



مجال الرياضة والصحة

مهارات الأولمبياد الرياضي

المرحلة الإعدادية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. ممارسة التزام وتحمل للمسؤولية أثناء مشاركته في النشاط الجماعي، من خلال احترام القوانين وتنفيذ مهامه بانتظام.
2. المشاركة في تحديات أولمبية مدرسية، مثل: الجري والرمي، ويُظهر تطورًا واضحًا في لياقته البدنية.
3. التميز في أنشطة أولمبية مصغرة سواء أكانت جماعية أم فردية، ويُظهر قدرة عالية على التنافس والالتزام.
4. المشاركة في أنشطة رياضية أولمبية صغيرة، مثل: الركض أو رمي الكرة، ويُظهر تقدمًا في المهارات البدنية المرتبطة بنموه.
5. المشاركة في ألعاب أولمبية مصغرة، ويختار اللعبة التي تستهويه، ويُظهر استعدادًا بدنيًا واضحًا للمنافسة.
6. إظهار التزام واضح بقوانين المنافسة في الألعاب الأولمبية المصغرة، ويتحمل نتائج أدائه بروح رياضية.

أساليب التقويم:

1. الملاحظة المباشرة

- الملاحظة المباشرة هي أسلوب يستخدمه المعلم لتقويم الطلاب من خلال متابعتهم أثناء ممارسة النشاط الفعلي (السباق) دون تدخل أو مقاطعة.
- يعتمد المعلم على متابعة جوانب محددة مثل:
- طريقة الجري (هل الطالب يجري في المسار المخصص أم يخرج عنه؟).
 - كيفية حمل وتسليم العصا (هل سلم العصا في المنطقة المحددة أم وقعت منه؟).
 - التعاون مع أفراد الفريق (هل ينتبه لصيحات الفريق؟ هل يسلم العصا إلى زميله في الوقت المناسب؟).
 - الالتزام بالقوانين والتعليمات (هل التزم بالانطلاق الصحيح؟ هل احترام التعليمات قبل وأثناء السباق؟).
 - يسجل المعلم ملحوظاته في بطاقة مخصصة توضح جوانب القوة التي تميز بها الطالب، وكذلك فرص التحسين التي تحتاج إلى تحسين، مثل:
 - « الطالب أظهر سرعة جيدة وثباتًا في المسار، لكنه تردد أثناء تسليم العصا؛ مما تسبب في تأخير بسيط للفريق.»
 - « الطالب تعاون بفاعلية مع فريقه، لكنه خرج عن المسار المحدد للحظة أثناء الجري.»
 - « الطالب التزم بالقوانين والتعليمات، وأدى التسليم داخل المنطقة بشكل صحيح.»
 - تساعد هذه الملحوظات المعلم في:

- تحديد مستوى كل طالب بدقة.
- توجيه الطلاب لتحسين أدائهم لاحقًا.
- وضع خطة لتطوير مهارات التتابع لديهم.

مثال تطبيقي:

«أثناء سباق التتابع لاحظت أن الطالب أحمد ركض في المسار الصحيح (✓)، لكن أثناء تسليم العصا لزميله لم ينتبه للمنطقة المحددة فسقطت العصا منه (x)، كما أنه أظهر تعاونًا جيدًا مع زملائه أثناء تنظيم الفريق (✓).»

2. المهام الأدائية

هي أنشطة عملية يُطلب من الطالب تنفيذها لإظهار مهاراته ومعارفه في موقف تطبيقي حقيقي، بحيث يمكن للمعلم من خلالها قياس مدى إتقان الطالب لمهارات محددة.

- تكليف الطلاب بمهام محددة تتطلب التطبيق العملي لمهاراتهم، مثل:
- تنفيذ سباق تتابع كامل مع الفريق، مع الالتزام التام بالمسار المحدد وتسليم العصا في المنطقة المخصصة دون إسقاطها.
- تصميم خطة سباق جماعية لكل فريق يوضح فيها طريقة توزيع الأدوار (من يبدأ السباق؟ من ينهي؟ ولماذا؟) لضمان أفضل أداء ممكن.
- التدريب على مهارة تسليم العصا واستلامها بطريقة صحيحة أثناء الحركة، دون التوقف أو فقدان العصا، مع ضبط المسافة بين المتسابقين.
- مقارنة زمن الأداء بين الفرق المختلفة وتحديد أسباب التفوق أو التأخر، وتقديم مقترحات لتحسين الأداء في المحاولة القادمة.
- تسجيل فيديو للأداء الخاص بالفريق ثم مراجعته مع الفريق؛ لتحديد نقاط القوة والضعف في طريقة الجري والتسليم والتعاون.

مثال تطبيقي:

مثال على مهمة أدائية في سباق التتابع:

وصف المهمة:

- «قم بأداء سباق تتابع مع فريق مكون من أربعة طلاب، مع الالتزام بما يأتي:
- الجري في المسار المحدد.
- تسليم العصا داخل المنطقة المحددة للتسليم.
- التعاون مع زملائك لتحقيق أفضل زمن ممكن.

عناصر التقويم:

- الجري في المسار الصحيح.
- تسليم واستلام العصا بطريقة صحيحة.
- الحفاظ على السرعة أثناء الجري.
- الالتزام بتعليمات وقوانين السباق.
- التعاون مع أعضاء الفريق.

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربعة أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	360 دقيقة.	 مدة التنفيذ
ملعب المدرسة الخارجي أو الصالة الرياضية المغلقة (حسب حالة الطقس وإمكانات المدرسة). 1. يجب أن تكون المساحة واسعة وآمنة تسمح بحركة الطلاب بحرية، دون عوائق تعيق الجري أو تسبب إصابات. 2. يراعى أن يكون الملعب مفروشًا بالأرضية المناسبة (عشب صناعي أو مضمار جري أو أرضية صلبة غير زلقة). 3. وجود مسارات واضحة مرسومة أو محددة بأدوات (أقماع أو شريط علامات) تفصل بين الفرق لتجنب التصادم. 4. في حال التنفيذ داخل صالة مغلقة، يجب التأكد من توفر التهوية الجيدة، ومساحة كافية لطول مسار التتابع.		 مكان التنفيذ
عصي التتابع: • عددها حسب عدد الفرق المشاركة. • يجب أن تكون خفيفة، غير مؤذية، ومناسبة لحجم يد الطالب. علامات تحديد المسارات: • لتحديد المسارات الخاصة بكل فريق. • تساعد على تنظيم حركة الطلاب وتجنب التصادم. شريط أو خطوط أرضية: • لتوضيح منطقة البداية ومنطقة تبادل العصا بين المتسابقين. ساعة توقيت: • لحساب زمن كل فريق بدقة. صفارة: • يستخدمها المعلم لإعلان بدء السباق أو إيقافه عند الحاجة. لوحات أرقام الفرق (اختياري): • لتمييز الفرق المشاركة إذا كان العدد كبيرًا. بطاقات ملاحظة أو تقييم: • يستخدمها المعلم لتسجيل ملحوظاته أثناء الملاحظة المباشرة أو تقييم الأداء. مساحة مناسبة (ميدان أو ملعب): • بمساحة كافية تسمح بحركة الطلاب بأمان وحرية. صدادات أو حواجز خفيفة (اختياري): • لضمان بقاء الطلاب في المسار وعدم تجاوز الحدود.		 أدوات التنفيذ



صورة رقم (1) الجري وتسليم العصا

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

وصف المحتوى:

لعبة سباق التتابع هي نشاط رياضي جماعي يهدف إلى تنمية السرعة، والتناسق الحركي، ودقة الأداء لدى الطلاب، إلى جانب تعزيز روح الفريق والتعاون بينهم. يتكون كل فريق من أربعة طلاب، حيث يجري كل لاعب مسافة محددة ثم يقوم بتسليم عصا التتابع إلى زميله في منطقة التبادل المخصصة. يجب على كل لاعب الجري في مساره المحدد دون الخروج عنه، مع الحرص على تسليم العصا بشكل صحيح دون إسقاطها، وألا يتعرض الفريق لخصم أو إلغاء نتيجته حسب القوانين. السباق ينتهي عندما يعبر آخر لاعب من كل فريق خط النهاية، ويتم تحديد الفريق الفائز حسب الفريق الذي أكمل المسافة في أقل وقت ممكن مع الالتزام بالقوانين والتعليمات.

محتوى تعليمي:

الأهداف التعليمية

أولاً: التعريف بلعبة سباق التتابع

1. التعريف باللعبة:

سباق التتابع هو نوع من أنواع سباقات الجري الجماعية، حيث يتكون كل فريق من عدة لاعبين (عادة أربعة)، يقوم كل لاعب بالجري لمسافة محددة، ثم يسلم عصا التتابع إلى زميله داخل منطقة مخصصة للتبادل، حتى يكمل آخر لاعب في الفريق المسافة المحددة ويصل إلى خط النهاية.

2. طريقة اللعب:

- يُقسَّم الطلاب إلى فرق متساوية، كل فريق يتكون من أربعة لاعبين.
- يقف أول لاعب من كل فريق عند خط البداية، ويده عصا التتابع.
- عند سماع إشارة البدء (صفارة)، ينطلق اللاعب الأول بالجري في المسار المحدد.
- عند وصوله إلى منطقة التبادل، يُسلم العصا لزميله الثاني بطريقة صحيحة دون إسقاط العصا.
- يكرر كل لاعب الخطوات نفسها حتى يُنهي اللاعب الرابع السباق بعبور خط النهاية.
- الفريق الفائز هو الذي يُنهي السباق في أقصر وقت مع الالتزام بجميع القوانين (عدم الخروج من المسار، تسليم العصا في المنطقة المحددة، عدم إسقاط العصا).

3. أهم المهارات المكتسبة من اللعبة:

- تنمية مهارة الجري السريع.
- إتقان مهارة تسليم واستلام العصا أثناء الحركة.
- تحسين القدرة على التركيز والدقة في الأداء.
- تعزيز التعاون والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق.
- تطوير مهارة الالتزام بالقوانين والتعليمات.
- اكتساب روح المنافسة الشريفة والروح الرياضية.

4. قواعد لعبة سباق التتابع الأساسية:

- يتكوّن كل فريق من أربعة لاعبين.
- يجب على كل لاعب الجري في المسار المحدد لفريقه دون الخروج منه.
- تسليم واستلام العصا يتم فقط داخل منطقة التبادل المخصصة.
- لا يجوز إسقاط العصا أثناء التسليم، وإذا حدث ذلك يجب التقاطها دون تعطيل الفرق الأخرى.
- لا يُسمح لأي لاعب البدء قبل أن يستلم العصا من زميله.
- الفريق الذي يُنهي السباق أولاً مع الالتزام بجميع القوانين هو الفائز.
- أي مخالفة (مثل الخروج من المسار، أو التسليم خارج المنطقة المحددة) تؤدي إلى استبعاد الفريق أو خصم نقاط منه.

ثانيًا: مهارات لعبة سباق التتابع

• مهارة الجري السريع:

- هذه المهارة تعد الأساس في سباق التتابع، حيث يحتاج كل لاعب إلى الجري بسرعة عالية لمسافة محددة ضمن المسار المخصص له.
- يتطلب الجري السريع التنسيق بين حركات الجسم والتنفس المنتظم.
- يُنصح بتدريب الطلاب على تحسين قوة دفع القدمين وتوازن الجسم أثناء الجري.

• مهارة تسليم العصا:

- هي مهارة تمرير عصا التتابع إلى زميل في الفريق في منطقة التبادل المحددة دون توقف أو فقدان للعصا.
- يجب أن تكون حركة التسليم سلسة وسريعة لتفادي إضاعة الوقت.
- من الضروري أن يتدرب الطلاب على تسليم العصا أثناء الجري وليس أثناء الوقوف.

- **مهارة استلام العصا:**
- تتمثل في قدرة اللاعب الذي يستلم العصا على استقبالها بسهولة والحفاظ عليها مع الاستمرار بالجري دون انقطاع.
- يجب التركيز على تثبيت العصا بشكل جيد في اليد واستقبالها في اللحظة المناسبة.
- التدريب على التنسيق البصري مع زميله قبل الاستلام يساعد على نجاح هذه المهارة.
- **مهارة الحفاظ على المسار:**
- تعني قدرة اللاعب على الجري ضمن المسار المحدد لفريقه دون الخروج عنه، مما يحافظ على النظام ويمنع حدوث تصادم مع فرق أخرى.
- يساعد الالتزام بالمسار على تجنب العقوبات أو استبعاد الفريق.
- يتطلب وعيًا بالمكان وقدرة على التحكم بحركات الجسم.
- **مهارة التوقيت والدقة:**
- هي القدرة على توقيت حركة تسليم واستلام العصا بدقة داخل منطقة التبادل، بحيث لا يكون التسليم مبكرًا أو متأخرًا.
- يساعد التوقيت الجيد في تقليل الوقت الضائع خلال التبديل.
- يتطلب تدريبًا مستمرًا بين أعضاء الفريق لزيادة التفاهم والتنسيق.
- **مهارة التعاون الجماعي:**
- تتمثل في تنسيق الجهود بين أعضاء الفريق لتحقيق الهدف المشترك، وهو إنهاء السباق بأفضل زمن.
- يحتاج الفريق إلى التواصل المستمر والاحترام المتبادل.
- تتطور هذه المهارة من خلال التدريبات المشتركة والتجارب العملية.
- **ثالثًا: القواعد والسلوكيات الأخلاقية في لعبة سباق التتابع:**
- **الروح الرياضية:**
- يجب أن يتحلى اللاعبون بالروح الرياضية، التي تعني قبول الفوز والخسارة برحابة صدر واحترام المنافسين، دون تعصب أو تجريح.
- **تشجيع الزملاء والمنافسين:**
- من المهم تشجيع الفريق والعمل على رفع معنويات الزملاء، وكذلك التعامل مع الفرق المنافسة بشكل محترم وبنّاء.
- **تجنب العرقلة أو التدخل:**
- يجب عدم محاولة عرقلة أو إعاقة اللاعبين الآخرين بشكل متعمد، لأن ذلك يعد سلوكًا غير شريف وينافي قيم الرياضة.
- **التعاون والعمل الجماعي:**
- النجاح في سباق التتابع يعتمد بشكل كبير على التعاون بين أعضاء الفريق، لذا يجب تعزيز العمل الجماعي وروح الفريق.
- **الصدق والالتزام:**
- يجب أن يكون اللعب نزيهًا، مع الابتعاد عن أي وسائل غير قانونية للفوز، فالنزاهة هي أساس

رابعًا: الصحة والسلامة أثناء ممارسة لعبة سباق التتابع:

- **الإحماء والتمارين التحضيرية:**
- قبل بدء السباق، من الضروري أن يقوم الطلاب بتمارين إحماء جيدة، مثل الجري الخفيف، وتمارين الإطالة للمفاصل والعضلات، خاصة عضلات الساقين والذراعين. هذا يقلل من خطر الإصابات، مثل الشد العضلي والتواء الكاحل.
- **استخدام الملابس والأحذية المناسبة:**
- ينبغي على الطلاب ارتداء ملابس رياضية مريحة تسمح بحرية الحركة، وأحذية رياضية مناسبة توفر دعمًا جيدًا للقدم وتقلل من خطر الانزلاق أو السقوط.
- **التأكد من سلامة أرضية الملعب:**
- يجب فحص أرضية الملعب أو مضمار السباق قبل البدء، والتأكد من خلوها من العوائق، والأحجار، أو أي شيء قد يسبب تعثر اللاعبين أو إصابتهم.
- **تنظيم المسارات والمسافات:**
- تحديد مسارات واضحة ومسافات مناسبة للعمر والقدرات البدنية للطلاب، مع وضع علامات واضحة لمنطقة التبادل لتجنب الالتباس والحوادث.
- **مراقبة الحالة الصحية للطلاب:**
- ينبغي الانتباه إلى حالة الطلاب الصحية، وعدم السماح لأي طالب يعاني من إصابة أو تعب شديد بالمشاركة حتى لا تتفاقم حالته.
- **الالتزام بقواعد اللعبة:**
- اتباع القواعد بدقة يقلل من الحوادث، مثل: عدم الخروج عن المسار، وعدم التدخل في مسار اللاعبين الآخرين.
- **وجود مراقب أو مدرب:**
- وجود معلم أو مدرب خلال أداء النشاط لمراقبة الطلاب، وتقديم المساعدة في حالة الطوارئ، وضمان الالتزام بإجراءات السلامة.

سادسًا: التحليل والتقييم بعد اللعب.

- **ملاحظة الأداء الفردي والجماعي:**
- يُراقب المعلم أو المدرب أداء كل لاعب أثناء السباق، مثل: سرعة الجري، ودقة تسليم واستلام العصا، والالتزام اللاعب بالمسار. كما يُلاحظ التنسيق والتعاون بين أعضاء الفريق.
- **تقييم المهارات المكتسبة:**
- يُقوّم مدى إتقان الطلاب للمهارات الأساسية للعبة، مثل: الجري السريع، تسليم العصا بشكل صحيح، والحفاظ على النظام داخل الفريق.
- **مناقشة نقاط القوة وفرص التحسين:**
- يُجرى حوارًا مع الطلاب لمناقشة ما نجحوا فيه وما يحتاجون لتحسينه، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. هذا يساعدهم على التعلم من أخطائهم وتحسين أدائهم مستقبلاً.

- تقديم التغذية الراجعة البناءة:
- يُعطى الطلاب ملحوظات إيجابية تشجعهم على الاستمرار، إلى جانب نصائح محددة لتحسين المهارات أو السلوكيات أثناء اللعبة.
- استخدام أدوات التقويم:
- يمكن استخدام أدوات مثل الملاحظة المباشرة، أو قوائم التحقق، أو تقارير الأداء لتوثيق مستوى اللاعبين وتحديد احتياجاتهم التدريبية.
- تعزيز الروح الرياضية:
- يشجع المعلم الطلاب على تقبل النتائج بروح رياضية، سواء الفوز أو الخسارة، والتركيز على المتعة والتعلم.

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الضمنية المستهدفة:

أولاً: المعارف

- التعرف إلى مفهوم سباق التتابع وقوانينه الأساسية.
- فهم أهمية تنظيم الأدوار والتوقيت في تسليم العصا.
- معرفة مناطق تسليم العصا (منطقة التسليم القانونية).
- الإلمام بقواعد السلامة أثناء الجري الجماعي.
- التمييز بين أنواع حمل العصا (قبضة اليد، التتابع المفتوح والمغلق).
- فهم أهمية الانطلاق الجيد وتوقيت الجري ضمن الفريق.

ثانياً: المهارات

- إتقان مهارة الجري السريع لمسافة قصيرة.
- تنفيذ تسليم واستلام العصا داخل المنطقة القانونية بدقة.
- تنسيق الحركة بين الزميلين لتقليل الفاقد الزمني عند التسليم.
- تحسين مهارة الانطلاق وتوقيت التسارع الفردي.
- التعود على التوازن والاتجاه الصحيح عند الجري.
- التدريب على العمل بروح الفريق وتوزيع الجهد.

ثالثاً: القيم

- تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي بين الزملاء.
- تنمية مهارة التواصل والثقة بين أعضاء الفريق.
- احترام قواعد اللعبة والتحلي بالروح الرياضية.
- تقبل الفوز والخسارة بروح إيجابية.
- تشجيع الالتزام والانضباط الذاتي في التمارين.
- تعزيز قيمة المسؤولية الشخصية تجاه الفريق.

1. التمهيد للعبة:

- يبدأ المعلم بشرح مفهوم اللعبة وأهدافها بشكل مبسط.
- يوضح أهمية التعاون والعمل الجماعي في إنجاح السباق.
- يعرض صوراً أو فيديوهات قصيرة للعبة حتى يستوعب الطلاب الفكرة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- الترحيب بالطلاب وتحفيزهم.
- تقديم نبذة مختصرة عن اللعبة وأهدافها.
- التأكد من ارتداء الملابس والأحذية المناسبة.
- قيادة تمارين الإحماء وتمديد العضلات.
- شرح قواعد السلامة أثناء اللعب.
- تجهيز المضمار ووضع علامات منطقة التبادل.

- تقسيم الطلاب إلى فرق متوازنة.

2. التطبيق العملي:

خطوات التطبيق:

أ. شرح المهارات الأساسية:

- يبدأ المعلم بشرح وتوضيح المهارات الأساسية للعبة، وهي:
- الجري السريع: كيفية الجري بأقصى سرعة مع المحافظة على السيطرة والتوازن.
- تسليم العصا: الطريقة الصحيحة لتمرير العصا إلى زميل الفريق داخل منطقة التبادل.
- استلام العصا: استقبال العصا بثبات وسلاسة دون فقدان السيطرة، أو التسبب في توقف الحركة.

ب. تدريب المهارات بشكل منفصل:

- يُقسّم التدريب إلى مراحل لتسهيل التعلم.
- تدريب الجري السريع لمسافات قصيرة (مثلاً 10-20 متر).
- تدريب تمرين تسليم العصا بين لاعبين دون الجري.
- تدريب استلام العصا بشكل ثابت وسريع.

ج. دمج المهارات معاً تدريجياً:

- بعد إتقان المهارات منفردة، يبدأ المعلم في تدريب الطلاب على تسليم واستلام العصا أثناء الجري، لتكوين سلسلة متصلة من المهارات.

د. تدريب فرق العمل الجماعية:

- يتم تقسيم الطلاب إلى فرق (عادة أربعة لاعبين لكل فريق).
- يُدرّب المعلم الفرق على تنسيق الحركة بين اللاعبين، مع التركيز على توقيت تسليم العصا داخل منطقة التبادل.

هـ. تطبيق سباقات تجريبية:

- يقوم المعلم بتنظيم سباقات قصيرة (تتابعات داخل الفصل أو في الميدان) لتطبيق المهارات بشكل كامل في بيئة تنافسية ودية.
- يشجع المعلم الطلاب على احترام القواعد والعمل بروح الفريق.

و. تقديم التغذية الراجعة:

- خلال التدريب والسباقات، يلاحظ المعلم أداء كل فريق ولاعب، ويعطي ملحوظات بناءة تساعد على تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء.
- يركز على الجوانب الفنية والسلوكية، مثل: الالتزام بالمسار، سرعة التسليم، التعاون، والروح الرياضية.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- سباق التتابع: هو سباق جري جماعي في رياضة ألعاب القوى، ويتكون كل فريق من أربع لاعبين كل واحدٍ منهم يجري جزءاً من السباق ثم يسلم العصا للاعب الذي يليه. يفوز بالسباق الفريق الذي ينهي السباق أولاً.

- شرح المهارات الأساسية للعبة بوضوح وبطريقة مبسطة.
- تقسيم المهارات إلى خطوات بسيطة للتدريب عليها منفردة.
- تنظيم تدريبات عملية على الجري السريع لمسافات قصيرة.
- تدريب الطلاب على تسليم العصا واستلامها بشكل منفصل أولاً.
- دمج مهارات الجري مع تسليم واستلام العصا تدريجيًا.
- تشكيل فرق وتدريبها على التنسيق والتعاون أثناء السباق.
- إجراء سباقات تجريبية لتطبيق المهارات بشكل كامل.
- مراقبة الأداء وتقديم ملحوظات فورية وبناءة لتحسين الأداء.
- تشجيع الطلاب وتحفيزهم باستمرار للحفاظ على روح المنافسة الإيجابية.

الأنشطة المقترحة:

نشاط الإحماء الجماعي:

- يبدأ المعلم بجلسة إحماء تشمل جريًا خفيفًا حول الملعب مع تمارين إطالة لعضلات الأرجل والذراعين. هذا النشاط يهيئ الجسم للنشاط البدني ويقلل من خطر الإصابات.

تمرين الجري السريع:

- يقسم الطلاب إلى أزواج أو مجموعات صغيرة، ويطلب منهم الجري لمسافة قصيرة (مثلاً 10-20 متر) بأقصى سرعة. الهدف من هذا التمرين هو تحسين سرعة الجري والتحكم في الحركة.

تدريب تسليم واستلام العصا:

- يقوم الطلاب بالتدريب في أزواج على تمرير واستلام العصا بشكل صحيح داخل منطقة التبادل. يُركز المعلم على التقنية الصحيحة لتجنب إسقاط العصا وضمان انسيابية الحركة.

سباقات تجريبية صغيرة:

- بعد إتقان المهارات الفردية، ينظم المعلم سباقات قصيرة بين الفرق، بحيث يطبق الطلاب مهارات الجري وتسليم العصا في سياق تنافسي وودي. يساعد هذا النشاط في تعزيز التعاون والتنظيم الجماعي.

لعبة التعاون الجماعي:

- يضيف المعلم تحديات بسيطة مثل ضرورة إكمال السباق في زمن محدد أو تمرير العصا بسرعة أكبر مع الحفاظ على الدقة، لتشجيع العمل الجماعي والتركيز.

مناقشة بعد النشاط:

- ينظم المعلم جلسة حوار مع الطلاب بعد الانتهاء من النشاط، لمناقشة أهمية التعاون واحترام القواعد والروح الرياضية، مما يعزز القيم الأخلاقية والاجتماعية.

المنافسة الودية النهائية:

- يقيم المعلم سباقًا نهائيًا بين الفرق، ويشجع الطلاب على المنافسة الشريفة والالتزام بالقواعد، مع تقديم الجوائز أو التشجيع الرمزي لكل المشاركين.

تسجيل الأداء والتقييم الذاتي:

- يوزع المعلم استمارات تقييم بسيطة يمكن للطلاب من خلالها تقييم أدائهم وأداء زملائهم، مما يعزز مهارات الملاحظة والتقييم الذاتي والتعلم المستمر.

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى: (5 دقائق)

الوقوف الصحيحة قبل الانطلاق:

- الوقوف بشكل مستقيم، والقدم الأمامية متقدمة قليلاً داخل منطقة الانطلاق.
- ثني الركبة الأمامية قليلاً والقدم الخلفية تكون على أطراف أصابع القدم.
- انحناء الجسم قليلاً للأمام مع التركيز على التوازن.
- توجيه النظر للأمام والتركيز على نقطة البداية.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- شرح أهمية الوقفة الصحيحة قبل الانطلاق.
- عرض نموذج عملي أمام الطلاب.
- تصحيح وضعيات الطلاب أثناء التدريب.
- التأكد من فهم الطلاب بالسؤال والمناقشة.
- تكرار التدريب لضمان إتقان المهارة.
- تشجيع الطلاب وتحفيزهم على الأداء السليم.

المرحلة الثانية: الانطلاق للجري (8 دقائق)

- دفع الجسم بقوة باستخدام القدم الخلفية.
- بداية الحركة بسرعة متزايدة تدريجياً وليس انطلاقاً فجائياً.
- الحفاظ على وضع الجسم مائلاً قليلاً للأمام أثناء الانطلاق.
- تحريك الذراعين بتوازن وبتزامن مع حركة الساقين.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- شرح خطوات الانطلاق بطريقة مبسطة.
- توضيح وضع القدمين والجسم أثناء الاستعداد.
- عرض نموذج عملي للانطلاق السليم.
- متابعة أداء الطلاب وتصحيح الأخطاء الفردية.
- التأكيد على أهمية توازن الجسم وحركة الذراعين.
- تكرار التدريب حتى يتقن الطلاب المهارة.

المرحلة الثالثة: وضع الجسم أثناء الجري (10 دقائق)

- استقامة الظهر وعدم الانحناء بشكل مبالغ فيه.
- الرأس مرفوع والنظر للأمام.
- الكتفان مسترخيان وغير مشدودين.
- الحفاظ على توازن الجسم خلال الحركة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- شرح كيفية الحفاظ على استقامة الجسم أثناء الجري.
- توضيح ميلان الجسم للأمام بشكل خفيف.

- التأكيد على استرخاء الكتفين وعدم رفع الرأس عاليًا.
- متابعة أداء الطلاب وتصحيح وضع الجسم أثناء الحركة.
- تقديم ملحوظات فردية لتحسين التوازن أثناء الجري.
- تكرار التدريب لضمان اكتساب الطلاب للوضعية الصحيحة.

المرحلة الرابعة: تحريك الذراعين (في الصالة الرياضية) (5 دقائق)

- تحريك الذراعين بشكل متعاكس مع الساقين (عندما تتحرك القدم اليمنى للأمام تتحرك الذراع اليسرى للأمام والعكس).
- ثني المرفقين حوالي 90 درجة أثناء الجري.
- حركة الذراعين تكون من الكتف وليس فقط من المرفق.
- الحفاظ على حركة متناسقة ومنسجمة لتساعد على زيادة السرعة والتوازن.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- شرح طريقة حركة الذراعين الصحيحة أثناء الجري.
- توضيح أن حركة الذراعين تكون من الكتف وليس من المرفق فقط.
- التأكيد على أن الذراعين تتحركان بشكل متعاكس مع حركة الساقين.
- عرض نموذج عملي لحركة الذراعين أثناء الجري.
- متابعة الطلاب وتصحيح الأخطاء أثناء التدريب.
- تكرار المحاولة حتى يتقن الطلاب حركة الذراعين بشكل سليم.

المرحلة الخامسة: مسك العصا (5 دقائق)

- إمساك العصا بثبات مستخدمًا كامل اليد.
- وضع العصا في منتصف اليد، وليس عند الحافة، لتسهيل التمرير والاستلام.
- اليد تكون مستعدة لتمرير العصا أو استلامها بسلاسة دون توقف.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- شرح الطريقة الصحيحة لإمساك العصا باستخدام راحة اليد الكاملة.
- توضيح أهمية وضع العصا في منتصف اليد لتسهيل التسليم والاستلام.
- عرض نموذج عملي لطريقة الإمساك بالعصا.
- التأكد من أن جميع الطلاب يمسكون العصا بشكل صحيح أثناء التدريب.
- تصحيح وضعية اليد grip إذا لزم الأمر.
- تكرار التدريب حتى يتقن الطلاب طريقة الإمساك السليمة.

المرحلة السادسة: تسليم العصا (5 دقائق)

- التمرير يتم داخل منطقة التبادل المحددة.
- المتسلم يمد يده خلفه بشكل مواز لجسمه لاستلام العصا دون النظر للأسفل.
- المتسلم يبقى في حركة مستمرة ويجري بوتيرة مناسبة لاستلام العصا بسهولة.
- تسليم العصا يكون سريعًا وسلسًا لتجنب فقدان السرعة أو سقوط العصا.
- التأكد من ترك العصا بيد المتسلم وعدم التمسك بها بعد التسليم.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- شرح الطريقة الصحيحة لتسليم واستلام العصا داخل منطقة التبادل.
- توضيح وضع يد المستلم (ممتدة للخلف، مفتوحة بطريقة صحيحة).
- عرض نموذج عملي لكيفية التسليم والاستلام أثناء الجري.
- تنظيم الطلاب في أزواج للتدريب على التسليم والاستلام.
- متابعة الأداء وتصحيح الأخطاء الفردية لكل طالب.
- تكرار التدريب لضمان تحسين التوقيت والتنسيق بين زملاء.

الأنشطة الختامية

تنفيذ سباق تتابع كامل:

- يقوم المعلم بتنظيم سباق بين الفرق المشاركة لتطبيق المهارات التي تعلمها الطلاب (الانطلاق، الجري، تسليم العصا واستلامها). الهدف من هذا النشاط التأكد من قدرة الطلاب على دمج جميع المهارات في موقف حقيقي مشابه للمنافسة الفعلية.

مناقشة الأداء مع الطلاب:

- بعد انتهاء السباق، يجمع المعلم الطلاب ويطلب منهم مناقشة ما لاحظوه أثناء اللعب مثل: من أيقن التسليم؟ من أخطأ في الانطلاق؟ وذلك لتحفيز التفكير النقدي وتحليل الأداء.

تصحيح الأخطاء الشائعة:

- يوضح المعلم أكثر الأخطاء التي تكررت، مثل: ضعف التوازن، وتسليم العصا خارج المنطقة المخصصة، وسوء التنسيق بين اللاعبين، لتجنب هذه الأخطاء في المستقبل.

تنفيذ تمارين تهدئة:

- يوجه المعلم الطلاب لأداء مجموعة من تمارين التهدئة (مثل: تمارين التنفس، تمديد عضلات الساقين والذراعين) لتقليل معدل ضربات القلب وتجنب الشد العضلي بعد النشاط.

التغذية الراجعة والتحفيز:

- يقدم المعلم ملحوظاته الإيجابية على أداء الطلاب، ويشيد بالتحسن، ويحفزهم على المثابرة والتطوير في الحصص القادمة، ويؤكد على أهمية الالتزام بالقواعد والتعاون الجماعي في اللعبة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم:

- يبدأ المعلم بتنظيم سباق تتابع تطبيقي بين فرق الطلاب، ل يتيح لهم فرصة تطبيق المهارات التي تعلموها بشكل عملي ومباشر في جو تنافسي ممتع.
- بعد انتهاء السباق، يجمع المعلم الطلاب في مكان هادئ ويشجعهم على التعبير عن ملحوظاتهم حول أدائهم وأداء زملائهم، مما يساعدهم على التفكير النقدي وتحليل الأداء.
- يشرح المعلم الأخطاء التي لاحظها خلال السباق، مثل: سوء تسليم العصا أو ضعف التنسيق، ويعرض الطرق الصحيحة لتصحيح هذه الأخطاء في المرات القادمة.

- يقود المعلم تمارين التهدئة التي تشمل تمارين التنفس والتمدد العضلي، بهدف استرخاء عضلات الطلاب وخفض معدل ضربات القلب بعد النشاط البدني المكثف.
- يختتم المعلم الجلسة بتقديم تغذية راجعة إيجابية، يشجع الطلاب على الاستمرار في التدريب، ويشدد على أهمية الالتزام بالقواعد وروح التعاون لتحقيق أفضل النتائج في المستقبل.

أدوات التقويم:



أولاً: الملاحظة المباشرة:

الملاحظة المباشرة:

- هي طريقة تقييم يقوم فيها المعلم بمراقبة أداء الطالب بشكل مباشر أثناء ممارسة لعبة سباق التابع أو أي نشاط رياضي، لتحديد مدى إتقانه للمهارات والسلوكيات المطلوبة.

بطاقة التقويم:

هي أداة يستخدمها المعلم لتسجيل ملحوظاته المنظمة عن أداء الطالب، وتتضمن عناصر محددة تساعد في التقييم الموضوعي.

عناصر بطاقة التقويم:

- اسم الطالب
- التاريخ والوقت
- المهارة أو السلوك المراد تقييمه (مثل: الوقفة الصحيحة، الانطلاق، مسك العصا، تسليم العصا، التوازن أثناء الجري)
- معايير الأداء: وصف مختصر لما يُتوقع من الطالب في كل مهارة (مثلاً: «يبدأ الانطلاق بدفع القدم الخلفية بقوة»)
- مستوى الأداء: يتم تقييم كل مهارة بدرجات (مثلاً: ممتاز، جيد جداً، جيد، يحتاج إلى تحسين) أو باستخدام نظام رقمي (1-4)
- ملحوظات المعلم: لتدوين نقاط القوة أو الأخطاء التي لاحظها المعلم عند الطالب
- توقيع المعلم

كيفية التسجيل في بطاقة التقويم:

- أثناء متابعة أداء الطالب، يقوم المعلم بملاحظة المهارات واحدة تلو الأخرى.
- يضع علامة أو درجة مناسبة لكل مهارة حسب مستوى أداء الطالب.
- يكتب ملحوظات واضحة تساعد الطالب على معرفة نقاط القوة وفرص التحسين.
- يُستخدم التسجيل لتحديد مستوى الطالب في المهارات المختلفة وتحديد الاحتياجات التدريبية.
- يمكن استخدام البطاقة لتقديم تغذية راجعة بناءة بعد انتهاء النشاط.

بطاقة الملاحظة المباشرة:

اسم الطالب..... الصف: التاريخ / /

المجال	العنصر المقوم	معيّار الأداء	أداة التقويم	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
المعارف	معرفة منطقة التسليم	يحدد الطالب المنطقة المخصصة لتسليم العصا بدقة	سؤال شفهي					
	فهم خطوات تسليم العصا	يشرح ترتيب خطوات الجري والتسليم واستقبال العصا	نقاش جماعي					
	التعرف إلى أخطاء شائعة في التتابع	يذكر الطالب الأخطاء التي يجب تجنبها مثل إسقاط العصا أو الخروج عن المسار	ورقة عمل أو سؤال موجه					
المهارات	دقة تسليم العصا داخل المنطقة المحددة	يسلم العصا في الوقت والمكان الصحيح دون إسقاطها	ملاحظة مباشرة					
	التوافق الحركي بين الزميلين	يتحرك بانسجام مع الزميل لتسليم واستلام العصا بسلاسة	قائمة فحص سريعة					
	المحافظة على السرعة أثناء التسليم	لا يفقد الطالب سرعته عند تسليم أو استقبال العصا	ملاحظة حركية					
القيم	التعاون مع الفريق	يظهر سلوكًا إيجابيًا في التواصل والتنسيق مع أعضاء الفريق	بطاقة تقويم سلوكي					
	الالتزام بالقواعد	يحترم قواعد اللعب ويتجنب المخالفات أو الإعاقات	سجل متابعة سلوكية					
	تقبل نتيجة الأداء	يتعامل مع النجاح أو الإخفاق بروح رياضية عالية	ملاحظة / نقاش بعد النشاط					

الملحوظات:

تتنوع ألعاب الأولمبياد الرياضي المدرسي كنشاط لاصفي لتشمل سباقات الجري، التتابع، رمي الكرة، والقفز، وهي أنشطة ممتعة تعزز اللياقة البدنية والتعاون بين الطلاب. تسهم هذه الألعاب في تنمية المهارات الحركية والروح التنافسية بشكل إيجابي. كما تساعد في تعزيز الثقة بالنفس والانضباط وتحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة داخل المدرسة.