stretch)	الانحناء للأمام ولمس أصابع القدمين مع ثني بسيط بالركبة	2 تكرار X 30 ث
	تمرين القط والجمال (Cat Camel Stretch)	من وضع الجنو الأفقي يتم تقويس الظهر لأعلى ثم لأسفل ببطء	2 تكرار X 15 ث

فنون التعبير الحركي



المقدمة

تعد فنون التعبير الحركي أحد المكونات الأساسية في المنهج التعليمي الكويتي للتربية البدنية والصحية، ويهدف إلى تنمية قدرات المتعلم على استخدام جسمه كوسيلة للتعبير عن الأفكار والمشاعر والانفعالات، من خلال حركات منظمة ذات طابع إبداعي، وإدراج التعبير الحركي في منهج التربية البدنية والصحية لما له من دور في تنمية الجانب الوجداني والانفعالي وتعزيز القدرات الإبداعية وتحسين الاتزان والتناسق الحركي وتقوية الثقة بالنفس والخيال الحركي، كما يركز التعبير الحركي على استخدام الأنشطة الإيقاعية المصاحبة للموسيقى، وتقديم عروض حركية تعبيرية فردية وجماعية.

وتعد وسيلة تربوية وافية تساعد على تنمية الوعي بالجسم والقدرة على التواصل. ومن أنواع فنون التعبير الحركي (الباليه) وهو فن مسرحي رفيع المستوى، يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية يتطلب قدرات جسمية عالية في التعبير. التعبير الحركي الشعبي، وهو من أقدم فنون التعبير الحركي الذي يعبر بصدق عن تاريخ الشعوب وتراثها.

التعبير الحركي الحديث "الابتكاري" يتصف بالحدائثة لكونه لا يميل للتقليد ودمج بين الأداء الراقص الحديث والإبداع الفردي أو الجماعي دون الاعتماد على الحركات التقليدية.

التعبير الحركي التربوي: هو عبارة عن حركات اقتبست من الباليه والتعبير الحركي الشعبي الحديث ويتم استخدام حركات الجسم المعبرة والمنظمة للتعبير عن المشاعر والأفكار في إطار تربوي منظم مناسب للفئة العمرية والمرحلة التعليمية التي وضعت من أجلها.

أولاً: القصة الحركية

هي نوع من أنواع التعبير الحركي تهدف إلى نقل المعاني التربوية والاجتماعية والثقافية إلى المتعلم بأبسط الطرق التي تناسب المرحلة العمرية، يقوم المتعلم بسردها بطريقة مبسطة وجمل، ويعد أسلوب السرد القصصي وتبادل الأدوار أحد أساليب التعليم النشط الذي يسهم في تفصيل دور المتعلم وتحفيزه للمشاركة الحركية الفعالة مستعينا بعناصر الإخراج للقصة الحركية.

عناصر القصة الحركية:

الفكرة والموضوع:

واقعية أو من خيال المعلم، تهدف لغرس قيم ومبادئ أو معلومات هامة.

توزيع الادوار وتوظيفها:

يقوم المعلم بتحديد الشخصيات لإظهار فكرة وموضوع القصة مستعينا بالمتعلمين لتجسيد أحداث القصة مثل (متعلم يقوم بأداء دور الملك.. إلخ).

الأزياء:

من عناصر نجاح القصة أن تكون الأزياء مناسبة لموضوع القصة وشخصياتها من حيث نوع الخام واللون والتصميم لتجسيد الدور وتعزيز التفاعل الحركي.

الديكور واللوحات الخلفية:

من العناصر التي توضح بيئة ومكان أحداث القصة مثال: المجسمات التي تخدم القصة الحركية).

الأدوات المساعدة:

يستعين المعلم بالأدوات البديلة بما يتناسب مع القصة الحركية مثال (استخدام المقعد السويدي بدلاً من جسر على النهر أو بدل من الحافلة، ثمار فواكه وخضروات بلاستيكية معلقة بدل من الشجرة، وغيرها من الوسائل التعليمية المعبرة ... إلخ).

الحركات والمهارات التي توظف في التعبير الحركي عن المواقف

داخل القصة الحركية:

- 1- الجري في الاتجاهات المختلفة للتعبير عن الهروب من الأعداء.
- 2- وثبة الفجوة للتعبير، مثال (المرور فوق بركة مياه).
- 3- الوثب الطويل للتعبير، مثال (المرور فوق حفرة).
- 4- وثبة النجمة، مثال (شكل نجمة في السماء).
- 5- وثبة النقوس، مثال (شكل الهلال في السماء).
- 6- الوثب لأعلى، مثال (قطف الثمار من الشجرة).
- 7- شد حبل مربوط بطوق للتعبير عن إنقاذ غريق.
- 8- دفع صندوق مقسم لتقليد دفع سيارة معطلة على الطريق.

الموسيقى:

من الركائز الأساسية في التعبير الحركي ومن عناصر نجاح القصة لما لها من تأثير مباشر على الوجدان والإحساس والإيقاع الداخلي للحركة. كما تسهم في تجسيد الانفعالات المطلوبة (كالفرح - الحزن - الغضب) أي أنها وسيلة قوية لتحفيز المشاعر وإثارة الجمال الإبداعي وتدفع بالمتعلم إلى ابتكار حركات جديدة تتناغم مع الأصوات والألحان.

نموذج لتطبيقات قصة حركية

التقليد والمحاكاة للنظام الكوني مثل: (الفضاء - المجرات -

المجموعة الشمسية)

عنوان القصة: رحلة عبر مكوك الفضاء

في صباح جميل، دخلت المعلمة الصف الأول وقالت بابتسامة هل أنتم مستعدون لرحلة خيالية إلى الفضاء؟

هتف الجميع: نعم

قالت المعلمة: لكن أولاً نربط حزام الأمان داخل مكوك الفضاء.

وقام الجميع بتمثيل ربط الحزام ثم أغمضوا أعينهم.

قالت المعلمة: قبل أن ننطلق هناك دعاء نردده عند السفر هيا نردده معا.

اللهم هون علينا سفرنا هذا واطوي عنا بعده اللهم أنت الصاحب في السفر

والخليفة في الأهل.

انطلق المكوك وارتفع في السماء عبر السحب وخرج من الغلاف الجوي.

شعرت سارة أنها تطير، وفتحت عينيها وقالت: سبحان الله نحن نرى الأرض من

بعيد كأنها كرة زرقاء.

قالت المعلمة: نحن الآن في الفضاء وسنزور كواكب المجموعة الشمسية.

وزعت المعلمة بطاقات بأسماء الكواكب على صدور المتعلمين وبدأوا بالدوران

حول الشمس التي تمثلها المعلمة.

قالت سارة: هذا عطارد ثم الزهرة ثم الأرض وبعدها المريخ، المشتري، زحل،

أورانوس ونبتون.

قالت المعلمة: انظروا كيف تدور كلها في نفس الاتجاه هذا يسمى النظام الكوني،

ولكل كوكب طريق خاص اسمه المدار.

وفجأة، مرت قطعة صغيرة بسرعة قالت المعلمة: رأيتم هذا؟ إنه شهاب يدخل الغلاف الجوي ويحترق فنراه يلمع.

رفعت سارة يدها وقالت: لكن لماذا لا نسقط؟ ولماذا لا تطير الأشياء من الكواكب؟ قالت المعلمة: بسبب الجاذبية وهي القوة التي تجذب الأشياء نحو الكوكب، لكل كوكب جاذبية ولهذا تبقى الاجسام على الأرض.

أشارت المعلمة نحو الأعلى وقالت: انظروا إلى الشمس التي تضيء والقمر الذي يعكس ضوءها، والنجوم التي تلمع في السماء والشهب التي تمر بسرعة كل شيء في هذا الكون يسير بنظام دقيق.

قالت سارة بإعجاب: سبحان الله كل شيء يتحرك بنظام ولا يتصادم.

ابتسمت المعلمة وقالت: قال الله تعالى: (وهو الذي خلق الليل والنهار والشمس والقمر كل في فلك يسبحون).

وفي نهاية الرحلة، عادت سارة من مكوك الفضاء وهي تشعر بالفرح وعرفت أن التأمل في خلق الله يزيد العلم والإيمان وأن الانضباط واتباع التعليمات يجعل الرحلة آمنة وممتعة.

المحاكاة للنظام الكوني

1-الإقلاع من الأرض:

التقليد والمحاكاة: المشي البطيء للأمام بأيدٍ مثبتة على الجذع، مع تمثيل رفع الرأس كأنه ينظر إلى السماء ثم حركة رفع خفيفة بالرجلين تمثل انطلاق المكوك.

الهدف: تجسيد الإقلاع والانطلاق نحو الفضاء تدريجياً من الأرض.

الوعي الكوني: الانطلاق من الأرض يتطلب تجاوز الغلاف الجوي والسرعة المناسبة للابتعاد عن الجاذبية الأرضية.

2- دوران الكواكب حول الشمس:

التقليد والمحاكاة: كل متعلم يحمل كرة صغيرة ويدور حول نقطة مركزية تمثل الشمس (زميل مع كرة باللون الاصفر) باتجاه واحد بخط دائري ثابت.
الهدف: فهم فكرة المدار الثابت لكل كوكب وحركته حول الشمس.
الوعي الكوني: جميع الكواكب في النظام الشمسي تدور حول الشمس بنفس الاتجاه في مسارات خاصة.

3- تمثيل الجاذبية:

التقليد والمحاكاة: رمي كرة صغيرة لأعلى وتركها تسقط أو حمل جسم خفيف وإسقاطه ثم ملاحظة اتجاه السقوط.
الهدف: ملاحظة تأثير الجاذبية على الأجسام.
الوعي الكوني: الجاذبية هي القوة التي تحافظ وجود الأجسام على سطح الكوكب وهي التي تمنع الأجسام من الطيران في الفضاء.

4- الشهاب:

التقليد والمحاكاة: يؤدي المتعلم الجري بسرعة من بداية صالة التربية البدنية إلى النهاية مع استخدام شريط ثعباني لامع في اليد.
الهدف: تمثيل مرور الشهاب السريع في السماء.
الوعي الكوني: الشهاب هو حجر صغير أو جزء من نيزك يدخل الغلاف الجوي بسرعة عالية ويحترق بسبب الاحتكاك.

5- النجمة (وثبة النجمة):

التقليد والمحاكاة: الوثب في المكان مع فتح الذراعين والرجلين للجانب لتشكيل شكل نجمة في الهواء .

الهدف: تجسيد شكل النجمة في السماء .

الوعي الكوني: النجوم أجسام ضخمة مشتعلة من الغازات تبعد ملايين السنين الضوئية وتضيء بسبب احتراقها الداخلي .

6- الهلال (الوثبة المقوسه):

التقليد والمحاكاة: وثبة جانبية مع فرد الذراعين لأعلى خلفا وتقوس الجذع والساقين للخلف قليلا لتكوين شكل قوس يشبه الهلال .

الهدف: تجسيد شكل الهلال في السماء .

الوعي الكوني: الهلال هو أول مراحل القمر الشهرية ويظهر في بداية الشهر القمري .

ينصح باستخدام المؤثرات الصوتية المناسبة أثناء النشاط التعبيري

الحركي لتحقيق الأهداف التالية:

- 1-دعم أداء المتعلم في التعبير الحركي .
- 2-تعزيز التفاعل الحركي والحسي والانفعالي .
- 3-زيادة اندماج المتعلم مع المشهد .
- 4-تمكين المتعلم من تمثيل الظواهر بشكل واقعي .

أمثلة للمؤثرات الصوتية في القصة الحركية:

- 1-صوت العد التنازلي 123
- 2-صوت انطلاق المكوك الفضائي .
- 3-صوت الاتصال اللاسلكي .

المهارات الحركية الرياضية المستفادة:

1-المشي:

يؤدي المتعلم حركة المشي للصعود إلى المكوك الفضائي.

2-الجري:

يؤدي المتعلم الجري السريع لمحاكاة مرور الشهاب في السماء.

3-الدوران:

يؤدي المتعلم حركة الدوران حول نقطة تمثل الشمس لإظهار حركة الكواكب.

3-الوثبة النجمة:

يؤدي المتعلم وثبة فتح وفرد الذراعين والساقين جانبا لتجسيد شكل نجمة.

5-الوثبة المقوسة:

يؤدي المتعلم وثبة برفع الذراعين للأعلى والخلف مع تقويس الجذع وامتداد

الساقين للخلف لتجسيد شكل الهلال.

القيم التربوية المستفادة من القصة الحركية:

1-التأمل في خلق الله.

تنمية الوعي بعظمة الكون ودقة خلقه.

2-تعزيز الإيمان وترسيخ القيم الإسلامية.

ربط الظواهر الكونية بقدرة الله وإرادته.

3-الوعي بالنظام والانضباط.

أهمية الالتزام بالقوانين والتنظيم داخل الحصة الدراسية.

4-الوعي بالتطور التكنولوجي.

يتعرف المتعلم على كيف استطاع الإنسان عبر التقدم العلمي والتقني أن يصل

إلى الفضاء ويستكشف الكون من حوله.

5-تقدير العلم والعلماء ودور العلماء في الاكتشافات والمعرفة.

- أهمية العلم وتقدير دور العلماء في الاكتشافات والمعرفة.
- 6- تنمية آفاق الخيال العلمي.
- تشجيع التفكير الإبداعي في تأمل الظواهر الكونية.
- 7- الالتزام بأنظمة السلامة.
- أهمية اتباع تعليمات الأمن والسلامة مثل ربط الحزام للمحافظة على السلامة.
- 8- روح التعاون والعمل الجماعي.
- ممارسة الأنشطة الحركية والجماعية بروح الفريق الواحد.

نموذج لتطبيقات قصة حركية

التقليد والمحاكاة للظواهر الطبيعية مثل:

(الرياح والعواصف - الأمطار - المد والجزر)

عنوان القصة: رحلة إلى حديقة الشهيد

في صباح يوم الخميس استعدت المتعلمات للمشاركة في رحلة تعليمية ترفيهية بعد فوز الفصل بلقب الصف المتميز بسبب الانضباط والمحافظة على النظام والنظافة.

قالت المعلمة: وجهتنا اليوم رحلة إلى حديقة الشهيد، وقد سميت بهذا الاسم تكريماً لشهداء الكويت الذين قدموا أرواحهم فداءً للوطن، عبرن المتعلمات عن فرحتهن ثم صعدن إلى الحافلة وربطن حزام الأمان وجلسن بانضباط حتى الوصول.

نزلت المتعلمات من الحافلة بانتظام وسرن خلف المعلمة نحو مدخل الحديقة، تأملن الأشجار الخضراء وهي تتمايل مع الرياح بلطف والأزهار الملونة التي تنتشر في الممرات برائحتها العطرة واستمتعن بمشاهدة النوافير الجميلة والبحيرات، الاصطناعية، والاستماع إلى أصوات الطيور التي تعكس جمال الطبيعة وحرصن على الالتزام بتعليمات المعلمة بعدم رمي النفايات أو قطف الأزهار حرصاً على الاستدامة البيئية.

توقفت المتعلمات أمام النصب التذكاري لشهداء الكويت الذين قدموا أرواحهم دفاعاً عن الوطن، واستمعن إلى شرح المعلمة حول تضحياتهم الجليلة وحب الوطن، ثم رفعت المتعلمات أيديهن بالدعاء للشهداء الأبرار.

تغير الجو فجأة ظهرت الغيوم واشتدت الرياح ثم لمع البرق وسمعن صوت الرعد وكان مخيفاً لبعض المتعلمات.

طمأنت المعلمة المتعلمات وقالت عند رؤية البرق وسماع الرعد نقول (سبحان الذي يسبح الرعد بحمده والملائكة من خيفته).

توجهت المتعلمات خلف المعلمة نحو المظلة بخطوات حذرة على أطراف أصابعهن خوفاً من الانزلاق ووقفن يراقبن تساقط الأمطار ويستمتعن بجمال المشهد.

وفي طريق العودة قدمن الشكر للمعلمة معبرات عن فرحتهم بهذه الرحلة.

المحاكاة للظواهر الطبيعية:

1-هبوب الرياح:

يتمايل المتعلم بجسده يمينا ويسارا بحركة انسيابية.
يحرك المتعلم الذراعين أماماً عالياً ببطء ثم بسرعة تدريجية لتمثيل تمايل الأشجار والأزهار عند هبوب الرياح.
تنفذ الحركة بانسيابية ورشاقة.

2-البرق:

بعد مشاهدة البرق يغلق المتعلم عينيه ويظهر عليه ردة الفعل المفاجئة.

3-صوت الرعد:

يصفق المتعلم صفقة قوية واحدة ويضع يديه على أذنيه لتجسيد ردة فعل مشاعر الخوف أو التوتر من صوت الرعد.

4-صوت المطر:

يبدأ المتعلم بالتصفيق على راحتي اليد بلطف ثم تزداد السرعة تدريجياً لمحاكاة تساقط المطر، بعد ذلك يضع المتعلم يديه فوقه رأسه وكأنه يحمي نفسه من المطر، ويتحرك على أطراف الأصابع بخطوات صغيرة وسريعة خوفاً من الانزلاق نحو نقطة التجمع.

5-التجمع تحت المظلة:

يقترّب المتعلم من زملائه ويمسك بأيديهم أو يضع الذراع على الكتف لإظهار الحب والترابط.

ملاحظة للمحاكاة للظواهر الطبيعية:

ينصح باستخدام المؤثرات الصوتية المناسبة لكل ظاهرة طبيعية أثناء النشاط التعبيري الحركي لتحقيق الأهداف التالية:

1-دعم أداء المتعلم في التعبير الحركي

2-تعزيز التفاعل الحركي و الحسي والانفعالي

3-زيادة اندماج المتعلم مع المشهد

4-تمكين المتعلم من تمثيل الظواهر بشكل واقعي

ولتحقيق ذلك يمكن استخدام المؤثرات الصوتية للأصوات التالية:

1-صوت الرياح.

2-صوت الرعد.

3-صوت تساقط المطر.

المهارات الحركية الأساسية في القصة الحركية :

1-المشي:

حركة انتقال الجسم من مكان إلى آخر بخطوات منتظمة وثابتة تمارس عندما يسير المتعلم خلف المعلم بانتظام مما يعكس الانضباط والتنظيم.

٢-المشي على أطراف الأصابع:

أسلوب حركي يستخدم للحذر والتوازن مع التحكم العضلي يؤديه المتعلم عند التحرك بخطوات حذرة في مكان مبلل بالمياه كما في حالة المطر.

٣-الجري الخفيف:

حركة انتقال سريعة تساعد على تنمية اللياقة العامة يؤديه المتعلم عند الحاجة إلى الإسراع في الانتقال من مكان إلى آخر بطريقة آمنة

٤-الوقوف بثبات:

القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء الوقوف دون حركة، و يؤدي المتعلم الوقوف باتزان بعد أداء الحركة أثناء النشاط الحركي.

٥- رفع الذراعين:

حركة تعبيرية ضمن مهارات الجسم تستخدم للتفاعل الجسدي مع المواقف، يؤديها المتعلم عند المشاركة في المواقف التعبيرية مثل الدعاء أو التفاعل مع مؤثرات مفاجئة كضوء البرق.

القيم التربوية المستفادة من القصة:

1- الانضباط:

اتباع تعليمات المعلم في الاصطفاف والسير المنظم يعكس التزام المتعلم بالقواعد المدرسية في جميع الأماكن.

2- احترام الرموز الوطنية:

زيارة حديقة الشهيد والدعاء للشهداء ومعرفة قصصهم يغرس حب الوطن وتقدير من ضحى من أجل الكويت.

3- المحافظة على البيئة:

عدم قطف الأزهار وعدم رمي النفايات يعبر عن وعي المتعلم بالحفاظ على الممتلكات العامة واستدامتها.

4- السلوك الإيجابي:

يشمل ربط حزام الأمان والجلوس الصحيح داخل الحافلة وتنفيذ التعليمات خلال الرحلة.

5-حسن التصرف:

التحرك المنظم أثناء تغير الجو والذهاب إلى المظلة دون فوضى يعكس قدرة المتعلم على حسن التصرف في المواقف المفاجئة.

6-التعاون والترابط:

التحرك الجماعي والاقتراب تحت المظلة يعزز روح التعاون والمحبة

7-الربط بين الظواهر الطبيعية والايمان بالله:

قول الأدعية عند البرق والرعد يربط المتعلم بخالقه ويزيد من شعوره بالطمأنينة والثقة بالله.

ثانيا: التعبير الحركي

هي لغة عالمية استغنت عن الألفاظ بالحركات، فالكلمات خاصة ببيئتها لا يفهمها إلا من مارسها، أما الحركات فأداة سهلة للتعبير يفهمها الناس جميعا. فإن التعبير الحركي يساعد على تنمية القدرات البدنية وتعلم المهارات وتطويرها، وكذلك تنمية الشخصية المتكاملة عن طريق تحقيق الذات.

تنقسم مهارات التعبير الحركي من الناحية الفنية إلى:

1-مهارة الانتقال البطيء

(Slow Transition)

يعتبر الانتقال البطيء من أحد المهارات الحركية للانتقال من مكان لآخر، ويستخدم في الباليه.

الأداء الفني:

- 1-نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الامامية.
- 2-فرد الامشاط إلى الأمام في خط مستقيم.
- 3-لمس الأصابع ومشط القدم الأرض أولا ثم عقب القدم.
- 4-مرجحة الرجلين من مفصل الفخذ.
- 5-مرجحة الذراعان عكس حركة الرجلين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف معتدلا والقدمان متوازيتان.
- 3- الذراعان مسترختان بجانب الجسم.
- 4- يؤدي المتعلم خطوات متزنة متتالية على خطوط مستقيمة.
- 5- تتحرك اليدين بشكل تلقائي ومتوازن عكس الساقين.

ما يجب مراعاته:

- 1- عدم تباعد القدمين أو تقاربهما بصورة مبالغة.
- 2- التوافق بين حركة الرجلين والجذع والذراعين.
- 3- فرد الأمشاط أثناء التنقل.
- 4- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الانتقال البطيء في خطوط مستقيمة مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً.
- 2- يؤدي المتعلم الانتقال البطيء على أطراف الأصابع في اتجاهات متعددة مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً

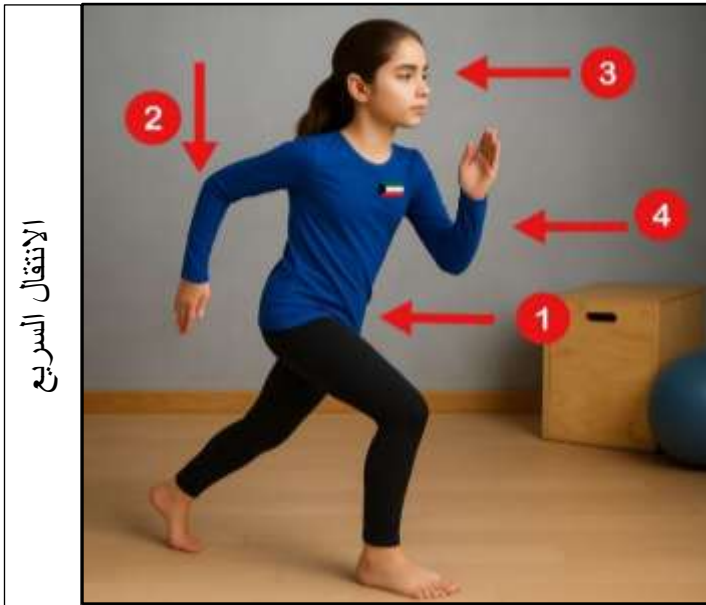
2-مهارة الانتقال السريع (Fast Transition)

يعتبر الانتقال السريع من المهارات الحركية الهامة التي تتطلب المزيد من الجهد.

الأداء الفني:

- 1-ميل الجسم قليلا للأمام.
- 2-الذراعان مثنيتان من المرفق.
- 3-النظر للأمام.
- 4-حركة اليدين عكس حركة الساقين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- ترك الأرض بمشط القدم والهبوط يتم على مشط القدم الأخرى.
- 3- الانتقال السريع لمسافة قصيرة.
- 4- زيادة مسافة الانتقال السريع في خطوط مستقيمة.
- 5- الانتقال السريع مع تغيير الاتجاهات.

ما يجب مراعاته:

- 1- عدم تصلب الركبتين أثناء الهبوط.
- 2- عدم الهبوط على الكعبين، وفرد الأمشاط أثناء الانتقال.
- 3- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الانتقال السريع مع تغير السرعة عند سماع نداء المعلم (صوتي/إيقاعي).
- 2- يؤدي المتعلم الانتقال السريع بشكل متعرج لمسافة 15م.

3-مهارة الثني (Plie)

هو من الحركات الأساسية في الباليه ويستخدم في جميع التمارين تقريبا، ويؤدي الثني في أوضاع القدم المختلفة في الباليه من الأول إلى الخامس.

الأداء الفني:

- 1-توزيع ثقل الجسم على القدمين والركبتين والمشطين للخارج.
- 2-ثني الركبتين للأسفل، مع الاحتفاظ بثبات القدمين على الأرض.
- 3-اتجاه الركبتين للخارج.
- 4-ثني الجسم كاملا، يمكن أن تكون حركة الثني (للركبتين - للذراعين - للجذع).

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يثني المتعلم الركبتين والنزول لأسفل قليلا.
- 3- يؤدي المتعلم مهارة الثني مع أوضاع الباليه الخمسة مع مصاحبة الموسيقى.
- 4- زيادة ثني الركبتين تدريجيا مع السند.
- 5- يكرر التمرين السابق لمهارة الثني.
- 6- يؤدي المتعلم الثني من الوضع الأول للباليه.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوقوف على الأمشاط مع ثني وفرد الركبتين 5 مرات متتالية مع استقامة الجذع.
- 2- يؤدي المتعلم الانتقال البطيء للأمام 3 خطوات ثم يؤدي ثني وفرد الركبتين مع استقامة الجذع.

4-مهارة المد (Tendu)

مهارة المد تستخدم في تمارين الأحماء وتطوير الأداء، إذ يهدف إلى تقوية عضلات القدم وتحسين الانسيابية والتحكم.

الأداء الفني:

- 1-مد الرجل المتحركة بقوة أماماً أو جانباً أو خلفاً بالزحف على الأرض.
- 2-فرد المشط لأقصى درجة، ورفع الكعب للأعلى وللأمام.
- 3-الأصابع لا تترك الأرض نهائياً، مع المحافظة على تدوير الرجل للخارج من مفصل الفخذ.
- 4-بعد الانتهاء من الحركة عودة القدم وهي مفرودة إلى أحد أوضاع القدمين للباليه.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المد من الوضع الأول للباليه مع بقاء القدم على الأرض.
- 3- يؤدي المتعلم المد مع السند في اتجاهات مختلفة (للأمام- للجانب - للخلف).
- 4- يؤدي المتعلم مد الرجل والركبتان مفرودتان تماماً أثناء اداء الحركة.
- 5- يكرر التمرين السابق مع الرجل الأخرى.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- ثبات قدم الارتكاز على الأرض.
- 2- عدم ثني الركبة أثناء حركة المد والزحف.
- 3- تدوير الرجل المتحركة للخارج من مفصل الفخذ.
- 4- الإصبع الكبير يلامس الأرض في كل وقت.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم من الوضع الأول للقدمين والوضع الأول الذراعين مد الرجل للأمام.
- 2- يؤدي المتعلم من الوضع الثاني للقدمين مد الرجل جانبا ثم الرجوع للوضع الأول للقدمين 3 مرات يمينا و3 مرات يسارا.

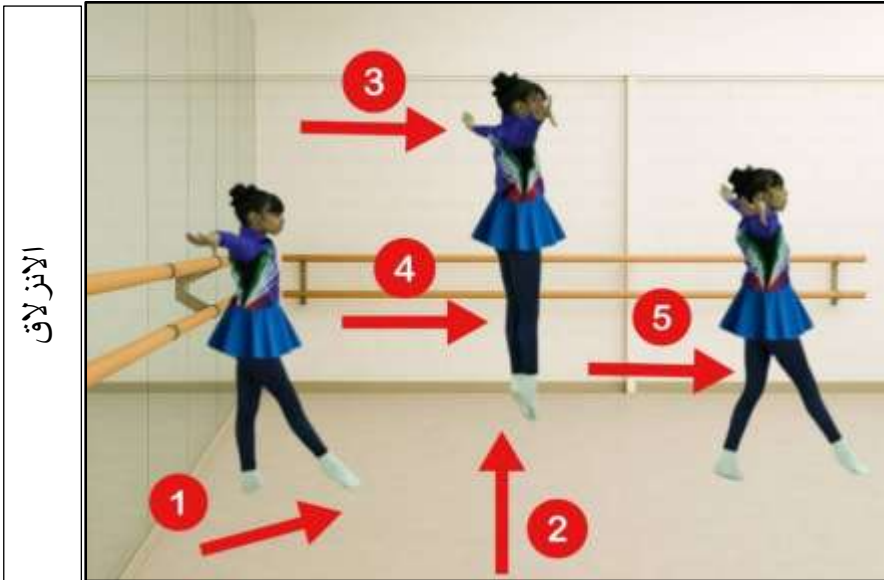
5-مهارة الانزلاق (Glissade)

مهارة الانزلاق هي حركة مشتقة من حركة المد، لكنها تنفذ بقفزة خفيفة وسريعة، وتستخدم لتحسين السرعة والتحكم والرشاقة.

الأداء الفني:

- 1-أخذ خطوة بقدم واحدة ثم الارتقاء عليها.
- 2-ضم الرجل الحرة لرجل الارتقاء في الهواء.
- 3-الذراعان بجانب الجسم.
- 4- القدمان متقاربتان.
- 5-ثني خفيف للركبتين والهبوط على رجل الارتقاء أولاً.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- وضع خط أو علامة على الأرض، بحيث يضع المتعلم إحدى القدمين على الخط ويتبعها بالقدم الأخرى.
- 3- التدرج في ربط الوثب الخفيف مع الانزلاق.
- 4- يؤدي المتعلم الانزلاق في اتجاهات مختلفة (اليمين - اليسار - للأمام).
- 5- من وضع الباليه الثاني يؤدي المتعلم الانزلاق عن طريق مد إحدى الرجلين، والرجل تتبعها.

ما يجب مراعاته:

- 1- عدم تباعد الرجلين في مرحلة الطيران.
- 2- التوافق في السرعة والرشاقة في أداء الحركة.
- 3- فرد الأمشاط أثناء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الانزلاق إلى اليمين واليسار 3 مرات مع مصاحبة الموسيقى.
- 2- يؤدي المتعلم الانزلاق وربطها بأحد أوضاع الباليه مع مصاحبة الموسيقى.

6-مهارة الوثب (Sauté)

الوثب هو حركة دفع الجسم لأعلى في الهواء وتشمل حركة الوثب على ثلاث مراحل (الارتقاء-الطيران-الهبوط).

الأداء الفني:

- 1-الارتقاء بالقدمين أو بقدم واحدة.
- 2-ثني بسيط في الركبتين لأسفل لتحفيز الدفع لأعلى.
- 3-الذراعان مرتخيتان بجانب الجسم، ويتحركان للأمام وللأعلى.
- 4-يكون الهبوط بالقدمين معا أو بقدم واحدة أو بقدم تلو الأخرى.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم الثاني ثم الوثب الخفيف.
- 3- من الوضع الأول للباليه، يثني المتعلم الركبتين ثم يقفز بخفة في الهواء.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة مع السند.
- 5- إضافة حركة للذراعين كما في الوضع الأول والثاني مع الوثب لتحقيق التوازن.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- ارتفاع الجسم عن الأرض بارتفاع مناسب لنجاح الأداء السليم لمرحلة الطيران.
- 2- الدفع بقوة مناسبة لرفع الجسم أثناء مرحلة الارتقاء.
- 3- ثني الركبتين قليلا أثناء الهبوط.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوثب في اتجاهات مختلفة (للأمام-للخلف-للجانب) مع نداء المعلم (صوتي/إيقاعي).
- 2- يؤدي المتعلم الانزلاق ويتبعه وثبة مرة لليمين ومرة لليسار في 8 عدات.

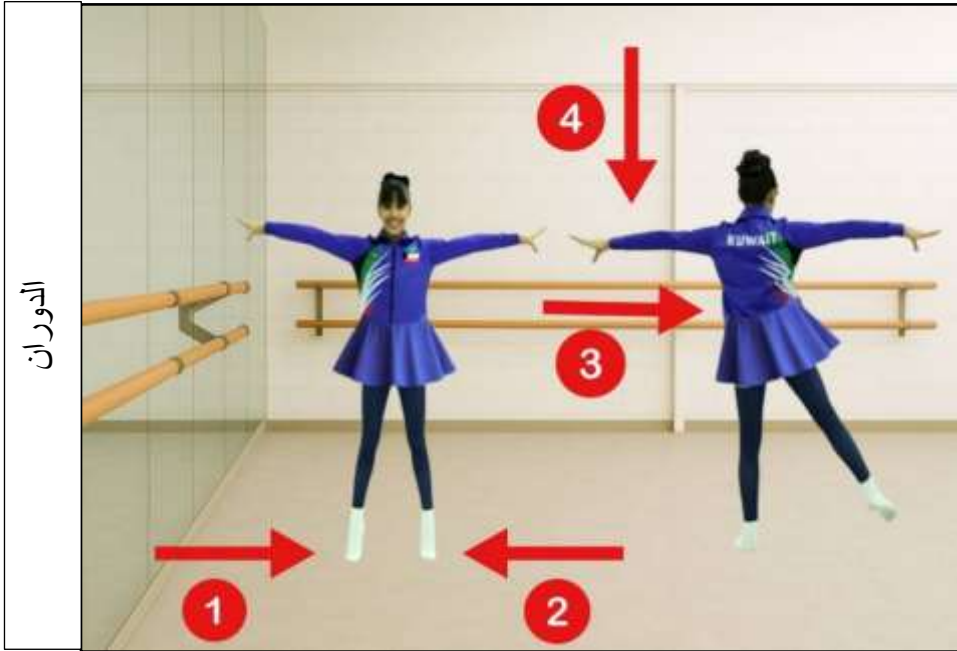
7-مهارة الدوران (Pivot – pirouette)

يعتبر الدوران من الحركات الثابتة إلا إذا اكتسبت مسافة فيصبح حركة انتقالية.

الأداء الفني:

- 1-توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 2-الساقان متباعدتان قليلا.
- 3-تحريك الكتفين ثم الجذع مع تحويل الوزن تدريجيا من قدم لأخرى.
- 4-الذراعان في وضع حر أو على الجانبين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف على قدم واحدة لمدة 5-10 ثوان، مع فتح الذراعين للجانب.
- 3- ينظر المتعلم إلى نقطة محددة أمامه أثناء الدوران بحيث يبدأ الحركة من النقطة وينتهي بنفس النقطة.
- 4- يؤدي المتعلم نصف دوران على القدمين.
- 5- يؤدي المتعلم دوران كامل على قدم واحدة بحيث يرفع المتعلم الرجل الحرة والركبة مثنية والقدم تلامس ركبة الرجل الأخرى من الداخل.

ما يجب مراعاته:

- 1- عدم فقدان التوازن أثناء الدوران.
- 2- عدم دفع الجسم بقوة زائدة.
- 3- فرد الأمشاط أثناء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الدوران من الحركة والوثب لأعلى 3 مرات.
- 2- يؤدي المتعلم الانتقال البطيء على أطراف الأصابع 3 خطوات ثم الدوران من الثبات متبوعا بوثبة مفرودة للأعلى.

8-مهارة المرجحة (Battement)

تعتبر المرجحات من التمرينات التعليمية التي تعمل على ترقية التوافق العضلي العصبي.

الأداء الفني:

- 1-فرد الساقين.
- 2- يكون ثقل الجسم على قدم واحدة.
- 3-الذراعان بجانب الجسم.
- 4-تحريك الرجل الحرة من مفصل الفخذ باتجاهات مختلفة.
- 5-تحريك الذراع من مفصل الكتف باتجاهات مختلفة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم مرجحة للرجل الحرة مع السند.
- 3- يؤدي المتعلم مرجحة الرجل مرة للأمام ثم للجانب ثم للخلف مع تبادل الرجلين.
- 4- زيادة رفع الساق تدريجيا في جميع الاتجاهات.
- 5- مرجحة الذراع للأمام وللخلف.
- 6- تحريك الذراع والرجل في نفس الوقت.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- المحافظة على التوازن.
- 2- أداء الحركة بتناسق.
- 3- فرد أمشاط الرجل الحرة في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مرجحة الرجل (للأمام - للخلف - للجانب) متبوعا بالدوران من الثبات.
- 2- يؤدي المتعلم تبادل مرجحة الذراعين (للأمام - للخلف) مع الانتقال البطيء على أطراف الأصابع مسافة 3 متر.

ثالثاً: فن الباليه (Ballet Art)

هو أحد أرقى أشكال التعبير الحركي، حيث نشأ في بلاد الملوك الأوروبيين منذ قرون، وتطوّر ليصبح فناً عالمياً يجمع بين الموسيقى، والحركة، والدراما. يُركز الباليه على تقنيات دقيقة في الوقوف، الدوران، الوثب، والانسحابية في الأداء، مما يجعله تمريناً شاملاً للجسم والعقل.

الوقفة الصحيحة للباليه:

- 1- يقف المتعلم الوقفة الصحيحة على استقامة واحدة والذراعان جانبا والنظر للأمام.
- 2- يوزع ثقل الجسم على الأمشاط وأصابع القدم ويفرد عضلات الرجلين لأعلى وحمل ثقل الجسم.
- 3- يشد عضلات البطن حتى تصبح مفرودة.

الأوضاع الأساسية للقدمين (Feet Positions)

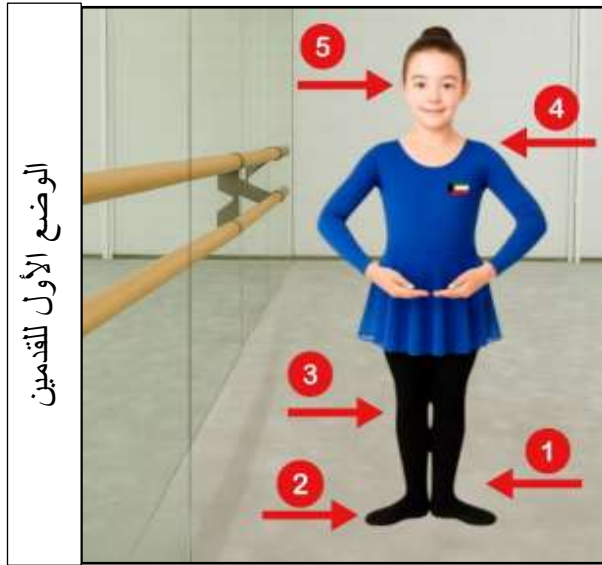
الوضع الأول للقدمين (First Feet Position)

يتلامس الكعبان ويتجه طرفا القدمين إلى الخارج تماما ويشكلان خطان مستقيمان.

الأداء الفني:

- 1- الكعبان متلامسان تماما، ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 2- أصابع القدمان تشيران للخارج.
- 3- الركبتان مفرودتان وملتصقتان.
- 4- الظهر مستقيم.
- 5- النظر للأمام.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين لتنمية عنصر المرونة لمفصل الفخذ.
- 3- يقف المتعلم والكعبين متلاصقين وتدور الرجلين للخارج قليلا.
- 4- يكرر التمرين السابق مع محاولة تدوير الفخذين للخارج بزاوية أكبر مع السند.
- 5- يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين بدون سند.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- مراعاة الفروق الفردية في مرونة المتعلم.
- 2- الجسم مفرد والظهر مستقيم.
- 3- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين مع ثني وفرد الركبتين (8 عدات) باستخدام الحركات الأساسية.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم يرفع الكعبين ويقف على أطراف الأصابع والثبات 3 ثوان والنزول مرة أخرى على القدمين باستخدام الحركات الأساسية.

الوضع الثاني للمقدمين (Second feet position)

القدمان كما في الوضع الأول ولكن تتباعد الكعبان إحداهما عن الأخرى.

الأداء الفني:

- 1-تتخذ الرجلان نفس الوضع الأول ولكن يتباعد الكعبان عن بعضهما وتكون بمقدار قدم واحدة.
- 2-الأصابع تشير للخارج.
- 3-الركبتان مفرودتان.
- 4-توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمان.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين لتنمية عنصر المرونة لمفصل الفخذ.
- 3- يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم يسحب إحدى الرجلين للجانب.
- 4- يكرر التمرين السابق مع محاولة زيادة المسافة بين الرجلين حتى تكون باتساع الكتفين أو أكثر قليلاً.
- 5- يؤدي المتعلم الوضع الثاني للقدمين مع السند ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- 6- يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم ينتقل للوضع الثاني.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- مراعاة الفروق الفردية في مرونة المتعلم.
- 2- الجسم مفرد والجسم مستقيم في جميع أجزاء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الثاني مع مرجحة الذراعين للأمام ثم للخلف باستخدام الحركات الأساسية.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الثاني للقدمين مع ثني الركبتين ورفع الكعبين والثبات 3 ثوان، ثم الرجوع للوضع الابتدائي باستخدام الحركات الأساسية.

الوضع الثالث للقدمين (Third Feet Position)

القدمان متجهتان للخارج تماما، ويكون كعب القدم الأمامية في منتصف باطن القدم الخلفية.

الأداء الفني:

- 1-القدم الأمامية تغطي نصف القدم الخلفية أي يكون كعب القدم في باطن القدم الأخرى وملامس له.
- 2-كلا القدمان للخارج.
- 3-الركبتان مفرودتان.
- 4-الظهر مفرد.
- 5-توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين لتنمية عنصر المرونة لمفصل الفخذ.
- 3- يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم ينقل إحدى الرجلين للأمام قليلا على نفس الخط.
- 4- يكرر التمرين السابق مع محاولة لمس كعب القدم الأمامية أي منتصف القدم الأخرى مع السند.
- 5- يؤدي المتعلم الوضع الثالث للقدمين بدون سند.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- مراعاة الفروق الفردية في مرونة المتعلم.
- 2- الجسم مفرد والجسم مستقيم في جميع أجزاء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الثالث للقدمين ثم الرجوع للوضع الأول ويؤدي الوضع الثالث مرة أخرى ولكن بالقدم الأخرى باستخدام الحركات الأساسية.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الثالث للقدمين مع ثني وفرد الركبتين في 3 عدات باستخدام الحركات الأساسية.

الوضع الرابع للقدمين (Fourth Feet Position)

القدمان متباعدتان بمسافة قدم تقريبا ويكون مشط القدم الأولى أمام كعب القدم الخلفية.

الأداء الفني:

- 1- تتباعد القدمان بمسافة مساوية لطول القدم تقريبا ويكون مشط القدم الأولى أمام كعب القدم الخلفية.
- 2- الركبتان مفرودتان والاصابع تشير للخارج.
- 3- ثقل الجسم موزع على القدمان بالتساوي.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين لتنمية عنصر المرونة لمفصل الفخذ.
- 3- يقف المتعلم في الوضع الثالث للقدمين ثم يسحب الرجل الأمامية للأمام بحيث تتباعد قليلا وهما في نفس الوضع.
- 4- يكرر التمرين السابق مع محاولة زيادة المسافة بين القدمين حتى تكون بمسافة مساوية لطول القدم تقريبا.
- 5- يؤدي المتعلم الوضع الرابع للقدمين مع السند.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- مراعاة الفروق الفردية في مرونة المتعلم.
- 2- الجسم مفرد والجسم مستقيم في جميع أجزاء الحركة.
- 3- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الرابع للقدمين ثم الرجوع إلى الوضع الثالث للقدمين باستخدام الحركات الأساسية.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الرابع للقدمين مع الوضع الثاني للذراعين باستخدام الحركات الأساسية.

الوضع الخامس للقدمين (Fifth Feet Position)

كلا القدمين للخارج ويكون كعب القدم الأمامية يلامس إصبع القدم الخلفية.

الأداء الفني:

- 1- الكعب الأمامي يلامس إصبع القدم الخلفية.
- 2- كلا القدمان للخارج تماما والأمشاط للخارج.
- 3- الساقان متقاربتان لأقصى مدى.
- 4- امتداد وشد الركبتان.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين لتنمية عنصر المرونة لمفصل الفخذ.
- 3- يؤدي المتعلم في الوضع الرابع للقدمين ثم يقرب القدمين ببطء حتى يصبح مشط قدم أمام كعب القدم الأخرى.
- 4- يكرر التمرين السابق مع السند.
- 5- يؤدي المتعلم الوضع الخامس للقدمين ثم يرجع للوضع الرابع ثم الوضع الأول مع السند.
- 6- يؤدي المتعلم الأوضاع الأساسية للرجلين والربط بينهم.

طرق السند:

بار - حائط - عارضة توازن مرتفعة.

ما يجب مراعاته:

- 1- مراعاة الفروق الفردية في مرونة المتعلم.
- 2- الجسم مفرد والجسم مستقيم في جميع أجزاء الحركة.
- 3- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الرابع للقدمين ثم الرجوع إلى الوضع الخامس للقدمين مع الوضع الأول للذراعين باستخدام الحركات الأساسية.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الخامس للقدمين مع الوضع الثاني للذراعين باستخدام الحركات الأساسية

رابعاً: الأوضاع الأساسية للذراعين (Arms Positions)

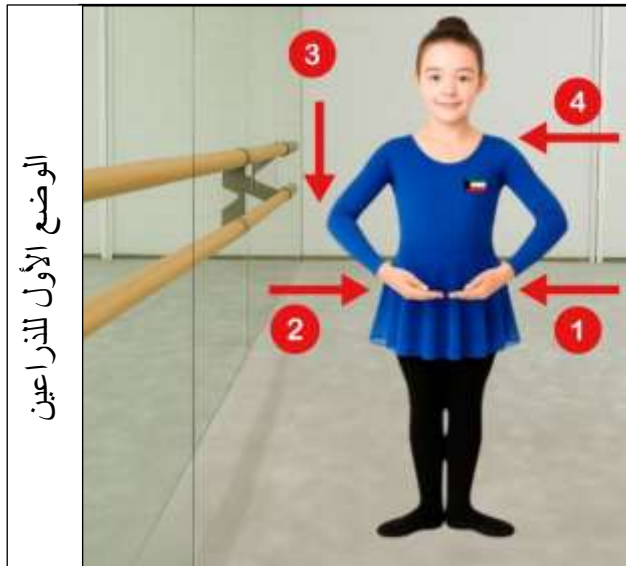
الوضع الأول للذراعين (First arms Position)

الوضع الأول للذراعين يمكن ربطه مع أي وضع من أوضاع القدمين الخمسة وتكون الذراعان دائريتان أمام الجسم وأسفل الحوض.

الأداء الفني:

- 1- الذراعان دائريتان أمام الجسم أسفل الحوض.
- 2- أطراف الأصابع متقاربة دون لمس.
- 3- ارتفاع اليدين يكون عند أسفل عظمة الحوض قليلاً وتكون الذراعان والمرفقان محمولتان في الهواء.
- 4- الأكتاف منخفضة والمرفقان مرتفعان قليلاً عن الرسغان.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين التي تنمي عنصر التوافق العضلي العصبي والمرونة.
- 3- من وضع الوقوف يؤدي المتعلم الوضع الأول للذراعين مع الانتقال البطيء على أطراف الأصابع.

ما يجب مراعاته:

- 1- عدم تلاصق الأصابع مع بعض.
- 2- الجسم مفرد في جميع أجزاء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الأول للذراعين مع الوضع الأول للقدمين مع ثني وفرد الركبتين باستخدام الحركات الأساسية مع مصاحبة الموسيقى.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الأول للذراعين مع الانتقال البطيء على أطراف الأصابع باستخدام الحركات الأساسية مع مصاحبة الموسيقى.

الوضع الثاني للذراعين (Second arm Position)

تكون الذراعان مفتوحتان للجانب مع انحناء بسيط في المرفقان.

الأداء الفني:

- 1- الذراعان مفتوحتان جانبا مع انحناء بسيط في المرفقان.
- 2- المرفقان مثنيان قليلا والكفان والأصابع لأسفل مواجهان الأرض قليلا.
- 3- الأكتاف مسترخية والذراعان غير مشدودتان.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين التي تنمي عنصر التوافق العضلي العصبي والمرونة.
- 3- من وضع الوقوف يؤدي المتعلم الوضع الثاني للذراعين مع الانتقال البطيء.

ما يجب مراعاته:

- 1- توافق حركة الذراعين مع حركة القدمين.
- 2- الأكتاف مسترخية وغير مشدودة.
- 3- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الثاني للذراعين مع الوضع الثاني للقدمين وسحب القدم للوصول للوضع الأول باستخدام الحركات الأساسية مع مصاحبة الموسيقى.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الثاني للذراعين بالانزلاق للأمام في 8 عدات بمصاحبة الموسيقى.

الوضع الثالث للذراعين (Third Arms Position)

تكون إحدى الذراعان مستديرة لأعلى فوق الرأس وللأمام قليلا.

الأداء الفني:

- 1- إحدى الذراعان مستديرة لأعلى فوق الرأس وللأمام قليلا.
- 2- الذراع الأخرى ممتدة جانبا.
- 3- رفع الرأس قليلا.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين التي تنمي عنصر التوافق العضلي العصبي والمرونة.
- 3- يؤدي المتعلم الوضع الثالث للذراعين مع الانتقال البطيء على أطراف الأصابع.

ما يجب مراعاته:

- 1- الذراع المرفوعة لأعلى تكون للأمام قليلا.
- 2- الأصابع مسترخية وغير مشدودة.
- 3- الجسم مفرد في جميع أجزاء الحركة.
- 4- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الثالث للذراعين مع الوضع الثالث للقدمين مع سحب الرجل الأمامية للأمام والرجوع للوضع الابتدائي باستخدام الحركات الأساسية مع مصاحبة الموسيقى.
- 2- يؤدي المتعلم الوضع الثالث للذراعين مع الدوران من الثبات بمصاحبة الموسيقى.

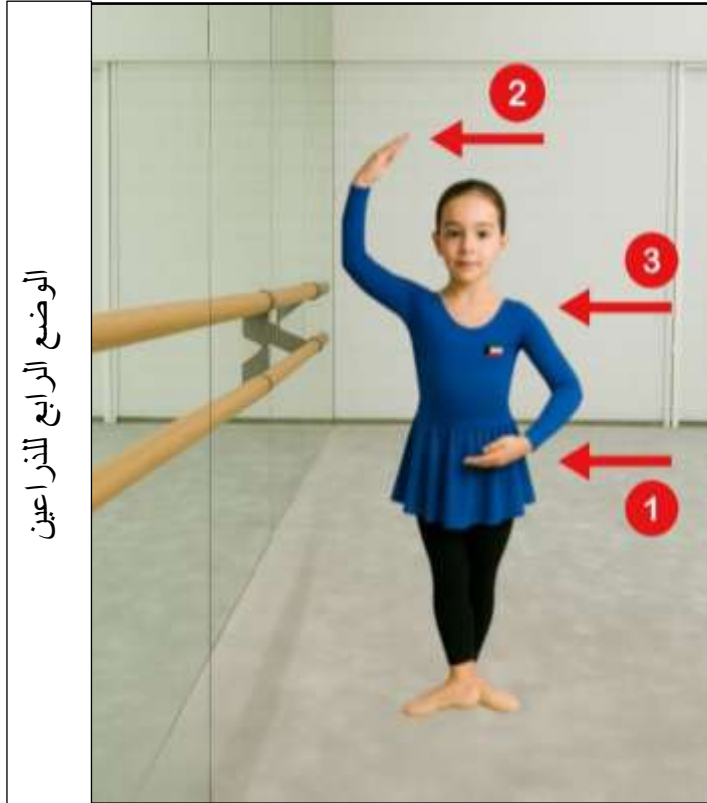
الوضع الرابع للذراعين (Fourth Arms Position)

تكون إحدى الذراعان في وضع دائري منخفض أمام الجسم.

الأداء الفني:

- 1- إحدى الذراعان في وضع دائري منخفض أمام الجسم.
- 2- الذراع الأخرى مرفوعة لأعلى أمام الرأس قليلا (وضع نصف دائرة) ولا تلامس الرأس.
- 3- شد الجذع وتكون الأكتاف للخلف قليلا.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين التي تنمي عنصر التوافق العضلي العصبي والمرونة.
- 3- من وضع الوقوف يؤدي المتعلم الوضع الرابع للذراعين مع الانتقال البطيء على أطراف الأصابع.

ما يجب مراعاته:

- 1- الذراع المرفوعة لأعلى في وضع نصف دائرة وأمام الرأس قليلاً.
- 2- الجسم مفرد في جميع أجزاء الحركة.
- 3- الانتقال من البطيء إلى السريع في الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الرابع للذراعين مع الانتقال الجانبي على أطراف الأصابع في 4 عدات يمينا و4 عدات يسارا.
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية تتضمن أوضاع الباليه الأربعة للقدمين والذراعين باستخدام الحركات الأساسية مع مصاحبة الموسيقى بزمان 30 ث.

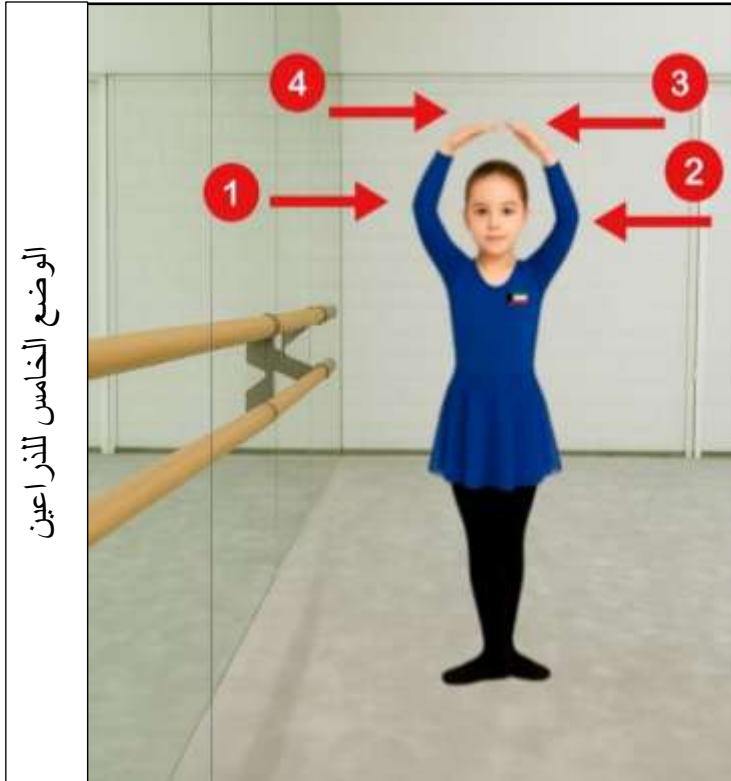
الوضع الخامس للذراعين (Fifth Arms Position)

تكون الذراعان مرفوعتان لأعلى دون تلامس على شكل دائرة فوق الرأس.

الأداء الفني:

- 1-الذراعان مرفوعتان لأعلى دون تلامس على شكل دائرة فوق الرأس.
- 2-المرفقان مثنيان قليلا
- 3-الأصابع قريبة من بعضها وكفي الأيدي للخارج.
- 4-الذراعان لا يلامسان الرأس والمسافة تساوي نصف دائرة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم بعض التمارين التي تنمي عنصر التوافق العضلي العصبي والمرونة.
- 3- يؤدي المتعلم الوضع الخامس للذراعين مع الانتقال البطيء على أطراف الأصابع.
- 4- من الوضع الخامس للذراعين يؤدي المتعلم الدوران البطيء.

ما يجب مراعاته:

- 1- الذراعان لأعلى في وضع دائرة بدون تلامس الأصابع.
- 2- التأكد من اتجاه كفي الأيدي للداخل.
- 3- الجسم مفروود في جميع أجزاء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوضع الخامس للذراعين مع الانتقال على أطراف الأصابع للأمام ثم الدوران من الحركة في 8 عدات بمصاحبة الموسيقى.
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية من الأوضاع الأساسية الخمسة للذراعين والقدمين باستخدام الحركات الأساسية مع مصاحبة الموسيقى بزمان 30ث.

خامسا: نموذج الخطوات التعليمية لجملة حركية

(الوقوف) الاستناد باليد – الوضع الأول للقدمين

- 1-ثني الركبتين نصفاً (6عدات).
- 2-مرجحة الرجل جانباً للوضع الثاني للقدمين على طرف الإصبع الكبير. (4عدات)
- 3-وضع القدم على الأرض لاتخاذ الوضع الثالث للقدمين. (4عدات).
- 4-يكرر التمرين السابق من الوضع الثاني (6عدات).

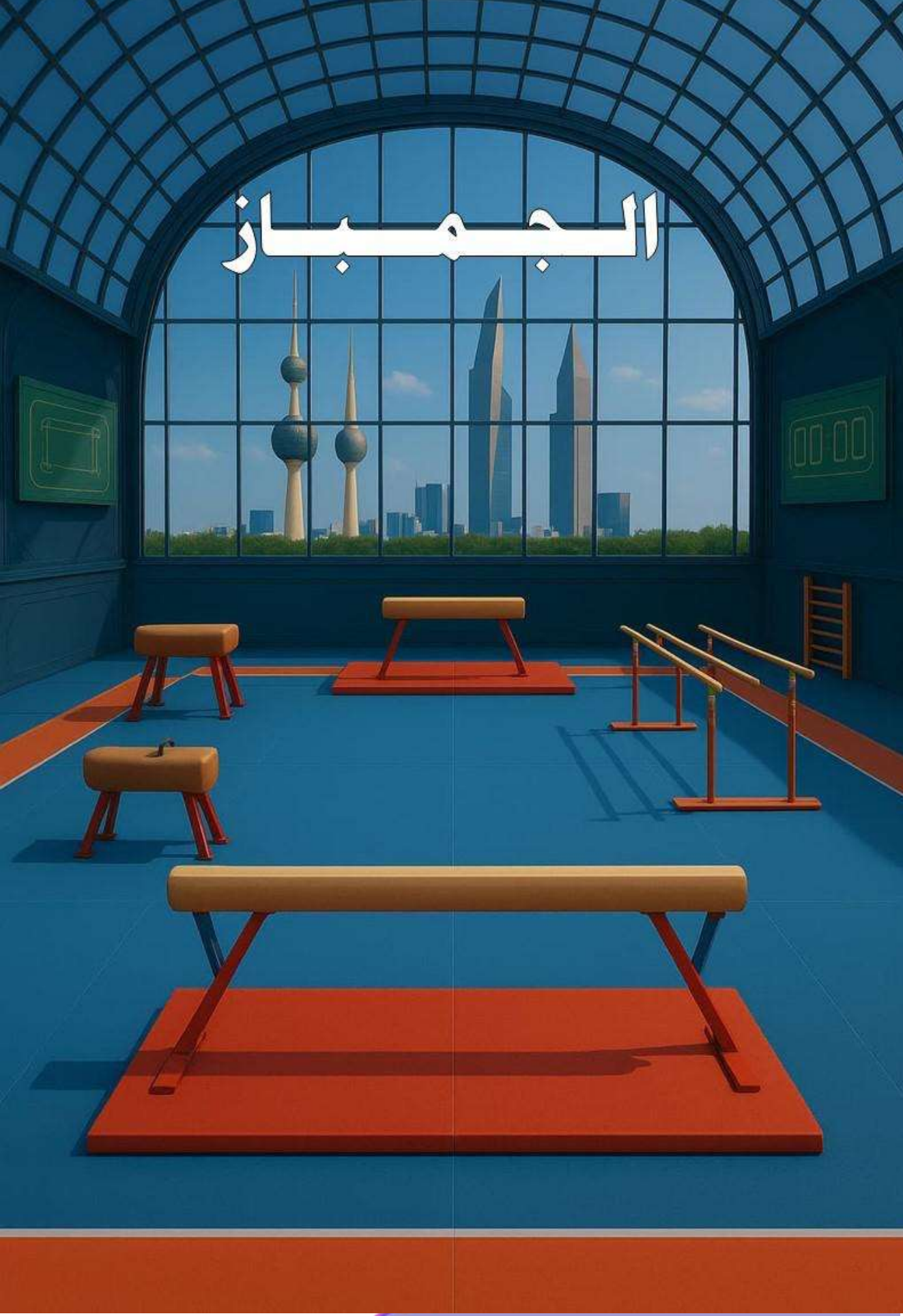
(الوقوف) الاستناد باليد – الوضع الخامس للقدمين

- 1-ثني الركبتين نصفاً. (6عدات)
- 2-مرجحة الرجل جانباً للوضع الثاني للقدمين على طرف الإصبع الكبير. (4عدات)
- 3-وضع نفس القدم على الأرض لاتخاذ الوضع الرابع. (4عدات)
- 4-يكرر التمرين السابق من الوضع الرابع. (6عدات)

(تمرينات متنوعة لحركات الذراعين)

- 1-رفع الذراعين من الوضع الاول إلى الوضع الثالث ثم الوضع الثاني. (3عدات)
- 2-فتح الذراعين من الوضع الثالث إلى الوضع الرابع. (4عدات)
- 3-رفع الذراعين من الوضع الرابع على الوضع الخامس. (4عدات)

الجمباز



المقدمة

الجمباز هو رياضة بدنية وفنية تجمع بين القوة، المرونة، التوازن والتناسق الحركي، وتعد من أقدم الرياضات في التاريخ، إذ كانت تمارس في الحضارات القديمة مثل مصر واليونان، وتطورت حتى أصبحت رياضة أولمبية معترف بها.

هناك أنواع عديدة من الجمباز ومنها الجمباز الإيقاعي، الجمباز الفني (الأجهزة والحركات الأرضية)، ويعد الجمباز الفني من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى الأفراد، ويتميز بتنوع مهاراته التي تتطلب التناسق بين القوة والمرونة والتوازن.

كما تشجع هذه الرياضة على الانضباط والتركيز والعمل الجماعي، كما انها تنمي لدى الممارسين حب التحدي والالتزام.

لذا تعد رياضة الجمباز من الرياضات المتكاملة التي تعطي الجسم قوة وجمال في آن واحد.

يهدف منهج الجمباز على تقديم شرح مفصل للمهارات الأساسية والتطبيقات العملية لمهارات الجمباز الفني، مع التركيز على الأساليب التعليمية والتدريبية التي تساعد المعلمين على تطوير أدائهم بشكل منهجي وآمن.

قانون اللعبة:

الجمباز رياضة فردية وأحيانا تكون جماعية، ويؤدي المتعلم حركات بدنية على الأرض او على أجهزة محددة بهدف إظهار التوازن، القوة، المرونة، التناسق والدقة الفنية.

ينقسم الجمباز إلى عدة أنواع ومنها: الجمباز الايقاعي، الجمباز الفني الأجهزة والحركات الأرضية.

ومن أجهزة الجمباز الفني: حصان القفز، عارضة التوازن، المتوازي المختلف الارتفاع.

الملعب:

قياس ملعب الحركات الأرضية 12X12م ، ويحاط بحدود أمان خارجية 1 م من كل جانب، ويكون البساط مرن ومبطن خاص لامتناسص الصدمات.

الزي المناسب:

مايوه غير شفاف استرتش ثقيل + حذاء جمباز.



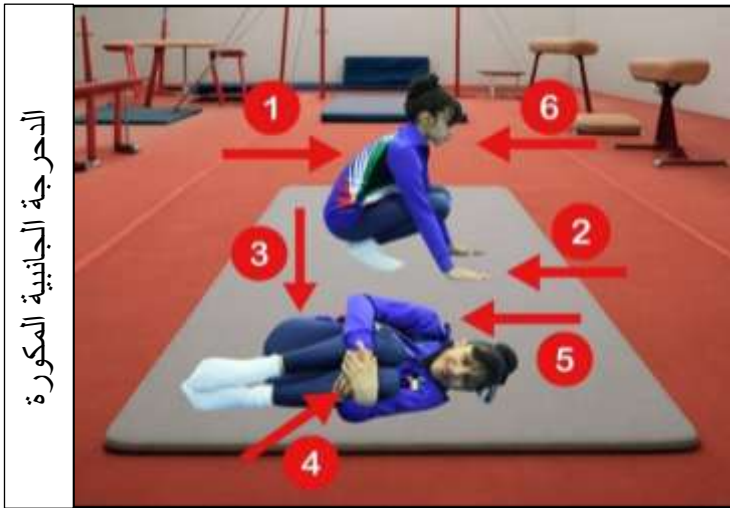
أولاً: الدرجة الجانبية المكورة (Side roll)

هي حركة يقوم بها المتعلم بالدوران على جانبيه وهو في وضع التكور ويبدأ الحركة من جلوس الجثو أو الانحناء ثم يميل على أحد الجانبين ويتدحرج والرجوع للوضع الابتدائي.

الأداء الفني:

- 1-جلوس قرفصاء ثم ثني الجذع للأمام.
- 2-الارتكاز باليدين على الأرض.
- 3-يميل الجسم جهة اليمين أو اليسار دون تغيير في وضع التكور.
- 4-أثناء دوران الجسم تمسك اليدين الساقين أسفل الركبة.
- 5-يتدحرج الجسم في هذا الوضع جانباً للوصول للوضع الابتدائي.
- 6-تتخذ اليدين وضع الارتكاز على الأرض والوصول للوضع الابتدائي.

التحليل الحركي:



الدرجة الجانبية المكورة

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يجلس المتعلم على الأرض ويثني الركبتين على الصدر.
- 3- ضم الركبتين باليدين للوصول إلى وضع التكور.
- 4- يميل المتعلم برأسه للأمام بحيث يقترب الذقن من الصدر.
- 5- يميل المتعلم بجسمه نحو أحد الجانبين يميناً أو يساراً.
- 6- يؤدي المتعلم الدرجة الجانبية مع الحفاظ على الجسم متكوراً.
- 7- يلمس جسم المتعلم الأرض بشكل تدريجي (الحوض-الظهر-الكتف).
- 8- يستمر المتعلم بالدرجة حتى يعود إلى وضع الجلوس تكور.
- 9- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الجانبية المكورة.

طريقة السند:

الوقوف بجانب المتعلم والسند من منتصف الظهر أو أعلى الكتف.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الجانبية المكورة من وضع التكور.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الجانبية المكورة 3 مرات متتالية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مراتب - علامات لاصقة - أدوات بديلة مبتكرة.

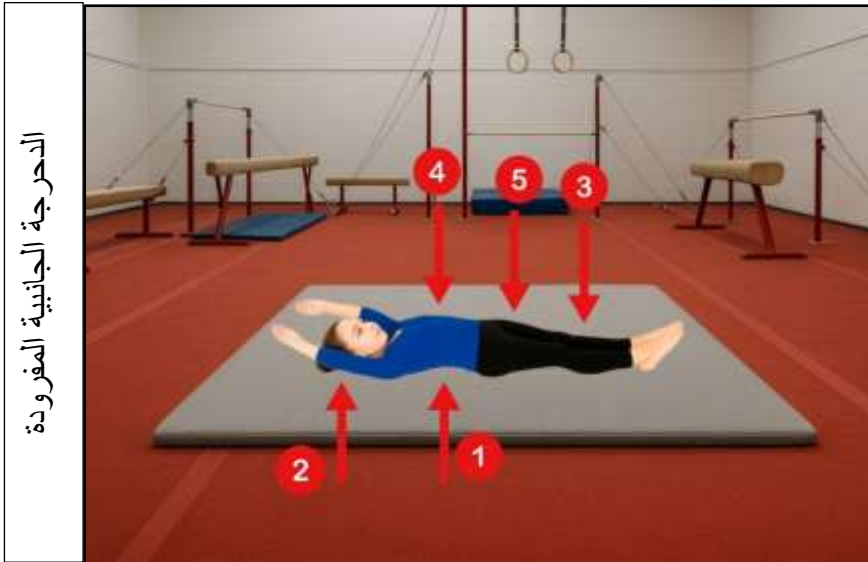
ثانياً: الدرجة الجانبية المفرودة (Side roll in straight position)

هي حركة دوران الجسم على أحد الجانبين مع بقاء الجسم مفروداً.

الأداء الفني:

- 1- من وضع الانبطاح على البطن أو الرقود على الظهر.
- 2- الذراعان مفردتان ومضمومتان عالياً في كلا الوضعين.
- 3- الجسم على استقامة واحدة والرجلان مضمومتان.
- 4- لف الجسم بشكل مستقيم حول المحور الطولي مع تماسك الجسم أثناء اللف والدوران.
- 5- يبدأ اللف بضغط الذراع على الأرض لرفع الفخذ من الأرض.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- درجة الجسم وذلك باللف بشكل مستقيم للوصول لوضع الانبطاح والذراعان مفردتان عالياً ثم الانتهاء بالرقود والذراعان إلى أعلى.
- 3- الرقود والذراعان مفردتان عالياً، درجة الجسم بشكل مستقيم.

طريقة السند:

تتم عملية السند من الجانب بأن يضع المعلم راحة اليد على وسط المتعلم بالمسك من أسفل، لتساعده على رفع المتعلم باتجاه الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الحجل لمسافة 2م، ثم أداء وضع الرقود وبعدها مهارة الدرجة الجانبية المفردة على المرتبة.
- 2- يؤدي المتعلم جلوس طويل وصولاً للرقود ثم يؤدي مهارة الدرجة الجانبية المفردة.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مراتب - علامات لاصقة - أدوات بديلة مبتكرة.

ثالثاً: الدرجة الأمامية المكورة (Forward Roll)

هي حركة من حركات الجمباز، يؤدي فيها المتعلم تدرجاً للأمام مع المحافظة على الجسم في وضع التكور، أي أن الركبتين مثنيتان ومضمومتان نحو الصدر، والذقن قريباً من الصدر.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف مع رفع الذراعين عالياً.
- 2-الجلوس بوضع القرفصاء (ثني الركبتين).
- 3-وضع اليدين على الأرض أمام الجسم.
- 4-ثني الرأس للأمام، وتوجيه الذقن نحو الصدر.
- 5-الدفع بالقدمين مع ثني المرفقين والنزول على الكتفين أولاً ثم التدرج على الأرض.
- 6-استمرار الجسم في الدوران والوصول للوقوف.

التحليل الحركي:



الدرجة الأمامية المكورة

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يثني المتعلم الركبتين والنزول لأسفل ليصل لوضع القرفصاء مع المحافظة على استقامة الظهر.
- 3- أداء مرجحة بندولية للجسم للأمام والخلف باستمرار.
- 4- يضع المتعلم اليدين على الأرض أمام الجسم بعرض الكتفين.
- 5- يثني المتعلم الرأس إلى الأمام، مع توجيه الذقن نحو الصدر لحماية الرأس أثناء الدوران.
- 6- يدفع المتعلم بالرجلين الأرض لبدء حركة دوران الجسم عدة مرات.
- 7- استخدام مرتبة مائلة وأداء وضع القرفصاء على الجزء المائل ثم الدفع بالقدمين مع ميل الجسم أماماً وثني الرقبة للأسفل ثم الذراعين والاستمرار في الدرجة.
- 8- دوران الجسم كامل والنزول على الكتفين ثم الظهر والرجوع إلى وضع الوقوف.
- 9- أداء مهارة الدرجة الأمامية المكورة كاملة (مع السند - بدون سند).

طريقة السند:

الوقوف بجانب المتعلم وتتم المساعدة بوضع اليد القريبة على كتف المتعلم، واليد الخارجية البعيدة على الظهر لمساعدة المتعلم على الدرجة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الدرجة الأمامية المكورة ثم الوقوف وأداء وثبة النجمة.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة ثم الوقوف وأداء ميزان أمامي عالي.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

بساط جمباز أرضي - مراتب - مرتبة إسفنجية مائلة.

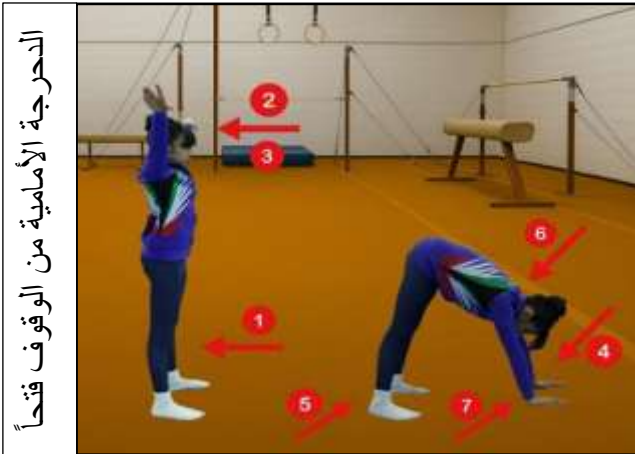
رابعاً: الدرجة الأمامية من الوقوف فتحاً (Forward roll from straddle stand)

هي حركة دوران أمامي للجسم تبدأ من الوقوف فتحاً يليه درجة أمامية بالجسم وتنتهي الحركة بالرجوع إلى وضع الوقوف فتحاً مع المحافظة على الاتزان.

الأداء الفني:

- 1- يكون الجسم في وضع الوقوف فتحاً، القدمان متباعدتان قليلاً في مستوى الكتفان.
- 2- الذراعان ممدودتان لأعلى.
- 3- النظر للأمام.
- 4- انحناء الجذع للأمام مع ثني الركبتين قليلاً ووضع اليدين على الأرض أمام القدمين.
- 5- دفع الجسم للأمام باستخدام الرجلين لبدء عملية الدرجة.
- 6- يلامس الجسم الأرض بدءاً من مؤخرة الرأس ثم الظهر.
- 7- الضغط باليدين على الأرض والدفع بالقدمين لمساعدة الجسم على النهوض والرجوع للوضع الابتدائي.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- القدمان متباعدتان في مستوى الكتفان، مع رفع الذراعان عالياً.
- 3- الانحناء بالجذع للأمام مع ثني الركبتان قليلاً.
- 4- وضع اليدين على الأرض أمام الصدر.
- 5- ثني الرأس للداخل مع ملامسة الذقن للصدر.
- 6- دفع الأرض باليدين وأداء الدرجة كاملة.

طريقة السند:

الوقوف بجانب المتعلم وتتم المساعدة بوضع اليد القريبة على كتف المتعلم، واليد الخارجية البعيدة على الظهر لمساعدة المتعلم على الدرجة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الأمامية من الوقوف فتحاً ثم الوقوف وأداء الوثبة المفرودة.
- 2- يؤدي المتعلم الدرجة الأمامية من الوقوف فتحاً ثم أداء الدرجة الجانبية المكورة.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

بساط جمباز أرضي - مرتبة إسفنجية مائلة - علامات أرضية للقدمين واليدين.

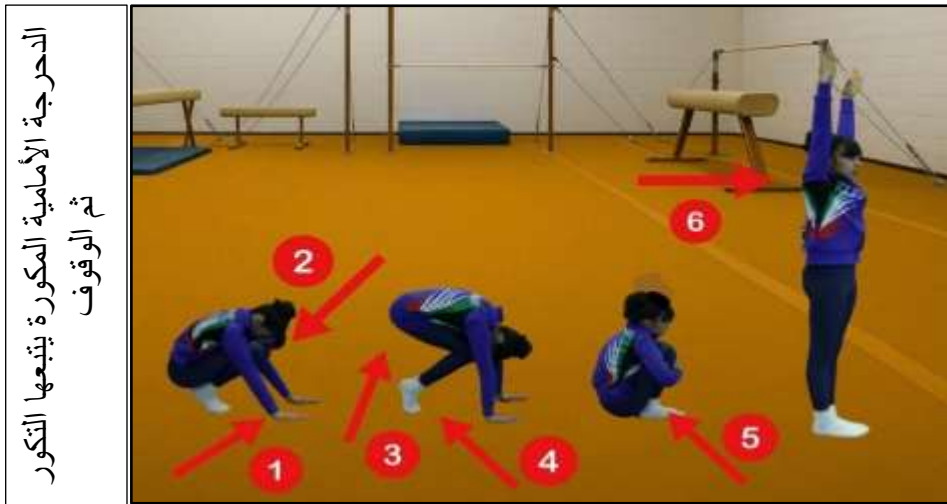
خامساً: الدرجة الأمامية المكورة يتبعها التكور ثم الوقوف

هي حركة من حركات الجمباز حيث تبدأ من وضع التكور، ويقوم المتعلم بالتدريج للأمام بوضع التكور ويكون الذقن على الصدر والركبتان مثنيتان نحو الصدر، وعند الانتهاء من الدرجة ينتقل إلى وضع التكور ثم دفع الجسم لأعلى باستخدام القدمين والذراعين لينتقل إلى وضع الوقوف باستقامة.

الأداء الفني:

- 1- الارتكاز على اليدين في وضع التكور.
- 2- ثني الرأس على الصدر.
- 3- رفع المقعدة.
- 4- دفع الأرض بكلتا القدمين بقوة.
- 5- الوصول لوضع التكور بعد الدرجة الأمامية.
- 6- العودة للوضع الابتدائي من الوقوف.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- أداء مرجحة بندولية للجسم من وضع جلوس التكور والمقعدة ملامسة الأرض أماماً وخلفاً.
- 3- الدرجة الأمامية من وضع التكور بوضع الكفين على الأرض والانتهاه بنفس الوضع الابتدائي (وضع التكور) ثم الوقوف.
- 4- أداء المهارة كاملة والانتهاه بوضع الوقوف.

طريقة السند:

الوقوف بجانب المتعلم وتتم المساعدة بوضع اليد الداخلية على جذع المتعلم، واليد الخارجية على الكتفان لمساعدة المتعلم على الدرجة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الدرجة الأمامية المكورة يتبعها التكور ثم الوقوف وأداء الحجل في المكان 3عدات.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة في جملة من الحركات الأرضية مع حركات الربط والرشاقة لمدة 30ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

بساط جمباز أرضي.

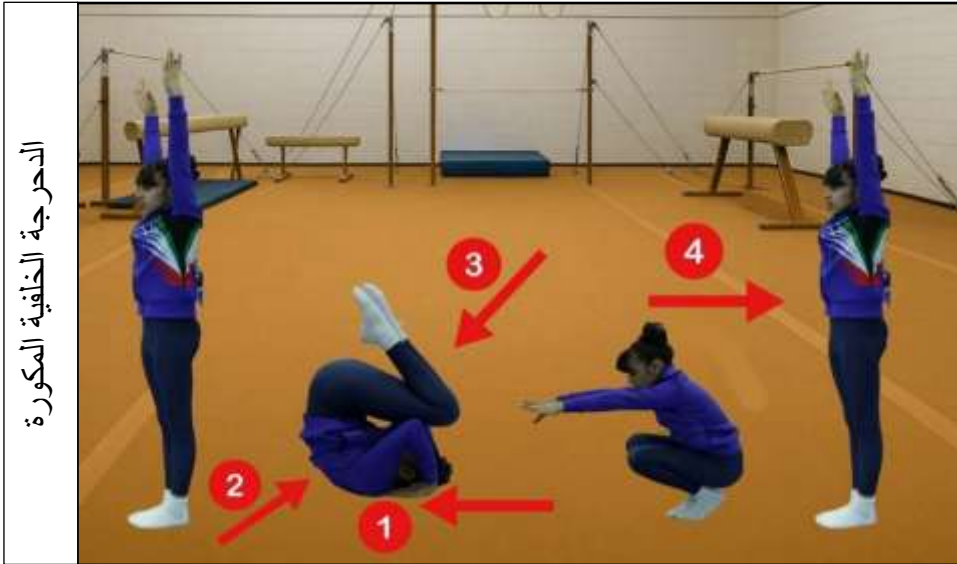
سادساً: الدرجة الخلفية المكورة (Backward Roll)

هي حركة يقوم بها المتعلم بالدوران للخلف وهو في وضع التكور، ويبدأ الحركة من وضع القرفصاء ثم يميل للخلف ويتدحرج للرجوع للوضع الابتدائي.

الأداء الفني:

- 1- من وضع التكور، ثني اليدين والأصابع متجهة للخلف والكفين لأعلى.
- 2- وضع اليدين على الأرض خلفاً والأصابع ملامسة للكتفين مع التكور الكامل.
- 3- الدرجة خلفاً حتى الوصول بالمقعدة لأعلى ثم الدفع باليدين بقوة لفردهما.
- 4- رفع الرأس لأعلى للوصول للوضع الابتدائي.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الجلوس قرفصاء الدرجة نصفاً خلفاً حتى تلمس الرأس الأرض، وصولاً لاستناد الكتفين على الأرض.
- 3- التمرين السابق مع اتخاذ وضع (القرفصاء) بالاستناد على القدمين.
- 4- يقوم المتعلم بدفع الأرض باليدين لأعلى لعمل مسافة بين الأرض والجسم لمرور الرأس وتكملة الدوران للوصول للوضع الابتدائي.
- 5- أداء الدرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل.
- 6- أداء الدرجة الخلفية على مستوى أفقي.

طريقة السند:

يكون السند من الجانب، بوضع إحدى اليدين تحت الكتفين لدفع المتعلم لأعلى والأخرى تحت الساقين للاحتفاظ بالتكور.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الدرجة الخلفية المكورة في خط مستقيم مرتين متتاليتين ثم الوقوف وأداء الدوران العالي.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة في جملة من الحركات الأرضية مع حركات الربط والرشاقة لمدة 30 ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

بساط جمباز - مراتب، أسطح مائلة مثل: سلم القفز وغيره.

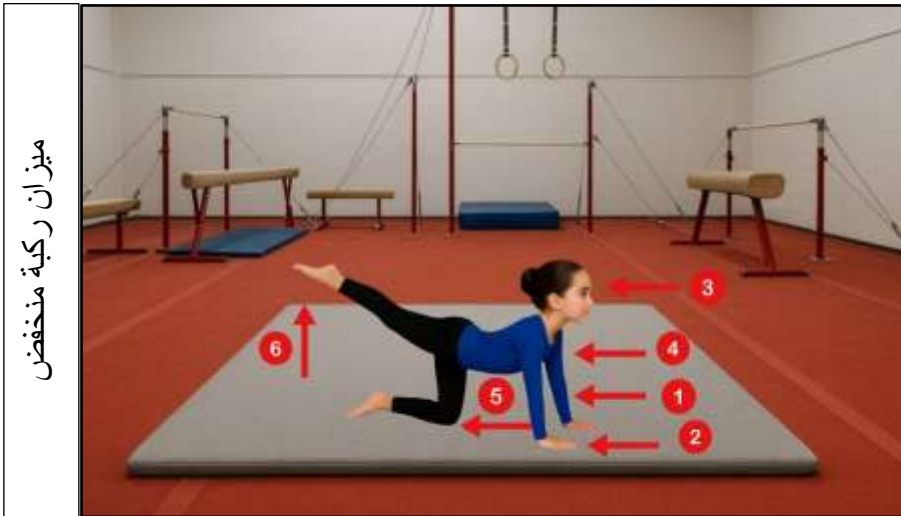
سابعاً: ميزان منخفض على الركبة (Knee Balance Pose)

هو وضع توازني في الجمباز يعتمد على ثني إحدى الركبتين بحيث تكون إحدى الركبتين مرتكزة على الأرض والرجل الحرة ممتدة للخلف مع المحافظة على التوازن.

الأداء الفني:

- 1-اليدان باتساع الصدر، والكتفان عموديان على الكفين.
- 2-تشير الأصابع للأمام.
- 3-النظر للأمام، ميل بسيط للرقبة خلفاً.
- 4-الذراعان مفرودتان.
- 5-الرجل مرتكزة على الركبة بحيث يكون الساق مع الفخذ فيها زاوية قائمة ووجه القدم يلامس الأرض.
- 6-الرجل الحرة مرفوعة خلفاً عالياً ومفرودة والفخذ يستدير للخارج قليلاً.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- جثو أفقي تبادل رفع الرجلين بمرجحتها عالياً إلى الخلف.
- 3- جثو أفقي تبادل رفع الرجلين عالياً خلفاً والثبات مع ملاحظة عمل تقوس بالظهر.
- 4- جثو أفقي مد الذراعين مع رفع إحدى الرجلين إلى الخلف والثبات في ميزان الركبة (يلاحظ رفع الرأس عند مد الذراعين).

طريقة السند:

من الجانب حيث يجلس الساند في وضع جثو ويضع يده الداخلية على عضلات الفخذ الأمامية للمتعلم لمساعدته على رفعها عالياً خلفاً إلى أقصى مدى ممكن، واليد الخارجية أسفل الصدر لإصلاح وضع الجذع العلوي.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الخلفية المكورة ويتبعها ميزان منخفض على الركبة والثبات لمدة 5 ث.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الأمامية المكورة ويتبعها ميزان منخفض على الركبة والثبات لمدة 5 ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

بساط جمباز - مقعد سويدي.

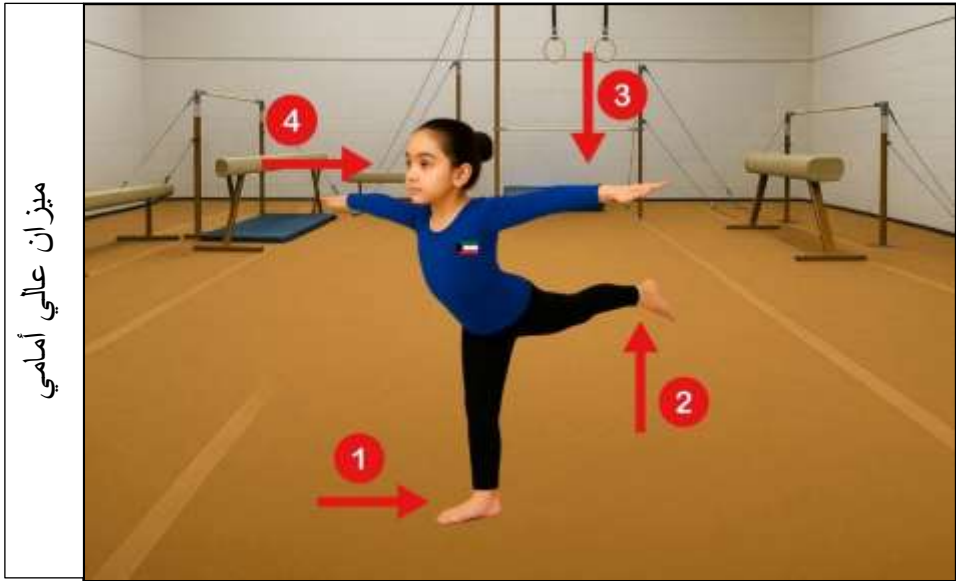
ثامناً: ميزان عالي أمامي (Front High Balance)

هو وضع توازني في الجمباز يؤدي بالوقوف على رجل واحدة مع رفع إحدى الرجلين عاليا للخلف والارتكاز على الأخرى مع المحافظة على التوازن.

الأداء الفني:

- 1- من وضع الوقوف مواجه الارتكاز على القدم.
- 2- الرجل الحرة مفرودة للخلف.
- 3- رفع الذراعان جانبا.
- 4- الرأس متجه لأعلى والنظر للأمام.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف أماماً رفع الذراعين عالياً مع رفع الكعبين والوقوف على المشطين.
- 3- تكرر الخطوة السابقة، مع الارتكاز على مشط الرجل الخلفية، مرجحة الرجل الأمامية للأمام.
- 4- تكرر الخطوة السابقة، مع رفع الرجل الأمامية (الحرّة) خلفاً لتشكل زاوية قائمة مع رجل الارتكاز.

طريقة السند:

الوقوف بجانب المتعلم جهة الساق المرتكز عليها، والسند بيد واحدة على منطقة الصدر واليد الأخرى لرفع الرجل الحرّة خلفاً عالياً.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الدرجة الأمامية من الوقوف فتحاً ويتبعها ميزان عالي أمامي.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الميزان العالي الأمامي والثبات لمدة 5 ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

بساط جمباز - عصا توازن.

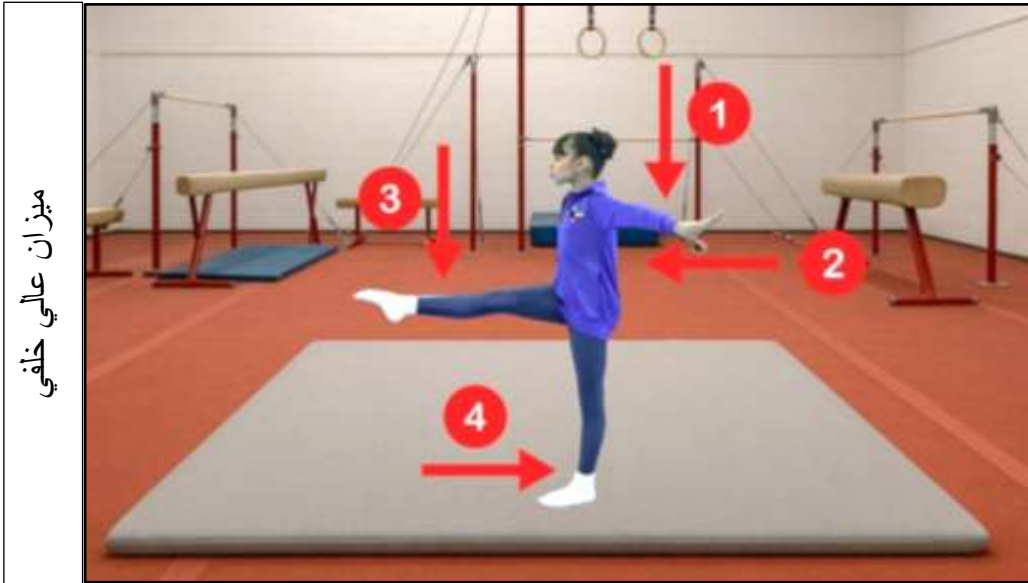
تاسعاً: ميزان عالي خلفي (Back High Balance)

هو وضع توازني في الجمباز يؤدي بالوقوف على رجل واحدة مع رفع إحدى الرجلين عالياً أماماً والارتكاز على الأخرى مع المحافظة على التوازن.

الأداء الفني:

- 1- من وضع الوقوف، فرد الذراعين للجانب.
- 2- ميل الجذع للخلف قليلاً.
- 3- رفع إحدى الرجلين أماماً بحيث تشكل زاوية قائمة مع رجل الارتكاز.
- 4- نقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف والذراعين جانباً، الارتكاز على القدم الخلفية، مع مرجحة الرجل الأمامية عالياً للأمام.
- 3- الميزان العالي الخلفي وجانب الجسم مواجه للحائط للسند بأحد الذراعين عليه.
- 4- أداء المهارة كاملة بدون سند.

طريقة السند:

الوقوف بجانب المتعلم جهة الساق المرتكز عليها، والسند بيد واحدة على منطقة الحوض واليد الأخرى أسفل الفخذ لرفع الرجل الحرة أماماً عالياً.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الميزان العالي الخلفي ثم الجلوس الطويل ويتبعها مهارة الوقوف على الكتفين.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الميزان العالي الخلفي ويتبعه المقص الأمامي.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

بساط جمباز - عصا توازن.

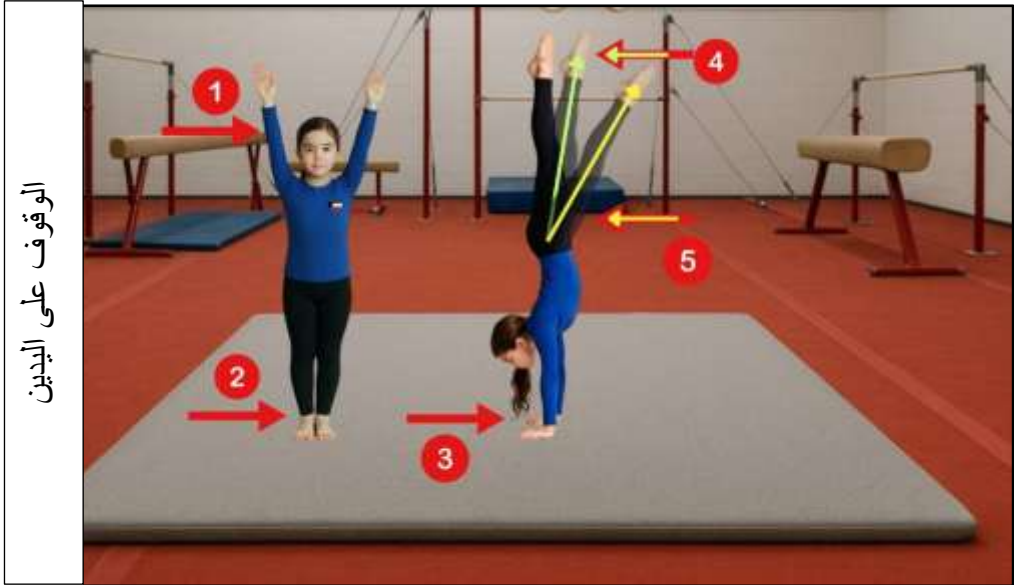
عاشراً: الوقوف على اليدين (Hand Stand)

هو وضع اتزاني عكسي يتم فيه رفع الجسم بالكامل عمودياً، ويعد من مهارات التوازن الأساسية.

الأداء الفني:

- 1- من وضع الوقوف (فرد الذراعان عالياً).
- 2- ثقل الجسم على الرجل الأمامية.
- 3- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر.
- 4- مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع دفع الأرض برجل الارتكاز.
- 5- مرجحة الرجل خلفاً لضم الرجلين للوصول إلى وضع الارتكاز العمودي المقلوب والجسم على استقامة واحدة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وضع الوقوف الذراعان عالياً نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية مع ثني مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض على خط مستقيم.
- 3- انبطاح مائل عميق على الحائط (عقل الحائط) والتدرج في نقل مشطي القدمين إلى أعلى على الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين.
- 4- مرجحة الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية ومرجحتها خلفاً لضم الرجلين قبل الوصول للوضع العمودي.
- 5- يكرر التمرين (3) ولكن يتخذ المتعلم الوضع أمام الحائط ويؤدي المهارة للوصول إلى الوقوف على اليدين.
- 6- يكرر التمرين (4) ولكن أداء الحركة بمساعدة الزميل من الجانب.

طريقة السند:

يقف الساند بجانب الرجل الحرة، وعند مرجحة المتعلم الرجل الحرة للخلف ودفع الأرض بالرجل الأخرى، يمسك المساعد المتعلم من الفخذين لمساعدته على الثبات ومنعها من السقوط خلفاً أو أماماً.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الوقوف على اليدين والثبات لمدة 3 ث.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

بساط جمباز - علامات أرضية.

الحادي عشر: الوقوف على الكتفين (Shoulders Stand)

هي مهارة يؤديها المتعلم من وضع الرقود على الظهر ثم يرفع جسمه لأعلى ليصبح مرتكزاً على الكتفين، وتكون الساقان ممدودتان للأعلى بشكل مستقيم.

الأداء الفني:

- 1- الذراعان مثنيتان لسند الوسط أو مفرودتان على الأرض.
- 2- الجسم مرفوع تماماً من الجذع، بدون تقوس في الظهر.
- 3- فرد مفصل الحوض والركبة والقدم.
- 4- الأمشاط مفرودة لأعلى.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وضع الرقود على المرتبة والذراعان خلف الرأس للإمساك بحافة المرتبة، رفع الرجلين خلف الرأس.
- 3- الوضع السابق، رفع الرجلين والجذع لاتخاذ وضع الارتكاز على الكتفين مع سند الوسط باليدين.
- 4- من وضع الجلوس الطويل، ثني الجذع أماماً لأسفل، ثم الدحرجة نصفاً إلى الخلف للوقوف على الكتفين والذراعين مفردتين على الأرض.
- 5- أداء حركة الارتكاز على الكتفين والذراعين مفردتين على الأرض.

طريقة السند:

سند المتعلم من أسفل الظهر أثناء رفع الحوض.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الوقوف على الكتفين مع فتح وضم الرجلين 5 عدات.
- 2- يؤدي المتعلم مهارة الوقوف على الكتفين متبوعة بالدحرجة الخلفية المكورة.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

بساط إسفنجي.

الثاني عشر: الشقلبة الجانبية على اليدين فتحاً (Cartwheel)

هي حركة دوران جانبي كامل للجسم حول المحور الطولي، ويؤدي من وضع الوقوف، حيث يقوم المتعلم بالدفع بإحدى القدمين ثم فتح الساقين ويدور في الهواء بشكل جانبي مستنداً على اليدين لحظة قصيرة قبل الهبوط على القدمين والوصول لوضع الوقوف.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف فتحاً مع وضع قدم أمام الأخرى ورفع الذراعين عالياً بجانب الرأس.
- 2- توجيه النظر إلى الاتجاه الجانبي المراد أداء الشقلبة نحوه.
- 3- دفع الجسم جانباً باستخدام رجل الارتكاز بقوة.
- 4- وضع اليدين على الأرض بشكل متتابع وواسع على خط مستقيم.
- 5- رفع الرجلين عالياً بالتتابع مع فردهما فتحاً بالكامل أثناء المرور فوق اليدين.
- 6- المحافظة على استقامة الجسم أثناء دوران اليدين والقدمين على خط واحد مستقيم.
- 7- النزول بالرجلين بالتتابع مع ثني بسيط في الركبة أثناء الهبوط.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- التأكيد على الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على اليدين.
- 3- الطعن الأمامي مع رفع الرجل الحرة والدفع بقدم الارتكاز تمهيداً للشقبة عدة مرات.
- 4- وضع اليدين على الأرض بالتتابع على خط مستقيم.
- 5- أداء حركة انتقال اليدين مع دفع بسيط بمساعدة الزميل بمسكه من الجذع.
- 6- أداء الشقبة بخطوط وعلامات مرسومة على الأرض لتوجيه الجسم على خط واحد.
- 7- يؤدي المتعلم المهارة كاملة.

طريقة السند:

يقف الساند خلف المتعلم، لسند المتعلم من منطقة الجذع واليدين متقاطعتان مع التحرك معه أثناء أداء الحركة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الشقبة الجانبية على اليدين فتحاً في خط مستقيم 3 مرات متتالية.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة ضمن جملة من الحركات الأرضية مدة 30 ث بمصاحبة الموسيقى.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

بساط جمباز - علامات لليدين والقدمين - خطوط لاصقة مستقيمة.

الثالث عشر: الشقلبة الجانبية بالضم (ربع لفة) (Roundoff)

هي حركة دوران جانبي كامل للجسم حول المحور الطولي، تؤدي من وضع الوقوف حيث يقوم المتعلم بالدفع بإحدى القدمين مع المحافظة على ضم الساقين معاً، والارتكاز المؤقت على اليدين أثناء المرور وتنتهي بالهبوط على القدمين معاً والرجوع لوضع الوقوف.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف فتحاً مع وضع قدم أمام الأخرى ورفع الذراعين عالياً بجانب الرأس.
- 2- توجيه النظر إلى الاتجاه الجانبي المراد أداء الشقلبة نحوه.
- 3- دفع الجسم جانباً باستخدام رجل الارتكاز بقوة.
- 4- وضع اليدين على الأرض بشكل متتابع وواسع على خط مستقيم.
- 5- رفع الرجلين عالياً بالتتابع مع ضمهما بالكامل أثناء المرور فوق اليدين.
- 6- المحافظة على استقامة الجسم أثناء دوران اليدين والقدمين على خط واحد مستقيم.
- 7- النزول بالرجلين معاً مع ثني بسيط في الركبة أثناء الهبوط.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- التأكيد على الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين والثبات بمساعدة الزميل.
- 3- الطعن الأمامي مع رفع الرجل الحرة للخلف أو الدفع بقدم الارتكاز تمهيداً للشقبة عدة مرات.
- 4- دفع الأرض باليدين بالتتابع على خط مستقيم.
- 5- رفع الرجل في الهواء وضمهما معاً أثناء الدوران (ربع لفة) بمساعدة الزميل.
- 6- الهبوط على القدمين معاً بثبات والذراعين مرفوعتين للتوازن.
- 7- أداء المهارة كاملة (بالسند - مع السند).

طريقة السند:

يقف الساند بجانب قدم الارتكاز للمتعلم مع وضع كف يده متجهماً لأعلى أسفل مفصل الفخذ أثناء مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً، واليد الأخرى أسفل الظهر خلفاً ليساعده على التوازن أثناء الدوران ثم الهبوط.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الشقبة الجانبية بالضم (ربع لفة) والثبات 2 ث ثم أداء الميزان العالي الأمامي.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة ضمن جملة من الحركات الأرضية مدة 30 ث بمصاحبة الموسيقى.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

بساط جمباز - علامات لليدين والقدمين - خطوط لاصقة مستقيمة.

الرابع عشر: القبة (Bridge)

هو انحناء وتقوس الجذع للخلف عن طريق الاستناد باليدين والقدمين على الأرض.

الأداء الفني:

- 1- يكون التقوس من الجزء العلوي من الصدر والأكتاف.
- 2- الارتكاز على اليدين والقدمين.
- 3- اليدين باتساع الكتفين ولأسفل.
- 4- الأصابع في اتجاه القدمين والرأس بين اليدين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- (جثو) التقوس خلفاً ولمس اليدين للأرض بمساعدة الزميل.
- 3- (الوقوف) عمل التقوس بمسك عقل الحائط، الظهر مواجه عقل الحائط أو الزميل.
- 4- (الرقود) ثني الركبتين والذراعين للوصول إلى تقوس الجزء العلوي من الصدر والأكتاف.
- 5- أداء المهارة كاملة بدون سند.

طريقة السند:

يقف الساند على أحد جانبي المتعلم وضع اليد أسفل الظهر ورفعها لأعلى لأداء التقوس.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة القبة والنزول في وضع الرقود ويتبعها الوقوف على الكنتين.
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية مدة 30 ث بمصاحبة الموسيقى.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

بساط جمباز - مرتبة إسفنجية أسطوانية - عقل الحائط.

الخامس عشر: العمل على الأجهزة

الصعود والمشي ثم الهبوط من الأجهزة الرياضية المختلفة

(Mounting, walking and dismounting from various gymnastic apparatuses)

هي مهارة حركية تستخدم في الجمباز ويقوم بها المتعلم بالصعود على الجهاز الرياضي بثبات والمشي باتزان ثم الهبوط بطريقة آمنة وسليمة.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف أمام الجهاز، مع النظر إلى نقطة الصعود بثبات، والارتقاء بالقدمين والدفع لأعلى.
- 2-التوازن التام عند الوقوف على الجهاز، ويكون المشي على الجهاز باتزان مع شد الجسم، والنظر للأمام.
- 3-فرد الذراعين جانباً لحفظ توازن الجسم.
- 4-الهبوط بالوثب عالياً بثني الركبتين، ويختلف وضع الذراعين حسب نوع الوثبة.
- 5-الوقوف بثبات.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم المشي على خطوط مرسومة على الأرض ثم مقعد سويدي ثم عارضة التوازن المنخفضة.
- 3- استخدام صندوق منخفض أو سلم صغير للصعود تدريجياً، وتعليم كيفية وضع اليدين والقدمين عند الصعود.
- 4- تدريب المتعلم على الصعود مع سند وبدون سند.
- 5- تعليم الهبوط في نهاية الجهاز.
- 6- ربط الصعود والمشي ثم الهبوط كاملاً.

طريقة السند:

الصعود: إذا كان الصعود من جانب الجهاز يقف الساند في الجهة المواجهة للمتعلم، أما إذا كان الصعود مواجه للجهاز يقف الساند من الجانب، ويكون السند من العضد(الساعد).

المشي: يقف الساند على أحد جانبي الجهاز مع مسك يد المتعلم.

الهبوط: يقف الساند قريباً من منطقة الهبوط حفاظاً على هبوط المتعلم بطريقة آمنة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الصعود والمشي على الحافة العلوية من الصندوق المقسم ثم الهبوط بوثبة النجمة.
- 2- يؤدي المتعلم الصعود والمشي على عارضة التوازن المنخفضة ثم الهبوط بالقدمين معاً والثبات 2ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

صندوق مقسم - مقعد سويدي - عارضة توازن منخفضة - مراتب.

السادس عشر: عارضة التوازن

عارضة التوازن المنخفضة

(الصعود قرفصاء والمشى ثم الهبوط بالوثبة المفردة / النجمة)

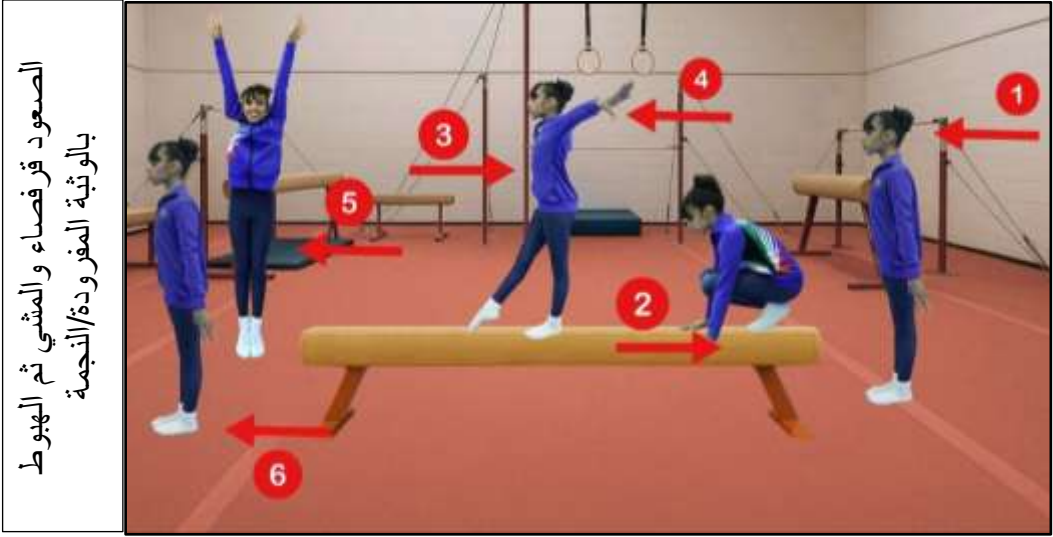
**(Low Balance Beam: squat mount, walking, then
dismount with straight jump or star jump)**

هي مهارة من مهارات الجمباز يؤديها المتعلم من خلال الصعود بثبات واتزان على العارضة المنخفضة والمشى عليهم ثم الهبوط منها بالوثب مع المحافظة على الاتزان.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف أمام الجهاز باتزان، مع النظر إلى نقطة الصعود.
- 2-الصعود بالارتقاء بالقدمين والارتكاز على اليدين مع ثني الركبتين على الصدر(قرفصاء) ووضع المشطين على العارضة.
- 3-التوازن التام عند الوقوف والمشى على الجهاز مع شد الجسم، والنظر للأمام.
- 4-فرد الذراعين جانباً لحفظ التوازن.
- 5-يكون الهبوط بوثبة مفردة / النجمة.
- 6-الوقوف بثبات.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم وضع القرفصاء على الأرض ثم على (مقعد سويدي - صندوق مقسم - عارضة منخفضة).
- 3- تعليم الارتقاء بسلم القفز لأداء وضع القرفصاء على الجهاز.
- 4- تعليم المشي على خطوط مرسومة على الأرض ثم على مقعد سويدي ثم المشي على عارضة التوازن المنخفضة مع مراعاة وضع الذراعان يكون للجانب والنظر للأمام.
- 5- أداء وثبة النجمة في الهواء بنهاية العارضة والهبوط بضم الرجلين معاً مع المحافظة على توازن المتعلم.
- 6- الهبوط بالوثبة المفردة، ويكون الجسم مفرد لأعلى ومشدود.
- 7- ربط الصعود والمشى والهبوط.

طريقة السند:

الصعود: يقف الساند في الجهة المواجهة للمتعلم ويكون السند من العضد (الساعد) للمحافظة على الاتزان.

المشي: يقف الساند على أحد جانبي الجهاز مع مسك يد المتعلم.

الهبوط: يقف الساند قريباً من منطقة الهبوط حفاظاً على هبوط المتعلم بطريقة آمنة.

نماذج من التطبيقات:

1- يؤدي المتعلم الصعود قرفصاء على عارضة التوازن المنخفضة والمشي، ثم الهبوط بالوثبة المفردة والثبات.

2- يؤدي المتعلم الصعود قرفصاء على عارضة التوازن المنخفضة والمشي، ثم الهبوط بوثبة النجمة والثبات.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

مقعد سويدي - سلم قفز - مراتب - صندوق مقسم.

السابع عشر: القفز فتحاً (المهر) (Straddle Over Vault)

هي أحد مهارات الجمباز الفني يتم فيه الاقتراب بالجري ثم الارتقاء عن طريق سلم القفز ثم الطيران الأول والارتكاز والدفع على المهر وفتح القدمين جانباً ثم الطيران الثاني والهبوط بثبات واتزان.

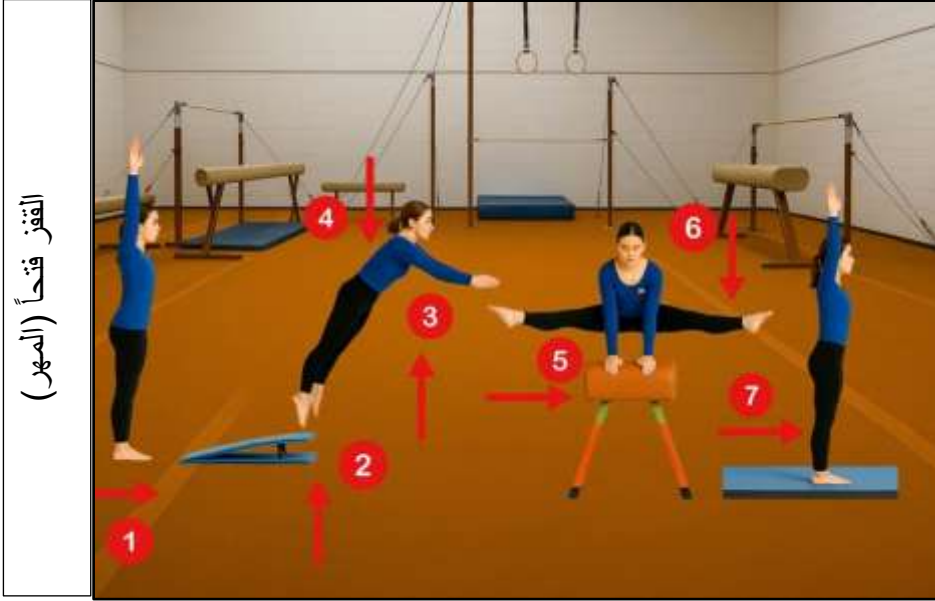
المراحل الفنية لمهارة القفز فتحاً (المهر):

- 1- الاقتراب.
- 2- الارتقاء.
- 3- الطيران الأول.
- 4- الارتكاز والدفع.
- 5- الطيران الثاني.
- 6- الهبوط.

الأداء الفني:

- 1- الجري في خطوات منتظمة و متزايدة في السرعة بخط مستقيم.
- 2- الارتقاء بالقدمين عند الوصول إلى سلم القفز.
- 3- دفع الجسم عالياً في الطيران الأول.
- 4- مرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع استقامة الجسم خلفاً.
- 5- ارتكاز اليدين على المهر باتساع الصدر.
- 6- فتح الرجلين مع رفع الذراعين عالياً.
- 7- ضم الرجلين مع ميل الجذع استعداداً لمرحلة الهبوط.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف تبادل فتح وضم الرجلين.
- 3- الانبطاح المائل فتح الرجلين للجانب ثم ضم الرجلين مرة أخرى.
- 4- الانبطاح المائل فتح الرجلين للجانب ثم محاولة ضمها للأمام، للوصول لوضع الجلوس الطويل والذراعان عالياً.
- 5- يؤدي المتعلم المهارة مع السند.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة على المهر بالسند ثم بدون السند.

طريقة السند:

يقف الساند مواجه للجهاز أمام المتعلم ويسند المتعلم من العضدين.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المهارة كاملة من الجري ثم الهبوط على القدمين معاً.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة على المهر ثم الهبوط والثبات 2ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

لوحة ارتقاء - مرتبة - علامات أرضية - سلم القفز - المهر.

الثامن عشر: القفز داخلاً (المهر)

(Squat Through Vault)

هي أحد مهارات الجمباز الفني يتم فيه الاقتراب بالجري ثم الارتقاء عن طريق سلم القفز ثم الطيران الأول والارتكاز والدفع على المهر وضم الساقين بين الذراعين ثم الطيران الثاني والهبوط بثبات واتزان.

المراحل الفنية لمهارة القفز داخلاً (المهر)

1- الاقتراب.

2- الارتقاء.

3- الطيران الأول.

4- الارتكاز والدفع.

5- الطيران الثاني.

6- الهبوط.

الأداء الفني:

1- الجري في خطوات منتظمة ومتزايدة السرعة في خط مستقيم.

2- الارتقاء بالقدمين على سلم القفز، مع الدفع بالرجلين لتأدية الطيران الأول.

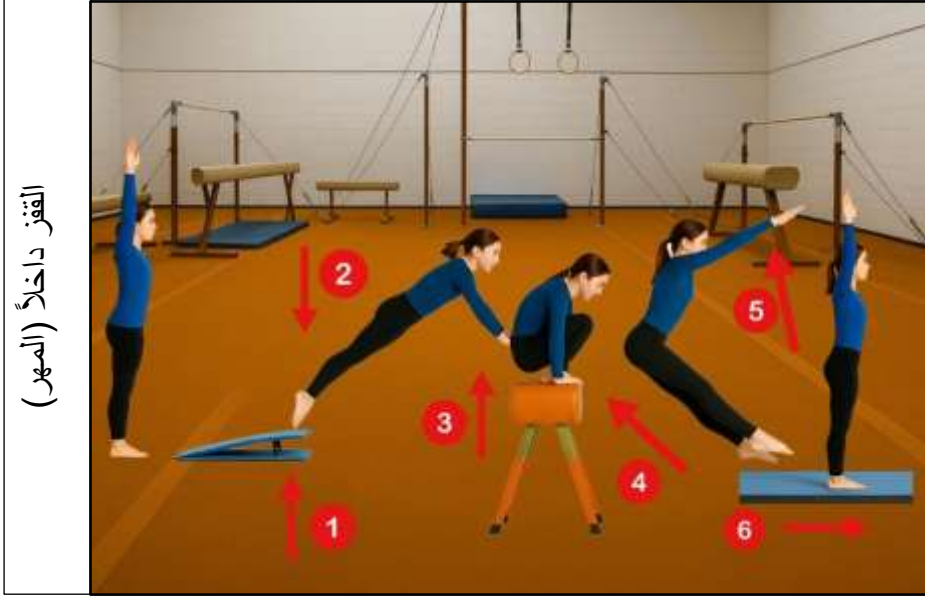
3- فرد الجسم، ووضع اليدين على المهر باتساع الكتفين والقدمين تكون لأعلى.

4- ثني الركبتين على الصدر لتعدية المهر والدفع باليدين لعمل الطيران الثاني.

5- بعد الدفع باليدين ترفع الذراعين ويتبعها الجذع (الصدر) والرأس.

6- ثم الهبوط بالقدمين على الأرض.

التحليل الحركي:



القفز داخلياً (المهر)

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف الوثب مع ضم الرجلين على الصدر.
- 3- الانبطاح المائل ثني الركبتين بين اليدين ثم قذفهما خلفاً مرة أخرى.
- 4- الانبطاح المائل محاولة ثني الركبتين بين اليدين للوصول إلى وضع الجلوس الطويل مع وضع الذراعين عالياً.
- 5- يؤدي المتعلم المهارة على الصندوق المقسم مع السند.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة على المهر بالسند ثم بدون السند.

طريقة السند:

يقف الساند بجانب الجهاز لمسك المتعلم من العضد باليدين.

نماذج من التطبيقات:

- 1-يؤدي المتعلم المهارة كاملة من الجري ثم الهبوط والثبات 2ث.
- 2-يؤدي المتعلم المهارة على المهر وبعد الهبوط الثبات.

الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

لوحة ارتفاع - مرتبة - علامات أرضية - سلم القفز.

التمرينات الحديثة



المقدمة

تعد التمرينات أحد الركائز الأساسية في التربية البدنية، حيث تمثل وسيلة فعالة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية لدى المتعلم في مختلف المراحل الدراسية. ومن خلال منهج التمرينات يتم تهيئة المتعلمين لبناء أجسام قوية ومتناسقة، تنمية التوازن، المرونة، الدقة والتوافق العضلي العصبي. تتنوع أشكال التمرينات بين الفردية والثنائية والجماعية، وتستخدم بأوضاع مختلفة مثل الوقوف، الجلوس، الرقود، التعلق والجنو. ويمكن أداء هذه التمرينات مع مصاحبة الموسيقى واستخدام أدوات مثل: الكرة، الحبل، الطوق والشريط الشعباني.

تسهم التمرينات الحديثة في المجال التربوي على تنمية المهارات الاجتماعية والانفعالية، وتعزيز من قيم التعاون والانضباط والثقة بالنفس. أما من الناحية الرياضية، فهي تركز على تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل (القوة، المرونة، الرشاقة والتحمل) من خلال استخدام أدوات وأساليب مبتكرة، وبرامج تدريبية متنوعة تتناسب مع مختلف الأعمار والمستويات.

إن الدمج بين الأهداف التربوية والتطبيقات العملية في التمرينات الحديثة يجعلها وسيلة فعالة لبناء جيل يتمتع بالصحة، والنشاط والقيم الإيجابية، مما يعزز من دوره الفعال في المجتمع.

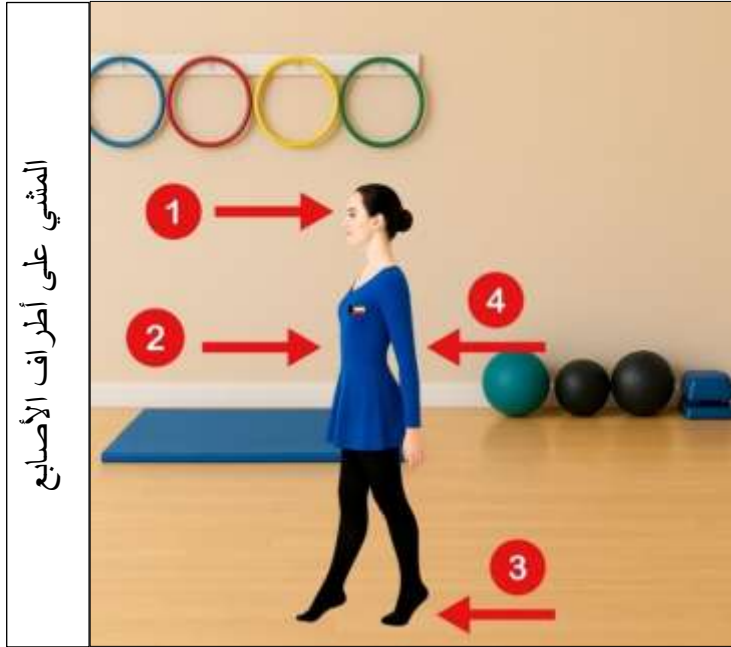
أولاً: حركات الجسم الأساسية 1-المشي على أطراف الأصابع (Tiptoe Walking)

هي حركات الجسم الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمة.

الأداء الفني:

- 1-النظر للأمام.
- 2-الجسم مستقيم.
- 3-فرد مشط القدم أماماً وملامسة الأرض مع عدم لمس عقب القدم للأرض.
- 4-الذراعين بجانب الجسم بحرية.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف على أطراف الأصابع والثبات في المكان لعدة ثوان.
3. المشي للأمام في خط مستقيم مع المحافظة على توازن الجسم.
4. المشي باتجاهات مختلفة (للأمام، للجانب، للخلف).

نماذج من التطبيقات:

- 1 - يؤدي المتعلم المشي على أطراف الأصابع مع تبادل مرجحة الذراعين للأمام والخلف في خط مستقيم لمسافة 4م.
- 2- يؤدي المتعلم المشي على أطراف الأصابع 10 خطوات مع فرد الذراعين بجانب الجسم، ثم اللف نصف لفة والرجوع لخط البداية بالمشي الرياضي.

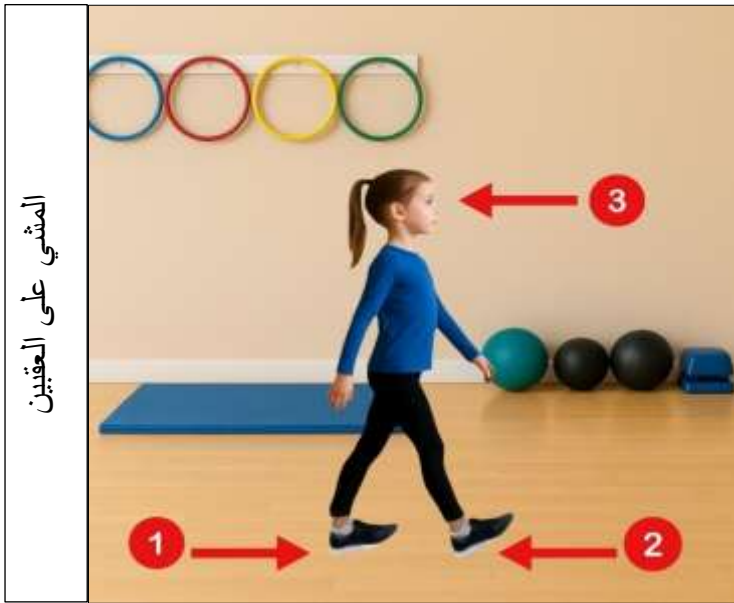
2-المشي على العقبين (Heel Walking)

هو نوع من أنواع المشي يؤدي على عقبي القدمين فقط، مع رفع أصابع القدمين عن الأرض أثناء أداء الحركة، ويستخدم لتقوية عضلات الساق الأمامية وتحسين التوازن.

الأداء الفني:

- 1-المشي على عقب القدم.
- 2-عدم ملامسة أطراف الأصابع وباطن القدم الأرض.
- 3-النظر للأمام.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم الوقوف على العقبين والثبات لمدة 3 ثوان.
- 3- يأخذ المتعلم 3 خطوات للأمام بدون لمس أطراف الأصابع للأرض.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المشي على العقبين في خط مستقيم مسافة 4 م ثم الرجوع لخط البداية بالمشي الرياضي.
- 2- يؤدي المتعلم المشي العادي 5 خطوات ثم المشي على العقبين 5 خطوات ثم المشي على أطراف الأصابع 5 خطوات على خط مستقيم.

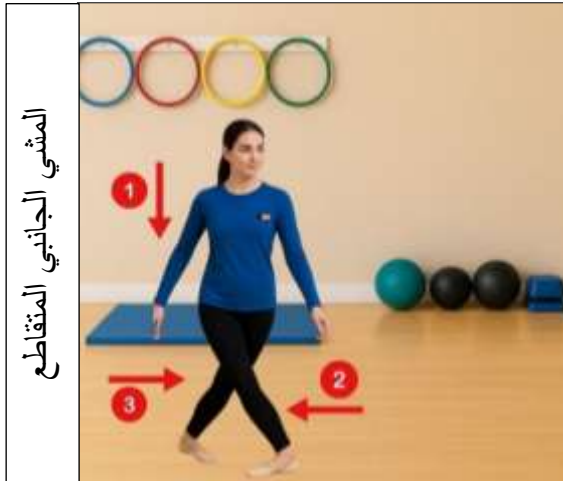
3-المشي الجانبي المتقاطع (Cross Walk)

هو نوع من أنواع المشي يؤدي للجانب مع تقاطع الساقين أمام أو خلف بعضهما بالتتابع، مع الحفاظ على استقامة الجسم وتناسق حركة الذراعين.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف فتح القدمين قليلا، والذراعين بجانب الجسم، مع ثني الركبتين قليلا، وتوزيع وزن الجسم بالتساوي على القدمين.
- 2-تتحرك القدم اليمنى جانبا تليها القدم اليسرى لتتقاطع خلف القدم اليمنى، ثم تتقاطع القدم اليمنى إلى جانبها مرة أخرى.
- 3-تتحرك القدم اليسرى لتتقاطع أمام القدم اليمنى مع تكرار هذه الخطوات ويتحرك الجسم جانبا مع المحافظة على استقامة الظهر وتوازن الجسم.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف فتحا والذراعين بجانب الجسم، تقاطع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى، ثم تحريك القدم اليسرى جانبا للوصول إلى وضع الوقوف فتحا.
- 3- الوقوف فتحا والذراعين بجانب الجسم، تقاطع القدم اليمنى خلف القدم اليسرى، ثم تحريك القدم اليسرى جانبا للوصول إلى وضع الوقوف فتحا.
- 4- يؤدي المتعلم التمرين الأول مع التمرين الثاني، مع مراعاة ثني الركبتين قليلا.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المشي الجانبي المتقاطع 5 خطوات جهة اليمين ثم المشي الجانبي المتقاطع 5 خطوات جهة اليسار مع رفع الذراعين بجانب الجسم.
- 2- يؤدي المتعلم المشي الجانبي المتقاطع مع تبادل رفع الذراعين للأعلى ثم للجانب على خط مستقيم مسافة 6م.

4-المشي العالي الحاد (High Knee Walk)

هو نوع من أنواع المشي يؤدي برفع الركبتين لأعلى بشكل حاد عند كل خطوة، مع استقامة الجذع وحركة إيقاعية للذراعين.

الأداء الفني:

- 1-النظر للأمام.
- 2-رفع الركبة عاليا بحيث يكون الفخذ مع الساق والقدم زاوية قائمة.
- 3-الجسم عمودي.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم رفع الركبة بالتبادل ومرجحة الساقين للأمام من الثبات.
- 3- يؤدي المتعلم المشي للأمام مع رفع الركبة عاليا في كل خطوة.
- 4- يؤدي المتعلم المشي العالي داخل مسار محدد بالأقماع.
- 5- يبدأ المتعلم بتحريك الذراعين عكس حركة الرجلين.
- 6- يؤدي المتعلم المشي العالي الحاد مع التدرج في زيادة المسافة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المشي العالي الحاد للأمام في خط مستقيم مسافة 3م، ثم المشي الجانبي المتقاطع 3 خطوات ثم الوقوف.
- 2- يؤدي المتعلم المشي العالي الحاد 10 خطوات ثم الرجوع إلى الخلف بالمشي الرياضي.

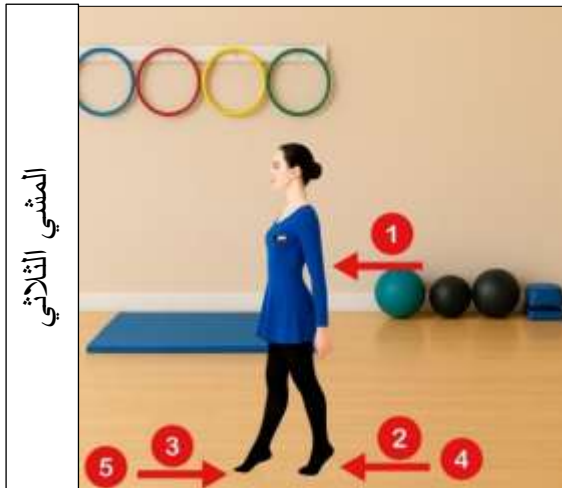
5-المشي الثلاثي (Valse)

هو نوع من أنواع المشي يؤدي بثلاث خطوات متتالية بإيقاع منتظم، وغالبا يستخدم للتسيق بين حركة الذراعين والرجلين.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف فتحا والقدمين باتساع الكتفين والذراعين بجانب الجسم.
- 2-المشي بثلاث خطوات بحركة إيقاعية.
- 3-الخطوة الأولى طويلة تعقبها خطوتان متساويتان متتاليتان وأقل طولاً من الخطوة الأولى.
- 4-نقل ثقل الجسم أماماً في الخطوة الطويلة ثم الخطوتان الصغيرتان على أطراف الأصابع.
- 5-الإيقاع بالعد (1) خطوة كبيرة للأمام أو للخلف، والعد (2،3) خطوتين صغيرتين في نفس الاتجاه.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الاستماع لإيقاع (1،2،3) والتدريب عليها بالتصفيق مع المعلم.
- 3- البدء في أداء الخطوات في المكان بدون حركة للأمام.
- 4- تعليم الخطوات الإيقاعية بعلامات مرسومة على الأرض.
- 5- ربط حركات القدمين مع الإيقاع الصوتي (تصفيق أو عد).
- 6- يؤدي المتعلم المهارة كاملة مع مراعاة التناسق والتوازن.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المشي الثلاثي بالعد في خط مستقيم للأمام، ومع إشارة المعلم يغير المتعلم الاتجاه (جانبا-خلفا).
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية مصغرة في زمن 30ث تتضمن أنواع المشي مع ربطها بحركات الربط والرشاقة بمصاحبة الموسيقى.

6-الجرى (Runing)

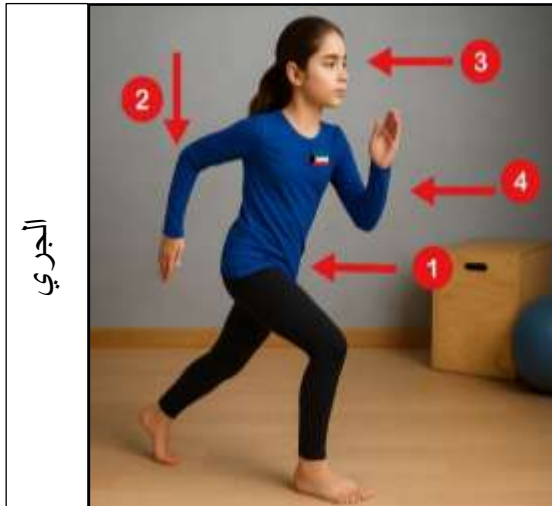
يعتبر الجري من الحركات الأساسية الهامة التي تتطلب المزيد من الجهد.

من أنواع الجري:

- 1-الجري الرياضي.
- 2-الجري العادي.
- 3-الجري العالي الحاد.
- 4-الجري الجانبي المتقاطع.

الأداء الفني:

- 1-ميل الجسم قليلا للأمام.
- 2-الذراعان مثنيتان من المرفق.
- 3-النظر للأمام.
- 4-حركة الذراعين عكس حركة الرجلين.



التحليل الحركي:

الجرى

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- ترك الأرض بمشط القدم والهبوط يتم على مشط القدم الأخرى.
- 3- الجري الخفيف لمسافة قصيرة.
- 4- زيادة مسافة الجري في خطوط مستقيمة.
- 5- الجري مع تغيير الاتجاهات.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري مع تغيير السرعة عند سماع نداء المعلم (صوتي/إيقاعي).
- 2- يؤدي المتعلم الجري المتعرج مسافة 15م.

7- الحجل (Temps Leve)

هو حركة انتقالية تؤدي برفع إحدى القدمين عن الأرض مع الارتكاز والقفز بالقدم الأخرى، بشكل متتابع ومنتظم، مع التبديل بالقدمين.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف مع فتح القدمين باتساع الكتفين، والظهر مستقيم والنظر للأمام.
- 2- رفع ركبة القدم اليمنى عاليا وتليها ركبة القدم الأخرى بالتبادل.
- 3- الوثب على إحدى القدمين، والهبوط على نفس القدم.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوثب على إحدى القدمين والهبوط على نفس القدم.
- 3- رفع ركبة القدم الأخرى عاليا بالتبادل.
- 4- الحجل من الثبات في المكان.
- 5- الحجل من الحركة في اتجاهات مختلفة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري على خط مستقيم، ومع إشارة المعلم أداء الحجل بشكل متعرج لمسافة 3م.
- 2- يؤدي المتعلم الحجل 8 عدات، ثم المشي المتقاطع للجانب 3 خطوات.

8- الوثبات (Jumps)

هي حركة دفع الجسم لأعلى في الهواء وتشمل على مرحلة الارتقاء والطيران والهبوط.

1- الوثبة المفردة.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف والقدمين باتساع الكتفين.
- 2- وثبة عالية من الارتقاء بالقدمين، وانشاء لمفصل الركبتين والفخذين وفرد الجسم لأعلى.
- 3- الأمشاط متجهة للأسفل عند الهبوط ويلمسان الأرض أولاً ثم كلتا القدمين مع ملاحظة أن تكون نهاية الهبوط على الكعبين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوثب في المكان بالقدمين مع رفع الذراعين عالياً.
- 3- الوثب للأمام بخطوات قصيرة بعلامات أرضية.
- 4- الوثب فوق عوائق صغيرة.
- 5- يؤدي المتعلم الوثبة المفردة من الثبات مع رفع الذراعين عالياً.
- 6- يؤدي المتعلم الوثبة المفردة بمساعدة الزميل من الخلف.
- 7- يؤدي المتعلم الوثبة المفردة بدون مساعدة.
- 8- يؤدي المتعلم الوثبة المفردة من الجري.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقف المتعلمون في تشكيل دائري، ويؤدي المتعلمون الوثبة المفردة للأمام مرتين متتاليتين ثم للخلف مرتين متتاليتين مع إشارة أو نداء المعلم.
- 2- يؤدي المتعلم الحجل للأمام 8 عدات، ثم يؤدي الوثبة المفردة للأمام مرتين متتاليتين.

2- الوتبة المقوسة.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف والقدمين باتساع الكتفين.
- 2- الارتفاع بالقدمين.
- 3- الوتبة عاليا مع تقوس الجسم خلفا.
- 4- مرجحة الذراعين أماما عاليا.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوثب لأعلى في المكان ورفع الذراعان أماما عاليا.
- 3- الوقوف مواجهة الظهر للزميل، ميل الجذع خلفا وأداء تقوس الظهر مع لمس كف اليد للزميل.
- 4- يؤدي المتعلم التمرين السابق والثبات لمدة 3 ثوان والعودة للوضع الابتدائي.
- 5- يؤدي المتعلم المشي بخطوات واسعة ثم الوثب لأعلى مع تقوس الجسم خلفا، ومرجحة الذراعين عاليا.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة من الجري.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المشي على أطراف الأصابع ثم أداء الوثبة المقوسة من الثبات، ثم الوقوف على قدم واحدة 3 ثوان.
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية بزمن 30 ث وربطها بأنواع المشي المختلفة والوثبات.

3-الوثب على قدم واحدة

تكون الوثبة بالارتقاء على قدم واحدة.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف والقدمين باتساع الكتفين.
- 2-الارتقاء بإحدى القدمين وحمل الجسم بالوثب لأعلى ثم الهبوط على نفس القدم.
- 3-عند الهبوط ينتقل الثقل من الأمشاط إلى الكعبين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوثب في المكان على قدم واحدة والذراعان جانبا لحفظ التوازن.
- 3- الوثب للأمام بخطوات قصيرة على علامات أرضية.
- 4- يؤدي المتعلم الوثب على قدم واحدة من الحركة.

التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوثب على قدم واحدة لأبعد مسافة يمكنه الوصول لها ثم يعود بالمشي الرياضي 16 عدة.
- 2- يؤدي المتعلم الوثب على قدم واحدة باتجاهات مختلفة مرة لليمين ومرة لليسار ثم يعود للوقوف فتحا.

4-الوثب بالقدمين

الوثب هو حركة دفع الجسم لأعلى في الهواء وتشمل حركة الوثب على ثلاث مراحل (الارتقاء-الطيران-الهبوط).

الأداء الفني:

- 1-الوقوف والقدمين باتساع الكتفين.
- 2-الارتقاء بالقدمين وتهي مفصل الركبتين والفخذين قليلا، وتمتد أثناء ارتفاع الجسم عن الأرض.
- 3-الوثب بالقدمين معا وحمل الجسم لأعلى.
- 4-الأمشاط متجهة للأسفل عند الهبوط ويلمسان الأرض أولا ثم كلتا القدمين مع ملاحظة أن تكون نهاية الهبوط على الكعبين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوثب في المكان بالقدمين معا والذراعين مثنيتين في منتصف الجذع.
- 3- الوثب للأمام بخطوات قصيرة على علامات أرضية.
- 4- الوثب فوق عوائق صغيرة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوثب على قدم واحدة، ثم تغيير الوثب على القدمين مع إشارة أو نداء المعلم.
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية بزمن 30 ث مع ربطها بحركات الربط والرشاقة بمصاحبة الموسيقى.

9-الارتداد (Rebound)

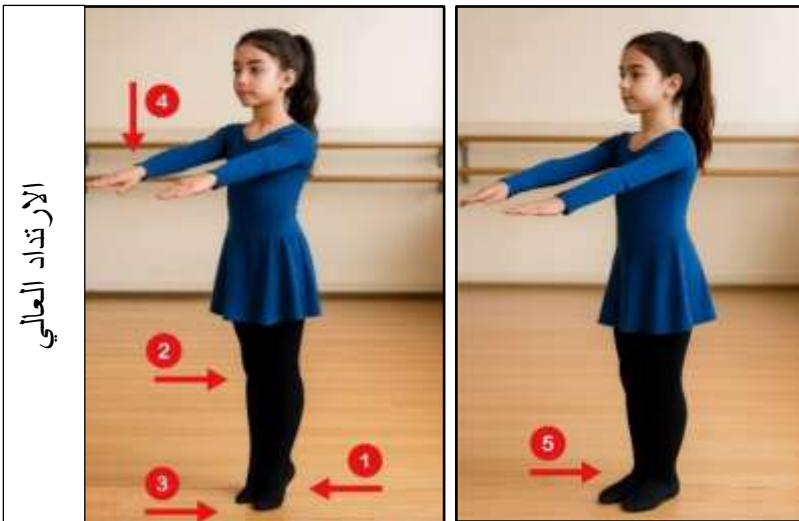
1-الارتداد العالي (High Rebound)

هو عبارة عن حركة متكاملة للثني والمد من مفصل القدمين وتتميز بسرعة تنفيذها ومرونتها.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف العقبين لأعلى ما يمكن.
- 2-مد مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين.
- 3-ملامسة أمشاط القدمين الأرض أثناء المد.
- 4-الذراعان مفردتان للأمام.
- 5-الرجوع للوضع الابتدائي من الوقوف.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم الوقوف على المشطين والثبات بصورة صحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم ثني وفرد القدمين والرجلين مفرودتين مع مسك يد الزميل.
- 4- يكرر المتعلم المهارة مع أخذ خطوة للجانب.
- 5- يؤدي المتعلم مهارة الارتداد العالي كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم وقوف الارتداد العالي مع تغيير الاتجاه كل 4عدات.
- 2- يؤدي المتعلم وقوف الارتداد العالي مع تبادل مرجحة الذراعين للأمام وللخلف 8عدات.

2-الارتداد العميق

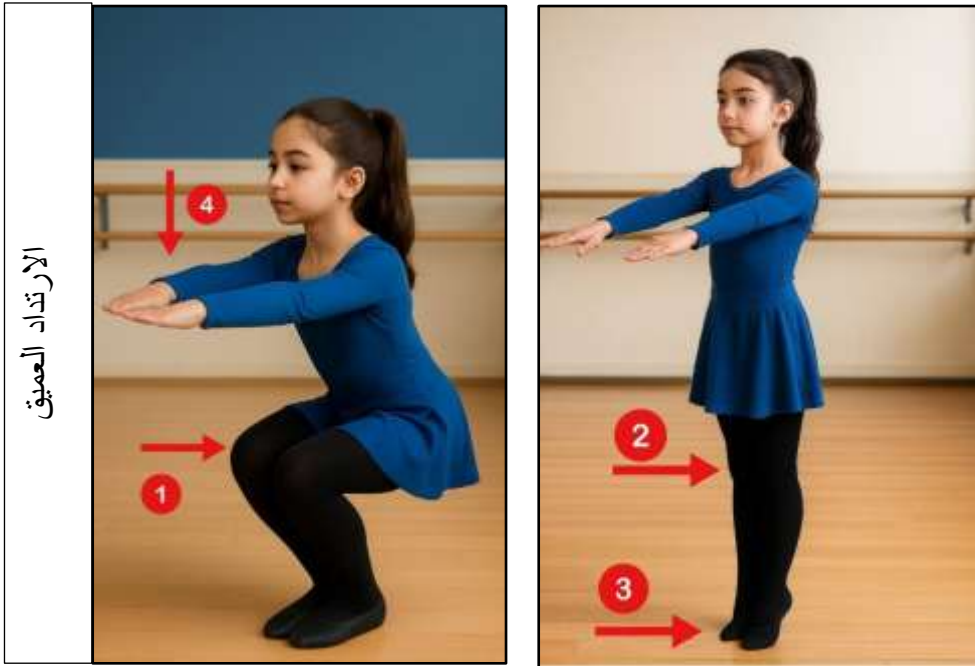
(Deep Rebound)

هو عبارة عن حركة متكاملة للثني والمد البسيط في مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف مع ثني الركبتين وملامسة الكعبين للأرض
- 2-مد مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين.
- 3-ملامسة أمشاط القدمين للأرض أثناء المد.
- 4-الذراعان مفرودتان للأمام.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم ثني وفرد الركبتين بصورة صحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم الوقوف على المشطين مع الثبات.
- 4- يؤدي المتعلم ثني وفرد الركبتين مع مسك يد الزميل والوقوف على المشطين.
- 5- يؤدي المتعلم مهارة الارتداد العميق كاملة وربطها بحركات الذراعين.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المشي للأمام على أطراف الأصابع 5 خطوات، ثم أداء الارتداد العميق وربطه بالارتداد العالي 8عدات.
- 2- يؤدي المتعلم الارتداد العميق مع تبادل مرجحة الذراعين للأمام وللخلف 8عدات.

10-الاتزان (Balances)

هي القدرة على الاحتفاظ بوضع ثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع في التمرينات.

1-الاتزان من الوقوف

الأداء الفني:

- 1-الوقوف والارتكاز على قدم واحدة.
- 2-الرجل الحرة تشكل زاوية قائمة أو مفرودة (أماما-خلفا-جانبا).
- 3-رفع الذراعان جانبا لحفظ التوازن والنظر للأمام.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف رفع الذراعين عاليا مع رفع الكعبين والوقوف على المشطين.
- 3- الارتكاز على مشط القدم الخلفية، ومرجحة الرجل الأمامية للأمام عدة مرات.
- 4- رفع الرجل الحرة أماما لتشكل زاوية قائمة مع ثبات رجل الارتكاز.
- 5- يؤدي المتعلم الاتزان من الوقوف مع السند.
- 6- يؤدي المتعلم الاتزان بدون سند.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الاتزان من الوقوف على القدم اليمنى والثبات 5ث، وعند إشارة المعلم يؤدي المتعلم الاتزان على القدم اليسرى 5ث.
- 2- يقف المتعلم في صفين متقابلين ومواجه للزميل، ويؤدي الاتزان على إحدى القدمين 8عدا، ثم يلمس يد الزميل المقابل وتبديل الاتزان على القدم الأخرى 8عدا.

2- الاتزان من الجلوس

الأداء الفني:

- 1- يكون الارتكاز على المقعدة.
- 2- جلوس طويل، الذراعان جانبا.
- 3- رفع الرجلين عن الأرض بزاوية 45 درجة تقريبا.
- 4- ميل الجذع للخلف قليلا.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم الجلوس الطويل مع رفع الرجلين عن الأرض.
- 3- يكرر التمرين السابق مع رفع الذراعين عالياً.
- 4- يكرر التمرين السابق مع مسك أسفل الفخذين باليدين.
- 5- يؤدي المتعلم الرقود ثم رفع الذراعين والرجلين عن الأرض لعمل الاتزان على المقعدة من الجلوس.
- 6- يؤدي المتعلم الجلوس الطويل مع رفع الرجلين عالياً ورفع الذراعين جانباً.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الاتزان من الجلوس مع ثني وفرد القدمين في 8 عدات.
- 2- يؤدي المتعلم الاتزان من الجلوس والثبات 8 عدات ثم الرجوع للوضع الابتدائي.

11-الدورات (Turns)

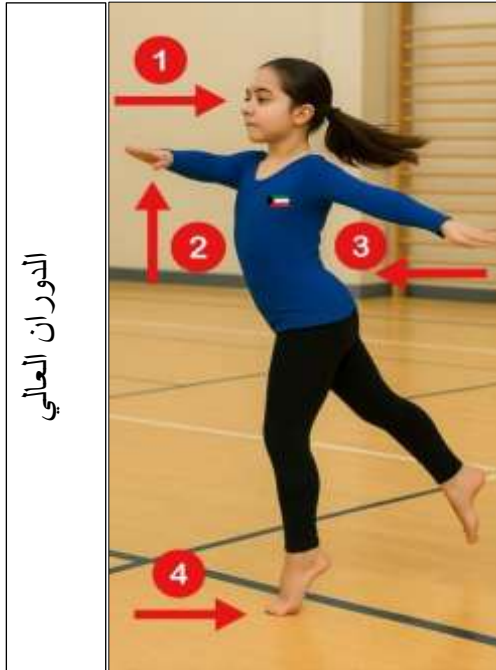
تعتبر الدورات من الحركات الثابتة إلا إذا اكتسبت مسافة فتصبح حركة انتقالية.

1-الدوران العالي

الأداء الفني:

- 1-الوقوف فتحا والقدمان باتساع الكتفان، والنظر للأمام.
- 2-الذراعان مفرودتان للجانب أماما.
- 3-الجذع مستقيم ومشدود.
- 4-الدوران على قدم الارتكاز ويكون الدوران على المشط.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف على الأمشاط ورفع الرجل الحرة لأحد الجانبين ودوران الجسم حول محوره الرأسي.
- 3- يؤدي المتعلم حركة الذراعين بحيث تكون إحدى الذراعان للجانب والأخرى أمام الصدر.
- 4- دوران الجسم على مشط القدم حول محوره للوصول للوضع الابتدائي.
- 5- يؤدي المتعلم مهارة الدوران العالي.

نماذج من التطبيقات:

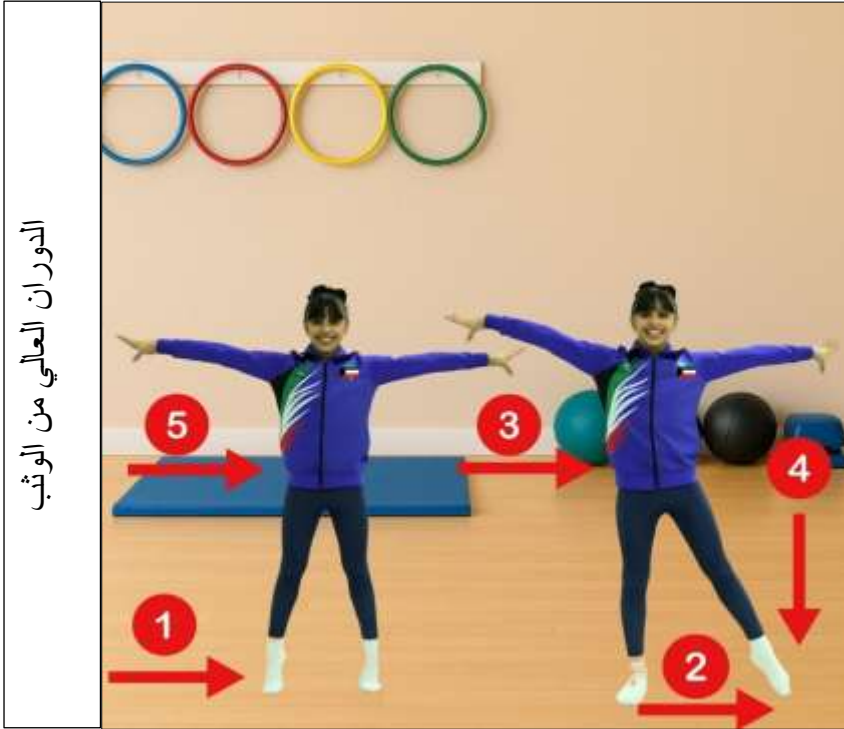
- 1- يؤدي المتعلم الحجل للأمام 8 عدات، ثم الدوران العالي لفة كاملة يتبعه ميزان عالي أمامي.
- 2- يؤدي المتعلم الدوران العالي ثم المشي على أطراف الأصابع 3 خطوات ثم أداء الوثبة المفردة.

2-الدوران العالي من الوثب

الأداء الفني:

- 1-الوقوف على الأمشاط، أخذ خطوة بإحدى القدمين للجانب.
- 2-رفع الرجل الحرة للجانب مع الوثب.
- 3-الجذع مستقيم ومشدود.
- 4-الدوران على قدم الارتكاز ويكون الدوران على المشط.
- 5-استكمال حركة دوران الجسم حول مركزه للوصول إلى الوضع الابتدائي.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- إحدى الذراعان ممتدة للجانب والأخرى أمام الصدر.
- 3- أخذ خطوة لإحدى الجانبين مع أداء الدوران بالوثب في نفس اتجاه الرجل.
- 4- أخذ خطوة لأحدى الجانبين مع دوران الجسم على مشط القدم حول محوره للوصول للوضع الابتدائي.
- 5- يؤدي المتعلم مهارة الدوران العالي من الوثب كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الحجل للأمام 8 عدات، ثم أداء الدوران العالي من الوثب يتبعه ميزان عالي خلفي.
- 2- يؤدي المتعلم الدوران من الوثب، ثم المشي على أطراف الأصابع 4 عدات، ثم أداء الوثبة المفردة.

12-المرجحات (Swing)

تعتبر المرجحات من التمرينات التعليمية التي تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي.

الأداء الفني:

- 1-فرد الساقين.
- 2- يكون ثقل الجسم على قدم واحدة.
- 3-الذراعان بجانب الجسم.
- 4-تحريك الرجل الحرة من مفصل الفخذ باتجاهات مختلفة.
- 5-تحريك الذراع من مفصل الكتف باتجاهات مختلفة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم مرجحة للرجل الحرة مع السند.
- 3- يؤدي المتعلم مرجحة الرجل مرة للأمام ثم للجانب ثم للخلف مع تبادل الرجلين.
- 4- زيادة رفع الساق تدريجيا في جميع الاتجاهات.
- 5- مرجحة الذراع للأمام وللخلف.
- 6- تحريك الذراع والرجل في نفس الوقت.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مرجحة الرجل اليمنى 4 عدات، ثم مرجحة الرجل اليسرى 4 عدات والذراعين بجانب الجسم بمصاحبة الموسيقى.
- 2- يؤدي المتعلم تبادل مرجحة الذراعين (للأمام - للخلف) مع المشي على أطراف الأصابع 8 عدات بمصاحبة الموسيقى.

ثانيا: الأوضاع الأساسية (Basic Body Positions)

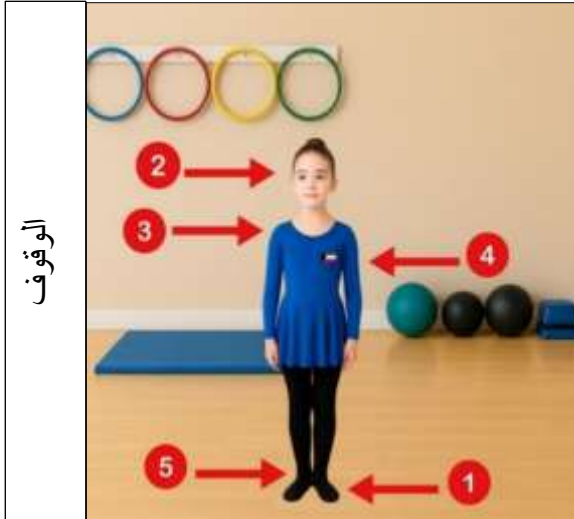
1-الوقوف (Standing Position)

يعتبر وضع الوقوف من أكثر الأوضاع الأساسية استخداما.

الأداء الفني:

- 1-ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- 2-الرأس مرفوع، النظر للأمام والذقن للداخل.
- 3-الكتفان للخلف قليلا، والجذع ممتدا على استقامة.
- 4-الذراعان بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وتلاصق الأصابع.
- 5-القدمان مضمومتان مع تباعد أطراف الأصابع قليلا وتلاصق الكعبان.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم حركة الرجلين الصحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم حركة الذراعين الصحيحة.
- 4- يربط المتعلم حركة الرجلين مع حركة الذراعين.
- 5- يؤدي المتعلم وضع الوقوف في تشكيلات مختلفة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري في المكان ثم الوقوف مع إشارة أو نداء المعلم.
- 2- يؤدي المتعلم الوقوف يتبعه دوران عالي من الثبات.

2-الجلوس تربييع (Sitting Position)

هو وضع جلوس يثنى فيه المتعلم الركبتين بتقاطع الساقين أمام الجسم، وتكون القدمين متقابلتين والركبتين متباعدتين للخارج.

الأداء الفني:

- 1-الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- 2-يرتكز الجسم على المقعدة.
- 3-تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين.
- 4-تستند اليدين على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم حركة الرجلين الصحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم حركة الذراعين الصحيحة.
- 4- يربط المتعلم حركة الرجلين مع حركة الذراعين.
- 5- يؤدي المتعلم وضع الجلوس تربيع في تشكيلات مختلفة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم جلوس تربيع يتبعه الاتزان من الجلوس والثبات 3ث.
- 2- يؤدي المتعلم الجلوس تربيع مع تغيير وضع الذراعين للأعلى أو للجانب بإشارة أو نداء المعلم.

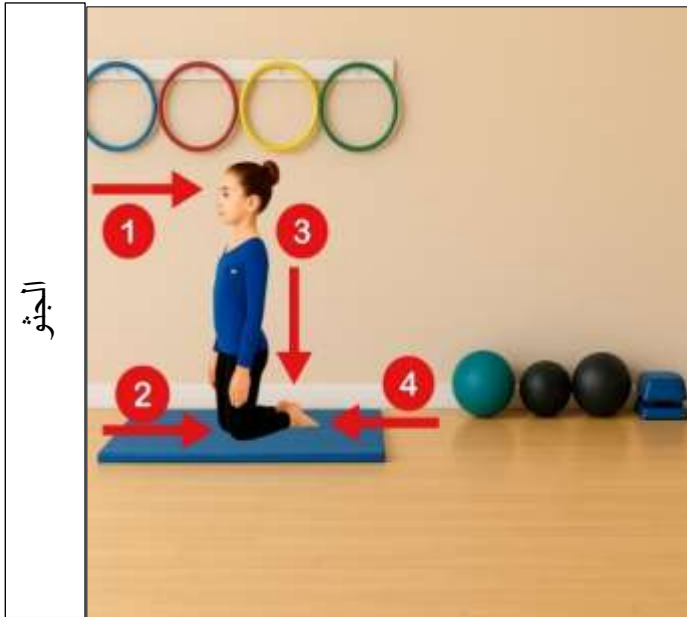
3- الجثو (Kneeling Position)

هو وضع ابتدائي أو انتقالي في الأنشطة الرياضية، ويتم الارتكاز على الركبتين في وضع الجثو.

الأداء الفني:

- 1- الرأس والكتفان والجذع والذراعان كما في وضع الوقوف.
- 2- يرتكز الجسم على الركبتين ويكون الفخذان على استقامة مع الجذع.
- 3- تمتد الساقان مع تلاصق الكعبين ليكونا زاوية قائمة مع الجسم.
- 4- فرد أمشاط القدمين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم حركة الرجلين الصحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم حركة الذراعين الصحيحة.
- 4- يربط المتعلم حركة الرجلين مع حركة الذراعين.
- 5- يؤدي المتعلم وضع الجثو في تشكيلات مختلفة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم وضع الجثو مع تبادل مرجحة الذراعين للأمام وللخلف 8 عدات.
- 2- يؤدي المتعلم جملة حركية بزمن 30 ث تتضمن الأوضاع الأساسية بمصاحبة الموسيقى.

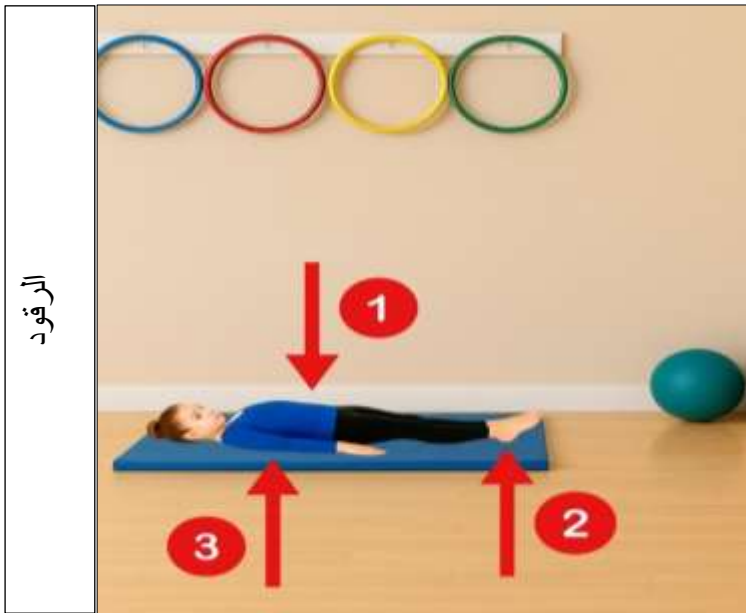
4-الرقود (Lying Position)

هو وضع أساسي في الأنشطة الرياضية يتم فيه الاستلقاء الكامل للجسم على الأرض.

الأداء الفني:

- 1-تكون جميع أجزاء الجسم كما في وضع الوقوف ويمتد الجسم بطوله على الأرض.
- 2-المشيطان والكعبان متلاصقان.
- 3-الذراعان بجانب الجسم.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم حركة الرجلين الصحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم حركة الذراعين الصحيحة.
- 4- يربط المتعلم حركة الرجلين مع حركة الذراعين.
- 5- يؤدي المتعلم وضع الرقود في تشكيلات مختلفة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الرقود مع فتح وضم الرجلين 8 عدات.
- 2- يؤدي المتعلم الرقود ورفع الرجلين للأعلى بتبادل مرجحة الرجلين للأمام وللخلف 8 عدات، والرجوع لوضع الرقود.

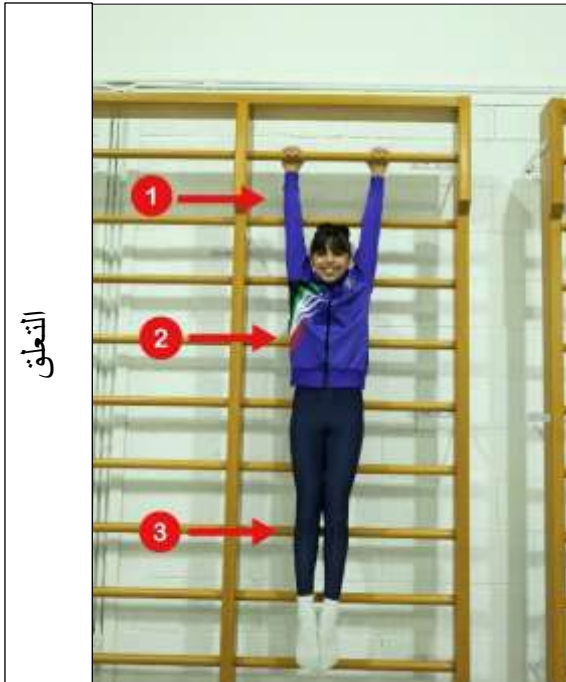
5-التعلق (Hanging Position)

التعلق هو مسك المتعلم الجهاز بيديه ويترك جسمه يتدلى في الهواء، وغالبا يكون التعلق بداية لحركات أخرى مثل الدوران أو المرجحة.

الأداء الفني:

- 1-يتعلق الجسم على استقامة بواسطة الذراعين مع تباعدهما قليلا عن اتساع الصدر.
- 2-يكون الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- 3-تلاصق الساقان مع فرد الأمشاط.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم حركة الرجلين الصحيحة.
- 3- يؤدي المتعلم حركة الذراعين الصحيحة.
- 4- يربط المتعلم حركة الرجلين مع حركة الذراعين.
- 5- يؤدي المتعلم التعلق باتجاهات مختلفة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التعلق في اتجاهات مختلفة ويبقى في وضع التعلق في كل اتجاه 4عداات.
- 2- يؤدي المتعلم التعلق مع فتح وضم الرجلين 4 عداات.

ثالثاً: الأوضاع المشتقة

هي الأوضاع التي تشتق من الأوضاع الأساسية السابقة، وذلك إما بتحريك جزء من أجزاء الجسم كالذراعين أو الرجلين، أو بتحريكها كلها أو بعضها.

الأداء الفني لبعض من الأوضاع المشتقة

الأوضاع المشتقة من الوقوف (بتحريك الذراعين):

(الوقوف: الذراعان جانباً)

- 1- وضع الجسم كما في وضع الوقوف.
- 2- رفع الذراعان للجانب بمحاذاة الكتفين، ويتجه الكفان لأسفل.

(الوقوف: الذراعان أماماً)

- 1- وضع الجسم كما في وضع الوقوف.
- 2- رفع الذراعان للأمام باتساع الصدر، ويكون الكفان متواجهان.

الأوضاع المشتقة من الوقوف (بتحريك الرجلين):

(الوقوف: على المشطين)

- 1- وضع الجسم كما في وضع الوقوف.
- 2- الجسم يرتكز على المشطين مع تلاصق الكعبين.

(الوقوف: على قدم واحدة) أو (نصف وقوف)

- 1- وضع الجسم كما في وضع الوقوف ولكن يرتكز على قدم واحدة (قدم الارتكاز).

2- ترفع الرجل الأخرى (الرجل الحرة) أماماً أو خلفاً أو جانباً وهي ممتدة أو مثنية.

(الوقوف: فتحاً)

- 1- وضع الجسم كما في وضع الوقوف ولكن تتباعد القدمين مسافة مناسبة.
- 2- يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.

رابعاً: أوضاع أخرى

هناك بعض الأوضاع التي تستخدم في التمرينات البدنية، وبعضها أوضاع مشتقة من الأوضاع الأساسية بتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم، وتشمل مايلي:-

(الوقوف على أربع)

يرتكز الجسم على اليدين والقدمين وتكون الركبتين ممتدتين.

(الوقوف العالي)

كما في وضع الوقوف ولكن على جهاز مرتفع عن الأرض مثل المقعد السويدي.

(الانبطاح)

الانبطاح على الوجه بطول الجسم، والمرفقان مثنيان بعرض الجسم، والكفان بعضهم فوق بعض على الأرض، وترتكز الجبهة على ظهر الكف العليا.

(الانبطاح المائل)

كما في الوضع السابق إلا أن الجسم يستند على اليدين والمشطين، وتكون الذراعين مفردتين وأعلى من مستوى الكتفين.

(الانبطاح المائل الأفقي)

كما في الانبطاح المائل إلا أن القدمين ترتكزان في مستوى أعلى من الكتفين. (استناد القدمين على جزء من الصندوق المقسم....)

(الانبطاح المائل العميق)

كما في الوضع السابق إلا أن القدمين ترتكزان في مستوى أعلى من الكتفين. (استناد القدمين على جزء أعلى بالارتفاع من الصندوق المقسم).

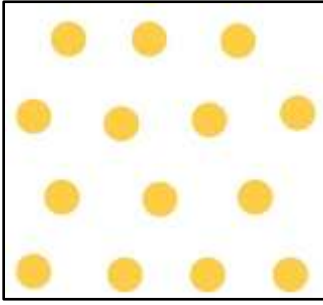
(الانبطاح المائل الجانبي)

يرتكز الجسم على ذراع واحدة ويواجه الجانب الأرض.

نموذج جملة حركية من الأوضاع الأساسية والأوضاع المشتقة مكونة من 4 تشكيلات

نماذج من التشكيلات

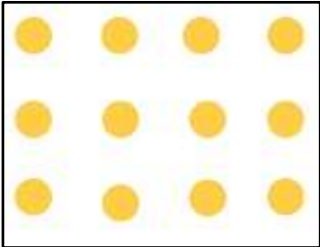
(التشكيل الأول) انتشار (الوقوف: الذراعان عالياً)



شكل (1)

يؤدي المتعلم التوقيت في المكان مع دوران الذراعين عالياً.
من (8:1) عدات.
الانتقال بالحجل للتشكيل التالي من (16:1) عدات.

(التشكيل الثاني) قاطرات (الوقوف: فتحاً-الذراعان جانباً)

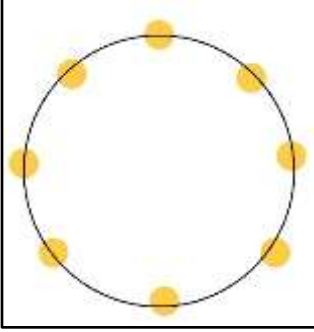


شكل (2)

يؤدي المتعلم ميل الجذع للجانب مع لمس القدم من
(8:1) عدات.
الانتقال بالمشي على أطراف الأصابع للتشكيل الثاني من
(16:1) عدات.

(التشكيل الثالث) الدائرة

(الرقود: الذراعان عالياً)



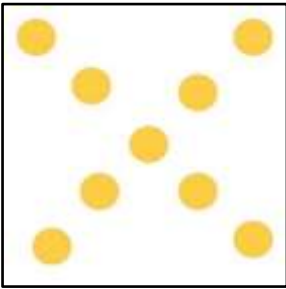
شكل (3)

الانتقال لوضع الجلوس الطويل مع دوران الذراعين عالياً من (8:1) عداة.

الانتقال بالمشي المتقاطع للتشكيل التالي من (16:1) عداة.

(التشكيل الرابع) قاطرتين متقاطعتين حرف X

(الجتو: الذراعان جانباً)



شكل (4)

ثني الذراعين من مفصل المرفق بالتبادل.

من (8:1) عداة.

(الجلوس تربيع - الذراعان عالياً) رفع الذراعين عالياً ثم

للجانب من (8:1) عداة.

ثم الوقوف وأداء الوثبة المقوسة مع رفع الذراعين لأعلى من (8:1) عداة.

ألعاب القوى



المقدمة

تُعد ألعاب القوى من أبرز وأقدم أنواع الرياضة التي عرفها الإنسان، بـ"أم الألعاب" نظرًا لما تحتويه من فعاليات متعددة تمثل الأساس لجميع الأنشطة البدنية، مثل الجري، القفز، والرمي. وتكمن أهمية هذه الرياضة في أنها تُنمي عناصر اللياقة البدنية الشاملة: السرعة، القوة، التحمل، المرونة، والتوازن، كما تُعد مقياسًا حقيقيًا لقدرات الرياضيين من مختلف الأعمار. تتنوع مهارات ألعاب القوى لتشمل:

- 1- سباقات الجري لمسافات قصيرة وطويلة، وسباقات التتابع، وسباقات الحواجز.
 - 2- الوثب بمختلف أنواعه (الطولي، العالي، الثلاثي، والزانة).
 - 3- الرمي (رمي الجلة، رمي الرمح، قذف القرص، رمي المطرقة).
 - 4- السباقات المركبة مثل السباعي والعشاري التي تختبر الأداء الشامل للرياضي.
- تُمارس ألعاب القوى بشكل فردي غالبًا، وتُعد من الرياضات الأساسية في كل دورة أولمبية، كما تدخل ضمن المناهج التربوية والأنشطة المدرسية نظرًا لقيمتها البدنية والتربوية العالية.

نشأة ألعاب القوى:

تعود جذور ألعاب القوى إلى العصور القديمة، إذ مارستها الحضارات القديمة مثل الفراعنة والإغريق والرومان، لكن أقدم توثيق لمنافسات رسمية يعود إلى اليونان القديمة، حيث كانت ألعاب القوى جزءًا من الألعاب الأولمبية القديمة التي بدأت عام 776 قبل الميلاد في مدينة أولمبيا، وشملت فعاليات بدائية من الجري والمصارعة ورمي الرمح.

ومع تطور المجتمعات، بدأت ألعاب القوى تأخذ طابعًا أكثر تنظيمًا، خصوصًا في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر في بريطانيا، حيث أُقيمت أولى البطولات

المدرسية والجامعية. وفي عام 1912م، تم تأسيس الاتحاد الدولي لألعاب القوى (World Athletics)، والذي تولى تنظيم القوانين والمنافسات الرسمية على مستوى العالم، ولا يزال حتى اليوم الهيئة العليا المشرفة على هذه الرياضة.

قوانين ألعاب القوى

تخضع جميع فعاليات ألعاب القوى لقوانين دقيقة وضعها الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وهي تهدف إلى تحقيق العدالة، سلامة المشاركين، وتوحيد معايير المنافسة. وفيما يلي أبرز النقاط القانونية المنظمة:

أولاً: قوانين عامة:

- تُلعب معظم مسابقات ألعاب القوى بشكل فردي، ويتم ترتيب المشاركين حسب الزمن في (السباقات) أو المسافة في (الرمي والقفز والوثب).
- تُعتمد أجهزة قياس إلكترونية دقيقة لضمان صحة النتائج، خاصة في المسابقات الرسمية والدولية.

- يمنع استخدام المنشطات أو الوسائل غير المشروعة لتحسين الأداء.

ثانياً: قوانين المضمار (السباقات):

- المضمار القياسي طوله 400 متر، ويتكون من 6 إلى 8 حارات.
- تُحتسب البداية الصحيحة عبر صافرة أو جهاز إلكتروني، وأي حركة قبل الإشارة تُعد "بداية خاطئة".
- يُمنع على العداء تغيير الحارة في بعض السباقات، ويؤدي ذلك إلى استبعاده.

ثالثاً: قوانين الميدان (القفز والرمي)

- لكل لاعب عدد محدد من المحاولات (غالبًا 3-6) في مسابقات الرمي والقفز.
- يُحسب أفضل رقم (أعلى قفزة أو أطول رمية).
- في مسابقات القفز، يُعد أي لمس للعتبة دون تجاوز قانوني "محاولة فاشلة".
- تُستخدم أدوات بمقاييس ووزن رسمي معتمد، مثل: كرة الجلة (4 كغ للنساء).

رابعاً: تنظيم المسابقات

- تُقام المنافسات داخل مضمار بيضاوي يتوسطه ميدان مخصص للرمي والقفز.
- يُشرف على التحكيم لجنة فنية ترأب الأداء وتحتسب النتائج وتعتمد الفائزين.
- يُطبق نظام التأهل للأدوار النهائية وفقاً للنتائج الأفضل في التصفيات.

ألعاب القوى تنقسم إلى:

أولاً: ألعاب الميدان:

(الوثب)

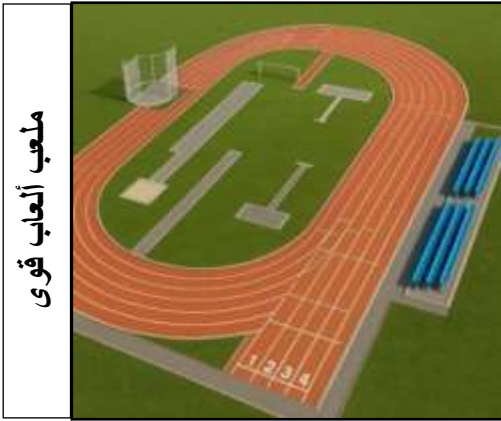
- 1-الوثب العالي (الفوسبيري - المقصية).
- 2-الوثب الطويل (التعلق - القرفصاء).

(الرمي)

- 3-قذف القرص من (الثبات - الحركة).
- 4-دفع الجلة من (الثبات - الحركة).

ثانياً: ألعاب المضمار:

- 1-سباقات المسافات القصيرة (البدء المنخفض).
- 2-سباقات المسافات الطويلة (البدء العالي).
- 3-النتابح بطريقة (بالطريقة البصرية -اللابصرية).
- 4-تعدية الحواجز.
- 5-العدو.



الزي الرسمي

-فانيلة رياضية.

-بنطال.

-حذاء رياضي.



أولاً: البدء المنخفض

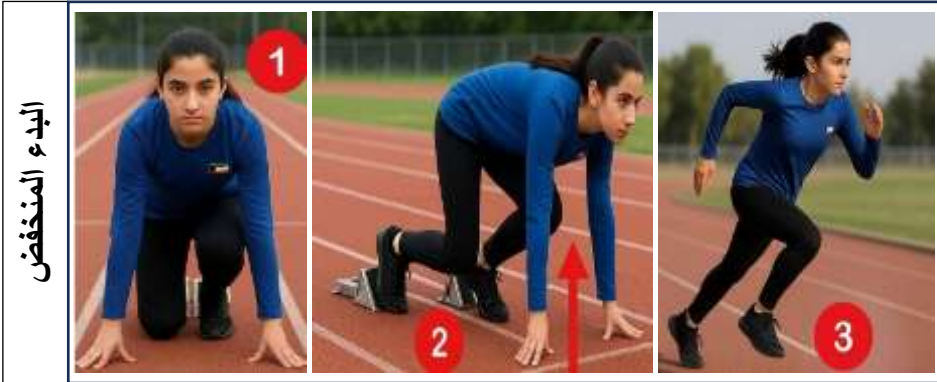
(The crouch start)

يعتبر ضمن سباقات المضمار، يستخدم البدء المنخفض بالسباقات القصيرة (100م - تتابع 4x60 - 80م حواجز) ويتكون من 3 مراحل (خذ مكانك - استعد - انطلق).

الأداء الفني:

- 1- خذ مكانك: يأخذ المتعلم وضع البداية خلف خط البداية كلتا القدمين متصلتان بالأرض، ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض واليدان موضوعتان على الأرض باتساع أكبر من المسافة بين الكتفين قليلاً والأصابع على شكل أقواس والرأس بمستوى الظهر والنظر إلى الأسفل ولأمام.
- 2- استعد: يرفع المتعلم الحوض لأعلى من مستوى الكتفين مع الحفاظ على التوازن، والذراعان مشدودتان والركبتان مثنيتان بزاوية مناسبة، ويوزع المتعلم وزنه على الذراعين والقدمين استعداداً للانطلاق.
- 3- انطلق: يدفع المتعلم الأرض بقوة بكلتا قدميه مع تحريك الذراعين للأمام والخلف لتحقيق التوازن والتسارع.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم اكتشاف قدم الارتقاء أو الارتكاز.
- 3- تعليم وضع خذ مكانك: تعليم وضع القدمين الصحيح والركبة الخلفية على الأرض واليدين خلف خط البداية وإسنادها على الإبهام والأصابع على شكل حرف (V).
- 4- تعليم وضع الاستعداد: رفع مستوى الحوض ليصبح أعلى من مستوى الكتفين، مع رفع الركبتين من على الأرض مع ميل الجسم أماماً والنظر للأمام استعداداً للانطلاق.
- 5- تعليم وضع الانطلاق: دفع الأرض بقوة بكلتا القدمين، مع تحريك الذراعين وميل الجسم للأمام مع تزايد السرعة تدريجياً.
- 6- تكرار الأداء بالتدرج مع تصحيح الأخطاء للمتعلم.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم البدء المنخفض عند خط البداية، وبعد انطلاق صافرة البدء يجري لمسافة 10م حتى الوصول إلى خط النهاية ويقاس الزمن باستخدام ساعة الإيقاف.
- 2- يؤدي المتعلم البدء المنخفض عند خط البداية، وبعد انطلاق صافرة البدء يجري لمسافة 15م حتى الوصول إلى خط النهاية ويقاس الزمن باستخدام ساعة الإيقاف.

الأدوات المستخدمة:

أقماع - ساعة إيقاف - حبل - صافرة.

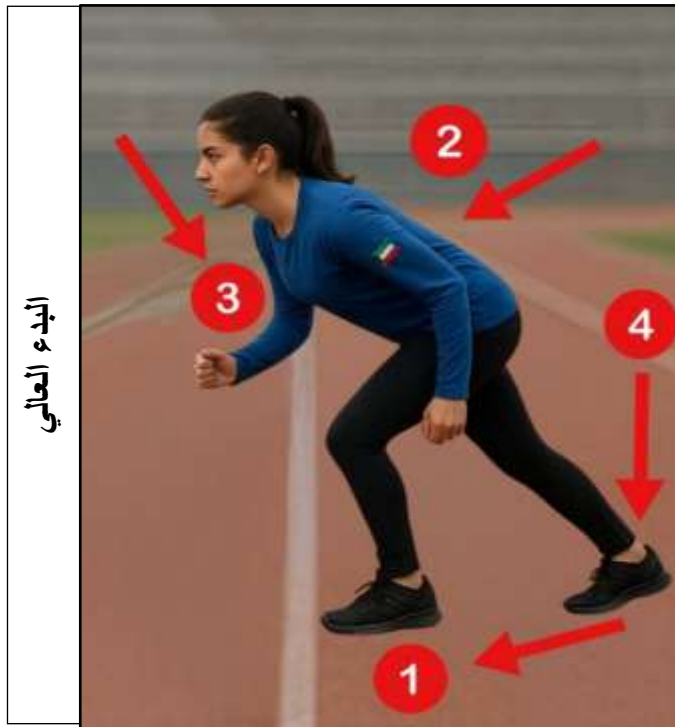
ثانياً: البدء العالي (The standing start)

يعتبر ضمن سباقات المضمار ، وهو البدء والاستعداد للسباق من وضع الوقوف.

الأداء الفني:

- 1-وضع القدم الأمامية خلف خط البداية والقدم الأخرى خلفها بمسافة قدم واحدة على المشط متجه للأمام.
- 2-ثني الجذع أماما مع نقل مركز ثقل الجسم إلى القدم الأمامية.
- 3-ثني الذراعين من المرفقين ووضعهما المعاكس للرجلين.
- 4-الدفع بالقدم الخلفية للأمام بقوة وسرعة مع تحريك الذراعين بالتبادل.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم اكتشاف قدم الارتقاء أو القدم الأقوى.
- 3- تعليم المتعلم الوقوف خلف خط البداية مع تعليمهم وضع القدم الأقوى أماماً والثانية خلفها قليلاً.
- 4- تعليم ميل الجذع للأمام وثني الركبتين قليلاً ورفع الذراع المعاكسة للقدم الأمامية للأمام.
- 5- تركيز النظر للأمام وانتظار إشارة البدء.
- 6- عند إشارة البدء الدفع بالقدم الخلفية بسرعة مع تحريك الذراعين بالتبادل مع حركة القدمين.
- 7- الاستمرار بالجري بخطوات متزنة ومتسارعة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم البدء العالي عند خط البداية وينطلق عند سماع الصافرة للجري مسافة 12م حتى الوصول إلى خط النهاية ويقاس الزمن باستخدام ساعة الإيقاف.
- 2- يؤدي المتعلم البدء العالي عند خط البداية وينطلق عند سماع الصافرة للجري مسافة 15م حتى الوصول إلى خط النهاية ويقاس الزمن باستخدام ساعة الإيقاف.

الأدوات المستخدمة:

أقمار - ساعة إيقاف - حبل.

ثالثاً: العدو

(sprint)

يعتبر ضمن سباقات المضمار، ويقصد به الجري بأقصى سرعة لمسافة محددة ضمن أقصر وقت ممكن.

الأداء الفني:

- 1- الجري بأقصى سرعة مسافة السباق كاملة.
- 2- يتحرك المتعلم بخطوات متتابعة سريعة وتكون حركة الجري من عدة دورات متعاقبة تنقسم فيها كل دورة إلى خطوتين تتكرران باستمرار.
- 3- تتكون كل خطوة من:
 - مرحلة الارتكاز (التي يمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة الدفع).
 - مرحلة الطيران (التي يمكن تقسيمها إلى المرحلة الأمامية ومرحلة العودة).

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم حركة الرجلين والذراعين على الأرض ثم من الوقوف.
- 3- أداء تمرين لمس الكفين خلف الجسم بالقدمين من الثبات في المكان ثم الحركة.
- 4- تمرين التوقيت في المكان ثم من الحركة.
- 5- تمرين رفع الركبتين في المكان ثم من الحركة.
- 6- تمرين مواجهة الزميل بالظهر ومحاولة لمس كفي الزميل بالكوع.
- 7- ربط حركة الذراعين بالقدمين.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى مجموعتين:
مجموعة (1): يؤدي المتعلم الجري السريع مسافة 15م.
مجموعة (2): يؤدي المتعلم الجري مع تعدية الحواجز الصغيرة.
- 2- يؤدي المتعلم العدو من خط البداية مسافة 20م ليصل إلى خط النهاية ولقياس الزمن واستخدام ساعة إيقاف.

الأدوات المستخدمة:

أقماع - حبال - ساعة إيقاف - صافرة.

رابعاً: التتابع بالطريقة البصرية 4x60 (Visual baton exchange in relay)

يعتبر سباق التتابع 4x60م ضمن مسابقات المضمار، يتكون الفريق من 4 متعلمين، حيث يجري كل متسابق المسافة المحددة له بأقصى سرعة ممكنة حاملاً معه عصا التتابع طوال مرحلة السباق إلى أن يسلمها لزميله، وتنقسم طرق تسليم العصا إلى:

الأداء الفني:

تعتمد على حاسة البصر.

1-البدء:

من وضع البدء المنخفض، يمسك المتعلم العصا من الثلث الأخير ويترك الطرف الأمامي لكي يستطيع المتعلم المستلم مسك العصا بسهولة.

2-طريقة الجري في منطقة التسليم والتسلم:

عند وصول المتعلم الحامل للعصا عند نقطة معينة يركز بصره ويمد المستلم ذراعه للخلف اتجاه المتعلم لاستلام العصا والانطلاق في الجري بأقصى سرعة.

3-طريقة التسليم والتسلم:

يركز المتعلم على استلام العصا إما من أعلى اليد، أو أسفل اليد.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم مسك العصا بالطريقة الصحيحة.
- 3- تعليم طريقة التسليم ثم طريقة الاستلام.
- 4- تعليم التسليم والتسلم من الثبات ثم من الحركة في قاطرة بين أربعة متعلمين لمسافة قصيرة 40م.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة التتابع بالطريقة البصرية مسافة 15م.
- 2- يؤدي المتعلم من وضع البدء العالي التتابع بالطريقة البصرية مسافة 20م مع قياس الزمن.

الأدوات المستخدمة:

عصا التتابع - موانع - أقماع - أدوات مبتكرة صغيرة.

خامساً: مسابقات الوثب الطويل

(long jump)

يعتبر ضمن ألعاب الميدان، يهدف إلى الوثب بأقصى جهد للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة خلال الوثب الأفقي ويعتمد على التناسق الحركي بين المراحل الفنية للأداء وهي الاقتراب، الارتقاء، الطيران والهبوط ومن أنواعه الوثب بالقرفصاء - الوثب بالتعلق.

المراحل الفنية:

1-مرحلة الاقتراب:

-يبدأ الاقتراب من وضع البدء العالي ويمكن استخدام علامات ضابطة.
-تبدأ مرحلة الاقتراب مع بدء المتعلم بأخذ أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بلامسه قدم الارتقاء للوحة الارتقاء.
-الغرض من الاقتراب اكتساب سرعه افقية قريبة من القصوى وخصوصاً في الخطوات الثلاث الأخيرة.

2-مرحلة الارتقاء:

-يغير اتجاه الجسم أثناء الجري من الوضع الأفقي إلى الوضع الرأسي حيث ينتقل الجسم من اقصى سرعة على الأرض إلى الطيران في الهواء خلال فترة زمنية قصيرة ومرحلة الارتقاء هي المرحلة الأهم في الوثب الطويل.

3-مرحلة الطيران:

-تبدأ المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة، والبقاء في الهواء أطول فترة ممكنة وتنتهي بهبوط القدمين بحفرة الهبوط.

4-مرحلة الهبوط:

-هي المرحلة الأخيرة والتي يلتقي فيها المتعلم بالأرض وذلك بمد القدمين للأمام والاستفادة من أكبر مسافة بعد عملية الطيران وذلك بطريقة تمنع الإصابة.

الوثب الطويل بطريقة التعلق:

المراحل الفنية:

1-الاقتراب 2-الارتقاء 3-الطيران 4-الهبوط.

الأداء الفني:

- 1-بعد الارتقاء تتمرجح الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى أسفل وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس.
- 2-الذراعان جانبياً أو عالياً للحفاظ على توازن الجسم.
- 3-عند الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى أسفل وللخلف تمهيداً للهبوط.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تحديد قدم الارتقاء باستخدام أجهزة مساعدة (سلم الوثب - جزء من صندوق المقسم.....).
- 3- وضع علامات في طريق الاقتراب لضبط الخطوات.
- 4- تعليم وضع التعلق في الهواء ليصبح الجسم على شكل قوس والذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.
- 5- اخذ خطوة الارتقاء فوق الصندوق لتعليم الجسم الهبوط.
- 6- أداء المهارة كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يجري ويؤدي مهارة الوثب الطويل بطريقة (القفصاء - التعلق) والهبوط بالقدمين لمسافة على العلامة المحددة.
- 2- يجري ويؤدي مهارة الوثب الطويل بطريقة (القفصاء - التعلق) من العلامة المحددة والهبوط بالقدمين لأبعد مسافة ممكنة مع التطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

شريط متري - أقماع - أطواق - لوحة ارتقاء - شريط لاصق - أدوات مساعدة.

سادساً: الوثب العالي بالطريقة المقصية (High jump)

يعتبر ضمن ألعاب الميدان، ويهدف إلى تجاوز عارضة أفقية مثبتة على ارتفاع معين دون اسقاطها وتستخدم في أداءه عدة أساليب أبرزها: طريقة الفوسبيري والطريقة المقصية.

الأداء الفني:

1- الاقتراب:

- الاقتراب بخط مستقيم ثم يتحول إلى منحنى مع تزايد السرعة لتهيأ الجسم للانطلاق العمودي.

2- الارتقاء:

- يتم الارتقاء بالقدم البعيدة (قدم الارتقاء) عن العارضة مع ثني ركبة القدم الحرة ودفع الذراعين للمساعدة في دفع الجسم لأعلى.

3- الطيران وتعدية العارضة:

- يؤدي المتعلم حركة تشبه المقص بالرجلين، حيث تعبر القدم القريبة (القدم الحرة) العارضة أولاً تليها القدم البعيدة (رفع قدم الارتقاء مع المحافظة على استقامتها) الذراعين عالياً.

4- الهبوط:

- الهبوط على القدم الحرة تليها القدم الأخرى مع الحفاظ على توازن الجسم بشكل آمن.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية للوثب العالي بالطريقة المقصية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الجري الخفيف والوثب لأعلى على قدم واحدة ثم الهبوط على القدمين معاً لمعرفة قدم الارتقاء.
- 3- الجري في شكل دائري والوثب لأعلى بقدم واحدة.
- 4- الجري بخط مستقيم ثم منحنى في آخر خمس خطوات.
- 5- تعليم المتعلم حركة القدمين بطريقة (المقص) بأدوات مساعدة.
- 6- الجري ثم الاقتراب والوثب بالقدم البعيدة ورفع الركبة القريبة ثم أداء حركة المقص ثم الهبوط على مرتبة الوثب العالي باستخدام حبل مطاطي.
- 7- يكرر التمرين السابق مع تعديده العارضة.
- 8- التزايد بعدد خطوات الاقتراب [7،9،11.....] مع التزايد في الارتفاعات المختلفة للعارضة.
- 9- أداء المهارة كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الوثب العالي بالطريقة المقصية على الجهاز بارتفاع 80سم.
- 2- يؤدي المتعلم الوثب العالي بالطريقة المقصية على الجهاز بارتفاع 1م.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مراتب - أطواق - أقماع - حلق مطاط - جهاز الوثب العالي.

سابعاً: دفع الجلة من الثبات (shot put standing position)

يعتبر ضمن ألعاب الميدان، وهي عبارة عن كرة حديدية يقوم المتعلم بدفعها لأبعد مسافة ممكنة وتنقسم طرق دفع الجلة إلى أساليب مختلفة وتشمل: دفع من الثبات - دفع من الحركة.

الأداء الفني:

تتكون المراحل الفنية لدفع الجلة من: (حمل الجلة - وقفة الاستعداد - وضع الدفع - الدفع - والتخلص من الأداة).

1- حمل الجلة:

- يحمل المتعلم الجلة على نهاية سلاميات أصابع اليد فوق عظمة الترقوة وتحت الفك.

2- وقفة الاستعداد:

- يقف المتعلم والجانب المواجه لمقطع الرمي في نهاية النصف الأمامي للدائرة ملاصقاً للحافة الداخلية، مع وضع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، وحمل الجلة بالطريقة الصحيحة، وتكون الذراع الحرة مرفوعة عالياً.

3- وضع الدفع:

- يقوم المتعلم بالطعن جانباً على الرجل الخلفية، مع النزول بالذراع الرامية بجانب ركبة الرجل الخلفية، والجانب الأيسر للمتعلم مواجه لمقطع الرمي لنصف الدائرة الخلفي.

4-الدفع والتخلص من الأداة:

-تمتد الرجل الخلفية مع لف القدم لداخل بالحوض والجذع بسرعة لليسار، لمواجهه
مقطع الرمي، وبعد ذلك يتم مد الذراع الحاملة للجلة للدفع بقوة وسرعة للتخلص
ومتابعتها بأصابع ويد الذراع الدافعة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1-يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2-حمل الجلة مع تبادل نقلها بين اليدين لعمل دوائر حول الجسم، وتمريها بين الرجلين.
- 3-حمل الجلة بإحدى اليدين والمشي للأمام مع تبادل نقل الجلة من يد لأخرى.
- 4-الوقوف المواجه للزميل مع تبادل تمرير واستلام (كرة طبية) باليدين.
- 5-تعليم الوقفة الصحيحة لحمل الجلة والدفع البسيط لها، وذلك بثني الركبتين مع دفعهما أماماً عالياً بأدوات مساعدة.

- 6-تعليم مرحلة الدفع (بالطعن الخلفي ونقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية، مع ثني الجذع ولفه للخلف، ليصبح كتف الذراع الحرة جهة مقطع الرمي).
- 7-تعليم الدفع والتخلص من الجلة مع الحفاظ على اتزان الجسم.
- 8-أداء المهارة كاملة.

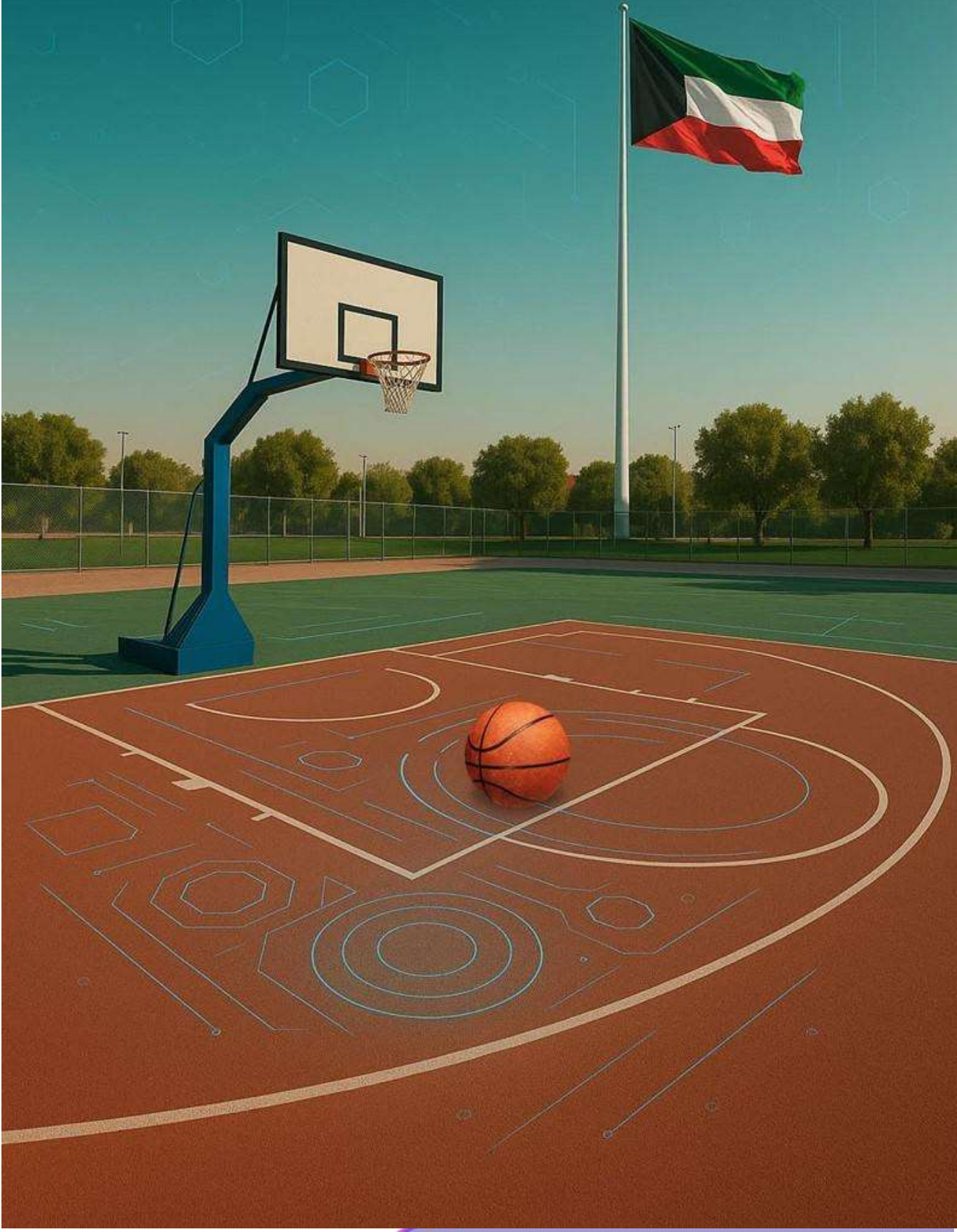
نماذج من التطبيقات:

- 1-يقف المتعلم في صف واحد، ويؤدي المتعلم مهارة دفع الجلة من الثبات مسافة 1م للأمام على الأقل، وإعطاء بعض نقاط القانون بكيفية قياس المسافة.
- 2-يقف المتعلمون في صف واحد، ويؤدي المتعلم مهارة دفع الجلة من الثبات مسافة 1.5م للأمام على الأقل، والتطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

- جلة - كرات بديلة - كرات طبية - أدوات بديلة مبتكرة - شريط متري - أطواق - أقماع.

كرة السلة الثلاثية



كرة السلة 3x3 Basketball3x3

المقدمة:

تُعد كرة السلة 3x3 من الألعاب الجماعية الحديثة التي تعزز المفاهيم التربوية والرياضية لدى المتعلمين، فهي تجمع بين اللياقة البدنية العالية، وتنمية المهارات الحركية، وروح التعاون والعمل الجماعي. وتُمارس هذه اللعبة بين فريقين، يتكوّن كل منهما من ثلاثة لاعبين، وتُلعب على نصف ملعب باستخدام سلة واحدة، مما يضفي عليها طابعًا سريعًا وتنافسيًا.

من الناحية التربوية تساهم كرة السلة 3x3 في تنمية جوانب متعددة لدى المتعلمين، مثل سرعة اتخاذ القرار، والانضباط، وتحمل المسؤولية، والاحترام المتبادل بين الزملاء والمنافسين. كما تتيح فرصة لكل لاعب للمشاركة الفعلية، مما يُنمي الثقة بالنفس ويعزز من تقدير الذات.

أما من الناحية الرياضية، فإن هذه اللعبة تسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، والسرعة، والرشاقة، والتوازن، إلى جانب صقل المهارات الحركية الخاصة مثل التمرير، والتصويب، والمحاورة، والدفاع. ولهذا فإن كرة السلة 3x3 تُعد خيارًا تربويًا وبدنيًا مميزًا يمكن توظيفه في دروس التربية البدنية بشكل فعال، لما لها من أثر إيجابي في بناء الشخصية المتوازنة وتنمية القدرات الشاملة للمتعلمين.

قانون اللعبة

اللاعبون:

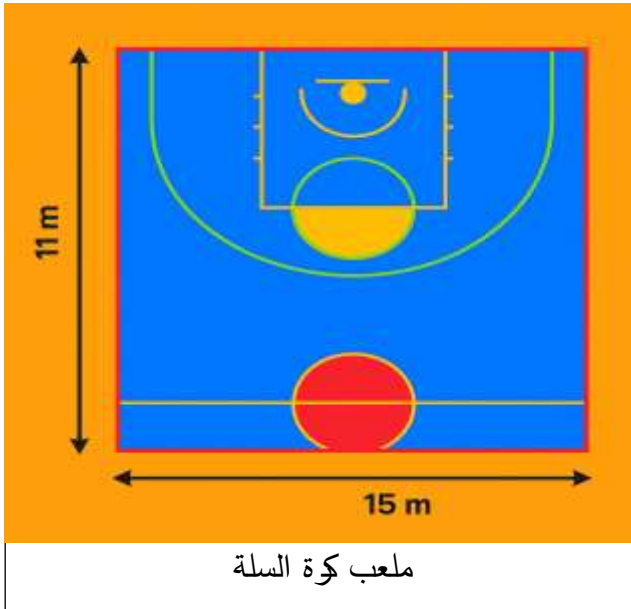
1- يتكون كل فريق من 4 لاعبين (3 لاعبين أساسيين و 1 لاعب احتياطي).

مدة المباراة:

- 1- تتكوّن المباراة من (1) شوط، زمن المباراة 10 دقائق ، أو حتى يصل أحد الفريقين إلى 21 نقطة.
- 2- زمن الهجمة (12) ثانية فقط.
- 3- الوقت المستقطع (30) ثانية.
- 4- يسمح باستبدال اللاعبين عند توقف الوقت.

قياسات ملعب كرة السلة:

- تلعب المباراة على نصف ملعب وبسلة واحدة.
طول الملعب: 11 مترًا.
عرض الملعب: 15 مترًا.



المخالفات:

- 1- المشي بالكرة: عندما يتحرك اللاعب أكثر من خطوتين دون تنطيط أو تمرير الكرة.
- 2- التنطيط المزدوج (Double Dribble): تنطيط الكرة ثم الإمساك بها ثم تنطيطها مرة أخرى.
- 4- ضرب الكرة بالقدم.

الزي القانوني للعبة:

شورت رياضي - فانيلة - حذاء رياضي.



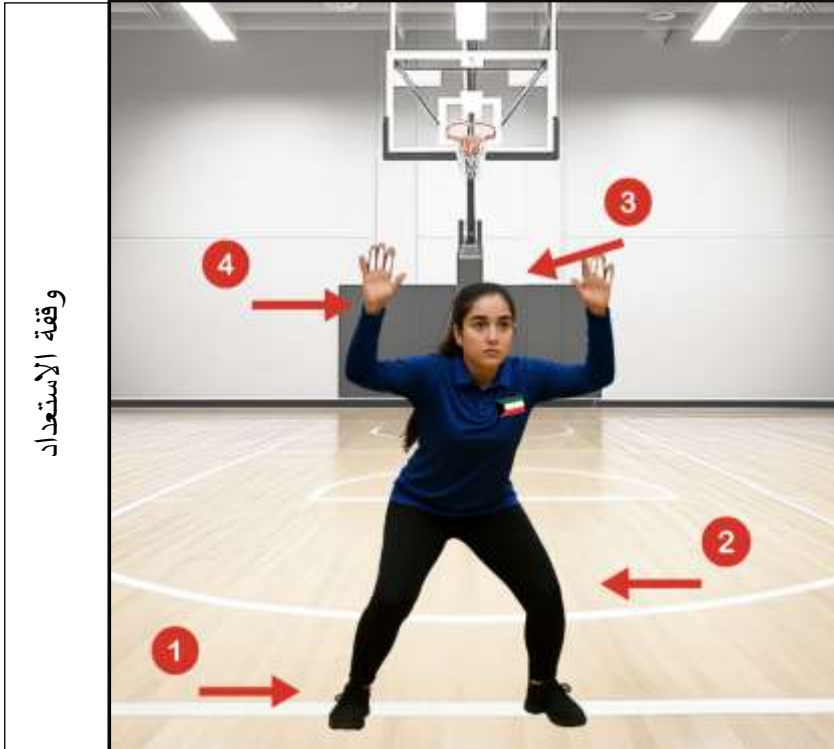
أولاً: وقفة الاستعداد (Ready Position)

الوضع الأساسي الذي يتخذه المتعلم قبل أداء أي مهارة في كرة السلة 3x3، ويكون فيها الجسم في وضع متوازن يسمح بالحركة السريعة في جميع الاتجاهات.

الأداء الفني:

- 1-القدمان باتساع الكتفين مع تقدم إحدى القدمين قليلاً عن الأخرى.
- 2-توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين والركبتان مثنيتان مع ميل الجذع قليلاً للأمام.
- 3-ميل الجذع قليلاً للأمام.
- 4-الذراعان تكون مثنيتان بجانب الجسم للأمام والمرفقان مثنيتان للخارج.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوقوف بوضع الاستعداد والنزول بثني الركبتين قليلاً، وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع الثبات والذراعان للأمام وقريبة من الجسم.
- 3- المشي ثم الوقوف داخل الملعب، ثني الركبتين مع وضع الذراعين للأمام ولأسفل والنظر للأمام.
- 4- التحرك في اتجاهات جانبية والجسم في حالة توازن مع ثني الركبتين، وميل الجذع أثناء وقفة الاستعداد.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم خطوات جانبية عكس اتجاه إشارة المعلم، وعند سماع الصافرة يقف وقفة الاستعداد لمدة ٣ ث.
- 2- يؤدي المتعلم الجري المتعرج، وعند الوصول إلى آخر الخط يقف وقفة الاستعداد.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

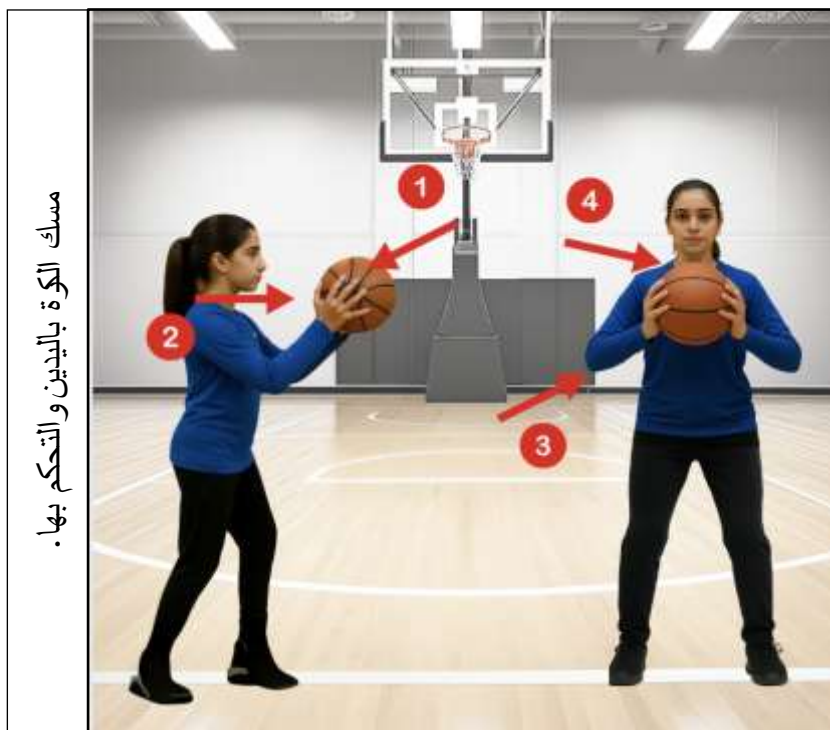
ثانياً: مسك الكرة باليدين والتحكم بها (Holding and Controlling the Ball with two-handed)

هي مهارة أساسية تهدف إلى السيطرة على الكرة باستخدام اليدين.

الأداء الفني:

- 1- توزيع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.
- 2- الإبهام خلف الكرة على شكل قوس مع نشر الأصابع المفتوحة على الكرة، مع ملاحظة عدم ملامسة راحة اليد للكرة.
- 3- اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر.
- 4- الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- أداء وقفة الاستعداد بدون كرة ومع كرة.
- 3- يمسك المعلم الكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابقة ذكرها في الأداء 3 حتى يصحح كل متعلم وضعه في مسك الكرة.
- 4- تصحيح الأوضاع الخاطئة.
- 5- يمسك المتعلم الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.
- 6- مسك الكرة المتحركة من الأمام أو من الجانب.
- 7- من وقفة الاستعداد مسك الكرة المرتدة من الأرض.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري المتعرج مسافة 5 م ثم يقف وقفة الاستعداد لمسك الكرة الممررة من الزميل.
- 2- يؤدي المتعلم رمي الكرة لأعلى ثم مسكها 5 مرات متتالية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

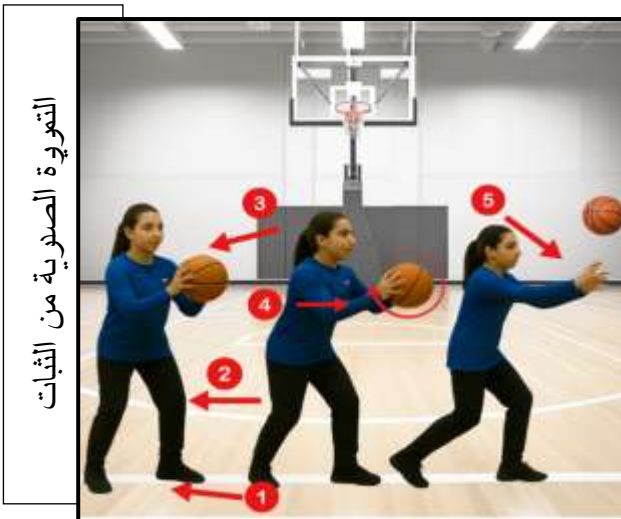
ثالثاً: التمريرة الصدرية من الثبات (Chest Pass from a Stationary Position)

دفع الكرة بكلتا اليدين من أمام الصدر إلى زميل بطريقة مباشرة وسريعة.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف في وضع الاستعداد الأساسي.
- 2-القدمين باتساع الكتفين، ثني الركبتين قليلاً.
- 3-مسك الكرة بكلتا اليدين أمام الصدر، توزيع الأصابع على الكرة، الإبهام خلف بالقرب من الجسم، ورسم دائرة من الأمام بعيداً عن الجسم للأسفل و للداخل ثم لأعلى. والمرفقان قريبان من الجسم.
- 4-دفع الكرة للأمام، وفرد الذراعين بشكل كامل مع فرد الرسغ و متابعة حركة الكرة.
- 5-عند الدفع، تتحرك اليدين في اتجاه التمريرة وتنتهي براحتي اليدين متجهتين للخارج والإبهامين للأسفل.
- 6-يتم نقل وزن الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية أثناء التمرير مع متابعة حركة الدفع والكرة في خط مستقيم وتصل إلى صدر الزميل المستلم.
- 7-الحفاظ على توازن الجسم طوال الأداء.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وقفة الاستعداد الصحيحة مسك الكرة أمام الصدر، ثني وفرد الذراعين باتجاه الأمام بدون ومع كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمرير للأمام من مستوى الصدر مع الزميل للتركيز على حركة فرد الذراعين للأمام.
- 4- التمرين السابق مع تقدم إحدى القدمين أماماً أثناء الدفع مسافة 2 م.
- 5- التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً وسرعة الأداء.

نماذج من التطبيقات:

- 1- من وقفة الاستعداد يؤدي المتعلم التمريرة الصدرية مع الزميل المقابل له على بعد 2-3 م من الثبات.
- 2- يقسم الفصل إلى قاطرتين متقابلتين والمسافة بينهم 4م، ومن وقفة الاستعداد يؤدي المتعلمان مهارة التمريرة الصدرية و الاستلام 5 مرات متتالية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

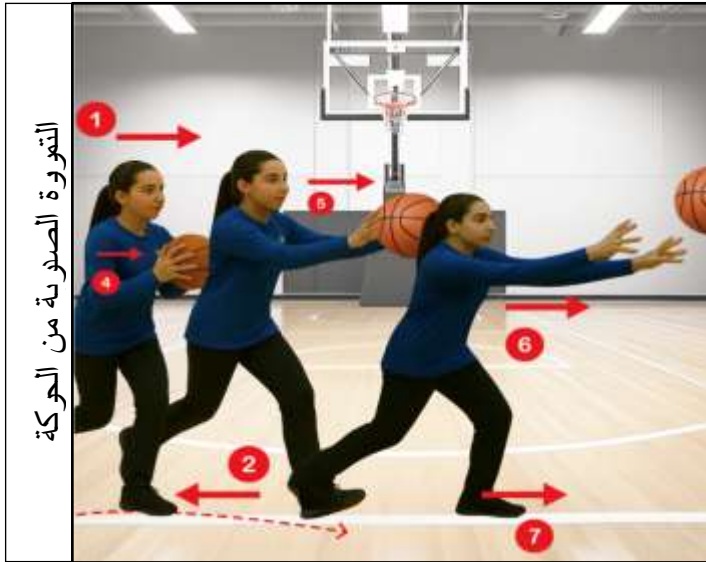
رابعاً: التمريرة الصدرية من الحركة (Chest Pass on the Move)

هي نقل الكرة إلى الزميل باستخدام كلتا اليدين من أمام الصدر أثناء الجري مع مد الذراعين للأمام ودفع الكرة بدقة وسرعة.

الأداء الفني:

- 1- الجري أو التحرك بخطوات متزنة مع السيطرة على الكرة.
- 2- عند الاقتراب من الزميل المستهدف، يتم تثبيت القدم الأخيرة قليلاً (للثبات المؤقت).
- 3- تنفيذ التمريرة الصدرية بنفس خطوات التمريرة من الثبات.
- 4- إمساك الكرة أمام الصدر.
- 5- دفع الكرة بكلتا اليدين نحو الزميل.
- 6- مد الذراعين للأمام وانتهاء الحركة برسغ اليد، وراحة اليدين متجهة للخارج.
- 7- استمرار الجري بعد التمريرة (إذا تطلبت اللعبة ذلك).

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يمسك المتعلم الكرة ويقوم بأداء دائرة كاملة أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).
- 3- من وقفة الاستعداد الصحيحة مسك الكرة أمام الصدر وأخذ خطوة للأمام دون تمرير الكرة والرجوع للوضع الابتدائي.
- 4- التمرير بين الزميلين متقابلين من الثبات مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع.
- 5- التمرير السابق من المشي للأمام بمسافات قصيرة.
- 6- التمرير السابق من الجري.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التمريرة الصدرية والاستلام مع الزميل من المشي والمسافة بينهم 3 م على طول ملعب كرة السلة.
- 2- من وقفة الاستعداد يؤدي المتعلم التمريرة الصدرية والاستلام مع الزميل 5 مرات متتالية من الثبات ثم يؤدي المهارة من الجري إلى نهاية الملعب.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

خامساً: استقبال الكرة من مستوى الصدر (Chest Level Catch)

هي مهارة يستخدمها المتعلم لاستلام الكرة القادمة من زميله، بحيث تُستقبل بكفائتي اليدين أمام الصدر.

الأداء الفني:

- 1- من وقفة الاستعداد الصحيحة ثني الجذع قليلاً للأمام واثناء بسيط في الركبتين.
- 2- مسك الكرة مع انتشار الأصابع على الكرة وعدم ملامسة راحة اليد لسطح الكرة.
- 3- ضم الكرة باتجاه الجسم من مستوى الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتناس قوة التمريرة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وقفة الاستعداد الصحيحة مد الذراعين أماماً مع ثني الركبتين قليلاً في آن واحد ثم العودة للوضع الابتدائي مع الكرة-بدون الكرة.
- 3- التمرين السابق، مع ثني وفرد الذراعين للأمام في مستوى الصدر، ومع ثني وفرد الركبتين في آن واحد والعودة للوضع الابتدائي
- 4- التمرير والاستقبال من الثبات بين الزميلين
- 5- التمرير والاستقبال من الحركة بين الزميلين.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التمريرة الصدرية والاستقبال من مستوى الصدر مع الزميل والمسافة بينهم 3م ، 6 مرات متتالية.
- 2- من وقفة الاستعداد يؤدي المتعلم التمريرة الصدرية والاستقبال من مستوى الصدر من الجري مسافة 10م مع الزميل.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة-صافرة-أقمار-أصوات.

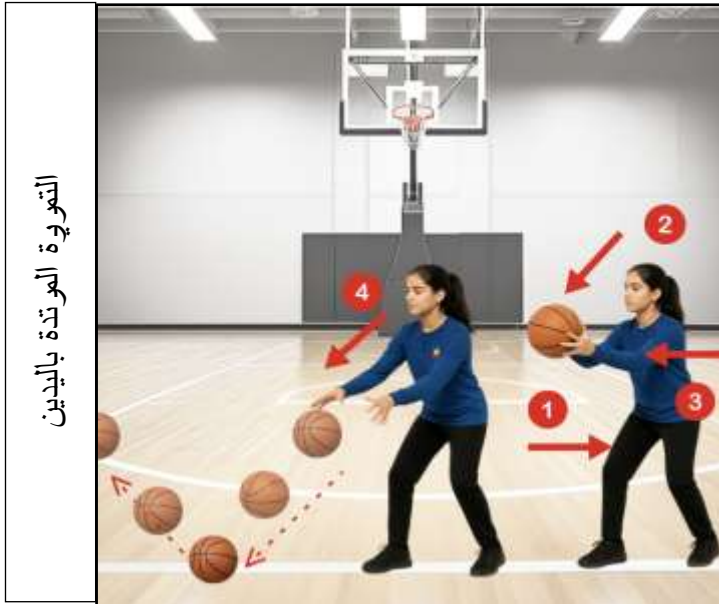
سادساً: التمريرة المرتدة باليدين (Bounce pass two- Handed)

هي تمريرة تؤدي بدفع الكرة نحو الأرض لتلمس الأرض مرة واحدة قبل أن تصل إلى المتعلم الآخر، وتستخدم لتفادي المدافعين عند تمرير الكرة.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف في وضع الاستعداد، القدمين باتساع الكتفين وثنى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام.
- 2-الإمساك بالكرة بكلتا اليدين أمام الصدر.
- 3-دفع الكرة من الصدر مباشرة للأرض بحيث ترتد إلى المستلم في مستوى الحوض على بعد ثلث المسافة بين المتعلم والزميل.
- 4-مد الذراعين للأسفل مع ثني المرفقين قليلاً أثناء أداء التمريرة.
- 5-متابعة الكرة بنقل وزن الجسم للأمام مع مرونة في الركبتين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وقفة الاستعداد الصحيحة مسك الكرة، ثني وفرد الذراعين باتجاه الأرض بدون الكرة ثم مع كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمريرة مع تحديد مكان ارتداد الكرة على الأرض برسم علامة للتركيز على حركة الذراعين.
- 4- التمرين السابق مع تقدم إحدى القدمين أماماً أثناء الدفع.
- 5- التمرير بين زميلين من مسافة 2م ثم زيادة المسافة وسرعة الأداء.
- 6- التمرير بين الزميلين من المشي ثم الجري.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة بين زميلين متقابلين بمسافة 3م ، 4 مرات متتالية.
- 2- يؤدي المتعلم التنطيط مسافة 5 م ثم يؤدي التمريرة المرتدة باليدين للزميل المقابل.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

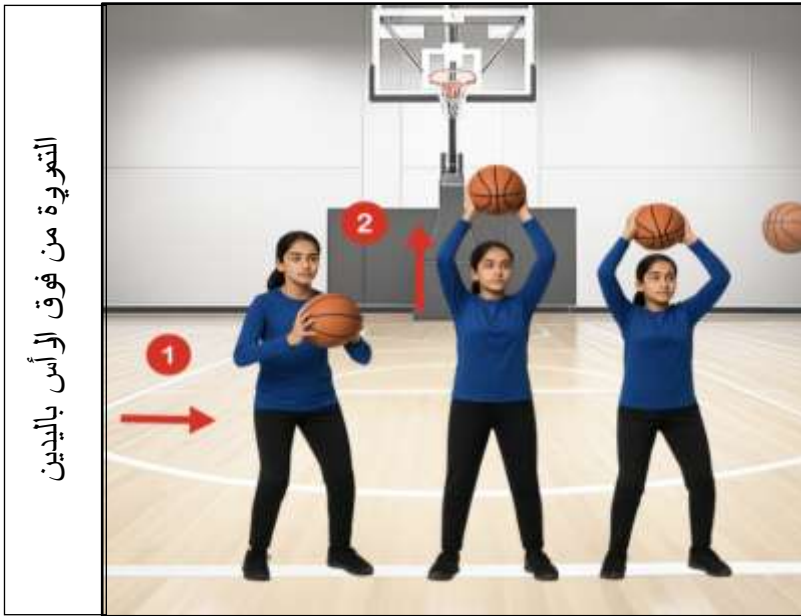
سابعاً: التمريرة من فوق الرأس باليدين (Overhead pass two- Handed)

هي تمريرة تؤدي بكلتا اليدين من فوق الرأس وتستخدم لإرسال الكرة إلى مسافة بعيدة أو عند وجود مدافع بين المتعلم وزميله.

الأداء الفني:

- 1- وضع الاستعداد.
- 2- مد الذراعين عالياً فوق الرأس.
- 3- دفع الكرة بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
- 4- نقل القدم الخلفية إلى الأمام للمحافظة على توازن الجسم.
- 5- متابعة حركة الجسم والذراعين باتجاه الكرة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وضع الاستعداد وبدون كرة يقوم المتعلم بفرد الركبتين ورفع الذراعين عالياً مع إشارة المعلم للتعوّد على رفع الكرة عالياً بالسرعة الممكنة.
- 3- من وضع الاستعداد يمسك المتعلم الكرة ثم يقوم بفرد الركبتين ورفع الذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يتعود المتعلم على رفع الكرة عالياً.
- 4- يحمل المتعلم الكرة والذراعين عالياً مع دفع الكرة إلى الزميل المقابل له مع زيادة المسافات بينهم.
- 5- التمرين السابق مع وجود منافس.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى 2 مجموعات:
مجموعة (1): يؤدي المتعلم التمريرة من فوق الرأس للزميل المقابل، 6 مرات متتالية.
- مجموعة (2): يؤدي المتعلم تنطيط الكرة من الجري 6 م، ثم التمرير من فوق الرأس للزميل المقابل.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

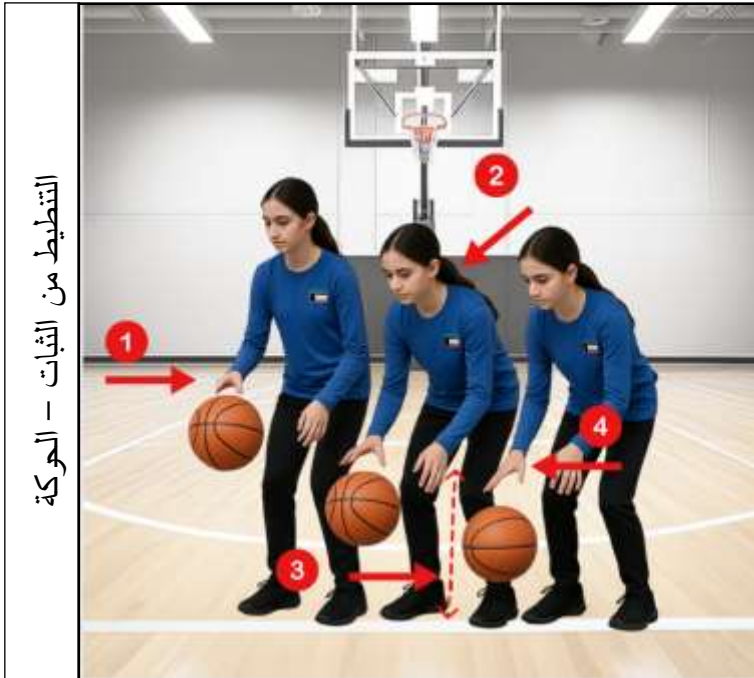
ثامناً: التنطيط من (الثبات-الحركة) / (العالي- المنخفض) (Dribble)

هي عملية دفع الكرة إلى الأرض باليد الواحدة وتكرار ارتدادها، بهدف التقدم بها أو الاستعداد للتمرير أو للتصويب، مع المحافظة على السيطرة أثناء الحركة.

الأداء الفني (الثبات-الحركة):

- 1-دفع الكرة بالرسغ والأصابع إلى الأرض واستقبالها لدفعها مرة أخرى.
- 2-ميل الجسم للأمام مع ثني الركبتين وفتح القدمين باتساع الكتفين مع تقدم القدم المعاكسة لليد المحاورة.
- 3-حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد.
- 4-انسجام وتوافق الحركة بين الذراع والرسغ والرجلين والعينين والكرة.

التحليل الحركي:



التنطيط من الثبات - الحركة

الأداء الفني (التنطيط العالي):

- 1-وقوف القدمين متباعدتين قليلاً والركبتان مثنيتان مع ميل الجذع قليلاً للأمام.
- 2-دفع الكرة إلى الأرض بالأصابع مع النظر للأمام.
- 3-استقبالها عند الارتداد في الأرض.
- 4-تكون الكرة أعلى من مستوى الحوض.
- 5-السيطرة على الكرة والاحتفاظ بها بالقرب من الجسم.

التحليل الحركي:

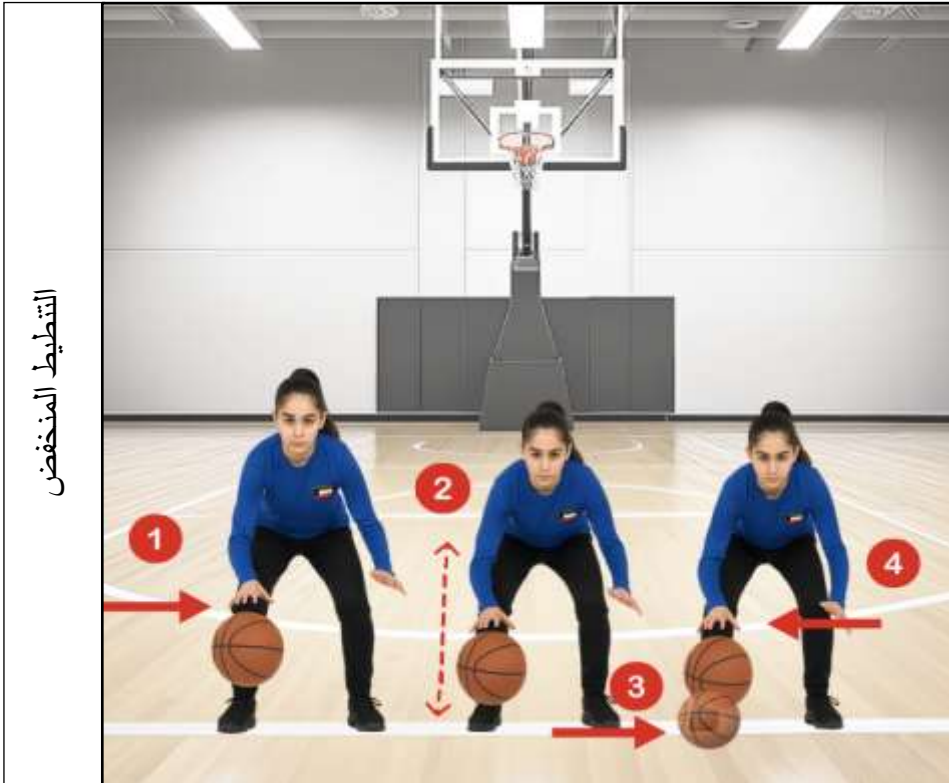


التنطيط العالي

الأداء الفني (التنطيط المنخفض):

- 1-ثني الركبتين بدرجة أكبر وانخفاض الجسم.
- 2-دفع الكرة إلى الأرض بالأصابع مع النظر للأمام.
- 3-ملامسة الكرة بالأصابع مع التحكم في الارتداد ليكون منخفضاً.
- 4-يكون ارتداد الكرة أقل من مستوى الحوض.
- 5- السيطرة على الكرة والاحتفاظ بها بالقرب من الجسم.

التحليل الحركي:



التنطيط المنخفض

الخطوات التعليمية (التنطيط):

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من وقفة الاستعداد تحريك الذراع من الرسغ والأصابع تشير للأمام باتجاه حركة الكرة بحركة انسيابية بدون كرة ومع كرة.
- 3- جلوس طويل، تنطيط الكرة بأطراف الأصابع بجانب الجسم بالكرة وبدون كرة.
- 4- الجثو، تنطيط الكرة بأطراف الأصابع بجانب الجسم بدون كرة ومع الكرة.
- 5- الوقوف، تنطيط الكرة بأطراف الأصابع من رسغ اليد، واليد الحرة مثنية من المرفق قليلاً وترتفع إلى مستوى الكتف تقريباً لحماية الكرة.
- 6- التنطيط في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة (منخفض-عالي) مع إشارة المعلم ومراعاة النظر للأمام.
- 7- التنطيط على خطوط مستقيمة من المشي مع الكرة من جانب إلى آخر مع إشارة المعلم.
- 8- أداء مهارة التنطيط على طول الملعب من المشي، ثم الهرولة ثم الجري مع إشارة المعلم.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم تنطيط الكرة من الثبات 5 مرات باليد اليمنى ثم يقوم بتبديل الذراع والتنطيط باليد اليسرى 5 مرات.
- 2- يؤدي المتعلم تنطيط الكرة مسافة 5م ثم يؤدي التمريرة الصدرية للزميل المقابل.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

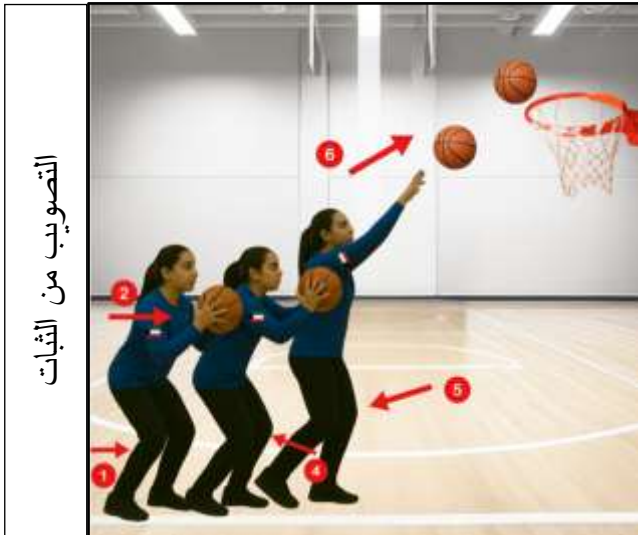
تاسعاً: التصويب من الثبات (Set shot)

هو أداء حركة التصويب نحو السلة واللاعب واقف في مكانه دون قفز، ويستخدم عندما يكون المتعلم في وضع مستقر وبعيد عن الضغط الدفاعي.

الأداء الفني:

- 1- من الوضع الابتدائي: يقف المتعلم مواجه للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوّبة وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة المتعلم.
- 2- تمسك الكرة بإحدى اليدين أو بكلتا اليدين، وتكون اليد المصوّبة والذراع مثنية من المرفق والعضد موازي للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.
- 3- تكون اليد الأخرى مساعدة في تثبيت الكرة دون التأثير في اتجاهها.
- 4- الركبتان مثنيتان للمساعدة في دفع الكرة بقوة للسلة.
- 5- تبدأ حركة التصويب بفرد الركبتين ودفع الكرة للأعلى أثناء التصويب وحركة إضافية لأصابع اليد المصوّبة لكي تكتسب الكرة مساراً للأعلى.
- 6- أداء الحركات السابقة بطريقة انسيابية مستمرة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يقوم كل متعلم بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب بدون كرة وبالكرة.
- 3- يقف المتعلم مقابل الزميل وبعد استلام الكرة من الزميل المقابل يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
- 4- التمرين السابق مع التصويب على السلة.
- 5- يقف المتعلم لمواجهة السلة على مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقوم بالتصويب مع التأكيد على أخذ الوضع الصحيح.
- 6- أداء مهارة التصويب من الثبات على خط الرمية الحرة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التنطيط والجري بخط مستقيم للوصول إلى خط الرمية الحرة ثم الثبات لأداء التصويب.
- 3- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين والتطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

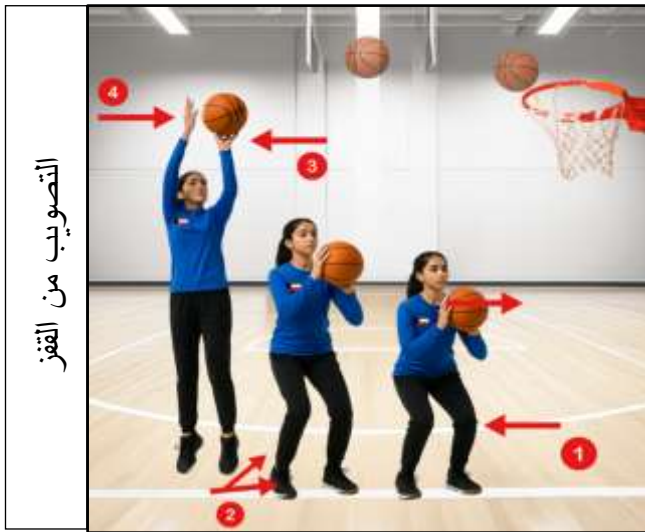
عاشراً: التصويب من القفز (Jump shot)

هو تصويب الكرة نحو السلة أثناء قفز المتعلم في الهواء ويستخدم لتجاوز المدافع وزيادة فرصة التسجيل بدقة.

الأداء الفني:

- 1- يثني المتعلم الركبتين انثناءً كاملاً لتهيئة الجسم والدفع لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
- 2- تبدأ حركة الدفع لأعلى برفع العقبين وفرد الركبتين الجذع.
- 3- وضع الكرة بمستوى الرأس وتسد الكرة على أصابع اليد المصوبة مع سند الكرة باليد الأخرى.
- 4- عند دخول المتعلم لأقصى ارتفاع يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع لأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام وللأسفل.
- 5- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد لحفظ توازن الجسم.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكتا اليدين.
- 3- الجري والوثب لأعلى لمحاولة لمس أعلى نقطة من لوحة الهدف.
- 4- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى للتصويب بمسافة قريبة من السلة.
- 5- التمرين السابق مع زيادة مسافات التصويب على السلة.
- 6- المحاورة بالكرة ثم الوقوف بعده واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب.
- 7- التمرين السابق مع وجود منافس.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى 2 مجموعات:
مجموعة (1): يؤدي المتعلم من الوقوف على خط الرمية الحرة التصويب من الوثب على الهدف.
- مجموعة (2): يؤدي المتعلم التنطيط والجري للوصول إلى خط الرمية الحرة ثم لأداء التصويب من الوثب.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين والتطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة - أقماع - صافرة - ساعة إيقاف.

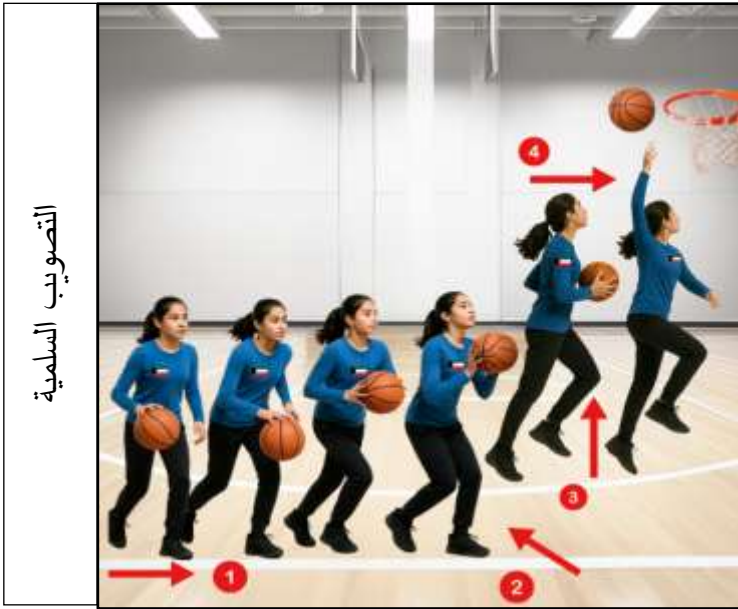
الحادي عشر: التصويبة السلمية (Lay-up-shot)

هي مهارة هجومية تؤدي أثناء الجري باتجاه السلة للتصويب بعد أداء خطوتين سريعتين وقفزة ثم دفع الكرة باليد الأقرب إلى السلة باتجاه اللوحة لتسجيل النقاط.

الأداء الفني:

- 1- اقتراب المتعلم من السلة بخطوتين مع الاحتفاظ بالكرة أمام الجسم و إلى أعلى قرب الذقن، الخطوة الأولى قصيرة والخطوة الثانية طويلة و للأمام.
- 2- الارتقاء بالقدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى لأعلى.
- 3- رفع الكرة باليدين لأعلى ثم التصويب باليد اليمنى والأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
- 4- مد الذراع لأعلى و الحركة من رسغ اليد عند دفع الكرة لتصويب.
- 5- التركيز بالنظر على النقطة المحددة للتصويب، والهبوط على القدمين.

التحليل الحركي:



التصويب السلمية

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- الجري الخفيف بدون كرة مع أداء خطوات الدخول على السلة مرسومة على الأرض.
- 3- الجري الخفيف بدون كرة مع أداء خطوات الدخول على السلة والارتقاء لأعلى مع رفع الذراعين عالياً.
- 4- التصويب على بعد خطوة واحدة من السلة بأخذ خطوة طويلة بقدم الارتقاء والقفز لأعلى مع رفع ركلة الرجل الأخرى عالياً والتصويب على السلة.
- 5- يقوم المتعلم برمي الكرة على الأرض ومسكها بعد ارتدادها وأداء التصويبة السلمية.
- 6- أداء التصويبة السلمية بعد استلام الكرة من الزميل.
- 7- أداء التصويبة السلمية بعد تنطيط الكرة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التنطيط ثم التمرير للزميل والدخول على السلة لأداء التصويبة السلمية.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين والتطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة – أقماع – صافرة - ساعة إيقاف.

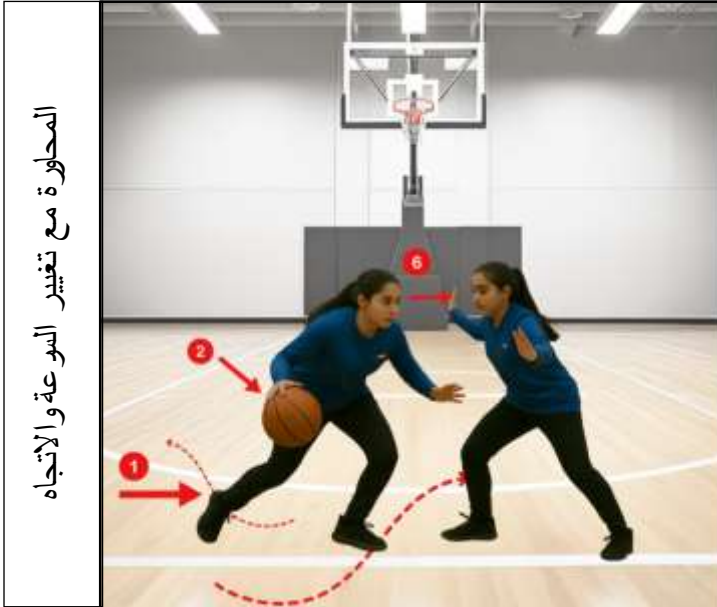
الثاني عشر: المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه (Dribbling with Changes in Speed and Direction)

هي مهارة تنطيط الكرة مع تغيير السرعة أو الاتجاه بشكل مفاجئ بهدف تجاوز المدافع والحفاظ على الكرة أثناء التقدم نحو السلة.

الأداء الفني:

- 1- الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها للأرض بواسطة الأصابع بمد المرفق وحركة الرسغ.
- 2- تكون أصابع اليد متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة والأصابع تشير إلى الأمام في اتجاه الحركة.
- 3- تكون نقطة الارتداد للكرة من الأرض أمام الجسم وإلى الجانب وللخارج قليلاً.
- 4- دفع الكرة من أعلى في حالة المحاورة في المكان ومن أعلى وللخلف قليلاً وفي حاله التحرك للأمام.
- 5- تناسب زاوية سقوط الكرة وارتدادها من الأرض تناسب عكسي مع سرعة الجري أثناء القيام بالمحاورة.
- 6- النظر إلى تحرك الزملاء والمنافسين وعدم النظر إلى الكرة أثناء المحاورة وتوجيهها.

التحليل الحركي:



المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح وشرح المهارة.
- 2- التنطيط مع الجري بطول الملعب.
- 3- التنطيط من الجري السريع بطول الملعب مع التوقف عند كل خط.
- 4- التنطيط من الجري السريع بطول الملعب مع تخفيف السرعة عند كل خط (خط الرمية الحرة - خط المنتصف) ثم الجري السريع مرة أخرى.
- 5- التنطيط بطول الملعب مع وجود مدافع ومحاولة تجاوز المدافع بواسطة التنطيط مع تغيير السرعة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المهاجم تنطيط الكرة من مسافة 6 م ليقابل الزميل المدافع حيث يقوم المهاجم بتغيير الاتجاه ثم زيادة سرعة التنطيط للوصول إلى خط النهاية.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين والتطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة - أقماع - صافرة - ساعة إيقاف.

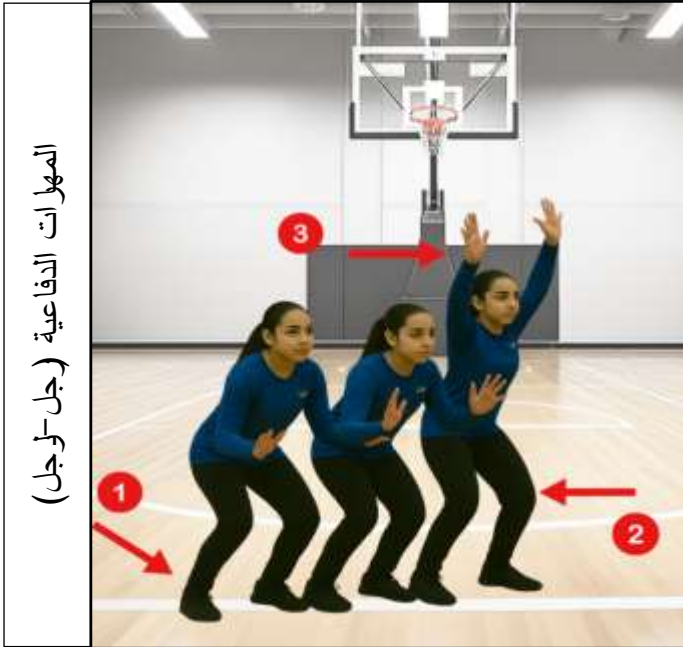
الثالث عشر: المهارات الدفاعية (رجل - رجل) (Man To Man)

هو أسلوب دفاعي يقوم فيه كل المتعلم بمراقبة متعلم آخر معين من الفريق المنافس ومحاولة منعه من استلام الكرة أو التصويب، ويجب أن يكون المدافع في حركة مستمرة مع الحفاظ على توازن جيد، وتجنب التلامس بين القدمين لتجنب فقدان الوزن.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف والعقبين مرفوعان قليلاً عن الأرض.
- 2- ثني الركبتين قليلاً.
- 3- الذراعان مفتوحتان لأعلى.
- 4- النظر باتجاه الملعب والكرة بحيث يكون وقوف المتعلم المدافع بين المتعلم المهاجم والسلة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم تغيير اتجاه الحركة خطوة بخطوة وحركات الدفاع.
- 3- أداء المهارة بدون كرة ومتابعة تحركات المهاجم.
- 4- أداء دفاع (رجل - لرجل) ضد مهاجم معه كرة.

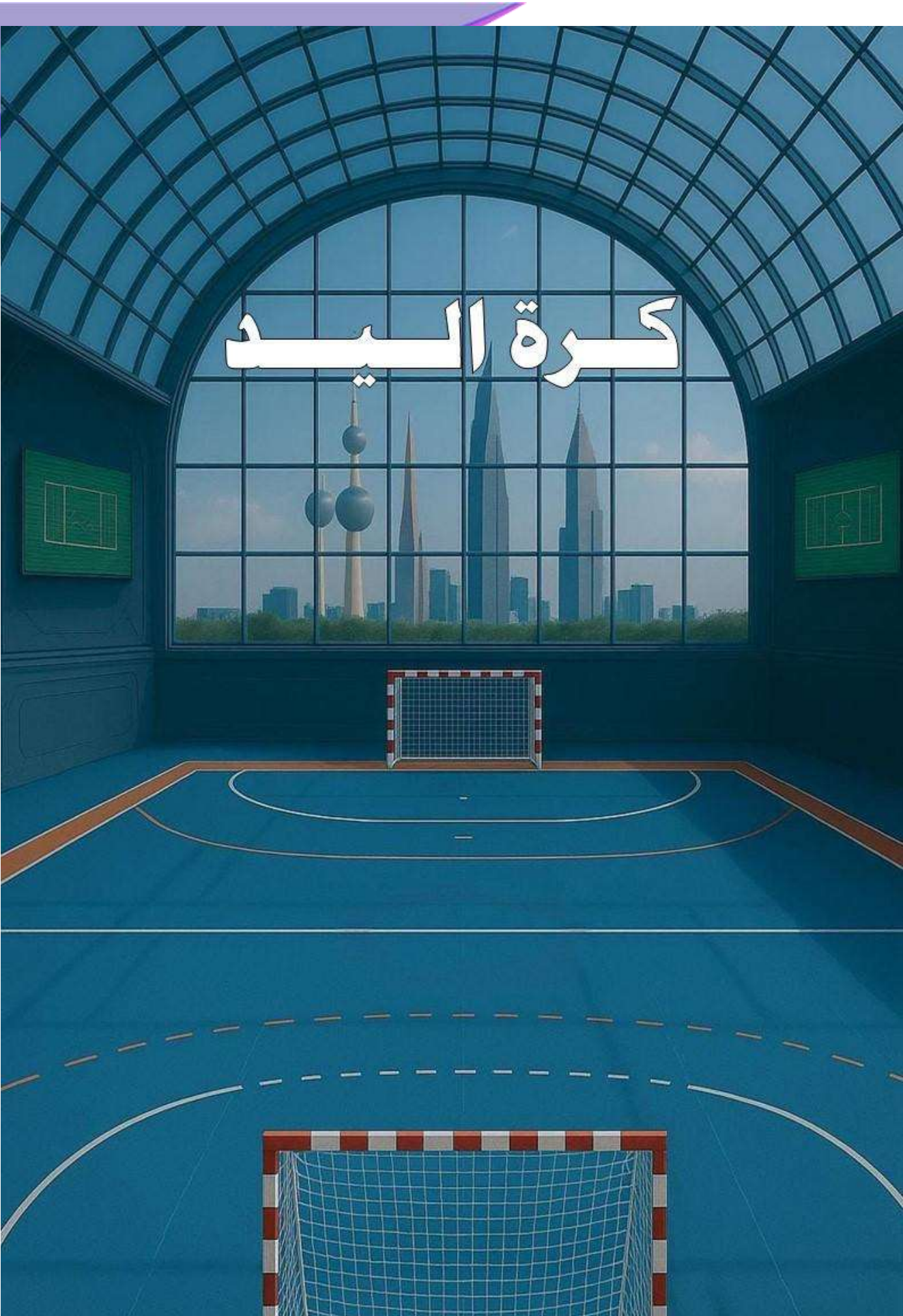
نماذج من التطبيقات:

- 1- يقوم المتعلم (المدافع) بمنع زميله (المهاجم) من تمرير الكرة أو التصويب خلال 10 ث.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين والتطرق للنقاط القانونية.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرة سلة - أقماع - صافرة - ساعة إيقاف.

كرة اليد



المقدمة

كرة اليد هي واحدة من الألعاب الجماعية السريعة، وتتميز بحماسها العالي وتسيقها البدني والذهني. تُلعب داخل صالة رياضية بين فريقين، الهدف هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف عبر رمي الكرة في مرمى الخصم. تتقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى:

-المهارات الهجومية: هي كافة الحركات الفردية التي يقوم بها أعضاء الفريق المهاجم لاختراق الخطوط الدفاعية للفريق المنافس وتسجيل الأهداف وتتضمن (التمرير - الاستقبال - التنطيط - التصويب - الخداع).

-المهارات الدفاعية: هي كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم وتتضمن (دفاع المنطقة - دفاع رجل لرجل - حائط الصد - الدفاع ضد تنطيط الكرة).

تم تطوير منهج التربية البدنية والصحية في الكويت بإشراف وزارة التربية والمركز الوطني لتطوير التعليم، حيث تُركّز المناهج على تنمية مهارات الحركة والتعاون والعمل الجماعي منذ مرحلة التعليم الأساسي.

الأهداف التربوية والتعليمية:

1- تعزيز القدرات البدنية: مثل السرعة، التحمل، والقوة.

2- تنمية المهارات الحركية: كالتمرير، الاستقبال، التصويب، والتنطيط.

3- تنمية القيم: بما في ذلك العمل الجماعي، الانضباط، الروح الرياضية، والانتماء الوطني.

تعد كرة اليد مادة تعليمية فعّالة ومتكاملة ضمن منهج التربية البدنية في دولة الكويت.

قانون اللعبة

عدد اللاعبين:

7 لاعبين (6 لاعبين + حارس المرمى).

مدة المباراة:

شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة في المباريات الرسمية.

الزي القانوني:

- 1-فانيلة يحمل رقم اللاعب على الظهر والصدر.
- 2-شورت بنفس لون الفانيلة.
- 3-حذاء رياضي.

الملعب:

- طول الملعب 40م، عرض الملعب 20م.
- منطقة المرمى (منطقة 6م) نصف دائرة ونصف قطرها 6م من مركز المرمى.
- خط الرمية الحرة (9 م)، خط منقطع على بعد 9م من مركز المرمى.
- خط 7 م (رمية الجزاء)، خط مستقيم على بعد 7م من المرمى.
- عرض المرمى 3م، ارتفاع المرمى 2م، عمق المرمى 1م.
- سمك خطوط الملعب 5سم.

أولاً: مبادئ الوقفة الصحيحة في كرة اليد الإحساس بالكرة والاستقبال (مسك الكرة)

هو الوضع الذي يتخذه المتعلم قبل أداء أي مهارة في كرة اليد، ويكون فيها الجسم في وضع متوازن يسمح بالحركة السريعة في جميع الاتجاهات.

الأداء الفني لمسك الكرة:

- 1- الأصابع متباعدة تغطي أكبر مساحة ممكنة من سطح الكرة.
- 2- استرخاء الرسغ وتثبيت الكرة بالإبهام والأصابع بإحكام.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم مسك الكرة من الثبات مع التركيز على وضع اليدين والأصابع.
- 3- يؤدي المتعلم مسك الكرة من الحركة باتجاهات مختلفة.
- 4- يؤدي المتعلم درجة الكرة على الأرض باليدين وبيد واحدة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقف المتعلم وقفة الاستعداد ويتحرك خطوتين لليمين عند سماع صافرة واحدة، ويتحرك خطوتين للسيار عند سماع صافرتين.
- 2- يؤدي المتعلم الجري المتعرج وعند الوصول إلى آخر خط المرمى يقف وقفة الاستعداد.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

أقماع - صافرة - كرات اليد.

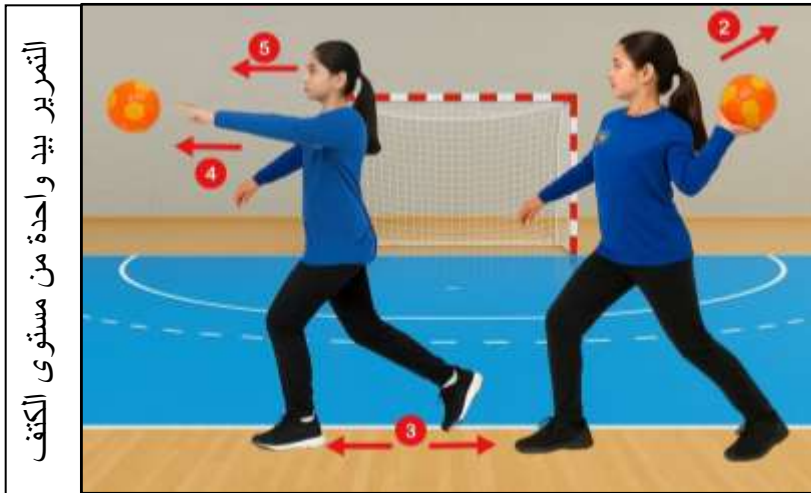
ثانياً: التمير بيد واحدة من مستوى الكتف (One-Hand Shoulder Pass)

هي تمريرة تؤدي باستخدام يد واحدة من مستوى الكتف مع مد الذراع للأمام ودفع الكرة بقوة ودقة وتستخدم غالباً أثناء الحركة أو في المواقف السريعة.

الأداء الفني:

- 1- الوقفة الصحيحة والقدمان باتساع الكتفين وثني الركبتين قليلاً.
- 2- رفع الكرة باليد خلفاً فوق الكتف إلى ما وراء الأذن، بحيث يكون الذراع زاوية قائمة عند المرفق.
- 3- أخذ خطوة للخلف عند رفع الكرة فوق الكتف، ثم خطوة للأمام عند أداء التمير.
- 4- دفع الكرة للأمام وامتداد الذراع أماماً.
- 5- توجيه النظر نحو الزميل.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف باستخدام الكرة.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من الثبات.
- 5- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من الحركة مع التدرج في المسافة والسرعات.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقف المتعلم مقابل الزميل يقوم بالتمرير من مستوى الكتف ثم يقفز 3 قفزات لأعلى في المكان قبل استلام التمريرة التالية من الزميل.
- 2- من الوقفة الصحيحة يؤدي المتعلم التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف نحو هدف محدد.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

ثالثاً: التمرير باليدين من فوق الرأس (Overhead Pass with Both Hands)

هي تمريرة تؤدي بكلتا اليدين من فوق الرأس إلى الزميل باستخدام حركة دفع قوية للأمام وتستخدم لإرسال الكرة إلى مسافات بعيدة أو تجاوز المدافعين.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف الصحيحة ورفع الذراعين عالياً فوق الرأس.
- 2-دفع الكرة بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
- 3-نقل القدم الخلفية للأمام للمحافظة على توازن الجسم.
- 4-متابعة حركة الجسم والذراعين باتجاه الكرة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم التمير باليدين من فوق الرأس بدون استخدام كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمير باليدين من فوق الرأس مع استخدام الكرة.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من الثبات ومن مسافات مختلفة.
- 5- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل أثناء الحركة وزيادة السرعة تدريجياً.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل بوجود منافس.

نماذج من التطبيقات:

- 1- من الوقفة الصحيحة يؤدي المتعلم مع الزميل التمير باليدين من فوق الرأس على مسافة 3م.
- 2- من الوقفة الصحيحة يؤدي المتعلم مع الزميل التمير باليدين من فوق الرأس بأكبر عدد تمريرات خلال 30ث.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

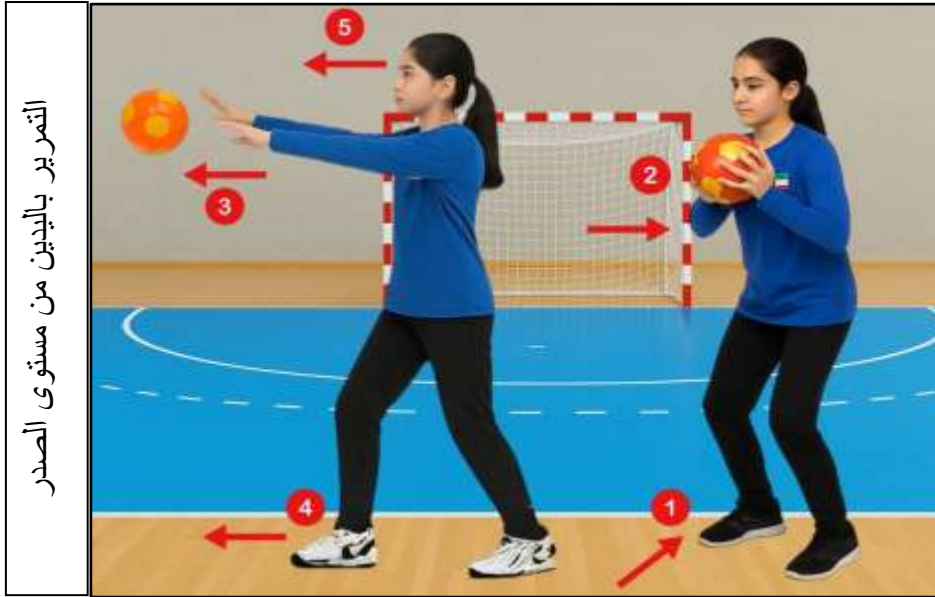
رابعاً: التمرير باليدين من مستوى الصدر (Two-Hand Chest Pass)

دفع الكرة بكلتا اليدين من أمام الصدر إلى زميل بطريقة مباشرة وسريعة.

الأداء الفني:

- 1- من الوقفة الصحيحة ثني الجذع قليلاً للأمام وثني بسيط في الركبتين.
- 2- مسك الكرة باليدين أمام الصدر مع ثني المرفقين قليلاً.
- 3- دفع الكرة بالذراعين إلى الأمام.
- 4- نقل وزن الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية لمتابعة الحركة.
- 5- النظر موجه للزميل المستقبل.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- من الوقفة الصحيحة مد الذراعين أماماً مع ثني الركبة قليلاً في آنٍ واحد ثم العودة للوضع الابتدائي مع الكرة وبدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمرير من مستوى الصدر مع الزميل من مسافات قصيرة.
- 4- يؤدي المتعلم التمرير من مستوى الصدر مع الزميل مع زيادة المسافة والتحرك للأمام.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى قاطرتين متقابلتين، يقوم المتعلم بتمرير الكرة باليدين من مستوى الصدر للزميل المقابل من الجري نحوها ثم تستلم الكرة مرة أخرى.
- 2- يؤدي المتعلم التمرير من مستوى الصدر مع الزميل بمسافة 3م.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

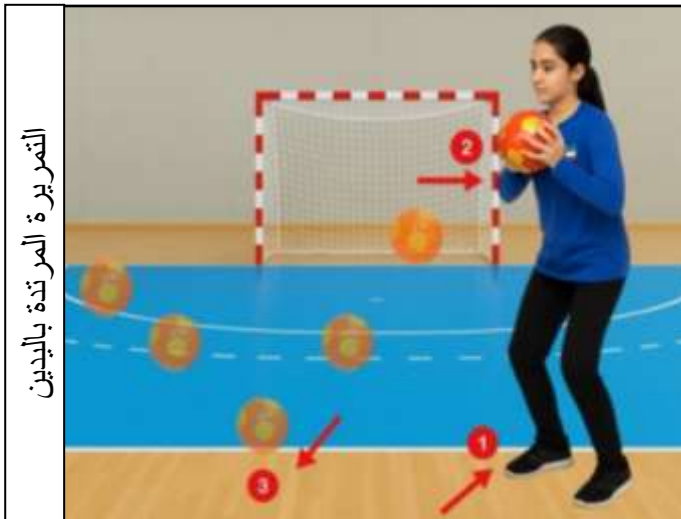
خامساً: التمريرة المرتدة (باليدين - باليد الواحدة) Bounce Pass (One Hand-Two hand)

هي تمريرة تؤدي بدفع الكرة نحو الأرض لتلمس الأرض وترتد مرة واحدة قبل أن تصل إلى المتعلم الآخر، وتستخدم لتقادي المدافعين عند تمرير الكرة.

أ- التمريرة المرتدة باليدين:

الأداء الفني:

- 1- من الوقفة الصحيحة القدمين باتساع الكتفين وثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام.
- 2- مسك الكرة باليدين أمام الصدر مع ثني المرفقين قليلاً.
- 3- دفع الكرة من الصدر مباشرة للأرض بحيث ترتد إلى المتعلم في مستوى الحوض على بعد ثلث المسافة بين المتعلم والزميل.
- 4- مد الذراعين للأسفل مع ثني المرفقين قليلاً أثناء أداء التمريرة.
- 5- متابعة الكرة بنقل وزن الجسم للأمام مع مرونة في الركبتين.



التمريرة المرتدة باليدين

التحليل الحركي:

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة باستخدام الكرة.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة على الأرض ويجري بسرعة لالتقاط الكرة بعد ارتدادها.
- 5- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل وزيادة المسافة بينهما تدريجياً.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من الحركة وزيادة السرعة تدريجياً.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى صفتين بينهم مسافة (3-5) م يؤدي الصف الأول التمريرة المرتدة ثم تسليمها الصف الثاني ليمررها باليدين من مستوى الصدر مع تكرار التمرين.
- 2- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة مع الزميل من الجري على خط مستقيم بالملعب مسافة 10م.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

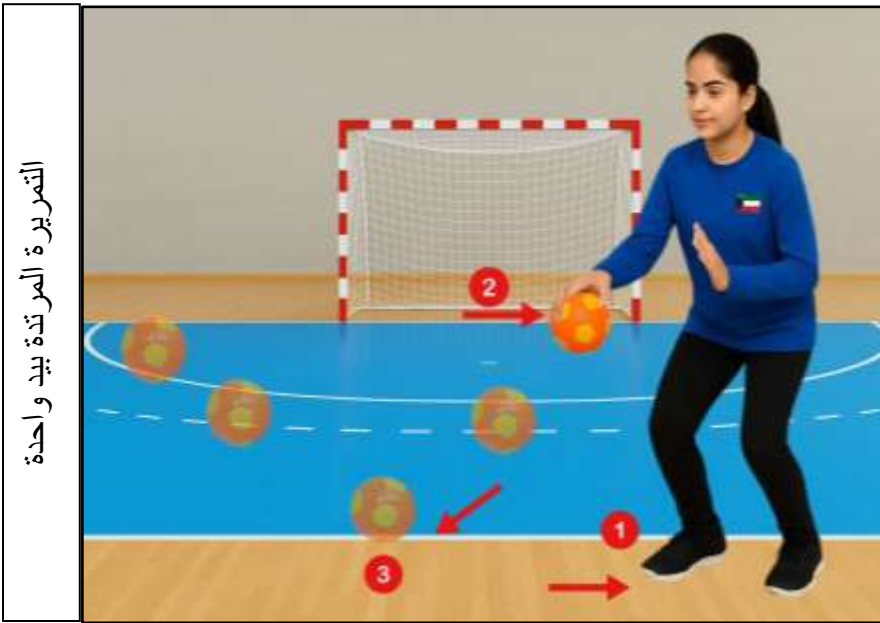
كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

أ- التمريرة المرتدة بيد واحدة:

الأداء الفني:

- 1- من الوقفة الصحيحة القدمين باتساع الكتفين وثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام.
- 2- مسك الكرة باليد الواحدة بمستوى الحوض مع ثني بسيط بالمرفق.
- 3- دفع الكرة مباشرة للأرض بحيث ترتد إلى المتعلم في مستوى الحوض على بعد ثلث المسافة بين المتعلم والزميل.
- 4- مد الذراع للأسفل مع ثني المرفقين قليلاً أثناء أداء التمريرة.
- 5- متابعة الكرة بنقل وزن الجسم للأمام مع مرونة في الركبتين.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة باستخدام الكرة.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة على الأرض ويجري بسرعة لالتقاط الكرة بعد ارتدادها.
- 5- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل وزيادة المسافة بينهما تدريجياً.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من الحركة وزيادة السرعة تدريجياً.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى صفتين بينهم مسافة (3-5) م يؤدي الصف الأول التمريرة المرتدة ثم تسليمها الصف الثاني ليمررها بيد واحدة من مستوى الحوض مع تكرار التمرين.
- 2- يؤدي المتعلم التمريرة المرتدة مع الزميل من الجري على خط مستقيم بالملعب مسافة 10م.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

سادساً: التمريرة البندولية

(Pendulum Pass)

هي تمرير الكرة بيد واحدة من الأسفل بشكل متأرجح يشبه حركة البندول ويستخدم غالباً لتجاوز المدافعين والتمرير في المساحات الضيقة ومن أنواعها التمرير البندولية

(للأمام - للجانب - للخلف).

الأداء الفني:

- 1-الوقفة الصحيحة والقدمان باتساع الكتفين والنظر للأمام.
- 2-مرجحة الذراع، وتكون الحركة من مفصل الكتف.
- 3- متابعة الحركة بعد دفع الكرة عندما تمر بجانب الجسم.
- 4-نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية أثناء حركة الذراع.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم التمريرة البندولية بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التمريرة البندولية باستخدام الكرة على خط مستقيم.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من مسافة قصيرة.
- 5- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة مع الزميل من الحركة في اتجاهات مختلفة (للخلف - للجانب - للأمام).

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى قاطرات مع ترك مسافة 1م مناسبة بين المتعلمين، يمرر المتعلم الأول الكرة للخلف للزميل وهكذا.
- 2- يقف 4 متعلمين على شكل مربع ومن الوقفة الصحيحة يتم تبادل التمريرات البندولية للزميل ثم التحرك بشكل دائري مع حركة التمرير.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

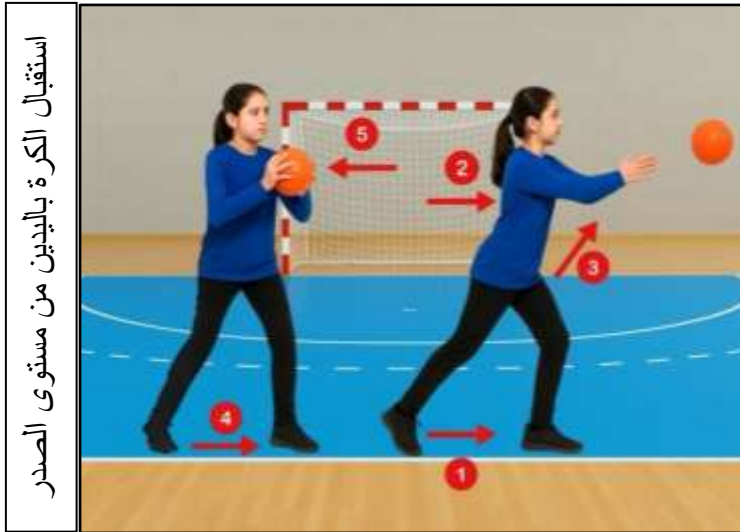
سابعاً: استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر (Two-Hand Chest-Level Catch)

هو استلام الكرة القادمة نحو الصدر باستخدام اليدين وأمام الجسم بحيث يتم امتصاص قوتها وثبيتها استعداداً للتمرير والتصويب.

الأداء الفني:

- 1-الوقفة الصحيحة والقدمان باتساع الكتفين والنظر للأمام.
- 2-ميل الجذع قليلاً للأمام في اتجاه الكرة.
- 3-ثني المرفقين قليلاً وترفع اليدين في مستوى الصدر وتجهان للأمام.
- 4-تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط في الركبتين، عند وصول الكرة تمتد الذراع أماماً لاستقبالها.
- 5-تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد وسحبها للداخل نحو الصدر لامتصاص قوة استقبال الكرة.

التحليل الحركي:



استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر باستخدام الكرة.
- 4- يمرر الزميل الكرة للمتعلم ليستلمها من مستوى الصدر من الثبات.
- 5- التمرين السابق من الحركة وزيادة المسافة تدريجياً بينهم.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقسم الفصل إلى قاطرتين متقابلتين يؤدي المتعلم مع الزميل تمرير واستقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر أثناء الجري حيث يتقدم للأمام والآخر للخلف بالتبادل من خط المرمى للملعب حتى منتصف الملعب.
- 2- يقسم الفصل إلى 4 مجموعات ويكون لدى كل مجموعة كرة ويؤدي المتعلم مع الزملاء التمرير واستقبال الكرة من مستوى الصدر والمسافة بين الزملاء 2م.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - مرمى كرة اليد.

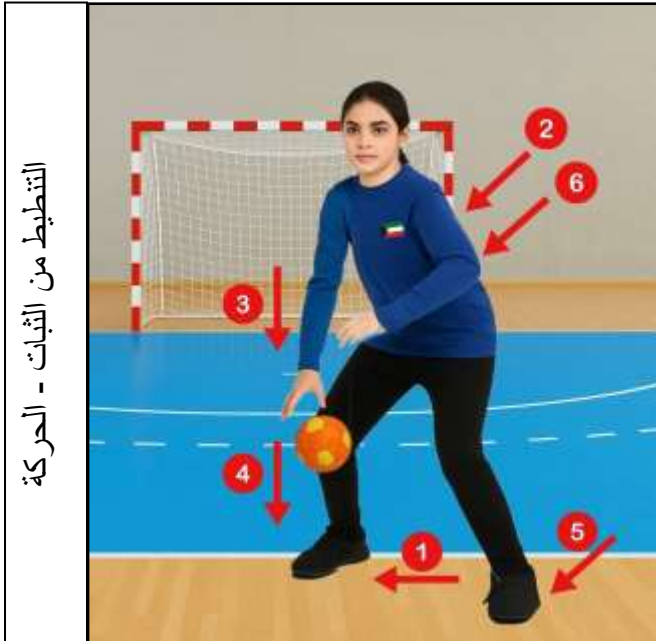
ثامناً: التنطيط من (الثبات - الحركة) (Dribbling)

أنواع التنطيط:

- التنطيط العالي: يستخدم في الهجوم المعاكس أو الخاطف.
- التنطيط المتوسط: يستخدم في الهجوم المركز أو المنظم.
- التنطيط المنخفض: يستخدم في المحاورة أو الخداع.

الأداء الفني:

- 1-الوقفة الصحيحة والقدمان باتساع الكتفين والنظر للأمام.
- 2-ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني الركبتين.
- 3-يكون الساعد موازي للأرض وفي مستوى الحوض.
- 4-دفع الكرة بيد واحدة للأسفل أمام الجسم وللخارج قليلاً.
- 5-تتقدم إحدى القدمين وتكون عكس اليد المستخدمة في التنطيط.
- 6-اليد الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق قليلاً لحماية الكرة.



التحليل الحركي:

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم المهارة باستخدام الكرة.
- 4- يؤدي المتعلم التنطيط من الثبات بمستويات مختلفة (الجلوس - الجثو - الوقوف).
- 5- يؤدي المتعلم المهارة مع المشي ثم زيادة السرعة تدريجياً.
- 6- يؤدي المتعلم التنطيط مع وجود منافس.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم تنطيط الكرة مع التبديل بين مستويات التنطيط (المنخفض - المتوسط - العالي) مع إشارة المعلم.
- 2- يقسم الفصل إلى مجموعتين:
المجموعة (1) : يؤدي المتعلم التنطيط على خطوط الملعب أثناء المشي ثم الجري مع تزايد السرعة تدريجياً.
المجموعة (2) : يؤدي المتعلم التنطيط بيد واحدة بخط مستقيم والعودة بنفس المسار باليد الأخرى بمسافة 12م في أقل زمن ممكن.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - صافرة - أقماع - مرمى كرة اليد.

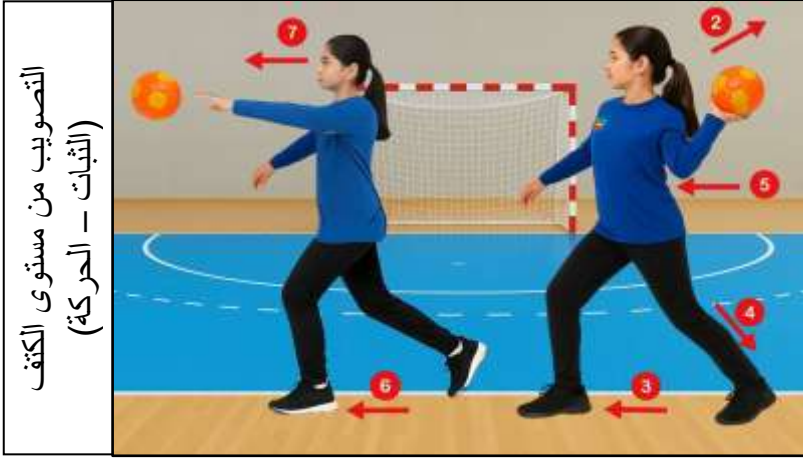
تاسعاً: التصويب من مستوى الكتف (الثبات - الحركة) (Shoulder-Level Shot)

هو تصويب الكرة نحو المرمى من مستوى الكتف باستخدام الذراع الرامية أثناء الوقوف أو الجري ويستخدم لتحقيق تصويبه سريعة والتسجيل من مسافات قريبة أو متوسطة.

الأداء الفني:

- 1- الوقفة الصحيحة والقدمان باتساع الكتفين والنظر للأمام.
- 2- مسك الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف مع سحب الذراع للخلف وثني المرفق بزاوية مناسبة.
- 3- تقدم الرجل المعاكسة للذراع الرامية للأمام مع ثني الركبتين قليلاً.
- 4- يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية مع جهة الذراع الرامية للكرة.
- 5- لف الجذع قليلاً للجانب وللخلف قليلاً في نفس اتجاه الذراع الرامية للكرة.
- 6- نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية أثناء التصويب وأخذ خطوة للأمام.
- 7- النظر موجه على الهدف لدقة التصويب.

التحليل الحركي:



التصويب من مستوى الكتف
(الثبات - الحركة)

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح ويشرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم التصويب من مستوى الكتف بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التصويب من مستوى الكتف باستخدام الكرة.
- 4- يؤدي المتعلم المهارة ويوجه الكرة على أهداف محددة (أقماع - مرمى كرة اليد).
- 5- يؤدي المتعلم المهارة بالمشي للأمام والتصويب عند سماع الصافرة.
- 6- يؤدي المتعلم المهارة بالجري للجانب ثم للأمام والتصويب على مرمى كرة اليد.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم التصويب من الثبات مسافة 7م.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين وإعطاء نقاط القانون.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

كرات اليد - أقماع - صافرة - مرمى كرة اليد.

الثالث عشر: نماذج للخطط الهجومية والدفاعية

- التنظيم الأساسي الذي يتخذه الفريق خلال الدفاع كقاعدة للانطلاق لأداء التحركات والواجبات الدفاعية لمحاولة إفساد التصور الخططي للفريق المنافس ويتوقف التشكيل الدفاعي على ما يلي:
- 1- إمكانيات اللاعبين للفريق المدافع.
 - 2- التشكيل الهجومي للفريق المنافس.
 - 3- الأسلوب الهجومي للفريق المنافس سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل. ويشمل دفاع المنطقة على تشكيلات مختلفة سميت طبقاً لعدد اللاعبين الموزعين في وقتهم الأساسية عند منطقتي التصويب البعيدة كأول خط للدفاع ثم منطقة التصويب القريبة
- وتعتبر الخط الثاني للمدافعين وهي الأقرب لمرمى الفريق، وهذه التشكيلات هي:
- (0 - 6) ، (1 - 5) ، (2 - 4) ، (3 - 3).

أ-تشكيل دفاع المنطقة (0 - 6):

- من التشكيلات الأساسية للتشكيلات الدفاعية الأخرى لطريقة دفاع المنطقة ويستخدم هذا التشكيل للحالات التالية:
- 1-عندما يكون لدى الفريق المدافع لاعبين يتميزون بالقدرة على أداء التحركات الدفاعية بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة لمهاجمة المنافس.
 - 2-عندما يتميز لاعبي الفريق المدافع بطول القامة لتكون لديه القدرة على صد الكرات المصوبة من منطقة التصويب البعيدة.
 - 3-عندما يضم الفريق المهاجم عدد كبير من المهاجمين الذين يتميزون بإتقان التصويب القريب على دائرة المرمى سواء من منطقة الوسط أو من منطقة الجناحين.

التشكيل الأساسي للمدافعين:

يقف اللاعبون جميعهم على خط واحد في منطقة التصويب القريبة أمام منطقة المرمى أو على بعد من 1:2م أمام خط منطقة المرمى الـ6م ويجب مراعاة طول اللاعبين المدافعين في وقتهم الأساسية حيث يقف اللاعبون طوال القامة في المنتصف ثم الأقل طولاً بعدهم حتى مدافعي الجناحين. بالنسبة للاعبين الدفاع في الظهيرين تكون تحركاتهم بخطوات قصيرة وسريعة وحذرة وعادة يكون التحرك على شكل مثلث (للأمام - للخلف - للجانب) وبالنسبة للاعبين الوسط، المدافع يجب أن يتميزان بطول القامة مع تميزهما بخبرتهما الدفاعية والتفاهم والتعاون التام نظراً للقيام بالدفاع عن أخطر مناطق للتصويب من قبل المهاجمين.

مميزات التشكيل الدفاعي (0 - 6):

- 1- صعوبة التصويب من على دائرة الـ6م وصعوبة المراوغة لأنها تحتاج لمساحة.
- 2- إجبار المهاجمين على التصويب من خارج منطقة الـ9م.
- 3- ممكن تغيير هذه الطريقة بسهولة إلى الأنواع الأخرى.

عيوب التشكيل الدفاعي (0 - 6):

- 1- تعتمد على الخروج للمقابلة مما يعمل على فتح الثغرات.
- 2- عدم فاعليتها ضد التصويب البعيد خارج منطقة الـ9م.

ب- تشكيل دفاع المنطقة (1 - 5): تستخدم هذه الطريقة ضد الفرق التي

تتميز بوجود مهاجمين يتميزون بالتصويب على الدائرة ولاعب يتميز بالتصويب البعيد من خارج منطقة الـ9م أو صانع العاب مميز.

التشكيل الأساسي للمدافعين:

يتكون هذا التشكيل من خطان للدفاع، خط أمامي، ويتكون من لاعب واحد فقط في منطقة التصويب البعيدة، وخط خلفي يتكون من خمسة لاعبين في منطقة التصويب القريبة.

التحركات الدفاعية:

1- بالنسبة للاعب الدفاع المتقدم في الخط الأمامي يقوم بملازمة مهاجم معين نظراً لخطورته وتميزه بالتصويب البعيد أو قطع وتشتيت الكرة التي يتم تمريرها بين مهاجمي الخط الخلفي أو منع وصول الكرة لصانع الألعاب.

2- بالنسبة للاعب الدفاع في الظهرين تكون تحركاتهم بخطوات قصيرة وسريعة وحذرة وعادة يكون التحرك على شكل مثلث (للأمام - للخلف - للجانب) فيقوم بالتحرك للأمام لعمل مقابلة دفاعية في حالة اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة من خط ال9 للمنطقة المحددة له مع عمل تغطية دفاعية من قبل اللاعبين المجاورين له عن طريق التحرك الجانبي.

3- بالنسبة للاعب الوسط المدافع تكون تحركاته جانبية بين قائمي المرمى ليقوم بمتابعة لاعب الدائرة المهاجم ومنعه من استقبال الكرات من لاعبي الخط الخلفي للهجوم مع القيام بالتغطية الدفاعية للاعب المتقدم أماماً وتسليم وتسلم اللاعبين.

مميزات التشكيل الدفاعي (1 - 5):

- يمكن الانتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم عن طريق الهجوم الخاطف.
- تؤدي إلى صعوبة تنفيذ العمل الخططي من جانب الخصم عندما تكون وظيفة المدافع الأمامي منع وصول الكرة لصانع الألعاب.

عيوب التشكيل الدفاعي (1 - 5):

- قد يحدث ثغرات في منطقة وسط المرمى في حال عدم التغطية للاعب المتقدم لمقابلة المهاجم.

-تحتاج لمجهود كبير من اللاعب الأمامي لوجود مساحة أمامية كبيرة.

تشكيل دفاع المنطقة (2 - 4):

تستخدم هذه الطريقة ضد الفرق التي تتميز بوجود لاعبين مهاجمين يجيدان التصويب البعيد مع عدم فعالية لاعبي الخط الأمامي للهجوم.

التشكيل الاساسي للمدافعين:

يتكون هذا التشكيل من خطان للدفاع خط أمامي ويتكون من لاعبين في منطقة التصويب البعيدة وخط خلفي يتكون من أربعة لاعبين في منطقة التصويب القريبة.

التحركات الدفاعية للاعبين:

بالنسبة للاعبين المدافعين المتقدمين في الخط الأمامي للدفاع يقوم كل منهما بمراقبة مهاجم معين من الخط الخلفي للهجوم وأحياناً يتطلب الأمر النزول مع المهاجم القاطع إلى دائرة منطقة المرمى وأيضاً القيام بالتصدي لتصويباتهم نظراً لخطورتهما وتميزهما بالتصويب البعيد أو قطع وتشتيت الكرة التي يتم تمريرها بين مهاجمي الخط الخلفي.

بالنسبة لمتوسطي الدفاع في منطقة التصويب القريبة يفضل تميزهم بطول القامة مع تركيزهم على الدفاع الملاصق لمهاجم الدائرة ومقابلة صانع ألعاب المهاجم والقيام بالتغطية الدفاعية للاعبين المتقدمين أماماً مع تسليم وتسلم المهاجمين في حالة تغير أماكنهم.

-بالنسبة للاعبين الجناحين المدافعين يقومون بالدفاع الضاغط لمهاجمي الجناحين مع عدم السماح للمهاجمين بعمل حجز عليهم سواء من الداخل أو الخارج أو القطع على الدائرة.

تشكيل دفاع المنطقة (3-3):

-يستخدم هذا التشكيل ضد الفرق المنافسة التي تتميز بوجود 3 مهاجمين أو أكثر يتميزون بالتصويب البعيد حيث يتميز هذا التشكيل في قدرته على إعاقة ومنع التصويب البعيد.

-يتكون التشكيل للمدافعين من خطين خط أمامي يتكون من 3 لاعبين للدفاع ضد التصويبات البعيدة وخط خلفي يتكون من 3 لاعبين للدفاع ضد التصويبات القريبة.

التحركات الدفاعية للاعبين:

بالنسبة للاعب الأمامي الأوسط يجب أن يتمتع بالقدرة على قطع وتشتيت الكرات والتعاون مع الخط الخلفي للدفاع.

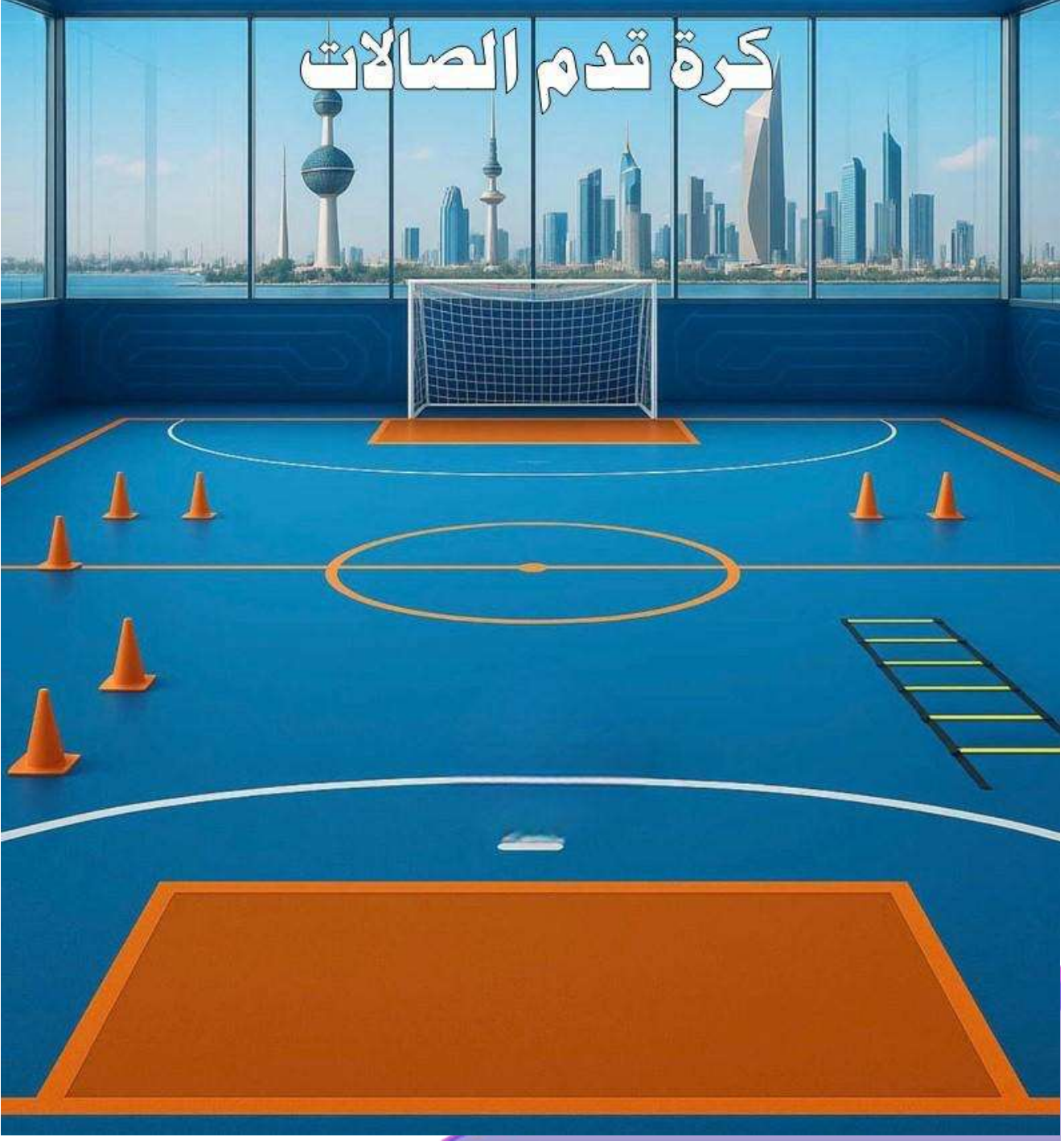


5:00
7



28
km/h

كرة قدم الصالات



المقدمة

تُعد كرة قدم الصالات إحدى الألعاب الجماعية الشائعة التي تُمارس داخل صالات مغلقة، وهي نسخة مصغرة من كرة القدم التقليدية، تتميز بسرعة الأداء وصغر مساحة الملعب وعدد المتعلمين، مما يجعلها مثالية للممارسة في البيئة المدرسية. نشأت هذه اللعبة في أوروغواي عام 1930م، عندما ظهرت الحاجة إلى ممارسة كرة القدم في أماكن مغلقة خلال الظروف الجوية الصعبة، ثم تطورت وانتشرت عالميًا حتى اعتمدها الاتحاد الدولي لكرة القدم رسمياً.

وتكمن أهمية كرة قدم الصالات في دورها التربوي والبدني، حيث تُسهم في تنمية مهارات التعاون والعمل الجماعي بين المتعلمين، وتعزز من اللياقة البدنية والسرعة ورد الفعل نظرًا لطبيعة اللعب السريعة، كما تُساعد في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم مثل التحكم، التمرير، التسديد، والاستقبال، بالإضافة إلى تعزيز روح التنافس الشريف، والانضباط السلوكي، والاحترام المتبادل بين المتعلمين، مما يجعلها أداة تعليمية فعالة تُسهم في بناء الشخصية وتنمية القيم التربوية لدى المتعلمين.

وتشتمل لعبة كرة قدم الصالات على عدة مهارات أساسية من أبرزها: الجري بالكرة، التمرير بأنواعه، الاستقبال، التسديد، المراوغة، والسيطرة على الكرة في المساحات الضيقة، وهذه المهارات تؤدي بدقة وسرعة في آنٍ واحد، مما يساعد على تحسين التنسيق الحركي والتوازن والمهارات الحركية الدقيقة للمتعلمين.

قانون اللعبة

1- عدد اللاعبين:

يتكون كل فريق من 5 لاعبين (4 لاعبين + حارس مرمى).

2- مدة المباراة:

تتكون المباراة من شوطين، كل شوط مدته 20 دقيقة، ويوجد استراحة بين الشوطين مدتها 15 دقيقة.

- كل فريق له وقت مستقطع (Timeout) واحد فقط في كل شوط، مدته دقيقة واحدة.

- في حال انتهاء المباراة بالتعادل يتم لعب شوطين إضافيين كل واحد منهما 5 دقائق.

- إذا استمر التعادل، يتم اللجوء إلى ركلات الترجيح.

3- أرضية الملعب:

تُلعب كرة قدم الصالات داخل صالة مغلقة، وأرضية الملعب تكون صلبة ومسطحة (مثل الخشب أو المطاط).

4- عدد التبديلات:

يُسمح بتبديلات غير محدودة أثناء المباراة من (منطقة التبدل).

5- طريقة اللعب:

يسمح بلعب الكرة باستخدام القدم فقط، ويُمنع لمسها باليد ما عدا حارس المرمى داخل منطقتة.

6- إعادة الكرة بعد خروجها:

- عند خروج الكرة من الجوانب يتم إعادتها بركلة الإدخال خلال 4 ثوانٍ.

- تكون الكرة ثابتة على الخط الجانبي، وقدم المتعلم على أو خارج الخط الجانبي.

7- الركلة المباشرة (Direct Free Kick):

- يمكن تسجيل هدفاً مباشراً منها، وتمنح عند ارتكاب أخطاء جسيمة مثل:
العرقلة - الدفع - لمس الكرة باليد (متعمداً) - اللعب العنيف
- تحسب كأحد الأخطاء الخمسة المحتسبة للفريق في كل شوط.

الركلة الغير المباشرة (Indirect Free Kick):

- لا يمكن تسجيل هدف إلا إذا لمست الكرة لاعباً آخر بعد التنفيذ.
- تمنح في حالات مثل:
- لعب خطير بدون احتكاك (رفع القدم مثلاً).
- دخول أو خروج غير قانوني من الملعب.
- مخالفة لحارس المرمى (مثل مسك الكرة لأكثر من 4 ثوانٍ).

8- الركلات الثابتة:

- مثل: الركلة الحرة، الركلة الركنية، ركلة الجزاء (6م)، الركلة الجانبية (الإدخال)،
وتنفذ خلال 4 ثوانٍ.

9- العقوبات:

- يتم إعطاء بطاقة صفراء (إنذار) أو بطاقة حمراء (طرد) عند ارتكاب مخالفات.
لكل فريق فقط 5 أخطاء مباشرة مسموح بها في كل شوط، عند الخطأ السادس
يُمنح الفريق الآخر ركلة جزاء من 10 م (الركلة الثانية).

خطوط وأجزاء ملعب كرة قدم الصالات:

1- الخط الجانبي (الإدخال):

الخطان الطويلان على جانبي الملعب، تُستخدم لركلة الإدخال.

2- خط المرمى (الخط الخلفي):

الخطان القصيران خلف كل مرمى، تُستخدم لتحديد هدف أو ركلة ركنية.

3-منطقة الجزاء :

منطقة نصف دائرية أمام المرمى، يُسمح لحارس المرمى باستخدام اليد داخلها فقط.

4-خط المنتصف:

الخط الذي يقسم الملعب إلى نصفين متساويين.

5-دائرة المنتصف:

توجد في وسط الملعب وتُستخدم لبدء اللعب عند بداية كل شوط أو بعد تسجيل هدف.

6-نقطة الجزاء (6 متر):

تقع داخل منطقة الجزاء، وتُستخدم لتنفيذ ركلة الجزاء عند ارتكاب خطأ واضح.

7-الزاوية الركنية:

تقع في كل زاوية من زوايا الملعب، تُستخدم لتنفيذ الركلة الركنية.



الزي الرياضي:

فانيلة رياضية - شورت رياضي - كسارات - جوارب طويلة -
حذاء رياضي مخصص لكرة القدم الصالات.



أبعاد ملعب كرة القدم

أبعاد ملعب كرة القدم:

قانون (1): ميدان اللعب:

- سطح ميدان اللعب: يجب أن يكون مستوي وناعم مصنوع من الخشب أو أي مادة صناعية أخرى.

- تخطيط ميدان اللعب: يجب أن يكون مستطيل الشكل ويتم تحديده بخطوط متصلة وتعتبر هذه الخطوط ضمن مساحة المنطقة، يسمى الخطان الطويلان (خط الجانب) والخطان القصيران (خط المرمى)، وينقسم ميدان اللعب إلى قسمين متساويين بخط المنتصف، ويرسم دائرة نصف قطرها 3م في المنتصف.

- أبعاد ميدان اللعب: ترسم جميع خطوط الملعب بعرض 8سم، وتختلف أبعاد الملعب حسب نوع المباريات:

المباريات غير الدولية		
الحد الأقصى	الحد الأدنى	الملعب
42م	25م	طول خط الجانب
25م	16م	طول خط المرمى

المباريات الدولية		
الحد الأقصى	الحد الأدنى	الملعب
42م	38م	طول خط الجانب
25م	20م	طول خط المرمى

أولاً: الاحساس بالكرة

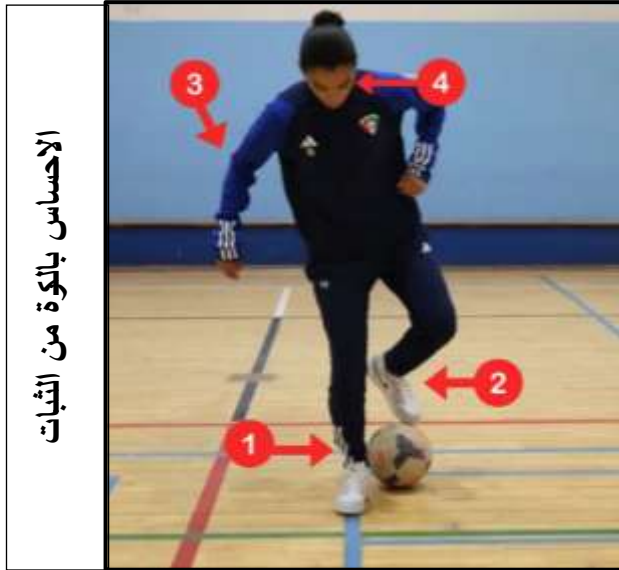
هو مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تطوير قدرة المتعلم على الشعور بالكرة أثناء اللعب، من حيث التحكم، اللمس، التمرير، التسديد أو المراوغة دون النظر المباشر إليها أحياناً.

1- الاحساس بالكرة بأجزاء القدم من الثبات:

الأداء الفني:

- 1- الوقوف يضع المتعلم قدم رجل الارتكاز بجانب الكرة.
- 2- الاحساس بالكرة بأجزاء القدم الأخرى.
- 3- الذراعان مرتفعتان قليلاً بجانب الجسم لحفظ التوازن والنظر نحو الكرة.
- 4- النظر بالتناوب إلى الأمام وعلى الكرة.

تحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم درجة الكرة من أسفل القدم بالجزء السفلي حتى تلامس الكرة الجانب الخارجي مع تبديل القدمين.
- 3- يؤدي المتعلم درجة الكرة من أسفل القدم حتى تلامس الكرة الوجه الأمامي الخارجي للقدم مع تبديل القدمين.
- 4- يؤدي المتعلم سحب الكرة بأسفل القدم ثم دفعها بخفة للأمام بوجه القدم ثم سحبها مرة أخرى بأسفل القدم مع تبديل القدمين.
- 5- التحرك بالكرة في جميع الاتجاهات (أماماً-خلفاً-جانباً).
- 6- التحرك بالكرة مع تغيير الاتجاهات بسرعة والتدريب داخل مساحات صغيرة للإحساس والتحكم بالكرة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم مهارة الاحساس بالكرة مع الزميل بالتبادل.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة مع ثلاث زملاء ضمن مجموعات.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

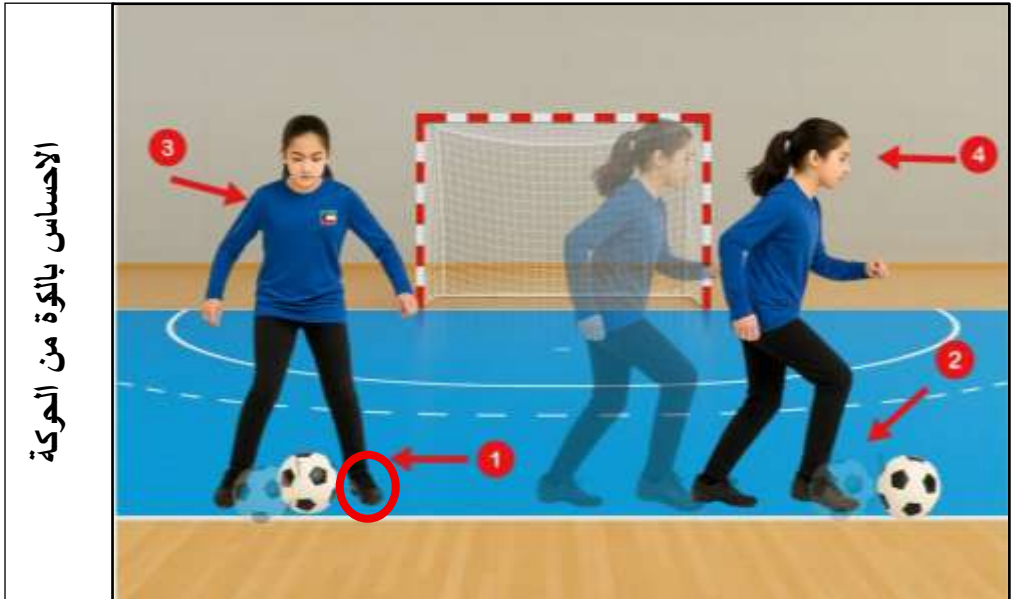
مرمى - كرة قدم صالات - صافرة.

2- الاحساس بالكرة بأجزاء القدم من الحركة:

الأداء الفني:

- 1- الوقوف يضع المتعلم قدم الارتكاز بجانب الكرة.
- 2- استخدام مشط القدم للتحكم بالسرعات المختلفة، واستخدام أجزاء القدم الداخلية والخارجية لتغيير الاتجاه.
- 3- الذراعان مرتفعان قليلاً بجانب الجسم لحفظ التوازن.
- 4- النظر موجه نحو الكرة، والمساحة المحيطة بشكل متوازن.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المشي بالكرة ودحرجتها أسفل القدم وسحبها بحركة واحدة مع تبديل القدمين.
- 3- يؤدي المتعلم المشي بدفع الكرة بخفة للأمام بوجه القدم، ثم سحبها بأسفل القدم مع تبديل القدمين.
- 4- يؤدي المتعلم المشي بالكرة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم المهارة بالمشي المتعرج السريع مسافة 5م.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بالمشي على خطوط الملعب باستخدام جميع أجزاء القدم ومع نداء المعلم يقوم بتنفيذ المطلوب.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم - صالات - صافرة.

ثانياً: الجري بالكرة (الأمامي - الداخلي - الخارجي - أسفل القدم)

تحريك الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري باستخدام القدم دون فقدانها، بهدف التقدم بها نحو مرمى الخصم أو تجاوز المتعلمين.

1- الجري بالكرة الأمامي:

هي تحريك الكرة إلى الأمام أثناء الجري باستخدام مقدمة مشط القدم (الوجه الأمامي)، بهدف التقدم السريع بالكرة مع المحافظة على التحكم بها، يُستخدم في الهجمات المرتدة أو عند وجود مساحة مفتوحة أمام المتعلم، وهو مناسب للمسافات الطويلة داخل الملعب.

الأداء الفني:

- 1- انحناء الجذع للأمام قليلاً للأمام يساعد على التوازن والتحكم.
- 2- الرأس مرفوع جزئياً لمتابعة الكرة والملعب معاً.
- 3- الذراعان يتحركان طبيعياً للمساعدة في حفظ التوازن أثناء الجري.
- 4- الركبتان مثنيتان قليلاً لمرونة الحركة وسرعة التغيير في الاتجاه.
- 5- الكرة أمام الجسم بمسافة قصيرة تُدفع بلمسات خفيفة بمقدمة القدم.
- 6- القدم غير الراكلة تُستخدم للتوازن وتوضع جانب الكرة أثناء كل لمسة تقريباً.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- ضرب الكرة بخفة بمقدمة مشط القدم (الوجه الأمامي).
- 4- الجري بخطوات قصيرة ولمسات متتالية للكرة مع رفع الرأس بين كل لمسة لمتابعة اللعب.
- 5- المحافظة على مسافة قصيرة بين الكرة والقدم.
- 6- زيادة السرعة تدريجياً مع الحفاظ على التحكم.

2- الجري بالكرة الداخلي:

تحريك الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري باستخدام الجزء الداخلي من القدم (باطن القدم من الأمام)، بهدف التقدم بها للأمام مع المحافظة على دقتها والتحكم بها، يُستخدم في المسافات القصيرة والمتوسطة، ويتم استخدامها عند المراوغة في المساحات الضيقة.

الأداء الفني:

- 1- انحناء الجذع للأمام قليلاً للمساعدة في التوازن.
- 2- الكرة أمام الجسم بمسافة قصيرة ومناسبة.
- 3- لمس الكرة باستخدام وجه القدم الداخلي (باطن القدم الأمامي).
- 4- الجري بخطوات قصيرة ولمسات متكررة.
- 5- الرأس مرفوع جزئياً لمتابعة الملعب.
- 6- الذراعان في حركة طبيعية لحفظ التوازن.

التحليل الحركي:



الجري بالكرة الداخلي

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- ضرب الكرة بخفة بمقدمة القدم الداخلية.
- 4- الجري بخطوات قصيرة ولمسات متتالية للكرة مع رفع الرأس بين كل لمسة لمتابعة اللعب.
- 5- المحافظة على مسافة قصيرة بين الكرة والقدم.
- 6- زيادة السرعة تدريجياً مع الحفاظ على التحكم.

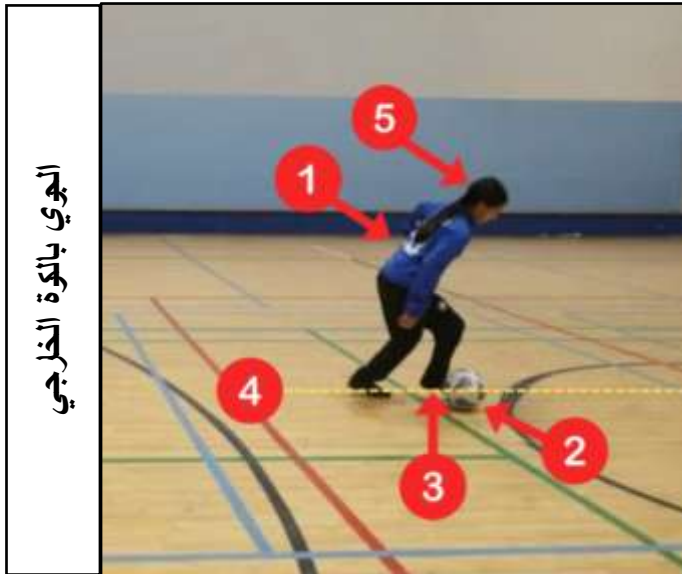
3- الجري بالكرة الخارجي:

تحريك الكرة أثناء الجري باستخدام الجزء الخارجي من القدم، بهدف التقدم بها مع تغيير الاتجاه أو الخداع، مع الحفاظ على السيطرة عليها، يمنح المتعلم حرية في الحركة دون تغيير واضح في شكل الجسم.

الأداء الفني:

- 1- انحناء الجذع للأمام قليلاً للمساعدة في التوازن.
- 2- الكرة أمام القدم الراكلة بمسافة مناسبة.
- 3- لمس الكرة بالجزء الخارجي من القدم.
- 4- الجري بخطوات قصيرة ولمسات خفيفة.
- 5- الرأس مرفوع لمتابعة اللعب.
- 6- الذراعان يتحركان لحفظ التوازن.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- ضرب الكرة بخفة بمقدمة القدم الخارجية.
- 4- الجري بخطوات قصيرة ولمسات متتالية للكرة مع رفع الرأس بين كل لمسة لمتابعة اللعب.
- 5- المحافظة على مسافة قصيرة بين الكرة والقدم.
- 6- زيادة السرعة تدريجياً مع الحفاظ على التحكم.

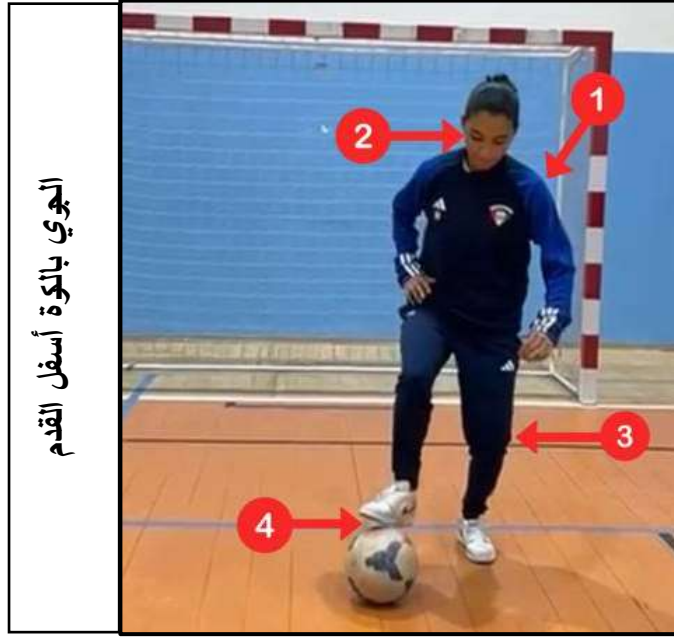
4- الجري بالكرة أسفل القدم:

هي تحريك الكرة أثناء الجري باستخدام أسفل القدم (أي باطن القدم من الأسفل)، ويُعد هذا الأسلوب وسيلة فعالة للمحافظة على الكرة والسيطرة عليها، خاصة في المساحات الضيقة وعلى أرضية الصالة الملساء، ويُستخدم هذا النوع بكثرة في كرة قدم الصالات لأنه يمنح المتعلم تحكماً دقيقاً بالكرة، ويُسهم في تقليل فرص فقدانها عند مواجهة الخصم أو تحت الضغط.

الأداء الفني:

- 1- انحناء الجذع للأمام قليلاً لتحقيق التوازن.
- 2- النظر موزعاً بين الكرة والمساحة المحيطة لملاحظة الخصوم.
- 3- ثني الركبتين لتسهيل التحكم والمرونة في الحركة.
- 4- ملامسة الكرة باستخدام باطن القدم من الأسفل، بحركات قصيرة ومنتظمة.
- 5- القوة المستخدمة خفيفة ومناسبة لتبقى الكرة قريبة من القدم.

التحليل الحركي:



الجري بالكرة أسفل القدم

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- يقوم المتعلم بوضع الكرة أسفل باطن القدم فوق الكرة بلطف دون ضغط زائد.
- 4- يؤدي المتعلم سحب الكرة إلى الأمام باستخدام أسفل القدم لمسافة قصيرة.
- 5- يقوم المتعلم بتكرار سحب الكرة إلى الأمام بأسفل القدم بالتناوب بين القدمين أثناء المشي.
- 6- يتحكم المتعلم بسرعة الجري وتغيير الاتجاه مع الحفاظ على الكرة قريبة من القدم.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري بالكرة في جميع أجزاء القدم باتجاهات مختلفة من خط المرمى إلى منتصف الملعب.
- 2- يؤدي المتعلم الجري المتعرج بالكرة مسافة 10م.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم صالات - صافرة.

ثالثاً: تمرير الكرة بباطن القدم

التمرير: هو نقل الكرة من متعلم إلى زميله باستخدام جزء معين من القدم بطريقة دقيقة وسريعة بهدف الحفاظ على الاستحواذ وبناء الهجمة أو خلق فرصة للتسجيل.

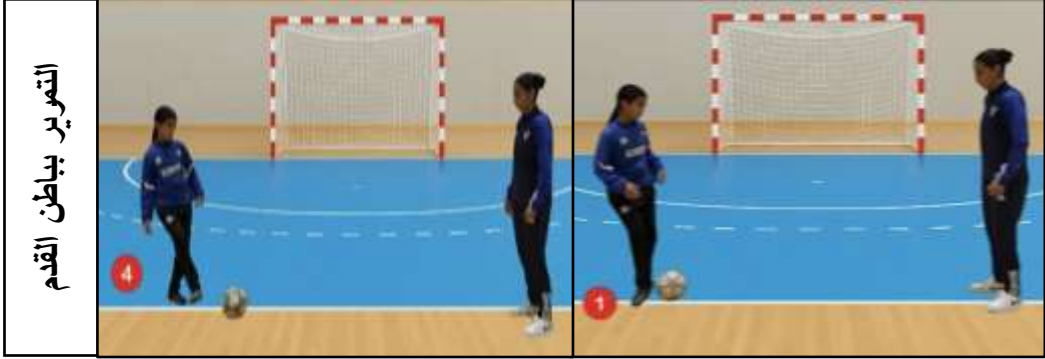
تمرير الكرة بباطن القدم:

هو نقل الكرة إلى زميل باستخدام باطن القدم، ويُعدّ أدق أنواع التمرير، ويُستخدم في التمريرات القصيرة داخل المساحات الضيقة.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف وضع رجل الارتكاز بجانب الكرة، وبمسافة مناسبة من 10-20سم.
- 2- انثناء قليل لمفصل الركبة.
- 3- تشير أصابع القدم المرتكزة إلى الاتجاه المتوقع للكرة.
- 4- لف الرجل الراكلة للخارج من مفصل الفخذ ومرجحتها خلفاً ثم أماماً لمقابلة باطن القدم بكاملها لركلها في الاتجاه المطلوب.
- 5- متابعة مرجحة الرجل الراكلة إلى الأمام بعد ركل الكرة.
- 6- انحناء بسيط بالجذع للأمام أثناء ركل الكرة.
- 7- الذراعان مرتفعتان قليلاً جانب الجسم لحفظ التوازن.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم حركة التمرير بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم حركة التمرير لكرة ثابتة في باطن القدم والاستمرار بتكرار الحركة.
- 4- يؤدي المتعلم التمرير بباطن القدم لكرة ثابتة إلى الزميل.
- 5- أداء المهارة كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يقوم المتعلم بتمرير الكرة بباطن القدم مع الزميل من مسافة 3م مع التكرار وزيادة المسافة تدريجياً.
- 2- يؤدي المتعلم التمرير من باطن القدم مع الزميل أثناء الجري في خط المرمى إلى منتصف الملعب بخط مستقيم.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم صالات - صافرة.

رابعاً: تمرير واستقبال الكرة بوجه القدم

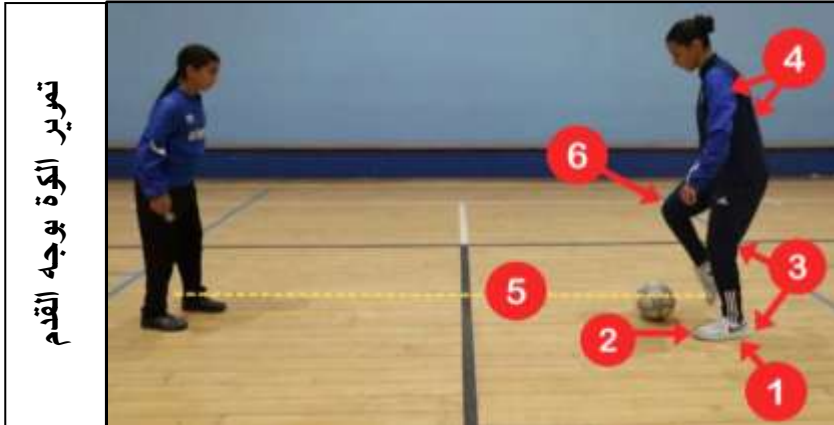
تمرير الكرة بوجه القدم:

هو نقل الكرة إلى الزميل باستخدام وجه القدم (الجزء الأمامي) بدقة وسرعة، ويستخدم غالباً في التمريرات القوية والمباشرة أثناء التحرك أو تنفيذ الخطط الهجومية، وتهدف إلى إيصال الكرة بسرعة وكسر خطوط الدفاع وفتح مساحات في الملعب.

الأداء الفني:

- 1- تثبيت القدم بجانب الكرة على بعد 10-15 سم منها.
- 2- يشير وجه القدم المرتكزة للاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- 3- يركز المتعلم على الرجل المرتكزة مع ثني مفصل الركبة.
- 4- ميل الجذع قليلاً للأمام عند الركل والذراعان جانب الجسم لحفظ التوازن.
- 5- مرجحة الرجل الراكلة خلفاً من مفصل الفخذ ثم للأمام مع شد القدم الراكلة عند ملامسة الكرة وتثبيت مفصل القدم بقوة أثناء الركلة.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- أداء مهارة التمرير بوجه القدم بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم تمرير الكرة مع الزميل بوجه القدم الداخلي من الثبات، ثم من الحركة.
- 4- تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي من الثبات نحو الزميل ثم من الحركة.

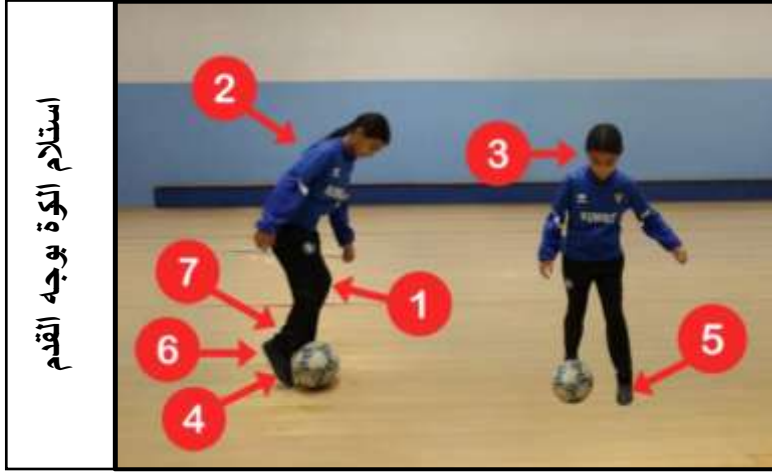
استقبال الكرة بوجه القدم:

هو عملية إيقاف أو تهدئة الكرة القادمة باستخدام وجه القدم بهدف التحكم بها والتمكن من متابعتها أو تمريرها لاحقاً، تهدف إلى السيطرة على الكرة، ومنع ارتدادها عن القدم، والتحصير للعبة التالية (تمرير، تسديد، مراوغة...).

الأداء الفني:

- 1- ثني الركبتين قليلاً.
- 2- الجذع مائل قليلاً للأمام.
- 3- النظر موجّه نحو الكرة.
- 4- رفع القدم قليلاً عن الأرض استعداداً للمس الكرة.
- 5- الوقوف على القدم الثابتة لحفظ التوازن.
- 6- توجيه وجه القدم للأمام، وملامسة الكرة لوجه القدم عند وصولها.
- 7- تُسحب القدم للخلف قليلاً لتخفيف سرعة الكرة والسيطرة عليها وهذا يُسمى امتصاص الكرة.
- 8- تثبت الكرة أمام الجسم استعداداً للتمرير.

التحليل الحركي:



استلام الكرة بوجه القدم

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- استقبال الكرة الممررة من الزميل بالقدم اليمنى ثم اليسرى.
- 3- استقبال الكرة الممررة من الزميل من الثبات ثم من الحركة.
- 4- تمرير واستقبال الكرة مع الزميل من مسافات مختلفة.
- 5- أداء المهارة كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- (صفيين متقابلين) يستقبل المتعلم الكرة بوجه القدم الممررة من الزميل بباطن القدم من مسافة 3 م، ويمكن زيادة المسافة بعد تكرار الاستقبال.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين وإعطاء بعض نقاط القانون.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم - صالات - صافرة.

خامساً: كتم الكرة بأسفل القدم

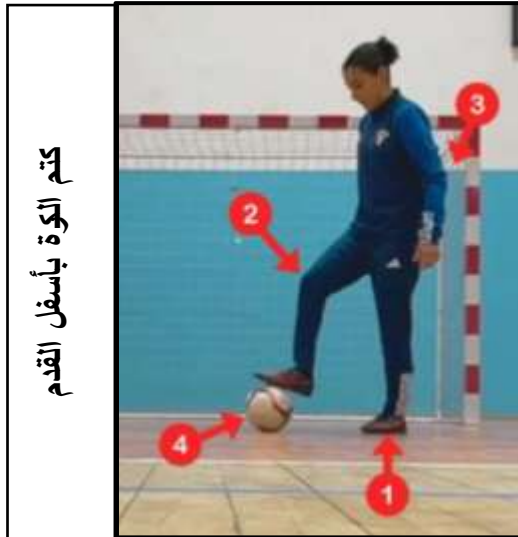
كتم الكرة بأسفل القدم:

هو استخدام باطن أو أسفل القدم لإيقاف الكرة المتحركة على الأرض بشكل كامل، بهدف التحكم بها ومنعها من الاستمرار في الحركة وتهيئتها للقيام بالمهارة التالية مثل التميرير أو المراوغة، تُستخدم بشكل شائع عند استلام الكرة الأرضية، تُساعد في تثبيت الكرة بسرعة وبدقة، تُعد من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل متعلم.

الأداء الفني:

- 1- الوقوف في وضع الاستعداد، القدمين متباعدتين قليلاً والركبتان مثنيتان قليلاً.
- 2- النظر إلى الكرة والتركيز على حركتها واتجاهها.
- 3- رفع القدم التي ستكتم الكرة قليلاً عن الأرض عند وصول الكرة، تكون أسفل القدم فوق الكرة مباشرة والضغط الخفيف على الكرة لمنعها من الحركة.
- 4- المحافظة على التوازن أثناء كتم الكرة والاستعداد لأداء التميرير أو التسديد.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- يرمي المتعلم الكرة عالياً ثم يقوم بكتمها بأسفل القدم.
- 4- يقوم المتعلم بتمرير الكرة لزميل فيقوم بكتمها بأسفل القدم.
- 5- يكرر التمرين السابق بين متعلمين المسافة بينهما 3 م.
- 6- أداء المهارة كاملة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- (الوقوف) 3 متعلمين على خط مستقيم بينهما مسافة 5م، ويمرر المتعلم الأول إلى الزميل الذي بالمنتصف فيقوم بكتمها ثم التمرير إلى المتعلم الثالث إلى الجهة الأخرى ويكرر التمرين مع تبديل الأدوار فيما بينهم.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين وإعطاء بعض نقاط القانون.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم - صالات - صافرة.

سادسا: الجري بالكرة باتجاهات ومسارات مختلفة بسرعات

متنوعة

تحريك الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري باستخدام القدم، دون فقدانها بهدف التقدم بها نحو مرمى الخصم أو تجاوز المتعلمين.

الأداء الفني:

- 1-الوقوف في وضع الاستعداد والجسم مائل قليلاً.
- 2-استخدام وجه القدم الداخلي والخارجي لدفع الكرة.
- 3-إبقاء الكرة قريبة من القدم أثناء الجري، والنظر للأمام لمراقبة الكرة.
- 4-تغيير الاتجاه بداخل أو خارج القدم.
- 5-الجري في مسارات مستقيمة ومتعرجة مع تغيير السرعات من البطيء إلى السريع.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم الجري بسرعات مختلفة بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم الجري بسرعات مختلفة مع كرة.
- 4- يؤدي المتعلم الجري باتجاهات مختلفة مع زيادة السرعة تدريجياً.
- 5- أداء الجري بالكرة باتجاهات ومسارات مختلفة بسرعات متنوعة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري بالكرة بخط مستقيم ثم متعرج مع تزايد السرعة تدريجياً.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين وإعطاء بعض نقاط القانون.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم صالات - صافرة.

سابعا: المراوغة والخداع بدون كرة وبالكرة

المراوغة والخداع هما مهارتان تكتيكيتان وفنيتان يستخدمهما المتعلم للتغلب على المنافسين، سواء كان ذلك بامتلاك الكرة أو بدونها بهدف خلق مساحة أو تجاوز مدافع أو فتح فرصة للتمرير أو التسديد.

-**المراوغة:** هي تحكم المتعلم بالكرة وتحريكها بمهارة لتجاوز الخصم مع الحفاظ على امتلاك الكرة.

-**الخداع:** هو استخدام حركات وهمية بالجسم أو الكرة لإيهام الخصم بنية معينة، ثم القيام بعكسها بشكل مفاجئ.

الأداء الفني:

-**المراوغة بالركلة الخادعة:**

- 1- وضع رجل الارتكاز بجانب الكرة.
- 2- مرجحة الرجل الراكلة خلفاً وأماماً حتى تلامس الرجل الراكلة للكرة فقط.
- 3- يتحرك بالكرة إلى اتجاه معاكس لاتجاه التصويب الوهمي لمراوغة الخصم.

-**المراوغة بالخداع بالجدع:**

- 1- ثني بسيط في الركبتين والجدع للأمام.
- 2- لف الجذع باتجاه جانبي يساراً ثم يتجه في اتجاه جانبي آخر يميناً.
- 3- يتحرك بالكرة لمراوغة الخصم.

-**المراوغة بالإيقاف المفاجئ للكرة:**

- 1- ثني بسيط في الركبتين والجدع للأمام.
- 2- يكتم الكرة بالقدم فجأة ويبدأ بالتحرك السريع مرة أخرى بالكرة لمراوغة الخصم.

التحليل الحركي:

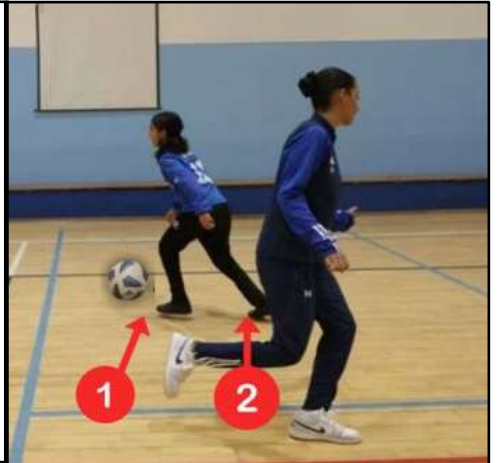
العوغة بالإيقاف المفاجئ للكرة



العوغة بالخداع بالجزع



العوغة بالركلة الخادعة



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المراوغة بالركلة الخادعة بدون كرة، ويتم تكرارها عدة مرات.
- 3- يؤدي المتعلم المراوغة بالركلة الخادعة بالكرة.
- 4- يؤدي المتعلم المراوغة بالركلة الخادعة بالكرة بوجود زميل سلبي.
- 5- يؤدي المتعلم المراوغة بالركلة الخادعة بالكرة بوجود زميل شبه إيجابي.
- 6- يؤدي المتعلم المراوغة بالركلة الخادعة بالكرة بوجود زميل إيجابي كامل.
- 7- يؤدي المتعلم النوعين الآخرين: المراوغة بالخداع بالجدع، والمراوغة بالإيقاف المفاجئ بنفس تسلسل الخطوات التعليمية السابقة.

نماذج من التطبيقات:

- 1- (الوقوف) يؤدي كل متعلم المراوغة بالركلة الخادعة بالكرة عند سماع نداء المعلم في كل مرة يكرر ذلك لعدة مرات.
- 2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين وإعطاء بعض نقاط القانون.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم صالات - صافرة.

ثامناً: الركلات الثابتة:

(الركلة الحرة _ الركلة الركنية _ ركلة الإدخال)

الركلات الثابتة هي حالات يتم فيها استئناف اللعب بعد توقفه، من خلال ضرب الكرة من وضع ثابت دون مضايقة مباشرة من الخصم، وتشمل عدة أنواع مثل: الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة، وركلات الجزاء، والركلات الركنية، وركلات المرمى.

1- الركلة الحرة:

يتم منح هذه الركلات الحرة المباشرة وغير مباشرة لصالح الفريق المنافس عندما يكون المتعلم، أو البديل، أو المتعلم المطرود، أو إداري الفريق مذنباً بارتكاب مخالفة.

يجب أن تنفذ في غضون 4 ثوانٍ، ويتم إجراؤها من مكان ارتكاب المخالفة. مهارة الركلة الحرة:

هي فرصة لإعادة اللعب بعد ارتكاب خطأ من الفريق الخصم، وتنفذ من المكان الذي حدث فيه الخطأ، وقد تكون مباشرة (يسمح بالتسديد على المرمى مباشرة) أو غير مباشرة.

الأداء الفني:

1- اتخاذ وضعية استعداد مناسبة.

2- الاقتراب بخطوات ثابتة ومن زاوية مناسبة حسب نوع التسديد (مباشر أو تمرير).

3- تثبيت النظر على الكرة أولاً ثم على الهدف أو الزميل.

4-توضع القدم الثابتة بجانب الكرة مباشرة وتكون الأصابع موجهة نحو الهدف تثبتت القدم جيداً لتوازن الجسم.

5-سحب القدم للخلف حسب القوة المطلوبة ومرجحة الساق للأمام بسرعة وملامسة الكرة إما من أسفلها قليلاً لرفع الكرة أو من الجنب إذا كان المطلوب تمريرة جانبية.

6-ميل خفيف بالجذع للأمام أثناء التسديد الأرضي والذراعان مفتوحتان للتوازن وعدم رفع الرأس مبكراً حتى يتم تنفيذ الركلة.

7-متابعة حركة القدم بعد ملامسة الكرة والتحرك مباشرة بعد التسديد للمشاركة في اللعب أو التغطية الدفاعية والاستعداد للكرة المرتدة أو التمريرة التالية.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 2- يؤدي المتعلم الوقوف خلف الكرة بخطوتين أو ثلاث بدون مدافعين.
- 3- التدريب على التمرير القصير لزميل (للركلات غير المباشرة).
- 4- يؤدي المتعلم الركلة مع وجود مدافعين وكرة.
- 5- يؤدي المتعلم التمرين على اختيار القرار سواء التمرير، التسديد، أو تنفيذ حركات خادعة.

2- الركلة الركنية:

يتم احتساب الركلة الركنية عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء بعد أن يكون آخر من لمسها المتعلم من الفريق المدافع ولم يتم إحراز هدف.

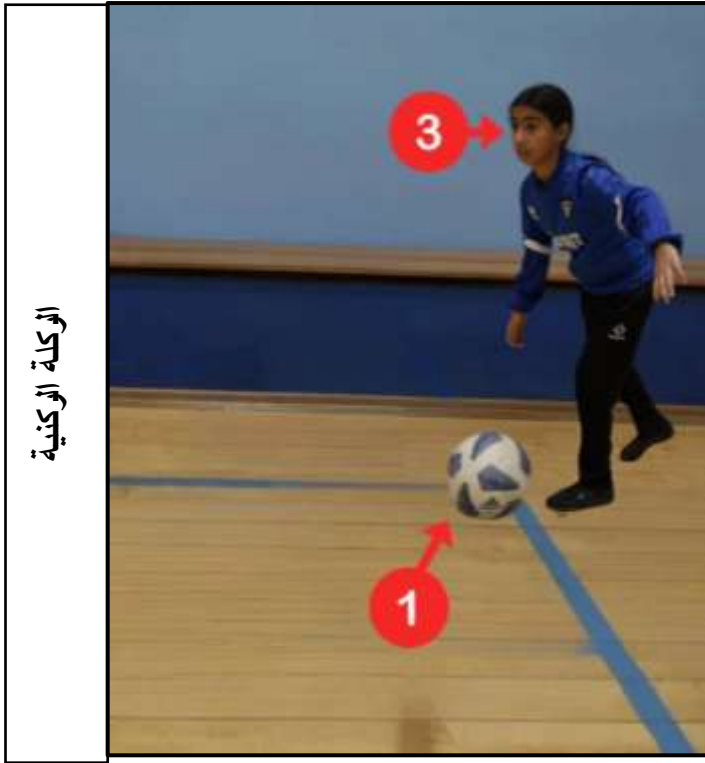
يجب أن تكون الكرة داخل منطقة الركلة الركنية والقريبة من مكان خروجها، ويتم تنفيذها في غضون 4 ثوانٍ، وعلى متعلمي الفريق المنافس الابتعاد عن الكرة بمسافة 5 أمتار.

الأداء الفني:

- 1- يضع المتعلم الكرة داخل ربع الدائرة في الركن.
- 2- يأخذ عدة خطوات للخلف والجانب حسب نوع الركلة (داخلية أو خارجية).
- 3- يراقب المتعلم تمرکز زملائه والمدافعين، بعد ذلك يقرر نوع التمريرة: عالية، قصيرة، أرضية، قوسية.
- 4- يستخدم المتعلم وجه القدم الداخلي للكرات القوسية (مقوسة للداخل).
- 5- يستخدم المتعلم وجه القدم الخارجي للكرات الخارجة (مقوسة للخارج).

- 6- يصوب المتعلم إلى نقطة محددة (مثل القائم القريب أو البعيد) ومن ثم يحافظ على توازن الجسم مع ميلان خفيف فوق الكرة لتفادي ارتفاعها الزائد.
- 7- يتابع المتعلم الكرة، ويستعد لاستردادها أو الدفاع في حال فقدانها.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تعليم الوقفة المناسبة بدون كرة.
- 3- الوقوف خلف الكرة بخطوتين، مع تحديد الاتجاه المطلوب إرسال الكرة إليه (أمام المرمى أو متعلم متحرك).
- 4- ضرب الكرة من أسفلها قليلاً لرفعها إذا كانت تمريرة هوائية أو ضربها بجانب القدم للتمرير الأرضي.

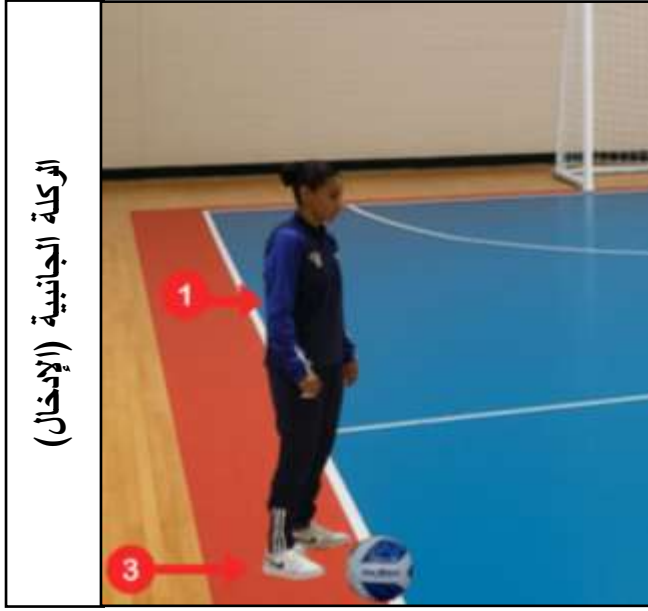
3- ركلة الإدخال:

تحتسب الركلة الجانبية لصالح منافس المتعلم الذي كان آخر من لمس الكرة عندما تجاوزت الكرة بكاملها الخط الجانبي سواء على الأرض أو في الهواء أو إذا لمست السقف.

الأداء الفني:

- 1- يبدأ المتعلم من خارج الملعب بالاقتراب من الكرة بخطوات قصيرة مع التركيز على التوازن، وثني بسيط في ركبة القدم المرتكزة، مع ميل الجذع قليلاً للأمام.
- 2- مرجحة القدم الراكلة للخلف قليلاً استعداداً لتنفيذ الركلة.
- 3- ركل الكرة بباطن القدم عند نقطة المنتصف.
- 4- متابعة حركة القدم الراكلة للأمام بعد ملامسة الكرة مع حفظ توازن الجسم بعد الركل.

التحليل الحركي:



الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- تدريب المتعلم على الوقوف الصحيح بجانب الكرة، توضيح مكان وضع القدم غير الراكلة بجانب الكرة، والتدريب على ملامسة الكرة بباطن القدم أو وجه القدم الداخلي.
- 3- تنفيذ الركلة من وضع ثابت نحو هدف محدد أو لزميل.
- 4- تكرار الركلة باستخدام مسافات قصيرة ومتوسطة، والتركيز على اتجاه النظر، وابتزان الجسم.
- 5- تنفيذ الركلات من الجوانب الواقعية للملعب.
- 6- التدريب على تنفيذ الركلة مع وجود مدافع سلبي.
- 7- تحديد هدف معين للتمرير أو التسديد.

نماذج من التطبيقات:

1- يؤدي المتعلم ركلة الإدخال للزميل مسافة 2 م، ثم يتبادل التمريرات داخل الملعب.

2- أداء مباراة مصغرة بين المتعلمين وإعطاء بعض نقاط القانون.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم صالات - صافرة.

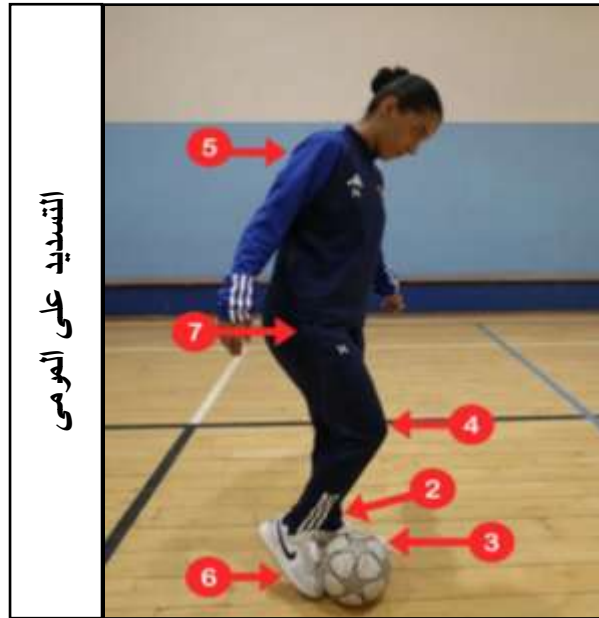
تاسعاً: التسديد على المرمى

هو دفع الكرة باتجاه المرمى لمحاولة تسجيل هدف باستخدام جزء معين من القدم ويتم التسديد غالباً بعد مراوغة أو تمريرة من زميل.

الأداء الفني:

- 1-النظر إلى المرمى وتحديد الزاوية المناسبة للتسديد.
- 2-وضع القدم المرتكزة بجانب الكرة.
- 3-مرجحة القدم المسددة للخلف ثم للأمام.
- 4-ركل الكرة بوجه القدم الأمامي أو (الداخلي) بقوة ودقة.
- 5-متابعة الجسم للأمام بعد التسديد لحفظ التوازن.

التحليل الحركي:



التسديد على المرمى

الخطوات التعليمية:

- 1- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.
- 2- يؤدي المتعلم المهارة بدون كرة.
- 3- يؤدي المتعلم التسديد من كرة ثابتة نحو أهداف أو علامات محددة.
- 4- الجري بالكرة ثم التسديد على المرمى من اتجاهات ومسافات مختلفة.
- 5- الجري مع تمرير الكرة لزميل ثم التسديد على المرمى.

نماذج من التطبيقات:

- 1- يؤدي المتعلم الجري بالكرة بخط مستقيم ثم التصويب على المرمى من مسافة 6 م .
- 2- الجري مع تبادل التمرير بين الزميلين عند الوصول إلى خط المرمى يتم التصويب من المتعلم الأقرب إلى المرمى.

الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المساعدة:

مرمى - كرة قدم - صالات - صافرة.

الموروث الشعبي الكويتي



الموروث الشعبي الكويتي

المقدمة:

يشكل الموروث الشعبي الكويتي ركزة أساسية من ركائز الهوية الوطنية، ومصوراً تربوياً غنياً بالقيم والمعاني التي تجسد الترخ والعرق الحضري لدولة الكويت وتعكس أنماط الحياة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية التي عاشها الآباء والأجداد في بيئتي البر والبحر، ضمن تفاعل المجتمع الأصيل مع خصائص الخليج العربي الجغرافية والمناخية.

ويتضمن هذا الموروث منظومة متكاملة من الفنون والعادات والتقاليد المقولثة، مثل الأغاني والألعاب التراثية، والحرف، والملابس التقليدية، والمأكولات الشعبية، التي تعبر عن الإبداع الشعبي وتعزز ارتباط المتعلم بثقافته الوطنية وتتمي لديه مشاعر الولاء والانتماء.

وتعد الاحتفالات بالأعياد الوطنية ومواسم رفع العلم، باعتبارها أحداثاً تجسد السيادة والاستقلال وبناء الدولة، مكوناً أساسياً من مكونات الثقافة الوطنية، يسهم في تسيخ الترخ الوطني في نفوس الأجيال.

فإن توظيف الموروث الشعبي في المنهج التربوي أداة فاعلة لبناء القيم وتعزيز الهوية، من خلال أنشطة تعليمية حركية وثقافية مستلهمه من الماضي، وتقدم بأساليب عصرية تدمج بين الأصالة والتجديد.

أن تضمن الموروث الشعبي ضمن منهج التربية البدنية والصحية لا يقتصر على إحياء التراث، بل يجعله عنصراً فعالاً داخل البيئة المدرسية، ويعزز التفاعل بين المتعلم ومجتمعه، ويفتح آفاقاً للإبداع التربوي الذي يستند إلى الماضي لبناء الحاضر، وتحقيق استدامة ثقافية قائمة على ثوابت وطنية راسخة.

وَأولاً: المناسبات والاحتفالات بالأعياد الوطنية الكويتية

تعتبر الاحتفالات بالأعياد الوطنية مناسبة مهمة للتعبير عن الانتماء والفخر بالوطن، حيث تجسد هذه الاحتفالات معاني الوحدة والتلاحم بين أواد المجتمع الكويتي، كما أنها فرصة لاستذكار تليخ الوطن وتضحيات الآباء والأجداد في سبيل عزة الوطن وكرامته، كما تعد الأعياد الوطنية مناسبة لتجديد العهد والولاء للقيادة الحكيمة التي تقود مسورة التنمية والأردهار. فالاحتفالات بالأعياد الوطنية ليست مجرد مظاهر فوح وزينة بل هي محطات تربوية تغرس فيها القيم التي تغرز الهوية الوطنية وقيمة الانتماء للوطن، وتتيح للمتعلقات التفاعل مع تليخ وطنهن بروح إبداعية ومشاعر صادقة.

كما أن مشرلة المتعلقات في الاحتفالات الوطنية تُسهم في تغريز روح المواطنة، وتتمي لديهن الفخر بالهوية الوطنية لتغرز قيم الانتماء والولاء للوطن، وتُحفز قراتهن على التعبير والمشرلة المجتمعية، مما يجعل منها تجربة تعليمية متكاملة تزوج بين القيم والانتماء للموز القيادية.

الاحتفالات الوطنية في دولة الكويت تُعد من أهم المناسبات التي تعبر عن فخر الشعب واعتراره بوطنه وتليخه، وتتوع مظاهر الاحتفالات بالأعياد الوطنية بين عروض عسكرية وأنشطة ثقافية تُحيي ذكوى محطات وطنية هامة، أبرزها العيد الوطني وعيد التحرير.

1-مراسم رفع العلم الكويتي (1/فبراير)

مراسم رفع العلم ممارسة وطنية رسمية موحدة تنفذ سنوياً في جميع وزارات ومؤسسات الدولة، وتقام برعاية كريمة من حضرة صاحب السمو أمير البلاد في الأول من فبراير من كل عام، إيداناً بانطلاق الاحتفالات بأعياد الاستقلال (25 فبراير) والتحرير (26 فبراير).

وقد تم اعتماد العلم الكويتي رسمياً في عام 1961، ورُفع لأول مرة بتاريخ 24 فبراير 1961م، ليشكل رمزاً للسيادة الوطنية ودليلاً على استقلال الدولة وهويتها السياسية وانطلاقاً من هذه المكانة السيادية، تحرص وزارة التربية على ترسيخ هذه الممارسات الوطنية في البيئة المدرسية من خلال تنظيم مراسم رفع العلم بشكل يومي ضمن لقاء الصباح المدرسي، تحت إشراف الهيئة التعليمية والإشرافية وبمشاركة فعالة من المتعلمات، بما يعزز قيم الانضباط والاعتزاز بمراسم رفع "والولاء والانتماء للوطن، ويأتي هذا الدليل ليتمكن المعلم من تقديم بأسلوب تربوي منظم مستند إلى التواريخ والبروتوكولات المعتمدة، بما يحقق "العلم نواتج تعلم وطنية وسلوكية تسهم في بناء شخصية المتعلمة وتعزز الولاء والانتماء لدولة الكويت.

الخطوات التعليمية لمراسم رفع العلم:

أولاً: مفهوم العلم:

العلم هو رمز سيادي يمثل الدولة، ويعبر عن استقلالها، وحدتها، وهويتها الوطنية ويُعد العلم الكويتي الشعار الرسمي للدولة منذ اعتماده رسمياً في عام 1961، إيداناً بمرحلة تأسيس دولة ذات سيادة ومؤسسات، عامل العلم باعتباره رمزاً وطنياً سامياً يعكس هوية الدولة ويعزز روح الانتماء الوطني.



ثانياً: ألوان العلم الكويتي:

- يتكون علم الكويت من أربعة ألوان الأسود، الأحمر، الأبيض، الأخضر.
- استوحى تصميم العلم من بيت الشعر العربي:
- "بيض صنائعنا، سود وقائعنا، خضر مرابعنا، حمر مواضينا"
- تدل ألوان علم الكويت على المعاني الوطنية التالية:
- الأسود يرمز الى المعارك التي خاضها الكويتيون دفاعاً عن وطنهم.
 - الأحمر يشير الى دماء الشهداء وتضحيات الأبطال.
 - الأبيض يدل على الصفاء والنقاء والسلام.
 - الأخضر يعكس الارض والخير والنماء في البلاد.

ثالثاً: الآداب العامة لاحترام العلم:

- يمنع ملامسة العلم الأرض.
- يمنع رفع العلم وهو بحالة تالفة أو غير لائقة.
- يمنع طي العلم بطريقة عشوائية.
- يرفع العلم بالطريقة الصحيحة مراعيّاً ترتيب الألوان.
- ينزل العلم بطريقة لائقة تعكس الاحترام الكامل للرمز الوطني.
- يمنع الجلوس أو التحدث أثناء رفع العلم أو النشيد الوطني.

رابعاً: إجراءات رفع العلم:

- التأكد من أن ألوان العلم مرتبة بالشكل الصحيح قبل رفعه على السارية.
- تثبيت طرف العلم في الحبل بإحكام.
- رفع العلم ببطء وثبات بالتزامن مع عزف النشيد الوطني.
- ربط الحبل بإحكام بعد وصول العلم إلى قمة السارية.
- عدم ترك العلم في وضع مائل أو غير مستقر.

خامساً: قواعد الاصطفاف:

- تتوجه المتعلمات إلى مكان سارية العلم بانتظام.
- الاصطفاف في خطوط مستقيمة بمسافات متساوية.
- الوقوف بثبات دون حديث أو حركة.
- الالتزام بالانتباه الكامل حتى انتهاء مراسم رفع العلم.

سادساً: أداء النشيد الوطني:

- يبدأ النشيد مع بدء رفع العلم.
- تردد المتعلمة بصوت موحد وواضح.
- توجه النظر نحو العلم طوال فترة النشيد.
- يمنع الحديث أو الحركة أثناء عزف النشيد.

سابعاً: انتهاء مراسم رفع العلم:

- تنتهي مراسم رفع العلم مباشرة بعد الانتهاء من عزف النشيد الوطني.
- تتصرف المتعلمات بنظام وفق توجيهات المعلم.

الأداء الحركي لمراسم رفع العلم:

-الوقوف:

- تتخذ المتعلمة وضع الوقوف والجذع مستقيم، واليدين مفردتان بجانب الجسم والرجلان مفردتان ومتوازيتان والنظر موجه للأمام بثبات.
- المشي:

تؤدي المتعلمة المشي العسكري باتزان بخطوات منتظمة، ترفع الركبة بالتبادل إلى مستوى الحوض، مع استقامة الجذع، وتحريك اليدين جانبياً بالتبادل، محافظةً على إيقاع مناسب.



(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

نماذج من التشكيلات لمراسم رفع العلم:

1-تشكيل صفوف متوازية:

يقفن المتعلمات في صفوف مستقيمة خلف بعضها بشكل منظم يواجه السارية.

3- تشكيل نصف دائرة:

يقفن المتعلمات على شكل نصف دائرة أمام السارية.

4-تشكيل زاوية قائمة:

يصطفن المتعلمات على شكل زاويتين تلتقيان بزاوية قائمة تكون موجهة نحو السارية.

5-تشكيل مربع ناقص ضلع:

يصطفن المتعلمات على ثلاثة أضلاع من مربع، مع ترك الضلع المواجه للسارية فارغاً.

6-تشكيل العلم:

تؤدي عدد من المتعلمات تشكياً رمزياً يجسد ألوان العلم أو حروف كلمة الكويت، ويستخدم هذا التشكيل في المناسبات الوطنية ذات الطابع الاحتفالي.

الزي المناسب لمراسم رفع العلم:

-الزي المدرسي الرسمي.

-الزي الرسمي للكشافة (الزهرات - المرشدات).

-الزي الوطني.

-الزي العسكري التمثيلي.

الموسيقى:

-النشيد الوطني.

-الموسيقى العسكرية.



(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

نماذج من الأدوات الداعمة لمراسم رفع العلم:

1-سارية العلم (ثابتة - متحركة)

2-علم دولة الكويت.

3-أعلام بألوان علم الكويت.

نماذج من تطبيقات مراسم رفع العلم:

1-تطبيق مراسم رفع العلم:

تنفيذ المراسم كاملة، من خلال الاصطفاف، رفع العلم، أداء التحية، ترديد النشيد الوطني، والانصراف المنظم.

2-تطبيق عرض المارش العسكري:

تؤدي المتعلمات المشي العسكري ضمن تشكيلات منظمة مثل الصفوف والمربعات، حاملين أعلاماً صغيرة بألوان علم الكويت.

ملاحظة:

يُتاح للمعلم حرية اختيار الاستراتيجية التعليمية التي تتناسب مع طبيعة الوحدة التعليمية.

القيم التربوية المرتبطة بمراسم رفع العلم:

-الاحترام:

تعزيز تقدير العلم والرموز الوطنية، والالتزام بالسلوكيات التي تعكس احترام الوطن والمؤسسات.

-الانضباط:

ترسيخ الالتزام بالقواعد والسلوكيات المنظمة أثناء المراسم.

-السيادة:

تنمية الوعي بأهمية استقلال الوطن وحمايته واحترام سيادته.

-الولاء والانتماء:

تعميق مشاعر الانتماء الوطني والارتباط الوثيق بالقيم الوطنية.

-الالتزام بالقوانين:

الالتزام بالقوانين والأنظمة المحلية يعكس الاحترام للدولة ومؤسساتها.

-التعاون:

تعزيز العمل الجماعي وتنسيق الجهود لتحقيق الأهداف المشتركة.

-تعزيز الهوية الوطنية:

ترسيخ القيم الوطنية والاعتزاز بالوطن عبر المشاركة الفعالة في المراسم

والمناسبات الوطنية.

2- العيد الوطني الكويتي (25 / فبراير)

في كل عام تحتفل دولة الكويت في يوم 25 فبراير بذكرى العيد الوطني، وهو يوم غالٍ على قلوبنا جميعاً، يجسد فوحة الانتماء والولاء للوطن. ففي هذا اليوم في عام 1961م تولى الشيخ عبدالله السالم الصباح طيب الله ثراه مقاليد الحكم حيث ارتبط اسمه باستقلال الكويت، وهو الذي وقع على اتفاقية استقلال الكويت من الحماية البريطانية في 19 يونيو 1961م، وتم اختيار يوم 25 فبراير ليكون اليوم الرسمي للاحتفال الوطني توافقاً مع ذكرى توليه الحكم وتجنباً لحرارة الجو المعتدلة في فصل الصيف. ويمثل هذا اليوم فرصة عظيمة لغرس قيم المواطنة الصالحة وحب الوطن والاعزاز بتاريخه وإنجازاته وخاصةً في قلوب المتعلمات ليكبر حب الكويت مع كل جيل جديد.

نموذج من استراتيجيات التعلم النشط (المحاكاة للقصص التاريخية):

هي نقل الماضي إلى الحاضر في قالب تعليمي ممتع وملهم. وهي تقليد أو تمثيل أو إعادة سرد الأحداث التاريخية التي ترتبط بقيام الدولة أو نيل استقلالها أو حماية سيادتها، بشكل مبسط وواقعي يُناسب الفئة العمرية للمتعلمات. وهي وسيلة تعليمية تربوية تهدف إلى جعل المتعلمات يجسدن لحظات من التاريخ الكويتي بطريقة حسية وتفاعلية.

نماذج على المحاكاة:

- 1-سرد قصة الشيخ عبدالله السالم الصباح ودوره في بناء الدولة والدستور.
- 2-تمثيل مشهد رفع علم الكويت بعد الاستقلال.

1- الهدف من المحاكاة للقصص التاريخية:

-تعزيز الانتماء والولاء للوطن.

2-توسيع المفاهيم الوطنية والافتخار بها.

أ-الخطوات التعليمية لأداء الحركي للاحتفال بالأعياد الوطنية الكويتية:

1-التمهيد (الإعداد الذهني والوجداني):

-الحوار والنقاش مع المتعلمة عن أهمية الاحتفالات الوطنية وأثرها على المجتمع.

-عرض محقوى مرئي أو صور للعروض الوطنية السابقة لشرح الفكرة.

2-تحديد الفكرة والهدف:

-اختيار موضوع وطني مناسب (رفع العلم - العيد الوطني - عيد التحرير.

3-اختيار الموسيقى:

-اختيار أغنية وطنية أو أنشودة وطنية مناسبة.

-الأغاني الوطنية من فرقة التلفزيون للفنون الكويتية.

-الأغاني الوطنية من الأوبريتات الغنائية لوزارة التربية والإعلام لدولة الكويت

باستخدام التقنيات السمعية.

4-الزي المناسب للاحتفال بالأعياد الوطنية الكويتية:

- الزي التراثي الشعبي: فستان تراثي كويتي مثل البخنق أو الواعة أو الثوب الذي يتم ارتدائه فوق الملابس مثل: (الثوب المسوح-الثوب المخوص-الثوب الزري).
- الزي الوطني المرتبط بأوان علم الكويت.
- الزي العسكري: سؤة عسكرية للسلك العسكري النسائي أو الشؤطة النسائية الكويتية.

5-الأداء الحركي للاحتفال بالعيد الوطني:

- وقوف المتعلمات على شكل قاطرات.
- تعليم الحركات المناسبة لفؤة الاحتفال بالعيد الوطني بخطوات متسلسلة مؤابطة.
- الربط بين الحركة والموسيقى تدريجياً.

6-نماؤ من التشكيلات:

1-تشكيل الصفوف:

المتعلمات يقفن في صفوف أفقية أو طولية.

2-التشكيل الدائري:

ترتيب المتعلمات بشكل دائرة أو أكثر من دائرة.

3-التشكيل الشعاعي:

متعلمة واحدة في المنتصف والباقي على شكل شعاع أي خطوط منطلقة منها.

7- نماذج من التطبيقات:

- أداء لوحة شعبية راقصة واعي فيها:
- تسلسل الحركات.
- سهولة وبسيطة.
- آمنة ومناسبة للفئة العمرية للمتعلمة.
- تعبر عن الفكرة الوطنية المختزلة مع مراعاة التوع في التشكيلات.
- يتوك المجال للمعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية المناسبة لتطبيق فكرة ومحوى الوحدة التعليمية.

نماذج من الأنوات التراثية الداعمة:

- إدخال الأنوات التراثية في احتفالات العيد الوطني الكويتي يُضيف بعداً ثقافياً عميقاً، ويجسد الربط بين الأصالة الوطنية والانتماء المعاصر.
- الأعلام الكبيرة والصغيرة.
- الآلات الموسيقية التراثية (الدف-الطار).
- أنوات الزينة المتعلقة بالاحتفالات.

ملاحظة:

- يمكن التعبير عن فحة الاحتفال بالعيد الوطني وعيد التحرير من خلال التفاعل واستخدام الديكورات في المواقف التعبيرية لتعزيز الهوية الوطنية.

	<p>ترتدي المتعلمة زياً يعبر عن ألوان علم دولة الكويت: الأحمر، الأخضر، الأسود، الأبيض) بما يعزز الهوية الوطنية ويجسد روح الانتماء.</p>	الزي الوطني	الزي
	<p>فستان تراثي كويتي مثل البخناق الذراعة أو الثوب الذي يتم ارتدائه فوق الملابس مثل: (الثوب المسرح-الثوب المخوص-الثوب الزري).</p>	الزي الشعبي	
	<p>سترة عسكرية للسلك العسكري النسائي أو الشرطة النسائية الكويتية.</p>	الزي العسكري	
	<p>-ساحة العلم (المدرسة). -صالة التربية البدنية. -مسرح المدرسة</p>		المكان
	<p>-الأعلام الكبيرة والصغيرة. -الآلات الموسيقية التراثية (الدف-الطار). -أدوات الزينة المتعلقة بالاحتفالات.</p>		الأدوات التراثية الداعمة

3- عيد التحرير الكويتي (26 / فبراير)

في السادس والعشرين من فبراير عام 1991، سَطرت الكويت واحدة من أعظم لحظات التاريخ، لحظة التحرير المنتظرة بعد سبعة أشهر من الاحتلال القاسي والعير، ذلك اليوم لم يكن مجرد نهاية لحرب، بل ولادة جديدة لدولة صمدت رغم الحراج ولعشب آمن أن الكرامة لا تُسأوم. مع دخول طلائع قوات التحالف إلى أرض الكويت، وانسحاب العدو الغاشم عمت الفوحة شوارع البلاد وخوج الكبار قبل الصغار يلوحون بالأعلام، ويهتفون باسم الكويت، ويذفون دوع الفوح الممزوجة بالألم والفخر، زغريد النساء، تكبروات المساجد ونداءات الأمل كلها شكلت سيمفونية لا تنسى في ذاكرة الوطن.

تحرير الكويت لم يكن انصلاً عسكرياً فقط بل كان ملحمة وطنية من أجل استعادة الحق، لقد أثبت الكويتيون في الداخل والخارج أن الأوطان لا تقاس بحجمها بل بثبات أبنائها.

نمذج من استراتيجيات التعلم النشط: تمثيل الأنوار - الأسلوب القصصي - التقليد والمحاكاة:

إن تطبيق هذه الاستراتيجيات التربوية من أقوى الأساليب المستخدمة في المناسبات الوطنية، فهي تساعد المتعلمة على فهم الأحداث التاريخية بعمق، وتُتمي فيها الوعي الوطني والقوة على التعبير والتفاعل.

نماذج على الأسلوب القصصي:

- 1-سود قصة الشيخ جابر الأحمد الصباح ودوره في الدفاع عن الكويت خلال فترة الاحتلال الغاشم.
- 2-تمثيل أنوار شخصيات لها دور بارز في فترة الاحتلال - التحرير.
- 3-تجسيد مشاعر الخوف والحزن والقلق من خلال استراتيجيات التقليد والمحاكاة.

أ-الخطوات التعليمية لأداء الحركي للاحتفالات الوطنية:

1-التمهيد (الإعداد الذهني والوجداني):

- الحوار والنقاش مع المتعلمة عن أهمية الاحتفالات الوطنية.
- عرض محتوى مرئي أو صور لعروض وطنية سابقة لشرح الفكرة.

2-تحديد الفكرة والهدف:

- اختيار موضوع وطني مناسب (عيد التحرير).

3-اختيار الموسيقى أو النشيد:

- اختيار أغنية وطنية أو أنشودة وطنية مناسبة.
- الأغاني الوطنية من فرقة التلفزيون للفنون الكويتية.
- الأغاني الوطنية من الأوبريتات الغنائية لوزارة التربية والإعلام لدولة الكويت باستخدام التقنيات السمعية.

4-الزي المناسب للاحتفال بالأعياد الوطنية الكويتية:

- الزي التراثي الشعبي: فستان تراثي كويتي مثل البخنق الوراغة أو الثوب الذي يتم ارتدائه فوق الملابس مثل: (الثوب المسرح-الثوب المخصوص-الثوب الزري).
- الزي الوطني المرتبط بأوان علم الكويت.
- الزي العسكري: سترة عسكرية للسلك العسكري النسائي أو الشوطة النسائية الكويتية.

5-الأداء الحركي للاحتفال بعيد التحرير:

- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات صغيرة.
- تعليم المهارات بخطوات متسلسلة ومتراصة.
- الربط بين الأداء الحركي مع الإيقاع الحركي.

6-نماذج من التشكيلات:

1-تشكيل الانتشار المنظم:

ترتيب المتعلمات بشكل منظم ومتباعد.

2-التشكيل الهومي:

وقوف المتعلمات بشكل هومي بحيث تكون القائدة في المقدمة وخلفها صفوف متزايدة.

3-التشكيل الشعاعي:

متعلمة واحدة في المنتصف والباقي على شكل شعاع أي خطوط منطلقة منها.

7- نماذج من التطبيقات:

أداء لوحة شعبية راقصة واعى فيها:

- تسلسل الحركات.
- سهولة وبسيطة.
- أمنة ومناسبة للفئة العمرية للمتعلمة.
- تعبّر عن الفكرة الوطنية المختارة مع مراعاة التوع في التشكيلات.
- يتوك المجال للمعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية المناسبة لتطبيق فكرة ومحتوى الوحدة التعليمية.

نماذج من الأوثان التراثية الداعمة:

- إدخال الأوثان التراثية في احتفالات عيد التحرير الكويتي يُضيف بعداً ثقافياً عميقاً، ويجسد الربط بين الأصالة الوطنية والانتماء المعاصر.
- الأعلام الكبيرة والصغيرة.
- الآلات الموسيقية التراثية (الدف - الطار).
- أوثان الزينة المتعلقة بالاحتفالات.

ملاحظة:

- يمكن التعبير عن فحة الاحتفال بالعيد الوطني وعيد التحرير من خلال التفاعل واستخدام الديكورات في المواقع التعبيرية لتعزيز الهوية الوطنية.

	<p>ترتدي المتعلمة زياً يعبر عن ألوان علم دولة الكويت: الأحمر، الأخضر، الأسود، الأبيض) بما يعزز الهوية الوطنية ويجسد روح الانتماء.</p>	<p>الزي الوطني</p>	<p>الزي</p>
<p>فستان تراثي كويتي مثل البخناق أو الدراعة أو الثوب (المسرح -المخوص-الزري).</p>	<p>الزي الشعبي</p>		
<p>سترة عسكرية للسلك العسكري النسائي أو الشرطة النسائية الكويتية.</p>	<p>الزي العسكري</p>		
	<p>-ساحة العلم (المدرسة). -صالة التربية البدنية.</p>	<p>المكان</p>	
	<p>-الأعلام الكبيرة والصغيرة. -الآلات الموسيقية التراثية (الدف والطار). -أدوات الزينة المتعلقة بالاحتفالات.</p>	<p>الأدوات التراثية الداعمة</p>	

ثانياً: المناسبات الشعبية الكويتية

المقدمة:

تُعد المناسبات الشعبية الكويتية جزءاً أصيلاً من النسيج الثقافي والاجتماعي، حيث تحمل في طياتها ملامح من العادات، والتقاليد، والقيم الموروثة عبر الأجيال.

حيث أن المناسبات الشعبية الكويتية مرآة صادقة تجسد حياة الآباء والأجداد وتروي قصة شعب حافظ على أصالته رغم تطور الزمن، فهي ليست مجرد احتفالات بل مناسبات تحمل قيماً اجتماعية ووطنية راسخة تعزز الهوية وتغرس روح الانتماء في النفوس، وقد تميزت الكويت عبر تليخها العريق بمجموعة من المناسبات التراثية التي تقام في مواسم محددة مثل القفال الذي يحتفي بعودة البكرة والدشة التي تودعهم، والقوقيعان في ليالي رمضان، بالإضافة إلى أعواس الزمن الجميل والجلوة.

تنبض هذه المناسبات بالحياة من خلال الأهلج الشعبية والأرياء التراثية والفنون البحرية، فتعيد للأذهان مشاهد الماضي بكل ما فيه من روابط ومحبة وتكاتف، كما تُعد وسيلة تربوية حيوية في ربط الجيل الجديد بجنوره وتعريفه بعادات ووطنه وتليخه، وغرس الفخر بالهوية الكويتية التي توارثناها جيل بعد جيل.

وفي السياق التربوي، تُشكل هذه المناسبات وسيلة تعليمية غير تقليدية تُسهم في تنمية الوعي الثقافي لدى المتعلمات، وتُغزز فيهن روح الانتماء، والتعاون، والعمل الجماعي، كما تُسهم في ربط المتعلمات بماضي وطنهن بأسلوبٍ تفاعلي، يجمع بين المعرفة والتجربة، ويجعل من التعليم رحلةً حيةً متصلة بالجنور والقيم المجتمعية الأصيلة.

1- مناسبة القرقيعان

القرقيعان هو احتفال شعبي جميل يُقام في منتصف شهر رمضان المبارك حيث يوافق 13 / 14 / 15 من رمضان، ويُعد من أجمل العادات التراثية في الكويت والخليج العربي، في هذا اليوم يلبس الأطفال الملابس التقليدية، ويحملون الأكياس المزينة، ويجوبون الفرجان مرددين أناشيد فرح، يطرقون الأبواب لجمع الحلوى والمكسرات.

هذا الاحتفال يعزز معاني الفرح، التعاون، المشاركة، والتواصل مع الجيران، كما يُعرّف المتعلمة بتراثها الشعبي ويُشعرها بالفخر بعادات الآباء والأجداد.

أ- الخطوات التعليمية لأداء الحركي للاحتفال بالقرقيعان:

1- التمهيدي (الإعداد الذهني والوجداني):

- الحوار والنقاش مع المتعلمة عن أهمية الاحتفال بالقرقيعان.
- عرض محقوي مرئي أو صور عن مناسبة القرقيعان لشوح الفكرة.

2- تحديد الفكرة والهدف:

مظاهر الاحتفال بالقرقيعان.

3- اختيار الموسيقى أو النشيد:

تردد المتعلمة الأنشودة الخاصة بالقرقيعان.

قرقيعان وقرقيعان	بين قصير ورمضان.
عادت عليكم صيام	كل سنة وكل عام.
يا صيام رمضان	يا الله يخلي عيالكم.
يا الله يخلي لأمه	يا الله يخلي لأبوه.
عطونا الله يعطيكم	بيت مكة يوديكيم.
يا مكة يا معمورة	يا أم السلاسل والذهب يا نورا.

4-الزي المناسب للاحتفال بمناسبة القريهان:

- ترتدي المتعلمة الزي الشعبي الكويتي الخاص بالقريهان.
- البخنق - الوراثة - الثوب المطرز - أكياس قماشية صغيرة مزينة.

5-الأداء الحركي للاحتفال بمناسبة القريهان:

- تقسيم الفصل إلى مجموعتين متقابلتين.
- تؤدي كل مجموعة حركة المشي الجماعي المنظم مع ترديد أنشودة القريهان.
- وقوف المتعلمات نصف دائرة أو دائرة وتوزيع القريهان.
- وقوف المتعلمات في قاطرتين مع التصفيق و ترديد الأهازيج والعودة إلى نقطة البداية.

6-نماذج من التشكيلات:

1-تشكيل الدائري:

- تتجمع المعلمات في دائرة كبيرة يوددن أغنية القريهان وتتقدم كل متعلمة خطوة للأمام ثم للخلف.

2-تشكيل القاطرة:

- تصطف المتعلمات خلف بعضهن كقاطرة يحملن أكياس القريهان ويسون بخط مستقيم مع ترديد الأغنية، ويمكن عمل زوايا ومنعطفات أثناء المشي.

7- نماذج من التطبيقات:

- قصة حركية يجسد فيها مظاهر الاحتفال بالقريهان.
- يتوك المجال للمعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية المناسبة لتطبيق فكرة ومحوى الوحدة التعليمية.

نماذج من الأدوات التراثية الداعمة:

- الأكياس المزينة.
- الدف والطار والطبل.
- السلالم المصنوعة من الخوص.
- الفوانيس المصابيح (السواج).
- يمكن التعبير عن فحة الاحتفال بالوقيعان من خلال التفاعل واستخدام الديكورات في المواقع التعبيرية لتعزيز الهوية الوطنية.

	<p>البخناق - الدراعة - الثوب المطرز - أكياس قماشية صغيرة مزينة .</p>	<p>الزي التراثي</p>	<p>الزي</p>
	<p>-ساحة العلم (المدرسة). -صالة التربية البدنية.</p>	<p>المكان</p>	
	<p>-الأكياس المزينة. -الآلات الموسيقية التراثية (الدفوف والطيران والطبل). -السلال المصنوعة من الخوص. -الفوانيس المصابيح</p>	<p>الأدوات التراثية الداعمة</p>	

2- عودة البحارة من موسم الغوص (القفال)

مواسم البحر في الكويت قديماً كانت من أهم المظاهر الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وارتبطت ارتباطاً وثيقاً بحياة الكويتيين اليومية، خاصة قبل اكتشاف النفط. وكانت الحياة البحرية تدور حول الغوص وصيد اللؤلؤ والتجارة البحرية، ولكل موسم وقت محدد وأعمال وأنشطة خاصة به. وكان المرأة الكويتية دور بارز في دعم المجتمع والأسرة في غياب الرجل، حيث كانت تتحمل عبء الحياة مما جعلها رمزاً للصبر والقوة، فتعتبر المرأة الكويتية قديماً قدوة للمتعلقات في تجسيد القيم مثل: الصبر - الوفاء - الترابط الأسري من بداية موسم الغوص (الدشة) إلى نهايته (القفال):

الدشة (بداية موسم الغوص):

هي بداية رحلة الغوص السنوية، وهي من أقدم العادات البحرية في الكويت ودول الخليج العربي تبدأ عادة في فصل الصيف حين يستعد البحارة والنواخذة لركوب البحر طلباً للرزق والغوص على اللؤلؤ. وتعد الدشة يوماً مهماً يودع فيه الأهالي أبناءهم والدعاء لهم بالعودة سالمين، وترافق الدشة أغاني شعبية تراثية تسمى الفنون البحرية مثال: (اليامال) ويظهر فيها التكاتف والصبر والقوة الذي تميز هذا الموسم.

القفال (ختام موسم الغوص وعودة البحارة):

هو يوم العودة ويعد من أجمل وأهم المناسبات التراثية في الكويت لما يحمله من مشاعر فرح وسلام بعد شهور طويلة في عرض البحر. تبدأ مراسم القفال من لحظة اقتراب سفن الغوص من الشاطئ، حيث يخرج الأهالي لاستقبال البحارة بالأهازيج والزينة فرحين بعودة البحارة سالمين محملين بالرزق، ويعتبر القفال يوم احتفال تراثي واجتماعي تقام فيه اللوائم وتردد الأغاني البحرية القديمة وتكون مشاعر الشكر والتقدير للغواصين واضحة لرحلتهم الشاقة.

أ-الخطوات التعليمية لأداء الحركي للاحتفال بعودة البحارة من موسم الغوص (القفال):

1-التمهيد (الإعداد الذهني والوجداني):

- الحوار والنقاش مع المتعلمة عن دور المرأة الكويتية في استقبال البحارة.
- عرض محتوى مرئي أو صور عن مناسبة الاحتفال بعودة البحارة لشرح الفكرة.

2-تحديد الفكرة والهدف:

مظاهر الاحتفال بعودة البحارة من موسم الغوص (القفال).

3-اختيار الموسيقى أو النشيد:

- أغاني الأهازيج الدشة والقفال.
- التصفيق والهلاهل (اليباب).
- الغناء البحري.

4-الزي المناسب للاحتفال بعودة البحارة من موسم الغوص (القفال):

- العباءة - البوشية - الشيلة
- الدراعة والبخنق.
- اكسسوارات تراثية (المرتهش - السلاسل الذهبية).

5-الأداء الحركي للاحتفال بعودة البحارة من موسم الغوص (القفال):

- التحرك في صفوف منظمة بخطوات متناسقة.
- المشي بخطوات إيقاعية مع التصفيق.
- استخدام حركات الذراعين في اتجاهات متعددة للتعبير عن الفرح.

6-نماذج من التشكيلات:

1-تشكيل المستطيل:

-اصطفاف المتعلمات في شكل مستطيل يمثل سطح السفينة

2-تشكيل الصف الواحد:

تمسك المتعلمات ببعضهن على شكل سلسلة (يد بيد) تمثل "حبل الغوص".

3-تشكيل الصفوف المتعرجة:

-اصطفاف المتعلمات في صفوف متعرجة.

4-تشكيل دوائر متقابلة:

تشكل المتعلمات دائرة أو دوائر صغيرة متقابلة تمثل "مكان التقاط اللؤلؤ".

7- نماذج من التطبيقات:

- قصة حركية يجسد فيها مظاهر الاحتفال بعودة البحارة من موسم الغوص.
- أداء لوحة شعبية راقصة تجسد عودة البحارة
- يترك المجال للمعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية المناسبة لتطبيق فكرة ومحوى الوحدة التعليمية.

نماذج من الأدوات التراثية الداعمة:

- أعلام الكويت
- شراع من القماش.
- حبال الغوص شبك الصيد.
- أكياس اللؤلؤ.
- الآلات الموسيقية التراثية (الطبل والدف).

	<p>العباءة مع الشيلة والبوشية. البخنق -الدراعة.</p>	<p>الزي التراثي</p>	<p>الزي</p>
<p>-المرتهدش -المضاعد - السلاسل الذهبية</p>	<p>أدوات الزينة</p>		
	<p>-مسرح المدرسة -صالة التربية البدنية</p>	<p>المكان</p>	
	<p>-أعلام الكويت وشراع من القماش. -حبال الغوص وشباك الصيد. -أكياس اللؤلؤ. -الآلات الموسيقية التراثية (الطبل والدف).</p>	<p>الأدوات التراثية الداعمة</p>	

3-مناسبة الجلوة (اليولة)

المقدمة:

الجلوة هي إحدى المناسبات التراثية التي كانت تُقام في المجتمع الكويتي والخليجي قديماً بمناسبة زواج العروس، وهي عبلة عن احتفال نسائي يُنظَّم قبل موعد العرس، حيث تُرف العروس وسط أهليج شعبية وتقاليد خاصة، وتُزين بأجمل الملابس والمجوهرات التراثية.

وتُعدّ "الجلوة" أكثر من مجرد احتفال، فهي تجسيد لقيم الفوح الجماعي، والتكافل الاجتماعي، والارتباط بالعادات الأصيلة، كما أنها تُظهر الجانب الجمالي من ثقافتنا الشعبية، وتُعزز لدى الأجيال الشابة الفخر بالموروث المحلي.

ومن الجانب التربوي، يمكن توظيف "الجلوة" في الأنشطة التعليمية كمجال لتعريف المتعلمات بالعادات الاجتماعية القديمة، وتنمية التعلم التعاوني وتمثيل الانوار، والنوق الفني، ضمن إطار تعليمي ممتع وهادف.

أ- الخطوات التعليمية للأداء الحركي للاحتفال بالجلوة

1- التمهيد (الإعداد الذهني والوجداني):

- الحوار والنقاش مع المتعلمة عن مناسبة الجلوة.
- عرض محقوى مرئي أو صور عن مناسبة الأعواس الكويتية (الجلوة).

2- تحديد الفكرة والهدف:

الجلوة.

3- اختيار الموسيقى أو النشيد:

- تردد المتعلمة الأغنية الشعبية الموحدة بإيقاع ثابت ويمكن استخدام الطبل والتصفيق لضبط الإيقاع:
- أمينة في أمانها ... مليحة في معانيها
- تجلت وانجلت حقا ... سألت الله ببقائها

4- ازي المناسب للاحتفال بالجلوة:

- ترتدي المتعلمة ازي الشعبي الكويتي الخاص بالجلوة:
- الثوب المذهب (الثوب المنثور).
- البخنق، الدراعة، الزبون، العباءة وهي المطرزة بالخیوط الذهبية.
- أدوات الزينة:
- الطوق (المرتھش)، الهامة.
- الخواتم والمضاعد والحلق (التراجي) الذهب.
- صندوق مبيت خشبي كبير (لحمل جهاز العروس).
- مباخر كبيرة والعطور
- الحناء.

5- الأداء الحركي للاحتفال بالجلوة:

- التحرك في صفوف منظمة بخطوات متناسقة.
- المشي بخطوات إيقاعية مع التصفيق.
- استخدام حركات الذراعين في اتجاهات متعددة للتعبير عن الفرح.

6- نماذج من التشكيلات:

1- تشكيل نصف دائرة:

تقف العروس في المنتصف والمتعلمات يُشكلن نصف دائرة حولها ويتحركن ببطء مع التصفيق والهلاهل (اليباب) والتلويح باليدين يميناً ويساراً.

2- تشكيل الصفيين المتقابلين:

العروس تمشي بخطوات هادئة بين صفيين متقابلين من المتعلمات، والمتعلمات يصفقن بأيديهن أو يمسكن سلال ورد (مشموم) مع مسك الدف واستخدام الإيقاع.

3- تشكيل الدائرة:





تقف العروس في المنتصف والمتعلمات يُشكلن دائرة حولها ويتحركن ببطء مع التصفيق والهلاهل (اليباب) والتلويح باليدين يميناً ويساراً.

7- نماذج من التطبيقات:

- حركات المشي المنظم الجماعي بخطوات متناسقة وهادئة.
- المشي بصفين متقابلين استعداداً لدخول العروس.
- استقبال العروس: تقف العروس في المنتصف ويبدأن المتعلمات بالدوران حولها مع التصفيق والتلويح بالأيدي يميناً ويسراً.
- جلوس العروس في منتصف الدائرة ويقمن المتعلمات بمسك القماش مع ثني وفود الزاعين.
- أداء حركات جانبية بالقدمين يميناً ويسراً (خطوتين مع الإيقاع الموسيقي).
- يتوك المجال للمعلم في اختيار الاستراتيجيات التعليمية المناسبة لتطبيق فكرة ومحوى الوحدة التعليمية.

نماذج من الأنوات التراثية الداعمة:

دف صغير - الطار - الطبل.

	<p>الثوب المذهب - البخنق - الدراعة - الزبون - العباءة وهي المطرزة بالخيوط الذهبية.</p>	<p>الزي التراثي</p>	<p>الزي</p>
	<p>الهامة - الذهب - عطور - حنة اليمين والقدمين.</p>	<p>أدوات الزينة</p>	
	<p>صالة التربية البدنية. مسرح المدرسة.</p>	<p>المكان</p>	
	<p>دف صغير - طار - طبل.</p>	<p>الأدوات التراثية الداعمة</p>	

ثالثاً: الفنون الشعبية

المقدمة

تُعد الرقصات الشعبية أحد الفنون الفلكلورية الاصلية في منطقة الخليج العربي، فهي جزءٌ أساسياً من التراث الثقافي بدولة الكويت، وتعكس تاريخ المجتمع وتراثه العريق.

فقد نشأت هذه الفنون في بيئات مختلفة، منها بيئة أهل الحاضرة وأهل البادية.

وعبرت رقصاتهم عن مشاعرهم في الأفراح كالأعراس والأعياد والمناسبات الوطنية، وتنوعت الفنون الشعبية في الكويت، بالإيقاعات والأساليب والأدوات.

كما تميّز الأداء الراقص في الفنون الشعبية الكويتية بتناسق الحركة مع الإيقاع والغناء، ويؤدى غالباً بشكل جماعي يُبرز قيم التعاون والتكافل الاجتماعي.

فأصبح هذا الفن التقليدي عنصراً هاماً يرسخ الانتماء للأرض الطيبة ويعزز الهوية الوطنية الكويتية الأصيلة، وسفيراً يحمل رسالة المحبة لكافة الشعوب تتوارثها الأبناء جيل بعد جيل.

1- الفن السامري

السامري هو أسم يطلق على لون من ألوان الغناء الشائع في مدن الجزيرة العربية، وهو لون يؤدي بالغناء الجماعي من مجموعتين من النساء (المطرب والكورال) وهم جالسون على شكل صفيين متقابلين ويؤدي في المناسبات الاجتماعية والأعراس. ويعد الفن السامري من أبرز الفنون الشعبية التقليدية في الكويت والجزيرة العربية وكلمة "السامري" مأخوذة من كلمة سمر، والسمر أو السامرة تعني الحديث في الليل، وللسامري عدة أنواع من الضروب والإيقاعات.

الأداء الفني الإيقاعي:

يؤدي لعب (رقص) السامري بإيقاع ناعم وانسيابي يعكس الطابع التراثي للمرأة، حيث تتحرك المتعلمة بحركات إيقاعية هادئة، ويمسكن بطرف الثوب أو الشيلة مع التمايل بتناغم إلى اليمين واليسار وفق إيقاع الطار. يُضفى على الأداء طابع شعوري رقيق من خلال نظرات عينية هادئة، وابتسامة خفيفة، وإيماءة رأس بسيطة تعكس الوقار والحياء، وهما سمتان مميزتان لهذا الفن الشعبي.



الفن السامري

الأداء الحركي الإيقاعي:

- 1-الوقوف وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بشكل متساوي.
- 2-التقدم للأمام بالقدم اليمنى وتليها القدم الأخرى للوصول للوضع الابتدائي.
- 3-ميل الجسم باتجاه المشي بخفة نحو الجانب الأيمن.
- 4-دوران بسيط للجسم بزاوية 90 درجة، لتعزيز التعبير الحركي وتنوع الاتجاهات.
- 5-الذراعان مثنيتان للداخل ورفع المرفق للخارج قليلاً، مما يسمح ببقاء الشيلة أو الثوب مرتفعة بشكل يُبرز الحركة ويُظهر جماليات الأداء.
- 6-يتحرك الرأس بخفة مع اتجاه الجسم دون مبالغة.
- 7-تصميم لوحة راقصة بخطوات الفن السامري باستخدام الأدوات أو حر.

ملاحظات:

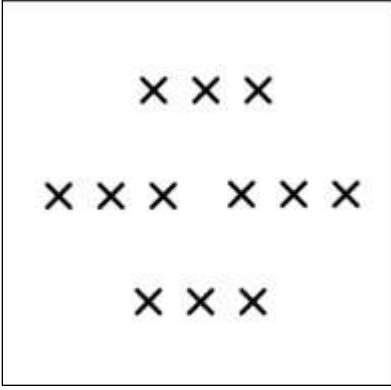
- 1-يجب التأكيد على الجانب القيمي للرقصة مثل الوقار، الرشاقة، وضبط الإيقاع الجماعي.
- 2-يُفضل تدريب المتعلمة على الحركات بشكل فردي أولاً، ثم ضمن مجموعات لتحقيق الانسجام.
- 3-يراعى التدرج في التعليم من البسيط إلى المركب.

الموسيقى التراثية:

- ألحان من الفن السامري.

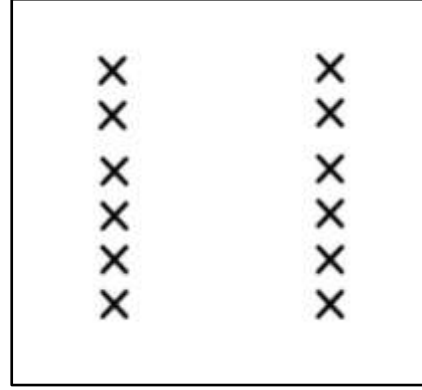
نماذج من التطبيقات:

تؤدي المتعلمة لوحة راقصة لفن السامري بمصاحبة عدد من التشكيلات المتنوعة (كما هو موضح بالأشكال).



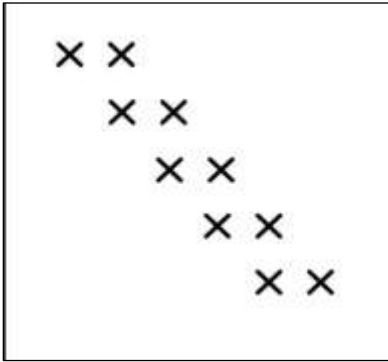
شكل (2)

انتشار ثلاثي



شكل (1)

صفين متقابلين



شكل (4)

صفوف متوازية مندرجة



شكل (3)

صفين متوازيين



(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

الأدوات والآلات الموسيقية المستخدمة :

تحتل الأدوات التراثية مكانة بارزة في الفنون الشعبية الكويتية، حيث تؤدي دوراً مهماً في دعم الأداء الحركي والإيقاعي، وتعزيز الطابع الجمالي للعرض الفني. وقد كانت هذه الأدوات جزءاً لا يتجزأ من العروض الشعبية التي تعكس هوية المجتمع الكويتي وقيمه الأصيلة، مثل السامري والخماري. وتأتي هذه الأدوات لترسخ روح التراث في نفوس المتعلم وترتبط بين الأصالة والأداء الفني داخل البيئة التعليمية.

1- الطار (آلة موسيقية):

أداة إيقاعية تراثية تستخدم في الفنون الشعبية، تصنع عادة من إطار خشبي دائري يشد عليه جلد، وتستخدم في الرقصات والغناء الشعبي لإصدار إيقاعات متنوعة.

2- الطبل البحري (آلة موسيقية):

طبل كبير الحجم يستخدم في الفنون البحرية مثل السامري والعرضة البحرية، ويتميز بصوت قوي، يضبط الإيقاع ويعكس أجواء الحياة البحرية الكويتية.

3- الخيزرانة (أداة):

عصا رفيعة وطويلة مصنوعة من الخيزران، تستخدم في بعض الألعاب الشعبية والرقصات التقليدية، وتعد رمزاً للرشاقة والليونة في الأداء الحركي.



الزري التراثي

الثوب: هو عبارة عن رداء واسع فضفاض يخاط من الأقمشة الخفيفة، ويطرز بخيوط ذهبية (الزري) ويمكن إضافة الترتز.



(1)

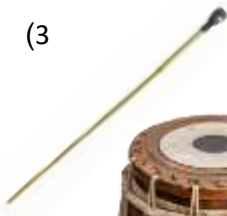


(2)

المكان

- 1- مسرح المدرسة.
- 2- صالة التربية البدنية.

(3)



(1)

(2)

الأدوات التراثية والآلات الموسيقية الداعمة

- 1- الطار.
- 2- الطبل البحري.
- 3- الخيزرانة.

2- الفن القادري

الفن القادري هو نوع من أنواع الفن الشعبي الكويتي يؤدي ويستخدم في المناسبات الدينية (الزار) ويكون بأسلوب خاص يتناسب مع العادات والتقاليد الاجتماعية، وأحياناً يستخدم في (اليلوة)، وتكون الرقصة محصورة في دائرة مغلقة وصفوف.

وتقوم بغناء القادري إحدى النساء " المتطوعة " من النساء وتشاركها مجموعة من النساء بالرد، حيث يتميز الجو العام بالحيوية والفرح، مع التزام الرقة والوقار، بعض النساء يؤديان الرقصة فرادى في الوسط بينما الأخريات يشجعنهن من الأطراف بالغناء والتصفيق وهي رقصة محتشمة.

الأداء الفني الإيقاعي:

تؤدي الرقصة بخطوات هادئة وإيقاعية تتناغم مع الطبول أو الإيقاع الصوتي، وتبنى حركتها الأساسية على التوازن والنعومة تعتمد على حركة الأقدام بأخذ خطوة بإحدى الرجلين مع ميل الجسم باتجاه المشي وتأرجح بسيط بالجسم للأمام وللخلف وتليها الرجل الأخرى ومن ثم تلي خفيف للركبتين، وتكرر هذه الخطوات بتوازن بين الجانبين، حيث يظهر فيها ميل بسيط في الرأس والكتف مما يمنحها طابعاً يحمل في طياته الهدوء والانسيابية.



الفن القادري

الأداء الحركي الإيقاعي:

- 1- توزيع ثقل الجسم على القدمين بشكل متساوي.
- 2- التقدم للأمام بالقدم اليمنى وتليها القدم الأخرى للوصول للوضع الابتدائي.
- 3- ثني وفرد بسيط للركبتين.
- 4- ميل الجسم باتجاه المشي بخفة.
- 5- الذراعان مثنيتان للداخل رفع المرفق للخارج قليلاً، مما يسمح ببقاء الشيلة أو الثوب مرتفعة بشكل يُبرز الحركة ويُظهر جماليات الأداء.
- 6- يتحرك الرأس بخفة مع اتجاه الجسم دون مبالغة.
- 7- تصميم لوحة راقصة بخطوات الفن السامري باستخدام أدوات أو حر.

ملاحظات:

- 1- يُفضل تدريب المتعلمة على الحركات بشكل فردي أولاً، ثم ضمن مجموعات لتحقيق الانسجام.
- 2- يراعى التدرج في التعليم من البسيط إلى المركب.

الموسيقى التراثية:

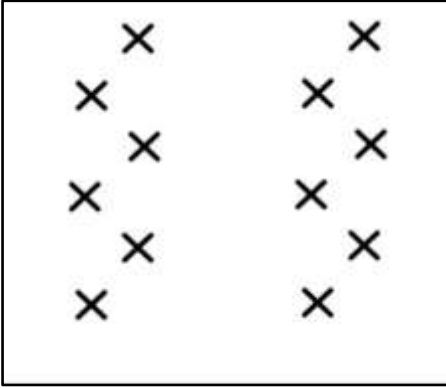
- ألحان من الفن القادري .



(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

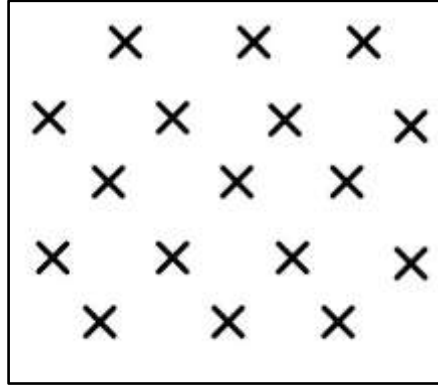
نماذج من التطبيقات:

تؤدي المتعلمة لوحة راقصة لفن القادي من تشكيلات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى (كما هو موضح بالأشكال).



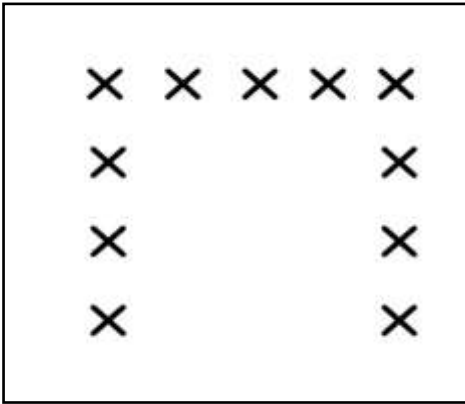
شكل (2)

صفين متعرجين



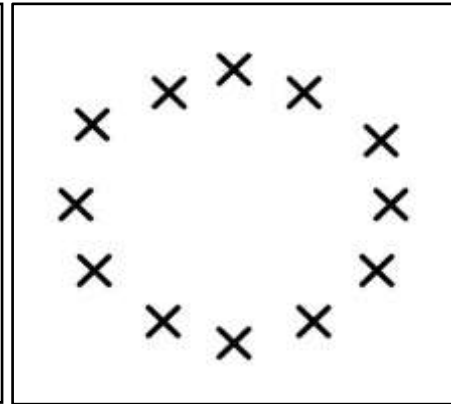
شكل (1)

انتشار عشوائي



شكل (4)

مربع ناقص ضلع



شكل (3)

دائرة

الأدوات والآلات الموسيقية المستخدمة:

تحتل الأدوات التراثية مكانة بارزة في الفنون الشعبية الكويتية، حيث تؤدي دوراً مهماً في دعم الأداء الحركي والإيقاعي وتعزيز الطابع الجمالي للعرض الفني. وقد كانت هذه الأدوات جزءاً لا يتجزأ من العروض الشعبية التي تعكس هوية المجتمع الكويتي وقيمه الأصيلة، مثل السامري والخماري والعرضة البحرية. وتأتي هذه الأدوات لترسخ روح التراث في نفوس المتعلم وتربط بين الأصالة والأداء الفني داخل البيئة التعليمية.

1- الطار (آلة موسيقية):

أداة إيقاعية تراثية تستخدم في الفنون الشعبية، تصنع عادة من إطار خشبي دائري يشد عليه جلد، وتستخدم في الرقصات والغناء الشعبي لإصدار إيقاعات متنوعة.

2- الطبل البحري (آلة موسيقية):

طبل كبير الحجم يستخدم في الفنون البحرية مثل السامري والعرضة البحرية، ويتميز بصوت جهوري قوي، يضبط الإيقاع ويعكس أجواء الحياة البحرية الكويتية.

3- الخيزرانة (أداة):

عصا رفيعة وطويلة مصنوعة من الخيزران، تستخدم في بعض الألعاب الشعبية والرقصات التقليدية، وتعد رمزاً للرشاقة والليونة في الأداء الحركي.

الزي التراثي



الثوب: هو عبارة عن شيفون خفيف أو حرير واسع من الجوانب والأكمام، يتميز بألوانه الزاهية والزخرفة تتركز على الصدر والأكمام ليتهاج لها حرية الحركة أثناء أداء حركات الرقص.



(1)



(2)

المكان

1- مسرح المدرسة.

2- صالة التربية البدنية.



(3)

(1)

(2)

الأدوات التراثية والآلات الموسيقية الداعمة:

1- الطار.

2- الطبل البحري.

3- الخيزرانة.

3- الفن الخماري

يُعد الفن الخماري أحد أرقى أشكال التعبير الفني في منطقة الخليج العربي، ويمتاز بطابعه الأنثوي الهادئ الذي يجمع بين الرقة والعمق الرمزي. سُمي بهذا الاسم نسبةً إلى الخمار الذي ترتديه المرأة أثناء الأداء، حيث يُغطي وجهها بطريقة جزئية أو كاملة، مما يُضفي على الرقصة بُعدًا غامضًا وروحانيًا.

يعتمد الرقص الخماري على حركات ناعمة وبطيئة تتناغم مع الموسيقى الهادئة، ويتضمن انحناءات خفيفة ودوران منخفض قريب من الأرض. وتُعبّر الراقصة من خلاله عن مشاعر داخلية بليغة دون الحاجة للكلمات، مما يجعله أسلوبًا عاطفيًا يعكس الأنوثة والحياء والسكينة.

وقد كانت هذه الرقصة تُؤدى في المناسبات النسائية الخاصة، ولا تزال تحتفظ بمكانتها بين أشكال الفولكلور الخليجي، لما تحمله من أصالة وأناقة ورمز ثقافي غني.



الفن الخماري

الأداء الفني الايقاعي:

الأداء الفني في الرقصة الخمارية يتطلب قدرة عالية على التحكم الجسدي والتعبير العاطفي الصامت. لا تعتمد الرقصة على خطوات معقدة أو قفزات سريعة، بل على تناسق الحركة مع الإيقاع البطيء، و"الإدماج الوجداني" في كل لفة وانحناء. تقوم الراقصة بتوجيه طاقتها نحو إيصال الإحساس الداخلي، في جوّ تسوده النعومة والوقار، ما يجعل الرقصة أكثر شبهًا بـ "حوار صامت" بين الجسد والموسيقى.

وتُعد الرقصة الخمارية من أبرز رموز الهوية الفنية النسائية في الخليج، حيث تمزج بين الحياء التقليدي والأداء الفني التعبيري، مما يمنحها قيمة ثقافية وجمالية خاصة.

الأداء الحركي الإيقاعي:

- 1- الوقوف وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بشكل متساوي.
- 2- التقدم للأمام بالقدم اليمنى وتليها القدم الأخرى للوصول للوضع الابتدائي.
- 3- ميل الكتف باتجاه الخطوة المتقدمة والنزول العميق للجسم ويكون موازي للأرض بدوران للجسم بزواوية 360 درجة.
- 4- الذراعان مثنيتان للداخل رفع المرفق للخارج قليلاً، بمسك الشيلة أو العباءة، مما يسمح ببقائها مرتفعة بشكل يُبرز الحركة ويُظهر جماليات الأداء.
- 5- يتحرك الرأس بخفة مع اتجاه الجسم دون مبالغة.
- 6- تصميم لوحة راقصة بخطوات الفن الخماري باستخدام أدوات أو حُر.

ملاحظات :

- 1- من الأفضل أن تُدرّس الرقصة في أجواء إيجابية وممتعة لتعزيز الثقة والاندماج.
- 2- الاهتمام بأن تكون الملابس مناسبة للحركة ومحتشمة.
- 3- يُراعى مستوى اللياقة البدنية لكل المتعلمة أثناء التدريب.

الموسيقى التراثية :

-ألحان من الفن الخماري.

نماذج من التطبيقات :

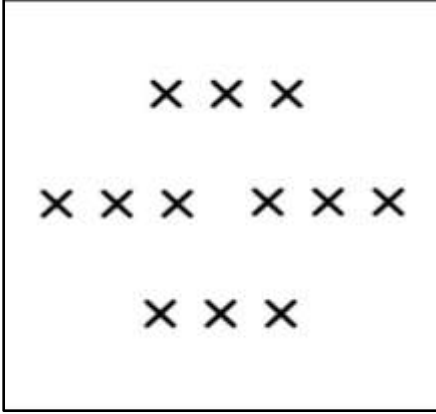
تؤدي المتعلمة لوحة راقصة لفن الخماري من تشكيلات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى (كما هو موضح بالأشكال).



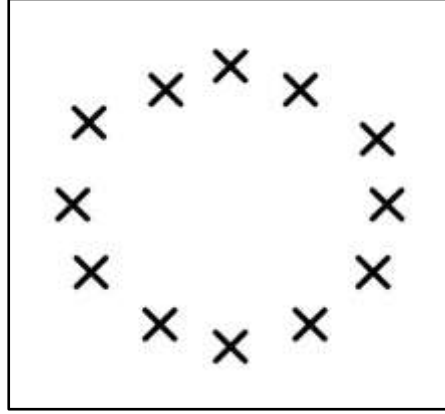
(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

نماذج من التطبيقات :

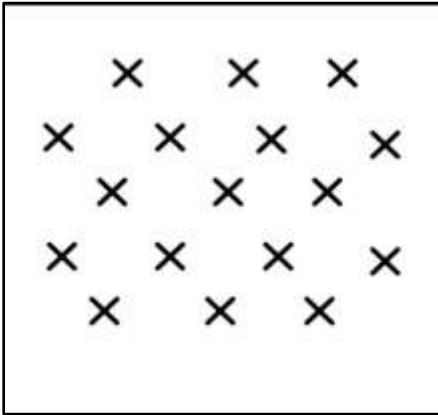
تؤدي المتعلمة لوحة راقصة لفن الخماري من تشكيلات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى (كما هو موضح بالأشكال).



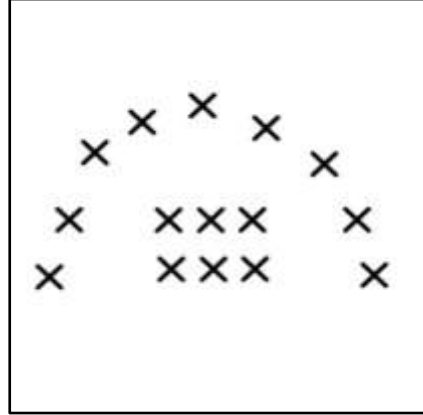
شكل (2)
صفوف



شكل (1)
دائرة



شكل (4)
انتشار عشوائي



شكل (3)
قوس - صفين بالوسط

الأدوات والآلات الموسيقية المستخدمة:

الآلات الإيقاعية التقليدية المستخدمة في الرقص الخماري الخليجي وهي أدوات بسيطة لكن غنية بالإيقاع، وتُستخدم لإضفاء الطابع الحماسي والتعبيري على الرقصات. من أبرزها:

1-الطار (آلة موسيقية):

أداة إيقاعية تراثية تستخدم في الفنون الشعبية، تصنع عادة من إطار خشبي دائري يشد عليه جلد، وتستخدم في الرقصات والغناء الشعبي لإصدار إيقاعات متنوعة.

2-الخيزرانة(أداة):

عصا رفيعة وطويلة مصنوعة من الخيزران، تستخدم في بعض الألعاب الشعبية والرقصات التقليدية، وتُعد رمزاً للرشاقة والليونة في الأداء الحركي.

3-الدف(آلة موسيقية):

إطار دائري مشدود عليه جلد، يُستخدم باليد ويُصدر صوتاً ناعماً وخفيفاً نسبياً. ويُستخدم غالباً في الرقصات النسائية ويعطي إيقاعاً منتظماً يساعد في تنسيق الحركات.



الزي التراثي

-النفوف: هو من أقدم أنواع الفساتين يتميز بأن خصره مزموم أي به ثنيات أو كسرات من القماش صغيرة جداً متلاصقة حيث يعطيه اتساعاً كبيراً ظهر بعد الدراعة. - العباءة.



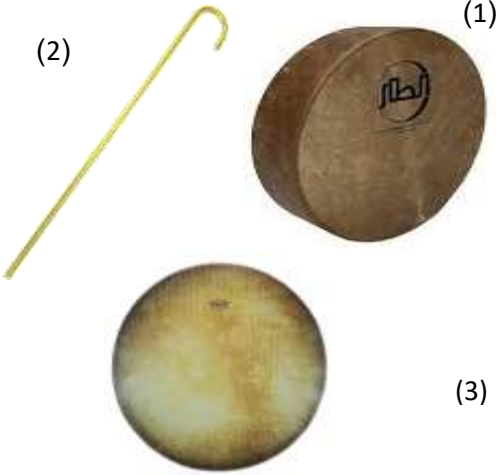
(1)



(2)

المكان

1-مسرح المدرسة.
2-صالة التربية البدنية.



(2)

(1)

(3)

الأدوات التراثية والآلات الموسيقية الداعمة:

1-الطار.
2- الخيزرانة.
3- الدف.

4- الفن البداوي

يُعد الفن البداوي أحد أبرز أشكال التعبير الفني والتراثي، الذي يعكس أصالة البيئة البدوية وقيمها الاجتماعية، ويتميز الفن البداوي بالبساطة والعفوية، يستخدم للتعبير عن مشاعر الفرح والحزن بالقبيلة من خلال الشعر، الغناء، الرقص والموسيقى، حيث ارتبط هذا النوع من الرقص بالحياة اليومية والمناسبات الخاصة للنساء، مثل الأعراس والاحتفالات العائلية.

يتميز الرقص البداوي بالحركات الحيوية والإيقاعية، التي تتناغم مع إيقاعات الطبل، والطار. كما يُعد وسيلة للتواصل والتعبير عن الهوية الجماعية، ويُورث جيلاً بعد جيل داخل البيئات النسائية، مما يساهم في حفظ التراث الثقافي البداوي الأصيل.

الأداء الفني الإيقاعي:

تؤدي الرقصة عادة بشكل جماعي أو ثنائي أو صفيين متقابلين، حيث تقف المتعلمة تلوح بيدها اليمين أو كلتا اليدين لأعلى مع الإيقاع، وفي وسط الأداء تتقدم متعلمة أخرى من أحد الصفيين الى المنتصف تبدأ بالدوران الخفيف أو المشي بخطوات متناغمة مع تحريك الرأس بقوة، خطوات الرقص قوية وسريعة وغالباً ما تكون ثابتة، أو تنقلات للأمام والخلف أو بشكل دائري من الارتكاز على إحدى القدمين وثني بسيط في مفصل ركبة القدم الأخرى، ويصاحب الرقصة تصفيق إيقاعي ورددات صوتية أو زغاريد تستخدم للتشجيع والتحفيز وخلق جو تفاعلي مع الإيقاع.

الأداء الحركي الإيقاعي:

- 1- توزيع ثقل الجسم على القدمين.
- 2- الارتكاز على باطن القدم الخلفية بنسبة (70 %)،
بنسبة (30 %) على مشط القدم الأمامية.
- 3- التقدم للأمام بالحجل بالقدم الأمامية وتليها القدم الأخرى.
- 4- ثني وفرد بسيط في الركبتين لامتصاص الحركة.
- 5- استقامة الجسم وارتخاء في الرأس والرقبة.
- 6- فرد الذراع المصاحبة للقدم الأمامية وتلويحها عالياً بثني وفرد الأصابع بحركة تناغمية مع الإيقاع.
- 7- يتحرك الرأس بلفح الشعر بالتزامن مع الذراع وفي نفس الاتجاه أو تحريك الرأس للأمام والخلف.



الفن البداوي

- 8- تصميم لوحة راقصة بخطوات الفن البداوي باستخدام أدوات أو حر.

ملاحظات:

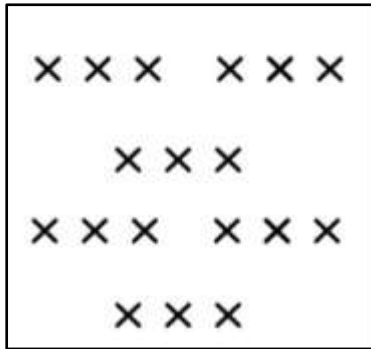
- 1- يُفضل تدريب المتعلمة على الحركات بشكل فردي أولاً، ثم ضمن مجموعات لتحقيق الانسجام.
- 2- يراعى التدرج في التعليم من البسيط إلى المركب.

الموسيقى التراثية :

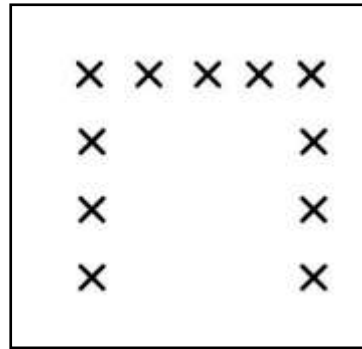
-ألحان من الفن البداوي .

نماذج من التطبيقات :

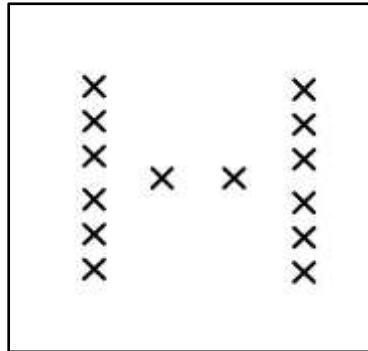
تؤدي المتعلمة لوحة راقصة لفن البداوي من تشكيلات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى (كما هو موضح بالأشكال).



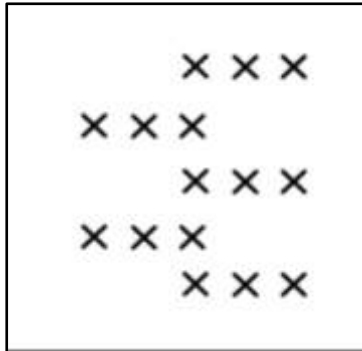
شكل (2)
صفوف



شكل (1)
مربع ناقص ضلع



شكل (4)
صفين متقابلين
وبالمنتصف متعلمتين



شكل (3)
صفوف متداخلة



(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

لأدوات والآلات الموسيقية المستخدمة:

الآلات الإيقاعية التقليدية المستخدمة في الرقص البداوي الخليجي هي أدوات بسيطة لكن غنية بالإيقاع، وتُستخدم لإضفاء الطابع الحماسي والتعبيري على الرقصات، من أبرزها:

1- الخيزرانة (أداة):

عصا رفيعة وطويلة مصنوعة من الخيزران، تستخدم في بعض الألعاب الشعبية والرقصات التقليدية، وتعد رمزاً للرشاقة والليونة في الأداء الحركي.

2- الربابة (آلة موسيقية):

آلة موسيقية وترية تقليدية، تُستخدم في الموسيقى الشعبية والبدوية، تتكون من وتر واحد وصندوق صوتي مغطى بجلد، ويُعزف عليها بقوس من شعر الخيل. تُستخدم لسرد الشعر والغناء الشعبي، وتمتاز بصوتها الحزين وتُعد رمزاً للتراث البداوي.

3- الدف (آلة موسيقية):

إطار دائري مشدود عليه جلد، يُستخدم باليد ويُصدر صوتاً ناعماً وخفيفاً نسبياً. ويُستخدم غالباً في الرقصات النسائية ويعطي إيقاعاً منتظماً يساعد في تنسيق الحركات.



الزي التراثي

- هو عبارة عن دراعة تخاط من خامات متنوعة وبعضها يتميز بأن خصره "مزموم" أو كسرات.
- بنطال واسع متعدد الموديلات والألوان ويكون يحتوي (كشكشة - زم .. الخ).



(1)



(2)

المكان

1- مسرح المدرسة.
2- صالة التربية البدنية.

(2)



(3)

(1)



الأدوات التراثية والآلات الموسيقية الداعمة

1- الدف.
2- الخيزرانة.
3- الربابة.

خامساً: الفن النقازي

تُعد الفنون الشعبية الكويتية التقليدية وهو مرآة صادقة لثقافة الشعوب وهويتها، فهي تعبّر عن الموروث الاجتماعي والعاطفي والروحي للمجتمعات، وتُجسد القيم والعادات التي ترسخت عبر الأجيال.

يعد النقازي واحد من أشهر الرقصات النسائية، التي تجمع بين الأداء الفني والتعبير الجماعي، وتتميز بإيقاعها السريع وحركاتها المتناغمة، حيث تؤديها النساء في صفوف أو دوائر خلال الأعراس والمناسبات الاحتفالية. تعتمد الرقصة على دق الطبول (مثل الطار أو الطبل الخليجي) مع التصفيق والزغاريد، وتُظهر فيها النساء مهاراتهن من خلال حركات الرأس، وتحريك الكتفين بطريقة متناسقة مع الإيقاع ويُستخدم الشّعر الطويل كعنصر جمالي في الأداء. لا يُعد النقازي مجرد رقصة ترفيهية، بل هي شكل من أشكال التعبير عن الفرح الجماعي والتماسك الاجتماعي، وتحمل قيمة ثقافية توارثتها الأجيال.



الفن النقازي

الأداء الفني الإيقاعي:

تؤدي الرقصة إما في صف أو في نصف دائرة، ويبدأ الأداء بتثبيت القدمين على الأرض بطريقة متزنة. ثم يتم أخذ خطوة بإحدى القدمين تتبعها الأخرى في اتجاهات متعددة. يتم فرد الذراعين بشكل بسيط عند الحركة، أو أداء قفزات خفيفة، وغالبًا ما تُستخدم الحركات الخفيفة المتنوعة كعنصر للزينة والإظهار الجمالي، مثل تحريك الذراعين على الجانبين أو أمام الجسم. كما يمكن أيضًا الإمساك بالثوب أو استخدام الذراع أثناء أداء الحركات لإضفاء طابع فني مميز.

الأداء الحركي الإيقاعي:

- 1-تؤدي المتعلمة حركة سريعة للأكتاف لأعلى وأسفل بدون موسيقى.
- 2-تميل المتعلمة رأسها يميناً ويساراً، ما يحدث حركة متناسقة للشعر الطويل، اللف دون إجهاد الرقبة.
- 3-تؤدي المتعلمة خطوات قصيرة للأمام وللخلف أو في نفس المكان.
- 4-أحياناً تُصاحب الأداء قفزات بسيطة وبخفة مع كل قفزة.
- 5-تُقسّم المجموعة إلى صفوف صغيرة لأداء الحركات معاً، تُنفذ الحركات بتوافق مع الضربات الإيقاعية للطليل.
- 6-التركيز على التناسق الزمني بين الحركات والإيقاع.
- 7-بعد إتقان الحركات، يتم تنفيذ الرقصة كاملة على إيقاع النقاوي.

ملاحظات:

- 1-من الأفضل أن تُدرّس الرقصة في أجواء إيجابية وممتعة لتعزيز الثقة بالنفس والاندماج مع المجموعة
- 2-الاهتمام بأن تكون الملابس مناسبة للحركة ومحتشمة .
- 3-يُراعى مستوى اللياقة البدنية لكل المتعلمة أثناء التدريب.

الموسيقى التراثية :

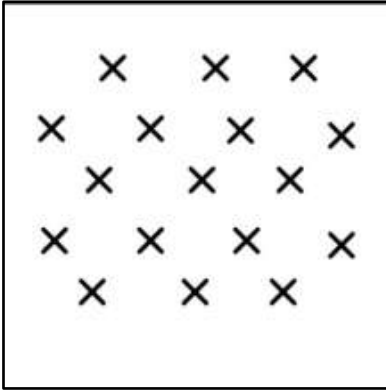
- ألحان من الفن النقاوي .



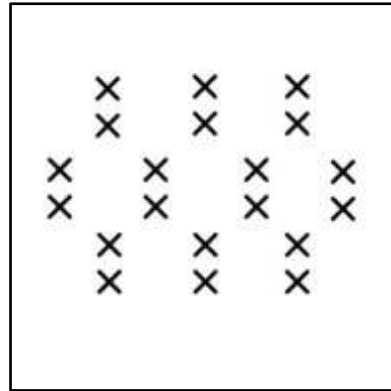
(امسح QR لمشاهدة المحتوى)

نماذج من التطبيقات:

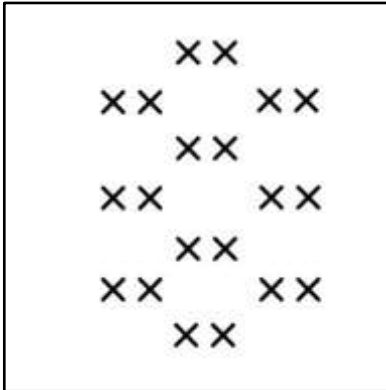
تؤدي المتعلمة لوحة راقصة لفن النقاوي من تشكيلات متنوعة مع مصاحبة الموسيقى (كما هو موضح بالأشكال).



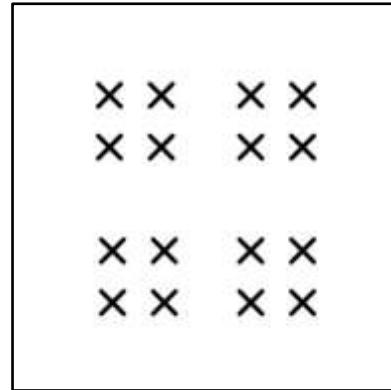
شكل (2)
انتشار عشوائي



شكل (1)
قاطرات زوجي انتشار



شكل (4)
انتشار زوجي



شكل (3)
انتشار رباعي

الأدوات والآلات الموسيقية المستخدمة:

الآلات الإيقاعية التقليدية المستخدمة في الرقص النقاوي الخليجي وهي أدوات بسيطة لكن غنية بالإيقاع، وتستخدم لإضفاء الطابع الحماسي والتعبيري على الرقصات. من أبرزها:

1-الطار (آلة موسيقية):

أداة إيقاعية تراثية تستخدم في الفنون الشعبية، تصنع عادة من إطار خشبي دائري يشد عليه جلد، وتستخدم في الرقصات والغناء الشعبي لإصدار إيقاعات متنوعة.

2-الدف (آلة موسيقية):

إطار دائري مشدود عليه جلد، يُستخدم باليد ويُصدر صوتاً ناعماً وخفيفاً نسبياً ويُستخدم غالباً في الرقصات النسائية ويعطي إيقاعاً منتظماً يساعد في تنسيق الحركات.

الزي التراثي

-الدراعة: هي عبارة عن ثوب طويل واسع مصنوع من قماش خفيف وناعم، غالبًا ما يكون من الحرير أو الشيفون، يتميز بألوان زاهية ونقوش ذهبية أو مطرزة يدويًا بخيوط لامعة. الأكمام عادةً ما تكون واسعة وطويلة، وتتحرك بانسيابية أثناء الرقص، مما يضيف جمالاً للحركات الإيقاعية.

-الهامة عبارة عن مجوهرات تقليدية شعبية الذهب الخليجي هي زينة للرأس تُصنع غالبًا من المعدن الذهبي أو تُغلف بخيوط ذهبية لامعة. يتم ارتدائها فوق الشعر وقد تتدلى منها سلاسل رفيعة أو قطع زخرفية صغيرة تغطي الجبين.



(1)



(2)

المكان

1-مسرح المدرسة.

2-صالة التربية البدنية.

الأدوات التراثية والآلات الموسيقية الداعمة

1-الطار.

2-الدف.



(1)

(2)

الخاتمة

وفي الختام يعد هذا الدليل التربوي مرجعاً مهنيّاً داعماً للمعلم في تطبيق منهج التربية البدنية والصحية بما يسهم في رفع جودة الممارسات التعليمية وتحقيق نواتج تعلم شاملة تعزز اللياقة البدنية وصحة المتعلم وتتمي سلوكياته الوقائية والبدنية. وقد تم إعداد محتوى هذا الدليل وفق التوجهات التربوية الحديثة مستنداً إلى الإطار المرجعي العام للمناهج بدولة الكويت ومتوافقاً مع رؤية وزارة التربية في بناء تعليم شامل يعزز الهوية الوطنية الكويتية ويربط بين المهارات التعليمية والحركية والمعارف الصحية. ويتقدم التوجيه الفني العام للتربية البدنية - بنات بخالص الشكر والتقدير إلى وزارة التربية في دولة الكويت على دعمها المتواصل لتطوير المناهج الدراسية كما يثمن جهود الهيئة التعليمية والإشرافية وفريق عمل تطوير وتأليف المناهج ويقدر مساهمتهم الفاعلة في إعداد هذا الدليل بما يسهم في بناء جيل واعٍ بدنياً وصحياً قادر على التفاعل الإيجابي ضمن بيئة تعليمية آمنة ومحفزة.

أسس التحضير والإعداد الكتابي لمادة التربية البدنية والصحية

2025 – 2026 م

الصف والشعبة: الفصل الدراسي: الأسبوع: التاريخ: عدد الحصص الدراسية في الأسبوع:	الوحدة التعليمية: تكتب من الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية عدد أسابيع الوحدة التعليمية () : من إلى موضوع التعلم: تكتب من الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية
---	--

مؤشرات الأداء	القيم التربوية	معيار الأداء
تكتب من الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية حسب معيار الأداء	يتم اختيارها حسب المعيار وتكتب من الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية ولا تقل عن اختيار 2 قيمة	تكتب من الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية ولا تقل عن اختيار 2 معيار

استراتيجيات التعلم النشط					
التعلم باللعب	التعلم التعاوني	تمثيل الأدوار	حل المشكلات	العصف الذهني	أخرى مع ذكر نوعها

مهارات التحفيز						
التشجيع اللفظي	تنوع أساليب التعلم	لوحات وبطاقات تشجيعية	اشراك المتعلم في الأنشطة التعليمية	خلق بيئة تعليمية تفاعلية	مهارات التحفيز الجماعي	أخرى مع ذكر نوعها

مواد الارتباط								
التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	العلوم	الاجتماعيات	الحاسوب	التربية الفنية	التربية الموسيقى

إعدادات الدرس: يتم وضع علامة (✓) على ما تم استخدامه بالحصّة الدراسية حسب الجدول المدرج ويسمح بالإضافة

المكان	الأدوات	الوسائل المساعدة	التشكيلات	الظروف الطارئة
صالة التربية البدنية	الأقماغ	الموسيقى	الانتشار	التعلم عن بعد
ملعب كرة اليد	الأطواق	الفيديو التعليمي	الصفوف المتقابلة	الساحات الخارجية
ملعب كرة السلة	الحبال	جهاز العرض	الصفوف المتقاطعة	الأدوات البديلة
ملعب كرة الطائرة	الموانع الصغيرة	الصافرة	الدوائر	غرفة العروض
ملعب كرة قدم الصالات	الكرات	ساعة الايقاف	القاطرات	
مضمار الجري	الكرات البديلة	شريط القياس	ثنائيات / ثلاثيات / مجموعات	
صالة متعددة الأغراض	الحواجز	أعلام ملونة	مسارات بعوانق	
صالة الجمباز/البالية	المراتب	وسائل تعليمية	مربع ناقص ضلع	
الملاعب الخارجية	المقعد السويدي	مصادر التعلم	الهرم	
أخرى	أخرى	أخرى	أخرى	أخرى

ركن المعلم	أنشطة وخبرات التعلم
<p>هو ركن خاص بالمعلم وهو عبارة عن نقاط تذكيرية للمعلم يقوم بتعبئتها حسب رأيه بما يستوجب توضيحه بطريقة متسلسلة ومتراطة مع أنشطة وخبرات التعلم .</p> <ul style="list-style-type: none"> ● مثال على ذلك: <ul style="list-style-type: none"> - مراجعة ما سبق تدريسه - شرح تفاصيل بعض التطبيقات أو التدريبات المركبة - ذكر نقاط الأداء الفني - شرح اللعبة الصغيرة - شرح المسابقة الحركية - ذكر مصادر التعلم 	<p><u>ملاحظة:</u> الدرس يكون مترابط ومتسلسل ويتم ذكر مراحل الدرس</p> <p><u>مرحلة الإحماء:</u> <u>أ- الإعداد البدني العام:</u> التنوع في استخدام طرق الإحماء المناسبة للدرس ويفضل الخروج عن النمط التقليدي مثال : تدريبات مبتكرة – لعبة صغيرة وليست مسابقة - عمل تشكيلات متداخلة – المشي الرياضي والجري في خطوط مستقيمة ومتعرجة بسرعات مختلفة.</p> <p><u>ب- الإعداد البدني الخاص</u> يختار المعلم طريقة الإعداد البدني الخاص التي تخدم المهارة وتنمي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الدرس ويفضل الخروج عن النمط التقليدي للتدريب بشرط ان يتناسب مع المرحلة العمرية سواء : تدريبات حديثة -لعبة صغيرة - تدريب دانري - محطات - تمرينات سويدية - تمرينات الايروبيك - العمل على الاجهزة الرياضية ..الخ</p> <p><u>مرحلة التعلم و التعليم:</u> يختار المعلم طريقة التدريس المناسبة (الأسلوب المباشر / الأسلوب الغير مباشر) ، ويستخدم استراتيجيات التعلم النشط وذلك لحث المتعلمين على التفكير والابداع. على سبيل المثال: 1- سؤال مباشر أو غير مباشر مع مراعاة الابتعاد عن الأسئلة المغلقة أي التي تكون الاجابة عليها بنعم أو لا . 2- عرض فيديو تعليمي (مباشر أو غير مباشر للمهارة) . 3- وسيلة تعليمية. 4- مسابقة أو لعبة هادفة تخدم الجزء التعليمي. -وضع تدريبات تعزز المهارة مع استخراج النموذج الصحيح وشرح الخطوات التعليمية والتدرج في المهارة مع مراعاة الفروق الفردية.</p>
<p>ركن المتعلم</p>	
<p>هو ركن المعلومات الخاص بالمتعلم ويعرض:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ باي جزء من اجزاء الدرس بشرط ان يكون مترابط مع اجزاء الدرس. ▪ أو في نهاية الدرس. <p>ويقوم المعلم بتقديم معلومة مختلفة في كل حصة دراسية بطرق مختلفة ومشوقة تتناسب مع المرحلة العمرية للتعلم:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- تعزيز الهوية الوطنية 2- تعزيز الوعي البيئي 3- معلومة رياضية (أبطال من وطني) 4- معلومة صحية 5- قانون اللعبة 6- معلومة عن الإصابات الرياضية وطرق الإسعافات الأولية 7- مهارات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة (ذوي الهمم) 	<p><u>مرحلة التدريب و التطبيق:</u> للمعلم حرية الاختيار بما يراه مناسباً لتطبيق مهارة الدرس سواء (تدريبات فردية - ثنائية - جماعية - جمل حركية - العمل في المجموعات - تطبيقات متنوعة - مباريات مبسطة) .</p> <p><u>-التغذية الراجعة</u> وتكون بعد الانتهاء مباشرة من الجزء التطبيقي وقبل الدخول للجزء الختامي وتكون بعدة طرق أما: عن طريق سؤال المتعلم أو التفاعل الايجابي الفردي أو الجماعي (عرض نموذج - لعبة صغيرة) .</p> <p><u>مرحلة الختام</u> تكتب تمرينات التهدئة والاسترخاء في جزء أنشطة وخبرات التعلم بشرط الا تقل عن 3 تمرينات مع مراعاة كتابة الوضع الأساسي.</p>

الايخراج

يقوم المعلم باخراج الدرس بالصورة التي يراها مناسبة له مع وضع:

1- صور توضيحية للمهارة

2- تحليل حركي للمهارة

3- رسم توضيحي: المحطات - المجموعات - التدريبات - التشكيلات

نموذج إعداد درس

الوحدة التعليمية: التعبير الحركي (الباليه)
موضوع التعلم: الأوضاع الأساسية للقدمين
الوضع (الأول – الثاني)

2025 – 2026 م

الوحدة التعليمية:

التعبير الحركي (البالية)
عدد الأسابيع (4) : من التاسع إلى الثاني عشر

موضوع التعلم:

الأوضاع الأساسية للقدمين الوضع (الأول – الثاني)

الصف والشعبة: 3/2
الفصل الدراسي: الثاني
الأسبوع: العاشر
التاريخ:
عدد الحصص الدراسية في الأسبوع: 3

مؤشرات الأداء	القيم التربوية	معيار الأداء
1.1.1.5 الصحة 1.1.1.6 الرياضة 1.1.3.5 الفهم 1.1.3.6 التمثيل	حب الاستطلاع الابداع	1.1.1 اكتشاف الذات وبنائها بناءً متكاملًا يتوافق مع محيطها الإنساني والبيئي 1.1.3 التواصل مع الذات والعالم بفعالية وفق استراتيجيات وضمن سياقات متنوعة

استراتيجيات التعلم النشط

التعلم باللعب	التعلم التعاوني	تمثيل الأدوار	حل المشكلات	العصف الذهني	أخرى مع ذكر نوعها
---------------	-----------------	---------------	-------------	--------------	----------------------

مهارات التحفيز

التشجيع اللفظي	تنوع أساليب التعلم	لوحات وبطاقات تشجيعية	اشراك المتعلم في الأنشطة التعليمية	خلق بيئة تعليمية تفاعلية	مهارات التحفيز الجماعي	أخرى مع ذكر نوعها
----------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------

مواد الارتباط

التربية الإسلامية	اللغة العربية	اللغة الإنجليزية	الرياضيات	العلوم	الاجتماعيات	الحاسوب	التربية الفنية	التربية الموسيقى
-------------------	---------------	------------------	-----------	--------	-------------	---------	----------------	------------------

إعدادات الدرس

المكان	الأدوات	الوسائل المساعدة	التشكيلات	الظروف الطارئة
صالة التربية البدنية	الأقمار	الموسيقى	الانتشار	التعلم عن بعد
ملعب كرة اليد	الأطواق	الفيديو التعليمي	الصفوف المتقابلة	الساحات الخارجية
ملعب كرة السلة	الحبال	جهاز العرض	الصفوف المتقاطعة	الأدوات البديلة
ملعب كرة الطائرة	الموانع الصغيرة	الصارفة	الدوائر	غرفة العروض
ملعب كرة قدم الصالات	الكرات	ساعة الايقاف	القاطرات	
مضمار الجري	الكرات البديلة	شريط القياس	ثنائيات / ثلاثيات / مجموعات	
صالة متعددة الأغراض	الحواجز	أعلام ملونة	مسارات بعوانق	
صالة الجمباز/ البالية	المراتب	وسائل تعليمية	مربع ناقص ضلع	
الملاعب الخارجية	المقعد السويدي	مصادر التعلم	الهمم	
أخرى	أخرى	أخرى	أخرى	أخرى

ركن المعلم	أنشطة وخبرات التعلم
<p>■ الأداء الفني للوضع الأول للقدمين:</p> <p>1-الكعبان متلامسان تماما، ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.</p> <p>2-أصابع القدمان تشيران للخارج.</p> <p>3-الركبتان مفودتان وملتصقتان.</p> <p>4-الظهر مستقيم.</p> <p>5-النظر للأمام.</p>	<p>-مرحلة الإحماء: أ- الاعداد البدني العام: -يمشي المتعلم على الخطوط مع تحريك الذراعين عالياً أماماً جانباً ثم أداء زحقات ، وثبات، والتدرج من بسرعات مختلفة بمصاحبة الموسيقى.</p> <p>ب- الاعداد البدني الخاص: يؤدي المتعلم مجموعة من تمارين الأيروبيك باستخدام أداة مبتكرة في تشكيلات مختلفة (الانتشار- الدوائر- الصوف)، وتحتوي الحركات على وثبات -قفزات- حجل-زحقة- رمي – لقف، باستخدام أوضاع الجسم المختلفة (الوقوف- الجلوس- الجثو) بمصاحبة الموسيقى.</p> <p>-مرحلة التعلم والتعليم:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ يجب المتعلم على أسئلة المعلم لاستكشاف المهارة. ■ يشاهد المتعلم فيديو تعليمي عن مهارة الدرس. <p>الخطوات التعليمية للوضع الأول:</p> <p>1-يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.</p> <p>2-يقف المتعلم والكعبين متلاصقين وتدور الرجلين للخارج قليلا.</p> <p>4-يكرر التمرين السابق مع محاولة تدوير الفخذين للخارج بزوايا أكبر مع السند على الحائط.</p> <p>5-يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين بدون سند.</p> <p>الخطوات التعليمية للوضع الثاني:</p> <p>1-يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة.</p> <p>2-يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم يسحب إحدى الرجلين للجانب.</p> <p>3-يكرر التمرين السابق مع محاولة زيادة المسافة بين الرجلين حتى تكون باتساع الكتفين أو أكثر قليلا.</p> <p>4-يؤدي المتعلم الوضع الثاني للقدمين مع السند ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.</p> <p>5-يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم ينتقل للوضع الثاني.</p>

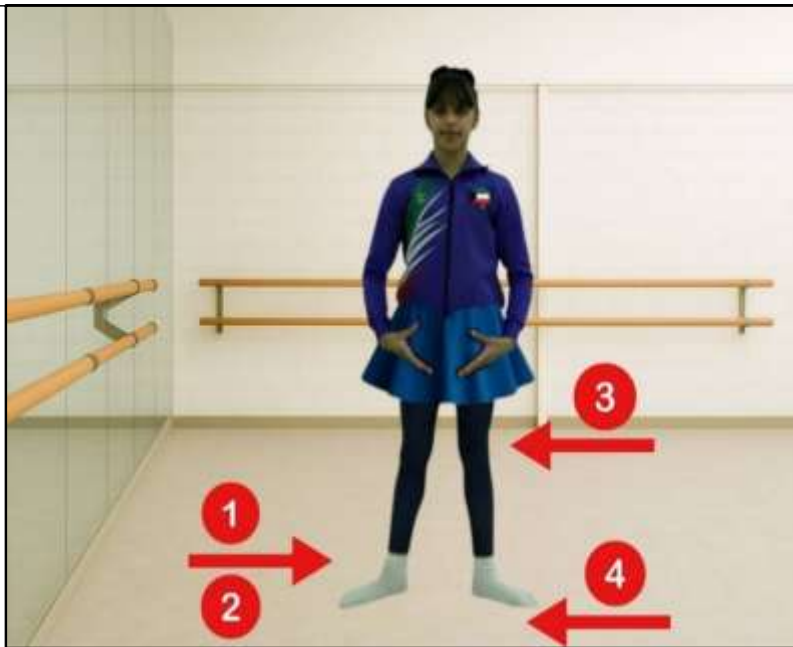
تابع: ركن المعلم	تابع: أنشطة وخبرات التعلم
<p>▪ الأداء الفني للوضع الثاني للقدمين:</p> <p>1-تتخذ الرجلان نفس الوضع الأول ولكن يتباعد الكعبان عن بعضهما وتكون بمقدار قدم واحدة.</p> <p>2-الأصابع تشير للخارج.</p> <p>3-الركبتان مفرودتان.</p> <p>4-توزيع ثقل الجسم بالتساوي على القدمان.</p> <p>▪ مصادر التعلم:</p> <p>-دليل التربية البدنية والصحية - بنات للمرحلة الابتدائية 2025-2026م</p> <p>-القناة التربوية لوزارة التربية.</p>	<p>-مرحلة التدريب والتطبيق:</p> <p>يؤدي المتعلم جملة حركية بزمن 30 ث بمصاحبة الموسيقى:</p> <p>التشكيل (1): الانتشار</p> <p>يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين مع ثني وفرد الركبتين والانتقال البطيء(المشي) للتشكيل التالي على البار.</p> <p>التشكيل (2): دائرتين</p> <p>يؤدي المتعلم الوضع الأول للقدمين ثم يرفع الكعبين ويقف على أطراف الأصابع والثبات 3 ثوان والنزول مرة أخرى على القدمين ثم يؤدي الوضع الثاني للقدمين والثبات 3 ث على البار.</p> <p>-التغذية الراجعة</p> <p>يشارك المتعلم زملائه في أداء الوضعين الأول والثاني للقدمين وفق إشارة المعلم باستخدام اللوحات المرقمة (1 - 2)، حيث يدل رقم (1) على الوضع الأول والرقم (2) على الوضع الثاني ليؤدي المتعلم الحركة حسب الرقم المرفوع.</p>
ركن المتعلم	<p>-مرحلة الختام</p> <p>يؤدي المتعلم تمارين التهدئة والاسترخاء لرجوع الجسم للحالة الطبيعية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (الوقوف) دوران الرأس من اليمين إلى اليسار والعكس. • (الوقوف: فتحاً) ثني الجذع لأسفل ولمس الأرض والثبات. • (جلوس طويل) فرد الذراعين لأعلى والثبات.
<p>1- معلومة صحية</p> <p>ضرورة الاهتمام بمرحلة الإحماء قبل أداء التمارين لما لها دور أساسي في حماية العضلات والمفاصل من الإصابات.</p> <p>2- تعزيز الوعي البيئي:</p> <p>الالتزام بسلوك حضاري يحافظ على البيئة من خلال ترشيد استخدام الكهرباء والماء لحماية موارد الأجيال القادمة.</p> <p>3- مهارات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة (ذوي الهمم)</p> <p>تقدير ذوي الهمم في أداء مهامهم وعدم التقليل من دورهم الأساسي في المجتمع.</p>	

الايخراج

الوضع الأول للقدمين



الوضع الثاني للقدمين



نموذج إعداد درس

الوحدة التعليمية: الجمباز
موضوع التعلم: مهارة الوقوف على اليدين

2025 – 2026 م

الوحدة التعليمية:

الجمباز

عدد الأسابيع (3) : من الخامس إلى السابع

موضوع التعلم:

الوقوف على اليدين

الصف والشعبة: 5/4
الفصل الدراسي: الأول
الأسبوع: الخامس
التاريخ:
عدد الحصص الدراسية في الأسبوع: 3

مؤشرات الأداء	القيم التربوية	معايير الأداء
1.1.1.5 الصحة 1.1.1.6 الرياضة 1.1.7.1 القوانين 1.1.7.3 اتخاذ القرار	التعاون الرياضة السلامة	1.1.1 اكتشاف الذات وبنائها بناءً متكاملًا يتوافق مع محيطها الإنساني والبيئي 1.1.6 استخدام استراتيجيات التفكير الناقد بتمكن وموضوعية

استراتيجيات التعلم النشط

التعلم باللعب	التعلم التعاوني	تمثيل الأدوار	حل المشكلات	العصف الذهني	أخرى مع ذكر نوعها
---------------	-----------------	---------------	-------------	--------------	----------------------

مهارات التحفيز

التشجيع اللفظي	تنوع أساليب التعلم	لوحات وبطاقات تشجيعية	إشراك المتعلم في الأنشطة التعليمية	خلق بيئة تعليمية تفاعلية	مهارات التحفيز الجماعي	أخرى مع ذكر نوعها
----------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------

مواد الارتباط

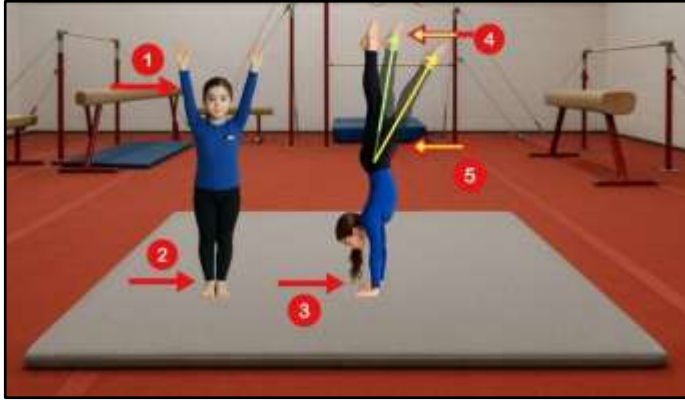
التربية الإسلامية	اللغة العربية	اللغة الإنجليزية	الرياضيات	العلوم	الاجتماعيات	الحاسوب	التربية الفنية	التربية الموسيقية
-------------------	---------------	------------------	-----------	--------	-------------	---------	----------------	-------------------

إعدادات الدرس

المكان	الأدوات	الوسائل المساعدة	التشكيلات	الظروف الطارئة
صالة التربية البدنية	الأقمار	الموسيقى	الانتشار	التعلم عن بعد
ملعب كرة اليد	الأطواق	الفيديو التعليمي	الصفوف المتقابلة	الساحات الخارجية
ملعب كرة السلة	الحبال	جهاز العرض	الصفوف المتقاطعة	الأدوات البديلة
ملعب كرة الطائرة	الموانع الصغيرة	الصافرة	الدوائر	غرفة العروض
ملعب كرة قدم الصالات	الكرات	ساعة الإيقاف	القاطرات	
مضمار الجري	الكرات البديلة	شريط القياس	ثنائيات / ثلاثيات / مجموعات	
صالة متعددة الأغراض	الحواجز	أعلام ملونة	مسارات بعوانق	
صالة الجمباز / البالية	المراتب	وسائل تعليمية	مربع ناقص ضلع	
الملاعب الخارجية	المقعد السويدي	مصادر التعلم	الهرم	
أخرى	أخرى	أخرى	أخرى	أخرى

ركن المعلم	أنشطة وخبرات التعلم
<p>▪ لعبة عكس الإشارة: يجري المتعلم بعكس إشارة حركة يد المعلم (حركة يد المعلم يميناً و يجري المتعلم يساراً).</p> <p>▪ الأداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين: 1-من وضع الوقوف (فرد الذراعان عالياً). 2-ثقل الجسم على الرجل الأمامية. 3-وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر. 4-مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع دفع الأرض بـرجل الارتكاز. 5-مرجحة الرجل خلفاً لضم الرجلين للوصول إلى وضع الارتكاز العمودي المقلوب والجسم على استقامة واحدة.</p> <p>▪ لعبة مهارتي: يقسم الفصل إلى 4 قاطرات، يمسك المتعلم بطاقة باسم المهارة ويجري بشكل متعرج بين الأقماع ثم يعلق البطاقة على اللوحة الموضوعة بأسرع وقت ممكن.</p> <p>▪ مصادر التعلم: -دليل التربية البدنية والصحية - بنات للمرحلة الابتدائية 2025-2026م -دليل التوعية الصحية ومبادئ الإسعافات الأولية للمرحلة الابتدائية - بنات 2025-2026م. -القناة التربوية لوزارة التربية.</p>	<p>-مرحلة الإحماء: أ- الاعداد البدني العام: -يمشي المتعلم على خطوط الملعب ثم التدرج بالمشي بسرعات مختلفة ثم الجحل والزحلكة الجانبية والذراعين للجانب ثم الجري. -يلعب المتعلم لعبة (عكس الإشارة).</p> <p>ب- الاعداد البدني الخاص: يؤدي المتعلم للعب الحر باستخدام أجهزة وأدوات جمباز الموانع (سلم القفز - صندوق مقسم - مقعد سويدي - عارضة منخفضة - مراتب - مهر).</p> <p>-مرحلة التعلم والتعليم: 1-يشاهد المتعلم فيديو تعليمي للمهارة. 2-يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة. 3-يقف المتعلم والذراعان عالياً ثقل الجسم على الرجل الأمامية مع ثني مفصلي الفخذين لوضع اليدين على الأرض على خط مستقيم. 4 يؤدي المتعلم انبطاح مائل عميق على الحائط (عقل الحائط) والتدرج في نقل مشطي القدمين إلى أعلى على الحائط للوصول لوضع الوقوف على اليدين. 5-يمرّج المتعلم الرجل الخلفية مع دفع الأرض بالرجل الأمامية ومرجحتها خلفاً لضم الرجلين قبل الوصول للوضع العمودي. 6-يكبر المتعلم تمرين (3) ولكن يتخذ المتعلم الوضع أمام الحائط ويؤدي المهارة للوصول إلى الوقوف على اليدين. 7-يكبر المتعلم تمرين (4) ولكن أداء الحركة بمساعدة المتعلم من الجانب.</p> <p>▪ طريقة السند: يقف الساند بجانب الرجل الحرة، وعند مرجحة المتعلم الرجل الحرة للخلف ودفع الأرض بالرجل الأخرى، يمسك المساعد المتعلم من الفخذين لمساعدته على الثبات ومنعها من السقوط خلفاً أو أماماً.</p> <p>-مرحلة التدريب و التطبيق: يقسم الفصل إلى 3 مجموعات: مج(1): يؤدي المتعلم الوقوف على اليدين والثبات لمدة 3 ث. مج(2): يؤدي المتعلم الوقوف على اليدين ثم الدرحة الأمامية. مج(3): يؤدي المتعلم الميزان الأمامي ثم الوقوف على اليدين.</p> <p>-التغذية الراجعة: يشارك المتعلم مع زملاءه في لعبة صغيرة (لعبة مهارتي).</p> <p>-مرحلة الختام: يؤدي المتعلم تمارين التهدئة والاسترخاء لرجوع الجسم للحالة الطبيعية: • (وقوف - الذراعان أماماً) ميل الجذع لأسفل والثبات • (الجثو - الأفقي) دوران الذراعين جانباً بالتبادل • (جلوس الطويل) ثني الجذع أماماً للمس مشطي القدمين والثبات</p>
<p>ركن المتعلم</p> <p>1-معلومة رياضية (أبطال من وطني): السيرة الذاتية للاعبة الكويتية في الجمباز الفني (شيخة طلال الملا) الحاصلة على عدة ميداليات ذهبية في البطولات الدولية. 2-معلومة صحية: حساسية الطعام (الأعراض - الأطعمة المسببة). 3- الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية: ▪ حالات الكسور.</p>	

الايخراج



نموذج إعداد درس

الوحدة التعليمية: كرة السلة (3X 3)
موضوع التعلم: مهارة التصويبة السلمية

2025 – 2026 م

الوحدة التعليمية:

كرة السلة (3x3)
عدد الأسابيع (5) : من الخامس إلى التاسع

موضوع التعلم:

التصويبة السلمية (3x3)

الصف والشعبة: 2/4
الفصل الدراسي: الثاني
الأسبوع: التاسع
التاريخ:
عدد الحصص الدراسية في الأسبوع: 3

مؤشرات الأداء	القيم التربوية	معيان الأداء
1.1.1.5 الصحة 1.1.1.6 الرياضة 1.1.4.1 التعاون 1.1.4.3 العمل الجماعي	الطموح التعاون الاحترام	1.1.1 اكتشاف الذات وبنائها بناءً متكاملًا يتوافق مع محيطها الإنساني والبيئي 1.1.4 التعامل مع الآخرين ومشاركتهم بفعالية وإيجابية ضمن أطر متعددة

استراتيجيات التعلم النشط

التعلم باللعب	التعلم التعاوني	تمثيل الأدوار	حل المشكلات	العصف الذهني	أخرى معلم صغير
---------------	-----------------	---------------	-------------	--------------	-------------------

مهارات التحفيز

التشجيع اللفظي	تنوع أساليب التعلم	لوحات وبطاقات تشجيعية	اشراك المتعلم في الأنشطة التعليمية	خلق بيئة تعليمية تفاعلية	مهارات التحفيز الجماعي	أخرى مع ذكر نوعها
----------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------

مواد الارتباط

التربية الإسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	العلوم	الاجتماعيات	الحاسوب	التربية الفنية	التربية الموسيقى
-------------------	---------------	------------------	-----------	--------	-------------	---------	----------------	------------------

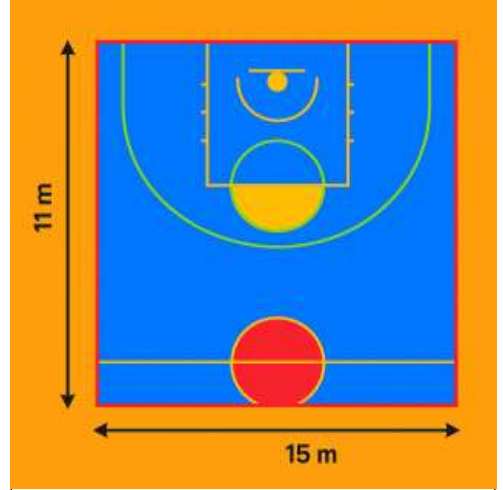
إعدادات الدرس

المكان	الأدوات	الوسائل المساعدة	التشكيلات	الظروف الطارئة
صالة التربية البدنية	الأقماع	الموسيقى	الانتشار	التعلم عن بعد
ملعب كرة اليد	الأطواق	الفيديو التعليمي	الصفوف المتقابلة	الساحات الخارجية
ملعب كرة السلة	الحبال	جهاز العرض	الصفوف المتقاطعة	الأدوات البديلة
ملعب كرة الطائرة	الموانع الصغيرة	الصارفرة	الدوائر	غرفة العروض
ملعب كرة قدم الصالات	الكرات	ساعة الايقاف	القاطرات	
مضمار الجري	الكرات البديلة	شريط القياس	ثنائيات / ثلاثيات / مجموعات	
صالة متعددة الأغراض	الحواجز	أعلام ملونة	مسارات بعوانق	
صالة الجمناز/البالية	المراتب	وسائل تعليمية	مربع ناقص ضلع	
الملاعب الخارجية	المقعد السويدي	مصادر التعلم	الهرم	
أخرى	أخرى	أخرى	أخرى	أخرى

ركن المعلم	أنشطة وخبرات التعلم
<p>▪ لعبة الصيد:</p> <p>من الانتشار يقف المتعلمين في نصف المعلم ويحدد المعلم متعلم (الصيد) ويمسك كرة صغيرة ، وعند الصافرة يبدأ الصيد بمحاولة لمس المتعلمين بالكرة ومن تلمسه الكرة يخرج خارج الملعب ويمارس تمارين بسيطة مثل المشي أو الجري في المكان، وتستمر اللعبة حتى يتبقى متعلم.</p> <p>▪ الأداء الفني لمهارة التصويبة السلمية:</p> <p>1- اقتراب المتعلم من السلة بخطوتين مع الاحتفاظ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن، الخطوة الأولى قصيرة والخطوة الثانية طويلة وللأمام.</p> <p>2- الارتقاء بالقدم اليمنى مع رفع الركبة اليسرى لأعلى.</p> <p>3- رفع الكرة باليدين لأعلى ثم التصويب باليد اليمنى والأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.</p> <p>4- مد الذراع لأعلى والحركة من رسغ اليد عند دفع الكرة لتصويب.</p> <p>5- التركيز بالنظر على النقطة المحددة للتصويب ، والهبوط على القدمين.</p> <p>▪ مصادر التعلم:</p> <p>- دليل التربية البدنية والصحية – بنات للمرحلة الابتدائية 2025-2026م - القناة التربوية لوزارة التربية.</p>	<p>-مرحلة الإحماء: أ- الاعداد البدني العام: يلعب المتعلم مع زملائه لعبة (الصيد) ب- الاعداد البدني الخاص يقسم الفصل إلى 5 محطات: محطة (1): (الوقوف) رمي الكرة لأعلى ثم استلامها. محطة (2): (الوقوف) الجري المتعرج بين الأقماع. محطة (3): (الوقوف) الطلوع فوق الاستبس والوثب للهبوط محطة (4): (الوقوف) تمرير كرة طبية بين زميلتين. محطة (5): (الوقوف) تصويب كرة صغيرة على طوق معلق.</p> <p>-مرحلة التعلم و التعليم: 1- يشاهد المتعلم فيديو تعليمي عن لعبة كرة السلة الثلاثية. 2- يعرض المعلم نموذج صحيح مع شرح المهارة. 3- يجري المتعلم الجري الخفيف بدون كرة مع أداء خطوات الدخول على السلة مرسومة على الأرض. 4- يجري المتعلم بدون كرة مع أداء خطوات الدخول على السلة والارتقاء لأعلى مع رفع الذراعين عالياً. 4- يصوب المتعلم على بعد خطوة واحدة من السلة بأخذ خطوة طويلة بقدم الارتقاء والقفز لأعلى مع رفع ركبة الرجل الأخرى عالياً والتصويب على السلة. 5- يرمي المتعلم الكرة على الأرض ومسكها بعد ارتدادها وأداء التصويبة السلمية. 6- يؤدي المتعلم التصويبة السلمية بعد استلام الكرة من الزميل. 7- يؤدي المتعلم التصويبة السلمية بعد تنطيط الكرة.</p> <p>-مرحلة التدريب والتطبيق: - التدريب (1): يؤدي المتعلم التنطيط ثم التمرير للزميل والدخول على السلة لأداء التصويبة السلمية. - التدريب (2): يؤدي المتعلم التمريرة الصدرية للزميل ثم التنطيط والدخول على السلة بالتصويبة السلمية. -مباراة مصغرة مع تطبيق القانون.</p>
<p>ركن المتعلم</p>	<p>-التغذية الراجعة: يسأل المعلم عن مهارة الدرس، ويعرض نموذج للمهارة أمام المتعلمين.</p>
<p>1- تعزيز الهوية الوطنية</p> <p>منتخب الكويت الوطني لكرة السلة هو ممثل الكويت الرسمي في المنافسات الدولية وبطولات آسيا لكرة السلة.</p> <p>2- قانون لعبة كرة السلة الثلاثية</p> <p>عدد اللاعبين: يتكون كل فريق من 4 لاعبين (3 لاعبين أساسيين و1 لاعب احتياطي).</p> <p>مساحة الملعب: تلعب المباراة على نصف ملعب وبسلة واحدة.</p> <p>▪ طول الملعب: 11 متراً.</p> <p>▪ عرض الملعب: 15 متراً.</p>	<p>-مرحلة الختام يؤدي المتعلم تمارين التهدئة والاسترخاء لرجوع الجسم للحالة الطبيعية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (الوقوف: الذراعين عالياً) تقوس الظهر للخلف والثبات. • (الوقوف: فتحاً) الطعن الجانبي لكلا الاتجاهين والثبات. • (جلوس طويل) لمس أمشاط القدمين والثبات.

الايخراج

التصويب السلمية



ملعب كرة السلة

نموذج إعداد درس
الوحدة التعليمية: الموروث الشعبي
موضوع التعلم: المناسبات الشعبية الكويتية
الجلوة (اليلوة)
2025 – 2026 م

الصف والشعبة: 5/1 الفصل الدراسي: الأول الأسبوع: الحادي عشر التاريخ: عدد الحصص الدراسية في الأسبوع: 3	الوحدة التعليمية: التعبير الحر (تأصيل الموروث الشعبي الكويتي) عدد الأسابيع (4) :من التاسع إلى الثاني عشر موضوع التعلم: المناسبات الشعبية الكويتية – الجلوة (اليوه)
--	--

مؤشرات الأداء	القيم التربوية	معيار الأداء
1.1.1.5 الصحة 1.1.1.6 الرياضة 1.1.2.1 القيم الوطنية 1.1.2.2 المواطنة	الانتماء والولاء الوحدة القيادة الهوية	1.1.1 اكتشاف الذات وبنائها بناءً متكاملًا يتوافق مع محيطها الإنساني والبيئي 1.1.2 التحلي بقيم المواطنة وسلوكياتها والانفتاح على العالم بوعي ومسؤولية

استراتيجيات التعلم النشط

التعلم باللعب	التعلم التعاوني	تمثيل الأدوار	حل المشكلات	العصف الذهني	أخرى معلم صغير
---------------	-----------------	---------------	-------------	--------------	-------------------

مهارات التحفيز

التشجيع اللفظي	تنوع أساليب التعلم	لوحات وبطاقات تشجيعية	اشراك المتعلم في الأنشطة التعليمية	خلق بيئة تعليمية تفاعلية	مهارات التحفيز الجماعي	أخرى مع ذكر نوعها
----------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------

مواد الارتباط

التربية الإسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	العلوم	الاجتماعيات	الحاسوب	التربية الفنية	التربية الموسيقى
-------------------	---------------	------------------	-----------	--------	-------------	---------	----------------	------------------

اجراءات الدرس

المكان	الأدوات	الوسائل المساعدة	التشكيلات	الظروف الطارئة
صالة التربية البدنية	الأقماغ	الموسيقى	الانتشار	التعلم عن بعد
ملعب كرة اليد	الأطواق	الفيديو التعليمي	الصفوف المتقابلة	الساحات الخارجية
ملعب كرة السلة	الحبال	جهاز العرض	الصفوف المتقاطعة	الأدوات البديلة
ملعب كرة الطائرة	الموانع الصغيرة	الصارفة	الدوائر	غرفة العروض
ملعب كرة قدم الصالات	الكرات	ساعة الايقاف	القاطرات	
مضمار الجري	الكرات البديلة	شريط القياس	ثنائيات / ثلاثيات / مجموعات	
صالة متعددة الأغراض	الحواجز	أعلام ملونة	مسارات بعوائق	
صالة الجمباز / البالية	المراتب	وسائل تعليمية	مربع ناقص ضلع	
الملاعب الخارجية	المقعد السويدي	مصادر التعلم	الهرم	
أخرى	أخرى	أخرى	أخرى	أخرى

ركن المعلم	أنشطة وخبرات التعلم
<p>■ الألعاب الشعبية:</p> <p>1- لعبة طاق طاق طاقية:</p> <p>لعبة جماعية شعبية من التراث الكويتي، تعتمد على التفاعل الحركي والتشويق، حيث يجلس المشاركون على شكل دائرة على الأرض، ويقوم أحدهم بحمل غترة أو طاقية أو قطعة قماش ويدور خلفهم مردداً نشيداً تراثياً، ثم يضع الطاقية بخفة خلف أحد الجالسين دون أن يشعر، ل يبدأ عنصر المطاردة والركض.</p> <p>2- لعبة طبق حنة طبق ماش:</p> <p>لعبة كويتية تراثية وهي إن تحمل الفتاة إحداهما الأخرى على ظهرها وتنحني بها، وهي تقول «طبق حنه» فتعيد زميلتها الحركة وهي ترد عليها قائلة «طبق ماش» ، وهكذا إلى أن تنتهي اللعبة عندما تتعب إحداهما من حمل الأخرى.</p> <p>3- لعبة الحجلة:</p> <p>لعبة شعبية كويتية قديمة تمارسها الفتيات في الساحات الرملية (الفرجان) ، تعتمد على القفز داخل مربعات مرسومة على الأرض باستخدام قطعة صغيرة تسمى " الربازة " وتعد من الألعاب الحركية التي تنمي التوازن والمهارة والدقة.</p>	<p>-مرحلة الإحماء: -إعداد البدني العام:</p> <p>يبدأ الدرس بمشي رياضي منظم على الخطوط الأرضية مع إمساك المتعلم أداة تراثية (مهفة خوص) ورفعها باليدين وتحريكها لأعلى ولأسفل ثم تحريك الذراعين يمينا ويساراً وبحركات معاكسة بمصاحبة الموسيقى.</p> <p>-ب- الإعداد البدني الخاص</p> <p>يقسم الفصل إلى 4 محطات:</p> <p>مج (1): لعبة طاق طاق طاقية (لعبة شعبية)</p> <p>مج (2): لعبة طبق حنة طبق ماش (لعبة شعبية)</p> <p>مج (3): لعبة الحجلة (الحيلة) (لعبة شعبية)</p> <p>-مرحلة التعلم والتعليم:</p> <p>1-التمهيد (الإعداد الذهني والوجداني):</p> <p>-الحوار والنقاش مع المتعلمة عن مناسبة الجلوة (البلوة) بسرد قصة عن العرس الكويتي القديم والفنون الشعبية الكويتية، عرض محتوى مرئي أو صور عن الجلوة.</p> <p>2-تحديد الفكرة والهدف:</p> <p>العرس الكويتي القديم الجلوة (البلوة)</p> <p>3-اختيار الموسيقى أو النشيد:</p> <p>تردد المتعلمة الأغنية الشعبية الموحدة بإيقاع ثابت ويمكن استخدام الطبل والتصفيق</p> <p>4-الزى المناسب للاحتفال بالجلوة (البلوة):</p> <p>-ترتدي المتعلمة الزى الشعبي الكويتي الخاص بالجلوة الثوب المذهب (الثوب المنثور)، البخنق، الدراعة، الزبون، العباءة وهي المطرزة بالخياطة الذهبية.</p> <p>-أدوات الزينة: الطوق (المرتهش)، الهامة، الخواتم والمضاعد والحلق (التراجي) الذهب.</p> <p>-صندوق مبيت خشبي كبير (لحمل جهاز العروس)، مباخر كبيرة والطور، الحناء.</p>

تابع: ركن المعلم	تابع: أنشطة وخبرات التعلم
<p>▪ الأداء الفني للجلوة (البلوة): -التحرك في صفوف منظمة بخطوات متناسقة. -المشي بخطوات إيقاعية مع التصفيق. -استخدام حركات الذراعين في اتجاهات متعددة للتعبير عن الفرح. تبادل الأدوار: العروس: تجلس بالمنتصف. -أهل العروس: يحملن الشال الأخضر المطرز ويرفعنه وينزلنه فوق العروس احتفالاً بها. -المغنيات: يستخدمن الدفوف ويودين الأغاني الشعبية التراثية الخاصة بالجلوة. - أغنية الجلوة: أمنية في أمانيها ... مليحة في معانيها تجلت وانجلت حقا ... سألت الله ببقائها - مصادر التعلم:</p> <p>-الأغاني الوطنية فرقة التلفزيون للفنون الكويتية. -دليل التربية البدنية والصحية - بنات للمرحلة الابتدائية2025-2026م. -دليل الألعاب الشعبية الكويتية للمرحلة الابتدائية – بنات 2025-2026م. -دليل التوعية الصحية ومبادئ الإسعافات الأولية للمرحلة الابتدائية – بنات 2025-2026م.</p>	<p>-مرحلة التدريب والتطبيق: يقسم الفصل إلى 3 مجموعات لتطبيق الجلوة باستخدام تشكيلات مختلفة وتبادل الأدوار بمصاحبة الأغاني التراثية والدفوف لإحياء أجواء العرس الكويتي القديم.</p> <p>-التغذية الراجعة: يعرض المعلم صوراً لمجموعة من الأدوات التراثية الخاصة بمناسبة الجلوة ويقوم المتعلم بالتعرف عليها وذكر أسمائها.</p> <p>-مرحلة الختام يؤدي المتعلم تمارينات التهدئة والاسترخاء باستخدام أداة تراثية طبق الخوص:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (الوقوف) رفع طبق الخوص لأعلى مع أخذ شقيق ثم إنزاله ببطء مع زفير. • (الجنو الأفقي) مد طبق الخوص للأمام ثم رفعه لأعلى ببطء مع التنفس المنتظم. • (الجلوس الطويل) مد الذراعين للأمام مع طبق الخوص وميل الجذع للأمام ببطء مع أخذ شهيق وزفير.
<p>ركن المتعلم</p>	
<p>1-تعزيز الهوية الوطنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعرف على العادات والتقاليد الكويتية الأصيلة (الجلوة). <p>2-معلومة صحية: الأمراض المزمنة الغير معدية (مرض سكر الدم).</p>	

الايخراج



لعبة طبق حنة طبق ماش



لعبة الحجلة (الحيلة)



لعبة طاق طاق طاقيه

العرس الكويتي الجلوة (اليلوة)



نموذج إعداد درس

الوحدة التعليمية: الموروث الشعبي
موضوع التعلم: الفنون الشعبية
(فن السامري)

2025 – 2026 م

الوحدة التعليمية:

التعبير الحركي (تأصيل الموروث الشعبي الكويتي)
عدد الأسابيع (4) : من التاسع إلى الثاني عشر
موضوع التعلم:

الفنون الشعبية الكويتية

الصف والشعبة: 5/3
الفصل الدراسي: الأول
الأسبوع: الثاني عشر
التاريخ:
عدد الحصص الدراسية في الأسبوع: 3

مؤشرات الأداء	القيم التربوية	معيار الأداء
1.1.1.5 الصحة 1.1.1.6 الرياضة 1.1.2.1 القيم الوطنية 1.1.2.2 المواطنة	-الهوية -المحافظة على العادات والتقاليد	1.1.1 اكتشاف الذات وبنائها بناءً متكاملًا يتوافق مع محيطها الإنساني والبيئي 1.1.2 التحلي بقيم المواطنة وسلوكياتها والانفتاح على العالم بوعي ومسؤولية

استراتيجيات التعلم النشط

التعلم باللعب	التعلم التعاوني	تمثيل الأدوار	حل المشكلات	العصف الذهني	أخرى معلم صغير
---------------	-----------------	---------------	-------------	--------------	-------------------

مهارات التحفيز

التشجيع اللفظي	تنوع أساليب التعلم	لوحات وبطاقات تشجيعية	اشراك المتعلم في الأنشطة التعليمية	خلق بيئة تعليمية تفاعلية	مهارات التحفيز الجماعي	أخرى مع ذكر نوعها
----------------	--------------------	-----------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------

مواد الارتباط

التربية الإسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	العلوم	الاجتماعيات	الحاسوب	التربية الفنية	التربية الموسيقى
-------------------	---------------	------------------	-----------	--------	-------------	---------	----------------	------------------

اجراءات الدرس

المكان	الأدوات	الوسائل المساعدة	التشكيلات	الظروف الطارئة
صالة التربية البدنية	الأقماغ	الموسيقى	الانتشار	التعلم عن بعد
ملعب كرة اليد	الأطواق	الفيديو التعليمي	الصفوف المتقابلة	الساحات الخارجية
ملعب كرة السلة	الحبال	جهاز العرض	الصفوف المتقاطعة	الأدوات البديلة
ملعب كرة الطائرة	الموانع الصغيرة	الصارفة	الدوائر	غرفة العروض
ملعب كرة قدم الصالات	الكرات	ساعة الايقاف	القاطرات	
مضمار الجري	الكرات البديلة	شريط القياس	ثنائيات / ثلاثيات / مجموعات	
صالة متعددة الأغراض	الحواجز	أعلام ملونة	مسارات بعوائق	
صالة الجمباز / البالية	المراتب	وسائل تعليمية	مربع ناقص ضلع	
الملاعب الخارجية	المقعد السويدي	مصادر التعلم	الهرم	
أخرى	أخرى	أخرى	أخرى	أخرى

ركن المعلم	أنشطة وخبرات التعلم
<p>■ الألعاب الشعبية:</p> <p>1- عماكور طاح بالنتور:</p> <p>لعبة تراثية كويتية تعتمد على التفاعل الحركي الجماعي، حيث تعصب عينيّن أحد المشاركين بقطعة قماش على عينيه، بينما يتحرك الآخرون حوله، يلمسونه ويهربون منه في محيط دائري، وخلال ذلك يردد المشاركون بصوت جماعي العبارة التراثية: "عماكور طاح بالنتور، عماكور طاح بالنتور"، في محاولة لإرباك اللاعب المعصوب، تمارس هذه اللعبة في الأحياء القديمة والساحات الرملية، وتعد من ألعاب الفترة المسانبة.</p> <p>2- أنا الذيب باكلكم:</p> <p>لعبة كويتية تراثية، تمثل مشهداً تمثلياً بين الأم وأبنائها من جهة والذيب من جهة أخرى، تهدف لغرس قيم الحماية والتماسك والتعاون.</p> <p>تمثل الأم دور الحماية لأطفالها من الذيب، وتحاكي اللعبة فكرة الخطر والدفاع، وتؤدي بأداء تمثيلي وغنائي حركي ممتع.</p> <p>3- طبق حنة-طبق ماش:</p> <p>لعبة كويتية تراثية وهي إن تحمل الفتاة إحداهما الأخرى على ظهرها وتنحني بها، وهي تقول «طبق حنه» فتعيد زميلتها الحركة وهي ترد عليها قائلة «طبق ماش»، وهكذا إلى أن تنتهي اللعبة عندما تتعب إحداهما من حمل الأخرى.</p>	<p>-مرحلة الإحماء: أ- الأعداد البدني العام:</p> <p>تمشي المتعلمة ثم تجري على أنغام شعبية باستخدام طبق الخوص يتضمن رفع الطبق إلى الأعلى ثم إلى الجانب مع التبديل بين اليدين مع تغيير السرعات ويلي ذلك أداء حركات رمي ولقف واداء مرجحات بانسيابية.</p> <p>ب- الأعداد البدني الخاص</p> <p>يقسم الفصل إلى 5 محطات:</p> <p>محطة (1): لعبة عماكور طاح بالنتور (لعبة شعبية)</p> <p>محطة (2): لعبة أنا الذيب باكلكم (لعبة شعبية)</p> <p>محطة (3): لعبة طبق حنة-طبق ماش (لعبة شعبية)</p> <p>محطة (4): الصعود والنزول على جهاز الخطوة (الاستبس)</p> <p>محطة (5): الوثب بالقدمين باستخدام الحبل من الثبات والحركة</p> <p>-مرحلة التعلم والتعليم:</p> <p>1- الوقوف وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بشكل متساوي.</p> <p>2- التقدم للأمام بالقدم اليمنى وتليها القدم الأخرى للوصول للوضع الابتدائي.</p> <p>3- ميل الجسم باتجاه المشي بخفة نحو الجانب الأيمن.</p> <p>4- دوران بسيط للجسم بزاوية 90 درجة، لتعزيز التعبير الحركي وتنوع الاتجاهات.</p> <p>5- الذراعان مثنيتان للداخل ورفع المرفق للخارج قليلاً، مما يسمح ببقاء الشيلة أو الثوب مرتفعة بشكل يبرز الحركة ويظهر جماليات الأداء.</p> <p>6- يتحرك الرأس بخفة مع اتجاه الجسم دون مبالغة.</p> <p>7- تصميم لوحة راقصة بخطوات الفن السامري باستخدام الأدوات أو حر.</p>

تابع: أنشطة وخبرات التعلم

مرحلة التدريب و التطبيق:

تصميم لوحة إيقاعية من فن السامري بارتداء الثوب الكويتي التقليدي باستخدام تشكيلات حركية إيقاعية منظمة مصاحبة لألحان فن السامري مكونة من 32 عدة.

- يقسم الفصل الى 3 مجموعات:

المجموعة (1): تؤدي اللوحة الإيقاعية عن طريق صفوف متقابلة ومتوازية.

المجموعة (2): تؤدي اللوحة الإيقاعية عن طريق انتشار منظم.

المجموعة (3): تؤدي اللوحة الإيقاعية عن طريق صفوف مائلة.

- تؤدي اللوحة الإيقاعية عن طريق العمل الجماعي بمصاحبة الموسيقى.

التغذية الراجعة:

سؤال المتعلم عن اسم الفن الشعبي والألعاب الشعبية التي تم تعلمها في الحصة الدراسية.

مرحلة الختام

تؤدي المتعلمة تمارين التهدئة والاسترخاء لرجوع الجسم للحالة الطبيعية باستخدام السراج (السراي) :

(الوقوف) يمك المتعلم السراي بكلتا اليدين يرفع الذراعين ببطء إلى الأعلى مع أخذ شهيق ثم ينزل الجسم إلى وضع التكور مع الزفير ويضع السراي بهدوء على الأرض.

(الجنو) يضع المتعلم السراي على الأرض أمامه ثم يرفع الذراعين إلى الأعلى ثم إلى الأمام مع الانحناء بالجنع.

(الجلوس الطويل :فتحاً) وضع السراج بين القدمين ثم يمد الذراعين إلى الأمام مع ميل الجذع للأمام ولمس السراج (السراي) مع الشهيق والزفير.

تابع: ركن المعلم

■ الأداء الفني لفن السامري :

يؤدي لعب (رقص) السامري بإيقاع ناعم وانسيابي يعكس الطابع التراثي للمرأة، حيث تتحرك المتعلمة بحركات إيقاعية هادئة، ويمسك بطرف الثوب أو الشيلة مع التمايل بتناغم إلى اليمين واليسار وفق إيقاع الطار. يُضفى على الأداء طابع شعوري رقيق من خلال نظرات عينية هادئة، وابتسامة خفيفة، وإيماءة رأس بسيطة تعكس الوفاق والحياء، وهما سمتان مميزتان لهذا الفن الشعبي.

- مصادر التعلم:

- الأغاني الوطنية فرقة التلفزيون للفنون الكويتية.

- الأغاني الوطنية من الأوبريتات الكويتية.

- دليل التربية البدنية والصحية - بنات 2026-2025م

ركن المتعلم

1- تعزيز الهوية الوطنية:

التعرف على الأزياء الشعبية الكويتية.

2- معلومة عن الإصابات الرياضية وطرق الإسعافات الأولية:

- الشد العضلي: (تعريفها - أعراضها - طريقة الإسعاف الأولي).

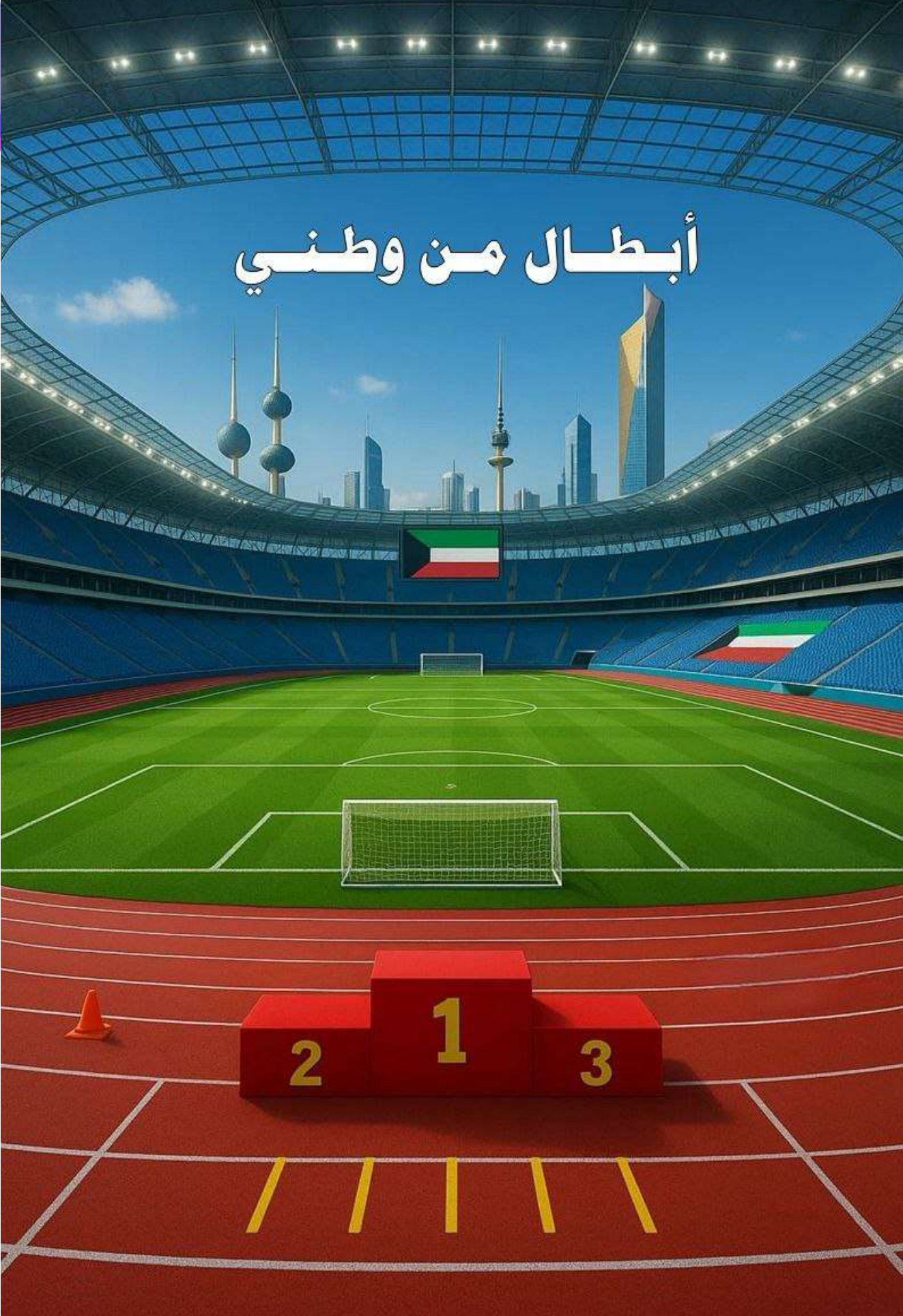
الافراج



- استمارة التقويم التحصيلي

- استمارة التقويم النهائي

أبطال من وطني



هيا فهد السمحان

لاعبة جمباز فني

أهم الانجازات الرياضية

- المشاركة في بطولة دبي الدولية Level Up
- المشاركة في بطولة جمنيزيا في الكويت

أبرز المشاركات الدولية

بطولة دبي الدولية Level Up

الميداليات والكؤوس

- بطولة دبي الدولية Level Up سنة 2025:
 - ميدالية ذهبية
 - ميداليتان فضيتان
 - ميدالية برونزية
 - كأس المركز الثالث لجميع الأجهزة
- بطولة جمنيزيا - الكويت - سنة 2025:
 - ثلاث ميداليات ذهبية.
 - ميدالية فضية.
 - ميدالية ذهبية لجميع الأجهزة.



هيا فهد السمحان

تاريخ الميلاد

5 / 8 / 2018

المدرسة

لبابة بنت الحارث

المرحلة التعليمية:

المرحلة الابتدائية

الصف الدراسي:

الصف الأول

المنطقة التعليمية:

منطقة حولي التعليمية

نبذه عن بدايتها

بدأت ممارسة الجمباز في سن الرابعة، حيث نشأت في بيئة تشجع على الرياضة وتغرس روح الوطنية بهدف رفع اسم الكويت عاليًا في المحافل الرياضية.

شاهه طلال الملا

لاعبة جمباز فني

أهم الانجازات الرياضية

- بطولة الجمباز الفني على مستوى منطقة حولي التعليميه 2024 المركز الأول- ذهبه 1
- الكويت للانديه (جمنازيا) 2023 ذهبه 1- فضي 1- برونز 2
- الكويت للانديه (جمنازيا) 2021 ذهبه 1
- بطولة دبي 2024 برونزي 2

أبرز المشاركات الدولية

- بطولة الخليج في قطر.
- بطولة الأنديه (جمنازيا) 2024 في الكويت.
- بطولة الخليج 2023 في قطر.
- بطولة غرب آسيا 2025 في الاردن

الميداليات والكؤوس :

- الكويت للانديه (جمنازيا) 2024 ذهبي 1- فضي 2- برونز 2
- قطر بطولة الخليج 2023 ذهبيتان 2- فضيتان 2- برونز 1
- الاردن بطولة غرب آسيا 2025 ذهبه 1- فضيه 1



شاهه طلال عبد الله الملا

تاريخ الميلاد:

2014-8-5

المدرسة:

مشرف الابتدائية - بنات
المرحلة التعليمية:
الابتدائية

الصف:

الخامس

المنطقة التعليمية:

حولي التعليمية

نبذة عن بدايتها

بدأت رياضة السباحة في بداية عام 2016 في عمر سنة وخمس شهور ثم انتقلت من رياضة الجمباز الفني في عمر 3 سنوات عام 2018 نادي جمنازيا لمدة لمدة 7 سنوات.

منى محمد الزامل

لاعبة جمباز إيقاعي

أهم الانجازات الرياضية

- الحصول على المركز الأول في بطولة دبي
- الحصول على لقب miss flexible
- بطولة آذربيجان الحصول على (المركز الأول)
- بطولة كازخستان الحصول على (المركز الأول)
- بطولة هولندا الحصول على (المركز الأول)

ابرز المشاركات الدولية

- المشاركة في بطولة دبي
- المشاركة في بطولة اذربيجان
- المشاركة في بطولة كازخستان
- المشاركة في بطولة هولندا

الميداليات و الكؤوس

- الذهبية
- كأس المركز الأول



منى محمد بدر الزامل

تاريخ الميلاد:

1-10-2016

المدرسة:

حومه الابتدائية

المرحلة التعليمية:

المرحلة الابتدائية

الصف الدراسي:

الرابع

المنطقة التعليمية:

حولي التعليمية

نبذة عن بدايتها

"لقد كانت بدايتي
بالمشاركة في
الأنشطة المدرسية."

مريم يوسف الرشيدى

لاعبة جمباز فني

أهم الانجازات الرياضية

- الحصول على عدة ميداليات :
في البطولات الداخلية و الخارجية

ابرز المشاركات الدولية

- المشاركة في البطولة المقامة بدولة الامارات العربية المتحدة

الميداليات و الكؤوس

بطولة : بطولة Gymnazia الكويت عام 2023

- الحصول على المركز الأول في الفئة العمرية بمجموع 0 ميداليات 3 ذهبية وميدالية فضية وميدالية برونزية

level 2 : بطولة هيلي الكويت عام 2023

- الحصول على عدد 2 ميدالية ذهبية

level 2 : بطولة Little star أبوظبي عام 2023

- الحصول على ميدالية برونزية

level 2 : بطولة Gymnazia الكويت عام 2024

- الحصول المركز الثاني في الفئة العمرية بمجموع 0 ميداليات , ميداليتين ذهبية وميداليتين فضية وميدالية برونزية

level 2 : بطولة Level up دبي 2024

- الحصول المركز الثاني في الفئة العمرية بمجموع 4 ميداليات 3 ميداليات ذهبية وميدالية فضية

level 3 : بطولة Little star أبوظبي عام 2024

- الحصول على ميدالية برونزية

level 3 : بطولة Level up دبي 2025

- الحصول المركز الثاني في الفئة العمرية بمجموع 3 ميداليات فضية وميدالية برونزية

level 3 : بطولة Gymnazia الكويت عام 2025

- الحصول المركز الثاني في الفئة العمرية بمجموع 0 ميداليات , ميداليتين ذهبية وميداليتين فضية وميدالية برونزية

level 3 : بطولة Aspire up دبي 2025

- الحصول المركز الأول في الفئة العمرية بمجموع 4 ميداليات ذهبتين وفضية وبرونزية



مريم يوسف الرشيدى

تاريخ الميلاد:

2017-2-24

المدرسة :

الأندلس - بنات

المرحلة التعليمية:

المرحلة الابتدائية

الصف الدراسي:

الرابع

المنطقة التعليمية:

الفروانية التعليمية

نبذة عن بدايتها

مارست لعبة الجمباز الفني
منذ عمر 5 سنوات

غالية خالد وليد

لاعبة جمباز فني

أهم الانجازات الرياضية

- شاركت في العديد من البطولات المحلية
- جيمانزيا 2024
- اتحاد النخبة الدولية 2024
- بطولة المدارس لمنطقة حولي التعليمية 2024

ابرز المشاركات الدولية

- بطولة aspire الدولية دبي 2024
- المشاركة في بطولة الاتحاد النخبة الدولية 2024

الميداليات و الكؤوس

- حصلت على العديد من الميداليات في جميع مشاركتها في البطولات
- الحصول على الميدالية الفضية في بطولة gymanezia 2023
- الحصول على الميدالية البرونزية في بطولة gymanezia 2023
- الحصول على المركز الأول في بطولة الاتحاد النخبة الدولية 2024



غالية خالد وليد عبد الله

تاريخ الميلاد:

11-11-2015

المدرسة:

السلام - بنات

المرحلة التعليمية:

المرحلة الابتدائية

الصف الدراسي:

الرابع

المنطقة التعليمية:

حولي التعليمية

نبذة عن بدايتها

محببة دائما للرياضة والاشترك في النوادي الرياضية وممارست العديد من الرياضات، مثل الباليه والكاراتيه والجمباز، لاعبة جمباز فني منذ عمر 4 سنوات وبدأت الرياضة في نادي acro

لولوة بدر المنصور

لاعبة جمباز فني



لولوة بدر ناصر المنصور

تاريخ الميلاد

16/8/2014

المدرسة:

بيان - بنات

المرحلة التعليمية

الابتدائية

الصف الدراسي

الخامس

المنطقة التعليمية

حولي التعليمية

نبذة عن بدايتها

تم اكتشاف البطلة

سنة 2023 / 2024

عن طريق معلمة التربية البدنية
وتم تدريبها وتطوير مهاراتها
البدنية و مشاركة اللاعبه في
مسابقة حولي التعليمية.

أهم الانجازات الرياضية

- بطولة هيلي المقامة في الكويت :
- حصلت على ذهبه في الارضي
- ذهبه في المتوازي
- ذهبه بالعارضة
- برونزية في الفولت
- حصلت على المركز الأول في البطولة.
- الحصول على المركز الثاني
- في بطولة منطقة حولي التعليمية.

أبرز المشاركات الدولية

- شاركت في البطولة المقامة في دبي
- بطولة level up و الحصول على المركز الأول 4 مرات

الميداليات والكؤوس :

- شاركت في البطولة المقامة في دبي:
- حصلت على ذهبه في الارضي
- ذهبه في المتوازي gymnast ex
- ذهبه بالعارضة
- ذهبه في الفولت
- حصلت على المركز الأول في البطولة

البطلة الرياضية الكويتية

دلال ميثم الميرفي

لاعبة جمباز فني



أهم الانجازات الرياضية

- بطولة الاتحاد القطري ٢٠٢٣
- بطولة جيمنازيا ٢٠٢٣ DX
- بطولة ليفيل اب دبي ٢٠٢٤
- بطولة جيمنازيا ٢٠٢٤
- بطولة أوليمبس و ٢٠٢٥
- بطولة غرب آسيا ٢٠٢٥.

أبرز المشاركات الدولية

- ميدالية ذهبية في بطولة غرب اسيا سنة ٢٠٢٥ مع منتخب الكويت الوطني للجمباز
- كأس المركز الأول في بطولة ليفل اب دبي سنة ٢٠٢٤.

الميدليات والكؤوس :

- ميدالية ذهبية في بطولة غرب اسيا سنة ٢٠٢٥ مع منتخب الكويت الوطني للجمباز
- كأس المركز الأول في بطولة ليفل اب دبي سنة ٢٠٢٤.

دلال ميثم عبد العزيز الميرفي

تاريخ الميلاد:

22-2-2014

المدرسة :

ام كلثوم بنت محمد

المرحلة التعليمية:

المرحلة المتوسطة

الصف الدراسي:

السادس

المنطقة التعليمية:

حوالي التعليمية

نبذة عن بدايتها

• بدأت التدريب على اللعبة في ٢٠٢١ في نادي جيمنازيا , وتطورت باللعبة إلى أن شاركت في أول بطولة دولية رسمية تابعة للاتحاد القطري للجمباز باسم نادي جيمنازيا في قطر سنة ٢٠٢٢ وانتقلت إلى أكاديمية أوليمبس للجمباز ٢٠٢٤ إلى أن شاركت مع منتخب الكويت الوطني للجمباز في بطولة غرب اسيا المقامة في الأردن سنة ٢٠٢٥.

البطلة الرياضية الكويتية

لولوه بدر المخانجي

لاعبة جمباز فني



أهم الانجازات الرياضية

- شاركت في بطولة ابوظبي 2024 نادي little stars
- شاركت في بطولة الكويت نادي gymnazia :
عام 2024 - 2025
- شاركت في بطولة دبي نادي level up سنة 2025

أبرز المشاركات الدولية

- المشاركة في بطولة دبي
- المشاركة في بطولة ابو ظبي
- المشاركة في بطولة الكويت , المشاركة في
نادي epic - gymnazia - acro

الميداليات والكؤوس :

- في بطولة دبي:
3 ميداليات ذهبية
1 ميدالية فضية
كأس over all المراكز الأولى للفئة العمرية
- في بطولة ابوظبي:
3 ميداليات فضية
- في بطولة الكويت 2024:
4 ميداليات فضية عدد
1 ميدالية ذهبية
حاصله على شهادات متنوعة من كل بطولة

لولوة بدر المخانجي

تاريخ الميلاد:

31-12-2012

المدرسة:

الشفاء بنت عوف

المرحلة التعليمية:

المتوسطة

الصف الدراسي:

السابع

المنطقة التعليمية:

حوالي التعليمية

نبذه عن بدايتها

بدأت ممارسة رياضة الجمباز
في نادي EPIC في عام 2023.
كما مارست رياضة الغطس
poseidon swim club
بداية من عام 2024.

البطلة الرياضية الكويتية

أمينة بدر الاستاذ

لاعبة التايكوندو

أهم الإنجازات الرياضية

- بطولة الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
رحمة الله.
- بطولة الاتحاد للناشئين
- بطولة الاتحاد للفتيات
- بطولة الاتحاد للمرأة
- بطولة السفير الكوري

أبرز المشاركات الدولية

- بطولة قطر المفتوحة
- بطولة العرب
- بطولة العالم المفتوحة
- بطولة العالم بالفجيرة

المداليات أو الكؤوس

- 3 ذهبيات
- 3 برونزية



أمينة بدر الأستاذ

تاريخ الميلاد:

2-8-2012

المدرسة:

أم سلمة المتوسطة - بنات

المرحلة التعليمية:

المرحلة المتوسطة

الصف الدراسي:

السابع

المنطقة التعليمية:

حوالي التعليمية

نبذه عن بدايتها

بدأت بلعبة الكيوكيشن كاراتيه، ثم انتقلت لكرة اليد، وانضمت لنادي سلوى الصباح، إلى أن استقرت على لعبة التايكوندو، التي أحببتها كثيراً وحققنا من خلالها بطولات محلية، مما أهلها لتمثيل منتخب الكويت دولياً.

البطلة الرياضية الكويتية

نور بدر الاستاذ

لاعبة التايكوندو

أهم الإنجازات الرياضية

- بطولة الخليج المقامة في الفجيرة
- برونزية في البطولة
- 3 ميداليات ذهبية
- 2 فضية
- بطولة الراحل الشيخ صباح الاحمد الجابر الصباح رحمة الله
- بطولة الاتحاد للناشئات
- بطولة الاتحاد للفتيات
- بطولة السفير الكوري
- بطولة الاتحاد للمرأة

أبرز المشاركات الدولية

- بطولة قطر المفتوحة
- بطولة الخليج
- بطولة العالم بالفجيرة
- بطولة العرب بالفجيرة

الميداليات والكؤوس

- بطولة الخليج المقامة في الفجيرة
- برونزية في البطولة
- 4 ميداليات ذهبية
- 2 فضية



نور بدر الاستاذ

تاريخ الميلاد:

20-7-2010

المدرسة:

أم سلمة المتوسطة - بنات

المرحلة التعليمية:

المتوسطة

الصف الدراسي:

التاسع

المنطقة التعليمية:

حولي التعليمية

نبذة عن بدايتها

بدأت ممارسة الرياضة لتقوية الشخصية و زيادة الثقة بالنفس وبدأت برياضة الكاراتيه ومن ثم كرة اليد واستقرت و وجدت نفسي برياضة التايكوندو .. وبعد الممارسة تحول الى شغف وحب لرياضة التايكوندو.

البطلة الرياضية الكويتية

عائشة محمد المذن

لاعبة أسكواش



عائشة محمد المذن

تاريخ الميلاد:

3-9-2010

المدرسة:

هند المتوسطة - بنات

المرحلة التعليمية:

المتوسطة

الصف الدراسي:

التاسع

المنطقة التعليمية:

حولي

نبذة عن بدايتها

على خطى خالي عبد الله المزين منذ نعومة أظفاري، وخطوات خالي، بطل آسيا عبد الله المزين، ترسم لي درياً أسعى جاهداً للسير فيه. أظلم بأن أحقق ما حققه، وأن أصبح مثله يوماً ما. بدأت بالفعل في شقّ طريقي نحو هذا الحلم، و تمكنت بفضل الله من تحقيق إنجازين مهمين.

أهم الإنجازات الرياضية

- الأولى على بطولة المملكة النسائية.
- المصنفة الثانية على مستوى الكويت
- الأولى على المنتخب الوطني.

أبرز المشاركات الدولية

- بطولات عالميه في مصر
- بطولة المملكة

الميداليات والكؤوس

- ميداليه وكاس بطولة المملكة 2024
- ميداليه بطولة اكادميه المزين 2025
- ميداليه بطولة الكويت المفتوحه من 2022-2025
- المركز الثاني في جميع بطولات الكويت من سنه 2022 الي 2025
- المركز الثاني بطولة المملكة في سنه 2023
- المركز الاول في بطولة المملكة سنه 2024
- المركز الاول والثاني في بطولة اكادميه المزين سنه 2025

البطلة الرياضية الكويتية

ريان فواز الخالدي

لاعبة ألعاب القوى



ريان فواز مسير حلوب الخالدي

تاريخ الميلاد:

24 - 10 - 2011

المدرسة:

مريم بنت طارق - بنات

المرحلة التعليمية:

المتوسطة

الصف الدراسي:

الثامن

المنطقة التعليمية:

الجهراء

نبذة عن بدايتها

لاعبة وثب عالي
ولعبة العدو و التتابع

أهم الإنجازات الرياضية

- المشاركة في البطولات الداخليه على سنوات متتالية والحصول على العديد من المراكز في ألعاب القوى.
- الحصول على المركز الثاني في بطولة أبو ظبي.

أبرز المشاركات الدولية

- المشاركة في بطولة أبو ظبي تاريخ 27/3/2025 الحصول على المركز الثاني 100 متر

الميداليات والكؤوس

- البطولة الاولى:الحصول على المركز الثالث 150 سرعه 6/12/2022
- البطولة الثانية:الحصول على المركز الرابع 80 متر 20/2/2023
- البطولة الثالثة : الحصول على المركز الثالث 1200 متر 5/12/2023
- البطولة الرابعة : الحصول على المركز الثاني في الوثب العالي 8/12/2023
- البطولة الخامسة :الحصول على المركز الاول في مسابقة التتابع تاريخ 5/3/2023
- البطولة السادسة: الحصول على المركز الثاني في مسابقة الوثب العالي تاريخ 6/3/2024 و الحصول على المركز الاول في مسابقة التتابع
- البطولة السابعة : الحصول على المركز الثاني في مسابقة التتابع 18/10/2023
- الحصول على المركز الثاني في مسابقة التتابع 19/2/2025
- بطولة أبو ظبي تاريخ 27/3/2025 الحصول على المركز الثاني مسابقة العدو 100 متر

البطلة الرياضية الكويتية

دانية خالد السعيدى

لاعبة كرة اليد



أهم الإنجازات الرياضية

- الفوز ثلاث مرات بالمركز الاول
- الحصول على المركز الأول سنة 2022
- الحصول على المركز الأول سنة 2023
- الحصول على المركز الأول سنة 2025

الميداليات والكؤوس

- الحصول على 3 ميداليات ذهبية,
- الحصول على كأس أفضل لاعبة.
- الحصول على كأس التميز للفريق.

دانية خالد أحمد السعيدى

تاريخ الميلاد :

11-4-2013

المدرسة :

مريم بنت طارق - بنات

المرحلة التعليمية:

المتوسطة

الصف الدراسي:

السادس

المنطقة التعليمية:

الجهراء

نبذه عن بدايتها

بدأ شعفي بكرة اليد من خلال مشاهدة المباريات على يوتيوب، ثم بدأت ممارستها في المدرسة، ولاحظت المعلمة اهتمامي فكرمتني. طلبت من والدي تسجيلي في نادٍ، فانضمت إلى نادي فتيات العيون، الذي أراه مميزاً جداً. واليوم، بعد ثلاث سنوات ونصف من التدريب، أطمح أن أصبح أفضل لاعبة في منتخب الكويت بإذن الله.

البطلة الرياضية الكويتية

رسل حسين محمد

لاعبة ألعاب القوى

أهم الإنجازات الرياضية

- المركز (الأول) الأنشطة المدرسية ألعاب القوى (رمي الجلة)
- المركز (الثاني) الأنشطة المدرسية ألعاب القوى (قذف القرص)

الميداليات والكؤوس

- الميدالية الذهبية الأنشطة المدرسية ألعاب القوى (رمي الجلة)
- الميدالية الفضية الأنشطة المدرسية ألعاب القوى (قذف القرص)



رسل حسين سامي محمد

تاريخ الميلاد
2011 / 5 / 21
المدرسة:
سلمى بنت قيس - بنات
المرحلة التعليمية:
المتوسطة
الصف الدراسي:
الثامن
المنطقة التعليمية:
الجهراء

نبذة عن بدايتها

البداية كانت في
الاشتراك
بالأنشطة المدرسية
والتدريب و ممارسة
اللعبة

تلاي أحمد عوض

لاعبة كاراتيه

أهم الانجازات

- ذهبية في بطولة الكويت للبنات 2019 (كاتا وكوموتيه)
- كأس أفضل لاعبة كاتا
- ذهبية في بطولة الكويت 2022 (كاتا)
- فضية في بطولة الكويت 2022 (كاتا)

أبرز المشاركات الدولية:

- فضية في بطولة غرب آسيا 2022 (الشارقة - قتال)
- ذهبية في الدوري المحلي 2023 (كاتا) وفضية (قتال)
- ذهبية في أولمبياد الخليج 2024 (الشارقة - قتال)
- ذهبية وبرونزية في بطولة الكويت 2024

الميداليات والكؤوس :

- 5 ميداليات ذهبية
- 2 ميدالية فضية
- 1 ميدالية برونزية



تلاي أحمد عبد الله عوض

تاريخ الميلاد

29/ 2/ 2008

المدرسة

مارية القبطية - بنات
المرحلة التعليمية:
الثانوية

الصف الدراسي:

الصف الثاني عشر - علمي

المنطقة التعليمية:

منطقة حولى التعليمية

نبذة عن بدايتها

بدأت تلاي ممارسة الكاراتيه في صيف عام 2016 بعمر 8 سنوات، وتدرجت في الأحزمة حتى وصلت للحزام الأسود (دان 2). تميزت في الكاتا والكوموتيه.

حنين أحمد السلطان

لاعبة كاراتيه

أهم الانجازات الرياضية

- المركز 5 بطولة آسيا الفلبين
- ميداليتين فضية وبرونزية دورة الألعاب الخليجية
- ميدالية برونزية في بطولة الشارقة
- ميدالية برونزية بطولة عمان
- فضية بطولة الكويت
- برونزية بطولة الكويت

أبرز المشاركات الدولية:

- بطولة العالم - إيطاليا (2024)
- بطولة آسيا - الفلبين (2024)
- بطولة غرب آسيا - الشارقة (2024)
- دورة الألعاب الخليجية - الإمارات (2024)
- بطولة عمان - مسقط
- بطولة الإمارات المفتوحة
- بطولات الكويت 2022, 2023, 2024

الميداليات والكؤوس :

- المركز الخامس - بطولة آسيا
- ميداليتان: فضية وبرونزية - دورة الألعاب الخليجية
- برونزية - بطولة الشارقة
- برونزية - بطولة عمان
- فضية وبرونزية - بطولة الكويت (2023-2024)



حنين أحمد فاخر السلطان

تاريخ الميلاد:

23-8-2008

المدرسة:

مدرسة بيان الثانوية

المرحلة التعليمية:

الثانوية

الصف الدراسي:

الحادي عشر علمي

المنطقة التعليمية:

جولي التعليمية

نبذه عن بدايتها

بدأت في مجال الرياضة كانت بلعبة الباليه وبعدها جربت كرة السلة و بعد كرة السلة اخترت لعبة الكاراتيه بتشجيع من امي واخترت الكاراتيه لأنها لعبة تعلم الدفاع عن النفس وتعزز الثقة بالنفس و غيرها , و بدأت في أكاديميه كويت فورس سنة ٢٠٢٢ و أكملت و حققت العديد من الإنجازات بعد دخولي منتخب الكويت للكاراتيه.(دان 2). تميزت في الكاتا والكوموتيه.

ساره محمد عبدالله

لاعبة تنس
الريشة الطائرة



ساره محمد عبدالله أحمد

تاريخ الميلاد:

25-1-2010

المدرسة:

مدرسة الدوحة الثانوية
المرحلة الدراسية:
الثانوية

الصف الدراسي:
العاشر

المنطقة التعليمية:
العاصمة

نبذه عن بدايتها

التحقت باللجنة الأولمبية
لممارسة الريشة في عام ٢٠٢٣
وشاركت في البطولة الخليجية.

أهم الانجازات الرياضية

- أهم الإنجازات الرياضية:
- الثالث في بطولة محلية (٢٠٢٤)
- الثاني في بطولة محلية (٢٠٢٤)

أبرز المشاركات الدولية

- أبرز المشاركات الدولية:
- البطولة الخليجية - الإمارات (٢٠٢٤)

أبرز الميداليات والكؤوس:

- ميدالية فضية
- ميدالية برونزية

لمليفة فواز المصغير

لاعبة قدم صالات

أهم الانجازات الرياضية

- الفوز بالمركز الثاني في مباراة مع نادي سلوى
- الفوز بالمركز الأول في مباراة ضد نادي الفتاة
- الحصول على المركز الأول ضد نادي العيون
- الفوز في مباراة ودية ضد أكاديمية يوفنتوس
- الفوز في مباراة ودية أخرى ضد نادي العيون

أبرز المشاركات الدولية

- المشاركة في بطولة كأس غرب آسيا تحت 18 عامًا

الميداليات والكؤوس

- المركز الأول في مباراة ودية ضد نادي العيون - سنة 2025
- المركز الثاني في بطولة مع الاتحاد - سنة 2024
- المركز الثاني في دوري المدارس - سنة 2021
- ميدالية المركز الأول في مباراة ضد نادي العيون
- كأس المركز الثاني ضد نادي سلوى



لمليفة فواز محمد المصغير

تاريخ الميلاد:

28-9-2008

المدرسة:

ثانوية البرموك

المرحلة التعليمية:

الثانوية

الصف الدراسي:

الحادي عشر

المنطقة التعليمية:

العاصمة

نبذه عن بدايتها

بدأت في المرحلة الابتدائية بالصف الخامس، حيث لعبت أول مباراة ودية في المدرسة وحققت المركز الأول. لاحقاً، في المرحلة المتوسطة، شاركت في ألعاب القوى (لعبة الجري) وحققت المركز الثاني. ثم شاركت في دوري المدارس وحققت المركز الثاني. بعد ذلك انضمت إلى الاتحاد المدرسي وحققت بطولات عدة، مما ساعدها على تطوير مهاراتها واختيارها لتمثيل المنتخب الوطني في أول بطولة رسمية، وهي بطولة كأس غرب آسيا تحت 18 عامًا.

مريم خالد الحلواجي

لاعبة
كرة الطاولة



أهم الانجازات الرياضية

- أهم الإنجازات الرياضية:
- الحصول على الميدالية الذهبية (زوجي)

أبرز المشاركات الدولية

- أبرز المشاركات الدولية:
- مارس 2023: شاركت في بطولة غرب آسيا المقامة بالسليمانية - العراق 2023
- شاركت في بطولة WTT المقامة في قطر 2023
- بداية 2024: شاركت في بطولة WTT المقامة في تونس
- 2024: شاركت في أولمبياد الخليج العربي في الإمارات
- 2024: شاركت في بطولة WTT في الأردن
- نهاية 2024: شاركت في بطولة غرب آسيا في الأردن

أبرز الميداليات والكؤوس

- الميدالية الذهبية في بطولة غرب آسيا (زوجي) - 2024
- كأس المركز الأول في بطولة غرب آسيا (زوجي) - 2024

مريم خالد ابراهيم الحلواجي

تاريخ الميلاد:

18-10-2009

المدرسة:

ثانوية منيرة الصباح

المرحلة التعليمية:

الثانوية

الصف الدراسي

الحادي عشر

المنطقة التعليمية:

العاصمة التعليمية

المراكز التي حصلت عليها

- المركز الثالث في بطولة غرب آسيا (فرق) - العراق, 2023
- المركز الثاني في بطولة الخليج العربي (زوجي) - الإمارات, 2024
- المركز الثاني في بطولة الخليج العربي (فرق) - الإمارات, 2024
- المركز الأول في بطولة غرب آسيا (زوجي) - الأردن, 2024

فضيلة حميد مندني

لاعبة تنس الريشة
الطائرة



أهم الانجازات الرياضية

- المركز الثالث – ISMASH GCC JUNIOR OPEN ٢٠٢٥
- الوصول للدور ربع النهائي .
- دورة الألعاب الخليجية (٢٠٢٤)

أبرز المشاركات الدولية

- البطولة العربية الدولية – الرياض (٢٠٢٤)
- دورة الألعاب الخليجية – الإمارات (٢٠٢٤)

المراكز و الميداليات والكؤوس

- المركز الثالث – ISMASH GCC JUNIOR OPEN ٢٠٢٥

فضيلة حميد مجيد سيد مندني

تاريخ الميلاد:

8-4-2009

المدرسة:

شريعة العوضي

المرحلة التعليمية:

الثانوية العامة

الصف الدراسي:

العاشر

المنطقة التعليمية:

العاصمة

نبذه عن بدايتها

مارست عدة رياضات في الطفولة، وبدأت تنس الريشة بعمر ١٣ عامًا. رغم التحديات الدراسية، تمكنت من تحقيق التوازن والنجاح في الرياضة والدراسة.

ليلى فوزي الشمري

لاعبة ألعاب القوى



ليلى فوزي دهب الشمري

تاريخ الميلاد:

3-11-2009

المدرسة:

زينب بنت محمد

المرحلة التعليمية:

الثانوية

الصف الدراسي:

العاشر

المنطقة التعليمية:

الجهراء

نبذة عن بدايتها

البداية كانت من خلال
الاشتراك في الأنشطة
الرياضية و ممارسة الرياضة
في المدرسه

أهم الانجازات الرياضية

- الحصول على المركز الأول لفريق ألعاب القوى 2023
- الحصول على المركز الثاني لفريق ألعاب القوى 2024
- المركز الثاني في بطولة الوثب العالي سنة 2024

أبرز الميداليات والكؤوس

- ميدالية فضيه في بطولة العاب القوى سنة ٢٠٢٣

البطلة الرياضية الكويتية

شريفة مشعل إسكندر

لاعبة البولنغ



شريفة مشعل إسكندر

تاريخ الميلاد:

2008 / 5 / 25

المدرسة:

ثانوية موضي العيسى

المرحلة التعليمية:

الثانوية

الصف الدراسي:

الحادي عشر

المنطقة التعليمية:

الأحمدي

نبذة عن بدايتها

بدأت مشوارها الرياضي مع فريق مدرسة مشرف الابتدائية، وحققت المركز الأول على مستوى محافظة حولي وجميع المحافظات. تم اختيارها بعد ذلك لتمثيل منتخب الكويت للبولنغ، وهي مستمرة في تمثيل المنتخب حتى الآن.

أهم الانجازات الرياضية

- بطولة الكويت للبولنغ المركز الأول
- بطولة kbsc بطولة الكويت المركز الأول في بطولة الهيئة العامة للرياضة سنة 2024
- المركز الأول في بطولة الإتحاد الكويتي للبولنغ سنة 2023
- المركز الثاني في البطولة العربية للبولنغ (مصر) سنة 2024
- التأهل الى الدور الثاني في بطولة العالم الدولية في الكويت .

أبرز المشاركات الدولية

- شاركت في بطولة العالم في كوريا الجنوبية
- وبطولة كوالالمبور للناشئين
- وبطولة آسيا في ماليزيا وبطولة آسيا في بانكوك
- وبطولة العالم للناشئين في سنغافورة وبطولة العالم المفتوحة في كوريا الجنوبية وبطولة آسيا المفتوحة في بانكوك. والبطولة العربية في مصر وفي الوقت الحالي تشارك في بطولة العالم في السويد و بطولة العالم في الكويت .

أبرز الميداليات والكؤوس

- ميدالية الذهبية في بطولة هيئة الرياضة سنة 2024
- كأس المركز الأول في بطولة الإتحاد الكويتي للبولنغ سنة 2023
- حصلت على عدة ميداليات وكؤوس ومن أهمها ؛
ميدالية فضية في البطولة العربية-مصر

البطلة الرياضية الكويتية

شمايل وليد المنزي

لاعبة الكرة الطائرة - طاولة - كاراتيه



شمايل وليد عبدالله المنزي

تاريخ الميلاد :

20-6-2007

المدرسة:

أم الحارث الأنصارية - بنات

المرحلة التعليمية:

الثانوية

الصف الدراسي:

الثاني عشر

المنطقة التعليمية:

الجهراء

نبذة عن بدايتها

بدأت مسيرتي الرياضية منذ الصف الأول الابتدائي في نادي الفتيات، ثم واصلت رحلتي بالانضمام إلى نادي الفتاة، حيث أتيت لي الفرصة للمشاركة في معسكرات تدريبية داخل الكويت وخارجها، وتمثيل الوطن ضمن صفوف منتخب الكويت للناشئات.

أهم الانجازات الرياضية

- الحصول على المراكز الأولى في نوادي الكويت الرياضية.
- الحصول على العديد من الكؤوس والميداليات الذهبية والبرونزية والفضية

أبرز المشاركات الدولية

- المشاركة في المنتخب الكويتي للناشئات - بطولة كأس آسيا الشواطيء في المملكة الأردنية الهاشمية.
- الحصول على جائزة أفضل لاعب في دوري فرق الكويت للناشئات.
- ابرز الميداليات
- بطولة كأس الإتحاد لفئة الدرجة الاولى للسيدات للموسم الرياضي ٢٠٢٤
- دوري السيدات تحت ١٨ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢١
- بطولة السوبر للسيدات للموسم الرياضي ٢٠٢٥
- تصفيات بطولة كرة الطاولة الداخلية للمدارس
- بطولة الدوري العام لفئة تحت ١٨ سنة للفتيات ٢٠٢٥
- بطولة الإتحاد الاولى للفتيات للموسم الرياضي ٢٠٢١ (قتال فردي ناشئات +٤٧ كجم)

أبرز الميداليات والكؤوس

- الحصول على المركز الثاني في الدوري العمومي الكويتي السنوي
- الحصول على كأس الدوري الكويتي للناشئات تحت ١٨ سنة .

فاطمة الزهراء هاني

لاعبة تايكوندو



فاطمة الزهراء هاني أحمد حيدر

أهم الانجازات الرياضية

- بطولة الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
الحصول على المركز الاول 2022.
- بطولة السفير الكوري عام 2020
الحصول على المركز الاول.
- بطولة الاتحاد للفتيات و الناشئات عام 2024
الحصول على المركز لأول.
- البطولة المفتوحة الأولى للمرأة فئة ناشئات
الحصول على المركز الاول
- بطولة كأس الاتحاد للفتيات عام 2023
الحصول على المركز الأول , والمركز الثالث

أبرز المشاركات الدولية

- بطولة العرب في لبنان و الحصول على المركز
الثاني عام 2020
- بطولة الخليج و الحصول على المركز الثاني
عام 2024

أبرز الميداليات والكؤوس

- 5 ميداليات ذهبية
- 2 ميداليات فضية
- 1 ميدالية برونزية

تاريخ الميلاد :

2008 - 10 - 20

المدرسة:

صفية بنت عبد المطلب بنات

المرحلة التعليمية:

ثانوي

الصف الدراسي:

11 علمي

المنطقة التعليمية:

الانمدي

نبذة عن بدايتها

انضمت إلى رياضة التايكوندو عام 2020 و مستمرة على الان و حصلت على الحزام الأسود دان 2.

المراجع

فسبولوجيا اللياقة البدنية – دار الفكر العربي 2003م	د. أبو العلا أحمد عبدالفتاح	1
التمرينات البدنية – المكتبة الرياضية الشاملة 2023م	د. أحمد فارس صالح	2
الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز – ذات السلاسل 2000م	د. أحمد فؤاد الشاذلي	3
الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم – دار امجد 2017م	د. أمين صبحي هلال	4
دليل معلم التربية الرياضية في كرة القدم – 2020م	أ. حنان السيد محمد	5
تذوق فن الباليه – دار الشروق 2000م	د. راجيه عاشور	6
أساسيات الجمباز الايقاعي – جامعة أسيوط 2007م	أ.د. رانيا مرسي أبو العباس	7
ألعاب القوى – دار الثقافة للنشر 2002م	أ.د. ريسان خريبط مجيد	8
مؤتمر الرياضة والعولمة بكلية التربية الرياضية - 2001م	أ. سرور أسعد منصور	9
التدريب الرياضي الحديث – مكتبة الأنجلو المصرية 2015م	د. عبد الحميد شوقي	10
مسابقات المضمار والميدان في ألعاب القوى – 2011م	د. عبد المجيد الموسوي	11
المهارات الأساسية لكرة السلة – مكتبة نور – 2005م	أ.د. علي سموم الفرطوسي	12
التدريب الأساسي للياقة البدنية – 2019م	د. علي فالح سلمان	13
أساسيات كرة اليد – جامعة المنصورة – 2011م	د. عمرو عبد الفتاح حسين	14
أداء وتعليم كرة اليد وتطبيقاتها – دار العلم 2007م	د. كمال سليمان حسن	15
دليل المعلم في منهج التربية البدنية 2002م	لجنة تطوير المناهج	16
تدريب الجمباز المعاصر – دار الفكر العربي 2003م	د. محمد إبراهيم شحاته	17
دليل معلم التربية الرياضية في التمرينات – 2020م	أ. محمد مصطفى غلوش	18
فن الباليه تاريخه ومدارسه ونماذج من روائع قصصه – 2020م	د. محمود الحنفي	19

اساسيات كرة السلة مبادئ ومهارات – جامعة الأزهر 2025م	د. مصطفى محمد زيدان	20
اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية - 2004م	أ.د. مفتي ابراهيم	21
كرة اليد للجميع – دار الفكر العربي 2003م	أ. منير جرجس	22
الأسس النظرية والتطبيقية للتعبير الحديث – 2023م	د. هاله عطيه محمد عطيه	23
اساسيات كرة القدم الجزء الأول – جامعة بنها 2008م	أ.د. ياسر الجوهري	24
التحليل الحركي الرياضي – دار الضياء 2015م	د. ياسر نجاح حسين	25

