

# MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

أداة تعتمد على الألعاب لتطوير المهارات  
الحركية وتقييمها لدى الأطفال من عمر  
٦ إلى ١٢ سنة



# قائمة المحتويات

١ المقدمة

٢ ملاحظات توجيهية، والأسئلة المتكررة

٣ بطاقات الأنشطة، ومعايير التقييم، ورموز الكيو آر

٤ دليل تكييف المساحة، والجهد، والارتباط

٥ معايير التقييم الكاملة



# أهلاً بك في حزمة اللعب

## MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT!

### علامَ تحتوي حزمة اللعب؟

١. ملاحظات توجيهية، ومعايير تقييم الأنشطة والتقييم الأولي
٢. توجيه إضافي حول تكييف الأنشطة: المساحة، والجهد، والارتباط
٣. معايير تقييم الجسم الكاملة
٤. الأسئلة المتكررة

**ملاحظات توجيهية:** تشرح كيفية ممارسة الألعاب المقترحة وكيفية تقييم الحركة.

**الأنشطة:** هناك ١٤ بطاقة نشاط توضح كيفية تأدية النشاط وتقييم حركة معينة للطفل ضمن النشاط الذي تتم ممارسته. وقد تم تصميم الأنشطة لتنمية المهارات الحركية المصنفة بحسب نوع الحركة (الثبات، والتحرك، والتحكم بالأدوات) وثلاث مراحل تعقيد (من المرحلة ١ التي تحتوي على أنشطة بسيطة إلى حدّ ما وصولاً إلى المرحلة ٣ الأكثر تعقيداً). وتكون الأنشطة متصلة ببعضها البعض عبر المراحل. تحتوي كل بطاقة على رمزي الكيو آر مع أمثلة عن الألعاب وتقنيات المراقبة.

**تكييف الأنشطة:** يمكن للمدربين الذين يودون تكييف أنشطة المساحة، والجهد، والارتباط، أن يحصلوا على المزيد من التوجيه في القسم ذات الصلة - دليل تكييف المساحة، والجهد، والارتباط.

### معايير تقييم الجسم الكاملة:

إلى جانب التقييم الأولي، يمكن للمدربين أن يتعرفوا على معايير تقييم الجسم الكاملة وتطوير تقييمهم.

**الأسئلة المتكررة:** توفر أجوبة للأسئلة الأكثر شيوعاً.

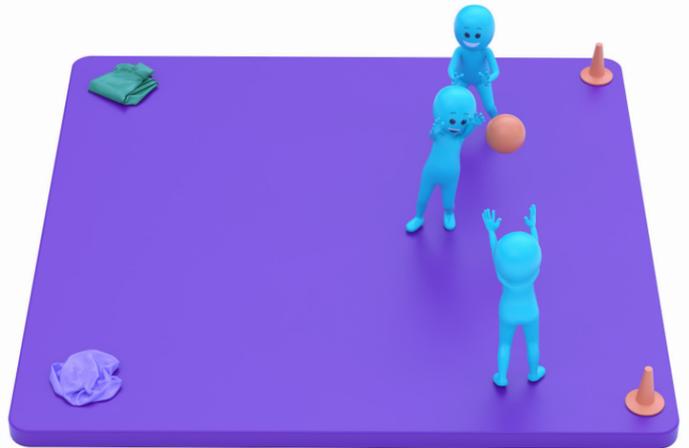
### لماذا نحن بحاجة إلى حزمة اللعب

### MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT?

يشكل أطفال اليوم الجيل الأقل نشاطاً في التاريخ. ويحظى ٢٠% فقط من الأطفال بـ ٦٠ دقيقة من النشاط البدني يومياً وهي المدة التي توصي بها منظمة الصحة العالمية. توجد علاقة إيجابية مباشرة بين حركة الأطفال ونشاطهم البدني. إذا لا بدّ من مساعدة الأطفال في تطوير المهارات الحركية لديهم بطريقة مرحة وإيجابية لتحضيرهم للمشاركة الممتعة في النشاط البدني والرياضة لدى الحياة.

### ما الهدف من حزمة اللعب؟

تم تصميم حزمة اللعب هذه للمدربين لتأمين أنشطة ممتعة تزداد صعوبة بشكل تدريجي للأطفال من ٦ إلى ١٢ عاماً لضمان أنهم ينمون تشكيلة واسعة من المهارات الحركية المتعلقة بالثبات، والتحرك، والتحكم بالأدوات. وهي تساعد المدربين في إنشاء نشاط للأطفال وتقييم حركتهم بطريقة بسيطة تجذب الأطفال خلال ممارستها. ويمكن للمدربين استخدام حزمة اللعب في أي برنامج رياضة.

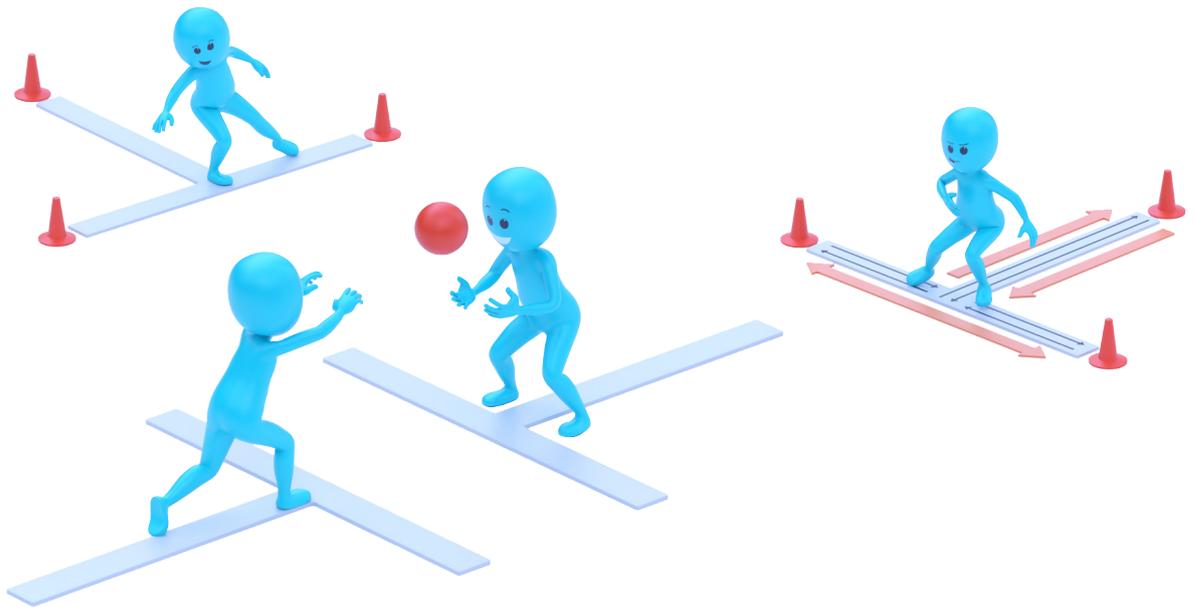


## كيف يمكن استخدام حزمة اللعب؟

من المهم استخدام حزمة اللعب بشكل مستمر عوضاً عن استخدامها بشكل متقطع. ننصحك باستخدامها بالطرق التالية:

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| ٤  | ٣   | ٢  | ١  |
| لتحسين حركات معينة لدى الأطفال تعتقد أنها تحتاج إلى التنمية: استخدم أنشطة من فئات الحركة المختلفة للثبات، و/أو التحكم بالأدوات، و/أو التحرك، لتحسين قدرات الأطفال. مرة أخرى، قدم لهم تلك الأنشطة مرحلة تلو الأخرى (١، ثم ٢، ثم ٣). | لاستكمال برنامجك الحالي: ابحث عن أنشطة يمكنك استخدامها لتحسين المهارات التي تحاول تطويرها في برنامجك. | مدرجة في برنامجك الحالي: كتمارين إحماء أو ألعاب مقابلة للألعاب التي تعطيها حالياً. تذكر إدراج الأنشطة مرحلة تلو الأخرى ليتعلم الأطفال المهارات تدريجياً. | حزمة كاملة تحتوي على ١٤ نشاطاً يتم إدراجها واحداً تلو الآخر، عبر المراحل ١، ٢، و٣. |

مهما كانت المقاربة التي تختارها، تذكر أن حزمة اللعب تؤمن فرصاً لكل طفل ليتعلم المهارات الحركية التي يحتاج إليها للنجاح في أي رياضة. ونتمنى أن تستمتع أنت والأطفال الذين في برنامجك بها!





# لائحة بطاقات الأنشطة

| النشاط                     | المرحلة | تركيز الحركة    | مراقبة الجسم      |
|----------------------------|---------|-----------------|-------------------|
| ١ لعبة "وقت T"             | ١       | الثبات          | الساقان والجسم    |
| ٢ لعبة "ضربة ركنية"        | ١       | التحكم بالأدوات | الذراعان والساقان |
| ٣ لعبة "سبيس إينفيرز ١"    | ١       | التحكم بالأدوات | الذراعان والساقان |
| ٤ لعبة "رايد"              | ١       | التحرك          | الساقان والجسم    |
| ٥ لعبة "تاغ"               | ٢       | التحرك          | العينان والذراعان |
| ٦ لعبة "البوابات"          | ٢       | التحرك          | الذراعان والساقان |
| ٧ لعبة "المهارات الرياضية" | ٢       | التحكم بالأدوات | الذراعان والساقان |
| ٨ لعبة "سبيس إينفيرز ٢"    | ٢       | التحكم بالأدوات | الذراعان والساقان |
| ٩ لعبة "سكوير بول"         | ٢       | التحكم بالأدوات | العينان والذراعان |
| ١٠ لعبة "منطقة النهاية ١"  | ٢       | الثبات          | الساقان والجسم    |
| ١١ لعبة "كابادي"           | ٢       | الثبات          | الساقان والجسم    |
| ١٢ لعبة "منطقة النهاية ٢"  | ٣       | الثبات          | الساقان والجسم    |
| ١٣ لعبة "مات راوندرز"      | ٣       | التحكم بالأدوات | العينان والذراعان |
| ١٤ لعبة "سبيس إينفيرز ٣"   | ٣       | التحكم بالأدوات | الذراعان والساقان |

# الأسئلة المتكررة

## من صمّم حزمة اللعب هذه؟

## كيف أضمن تغطية الحركات كلها: الثبات، والتحكم بالأدوات، والتحرّك؟

تم تصميم حزمة اللعب لتأمين تغطية كاملة للثبات، والتحكم بالأدوات، والتحرّك، إذا تمّ استخدام تشكيلة من الأنشطة داخل المراحل وعبرها. ويتمّ تحديد مهارة الحركة الأساسية التي يتم تطويرها في كل نشاط.

## كيف أجعل الألعاب أكثر صعوبة أو سهولة؟

يمكن تحقيق ذلك عبر استخدام أفكار "ممارسة اللعبة بشكل مختلف" الموجودة على بطاقات الأنشطة و/أو عبر تغيير التحدي كما هو موضح في توجيه المساحة، والجهد، والارتباط.

## كيف أعدّ التقييم؟

لقد تمّ تصميم حزمة اللعب للكشف عن حركات معينة داخل الألعاب. وسيكون من المستحيل تقييم جميع الأطفال عبر المعايير كلها في جلسة واحدة. لذلك، ركّز التقييم على مجموعة صغيرة من الأطفال خلال كل لعبة. وكرّر اللعبة عند الضرورة مع توسيع التقييم ليشمل عدداً من الألعاب. وهناك طريقة أخرى لإجراء ذلك وهي الطلب من الأطفال تقييم بعضهم البعض و/أو دفع كل طفل إلى تقييم نفسه، ربما باستخدام عرض تسجيل الفيديو.

## كيف أقيّم الحركات؟

راقب الطفل فيما يؤدي الحركة من حيث ناحيتي التركيز الموجودتين على جهة "قيّم الحركة" من بطاقة النشاط (مثلاً الرأس، الذراعان، الجسم، الساقان) كمراقبة أولية للنظر إلى سلاسة الحركة واتزانها. ثم انظر إلى الحركة مرة أخرى، وقسّم المكونات المختلفة لجسم الطفل بحسب المعايير الموجودة على البطاقة. استخدم الأعداد ١ إلى ٥ لتقييم ما إذا كان الطفل ناشئاً، أو مستطيعاً، أو منجزاً، أو واثقاً، أو متقناً.

تمّ تطوير حزمة اللعب هذه بالشراكة بين نايكي ويوث سبورتس تراست وبالتعاون مع البروفيسور "دايفيد مورلي" في دور قائد المستشارين ومع مساهمات من د. "طوم فان روسوم"، و"بول أوجيلفي"، و"ليسلي مينيفيرني"، و"آندي ستونمان". إن يوث سبورتس تراست جمعية خيرية تعنى بالأطفال تعمل على ضمان استفادة كل طفل من المنافع التي تغيّر حياته والتي تتبع من اللعب وممارسة الرياضة. أما ميد تو بلاي، فهو التزام نايكي، بالتعاون مع الشركاء من المجتمع، لحث الأطفال على التحرك عبر اللعب وممارسة الرياضة لأنّ أطفال اليوم هم الأقل نشاطاً على الإطلاق. ونحن نعلم أنّ الأطفال النشطين لديهم أداء أفضل - فهم يتمتعون بصحة أفضل وسعادة أكبر ونجاح أكبر في المدرسة وخارجها.

## لماذا أستخدم هذه الموارد؟

تم تصميم حزمة اللعب هذه لتحسين الأداء البدني للأطفال من ٦ إلى ١٢ عاماً بطريقة مرحة وحيوية تستند إلى الألعاب، لضمان أنهم يستمتعون بالمشاركة فيها.

## كيف أحثّ الأطفال على أداء الحركة التي أقيّمها؟

طوّر الحركة أولاً ومن ثم أدرجها في اللعبة. كيف للعبة عبر تغيير نظام تسجيل النقاط لمكافأة الحركة التي تبحث عنها.

## كيف أقدمّ تحديات ذات فعالية للأطفال ذوي القدرات المختلفة داخل المجموعة؟

استخدم خاصية "تغيير التحدي" الموجودة على بطاقات الموارد لتعديل المساحة، أو الجهد، أو الارتباط خلال ممارسة النشاط.

## ما الأنشطة التي يجب أن أمارسها إذا كان باستطاعتي القيام بعدد قليل منها فقط؟

توفّر حزمة اللعب توجيهات حول الأنشطة بطريقة تزيد من صعوبة النشاط عبر ٣ مراحل. استخدم بطاقات المرحلة ١، على سبيل المثال، ثمّ ٢، وثمّ ٣. وتوجد روابط أيضاً بين بعض الأنشطة في المرحلة ١ والمرحلة ٢، وبالتالي من المنطقي أن تستخدم تلك الأنشطة إذا كنت لا تستطيع إجراء سوى عدد محدود من الألعاب.



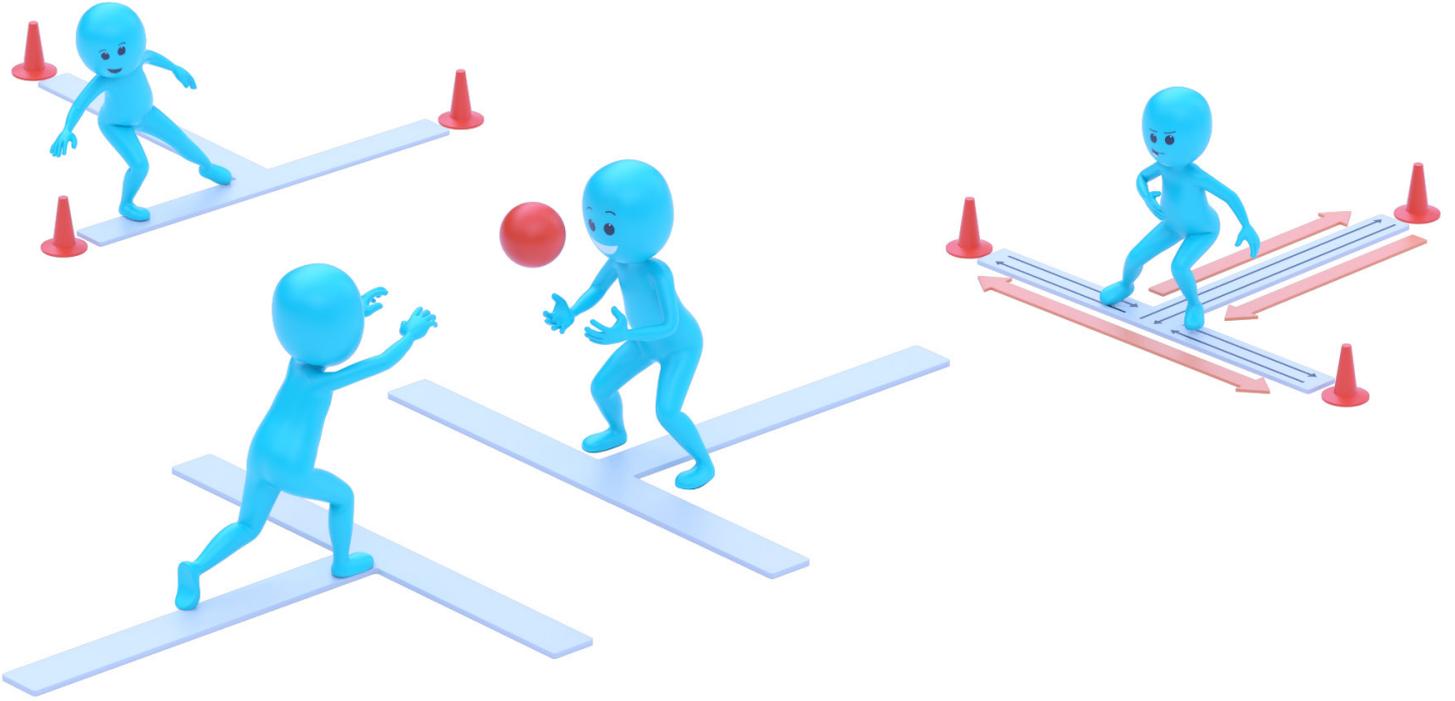
# بطاقات الأنشطة، ومعايير التقييم، ورموز الكيو آر

## ما تحتاج إليه

- شريط لاصق، علامات تحديد أو أقماع لتحديد أحرف T
- أغراض متنوّعة لرميها
- طبل أو دف
- لاعب واحد لكلّ T

# لعبة "وقت T"

## ممارسة اللعبة



### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- تحديد مدة زمنية للتحرك ضمن حرف T والعودة إلى نقطة البداية
- تغيير حجم أحرف T
- إضافة المزيد من أحرف T
- تغيير الغرض الذي يتم رميه
- إضافة المزيد من اللاعبين لكلّ T

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- الحرص على وجود مسافة آمنة بين أحرف T
- يتناوب اللاعبون على البدء من أسفل حرف T الخاص بهم والتحرك للأمام، ثم إلى الجانبين في الجزء العلوي، والعودة مرة أخرى إلى نقطة البداية
- بعد ذلك، يتناوب اللاعبون على رمي غرض ما ليتمكن شريكهم من الإمساك به أثناء التحرك على طول حرف T
- استخدام قرع الطبول أو ما شابه بحيث يتعين على اللاعبين التنقل وفق الإيقاع

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر ضوئيًا وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "وقت T"

## تقييم اللعبة: خطوة جانبية

### ابحث عن هذه الحركة



- حركات الاندفاع
- الدفع في الاتجاه المعاكس
- الخطوات الجانبية للعودة إلى نقطة البداية

## تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق       | ٣. منجز  | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ   |         |
|------------|---------------|--|---|---|---------|
| بسرعة ودقة | بتحكّم وليونة | الركبة المتقدمة تكون مثنية والساق الخلفية مستقيمة عند القيام بحركات الاندفاع، بينما تمتد الساق المتأخرة بشكل كامل للدفع في الاتجاه المعاكس | كلتا الركبتين مثنيتان والقدمان متباعدتان عند القيام بحركات الاندفاع | الساقان مستقيمتان والقدمان متقاربتان عند القيام بحركات الاندفاع | الساقان |
| بسرعة ودقة | بتحكّم وليونة | الكتفان مواجهان للأمام والصدر مرتفع  | الكتفان مواجهان للأمام والصدر منخفض                                 | يلتف الجسم والصدر منخفض   | الجسم   |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "منطقة النهاية ١"  
لعبة "كابادي"

(إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

## المراقبة والتقييم

| الاسم | الساقان | الجسم |
|-------|---------|-------|
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |

# لعبة "ضربة ركنية"

## ممارسة اللعبة



### ما تحتاج إليه

- ٤ أهداف (مثلاً، مقاعد، أقماع) - ١ في كل زاوية من الملعب، باتجاه الداخل
- ٤ فرق من ٤ أشخاص في كل فريق يحمل كل منهم أرقام من ١ إلى ٤
- ١٦ قميصاً من دون أكمام (٤ ألوان)
- ٤ كرات

## ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- خفّف من عدد الكرات
- أضف مدافعاً لكل منطقة هدف - دفاع بارد في البداية، يتصرّف المدافع كحاجز فقط من دون التحرك
- عزّز مساحة اللعب
- استدع لاعبين إضافيين من كل فريق

## ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يقف كل فريق وراء هدف مختلف ويتم إعطاؤه كرة
- عند إشارة القائد، يدحرج كل فريق كرتة على أرض الملعب
- عندما ينادي القائد رقمهم (من ١ إلى ٤)، يتحرك اللاعبون لاستلام الكرة والتسديد على أي هدف لتسجيل نقطة
- يجب دحرجة الكرات تحت الذراع، تحت مستوى الركبة، ويجب أن يبقى اللاعبون على أقدامهم

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر ضوئياً وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "ضربة ركنية" تقييم اللعبة: تسديد الكرة أثناء التحرك



## ابحث عن هذه الحركة

- الركض لاستلام الكرة والمناورة بها
- الاستدارة لمواجهة الهدف
- تسديد الكرة نحو الهدف

## تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز   | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ  |          |
|------------|--------------|---|---|--|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | ذراع التسديد تتأرجح إلى أقصى الخلف ثم إلى الأمام لدفع الكرة، ويتم إبقاء الذراع المعاكسة مرفوعة بعيداً عن الجسم لتحقيق التوازن | ذراع التسديد تتأرجح بعض الشيء إلى الخلف ثم إلى الأمام لدفع الكرة، ويتم إبقاء الذراع المعاكسة بعيداً عن الجسم لتحقيق التوازن | تتميز ذراع التسديد بأدنى حد من التأرجح الخلفي والمتابعة ويتم تثبيتها إلى جانب الجسم بشكل أساسي | الذراعان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الركبتان مثنيتان عند زاوية ٩٠ درجة، ويحرص اللاعب على نقل الوزن للأمام ويتحرك من خلال القدم المعاكسة للذراع التي تسدد الكرة    | الركبة مثنية جزئياً وهناك مقدار قليل من انتقال الوزن للأمام - يمكن وضع قدم أمام الأخرى                                      | الركبة غير مثنية ولا تتحرك نحو الاتجاه المقصود للكرة   | الساقان  |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "مات راوندز"

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الذراعان | الساقان |
|-------|----------|---------|
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |

# لعبة "رايد"

## ممارسة اللعبة



### ما تحتاج إليه

- ٥ حلقات أو دوائر يتمّ تحديدها على الأرض
- ٨ قمصان من دون أكمام (٤ ألوان)
- معدات متنوّعة، على سبيل المثال، كرات، أكياس قماش
- ٤ فرق مؤلفة من شخصين

### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- حدّد مدة زمنية لجمع المعدات
- ضع العوائق بين الحلقات في الزاوية والحلقة الموجودة في الوسط
- اسمح للاعبين بالسرقة من الحلقة الموجودة إلى يمينهم عندما تكون الحلقة التي في الوسط فارغة

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- حدّد مساحة لعب كبيرة مع حلقة واحدة وفريق يضمّ لاعبين في كل زاوية
- ضع حلقة تحتوي على المعدات في وسط مساحة اللعب
- يتناوب اللاعبون، ضمن فريقهم، على الركض نحو الحلقة الموجودة في الوسط لإحضار المعدات معهم
- يُسمح للاعبين بحمل قطعة واحدة من المعدات في كل مرة

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر صوتيًا وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "رايد"

## تقييم اللعبة: حركة الركض

### ابحث عن هذه الحركة

- تتحرك الساقان والذراعان بشكل معاكس
- يُظهر الاندفاع في الجو
- يتسارع

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز   | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ  |         |
|------------|--------------|---|---|--|---------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يقترّب الكعبان من الردفين أثناء التّأرجح والساق المتقدّمة تمتدّ عند الإقلاع | يبقى الكعبان تحت الركبة أثناء التّأرجح والساق المتقدّمة شبه مستقيمة عند الإقلاع | رفع الكعب بشكل منخفض أثناء التّأرجح والساق المتقدّمة مستقيمة عند الإقلاع | الساقان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الجسم يميل للأمام قليلاً  | الجسم يميل للأمام   | الجسم مستقيم   | الجسم   |

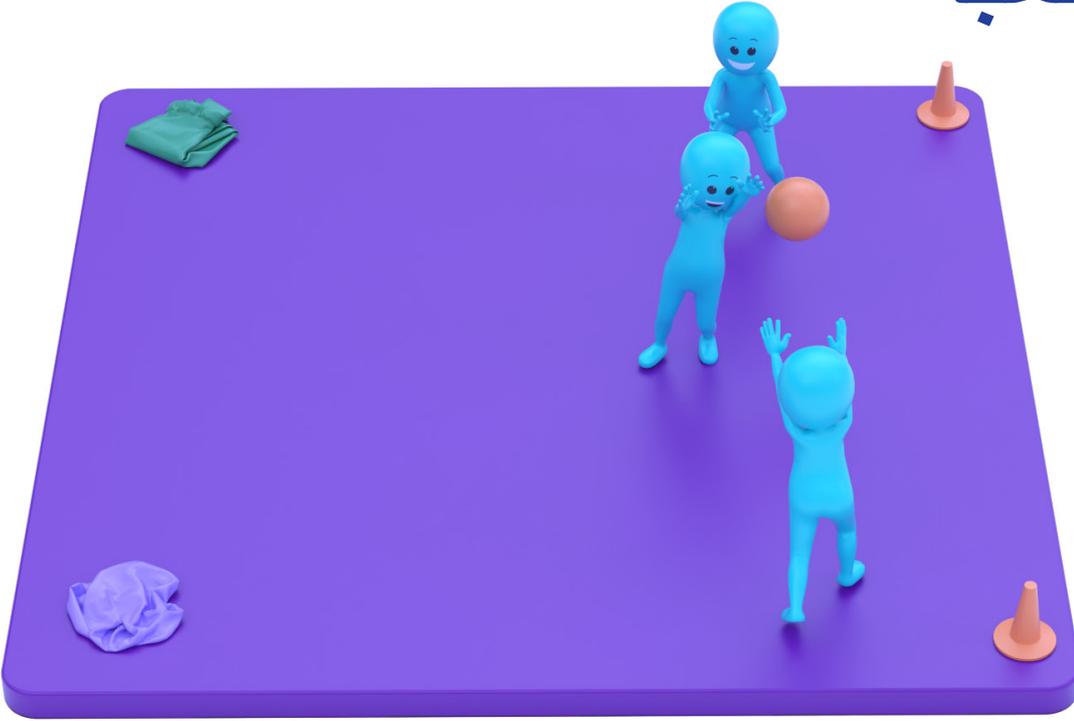
## تجربة اللعبة التالية

لعبة "البوابات"  
لعبة "حلبة المهارات"  
الرياضية"

### المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الساقان | الجسم |
|-------|---------|-------|
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |

# لعبة 'سبيس إنفيترز' ١ ضد ٢ ممارسة اللعبة



## ما تحتاج إليه

- أقماع لتحديد مساحة اللعب المربّعة
- قميصان من دون أكمام (لون واحد)
- كرة واحدة
- ٣ لاعبين

## ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- احرص على تنويع المعدات - مثلاً، قرص الفريسيبي الطائر، أو كرة كبيرة/صغيرة
- غير مساحة المنطقة
- امنح اللاعبين نقاطاً عند القيام بتمريرات مختلفة ناجحة

## ممارسة اللعبة على هذا النحو

- اللعب ٢ ضد ١ في منطقة اللعب
- يهدف اللاعبون إلى التمرير بنجاح، مع تجنب المدافع
- يجب أن يبقى اللاعبون في منطقة اللعب
- من دون اتصال جسدي

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر ضوئياً وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "سبيس إينفيرز" ١ ضد ٢

## تقييم اللعبة: استلام الكرة أثناء التحرك



### ابحث عن هذه الحركة

- الانتقال إلى مساحة أو باتجاه الكرة
- الذراعان ممدودتان في حالة من الترقب
- التقاط الكرة

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز   | ٢. مستطيع  | ١. ناشئ   |          |
|------------|--------------|---|--|---|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الذراعان مرفوعتان وأمام الجسم لاستلام الغرض، ويتم التقاطه بواسطة الذراعين فقط، أمام الجسم | الذراعان مرفوعتان أمام الجسم من أجل استلام الغرض، ويتم التقاطه بواسطة اليدين فقط | الذراعان مرفوعتان على الجانبين، غير جاهزتين للتقاط، لذا يتم التقاط الغرض بواسطة الذراعين والجسم | الذراعان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يتحرك اللاعب نحو مسار الغرض في الجو وباتجاه اللاعب الذي يرمي الغرض                        | يتم تعديل القدمين تبعاً لمسار الغرض في الجو وتستديران نحو اللاعب الذي يرمي الغرض | لا يتحرك نحو الغرض، والقدمان ثابتتان بعد التقاطه  | الساقان  |

## تجربة اللعبة التالية

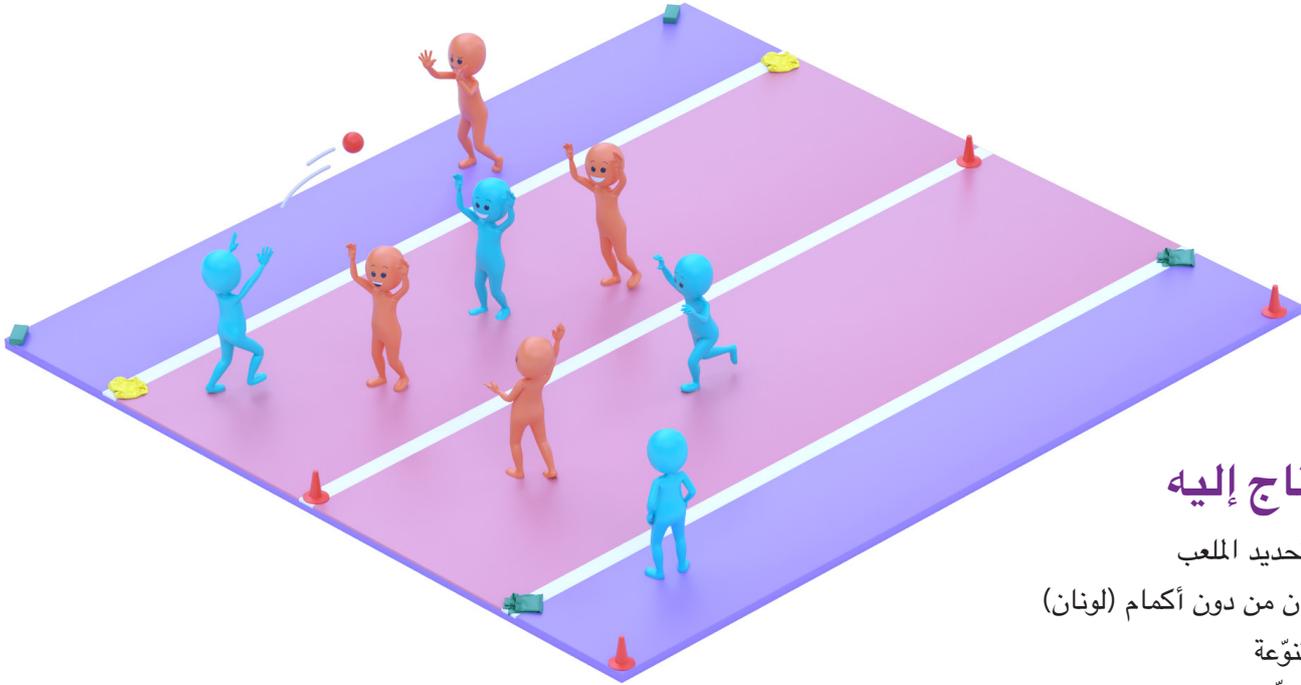
لعبة "سبيس إينفيرز" ٢

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الذراعان | الساقان |
|-------|----------|---------|
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |

# لعبة "منطقة النهاية"

## ممارسة اللعبة



### ما تحتاج إليه

- أقمّاع لتحديد الملعب
- ٨ قمصان من دون أكمام (لونان)
- كرات متنوّعة
- فريقان مؤلّفان من ٤ لاعبين

### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- أقلّ عدد من التمريرات للوصول إلى منطقة النهاية وتسجيل نقطة
- أنشئ مناطق بعرض متر واحد على كل جانب من جوانب الملعب: نقطة وإحدة للتمريرة إلى المنطقة الواسعة ثم إلى خارجها (لا يمكن تمرير الكرة إلى منطقة النهاية من المنطقة الواسعة)
- غيرّ المعدات، على سبيل المثال، قرص الفريسيبي الطائر، عصي الهوكي والكرة

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يبدأ المهاجمون اللعبة في منطقة النهاية الخاصة بهم ويهدفون إلى إيصال الكرة إلى منطقة النهاية المقابلة لتسجيل نقطة
- يبدأ اثنان من المدافعين في منطقة اللعب - أضف مدافعاً في كل مرة يتم فيها تسجيل نقطة
- الفريق المهاجم لديه أربع محاولات في الهجوم، ثم يتم التبديل
- من دون اتصال جسدي، من دون ركض مع الكرة، من دون مدافعين في منطقة النهاية

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر صوتياً وشاهد اللعبة

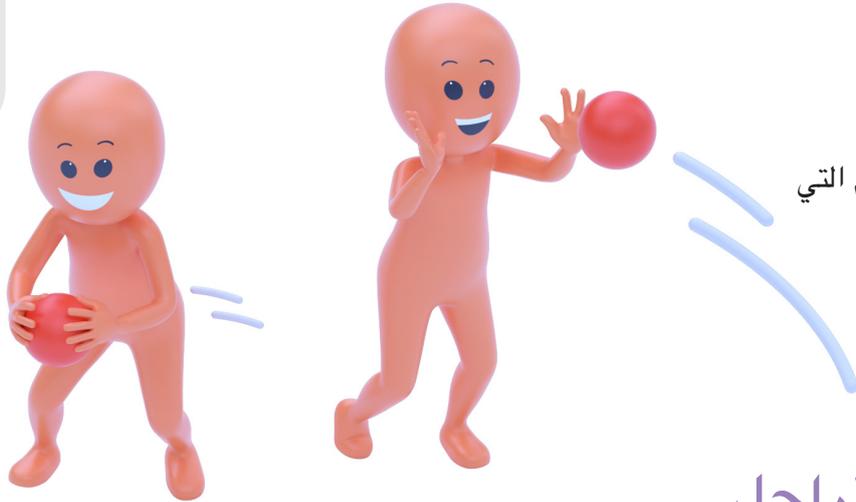


امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "منطقة النهاية ١"

## تقييم اللعبة: التوقف



### ابحث عن هذه الحركة

- ينقل الوزن إلى القدم التي تؤدي "الفرملة"
- يستدير
- يتحرك في اتجاه آخر

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز  | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ   |         |
|------------|--------------|--|---|---|---------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الركبتان مثنيتان ويندفع من قدم إلى أخرى للتحرك في اتجاه آخر  | الركبتان مثنيتان جزئياً واللاعب يقوم بالخطوات للتحرك في اتجاه آخر     | لا انثناء، أو انثناء ضئيل في الركبتين وتستدير القدمان للتحرك في اتجاه آخر | الساقان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يميل للأمام بينما الجسم مستدير ليواجه الكرة عندما تكون الكرة في الجو، ثم يستدير ليصبح مواجهاً للأمام | يميل قليلاً للأمام بينما الجسم مستدير ليواجه الكرة عندما تكون في الجو | يبقى مستقيماً من دون استدارة في الجسم                                     | الجسم   |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "كابادي"  
لعبة "منطقة النهاية ٢"

### المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الساقان | الجسم |
|-------|---------|-------|
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |

# لعبة "البوابات"

## ممارسة اللعبة



### ما تحتاج إليه

- علامات تحديد أو أقماع بألوان متنوّعة
- أغراض متنوّعة للمناورة

### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- يمكنك زيادة عدد البوابات
- غير طريقة الحركة، على سبيل المثال، الركض، القفز على ساق واحدة، القفز على ساقين
- المناورة بالكرة أثناء التنقل عبر البوابات
- حدّد مدة زمنية للتنقل عبر البوابات

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- حدّد منطقة آمنة
- ضمن المنطقة الآمنة، أنشئ عدة بوابات باستخدام اثنين من علامات التحديد أو الأقماع باللون نفسه
- يجب أن يتنقل اللاعبون عبر البوابات وفي ما بينها بكفاءة، على سبيل المثال عن طريق تخطيط المسارات والمراوغة
- يمكن للاعبين العمل مع شريك، على سبيل المثال اتّباع مسار الشريك عبر البوابات

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر صوتيًا وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "البوابات"

## تقييم اللعبة: الركض

### ابحث عن هذه الحركة

- تتحرك الساقان والذراعان بشكل معاكس
- يُظهر الاندفاع في الجو
- يتسارع

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز   | ٢. مستطيع  | ١. ناشئ                                      |          |
|------------|--------------|---|--|--|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الذراعان مثنيتان بزاوية ٩٠ درجة تقريباً وتتأرجحان بعكس الساقين (تتقدم الذراع اليسرى عندما تتقدم الساق اليمنى) | انثناء ضئيل في الذراعين وتأرجح محدود للذراع بعكس الساقين | الذراعان مستقيمتان ولا تتأرجحان بعكس الساقين | الذراعان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يقترب الكعبان من الردفين أثناء التأرجح  | يبقى الكعبان تحت الركبة أثناء التأرجح                    | رفع الكعب بشكل منخفض أثناء التأرجح           | الساقان  |

## تجربة اللعبة التالية

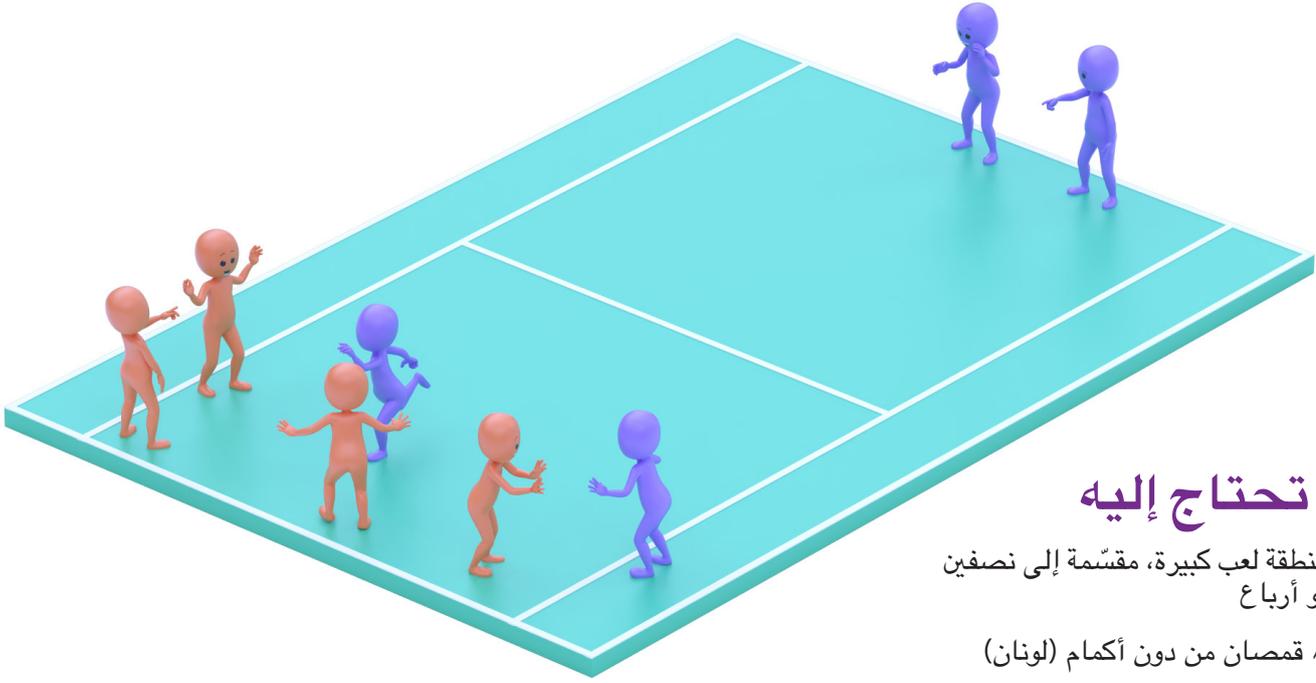
لعبة "حلبة المهارات الرياضية"  
لعبة "تاغ"

### المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الذراعان | الساقان |
|-------|----------|---------|
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |

# لعبة "كابادي"

## ممارسة اللعبة



### ما تحتاج إليه

- منطقة لعب كبيرة، مقسّمة إلى نصفين أو أرباع
- ٨ قمصان من دون أكمام (لونان)
- فريقان

### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- استخدم أحزمة "الإمساك"
- اجعل المدافعين ينتشرون في منطقتين ويجب عليهم البقاء في منطقتهم
- حدّد مدة زمنية للهجوم (بدلاً من أن تكون مدّة نفس واحد)

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- المدافعون في النصف الأول، ويصطف المهاجمون خلف النصف الآخر ويتناوبون (بهذا الترتيب) للهجوم
- يهدف المهاجم إلى "الإمساك" بأكبر عدد ممكن من المدافعين خلال نفس واحد، والعودة إلى النصف الخاص بالهجوم قبل أن يأخذ نفساً (يجب أن يصرخ "كابادي" أثناء وجوده في النصف الخاص بالمدافعين)
- إذا أخذ المهاجم نفساً في منطقة المدافعين، فهو يخسر أي نقاط سجّلها ويحرز المدافعون نقطة
- يجب أن يبقى المدافعون في النصف المخصّص لهم ويمكنهم فقط إعاقة المهاجمين عن العودة إلى النصف المخصّص لهم؛ من دون أي اتصال

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر صوتياً وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "كابادي"

## تقييم اللعبة: الاندفاع، ثم التحرك

### ابحث عن هذه الحركة

- يمدد الذراع ويثبت القدم
- يثني الركبة
- يعود إلى وضعية البداية

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز  | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ  |         |
|------------|--------------|--|---|--|---------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الركبة المتقدمة مثنية،<br>والساق الخلفية مستقيمة<br>والساق المتأخرة تمتد<br>بالكامل للاندفاع في الاتجاه<br>المعاكس | الركبتان مثنيتان، لكن<br>الساق المتأخرة لا تمتد<br>بالكامل للاندفاع في<br>الاتجاه المعاكس | انثناء ضئيل في الركبة ولا<br>يندفع انطلاقاً من إحدى<br>الساقين من أجل تغيير<br>الاتجاه | الساقان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الجسم يميل للأمام ما يقرب<br>الصدر من الركبة الأمامية  | يميل الجسم للأمام قليلاً  | الجسم مستقيم أو ملتف<br>بشكل جانبي   | الجسم   |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "منطقة النهاية ١"

لعبة "منطقة النهاية ٢"

### المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الساقان | الجسم |
|-------|---------|-------|
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "حلبة المهارات الرياضية"

## تقييم اللعبة: المناورة بكرة السلة أثناء التحرك



### ابحث عن هذه الحركة

- يركض أثناء المناورة بالكرة
- يتحكم بالكرة أثناء التنقل حول الأقماع
- يحافظ على سرعته طوال الوقت

### تطوير هذه المراحل

| ١. ناشئ  | ٢. مستطيع   | ٣. منجز   | ٤. واثق      | ٥. متقن    |
|--|---|---|--------------|------------|
| تبقى الذراعان مستقيمتين<br>واليد المسيطرة تضرب<br>الكرة من أجل تنطيطها | يدفع الكرة بواسطة الذراعين<br>المتنيتين جزئياً، ويستخدم<br>كلتا اليدين لتنطيط الكرة<br>ولكن مع أفضلية ليد واحدة | يثني الذراع لامتصاص طاقة<br>الكرة، ويمد الذراع لدفع<br>الكرة، ويستخدم كلتا اليدين<br>بالقدر نفسه من المرونة | بتحكم وليونة | بسرعة ودقة |
| الساقان مستقيمتان أثناء<br>الركض حول الأقماع                           | الركبتان مثنيتان جزئياً<br>ويقوم بنقل الوزن جانبياً<br>حول الأقماع  | الساقان مثنيتان ويندفع من<br>القدم الخارجية إلى القدم<br>الداخلية للتنقل حول الأقماع                        | بتحكم وليونة | بسرعة ودقة |

الذراعان

الساقان

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "البوابات"  
لعبة "تاغ"

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

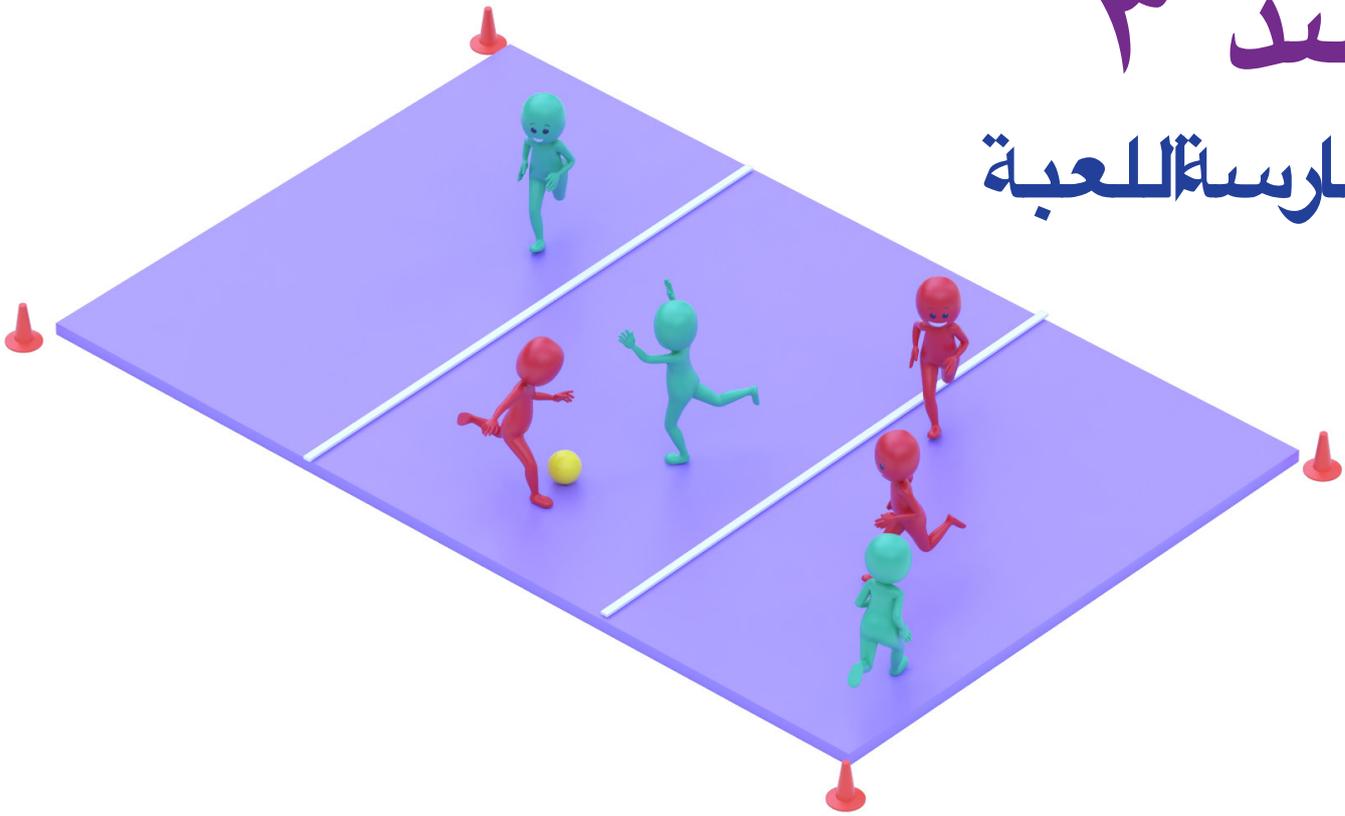
| الاسم | الذراعان | الساقان |
|-------|----------|---------|
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |

## ما تحتاج إليه

- أقماع لتحديد ملعب مستطيل، مقسّم إلى أثلاث
- ٦ قمصان من دون أكمام (لونان)
- كرة واحدة
- فريقان مؤلّفان من ٣ لاعبين

# لعبة "سبييس إينفيرز ٢" ٣ ضد ٣

## ممارسة اللعبة



### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- إضافة هدف، على سبيل المثال مرمى
- إضافة مدافع متنقّل، يرتدي قميصًا من دون أكمام بلون مختلف ويمكنه التنقّل في أي منطقة
- تحديد مدة زمنية لعبور المناطق

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يبدأ ٣ مهاجمين من إحدى الجهات ويهدفون إلى تمرير الكرة، مع التحكم بها، من منطقة إلى منطقة، وينالون نقطة واحدة لكل منطقة يتم عبورها
- هناك مدافع واحد في كل منطقة، ويجب عليه البقاء في منطقته وينال نقطتين عند اعتراض الكرة
- إن خرجت الكرة من الملعب، نبدأ من جديد. يحصل المهاجمون على ٤ محاولات، ثم يتم تبادل الأدوار
- من دون اتصال جسدي، يجب أن يبقى اللاعبون على أرض الملعب

استخدم كاميرا هاتفك  
لمسح رمز الكيو آر ضوئيًا  
وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً  
للتحقق من معايير الحركة



# لعبة "سبيس إينفيدرز" ٢ "٣ ضد ٣"

## تقييم اللعبة: التسديد أثناء الركض



### ابحث عن هذه الحركة

- يركض نحو الكرة
- يركل الكرة نحو الهدف أو اللاعب
- يستعد للحركة التالية

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز   | ٢. مستطيع  | ١. ناشئ   |          |
|------------|--------------|---|--|---|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الذراعان مفتوحتان عند مستوى الكتفين، والذراع في الجهة التي يتم الركل منها مفتوحة بشكل منخفض وتتأرجح للعودة إلى نقطة الملامسة                                      | الذراعان مفتوحتان بشكل منخفض باتجاه الجانبين وتتأرجح الذراع بشكل بسيط عند ركل الكرة  | الذراعان غير مفتوحتين باتجاه الجانبين والذراع لا تتأرجح عند ركل الكرة                         | الذراعان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يركض بزاوية ٤٥ درجة نحو الكرة، القدم غير المسددة مثبتة بالقرب من الكرة، والركبة مثنية أثناء إرجاع الساق للوراء من أجل التسديد، والساق تتابع الحركة في اتجاه الهدف | يركض بزاوية ضيقة نحو الكرة، والقدم غير المسددة مثبتة بعيداً عن الكرة مع ثني الركبة بشكل بسيط أثناء إرجاع الساق للوراء من أجل التسديد، ومتابعة ضعيفة في اتجاه الهدف | يركض بشكل مستقيم نحو الكرة، القدم ليست ثابتة قرب الكرة والساق التي تسدد لا تتابع باتجاه الهدف | الساقان  |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "سبيس إينفيدرز" ٣

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

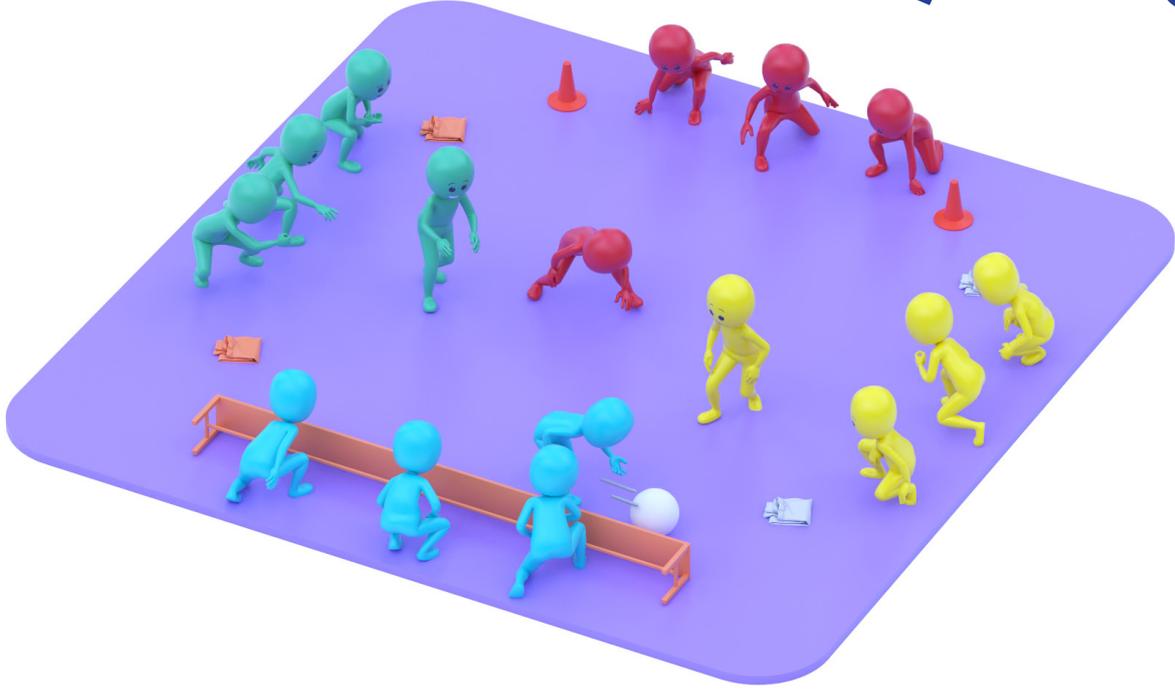
| الاسم | الذراعان | الساقان |
|-------|----------|---------|
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |

## ما تحتاج إليه

- ٤ أهداف (مثلاً، مقاعد، أقماع) - ١ في كل زاوية مع فريق واحد وراء كل هدف
- ٤ فرق من ٤ أشخاص في كل فريق يحمل كل منهم أرقام من ١ إلى ٤
- ١٦ قميصاً من دون أكمام (٤ ألوان)
- كرتان

# لعبة "سكوير بول"

## ممارسة اللعبة



### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- تغيير حجم الكرة
- استخدام اليد غير المسيطرة
- تقليص حجم الهدف

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يقوم القائد بدرجة كرتين في الملعب، ويصرخ برقم من ١ إلى ٤ ويحاول اللاعبون الذين يحملون هذا الرقم اللحاق بالكرة
- يقوم اللاعبون بمراوغة الكرة وتسديدها على الهدف المقابل لفريقهم - بمجرد تسجيل هدف في كل من المبارتين، يتوقف اللعب ويتم درجة الكرات مرة أخرى
- بعد درجة الكرات ٨ مرات، تبدل الفرق الخاسرة مراكزها لكي تواجه فرقاً مختلفة
- يجب درجة الكرة تحت الذراع، تحت مستوى الركبة، ويجب أن يبقى اللاعبون على أقدامهم

استخدم كاميرا هاتفك  
لمسح رمز الكيو آر ضوئياً  
وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "سكوير بول"

## تقييم اللعبة: التوقف والتحكم بالكرة



### ابحث عن هذه الحركة

- ينقل وزنه من جهة إلى أخرى
- يسحب الكرة إلى الخلف
- يسدّد الكرة

### تطوير هذه المراحل

| العنوان  | ١. ناشئ   | ٢. مستطيع  | ٣. منجز   | ٤. واثق       | ٥. متقن     |
|----------|---|--|---|---------------|-------------|
| العنوان  | لا ينظر إلى الكرة   | ينظر إلى الكرة   | ينظر إلى الكرة وإلى اللاعبين الآخرين  | بتحكّم وليونة | بسرعة ودقّة |
| الذراعان | تبقى الذراعان مستقيمتين خلال الحركة والكرة بعيدة عن الجسم عند تحريكها | الذراعان مثنيتان جزئياً خلال الحركة والكرة أقرب من الجسم عند تحريكها | الذراعان مثنيتان عند زاوية ٩٠ درجة خلال الحركة ويتم إبقاء الكرة بالقرب من الجسم | بتحكّم وليونة | بسرعة ودقّة |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "مات راوندرز"

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

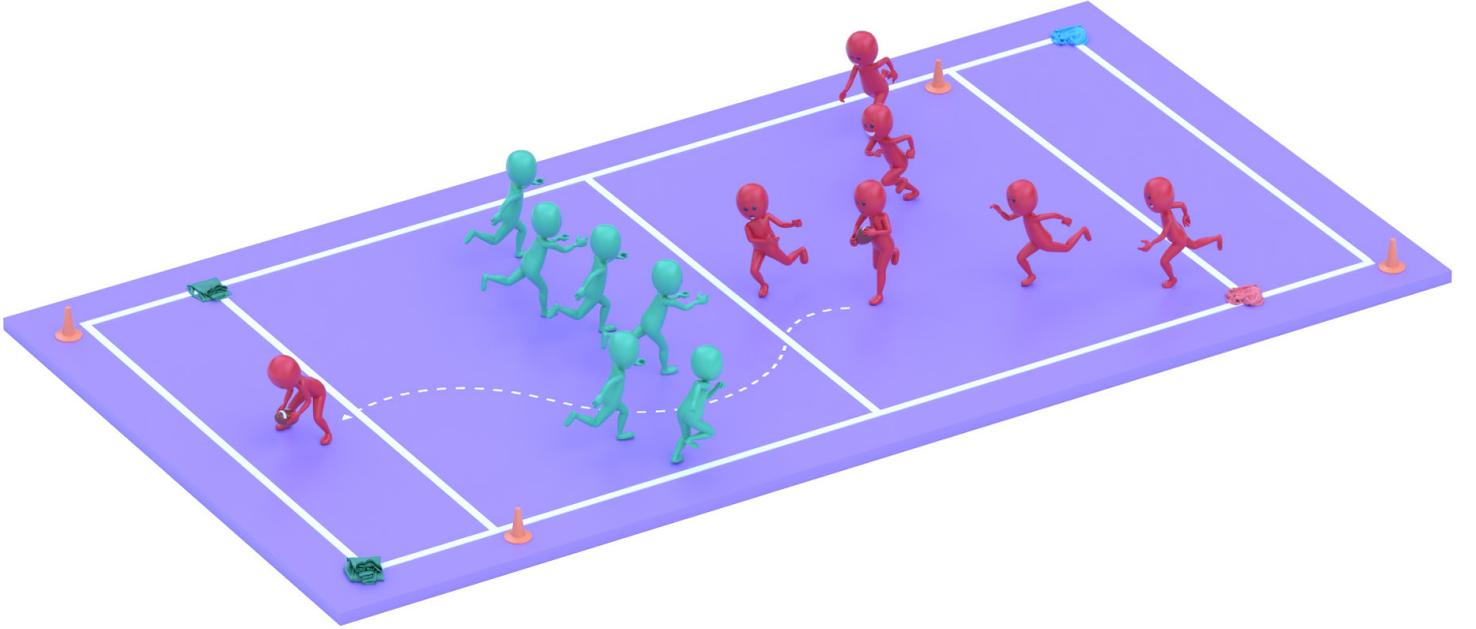
| الاسم | العنوان | الذراعان |
|-------|---------|----------|
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |

## ما تحتاج إليه

- أقماع لتحديد الملعب وتقسيمه إلى نصفين، ومنطقتين نهائيتين ومنطقتين واسعتين
- ٨ قمصان من دون أكمام (لونان)
- كرة واحدة
- فريقان مؤلفان من ٤ لاعبين

# لعبة "تاغ"

## ممارسة اللعبة



### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- السماح للاعبين بالمنورة بالكرة نحو الأمام
- إعطاء النقاط عند القيام بتمريرتين متتاليتين ناجحتين أثناء الركض
- تغيير المعدات المستخدمة، مثلاً، قرص الفريسيبي الطائر، أو كرة كبيرة/صغيرة
- السماح بالتمريرات في أي اتجاه

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يبدأ كل فريق من النصف المخصّص له من الملعب
- يبدأ فريق واحد مع الكرة ويمرّها من لاعب إلى لاعب - يمكن تحريك الكرة للأمام فقط والركض بالكرة ممنوع
- الهدف هو تسجيل نقطة عن طريق ملامسة الأرض بالكرة في منطقة النهاية (يمكن أيضاً منح النقاط لاستخدام المنطقة الواسعة)
- يمكن للفريق المتنافس الاستحواذ على الكرة من خلال التقاطها أو استردادها أو "الإمساك" بالشخص الذي يحملها

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر صوتياً وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "تاغ"

## تقييم اللعبة: الركض واستلام الكرة

### ابحث عن هذه الحركة

- يركض نحو الثغرة بين المدافعين
- يستلم الكرة ويحميها
- يركض مع الكرة نحو الثغرة

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق       | ٣. منجز   | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ  |          |
|------------|---------------|---|---|--|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكّم وليونة | يركّز على الكرة إلى أن تصبح آمنة بين اليدين   | ينظر إلى الكرة أو إلى اللاعبين الآخرين                              | لا يركّز على الكرة أو الرامي                                       | العينان  |
| بسرعة ودقة | بتحكّم وليونة | الذراعان مرفوعتان وأمام الجسم من أجل التقاط الكرة ويحمل الكرة بكلتا اليدين على مقربة من الجسم | الذراعان ممدودتان أمام الجسم لالتقاط الكرة ويحمل الكرة بكلتا اليدين | الذراعان مفتوحتان على الجانبين لاستلام الكرة ويحمل الكرة بيد واحدة | الذراعان |

## تجربة اللعبة التالية

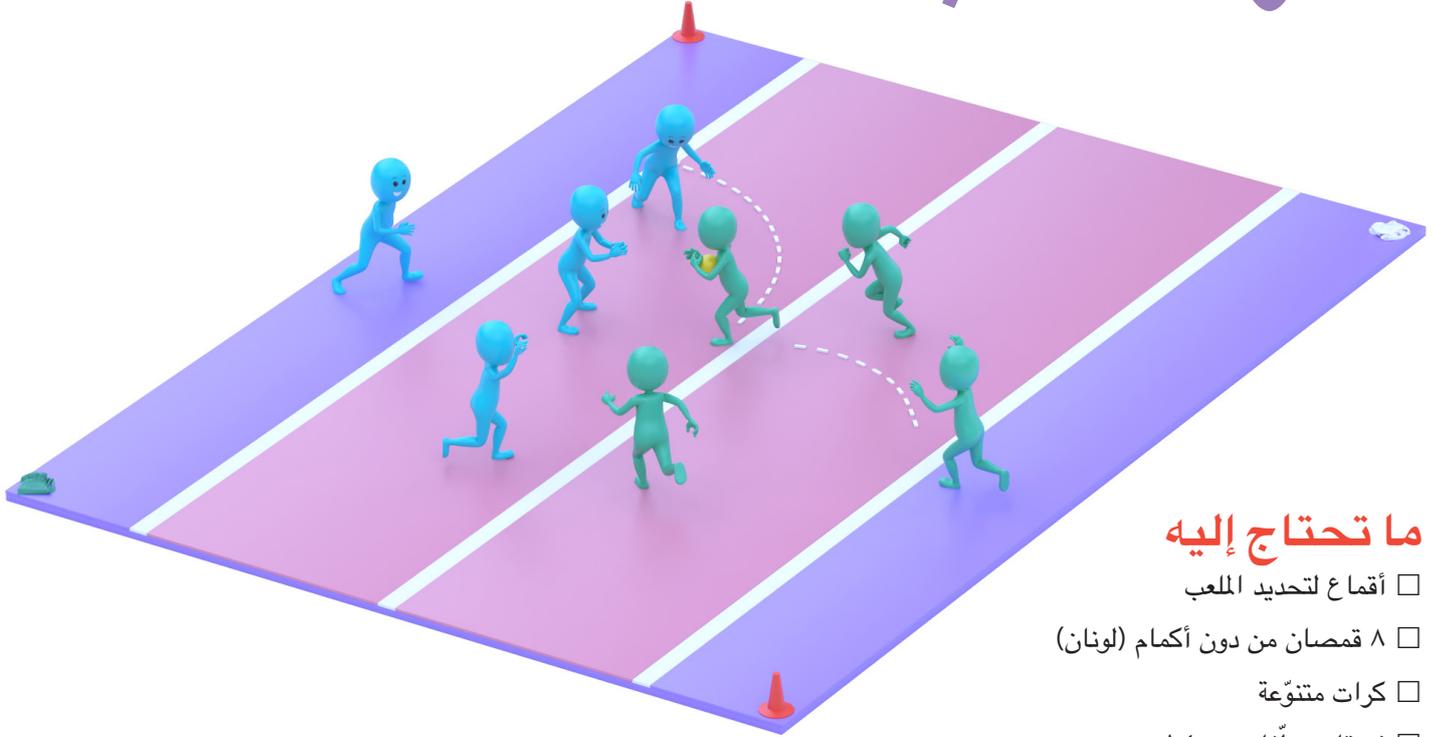
لعبة "البوابات"

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | العينان | الذراعان |
|-------|---------|----------|
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |

# لعبة "منطقة النهاية ٢"

## ممارسة اللعبة



### ما تحتاج إليه

- أقماع لتحديد الملعب
- ٨ قمصان من دون أكمام (لونان)
- كرات متنوّعة
- فريقان مؤلفان من ٤ لاعبين

### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- يتمّ الحصول على نقطة إضافية في حال القيام بـ ٣ تمريرات ناجحة قبل إيصال الكرة إلى منطقة النهاية
- تغيير نوع الكرة
- إن تمّ "الإمساك" بأحدهم أثناء حمله الكرة، يفقد الاستحواز عليها ويتجمّد في مكانه إلى أن يستلم تمريرة

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يبدأ المهاجمون للعبة في منطقة النهاية الخاصة بهم ويبدأ المدافعون اللعبة في منطقة النهاية الأخرى
- يهدف المهاجمون إلى إيصال الكرة إلى منطقة النهاية المقابلة لتسجيل نقطة
- ينتقل الاستحواز على الكرة إلى الطرف الآخر بعد كل نقطة يتم تسجيلها
- من دون اتصال جسدي بين اللاعبين

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر ضوئيًا وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "منطقة النهاية ٢"

## تقييم اللعبة: القيام بخطوة جانبية مع الكرة



### ابحث عن هذه الحركة

- ينقل وزنه من جهة إلى أخرى
- يستدير
- يتحرّك في اتجاه آخر

### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق       | ٣. منجز  | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ   |         |
|------------|---------------|--|---|---|---------|
| بسرعة ودقة | بتحكّم وليونة | الركبتان مثنيتان ويندفع من قدم إلى أخرى للتحرك في الاتجاه المعاكس                                    | الركبتان مثنيتان جزئياً واللاعب يقوم بالخطوات للتحرك في اتجاه آخر     | لا انثناء، أو انثناء ضئيل في الركبتين وتستدير القدمان للتحرك في اتجاه آخر | الساقان |
| بسرعة ودقة | بتحكّم وليونة | يميل للأمام بينما الجسم مستدير ليواجه الكرة عندما تكون الكرة في الجو، ثم يستدير ليصبح مواجهاً للأمام | يميل قليلاً للأمام بينما الجسم مستدير ليواجه الكرة عندما تكون في الجو | يبقى مستقيماً من دون استدارة في الجسم                                     | الجسم   |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "سبيس إنفيذرز ١"  
لعبة "رايد"

### المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

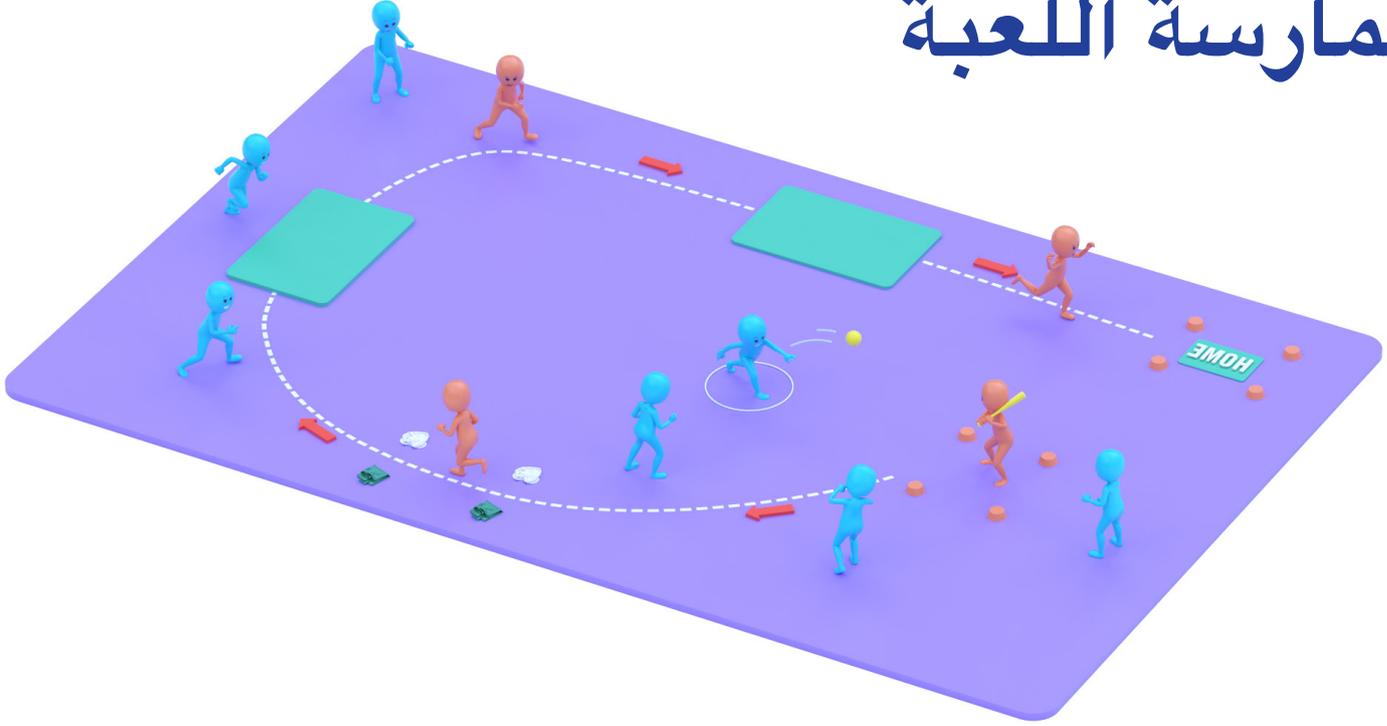
| الاسم | الساقان | الجسم |
|-------|---------|-------|
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |
|       |         |       |

## ما تحتاج إليه

- أقماع لتحديد مناطق ضرب الكرة بالمضرب والرمي
- ٣ بُسَط غير قابلة للانزلاق
- مجموعات متنوّعة من الكرات ومستلزمات ضرب الكرات، على سبيل المثال مضارب بيسبول، مضارب تنس
- فريقان

# لعبة "مات راوندز"

## ممارسة اللعبة



### ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- يتمّ الحصول على نقاط مزدوجة عند الوصول إلى البُسط الـ ٣ من خلال محاولتين أو أقل
- استخدام اليدين أو القدمين لضرب الكرة
- يُسمح للاعب واحد بالتواجد على كلّ بسط في الوقت نفسه

### ممارسة اللعبة على هذا النحو

- يقف الضارب في منطقة الضرب ويقف بقية الفريق الضارب على مسافة آمنة خلفه
- يقف الرامي في منطقة الرمي بينما ينتشر بقية فريق الرمي في أرجاء الملعب
- يرمي الرامي الكرة إلى الضارب الذي يضربها ثم يركض إلى البساط الأول (ومن ثم إلى البساطين التاليين إن لم يتمّ إخراجها من اللعبة)
- يخرج الضارب من اللعبة إن التقط لاعب الميدان الكرة الذي ضربها أو وصل إلى البساط مع الكرة قبل الضارب

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر ضوئيًا وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "مات راوندرز"

## تقييم اللعبة: التقاط الكرة في الملعب

ابحث عن هذه  
الحركة

- يتحرك لالتقاط الكرة
- يلتقط الكرة بثبات
- يستخدم الرمية فوق الذراع لإعادة الكرة إلى الرامي



### تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز   | ٢. مستطيع  | ١. ناشئ   | العينان  |
|------------|--------------|---|--|---|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يركز على الكرة والهدف   | يركز على الكرة   | لا يركز على الكرة أو الهدف  |          |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | تتأرجح اليد الرامية والذراع خلف الجسم وتمتد الذراع الرامية للأمام لمتابعة الحركة باتجاه الهدف، بينما تبقى الذراع غير الرامية مرفوعة وتشير إلى الهدف | تتأرجح اليد الرامية خلف الجسم، وتمتد الذراع الرامية للأمام لمتابعة الحركة، وتبقى الذراع غير الرامية مرفوعة أو إلى جانب الجسم | الذراع الرامية لا تتأرجح خلف الجسم وتتابع الحركة نحو الأسفل، بينما الذراع غير الرامية تبقى إلى جانب الجسم | الذراعان |

## تجربة اللعبة التالية

لعبة "وقت T"  
لعبة "رايد"

المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | العينان | الذراعان |
|-------|---------|----------|
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |
|       |         |          |

## ما تحتاج إليه

- أقمار لتحديد ملعب مستطيل
- فريقان مؤلفان من 4 لاعبين
- 8 قمصان من دون أكمام (لونان)
- 8 كرات

# لعبة سبيس إينفيرز ٣ ٤ ضد ٤ ممارسة اللعبة



## ممارسة اللعبة بشكل مختلف

- احتساب نقاط إضافية عند قذف كرات المنافسين للخارج عندما يفقدون السيطرة عليها.
- استخدام اليد الأضعف.
- استخدام معدات مختلفة مثل كرات وعصا الهوكي، وكرة القدم.

## ممارسة اللعبة على هذا النحو

- فريقان يتكون كل منهما من 4 لاعبين، وكل لاعب لديه كرة.
- يقوم اللاعبون بالتحرك بالكرة في مساحة اللعب، ويقذفون كرة المنافس خارج اللعب.
- غير مسموح بالتلامس البدني بين اللاعبين.
- يغادر اللاعبون اللعبة إذا خرجت كراتهم من الملعب أو خرجوا هم خارج الملعب.
- يُعتبر أحد الفريقين فائزًا عند خروج كل المنافسين الأربعة.

استخدم كاميرا هاتفك لمسح رمز الكيو آر ضوئيًا وشاهد اللعبة



امسح هذا الرمز ضوئياً للتحقق  
من معايير الحركة



# لعبة "سبيس إينفيرز ٣" ٤ ضد ٤ الاستمرار في الاستحواذ على الكرة



## ابحث عن هذه الحركة

- يقوم بالناورة بالكرة على مستوى منخفض على الأرض
- يبدل وضعية القدمين للمساعدة على حماية الكرة
- يقذف الكرات التي مع اللاعبين الآخرين

## تطوير هذه المراحل

| ٥. متقن    | ٤. واثق      | ٣. منجز  | ٢. مستطيع   | ١. ناشئ   |          |
|------------|--------------|--|---|---|----------|
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | يثني الذراع من أجل امتصاص طاقة الكرة، يمدد الذراع من أجل دفع الكرة، ويبقى الذراع الأخرى ممدودة لحماية الكرة من المدافع | يدفع الكرة بواسطة ذراع مثنية جزئياً ويبقى الذراع الأخرى مفتوحة              | يضرب الكرة بواسطة ذراع مستقيمة ويبقى الذراع الأخرى إلى جانب الجسم         | الذراعان |
| بسرعة ودقة | بتحكم وليونة | الركبتان مثنيتان، والساق الأمامية تحمي الكرة باستمرار من المدافع   | الركبتان مثنيتان جزئياً ويتم استخدام الساق الأمامية لحماية الكرة من المدافع | الساقان مستقيمتان، ولا يتم استخدام الساق الأمامية لحماية الكرة من المدافع | الساقان  |

## تجربة اللعبة التالية

"سكوير بول"

## المراقبة والتقييم (إدخال ١ أو ٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)

| الاسم | الذراعان | الساقان |
|-------|----------|---------|
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |
|       |          |         |



# دليل المساحة، والجهد، والارتباط

تهدف هذه الفقرة إلى دعم المدرّب في تعديل النشاط حسب المساحة،  
والجهد، والارتباط.

يتحرك الجسم في نطاق يسمّى المساحة، ما يشمل المساحتين الشخصية  
والعامة، لا سيّما اتّجاه الحركة، ومساراتها، ومستوياتها، وسطحها ومداها.

أمّا الجهد فيعني كيفية تحرك الجسم مع النظر إلى وقت الحركة، ووزنها،  
وسلسلتها، ونوعيتها.

أمّا الارتباط فيتعلق بما يرتبط به الجسم خلال الحركة. هذا الأمر يساعد  
في تنمية حس الوعي لدى الأطفال بشأن أجزاء جسمهم، لا سيّما في  
طريقة ارتباطهم بالأطفال الآخرين، وبمعدات وأدوات أخرى.

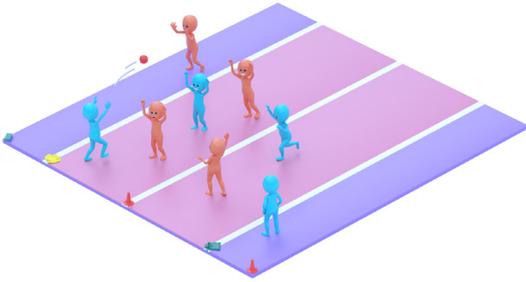


## لعبة "الضربة الركنية"



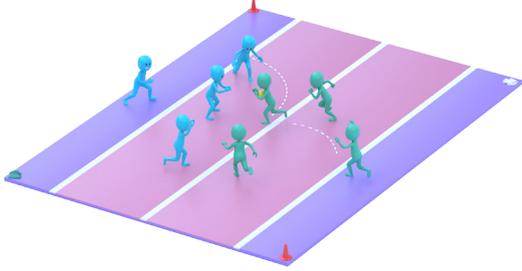
| الارتباط  | الجهد   | المساحة                            |   |
|---|---|------------------------------------|---|
| قرر أين ستصوب على الهدف نسبة إلى اللاعبين الآخرين           | عدّل قوة اللمستين للاقتراب من الهدف           | اقترب من الهدف لتسديد الكرة        | لمس الكرة مرّتين (استرداد الكرة، لمسها مرّتين ثم التسديد) |
| تحقق من مواقع اللاعبين في الفريق الآخر لتجنب حوادث الاصطدام | عدّل سرعتك لاسترداد الكرة المتحركة بشكل فعّال | دحرج الكرة بدقة نحو هدفٍ محدد      | أول فريق يسجل في كل مرمى                                  |
| تواصل مع شريكك حول موقع التمريرة / استرداد الكرة            | عدّل قوة التمريرة حسب موقع رفيقك              | مرر الكرة ليتحرّك رفيقك نحو المرمى | لاعبان اثنان نشيطان في كل فريق                            |

## لعبة "منطقة النهاية ١"



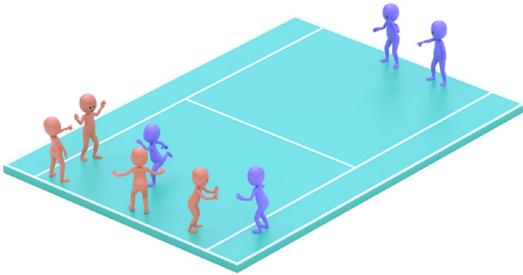
| الارتباط   | الجهد   | المساحة  |  |
|--|---|--|--|
| اقترب نحو الشريك لالتقاط التمريرة                | عدّل قوة التمريرة حسب موقع المدافع والشريك    | المساحة محدودة بسبب اقتراب المدافعين من لاعبي الفريق المنافس           | قطع التمريرة أو إسقاط الكرة بسبب تمريرة مقطوعة   |
| موقع المدافع بالنسبة إلى الهدف                   | التقاط سريع وحاد، وإفلات الكرة للنيل من الخصم | استهداف المرمى   | حصول الهدف في منطقة النهاية على الكرة وتسجيل هدف |
| اختيار نوع التمريرة حسب موقع الشريك ولاعبي الخصم | وضع قوة في التمريرة القصيرة والسريعة          | أنواع التمريرات المستخدمة للنيل من الخصم مثلاً: تمريرة عالية أو منخفضة | النقاط المحرزة مقابل إجراء التمريرة المناسبة     |

## لعبة "منطقة النهاية ٢"



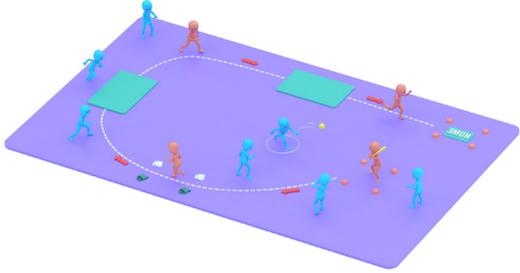
| الارتباط   | الجهد   | المساحة                                       |  |
|--|---|---|--|
| انتشار لاعبي الهجوم لإتاحة بعض المساحة للاعب الذي بحوزته الكرة           | إيجاد مساحة قوية بركة واحدة لتغيير اتجاه الكرة              | إيجاد مساحة بعيدة عن الخصم                    | نقطة إضافية عند تسجيل هدف بعد مراوغة ناجحة |
| تقدّم لاعبي الفريق ودعمهم للاعب الذي يجري بالكرة لتوفير فرص إضافية للرمي | تمريرة مموّهة لجذب لاعب الدفاع قبل القيام بالتمريرة التالية | مساحة أصغر حول منطقة الهدف                    | منطقة تسجيل الهدف                          |
| يغير الهدف موقعه في منطقة النهاية لتسهيل الرمي على الشريك                | اختلاف نوع التمريرة حسب موقع الشريك ولاعب الدفاع            | مساحة أصغر لتحرك اللاعبين مقابل منطقة النهاية | وصول الهدف إلى منطقة النهاية               |

## لعبة "كابادي"



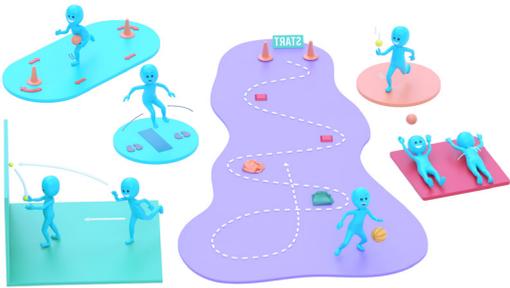
| الارتباط  | الجهد   | المساحة  |  |
|---|---|--|--|
| توجه لاعبي الهجوم نحو لاعبي الدفاع وإبعادهم عن الشريك                     | تنسيق المهاجمين سرعتهم مع سائر اللاعبين في الفريق للتقدم معاً | انتشار لاعبي الدفاع في المنطقة لتضييق مسارات التحرك على لاعبي الهجوم | لاعبان اثنان للهجوم في كل فريق   |
| يغير المدافعون مواقعهم عندما يكون الشريك متوقفاً عن الحركة                | تغيير الاتجاه بسرعة   | يحاول اللاعبون أن يبقوا في منأى عن الآخرين                           | توقف الحركة لمدة ٣ ثوانٍ (على المدافعين "المأسورين" أن يتوقفوا عن الحركة لمدة 3 ثوانٍ) |
| يطوّر لاعبو الدفاع استراتيجية الفريق لصدّ الخصم بما أن عدد اللاعبين ينخفض | تتعرض مستويات التحمل لدى اللاعبين لضغط كبير مع استمرار الحركة | يستخدم مسارات متنوعة لتفادي لاعبي الدفاع                             | يرسل كل فريق لاعب هجوم في الوقت نفسه   |

## لعبة "مات راوندز"



| الارتباط  | الجهد  | المساحة                                      |  |
|---|--|--|--|
| يركض اللاعبون نحو المتلقي                         | يعدّل اللاعبون المسكون بالكرة سرعة تحركهم حسب موقعهم بالنسبة إلى الكرة المرمية | يقرر اللاعبون أين سيركضون حسب الضربة         | يشارك كل الفريق في لمس الكرة لإيقاف اللعبة                 |
| يتحرك اللاعبون لتسهيل التمريرات القصيرة والسريعة  | عدّل قوة الرمي حسب المسافة من المتلقي  | توجه اللاعبون نحو المتلقي لتسهيل التمريرة    | ٣ تمريرات قبل إعطاء الكرة إلى الرامي لإنهاء اللعبة         |
| يختار الضاربون اتجاه الضربة حسب موقع لاعبي الدفاع | عدّل قوة الضربة لمخادعة اللاعبين   | يختار الضاربون الهدف الذي سيوجهون الكرة صوبه | منطقة / بوابة التهديف (قريبة/بعيدة/ نحو اليسار/نحو اليمين) |

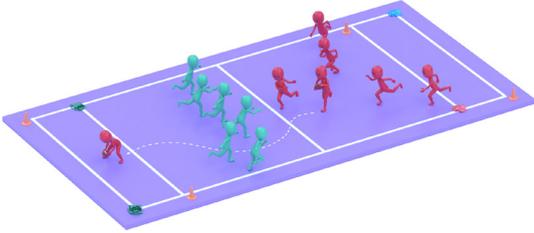
## لعبة "المهارات الرياضية"



| الارتباط                               | الجهد   | المساحة   |   |
|--|---|---|---|
| أقل عرضة لتجاوز حد الأقماع             | نقل الوزن بفعالية لتغيير الاتجاه  | الانتفاف بفعالية أكبر حول الأقماع   | ضع علامات لتحديد موضع القدم لتفادي الأقماع  |
| البقاء بقرب الكرة للحفاظ على السيطرة   | المحافظة على توازن الجهود المبذولة مع التقدم المحرّز، واختيار السرعة القصوى مع الحفاظ على السيطرة | اختيار الطريق الأسرع  | تقليل الوقت اللازم لإتمام المهام  |
| البقاء بقرب البالون للحفاظ على السيطرة | جهد إضافي لازم من جهة اللاعبين لإتمام المهمة والمحافظة على البالون                                | المحافظة على البالون في ارتفاع متوسط أثناء القفز السريع، وفي ارتفاع منخفض أثناء نشاط التدرج | المحافظة على البالون أثناء التدرج وأنشطة القفز السريع إذا لامس البالون الأرض، تخسر بعض النقاط |

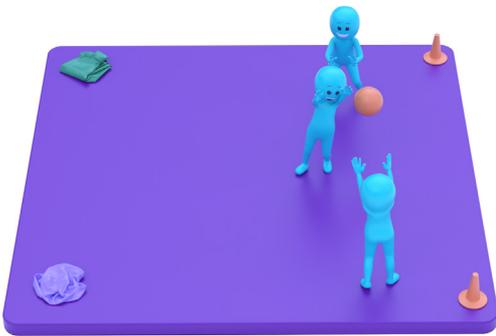
## لعبة "تاغ"

| الارتباط   | الجهد  | المساحة  |  |
|--|--|--|--|
| يجد لاعبو الهجوم مساحة لاستلام الكرة من اللاعب الموجود في المساحة الواسعة. | يحتاج اللاعبون للمزيد من التحمل من أجل اللعب في مساحات أوسع  | مساحة إضافية أنشئت للاعبين                       | مناطق واسعة في كل جهة من الملعب، نقطة إضافية لكل كرة ترمى داخل وخارج المنطقة الواسعة |
| يختار لاعبو الدفاع أفضل موقع للحد من الخيارات المتاحة أمام لاعب الهجوم     | ابعد لاعب الدفاع بشكل قوي للبدء بتغيير الاتجاه   | الخدعة الناجحة تزيد المساحة المتاحة للاعب الهجوم | نقطة إضافية للاعب الذي يقوم بخدعة ناجحة ويجعل المدافع يذهب بالاتجاه الخطأ            |
| يختار لاعبو الهجوم مواقعهم لمساعدة حامل الكرة                              | البقاء بالقرب من حامل الكرة يلزم بحركات المراوغة القصيرة والقائمة على التوقف والمتابعة مع تنوع القوة المستخدمة | يغير اللاعبون مساراتهم لمساعدة حامل الكرة        | ثلاث تمريرات للاقترب من مرمى الخصم وتسجيل هدف  |



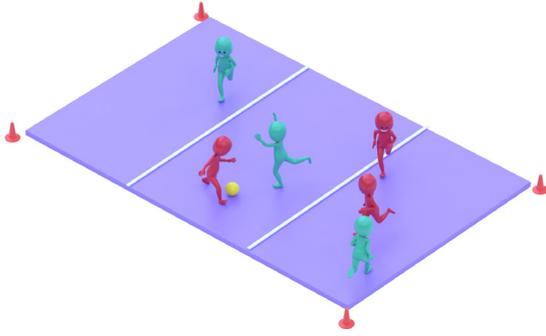
## لعبة "سبيس إينفيذرز ١"

| الارتباط   | الجهد                                 | المساحة                            |   |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|---|
| اختيار الوقت المناسب للتمريرة حسب موقع لاعب الدفاع | تغيير نوع الضربة لخداع لاعب الدفاع    | التقدم نحو خط الهدف                | توجه اللاعب إلى خط الهدف                                |
| التقدم نحو الشريك لتسهيل التمريرة                  | تغيير السرعة حسب موقع لاعب الدفاع     | الانتقال إلى المساحة لاستلام الكرة | ٨ تمريرات ناجحة، نقطة واحدة                             |
| التحرك نحو الشريك لاستلام الكرة الممررة            | اختيار نوع الرمي حسب موقع لاعب الدفاع | تغيير مستوى التمريرة ومسارها       | الدفاع البارد (يشكل المدافع حاجزًا ولا يقوم بدفاع ناشط) |



## لعبة "سبيس إينفيدرز ٢"

| الارتباط  | الجهد                             | المساحة   | التمرير باستخدام القدم                          |
|---|-----------------------------------|---|---|
| حجز الكرة واختيار الشريك الموجود في أفضل موقع ثم القيام بالتمريرة | تنويع القوة المستخدمة في التمريرة | إبقاء الكرة على الأرض   |   |
| اختيار الشريك المناسب لاستلام الكرة حسب موقع لاعبي الدفاع         | تغيير السرعة للنيل من الخصم       | مساحة أصغر، تمريرات قصيرة وسريعة  | يستطيع المدافعون الانتقال إلى الثلث المجاور     |
| اختر لنفسك موقعًا قريبًا من المستلم بهدف قطع التمريرة             | "مزر الكرة واذهب" بسرعة           | اختيار المسارات حسب موقع لاعبي الدفاع والشركاء في الفريق. (الاقتراب من الشريك والابتعاد عن المدافع) | قطع التمريرة بسبب انتقال الكرة إلى الفريق الآخر |



## لعبة "سبيس إينفيدرز ٣"

| الارتباط   | الجهد   | المساحة   | تقليل مساحة منطقة اللعب             |
|--|---|---|-------------------------------------|
| لعب المباراة مع اقتراب أكثر من المنافسين وزملاء الفريق   | قم بتمرير الكرة بشكل منخفض مع تغيير وضع الجسم من وقت لآخر لإخفاء الكرة            | مساحة أصغر للتحرك بعيدًا عن المدافعين   |                                     |
| المزيد من الفرص لعمل موقف 2 في مواجهة 1  | قم بعمل موقف 2 في مواجهة 1 مع التركيز على مهاجمة اللاعب من جوانب مختلفة           | سوف يلعب الفريق الأصغر بشكل دفاعي أكثر، مما يمنح الفريق الأكبر مساحة أكبر لشن الهجمات | زيادة الضغط على أحد الفرق           |
| يجب أن تكون هناك دراية باللاعبين الذين قد يعودوا إلى المباريات حيث أن اللعبة تكون دائمًا 4 لاعبين بمواجهة 4 لاعبين | يجب أن يركز الفريق الأكبر على الهجوم في الوقت الذي يسبق عودة اللاعبين "المطرودين" | المساحة الناشئة عن إخراج أحد اللاعبين هي مساحة مؤقتة فقط                              | السماح للاعبين بالعودة بمجرد الخروج |



## لعبة "سكوير بول"



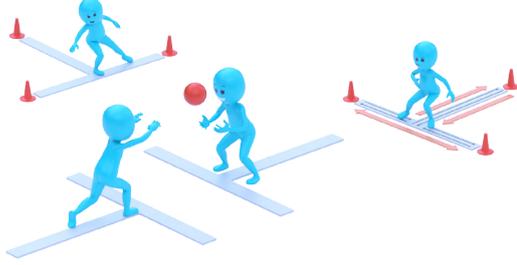
| الارتباط  | الجهد   | المساحة   |  |
|---|---|---|--|
| خطط لضرب الهدف من زاوية محددة لاستلام الكرة المرتدة                                     | عدّل قوة الضربة للحصول على كرة مرتدة  | مساحة أصغر بالقرب من مناطق الجزاء علماً أن لاعبي الدفاع والهجوم يتحركان لاستلام الكرة المرتدة | استلم الكرة المرتدة وارمها. إذا رمى اللاعب كرته واستلم الكرة المرتدة من المقعد، يمكنه أن يرمي من جديد. تستمر اللعبة لمدة دقيقة واحدة. اللاعبون على الجانب يحتسبون مجموع النقاط. تتم درجة الكرة من جديد |
| حاول إعطاء ظهرك للاعبي الدفاع من أجل حماية الكرة  | بذل جهود مستمرة ومتكررة للاحتفاظ بالكرة   | مساحة أصغر لاسترداد الكرة في ما يتنافس أربعة لاعبين على استلامها                              | كرة واحدة تنتقل بين أربعة فرق. يستطيع اللاعبون تسجيل هدف في أي رمي. يفوز الفريق عندما يكون أول من يسجل هدفاً في الرمي. استئناف المباراة  |
| تقييم موقع الشريك في الفريق بالنسبة إلى الخصوم والهدف، والاختيار بين التمرير أو التسديد | جهد إضافي مطلوب من جهة اللاعب الذي يسجل أهداف، في مواجهة المزيد من لاعبي الدفاع | مساحة أصغر بسبب زيادة اللاعبين في المنطقة   | كل نقطة يكتسبها الفريق الفائز توازي لاعباً إضافياً في الفريق الخاسر. عندما يسجل فريق ما هدفاً، يحظى كل فريق منافس له بلاعب إضافي في الشوط التالي. يتألف كل فريق من لاعبين اثنين لا أكثر                |

## لعبة "رايد"



| الارتباط  | الجهد  | المساحة                                   |  |
|---|--|---|--|
| اختر التوقيت المناسب للجري حسب موقع لاعب الهجوم | الدفع بصعوبة كخدعة                                 | اختيار المسلك المناسب لتجنب لاعب الدفاع   | إدخال لاعب دفاع يمكنه الإمساك باللاعبين. عند الإمساك لا يمكن أخذ المعدات أو إعادتها        |
| عدّل سرعتك حسب موقع الخصوم                      | زيادة السرعة للإمساك بلاعب                         | غير مستوياتك بسرعة لالتقاط وإسقاط المعدات | اركض حول اللاعب بعد التقاط المعدات. أمسك لاعباً آخر، عليه أن يعيد الغرض إلى الكرة المركزية |
| غير سرعتك حسب المسافة من الدوائر                | قدرة التحمل مطلوبة للمحافظة على مختلف أنواع الحركة | الوقت اللازم لتغطية المساحة               | غير طريقة الحركة (جانبيًا، بصورة متعرجة)   |

## لعبة "وقت T"



| الارتباط   | الجهد  | المساحة                               |  |
|--|--|---------------------------------------|--|
| التقط الكرة في أعلى حرف T عند سماع الضربة الخامسة    | عدّل سرعتك للوصول في الوقت المناسب، حسب إيقاع اللعبة     | تنوع الأحجام لأحرف T على أرضية الملعب | تحدّي قائم على ه ضربات (يضرب القائد إيقاعات متنوعة على الطبل/الدف)<br>ه ضربات منذ البداية، عند كل ضربة يجب الانطلاق من جهة القمع والتقاط الكرة على رأس T |
| تواصل مع الشريك بالإشارة لإعلامه بموقع استلام الكرة. | عدّل سرعتك للاقترب والتقط الكرة في أعلى حرف T            | التقط الكرة في مستويات مختلفة         | التقط الكرة في أعلى الحرف T (من الرامي أو اللاعب الموجود في رقعة T الثانية)  |
| تحرك بالاتجاه الذي يدل عليه الشريك                   | عدّل سرعتك للوصول في الوقت نفسه إلى رأس الحرف T في الرقع | استخدم أحجام مختلفة لحرف T في الرقع   | شريكك يتبع حركتك ويلعب بالطريقة نفسها  |

## لعبة "البوابات"



| الارتباط  | الجهد   | المساحة   |   |
|---|---|---|---|
| كن حذرًا وراقب الآخرين لكي تختار مسلكًا آمنًا بين الأقماع | عدّل سرعتك حسب المسافة من البوابة                   | تحرك باتجاهات مختلفة واستخدم المساحة بفعالية. (البوابات القريبة من بعضها البعض تتطلب الدفع بقدم واحدة لتغيير الاتجاه)               | الوقت لا يتعدى الدقيقة الواحدة  |
| حافظ على مسافة محددة مع الشريك أثناء تنطيط الكرة          | عدّل قوّة التمريرة حسب موقع الشريك                  | حافظ على الكرة بالقرب منك وسيطر عليها   | قيادة / اتباع الشريك<br>يمسك القائد بالكرة، يعبر البوابة، يوقف حركة الكرة، يعيدها إلى الشريك الذي يتولى القيادة من بعده |
| تحقق من موقع لاعب الدفاع ودل شريكك على نقطة التقاط الكرة  | غيّر سرعتك عند عبور البوابات، حسب موقع لاعبي الدفاع | نوع المسارات عبر البوابات، اختر البوابات التي يسهل الوصول إليها والموجودة بعيدًا عن لاعب الدفاع. انظر من حولك وقرر، مرر الكرة وتحرك | تعاون مع الشريك وإعبر البوابات. أضف لاعبين اثنين للدفاع لمحاولة قطع التمريرة  |



# معايير التقييم الكامل

هذا القسم يزود المدرب بمعايير التقييم الكامل  
لحركة الجسم في كل نشاط، لا سيَّما لأجزاء  
محددة في الجسم وفق البطاقة.



## لعبة "الضربة الركنية"

| ١          | ٢  | ٣  | ٤  | ٥  |
|------------|--|--|--|--|
| حركة ناشئة | حركة متطورة  | حركة تامة  | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم  | تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع |
| وصف        | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية              | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   |  |
| الرأس      | لا يتم النظر إلى الكرة   | النظر إلى الكرة  | النظر إلى الكرة وإلى اللاعبين الآخرين  |  |
| الذراعان   | ينحني إلى الخلف بشكل بسيط ويتابع حركة الذراع الضاربة<br>جانبيًا بشكل رئيسي | تأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف نوعًا ما ثم إلى الأمام لدفع الكرة<br>مدّ الذراع المعاكسة بعيدًا عن الجسم لتحقيق التوازن | إرجاع الذراع الضاربة إلى الخلف ثم دفعها إلى الأمام لضرب الكرة<br>مدّ الذراع المعاكسة ورفعها لتحقيق التوازن |  |
| الساقان    | الركبة غير مثنية<br>لا تقدّم بالاتجاه المقصود للكرة                        | انشاء الركبة جزئيًا<br>التقدّم إلى الأمام بعض الشيء، نقل قدم واحدة أمام الأخرى   | انشاء الركبة بزاوية ٩٠ درجة<br>التقدّم إلى الأمام ونقل القدم المعاكسة للذراع التي تضرب الكرة               |  |
| الجسم      | الجسم مقابل الهدف، مع استدارة بسيطة  | الاستدارة بالجسم جزئيًا لدفع الكرة<br>يكون الجسم أحيانًا قريبًا من الأرض   | الاستدارة بالجسم إلى الخلف ثم إلى الأمام لدفع الكرة<br>يكون الجسم قريبًا من الأرض                          |  |

## لعبة "منطقة النهاية \"

| ١          | ٢  | ٣   | ٤  | ٥  |
|------------|--|---|--|--|
| حركة ناشئة | حركة متطورة  | حركة تامة   | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم  | تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع |
| وصف        | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية                | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير                        | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   |  |
| الرأس      | لا يتم النظر إلى الكرة   | النظر إلى الكرة   | النظر إلى الكرة وإلى اللاعبين الآخرين  |  |
| الذراعان   | إلى جانبي الجسم<br>المرفق غير مثني   | مقابل الجسم<br>انشاء المرفق جزئيًا  | مرفوعتان أمام الجسم<br>انشاء المرفقين  |  |
| الساقان    | انشاء ركبة واحدة أو انثاؤها قليلاً<br>الاستدارة بالقدمين للتحرك في اتجاه آخر | انشاء الركبة جزئيًا<br>التقدّم خطوات للتحرك في اتجاه آخر                          | انشاء الركبتين<br>الدفع من القدم الخارجية إلى القدم الداخلية للتحرك بالاتجاه المعاكس     |  |
| الجسم      | يبقى مستقيمًا<br>لا استدارة للجسم  | الانحناء قليلاً إلى الأمام<br>الاستدارة بالجسم لمواجهة الكرة أثناء مسارها في الجو | الانحناء إلى الأمام<br>الاستدارة بالجسم لمواجهة الكرة وهي في الجو ثم الانحناء إلى الأمام |  |

## لعبة "منطقة النهاية ٢"

| ٥  | ٤   | ٣  | ٢  | ١   |          |
|--|---|--|--|---|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة  | حركة متطورة  | حركة ناشئة  |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية                                   | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   | الوصف    |
|  |   | النظر باتجاه الخدعة  | النظر باتجاه الخدعة ثم باتجاه وجهة الجسم                   | النظر باتجاه وجهة الجسم   | الرأس    |
|  |   | إمساك الكرة مقابل الجسم بواسطة ذراع واحدة                                    | إمساك الكرة بواسطة ذراع واحدة                              | إمساك الكرة باليدين مقابل الجسم                                 | الذراعان |
|  |   | الدفع من القدم الخارجية إلى القدم الداخلية للتحرك بالاتجاه المعاكس           | التقدم للاستدارة في الاتجاه المعاكس                        | الاستدارة بالقدمين للتحرك في اتجاه آخر                          | الساقان  |
|  |   | الانحناء قليلاً إلى الأمام<br>تحريك الجسم باتجاه الخدعة ثم باتجاه وجهة الكرة | الانحناء إلى الأمام<br>تحريك الجسم نحو وجهة الكرة          | يبقى مستقيماً<br>لا يتم تحريك الجسم باتجاه الخدعة أو وجهة الكرة | الجسم    |

## لعبة "البوابات"

| ٥  | ٤   | ٣  | ٢  | ١   |          |
|--|---|--|--|---|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة  | حركة متطورة  | حركة ناشئة  |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير     | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية | الوصف    |
|  |   | النظر إلى وجهة الكرة   | النظر غالباً إلى الأسفل أو إلى وجهة الكرة                      | النظر إلى الأسفل  | الرأس    |
|  |   | انشاء الذراعين بزواوية ٩٠ درجة تقريباً<br>تأرجح الذراعين مقابل الساقين (الساق اليمنى في المقدمة / الساق اليسرى في المقدمة) | انشاء الذراع قليلاً<br>تأرجح الذراعين قليلاً مقابل الساقين     | ذراعان مستقيمان<br>لا يتم تأرجح الذراعين مقابل الساقين        | الذراعان |
|  |   | يقترّب الكعبان من الودفين أثناء التأرجح لاستعادة النشاط  | إبقاء الكعبين تحت مستوى الركبتين أثناء التأرجح لاستعادة النشاط | رفع الكعب بشكل منخفض أثناء التأرجح لاستعادة النشاط            | الساقان  |
|  |   | الانحناء قليلاً إلى الأمام   | الانحناء إلى الأمام  | مستقيم  | الجسم    |

# لعبة "كابادي"

| ٥  | ٤   | ٣   | ٢  | ١   |
|--|---|---|--|---|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة   | حركة متطورة  | حركة ناشئة  |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية  | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير                 | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية |
|  |   | النظر دائماً إلى الهدف  | النظر أحياناً إلى الهدف  | لا يتم النظر إلى الهدف  |
|  |   | الذراعان مرفوعتان وموجهتان إلى الأمام<br>الذراع الأمامية تمرر إلى الهدف والذراع الأخرى تبقى خلف الجسم     | مرفوعتان وموجهتان إلى الجانبين<br>الذراع الأمامية ممدودة إلى الهدف         | إلى جانبي الجسم<br>الذراع الأمامية غير ممدودة إلى الهدف       |
|  |   | انثناء الركبة الأمامية، الساق الخلفية تبقى مستقيمة<br>الساق الخلفية ممدودة بالكامل للدفع بالاتجاه المعاكس | انثناء الركبتين<br>الساق الخلفية غير ممدودة بالكامل للدفع بالاتجاه المعاكس | انثناء الركبة قليلاً<br>لا دفع بأي ساق لتغيير الاتجاه         |
|  |   | الانحناء إلى الأمام ما يقرب الصدر من الركبة الأمامية  | الانحناء قليلاً إلى الأمام   | مستقيم أو ملتف إلى الجانب                                     |

# لعبة "مات راوندز"

| ٥  | ٤   | ٣   | ٢  | ١   |
|--|---|---|--|---|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة   | حركة متطورة  | حركة ناشئة  |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية  | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير   | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   |
|  |   | تركيز على الكرة والهدف  | تركيز على الكرة  | لا تركيز على الكرة أو الهدف   |
|  |   | تأرجح الذراع واليد الرامية خلف الجسم أثناء الاستدارة<br>مد اليد الرامية للمتابعة باتجاه الهدف<br>إبقاء الذراع غير الرامية مرفوعة وموجهة إلى الهدف | تأرجح اليد الرامية خلف الجسم أثناء الاستدارة<br>مد اليد الرامية إلى الأمام للمتابعة<br>إبقاء الذراع غير الرامية مرفوعة وموجهة إلى الجانب | لا ترجع الذراع الرامية إلى خلف الجسم<br>تتابع الذراع الرامية حركتها نحو الأسفل<br>تبقى الذراع غير الرامية جانبياً |
|  |   | انثناء الساقين بزاوية ٩٠ درجة لالتقاط الكرة<br>التقدم بالساق المعاكسة للذراع الرامية لتسهيل الحركة  | انثناء الساقين جزئياً لاستلام الكرة<br>التقدم بالساق الموازية للذراع الرامية لتسهيل الحركة   | ساقان مستقيمتان لاستلام الكرة<br>لا تقدم باتجاه الهدف أثناء رمي الكرة   |
|  |   | الاستدارة إلى الخلف بشكل يوجه الجسم نحو الهدف أثناء رمي الكرة   | الاستدارة جزئياً إلى الخلف أثناء رمي الكرة   | لا يتم الاستدارة إلى الخلف أثناء رمي الكرة  |

## لعبة "حلبة المهارات الرياضية"

| ٥  | ٤   | ٢   | ٢   | ١   |          |
|--|---|---|---|---|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة   | حركة متطورة   | حركة ناشئة  |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية  | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير                                      | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية             | الوصف    |
|  |   | • النظر إلى وجهة الكرة  | • النظر إلى الكرة ووجهتها   | • النظر إلى الكرة   | الرأس    |
|  |   | • انثناء الذراع للمس الكرة ومدّها لدفع الكرة<br>• استخدام كلا اليدين بالقدر نفسه من المرونة | • دفع الكرة عبر ثني الذراع جزئياً<br>• استخدام كلا اليدين لتنطيط الكرة ولكن مع أفضلية ليد واحدة | • ضرب الكرة باليد مع ذراع مستقيمة<br>• استخدام اليد المسيطرة لتنطيط الكرة | الذراعان |
|  |   | • انثناء الساقين<br>• الدفع من القدم الخارجية إلى القدم الداخلية للتحرك بين الأقدام         | • انثناء الساقين جزئياً<br>• المحافظة على توازن الجسم أثناء التنقل جانبياً بين الأقدام          | • مستقيمتان<br>• هرولة حول الأقدام  | الساقان  |
|  |   | • حركة بسيطة للجسم<br>• الانحناء قليلاً إلى الأمام  | • يلتف الجسم<br>• الانحناء جزئياً إلى الأمام  | • يلتف الجسم<br>• الجسم مستقيم  | الجسم    |

## لعبة "رايد"

| ٥  | ٤   | ٢   | ٢   | ١   |          |
|--|---|---|---|---|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة   | حركة متطورة   | حركة ناشئة  |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية  | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير  | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية                               | الوصف    |
|  |   | • النظر إلى وجهة الكرة  | • النظر غالباً إلى الأسفل أو إلى وجهة الكرة   | • النظر إلى الأسفل  | الرأس    |
|  |   | • انثناء الذراعين بزاوية ٩٠ درجة تقريباً<br>• تأرجح الذراعين مقابل الساقين (الساق اليمنى في المقدمة / اليد اليسرى في المقدمة) | • انثناء الذراع قليلاً<br>• تأرجح الذراعين قليلاً مقابل الساقين   | • ذراعان مستقيمان<br>• لا تأرجح للذراعين مقابل الساقين                                      | الذراعان |
|  |   | • يقترب الكعبان من الودفين أثناء التأرجح لاستعادة النشاط<br>• الساق المتقدمة ممدودة عند التحرك                                | • إبقاء الكعبين تحت مستوى الركبتين أثناء التأرجح لاستعادة النشاط<br>• الساق المتقدمة مستقيمة تقريباً عند التحرك | • رفع الكعب بشكل منخفض أثناء التأرجح لاستعادة النشاط<br>• الساق المتقدمة مستقيمة عند التحرك | الساقان  |
|  |   | • الانحناء قليلاً إلى الأمام  | • الانحناء إلى الأمام   | • مستقيم  | الجسم    |

## لعبة "سكوير بول"

| ٥  | ٤   | ٣  | ٢  | ١  |          |
|--|---|--|--|--|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة  | حركة متطورة  | حركة ناشئة   |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية                                 | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير                     | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية          | الوصف    |
|  |   | النظر إلى لاعبين آخرين وإلى الكرة  | النظر إلى الكرة  | لا يتم النظر إلى الكرة   | الرأس    |
|  |   | انثناء الذراعين بزاوية ٩٠ درجة أثناء الحركة<br>إبقاء الكرة بالقرب من الجسم | انثناء الذراع جزئيًا أثناء الحركة<br>إبقاء الكرة بالقرب من الجسم أثناء تحريكها | تبقى الذراع مستقيمة أثناء الحركة<br>الكرة بعيدة عن الجسم أثناء تحريكها | الذراعان |
|  |   | انثناء الذراعين بزاوية ٩٠ درجة أثناء الحركة<br>إبقاء الكرة بالقرب من الجسم | الركبتان مشنبتين<br>التقدم بالاتجاه المقصود للكرة                              | الركبة غير مشنبة<br>حركة القدم محدودة في الاتجاه العاكس                | الساقان  |
|  |   | الاستدارة بالجسم و الانحناء إلى الأمام مع وجهة الكرة                       | الاستدارة بالجسم إلى وجهة الكرة  | لا استدارة للجسم<br>الجسم ليس مقابل وجهة الكرة                         | الجسم    |

## لعبة "سبيس إينفيدرز ٢" (٢ ضد ١)

| ٥  | ٤   | ٣   | ٢  | ١  |          |
|--|---|---|--|--|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة   | حركة متطورة  | حركة ناشئة   |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية  | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير                       | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية                    | الوصف    |
|  |   | النظر إلى الكرة وإلى لاعبين آخرين   | النظر إلى الكرة  | لا يتم النظر إلى الكرة   | الرأس    |
|  |   | مرفوعتان مقابل الجسم لالتقاط الكرة<br>التقاط الكرة بواسطة اليدين وحسب مقابل الجسم | ممدودتان مقابل الجسم لالتقاط الكرة<br>التقاط الكرة بواسطة اليدين وحسب            | إلى جانب الجسم، غير جاهزتين لالتقاط الكرة<br>التقاط الكرة بواسطة الذراعين والجسم | الذراعان |
|  |   | التقدم نحو مسار الكرة في الهواء<br>التقدم باتجاه هدف الرمية                       | تغيير موضع القدمين حسب مسار الكرة في الهواء<br>الاستدارة بالقدمين نحو هدف الرمية | لا يتم التقدم نحو مسار الكرة في الهواء<br>تثبيت القدمين بعد التقاط الكرة         | الساقان  |
|  |   | الاستدارة والانحناء مع مسار الكرة في الهواء                                       | الاستدارة بالجسم جزئيًا نحو مسار الكرة في الهواء                                 | لا يتم الاستدارة نحو مسار الكرة في الهواء  | الجسم    |

## لعبة "سبيس إينفيدرز ٢" (٣ ضد ٢)

| ١          | ٢   | ٣  | ٤   | ٥  |
|------------|---|--|---|--|
| حركة ناشئة | حركة متطورة   | حركة تامة  | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم   | تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع |
| الوصف      | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   |   |  |
| الرأس      | <ul style="list-style-type: none"> <li>لا تركيز على الكرة</li> <li>عينان خلف الكرة عند نقطة الاتصال</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>رفع العيني مقابل نقطة الاتصال</li> <li>العينان على الكرة وتبحثان عن نقطة الاتصال</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>تركيز على الكرة وعلى نقطة الاتصال</li> <li>عينان على الكرة وعلى نقطة الاتصال</li> </ul>  |  |
| الذراعان   | <ul style="list-style-type: none"> <li>غير ممدوتين إلى الجانبين</li> <li>لا تأرجح للذراع عند ركل الكرة</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ممدودتان إلى الجانبين بشكلٍ منخفض</li> <li>تأرجح بسيط للذراع عند ركل الكرة</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ممدودتان على مستوى الكتف عند نقطة الاتصال</li> <li>الذراع الموازية للقدم الراكلة، ممدودة بشكلٍ منخفض ومتأرجحة إلى الخلف عند نقطة الاتصال</li> </ul>                                      |  |
| الساقان    | <ul style="list-style-type: none"> <li>تلاحقان الكرة</li> <li>لا يتم تثبيت القدم إلى جانب الكرة</li> <li>الساق الراكلة لا تتابع باتجاه الهدف</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>الهولة بزواوية ضعيفة نحو الكرة</li> <li>تثبيت القدم غير الراكلة بعيداً عن الكرة</li> <li>انثناء الركبة قليلاً أثناء تسديد الكرة</li> <li>متابعة الكرة بخفة بواسطة الساق الراكلة باتجاه الهدف</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>الهولة بزواوية ٤٥ درجة نحو الكرة</li> <li>تثبيت القدم غير الراكلة إلى جانب الكرة</li> <li>انثناء الركبة أثناء تسديد الكرة</li> <li>المتابعة باتجاه الهدف بواسطة الساق الراكلة</li> </ul> |  |
| الجسم      | <ul style="list-style-type: none"> <li>مستقيم أو منحني إلى الخلف عند نقطة الاتصال</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>الانحناء باتجاه الهدف عند نقطة الاتصال</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>الانحناء إلى الأمام باتجاه الهدف عند نقطة الاتصال</li> </ul>   |  |

## لعبة "سبيس إينفيدرز ٣" (٤ ضد ٤)

| ١          | ٢   | ٣  | ٤   | ٥  |
|------------|---|--|---|--|
| حركة ناشئة | حركة متطورة   | حركة تامة  | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم   | تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع |
| الوصف      | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   |   |  |
| الرأس      | <ul style="list-style-type: none"> <li>النظر إلى الكرة</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>النظر إلى الكرة وإلى لاعبين آخرين</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>النظر إلى لاعبين آخرين</li> </ul>  |  |
| الذراعان   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ضرب الكرة بذراع مستقيمة</li> <li>الذراع الأخرى ممدودة جانباً</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>دفع الكرة عبر شتي الذراع جزئياً</li> <li>الذراع الأخرى ممدودة</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>انثناء الذراع للمس الكرة ومدها لدفع الكرة</li> <li>الذراع الأخرى ممدودة لحماية الكرة من لاعب الدفاع</li> </ul> |  |
| الساقان    | <ul style="list-style-type: none"> <li>مستقيمان</li> <li>لا يتم استخدام الساق الأمامية لحماية الكرة من لاعب الدفاع</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>انثناء الساقين جزئياً</li> <li>استخدام الساق الأمامية لحماية الكرة من لاعب الدفاع</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>انثناء الساقين</li> <li>استخدام الساق الأمامية لحماية الكرة باستمرار من لاعب الدفاع</li> </ul>                 |  |
| الجسم      | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجسم مستقيم</li> <li>لا يتم استخدام الجسم لحماية الكرة من لاعب الدفاع</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>الانحناء قليلاً نحو الأمام وليس نحو الكرة</li> <li>استخدام الجسم لحماية الكرة من لاعب الدفاع</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>الانحناء قليلاً نحو الكرة</li> <li>استخدام الجسم لحماية الكرة باستمرار من لاعب الدفاع</li> </ul>               |  |

# لعبة "تاغ"

| ٥  | ٤   | ٣   | ٢  | ١   |          |
|--|---|---|--|---|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة   | حركة متطورة  | حركة ناشئة  |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية  | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير                                 | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية                                     | الوصف    |
|  |   | • تركيز على الكرة بين اليدين  | • النظر إلى الكرة وإلى لاعبين آخرين  | • لا تركيز على الكرة أو الرامي  | الرأس    |
|  |   | • الذراعان جاهزتان مقابل الجسم لالتقاط الكرة<br>• تُحمل الكرة باليدين بالقرب من الجسم                                 | • الذراعان ممدودتان مقابل الجسم لالتقاط الكرة<br>• تُحمل الكرة باليدين                     | • الذراعان جاهزتان إلى الجانبين لالتقاط الكرة<br>• لا تُحمل الكرة باليدين                         | الذراعان |
|  |   | • توجّه نحو مسار الكرة في الهواء و متابعة الهرولة نحو الأمام  | • توجّه نحو مسار الكرة في الهواء   | • تثبيت القدمين لالتقاط الكرة   | الساقان  |
|  |   | • الانحناء قليلاً نحو الرامي والاقتراب من مسار الكرة في الهواء<br>• الانحناء قليلاً إلى الأمام أثناء الهرولة مع الكرة | • الانحناء بالجسم نحو مسار الكرة في الهواء<br>• الانحناء إلى الأمام أثناء الهرولة مع الكرة | • الجسم لا يستدير نحو مسار الكرة في الهواء<br>• المحافظة على استقامة الجسم أثناء الهرولة مع الكرة | الجسم    |

# لعبة "وقت T"

| ٥  | ٤   | ٣  | ٢   | ١   |          |
|--|---|--|---|---|----------|
| تتم تأدية المهمة بدقة وسرعة / مع الإيقاع | تجمع بين مهارات اللعب الرياضية والليونة والتحكم | حركة تامة  | حركة متطورة   | حركة ناشئة  |          |
|  |   | يمكن تأدية اثنتين من مهارات اللعب الرياضية   | بعض الجوانب في مهارات اللعب الرياضية لا زالت بحاجة للتطوير      | صعوبة في تأدية مهارة واحدة أو اثنتين من مهارات اللعب الرياضية | الوصف    |
|  |   | • النظر إلى الأمام   | • النظر إلى الأمام وأحياناً إلى الجانبين                        | • النظر إلى الأسفل أو إلى الجانبين في أعلى الحرف T            | الرأس    |
|  |   | • انثناء الذراعين ورفعهما مقابل للجسم<br>• الذراع الأمامية موجهة للهدف<br>• فيما تبقى الذراع الأخرى مرفوعة                   | • مرفوعتان إلى جانبي الجسم<br>• الذراع الأمامية موجهة إلى الهدف | • مسدلتان إلى جانبي الجسم<br>• كلا اليدين موجهتان إلى الهدف   | الذراعان |
|  |   | • انثناء الركبة الأمامية وبقاء الساق الخلفية مستقيمة في حركة اندفاع<br>• الساق الخلفية ممدودة بالكامل للدفع بالاتجاه المعاكس | • انثناء الركبتين<br>• القدمان متباعدتان في حركة اندفاع         | • ساقان مستقيمتان<br>• القدمان متقاربتان في حركة اندفاع       | الساقان  |
|  |   | • الكتفان مواجهان للأمام<br>• الصدر مرفوع  | • الكتفان مواجهان للأمام<br>• الصدر منخفض                       | • يلتفّ الجسم   | الجسم    |

Movement for Sport  
**PLAYkit**



YOUTH  
SPORT  
TRUST

