

التربية البدنية والرياضية

كتاب الطالب

طرائق التدريس | BT2 - السنة الثانية

14 درسًا تعليميًا • أنشطة صفية ولا صفية • 5 تقويمات مدرسية

العام الدراسي 2026-2027

إعداد تربوي للأستاذ باسم الحسين

نسخة الطالب: الأسئلة والأنشطة والواجبات من دون إجابات نموذجية أو مفاتيح تصحيح.

هذه الحقيبة إعداد تربوي تطويري، ويخضع اعتمادها النهائي لمراجعة المؤسسة والقسم المختص.

كيف تستخدم هذا الكتاب؟

يتضمن الكتاب 14 درسًا، ويتبع كل درس أسئلة للعصف الذهني وأنشطة تطبيقية ومفاهيم أساسية وواجبًا منزليًا وبطاقة تحقق ذاتي.

خصص لكل درس حصة مدتها 50 دقيقة، على أن تُعقد الاختبارات والامتحانات في جلسات مستقلة بحسب نظام المؤسسة. التقويمات المكتوبة اختبارات مدرسية داخلية، وليست امتحانات شهادة رسمية.

ملاحظة سلامة: تُقدم الأنشطة المائية بالمحاكاة والنظرية ما لم تتوافر منشأة وتجهيزات وإشراف وتأهيل مناسب. ولا تُنفذ الأنشطة الخارجية دون موافقة وإشراف وتقييم للمخاطر.

فهرس الدروس والتقويمات

- الدرس 1 | مبادئ الحصة الفعالة والحياة النشطة
- الدرس 2 | تعليم الاسترخاء والتنفس وضبط الجهد
- الدرس 3 | تعليم مبادئ تدريب القوة وصياغة الأهداف
- الدرس 4 | بناء خطة قوة شخصية ومتابعتها
- اختبار مرحلي (1) - بعد الدرس 4
- الدرس 5 | تدريس عناصر اللياقة البدنية بالتعلم التعاوني
- الدرس 6 | إعداد برنامج نشاط بدني فردي وفق FITT
- الدرس 7 | تقويم البرنامج الفردي وتعديله
- الدرس 8 | تعليم المهارات الرياضية بالتدرج والممارسة
- اختبار مرحلي (2) - بعد الدرس 8
- امتحان نصف السنة - 20 علامة
- الدرس 9 | ميكانيكا الحركة والتغذية الراجعة في الأداء
- الدرس 10 | تدريس خطط اللعب وحل المشكلات
- الدرس 11 | تخطيط خريطة سباق التوجيه
- الدرس 12 | قراءة الخرائط والملاحاة الآمنة
- اختبار مرحلي (3) - بعد الدرس 12
- الدرس 13 | أنشطة البر الموسمية والسلامة البيئية
- الدرس 14 | السلامة في الأنشطة المائية والتدريس المصغر
- امتحان نهاية السنة - تقويم مدرسي داخلي - 20 علامة

ترتيب التقويمات المدرسية

التقويم	النطاق	العلامة
الاختبار المرحلي الأول	الدروس 1-4	10
الاختبار المرحلي الثاني	الدروس 5-8	10
امتحان نصف السنة	الدروس 1-8	20
الاختبار المرحلي الثالث	الدروس 9-12	10
امتحان نهاية السنة	الدروس 1-14	20

الدرس 1 | مبادئ الحصة الفعالة والحياة النشطة

الارتباط بالتوزيع الأصلي: الحياة النشطة: تمهيد استخدام تقنيات الاسترخاء

طريقة التدريس الأساسية: العرض القصير + الحوار الموجّه

الوسائل والتجهيزات: بطاقات مراحل، أقماع، سبورة

نواتج التعلم

- تمييز عناصر خطة الدرس
- صياغة هدف سلوكي قابل للتقويم
- ربط النشاط البدني بنمط الحياة الصحي

الشرح العلمي والتربوي

تبدأ حصة التربية البدنية من هدف واضح: ماذا سيفعل المتعلم عند نهايتها؟ تُصاغ الأهداف بأفعال قابلة للملاحظة مثل يذكر، يؤدي، يخطط، ويقارن، لا عبارات عامة مثل يفهم تمامًا.

تتكامل الحصة في تسلسل: تمهيد، عرض موجز، ممارسة مناسبة، تقويم، وخاتمة. الحياة النشطة ليست حصة رياضية واحدة، بل نمط سلوك يدعم الصحة والنشاط اليومي.

اختيار طريقة التدريس يرتبط بالعمر والتجهيزات والسلامة وطبيعة المهارة؛ ولا تكفي كثرة التمارين إذا لم نتحقق من تعلّم التلاميذ.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 0-5

1. ما الفرق بين قولنا: «يتعرف إلى الاسترخاء» و«يعدّد طريقتين للاسترخاء»؟
2. هل يمكن أن تكون الحصة ممتعة لكنها غير ناجحة تعليميًا؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: ترتيب مراحل الحصة | الدقائق 15-27

المطلوب: رتب البطاقات: تقويم، ممارسة، تمهيد، خاتمة، شرح، ثم اكتب هدفًا واحدًا لحصة حركة.

النشاط 2: قرار تدريسي سريع | الدقائق 27-39

المطلوب: مدرس لديه 30 متعلمًا و10 أقماع فقط؛ اقترح تنظيمًا يُبقي الجميع نشطين.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- الحياة النشطة: ممارسة الحركة بصورة منتظمة ضمن نمط حياة صحي.
- هدف التعلم: نتيجة محددة قابلة للملاحظة والقياس في نهاية الحصة.
- الموقف التعليمي: ترابط الهدف والمحتوى والطريقة والنشاط والتقييم.
- التهدئة: انتقال تدريجي من النشاط إلى الراحة بعد الجهد.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- صياغة أهداف قابلة للقياس
- بناء تسلسل حصة منطقي
- تنظيم الموارد في مجموعات

الواجب المنزلي

اكتب بطاقة لحصة من 50 دقيقة تتضمن هدفاً ووسيلة ونشاطاً وطريقة للتحقق من التعلم.

بطاقة التحقق الذاتي

☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 2 | تعليم الاسترخاء والتنفس وضبط الجهد

الارتباط بالتوزيع الأصلي: الحياة النشطة: استخدام تقنيات الاسترخاء
طريقة التدريس الأساسية: النمذجة + التدريب الموجه + التغذية الراجعة
الوسائل والتجهيزات: كرسي، مؤقت، بطاقات ملاحظة

نواتج التعلم

- أداء تسلسل استرخاء قصير وآمن
- اختيار تغذية راجعة وصفية
- تمييز مؤشرات التوقف عن النشاط

الشرح العلمي والتربوي

يُقدّم الاسترخاء بوصفه مهارة لتحسين الوعي بالجسم والعودة التدريجية للهدوء، لا علاجاً لكل مشكلة نفسية أو بديلاً للرعاية الطبية.

يعرض الأستاذ تنفساً مريحاً بطيئاً: شهيقاً طبيعياً وزفيراً أطول قليلاً بحسب راحة المتعلم، ثم يطلب ملاحظة حركة الكتفين وعدم المبالغة في سحب الهواء.

يُسمح للمتعلمين بتعديل الوضعية أو التوقف عند الدوار أو الانزعاج، ولا يفرض إغماض العينين أو حبس النفس.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. لماذا نعرض التمرين قبل شرحه المطول؟
2. ماذا تفعل إذا شعر طالب بدوار أثناء تمرين التنفس؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: ممارسة موجهة | الدقائق 15-27

المطلوب: صمم تسلسلاً من ثلاث خطوات: وضعية مريحة، تنفس طبيعي أبطأ قليلاً، ملاحظة الاسترخاء.

النشاط 2: التغذية الراجعة | الدقائق 27-39

المطلوب: بدّل عبارة «أنت سيئ في التنفس» بتعليق تعليمي داعم محدد.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- الاسترخاء: خفض التوتر العضلي والنفسي بوسائل آمنة ومتدرجة.

- التنفس البطيء: تنفس منتظم ومريح دون حبس أو إجهاد.
- النمذجة: عرض أداء صحيح قبل طلب تقليده.
- التغذية الراجعة: معلومة محددة تساعد المتعلم على تحسين الأداء.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- نمذجة تمرين بسيط
- تقديم تغذية راجعة بناءة
- إدراج إجراء سلامة

الواجب المنزلي

صمم تعليمات مصورة أو مكتوبة من أربع جمل لتمرين تهدئة في نهاية حصة رياضية.

بطاقة التحقق الذاتي

☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 3 | تعليم مبادئ تدريب القوة وصياغة الأهداف

الارتباط بالتوزيع الأصلي: تصميم خطة للقوة: الأسبوعان 3-4

طريقة التدريس الأساسية: الشرح العملي + الاكتشاف الموجه

الوسائل والتجهيزات: حائط، أقمار، بطاقات هدف

نواتج التعلم

- تعريف مبدأ التدرج
- تحليل سلامة حركة أساسية
- كتابة هدف تدريسي دقيق

الشرح العلمي والتربوي

تصمم تمارين القوة على أساس التقنية الصحيحة والحمل الملائم والراحة الكافية؛ الأولوية للسلامة والتدرج قبل الأوزان الكبيرة.

لتعليم حركة القرفصاء البسيطة، يوضح الأستاذ نقاط الأداء: ثبات القدمين، حركة متحكم بها، ومحاذاة الركبتين مع اتجاه القدمين حسب قدرة الطالب.

يمكن صياغة هدف: «يؤدي الطالب خمس حركات قرفصاء بوزن الجسم مع الحفاظ على الاتزان بإشراف الأستاذ».

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 0-5

1. هل يعني تحسن القوة ضرورة رفع الوزن في كل حصة؟
2. كيف نعرف أن الهدف قابل للقياس؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: بطاقات تحليل حركة | الدقائق 15-27

المطلوب: شاهد وصفاً لحركة قرفصاء: الطالب يسرع ويفقد التوازن؛ حدد تعديلين.

النشاط 2: صياغة هدف SMART مبسط | الدقائق 27-39

المطلوب: أعد صياغة «تقوية عضلات الرجلين» لتصبح هدفاً تعليمياً.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- القوة العضلية: قدرة العضلات على إنتاج قوة لمقاومة حمل.
- الحمل التدريبي: مقدار الجهد المفروض على الجسم ضمن التدريب.

- التدرج: رفع متطلبات التدريب تدريجيًا حسب الاستجابة.
- الهدف الإجرائي: هدف يتضمن فعلًا و ظرفًا ومعيار أداء واضحًا.

المهارات المتوقَّع اكتسابها

- تحليل مهارة قوة أساسية
- مواءمة الحمل للمستوى
- تقييم هدف إجرائي

الواجب المنزلي

اكتب مخططًا لتعليم تمرين واحد: الهدف، ثلاث إشارات تقنية، وخطر واحد ينبغي منعه.

بطاقة التحقق الذاتي

☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 4 | بناء خطة قوة شخصية ومتابعتها

الارتباط بالتوزيع الأصلي: تصميم خطة للقوة: التطبيق

طريقة التدريس الأساسية: التعلم بالمشروعات المصغرة + حل المشكلات

الوسائل والتجهيزات: نموذج خطة، قلم، بطاقات ملاحظة

نواتج التعلم

- إعداد نموذج خطة قصيرة
- تفسير الحاجة للاستشفاء
- وضع معايير ملاحظة أداء

الشرح العلمي والتربوي

الخطة الجيدة تحدد الغرض، والتمارين، والشدة الملائمة، وتواتر التدريب، والراحة، وطريقة قياس التحسن؛ تُعدل عند الألم أو صعوبة التقنية.

يمكن استخدام برنامج مبتدئ افتراضي لمدة أسبوعين يحتوي جلستين غير متتاليتين، بكل جلسة قرفصاء مدعومة ودفع الحائط وجسر الورك بمقادير مريحة وملائمة.

يُقيّم نجاح الخطة بتحسّن إتقان الحركة وانتظام المشاركة لا بزيادة الحمل وحدها.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 0-5

1. هل خطة واحدة مناسبة لجميع الطلاب؟
2. ما أهمية يوم الراحة بين جلستي القوة للمبتدئ؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: مشروع ثنائي | الدقائق 15-27

المطلوب: أنشئ بطاقة خطة قوتين أسبوعيًا تشمل 3 تمارين ووسيلة متابعة.

النشاط 2: التقويم بين الأقران | الدقائق 27-39

المطلوب: اقرأ خطة تقول «كل يوم 100 قرفصاء للجميع»؛ صححها في ثلاث نقاط.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- الخطة التدريبية: ترتيب أنشطة وأحمال وراحة خلال مدة محددة لتحقيق هدف.

- الجرعة: عدد مجموعات وتكرارات التدريب وفق المستوى.
- الاستشفاء: إتاحة وقت مناسب لاستعادة القدرة بعد الجهد.
- الملاحظة الأدائية: رصد جودة تنفيذ التمرين بمعايير محددة.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- التخطيط القصير للقوة
- مراجعة خطط الأقران
- اختيار معيار تقدم آمن

الواجب المنزلي

أعد خطة أسبوعين لشخص افتراضي مبتدئ مع هدف واضح ومؤشر واحد للمتابعة.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

اختبار مرحلي (1) - بعد الدرس 4

المجال: الدروس 1-4 | العلامة القصوى: 10

أولاً: صح أو خطأ (2 علامات)

1. الهدف القابل للقياس يستخدم فعلاً قابلاً للملاحظة. (صح / خطأ)
2. على مبتدئ زيادة حمل القوة كل يوم دون راحة. (صح / خطأ)

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة (2 علامات)

1. أي عناصر الحصة يأتي قبل الممارسة عادة؟
(أ) التقويم النهائي (ب) الشرح والنمذجة (ج) الواجب المنزلي
2. ما أفضل تغذية راجعة؟
(أ) «أنت فاشل» (ب) «حاول مجددًا فقط» (ج) «أرخ كتفيك خلال التمرين»

ثالثاً: تعداد (2 علامات)

1. عدّد عنصرين لخطة قوة مناسبة للمبتدئ. (2 علامتان)

رابعاً: تمرين تطبيقي (3 علامات)

طالب يتنفس بسرعة ويشعر بدوار أثناء نشاط الاسترخاء، وآخر ينفذ قرفصاء بسرعة دون اتزان. اكتب ثلاث خطوات تدخل آمنة.

خامساً: حفظ وتعريفات (علامة واحدة)

عرّف النمذجة في التدريس.

انتهت الأسئلة. راجع الإجابات واحرص على وضوح الكتابة.

الدرس 5 | تدريس عناصر اللياقة البدنية بالتعلم التعاوني

الارتباط بالتوزيع الأصلي: تقوية اللياقة الشخصية للحياة النشطة

طريقة التدريس الأساسية: التعلم التعاوني + المحطات

الوسائل والتجهيزات: مؤقت، أوراق محطات، كراسٍ

نواتج التعلم

- تصنيف عناصر اللياقة
- تخطيط محطات متدرجة
- تطبيق تعاون يحفظ كرامة المتعلم

الشرح العلمي والتربوي

تتعدد عناصر اللياقة ولا تختزل بنتيجة اختبار واحد: التحمل، القوة والتحمل العضلي، المرونة، وتركيب الجسم ضمن السياق الصحي، مع عدم تحويل قياسات الجسم إلى أحكام على الطالب.

تنظم المحطات لتسمح بمستويات مختلفة: المشي السريع، دفع الحائط، حركات مرونة لطيفة، وتوازن بسيط، ويُراعى الإحماء والمساحة.

يوزع دور المنفذ والمراقب والمسجل بالتناوب، وتُقدّم التغذية الراجعة حول المشاركة والتقنية لا حول شكل الجسم.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. هل يستطيع المتعلم ذو المستوى الأقل المشاركة بنجاح؟

2. لماذا لا يصح ترتيب الطلاب بحسب مظهر الجسم؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: تصميم محطات | الدقائق 15-27

المطلوب: اقترح ثلاث محطات داخل مساحة صغيرة مع عنصر اللياقة المستهدف.

النشاط 2: بطاقة زميل | الدقائق 27-39

المطلوب: دَوّن عبارتي تغذية راجعة مناسبتين بعد النشاط.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- اللياقة المرتبطة بالصحة: مكونات تساعد الفرد على أداء أنشطة الحياة مثل التحمل والقوة والمرونة.

- التحمل القلبي التنفسي: قدرة الأجهزة الوظيفية على دعم النشاط المستمر.
- المرونة: مدى الحركة المتاح للمفصل بصورة آمنة.
- المحطات التعليمية: أنشطة منظمة يُنتقل بينها وفق وقت أو معيار.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- اختيار محطة مناسبة
- توزيع أدوار المجموعة
- التقويم دون وصم

الواجب المنزلي

صمم محطة بديلة لطالب لا يستطيع القفز، مع الهدف وطريقة التقويم.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 6 | إعداد برنامج نشاط بدني فردي وفق FITT

الارتباط بالتوزيع الأصلي: تحضير برامج النشاط البدني واللياقة وفق مبادئ التدريب

طريقة التدريس الأساسية: تعلم قائم على الحالة + تفريد التعليم

الوسائل والتجهيزات: بطاقة FITT، سيناريوهات

نواتج التعلم

- شرح حروف FITT الأربعة
- وضع برنامج مبدئي لحالة افتراضية
- تبرير التدرج والتعديل

الشرح العلمي والتربوي

ينظم نموذج FITT قرار إعداد البرنامج: كم مرة أتمرّن؟ ما درجة الصعوبة المناسبة؟ كم من الوقت؟ وما النشاط الذي سأمارسه؟

نبدأ بتحديد مستوى افتراضي للمتعلّم وهدفه، ثم نختار أنشطة ملائمة تدريجيًا مع إحماء وتهدئة وراحة ومراقبة أعراض غير اعتيادية.

لا يصدر المدرس وصفة علاجية فردية لحالات طبية؛ تُحال الحالات المحتاجة إلى مختص، وتقدم داخل الصف أمثلة تعليمية عامة.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 0-5

1. ما الخطأ في عبارة «مارس الرياضة كثيرًا»؟
2. هل يمكن تكييف النشاط نفسه لشخصين؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: حالة سارة | الدقائق 15-27

المطلوب: طالبة افتراضية تريد استعادة النشاط بعد فترة انقطاع؛ صغ برنامج مشي أوليًا وفق FITT.

النشاط 2: كشف الثغرة | الدقائق 27-39

المطلوب: برنامج مكتوب: «كرة قدم يوميًا وبأقصى جهد»؛ ما المحدد الناقص والخطر؟

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- FITT: أربعة محددات للنشاط: التكرار، الشدة، الزمن، النوع.

- التكرار Frequency: عدد المرات خلال الأسبوع.
- الشدة Intensity: مدى صعوبة الجهد قياسًا إلى القدرة.
- الزمن Time: مدة النشاط أو الجلسة.
- النوع Type: شكل النشاط المختار وفق الهدف.

المهارات المتوقَّع اكتسابها

- صياغة FITT
- تكييف خطة لمستويات مختلفة
- التبرير المنطقي للبرنامج

الواجب المنزلي

صمم جدول أسبوع واحد باستخدام FITT لزميل افتراضي مع تفسير سبب اختيار الشدة.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 7 | تقويم البرنامج الفردي وتعديله

الارتباط بالتوزيع الأصلي: تحضير برامج النشاط البدني وممارستها: المتابعة

طريقة التدريس الأساسية: التقويم البنائي + ملف الإنجاز

الوسائل والتجهيزات: قوالب سجلات، أقلام ملونة

نواتج التعلم

- تصميم بطاقة متابعة
- استخلاص تعديل من سجل
- تمييز الدليل من الانطباع

الشرح العلمي والتربوي

لا ينتهي التخطيط بتسليم البرنامج؛ يحتاج المتعلم إلى سجل مبسط يرصد الالتزام والشعور بالجهد وجودة النشاط والتقدم نحو الهدف.

يمكن استخدام تقدير ذاتي للجهد بكلمات مثل خفيف ومتوسط وشديد، وأسئلة عن الراحة والقدرة على الحديث، مع عدم تجاهل ألم أو دوار.

تفسر البيانات بحذر: انخفاض المشاركة أسبوعًا واحدًا لا يثبت فشلًا، بل يستدعي البحث عن عائق واقتراح تعديل مناسب.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 0-5

1. هل عدد الدقائق وحده يكفي للحكم على جودة البرنامج؟
2. ما القرار الصحيح إذا ظهر ألم غير معتاد؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: قراءة سجل | الدقائق 15-27

المطلوب: مشاركون نفذ جلستين من ثلاث وشعر بإجهاد عالٍ؛ ما التعديل المعقول؟

النشاط 2: بطاقة تقويم | الدقائق 27-39

المطلوب: اصنع بطاقة بأربع خانات: الحصة، الدقائق، شدة الجهد، ملاحظة.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- التقويم البنائي: جمع معلومات أثناء التعلم لتحسين الخطة.

- مؤشر المتابعة: دليل قابل للرصد على التقدم نحو الهدف.
- ملف الإنجاز: توثيق الأعمال والإنجازات والمراجعات عبر الزمن.
- التعديل: تغيير مكونات البرنامج استنادًا إلى الأداء والسلامة.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- جمع معلومات متابعة
- تفسير سجل أداء
- تعديل خطة بناء على دليل

الواجب المنزلي

حلل سجلًا افتراضيًا لثلاث حصص واكتب تعديلاً واحدًا مبررًا.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 8 | تعليم المهارات الرياضية بالتدرج والممارسة

الارتباط بالتوزيع الأصلي: خبرات رياضية: ممارسة المهارات النوعية في الألعاب

طريقة التدريس الأساسية: الجزء والكل + العرض العملي + ممارسة موزعة

الوسائل والتجهيزات: كرات خفيفة، أقماع، بطاقات أداء

نواتج التعلم

- التمييز بين الجزئي والكلي
- بناء ثلاث مراحل لتدريس مهارة
- إنشاء معيار ملاحظة

الشرح العلمي والتربوي

اختيار الطريقة يتوقف على تعقيد الحركة ومستوى الطلاب: يمكن تعليم التمريرة الصدرية كاملة بمسافة قصيرة، أو تفكيك حركة مركبة إلى خطوات رئيسية ثم دمجها.

الخطأ جزء من عملية التعلم؛ تُقدّم تغذية راجعة قصيرة حول مؤشر واحد أو اثنين بدل إصدار قائمة طويلة من التعليمات.

تنظم ممارسة متدرجة: دون منافس، مع زميل ثابت، ثم في لعبة مصغرة مع تقويم دقة الإنجاز واتخاذ القرار.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. متى تكون الطريقة الجزئية أنسب؟
2. لماذا لا تبدأ تعلم تمريرة جديدة بمباراة كاملة؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: سلم المهارة | الدقائق 15-27

المطلوب: صمم تسلسلاً لتعليم تمريرة صدرية من ثلاث مراحل.

النشاط 2: بطاقة ملاحظة | الدقائق 27-39

المطلوب: اكتب معيارين يمكن للزميل رصدهما في تمريرة.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- المهارة الرياضية: أداء حركي مكتسب مرتبط بمهمة محددة.
- التدرج التعليمي: الانتقال من السهل إلى الأصعب وفق نجاح المتعلم.

- الطريقة الجزئية: تعلم عناصر مهارة معقدة ثم وصلها.
- الطريقة الكلية: تعلم المهارة ضمن صورتها الكاملة المناسبة.

المهارات المتوقَّع اكتسابها

- تخطيط تدرج مهاري
- اختيار طريقة كلية أو جزئية
- استخدام مؤشرات تقنية

الواجب المنزلي

اختر مهارة في كرة قدم أو سلة، وحدد طريقة تدريس ومبررين ومرحلتين للتدرج.

بطاقة التحقق الذاتي

☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

اختبار مرحلي (2) - بعد الدرس 8

المجال: الدروس 5-8 | العلامة القصوى: 10

أولاً: صح أو خطأ (2 علامات)

1. FITT يعني التكرار والشدة والزمن والنوع. (صح / خطأ)
2. التقويم البنائي لا يحدث إلا بعد انتهاء المقرر. (صح / خطأ)

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة (2 علامات)

1. أي الأنشطة يصلح محطة قوة بسيطة؟
(أ) قراءة مطولة دون حركة (ب) دفع الحائط (ج) لعبة إلكترونية
2. لماذا نستخدم التدرج في المهارة؟
(أ) لزيادة الضغط دائماً (ب) لإلغاء التغذية الراجعة (ج) للانتقال من السهل إلى الأصعب

ثالثاً: تعداد (2 علامات)

1. عدّد عنصرين يجب تدوينهما في بطاقة متابعة نشاط. (2 علامتان)

رابعاً: تمرين تطبيقي (3 علامات)

طالبة مبتدئة تنفذ نشاطاً عالي الشدة يومياً ولا تستكمل الجلسات. اقترح ثلاث تعديلات باستخدام FITT والتقويم.

خامساً: حفظ وتعريفات (علامة واحدة)

عرّف الطريقة الجزئية في تعليم المهارة.

انتهت الأسئلة. راجع الإجابات واحرص على وضوح الكتابة.

امتحان نصف السنة - 20 علامة

المجال: الدروس 1-8 | العلامة القصوى: 20

أولاً: صح أو خطأ (4 علامات)

1. الهدف التدريسي الجيد يجب أن يكون قابلاً للملاحظة. (صح / خطأ)
2. يُطلب من الجميع حبس النفس حتى لو ظهر دوار. (صح / خطأ)
3. الراحة جزء من التخطيط الآمن للقوة. (صح / خطأ)
4. FITT يحدد نوع النشاط ولا يحدد زمنه. (صح / خطأ)

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة (4 علامات)

1. أول مرحلة غالباً في الحصة هي:
(أ) الخاتمة (ب) التمهيد (ج) الاختبار النهائي
2. ما الخيار الأفضل لمبتدئ في تمرين القوة؟
(أ) رفع أقصى حمل (ب) حركة مضبوطة وتدرج (ج) منافسة إلزامية
3. الشدة في FITT تعني:
(أ) مدة النشاط (ب) نوع الكرة (ج) صعوبة الجهد
4. التقويم البنائي وظيفته:
(أ) العقاب (ب) تعديل التعلم أثناء التنفيذ (ج) المقارنة المخرجة

ثالثاً: تعداد (4 علامات)

1. اذكر مكوّنين من عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة. (2 علامتان)
2. اذكر مكوّنين من FITT مع تفسير مختصر لأحدهما. (2 علامتان)

رابعاً: تمرين تطبيقي (6 علامات)

أمامك حالة: ثلاثة طلاب مبتدئين يريدون برنامج نشاط لشهر. أحدهم لا يستطيع القفز، والثاني يريد البدء بسرعة عالية، والثالث يتغيب عن الجلسات. اكتب: هدفاً قابلاً للقياس (2)، تعديلين مناسبين (2)، وطريقتين للمتابعة (2).

خامساً: حفظ وتعريفات (2 علامات)

اكتب تعريفاً موجزاً لكل من: النمذجة والتدرج.

انتهت الأسئلة. راجع الإجابات واحرص على وضوح الكتابة.

الدرس 9 | ميكانيكا الحركة والتغذية الراجعة في الأداء

الارتباط بالتوزيع الأصلي: العلاقة بين ميكانيكا الجسم والأداء

طريقة التدريس الأساسية: التجريب البسيط + التغذية الراجعة الوصفية

الوسائل والتجهيزات: شريط أرضي، كرة خفيفة، دعم ثابت

نواتج التعلم

- شرح أثر قاعدة الارتكاز
- ملاحظة اتزان بسيط
- صياغة تغذية راجعة دقيقة

الشرح العلمي والتربوي

ترتبط جودة الحركة بالاتزان والقوة واتجاه الدفع وتوقيت الأداء. من المهم تقديم تبسيط عملي يناسب العمر دون الخلط بين المفاهيم العلمية.

يتغير الاتزان غالبًا مع اتساع قاعدة الارتكاز وموضع مركز الكتلة نسبيًا؛ وتحتاج الاستجابة للرياضة إلى تكييف حسب المهارة والموقف.

يستخدم الطالب بطاقة ملاحظة تقارن بين وضعيتين ويحدد تغييرًا فنيًا واحدًا مفيدًا؛ ويتجنب إصدار أحكام طبية أو تشخيصية.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. هل اتساع قاعدة الارتكاز يزيد الثبات في كل موقف رياضي؟
2. ما الأفضل: «ممتاز» فقط أم «ثبت القدمين قبل التمرير»؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: تجربة اتزان | الدقائق 15-27

المطلوب: قارن وقفة قدمين متباعدتين مع الوقوف على قدم واحدة مع تأمين الدعم؛ اشرح الفرق.

النشاط 2: إصلاح تعليمات | الدقائق 27-39

المطلوب: حوّل عبارة «كن متوازنًا» إلى توجيه محدد في استقبال الكرة.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- قاعدة الارتكاز: المنطقة المحددة بنقاط تماس الجسم مع الأرض.
- مركز الكتلة: نقطة تقريبية تمثل توزع كتلة الجسم.
- الاتزان: القدرة على الحفاظ على وضع مسيطر عليه.
- التغذية الراجعة المعرفية بالأداء: وصف كيفية تنفيذ الحركة بهدف تحسينها.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- ربط مفهوم ميكانيكي بالأداء
- تصميم اختبار اتزان آمن
- تقديم ملاحظة محددة

الواجب المنزلي

صف موقفًا رياضيًا يؤثر فيه الاتزان على نجاح المهارة واقتراح تغذية راجعة واحدة.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 10 | تدريس خطط اللعب وحل المشكلات

الارتباط بالتوزيع الأصلي: تطبيق استراتيجيات اللعب في رياضات وأنشطة متنوعة

طريقة التدريس الأساسية: التعلم القائم على المشكلة + لعب مصغر

الوسائل والتجهيزات: كرة، أقماع، سبورة تكتيكية

نواتج التعلم

- تحديد قرار تكتيكي
- تصميم قاعدة لعبة مصغرة
- تقويم التعاون

الشرح العلمي والتربوي

التعلم الخططي يحتاج سؤالاً قبل التعليمات: أين المساحة الفارغة؟ متى أتمرر؟ كيف أدمم زميلي؟ يمكن استخدام لعب 3 ضد 3 بدل مباراة كاملة.

يدخل المدرس قاعدة معدلة تشجع الهدف المقصود، مثل احتساب نقطة إضافية بعد ثلاث تمريرات آمنة قبل التسديد في مساحة مناسبة.

يُقوم اتخاذ القرار والتعاون أكثر من نتيجة الفوز، ويوقف النشاط عند الاحتكاك الخطر أو سوء التنظيم.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. هل الفوز دليل كافٍ على إتقان استراتيجية الفريق؟
2. ما السؤال الأفضل بدل أمر «مرر دائماً»؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: حل موقف | الدقائق 15-27

المطلوب: فريق مزدحم حول الكرة؛ اقترح تدخلاً تربوياً.

النشاط 2: تعديل قاعدة | الدقائق 27-39

المطلوب: اكتب قاعدة للعبة صغيرة تشجع التحرك دون كرة.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- الاستراتيجية: توجه عام لاتخاذ قرارات اللعب.

- الخطة التكتيكية: تنظيم إجراءات جماعية لموقف محدد.
- اتخاذ القرار: اختيار فعل مناسب استنادًا إلى ظروف اللعب.
- الموقف المصغر: لعبة أقل عددًا وأبسط قواعد لتكثيف فرص التعلم.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- تعليم الخطط بالسؤال
- تعديل قواعد الألعاب
- مراقبة القرار الجماعي

الواجب المنزلي

صمم موقف لعب 3 ضد 3 يتضمن هدفًا تكتيكيًا وسؤالًا مفتوحًا ومؤشر نجاح.

بطاقة التحقق الذاتي

☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 11 | تخطيط خريطة سباق التوجيه

الارتباط بالتوزيع الأصلي: الأنشطة الخارجية: رسم خريطة وتصميم سباق توجيهي

طريقة التدريس الأساسية: التعلم بالمشروعات + عمل الفرق

الوسائل والتجهيزات: ورق مربعات، أقلام، صورة فناء افتراضي

نواتج التعلم

- ذكر عناصر الخريطة
- تصميم مسار آمن داخل المدرسة
- تفسير الرموز

الشرح العلمي والتربوي

قبل تخطيط مسار توجيه يجب مسح الموقع لتحديد حدود واضحة ومناطق ممنوعة ومخاطر الحركة. تصميم خريطة مدرسية مبسطة يتضمن عنواناً، سهم الشمال، مفتاح الرموز، نقاط التحقق، ومساراً لا يمر عبر حركة مركبات أو مناطق مغلقة.

تتعلم الفرق تقدير المسافة بصورة تقريبية ومراجعة خرائطها مع فريق آخر قبل التنفيذ الميداني.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. ما خطورة اختيار أقصر مسار دائماً؟
2. لماذا نحتاج مفتاح الرموز؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: خريطة ورقية | الدقائق 15-27

المطلوب: ارسم مساراً تخطيطياً لمدرسة افتراضية من 3 نقاط تحقق مع اتجاه شمال ومفتاح رموز.

النشاط 2: تدقيق زملاء | الدقائق 27-39

المطلوب: راجع خريطة مجموعة أخرى وفق أربعة معايير.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- التوجيه Orienteering: نشاط يصل فيه المشاركون بين نقاط محددة باستخدام خريطة وقرائن.
- المقياس: علاقة المسافة على الخريطة بالمسافة الحقيقية.

- الرموز: علامات متفق عليها للدلالة على معالم المكان.
- نقطة تحقق: موضع محدد يتأكد منه المشارك أثناء المسار.

المهارات المتوقَّع اكتسابها

- قراءة مقياس وقرائن
- تخطيط رسم مكاني
- تطبيق تدقيق السلامة

الواجب المنزلي

أعد خريطة مبسطة لمحيط فناء افتراضي مع أربعة رموز وقاعدة سلامة واحدة.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 12 | قراءة الخرائط والملاحة الآمنة

الارتباط بالتوزيع الأصلي: الأنشطة الخارجية: تعزيز مهارات قراءة الخرائط

طريقة التدريس الأساسية: المهام المتدرجة + الاستقصاء

الوسائل والتجهيزات: رسم تخطيطي، بوصلة تعليمية اختيارية، شارات

نواتج التعلم

- تحديد الاتجاهات
- اختيار مسار ملائم
- تفسير قرار السلامة

الشرح العلمي والتربوي

تبدأ مهارة الملاحة بالتعرف إلى اتجاه الشمال والمعالم الثابتة قبل محاولة الوصول إلى نقاط تحقق.

يُعلّم الأستاذ التوقف وإعادة التمرکز عند الارتباك بدل الجري عشوائيًا، وتستخدم مجموعات صغيرة مع نقطة تجمع واضحة وإشراف.

يُقارن المسار المرسوم بالواقع ويعاد تخطيطه عند وجود خطر أو مساحة محظورة.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. ماذا تفعل المجموعة عندما تفقد تحديد الموقع؟
2. هل يحق للفريق تجاوز حدود النشاط للبحث عن نقطة؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: لغز الاتجاهات | الدقائق 27-15

المطلوب: من بوابة تقع غرب الملعب، انتقل شرقًا حتى الملعب ثم شمالًا إلى شجرة؛ صف الوجهة.

النشاط 2: اختيار آمن | الدقائق 39-27

المطلوب: قارن طريقين: قصير يمر بموقف سيارات، وآخر أطول داخل الساحة.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- الجهات الأصلية: الشمال والجنوب والشرق والغرب.
- القرينة المكانية: معلم يساعد على تحديد الموضع.

- المسار البديل: طريق بديل مخطط يُستخدم عند وجود عائق.
- تقييم المخاطر: تحديد الأخطار واحتمالاتها ثم اختيار إجراء وقائي.

المهارات المتوقَّع اكتسابها

- تحديد اتجاهات رئيسية
- تفسير طريق على خريطة
- اختيار بديل آمن

الواجب المنزلي

ضع ثلاث تعليمات مكتوبة لطالب يشارك لأول مرة في نشاط توجيه.

بطاقة التحقق الذاتي

☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

اختبار مرحلي (3) - بعد الدرس 12

المجال: الدروس 9-12 | العلامة القصوى: 10

أولاً: صح أو خطأ (2 علامات)

1. اتساع قاعدة الارتكاز يساعد غالباً على الثبات في الوضع الثابت. (صح / خطأ)
2. أقصر مسار في التوجيه هو الأفضل مهما كانت مخاطره. (صح / خطأ)

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة (2 علامات)

1. ما فائدة اللعب المصغر؟
(أ) إلغاء الأهداف (ب) زيادة فرص اتخاذ القرار (ج) منع التعاون
2. ما العنصر الذي يشرح دلالات رموز الخريطة؟
(أ) العنوان (ب) المفتاح (ج) اللون الجميل

ثالثاً: تعداد (2 علامات)

1. عدّد عنصرين أساسيين في خريطة توجيه. (2 علامتان)

رابعاً: تمرين تطبيقي (3 علامات)

فريق يركض عشوائياً بعد ضياع الاتجاه قرب موقف سيارات. حدد ثلاث إجراءات صحيحة.

خامساً: حفظ وتعريفات (علامة واحدة)

عرّف التغذية الراجعة المحددة بالأداء.

انتهت الأسئلة. راجع الإجابات واحرص على وضوح الكتابة.

الدرس 13 | أنشطة البر الموسمية والسلامة البيئية

الارتباط بالتوزيع الأصلي: أنشطة موسمية برية ومائية مع تعليمات السلامة والبيئة: الجزء البري

طريقة التدريس الأساسية: تعلم قائم على المواقف + تخطيط رحلة افتراضية

الوسائل والتجهيزات: خريطة مسار افتراضي، بطاقة طوارئ، ملصقات

نواتج التعلم

- إعداد قائمة تحقق للرحلة
- وضع خطة بديلة
- التعرف إلى سلوك بيئي مسؤول

الشرح العلمي والتربوي

تبدأ الرحلة التعليمية بموافقة الإدارة وتقييم المسار والطقس والقدرات والتجهيزات والإشراف ونقاط العودة، وليس بمجرد اختيار مكان جميل.

توضع قواعد واضحة للماء والملابس الملائمة وعدّ المشاركين والحفاظ على البيئة وعدم دخول مناطق خطيرة أو وعرة. عند تغير الطقس أو ظهور إرهاب أو خطر، يمكن تعديل النشاط أو إلغاؤه؛ تُفضل هنا المحاكاة الصفية عند غياب شروط الخروج الميداني.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. هل يمكن تنفيذ الرحلة مع توقع طقس غير آمن؟
2. ما التصرف الصحيح مع نفايات الطعام؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: لجنة التخطيط | الدقائق 15-27

المطلوب: أعد قائمة من ستة عناصر لإدارة رحلة برية طلابية آمنة.

النشاط 2: سيناريو طارئ | الدقائق 27-39

المطلوب: تلبدت السماء واشتدت الرياح أثناء مسار افتراضي؛ ماذا يفعل قائد المجموعة؟

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- المشي الجبلي Hiking: نشاط مشي خارجي مخطط يناسب قدرة المشاركين.

- خطة الطوارئ: إجراءات التواصل والتجمع والاستجابة عند خطر.
- الأثر البيئي: تغيير يحدث في البيئة بسبب النشاط البشري.
- مبدأ عدم ترك أثر: اتباع سلوك يقلل النفايات والإضرار بالموقع.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- إعداد قائمة مخاطر
- اتخاذ قرار تعليق النشاط
- حماية البيئة أثناء الحركة

الواجب المنزلي

اكتب إعلاناً تربوياً عن رحلة مشي افتراضية يتضمن ثلاثة تعليمات سلامة واثنين لحماية البيئة.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

الدرس 14 | السلامة في الأنشطة المائية والتدريس المصغر

الارتباط بالتوزيع الأصلي: أنشطة موسمية مائية: السلامة والمراجعة التطبيقية

طريقة التدريس الأساسية: محاكاة صفية + تدريس مصغر + تقويم الأقران

الوسائل والتجهيزات: بطاقات محاكاة، سبورة، استمارة تقويم مصغر

نواتج التعلم

• التعرف إلى حدود التدريس الآمن للماء

• تنفيذ تدريس مصغر

• بناء سلم تقدير بسيط

الشرح العلمي والتربوي

لا تُعد السباحة نشاطًا قابلاً للتنفيذ إلا في منشأة مناسبة وبوجود إشراف متخصص ومتطلبات إنقاذ معتمدة. في غياب ذلك تُقدم مهارات السلامة المائية نظريًا دون تجربة دخول الماء.

يستخدم التلميذ بطاقة سيناريو تتضمن قواعد عدم السباحة منفردًا، احترام التعليمات واللافتات، وعدم القفز أو دخول مياه مجهولة. عند حادث غرق لا يقفز غير المدرب للإنقاذ؛ يستدعي الإنقاذ والطوارئ ويستخدم وسائل وصول/رمي آمنة إذا كان ذلك ممكنًا دون تعريض نفسه للخطر.

ختام المقرر يدمج تخطيط درس مصغر من أربع دقائق: هدف واضح، شرح ونمذجة، سؤال، تقويم، وإجراء سلامة.

أسئلة العصف الذهني - الدقائق 5-0

1. هل تكفي معرفة السباحة الشخصية لتدريس مجموعة مائيًا؟

2. كيف يتصرف شاهد غير مدرب عند حالة غرق؟

أنشطة التعلم

النشاط 1: محاكاة سلامة | الدقائق 15-27

المطلوب: صمم بطاقة من أربع قواعد قبل المشاركة في نشاط مائي.

النشاط 2: تدريس مصغر | الدقائق 27-39

المطلوب: قدم عرضًا شفهيًا من أربع دقائق لتعليم مفهوم من المقرر مع هدف وتقويم وسلامة.

خلاصة المفاهيم المطلوب حفظها

- السلامة المائية: منظومة منع الغرق والحوادث عبر الإشراف والتجهيزات والقرار السليم.
- المحاكاة: تطبيق موقف تعليمي افتراضي دون تعريض المشاركين للخطر.
- التدريس المصغر: تنفيذ جزء قصير من درس بهدف التدريب على مهارة تدريسية.
- سلم التقدير: معايير واضحة لتقدير جودة أداء معين.

المهارات المتوقعة اكتسابها

- تحديد مخاطر النشاط المائي
- تنفيذ درس مصغر
- استخدام سلم تقدير للتدريس

الواجب المنزلي

أعد خطة 50 دقيقة مختصرة لأي محور من المقرر، وتضمن تعديلاً للمتعلمين الأقل خبرة.

بطاقة التحقق الذاتي

- ☐ أستطيع شرح المفاهيم الأساسية. ☐ أنجزت النشاطين. ☐ أستطيع تفسير قرار تعليمي أو إجراء سلامة. ☐ سجلت الواجب.

امتحان نهاية السنة - تقويم مدرسي داخلي - 20 علامة

المجال: الدروس 1-14 | العلامة القصوى: 20

أولاً: صح أو خطأ (4 علامات)

1. يساعد النشاط البدني المنتظم والمناسب للقدرة على دعم نمط حياة نشط. (صح / خطأ)
2. يجب على كل مبتدئ زيادة حمل تمارين القوة يوميًا من دون فترات استشفاء. (صح / خطأ)
3. يمكن لاتساع قاعدة الارتكاز، في كثير من أوضاع الثبات، أن يساعد على الاتزان. (صح / خطأ)
4. يمكن تنفيذ درس سباحة عملي بلا منشأة مناسبة أو إشراف متخصص. (صح / خطأ)

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة (4 علامات)

1. إذا شعر متعلم بدوار أثناء تمرين تنفس، فالقرار التدريسي الأول هو:
(أ) إجباره على المتابعة (ب) إيقاف التمرين والتأكد من سلامته (ج) مطالبته بحبس النفس
2. ماذا يشير حرف T الذي يعني Time ضمن FITT؟
(أ) مدة النشاط (ب) شدة النشاط (ج) نوع النشاط
3. في بداية تعليم التمريرة الرياضية، يُفَضَّل عادة:
(أ) منافسة معقدة مباشرة (ب) تدرج من ممارسة بسيطة إلى موقف لعب (ج) منع التغذية الراجعة
4. ما فائدة مقياس الرسم في خريطة التوجيه؟
(أ) تلوين الخريطة فقط (ب) تحديد شدة الجري (ج) ربط مسافة الخريطة بالمسافة الحقيقية

ثالثًا: تعداد (4 علامات)

1. عدّد مؤشرين يمكن تدوينهما لمتابعة برنامج نشاط بدني فردي. (2 علامتان)
2. عدّد قاعدتين للسلامة في نشاط خارجي بري أو مائي. (2 علامتان)

رابعًا: تمرين تطبيقي (6 علامات)

كلّفت بتصميم درس توجيه مصغر في فناء المدرسة مدته 50 دقيقة. اكتب: هدفًا إجرائيًا قابلاً للقياس (2)، توزيعًا زمنيًا يبلغ 50 دقيقة (2)، وإجراء سلامة واحدًا مع أداة تقويم عملية تراعي اختلاف المستوى (2).

خامسًا: حفظ وتعريفات (2 علامات)

عرّف بإيجاز كلّاً من: التغذية الراجعة، وخطة اللعب. (علامة لكل تعريف)
انتهت الأسئلة. راجع الإجابات واحرص على وضوح الكتابة.