



مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الجماعية

المرحلة الثانوية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. تحسين مستوى لياقته البدنية عبر ممارسة الأنشطة الجماعية، ويُظهر تطورًا واضحًا في السرعة، والقوة، والمرونة. إبراز موهبته في أداء المهارات الجماعية مثل التمرير والهجوم والدفاع، أثناء ممارسة الألعاب الجماعية.
2. تطوير أدائه في الألعاب الجماعية من خلال تحسين التناسق والسرعة والقدرة على قراءة اللعب، بما يتناسب مع تطوره البدني وقدراته الحركية الجماعية.
3. اختيار لعبة جماعية تناسب ميوله، ويُظهر التزامه بالتعاون والعمل الجماعي؛ لتحقيق الفوز مع زملائه.

أساليب التقويم:

- التقويم الذاتي: يُقيم الطالب نفسه.
- التقويم التشخيصي: يُستخدم لتحديد نقاط القوة وفرص التحسين قبل البدء بالتدريب.
- التقويم التفاعلي: يعتمد على التغذية الراجعة بين المعلم والطالب.

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	400 دقيقة.	
نظرًا لكون النشاط اختياريًا، فإن استمرارية تعلم الطلاب قد تتأثر باختيارهم لأنشطة أخرى أو بانضمام طلاب جدد لتعلم المهارات. وبناءً على ذلك، تم اعتماد تكرار المحتوى على مدى (8) حصص تعليمية؛ لضمان وصول الطلاب إلى مستوى مناسب من إتقان الأداء. وينطبق هذا الإجراء أيضًا على معظم الأنشطة الأخرى في مجال الرياضة والصحة.		 مدة التنفيذ
• الملاعب الخارجية للمدرسة. • نادي الحي. • الصالات الرياضية المغلقة. • أماكن لعب مناسبة. ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.		 مكان التنفيذ
	• كرات قدم. • أقماع.	 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

يُمارس الطلاب أنشطة رياضية جماعية متقدمة تُنمي قدراتهم المعرفية والمهارية والوجدانية عبر الأداء المتقدم، والمنتظم في رياضات مثل: كرة القدم، حيث يتم أثناءها تنمية التفاعل الجماعي ضمن فرق تدريبية؛ لتعزيز القيادة، والتخطيط، والتأكيد على روح المنافسة.

المعارف:

- أنواع المرواغة.
- أنواع التسديد.
- المبادئ الفنية للمرواغة والتسديد.
- الأخطاء الشائعة في المرواغة والتسديد.

المهارات:

- التحكم بالكرة.
- الخداع البصري والحركي.
- السرعة في تغيير الاتجاه.
- المرواغة في المساحات الضيقة.
- دقة التسديد.
- تقدير المسافة والقوة.

القيم:

- التحلي بالثقة والمسؤولية.
- ضبط النفس.
- تنمية سمات القيادة.

وصف المحتوى:

- يمكن تعريف المهارات المستهدفة بما يلي:

المرواغة: هي القدرة على التحكم بالكرة؛ لتجاوز الخصم أو إيجاد مساحة. كما يمكن وصفها فنيًا بأنها: انحناء خفيف بالجسم مع تغير السرعة باستخدام القدمين.

التسديد: هو توجيه الكرة نحو المرمى باستخدام جزء مناسب من القدم، من خلال التسديد بوجه القدم، وتكون قدم الارتكاز بجانب الكرة.

الأنشطة المقترحة:

- تمارين التوافق العصبي العضلي.
- التمرکز الصحيح حسب مواقف اللعب المختلفة.
- مشاهدة مقاطع مرئية للتعرف إلى نقاط القوة في الأداء.
- خوض منافسات رياضية مع منافسين آخرين.

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى - التهيئة والاستعداد: (10 دقائق):

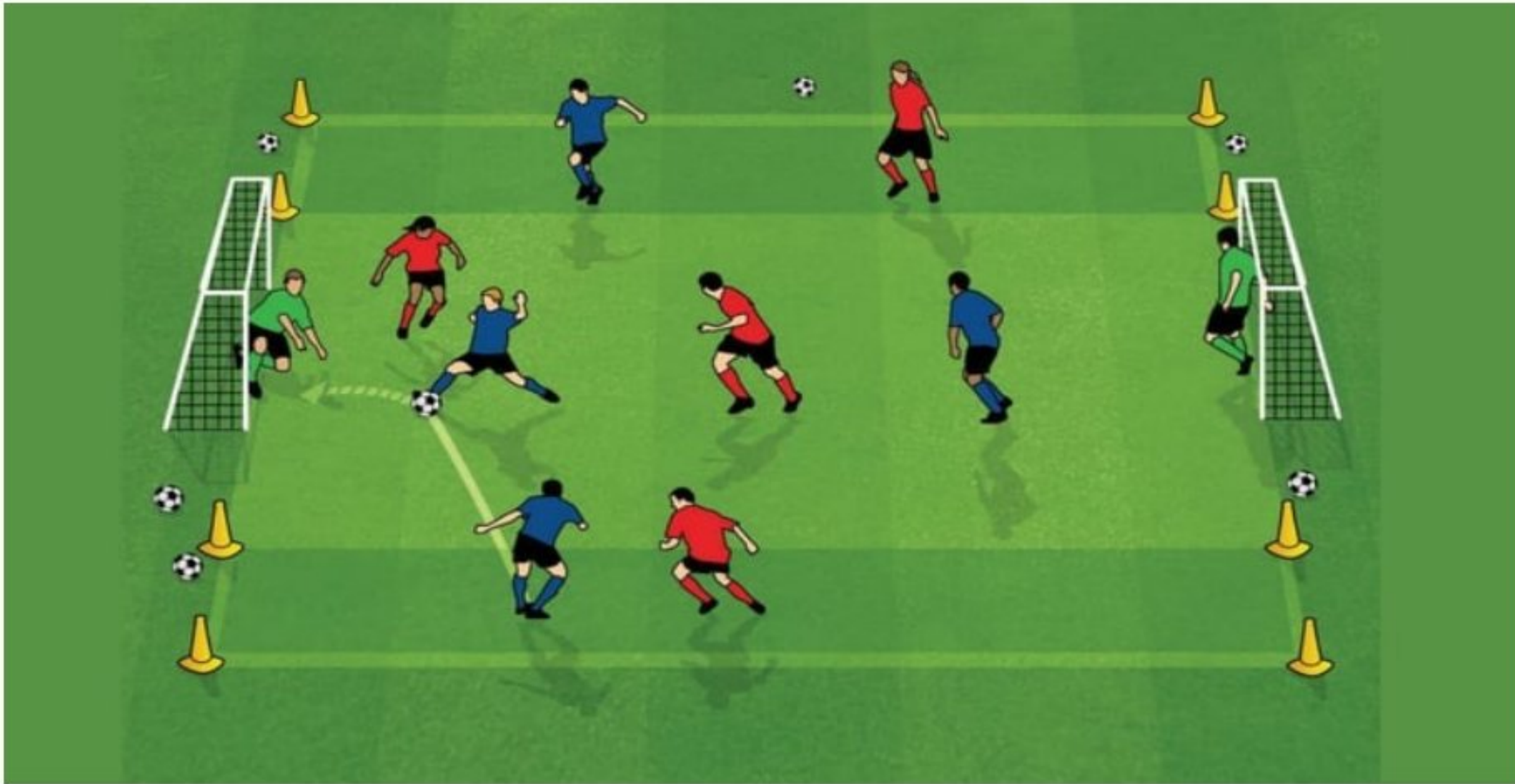
- الجري الخفيف بالكرة.
- الجري بين الأقماع مع التسديد.

أسئلة للنقاش:

- ما أهم عنصر لإنجاح المراوغة؟
- متى تختار أن تسدد بعد المراوغة؟

المرحلة الثانية - تشكيل المجموعات وتوزيع الأدوار:

- تشكيل مجموعات صغيرة، (5) طلاب



الصورة رقم (1) التشكيلات الصغيرة

المرحلة الثالثة - التنفيذ للأنشطة الجماعية:

- **تمرين المراوغة بين الأقماع (10 دقائق):**
- وضع (5) أقماع متباعدة، يراوغ الطالب الكرة بينها باستخدام الجهتين، بسرعة متوسطة.
- التركيز على خفض مركز الثقل وتحكم القدم بالكرة.
- تمرين مراوغة + تسديد (15 دقيقة):
 - يوضع مخروط أو «مدافع وهمي».
 - يراوغ الطالب أمامه، ثم يسدد على مرمى صغير.
 - يكون التسديد بوجه القدم الأمامي، أو الداخلي حسب الزاوية.
- **موقف مصغر (لعبة تطبيقية) (10 دقائق):**
- تقسيم الطلاب إلى ثنائيات:
 - أحدهم مدافع والآخر مهاجم.
 - المهاجم يحاول المراوغة ثم التسديد.
 - تبادل الأدوار.
- **تعليمات:**
- شجع المهاجم على تغيير الاتجاه فجأة.

المرحلة الرابعة - التقييم: (5 دقائق)

- تقديم مثال صحيح على أداء المهارة من قبل الطالبين.
 - تقديم التغذية الراجعة بعد الأداء من قبل المعلم.
 - تعزيز الأداء الصحيح، والوقوف على أخطاء الطالبين لتصحيحها.
- ملحوظة: تُراعى ضوابط عدد المشاركين والإمكانات المتاحة عند التنفيذ

أدوات التقويم:



• تقييم الأداء (عملي):

المهارة	ممتاز	جيد	يحتاج إلى تحسين الأداء
يراوغ ويتجاوز.			
يسدد بقوة.			
يسدد بدقة عالية.			