

دليل الأنشطة المدرسية

المجال الرياضي

15 نشاطًا

فريق التأليف

د. وفاء عوني الخضراء (رئيسًا)

د. أشرف عادل بني محمد

د. سامية حمزة الفرا

لينا أحمد التل

جوليت نيكو غوس هاكوبيان

د. حسن محمد العمري

د. منال فاهد أبو رمان

مهند عبدالفتاح عبدالرحمن

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسر المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:



06-5376262 / 237



06-5376266



P.O.Box: 2088 Amman 11941



@nccdjor



feedback@nccd.gov.jo



www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2023/7)، تاريخ 2023/11/16 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2023/5) تاريخ 2023/12/3 م بدءاً من العام الدراسي 2023 / 2024 م.

ISBN: 978-9923-41-714-0

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 10 / 5601)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	دليل الأنشطة المدرسية: المجال الرياضي
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2024
رقم التصنيف	371.3
الوصفات	/ أساليب التدريس / / التعلم النشط / / تطوير المناهج / / مهارات التدريس /
الطبعة	الطبعة الأولى
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعتبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.	

التصميم الجرافيكي: راكان محمد السعدي

مقدمة الدليل

انطلاقاً من أهمية دور النشاط المدرسي في تكوين شخصية متوازنة ومتكاملة لأبنائنا الطلبة، منسجمة مع هويتنا العربية الإسلامية، ونظراً لضرورة تفعيل تنفيذ المادة العلمية بطرق ممتعة وإبداعية، اهتم المركز الوطني لتطوير المناهج وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بتقديم أنشطة إثرائية لحصص النشاط المدرسي تساعد المعلمين والمعلمات على تنفيذ هذه الحصص بالشكل الأمثل والأمتع. بناء على ذلك، تشكّلت لجنة من المختصين والمختصات بمجالات النشاط المدرسي المتنوعة. دأبت هذه اللجنة في أثناء عملها على تقديم دليل منبثق بشكل أساسي من فلسفة وزارة التربية والتعليم، وقانون التربية والتعليم رقم (3) لسنة 1994، ووثيقة الإطار العام للمناهج الأردنية الصادرة عن المركز الوطني لتطوير المناهج. ليتناسب هذا الدليل مع أولويات المملكة الأردنية الهاشمية في مؤيتها الثانية.

ارتكزت جهود اللجنة على تطوير مجموعة واسعة من الأنشطة المتنوعة، اندرجت تحت أحد عشر مجالاً (السياسي، والثقافي - التراثي، والبيئي، والرياضي، والموسيقي، والأدائي، والفني، والعلمي والتكنولوجي والريادي، والصحي، والمهني، والمالي - الاقتصادي) بالإضافة إلى المجال التطوعي المتضمن في بقية المجالات. انبثقت هذه الأنشطة من الإمكانيات والموارد المتاحة في المدارس ومصادر التعلم المتواجدة في البيئة المحلية لتضمن فرص متميزة لتنفيذها. ويتميز جوهر هذه الأنشطة بأنها تعكس إرثنا الثقافي والتراثي العريق والأصيل في المجتمع الأردني. احتوت المقدمات التفصيلية في بداية كل مجال على إطار فريد يوجه تنفيذ أنشطته، ويساعد المعلمين والمعلمات على السعي لاستدامة أثرها.

وإيماناً من اللجنة بدور المعلمين والمعلمات في عملية تطوير المناهج، وأثر التشاركية في تحسين المحتوى التعليمي الذي يتم تطويره؛ بدأت أعمالها بتطوير استبانتين لجمع آراء المدرّاء والمدرّسات والمعلمين والمعلمات والطلبة في الميدان التربوي؛ ودراستها والاستفادة منها في تطوير مراحل التطبيق القادمة. وقد نهجت اللجنة نهج البناء على الخبرات السابقة مثل المنهاج التفاعلي لحصص النشاط الصادر عن وزارة التربية والتعليم، وعدد من المؤلفات الصادرة عن المؤسسات التربوية في دول ذات تجارب رائدة في تطبيق النشاط المدرسي. ونظراً لأهمية استدامة العمل واستمراريته، روعي في بناء الأنشطة على مبدأ التعلم النشط والذي يتركز حول الطلبة، ما شأنه تحقيق انخراط فاعل ومؤثر

ومستدام، وضمن تحويل المعرفة والعلم إلى مهارات وقدرات، ومن ثمّ إلى قيم واتجاهات إيجابية وممارسات حقيقيّة. حيث إنّ من شأن ذلك إكساب الطلبة مهارات مهمة في عصرنا الحالي، مثل: الحكمة في صنع القرار، وحل المشكلات، ومحاولة استباق المشاكل والتحديات والتنبؤ بها، والالتزام بالمسؤولية المجتمعية، وترك الأثر الإيجابي، والانخراط في العمل التطوعي، والفضول في التعلم المستدام، وإدارة المعلومات والعمليات المالية بدقّة وكفاءة، والتكافل والوئام المجتمعي، والتحقق من صدق المعلومة، وتفعيل دور الأخلاق والقيم في إدارة أيّ مشهد أو موقف.

صُمّمت الأنشطة بعناية ليتسنى للمعلمين والمعلمات موائمتها مع مراحل نمو الطلبة؛ حيث يمكن لهم إعادة صياغة النشاط بما يتناسب مع جميع الفئات العمرية، كما أنّ العديد منها يراعي التباين والفروقات في قدرات الطلبة واهتماماتهم ومهاراتهم؛ ما يضمن إدماجاً حقيقياً لجميع الفئات وذوي وذوات الإعاقة ومراعاتهم من خلال إضافة المواد اللازمة وأدوات التعلم / التعليم التي تناسب متطلباتهم، محفّزة التنافس الإيجابي والأخلاقي والعمل التعاوني بينهم من خلال مسابقات من المرجو تنفيذها على نطاق واسع يشمل مدارس المديرية الواحدة ومدارس المديريات المختلفة.

نأمل أن يكون هذا الدليل جاذباً ومفيداً للطلبة والمعلمين والمعلمات في المملكة الأردنية الهاشمية. كما نؤكد على أهمية الملاحظات التي يمكن أن تصلنا لتحسين وتطوير وإثراء هذا الدليل ونشكركم؛ حيث إنّ المعلمين والمعلمات هم الركيزة الأساسية في عملية التعلم والتعليم.

مقدمة المجال

يُعتبر الاهتمام بالرياضة والجانب البدني ضرورة صحية، ومطلباً للإنسان المبدع والمتميز؛ مما يساهم في التنمية الشاملة والحقيقية. ولذلك؛ فإنّ تنمية اتجاهات الطلبة وميولاتهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحية، يساعد في تطوير قدراتهم المختلفة واكتشاف مواهبهم الكامنة.

تُعتبر الأنشطة الرياضية مجالاً خصباً لرعاية مهارات الطلبة واستثمارها بالشكل الأمثل، وذلك من أجل إيجاد المتعلم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلبات وتداعيات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة. كما وتستند هذه الأنشطة بشكل أساسي إلى المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، وذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة، عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك الاهتمام بالاتجاهات والميولات والمثل الوطنية العليا، والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، وتساهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً، وبالتالي في إعداد الطلبة للحياة الصحية السليمة والمنافسة الرياضية الشريفة في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية على مختلف المستويات. وتتيح هذه الأنشطة لجميع الطلبة بمستوياتهم المختلفة وذوي الإعاقة بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية والحركية الشاملة والممنهجة بصورة هادفة وسليمة.

أهمية محور النشاط:

تنبع أهمية محور النشاط الرياضي من كونه مساحة تساعد في خلق روح المنافسة بين الطلبة، وتنمية مهارات وقيم العمل الجماعي، واستثمار الوقت في أنشطة مفيدة. يركز هذا المحور بشكل خاص على تعريف الطلبة بأهم الأنشطة الرياضية في الأردن والأندية والاتحادات المرتبطة بها.

عالمياً، هناك اهتمام متزايد بالنشاط البدني؛ وذلك انطلاقاً من الوعي بدور الرياضة في إكساب الطلبة مستويات عليا في المهارات العقلية، والاجتماعية، والنفسية والحركية وكذلك المهارات الحياتية اللازمة لحياة أفضل.

تستند أنشطة المجال الرياضي إلى إطار علمي موثق ومبني على حاجات الطلبة النمائية ورغباتهم المتجددة.

أهداف المحور العامة:

1. تزويد الطلبة بمعلومات ومعارف حول أهم المفاهيم الرياضية، وقوانين ومهارات اللعب والنواحي الفنية للمهارة والأداء الصحيح.
2. تشجيع الطلبة على التعاون والعمل بروح الفريق للنجاح في أداء الأنشطة الرياضية.

3. تعزيز القيم التنافسية المتنوعة لدى الطلبة مثل: الروح الرياضية، والقيادة، وقبول الآخر، والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والإصرار، واتخاذ القرار، وغيرها من القيم الضرورية للأنشطة الحركية والألعاب الرياضية.
4. تنمية قدرات الطلبة في التعلم ذاتيًا من خلال أنشطة تنسجم وقدراتهم وميولهم ورغباتهم.
5. توجيه اهتمامات الطلبة وتوسيع مشاركتهم واندماجهم في بيئات التفاعل الرياضي المتجددة.

الكفايات العامة التي يتوقع أن يسهم المحور في تحقيقها:

يحقق محور النشاط الرياضي جملة من الكفايات الآتية:

الكفايات المعرفية:

هي المهارات والقدرات العقلية التي يتمتع بها الطلبة في مجال المعرفة والتفكير. تتعلق هذه الكفايات بالقدرة على استيعاب المعلومات، وتحليلها، وتركيبها، وتطبيقها في حل المشكلات واستباقها واتخاذ القرارات. تدور هذه الكفايات حول المعرفة المتعلقة بمفاهيم الأنشطة الرياضية، والمنافسة الشريفة، والألعاب والبطولات الرياضية على مختلف المستويات. بعض الأمثلة على الكفايات المعرفية:

1. **التفكير النقدي:** القدرة على تحليل المعلومات والأفكار بشكل منطقي ومنظم، وتقييمها بناءً على دلائل وبراهين موثوقة.
2. **حل المشكلات واستباقها:** القدرة على تحليل المشكلات المعقدة، وتطبيق استراتيجيات مناسبة لإيجاد حلول فعالة.
3. **التخطيط والتنظيم:** القدرة على تنظيم المهام والموارد والوقت بشكل فعال لتحقيق الأهداف المحددة.
4. **التفكير الإبداعي:** القدرة على توليد أفكار جديدة ومبتكرة، والتفكير خارج الصندوق لحل المشاكل وتحقيق التغيير.
5. **التفكير الاستراتيجي:** القدرة على التخطيط للمستقبل وتحقيق الأهداف طويلة الأجل، واتخاذ القرارات الاستراتيجية المناسبة.

وهناك العديد من الكفايات الأخرى التي يمكن أن يتمتع بها الفرد في مجالات مختلفة، مثل: العلوم، والتكنولوجيا، والفنون، واللغات، والإدارة، وغيرها.

الكفايات الوظيفية (المهارية):

هي المهارات والقدرات التي يحتاجها الطلبة لأداء وظيفتهم بفاعلية وكفاءة. تتنوع هذه الكفايات وفقًا للمجال الوظيفي والمهنة المحددة، ولكن هناك بعض الكفايات العامة التي يمكن أن تكون مهمة في معظم الوظائف.

بعض الأمثلة على الكفايات الوظيفية والمهارية الشائعة:

1. **الكفايات اللغوية:** الاستماع، والتحدث، والقراءة، والكتابة حول القضايا ذات العلاقة.
2. **الكفايات التواصلية:** التفاعل الذاتي والتفاعل مع الآخرين من خلال الحوار، والمناظرات، والنقاشات، ومهارات التعاون مع الآخرين، والعمل في فرق، والتواصل بفعالية للتعبير عن الأفكار والآراء. الاستماع النشط والتعاطف والتواصل البناء.
3. **كفايات التقصي والبحث وحل المشكلات:** عن طريق التحري الدقيق عن المشكلات وتقديم الحلول لها. والقدرة على تحديد مصادر المعلومات وتقييمها واستخدامها بفعالية. يتضمن ذلك مهارات البحث ومعرفة الوسائط الرقمية والاستخدام الأخلاقي للمعلومات.
4. **الكفايات التقنية:** إتقان المهارات التكنولوجية، واستخدام الأدوات والتقنيات الحديثة في العملية التعليمية، وتشمل: مهارات استخدام الحواسيب، والبرمجة، والبحث عبر الإنترنت، والتعامل مع الوسائط المتعددة.
5. **كفايات الإبداع والابتكار:** التفكير خارج الصندوق وتوليد أفكار جديدة. الخيال والتعبير الفني وحل المشكلات والقدرة على التكيف مع المواقف الجديدة.

الكفايات الانفعالية والاجتماعية:

هي المهارات والقدرات السليمة للطلبة في التفاعل الاجتماعي الصحيح والتعاون مع الآخرين بفعالية، والتواصل، والقيادة، وحل النزاعات.

1. **الكفايات الشخصية:** الاستقلالية، والمرونة، والمبادرة، والثقة بالنفس، والتحمل العاطفي وتنظيم المشاعر.
2. **كفايات الوعي الثقافي والعالمي:** فهم وتقدير الثقافات المختلفة ووجهات النظر والقضايا العالمية التي تعزز الوعي الثقافي العابر للثقافات، والتعاطف والقدرة على المشاركة في حوار بناء ومتوازن مع الآخرين.
3. **كفايات التعلم الذاتي الموجه:** تحديد الأهداف وإدارة الوقت والتأمل الذاتي، وتحمل المسؤولية في اكتساب المعرفة وتطوير المهارات بشكل مستقل، سواء من خلال الدراسة أو الخبرة العملية.

الكفايات القيمية:

هي الاتجاهات والمبادئ التي تحدد سلوك الطلبة وأخلاقياتهم في بيئة التعلم والعمل والحياة بشكل عام. تساعد الكفايات القيمية على توجيه القرارات والتصرفات الشخصية والمهنية، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

بعض الأمثلة على الكفايات القيمة:

1. **النزاهة والأمانة:** القدرة على القيام بالأعمال بنزاهة وصدق، والتزام الأخلاق المهنية وقواعد السلوك المهني.
2. **الاحترام:** احترام وتقدير الآخرين بغض النظر عن اختلافاتهم في الثقافة والخلفية والآراء، بما لا يتنافى مع الثوابت الثقافية والدينية. ويتضمن ذلك أيضًا الاحترام للخصوصية والحقوق الشخصية للأفراد.
3. **التعاون:** القدرة على العمل بفاعلية مع الآخرين وتبادل المعرفة والخبرات ودعم الفرق وتحقيق الهدف المشترك.
4. **الالتزام:** القدرة على الوفاء بالالتزامات والقيام بالعمل بجدية واجتهاد، والتحلي بالمشابرة لتحقيق الأهداف المحددة.
5. **الصدقة والتعاطف:** القدرة على بناء علاقات إيجابية وصدقات مع الآخرين وتوجيه التعاطف والتفهم لمواقفهم واحتياجاتهم.
6. **القيادة:** القدرة على توجيه الآخرين وتحفيزهم وإلهامهم لتحقيق النجاح والتطور.

يحقق محور النشاط الرياضي جملة من الكفايات الآتية:

- **الكفايات المعرفية:** المعلومات المتعلقة بالمفاهيم والمهارات الرياضية الأساسية.
- **الكفايات اللغوية:** الاستماع، والتحدث، والقراءة، والكتابة حول موضوعات رياضية.
- **الكفايات التواصلية:** التفاعل مع الآخرين حول القضايا الرياضية محليًا ودوليًا.
- **الكفايات الشخصية والاجتماعية والعاطفية:** القيم والسلوكيات الإيجابية تجاه الرياضة.
- **الكفايات العددية:** تفسير بيانات إحصائية متعلقة بالرياضة والأندية والملاعب الرياضية.
- **كفايات البحث والتقصي** عن قضايا في الرياضة والأنشطة البدنية وحل المشكلات التي قد تعيق اكتساب المهارات الرياضية اللازمة.
- **كفايات التفكير النقدي** حول قضايا الرياضة والتحديات التي تواجهها وتقديم الحلول.

نتائج التعلم: هي النتائج المتوقعة والمحققة لعملية التعلم. وتشير إلى المعرفة والمهارات والقدرات والاتجاهات التي يكتسبها الطلبة نتيجة التعلم. هنا بعض الأمثلة على نتائج التعلم التي يمكن تحقيقها:

1. تتضمن فهم المفاهيم والأفكار والمعلومات في مجالات مختلفة. يتحقق ذلك من خلال دراسة المقررات والمواضيع والاستفادة من المصادر المعرفية المختلفة.

2. **المهارات العملية:** تتضمن القدرة على تطبيق المعرفة والمهارات في سياق عملي. قد تشمل هذه المهارات المهنية مثل البرمجة أو التصميم أو اللغات الأجنبية، وأيضاً المهارات العملية مثل القيادة والتفاوض وحل المشكلات.
3. **التفكير النقدي والتحليلي:** تشمل القدرة على التفكير بشكل منهجي وتحليل المعلومات والوصول إلى استنتاجات مدروسة ومنطقية. تُطوّر هذه المهارة من خلال ممارسة التحليل والمناقشة والتدريب على الاستدلال.
4. **التعلم الذاتي:** القدرة على استكشاف وتعلم المزيد من المواضيع وتطوير المهارات بشكل مستمر بمبادرة ذاتية. يتطلب التعلم الذاتي القدرة على تحديد الاحتياجات التعليمية الشخصية واستخدام المصادر المناسبة للتعلم.
5. **التعاون والعمل الجماعي:** القدرة على العمل بشكل فعال مع الآخرين والتواصل وتبادل المعلومات والتعلم من خلال التفاعل مع فرق العمل والمجتمع التعليمي.
6. **التوجيه الأخلاقي:** القدرة على التعامل مع الآخرين بصدق واحترام وتبني المبادئ الأخلاقية في التفاعلات الشخصية والمهنية.

نتائج التعلم



يحقّق محور النشاط الرياضي جملة من النتائج المتحوّرة حول دور الطلبة أبرزها:

- يلم الطلبة بالمعارف والمفاهيم السليمة الخاصة بالأداء الصحيح للمهارات والأنشطة الرياضية حتى يحيون حياة صحية بدون مشكلات أو إصابات.
- يظهر الطلبة تحسّناً في مستوى أداء المهارات الحركية والنواحي الفنية للمهارة وأنماط الحركة أثناء أداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- يبدي الطلبة اتجاهات ومواقف إيجابية من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويحية والحركية المختلفة.
- يقدم الطلبة أفكاراً إبداعية ضمن عمل جماعي مستند على مشروع رياضي.



استراتيجيات التقويم وأدواته:



تم اعتماد استراتيجيات متنوعة لتقييم النشاط الرياضي:

- ⊙ التقويم المعتمد على الأداء.
- ⊙ التقويم بالملاحظة.
- ⊙ التقويم بالقلم والورقة.
- ⊙ التقويم بمراجعة الذات.
- ⊙ التقويم بالتواصل.

أنشطة استراتيجيات التقويم الواقعي:

• استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء:

(العرض التوضيحي، الأداء العملي، التعبير المنظم، العروض، المحاكاة ولعب الأدوار، المناظرة والمناقشات):



أنشطة استراتيجية التقويم المعتمد على الأداء:

1. **الأداء العملي ولعب الأدوار والمحاكاة:** تأسيس نادي الزيارات الميدانية والرحلات التعليمية المدرسية أو الرحلات الافتراضية للطلبة التي تحاكي النشاطات الطلابية داخل المدرسة وخارجها ذات الصلة بالرياضة.
2. **التقديم:** عرض توضيحي يعدّه الطلبة لموضوع ما في زمان ومكان محددين باستخدام أدوات توضيحية، مثل: الرسومات، والصور، والجداول، والفيديوهات القصيرة؛ لتفسير وتوضيح موضوع ما. ومثاله: تقديم الطلبة لمحتوى رقمي عن مواضيع أنشطة رياضية متنوعة.
3. **الحديث وسرد القصص:** إعداد الطلبة عروضاً وقصصاً حركية يوظفون من خلالها مهاراتهم الحركية ويستثمرون طاقاتهم البدنية بطريقة إبداعية، وتقديم عرض أدائي / رياضي (حركات إيقاعية في مستويات واتجاهات مختلفة ضمن جملة حركية)، وتنظيم دبكة شعبية ورقصات تراثية تستند إلى تاريخ قصصي أو شعبي موروثة.
4. **العرض التوضيحي:** عروض شفوية أو تطبيقية يعدّها الطلبة لتوضيح أو شرح مفهوم أو مصطلح أو فكرة عن الرياضة بطريقتهم ولغتهم الخاصة، التي تبين مدى تمكنهم من إنتاج فكرة أو مفهوم أو مصطلح بأسلوبهم الخاص والسليم.

5. المناقشة والمناظرة: لقاء بين فريقين من الطلبة للمحاورة والنقاش وتقديم آرائهم ونقدتهم حول مباراة أو منافسة في لعبة. حيث يتبنى كل فريق وجهة نظر مختلفة مع ضرورة وجود لجنة محكمين لتقييم مدى قدرة الطلبة على الإقناع والتواصل والاستماع الفعال الذي يستند للنقاش المبني على الحجج والمبررات الموضوعية والحقائق، والحوار الذي يحفظ كرامة الجميع والتواصل البناء.

6. المعرض: عرض الطلبة لإنتاجهم الفكري والأدائي في نهاية العام الدراسي حول تجربتهم في الانخراط بالأنشطة الرياضية، وقد يشتمل هذا المعرض على صور فوتوغرافية أو رسومات يعبرون بها عن مشاعرهم بعد مباراة أو لعبة، ومن الممكن أن يحوي المعرض محتويات رقمية.

• استراتيجية التقويم بالتواصل:

يجمع المعلمون / المعلمات المعلومات من خلال فعاليات التواصل؛ لمعرفة مدى التقدم الذي حققه الطلبة، وطبيعة تفكيرهم وأسلوبهم في حل المشكلات.

أنشطة استراتيجية التواصل:

1. المقابلة: لقاء محدد مسبقاً بين المعلمين والطلبة يمنح المعلمين فرصة الحصول على معلومات تتعلق بأفكار الطلبة واتجاهاتهم نحو موضوع معين، أو تقويم مدى تقدم الطلبة في (مشروع، بحث، إلخ) من خلال النقاش أولاً ثم تحديد الخطوات اللاحقة واللازمة لتحسين تعلم الطلبة أو قد يكون لقاء طالب مع ممثل الصف في الشأن الرياضي أو مقابلة الطلبة مع لاعب أو مدرب معروف.

2. الأسئلة والأجوبة: أسئلة مباشرة من المعلمين إلى الطلبة لرصد مدى تقدمهم، وجمع معلومات عن سلوكيات تفكيرهم وأسلوبهم في الانخراط في الأنشطة الرياضية.

• استراتيجية الملاحظة:

يستخدم المعلمون الملاحظة أو مراقبة الطلبة بنشاط معين. يهدف ذلك إلى الحصول على معلومات تساعد في تقييم أداء الطلبة ومهاراتهم وقيمهم، وملاحظة أي تقدم في اتجاهاتهم وسلوكياتهم وقيمهم. هذه الاستراتيجية تعتمد على المراقبة المستمرة لسلوك الطلبة وتفاعلاتهم في بيئة التعلم. يتم ذلك من خلال استخدام الحواس المختلفة مثل الرؤية، السمع، والملاحظة الشخصية. يركز المعلمون أو الملاحظون على تحليل تفاصيل السلوك وتفاعل الطلبة، واستنباط البيانات والملاحظات الهامة التي يمكن استخدامها في تقييم الطلبة.

باستخدام استراتيجية الملاحظة، يمكن للمعلمين تحديد نقاط قوة الطلبة ومجالات التحسين المحتملة. ويمكنهم أيضًا تحديد الاحتياجات الفردية للطلاب وتوفير التعليم والدعم المناسبين. وباستخدام هذه المعلومات، يمكن تحسين تقييم الأداء وتطوير خطط التعليم الفردية لتلبية احتياجات الطلبة بشكل أفضل.

• استراتيجية مراجعة الذات:

تهدف إلى إشراك الطلبة بشكل فعال في عملية التقويم التعليمي ومنحهم الفرصة لنقد أعمالهم بأنفسهم وتقييم مدى فهمهم للمادة التعليمية، مع تحديد نقاط قوتهم وضعفهم وتحليل أدائهم باستخدام معايير واضحة ومحددة مسبقًا. بعد ذلك، توضع خطط تهدف إلى تحسين وتطوير مستوى أداء الطلبة، وذلك بالتعاون المتبادل بينهم وبين المعلمين. يشارك الطلبة في تحليل نتائج التقويم وفهمها، ويعملون مع المعلمين على تحديد الخطوات التالية لتحقيق التحسين. تكون الخطط موجهة نحو تطوير المهارات الضعيفة وتعزيز المهارات القوية للطلاب، ويتم توفير الدعم والتوجيه اللازم لهم لتحقيق أهدافهم التعليمية. يعزز هذا التعاون المتبادل بين الطلبة والمعلمين الاستفادة الكاملة من عملية التقويم وتحقيق تحسين مستمر في أداء الطلبة. بشكل عام، يتيح إشراك الطلبة في عملية التقويم التعليمي لهم الفرصة لتحمل المسؤولية عن تقييم أدائهم والعمل على تحسينه، مما يعزز التفاعل الفعال والمشاركة في عملية التعلم.

أنشطة استراتيجية مراجعة الذات:

1. **مذكرات الطلبة:** توثق فيها يوميات الطلبة على شكل مذكرات، حيث يكتبها الطلبة للتعبير عن خواطرهم وانطباعاتهم حول المواد التي قرؤوها أو شاهدوها أو استمعوا إليها. تلك المذكرات توضع إما في ملف الطلبة أو تسجل مباشرة في سجل سير التعلم.
2. **ملف الطلبة:** يكون على شكل ملف يحوي نماذج من أعمال الطلبة ويعكس اهتماماتهم، حيث يتم اختيارها بعناية لتوضح تقدمهم على مدار الوقت.
3. **التقويم الذاتي:** تقييم الطلبة لذواتهم بتحديد درجة امتلاكهم لنتائج التعلم المطلوبة؛ باستخدام أدوات التقييم مثل: قوائم الشطب، أو سلالمة التقدير.
4. **الأسئلة التأملية:** مجموعة من الأسئلة التي يطرحها المعلم على الطلبة بهدف إتاحة الفرصة لهم للتعبير عن أفكارهم وتصوراتهم وانطباعاتهم حول ما تعلموه وما سيتعلمونه.

مجموعة من الأدوات المناسبة لقياس التقويم الواقعي منها:



1. قوائم الرصد وقوائم الشطب.
2. سلاسل التقدير اللفظية، والرقمية.
3. سجل وصف سير تعلم الطالب (سجل الطالب).
4. السجل القصصي (سجل المعلم).

مؤشرات قياس الأداء:



- **مؤشر قياس الكفاية المعرفية:** إظهار درجة من المعرفة بالمواضيع الاجتماعية والمشاركة في الأنشطة الرياضية، وإبداء الآراء والاستماع لها، والعصف الذهني.
 - **مؤشر قياس الكفاية التواصلية:** جودة الأداء والتفاعل والعمل المشترك مع الآخرين حول المواضيع الاجتماعية المختلفة من خلال الأنشطة الرياضية.
 - **مؤشر قياس الكفاية الانفعالية والشخصية والاجتماعية:** تجسيد السلوكيات والقيم والاتجاهات نحو القضايا الاجتماعية والعلاقات الإنسانية من خلال الأنشطة الرياضية.
 - **مؤشر قياس كفاية البحث والتقصي:** ملف تراكمي للطلبة حول تجربتهم الأدائية للأنشطة المختلفة.
 - **مؤشر قياس التفكير الناقد الإبداعي:** الحلول المبتكرة والإبداعية للتحديات.
- تضاف المواد اللازمة وأدوات التعلم / التعليم التي تراعي متطلبات ذوي وذوات الإعاقة.

مهارتي في التوافق

نشاط 1 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
المعرفة بالرياضة التوافق.	• تعرّف مفهوم رياضة التوافق. • الإلمام بتمارين التوافق الرياضية وأنواعها.	• يعرف الطلبة معنى التوافق وأهميته وطرق تنميته. • يستوعب الطلبة العوامل المؤثرة في التوافق. • يلم الطلبة بأنواع تمارين التوافق.

الوظيفية والمهارية	المهارات البدنية ومهارات التواصل والمهارات اللغوية.	• الأداء الحركي، والتركيز والسرعة. • تطبيق تمارين توافقية متنوعة، مثل: (وقوف) دوران الذراعين في اتجاهين مختلفين، و(وقوف) تحريك الرجلين بالتبادل مع دوران الذراعين، وجلسة القرفصاء، والسير على أسطح غير مستوية. • النقاش التفاعلي حول رياضة التوافق بين الطلبة. • التعبير عن رياضة التوافق باستخدام القراءة، والكتابة، والتحدث، والاستماع.	• يمارس الطلبة تمارين توافقية متنوعة. • يطور الطلبة من القدرات البدنية لديهم. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. • يستخدم الطلبة المهارات التواصلية من خلال النقاش المستمر والتفاعلي.
الانفعالية والقيمية	منظومة قيم أخلاقية، واحترام الآخرين، والعمل الجماعي.	• قيم أخلاقية حميدة من خلال مساحة اللعب والرياضة. • العمل الجماعي وروح الفريق الواحد. • احترام الآخرين وقبول التنوع والاختلاف. • صقل الشخصية واستقلاليته.	• يكتسب الطلبة قيمًا أخلاقية من خلال الرياضة. • يتبنى الطلبة قيم العمل الجماعي والعمل بروح الفريق الواحد. • يحترم الطلبة زملائهم وزميلاتهم ويقبلون التنوع والاختلاف. • يصقل الطلبة شخصياتهم ويطورونها.

❖ التنفيذ:

 مدة النشاط	حصة.
 الأدوات اللازمة	
 الإجراءات	• يشرح أحد الطلبة أنّ النشاط يدور حول مهارة مهمة جدًا للنجاح في الألعاب الرياضية، وهي مهارة التوافق. • يوضح المعلم / المعلمة أنّ التوافق يكون بتكرار التمرين؛ حيث يؤدي في النهاية إلى أن يتمكن الأفراد الرياضيون من أداء المهارة بنسبة قليلة وبسيطة من الأخطاء وتزيد فرصهم للفوز. • ينقسم الطلبة إلى مجموعات ثنائية حسب اختيارهم، ثم يشرح المعلم / المعلمة لكل مجموعة ثنائية أنّ الأول سيبدأ القيام بحركات بسيطة وبطيئة، بينما يقلده في ذات الوقت وكأنّه مرآته. ويطلب إلى الطلبة أن يلتزموا الصمت ويركّزوا على شركائهم.

• يتبادل الطلبة الأدوار؛ حيث يقود الثاني الأداء. وبعد القيام بحركات أخرى، يطلب منهما تبادل الأدوار مرة أو مرتين أخريتين، مع تقليل المدة الزمنية بين حركات التبادل. • يواصل الطلبة القيام بالمهمة، حيث يعكس كل منهم أداء الآخر من دون تقمص أدوار القائد والتابع، عليهم القيام بذلك بشكل توافقي. ويطلب إليهم المعلم / المعلمة بعد بضع دقائق أن يتوقفوا معًا عن الحركة تدريجيًا. • يبدأ الطلبة الحوار والنقاش عن طريق توجيه الأسئلة الآتية: ◆ كيف كان شعور كل منهم عندما كان قائدًا للحركة وعندما كان تابعًا؟ ◆ كيف كان الشعور عندما كانت الحركة متجانسة من دون تحديد القائد أو التابع؟ ملاحظة: من الضروري تعديل مستويات الإنجاز الأدائي تبعًا لنوع الصعوبة الحركية، وكذلك عمل تعديلات على الأجهزة والأدوات المستخدمة، والقوانين والأنظمة.	الإجراءات 
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020). • دليل الأنشطة – المنهاج التفاعلي لحصص النشاط / وزارة التربية والتعليم (2019).	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة: ◆

• يضبط الطلبة خطواتهم في أثناء اللعب حسب متطلبات اللعبة بمتعة. • يؤدي الطلبة ألعابًا وقصصًا حركية. • يستخدم الطلبة مهاراتهم في الركض والقفز وغيرها في أثناء ممارسة القصص الحركية بمتعة. • يفهم الطلبة ويدركون مفهوم التوافق. • يعبر الطلبة عن النشاط من خلال مهارات لغوية سليمة. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي والتضامن ومساعدة الآخرين. • يفتخر الطلبة بدورهم الاجتماعي.	مؤشرات الأداء
• التقويم بمراجعة الذات: التأمل الذاتي وملف الطالب. • التقويم المعتمد على الأداء والتغذية الراجعة. • التقويم بالتواصل: تقويم الأقران.	استراتيجيات التقويم
يعد المعلم قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة أثناء: • رسم صورة تعبر عن إحساس الطلبة بعد التمرين. • الإجابة من خلال التحدث أمام الصف عن الأسئلة الآتية: ◆ ماذا تعلمنا؟ ◆ لماذا نحن بحاجة إلى التدريب على مهارات التوافق؟	أدوات التقويم

ضمان الجودة
والاستدامة

- تكليف الطلبة المتميزين بتصوير فيديو لأكثر الثنائيات تميزاً في الأداء وتحميل الفيديوهات على صفحة النادي الرياضي في المدرسة.
- دعوة المهتمين من الأهالي للمشاركة في تدريب الطلبة في حصص النشاط الرياضي.

أكتشف مهارات جسدي

نشاط 2 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
• يميز الطلبة أشكال بعض المهارات الحركية الأساسية بحسب ما يحدده المعلم. • يدرك الطلبة حركة أجزاء الجسم الآتية: أصابع اليد، والمعصم، والكتف، والجذع، والركبتين، والقدمين. • يميز الطلبة الاتجاهات الجسمية من خلال تسمية الاتجاهات المختلفة (يسار - يمين - أعلى - أسفل - فوق - تحت - أمام - خلف - جانب - داخل - خارج).	• يشارك الطلبة في النشاطات الرياضية والصحية البسيطة بأدوات وبدون أدوات بشكل صحيح ومتناغم.	يتعرف الطلبة المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية البسيطة.	المعرفية
• يطبق الطلبة المهارات الحركية الأساسية (غير الانتقالية، والانتقالية، والمعالجة، والتعامل). • يمارس الطلبة العادات القوامية السليمة (المشي، والوقوف، والجلوس). • المشي والقفز بشكل صحيح بتبادل القدمين وبتناغم على خطوط مستقيمة وبشكل سليم. • موازنة الجسد عند أداء ألعاب حركية من الثبات والحركة بشكل سليم.	• مهارات السيطرة على حركات الجسد: تحريك أعضاء الجسد بشكل صحيح وحسب التعليمات. • مهارات الاتزان (الثابت والحركي): المشي بالمحافظة على كتاب على الرأس دون سقوطه. • مهارات الانتظام: تطبيق التمرين حسب الوقت المحدد لإعطاء فرصة لجميع الطلبة للتنفيذ.	بعض أشكال المهارات الحركية الأساسية: السيطرة، والاتزان، والانتظام.	الوظيفية والمهارية

• يتعاون الطلبة مع زملاء مع الزملاء في أثناء اللعب. • يمارس الطلبة العمل الجماعي في إعادة الكرات والأدوات إلى أماكن حفظها.	• يتعاون الطلبة مع زملاء ضمن المجموعات في أثناء تنفيذ الألعاب. • يوثق الطلبة العمل. • يحترم الطلبة آراء الآخرين. • يقبل الطلبة التنوع والاختلاف.	التزام مبادئ الضبط والتنظيم الاجتماعي من مثل: الاصطفاف، والاستماع والإصغاء، والتعاون، وتقبل التنوع (مستوى الزملاء الحركي). الانفعالية والقيمية
---	---	---

التنفيذ:

حصتان.	مدة النشاط 
معجونة، كرات مطاطية، سلال خشبية، غرفة رياضة، أثاث الغرفة الصفية، حبال عريضة، قطع خشبية، كرتون، كتاب، فلين، لاصق.	الأدوات اللازمة 
• يستكشف الطلبة في هذا النشاط مهاراتهم الجسدية من خلال مجموعة بسيطة من التمارين، مثل: حركة عضلات الذراع، أو الساق، أو القدم، أو حركة الجسم بكامله، للوصول إلى المهارات الحركية الكبرى (القفز). • يحدد الطلبة اتجاه كل جزء من أجسامهم، مثل: اليد اليمنى واليسرى مع تقديم المساعدة للطلبة عند الحاجة، ثم تكرر ذات النشاط مع باقي أجزاء الجسم. لتطبيق النشاط يستدعي المعلم/ المعلمة مجموعة من الطلبة في كل مرة. • يحدد الطلبة الأجزاء في أعلى الجسد والمنتصف والأسفل مثل الرأس أعلى الجسد والمعدة في المنتصف والأقدام أسفل الجسد. • يحدد الطلبة الأجزاء من أمام وخلف الجسد مثل البطن والظهر. • تصدر مجموعة من الطلبة أصواتًا بينما تجيب مجموعة أخرى عن اتجاه الصوت بالنسبة لموقعهم. • يتخذ الطلبة مواقع مختلفة بالنسبة لأثاث المكان، مثل: أن تجلس مجموعة من الطلبة تحت طاولات أو فوق كراسٍ وهكذا، وعليهم أن يذكروا موضعهم. • يستخدم الطلبة المعجونة ويضعونها بين راحتي يديهم. • يضغط الطلبة على المعجونة (قبض ورخي) لمدة خمس دقائق، بعد ذلك يفرد الطلبة المعجونة أمامهم ثم يضغطوا عليها بأطراف أصابعهم. • يوزع الطلبة كرات مطاطية (يمكن تكليف عدد من الطلبة بإحضار الكرات) ثم يضغطون عليها بأطراف أصابعهم.	الإجراءات 

• يحضر المعلم/ المعلمة مجموعة تمارين رياضية مختلفة، مثل: تحريك الذراعين بشكل دائري إلى الأمام والخلف، وتحريك الرأس بشكل دائرة، ومد الذراعين إلى الأمام والأعلى والوسط والأسفل، وتحريك الجذع إلى الجانبين والأمام والخلف، وتحريك القدمين بالقفز والنط، والركض، وتسلق سلم خشبي، مع مراعاة متابعة المعلم/ المعلمة لكل طالب عند التسلق. • يوضح المعلم/ المعلمة للطلبة أن هذه التمارين تساعد الطلبة على اكتشاف مهاراتهم الجسدية / الحركية الأساسية؛ مما يمكنهم من تطوير هذه المهارات فيما بعد. تساعد أيضًا التمارين البسيطة على الإحماء لما سيتبع من تمارين. • يطلب المعلم/ المعلمة من الطلبة وضع كتاب فوق الرأس ثم المشي؛ كي يتعلموا وضعية الجسم الصحيحة ومهارات التوازن، مع مراعاة متابعة المعلم لكل طالب عند مرحلة موازنة الكتاب. • يكرر المعلم/ المعلمة النشاط مع مراعاة أن يمشي الطالب بخط مستقيم وذلك بوضع ممرات من الفلين على سبيل المثال. • يرفع المعلم/ المعلمة مستوى التمرين من خلال عمل ممرات رفيعة على الأرض، مثل: حبال رفيعة، أو لاصق بملمس خشن بشكل متعرج ويطلب من الطلبة المشي بينها. • يستخدم المعلم/ المعلمة سلمًا خشبيًا بوضعه بشكل أفقي على الأرض، ويطلب من الطلبة المشي بين درجاته بوضعية جسم سليمة، مع مراعاة متابعة المعلم لكل طالب عند المشي. يُكرّر النشاط ذاته من خلال القفز. • ملاحظة: من الضروري تعديل مستويات الإنجاز الأدائي تبعًا لنوع الصعوبة الحركية، وكذلك عمل تعديلات على الأجهزة والأدوات المستخدمة، والقوانين والأنظمة.	الإجراءات 
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر/ المركز الوطني لتطوير المناهج (2020). • دليل الأنشطة – المنهاج التفاعلي لحصص النشاط / وزارة التربية والتعليم (2019).	المراجع 

♦ التقويم والجودة والاستدامة:

• يوازن الطلبة الجسم عند أداء ألعاب حركية من الثبات والحركة بشكل سليم. • يشارك الطلبة بألعاب فيها توافق (صعود درجات سلم خشبي). • يمشي الطلبة بشكل صحيح لمسافة محددة وبزمن مقبول. • يفهم الطلبة الحركات الجسدية الأساسية. • يوظف الطلبة المهارات اللغوية السليمة للتعبير عن النشاط. • يطور الطلبة من المهارات التواصلية. • يبدى الطلبة احترامًا للعمل الجماعي والتضامن ومساعدة زملاءه والزميلات. • يقدر الطلبة أنفسهم ويعتزون بها.	مؤشرات الأداء
--	-----------------------------

استراتيجيات التقويم	• التقويم بمراجعة الذات: التأمل الذاتي وملف الطالب. • التقويم المعتمد على الأداء والتغذية الراجعة. • التقويم بالتواصل: تقويم الأقران.
أدوات التقويم	• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في كتابة تأملات حول التعاون في الفرق الرياضية (منتج جماعي). ترتبط كتابة التأمل بالأسئلة الآتية عن أهمية اللعب لإثراء عملهم: ♦ ماذا تعلمنا؟ ♦ لماذا نحن بحاجة إلى معرفة الاتجاهات الخاصة بالجسد؟
ضمان الجودة والاستدامة	• تكليف الطلبة ذوي الأداءات الأميز بتدريب زملائهم ضمن مجموعات، ومن ثم تحفيز التحسن بالأداء لدى المتدربين/ ات. • دعوة المهتمين/ ات من الأهالي للمشاركة في تدريب الطلبة في حصص النشاط الرياضي.

معًا نحن أقوى

نشاط 3 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
• يتقيد الطلبة بالقواعد والتعليمات في أثناء ممارسة النشاط الرياضي. • يتزود الطلبة بمفاهيم رياضية أساسية.	• يميز الطلبة أنواع السلوك الملتزم بقواعد اللعب من غير الملتزم (قوانين اللعب). • يعد الطلبة ملصقًا يتضمن قواعد اللعب ونشره من خلال إدراجه في الصف المخصص للنادي الرياضي.	المعرفية	يتعرف الطلبة معاني بعض مفاهيم الثقافة الرياضية، مثل: التمرير، والمسك.
• يتعاون الطلبة مع الزملاء ضمن المجموعات في أثناء تنفيذ الألعاب. • يوثق الطلبة العمل بالتقاط صور في أثناء تنفيذ التمرين. • تحميل الصور على صفحة مخصصة للنادي الرياضي.	• المهارات الاجتماعية والعمل التعاوني: اللعب بتقمص روح الفريق والحرص على الفوز. • مهارات التصوير: التقاط صور بوضوح جيد ومن زوايا مناسبة لتوثيق النشاط.		الوظيفية والمهارية يمارس الطلبة المهارات الآتية: مهارة الوقفة السليمة، وأداء حركات المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة، ومهارة الرمي ومهارة التمرير بضبط المسافة بين الزملاء و مهارة المسك (التلقف).

الانفعالية والقيمية	يلتزم الطلبة بمبادئ الضبط والتنظيم الاجتماعي، والتعاون.	• التأمل في قيمة العمل الجماعي. • يحترم الطلبة آراء الآخرين. • يقبل الطلبة التنوع والاختلاف (مستوى زملاء الحركي).
---------------------	---	---

التنفيذ:

مدة النشاط	حصة.
الأدوات اللازمة	مكعبات التركيب (الليغو)، كرات ملونة.
الإجراءات	• يمارس الطلبة النشاط ضمن مجموعات حيث سيؤدون نشاط مسك وتمرير وتلقف الكرة. • يشرح أحد الطلبة كل مفهوم بشكل نظري وعملي للطلبة. بعد ذلك، يقسم المعلم الطلبة مجموعات ويحدد مكان وقوف كل منها. • تحمل كل مجموعة كرة (لكل مجموعة لون مختلف)، وتعمل على تمريرها باليدين بين أفراد المجموعة الواحدة. يؤكد المعلم / المعلمة على ضرورة التزام مبادئ الضبط والتنظيم الاجتماعي. • يتبادل الطلبة رمي الكرة وتمريرها بينهم على مسافات متفاوتة. • يقدم المعلم / المعلمة تغذية راجعة مستمرة مستندة إلى أداء الطلبة في أثناء النشاط، تساعد على التمييز بين أنواع السلوك الملتزم بقواعد اللعب من غير الملتزم (قوانين اللعب). • يعزز المعلم / المعلمة المجموعة التي تحافظ على الكرة أطول مدة ممكنة. • يعلن المعلم / المعلمة فوز المجموعة التي حافظت على بقاء الكرة وسيطرت عليها أطول مدة ممكنة دون أن تسقط على الأرض. • يحدد المعلم / المعلمة عددًا من الطلبة (واحد من كل مجموعة) لتصوير النشاط، ثم يوجه المجموعات إلى الاتفاق على الصور المراد نشرها على صفحة مخصصة للنادي الرياضي بالتعاون مع المعلم / المعلمة. • يعود الطلبة للانتظام في قاطرات لأداء تمرين تهدئة، ويثني المعلم / المعلمة على حسن أدائهم. • يدير المعلم / المعلمة نقاشًا بين الطلبة ليصلوا إلى استنتاج حول الموضوع، مثل: ♦ احترام القواعد والتعليمات الرياضية من أسباب نجاح الفرق. ♦ العمل الجماعي ينمي روح التعاون. ♦ يسهم اللعب في تحفيز الطاقة الإيجابية ورفع مناعة الأجسام.

• يوجه المعلم / المعلمة الطلبة إلى عمل ملصق عن كل مجموعة يتضمن قواعد اللعب ونشره من خلال إدراجه في الصف المخصص للنادي الرياضي. • يطلب المعلم / المعلمة من الطلبة إضافة بند عن الروح الرياضية حيث تُناقش أهميتها في اللعب النظيف وتقبل الخسارة. • ملاحظة: من الضروري تعديل مستويات الإنجاز الأدائي تبعاً لنوع الصعوبة الحركية، وكذلك عمل تعديلات على الأجهزة والأدوات المستخدمة والقوانين والأنظمة.	 الإجراءات
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	 المراجع

♦ التقييم والجودة والاستدامة:

• يوازن الطلبة الجسم عند أداء ألعاب حركية من الثبات والحركة بشكل سليم. • يضبط الطلبة خطواتهم في أثناء اللعب حسب متطلبات اللعبة بمتعة مع زملائهم. • يستخدم الطلبة مهاراتهم في أثناء ممارسة القصص الحركية بمتعة مع زملائهم. • يظهر الطلبة الجدية عند ممارسة الألعاب والقصص الحركية، وبشكل دائم. • يصطفّ الطلبة في أثناء التشكيلات الرياضية في حصة التربية الرياضية بصورة منتظمة. • يطبق الطلبة التعليمات والأنظمة الموضوعة من المعلم / المعلمة عند أداء الألعاب الصغيرة والشعبية والقصص الحركية. • يتعاون الطلبة مع زملائهم في أثناء مجريات اللعب والمشاركة في الألعاب.	 مؤشرات الأداء
• التقييم بمراجعة الذات: التأمل الذاتي وملف الطالب. • التقييم المعتمد على الأداء والتغذية الراجعة. • التقييم بالتواصل: تقييم الأقران.	 استراتيجيات التقييم
يعد المعلم قائمة رصد لتقييم أداء الطلبة في كتابة تأملات حول التعاون في الفرق الرياضية (منتج جماعي). • ترتبط كتابة التأمل بالأسئلة الآتية عن أهمية اللعب لإثراء عملهم: ♦ ماذا تعلمنا؟ ♦ لماذا نحن بحاجة إلى اللعب؟ ♦ كيف نتعاون في الملعب؟ ♦ ما نتيجة التعاون والعمل الجماعي في اللعب؟	 أدوات التقييم

ضمان الجودة والاستدامة	• إعلان جائزة أفضل فريق متعاون على مستوى المدرسة. • تغطية إعلامية في صفحة وزارة التربية والتعليم وتقارير عبر التلفزيون الأردني. • تصوير فيديو لتمرين رياضي يُنفذ في البيت مع الإخوة أو في ملعب الحي مع الأصدقاء (منتج جماعي). • وضع قوانين للعب النظيف وثوثيقها (منتج جماعي). • سجل وصف سير تعلم الطالب (سجل الطالب). • السجل القصصي (سجل المعلم).
-------------------------------	---

الاستعداد لمباراة كرة اليد

نشاط 4 :



الكفايات والمهارات والنتائج: ❖

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
يتدرب الطلبة على المهارات والتكتيكات الآتية: • الإحساس بالكرة وحركات القدمين. • الإرسال من الأسفل، ومواجهة الاستقبال من الأسفل بالساعدين (التمرير). • تمرير واستلام الكرة من مستوى الكتف. • التمريرة المرتدة. • التمريرة البندولية الجانبية. • الحركات الدفاعية (كفريق). • المسكات الدفاعية (التحضير). • التصويب الجانبي (مركز الجناح + أسفل الحوض). • مراكز اللاعبين الدفاعية والهجومية. • حركات حارس المرمى. • الهجوم الخاطف السريع. • الخطط الهجومية لضربات (9) متر. • الخداع والتصويب لضربات (7) متر. • طرائق اللعب (6 - 0)، (5 - 1).	• تطبيق مهارات كرة اليد الأساسية.	يتعرف الطلبة مصطلحات ومفاهيم أساسية في كرة اليد.	المعرفية
• يكتشف الطلبة مهاراتهم وقدراتهم الخاصة في هذه اللعبة.	• التدرب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات فردية وزوجية.	يكتسب الطلبة مهارات مهمة لهذه الرياضة أهمها مهارات اللعب الجماعي.	الوظيفية والمهارية

الانفعالية والقيمية	يتعزز لدى الطلبة مراعاة التباين في قدرات زملاء والزميلات، والتعاون بين أعضاء الفريق.	• يتعزز التعاون بين أعضاء الفريق. • يربط الطلبة المهارات بتدريبات ولعب جماعي.	• يحترم الطلبة قدرات زملاء والزميلات المتفاوتة باللعبة وخاصة المتعثرين/ات بأداء مهارات هذه اللعبة. • يصل الطلبة شخصيتهم.
----------------------------	--	--	---

♦ التنفيذ:

 مدة النشاط	6 حصص.
 الأدوات اللازمة	كرة يد.
 الإجراءات	• يبدأ المعلم/ المعلمة بالتعريف بكرة اليد ومهاراتها. • ينتقل المعلم/ المعلمة بالطلبة إلى ساحة الملعب/ الصالة الرياضية لممارسة وتطبيق المهارات المذكورة سابقاً. يشجع المعلم/ المعلمة الطلبة من خلال التحفيز للأداء الأقل والتعزيز للأداء المميز (إثراء الأداء المميز وتحفيز الأداء الأقل). • يجهز المعلم/ المعلمة لمقابلة عبر تقنية الاتصال المرئي والمسموع؛ وذلك للتحديث مع أحد اللاعبين الآتين الذين تنافسوا على لقب أفضل لاعب كرة يد لعام 2019: يزن فتح الله، أو أحمد نايف. • يُنسّق لمباراة على مستوى المدرسة ومباراة على مستوى المديرية. ملاحظة: يمكن التنسيق لعقد المباراتين في إحدى الحدائق العامة أو المدن الرياضية في حال عدم توافر ملعب مناسب.
 المراجع	• الإطار العام والخاصّ لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر/ المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).

♦ التقويم والجودة والاستدامة:

مؤشرات الأداء	• يؤدي الطلبة وقفة الاستعداد الدفاعية بطريقة صحيحة. • يؤدي الطلبة الحركات الدفاعية مع الفريق وبأسلوب جماعي متناغم. • يؤدي الطلبة المسكات الدفاعية (التحصيل) بشكل صحيح. • يؤدي الطلبة طريقة دفاع رجل لرجل من الحركة بمناطق مختلفة من الملعب. • يصوّب الطلبة مع القفز الطويل الأمامي بشكل صحيح. • يشترك الطلبة في ألعاب جماعية يربطون من خلالها المهارات التي تعلموها بشكل صحيح.
----------------------	---

• يلتزم الطلبة بالأخلاق الرياضية في الملعب. • يقدر الطلبة قيمة التعاون بين أعضاء الفريق. • ينبذ الطلبة الأنانية في الملعب بالاستحواذ على الكرة. • يبتعد الطلبة عن ممارسات العنف في المنافسة والتركيز على التنافس الأخلاقي.	مؤشرات الأداء
• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم
• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في كتابة تقرير عن تطور كرة اليد تاريخياً، وعرضه في الإذاعة المدرسية، أو على لوحة الحائط.	أدوات التقويم
• استمرار التواصل مع أشهر لاعبي كرة اليد، وذلك من خلال الاتحاد الأردني لكرة اليد، بهدف التوجيه والنصح. • بطولات مدرسية لكرة اليد.	ضمان الجودة والاستدامة

الاستعداد لكرة القدم

نشاط 5 :

الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
المعرفية يتعرف الطلبة مصطلحات ومفاهيم ومهارات أساسية في كرة القدم (مركز الطالب).	• تطبيق مهارات كرة القدم الأساسية وطرق اللعب المتنوعة.	• يجري الطلبة بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي. • يمتص الطلبة الكرة بالفخذ. • يؤدي الطلبة مهارة امتصاص الكرة بالرأس. • يؤدي الطلبة رمية التماس. • يضرب الطلبة الكرة بالرأس من الثبات. • يراوغ الطلبة ويموّهون المنافس. • يصوب الطلبة الكرة المتحركة. • يؤدي حارس المرمى مهارة تشتيت الكرة بقبضة اليد. • يطبق الطلبة طرق اللعب (4 ، 4 ، 2). • يربط الطلبة المهارات التي تعلموها سابقاً ببعضها.

الوظيفية والمهارية	يكتسب الطلبة مهارات مهمة لهذه الرياضة، منها: مهارات اللعب الجماعي، والتخطيط الجماعي، ومراعاة تعليمات القائد.	التدرب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات ومباريات مناسبة للفئة العمرية.	يكتشف الطلبة مهاراتهم وقدراتهم الخاصة في هذه اللعبة.
الانفعالية والقيمية	يتعزز لدى الطلبة مراعاة التباين في قدرات الزملاء والزميلات، والتعاون بين أعضاء الفريق.	- يتعزز التعاون بين أعضاء الفريق. - يربط الطلبة المهارات بتدريبات ولعب جماعي.	- يحترم الطلبة قدرات الزملاء والزميلات المتفاوتة باللعبة وخاصة المتعثرين/ات بأداء مهارات هذه اللعبة. - يصقل الطلبة شخصيتهم.

التنفيذ:

مدة النشاط 	6 حصص.
الأدوات اللازمة 	كرة قدم.
الإجراءات 	- يبدأ المعلم / المعلمة بالتعريف بكرة القدم ومهاراتها. - يشجع المعلم الطلبة على العمل في مجموعات لتقديم أفكارهم ومهاراتهم في كرة القدم. - يقدم بعض الطلبة شرحاً موجزاً عن مهارات كرة القدم الأساسية بالتطبيق العملي (ما يمكن تطبيقه داخل الغرفة الصفية، مثل حركات الجسد). - ينتقل المعلم / المعلمة إلى التأكيد على مبادئ وأسس في كرة القدم تعتبر ضرورية، حيث إنَّ تقمص هذه المبادئ يزيد من فرص الفوز، مثل: التدرب المستمر، ونبذ الأنانية أثناء اللعب، والالتزام بخطة اللعب وتوجيهات المدرب، ودراسة الخصم وعدم التقليل من شأنه، ومهارة استلام وتسديد الكرة في الوقت نفسه. - يذهب الطلبة إلى ساحة الملعب لممارسة وتطبيق المهارات المذكورة سابقاً. يشجع المعلم الطلبة من خلال إثراء الأداء المميز وتحفيز الأداء الأقل كفاءة بالتدريب المستمر وبمشاركة متطوعين من الطلبة. - يُنسّق لمباراة على مستوى المدرسة ومباراة على مستوى المديرية.
المراجع 	الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).

♦ التقويم والجودة والاستدامة:

• يطبق الطلبة مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ووجه القدم الخارجي لمسافة يحددها المعلم / المعلمة وبشكل صحيح. • يجيد الطلبة تطبيق مهارة امتصاص الكرة بالفخذ بتكرارات يحددها المعلم / المعلمة وبشكل صحيح. • يؤدي الطلبة مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بشكل صحيح. • يجيد الطلبة تطبيق مهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي من الجري بتكرارات يحددها المعلم / المعلمة وبشكل صحيح. • يشترك الطلبة في ألعاب جماعية يربطون من خلالها المهارات التي تعلموها بشكل صحيح. • يلتزم الطلبة بالأخلاق الرياضية في الملعب. • يقدر الطلبة قيمة التعاون بين أعضاء الفريق. • ينبذ الطلبة الأثنية في الملعب بالاستحواذ على الكرة. • يتتعد الطلبة عن ممارسات العنف في المنافسة والتركيز على التنافس الأخلاقي.	مؤشرات الأداء
• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم
• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مناقشة السؤال: لماذا يشجع الجمهور فريقاً ما دون فريق آخر؟ • يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في جمع الإجابات من أكبر عدد ممكن من المهتمين بمتابعة رياضة كرة القدم حول (لماذا يشجع الجمهور فريقاً ما دون فريق آخر؟)، ثم يوجه الطلبة إلى كتابة نتائجهم على شكل تقرير وتقديمه.	أدوات التقويم
• تصوير لقطات من المباراة، وتحميلها على موقع المدرسة والاستفادة منها. • استدامة تدريب وتأهيل المنتخب المدرسي لكرة القدم لمختلف الفئات.	ضمان الجودة والاستدامة

الاستعداد لمباراة كرة الطائرة

نشاط 6 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
المعرفية	• تطبيق مهارات كرة الطائرة الأساسية. • والتدريب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات فردية وزوجية.	يتدرب الطلبة على المهارات الآتية بشكل صحيح: • تمرير الكرة للأعلى. • الإرسال من أسفل المواجه. • استقبال الكرة من أسفل بالساعدين وتمريرها. • تمرير الكرة بطريقة مرتدة إلى الزميل عدة مرات. • استلام التمريرة المرتدة من الزميل عدة مرات. • تمرير الكرة بطريقة بندولية جانبية. • تنطيط الكرة مع الجري باتجاهات مختلفة وبسرعة مناسبة. • تصويب الكرة من الثبات عدة مرات. • تأدية الحركات الدفاعية مع الفريق وبأسلوب جماعي متناغم. • تأدية المسكات الدفاعية (التحضين). • تأدية طريقة دفاع رجل لرجل من الحركة بمناطق مختلفة من الملعب. • الاشتراك في تنفيذ اللعب بنظام W وإدراك الواجبات الدفاعية والهجومية لكل مركز عند الدوران. • الاشتراك في تنفيذ حائط الصد الدفاعي بلاعب وأكثر. • الاشتراك في تنفيذ مهارة التغطية خلف حائط الصد بشكل استعدادي كبير.
الوظيفية والمهارية	• التدريب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات ومباريات مناسبة للفئة العمرية.	• يربط الطلبة المهارات بتدريبات ولعب جماعي ومباريات. • يحترم الطلبة قيم العمل الجماعي والتضامن. • يقدر الطلبة أنفسهم ويفخرون بها.

• يتعزز لدى الطلبة ممارسات وقيم الروح الرياضية، والمنافسة الأخلاقية. • يتعزز التعاون بين أعضاء الفريق. • يربط الطلبة المهارات بتدريبات ولعب جماعي. • يحترم الطلبة قدرات زملاء والزميلات المتفاوتة باللعبة وخاصة المتعثرين/ ات بأداء مهارات هذه اللعبة. • يصقل الطلبة شخصياتهم.	
--	--

❖ التنفيذ:

6 حصص.	مدة النشاط
كرة طائرة	الأدوات اللازمة
• يبدأ المعلم / المعلمة بالتعريف بكرة الطائرة و مهاراتها. • ينتقل المعلم / المعلمة بالطلبة إلى ساحة الملعب / الصالة الرياضية لممارسة وتطبيق المهارات المذكورة سابقاً. يشجع المعلم الطلبة من خلال تحفيز الأداء المميز وتعزيز الأداء الأقل كفاءة بالتدريب المستمر وبمشاركة متطوعين من الطلبة. • يُنسّق لمباراة على مستوى المدرسة ومباراة على مستوى المديرية. • ملاحظة: يمكن التنسيق لعقد المباراتين في إحدى الحدائق العامة أو المدن الرياضية في حال عدم توافر ملعب مناسب.	الإجراءات
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	المراجع

❖ التقويم والجودة والاستدامة:

• يؤدي الطلبة مهارة الإرسال بطرق متنوعة. • يؤدي الطلبة مهارة الضرب بطرق متنوعة. • ينفذ الطلبة الخطط الهجومية. • يشترك الطلبة في ألعاب جماعية يربطون من خلالها المهارات التي تعلموها بشكل صحيح. • يلتزم الطلبة بالأخلاق الرياضية في الملعب. • يقدر الطلبة قيمة التعاون بين أعضاء الفريق. • ينبذ الطلبة الأنانية في الملعب بالاستحواذ على الكرة.	مؤشرات الأداء
• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم

أدوات التقويم	• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة كتابة تقرير عن أهم بطولات كرة الطائرة عالمياً ومحلياً، وعرضه في الإذاعة المدرسية. • سجل قصصي حول تنفيذ أداءات حركية يحددها المعلم / المعلمة ويكتب السجل القصصي حولها (سجل المعلم). • إعداد محتوى رقمي لمشاهد مصورة حقيقية أداها الطلبة.
ضمان الجودة والاستدامة	• عمل لوحة حائط تتضمن بنود حول فوائد كرة الطائرة وعرضها في الصف المخصص للمجال الرياضي. • التعاون مع الأهـل المهتمين بالموضوع لإعداد فيديو عن فوائد كرة الطائرة وتحميله على موقع المدرسة كمنتج تعاوني بين المدرسة والأهل.

الاستعداد لكرة السلة

نشاط 7 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	
• يثبت الطلبة معرفتهم بالمفاهيم الآتية: ♦ التمريرة الصدرية. ♦ التمريرة المرتدة. ♦ التصويبة السلمية. ♦ دفاع رجل لرجل. ♦ الحجز (الستار). • يتعرض الطلبة لمواقف تحكيمية.	• تطبيق مهارات كرة الطائرة الأساسية والتدرب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات فردية وزوجية.	المعرفية	المعرفة حول مصطلحات ومفاهيم ومهارات أساسية في كرة السلة، ومواقف التحكيم.
• يتدرب ويتقن الطلبة المهارات الآتية: • الإحساس بالكرة. • التنطيط من الثبات ومن المشي. • استقبال الكرة. • الارتكاز الأمامي والخلفي للمهاجم. • التصويب بيد واحدة مع الوثب. • المحاورة بالتنطيط. • التمرير من فوق الرأس بـكلتا اليدين. • تبادل الدفاع بعد الحجز. • الخطط الهجومية.	• التدرب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات ومباريات مناسبة للفئة العمرية.		تتعزز لدى الطلبة مهارات اللعب جماعي.

الانفعالية والقيمية	تعزيز مشاعر الروح الرياضية لدى الطلبة.	• يتعزز التعاون بين أعضاء الفريق. • يربط الطلبة المهارات بتدريبات ولعب جماعي. • تمثل أخلاقيات اللعب من خلال الالتزام بالقوانين.	• ربط المهارات التي تعلمها سابقاً ببعضها من خلال تعزيز مشاعر الروح الرياضية ومراعاة قدرات الزملاء الحركية المتفاوتة. • يقدر الطلبة أهمية ممارسة الرياضة باستمرار. • يثق الطلبة بقدراتهم وأنفسهم.
-----------------------------------	---	---	--

التنفيذ:

 مدة النشاط	8 حصص.
 الأدوات اللازمة	كرة سلة.
 الإجراءات	• يبدأ المعلم / المعلمة من خلال تمارين إحماء وتمارين لتطبيق مهارات كرة السلة. • ينتقل المعلم / المعلمة بالطلبة إلى غرفة الحاسوب للدخول إلى موقع الاتحاد الأردني لكرة السلة: https://www.jbf.jo/ar • يشجع المعلم / المعلمة الطلبة على طرح الأسئلة والنقاش حولها. • يوجه المعلم / المعلمة الطلبة إلى تصفح العناوين الآتية في الموقع بوجه خاص: ♦ الناشئين ♦ الناشئات ♦ MEDIA DAY – CFI PREMIER LEAGUE ♦ HER WORLD HER RULES • يرجع المعلم / المعلمة والطلبة بعد ذلك إلى الصف، حيث يقدم المعلم / المعلمة شرحاً موجزاً عن مهارات كرة السلة الأساسية بالتطبيق العملي (ما يمكن تطبيقه داخل الغرفة الصفية، مثل حركات الجسد). • ينتقل المعلم / المعلمة إلى التأكيد على مبادئ وأسس في كرة السلة تعتبر ضرورية؛ حيث أن تقمص هذه المبادئ يزيد من فرص الفوز، مثل: التدريب المستمر، ونبذ الأنانية في أثناء اللعب، والالتزام بخطة اللعب وتوجيهات المدرب، ودراسة الخصم وعدم التقليل من شأنه، ومهارة التصويبة الخطافية. • ينتقل المعلم / المعلمة بالطلبة إلى الصالة الرياضية / ساحة الملعب لممارسة وتطبيق المهارات المذكورة سابقاً. • يشجع المعلم / المعلمة الطلبة من خلال إثراء الأداء المميز وتحفيز الأداء الأقل كفاءة بالتدريب المستمر وبمشاركة متطوعين من الطلبة. • يُنسّق لمباراة على مستوى المدرسة ومباراة على مستوى المديرية. • يختار المعلم / المعلمة عددًا معينًا من الطلبة للتحكيم.



المراجع

- الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).

التقويم والجودة والاستدامة

مؤشرات الأداء	• يصوب الطلبة بيد واحدة مع الوثب على السلة بشكل صحيح. • ينطط الطلبة الكرة بتبادل اليدين بسرعة وشكل صحيح. • يمرر الطلبة الكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين إلى عدة اتجاهات بشكل صحيح. • ينفذ الطلبة مهارة التصويبة السلمية على السلة بشكل صحيح. • يشترك الطلبة في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلموها بشكل صحيح. • يؤدي الطلبة مهارة التوقف بالوثب (jump stop). • يلتزم الطلبة بالأخلاق الرياضية في الملعب. • يقدر الطلبة قيمة التعاون بين أعضاء الفريق. • ينبذ الطلبة الأنانية في الملعب بالاستحواذ على الكرة. • يتنعد الطلبة عن ممارسات العنف في المنافسة والتركيز على التنافس الأخلاقي.
استراتيجيات التقويم	• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).
أدوات التقويم	• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة كتابة تأملات بعد المباراة، وعرض الدروس المستفادة، ثم التحدث بها أمام الطلبة المشاركين في نشاط المجال الرياضي. • يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة تقديم عرض حول ملاحظات المحكمين، وكيفية الاستجابة لها.
ضمان الجودة والاستدامة	• تنظيم رحلة إلى الاتحاد الأردني لكرة السلة.

جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

نشاط 8 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
المعرفية	تكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية بحيث تصبح ممارسة الرياضة جزءاً من حياة الطلبة اليومية.	- يطبق الطلبة تمارينات عناصر اللياقة البدنية والصحية: - المرونة (بشكل صحيح). - التحمل (في زمن مناسب). - السرعة (في زمن مناسب). - القوة (بمستوى جيد). - الرشاقة (بالشكل المطلوب). - التوازن (بدرجة مناسبة). - يشني الطلبة الجذع من وضع الرقود. - يشني الطلبة الذراعين من وضع الانبطاح المائل. - يؤدي الطلبة حركات المرونة. - يمارس الطلبة الجري الارتدادي + جري 1 ميل / نصف ميل.
الوظيفية والمهارية	التدرب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات ومباريات مناسبة للفئة العمرية.	- يرتقي الطلبة بمستوى اللياقة البدنية والصحية. - يكشف الطلبة عن قدراتهم الخاصة والاستعدادات والمهارات الكامنة لديهم.
الانفعالية والقيمية	يستثمر الطلبة أوقات الفراغ وتعزيز فكرة الترويح عن النفس من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.	- يقدر الطلبة أهمية ممارسة الرياضة باستمرار. - يثق الطلبة بقدراتهم وأنفسهم.

التنفيذ:

6 حصص.	مدة النشاط 
أقماع الجري الارتدادي، مرتبة جمباز، مسطرة قياس.	الأدوات اللازمة 
- يبدأ المعلم / المعلمة بالتعريف بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية بحيث يشرح أهدافها، ومستوياتها، ومحاورها. - يوضح المعلم / المعلمة أنّ المشاركة في هذه الجائزة مهمة؛ حيث يمكن للمشاركة الدخول إلى منظومة التعلم الإلكتروني (EduWave) من خلال برمجة تسمى نظام اللياقة البدنية (E-fitness) حيث يعطي هذا النظام صلاحيات للمستخدمين لإدخال البيانات وإظهار نتائج الجائزة بمراحلها المختلفة بشفافية تامة، واستخراج النتائج والتقارير الخاصة بها. - يختبر المعلم / المعلمة قدرات الطلبة في المحاور الخمس لتشخيص قدراتهم ومهاراتهم والجوانب التي تحتاج إلى تعزيز في أدائهم. - يضع المعلم / المعلمة لكل طالب جدولاً يتم فيه تحديد خطة تعزيز الأداء (كل حسب المحور الذي يختاره ويتابع أداءهم على مدى فترة زمنية يتم تحديدها بالتوافق معهم). - يرصد المعلم / المعلمة التحسن في أداء الطلبة ويعزز هذا التحسن من خلال تشجيعهم على المشاركة وترشيحهم.	الإجراءات 
الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة:

- يشارك الطلبة بتمارين التدريب على محاور جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية بشكل فعال. - يمارس الطلبة الأنشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم. - يظهر الطلبة مشاعر احترام قيم العمل الجماعي والتضامن. - يظهر الطلبة قبولاً للتنوع والاختلاف. - يبتكر الطلبة أفكاراً عصرية رائدة.	مؤشرات الأداء
- التقويم المعتمد على الأداء. - التقويم بمراجعة الذات. - التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم

أدوات التقويم	• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة كتابة تأملات حول تجربة التدريب على محاور جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية. • يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة إنتاج مطوية تتضمن معلومات حول جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية بشكل مفيد وشائق (منتج جماعي).
ضمان الجودة والاستدامة	• نشر المطوية على موقع المدرسة.

بناء عالم أفضل من خلال الرياضة

نشاط 9 :



الكفايات والمهارات والنتائج: ❖

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	المعرفية
• يشارك الطلبة في النشاطات الرياضية البسيطة بشكل صحيح ومتناغم. • يتعرف الطلبة الممارسات المؤدية لشغب الملاعب. • يتعرف الطلبة مفهوم اللعب النظيف. • يتعرف الطلبة مفهوم الهدنة الأولمبية.	• مهارات البحث عبر الإنترنت عن المفاهيم الآتية: عنف الملاعب، والتعصب لفريق أو دولة، واللعب غير النظيف. • وتصفح مواقع على الشبكة العنكبوتية واختيار المحتوى المناسب.	يتعرف الطلبة اللجنة الأولمبية الأردنية (الاتحادات الرياضية الأردنية)، وأخلاقيات اللعب.	
• يحدد الطلبة أشكال بعض المهارات الحركية الأساسية. • يمارس الطلبة مهارات الرسم على لوحة.	• مهارات الاتزان (الثابت والحركي): الرقص بالمحافظة على كتاب على الرأس دون سقوطه.	يطبق الطلبة المهارات الحركية الأساسية (غير الانتقالية، والانتقالية، والتوازن).	الوظيفية والمهارية
• يتبع الطلبة تعليمات المعلم / المعلمة. • يتعاون الطلبة مع الزملاء والزميلات في أثناء اللعب. • يتقبل الطلبة التنوع (مستوى الزملاء الحركي).	• مهارات التحدث، والحوار: تقديم الفكرة بشكل واضح والاستماع للآخرين وتقبل أفكارهم دون تعصب لرأي بعينه.	الالتزام بمبادئ القيم الأولمبية: الصداقة، والاحترام، والتميز، وتقبل التنوع (مستوى الزملاء الحركي).	الانفعالية والقيمية

التنفيذ:

3 حصص.	مدة النشاط 
.....	الأدوات اللازمة 
• يبدأ المعلم / المعلمة بنشاط تهيئة وإحماء كالآتي: ♦ يشغل المعلم / المعلمة موسيقى شعبية، ويطلب من الطلبة تنفيذ رقصة مناسبة للحن الشعبي، بينما يضع كتاباً خفيفاً على رأسه، وذلك لمدة دقيقة لكل طالب. ♦ يشجع المعلم / المعلمة الطلبة على محاولة الحفاظ على التوازن أطول فترة ممكنة. ♦ يفوز الطلبة الذين ينهون دقيقة مع الرقص الشعبي دون سقوط الكتاب. ♦ يفتح المعلم / المعلمة مجالاً للنقاش بين الطلبة حول التنوع الثقافي في الرقصات الشعبية، ثم يخبرهم إنهم وإن لم يتمكنوا من ذلك، فإن عليهم تقبل التنوع الثقافي. • ينتقل المعلم / المعلمة إلى مفهوم السلام ونبد العنف في الرياضة، حيث يبدأ بالسؤال الآتي: ما أشكال العنف في الرياضة؟ • يجمع المعلم / المعلمة إجابات الطلبة على شكل نقاط على ورقة جانبية. • يشرح المعلم / المعلمة أهم أشكال وأسباب العنف في السياقات الرياضية: عنف الملاعب، والتعصب لفريق أو دولة، والعنصرية، واللعب غير النظيف. ويوجه الطلبة إلى الاستزادة عبر البحث في الإنترنت. • يوضح المعلم / المعلمة أن هناك نشاطات عالمية تهدف إلى التنوع ونبد العنصرية، أهمها الألعاب الأولمبية. • يستثير المعلم / المعلمة الطلبة للتفكير في عنوان النشاط، ثم يوجههم للبحث عبر الإنترنت عن السياق الذي وردت فيه هذه العبارة (بناء عالم سلمي أفضل من خلال الرياضة هو عنوان قرار الجمعية العامة 4/70 حيث اشتركت في تقديمه 180 من الدول الأعضاء في الأمم المتحدة واعتمد بتوافق الآراء في عام 2015). • يوضح المعلم / المعلمة أن جزءاً من تسخير الرياضة لأغراض التنمية والسلام وشركائه يكون بتغيير التصورات عن ذوي وذوات الإعاقة؛ من خلال إتاحة الفرصة لأولئك الأشخاص للمشاركة في الرياضة، ومثال على ذلك مشروع تنس الطاولة للجميع في نيبال. • يكلف المعلم / المعلمة مجموعات برسم شعار الألعاب الأولمبية بطرق إبداعية. • يربط المعلم / المعلمة قيمة السلام بمفهوم الهدنة الأولمبية، كالآتي: ♦ ما الهدنة الأولمبية؟ ولد التقليد الإغريقي القديم المسمى إيكيتشيريا أو الهدنة الأولمبية في القرن الثامن قبل الميلاد، وشكّل المبدأ المقدس الذي تستند إليه الألعاب الأولمبية. حيث يبدأ سريانها قبل سبعة أيام من افتتاح الألعاب، وتنتهي في اليوم السابع من اختتامها. وخلال هذه الفترة كان يجري وقف لجميع النزاعات لتمكين الرياضيين وأقاربهم من السفر بأمان لمناطق الألعاب والعودة لاحقاً إلى بلدانهم.	الإجراءات 

 الإجراءات	• بعد شرح المفهوم، يطلب المعلم / المعلمة من الطلبة كتابة آرائهم حول الهدنة الأولمبية. • يشير المعلم / المعلمة إلى أن اللجنة الأولمبية الأردنية هي الجهة المسؤولة عن دعم الاتحادات الرياضية الأردنية للوصول للعالمية، ويشجع الطلبة للمشاركة في رحلة إلى اللجنة مع الاستعداد من خلال لبس الزي الرياضي وتجهيز قائمة باستفساراتهم.
 المراجع	• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتاجاتها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).

❖ التقويم والجودة والاستدامة:

مؤشرات الأداء	• يذكر الطلبة الاتحادات الرياضية الأردنية ومسمياتها المختلفة بحسب نوع اللعبة (فردية، جماعية، احتكاكية، غير احتكاكية،... إلخ). • يعدد الطلبة أسباب الشغب الرياضي. • يتتبع الطلبة عن السلوكيات المؤدية لشغب الملاعب. • يتعرف الطلبة دور النشاط الرياضي في الحد من شغب الملاعب.
استراتيجيات التقويم	• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).
أدوات التقويم	• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقويم أداء الطلبة في مهمة كتابة تأملات حول التعاون في الفرق الرياضية (منتج جماعي). ترتبط كتابة التأمل بالآتي: ❖ ماذا تعلمنا؟ ❖ لماذا نحن بحاجة لتمثل القيم الأولمبية؟
ضمان الجودة والاستدامة	• ضمن مجموعات، تكليف الطلبة بزيارة الموقع الرسمي للجنة الأولمبية الأردنية للاستزادة ومتابعة الأخبار: ❖ https://www.joc.jo/ar/pages/our-values/ • أداء تحدث مصور أمام العائلة عن أهم منجزات اللجنة، ثم إرسال العرض المصور للمعلم / المعلمة لاختيار العروض الفضلى ومشاركتها عبر موقع المدرسة.

المنافسة طاقة خلاقة

نشاط 10:



الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
المعرفية	المهارات الجسدية: مهارة الإحساس بالكرة، وتمرير الكرة من الثبات.	يتعرف الطلبة مفاهيم التنافس الشريف لتحقيق الفوز.
الوظيفية والمهارية	المهارات التعاونية: العمل ضمن فريق بأقصى تعاون وتفانٍ لتحقيق الفوز.	يطور الطلبة من مستوى الكفاءة البدنية.
الانفعالية والقيمية	يظهر الطلبة صفات شخصية حميدة في أثناء التنافس في مهمة (عدم الغش مثلاً).	يقدر الطلبة قيم العمل الجماعي واحترام الآخرين.

التنفيذ:

حصة ١	مدة النشاط
أوراق كرتون مقوى، لاصق، مقصات، مساطر، أقلام رصاص، كرة سلة.	الأدوات اللازمة
- يحفز المعلم / المعلمة الطلبة من خلال إخبارهم إن نشاط اليوم سيكون مرتبطاً بفوز مجموعة ما. - يوزع المعلم / المعلمة الطلبة في مجموعات، ويقدم لكل مجموعة أوراق كرتون مقوى، ولاصقاً، ومقصاً، ومسطرة، وقلم رصاص. ويكلف المجموعة بعمل مجسم من اختيارها. - يقدم المعلم / المعلمة التعليمات المناسبة للطلبة، مثل: استخدام الأدوات بحذر، والوقت اللازم لإنجاز المهمة. - يخبر المعلم / المعلمة الطلبة إن المجموعة الفائزة هي التي يتم اختيار مجسمها على أنه الأكثر جمالاً وأتساقاً وإتقاناً من قبل لجنة خارجية، مثل بعض الإداريين في المدرسة. - يتجول المعلم / المعلمة بين الطلبة في أثناء العمل، ويقدم التوجيهات والنصائح. - تعرض كل مجموعة مجسمها على اللجنة في غرفة الصف أمام بقية المجموعات.	الإجراءات

• تختار اللجنة المجموعة الفائزة، ويُعرض مجسمها في غرفة مدير المدرسة. • يجري المعلم / المعلمة نقاشًا بين الطلبة؛ ليصلوا إلى استنتاج حول الموضوع، مثل: ◊ المنافسة تحفّز الإنسان على الإبداع والابتكار. ◊ التنافس الشريف يخلو من الغش. ◊ الفوز جميل، والأجمل التحلي بالروح الرياضية. ◊ كل شخص لديه مهارات يمكنه اكتشافها واستثمارها في الأعمال النافعة. • يتوجه المعلم / المعلمة مع الطلبة إلى الملعب / الصالة الرياضية. • يبدأ المعلم / المعلمة معهم تمارين إحماء لمدة 10 دقائق. بعد ذلك يطلب منهم عرض قدراتهم في إلقاء الكرة، حيث يُقيم أداءهم بشكل مباشر. • يحفز المعلم / المعلمة طلبته لتقديم أفضل ما لديهم، والتنافس الشريف فيما بينهم لتقديم أفضل رمية.	 الإجراءات
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	 المراجع

❖ التقويم والجودة والاستدامة:

• يشارك الطلبة بنظام في ألعاب صغيرة مع زملائهم في الصف. • يظهر الطلبة التزامًا بأداب الحوار في أثناء النقاش الصفّي. • يتمثل الطلبة أخلاقيات التنافس الشريف في أثناء تمرين أفضل رمية.	مؤشرات الأداء
• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم
يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد و/ أو سلم تقدير لفظي لتقويم أداء الطلبة في المهمات الآتية: • تقرير حول (التأمل في التعلم): يطرح المعلم / المعلمة الأسئلة الآتية عن أهمية المنافسة وعلاقتها بالرياضة: ◊ ماذا تعلمنا؟ ◊ لماذا نحن نمثل أخلاقيات التنافس الشريف؟ ◊ كيف تعبر عن الروح الرياضية عند خسارتك / خسارة فريقك؟	أدوات التقويم
• تكليف الطلبة بعمل مشهد تمثيلي أمام طلبة المدرسة في اليوم المفتوح عن التنافس وتصويره فيديو وتحميله على موقع المدرسة. • إجراء بحث عن أبطال الجودو أو أي رياضة أخرى في الأردن، وكتابة تقرير.	ضمان الجودة والاستدامة

الفريق والقائد: تنسيق وتناغم

نشاط 11:



الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
المعرفية	المهارات التعاونية: العمل ضمن فريق بأقصى تعاون وتفاؤل لتحقيق الفوز.	- ينمي الطلبة مهارات التماسك والوحدة والتركيز مع أفراد المجموعة. - يعزز الطلبة التناسق الذهني والحركي.
الوظيفية والمهارية	مهارات التفكير: اتخاذ القرار المناسب.	- يرفع الطلبة من الوعي بقيمة التنافس الشريف لتحقيق الفوز. - يطور الطلبة مستوى الكفاءة البدنية.
الانفعالية والقيمية	- إظهار الرضا عن أداء الآخرين. - إبداء الثقة بالزملاء في أثناء اللعب.	- يدرك الطلبة دور القائد في الفريق. - يقدر الطلبة أهمية دور قائد الفريق وقيمه في نجاح الفريق.

التنفيذ:

حصتان.	مدة النشاط
أثاث الغرفة الصفية.	الأدوات اللازمة
- يوزع المعلم / المعلمة الطلبة في مجموعات. - يكلّف المعلم / المعلمة كل مجموعة بأداء مهمة واحدة مكتوبة على ورقة، على أن تكون المهمة سرّية لا يعرفها إلا أعضاء المجموعة فقط. مع مراعاة أن تكون مهمات المجموعات متعارضة، مثال: - مهمة المجموعة (أ) نقل بعض الأثاث خارج غرفة الصف، وألا تسمح لأحد بإعاقتها. - مهمة المجموعة (ب) إعادة أي أثاث إلى داخل غرفة الصف، وألا تسمح لأحد بإعاقتها. - مهمة المجموعة (ج) غلق باب الصف، وألا تسمح لأحد بالاقتراب منه. - مهمة المجموعة (د) فتح الباب مهما كانت العقبات.	الإجراءات

• يلاحظ المعلم / المعلمة أداء الطلبة وردود أفعالهم في أثناء محاولتهم أداء المهمات، ويسجل الملاحظات على ورقة جانبية. • ينهي المعلم / المعلمة العمل، ويطلب إلى الطلبة العودة إلى مقاعدهم، ويجري نقاشاً عن طريق توجيه الأسئلة الآتية: ◇ أي المجموعات أنجزت مهمتها؟ ◇ ما الذي حدث؟ ◇ ما السبب؟ • يجري المعلم / المعلمة نقاشاً بين الطلبة؛ ليصلوا إلى استنتاجات حول الموضوع، مثل: أداء المهمات يقتضي التنسيق بين الأطراف المعنية جميعها، بحيث يكمل كل طرف عمل الطرف الآخر ولا يعارضه. • ينتقل المعلم / المعلمة والطلبة إلى الساحة / الصالة الرياضية. • يطلب المعلم / المعلمة إلى الطلبة الوقوف في حلقة، ويكلف كل طالب الاستدارة نحو الطالب الذي بجانبه (على أي من الجانبين) ثم التصفيق. • يجب على الطلبة محاولة التصفيق في الوقت نفسه، بحيث يصفق الطالبان/ تان معاً في اللحظة نفسها، ويحجلان حجلتين معاً ممسكين ذراعي بعضهما. ثم يجب على الطالب الذي بدأ الحركة الالتفات إلى الشخص الذي على الجانب الآخر، والتصفيق بشكل متزامن، وهكذا في الحلقة كلها؛ حتى يمرّ الإيقاع والحركات على المشاركين جميعهم. • يشجّع المعلم / المعلمة الطلبة على خلق الإيقاع المتناغم والحفاظ عليه. وبعد تمرير الإيقاع في الحلقة عدة مرات، يوقف التصفيق والحجل بعد أن يتأكد من التزام الجميع بالمحافظة على تناسق الأداء. • يسأل المعلم / المعلمة عما يجعل التصفيق والحجل المتزامن ناجحاً. • يناقش المعلم / المعلمة الطلبة في مدى نجاحهم في المحافظة على الإيقاع من خلال تقييمهم ضمن مستويات معيارية. • يناقش المعلم / المعلمة الطلبة في مدى أهمية محافظة الطلبة على التناغم مع الآخرين في أثناء العمل الجماعي في أي مشروع للمدرسة، أو في حياتهم الأسرية والاجتماعية. • يجري المعلم / المعلمة نقاشاً بين الطلبة؛ ليصلوا إلى استنتاج حول الموضوع، مثل: التناسق والتناغم مع الآخرين ومع القائد ينجح العمل الجماعي.	الإجراءات 
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة:

• يستجيب الطلبة لتعليمات المعلم / المعلمة بدقة. • يظهر الطلبة التعاون من خلال عمل الفريق. • يظهر الطلبة تقدماً ملحوظاً في الحفاظ على الإيقاع بالمقارنة مع بداية التمرين.	مؤشرات الأداء
• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم
• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد و/ أو سلم تقدير لفظي لتقويم أداء الطلبة في مهمة (التأمل في التعلم)، حيث يطرح المعلم / المعلمة الأسئلة الآتية عن أهمية التناسق والتناغم في عمل الفريق: ♦ ماذا تعلمنا؟ ♦ هل القائد ضروري لنجاح الفريق؟ لماذا؟ ♦ كيف يمكن رفع مستوى التناسق والتناغم في الفريق برأيك؟	أدوات التقويم
• تكليف الطلبة بأعمال تطوعية خدمية كتنظيف الملاعب والساحات المدرسية وتنظيفها وبشكل مستمر.	ضمان الجودة والاستدامة

الغذاء والرياضة

نشاط 12 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	المعرفية
• يرفع الطلبة من الوعي فيما يتعلق بالخيارات الغذائية المناسبة. • يطور الطلبة من مستوى الكفاءة البدنية. • يستنتج الطلبة العلاقة بين اتباع السلوكيات الغذائية السليمة والمحافظة على الصحة. • يحدد الطلبة السلوكيات الصحية المرغوبة وغير المرغوبة.	• يظهر الطلبة المهارات التنظيمية من خلال عمل برنامج غذائي.	يتعرف الطلبة بعض المفاهيم الغذائية الصحية (الوزن المناسب، النظام الغذائي، السعرات الحرارية)، وتأثر النشاط البدني بالأغذية التي نتناولها.	

الوظيفية والمهارية	• يعد الطلبة منشورًا يتضمن رسومات وصور حول العادات الصحية المرتبطة بالغذاء والرياضة. • ينشئ الطلبة مجموعات على صفحة الفيسبوك الخاصة بالمدرسة للمهتمين بالتواصل مع أعضاء النادي الرياضي حول البرنامج الغذائي الصحي.	• يمارس الطلبة المهارات الإعلامية من خلال نشر المحتوى الإعلامي.	• يكتسب الطلبة المزيد من الوعي الغذائي/ الرياضي الموجّه الداعي إلى كسب اللياقة البدنية وتقوية الجسم.
الانفعالية والقيمية	• يتبع الطلبة سلوكيات غذائية مناسبة من مثل: التقليل من تناول الوجبات السريعة، والإقبال على الرياضة، وشرب الكثير من الماء. • يلتزم الطلبة بمبادئ الضبط والتنظيم الاجتماعي من مثل: السلوك الديمقراطي.	• يمارس الطلبة مهارات العمل عبر الإنترنت من خلال الترويج للبرنامج الغذائي.	• ينمي الطلبة الاتجاهات الغذائية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية.

♦ التنفيذ:

 مدة النشاط	3 حصص.
 الأدوات اللازمة	علبة، بطاقات تمثل المجموعات الغذائية، صور معبرة.
 الإجراءات	• يطرح أحد الطلبة السؤال الآتي: هل تعلمون أنّ الغذاء والرياضة وجهان لنفس العملة؟ • يبدأ الطلبة إمّا بالإجابة، أو التعليق، أو طرح أسئلة إضافية. • يكتب الطلبة مجموعة من العبارات على اللوح للنقاش حولها: ♦ لا سبيل للحفاظ على الصحة والوزن المناسب إلّا من خلال لعب الرياضة طوال الوقت. ♦ إذا أردت أن تحيا حياةً صحيّةً؛ فانتبه لاختيارات طعامك. ♦ ستكون بصحة جيدة دائمًا إذا كانت رائحة الخضروات تجذبك أكثر من رائحة الوجبات السريعة. ♦ الرياضة متعبة. • يتناقش الطلبة ليصلوا إلى استنتاجات حول الموضوع، مثل: ♦ الغذاء المتوازن أهم المفاتيح الرئيسة للصحة. ♦ زيادة الوزن مقارنة بقلة الحركة والنشاط والاختيارات الغذائية الخاطئة.

• يضع الطلبة بطاقات ملونة في علبة، كُتب على كل بطاقة نوع طعام بحيث تمثل هذه البطاقات المجموعات الغذائية الأربعة (مجموعة اللحوم، ومجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة الخضروات والفواكه، ومجموعة الحبوب والخبز). • يختار كل طالب /ة بطاقة ويقف مع أفراد مجموعته حسب لون البطاقة في قاطرة. • يقف أربعة طلبة أمام القاطرات عند خط النهاية بحيث يمثل كل طالب مجموعة غذائية ويحمل بطاقة كتب عليها اسم المجموعة الغذائية التي يمثلها. • عند سماع صافرة البداية يجري أول طالب /ة في كل مجموعة، ويعطي البطاقة حسب تصنيفها للطلاب الذي يمثل المجموعة الغذائية، ويعود ليلمس الطالب /ة الذي يليه، وهكذا حتى آخر طالب /ة. • بعد نهاية عمل القاطرات يحسب المعلم / المعلمة بصحة الطلبة نقاط الفرق الأربعة، حيث تمثل كل بطاقة وضعت في المجموعة الغذائية الصحيحة نقطة، ويفوز الفريق الذي ينهي أعضاؤه المهمة أولاً بنجاح. • يكلف المعلم / المعلمة طالباً من كل مجموعة بتقديم تحديث عن ميزات المجموعة الغذائية التي تخص مجموعته. • يكلف المعلم / المعلمة المجموعات ببناء نظام غذائي / رياضي صحي ومراجعته مع المعلم، ثم نشر النظام إما بتصميم منشور ووضعه في مجلة الحائط المدرسية، أو عبر موقع المدرسة، أو الإذاعة المدرسية. • يقدم الطلبة خطة لترويج البرنامج الغذائي؛ بحيث يُنشر للمهتمين من العائلة والأصدقاء وتُقدّم الاستشارات لهم. يوضح المعلم أنّ ذلك يعتبر من مهارات العمل عبر الإنترنت. • يشجع المعلم الطلبة على تبني السلوكيات الصحية من خلال مسابقة (تحدي خسارة الوزن) وذلك للوصول إلى الوزن المناسب، بحيث ينشئ المعلم مع الطلبة جدولاً زمنياً يتضمن تسجيل الوزن على مدى عدة أسابيع، بحيث يفوز الطلبة الذين يصلون إلى الوزن المنشود.	الإجراءات 
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	المراجع 

التقويم والجودة والاستدامة

• يستخدم الطلبة المهارات اللغوية للتعبير عن النشاط. • يطور الطلبة من المهارات التواصلية. • يقدم الطلبة حلولاً للمشكلات التي تحيط بالغذاء الصحي والرياضة. • يتكرر الطلبة أساليباً غذائية صحية عصرية.	مؤشرات الأداء
--	-----------------------------

• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم
• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد و/ أو سلم تقدير لفظي لتقويم أداء الطلبة في مهمة كتابة تقرير حول نقاش عن أهمية الغذاء والرياضة وعلاقتهما بالجسم الصحي: ◇ ماذا تعلمنا؟ ◇ لماذا نحن بحاجة إلى الغذاء الصحي؟ ◇ كيف نؤثر بمن حولنا لنبدؤوا بتبني سلوكيات صحية (غذائية ورياضية)؟	أدوات التقويم
• تفعيل بعض المناسبات المحلية لتثبيت مفاهيم الغذاء والرياضة، من مثل: ◇ موسم الزيتون وأهميته الصحية. ◇ ماراثون الأردن وأهمية دعمه والمشاركة فيه. • تغطية إعلامية في صفحة وزارة التربية والتعليم وتقارير عبر التلفزيون الأردني.	ضمان الجودة والاستدامة

الرياضة والقيم في الحضارة الإسلامية

نشاط 13 :



الكفايات والمهارات والنتائج:

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها	المعرفية
• يذكر الطلبة أمثلة على قيم رياضية مثل: الروح الرياضية. • يذكر الطلبة بعض الرياضات التي مارسها المسلمون.	• يدرك الطلبة أهمية التزام القيم في أثناء الألعاب الرياضية. • يتعرف الطلبة بعض الرياضات التي مارسها المسلمون: (الرمية، السباحة، ركوب الخيل). • يعي الطلبة دور الرياضة في تاريخ الحضارة الإسلامية.	• يتعرف الطلبة العلاقة بين الرياضة والقيم وتعاليم الدين الإسلامي: • عدم اتخاذ المسابقات الرياضية وسيلة للكسب الحرام كالمراهنة والقمار. • الرياضة في الإسلام للجميع: أطفال ونساء ورجال وكبار. • عدم إيقاع الأذى المقصود بالمخلوقات من الناس أو الحيوانات كاتخاذ الطيور أهدافاً للتدريب على الرماية. • أن تكون الرياضة مفيدة للصحة ولا تُعرض حياة الإنسان للخطر المحقق. • ألاّ تحمل على التعصب.	

• يذكر الطلبة الرياضات التي مارسها الرسول (عليه الصلاة والسلام) ويقرؤونها. • يبحث الطلبة في مصادر مختلفة عن موضوع الرياضة في الإسلام. • يقدم الطلبة نتائج بحثهم.	• القيام بمهام جماعية من خلال عمل تعاوني. • البحث عن المعلومات عبر شبكة الإنترنت.	• يكتسب الطلبة مهارات العمل الجماعي. • يتمكن الطلبة من مهارات المشاركة.	الوظيفية والمهارة
• يذكر الطلبة أحاديث نبوية تحث على ممارسة الرياضة قال صلى الله عليه وسلم: "لا سبق إلا في نصل أو خف أو حافر" (رواه الترمذي وهو حسن).	• التزام أخلاقيات وقيم الدين الإسلامي في الرياضة. • تدريب الطلبة من ذوي وذوات الإعاقة على بعض التمارين. • يظهر الطلبة تعاونًا في أثناء عمل لوحة حائط.	• يزداد الوعي الرياضي لدى الطلبة. • يتحسن سلوك الطلبة من خلال الرياضة. • يتعاون الطلبة مع ذوي المستوى الحركي الضعيف في أثناء النشاط الرياضي لأداء المهارات المتقدمة.	الانفعالية والقيمية

التنفيذ:

حصتان.	 مدة النشاط
.....	 الأدوات اللازمة
• يمهّد المعلم / المعلمة للنشاط من خلال قراءة النص الآتي: لقد اهتم الإسلام ونبينا محمد -عليه الصلاة والسلام- بالرياضة عند المسلمين رجالاً ونساءً وأطفالاً. راعى الإسلام محبة الأطفال للعب والحركة والرياضة، وعدّها نوعاً من الهداية الربانية في بناء الجسم، ومطلباً نفسياً هاماً وجوهرياً، وجزءاً لا يتجزأ من العملية البنائية والتربوية لديهم. لذا كان -صلى الله عليه وسلم- يراعي ذلك؛ فتارة يداعبهم ويلاعبهم، وتارة يلقاهاهم يلعبون فيقرهم ويتركهم، طالما لم تكن هناك مخالفات شرعية. بل كان يقيم بينهم المسابقات ويكافئهم على ذلك. ففي مسند أحمد عن عبد الله بن الحارث رضي الله عليه عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله وعبيد الله وكثير بني العباس رضي الله عنهم ثم يقول: من سبق فله كذا وكذا... قال فيسبِقون إليه، فيقعون على ظهره وصدره، ويقبلهم ويلتزمهم". وهذا إن دلّ فإنّما يدلّ على اهتمام النبي -صلى الله عليه وسلم- بناشئة الإسلام، وأنه كان يرعاهم بنفسه، ويُجري بينهم المسابقات على رغم شغله وكثرة أعبائه، وقد ورث عنه قادة الأمة هذه المهمة... وما زال الدهر يصدق بما روي عن عمر بن الخطاب في قولته المشهورة: "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل".	الإجراءات 

لم يهمل النبي - صلى الله عليه وسلم - النساء، بل دلت سيرته على اهتمامه بهنّ في هذا الجانب، كما اهتمّ بهن في كل الجوانب، وليس أدل على هذا الاهتمام من حديث مسابقتها لعائشة زوجته - رضي الله عنها - مرتين، سبقته مرة، وسبقها مرة، فقال: " هذه بتلك " . وأما الرياضة عند الكبار، واهتمام الإسلام بها، فشيء لا تخطئه العين، ولا ينبو عن السمع، ولا ينكره العقل والفكر... فقد كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يربّي أصحابه على القوة والفتوة والرجولة ومعالي الأمور، ويعدّهم للحياة. • يوزّع المعلم / المعلمة الطلبة في مجموعات. • يكلّف المعلم / المعلمة كل مجموعة بأداء مهمة واحدة من الآتي: ♦ جمع أمثلة على قيم رياضية. ♦ ذكر مثال على الرياضات التي مارسها المسلمون. ♦ ذكر الرياضات التي مارسها الرسول (عليه الصلاة والسلام) وأقرّها. ♦ ذكر آيات قرآنية وأحاديث نبوية تحثّ على ممارسة الرياضة. ♦ ذكر فوائد ممارسة الرياضة في أثناء الصوم. • ينسق المعلم / المعلمة مع مشرف غرفة الحاسوب لتسهيل مهمة الطلبة الراغبين بالبحث عبر الإنترنت. • ينهي المعلم / المعلمة العمل، ويطلب إلى الطلبة العودة إلى مقاعدهم. • تعرض كل مجموعة نتائج أعمالها من خلال متحدث باسم المجموعة.	الإجراءات 
• الإطار العامّ والخاصّ لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتاجاتها ومؤشرات أدائها من الصف الاول حتى الصفّ الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	المراجع 

❖ التقويم والجودة والاستدامة:

• يجيب الطلبة بدقة من خلال جمع البيانات. • يتحدث الطلبة بلباقة مع زملائهم. • يقدم الطلبة عرضاً يتناسب مع الموضوع الذي اختاروه. • يمارس الطلبة القيم في الرياضة. • يعتز الطلبة بتراثهم الدينيّ. • يحترم الطلبة العمل الجماعي والتضامن.	مؤشرات الأداء
• التقويم المعتمد على الأداء. • التقويم بمراجعة الذات. • التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم

أدوات التقويم	• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد و/ أو سلم تقدير لفظي لتقويم أداء الطلبة في مهمة كتابة تقرير حول نقاش عن القيم في الرياضة: ◇ ماذا تعلمنا؟ ◇ هل القيم مهمة في لعبة كرة القدم؟ لماذا؟
ضمان الجودة والاستدامة	• تكليف الطلبة بعمل لوحة حائط تلخص أهم القيم المهمة في الرياضة.

التمارين الإيقاعية

نشاط 14 :



الكفايات والمهارات والنتائج: ❖

النتائج المتوقعة من كل كفاية	المهارات الفرعية	الكفايات ومعانيها
• التدرب على المهارات الآتية: ◇ يمتلك الطلبة الوعي الجسمي. ◇ يؤدي الطلبة حركات الوعي بالفراغ. ◇ يمارس الطلبة الحركات الإيقاعية بمستوياتها المختلفة (عالية، متوسطة، منخفضة). ◇ يتقن الطلبة مهارة الحجل. ◇ يجيد الطلبة حركة الثني والمد والتكور. ◇ يجرب الطلبة مهارة التزحلق. • تأدية ألعاب جماعية يؤدي فيها الطلبة جملة حركية تعبر عن التراث الأردني. • يناقش الطلبة الأداء مع المعلم؛ لرفع الأداء والتحفيز. • مراجعة الأداء مع الزملاء لتجنب الأخطاء والوصول إلى مستوى الإتقان. • يقيم الطلبة أنفسهم ويلاحظون التحسن في المهارات من خلال عمل جدول تقييم ذاتي.	• تطبيق المهارات الإيقاعية الأساسية.	يتعرف الطلبة مصطلحات ومفاهيم ومهارات أساسية في التمارين الإيقاعية. المعرفية

الوظيفية والمهارية	يشارك الطلبة في ألعاب فردية وجماعية يربطون من خلالها المهارات التي تعلموها بشكل صحيح.	• التدريب المستمر لتحقيق الفوز ضمن منافسات فردية وزوجية.	• يتعرف الطلبة مهارات التمارين الإيقاعية وآليات تنفيذها.
الانفعالية والقيمية	تزداد ثقة الطلبة بمهاراتهم مع التدريب المستمر.	• يقدر الطلبة أهمية التمارين الإيقاعية في التنظيم والتوازن وضبط المشاعر.	• يتذوق الطلبة جمال التمارين الإيقاعية. • يتعزز حب المنافسة والتحدي مع الذات لدى الطلبة.

التنفيذ:

 مدة النشاط	6 حصص.
 الأدوات اللازمة	ملابس تراثية واسعة ومريحة.
 الإجراءات	• يعرف الطلبة تحت إشراف المعلم / المعلمة بالتمارين الإيقاعية، وهي مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدّة لتعبر عن فكرة معينة، تصاحبها موسيقى مناسبة (مثل العروض المرتبطة بالمناسبات الوطنية). وتؤديها مجموعة من الأفراد بهدف عرضها أمام جمهور المشاهدين لتعبر عن مستوى الأداء الرياضي للمشاركين فيها. ولذلك فهذه العروض يجب أن تعد وفقاً للأسس التربوية و البدنية والحركية الجمالية. • يذهب أحد الطلبة إلى غرفة الحاسوب ويعرض الفيديو الآتي: https://www.youtube.com/watch?v=mzKw4-3zLWI ◆ • يبدأ الطلبة بالتقاسم والإجابة عن التساؤلات فيما بينهم. • ينتقل الطلبة إلى ساحة المدرسة لممارسة وتطبيق المهارات المذكورة سابقاً. يشجع المعلم / المعلمة الطلبة من خلال تحفيز الأداء المميز وتعزيز الأداء الأقل كفاءة بالتدريب المستمر وبمشاركة متطوعين من الطلبة. • يختار الطلبة مناسبة وطنية معينة لتقديم عرض باتفاق الجميع. ثم يستمر التدريب على هذا العرض حتى يصل الطلبة إلى مستوى أدائي مناسب. • يرتب الطلبة للمشاركة في مناسبة وطنية أردنية على مستوى المدرسة أو على مستوى المديرية. • يراجع المعلم / المعلمة مع الطلبة أداءهم، ويشجعهم على جمع التغذية الراجعة من زملائهم وعمل جدول تقييم ذاتي لرصد تحسن الأداء.
 المراجع	• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).

التقويم والجودة والاستدامة:

- يؤدي الطلبة أنواعاً مختلفة من المشي الخاصة بالتعبير الحركي والإيقاعي بشكل صحيح. - يمارس الطلبة مهارة الحجل على القدمين بالتبادل بعدة اتجاهات بشكل صحيح. - يؤدي الطلبة جملة حركية بإيقاع وطني يعبر عن مناسبة وطنية أردنية.	مؤشرات الأداء
- التقويم المعتمد على الأداء. - التقويم بمراجعة الذات. - التقويم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقويم
- قوائم الرصد وقوائم الشطب. - سلالم التقدير اللفظية والرقمية. - سجل وصف سير تعلم الطالب (سجل الطالب). - السجل القصصي (سجل المعلم).	أدوات التقويم
- دعوة خبير / خبيرة في الفنون الأدائية لتقديم خبرته لطلبة المجال الرياضي. - النادي المدرسي للتمارين الإيقاعية. - عمل فيديو قصير يعرض فيه الطلبة مهاراتهم الإيقاعية بشكل فردي أو جماعي.	ضمان الجودة والاستدامة

ألعاب القوى

نشاط 15 :

الكفايات والمهارات والنتائج:

الكفايات ومعانيها	المهارات الفرعية	النتائج المتوقعة من كل كفاية
يتعرف الطلبة مصطلحات ومفاهيم ومهارات أساسية في ألعاب القوى.	تطبيق مهارات ألعاب القوى الأساسية.	- التدرب على المهارات الآتية: - يؤدي الطلبة وضع البدء المنخفض. - يستلم الطلبة ويسلمون عصا التتابع. - يعدو الطلبة مسافة 50 متراً. - يشارك الطلبة في سباق التتابع. - يمارس الطلبة مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء. - يمارس الطلبة مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية. - يمارس الطلبة مهارة دفع وزن 2 كغم بيد واحدة من الثبات. - التدرب المستمر على مهارات محددة لتحقيق الفوز ضمن منافسات الفعاليات. - مراجعة الأداء مع المعلم / المعلمة؛ للرفع منه والتحفيز.

الوظيفية والمهارية	• يؤدي الطلبة مجموعة من المهارات الخاصة بفعاليات المضمار. • يؤدي الطلبة مجموعة من المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.	• التدرب على المهارات الخاصة بألعاب القوى.	• يشارك الطلبة بمنافسات ودية على المستوى المدرسي. • يظهر الطلبة أخلاقيات التنافس الشريف. • يتحلى الطلبة بالروح الرياضية عند الفوز أو الخسارة. • ينقل الطلبة خبراتهم لطلبة مهتمين بالمشاركة في منافسات مستقبلية.
الانفعالية والقيمية	تزداد ثقة الطلبة بمهاراتهم مع التدرب المستمر.	• يقدر الطلبة أهمية ألعاب القوى في بناء القوة الجسدية.	• يتعزز حب المنافسة والتحدى مع الذات لدى الطلبة. • تتعزز رغبة الطلبة في المشاركة في بطولات عالمية.

♦ التنفيذ:

 مدة النشاط	10 حصص.
 الأدوات اللازمة	أدوات ألعاب القوى المتوفرة في المدرسة.
 الإجراءات	• يبدأ الطلبة بالتعريف بألعاب القوى و مهاراتها، حيث يوظف في مقدمته عن النشاط المعلومات الآتية: تُعرّف ألعاب القوى بالإنجليزية: (Athletics) أو ما يُعرف أيضًا باسم سباقات الميدان والمضمار بأنها عبارة عن مجموعة متنوعة من الألعاب التي تتضمن أشكالاً مختلفة من التنافس؛ مثل مُنافسات الجري، والمشي، والقفز، والرمي، وتعود كلمة ألعاب القوى باللغة الإنجليزية بالأصل إلى الكلمة اليونانية (Athlon)؛ التي تعني التسابق، ويُشار إلى ألعاب القوى في العديد من اللغات؛ كالألمانية والروسية بالألعاب الخفيفة بالإنجليزية (light athletics) وذلك لتمييزها عن بعض الرياضات الأخرى؛ كالمصارعة، ورفع الأثقال، وغيرها. • يتناقش الطلبة ويتبادلون المعرفة والمعلومات. • ينتقل الطلبة إلى ساحة الملعب / الصالة الرياضية لممارسة وتطبيق المهارات المذكورة سابقاً. يشجع المعلم الطلبة من خلال تحفيز الأداء المميز وتعزيز الأداء الأقل كفاءة بالتدريب المستمر ومشاركة متطوعين من الطلبة. • يروي أحد الطلبة قصة حقيقية عن أحد أبطال ألعاب القوى، ثم يفتح مجالاً للنقاش حولها: في اليوم الأول من مونديال القوى بالدوحة، تابعت جماهير ستاد خليفة مشهداً رائعاً يجسد أجمل ما في الرياضة، حين كان العداء جوناثان بازيي منهكاً وعلى شفير الانهيار في نهاية تصفيات سباق 5 آلاف م، فهبّ لمساعدته أحد المنافسين. وقام عداء غينيا بيساو برايما سونكار دابو بمعاونة بازيي (من دولة أوروبا) في الأمتار الـ25 الأخيرة عندما أدرك عدم استطاعة الأخير إكمال السباق. وأنهى العداءان، وكل منهما الممثل الوحيد لبلاده في هذه البطولة، السباق بأكثر من 18 دقيقة لكنهما حظيا بلفتة من الجمهور الذي وقف لتحيتهما.

• يطلب المعلم / المعلمة إلى الطلبة الإجابة عن الأسئلة الآتية ضمن عمل جماعي: ♦ ما رأيك بالموقف الذي صدر عن العداءين بيساو، برايما سونكار؟ ♦ ماذا نصف هذا السلوك؟ ♦ هل الفوز هو الهدف الوحيد في الألعاب الرياضية؟ اشرح إجابتك من خلال القصة السابقة. • يرتب المعلم / المعلمة لمشاركة جميع الطلبة في منافسات ودية على المستوى المدرسي.	 الإجراءات
• الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر / المركز الوطني لتطوير المناهج (2020).	 المراجع

♦ التقييم والجودة والاستدامة:

• يؤدي الطلبة وضع البدء المنخفض (خذ مكانك، استعد، انطلق) بشكل صحيح. • يؤدي الطلبة مهارة استلام وتسليم عصا التتابع بالشكل الصحيح. • يعدو الطلبة مسافة 50 مترًا من وضع البدء المنخفض بالشكل الصحيح والسرعة المناسبة. • يرمي الطلبة ثقلًا وزنة 5.1 كغم بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة بالشكل الصحيح. • يؤدي الطلبة مهارة الوثب العالي لارتفاع مناسب بالشكل الصحيح.	مؤشرات الأداء
• التقييم المعتمد على الأداء. • التقييم بمراجعة الذات. • التقييم بالتواصل (النقاش).	استراتيجيات التقييم
• يعد المعلم / المعلمة قائمة رصد لتقييم أداء الطلبة في مهمة عمل بحث قصير عن أشهر لاعبي القوى محليًا أو عالميًا.	أدوات التقييم
• تصوير فيديو يوثق عرض الطلبة عن أهم لاعبي القوى وتحميله على موقع المدرسة.	ضمان الجودة والاستدامة