



مجال الرياضة والصحة

مهارات الأولمبياد الرياضي

المرحلة الابتدائية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. المشاركة في تحديات أولمبية مدرسية مبسطة، ويُظهر قدرته على الأداء تحت الضغط مع الحفاظ على اللياقة.
2. المشاركة في أداء منافسات رياضية مصغرة من الأولمبياد المدرسي، ويُظهر إبداعاً في تطبيق المهارات البدنية تحت ضغوط المنافسة.
3. المشاركة في مسابقات رياضية صغيرة، ويُظهر تطوراً ملحوظاً في أدائه البدني مع مرور الوقت.
4. المشاركة في ألعاب تنافسية مصغرة مثل: سباق أو رمي هدف، ويُظهر حماسه لاختيار النشاط الذي يناسب رغبته البدنية.
5. ممارسة الالتزام وتحمل المسؤولية أثناء مشاركته في النشاط الجماعي، من خلال احترام القوانين وتنفيذ مهامه بانتظام.

أساليب التقويم:

بطاقة الملاحظة (Checklist)

التعريف:

بطاقة الملاحظة: هي أداة تقويم مبسطة يستخدمها المعلم لتسجيل مدى أداء الطالب لمهارات محددة أثناء الممارسة أو المسابقة. تتكون من قائمة بالمهارات الأساسية المطلوب تقويمها، مع حقول لتحديد مستوى إتقان كل مهارة.

طريقة الاستخدام:

1. تحديد المهارات المراد تقويمها

مثال:

- المراوغة بالكرة.
- التمرير الصدري.
- التصويب نحو السلة.
- استقبال الكرة.

2. تصميم البطاقة بحيث تحتوي على:

- اسم الطالب.
- المهارات الأساسية.
- حقول لتحديد مستوى الأداء مثل: ممتاز - متوسط - يحتاج تحسين

تدوين ملاحظات دقيقة وموضوعية.

- تستخدم رموز (صح / خطأ أو ملاحظات مكتوبة قصيرة).

- تكرار استخدام بطاقة الملاحظة في عدة جولات أو أوقات؛ لضمان دقة التقييم.

ما الذي يراقبه المعلم أثناء الملاحظة؟

- هل يؤدي الطالب المهارة بشكل صحيح؟
- مثلاً: هل يستخدم الطريقة الصحيحة في المراوغة (انخفاض الجذع، واستخدام اليد المسيطرة، وتحكم في الكرة)؟
- في التمرير الصدري: هل تمتد الذراعين بشكل مستقيم نحو الزميل؟ هل الكرة تخرج من الصدر بدقة؟

كيفية استخدام البطاقة:

- أثناء النشاط يراقب المعلم الطالب.
- يضع علامة مناسبة تحت كل مهارة حسب أداء الطالب.
- يمكن استخدام الصور لشرح المعايير للطلاب قبل بدء النشاط حتى يفهموا المطلوب.
- يستخدم المعلم الملاحظات لتحفيز الطالب أو توجيهه لتحسين مهاراته.

تبادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	360 دقيقة.	 مدة التنفيذ
أولاً: الملعب الخارجي (يفضل إن وُجد ملعب كرة سلة). الوصف: ساحة واسعة في فناء المدرسة، مزودة بسلتين أو سلة واحدة على الأقل. • الأنشطة المناسبة: ▪ المهارات الأساسية: المراوغة، والتمرير، والتصويب. ▪ ألعاب مصغرة (ثلاثة ضد ثلاثة، أو خمسة ضد خمسة). ▪ اختبارات تقويم المهارات. • المميزات: • مساحة كافية للحركة. • أرضية مستوية مناسبة للرياضة. • إضاءة طبيعية جيدة. • ملاحظة: التأكد من سلامة الأرضية، وخلوها من العوائق أو الأجسام الحادة. ثانياً: الصالة الرياضية (إن توفرت) الوصف: صالة مغلقة مخصصة للتربية البدنية. • الأنشطة المناسبة: ▪ تنفيذ التمارين المهارية الفردية أو الجماعية. ▪ التقويم باستخدام بطاقات الملاحظة.		 مكان التنفيذ

• **المميزات:**

- مناسبة للطقس الحار أو الماطر.
- بيئة آمنة ومراقبة.
- إضاءة وأرضية مجهزة.

ثالثاً: ساحة المدرسة العامة (دون ملعب سلة رسمي)

الوصف: مساحة مفتوحة مثل الطابور الصباحي أو ساحات اللعب.

• **الأنشطة الممكن تنفيذها:**

- تدريبات المراوغة باستخدام الأقماع.
- تمرينات التمرير مع زملاء.
- تدريبات التصويب على أهداف بديلة (مثل الأطواق أو الصناديق).

• **المميزات:**

- متاحة في جميع المدارس تقريباً.
- تسمح بتقسيم الطلاب لمجموعات صغيرة.

رابعاً: مكان التنفيذ المؤقت (حلول بديلة)

في حال عدم توفر ملعب أو صالة:

- استخدام ممر طويل أو فناء خلفي لتدريبات فردية.
- الاستفادة من الأدراج المدرسية أو الألواح كعوائق للمراوغة.
- تنفيذ أنشطة المهارات النظرية داخل الفصل مثل: التحليل أو التقويم الذاتي.

ملحوظة: أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة.

أولاً الكرات

- كرات سلة تعليمية بأحجام وأوزان مناسبة للمرحلة الابتدائية (حجم ٥ عادة).
- كرات مطاطية أو إسفنجية للأمان عند الصغار.

ثانياً: السلة والملعب

- سلال كرة سلة قابلة للتعديل لخفض الارتفاع حسب عمر الطلاب
- سلال متنقلة أو ثابتة حسب بيئة المدرسة.
- أرضية آمنة (ملعب مجهزة أو صالة مغطاة) مع خطوط واضحة.

ثالثاً: أدوات تنظيم المهارة

- أقماع لتحديد مسارات المراوغة أو أماكن الوقوف.
- علامات أرضية لتحديد مواقع التمرين.
- سلال إضافية أو أطواق للرمي على أهداف مختلفة.
- أعمدة للتجاوز أو الحواجز لتدريب التحكم بالكرة والمراوغة.

رابعاً: وسائل التقويم والتسجيل.

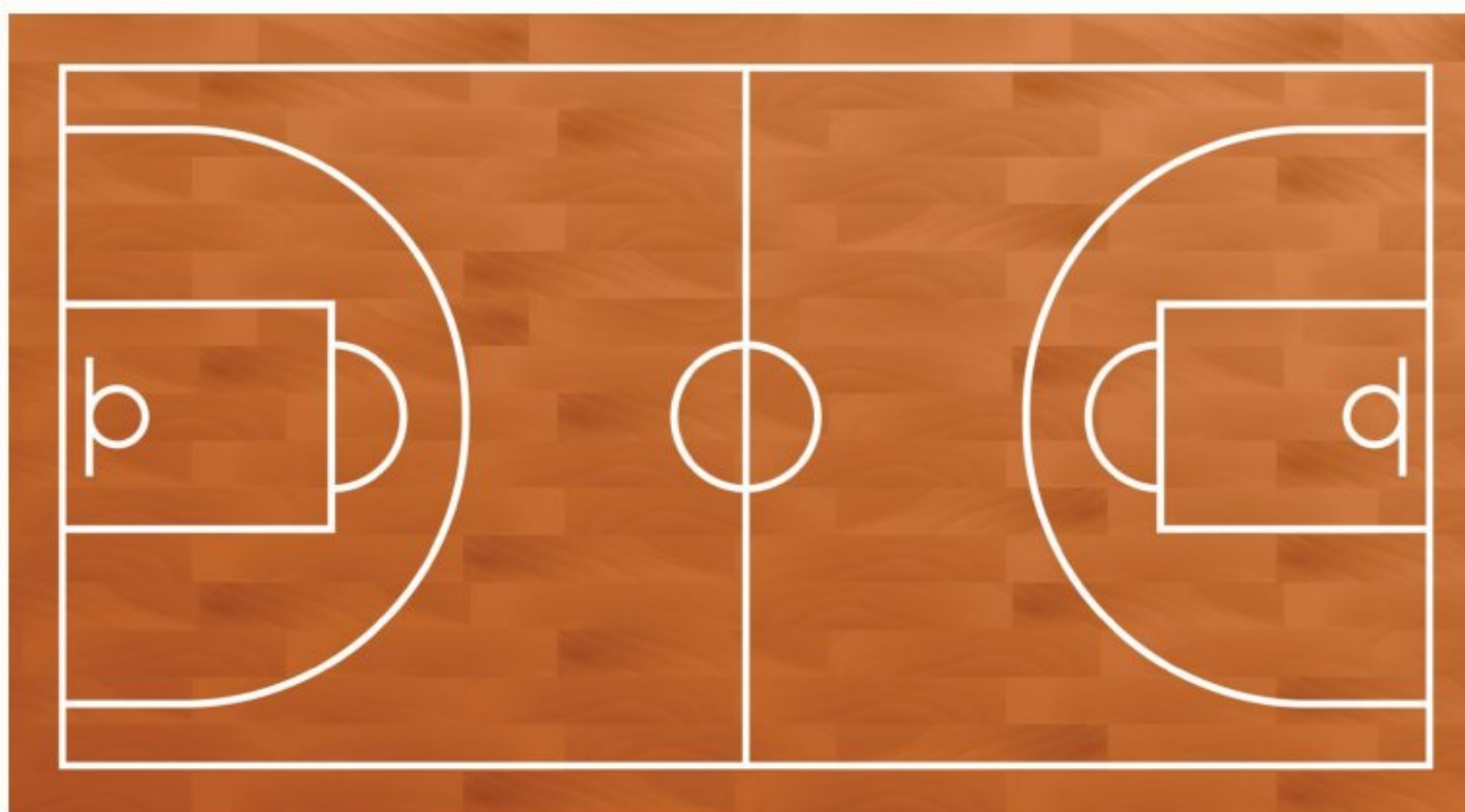
- بطاقات ملاحظة لتقويم الأداء.
- أقلام وملامز ملاحظات أو أجهزة لوحية للتقويم الرقمي.
- ساعة توقيت أو مؤقت لقياس الوقت في المهارات.



أدوات
التنفيذ

خامساً: أدوات السلامة والتنظيم.

- صافرة للتحكم في وقت النشاط والتنقل.
- سترات ملونة أو شارات فرق لتقسيم المجموعات.
- صندوق إسعافات أولية للطوارئ البسيطة.
- شواخص أو لوحات تعليمية، توضح التمارين أو المهارات المطلوبة.



صورة رقم (1) نموذج ملعب كرة سلة

إجراءات التنفيذ (المحتوى)

وصف المحتوى

نشاط التصويب في كرة السلة للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية يهدف إلى تدريب الطلاب على التصويب بدقة من الثبات أو بعد حركة بسيطة. يبدأ النشاط بشرح وتمارين مهارات التصويب الأساسية مثل: وضع القدمين وثني الركبتين، ثم يُمارس الطلاب التصويب باستخدام كرات مناسبة وسلة في مكان آمن. يراقب المعلم الأداء ويقيم الدقة والتقنية، وينتهي النشاط بتشجيع الطلاب وتحفيزهم من خلال مسابقات بسيطة وتغذية راجعة إيجابية؛ لتعزيز مهاراتهم وثقتهم بأنفسهم.

محتوى تعليمي:

الأهداف التعليمية

أولاً: التعريف بالتصويب في كرة السلة.

التعريف:

لعبة التصويب في كرة السلة: هي مهارة أساسية يحاول الطالب أثناءها رمي الكرة باستخدام يده باتجاه السلة بهدف تسجيل نقاط. ويصوب من أماكن مختلفة داخل الملعب، سواء من الثبات أو أثناء الحركة، ويعتمد نجاح التصويب على دقة الرمي، وتوازن الجسم، وتقنية اليد في دفع الكرة. إن تعلم التصويب يساعد الطلاب على تطوير مهاراتهم في اللعبة، ويزيد من فرصهم في إحراز الأهداف خلال المباريات، كما يشجع على التركيز والتحكم الحركي.

الهدف:

- تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط عبر رمي الكرة داخل السلة.
- تحسين دقة التصويب وتحكم اليد في الكرة.
- تطوير التوازن والسيطرة على الجسم أثناء الرمي.
- التعاون مع الفريق لتحقيق أهداف اللعب الجماعي.
- الدفاع عن السلة الخاصة للفريق ومنع الخصم من التسجيل.

طريقة الأداء:

- وضع القدمين: يقف اللاعب بوضع القدمين متوازيتين وعلى مستوى الكتفين، مع توجيه القدم التي توازي يد الرمي نحو السلة.
- ثني الركبتين: ينحني قليلاً عند الركبتين؛ لتحضير الجسم للطاقة اللازمة للتصويب.
- حمل الكرة: يمسك اللاعب الكرة بكلتا اليدين، حيث تكون اليد المسيطرة خلف الكرة، واليد الأخرى على الجانب للمساندة.
- رفع الكرة: يرفع الكرة أمام الوجه أو فوق الرأس، مع الحفاظ على التركيز على الهدف (السلة).
- دفع الكرة: يدفع الكرة بأطراف أصابع اليد المسيطرة إلى الأمام مع تمديد الذراع، مع متابعة حركة اليد بعد إطلاق الكرة.
- متابعة التصويب: يحافظ اللاعب على توازن جسمه وينظر إلى الكرة حتى تصل إلى السلة، مع ثبات وضع اليد بعد الرمي..



صورة رقم (3) حمل الكرة بكلتا اليدين

المهارات التي يكتسبها الطالب:

- الدقة في التصويب نحو الهدف باستخدام التقنية الصحيحة.
- التوازن الجسدي أثناء أداء الحركة.
- التحكم بالكرة من حيث الإمساك والدفع والتوجيه.
- التركيز والانتباه أثناء تنفيذ المهارة.
- التنسيق الحركي بين اليد والعين والجسم.

القواعد الأساسية:

- الوقوف ضمن المنطقة المخصصة للتصويب، وعدم التقدم خارجها أثناء المحاولة.
- عدم المشي أو الركض أثناء التصويب من الثبات إلا إذا كان التصويب بعد حركة متفق عليها.
- استخدام اليدين بشكل صحيح؛ اليد المسيطرة للرمي واليد الأخرى للدعم فقط.
- الانتظار بهدوء حتى يحين دور الطالب؛ لتجنب الفوضى وضمان سلامة الجميع.
- احترام تعليمات المعلم وتنفيذها بدقة حفاظًا على تنظيم النشاط.
- عدم التدخل أو التشويش على زملاء الصف أثناء التصويب.
- التزام الروح الرياضية سواء عند النجاح أو الفشل في التصويب.

ثانيًا: مهارات التصويب لكرة السلة:

- مسك الكرة: الطريقة الصحيحة لإمساك الكرة بكلتا اليدين للتمرير أو التصويب.
- الاستلام: استقبال الكرة من زميل بطريقة صحيحة دون فقدانها.
- التصويب: رمي الكرة نحو السلة بهدف تسجيل النقاط، ويتم من الثبات أو من حركة.

ثالثًا: قواعد السلامة في التصويب في كرة السلة:

- الوقوف في المكان المخصص للتصويب وتجنب الاقتراب من السلة أثناء تصويب الآخرين.
- عدم الركض أو اللعب العشوائي أثناء أداء المهارة أو في منطقة التصويب.
- الانتباه الكامل لتعليمات المعلم قبل وأثناء أداء النشاط.
- الانتظار بهدوء حتى يحين دورك في التصويب، لتفادي التزاحم أو الإصابات.
- استخدام كرات مناسبة للعمر، وخفيفة الوزن لتجنب الأذى عند الاصطدام.
- التصويب باتجاه السلة فقط وعدم رمي الكرة عشوائيًا أو على زملاء.
- التأكد من خلو المساحة من العوائق أو الأدوات التي قد تسبب التعثر أو الانزلاق.
- ارتداء زي رياضي مناسب وأحذية رياضية غير زلقة.
- الاحتماء أو الابتعاد عن السلة أثناء تصويب زملاء؛ لتجنب الارتطام بالكرة.
- التعامل مع زملاء بروح رياضية وتجنب السخرية أو الدفع أو المزاح الزائد.

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الضمنية المستهدفة.

أولاً: المعارف.

- التعرف إلى مفهوم التصويب في كرة السلة كإحدى المهارات الأساسية في اللعبة.
- معرفة أنواع التصويب (التصويب الثابت - التصويب أثناء الحركة - التصويب من القفز).
- فهم القواعد الأساسية المرتبطة بعملية التصويب داخل المباراة.
- التعرف إلى أماكن التصويب المختلفة (من خط الرمية الحرة - من خارج القوس - من تحت السلة).
- الإلمام بدور اللاعب المصوب داخل الفريق وكيفية دعم الفريق له.
- فهم أهمية التركيز والتوازن في عملية التصويب الناجح.

ثانياً: المهارات.

- تنفيذ التصويب الثابت من أوضاع مختلفة بطريقة صحيحة.
- تحسين التناسق الحركي بين اليد والعين أثناء رمي الكرة.
- استخدام القدمين والجذع بصورة صحيحة؛ لتحقيق التوازن أثناء القفز أو الثبات.
- تنمية مهارات التكرار والتحكم في قوة واتجاه التصويبة.
- التدريب على اتخاذ القرار المناسب حول التوقيت والمكان المناسبين للتصويب.
- تطوير القدرة على تعديل وضع الجسم بسرعة أثناء الحركة والتصويب.

ثالثاً: القيم.

- تعزيز روح التعاون من خلال تمرير الكرة للزملاء عند الحاجة.
- تنمية الانضباط والالتزام بتعليمات المعلم أو المدرب أثناء التمرين واللعبة.
- تقبل النجاح والإخفاق في التصويب بروح رياضية.
- تشجيع الآخرين والتفاعل الإيجابي مع أداء الزملاء.
- الالتزام بأخلاقيات اللعبة النظيفة داخل وخارج الملعب.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال التحسن المستمر في الأداء.

التهيئة والاستعداد.

- اصطافاف الطلاب في مكان التنفيذ والترحيب بهم.
- شرح مبسط لأهداف النشاط وأهمية التصويب في كرة السلة.
- تنفيذ تمارين إحماء عامة، وخاصة للذراعين والركبتين واليدين.
- عرض خطوات التصويب عملياً من قبل المعلم أو طالب متمكن.
- توزيع الأدوات (كرات، علامات، أطواق).
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات وتحديد أماكن وأدوار كل مجموعة.
- التأكد من خلو المكان من العوائق وجاهزيته للنشاط.

الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- ربط المهارة بموقف واقعي أو مشوق لزيادة دافعية المشاركة.
- عرض المهارة الأساسية (التصويب) عملياً أمام الطلاب.
- طرح أسئلة قصيرة لتثبيت خطوات الأداء وتحفيز الانتباه.

- توضيح قواعد السلامة الواجب اتباعها أثناء النشاط.
- تجهيز الأدوات وتوزيعها بشكل مناسب (كرات، وأطواق، وعلامات، وصافرة).
- تحديد مواقع وخطوط التصويب في الملعب بوضوح.

المهارات الأساسية للتصويب في كرة السلة:

الوضع الصحيح للقدمين

- يقف اللاعب بوضع القدمين متوازيتين على مستوى الكتفين، مع توجيه القدم التي توازي اليد المسيطرة نحو السلة.
- هذا الوضع يساعد على الثبات والتوازن أثناء التصويب.

ثني الركبتين:

- ينحني اللاعب قليلاً عند الركبتين لتحضير الجسم لطاقة الدفع.
- ثني الركبتين يساهم في توليد قوة أكثر خلال دفع الكرة.

حمل الكرة:

- يمسك اللاعب الكرة بكلتا اليدين، حيث تكون اليد المسيطرة خلف الكرة، واليد الأخرى على الجانب للمساعدة.
- هذا يساعد في التحكم بالكرة ويوجهها نحو الهدف.

رفع الكرة أمام الوجه أو فوق الرأس:

- يرفع اللاعب الكرة ببطء إلى مستوى العين أو فوق الرأس مع التركيز على السلة.
- هذا يجهز الذراع للتصويب ويوفر زاوية مناسبة للرمي.

دفع الكرة باستخدام اليد المسيطرة.

- يدفع اللاعب الكرة بأطراف أصابع اليد المسيطرة نحو الهدف، مع تمديد الذراع كاملاً.
- يُفضل أن تكون حركة اليد خفيفة، ومتابعة الكرة بعد الإطلاق.

متابعة حركة الكرة (Follow Through)

- بعد دفع الكرة، يستمر اللاعب في متابعة حركة يده حتى تنتهي الكرة من مسارها.
- يساعد ذلك في تحسين دقة التصويب وتحكم اللاعب في الكرة.

الحفاظ على التوازن

- خلال العملية كلها، يجب أن يحافظ اللاعب على توازنه وثباته، دون ميلان أو انزلاق.



صور رقم (4) التصويب في كرة السلة

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- توضيح القواعد الأساسية للتصويب
- متابعة تقدم الطالب وتقديم التغذية الراجعة.
- تنظيم أنشطة جماعية لتعزيز مهارات التصويب.
- تشجيع الطلاب على ممارسة التصويب؛ لزيادة الدقة وتسجيل أكبر عدد من التصويبات.

طريقة اللعب:

- تتكون المسابقة من طريقتين: فردية وجماعية.
- الهدف هو تسجيل النقاط برمي الكرة داخل السلة.
- تبدأ المنافسة بتحديد عدد رميات معينة لكل متعلم أو لكل فريق.
- يتقدم الطالب أو الفريق الذي يحرز أكبر عدد من التصويبات الناجحة إلى المرحلة التالية في المسابقة.
- يفوز الطالب أو الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط في نهاية المسابقة.
- يمكن تكرار هذه المسابقة في أكثر من حصة نشاط، أو استكمالها في الحصص التالية

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- شرح قواعد المسابقة بشكل واضح ومبسط قبل البدء.
- تقسيم الطلاب إلى أفراد أو فرق متساوية.
- بدء اللعب برمية وسط الملعب أو حسب الاتفاق.
- مراقبة سير المسابقة لضمان الالتزام بالقوانين.
- تصحيح الأخطاء الفنية والسلوكية أثناء اللعب فوراً.
- تشجيع الطلاب على التعاون، وروح الفريق واللعب النظيف.
- التحكم في الوقت وتنظيم فترات اللعب والاستراحة.
- استخدام صافرة لبدء وإيقاف المسابقة عند الحاجة.
- تقديم تغذية راجعة بناءة بعد انتهاء المسابقة لتحسين الأداء.

طرق التصويب في كرة السلة:

- التصويب من الثبات:
- يُنقذ من وضع الوقوف دون حركة، ويُستخدم غالبًا عند التدريب على أساسيات التصويب، أو أثناء الرميات الحرة.
- يساعد الطالب على التركيز على دقة التوجيه وحركة اليدين دون تعقيد.

التصويب بعد المراوغة:

- يقوم الطالب بالمراوغة (تنطيط الكرة) ثم يتوقف ويصوّب نحو السلة.
- هذا النوع يُساعد على الربط بين المهارات، ويطوّر التوازن والانتقال السلس بين الحركة والتصويب.

التصويب باليد الواحدة من فوق الرأس:

- وهي الطريقة الأكثر شيوعًا، يُستخدم فيها يد واحدة للدفع والأخرى للمساندة، ويكون الدفع من فوق الرأس.
- هذه الطريقة تُنمّي الدقة والقوة لدى الطلاب.

التصويب السلمي:

- يُؤدّى أثناء الاقتراب من السلة بخطوتين، ثم رفع الكرة نحو الهدف باستخدام لوحة السلة.
- يُعد من أهم مهارات التصويب في اللعب الحقيقي، ويُدرّس بشكل مبسط لتلاميذ الصفوف العليا.



صور رقم (5) الاقتراب من السلة

• الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- يبدأ بتجهيز مكان التدريب وتنظيم الأدوات اللازمة مثل: الكرات، والسلال، والأدوات.
- يعمل تمارين إحماء عامة وخاصة؛ لتهيئة الطلاب بدنيًا ونفسيًا.
- يعرض خطوات مهارة التصويب بالتفصيل، ويقدم نموذجًا عمليًا أمام الطلاب.
- يوزع الطلاب على محطات تدريبية أو مجموعات صغيرة؛ لتسهيل الممارسة.
- يراقب أداء الطلاب أثناء التصويب، ويوجههم لتصحيح الأخطاء بشكل فردي وجماعي.
- يستخدم أدوات التقويم مثل بطاقة الملاحظة لمتابعة تقدم كل طالب.
- يختتم الدرس بتلخيص المهارات المكتسبة، ويعطي تغذية راجعة إيجابية.
- يحرص على تطبيق قواعد السلامة والالتزام بتنظيم الوقت.

التطبيق العملي:

- يُقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة حسب عدد الكرات.
- يحدد المعلم أماكن الوقوف لكل مجموعة عند نقاط محددة للتصويب.
- يبدأ كل طالب بمحاولة التصويب من الثبات، مع مراعاة تطبيق خطوات التصويب الصحيحة.
- يراقب المعلم أداء كل طالب، ويستخدم بطاقة الملاحظة لتقييم المهارات وتصحيح الأخطاء.
- يمكن تنظيم مسابقات مبسطة بين الطلاب لتشجيع التنافس وزيادة الحماس.
- يختتم النشاط بتقديم تغذية راجعة إيجابية، وتشجيع الطلاب على الاستمرار في التدريب.

• الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- تجهيز الأدوات والمكان المناسب للتدريب (كرات، وأطواق، وعلامات).
- شرح تعليمات التنفيذ بوضوح لكل مجموعة قبل البدء.
- استخدام بطاقة ملاحظة لتسجيل نقاط القوة والضعف لكل طالب.
- تحفيز الطلاب بالثناء والتشجيع المستمر أثناء المحاولات.
- التأكد من التزام الطلاب بقواعد السلامة أثناء النشاط.
- إنهاء النشاط بتقديم تغذية راجعة شاملة، وتحفيز الطلاب على الاستمرار.

التقييم والختام.

- تقييم الأداء: يراجع المعلم بطاقات الملاحظة لتحديد مستوى كل طالب في مهارة التصويب، مع التركيز على الدقة، والتوازن، وتقنية اليد.
- التغذية الراجعة: يقدم المعلم ملاحظات بناءة لكل طالب، مع تشجيع نقاط القوة واقتراح تحسينات للمستقبل.
- مشاركة الطلاب: يتيح المعلم الفرصة للطلاب لمشاركة تجاربهم وملاحظاتهم حول النشاط، مما يعزز التفاعل الإيجابي.
- تلخيص النشاط: يعيد المعلم التأكيد على أهمية مهارة التصويب وكيفية تطبيقها في اللعب.
- الختام: يشكر المعلم الطلاب على جهودهم ويحفزهم على الاستمرار في التدريب والممارسة.
- تنظيم أدوات النشاط: يتأكد المعلم من جمع الأدوات وترتيب المكان بعد انتهاء الحصة.

• الإجراءات التي ينفذها المعلم

- إشراك الطلاب في مناقشة قصيرة حول ما تعلموه وصعوباتهم أثناء النشاط.
- تحفيز الطلاب على الاستمرار في ممارسة المهارة خارج الحصة الدراسية.
- شكر الطلاب على مشاركتهم واجتهادهم.
- التأكد من ترتيب الأدوات وتنظيم مكان النشاط لضمان النظام والسلامة.

الأنشطة المقترحة:

- تمارين التصويب من الثبات: تدريب الطلاب على التصويب من مكان ثابت، مع التركيز على وضع القدمين وحركة اليد.
- التصويب بعد المراوغة: ممارسة التصويب بعد التنطيط بحركات بسيطة، لتحسين التنسيق الحركي.
- مسابقة تصويب جماعية أو فردية: تقسيم الطلاب إلى أفراد أو فرق والتنافس على تسجيل أكبر عدد من النقاط خلال زمن محدد.
- لعبة الرميات الحرة: تدريب الطلاب على الرميات الحرة مع تطبيق قواعد اللعبة.
- تمرين التتابع في التصويب: تشكيل صفوف، حيث يقوم كل طالب بالتصويب ثم يعود للصف، لتعزيز السرعة والدقة.
- تمرين التصويب المتحرك: التصويب أثناء المشي أو الجري بخط مستقيم؛ لتعزيز التحكم الحركي.
- نشاطات تعزيز التوازن: تمارين توازن مثل الوقوف على قدم واحدة أثناء التصويب.
- مناقشة قصيرة: بعد النشاط، مشاركة الطلاب أفكارهم حول ما تعلموه وكيف يمكنهم التحسين.

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى: التهيئة (5 دقائق)

- الترحيب بالطلاب وتحفيزهم في جو مشوق، مثل: («من يستطيع إصابة السلة اليوم؟»).
- تحديد هدف الدرس: يوضح أن الهدف هو تعلم مهارة التصويب بصورة صحيحة.
- الربط بخبرات سابقة: سؤال سريع مثل «هل سبق لك أن حاولت تسجيل هدف في السلة؟».
- شرح مبسط لأهمية المهارة: كيف يساعد التصويب في كسب النقاط والتفوق في اللعب.
- تمارين إحماء خفيفة، مثل: جري في المكان، وقفز خفيف، وتحريك الذراعين والركبتين لإعداد الجسم للنشاط.

الإجراءات التي ينفذها المعلم

- تنظيم الطلاب في مكان مناسب على هيئة صفوف، أو دائرة، أو مجموعات بطريقة آمنة ومنظمة.
- تقديم لمحة سريعة عن موضوع الدرس (اليوم سنتعلم كيف نُصوّب الكرة نحو السلة بطريقة صحيحة).
- التأكيد على أهمية الالتزام بالتعليمات والسلامة أثناء النشاط.

المرحلة الثانية: الشرح والتوجيه (10 دقائق)

- شرح أهمية التصويب في لعبة كرة السلة بصورة مبسطة (التسجيل ، والفوز، والتعاون).
- تقديم خطوات التصويب الأساسية بصورة متسلسلة وواضحة:
 - الوقوف بوضع ثابت والقدم موجهة نحو السلة.
 - ثني الركبتين؛ لتجهيز الجسم للدفع.
 - إمساك الكرة بكلتا اليدين (اليد المسيطرة خلف الكرة).

- رفع الكرة إلى مستوى الوجه أو أعلى الرأس.
- دفع الكرة بأطراف الأصابع ومتابعة حركة اليد (follow through).
- عرض عملي للمهارة أمام الطلاب بنفسه، أو من خلال طالب متقن.
- التأكيد على النقاط الفنية المهمة: التوازن، والتركيز على السلة، وحركة اليد.
- استخدام أسلوب الأسئلة التفاعلية؛ لجذب انتباه الطلاب، مثل: (ماذا نحتاج لنصوّب بدقة؟).
- إعطاء توجيهات السلامة أثناء التدريب.
- **الإجراءات التي ينفذها المعلم:**

- توضيح خطوات الأداء الفني لمهارة التصويب بطريقة متسلسلة وواضحة.
- الإشارة إلى الأخطاء الشائعة التي قد يقع فيها الطالب وتوضيح كيفية تصحيحها.
- طرح أسئلة تفاعلية قصيرة لقياس مدى استيعاب الطلاب للخطوات.
- التأكيد على قواعد السلامة أثناء تنفيذ المهارة لاحقًا.
- التحقق من استعداد الطلاب إلى الانتقال إلى مرحلة التطبيق العملي.

المرحلة الثالثة: التطبيق العملي (15 دقيقة)

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة، أو محطات تدريبية لتقليل التزاحم وزيادة فرص المحاولة.
- تنظيم أماكن التصويب باستخدام أطواق أو سلال وكُرّات لكل مجموعة.
- متابعة الطلاب أثناء أدائهم لمهارة التصويب من الثبات أو بعد المراوغة.
- تشجيع الطلاب على تكرار المحاولة دون إحباط، وتعزيز الثقة بالنفس.
- تنظيم مسابقات مصغرة، مثل: (من يُصيب السلة أكثر؟) لرفع مستوى الحماس.
- التأكد من تطبيق إجراءات السلامة أثناء التنقل والتصويب.

• الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- إعطاء التعليمات النهائية حول طريقة الأداء وأهداف التطبيق.
- توزيع الكرات وتحديد نقاط أو مسافات التصويب المناسبة لقدرات الطلاب.
- الإشراف المباشر على تنفيذ الطلاب للمهارة، والتأكد من التزامهم بالتعليمات.
- تقديم التوجيهات الفردية والفورية؛ لتصحيح الأداء أثناء المحاولة.
- استخدام بطاقة الملاحظة لتقييم المهارات، مثل: (التوازن، وحركة اليد، ودقة التصويب).
- تعزيز الجانب التنافسي من خلال أنشطة أو ألعاب مصغرة مثل: (تحدي مَنْ يُصيب السلة أكثر).
- التأكد من التزام الطلاب بإجراءات الأمن والسلامة طوال فترة التطبيق.

المرحلة الرابعة: التحليل والمناقشة (10 دقائق)

- جمع الطلاب في دائرة أو صف أمامه بعد الانتهاء من التطبيق.
- طرح أسئلة موجهة مثل:
 - ما الذي ساعدك على التصويب بدقة؟
 - ما التحدي الذي واجهته أثناء المحاولة؟
 - كيف حسّنت أدائك في المحاولة الثانية؟
- الاستماع إلى ملاحظات الطلاب وتشجيعهم على التعبير عن تجاربهم.
- مناقشة الأخطاء الشائعة التي ظهرت أثناء التطبيق، وأسبابها، وكيفية تجنبها.
- إبراز النماذج الإيجابية في الأداء، وتشجيع الطلاب على تقليدها.

- ربط المهارة بما تعلموه سابقًا أو بمواقف من الواقع الرياضي، مثل: (مباراة أو موقف لعب حقيقي).
- التأكيد على أن الأخطاء جزء طبيعي من التعلم، وتشجيع الطلاب على الاستمرار في المحاولة.

• الإجراءات التي ينفذها المعلم

- إعطاء الفرصة للطلاب للتعبير عن تجاربهم الشخصية أثناء الأداء.
- تحليل أداء الطلاب بشكل جماعي، مع توضيح أكثر الأخطاء شيوعًا وكيفية تصحيحها.
- إبراز نقاط القوة التي أظهرها بعض الطلاب وتشجيع الآخرين على التعلم منها.
- تقديم ملاحظات تربوية تدعم الثقة بالنفس وتحفز على التطوير.

المرحلة الخامسة: التقييم والختام (5 دقائق)

- تقديم مراجعة سريعة لأهم المهارات والنقاط التي تم التدريب عليها في الدرس، مثل: (خطوات التصويب، والتوازن، ودقة الأداء).
- تقديم تغذية راجعة فردية أو جماعية حول أداء الطلاب، مع التركيز على التحسن والمشاركة الإيجابية.
- شكر الطلاب وتشجيعهم على الاستمرار في تطوير مهاراتهم الرياضية.
- تنظيم الطلاب والأدوات استعدادًا لمغادرة الملعب أو الانتقال للصف.

• الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- طرح أسئلة سريعة لتقويم فهم الطلاب (شفويًا)، مثل:
 - ما أهم خطوة لتصويب ناجح؟
 - ما الشيء الذي تعلمته اليوم لأول مرة؟
- التأكيد على القيم والسلوكيات الإيجابية التي ظهرت أثناء النشاط، كالالتزام، والتعاون، والروح الرياضية).
- توجيه الطلاب للاهتمام بالتدريب الذاتي وممارسة المهارة خارج وقت الحصة.

الأنشطة الختامية:

- مسابقة تصويب: تحدي الطلاب لتسجيل أكبر عدد من الأهداف في وقت محدد، لتعزيز الحماس والمرح.
- مشاركة الانطباعات: فتح حوار قصير مع الطلاب لمشاركة تجاربهم وما تعلموه خلال الدرس.
- تقديم شهادات تقدير رمزية أو كلمات تحفيزية: لتعزيز الثقة وتشجيع الاستمرار.
- تحديد مهام منزلية بسيطة: مثل ممارسة التصويب بضع دقائق يوميًا، أو مشاهدة فيديوهات تعليمية قصيرة.

• الإجراءات التي ينفذها المعلم:

- قيادة تمارين استرخاء بسيطة تساعد على تهدئة الجسم.
- تلخيص النقاط الأساسية للدرس وتوضيح أهم المهارات التي تعلمها الطالب.
- تقديم كلمات تحفيزية أو شهادات تقدير رمزية لتعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم.
- إشراك الطلاب في جمع وترتيب الأدوات وتنظيم المكان.
- توجيه الطلاب لممارسة المهارة بشكل منتظم خارج الحصة وتحفيزهم على الاستمرار.



التقويم الذاتي:

هو أحد أهم أدوات التعلم والتطوير الشخصي، حيث يمنح الطالب الفرصة؛ ليكون مشاركاً فعالاً في عملية تقييم أدائه.

كيفية تطبيق التقويم الذاتي في التصويب في كرة السلة:

شرح مفهوم التقويم الذاتي: يعرف المعلم الطلاب بأهمية تقييم أنفسهم بهدف تحسين الأداء.

- تقديم نموذج بطاقة ملاحظة ذاتية: تحتوي على نقاط مبسطة يقيم بها الطالب أدائه، مثل:
 - هل وقفت بثبات أثناء التصويب؟
 - هل ثبيت الركبتين بصورة صحيحة؟
 - هل تابعت حركة اليد بعد إطلاق الكرة؟
 - هل تمكنت من تسجيل الهدف؟
- تشجيع الطلاب على الملاحظة والمراقبة: أثناء التصويب، يطلب منهم التركيز على خطوات الأداء وتسجيل ملاحظاتهم.
- مقارنة الأداء الذاتي مع ملاحظات المعلم: بعد التدريب، يناقش الطلاب مع المعلم نقاط قوتهم وأوجه التحسين التي لاحظوها.
- تحديد أهداف لتحسين الأداء: يساعد المعلم الطلاب على وضع أهداف صغيرة لتطوير مهاراتهم في المحاولة القادمة.
- استخدام التقويم الذاتي بصورة دورية: لتشجيع الطلاب على الاستمرارية في تحسين مهاراتهم بصورة مستقلة.

اسم الطالب:	الصف:	التاريخ:
-------------	-------	----------

المجال	العنصر المقوم	كيفية تطبيق التقويم الذاتي	مثال أو أداة مساعدة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
المعارف	معرفة قواعد التصويب الصحيح.	يجيب الطالب عن أسئلة بسيطة بعد الدرس مثل: «متى أستخدم اليد الداعمة؟»	بطاقة أسئلة ذاتية / نشاط ورقي.					
	التعرف إلى أجزاء الجسم المشاركة في التصويب.	يضع الطالب دائرة على صورة لاعب تشير إلى: اليد، الرسغ، الركبة...	ورقة عمل مصورة.					
	فهم خطوات التصويب بالتتابع.	يكتب الطالب الخطوات التي تذكّرها بترتيبها الصحيح.	«خطوة - ثني الركبتين - رفع الذراعين - التصويب»					
المهارات	تطبيق حركة التصويب بشكل صحيح.	بعد التمرين، يقيم الطالب أدائه مثلاً: هل ثبت قدميه؟ هل ركّز عينيه؟	قائمة فحص ذاتية (Check List)					
	ضبط توازن الجسم أثناء التصويب.	يلاحظ الطالب إن كان يسقط أو يفقد التوازن ويكتب ملاحظة.	حقل ملاحظات شخصية.					
	تكرار المحاولة وتحسين الأداء.	يكتب الطالب عدد المحاولات الناجحة ويلاحظ التحسن.	سجل متابعة ذاتي.					

المجال	العنصر المقوم	كيفية تطبيق التقويم الذاتي	مثال أو أداة مساعدة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
القيم	الالتزام بالتعليمات أثناء النشاط.	يضع الطالب تقييماً لنفسه (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا).	جدول تقييم ذاتي بسيط.					
	احترام دور الزملاء وعدم المقاطعة.	يكتب الطالب ملاحظة عن سلوكه مع أصدقائه في الفريق.	نشاط تأمل ذاتي بعد اللعب.					
	قبول الملاحظات من المعلم أو الزملاء.	يجيب عن سؤال: «هل استفدت من الملاحظات؟ ماذا تعلمت؟».	بطاقة تأمل (كتابي/ شفهي).					

ملاحظات المعلم

الملحوظات:

كرة السلة من الرياضات العالمية الشهيرة التي تحظى بشعبية واسعة بين الشباب، وتساهم في تنمية اللياقة البدنية والتعاون الجماعي بشكل فعال، والتصويب في كرة السلة مهارة أساسية تساعد اللاعبين على تسجيل النقاط وتحقيق الفوز، كما تطور التنسيق الحركي والتركيز لدى الطلاب. وبالإضافة إلى كرة السلة يمكن تقديم ألعاب أخرى، مثل: كرة الطائرة، وكرة القدم المصغرة، وألعاب القفز والتتابع، التي تناسب مهارات وقدرات طلاب الصفوف العليا الابتدائية في الأولمبياد المدرسي.