

نواتج التعلم

- 1. تخصيص وقت كافٍ لممارسة نشاط بدني فردي من اختياره، ويُظهر خلاله استمرارية في الأداء دون انقطاع لفترة مناسبة، بما يعكس التزامه ومثابرته في النشاط.
- 2. تنفيذ مهارة فردية أساسية بدقة وثبات، ويُظهر تميزًا في الأداء مقارنة بزملائه، بما يدل على تطور في التحكم والانضباط الحركي.
- 3. تطبيق مهارات بدنية فردية، مثل: الجري أو القفز الطويل ضمن مواقف لعب متنوعة، ويُظهر من خلالها تحسنًا ملحوظًا في القوة البدنية والمرونة، بما يعكس تطوره الجسدي.
- 4. تجربة مجموعة من الألعاب الفردية المختلفة، ثم اختيار النشاط الذي ينسجم مع ميوله، ويُمارسه بانتظام ويُظهر من خلاله تطورًا تدريجيًا في الأداء.
- 5. التنافس مع مجموعة من زملائه في إطار من الاحترام والانضباط، ويُطبق خلالها بعض المهارات الهجومية والدفاعية المرتبطة بالألعاب الفردية، بما يُعزز روح التحدي واللعب النظيف.

أساليب التقويم:

- بطاقة ملاحظة أداء حركي من المعلم.
- تقييم ذاتي مبسّط للطالب.
- ملف إنجاز فردي يتضمن فيديو قصير أو عرضًا توضيحيًا «ملف الإنجاز هنا يُقصد به توثيق أداء الطالب في النشاط فقط (رسم، صورة، فيديو)، وليس الملف الدراسي الشامل».

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربعة أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	360 دقيقة.	 مدة التنفيذ
صالة رياضية مغلقة أو ملعب داخلي مجهز بطاولات كرة الطاولة. ملحوظة: (أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة).		 مكان التنفيذ
• طاولات كرة طاولة (حسب عدد المجموعات). • مضارب بمقاسات مناسبة للمرحلة العمرية. • كرات كرة طاولة خفيفة. • عارض مرئي أو فيديو توضيحي. • ساعة توقيت لكل جولة. • أوراق ملحوظات وتقييم.		 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الأساسية:

- **المعارف:** مكونات الضربة الرافعة (الاستعداد - الحركة - متابعة الكرة - التوازن).
- **المهارات:** التناسق العضلي، الثبات، الضرب بالوجه الأمامي للمضرب.
- **القيم:** الانضباط الذاتي، احترام القواعد، التحكم في الانفعالات.

وصف المحتوى:

يهدف هذا النشاط إلى تعليم مهارة الضربة الرافعة الأمامية في كرة الطاولة، من خلال التدرج في التعلم من الملاحظة إلى التطبيق. يُركّز النشاط على تطوير الأداء الحركي السليم مع فهم الأوضاع الصحيحة للجسم، وتوظيف المهارة ضمن مواقف لعب مبسطة، إضافة إلى غرس قيم السلوك الرياضي والسلامة.

الحصة 1: «التعرف إلى مهارة الضربة الرافعة الأمامية في كرة الطاولة»

- **تهيئة:** تمارين خفيفة لتحريك الرسغين والذراعين + نشاط تفاعلي حول معرفة سابقة باللعبة.
- **عرض:** شرح شفهي يوضح المهارة الوقوف مع ثني الركبتين، تحريك المضرب للخلف باليد الضاربة، تنفيذ ضرب الكرة و المتابعة باستمرار حركة اليد إلى الأمام.
- **تطبيق:** تقليد حركي موجه دون كرة - التدريب على الوقفة الصحيحة ومسكة المضرب.
- **تهديئة:** مراجعة سريعة عبر سؤال: «ما أول خطوة في الضربة؟»

الحصة 2: «أجرب الأداء التدريبي»

- **تهيئة:** نشاط جماعي خفيف (مرر الكرة دون إسقاطها).
- **عرض:** مراجعة سريعة للخطوات - التركيز على التوقيت وضرب الكرة على الطاولة.
- **تطبيق:** تدريبات فردية ومزدوجة - رمي الكرة وضربها للأمام.
- **تهديئة:** تمرين استطالة للذراعين مع تنظيم التنفس.

الحصة 3: «ألعب وأحسن الأداء»

- **تهيئة:** تمرين قفزة + ثبات + ضربة خيالية.
- **عرض:** التذكير بخطوات الأداء.
- **تطبيق:** لعب تبادلي بين الطلاب باستخدام المهارة - تحدي عدد التمريرات الصحيحة.
- **تهديئة:** تنفس عميق + مشاركة لفظية حول الشعور أثناء الأداء.

الحصة 4: «أنا أقيم مهارتي»

- **تهيئة:** حوار جماعي: «متى شعرت أنك تتقن الضربة؟»
- **عرض:** مراجعة خطوات الاداء.
- **تطبيق:** أداء فردي أمام الزملاء مع تسجيل الملحوظات عبر بطاقة ملاحظة.
- **تهديئة:** جلسة ختامية + جوائز وشهادات تحفيزية.



مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الفردية

المرحلة الإعدادية

برامج الأنشطة الطلابية





بطاقة ملاحظة - مهارات الرياضات الفردية (كرة الطاولة)

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يُعرّف مفهوم الضربة الرافعة الأمامية بشكل عام.					
2	يُحدد عناصر الضربة: الاستعداد - الحركة - المتابعة - التوازن.					
3	يشرح وظيفة «وضعية الاستعداد» وأثرها في الأداء.					
4	أهمية مهارة الحركة السلسة					
5	يوضح كيف تُسهم المتابعة في توجيه الكرة بدقة.					
6	يربط بين المحافظة على التوازن ودقة تنفيذ الضربة.					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
7	يُظهر تناسقًا عضليًا أثناء الحركة.					
8	يحافظ على الثبات والتوازن خلال تنفيذ الضربة.					
9	ينفذ الضربة بالوجه الأمامي للمضرب بدقة.					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
10	يلتزم بالتعليمات والقواعد أثناء اللعب.					
11	يضبط انفعالاته في حال الفوز أو الخسارة.					
12	يُظهر انضباطًا ذاتيًا في تنفيذ التمارين.					

بطاقة تقييم ذاتي (للطالب):

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	أتقن الإمساك بالمضرب بشكل صحيح ومريح.					
2	أضع قدمي في وضع الاستعداد قبل أداء الضربة.					
3	أتابع حركة الكرة بعد الضربة حتى نهاية المسار.					
4	أحافظ على توازني أثناء تنفيذ الضربة.					
5	أؤدي الضربة بوجه المضرب بشكل مستقيم ودقيق.					
6	ألاحظ تحسناً في دقتي مقارنة بالمحاولة السابقة.					
7	أستطيع اللعب مع زميلي وتبادل التمريرات دون توقف.					
8	ألتزم بالقواعد أثناء اللعب مع زملائي.					
9	أحافظ على هدوئي عند الخطأ وأحاول من جديد.					
10	أستمتع بالتحدي وأحب تجربة الضربة أكثر من مرة.					

أسئلة تعزيزية مفتوحة (اختيارية):

1. أكثر شيء أعجبنى في أدائي اليوم هو:
2. شيء سأحاول تحسينه في المرة القادمة:

الملحوظات:

تشجيع الطلاب من خلال تقديم جوائز
و شهادات تحفيزية.

يُنصح بتصوير بعض المحاولات لعرضها
في «ركن الإنجاز الرياضي» مع أخذ
الموافقات اللازمة.