



مجال الرياضة والصحة

مهارات الأولمبياد الرياضي

المرحلة الثانوية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. المشاركة في منافسات أولمبية مصغرة، ويُحافظ على مستواه البدني العالي أثناء التحديات، مع الاستمرارية في المشاركة الفعالة.
2. التفوق في الأنشطة الأولمبية المصغرة سواء كانت جماعية أو فردية، ويُظهر رغبة في تطوير مستواه التنافسي.
3. المشاركة في مسابقات أولمبية مدرسية متنوعة، ويُظهر تقدمًا بدنيًا وحركيًا في الأداء يعكس نضجه البدني وتطور مهاراته الرياضية.
4. المشاركة في مسابقات متنوعة (صغيرة وفردية وجماعية)، ويُظهر حماسه لاختيار النشاط الذي يناسب ميوله البدنية.

أساليب التقويم:

التقويم الذاتي (بطاقة تقويم ذاتي):

تعريف الأداة:

هو عملية ينفذها الطالب لتقييم أدائه بنفسه بعد تنفيذ النشاط، بهدف زيادة وعيه بنقاط القوة وفرص التحسين لديه، وتحفيزه على تحسين أدائه بشكل مستقل.

محتوى بطاقة التقويم الذاتي:

- الالتزام بتعليمات المعلم أثناء النشاط.
 - تطبيق المهارات الأساسية للعبة بصورة صحيحة.
 - الاحترام والتعاون مع الفريق.
 - اتباع قواعد اللعب النظيف والأخلاقيات.
 - الاهتمام بالصحة والسلامة أثناء اللعب.
 - المشاركة الفعالة في العمل الجماعي للفريق.
 - إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين.
 - حل المشكلات التي تواجه الفريق أثناء اللعب.
- يُقيم الطالب نفسه من خلال هذه المعايير باختيار (دائمًا / أحيانًا / نادرًا).

مساحة للملاحظات الشخصية:

- يُعطى الطالب مساحة ليكتب:
- ماذا تعلم من هذا النشاط؟
- أبرز الصعوبات التي واجهها.
- المهارات التي يريد تحسينها مستقبلاً.

خطوات تطبيق التقويم الذاتي

تقديم فكرة التقويم الذاتي للطلاب

- ابدأ بشرح معنى وأهمية التقويم الذاتي.
- وضح لهم أن الهدف هو تحسين مهاراتهم، وليس مجرد تقييم أو تصنيف.

تحديد معايير واضحة للتقييم.

- قدم للطلاب معايير محددة وأمثلة عن الأداء الجيد، مثل: سرعة الانطلاق، وتقنية الوثب، وتوازن الهبوط.
- يمكن استخدام استمارة تقييم ذاتي تحتوي على أسئلة مبسطة.

أداء النشاط الرياضي.

- يسمح لكل طالب بأداء محاولاته في سباق الوثب الطويل.
- تأكد من أن جميع الطلاب يقومون بالتجربة بصورة آمنة ومنظمة.

ملء نموذج التقويم الذاتي.

بعد كل محاولة، يملأ الطالب نموذج التقييم الذاتي، مثل:

- ما الذي قمت به بصورة جيدة؟
- ما الذي يمكن تحسينه؟
- هل شعرت بأي صعوبات؟
- ما الهدف الذي سأعمل عليه في المرة القادمة؟

مناقشة النتائج مع الطلاب.

- خصص وقتًا لمشاركة الطلاب لملاحظاتهم مع المعلم أو الزملاء.
- شجع الحوار البناء والتعلم من تجارب الآخرين.

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	400 دقيقة.	 مدة التنفيذ
الملعب الخارجي (الساحة الرياضية المفتوحة). تُعدُّ ألعاب الأولمبياد الرياضي نشاطًا لا صفيًا ممتازًا للطلاب في المرحلة الثانوية، حيث تعزز اللياقة البدنية والتعاون وروح المنافسة الصحية. من بين الألعاب المناسبة: سباق الجري، والتتابع، ورمي الكرة، والوثب الطويل، التي تسهم في تطوير القوة والسرعة والمهارات الحركية. تساعد هذه الألعاب على بناء الانضباط الذاتي، وتعزيز التواصل والعمل الجماعي بين الطلاب. الوصف: أفضل خيار لتوفير مساحة كافية للجري والوثب والهبوط بأمان. الشروط: • أرضية مستوية غير زلقة (عشب صناعي، وترتان، أو أرض ترابية مستوية). • وجود حفرة رمليّة للقفز الطويل (إن أمكن). • توفر مساحة لا تقل عن 20 متر للطريق المؤدي إلى خط الوثب. المزايا: • مساحة واسعة تسمح بالحركة الحرة والتهوية الجيدة. • إمكانية مشاهدة وتشجيع الطلاب بعضهم بعضًا. الصالة الرياضية المغلقة الوصف: • بديل مناسب في حال عدم توفر ملعب خارجي، أو سوء الأحوال الجوية. الشروط: • أرضية خشبية أو مطاطية آمنة. • توفر فرشّة هبوط سميكة بدل الحفرة الرملية. • مسافة جري لا تقل عن 10 - 15 متر. المزايا: • مناسبة في فصل الشتاء أو عند ارتفاع درجات الحرارة. • حماية من الرياح أو العوامل الجوية. مكان الهبوط حفرة رمليّة: • إن توفرت، وهي الأفضل والأكثر أمانًا. بديل: • فرشّة سميكة ومبطنة، خاصة في الصالة المغلقة. معايير السلامة للمكان: • خلو الأرضية من العوائق أو المواد الحادة. • توفير مسافة كافية لتوقف الطلاب بعد الوثب لتجنب السقوط. • وضع علامات واضحة للمسارات وحدود الهبوط. • تأمين المنطقة المحيطة من مرور طلاب آخرين أثناء النشاط. ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.		



1. مسار الجري

- مساحة مستوية بطول لا يقل عن 15 - 20 متر.
- يفضل أن تكون الأرضية من العشب الصناعي أو الترتان، أو على الأقل سطح مستوٍ وغير زلق.
- علامات على المسار لتحديد منطقة الجري وخط الوثب.

2. خط الوثب

- شريط أبيض أو لوح خاص لتحديد مكان الإقلاع.
- يوضع على بُعد مناسب من بداية المسار (حسب مساحة المدرسة وإمكانات الطلاب).
- يمكن استخدام شريط لاصق عريض أو طلاء أبيض.

3. منطقة الهبوط

- حفرة رملية عميقة (بعمق لا يقل عن 30-40 سم) مع رمل ناعم وخالي من الحصى.
- إذا لم تتوفر حفرة رملية، يمكن استخدام فرشاة هبوط سميكة وآمنة.
- يجب تسوية الرمل بعد كل محاولة.

4. شريط قياس

- لقياس مسافة الوثب من خط الإقلاع حتى أقرب نقطة هبوط.
- يفضل استخدام شريط قياس طوله لا يقل عن 5 - 10 أمتار.
- يمكن أن يقوم الطالب أو زميله بالمساعدة في القياس.

5. أدوات وضع العلامات

- أعلام صغيرة أو أقماع؛ لتحديد بداية المسار ونهايته.
- أشرطة لاصقة ملونة؛ لتحديد أماكن وقوف الطلاب.

6. نموذج تسجيل النتائج

- ورقة أو نموذج لتسجيل نتائج كل طالب (المسافة المحققة، وعدد المحاولات، والملاحظات).
- يمكن إعداده ورقياً أو إلكترونياً.

7. بطاقات التقويم الذاتي

- بطاقات أو أوراق بسيطة تحتوي أسئلة تقويم ذاتي؛ لتعبئتها من قبل الطلاب بعد الأداء.

8. أدوات السلامة

- حقيبة إسعافات أولية للطوارئ.
- مياه للشرب وترطيب الطلاب.
- قبعات شمسية أو خيمة ظل إذا كان النشاط في الخارج.

9. صافرة تحكيم

- لتنظيم الأدوار وبدء محاولات الوثب.

10. كاميرا أو هاتف للتسجيل (اختياري)

- لتصوير الوثبات وتحليلها لاحقاً ضمن أنشطة التقويم الذاتي، أو تحسين الأداء.



صورة رقم (1) الوثب الطويل

محتوى تعليمي:

الأهداف التعليمية

أولاً: تعريف لعبة الوثب الطويل.

1. تعريف لعبة الوثب الطويل

الوثب الطويل هو أحد مسابقات ألعاب القوى (الأولمبياد الرياضي)، يبدأ فيها اللاعب بالركض بسرعة نحو نقطة محددة (لوح الإقلاع) ثم دفع الجسم للأعلى والأمام؛ محاولاً الوصول لأبعد مسافة ممكنة قبل الهبوط في حفرة رممية مخصصة لذلك.

2. طريقة اللعب:

الاستعداد:

يقف الطالب في بداية مسار الجري استعداداً للانطلاق، ويتأكد من وضعية جسمه وارتكازه على إحدى القدمين لبدء الجري.

مرحلة الجري (الاقتراب):

يبدأ الطالب بالجري في المسار المخصص بسرعة متزايدة حتى يصل إلى لوح الإقلاع، مع الحفاظ على التوازن والسيطرة على الحركة.

مرحلة الإقلاع:

عند الوصول إلى لوح الإقلاع، يدفع الطالب الأرض بقوة باستخدام قدم واحدة (القدم الأقوى لديه)، مع رفع الركبة الأخرى للأعلى للمساعدة في تحقيق مسافة طيران أكبر.

مرحلة الطيران:

يحاول الطالب أثناء وجوده في الهواء مدّ جسمه للأمام مع الحفاظ على التوازن، وثني الساقين قليلاً نحو الأمام استعداداً للهبوط.

مرحلة الهبوط:

يهبط الطالب داخل حفرة الرمل بحيث تكون القدمان ممدودتين للأمام، مع محاولة تجنب السقوط للخلف حتى لا تقل مسافة الوثب.

قياس المسافة:

يتم قياس المسافة من الحافة الأمامية للوح الإقلاع حتى أقرب نقطة لملامسة الرمل من أي جزء من جسم الطالب.

تكرار المحاولات:

يُمنح كل طالب عددًا من المحاولات (عادة 2 إلى 3) وتُحتسب أفضل مسافة حققها.



صورة رقم (2) مراحل الوثب الطويل

3. أهم مهارات لعبة الوثب الطويل

- مهارة الجري، الاقتراب حيث تعد هذه المهارة ضرورية لزيادة سرعة اللاعب قبل الوصول إلى لوحة الإقلاع وكلما كانت السرعة منتظمة كلما زادت فرصة تحقيق مسافة أطول.
- مهارة الإقلاع، وتعني دفع الأرض بقوة بواسطة قدم واحدة عند الوصول إلى لوحة الإقلاع، وهي لحظة حاسمة تحتاج إلى دقة في توقيت الوثب وزاوية الانطلاق؛ لتحقيق أفضل طيران للأمام والأعلى.
- مهارة الطيران، تتطلب أن يحافظ اللاعب على وضعية الجسم في الهواء مع مد الذراعين للأمام وثني الساقين حسب الطريقة المستخدمة مثل طريقة المشي في الهواء أو القرفصاء؛ للحفاظ على التوازن وزيادة مسافة الطيران.
- مهارة الهبوط، وتحتاج أن يعمل اللاعب على إنزال القدمين إلى الأمام قبل ملامسة الرمل، وثني الركبتين قليلاً مع الحرص على عدم سقوط الجسم للخلف؛ لتجنب احتساب مسافة أقل.
- مهارة التوازن والسيطرة الحركية التي تساعد اللاعب على الحفاظ على استقرار الجسم خلال المراحل المختلفة من الأداء، خاصة أثناء الانتقال من الجري إلى الوثب.
- مهارة التركيز والانتباه حيث يحتاج اللاعب إلى تركيز ذهني عال؛ لتقدير المسافات بدقة أثناء الجري وتحديد نقطة الإقلاع بدقة وتنفيذ الهبوط بطريقة صحيحة وآمنة.

4. القواعد الأساسية للعبة الوثب الطويل.

- يبدأ اللاعب الجري من مسار الاقتراب المخصص، ويجب ألا يتجاوز لوحة الإقلاع.
- تتم عملية الوثب باستخدام قدم واحدة فقط عند الإقلاع.
- تقاس مسافة الوثب من الحافة الأمامية للوحة الإقلاع، حتى أقرب نقطة يلمسها جسم اللاعب في حفرة الرمل.
- إذا سقط اللاعب خارج حفرة الرمل، أو فقد توازنه وسقط للخلف تصبح المحاولة غير صالحة.
- يحق لكل لاعب ثلاث محاولات على الأقل، وتحتسب أفضل محاولة فقط.
- لا يجوز للاعب بدء الجري قبل إعطاء إشارة البدء من الحكم.
- إذا توقف اللاعب أثناء الجري، أو لم يقفز عند لوحة الإقلاع تصبح المحاولة لاغية.
- يجب الالتزام بإجراءات الأمن والسلامة أثناء تنفيذ المهارة؛ لضمان سلامة اللاعبين.

5. المهارات المكتسبة من اللعبة:

- تنمية القدرة على التحكم في الجسم أثناء الجري والوثب والهبوط.
- زيادة القوة العضلية وخاصة في عضلات الساقين والفخذين.
- تحسين سرعة رد الفعل والتوقيت السليم أثناء الإقلاع.
- تطوير مهارات التوازن أثناء الطيران والهبوط.
- تعزيز مهارات التركيز والانتباه أثناء تنفيذ المهارة.
- اكتساب القدرة على التقدير الصحيح للمسافات.
- تنمية مهارات التقويم الذاتي وتحليل الأداء الشخصي.
- غرس روح التنافس الشريف والتعاون مع الزملاء.

- الالتزام بتعليمات الأمن والسلامة أثناء النشاط البدني.

ثالثًا: القدرات والمهارات اللازمة للاعب في الوثب الطويل.

القدرة البدنية.

- قوة عضلية في الساقين تساعد على دفع الأرض بقوة أثناء الإقلاع.
- سرعة جيدة تمكن اللاعب من الاقتراب بسرعة من لوحة الوثب.
- مرونة تساعد في تنفيذ حركة الوثب، والطيران والهبوط بشكل سلس وآمن.

التوازن والتوافق الحركي.

- توازن جيد أثناء مراحل الجري والطيران والهبوط.
- تنسيق بين حركة اليدين والرجلين؛ لتحقيق أقصى مسافة قفز.

التركيز والانتباه.

- قدرة على تحديد نقطة الإقلاع بدقة أثناء الجري.
- الانتباه لتنفيذ التقنية الصحيحة وتجنب الأخطاء.

القدرة التقنية.

- إتقان خطوات الأداء من الجري إلى الإقلاع والطيران والهبوط.
- معرفة قوانين اللعبة واحترامها أثناء التنفيذ.

القدرة النفسية.

- الثقة بالنفس والحماس أثناء المشاركة.
- القدرة على التحكم في التوتر والضغط أثناء المنافسة.

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الضمنية المستهدفة.

أولاً: المعارف المستهدفة:

- قواعد لعبة الوثب الثلاثي: مثل خطوات الأداء الثلاث (الوثبة - الخطوة - القفزة) ومناطق الهبوط.
- أساسيات الميكانيكا الحيوية للحركة: مثل التوازن، والزخم، وقوة الدفع.
- تقنيات الأداء: التعرف إلى أسلوب الجري التمهيدي، والتحكم في الإيقاع.
- مراحل الوثب الثلاثي: فهم العلاقة بين كل مرحلة، وأهميتها في الوصول لمسافة مثالية.
- الاحماء والإطالة: أهمية التجهيز البدني قبل الوثب للوقاية من الإصابات.

ثانياً: المهارات المستهدفة:

- التحكم الحركي: ضبط الحركات المعقدة بين الجري والوثب بخطوات منسقة.
- التوازن الجسدي: الحفاظ على الاتزان خلال التنقل بين المراحل الثلاث.
- القوة الانفجارية: استخدام العضلات بشكل سريع وفعال أثناء الدفع والهبوط.
- التحليل الذاتي للأداء: القدرة على تقييم الوثبة، وتحديد النقاط التي تحتاج إلى تطوير.
- الاستجابة للملاحظات: الاستفادة من التغذية الراجعة؛ لتحسين التقنية والأداء العام.

ثالثاً: القيم المستهدفة:

- الروح الرياضية: تقبل نتائج المنافسة، واحترام اللاعبين الآخرين، والعمل بروح الفريق.
- الالتزام والانضباط: التقيد بقوانين الوثب، والحضور في الوقت، واحترام تعليمات المعلم/المدرّب.
- المثابرة والتحدي: الإصرار على تحسين الأداء، وتخطي الصعوبات الشخصية والبدنية.
- تحمّل المسؤولية: تحمل نتائج الأداء الفردي، والسعي للتطوير الذاتي.
- السلامة والاحترام: تطبيق قواعد السلامة الشخصية، واحترام المساحة البدنية للآخرين.

المرحلة الأولى: التهيئة.

- في هذه المرحلة يبدأ المعلم بتجهيز الطلاب نفسياً وبدنياً لاستقبال الدرس، وذلك من خلال:
- الترحيب بالطلاب وتحفيزهم على المشاركة الفعالة في النشاط.
- تعريف الطلاب بلعبة الوثب الطويل، وأهميتها في ألعاب القوى.
- شرح الهدف من الدرس والأهداف التعليمية المرجوة منه.
- توضيح المكان والأدوات المستخدمة في تنفيذ النشاط.
- عرض فيديو أو صور توضيحية؛ تبين مراحل أداء الوثب الطويل.
- توضيح قواعد السلامة الواجب اتباعها أثناء تنفيذ المهارة.
- إجراء تمارين إحماء عامة تساعد على تجهيز العضلات والمفاصل، خاصة عضلات الساقين والفخذين

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- استقبال الطلاب والترحيب بهم وتحفيزهم للمشاركة.
- شرح أهداف الدرس ومهارة الوثب الطويل وأهميتها.
- عرض مبسط لتاريخ اللعبة وفائدتها للياقة البدنية.
- توضيح مراحل الأداء الأساسية للقفز الطويل.
- التأكيد على قواعد الأمن والسلامة أثناء الأداء.
- تنفيذ تمارين الإحماء العامة والخاصة (للذراعين - الساقين - الجذع).
- تهيئة الأدوات والمكان لضمان بيئة تدريبية آمنة.

المرحلة الثانية: التطبيق العملي.

في هذه المرحلة ينفذ المعلم خطوات الأداء المهاري عمليًا أمام الطلاب، مع شرح كل خطوة بالتفصيل، ثم يتيح لهم فرصة التطبيق كما يلي:

عرض الأداء النموذجي للمهارة:

- يعرض المعلم طريقة أداء الوثب الطويل أمام الطلاب مع شرح كل مرحلة، وهي:
- الجري والاقتراب.
- الإقلاع من لوحة الوثب.
- الطيران في الهواء.
- الهبوط الصحيح في حفرة الرمل.

التطبيق الفردي للطلاب:

- يؤدي كل طالب المهارة بشكل فردي مع الالتزام بتعليمات المعلم، والتركيز على الأداء السليم.

تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة.

- يقدم المعلم ملاحظاته وتصحيحاته لكل طالب أثناء الأداء، مع تعزيز النقاط الإيجابية وتحسين الجوانب الضعيفة.

تكرار المحاولات لتحسين الأداء

- يتيح المعلم عدة محاولات للطلاب؛ لضمان تطوير أدائهم واكتساب الثقة أثناء التنفيذ.
- تطبيق اللعب التنافسي
- يُقسَّم الطلاب إلى مجموعات لتنفيذ منافسات ودية في الوثب الطويل؛ مما يعزز روح التحدي والتفاعل بينهم

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- عرض الأداء النموذجي الكامل للقفز الطويل أمام الطلاب.
- شرح مراحل الأداء أثناء التطبيق (الجري - الإقلاع - الطيران - الهبوط).
- تقسيم الطالبين إلى مجموعات صغيرة؛ لتسهيل المتابعة.
- إتاحة الفرصة لكل طالب لأداء المهارة عمليًا.
- متابعة الأداء وتصحيح الأخطاء فورًا.

- تقديم التغذية الراجعة الفردية لكل طالب.
- تشجيع التكرار لتحسين مستوى الأداء.
- تنظيم مسابقة أو منافسة ختامية بين الطلاب لتعزيز روح التحدي.

المرحلة الثالثة: تنمية المهارات الأساسية للاعب

تنمية مهارة الجري والاقتراب:

- أداء تمارين الجري القصير والمتدرج لزيادة السرعة.
- التركيز على التحكم في الخطوات للوصول بدقة إلى لوحة الإقلاع.
- تدريبات تقوية عضلات الساقين لتحمل التسارع المفاجئ.

تنمية مهارة الإقلاع:

- أداء قفزات من الثبات باستخدام قدم واحدة لتقوية عضلة الدفع.
- تدريبات الوثب القصير والمتوسط للتحكم في توقيت الإقلاع.
- استخدام الحواجز أو العلامات؛ لتحديد نقطة الإقلاع بدقة أثناء التدريب.

تنمية مهارة الطيران:

- تدريب اللاعب على مد الذراعين للأمام، ورفع الركبتين أثناء الطيران.
- أداء قفزات في الرمل مع التركيز على الوضعية الهوائية الصحيحة.
- تمارين المرونة لتحسين حركة الوركين، والركبتين أثناء الطيران.

تنمية مهارة الهبوط:

- تدريبات الوثب في الرمل مع ثني الركبتين والهبوط الآمن للأمام.
- التركيز على تقديم القدمين أثناء الهبوط؛ لتجنب السقوط للخلف.
- تدريبات القرفصاء لزيادة قوة عضلات الفخذين؛ لتحمل صدمة الهبوط.

تنمية التوازن والتنسيق

- تدريبات الوقوف على قدم واحدة؛ لتحسين التوازن.
- تمارين التنسيق بين حركة الذراعين والرجلين أثناء الجري والوثب.
- ألعاب خفيفة تركز على تحسين الإحساس بالمكان والتوقيت.

تنمية التركيز والانتباه

- تدريبات التتبع البصري لمسافة الجري ولوحة الإقلاع.
- تمارين التحكم في النفس، والاستعداد الذهني قبل الوثب.
- ألعاب ذهنية تعزز التركيز مثل الوثب، استجابة لإشارة صوتية أو ضوئية.

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- شرح نظري مبسط لمهارات الوثب الطويل كالجري، والإقلاع، والطيران، والهبوط.
- عرض عملي للأداء النموذجي لكل مهارة.
- تقسيم المهارات إلى مراحل وتدريب كل مهارة منفردة.
- تنفيذ تدريبات متدرجة لتقوية المهارات الأساسية.

- متابعة أداء الطلاب وتصحيح الأخطاء مباشرة.
- تكرار المحاولات لتحسين الأداء وضمان الإتقان.
- تقديم تغذية راجعة مستمرة لتحفيز الطلاب.
- تقييم تقدم الطلاب أثناء التطبيق.
- دمج المهارات في أداء كامل للقفز الطويل.

المرحلة الرابعة: التقييم والختام

التقييم الفردي لأداء الطلاب

- يلاحظ المعلم أداء كل طالب في مراحل الجري والإقلاع والطيران والهبوط.
- يقدم تغذية راجعة فورية؛ لتصحيح الأخطاء وتعزيز النقاط الإيجابية.
- يستخدم المعلم أساليب متنوعة للتقييم مثل الملاحظة المباشرة، التقييم الذاتي، التقييم الجماعي.

مناقشة الطالبين في ما تعلموه

- يسأل المعلم الطلاب عن أهم المهارات التي اكتسبوها من الدرس.
- يوضح لهم أهمية ممارسة الوثب الطويل في تقوية الجسم، وتحسين اللياقة البدنية.

عرض الأخطاء الشائعة وتصحيحها.

- يوضح المعلم أكثر الأخطاء التي وقع فيها الطلاب أثناء التنفيذ.
- يبين لهم الطريقة الصحيحة؛ لتجنب هذه الأخطاء في المستقبل.

الختام بتمارين الاسترخاء

- تنفيذ تمارين خفيفة لتهدئة الجسم، وإعادة النبض إلى حالته الطبيعية.
- تشجيع الطلاب وتحفيزهم على المشاركة في الدروس القادمة.

تأكيد على قواعد السلامة:

- تذكير الطلاب بضرورة الالتزام بقواعد السلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- ملاحظة أداء الطلاب أثناء تنفيذ مهارة الوثب الطويل، وتسجيل ملاحظات عن مستوى إتقانهم لمراحل الأداء المختلفة.
- استخدام أساليب متنوعة في التقييم مثل الملاحظة المباشرة، والأسئلة الشفهية، و التقييم الذاتي، التقييم الجماعي.
- مناقشة الطلاب حول المهارات التي تعلموها، وأهم الملاحظات لتحسين الأداء في المستقبل.
- عرض الأخطاء الشائعة التي وقع فيها الطلاب مع شرح الطريقة الصحيحة لتجنبها.
- تشجيع الطلاب وتحفيزهم على تحسين أدائهم في الحصص القادمة.
- تنفيذ تمارين تهدئة واسترخاء لإعادة الجسم إلى وضعه الطبيعي.
- التأكيد على أهمية الالتزام بقواعد السلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- إنهاء الدرس بشكر الطلاب على مشاركتهم وإعطائهم تغذية راجعة إيجابية

وصف المحتوى:

لعبة الوثب الطويل هي رياضة فردية تهدف إلى تحقيق أطول مسافة ممكنة للقفز من نقطة الإقلاع داخل منطقة مخصصة. يبدأ اللاعب بالجري بسرعة على مسار معين للوصول إلى لوحة الإقلاع، ثم يقفز بأقصى قوة ممكنة، محاولاً الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، ويهبط داخل حفرة مليئة بالرمل. يتم قياس المسافة من حافة لوحة الإقلاع إلى أقرب نقطة لمسها جسم اللاعب في الرمل. تتطلب اللعبة مهارات السرعة، والقوة، والتنسيق الحركي، والتوازن لتحقيق أفضل أداء.

الأنشطة المقترحة:

تمارين الجري القصير.

تدريبات لزيادة السرعة، والتحكم في الخطوات عند الاقتراب من لوحة الإقلاع.

تدريبات الإقلاع من الثبات.

قفزات قصيرة من مكان ثابت لتقوية عضلات الدفع.

تمارين الطيران:

الوثب على الرمل مع التركيز على وضعية الجسم في الهواء.

تدريبات الهبوط الآمن:

تمارين الهبوط مع ثني الركبتين للحفاظ على التوازن، وتجنب الإصابات.

تدريبات التوازن والتوافق:

تمارين الوقوف على قدم واحدة، وتمارين التوافق بين الذراعين والرجلين.

مسابقات قفز طويل بسيطة:

تنظيم منافسات صغيرة؛ لتحفيز الطلاب على تحسين أدائهم.

أنشطة تعزيز السلامة:

تعليم الطلاب كيفية استخدام معدات الأمان والالتزام بالقواعد.

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى: الوقفة الصحيحة واستعداد للانطلاق.

- اجعل الطلاب يقفون باستقامة أمام مسار الوثب، والقدمين متوازيتين، أو القدم الأمامية قليلاً للأمام.
- شدد على توزيع وزن الجسم بشكل متوازن على القدمين.
- الذراعان مسترختان بجانب الجسم، الجذع مشدود والرأس مرفوع.

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- طرح أسئلة تحفيزية لربط الدرس بخبرات الطلاب.

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات تعاونية لتبادل الأدوار.
- استخدام تطبيقات أو تصوير؛ لتحليل الأداء بالحركة البطيئة.
- ربط الوثب الطويل برياضات أولمبية أخرى لزيادة الوعي الرياضي.
- تنفيذ ألعاب مصغرة مرتبطة بالمهارة لإيجاد مناخ من التحدي.
- استخدام إشارات بصرية ولفظية لتنظيم الأداء.
- توضيح مفاهيم علمية بسيطة (كالسرعة والزوايا) ضمن المهارة.
- دعم الطلاب نفسيًا وتشجيع المترددين.
- إعداد لوحة لعرض النتائج وتحفيز التقدم.
- إجراء مناقشة ختامية لاستخلاص الملاحظات والتغذية الراجعة.

المرحلة الثانية: وضع الجسم وحركات الذراعين قبل الجري.

- اشرح لهم أهمية الاستعداد الذهني والبدني للانطلاق.
- رفع الذراعين قليلًا للأمام للتحضير للحركة.
- شد عضلات الساقين والجذع للاستعداد للجري.

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- عرض المهارة كاملة ببطء مع التركيز على الأداء الصحيح.
- تقسيم المهارة إلى مراحل (الوقفة، والانطلاق، والإقلاع، والطيران، والهبوط).
- شرح كل مرحلة مع توضيح النقاط الفنية المهمة.
- استخدام فيديوهات أو صور لتوضيح الأداء النموذجي.
- الإجابة عن استفسارات الطلاب وتبديد الغموض.
- توضيح الأخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها.
- تحفيز الطلاب على التركيز والملاحظة الدقيقة أثناء المتابعة.

المرحلة الثالثة: الانطلاق للجري في ممر الوثب

- يبدأ الطلاب بالركض بخطى متسارعة وثابتة نحو لوحة الإقلاع.
- التركيز على التحكم في طول الخطوات حتى الوصول إلى نقطة الإقلاع بدقة.
- يجب أن تكون حركة الذراعين متناغمة مع حركة الأرجل؛ لدفع الجسم إلى الأمام..

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة؛ لسهولة التنظيم والمتابعة.
- منح كل طالب فرصة لتجربة الوثب عمليًا.
- متابعة الأداء عن قرب أثناء التنفيذ.
- تصحيح الأخطاء فورًا وتقديم توجيهات مباشرة.
- تشجيع الطلاب على تكرار الأداء لتحسين المهارة.
- تقديم الدعم النفسي لبناء الثقة لدى الطلاب.
- تنفيذ تمارين تطبيقية مبسطة تربط مراحل الوثب ببعضها.

المرحلة الرابعة: وضع القدم قبل الخط.

- عند الاقتراب من لوحة الإقلاع، يضع الطالب قدم الإقلاع (القدم الأقوى) على لوحة الإقلاع بشكل كامل.
- يجب ألا يتجاوز القدم حدود اللوحة، وإلا يصبح الوثب لاغياً.
- الحفاظ على ثبات الجسم مع الاستعداد للقفز.

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- يقدم تدريبات عملية مركزة تمكن الطلاب من إتقان كل مرحلة من مراحل الوثب الطويل (الجري، والإقلاع، والطيران، والهبوط).
- يراعي التدرج في مستوى الصعوبة، بدءاً من التمارين البسيطة وصولاً إلى التمارين المركبة.
- يحرص على أن يتقن الطالب المهارة الحالية قبل الانتقال للتالية لها، منعاً لتراكم الأخطاء.
- يقدم ملاحظات فورية وتغذية راجعة مستمرة لتحسين الأداء وتصحيح الأخطاء.
- يشجع الطلاب على التكرار والمثابرة، ويغرس فيهم أهمية التدريب المنتظم.
- يدمج بين التدريب والمتعة من خلال استخدام ألعاب، ومسابقات مصغرة تحفز التفاعل.
- يتابع مستوى كل طالب على حده، ويقدم الدعم الفردي للمحتاجين لتعزيز تطورهم.

المرحلة الخامسة: مرحلة الوثب والطيران:

- دفع الجسم للأعلى بقوة باستخدام القدم على لوحة الإقلاع.
- رفع الذراعين لأعلى؛ للمساعدة في زيادة الارتفاع والتوازن.
- المحافظة على وضعية الجسم مائلة قليلاً للأمام خلال الطيران.
- تثبيت الرأس والنظر للأمام للحفاظ على التوازن.

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- إعداد معايير واضحة لتقييم أداء الطلاب في الوثب الطويل.
- مراقبة أداء الطلاب خلال تنفيذ الوثب وتسجيل الملاحظات.
- استخدام تقنيات مختلفة للتقويم كالملاحظة، والتقويم الذاتي، وتقويم الزميل.
- تقديم تغذية راجعة بناءة للطلاب؛ لتعزيز نقاط القوة وتصحيح الأخطاء.
- تشجيع الطلاب على تقييم أنفسهم وتحديد نقاط التطوير.
- توثيق نتائج التقويم للمساعدة في التخطيط لتطوير الأداء لاحقاً.
- تنظيم نشاط أو مسابقة صغيرة كجزء من التقويم لتحفيز الطلاب.

المرحلة السادسة: حركات الذراعين ووضع الجسم أثناء الطيران.

- حركات الذراعين تكون مرفوعة أو متأرجحة لموازنة الجسم.
- يمكن استخدام وضعية القرفصاء، أو فرد الجسم حسب أسلوب اللاعب.
- الجسم يبقى مشدوداً قليلاً للحفاظ على مركز الثقل.

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- تلخيص أهم النقاط التي تعلمها الطلاب خلال الدرس.

- مناقشة إنجازات الطلاب والتقدم الذي حققوه.
- تقديم تغذية راجعة إيجابية ومحفزة لكل طالب.
- توجيه الطلاب إلى نقاط يجب تحسينها في التدريبات القادمة.
- تشجيع الطلاب على الاستمرار في التدريب والممارسة خارج الحصة.
- الإجابة على استفسارات الطلاب حول المهارة والتمارين.
- إنهاء الحصة بنشاط خفيف أو تمرين إطالة للاسترخاء.

المرحلة السابعة: مرحلة الهبوط.

- عند الاقتراب من الأرض، يبدأ بثني الركبتين قليلاً لاستقبال الصدمة.
- وضع القدمين بشكل متوازٍ داخل حفرة الرمل.
- استخدام الذراعين للحفاظ على التوازن ومنع السقوط للخلف.
- محاولة إبقاء الجسم في وضع متوازن؛ لتجنب خسارة المسافة.

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- إجراء تقييم شامل لأداء الطلاب في مهارة الوثب الطويل.
- استخدام أدوات تقييم متنوعة (ملاحظة، وقياس المسافة، وتقييم ذاتي وزملائي).
- تقديم تغذية راجعة بناءة لكل طالب، مع التركيز على نقاط القوة وفرص التحسين.
- مناقشة نتائج التقييم مع الطلاب وتشجيعهم على تطوير مهاراتهم.
- تنظيم نشاط ختامي مثل مسابقة ودية؛ لتعزيز روح المنافسة والتفاعل.
- التأكيد على أهمية التدريب المستمر لتطوير الأداء.
- شكر الطلاب على جهودهم وإنهاء الحصة بشكل إيجابي.

الأنشطة الختامية:

مسابقة ودية للقفز الطويل.

تنظيم منافسة صغيرة بين الطلاب؛ لتحفيزهم على تطبيق ما تعلموه.

مراجعة سريعة للنقاط الأساسية.

طرح أسئلة على الطلاب حول مهارات الوثب والقواعد المهمة.

تقويم ذاتي وزميل.

تشجيع الطلاب على تقييم أنفسهم وزملائهم بشكل بناء.

تمارين إطالة واسترخاء

تنفيذ تمارين تساعد على تهدئة الجسم بعد المجهود.

مشاركة الطلاب بتجاربهم.

دعوة الطلاب لمشاركة شعورهم عن أداء المهارة، والتحديات التي واجهوها.

تحفيز وتشجيع:

مدح الطلاب على جهودهم وتحفيزهم للاستمرار في التدريب.

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- تنظيم مسابقة ودية بين الطلاب لتطبيق المهارات المكتسبة.
- طرح أسئلة مراجعة لتحفيز الطلاب على التفكير واسترجاع المعلومات.
- توجيه الطلاب؛ لتقييم أدائهم وأداء زملائهم بطريقة بناءة.
- قيادة تمارين الإطالة والاسترخاء بعد النشاط البدني.
- تشجيع الطلاب على مشاركة تجاربهم وانطباعاتهم.
- تقديم ملاحظات إيجابية وتحفيزية لتعزيز الثقة بالنفس.
- إنهاء الحصة بروح إيجابية، وتحفيز الطلاب على الممارسة المستمرة.

ملحوظة: تُراعى ضوابط عدد المشاركين والإمكانات المتاحة عند التنفيذ



بطاقة التقييم الذاتي				
الصف:				اسم الطالب:
التقييم الذاتي				المعيار
ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	
				أبدأ الجري بخطوات متدرجة ومتسارعة
				أحافظ على إيقاع ثابت ومتوازن أثناء الجري
				أختار نقطة الإقلاع الصحيحة على لوحة الارتقاء
				أدفع بجسمي للأعلى والأمام بقوة من القدم الدافعة
				أحافظ على امتداد الذراعين وتوازن الجسم في الهواء
				أضم ساقِي للأمام استعدادًا للهبوط
				أهبط بثني الركبتين لتقليل قوة الصدمة
				أركز بشكل جيد أثناء الأداء (التركيز والانتباه)
				أتعامل مع القلق والضغط النفسي أثناء الأداء (إدارة الضغوط والانفعالات)
				أتمتع بالتحمل البدني الكافي لأداء المحاولات
				أثق بقدرتي على إتقان المهارة (الثقة بالنفس)
				ألتزم بالحضور والتدريب بانتظام (الانضباط)
				أتفاعل بشكل إيجابي مع زملائي والمعلم

ملف انجاز					
رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
لا ينطبق					
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)					
1	يعدد المراحل الأساسية لمهارة الوثب الطويل (اقترب - ارتقاء - طيران - هبوط)				
2	يذكر القواعد الصحيحة للأداء وتجنب الأخطاء				
3	يوضح أهمية الإحماء قبل الأداء				
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)					
4	ينفذ مهارة الجري (الاقترب) بسرعة وتدرج مناسب				
5	يطبق مهارة الإقلاع (الارتقاء) باستخدام القدم الأقوى وزاوية مناسبة				
6	يحافظ على التوازن أثناء مهارة الطيران مع حركة الذراعين				
7	يهبط بشكل سليم في مهارة الهبوط على القدمين مع ثني الركبتين				
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)					
8	يلتزم بإجراءات السلامة خلال النشاط				
9	يشجع زملاءه بروح رياضية				
10	يتقبل الفوز والخسارة بروح إيجابية				
11	يظهر المثابرة على تحسين الأداء				

قائمة الشطب		
المؤشر	تحقق (✓)	لم يتحقق (✓)
تنفيذ خطوات الجري والاقتراب بشكل صحيح		
وضع القدم بدقة على لوحة الارتقاء		
الارتقاء بقوة كافية مع الحفاظ على التوازن في الهواء		
الهبوط بثني الركبتين مع الحفاظ على سلامة الجسم		
توفر القوة البدنية اللازمة للأداء		
التحمل الكافي لأداء المحاولات المتكررة		
الدقة في تنفيذ المهارة		
الالتزام بالانضباط أثناء التدريب والأداء		
إظهار الثقة بالنفس أثناء المحاولة		
التركيز الجيد قبل وأثناء الأداء		
مجموع الدرجات (50)		