

## مثال لخبرة تعليمية في ألعاب القوى

اسم الخبرة: الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

عدد الدروس: ٢ - ٤ درس.

المتطلبات السابقة للخبرة: الجري والوثب.

الأهداف:

يتوقع من الطالب بعد مشاركته في أنشطة هذه الخبرة أن:

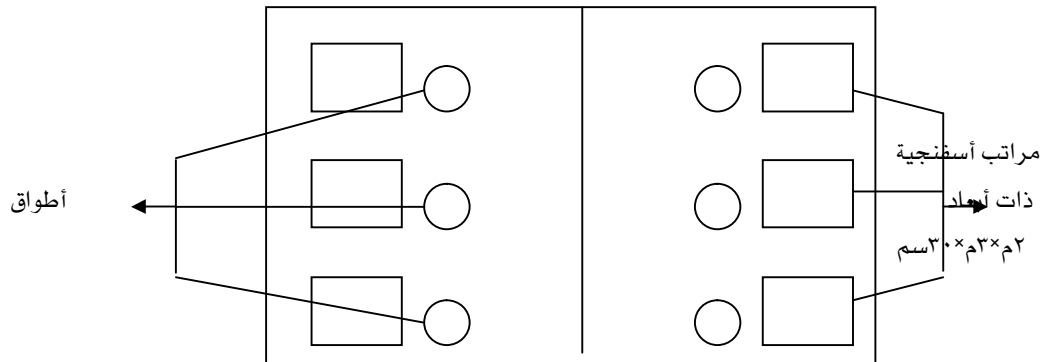
الهدف	المجال
- يكون قادراً على أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقاً للمواصفات الأداء الصحيحة.	مهاري
- يدرك أن المسافة تقاس من آخر أثر يتركه المتسابق في حفرة الهبوط حتى لوحة الارتقاء. - يدرك أن الارتقاء بعد لوحة الارتقاء خطأ قانونياً.	معرفة
- يظهر شجاعة لتجاوز الصعوبات أثناء أدائه للوثب الطويل.	انفعالي

التنظيم:

ساحة لعب تتراوح أبعادها بين ١٥ و ٢٠ م طولاً و ١٠ و ١٢ م عرضاً. تنفذ أنشطة الخبرة من خلال عمل الطلاب فرادى وفي مجموعات.

الأدوات والأجهزة:

حوالي ٦ مراتب أسفنجية ذات أبعاد ٢ م × ٣ م × ٣٠ سم، وحوالي ٣٠ طوق، وحوالي ٤ لوحات موضوعة على حوامل موزعة على جانبي ساحة اللعب، يوضح فيها مواصفات الأداء الصحيح، ورسوم توضيحية لمراحل أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.



شكل توضيحي لتوزيع الأدوات في ساحة اللعب

## أسلوب التعليم المتبع:

أسلوب الاكتشاف الموجه ( أنظر ص من كتاب المعلم).

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة:

- الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء.
- ضم رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا.
- الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في حفرة الهبوط (مرتبة الهبوط).
- لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل.
- دفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر مناسب مع الذراع المقابلة لها أماماً.

## إجراءات التنفيذ:

- يجري المعلم بعض التدريبات البدنية التي تتضمن مهارتي الجري والوثب للتأكد من إتقان الطلاب لهما قبل البدء بتعليم خبرة الوثب الطويل.
- يقوم المعلم بتقديم خبرة الوثب الطويل والأهداف من تعلمها للطلاب، ويمكن أن يتم ذلك من خلال الخطوات التالية:
- أنظروا..... يوجد على الأرض عدة دوائر..... ليختار كل منكم دائرة ويقف بداخلها .. سنقوم بأداء الوثب من داخل الدائرة بالقدمين والهبوط على الخط المقابل لها ... !
- هيا ..... ليأخذ كل منكم مكانه المناسب ..... !
- آمل مرجحة الذراعين ..... من الخلف إلى الأمام ..... !
- آمل الاستمرار بنفس الأداء ..... !
- الآن..... ليحاول كل منكم الوثب بقوة..... والهبوط بعد الخط لأبعد مسافة..... !
- هيا..... ليبدأ كل منكم في ذلك ..... !
- آمل الاستمرار بنفس الأداء ..... !

- الآن. . . . . ليقف كل منكم خارج الدائرة في الجهة المقابلة للخط . . . . . وسنقوم  
 بأخذ خطوة للدخول في الدائرة . . . . . ثم أداء الوثب منها على قدم واحدة . . . . .  
 والهبوط على الخط الذي خارجها. . . . . !
- هيا . . . . . ليأخذ كل منكم موقعه . . . . . !
  - آمل مرجحة الذراعين . . . . . من الخلف إلى الأمام . . . . . !
  - آمل الاستمرار بنفس الأداء . . . . . جيد . . . . . !
- الآن . . . . . ليحاول كل منكم الوثب بقوة . . . . . والهبوط بعد الخط لأبعد مسافة. . .  
 !..
- هيا. . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . . !

○   ×   ○ ×   ○   ×   ○   × ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○   ×   ○ ×	○ ×   ○ ×   ○ ×   ○   ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×   ○ ×
---	---

شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

- الآن ليحاول كل منكم الارتقاء بالقدمين مرة . . . . . ثم بقدم واحدة. . . . . وملاحظة  
 الفرق بينهما . . . . . !

يقوم المعلم بطرح التساؤل التالي:

- أيهما أفضل الارتقاء بقدمين أم بقدم واحدة؟ . . . . . نعم . . . . . أنت. . . . . (الارتقاء  
 بقدم واحدة أفضل يا أستاذ) جيد . . . . . !
- لماذا الارتقاء بقدم واحدة كان هو الأفضل؟
  - نعم . . . . . أنت. . . . . (الوثب بالارتقاء على قدم واحدة يعطي حرية أكثر للوثب. . .  
 .. كما أنه يعطي فرصة أكبر لقطع مسافة أكثر من الارتقاء بالقدمين). . . . . جيد.  
 !. . . . .

- سوف نشاهد الآن زميلكم يؤدي الوثب بالارتقاء بالقدمين مرة . . . . . ثم بقدم واحدة  
 مرة أخرى . . . . . آمل من الجميع المشاهدة مع الانتباه جيداً . . . . . !

- لقد رأينا نموذجين لأداء الوثب . . . . . أيهما كان أفضل؟ . . . . . !
- نعم . . . . . أنت . . . . . (الذي قام بأداء الارتقاء على قدم واحدة هو الأفضل) . . . جيد . . . !
- لماذا كان الارتقاء بقدم واحدة هو الأفضل؟ . . . . . !
- نعم . . . . . أنت . . . . . (لأن الذي قام بأداء الوثب بالارتقاء على قدم واحدة قطع مسافة أكبر من الذي قام بالارتقاء بالقدمين) . . . . . جيد . . . . . !
- من منكم يحاول أداء الوثب بالقدمين أمام زملائه ثم بقدم واحدة . . . . . !
- نعم . . . . . أنت . . . . . جيد . . . . . !
- حاول أن تقوم بثني الجذع قليلاً أثناء الأداء . . . . . نعم . . . . . هكذا . . . . . !
- أنظروا . . . . . يوجد على الأرض عدة مسارات للجري . . . . . لنكون ست مجموعات . . . . .
- كل مجموعة تتكون من أربعة طلاب هيا . . . . . !
- سيقف اثنان من كل مجموعة في بداية الممر . . . . . والثالث عند نهاية الممر . . . . . والرابع أمام الدائرة . . . . . !
- سيجري الأول في الممر . . . . . ثم يقوم بأداء الارتقاء عند وصوله نهاية الممر . . . . . ويهبط داخل الدائرة . . . . . وعلى الطالب رقم ثلاثة . . . . . ملاحظة أن يكون الارتقاء من على الخط وعدم تعديته . . . . . والطالب رقم أربعة . . . . . ملاحظة أداء زميله في الهواء والهبوط داخل الدائرة . . . . . !
- هيا . . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . . !
- آمل الاستمرار بنفس الأداء . . . . .

<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <input type="checkbox"/> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <input type="checkbox"/> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div>
--	---

شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

ينبغي تغيير أماكن كل عضو من المجموعة بعد أداء محاولتين للوثب لكل طالب . . .  
!..

- هيا . . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك ! . . . . .
- آمل الاستمرار بنفس الطريقة . . . . . جيد . . . . . !
- قف . . . . . انتبه . . . . . !
- ينبغي عدم التوقف والعودة مرة أخرى لنقطة البداية لأن ذلك يعتبر خطأ قانونياً . . . . .

سيتم الآن أداء المهارة أمامكم بشكل كامل من قبل زميلكم . . . . . آمل الانتباه جيداً لتسلسل الأداء . . . . . !

- هل شاهدتم النموذج بشكل واضح ؟
- نعم . . . . . !
- من لديه استفسار ؟
- لا يوجد . . . . . جيد . . . . . !
- من يذكر المراحل التي مرت بها المهارة ؟
- نعم . . . . . أنت . . . . . أبدأ . . . . . (التقدم بالجري، الارتقاء، الطيران، الهبوط) . . . . . !

- هل هناك استفسار . . . . . ؟
- لا يوجد . . . . . جيد . . . . . !
- يؤكد المعلم مرة أخرى على مراحل الأداء الصحيح، ويسأل . . . . . هل من إضافة ؟
- لا . . . . . جيد . . . . . !

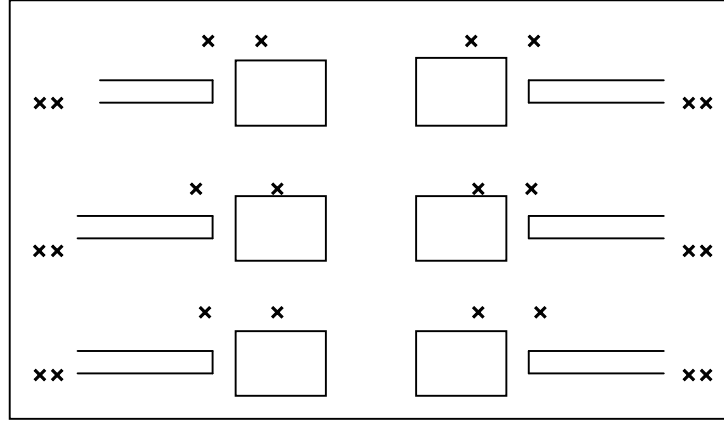
- يسأل المعلم . . . . . ما اسم الوضع الذي قام بأدائه أثناء الطيران ؟
- نعم . . . . . أنت . . . . . إنه وضع التكور . . . . . هل ذلك صحيح ؟
  - نعم . . . . . أنت . . . . . لا يا أستاذ . . . . . إذن ما هو؟ إنه وضع انثناء . . . . .
- هل ذلك صحيح ؟

لتقريب الإجابة . . . . . يسأل المعلم . . . . . عندما يتم رفع الذراعين لأعلى مع ثني مفصلي الحوض والركبتين بهذا الشكل ماذا يسمى ؟

- نعم . . . . أنت . . . . إنه وضع القرفصاء . . . . هل ذلك صحيح؟ . . . . نعم يا أستاذ . . . . !

الآن سيكون الأداء كما رأينا في النموذج ولكن الهبوط على المرتبة . . . . !  
- على كل مجموعة أن تقوم بأداء المهارة باستمرار . . . . وتغيير الأماكن كل محاولتين . . . !

- هيا . . . . ليبدأ كل منكم في ذلك . . . . !



شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

يقوم المعلم بالمرور على المجموعات ويسأل كل طالب في موقعه هل من ملاحظات؟ . . .  
.. نعم . . . . - يستمع المعلم لملاحظات أحد الطلاب - ومنها . . . . أنه يحاول  
عدم تخطي الخط عند الارتقاء لكنه لم يستطع . . . . ملاحظة جيدة . . . . ! يقوم  
المعلم بتوضيح آلية الاقتراب للطالب ويؤكد على أن تكون عدد الخطوات فردية  
لكي تقع قدم الارتقاء قبل الخط . . . . !

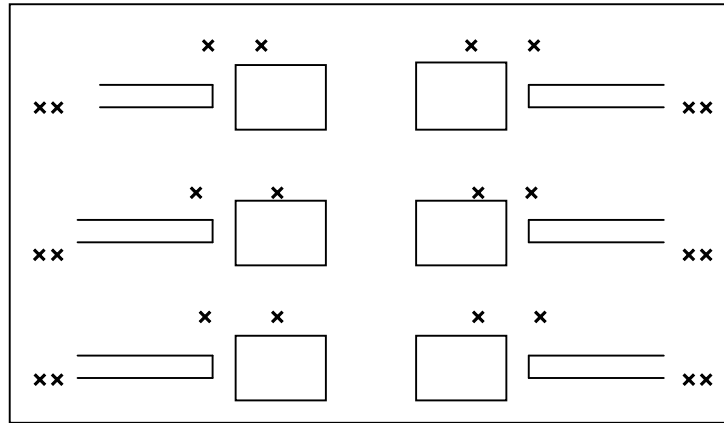
- هيا . . . . حاول أن تقوم بذلك . . . . جيد . . . . !

يستمر المعلم بالمرور على الطلاب ويلاحظ أدائهم . . . . ويلاحظ أن أحد الطلاب بعد  
الهبوط يقوم بالرجوع إلى موقعه بالمشي فوق المرتبة . . . . قف . . . . ! لينتبه الجميع .  
. . . . عندما تقوم بأداء المهارة . . . . والهبوط على المرتبة لا بد من النزول من المرتبة  
لأحد الجانبين ثم المشي لمكان البداية . . . . أمل ملاحظة ذلك . . . . !

- هيا . . . . ليبدأ كل منكم بأداء ذلك . . . . جيد . . . . !

- على كل طالب أن ينهي أربع محاولات.

- الآن . . . . . وبعد أن أنهيت جميع محاولاتكم . . . . . سنقوم بتطبيق ذلك من خلال المسابقة التالية:
- على كل أربعة منكم تكوين مجموعة . . . . . واختيار مكان لهم من الأماكن المعدة لتنفيذ المسابقة.
- سيتم أداء مسابقة الوثب الطويل لكل عضو من أعضاء كل مجموعة بالترتيب . . . . . ثم قياس كل وثبة . . . . . وتسجيل المسافة لكل طالب.
- في نهاية الفترة المحددة يتم استعراض النتائج . . . . . لجميع المجموعات . . . . . ومقارنة النتائج لكل طالب على حدة وإعلانها لمعرفة مدى تحسن كل طالب على حده.



شكل توضيحي للأدوات المستخدمة في ساحة اللعب

- وفي الختام أشكركم . . . . . لقد قمتم بعمل جيد . . . . .!
- آمل منكم مراجعة ما تم تعلمه اليوم.

### التقدم بالخبرة:

- في حال إتقان مراحل أداء المهارة يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي:
- أداء المهارة مع قياس مسافة الهبوط لكل طالب ومحاولة تحسينها.
- أداء الوثب من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء.
- القيام بمقارنة الأداء مع النموذج الذي يتم عرضه.
- ابتكار تدريبات متنوعة للمهارة.

### الاستفادة من المواقف التعليمية:

- للاستفادة من المواقف التعليمية بالمجالات الثلاثة المهارية والمعرفية والانفعالية فإنه يمكن أن يقوم المعلم بما يلي:
- مساعدة الطلاب للتعرف على قدم الارتقاء.
  - حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح.
  - القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء كل مرحلة وحث الطلاب على متابعة النموذج.
  - لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم والقيام بتعزيزها.
  - القيام بتشجيع الطلاب جميعاً وحثهم على إبراز الحماس أثناء الأداء.

### **أنشطة إضافية معززة للخبرة التعليمية:**

- يمكن للمعلم تنظيم أنشطة خلال الفسح اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري مثل:
- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

### **مهام منزلية يكف بها الطالب:**

- يمكن أن يقوم المعلم بإعطاء الطلاب بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بهذه الخبرة مثل:
- كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم حضورها في المدرسة أو مدرسة أخرى.
  - كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم قراءتها في صحيفة رياضية.
  - تلوين رسومات نقطية توضيحية لكل مرحلة من المراحل الفنية لخبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

## تقويم الخبرة:

يتم تقويم الخبرة من خلال التأكد من تحقق أهدافها في المجالات التالية:

- ١- المهاري.
- ٢- المعرفي.
- ٣- الانفعالي.

## أولاً: التقويم المهاري:

### استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الوثب الطويل

م	مواصفات الأداء	التقدير* (٤-١)
١	الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة ( الاقتراب).	
٢	الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء.	
٣	ضم رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا.	
٤	الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في حفرة الهبوط.	
٥	لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل.	
٦	دفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر مناسب مع دفع الذراع المقابلة لها أماماً.	
<b>مجموع التقديرات</b>		
<b>المتوسط **</b>		

\*\* المتوسط = مجموع التقديرات / ٦

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة أداء الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لممارسة الطالب أنشطة الخبرة.

\* يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

التقدير	الوصف
٤	حقق الهدف.
٣	يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف.
٢	يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف.
١	لم يحقق الهدف.

## ثانياً: التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي لخبرة الوثب الطويل من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء الفني والقانوني لها.

س / هل يمكن التقدم للأمام بالمشي لأداء الارتقاء من على لوحة الارتقاء؟ ولماذا؟

س / هل يمكن للمتسابق الارتقاء بقدم واحدة أو بقدمين؟ لماذا؟

س / هل يمكن الارتقاء بعد لوحة الارتقاء؟ ولماذا؟

س / من أين يتم قياس مسافة الوثبة؟

## ثالثاً: التقويم الانفعالي:

يتم تقويم المجال الانفعالي من خلال ملاحظة سلوك الطالب خلال مشاركته في مختلف أنشطة الخبرة من خلال الاستمارة التالية:

### استمارة ملاحظة سمة الشجاعة أثناء أداء خبرة الوثب الطويل

ملاحظات	تحقيقه	وصف السلوك
		إظهار الحماس أثناء الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة.
		عدم التردد لأداء الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء.
		إظهار الجرأة عند أداء الطيران لوضع القرفصاء أو الجلوس طويلاً.
		إبداء شعور بالرضا عند الهبوط في حفرة الهبوط.

### تعليمات ينبغي مراعاتها:

- ملاحظة سلوك الطالب خلال فترة تنفيذ الخبرة.
- التقويم يتم خلال الملاحظة المقننة لسلوك الطالب أثناء ممارسة أنشطة الخبرة.
- يكون الحكم على السلوك وفق التقديرات التالية:  
(√) حقق الهدف.  
(×) لم يحقق الهدف.