

**المملكة الأردنية الهاشمية
المركز الوطني لتطوير المناهج**

**الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها
من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر**

2020

لجنة إعداد الوثيقة

**أعضاء لجنة إعداد وثيقة الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها
ومؤشرات أدائها:**

■ أ.د. عيد محمد كنعان (رئيساً) / جامعة اليرموك

- أ.د. عبد الباسط الشرمان (مقررًا) / الجامعة الهاشمية
- أ.د. احمد مصطفى بني عطا / الجامعة الأردنية
- أ.د. ابراهيم سليمان الدبايبة / الجامعة الأردنية
- أ.د. عبد السلام النداف / جامعة مؤتة
- د. عاصم حسن المحارمة / وزارة التربية والتعليم
- د. محمد خلف ذيابات / جامعة اليرموك
- د. غادة محمد خصاونة / جامعة اليرموك
- د. عائدة احمد العواملة / الجامعة الأردنية
- السيد عبد الله علي عساف / وزارة التربية والتعليم

لجنة مراجعة وتقييم الوثيقة

أعضاء لجنة مراجعة وتقييم الإطار العام والخاص لمبحث التربية الرياضية ومعاييرها ونتائجها ومؤشرات أدائها:

- الأستاذ الدكتور حازم نوري النهار (مقررًا) / الجامعة الأردنية
- الأستاذ الدكتور زياد لطفي الطحاينة / الجامعة الهاشمية
- الأستاذ الدكتور حسن طلال الطويل / جامعة مؤتة
- الدكتور عاصم حسن المحارمة / وزارة التربية والتعليم

المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	4

5	أهمية الإطار العام لمنهاج التربية الرياضية
5	الرؤية والرسالة والقيم
6	المبادئ العامة لإطار التربية الرياضية
8	أسس إعداد مجالات منهاج التربية الرياضية
10	مصادر فلسفة الإطار العام لمنهاج التربية الرياضية
12	تنظيم الإطار العام والخاص لمنهاج التربية الرياضية ومعاييرها
15	مصفوفة المدى والتتابع للمجال الحركي
23	مصفوفة المدى والتتابع للمجال المعرفي
26	مصفوفة المدى والتتابع للمجال النفس- اجتماعي
28	مصفوفة المدى والتتابع للمجال الصحي
30	معايير التعلم ونتاجاته ومؤشرات الأداء بحسب الصفوف
77	استراتيجيات تعليم التربية الرياضية وتعلمها
78	استراتيجيات التدريس
78	خصائص الاستراتيجيات المباشرة في التدريس
78	أنواع استراتيجيات التدريس المباشرة
79	خصائص الاستراتيجيات غير المباشرة في التدريس
80	أنواع الاستراتيجيات الاستكشافية (غير المباشرة)
87	اختيار الاستراتيجية المناسبة للتدريس
87	تقويم تعلم الطلبة في التربية الرياضية
87	مبادئ التقويم في التربية الرياضية ووظائفه
88	مجالات التقويم
89	أنواع التقويم
89	المقاييس في درس التربية الرياضية
90	المقاييس التقديرية
91	المقاييس الموضوعية
93	الملاحق

المقدمة:

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

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

وقد جاءت مباركة جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين للاستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمان جلالاته العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة والتي تهدف إلى ا لاهتمام بالشباب وطاقاتهم وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة، ودليلاً واضحاً على اهتمام جلالاته بشكل فعال بالشباب وطاقاتهم، لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد الإطار العام لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة لمواكبة التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي بالمتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعداد الطلبة إعداداً متكاملاً ومتوازناً وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية، أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحية والاجتماعية والتربوية و الحياتية من خلال ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بصرف النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

أهمية الإطار العام لمناهج التربية الرياضية:

يأتي بناء وثيقة إطار مناهج التربية الرياضية دليلاً أكيداً على اهتمام صانعي القرار في الدولة الأردنية - متمثلاً في وزارة التربية والتعليم - بمبحث التربية الرياضية، ولتكون الوثيقة موجهاً

ودليلاً لمختلف أدلة ومناهج التربية الرياضية وللمراحل الدراسية المختلفة، حيث يوضح الإطار العام العناصر الرئيسية لمنهاج التربية الرياضية التي يجب أن تتصف بالمرونة والشمولية حتى تتيح لجميع الطلبة بمستوياتهم المختلفة، الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية والحركية الشاملة، والممنهجة بصورة هادفة وسليمة. كما ويسعى الإطار العام لمنهاج التربية الرياضية إلى بيان وتوضيح الأهداف التربوية الخاصة بالأنشطة الرياضية، والمعايير المتعلقة بجودة تصميم المنهاج، وجودة أداء المعلم والمتعلم ضمن محددات واضحة ودقيقة، مما يضمن الحصول على النتائج الرياضية المطلوبة، ومن إظهار القيم الحقيقية الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية المختلفة. كما ويزود الإطار العام مصممي المناهج بأسس واضحة من أجل عملية اتخاذ القرارات، وبالمعايير الخاصة من أجل اختيار وتنظيم محتويات المنهاج وتقييمه بشكل سليم.

الإطار العام لمنهاج التربية الرياضية من حيث الرؤية والرسالة والقيم

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

القيم:

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

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

- **الاحترام وتقبل الآخر:** تُعنى هذه القيمة بضرورة غرس الاحترام لدى الطلبة أثناء مشاركتهم في درس التربية الرياضية، والأداء مع بعض في ممارسة الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية كفريق.
- **الوعي بالذات والثقة بالنفس:** وتُعنى هذه القيمة بالكشف عن القدرات والإمكانات الجسمية والحركية وتمكين الطالب من النجاح في الأداءات الرياضية المختلفة.
- **التسامح:** هو عفو الطالب والصفح عن الخطأ الذي يرتكبه زميله بحقه، وعدم رد الإساءة بالإساءة سواء أكان ذلك أثناء درس التربية الرياضية، أو خلال التدريب، أو أثناء المباراة.
- **الإبداع:** هو قدرة الطالب على إيجاد طريقة جديدة لحل أية مشكلة سواء أكانت تتعلق بأداء مهارة رياضية بشكل صحيح أو فهم واستيعاب أنشطة رياضية نظرية كإيجاد طرق، أو خطط لعب لأي من الألعاب الرياضية.
- **التميز:** قدرة الطالب على تحقيق أو إنجاز نتائج في الأداء غير مسبوقه يتفوق بها على نفسه، وعلى الآخرين.

المبادئ العامة لإطار التربية الرياضية

هناك العديد من المبادئ العامة لإطار التربية الرياضية ومنها:

- (1) **محورية التعلم:** أن تعمل مناهج التربية الرياضية على خلق البيئة التدريسية التعليمية التي توفر للطلبة البيئة الآمنة للأداء والمشاركة الفعالة، وأن تعمل وتراقب وتشخص إنجازات الطلبة وتزودهم بالتغذية الراجعة اللازمة.
- (2) **استقلالية الطالب:** أن تعمل مناهج التربية الرياضية على توفير فرص أفضل للطلاب للإبداع و التميز، ولا تقيده بشروط ومحددات كثيرة للأداء الحركي والمشاركة بالأنشطة الرياضية، وأن تساعد الطالب على الارتقاء بمستواه من خلال تعزيز قدراته على التعلم الذاتي في الأنشطة التي تنسجم وقدراته وميوله ورغباته.
- (3) **التكيف المجتمعي:** أن تسهم مناهج التربية الرياضية في إكساب الطلبة المهارات والمعارف و القيم والاتجاهات الإيجابية المنبثقة عن الرؤى التربوية الوطنية ورؤية الأردن 2020 - 2025 التي تسعى لتعزيز قيم المواطنة الصالحة، وذلك كله من أجل التكيف بإيجابية مع المعايير الاجتماعية والثقافية، بحيث تساعد الطلبة على تقبل البيئة الاجتماعية السائدة والتكيف مع التغيرات الاجتماعية والثقافية بإيجابية وتساعدتهم على تقبل أوضاعهم المستقبلية كأفراد بمؤسسات المجتمع وهيئاته، من خلال استخدام مفاهيم التنشئة الاجتماعية بتطبيقاتها الحركية والرياضية، حيث يكتسب الطلبة أساليب ومعايير السلوك والقيم الإيجابية المتعارف عليها وطنياً، وذلك بواسطة التفاعل الاجتماعي والعلاقات المتبادلة أثناء الأنشطة الرياضية، ودروس التربية الرياضية، وبرامجها التربوية الصفية واللاصفية، فيتمكن الطلبة بـ التالي من التكيف وظيفياً واجتماعياً مع مجتمعهم.
- (4) **التطوير:** أن تواكب مناهج التربية الرياضية متطلبات الحياة المعاصرة وأن تلبي ميول

وحاجات المتعلمين من خلال تضمينها الخبرات والأنشطة اللازمة وتطوير قدراتهم البدنية واجتماعية والنفسية والقيمية بطريقة علمية وسليمة تنعكس إيجاباً على الطالب من خلال ممارسات حياتية صحية هذا بالإضافة إلى المهارات الحركية الأساسية والقدرات الحركية للمراحل الدراسية الدنيا، وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرياضات والألعاب عند طلبة المراحل اللاحقة والتي تعتبر ركيزة تطوير المهارات الرياضية الخاصة بالألعاب الرياضية الضرورية للمشاركة في المنافسات الرياضية حتى تمكنهم من الولوج إلى عصر الصناعة الرياضية، وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والمتشابكة، وضمن منظومة الأخلاق الإسلامية والعربية الأصيلة والثوابت الوطنية العليا.

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

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

(7) **النتائج والمهارات الحياتية المحددة بالمعايير:** يجب أن تعمل مناهج التربية الرياضية على تحديد النتائج المعرفية والنفس حركية والوجدانية الواجب إكسابها للطلبة، والمحدد محتواها ومعاييرها وطرق إنجازها بطريقة علمية منظمة على شكل قوائم خاصة يمكن قياسها وتقويمها، ومن ثم بيان مدى اكتساب الطلبة لهذه النتائج والمهارات، وذلك لضمان التسلسل السليم للمحتويات، والاستمرارية لوحدات المنهاج بطريقة فاعلة، مما يضمن التطوير والتناسق وفعالية مناهج التربية الرياضية، وبالتالي تحقيق الفلسفة والرؤى والرسالة والأهداف الوطنية على أفضل وجه.

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

(9) **التشاركية:** أن يكون للأنشطة والخبرات المتضمنة في مناهج التربية الرياضية دور في تنمية

المجتمع مع مؤسسات المجتمع المحلي كالنوادي والمدن الرياضية والمراكز الشبابية لتوسيع قاعدة المشاركة.

أسس إعداد مجالات منهاج التربية الرياضية

تتمثل الأسس في كتابة معايير ونتائج التعلم في هذه الوثيقة بالآتي:

1. مراعاة المفاهيم والمبادئ والنظريات التربوية الرياضية الحديثة، حيث تم اعتماد نظريات التطور الخاصة بالمجال الحركي والإدراكي والوجداني لتشكل القاعدة الأساسية لتشكيل مكونات المجالات الخاصة، والمعايير، والنتائج المتضمنة بالإطار العام لمنهاج التربية الرياضية؛ لذلك تتميز هذه المجالات بالعمق، والشمول، والتوازن، والتكامل.
2. قدرات الطلبة في مختلف مراحل النمو، بحيث تكون مناسبة للمستوى النمائي العقلي، والجسمي والمهاري والاجتماعي في كل مرحلة من مراحل التعليم، حتى يتم تحقيق نواتج التعلم المقصودة التي تتلاءم مع التطلعات المستقبلية للطلّاب، وتحقيق الفائدة للمجتمع ومتطلباته، وتوجه فكر الطالب نحو الحاجات الرياضية الأساسية في مجتمعه الذي يعيش فيه.
3. مراعاة ميول ورغبات واهتمامات الطلبة، وذلك لأهميتها لإشباع رغباتهم وميولهم وإثارة دافعيتهم؛ لذا اشتملت المعايير ونتائج التعلم على الجوانب الحركية والرياضية والمعرفية والصحية والقيمية والمهارات الحياتية.
4. تم اختيار الموضوعات والخبرات لتحقيق المعايير العامة لمنهاج التربية الرياضية في المملكة الأردنية الهاشمية والتي تهتم بالطالب من الناحية البدنية، والصحية، والمهارية، والاجتماعية والقيمية الإسلامية، والوطنية، والتي تمكّنهم من الولوج إلى عصر الصناعة الرياضية، وزيادة قدرتهم على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة والمتشعبة.
5. مراعاة إمكانية التطبيق، حيث تتميز مكونات مجالات الإطار العام للتربية الرياضية بالواقعية والمرونة والتطور والاستمرارية والتي تسمح بتحقيق فوائد تربوية وبدنية بخبرات تراكمية متعددة للطلّاب، وعلى أسس علمية سليمة؛ لذا توزعت المهارات الرياضية (الجماعية والفردية) في الصفوف من الرابع حتّى الثاني عشر (الثاني الثانوي)، حسب مصفوفة المدى والتتابع، وتم الأخذ بعين الاعتبار التتابع والاستمرارية والتكامل في عرضها بشكل حلزوني، أي باتساع الدائرة من صفّ إلى صفّ آخر، وبما يتوافق مع البيئات والإمكانات الرياضية المتوفرة بالمدارس.
6. تأكيد البنائية في تعلم مهارات التربية الرياضية، فجاءت المعايير ونتائج التعلم وفق خطة متدرّجة تحدّد المتوقّع تحقيقه لدى المتعلّم؛ ليكون قادرًا على اكتساب المهارات الحركية، والرياضية وتطبيقها بكفاءة، تبعًا لمستوى الصفّ الدراسي، فالنمو الحركي عملية تراكمية. وتحقيقًا للبنائية جاءت نتائج التعلم لكل صف دراسيّ مشتملة على مراجعة نتائج التعلم التي سبق تحقيقها في الصفوف الدراسية السابقة وتعزيزها وممارستها.

7. مراعاة الترابط بين مجالات المنهاج، حيث تم اختيار الموضوعات والخبرات المتضمنة بوضعها في بناء واحد متكامل موجه، تؤدي عند تنفيذها إلى تحقيق الأهداف العامة لمناهج التربية الرياضية ببناء الشخصية الناضجة من خلال إكساب الطلبة المهارات والمعارف، والقيم والاتجاهات الإيجابية، وتطوير قدراتهم البدنية والاجتماعية بطريقة علمية وسليمة.

مصادر فلسفة الإطار العام لمناهج التربية الرياضية:

ارتكزت منهجية إعداد الإطار العام والخاص والمعايير ونتائج التعلم ومؤشرات الأداء لمبحث التربية الرياضية على المصادر التالية:

أولا : قانون التربية والتعليم رقم (3) لسنة 1994 وتعديلاته

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

ثانيا : الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة (اليونيسكو):

- إن ممارسة التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة حق أساسي للجميع دون تمييز للجنس، أو الدين، أو اللغة، أو الانتماء العرقي.
- إن بإمكان التربية البدنية تقديم فوائد للأفراد والأسر والجماعات إذا ما تم تنظيمها وتدريبها وتزويدها بالموارد المطلوبة وممارستها على النحو الصحيح.
- التأكيد على وضع خطط استراتيجية للتربية البدنية والنشاط الحركي والرياضة، كشرط أساسي لتحديد الخيارات والأولويات التي تعتمد على صعيد السياسة العامة، ولتحقيق المستوى الأمثل لهذا التأثير.

- برامج التربية البدنية والنشاط البدني والرياضة يجب أن تستثير رغبة الطلبة من أجل الاستمرار في المشاركة بممارستها مدى الحياة.

ثالثا : معايير المنظمة الوطنية للرياضة والتربية الوطنية الأمريكية (SHAPE America's Standards National).

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

رابعا : التجارب العالمية في تأطير مناهج التربية الرياضية:

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

تنظيم الإطار العام والخاص لمناهج التربية الرياضية ومعاييرها:

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



الشكل رقم 1: مجالات منهج التربية الرياضية المدرسية

أولاً: المجال الحركي

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

❖ يمتلك القدرة والكفاءة في تطبيق المهارات الحركية الأساسية (الانتقالية، وغير الانتقالية، و المعالجة والتناول) من الصف الأول - الصف الثالث.

❖ يمتلك القدرة والكفاءة في تطبيق المهارات الحركية وأنماط الحركة اللازمة لأداء مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية من الصف الرابع - الصف الثاني عشر.

ثانياً: المجال المعرفي

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

ثالثاً: المجال النفس/اجتماعي

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

رابعاً: المجال الصحي

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

❖ التعريفات

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

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



الشكل رقم 2: المجالات والمحاور والمعايير ونتائج التعلم ومؤشرات الأداء

مصفوفة المدى والتتابع للمجال الحركي

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

المجال الحركي: - اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة

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

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

المجال الحركي: - الألعاب الجماعية

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
كرة القدم	- الإحساس بالكرة - تمرير الكرة - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي - السيطرة على الكرة أسفل القدم - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي - السيطرة، امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي - تصويب الكرة على المرمى من وضع الثبات - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- الجري بالكرة بوجهي القدم الداخلي والخارجي - السيطرة، امتصاص الكرة بالفخذ - التصويب على المرمى من الجري (كرة متحركة) - ضرب الكرة بالرأس من الثبات - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- الجري بالكرة والتمرير - السيطرة، امتصاص الكرة بـ الصدر - ضرب الكرة بالرأس من الحركة - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي
كرة السلة	- الإحساس بالكرة	- تنطيط الكرة بالتبادل مع	- التنطيط مع الجري السريع	- التمريرة الصدرية والمرتدة

- من الحركة (الجري) - التصويب بكتا اليدين من الثبات - الوقفة الدفاعية - الخطوات الدفاعية - ربط المهارات بتدريبات - ولعب جماعي	- بتبادل اليدين (المتعرج) - التصويب من الثبات - التمرير إلى الزميل بالدفعة البسيطة - ربط المهارات بتدريبات - ولعب جماعي	- الجري - التنطيط من المشي بشكل متعرج - استقبال الكرة - التمريرة الصدرية - التمريرة المرتدة - ربط المهارات بتدريبات - ولعب جماعي	- التمرير والاستلام باليدين - التنطيط من الثبات بيد واحدة - التنطيط من المشي بيد واحدة - التنطيط من الثبات بتبادل اليدين - التنطيط من المشي بتبادل اليدين - التنطيط مع الجري البسيط - ربط المهارات بتدريبات - ولعب جماعي	
- الإحساس بالكرة - استلام الكرة - تدريبات ولعب جماعي				كرة اليد
- الإحساس بالكرة وحركات القدمين. - الإرسال من الأسفل مواجه - الاستقبال من الأسفل بـ الساعدين (التمرير). - ربط المهارات بتدريبات - ولعب جماعي.				كرة الطائرة

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

المجال الحركي: - الألعاب الجماعية

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
كرة القدم	- السيطرة، امتصاص الكرة بالرأس - رمية التماس - المراوغة والخداع بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- المراوغة بالكرة بالتصويب ثم التمرير - التمويه بتغيير حركة الجسم - التمويه بتغيير سرعة الجسم - المراوغة والخداع بإيقاف الكرة ثم لعبها - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي مع القفز - السيطرة على الكرة بوجه القدم الخارجي - مسكات حارس المرمى بمستوى الرأس - ضربات القبضة والتشتيت لحارس المرمى - تعريض الطلبة لمواقف تحكيمية - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي
كرة السلة	- التمرير بيد واحدة - التصويب بيد واحدة من الثبات - التصويب بكلتا اليدين من الوثب - استلام الكرات العالية - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- الارتكاز الأمامي والخلفي للمهاجم - التصويب بيد واحدة مع الوثب - المحاورة بالتنطيط - التمرير من فوق الرأس بكلتا اليدين - التصويبة السلمية - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- التصويب بيد واحدة مع الوثب - التصويبة الخطافية - التمرير من فوق الرأس وبيد واحدة - التوقف بالوثب (jump stop) - التصويب بمتابعة الكرة المرتدة - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي
كرة اليد	- استلام الكرة بكلتا اليدين وبيد واحدة - تنطيط الكرة - تمرير الكرة من مستوى الكتف	- التمريرة المرتدة - استلام التمريرة المرتدة - التمريرة البندولية الجانبية - تنطيط الكرة مع الجري	- وقفة الاستعداد الدفاعية - الحركات الدفاعية (كفريق) - المسكات الدفاعية (التحذين) - دفاع رجل لرجل

- التصويب مع القفز الطويل الأمامي - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- التصويب من الثبات - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- استلام الكرة من مستوى الكتف - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	
- الإرسال المتموج المواجه من أعلى - التمرير من أعلى لجميع الاتجاهات - الاستقبال بالساعدين - الاستقبال بالأصابع - اعداد الكرات للضرب الساحق - الضرب الساحق - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- الإرسال من أعلى المواجه - وقفة الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال - الاستقبال من أسفل بالساعدين - التمرير من أسفل بالساعدين إلى جميع الاتجاهات - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- الإرسال من الأسفل الجانبي - التمرير من الأعلى إلى الأمام المواجه (الأصابع) - التمرير من الأسفل بالساعدين - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	كرة الطائرة

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الحادي عشر- الثاني عشر)

المجال الحركي: الألعاب الجماعية

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
كرة القدم	- مراكز اللاعبين ووظائف اللاعبين - الخطط الدفاعية للضربات الحرة المباشرة - الخطط الهجومية للضربات الحرة المباشرة - الخطط الدفاعية والهجومية للضربات الثابتة (ركلات الجزاء، الركلات الركنية) - تعريض الطلبة لمواقف تحكيمية - تدريبات ولعب جماعي	- طرائق اللعب (4، 4، 2) - طرائق اللعب (4، 3، 3) - تعريض الطلبة لمواقف تحكيمية - تدريبات ولعب جماعي
كرة السلة	- مراكز اللاعبين - دفاع رجل لرجل - الحجز (الستار) - تبادل الدفاع بعد الحجز - تعريض الطلبة لمواقف تحكيمية	- مراكز اللاعبين - دفاع المنطقة - طرائق اللعب - الخطط الهجومية - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي

	- ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	
- الهجوم الخاطف السريع - الخطط الهجومية لضربات (9) متر - الخداع والتصويب لضربات (7) متر - طرائق اللعب (0-6)، (1-5) - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- ألعاب تمهيدية. - التصويب الجانبي (مركز الجناح) - التصويب الجانبي من أسفل الحوض - مراكز اللاعبين الدفاعية والهجومية - حركات حارس المرمى - السيطرة والصد لحارس المرمى - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	كرة اليد
- نظام اللعب U - الإرسال من القفز - الضرب الساحق الخلفي - الخطط الهجومية - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	- مراكز اللاعبين - نظام اللعب W - حائط الصد - التغطية خلف حائط الصد - ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي	كرة الطائرة

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

المجال الحركي: الألعاب الفردية

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
ألعاب قوى	- الوثب الطويل من الثبات إلى الأمام - الوثب العالي على ارتفاع 50 سم - رمي ثقل وزنه (1) كم إلى أبعد مسافة - العدو مسافة 30 متر من وضع الثبات - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- البدء المنخفض - استلام وتسلم عصي التتابع - العدو مسافة 50 متر - رمي ثقل وزنه 1,5 كغم إلى أبعد مسافة - الوثب العالي من ارتفاع 60 سم - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- العدو مسافة 50 متر من الوضع المنخفض - جري التتابع مسافة 25*4 متر - الوثب الطويل بطريقة القرفصاء - الوثب العالي على ارتفاع 60 سم بالطريقة السرجية - دفع وزن (2) كغم بيد واحدة لأبعد مسافة - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- العدو لمسافة 25، 50، 75 وبزمن محدد من وضع البدء المنخفض - جري التتابع 4 * 50 متر - الوثب الطويل بطريقة التعلق - الوثب العالي من الاقتراب (فوسبري). - دفع الكرة الحديدية وزن 3 كغم من الثبات - تدريبات ومنافسات فردية ودية

الريشة طائرة	- مسكة المضرب (المصافحة) - الاحساس بالمضرب و الريشة - وقفة الاستعداد	- ضرب الريشة بوجهي المضرب - الإرسال الأمامي - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- حركات القدمين - الضربات المدفوعة الأمامية والخلفية - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- الإرسال القصير - ضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية
اللياقة البدنية والصحية	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل
التعبير الحركي في الإيقاعي للإناث		- المشي - الجري - الحبو - الوعي الجسمي - الوعي بالفراغ - مستويات الحركة (عالية ، متوسطة ، منخفضة)	- الحجل - الثني والمد - الانتقال بمستويات مختلفة - التزحلق - الانتقال باتجاهات مختلفة - الانتقال بمسارات أرضية مختلفة - تصميم وأداء جملة حركية	- الوثب - الدوران - المشي - الحجل بالقدمين معا - العلاقات الحركية - تصميم وتنفيذ جملة حركية

مصفوفة المدى والتتابع (للفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

المجال الحركي: الألعاب الفردية

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
ألعاب قوى	- العدو مسافة 100 متر	- العدو مسافة 200 متر	- الجري 1500 متر

- جري التتابع 4*400متر - سباق اختراق الضاحية - الوثبة الثلاثية من الثبات - رمي الرمح من الثبات - رمي القرص مع الدوران - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- العدو 400 متر - الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء - الوثب العالي بطريقة الفوسبري - جري التتابع 4*200متر - رمي القرص من الالتفاف - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- مسابقة التتابع 4*100 متر - الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء - رمي القرص من الثبات مواجه - الوثب العالي بالطريقة السرجية - تدريبات ومنافسات فردية ودية	
- الضربات المقوسة الخلفية - الضرب الساحق - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- الإرسال المرتفع - الضربات المسقطة الأمامية - الضربات المقوسة - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية	- ضربات التخليص الأمامية والخلفية - الإرسال العالي الطويل - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	الريشة طائرة
-جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	-جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	اللياقة البدنية والصحية
- الجري (الطويل، والخبط) - الحجل (الأمامي والخلفي مع ميل الجذع). - الحجل المتقاطع - التموج (موجة الذراع، موجة الجسم) - الحركات الهابطة - تصميم وتنفيذ جملة حركية	- المشي • خطوة الياي (الارتدادي أو الزنبركي) • الخطوات الناعمة • الخطوات الحادة - الوثب - الحجل - تصميم وتنفيذ جملة حركية	- الحركات المتماثلة واللا متماثلة - الأوضاع الأساسية • أوضاع الوقوف • أوضاع القدمين • أوضاع الذراعين - المرجحة - الوثب - تصميم وتنفيذ جملة حركية	التعبير الحركي والإيقاعي للإناث

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الحادي عشر – الصف الثاني عشر)
المجال الحركي: - الألعاب الفردية

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
ألعاب قوى	- العدو 800 متر - الوثبة الثلاثية من الجري - رمي الرمح من الجري - رمي القرص لأبعد مسافة - دفع الجلة بطريقة الزحف - تدريبات ومنافسات فردية ودية	- السباق العشاري للطلاب - السباق السباعي طالبات - تدريبات ومنافسات فردية ودية
الريشة طائرة	- الخداع بالرد والتخليص - اللعب الفردي - اللعب الزوجي - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية	- خطط اللعب الفردي (دفاعي، هجومي، الرد والتخليص) - خطط اللعب الزوجي (دفاعي، هجومي، الرد والتخليص) - ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية ودية
اللياقة البدنية و الصحية	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل	- جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - تمرينات المرونة - تمرينات السرعة - تمرينات القوة - تمرينات الرشاقة - تمرينات التوافق - تمرينات التوازن - تمرينات التحمل
التعبير الحركي والإيقاعي للإناث	- الحركات الانتقالية باتجاهات مختلفة. - الحركات الانتقالية بمستويات مختلفة. - تمرينات تمثيلية لتصميم أدوار حركية - الربط والتسلسل الحركي - الحركات الإيمائية	- استخدام الإيقاع الحركي في تنفيذ جملة حركية - ربط المفاهيم والمهارات في جملة حركية - جمل حركية باستخدام أدوات شعبية والزي الشعبي - الجملة الحركية (أفراح أردنية)

مصفوفة المدى والتتابع للمجال المعرفي

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

المجال المعرفي

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

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

المجال المعرفي

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

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

المجال المعرفي

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
الثقافة	- الاتحاد العربي لكرة القدم	- اللجنة البارالمبية	- الاتحادات الآسيوية

الرياضية	- إنجازات المنتخب الأردني لكرة القدم على الصعيد العربي - التشوهات القوامية	- المنشطات	- اللياقة البدنية وعناصرها
القوانين	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة القدم - كرة السلة - كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة
النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الحادي عشر – الثاني عشر)

المجال المعرفي

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
الثقافة الرياضية	- اللجنة الأولمبية الأردنية - الرياضة في الحضارات القديمة - الرياضة في الاسلام	- الدورات الأولمبية - مشاركات وإنجازات المنتخبات الأردنية الأولمبية (التايكواندو) - الرياضة والاستثمار - الرياضة والمرأة
القوانين	- كرة القدم - كرة السلة	- كرة القدم - كرة السلة

- كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	- كرة اليد - كرة الطائرة - ألعاب القوى - الريشة الطائرة	
- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	- مهارات كرة القدم - مهارات كرة السلة - مهارات كرة اليد - مهارات كرة الطائرة - مهارات ألعاب القوى - مهارات الريشة الطائرة - مهارات الإيقاع الحركي (إناث)	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية و الفردية

مصفوفة المدى والتتابع للمجال النفس - اجتماعي

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

المجال: النفس / اجتماعي

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

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

المجال: النفس / اجتماعي

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
الضبط و التنظيم الاجتماعي	- المسؤولية الذاتية - الولاء الوطني - الاعتماد على النفس. - التأقلم والانسجام - معاملة الآخرين بطريقة لا تُقَة	- تعزيز الثقة بالنفس - الانتماء الوطني - ضبط الانفعالات - الاقتداء بالنماذج (القدوة) - الإخلاص بالتدريب	- التنافس الشريف - جماليات الحركة - الأمن والطمأنينة - الانتماء للمدرسة و المجموعة - المبادرة	- الشعور بالإنجاز(التميز) - احترام القانون - القدرة على ضبط النفس (حسن التصرف). - المساعدة - الروح الرياضية

مصفوفة المدى والتتابع (للفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

المجال: النفس / اجتماعي

المحور	الصف الثامن	الصف التاسع	الصف العاشر
الضبط و التنظيم الاجتماعي	- التسامح - اللعب النظيف - تقدير الذات	- إدارة المشاعر - التقدير والثناء - تطوير الذات	- الإيثار - الرضا بالأداء - تقييم الذات
	- تقبل التنوع (مستوى الزملاء الحركي) - التطوع	- الإصلاح (بين الزملاء) - تقبل التعليمات (الطاعة) اطاعة المعلم	- الثقة بالآخرين - الديمقراطية

مصفوفة المدى والتتابع (للفوف: الحادي عشر – الثاني عشر)

المحور	الصف الحادي عشر	الصف الثاني عشر
--------	-----------------	-----------------

- الإبداع والابتكار - القدرة على حل الأزمات - قبول الآخر - الوحدة الوطنية	- الانسجام عند اللعب - إدارة الانفعالات - الشعور مع الآخر - التكافل والتآزر	الضبط و التنظيم الـ اجتماعي
--	--	--

المجال: النفس / اجتماعي

مصفوفة المدى والتتابع للمجال الصحي

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

المجال الصحي			
المحور	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث
السلامة العامة	- سلامة التنقل داخل وخارج المدرسة - الاتصال بالدفاع المدني	- أخطار اللعب بالشارع - الملابس المناسبة للنشاط البدني	- التعامل مع الكدمات والجروح البسيطة - الاستخدام الآمن للأدوات الرياضية
العادات الصحية	- حمل الحقيبة المدرسية - القوام السليم	- العناية بالأظافر والشعر - حمل الأجسام الثقيلة	- المشروبات الغازية - الإفطار الصحي

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

المجال الصحي

المحور	الصف الرابع	الصف الخامس	الصف السادس	الصف السابع
السلامة العامة	- الوقاية من الإصابات - التعامل مع الحوادث الطارئة في المدرسة	- الإسعافات الأولية في حالة الرجف القلبي	- الإسعافات الأولية في حالة الرجف القلبي البسيطة	- الإسعافات الأولية في حالة لسعة العقارب والأفاعي و الحشرات
العادات الصحية	- النوم الصحي	- التعرض الجيد للشمس	- التغذية المتوازنة	- الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا
المفاهيم الصحية	- قلة الحركة (الخمول)	- الوزن الصحي (المثالي)	- الرياضة وجهاز الدعامة و الحركة	- الرياضة والجهاز التنفسي

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الصف الثامن – الصف العاشر)

المجال الصحي

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

مصفوفة المدى والتتابع (للمصفوف: الحادي عشر- الثاني عشر)

المجال الصحي

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

معايير التعلم ونتاجاته ومؤشرات الأداء بحسب الصفوف

(نتاجات التعلم حسب الصفوف (الصف الأول				
المجال	المحور	المعيار	نتاجات التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية و الصحية والألعاب الصغيرة	• يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة	- يجري بشكل صحيح وبتناغم. - يشارك بألعاب التوازن. - يشارك بألعاب الجري والتتابع.	- يجري بشكل صحيح بتبادل القدمين وبتناغم على خطوط مستقيمة وبشكل سليم - يوازن جسمه عند أداء ألعاب حركية من الثبات والحركة بشكل سليم

		البدنية والصحية بشكل سليم.	- يؤدي ألعاب وقصص حركية.	- يضبط خطواته أثناء اللعب (جري، مشي، قفز، إلخ) حسب متطلبات اللعبة بمتعة - يستخدم مهاراته في الركض والقفز وغيرها أثناء ممارسة القصص الحركية بمتعة
المعرفي	الثقافة الرياضية	• معرفة المهارات الحركية الأساسية الصحيحة.	- يحدد أشكال بعض المهارات الحركية الأساسية (الحجل، الوثب إلخ).	- يميز أشكال بعض المهارات الحركية الأساسية بحسب ما يحدده المعلم.
النفس / اجتماعي	الضبط والتنظيم الاجتماعي	• ينجز مهامه أثناء الدرس بأمانة وجدية • يظهر الأخلاق الرياضية الحميدة عند ممارسة الألعاب والقصص الحركية.	- يتمثل الأمانة في التعامل مع زملائه داخل الصف وخارجه - يتبع تعليمات المدرس. - يتعاون مع زملائه أثناء اللعب. - يحترم حقوقه وحقوق الآخرين أثناء اللعب	- يظهر الجدية والأمانة عند ممارسة الألعاب والقصص الحركية، وبشكل دائم. - يقوم بالاصطفاف أثناء التشكيلات الرياضية في حصة التربية الرياضية بصورة منتظمة - يطبق التعليمات والأنظمة الموضوعة من المدرس عند أداء الألعاب الصغيرة والشعبية والقصص الحركية. - يتعاون مع زملائه أثناء مجربات اللعب والمشاركة في الألعاب والقصص الحركية. - يحترم حقوقه وحقوق الآخرين من خلال التقيد بشروط ممارسة الألعاب الحركية.
الصحي	السلامة العامة	• يعرف الممارسات الآمنة وغير الآمنة	- يحرص على عدم إيذاء زملائه أثناء اللعب. - ينتقل داخل المدرسة وخارجها بطريقة سليمة - يتصل بالدفاع المدني	- يحرص على إتباع قواعد السلامة العامة أثناء اللعب. - يدخل المدرسة ويستخدم مرافقها ويخرج منها على نحو آمن - يحرص على الاتصال بالدفاع المدني عند الضرورة القصوى
	العادات الصحية	• يظهر وعياً بجسمه وقدراته الحركية	- يحافظ على حمل حقيبته المدرسية - يحافظ على العادات القوامية السليمة	- يحمل حقيبته المدرسية بطريقة سليمة. - يمارس العادات القوامية السليمة (المشي - الوقوف - الجلوس - إلخ) بشكل سليم

(نتائج التعلم حسب الصفوف) (الصف الثاني)

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية و الصحية والألعاب الصغيرة	• يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية بشكل سليم.	- يشارك بألعاب الحجل. - يشارك بألعاب الوثب. - يمارس أنشطة تتطلب مرونة. - يشارك بألعاب وقصص حركية.	- يحجل على قدم واحدة بلعبة قفز الحبل بشكل ممتع. - يثب إلى الأمام لمسافة محددة بشكل متوازن. - يؤدي تمرينات مرونة برفع جسمه ومده لا لتقاط أشياء مرتفعة نسبياً. - يندفع للاشتراك في ألعاب صغيرة مع زملاؤه في الصف.
المعرفي	الثقافة الرياضية	• يعرف خصائص المهارات الحركية الأساسية الصحيحة بشكل سليم.	- يميز بين خصائص المهارات الحركية الأساسية.	- يذكر خصائص كل مهارة حركية أساسية.
النفس /اجتماعي	الضبط و التنظيم الاجتماعي	• يتحمل المسؤولية الذاتية أثناء ممارسة النشاط الرياضي • يستطيع تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه أثناء ممارسة اللعب.	- يعتذر للآخرين عند ارتكاب خطأ - يرتب الأدوات الرياضية وينسقها - يعيد الكرات والأدوات إلى أماكن حفظها - يقبل اعتذار الآخرين له. - يحافظ على ممتلكات المدرسة	- يعتذر للزميل عند ارتكاب خطأ بحقه أثناء اللعب. - يضع الأدوات الرياضية في الأماكن المخصصة لها. - يحرص على إعادة الأدوات إلى أماكنها في المستودع. - يقبل اعتذار الزميل الذي أخطأ بحقه أثناء اللعب ويتعامل معه. - يستخدم الأدوات الرياضية (كرات، مضارب، شواخص، ...) بشكل سليم. - يحافظ على سلامة ونظافة الساحات الرياضية.
الصحي	السلامة	• يعرف الممارسات الآمنة	- يبتعد عن اللعب بالشارع	- يوضح أخطار اللعب بالشارع بلغته

وتصوراته الخاصة - يحافظ على ارتداء الملابس المناسبة للنشاط البدني لحماية جسمه من التغيرات الجوية	- يرتدي الملابس المناسبة للأنشطة الرياضية المختلفة.	آمنة وغير الآمنة	العامة	
- يقوم بتقليم أظافره وقص شعره بشكل دوري. - يحمل الأجسام والأثقال المناسبة لقدرته.	- يحرص على العناية بأظافره وشعره - يبتعد عن حمل الأجسام الثقيلة	• يتبع قواعد صحية سليمة • يعرف الممارسات الآمنة وغير الآمنة	العادات الصحية	

(الصف الثالث) نتائج التعلم حسب الصفوف

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية والألعاب الصغيرة	• يشارك في الألعاب الصغيرة والشعبية بأدوات وبدون أدوات لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية بشكل سليم.	- يمارس ألعاب فيها رشاقة. - يمارس ألعاب فيها توافق. - يمارس ألعاب تتسم بالسرعة. - يؤدي حركات تمثيلية إنشادية.	- يجري بين الأقماع برشاقة. - يشارك بألعاب فيها توافق (صعود درج عارضة التزحلق، قذف ومسك الكرة من فوق رأسه بعد التصفيق.... إلخ) - يجري بشكل سريع لمسافة محددة وبزمن مقبول. - يشارك زملائه اللعب ويضطلع بدور تمثيلي بمصاحبة الإيقاع الموسيقي.
المعرفي	الثقافة الرياضية	• يعرف خصائص المهارات الحركية الأساسية الصحيحة.	- يذكر خصائص المهارات الحركية الأساسية.	- يميز بين خصائص بعض المهارات الحركية الأساسية.

- يتعاطف مع زملائه الذين يتعرضوا للإصابات أثناء اللعب أو ذوي المستوى الحركي المتدني أو في حالة الخسارة. - يهتم بترتيب وأناقة ملابسه الرياضية وحذائه أثناء مشاركته باللعب والأنشطة الحركية المختلفة - يلتزم بالأدب في الحوار مع المعلم في حصة التربية الرياضية. - يتحدث بلباقة مع زملائه عن قواعد الألعاب الصغيرة التي يضعها المعلم. - يستمتع مع زملائه في أداء الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية التنافسية أثناء الدرس دائما.	- يتعاون مع زملائه أثناء اللعب. - يحرص على الظهور بمظهر انيق. - يلتزم الأدب في الحوار والتعامل مع معلمه. - يستمتع بمشاركة زملائه أثناء أداء الأنشطة الرياضية. - يشارك زملائه الأنشطة الرياضية بإيجابية.	• يظهر صفات شخصية حميدة. • يستطيع تكوين علاقات اجتماعية مع معلمه وأقرانه أثناء ممارسة اللعب.	الضبط و التنظيم الاجتماعي	النفس /اجتماعي
- يتصرف مع الكدمات والجروح البسيطة أثناء اللعب بشكل سليم. - يستخدم الأدوات الرياضية بشكل سليم وأمن.	- يتعامل مع الكدمات والجروح البسيطة أثناء اللعب. - يدرك كيفية استخدام الأدوات الرياضية المناسبة.	• يستكشف الاصابات الرياضية البسيطة • يتعامل مع الأدوات الرياضية	السلامة العامة	الصحي
- يبتعد عن تناول المشروبات الغازية. - يتناول وجبة الإفطار يوميا.	- يدرك خطر تناول المشروبات الغازية. - يعرف فوائد تناول وجبة الإفطار.	• يتبع سلوكيات غذائية مناسبة	العادات الصحية	
(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف الرابع				
مؤشرات الأداء - يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة	نتائج التعلم - يشارك بجائزة الملك عبد الله	المعيار • يطبق تمرينات بدنية	المحور اللياقة	المجال الحركي

البدنية بشكل فعال - يطبق تمارين عناصر اللياقة البدنية و الصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).	الثاني للياقة البدنية - يؤدي تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية و المهارية.	متنوعة بأدوات وبلا أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية و الصحية	البدنية و الصحية
- يركل الكرة (بالقدم، بالفخذ، بالرأس) بالشكل الصحيح. - يمرر الكرة من الثبات (باطن القدم، وجه القدم الداخلي، وجه القدم الخارجي) بالشكل الصحيح. - يجري بالكرة بشكل مستقيم بوجه القدم الداخلي والخارجي والأمامي لمسافات قصيرة بالشكل الصحيح. - يسيطر على الكرة (اييقاف الكرة المتدحرجة بأسفل القدم) بالشكل الصحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة الإحساس بالكرة. - يمرر الكرة من الثبات. - يمارس مهارة الجري بالكرة بشكل مستقيم. - يمارس مهارة السيطرة على الكرة بأسفل القدم. - يربط المهارات مع بعضها البعض.	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات بشكل صحيح.	كرة القدم
- يمسك الكرة (بيد واحدة، باليدين، رفعها ألبا، حملها، رميها ولقفها) بالشكل الصحيح. - ينطط الكرة بيد واحدة من الثبات 15 مرة متتالية وبشكل صحيح. - ينطط الكرة بكلتا يديه بالتبادل من الثبات 15 مرة متتالية وبشكل صحيح. - ينطط الكرة بيد واحدة مع المشي بخط	- ينفذ مهارة الإحساس بالكرة. - يمارس مهارة تنطيط الكرة بيد واحدة. - يمارس مهارة تنطيط الكرة بتبادل اليدين.	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات بشكل صحيح.	كرة السلة

المعرفي	الثقافة الرياضية	• يتعرف على بطولة كأس العالم لكرة القدم.	- يحدد عدد الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم. - يعرف الفريق الفائز في لكأس العالم.	- يذكر أسماء الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم الأخيرة. - يذكر الفريق الفائز في آخر بطولة لكأس العالم.
	الريشة الطائرة	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات و الحركة وبأدوات وبدون أدوات.	- يمسك المضرب بطريقة المصافحة. - يمسك المضرب والريشة. - يؤدي وقفة الاستعداد.	- يمسك المضرب بطريقة المصافحة بالشكل الصحيح. - يمسك المضرب والريشة بالشكل الصحيح. - يقف وقفة الاستعداد عند اللعب بشكل صحيح.
	ألعاب القوى	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار. • يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.	- يمارس مهارة رمي ثقل وزنه 1كغم. - يمارس مهارة الوثب العالي. - يمارس مهارة الوثب الطويل من الثبات.	- يرمي ثقل وزنه 1كغم إلى أبعد مسافة ممكنة. - يؤدي الوثب العالي لأعلى مسافة ممكنة. - يؤدي الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة ممكنة 5 مرات بشكل صحيح.
			- يمارس مهارة العدو.	- يعدو مسافة 30 مترا من وضع الوقوف بسرعة قصوى.
			- يمارس مهارة التنطيط بيد واحدة مع المشي. - يمارس مهارة تنطيط الكرة بكتا يديه بالتبادل مع المشي. - يمارس مهارة التنطيط مع الجري البسيط. - يربط المهارات مع بعضها البعض.	- مستقيم مسافة 10 أمتار بشكل صحيح. - ينطط الكرة بكتا يديه بالتبادل مع المشي وبخط مستقيم 15 متر بشكل صحيح. - ينطط الكرة بيد واحدة وبتبادل اليدين مع الجري البسيط لمسافة 15 مترا بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.

- يعرف التعصب الرياضي والآثار المترتبة عليه. - يذكر أسباب التعصب الرياضي بشكل عام. - يذكر بعض الاحداث السلبية الناتجة عن التعصب الرياضي.	- بطولة كأس العالم. - يعرف معنى التعصب الرياضي	• ينبذ التعصب الرياضي بكافة أشكاله		
- يذكر النواحي الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) والتي تعلمها في هذا الصف وبالشكل الصحيح.	- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) التي تعلمها في هذا الصف.	• يعرف النواحي الفنية الخاصة بمهارات الألعاب الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	
- يذكر نص المادة رقم (1) والمادة رقم (2) المتعلقة بشكل الملعب في قانون كرة القدم للصالات. - يذكر نص المادة رقم (1) والمادة رقم (2) المتعلقة بشكل الملعب وعدد اللاعبين في قانون كرة السلة (3x3). - يذكر نص بعض قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو) و (الميدان- ميادين الرمي والوثب والقفز). - يذكر نص المادة (1) المتعلقة بشكل الملعب في القانون الدولي بالريشة الطائرة.	- يفهم محتوى المادة رقم (1) و المادة رقم (2) في قانون كرة القدم للصالات. - يفهم محتوى المادة رقم (1) و المادة رقم (2) في قانون كرة السلة (3x3). - يفهم محتوى قواعد ألعاب القوى في هذا الصف. - يفهم محتوى المادة (1) في القانون الدولي بالريشة الطائرة.	• يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.	القوانين	

- يلتزم بأداء السلوكيات الرياضية المقبولة أثناء ممارسة اللعب. - يكون اصدقاء جدد من خلال التقرب و الحديث. - يبدي اهتماما وحبا بالرموز الوطنية أثناء اللعب مثل حمل العلم الأردني وحمل صور جلالة الملك عبد الله الثاني إلخ. - تتسم سلوكياته بالانسجام مع زملائه أثناء اللعب. - يحترم زملاءه أثناء اللعب.	- يظهر السلوك الرياضي المقبول أثناء اللعب. - يتعرف على زملاء جدد. - يحرص على الاهتمام برموز الوطن. - يبدي انسجاما مع زملائه - يعامل زملائه بطريقة لائقة.	• يتحمل المسؤولية الذاتية أثناء اللعب. • تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين أثناء اللعب.	الضبط و التنظيم الاجتماعي	النفس / اجتماعي
- يذكر طرق واساليب الوقاية من الأسباب المؤدية للإصابة أثناء الألعاب الجماعية. - يطبق تعليمات السلامة العامة أثناء وقوع الحوادث الطارئة في المدرسة	- يفهم طرق الوقاية من الأسباب المؤدية للإصابة - يتعامل مع الحوادث الطارئة في المدرسة	• يعرف طرق الوقاية من الإصابات • يعرف الإجراءات الأولية للسلامة العامة	السلامة العامة	الصحي
- يحرص على أخذ قسط كافي من النوم بشكل صحي.	- يحرص على النوم الصحي	• يتعرف أهمية النوم الصحي	العادات الصحية	
- يحدد العلاقة بين قلة الحركة والخمول وأثرها على صحة الإنسان وجسده.	- يحدد العلاقة بين الحركة و الخمول	• يعرف العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والخمول	المفاهيم الصحية	

(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف الخامس

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية و الصحية	• يؤدي تمارينات بدنية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لتنمية	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - يؤدي تمارينات تنمي عناصر	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية بشكل فعال - يطبق تمارينات عناصر اللياقة البدنية و

الصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).	اللياقة البدنية والصحية و المهارية	عناصر اللياقة البدنية والصحية		
- يؤدي مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي 10 مرات بشكل صحيح. - يؤدي مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي لمسافة 15 مترا بشكل صحيح. - يؤدي مهارة امتصاص الكرة المرتفعة قليلا بوجه القدم الأمامي 10 مرات بشكل صحيح. - يؤدي مهارة التصوب على المرمى بباطن القدم من الثبات 6 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يمرر الكرة بوجه القدم الخارجي. - يجري بالكرة بوجه القدم الخارجي. - يمتص الكرة بوجه القدم الأمامي. - يصوب على المرمى من وضع الكرة الثابتة. - يربط المهارات مع بعضها البعض.	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.	كرة القدم	
- يؤدي مهارة استقبال الكرة 10 مرات بشكل صحيح. - يؤدي مهارة تنطيط الكرة بالتبادل باليدين مع الجري مسافة 10 أمتار بشكل صحيح. - يؤدي مهارة تنطيط الكرة مع المشي بشكل متعرج على خطوط متعرجة أو بين أقماع بشكل صحيح. - يمرر الكرة تمريرة صدرية من الثبات إلى الزميل 10 مرات بشكل صحيح. - يمرر الكرة تمريرة مرتدة من الأرض إلى	- يستقبل الكرة من الثبات والحركة. - ينطط الكرة بالتبادل باليدين مع الجري. - ينطط الكرة مع المشي المتعرج. - يؤدي تمريرة الصدرية.	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.	كرة السلة	

		- يؤدي التمريرة المرتدة. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	الزميل 10 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
ألعاب القوى	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار. • يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.	- يؤدي وضع البدء المنخفض. - يستلم ويسلم عصا التتابع. - يعدو مسافة 50 مترا. - يرمي ثقل وزنه 1,5 كغم. - يؤدي مهارة الوثب العالي.	- يؤدي وضع البدء المنخفض (خذ مكانك، استعد، انطلق) بشكل صحيح. - يؤدي مهارة استلام وتسليم عصا التتابع 6 مرات بالشكل الصحيح. - يعدو مسافة 50 مترا من وضع البدء المنخفض بالشكل الصحيح والسرعة المناسبة. - يرمي ثقلا وزنه 1.5 كغم بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة بالشكل الصحيح. - يؤدي مهارة الوثب العالي لارتفاع مناسب بالشكل الصحيح. - يشارك بمنافسات ودية.
الريشة الطائرة	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات و الحركة بأدوات وبدون أدوات.	- يضرب الريشة بوجهي المضرب. - يؤدي مهارة الإرسال الأمامي. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	- يضرب الريشة بوجهي المضرب الأمامي و الخلفي عدة مرات متكررة وبالشكل الصحيح. - ينفذ الإرسال الأمامي 7 مرات بالشكل الصحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث	• تمارس الحركات الأساسية للإيقاع الحركي	- تؤدي المشي. - تؤدي الجري. - تؤدي الحبو أماما. - تؤدي مهارات الوعي الجسمي.	- تؤدي المشي مع أداء تمرينات مختلفة باستخدام أجزاء مختلفة من الجسم وبشكل صحيح. - تؤدي الجري للأمام بسرعات مختلفة وبشكل صحيح.

- تحبو أماماً على اليدين والركبتين، أو القدمين. - تؤدي بعض المهارات الحركية التي تظهر علا قة اجزاء الجسم ببعضها وإمكاناتها. - تؤدي بعض المهارات الحركية في الفراغ الشخصي والفراغ العام. - تؤدي مهارة المشي المنفرد والمشي المتنوع من مستويات الحركة الثلاث.	- تؤدي بعض حركات الوعي بـ الفراغ. - تطبق الحركات الإيقاعية بمستوياتها المختلفة (عالية، متوسطة، منخفضة).			
يذكر الاتحادات الرياضية الأردنية ومسمياتها المختلفة بحسب نوع اللعبة (فردية، جماعية، احتكاكية، غير احتكاكية،، الخ - يحدد أسباب الشغب الرياضي - يبتعد عن السلوكيات المؤدية لشغب الملاعب. - يتعرف على دور النشاط الرياضي في الحد من شغب الملاعب.	- يصنف الاتحادات الرياضية الأردنية حسب نوع اللعبة. - يتعرف على مفهوم شغب الملاعب.	• يتعرف على الاتحادات الرياضية الأردنية. • يتعرف على الممارسات المؤدية لشغب الملاعب	الثقافة الرياضية	المعرفي
- يذكر النواحي الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) التي تعلمها في هذا الصف لأداء المهارات بالشكل الصحيح.	- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية بالألعاب (الجماعية والفردية) التي تعلمها في هذا الصف.	• يعرف النواحي الفنية الخاصة بمهارات الألعاب الرياضية التي تعلمها في هذا الصف	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	
- يحدد المادة رقم (3) والمادة رقم (4) المتعلقة بأعداد اللاعبين في قانون كرة القدم للصالات. - يحدد المادة رقم (3) والمادة رقم (4)	- يسمي المادة رقم (3) و(4) في قانون كرة القدم (للصالات). - يسمي المادة (3) و(4) في قانون كرة السلة (3x3).	• يتعرف على المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	القوانين	

			- يعرف القواعد الخاصة بحارات العدو والتتابع في ألعاب القوى (المضمار). - يسمي المادة (3-1) في قوانين الريشة الطائرة.	- المتعلقة بالحكام وبدء اللعب في قانون كرة السلة (3x3). - يحدد القواعد الخاصة بحارات العدو والتتابع في ألعاب القوى (المضمار). - يحدد المادة (3-1) المتعلقة بالإرسال في القانون الدولي بالريشة الطائرة.
النفس / اجتماعي	الضبط والتنظيم الاجتماعي	• يعبر عن مشاعره أثناء أداء الأنشطة الرياضية المختلفة. • يكون علاقات اجتماعية مع الزملاء أثناء تطبيق المهارات الرياضية.	- يتحكم ويضبط مشاعره في المواقف المختلفة. - يقتدي بمعلمه وزملائه المميزين. - يسمع كلام معلمه. - يظهر الحماس والفرح في المشاركة في النشاطات الفردية والجماعية المختلفة	- يظهر مشاعر المحبة والتسامح مع زملائه. - يتبع وينفذ تعليمات معلمه. - الالتزام بالقواعد السلوكية أثناء تطبيق درس التربية الرياضية - يظهر مشاعر الفرح والسرور من خلال تطبيق درس التربية الرياضية. - يشارك زملائه أثناء أداء التدريبات المهارية الفردية والأنشطة الجماعية بحماس وفرح.
الصحي	السلامة العامة	• يعرف مبادئ الإسعافات الأولية.	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الرعاف	- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الرعاف بالشكل الصحيح.
	العادات الصحية	• يعرف أهمية اشعة الشمس للنمو الجسمي	- يحدد فوائد التعرض للشمس.	- يذكر فوائد التعرض المناسب للشمس.
	المفاهيم الصحية	• يعرف العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والمحافظة	- يفرق بين الوزن المثالي والسمنة.	- يذكر بعض الأنشطة الرياضية الخاصة بالمحافظة على الوزن المثالي.

		على الوزن المثالي.		
(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف السادس				
المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	• يطبق تمارين بدنية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - يؤدي تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يطبق تمارين عناصر اللياقة البدنية والصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
	كرة القدم	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.	- يجري الكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي. - يمتص الكرة بالفخذ. - يضرب الكرة بالرأس من الثبات. - يصوب الكرة المتحركة. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	- يطبق مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ووجه القدم الخارجي لمسافة 15 مترا بشكل صحيح. - يجيد تطبيق مهارة امتصاص الكرة بالفخذ 8 مرات بشكل صحيح. - يؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بشكل صحيح. - يجيد تطبيق مهارة التصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي من الجري 7 مرات وبشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
		• يؤدي بعض المهارات	- ينطط الكرة باليدين بالتبادل مع	- يطبق مهارة تنطيط الكرة باليدين بالتبادل

	كرة السلة	الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.	الجري المتعرج - يصوب الكرة من الثبات - يمرر الكرة بالدفع البسيط - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	مع الجري السريع المتعرج على خط متعرج أو من بين أقماع بشكل صحيح. - يجيد تطبيق مهارة تصويب الكرة من الثبات على حلقة السلة بنوع من الدقة 8 مرات بشكل صحيح. - يؤدي مهارة تمرير الكرة إلى الزميل بالدفع البسيط وبقوة مناسبة 10 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	ألعاب القوى	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار. • يؤدي بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.	- يمارس مهارة العدو من وضع البدء المنخفض. - يشارك في سباق التتابع. - يمارس مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء. - يمارس مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية. - يمارس مهارة دفع وزن 2 كغم بيد واحدة من الثبات.	- يعدو مسافة 50 متر من وضع البدء المنخفض بشكل صحيح. - يطبق قواعد المشاركة في سباق التتابع 25x4 م بشكل صحيح. - يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء 5 مرات بشكل صحيح. - يؤدي الوثب العالي بالطريقة السرجية بشكل صحيح. - يدفع ثقلا وزنه 2 كغم من الكتف بذراع واحدة من الثبات بشكل صحيح. - يشارك بمنافسات ودية على المستوى المدرسي.
	الريشة الطائرة	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات و	- يؤدي حركة القدمين عند اللعب. - يضرب الريشة بالدفع الأمامي و الدفع الخلفي.	- يؤدي حركات القدمين في مواقف اللعب المختلفة (الطعن الأمامي والخلفي والجانبى وسحب القدم). - يضرب الريشة باتجاه الزميل وبالتبادل

		الحركة وبأدوات وبدون أدوات.	- يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	باستخدام الضربة المدفوعة الامامية و الخلفية 15 مرة. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث	• تمارس بعض الحركات الأساسية لإيقاع الحركي • تمارس بعض الحركات الإيقاعية في مستويات واتجاهات مختلفة.	- تؤدي مهارة الحجل. - تؤدي حركتي الثني والمد والتكور. - تؤدي مهارة التزحلق. - تنتقل بمستويات مختلفة. - تنتقل باتجاهات مختلفة. - تنتقل بمسارات أرضية مختلفة. - تصمم وتؤدي جملة حركية.	- تنتقل بواسطة مهارة الحجل لعدة اتجاهات بشكل صحيح. - تؤدي حركتي الثني والمد والتكور بمستويات مختلفة بشكل صحيح. - تؤدي مهارة التزحلق بشكل صحيح. - تنتقل بواسطة المشي والحجل والجري من المستويات المختلفة بشكل صحيح. - تؤدي المهارات الانتقالية المختلفة عبر الاتجاهات الثمانية بشكل صحيح. - تؤدي مهارات انتقالية بمسارات أرضية مختلفة بشكل صحيح. - تؤدي جملة حركية إيقاعية من تصميمها باستخدام أداة من التراث الأردني مثل: الدلة، المهباش، الغربال، الخ.
	المعرفي	• يتعرف على إنجازات المنتخبات الرياضية الأردنية. • يعرف أن الرياضة للجميع بغض النظر عن الجنس أو العمر.	- يتعرف على إنجازات المنتخبات الأردنية (رجال وسيدات) على الصعيد العربي والآسيوي والدولي بشكل صحيح. - يذكر فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية لعيش حياة صحية. - يشارك في مسابقات رياضية خاصة به العائلة.	- يذكر إنجازات المنتخبات الأردنية (رجال وسيدات) على الصعيد العربي والآسيوي والدولي بشكل صحيح. - يذكر فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية لعيش حياة صحية. - يشارك في مسابقات رياضية خاصة به العائلة.

- يستثمر أوقات فراغه بممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة له. - يدرك معنى الانتساب للأندية الرياضية الصحية.				
- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية التي تعلمها لأداء المهارات بالشكل الصحيح.	- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية.	• يعرف النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	
- يذكر محتوى المادة رقم (5) والمادة رقم (6) المتعلقة بالحكام في قانون كرة القدم للصالات. - يذكر محتوى المادة رقم (5) والمادة رقم (6) والمادة رقم (7) المتعلقة بالتسجيل ووقت اللعب والأخطاء في قانون كرة السلة (3x3). - يميز القواعد الخاصة بدفع الكرة والوثب و القفز في ألعاب القوى (الميدان). - يذكر محتوى المادة (10-1-1) المتعلقة بمواقع الإرسال والاستقبال باللعب الفردي في القانون الدولي بالريشة الطائرة.	- يحدد محتوى المادة رقم (5) و (6) في قانون كرة القدم (للصالات). - يحدد محتوى المادة (5) و (6) و (7) في قانون كرة السلة (3x3). - يحدد على قواعد ألعاب القوى الخاصة بدفع الكرة والوثب و القفز (الميدان). - يحدد محتوى المادة (10-1-1) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.	• يتعرف على بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	القوانين	

- يلتزم بمبادئ التنافس الشريف - يشعر بالأمان والطمأنينة - يتبع توجيهات نشاط اللعب الذي يشارك به - يظهر الانتماء للمدرسة و المجموعة. - يبادر في الأعمال التطوعية أثناء الدرس. - يتقيد بالقواعد والقوانين للألعاب الرياضية دائما. - يقدر أداء زملائه للمهارات الحركية الصعبة. - يشعر بالأمان والطمأنينة عند أدائه التمرينات الرياضية واللعب الجماعي. - يتبع تعليمات المدرس أثناء درس التربية الرياضية. - يحافظ مع زملائه على نظافة الساحات الرياضية في مدرسته أثناء الدرس. - يساعد زملائه في احضار الأدوات الرياضية وارجاعها بعد الدرس بشكل إيجابي وطوعي. - يشجع زملائه أثناء أداء التمرينات الرياضية والتنافسية.	• يظهر القدرة على تحمل مسؤولياته الاجتماعية أثناء درس التربية الرياضية ويحترم الانظمة و التعليمات.	الضبط و التنظيم الاجتماعي	/ النفس اجتماعي
- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الجروح البسيطة وبالشكل الصحيح.	• يعرف الاصابات الرياضية البسيطة	السلامة العامة	الصحي
- يتناول وجبات غذائية صحية.	- يحرص على تناول الغذاء المتوازن	• يتبع سلوكيات غذائية صحية	العادات الصحية
- يربط بين ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة التي تقوي جهاز الدعامه والحركة وبالشكل الصحيح.	- يدرك العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وجهاز الدعامه (الهيكـل العظمي والعـضلي).	• الوعي بأهمية الأنشطة الرياضية لجهاز الدعامه (الهيكـل العظمي و العـضلي).	المفاهيم الصحية

(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف السابع				
المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية و الصحية	• يطبق تمارين بدنية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لتنمية عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يطبق تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يؤدي تمارين عناصر اللياقة البدنية و الصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
	كرة القدم	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.	- يمرر الكرة من الجري. - يؤدي مهارة امتصاص الكرة ب الصدر. - يؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الحركة. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	- يجري بالكرة ويمررها بوجه القدم الداخلي للزميل بالشكل الصحيح. - يمتص الكرة بالصدر 6 مرات بشكل صحيح. - يضرب الكرة بالرأس من الحركة 5 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	كرة السلة	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة وبأدوات وبدون	- يمرر الكرة من الحركة. - يؤدي مهارة التصويب بكتلا اليدين من الثبات.	- يؤدي التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة من الجري 8 مرات بشكل صحيح. - يصوب الكرة بكتلا يديه من الثبات على حلقة السلة 10 مرات بشكل صحيح.

	أدوات.	• يطبق مهارة الوقفة الدفاعية. • يعدو مسافات مختلفة من وضع البدء المنخفض. • يشارك في سباق التتابع (4*50 م). • يمارس مهارة الوثب الطويل بطريقة التعلق. • يمارس مهارة الوثب العالي بطريقة الفوسبري. • يمارس مهارة دفع الكرة الحديدية من الثبات.	• يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار. • يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان.	ألعاب القوى
	• يؤدي بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة من الثبات و الحركة وبأدوات وبدون أدوات.	• يمارس مهارة الإرسال القصير. • يمارس مهارة صد الريشة. • يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	• يصد الريشة بضربات الصد والدفع الأمامية والخلفية 8 مرات بشكل صحيح. • يشترك في ألعاب فردية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	الريشة الطائرة
	• تؤدي بعض الحركات الأساسية للإيقاع الحركي. • تصمم جملة حركية.	• تثب إلى الأمام. • تمارس مهارة الدوران. • تمارس مهارة المشي الإيقاعي. • تحجل بالقدمين بالتبادل. • تنفذ بعض العلاقات الحركية. • تصمم وتنفذ جملة حركية تعبر	• تؤدي مهارة الوثب للأمام وتهبط على القدمين معا بشكل صحيح. • تؤدي مهارة الدوران حول المحور الطولي للجسم بطرق مختلفة بشكل صحيح. • تؤدي أنواع مختلفة من المشي الخاصة بالتعبير الحركي والإيقاعي بشكل صحيح. • تؤدي مهارة الحجل على القدمين بالتبادل بعدة اتجاهات بشكل صحيح. • تؤدي بعض المهارات الحركية الانتقالية	التعبير الحركي والإيقاعي للإناث

وغير الانتقالية التي تتضمن علاقات مختلفة مع المحيط بشكل صحيح. - تنفذ جملة حركية من تصميمها بإيقاع وطني يعبر عن مناسبة وطنية أردنية.	عن التراث الأردني.			
- يمسك الكرة بيد واحدة ثم بكلتا يديه ثم يرميها ويلقفها ثم يدحرجها ويلتقطها ثم ينططها. - يستلم الكرة بكلتا يديه 10 مرات بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة الإحساس بالكرة. - يؤدي مهارة استلام الكرة بكلتا يديه.	• يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة اليد من الثبات والحركة وبأدوات وبدون أدوات.	كرة اليد	
- يمرر لنفسه الكرة للأعلى 10 مرات وبشكل صحيح. - ينفذ الإرسال من أسفل المواجه 10 مرات بشكل صحيح. - يستقبل الكرة من أسفل بالساعدين ويمررها 10 مرات وبشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يمرر الكرة للأعلى لنفسه. - يؤدي الإرسال من الأسفل المواجه - يؤدي مهارة استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	• يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة الطائرة من الثبات والحركة بأدوات وبدون أدوات.	كرة الطائرة	
- يذكر اختصارات أسماء الاتحادات العالمية والآسيوية بالشكل الصحيح مثلا (FIFA الاتحاد الدولي لكرة القدم - FIVB الاتحاد الدولي لكرة الطائرة إلخ). - يذكر مكونات الدخان. - يعرف الامراض الناتجة عن التدخين. - يعرف أثر التدخين على الأداء	- يميز اختصارات أسماء الاتحادات العالمية والآسيوية. - يعرف مكونات الدخان - يعرف اضرار التدخين على الصحة.	• يتعرف على أسماء الاتحادات الآسيوية و العالمية واختصاراتها. • يبتعد عن عادة التدخين. • يعرف أهمية اللعب النظيف في المجال الرياضي.	الثقافة الرياضية	المعرفي

الرياضي. - يعرف أضرار التدخين على المرأة الحامل. - يذكر مظاهر اللعب النظيف. - يفرق بين مظاهر اللعب النظيف والغير نظيف.	- يعرف مفهوم اللعب النظيف			
- يذكر النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية بشكل صحيح.	- يحدد النواحي الفنية للمهارات الأساسية للألعاب الجماعية والفردية.	• يعرف النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية التي تعلمها في هذا الصف.	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	
- يذكر محتوى المادة رقم (7) والمادة رقم (8) والمادة (9) والمادة (10) المتعلقة بوقت اللعب والأخطاء والعقوبات في قانون كرة القدم للصالات. - يذكر محتوى المادة رقم (8) والمادة رقم (9) المادة (10) المادة (11) المادة (12) المتعلقة باللعب والأوقات المستقطعة والتبديلات في قانون كرة السلة (3x3). - يذكر محتوى المادة رقم (1) المتعلقة بشكل الملعب ومحتوياته والكرة في القانون الدولي بكرة اليد.	- يحدد محتوى المادة (7) و (8) و (9) و (10) في قانون كرة القدم (للصالات). - يحدد محتوى المادة (8) (9) و (10) و (11) و (12) في قانون كرة السلة (3x3). - يحدد محتوى المادة رقم (1) و (3) في القانون الدولي لكرة اليد.	• يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	القوانين	

			- يحدد محتوى المادة رقم (1) و (3) في القانون الدولي لكرة الطائرة. - يحدد قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو -التتابع) و (الميدان- ميادين الرمي الجلة والوثب والقفز). - يحدد محتوى المادة (1-11) و (2-11) و (3-11) المتعلقة بمواقع الإرسال والاستقبال باللعب الزوجي في القانون الدولي في الريشة الطائرة.	- يذكر محتوى المادة رقم (1) المتعلقة بمنطقة اللعب ومحتوياته والكرة في القانون الدولي بكرة الطائرة. - يذكر القواعد الخاصة بحارات العدو و التتابع (المضمار) وبميادين الرمي والجلة و الوثب والقفز (الميدان). - يذكر محتوى المادة (1-11) و (2-11) و (3-11) المتعلقة بمواقع الإرسال والاستقبال باللعب الزوجي في القانون الدولي بالريشة الطائرة.
النفس / الاجتماعي	الضبط و التنظيم الاجتماعي	• يعبر عن مشاعره أثناء الممارسة الرياضية. • يكون علاقات اجتماعية مع الآخرين أثناء درس التربية الرياضية.	- يفرح بالإنجاز الرياضي والتميز. - يحترم القوانين المدرسية وخاصة الرياضية - يظهر القدرة على ضبط النفس - يشارك معلمه وزملائه أثناء النشاط الرياضي. - يظهر الروح الرياضية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية	- يظهر مشاعر الفرح والسرور عند تحقيق الإنجاز الرياضي. - يسعى للوصول إلى مستوى متقدم في الأداء الحركي - يطبق القوانين المدرسية والرياضية أثناء اللعب والمنافسات. - يضبط نفسه أثناء تطبيق المهارات الرياضية في المواقف المختلفة. - يساعد المعلم في الاعداد لحصة الرياضة. - يتعاون مع زملائه من ذوي المستوى الحركي الضعيف أثناء النشاط الرياضي لأداء المهارات المتقدمة دائما. - يحتفل بالفوز بطريقة حضارية.

- يتقبل الخسارة بروح رياضية.				
- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة لسعة العقارب والأفاعي والحشرات وبالشكل الصحيح.	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة لسعة العقارب والأفاعي والحشرات	• يعرف مبادئ الإسعافات الأولية للإصابات الناتجة عن اللدغات	السلامة العامة	الصحي
- يبتعد عن الاستخدام غير الأمثل وغير الصحي للتكنولوجيا من حيث زمن الاستخدام ، الجلوس ، واكتساب المعلومات الصحيحة.	- يمتلك وعيا بالاستخدام الأمثل و الصحي للتكنولوجيا.	• يعرف الاستخدام الأمثل والصحي للتكنولوجيا.	العادات الصحية	
- يذكر بعض الأنشطة الرياضية التي تحسن قدرة الجهاز التنفسي.	- يحدد العلاقة الارتباطية بين ممارسة الأنشطة الرياضية و الجهاز التنفسي.	• يعرف العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والجهاز التنفسي	المفاهيم الصحية	

(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف الثامن				
المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية و الصحية	• يؤدي تمارينات بدنية مختلفة لتنمية عناصر اللياقة البدنية.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - يطبق تمارينات تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية. - يمارس تمارينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة. - يمارس تمارينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية بشكل فعال - يؤدي تمارينات خاصة بعناصر اللياقة البدنية والصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
	كرة القدم	• يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة القدم.	- يؤدي مهارة امتصاص الكرة بالرأس. - يؤدي رمية التماس. - يؤدي مهارة المراوغة بسحب الكرة للخلف ودفعها للأمام. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	- يمتص الكرة بالرأس 5 مرات بشكل صحيح. - يرمي الكرة من أعلى الرأس 6 مرات من الثبات بشكل صحيح (رمية التماس) - يراوغ بسحب الكرة للخلف ثم دفعها إلى الأمام بسرعة مناسبة 10 مرات وبشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	كرة السلة	• يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة السلة.	- يؤدي مهارة تصويب الكرة من القفز.	- يصوب الكرة من القفز بكلتا يديه إلى السلة 10 مرات بشكل صحيح. - يصوب الكرة من الثبات وبيد واحدة إلى

- السلة 10 مرات وبشكل صحيح. - يمرر الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف إلى الزميل على مسافة 10 متر بشكل صحيح. - يستلم الكرات العالية بيد واحدة وكلتا اليدين من ارتفاع. متوسط مع القفز 6 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة تصويب الكرة بيد واحدة من الثبات. - يؤدي مهارة تمرير الكرة بيد واحدة. - يؤدي مهارة استلام الكرات العالية. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.			
- يؤدي الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء لأبعد مسافة ممكنة وبالشكل الصحيح. - يرمي القرص من الثبات بشكل مواجه لأبعد مسافة ممكنة وبالشكل الصحيح. - يؤدي الوثب العالي بالطريقة السرجية بشكل صحيح. - يعدو مسافة 100 متر من وضع البدء المنخفض بالشكل الصحيح. - يؤدي فعالية جري التتابع 4*100م بالشكل الصحيح. - يطبق قواعد المشاركة في منافسات على مستوى المدرسة والوزارة بفاعلية.	- يمارس مهارة الوثب الطويل بطريقة المشي بالهواء. - يمارس مهارة رمي القرص من الثبات. - يمارس مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية. - يشارك بفاعلية عدو مسافة 100 متر. - يشارك بفاعلية جري التتابع 4*100م.	• يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان بنجاح. • يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار بنجاح.	ألعاب القوى	
- يصد الريشة القادمة بضربات التخليص الأممية والخلفية 5 مرات وبشكل صحيح. - ينفذ الإرسال العالي الطويل 6 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب فردية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة صد الريشة بضربات التخليص. - يؤدي الإرسال العالي الطويل. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	• يطبق بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة.	الريشة الطائرة	

- تتحرك بشكل متماثل وغير متماثل بأجزاء الجسم المختلفة. - تؤدي الأوضاع الأساسية (الوقوف - القدمين - الذراعين) بشكل جمالي - تؤدي المرجحات (العامودية - الأفقية) من الثبات والحركة - تؤدي وثبات متنوعة مع (ثني الجذع جانبا - تقاطع القدمين - نصف لفة) بشكل جمالي - تؤدي جملة حركية تظهر فيها التماثل واللا تماثل معبرة عن مناسبة دينية أو وطنية.	- تؤدي تمرينات وحركات دالة على التماثل واللاتماثل - تؤدي الأوضاع الأساسية (الوقوف - القدمين - الذراعين). - تؤدي عدة مرجحات باستخدام الذراعين - تؤدي وثبات متنوعة من أوضاع مختلفة - تصمم جملة حركية تماثلية ولا تماثلية.	• تمارس بعض الحركات الإيقاعية التي تعبر عن التماثل واللاتماثل.	التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث
- يسيطر على الكرة بكلتا اليدين من مستويات متعددة وبشكل صحيح. - يمرر الكرة من مستوى الكتف بشكل صحيح. - يستلم الكرة من مستوى الكتف بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة السيطرة على الكرة بكلتا اليدين. - يؤدي مهارة تمرير الكرة من مستوى الكتف. - يؤدي مهارة استلام الكرة من مستوى الكتف. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة اليد.	كرة اليد
- يؤدي الإرسال الأسفل الجانبي 10 مرات بشكل صحيح. - يمرر الكرة للأعلى والأمام المواجه باستخدام الأصابع بشكل صحيح. - يمرر الكرة من الأسفل باليدين إلى عدة اتجاهات وبشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة الإرسال الأسفل الجانبي. - يؤدي مهارة التمرير للأعلى والأمام المواجه. - يؤدي مهارة التمرير من الأسفل بالساعدين. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة الطائرة.	كرة الطائرة

المعرفي	الثقافة الرياضية	المهام	
- يذكر مهام الاتحاد العربي لكرة القدم وعلاقته بالاتحاد الأردني لكرة القدم بشكل صحيح. - يذكر إنجازات المنتخب الأردني (رجال وسيدات) بكرة القدم على الصعيد العربي بشكل صحيح. - يُعرف معنى التشوهات القوامية - يذكر أسباب التشوهات القوامية - يذكر أنواع التشوهات القوامية - يذكر اثر التشوهات القوامية على العظام و المفاصل والعضلات.	- يحدد مهام الاتحاد العربي لكرة القدم. - يحدد إنجازات المنتخب الأردني بكرة القدم على الصعيد العربي. - يحدد أثر التشوهات القوامية على الأداء الرياضي	• يعرف مهام الاتحادات العربية لكرة القدم. • يعرف إنجازات المنتخب الأردني لكرة القدم. • يعرف التشوهات القوامية	• يعرف الفرق بين أداء المهارات الرياضية الخاصة من الثبات والحركة.
- يذكر الفرق بين النواحي الفنية للمهارات الأساسية أثناء أدائها من الثبات والحركة بشكل صحيح.	- يميز بين النواحي الفنية للمهارات الأساسية عند أدائها من الثبات والحركة.	• يعرف الفرق بين أداء المهارات الرياضية الخاصة من الثبات والحركة.	• يعرف بعض المواد القانونية الخاصة باللعاب الرياضية.
- يذكر محتوى (1) و (2) و (3) و (4) و (5) و (6) و (7) المتعلقة بميدان اللعب واللاعبين والحكام ووقت المباراة ورمية التماس في القانون الدولي بكرة القدم. - يذكر محتوى (1) و (2) و (3) المتعلقة بالملعب وتجهيزاته في القانون الدولي بكرة السلة. - يذكر محتوى (2) و (4) المتعلقة بوقت اللعب والفرق في قانون الدولي بكرة اليد.	- يحدد محتوى المادة (1) و (2) و (3) و (4) و (5) و (6) و (7) و (15) في القانون الدولي لكرة القدم. - يحدد محتوى (1) و (2) و (3) في القانون الدولي لكرة السلة. - يحدد محتوى (2) و (4) في القانون الدولي لكرة اليد. - يحدد محتوى (2) و (4) و (5)	• يعرف بعض المواد القانونية الخاصة باللعاب الرياضية.	القوانين

			- يذكر محتوى (2) و (4) و (5) المتعلقة بمنطقة الشبكة والفرق وقادة الفرق في القانون الدولي بكرة الطائرة. - يذكر القواعد الخاصة بحارات العدو و التتابع (المضمار) وبميادين الرمي والجلة و الوثب والقفز (الميدان). - يذكر محتوى (2) و (3-1-1) المتعلقة بقرارات الحكام في القانون الدولي بالريشة الطائرة.	في القانون الدولي لكرة الطائرة. - يحدد قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو -التتابع) و (الميدان- ميادين الرمي والجلة والوثب والقفز). - يحدد محتوى (2) و (3-1-1) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.
النفس / الاجتماعي	الضبط و التنظيم الاجتماعي	• يجسد الروح الرياضية في تعامله مع زملائه أثناء اللعب. • يظهر القدرة على تحمل مسؤولياته الاجتماعية الرياضية	- يبدي تسامحا مع زملائه أثناء اللعب. - يتمثل الامانة مع زملائه أثناء اللعب. - يظهر اهتماما باللعب النظيف. - يتقبل زملائه على اختلاف مستوياتهم أثناء اللعب. - يشترك مع زملائه في أعمال تطوعية لخدمة المدرسة.	- يظهر تسامحا مع زميله الذي ارتكب خطأ في حقه أثناء اللعب. - يتجنب الغش في اللعب والمنافسات الرياضية من خلال اللعب النظيف (اداء فني). - يبدي تقبلا لزملائه (ذوي المستوى الحركي العالي والمتدني) في اداء الأنشطة الحركية المختلفة. - ينفذ مع زملائه أعمال تطوعية خدمية كتخطيط الملاعب والساحات المدرسية وتنظيفها وبشكل مستمر.
الصحي	السلامة العامة	• يعي الحروق وطرق علاجها	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الحروق البسيطة وبالشكل الصحيح.	- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الحروق البسيطة وبالشكل الصحيح.
	العادات الصحية	• يعرف كيفية ادارة الوقت	- يخصص جزء من وقته للدراسة واللعب	- يحافظ على الأوقات المخصصة للدراسة و اللعب بشكل دائم.
	المفاهيم الصحية	• يعرف أهمية ممارسة النشاط الرياضي على جهاز الدوران	- يحدد اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على جهاز الدوران.	- يلاحظ اثر ممارسة النشاط الرياضي على رفع كفاءة وحيوية جهاز الدوران وبالشكل الصحيح.

(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف التاسع				
المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية و الصحية	• يطبق تمارين بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يؤدي تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية. - يؤدي تمارين بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة. - يؤدي تمارين بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.	- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يطبق تمارين عناصر اللياقة البدنية و الصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
	كرة القدم	• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة القدم.	- يراوغ المنافس بالكرة بهدف التصويب ثم يقوم بالتمرير. - يموه المنافس مع تغيير حركة الجسم من الثبات. - يموه المنافس مع تغيير سرعة الجسم. - يراوغ المنافس بإيقاف الكرة ثم لعبها. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	- يؤدي مهارة مراوغة المنافس بحركة الجسم للتصويب ومن ثم التمرير بشكل صحيح. - يؤدي مهارة تمويه المنافس بتغيير حركة جسمه إلى اتجاهات متعددة من الثبات. - يؤدي مهارة تمويه المنافس مع تغيير سرعته من البطيء إلى السريع بشكل صحيح. - يؤدي مهارة مراوغة المنافس بإيقاف الكرة ثم لعبها إلى عدة اتجاهات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.

	كرة السلة	• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة السلة.	- يأخذ وضع الارتكاز الأمامي و الخلفي للمهاجم. - يؤدي مهارة التصويب بيد واحدة مع الوثب. - يؤدي المحاورة بالتنطيط. - يؤدي مهارة تمرير الكرة من فوق الرأس بكتلتا اليدين. - يؤدي مهارة التصويبة السلمية. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	- يؤدي وضع الارتكاز الأمامي والخلفي للمهاجم قبل التصويب بشكل صحيح. - يصوب بيد واحدة مع الوثب على السلة 10 مرات بشكل صحيح. - ينطط الكرة بتبادل اليدين بسرعة بشكل صحيح. - يمرر الكرة من فوق الرأس بكتلتا اليدين إلى عدة اتجاهات بشكل صحيح. - ينفذ مهارة التصويبة السلمية على السلة 10 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	ألعاب القوى	• يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار بنجاح. • يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان بنجاح.	- يؤدي فعالية العدو 200 متر. - يؤدي فعالية العدو 400 متر. - يؤدي فعالية جري التتابع 200*4م. - يؤدي فعالية الوثب الطويل. - يؤدي فعالية الوثب العالي بطريقة الفو سبيري. - يؤدي فعالية رمي القرص من الدوران.	- يعدو مسافة 200 متر بسرعة. - يعدو مسافة 400 متر بسرعة. - ينفذ مسابقة جري التتابع 200*4م بطريقة صحيحة. - ينفذ مسابقة الوثب الطويل بطريقة صحيحة. - ينفذ مسابقة الوثب العالي بطريقة الفو سبيري لارتفاع 90سم. - يجيد رمي القرص من الدوران بشكل صحيح.
	الريشة الطائرة	• يطبق بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة.	- يؤدي مهارة الإرسال المرتفع. - يؤدي مهارة الضربات المسقطة لأمامية. - يؤدي مهارة الضربات المقوسة. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	- ينفذ الإرسال المرتفع 10 مرات بشكل صحيح. - ينفذ تنفيذ الضربات المسقطة الأمامية بشكل صحيح. - يجيد الضربات المقوسة لأماكن محددة بالملاعب بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب فردية يربط من خلالها

المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.				
- تؤدي مهارة المشي بطريقة خطوة الياي (الا رتدادي أو الزنبركي) بشكل صحيح. - تؤدي مهارة المشي بطريقة الخطوة الناعمة المصاحبة للإيقاع الحركي بشكل صحيح. - تؤدي مهارة المشي بطريقة الخطوة الحادة بشكل متوازن المصاحبة للإيقاع الحركي بشكل صحيح. - تؤدي الوثب (وثبة الفجوة، وثبة السمكة) من الحركة بشكل جميل. - تنفذ الحجل (الحجل الحصاني، الحجلة المستقيمة، الحجلة المائلة) من الثبات و الحركة بشكل دقيق. - تؤدي جملة حركية بالتعاون مع زميلاتها لإ نجاز جملة حركية تعبر عن فكرة وطنية.	- تمشي بطريقة خطوة الياي. - تمشي بطريقة الخطوة الناعمة. - تمشي بطريقة الخطوة الحادة. - تنفذ الوثب من الحركة. - تحجل من الحركة. - تصمم جملة حركية.	• تمارس الحركات. الأ ساسية للإيقاع الحركي وتوظفها في التعبير عن فكرة وطنية.	التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث	
- يمرر الكرة بطريقة مرتدة إلى الزميل عدة مرات بشكل صحيح. - يستلم التمريرة المرتدة من الزميل عدة مرات بشكل صحيح. - يمرر الكرة بطريقة بندقية جانبية بشكل صحيح. - ينطط الكرة مع الجري باتجاهات مختلفة وبسرعة مناسبة. - يصوب الكرة من الثبات 10 مرات وبشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة تمرير الكرة بطريقة مرتدة. - يؤدي مهارة استلام التمريرة المرتدة - يؤدي مهارة تمرير الكرة بطريقة بندقية جانبية - يؤدي مهارة تنطيط الكرة مع الجري. - يؤدي مهارة تصويب الكرة من الثبات. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة اليد .	كرة اليد	

	كرة الطائرة	• يطبق المهارات الرياضية الخاصة بكرة الطائرة.	- يؤدي مهارة الإرسال من أعلى المواجه. - يؤدي مهارة وقفة الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال. - يؤدي مهارة استقبال الكرة من أسفل بالساعدين. - يؤدي مهارة تمرير الكرة من أسفل بالساعدين. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	- ينفذ الإرسال من أعلى المواجه 10 مرات بشكل صحيح. - يقف وقفة الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال بشكل صحيح. - يستقبل الكرة من أسفل بالساعدين عدة مرات وبشكل صحيح. - يمرر الكرة من الأسفل بالساعدين باتجاهات مختلفة بالشكل الصحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
المعرفي	الثقافة الرياضية	• يعرف الاتحادات الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. • يعرف مخاطر تعاطي المنشطات على الصحة	- يميز بين مهام اللجان البارالمبية. - يوضح مفهوم المنشطات وأنواعها - يشرح أثر المنشطات على الأداء الرياضي.	- يذكر مهام اللجان البارالمبية (ذوي الاحتياجات الخاصة) بصورة صحيحة. - يميز بين المنشطات المصنعة والمنشطات الطبيعية. - يعدد طرق الكشف عن المنشطات. - يناقش العقوبات التي تفرضها الاتحادات الدولية على متعاطي المنشطات أثناء المنافسات الرياضية.
	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	• يعرف النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية من الثبات والحركة ومن أماكن وأشكال مختلفة.	- يميز بين النواحي الفنية للمهارات الأساسية عند أدائها من الثبات والحركة ومن أماكن وأشكال مختلفة.	- يذكر النواحي الفنية للمهارات الأساسية عند أدائها من (الثبات والحركة) ومن أماكن وأشكال مختلفة بالشكل الصحيح.
	القوانين	• يعرف بعض المواد	- يحدد محتوى المادة (8) و (9)	- يذكر المادة (8) و (9) و (10) و (11) و

(12) من القانون الدولي لكرة القدم المتعلقة ببداية اللعب والتسلل والأخطاء. - يذكر المادة (4) و (5) و (8) و (9) من القانون الدولي لكرة السلة المتعلقة بالفرق واللاعبين والإصابة ووقت اللعب. - يذكر المادة (5) من القانون الدولي لكرة اليد المتعلقة بحارس المرمى. - يذكر المادة (6) و (7) من القانون الدولي لكرة الطائرة المتعلقة بالتسجيل ونظام اللعب. - يذكر بعض قواعد ألعاب القوى المتعلقة (المضمار- حارات العدو-التتابع) و (الميدان - ميادين الرمي الجلة والقرص والوثب و القفز). - يذكر المادة (13-1) و (13-2) من القانون الدولي بالريشة الطائرة المتعلقة بأخطاء الإرسال.	و (10) و (11) و (12) من القانون الدولي لكرة القدم. - يحدد محتوى المادة (4) و (5) و (8) و (9) من القانون الدولي لكرة السلة المادة. - يحدد محتوى المادة (5) من القانون الدولي لكرة اليد. - يحدد محتوى المادة (6) و (7) من القانون الدولي لكرة الطائرة. - يحدد محتوى بعض قواعد ألعاب القوى. - يحدد محتوى القانون الدولي في الريشة الطائرة المادة (1-13) و (2-13).	القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	
---	---	--	--

- يضبط مشاعره عند حدوث مخالفة ضده أثناء اللعب. - يتحكم بمشاعره عند الغضب والفرح ولا يتسرع بردود فعله مع زملائه أثناء اللعب - يظهر مشاعر الفرح في حالة ابداع زملائه أثناء اللعب. - يتقبل النقد بروح رياضية. - يقدم حلول موضوعية في حالة الخلاف بين الزملاء. - يتبع تعليمات المعلم ويطبّقها أثناء أداء التمرينات والأنشطة الرياضية.	- ينظم مشاعره عند الغضب و الفرح. - يثني على الأداء الجيد - يرحب بالانتقاد البناء والملاحظات حول أدائه. - يبدي رأيه في حالة الخلاف بين زملائه. - يظهر قبولاً لتعليمات المعلم بحصة التربية الرياضية.	• يتحكم بمشاعره أثناء الأنشطة الرياضية • يتحمل مسؤولياته الاجتماعية أثناء ممارسة الرياضة.	الضبط و التنظيم الاجتماعي	النفس / الاجتماعي
- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الكسور الجزئية وبالشكل الصحيح.	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الكسور الجزئية.	• يعرف أنواع الكسور والتعامل معها.	السلامة العامة	الصحي
- يشارك بالأنشطة اللاصفية بالمدرسة وخارجها. - يشترك في الأنشطة الرياضية المجتمعية.	- يحرص على المشاركة بالأنشطة الرياضية المجتمعية.	• يعرف كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة	العادات الصحية	
- يلاحظ أثر ممارسة الأنشطة الرياضية للحد من التغيرات السلبية في فترات المراهقة وبالشكل الصحيح.	- يحدد الأنشطة الرياضية المناسبة بفترات المراهقة.	• يعرف خصائص مرحلة المراهقة	المفاهيم الصحية	
(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف العاشر				
مؤشرات الأداء	نتائج التعلم	المعيار	المحور	المجال

الحركي	اللياقة البدنية و الصحية	• يطبق تمارين بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.	
- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يطبق تمارين عناصر اللياقة البدنية و الصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - يؤدي تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية. - يؤدي تمارين بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة. - يؤدي تمارين بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.	• يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم.	كرة القدم
- يمتص الكرة بوجه القدم الأمامي مع القفز بطريقة صحيحة. - يمتص الكرة بوجه القدم الخارجي بشكل صحيح. - يلتقط حارس المرمى الكرة بمستوى الرأس من الثبات والحركة. - يشتت حارس المرمى الكرة بقبضة اليد باتجاهات مختلفة بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي مع القفز. - يؤدي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي. - يلقي حارس المرمى الكرة بمستوى الرأس. - يؤدي حارس المرمى مهارة تشتيت الكرة بقبضة اليد. - يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	• يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة السلة.	كرة السلة

			-يؤدي مهارة التصويب بمتابعة الكرة المرتدة. -يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	- يصوب بمتابعة الكرة المرتدة 10 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	ألعاب القوى	• يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات المضمار بنجاح. • يطبق بعض المهارات الخاصة بفعاليات الميدان بنجاح.	-يؤدي مهارة الجري مسافة 1500 متر. -يؤدي فعالية جري التتابع 400*4 م. بشارك في سباق اختراق الضاحية -يؤدي مهارة الوثبة الثلاثية من الثبات. -يؤدي مهارة رمي الرمح من الثبات. -يؤدي مهارة رمي القرص بطريقة الدوران.	- يجري مسافة 1500م بشكل صحيح. - ينفذ فعالية جري التتابع 400*4م بشكل صحيح. يقطع مسافة اختراق الضاحية المطلوبة - بزمان مقبول - ينفذ فعالية الوثبة الثلاثية من الثبات بطريقة صحيحة. - يرمي الرمح من الثبات لأبعد مسافة ممكنة وبشكل صحيح. - يرمي القرص مع الدوران لأبعد مسافة وبطريقة صحيحة.
	الريشة الطائرة	• يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بالريشة الطائرة.	-يؤدي الضربات المقوسة الخلفية. -يؤدي مهارة الضرب الساحق. -يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض .	- ينفذ الضربات المقوسة الخلفية بمناطق محددة بالملعب بشكل صحيح. - يجيد تطبيق الضرب الساحق 10 مرات بشكل صحيح. - يشترك في ألعاب يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
	التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث	• تطبق بعض الحركات الأساسية للإيقاع الحركي وتوظيفها في جملة حركية.	-تؤدي الجري بأسلوب (الطويل، والخط)، و الخط). - تؤدي الحجل بالاتجاه الأمامي و الخلفي مع ميل الجذع. -تؤدي الحجل بشكل متقاطع. -تؤدي حركة التموج (موجة الذراع	- تجري بأسلوب (الطويل، والخط) مع زيادة طول الخطوط ومرجحة الذراعين. - تحجل بالاتجاه الأمامي والخلفي مع ميل الجذع بشكل انسيابي - تحجل بشكل متقاطع بخفة وهدوء. - تمارس حركة التموج (موجة الذراع، موجة

		، موجة الجسم). -تؤدي الحركات الهابطة. -تصمم جملة حركية.	الجسم) بعدة اتجاهات وبشكل جميل. - تنفذ الحركات الهابطة ببطء مع التحكم بقوة السقوط. - تدع في تصميم جملة حركية بالتعاون مع زميلاتها لإنجاز جملة حركية تعبر عن فكرة وطنية.
كرة اليد	• يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة اليد.	-يقف وقفة الاستعداد الدفاعية. -يمارس الحركات الدفاعية. -يمارس المسكات الدفاعية (التحضير). -ينفذ طريقة دفاع رجل لرجل. - يؤدي مهارة التصويب مع القفز الطويل الأمامي. -يربط المهارات التي تعلمها سابقا مع بعضها البعض.	- يؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية بطريقة صحيحة. - يؤدي الحركات الدفاعية مع الفريق وبأسلوب جماعي متناغم. - يؤدي المسكات الدفاعية (التحضير) بشكل صحيح. - يؤدي طريقة دفاع رجل لرجل من الحركة بمناطق مختلفة من الملعب. - يصوب مع القفز الطويل الأمامي 10 مرات بشكل صحيح - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.
كرة الطائرة	• يطبق بعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة الطائرة.	-يؤدي مهارة الإرسال المتموج المواجه من أعلى. -يؤدي مهارة تمرير الكرة من أعلى. -يؤدي مهارة استقبال الكرة بالساعدين -يؤدي مهارة استقبال الكرة بالأصابع -يؤدي مهارة اعداد الكرات للضرب الساق. -يؤدي مهارة الضرب الساق.	- ينفذ الإرسال المتموج المواجه من أعلى 7 مرات بشكل صحيح. - يمرر الكرة من أعلى بالأصابع لجميع اللاعبين تجاهات بشكل صحيح. - يستقبل الكرة بالساعدين بشكل صحيح. -يستقبل الكرة بالأصابع بشكل صحيح. - يعد الكرات للضرب الساق من ارتفاعات مناسبة وبطريقة صحيحة. - ينفذ الضرب الساق من اماكن مختلفة بـ الملعب 10 مرات بالشكل الصحيح. - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.

المعرفي	الثقافة الرياضية	• يعرف طبيعة العلاقة بين الاتحادات الأردنية والاتحادات الآسيوية • يعرف معنى اللياقة البدنية وأهميتها	- يربط المهارات التي تعلمها سابقاً مع بعضها البعض. - يوضح العلاقة بين الاتحادات الأردنية والاتحادات الآسيوية المعنية. - يفرق بين عناصر اللياقة البدنية المختلفة.	- يحدد طبيعة العلاقة بين الاتحادات الأردنية والاتحادات الآسيوية المعنية بحسب نوع اللعبة. - يذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. - يذكر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمنافسات. - يشرح طرق تنمية اللياقة البدنية. - يميز الاختبارات المناسبة لقياس عناصر اللياقة البدنية.
	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	• يعرف النواحي الفنية للألعاب الفردية و الجماعية التي تعلمها في هذا الصف.	- يميز بين النواحي الفنية للألعاب الفردية و الجماعية التي تعلمها في هذا الصف.	- يذكر النواحي الفنية للألعاب الفردية و الجماعية التي تعلمها في هذا الصف.
	القوانين	• يعرف محتوى المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	- يحدد محتوى المادة (13) و (14) في القانون الدولي لكرة القدم. - يحدد محتوى المادة (12) و (13) و (14) في القانون الدولي لكرة السلة. - يحدد محتوى المادة (6) و (7)	- يذكر محتوى المادة (13) و (14) الركلات الحرة وركلة الجزاء في القانون الدولي لكرة القدم. - يذكر محتوى المادة (12) و (13) و (14) و (15) المتعلقة بكرة القفز وكيفية اللعب و السيطرة على الكرة واللاعب في وضع التصويب في القانون الدولي لكرة السلة. - يذكر محتوى المادة (6) و (7) المتعلقة

بمنطقة المرمى ولعب الكرة في قانون الدولي بكرة اليد. - يذكر محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) متعلقة بحالات اللعب ولعب الكرة والكرة عند الشبك واللاعب عند الشبك والإرسال في القانون الدولي بكرة الطائرة. - يذكر محتوى بعض قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو-التتابع) و (الميدان - ميادين الرمي الرمح والقرص والوثبة الثلاثية) - يذكر محتوى المادة (14-1) و (15-1) المتعلقة في استمرار اللعب و إعادة اللعب في القانون الدولي بالريشة الطائرة.	في القانون الدولي لكرة اليد. - يحدد محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) في القانون الدولي لكرة الطائرة. - يحدد محتوى بعض قواعد ألعاب القوى. - يحدد محتوى المادة (14-1) و (15-1) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.			
---	--	--	--	--

- يلتزم بالإيثار أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. - يبدي مشاعر الرضا والسرور عند أداء زملائه للمهارات الصعبة بنجاح - يمتلك القدرة على تقييم ذاته في مواقف اللعب المختلفة وأثناء الحصة وتعلم المهارات الرياضية. - يقدر أداء ومجهود زملائه أثناء درس التربية الرياضية. - يثق بقدرات زملائه أثناء أداء ألعاب جماعيه تنافسيه دائما. - يتقبل أداء زملائه في الأنشطة الرياضية. - يحترم وقت زملائه للأداء الحركي باستمرار. - يشارك زملائه في الاستخدام العادل للأدوات.	- يتمثل الإيثار مع زملائه أثناء اللعب. - يظهر الرضا عن أداء الآخرين. - يقيم ذاته. - يبدي ثقة بزملائه أثناء اللعب. - يمارس السلوك الديموقراطي	• يظهر القدرة على القيام بسلوكيات شخصية استقلالية أثناء اللعب • يظهر القدرة على احترام زملائه وقوانين الممارسة الرياضية.	الضبط و التنظيم الاجتماعي	النفس / اجتماعي
- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة ضربات الشمس وبالشكل الصحيح.	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة ضربات الشمس	• يعرف ضربات الشمس وطرق التعامل معها	السلامة العامة	الصحي
- يشرح خطر الإكثار من تناول الوجبات السريعة على صحته	- يحدد خطر الإكثار من تناول الوجبات السريعة	• يتبع سلوكيات غذائية مناسبة	العادات الصحية	
- يميز القواعد الغذائية السليمة للرياضيين قبل وبعد ممارسة النشاط البدني.	- يحرص على معرفة القواعد الغذائية للرياضيين	• يفسر تأثير النشاط البدني بالأغذية التي نتناولها	المفاهيم الصحية	
(نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف الحادي عشر				

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	• يطبق تمارينات بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - يؤدي تمارينات تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية - يؤدي تمارينات بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة. - يؤدي تمارينات بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.	- يحقق مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يطبق تمارينات عناصر اللياقة البدنية والصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
	كرة القدم	• يطبق الواجبات الدفاعية والهجومية بحسب مركزه في اللعب.	- يؤدي بعض الخطط الدفاعية للضربات الحرة المباشرة. - يؤدي بعض الخطط الهجومية للضربات الحرة المباشرة. - يؤدي الخطط الدفاعية والهجومية للضربات الثابتة. - يمارس تحكيم مباراة.	- ينفذ الخطط الدفاعية للضربات الحرة المباشرة أثناء حصول المنافس على ضربة مباشرة. - ينفذ الخطط الهجومية للضربات الحرة المباشرة بشكل فني وخططي. - ينفذ الخطط الدفاعية والهجومية للضربات الثابتة وينفذ كل لاعب المهام المطلوبة منه. - يحكم جزء من مباراة حسب قانون اللعبة.
	كرة السلة	• يطبق واجبات اللعب المختلفة بكرة السلة بنجاح.	- يؤدي خطط دفاع رجل لرجل. - يؤدي الحجز (الستار). - يؤدي تبادل الدفاع بعد الحجز. - يدير المباراة ويحكمها.	- ينفذ مهارة دفاع رجل لرجل بجاهزية جيدة. - ينفذ مهارة الحجز (الستار) للمنافس بشكل جيد ليمنح الفرصة للزميل بالتصويب. - ينفذ مهارة تبادل الدفاع بعد الحجز بشكل سريع. - يبدي قدرة على ادارة المباراة وتحكيمها بشكل جيد.
		• يطبق بعض المهارات	- يؤدي مهارة العدو 800 م.	- يعدو مسافة 800 م بزمن مناسب وبشكل

صحيح. - ينفذ فعالية الوثبة الثلاثية من الجري بـ الشكل الصحيح. - يرمي الرمح من الجري مراعي سرعة أدائه. - يرمي القرص لأبعد مسافة مراعي خطوات دورانه عند الرمي. - يدفع الجلة بطريقة الزحف مراعي قوة حركة القدم الحرة وقدم الارتكاز عند الزحف.	- يؤدي مهارة الوثبة الثلاثية من الجري. - يؤدي مهارة رمي الرمح من الجري. - يؤدي مهارة رمي القرص لأبعد مسافة. - يؤدي مهارة دفع الجلة بطريقة الزحف.	الخاصة بفعاليات المضمار و الميدان بنجاح.	الالعاب القوي	
- ينفذ الخطط الدفاعية للانتقال للهجوم عن طريق ضربات الرد والتخليص. - يمارس اللعب الفردي ويستخدم المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية. - ينفذ اللعب الزوجي وينسجم مع زميله بـ الفريق ويطبق المهارات الدفاعية والمهارات الهجومية.	- يؤدي مهارة الخداع بالرد و التخليص. - يؤدي بعض مهارات اللعب الفردي. - يؤدي بعض مهارات اللعب الزوجي.	● يطبق واجبات اللعب المختلفة في الريشة الطائرة بنجاح.	الريشة الطائرة	
- تنفذ حركات انتقالية باتجاهات مختلفة (أماما، خلفا، جانبا، "يميناً، يساراً، زاوية) لتكوين تشكيلات رياضية. - تكون تشكيلات رياضية من خلال التنقل بمستويات مختلفة. - تنفذ حركات تمثيلية تعبر عن صور حياتية حقيقية.	- تؤدي حركات انتقالية باتجاهات مختلفة. - تؤدي حركات انتقالية بمستويات مختلفة. - تؤدي حركات تمثيلية لتصميم أدوار حركية. - تربط الحركات الانتقالية بشكل متسلسل.	● تمارس الحركات الإيقاعية في مستويات واتجاهات مختلفة وتوظفها في جملة حركية.	التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث	

- تنفذ جملة حركية تربط فيها الحركات الانتقالية وغير الانتقالية بالعلاقات الحركية بتسلسل وانسيابية. - تنفذ جملة من الحركات الانتقالية تصور من خلالها المشاعر والانفعالات المختلفة بالحركة.	- تؤدي الحركات الإيمائية.			
- يصوب الكرة من مركز الجناح بشكل فني مراعيًا القفز باتجاه المنتصف 5 مرات بشكل صحيح. - يصوب الكرة جانبيًا ومن مستوى الحوض بشكل صحيح 5 مرات بقوة. - يميز بين مراكز اللاعبين الدفاعية والهجومية وواجبات كل مركز بالدفاع والهجوم. - يطبق التمرينات الحركية لحارس المرمى عند لعب الكرة من عدة اتجاهات ومواقع الملعب مراعيًا حركة القدمين. - يصد حارس المرمى الكرة بجسمه وقدميه ويديه. - يمارس لعبة كرة اليد من خلال ألعاب تمهيدية صغيرة مثل لعبة (DODG BALL). - يشترك في ألعاب جماعية يربط من خلالها المهارات التي تعلمها بشكل صحيح.	- يؤدي مهارة تصويب الكرة من مركز الجناح. - يؤدي مهارة تصويب الكرة من مستوى الحوض. - يؤدي المهارات الخاصة بحركات حارس المرمى. - يطبق حارس المرمى مهارات خاصة بصد الكرة. - يمارس لعبة كرة اليد. - يؤدي المهارات مع بعضها البعض.	• يطبق بعض المهارات الرياضية الخاصة بكرة اليد بنجاح.	كرة اليد	
- يطبق اللعب في مراكز اللاعبين ويتعلم واجبات ومهام كل مركز (الدفاعية والهجومية) بشكل واضح. - يشترك في تنفيذ اللعب بنظام w ويدرك الواجبات الدفاعية والهجومية لكل مركز عند الدوران.	- ينفذ اللعب في مراكز اللاعبين المختلفة. - يؤدي أسلوب اللعب بنظام (w). - يؤدي حائط الصد الدفاعي.	• يطبق بعض خطط اللعب المناسبة و الخاصة بكرة الطائرة بنجاح.	كرة الطائرة	

- يشرح فوائد ممارسة الرياضة أثناء الصوم.			
- يشرح الخطط الهجومية والدفاعية عند اللعب التنافسي (الجماعي والفردى) بشكل صحيح.	- يميز بين الخطط الهجومية والدفاعية عند اللعب التنافسي.	• يعرف خطط اللعب المناسبة والخاصة بالألعاب التي تعلمها في هذا الصف.	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية
- يذكر محتوى المادة (16) و (17) المتعلقة بركلة المرمى والركلات الركنية في القانون الدولي بكرة القدم. - يذكر محتوى المادة (17) و (18) و (19) و (20) المتعلقة كرة رمية الإدخال والوقت المستقطع والتبديل والجزاءات في القانون الدولي بكرة السلة. - يذكر محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) المتعلقة بالدخول على المنافس وتسجيل الأهداف ورمية البدء و الرميات الجانبية ورميات حارس المرمى في قانون الدولي بكرة اليد. - يذكر محتوى المادة (13) و (14) و (15) و (16) المتعلقة بالضربة الهجومية والصد والتوقعات وتأخير اللعب وفترات الراحة وتغيير الملعب في القانون الدولي بكرة الطائرة. - يذكر محتوى بعض قواعد ألعاب القوى (المضمار- حارات العدو-التتابع) و (الميدان - ميادين الرمي الرمح والقرص والجلة و الوثبة الثلاثية).	- يحدد محتوى المادة (16) و (17) في القانون الدولي لكرة القدم. - يحدد محتوى المادة (17) و (18) و (19) و (20) في القانون الدولي لكرة السلة. - يحدد محتوى المادة (8) و (9) و (10) و (11) و (12) في القانون الدولي لكرة اليد. - يحدد محتوى المادة (13) و (14) و (15) و (16) و (17) في القانون الدولي لكرة الطائرة. - يحدد محتوى بعض قواعد ألعاب القوى. - يحدد محتوى المادة (3) من القانون الدولي في الريشة	• يعرف بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	القوانين

				الطائرة.	- يذكر محتوى المادة (3) المتعلقة بـ التوصيات للحكام في القانون الدولي بـ الريشة الطائرة.
النفـس / اجتماعي	الضبط و التنظيم ا لاجتماعي	● يظهر مهارات شخصية بمستويات مرتفعة.	- يبدي طموحا للوصول إلى المستويات العليا في الأداء الرياضي.	- يبادر للحصول على المراكز الأولى والفوز بـ المنافسات الفردية والجماعية التي تنظم داخل المدرسة.	
		● تحمل ادوار ومسؤوليات اجتماعية أثناء النشاط الرياضي	- يعبر قولاً بكلمات راقية وفعلاً بـ عدم اللعب الخشن لانسجامه بـ اللعب.	- يكثر من العبارات التشجيعية لوصف أداء زملاءه للمهارات الحركية وباستمرار.	
			- يظهر الاتزان الانفعالي.	- ينسجم مع زملائه أثناء اللعب الجماعي ويشجعهم بالمدح والثناء.	
الصحي	السلامة العامة	● يعرف كيفية التعامل مع الاختناق	- يساعد زملائه أثناء الأنشطة الرياضية.	- يتجنب سلوكيات (الصراخ، الشتم، الضجر، التنمر) عند تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية وفي علاقته مع زملائه بعد النشاط الرياضي.	
		● يخصص وقت لممارسة النشاط الرياضي	- يحافظ على الامكانيات والأدوات الرياضية المتوفرة بالمدرسة.	- يقوم كل طالب بمساعدة زملائه وتشجيعهم على أداء المهارات الصعبة في حصة التربية الرياضية.	
		● يصنف المكملات الغذائية ويميز بينها.	- يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الاختناق	- يقوم الطلبة بالمحافظة على الأدوات والمنشآت بالشكل المطلوب.	
	العادات الصحية		- يمارس نشاط رياضي يومي.	- يذكر خطوات الإسعافات الأولية في حالة الاختناق وبالشكل السليم.	
	المفاهيم الصحية		- يتناول المكملات الغذائية الطبيعية ويتعد عن الصناعية.	- يحرص على تناول المكملات الغذائية الطبيعية الضرورية لممارسة النشاط البدني ويتعد عن الصناعية منها.	
نتائج التعلم حسب الصفوف (الصف الثاني عشر					

المجال	المحور	المعيار	نتائج التعلم	مؤشرات الأداء
الحركي	اللياقة البدنية والصحية	• يطبق تمارين بدنية متنوعة لتطوير عناصر اللياقة البدنية والصحية.	- يشارك بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية - يؤدي تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية والصحية. - يؤدي تمارين بدنية متنوعة ذات شدة مختلفة. - يؤدي تمارين بدنية متنوعة ذات أحجام مختلفة.	- يقدم مستويات مقبولة في جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية. - يشترك في تطبيق تمارين عناصر اللياقة البدنية والصحية: • المرونة (بشكل صحيح). • التحمل (بزمن مناسب). • السرعة (بزمن مناسب). • القوة (بمستوى جيد). • التوافق (بالشكل المطلوب). • الرشاقة (بالشكل المطلوب). • التوازن (بدرجة مناسبة).
	كرة القدم	• ينفذ طرق اللعب المناسبة والخاصة بكرة القدم.	- يطبق طرق اللعب (4، 4، 2). - يطبق طرق اللعب (4، 3، 3). - يحكم مباراة.	- يشارك في تطبيق طرق اللعب (4، 2، 4) بشكل جيد ويصمم بعض طرق الأخرى التي تناسب لعب الفريق. - يشارك في تطبيق طرق اللعب (4، 3، 3) بشكل جيد ويصمم بعض طرق الأخرى التي تناسب لعب الفريق. - يشارك في تحكيم جزء من مباراة حسب قانون اللعبة.
	كرة السلة	• ينفذ طرق اللعب المناسبة والخاصة بكرة السلة.	- يطبق دفاع المنطقة. - يطبق طرائق اللعب.	- يؤدي دفاع المنطقة بشكل جيد ويراعي تحركاته في المنطقة المسؤول عنها دفاعياً. - يشارك في تطبيق طرق اللعب (2-3) و (2) و (3) و (2-1-2) بشكل يتناسب مع قدراته البدنية. - يشارك في تنفيذ بعض الخطط الهجومية

			- ينفذ بعض الخطط الهجومية. - يحكم جزء من المباراة.	مثل الهجوم الخاطف السريع بسرعة وبفنية عالية. - يبدي قدرة على تحكيم جزء من المباراة بشكل جيد.
	ألعاب القوى	• يؤدي المهارات الخاصة بفعاليات سباق السباعي و العشاري.	- يشارك في منافسات سباق العشاري (للطلاب). - تشارك في منافسات سباق السباعي (طالبات).	- يحقق مستويات جيدة في منافسات سباق العشاري (للطلاب) بشكل فعال. - تحقق مستويات مقبولة في منافسات سباق السباعي (طالبات).
	الريشة الطائرة	• يطبق طرق اللعب المناسبة والخاصة بالريشة الطائرة.	- ينفذ خطط اللعب الفردي (دفاعي، هجومي، الرد و التخليص) - ينفذ خطط اللعب الزوجي (دفاعي، هجومي، الرد و التخليص).	- يشارك في تنفيذ خطط اللعب الفردي بالدفاع والهجوم للسيطرة على اللعب بشكل جيد. - يشارك في تنفيذ خطط اللعب الزوجي للتفوق في مجريات اللعب.
	التعبير الحركي و الإيقاعي للإناث	• تمارس الحركات الإيقاعية وتوظفها في التعبير عن التراث الوطني.	- تستخدم الإيقاع الحركي في تنفيذ جملة حركية. - تربط المهارات في جملة حركية. - تنفذ جملة حركية باستخدام أدوات تراثية.	- توظف الإيقاع الحركي في تنفيذ جملة حركية بدقة وتوافق. - تشارك في ربط المفاهيم والمهارات في جملة حركية بشكل مناسب. - تشارك في أداء جملة حركية باستخدام الزي الشعبي وأدوات تراثية مناسبة.

المعرفي	كرة اليد	● يطبق طرق اللعب المناسبة والخاصة بكرة اليد.	- ينفذ الهجوم الخاطف السريع. - ينفذ الخطط الهجومية لضربات 9م. - يؤدي مهارة تصويب ضربة الجزاء بالخداع (ضربات 7م). - ينفذ طرائق اللعب (0-6)، (5-1).	- يشارك في اداء الهجوم الخاطف السريع بشكل صحيح. - يشارك في تنفيذ الخطط الهجومية لضربات 9م بوضعية مناسبة. - يصوب ضربة الجزاء (7م) بطريقة الخداع بنجاح. - يشارك في تطبيق طرائق اللعب (0-6)، (5-1) بشكل فعال.
	كرة الطائرة	● يطبق بعض طرق اللعب الخاصة بكرة الطائرة. ● يطبق بعض المهارات الخاصة بكرة الطائرة. ● يطبق بعض الخطط الخاصة بكرة الطائرة.	- ينفذ اللعب بنظام (u). - يؤدي مهارة الارسال بطريقة القفز. - يؤدي مهارة الضرب الساحق الخلفي. - ينفذ الخطط الهجومية.	- يشارك في تنفيذ اسلوب اللعب بنظام (U) ويدرك الواجبات الدفاعية والهجومية لكل مركز عند الدوران. - يرسل بطريقة القفز 8 مرات بشكل صحيح. - ينفذ الضرب الساحق الخلفي من المراكز الخلفية بالملعب بطريقة صحيحة. - يشارك في تنفيذ الخطط الهجومية مع زملاؤه بشكل صحيح.
	الثقافة الرياضية	- يعرف المشاركات الأردنية في الدورات الأولمبية. - يعرف أهمية الاستثمار في المجال الرياضي. - يعرف أهمية الرياضة للمرأة	- يقيم المشاركات والإنجازات الأردنية في الدورات الأولمبية. - يوضح مفهوم الاستثمار الرياضي. - يوضح فوائد الرياضة للمرأة.	- يقارن الإنجازات الأولمبية الأردنية بالإنجازات العالمية بشكل صحيح. - يذكر معنى الاستثمار الرياضي. - يذكر أنواع الاستثمار الرياضي ومجالاته. - يذكر طرق الاستثمار في المجال الرياضي. - يعدد أهداف الاستثمار في المجال الرياضي.

- يحدد أهم المعوقات التي تحد من الاستثمار الرياضي - يعدد الفوائد النفسية والصحية والجمالية لممارسة الأنشطة الرياضية للمرأة. - يناقش أنواع الرياضات المناسبة للمرأة بحسب السن. - يناقش أنواع الرياضات المناسبة للمرأة الحامل. - يحدد المعوقات التي تحول دون ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.				
- يفرق بين متطلبات أداء المهارات الرياضية للألعاب الرياضية الفردية والجماعية والاحتكاكية والغير احتكاكية بصورة سليمة.	- يقارن بين متطلبات أداء المهارات الرياضية للمنافسات الرياضية.	• يعرف متطلبات أداء المهارات الرياضية في المنافسات الرياضية.	النواحي الفنية لمهارات الألعاب الجماعية والفردية	
- يذكر مضمون المادة (22) المتعلقة بإشارة الحكام في القانون الدولي بكرة القدم. - يذكر مضمون المادة (22) و(51) المتعلقة بالمخالفات وإشارات الحكام في القانون الدولي بكرة السلة. - يذكر مضمون المادة (13) و (14) و(17) المتعلقة بالرميات الحرة ورمية 7 أمتار و	- يحدد مضمون المادة (22) في القانون الدولي لكرة القدم. - يحدد المادة (22) و (51). في القانون الدولي لكرة السلة - يحدد مضمون المادة (13) و (14) (17) في القانون الدولي	• يعرف مضمون بعض المواد القانونية الخاصة بالألعاب الرياضية.	القوانين	

				العقوبات في قانون الدولي بكرة اليد. - يذكر مضمون المادة (19) و (20) و (21) المتعلقة باللاعب الحر ومتطلبات السلوك وسوء السلوك وجزائاته في القانون الدولي بكرة الطائرة. - يذكر مضمون قواعد ألعاب القوى للسباق العشاري ذكور والسباق السباعي إناث. - يذكر مضمون المادة (4) المتعلقة بإشارات الحكام في القانون الدولي بالريشة الطائرة.
				لكرة اليد. - يحدد مضمون المادة (19) و (20) و (21) في القانون الدولي لكرة الطائرة. - يحدد مضمون بعض قواعد ألعاب القوى. - يحدد مضمون المادة (4) في القانون الدولي في الريشة الطائرة.
			الضبط و التنظيم الاجتماعي	• يتخذ قرارات استقلالية أثناء أداء المهارات الرياضية • يحرص على حل المشكلات الاجتماعية الناتجة أثناء النشاط الرياضي.
			الصحي	• يعرف كيفية التعامل مع حالات الإغماء.
			السلامة العامة	• يحدد خطوات الإسعافات الأولية في حالة الإغماء وبالشكل الصحيح.

	العادات الصحية	• يعرف مضار تناول مشروبات الطاقة و المنبهات	- يحدد المخاطر الصحية من الإكثار من تناول مشروبات الطاقة و المنبهات.	- يدرك الأثر السلبي لمشروبات الطاقة و المنبهات على صحته وأدائه الرياضي.
	المفاهيم الصحية	• يعرف تأثير الأنشطة الرياضية على جهاز المناعة.	- يحدد الأنشطة الرياضية التي تؤثر على جهاز المناعة.	- يذكر الأنشطة الرياضية التي تؤثر إيجاباً على كفاءة جهاز المناعة.

استراتيجيات تعليم التربية الرياضية وتعلمها:

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

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

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

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

- تعزيز فهم ومعلومات المتعلم والمتعلقة بمبادئ التربية الرياضية.
- تعزيز وتنمية اتجاهات المتعلم وقيمه ورغباته بطريقة إيجابية تجاه الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة.
- تطوير المهارات الحركية للمتعلم.
- تطوير اللياقة البدنية عند المتعلم.
- رفع مستوى الصحة والعافية عند المتعلم.

استراتيجيات التدريس:

تعرف استراتيجيات التدريس بأنها عملية القيام بإجراءات محددة اعتماداً على قرارات مخطط لها مسبقاً وتسعى إلى أن يحقق الطالب أهداف ونتائج محددة من خلال ممارسته لأ

أنشطه تطبيقية مبرمجة ومنظمه على أسس علمية. هذا وتعرف طريقة التدريس على أنها عملية تنظيم الإجراءات والنشاطات التي تتم داخل درس التربية الرياضية من قبل معلم/معلمة التربية الرياضية. الطريقة العملية لتقسيم استراتيجيات التدريس هي الطريقة التي اعتمدها موستن وأشورث (Mosston & Ashworth, 2002) والتي تعتمد في تقسيمها على الاستراتيجيات المباشرة والاستراتيجيات غير المباشرة، حيث تستخدم الاستراتيجيات المباشرة بشكل عام عندما يكون تدريس الطالب مهارة محدده هو الأساس، بينما تستخدم الاستراتيجيات غير المباشرة لتعزيز إبداع الطالب واستقلاليته، أو عند تغيير اتجاهاته وميوله ورغباته.

خصائص الاستراتيجيات المباشرة في التدريس:

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

أنواع استراتيجيات التدريس المباشرة:

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

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

(3) **الاستراتيجية الثنائية أو التبادلية (The Reciprocal Strategy):** عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يتم تجهيز بطاقة معايير الأداء أو بطاقة المهام التي يصممها المدرس وتحتوي على شرح لمهارة الدرس وعلى التدريبات والتمرينات الخاصة بتنمية تلك المهارة، بالإضافة إلى المعايير والنتائج. يتم بعد ذلك تقسيم الطلاب إلى أزواج (طالب مراقب، وطالب مطبق)

ويتم توزيع الوقت بالتناوب على الطالب للقيام بدور المراقب أو المقيم للأداء والمطبق للمهام ، ومع بداية النصف الثاني من الوقت، يجري تبادل المهام، فيصبح المطبق مراقباً، والمراقب مطبقاً. عند استخدام هذه الاستراتيجية، يقوم المعلم بتوزيع الأزواج، وتقديم الملاحظات إلى الطالب المراقب فقط.

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

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

خصائص الاستراتيجيات غير المباشرة في التدريس:

- (1) التركيز على استقلالية الطالب.
- (2) إعطاء فرصه أفضل للطالب للإبداع.
- (3) عدم التزام الطالب بشروط ومحددات كثيرة تقيد أدائه.
- (4) إعطاء الفرصة للارتقاء بمستواه بناء على قدراته الذاتية.
- (5) مراعاة ميول الطلبة ورغباتهم.
- (6) تعزيز التفاعل الاجتماعي بين الطلبة.

أنواع الاستراتيجيات الاستكشافية (غير المباشرة):

- (1) **استراتيجية الاستكشاف الموجه (The Guided Discovery Strategy):** عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يخطط المدرس لسلسلة من الأسئلة والمهام التي توجه الطلبة نحو اكتشاف أو اختيار طريقة أداء محددة واحدة للمهمة أو الواجب الحركي. تسمح الاستراتيجية الاستكشافية الموجهة للطالب بالمشاركة في عملية التفكير المتقاربة حول طريقة حركة معينة أو مفهوم تخطيطي. تهدف هذه الاستراتيجية إلى تنمية صفة الاستكشاف والإبداع عند الطالب من خلال استثارة قدراته على التفكير والتقصي.
- (2) **استراتيجية الاستكشاف المتقارب (The Convergent Discovery Strategy):** عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يقوم المدرس بدور مشابه لدوره في استراتيجية الاستكشاف الموجه، باستثناء أن المدرس في هذه الاستراتيجية، يضع أو يطرح سؤالاً أو مشكلة، ويريد لها عدة حلول، بدلاً من حل واحد. يقوم الطلاب للوصول للحلول في عملية

التعلم باكتشاف أكثر من طريقة لأداء المهمات أو المهارات من خلال استخدام التجربة و الخطأ، والتفكير بالحلول والبدائل للمهام المطروحة. تهدف هذه الاستراتيجية إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، من خلال إيجاد عدة طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية المطلوبة.

(3) **استراتيجية الاستكشاف المتباين (المتشعب) (The Divergent discovery strategy):** هذه الاستراتيجية غير المباشرة، تشكل تطوراً من نوع آخر لتحفيز القدرات الاستكشافية والإبداعية عند الطلبة، وتتميز بأنها تسعى إلى اكتشاف استجابات متباينة (متشعبة) لسؤال أو موقف واحد، ضمن عملية معرفية محددة، حيث يقوم المدرس بوضع سؤال أو مهمة محددة للطلبة الذين لديهم العديد من الحلول الممكنة، وبمجرد قيام الطلبة بالاستجابة لهذه المهمة بطريقة سليمة، يقوم المدرس بتعريض الطلبة لمهمة لاحقة تخدم نفس الهدف وتحتاج إلى حل. تناسب هذه الاستراتيجية تدريس الألعاب والأنشطة الرياضية ذات المهارات المتعددة والمتنوعة والتي تحتاج إلى خطط عديدة كالألعاب الجماعية والجمباز والرقص. وتهدف هذه الاستراتيجية إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، من خلال إيجاد عدة طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية المحددة والمتلاحقة.

(4) **المتعلم المستكشف البرنامج الفردي المصمم للتعلم (The Learner-Designed Individual Program):** عند تطبيق هذه الاستراتيجية، يقوم المدرس بتحديد المهام ومجال التركيز الذي يجب على الطلبة تطويره من خلال ابتكار أسئلة خاصة بهم تراعي عوامل النمو لديهم، ثم القيام بإيجاد حلول لهذه المهام والواجبات. يجب أن يتمتع الطلبة عند تطبيق هذه الاستراتيجية، بالمعرفة الجيدة بالمواد والألعاب والأنشطة الرياضية، كذلك الفهم والخبرة في استراتيجيات التدريس. تهدف هذه الاستراتيجية بالإضافة إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، إلى تنمية القدرات الخاصة بالتعلم الذاتي والفردي من خلال ابتكار أسئلة خاصة بهم لإيجاد طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية.

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

(6) **استراتيجية التدريس الذاتي (The Self-Teaching Strategy):** هذه الاستراتيجية تشكل التطور النوعي الأخير للأساليب الاستكشافية، حيث يقوم الطالب عند تطبيق هذه الاستراتيجية، بتحديد الأهداف، ويقرر كذلك المهام أو المهارات أو الخطط المراد تعلمها، ويصمم برنامج التعلم الخاص به، الذي يتناسب مع قدراته المعرفية والبدنية والمهارية، بينما يكون دور المدرس عند تطبيق هذه الاستراتيجية، الإشراف والمراقبة والتحفيز. تهدف هذه الاستراتيجية بالإضافة إلى تنمية الاستكشاف والإبداع عند الطلبة، إلى تنمية المسؤولية والقدرات الخاصة بالتعلم الذاتي والفردي بطريقة نوعية وجديدة ومدرسة

ومتطورة من خلال تطوير اتخاذ القرارات وزيادة الحصيلة المعرفية الرياضية (برنامج التعلم) وابتكار أسئلة خاصة بهم لإيجاد طرق لأداء المهارات والمهام الرياضية، وكذلك التقييم من خلال المسؤولية الذاتية عن تحقيق الأهداف.

7) استراتيجية حل المشكلات (Problem Solving Strategy).

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

مميزات	استراتيجية	حل	المشكلات:
أشار الحمادنة (2005) إلى بعض مزايا استراتيجية حل المشكلات، وهي:			
■ تعود الطلاب على الطريقة العلمية في التفكير والرفع من دافعتهم.			
■ تجعل الدرس يسير في جو من الإثارة والتشويق والمتعة.			
■ تنمي التفكير الإبداعي والناقد لدى الطلاب وتجعلهم أكثر إيجابية في الموقف التدريسي.			
■ تتوافق مع ميول الطلاب ورغباتهم ومستوياتهم.			
■ تعلم الطلاب احترام الآخرين وتغرس لديهم حب المناقشة بطريقة راقية.			
■ تقلل الجهد المبذول من المعلم.			
■ تجعل الطالب مصدراً للمعرفة والقدرة على التحليل والمقارنة والبحث بدلاً من أن يكون متلقياً.			
■ تفتح الفرصة أمام جميع الطلاب للتعبير عن آرائهم بحرية تامة			

عيوب استراتيجية حل المشكلات

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

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

1. الإحساس بالمشكلة: وتتضمن تحديد الهدف الرئيس على هيئة نتائج تعليمية.
2. تحديد المشكلة وصياغتها: وتعني الوقوف على طبيعة المشكلة وعناصرها وتحليلها من خلا ل توجيه مجموعة من الأسئلة يطرحها المعلم تساعد المتعلم في تحديد المشكلة وتحليلها.
3. البحث عن الحل واقتراح البدائل الممكنة (افتراض الفروض): تتطلب من المتعلمين جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة من حيث أسبابها والعوامل المؤثرة فيها، بحيث يقوم المعلم بإرشاد الطلبة إلى مصدر المعلومات وكيفية الحصول عليها، ثم يأتي دورهم بالحل، ولذلك لا

ابد من وضع البدائل الممكنة بوضع عدد من الفرضيات التي يشكل كل منها حلاً مقترحاً ممكناً وقابلًا للتجريب.

4. اختيار الحل المقترح المناسب: وهو اختيار الحل الأكثر فاعلية وقابلية للتطبيق من غيره في ضوء الإمكانيات المتاحة.

5. تنفيذ الحل وتقويمه: وهي مرحلة التطبيق العملي للحل الأنسب الذي تم اختياره من بين البدائل المقترحة ويجرب عملياً مع تدوين الملاحظات أثناء التطبيق، فإن حُلَّت المشكلة وتحقق الهدف تكون هذه الخطوة قد تمت بنجاح، وإلا عدنا إلى تجريب حل آخر مناسب.

المتعلم:

دور

دور الطالب في استراتيجية حل المشكلات، يتحدد بالآتي:

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

دور المعلم في استراتيجية حل المشكلات:

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

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

8) استراتيجية التعلم التعاوني (Cooperative Learning Strategy)

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

فوائد التعلم التعاوني

1) يساعد المتعلمين على تحسين مهارات التفكير بجميع أنواعه

- (2) ينمي عمليات احترام وتقدير الذات وضبط النفس
- (3) تنمية القدرات العقلية المتعلمين.
- (4) تبادل الخبرات التعليمية بين الطلبة بطيئين التعلم ومن هم أعلى منهم في التحصيل.
- (5) يعمل على تحسين الاتجاهات الإيجابية نحو المنهاج والمدرسة والمعلم.
- (6) يحسن العلاقات الإيجابية بين الأفراد غير المتجانسين.
- (7) تنمية مهارات الاتصال والتواصل والقيادة.
- (8) يزيد مستوى الدافعية والمسؤولية الفردية.
- (9) توفر فرص أكثر للتغذية الراجعة لجميع المتعلمين.
- (10) استراتيجية التعلم التعاوني تحتوي على صيغ مختلفة للتدريس تعتمد على تنظيم الفصل في مجموعات صغيرة.
- (11) يعمل على التفاعل الإيجابي بين المجموعات، وتساعد على تحقيق الأهداف.

عناصر التعلم التعاوني:

- (1) **الاعتماد المتبادل الإيجابي:** وتعني أن كل فرد من أفراد المجموعة بحاجة إلى زملائه، فنجح أو فشل المهمة التعليمية ترتبط بنجاح أو فشل أي فرد من أفراد المجموعة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال توزيع الأدوار على كل فرد من أفراد المجموعة الواحدة.
- (2) **المسؤولية الفردية والمسؤولية الجماعية:** يجب أن يشعر كل فرد من أفراد المجموعة أنه جزء مهم وعليه مسؤولية كبيرة وله جزء هام من المسؤولية الفردية التي يجب أن تكون واضحة ومحددة تجاه التقويم الفردي وكذلك المسؤولية الجماعية لأن أداء أي فرد في المجموعة يؤثر سلباً أو إيجاباً على بقية أفراد المجموعة، ولا يعني ذلك السيطرة على بقية المجموعة أو الأفراد.
- (3) **التفاعل المعزز وجهاً لوجه:** ويعني أن عمل كل فرد من أفراد المجموعة يكمل كل واحد منهما الآخر، بعد الحوار والنقاش والتفاعل اللفظي المتبادل، وتبادل الآراء المختلفة من أجل الوصول إلى صيغ مختلفة لتقديم نتائج عمل المجموعة النهائية.
- (4) **المهارات الشخصية والجماعية:** تعليم الطلبة المهارات الاجتماعية من خلال العمل في المجموعات مثل الاستماع إلى الآخرين وطرق المناقشة والحوار وتقبل الآخرين وتقبل وجهات النظر واحترامها (الملتقى التربوي، 2017).

خطوات تطبيق التعلم التعاوني

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

المرحلة الأولى: مرحلة التخطيط للدرس القائم على التعلم التعاوني

في هذه المرحلة يقوم المعلم بوضع الأهداف والنتائج المراد تحقيقها في ضوء الموضوع العام أو الوحدة المراد تدريسها ثم يحدد الأدوات والأجهزة المراد استخدامها -إذا تطلبت ذلك- وبعدها يحدد حجم وتوزيع المجموعات وطبيعة العمل الذي سيقومون به، وأخيراً توزع الأدوار بين الطلبة كتحديد القائد والمؤدي، والملاحظ، والمساعد، والمتحدث باسم المجموعة (ويمكن أن يكون كل دور فيه أكثر من طالب واحد، كما يمكن إضافة أدوار أخرى وذلك حسب طبيعة المجموعات والأهداف الموضوعية).

المرحلة الثانية: مرحلة تنفيذ الدرس

- يعرض المعلم الهدف والمعلومات التي سيتعاونون على توظيفها والعمل عليها لتكوين

اتجاهات وأفكار جديدة.

- توزيع الطلبة إلى مجموعات وتسميتها وذلك تبعاً لقدراتهم وخبراتهم والأهداف المراد تحقيقها.
- توزيع المهام والواجبات على المجموعات وما يجب عليهم القيام به.
- توضيح طبيعة العمل بالتعلم التعاوني.
- مراقبة الطلبة أثناء العمل والتجول بين المجموعات للتدخل والإجابة عن الاستفسارات.
- تشجيع الطلبة أثناء الأداء وزيادة دافعيتهم للعمل وتقديم الإرشادات والملاحظات إذا لزم الأمر.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاء والتقويم

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

مراحل استراتيجيات التعلم التعاوني

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

دور المعلم

- التأكد من تفاعل أعضاء المجموعة
- توزيع ورقة العمل على أعضاء المجموعة
- ربط الأفكار بعد نهاية العمل
- التنقل بين أعضاء المجموعات ومتابعة أداء المهمات والواجبات
- تحديد المصادر والمراجع العلمية التي بإمكان الطلبة الاستفادة منها

دور المتعلم

- البحث عن المعلومات وجمعها وتنظيمها وانتقاء المعلومات ذات الصلة بموضوع الدرس
- تنشيط الخبرات السابقة وربطها بالخبرات الجديدة.

- مناقشة الموضوع الموكل إليهم بهدوء وخفض الصوت.
- توجيه الآخرين في إنجاز المهام والتفاعل في إطار العمل الجماعي.
- احترام دور كل عضو في المجموعة واعطائه الوقت الكافي في شرح وتوضيح المهمة التي وكلت اليه.

اختيار الاستراتيجية المناسبة للتدريس:

لقد حدد كل من باك وزملاؤه (Buck, Lund, Harrison & Cook, 2005) وموستن واشورث (Mosston & Ashworth, 2002) الأسس التي يعتمد عليها اختيار أي استراتيجية تدريسية في التربية الرياضية والتي تعتمد على تقييم مدرس التربية الرياضية للنواحي التالية:

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

تقويم تعلم الطلبة في التربية الرياضية:

يعد الطالب أهم نواتج العملية التعليمية التعلمية في مجال التربية الرياضية والرياضة المدرسية، ولتحقق من أداء هذه المسؤولية يجب على المعلم ضرورة تقويم الطالب على أسس علمية تستهدف اصدار الأحكام بدقة وموضوعية على نسبة التعلم أو درجة تعلمه، والمشكلات التي واجهته أثناء عملية التعلم ومحاولة التغلب عليها. وللتربية الرياضية خصوصية انها ذات طابع عملي (بدني ومهاري) ومعرفي وقيمي وصحي وحياتي.

مبادئ التقويم في التربية الرياضية ووظائفه:

يقوم التقويم الواقعي على عدد من الأسس والمبادئ التي يجب مراعاتها أيضا عند التطبيق (الخالدي، 2011؛ والحاك، 2017) ومن أبرزها:

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

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

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

مجالات التقويم:

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

أنواع التقويم:

❖ للتقويم ثلاثة أنواع رئيسية هي:

أولاً - التقويم القبلي (Placement evaluation):

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

ثانياً: التقويم التكويني (Evaluation Formative) ويسمى أحياناً التقويم المستمر:

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

ثالثاً- التقويم التلخيصي أو الختامي (or Final Evaluation Summative):

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

المقاييس في درس التربية الرياضية:

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

أولاً: استراتيجيات التقويم المعتمدة على الأداء (Performance-Based Assessment)
تتيح هذه الاستراتيجية للطلبة توظيف المهارات الرياضية التي تعلموها في مواقف حياتية تحاكي الواقع، مع إظهار مدى إتقانهم لما تعلموه في ضوء النتائج التعليمية المنشودة. ويندرج تحت هذه الاستراتيجية عدد من الفعاليات التي يمكن أن تعد مثالا ملائماً على تطبيقها ومن ذلك: التقديم، والمحاكاة، والعروض التوضيحية.

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

ثالثاً: الاختبارات التحريرية (Written tests):
تستخدم لمعرفة مدى ما اكتسبه الطالب في الجوانب المعرفية المتعلقة بالثقافة الرياضية، و النواحي الفنية لأداء المهارات الرياضية، والقوانين الرياضية.

- أشكال الاختبارات التحريرية:

- **اختبارات المقال:** وهي عبارة عن اختبارات تحريرية تقدم للطلاب على شكل عدد من الأسئلة يطلب منهم الإجابة على كل منها بمقال.
- **الاختبارات الموضوعية:** عدد كبير من الأسئلة القصيرة التي تغطي جانباً كبيراً من المنهج وتتطلب إجابات قصيرة ومحددة ولا تتأثر بذاتية المدرس في التصحيح (اختلاف المصححين يؤدي إلى نفس النتائج) مثل: أسئلة الصواب والخطأ، أسئلة الاختيار من متعدد، أسئلة تكميلية، أسئلة المزاجية.

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

أولاً: المقاييس التقديرية: Subjective Measurements
تتعدد الوسائل التي تستخدم لقياس اللياقة البدنية والمهارية في المجال الرياضي، حيث يُعد الأداء في بعض الأنشطة الرياضية وسيلة موضوعية للقياس مثل مسابقات الميدان والمضمار،

بينما تتطلب الألعاب الجماعية والفردية استخدام بعض الاختبارات الموضوعية، ومن أنواعها:

❖ مقاييس التقدير Rating Scales

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

❖ ترتيب المختبرين وفقاً لمستوياتهم في المهارة Ranking

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

ثانياً : المقاييس الموضوعية Objective Measurements

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

1) المسافة التي تستغرق في الأداء (Distance) تعتبر المسافة التي يستغرقها الطالب أو الأ

داة أثناء النشاط الرياضي من الوسائل الهامة التي تستخدم في القياس في المجال الرياضي، ويمكن توظيفها في المسافات التي يقطعها الطالب خلال فترة زمنية محددة، (أقل زمن تتم فيه المسافة المطلوبة) وفي المسافات التي تقطعها الكرات في الرمي أو الدفع أو الركل أو الضرب أو التمرير، وقياس التكنيك الصحيح في المسافات التي يقطعها الطالب في الوثب أو القفز.

2) الاختبارات المعنية (Relevant tests) التي تجمع بين القياس الموضوعي والقياس

الذاتي وهي التي تعتمد على نوع الأنشطة الرياضية المراد تقويمها وتحديد الزمن أو المسافة أو الإثنين معاً وحساب نسبة الخطأ مثل السباحة.

3) الزمن المخصص للأداء (time) يعد الزمن المخصص للأداء من أكثر وسائل القياس

استخداماً في مجال القياس البدني والمهارى في المجال الرياضي؛ حيث يتطلب ذلك حساب الزمن باستخدام ساعات إيقاف خاصة. وتتعرض الاختبارات التي تعتمد على حساب الزمن إلى الأخطاء البشرية في استخدام الساعات وإلى الأخطاء الخاصة بدقة الساعات ذاتها.

4) عدد مرات النجاح (Successful) تعتمد بعض اختبارات القدرات في المجال الرياضي

على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح فيها المختبر خلال فترة زمنية محددة ، أو عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات أو المحاولات، حيث يمنح الطالب درجة واحدة لكل محاولة من محاولات الأداء الصحيحة؛ حيث تمثل مجموع النقاط في جميع المحاولات درجة الطالب نفسه.

(5) الدقة في الأداء (Accuracy) يتطلب التقويم المعتمد على الأداء من الطلبة ان يوضحوا ما تعلموه من خلال توظيف المهارات في المواقف الحياتية المجتمعية الحقيقية تحاكي مواقف حقيقية. ويتضمن هذا الأسلوب قيام المعلم بتحديد أهداف معينة، تحدد بألوان مميزة على الأرض أو على جدران الملعب أو الصالة الرياضية وترسم في شكل دوائر أو مربعات أو مستطيلات متداخلة مع بعضها البعض بأحجام مختلفة ومتدرجة تبعاً للمرحلة العمرية، وتخصص درجة لكل منها؛ بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر والأقل في المساحة.

الملاحق

الملحق رقم (1)

إرشادات التعامل مع الطلبة ذوي الحاجات الخاصة

1- الطلبة الذين يعانون صعوبات حركية

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

2- الطلبة الذين يعانون صعوبات في النطق

- التحلي بالصبر وسعة الصدر في أثناء الاستماع للطلبة؛ لكيلا يشعروا بالإحباط، فلا يتحدثون في المرات اللاحقة. فالصبر وحسن الإصغاء إليهم يؤثر فيهم إيجاباً (تربوي^أ، ونفسي^ب)، ويحفزهم إلى أداء المهام بصورة صحيحة.
- تجنب مساعدة الطلبة في أثناء الحديث بنطق الكلمة بدلا منهم، أو اتمامها نيابة عنهم حين يتلعثمون في نطقها؛ لأن ذلك يعرضهم للحرج والاضطراب.
- عدم إجبار الطلبة على إعادة الكلمة التي يلثغون أو (يتلعثمون) في نطقها أمام الآخرين.
- تجنب التوجيه والتدريب الصارمين؛ لأنهما يزيدان الضغوط النفسية على الطلبة، ويسببان

- لهم القلق.
- توجيه الطلبة العاديين إلى عدم الاستهزاء بالطلبة الذين يعانون من صعوبات في النطق.
- تشجيع الطلبة الذين يعانون صعوبات في النطق على المشاركة في العمل الجماعي؛ لمساعدتهم على تجاوز هذه الصعوبات قدر الإمكان.
- استعمال اللغة السليمة لمخاطبة الطلبة في المواقف كلها، وتجنب تكرار ما يصدر عنهم من نطق غير سليم.

3- الطلبة الذين يعانون ضعفًا في السمع

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

4- الطلبة الذين يعانون بطء في التعلم

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

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

الملحق رقم (2) جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

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

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

- 1) ثني الجذع من وضع الرقود.
 - 2) ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.
 - 3) المرونة.
 - 4) الجري الارتدادي.
 - 5) جري 1 ميل / نصف ميل.
- ومن خلال نتائج الاختبار يتم تحديد مستوى المشارك وتسليمه الجائزة الخاصة به وفقاً لمعايير تأخذ بالحسبان العمر والجنس وقامت وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع الجمعية الملكية للتوعية الصحية بحوسبة مشروع جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية على منظومة التعلم الإلكتروني (Edu Wave) من خلال عمل برمجية تسمى نظام اللياقة البدنية (E-fitness) حيث يقوم هذا النظام بإعطاء صلاحيات للمستخدمين كل حسب اختصاصه (وزارة - مديرية - مدرسة) لإدخال البيانات وإظهار نتائج الجائزة بمراحلها المختلفة بشفافية تامة واستخراج النتائج والتقارير الخاصة بها .

أهداف المشروع: يتوقع بعد تنفيذ البرنامج تحقيق الأهداف التالية:

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

مستويات الجائزة: للجائزة ثلاثة مستويات:

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

جدول يبين تطور المشروع منذ البداية ولغاية الدورة التاسعة

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

يتكون الاختبار من خمسة محاور رئيسية وهي:

1- اختبار ثني الجذع من الرقود وشروطه

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

2- اختبار الجري الارتدادي وشروطه

- خيطان متباعدان المسافة بينهما (10م).
- يوضع القمع الخاص بالاختبار عدد (2) على الخط المقابل لخط البداية.
- يجري المشارك سريعاً ويلتقط القمع الأول والعودة لوضعه خارج خط البداية، ويعود

- ويلتقط القمع الثاني ثم يعود ليقطع خط النهاية مسرعاً لينتهي مسافة (40م) ويتم احتساب الزمن بالثواني وأجزاء الثانية.
- يجرى الاختبار على قطعة موكيت طولها (15م) وعرضها (1,33م).
- تحتسب النتيجة بالزمن ويقاس بالثواني حسب معيار الاختبار للإناث والذكور.

3- اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل وشروطه

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

4- اختبار المرونة وشروطه

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

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

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

معايير جائزة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين للياقة البدنية

المصدر وزارة التربية والتعليم

اناث ثني الجذع من الرقود (المعدة) curl-ups												
Percentile Scores Based on Age/Test in No. of Curl-ups in 60 seconds												
العمر												
+17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة
67	77	74	72	72	62	67	61	62	59	55	55	100
64	72	70	68	68	60	63	58	59	56	52	51	99
61	67	66	64	64	57	59	55	55	53	50	47	98
56	63	63	61	60	55	56	51	52	49	47	44	97
56	58	59	57	56	52	52	48	48	46	45	40	96
53	53	55	53	52	50	48	45	45	43	42	36	95
47	49	51	49	50	47	44	42	41	40	36	33	90
44	45	48	47	46	45	42	40	39	38	34	32	85
41	43	46	45	44	43	40	38	38	36	32	31	80
40	41	44	43	42	41	39	37	36	35	31	30	75
38	40	41	42	42	40	37	35	35	33	30	28	70
37	38	40	41	40	39	35	34	34	31	29	27	65
36	37	39	40	40	38	35	32	32	30	27	25	60

35	36	37	39	38	36	33	32	31	30	26	24	55
34	35	36	37	37	35	32	30	30	29	25	23	50
33	34	35	36	36	34	31	29	30	28	24	21	45
31	33	34	35	35	32	30	28	29	27	23	20	40
30	32	32	34	33	31	29	27	27	25	22	20	35
30	30	31	32	31	30	28	26	26	24	21	19	30
28	30	30	31	30	29	27	25	25	23	20	17	25
25	27	28	30	28	27	25	23	23	22	19	16	20
25	25	26	28	26	25	24	21	20	20	17	14	15
22	23	23	25	23	23	20	19	19	18	15	11	10
19	19	20	20	19	20	16	14	13	12	10	7	5
0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0

ذكور ثني الجذع من الرقود (المعدة) curl-ups												
Percentile Scores Based on Age/Test in No. of Curl-ups in 60 seconds												
العمر												
+17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة
73	77	81	79	76	67	68	64	60	58	56	53	100
71	74	77	76	73	65	65	61	58	56	53	50	99
68	71	73	72	69	63	61	59	55	54	50	48	98
66	68	70	67	66	61	58	56	53	51	48	45	97
63	65	66	65	62	59	54	54	50	49	45	43	96
61	62	62	62	59	57	51	51	48	47	42	40	95
57	58	59	58	55	53	49	48	44	42	38	37	90
55	56	57	56	53	50	47	45	41	40	36	33	85
53	53	55	54	51	48	45	43	40	38	34	31	80
51	51	53	52	50	47	43	41	38	37	33	28	75
50	50	51	51	48	45	42	40	37	36	31	26	70
48	48	50	49	46	44	40	40	35	35	31	25	65
46	48	49	48	45	43	39	38	34	34	30	24	60

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

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

10:48	10:58	10:18	10:25	10:57	11:23	11:36	11:40	5:02	4:57	2:24	2:30	45
11:05	11:15	10:40	10:51	11:20	11:47	12:00	11:58	5:10	5:05	2:28	2:34	40
11:20	11:44	11:00	11:10	11:40	12:01	12:21	12:08	5:15	5:12	2:30	2:40	35
12:00	12:08	11:20	11:36	12:00	12:24	12:42	12:30	5:25	5:23	2:36	2:42	30
12:11	12:42	11:48	11:52	12:29	12:46	13:09	13:00	5:37	5:36	2:41	2:48	25
12:40	13:23	12:19	12:18	13:01	13:35	13:44	13:29	5:50	5:48	2:49	2:53	20
13:03	14:16	13:33	12:56	14:10	14:12	14:16	14:00	6:02	6:02	3:00	3:02	15
14:01	16:03	14:13	14:10	14:49	14:39	14:44	14:30	6:20	6:28	3:18	3:16	10
15:14	18:00	15:17	15:44	16:10	16:00	16:07	15:43	6:56	7:12	3:59	3:42	5
28:50	21:00	24:07	20:04	20:45	24:54	21:02	24:00					0
عمر 6 سنوات و 7 سنوات يعم أخذ مسافة ربع ميل = 402,25 م												
عمر 8 سنوات و 9 سنوات يعم أخذ مسافة نصف ميل = 804,5 م												

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

7:24	7:35	7:52	8:13	8:35	9:11	10:07	10:32	4:27	4:39	2:17	2:27	40
7:35	7:53	8:08	8:30	8:54	9:40	10:25	10:58	4:33	4:47	2:20	2:30	35
7:52	8:09	8:29	8:48	9:10	10:00	10:54	11:14	4:44	4:57	2:24	2:35	30
8:06	8:37	8:49	9:10	9:23	10:22	11:25	11:40	4:54	5:07	2:31	2:40	25
8:25	8:56	9:05	9:35	10:02	10:52	12:00	12:15	5:05	5:20	2:38	2:45	20
8:56	9:22	9:34	10:18	10:39	11:30	12:29	13:07	5:24	5:40	2:48	2:51	15
9:23	10:17	10:10	11:22	11:43	12:11	13:08	13:50	5:49	6:00	3:00	3:04	10
10:15	11:49	11:25	12:11	12:47	13:14	14:35	14:47	6:30	6:33	3:34	3:35	5
16:49	20:15	21:44	18:10	24:12	23:05	23:32	23:00					0
عمر 6 سنوات و 7 سنوات يعم أخذ مسافة ربع ميل = 402,25 م												
عمر 8 سنوات و 9 سنوات يعم أخذ مسافة نصف ميل = 804,5 م												

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

34	33	34	32	30	29	28	27	27	27	27	26	26	45
33	33	33	31	29	28	27	27	26	26	26	25	25	40
33	32	32	30	27	27	26	26	25	25	26	25	25	35
32	31	32	29	26	26	25	25	24	24	25	24	24	30
31	30	31	28	24	25	24	24	23	23	24	23	23	25
29	28	30	26	23	23	23	22	22	22	23	22	23	20
28	26	28	24	22	22	22	21	21	21	22	22	22	15
26	23	25	23	20	20	20	19	20	19	20	20	20	10
22	14	19	18	17	15	16	16	17	17	16	18	18	5
19	12	15	15	14	13	12	12	14	14	12	15	15	0

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

33	29	29	27	25	25	24	24	25	25	24	25	25	45
32	28	28	26	24	24	23	23	24	24	24	24	24	40
31	27	27	25	23	23	23	22	23	23	23	24	23	35
30	26	26	24	22	22	22	21	22	23	22	23	23	30
28	25	24	23	20	21	21	20	22	22	22	22	22	25
25	21	22	21	18	18	18	18	20	20	19	20	21	15
23	18	19	18	15	16	16	17	18	18	18	18	19	10
15	11	13	15	12	13	12	12	16	16	16	16	17	5
12	7	9	12	8	9	8	8	14	14	14	14	15	0

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

16	12	15	10	11	10	11	13	12	9	8	6	50
15	12	15	9	10	10	9	11	11	9	8	5	45
15	12	13	8	10	8	8	10	10	8	7	5	40
14	11	11	5	8	7	8	10	9	8	6	5	35
12	10	11	5	7	5	7	9	8	7	5	4	30
11	8	11	5	6	5	7	8	8	7	5	4	25
9	5	10	5	5	3	6	8	7	6	4	3	20
7	4	7	3	4	2	4	7	5	6	3	2	15
5	3	5	2	3	1	2	4	5	4	3	2	10
2	1	2	1	2	1	1	1	3	2	2	0	5
1	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	0	0

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

40	30	31	24	26	20	16	14	12	10	8	7	55
37	30	30	24	24	18	15	14	12	9	8	7	50
35	29	30	22	21	17	15	13	11	9	8	5	45
34	28	27	21	20	15	14	12	10	8	7	5	40
30	25	25	20	20	15	12	12	9	8	6	5	35
30	25	25	18	16	13	10	11	8	7	5	4	30
27	25	24	18	16	12	10	11	8	7	5	4	25
25	23	21	15	12	10	8	10	7	6	4	3	20
23	22	20	13	11	9	5	8	5	6	3	2	15
21	20	18	11	9	7	3	7	5	4	3	2	10
20	15	15	7	4	4	1	4	3	2	2	0	5
19	11	12	5	3	3	0	3	2	1	1	0	0

إناث - السرعة والرشاقة (shuttle run)												
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Centimeters												
العمر												
+17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة
7.6	6.4	8.3	8	9	7.7	7.1	7.2	8.3	8.3	9.5	9.1	100
7.98	7.04	8.54	8.32	9.16	8.16	7.68	7.78	8.72	8.88	9.9	9.68	99
8.36	7.68	8.78	8.64	9.32	8.62	8.26	8.36	9.14	9.46	10.3	10.26	98
8.74	8.32	9.02	8.96	9.48	9.08	8.84	8.94	9.56	10.04	10.7	10.84	97
9.12	8.96	9.26	9.28	9.64	9.54	9.42	9.52	9.98	10.62	11.1	11.42	96
9.5	9.6	9.5	9.6	9.8	10	10	10.1	10.4	11.2	11.5	12	95
9.9	10.0	9.8	9.9	10.0	10.2	10.3	10.6	10.8	11.5	11.9	12.2	90
10.0	10.1	10.0	10.1	10.2	10.4	10.5	10.8	11.1	11.8	12.1	12.4	85
10.2	10.2	10.1	10.3	10.4	10.5	10.6	11.1	11.3	12.0	12.3	12.7	80
10.3	10.4	10.3	10.5	10.5	10.7	10.8	11.3	11.5	12.1	12.5	13.0	75
10.4	10.5	10.4	10.6	10.6	10.8	11.0	11.4	11.7	12.2	12.6	13.0	70
10.6	10.6	10.6	10.8	10.8	10.9	11.1	11.6	11.9	12.4	12.8	13.3	65
10.7	10.7	10.7	10.9	10.9	11.0	11.2	11.8	12.1	12.6	13.0	13.4	60
10.9	10.8	10.8	11.0	11.0	11.2	11.4	11.9	12.2	12.8	13.1	13.6	55

11.0	10.9	11.0	11.2	11.1	11.3	11.5	12.1	12.5	12.9	13.2	13.8	50
11.1	11.0	11.1	11.3	11.2	11.4	11.7	12.2	12.7	13.0	13.5	14.0	45
11.2	11.2	11.2	11.4	11.4	11.5	11.9	12.4	12.9	13.3	13.6	14.1	40
11.3	11.4	11.4	11.6	11.5	11.7	12.1	12.6	13.0	13.5	13.9	14.5	35
11.5	11.5	11.5	11.7	11.6	11.9	12.2	12.8	13.2	13.7	14.0	14.7	30
11.7	11.7	11.7	11.9	11.8	12.1	12.5	13.1	13.4	13.9	14.3	14.8	25
11.9	11.9	11.9	12.1	12.0	12.3	12.8	13.3	13.7	14.3	14.5	15.0	20
12.1	12.2	12.2	12.5	12.4	12.5	13.0	13.7	14.0	14.8	14.9	15.3	15
12.7	12.6	12.6	12.9	12.8	12.9	13.4	14.2	14.6	15.2	15.4	15.5	10
13.2	13.2	13.2	14.0	13.4	13.4	14.0	15.0	15.6	16.2	16.4	16.1	5
19.8	15.4	16.6	21.4	19.8	16.1	20.6	17.8	20.5	20.5	29.1	19.8	0

ذكور - السرعة والرشاقة (shuttle run)												
Percentile Scores Based on Age/Test Scores in Centimeters												
العمر												
+17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	العلامة
6.9	6.5	6.3	6.6	8	7.5	7	7.4	8.1	8	8.3	11	100
7.22	6.88	6.74	7.04	8.2	7.88	7.5	7.88	8.56	8.48	8.8	11.14	99
7.54	7.26	7.18	7.48	8.4	8.26	8	8.36	9.02	8.96	9.3	11.28	98
7.86	7.64	7.62	7.92	8.6	8.65	8.5	8.84	9.48	9.44	9.8	11.42	97
8.18	8.02	8.06	8.36	8.8	9.02	9	9.32	9.94	9.92	10.3	11.56	96
8.5	8.4	8.5	8.8	9	9.4	9.5	9.8	10.4	10.4	10.8	11.7	95
8.6	8.6	8.8	9.0	9.3	9.6	9.9	10.0	10.6	10.9	11.2	12.0	90
8.7	8.7	9.0	9.1	9.5	9.8	10.0	10.3	10.9	11.1	11.5	12.1	85
8.9	8.9	9.1	9.3	9.6	9.9	10.2	10.5	11.0	11.2	11.7	12.3	80
8.9	8.9	9.2	9.4	9.8	10.0	10.4	10.7	11.1	11.4	12.0	12.4	75
9.0	9.0	9.3	9.5	9.9	10.1	10.5	10.8	11.3	11.5	12.2	12.5	70
9.1	9.1	9.4	9.6	10.0	10.3	10.6	11.0	11.5	11.8	12.4	12.8	65
9.2	9.2	9.5	9.7	10.1	10.4	10.8	11.2	11.6	11.9	12.5	13.0	60
9.3	9.3	9.5	9.8	10.1	10.5	11.0	11.3	11.8	12.0	12.7	13.1	55

9.4	9.4	9.7	9.9	10.2	10.6	11.1	11.5	11.9	12.2	12.8	13.3	50
9.5	9.5	9.8	10.0	10.3	10.7	11.2	11.6	12.0	12.3	13.0	13.5	45
9.6	9.6	9.9	10.1	10.4	10.8	11.4	11.8	12.2	12.5	13.2	13.7	40
9.6	9.7	10.0	10.2	10.6	11.0	11.5	12.0	12.5	12.7	13.3	13.8	35
9.8	9.8	10.1	10.3	10.7	11.1	11.7	12.2	12.8	13.0	13.5	14.0	30
9.9	10.0	10.2	10.5	10.8	11.2	12.0	12.4	13.0	13.3	13.8	14.3	25
10.1	10.1	10.4	10.7	11.0	11.4	12.2	12.7	13.3	13.6	14.0	14.5	20
10.3	10.3	10.7	11.0	11.1	11.6	12.6	13.1	13.6	13.8	14.5	14.8	15
10.6	10.6	11.0	11.3	11.4	12.0	13.0	13.6	14.1	14.2	14.9	15.2	10
11.1	11.1	11.8	12.0	12.0	12.4	13.5	14.5	14.5	15.0	15.4	16.0	5
23.0	23.0	19.8	19.9	16.4	16.1	16.8	16.9	18.8	18.0	25.0	19.5	0

ملحق رقم (3)

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

تم ترجمتها بتصرف من

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

متاح على الموقع

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

المعيار	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث	الصف الرابع	الصف الخامس
المهارات الحركية الحجل، القفز، والجري، و التزحلق	– يؤدي مهارات (الحجل، القفز، والجري، و التزحلق) مع الحفاظ على التوازن.	– يخطو ويحجل باستخدام نمط واضح ومحدد	– يؤدي حركات الخطو (leaping) باستخدام نمط محدد –	– يستخدم المهارات الحركية المختلفة في مجموعة متنوعة من مهام التدريبات الصغيرة (حركات الرقص والجمباز)	– يجمع بين المهارات الحركية في مجموعة تدريبات متنوعة. – يجمع بين مهارات الا نتقال للوصول إلى هدف (مثلا تسجيل هدف في المرمى أو السلة)

القفز والهبوط	– يقفز للأمام والخلف و الجوانب	– يقفز باستخدام نمط واضح ومحدد	– يؤدي القفز والهبوط في مستوى أفقي باستخدام القدمين يتخطى باستخدام نمط ناضج	– يستخدم جهاز القفز (الرفاص) للإقلاع و الهبوط.	– الربط بين أنماط القفز والهبوط في المهارات الحركية في الجمباز و الرقص والألعاب الصغيرة
الركض والجري			– ينتقل من مكان إلى اخر مبينا الفرق بين الجري والعدو	– يركض إلى مسافة محددة.	– يستخدم سرعة مناسبة لأداء الجري لمسافات مختلفة
الرقص	– يجمع بين المهارات الحركية وغير الحركية في رقصة من تصميم المعلم	– يقوم بنشاط إيقاعي صممه المعلم و / أو الطالب مع الاستجابة الصحيحة للإيقاعات البسيطة	– يؤدي خطوات وأنماط حركية مختارة من قبل المعلم ومناسبة من الناحية النمائية	– يجمع بين أنماط الحركة وخطوات الرقص لإنشاء رقصة وأدائها	– يجمع بين المهارات الحركية في الرقصات الثقافية والإبداعية (الفردية والجماعية) مع الإيقاع الصحيح.
المهارات غير الحركية (الاستقرار والتوازن)	– يحافظ على التوازن في أوضاع مختلفة	– يؤدي التوازن على أسس مختلفة من الدعم والمساندة	– يؤدي التوازن في وضع جسم مقلوب مع الدعم والمساندة	– يؤدي التوازن في أوضاع وأشكال مختلفة مع الدعم و المساندة	– الربط بين التوازن وتحول الجسم في حركات تسلسلية في ا لأداء مع الزميل
نقل الوزن	– ينقل أوزان من يد إلى أخرى ومن عضو إلى عضو آخر	– ينقل الوزن من القدمين إلى أجزاء الجسم المختلفة	– ينقل الوزن من القدمين إلى اليدين لدعم الوزن اللحظي –	– ينقل الوزن من القدمين إلى اليدين ، بسرعات متفاوتة وباستخدام امتدادات كبيرة (مثل حركة العجلة في الجمباز)	– ينقل الوزن في بيئات الجمباز والرقص
الدرجة والانحناءات والا لتفافات	– يؤدي الدرجة وحركات اللف والا	– يؤدي الدرجات بمدى الواسع أو	– تطبيق مهارات الدرجة بأشكالها	– تطبيق الدرجات بأشكالها المختلفة	– تطبيق الدرجات بأشكالها المختلفة

	انحناء في اتجاهات مختلفة	الضيق	المختلفة		– الربط بين المهارات الحركية وغير الحركية
مهارات الرمي واللقف و المسك	– يرمي اجسام مختلفة ا لأحجام (كرة) لأعلى ثم يمسكها باليدين	– يؤدي مهارات الرمي بطريقة محددة	– يرمي اجسام مختلفة ا لأحجام (كرات) بدقة على هدف كبير	– يؤدي مهارات الرمي بدقة إلى شريك أو إلى هدف محدد	– يرمي أدوات بأحجام مختلفة (كرات مثلاً) إلى هدف محدد بدقة ومن مسافة محددة.
التمرير والاستلام	– يمرر جسم (بالون أو الكرة) بكف يده المفتوحة ويرسله للأعلى	– يؤدي التمرير واستلام كرة بباطن القدمين لشريك ثابت	– يمرر ويستقبل الكرة لشريك متحرك	– يمرر الكرة إلى زميل ثابت	– يمرر ويستلم الكرة إلى الزميل من الحركة
		– يضرب جسمًا لأعلى بضربات متتالية	– يضرب الكرة بالذراع من اسفل ويرسلها إلى الأمام عبر شبكة ، أو إلى الحائط أو فوق خط إلى زميل	– يمرر الكرة إلى زميل بدقة مناسبة – ارسال /تمرير الكرة إلى اعلى باليدين	– ارسال الكرة إلى هدف محدد بيد وبكلتا اليدين
الركل	– يركل الكرة بقدمه في منطقة محددة – يقوم بركل الكرة الثابتة من وضعية ثابتة	– يقترب من كرة ثابتة ويركلها للأمام – يركل كرة متحركة من الجري المستمر	– يركل كرة ثابتة بدقة مستخدماً أسلوب الجري المستمر	– يؤدي الركلات على الأرض وفي الهواء بطريقة صحيحة	– يؤدي مهارات الركل و التسديد في تمرين وتدريب بسيط (1) ضد (1)

التنطيط	– ينطط الكرة باستمرار مستخدما يده المفضلة	– تنطيط الكرة باستخدام اليد المفضلة أثناء المشي في الفضاء الذاتي	– ينطط الكرة من الحركة أو الجري في مساحة واسعة بسرعة متوسطة.	– ينطط الكرة مع السيطرة بزيادة السرعة أو تقليلها	– الربط بين تنطيط الكرة مع المهارات الأ خرى في تمرين (1 ضد 1)
		– تنطيط الكرة باستخدام اليد المفضلة أثناء المشي في الفضاء العام.		– ينطط الكرة مسافة محددة بكلتا اليدين ؛ التبادل مع السيطرة على الكرة	
نط الحبل	– يؤدي النط بالحبل 5 مرات متتالية بمساعدة المعلم	– يؤدي النط بالحبل دون مساعدة مع المشي للأ مام	– يؤدي مهارات متنوعة في نط الحبل مثل الدخول والخروج أثناء دوران الحبل.	– أداء تمرين نط الحبل بحبل طويل أو قصير	– أداء تمرين نط الحبل مع الزميل بشكل ثنائي
المعرفة بأهمية النشاط البدني	– يعرف فوائد النشاط البدني وممارسة الرياضة و/أو اللعب	– يعرف الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية اللازمة للمشاركة في الأنشطة خارج الصف (مثلا مع الأصدقاء، العائلة، في الحديقة، قبل وبعد المدرسة)	– يعرف المهارات الحركية الخاصة بالأ نشطة البدنية والألعاب الرياضية المختلفة	– يجمع بين مفاهيم الحركة والمهارات في مواقف تدريبية بسيطة مع توجيه المعلم	– يمارس الأنشطة البدنية خارج حصة التربية الرياضية لتحسين اللياقة البدنية
والمشاركة بالأنشطة	– المشاركة في حصة التربية الرياضية	– المشاركة في حصة التربية الرياضية استجابة لطلب المعلم	– المشاركة في حصة التربية الرياضية دون طلب المعلم (حافز ذاتي)	– يدرك أهمية فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية خارج حصة التربية الرياضية	

التغذية	– يميز بين الأطعمة الصحية وغير الصحية	– يدرك التوازن الصحي للتغذية الجيدة مع النشاط البدني	– يحدد الأطعمة المفيدة قبل وبعد النشاط البدني	– يعرف أهمية شرب الماء والسوائل أثناء ممارسة الأنشطة البدنية	– يحلل تأثير الخيارات الغذائية بالنسبة للنشاط البدني و الصحة الشخصية
المسؤولية الشخصية	– يتحمل المسؤولية الشخصية باستخدام المعدات والمساحات بشكل مناسب	– يمارس المهارات مع الحد الأدنى من توجيه المعلم.	– يظهر مسؤولية شخصية في الأنشطة التي يوجهها المعلم	– يظهر سلوكا مسؤولا في المواقف الجماعية.	– يظهر سلوكا مسؤولا عند مشاركته في الأنشطة البدنية مع الآخرين.
	– يتبع القواعد والمعايير المحددة في بيئة التعلم.	– يتحمل المسؤولية عن البروتوكولات الخاصة بإجراءات السلوك والأداء	– يعمل بشكل مستقل لفترات طويلة من الزمن	– يبدي سلوك اجتماعي شخصي خلال النشاط البدني	– يظهر احترام الذات مع السلوك المناسب أثناء ممارسة النشاط البدني
تقبل التغذية الراجعة	– يستجيب بشكل مناسب للتعليمات العامة من المعلم	– يقبل التغذية الراجعة التصحيحية المحددة من المعلم	– يقبل وينفذ ملاحظات تصحيحية محددة من المعلم	– يستمع باحترام إلى الملاحظات التصحيحية من الآخرين (على سبيل المثال، الأقران و البالغون).	– يعطي ملاحظات تصحيحية باحترام للأقران
العمل مع الآخرين	– يعمل بشكل مستقل مع الآخرين في بيئات صفية متنوعة (على سبيل المثال، المجموعات الصغيرة والكبيرة).	– يعمل بشكل مستقل مع الآخرين في بيئات شريكة	– يعمل بشكل تعاوني مع الآخرين.	– يثني على الأداء الحركي للآخرين.	– يتقبل الآخرين ويشركهم في الأنشطة البدنية و المشاريع الجماعية.
			– يمتدح الآخرين لنجاحهم	– يقبل اللاعبين على اختلا	

	–		في أداء الحركة. –	اف مستوياتهم المهارية في النشاط البدني.	
القواعد والآداب	– يعرف البروتوكولات المعمول بها في الأنشطة الصفية.	– يدرك دور القواعد والآداب في الأنشطة البدنية التي يصممها المعلم.	– يدرك دور القواعد والآداب في النشاط البدني مع الأقران.	– يظهر آداب السلوك والالتزام بالقواعد في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.	– يبين آداب السلوك المتبعة في الألعاب والأنشطة المختلفة.
الامن والسلامة	– يتبع توجيهات المعلم للمشاركة الآمنة والاستخدام السليم للمعدات دون تذكير من المعلم.	– يتعامل بأمان مع معدات التربية البدنية.	– يعمل بشكل مستقل وآمن في أماكن النشاط البدني.	– يعمل بأمان مع أقرانه ومع المعدات في أماكن النشاط البدني.	– يطبق مبادئ السلامة مع الأنشطة البدنية المناسبة للعمر
الصحة	– يعرف النشاط البدني كمكون رئيسي من مكونات الصحة الجيدة	– يدرك قيمة "التوازن الصحي الجيد". يدرك قيمة "التوازن الصحي الجيد".	– يناقش العلاقة بين النشاط البدني والصحة الجيدة	– يعرف الفوائد الصحية للمشاركة في النشاط البدني.	– يقارن الفوائد الصحية للمشاركة في الأنشطة البدنية المختارة
التعبير عن الذات والمتعة	– يصف المشاعر الإيجابية الناتجة عن المشاركة في الأنشطة الرياضية	– يحدد الأنشطة البدنية التي توفر التعبير عن الذات (مثل الرقص الجمباز أداء واجبات في بيئات الألعاب المختلفة)	– يفكر في أسباب الاستمتاع بالأنشطة البدنية المختارة	– يصنف مدى الاستمتاع بالمشاركة في الأنشطة البدنية المختلفة	– يحلل الأنشطة البدنية المختلفة للمتعة والتحديات وتحديد أسباب الاستجابات الإيجابية أو السلبية.
التفاعل الاجتماعي	– تظهر النتائج المناسبة من الناحية النمائية بدءاً من الصف الثالث.	– تظهر النتائج المناسبة من الناحية النمائية بدءاً من الصف الثالث.	– يصف التفاعلات الاجتماعية الإيجابية التي تحدث عند الانخراط مع الآخرين في نشاط بدني	– يصف ويقارن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية عند الانخراط في النشاط البدني مع الشريك ، و/أو مع المجموعات الصغيرة والكبيرة	– يصف الفوائد الاجتماعية المكتسبة من المشاركة في النشاط البدني (مثل الاستراحة، رياضة الشباب).

المعيار	الصف السادس	الصف السابع	الصف الثامن
حركات الرقص والايقاع	– يوضح الإيقاع والنمط الصحيحين لأحد أشكال الرقص التالية: الرقص الشعبي أو الاجتماعي أو الإبداعي أو	– يوضح الإيقاع والنمط الصحيحين لشكل رقص مختلف من بين الرقص الشعبي والاجتماعي والإبداعي و	– يعرض قيادة الإيقاع والتوقيت من خلال إنشاء تسلسل حركة للموسيقى كفرد أو في مجموعة

	الخطي أو العالمي.	الخطي والعالمي.	
الألعاب الرياضية الرمي	– يرمي بشكل صحيح للمسافة أو القوة المناسبة للنشاط في بيئة ديناميكية. – يرمي بشكل صحيح للمسافة أو القوة المناسبة للنشاط أثناء اللعب على نطاق صغير.	– يرمي بشكل صحيح للمسافة أو القوة المناسبة للتمرين (على سبيل المثال ، المسافة = الملعب إلى اللوحة الرئيسية ؛ الطاقة = القاعدة الثانية إلى القاعدة الأولى)	
المسك	– يؤدي المسك بشكل صحيح من مجموعة متنوعة من المسارات باستخدام ادوات مختلفة أثناء اللعب على نطاق صغير.	– يؤدي المسك بشكل صحيح من مجموعة متنوعة من المسارات باستخدام ادوات مختلفة في مهام تدريبية مختلفة.	
التمرير والاستلام	– يمرر ويستقبل بالقدم مع أنماط حركية للجري وتغيير الاتجاه و السرعة مع الكفاءة في ألعاب الهجوم المعدلة مثل كرة القدم	– يقوم بالتمرير والاستلام بالأيدي جنبًا إلى جنب مع الأنماط الحركية للجري وتغيير الاتجاه والسرعة مع الكفاءة في ألعاب الهجوم المعدلة مثل كرة السلة أو كرة القدم أو كرة اليد الجماعية.	
التمرير والاستلام	– يمرر أثناء التحرك تمريرة إلى زميل مستقبل زميل متحرك.	– يمرر وهو ثابت تمريرة إلى زميل مستقبل متحرك.	
المهارات الهجومية	– ينفذ واحدًا على الأقل من الإجراءات التالية المصممة لإنشاء مساحة	– ينفذ الخطوات المحورية والخطوات المصممة لإنشاء مساحة مفتوحة	

اللعب المعدل: المحاورة، الارتكاز، اخذ خطوات، الحجز – ينفذ المهارات الهجومية التالية أثناء مواقف اللعب في مباراة مصغرة: المحاورة ، تمريرة خذ وهات (give & go) ، والخداع	مفتوحة أثناء اللعب على جوانب صغيرة: المحاورة، الارتكاز، اخذ خطوات – يؤدي المهارات الهجومية التالية بضغط دفاعي: المحور ، والأخذ و الذهاب ، والخداع	أثناء مهام التدريب – ينفذ المهارات الهجومية التالية دون ضغط دفاعي: المحاورة، تمريرة خذ وهات (give & go)، والخداع	
– المراوغة بالأيدي المسيطرة وغير المسيطرة باستخدام تغيير السرعة والاتجاه في مواقف اللعب في مباراة مصغرة – المراوغة بالقدم أو المراوغة باستخدام أداة تحكم وتغيير السرعة والاتجاه أثناء مواقف اللعب في مباراة مصغرة	– المراوغة باليد المسيطرة وغير المسيطرة باستخدام تغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب – المراوغة بالقدم أو المراوغة باستخدام أداة مقترنة بالتمرير في مجموعة متنوعة من مهام التدريب	– المراوغة باليد المهيمنة باستخدام تغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب – المراوغة بالقدم أو المراوغة باستخدام أداة التحكم وتغيير السرعة والاتجاه في مجموعة متنوعة من مهام التدريب	المراوغة / التحكم بالكرة
– يسد الكرة على المرمى بأداة ذات مقبض طويل للحصول على القوة و الدقة في ألعاب الهجوم المعدلة مثل الهوكي (على العشب أو الجليد) أو اللاكروس	– يسد على المرمى بقوة ودقة في مواقف اللعب خلال مباراة مصغرة	– يصوب على المرمى بقوة في بيئة ديناميكية بما يتناسب مع النشاط الرياضي.	التسديد على المرمى
– يأخذ خطوات في اتجاه التمريرة أثناء الدفاع من لاعب إلى لاعب.	– يتحرك في جميع الاتجاهات أثناء الدفاع دون تقاطع القدمين.	– يحافظ على وضع الاستعداد الدفاعي و الذراعين ممدودتين والعينين على الجزء الأوسط من اللاعب المهاجم.	المهارات الدفاعية

ألعاب الشبكة	– يقوم بأداء إرسال خفي قانوني مع التحكم في ألعاب الشبكة مثل كرة الريشة أو الكرة الطائرة أو التنس	– ينفذ باستمرار (على الأقل 70% من الوقت) إرسال من أسفل قانونيًا لهدف محدد مسبقا لألعاب الشبكة مثل كرة الريشة أو الكرة الطائرة أو التنس	– ينفذ باستمرار (على الأقل 70% من الوقت) إرسال من أسفل قانونيًا للمسافة والدقة في ألعاب الشبكة مثل كرة الريشة أو الكرة الطائرة أو كرة التنس
الضربات	– الضربات باليد والذراع من أعلى في بيئة غير ديناميكية (مهارات مغلقة) لألعاب الشبكة مثل الكرة الطائرة أو كرة اليد أو كرة الريشة أو كرة الريشة أو التنس	– الضربات باليد والذراع من أعلى في بيئة ديناميكية لألعاب الشبكة مثل الكرة الطائرة أو كرة اليد أو كرة الريشة أو التنس.	– الضربات باليد والذراع من أعلى في لعبة معدلة لألعاب الشبكة مثل الكرة الطائرة أو كرة اليد أو كرة الريشة أو التنس
المعرفة بأهمية النشاط البدني والمشاركة بالأنشطة	– يصف كيف أن النشاط البدني يؤدي إلى صحة الجسم. – يشارك في نشاط بدني مرتين في الأسبوع خارج حصة التربية البدنية – يشارك في مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية الهوائية مثل تمارين القلب والتدريبات الهوائية	– يحدد الحواجز المرتبطة بالحفاظ على نمط حياة نشط بدنيًا ويسعى إلى حلول لإزالة تلك الحواجز – يشارك في نشاط بدني 3 مرات في الأسبوع خارج حصة التربية البدنية – يشارك في مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية للقوة والتحمل مثل تمارين البيلاتس، وتمارين المقاومة، وتمارين وزن الجسم.	– يحدد المكونات الخمسة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، التحمل القلبي التنفسي، تكوين الجسم) ويشرح الروابط بين اللياقة البدنية والصحة البدنية والعقلية بشكل عام. – يشارك في النشاط البدني المختار ذاتيًا خارج حصة التربية البدنية – يشارك في مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية الهوائية المختارة ذاتيًا خارج المدرسة مثل المشي والركض وركوب الدراجات و الرقص والسباحة.

– يشارك في نشاط بدني معتدل إلى قوي لتقوية العضلات والعظام لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا 5 مرات على الأقل في الأسبوع. – يستخدم التكنولوجيا المتاحة للمراقبة الذاتية لكمية التمارين اللازمة للحد الأدنى من المعايير الصحية و / أو الأداء الأمثل بناءً على مستوى اللياقة الحالي – يصف دور المرونة في الوقاية من الإصابات. – يصمم وينفذ نظام إحماء / تهدئة لنشاط بدني تختاره ذاتيًا. – يشرح كيفية تفاعل أجهزة الجسم مع بعضها البعض (على سبيل المثال، ينقل الدم العناصر الغذائية من الجهاز الهضمي، والأكسجين من الجهاز التنفسي) أثناء النشاط البدني.	– يشارك في نشاط بدني متوسط إلى قوي لتقوية العضلات والعظام 3 مرات على الأقل في الأسبوع. – يضبط النشاط البدني بناءً على كمية التمارين المطلوبة للحد الأدنى من المعايير الصحية و / أو الأداء الأمثل بناءً على مستوى اللياقة الحالي. – يصف دور التمارين والتغذية في ضبط الوزن – يصمم نظامًا للإحماء والتهدئة لنشاط بدني يتم اختياره ذاتيًا. – يصف كيفية شد العضلات للعظام لخلق حركة في أزواج من خلال الاسترخاء والتقلص.	– يشارك في نشاط بدني هوائي معتدل يتضمن نشاطًا بدنيًا هوائيًا متقطعًا أو مستمرًا بكثافة معتدلة وقوية لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا. – يحدد ويراقب هدف النشاط البدني المختار ذاتيًا للنشاط الهوائي و / أو نشاط تقوية العضلات والعظام بناءً على مستوى اللياقة البدنية الحالي – يفرق بين القدرة الهوائية واللاهوائية وبين القوة العضلية والقدرة على التحمل – يصف دور عمليات الإحماء والتهدئة قبل وبعد النشاط البدني. – يحدد العضلات الرئيسية المستخدمة في الأنشطة البدنية الانتقائية.	معرفة اللياقة البدنية:
---	--	---	-------------------------------

التغذية	- يحدد الأطعمة داخل كل مجموعة من مجموعات الغذاء الأساسية ويختار الحصص المناسبة لعمره ومستويات نشاطه البدني.	- يطور استراتيجيات لتحقيق التوازن بين الغذاء الصحي والوجبات الخفيفة وتناول الماء، جنباً إلى جنب مع النشاط البدني اليومي.	- يصف العلاقة بين سوء التغذية وعوامل الخطر الصحية.
المسؤولية الشخصية	- يُظهر المسؤولية الشخصية باستخدام آداب السلوك المناسبة، وإظهار الاحترام للمرافق، وإظهار السلوكيات الآمنة. - يحدد ويستخدم الاستراتيجيات المناسبة لتقوية سلوكيات اللياقة الإيجابية، مثل الحديث الذاتي الإيجابي.	- يُظهر السلوكيات الاجتماعية المسؤولة من خلال التعاون مع زملاء الدراسة، وإظهار السلوكيات الشاملة، ودعم زملاء الدراسة. - يوضح الدافع الداخلي والخارجي عن طريق اختيار الفرص للمشاركة في النشاط البدني خارج الفصل.	- يتحمل مسؤولية تحسين مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية للفرد. - يستخدم مهارات المراقبة الذاتية الفعالة لدمج فرص النشاط البدني داخل وخارج المدرسة.
تقبل الملاحظات (التغذية الراجعة)	- يُظهر المسؤولية الذاتية من خلال تنفيذ ملاحظات تصحيحية محددة لتحسين الأداء.	- يقدم تغذية راجعة تصحيحية للزميل باستخدام المبادئ التوجيهية التي وضعها المعلم ودمج اللهجة المناسبة ومهارات الاتصال الأخرى.	- يوفر التشجيع والملاحظات للأقران دون مطالبة من المعلم.
العمل مع الآخرين	- يقبل الاختلافات بين زملائه في النمو البدني والنضج ومستويات المهارات المختلفة من خلال التشجيع وردود الفعل الإيجابية. - يتعاون مع مجموعة صغيرة من زملاء الدراسة أثناء أنشطة المغامرة أو اللعب أو أنشطة بناء الفريق.	- يظهر مهارات التعاون من خلال وضع القواعد والمبادئ التوجيهية لحل النزاعات. - تحل المشكلة مع مجموعة صغيرة من زملاء الدراسة أثناء أنشطة المغامرة أو مبادرات المجموعات الصغيرة أو اللعب.	- يستجيب بشكل مناسب للسلوك الأخلاقي وغير الأخلاقي للمشاركين أثناء النشاط البدني باستخدام القواعد والمبادئ التوجيهية لحل النزاعات. - يتعاون مع العديد من زملاء الدراسة في مبادرات حل المشكلات، بما في ذلك أنشطة المغامرة ومبادرات

			المجموعة الكبيرة ولعب الألعاب.
القواعد والآداب	- يحدد قواعد وآداب الأنشطة البدنية والألعاب وأنشطة الرقص.	- يوضح المعرفة بالقواعد والآداب من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المعدلة والألعاب أو اتباع التعليمات لإنشاء رقصة أو تعديلها.	- يطبق القواعد والآداب من خلال التصرف كمسؤول للأنشطة البدنية والألعاب المعدلة وإنشاء إجراءات رقص ضمن مجموعة محددة من المعايير.
الامن والسلامة	- يستخدم النشاط البدني ومعدات اللياقة البدنية بشكل مناسب وآمن، بتوجيه من المعلم.	- يستخدم بشكل مستقل النشاط البدني ومعدات التمرين بشكل مناسب وآمن.	- يستخدم بشكل مستقل النشاط البدني ومعدات اللياقة البدنية بشكل مناسب، ويحدد مخاوف السلامة المرتبطة بالنشاط.
الصحة	- يصف كيف أن النشاط البدني يؤدي إلى صحة الجسم - يحدد مكونات النشاط البدني التي توفر فرصاً لتقليل التوتر والتفاعل الاجتماعي.	- يحدد أنواعاً مختلفة من الأنشطة البدنية ويصف كيف يمارس كل منها تأثيراً إيجابياً على الصحة - يحدد الجوانب العقلية والعاطفية الإيجابية للمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.	- يحدد المكونات الخمسة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، والتحمل القلبي التنفسي، وتكوين الجسم) ويشرح الروابط بين اللياقة البدنية والصحة البدنية والعقلية بشكل عام. - يحلل النتائج التمكينية لكونه نشيطاً بدنياً.
التعبير عن الذات والمتعة	- يحدد كيف يرتبط التعبير عن الذات مع النشاط البدني	- يشرح العلاقة بين التعبير عن الذات والاستمتاع مدى الحياة من خلال النشاط	- يحدد ويشارك في نشاط ممتع يحفز الفرد على التعبير عن الذات.

	البدني		
التفاعل الاجتماعي	- يوضح أهمية التفاعل الاجتماعي من خلال - ل مساعدة الآخرين وتشجيعهم، وتجنب - كلام السيء، وتقديم الدعم لزملاء - الدراسة.	- يُظهر احترام الذات والآخرين في الأ - نشطة والألعاب من خلال اتباع القواعد، - وتشجيع الآخرين، واللعب بروح رياضية	
	- يُظهر احترامًا للذات من خلال طلب - المساعدة ومساعدة الآخرين في الأ - نشطة البدنية المختلفة.		

الصف التاسع إلى الصف الثاني عشر

المستوى الأول: يشير إلى الحد الأدنى من المعرفة والمهارات اللازمة للطلاب ليكونوا على استعداد للعمل والجامعة.

المعيار	المستوى الأول
انشطة مدى الحياة:	- إظهار الكفاءة و/أو تحسين المهارات الحركية الخاصة بالنشاط في اثنين أو أكثر من أنشطة مدى الحياة (الأنشطة الخارجية ، أنشطة ا - لأداء الفردي ، الألعاب المائية ، ألعاب الشبكة ، أو ألعاب الهدف).
الرقص والإيقاعات:	- يُظهر الكفاءة في أشكال الرقص المستخدمة في المناسبات الثقافية والاجتماعية (مثل حفلات الزفاف والاحتفالات) أو يُظهر الكفاءة - في شكل واحد من أشكال الرقص (مثل الباليه، والهيب هوب، والتاب).
انشطة اللياقة البدنية:	إظهار الكفاءة في واحد أو أكثر من المهارات المتخصصة في أنشطة اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

– يطبق المصطلحات المرتبطة بالتمرين والمشاركة في أنشطة الأداء الفردي المختارة، والرقص، وألعاب الشبكة، وألعاب الهدف، و/أو الرياضات المائية، و/أو الرياضات والأنشطة الخارجية بشكل مناسب.	مفاهيم الحركة ومبادئها ومعرفتها:
– يستخدم مفاهيم ومبادئ الحركة (مثل القوة والحركة والدوران) لتحليل وتحسين الأداء الذاتي و/أو أداء الآخرين في مهارة مختارة. – يضع خطة تدريب لتحسين الأداء لمهارة يتم اختيارها ذاتيًا. – يضع أمثلة لأشكال الرقص الاجتماعي والفني.	
– يناقش فوائد النشاط البدني كأسلوب حياة نشط من حيث صلتته بالإنتاجية الأكاديمية أو المهنية – يقيم صحة الادعاءات المقدمة من المنتجات والبرامج التجارية المتعلقة باللياقة البدنية ونمط الحياة الصحي والنشط. – يحدد المشكلات المرتبطة بممارسة التمارين في الحرارة والرطوبة والبرودة. – يقيّم الأنشطة التي يمكن تنفيذها في البيئة المحلية وفقًا لفوائدها وشبكات الدعم الاجتماعي ومتطلبات المشاركة – يقيم المخاطر وعوامل السلامة التي قد تؤثر على تفضيلات النشاط البدني طوال دورة الحياة.	معرفة النشاط البدني:
– يشارك عدة مرات في الأسبوع في نشاط بدني مدى الحياة أو رقص أو نشاط لياقة يتم اختياره ذاتيًا خارج اليوم الدراسي.	يمارس النشاط البدني:
– يبين الأسلوب المناسب لاستخدام أجهزة تدريب المقاومة والأوزان الحرة. – يربط الاستجابات الفسيولوجية بمستويات اللياقة البدنية الفردية والتوازن الغذائي. – يحدد أنواع تمارين القوة (الايزومتري، المركزي، اللامركزي) وتمارين الإطالة لتطوير اللياقة البدنية الشخصية (مثل القوة والتحمل ونطاق الحركة).	معرفة اللياقة البدنية:

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

التفاعل الاجتماعي:

– يحدد فرصة الدعم الاجتماعي في نشاط بدني أو رقصة يختارها بنفسه.

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

- اكتساب المفاهيم العلمية وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والاتجاهات العلمية لدى الطلبة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- (20) الطريفي، علي بن أحمد، والرئيسي، هاني طالب (مترجم). (2019). **قانون كرة القدم ٢٠١٩ - 2020**. الرياض: مكتبة فهد الوطنية.
- (21) عبد المقصود، محمد. (2013). **الإسعافات الأولية**، الاسكندرية، دار الوفاء لنشر و النشر.
- (22) الفضلي، صريح عبد الكريم (مترجم). (2012). **القانون الدولي لألعاب القوى: 2010-2012** قواعد المنافسة. تم استرجاعها من الموقع : <https://uotechnology.edu.iq/sportandart/rules%20of%20games/athletics.pdf>
- (23) قاسم، جميل أمين (2014). **التعلم والتعليم التعاوني**. (ط1). عمان: دار المأمون للنشر و التوزيع.
- (24) قطيط، غسان يوسف (2008). **حل المشكلات**. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- (25) مجذوب، مضر (مترجم). (2000). **القانون الدولي لكرة السلة المعتمد من الاتحاد الدولي لكرة السلة**.
- (26) محمود، موفق اسعد. (2008). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- (27) مصطفى، عفاف عثمان. (2008). **استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية (ط 1)**. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- (28) الملتقى التربوي (2017). **استراتيجية التعلم التعاوني**. تم استرجاعها بتاريخ 2021/4/2 من الموقع : [استراتيجية التعلم التعاوني \(wepal.net\)](http://wepal.net)
- (29) منظمة الامم المتحدة للتربية والعلم والثقافة. (2015). **الميثاق الدولي للتربية البدنية و النشاط البدني والرياضة**. تم استرجاعها من الموقع : <http://unesco.itralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-Sport-Charter-Arabic.pdf>
- (30) النمري، مشعل (2013). **مهارات كرة القدم وقوانينها**، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- (31) وزارة التربية والتعليم (2003). **الإطار العام للمناهج والتقويم**. عمان، الأردن: إدارة المناهج و الكتب المدرسية.
- (32) يوسف، ممدوح اسماعيل (2015). **قواعد ومهارات كرة الطائرة**، الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 1) Badminton World Federation (2011). **Shuttle Time BWF School Badminton Teachers' Manual**. (1st ed.). Retrieved from: http://www.badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_eng.pdf
- 2) Buck, M., Lund, J., Harrison, J., & Cook, C. (2005). **Instructional strategies for secondary school physical education with NASPE: Moving into the future** (6th Edition). New York: McGraw-Hill Education.

- 3) Gumbo, S., Magonde, S., & Nhamo, E. (2017). Teaching strategies employed by physical education teachers in Gokwe North primary schools. **International Journal of Sport, Exercise and Health Research**, 1(2), 61-65.
- 4) International Handball Federation (2016). **Rules of the Game**. (1st ed.). Retrieved from: https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-07/New-Rules%20of%20the%20Game_GB.pdf
- 5) Kroeger, C. (2014). **Volleyball drills**. UK: Meyer & Meyer Sport.
- 6) Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). **Teaching physical education**. (5th ed.). USA: Pearson Education Inc.
- 7) Nixon, J.E. & Locke, L. (1973). Research on teaching physical education. In R. M. W. Travers (ed.). **Handbook of research on teaching** (1210-1242). Chicago, IL: McNally and Co.
- 8) OECD (2019). **OECD future of education 2030: Making physical education dynamic and inclusive for 2030 international curriculum analysis: Technical Report**. Paris OECD. Retrieved from: https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_FUTURE_OF_EDUCATION_2030_MAKING_PHYSICAL_DYNAMIC_AND_INCLUSIVE_FOR_2030.pdf
- 9) SHAPE America: Society of Health and Physical Educators (2013). **National standards for K-12 physical education**. Retrieved from: <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>
- 10) Wright, J., MacDonalds, D., & Burrows, L. (eds) (2004). **Critical Inquiry and Problem in Physical Education**. London: Routledge