



مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الفردية

المرحلة الثانوية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

- 1. ممارسة نشاط بدني فردي منتظم، ويُظهر أثناءه تحسُّنًا تدريجيًّا في الأداء أو الزمن؛ بما يعكس تطوره البدني المستمر.
- 2. أداء مهارة فردية بدقة وتحكم ويُظهر أثناءها تميُّزًا واضحًا يدل على موهبته وقدرته الخاصة.
- 3. إتقان مهارات فردية متقدمة ويُظهر أثناءها دقة وتحكُّمًا يتناسبان مع نموه الجسدي وتطوره المهاري.
- 4. اختيار نشاط بدني فردي ينسجم مع ميوله ويُمارسه بانتظام، مع تحسن ملحوظ في أدائه بمرور الوقت.

أساليب التقويم:

- الملاحظة المباشرة أثناء الأداء.
- تقييم ذاتي بعد الجلسة الأخيرة.
- ملف إنجاز مبسّط لتوثيق تطور الزمن والأداء: ملف الإنجاز هنا يُقصد به توثيق أداء الطالب في النشاط فقط (رسم، صورة، فيديو)، وليس الملف الدراسي الشامل.
- تحليل شخصي من الطالب لأدائه وتطوره.
- يمكن تصوير الأداء للرجوع إليه ومقارنته لاحقًا (بموافقة ولي الأمر).

بما يعادل ست حصص نشاط، موزعة على ثلاث أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	300 دقيقة.	 مدة التنفيذ
مضمار جري داخل المدرسة، أو ملعب عشبي مسطوٍ بطول لا يقل عن 50 مترًا.أو صالة مغطاة مناسبة للتدريبات السريعة، إن توفرت).	ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.	 مكان التنفيذ
• ساعة توقيت رقمية. • علامات بداية ونهاية للمسار (أقماع). • بطاقات أرقام للمشاركين. • بطاقة لتسجيل الزمن والتقدم. • حواجز تدريبية خفيفة (اختيارية). • ورق ملاحظات وتقييم.		 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الأساسية:

المعارف: مفهوم العدو السريع، عناصر الأداء: الانطلاقة و التسارع و التوازن.

المهارات: الانطلاقة الصحيحة، والحفاظ على السرعة، والتنفس المنتظم، والتحليل الذاتي.

القيم: التحدي الذاتي، والانضباط، والثقة بالنفس، وعدم المقارنة بالآخرين.



وصف المحتوى:

يهدف هذا النشاط إلى تنمية مهارة العدو السريع لدى طلاب المرحلة الثانوية، من خلال التعلم العملي والمقارنة الذاتية. يتدرّب الطلاب على تحسين انطلاقتهم، وتوازنهم أثناء الجري، وتنظيم التنفس للوصول إلى أفضل أداء. يُركّز النشاط على التحدي الذاتي والتحليل الفردي أكثر من المنافسة، ويُعزّز لدى الطالب الإصرار والانضباط والثقة في قدراته.

الحصة الأولى: «أتعرف إلى مهارة العدو السريع»

- تهيئة: تمارين خفيفة: مشي سريع، ورفرفة الذراعين، ودوران الركبة.
- عرض: شرح لفظي لوضعية الانطلاقة وعناصر الأداء.
- تطبيق: تجربة أولى للجري لمسافة 30-50 م + تسجيل الزمن.
- تهدئة: تمرين تمدد + مناقشة سريعة: «ما شعورك بعد الأداء الأول؟»

الحصة الثانية: «أحسن انطلاقتي وتحكّمي»

- تهيئة: قفز من وضع الانحناء + تمارين مرونة للحوض.
- عرض: مراجعة أخطاء الانطلاقة، وشرح التحكم في النفس والتنفس.
- تطبيق: تمارين انطلاقة فردية + تسجيل الزمن الجديد.
- تهدئة: تمرين استرخاء + مشاركة: «هل تحسنت؟ كيف؟»
- تعزيز السلوك الرياضي الإيجابي أهم من تسجيل زمن قياسي.



الحصتين الثالثة والرابعة: «أجري بنظام وأقيم ذاتي»

- تهيئة: جولات إحماء + استجابة لصوت الانطلاق.
- تطبيق: جولتان أو ثلاث تسجيل زمني + تحليل مع المعلم.
- تهدئة: تنفس عميق مع وقفة لمراجعة تطبيق الأداء: «ما الذي سَتُحسّنه لاحقًا؟»

الحصتين الخامسة والسادسة: «أتحدى نفسي وأعرض تطوري»

- تهيئة: مراجعة فنية + تمارين ديناميكية سريعة.
- عرض: هدف التحدي النهائي: «تحسين أدائك السابق».
- تطبيق: منافسة لرياضة العدو السريع + مقارنة الزمن السابق والحالي + شارة تحفيزية.
- تهدئة: تقييم ذاتي مكتوب + عرض النتائج في ركن «أبطال العدو».
- يفضل تشجيع الطالب على تحسين نفسه، لا مقارنة نفسه بزملائه.

ملحوظة: تُراعى ضوابط عدد المشاركين والإمكانات المتاحة عند التنفيذ



بطاقة ملاحظة - العدو السريع (الملاحظة المباشرة من المعلم).

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يُعرّف مفهوم العدو السريع وخصائصه مقارنة بالجري العادي.					
2	يُحدد عناصر الأداء الأساسية (الانطلاقة - التسارع - التوازن).					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
3	يبدأ العدو بانطلاقة سريعة من وضع صحيح.					
4	يحافظ على سرعته القصوى لمسافة مناسبة.					
5	يُظهر انتظامًا في التنفس أثناء العدو.					
6	يوازن بين حركة الذراعين والساقين أثناء الأداء.					
ثالثًا: القيم (السلوك والانضباط)						
7	يُظهر روح التحدي عند التمرين أو التنافس.					
8	يلتزم بالتعليمات ويُظهر انضباطًا أثناء التدريب.					
9	يُبادر إلى أداء المحاولات بثقة دون تردد.					
10	يُركّز على تحسين نفسه دون مقارنة بزملائه.					

تقييم ذاتي - العدو السريع (بعد الحصة الأخيرة)

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	أفهم الفرق بين العدو السريع والجري العادي.					
2	أستطيع شرح مراحل الأداء (انطلاقة - تسارع - توازن).					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي).						
3	أبدأ العدو بانطلاقة صحيحة.					
4	أحافظ على سرعتي دون تراجع خلال الأداء.					
5	أتنفس بطريقة منتظمة خلال العدو.					
ثالثًا: القيم (السلوك والانضباط)						
6	أواجه التحدي بكل حماس.					
7	ألتزم بتعليمات التدريب بدقة.					
8	أحافظ على تركيزي دون مقارنة نفسي بالآخرين.					

تحليل شخصي من الطالب:

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف						
1	أدرك تمامًا أهمية كل مرحلة من مراحل الأداء في تحسين سرعتي.					
ثانيًا: المهارات						
2	ألاحظ تحسّنًا في انطلاقتي وسرعتي مقارنة بالأداء السابق.					
3	أحدد الجزء الأضعف في أدائي وأعمل على تطويره.					
ثالثًا: القيم						
4	أراجع سلوكي في كل محاولة وأسعى لضبطه.					
5	أحافظ على تركيزي وإصراري دون تأثر بزملائي أو النتيجة.					

الملحوظات:

يفضّل تشجيع الطالب على تحسين نفسه، لا مقارنة نفسه بزملائه.

تعزيز السلوك الرياضي الإيجابي أهم من تسجيل زمن قياسي.