

الفصلُ الرابعُ (4)

منهجُ الصفوف السابعة - التاسعة

مقدمة / 54

الأهداف / 55

مواضيعُ التعليم (الصفوف السابعة - التاسعة) / 56
وحدةُ تعليم في الجَمباز الرياضي، الايروبي - الهوائي - والأكروباتي -
(البهلواني) - والفنّي للتميزات / 60

وحدةُ تعليم في الجَمباز الرياضي للتلמיד (الذكور) / 71

وحدةُ تعليم في الرقص الشعبي والأممي للتلמיד والتميزات / 75

المقدمة:

يعتبرُ التعليمُ في الصفوف السابعة - التاسعة استمراراً للتعليم في الصفوف الأول - السادسة، كَي يستطيعَ التلاميذُ اختيارَ اتجاهٍ استعداداً للتعَمُّق والتحكُّم فيه من بين التشكيلة التي عُرِضَتْ عليهم في السنوات السابقة. كل ذلك بهدف تحسين المهارات في فروع الأنشطة البدنية.

50% من هذه المهارات مناسبة للنشاط الذي يستمرُّ طَوَالَ الحياة، و-50% منها ستكونُ في فروع الرياضة: "التقليدية" التي يتناولها التلاميذُ في مراحل دراستهم وكبالغين. من المفضل عدم الإكثار من مواضيع التعليم؛ لأنَّ الإكثار من المضامين ينطوي على تعليم سطحي.

يختارُ المعلمُ من بين تشكيلة الإمكانيات التي يعرضُها المنهجُ بحسب حاجات التلاميذ وظروف المدرسة والبيئة التعليمية، وخبرة المعلم في المضامين، وفروع الرياضة المفضلة في المجتمع المحلي الذي يشتغلُ ضمنه، وبحسب برنامج أنشطة التربية البدنية والرياضة.

بالإضافة إلى فروع الرياضة التقليدية، يجبُ دمجُ مواضيع حديثة ونشاطات بدنية غير روتينية؛ لكي يسدَّ حاجات التلاميذ بدرجات قدرة مختلفة، وبمستويات اهتمام متنوعة.

يجبُ المحافظةُ على العدد الأمثل من المشتركين في كل نوع نشاط، كي نضمنَ وجودَ عمليات تدريس وتعلمٍ نوعيةٍ والامتناع من التفعيل السطحي.

يشجّع المعلمُ التلاميذ على النشاط الذاتي، والنشاط خارج الصفِّ في إطار المدرسة أو النوادي الرياضية المدرسية، أو في إطار غير مدرسي. يجبُ النظرُ إلى هذه النشاطات على أنها جزءٌ لا يتجزأ من تحقيق هدف الاختيار الحرِّ وتحمل المسؤولية على النشاط البدني على مرِّ الحياة.

في الجدول الذي على الصفحة xxx تعرّضُ جملةً المواضيع التي تُدرّسُ في الصفوف: السابع - التاسع، بينما الجداول التي على الصفحات xxx هي نماذجٌ للتخطيط الدراسي متعدد السنوات لتلاميذ الصفوف السابعة - التاسعة.

الأهداف:

- تحسين المهارات الأساسية، والتحكم فيها، وتطبيقها أثناء اللعب، وفي جمل حركية و/أو كوسيلة لتحسين القدرات الحركية.
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها مع التأكيد على استنفاد القدرة الشخصية، والمتعة والفائدة الصحية على مر الحياة.
- القدرة على الاختيار الواعي لمجالات التخصص، والتحكم في الفعاليات التي تم اختيارها.
- المعرفة النظرية في مواضيع التربية البدنية، وعلم الحركات الإرادية للإنسان.
- تنمية ورعاية العلاقات المتبادلة بين المشتركين في عملية التعليم (بين التلميذ وزملائه وبين المعلم وتلاميذه) مع التأكيد على التعاون، والعمل في طواقم، وتكافؤ الفرص بين الجنسين، والصبر، والتسامح والنزاهة (الروح الرياضية) في الرياضة.

مواضيعُ التعليم (الصفوفُ: السابعُ - التاسعُ)

الموضوعُ:	الفرعُ:
أ. مهاراتٌ جسديةٌ ألعابُ كرة جماعيةٌ:	<ul style="list-style-type: none"> • كرة سلة. • كرة طائرة. • كرة يد. • كرة قدم. • كرة قدم مصغرة.
ألعابُ المضرب:	<ul style="list-style-type: none"> • تنس. • تنس - الطاولة. • تنس الريشة. • السكواش (الإسكواش). • كرة المضرب. • كرة القاعدة.
النشاطُ الجسمانيُّ وفروعُ الرياضة الشخصية:	<ul style="list-style-type: none"> • ألعابُ القوى الخفيفة. • جمباز رياضي. • جمباز فنّي (للبنات فقط). • السباحة. • مشي وركض صحي. • ركض توجيه. • تجديف ورياضة بحرية. • الدفاع عن النفس • الجولف. • ألعابُ استجمام. • ألعابُ مائية. • مزليج. • ركوبُ الخيل. • ركوبُ الدراجات الهوائية. • رياضةٌ صحية. • باولينج. • التزلج على الجليد. • ترياثلون (سباقٌ في 3 فروع). • أعمال تحد. • أعمال تحد مصادقٌ عليها.
رقصٌ وحركة*	<ul style="list-style-type: none"> • رقصٌ شعبيٌّ وأُمميٌّ. • رقصٌ هوائيٌّ.
ب. النزاهةُ في الرياضة*، قوانينُ الرياضة واللعب.	
ج. معرفةٌ وفهمٌ جسم الإنسان أثناء الحركة.	كما في منهج الصفوف الأولى - السادسة مع التعمق، أو إضافة مواضيع خاصة في مجالات المعرفة والفهم (انظرُ صفحة 25)

* راجعوا لعبة نزيهة، التربية إلى النزاهة الرياضية (2002). مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية، السكرتارية التربوية، وزارة التربية والتعليم و"معلوت"، القدس وتل أبيب.

تخطيطُ التعليمِ لعدة سنوات *

خطةُ التعليمِ المقترحةُ تستندُ إلى 64 حصةً تدريس أسبوعيةً: 75% - إلزاميٌّ - 48 حصةً ؛ 25% واجبة الاختيار - 16 حصةً.
تلائمُ المدارسُ خطة التعليمِ المدرسيةَ لعدد الحصص المخصصة للموضوع.

ألعابُ الكرة:

في الصفوف: السابعة - التاسعة يُوصى بتخصيص 30 حصةً سنويةً لتدريس ألعاب الكرة. يختارُ المعلمُ لعبةً رئيسيةً واحدةً من بين الألعاب الأربع، ويخصُّصُ 14 حصةً لتدريسها. يختارُ المعلمُ لعبتين إضافيتين ثانويتين، ويخصُّصُ لتدريس كل منهما 8 حصص في السنة. بذلك يتمكنُ المعلمُ من مراجعة اللعبة، والتدريب عليها حتى يصل التلاميذُ إلى مستوى التمكن استعداداً لاختيار أحد مواضيع هذه الألعاب ؛ للتخصُّص فيها، وممارستها طوال الحياة (انظر الجداول الصفحة 66-67).

رياضةٌ شخصية:

يُوصى بتخصيص 24 حصةً لألعاب القوى الخفيفة والجماز - 12 حصةً لكل فرع. يلائمُ المعلمُ خطة التعليم لظروف المدرسة والبيئة ومعرفته الخاصة بالموضوع المختار من فروع الرياضة الشخصية.

ألعابُ المضرب:

يُوصى بتخصيص 6 حصص لكلِّ صَفٍّ من السابع - التاسع. يختارُ المعلمُ موضوعاً واحداً من قائمة ألعاب المضرب، ويقومُ بتعليمه. يجبُ الاستعانةُ بكراسة "ألعاب المضرب للصفوف: الخامسة - العاشرة (2001) إصدارُ "معلوت".

رقصٌ شعبي:

يُوصى بتخصيص 4 حصص سنوية لهذا الموضوع، كإطار إلزامي. يمكنُ اختيارُ هذا الموضوع كأحد مواضيع الاستجمام وتدريبه بمستوى 6 حصص إضافية (المجموع الكليُّ 10 حصص إلزامية واختيارية).

يمكنُ تنفيذُ فعالية الرقص الشعبي كإثراء في الاستراحات بين الحصص، أو في إطار الدورات المقبولة في المؤسسة التربوية.

لياقةٌ بدنية:

اللياقةُ البدنيةُ ليستُ موضوعاً قائماً بذاته في هذه السن. ولكنَّ بسبب أهميتها وتأثيرها على الإنسان خلال حياته، فقد تقررَ أنه في كل 35-40 حصةً يخصُّصُ المعلمُ 15-20 دقيقة للياقة البدنية الحركية الخاصة بكل موضوع. كذلك يقترحُ المعلمُ وسائل لتطوير مركبات اللياقة البدنية، وتحسينها والاحتفاظ بها لسنوات طويلة، مع نقل المسؤولية إلى التلاميذ عن تطوير لياقتهم البدنية في ساعات فراغهم.

* انظر الصفحات 18-21

تفصيلُ فروع الرياضة والحركة (للسفوف: السابع - التاسع)

فروعُ رياضة تقليدية:	فروعُ رياضة لكلِّ الحياة:	فروعُ رياضة واستجمام:
ألعابُ كرة.	ألعابُ كرة.	استجمام.
كرة سلة.		باولينج.
كرة طائرة.	كرة طائرة.	مزجة.
كرة يد.		ركوبُ الخيل.
كرة قدم.	كرة قدم / كرة قدم مصغرة.	
رياضة شخصية.	رياضة شخصية.	ركوبُ الدراجة الهوائية.
ألعابُ القوى الخفيفة.	ركضُ توجيه. مشي. ركض خفيف.	ألعاب استجمام.
	رياضة واستجمام.	رياضة واستجمام.
جُمبازُ رياضي. أجهزة صغيرة. جُمبازُ فنيّ - للبنات.	جُمبازُ هوائي. رياضة صحية. تجديف ورياضة بحريّة.	ألعابُ المضرب اليوغا
ألعابُ المضرب.	ألعابُ المضرب.	سباحة وألعابُ مائيّة.
تنس.	تنس.	
	السكواش (الإسكواش). كرة المضرب.	كرة القاعدة (بيسبول).
كرة الريشة (بادمنتون).	كرة الريشة (بادمنتون).	التزلج على الجليد.
تنس - طاولة.	تنس - طاولة.	الجولف.
	رقص شعبيّ وأمميّ.	الدفاع عن النفس (قتال التحام).
مواضيع اختيارية.	مواضيع اختيارية.	كبوئيرا (رقص شعبي برازيلي).
		التاي تشي.
		رياضة.
		جودو.
		كراتيه.
		ترياتلون (سباق ثلاثي).
		فعاليات تحدّ مصادق عليها.

اقتراحٌ لتخطيط التعليم* لعدة سنوات حسب فروع الرياضة (الاختيارُ بواسطة المعلم أو/والتلاميذ)

الصفُّ السابعُ:	الصفُّ الثامنُ:	الصفُّ التاسعُ:
ألعابُ كرة (22 حصةً)	ألعابُ كرة (20 حصةً).	ألعابُ كرة (19 حصةً).
كرة سلة.	كرة سلة.	كرة سلة.
كرة طائرة.	كرة طائرة.	كرة طائرة.
كرة يد.	كرة يد.	كرة يد.
كرة قدم / كرة قدم مصغرة.	كرة قدم / كرة قدم مصغرة.	كرة قدم / كرة قدم مصغرة.
(رئيسيُّ - 14 حصةً ؛ ثانويُّ - 8 حصص).	(رئيسيُّ - 13 حصةً ؛ ثانويُّ - 7 حصص).	(رئيسيُّ - 12 حصةً ؛ ثانويُّ - 7 حصص).
رياضة شخصية (20 حصةً).	رياضة شخصية (20 حصةً).	رياضة شخصية (20 حصةً).
ألعابُ القوى الخفيفة - 10 حصص.	ألعابُ القوى الخفيفة (10 حصص).	ألعابُ القوى الخفيفة (10 حصص).
الجمباز الرياضي (8 حصص).	جمباز الأجهزة الصغيرة (10 حصص).	الجمباز الرياضي للتلاميذ والجمباز الطبي للتلميذات (10 حصص).
ألعابُ المضرب.	ألعابُ المضرب.	ألعابُ المضرب.
(1 من 4).	(1 من 4).	(1 من 4).
تنس.	تنس.	تنس.
السكواش (الإسكواش).	السكواش (الإسكواش).	السكواش (الإسكواش).
كرة المضرب.	كرة المضرب.	كرة المضرب.
كرة الريشة (بادمنتون).	كرة الريشة (بادمنتون).	كرة الريشة (بادمنتون).
تنس - طاولة.	تنس - طاولة.	تنس - طاولة.
رقص شعبيٍّ وأمميٍّ (7 حصص).	رقص شعبيٍّ وأمميٍّ (7 حصص).	رقص شعبيٍّ وأمميٍّ (7 حصص).
الدفاع عن النفس (6 حصص).	الدفاع عن النفس (6 حصص).	الدفاع عن النفس (6 حصص).
مواضيع اختيار (3 حصص).	مواضيع اختيار (5 حصص).	مواضيع اختيار (6 حصص).
موضوعٌ واحدٌ من القائمة.	موضوعٌ واحدٌ من القائمة.	موضوعٌ واحدٌ من القائمة.

* البرنامج الكامل يستند إلى 64 حصة في السنة

- يتيح البرنامج للمعلم اختياراً بمستوى 48 حصة في الصفوف السابعة - التاسعة (3 x 12) دفاعاً
- يشمل البرنامج ألعاب كرة، فروع رياضة شخصية، ألعاب مضرب، رقصاً شعبياً/أممياً، دفاعاً عن النفس وتشكيلة متنوعة من مواضيع الرياضة والاستجمام للاختيار بما يلائم الظروف الخاصة بالمدارس، وظروف البيئة والتلاميذ ومواضيع تخصص المعلمين. لياقة بدنية حركية وتنمية القوام هي عبارة عن مواضيع تُدمج مع تدريس مواضيع الرياضة والحركة.

وَحدةُ تعليم في الجمباز:

الرياضي، الأثروبي - الهوائي، والاكروباتي - البهلواني - والفني للتلميذات

خُصِّصَتْ، حسبَ برنامجِ الإطار، ١٠ حصص للجمباز في كلِّ سنةٍ من سنواتِ الدراسة في الصفوف السابعة - التاسعة. يشملُ الجمبازُ الفروعَ التالية: جمبازاً رياضياً، جمبازاً هوائياً، وجمبازاً بهلوانياً (الأهرامات على اختلاف أشكالها)، جمبازاً فنياً وجمبازاً عاماً. يتناولُ البرنامجُ المقترحُ جميعَ فروع هذه الرياضة ويتيحُ المجالَ أمامَ الاختيار في الصفِّ الثامن بينَ الجمباز الهوائي أو الجمباز البهلواني.

الجمبازُ الرياضيُّ (الصفُّ السابع)

يطوِّرُ الجمبازُ الرياضيُّ مركبات اللياقة البدنية، ويركِّزُ على التعاون الذي هو أساسُ رياضة الجمباز العامة. وذلك بفضل ملامحتها للتدريس في مجموعات غير متجانسة وملاءمتها للمبادئ التربوية التي تُركِّزُ عليها المدرسة، مثل التعاون واحترام الغير. الجمبازُ الرياضيُّ يناسب التلميذات؛ لأنه يدمجُ عناصرَ حركيةً تناسبُ البنات في هذه السنِّ.

يجبُ تدريسُ هذا الموضوع في عملية متواصلة تمكِّنُ التلميذات من فَهْمِ ما يتعلَّمْنَهُ وما يمارسنَهُ والوصولُ إلى مستوى تنفيذٍ جيِّد يساهمُ في تحسين القدرة الجسدية من جهةٍ وعملية التعلم من جهةٍ أخرى. تخططُ المعلمةُ الفعاليات وفق الأجهزة والمعدات الرياضية الموجودة تحت تصرفها. يمكنُ تعليمُ الموضوع في وحدَات زمن متتالية (حصص) مع استعمال الأدوات لتقييم عملية التعلم ونتائجها. تتركِّزُ العملية في جملة حركية (تمرين كامل) وليس في عناصرٍ منفصلة. تطوِّرُ التلميذاتُ مركبات اللياقة البدنية الخاصة بفرع رياضة الجمباز؛ تستعملُ المعلمةُ استراتيجيات تدريس في محطات ومجموعات تعلم صغيرة من أجل ملاءمة مستوى الصعوبة مع قدرة التلميذات وممارستنهن السابقة؛ تُدرِّسُ المهارات بطريقة لولبية أي: كقاعدة تركيب جملة حركية (تمرين كامل)، إن كان كمرجعة، أو كتدريب وتحسين مواد سابقة أو كمرحلة تحضير لتنفيذ مهارات على أجهزة إضافية.

الأهدافُ

المجالُ الجسمانيُّ: التحكُّم في المهارات الأساسية لرياضة جمباز الأجهزة؛ تحسينُ القدرة الشخصية، توافقُ، الدقة في الحركة، رشاقة، قوة وتحملُ العضلة؛ تطويرُ مهارات وقدرة على تحسين التحكُّم بالجسم ونوعية حركته.

المعرفةُ والفهمُ: التعرفُ على أجهزة الجمباز للتلميذات وأنواع المسابقات؛ فَهْمُ مبادئ الحركة الخاصة لتنفيذ مهارات وتمارين على أجهزة الجمباز؛ تشخيصُ الجوانب الفنية للحركة والتمييزُ

بين التنفيذ الصحيح والتنفيذ المغلوط، وفق معايير ومتطلبات قانون رياضة الجمباز؛ معرفة وفهم مبادئ قانون رياضة الجمباز والتحكيم.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون داخل المجموعة؛ مساعدة الغير على اكتساب مهارات جديدة؛ تنمية الصبر والتسامح مع الغير مع فهم التفاوت في القدرات؛ تنمية الثقة بالنفس في الحركات؛ مواقف ايجابية بما يتعلق بالحركة الجمالية/ الفنية.

نموذج لوحدّة تعليم، للصف السابع (10 حصص)

التحصيل المتوقّع:

1. انشاء وتنفيذ تمرين أرضي شخصي. تختار مركبات التمرين من بين مجموعة عناصر يتم تدريسها خلال الدروس.
2. المشاركة في عرض صفّي في مركزه القفز على صندوق / حمار / حسان القفز.

الدرس الأول (بالدمج مع تعليم نظري):

- تُعطى التلميذة شرحاً حول فرع الجمباز الرياضي وحوّل من هم الرياضيون المتفوقون ومن هي الدول المتفوقة في هذا الفرع.
- تتعرف التلميذة على قانون الجمباز ومبادئه.
- تُعطى التلميذة شرحاً حول المطلوب منها في التمرين الأرضي.
- تشاهد التلميذة أفلاماً فيديو لتمرين أرضية على مستويات مختلفة.

الدرس الثاني

- تنفذ التلميذة فصلاً تمهيدياً حركياً يشمل العدو بسرعة مع القفز إلى الجانبين، وإلى الأمام، والحجل، رفع الرجلين، الدوران على رجل واحدة، 180 درجة جتا.
- تنفذ التلميذة 1/2 وقفة على اليدين (من جنو أمامي انحناء بالاعتماد على اليدين، ترفع رجلاً واحدة بشكل عمودي وتجعل الرجل الثانية مستقيمة، درجة أمامية من حالة وقوف مع فتح الرجلين والقيام بدون الاستعانة باليدين وكذلك درجة أمامية من حالة وقوف مع فتح الرجلين، مع استعمال ظهر اليد، درجة خلفية عبر الكتف من استلقاء خلفي (على الظهر) إلى انتصاب الركبتين.

الدرس الثالث:

- تنفذ التلميذة الجزء الأول من تمرين ارضي بمرافقة الموسيقى.
- تنفذ التلميذة وقفة على اليدين بالاستعانة بسلم أو حائط أو فرشاة "جبة".
- تنفذ التلميذة درجة أمامية بدون الاستعانة باليدين من حالة وقوف مع فتح الرجلين على فرشاة ليّنة.
- تنفذ التلميذة حركات مقصّ عالية من فوق مقعد تستند إليه بيديها.

الدرسُ الرابعُ:

- تنفِّذُ التلميذة التمرينَ الأرضيَّ بمرافقةِ الموسيقى.
- تنفِّذُ التلميذة وقوفاً على اليدين بحراسة زميلة، درجةً خلفيةً عبرَ كتفِ إلى أوضاعٍ إنهااءٍ مختلفةٍ ولولابٍ في ظروفٍ سهلةٍ (منحدر، ممر مطاطي، من فوق مقعد كما في الدرس الثالث).
- ”تزرعُ“ التلميذة عناصرَ حسب قدرتها في الأماكن المخصصة لذلك في التمرين.
- تتدرَّبُ التلميذاتُ في أزواجٍ على تنفيذ تمارينٍ كاملة - تقومُ إحداهُما بالتنفيذ والثانيةُ بإبداءِ الملاحظات والتصحيح وفق المبادئ التي دُرِّست في الدرس الأول.

الدرسُ الخامسُ:

- تنفِّذُ التلميذة تمريناً كاملاً وتحصلُ على تقييم.
- تشاهدُ التلميذة تمارينَ زميلاتها وتقيمها حسب ورقة تقييم جاهزة.
- ملاحظة: يُمكنُ تنفيذُ التمرين في أزواجٍ مرتين - وفي كلِّ مرَّةٍ تُقيمُ المعلمةُ إحدى الطالبتين.

الدرسُ السادسُ (بالدمج مع تعليم نظري):

- تُعطى التلميذة شرحاً عن جهاز القفز، يمكنها أن تقرَّرَ عن المؤهلات المطلوبة لتنفيذ مهارات أساسية في القفز كما تُشاهدُ فيلمًا حول القفز.

الدرسُ السابعُ:

- تنفِّذُ التلميذة الجزء التمهيدي (التحضيرى) للقفزات (هبوطاً صحيحاً، وثبات صحيحاً، ركضاً ووثباً مُدمجين).
- تنفِّذُ التلميذة قفزات ”تحول داخلي و”سُنُونُو“ على عرض صندوق قفز مكون من خمس طبقات.
- تنفِّذُ التلميذة قفزات ”سُنُونُو“ و”قط“ على طول صندوق قفز مكون من خمس طبقات.

الدرسُ الثامنُ:

- تنفِّذُ التلميذة جزءاً تحضيرياً (تمهيدياً) للقفز بمرافقة الموسيقى.
- تنفِّذُ التلميذة درجةً أمامية على صندوق طويل (5 طبقات)
- تنفِّذُ التلميذة تمرينَ تمرير الرجلين من بين اليدين على صندوق قفز بالعرض (5 طبقات) في ظروفٍ سهلةٍ (باستعمال خشبتي وثب)

الدرسُ التاسعُ:

- تنفِّذُ التلميذة جزءاً تحضيرياً (تمهيدياً) للقفز بمرافقة الموسيقى في تركيبات جمالية كجزء من عرض.
- تنفِّذُ التلميذة جميع القفزات التي تعلّمتها في الوحدة (الدراسية) بشكل متسلسل وبوتيرة محدّدة.
- تشارك التلميذة في بناء عرض من مادة الدراسة.

الدرسُ العاشرُ:

- تتدرَّبُ التلميذةُ مع زميلاتها على القفزاتِ حتَّى تصلَ إلى أكبرِ قَدَرٍ من الدقةِ والإتقانِ.

الجُمبازُ الهوائِيُّ (الصفُّ: الثامنُ)

فَرْعُ الجُمبازِ الهوائِيِّ هُوَ أَحَدُ فُرُوعِ الجُمبازِ، وهو يَلائِمُ نُمُوَّ أبناءِ الصَّفِّينِ السَّابعِ - الثَّامنِ. يَدْمُجُ هذا الفَرْعُ بَيْنَ عناصرِ رِياضَةِ جُمبازِ تَصنَّفُ إلى أربَعِ فَنَاتِ (عائِلات): قُوَّةٌ دِينامِيكِيَّةٌ، قُوَّةٌ ثابِتةٌ، قَفَزَاتٌ، مَرُونَةٌ وَتَوَازُنٌ.

عَمَلِيَّةُ التَّعْلِيمِ تَكُونُ لَوُوبِيَّةً. تَبْدَأُ العَمَلِيَّةُ بِنِيباءِ القُدَرَاتِ البَدَنِيَّةِ اللّازِمَةِ للجُمبازِ الهوائِيِّ، وتَسْتَمِرُّ في تَعَلُّمِ الخَطَوَاتِ الأَساسِيَّةِ، وتَعَلُّمِ المَرَكِبَاتِ الأَساسِيَّةِ مِنْ جَمِيعِ فَنَاتِ العِناصرِ، وَحتَّى تَحْقِيقِ القُدْرَةِ على تَنْفِيزِ تَمَرِينِ جُمبازِ لَمَدَةٍ دَقِيقَةٍ؛ قَسْمٌ مِنْهُ إلِزامِيٌّ وَقَسْمُهُ الأَخَرُ إِنْشَاءٌ ذَاتِيٌّ.

الأهْدافُ:

المِجالُ الجِسمانيُّ: التَّحكُّمُ في الخَطَوَاتِ الأَساسِيَّةِ والمِهَارَاتِ الأَساسِيَّةِ مِنْ فَنَاتِ العِناصرِ المَوْجُودَةِ في الجُمبازِ الهوائِيِّ.

تَحْسِينُ القُدْرَةِ الشَّخْصِيَّةِ، التَّوافُقُ، الدَقَّةُ في الحَرَكَةِ، المَرُونَةُ والشَّعُورُ الحَرَكِيّ.

المَعْرِفَةُ وَالْفَهْمُ: فَهْمُ مَبادِيّ الحَرَكَةِ الهوائِيَّةِ ومَرَكِبَاتِهَا. القُدْرَةُ على التَّمييزِ بَيْنَ التَّنْفِيزِ الصَّحِيحِ، والتَّنْفِيزِ الدَّقِيقِ.

المِجالُ الاجْتِماعِيُّ: التَّعَاوُنُ داخَلَ المِجمُوعَةِ؛ مَساعِدَةُ أَعْضَاءِ الطَّاقِمِ على التَّطَوُّرِ، تَناسُقُ الحَرَكَةِ داخَلَ الطَّاقِمِ. تَأَلِيفُ (تَصامِيمُ رَقَصَاتِ) مَشْتَرَكٌ لِمَتمرِينِ جَماعِيّ.

نَموذجٌ لَوَحْدَةِ تَعْلِيمٍ لِلصَّفِّ الثَّامِنِ (10 حِصَصِ)

التَّحْصِيلُ المَتَوَقَّعُ:

1. تَنْفِيزُ تَرَكِيبَاتٍ مِنْ رِياضَةِ الجُمبازِ الهوائِيِّ مِنْ خِلالِ عَمَلٍ مَوْجِهٍ وَمتسلسلٍ مَدَّتُهُ 15 دَقِيقَةً.
2. تَنْفِيزُ تَمارينَ أَرْضِيَّةٍ مَعَ زَمِيلَةٍ في إِطارِ تَمَرِينِ اِختِيارِيّ. اِختِيارُ المَرَكِبَاتِ يَكُونُ مِنْ بَيْنِ تَشْكِيلَةِ تُدْرَسُ خِلالِ الدُّروسِ. في تَقْيِيمِ التَّمَرِينِ، يَتَمَثَّلُ مَسْتَوَى العِناصرِ الَّتِي اِختِيرتِ، وَكَذلكِ مَبادِيّ الحَرَكَةِ وَتَصمِيمِ الرَقَصَاتِ وَالَّتِي سَتُدْرَسُ خِلالِ الوَحْدَةِ الدَّراسِيَّةِ.
3. المِشارَكَةُ في بِناءِ هَرَمِ صَفِّيٍّ أو عِدَّةِ أَهراماتِ (حَسَبَ قُدْرَةِ التَّلْمِيزَاتِ).

الدرِسُ الأوَّلُ:

- تُعْطَى التَّلْمِيزَةُ شَرْحًا حَوْلَ فَرْعِ الجُمبازِ الهوائِيِّ، وَحَوْلَ أَنْواعِ المَبانِي في هذا الفَرْعِ.
- تَشاهِدُ التَّلْمِيزَةُ أَفلامًا حَوْلَ هذا الفَرْعِ.

- تُعطى التلميذة شرحاً دقيقاً حول المتوقَّع منها في نهاية الوحدة الدراسية.

الدرسُ الثاني:

- تنفِّذُ التلميذة بشكلٍ دقيقٍ نوعين من الخطوات الأساسية: الركض الخفيف (jog)، والمشي (jmarche).
- تنفِّذُ التلميذة تمريناً هوائياً متواصلاً خلال 5 دقائق بتوجيه المعلمة.
- تنفِّذُ التلميذة تربية من 32 إيقاعاً مكونة من الخطوات الأساسية ومبنيّة.

الدرسُ الثالث:

- تنفِّذُ التلميذة بشكلٍ دقيقٍ نوعين من الخطوات الأساسية: رفع ركبة (lift knee) ووثبات فتح وإغلاق الرجلين (jeck n'jump).
- تنفِّذُ التلميذة تمريناً هوائياً متسلسلاً طوال 6 دقائق مع حركات يدين بتوجيه المعلمة أو إحدى التلميذات.
- تنفِّذُ التلميذة التريكة التي تعلمتها مع حركات اليدين.

الدرسُ الرابع:

- تنفِّذُ التلميذة بشكلٍ دقيقٍ نوعين إضافيين من الخطوات الأساسية: ثني الركبة، تصحيح الرجل والوثب من الرجل القاعدة إلى الرجل المثنية (skeep) وركلات أرجل (kicks).
- تنفِّذُ التلميذة تمريناً هوائياً متواصلاً طوال سبع دقائق، بتوجيه المعلمة أو تلميذة أو شريط فيديو حول هذا الموضوع.
- تنفِّذُ التلميذة تربية من 64 إيقاعاً مع استراحات من 8 إيقاعات كل مرة (الاستراحة مكرّسة للعناصر التي في التمرين).
- تنفِّذُ التلميذات حالات تعاون بأسلوب هوائي.

الدرسُ الخامس:

- تنفِّذُ التلميذة بشكلٍ دقيقٍ الخطوة الأساسية: ثني إحدى الرجلين إلى الأمام، ومعظم وزن الجسم عليها.
- تنفِّذُ التلميذة تمريناً هوائياً متواصلاً طوال 8 دقائق بتوجيه المعلمة أو تلميذة أو شريط فيديو حول هذا الموضوع.
- تنفِّذُ التلميذة التريكة ذات الـ 64 إيقاعاً مع تشبيك حركات اليدين ومع أربع استراحات مكونة من 8 إيقاعات كل مرة، وبدلاً من الاستراحة الخامسة يتم تنفيذ حالة تعاون.
- تنفِّذُ التلميذة عناصر شخصية حسب اختيارها وقدرتها.

الدرسُ السادسُ:

- تنفِّذُ التلميذةُ تمريناً هوائياً متواصلاً طوالَ 9 دقائقَ بتوجيهِ المعلمة، أو تلميذة أو شريط فيديو حول هذا الموضوع.
- تنفِّذُ التلميذةُ التركيبةَ التي تعلمتْها معَ تغييرِ المباني، لتصميمِ تمرينِ جماعي.
- تختارُ تلميذاتِ المجموعةِ عنصراً واحداً من كلِّ عائلةٍ (فئة) يقدرُنَ على تنفيذهِ معاً بتناسق تام.
- تؤلِّفُ التلميذاتُ بشكلٍ مستقلٍّ 15 ثانيةً لإنهاءِ التمرينِ الإلزامي بحيثِ يشمَلُ هذا الوقتُ حالة تعاون.

الدرسُ السابعُ:

- تنفِّذُ التلميذةُ تمريناً هوائياً متواصلاً طوالَ 9 دقائقَ بتوجيهِ المعلمة أو تلميذة أو شريط فيديو حول هذا الموضوع.
- تنفِّذُ التلميذةُ التمرينِ الإلزاميَّ كاملاً معَ مجموعتها.
- تُدخلُ التلميذةُ في التمرينِ العُنصرينِ اللذينِ اختارتَهُما في الأماكنِ المخصصة لذلك.

الدرسُ الثامنُ:

- تنفِّذُ التلميذةُ تمريناً هوائياً متواصلاً طوالَ 10 دقائقَ بتوجيهِ المعلمة أو تلميذة أو شريط فيديو حول هذا الموضوع.
- تُدخلُ التلميذةُ في التمرينِ 4 عناصرَ من عائلات (فئات) مختلفة كما اختارت في الأماكن المخصصة لذلك.
- تتدرَّبُ التلميذةُ على تمارينها حتَّى تصلَ إلى تنفيذِ صحيح.
- تُشخِّصُ التلميذةُ العناصرَ عندَ زميلاتها في المجموعات الأخرى.

الدرسُ التاسعُ:

- تنفِّذُ التلميذةُ تمريناً هوائياً متواصلاً طوالَ 10 دقائقَ، بتوجيهِ المعلمة أو تلميذة أو شريط فيديو حول هذا الموضوع.
- تتدرَّبُ التلميذاتُ في أزواج: المجموعة الأولى تتدرَّبُ والثانيةُ تشاهدُ وتصحِّحُ حتَّى تحقِّقَ تنفيذَ صحيح تماماً.

الدرسُ العاشرُ:

- تعرِّضُ طواقمُ التلميذاتِ تمرينَ الجُمبازِ الهوائيِّ أمامَ الصفِّ الكامل.
- تُشخِّصُ التلميذاتُ العناصرَ عندَ زميلاتهنَّ في المجموعات الأخرى.

الجمبازُ البهلوانيُّ (الصفُّ: الثامنُ)

فرعُ الجمبازِ البهلوانيُّ هو أقدمُ فروعِ الجمباز. أساسُهُ التعاونُ بينَ أفرادِ الطاقمِ، وتحملُ المسؤوليةَ على التنفيذِ وعلى المجموعة. يحتاجُ الجمبازُ البهلوانيُّ إلى دقةٍ متناهيةٍ في التنفيذِ الشخصيِّ إلى جانبِ التعاونِ معَ بقيةِ التلميذاتِ والتنسيقِ داخلِ المجموعة. تكونُ عمليةُ التعليمِ لولبيةً. تبدأُ العمليةُ ببناءِ القدراتِ البدنيةِ المطلوبةِ للجمبازِ البهلوانيِّ، وتستمرُّ عبرَ تعليمِ المركباتِ الأساسيةِ، تعليمِ الحركاتِ الرابطةِ بينها، وتنتهيُ بالقدرةِ على تنفيذِ تمرينِ اختياريِّ في الجمبازِ البهلوانيِّ مدتهُ دقيقةٌ. تستطيعُ التلميذاتُ أن يخرتن حجماً الطاقمِ الذي يتمُّ فيه تنفيذُ التمرينِ.

نموذجُ لوحدَةِ تعليمِ في الجمبازِ الهوائيِّ (10 حصص)

التحصيْلُ المتوقَّعُ:

1. تنفيذُ دقيقٍ لأهراماتٍ أساسيةٍ في أزواجٍ وثلاثياتٍ.
2. تنفيذُ عناصرٍ حركيةٍ وخطواتٍ تُقدِّمُ من مجالِ الجمبازِ.
3. إنشاءُ وتنفيذُ تمرينِ اختياريِّ في الجمبازِ البهلوانيِّ، في زوجٍ أو ثلاثيةٍ. يشملُ التمرينُ على الأقلِ 3 أهراماتٍ من التشكيلةِ التي تعلمنَهَا خلالَ الدروسِ. تتمثلُ في التمرينِ أشكالِ التقدُّمِ والعناصرِ الحركيةِ التي درَسنَهَا خلالَ دراسةِ الوحدةِ.

الدَّرْسُ الأوَّلُ:

- تُعطى التلميذةُ شرحاً حولَ فرعِ الجمبازِ البهلوانيِّ، وحولَ أنواعِ المبانيِّ في هذا الفرعِ.
- تُشاهدُ التلميذةُ أفلاماً حولَ هذا الفرعِ.
- تعطى التلميذةُ شرحاً دقيقاً حولَ المتوقعِ منها في نهايةِ هذه الوحدةِ.

الدَّرْسُ الثاني:

- تُنفذُ التلميذةُ تقدِّماتٍ معَ تنسيقِ حركتها معَ زميلتها أو زميلتيها، في الخطواتِ التالية:
- الركضُ، الحُجْلُ، العَدُوُّ السريعُ إلى الأمامِ معَ القفزِ (שסה) وإلى الجانِبَيْنِ، الوثبُ ووثبُ التحولِ.
- تنفذُ التلميذةُ أهراماتٍ أساسيةً في أزواجٍ: "طيارة"، "متوازنين" يستمرُّ كلُّ توازنٍ 3 ثوانٍ على الأقلِ.

الدَّرْسُ الثالثُ:

- تنفذُ التلميذةُ الأهراماتِ التاليةَ في زوجٍ: "استلقاءُ أمامي على استلقاءٍ خلفي"، ستة على ستة". يستمرُّ كلُّ توازنٍ 3 ثوانٍ على الأقلِ.
- تنشئُ التلميذةُ 8 إيقاعاتٍ للتقدُّمِ من التشكيلةِ التي درَسَتْ وتضمُّهَا إلى أحدِ الأهراماتِ. بعدَ تنفيذِ الهرمِ مباشرةً تقومُ بإنشاءِ 8 إيقاعاتٍ إضافيةٍ.

الدرسُ الرابعُ:

- تتفدُّ التلميذة وقفةً بطن على ظهر زميلتها“ (يُوصى بتعليمها في ثلاثيات).
- تُنشئُ التلميذة سلسلةً تقدّمت مع ثلاثيتها وتدرّب عليها حتى تحقق انسجاماً كبيراً مع الثلاثة.

الدرسُ الخامسُ:

- تتعلمُ التلميذات أهرامات أساسيةً في ثلاثيات: ”انحنائين“ و”كرسي خلفي مع وقفة على اليدين“.
- تخطُ التلميذات 8 إيقاعات قبل وبعد الأهرامات.

الدرسُ السادسُ:

- تتعلمُ التلميذات أهرامات أساسيةً في ثلاثيات: ”وقفة على وقفات ست“ و”طيارة مع وقوف على الرأس“.
- تخطُ التلميذات 16 إيقاعاً قبل وبعد الأهرامات التي اخترنها من التشكيلة المقترحة.

الدرسُ السابعُ:

- تختارُ التلميذات موسيقى للتمرين المشترك ويقررن طواقم عمل ثابتةً.
- تُنشئُ التلميذات الـ 30 ثانيةً الأولى من التمرين الاختياري ويتدربن عليه. يجب أن يشمل هذا التمرين هرمين.

الدرسُ الثامنُ:

- تُعطى التلميذات معلومات أساسيةً حول التحكيم في الجباز البهلواني.
- تشخصُ التلميذات أخطاءً في التنفيذ لدى زميلاتهن.
- تُنشئُ التلميذات الـ 45 ثانيةً الأولى من التمرين الاختياري في طاقم ويتدربن عليه. يجب أن يشمل هذا التمرين هرمين.

الدرسُ التاسعُ:

- تشاهدُ التلميذات فيلماً حول تمارين بهلوانية، ويشخصن حالات تعلمنها في هذه الوحدة الدراسية.
- تُنشئُ التلميذات الـ 60 ثانيةً الأولى من التمرين الاختياري في طاقم ويتدربن عليه. يجب أن يشمل هذا التمرين ثلاثة أهرامات، وعنصراً شخصياً يُنفذ بالتنسيق مع جميع عضوات المجموعة، وعنصر حركية تربط بين الأهرامات.

الدرسُ العاشرُ:

- تعرضُ التلميذات التمارين أمام الصف.

الجمباز الفني (الصف: التاسع):

يتألف فرعُ الجمباز الفني في الأساس منَ الدمج بينَ العمل الفني على الأجهزة الصغيرة والعمل الجسماني الذي يتطلبُ تقنيةً عاليةً جداً. بما أنَ تعليمَ الفرع يتمُّ في المدرسة، لذلك يُوصى بينَ العمل الفني على الأجهزة؛ وبينَ العمل الجسماني الذي يتطلبُ مهارةً وقدرةً تحكّم أكبر منَ إمكانيات التعليم في المدرسة. يتطرّق الاقتراحُ التالي في الأساس إلى العمل التقني على الأجهزة، والعمل في أزواج وتعليم طريقة تركيب جمل حركة أو تمرين كامل جماعي قصير.

الأهداف

- التعرفُ على فرع الجمباز الفني.
- تنمية القدرة الشخصية، والتحكّم بالأجهزة الصغيرة: (حبل، طوق، كرة، شريط).
- تركيبُ جملة حركية وانشاءً تمرين شخصي أو جماعي.

نموذجٌ لوحدة تدريس للصف التاسع (10 حصص): الأجهزة:

حبل، طوق، كرة، شريط.
من الأجهزة: طوق، كرة، وشريط، تختارُ المعلمةُ جهازين.

التحصيلُ المتوقعُ:

1. المشاركة في انشاءت مقطع "تسخين" حركي لتمرين جماعي والمشاركة في تنفيذه.
2. إنشاءت وتنفيذُ تمرين في طاقم (ثلاث مشتركات على الأقل) مع جهاز يدوي في إطار تمرين اختياري. مركباتُ التمرين تعلّم خلال الدروس.
3. المشاركة في إنشاء وتنفيد عَرْض جَماعي - صفّي مع أجهزة يدوية (يمكنُ بحضور مصمم رَقصات، ومنسقبس موسيقى/ ملابس وما شابه)

الدرسُ الأول - كرة:

- تعليمُ مهارات أساسية: تأرجح، رميات "صغيرة"
- تعليمُ حَسَبَ جدول مجموعات العناصر: درجات، طبّات (عنصر إلى عنصرين من كلِّ مرحلة).

الدرسُ الثاني - كُرّة:

- مراجعةٌ قصيرةٌ لما تعلّمتهُ التلميذاتُ في الدرس السابق.
- التعليمُ حَسَبَ جَدُول مجموعات العناصر: رَمّي وتلق (عنصر إلى عنصرين من كلِّ مرحلة).
- التدرّبُ في أزواج.

الدرس الثالث - طوق:

- تعليم مهارات أساسية: تأرجح، تمريرات من يد إلى أخرى.
- تعليم حسب جدول مجموعات العناصر: درجات، دوران ومرور من داخل، ومن فوق الطوق (عنصر إلى عنصرين من كل مرحلة).

الدرس الرابع - طوق:

- مراجعة قصيرة لما تعلمته التلميذات في الدرس السابق.
- تعليم حسب جدول مجموعات العناصر: رمي وتلق (عنصر إلى عنصرين من كل مرحلة).
- تدرب في أزواج.

الدرس الخامس - شريط:

- تعليم مهارات أساسية: دوران، حيات، لوليات، مسك الطرف.
- تعليم تمرين أو رقصة قصيرة بمرافقة موسيقية.

الدرس السادس - فيديو:

- شرح المتطلبات للتمرين الشخصي أو الجماعي.
- مشاهدة موجهة لتمرين شخصية وجماعية.

الإمكانية أ - تمرين شخصي إجمالي:

(تختار كل تلميذة أحد الأجهزة التالية: شريط، طوق، كرة)

الدرس السابع:

- حسب جدول مجموعات العناصر: 3-4 مجموعات عناصر (على سبيل المثال: في الكرة - درجة، تنطيط، رمي، تلق)
- التدرب على عنصرين من كل مجموعة بشكل حر أو حسب الجدول (عنصر واحد من المرحلة الثانية، عنصر آخر من المرحلة الثالثة).

الدرس الثامن:

- مراجعة العناصر التي تم اختيارها في الدرس السابع.
- اختيار ترتيب العناصر والتدرب عليها حسب هذا الترتيب.

الدرس التاسع:

- التدرب على العناصر التي اختيرت حسب ترتيبها.
- تنفيذ التمارين الشخصية، وتقييمها حسب ورقة معايير.

الإمكانية ب - عرض جماعي إجمالي:

الدرس السابع:

- التقسيم إلى مجموعات، 4-6 تلميذات في كل مجموعة.
- مبان - تعلم و تدرب إمكانيات الفعالية في كل مَبْنَى.

الدرس الثامن:

- اختيارُ الجهاز للتمرين الجماعي (جهاز من نوع واحد أو الدمج بينَ جهازَيْن).
- التدرُّبُ على المباني مع العمل على الجهاز واختيارَ عناصرَ لكل مَبْنَى.

الدرس التاسع:

- اختيارُ الأغنية أو الموسيقى للتمرين.
- إضافة انتقالات ومقاطع ربط للمباني، وإنشاء تمرين جماعي قصير منها.

الدرس العاشر:

- مراجعة التمرين الجماعي.
- تنفيذ التمارين الجماعية وتقييمها.

وحدة تعليم في الجمباز الرياضي للتلاميذ (الذكور)

يركزُ الجمبازُ الرياضيُّ على التعاون الذي هو أساسُ الجمبازِ عامةً. وذلك، بفضل ملامته للتدريس في مجموعات غير متجانسة وملامته للمبادئ التربوية التي تركزُ عليها المدرسةُ مثل التعاون واحترام الغير.

الأهدافُ

المجالُ الجسمانيُّ: التحكُّم في المهارات الأساسية لرياضة جمباز الأجهزة، تحسينُ القدرة الشخصية، توافق، الدقة في الحركة، الرشاقة، قوة العضلة وقدرتها على الاحتمال: التوازن، المرونة؛ تطوير مهارات وقدره على تحسين التحكُّم بالجسم، ونوعية حركته.

المعرفةُ والفهمُ: التعرفُ على أجهزة الجمباز للتلاميذ (الذكور) وأنواع المسابقات، فهمُ مبادئ الحركة الخاصة لتنفيذ مهارات وتمارين على أجهزة الجمباز، تشخيصُ الجوانب الفنية للحركة، والتمييزُ بين التنفيذ الصحيح والتنفيذ المغلوط وفق معايير ومتطلبات قانون رياضة الجمباز؛ معرفة وفهمُ مبادئ القانون / الدستور والتحكيم.

المجالُ الاجتماعيُّ والمجالُ العاطفي: التعاونُ داخل المجموعة، تقديمُ المساعدة والحراسة للزملاء، تنمية الصبر والتسامح مع الغير مع فهم التفاوت في القدرات؛ تنمية الثقة بالنفس والتصوُّر البدني الواقعي.

تخطيطُ التعليم: *

يُوصى بتخصيص 10 حصص للجمباز في كل سنة من سنوات الدراسة في الصفوف: السابع – التاسع. يجبُ تدريسُ هذا الموضوع في عملية متواصلة يمكنُ التلاميذ من فهم ما يدرسونهُ، وما يتدربونُ عليه والوصول إلى مستوى تنفيذ جيد يساهمُ في تحسين القدرة الجسمانية وفي عملية التعلم أيضاً؛ يخطط المعلمُ وفق الأجهزة والمعدات التي تحت تصرفه؛ يُدرِّسُ الموضوعُ في وحدَات زمنية (دروس) متتالية مع استعمال الوسائل لتقييم عملية التعلم ونتائجها. تتركزُ العملية في جملة حركية (تمرين كامل)، وليس في عناصر متفرقة، يقومُ المعلمُ بإكساب مركبات اللياقة البدنية الخاصة بفرع الجمباز، يستعمل المعلمُ استراتيجيات تدريس في محطات ومجموعات تعلم صغيرة؛ كي يلائمُ درجة الصعوبة إلى قدرة التلاميذ وتجاربهم السابقة، تُدرِّسُ المهارات بطريقة لولبية إما كقاعدة لتركيب جملة حركية (تمرين كامل) وإما كمراجعة التدرُّب وتحسين مواد سابقة، وإما كمرحلة تمهيدية لتنفيذ مهارات على أجهزة إضافية.

* انظر الصفحات 18-21

التحصيلُ المتوقعُ من التلاميذ في رياضة الجمباز

جمبازُ ارضيُّ

الصفُ التاسعُ	الصفُ الثامنُ*	الصفُ السابعُ
<ul style="list-style-type: none"> • ينشئُ التلميذُ وينفِّذُ تمريناً اختياريّاً** من العناصر التي طوِّرها في الصفين السابع - الثامن ومن العناصر التالية: قفزة عربية؛ قفزة عربية+قفزة؛ عجل مع دفع؛ درجة خلفية مع الوقوف على اليدين. يتمُّ تنفيذُ التمرين في أزواج أو بشكل فردي. 	<ul style="list-style-type: none"> • ينشئُ التلميذُ وينفِّذُ تمريناً اختياريّاً** من العناصر المتعلِّمة والتي اكتسبها في الصف السابع، ومن العناصر التالية: صيغ مختلفة من الوقوف على اليدين؛ قفزة عربية ؛ عنصرين متتاليين (عنصر + قفزة)؛ تمارين ربط (على سبيل المثال: وثبة مع رفع رجل وانعطاف 180°). 	<ul style="list-style-type: none"> • ينشئُ التلميذُ وينفِّذُ تمريناً اختياريّاً** وتمرينَ ربط من العناصر الثمانية التالية: درجة أمامية؛ درجة خلفية؛ الوقوف على اليدين؛ الوقوف على اليدين + درجة؛ متوازن+ درجة ؛ خطوة مقص أو تمارين ربط أخرى ؛ عَجَل.

* تركيبُ تمرين ارضي يمكن أن يتمَّ بواسطة جهاز مساعد صغير أو كبير.
 ** قيمة التمرين لا تزيد على عشر درجات: عناصر توازن وعناصر متقدمة - كلُّ عنصر 1.0 درجة. قيمة بقية العناصر - 0.5 درجة لكل عنصر.

قَفَزَاتُ (على صندوق قفز مكون من ٥ طبقات أو على "جَحَش")

الصف السابع	الصف الثامن	الصف التاسع
<ul style="list-style-type: none"> • ينفذ التلميذ 4 أنواع قفزات من بين القفزات المقترحة: - صندوق قفز بالعرض (أو "جَحَش") - قفزة مع الرجلين بين اليدين، قفزة مع الرجلين خارج اليدين، تحول داخلي. - صندوق قفز بالطول: - درجة لجلوس مع رجلين مفتوحتين (الفرشحة)، إغلاق الرجلين إلى الخلف، استناد أمامي، الارتفاع إلى وقوف انحناء على طرف الصندوق، وثب، شد وهبوط؛ درجة لوقوف الانحناء، وثب، شد وهبوط؛ سنوؤو على الطول. 	<ul style="list-style-type: none"> • ينفذ التلميذ 5 أنواع قفزات من بين القفزات التي تعلمها في الصف السابع، وكذلك من بين القفزات التالية: - صندوق قفز بالعرض: قفز على الصندوق مع تمرير الرجلين بين اليدين مع الطيران في الهواء؛ قفزة رأس. - صندوق قفز بالطول: * قفز مع تمرير الرجلين بين اليدين، قفز مع تمرير الرجلين خارج اليدين. 	<ul style="list-style-type: none"> • ينفذ التلميذ 6 أنواع قفزات: 4 قفزات من بين القفزات التي تعلمها في الصفين: السابع - الثامن. وكذلك من بين القفزات التالية: - صندوق قفز بالعرض: قفز على الصندوق مع تمرير الرجلين بين اليدين مع الطيران في الهواء؛ قفزة رأس. قفزة يدين؛ قفزة عربية.
<ul style="list-style-type: none"> • يحافظ/ التلميذ على زملائه في الصف بالمهارات المدروسة وفق توجيهات المعلم. 	<ul style="list-style-type: none"> • يحافظ/ التلميذ على زملائه في الصف بالمهارات المدروسة وفق توجيهات المعلم. 	<ul style="list-style-type: none"> • يحافظ/ التلميذ على زملائه في الصف بالمهارات المدروسة وفق توجيهات المعلم.

* يجب اختيار إحدى هاتين القفزتين.

الصف التاسع	الصف الثامن	الصف السابع
<ul style="list-style-type: none"> • ينشئ التلميذ وينفذ تمريناً اختيارياً مكوناً من 6 عناصر على عقلة منخفضة أو عقلة متوسطة الارتفاع - 4 عناصر مما تعلمها في الصفين: السابع - الثامن وكذلك عنصرين من بين العناصر التالية: دوران دفع أمامي؛ دوران على البطن إلى الأمام؛ ثني الجذع مع إدخال الرجل إلى الاستناد مع فتح الرجلين النزول على شكل قوس بعد انحناء 180°. 	<ul style="list-style-type: none"> • يختار التلميذ وينفذ تمريناً اختيارياً مكوناً من 6 عناصر - 4 عناصر مما تعلمه في الصف السابع، وعنصرين إضافيين من العناصر التالية: دوران على البطن إلى الخلف، النزول على شكل قوس من قوس من دوران بطن إلى الخلف. 	<ul style="list-style-type: none"> • ينفذ التلميذ تمريناً إلزامياً* يشمل 5 عناصر إلزامية وعنصرًا اختياريًا يختاره التلميذ من بين العناصر التالية: • صعود دائري إلى الاستناد بالمرجحة و/أو بقوة الخطوة في الاستناد؛ انعطاف 180° من الاستناد إلى مرجحة خلفية؛ النزول إلى وقفة موازية؛ النزول على شكل قوس؛ اختياري - نزول على شكل قوس (من وقوف) من استناد؛ من وقوف؛ انزلاق.
<ul style="list-style-type: none"> • يتعلم التلميذ كيف يقيم تمارين زملائه، وفق معايير بتوجيه من المعلم. • يتعرف التلميذ كيف يشخص ويصحح أخطاءً متميزة. 		

* المعلم هو الذي يُنشئ التمرين.

وحدة تعليم في الرقص الشعبي والأممي للتلاميذ و التلميذات

الأهداف

المجال الجسماني: الاندماج في الحركة والإيقاع والحن - الدقة في الحركة : تطوير مهارات مركبة للحركة والرقص : التحكم الانسجامي - الحركة والإيقاع : التوازن - القوام.

لمعرفة والفهم: التعرف على المصادر التاريخية للرقص : معرفة أسماء الخطوات والمسيرات - عبر لغة الجسد و" تقليد القردة": التعرف على فولكلور طوائف الشعوب المختلفة في إسرائيل، مثل الدبكة وغيرها : التعرف على أسماء المبدعين - تطور الرقص الشعبي في إسرائيل.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: فعالية جمعيّة - في دائرة : رقص في أزواج : رقص في صفوف - وفي كتل ورقص حرّ في مساحة: تنمية العلاقات الاجتماعية: تمرّس تجربة جمالية : تشجيع الابتكار في الحركة: التشجيع على التعبير عن الأفكار بواسطة الحركة : تحسين التصور الجسماني : الفرحة وبهجة الحياة.

تخطيط التعليم:

يتيح المنهج للمعلم أن يدمج بين حصص من المنهجين، الإلزامي والاختياري : من أجل توسيع مجال التعلم:

للصف السابع - 4 دروس من المنهج الإلزامي بالإضافة إلى درسين من المنهج الاختياري.
للصف الثامن - 4 دروس من المنهج الإلزامي بالإضافة إلى 2-5 دروس من المنهج الاختياري.

للصف التاسع - 4 دروس من المنهج الإلزامي مع 2-8 دروس من المنهج الاختياري.

يُوصى بتركيز الدراسة في بداية السنة : وبذلك يوصل سريعاً إلى وضع فيه "استراحة راقصة"، مدتها 20-25 دقيقة (مرة واحدة في الأسبوع). تطوير الموضوع وتطبيقه يشجعان التلاميذ على الانضمام إلى فرقة المدرسة للرقص الشعبي.

هذا البرنامج مبني على الافتراض بأن تلاميذ المدرسة الابتدائية يعرفون حوالي 20 رقصة شعبية ورقصات صفوف أساسية، بما فيها خطوات ومسيرات الرقص المطلوبة، من مجمل العرض الذي يشمل حوالي 40 رقصة.

المسيرات البسيطة تشمل: المشي، الركض، الحجل، حبل برجلين ملتصقتين، دوس، ضربة قوية، زحافة الرجل علي الأرض مع القفز، انثناء، خطوة حركة، ركضاً موجياً، نقل الوزن، مصالبة من جهة إلى أخرى. الخطوات المركبة تشمل: مقصاً، ضربة قفز، وثب قرع، وثبة دبكة، مصالبة وثب، مسيرة يمنية، فالساً، فولكاً، تبديلاً، وكذلك مسكات ووقفات مختلفة، مثل وقفة عادية ظهراً لظهر أو وجهاً لوجه.

أنواع الرقصات *

رقصات حلقة (دائرة) - ورقصات شعبية متنوعة للطوائف المختلفة، دبكة وروندو للأعياد المتنوعة. (عيد الاضحى - الميلاد - الأنوار - المساخر)

أرض إسرائيل.	تلوينات
أرض إسرائيل الجميلة.	بالاد (قصيدة قصصية) لعين الماء.
على أجنحة المال.	أصوات فيراوس.
بانع الزهور.	نُهاجر.
جاء المساء.	الكل مفتوح.
في خان صغير.	على طول الكورنيش.
فرحة العجل.	كيف يطير الوقت.
حُب الجنود.	تشارلستون شارع ال 12.
ومعكم ثانية.	سولتي - دوك رك.
يدعوننا للذهاب.	كاوبوي (راعي البقر).

رقصات صفوف:

بوبكوزن* (الفتشار).	سلام على إسرائيل*.
عد يا دببوب.	دكتور جونسي.
دبكة حماسية.	أفريادي (كل واحد)
زودياك	سكاتمو
هوليدي	إلى الأبد في أعقاب الشمس*
لوكوموشان.	جاتداون (ترجل).
تاينك.	الاستراحة الطويلة*.
كل ما تريده.	خلقت للسلام*.
لويزيانا.	هنا ولدت*.
سيغال/ لمباداة*.	مورد.

* الرقصات المشار إليها بالنجمة دُرست في الصفوف الثالثة - السادسة.