

التقويم في التربية الرياضية

يعتبر عنصر التقويم العنصر الرابع من عناصر المنهج، وهو عنصر هام وأساسي في العملية التعليمية، وما يميزه عن غيره من العناصر قدرته على التأثير في باقي العناصر تأثيراً ملموساً بحيث يؤدي إلى تغيير أو تعديل أو اضافة أهداف، وبالتالي تغيير أو اضافة أو تعديل في المحتوى والوسائل والأنشطة وطرائق وأساليب التدريس. يهدف التقويم إلى التعرف على نقاط الضعف والقوة في عناصر المنهج، والتقويم عملية مستمرة باستمرار عملية التدريس في المنهج.

وهناك خلط واضح بين مفاهيم القياس والتقييم والتقويم في التربية الرياضية، وينظر البعض إليها على أنها عملية واحدة رغم أنها مختلفة تماماً. فالقياس يمثل وسيلة على أساس نتائجها تتم عملية التقييم، والتقييم هو العملية التي تسبق التقويم، فالتقييم يتم بإعطاء قيمة للشيء أو للاداء (نقاط القوة والضعف) والحكم عليه، أما التقويم فإنه يأتي بعد التقييم، وذلك بتعديل الشيء أو تقويمه في ضوء نقاط القوة والضعف التي تم الوصول إليها في عملية التقييم، مثال ذلك عند تقييم اداء الطالب المهاري فاننا نشاهد (او نقيس) نقاط القوة والضعف في ادائه، وبعد ذلك نقومه باصلاح الخطأ بالاداء أو تعديله. وعلى ذلك فان التقويم يتعلق بسؤال كيف يمكن التأكد من تحقيق الأهداف التربوية؟ أو بمعنى آخر ما مدى تحقيق محتوى المنهج والخبرات والأنشطة للأهداف التي وضعت من اجلها؟ أو ما نتائج العملية التعليمية التعليمية؟ إن الإجابة عن جميع هذه الاسئلة تتم من خلال التقويم المبني على أسس علمية سليمة، فمن خلاله يمكن الحكم على مدى تحقيق الأهداف التربوية الموضوعة، والتقويم لا يشمل فقط عناصر المنهج (الأهداف، المحتوى، الوسائل والأنشطة والخبرات وطرائق وأساليب التدريس) بل يشمل أيضاً المعلم والمدير والإدارة التربوية وكل من له علاقة في العملية التعليمية التعليمية، كما انه يدخل في جميع مجالات العملية التعليمية.

وعلى ذلك يمكن القول أن التقويم هو عملية التأكد من تحقيق الأهداف المرجوة من خلال تحديد نقاط القوة والضعف للعملية التعليمية التعليمية، ويهدف إلى التحسين والتطوير، فهو عملية تشخيصية وعلاجية بنفس الوقت، فيتم التأكيد على نقاط القوة وتدعيمها، والتغلب على نقاط الضعف ومعالجتها. وبذلك فهو اصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف.

يوجد صورتان أو نوعان للتقويم الأولى هما التقويم التجميعي أو الختامي ، ويقصد به التقويم الذي من خلاله يتم الحكم على ما تعلمه المتعلم وما علمه المعلم في ضوء المنهج بعد حدوث عملية التعلم، أي انه التقويم الذي يتم في نهاية مقرر أو فصل او عام دراسي. اما الصورة الثانية للتقويم فهي التقويم التكويني أو المرحلي وهو التقويم الذي يتم اثناء عملية التعليم أو الدرس بهدف جمع البيانات وتحليلها وإيجاد أفضل السبل لتحسين عملية التعلم، وعلى الرغم من أهمية الصورة الثانية في عملية التقويم الا أن الصورة الأولى هي الأكثر استخداما في المؤسسات التعليمية. وينقسم التقويم إلى اقسام أخرى منها لا الحصر، تقويم اولي بنائي مرحلي وتقويم ختامي أو تجميعي، والبعض يقسمه إلى تقويم رسمي وتقويم غير رسمي، وغيرها من التقسيمات.

الأسس التي يقوم عليها التقويم الحديث في التربية الرياضية

1- ان يكون التقويم شاملا، بمعنى أن يشمل جميع أهداف المنهج دون استثناء وان يشمل جميع الجوانب التي تؤثر في العملية التعليمية، فعندما نقوم طالب ينبغي أن نتناول الجوانب العقلية والجسمية والمهارية والانفعالية والثقافية والاجتماعية وغيرها، وهو ما تتادي به التربية الحديثة القائمة على الاقتصاد المعرفي وذلك من خلال الاهتمام بالنمو الشامل المتزن للمتعلم بتعريضه للخبرات المربية التي تهيئها المؤسسة التعليمية. في حين أن المنهج التقليدي يركز على بعض جوانب الشخصية وأهمها الجوانب العقلية والمعرفية، ويقاس مقدار التطور بمقدار ما اكتسبه المتعلم من معلومات أو مهارات، أي انه قياس كمي - وليس نوعيا- لمقدار ما حصل عليه المتعلم في الجوانب العقلية والمعرفية دون مراعاة الجوانب الأخرى في تنمية الشخصية الشاملة للمتعلم ودون مراعاة ميوله واتجاهاته.

2- ان يكون التقويم مستمرا، بمعنى أن تمتد عملية التقويم طوال مدة تنفيذ المنهج، أي أن يستمر التقويم باستمرار مدة الدراسة حتى يتسنى التعرف على نواحي الضعف والقوة في كل عنصر من عناصر المنهج، فهو يسير جنبا إلى جنب مع تحديد الأهداف واختيار المحتوى واختيار الأنشطة والوسائل والأساليب وتطبيقها، والتقويم الجيد يوصلنا إلى نتائج دقيقة تعكس مدى تقدم الطلبة في العملية التعليمية وذلك من خلال إجراء اختبارات صادقة وثابتة متنوعة (بدنية ومهارية ومعرفية...الخ) على فترات متعاقبة ومواقف متعددة. ولكي

من الوقت للعمل على تلافيتها من جهة أخرى، فاستمرارية عملية التقويم منذ البداية إلى النهاية تساعد في التعرف على نواحي الضعف والقوة والكشف عن المعوقات والصعوبات ومحاولة علاجها أولاً بأول.

3- ان يتسق التقويم مع الأهداف، بمعنى أن يرتبط التقويم ارتباط وثيقاً بالأهداف الموضوعية وان يركز على الفلسفة التي يقوم عليها المنهج، فعندما يكون الهدف من المنهج نمو المتعلم نموا شاملا ومتزنا من جميع الجوانب الجسمية والمهارية والانفعالية والاجتماعية والعقلية، فيجب أن تنصب عملية التقويم على معرفة مدى التقدم الذي وصل اليه المتعلم في كل جانب من جوانب النمو هذه.

4- ان يكون التقويم اقتصاديا، بمعنى أن يعمل التقويم على توفير الوقت والجهد للمعلم والمتعلم من خلال وجود وتوفير وسائل وادوات التقويم المختلفة وسهلة الاستخدام، ويجب أن يقضي المعلم جزءا كبيرا من وقته في إعداد وإجراء الاختبارات وتصحيحها، فالتقويم الجيد يجب أن يتميز بالاقتصاد ليس فقط بالجهد والوقت للمعلم والمتعلم وإنما أيضا بالتكلفة المادية المترتبة على المغالاة في الانفاق على عملية التقويم.

5- ان يكون التقويم عملية تعاونية، بمعنى أن يقوم بعملية التقويم الأفراد أو الجماعات ذوي صلة بالخبرات المربية بطريقة تعاونية، فيشارك الطلبة والمعلمون والمشرفون والاباء والإدارة وكل من له صلة بالموضوع المراد تقييمه، فمثلا اذا أردنا أن نقوم سلوك متعلم فيجب أن يشترك في عملية التقويم كل من المتعلم والمعلم والمدير وأولياء الأمور وبعض المعلمين وغيرهم ممن لهم صلة بالموضوع ليكون تقويما صحيحا وسليما. وبذلك فإن عملية التقويم لم تعد مهمة الرجل الواحد وهو المعلم، بل هي مهمة مجموعة من الأفراد أو الجماعات ذوي الصلة لتتعاون وتتضامن فيما بينها للوصول إلى النتائج الصحيحة السليمة.

6- ان يكون التقويم متنوعا، بمعنى أن تتعدد وسائل وادوات التقويم، فالتنوع باستخدام الوسائل المختلفة للتقويم كالاختبارات والمقابلات والملاحظة والاستبانة ودراسة الحالة..... الخ يساعد في زيادة فهمنا وقدرتنا على الوصول إلى نتائج شاملة ومتكاملة يسهل من خلالها كشف العلاقات واصدار الأحكام.

7- ان يكون التقويم متكاملا، بمعنى أن يكون هنالك ترابط وتناسق وتكامل بين وسائل التقويم المتعددة (الامتحان، المقابلة، الملاحظة---الخ) لتعطي في النهاية صورة واضحة ومتكاملة عن الموضوع أو المهارة موضوع التقويم، فكل وسيلة من وسائل التقويم تبين لنا رؤية من زاوية أو اتجاه مختلف لتتكامل الصورة.

8- أن يراعي التقويم الفروق الفردية، بمعنى أن يكشف التقويم عن الفروق الفردية بين الأفراد ويميز بينهم في القدرات والمهارات والمعارف، كما يجب أن يأخذ التقويم بعين الاعتبار مستوى المتعلم، ومدى تقدمه، ومقارنته بأقرانه من نفس السن والمستوى.

خطوات تقويم منهج التربية الرياضية

إن عملية التقويم تمر بخطوات متداخلة هي:

- 1- تحديد الهدف من عملية التقويم، إن تعدد الأهداف المراد تقييمها في الاختبار الواحد لا يؤدي إلى نتائج دقيقة وجيدة، لذلك فإن الاختبار يجب أن يقيس شيئاً واضحاً ومحدداً.
- 2- تحديد نوع النشاط أو المهارة التي نسعى إلى تقييمها بدقة.
- 3- اختيار الوسائل والاختبارات المناسبة لتقويم المهارة أو النشاط المراد تقييمه.
- 4- جمع البيانات والمعلومات من خلال الأدوات والاختبارات المحددة التي تم استخدامها في عملية تقويم المهارة أو النشاط أو العنصر.
- 5- تحليل وتفسير البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها باستخدام عمليات احصائية مناسبة وعمليات مقارنة واستخلاص النتائج منها.
- 6- تحديد نقاط الضعف والقوة ومدى التقدم الذي تم الوصول إليه.

وظائف التقويم الحديث في التربية الرياضية.

- 1- التعرف إلى مدى إكتساب المتعلم للمهارات والمعارف، وما اكتسبه من قدرات بدنية وعقلية في ضوء الأهداف الموضوعية.
- 2- التعرف إلى قدرة المتعلم على توظيف ما تعلمه من مهارات في حياته العملية، وقدرته على حل المشكلات المشابهة التي تواجهه في الملعب وخارجه.
- 3- يساعد المعلم على الكشف عن قدرات طلبته وميولهم واستعداداتهم والفروق بينهم.
- 4- يساعد المعلم على اختيار طرائق التدريس المناسبة التي حققت الأهداف الموضوعية بصورة أفضل.
- 5- يساعد في التعرف على أهم المشاكل والصعوبات التي تواجه عملية تنفيذ المنهاج.
- 6- يساعد في الوقوف على مدى تحقيق المدرسة لرسالتها التربوية.
- 7- يساعد في توزيع الطلبة إلى فرق رياضية في مختلف الألعاب وحسب قدراتهم ومستوياتهم البدنية والمهارية والعقلية.

القياس والتقويم في التربية الرياضية

يعتبر التنوع باستخدام وسائل وأساليب التقويم في التربية الرياضية من الأمور المهمة التي تساعد القائمين على عملية التقويم في الحصول على نتائج دقيقة وثابتة بدرجة كبيرة، كما أن عملية التقويم التي تتناول جوانب متعددة باستخدام الكثير من الوسائل والأدوات المتنوعة تساعد في تحقيق أهداف عملية التقويم.

لقد ركز التقويم في الماضي على تقويم الجوانب المعرفية والعقلية من خلال امتحانات واختبارات محددة باعتبارها الطريقة المثلى في التقويم، إلا أن هذه النظرة تبدلت وتغيرت ليصبح التقويم يركز على جميع جوانب شخصية المتعلم لذا تنوعت وتعددت أساليب التقويم ووسائله وأدواته، لتتناول جميع الجوانب التي يهتم بها المنهج وبالتالي التعرف على التطورات الحاصلة في شخصية المتعلم.

وسائل وأدوات القياس في التربية الرياضية

أولاً: الاختبارات Tests

تعد الاختبارات واحدة من أهم الوسائل المستخدمة في عملية التقويم وهي الأكثر استخداماً، ونتيجة للدراسات والأبحاث المستمرة فقد تطورت الاختبارات في الفترة الأخيرة لتواكب التطور والتقدم العلمي أيضاً. وللاختبارات فوائد ومزايا متعددة منها؛ تساعد في تحديد المستويات المهارية والبدنية والمعرفية للمتعلمين، وتساعد في الحكم على فعالية عملية التعليم والتعلم، وعلى الحكم على المنهج الدراسي ومدى مناسبته، وما تضمنه من محتوى وأنشطة. والحقيقة إذا ما أحسن استخدام الاختبارات فإنها تؤدي إلى زيادة دافعية المتعلم وتطويرها نحو عملية التعلم.

بناء الاختبارات

تمر عملية بناء الاختبار الجيد بعدة خطوات هي:

- تحديد الهدف أو الغرض من الاختبار، هل هو لقياس المستوى المهاري أم البدني أم لقياس الحصيلة المعرفية؟
- تحديد أهداف الجزء المتعلق بالمهارة أو الموضوع المراد قياسه.
- اختيار مفردات الاختبار والأجزاء المكونة له مثل المحاور بالكرة بأقصى سرعة من بداية الملعب إلى آخره.

- تحديد أداة القياس المستخدمة في الاختبار من حيث الزمن، المسافة، مرات التكرار كالتمرير، أو عدد الإصابات الناجحة أو تسجيل الملاحظات على الأداء.
- مراجعة فقرات الاختبار وعرضه على الخبراء والمتخصصين.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبار كالصدق والثبات والموضوعية.
- تطبيق الاختبار.

الخصائص العلمية للاختبارات

أ- **صدق الاختبار:** أي أن تقيس الأداة (الاختبار) ما صممت من أجله بدقة ودون أن تتأثر النتيجة بعوامل غير تلك التي وضعت الاداة لقياسها، فإذا صممنا اختبارا مهاريا لقياس التمريرة الصدرية بكرة السلة مثلا يجب أن تكون الإجراءات واضحة لا لبس فيها تقيس مهارة التمريرة الصدرية فقط، ولا تقيس معها مهارة التمريرة المرتدة أو المحاورة.

ب- **الثبات:** ويعنى أن تعطي الأداة (الاختبار) المستخدمة في التقويم نتائج ثابتة نسبيا عند تكرار استخدامها، لذلك فإن الثبات يعني درجة الدقة للاختبار، فإذا حصل طالب معين في اختبار سرعة التمرير على الحائط على درجة معينة فيجب أن يحصل على نفس النتيجة تقريبا إذا ما أعيد تطبيق نفس الاختبار وتحت نفس الشروط والظروف.

ج- **الموضوعية:** وتعني عدم تأثر النتائج التي يتم الحصول عليها بعوامل شخصية تتعلق بالشخص القائم على الاختبار أو من يشاركه في عملية التقويم، وقد ترتبط هذه العوامل الشخصية بحالته الصحية والنفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو علاقته بالشخص المراد تقويمه في مهارة أو صفة....الخ. بمعنى آخر فإن الموضوعية تعني الوصول إلى نفس النتائج باختلاف المقومين، لذلك فإن الاختبارات المهارية التي تعتمد على عدد التكرارات أو المسافة المقطوعة أو زمن الأداء تتميز بموضوعية عالية جدا، مقارنة مع الاختبارات التي تقيس مدى اتقان الاداء.

د- **التمييز:** ويعني قدرة الوسائل والأدوات المستخدمة في عملية التقويم على التمييز بين الطلبة الأقوياء والضعفاء، ذوي المهارات المرتفعة وذوي المهارات المنخفضة، وبالتالي تساعد على الكشف عن الطلبة الموهوبين والمبدعين مما يساعد في تنمية وتطوير مهاراتهم وقدراتهم لاحقا

الالعب الرياضية الجماعية والفردية

كرة القدم .

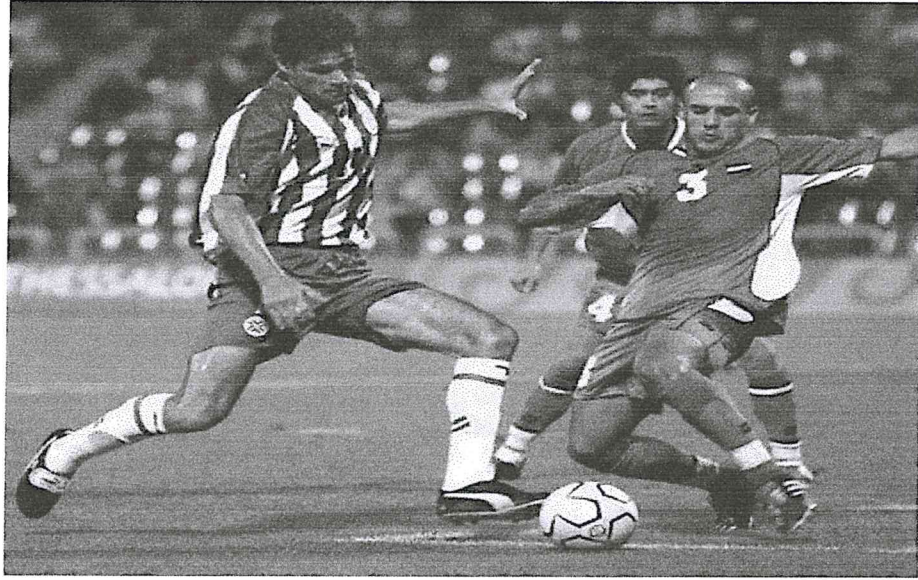
طبيعة اللعبة وقواعدها: تقوم هذه الرياضة على أساس المنافسة بين فريقين

عدد أفراد الفريق الواحد أحد عشر لاعبا كحد أقصى، بما في ذلك حارس المرمى.

ويتم التنافس على النجاح في تسديد الكرة إلى مرمى الخصوم بالقدم أو الرأس أو بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا اليد والذراع . ويبدأ الحكم المباراة بصفارة ويديرها وينهيها، يعاونه مراقبان للخطوط

تلعب المباراة من 90 دقيقة مقسمة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة

في حال المباراه النهائية وحصل التعادل تمدد المباراة لشوطين اضافيين مدة كل شوط 15 دقيقة



كرة السلة

كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم. ويمكن للرجال والسيدات ممارستها بنفس القوانين والقواعد المهارية

طريقة اللعب: تقام مباراة كرة السلة بين فريقين يضم كل منهما خمسة لاعبين وخمسة أو سبعة لاعبين احتياطيين حسب طبيعة المباريات.

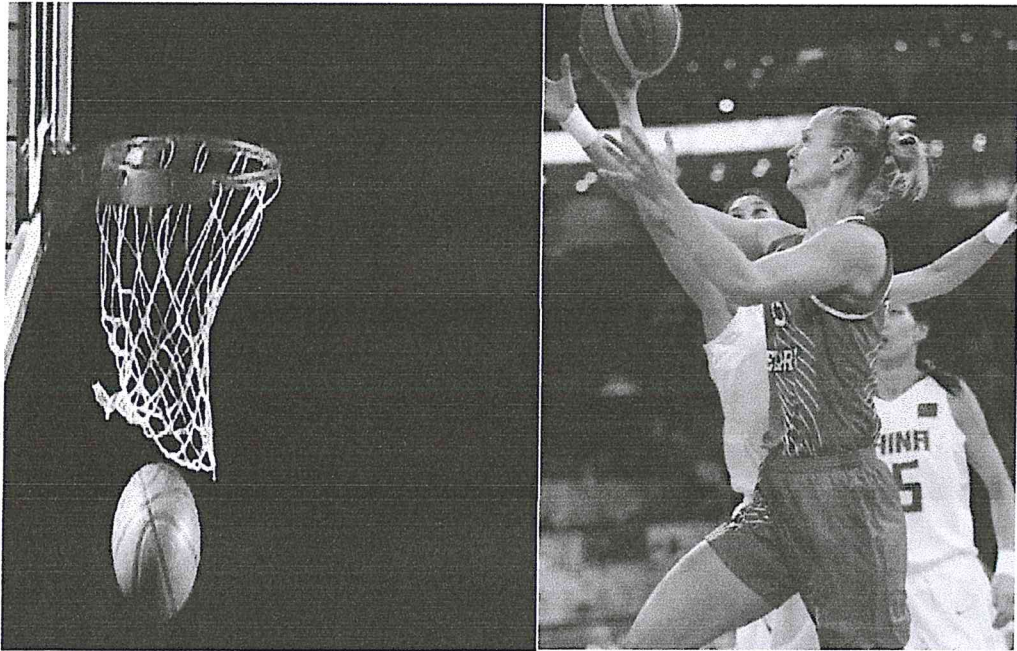
عدد اللاعبين المتواجدين في الملعب لكل فريق يجب ان يكون 5 لاعبين

تبدأ مباراة كرة السلة بكرة ما بين لاعبين في الدائرة المركزية يستطيع اللاعب خلالها تمرير الكرة أو رميها أو ضربها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه في حدود القوانين.

تلعب المباراة من 4 اشواط مدة كل شوط 10 دقائق

وقد يتعادل الفريقان بالنقاط تمديد المباراة لمدة خمس دقائق كشوط إضافي كي يتقدم فريق منافسه في عدد النقاط

فإذا لم يحصل تغيير في عدد النقاط لصالح أي من الفريقين، تلعب أشواط إضافية أخرى مدة كل منها خمس دقائق حتى يتمكن أحد الفريقين من الفوز
الملعب مستطيل الشكل طوله ثمانية وعشرون مترا وعرضه خمسة عشر مترا وأرضه مسطحة.



الكرة الطائرة

. طريقة اللعب : الكرة الطائرة لعبة جماعية يمارسها الرجال والنساء بنفس الشروط، ما عدا

ارتفاع الشبكة للرجال هو 2.43 م والسيدات 2.34 م

عدد لاعبين الكرة الطائرة في كل فريق هو 12 + لاعبين ليبرو (الحر)

اما عدد اللاعبين المتواجدين بارض الملعب يجب ان يكون لكل فريق 6 لاعبين

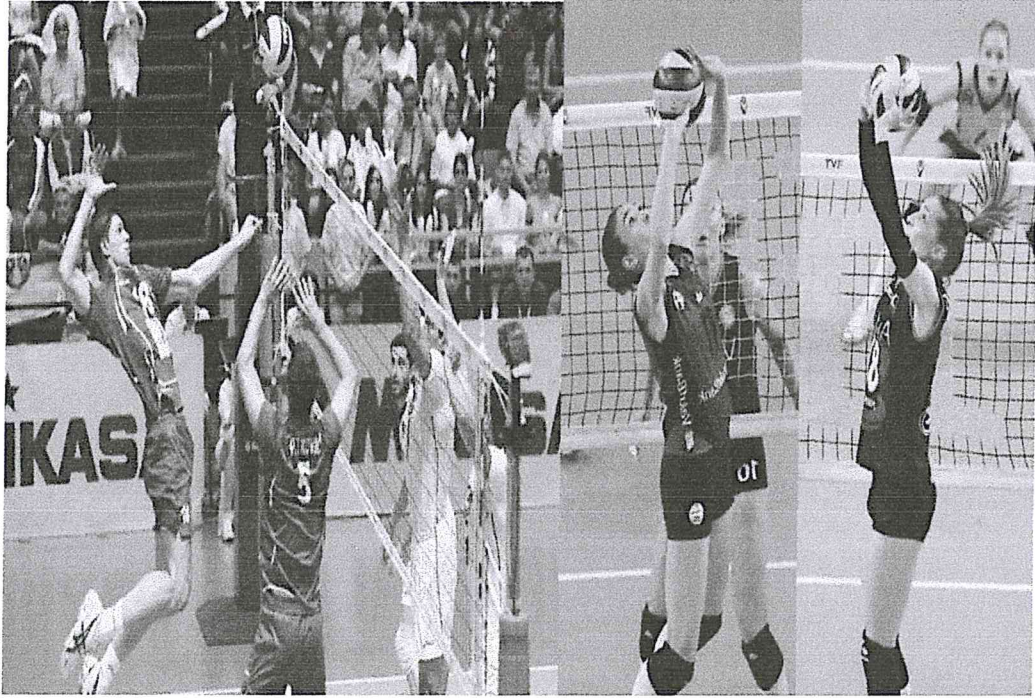
تلعب المباراة كرة الطائرة من (5) اشواط

عدد نقاط الاشواط الاربعة هي 25 نقطة

عدد نقاط الشوط الخامس 15 نقطة

يفوز الفريق بالمباراة اذا فاز بثلاثة اشواط من اصل 5 اشواط

عدد التبديلات 6 تبديلات لكل فريق بالشوط.



كرة اليد

كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها ومواصفاتها الحالية

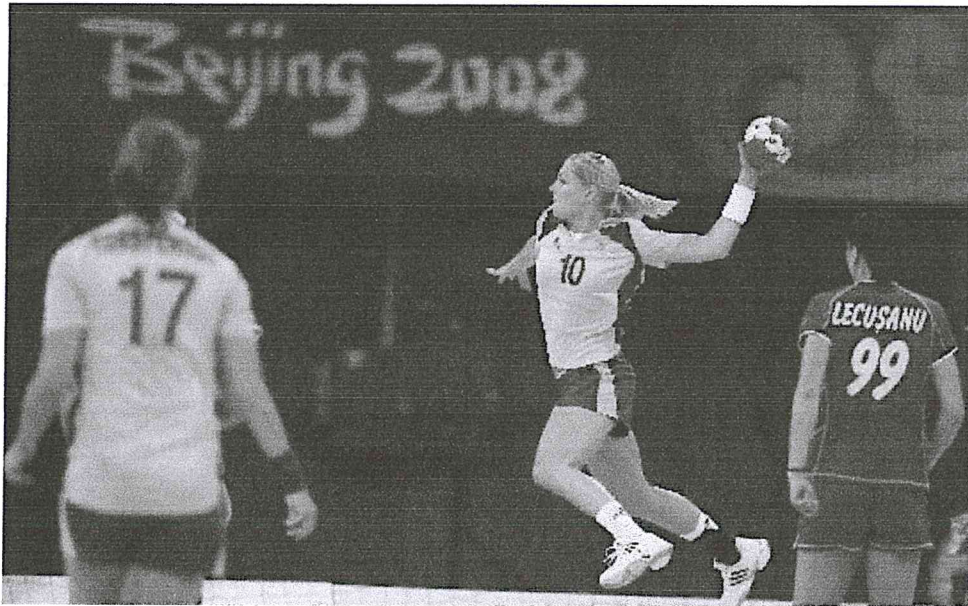
ملعب كرة اليد : ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 41 مترا وعرضه 01 مترا، وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب

المباراة : تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق.

إذا انتهت بالمباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق أيضا.

اللاعبون : يتألف كل الفريق من اثني عشر لاعبا في المباراة عشرة لاعبين وحارسا مرمى ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات.

عدد الفريق على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين ستة لاعبين وحارس مرمى في وقت واحد أثناء المباراة



العاب القوى

أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان ، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع.

مسافات السباق في البطولات الدولية: حدد مسافات المسابقات في البطولات الدولية كما يلي:

السباقات القصيرة

١٠٠ م للسيدات	١٠٠ م للرجال
١٠٠ م حواجز للسيدات	١١٠ م حواجز رجال
٢٠٠ م سيدات	٢٠٠ م رجال
٤٠٠ م سيدات	٤٠٠ م رجال
٤٠٠ م حواجز سيدات	٤٠٠ م حواجز رجال

السباقات المتوسطة

٨٠٠ م سيدات	٨٠٠ م رجال
١٥٠٠ م سيدات	١٥٠٠ م رجال

السباقات الطويلة

٣٠٠٠ م سيدات	٣٠٠٠ م رجال
٥٠٠٠ م سيدات	٥٠٠٠ م رجال

الماراتون 42.195 كم

الاداء الفني و الخطوات التعليمية للمهارات الرياضية

ركل الكرة بباطن القدم	
الخطوات التعليمية	الاداء الفني
1/ يؤدي نموذج واضح للمهارة على الطريقة الكلية. 2/ تؤدي حركة ضرب الكرة بباطن القدم 3/ يقف التلميذ مواجهها تلميذ آخر والمسافة بينهما من 3: 5 ياردات ويقوم احد هما بضرب الكرة والآخر بإيقاف الكرة.	يقف الطالب ويضع القدم اليسرى بجانب الكرة والقدم الأخرى في حالة مرجحة للخلف والجذع مائلاً قليلاً للأمام والنظر على الكرة لحظة التمرير يقوم اللاعب بمرجحة الرجل الضاربة للأمام مع دورانها من مقصّل الحوض للخارج وضرب الكرة بباطن القدم مع ملاحظة هناك أثناء قليل بالركبة
ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	
الخطوات التعليمية	الاداء الفني
1/ يقف التلميذ بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة. 2/ يؤدي التمرين السابق ولكن باقتراب من 4: 5 ياردة. 3/ تلميذان المسافة بينهما من 10: 15 ياردة يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما.	1/ يكون الاقتراب من مسافة 6: 7 ياردات. 2/ توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة 3/ في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للإمام قليلاً.
ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	
الخطوات التعليمية	الاداء الفني
1/ يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم. 2/ يمسك التلميذ الكرة بيده ويجري من 3 إلى 4 خطوات ويقوم برميها أمام الصدر ليضرب الكرة وهي طائرة. 3/ يؤدي نفس التمرين ولكن تضرب قبل أن تلامس الأرض.	1/ يقترب التلميذ في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول لحد ما 2/ توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة. 3/ يميل الجذع اماماً قليلاً في لحظة ملامسة الكرة.

ركل الكرة بوجه القدم الخارجي	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج واضح للمهارة.	1/ يمكن أن يكون الاقتراب على خط مستقيم أو بالانحراف.
2/ تلميذان متواجهان احدهما يمسك الكرة ويضربها قبل أن تلامس الأرض	2/ توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلا إلى جانب الكرة.
3/ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.	3/ يميل الجزء العلوي للجسم قليلا للإمام وإلى الجانب وفي اتجاه الرجل الضاربة.
4/ يأخذ التلميذ الضارب عددا من الخطوات لضرب الكرة.	

استلام الكرة بوجه القدم الخارجي	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج واضح للمهارة.	1/ يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لمكانها
2/ يؤدي التلميذ حركة الاستلام.	2/ توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض
3/ يبدأ التمرين بأن يدحرج التلميذ الكرة ببطء لزميله ليقوم باستلامها وهو واقف مكانه.	3/ تنتشي الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلا بتصدي وجه القدم الخارجي للكرة.
4/ يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.	
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج مع الشرح المبسط.	1/ يقف التلميذ مع وضع رجل اماما ورجل خلفا.
2/ إمساك الكرة بكلتا اليدين وضربهما بالرأس	2/ عندما تقترب الكرة يميل الرأس للخلف.
3/ يحاول أن يضرب الكرة برأسه اكبر عدد من المرات.	3/ في حالة التصويب أو التمرير الطويل يمكن للتلميذ توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة.
4/ تلميذان متواجهان يمرران لبعضهما بالرأس	

مهارات كرة الطائرة

الإرسال من أسفل	
الخطوات التعليمية	الأداء الفني
1/ أداء نموذج مع شرح الغرض. 2/ استخدام كرة معلقة أمام التلاميذ. 3/ رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خيالية. 4/ تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.	يقف الطالب قدم أماماً والأخرى خلفاً حسب راحة الطالب الكرة في اليد المعاكسة لليد الضاربة وممدودة أمام الصدر وإلى الأسفل قليلاً حاملة الكرة واليد الضاربة في حالة مرجحة للخلف ثم يقوم اللاعب بتحرير الكرة قليلاً للأعلى ومرجحة اليد الضاربة للأمام وضرب الكرة في منتصفها والنظر إلى الأمام مع ملاحظة هناك انثناء قليل بالركبتين
استقبال من الأسفل	
الخطوات التعليمية	الأداء الفني
1/ تؤدي المهارة كاملة بدون استخدام كرة. 2/ تؤدي الحركة من خلال قذف كرة خيالية من المعلم أو الزميل. 3/ يرفع التلميذ الكرة لنفسه ثم يستقبلها بطريقة صحيحة.	1/ وقفة الاستعداد. 2/ وضع الذراعين بجانب الجسم. 3/ ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين. 4/ ميل الجذع قليلاً للأمام.
الإرسال من أعلى	
الخطوات التعليمية	الأداء الفني
1/ أداء نموذج مع شرح الغرض. 2/ أداء المهارة بدون كرة. 3/ ترمي الكرة وتضرب بصورة خيالية. 4/ تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.	1/ الوقوف فتحاً والركبتان منثنيتان قليلاً. 2/ تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم. 3/ تقذف الكرة فوق الرأس. 4/ تضرب الكرة عند أعلى الرأس.

التمرير من أعلى	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ يتخذ التلميذ وضع الاستعداد بعد شرحها من قبل المعلم.	1/ القدمان متباعدتان مسافة مناسبة.
2/ يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين.	2/ الركبتان منتحيتان قليلا.
3/ تأدية مهارة التمرير بدون كرة..	3/ الجذع مائل قليلا للإمام.
	4/ المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة.

الضربة الساحقة	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى.	1/ القدمان متوازيتان ومتباعدتان.
2/ لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح.	2/ مسافة الاقتراب تكون من (2- 2م) تقريبا.
3/ محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.	3/ وقوف الضارب في حالة استعداد.
4/ يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة لأعلى.	4/ يبدأ الضارب الحركة مع خروج الكرة من يد المعد.
	5/ يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي.

التمرير من أسفل	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ توضيح الوضع السليم للجسم.	1/ الوقوف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للإمام.
2/ تأدية التمرير بدون استعمال كرة.	2/ الذراعان ممدودان للإمام ولأسفل باتساع الصدر.
3/ قيام التلاميذ كلا في مجموعته بأداء المهارة.	3/ يوضع الكفان على بعضيهما وتتجهان لأعلى.
4/ استقبال أنواع متنوعة من الإرسال.	4/ مد الركبتان للوصول للوقوف ومد الذراعين للإمام.
5/ تتدرج عملية تمرير الكرة إلى المعد أي اللسة الثانية.	5/ تلمس الكرة بالساعدين.

حائط الصد	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ تجزئة حركة الصد إلى جزئين الاقتراب والارتقاء.	1/ تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريبا منها
2/ تؤدي عملية الصد أمام الشبكة وبارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجيا.	2/ الركبتان منتحيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
3/ تؤدي عملية الصد أمام زميله أمام الشبكة.	3/ الذراعان منتحيتان واليدين باتساع الصدر.
	4/ ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة
	5/ مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق الآخر بإعدادها.

مهارات كرة سلة

التمريرة الصدرية	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج واضح للمهارة. 2/ يواجه التلاميذ حائط ويؤدون المهارة. 3/ التمرير بين زميلين متواجهين. 4/ التمرير مع المشي. 5/ التمرير مع الجري.	1: يقف الطالب والقدمان متباعدتان بعرض الكتفين مع انثناء خفيف في الركبتين والذراعين تحملان الكرة وممتدان أمام الصدر ثم يقوم الطالب بتدوير الكرة بشكل واو مقلوبة باتجاه الصدر ثم تمرير الكرة للأمام مع فرد الذراعين بالكامل وأخذ خطوة للأمام مع ملاحظة النظر على الكرة لحظة التمرير
التمريرة الخاطفية	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها. 2/ يقوم كل تلميذ بمرجحة الذراع اليمنى جانبا عاليا في نصف دائرة. 3/ التدريب السابق على حائط. 4/ التمرير بين زميلين. 5/ التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي أو ايجابي.	1/ يضع التلميذ الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها. 2/ رفع الركبة اليمنى عاليا للمساعدة في الوثب عاليا. 3/ عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة. 4/ تنتهي الذراع اليسرى أمام الصدر.
مسك الكرة أو استلامها	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه الجميع من قريب. 2/ تصحيح الأوضاع الخاطئة. 3/ يمسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين. 4/ من الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب. 5/ مسك الكرة المرتدة من الأرض.	1/ توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الملعب. 2/ الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة. 3/ الإبهامان خلف الكرة على شكل (8) . 4/ اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر. 5/ الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.

التمرير بيد واحدة	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ يقدم المعلم نموذجاً للمهارة. 2/ يقوم التلاميذ بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة. 3/ التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة 6م 4/ زيادة المسافة بين التلاميذ إلى 10م.	يدفع التلميذ الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع وتحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التمرير.

المحاورة	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج وشرح طريقة الأداء. 2/ يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحا ويبدأ بالتتنيط. 3/ التلاميذ في قاطرات ثم المحاورة اماما في مجموعات بطول الملعب. 4/ التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب. 5/ التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة.	1/ الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها للأرض بواسطة الأصابع. 2/ أصابع اليد تكون متباعدة. 3/ حركة الدفع بالأصابع وتتابع مد وثني الرسغ. 4/ يكون النظر للإمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم. 5/ يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة.

التصويبة السلمية	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ توضع على الأرض كرة طيبة يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء. 2/ ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف. 3/ ربط الاقتراب والتصويب بجري التلميذ لاستلام الكرة الممررة إليه.	1/ يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن. 2/ يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة. 3/ يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب. 4/ تكون اليد المصوية أقرب للسلة في أعلى ارتفاع لها. 5/ تركيز النظر للنقطة المحددة للتصويب.

التمرير باليد من فوق الرأس	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/يؤدي المعلم نموذج للمهارة.	1/من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عاليا.
2/يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين مع إشارة المعلم حتى يتعود على رفع الكرة عاليا.	2/يقوم التلميذ بدفع الكرة بالرسغين والأصابع إلى الأمام.
3/يواجه التلميذ الحائط على مسافة مناسبة 1م ممسكا بالكرة مع مد الذراعين عاليا ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين.	3/يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من اجل متابعة التمرير.
	4/تقدم إحدى القدمين أماما وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.
التصويب من الثبات	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/عمل نموذج للحركة.	1/ثني الركبتين قليلا للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.
2/يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي وتصحيح الأوضاع.	2/مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماما عاليا في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد.
3/عمل الخطوة السابقة مع التصويب.	3/تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.
4/يقف التلاميذ على بعد 5م من السلة ويقومون بالتصويب.	

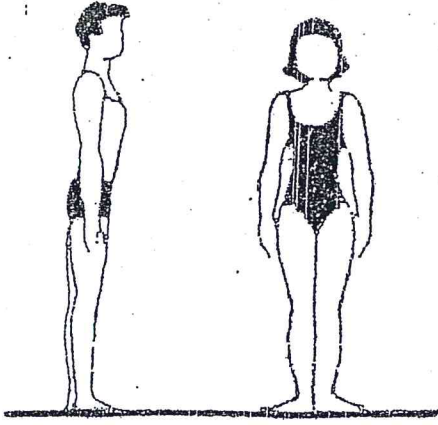
مهارات كرة اليد

مسك الكرة	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج واضح للتلاميذ مع الشرح. 2/ أخذ الإحساس بانتشار الأصابع على كرة كبيرة. 3/ مسك الكرة ورفعها أماما فعاليا ثم جانبا. 4/ تحريك اليد الممسكة للكرة بسرعة في عدة اتجاهات.	تنتشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها.
التمريرة الكراجية	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ آداء نموذج للمهارة. 2/ تعليم المرجحة البندولية. 3/ المرجحة باليد الممررة باستخدام الدفع من الرسغ. 4/ ربط الخطوات السابقة باستخدام كرة صغيرة. 5/ الانتقال إلى التمرير البندولي بأنواعه.	يقف الطالب ويضع قدم امام والأخرى خلفاً تكون اليد الضاربة حاملة للكرة وهي فوق الكتف بزاوية قائمة من مفصل المرفق والجذع في وضع جانبي . وعند التمرير يقوم الطالب بمرجحة اليد الضاربة للخلف ثم التمرير مع فرد الذراع كاملة واليد الاخرى بجانب الجسم والنظر على الكرة .
استقبال الكرة	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج مع الشرح المبسط. 2/ أن يقوم تلميذان أحدهما يمرر والآخر يستقبل الكرة مرة أمام الصدر ومرة فوق الرأس. 3/ تصحيح الأخطاء.	1/ يميل الجسم قليلا في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للإمام. 2/ تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين. 3/ لدى وصول الكرة تمتد الذراعين أماما لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليد.

مهارات ألعاب القوى

البداء المنخفض	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ عمل نموذج للتلميذ. 2/ التدريب على الأوضاع السابقة. 3/ الانطلاق وإعادة التوزيع.	1/ يضع التلميذ ركبة ساق الارتقاء خلف خط البدء مباشرة. 2/ تكون هذه المسافة بطول ساق التلميذ نفسه. 3/ يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي وتوضع مشط القدم الحرة.
البداء العالي	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ الوقوف والقدمان متوازيتان ثم الميل إلى الأمام والجري. 2/ الوقوف بإحدى الرجلين اماما والأخرى خلفا. 3/ البدء من وضع القرفصاء مع عدم وضع الركبة الخلفية على الأرض. 4/ البدء المنخفض مع الإشارة.	1/ يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية. 2/ تنتهي الركبتين قليلا ويميل إلى الجذع وإلى الأمام. 3/ ينتقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة. 4/ تتركز الرجل الأمامية على الأرض والأخرى على المشط.
الوثب الطويل	
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين. 2/ الجري وعند الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري. 3/ تعليم طريقة الارتقاء الصحيحة. 4/ الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز.	1/ الاقتراب. 2/ الارتقاء. 3/ الطيران : القرفصاء ، التعلق . 4/ الهبوط.
الخطوات التعليمية	الآداء الفني
1/ تمرينات خفيفة بالجلة الخفيفة أو الكرة الطبية. 2/ تعليم طريقة مسك الجلة. 3/ تعليم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن. 4/ دفع الجلة اماما عاليا لتعدية عارضة الوثب العالي. 5/ مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء. 6/ تعليم وقفة الاستعداد.	1/ مسك الجلة وحملها. 2/ وقفة الاستعداد. 3/ التحفز. 4/ الزحف. 5/ الدفع. 6/ الاتزان.

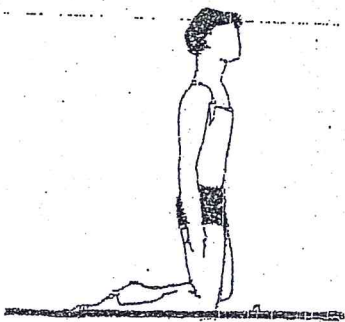
الأوضاع الأصلية والمشتقة



(الوقوف)

- ١- الوضع : (الوقوف)
وصف الوضع : يكون الوضع طبيعياً دون
تصلب ويقع ثقل الجسم على القدمين بحيث
يوزع الثقل بالتساوي
- الرأس مرفوع والذقن للداخل
- الذراعان مشدودتان بجانب الجسم دون
أي تصلب
- الجذع معتدلاً والقدمان متلاصقتين
التياء :

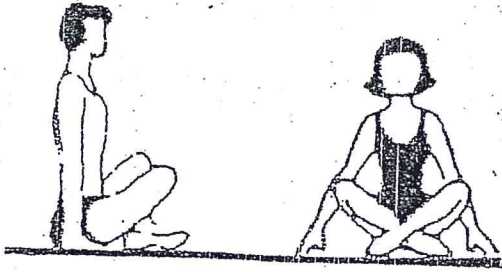
معتدلاً قف أو
على القدمين قف في بعض
الحالات مثل الجلوس - أو الرقود .



(الجنو)

- ٢- الوضع : (الجنو)
وصف الوضع : يكون الرأس والكتفان
والذراعان والجذع كما في وضع الوقوف
يرتكز الجسم على الركبتين المتباعدتين
قليلاً
- تمتد الساقان مع تلاصق الكعبين لتشكل
زاوية قائمة مع الفخذين والجسم وتكون
القدمان مشدودتين
التياء :

على الركبتين جنو



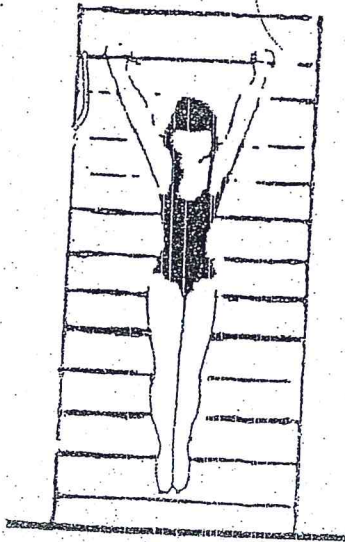
(جلوس التربيعة)

٣ - الوضع : (جلوس التربيعة)
وصف الوضع : الرأس والكتفان والذراعان
والجذع كما في وضع الوقوف
- يرتكز الجسم على المقعدة (الحرقفتين
والحوض)
- تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين
- توضع اليدين على الركبتين
النداء :
مع تربيعة الساقين على الأرض جلوس



(الرقود)

٤ - الوضع : (الرقود)
وصف الوضع : يرتكز الجسم على الظهر
- الرأس والكتفان والذراعان والجذع كما
في وضع الوقوف
- المشطبان والكعبان متلاصقان واليدين
بجانب الجسم
النداء :
على الظهر رقود

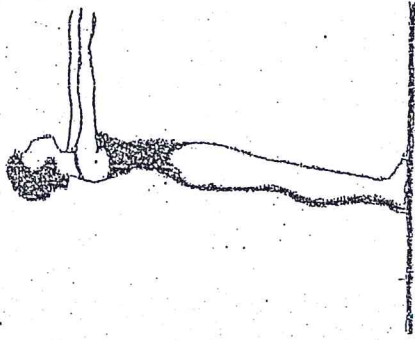


(التعلق)

٥ - الوضع : (التعلق)
وصف الوضع : الرأس والكتفان والجذع
كما في وضع الوقوف
- يتعلق الجسم على استقامة من الذراعين
- تكون الذراعان متباعدتين بأكثر من
عرض الصدر
- فرد المشطبين للأسفل
النداء :
على العقلة تعلق أو
التعلق (تعيين نوع المسكة) تعلق

الأوضاع المشتقة

أولا الأوضاع المشتقة من الوقوف بتضريك الذراعين :



(وقوف الذراعان ا)

١ - الوضع (وقوف - الذراعان أماما)

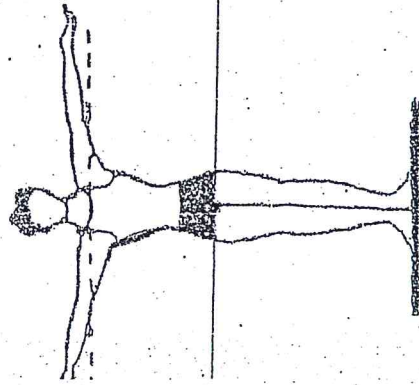
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف

- الذراعان متوازيتان ومتباعدتان باتساع الصدر

- الكتفان متواجهتان للداخل

التسداء :

الذراعان أماما رفع



(وقوف الذراعان ج)

٢ - الوضع (وقوف - الذراعان جانبا)

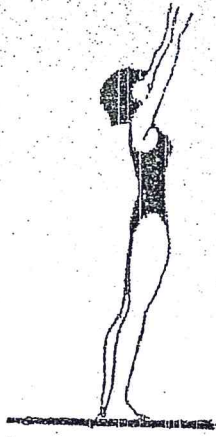
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف

- الذراعان مشدودتان على استقامة الكتفين

- اتجاه الكتفان للأسفل مواجهتان الأرض

التسداء :

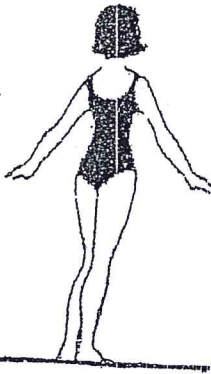
الذراعان جانبا رفع



- ٤ - الوضع (وقوف الذراعان مائلا عاليا)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- الذراعان بين الوضع عاليا والوضع جانبا
- الكتفان متواجهتان للداخل
- الاصابع متلاصقة
التداء :

الذراعان مائلا اماما عاليا رفع أو
الذراعان مائلا جانبا عاليا رفع

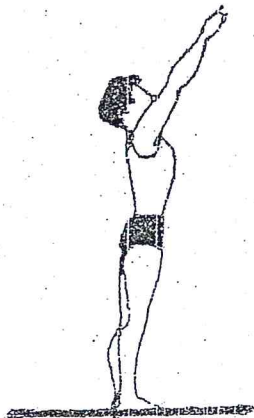
(وقوف الذراعان مائلان عالياً)



- ٥ - الوضع (وقوف الذراعان مائلا أسفل)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- الذراعان مفرودتان بزاوية ٩٠° | عن
الفخذين
- الكتفان موجهتان للأسفل
- الاصابع متلاصقة
التداء :

الذراعان مائلا أسفل رفع

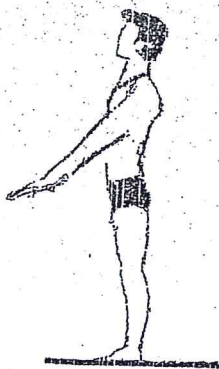
(وقوف الذراعان مائلان اسفلاً)



- ٦ - الوضع (وقوف الذراعان مائلا اماما عاليا)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- الذراعان بزاوية ١٣٥° | درجة من الفخذين
وباتساع الصدر
- الكتفان متواجهتان والاصابع متلاصقة
التداء :

الذراعان مائلا اماما عاليا رفع

(وقوف الذراعان مائلاً اماماً عالياً)



٧ - الوضع (وقوف - الذراعان مائلاً أماماً أسفل)

وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف

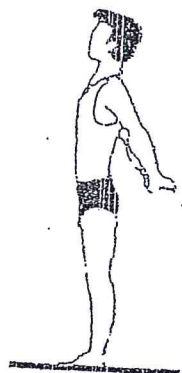
- الذراعان أماماً باتساع الصدر وبزاوية

٤٥ | عن الفخذين

- الكفان متواجهان ويواجهان الفخذين

النداء :

الذراعان مائلاً أماماً أسفل رفع (وقوف - الذراعان مائلاً أماماً أسفل)



٨ - الوضع (وقوف - الذراعان خلفاً)

وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف

- الذراعان للخلف حسب المدى الذي تسمح به

مرونة الكتفين

- الذراعان متوازيان باتساع الصدر

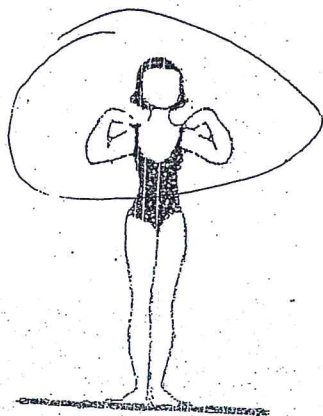
- الكفان متواجهان للداخل

- الأصابع متلاصقة

النداء :

الذراعان خلفاً رفع

(وقوف - الذراعان خلفاً)



٩ - الوضع (وقوف - انثناء)

وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف

- تتحرك اليدين بحذاء الجانبين حتى الكتفين

- تثني الذراعان مع بقاء العضلة مستقيمة

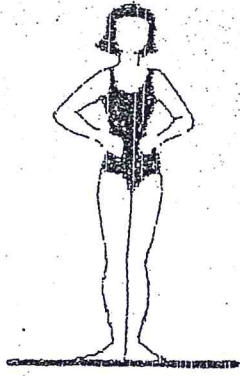
وملاصقة للجذع

- تلمس أطراف الأصابع للكتف

النداء :

الذراعان تثني

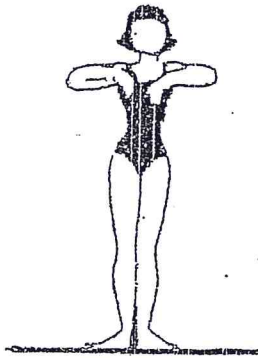
(وقوف - انثناء)



(وقوف. ثبات الوسط)

- ١٠ - الوضع (وقوف . ثبات الوسط)
 وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
 - توضع اليدين في الوسط على الحوض حيث
 يشير المرفقان للجانب
 - يكون الإبهام من الخلف والأصابع من الأمام
 مع ميلها لأسفل
 النداء :

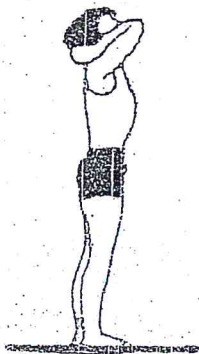
الذراعان في الوسط ضع
 أو الوسط ثابت



(وقوف. انثناء عرضاً)

- ١١ - الوضع (وقوف . انثناء عرضاً)
 وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
 - تثني الذراعين وترفع العضدين جانباً لمستوى
 محاذاة الكتفين
 - تثني الساعدان بعرض الجسم
 - راحتا اليدين موجهتين للأسفل
 - يضبط المرفقان للخلف والأعلى
 - اليدين متباعدتان بعرض الصدر
 النداء :

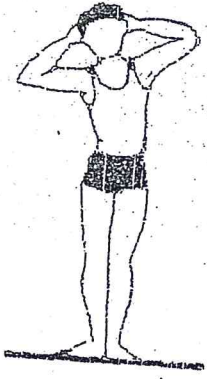
الذراعان عرضاً تثني



(وقوف. لمس الرقبة)

- ١٢ - الوضع (وقوف . لمس الرقبة)
 وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
 - ترفع الذراعان ثم يثنى الساعدان على
 العضدين حتى تلمس الكفان الرقبة
 - الأصابع متلاصقة وعلى امتداد راسغتي اليدين
 - الكفان موجهان الرقبة
 النداء :

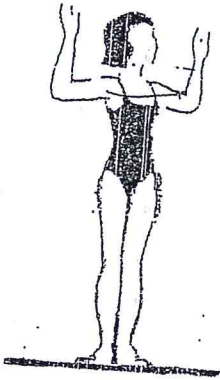
الرقبة لمس



(وقوف . لمس الرأس)

- ١٣ - الوضع (وقوف . لمس الرأس)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- تنثني الذراعين بمحاذاة الكتفين مائلا عاليا
حتى تلمس اليدين قمة الرأس بخفة
- تنبج راحة اليدين لأسفل
النساء :

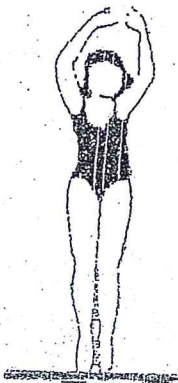
الرأس لمس



(وقوف . العضدان جانبا . الساعد)

- ١٤ - الوضع (وقوف . العضدان جانبا الساعدان عاليا)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعان جانبا ويثنى الساعدان نصفاً
٩٠ درجة مع الضدين
- الكتفان متواجهان أو متجهان أماماً
النساء :

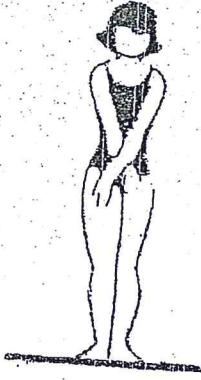
مع رفع العضدين جانبا
الساعدان عاليا رفع



(وقوف . حلقة فوق)

- ١٥ - (وقوف . حلقة فوق الرأس)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- ترفع الذراعين عاليا على شكل حلقة وأمام
الرأس قليلا مع تلاقي الأصابع وتلاصقها
النساء :

حلقة فوق الرأس كون



١٦ - الوضع (وقوف . تقاطع الذراعين أماماً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- تتحرك الذراعان أمام الجسم لتقاطعهما مع

الرسغين

- الكفان باتجاه الفخذين

- يمكن ان يتقاطع الذراعان أماماً خلفاً أو عالياً

الشداء :

اليد اليمنى لتقاطعها مع اليسرى ضع أو

اليد اليسرى لتقاطعها مع اليمنى ضع

(وقوف . تقاطع الذراعين أماماً)

١٧ - الأوضاع التي تشبه الأوضاع المشتقة من

الوقوف بتحريك الذراعين هي :

١- الأوضاع المشتقة من الجنو بتحريك

الذراعين .

٢- الأوضاع المشتقة من الجنوس بتحريك

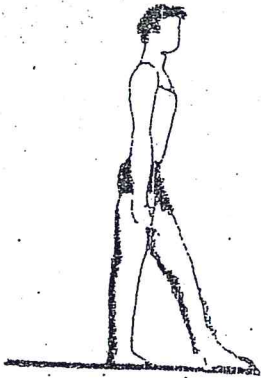
الذراعين .

٣- الأوضاع المشتقة من الرقود بتحريك

الذراعين . (ما عدا الذراعين خلفاً)

ثانياً : الأوضاع المشتقة من الوقوف

بتحريك الرجلين :



(وقوف. الوضع اماماً)

- ١ - الوضع (وقوف . الوضع اماماً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- إحدى القدمين تتقدم عن الأخرى
- المشطبان للأمام
- يكون ثقل الجسم موزعاً بالتساوي على
القدمين

النداء :

القدم اليمنى اماماً ضع أو
القدم اليسرى اماماً ضع

٢ - الوضع (وقوف . فتحاً)

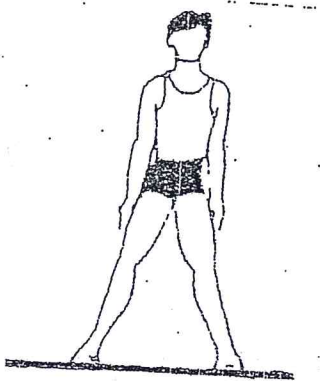
- وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- تتباعد القدمان مسافة مناسبة لا تزيد عن

٦٠ سم

- يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين
بالتساوي

النداء :

الرجل اليمنى جانباً ضع أو
الرجل اليسرى جانباً ضع أو
القدمان متباعدتان ضع أو
بالوثب القدمان متباعدتان ضع



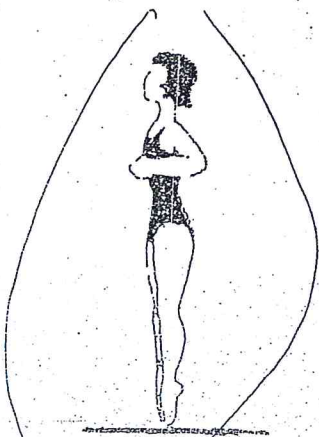
(وقوف. فتحاً)

٣ - الوضع (وقوف على المشطبين)

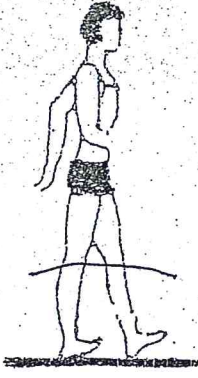
- وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- يرتكز الجسم على المشطبين
- العقبان مرتفعان عن الأرض
- الكعبان متلاصقان

النداء :

العقبان عن الأرض رفع أو
على المشطبين وقوف



(وقوف. على المشطبين)



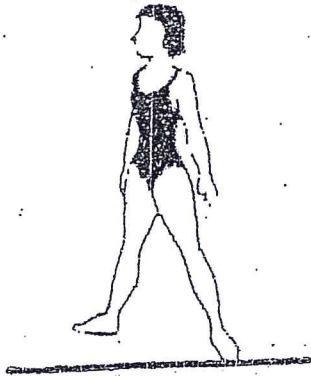
(وقوف. على الكعبين)

٤ - الوضع (وقوف على الكعبين)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
يرتكز الجسم على الكعبين وهما متلاصقان
رفع المشطتين للأعلى
النداء :
المشطان عاليا رفع أو
على الكعبين وقوف



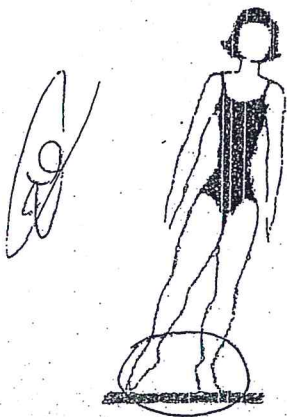
(وقوف. الوضع خارجاً)

٥ - الوضع (وقوف. الوضع خارجاً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
إلا أن القدم توضع بين الأمام والجانب بزاوية
١٤٥ درجة
النداء :
الرجل اليمنى خارجاً ضع أو
الرجل اليسرى خارجاً ضع



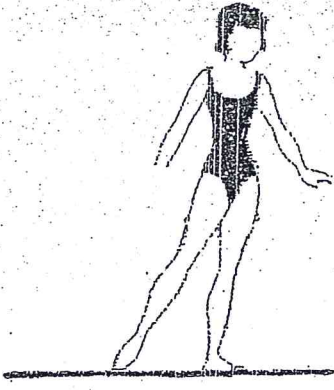
(وقوف. الوضع جانباً)

٦ - الوضع (وقوف. الوضع جانباً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
إلا أن إحدى القدمين تتحرك جانباً والمشط يشير
للجانب والآخر يشير للأمام
النداء :
للوضع جانباً الرجل اليمنى جانباً ضع أو
الرجل اليسرى جانباً ضع



(وقوف. سند المشط أماماً)

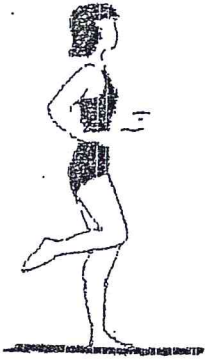
٧ - الوضع (وقوف. سند المشط أماماً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
إحدى القدمين تتقدم أماماً وترتكز على المشط
على الأرض أو أي جهاز
الركبية مفرودة والمشط مشدود
النداء :
مشط الرجل اليمنى أو
مشط الرجل اليسرى أماماً ضع



(وقوف . سند المشط جاد)

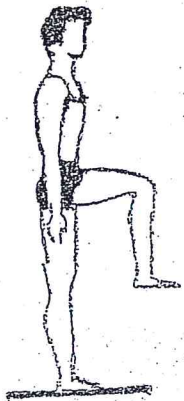
- ٨ - الوضع (وقوف . سند المشط جانبيا)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- احدي القدمين ترتكز على المشط
- اتجاه المشط المستندة عليه الرجل يكون
جانبيا
النداء :

مشط الرجل اليمنى او
مشط الرجل اليسرى جانبيا ضع



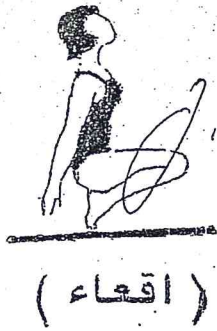
(وقوف . على قدم واحد)

- ٩ - الوضع (وقوف . على قدم واحدة)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- المشط مفرودة دون أن تلمس الأرض
- الرجل تكون أماما أو جانبيا أو خلفا
النداء :
الرجل اليمنى او
الرجل اليسرى أماما أو جانبيا أو خلفا ... رفع



(وقوف . نصف)

- ١٠ - الوضع (وقوف . نصف)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الوقوف
- يرتكز الجسم على إحدى القدمين
- ترفع الركبة أماما بزاوية ٩٠° درجة مع
الجذع
- الساق عمودية على الأرض بزاوية ٩٠°
درجة مع الفخذ
النداء :
الركبة اليمنى او
الركبة اليسرى أماما رفع



(اقعاء)

١١ - الوضع (اقعاء)

وصف الوضع : الجذع كما في وضع الوقوف يستند الجسم على المشطين مع انثناء

الركبتين

تلمس أطراف أصابع اليد الأرض بخفة

توضع اليدين على الركبتين مع مواجهة

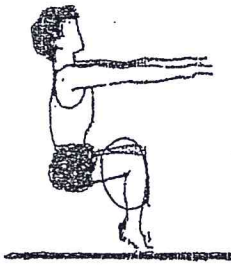
الكأين للأرض ويمكن أن تكون الذراعان

بجانب الجسم والخلف قليلا

النداء :

من الاقعاء العقبان عن الأرض رفع

من الوقوف الركبتان كاملا ثني



(وقوف. الركبتان انثناء نصفاً)

١٢ - الوضع (وقوف . الركبتان انثناء نصفاً)

وصف الوضع : الجذع كما في وضع الوقوف

يستند الجسم على المشطين

تثنى الركبتان معا لتكون زاوية قائمة بين

الجذع والفخذين

النداء :

الركبتان نصفاً ثني

١٣ - الوضع (وقوف . الطعن أماماً)

وصف الوضع :

تتحرك إحدى القدمين أماماً مسافة ما بين (٦٠ -

٧٠) سم

ترتكز القدمان على الأرض

تشكل الساق الأمامية مع الفخذ زاوية قائمة

تقريباً

الرجل الخلفية ممدودة

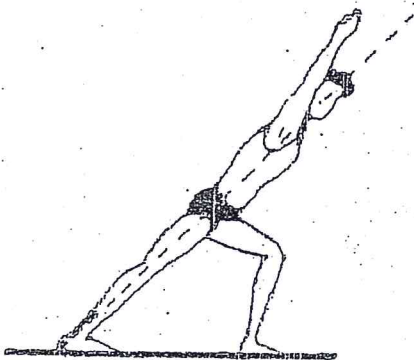
الجذع والرأس على استقامة واحدة

يميل العمود الفقري أماماً بخط مستقيم على

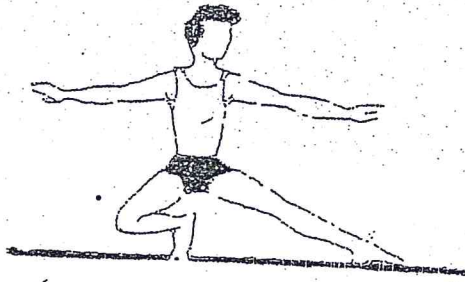
امتداد الرجل الخلفية

النداء : بالرجل اليمنى أو

بالرجل اليسرى أماماً طعن



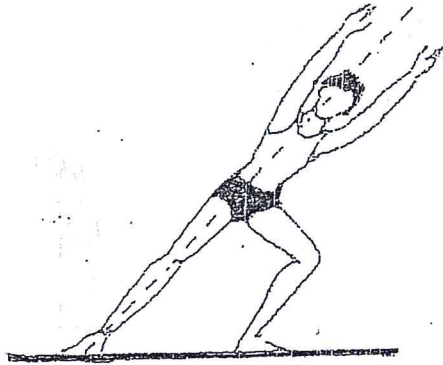
(وقوف. الطعن أماماً)



(وقوف . الطعن خارجاً)

١٤ - الوضع (وقوف . الطعن خارجاً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الطعن
أماماً ولكن بتحريك إحدى القدمين بزاوية (٤٥)
درجة أي بين الاتجاه الأمامي والجانبى
النداء :

بالرجل اليمنى خارجاً لجهة اليمين طعن أو
بالرجل اليسرى خارجاً لجهة اليسار طعن



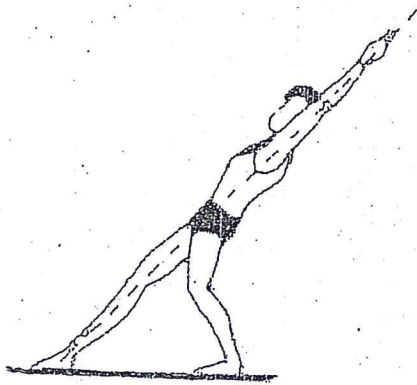
(وقوف . الطعن جانب)

١٥ - الوضع (وقوف . الطعن جانباً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الطعن
أماماً

.. تحريك إحدى القدمين جانباً بدلاً من أماماً
.. الجذع عمودي على الأرض الصدر متجه
أماماً والذراعان خلف الفخذين

النداء :

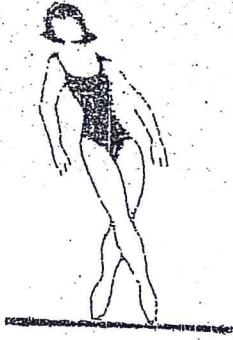
بالرجل اليمنى أو
بالرجل اليسرى جانباً طعن



(وقوف . الطعن)

١٦ - الوضع (وقوف . الطعن خلفاً)
وصف الوضع : تتحرك إحدى القدمين خلفاً
لمسافة تتراوح ما بين ٤٠ - ٦٠ سم
.. تنشئ الركبة الخلفية مع إدارتها قليلاً للخارج
.. يرتكز القدمان بشكل كامل على الأرض
.. يميل العمود الفقري خلفاً ليكون خط مستقيم
مع الرجل الأمامية المفرودة تماماً
النداء :

بالرجل اليمنى أو
بالرجل اليسرى خلفاً طعن



(وقوف. الرجلان متقاطعان)

١٧ - الوضع (وقوف . الرجلان متقاطعتان)

وصف الوضع :

- الرأس والجذع والذراعان كما في وضع الوقوف

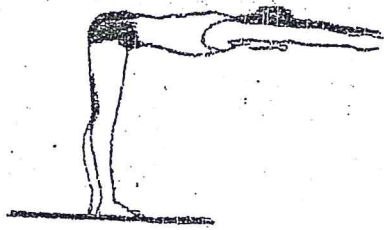
- تتحرك القدمان للداخل لتبديل وضعيهما لتقاطع الساقان مع بعضهما البعض

- يوزع ثقل الجسم على القدمين

النداء :

الرجل اليمنى على اليسرى

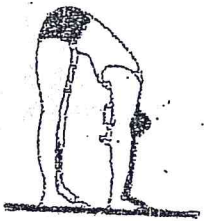
ثالثاً: الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع



(وقوف . ميل)

- ١ - الوضع (وقوف . ميل)
وصف الوضع : الرجلان والقدمان كما في وضع الوقوف
- ميل الجذع أماماً وعلى استقامته بزاوية (45°)
مع الحوض .
- يميل الرأس للخلف ليبقى في وضعه الأصلي
- الذراعان عالياً باتساع الصدر أو الذراعان بجانب الجسم
النادء :

الجذع أماماً ميل .



(وقوف . انحناء)

- ٢ - الوضع (وقوف . انحناء)
وصف الوضع : الرجلان والقدمان كما في وضع الوقوف
- ينثنى الجزء العلوي من الجسم من مفصلي الفخذين أماماً أسفل
- مد الذراعان أماماً باتجاه الصدر
النادء :

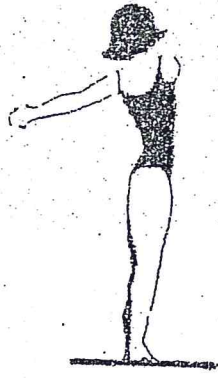
الجذع أماماً أسفل ثني

- ٣ - الوضع (وقوف . تقوس الجذع)
وصف الوضع : الرجلان والقدمان كما في وضع الوقوف
- ينثنى الجزء العلوي من العمود الفقري خلفاً
- يميل الرأس للخلف ليبقى في وضعه الأصلي
- يلاحظ سحب الذقن للداخل
النادء :



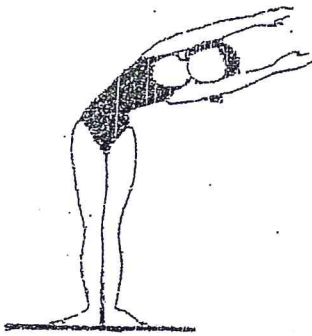
(وقوف تقوس الـ)

أعلى الجذع خلفاً ثني أو
الجذع خلفاً تقوس



(وقوف . اللف)

- ٤ - الوضع (وقوف . اللف)
 وصف الوضع : الرجلان والقدمان والجذع كما
 في وضع الوقوف
 - يلف الجذع جانباً مع لف الرأس أيضاً في
 نفس الجهة
 - يلاحظ ثبات القدمين على الأرض
 - اليدين بجانب الجسم
 النداء :
 الجذع جانباً لف



(وقوف . الانحناء جانباً)

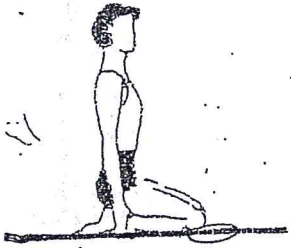
- ٥ - الوضع (وقوف . الانحناء جانباً)
 وصف الوضع : الجزء السفلي من الجسم كما
 في وضع الوقوف
 - يثنى الجذع جانباً
 - الذراعان بجانب الجسم
 - أو الذراعان عالياً
 - القدمان ثابتتين على الأرض
 النداء :
 الجذع لليمين أو لليسار ثني

ثانياً الأوضاع المشتقة من الجنو بتحريك الرجلين



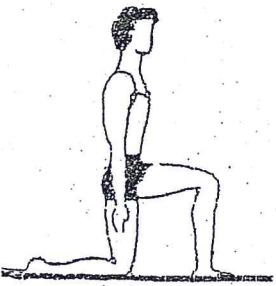
(جنو. فتحاً)

- ١ - الوضع: (جنو. فتحاً)
وصف الوضع : الذراعان والجزع كما في وضع الجنو
الركبتان متباعدتان
النداء :
الركبة اليمنى أو اليسرى جانباً ضع



(جلوس، الجنو)

- ٢ - الوضع: (جلوس. الجنو)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الجنو
المقعدة ترتكز على الكعبين
المشيطان مفردتان للخلف
الجزع عمودي على الأرض
النداء :
على الركبتين جنو أو
على الكعبين جلوس



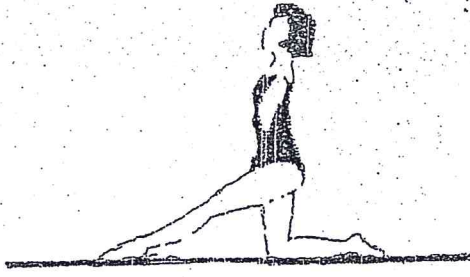
(جنو، نصفاً)

- ٣ - الوضع: (جنو. نصفاً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الجنو
الجسم يرتكز على إحدى الركبتين
مع وضع القدم الثابتة أماماً على الأرض
يكون الساق مع الفخذ زاوية قائمة
يتجه المشط للرجل الأمامية للأمام
يتجه المشط للرجل الخلفية للخلف
النداء :
على الركبتين جنو
مع ثني الركبة
القدم اليمنى أو اليسرى أماماً وضع

على الركبتين جنو

مع ثني الركبة

القدم اليمنى أو اليسرى أماماً وضع

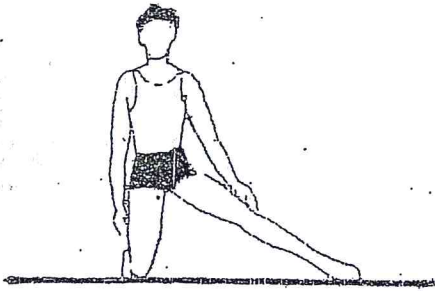


٤ - (نصف الجثو . سند القدم أماماً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الجثو
الرجل المتحركة توضع وهي ممتدة أماماً
النساء :

(نصف الجثو . سند القدم أماماً)

على الركبتين جثو
القدم اليمنى أو اليسرى أماماً مد

١ - الم - ك - ع - ر



٥ - (نصف الجثو . سند القدم جانباً)
وصف الوضع : الجسم كما في الوضع السابق
القدم الأمامية المتحركة توضع جانباً
النساء :

(نصف الجثو . سند القدم جانباً)

على الركبتين جثو
القدم اليمنى أو اليسرى جانباً وضع

١ -

{

١ -

١ -

ثالثًا : الأوضاع المشتقة من جلوس

التربيع

الأوضاع المشتقة من جلوس التربيع

بتحريك الرجلين

١ - الوضع : (جلوس طويل)

وصف الوضع : الجسم كما في وضع الجلوس

- تمتد الركبتان والساقان أماما والكعبان متلاصقتان

- المشطان يمتدان للأمام

- يمتد الذراعان على الجانبين مع ملامسة الأصابع للأرض

النداء : الركبتان أماما مد

للوصول إلى الجلوس الطويل

في عدتين استعد ١ ٢ ١ ١

٢ - الوضع : (جلوس طويل - فتحة)

وصف الوضع : الجسم كما في الوضع السابق

- الرجلان متباعدتان

النداء : الركبتان والساقان أماما مد

القدمان متباعدتان وضع

أو للوصول للجلوس

طويلا فتحة في عدتين استعد ١ ٢ ١ ١ ١

٣ - الوضع : (جلوس القرفصاء)

وصف الوضع : الجذع كما في وضع الجلوس

الطويل

- تثني الركبتين على الصدر مع تلاصق الساقين

والكعبين

- الكعبان متلاصقان وباطن القدمين على

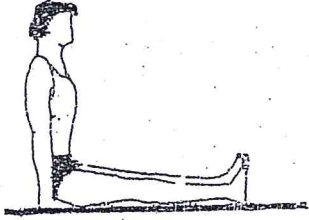
الأرض

- اليدين على الركبتين أو على جانبي الجسم

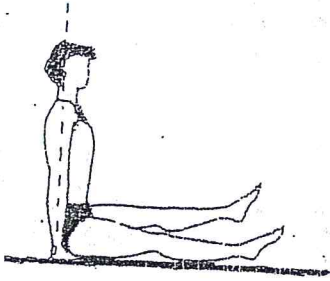
النداء : الركبتان والساقان أماما مد

مع بقاء باطن القدم على الأرض

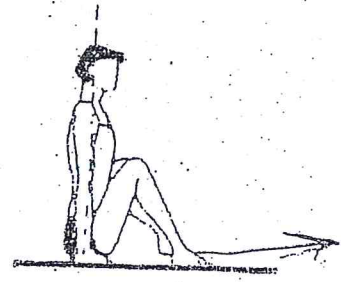
الركبتين على الصدر تثني



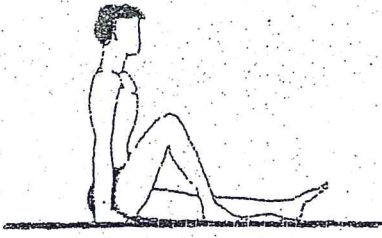
(جلوس طويل)



(جلوس طويل - فتحة)

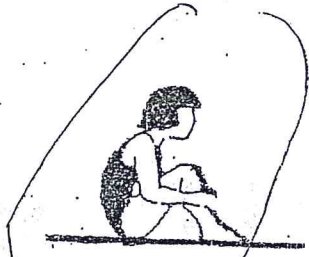


(جلوس القرفصاء)



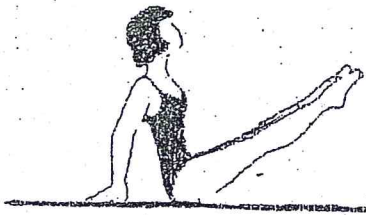
(جلوس . نصف كرفساء)

٤ - الوضع : (جلوس . نصف كرفساء)
وصف الوضع : الذراعان والجذع والرجلان كما
في الوضع السابق
الركبتين مثنية والأخرى مفردة
النساء :
الركبة اليمنى أو اليسرى على الصدر ثني



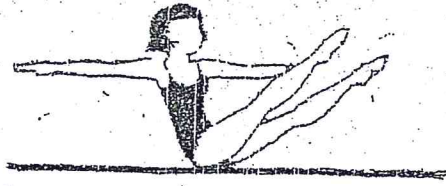
(جلوس . تكور)

٥ - الوضع : (جلوس . تكور)
وصف الوضع : ثني الجذع للأمام
ثني الركبتين على الصدر مع مسكهما
بالذراعين
القدمان على الأرض
الساقان والكعبان متلاصقان
ثني الرأس للأمام
النساء : إذا كان الوضع من الجلوس الطويل
فتكون، الركبتان على الصدر ثني
الجذع أماما ثني



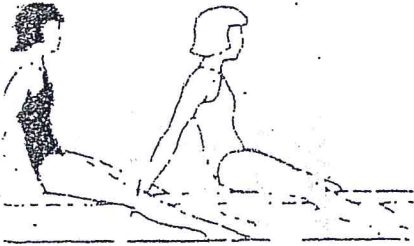
(جلوس . توازن)

٦ - الوضع : (جلوس توازن)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الجلوس
الطويل
يميل الجذع للخلف بزاوية ١٤٥ درجة
مع تلاصق الكعبين والمشطين
مد المشطين للأمام
النساء : إذا كان من وضع الجلوس الطويل
الرجلان عاليا عن الأرض رفع



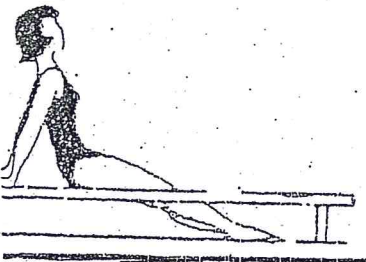
(جلوس. توازن فتحاً)

- ٧ - الوضع : (جلوس . توازن فتحاً)
 وصف الوضع : الجسم كما في وضع الجلوس
 - الرجلان متباعدتان
 النداء : إذا كان من وضع الجلوس الطويل
 الرجلان عالياً عن الأرض رفع
 الذراعان جانباً رفع
 القدمان متباعدتان وضع



(جلوس. الركوب)

- ٨ - الوضع : (جلوس . الركوب)
 وصف الوضع :
 - يكون الجلوس فتحاً على الجهاز
 - الرجلان : كل رجل في جهة
 - الجذع والرأس كما في وضع الجلوس
 النداء :
 مع وضع الرجلين على جانبي الجهاز ... جلوس



(الجلوس. جتياً)

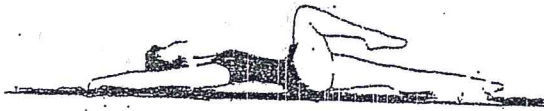
- ٩ - الوضع : (جلوس . جتياً)
 وصف الوضع :
 - الجلوس العادي على جهاز أو عارضة
 - مع وضع الرجلين معا على جانب واحد
 من الجهاز
 - الركبة الأمامية مثنية
 - والركبة الخلفية مشدودة
 النداء :
 جتياً على الجهاز جلوس

رابعاً الأوضاع المشتقة من الرقود بتحرك الرجلين



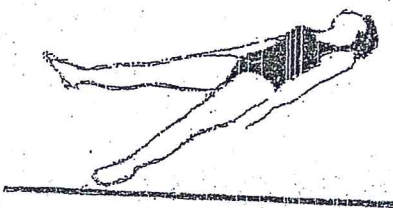
(رقود . القرفصاء)

- ١ - الوضع (رقود . القرفصاء)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الرقود
- الركبتان مثبتتان
- ويكون باطن القدمين على الأرض
التدريب :
على الظهر رقود
مع بقاء باطن القدمين على الأرض
الركبتين ثني



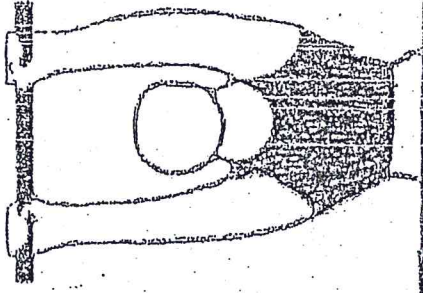
(رقود . نصف قرفصاء)

- ٢ - الوضع (رقود . نصف القرفصاء)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الرقود
- ركبة مثنية والأخرى ممتدة
التدريب :
على الظهر رقود
الركبة اليمنى أو اليسرى ثني



(رقود . فتحاً)

- ٣ - الوضع (رقود . فتحاً)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع الرقود
- القدمان متباعدتان
عن بعضهما باتساع الحوض
التدريب :
على الظهر رقود
القدمان متباعدتان وضع



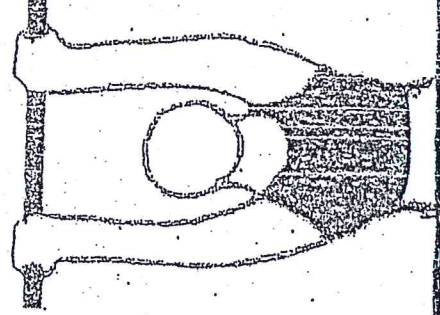
(التعلق بالمسك من الاعلى)

المسك : الاوضاع المشتقة من التعلق

يتحرك الذراعان

- ١ - الوضع (التعلق بالمسك من الأعلى)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع التعلق
- يكون ظهر اليدين في مواجهة الجسم
أي يكون الكفان للأمام في نفس اتجاه الجسم
النسبة :

التعلق بالمسك من أعلى وثب



(التعلق بالمسك من اسفل)

- ٢ - الوضع (التعلق بالمسك من الأسفل)
وصف الوضع : الجسم كما في وضع التعلق
- راحتا اليدين تواجهان الجسم
أي تواجه الكفان للجسم
النسبة :

التعلق بالمسك من الأسفل وثب