



التّزِيّةُ الرّياضِيَّةُ

الصَّفُ الْخَامِسُ

الفَصْلُ الْدَّرَاسِيُّ الْأَوَّلُ

5

فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحاينة (رئيساً)

أ. سرين محمد المحاميد

أ. بشرى يوسف خويلة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشرمان (منسقاً)

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
الواصفات	/ 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 العبدلي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

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

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

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

المركز الوطني لتطوير المناهج

قائمة المحتويات

1

الوحدة الأولى

6

كرة القدم

7

الدرس 1 : تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي

10

الدرس 2 : الجري 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

الرئشة الطائرة

24

الدرس 1 : ضرب الريشة بوجه المضرب

27

الدرس 2 : الإرسال الأمامي

30

الدرس 3 : ربط المهارات بتدريبات جماعية ومسابقات فردية

قائمة المحتويات

3

الوحدة الثالثة

34	الإيقاع 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 : مسويات الحركة

4

الوحدة الرابعة

54	السلامة العامة
55	الدرس 1 : الإسعافات الأولية في حالات الرُّعافِ

1

كُرَّةُ الْقَدْمِ



تَأْدِيهُ بَعْضُ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِكُرَّةِ الْقَدْمِ مِنْ
الثَّبَاتِ وَالْحَرْكَةِ؛ بِأَدَوَاتٍ وَدُونَ أَدَوَاتٍ.

**الفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ**

تَفْرِيرُ الْكُرْةِ بِوْجِهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ

الدَّرْسُ

1

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُعَدُّ مَهَارَةٌ تَمْرِيرُ الْكُرْةِ بِوْجِهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي كُرْةِ الْقَدَمِ، وَشُسْتَخْدَمُ فِي أَثْنَاءِ التَّصْوِيبِ عَلَى الْمَرْمَى أَوِ التَّمْرِيرِ لِمَسَافَاتٍ بَعِيدَةٍ.

المُفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاحَاتُ

التَّمْرِيرُ • Pass

وَجْهُ الْقَدَمِ الْخَارِجِيُّ • Outside Of The Foot

أَتَعْلَمُ



النَّوَاحِيُّ الْفَنِيَّةُ



2

مَرْجَحَةُ الرِّجْلِ الضَّارِبَةِ لِلْكُرْةِ خَلْفًا ثُمَّ أَمَامًا، عَلَى أَنْ يَدُورَ مِسْطُ الْقَدَمِ إِلَى الدَّاخِلِ قَليلاً.



1

وَضْعُ قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ بِجَانِبِ الْكُرْةِ مَعَ ثُبُّ بَسيِطٍ.



4

مُتَابَعَةُ الْقَدَمِ لِلْكُرْةِ بَعْدَ رَكِيلِهَا، وَرَفْعُ الذِّرَاعَيْنِ جَانِبًا لِحَفْظِ التَّوازِينِ.



3

رَكِيلُ الْكُرْةِ مِنْ مُتَصَصَّفِهَا بِوْجِهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

الأنشطة

إضاعة



من فوائد الإحماء، تهيئة أجهزه الجسم ونقلها من حالة المهدوء إلى حالة العمل.



النشاط رقم (1): الأدحماع

- أجري حوال الملعب.
- أؤدي تمارينات الإحماء.

أنتمي لوطني، وأعمل بجد وخلاصٍ في أثناء التدريب على المهارة.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أؤدي المَهَارَةَ مع كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.



- أمرر الكرة بوجه القدم الخارجي إلى زميلي / زميلتي المقابل / المقابلة من الحركة.



- أمرر الكرة بوجه القدم الخارجي إلى زميلي / زميلتي المقابل / المقابلة من الثبات.



النشاط رقم (3): التهدئة



- أؤدي تمارينات التهدئة.



القانون الدولي لكره القدم (الصالات): القانون (3) المادة (1)

اللاعبون / عدد اللاعبين

في كرمه قدم الصالات، تقام المباراة بين فريقين يتالف كل منهما من (5) لاعبين كحد أقصى يمكن لهم حارس المرمى، ولا يجوز بدء المباراة أو استئنافها إذا كان أحد الفريقين لديه أقل من (3) لاعبين.



شعار المنتخب الأردني لكره القدم

استزيد

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



أقييم تعليمي

درجة التحقق			نتائج التعليم
مُنخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التمرير بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التمرير بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أتنمي لوطنى، وأعمل بجد وإخلاص فى أثناء التدريب على المهارة.
			أعرف محتوى المادة (1) من القانون (3) في القانون الدولي لكره القدم (الصالات).

الفِكرةُ الرَّئِيسَةُ



تُسْتَخَدِمُ مَهَارَةُ الْجَرِيِّ بِالْكُرْبَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ فِي حَالَاتِ الْهُجُومِ الْفَرْدَيِّ؛ فَالْجَرِيُّ بِالْكُرْبَةِ هُوَ الْأَسَاسُ فِي التَّقْدُمِ وَالْوُصُولِ إِلَى دَفَعِ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ.

المُفَاهِيمُ وَالْمُصَطَّلَاتُ



- Running الجُري .

أَتَعْلَمُ



النَّوَاحِيُّ الْفَنِيَّةُ



2

تَوْجِيهُ الْقَدَمِ الضَّارِيَّةِ لِلْكُرْبَةِ إِلَى الدَّاخِلِ.



1

الْاقْرَابُ بِالْجَرِيِّ مِنَ الْكُرْبَةِ.

4

تَوزِيعُ النَّظَرِ إِلَى الْكُرْبَةِ وَمَسَارِ الْجَرِيِّ.



3

لَمْسُ الْكُرْبَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ وَدَحْرِجُّهَا، وَالتَّقْدُمُ خُطْوَةً إِلَى الْأَمَامِ.

الأنشطة



إضاعة

من فوائد تمارينات التهدئة، إزالة الألم العضلي.



النشاط رقم (1): الإحماء

- أجري بين الأقماع.

- أودي تمارينات الإحماء.

أضيّط انتقالاتي في أثنياء الجري بوجه القدم الخارججي.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أجري بالكرة بوجه القدم الخارججي لمسافة معينة.

- أودي المهارة دون كرة.



- أجري بالكرة بوجه القدم الخارججي بين الأقماع لمسافة معينة.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أودي تمارينات التهدئة.



القانون الدولي لكره القدم (الصالات): القانون (3) المادة (2)

اللاعبون / عدّ التبديلات والبدلاء

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



الاتحاد الأردني لكرة القدم
Jordan Football Association

شعار الاتحاد الأردني لكره القدم

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

أَسْتَزِيدُ



أَقِيمْ تَعْلُمِي

درجات التحقق			نتائج التعلم
مُنْحَفَضَةٌ	مُتوسِّطةٌ	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الجري بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الجري بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أصبوط افعالتي في أثناء الجري بوجه القدم الخارجي.
			أعرف محتوى المادة (2) من القانون (3) في القانون الدولي لكره القدم (الصالات).

امْتِصاصلُ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَاميِّ

الدَّرْسُ

3



الفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ



تُعَدُّ مَهَارَةً امْتِصاصلِ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَاميِّ إِحْدَى مَهَارَاتِ السَّيِطَرَةِ عَلَى الْكُرَّةِ، عِنْدَمَا تَكُونُ الْكُرُّةُ قَادِمَةً بِارْتِفَاعٍ أَعْلَى مِنْ مُسْتَوَى الْحَوْضِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاحَاتُ



- السَّيِطَرَةُ Control
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْأَمَاميُّ Front Foot



أَتَعْلَمُ

النَّوَاهِيُّ الْفَنِيَّةُ



1

النَّفَرُ إِلَى الْكُرَّةِ وَقَدْمُ الْأَرْتِكَازِ مَثْنَيَّةٌ قَلِيلًا بِاتِّجَاهِ مَسَارِ الْكُرَّةِ.

2

حَرَكَةُ الْقَدَمِ الْمُسْتَقْبِلَةِ بِاتِّجَاهِ مَسَارِ الْكُرَّةِ.

3

بِمُجَرَّدِ مُلَامِسَةِ الْكُرَّةِ لِلْوَجْهِ الْأَمَاميِّ لِلْقَدَمِ؛ سَحْبُ الْقَدَمِ إِلَى الْخَلْفِ وَالْأَسْفَلِ.

الأنشطة

إضاعة

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، إِصَالُ أَكْبَرِ كَمْيَةٍ مِنَ الدَّمِ إِلَى الْعَصَلَاتِ الْعَالِمَةِ، وَزِيادةُ مُرَوَّةِ الْمَفَاصِلِ تَجْبِي لِحُدُوثِ إِصَابَةٍ.



النشاط رقم (1): الإحماء

- أُجْرِي حَوْلَ الْمَلَعِبِ مَعَ تَبَادُلِ رَفْعِ الرُّكُبَيْنِ إِلَى الْأَعْلَى.

- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ الإِحْمَاءِ.

أَتْقِنُ بِنَفْسِي وَأَتَخْذُ فَرَارِي عِنْدَ أَدَاءِ مَهَارَةِ امْتِصاصلِ الْكُرْبَةِ بِوَجْهِ الْقَدْمِ الْأَمَامِيِّ.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ.

- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ (أَرْمِي الْكُرْبَةِ لِنَفْسِي).

- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي وَمُعَلِّمِي / مُعَامِمِي.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ التَّهَدِيدَةِ.



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

اللاعبون / تقديم قائمة اللاعبين والبدلاء

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



استزيد



تطلب مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي سمات بدائية كالتوازن والتواافق العصبي العضلي والرشاقة؛ لذا، علينا ممارسة أنشطة حركية رياضية متنوعة تعزز عناصر اللياقة البدنية المطلوبة.



أقييم تعلمى

درجة التحقق			نتائج التعلم
مُنخفضة	متوسطة	عالية	
			اذكر النواحي الفنية لمهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بصورة صحيحة.
			أوّدّي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بصورة صحيحة.
			أشعر بتنفسني واتخذ قراري عند أداء مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
			أعْرف محتوى المادة (3) من القانون (3) في القانون الدولي لكره القدم (الصالات).

تَصْوِيبُ الْكُرْبَةِ عَلَى الْمَرْمىِ مِنْ وَضْعِ التَّبَاتِ



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

تَصْوِيبُ الْكُرْبَةِ عَلَى الْمَرْمىِ مِنْ أَهَمِّ مَهارَاتِ لُعبَةِ كُرْبَةِ الْقَدَمِ وَأَكْثَرُهَا إِشَارَةً، إِذْ أَنَّ الْهَدَفَ مِنَ الْمُبَارَأَةِ إِحْرَازُ أَكْبَرِ عَدَدٍ مُمُكِّنٍ مِنَ الْأَهَادِفِ فِي مَرْمىِ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ، وَتَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيْبٍ طَوِيلٍ وَمُسْتَقِرٍّ لِإِلْقَانِهَا.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ

- التَّصْوِيبُ Shooting

- بَاطِنُ الْقَدَمِ Inside Foot

أَتَعْلَمُ



الْتَّوازِيْفُ الْفَنِيَّةُ



1

وَضْعُ قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ بِجَانِبِ الْكُرْبَةِ مَعَ ثَنِيِّ بَسيِطٍ فِيهَا.



2

تَدْوِيرُ مِسْطِ الْقَدَمِ الضَّارِبَةِ لِلْكُرْبَةِ إِلَى الْخَارِجِ، وَمَرْجَحَةُ الرِّجْلِ خَلْفًا (مَعَ ثَنِيِّ الرُّكْبَةِ) ثُمَّ أَمَامًا.



3

رَكْلُ الْكُرْبَةِ مِنْ مُنْتَصِفِهَا بِبَاطِنِ الْقَدَمِ، مَعَ مُتَابَعَةِ الْقَدَمِ لِلْكُرْبَةِ.

4

حِفْظُ التَّوازِيْنِ عَنْ طَرِيقِ الدَّرَاعَيْنِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْكُرْبَةِ لَحْظَةَ التَّصْوِيبِ.

الأنشطة

إضاعة

مِنْ فَوَائِدِ تَمْرِينَاتِ التَّهَدِيَّةِ، اسْتِعَاْدَةُ الشَّفَاءِ.

النشاط رقم (1): الإحماء



- أُجْرِيَ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

- أُؤَدِّيَ تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ.

أَثْقَلَ بِنَفْسِي عِنْدَ أَدَاءِ مَهَارَةِ التَّصْوِيبِ.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أُؤَدِّيَ الْمَهَارَةَ دُونَ اسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.

- أُؤَدِّيَ الْمَهَارَةَ بِاسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.

- أَصْوَبُ الْكُرَّةَ نَحْوَ عَلَامَةٍ مَرْسُومَةٍ عَلَى الْجِدارِ.

- أَصْوَبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمىِ مِنْ مَنْطِقَةِ الْجَزَاءِ.

- أَصْوَبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمىِ مِنْ عِدَّةِ أَماكنٍ خارِجَ مَنْطِقَةِ الْجَزَاءِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُؤَدِّيَ تَمْرِينَاتِ التَّهَدِيَّةِ.



القانون الدولي لكره القدم (الصالات): القانون (3) المادة (4)

اللاعبون / إجراءات التبديل

يُحوز إجراء التبديل في أي وقت، سواءً أكانت الكرة في اللعب أم خارج اللعب باستثناء الوقت المستقطع.



أستزيد

يتطلب التصويب في كرة القدم وجود عدة عناصر، منها: القوة والسرعة والدقة؛ فالتهديف السريع والدقة العالية يُفاجئ المنافس ويمنعه من التصرف لمنع التهديف.



أقيِّم تعلمي

درجة التتحقق			نماجات التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التصويب من الثبات بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التصويب من الثبات بصورة صحيحة.
			أثق بنيسي عن أداء مهارة التصويب من الثبات.
			أعرف محتوى المادة (4) من القانون (3) في القانون الدولي لكره القدم (الصالات).

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَطْبِيقُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ، عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا بِتَدْرِيَاتِ وَلَعِبِ جَمَاعِيٍّ، وَفِي إِطَارِ قَانُونِ الْلُّعْبَةِ وَالْتَّنَافِسِ بِرُوحٍ رِياضِيَّةٍ عَالِيَّةٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاحَاتُ



• لَعِبُ جَمَاعِيٌّ • Group Practicing



أَتَعْلَمُ

أَسْتَذْكُرُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ، وَأَتَعْلَمُ رَبْطَهَا بِتَدْرِيَاتِ وَلَعِبِ جَمَاعِيٍّ حَسْبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِيٍّ / مُعَلِّمَتِي؛ مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.



2

الْجَرْيُ بِالْكُرْكَةِ
بِوَجْهِ الْقَدْمِ
الْخَارِجِيِّ.



1

تَمْرِيرُ الْكُرْكَةِ بِوَجْهِ
الْقَدْمِ الْخَارِجِيِّ.



4

تَصْوِيبُ الْكُرْكَةِ
عَلَى الْمَرْمىِ مِنْ
وَضْعِ الثَّبَاتِ.



3

امْتِصَاصُ الْكُرْكَةِ بِوَجْهِ
الْقَدْمِ الْأَمَامِيِّ.

الأنشطة

إضاعةٌ

من فوائد الإِحْمَاءِ، إِعْدَادُ جِهَةِ الْجِسْمِ لِتَقْبِيلِ الْمَجْهُودِ الْمَطْلُوبِ أَدَأْهُ.



النشاط رقم (1): الإِحْمَاءُ



- أُجْرِي فِي الْمَلْعَبِ مَعَ إِشَارَةِ مُعَلِّمٍ / مُعَلِّمَتِي.
- أُؤَدِّي تَمْرِيناتِ الإِحْمَاءِ.

أَفْتَدِي بِقَائِدِ فَرِيقِي، وَأَتَخْذُهُ نَمْوَذْجًا لِي.

النشاط رقم (2): أَتَدْرِبُ



- أُؤَدِّي الْمَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا، عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتِي.

- أُؤَدِّي مُبَارَةً مَصَغَرَةً بَيْنَ فَرِيقَيْنِ، مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط رقم (3): التَّهَدِيَّةُ



- أُؤَدِّي تَمْرِيناتِ التَّهَدِيَّةِ.



القانون الدولي لكره 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) تمنع معًا باً و يجب إزالتها. ولا يسمح باستخدام أشرطة لتعطية المجوهرات.



أنتزيذ

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

عناصر شغب الملاعب:

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| الجمهور. | اللاعب. | الحكم. |
| المدرب. | الإعلامي. | الإداري. |

أقييم تعليمي



درجة التتحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أستردى مهارات الوحدة جماعتها بصورة صحيحة.
			أربط مهارات الوحدة جماعتها عبر تدريبات ولعب جماعي بصورة صحيحة.
			اقتنى بقائد فريقي وأتقنه نموذجًا لي في أثناء التدريبات ولعب الجماعي.
			أعرى محتوى المادة (1) من القانون (4) في القانون الدولي لكره القدم (الصالات).

بَعْدَ الْأَنْتِهاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ الْقَدْمِ:

• أُشَارِكُ بِلُعْبَةِ كُرَةِ الْقَدْمِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي الْأَماَكِنِ الْمُخَصَّصةِ لِلَّعِبِ.

• أُؤَدِّيَ دَوْرُ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعْلَمْتُهُ.

• أُطَبِّقُ مَهَارَاتِ كُرَةِ الْقَدْمِ الَّتِي تَعْلَمْتُهَا، عِنْدَ الْلَّعِبِ مَعَ أَصْدِيقَائِي / صَدِيقَاتِي.

• أَتَبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخَاصَّةَ بِلُعْبَةِ كُرَةِ الْقَدْمِ فِي أَنْوَاعِ الْلَّعِبِ.

• أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائي / زَمِيلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

• أَتَقْبَلُ التَّعْلِيمَاتِ الْمُتَعلِّقةُ بِالْلَّعِبِ، وَأُنْثِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِّدِ.



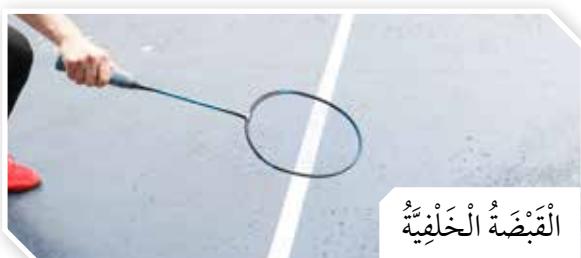
الرِّيشَةُ الطَّائِرَةُ



الفكرة
العامة

تُؤْدِي بِعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِالرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ
مِنَ الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدْوَاتٍ وَدُونَ أَدْوَاتٍ.

صَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهِيِّ الْمِضْرَبِ



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُسْتَخَدَمُ مَهَارَةُ صَرْبِ الرِّيشَةِ بِوَجْهِيِّ الْمِضْرَبِ؛ لِتَطْوِيرِ التَّحْكُمِ بِالْمِضْرَبِ، وَتَحسِينِ التَّوَافُقِ بَيْنَ الْعَيْنِ وَالْيَدِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ



- القَبْضَةُ الْأَمَامِيَّةُ Forehand Grip
- القَبْضَةُ الْخَلْفِيَّةُ Backhand Grip
- الْرِّيشَةُ Shuttlecock
- الْمِضْرَبُ Racket

أَتَعْلَمُ



النَّوَاهِيُّ الْفَنِيَّةُ

1

الْوُقُوفُ وَالْقَدْمَانِ مَفْتوَحَتَانِ بِاتْسَاعِ الْكَتَفَيْنِ، وَتَقْدِيمُ الْقَدْمِ الْيُسْرَى أَمَامَ الْيُمْنَى قَليلاً.

2

تَوْجِيهُ الْيَدِ الْيُمْنَى الصَّارِبَةِ (الْمُؤَدِّيَّةِ) بِاتِّجَاهِ الرِّيشَةِ.



3

إِسْقاطُ الرِّيشَةِ وَصَرْبُهَا بِوَجْهِيِّ الْمِضْرَبِ؛ بِنَقلِ ثِقلِ الْجِسْمِ بِاتِّجَاهِ الْأَمَامِ.

4

مُتَابَعَةُ مَرْجَحَةِ الْيَدِ بِاتِّجَاهِ الرِّيشَةِ الْمُمَرَّرَةِ.

الأنشطة

إضاعة

مِنْ فَوَائِدِ تَمْرِينَاتِ التَّهَدِيَّةِ، تَنْمِيَةُ الْمُروَنَةِ.



الشكل (أ) الشكل (ب) الشكل (ج)

النشاط رقم (1): الإحماء



أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ.

أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْماءِ لِلذراعَيْنِ وَالْجَذْعِ.

أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْماءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

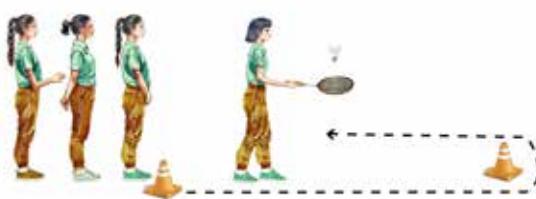
أَسْتَخْدِمُ يَدِي الْيَمْنِي / الْيُسْرَى لِرَمِي الرِّيشَةِ وَالتِّقاطُهَا مِنَ الثَّبَاتِ كَمَا في الشَّكْلِ (أُ)، وَمِنَ الْمَشْيِ كَمَا في الشَّكْلِ (بُ)، وَمِنَ الْجَرِي كَمَا في الشَّكْلِ (جُ).

أُسْجِعُ رُمْلَاتِي / زَمِيلاتِي عَلَى اللَّعِبِ، وَأُثْبِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِيدِ.

النشاط رقم (2): أتدرب



أَنْطِلُ الرِّيشَةَ بِوْجَهِي الْمُضَرَّبِ مِنَ الثَّبَاتِ.



أَنْطِلُ الرِّيشَةَ بِوْجَهِي الْمُضَرَّبِ مِنَ الْمَشْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنةً.



أَنْطِلُ الرِّيشَةَ بِوْجَهِي الْمُضَرَّبِ مِنَ الْجَرِي لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنةً،

ثُمَّ الْعُودَةِ إِلَى نِهايَةِ الْقَاطِرَةِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهَدِيَّةِ.



قانون اللعبة



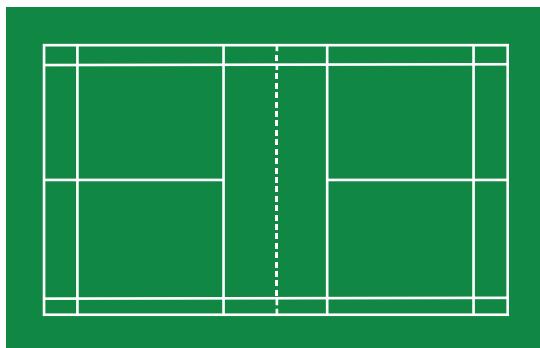
القانون الدولي للريشة الطائرة

المطلب وتجهيزاته

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

المادة (2.1): الخطوط المحددة للملعب يجب أن تظهر بـ سهولة، ويفضل تكونها 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. (فردوي)
- عرض الملعب (6.1) أمتار. (زوجي)

أقيم تعلمي



درجة التحقق			شجاع التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			اذكر النواحي الفنية لمهارة ضرب الريشة بوجهي المضرب بصورة صحيحة.
			أودي 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.



الفِكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ



تُعَدُّ مَهَارَةُ الْإِرْسَالِ فِي الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ إِحْدَى الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ، الَّتِي تُؤَدِّي مِنَ الثَّبَاتِ وَيَبْدُو اللَّاعِبُ بِهَا.

المُفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاحُاتُ



- الإِرْسَالُ الْأَمَامِيُّ Forehand Serve
- مُرِسِّلُ Server
- مُسْتَقِبِلُ Receiver

أَتَعْلَمُ

النَّوَاهِيُّ الْفَنِيَّةُ



مَسْكُ الْمِضْرَبِ بِالْيَدِ الضَّارِبَةِ (الْقُبْصَةِ الْأَمَامِيَّةِ) بِصُورَةٍ صَحِيحةٍ.



الْوُقُوفُ بِحَيْثُ تَكُونُ قَدْمُ مُتَقدِّمَةٍ عَنِ الْأُخْرَى حَسْبَ الْيَدِ الضَّارِبَةِ.



مَسْكُ الرِّيشَةِ بِالْيَدِ الْحُرَّةِ بَيْنَ السَّبَابَةِ وَالْإِبْهَامِ.



بَدْءُ حَرَكَةِ الضَّرْبِ بِتَحْرِيكِ الْمِضْرَبِ مِنَ الْأَمَامِ إِلَى الْخَلْفِ.



إِسْقاطُ الرِّيشَةِ مِنَ الْيَدِ الْقَابِضَةِ، وَتَحْرِيكُ الْمِضْرَبِ إِلَى الْأَمَامِ، وَضَرْبُ الرِّيشَةِ بِاتِّجَاهِ مَلْعَبِ الْمُنَافِسِ.



الأنشطة

إضاءةٌ

من فوائد الإحماء، تحفيز الجهاز العصبي لتحسين التنسيق الحركي.



النشاط رقم (1): الإحماء



- أجري حوال الملعب.

- أودي تمارينات الإحماء للذراعين والجذع.

- أودي تمارينات الإحماء للرجلين والقدمين.

احترم القواعد السلوكية، والتزم بها في أثناء تطبيق المهارة.

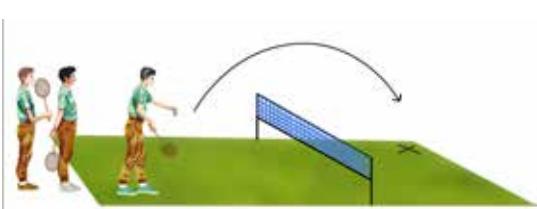
النشاط رقم (2): أتدرب



- أودي مهارة الإرسال الأمامي دون ريشة.



- أودي مهارة الإرسال الأمامي فوق حبل أو فوق قمّع؛
باستخدام القبضة الأمامية.



- أودي مهارة الإرسال الأمامي فوق الشبكة إلى أماكن محددة
في الملعب حسب توجيهات معلمي / معلّمتى، وأعود إلى نهاية
القطارقة لإعطاء فرصة لآخرين لتطبيق المهارة.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أودي تمارينات التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة

الإرسال الصحيح

المادة (1.1.9): لا يجوز للمُرسِل والمُستَقِبِل أن يتَّخِذَا عنْ قَصْدٍ في الإِرْسَالِ.

المادة (2.1.9): يَجِبُ عَلَى الْمُرْسِلِ وَالْمُسْتَقِبِلِ الْوُقُوفُ بِشَكْلٍ قُطْرِيٍّ مُتَقَابِلٍ فِي مَنْطِقَةِ الإِرْسَالِ.

المادة (3.1.9): يَجِبُ أَنْ يَقْنِي جُزْءٌ مِنْ قَدَمِ الْمُرْسِلِ وَالْمُسْتَقِبِلِ عَلَى اتِّصَالٍ بِسَطْحِ الْمَلَعِبِ.



شعار الاتحاد الأردني للريشة الطائرة

أشتزيد

تُعدُّ لُعْبَةُ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ إِحْدَى الْأَلْعَابِ الْفَرْدِيَّةِ، الَّتِي تُسْهِمُ فِي تَحْسِينِ عُنْصُرِ السُّرْعَةِ، مِثْلِ السُّرْعَةِ الْأَنْتِقَالِيَّةِ وَسُرْعَةِ رَدِّ الْفَعْلِ. وَالْأَنْتَادُونِيُّ لِلرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ هُوَ الْمَسْؤُلُ عَنْ لُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ فِي الْمَمْلَكَةِ الْأُرْدُونِيَّةِ الْهَاشِمِيَّةِ، وَقَدْ تَأَسَّسَ فِي عَامِ 1993.

أقيِّمْ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَذْكُرُ النَّوَاحِيِّ الْفَنِيَّةِ لِمَهَارَةِ الإِرْسَالِ الْأَمَامِيِّ بِصُورَةِ صَحِيحةٍ.
			أُؤْدِيِّ مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الْأَمَامِيِّ بِصُورَةِ صَحِيحةٍ.
			احْتَرِمُ الْقَوَاعِدَ السُّلُوكِيَّةَ، وَالَّتِي مُبَهَّمَةٌ فِي أَئْنَاءِ تَطْبِيقِ الْمَهَارَةِ.
			أَعْرِفُ مُحتَوِيَّ الْمَوَادِ (1.1.9) وَ(2.1.9) وَ(3.1.9) مِنْ الْقَانُونِ الدُّولِيِّ لِلرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ.

رِبْطُ الْمَهَارَاتِ بِتَدْرِيَاتِ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتِ فَرْدِيَّةٍ

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَطْبِيقُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ، عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا بِتَدْرِيَاتِ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتِ فَرْدِيَّةٍ وَفِي إِطَارِ قَانُونِ الْلَّعْبَةِ.

المفاهيم والمصطلحات

- مُبَارَأَةً Match
- تَسْجِيلٌ Score
- لَاعِبٌ Player
- نُقطَةً Point

أَتَعْلَمُ



أَسْتَدْرِكُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ، وَأَتَعْلَمُ رَبْطَهَا بِتَدْرِيَاتِ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتِ فَرْدِيَّةٍ حَسْبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي؛ مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

2

الإِرْسَالُ الْأَمَامِيُّ.



1

ضَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهِيِ الْوَضْرَبِ.



الأنشطة

إضاعة

من فوائد الإحماء، التقليل من خطر الإصابة بالشد العضلي.

النشاط رقم (1): الإحماء



أظهر مشاعر المحبة والتسامح مع زملائي / زميلاتي.

النشاط رقم (2): أتدرب



أودي انتشاراً حرراً مع زملائي / زميلاتي، وأطبق المهارات حسب توجيهات معلمي / معلمتي.

أودي مباراة تنافسية مع زميلي / زميلتي، مع مراعاة القانون.



أودي تمارينات التهدئة.

النشاط رقم (3): التهدئة

قانون اللغة

القانون الدولي للريشة الطائرة

الريشة



المادة (1.2): يجب أن تُصنَع الرِّيشة من مواد طبيعية أو صناعية، وإن كانت مادة الصُّنْع؛ فإنَّ الصفة المميزة للطيران يجب أن تكون مُشابهة لتلك المصنوعة من الرِّيش الطبيعي.

استزيد



تَطلُّب لُعبَة الرِّيشة الطائرة من اللاعب / اللاعبة سرعة عالية في رد الفعل؛ وذلك لصغر مساحة الملعب وسرعه انتلاق الرِّيشة، كما تَطلُّب توافقاً عالياً بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي. تُنمّي هذه اللعبة عناصر اللياقة البدنية؛ كالاتزان والرشاقة والدقة والتوافق، وتتميز بقواعدها البسيطة والمختلفة.

أقيِّم تعلُّمي



درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أُسْتَدِكُ مهارات الْوَحْدَة جمِيعَهَا بصورَةٍ صَحيحةٍ.
			أُؤْدِي الْمَهَارَات الَّتِي تَعْلَمْتُها فِي هَذِهِ الْوَحْدَة، عَنْ طَرِيقِ تَدْرِيَاتِ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْديَّةٍ بصورَةٍ صَحيحةٍ.
			أُظْهِرُ مُشَاعِرَ الْمَحَاجَةِ وَالتَّسَامُحِ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.
			أَعْرِفُ مُحتَوى المادَّة (1.2) فِي الْقَانُون الدُّولِي لِلرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ.

بعد الانتهاء من دروس وحدة الريشة الطائرة:

- أطبق مهارات الريشة الطائرة التي تعلمتها، عند اللعب مع صديقائي / صديقاتي.

- أشارك بلعبة الريشة الطائرة في المدرسة وخارجها، وفي الأماكن المخصصة للعب.

- أنقل المعرفة التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.

- أؤدي دور الحكم، وأطبق القانون الذي تعلمته.

- أتحكم بمشاعري عند الفوز والخسارة، وأثني على الأداء الجيد.

- أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة بلعبة الريشة الطائرة في أثناء اللعب.

3

الإيقاع الحركي



تأدية بعض الحركات الأساسية للإيقاع
الحركي.

**الفكرة
العامة**

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



يُعَدُّ الْمَشْيُ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي يَسْتَخْدِمُهَا الْإِنْسَانُ لِلِّاِنْتِقَالِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ، وَتَخْتَلِفُ هَيْثُمُ الْمَشْيُ بَيْنَ النَّاسِ بِاِختِلافِ الْأَنْمَاطِ الْجِسْمِيَّةِ وَسِماتِ التَّرَكِيبِ الْوَرَاثِيِّ.



الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاحَاتُ



- المَشْيُ Walking
- المَشْيُ بِخَطٍّ مُسْتَقِيمٍ Walking in a straight line
- المَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ Zigzag walking



أَتَعْلَمُ



النَّوَاهِيُّ الْفَنِيَّةُ



أَقِفْ بِشَكْلٍ مُعْتَدِلٍ لِلْقَوَامِ.



أَقِفْ وَأَصْبِعْ قَدَمَيْ تُشِيرُ إِلَى الْأَمَامِ، وَأَمْشِي بِتَسْلِيلٍ صَحِيحٍ بِحَيْثُ يَلْمِسُ كَعْبُ الْقَدَمِ الْأَرْضَ أَوَّلًا ثُمَّ الْمِسْطُ.



أَرْفَعْ قَدَمَيْ عَنِ الْأَرْضِ مَعَ كُلِّ خُطْوَةٍ أَمْشِيهَا.



أَمْرِجْ حُذْرَاعِينِ بِانْسِيَايَةٍ وَتَوَافِقْ بَيْنَ الْقَدَمَيْنِ وَالْيَدَيْنِ.



إضاعة

أنظم عملية التنفس الصحيح، شهيقاً وَزَفِيراً في أثناء المشي.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الأحمداء



- أمشي بخطٍ مُستقيمٍ مع إيقاعٍ موسيقيٍّ.

- أمشي بسرعاتٍ مختلفةٍ (بطيئةٌ، ومتواسطةٌ، وسريعةٌ)، مع إيقاعٍ موسيقيٍّ.

- أمشي مع وضعٍ كتابٍ فوق الرأسِ.

- أمشي على مقعدٍ سويدٍ، وأضعُ الذراعينِ أماماً وعليناً وجانباً.

التزم بالنظام وتعليمات السلامة العامة في أثناء المشي.

النشاط رقم (2): أتدرب



- المشي في أوضاعٍ مختلفةٍ: خطٌ مُنحنيٌ دائرةٌ، مثلثٌ، خطٌ مُستقيمٍ.

- المشي على رؤوسِ الأصابعِ.



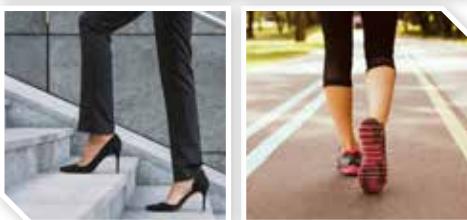
- المشي المترعرج بين الأقماعِ.



- أودي تمارينات التهدئةِ.

النشاط رقم (3): التهدئة

مَعْلُومَةٌ



إِرْشاداتٌ عِنْدَ الْمَسْيِ:

- اختيار حذاء رياضي مناسب، وتجنب ارتداء حذاء ذي كعب عالٍ.
- تجنب المشي في الطرق الوعرة والشوارع الرئيسية.
- المشي على الرصيف وفي الأماكن المخصصة للمشي.

أَسْتَزِيدُ



لِلْمَسْيِ فَوَائِدٌ عَدِيدَةُ، مِنْهَا:

1. حَرْقُ السُّعُراتِ الْحَارِرِيَّةِ الرَّائِدَةِ.
2. الْحِفاظُ عَلَى وَزْنِ صَحِّيٍّ، وَتَحْسِينُ الْلَّيَاقةِ الْبَدَنِيَّةِ.
3. الْوِقَايَةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ.
4. الْحَدُّ مِنَ الْقَلَقِ أَوِ الْأَكْتَابِ، وَتَحْسِينُ الْمِزاجِ.

أَقِيمُ تَعْلِمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجاتُ التَّعْلِمِ
مُنْحَفِظَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةً أَدَاءِ الْمَسْيِ الصَّحِيحِ، وَالْحُطُوطَاتِ الْفَنِيَّةِ الْخَاصَّةِ بِهِ.
			أُؤَدِّيُ الْمَسْيَ فِي اِتِّجاهَاتٍ وَسُرُعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِصُورَةٍ صَحِيحةٍ.
			أَتَتَّرُمُ بِالنِّظامِ وَتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَنْتَاءِ الْمَسْيِ.

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



يَتَشَابَهُ تِكْنِيُكُ الْجَرْيِ مَعَ الْمَشْيِ، وَيَخْتَلِفُ عَنْهُ فِي زِيادَةِ سُرْعَةِ تَرْدُدِ الْخُطُوطِ وَطُولِهَا، وَزِيادَةِ إِسْهَامِ الدَّرَاعَيْنِ فِي إِضَافَةِ قِوَى زَائِدَةِ لِلْحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ لَحْظَةِ الطَّيْرَانِ، بَيْنَمَا يَقْتَصِرُ الْمَشْيُ عَلَى اسْتِمْرَارِيَّةِ اِتَّصَالِ إِحْدَى الْقَدَمَيْنِ بِالْأَرْضِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصَطَّلَاتُ



- الْجَرْيُ Running
- الْجَرْيُ الْمُسْتَقِيمُ Straight Running
- الْجَرْيُ الْمُتَعَرِّجُ Zigzag Running

أَتَعْلَمُ



النَّوَاحِي الْفَنِيَّةُ



1

أَحْافظُ عَلَى رَأْسِي مُعْتَدِلاً، وَأَنْظُرُ إِلَى الْأَمَامِ.

2

أَمْلُ بِجِسْمِي إِلَى الْأَمَامِ قَلِيلًا.

3

أَحْرِكُ الدَّرَاعَيْنِ وَالرِّجْلَيْنِ فِي خَطٍّ مُسْتَقِيمٍ إِلَى الْأَمَامِ.

4

أَمْرِجُ الدَّرَاعَيْنِ إِلَى الْخَلْفِ وَالْأَمَامِ بِقُوَّةٍ مِنَ الْكَتِيفَيْنِ،
مَعَ ثَبَّيِ الْمِرْفَقَيْنِ.

الأنشطة

إضاعة

أرْتَدِي مَلَابِسَ جَيِّدَةً التَّهْوِيَّةِ؛ لِتَجْبِيُ الْحَرَارةَ الزَّائِدَةَ فِي أَثنَاءِ الْجَرْبِ.



- أَوَدِيَ تَمْرِيناتِ الإِحْمَاءِ.



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعِبِ.



أَتَقْبِلُ الْخِتَالَفَ وَالتَّنَوُّعَ فِي أَدَاءِ الشَّاشَاطِ بَيْنَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط رقم (2): أتدرب



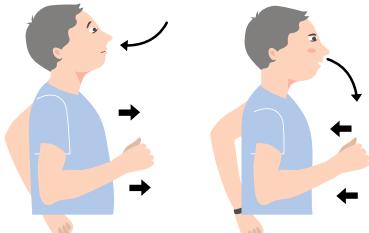
- الْجَرْبُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الأَقْمَاعِ.
- الْجَرْبُ مَعَ تَغْيِيرِ الاتِّجَاهَاتِ.
- الْجَرْبُ بِسُرُّاعَاتٍ مُنْتَظَمَةٍ مُنْقَرِداً أَوْ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أَوَدِيَ تَمْرِيناتِ التَّهَدِيَّةِ.

مَعْلُومَةٌ



لا بدّ مِنْ مُراعاةِ التّواهيِ الفنّيَّةِ وَعواملِ الْأَمْنِ وَالسَّلامةِ فِي أَثنَاءِ الْجَرْبِ.

نِصَائِحُ لِلْحِفَاظِ عَلَى طَرِيقَةِ الْجَرْبِ الصَّحِيحَةِ:

- أَقْوَمُ بِالْإِخْمَاءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْجَرْبِ.
- اتَّنَفَّسُ بِصُورَةٍ عَمِيقَةٍ وَثَابِتَةٍ، مِنْ أَجْلِ الْحِفَاظِ عَلَى تَدَفُّقِ الْأَكْسُجينِ الْمُسْتَمِرِ عَبَرَ الْجِسْمِ.
- أَسْمَحُ لِلزِّرَاعَيِّ بِالْتَّارِجُحِ فِي أَثنَاءِ الْجَرْبِ.
- أَحَافِظُ عَلَى نَقْلِ ثَلَاثِ الْجِسْمِ بِالتَّسَاوِي عَلَى الْقَدَمَيْنِ فِي أَثنَاءِ الْجَرْبِ، وَأَتَجَبَّ وَضْعَ الْوَزْنِ بِصُورَةٍ مُفْرِطَةٍ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ.



أَسْتَزِيدُ



لِلْجَرْبِ فَوَائِدُ عَدِيدَةُ، مِنْهَا:

1. تَقْوِيَةُ الْعَصَلَاتِ.
2. الْحِفَاظُ عَلَى الْوَزْنِ الصَّحِيِّ.
3. حَرْقُ الْكَثِيرِ مِنَ السُّعُورَاتِ الْحَرَارِيَّةِ.
4. الشُّعُورُ بِالْمُتَعَةِ وَالسُّرُورِ.

أَقِيمُ تَعْلِمِي



دَرْجَةُ التَّحْقُقِ			نَتْجَاتُ التَّعْلِمِ
مُنْخَفَضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةً أَدَاءِ مَهَارَةِ الْجَرْبِ الصَّحِيحِ، وَالْتَّواهِيِّ الفنِّيِّ الْخَاصَّةِ بِهِ.
			أُؤْدِي مَهَارَةَ الْجَرْبِ إِلَى الْأَمَامِ بِسُرُوعَاتٍ مُخْتَلِفةٍ.
			أَتَقْبِلُ الْاِخْتِلَافَ وَالْتَّنَوُّعَ فِي أَدَاءِ النَّشَاطِ بَيْنَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي.

الفَكْرَةُ الرَّئِيْسَةُ



يَعْتَمِدُ الْحَبْوُ عَلَى رَفْعِ الْجَسْمِ عَنِ الْأَرْضِ بِوسَاطَةِ الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، بِحِيثُ يَكُونُ الْجِذْعُ مَرْفُوعًا عَنِ الْأَرْضِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَاحَاتُ



- الْحَبْوُ • Creeping



أَتَعْلَمُ

النَّوَاهِيُّ الْفَنِيَّةُ



1

اِرْتِكَازُ الْجَسْمِ عَلَى الْأَطْرَافِ: الْيَدَيْنِ، وَالرُّكْبَيْنِ، وَالْقَدَمَيْنِ.

2

الرُّجْلَانِ زَاوِيَّةُ قَائِمَةٌ عِنْدَ كُلِّ مِفْصَلٍ مِنَ الْحَوْضِ وَالرُّكْبَةِ.

3

الرَّأْسُ مُعْتَدِلُ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْأَمَامِ، وَمِسْطَا الْقَدَمَيْنِ مَمْدُودَانِ.



إضافةً

أَحْبُو عَلَى أَرْضٍ مُسْتَوَيَّةٍ، تَتوَافَرُ فِيهَا عَوَامِلُ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الأَخْمَاعُ



- أَحْبُو بِسُرُّعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ: بَطِيَّةٌ، وَمُتوَسِّطَةٌ، وَسَرِيعَةٌ.
- أَحْبُو بِشَكْلٍ مُتَعَرِّجٍ حَوْلَ الْمَوَانِعِ؛ مَقَاعِدَ، وَأَكْيَاسِ حُبُوبٍ، وَأَقْمَاعٍ.

أُؤْدِي الْمَهَارَةَ بِثَقَةٍ وَبِصُورَةٍ صَحِيحةٍ.

النشاط رقم (2): أَتَدْرِبُ



- التَّبَدُّلُ بَيْنَ الْحَبْوِ وَالْمَشْيِ وَالْجُرْيِ أَمَامًا.

النشاط رقم (3): التَّهَدِيَّةُ



- أُؤْدِي تَمْرِيناتِ التَّهَدِيَّةِ.

مَعْلُومَةٌ



- يُسْتَخَدِّمُ الْحَبْوُ لِلتَّنَقْلِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ، وَهُوَ أَقْلُ سُرْعَةً مِنَ الْجَرِيِّ.

- أَجْزَاءُ الْجِسْمِ الْمُسْتَخْدَمَةُ فِي مَهَارَةِ الْحَبْوِ، هِيَ: الْيَدَانِ، وَالرُّكْبَتَانِ، وَالْقَدَمَانِ.

- أَحْبُو فِي أَمَاكِنَ خَالِيَّةٍ مِنَ الْمَخَاطِرِ وَالْعَوَائِقِ، بِحِيثُ تَكُونُ نَاعِمَةً وَمُسْتَوَيَّةً.

أَسْتَزِيدُ



لِلْحَبْوِ فَوَائِدٌ عَدِيدَةُ، مِنْهَا:

- يُقَوِّي عَضَلَاتِ الْيَدَيْنِ.
- يُطَوِّرُ التَّوازُنَ.
- يُطَوِّرُ الرُّؤْيَةَ.

- يُمْكِنُ اسْتِخْدَامُهُ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ أَوْ لِلْمُنْتَعِةِ وَالسُّرُورِ.



أَقِيمُ تَعْلِمِي



دَرَجَةُ التَّحْقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعْلِمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةً أَدَاءِ مَهَارَةِ الْحَبْوِ، وَالنَّوَاحِيِّ الْفَنِيَّةِ الْخَاصَّةِ بِهِ.
			أَوْدِي مَهَارَةَ الْحَبْوِ أَمَامًا عَلَى الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
			أَوْدِي مَهَارَةَ الْحَبْوِ بِشَفَقَةٍ وَبِصُورَةٍ صَحِيقَةٍ.

الفكرة الرئيسية



يُعَزِّزُ الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ إِدْرَاكَ الشَّخْصِ لِأَجْزَاءِ جِسْمِهِ، وَقُدْرَاتِ تِلْكَ الأَجْزَاءِ وَعَلَاقَتِهَا مَعَ بَعْضِهَا بَعْضًا.



الشَّكْلُ (1)

المفاهيم والمصطلحات



- الحركة Movement
- الوعي بِالْجِسْمِ Body Awareness
- شكل الجسم Body Shape

أتَعْلَمُ



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



شَكْلُ الْجِسْمِ: الشَّكْلُ الَّذِي يَأْخُذُهُ الْجِسْمُ فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ؛ كَأَنْ يَكُونَ مُسْتَدِيرًا أَوْ عَلَى شَكْلٍ زَاوِيَّةً أَوْ أَنْ يَجْمَعَ بَيْنَ شَكْلَيْنِ. أَنْظُرُ إِلَى الشَّكْلِ (1).

الأنشطة

إضاءةٌ

يُساعدُ الإِحْمَاءُ عَلَى تَهْيَةِ الْجِسْمِ لِمُمارَسَةِ الْأَلْعَابِ الرِّياضِيَّةِ.



النشاط رقم (1): الإِحْمَاءُ



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أَوْدِي تَمْرِيناتِ الإِحْمَاءِ.

النشاط رقم (2): أَتَدْرِبُ



أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَأُشَجِّعُهُمْ عَلَى التَّعَرُّفِ إِلَى قُدرَاتِ وَإِمْكَانَاتِ أَجْسَابِهِمْ فِي أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ.



- أَخْذُ وَضْعِي عَامٌ وَأَدَاءُ الْحَرَكَاتِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ، وَلِتَكُنْ عَلَى نَحْوِ أَكْبَرِ حَجْمًا ثُمَّ أَصْغَرَ حَجْمًا.



- التَّنْبِيُّعُ فِي حَجْمِ الْحَرَكَاتِ الَّتِي يَأْخُذُهَا الْجِسْمُ، مِثْلُ: عَالٍ، وَمُنْخَفِضٍ، وَمُتَسِّعٍ، وَضَيقٍ.



- التَّحْرُكُ بِحُرْيَةٍ، ثُمَّ التَّوَقُّفُ مَعَ سَمَاعِ صَافِرَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي وَاتِّخاذهِ شَكْلٍ مُعَيَّنٍ.

النشاط رقم (3): التَّهْدِيَةُ

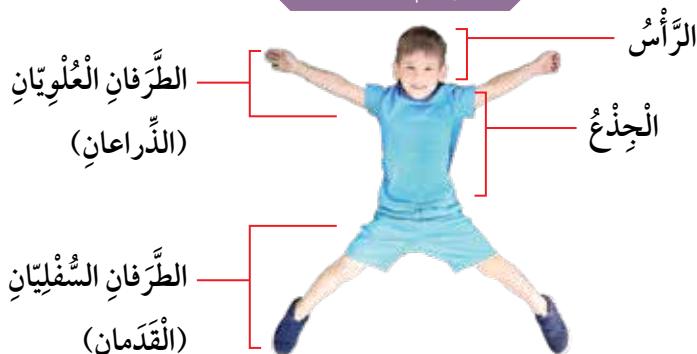


- أَوْدِي تَمْرِيناتِ التَّهْدِيَةِ.

مَعْلُومَةٌ



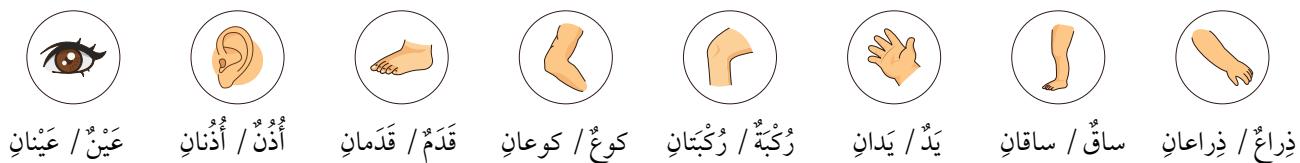
الْجِسْمُ وَأَجْزَاؤُهُ



أَجْزَاءُ جِسْمِ الْإِنْسَانِ الرَّئِيْسَةُ:

- الرَّأْس Head
- الجَذْع Trunk
- الْأَطْرَافُ الْعُلُوِيَّةُ Upper Extremities
- الْأَطْرَافُ السُّفْلِيَّةُ Lower Extremities

الْأَجْزَاءُ الْمُتَمَاثِلَةُ فِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ:



أَسْتَزِيدُ



الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ يُعَزِّزُ الْأَدَاءَ وَيُقَلِّلُ مِنْ فُرَصِ حُدُوثِ الإِصَابَاتِ؛ إِذَاً يُمْكِنُ الْفَرَدُ مِنْ تَصْحِيحِ حَرَكَاتِهِ وَضَبْطِ وَصْعِيَّةِ جِسْمِهِ، بِطَرِيقَةٍ تُجَنِّبُهُ الْإِجْهَادُ أَوِ الْإِصَابَاتِ وَالْتَّشَوُّهَاتِ الْقَوَامِيَّةِ.

أَقِيمُ تَعْلُمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعْلِيمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَعْرِفُ قُدرَاتِ جِسْمِي وَعَلَاقَةَ أَجْزَائِهِ بِعِصْبَاهَا بَعْضًا.
			أُؤْدِي بَعْضَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ الَّتِي تُظَهِّرُ عَلَاقَةَ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ بِعِصْبَاهَا بَعْضًا وَإِمْكَانَاتِهَا.
			أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائي / زَمِيلَاتِي، وَأَشَجَّعُهُمْ عَلَى التَّعْرِفِ إِلَى قُدرَاتِ أَجْسَامِهِمْ وَإِمْكَانَاتِهَا فِي أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ.

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



يَتَطَلَّبُ التَّحْرُكُ بِحُرْيَةٍ وُجُودَ فَرَاغٍ، وَيَخْتَلِفُ اسْتِخْدَامُ الْفَرَاغِ بِاُخْتِلَافِ نَوْعِ الْحَرَكَةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَطَّلَاتُ



- الفَرَاغُ Space
- الْوَعْيُ بِالْفَرَاغِ Spatial Awareness
- الْأَتِجَاهُ Direction



أَتَعْلَمُ

لِلْفَرَاغِ نَوْعَانِ:

الْفَرَاغُ الشَّخْصِيُّ: وَهُوَ أَكْبَرُ فَرَاغٍ مُتَاحٍ لِلْقَرْدِ فِي مَوْقِفِ سُكُونٍ، وَهُوَ يَتَضَمَّنُ الْفَرَاغَ الَّذِي يَسْتَطِيعُ الْقَرْدُ الْوُصُولُ إِلَيْهِ بِالْأَمْتَدَادِ مَثَلًاً.

الْفَرَاغُ الْعَامُ: وَهُوَ كُلُّ الْمِسَاحَةِ الَّتِي يَتَحَرَّكُ فِيهَا الْقَرْدُ أَوْ عِدَّةُ أَفْرَادٍ، فَقَدْ تَكُونُ صَالَةً جُمْبَازٍ أَوْ مَلَعَبًا؛ إِذْ يَوْتُرُ حَجْمُ الْفَرَاغِ الْمُتَاحِ وَعَدَدُ الْأَفْرَادِ فِي فَرَاغٍ مُعَيَّنٍ، فِي إِمْكَانَاتِ وَاحِدَيْمَالَاتِ الْحَرَكَةِ.



إضاعة

أَنْجِنَّبُ الْأَصْطِدَامَ بِزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ الْإِحْمَاءِ.



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

أَخْتِرُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط رقم (2): أتدرب



لُعْبَةُ صَغِيرَةٍ (لُعْبَةُ عَكْسِ الْاتِّجَاهِ)

- اَكْتِشَافُ الْفَرَاغِ مِنَ الْمَشْيِ وَالْجُرْبِيِّ (أَمَامَ وَخَلْفُهُ، يَمِينَ وَيَسَارَهُ)، وَالْأَنْتِبَاهُ إِلَى الْإِيَاعِ الْمَسْمُوعِ كَصَافِرَةٍ أَوْ صَوْتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- تَثْبِيتُ الْقَدَمِ عَلَى الْأَرْضِ، وَالدَّوَرَانُ حَوْلَ الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ الْمُحِيطِ بِالْجَسْمِ.



- تَثْبِيتُ الْيَدَيْنِ عَلَى الْأَرْضِ مِنْ وَضْعِ الْجُلوسِ عَلَى أَرْبَعَةِ، ثُمَّ تَحرِيكُ الرِّجْلَيْنِ فِي مُخْتَلَفِ الْاتِّجَاهَاتِ.



- الْحَرَكَةُ بِحُرْيَّةٍ فِي الْفَرَاغِ الْعَامِ، وَأَدَاءُ الْحَرَكَاتِ الْأَنْتِقَالِيَّةِ مِثْلِ الْمَشْيِ، وَاسْتِخْدَامُ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ، مِثْلِ لَقْفِ الْكُرْبَةِ فِي الْهَوَاءِ أَوْ رَمِيهَا نَحْوَ الْأَرْضِ مِرَارًا.

النشاط رقم (3): التهدئة



أَوْدِي تَمْرِيناتِ التَّهْدِيَةِ.

مَعْلُومَةٌ

- يُسَاعِدُ الْوَعْيُ بِالْفَرَاغِ عَلَى تَقْلِيلِ الْقَلَقِ وَالْتَّوَتُّرِ، وَيُحَسِّنُ مُسْتَوَياتِ التَّرَكِيزِ وَالْأَسْتِبَاهِ.



أَسْتَزِيدُ

- يُمْكِنُ مُمارَسَةُ التَّنَفُّسِ وَتَمَارِينِ الْاسْتِرْخَاءِ وَ(الْيُوْغا) وَالْاسْتِرَاخَاتِ الْقَصِيرَةِ وَالثَّامِلِ فِي الطَّبَيْعَةِ؛ لِيَعْزِزَ الْوَعْيُ الدَّائِمِ بِالْفَرَاغِ.



أَقِيمُ تَعْلُمِي



دَرْجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجُاتُ التَّعْلِمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَعْرِفُ مَفْهُومَ الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالْفَرَاغِ الْعَامِ.
			أَوْدِي الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ فِي الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالْفَرَاغِ الْعَامِ.
			أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيِّ الْخَاصَّ بِزُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي.

الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



يَتَحرَّكُ الْجِسْمُ عَبْرِ مُسْتَوَيَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ قَدْ تَكُونُ عَالِيَّةً أَوْ مُتوَسِّطَةً أَوْ مُنْخَفِضَةً.



المَفَاهِيمُ وَالْمُصَطَّلَاتُ



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

أَتَعْلَمُ



عالٍ



فَوْقَ
مُسْتَوَى
النَّظَرِ

مُتوَسِّطٌ



مُسْتَوَى
النَّظَرِ

مُنْخَفِضٌ



تَحْتَ
مُسْتَوَى
النَّظَرِ

- يَجْرِي الْاِنْتِقَالُ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ بِمُسْتَوَيَاتٍ حَرَكَةٍ مُخْتَلِفَةٍ، حَسْبَ الْإِمْكَانَاتِ الْمَادِيَّةِ الْمُتَاحَةِ.

- تُوجَدُ دَرَجَاتٌ مُتَعَدِّدَةٌ لِكُلِّ مُسْتَوَى مِنْ مُسْتَوَيَاتِ الْحَرَكَةِ. أَنْظُرُ إِلَى الشَّكْلِ التَّوْضِيحيِّيِّ الْمُجاورِ لِمُسْتَوَيَاتِ الْحَرَكَةِ.

الأنشطة

إضاعة

من فوائد الإحماء، رفع معدل نبضات القلب وحرارة الجسم.

النشاط رقم (1): الإحماء



- أجري حول الملعب.



أودي التمرينات بنشاط وحيوية.

النشاط رقم (2): أتدرب



- المشي على المشطين إلى أقصى ارتفاع، ورفع الدراعين عاليًا وأمامًا حسب قدرتي.



- المشي ثم أخذ خطوة طعن إلى الأمام، والوصول إلى أقل مستوى انخفاضًا مع فرد الدراعين جانبيًا.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أودي تمارين التهدئة.

مَعْلُومَة



الحرّكات الانتقالية: هي تلك الحركات التي يتقدّل فيها الفرد من مكانٍ إلى مكانٍ آخر؛ لإنجاز مسافة في أي اتجاهٍ أو أي مستوى حسب نوع الحركة، وتمثل في ما يأتي:

الجري Running

المشي Walking

الحجل Skipping

القفز Hopping

الزحفة Sliding

الوتب Jumping

أَسْتَرِيد



الحرّكات غير الانتقالية: هي تلك الحركات التي تؤدي من الثبات على محوّر، أو على قاعدة ثابتة نسبياً دون الانتقال من المكان. ويمكن تنفيذها وقوفاً أو جلوساً، وتمثل في ما يأتي:

التمدد Stretching

الانحناء Bending

التّمائيُّ Swaying

التّارجُح Swinging

أَقِيمْ تَعْلُمي



دَرْجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجُاتُ التَّعْلِيمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أعرّفُ مُستويات الحركة: (عالٍ، ومتواسطٌ، ومنخفضٌ).
			أؤدّي الحركة بمستوياتها المختلطة: (عالٍ، ومتواسطٌ، ومنخفضٌ).
			أؤدّي التّمارين بنشاطٍ وحيوية.

نِهايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الْأَنْتَهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْإِيقَاعِ الْحَرَكِيِّ:

• أَدْرِكُ أَجْزَاءَ جِسْمِي وَقُدرَاتِهِ،
فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الْحَرَكَاتِ
وَمُسْتَوَاتِهَا.

• أُشَارِكُ مَهَارَةَ الْمَشْيِ مَعَ
زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، فِي
الْأَمَاكِينِ الْمُخَصَّصةِ لِذَلِكَ.

• أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ
الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

• أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ
مَعَ زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي.

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

• أَشْعُرُ بِالْفَرَحِ وَالسُّرُورِ
عِنْدَ أَدَائِي مَهَارَاتِ الْمَشْيِ
وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

4

السَّلَامَةُ الْعَامَّةُ



امتلاكُ الْمَعْرِفَةِ بِحَالَةِ الرُّعَايَةِ وَكَيْفَيَّةِ التَّعَامِلِ
مَعَهَا، وَتَقْدِيمِ الإِسْعَافَاتِ الْأُولَى لِلْمُصَابِ.

الفِكْرَةُ
الْعَامَّةُ

الفكرة الرئيسية



الإسعافات الأولية للرعاف مهمة للتحكم في التزيف، والحفاظ على حياة الشخص المصاب.

المفاهيم والمصطلحات

- الرعاف • Nosebleeds
- إسعاف أولي • First Aid



أتعلم

الرعاف: سيلان الدم من الأنف نتيجة تمزق الشعيرات الدموية الرقيقة الموجودة في بطانة الأنف.



أعراض الرّعاف:

- تدفق الدم من الأنف.
- الشعور بالرطوبة أو التّجويف في الأنف.
- الحرقة أو الحكة في الأنف.
- الارتباك.
- الغثيان أو الدوار.
- وجع رأسٍ خفيف.
- النّهاية إلى التخلص من الدم.

الإسعافات الأولية للشخص المصابة بالرُّعاف



2

الضغط المباشر على أسفل عظم الأنف لمددة (10 – 15) دقيقة.



1

جلب الشخص المصابة للجلوس مستقيماً، وإمالة قليلاً إلى الأمام في الظل.



4

الاتصال برقم الطوارئ (911) في حال استمرار التزيف.



3

ووضع قطعة ثلج أو كمادات باردة على الأنف؛ لتنقیل النزيف مع التنفس ببطء من الفم.



أَسْتَزِيدُ



طَرَائِقُ الْوِقَايَةِ مِنَ الرُّعَافِ:

- تَوَافُرُ الْحِمَاءَةِ فِي الْأَنْسَطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ؛ كَالْأَلْتِزَامِ بِقَوَانِينِ اللَّعِبِ، وَارْتِدَاءِ قُبَّعَاتٍ إِذَا لَرِمَ الْأَمْرُ.
- تَجَنُّبُ التَّحْفِيزِ الزَّائِدِ لِلأنفِ أَوْ فَرْكِهِ بِشَدَّةٍ.
- حِمَاءَةُ الأنفِ مِنَ الصَّدَمَاتِ الْمُبَاشِرَةِ.
- اسْتِخْدَامُ مُرْطِبِ الأنفِ.
- تَجَنُّبُ الْعَوَالِمِ الْمُهَيِّجَةِ، مِثْلِ دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ الْمُرْتَفِعَةِ.

النَّشَاطُ رَقْمُ (1):

أَسْتَتْبِعُ بَعْضَ الظُّرُوفِ الْمُسَبِّبَةِ لِلرُّعَافِ.

النَّشَاطُ رَقْمُ (2):

أُطْبِقُ بِطَرِيقَةٍ تَمْثِيلِيَّةً الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلَيَّةِ فِي حَالِ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ.

أَقِيمُ تَعْلُمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجُاتُ التَّعْلِيمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتوَسِّطَةٌ	عَالِيَّةٌ	
			أَحَدُّدُ أَعْرَاضَ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ.
			أَعْرِفُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلَيَّةِ لِمُصَابِيِّ الرُّعَافِ.
			أَتَجَنَّبُ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ، عَنْ طَرِيقِ طَرَائِقِ الْوِقَايَةِ.
			أَخْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِئِ فِي وَطَنِي (911).

بعد الانتهاء من درس الرُّعافِ في وحدة السلامة العامة:

- 
- أطبق الإسعافات الأولية في حال إصابة أحد أصدقائي / صديقتي.
 - أحدد أعراض الإصابة بالرُّعاف.
 - أتبع طرائق وإرشادات الوقاية من الرُّعاف.
 - أنقل المعرفة المكتسبة من وحدة السلامة العامة إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.
 - أحفظ رقم الطوارئ (911).



جائزه الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدمة النظرية للتعریف 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.



لم نحميل هذا الملف من موقع منتديات صقر الجنوب التعليمية

للمزيد من المواضيع التعليمية

الشاملة لجميع المناهج في الوطن العربي

ابحث في

Google

عن



منتديات صقر الجنوب

