



المركز الوطني لتطوير المناهج

National Center for Curriculum Development



الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونماجهات وأدائها من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر

المركز الوطني لتطوير المناهج

عمان 2020م



قررت وزارة التربية والتعليم اعتماد هذا الإطار في المملكة الأردنية الهاشمية، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2021/2) تاريخ 9/5/2021، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2021/67) تاريخ 27/5/2021.

قام بإعداد وثيقة الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها برئاسة  
وعضوية كالأمن:

**الأستاذ الدكتور عيد محمد كنعان / رئيساً**

**الأستاذ الدكتور عبد الباسط الشرمان / مقرراً**

الأستاذ الدكتور عبد السلام التداف	الأستاذ الدكتور إبراهيم سليمان الدبابية	الأستاذ الدكتور أحمد مصطفى بني عطا
الدكتورة غادة محمد خصاونة	الدكتور محمد خلف ذيابات	الدكتور عاصم حسن محارمة
	السيد عبد الله علي عساف	الدكتورة عائدة أحمد العواملة

هذا وقد قامت لجنة بمراجعة وتقدير وثيقة الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات  
أدائها وهم:

**الأستاذ الدكتور حازم نوري النهار / مقرراً**

الدكتور عاصم حسن محارمة	الأستاذ الدكتور حسن طلال الطويل	الأستاذ الدكتور زياد لطفي الطحاينة
-------------------------	---------------------------------	------------------------------------



## المحتويات

الصفحة	الموضوع
3	المقدمة
4	أهمية الإطار العام لمناهج التربية الرياضية
5	الرؤى والرسالة والقيم
6	المبادئ العامة لإطار التربية الرياضية
8	أسس إعداد مجالات منهج التربية الرياضية
10	مصادر فلسفة الإطار العام لمناهج التربية الرياضية
12	تنظيم الإطار العام والخاص لمنهج التربية الرياضية ومعاييرها
15	مصفوفة المدى والتتابع للمجال الحركي
22	مصفوفة المدى والتتابع للمجال المعرفي
25	مصفوفة المدى والتتابع للمجال النفسي - اجتماعي
27	مصفوفة المدى والتتابع للمجال الصحي
29	معايير التعلم ونتائجها ومؤشرات الأداء بحسب الصفوف
76	استراتيجيات تعليم التربية الرياضية وتعلّمها
77	استراتيجيات التدريس
77	خصائص الاستراتيجيات المباشرة في التدريس
78	أنواع استراتيجيات التدريس المباشرة
79	خصائص الاستراتيجيات غير المباشرة في التدريس
79	أنواع الاستراتيجيات الاستكشافية (غير المباشرة)
87	اختيار الاستراتيجية المناسبة للتدريس
88	تقويم تعلم الطلبة في التربية الرياضية
88	مبادئ التقويم في التربية الرياضية ووظائفه
89	مجالات التقويم
89	أنواع التقويم
90	المقاييس في درس التربية الرياضية
91	المقاييس التقديرية
92	المقاييس الموضوعية
93	الملاحق
121	المراجع



## المقدمة:

إن ما يشهده العالم من تغيرات معاصرة في مختلف مجالات الحياة وخصوصاً في مجال التكنولوجيا نتيجة للتقدم العلمي المتسارع، أظهر الحاجة الملحة لاستخدام وسائل وبرامج حديثة متقدمة تلبي احتياجات الإنسان لهذا العصر، وإن الاهتمام بالإنسان من مختلف الجوانب العقلية، والاجتماعية، والبدنية، والنفسية يعتبر ضرورة للإنسان المتنز، وهو مطلب للإنسان المبدع والمتميز للإسهام في التنمية الشاملة والحقيقة. إن توفر إطار علمي مستند على الحقائق، وإطار تربوي قائم على التجربة العلمية سوف يلعب دوراً كبيراً في إكساب الطالب مستويات عليا في المهارات العقلية، والاجتماعية، والنفسية والحركية، وكذلك المهارات الحياتية الضرورية ليعيش حياة كريمة.

وتعد مناهج التربية الرياضية المؤطر الحقيقي للعملية التعليمية والتربية كذلك، والتنمية الوطنية التي تهدف إلى الاهتمام بال المتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية وتعزيز قدراتهم البدنية وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحية لتساعد على تطوير القدرات المختلفة، واكتشاف المواهب في سن مبكرة من أجل رعايتها واستثمارها بالشكل الأمثل، وذلك من أجل إيجاد المتعلم المبدع قادر على التعامل بنجاح مع متطلبات وتداعيات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة. إن مناهج التربية الرياضية الحديثة تعتمد بإطارها العام على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، بغرض تمكين المتعلم من النمو بشكل متزن وذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك الاهتمام بالاتجاهات والميول والمثل الوطنية العليا، والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، وتسمم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً، وتسمم وبالتالي في إعداد الطلبة للحياة الصحية السليمة، والمنافسة الرياضية الشريفة في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

وقد جاءت مباركة جلاله الملك عبد الله الثاني ابن الحسين للاستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمان جلاله العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة والتي تهدف إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم وتوجهها بطريقة علمية



وسليمة، ودليلًا واضحًا على اهتمام جلالته بشكل فعال بالشباب وطاقاتهم، لأهمهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجيه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد الإطار العام لمناهج التربية الرياضية، الهدافة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة مواكبة التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي بال المتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعداد الطلبة إعداداً متكاملاً ومتوازناً وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية، أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحية والاجتماعية والتربية والحياتية من خلال ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بصرف النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

### **أهمية الإطار العام لمناهج التربية الرياضية:**

يأتي بناء وثيقة إطار مناهج التربية الرياضية دليلاً أكيداً على اهتمام صانعي القرار في الدولة الأردنية - متمثلًا في وزارة التربية والتعليم - بمبحث التربية الرياضية، ولتكون الوثيقة موجهاً ودليلًا لمختلف أدلة ومناهج التربية الرياضية وللمراحل الدراسية المختلفة، حيث يوضح الإطار العام العناصر الرئيسية لمنهج التربية الرياضية التي يجب أن تتصف بالمرونة والشمولية حتى تتيح لجميع الطلبة بمستوياتهم المختلفة، الأسواء وذوي الاحتياجات الخاصة ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية والحركية الشاملة، والممنهجة بصورة هادفة وسليمة. كما ويسعى الإطار العام لمنهج التربية الرياضية إلى بيان وتوضيح الأهداف التربوية الخاصة بالأنشطة الرياضية، والمعايير المتعلقة بجودة تصميم المنهاج، وجودة أداء المعلم والمتعلم ضمن محددات واضحة ودقيقة، مما يضمن الحصول على النتائج الرياضية المطلوبة، ومن إظهار القيم الحقيقية الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية المختلفة. كما ويزود الإطار العام مصممي المناهج بأسس واضحة من أجل عملية اتخاذ القرارات، وبمعايير خاصة من أجل اختيار وتنظيم محتويات المنهاج وتقديره بشكل سليم.



## الإطار العام لمناهج التربية الرياضية من حيث الرؤية والرسالة والقيم

الرؤية والرسالة: يتم اعتماد رؤية ورسالة المركز الوطني للتطوير بناء على طلب إدارة المركز

### القيم:

تهدف مناهج التربية الرياضية إلى تعزيز العديد من القيم الواردة في وثيقة الإطار العام للمناهج الأردنية، ومن هذه القيم:

- الاعتزاز بالهوية: تُعنى هذه القيمة بتحديد هوية الطالب بكوئه إنساناً له هويته الوطنية الأردنية، إضافة إلى اعتزازه بهويته القومية.
- الديمقراطية: تعنى هذه القيمة باختيار الطلبة للرياضة التي يرغبونها، واختيار قائد للفريق، وإبداء وتحديد مشاركتهم بالفرق الرياضية المدرسية.
- تقدير الجمال: تهتم هذه القيمة بمفاهيم الشكل، والتناسق، والتواافق في الأداء الحركي الفردي والجماعي والرياضي، ورفع الذوق الجمالي وتقديره.
- المحبة: تُعد هذه القيمة الأساس الذي يوفر قبول الطالب للحركة وبناء الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية في المراحل اللاحقة.
- المشاركة: تُعنى هذه القيمة بإعطاء حرية للطلبة في المشاركة بالأنشطة الرياضية المختلفة وإشراكهم في عملية التخطيط للأنشطة الرياضية واختيار ما يناسبهم منها، والمشاركة في البطولات والمبادرات الداخلية والخارجية.
- التعاون والعمل ضمن فريق: تُعنى هذه القيمة بتشجيع الطلبة على التعاون والعمل بروح الفريق للنجاح في أداء الأنشطة الرياضية.
- الإيجابية: تُعنى هذه القيمة بأن يقبل الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية طوعاً وبدون إجبار.
- العدالة والمساواة: تُعنى هذه القيمة بضرورة توفير فرص متكافئة للمشاركة في الأنشطة الرياضية والمبادرات بغض النظر عن الجنس أو الدين أو العرق أو البيئة الجغرافية.
- احترام وتقبل الآخر: تُعنى هذه القيمة بضرورة غرس الاحترام لدى الطلبة أثناء مشاركتهم في درس التربية الرياضية، والأداء مع بعض في ممارسة الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية كفريق.



- الوعي بالذات والثقة بالنفس: وتعنى هذه القيمة بالكشف عن القدرات والإمكانات الجسمية والحركية وتمكين الطالب من النجاح في الأداءات الرياضية المختلفة.
- التسامح: هو عفو الطالب والصفح عن الخطأ الذي يرتكبه زميله بحقه، وعدم رد الإساءة بالإساءة سواءً أكان ذلك أثناء درس التربية الرياضية، أو خلال التدريب، أو أثناء المبارزة.
- الإبداع: هو قدرة الطالب على إيجاد طريقة جديدة لحل أية مشكلة سواءً أكانت تتعلق بأداء مهارة رياضية بشكل صحيح أو فهم واستيعاب أنشطة رياضية نظرية كإيجاد طرق، أو خطط لعب لأي من الألعاب الرياضية.
- التميز: قدرة الطالب على تحقيق أو إنجاز نتائج في الأداء غير مسبوقة يتتفوق بها على نفسه، وعلى الآخرين.

### المبادئ العامة لإطار التربية الرياضية

هناك العديد من المبادئ العامة لإطار التربية الرياضية ومما:

- (1) محورية التعلم: أن تعمل مناهج التربية الرياضية على خلق البيئة التدريسية التعليمية التي توفر للطلبة البيئة الآمنة للأداء والمشاركة الفعالة، وأن تعمل وتراقب وتشخص إنجازات الطلبة وتزودهم بالتجذيفية الراجعة اللازمة.
- (2) استقلالية الطالب: أن تعمل مناهج التربية الرياضية على توفير فرص أفضل للطالب للإبداع والتميز، ولا تقيد بشروط ومحددات كثيرة للأداء الحركي والمشاركة بالأنشطة الرياضية، وأن تساعد الطالب على الارتقاء بمستواه من خلال تعزيز قدراته على التعلم الذاتي في الأنشطة التي تنسجم وقدراته وميوله ورغباته.
- (3) التكيف المجتمعي: أن تسهم مناهج التربية الرياضية في إكساب الطلبة المهارات والمعرفات والقيم والاتجاهات الإيجابية المنبثقة عن الرؤى التربوية الوطنية ورؤى الأردن 2020 - 2025 التي تسعى لتعزيز قيم المواطنة الصالحة، وذلك كله من أجل التكيف بإيجابية مع المعايير الاجتماعية والثقافية، بحيث تساعد الطلبة على تقبل البيئة الاجتماعية السائدة والتكيف مع التغيرات الاجتماعية والثقافية بإيجابية وتساعدهم على تقبل أوضاعهم المستقبلية كأفراد بمؤسسات المجتمع وهيئاته، من خلال استخدام مفاهيم التنشئة الاجتماعية بتطبيقاتها الحركية والرياضية، حيث يكتسب الطلبة أساليب ومعايير السلوك والقيم الإيجابية المتعارف عليها وطنياً، وذلك بواسطة التفاعل الاجتماعي وال العلاقات المتبادلة



أثناء الأنشطة الرياضية، ودورس التربية الرياضية، وبرامجها التربوية الصافية واللاصفية، فيتمكن الطالبة وبالتالي من التكيف وظيفيًّا واجتماعيًّا مع مجتمعهم.

(4) التطوير: أن توافق مناهج التربية الرياضية متطلبات الحياة المعاصرة وأن تلبي ميول وحاجات المتعلمين من خلال تضمينها الخبرات والأنشطة الالزمة وتطوير قدراتهم البدنية والاجتماعية والنفسية والقيمية بطريقة علمية وسليمة تنعكس إيجاباً على الطالب من خلال ممارسات حياتية صحية هنا بالإضافة إلى المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية للمراحل الدراسية الدنيا، وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرياضات والألعاب عند طلبة المراحل اللاحقة والتي تعتبر ركيزة تطوير المهارات الرياضية الخاصة بالألعاب الرياضية الضرورية للمشاركة في المنافسات الرياضية حتى تتمكنهم من الولوج إلى عصر الصناعة الرياضية، وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والمتباينة، وضمن منظومة الأخلاق الإسلامية والعربية الأصيلة والثوابت الوطنية العليا.

(5) القيم التنافسية: أن تزود مناهج التربية الرياضية الطلبة بالقيم التنافسية المتنوعة مثل تنمية الروح الرياضية، والقيادة، والتبعية، وقبول الآخر، والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والإصرار واتخاذ القرار وغيرها من القيم الضرورية للأنشطة الحركية، والألعاب الرياضية الترويحية والتنافسية من خلال تعريض الطلبة للمواقف المختلفة، والمتضمنة بالمحتويات التدريسية المتعددة، والمصممة بشكل علمي سليم.

(6) الشمولية والتكاملية: يجب أن تشتمل مناهج التربية الرياضية على الأنشطة والبرامج الرياضية النوعية والمتعددة التي تضمن اشتراك جميع الطلبة على اختلاف مستوياتهم ورغباتهم. كما يجب أن تصمم لتناسب مع الطلبة بمختلف قدراتهم البدنية والحركية والرياضية سواء أكان الطلبة من أصحاب القدرات الطبيعية، أو من ذوي الاحتياجات الخاصة (أنظر ملحق رقم (1) إرشادات التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة)، أو من الطلبة المهووبين بدنياً ورياضياً، وأن تعمل هذه الأنشطة التي يجب أن تتسم بتنوع المحتويات على تطوير قدراتهم على قواعد علمية وأسس سليمة، وتساهم في النمو الفردي وتطور شخصيات الطلبة من خلال حرية المشاركة الرياضية وتحفيزهم للمشاركة في جائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية (أنظر الملحق رقم (2) الخاص بالجائزة).



7) النتاجات والمهارات الحياتية المحددة بمعايير: يجب أن تعمل مناهج التربية الرياضية على تحديد النتاجات المعرفية

والنفس حرَكية والوجودانية الواجب إكساها للطلبة، والمحدد محتواها ومعاييرها وطرق إنجازها بطريقة علمية منظمة على شكل قوائم خاصة يمكن قياسها وتقويمها، ومن ثم بيان مدى اكتساب الطلبة لهذه النتاجات والمهارات، وذلك لضمان التسلسل السليم للمحتويات، والاستمرارية لوحدات المنهج بطريقة فاعلة، مما يضمن التطوير والتناسق وفعالية مناهج التربية الرياضية، وبالتالي تحقيق الفلسفة والرؤى والرسالة والأهداف الوطنية على أفضل وجه.

8) التربية الرياضية والتكنولوجيا: يجب على مناهج التربية الرياضية استثمار تكنولوجيا التعليم ووسائل التواصل الاجتماعي، وتوظيفها في المناهج الحديثة بوصفها أداة تعلم جاذبة للطلبة.

9) التشاركيّة: أن يكون للأنشطة والخبرات المتضمنة في مناهج التربية الرياضية دور في تنمية المجتمع مع مؤسسات المجتمع المحلي كالنادي والمدن الرياضية والمرافق الشبابية لتوسيع قاعدة المشاركة.

### **أسس إعداد مجالات منهج التربية الرياضية**

تمثل الأسس في كتابة معايير ونتاجات التعلم في هذه الوثيقة بالآتي:

1. مراعاة المفاهيم والمبادئ والنظريات التربوية الرياضية الحديثة، حيث تم اعتماد نظريات التطور الخاصة بالمجال الحركي والإدراكي والوجوداني لتشكل القاعدة الأساسية لتشكيل مكونات المجالات الخاصة، والمعايير، والنتاجات المتضمنة بالإطار العام لمنهج التربية الرياضية؛ لذلك تتميز هذه المجالات بالعمق، والشمول، والتوازن، والتكامل.

2. قدرات الطلبة في مختلف مراحل النمو، بحيث تكون مناسبة للمستوى النمائي العقلي، والبدني والمهاري والاجتماعي في كل مرحلة من مراحل التعليم، حتى يتم تحقيق نواتج التعلم المقصودة التي تتلاءم مع التطلعات المستقبلية للطالب، وتحقق الفائدة للمجتمع ومتطلباته، وتوجه فكر الطالب نحو الحاجات الرياضية الأساسية في مجتمعه الذي يعيش فيه.

3. مراعاة ميول ورغبات واهتمامات الطلبة، وذلك لأهميتها لإشباع رغباتهم وميولهم وإثارة دافعيتهم؛ لذا اشتملت المعايير ونتاجات التعلم على الجوانب الحركية والرياضية والمعرفية والصحية والقيميه والمهارات الحياتية.



4. تم اختيار الموضوعات والخبرات لتحقيق المعايير العامة لمناهج التربية الرياضية في المملكة الأردنية الهاشمية والتي تهتم بالطالب من الناحية البدنية، والصحية، والمهارية، والاجتماعية والقيميه الإسلامية، والوطنيه، والتي تمكّنهم من الولوج إلى عصر الصناعة الرياضية، وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والمتباينة.
5. مراعاة إمكانية التطبيق، حيث تتميز مكونات مجالات الإطار العام للتربية الرياضية بالواقعية والمرنة والتطور والاستمرارية والتي تسمح بتحقيق فوائد تربوية وبدنية بخبرات تراكمية متعددة للطالب، وعلى أساس علمية سليمة؛ لذا توزّعت المهارات الرياضية (الجماعية والفردية) في الصفوف من الرابع حتى الثاني عشر (الثاني الثانوي)، حسب مصفوفة المدى والتتابع، وتم الأخذ بعين الاعتبار التتابع والاستمرارية والتكامل في عرضها بشكل حلزوني، أي باتساع الدائرة من صف إلى صف آخر، وبما يتوافق مع البيئات والإمكانات الرياضية المتوفرة بالمدارس.
6. تأكيد البنائية في تعلم مهارات التربية الرياضية، فجاءت المعايير ونماذج التعلم وفق خطة متدرجة تحدد المتوقع تحقيقه لدى المتعلم؛ ليكون قادرًا على اكتساب المهارات الحركية، والرياضية وتطبيقاتها بكفاءة، تبعًا لمستوى الصف الدراسي، فالنمو الحركي عمليّة تراكمية. وتحقيقاً للبنائية جاءت نماذج التعلم لكل صف دراسي مشتملة على مراجعة نماذج التعلم التي سبق تحقّقها في الصفوف الدراسية السابقة وتعزيزها وممارستها.
7. مراعاة الترابط بين مجالات المنهاج، حيث تم اختيار الموضوعات والخبرات المتضمنة بوضعها في بناء واحد متكامل موجه، تؤدي عند تنفيذها إلى تحقيق الأهداف العامة لمناهج التربية الرياضية ببناء الشخصية الناضجة من خلال إكساب الطلبة المهارات والمعارف، والقيم والاتجاهات الإيجابية، وتطوير قدراتهم البدنية والاجتماعية بطريقة علمية وسليمة.



## مصادر فلسفة الإطار العام لمناهج التربية الرياضية:

ارتکزت منهجیة إعداد الإطار العام والخاص ومعايير وناتجات التعلم ومؤشرات الأداء لمبحث التربية الرياضية على المصادر التالية:

### أولاً: قانون التربية والتعليم رقم (3) لسنة 1994 وتعديلاته

أكد القانون على ضرورة استيعاب الطلبة للقواعد الصحية وممارسة العادات المتصلة بها والنشاط الرياضي لتحقيق نمو جسمي متوازن، إضافة إلى التأكيد على ضرورة إدراك الطالب لأهمية لياقته البدنية والصحية وممارسة النشاطات الرياضية الصحية المناسبة. ومن الإطار العام للمناهج الأردنية (2019) الذي أكد على دور التربية الرياضية في تزويد المتعلمين بالمعرفات والقيم والمهارات الرياضية لإعدادهم للحياة العملية في عالم سريع التغير والتطور، وكذلك تحفيز الطلبة على الابتكار والإبداع، والانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية بمهارة عالية بحيث يمتلكوا القدرة على التنافس محلياً وعربياً وعالمياً، ومن حرص جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين على تشجيع ثقافة وأنماط سلوكية صحية لدى الشباب وخاصة طلاب المدارس، من خلال المبادرة الملكية "جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية"، وهي عبارة عن برنامج لممارسة نشاطات مقترنة أو اختيارية يطبق على جميع طلبة المدارس في المملكة، ومن مبادرة الملكة رانيا لزيادة الوعي الصحي، وتمكين المجتمع المحلي من اتباع سلوكيات صحية، ورؤى الأردن (2025)، والاستراتيجية الوطنية لتنمية الموارد البشرية (2016-2025). ومن الكتابات العلمية والدراسات التربوية التي أجريت في الجامعات الأردنية والعربية والعالمية. وقد استأنست اللجنة في إعداد هذه الوثيقة ببعض التجارب التربوية في الدول العربية الشقيقة، مثل: دولة الكويت، ودولة قطر، من خلال الاطلاع على وثائق الأطر العامة لمعايير المناهج لمبحث التربية الرياضية في تلك الدول.

### ثانياً: الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة (اليونيسكو):

- إن ممارسة التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة حق أساسي للجميع دون تمييز للجنس، أو الدين، أو اللغة، أو الانتماء العرقي.
- إن بإمكان التربية البدنية تقديم فوائد للأفراد والأسر والجماعات إذا ما تم تنظيمها وتدريسها وتزويدها بالموارد المطلوبة وممارستها على النحو الصحيح.



- التأكيد على وضع خطط استراتيجية للتربية البدنية والنشاط الحركي والرياضية، كشرط أساسى لتحديد الخيارات والأولويات التي تعتمد على صعيد السياسة العامة، وتحقيق المستوى الأمثل لهذا التأثير.
- برامج التربية البدنية والنشاط البدني والرياضية يجب أن تستثير رغبة الطلبة من أجل الاستمرار في المشاركة بممارستها مدى الحياة.

### ثالثاً: معايير المنظمة الوطنية للرياضة والتربية الوطنية الأمريكية (Standards America's National SHAPE)

ركزت المنظمة الوطنية للرياضة والتربية البدنية الأمريكية على الاهتمام بكفاءة الفرد المتعلم حركياً من خلال التنوع في المهارات الحركية، والمفاهيم والمعارف والمبادئ والاستراتيجيات، والجوانب الفنية المتعلقة بالحركة والأداء. وذلك من أجل المحافظة على مستوى جيد من النشاط البدني واللياقة البدنية، وتحقيق الجودة فلا بد من توفير الفرص للتعلم، محتوى ذو معنى، والتدريس الملائم، وتقييم الطلبة والبرامج. (أنظر الملحق رقم 3).

### رابعاً: التجارب العالمية في تأثير مناهج التربية الرياضية:

تشير الوثائق في العديد من الدول المتقدمة بأن التربية الرياضية تحظى بنفس الأهمية المعطاة لبقية المواد الدراسية الأخرى، إذ تعد مادة أساسية إجبارية يجب على جميع المراحل التعليمية من عمر أربع سنوات إلى (16) سنة ممارستها، وكذلك فإن التربية الرياضية تدخل في امتحان الشهادة العامة للتعليم الثانوي (General Certificate of Secondary Education) بحيث يستطيع الطالب اختيارها في الاختبار النهائي، ويتم إعداد اختبارات عملية ونظرية مقتنها لها. إضافة إلى الاهتمام بالأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، إذ قامت العديد من الدول مثل: أستراليا، إنجلترا، اليابان بوضع سياسات تتعلق بالأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بهدف زيادة وقت الممارسة للأنشطة الرياضية حيث تعمل المدارس على تنظيم منافسات رياضية بين المدارس في المنطقة التعليمية الواحدة، ثم على مستوى المحافظات، ثم على مستوى الدولة، في حين توفر الغالبية العظمى من المدارس أنشطة ومبادرات رياضية داخل المدرسة الواحدة إما قبل الدوام المدرسي أو بعده (OECD, 2019).

## تنظيم الإطار العام والخاص لمنهج التربية الرياضية ومعاييرها:

تم بناء وتنظيم الإطار العام والخاص بمبحث التربية الرياضية بما يتوافق مع المفاهيم الواردة في تنظيم الإطار العام والخاص في أربعة مجالات رئيسية، هي:



الشكل رقم 1: مجالات منهج التربية الرياضية المدرسية

### أولاً: المجال الحركي

المعيار: وضع مقياس يحدد الخبرات التعليمية الحركية والرياضية الشاملة والمتنوعة والتي تراعي جوانب التطور الجسمي، والعقلي، والاجتماعي والانفعالي للطلبة.

- ❖ يمتلك القدرة والكفاءة في تطبيق المهارات الحركية الأساسية (الانتقالية، وغير الانتقالية، المعالجة والتناول) من الصف الأول – الصف الثالث.
- ❖ يمتلك القدرة والكفاءة في تطبيق المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية من الصف الرابع – الصف الثاني عشر.



## ثانياً: المجال المعرفي

المعيار: يظهر فهماً أو إدراكاً ببعض المفاهيم، وقوانين الألعاب والنواحي الفنية للمهارة وكذلك الأداء الصحيح.

## ثالثاً: المجال النفسي/ الاجتماعي

المعيار: يدرك العلاقة الارتباطية الإيجابية للانفعالات، والمشاعر، والعواطف الشخصية، والمهارات الاجتماعية من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية، والترويحية، والحركة المختلفة.

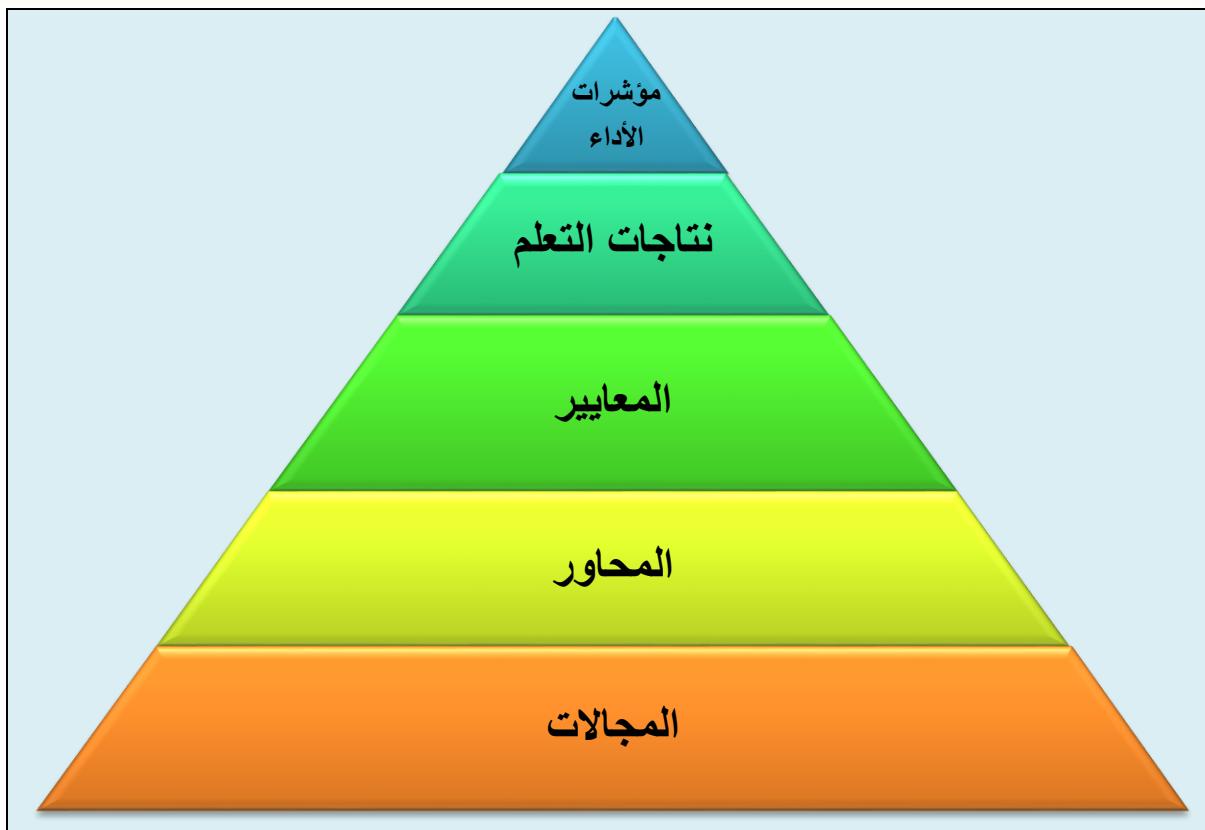
## رابعاً: المجال الصحي

المعيار: يمتلك المعرفة والمفاهيم السليمة الخاصة بالأداء الصحيح والسليم للمهارات والأنشطة الرياضية حتى يحيا حياة صحية بدون مشاكل أو إصابات.

## ❖ التعريفات

تحدد دلالات كلّ من المجالات والمعايير ونتائج التعلم ومؤشرات الأداء في هذا الإطار على النحو الآتي:

- المجالات: هي الموضوعات العامة التي تمثل فيها جوانب التربية الرياضية.
- المعيار: مقياس أو قاعدة تحدد المهارات الرياضية المقبولة أو خصائص الحصيلة الرياضية أو العملية المراد تقييمها.
- المحور: هو موضوعات فرعية تنبثق من المجالات الرئيسية والتي تشكل في مجموعها المجال.
- النتائج: جملٌ خبرية تحدد ماذا على المتعلم أن يعرف ويؤدي من مهارات التربية الرياضية نتيجة لعملية التعلم، أو هي مقياس لما هو مطلوب تحقيقه لبعض الأغراض، أو الأهداف المائية، وما سيكون الطالب قادرًا على فعله وممارسته في فنون التربية الرياضية.
- مؤشرات الأداء: وصف للجوانب الأدائية الملموسة بأفعال إجرائية قابلة للملاحظة والقياس، بما يفيد في توجيهه التعلم، والحكم على أداء المتعلم، ومن ثم تصحيح مسارات التعلم.



الشكل رقم 2: المجالات والمحاور والمعايير ونتائج التعلم ومؤشرات الأداء



## مصفوفة المدى والتتابع للمجال الحركي

### مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الأول – الصف الثالث)

#### المجال الحركي: - اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة

المحور	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث
اللياقة البدنية والصحية	الجري	ألعاب الحجل	- ألعاب الرشاقة
والألعاب الصغيرة	ألعاب التوازن	ألعاب الوثب	- ألعاب التوافق
	ألعاب التتابع	ألعاب المرونة	- ألعاب السرعة
	ألعاب وقصص حركية	ألعاب وقصص حركية	- حركات تمثيلية إنشادية

### مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الرابع – الصف السابع)

#### المجال الحركي: - الألعاب الجماعية

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
كرة القدم	- الإحساس بالكرة - تمرير الكرة - الجري بالكرة بوجهه - الكرة بالخارج - التسيطرة على الكرة - أسفل القدم - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- تمرير الكرة بوجهه القدم - الجري بالكرة بوجهه - الكرة بالخارج - التسيطرة على الكرة - الكرة بوجهه القدم - الأمامي - تصويب الكرة على المرمى من ثبات - تصويب الكرة على المرمى من وضع الثبات - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- تمرير الكرة بوجهه القدم - الجري بالكرة بوجهه - الكرة بالخارج - التسيطرة على الكرة - الكرة بوجهه القدم - الأمامي - تصويب الكرة على المرمى من ثبات - تصويب الكرة على المرمى من وضع الثبات - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- الجري بالكرة والتمرير - السيطرة، امتصاص الكرة بالصدر - ضرب الكرة بالرأس من الحركة - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي
كرة السلة	- الاحساس بالكرة - التمرير والاستلام - التمرير والمشي - التمرير من اليدين - التمرير من اليدين من الثبات - التمرير من اليدين من الثبات - التمرير من اليدين من الثبات - التمرير من اليدين من الثبات	- تنطيط الكرة بالتبادل مع الجري - التنطيط من المشي - التنطيط من الثبات - استقبال الكرة - التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- التنطيط مع الجري السريع بتبادل اليدين (الجري المتعرج) - التصويب من الثبات - التمرير إلى الزميل بالدفعة البسيطة - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- التمريرة الصدرية والمرتدة من الحركة (الجري) - التصويب بكلتا اليدين من الثبات - الوقفة الدفاعية - الخطوات الدفاعية - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي



			- التنطيط من المشي بتبادل اليدين - التنطيط مع الجري البسيط - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	
- الإحساس بالكرة - استلام الكرة - تدريبات ولعب جماعي	-	-	-	كرة اليد
- الإحساس بالكرة وحركات القدمين. - الإرسال من الأسفل مواجه الاستقبال من الأسفل بالسعدين (التمرير). - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي.	-	-	-	كرة الطائرة



## مصفوفة المدى والتتابع (لتصوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

### المجال الحركي: - الألعاب الجماعية

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
<b>كرة القدم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السيطرة، امتصاص الكرة بالرأس</li> <li>- رمية التماس</li> <li>- المراوغة والخداع بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المراوغة بالكرة بالتصوير ثم التمرير</li> <li>- التمويه بتغيير حركة الجسم</li> <li>- التمويه بتغيير سرعة الجسم</li> <li>- المراوغة والخداع بإيقاف الكرة ثم لعها</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي مع القفز</li> <li>- السيطرة على الكرة بوجه القدم الخارجي</li> <li>- مسكات حارس المرمى بمستوى الرأس</li> <li>- ضربات القبضة والتشتت لحارس المرمى</li> <li>- تعریض الطلبة لواقف تحکیمية</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>
<b>كرة السلة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرير بيد واحدة</li> <li>- التصويب بيد واحدة من الثبات</li> <li>- التصويب بكلتا اليدين من الوثب</li> <li>- استلام الكرات العالية</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الارتكاز الأمامي والخلفي للمهاجم</li> <li>- التصويب بيد واحدة مع الوثب</li> <li>- المحاورة بالتنطيط</li> <li>- التمرير من فوق الرأس بكلتا اليدين</li> <li>- تصويبة السلمية</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرير من فوق الرأس وبيد واحدة (jump stop)</li> <li>- التوقف بالوثب</li> <li>- تصويب بمتابعة الكرة المرتدة</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>
<b>كرة اليد</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استلام الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة</li> <li>- تنطيط الكرة</li> <li>- تمرير الكرة من مستوى الكتف</li> <li>- استلام الكرة من مستوى الكتف</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمريرة المرتدة</li> <li>- استلام التمريرة المرتدة</li> <li>- التمريرة البندولية الجانبية</li> <li>- تنطيط الكرة مع الجري</li> <li>- التصويب من الثبات</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- وقفه الاستعداد الدفاعية</li> <li>- الحركات الدفاعية (كفريق)</li> <li>- المسكات الدفاعية (التحضين)</li> <li>- دفاع رجل لرجل</li> <li>- تصويب مع القفز الطويل الأمامي</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>
<b>كرة الطائرة</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإرسال من الأسفل الجانبي</li> <li>- التمرير من الأعلى إلى الأمام المواجه (الأصابع)</li> <li>- التمرير من الأسفل بالساعدين</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإرسال من أعلى المواجه</li> <li>- وقفه الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال</li> <li>- الاستقبال من أسفل بالساعدين</li> <li>- التمرير من الأسفل بالساعدين إلى جميع الاتجاهات</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرير من أعلى لجميع الاتجاهات</li> <li>- الاستقبال بالساعدين</li> <li>- الاستقبال بالأصابع</li> <li>- اعداد الكرات للضرب الساحق</li> <li>- الضرب الساحق</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li> </ul>



## مصفوفة المدى والتتابع (للسصفوف: الحادي عشر - الثاني عشر)

### المجال الحركي: الألعاب الجماعية

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
كرة القدم		<ul style="list-style-type: none"><li>- مراكز اللاعبين ووظائف اللاعبين</li><li>- الخطط الدفاعية للضربات الحرة المباشرة</li><li>- الخطط الهجومية للضربات الحرة المباشرة</li><li>- الخطط الدفاعية والهجومية للضربات الثابتة (ركلات الجزاء، الركلات الركبتية)</li><li>- تعریض الطلبة لمواقف تحکیمية</li><li>- تدريبات ولعب جماعي</li></ul>
كرة السلة	<ul style="list-style-type: none"><li>- مراكز اللاعبين</li><li>- دفاع المنطقة</li><li>- طرائق اللعب</li><li>- الخطط الهجومية</li><li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- مراكز اللاعبين</li><li>- دفاع رجل لرجل</li><li>- الحجز (الستار)</li><li>- تبادل الدفاع بعد الحجز</li><li>- تعریض الطلبة لمواقف تحکیمية</li><li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li></ul>
كرة اليد		<ul style="list-style-type: none"><li>- الهجوم الخاطف السريع</li><li>- الخطط الهجومية لضربات (9) متر</li><li>- الخداع والتصويب لضربات (7) متر</li><li>- طرائق اللعب (0-6)، (1-5)</li><li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- ألعاب تمهيدية.</li><li>- التصويب الجانبي (مركز الجناح)</li><li>- التصويب الجانبي من أسفل الحوض</li><li>- مراكز اللاعبين الدفاعية والهجومية</li><li>- حركات حارس المرمى</li><li>- السيطرة والصد لحارس المرمى</li><li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li></ul>
كرة الطائرة		<ul style="list-style-type: none"><li>- نظام اللعب ٦</li><li>- الإرسال من القفز</li><li>- الضرب الساحق الخلفي</li><li>- الخطط الهجومية</li><li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- مراكز اللاعبين</li><li>- نظام اللعب ٧</li><li>- حائط الصد</li><li>- التغطية خلف حائط الصد</li><li>- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي</li></ul>



## مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الرابع - الصف السابع)

### المجال الحركي: الألعاب الفردية

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
ألعاب قوى	- الوثب الطويل من الثبات إلى الأمام - الوثب العالي على ارتفاع 50 سم - رمي ثقل وزنه (1) كم إلى بعد مسافة 50 سم - العدو مسافة 30 متراً من وضع الثبات - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- البداء المنخفض - استلام وتسلم عصى التتابع - العدو مسافة 50 متراً - رمي ثقل وزنه 1,5 كغم إلى بعد مسافة 60 سم - الوثب العالي من ارتفاع 60 سم بالطريقة السرجية - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- العدو مسافة 50 متراً من وضع الثبات إلى جري التتابع مسافة 25*4 متراً - الوضع المنخفض - القرفصاء - الوثب الطويل بطريقه القرفصاء - الوثب العالي على ارتفاع 60 سم بالطريقة السرجية - دفع وزن (2) كغم بيد واحدة لأبعد مسافة 3 كغم من الثبات - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- العدو لمسافة 50، 25، 15، 10، 5، 2، 1 متراً وبزمن محدد من وضع البداء المنخفض - جري التتابع 4 * 50 متراً - الوثب الطويل بطريقه التعلق - الوثب العالي من الاقتراب (فوسبرى). - دفع الكرة الحديدية وزن 3 كغم من الثبات - تدريبات ومنافسات فردية ودية
الريشة طائرة	- مسكة المضرب (المصافحة) - الاحسام بالمضرب والريشة - وقفه الاستعداد	- ضرب الريشة بوجهي المضرب - الإرسال الأمامي - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- حركات القدمين - الضربات المدفعية - الأمامية والخلفية - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- الإرسال القصير - ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية
اللياقة البدنية والصحية	- جائزة الملك عبد الله الثاني للبيئة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للبيئة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للبيئة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للبيئة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل
التعبير الحركي والإيقاعي للإناث			- المشي - الجري - الحبو - الوعي الجسمي - الوعي بالفراغ	- الوثب - الدوران - المشي - الحجل بالقدمين معاً - العلاقات الحركية



- تصميم وتنفيذ جملة حركية	- الانتقال باتجاهات مختلفة - الانتقال بمسارات أرضية مختلفة - تصميم وأداء جملة حركية	- مستويات الحركة (عالية ، متوسطة ، منخفضة)		
---------------------------	---	--	--	--

### مصفوفة المدى والتتابع (للسوفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

#### المجال الحركي: الألعاب الفردية

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
<b>ألعاب قوى</b>	- العدو مسافة 100 متر - مسابقة التتابع 100*4 متر - الوثب الطويل بطريقة المشي بالهواء - رمي القرص من الثبات مواجه - الوثب العالي بالطريقة السرجية - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- العدو مسافة 200 متر - العدو 400 متر - الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء - الوثب العالي بطريقة الفوسبرى - جري التتابع 200*4 متر - رمي القرص من الالتفاف	- الجري 1500 متر - جري التتابع 400*4 متر - سباق اختراق الصاحبة - الوثبة الثلاثية من الثبات - رمي الرمح من الثبات - رمي القرص مع الدوران - تدريبات ومنافسات فردية ودية
<b>الريشة طائرة</b>	- ضربات التخلص الأمامية والخلفية - الإرسال العالي الطويل - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- الإرسال المرتفع - الضربات المنسقطة الأمامية - الضربات المقوسة - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية	- الضربات المقوسة الخلفية - الضرب المسايق - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية
<b>اللياقة البدنية والصحية</b>	- جائزة الملك عبد الله الثاني للleiaceة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للleiaceة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للleiaceة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل
<b>التعبير الحركي والإيقاعي للإناث</b>	- الحركات المتماثلة واللامتماثلة - الأوضاع الأساسية • خطوة الياباني (الارتدادي أو الزنيري) • الخطوات الناعمة • الخطوات الحادة - الوثب	- المشي - خطوة الياباني (الارتدادي أو الزنيري) • الخطوات الناعمة • الخطوات الحادة - الوثب	- الجري (الطول، والخطى) - الحجل (الأمامي والخلفي مع ميل الجذع). - الحجل المتقطع



<ul style="list-style-type: none"> <li>- التموج (موجة النراع، موجة الجسم)</li> <li>- الحركات الهاابطة</li> <li>- تصميم وتنفيذ جملة حركية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحجل</li> <li>- تصميم وتنفيذ جملة حركية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المرحجة</li> <li>- الوثب</li> <li>- تصميم وتنفيذ جملة حركية</li> </ul>	
---	--	---	--

### مصفوفة المدى والتتابع (للسقوف: الصف الحادي عشر - الصف الثاني عشر)

#### المجال الحركي: - الألعاب الفردية

الصف الثاني عشر	الصف الحادي عشر	المحور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- السباق العشاري للطلاب</li> <li>- السباق السباعي طالبات</li> <li>- تدريبات ومنافسات فردية ودية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العدو 800 متر</li> <li>- الوثبة الثلاثية من الجري</li> <li>-رمي الرمح من الجري</li> <li>-رمي القرص لأبعد مسافة</li> <li>-دفع الجلة بطريقة الرحف</li> <li>-تدريبات ومنافسات فردية ودية</li> </ul>	<b>ألعاب قوى</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطط اللعب الفردي (دافعي، هجومي، الرد والتخليص)</li> <li>- خطط اللعب الزوجي (دافعي، هجومي، الرد والتخليص)</li> <li>- ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخداع بالرد والتخليص</li> <li>- اللعب الفردي</li> <li>- اللعب الزوجي</li> <li>-ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية</li> </ul>	<b>الريشة طائرة</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية</li> <li>- تمرينات المرونة</li> <li>- تمرينات السرعة</li> <li>- تمرينات القوة</li> <li>- تمرينات الرشاقة</li> <li>- تمرينات التوافق</li> <li>- تمرينات التوازن</li> <li>- تمرينات التحمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية</li> <li>- تمرينات المرونة</li> <li>- تمرينات السرعة</li> <li>- تمرينات القوة</li> <li>- تمرينات الرشاقة</li> <li>- تمرينات التوافق</li> <li>- تمرينات التوازن</li> <li>- تمرينات التحمل</li> </ul>	<b>اللياقة البدنية والصحية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- استخدام الإيقاع الحركي في تنفيذ جملة حركية</li> <li>- ربط المفاهيم والمهارات في جملة حركية</li> <li>- جمل حركية باستخدام أدوات شعبية والزي الشعبي</li> <li>- الجملة الحركية (أفراح أردنية)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحركات الانتقالية باتجاهات مختلفة.</li> <li>- الحركات الانتقالية بمستويات مختلفة.</li> <li>- تمرينات تمثيلية لتصميم أدوار حركية</li> <li>- الربط والتسلسل الحركي</li> <li>- الحركات الإيمائية</li> </ul>	<b>التعبير الحركي والإيقاعي للإناث</b>



## مصفوفة المدى والتتابع للمجال المعرفي

### مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الأول – الصف الثالث)

**المجال المعرفي**

المحور	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث
الثقافة الرياضية	- معرفة معنى الحجل - معرفة معنى الوثب بكلتا القدمين	- معرفة معنى المرونة - معرفة معنى التوازن	- معرفة معنى الرشاقة - معرفة معنى التوافق - معرفة حركات الجري والمسك

### مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الرابع – الصف السابع)

**المجال المعرفي**

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
الثقافة الرياضية	- كأس العالم لكرة القدم - التعصب الرياضي	- الاتحادات الأردنية - المنتخبات الوطنية - شغب الملاعب	- إنجازات المنتخبات الأردنية - الرياضة لجميع	- اختصارات مسمى الاتحادات العالمية - التدخين والرياضة - اللعب النظيف
القوانين	- كرة القدم - كرة السلة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة
النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)



## مصفوفة المدى والتتابع (للسوفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

### المجال المعرفي

الصف العاشر	الصف التاسع	الصف الثامن	المحور
- الاتحادات الآسيوية - اللياقة البدنية وعناصرها	- اللجنة البارالمبية - المنشطات	- الاتحاد العربي لكرة القدم - إنجازات المنتخب الأردني لكرة القدم على الصعيد العربي - التشوهات القوامية	<b>الثقافة الرياضية</b>
- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	<b>القوانين</b>
- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	<b>النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية</b>



## مصفوفة المدى والتتابع (للسheets: الحادي عشر - الثاني عشر)

المجال المعرفي

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
الثقافة	- اللجنة الأولمبية الأردنية - الرياضة في الحضارات القديمة - الرياضة في الإسلام	- الدورات الأولمبية - مشاركات وإنجازات المنتخبات الأردنية الأولمبية (التايكواندو) - الرياضة والاستثمار - الرياضة والمرأة
الرياضية		
القوانين	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة
النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)



## مصفوفة المدى والتتابع للمجال النفسي - اجتماعي

### مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوفة: الصف الأول - الصف الثالث)

المجال: النفس / اجتماعي

الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول	المحور
- التعاطف	- الاعتذار	- الأمانة	
- الأناقه (حسن المظهر)	- الترتيب والتنسيق	- الاصطفاف	<b>الضبط والتنظيم</b>
- الأدب بالحوار	للأدوات الرياضية	- الاستماع والإصغاء.	<b>الاجتماعي</b>
- احترام الأنشطة	- الصدقة	- التعاون	
الوطنية	- المحافظة على الممتلكات العامة	- الحقوق	

### مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوفة: الصف الرابع - الصف السابع)

المجال: النفس / اجتماعي

الصف السابع	الصف السادس	الصف الخامس	الصف الرابع	المحور
- الشعور	- التنافس الشريف	- تعزيز الثقة بالنفس	- المسؤولية الذاتية	
باليإنجاز(التميز)	- جماليات الحركة	- الانتماء الوطني	- الولاء الوطني	<b>الضبط</b>
- احترام القانون	- الأمن والطمأنينة	- ضبط الانفعالات	- الاعتماد على	<b>والتنظيم</b>
- القدرة على ضبط النفس (حسن التصرف).	- الانتماء للمدرسة	- الاقتداء بالنماذج	- النفس.	<b>الاجتماعي</b>
- المساعدة	والمجموعة	(القدوة)	- التأقلم والانسجام	
- الروح الرياضية	- المبادرة	- الإخلاص بالتدريب	- معاملة الآخرين بطريقة لائقة	



## مصفوفة المدى والتتابع (للسوفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

المجال: النفس / اجتماعي

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
الضبط والتنظيم الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التسامح</li> <li>- اللعب النظيف</li> <li>- تقدير الذات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ادارة المشاعر</li> <li>- التقدير والثناء</li> <li>- تطوير الذات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإيثار</li> <li>- الرضا بالأداء</li> <li>- تقييم الذات</li> </ul>
الضبط والتنظيم الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقبل التنوع (مستوى الزملاء) (الحركي)</li> <li>- اطاعة المعلم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصلاح (بين الزملاء)</li> <li>- تقبل التعليمات (الطاعة)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الثقة بالآخرين</li> <li>- الديمقراطية</li> </ul>

## مصفوفة المدى والتتابع (للسوفوف: الحادي عشر- الثاني عشر)

المجال: النفس / اجتماعي

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
الضبط والتنظيم الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانسجام عند اللعب</li> <li>- إدارة الانفعالات</li> <li>- الشعور مع الآخر</li> <li>- التكافل والتآزر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإبداع والإبتكار</li> <li>- القدرة على حل الأزمات</li> <li>- قبول الآخر</li> <li>- الوحدة الوطنية</li> </ul>



## مصفوفة المدى والتتابع للمجال الصحي

### مصفوفة المدى والتتابع (للمجال الصحي: الصنف الأول - الصنف الثالث)

**المجال الصحي**

الصنف الثالث	الصنف الثاني	الصنف الأول	المحور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعامل مع الكدمات والجروح البسيطة</li> <li>- الاستخدام الآمن للأدوات الرياضية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أخطار اللعب بالشارع</li> <li>- الملابس المناسبة للنشاط البدني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سلامة التنقل داخل وخارج المدرسة</li> <li>- الاتصال بالدفاع المدني</li> </ul>	السلامة العامة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المشروبات الغازية</li> <li>- الإفطار الصحي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العناية بالأظافر والشعر</li> <li>- حمل الأجسام الثقيلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حمل الحقيبة المدرسية</li> <li>- القوام السليم</li> </ul>	العادات الصحية

### مصفوفة المدى والتتابع (للمجال الصحي: الصنف الرابع - الصنف السابع)

**المجال الصحي**

الصنف السابع	الصنف السادس	الصنف الخامس	الصنف الرابع	المحور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإسعافات الأولية في حالة لسعه العقارب والأفاعي والحشرات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإسعافات الأولية في حالة الجروح البسيطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإسعافات الأولية في حالة الرعاف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقاية من الإصابات</li> <li>- التعامل مع الحوادث الطارئة في المدرسة</li> </ul>	السلامة العامة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التغذية المتوازنة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرض الجيد للشمس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النوم الصحي</li> </ul>	العادات الصحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرياضة والجهاز التنفسى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرياضة وجهاز الدعامة والحركة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوزن الصحي (المثالى)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قلة الحركة (الخمول)</li> </ul>	المفاهيم الصحية



## مصفوفة المدى والتتابع (للسوفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

### المجال الصحي

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
السلامة العامة	- الإسعافات الأولية في حالة الحروق البسيطة	- الإسعافات الأولية في حالة الكسور الجزئية	- الإسعافات الأولية في حالة ضربات الشمس
العادات الصحية	- الدراسة واللعب	- المشاركة بالأنشطة الاجتماعية (للخلص من الضغوط النفسية)	- الوجبات السريعة
المفاهيم الصحية	- الرياضة وجهاز الدوران	- الرياضة والمراهقة	- تغذية الرياضيين

## مصفوفة المدى والتتابع (للسوفوف: الحادي عشر- الثاني عشر)

### المجال الصحي

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
السلامة العامة	- الإسعافات الأولية في حالة الاختناق	- الإسعافات الأولية في حالة الإغماء
العادات الصحية	- انماط الحياة	- الرياضة والمنبهات ومشروبات الطاقة
المفاهيم الصحية	- المكملات الغذائية (الصناعية و الطبيعية)	- الرياضة وجهاز المناعة



## معايير التعلم ونتاجاته ومؤشرات الأداء بحسب الصنوف

ناتجات التعلم حسب الصنوف (الصف الأول)				
مؤشرات الأداء	ناتجات التعلم	المعيار	المحور	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجري بشكل صحيح بتبادل القدمين ويتنا gamm على خطوط مستقيمة وبشكل سليم</li> <li>- يوازن جسمه عند أداء العاب حركية من الثبات والحركة بشكل سليم</li> <li>- يضبط خطواته أثناء اللعب (جري، مشي، قفز، ... إلخ) حسب متطلبات اللعبة بمتعة</li> <li>- يستخدم مهاراته في الركض والقفز وغيرها أثناء ممارسة القصص الحركية بمتعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية بشكل سليم.</li> <li>- يشارك بألعاب التوازن.</li> <li>- يشارك بألعاب الجري والتتابع.</li> <li>- يؤدي ألعاب وقصص حركية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية بشكل سليم.</li> </ul>		<p>اللياقة البدنية والصحية والألعاب الصغيرة</p> <p>الحركي</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يميز أشكال بعض المهارات الحركية الأساسية بحسب ما يحدده المعلم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد أشكال بعض المهارات الحركية الأساسية الصحيحة (الحجل، الوثب ... إلخ).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفة المهارات الحركية الأساسية الصحيحة.</li> </ul>		<p>الثقافة الرياضية</p> <p>المعرفي</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يظهر الجدية والأمانة عند ممارسة الألعاب والقصص الحركية، وبشكل دائم.</li> <li>- يقوم بالاصطفاف أثناء التشكيلات الرياضية في حصة التربية الرياضية بصورة منتظمة</li> <li>- يطبق التعليمات والأنظمة الموضوعة من المدرس عند اداء الألعاب الصغيرة والشعبية والقصص الحركية.</li> <li>- يتعاون مع زملائه أثناء مجريات اللعب والمشاركة في الألعاب والقصص الحركية.</li> <li>- يتعاون مع زملائه أثناء مجريات اللعب والمشاركة في الألعاب والقصص الحركية.</li> <li>- يحترم حقوقه وحقوق الآخرين من خلال التقييد بشروط ممارسة الألعاب الحركية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتمثل الأمانة في التعامل مع زملائه داخل الصف وخارجها</li> <li>- يتبع تعليمات المدرس.</li> <li>- يتعاون مع زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- يحترم حقوقه وحقوق الآخرين أثناء اللعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ينجذب مهامه أثناء الدرس بأمانة وجدية</li> <li>● يظهر الأخلاق الرياضية الحميدة عند ممارسة الألعاب والقصص الحركية.</li> </ul>		<p>النفس / اجتماعي</p> <p>الضبط والتنظيم الاجتماعي</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحرص على إتباع قواعد السلامة العامة أثناء اللعب.</li> <li>- يدخل المدرسة ويستخدم مرافقتها ويخرج منها على نحو آمن</li> <li>- يحرص على الاتصال بالدفاع المدني عند الضرورة القصوى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحرص على عدم ايذاء زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- ينتقل داخل المدرسة وخارجها بطريقة سليمة</li> <li>- يتصل بالدفاع المدني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يُعرف الممارسات الآمنة وغير الآمنة</li> </ul>	<p><b>السلامة العامة</b></p>	<p><b>الصحي</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحمل حقيبته المدرسية بطريقة سليمة.</li> <li>- يمارس العادات القومية السليمة (المشي – الوقوف – الجلوس – إلخ) بشكل سليم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحافظ على حمل حقيبته المدرسية</li> <li>- يحافظ على العادات القومية السليمة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يظهروعياً بجسمه وقدراته الحركية</li> </ul>	<p><b>العادات الصحية</b></p>	

### نماذج التعلم حسب الصفوف (الصف الثاني)

المجال	المحور	المعيار	نماذج التعلم	مؤشرات الأداء
<p><b>الحركي</b></p>	<p>اللياقة البدنية والصحية والألعاب الصغيرة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية بشكل سليم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بألعاب الحجل.</li> <li>- يشارك بألعاب الوثب.</li> <li>- يمارس أنشطة تتطلب مرونة.</li> <li>- يشارك بألعاب وقصص حركية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحجل على قدم واحدة بلعبة قفز الحجل بشكل ممتع.</li> <li>- يثبت إلى الأمام لمسافة محددة بشكل متوازن.</li> <li>- يؤدي تمرينات مرونة برفع جسمه ومده لالتقاط أشياء مرتفعة نسبياً.</li> <li>- يندفع للاشتراك في ألعاب صغيرة مع زملائه في الصف.</li> </ul>
<p><b>المعرفي</b></p>	<p>الثقافة الرياضية</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يُعرف خصائص المهارات الحركية الأساسية الصحيحة بشكل سليم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يميّز بين خصائص المهارات الحركية الأساسية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يذكر خصائص كل مهارة حركية أساسية.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>- يعتذر للزميل عند ارتكاب خطأ بحقه أثناء اللعب.</li><li>- يضع الأدوات الرياضية في الأماكن المخصصة لها.</li><li>- يحرص على إعادة الأدوات إلى أماكنها في المستودع.</li><li>- يقبل اعتذار الزميل الذي أخطأ بحقه أثناء اللعب ويعامل معه.</li><li>- يستخدم الأدوات الرياضية (كرات، مضارب، شواخص، ...) بشكل سليم.</li><li>- يحافظ على سلامة ونظافة الساحات الرياضية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعتذر للأخرين عند ارتكاب خطأ</li><li>- يرتب الأدوات الرياضية وينسقها</li><li>- يعيد الكرات والأدوات إلى أماكن حفظها</li><li>- يقبل اعتذار الآخرين له.</li><li>- يحافظ على ممتلكات المدرسة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتتحمل المسؤولية الذاتية أثناء ممارسة النشاط الرياضي</li><li>● يستطيع تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه أثناء ممارسة اللعب.</li></ul>	الضبط والتنظيم الاجتماعي	النفس/ اجتماعي
<ul style="list-style-type: none"><li>- يوضح أخطار اللعب بالشارع بلغته وتصوراته الخاصة</li><li>- يحافظ على ارتداء الملابس المناسبة للنشاط البدني لحماية جسمه من التغيرات الجوية</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يبتعد عن اللعب بالشارع</li><li>- يرتدي الملابس المناسبة للأنشطة الرياضية المختلفة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف الممارسات الآمنة وغير الآمنة</li></ul>	السلامة العامة	الصحي
<ul style="list-style-type: none"><li>- يقوم بتقليل أظافره وقص شعره بشكل دوري.</li><li>- يحمل الأجسام والأثقال المناسبة لقدرته.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحرص على العناية بأظافره وشعره</li><li>- يبتعد عن حمل الأجسام الثقيلة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتبع قواعد صحية سليمة</li><li>● يعرف الممارسات الآمنة وغير الآمنة</li></ul>	العادات الصحية	



### نماذج التعلم حسب الصنوف (الصف الثالث)

المجال	المحور	المعيار	نماذج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية والألعاب الصغيرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية بشكل سليم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس ألعاب فيها رشاقة.</li> <li>- يمارس ألعاب فيها توافق.</li> <li>- يمارس ألعاب تنس بالسرعة.</li> <li>- يؤدي حركات تمثيلية إنشادية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجري بين الأقماع برشاقة.</li> <li>- يشارك بألعاب فيها توافق (صعود درج عارضة الترخلق، قذف ومسك الكرة من فوق رأسه بعد التصفيق.... إلخ)</li> <li>- يجري بشكل سريع لمسافة محددة وبזמן مقبول.</li> <li>- يشارك زملائه اللعب ويضطلع بدور تمثيلي بمصاحبة الإيقاع الموسيقي.</li> </ul>
المعرفي	الثقافة الرياضية الصحيحة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف خصائص المهارات الحركية الأساسية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يذكر خصائص المهارات الحركية الأساسية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يميز بين خصائص بعض المهارات الحركية الأساسية.</li> </ul>
النفس/ الاجتماعي	الضبط والتنظيم الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يظهر صفات شخصية حميدة.</li> <li>● يستطيع تكوين علاقات اجتماعية مع معلمه وأقرانه أثناء ممارسة اللعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعاون مع زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- يحرص على الظهور بمظهر انيق.</li> <li>- يلتزم الأدب في الحوار والتعامل مع معلمه.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أثناء أداء الأنشطة الرياضية.</li> <li>- يشارك زملائه الأنشطة الرياضية بإيجابية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعاطف مع زملائه الذين يتعرضوا للإصابات أثناء اللعب أو ذوي المستوى الحركي المتدني أو في حالة الخسارة.</li> <li>- يهتم بترتيب وأناقة ملابسه الرياضية وحذائه أثناء مشاركته باللعب والأنشطة الحركية المختلفة.</li> <li>- يلتزم بالأدب في الحوار مع المعلم في حصة التربية الرياضية.</li> <li>- يتحدث بلباقة مع زملائه عن قواعد الألعاب الصغيرة التي يضعها المعلم.</li> <li>- يستمتع مع زملائه في أداء الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية التنافسية أثناء الدرس دائمًا.</li> </ul>
الصحي	السلامة العامة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يستكشف الإصابات الرياضية البسيطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعامل مع الكدمات والجرح البسيطة أثناء اللعب بشكل سليم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتصرف مع الكدمات والجروح البسيطة أثناء اللعب بشكل سليم.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستخدم الأدوات الرياضية بشكل سليم وآمن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يدرك كيفية استخدام الأدوات الرياضية المناسبة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يتعامل مع الأدوات الرياضية</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتبع عن تناول المشروبات الغازية.</li> <li>- يتناول وجبة الإفطار يوميا.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يدرك خطر تناول المشروبات الغازية.</li> <li>- يعرف فوائد تناول وجبة الإفطار.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يتبع سلوكيات غذائية مناسبة</li> </ul>	العادات الصحية

#### نتائج التعلم حسب الصنوف (الصف الرابع)

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يطبق تمرينات بدنية متنوعة بأدوات وبلا أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية والمهارية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية بشكل فعال</li> <li>- يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>• السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> <li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li> <li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li> <li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li> </ul> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية بشكل فعال</li> <li>- يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>• السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> <li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li> <li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li> <li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li> </ul> </ul>
كرة القدم		<ul style="list-style-type: none"> <li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات بشكل صحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يركل الكرة (بالقدم، بالفخذ، بالرأس) بالشكل الصحيح.</li> <li>- يمرر الكرة من الثبات (باطن القدم، وجه القدم الداخلي، وجه القدم الخارجي) بالشكل الصحيح.</li> <li>- يجري بالكرة بشكل مستقيم بوجه القدم الداخلي والخارجي والأمامي لمسافات قصيرة بالشكل الصحيح.</li> <li>- يسيطر على الكرة (ايقاف الكرة المتدرج بأسفل القدم) بالشكل الصحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يركل الكرة (بالقدم، بالفخذ، بالراس) بالشكل الصحيح.</li> <li>- يمرر الكرة من الثبات (باطن القدم، وجه القدم الداخلي، وجه القدم الخارجي) بالشكل الصحيح.</li> <li>- يجري بالكرة بشكل مستقيم بوجه القدم الداخلي والخارجي والأمامي لمسافات قصيرة بالشكل الصحيح.</li> <li>- يسيطر على الكرة (ايقاف الكرة المتدرج بأسفل القدم) بالشكل الصحيح.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يربط المهارات مع بعضها البعض.</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمسك الكرة (بيد واحدة، باليدين، رفعها عالياً، حملها، رميها ولقها) بالشكل الصحيح.</li><li>- ينطط الكرة بيد واحدة من الثبات 15 مرة متتالية وبشكل صحيح.</li><li>- ينطط الكرة بكلتا يديه بالتبادل من الثبات 15 مرة متتالية وبشكل صحيح.</li><li>- ينطط الكرة بيد واحدة مع المشي بخط مستقيم مسافة 10 أمتار بشكل صحيح.</li><li>- ينطط الكرة بكلتا يديه بالتبادل مع المشي وبخط مستقيم 15 متر بشكل صحيح.</li><li>- ينطط الكرة بيد واحدة وبتبادل اليدين مع الجري البسيط لمسافة 15 متراً بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ مهارة الإحساس بالكرة.</li><li>- يمارس مهارة تنطيط الكرة بيد واحدة.</li><li>- يمارس مهارة تنطيط الكرة بتبادل اليدين.</li><li>- يمارس مهارة التنطيط بيد واحدة مع المشي.</li><li>- يمارس مهارة تنطيط الكرة بكلتا يديه بالتبادل مع المشي.</li><li>- يمارس مهارة التنطيط مع الجري البسيط.</li><li>- يربط المهارات مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات بشكل صحيح.</li></ul>	كرة السلة
	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعدو مسافة 30 متراً من وضع الوقوف بسرعة قصوى.</li><li>- يرمي ثقل وزنه 1 كغم إلى أبعد مسافة ممكنة.</li><li>- يؤدي الوثب العالي لأعلى مسافة ممكنة.</li><li>- يؤدي الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة ممكنة 5 مرات بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس مهارة العدو.</li><li>- يمارس مهارة رمي ثقل وزنه 1 كغم.</li><li>- يمارس مهارة الوثب العالي.</li><li>- يمارس مهارة الوثب الطويل من الثبات.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار.</li><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.</li></ul>	ألعاب القوى



<ul style="list-style-type: none"><li>- يمسك المضرب بطريقة المصادفة بالشكل الصحيح.</li><li>- يمسك المضرب والريشة بالشكل الصحيح.</li><li>- يقف وقفه الاستعداد عند اللعب بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمسك المضرب بطريقة المصادفة.</li><li>- يمسك المضرب والريشة.</li><li>- يؤدي وقفه الاستعداد.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	الريشة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر اسماء الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم الاخيرة.</li><li>- يذكر الفريق الفائز في آخر بطولة لكأس العالم.</li><li>- يعرف التعصب الرياضي والآثار المرتبطة عليه.</li><li>- يذكر أسباب التعصب الرياضي بشكل عام.</li><li>- يذكر بعض الاحداث السلبية الناتجة عن التعصب الرياضي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد عدد الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم.</li><li>- يعرف الفريق الفائز في بطولة كأس العالم.</li><li>- يعرف معنى التعصب الرياضي</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتعرف على بطولة كأس العالم لكرة القدم.</li><li>● ينبذ التعصب الرياضي بكافة أشكاله</li></ul>	الثقافة الرياضية	المعرفي
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر التوافيقية الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) والتي تعلمها في هذا الصف وبالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد التوافيقية الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف التوافيقية الفنية الخاصة بمهارات الألعاب الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر نص المادة رقم (1) والمادة رقم (2) المتعلقة بشكل الملعب في قانون كرة القدم للصالات.</li><li>- يذكر نص المادة رقم (1) والمادة رقم (2) المتعلقة بشكل الملعب وعدد اللاعبين في قانون كرة السلة (3x3).</li><li>- يذكر نص بعض قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو) و (الميدان- ميادين الرمي والوثب والقفز).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يفهم محتوى المادة رقم (1) والمادة رقم (2) في قانون كرة القدم للصالات.</li><li>- يفهم محتوى المادة رقم (1) والمادة رقم (2) في قانون كرة السلة (3x3).</li><li>- يفهم محتوى قواعد ألعاب القوى في هذا الصف.</li><li>- يفهم محتوى المادة (1) في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	القوانين	



- يذكر نص المادة (1) المتعلقة بشكل الملعب في القانون الدولي بالريشة الطائرة.				
- يلتزم بأداء السلوكيات الرياضية المقبولة أثناء ممارسة اللعب. - يكون أصدقاء جدد من خلال التقرب والحديث. - يبدي اهتماماً وحباً بالرموز الوطنية أثناء اللعب مثل حمل العلم الأردني وحمل صور جلالة الملك عبد الله الثاني .... إلخ. - تنسم سلوكياته بالانسجام مع زملائه أثناء اللعب. - يحترم زملاءه أثناء اللعب.	- يظهر السلوك الرياضي المقبول أثناء اللعب. - يتعرف على زملاء جدد. - يحرص على الاهتمام برموز الوطن.  - يبدي انسجاماً مع زملائه. - يعامل زملائه بطريقة لائقة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يتحمل المسؤولية الذاتية أثناء اللعب.</li> <li>● تكون علاقات اجتماعية مع الآخرين أثناء اللعب.</li> </ul>	الضبط والتنظيم الاجتماعي	النفس / الاجتماعي
- يذكر طرق واساليب الوقاية من الأسباب المؤدية للإصابة أثناء الألعاب الجماعية.  - يطبق تعليمات السلامة العامة أثناء وقوع الحوادث الطارئة في المدرسة	- يفهم طرق الوقاية من الأسباب المؤدية للإصابة  - يتعامل مع الحوادث الطارئة في المدرسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف طرق الوقاية من الإصابات</li> <li>● يعرف الإجراءات الأولية للسلامة العامة</li> </ul>	السلامة العامة	الصحي
- يحرص على أخذ قسط كافي من النوم بشكل صحي.	- يحرص على النوم الصحي	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يتعرف أهمية النوم الصحي</li> </ul>	العادات الصحية	
- يحدد العلاقة بين قلة الحركة والخمول وأثرها على صحة الإنسان وجسده.	- يحدد العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وال الخمول	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وال الخمول</li> </ul>	المفاهيم الصحية	

#### نواتج التعلم حسب الصفوف (الصف الخامس)

المجال	المحور	المعيار	نواتج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يؤدي تمرينات بدنية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية والمهارية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية بشكل فعال</li> <li>- يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:<ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية بشكل فعال</li> <li>- يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:<ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> </ul> </li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• السرعة (بזמן مناسب).</li><li>• القوة (بمستوى جيد).</li><li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li><li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li><li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي لمسافة 15 مترا بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة امتصاص الكرة المرتفعة قليلا بوجه القدم الأمامي 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة التصوب على المرمى بباطن القدم من الثبات 6 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يشارك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر الكرة بوجه القدم الخارجي.</li><li>- يجري بالكرة بوجه القدم الخارجي.</li><li>- يتمتص الكرة بوجه القدم الأمامي.</li><li>- يصوب على المرمى من وضع الكرة الثابتة.</li><li>- يربط المهارات مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	<b>كرة القدم</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة استقبال الكرة 10 مرات بالشكل الصحيح.</li><li>- يؤدي مهارة تنطيط الكرة بالتبادل باليدين مع الجري مسافة 10 أمتار بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة تنطيط الكرة مع المشي بشكل متعرج على خطوط متعرجة أو بين أقماع بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة تمريرة صدرية من الثبات إلى الزميل 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة تمريرة مرتدة من الأرض إلى الزميل 10 مرات بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يستقبل الكرة من الثبات والحركة.</li><li>- ينطط الكرة بالتبادل باليدين مع الجري.</li><li>- ينطط الكرة مع المشي المتعرج.</li><li>- يؤدي التمريرة الصدرية.</li><li>- يؤدي التمريرة المرتدة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	<b>كرة السلة</b>



<ul style="list-style-type: none"><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي وضع البدء المنخفض (خذ مكانك، استعد، انطلق) بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة استلام وتسليم عصا التتابع 6 مرات بالشكل الصحيح.</li><li>- يعود مسافة 50 متراً من وضع البدء المنخفض بالشكل الصحيح والسرعة المناسبة.</li><li>- يرمي ثقلاً وزنة 1.5 كغم بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة بالشكل الصحيح.</li><li>- يؤدي مهارة الوثب العالي لارتفاع مناسب بالشكل الصحيح.</li><li>- يشارك بمنافسات ودية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي وضع البدء المنخفض.</li><li>- يستلم ويسلم عصا التتابع.</li><li>- يعود مسافة 50 متراً.</li><li>- يرمي ثقل وزنه 1.5 كغم.</li><li>- يؤدي مهارة الوثب العالي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار.</li><li>• يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.</li></ul>	<p><b>ألعاب القوى</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يضرب الريشة بوجهي المضرب الأمامي والخلفي عدة مرات متكررة وبالشكل الصحيح.</li><li>- ينفذ الإرسال الأمامي 7 مرات بالشكل الصحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يضرب الريشة بوجهي المضرب.</li><li>- يؤدي مهارة الإرسال الأمامي.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات والحركة بأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	<p><b>الريشة الطائرة</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي المشي مع أداء تمرينات مختلفة باستخدام أجزاء مختلفة من الجسم وبشكل صحيح.</li><li>- تؤدي الجري للأمام بسرعات مختلفة وبشكل صحيح.</li><li>- تحبو أماماً على اليدين والركبتين، أو القدمين.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي المشي.</li><li>- تؤدي الجري.</li><li>- تؤدي الحبو أماماً.</li><li>- تؤدي مهارات الوعي الجسمى.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تمارس الحركات الأساسية للإيقاع الحركي</li></ul>	<p><b>التعبير الحركي والإيقاعي للإناث</b></p>



<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي بعض المهارات الحركية التي تظهر علاقة اجزاء الجسم ببعضها وامكاناتها.</li><li>- تؤدي بعض المهارات الحركية في الفراغ الشخصي والفراغ العام.</li><li>- تؤدي مهارة المشي المنفرد والمشي المتنوع من مستويات الحركة الثالث.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي بعض حركات الوعي بالفراغ.</li><li>- تطبق الحركات الإيقاعية بمستوياتها المختلفة (عالية، متوسطة، منخفضة).</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر الاتحادات الرياضية الأردنية ومسمياتها المختلفة بحسب نوع اللعبة (فردية، جماعية، احتاكاكيه، غير احتاكاكيه، ....، الخ).</li><li>- يعدد أسباب شغب الرياضي</li><li>- يتبع عن السلوكيات المؤدية لشغب الملاعب.</li><li>- يتعرف على دور النشاط الرياضي في الحد من شغب الملاعب.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يصنف الاتحادات الرياضية الأردنية حسب نوع اللعبة.</li><li>- يتعرف على مفهوم شغب الملاعب.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتعرف على الاتحادات الرياضية الأردنية.</li><li>● يتعرف على الممارسات المؤدية لشغب الملاعب</li></ul>	<p>الثقافة الرياضية</p>	<p>المعرفي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر النواحي الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) التي تعلمها في هذا الصنف لأداء المهارات بالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) التي تعلمها في هذا الصنف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف النواحي الفنية الخاصة بمهارات الألعاب الرياضية التي تعلمها في هذا الصنف</li></ul>	<p>النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد المادة رقم (3) والمادة رقم (4) المتعلقة بأعداد اللاعبين في قانون كرة القدم للصالات.</li><li>- يحدد المادة رقم (3) والمادة رقم (4) المتعلقة بالحكام وبدء اللعب في قانون كرة السلة (3x3).</li><li>- يحدد القواعد الخاصة بحارات العدو والتتابع في ألعاب القوى (المضمار).</li><li>- يحدد المادة (1-3) المتعلقة بالإرسال في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يسعى المادة رقم (3) و(4) في قانون كرة القدم (الصالات).</li><li>- يسعى المادة (3) و(4) في قانون كرة السلة (3x3).</li><li>- يعرف القواعد الخاصة بحارات العدو والتتابع في ألعاب القوى (المضمار).</li><li>- يسعى المادة (3-1) في قوانين الريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتعرف على المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	<p>القوانين</p>	



- يظهر مشاعر المحبة والتسامح مع زملائه.  - يتبع وينفذ تعليمات معلمه.  - الالتزام بالقواعد السلوكية أثناء تطبيق درس التربية الرياضية  - يظهر مشاعر الفرح والسرور من خلال تطبيق درس التربية الرياضية.  - يشارك زملائه أثناء أداء التدريبات المهارية الفردية والأنشطة الجماعية بحماس وفرح.	- يتحكم ويضبط مشاعره في المواقف المختلفة.  - يقتدي بمعلمه وزملائه المميزين.  - يسمع كلام معلمه.  - يظهر الحماس والفرح في المشاركة في النشاطات الفردية والجماعية المختلفة	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعبر عن مشاعره أثناء اداء الأنشطة الرياضية المختلفة.</li> <li>● يكون علاقات اجتماعية مع الزملاء أثناء تطبيق المهارات الرياضية.</li> </ul>	الضبط والتنظيم الاجتماعي	النفس / الاجتماعي
- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الرعاف بالشكل الصحيح.	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الرعاف	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف مبادئ الاسعافات الأولية.</li> </ul>	السلامة العامة	الصحي
- يذكر فوائد التعرض المناسب للشمس.	- يحدد فوائد التعرض للشمس.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف أهمية اشعة الشمس للنمو الجسي</li> </ul>	العادات الصحية	
- يذكر بعض الأنشطة الرياضية الخاصة بالمحافظة على الوزن المثالي.	- يفرق بين الوزن المثالي والسمنة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والمحافظة على الوزن المثالي.</li> </ul>	المفاهيم الصحية	
<b>نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف السادس)</b>				
المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يطبق تمرينات بدنية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية</li> <li>- يؤدي تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:<ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>• السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> </ul> </li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li><li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li><li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يطبق مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ووجه القدم الخارجي لمسافة 15 متراً بشكل صحيح.</li><li>- يجيد تطبيق مهارة امتصاص الكرة بالفخذ 8 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بشكل صحيح.</li><li>- يجيد تطبيق مهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي من الجري 7 مرات وبشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يجري بالكرة بوجه القدم الداخلي. والخارجي.</li><li>- يمتلك الكرة بالفخذ.</li><li>- يضرب الكرة بالرأس من الثبات.</li><li>- يصوب الكرة المتحركة.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	كرة القدم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يطبق مهارة تنطيط الكرة باليدين بالتبادل مع الجري السريع المتعجن على خط متعرج أو من بين أقماع بشكل صحيح.</li><li>- يجيد تطبيق مهارة تصويب الكرة من الثبات على حلقة السلة بنوع من الدقة 8 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة إلى الزميل بالدفع البسيط وبقوة مناسبة 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- ينطط الكرة باليدين بالتبادل مع الجري المتعجن</li><li>- يصوب الكرة من الثبات</li><li>- يمرر الكرة بالدفع البسيط</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	كرة السلة



<ul style="list-style-type: none"><li>- ي العدو مسافة 50 متر من وضع البدء المنخفض بشكل صحيح.</li><li>- يطبق قواعد المشاركة في سباق التتابع 4x25 م بشكل صحيح.</li> <li>- يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء 5 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي الوثب العالي بالطريقة السرجية بشكل صحيح.</li><li>- يدفع ثقلا وزنه 2 كغم من الكتف بذراع واحدة من الثبات بشكل صحيح.</li><li>- يشارك بمنافسات ودية على المستوى المدرسي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس مهارة العدو من وضع البدء المنخفض.</li><li>- يشارك في سباق التتابع.</li> <li>- يمارس مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.</li><li>- يمارس مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية.</li><li>- يمارس مهارة دفع وزن 2 كغم بيد واحدة من الثبات.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار.</li> <li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.</li></ul>	ألعاب القوى
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي حركات القدمين في مواقف اللعب المختلفة (الطعن الأمامي والخلفي والجانبي وسحب القدم).</li><li>- يضرب الريشة باتجاه الزميل وبالتبادل باستخدام الضربة المدفوعة الإمامية والخلفية 15 مرة.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي حركة القدمين عند اللعب.</li> <li>- يضرب الريشة بالدفع الأمامي والدفع الخلفي.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	الريشة الطائرة
<ul style="list-style-type: none"><li>- تنتقل بواسطة مهارة الحجل لعدة اتجاهات بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي حركتي الثنبي والمد والتکور بمستويات مختلفة بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي مهارة التزحلق بشكل صحيح.</li> <li>- تنتقل بواسطة المشي والحجل والجري من المستويات المختلفة بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي مهارة الحجل.</li> <li>- تؤدي حركتي الثنبي والمد والتکور.</li><li>- تؤدي مهارة التزحلق.</li> <li>- تنتقل بمستويات مختلفة.</li><li>- تنتقل باتجاهات مختلفة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● تمارس بعض الحركات الأساسية للإيقاع الحركي</li> <li>● تمارس بعض الحركات الإيقاعية في مستويات واتجاهات مختلفة.</li></ul>	التعبير الحركي والإيقاعي للإناث



<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي المهارات الانتقالية المختلفة عبر الاتجاهات الثمانية بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي مهارات انتقالية بمسارات أرضية مختلفة بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي جملة حركية إيقاعية من تصميمها باستخدام أداة من التراث الأردني مثل: الدلة، المهاش، الغريال، الخ.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تنتقل بمسارات أرضية مختلفة.</li><li>- تصمم وتحل محل جملة حركية.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر إنجازات المنتخبات الأردنية ( رجال وسيدات) على الصعيد العربي والآسيوي والدولي بشكل صحيح.</li><li>- يذكر فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية لعيش حياة صحية.</li><li>- يشارك في مسابقات رياضية خاصة بالعائلة.</li><li>- يستثمر أوقات فراغه بممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة له.</li><li>- يدرك معنى الانسجام للأندية الرياضية الصحيحة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على إنجازات المنتخبات الأردنية ( رجال وسيدات) على المستوى العربي والآسيوي والدولي.</li><li>- يدرك معنى الرياضة للجميع للجميع</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتعرف على إنجازات المنتخبات الرياضية الأردنية.</li><li>● يعرف أن الرياضة للجميع بغض النظر عن الجنس أو العمر.</li></ul>	<p><b>الثقافة الرياضية</b></p>	<p><b>المعرفي</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية التي تعلمها لأداء المهارات بالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد النواحي الفنية لأداء المهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية التي تعلمها في هذا الصدد.</li></ul>	<p><b>النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر محتوى المادة رقم (5) والمادة رقم (6) المتعلقة بالحكم في قانون كرة القدم للصالات.</li><li>- يذكر محتوى المادة رقم (5) والمادة رقم (6) والمادة رقم (7) المتعلقة بالتسجيل ووقت اللعب والأخطاء في قانون كرة السلة (3x3).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد محتوى المادة رقم (5) و (6) في قانون كرة القدم (الصالات).</li><li>- يحدد محتوى المادة (5) و (6) و (7) في قانون كرة السلة (3x3).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتعرف على بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	<p><b>القوانين</b></p>	



<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز القواعد الخاصة بدفع الجلة والوثب والقفز في ألعاب القوى (الميدان).</li><li>- يذكر محتوى المادة (1-1-10) المتعلقة بموقع الإرسال والاستقبال باللعبة الفردية في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد على قواعد ألعاب القوى الخاصة بدفع الجلة والوثب والقفز (الميدان).</li><li>- يحدد محتوى المادة (1-1-10) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يتقيد بالقواعد والقوانين للألعاب الرياضية دائماً.</li><li>- يقدر أداء زملائه للمهارات الحركية الصعبة.</li><li>- يشعر بالأمان والطمأنينة عند أدائه التمرينات الرياضية واللعب الجماعي.</li><li>- يتبع تعليمات المدرس أثناء درس التربية الرياضية.</li><li>- يحافظ مع زملائه على نظافة الساحات الرياضية في مدرسته أثناء الدرس.</li><li>- يساعد زملائه في احضار الأدوات الرياضية وارجاعها بعد الدرس بشكل إيجابي وطوعي.</li><li>- يشجع زملائه أثناء أداء التمرينات الرياضية والتنافسية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يلتزم بمبادئ التنافس الشريف</li><li>- يشعر بالأمان والطمأنينة</li><li>- يتبع توجيهات نشاط اللعب الذي يشارك به</li><li>- يظهر الانتماء للمدرسة والمجموعة.</li><li>- يبادر في الأعمال التطوعية أثناء الدرس.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يظهر القدرة على تحمل مسؤولياته الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية</li><li>● ويحترم الانظمة والتعليمات.</li></ul>	<p>الضبط والتنظيم الاجتماعي</p>	<p>النفس / الاجتماعي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الجروح البسيطة وبالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الجروح البسيطة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف الاصابات الرياضية البسيطة</li></ul>	<p>السلامة العامة</p>	<p>الصحي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يتناول وجبات غذائية صحية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحرص على تناول الغذاء المتوازن</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتبع سلوكيات غذائية صحية</li></ul>	<p>العادات الصحية</p>	



### نماذج التعلم حسب الصنوف (الصف السابع)

المجال	المحور	المعيار	نماذج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يطبق تمرينات بدنية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يطبق تمرينات تبني عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يؤدي تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>• السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> <li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li> <li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li> <li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li> </ul> </li> </ul>
كرة القدم		<ul style="list-style-type: none"> <li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر الكرة من الجري.</li> <li>- يؤدي مهارة امتصاص الكرة بالصدر.</li> <li>- يؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة.</li> <li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجري بالكرة ويمارسها بوجه القدم الداخلي للزميل بالشكل الصحيح.</li> <li>- يمتص الكرة بالصدر 6 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يضرب الكرة بالرأس من الحركة 5 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يشتغل في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li> </ul>
كرة السلة		<ul style="list-style-type: none"> <li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر الكرة من الحركة.</li> <li>- يؤدي مهارة التصويب بكلتا اليدين من الثبات.</li> <li>- يطبق مهارة الوقفة الدفاعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي التمرينة الصدرية والتمرينة المرتدة من الجري 8 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يصوب الكرة بكلتا يديه من الثبات على حلقة السلة 10 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يؤدي الوقفة الدفاعية بشكل صحيح.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>- يعدو لمسافة (25، 50، 75) م بشكل صحيح.</li><li>- يطبق قواعد المشاركة في سباق التتابع (4*50م) بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي الوثب الطويل بطريقة التعلق لأبعد مسافة ممكنة وبالشكل الصحيح.</li><li>- يؤدي الوثب العالي من الاقتراب وبطريقة الفوسبرى وبشكل صحيح.</li><li>- يدفع الكرة الحديدية بوزن 3 كغم من الثبات لأبعد مسافة وبشكل صحيح.</li><li>- يشارك بمنافسات على مستوى المدرسة والمديرية والوزارة بفاعلية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعدو مسافات مختلفة من وضع البدء المنخفض.</li><li>- يشارك في سباق التتابع (50*4).</li><li>- يمارس مهارة الوثب الطويل بطريقة التعلق.</li><li>- يمارس مهارة الوثب العالي بطريقة الفوسبرى.</li><li>- يمارس مهارة دفع الكرة الحديدية من الثبات.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار.</li><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.</li></ul>	ألعاب القوى	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي الإرسال القصير 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يصد الريشة بضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية 8 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب فردية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس مهارة الإرسال القصير.</li><li>- يمارس مهارة صد الريشة.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	الريشة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي مهارة الوثب للأمام وتهبط على القدمين معاً بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي مهارة الدوران حول المحور الطولي للجسم بطرق مختلفة بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي أنواع مختلفة من المشي الخاصة بالتعبير الحركي والإيقاعي بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي مهارة الجمل على القدمين بالتبادل بعدة اتجاهات بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تثبت إلى الأمام.</li><li>- تمارس مهارة الدوران.</li><li>- تمارس مهارة المشي الإيقاعي.</li><li>- تحجل بالقدمين بالتبادل.</li><li>- تنفذ بعض العلاقات الحركية.</li><li>- تصمم جملة حركية تعبر عن التراث الأردني.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● تؤدي بعض الحركات الأساسية للإيقاع الحركي.</li><li>● تصمم جملة حركية.</li></ul>	التعبير الحركي والإيقاعي للإناث	



<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي بعض المهارات الحركية الانتقالية وغير الانتقالية التي تتضمن علاقات مختلفة مع المحيط بشكل صحيح.</li><li>- تنفذ جملة حركية من تصميمها بإيقاع وطي يعبر عن مناسبة وطنية أردنية.</li></ul>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمسك الكرة بيد واحدة ثم بكلتا يديه ثم يرميها ويلقفها ثم يدحرجها ويلقطها ثم ينططها.</li><li>- يستلم الكرة بكلتا يديه 10 مرات بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الإحساس بالكرة.</li><li>- يؤدي مهارة استلام الكرة بكلتا يديه.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بكمة اليد من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.</li></ul>	كرة اليد	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر لنفسه الكرة للأعلى 10 مرات وبشكل صحيح.</li><li>- ينفذ الإرسال من أسفل المواجه 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يستقبل الكرة من أسفل بالساعدين ويمررها 10 مرات وبشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر الكرة للأعلى لنفسه.</li><li>- يؤدي الإرسال من الأسفل المواجه</li><li>- يؤدي مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بكمة الطائرة من الثبات والحركة بدأدوت وبدون أدوات.</li></ul>	كرة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر اختصارات أسماء الاتحادات العالمية والآسيوية بالشكل الصحيح مثلاً (FIFA) الاتحاد الدولي لكرة القدم - FIVB الاتحاد الدولي لكرة الطائرة ..... إلخ).</li><li>- يذكر مكونات الدخان.</li><li>- يعرف الامراض الناتجة عن التدخين.</li><li>- يعرف أثر التدخين على الأداء الرياضي.</li><li>- يعرف أضرار التدخين على المرأة الحامل.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز اختصارات أسماء الاتحادات العالمية والآسيوية.</li><li>- يعرف مكونات الدخان</li><li>- يعرف اضرار التدخين على الصحة.</li><li>- يعرف مفهوم اللعب النظيف</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتعرف على أسماء الاتحادات الآسيوية العالمية واحتصراتها.</li><li>● يبتعد عن عادة التدخين.</li><li>● يعرّف أهمية اللعب النظيف في المجال الرياضي.</li></ul>	الثقافة الرياضية	المعرفي



<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر مظاهر اللعب النظيف.</li><li>- يفرق بين مظاهر اللعب النظيف والغير نظيف.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد النواحي الفنية لأداء المهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	<p>النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر محتوى المادة رقم (7) والمادة رقم (8) والمادة (9) والمادة (10) المتعلقة بوقت اللعب والأخطاء والعقوبات في قانون كرة القدم للصالات.</li><li>- يذكر محتوى المادة رقم (8) والمادة رقم (9) المادة (10) المادة (11) المادة (12) المتعلقة باللعب والأوقات المستقطعة والتبديلات في قانون كرة السلة (3x3).</li><li>- يذكر محتوى المادة رقم (1) المتعلقة بشكل الملعب ومحفوبياته والكرة في القانون الدولي بكرة اليد.</li><li>- يذكر محتوى المادة رقم (1) المتعلقة بمنطقة اللعب ومحفوبياته والكرة في القانون الدولي بكرة الطائرة.</li><li>- يذكر القواعد الخاصة بحارات العدو والتتابع (المضمار) وبميدانين الرمي والجلة والوثب والقفز (الميدان).</li><li>- يذكر محتوى المادة (1-1-11) و (2-1-11) و (3-1-11) المتعلقة بموقع الإرسال والاستقبال باللعبة الزوجي في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد محتوى المادة (7) و (8) و (9) و (10) في قانون كرة القدم (الصالات).</li><li>- يحدد محتوى المادة (8) و (10) و (11) و (12) في قانون كرة السلة (3x3).</li><li>- يحدد محتوى المادة رقم (1) و (3) في القانون الدولي لكرة اليد.</li><li>- يحدد محتوى المادة رقم (1) و (3) في القانون الدولي لكرة الطائرة.</li><li>- يحدد قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو - التتابع) و (الميدان- ميدانين الرمي الجلة والوثب والقفز).</li><li>- يحدد محتوى المادة (1-11) و (1-2-11) و (3-1-11) القانون الدولي في الريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	<p>القوانين</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>- يظهر مشاعر الفرح والسرور عند تحقيق الإنجاز الرياضي.</li><li>- يسعى للوصول إلى مستوى متقدم في الأداء الحركي.</li><li>- يطبق القوانين المدرسية والرياضية أثناء اللعب والمنافسات.</li><li>- يضبط نفسه أثناء تطبيق المهارات الرياضية في المواقف المختلفة.</li><li>- يساعد المعلم في الاعداد لحصة الرياضة.</li><li>- يتعاون مع زملائه من ذوي المستوى الحركي الضعيف أثناء النشاط الرياضي لأداء المهارات المتقدمة دائمًا.</li><li>- يحتفل بالفوز بطريقة حضارية.</li><li>- يتقبل الخسارة بروح رياضية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يفرح بالإنجاز الرياضي والتميز.</li><li>- يحترم القوانين المدرسية وخاصة الرياضية.</li><li>- يظهر القدرة على ضبط النفس.</li><li>- يشارك معلمه وزملائه أثناء النشاط الرياضي.</li><li>- يظهر الروح الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعبر عن مشاعره أثناء الممارسة الرياضية.</li><li>● يكون علاقات اجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية.</li></ul>	الضبط والتنظيم الاجتماعي	النفس / الاجتماعي
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة لسعة العقارب والأفاعي والحشرات وبالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة لسعة العقارب والأفاعي والحشرات</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف مبادئ الإسعافات الأولية للإصابات الناجمة عن اللدغات</li></ul>	السلامة العامة	الصحي
<ul style="list-style-type: none"><li>- يتبع عن الاستخدام غير الأمثل وغير الصحي للتكنولوجيا من حيث زمن الاستخدام ، الجلوس، واقتساب المعلومات الصحيحة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمتلك وعيًا بالاستخدام الأمثل وال الصحي للتكنولوجيا.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف الاستخدام الأمثل وال الصحي للتكنولوجيا.</li></ul>	العادات الصحية	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر بعض الأنشطة الرياضية التي تحسن قدرة الجهاز التنفسى.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والجهاز التنفسى.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والجهاز التنفسى.</li></ul>	المفاهيم الصحية	



### نماذج التعلم حسب الصفوف (الصف الثامن)

المجال	المحور	المعيار	نماذج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يؤدي تمرينات بدنية مختلفة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني لللياقة البدنية بشكل فعال</li> <li>- يؤدي تمرينات خاصة بعناصر اللياقة البدنية والصحية: المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>● التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>● السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>● القوة (بمستوى جيد).</li> <li>● التوافق (بالشكل المطلوب).</li> <li>● الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li> <li>● التوازن (بدرجة مناسبة).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للleiace البدنية</li> <li>- يطبق تمرينات تبني عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> <li>- يمارس تمرينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة.</li> <li>- يمارس تمرينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.</li> </ul>
كرة القدم	● يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة القدم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي مهارة امتصاص الكرة بالرأس.</li> <li>- يؤدي رمية التمام.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمتص الكرة بالرأس 5 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يرمي الكرة من أعلى الرأس 6 مرات من الثبات بشكل صحيح (رمية التماس)</li> <li>- يراوغ بسحب الكرة للخلف ثم دفعها إلى الأمام بسرعة مناسبة 10 مرات وبشكل صحيح.</li> <li>- يشتراك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمتها بشكل صحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي مهارة المراوغة بسحب الكرة للخلف ودفعها للأمام.</li> <li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li> </ul>
كرة السلة	● يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة السلة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي مهارة تصويب الكرة من القفز.</li> <li>- يؤدي مهارة تصويب الكرة بيد واحدة من الثبات.</li> <li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة بيد واحدة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصوب الكرة من القفز بكلتا يديه إلى السلة 10 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يصوب الكرة من الثبات بيد واحدة إلى السلة 10 مرات وبشكل صحيح.</li> <li>- يمرر الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف إلى الزميل على مسافة 10 متر وبشكل صحيح.</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستلم الكرات العالية بيد واحدة وكلتا اليدين من ارتفاع متواسط مع القفز 6 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي مهارة استلام الكرات العالية.</li> <li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء لأبعد مسافة ممكنة وبالشكل الصحيح.</li> <li>- يرمي القرص من الثبات بشكل مواجه لأبعد مسافة ممكنة وبالشكل الصحيح.</li> <li>- يؤدي الوثب العالي بالطريقة السرجية بشكل صحيح.</li> <li>- يعدو مسافة 100 متر من وضع البدء المنخفض بالشكل الصحيح.</li> <li>- يؤدي فعالية جري التتابع <math>100^*4</math> م بالشكل الصحيح.</li> <li>- يطبق قواعد المشاركة في منافسات على مستوى المدرسة والوزارة بفاعلية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمارس مهارة الوثب الطويل بطريقة المشي بالهواء.</li> <li>- يمارس مهارة رمي القرص من الثبات.</li> <li>- يمارس مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية.</li> <li>- يشارك بفعالية عدو مسافة 100 متر.</li> <li>- يشارك بفعالية جري التتابع <math>100^*4</math> م.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان بنجاح.</li> <li>• يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار بنجاح.</li> </ul>	<b>ألعاب القوى</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصد الريشة القادمة بضربيات التخليص الأمامية والخلفية 5 مرات وبشكل صحيح.</li> <li>- ينفذ الإرسال العالي الطويل 6 مرات بشكل صحيح.</li> <li>- يشترك في ألعاب فردية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي مهارة صد الريشة بضربيات التخليص.</li> <li>- يؤدي الإرسال العالي الطويل.</li> <li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يطبق بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة.</li> </ul>	<b>الريشة الطائرة</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتحرك بشكل متماشٍ وغير متماشٍ بأجزاء الجسم المختلفة.</li> <li>- تؤدي الأوضاع الأساسية (الوقوف - القدمين - الذراعين) بشكل جمالي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تؤدي تمرينات وحركات دالة على التماش واللاتماش.</li> <li>- تؤدي الأوضاع الأساسية (الوقوف - القدمين - الذراعين).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمارس بعض الحركات الإيقاعية التي تعبر عن التماش واللاتماش.</li> </ul>	<b>التعبير الحركي والإيقاعي للإناث</b>



<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي المرجحات (العامودية - الأفقية) من الثبات والحركة</li><li>- تؤدي ثباتات متنوعة مع (ثني الجزء جانبًا - تقاطع القدمين - نصف لفة) بشكل جمالي</li><li>- تؤدي جملة حركية تظهر فيها التماثل واللامثال معبرة عن مناسبة دينية أو وطنية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي عدة مرجحات باستخدام الذراعين</li><li>- تؤدي ثباتات متنوعة من أوضاع مختلفة</li><li>- تصمم جملة حركية تماثلية ولا تماثلية.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يسيطر على الكرة بكلتا اليدين من مستويات متعددة وبشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة من مستوى الكتف بشكل صحيح.</li><li>- يستلم الكرة من مستوى الكتف بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة السيطرة على الكرة بكلتا اليدين.</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة من مستوى الكتف.</li><li>- يؤدي مهارة استلام الكرة من مستوى الكتف.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكمة اليد.</li></ul>	كرة اليد	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي الإرسال الأسفل الجانبي 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة للأعلى والأمام المواجه باستخدام الأصابع بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة من الأسفل بالأمام إلى عدة اتجاهات وبشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الإرسال الأسفل الجانبي.</li><li>- يؤدي مهارة التمرير للأعلى والأمام المواجه.</li><li>- يؤدي مهارة التمرير من الأسفل بالأساعددين.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكمة الطائرة.</li></ul>	كرة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر مهام الاتحاد العربي لكرة القدم وعلاقته بالاتحاد الأردني لكرة القدم بشكل صحيح.</li><li>- يذكر إنجازات المنتخبات الأردنية (رجال وسيدات) بكرة القدم على الصعيد العربي بشكل صحيح.</li><li>- يُعرف معنى التشوّهات القوامية</li><li>- يذكر أسباب التشوّهات القوامية</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد مهام الاتحاد العربي لكرة القدم.</li><li>- يحدد إنجازات المنتخبات الأردنية بكرة القدم على الصعيد العربي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف مهام الاتحادات العربية لكرة القدم.</li><li>● يعرف إنجازات المنتخبات الأردنية لكرة القدم.</li><li>● يعرف التشوّهات القوامية</li></ul>	الثقافة الرياضية	المعرفي



- يذكر أنواع التشوّهات القوامية  - يذكر اثر التشوّهات القوامية على العظام والمفاصل والعضلات.	- يحدد اثر التشوّهات القوامية على الأداء الرياضي		
- يذكر الفرق بين النواحي الفنية للمهارات الأساسية أثناء أدائها من الثبات والحركة بشكل صحيح.	- يميز بين النواحي الفنية للمهارات الأساسية عند أدائها من الثبات والحركة.	● يعرف الفرق بين أداء المهارات الرياضية الخاصة من الثبات والحركة.	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية
- يذكر محتوى (1) و (2) و (3) و (4) و (5) و (6) و (7) المتعلقة بميدان اللعبة واللاعبين والحكام ووقت المباراة ورميّة التماس في القانون الدولي بكرة القدم.  - يذكر محتوى (1) و (2) و (3) المتعلقة باللعبة وتجهيزاته في القانون الدولي بكرة السلة.  - يذكر محتوى (2) و (4) المتعلقة بوقت اللعب والفرق في قانون الدولي بكرة اليد.  - يذكر محتوى (2) و (4) و (5) المتعلقة بمنطقة الشبكة والفرق وقاده الفرق في القانون الدولي بكرة الطايرة.  - يذكر القواعد الخاصة بحارس العدو والتتابع (المضمّار) وبميدانين الرمي والجلة والوثب والقفز (الميدان).  - يذكر محتوى (2) و (1-3) المتعلقة بقرارات الحكام في القانون الدولي بريشة الطائرة.	- يحدد محتوى المادة (1) و (2) و (3) و (4) و (5) و (6) و (7) و (15) في القانون الدولي لكرة القدم.  - يحدد محتوى (1) و (2) و (3) في القانون الدولي لكرة السلة.  - يحدد محتوى (2) و (4) في القانون الدولي لكرة اليد.  - يحدد محتوى (2) و (4) و (5) في القانون الدولي لكرة الطايرة.  - يحدد قواعد ألعاب القوى (المضمّار- حارات العدو- التتابع) و (الميدان- ميدانين الرمي الجلة والوثب والقفز).  - يحدد محتوى (2) و (3-1) (1) في القانون الدولي في ريشة الطائرة.	● يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	القوانين



<ul style="list-style-type: none"> <li>- يظهر تسامحا مع زميله الذي ارتكب خطأ في حقه أثناء اللعب.</li> <li>- يتتجنب الغش في اللعب والمنافسات الرياضية من خلال اللعب النظيف (اداء فني).</li> <li>- يبدي تقبلاً لزملائه (ذوي المستوى الحركي العالي والمتدنى) في اداء الأنشطة الحركية المختلفة.</li> <li>- ينفذ مع زملائه أعمال تطوعية خدمية كتخطيط الملاعب والساحات المدرسية وتنظيفها وبشكل مستمر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يبدي تسامحا مع زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- يتمثل الامانة مع زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- يظهر اهتماما باللعب النظيف.</li> <li>- يتقبل زملائه على اختلاف مستوياتهم أثناء اللعب.</li> <li>- يشارك مع زملائه في أعمال تطوعية لخدمة المدرسة.</li> </ul>	<p>يجسد الروح الرياضية في تعامله مع زملائه أثناء اللعب.</p> <p>● يظهر القدرة على تحمل مسؤولياته الاجتماعية الرياضية</p>	<p><b>الضبط والتنظيم الاجتماعي</b></p>	<p><b>النفس / الاجتماعي</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الحروق البسيطة وبالشكل الصحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الحروق البسيطة.</li> </ul>	<p>● يعي الحروق وطرق علاجها</p>	<p><b>السلامة العامة</b></p>	<p><b>الصحي</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحافظ على الأوقات المخصصة للدراسة واللعب بشكل دائم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يخصص جزء من وقته للدراسة واللعب</li> </ul>	<p>● يعرف كيفية ادارة الوقت</p>	<p><b>العادات الصحية</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يلاحظ اثر ممارسة النشاط الرياضي على رفع كفاءة وحيوية جهاز الدوران وبالشكل الصحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد اثر ممارسة النشاط الرياضية على جهاز الدوران.</li> </ul>	<p>● يعرف أهمية ممارسة النشاط الرياضي على جهاز الدوران</p>	<p><b>المفاهيم الصحية</b></p>	

### نماذج التعلم حسب الصنوف (الصف التاسع)

مؤشرات الأداء	نماذج التعلم	المعيار	المحور	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بזמן مناسب).</li> <li>• السرعة (بזמן مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> <li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li> </ul> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يؤدي تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> <li>- يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة.</li> <li>- يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.</li> </ul>	<p>● يطبق تمرينات بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.</p>	<p><b>اللياقة البدنية والصحية</b></p>	<p><b>العربي</b></p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li><li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة مراوغة المنافس بحركة الجسم للتوصيب ومن ثم التمرير بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة تمويه المنافس بتغيير حركة جسمه إلى اتجاهات متعددة من الثبات.</li><li>- يؤدي مهارة تمويه المنافس مع تغيير سرعته من البطيء إلى السريع بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي مهارة مراوغة المنافس بإيقاف الكرة ثم لعها.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يراوغ المنافس بالكرة بهدف التصويب ثم يقوم بالتمرير.</li><li>- يموه المنافس مع تغيير حركة الجسم من الثبات.</li><li>- يموه المنافس مع تغيير سرعة الجسم.</li><li>- يراوغ المنافس بإيقاف الكرة ثم لعها.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكمة القدم.</li></ul>	كرة القدم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي وضع الارتكاز الأمامي والخلفي للمهاجم قبل التصويب بشكل صحيح.</li><li>- يصوب بيد واحدة مع الوثب على السلة 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- ينطط الكرة بتبادل اليدين بسرعة بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين إلى عدة اتجاهات بشكل صحيح.</li><li>- ينفذ مهارة تصويبة السلمية على السلة 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يأخذ وضع الارتكاز الأمامي والخلفي للمهاجم.</li><li>- يؤدي مهارة التصويب بيد واحدة مع الوثب.</li><li>- يؤدي المحاورة بالتنطيط.</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين.</li><li>- يؤدي مهارة تصويبة السلمية.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكمة السلة.</li></ul>	كرة السلة



<ul style="list-style-type: none"><li>- يعدو مسافة 200 متر بسرعة.</li><li>- يعدو مسافة 400 متر بسرعة.</li><li>- ينفذ مسابقة جري التابع <math>4 \times 200</math> متر.</li><li>- ينفذ مسابقة الوثب الطويل بطريقة صحيحة.</li><li>- ينفذ مسابقة الوثب العالي بطريقة الفو سبري لارتفاع 90 سم.</li><li>- يجيد رمي القرص من الدوران بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي فعالية العدو 200 متر.</li><li>- يؤدي فعالية العدو 400 متر.</li><li>- يؤدي فعالية جري التابع <math>4 \times 200</math> متر.</li><li>- يؤدي فعالية الوثب الطويل.</li><li>- يؤدي فعالية الوثب العالي بطريقة الفو سibri.</li><li>- يؤدي فعالية رمي القرص من الدوران.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار بنجاح.</li><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان بنجاح.</li></ul>	ألعاب القوى
<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ الإرسال المرتفع 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- ينفذ تنفيذ الضربات المسقطة الأمامية بشكل صحيح.</li><li>- يجيد الضربات المقوسة لأماكن محددة بالملعب بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب فردية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الإرسال المرتفع.</li><li>- يؤدي مهارة الضربات المسقطة الأمامية.</li><li>- يؤدي مهارة الضربات المقوسة.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة.</li></ul>	الريشة الطائرة
<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي مهارة المشي بطريقة خطوة الياباني (الارتادي أو الزنيري) بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي مهارة المشي بطريقة الخطوة الناعمة المصاحبة للإيقاع الحركي بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي مهارة المشي بطريقة الخطوة الحادة بشكل متوازن المصاحبة للإيقاع الحركي بشكل صحيح.</li><li>- تؤدي الوثب (وثبة الفجوة، وثبة السمسكة) من الحركة بشكل جميل.</li><li>- تنفذ الجمل (الجمل الحصاني، الجملة المستقيمة، الجملة المائلة) من الثبات والحركة بشكل دقيق.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تمشي بطريقة خطوة الياباني.</li><li>- تمشي بطريقة الخطوة الناعمة.</li><li>- تمشي بطريقة الخطوة الحادة.</li><li>- تنفذ الوثب من الحركة.</li><li>- تحجل من الحركة.</li><li>- تصمم جملة حركية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● تمارس الحركات الأساسية للإيقاع الحركي وتوظفها في التعبير عن فكرة وطنية.</li></ul>	التعبير الحركي والإيقاعي للإناث



<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي جملة حركية بالتعاون مع زميلاتها لإنجاز جملة حركية تعبر عن فكرة وطنية.</li></ul>				
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمرر الكرة بطريقة مرتدة إلى الزميل عدة مرات بشكل صحيح.</li><li>- يستلم التمرين المرتدة من الزميل عدة مرات بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة بطريقة بندولية جانبية بشكل صحيح.</li><li>- ينطط الكرة مع الجري باتجاهات مختلفة وبسرعة مناسبة.</li><li>- يصوب الكرة من الثبات 10 مرات وبشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة بطريقة مرتدة.</li><li>- يؤدي مهارة استلام التمرين المرتدة</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة بطريقة بندولية جانبية</li><li>- يؤدي مهارة تنطيط الكرة مع الجري.</li><li>- يؤدي مهارة تصويب الكرة من الثبات.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة اليد .</li></ul>	كرة اليد	
<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ الإرسال من أعلى المواجهة 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يقف وقفه الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال بشكل صحيح.</li><li>- يستقبل الكرة من أسفل بالسعدين عدة مرات وبشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة من الأسفل بالسعدين باتجاهات مختلفة بالشكل الصحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الإرسال من أعلى المواجهة.</li><li>- يؤدي مهارة وقفه الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال.</li><li>- يؤدي مهارة استقبال الكرة من أسفل بالسعدين.</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة من الأسفل بالسعدين.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق المهارات الرياضية الخاصة بكرة الطائرة.</li></ul>	كرة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر مهام اللجان البارالمبية (ذوي الاحتياجات الخاصة) بصورة صحيحة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز بين مهام اللجان البارالمبية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف الاتحادات الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة.</li></ul>	الثقافة الرياضية	المعرفي



<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز بين المنشطات الصناعية والمنشطات الطبيعية.</li><li>- يعدد طرق الكشف عن المنشطات.</li><li>- يناقش العقوبات التي تفرضها الاتحادات الدولية على متعاطي المنشطات أثناء المنافسات الرياضية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يوضح مفهوم المنشطات وأنواعها</li><li>- يشرح أثر المنشطات على الأداء الرياضي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف مخاطر تعاطي المنشطات على الصحة</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر النواحي الفنية للمهارات الأساسية عند أدائها من (الثبات والحركة) ومن أماكن وأشكال مختلفة بالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز بين النواحي الفنية للمهارات الأساسية عند أدائها من الثبات والحركة ومن أماكن وأشكال مختلفة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية من الثبات والحركة ومن أماكن وأشكال مختلفة.</li></ul>	<p><b>النواحي الفنية للمهارات الألعاب الجماعية والفردية</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) من القانون الدولي لكرة القدم المتعلقة ببداية اللعب والتسلل والأخطاء.</li><li>- يذكر المادة (4) و (5) و (8) و (9) من القانون الدولي لكرة السلة المتعلقة بالفرق واللاعبون والإصابة ووقت اللعب.</li><li>- يذكر المادة (5) من القانون الدولي لكرة اليد المتعلقة بحارس المرمى.</li><li>- يذكر المادة (6) و (7) من القانون الدولي لكرة الطائرة المتعلقة بالتسجيل ونظام اللعب.</li><li>- يذكر بعض قواعد ألعاب القوى المتعلقة (المضمار- حارات العدو - التتابع) و (الميدان- ميادين الرمي الجلة والقرص والوشب والقفز).</li><li>- يذكر المادة (13-1) و (13-2) من القانون الدولي بالريشة الطائرة المتعلقة بأخطاء الإرسال.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) من القانون الدولي لكرة القدم.</li><li>- يحدد محتوى المادة (4) و (5) و (8) و (9) من القانون الدولي لكرة السلة المادة.</li><li>- يحدد محتوى المادة (5) من القانون الدولي لكرة اليد.</li><li>- يحدد محتوى المادة (6) و (7) من القانون الدولي لكرة الطائرة.</li><li>- يحدد محتوى بعض قواعد ألعاب القوى.</li><li>- يحدد محتوى القانون الدولي في الريشة الطائرة المادة (13-1) و (13-2).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	<p><b>القوانين</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- يضبط مشاعره عند حدوث مخالفة ضده أثناء اللعب.</li> <li>- يتحكم بمشاعره عند الغضب والفرح ولا يتسرع بردود فعله مع زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- يظهر مشاعر الفرح في حالة ابداع زملائه أثناء اللعب.</li> <li>- يتقبل النقد بروح رياضية.</li> <li>- يقدم حلول موضوعية في حالة الخلاف بين الزملاء.</li> <li>- يتبع تعليمات المعلم ويطبقها أثناء التمارينات والأنشطة الرياضية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينظم مشاعره عند الغضب والفرح.</li> <li>- يثني على الأداء الجيد.</li> <li>- يرحب بالانتقاد البناء واللاحظات حول أدائه.</li> <li>- يبني رأيه في حالة الخلاف بين زملائه.</li> <li>- يظهر قبولاً لتعليمات المعلم بحصة التربية الرياضية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يتحكم بمشاعره أثناء الأنشطة الرياضية</li> <li>● يتحمل مسؤولياته الاجتماعية أثناء الممارسة الرياضية.</li> </ul>	<p><b>الضبط والتنظيم الاجتماعي</b></p>	<p><b>النفس / الاجتماعي</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الكسور الجزئية وبالشكل الصحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الكسور الجزئية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف أنواع الكسور والتعامل معها.</li> </ul>	<p><b>السلامة العامة</b></p>	<p><b>الصحي</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بالأنشطة الlassificية بالمدرسة وخارجها.</li> <li>- يشترك في الأنشطة الرياضية المجتمعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحرص على المشاركة بالأنشطة الرياضية المجتمعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة</li> </ul>	<p><b>العادات الصحية</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يلاحظ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية للحد من التغيرات السلبية في فترات المراهقة وبالشكل الصحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد الأنشطة الرياضية المناسبة بفترات المراهقة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يعرف خصائص مرحلة المراهقة</li> </ul>	<p><b>المفاهيم الصحية</b></p>	

#### نواتج التعلم حسب الصفوف (الصف العاشر)

مؤشرات الأداء	نواتج التعلم	المعيار	المحور	المجال
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يطبق تمارينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:</li> <li>● المرونة (بشكل صحيح).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية</li> <li>- يؤدي تمارينات تبني عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يطبق تمارينات بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> </ul>	<p><b>اللياقة البدنية والصحية</b></p>	<p><b>الحركي</b></p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• التحمل (بزمن مناسب).</li><li>• السرعة (بزمن مناسب).</li><li>• القوة (بمستوى جيد).</li><li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li><li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li><li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة.</li><li>- يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- يمتص الكمة بوجه القدم الأمامي مع القفز بطريقة صحيحة.</li><li>- يمتص الكمة بوجه القدم الخارجي بشكل صحيح.</li><li>- يلتقط حارس المرمى الكرة بمستوى الرأس من الثبات والحركة.</li><li>- يشتت حارس المرمى الكرة بقبضة اليد باتجاهات مختلفة بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة امتصاص الكمة بوجه القدم الأمامي مع القفز.</li><li>- يؤدي مهارة امتصاص الكمة بوجه القدم الخارجي.</li><li>- يلتف حارس المرمى الكرة بمستوى الرأس.</li><li>- يؤدي حارس المرمى مهارة تشتيت الكرة بقبضة اليد.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكمة القدم.</li></ul>	كرة القدم
<ul style="list-style-type: none"><li>- يصوب الكرة بيد واحدة مع القفز 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- ينفذ مهارة التصويبية الخطافية 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- ينفذ مهارة تمرير الكرة من فوق الرأس بيد واحدة بطريقة صحيحة.</li><li>- ينفذ مهارة التوقف بالوثب (jump stop) من الثبات والحركة.</li><li>- يصوب بمتابعة الكرة المرتدة 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة تصويب الكرة بيد واحدة مع الوثب.</li><li>- يؤدي مهارة التصويبية الخطافية.</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة من فوق الرأس وبيد واحدة.</li><li>- يؤدي مهارة التوقف بالوثب (jump stop).</li><li>- يؤدي مهارة التصويب بمتابعة الكرة المرتدة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكمة السلة.</li></ul>	كرة السلة



	<ul style="list-style-type: none"><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يجري مسافة 1500م بشكل صحيح.</li><li>- ينفذ فعالية جري التتابع <math>400 \times 4</math> م بشكل صحيح.</li><li>- يقطع مسافة اختراق الضاحية المطلوبة بزمن مقبول.</li><li>- ينفذ فعالية الوثبة الثلاثية من الثبات بطريقة صحيحة.</li><li>- يرمي الرمح من الثبات لأبعد مسافة ممكنة وبشكل صحيح.</li><li>- يرمي القرص مع الدوران لأبعد مسافة وبطريقة صحيحة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الجري مسافة 1500 متراً.</li><li>- يؤدي فعالية جري التتابع <math>400 \times 4</math> م.</li><li>- يشارك في سباق اختراق الضاحية.</li><li>- يؤدي مهارة الوثبة الثلاثية من الثبات.</li><li>- يؤدي مهارة رمي الرمح من الثبات.</li><li>- يؤدي مهارة رمي القرص بطريقة الدوران.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار بنجاح.</li><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان بنجاح.</li></ul>	<p><b>ألعاب القوى</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ الضربات المقوسة الخلفية بمناطق محددة بالملعب بشكل صحيح.</li><li>- يجيد تطبيق الضرب الساحق 10 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يشترك في ألعاب يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي الضربات المقوسة الخلفية.</li><li>- يؤدي مهارة الضرب الساحق.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بالريشة الطائرة.</li></ul>	<p><b>الريشة الطائرة</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- تجري بأسلوب (الطول، والخط).</li><li>- مع زيادة طول الخطوط ومرحمة الدراعين.</li><li>- تحجل بالاتجاه الأمامي والخلفي مع ميل الجذع بشكل انسيابي.</li><li>- تحجل بشكل متقطعاً بخففة وهدوء.</li><li>- تمارس حركة التموج (موجة الدراع، موجة الجسم) بعدة اتجاهات وبشكل جميل.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي الجري بأسلوب (الطول، والخط).</li><li>- تؤدي الحجل بالاتجاه الأمامي والخلفي مع ميل الجذع.</li><li>- تؤدي الحجل بشكل متقطعاً.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● تطبق بعض الحركات الأساسية للإيقاع الحركي وتوظفها في جملة حركية.</li></ul>	<p><b>التعبير الحركي والإيقاعي للإناث</b></p>	



<ul style="list-style-type: none"><li>- تنفذ الحركات الهاابطة ببطء مع التحكم بقوة السقوط.</li><li>- تبدع في تصميم جملة حركية بالتعاون مع زميلاتها لإنجاز جملة حركية تعبر عن فكرة وطنية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي حركة التموج (موجة الندراع، موجة الجسم).</li><li>- تؤدي الحركات الهاابطة.</li><li>- تصمم جملة حركية.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية بطريقة صحيحة.</li><li>- يؤدي الحركات الدفاعية مع الفريق وبأسلوب جماعي متناغم.</li><li>- يؤدي المسكات الدفاعية (التحضين) بشكل صحيح.</li><li>- يؤدي طريقة دفاع رجل لرجل من الحركة بمناطق مختلفة من الملعب.</li><li>- يصوب مع القفز الطويل الأمامي 10 مرات بشكل صحيح</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يقف وقفة الاستعداد الدفاعية.</li><li>- يمارس الحركات الدفاعية.</li><li>- يمارس المسكات الدفاعية (التحضين).</li><li>- ينفذ طريقة دفاع رجل لرجل.</li><li>- يؤدي مهارة التصويب مع القفز الطويل الأمامي.</li><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>	● يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكمة اليد.	كرة اليد
<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ الإرسال المتموج المواجه من أعلى 7 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يمرر الكرة من أعلى بالأصابع لجميع الاتجاهات بشكل صحيح.</li><li>- يستقبل الكرة بالساعدين بشكل صحيح.</li><li>- يستقبل الكرة بالأصابع بشكل صحيح.</li><li>- يعد الكرات للضرب الساحق من ارتفاعات مناسبة وبطريقة صحيحة.</li><li>- ينفذ الضرب الساحق من أماكن مختلفة بالملعب 10 مرات بالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الإرسال المتموج المواجه من أعلى.</li><li>- يؤدي مهارة تمرير الكرة من أعلى.</li><li>- يؤدي مهارة استقبال الكرة بالساعدين</li><li>- يؤدي مهارة استقبال الكرة بالأصابع</li><li>- يؤدي مهارة اعداد الكرات للضرب الساحق.</li><li>- يؤدي مهارة الضرب الساحق.</li></ul>	● يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكمة الطائرة.	كرة الطائرة



<ul style="list-style-type: none"><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد طبيعة العلاقة بين الاتحادات الأردنية والاتحادات الآسيوية المعنية بحسب نوع اللعبة.</li><li>- يذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.</li><li>- يذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمنافسات.</li><li>- يشرح طرق تنمية اللياقة البدنية.</li><li>- يميز الاختبارات المناسبة لقياس عناصر اللياقة البدنية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يوضح العلاقة بين الاتحادات الأردنية والاتحادات الآسيوية المعنية.</li><li>- يفرق بين عناصر اللياقة البدنية المختلفة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف طبيعة العلاقة بين الاتحادات الأردنية والاتحادات الآسيوية المعنية.</li><li>● يعرف معنى اللياقة البدنية و أهميتها</li></ul>	<p>الثقافة الرياضية</p>	<p>المعرفي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر النواحي الفنية للألعاب الفردية والجماعية التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز بين النواحي الفنية للألعاب الفردية والجماعية التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف النواحي الفنية للألعاب الفردية والجماعية التي تعلمها في هذا الصف.</li></ul>	<p>النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر محتوى المادة (13) و (14) الركلات الحرة وركلة الجزاء في القانون الدولي بكرة القدم.</li><li>- يذكر محتوى المادة (12) و (13) و (14) و (15) المتعلقة بكرة القفز وكيفية اللعب والسيطرة على الكرة واللاعب في وضع التصويب في القانون الدولي بكرة السلة.</li><li>- يذكر محتوى المادة (6) و (7) المتعلقة بمنطقة المرمى ولعب الكرة في قانون الدولي بكرة اليد.</li><li>- يذكر محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) متعلقة بحالات اللعب ولعب الكرة والكرة عند</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد محتوى المادة (13) و (14) في القانون الدولي لكرة القدم.</li><li>- يحدد محتوى المادة (12) و (13) و (14) و (15) في القانون الدولي لكرة السلة.</li><li>- يحدد محتوى المادة (6) و (7) في القانون الدولي لكرة اليد.</li><li>- يحدد محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) في القانون الدولي لكرة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف محتوى المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	<p>القوانين</p>	



<ul style="list-style-type: none"><li>- الشبك واللاعب عند الشبك والإرسال في القانون الدولي بكرة الطائرة.</li><li>- يذكر محتوى بعض قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو - التابع) و (الميدان- ميادين الرمي الرمح والقرص والوثبة الثلاثية)</li><li>- يذكر محتوى المادة (14-1) و (15) المتعلقة في استمرار اللعب وإعادة اللعب في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد محتوى بعض قواعد ألعاب القوى.</li><li>- يحدد محتوى المادة (1-14) و (15-1) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يتلزم بالإثمار أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.</li><li>- يبدي مشاعر الرضا والسرور عند أداء زملائه للمهارات الصعبة بنجاح</li><li>- يمتلك القدرة على تقييم ذاته في مواقف اللعب المختلفة وأثناء الحصة وتعلم المهارات الرياضية.</li><li>- يقدر اداء ومجهود زملائه أثناء درس التربية الرياضية.</li><li>- يثق بقدرات زملائه أثناء اداء ألعاب جماعية تنافسيه دائما.</li><li>- يتقبل اداء زملائه في الأنشطة الرياضية.</li><li>- يحترم وقت زملائه للأداء الحركي باستمرار.</li><li>- يشارك زملائه في الاستخدام العادل للأدوات.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمثل الإثمار مع زملائه أثناء اللعب.</li><li>- يظهر الرضا عن أداء الآخرين.</li><li>- يقيم ذاته.</li><li>- يبدي ثقة بزملائه أثناء اللعب.</li><li>- يمارس السلوك الديمقراطي</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يظهر القدرة على القيام بسلوكيات شخصية استقلالية أثناء اللعب</li><li>• يظهر القدرة على احترام زملائه وقوانين الممارسة الرياضية.</li></ul>	<p>الضبط والتنظيم الاجتماعي</p>	<p>النفس / اجتماعي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة ضربات الشمس وبالشكل الصحيح.</li><li>- يشرح خطر الإكثار من تناول الوجبات السريعة على صحته</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة ضربات الشمس</li><li>- يحدد خطر الإكثار من تناول الوجبات السريعة</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يعرف ضربات الشمس وطرق التعامل معها</li><li>• يتبع سلوكيات غذائية مناسبة</li></ul>	<p>السلامة العامة</p>	<p>الصحي</p>



- يميز القواعد الغذائية السليمة للرياضيين قبل وبعد ممارسة النشاط البدني.	- يحرص على معرفة القواعد الغذائية للرياضيين	● يفسر تأثير النشاط البدني بالأغذية التي تتناولها	المفاهيم الصحية	
--	---	---	-----------------	--

### نتائج التعلم حسب الصنوف (الصف الحادي عشر)

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	● يطبق تمرينات بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يؤدي تمرينات تبني عناصر اللياقة البدنية والصحية. - يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة. - يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.	- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يطبق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
كرة القدم	● يطبق واجبات الدفاعية والهجومية بحسب مركزه في اللعب.	- يؤدي بعض الخطط الدفاعية للضربات الحرجة المباشرة. - يؤدي بعض الخطط الهجومية للضربات الحرجة المباشرة. - يؤدي الخطط الدفاعية والهجومية للضربات الثابتة. - يمارس تحكيم مباراة.	- ينفذ الخطط الدفاعية للضربات الحرجة المباشرة أثناء حصول المنافس على ضربة مباشرة. - ينفذ الخطط الهجومية للضربات الحرجة المباشرة بشكل فني وخططي. - ينفذ الخطط الدفاعية والهجومية للضربات الثابتة وينفذ كل لاعب المهام المطلوبة منه. - يحكم جزء من مباراة حسب قانون اللعبة.	
كرة السلة	● يطبق واجبات اللعب المختلفة بكرة السلة بنجاح.	- يؤدي خطط دفاع رجل لرجل بجاهزية جيدة. - يؤدي الحجز (الستار).	- ينفذ مهارة دفاع رجل لرجل بجاهزية جيدة. - ينفذ مهارة الحجز (الستار) للمنافس بشكل جيد ليمنع الفرصة للزميل بالتصويب.	



<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ مهارة تبادل الدفاع بعد الحجز بشكل سريع.</li><li>- يبني قدرة على ادارة المباراة وتحكيمها بشكل جيد.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي تبادل الدفاع بعد الحجز.</li><li>- يدير المباراة ويحكمها.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- يعدو مسافة 800 م بزمن مناسب وبشكل صحيح.</li><li>- ينفذ فعالية الوثبة الثلاثية من الجري بالشكل الصحيح.</li><li>- يرمي الرمح من الجري مراعيا سرعة أدائه.</li><li>- يرمي القرص لأبعد مسافة مراعيا خطوات دورانه عند الرمي.</li><li>- يدفع الجلة بطريقة الزحف مراعيا قوة حركة القدم الحرة وقدم الارتكاز عند الزحف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة العدو 800 م.</li><li>- يؤدي مهارة الوثبة الثلاثية من الجري.</li><li>- يؤدي مهارة رمي الرمح من الجري.</li><li>- يؤدي مهارة رمي القرص لأبعد مسافة.</li><li>- يؤدي مهارة دفع الجلة بطريقة الزحف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار والميدان بنجاح.</li></ul>	<b>ألعاب القوى</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ الخطط الدفاعية للانتقال للهجوم عن طريق ضربات الرد والتخليص.</li><li>- يمارس اللعب الفردي ويستخدم المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية.</li><li>- ينفذ اللعب الزوجي وينسجم مع زميله بالفريق ويطبق المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة الخداع بالرد والتخليص.</li><li>- يؤدي بعض مهارات اللعب الفردي.</li><li>- يؤدي بعض مهارات اللعب الزوجي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يطبق واجبات اللعب المختلفة في الريشة الطائرة بنجاح.</li></ul>	<b>الريشة الطائرة</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- تنفذ حركات انتقالية باتجاهات مختلفة (أماماً، خلفاً، جانباً، يميناً، يساراً، زاوية) لتكوين تشكيلات رياضية.</li><li>- تكون تشكيلات رياضية من خلال التنقل بمستويات مختلفة.</li><li>- تنفذ حركات تمثيلية تعبر عن صور حياتية حقيقة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تؤدي حركات انتقالية باتجاهات مختلفة.</li><li>- تؤدي حركات انتقالية بمستويات مختلفة.</li><li>- تؤدي حركات تمثيلية لتصميم أدوار حركية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● تمارس الحركات الإيقاعية في مستويات واتجاهات مختلفة وتوظفها في جملة حركية.</li></ul>	<b>التعبير الحركي والإيقاعي للإناث</b>



<ul style="list-style-type: none"><li>- تنفذ جملة حركية تربط فيها الحركات الانتقالية وغير الانتقالية بالعلاقات الحركية بتسلسل وانسيابية.</li><li>- تنفذ جملة من الحركات الانتقالية تصور من خلالها المشاعر والانفعالات المختلفة بالحركة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- تربط الحركات الانتقالية بشكل متسلسل.</li><li>- تؤدي الحركات الإيمائية.</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- يصوب الكرة من مركز الجناح بشكل فني مراعيا القفز باتجاه المنتصف 5 مرات بشكل صحيح.</li><li>- يصوب الكرة جانبيا ومن مستوى الحوض بشكل صحيح 5 مرات بقوه.</li><li>- يميز بين مراكز اللاعبين الدفاعية والهجومية وواجبات كل مركز بالدفاع والهجوم.</li><li>- يطبق التمرينات الحركية لحارس المرمى عند لعب الكرة من عدة اتجاهات وموقع بالملعب مراعيا حركة القدمين.</li><li>- يصد حارس المرمى الكرة بجسمه وقدمه ويديه.</li><li>- يمارس لعبة كرة اليد من خلال ألعاب تمهيدية صغيرة مثل لعبة (DODG BALL).</li><li>- يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يؤدي مهارة تصويب الكرة من مركز الجناح.</li><li>- يؤدي مهارة تصويب الكرة من مستوى الحوض.</li><li>- يؤدي المهارات الخاصة بحركات حارس المرمى.</li><li>- يطبق حارس المرمى مهارات خاصة بصد الكرة.</li><li>- يمارس لعبة كرة اليد.</li><li>- يؤدي المهارات مع بعضها البعض.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة اليد بنجاح.</li></ul>	كرة اليد
<ul style="list-style-type: none"><li>- يطبق اللعب في مراكز اللاعبين ويتعلم واجبات ومهام كل مركز (الدفاعية والهجومية) بشكل واضح.</li><li>- يشترك في تنفيذ اللعب بنظام (w) ويدرك الواجبات الدفاعية والهجومية لكل مركز عند الدوران.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ اللعب في مراكز اللاعبين المختلفة.</li><li>- يؤدي اسلوب اللعب بنظام (w).</li><li>- يؤدي حائط الصد الدفاعي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يطبق بعض خطط اللعب المناسبة والخاصة بكرة الطائرة بنجاح.</li></ul>	كرة الطائرة



<ul style="list-style-type: none"><li>- يشترك في تنفيذ حائط الصد الدفاعي بلاعب وأكثر بطريقة صحيحة.</li><li>- يشترك في تنفيذ مهارة التغطية خلف حائط الصد بشكل استعدادي كبير.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ التغطية خلف حائط الصد.</li></ul>			
<ul style="list-style-type: none"><li>- يوضح مهام اللجنة الأولمبية الأردنية في تسهيل مهام الاتحادات الرياضية الأردنية وتطوير الحركة الرياضية والألعاب الرياضية.</li><li>- يذكر بعض أنواع الرياضات التي مورست في الحضارات القديمة.</li><li>- يعدد أسباب ممارسة الشعوب للرياضة في الحضارات القديمة.</li><li>- يذكر نشأة الألعاب الأولمبية القديمة عند اليونانيين القدماء.</li><li>- يستنتج اهتمام الشعوب من القدم بممارسة النشاطات الرياضية.</li><li>- يذكر بعض الرياضات التي مارسها المسلمون.</li><li>- يذكر الرياضات التي مارسها الرسول (عليه الصلاة والسلام) وأقرها.</li><li>- يذكر آيات قرآنية وأحاديث نبوية تحدث على ممارسة الرياضة.</li><li>- يشرح فوائد ممارسة الرياضة أثناء الصوم.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يشرح مهام اللجنة الأولمبية الأردنية.</li><li>- يحدد الرياضات التي مارستها الشعوب في الحضارات القديمة.</li><li>- يحدد الرياضات التي حدث الإسلام على ممارستها.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يدرك اهتمام الاسلام بالرياضة والبحث على ممارستها.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف مهام اللجنة الأولمبية الأردنية.</li><li>● يدرك اهتمام الاسلام بالرياضة والبحث على ممارستها.</li></ul>	<p><b>المعرفي</b></p> <p><b>الثقافة الرياضية</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يشرح الخطط الهجومية والدفاعية عند اللعب التنافسي (الجماعي والفردي) بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يميز بين الخطط الهجومية والدفاعية عند اللعب التنافسي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يدرك اهتمام الاسلام بالرياضة والبحث على ممارستها.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يدرك اهتمام الاسلام بالرياضة والبحث على ممارستها.</li></ul>	<p><b>النواحي الفنية</b></p> <p><b>مهارات الألعاب الجماعية والفردية</b></p>



<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر محتوى المادة (16) و (17) المتعلقة بركلة المرمى والركلات الركنية في القانون الدولي بكرة القدم.</li><li>- يذكر محتوى المادة (17) و (18) و (19) و (20) المتعلقة كرة رمية الإدخال والوقت المستقطع والتبديل والجزاءات في القانون الدولي بكرة السلة.</li><li>- يذكر محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) المتعلقة بالدخول على المنافس وتسجيل الأهداف ورمية البدء والرميات الجانبية ورميات حارس المرمى في قانون الدولي بكرة اليد.</li><li>- يذكر محتوى المادة (13) و (14) و (15) و (16) المتعلقة بالضربة الهجومية والصد والتوقعات وتأخير اللعب وفترات الراحة وتغيير الملعب في القانون الدولي بكرة الطائرة.</li><li>- يذكر محتوى بعض قواعد القوى (المضمار- حارات العدو - التتابع) و (الميدان- ميادين الرمي الرمح والقرص والجلة والوثبة الثلاثية).</li><li>- يذكر محتوى المادة (3) المتعلقة بالتوصيات للحكام في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد محتوى المادة (16) و (17) في القانون الدولي لكرة القدم.</li><li>- يحدد محتوى المادة (17) و (18) و (19) و (20) في القانون الدولي لكرة السلة.</li><li>- يحدد محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) في القانون الدولي لكرة اليد.</li><li>- يحدد محتوى المادة (13) و (14) و (15) و (16) و (17) في القانون الدولي لكرة الطائرة.</li><li>- يحدد محتوى بعض قواعد ألعاب القوى.</li><li>- يحدد محتوى المادة (3) من القانون الدولي في الريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	القوانين	
--	---	---	----------	--



<ul style="list-style-type: none"><li>- يبادر للحصول على المراكز الأولى والفوز بالمنافسات الفردية والجماعية التي تنظم داخل المدرسة.</li><li>- يكثر من العبارات التشجيعية لوصف اداء زملاءه للمهارات الحركية وباستمرار.</li><li>- ينسجم مع زملائه أثناء اللعب الجماعي ويشجعهم بالمدح والثناء.</li><li>- يتتجنب سلوكيات (الصرخ، الشتم، الضجر، التنمر) عند تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية وفي علاقته مع زملائه بعد النشاط الرياضي.</li><li>- يقوم كل طالب بمساعدة زملائه وتشجيعهم على أداء المهارات الصعبة في حصص التربية الرياضية.</li><li>- يقوم الطلبة بالمحافظة على الأدوات والمنشآت بالشكل المطلوب.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يبدي طموحاً للوصول إلى المستويات العليا في الأداء الرياضي.</li><li>- يعبر قوله بكلمات راقية وفعلاً بعدم اللعب الخشن لانسجامه باللعب.</li><li>- يظهر الاتزان الانفعالي.</li><li>- يساعد زملائه أثناء الأنشطة الرياضية.</li><li>- يحافظ على الامكانات والأدوات الرياضية المتوفرة بالمدرسة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يظهر مهارات شخصية بمستويات مرتفعة.</li><li>• تحمل أدوار ومسؤوليات اجتماعية أثناء النشاط الرياضي</li></ul>	<p>الضبط والتنظيم الاجتماعي</p>	<p>النفس / الاجتماعي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الاختناق وبالشكل السليم.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الاختناق</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يعرف كيفية التعامل مع الاختناق</li></ul>	<p>السلامة العامة</p>	<p>الصحي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يحرص على ممارسة النشاط الرياضي المخصص بشكل منتظم.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يمارس نشاط رياضي يومي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يخصص وقت لممارسة النشاط الرياضي</li></ul>	<p>العادات الصحية</p>	<p>المفاهيم الصحية</p>



### نتائج التعلم حسب الصنوف (الصف الثاني عشر)

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	<ul style="list-style-type: none"> <li>● يطبق تمرينات بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> <li>- يشارك بجائزه الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يشترك في تطبيق تمرينات تعزيز عناصر اللياقة البدنية والصحية:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>• السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> <li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li> <li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li> <li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li> </ul> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك بجائزه الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يؤدي تمرينات تعزيز عناصر اللياقة البدنية والصحية.</li> <li>- يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة.</li> <li>- يؤدي تمرينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقدم مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.</li> <li>- يشترك في تطبيق تمرينات عناصر اللياقة البدنية والصحية:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة (بشكل صحيح).</li> <li>• التحمل (بزمن مناسب).</li> <li>• السرعة (بزمن مناسب).</li> <li>• القوة (بمستوى جيد).</li> <li>• التوافق (بالشكل المطلوب).</li> <li>• الرشاقة (بالشكل المطلوب).</li> <li>• التوازن (بدرجة مناسبة).</li> </ul> </ul>
كرة القدم		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ينفذ طرق اللعب المناسبة والخاصة بكرة القدم.</li> <li>- يطبق طرق اللعب (4، 4، 2)، (2).</li> <li>- يطبق طرق اللعب (4، 3)، (3).</li> <li>- يحكم مباراة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك في تطبيق طرق اللعب (4، 4)، (2)، (2)، (2).</li> <li>- يشارك في تطبيق طرق اللعب (4، 3)، (3)، (3).</li> <li>- يشارك في تحكيم جزء من مباراة حسب قانون اللعبة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك في تطبيق طرق اللعب (4، 4)، (2)، (2).</li> <li>- يشارك في تطبيق طرق اللعب (4، 3)، (3)، (3).</li> <li>- يشارك في تحكيم جزء من مباراة حسب قانون اللعبة.</li> </ul>
كرة السلة		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ينفذ طرق اللعب المناسبة والخاصة بكرة السلة.</li> <li>- يطبق دفاع المنطقة.</li> <li>- يطبق طرائق اللعب.</li> <li>- ينفذ بعض الخطط الهجومية.</li> <li>- يحكم جزء من المباراة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي دفاع المنطقة بشكل جيد ويراعي تحركاته في المنطقة المسئولة عنها دفاعيا.</li> <li>- يشارك في تطبيق طرق اللعب (2-3) و (3-2) و (2-1-2) بشكل يتناسب مع قدراته البدنية.</li> <li>- يشارك في تنفيذ بعض الخطط الهجومية مثل الهجوم الخاطف السريع بسرعة وبنية عالية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي دفاع المنطقة بشكل جيد ويراعي تحركاته في المنطقة المسئولة عنها دفاعيا.</li> <li>- يشارك في تطبيق طرق اللعب (2-3) و (3-2) و (2-1-2) بشكل يتناسب مع قدراته البدنية.</li> <li>- يشارك في تنفيذ بعض الخطط الهجومية مثل الهجوم الخاطف السريع بسرعة وبنية عالية.</li> </ul>



- يبني قدرة على تحكيم جزء من المباراة بشكل جيد.			
- يحقق مستويات جيدة في منافسات سباق العشاري (للطلاب) بشكل فعال. - تحقق مستويات مقبولة في منافسات سباق السباعي (طلبات).	- يشارك في منافسات سباق العشاري (للطلاب). - تشارك في منافسات سباق السباعي (طلبات).	● يؤدي المهارات الخاصة بفعاليات سباق السباعي والعشاري.	ألعاب القوى
- يشارك في تنفيذ خطط اللعب الفردي بالدفاع والهجوم للسيطرة على اللعب بشكل جيد. - يشارك في تنفيذ خطط اللعب الزوجي للتفوق في مجريات اللعب.	- ينفذ خطط اللعب الفردي (دافعي، هجومي، الرد والتخلص) - ينفذ خطط اللعب الزوجي (دافعي، هجومي، الرد والتخلص).	● يطبق طرق اللعب المناسبة والخاصة بالريشة الطائرة.	الريشة الطائرة
- توظف الإيقاع الحركي في تنفيذ جملة حركية بدقة وتوافق. - تشارك فيربط المفاهيم والمهارات في جملة حركية بشكل مناسب. - تشارك في اداء جملة حركية باستخدام الزي الشعبي وأدوات تراثية مناسبة.	- تستخدم الإيقاع الحركي في تنفيذ جملة حركية. - تربط المهارات في جملة حركية. - تنفذ جملة حركية باستخدام أدوات تراثية.	● تمارس الحركات الإيقاعية وتوظفها في التعبير عن التراث الوطني.	التعبير الحركي والإيقاعي للإناث
- يشارك في اداء الهجوم الخاطف السريع بشكل صحيح. - يشارك في تنفيذ الخطط الهجومية لضربات 9م بوضعية مناسبة. - يصوب ضربة الجزاء (7م) بطريقة الخداع بنجاح. - يشارك في تطبيق طرائق اللعب (6-0)، (5-1)، (0-5) بشكل فعال.	- ينفذ الهجوم الخاطف السريع. - ينفذ الخطط الهجومية لضربات 9م. - يؤدي مهارة تصويب ضربة الجزاء بالخداع (ضربات 7م). - ينفذ طرائق اللعب (0-6)، (1-5).	● يطبق طرق اللعب المناسبة والخاصة بكمة اليد.	كرة اليد



<ul style="list-style-type: none"><li>- يشارك في تنفيذ اسلوب اللعب بنظام (U) ويدرك الواجبات الدفاعية والهجومية لكل مركز عند الدوران.</li><li>- يرسل بطريقة القفز 8 مرات بشكل صحيح.</li><li>- ينفذ الضرب الساحق الخلفي من المراكز الخلفية بالملعب بطريقة صحيحة.</li><li>- يشارك في تنفيذ الخطط الهجومية مع زملائه بشكل صحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ينفذ اللعب بنظام (U).</li><li>- يؤدي مهارة الارسال بطريقة القفز.</li><li>- يؤدي مهارة الضرب الساحق الخلفي.</li><li>- ينفذ الخطط الهجومية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يطبق بعض طرق اللعب الخاصة بكرة الطائرة.</li><li>• يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة الطائرة.</li><li>• يطبق بعض الخطط الخاصة بكرة الطائرة.</li></ul>	كرة الطائرة	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يقارن الإنجازات الأولمبية الأردنية بالإنجازات العالمية بشكل صحيح.</li><li>- يذكر معنى الاستثمار الرياضي.</li><li>- يذكر أنواع الاستثمار الرياضي ومجالاته.</li><li>- يذكر طرق الاستثمار في المجال الرياضي.</li><li>- يعدد أهداف الاستثمار في المجال الرياضي.</li><li>- يحدد أهم المعوقات التي تحد من الاستثمار الرياضي</li><li>- يعدد الفوائد النفسية والصحية والجمالية لممارسة الأنشطة الرياضية للمرأة.</li><li>- يناقش أنواع الرياضات المناسبة للمرأة بحسب السن.</li><li>- يناقش أنواع الرياضات المناسبة للمرأة الحامل.</li><li>- يحدد المعوقات التي تحول دون ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يقيم المشاركات والإنجازات الأردنية في الدورات الأولمبية.</li><li>- يوضح مفهوم الاستثمار الرياضي.</li><li>- يوضح فوائد الرياضة للمرأة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يعرف المشاركات الأولمبية في الدورات الأولمبية.</li><li>- يعرف أهمية الاستثمار في المجال الرياضي.</li><li>- يعرف أهمية الرياضة للمرأة</li></ul>	الثقافة الرياضية	المعرفي



<ul style="list-style-type: none"><li>- يفرق بين متطلبات اداء المهارات الرياضية للألعاب الرياضية الفردية والجماعية والاحتاكاكية وغير احتاكاكيه بصورة سليمة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يقارن بين متطلبات اداء المهارات الرياضية للمنافسات الرياضية</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف متطلبات اداء المهارات الرياضية في المنافسات الرياضية.</li></ul>	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر مضمون المادة (22) المتعلقة بإشارة الحكم في القانون الدولي لكرة القدم.</li><li>- يذكر مضمون المادة (22) و(51) المتعلقة بالمخالفات وإشارات الحكم في القانون الدولي لكرة السلة.</li><li>- يذكر مضمون المادة (13) و (14) و(17) المتعلقة بالرمييات الحرة ورميية 7 أمتار والعقوبات في قانون الدولي لكرة اليد.</li><li>- يذكر مضمون المادة (19) و (20) و (21) المتعلقة باللاعب الحر ومتطلبات السلوك وسوء السلوك وجزاءاته في القانون الدولي لكرة الطائرة.</li><li>- يذكر مضمون قواعد ألعاب القوى للسباق العشاري ذكور والسباق السباعي إناث.</li><li>- يذكر مضمون المادة (4) المتعلقة بإشارات الحكم في القانون الدولي بالريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد مضمون المادة (22) في القانون الدولي لكرة القدم.</li><li>- يحدد المادة (22) و (51). في القانون الدولي لكرة السلة</li><li>- يحدد مضمون المادة (13) و (14) (17) في القانون الدولي لكرة اليد.</li><li>- يحدد مضمون المادة (19) و (20) و (21) في القانون الدولي لكرة الطائرة.</li><li>- يحدد مضمون بعض قواعد ألعاب القوى.</li><li>- يحدد مضمون المادة (4) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف مضمون بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.</li></ul>	القوانين



<ul style="list-style-type: none"><li>- يتمثل المثابرة كوسيلة للوصول إلى أهدافه. (الوصول إلى أعلى المستويات المهنية أو حصوله على الإنجازات الرياضية).</li><li>- يحاكي مهارة الإبداع والابتكار في ضرب الكرة بأسلوب لولي أو منحني بمستوى عالي.</li><li>- يمثل دور لاعب مشهور أثناء اداء مهارات رياضية.</li><li>- يطور التكنيك الحركي لأداء مهارات الجري بأقل زمن.</li><li>- يحرص على الحوار في حل المشكلات والنزاعات داخل حصة التربية الرياضية الناتجة أثناء النشاط الرياضي بموضوعية.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يقدر قيمة روح المثابرة.</li><li>- يقدر أهمية الإبداع والابتكار.</li><li>- يعمل على حل المشكلات الناتجة أثناء النشاط الرياضي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يتخذ قرارات استقلالية أثناء اداء المهارات الرياضية والابتكار.</li><li>● يحرص على حل المشكلات الاجتماعية الناتجة أثناء النشاط الرياضي.</li></ul>	<p>الضبط والتنظيم الاجتماعي</p>	<p>النفس / الاجتماعي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الإغماء وبالشكل الصحيح.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الإغماء.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف كيفية التعامل مع حالات الإغماء.</li></ul>	<p>السلامة العامة</p>	<p>الصحي</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- يدرك الآثار السلبية لمشروبات الطاقة والمنبهات على صحته وأدائه الرياضي.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد المخاطر الصحية من الإكثار من تناول مشروبات الطاقة والمنبهات.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف مضار تناول مشروبات الطاقة والمنبهات</li></ul>	<p>العادات الصحية</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- يذكر الأنشطة الرياضية التي تؤثر إيجاباً على كفاءة جهاز المناعة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- يحدد الأنشطة الرياضية التي تؤثر على جهاز المناعة.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● يعرف تأثير الأنشطة الرياضية على جهاز المناعة.</li></ul>	<p>المفاهيم الصحية</p>	



## استراتيجيات تعليم التربية الرياضية وتعلّمها:

تعددت الاتجاهات والمداخل الحديثة لتعليم التربية الرياضية وتعلّمها، إذ لم تعد التربية الرياضية تركز على جانب الأداء العملي للمهارات الحركية والألعاب الرياضية. إنما أصبحت التربية الرياضية مادة علمية منهجية لها أهداف وغايات كبرى، ومحفوظة ومعرفة وقيم ومهارات حياتية، إضافة لما لها من أهمية في الجوانب الصحية وتحسين حياة الأفراد خاصة في العصر الرقمي وانتشار التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

وانطلاقاً من التطور الحاصل في مختلف ميادين العلوم الرياضية نتيجة للتطور العلمي والتكنولوجي من جهة ومن النظريات والمبادئ العلمية التي وضعت الأسس والقواعد لهذه العلوم وزودتها بالحقائق والإجراءات والمقاييس والتعريفات التي عملت على تطويرها من جهة أخرى. ميدان التدريس أحد هذه الميادين التي شهدت منذ منتصف السبعينيات من القرن الماضي وخاصة بعد تصميم الإطار العام لاستراتيجيات التدريس (The Spectrum of Teaching Strategy) تطوراً كبيراً ومتصاعداً في مختلف مجالات تدريس التربية الرياضية، حتى أن نيكسون ولوك (Nixson & Locke, 1973) وصفا الإطار العام لاستراتيجيات التدريس بأنه الحدث الذي خلق تحولاً كبيراً في ميدان تدريس التربية الرياضية في العصر الحديث.

ويعد الإطار التدريسي قاعدة تنظيمية تحتوي العديد من القرارات والإجراءات والأساليب التي يمكن تطبيقها في مجال التدريس في التربية الرياضية إذ تضمن تدريساً فعالاً يؤدي إلى مستوى تعلم نوعي مخطط له، يعمل على خلق علاقة اجتماعية تفاعلية بين المدرس والطالب، هذه العلاقة لها مسؤولياتها وقوانينها وتنظيماتها الخاصة ذات الأبعاد المختلفة والتي تؤثر على كل من المدرس والطالب. إنها العلاقة المبنية على إرسال، استقبال، واستكشاف، ومشاركة معلومات جديدة، وتعدد طرق اكتسابها، وكذلك إعادة تنظيم وصياغة المعلومات السابقة. إنها العملية التي تؤمن بتحمية تنمية جوهر الإنسان، وانفعالياته، وقيمه ومبادئه، وقدراته العقلية من خلال العمليات التربوية المبرمجـة المبنية على إجراءات وأنشطـه وسلوكـيات ذات طابع زماني ومكانـي ونوعـي.

هذا ويتميز تدريس التربية الرياضية عن تدريس المواد الأخرى بأنه عملية تربوية تركز على الأنشطة الحركية وتعلّم على:

- تعزيز فهم ومعلومات المتعلم والمتعلقة بمبادئ التربية الرياضية.
- تعزيز وتنمية اتجاهات المتعلم وقيمه ورغباته بطريقة إيجابية تجاه الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة.



- تطوير المهارات الحركية للمتعلم.
- تطوير اللياقة البدنية عند المتعلم.
- رفع مستوى الصحة والعافية عند المتعلم.

### **استراتيجيات التدريس:**

تعرف استراتيجيات التدريس بأنها عملية القيام بإجراءات محددة اعتماداً على قرارات مخطط لها مسبقاً وتسعى إلى أن يحقق الطالب أهداف ونتائج محددة من خلال ممارسته لأنشطه تطبيقية مبرمجة ومنظمه على أسس علمية. هذا وتعزز طريقة التدريس على أنها عملية تنظيم الإجراءات والنشاطات التي تم داخل درس التربية الرياضية من قبل معلم/معلمة التربية الرياضية. الطريقة العملية لتقسيم استراتيجيات التدريس هي الطريقة التي اعتمدتها موس滕 وأشورث (Mosston & Ashworth, 2002) والتي تعتمد في تقسيمها على الاستراتيجيات المباشرة والاستراتيجيات غير المباشرة، حيث تستخدم الاستراتيجيات المباشرة بشكل عام عندما يكون تدريس الطالب مهارة محددة هو الأساس، بينما تستخدم الاستراتيجيات غير المباشرة لتعزيز إبداع الطالب واستقلاليته، أو عند تغيير اتجاهاته وميوله ورغباته.

### **خصائص الاستراتيجيات المباشرة في التدريس:**

- (1) التركيز على محتوى وهدف أو أهداف تعليمية محددة.
- (2) الإشراف المباشر للمدرس على الأهداف والمحتوى والتطبيق والتقييم في العملية التعليمية.
- (3) التوفير في الجهد والإمكانيات بسبب عملية التنظيم الجيدة.
- (4) الاختصار في عملية نجاح أداء الطالب بسبب المراقبة المباشرة لأداء الطالب.
- (5) مراقبة إنجاز الطلبة.
- (6) توفير عوامل الأمن والسلامة.
- (7) توفير تغذية راجعة سريعة.
- (8) الإحساس بروح الفريق وأداء المهارة في وقت واحد.



## أنواع استراتيجيات التدريس المباشرة:

(1) الاستراتيجية الأمرية (The Command Strategy): عند استخدام هذه الاستراتيجية يتخذ المدرس جميع القرارات الخاصة بمراحل الدرس الثلاثة (التحضيري، التطبيقي، التقييمي)، حيث يحدد ماذا سيتم تدريسه للطلاب وأين ومتى وكيف، بالإضافة إلى طرق تقييم الطلاب وكيفية تزويد التغذية الراجعة. غالباً ما يتم وصفه على أنه موجه من قبل المدرس، حيث يستجيب الطلاب على الفور للتعليمات أو النموذج المقدم من المدرس. تكون الأولوية لاستخدام هذه الاستراتيجية، عندما تأتي عوامل الأمن والسلامة في المقام الأول، أو عندما يكون عدد الطلبة كبيراً، أو الوقت محدود أو إن الإمكانيات محدودة.

(2) استراتيجية التطبيق أو التدريب (The Practice Strategy): عند تطبيق هذه الاستراتيجية يقوم المدرس بتحديد المحتويات التدريسية، وعملية التقييم، وما هو معيار التقييم. يقوم الطالب في هذه الاستراتيجية بعد تحديد التدريبات أو التمارين من قبل المدرس بترتيب التدريبات و اختيار التمرين الذي سيبدأ به، وأين سيقوم بتطبيق التمرين ومتى سيبدأ التطبيق ومتى سينتهي ومدى سرعة التطبيق وكذلك فترة الراحة بين التدريبات. تعتبر هذه الاستراتيجية الأكثر استخداماً من قبل مدرسي التربية الرياضية في العالم.

(3) الاستراتيجية الثنائية أو التبادلية (The Reciprocal Strategy): عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يتم تجهيز بطاقة معايير الأداء أو بطاقة المهام التي يصمّمها المدرس وتحتوي على شرح لمهارة الدرس وعلى التدريبات والتمرينات الخاصة بتنمية تلك المهارة، بالإضافة إلى المعايير والنتائج. يتم بعد ذلك تقسيم الطالب إلى أزواج (طالب مراقب، وطالب مطبق) ويتم توزيع الوقت بالتناوب على الطالب للقيام بدور المراقب أو المقيم للأداء والمطبق للمهام، ومع بداية النصف الثاني من الوقت، يجري تبادل المهام، فيصبح المطبق مراقباً، والمراقب مطبقاً. عند استخدام هذه الاستراتيجية، يقوم المعلم بتوزيع الأزواج، وتقديم الملاحظات إلى الطالب المراقب فقط.

(4) استراتيجية الفحص الذاتي (The Self-Check Strategy): عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يقوم المدرس بتجهيز بطاقة معايير الأداء أو بطاقة المهام والتي تحتوي على شرح لمهارة الدرس وعلى التدريبات والتمرينات الخاصة بتنمية هذه المهارة، بالإضافة إلى المعايير والنتائج. يتم توزيع نموذج المهام على جميع الطلبة، ويقوم الطالب بدوره بأداء وتطبيق المهام حسب نموذج المهام، ومن ثم تزويده بتغذية راجعة عن طبيعة أدائه. تهدف هذه الاستراتيجية إلى مساعدة الطالب على امتلاك القدرة على الأداء بشكل مستقل وعلى تقييم أدائه بنفسه.



٥) استراتيجية التضمين (الشاملة) (**The Inclusion Strategy**): عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يقوم المدرس بتقديم عدة مستويات للطلبة وليس مستوىً أو معياراً واحداً، حيث يقوم الطالب بعدها باختيار المستوى الذي يناسبه لأداء المهمة أو الممارسة. وتهدف هذه الاستراتيجية إلى أن ينجح كل طالب في أداء الواجب من خلال اختيار مستوى الأداء الذي يتناسب مع قدراته.

### **خصائص الاستراتيجيات غير المباشرة في التدريس:**

- ١) التركيز على استقلالية الطالب.
- ٢) إعطاء فرصه أفضل للطالب للإبداع.
- ٣) عدم التزام الطالب بشروط ومحددات كثيرة تقيد أداءه.
- ٤) إعطاء الفرصة للارتفاع بمستواه بناء على قدراته الذاتية.
- ٥) مراعاة ميول الطلبة ورغباتهم.
- ٦) تعزيز التفاعل الاجتماعي بين الطلبة.

### **أنواع الاستراتيجيات الاستكشافية (غير المباشرة):**

١) استراتيجية الاستكشاف الموجه (**The Guided Discovery Strategy**): عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يخطط المدرس لسلسلة من الأسئلة والمهام التي توجه الطلبة نحو اكتشاف أو اختيار طريقة أداء محددة واحدة للمهمة أو الواجب الحركي. تسمح الاستراتيجية الاستكشافية الموجهة للطالب بالمشاركة في عملية التفكير المتقاربة حول طريقة حركة معينة أو مفهوم تخططي. تهدف هذه الاستراتيجية إلى تنمية صفة الاستكشاف والإبداع عند الطالب من خلال استثارة قدراته على التفكير والقصي.

٢) استراتيجية الاستكشاف المتقارب (**The Convergent Discovery Strategy**): عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يقوم المدرس بدور مشابه لدوره في استراتيجية الاستكشاف الموجه، باستثناء أن المدرس في هذه الاستراتيجية، يضع أو يطرح سؤالاً أو مشكلة، ويريد لها عدة حلول، بدلاً من حل واحد. يقوم الطالب للوصول للحلول في عملية التعلم باكتشاف أكثر من طريقة لأداء المهام أو المهارات من خلال استخدام التجربة والخطأ، والتفكير بالحلول والبدائل للمهام المطروحة. تهدف هذه الاستراتيجية إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، من خلال إيجاد عدة طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية المطلوبة.



(3) استراتيجية الاستكشاف المتبادر (المتشعب) (The Divergent discovery strategy): هذه الاستراتيجية غير

المباشرة، تشكل تطوراً من نوع آخر لتحفيز القدرات الاستكشافية والإبداعية عند الطلبة، وتميز بأنها تسعى إلى اكتشاف استجابات متباعدة (متشعبة) لسؤال أو موقف واحد، ضمن عملية معرفية محددة، حيث يقوم المدرس بوضع سؤال أو مهمة محددة للطلبة الذين لديهم العديد من الحلول الممكنة، وب مجرد قيام الطلبة بالاستجابة لهذه المهمة بطريقة سلية، يقوم المدرس بتعريف الطلبة لمهمة لاحقة تخدم نفس الهدف وتحتاج إلى حل. تناسب هذه الاستراتيجية تدريس الألعاب والأنشطة الرياضية ذات المهارات المتعددة والمتنوعة والتي تحتاج إلى خطط عديدة كالألعاب الجماعية والجمباز والرقص. وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، من خلال إيجاد عدة طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية المحددة والمتألقة.

(4) المتعلم المستكشف البرنامج الفردي المصمم للمتعلم (The Learner-Designed Individual Program): عند تطبيق

هذه الاستراتيجية، يقوم المدرس بتحديد المهام ومجال التركيز الذي يجب على الطلبة تطويره من خلال ابتكار أسئلة خاصة بهم تراعي عوامل النمو لديهم، ثم القيام بإيجاد حلول لهذه المهام والواجبات. يجب أن يتمتع الطلبة عند تطبيق هذه الاستراتيجية، بالمعرفة الجيدة بالمواد والألعاب والأنشطة الرياضية، كذلك الفهم والخبرة في استراتيجيات التدريس. تهدف هذه الاستراتيجية بالإضافة إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، إلى تنمية القدرات الخاصة بالتعلم الذاتي والفردي من خلال ابتكار أسئلة خاصة بهم لإيجاد طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية.

(5) استراتيجية المتعلم المبادر (The Learner- Initiated Strategy): هذه الاستراتيجية تشكل تطوراً نوعياً

لاستراتيجية "المتعلم المستكشف"، حيث يقوم المدرس بتحديد الأهداف، ويقوم الطالب عند تطبيق هذا الأسلوب، بتحديد المهام أو المهارات أو الخطط المراد تعلمها، ويصمم برنامج التعلم الخاص به، الذي يتناسب مع قدراته المعرفية والبدنية والمهارية. تهدف هذه الاستراتيجية بالإضافة إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، إلى تنمية القدرات الخاصة بالتعلم الذاتي والفردي بطريقة جديدة ومتطرفة للتعلم الذاتي من خلال تطوير الحصيلة المعرفية الرياضية (برنامج التعلم) وابتكار أسئلة خاصة بهم لإيجاد طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية المطلوبة.



## 6) استراتيجية التدريس الذاتي (The Self-Teaching Strategy):

هذه الاستراتيجية تشكل التطور النوعي الأخير للأساليب الاستكشافية، حيث يقوم الطالب عند تطبيق هذه الاستراتيجية، بتحديد الأهداف، ويقرر كذلك المهام أو المهارات أو الخطط المراد تعلمها، ويصمم برنامج التعلم الخاص به، الذي يتناسب مع قدراته المعرفية والبدنية والمهارية، بينما يكون دور المدرس عند تطبيق هذه الاستراتيجية، الإشراف والمراقبة والتحفيز. تهدف هذه الاستراتيجية بالإضافة إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، إلى تنمية المسؤولية والقدرات الخاصة بالتعلم الذاتي والفردي بطريقة نوعية وجديدة ومدروسة ومتطرفة من خلال تطوير اتخاذ القرارات وزيادة الحصيلة المعرفية الرياضية (برنامج التعلم) وابتكار أسئلة خاصة بهم لإيجاد طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية، وكذلك التقييم من خلال المسؤولية الذاتية عن تحقيق الأهداف.

## 7) استراتيجية حل المشكلات (Problem Solving Strategy).

عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يخطط المدرس لتقديم عمل حركي للطلاب في صورة مشكلة تتناسب مع نصائح التلاميذ العقلية، حيث يقوم الطالب بمحاولة الحل عن طريق استدعاء المعرفة التي سبق تعلمها والتجربة والاستكشاف. تهدف هذه الاستراتيجية إلى الاستقلال في التفكير وتطوير القدرة الفردية على حل المشكلات التي لم يواجهها الطالب من قبل والوصول إلى تعليمات حركية (الحايك، 2017).

### مميزات استراتيجية حل المشكلات:

أشار الحمادنة (2005) إلى بعض مزايا استراتيجية حل المشكلات، وهي:

- تعود الطلاب على الطريقة العلمية في التفكير والرفع من دافعياتهم.
- تجعل الدرس يسير في جو من الإثارة والتثبيق والمتعة.
- تبني التفكير الإبداعي والنقد لدى الطلاب وتجعلهم أكثر إيجابية في الموقف التدريسي.
- تتوافق مع ميول الطلاب ورغباتهم ومستوياتهم.
- تعلم الطلاب احترام الآخرين وتغرس لديهم حب المناقشة بطريقة راقية.
- تقلل الجهد المبذول من المعلم.
- تجعل الطالب مصدراً للمعرفة والقدرة على التحليل والمقارنة والبحث بدلاً من أن يكون متلقياً.
- تفتح الفرصة أمام جميع الطلاب للتعبير عن آرائهم بحرية تامة.



## عيوب استراتيجية حل المشكلات

- تحتاج إلى وقت طويل نسبياً من التدريب والتطبيق
- قد لا يوفق المعلم في اختيار المشكلة بما يتلاءم وخصائص المتعلمين وقدراتهم وميولهم
- تتطلب من المعلم معرفة جيدة بطبيعة المادة التعليمية لاختيار المشكلة المناسبة
- تتطلب خبرة وكفاءة عالية من المعلم
- تتطلب أحياناً إمكانات وأدوات قد لا تتوفر في المدرسة
- قلة المراجع والمعلومات التي قد يحتاجها المتعلم لحل بعض المشكلات
- قد لا يتوصل المتعلمون إلى حلول للمشكلة مما يؤثر سلباً على حالتهم النفسية وداعيهم نحو التعلم
- قد يؤدي الوصول المستمر للحلول الصحيحة إلى شعور المتعلمين بالثقة الزائدة والغرور وبالتالي عدم الالتزام بالتعليمات لشعورهم بالتفوق على مدرسيهم.

وأشار صوافطة (2005) وقطيط (2008) إلى خطوات استراتيجية حل المشكلات، وهي:

1. الإحساس بالمشكلة: وتتضمن تحديد الهدف الرئيس على هيئة نتاج تعليمي.
2. تحديد المشكلة وصياغتها: وتعني الوقوف على طبيعة المشكلة وعناصرها وتحليلها من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة يطرحها المعلم تساعد المتعلم في تحديد المشكلة وتحليلها.
3. البحث عن الحل واقتراح البديل الممكنة (افتراض الفروض): تتطلب من المتعلمين جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة من حيث أسبابها والعوامل المؤثرة فيها، بحيث يقوم المعلم بارشاد الطلبة إلى مصدر المعلومات وكيفية الحصول عليها، ثم يأتي دورهم بالحل، ولذلك لابد من وضع البديل الممكنة بوضع عدد من الفرضيات التي يشكل كل منها حلاً مقترناً ممكناً وقابلًا للتجربة.
4. اختيار الحل المقترن المناسب: وهو اختيار الحل الأكثر فاعلية وقابلية للتطبيق من غيره في ضوء الإمكانيات المتاحة.
5. تنفيذ الحل وتقويمه: وهي مرحلة التطبيق العملي للحل الأنسب الذي تم اختياره من بين البديل المقترن ويُ被执行 عملياً مع تدوين الملاحظات أثناء التطبيق، فإن حلّت المشكلة وتحقق الهدف تكون هذه الخطوة قد تمت بنجاح، وإلا عدنا إلى تجربة حل آخر مناسب.



## دور المتعلم:

دور الطالب في استراتيجية حل المشكلات، يتحدد بالآتي:

- يعين المتطلبات المعرفية الالزامية لحل المشكلة.
- التحلي بالإيجابية نحو المشكلات التي تواجهه، ويكون لديه الثقة الكاملة في التغلب عليها.
- الربط بين العلاقات التي تنطوي عليها المشكلة.
- تجزئة المشكلة وتحليلها.
- التأمل والتأني في حل المشكلة للوصول إلى إجابات دقيقة.
- صياغة الحلول والبدائل بصورة متنوعة.
- اختيار الحل الأنسب للمشكلة من بين الحلول المقترحة.

## دور المعلم في استراتيجية حل المشكلات:

يشير صوافطة (2005) ورايت وزملاؤه (Wright, MacDonalds, & Burrows, 2004)، إلى أن دور المعلم في استراتيجية حل

المشكلات يتمثل فيما يلي:

- تحضير المادة التعليمية على صورة مشكلات متسلسلة.
- تقديم المساعدة للطلاب في تحديد المشكلة وجمع معلومات عنها.
- تشجيع الطلاب على تحديد المعطيات المتعلقة بالمشكلة وتلخيصها.
- ربط المشكلة بحياة الطالب العملية.
- تحفيز الطلاب على وضع بدائل لحل المشكلة.
- مناقشة الحلول بهدف تعديلها و اختيار الأفضل منها.



## (8) استراتيجية التعلم التعاوني (Cooperative Learning Strategy)

عند تطبيق هذه الاستراتيجية يحدد المدرس المهارة الحركية المراد تعلمها وأهداف تربية أخرى كالتعاون والنظام، ثم يحدد يقسم الطلبة إلى مجموعات تبعاً لعدد الطلبة والأدوات المتوفرة مع ضرورة مراعاة تكافؤ أفراد المجموعة في القدرات والخبرات والاستعدادات الحركية. تهدف الاستراتيجية إلى قيام التلاميذ بأداء المهارات الحركية والرياضية مع بعضهم البعض في مجموعات مع اشراكهم في النقاش والحووار والمعلومات المتعلقة بالمهارات المعلمة، وأنشاء تنفيذ المهارات تنمو لديهم الكفايات الشخصية والاجتماعية الإيجابية (الحايك، 2017).

### فوائد التعلم التعاوني

- (أ) يساعد المتعلمين على تحسين مهارات التفكير بجميع أنواعه
- (ب) يبني عمليات احترام وتقدير الذات وضبط النفس
- (ت) تنمية القدرات العقلية المتعلمين.
- (ث) تبادل الخبرات التعليمية بين الطلبة بطيئين التعلم ومن هم أعلى منهم في التحصيل.
- (ج) يعمل على تحسين الاتجاهات الإيجابية نحو المنهج والمدرسة والمعلم.
- (ح) يحسن العلاقات الإيجابية بين الأفراد غير المتجانسين.
- (خ) تنمية مهارات الاتصال والتواصل والقيادة.
- (د) يزيد مستوى الدافعية والمسؤولية الفردية.
- (ذ) توفر فرص أكثر للتغذية الراجعة لجميع المتعلمين.
- (ر) استراتيجية التعلم التعاوني تحتوي على صيغ مختلفة للتدريس تعتمد على تنظيم الفصل في مجموعات صغيرة.
- (ز) يعمل على التفاعل الإيجابي بين المجموعات، وتساعد على تحقيق الأهداف.

### عناصر التعلم التعاوني:

- 1) الاعتماد المتبادل الإيجابي: وتعني أن كل فرد من أفراد المجموعة بحاجة إلى زملائه، فنجاح أو فشل المهمة التعليمية ترتبط بنجاح أو فشل أي فرد من أفراد المجموعة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال توزيع الأدوار على كل فرد من أفراد المجموعة الواحدة.



(2) **المسؤولية الفردية والمسؤولية الجماعية:** يجب أن يشعر كل فرد من أفراد المجموعة أنه جزء مهم وعليه مسؤولية

كبيرة وله جزء هام من المسؤولية الفردية التي يجب أن تكون واضحة ومحددة تجاه التقويم الفردي وكذلك المسؤولية الجماعية لأن أداء أي فرد في المجموعة يؤثر سلباً أو إيجاباً على بقية أفراد المجموعة، ولا يعني ذلك السيطرة على بقية المجموعة أو الأفراد.

(3) **التفاعل المعزز وجهاً لوجه:** يعني أن عمل كل فرد من أفراد المجموعة يكمل كل واحد منها الآخر، بعد الحوار والنقاش والتفاعل اللفظي المتبادل، وتبادل الآراء المختلفة من أجل الوصول إلى صيغ مختلفة لتقديم نتائج عمل المجموعة النهائية.

(4) **المهارات الشخصية والجماعية:** تعليم الطلبة المهارات الاجتماعية من خلال العمل في المجموعات مثل الاستماع إلى الآخرين وطرق المناقشة والحووار وتقبل الآخرين وتقبل وجهات النظر واحترامها (الملتقى التربوي، 2017).

### خطوات تطبيق التعلم التعاوني

تمر عملية تطبيق التعلم التعاوني في عدد من الخطوات والمراحل يتبادل خلالها المعلم والمتعلم الأدوار وهذه الخطوات هي: (قاسم، 2014؛ الخفاف، 2013)

**المرحلة الأولى: مرحلة التخطيط للدرس القائم على التعلم التعاوني**  
في هذه المرحلة يقوم المعلم بوضع الأهداف والنتائج المراد تحقيقها في ضوء الموضوع العام أو الوحدة المراد تدرسيها ثم يحدد الأدوات والأجهزة المراد استخدامها -إذا طلبت ذلك- وبعدها يحدد حجم وتوزيع المجموعات وطبيعة العمل الذي سيقومون به، وأخيراً توزع الأدوار بين الطلبة كتحديد القائد والمؤدي، والملاحظ، المساعد، والمحادث باسم المجموعة (ويمكن أن يكون كل دور فيه أكثر من طالب واحد، كما يمكن إضافة أدوار أخرى وذلك حسب طبيعة المجموعات والأهداف الموضوعة).

### المرحلة الثانية: مرحلة تنفيذ الدرس

- عرض المعلم الهدف والمعلومات التي سيتعاونون على توظيفها والعمل عليها لتكوين اتجاهات وأفكار جديدة.
- توزيع الطلبة إلى مجموعات وتسميتها وذلك تبعاً لقدراتهم وخبراتهم والأهداف المراد تحقيقها.
- توزيع المهام والواجبات على المجموعات وما يجب عليهم القيام به.
- توضيح طبيعة العمل بالتعلم التعاوني.



- مراقبة الطلبة أثناء العمل والتجول بين المجموعات للتدخل والإجابة عن الاستفسارات.
- تشجيع الطلبة أثناء الأداء وزيادة دافعيتهم للعمل وتقديم الإرشادات واللاحظات إذا لزم الأمر.

### المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاء والتقويم

- تجيز التقرير أو الملاحظات التي كتبها المجموعة في ضوء ما توصلت إليه.
- قيام كل مجموعة بعرض تقريرها أو كتابته على لوح أو جهاز عرض.
- مناقشة النتائج والملاحظات بين المجموعات أو بين المعلم وكل مجموعة.
- قيام المعلم بتلخيص أهم ما توصلت إليه المجموعات أمام الطلبة أو لاحقاً.
- تقديم التعزيز للطالب أو المجموعات المتميزة التي توصلت للإجابة الصحيحة أو التي حققت الهدف المطلوب.

### مراحل استراتيجيات التعلم التعاوني

1. مرحلة التعرف: ويتم فيها فهم المشكلة أو المهمة المطروحة وتحديد معطياتها ووضع التكليفات والارشادات والوقت المخصص لتنفيذها
2. مرحلة البلورة: يتم فيها الاتفاق على توزيع الأدوار وكيفية التعاون وتحديد المسؤوليات الجماعية واتخاذ القرار المشترك والاستجابة لرأي المجموعة ومهارات حل المشكلة
3. مرحلة الإنتاجية: حيث يتم فيها الانخراط في العمل من قبل أفراد المجموعة والتعاون في إنجاز المطلوب حسب الأسس والمعايير المتفق عليها
4. مرحلة الإنهاء: يتم فيها كتابة تقرير إذا كانت المهمة ذلك أو عرض ما توصلت إليه المجموعة في جلسة الحوار العام
5. مرحلة التقويم: يقوم المعلم بتشجيع الطلبة على تبادل اجابات والأوراق وتلخيص النقاط الرئيسية في الدرس لتعزيز التعلم كما ويشجع الطلبة على طرح اسئلة على المدرس وفي نهاية الدرس يجب ان يكون الطلبة قادرین على تلخيص ما تعلموه ويقوم المعلم بتقويم اداء الطلبة من خلال الاختبارات أو استعمال نموذج ملاحظة اداء مجموعة الطلبة في التعلم التعاوني.



### دور المعلم

- التأكد من تفاعل اعضاء المجموعة
- توزيع ورقة العمل على اعضاء المجموعة
- ربط الافكار بعد نهاية العمل
- التنقل بين اعضاء المجموعات ومتابعة اداء المهام والواجبات
- تحديد المصادر والمراجع العلمية التي بإمكان الطلبة الاستفادة منها.

### دور المتعلّم

- البحث عن المعلومات وجمعها وتنظيمها وانتقاء المعلومات ذات الصلة بموضوع الدرس
- تنشيط الخبرات السابقة وربطها بالخبرات الجديدة.
- مناقشة الموضوع الموكّل إليهم بهدوء وخفض الصوت.
- توجيه الآخرين في إنجاز المهام والتفاعل في إطار العمل الجماعي.
- احترام دور كل عضو في المجموعة واعطائه الوقت الكافي في شرح وتوضيح المهمة التي وكلت اليه.

### اختيار الاستراتيجية المناسبة للتدريس:

لقد حدد كل من باك وزملاؤه (Buck, Lund, Harrison & Cook, 2005) وموستان واشورث (Mosston &

(Ashworth, 2002) الأسس التي يعتمد عليها اختيار أي استراتيجية تدريسية في التربية الرياضية والتي تعتمد على تقييم مدرس التربية الرياضية للنواحي التالية:

- (1) قدرات الطلبة.
- (2) العمر الزماني للطلبة (المرحلة الدراسية).
- (3) المحتوى المراد تدريسه للطلبة.
- (4) قدرات المدرس الذاتية.
- (5) البيئة التدريسية (أدوات وتسهيلات).
- (6) الظروف الجوية.
- (7) الوقت.



## تقويم تعلم الطلبة في التربية الرياضية:

يعد الطالب أهم نواحٍ العملية التعليمية التعلمية في مجال التربية الرياضية والرياضة المدرسية، وللحصول على أداء

هذه المسؤولية يجب على المعلم ضرورة تقويم الطالب على أساس علمية تستهدف اصدار الأحكام بدقة وموضوعية على نسبة التعلم أو درجة تعلمها، والمشكلات التي واجهته أثناء عملية التعلم ومحاولة التغلب عليها. وللتربية الرياضية خصوصياتها ذات طابع عملي (بدني ومهاري) ومعرفي وقيعي وصحي وحياتي.

## مبادئ التقويم في التربية الرياضية ووظائفه:

يقوم التقويم الواقعي على عدد من الأسس والمبادئ التي يجب مراعاتها أيضاً عند التطبيق (الخالدي، 2011؛ والحايك،

2017) ومن أبرزها:

- (1) التقييم المنتظم لأداء الطلبة وتعزيز تعلمهم
- (2) أن يكون التقويم شاملًا لها بحيث يشمل تقييم المهارات الحركية والرياضية والجوانب المعرفية والصحية وأساليب التفكير والقيم المتحصلة.
- (3) الموضوعية: عدم تأثر نتائج الاختبار بالعوامل الشخصية (اختلاف القائمين على الاختبار يؤدي إلى نفس النتائج).
- (4) التمييز لكشف الفروق الفردية بحيث يتم الأخذ بعين الاعتبار إمكانيات وقدرات الطالب ذاته. (مقارنة التلميذ بنفسه وليس بالآخرين).
- (5) استمرارية التقويم وارشيف المعلومات المتعلقة بكل طالب.
- (6) التنوع في وسائل التقويم وادواته.
- (7) ان يترك التقويم آثاراً حسنة وإيجابية في نفوس التلاميذ فلا يؤدي إلى اليأس نتيجة الفشل (التسويق والتشجيع).
- (8) أن تتماشى تقييمات الطلبة مع معايير الدولة للتربية الرياضية ومنهاج التربية الرياضية المكتوبة.

أما وظائف التقويم، فيمكن حصر وظائف التقويم في منهاج التربية الرياضية بالآتي:

- (1) مساعدة الطلبة على التعرف على مراكز القوة ونقاط الضعف في أدائهم.
- (2) تصنيف الطلبة حسب قدراتهم واستعداداتهم وميولهم.
- (3) التشخيص بحيث تُستخدم القياسات لتوضيح نقاط القوة الضعف لدى الطلبة وعلاجهما.
- (4) تقويم العملية التعليمية، ويستخدم القياس لمعرفة وتحديد مدى تحقيق الأهداف، الموضوعة للمنهج.
- (5) التنبؤ بالتالي بحيث يستخدم القياس للتنبؤ بمستوى الطلبة الأدائي والتحصيلي في الأنشطة التي سيتم تدريسها وبالتالي اختيار الأنشطة الملائمة لهم.
- (6) تشجيع الطلاب على الاجتهد من أجل تحقيق النجاح والإبداع وتحسين مهاراتهم ومعارفهم.



## مجالات التقويم:

- القدرات الحركية وتشمل القدرات البدنية: قوة وتحمل، ومرنة.
- القدرات الإدراكية وتشمل سرعة رد الفعل، التوافق العضلي العصبي.
- المهارات الحركية والخططية ذات العلاقة.
- المفاهيم المعرفية والتطبيقية المرتبطة بالصحة والسلامة العامة.
- السلوك القيمي (الثقة بالنفس، الصدق، الاحترام، التفاعل، وغيرها من القيم)
- القدرات العقلية (الذكاء والانتباه والتصور والأدراك...الخ).
- القياسات المورفولوجية (الطول، الوزن، الاعراض، سمك الدهن، التركيب الجسيمي، مؤشر كتلة الجسم، النمط الجسيمي).

## أنواع التقويم:

❖ للتقويم ثلاثة أنواع رئيسة هي:

### **أولاً- التقويم القبلي (Placement evaluation):**

وهو التقويم الذي يسبق العملية التعليمية التعليمية، فهو يتم قبل تقديم الأنشطة الرياضية، ويهدف إلى الحصول على البيانات الضرورية عن مستوى أداء الطلبة للمهارات الرياضية قبل البدء بتنفيذ البرنامج من أجل تحديد الحاجات الفعلية للطلبة ومساعدتهم على التطور والتعلم.

### **ثانياً: التقويم التكويوني (Formative Evaluation) ويسمى أحياناً التقويم المستمر:**

وهو التقويم الذي يحدث أثناء عملية التدريس وهدفها تزويد المعلم والمتعلم بدرجة تقدم المتعلمين نحو الأهداف الموضوعة أو لقياس درجة نمو المهارات الرياضية للطلبة وتوفير التغذية الراجعة من أجل تحسين العملية التعليمية.

### **ثالثاً- التقويم التلخيلي أو الختامي (Summative or Final Evaluation):**

هو تقويم مقدار النعلم، ويأتي هذا النوع من التقويم في نهاية الفصل الدراسي أو نهاية البرنامج؛ فهو يزودنا بدرجة تحقيق المتعلمين للمخرجات الرئيسية في التربية الرياضية لوضع الدرجات أو التقديرات لأداء الطلبة للمهارات الرياضية بطريقة عادلة للمتعلمين.



## المقاييس في درس التربية الرياضية:

للقىاس أغراض عدّة في مجال التربية البدنية والرياضية، فأدوات القياس وخاصة الاختبارات والمقاييس لها أغراض مختلفة: مثل التحصيل والتقدم والتصنيف والإشراف والتوجيه ووضع المستويات والمعايير. لذا يوظف المعلم في تقويم نمو طلبه أساليب وأدوات تقويم متنوعة بحسب متطلبات الموقف التعليمي لتقدير الكفايات المختلفة، وذكرت مديرية المناهج في وزارة التربية والتعليم الأردنية في الإطار العام للمناهج (2003) أهم استراتيجيات التقويم والأكثر ملاءمة لتطبيقها في دروس التربية الرياضية وهي على النحو الآتي:

### **أولاًً: استراتيجية التقويم المعتمدة على الأداء (Performance-Based Assessment)**

تتيح هذه الاستراتيجية للطلبة توظيف المهارات الرياضية التي تعلّموها في مواقف حياتية تحاكي الواقع، مع إظهار مدى إتقانهم لما تعلّموه في ضوء النتاجات التعليمية المنشودة. ويندرج تحت هذه الاستراتيجية عدد من الفعاليات التي يمكن أن تعد مثالاً ملائماً على تطبيقها ومن ذلك: التقديم، والمحاكاة، والعروض التوضيحية.

### **ثانياً: استراتيجية الملاحظة (Observation):**

تعني الملاحظة عملية مشاهدة سلوك التلميذ وتسجيل معلومات وحقائق المتعلقة به أثناء وجوده في الدرس أو قيامه بأداء الأنشطة المختلفة لاتخاذ قرار وحصر التغييرات التي تطرأ على سلوكه في النواحي المراد تقويمها من عملية التعلم، ومن الضروري ان تكون للملاحظة معايير محددة مثل الموضوعية، التغذية الراجعة. ويجب على المعلم استخدام الملاحظة الدقيقة لكل جانب من جوانب المهارة المراد تعلّمها كالتركيز على الأداء الفني المهاري والتوافق عند اداء المهارة التعليمية وتسجيل التقديرات والملاحظات الخاصة بآدائها على قائمة رصد، أو سلم تقييم لفظي بدقة وموضوعية.

### **ثالثاً: الاختبارات التحريرية (Written tests):**

تستخدم لمعرفة مدى ما اكتسبه الطالب في الجوانب المعرفية المتعلقة بالثقافة الرياضية، والنواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية، والقوانين الرياضية.

#### **- أشكال الاختبارات التحريرية:**

- اختبارات المقال:** وهي عبارة عن اختبارات تحريرية تقدم للطالب على شكل عدد من الاسئلة يطلب منهم الاجابة على كل منها بمقال.



- الاختبارات الموضوعية: عدد كبير من الأسئلة القصيرة التي تغطي جانباً كبيراً من المنهج وتتطلب إجابات قصيرة ومحددة ولا تتأثر بذاتية المدرس في التصحيح (اختلاف المصححين يؤدي إلى نفس النتائج) مثل: أسئلة الصواب والخطأ، أسئلة الاختيار من متعدد، أسئلة تكميلية، أسئلة المزاوجة.

رابعاً: الاختبارات العملية (Practical tests):  
يتم قياس اللياقة البدنية والمهارية في التربية الرياضية بنوعين رئисيين من المقاييس (خاطر والبيك، 1996) هما:

### أولاً: المقاييس التقديرية: Subjective Measurements

تتعدد الوسائل التي تستخدم لقياس اللياقة البدنية والمهارية في المجال الرياضي، حيث يُعد الأداء في بعض الأنشطة الرياضية وسيلة موضوعية لقياس مثل مسابقات الميدان والمضمار، بينما تتطلب الألعاب الجماعية والفردية استخدام بعض الاختبارات الموضوعية، ومن أنواعها:

#### ❖ مقاييس التقدير Rating Scales

تستخدم مقاييس التقدير في قياس الأداء المهاري في بعض الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية، مثل: الغطس، والجمباز، والملاكيمة، والمصارعة، والجودو، والكاراتيه، وأنشطة الرقص، والبارزة، وفي بعض أنشطة السباحة، والقوام وأنماط الأجسام، وهي تعد من وسائل القياس في الأنشطة الرياضية التي تستخدم مقاييس موضوعية، وذلك في حالة الرغبة في الحصول على معلومات إضافية عن الأداء الفي والخططي في هذه الأنشطة.

#### ❖ ترتيب المختبرين وفقاً لمستوياتهم في المهارة Ranking

ويعتمد هذا الأسلوب في المجال الرياضي على تقييمات الخبراء المتخصصون في اللعبة؛ حيث يقومون بإعطاء ترتيب المختبرين وفقاً لمستوياتهم في الأداء الفعلي للمهارة أو اللعبة ككل. ويتضمن هذا الأسلوب ترتيب اللاعبين بإعطائهم رتبًا عدديّة تبدأ من المستويات العليا مع التدرج إلى المستويات الأقل، وذلك عن طريق ملاحظة الأداء الفعلي للمختبرين سواءً أكان الأداء في مهارة واحدة أو اللعبة ككل.



## ثانياً: المقاييس الموضوعية Objective Measurements

تعبر المقاييس الموضوعية عن إدراك الأشياء على ما هي عليه دون أن يشوّها أهواء أو مصالح أو تحيزات، وتستخدم في مجال قياس اللياقة البدنية والمهارات للطلبة، وبخاصة في الألعاب الجماعية، ومن الملاحظ أن بعض هذه المقاييس قد تقنن في ضوء معايير تقويم، تعتمد على القدرات الذاتية للمعلمين والمشرفين التربويين في التربية الرياضية. ويكثر استخدامها في المجال الرياضي لما تتميز به من موضوعية ودقة حيث أنها أقل تعرضاً للأخطاء وبخاصة أخطاء التمييز. ومن هذه المقاييس:

- (أ) المسافة التي تستغرق في الأداء (Distance) تعتبر المسافة التي يستغرقها الطالب أو الأداة أثناء النشاط الرياضي من الوسائل الهامة التي تستخدم في القياس في المجال الرياضي، ويمكن توظيفها في المسافات التي يقطعها الطالب خلال فترة زمنية محددة، (أقل زمن تتم فيه المسافة المطلوبة) وفي المسافات التي تقطعها الكرات في الرمي أو الدفع أو الركل أو الضرب أو التمرير، وقياس التكنيك الصحيح في المسافات التي يقطعها الطالب في الوثب أو القفز.
- (ب) الاختبارات المعنية (Relevant tests) التي تجمع بين القياس الموضوعي والقياس الذاتي وهي التي تعتمد على نوع الأنشطة الرياضية المراد تقويمها وتحديد الزمن أو المسافة أو الإثنين معًا وحساب نسبة الخطأ مثل السباحة.
- (ت) الزمن المخصص للأداء (time) يعد الزمن المخصص للأداء من أكثر وسائل القياس استخداماً في مجال القياس البدني والمهاري في المجال الرياضي؛ حيث يتطلب ذلك حساب الزمن باستخدام ساعات إيقاف خاصة. وتعرض الاختبارات التي تعتمد على حساب الزمن إلى الأخطاء البشرية في استخدام الساعات وإلى الأخطاء الخاصة بدقة الساعات ذاتها.
- (ث) عدد مرات النجاح (Successful) تعتمد بعض اختبارات القدرات في المجال الرياضي على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح فيها المختبر خلال فترة زمنية محددة، أو عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات أو المحاولات، حيث يمنع الطالب درجة واحدة لكل محاولة من محاولات الأداء الصحيحة؛ حيث تمثل مجموع النقاط في جميع المحاولات درجة الطالب نفسه.
- (ج) الدقة في الأداء (Accuracy) يتطلب التقويم المعتمد على الأداء من الطلبة أن يوضحوا ما تعلموه من خلال توظيف المهارات في المواقف الحياتية المجتمعية الحقيقة تحاكى مواقف حقيقة. ويتضمن هذا الأسلوب قيام المعلم بتحديد أهداف معينة، تحدد بألوان مميزة على الأرض أو على جدران الملعب أو الصالة الرياضية وترسم في شكل دوائر أو مربعات أو مستطيلات متداخلة مع بعضها البعض بأحجام مختلفة ومتدرجة تبعاً للمرحلة العمرية، وتحصص درجة لكل منها؛ بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر والأقل في المساحة.



## الملاحق

### الملحق رقم (1)

#### إرشادات التعامل مع الطالبة ذوي الحاجات الخاصة

##### 1- الطلبة الذين يعانون صعوبات حركية

- إيلاء الطالبة ذوي الصعوبات الحركية الاهتمام الكافي في المواقف والاحوال جميعها.
- توفير بدائل من الأنشطة والمواقف الملائمة لإمكانات هؤلاء الطلبة، وقدراتهم، وحاجاتهم.
- رفع معنويات الطلبة عن طريق إقناعهم بأداء المهام المنوطة بالطلبة العاديين، وتلقيهم بمهام تناسب إمكاناتهم.
- تعديل مستويات الإنجاز الأدائي تبعاً لنوع الصعوبة الحركية، وكذلك عمل تعديلات على الأجهزة والأدوات المستخدمة، والقوانين والأنظمة.

##### 2- الطلبة الذين يعانون صعوبات في النطق

- التحلي بالصبر وسعة الصدر في أثناء الاستماع للطلبة؛ لكيلا يشعروا بالإحباط، فلا يتحدون في المرات اللاحقة.
- فالصبر وحسن الإصغاء إليهم يؤثر فيهم إيجاباً (تربوياً، ونفسياً)، ويحفزهم إلى أداء المهام بصورة صحيحة.
- تجنب مساعدة الطلبة في أثناء الحديث بنطق الكلمة بدلاً منهم، أو اتمامها نيابة عنهم حين يتلذثمون في نطقها؛ لأن ذلك يعرضهم للحرج والاضطراب.
- عدم إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يلغون أو (يتلذثمون) في نطقها أمام الآخرين.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارم؛ لأنهما يزيدان الضغوط النفسية على الطلبة، ويسبانان لهم القلق.
- توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزيء بالطلبة الذين يعانون من صعوبات في النطق.
- تشجيع الطلبة الذين يعانون صعوبات في النطق على المشاركة في العمل الجماعي؛ لمساعدتهم على تجاوز هذه الصعوبات قدر الإمكان.
- استعمال اللغة السليمة لمخاطبة الطلبة في المواقف كلها، وتجنب تكرار ما يصدر عنهم من نطق غير سليم.

##### 3- الطلبة الذين يعانون ضعفاً في السمع

- التحدث إلى الطلبة ضعاف السمع بصوت مسموع غير مرتفع، ولتكن سرعة الكلام متوسطة.
- إعادة صياغة الفكرة أو السؤال بحيث يصبح مفهوماً لدىهم أكثر.
- استخدام العينات البصرية على نحو يسمح بأداء نموذج المهارة العملي، واستعمال التقنيات الحديثة والتحليلي بالاستخدام الحاسوب.
- الحصول على التغذية الراجعة من الطلبة؛ للتحقق من فهمهم للمهارة.
- تشجيع هؤلاء الطلبة على المشاركة في الأنشطة الصحفية، وحفزهم إلى منافسة الطلبة الآخرين في الصف.
- الحرث على التواصل الدائم مع هذه الفئة من الطلبة.



#### ٤- الطلبة الذين يعانون بطء في التعلم

- استخدام أساليب التعزيز المتنوعة (المادية، والمعنوية، والرمضية، واللفظية)، وتقديم التعزيز مباشرة بعد حصول الاستجابة المطلوبة.
- التنوع في أساليب التعليم المتبعة، التي أهمها: التعليم الفردي والتعليم الجماعي.
- الحرص على أن يكون التعليم وظيفياً بحيث يخدم الطلبة في حياتهم، ويخطط له سابقاً على نحو منظم.
- التركيز على نقاط الضعف التي يعانيها هؤلاء الطلبة، وتعزيز الجوانب الإيجابية ونقاط القوة لديهم.
- إقامة علاقات إيجابية واتصال دائم بأولياء أمور الطلبة تبعاً للبرامج التعليمية والتربوية المقدمة.
- تعزيز عملية التفاعل الإيجابي بين الطلبة ذوي الحاجات الخاصة وزملائهم العاديين.

وبوجه عام، فإن مسؤولية التعامل مع الطلبة ذوي الحاجات الخاصة تقع على عاتق معلم التربية الرياضية؛ إذ يتبعه عليه منح الطلبة جميعاً فرصة المشاركة في برامج الرياضة المدرسية، وتجنب استبعاد أي منهم، والحرص على إقامة علاقة جيدة مع الطلبة كافة، وإشراكهم في تحمل المسؤولية، وتنظيم الأنشطة التعليمية.



## الملحق رقم (2)

### جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

هي عبارة عن مشروع يهدف إلى تحفيز الطلبة على ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة وصولاً لتحقيق رؤى صاحب الجلاله الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم في إكساب الطلبة سلوكيات صحية وأنماط حياتية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وترسيخ هذه العادة كسلوك يومي ترقي بحياتهم اليومية وتمكنهم من مواجهة الأعباء اليومية والمواقف الطارئة بنجاح وقد جاءت فكرة هذه الجائزة متزامنة مع برنامج جائزة مجلس الرئيس للياقة البدنية والرياضة President's Council on Fitness Sports & Nutrition) المطبقة في الولايات المتحدة الأمريكية وقد توج هذا الاهتمام بالرعاية الملكية المستمرة لحفل الختام وتكريره قبل جلاله الملك وجلاله الملكة حفظهما الله وبحضور عدد من أصحاب السمو الأمراء والشخصيات الرياضية.

وتم تطويرها لتناسب البيئة الأردنية حيث يقوم المشارك من خلال المشاركة بالجائزة بممارسة برنامج رياضي لمدة ساعة واحدة يومياً على أن يتم ذلك خمسة مرات في الأسبوع ويستمر لمدة ثمانية أسابيع متتالية ثم يطبق اختبار يتكون من خمسة محاور في نهاية المدة المقررة من كل عام دراسي يتقدم إليه المشاركون جميعاً وهذه المحاور هي:

(1) ثني الجزء من وضع الرقود.

(2) ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.

(3) المرونة.

(4) الجري الارتدادي.

(5) جري 1 ميل / نصف ميل.

ومن خلال نتائج الاختبار يتم تحديد مستوى المشارك وتسليمه الجائزة الخاصة به وفقاً لمعايير تأخذ بالحسبان العمر والجنس وقامت وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع الجمعية الملكية للتوعية الصحية بحسوبية مشروع جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على منظومة التعلم الالكتروني (Edu Wave ) من خلال عمل برمجية تسمى نظام اللياقة البدنية (fitness ) حيث يقوم هذا النظام بإعطاء صلاحيات للمستخدمين كل حسب اختصاصه (وزارة - مديرية - مدرسة) لإدخال البيانات وإظهار نتائج الجائزة بمراحلها المختلفة بشفافية تامة واستخراج النتائج والتقارير الخاصة بها .



### **أهداف المشروع: يتوقع بعد تنفيذ البرنامج تحقيق الأهداف التالية:**

1. تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم.
2. إثراء حب المنافسة، والتحدي مع الذات.
3. تكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية بحيث تصبح ممارسة الرياضة جزء من حياة الطلبة اليومية.
4. ممارسة الأنشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم.
5. استثمار أوقات الفراغ وتعزيز فكرة الترويح عن النفس من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
6. الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والصحية.
7. الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة والاستعدادات والمهارات الكامنة لديهم.

### **مستويات الجائزة: للجائزة ثلاثة مستويات:**

- ❖ مستوى المدرسة: وتكون فيه نتيجة المشارك في الاختبار من 0 - 49,99% .
- ❖ مستوى المديريّة: وتكون فيه نتيجة المشارك في الاختبار من 50 - 84,99% .
- ❖ مستوى الوزارة: وتكون فيه نتيجة المشارك في الاختبار من 85 إلى 100% .

### **جدول بين تطور المشروع منذ البداية ولغاية الدورة التاسعة**

العام الدراسي	الدورة	الفئة العمرية	عدد المشاركة	عدد المدارس	عدد الطلبة المشاركين	الذكور المشاركون	الإناث المشاركات	عدد الفائزين	ذهب	فضة	برونز
2006/2005	الأولى	15 - 10	148	19057	10144	8913	322	31	120	171	
2007/2006	الثانية	16 - 9	307	66225	34971	31254	1080	199	622	259	
2008/2007	الثالثة	16 - 9	711	153523	77090	76433	1264	817	360	87	
2009/2008	الرابعة	16 - 9	1508	305000	145981	158747	4062	2898	1114	50	
2010/2009	الخامسة	16 - 9	2171	453741	213558	240183	15730	9535	4741	1454	
2011/2010	السادسة	17 - 9	2348	555441	265531	289910	30299	17285	7941	5073	
2012/2011	السابعة	17 - 9	2544	601944	282746	319198	37679	24748	7791	5140	
2013/2012	الثامنة	17 - 9	2542	581154	268632	312522	16526	3377	5037	8112	
2014/2013	التاسعة	17 - 9	2542	586871	268198	318673	15386	3215	4657	7514	



يتكون الاختبار من خمسة محاور رئيسية وهي:

**1- اختبار ثني الجذع من الرقوود وشروطه**

- ينفذ من حالة الرقوود على الأرض وثني الركبتين بحيث تكونان مضمومتين إلى بعضها البعض، والكفان متقطعتان أعلى الصدر والمرفقان ملامسات لأعلى البطن وأسفل الصدر.
- المسافة بين المقعدة والكعب (30سم) تقريباً.
- طالب مساعد يقوم بثبت قدمي المشارك على الأرض.
- رفع الجذع لزاوية قائمة ثم العودة لوضع البدء.
- يكون أداء الاختبار بتبادل الرقوود ورفع الجذع بشكل قائم لمدة دقيقة واحدة واحتساب عدد التكرارات الصحيحة.
- يؤدي الاختبار على فرشة جمباز.
- تحتسب عدد التكرارات الصحيحة حسب معيار الاختبار للإناث والذكور.

**2- اختبار الجري الارتدادي وشروطه**

- خطان متبعان المسافة بينهما (10م).
- يوضع القمع الخاص بالاختبار عدد (2) على الخط المقابل لخط البداية.
- يجري المشارك سريعاً ويلتقط القمع الأول والعودة لوضعه خارج خط البداية، ويعود ويلتقط القمع الثاني ثم يعود لقطع خط النهاية مسرعاً لينهي مسافة (40م) ويتم احتساب الزمن بالثواني وأجزاء الثانية.
- يجرى الاختبار على قطعة موكيت طولها (15م) وعرضها (1,33م).
- تحتسب النتيجة بالزمن ويقاس بالثواني حسب معيار الاختبار للإناث والذكور.

**3- اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل وشروطه**

- يؤدي الاختبار من وضع الانبطاح المائل، الوجه للأسفل، الذراعان ممدودتان تماماً.
- يثني المشارك ذراعيه إلى زاوية (90) ويجب أن يلمس كتفه كف الطالب المساعد.
- طالب مساعد من وضع الجثو يمد يديه بمستوى مفصل ذراعي المشارك من أمام الطالب الذي يتم اختباره.
- التكرار الواحد ينفذ بثلاثة ثوانٍ.
- ينتهي الاختبار إذا وصل المشارك للتكرار المطلوب أو بدأ إيقاع الحركة يتغير عن الرتم المطلوب فيعطي الفرصة ثلاثة مرات.
- يجرى الاختبار على مرتبة جمباز.
- تحتسب عدد التكرارات الصحيحة حسب معيار الاختبار للإناث والذكور.



**4- اختبار المرونة وشروطه**

- الجلوس طولاً أمام الجهاز، الذراعان ممدودتان أحدهما فوق الأخرى.
- القدمان متبعدين باتساع الحوض وممدودتان على استقامتهما.
- طالب مساعد يضع يديه على ركبي المشارك لتبنيهما.
- محاولة مد الذراعين فوق مسطرة القياس ثلاثة مرات مع الثبات.
- يؤخذ القياس الذي وصل إليه المشارك عن مسطرة القياس.
- يؤدي الاختبار على مرتبة جمباز
- تتحسب عدد التكرارات الصحيحة حسب معيار الاختبار للإناث والذكور.

**5- مشي / جري التحمل (1609 متر / 1 ميل) وشروطه**

- مشي جري كامل المسافة حسب الامكانيات المتاحة
- المشي / الجري داخل مضمار (400متر) يكون من خلال أداء (4 لفات) + 9متر (1 ميل) للطلبة من سن 10-17 سنة.
- الجري نصف ميل داخل مضمار ليكون (2) لفة 4,5 متر لفئة (9) سنوات.
- تتحسب النتيجة بالزمن ويقاس بالدقائق والثوانى حسب معيار الاختبار للإناث والذكور.



## معايير جائزة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين للياقة البدنية

المصدر: وزارة التربية والتعليم

### إناث ثني الجنود من الرقود (المعدة) curl-ups

Percentile Scores Based on Age/Test in No. of Curl-ups in 60 seconds

العمر

العمر	17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة
67	77	74	72	72	62	67	61	62	59	55	55	55	100
64	72	70	68	68	60	63	58	59	56	52	51	51	99
61	67	66	64	64	57	59	55	55	53	50	47	47	98
56	63	63	61	60	55	56	51	52	49	47	44	44	97
56	58	59	57	56	52	52	48	48	46	45	40	40	96
53	53	55	53	52	50	48	45	45	43	42	36	36	95
47	49	51	49	50	47	44	42	41	40	36	33	33	90
44	45	48	47	46	45	42	40	39	38	34	32	32	85
41	43	46	45	44	43	40	38	38	36	32	31	31	80
40	41	44	43	42	41	39	37	36	35	31	30	30	75
38	40	41	42	42	40	37	35	35	33	30	28	28	70
37	38	40	41	40	39	35	34	34	31	29	27	27	65
36	37	39	40	40	38	35	32	32	30	27	25	25	60
35	36	37	39	38	36	33	32	31	30	26	24	24	55
34	35	36	37	37	35	32	30	30	29	25	23	23	50
33	34	35	36	36	34	31	29	30	28	24	21	21	45



31	33	34	35	35	32	30	28	29	27	23	20	40
30	32	32	34	33	31	29	27	27	25	22	20	35
30	30	31	32	31	30	28	26	26	24	21	19	30
28	30	30	31	30	29	27	25	25	23	20	17	25
25	27	28	30	28	27	25	23	23	22	19	16	20
25	25	26	28	26	25	24	21	20	20	17	14	15
22	23	23	25	23	23	20	19	19	18	15	11	10
19	19	20	20	19	20	16	14	13	12	10	7	5
0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0

### ذكور ثني الجندع من الرقوود (المعدة) curl-ups

Percentile Scores Based on Age/Test in No. of Curl-ups in 60 seconds

#### العمر

العلامة	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17+
100	53	56	58	60	64	68	67	76	79	81	77	73
99	50	53	56	58	61	65	65	73	76	77	74	71
98	48	50	54	55	59	61	63	69	72	73	71	68
97	45	48	51	53	56	58	61	66	67	70	68	66
96	43	45	49	50	54	59	62	65	65	66	65	63
95	40	42	47	48	51	57	62	59	62	62	62	61
90	37	38	42	44	48	49	53	55	58	59	58	57
85	33	36	40	41	45	50	53	56	59	62	66	55
80	31	34	38	40	43	45	48	51	54	55	59	53
75	28	33	37	38	41	43	47	50	52	53	51	51
70	26	31	36	37	40	42	45	48	51	55	53	50



48	48	50	49	46	44	40	40	35	35	31	25	65
46	48	49	48	45	43	39	38	34	34	30	24	60
45	46	47	47	43	42	38	36	33	32	29	23	55
44	45	45	45	42	40	37	35	32	31	28	22	50
43	44	44	44	41	39	36	34	31	30	26	21	45
41	42	43	42	40	38	35	33	30	29	25	20	40
40	40	41	41	39	37	34	32	29	28	24	19	35
40	40	40	40	38	35	32	30	27	26	22	17	30
38	38	38	39	36	34	31	30	26	25	21	16	25
36	37	36	37	34	32	29	28	24	23	20	14	20
35	35	35	35	32	30	27	25	22	20	18	13	15
32	31	32	33	30	27	25	23	20	18	15	10	10
27	27	29	28	26	25	20	19	16	14	12	7	5
1	6	0	0	0	7	0	4	1	0	1	0	0



إناث - 1600 م جري (Endurance Run/Walk)													
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Minutes and Seconds													
العمر													
17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة	
6:20	5:58	5:51	5:00	5:42	6:22	7:07	6:26	2:53	2:41	1:19	1:23	100	
6:32	6:16	6:10	5:28	6:02	6:37	7:19	6:46	2:56	2:46	1:24	1:28	99	
6:45	6:33	6:29	5:56	6:22	6:51	7:31	7:06	2:58	2:51	1:29	1:33	98	
6:57	6:51	6:47	6:24	6:41	7:06	7:42	7:27	3:00	2:56	1:34	1:38	97	
7:10	7:08	7:06	6:52	7:01	7:20	7:54	7:47	3:03	3:01	1:39	1:43	96	
7:22	7:26	7:25	7:20	7:21	7:35	8:06	8:07	3:06	3:18	1:44	1:48	95	
7:58	7:55	7:52	7:43	7:49	8:00	8:40	8:49	3:34	3:36	1:50	1:54	90	
8:15	8:23	8:08	7:59	8:13	8:23	9:02	9:19	3:58	3:53	1:55	2:00	85	
8:34	8:39	8:24	8:20	8:29	8:52	9:22	9:38	4:06	4:04	2:00	2:05	80	
8:52	8:50	8:40	8:36	8:49	9:15	9:44	10:08	4:18	4:13	2:04	2:08	75	
9:15	9:11	8:55	8:50	9:09	9:36	10:04	10:19	4:27	4:20	2:08	2:12	70	
9:33	9:25	9:09	9:09	9:30	10:05	10:24	10:42	4:34	4:28	2:10	2:15	65	
9:51	9:48	9:23	9:27	9:50	10:26	10:42	10:52	4:42	4:37	2:13	2:19	60	
10:08	10:09	9:37	9:51	10:07	10:44	11:00	11:00	4:48	4:43	2:17	2:22	55	
10:22	10:31	9:58	10:06	10:23	11:05	11:17	11:22	4:56	4:50	2:21	2:26	50	
10:48	10:58	10:18	10:25	10:57	11:23	11:36	11:40	5:02	4:57	2:24	2:30	45	
11:05	11:15	10:40	10:51	11:20	11:47	12:00	11:58	5:10	5:05	2:28	2:34	40	
11:20	11:44	11:00	11:10	11:40	12:01	12:21	12:08	5:15	5:12	2:30	2:40	35	
12:00	12:08	11:20	11:36	12:00	12:24	12:42	12:30	5:25	5:23	2:36	2:42	30	
12:11	12:42	11:48	11:52	12:29	12:46	13:09	13:00	5:37	5:36	2:41	2:48	25	
12:40	13:23	12:19	12:18	13:01	13:35	13:44	13:29	5:50	5:48	2:49	2:53	20	
13:03	14:16	13:33	12:56	14:10	14:12	14:16	14:00	6:02	6:02	3:00	3:02	15	
14:01	16:03	14:13	14:10	14:49	14:39	14:44	14:30	6:20	6:28	3:18	3:16	10	
15:14	18:00	15:17	15:44	16:10	16:00	16:07	15:43	6:56	7:12	3:59	3:42	5	
28:50	21:00	24:07	20:04	20:45	24:54	21:02	24:00					0	

عمر 6 سنوات و 7 سنوات يتم أخذ مسافة ربع ميل = 402,25 م

عمر 8 سنوات و 9 سنوات يتم أخذ مسافة نصف ميل = 804,5 م



ذكور - 1600 م جري (EnduranceRun/Walk)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Minutes and Seconds														
العمر														
17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة		
4:46	4:49	4:42	4:30	5:40	6:03	6:29	6:24	2:40	2:35	1:10	1:14	100		
4:56	4:59	4:55	4:48	5:49	6:11	6:34	6:33	2:45	2:40	1:15	1:19	99		
5:06	5:09	5:09	5:06	5:58	6:19	6:40	6:42	2:50	2:45	1:20	1:24	98		
5:15	5:20	5:22	5:25	6:07	6:27	6:45	6:51	2:55	2:50	1:25	1:29	97		
5:25	5:30	5:36	5:43	6:16	6:35	6:51	7:01	3:00	2:55	1:30	1:34	96		
5:35	5:40	5:50	6:01	6:25	6:43	6:56	7:10	3:05	3:00	1:35	1:39	95		
5:57	5:56	6:07	6:13	6:39	6:57	7:17	7:39	3:20	3:22	1:42	1:47	90		
6:06	6:08	6:20	6:26	6:50	7:11	7:32	7:57	3:30	3:30	1:48	1:55	85		
6:14	6:18	6:29	6:33	7:00	7:25	7:45	8:08	3:42	3:41	1:52	2:00	80		
6:23	6:25	6:38	6:45	7:11	7:41	8:00	8:19	3:46	3:49	1:55	2:03	75		
6:32	6:33	6:48	6:59	7:20	7:56	8:14	8:37	3:54	3:55	1:58	2:06	70		
6:40	6:44	6:57	7:09	7:29	8:05	8:27	8:59	3:59	4:02	2:01	2:10	65		
6:50	6:50	7:06	7:19	7:41	8:14	8:45	9:11	4:04	4:09	2:04	2:15	60		
6:57	6:58	7:16	7:29	7:55	8:25	9:01	9:29	4:09	4:16	2:07	2:18	55		
7:04	7:10	7:30	7:44	8:06	8:40	9:20	9:48	4:14	4:22	2:10	2:21	50		
7:14	7:20	7:39	7:59	8:17	8:58	9:46	10:10	4:20	4:31	2:13	2:23	45		
7:24	7:35	7:52	8:13	8:35	9:11	10:07	10:32	4:27	4:39	2:17	2:27	40		
7:35	7:53	8:08	8:30	8:54	9:40	10:25	10:58	4:33	4:47	2:20	2:30	35		
7:52	8:09	8:29	8:48	9:10	10:00	10:54	11:14	4:44	4:57	2:24	2:35	30		
8:06	8:37	8:49	9:10	9:23	10:22	11:25	11:40	4:54	5:07	2:31	2:40	25		
8:25	8:56	9:05	9:35	10:02	10:52	12:00	12:15	5:05	5:20	2:38	2:45	20		
8:56	9:22	9:34	10:18	10:39	11:30	12:29	13:07	5:24	5:40	2:48	2:51	15		
9:23	10:17	10:10	11:22	11:43	12:11	13:08	13:50	5:49	6:00	3:00	3:04	10		
10:15	11:49	11:25	12:11	12:47	13:14	14:35	14:47	6:30	6:33	3:34	3:35	5		
16:49	20:15	21:44	18:10	24:12	23:05	23:32	23:00					0		

عمر 6 سنوات و 7 سنوات يتم أخذ مسافة ربع ميل = 402,25 م

عمر 8 سنوات و 9 سنوات يتم أخذ مسافة نصف ميل = 804,5 م



إناث - مرونة (sit and reach)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Centimeters														
العمر														
العلامة	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
100	47	48	49	49	49	46	41	41	39	39	37	38	37	37
99	46	48	48	48	48	45	40	40	38	38	36	37	36	36
98	46	47	48	47	47	44	39	39	37	38	36	36	36	36
97	45	47	47	46	45	42	39	37	37	37	35	36	35	35
96	45	46	47	45	44	41	38	36	36	37	35	35	35	35
95	44	46	46	44	43	40	37	35	35	36	34	34	34	34
90	43	43	44	42	40	38	38	36	34	34	33	33	32	32
85	42	42	43	40	38	36	34	33	33	33	32	32	31	31
80	41	41	42	39	37	35	33	32	32	32	31	31	31	31
75	40	39	41	38	36	34	32	31	31	31	31	30	30	30
70	40	38	40	36	35	33	31	30	30	30	30	29	29	29
65	39	37	39	36	33	32	30	29	30	30	29	29	28	28
60	37	36	37	35	32	32	30	29	29	29	29	28	28	28
55	36	35	37	34	31	31	29	28	28	28	28	27	27	27
50	35	34	36	33	31	30	29	28	28	28	27	27	27	27
45	34	33	34	32	30	29	28	27	27	27	27	26	26	26
40	33	33	33	31	29	28	27	27	26	26	26	25	25	25
35	33	32	32	30	27	27	26	26	25	25	26	25	25	25
30	32	31	32	29	26	26	25	25	24	24	25	24	24	24
25	31	30	31	28	24	25	24	24	23	23	24	23	23	23
20	29	28	30	26	23	23	23	22	22	22	23	22	23	23
15	28	26	28	24	22	22	22	21	21	21	22	22	22	22
10	26	23	25	23	20	20	19	20	19	20	20	20	20	20
5	22	14	19	18	17	15	16	16	17	17	16	18	18	18
0	19	12	15	15	14	13	12	12	14	14	12	15	15	15



ذكور - مرونة (sit and reach)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Centimeters														
العمر														
العمر	17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	العلامة
48	45	47	43	41	40	39	37	37	38	38	37	36	36	100
47	44	46	42	40	39	38	36	36	37	37	36	35	35	99
47	44	45	41	39	38	37	35	36	36	36	36	36	34	98
46	43	43	41	38	37	36	35	35	35	36	35	35	34	97
46	43	42	40	37	36	35	34	35	35	34	35	33	33	96
45	42	41	39	36	35	34	33	34	34	33	34	32	32	95
43	40	39	37	34	32	32	31	32	32	31	32	31	31	90
41	38	37	36	33	31	31	30	30	31	31	30	31	30	85
40	37	36	34	32	30	30	29	30	30	29	30	29	29	80
40	36	34	33	30	29	29	28	29	29	28	29	29	29	75
38	35	33	31	29	29	28	28	28	28	27	28	28	28	70
37	34	32	30	28	28	27	27	28	27	27	28	27	27	65
36	32	32	30	27	27	26	26	27	27	26	27	26	26	60
35	31	31	29	27	27	26	26	26	26	25	26	26	26	55
34	30	30	28	26	26	25	25	25	25	25	26	25	25	50
33	29	29	27	25	25	24	24	25	25	24	25	25	25	45
32	28	28	26	24	24	23	23	24	24	24	24	24	24	40
31	27	27	25	23	23	23	22	23	23	23	24	23	23	35
30	26	26	24	22	22	22	21	22	23	22	23	23	23	30
28	25	24	23	20	21	21	20	22	22	22	22	22	22	25
25	21	22	21	18	18	18	18	20	20	19	20	21	21	15
23	18	19	18	15	16	16	17	18	18	18	18	19	19	10
15	11	13	15	12	13	12	12	16	16	16	16	17	17	5
12	7	9	12	8	9	8	8	14	14	14	14	15	15	0



اناث - ثني الذراعين من الانبطاح المائل (push - ups)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in # of Push-ups every 3 sec.														
العمر														
17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة		
31	34	36	27	27	27	32	22	23	22	21	13	100		
30	34	36	27	27	27	32	22	23	22	21	13	99		
30	33	35	26	26	26	31	22	23	22	20	13	98		
30	33	35	26	26	26	31	21	22	21	20	12	97		
29	32	34	25	25	25	30	21	22	21	19	12	96		
29	32	34	25	25	25	30	21	22	21	19	12	95		
28	26	23	21	22	21	20	21	20	19	17	11	90		
25	24	20	20	21	20	19	20	18	17	14	9	85		
22	22	20	19	17	20	18	19	17	15	13	9	80		
20	20	20	15	17	17	17	19	17	14	12	7	75		
19	19	18	12	15	15	17	17	15	13	11	7	70		
18	16	18	11	14	12	16	17	15	12	10	7	65		
17	15	16	10	13	11	15	14	13	11	9	6	60		
16	13	15	10	12	10	12	14	12	10	8	6	55		
16	12	15	10	11	10	11	13	12	9	8	6	50		
15	12	15	9	10	10	9	11	11	9	8	5	45		
15	12	13	8	10	8	8	10	10	8	7	5	40		
14	11	11	5	8	7	8	10	9	8	6	5	35		
12	10	11	5	7	5	7	9	8	7	5	4	30		
11	8	11	5	6	5	7	8	8	7	5	4	25		
9	5	10	5	5	3	6	8	7	6	4	3	20		
7	4	7	3	4	2	4	7	5	6	3	2	15		
5	3	5	2	3	1	2	4	5	4	3	2	10		
2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	2	0	5		
1	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0		



ذكور- ثني الذراعين من الانبطاح المائل (push - ups)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in # of Push-ups every 3 sec.														
العمر														
17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة		
63	62	53	50	54	45	33	32	23	22	20	13	100		
62	61	52	49	53	44	33	32	23	22	20	13	99		
62	61	52	49	53	44	32	31	23	22	20	13	98		
61	60	51	48	52	43	32	31	22	21	19	12	97		
61	60	51	48	52	43	31	30	22	21	19	12	96		
60	59	50	47	51	42	31	30	22	21	19	12	95		
56	46	44	41	41	34	30	25	20	19	17	11	90		
53	44	42	40	39	31	27	22	18	17	14	9	85		
50	41	40	37	35	30	26	21	17	15	13	9	80		
46	40	37	32	35	28	24	20	17	14	12	7	75		
44	36	35	30	31	25	23	18	15	13	11	7	70		
43	34	34	28	30	24	20	18	15	12	10	7	65		
41	32	32	25	28	20	19	16	13	11	9	7	60		
40	30	31	24	26	20	16	14	12	10	8	7	55		
37	30	30	24	24	18	15	14	12	9	8	7	50		
35	29	30	22	21	17	15	13	11	9	8	5	45		
34	28	27	21	20	15	14	12	10	8	7	5	40		
30	25	25	20	20	15	12	12	9	8	6	5	35		
30	25	25	18	16	13	10	11	8	7	5	4	30		
27	25	24	18	16	12	10	11	8	7	5	4	25		
25	23	21	15	12	10	8	10	7	6	4	3	20		
23	22	20	13	11	9	5	8	5	6	3	2	15		
21	20	18	11	9	7	3	7	5	4	3	2	10		
20	15	15	7	4	4	1	4	3	2	2	0	5		
19	11	12	5	3	3	0	3	2	1	1	0	0		



إناث - السرعة والرشاقة (shuttle run)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Centimeters														
العمر														
17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة		
7.6	6.4	8.3	8	9	7.7	7.1	7.2	8.3	8.3	9.5	9.1	100		
7.98	7.04	8.54	8.32	9.16	8.16	7.68	7.78	8.72	8.88	9.9	9.68	99		
8.36	7.68	8.78	8.64	9.32	8.62	8.26	8.36	9.14	9.46	10.3	10.26	98		
8.74	8.32	9.02	8.96	9.48	9.08	8.84	8.94	9.56	10.04	10.7	10.84	97		
9.12	8.96	9.26	9.28	9.64	9.54	9.42	9.52	9.98	10.62	11.1	11.42	96		
9.5	9.6	9.5	9.6	9.8	10	10	10.1	10.4	11.2	11.5	12	95		
9.9	10.0	9.8	9.9	10.0	10.2	10.3	10.6	10.8	11.5	11.9	12.2	90		
10.0	10.1	10.0	10.1	10.2	10.4	10.5	10.8	11.1	11.8	12.1	12.4	85		
10.2	10.2	10.1	10.3	10.4	10.5	10.6	11.1	11.3	12.0	12.3	12.7	80		
10.3	10.4	10.3	10.5	10.5	10.7	10.8	11.3	11.5	12.1	12.5	13.0	75		
10.4	10.5	10.4	10.6	10.6	10.8	11.0	11.4	11.7	12.2	12.6	13.0	70		
10.6	10.6	10.6	10.8	10.8	10.9	11.1	11.6	11.9	12.4	12.8	13.3	65		
10.7	10.7	10.7	10.9	10.9	11.0	11.2	11.8	12.1	12.6	13.0	13.4	60		
10.9	10.8	10.8	11.0	11.0	11.2	11.4	11.9	12.2	12.8	13.1	13.6	55		
11.0	10.9	11.0	11.2	11.1	11.3	11.5	12.1	12.5	12.9	13.2	13.8	50		
11.1	11.0	11.1	11.3	11.2	11.4	11.7	12.2	12.7	13.0	13.5	14.0	45		
11.2	11.2	11.2	11.4	11.4	11.5	11.9	12.4	12.9	13.3	13.6	14.1	40		
11.3	11.4	11.4	11.6	11.5	11.7	12.1	12.6	13.0	13.5	13.9	14.5	35		
11.5	11.5	11.5	11.7	11.6	11.9	12.2	12.8	13.2	13.7	14.0	14.7	30		
11.7	11.7	11.7	11.9	11.8	12.1	12.5	13.1	13.4	13.9	14.3	14.8	25		
11.9	11.9	11.9	12.1	12.0	12.3	12.8	13.3	13.7	14.3	14.5	15.0	20		
12.1	12.2	12.2	12.5	12.4	12.5	13.0	13.7	14.0	14.8	14.9	15.3	15		
12.7	12.6	12.6	12.9	12.8	12.9	13.4	14.2	14.6	15.2	15.4	15.5	10		
13.2	13.2	13.2	14.0	13.4	13.4	14.0	15.0	15.6	16.2	16.4	16.1	5		
19.8	15.4	16.6	21.4	19.8	16.1	20.6	17.8	20.5	20.5	29.1	19.8	0		



ذكور - السرعة والرشاقة (shuttle run)														
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Centimeters														
العمر														
17+	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة		
6.9	6.5	6.3	6.6	8	7.5	7	7.4	8.1	8	8.3	11	100		
7.22	6.88	6.74	7.04	8.2	7.88	7.5	7.88	8.56	8.48	8.8	11.14	99		
7.54	7.26	7.18	7.48	8.4	8.26	8	8.36	9.02	8.96	9.3	11.28	98		
7.86	7.64	7.62	7.92	8.6	8.65	8.5	8.84	9.48	9.44	9.8	11.42	97		
8.18	8.02	8.06	8.36	8.8	9.02	9	9.32	9.94	9.92	10.3	11.56	96		
8.5	8.4	8.5	8.8	9	9.4	9.5	9.8	10.4	10.4	10.8	11.7	95		
8.6	8.6	8.8	9.0	9.3	9.6	9.9	10.0	10.6	10.9	11.2	12.0	90		
8.7	8.7	9.0	9.1	9.5	9.8	10.0	10.3	10.9	11.1	11.5	12.1	85		
8.9	8.9	9.1	9.3	9.6	9.9	10.2	10.5	11.0	11.2	11.7	12.3	80		
8.9	8.9	9.2	9.4	9.8	10.0	10.4	10.7	11.1	11.4	12.0	12.4	75		
9.0	9.0	9.3	9.5	9.9	10.1	10.5	10.8	11.3	11.5	12.2	12.5	70		
9.1	9.1	9.4	9.6	10.0	10.3	10.6	11.0	11.5	11.8	12.4	12.8	65		
9.2	9.2	9.5	9.7	10.1	10.4	10.8	11.2	11.6	11.9	12.5	13.0	60		
9.3	9.3	9.5	9.8	10.1	10.5	11.0	11.3	11.8	12.0	12.7	13.1	55		
9.4	9.4	9.7	9.9	10.2	10.6	11.1	11.5	11.9	12.2	12.8	13.3	50		
9.5	9.5	9.8	10.0	10.3	10.7	11.2	11.6	12.0	12.3	13.0	13.5	45		
9.6	9.6	9.9	10.1	10.4	10.8	11.4	11.8	12.2	12.5	13.2	13.7	40		
9.6	9.7	10.0	10.2	10.6	11.0	11.5	12.0	12.5	12.7	13.3	13.8	35		
9.8	9.8	10.1	10.3	10.7	11.1	11.7	12.2	12.8	13.0	13.5	14.0	30		
9.9	10.0	10.2	10.5	10.8	11.2	12.0	12.4	13.0	13.3	13.8	14.3	25		
10.1	10.1	10.4	10.7	11.0	11.4	12.2	12.7	13.3	13.6	14.0	14.5	20		
10.3	10.3	10.7	11.0	11.1	11.6	12.6	13.1	13.6	13.8	14.5	14.8	15		
10.6	10.6	11.0	11.3	11.4	12.0	13.0	13.6	14.1	14.2	14.9	15.2	10		
11.1	11.1	11.8	12.0	12.0	12.4	13.5	14.5	14.5	15.0	15.4	16.0	5		
23.0	23.0	19.8	19.9	16.4	16.1	16.8	16.9	18.8	18.0	25.0	19.5	0		



### (3) ملحق رقم

معايير ومخرجات التربية البدنية من مستوى الصف الأول وحتى الصف الثاني عشر في الولايات المتحدة الأمريكية

تم ترجمتها بتصرف من

SHAPE America. (2013). Grade-level outcomes for K-12 physical education. Reston, VA: Author.

متاح على الموقع

<https://www.shapeamerica.org/standards/pe/upload/Grade-Level-Outcomes-for-K-12-Physical-Education.pdf>



الصف الخامس	الصف الرابع	الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول	المعيار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجمع بين المهارات الحركية في مجموعة تدريبات متنوعة.</li> <li>- يجمع بين مهارات الانتقال للوصول إلى هدف (مثلا تسجيل هدف في المرمى أو السلة)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستخدم المهارات الحركية المختلفة في مجموعة متنوعة من مهام التدريبات الصغيرة (حركات الرقص والجمباز)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي حركات الخطو (leaping) باستخدام نمط محدد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يخطو ويحجل باستخدام نمط واضح ومحدد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي مهارات (الحجل، القفز، والجري، والتزلق) مع الحفاظ على التوازن.</li> </ul>	المهارات الحركية، الحجل، القفز، والجري، والتزلق
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرابط بين أنماط القفز والهبوط في المهارات الحركية في الجمباز والرقص والألعاب الصغيرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستخدم جهاز القفز (الرافص) للإقلاء والهبوط.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي القفز والهبوط في مستوى أفقى باستخدام القدمين يتخطى باستخدام نمط واضح</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقفز باستخدام نمط واضح ومحدد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقفز للأمام والخلف والجوانب</li> </ul>	القفز والهبوط
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستخدم سرعة مناسبة لأداء الجري لمسافات مختلفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يركض إلى مسافة محددة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتقل من مكان إلى آخر مبينا الفرق بين الجري وال العدو</li> </ul>			الركض والجري
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجمع بين المهارات الحركية في الرقصات الثقافية والإبداعية (الفردية والجماعية) مع الإيقاع الصحيح.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجمع بين أنماط الحركة وخطوات الرقص لإنشاء رقصة وأدائها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي خطوات وأنماط حركية مختارة من قبل المعلم ومناسبة من الناحية النهائية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم بنشاط إيقاعي صممه المعلم و/أو الطالب مع الاستجابة الصحيحة للإيقاعات البسيطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجمع بين المهارات الحركية وغير الحركية في رقصة من تصميم المعلم</li> </ul>	الرقص
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرابط بين التوازن وتحول الجسم في حركات تسلسلية في الأداء مع الزميل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي التوازن في أوضاع وأشكال مختلفة مع الدعم والمساندة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي التوازن على وضع جسم مقلوب مع الدعم والمساندة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي التوازن على أساس مختلفة من الدعم والمساندة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحافظ على التوازن في أوضاع مختلفة</li> </ul>	المهارات غير الحركية (الاستقرار والتوازن)



- ينقل الوزن في بياتات الجمباز والرقص	- ينقل الوزن من القدمين إلى اليدين ، بسرعات متفاوتة وباستخدام امتدادات كبيرة (مثل حركة العجلة في الجمباز)	- ينقل الوزن من القدمين إلى اليدين لدعم الوزن اللحظي	- ينقل الوزن من القدمين إلى أجزاء الجسم المختلفة	- ينقل أوزان من يد إلى أخرى ومن عضو إلى عضو آخر	<b>نقل الوزن</b>
- تطبيق الدرجات بأشكالها المختلفة  - الرابط بين المهارات الحركية وغير الحركية	- تطبيق مهارات الدرجات بأشكالها المختلفة	- تطبيق مهارات الدرجة المختلفة	- يؤدي الدرجات بمداها الواسع أو الضيق	- يؤدي الدرجات وحركات اللف والانحناءات في اتجاهات مختلفة	<b>الدرجة والانحناءات والالتفاقات</b>
- يرمي أدوات بأحجام مختلفة (كرات مثلا) إلى هدف محدد بدقة ومن مسافة محددة.	- يؤدي مهارات الرمي بدقة إلى شريك أو إلى هدف محدد	- يرمي أجسام مختلفة الأحجام (كرات) بدقة على هدف كبير	- يؤدي مهارات الرمي بطريقة محددة	- يرمي أجسام مختلفة الأحجام (كرة) لأعلى ثم يمسكها باليدين	<b>مهارات الرمي واللقف والممسك</b>
- يمرر ويستلم الكرة إلى الزميل من الحركة  - ارسال الكرة إلى هدف محدد بيد وبكلتا اليدين	- يمرر الكرة إلى زميل ثابت  - يمرر الكرة إلى زميل بدقة مناسبة  - ارسال /تمرير الكرة إلى أعلى باليدين	- يمرر ويستقبل الكرة لشريك متحرك  - يضرب الكرة بالذراع من أسفل ويرسلها إلى الأمام عبر شبكة ، أو إلى الحائط أو فوق خط إلى زميل	- يؤدي التمرير واستلام كرة بياطن القدمين لشريك ثابت  - يضرب جسمًا لأعلى بضربات متتالية	- يمرر جسم (بالون أو الكوة) بكف يده المفتوحة ويرسله للأعلى	<b>التمرير والاستلام</b>
- يؤدي مهارات الركل والتسديد في تمرين وتدريب بسيط (1 ضد 1)	- يؤدي الركلات على الأرض وفي الهواء بطريقة صحيحة	- يركل كرة ثابتة بدقة مستخدماً أسلوب الجري المستمر	- يقترب من كرة ثابتة ويركلها للأمام  - يركل كرة متراكمة من الجري المستمر	- يركل الكرة بقدمه في منطقة محددة  - يقوم بركل الكرة الثابتة من وضعية ثابتة	<b>الركل</b>
- الرابط بين تنطيط الكرة مع المهارات الأخرى في تمرين (1 ضد 1)	- ينطط الكرة مع السيطرة بزيادة السرعة أو تقليلها  - ينطط الكرة مسافة محددة بكلتا اليدين وبالتالي مع السيطرة على الكرة	- ينطط الكرة من الحركة أو الجري في مساحة واسعة بسرعة متوسطة.	- تنطيط الكرة باستخدام اليد المفضلة أثناء المشي في الفضاء الذاتي  - تنطيط الكرة باستخدام اليد المفضلة أثناء المشي في الفضاء العام.	- ينطط الكرة باستمرار مستخدماً يده المفضلة	<b>التنطيط</b>



- أداء تمرين نط الجبل مع الزميل بشكل ثنائي	- أداء تمرين نط الجبل بجبل طويل أو قصير	- يؤدي مهارات متنوعة في نط الجبل مثل الدخول والخروج أثناء دوران الجبل.	- يؤدي النط بالجبل دون مساعدة مع المشي للأمام	- يؤدي النط بالجبل 5 مرات متتالية بمساعدة المعلم	<b> نط الجبل</b>
- يمارس الأنشطة البدنية خارج حصة التربية الرياضية لتحسين اللياقة البدنية	- يجمع بين مفاهيم الحركة والمهارات في مواقف تدريبية بسيطة مع توجيه المعلم	- يعرف المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة البدنية والألعاب الرياضية المختلفة	- يعرف الأنشطة الرياضية والمهارات الضرورية اللازمة للمشاركة في الأنشطة خارج الصف (مثلاً مع الأصدقاء، العائلة، في الحديقة، قبل وبعد المدرسة)	- يعرف فوائد النشاط البدني وممارسة الرياضة وأو اللعب والمشاركة في حصة التربية الرياضية	<b>المعرفة بأهمية النشاط البدني والمشاركة بالأنشطة</b>
- يدرك أهمية فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية خارج حصة التربية الرياضية	- المشاركة في حصة التربية الرياضية دون طلب المعلم (حافز ذاتي)	- المشاركة في حصة التربية الرياضية استجابة لطلب المعلم	- المشاركة في حصة التربية الرياضية		
- يحلل تأثير الخيارات الغذائية بالنسبة للنشاط البدني والصحة الشخصية	- يعرف أهمية شرب الماء والسوائل أثناء ممارسة الأنشطة البدنية	- يحدد الأطعمة المفيدة قبل وبعد النشاط البدني	- يدرك التوازن الصحي للتغذية الجيدة مع النشاط البدني	- يميز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية	<b>التغذية</b>
- يُظهر سلوكاً مسؤولاً عند مشاركته في الأنشطة البدنية مع الآخرين.  - يُظهر احترام الذات مع السلوك المناسب أثناء ممارسة النشاط البدني	- يُظهر سلوكاً مسؤولاً في المواقف الجماعية.  - يبني سلوك اجتماعي شخصي خلال النشاط البدني	- يظهر مسؤولية شخصية في الأنشطة التي يوجهها المعلم	- يمارس المهارات مع الحد الأدنى من توجيه المعلم.  - يتحمل المسؤولية عن البروتوكولات الخاصة بإجراءات السلوك والأداء طويلة من الزمن	- يتحمل المسؤولية الشخصية باستخدام المعدات والمساحات بشكل مناسب  - يتبع القواعد والمعايير المحددة في بيئة التعلم.	<b>المسؤولية الشخصية</b>
- يعطي ملاحظات تصحيحية باحترام للأقران	- يستمع باحترام إلى الملاحظات التصحيحية من الآخرين (على سبيل المثال، الأقران والبالغون).	- يقبل وينفذ ملاحظات تصحيحية محددة من المعلم	- يقبل التغذية الراجعة التصحيحية المحددة من المعلم	- يستجيب بشكل مناسب للتعليمات العامة من المعلم	<b>تقبل التغذية الراجعة</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتقبل الآخرين ويشركهم في الأنشطة البدنية والمشاريع الجماعية.</li> <li>- يقبل اللاعبين على اختلاف مستوياتهم المهارية في النشاط البدني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يثني على الأداء الحركي للآخرين.</li> <li>- يتعاون مع الآخرين.</li> <li>- يمتحن الآخرين لنجاحهم في أداء الحركة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعمل بشكل مستقل مع الآخرين في بيئة شريرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعمل بشكل مستقل مع الآخرين في بيئات صافية متنوعة (على سبيل المثال، المجموعات الصغيرة والكبيرة).</li> </ul>	<b>العمل مع الآخرين</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يبين آداب السلوك المتبعة في الألعاب والأنشطة المختلفة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يظهر آداب السلوك والالتزام بالقواعد والأداب في النشاط البدني مع الأقران.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يدرك دور القواعد والأداب في النشاط البدني مع الأقران.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يدرك دور القواعد والأداب في الأنشطة البدنية التي يصممها المعلم.</li> </ul>	<b>القواعد والأداب</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يطبق مبادئ السلامة مع الأنشطة البدنية المناسبة للعمر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعمل بأمان مع أقرانه ومع المعدات في أماكن النشاط البدني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعمل بشكل مستقل وأمن في أماكن النشاط البدني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعامل بأمان مع معدات التربية البدنية.</li> </ul>	<b>الامن والسلامة</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقارن الفوائد الصحية للمشاركة في الأنشطة البدنية المختارة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعرف الفوائد الصحية للمشاركة في النشاط البدني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يناقش العلاقة بين النشاط البدني والصحة الجيدة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يدرك قيمة "التوازن الصعي الجيد". يدرك قيمة "التوازن الصحي الجيد".</li> </ul>	<b>الصحة</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحلل الأنشطة البدنية المختلفة لمتعة والتحدي وتحديد أساليب الاستجابات الإيجابية أو السلبية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصنف مدى الاستمتاع بالمشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يفكّر في أسباب الاستمتاع بالمشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد الأنشطة البدنية التي توفر التعبير عن الذات (مثلا الرقص الجمباز أداء واجبات في بيئة الألعاب المختلفة)</li> </ul>	<b>التعبير عن الذات والمتعة</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصف الفوائد الاجتماعية المكتسبة من المشاركة في النشاط البدني (مثل الاستراحة، رياضة الشباب).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصف ويقارن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية عند الانخراط في النشاط البدني مع الشريك ، و/أو مع المجموعات الصغيرة والكبيرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصف التفاعلات الاجتماعية الإيجابية التي تحدث عند الانخراط مع الآخرين في نشاط بدني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تظهر النتائج المناسبة من الناحية النمائية بدءا من الصفر الثالث.</li> </ul>	<b>التفاعل الاجتماعي</b>



الصف الثامن	الصف السابع	الصف السادس	المعيار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعرض قيادة الإيقاع والتوقيت من خلال إنشاء تسلسل حركة للموسيقى كفرد أو في مجموعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يوضح الإيقاع والنطط الصحيحين لأخذ لشكل رقص مختلف من بين الرقص الشعبي والاجتماعي والإبداعي والخطي وال العالمي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يوضح الإيقاع والنطط الصحيحين لأحد أشكال الرقص التالية: الرقص الشعبي أو الاجتماعي أو الإبداعي أو الخطى أو العالمي.</li> </ul>	<b>حركات الرقص والإيقاع</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يرمي بشكل صحيح للمسافة أو القوة المناسبة للنشاط في بيئه ديناميكية.</li> <li>- يرمي على نطاق صغير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يرمي بشكل صحيح للمسافة أو القوة المناسبة للنشاط في بيئه ديناميكية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يرمي بشكل صحيح للمسافة أو القوة المناسبة للتمرير (على سبيل المثال ، المسافة = الملعب إلى اللوحة الرئيسية ؛ الطاقة = القاعدة الثانية إلى القاعدة الأولى)</li> </ul>	<b>الألعاب الرياضية</b> <b>الرمي</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمسك باستخدام أداة في بيئه ديناميكية أو لعبة معدلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي المسك بشكل صحيح من مجموعة متنوعة من المسارات باستخدام أدوات مختلفة أثناء اللعب على نطاق صغير.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يؤدي المسك بشكل صحيح من مجموعة متنوعة من المسارات باستخدام أدوات مختلفة في مهام تدريبية مختلفة.</li> </ul>	<b>المسك</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر ويستقبل بأداة بالاقتران مع الأنماط الحركية للجري وتغيير الاتجاه والسرعة و / أو المستوى مع الكفاءة في ألعاب الهجوم المعدلة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر ويستقبل بالقدم مع أنماط حركية للجري وتغيير الاتجاه والسرعة مع الكفاءة في ألعاب الهجوم المعدلة مثل كرة القدم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم بالتمرير والاستلام بالأيدي جنباً إلى جنب مع الأنماط الحركية للجري وتغيير الاتجاه والسرعة مع الكفاءة في ألعاب الهجوم المعدلة مثل كرة السلة أو كرة القدم أو كرة اليد الجماعية.</li> </ul>	<b>التمرير والاستلام</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم بالتمرير إلى زميل متحرك بعد أداء حركة خداع (مراوغة أو تمرين)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر أثناء التحرك تمرين إلى زميل مستقبل متحرك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمرر وهو ثابت تمرين إلى زميل مستقبل متحرك.</li> </ul>	<b>التمرير والاستلام</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينفذ واحداً على الأقل من الإجراءات التالية المصممة لإنشاء مساحة مفتوحة أثناء اللعب المعدل: المحاورة، الارتكاز، اخذ خطوات، الحجز</li> <li>- ينفذ المهارات الهجومية التالية أثناء مواقف اللعب في مباراة مصغره: المحاورة ، تمرين خذ وهات وها (give &amp; go) ، والخداع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينفذ واحداً على الأقل من الإجراءات التالية المصممة لإنشاء مساحة مفتوحة أثناء اللعب على جوانب صغيرة: المحاورة، الارتكاز، اخذ خطوات</li> <li>- يؤدي المهارات الهجومية التالية بضغط دفاعي: المحور ، والأخذ والذهاب ، والخداع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينفذ الخطوات المحورية والخطوات المصممة لإنشاء مساحة مفتوحة أثناء مهام التدريب</li> <li>- ينفذ المهارات الهجومية التالية دون ضغط دفاعي: المحاورة، تمرين خذ وهات (give &amp; go)، والخداع</li> </ul>	<b>المهارات الهجومية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المراوغة بالأيدي المسيطرة وغير المسيطرة باستخدام تغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المراوغة باليد المهيمنة باستخدام تغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المراوغة باليد المهيمنة باستخدام تغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب</li> </ul>	<b>المراوغة / التحكم بالكرة</b>



- المراوغة بالقدم أو المراوغة باستخدام أداة تحكم وتغيير السرعة والاتجاه أثناء مواقف اللعب في مباراة صغيرة	- المراوغة بالقدم أو المراوغة باستخدام أداة مقترنة بالتمرير في مجموعة متنوعة من مهام التدريب	- المراوغة بالقدم أو المراوغة باستخدام أداة مع التحكم وتغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب	
- يسدد الكرة على المرمى بأداة ذات مقبض طويل للحصول على القوة والدقة في ألعاب الهجوم المعدلة مثل الهوكي (على العشب أو الجليد) أو اللاكروس	- يسدد على المرمى بقوه ودقة في مواقف اللعب خلال مباراة صغيرة	- يصوب على المرمى بقوه في بيئه ديناميكية بما يتناسب مع النشاط الرياضي.	<b>التسديد على المرمى</b>
- يأخذ خطوات في اتجاه التمريرة أثناء الدفاع من لاعب إلى لاعب.	- يتحرك في جميع الاتجاهات أثناء الدفاع دون تقاطع القدمين.	- يحافظ على وضع الاستعداد الدفاعي والدراعين ممدودتين والعينين على الجزء الأوسط من اللاعب المهاجم.	<b>المهارات الدفاعية</b>
- ينفذ باستمرار (على الأقل 70% من الوقت) إرسالاً من أسفل قانونياً لمسافة والدقة في ألعاب الشبكة مثل كرة الريشة أو الكرة الطائرة أو كرة التنس	- ينفذ باستمرار (على الأقل 70% من الوقت) إرسال من أسفل قانونياً لهدف محدد مسبقاً لألعاب الشبكة مثل كرة الريشة أو الكرة الطائرة أو التنس	- يقوم بأداء إرسال خفي قانوني مع التحكم في ألعاب الشبكة مثل كرة الريشة أو الكرة الطائرة أو التنس	<b>ألعاب الشبكة</b>
- الضربات باليد والذراع من أعلى في لعبة معدلة لأنماط الشبكة مثل الكرة الطائرة أو كررة اليد أو كررة الريشة أو التنس	- الضربات باليد والذراع من أعلى في بيئه ديناميكية لألعاب الشبكة مثل الكرة الطائرة أو كررة اليد أو كررة الريشة أو التنس.	- الضربات باليد والذراع من أعلى في بيئه غير ديناميكية (مهارات مغلقة) لأنماط الشبكة مثل الكرة الطائرة أو كررة اليد أو كررة الريشة أو التنس	<b>الضربات</b>
- يحدد المكونات الخمسة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القدرة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، التحمل القلبي التنفسى، تكوين الجسم) ويشرح الروابط بين اللياقة البدنية والصحة البدنية والعقلية بشكل عام.	- يحدد الحواجز المرتبطة بالحفاظ على نمط حياة نشط بدنياً ويسعى إلى حلول لإزالة تلك الحواجز	- يصف كيف أن النشاط البدني يؤدي إلى صحة الجسم.	<b>المعرفة بأهمية النشاط البدني</b>
- يشارك في النشاط البدني المختار ذاتياً خارج حصة التربية البدنية	- يشارك في نشاط بدني 3 مرات في الأسبوع خارج حصة التربية البدنية	- يشارك في نشاط بدني مرتين في الأسبوع خارج حصة التربية البدنية	<b>والمشاركة بالأنشطة</b>
- يشارك في مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية الهوائية المختارة ذاتياً خارج المدرسة مثل المشي والركض وركوب الدراجات والرقص والسباحة.	- يشارك في مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية الهوائية	- يشارك في مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية للقوة والتحمل مثل تمارين البيلاتس، وتمارين المقاومة، وتمارين وزن الجسم.	



<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك في نشاط بدني معتدل إلى قوي لتنمية العضلات والعضام لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً 5 مرات على الأقل في الأسبوع.</li> <li>- يستخدم التكنولوجيا المتاحة للمراقبة الذاتية لكمية التمارين الضرورية للحد الأدنى من المعايير الصحية و / أو الأداء الأمثل بناءً على مستوى اللياقة الحالي.</li> <li>- يصف دور المرونة في الوقاية من الإصابة.</li> <li>- يصمم وينفذ نظام إحماء / تهدئة لنشاط بدني تختاره ذاتياً.</li> <li>- يشرح كيفية تفاعل أجهزة الجسم مع بعضها البعض (على سبيل المثال، ينقل الدم العناصر الغذائية من الجهاز الهضمي، والأكسجين من الجهاز التنفسي) أثناء النشاط البدني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك في نشاط بدني متوسط إلى قوي لتنمية العضلات والعضام 3 مرات على الأقل في الأسبوع.</li> <li>- يربط النشاط البدني بناءً على كمية التمارين المطلوبة للحد الأدنى من المعايير الصحية و / أو الأداء الأمثل بناءً على مستوى اللياقة الحالي.</li> <li>- يصف دور التمارين والتغذية في ضبط الوزن</li> <li>- يصمم نظاماً للإحماء والتهدئة لنشاط بدني يتم اختياره ذاتياً.</li> <li>- يصف كيفية شد العضلات للعظام لخلق حركة في أزواج من خلال الاسترخاء والتقلص.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك في نشاط بدني هوائي معتدل يتضمن نشاطاً بدنياً هوائياً متقطعاً أو مستمراً بكثافة معتدلة وقوية لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً.</li> <li>- يحدد ويراقب هدف النشاط البدني المختار ذاتياً للنشاط الهوائي و / أو نشاط قوية العضلات والعضام بناءً على مستوى اللياقة البدنية الحالي.</li> <li>- يفرق بين القدرة الهوائية واللاهوائية وبين القوة العضلية والقدرة على التحمل</li> <li>- يصف دور عمليات الإحماء والتهدئة قبل وبعد النشاط البدني.</li> <li>- يحدد العضلات الرئيسية المستخدمة في الأنشطة البدنية الانتقائية.</li> </ul>	<b>معرفة اللياقة البدنية:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يصف العلاقة بين سوء التغذية وعوامل الخطر الصحية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يطور استراتيجيات لتحقيق التوازن بين الغذاء الصحي والوجبات الخفيفة وتناول الماء، جنباً إلى جنب مع النشاط البدني اليومي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد الأطعمة داخل كل مجموعة منمجموعات الغذاء الأساسية ويختار الشخص المناسب لعمره ومستوياته نشاطه البدني.</li> </ul>	<b>التغذية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتحمل مسؤولية تحسين مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية للفرد.</li> <li>- يستخدم مهارات المراقبة الذاتية الفعالة لدمج فرض النشاط البدني داخل وخارج المدرسة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يُظهر السلوكيات الاجتماعية المسؤولة من خلال التعاون مع زملاء الدراسة، وإظهار السلوكيات الشاملة، ودعم زملاء الدراسة.</li> <li>- يوضح الدافع الداخلي والخارجي عن طريق اختيار الفرص للمشاركة في النشاط البدني خارج الفصل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يُظهر المسؤولية الشخصية باستخدام آداب السلوك المناسبة، وإظهار الاحترام للمرافق، وإظهار السلوكيات الآمنة.</li> <li>- يحدد ويستخدم استراتيجيات المناسبة لتنمية سلوكيات اللياقة الإيجابية، مثل الحديث الذاتي الإيجابي.</li> </ul>	<b>المسؤولية الشخصية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يوفر التشجيع والملاحظات للأقران دون مطالبة المعلم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقدم تغذية راجعة تصحيحية للزميل باستخدام المبادئ التوجيهية التي وضعها المعلم ودمج اللهجة المناسبة ومهارات الاتصال الأخرى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يُظهر المسؤولية الذاتية من خلال تنفيذ ملاحظات تصحيحية محددة لتحسين الأداء.</li> </ul>	<b>قبل الملاحظات (التغذية) (الراجعة)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستجيب بشكل مناسب للسلوك الأخلاقي وغير الأخلاقي للمشاركين أثناء النشاط البدني باستخدام القواعد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يُظهر مهارات التعاون من خلال وضع القواعد والمبادئ التوجيهية لحل التزاعات.</li> <li>- تُحل المشكلة مع مجموعة صغيرة من زملاء الدراسة أثناء أنشطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقبل الاختلافات بين زملائه في التعب البدني والنضج ومستويات المهارات المختلفة من خلال التشجيع وردود الفعل الإيجابية.</li> </ul>	<b>العمل مع الآخرين</b>



<p>والمبادئ التوجيهية لحل النزاعات.</p> <p>- يتعاون مع العديد من زملاء الدراسة في مبادرات حل المشكلات ، بما في ذلك أنشطة المغامرة ومبادرات المجموعة الكبيرة ولعب الألعاب.</p>	<p>المغامرة أو مبادرات المجموعات الصغيرة أو اللعب.</p>	<p>- يتعاون مع مجموعة صغيرة من زملاء الدراسة أثناء أنشطة المغامرة أو اللعب أو أنشطة بناء الفريق.</p>	
<p>- يطبق القواعد والأداب من خلال التصرف كمسؤول للأنشطة البدنية والألعاب المعدلة وإنشاء إجراءات رقص ضمن مجموعة محددة من المعايير.</p>	<p>- يوضح المعرفة بالقواعد والأداب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المعدلة والألعاب أو اتباع التعليمات لإنشاء رقصة أو تعديلهما.</p>	<p>- يحدد قواعد وأداب الأنشطة البدنية والألعاب وأنشطة الرقص.</p>	<p><b>القواعد والأداب</b></p>
<p>- يستخدم بشكل مستقل النشاط البدني ومعدات اللياقة البدنية بشكل مناسب ، ويحدد مخاوف السلامة المرتبطة بالنشاط.</p>	<p>- يستخدم بشكل مستقل النشاط البدني ومعدات التمرين بشكل مناسب وأمن.</p>	<p>- يستخدم النشاط البدني ومعدات اللياقة البدنية بشكل مناسب وأمن، بتوجيهه من المعلم.</p>	<p><b>الامن والسلامة</b></p>
<p>- يحدد المكونات الخمسة للelayah البدنية المرتبطة بالصحة (القدرة العضلية، والتحمل العضلي، والمرنة، والتحمل القلبي التنفسى، وتكوين الجسم) ويشرح الروابط بين اللياقة البدنية والصحة البدنية والعقلية بشكل عام.</p> <p>- يحل النتائج التكميلية لكونه نشيط بدنيا.</p>	<p>- يحدد أنواعاً مختلفة من الأنشطة البدنية ويصف كيف يمارس كل منها تأثيراً إيجابياً على الصحة</p> <p>- يحدد الجوانب العقلية والعاطفية الإيجابية للمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.</p>	<p>- يصف كيف أن النشاط البدني يؤدي إلى صحة الجسم</p> <p>- يحدد مكونات النشاط البدني التي توفر فرصاً لتقليل التوتر وللتفاعل الاجتماعي.</p>	<p><b>الصحة</b></p>
<p>- يحدد ويشارك في نشاط ممتع يحفز الفرد على التعبير عن الذات.</p>	<p>- يشرح العلاقة بين التعبير عن الذات والاستمتاع مدى الحياة من خلال النشاط البدني</p>	<p>- يحدد كيف يرتبط التعبير عن الذات مع النشاط البدني</p>	<p><b>التعبير عن الذات والمتعة</b></p>
<p>- يُظهر احتراماً للذات من خلال طلب المساعدة ومساعدة الآخرين في الأنشطة البدنية المختلفة.</p>	<p>- يوضح أهمية التفاعل الاجتماعي من خلال مساعدة الآخرين وتشجيعهم، وتجنب كلام السيء، وتقديم الدعم لزملاء الدراسة.</p>	<p>- يُظهر احترام الذات والآخرين في الأنشطة والألعاب من خلال اتباع القواعد، وتشجيع الآخرين، واللعب بروح رياضية</p>	<p><b>التفاعل الاجتماعي</b></p>



## الصف التاسع إلى الصف الثاني عشر

المستوى الأول: يشير إلى الحد الأدنى من المعرفة والمهارات الالزمة للطالب ليكونوا على استعداد للعمل الجامعي.

المعيار	المستوى الأول
أنشطة مدى الحياة:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إظهار الكفاءة و/أو تحسين المهارات الحركية الخاصة بالنشاط في اثنين أو أكثر من أنشطة مدى الحياة (الأنشطة الخارجية ، أنشطة الأداء الفردي ، الألعاب المائية ، العاب الشبكة ، أو ألعاب الهدف).</li> </ul>
الرقص والإيقاعات:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يُظهر الكفاءة في أشكال الرقص المستخدمة في المناسبات الثقافية والاجتماعية (مثل حفلات الزفاف والاحتفالات) أو يُظهر الكفاءة في شكل واحد من أشكال الرقص (مثل الباليه، والهيب هوب، والتايب).</li> </ul>
أنشطة اللياقة البدنية:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إظهار الكفاءة في واحد أو أكثر من المهارات المتخصصة في أنشطة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.</li> </ul>
مفاهيم الحركة ومبادئها ومعرفتها:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يطبق المصطلحات المرتبطة بالتمرين والمشاركة في أنشطة الأداء الفردي المختارة، والرقص، وألعاب الشبكة، وألعاب الهدف، و/أو الرياضات المائية، و/أو الرياضات والأنشطة الخارجية بشكل مناسب.</li> </ul>
معرفة النشاط البدني:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يستخدم مفاهيم ومبادئ الحركة (مثل القوة والحركة والدوران) لتحليل وتحسين الأداء الذاتي و/أو اداء الآخرين في مهارة مختارة.</li> </ul>
ممارسة النشاط البدني:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يضع خطة تدريب لتحسين الأداء لمهارة يتم اختيارها ذاتياً.</li> <li>- يضع أمثلة لأشكال الرقص الاجتماعي والفنى.</li> </ul>
معرفة اللياقة البدنية:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يناقش فوائد النشاط البدني كأسلوب حياة نشط من حيث صلته بالإنتاجية الأكademie أو المهنية</li> <li>- يقيم صحة الادعاءات المقدمة من المنتجات والبرامج التجارية المتعلقة باللياقة البدنية ونمط الحياة الصحي والنشاط.</li> <li>- يحدد المشكلات المرتبطة بممارسة التمارين في الحرارة والرطوبة والبرودة.</li> <li>- يقيم الأنشطة التي يمكن تنفيذها في البيئة المحلية وفقاً لفوائدها وشبكات الدعم الاجتماعي ومتطلبات المشاركة</li> <li>- يقيم المخاطر وعوامل السلامة التي قد تؤثر على تفضيلات النشاط البدني طوال دورة الحياة.</li> </ul>
ممارسة النشاط البدني:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشارك عدة مرات في الأسبوع في نشاط بدني مدى الحياة أو رقص أو نشاط لياقة يتم اختياره ذاتياً خارج اليوم الدراسي.</li> </ul>
ممارسة النشاط البدني:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يبين الأسلوب المناسب لاستخدام اجهزة تدريب المقاومة والأوزان الحرة.</li> <li>- يربط الاستجابات الفسيولوجية بمستويات اللياقة البدنية الفردية والتوازن الغذائي.</li> <li>- يحدد أنواع تمارين القوة (الأيزومترى، المركزي، اللامركزي) وتمارين الإطالة لتطوير اللياقة البدنية الشخصية (مثل القوة والتحمل ونطاق الحركة).</li> </ul>



<p>– يحدد أنواع تمارين القوة (متساوي القياس، متحدة المركز، غريب الأطوار) وتمارين الإطالة (التيسيير العصبي العضلي التحسسي العميق (PNF، الديناميكي) لتطوير اللياقة البدنية الشخصية (مثل القوة والتحمل ومدى الحركة).</p>	
<p>– يصمم وينفذ خطة تغذية لحفظ توازن الطاقة المناسب لنمط حياة صحي ونشط.</p>	<b>تغذية:</b>
<p>– يوظف مهارات الإدارة الذاتية الفعالة لتحليل المصاعب والمشكلات وتعديل أنماط النشاط البدني بشكل مناسب حسب الحاجة.</p>	<b>مسؤولية شخصية:</b>
<p>– يظهر آداب السلوك المناسب واحترام الآخرين والعمل الجماعي أثناء الانخراط في النشاط البدني وأو الرقص الاجتماعي.</p>	<b>القواعد والأداب:</b>
<p>– يحل المشاكل ويفكر بشكل نقدي في النشاط البدني أو أماكن الرقص ، سواء كفرد أو في مجموعات.</p>	<b>العمل مع الآخرين:</b>
<p>– يطبق أفضل الممارسات للمشاركة بأمان في النشاط البدني والتمارين والرقص (على سبيل المثال، الوقاية من الإصابة، والترطيب بالماء، واستخدام المعدات، وتطبيق القواعد، والحماية من أشعة الشمس).</p>	<b>عوامل الأمان:</b>
<p>– يحلل الفوائد الصحية للنشاط البدني المختار ذاتياً.</p>	<b>الصحة:</b>
<p>– يختار ويشارك في الأنشطة البدنية أو الرقص الذي يلبي الحاجة إلى التعبير عن الذات والاستمتاع بها.</p>	<b>التعبير عن الذات والاستمتاع:</b>
<p>– يحدد فرصة الدعم الاجتماعي في نشاط بدني أو رقصة يختارها بنفسه.</p>	<b>التفاعل الاجتماعي:</b>



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- (1) الاتحاد الدولي لكرة الطائرة. (بلا). **القواعد الرسمية للكرة الطائرة (2017-2020)**. تم استرجاعها من الموقع:  
[http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\\_Rules\\_2017-2020-AR-v01b.pdf](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-AR-v01b.pdf)
- (2) أحمد، مازن، وكراز، مازن. (2012). **الريشة الطائرة بين التعلم والتدريب**, (ط 1)، بيروت: دار الكتب العلمية.
- (3) بكر، حلي. (2011). **الموسوعة الرياضية**, (ط 1)، بيروت: دار الشمال للطباعة والنشر.
- (4) التكروري، محمد سعيد، وملكاوي، حسن، والمعاني، وليد. (2001). **مبادئ الإسعاف الأولى**, (ط 3)، عمان: دار عمار للنشر والتوزيع.
- (5) الجريبيع، محمد عبد الله (2012). **مدخل لدراسة الهويات الوطنية: دراسة سوسيولوجية لحالة الهوية الأردنية**. **المجلة الأفريقية للعلوم السياسية**, (1), 15-5.
- (6) الحاييك، صادق خالد. (2017). **مناهج واستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية**. عمان: مكتبة أمية.
- (7) الحمادنة، شهاب محمد (2005). **أثر برنامج تعليمي قائم على استراتيجية تعلم المهام القائمة على حل المشكلات في تحصيل طلبة المرحلة الأساسية في مادة التربية الإسلامية واتجاهاتهم نحوها**, رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن
- (8) خاطر، احمد، والبيك، علي. (1996). **القياس في المجال الرياضي** (ط 4)، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- (9) الخالدي، أحمد. (2011). **موسوعة دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس والطبع الرياضي** (ط 1)، عمان: دار المعتز للنشر والتوزيع.
- (10) خطاب، عطيات محمد وآخرون. (2006). **أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية**, مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (11) الخفاف، ايمان عباس (2013). **التعلم التعاوني**, (ط 1). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع
- (12) الخولي، أمين أنور، والشافعي، جمال الدين. (2009). **ألعاب صغيرة - ألعاب كبيرة (الإطار المفاهيمي والعلمي للألعاب)**, (ط 1)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- (13) الخولي، أمين. (2001). **الريشة الطائرة (التاريخ - المهارات - الخطط وقواعد اللعب)**, (ط 3)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- (14) الريضي، كمال. (2003). **الوثب العالي**, (ط 1)، عمان، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- (15) الريضي، كمال. (2005). **الجديد في ألعاب القوى**, (ط 3)، عمان: دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- (16) زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد. (2009). **ميكانيكية تدريب وتدريس ألعاب القوى: 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية**. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (17) السايج، مصطفى. (2007). **موسوعة الألعاب الصغيرة**, (ط 1)، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- (18) السيد وتوت، حمدي احمد، وعبد العزيز، احمد محمد. (2012). **التمرينات البدنية**, (ط 1)، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.



- (19) صواطرة، وليد (2005). أثر التدريس بطريقتي حل المشكلات والخراطط المفاهيمية في اكتساب المفاهيم العلمية وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والاتجاهات العلمية لدى الطلبة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- (20) الطريفي، علي بن أحمد، والرئيسى، هانى طالب (مترجم). (2019). قانون كرة القدم ٢٠١٩ – ٢٠٢٠. الرياض: مكتبة فهد الوطنية.
- (21) عبد المقصود، محمد. (2013). الإسعافات الأولية، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- (22) الفضلي، صريح عبد الكريم (مترجم). (2012). القانون الدولي لأنلعاب القوى: 2010-2012 قواعد المنافسة. تم استرجاعها من الموقع : <https://uotechnology.edu.iq/sportandart/rules%20of%20games/athletics.pdf>
- (23) قاسم، جميل أمين (2014). التعليم والتعليم التعاوني. (ط1). عمان: دار المؤمن للنشر والتوزيع.
- (24) قطيط، غسان يوسف (2008). حل المشكلات. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- (25) مجذوب، مصر (مترجم). القانون الدولي لكرة السلة المعتمد من الاتحاد الدولي لكرة السلة.
- (26) محمود، موفق اسعد. (2008). التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- (27) مصطفى، عفاف عثمان. (2008). استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية (ط 1). الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- (28) الملتقى التربوي (2017). استراتيجية التعلم التعاوني. تم استرجاعها بتاريخ 2/4/2021 من الموقع : استراتيجية التعلم التعاوني ([wepal.net](http://wepal.net))
- (29) منظمة الامم المتحدة للتربية والعلم والثقافة. (2015). الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة. تم استرجاعها من الموقع : <http://unescoitrallee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-Sport-Charter-Arabic.pdf>
- (30) النمري، مشعل (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- (31) وزارة التربية والتعليم (2003). الإطار العام للمناهج والتقويم. عمان، الأردن: إدارة المناهج والكتب المدرسية.
- (32) يوسف، ممدوح اسماعيل (2015). قواعد ومهارات كرة الطائرة، الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.



ثانياً المراجع الأجنبية:

- 1) Badminton World Federation (2011). **Shuttle Time BWF School Badminton Teachers' Manual.** (1st ed.). Retrieved from: [http://www.badminton.lv/faili/shuttletime\\_skolotaja\\_rokasgramata\\_eng.pdf](http://www.badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_eng.pdf)
- 2) Buck, M., Lund, J., Harrison, J., & Cook, C. (2005). **Instructional strategies for secondary school physical education with NASPE: Moving into the future** (6th Edition). New York: McGraw-Hill Education.
- 3) Gumbo, S., Magonde, S., & Nhamo, E. (2017). Teaching strategies employed by physical education teachers in Gokwe North primary schools. **International Journal of Sport, Exercise and Health Research**, 1(2), 61-65.
- 4) International Handball Federation (2016). **Rules of the Game.** (1<sup>st</sup> ed.). Retrieved from: [https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/New-Rules%20of%20the%20Game\\_GB.pdf](https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/New-Rules%20of%20the%20Game_GB.pdf)
- 5) Kroeger, C. (2014). **Volleyball drills.** UK: Meyer & Meyer Sport.
- 6) Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). **Teaching physical education.** (5th ed.). USA: Pearson Education Inc.
- 7) Nixon, J.E. & Locke, L. (1973). Research on teaching physical education. In R. M. W. Travers (ed.). **Handbook of research on teaching** (1210-1242). Chicago, IL: McNally and Co.
- 8) OECD (2019). **OECD future of education 2030: Making physical education dynamic and inclusive for 2030 international curriculum analysis: Technical Report.** Paris OECD. Retrieved from: [https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD\\_FUTURE\\_OF\\_EDUCATION\\_2030\\_MAKING\\_PHYSICAL\\_DYNAMIC\\_AND\\_INCLUSIVE\\_FOR\\_2030.pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_FUTURE_OF_EDUCATION_2030_MAKING_PHYSICAL_DYNAMIC_AND_INCLUSIVE_FOR_2030.pdf)
- 9) SHAPE America: Society of Health and Physical Educators (2013). **National standards for K-12 physical education.** Retrieved from: <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>
- 10) Wright, J., MacDonalds, D., & Burrows, L. (eds) (2004). **Critical Inquiry and Problem in Physical Education.** London: Routledge