

التَّزْيِيَةُ الرِّيَّاضِيَّةُ

الصَّفُ الْخَامِسُ

الفصل الدراسي الأول



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. سرين محمد المحاميد

أ. بشرى يوسف خويلة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسر المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:



06-5376262 / 237



06-5376266



P.O.Box: 2088 Amman 11941



@nccdjor



feedback@nccd.gov.jo



www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (6/ 2024) تاريخ 25 / 7 / 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (124 / 2024) تاريخ 13 / 8 / 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024 / 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-682-2

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4165)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الخامس، الفصل الدراسي الأول
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2024
رقم التصنيف	372.86
الوصفات	/ الرياضة / / المناهج / / التعليم الأساسي /
الطبعة	الطبعة الأولى

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة العلمية والتربوية:

أ. د. سهى أديب عيسى نفش

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم محمود صويص

الرسومات الفنية:

شروق العبكي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالته بالشباب؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليواكبوا التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي بالتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحيّة والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطر الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلبات وتداعيات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة؛ إذ تعتمد مناهج التربية الرياضية بإطارها العام على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلم من اكتساب التنمية المتوازنة للنواحي البيولوجية والعضلية والحيوية والعصبية (عناصر اللياقة البدنية)، ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك التنمية المتوازنة للاهتمامات والاتجاهات والميول والمُثل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تُسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

1

الوحدة الأولى

- 6 كرة القدم
- 7 الدرس 1: تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي
- 10 الدرس 2: الجزئي بالكرة بوجه القدم الخارجي
- 13 الدرس 3: امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي
- 16 الدرس 4: تصويب الكرة على المرمى من وضع الثبات
- 19 الدرس 5: ربط المهارات بالتدريبات واللعب الجماعي

2

الوحدة الثانية

- 23 الريشة الطائرة
- 24 الدرس 1: ضرب الريشة بوجهي المضرب
- 27 الدرس 2: الإرسال الأمامي
- 30 الدرس 3: ربط المهارات بتدريبات جماعية ومنافسات فردية

3

الوَحدةُ الثَّانِيَةُ

- 34 الأيقاع الحركي
- 35 الدرس 1 : المشي
- 38 الدرس 2 : الجري
- 41 الدرس 3 : الحبو
- 44 الدرس 4 : الوعي بالجسم
- 47 الدرس 5 : الوعي بالفراغ
- 50 الدرس 6 : مستويات الحركة

4

الوَحدةُ الرَّابِعَةُ

- 54 السلامة العامة
- 55 الدرس 1 : الإسعافات الأولية في حالات الرعاف

1

كُرَةُ الْقَدَمِ



الفكرة العامة

تأدية بعض المهارات الخاصة بكُرَةِ الْقَدَمِ مِنْ
الثَّباتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدَوَاتٍ وَدُونِ أَدَوَاتٍ.

الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مَهَارَةٌ تَمْرِيرِ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ مِنْ الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي كُرَّةِ الْقَدَمِ، وَتُسْتَخْدَمُ فِي أَثْنَاءِ التَّصْوِيبِ عَلَى الْمَرْمَى أَوْ التَّمْرِيرِ لِمَسَافَاتٍ بَعِيدَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات



- التمرير Pass
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ Outside Of The Foot

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنية



2

مَرَجَحَةُ الرَّجْلِ الضَّارِبَةِ لِلْكُرَّةِ
خَلْفًا ثُمَّ أَمَامًا، عَلَى أَنْ يَدُورَ
مِشْطُ الْقَدَمِ إِلَى الدَّخْلِ قَلِيلًا.



1

وَضَعُ قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ بِجَانِبِ
الْكُرَّةِ مَعَ ثَنِي بَسِيطٍ.



4

مُتَابَعَةُ الْقَدَمِ لِلْكُرَّةِ بَعْدَ رَكْلِهَا، وَرَفْعُ
الدَّرَاعَيْنِ جَانِبًا لِحِفْظِ التَّوَازُنِ.



3

رَكْلُ الْكُرَّةِ مِنْ مُتَنَصِفِهَا
بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

إِضَاعَةٌ



مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، تَهَيِّئَةُ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ وَنَقْلُهَا مِنْ حَالَةِ الْهُدُوءِ إِلَى حَالَةِ الْعَمَلِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَتَمِّي لَوْطَنِي، وَأَعْمَلُ بِجِدِّ وَإِخْلَاصٍ فِي أَثْنَاءِ التَّدْرِيبِ عَلَى الْمَهَارَةِ.

النشاط رقم (2): أَدْرَبُ

• أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.



• أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.

• أَمُرُّ الْكُرَّةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي الْمُقَابِلِ / الْمُقَابِلَةِ مِنَ الثَّبَاتِ.

• أَمُرُّ الْكُرَّةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي الْمُقَابِلِ / الْمُقَابِلَةِ مِنَ الثَّبَاتِ.



النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ

• أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.





القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات): القانون (3) المادّة (1)

اللاعبون/ عدد اللاعبين

في كرة قدم الصّالات، تُقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من (5) لاعبين كحدّ أقصى بمنّ فيهم حارس المرمى، ولا يجوز بدء المباراة أو استئنافها إذا كان أحد الفريقين لديه أقلّ من (3) لاعبين.

استزيد



شعار المنتخب الأردني لكرة القدم

منتخب الأردن لكرة القدم الملقب بـ (منتخب النشامى)، هو ممثّل المملكة الأردنية الهاشمية الرسمي في رياضة كرة القدم.

أقيّم تعلّمي



درجّة التّحقّق			نتائج التعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة التمرير بوجه القدم الخارجيّ بصورة صحيحة.
			أؤدّي مهارة التمرير بوجه القدم الخارجيّ بصورة صحيحة.
			أنتمي لوطني، وأعمل بجدّ وإخلاص في أثناء التدريب على المهارة.
			أعرفُ محتوى المادّة (1) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات).



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُستَخدَمُ مَهَارَةُ الْجَرِيِّ بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ فِي
حَالَاتِ الْهُجُومِ الْفَرْدِيِّ؛ فَالْجَرِيُّ بِالْكُرَةِ هُوَ الْأَسَاسُ
فِي التَّقَدُّمِ وَالْوُصُولِ إِلَى دِفَاعِ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



• الْجَرِيُّ Running

أَتَعَلَّمُ



النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةُ



2

تَوَجِيهُ الْقَدَمِ الصَّارِبَةِ
لِلْكُرَةِ إِلَى الدَّاخِلِ.



1

الْاقْتِرَابُ بِالْجَرِيِّ
مِنَ الْكُرَةِ.



3

لَمَسُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ
وَدُخْرَجَتِهَا، وَالتَّقَدُّمُ خُطْوَةً إِلَى الْأَمَامِ.

4

تَوَازِيْعُ النَّظَرِ إِلَى الْكُرَةِ
وَمَسَارِ الْجَرِيِّ.



إِضَاعَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ، إِزَالَةُ الْأَلَمِ الْعَصَلِيِّ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- أُوْدِّي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَضْبُطُ انْفِعَالَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

النشاط رقم (2): أَدْرَبْ

- أَجْرِي بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.



- أَجْرِي بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُوْدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.





القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات): القانون (3) المادة (2)

اللاعبون/ عدد التبديلات والبداية

يجوز إجراء عدد غير محدد من التبديلات في المباراة. في المسابقات الرسمية يجوز استخدام (9) بدلاء كحد أقصى، وفي المسابقات غير الرسمية يمكن استخدام (10) بدلاء كحد أقصى.

أستزید



الاتحاد الأردني لكرة القدم
Jordan Football Association

شعار الاتحاد الأردني لكرة القدم

الاتحاد الأردني لكرة القدم هو الجهة المشرفة على رياضة كرة القدم في الأردن والراعية لها. تأسس في عام 1949م، وأصبح عضواً في الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا FIFA) في عام 1958م.

أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
مُنخَفِضَة	مُتَوَسِّطَة	عَالِيَة	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الجري بوجه القدم الخارجيّ بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الجري بوجه القدم الخارجيّ بصورة صحيحة.
			أضبط أنفعالاتي في أثناء الجري بوجه القدم الخارجيّ.
			أعرف محتوى المادة (2) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات).



الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مَهَارَةُ امْتِصَاصِ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ إِحْدَى مَهَارَاتِ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْكُرَّةِ، عِنْدَمَا تَكُونُ الْكُرَّةُ قَادِمَةً بِارْتِفَاعٍ أَعْلَى مِنْ مُسْتَوَى الْحَوْضِ.

المفاهيم والمصطلحات



- السَّيْطَرَةُ Control
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ Front Foot

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنية



1

النَّظَرُ إِلَى الْكُرَّةِ وَقَدَمُ الْأَرْتِكَازِ
مُثَبِّتَةً قَلِيلًا بِاتِّجَاهِ مَسَارِ الْكُرَّةِ.

2

حَرَكََةُ الْقَدَمِ الْمُسْتَقْبَلَةِ بِاتِّجَاهِ
مَسَارِ الْكُرَّةِ.

3

بِمَجَرَّدِ مُلَامَسَةِ الْكُرَّةِ لِلْوَجْهِ
الْأَمَامِيِّ لِلْقَدَمِ؛ سَحَبُ الْقَدَمِ إِلَى
الْخَلْفِ وَالْأَسْفَلِ.



إضاءة

من فوائد الإحماء، إيصال أكبر كمية من الدم إلى العضلات العاملة، وزيادة مرونة المفاصل تجنباً لحدوث إصابة.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أجري حول الملعب مع تبادل رفع الركبتين إلى الأعلى.
- أؤدي تمارين الإحماء.

أنت بنفسك وأنتخذ قراراً عند أداء مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.

النشاط رقم (2): أتدرب

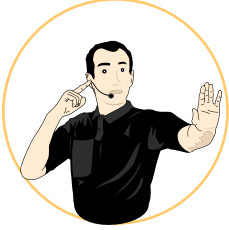


- أؤدي المهارة دون كرة.
- أؤدي المهارة مع كرة (أرمي الكرة لنفسك).
- أؤدي المهارة مع زميلي / زميلتي ومعلمي / معلمتي.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أؤدي تمارين التهدئة.



القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (3) المادة (3)

اللاعبون/ تقديم قائمة اللاعبين والبدلاء

في المباريات جميعها، يجب إعطاء أسماء اللاعبين والبدلاء إلى الحكام قبل بدء المباراة سواء أكانوا موجودين أم لا. أي لاعب أو بديل لم يُدرج اسمه في القائمة لا يجوز إشراكه في المباراة.

أستزید



تتطلب مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي سمات بدنية كالنوازن والتوافق العصبي العضلي والرشاقة؛ لذا، علينا ممارسة أنشطة حركية رياضية متنوعة تُعزز عناصر اللياقة البدنية المطلوبة.



أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بصورة صحيحة.
			أثق بنفسي وأتخذ قراري عند أداء مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
			أعرف محتوى المادة (3) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَصْوِيبُ الْكُرَّةِ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ أَهَمِّ مَهَارَاتِ لُعْبَةِ كُرَّةِ الْقَدَمِ وَأَكْثَرُهَا إِثَارَةً؛ إِذْ إِنَّ الْهَدَفَ مِنَ الْمُبَارَاةِ إِحْرَازُ أَكْبَرِ عَدَدٍ مُمَكِّنٍ مِنَ الْأَهْدَافِ فِي مَرْمَى الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ، وَتَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيبٍ طَوِيلٍ وَمُسْتَمَرٍّ لِإِتْقَانِهَا.

المفاهيم والمُصطلحات



- التَّصْوِيبُ Shooting
- باطنُ القدم Inside Foot

أَتَعَلَّمُ



التَّوَاخِي الفَنِّيَّة



1

وَضْعُ قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ بِجَانِبِ الْكُرَّةِ مَعَ ثَنِي بَسِيطٍ فِيهَا.

2

تَدْوِيرُ مِشْطِ الْقَدَمِ الصَّارِبَةِ لِلْكُرَّةِ إِلَى الْخَارِجِ، وَمَرَجَحَةُ الرَّجْلِ خَلْفًا (مَعَ ثَنِي الرُّكْبَةِ) ثُمَّ أَمَامًا.

3

رَكْلُ الْكُرَّةِ مِنْ مُتَّصِفِهَا بِبَاطِنِ الْقَدَمِ، مَعَ مُتَابَعَةِ الْقَدَمِ لِلْكُرَّةِ.

4

حِفْظُ التَّوَازُنِ عَنْ طَرِيقِ الدَّرَاعَيْنِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْكُرَّةِ لِحَظَةِ التَّصْوِيبِ.

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْرِي بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.



أَثِقْ بِنَفْسِي عِنْدَ أَدَاءِ مَهَارَةِ التَّصْوِيبِ.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ اسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.
- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ بِاسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.
- أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ نَحْوَ عَلَامَةٍ مَرْسُومَةٍ عَلَى الْجِدَارِ.
- أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ مَنطِقَةِ الْجَزَاءِ.
- أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ عِدَّةِ أَمَاكِنَ خَارِجَ مَنطِقَةِ الْجَزَاءِ.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.





القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات): القانون (3) المادة (4)

اللاعبون/ إجراءات التبديل

يجوز إجراء التبديل في أي وقت، سواء أكانت الكرة في اللعب أم خارج اللعب باستثناء الوقت المستقطع.



أستزید

يطلب التّصويب في كرة القدم وجود عدّة عناصر، منها: القوّة والسّرعَة والدّقة؛ فالتهديف السّريع والدّقة العالِيّة يُفاجئُ المنافسَ ويمنعُه من التّصرّف لِمَنع التّهديف.



أقيّم تعلّمي

درجّة التّحقّق			نتائج التّعلّم
مُنخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النّواحي الفنّيّة لمهارة التّصويب من الثّبات بصورة صحيحة.
			أؤدّي مهارة التّصويب من الثّبات بصورة صحيحة.
			أثّق بنفسي عند أداء مهارة التّصويب من الثّبات .
			أعرفُ مَحْثَى المادّة (4) من القانون (3) في القانون الدوليّ لكرة القدم (الصّالات).

الفكرة الرئيسة



تطبيقات المهارات المقررة في الوحدة، عن طريق ربطها بتدريبات ولعب جماعي، وفق إطار قانون اللعبة والتنافس بروح رياضية عالية.

المفاهيم والمصطلحات



• لعب جماعي Group Practicing

أتعلم



أستذكر المهارات المقررة في الوحدة، وأتعلّم ربطها بتدريبات ولعب جماعي حسب توجيهات معلّمي / معلّمتي؛ مع مراعاة القانون.



2

الجزئي بالكرة
بوجه القدم
الخارجي.



1

تمرير الكرة بوجه
القدم الخارجي.



4

تصويب الكرة
على المرمى من
وضع الثبات.



3

امتصاص الكرة بوجه
القدم الأمامي.



إضاءة

من فوائد الإحماء، إعداد أجهزة الجسم لتقبل المجهود المطلوب أدائه.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أجري في الملعب مع إشارة معلّمي / معلّمتي.
- أؤدي تمارين الإحماء.



أفتدي بقائد فريقي، وأتخذ نموذجاً لي.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أؤدي المهارات التي اكتسبتها، عن طريق ربطها بتدريبات.



- أؤدي مباراة مصغرة بين فريقين، مع مراعاة القانون.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمارين التهدئة.





القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (4) المادة (1)

معدات اللاعبين / السلامة

يجب على اللاعب عدم استخدام أو ارتداء أي معدات أو أي مادة تشكل خطورة. جميع قطع المجوهرات (كالسلاسل، والخواتم، والأساور، والأقراط، والأربطة الجلدية والمطاطية، وغيرها) تُمنع منعاً باتاً ويجب إزالتها. ولا يُسمح باستخدام أشرطة لتغطية المجوهرات.

أستزید



الشعب في الملاعب يؤثر في الرياضة سلباً، ويقلل من روح المنافسة الرياضية الشريفة، ويجعل اللاعبين والفرق الرياضية يشعرون بعدم الأمان والقلق في أثناء المباريات.

عناصر شعب الملاعب:

- 1 الجُمهور.
- 2 اللاعب.
- 3 الحكم.
- 4 المُدرّب.
- 5 الإعلاميّ.
- 6 الإداريّ.

أقيّم تعلّمي



نتائج التعلّم			درجّة التحقّق	
			عاليّة	متوسطة
			مُنخفضة	
أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.				
أربط مهارات الوحدة جميعها عبر تدريبات ولعب جماعي بصورة صحيحة.				
أفتدي بقائد فريقتي وأتخذهُ نموذجاً لي في أثناء التدريبات واللعب الجماعي.				
أعرف محتوى المادة (1) من القانون (4) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).				

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ:

- أَشَارِكُ بِلُغْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِبِ.

- أُؤَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُطَبِّقُ مَهَارَاتِ كُرَةِ الْقَدَمِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخَاصَّةَ بِلُغْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



- أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أَتَقَبَّلُ التَّعْلِيمَاتِ الْمُتَعَلِّقَةَ بِاللَّعِبِ، وَأُثْنِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِّدِ.

الرَّيْشَةُ الطَّائِرَةُ



الفِكرَةُ
العَامَّةُ

تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِالرَّيْشَةِ الطَّائِرَةِ
مِنْ الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدَوَاتٍ وَدُونِ أَدَوَاتٍ.

الفِكرَةُ الرَّيْسِيَّةُ

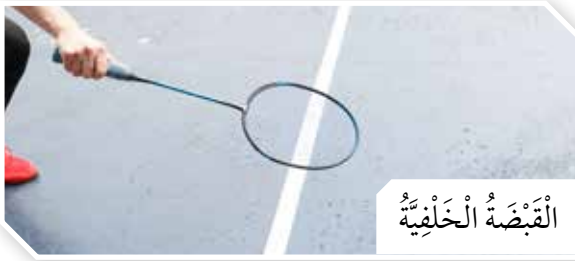


تُسْتَخْدَمُ مَهَارَةُ ضَرْبِ الرِّيشَةِ بِوَجْهَيِ الْمَضْرَبِ؛ لِتَطْوِيرِ التَّحَكُّمِ بِالْمَضْرَبِ، وَتَحْسِينِ التَّوَافُقِ بَيْنَ الْعَيْنِ وَالْيَدِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ



- الْقَبْضَةُ الْأَمَامِيَّةُ Forehand Grip
- الْقَبْضَةُ الْخَلْفِيَّةُ Backhand Grip
- الرِّيشَةُ Shuttlecock
- الْمَضْرَبُ Racket



أَتَعَلَّمُ



النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةُ

1

الْوُقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مَفْتُوحَتَانِ بِاتَّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ، وَتَقْدِيمُ الْقَدَمِ الْيُسْرَى أَمَامَ الْيُمْنَى قَلِيلًا.

2

تَوَجُّهُ الْيَدِ الْيُمْنَى الصَّارِبَةِ (الْمُؤَدِّيَّةِ) بِاتِّجَاهِ الرِّيشَةِ.

3

إِسْقَاطُ الرِّيشَةِ وَضَرْبُهَا بِوَجْهَيِ الْمَضْرَبِ؛ بِنَقْلِ ثَقَلِ الْجِسْمِ بِاتِّجَاهِ الْأَمَامِ.

4

مُتَابَعَةُ مَرَجَحَةِ الْيَدِ بِاتِّجَاهِ الرِّيشَةِ الْمُمَرَّرَةِ.



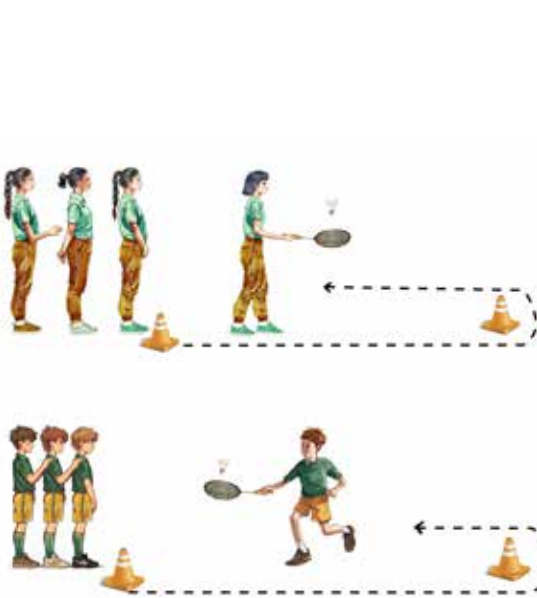
النشاط رقم (٦): الإحماء



- أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ.
- أَوْدِي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذَعِ.
- أَوْدِي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- اسْتَخْدِمْ يَدِي الْيُمْنَى / الْيُسْرَى لِرَمْيِ الرِّيشَةِ وَالتَّقَاطُهَا مِنْ الثَّبَاتِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (أ)، وَمِنْ الْمَشْيِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (ب)، وَمِنْ الْجَرْيِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (ج).

أُسَجِّعُ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي عَلَى اللَّعْبِ، وَأُثْنِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِّدِ.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أَنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي الْمَضْرَبِ مِنَ الثَّبَاتِ.
- أَنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي الْمَضْرَبِ مِنَ الْمَشْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.
- أَنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي الْمَضْرَبِ مِنَ الْجَرْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ، ثُمَّ الْعُودَةَ إِلَى نِهَآيَةِ الْقَاطِرَةِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أَوْدِي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة

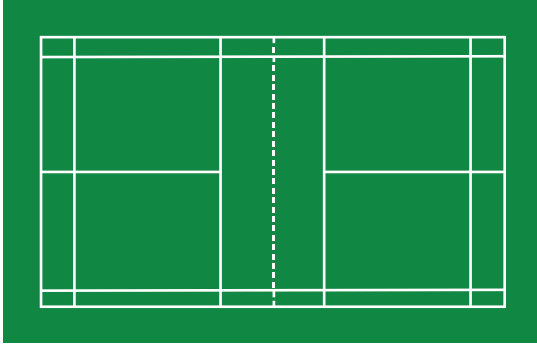
الملعب وتجهيزاته



المادة (1.1): يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل ومحددًا بالخطوط بعرض (40 ملم).

المادة (2.1): الخطوط المحددة للملعب يجب أن تظهر بسهولة، ويفضل تلوينها باللون الأبيض أو الأصفر.

استزيد



ملعب الريشة الطائرة مستطيل الشكل مقسوم بشبكة.

أبعاد ملعب الريشة الطائرة:

- طول الملعب (13.4) مترًا.
- عرض الملعب (5.18) أمتار. (فردى)
- عرض الملعب (6.1) أمتار. (زوجي)

أقيم تعلمي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة ضرب الريشة بوجهي المضرب بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة ضرب الريشة بوجهي المضرب بصورة صحيحة.
			أشجع زملائي / زميلاتي على اللعب، وأثني على الأداء الجيد.
			أعرف محتوى المادتين (1.1) و (2.1)، من القانون الدولي للريشة الطائرة.



الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مهارة الإرسال في الريشة الطائرة إحدى المهارات الأساسية، التي تُؤدّي من الثبات ويبدأ اللعب بها.

المفاهيم والمصطلحات



- الإرسال الأمامي Forehand Serve
- مُرسِل Server
- مُستَقْبِل Receiver

أَتَعَلَّم



النواحي الفنيّة



1

مَسْكُ الْمِضْرَبِ بِالْيَدِ الضَّارِبَةِ (الْقَبْضَةُ الْأَمَامِيَّةُ) بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.

2

الْوُقُوفُ بِحَيْثُ تَكُونُ قَدَمُ مُتَقَدِّمَةٍ عَنِ الْأُخْرَى حَسَبَ يَدِ الضَّارِبَةِ.

3

مَسْكُ الرِّيشَةِ بِالْيَدِ الْحُرَّةِ بَيْنَ السَّبَابَةِ وَالْإِبْهَامِ.

4

بَدَأُ حَرَكَةِ الضَّرْبِ بِتَحْرِيكِ الْمِضْرَبِ مِنَ الْأَمَامِ إِلَى الْخَلْفِ.

5

إِسْقَاطُ الرِّيشَةِ مِنْ يَدِ الْقَابِضَةِ، وَتَحْرِيكُ الْمِضْرَبِ إِلَى الْأَمَامِ، وَضَرْبُ الرِّيشَةِ بِاتِّجَاهِ مَلْعَبِ الْمُنَافِسِ.



إضاءة

من فوائد الإحماء، تحفيز الجهاز العصبي لتحسين التنسيق الحركي.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



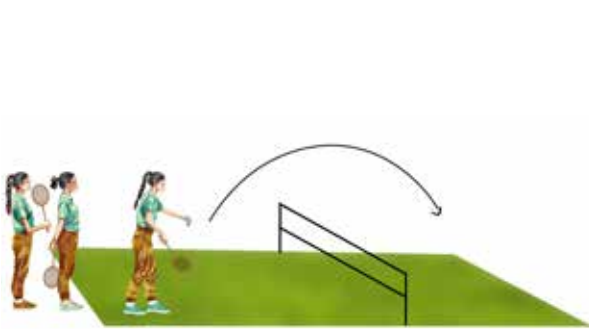
• أجري حَوْلَ المَلْعَبِ.

• أُوْدِّي تَمَرِينَاتِ الإِحمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجُذْعِ.

• أُوْدِّي تَمَرِينَاتِ الإِحمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

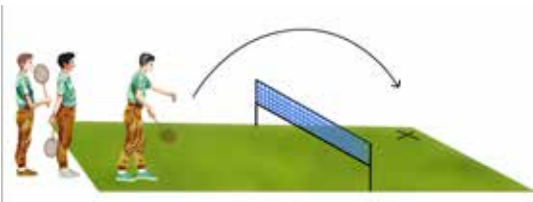
أَحْتَرِمُ القَوَاعِدَ السُّلُوكِيَّةَ، وَأَلْتَزِمُ بِهَا فِي أَثْنَاءِ تَطْبِيقِ المَهَارَةِ.

النشاط رقم (2): أَدْرِبْ



• أُوْدِّي مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الأَمَامِيِّ دُونَ رِيشَةٍ.

• أُوْدِّي مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الأَمَامِيِّ فَوْقَ حَبْلِ أَوْ فَوْقَ قِمْعٍ؛
بِاسْتِخْدَامِ القَبْضَةِ الأَمَامِيَّةِ.



• أُوْدِّي مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الأَمَامِيِّ فَوْقَ الشَّبَكَةِ إِلَى أَمَاكِنَ مُحَدَّدَةٍ
فِي المَلْعَبِ حَسَبَ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، وَأَعُودُ إِلَى نِهَآيَةِ
القَاطِرَةِ لِإِعْطَاءِ فُرْصَةٍ لِآخَرِينَ لِتَطْبِيقِ المَهَارَةِ.

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



• أُوْدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة

الإرسال الصحيح



المادة (1.1.9): لا يجوز للمرسل والمستقبل أن يتأخرا عن قصد في الإرسال.

المادة (2.1.9): يجب على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل قطري متقابل في منطقة الإرسال.

المادة (3.1.9): يجب أن يبقى جزء من قدم المرسل والمستقبل على اتصال بسطح الملعب.

أستزيد



شعار الاتحاد الأردني للريشة الطائرة

تعد لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية، التي تسهم في تحسين عنصر السرعة، مثل: السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل. والاتحاد الأردني للريشة الطائرة هو المسؤول عن لعبة الريشة الطائرة في المملكة الأردنية الهاشمية، وقد تأسس في عام 1993م.

أقيم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الإرسال الأمامي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الإرسال الأمامي بصورة صحيحة.
			أحترم القواعد السلوكية، وألتزم بها في أثناء تطبيق المهارة.
			أعرف محتوى المواد (1.1.9) و (2.1.9) و (3.1.9) من القانون الدولي للريشة الطائرة.

رَبْطُ الْمَهَارَاتِ بِتَدْرِيبَاتٍ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ

الدَّرْسُ

3

الفِكرَةُ الرَّبِيسَةُ



تَطْبِيقُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ، عَنْ طَرِيقِ
رَبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتٍ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ وَفَقْ إِطَارِ
قَانُونِ اللَّعْبَةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَّلَحَاتُ



- مُبَارَاةٌ Match
- تَسْجِيلٌ Score
- لَاعِبٌ Player
- نُقْطَةٌ Point

أَتَعَلَّمُ



أَسْتَذِكرُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةَ فِي الْوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رَبْطَهَا بِتَدْرِيبَاتٍ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي؛ مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

2

الإِرْسَالُ الْأَمَامِيُّ.



1

ضَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهِي الْمَضْرَبِ.



إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، التَّخْلِيلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالشَّدِّ الْعَصَلِيِّ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



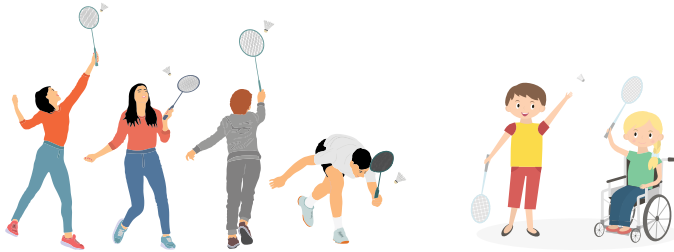
• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذْعِ.

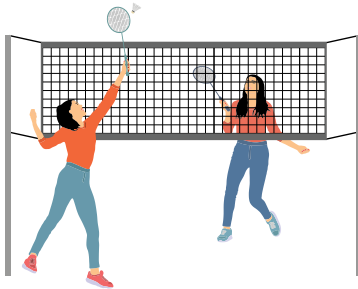
• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُظْهِرُ مَشَاعِرَ الْمَحَبَّةِ وَالْتِسَامُحِ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط رقم (2): أتدرب



• أُوَدِّي انْتِشَارًا حُرًّا مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَأُطَبِّقُ الْمَهَارَاتِ حَسَبَ تَوَجُّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



• أُوَدِّي مُبَارَاةَ تَنَافُسِيَّةٍ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي، مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط رقم (3): التهدئة

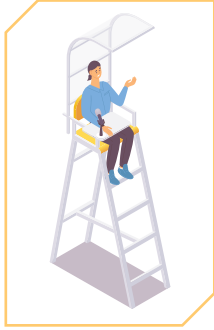


• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة

الريشة



المادة (1.2): يجب أن تُصنع الريشة من مواد طبيعية أو صناعية، وأياً كانت مادة الصنع؛ فإن الصفة المميزة للطيران يجب أن تكون مشابهة لتلك المصنوعة من الريش الطبيعي.

أستزيد



تتطلب لعبة الريشة الطائرة من اللاعب/ اللاعب سرعة عالية في رد الفعل؛ وذلك لصغر مساحة الملعب وسرعة انطلاق الريشة، كما تتطلب توافقاً عالياً بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي. تنمي هذه اللعبة عناصر اللياقة البدنية؛ كالآزران والرشاقة والدقة والتوافق، وتتميز بقواعدها البسيطة والمختلفة.

أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أؤدي المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة، عن طريق تدريبات جماعية ومنافسات فردية بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر المحبة والتسامح مع زملائي/ زميلاتي.
			أعرف محتوى المادة (1.2) في القانون الدولي للريشة الطائرة.

بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ:

• أَطَبَّقُ مَهَارَاتِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ
الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ
أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

• أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ
فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي
الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِبِ.

• أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي
اِكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ
وَخَارِجَهَا.

• أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ،
وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي
تَعَلَّمْتُهُ.



• أَتَحَكَّمُ بِمَشَاعِرِي عِنْدَ الْفَوْزِ
وَالْخَسَارَةِ، وَأُثْنِي عَلَى الْأَدَاءِ
الْجَيِّدِ.

• أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ
الْخَاصَّةَ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ
الطَّائِرَةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

3

الليقاع الحركي



تأدية بعض الحركات الأساسية لليقاع
الحركي.

الفكرة
العامة

الفكرة الرئيسية



يُعَدُّ الْمَشْيُ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكَيةِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي يَسْتَخْدِمُهَا الْإِنْسَانُ لِإِلْتِقَالِ مَنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ، وَتَخْتَلِفُ هَيْئَةُ الْمَشْيِ بَيْنَ النَّاسِ بِاخْتِلَافِ الْأَنْمَاطِ الْجِسْمِيَّةِ وَسِمَاتِ التَّرْكِيبِ الْوَرَاثِيِّ.

المفاهيم والمصطلحات



- المشي Walking
- المشي بخط مستقيم Walking in a straight line
- المشي المتعرج Zigzag walking

أتعلم



النواحي الفنية

1

أَقِفْ بِشَكْلِ مُعْتَدِلِ الْقَوَامِ.

2

أَقِفْ وَأَصَابِعُ قَدَمَيْ تَشِيرُ إِلَى الْأَمَامِ، وَأَمْشِي بِتَسْلُسُلٍ صَحِيحٍ بَحَيْثُ يَلْمَسُ كَعْبُ الْقَدَمِ الْأَرْضَ أَوَّلًا ثُمَّ الْمِشْطُ.

3

أَرْفَعُ قَدَمِي عَنِ الْأَرْضِ مَعَ كُلِّ خُطْوَةٍ أَمْشِيهَا.

4

أَمْرِجُ الذَّرَاعَيْنِ بِأَنْسِيَابِيَّةٍ وَتَوَافِقٍ بَيْنَ الْقَدَمَيْنِ وَالْيَدَيْنِ.



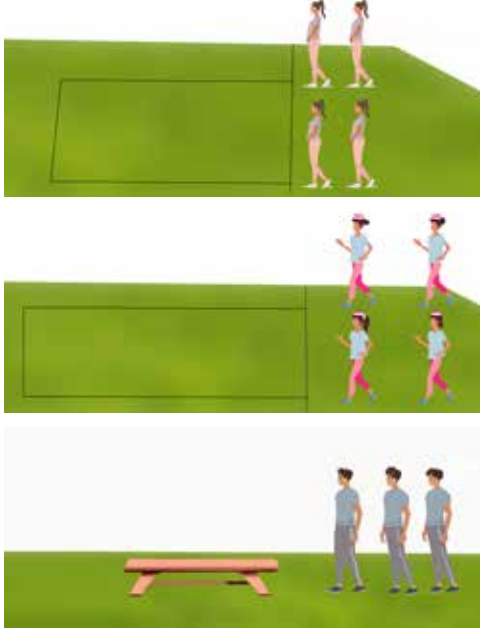


إضاءة

أُنظِّمُ عَمَلِيَّةَ التَّنَفُّسِ الصَّحِيحِ؛ شَهِيقًا وَزَفِيرًا فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَمْشِي بِخَطِّ مُسْتَقِيمٍ مَعَ إِيقَاعٍ مُوسِيقِيٍّ.

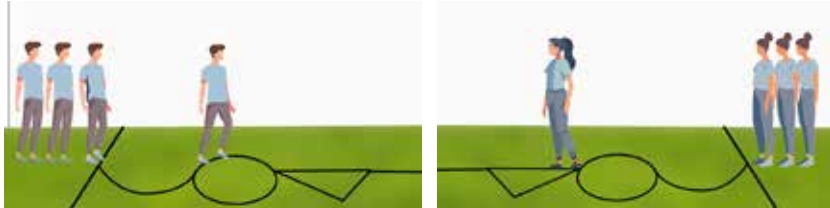
• أَمْشِي بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ (بَطِيئَةً، وَتَوَسُّطَةً، وَسَرِيعَةً)، مَعَ إِيقَاعٍ مُوسِيقِيٍّ.

• أَمْشِي مَعَ وَضْعِ كِتَابٍ فَوْقَ الرَّأْسِ.

• أَمْشِي عَلَى مَقْعَدٍ سُوَيْدِيٍّ، وَأَضْعُ الذَّرَاعَيْنِ أَمَامًا وَعَالِيًّا وَجَانِبًا.

أَلْتَزِمُ بِالنِّظَامِ وَتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

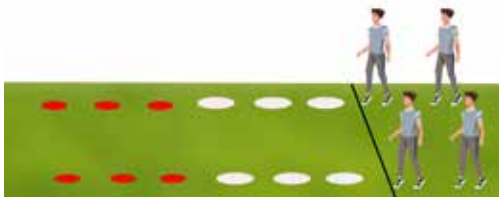
النشاط رقم (2): أَدْرَبْ



• الْمَشْيُ فِي أَوْضَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ: خَطٌّ مُنْحَنٍ، دَائِرَةٌ، مِثْلَثٌ، خَطٌّ مُسْتَقِيمٌ.

• الْمَشْيُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصَابِعِ.

• الْمَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.



النشاط رقم (3): التهدئة



• أُؤَدِّي تَمَرِّبَاتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلُومَةٌ

يُعَدُّ الذَّهَابُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مَشْيًا عَلَى الْأَقْدَامِ (إِذَا كَانَ ذَلِكَ مُمَكِّنًا) وَبَعْدَ تَنَاوُلِ وَجَبَةِ الْفُطُورِ، وَكَذَلِكَ مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ، مِنْ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْجَيِّدَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِلْتِزَامُ بِهَا؛ لِأَنَّهَا تُعَزِّزُ صِحَّةَ الْجِسْمِ وَلِيَاقَتِهِ.

إِرْشَادَاتٌ عِنْدَ الْمَشْيِ:

- اخْتِيَارُ حِذَاءٍ رِیَاضِيٍّ مُنَاسِبٍ، وَتَجَنُّبُ ارْتِدَاءِ حِذَاءٍ ذِي كَعْبٍ عَالٍ.
- تَجَنُّبُ الْمَشْيِ فِي الطُّرُقِ الْوَعْرَةِ وَالشَّوَارِعِ الرَّئِيسَةِ.
- الْمَشْيُ عَلَى الرَّصِيفِ وَفِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْمَشْيِ.



أَسْتَزِيدُ

لِلْمَشْيِ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. حَرَقُ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ الزَّائِدَةِ.
2. الْحِفَاطُ عَلَى وَزْنٍ صَحِيٍّ، وَتَحْسِينُ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ.
3. الْوِقَايَةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ.
4. الْحَدُّ مِنَ الْقَلَقِ أَوْ الْاِكْتِتَابِ، وَتَحْسِينُ الْمِزَاجِ.



أَقِيمُ تَعْلُمِي

دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعْلُمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ أَدَاءِ الْمَشْيِ الصَّحِيحِ، وَالْخُطُواتِ الْفَنِيَّةِ الْخَاصَّةِ بِهِ.
			أُوَدِّي الْمَشْيَ فِي اتِّجَاهَاتٍ وَسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أَلْتَرَمُّ بِالنِّظَامِ وَتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

الفِكرَةُ الرَّبِيسَةُ



يَتَشَابَهُ تَكْنِيكَ الْجَرِيِّ مَعَ الْمَشْيِ، وَيَخْتَلِفُ عَنْهُ فِي زِيَادَةِ سُرْعَةٍ تَرُدُّدِ الْخُطُواتِ وَطُولِهَا، وَزِيَادَةِ إِسْهَامِ الذَّرَاعَيْنِ فِي إِضَافَةِ قُوَى زَائِدَةٍ لِلْحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ لَحْظَةِ الطَّيْرَانِ، بَيْنَمَا يَقْتَصِرُ الْمَشْيُ عَلَى اسْتِمْرَارِيَّةِ اتِّصَالِ إِحْدَى الْقَدَمَيْنِ بِالْأَرْضِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



- الْجَرِيُّ Running
- الْجَرِيُّ الْمُسْتَقِيمُ Straight Running
- الْجَرِيُّ الْمُتَعَرِّجُ Zigzag Running

أَتَعَلَّمُ



النَّوَاهِي الْفَنِيَّةُ



1

أَحْفِظُ عَلَى رَأْسِي مُعْتَدِلًا، وَأَنْظُرُ إِلَى الْأَمَامِ.

2

أَمِيلُ بِجِسْمِي إِلَى الْأَمَامِ قَلِيلًا.

3

أَحْرُكُ الذَّرَاعَيْنِ وَالرَّجْلَيْنِ فِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ إِلَى الْأَمَامِ.

4

أُمَرِّجُ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى الْخَلْفِ وَالْأَمَامِ بِقُوَّةٍ مِنَ الْكَتِفَيْنِ، مَعَ ثَنِي الْمِرْفَقَيْنِ.

إِضَاءَةٌ

ارْتَدِي مَلَابِسَ جَيِّدَةَ التَّهْوِيَةِ؛ لِتَجَنَّبَ الْحَرَارَةَ الرَّائِدَةَ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.

الأنشطة

النشاط رقم (٦): الإحماء



• أُودِّي تَمْرِينَاتِ
الإِحمَاءِ.



• أَجْرِي حَوْلَ
الْمَلْعَبِ.

اَتَقَبَّلُ الْأَخْتِلَافَ وَالتَّنَوُّعَ فِي آدَاءِ النَّشَاطِ بَيْنَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط رقم (2): أتدرب



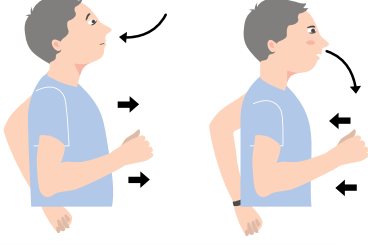
- الْجَرْيُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- الْجَرْيُ مَعَ تَغْيِيرِ الْأَتِّجَاهَاتِ.
- الْجَرْيُ بِسُرْعَاتٍ مُنْتَظِمَةٍ مُنْفَرِدًا أَوْ مَعَ
زَمِيلِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط رقم (3): التهدئة

• أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



مَعْلُومَةٌ



لا بُدَّ مِنْ مُرَاعَاةِ النَّوَاحِي الْفَنِيَّةِ وَعَوَامِلِ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.

نِصَائِحُ لِلْحِفَاطِ عَلَى طَرِيقَةِ الْجَرْيِ الصَّحِيحَةِ:

- أَقُومُ بِالْإِحْمَاءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْجَرْيِ.
- أَتَنَفَّسُ بِصُورَةٍ عَمِيقَةٍ وَثَابِتَةٍ، مِنْ أَجْلِ الْحِفَاطِ عَلَى تَدْفِيقِ الْأَكْسُجِينِ الْمُسْتَمَرِّ عِبْرَ الْجِسْمِ.
- أَسْمَحُ لِذِرَاعَيَّ بِالتَّارُّجِحِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.
- أَحَافِظُ عَلَى نَقْلِ ثِقَلِ الْجِسْمِ بِالتَّسَاوِي عَلَى الْقَدَمَيْنِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ، وَاتَّجَنَّبُ وَضْعَ الْوِزْنِ بِصُورَةٍ مُفْرِطَةٍ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ.

أَسْتَزِيدُ



لِلْجَرْيِ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. تَقْوِيَةُ الْعِضَلَاتِ.
2. الْحِفَاطُ عَلَى الْوِزْنِ الصَّحِيِّ.
3. حَرَقُ الْكَثِيرِ مِنَ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ.
4. الشُّعُورُ بِالْمُتَعَةِ وَالشُّرُورِ.

أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ آدَاءِ مَهَارَةِ الْجَرْيِ الصَّحِيحِ، وَالنَّوَاحِي الْفَنِيَّةِ الْخَاصَّةَ بِهِ.
			أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ إِلَى الْأَمَامِ بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
			أَتَقَبَّلُ الْاِخْتِلَافَ وَالتَّنَوُّعَ فِي آدَاءِ النِّشَاطِ بَيْنَ زُمَلَانِي / زُمِلَاتِي.

الفكرة الرئيسة



يَعْتَمِدُ الْحَبْوُ عَلَى رَفْعِ الْجِسْمِ عَنِ الْأَرْضِ بِوَسَاطَةِ
الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، بِحَيْثُ يَكُونُ الْجِذْعُ
مَرْفُوعًا عَنِ الْأَرْضِ.

المفاهيم والمصطلحات



• الْحَبْوُ Creeping



أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنية



1

ارْتِكَازُ الْجِسْمِ عَلَى الْأَطْرَافِ: الْيَدَيْنِ،
وَالرُّكْبَتَيْنِ، وَالْقَدَمَيْنِ.

2

الرَّجْلَانِ زَاوِيَةٌ قَائِمَةٌ عِنْدَ كُلِّ مِفْصَلٍ مِنَ
الْحَوْضِ وَالرُّكْبَةِ.

3

الرَّأْسُ مُعْتَدِلٌ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْأَمَامِ، وَمِشْطَا الْقَدَمَيْنِ مَمْدُودَانِ.



إضاءة

أحبو على أرضٍ مُستَوِيَةٍ، تتوافر فيها عَوَامِلُ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإجماع



- أحبوا بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ: بَطِيئَةً، وَمُتَوَسِّطَةً، وَسَرِيعَةً.
- أحبوا بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ حَوْلَ الْمَوَانِعِ؛ مَقَاعِدَ، وَأَكْيَاسٍ حُبُوبٍ، وَأَقْمَاعٍ.

أُودِّي المَهَارَةَ بِثِقَةٍ وَبِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.

النشاط رقم (2): أَدْرَبْ



- التَّبْدِيلُ بَيْنَ الْحَبْوِ وَالْمَشْيِ وَالْجَرْيِ أَمَامًا.



النشاط رقم (3): التهدئة



- أُودِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



معلومة

- يُسْتَخْدَمُ الْحَبْوُ لِلتَّنْقُلِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ، وَهُوَ أَقْلُ سُرْعَةٍ مِنَ الْجَرِيِّ.
- أَجْزَاءُ الْجِسْمِ الْمُسْتَخْدَمَةُ فِي مَهَارَةِ الْحَبْوِ، هِيَ: الْيَدَانِ، وَالرُّكْبَتَانِ، وَالْقَدَمَانِ.
- أَحْبُو فِي أَمَاكِنَ خَالِيَةٍ مِنَ الْمَخَاطِرِ وَالْعَوَاقِبِ، بِحَيْثُ تَكُونُ نَاعِمَةً وَمُسْتَوِيَةً.

أستزید

لِلْحَبْوِ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. يُقَوِّي عَضَلَاتِ الْيَدَيْنِ.
2. يُطَوِّرُ التَّوَازُنَ.
3. يُطَوِّرُ الرُّؤْيَا.
4. يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَهُ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ أَوْ لِلْمُتَمَعَّةِ وَالسُّرُورِ.



أقيّم تعلّمي

دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
عَالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ أَدَاءِ مَهَارَةِ الْحَبْوِ، وَالنَّوَاحِي الْفَنِّيَّةِ الْخَاصَّةِ بِهِ.
			أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْحَبْوِ أَمَامًا عَلَى الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
			أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْحَبْوِ بِثَقَّةٍ وَبِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



يُعَزِّزُ الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ إِدْرَاكَ الشَّخْصِ لِأَجْزَاءِ جِسْمِهِ، وَقُدْرَاتِ تِلْكَ الْأَجْزَاءِ وَعَلاَقَتِهَا مَعَ بَعْضِهَا بَعْضًا.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



• الحَرَكَةُ Movement

• الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ Body Awareness

• شَكْلُ الْجِسْمِ Body Shape



الشَّكْلُ (1)

أَتَعَلَّمُ



الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ: يَشْمَلُ هَذَا الْوَعْيُ قُدْرَةَ الشَّخْصِ عَلَى الشُّعُورِ بِمَوَاقِعِ جِسْمِهِ فِي أَثْنَاءِ أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ.



شَكْلُ الْجِسْمِ: الشَّكْلُ الَّذِي يَأْخُذُهُ الْجِسْمُ فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَاتِ؛ كَأَن يَكُونَ مُسْتَدِيرًا أَوْ عَلَى شَكْلِ زَاوِيَةٍ أَوْ أَنْ يَجْمَعَ بَيْنَ شَكْلَيْنِ. أَنْظُرْ إِلَى الشَّكْلِ (1).

إِضَاءَةٌ

يُساعدُ الإحماءُ على تَهْيِئَةِ الْجِسْمِ لِمُمارَسَةِ الْأَلْعَابِ الرِّياضِيَّةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.



النشاط رقم (2): أتدرب

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي، وَأَشَجِّعُهُمْ عَلَى التَّعَرُّفِ إِلَى قُدْرَاتِ وَإِمْكَانَاتِ أَجْسَامِهِمْ فِي أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ.

- أَخَذُ وَضْعَ عَامٍّ وَأَدَاءَ الْحَرَكَةِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ، وَلِتَكُنْ عَلَى نَحْوِ أَكْبَرِ حَجْمًا ثُمَّ أَصْغَرَ حَجْمًا.
- التَّنَوُّعُ فِي حَجْمِ الْحَرَكَاتِ الَّتِي يَأْخُذُهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: عَالٍ، وَمُنْخَفِضٍ، وَمُتَّسِعٍ، وَضَيِّقٍ.
- التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ، ثُمَّ التَّوَقُّفُ مَعَ سَمَاعِ صَافِرَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي وَاتِّخَاذُ شَكْلِ مُعَيَّنٍ.



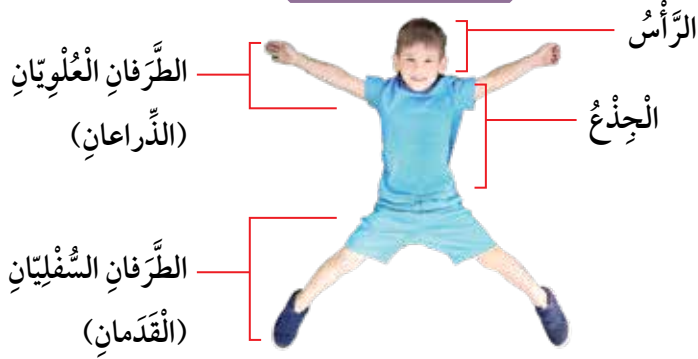
النشاط رقم (3): التهدئة

- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.





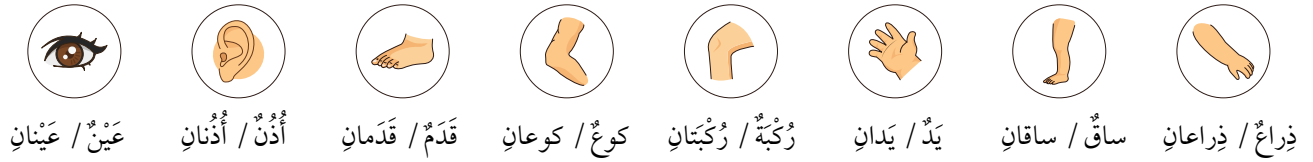
الجِسْمُ وَأَجْزَاؤُهُ



أجزاء جِسْمِ الْإِنْسَانِ الرَّئِيسَةُ:

- الرَّأْسُ Head
- الجِذْعُ Trunk
- الْأَطْرَافُ الْعُلْوِيَّةُ Upper Extremities
- الْأَطْرَافُ السُّفْلِيَّةُ Lower Extremities

الْأجزاء الْمُتَمَائِلَةُ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ:



أَسْتَزِيدُ



الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ يُعَزِّزُ الْأَدَاءَ وَيَقْلِلُ مِنْ فُرْصِ حُدُوثِ الْإِصَابَاتِ؛ إِذْ إِنَّهُ يُمْكِّنُ الْفَرْدَ مِنْ تَصْحِيحِ حَرَكَاتِهِ وَضَبْطِ وَضْعِيَّةِ جِسْمِهِ، بِطَرِيقَةٍ تُجَنِّبُهُ الْإِجْهَادَ أَوْ الْإِصَابَاتِ وَالتَّشَوُّهَاتِ الْقَوَامِيَّةَ.

أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
عَالِيَّةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ	
			أَعْرِفُ قُدْرَاتِ جِسْمِي وَعَلَاقَةَ أَجْزَائِهِ بِبَعْضِهَا بَعْضًا.
			أَوْدِي بَعْضَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكَاتِيَّةِ الَّتِي تُظْهِرُ عِلَاقَةَ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ بِبَعْضِهَا بَعْضًا وَإِمْكَانَاتِهَا.
			أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي، وَأَشْجِعُهُمْ عَلَى التَّعَرُّفِ إِلَى قُدْرَاتِ أَجْسَادِهِمْ وَإِمْكَانَاتِهَا فِي أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



يَتَطَلَّبُ التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ وَجُودَ فَرَاغٍ، وَيَخْتَلِفُ اسْتِخْدَامُ الْفَرَاغِ بِاخْتِلَافِ نَوْعِ الْحَرَكَةِ.

المفاهيم والمصطلحات



- الفراغ Space
- الوعي بالفراغ Spatial Awareness
- الاتجاه Direction

أَتَعَلَّمُ

لِلْفَرَاغِ نَوَاعِنُ:

الفراغ الشخصي: وهو أكبر فراغ متاح للفرد في موقف سكون، وهو يتصمّن الفراغ الذي يستطيع الفرد الوصول إليه بالامتداد مثلاً.

الفراغ العام: وهو كل المساحة التي يتحرك فيها الفرد أو عدة أفراد، فقد تكون صالة جُمباز أو ملعباً؛ إذ يؤثر حجم الفراغ المتاح وعدد الأفراد في فراغ معين، في إمكانات واحتمالات الحركة.





إضاءة

أَتَجَنَّبُ الْأَصْطِدَامَ بِزُمْلَائِي / زُمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.



• أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.



النشاط رقم (2): أَدْرَبْ



أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الْخَاصَّ بِزُمْلَائِي / زُمِيلَاتِي.

لُعْبَةٌ صَغِيرَةٌ (لُعْبَةُ عَكْسِ الْأَتِّجَاهِ)

• اكْتِشَافُ الْفَرَاغِ مِنَ الْمَشْيِ وَالْجَرْيِ (أَمَامَ وَخَلْفَ، يَمِينٍ وَيسَارِ)،
وَالْإِثْبَاهُ إِلَى الْإِعَازِ الْمَسْمُوعِ كَصَافِرَةٍ أَوْ صَوْتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



• تَثْبِيتُ الْقَدَمِ عَلَى الْأَرْضِ، وَالِدَوْرَانِ حَوْلَ الْفَرَاغِ
الشَّخْصِيِّ الْمُحِيطِ بِالْجِسْمِ.



• تَثْبِيتُ الْيَدَيْنِ عَلَى الْأَرْضِ مِنْ وَضْعِ الْجُلُوسِ عَلَى أَرْبَعَةٍ، ثُمَّ تَحْرِيكُ الرَّجْلَيْنِ فِي
مُخْتَلَفِ الْأَتِّجَاهَاتِ.



• الْحَرَكَةُ بِحُرِّيَّةٍ فِي الْفَرَاغِ الْعَامِّ، وَأَدَاءُ الْحَرَكَاتِ الْإِنْتِقَالِيَّةِ مِثْلَ الْمَشْيِ، وَاسْتِخْدَامِ
الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ؛ مِثْلَ لَقْفِ الْكُرَةِ فِي الْهَوَاءِ أَوْ رَمِيهَا نَحْوَ الْأَرْضِ مَرَارًا.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُوْدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



مَعْلُومَةٌ

- يُسَاعِدُ الْوَعْيُ بِالْفَرَاغِ عَلَى تَقْلِيلِ الْقَلَقِ وَالتَّوَثُّرِ، وَيُحَسِّنُ مُسْتَوِيَاتِ التَّرْكِيزِ وَالْإِنْتِبَاهِ.

أَسْتَزِيدُ

- يُمَكِّنُ مُمَارَسَةُ التَّنَفُّسِ وَتَمَارِينِ الْأَسْتِرْخَاءِ وَ(اليوغا) وَالْأَسْتِرَاحَاتِ الْقَصِيرَةِ وَالتَّأَمُّلِ فِي الطَّبِيعَةِ؛ لَتَعْزِيزِ الْوَعْيِ الدَّائِمِ بِالْفَرَاغِ.



أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي

دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
عَالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ	
			أَعْرِفُ مَفْهُومَ الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالْفَرَاغِ الْعَامِّ.
			أُوْدِّي الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةَ فِي الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالْفَرَاغِ الْعَامِّ.
			أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



يَتَحَرَّكُ الْجِسْمُ عَبْرَ مُسْتَوِيَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ فَدُ تَكُونُ عَالِيَةً أَوْ مُتَوَسِّطَةً أَوْ مُنْخَفِضَةً.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



- المُسْتَوَى Level
- مُسْتَوَى النَّظَرِ Seeing Level
- تَحْتَ مُسْتَوَى النَّظَرِ Below Seeing Level
- فَوْقَ مُسْتَوَى النَّظَرِ Above Seeing Level

أَتَعَلَّمُ



- يَجْرِي الْإِنْتِقَالُ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ بِمُسْتَوِيَاتٍ حَرَكَتِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ، حَسَبَ الْإِمْكَانَاتِ الْمَادِّيَّةِ الْمُتَاحَةِ.
- تَوْجِدُ دَرَجَاتٍ مُتَعَدِّدَةً لِكُلِّ مُسْتَوَى مِنْ مُسْتَوِيَاتِ الْحَرَكَةِ. أَنْظُرْ إِلَى الشَّكْلِ التَّوْضِيحِيِّ الْمُجَاوِرِ لِمُسْتَوِيَاتِ الْحَرَكَةِ.

إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، رَفْعُ مُعَدَّلِ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ وَحَرَارَةِ الْجِسْمِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ بِنَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.

النشاط رقم (2): أتدرب



- الْمَشْيُ عَلَى الْمَشْطِينِ إِلَى أَقْصَى ارْتِفَاعٍ، وَرَفْعُ الذَّرَاعَيْنِ عَالِيًا وَأَمَامًا حَسَبَ قُدْرَتِي.



- الْمَشْيُ ثُمَّ اخْذُ خُطْوَةً طَعْنٍ إِلَى الْأَمَامِ، وَالْوُصُولُ إِلَى أَقْلٍ مُسْتَوًى انْخِفَاضًا مَعَ فَرْدِ الذَّرَاعَيْنِ جَانِبًا.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلُومَةٌ



الْحَرَكَاتُ الْإِنْتِقَالِيَّةُ: هِيَ تِلْكَ الْحَرَكَاتُ الَّتِي يَنْتَقِلُ فِيهَا الْفَرْدُ مِنْ مَكَانٍ إِلَى مَكَانٍ آخَرَ؛ لِإِنْجَازِ مَسَافَةٍ فِي أَيِّ اتِّجَاهٍ أَوْ أَيِّ مُسْتَوًى حَسَبَ نَوْعِ الْحَرَكَةِ، وَتَتَمَثَّلُ فِي مَا يَأْتِي:

Running الْجَرِيُّ

Walking الْمَشْيُ

Skipping الْحَبْلُ

Hopping الْقَفْزُ

Sliding الزَّحْلَقَةُ

Jumping الْوُثْبُ

أَسْتَزِيدُ



الْحَرَكَاتُ غَيْرُ الْإِنْتِقَالِيَّةِ: هِيَ تِلْكَ الْحَرَكَاتُ الَّتِي تُؤَدِّي مِنَ الثَّبَاتِ عَلَى مَحْوَرٍ، أَوْ عَلَى قَاعِدَةٍ ثَابِتَةٍ نَسْبِيًّا دُونَ الْإِنْتِقَالِ مِنَ الْمَكَانِ. وَيُمْكِنُ تَنْفِيدُهَا وَقُوفًا أَوْ جُلُوسًا، وَتَتَمَثَّلُ فِي مَا يَأْتِي:

Stretching الْإِمْتِدَادُ

Bending الْإِنْحِنَاءُ

Swaying التَّمَايُلُ

Swinging التَّارُّجُحُ

أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ مُسْتَوَيَاتِ الْحَرَكَةِ: (عَالٍ، وَتَوَسَّطٍ، وَمُنْخَفِضٍ).
			أُوَدِّي الْحَرَكَةَ بِمُسْتَوَيَاتِهَا الْمُخْتَلِفَةِ: (عَالٍ، وَتَوَسَّطٍ، وَمُنْخَفِضٍ).
			أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ بِنَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْإِيقَاعِ الْحَرَكِيِّ:

• أُدْرِكُ أَجْزَاءَ جِسْمِي وَقُدْرَاتِهِ،
فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الْحَرَكَاتِ
وَمُسْتَوَيَاتِهَا.

• أَشَارِكُ مَهَارَةَ الْمَشْيِ مَعَ
زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي، فِي
الْأَمَاكِنِ الْمَخْصَصَةِ لِذَلِكَ.

• أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ
الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زُمِلَاتِي.

• أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ
مَعَ زُمَلَائِي /
زُمِلَاتِي.

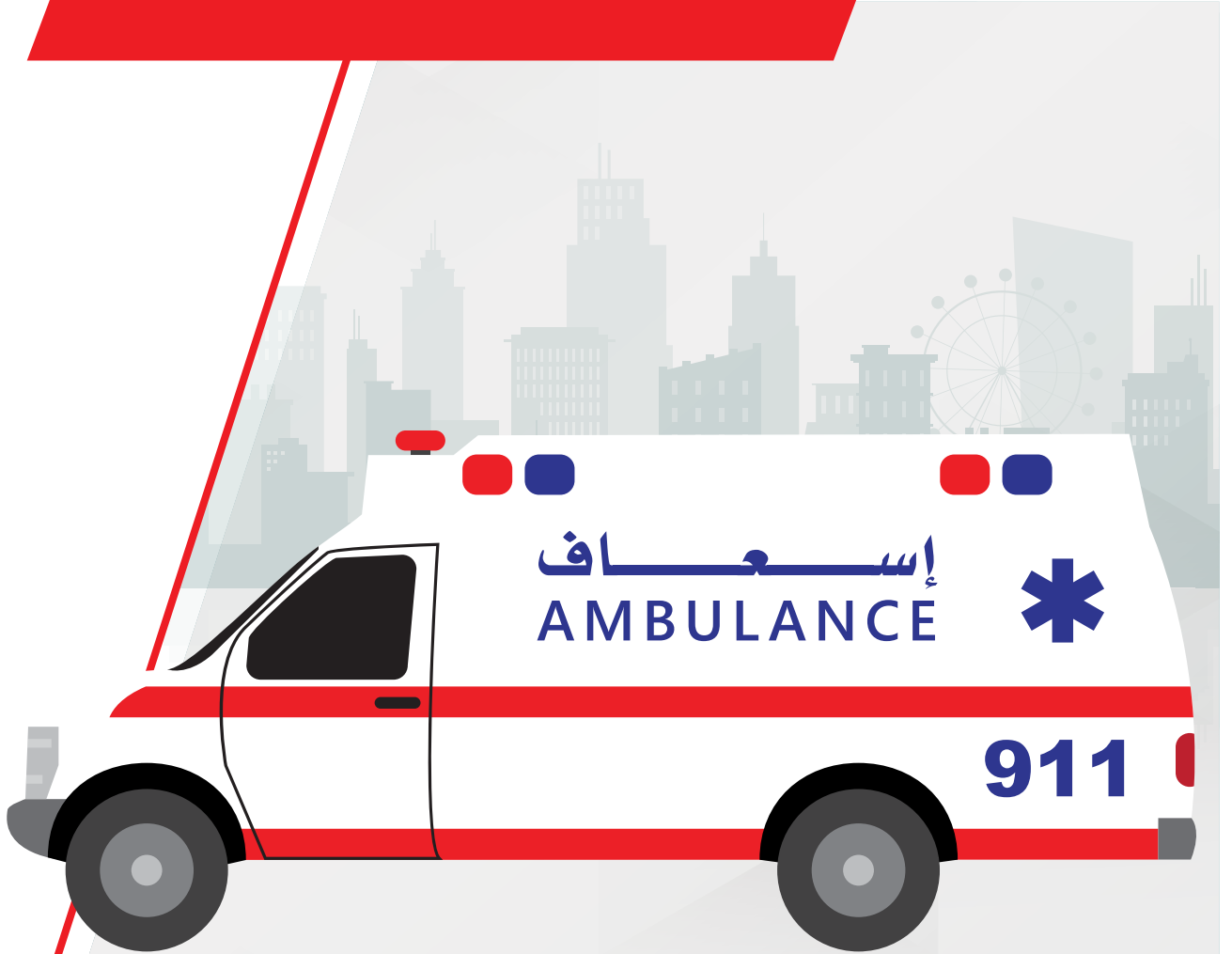


• أَلْتَزِمُ بِتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ،
عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَاتِ الْمَشْيِ
وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

• أَشْعُرُ بِالْفَرَحِ وَالسُّرُورِ
عِنْدَ أَدَائِي مَهَارَاتِ الْمَشْيِ
وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

4

السَّلَامَةُ الْعَامَّةُ



الفِكرَةُ العَامَّةُ

امْتِلَاكُ الْمَعْرِفَةِ بِحَالَةِ الرُّعَافِ وَكَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ
مَعَهَا، وَتَقْدِيمُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ لِلْمُصَابِ.

الفكرة الرئيسة



الإسعافات الأولية للرُعاف مهمة للتحكم في النزيف، والحفاظ على حياة الشخص المصاب.

المفاهيم والمصطلحات



- الرُعاف Nosebleeds
- إسعاف أولي First Aid

أَتَعَلَّم



الرُعاف: سيلان الدم من الأنف نتيجة تمزق الشعيرات الدموية الرفيعة الموجودة في بطانة الأنف.



أعراض الرُعاف:

- تدفق الدم من الأنف.
- الشعور بالرطوبة أو التجويف في الأنف.
- الحرقه أو الحكه في الأنف.
- الازتيابك.
- الغثيان أو الدوار.
- وجع رأس خفيف.
- الحاجة إلى التخلص من الدم.



الإسعافات الأولية للشخص المصاب بالرَّعافِ

1

جَلِّبُ الشَّخْصَ الْمُصَابَ لِلْجُلُوسِ
مُسْتَقِيمًا، وَإِمَالَتُهُ قَلِيلًا إِلَى الْأَمَامِ فِي
الظِّلِّ.



2

الضَّغْطُ الْمُبَاشِرُ عَلَى أَسْفَلِ عَظْمَةِ
الْأَنْفِ لِمُدَّةٍ (10 - 15) دَقِيقَةً.



3

وَضَعْ قِطْعَةً ثَلْجٍ أَوْ كَمَّادَاتٍ بَارِدَةٍ عَلَى
الْأَنْفِ؛ لِتَقْلِيلِ النَّزِيفِ مَعَ التَّنَفُّسِ ببطءٍ
مِنَ الْفَمِ.



4

الْاِتِّصَالُ بِرَقْمِ الطَّوَارِي (911) فِي
حَالِ اسْتِمْرَارِ النَّزِيفِ.





طَرَائِقُ الْوَقَايَةِ مِنَ الرُّعَافِ:

- اسْتِخْدَامُ مُرَطِّبِ الْأَنْفِ.
- تَجَنُّبُ الْعَوَامِلِ الْمُهَيِّجَةِ، مِثْلَ دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ الْمُرْتَفِعَةِ.
- تَوَافُرُ الْحِمَايَةِ فِي الْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ؛ كَالِاتِّزَامِ بِقَوَانِينِ اللَّعِبِ، وَارْتِدَاءِ قُبَّعَاتٍ إِذَا لَزِمَ الْأَمْرُ.
- تَجَنُّبُ التَّحْفِيزِ الزَّائِدِ لِلْأَنْفِ أَوْ فَرْكِهِ بِشِدَّةٍ.
- حِمَايَةُ الْأَنْفِ مِنَ الصَّدَمَاتِ الْمُبَاشِرَةِ.

النشاط رقم (1):

أُسْتَنْتَجِبُ بَعْضَ الظُّرُوفِ الْمُسَبِّبَةِ لِلرُّعَافِ.

النشاط رقم (2):

أُطَبِّقُ بِطَرِيقَةٍ تَمَثِيلِيَّةٍ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ فِي حَالِ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ.

أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أُحَدِّدُ أَغْرَاضَ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ.
			أَعْرِفُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ لِمُصَابٍ بِالرُّعَافِ.
			أَتَجَنَّبُ الْإِصَابَةَ بِالرُّعَافِ، عَنْ طَرِيقِ طَرَائِقِ الْوَقَايَةِ.
			أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِي فِي وَطَنِي (911).

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دَرَسِ الرُّعَافِ فِي وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- أَطَبَّقُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ فِي
حَالِ إِصَابَةِ أَحَدِ أَصْدِقَائِي /
صَدِيقَاتِي.

- أَحَدَّدُ أَغْرَاضَ الْإِصَابَةِ
بِالرُّعَافِ.



- أَتَّبِعُ طَرَائِقَ وَإِرْشَادَاتِ
الْوَقَايَةِ مِنَ الرُّعَافِ.

- أُنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الْمُكْتَسَبَةَ مِنْ
وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ إِلَى
زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي دَاخِلَ
الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِي (911).



جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدمة النظرية للتغريف بجائزة الملك
عبد الله الثاني للياقة البدنية.



فيديو توضيحي لشرح المحاور الخمسة
لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.



فيديو حفل تكريم الفائزين بجائزة الملك
عبد الله الثاني للياقة البدنية.



نم تحميل هذا الملف من موقع ومنديات صقر الجنوب التعليمية

للمزيد من المواضيع التعليمية

الشاملة لجميع المناهج في الوطن العربي

ابحث في

Google

عن



منديات صقر الجنوب

