



مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الفردية

المرحلة الابتدائية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. تخصيص وقت كافٍ للمشاركة في نشاط بدني فردي من اختياره، ويُظهر خلاله استمرارية في الأداء دون انقطاع.
2. تنفيذ مهارات فردية خاصة بالنشاط الرياضي الذي اختاره، ويُظهر أثناء ذلك دقة وتحكمًا متقدمًا يميّزه عن أقرانه، بما يدل على استعداد رياضي فردي مميز.
3. إتقان حركات فردية أساسية كالجري والقفز، ويُظهر أثناء ذلك توازنًا وقوة بدنية، تتناسب مع نموه الجسدي وتطوره الحركي.
4. اختيار نشاط فردي يتناسب مع اهتماماته وميوله، ويُمارسه بانتظام، مع تحسن ملحوظ في الأداء بمرور الوقت.
5. التعاون مع زملائه في تنفيذ نشاط رياضي غير صفي، يهدف إلى تحقيق هدف مشترك ضمن فريق، ويُظهر خلاله روح العمل الجماعي والانضباط الحركي.

أساليب التقويم:

- بطاقة ملاحظة سلوكية - حركية.
- اختبار أداء عملي (ملاحظة الوثب).
- ملف إنجاز مصوّر أو مسجل (قبل/بعد) : يُقصد بملف الإنجاز هنا جمع منتجات الطالب المتعلقة بالنشاط فقط، مثل: صور، رسوم، كتابات، تعبير صوتي، وليس ملف إنجاز شامل لمسيرته الدراسية.
- تقييم ذاتي بسيط من الطالب.
- استبانة تشاركية جماعية بعد تنفيذ النشاط.

تبادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	360 دقيقة.	 مدة التنفيذ
 	• ساحة ترابية أو ملعب مكشوف (يفضل على أرضية آمنة). • داخل الصالة الرياضية، إن توفر مساحة كافية. ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.	 مكان التنفيذ
	• شريط قياس أرضي أو حبال تحديد. • علامات أرضية تحدد منطقة الإقلاع والهبوط. • مخروطات توجيه المسار. • طباشير أو علامات باستخدام البخاخ. • كاميرا/هاتف لتوثيق الأداء. • نموذج تسجيل الأداء/بطاقة الإنجاز.	 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الأساسية:

- **المعارف:** مكونات مهارة الوثب: الاقتراب - الإقلاع - الطيران - الهبوط.
- **المهارات:** التناسق الحركي، والتآزر عضلي، والقفز بالقرفصاء، والهبوط الآمن.
- **القيم:** المثابرة، وضبط النفس، واحترام الزملاء، والتحسين الذاتي.

وصف المحتوى:

يُقدّم هذا النشاط تجربة رياضية عملية في تعلم مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء، حيث يُركز على تعليم مراحل الأداء عبر التدرج في التدريب، والملاحظة والتحليل، وتنمية الأداء الذاتي والجماعي. يجمع النشاط بين المتعة والتحدي، ويرسخ قيم العمل الجماعي والتطور الذاتي.

الوحدة 1-2: «أتعرف على مهارة الوثب بالقرفصاء».

- تهيئة: قفز خفيف وتمارين مرونة للركبتين والكاحلين، + مشي سريع تدريجي.
- عرض: شرح مبسط لمراحل الأداء.
- تطبيق: تدريب على مراحل المهارة دون أداء الوثب الكامل:
 - الجري فقط.
 - وضعية القرفصاء.
 - الهبوط على بساط.
- تهدئة: حركة بطيئة تمثل كل خطوة + جلسة تنفس ومراجعة لفظية.

الوحدة 3-4: «أجرب مهارة الوثب بالتدرج»

- تهيئة: تمارين خفيفة و«امش واقفز ثم تجمّد في القرفصاء».
- عرض: توضيح للمحطات الثلاثة (الجري - الطيران - الهبوط).
- تطبيق: المرور بمحطات التدريب دون منافسة مع تغذية راجعة مباشرة.
- تهدئة: تمدد عضلي + تمرين تنفسي عد تنازلي.

الوحدة 5-6: «تحدي الأداء والتحسين»

- تهيئة: مشي سريع، وقفز خفيف، وقرفصاء خفيفة.
- عرض: تذكير بمراحل الأداء وشروط التحدي: الدقة - المسافة - التوازن.
- تطبيق: أداء فردي داخل مسار محدد + تسجيل الأداء + مقارنة النتائج.
- تهدئة: استرخاء عضلي خفيف + شارة «نجم التحسن».

الوحدة 7-8: «نُجز معًا ونحتفل»

- تهيئة: قفز ثنائي + تمارين قرفصاء جماعية.
- عرض: شرح للمسابقة الودية وأهدافها.
- تطبيق: منافسة جماعية + تعبئة نموذج التقييم الذاتي + لوحة النتائج.
- تهدئة: تمدد جماعي + عرض الرسومات والتكريم الرمزي.



بطاقة ملاحظة - مهارات الرياضات الفردية (الوثب الطويل - الصفوف العليا)

م	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يحدد مراحل مهارة الوثب: الاقتراب - الإقلاع - الطيران - الهبوط، بصورة صحيحة.					
2	يشرح دور كل مرحلة في نجاح عملية الوثب.					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
3	يُظهر تناسقًا حركيًا أثناء الجري والوثب.					
4	ينفذ القفز بالقرفصاء بطريقة صحيحة وآمن.					
5	يُظهر تأزرًا عضليًا جيدًا بين الذراعين والرجلين.					
6	يهبط بثبات في منطقة الهبوط ويحافظ على توازنه.					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
7	يُظهر مثابرة عند تكرار المحاولة لتحسين الأداء.					
8	يضبط انفعالاته سواءً نجح أو لم ينجح في الوثب.					
9	يحترم دور زملائه ويشاركهم في التمرين بروح إيجابية.					
10	يُظهر تحسنًا ذاتيًا من خلال مقارنة أدائه السابق بالحالي.					

نموذج التقييم الذاتي - نشاط الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

اسم الطالب: الصف: التاريخ:

اسم النشاط: الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

أولاً: كيف كان أداؤك في النشاط هذا اليوم؟

المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
بذلت جهدي في تنفيذ المهارة بصورة صحيحة.					
التزمت بالأسلوب المطلوب (القرفصاء عند الهبوط).					
حاولت تحسين المسافة في كل مرة.					
ركّزت في خطواتي وتوازن جسمي أثناء الوثب.					
تعاونت مع زملائي وشاركتهم التمارين.					

الملحوظات:

- يمكن إشراك الأسرة من خلال فيديو متابعة منزلية لأداء المهارة.

- يُراعى توفير أرضية آمنة ومناسبة للوثب.

- يمكن توسيع النشاط لاحقًا ليشمل التوثيق في دفتر إنجاز حركي (رسم، أو وصف، أو مقارنة أداء).

- يُفضل تنفيذ النشاط في طقس معتدل لتجنب الإرهاق.