



التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَةُ

الصف السادس

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 والتقويم

يسرّ المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم 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 تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في جلسته رقم (2025 /5) تاريخ 2025 /6 /2 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025 /108) تاريخ 2025 /6 /17 م بدءاً من العام الدراسي 2025 /2026 م.

ISBN: 978-9923-66-063-8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2026 / 1 / 408)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

| | |
|--------------|--|
| عنوان الكتاب | التربية الرياضية، الصف السادس: الفصل الدراسي الأول |
| إعداد / هيئة | الأردن. المركز الوطني لتطوير المناهج |
| بيانات النشر | عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2026 |
| رقم التصنيف | 375.001 |
| الوصفات | / التربية البدنية// تطوير المناهج// المقررات الدراسية// مستويات التعليم/ |
| الطبعة | الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة |

يتحمّل 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 الحلّيم صويص

الرسومات الفنية:

جمانة عبد الرزاق الشافعي

التصميم والإخراج:

يوسف قاسم موسى

1447 هـ / 2025 م

2026 م

منهاجي
متعة التعليم الهادف



الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين.

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

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجّه المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليواكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي بالمتعلّمين 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، بغضّ النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعَدّ مناهج التربية الرياضية المؤطرّ الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلّمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكّرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلّم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلّبات وتدايعات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة؛ إذ تعتمد مناهج التربية الرياضية بإطارها العامّ على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلّم 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 والمثّل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحّته، وتُسهم 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 والتقويم

1

الوحدة الأولى

6 **كرة القدم**

7 **الدرس 1 : الجري بالكرة بوجهي القدم الداخلي والخارجي**

10 **الدرس 2 : امتصاص الكرة بالفخذ**

13 **الدرس 3 : ضرب الكرة بالرأس من الثبات**

16 **الدرس 4 : التصويب على المرمى من الجري**

19 **الدرس 5 : ربط المهارات بالتدريبات واللعب الجماعي**

2

الوحدة الثانية

23 **الريشة الطائرة**

24 **الدرس 1 : حركات القدمين**

28 **الدرس 2 : الضربة المدفوعة الأمامية**

31 **الدرس 3 : الضربة المدفوعة الخلفية**

34 **الدرس 4 : ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية**

3

الوحدۃ الثالثۃ

38 الإيقاع الحركي

39 الدرس 1 : الحجل

42 الدرس 2 : الشني والمد

45 الدرس 3 : التزحلق

48 الدرس 4 : الانتقال باتجاهات ومسارات أرضية مختلفة

4

الوحدۃ الرابعۃ

52 السلامة العامة

53 الدرس 1 : الإسعافات الأولية في حالة الجروح البسيطة

1

كُرَّةُ الْقَدَمِ



تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِكُرَّةِ الْقَدَمِ مِنْ
الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ، بِأَدْوَاتٍ وَدُونَ أَدْوَاتٍ.

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

الفكرة الرئيسية



تستخدم مهارة الجزء بوجه القدم الداخلي للمسافات القصيرة، ومهارة الجزء بوجه القدم الخارجي للمسافات الطويلة.

المفاهيم والمصطلحات

- وجه القدم الداخلي Inside Of The Foot
- وجه القدم الخارجي Outside Of The Foot

أتعلم



النواحي الفنية



1 الجزء بالكرة بوجه القدم الداخلي

- الاقتراب بالجزء من الكرة.
- توجيه مقدمة القدم الضاربة للكرة إلى الخارج.
- لمس الكرة بوجه القدم الداخلي ودحرجتها، والتقدم خطوة إلى الأمام.
- توزيع النظر إلى الكرة ومسار الجزء.



2 الجزء بالكرة بوجه القدم الخارجي

- الاقتراب بالجزء من الكرة.
- توجيه مقدمة القدم الضاربة للكرة إلى الداخل.
- لمس الكرة بوجه القدم الخارجي ودحرجتها، والتقدم خطوة إلى الأمام.
- توزيع النظر إلى الكرة ومسار الجزء.



إِضَاءَةٌ

أَحْرِصْ عَلَى تَأْدِيَةِ تَمْرِينَاتٍ مُرَوِّتَةٍ كَافِيَةٍ لِمُفْصَلِ الْقَدَمِ؛ لِإِتْقَانِ الْمَهَارَةِ وَتَجَنُّبِ الْإِصَابَةِ.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَشْعُرُ بِالْأَمْنِ وَالطَّمَأْنِينَةِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ وَالخَارِجِيِّ.

النشاط (2): أَدْرَبُ



- أَجْرِي بِالْكَرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

- أَجْرِي بِالْكَرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

- أَجْرِي بِالْكَرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ وَالخَارِجِيِّ بِالتَّبَادُلِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

- أَجْرِي بِالْكَرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ وَالخَارِجِيِّ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللّعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات): القانون (5) المادّة (1)



الحكم والحكم الثاني / سلطة الحكم والحكم الثاني

◇ تدار كل مباراة بواسطة حكمين (الحكم والحكم الثاني) لهما الحرية المطلقة لتطبيق قوانين كرة قدم (الصّالات)، في ما يتعلق بالمباراة التي يقومان بإدارتها.

أستزید



من أبرز إنجازات المنتخب الأردني لكرة القدم:

- التأهل إلى بطولة كأس العالم مونديال 2026م، للمرة الأولى في تاريخه.
- إحراز مركز الوصيف (المركز الثاني) في بطولة كأس آسيا 2023م.
- إحراز مركز الوصيف (المركز الثاني) في بطولة كأس العرب 2025م.

أقيم تعلّمی



| درجّة التحقّق | | | نتائج التعلّم |
|---------------|--------|-------|---|
| منخفضة | متوسطة | عالية | |
| | | | أدكر النواحي الفنيّة لمهارة الجري بوجهي القدم الداخلي والخارجي بصورة صحيحة. |
| | | | أطبّق مهارة الجري بوجهي القدم الداخلي والخارجي بصورة صحيحة. |
| | | | أشعر بالأمن والطمأنينة في أثناء الجري بوجهي القدم الداخلي والخارجي. |
| | | | أعرف محتوى المادّة (1) من القانون (5)، في القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات). |



الْفِخْرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تُعَدُّ مَهَارَةٌ امْتِصَاصِ الْكُرَّةِ بِالْفَخْذِ مِنَ الْمَهَارَاتِ السَّهْلَةِ قِيَاسًا بِالْمَهَارَاتِ الْأُخْرَى لِلسَّيْطَرَةِ عَلَى الْكُرَّةِ؛ وَذَلِكَ لِكِبَرِ مِسَاحَةِ الْأَمْتِصَاصِ (الْفَخْذِ)، وَتُسْتَعْمَلُ فِي الْحَالَاتِ الَّتِي لَا يُمَكِّنُ فِيهَا اسْتِخْدَامُ الْقَدَمِ أَوْ الصَّدْرِ؛ بِسَبَبِ وُجُودِ مُنَافِسٍ قَرِيبٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



- السَّيْطَرَةُ Control
- الْفَخْذُ Thigh

أَتَعَلَّمُ



التَّوَاحِي الْقَيْئِيَّةُ



1 الوُقُوفُ فِي مَوَاجِهَةِ الْكُرَّةِ.

2 النَّظَرُ إِلَى الْكُرَّةِ، وَنَقْلُ ثِقَلِ الْجِسْمِ عَلَى قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ مَعَ انْتِشَاءِ بَسِيْطٍ فِي مَفْصَلِ الرُّكْبَةِ.

3 اِرْتِفَاعُ رُكْبَةِ الرَّجْلِ الْمُمْتَصِّصَةِ لِلْكُرَّةِ إِلَى أَعْلَى، بِحَيْثُ يُصْبِحُ الْفَخْذُ مُوَازِيًا لِلْأَرْضِ تَقْرِيْبًا.

4 رَفْعُ الذَّرَاعَيْنِ جَانِبًا قَلِيلًا لِحِفْظِ التَّوَازَنِ.

5 فِي لَحْظَةٍ مُلَامَسَةِ الْكُرَّةِ لِلْفَخْذِ، انْخِفَاصُ الْفَخْذِ إِلَى الْأَسْفَلِ بِسُرْعَةٍ تَنْتَاسِبُ مَعَ سُرْعَةِ الْكُرَّةِ؛ لِامْتِصَاصِ قُوَّتِهَا وَالسَّيْطَرَةَ عَلَيْهَا.

إضاءة

الأنشطة الرياضية وسيلة لتنشيط الذاكرة، و تنمية التفكير.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أجري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أظهر تركيزًا وانتباهًا عند تنفيذ النشاط.

النشاط (2): أتدرّب



- أُوْدِي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ.
- أُوْدِي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ (أُرْمِي الْكُرَّةَ لِنَفْسِي).
- أُوْدِي الْمَهَارَةَ بِتَنْطِيطِ الْكُرَّةِ عَلَى الْفَخْذِ.
- أُوْدِي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

النشاط (3): التّهدئة

- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات) القانون (5) المادة (2)



الحكم والحكم الثاني / قرارات الحكّمين

- ◇ تُعدُّ قرارات الحكم (والحكم الثاني) بشأن الحقائق المتعلقة باللعب، بما في ذلك احتساب الهدف أو عدم احتساب الهدف ونتيجة المباراة، قرارات نهائية.
- ◇ قرارات الحكم (والحكم الثاني) وكلُّ أحكام المباراة الآخرين يجب احترامها.

استزيد



بلغ المنتخب الوطني للشباب للشباب نهائيات كأس العالم للشباب التي أقيمت في كندا في عام 2007م، وكان المنتخب العربي الوحيد في تلك النهائيات.

أقيم تعلمي



| دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ | | | نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|---|
| مُنْخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أدكر النواحي الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ بصورة صحيحة. |
| | | | أطبق الخطوات الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالفخذ بصورة صحيحة. |
| | | | أظهر تركيزاً وانتيهاها عند تنفيذ النشاط. |
| | | | أعرف محتوى المادة (2) من القانون (5)، في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات). |



الفكرة الرئيسية

تُعَدُّ مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات، من المهارات الأساسية التي تُؤدِّي دورًا كبيرًا ومهمًا في تحديد نتيجة المباريات، وتُستخدَم في الجانب الهجومي والدفاعي.

المفاهيم والمصطلحات

- الرأس The Head
- ضرب الكرة بالرأس Heading

أتعلم

النواحي الفنية



1 الوُوقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ، وَالرُّكْبَتَانِ مَشْنِيتَانِ قَلِيلًا.

2 وَضَعُ الدَّرَاعَيْنِ جَانِبًا مَشْنِيتَيْنِ مِنَ الْمِرْفَقَيْنِ؛ لِحَفْظِ التَّوَازُنِ.

3 عِنْدَ اقْتِرَابِ الْكُرَّةِ، إِمَالَةُ الرَّأْسِ وَالْجُزْءِ الْعُلْوِيِّ لِلْجِسْمِ خَلْفًا.

4 دَفْعُ الرَّأْسِ إِلَى الْأَمَامِ لِمُقَابَلَةِ الْكُرَّةِ بِجَبْهَةِ الرَّأْسِ فِي مُتَّصِفِ الْكُرَّةِ، وَتَكُونُ الْعَيْنَانِ مَفْتُوحَتَيْنِ لِحِظَةِ ضَرْبِ الْكُرَّةِ بِالرَّأْسِ.



إِضَاعَةٌ

الرِّيَاضَةُ مِنْ أَفْضَلِ الْوَسَائِلِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الصِّحَّةِ،
وَتَجَنَّبُ أَمْرَاضَ الْعَصْرِ.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

الْتِزَمُ بِالْقَوَانِينِ وَالتَّعْلِيمَاتِ فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ الْمَهَارَةِ.

النشاط (2): أتدرب



- أُودِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ.
- أَرْمِي الْكُرَّةَ عَالِيًا فَوْقَ الرَّأْسِ، ثُمَّ أَحَاوِلْ صَرْبَهَا بِالْجِبْهَةِ.
- أَنْطِطُ الْكُرَّةَ بِالرَّأْسِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ بِالْجِبْهَةِ.
- أَرْمِي الْكُرَّةَ نَحْوَ الْحَائِطِ، ثُمَّ أَصْرِبُهَا بِالْجِبْهَةِ.
- أُودِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ

- أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (5) المادة (3)



الحكم والحكم الثاني / السلطات والواجبات

يقوم الحكمان بما يأتي:

- تطبيق قانون كرة قدم (الصالات).
- السيطرة على المباراة بالتعاون مع حكام المباراة الآخرين عندما يجري تعيينهم.
- التأكد من أن الكرة المستخدمة ومعدات اللاعبين تُلبي المتطلبات.
- تسجيل أحداث المباراة وتفاصيلها.
- إيقاف المباراة وذلك حسب قناعتهم، نتيجة لأي مخالفة ضد قوانين كرة قدم (الصالات).
- إيقاف أو تعليق أو إلغاء المباراة، بسبب أي مشكلة أخرى؛ كتدخل خارجي.

أستزيد



حصل المنتخب الوطني لفرقة تحت (22) عاماً على المركز الثالث في نهائيات كأس آسيا، التي أقيمت في سلطنة عُمان في عام 2014م.

أقيّم تعلّمي



| درجة التحقّق | | | نتائج التعلّم |
|--------------|--------|-------|---|
| منخفضة | متوسطة | عالية | |
| | | | أذكر النواحي الفنية لمهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بصورة صحيحة. |
| | | | أطبّق مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بصورة صحيحة. |
| | | | ألتزم بالقوانين والتعليمات في أثناء تنفيذ المهارة. |
| | | | أعرف محتوى المادة (3) من القانون (5)، في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات). |

التصويب على المرمى من الجري

الدرس

4



الفكرة الرئيسية



تُستخدَم هذه المهارة لتسجيل الأهداف في الفريق المنافس من أجل الفوز، وتُنمِّي القدرات الحركية للاعبين/ للاعبات.

المفاهيم والمصطلحات



- التصويب Shooting
- وجه القدم الخارجي Outside Of The Foot

أتعلم



النواحي الفنية



1 الاقتراب نحو الكرة من وضع الجري.

2 وضع قدم الأرتكاز بجانب الكرة، مع ثني بسيط في مفصل الركبة.

3 مرحة الرجل الضاربة خلفاً ثم أماماً، وتصويب الكرة نحو المرمى بوجه القدم الخارجي.



4 إمالة الجذع إلى الأمام قليلاً عند التصويب، ورفع الذراعين لحفظ التوازن.



إضاءة

التدريب المستمر يحسّن دقّة التصويب.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أجري حوّل الملعب.
- أوّدي تَمْرينات الإحماء.

أصغني جيّدًا لِشَرَح مَعَلَمِي / مَعَلَمَتِي.

النشاط (2): أتدرب



- أوّدي المَهارة دون استخدام كُرّة.

- أوّدي المَهارة بِاستخدام كُرّة.

- أوّدي المَهارة مِنَ الجَرِي وَالتَّصْوِيب

عَلَى عَلامَةٍ مَرسومَةٍ عَلَى الجِدَارِ.

- أوّدي المَهارة مِنَ الجَرِي وَالتَّصْوِيب نَحو

المَرَمَى.



النشاط (3): التّهديّة



- أوّدي تَمْرينات التّهديّة.

قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (5) المادة (4)

الحكم والحكم الثاني / مسؤولية حكام المباراة



لا يعد الحكم والحكم الثاني (أو عندما يجري تعيين حكام المباراة الآخرين) مسؤولين عن:

◇ أي نوع من الإصابات التي يتعرض لها اللاعب أو الإداري أو المتفرج.

◇ أي ضرر يلحق بالممتلكات من أي نوع.

◇ أي خسائر أخرى تلحق بأي شخص أو نادٍ أو شركة أو اتحاد أو جهة أخرى، تحدث نتيجة لقرار قد يتخذونه بخصوص

تطبيق قوانين كرة قدم الصالات، أو في ما يتعلق بالإجراءات العادية المطلوبة لإقامة ولعب المباراة والسيطرة عليها.

أستزید



بلغ منتخب السيدات لكرة القدم نهائيات كأس آسيا 2014م، وهو أول إنجاز يحققه منتخب عربي على مستوى قارة آسيا.

أقيم تعلمي



| درجة التحق | | | نتائج التعلم |
|------------|--------|-------|---|
| منخفضة | متوسطة | عالية | |
| | | | أذكر النواحي الفنية لمهارة التصويب على المرمى من الجري بصورة صحيحة. |
| | | | أطبق مهارة التصويب على المرمى من الجري بصورة صحيحة. |
| | | | أصغي جيداً لشرح معلّمي / معلّمتي. |
| | | | أعرف محتوى المادة (4) من القانون (5)، في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات). |



الفكرة الرئيسية

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

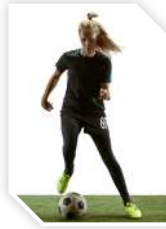
أتعلم

النواحي الفنية

أستدكر المهارات المُفَرَّزة في الوحدة، وأتعلّم ربطها بتدريبات ولعب جماعي حسب توجيهات مُعلّمي / مُعلّمتي؛ مع مراعاة القانون.



2 امتصاص الكرة بالفخذ.



1 الجري بالكرة
بوجهي القدم
الداخلي والخارجي.



4 التصويب على
المرمى من الجري.



3 ضرب الكرة بالرأس
من الثبات.

إضاءة

تُعزّز الرياضة العلاقات الاجتماعية وبناء الصداقات.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أجري حول الملعب.
- أؤدي تمارين الإحماء.

أَتَقَبَّلُ نَتَائِجَ الْمُبَارَاةِ بِرُوحِ رِيَاضِيَّةٍ، سِوَاءِ أَكَانَتْ الْفَوْزَ أَمْ الْخُسَارَةَ.



النشاط (2): أَدْرَبُ

- أُؤَدِّي الْمَهَارَاتِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عَنْ طَرِيقِ رِبْطِهَا بِالتَّدْرِيبَاتِ.

- أُؤَدِّي مُبَارَاةً مُصَغَّرَةً بَيْنَ فَرِيقَيْنِ، مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ

- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (6) المادة (1)

حُكَّامُ الْمُبَارَاةِ الْآخَرُونَ / الْحُكَّامُ الْمُسَاعِدُونَ

يَجُوزُ تَعْيِينُ ثَلَاثَةِ مِنْ الْحُكَّامِ الْمُسَاعِدِينَ؛ (الْحَكْمِ الثَّالِثِ وَالْحَكْمِ الرَّابِعِ وَالْمِيقَاتِيَّ)، الَّذِينَ يَجِبُ أَنْ يُؤَدُّوا وَاجِبَاتِهِمْ وَفَقًا لِقَوَانِينِ كُرَّةِ قَدَمِ (الصالات)، وَيَتَمَرَّكُونَ خَارِجَ مَيْدَانِ اللَّعِبِ، وَيَجْرِي تَزْوِيدُهُمْ بِسَاعَةِ تَوْقِيتٍ مُنَاسِبَةٍ وَبِالْمُعَدَّاتِ الصَّرُورِيَّةِ لِلْإِحْتِفَاطِ بِتَسْجِيلِ الْأَخْطَاءِ الْمُتْرَاكِمَةِ، وَيُسَاعِدُونَ الْحَكْمَ وَالْحَكْمَ الثَّانِيَّ عَلَى تَسْجِيلِ الْمُخَالَفَاتِ عِنْدَمَا تَكُونُ رُؤْيَتُهُمْ أَوْضَحَ مِنَ الْحَكْمَيْنِ (الْحَكْمِ وَالْحَكْمِ الثَّانِي).

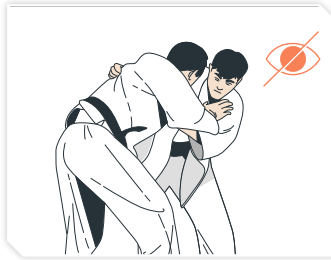




يُمارِسُ الأشخاصُ المكفوفونَ العديدَ مِنَ الألعابِ الرِّياضيَّةِ؛ كَلُعْبَةِ كُرَّةِ الْقَدَمِ وَالْجُودُو وَسِباقاتِ الْجَرْيِ وَالشُّطْرُنْجِ، ضَمَّنَ تَعْلِيماتِ وَقَواعِدَ خاصَّةٍ بِهِم، بِالإِضافةِ إلى لُعْبَةِ كُرَّةِ الْهَدَفِ الَّتِي صُمِّمَتْ خِصيصًا لَهُم وَالْعَدِيدِ مِنَ الأَنْشِطَةِ الرِّياضيَّةِ وَالْعَقْلِيَّةِ، الَّتِي تُسَهِّلُ فِي تَطْوِيرِ قُدْرَاتِهِم البَدَنِيَّةِ وَالصَّحِيَّةِ وَالذَّهْنِيَّةِ، وَتَنْوِيَةِ إِحْساسِهِم بِالْقُدْرَةِ عَلى المُنافَسَةِ وَالتَّواصُلِ الأَجْتِماعِيِّ.



سِباقاتُ الْجَرْيِ



الْجُودُو



كُرَّةُ الْقَدَمِ



كُرَّةُ الْهَدَفِ



الشُّطْرُنْجِ

أَقِيمُ تَعْلَمِي



| دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ | | | نَتائِجُ التَّعْلَمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|--|
| مُنْخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَسْتَذْكُرُ مَهَاراتِ الوَحْدَةِ جَميعِها بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَرْبِطُ مَهَاراتِ الوَحْدَةِ جَميعِها، بِتَدْرِيباتٍ وَلَعِبٍ جَماعِيِّ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَتَقَبَّلُ نَتائِجَ المُبَارَياتِ بِروحٍ رِياضيَّةٍ، سِواءً أَكانَتِ الفُوزُ أَمْ الخِسارةُ. |
| | | | أَعْرِفُ مَحتَوى المادَّةِ (1) مِنَ القانونِ (6)، فِي القانونِ الدَّوْلِيِّ لِكُرَّةِ الْقَدَمِ (الصَّالات). |

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ:

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

- أُؤَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُطَبِّقُ مَهَارَاتِ كُرَةِ الْقَدَمِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

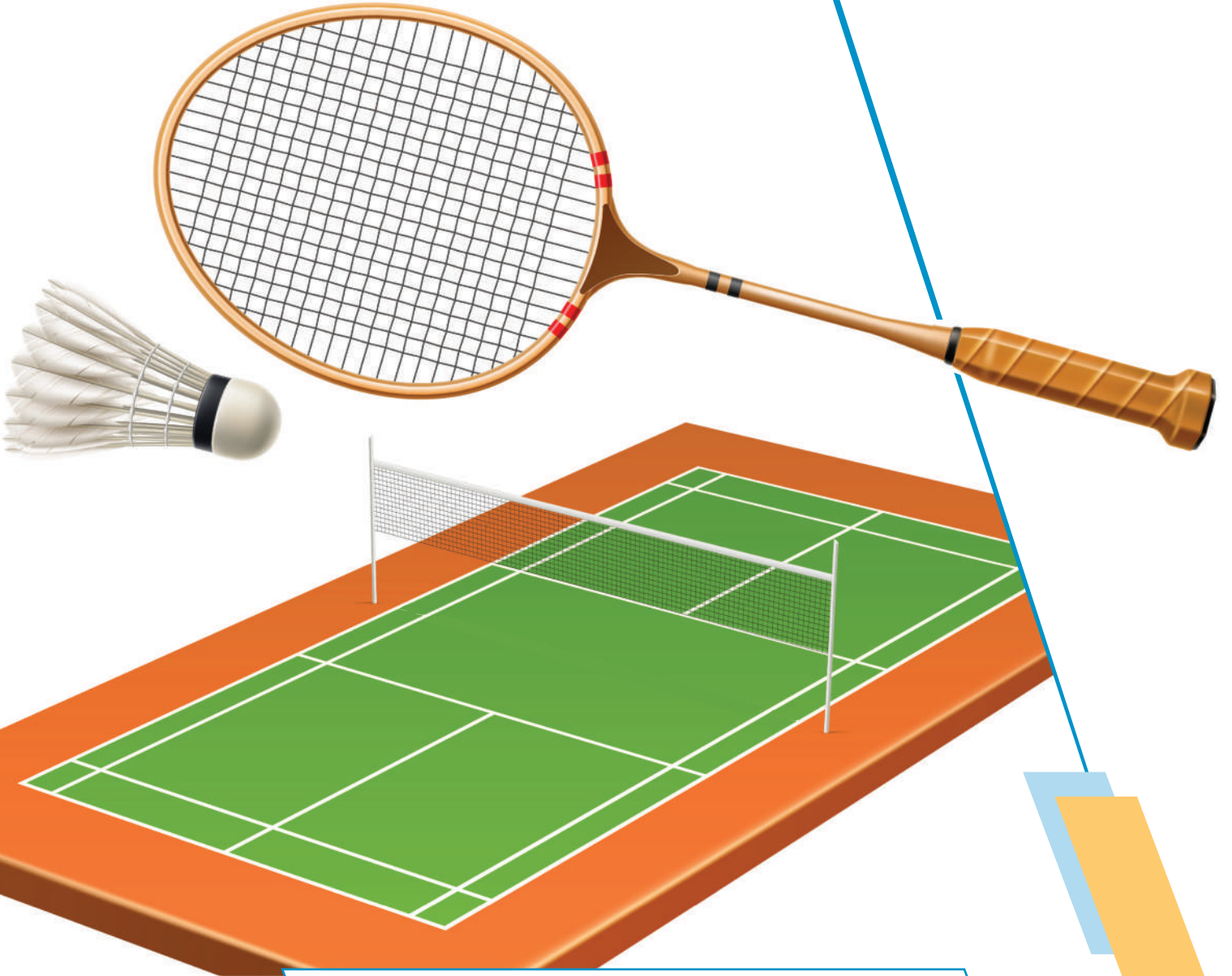
- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخَاصَّةَ بِلُغْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

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

- أَنْتَقِبَلُ نَتَائِجَ الْمُبَارَاةِ بِرُوحِ رِيَاضِيَّةٍ، سِوَاءِ أَكَانَتْ الْفَوْزَ أَمْ الْخَسَارَةَ.



الرِّيَشَةُ الطَّائِرَةُ



الفِكرَةُ
العَامَّةُ

تَأْدِيَةُ بَعْضِ المَهَارَاتِ الخَاصَّةِ بِالرِّيَشَةِ الطَّائِرَةِ
مِنَ الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ، بِأَدَوَاتٍ وَدُونَ أَدَوَاتٍ.

الفِكرَةُ الرَّيْسَةُ



يُعَدُّ التَّحَرُّكُ فِي الْمَلْعَبِ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْمُهَيِّمَةِ الَّتِي تُمَكِّنُ اللَّاعِبَ/ اللَّاعِبَةَ مِنَ الْوُصُولِ إِلَى الرَّيْشَةِ دَاخِلَ حُدُودِ مَلْعَبِهِ/ مَلْعَبِهَا، وَتَكُونُ بِالتَّقَدُّمِ نَحْوَ الشَّبَكَةِ أَوْ بِالتَّحَرُّكِ إِلَى الْوَسَطِ، أَوْ بِالتَّرَاجُعِ إِلَى الْخَلْفِ، بِخُطْوَةٍ أَوْ بَعْدَةٍ خُطَوَاتٍ حَسَبَ الْمَوْقِفِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ

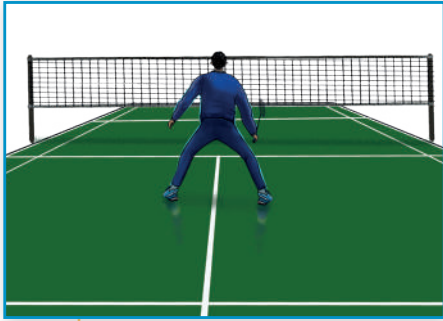


- حَرَكَاتُ الْقَدَمَيْنِ Footwork
- التَّقَدُّمُ إِلَى الْأَمَامِ Moving Forward
- وَسَطُ الْمَلْعَبِ Midfield
- التَّرَاجُعُ إِلَى الْخَلْفِ Moving Backward

أَتَعَلَّمُ



النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةُ

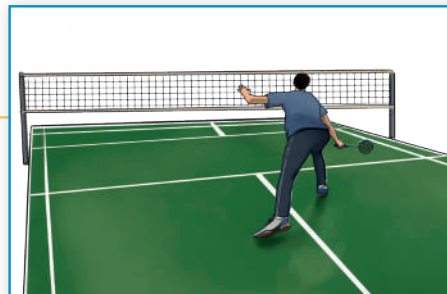
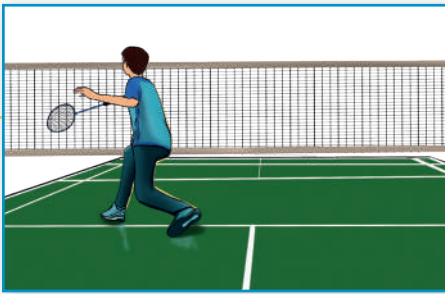


1 الوُقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ.

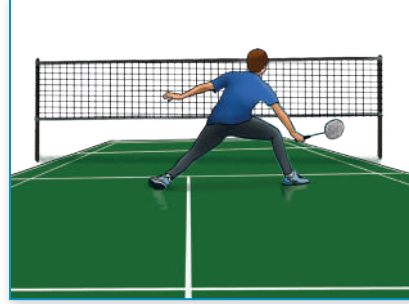
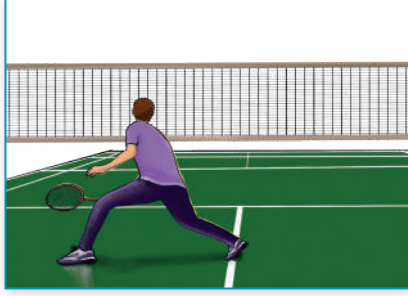
2 تُبْنِي الرُّكْبَتَيْنِ قَلِيلًا، وَالْأَزْتِكَاؤُ عَلَى الْجُزْءِ الْأَمَامِيِّ مِنَ الْقَدَمِ.

3 اتِّخَاذُ وَسَطِ الْمَلْعَبِ قَاعِدَةً لِلْوُقُوفِ وَالتَّحَرُّكِ.

4 أَخْذُ خُطْوَةٍ قَصِيرَةٍ مُتَبَوِّعَةٍ بِخُطْوَةٍ أَكْبَرَ، وَالطَّعْنُ إِلَى الْأَمَامِ إِذَا كَانَتِ الرَّيْشَةُ فِي الْجُزْءِ الْأَمَامِيِّ مِنَ الْمَلْعَبِ.



5 أَخْذُ خُطْوَةٍ جَانِبِيَّةٍ وَالطَّعْنُ إِلَى الْجَانِبِ، إِذَا كَانَتِ الرَّيْشَةُ عَلَى الْخُطُوطِ الْجَانِبِيَّةِ.



6 الرَّجُوعُ إِلَى الْخَلْفِ وَتَأْدِيَةُ الضَّرْبَةِ مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ، إِذَا كَانَتِ الرَّيْشَةُ فِي الْجُزْءِ الْخَلْفِيِّ مِنَ الْمَلْعَبِ.



7 تَوَافُقُ حَرَكَةِ الرَّجْلَيْنِ مَعَ مَرَجْحَةِ الذَّرَاعِ الضَّارِبَةِ لِلرَّيْشَةِ.

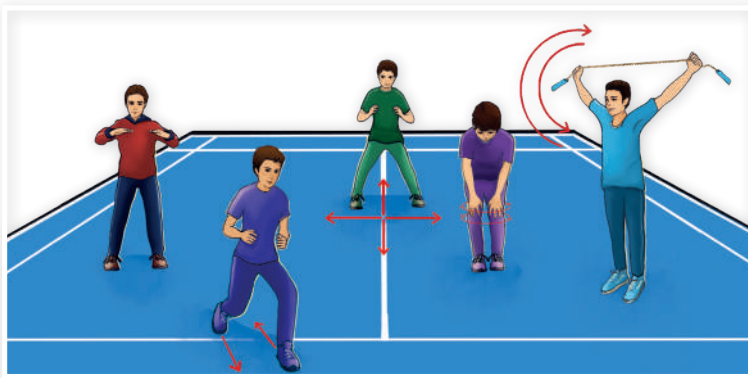
8 تَحْرِيكُ الذَّرَاعِ الْحُرَّةِ؛ لِحِفْظِ تَوَازُنِ الْجِسْمِ.

إِضَاءَةٌ

تَعْتَمِدُ حَرَكَةُ الْقَدَمَيْنِ فِي اسْتِقْبَالِ الرَّيْشَةِ وَرَدِّهَا عَلَى اتِّجَاهِ الرَّيْشَةِ، وَحَرَكَةِ جِسْمِ اللَّاعِبِ الْمُنَافِسِ.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء

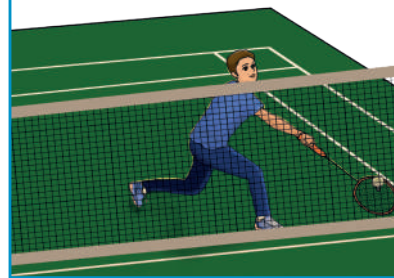
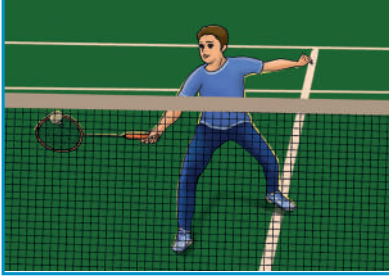


- أَجْرِي بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِدْعِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرَّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

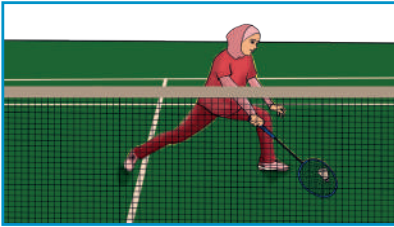
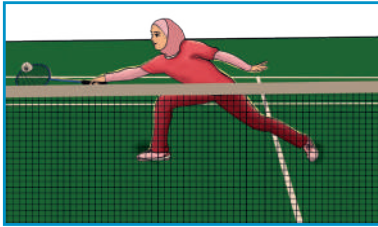


اتَّبِعْ تَعْلِيمَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي فِي دَرَسِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

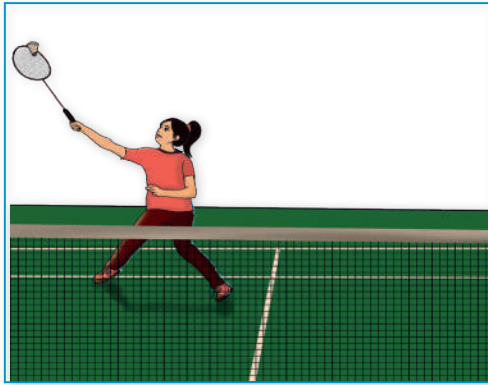
النَّشَاطُ (2): اَتَدْرَبُ



- اَتَحَرَّكَ بِخُطُواتٍ طَعْنٍ إِلَى الأَمَامِ، وَأَعوُدُ إِلَى مُتَّصِفِ المَلْعَبِ بَعْدَ كُلِّ خُطْوَةٍ طَعْنٍ.

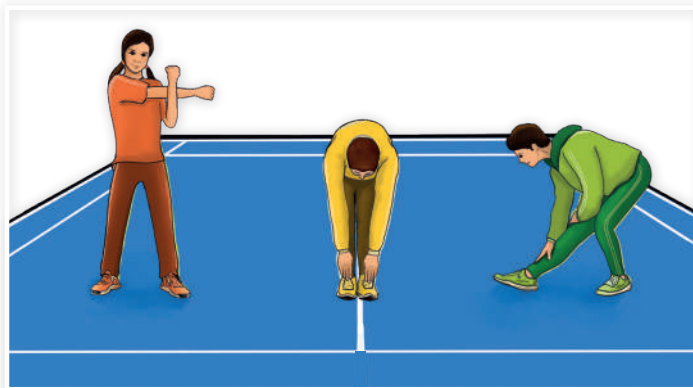


- اَتَحَرَّكَ بِخُطُواتٍ طَعْنٍ إِلَى الجَانِبِ، وَأَعوُدُ إِلَى مُتَّصِفِ المَلْعَبِ بَعْدَ كُلِّ خُطْوَةٍ طَعْنٍ.



- أُوَدِّي الرُّجوعَ إِلَى الخَلْفِ، ثُمَّ أَعوُدُ إِلَى مُتَّصِفِ المَلْعَبِ.

النَّشَاطُ (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة / اللعب الفردي.

منطقة الإرسال والاستقبال:

المادة (1.1.10): على اللاعبين الإرسال والاستقبال من منطقة الإرسال اليمنى، إذا لم يحصل المرسل على نقاط، أو كانت نتيجته عددًا زوجيًا من النقاط في ذلك الشوط.

المادة (2.1.10): على اللاعبين الإرسال والاستقبال من منطقة الإرسال اليسرى، عندما تكون نتيجة المرسل عددًا فرديًا من النقاط في ذلك الشوط.



أستزريد



حقّق المُتَّخِبُ الأَزْدِيُّ لِلرَّيشَةِ الطَّائِرَةِ عدَّةَ ميدالياتٍ، واحْتَلَّ مراتبَ مُتَقَدِّمَةً في بُطولاتِ العَرَبِ على مرِّ الأَعوامِ (رجالاً وسيدات) وعلى مُستوى الفئاتِ العُمريَّةِ المُختلِفةِ في المُنافساتِ الفرديَّةِ والزَّوجيَّةِ؛ فهو يُعدُّ من أقوى الفرقِ العربيَّةِ في هذه الرِّياضةِ.

أقيّم تعلّمي



| درجّة التّحقُّق | | | نتائجُ التّعلُّم |
|-----------------|---------------|----------|---|
| مُنحَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عاليَّةٌ | |
| | | | أذكُرُ النّواحي الفنيَّةَ لمهارةِ حركاتِ القَدَمينِ بصورةٍ صحيحةٍ. |
| | | | أطبِقُ حركاتِ القَدَمينِ في كلِّ الاتِّجاهاتِ بصورةٍ صحيحةٍ. |
| | | | أتَّبِعُ تعليماتِ مُعلِّمي / مُعلِّمتي في أثناءِ دَرَسِ التَّربِيَةِ الرِّياضيَّةِ. |
| | | | أَعْرِفُ مَحتوى المَوادِّ (1.1.10) و(2.1.10) في القانونِ الدَّوليِّ لِلرَّيشَةِ الطَّائِرَةِ. |



الفكرة الرئيسة



تعدُّ إحدى المهارات الأساسية التي تُؤدَّى من مُتصَفِ المَلْعَبِ بِوَجْهِ المِضْرَبِ الأماميِّ، وتكونُ سَريِعةً ومُسْتَقِمةً أو قُطْرِيَّةً بِاتِّجاهِ مَلْعَبِ المُنَافِسِ، وَالْهَدَفُ مِنْهَا ضَغْطُ اللَّعِبِ.

المفاهيم والمصطلحات



- الضربة المدفوعة الأمامية Forehand Drive
- التداؤل Rally

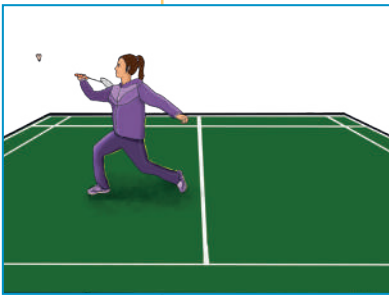
أتعلم



النواحي الفنية



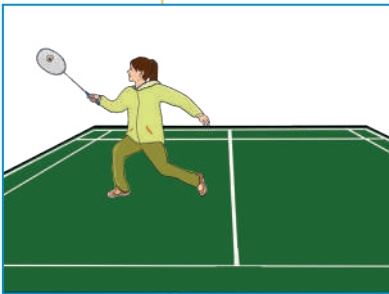
1 مسك المضرب بالقبضة الأمامية والقدمان متباعدتان باتساع الكتفين.



2 اتجاه القدم اليمنى نحو الخط الجانبي للملعب (عند مسك المضرب باليد اليمنى).

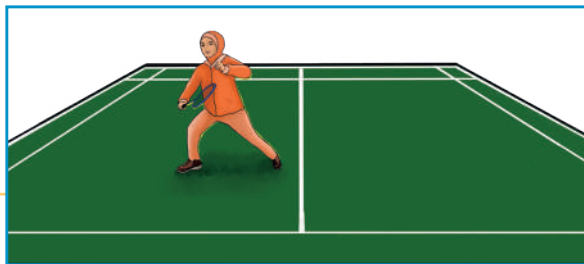
3 رفع المضرب مع مواجهة راحة اليد الضاربة لملعب المنافس.

4 مرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف وإلى الأمام ومدّها.



5 ضرب الريشة لتكون مستقيمة أمامية أو قطرية، وتوجيهها بدقة نحو المكان المحدد.

6 متابعة الحركة، والرجوع إلى مركز اللعب كما هو موضح في صورة النقطة الأولى.

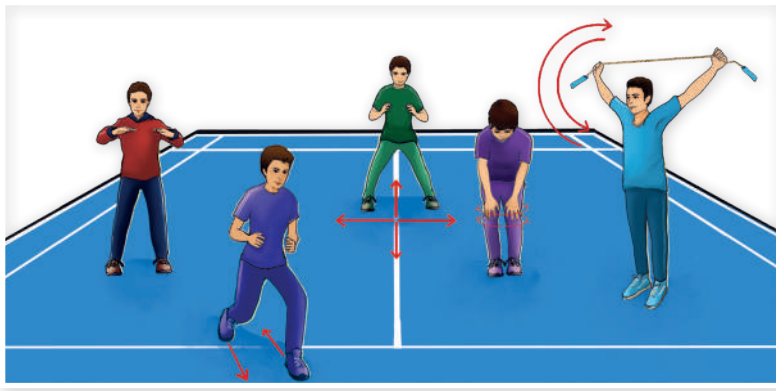


إضاءة

الأنشطة الرياضية تُحفِّز عمليَّة الأيض؛ ما يُسهِّل التَّحكُّم بِالوِزْنِ.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أُجْرِي بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِدْعِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُحَافِظُ عَلَى نِظَافَةِ السَّاحَاتِ وَالْمَلَاعِبِ الرِّيَاضِيَّةِ فِي مَدْرَسَتِي.

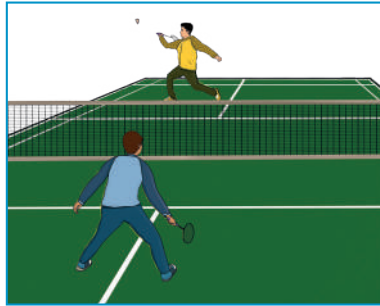
النشاط (2): أتدرب



- أُودِّي مَهَارَةَ الضَّرْبَةِ الْمَدْفُوعَةِ الْأَمَامِيَّةِ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي دُونَ وُجُودِ شَبَكَةِ.

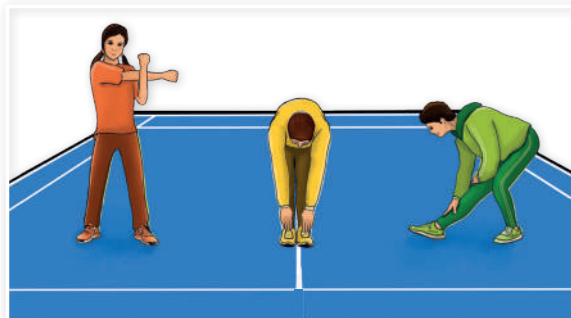


- أُودِّي مَهَارَةَ الضَّرْبَةِ الْمَدْفُوعَةِ الْأَمَامِيَّةِ دُونَ رِيشَةٍ.



- أُودِّي مَهَارَةَ الضَّرْبَةِ الْمَدْفُوعَةِ الْأَمَامِيَّةِ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي بِوُجُودِ الشَّبَكَةِ الْمُخَصَّصَةِ لِلرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة / اللعب الفردي.



ترتيب اللعب والمواقع في الملعب:

المادة (1.2.10): في التداول، يُمكن أن تُضرب الريشة من قبل المرسل والمستقبل بالتناوب من أي موقع في جهة شبكة ذلك اللاعب، حتى تتوقف الريشة عن اللعب.

أستزيد



حقّق المُنْتخِبُ الأُرْدُنِيُّ لِلرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ (رجالاً وسيدات والفئات العمرية المختلفة) العديد من الإنجازات على المستوى الآسيوي، وكان لبعض اللاعبين الأُرْدُنِيِّين حضوراً قوياً في المنافسات، وقدموا أداءً جيّداً على الرغم من المنافسة الشديدة من الدول الكبرى في اللعبة، وحصلوا على ميداليات في فئات مثل الفردي والزوجي، وأثبتوا قدرتهم على المنافسة مع أبطال كبار من دول مثل الصين والهند وماليزيا.

أقيّم تعلّمي



| دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ | | | نتائج التعلّم |
|-----------------------|---------------|-----------|--|
| مُنْحَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أدكر النواحي الفنية لمهارة الضربة المدفوعة الأمامية بصورة صحيحة. |
| | | | أطبّق مهارة الضربة المدفوعة الأمامية بصورة صحيحة. |
| | | | أحافظ على نظافة الساحات والملاعب الرياضية في مدرستي. |
| | | | أعرفُ محتوى المادة (1.2.10) في القانون الدولي للريشة الطائرة. |



الفكرة الرئيسية



تُعَدُّ إحدى المهارات الأساسية التي تُؤدَّى مِنْ مُنْتَصَفِ الْمَلْعَبِ بِوَجْهِ الْمَضْرِبِ الْخَلْفِيِّ، وَتَكُونُ سَرِيعَةً وَمُسْتَقِيمَةً أَوْ قُطْرِيَّةً بِاتِّجَاهِ مَلْعَبِ الْمُنَافِسِ، وَالْهَدَفُ مِنْهَا صَغْطُ اللَّعِبِ.

المفاهيم والمصطلحات

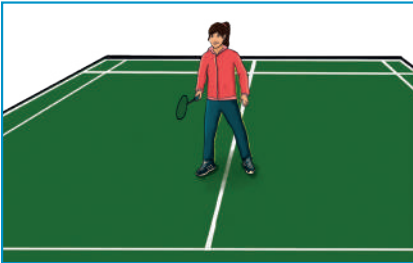


- الضربة المدفوعة الخلفية Backhand Drive
- ملعب الريشة الطائرة Badminton Court

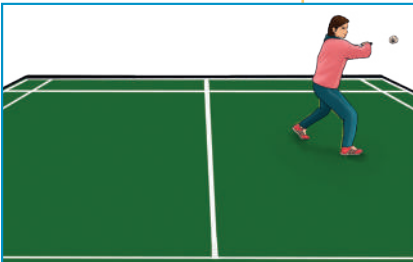
اتعلم



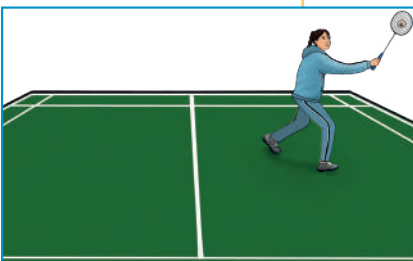
النواحي الفنية



1 مسك المضرب بالقبضة الخلفية والقدمان متباعدتان باتساع الكتفين.



2 أخذ خطوة قصيرة بالرجل المعاكسة للذراع الضاربة، متبوعة بخطوة كبيرة (حركة طعن) بالرجل القائدة، بحيث تتحرك إلى الجانب.



3 رفع المضرب مع مواجهة ظهر اليد الضاربة لملاعب المنافس.

4 مرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف وإلى الأمام ومدّها.

5 ضرب الريشة لتكون مستقيمة أمامية أو قطرية، وتوجيهها بدقة نحو المكان المحدد.

6 متابعة الحركة، والرجوع إلى مركز اللعب كما هو موضح في صورة النقطة الأولى.

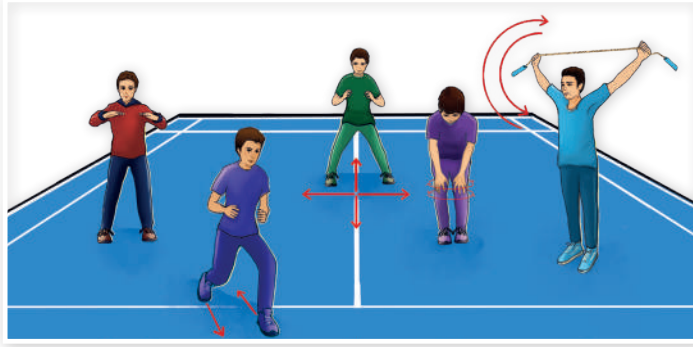


إضاءة

مُمارَسَةُ الأَنْشِطَةِ الرِّياضِيَّةِ تُسَهِّمُ فِي إِفْرَازِ الهُزْموناتِ الإِيجابِيَّةِ، مِثْلِ هُرمونِ الأِنْدروفِينِ الَّذِي يَعْملُ عَلى تَحْسينِ المِزاجِ والتَّقليلِ مِنَ التَّوتُّرِ وَالْقَلَقِ.

الأَنْشِطَةُ

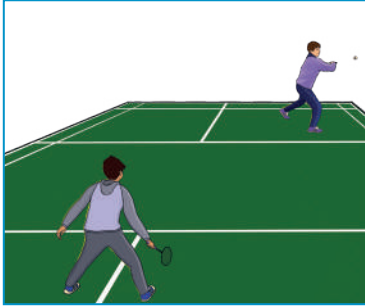
النَّشاطُ (1): الإِحماءُ



- أَجْرِي بِاتِّجاهاتٍ مُخْتلِفَةٍ.
- أُودِّي تَمَرِيناتِ الإِحماءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالجِدْعِ.
- أُودِّي تَمَرِيناتِ الإِحماءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ.

أُبادِرُ إِلى إِحضارِ الأَدواتِ الرِّياضِيَّةِ وَإِزْجاعِها بَعْدَ الدَّرْسِ بِحُبِّ وَأَنْتِماءِ.

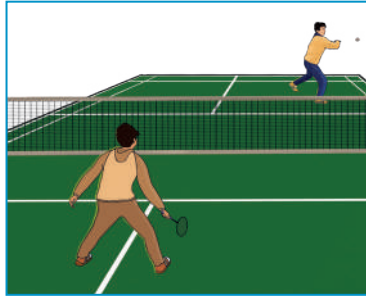
النَّشاطُ (2): أَتَدَرَّبُ



- أُودِّي مَهارةَ الصَّرْبَةِ المَدفوعَةِ الخَلْفِيَّةِ مَعَ زَميلِي / زَميلَتِي دونَ وُجودِ شَبَكَةٍ.

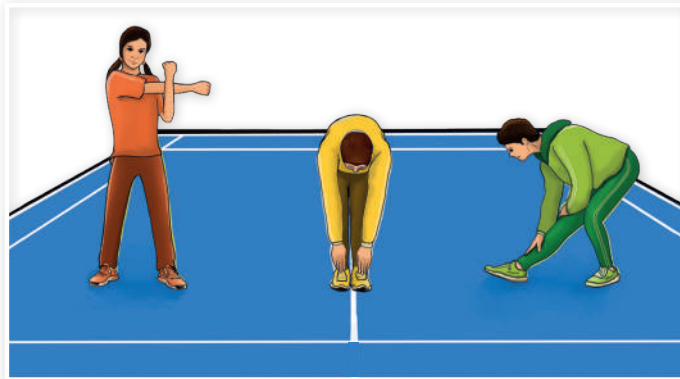


- أُودِّي مَهارةَ الصَّرْبَةِ المَدفوعَةِ الخَلْفِيَّةِ دونَ ريشَةٍ.



- أُودِّي مَهارةَ الصَّرْبَةِ المَدفوعَةِ الخَلْفِيَّةِ مَعَ زَميلِي / زَميلَتِي بِوُجودِ الشَّبَكَةِ المُخَصَّصَةِ لِلرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ.

النَّشاطُ (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمَرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة / اللعب الفردي.

النتيجة والإرسال:

المادة (1.3.10): إذا كَسَبَ المُرْسِلُ التَّداوُلَ، فَتَسَجَّلُ نُقْطَةٌ لَهُ، وَيُرْسَلُ مَرَّةً أُخْرَى مِنْ مَنْطِقَةِ الإِرْسَالِ الْمُتَعاقِبَةِ.



أستزید



تَمَكَّنَ بَعْضُ لَاعِبِي المُتَخَبِ الأُرْدُنِيِّ لِلرِّيْشَةِ الطَّائِرَةِ مِنَ الوُصُولِ إِلَى أَدْوَارٍ مُتَقَدِّمَةٍ عَلَى مُسْتَوَى بَطُولَاتِ الأَتِّحَادِ الدَّوْلِيِّ لِلرِّيْشَةِ الطَّائِرَةِ، وَحَقَّقُوا نَتَائِجَ جَيِّدَةً، وَحَصَلُوا عَلَى مِيدَالِيَّاتٍ فِي فِتَاتٍ مُخْتَلَفَةٍ، وَرَفَعُوا عِلْمَ الأُرْدُنِّ فِي المَحَافِلِ الرِّيَاضِيَّةِ.

أقيّم تعلّمي



| دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ | | | نَتَائِجُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|---|
| مُنْحَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَذْكُرُ النِّوَاحِيَ الفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ الضَّرْبَةِ المَدْفُوعَةِ الخَلْفِيَّةِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أُطَبِّقُ مَهَارَةَ الضَّرْبَةِ المَدْفُوعَةِ الخَلْفِيَّةِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أُبَادِرُ إِلَى إِحْضَارِ الأَدْوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ وَإِرْجَاعِهَا بَعْدَ الدَّرْسِ بِحُبِّ وَانْتِمَاءٍ. |
| | | | أَعْرِفُ مَحْتَوَى المَادَّةِ (1.3.10) فِي القَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِلرِّيْشَةِ الطَّائِرَةِ. |



الفكرة الرئيسة



تطبيقات المهارات المُقرَّرة في الوحدة، عن طريق ربطها بتدريباتٍ ومُنَافساتٍ فرديةٍ وفق إطار قانون اللعبة.

المفاهيم والمصطلحات



- مُسَابَقَةٌ Competition
- قَوَانِينُ Rules

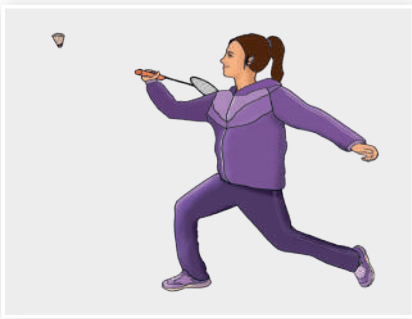


أَتَعَلَّمُ

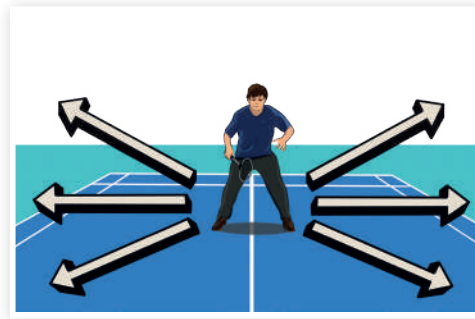
النواحي الفنيَّة

أستذكر المهارات المُقرَّرة في الوحدة، وأتعلَّمُ ربطها بتدريباتٍ ومُنَافساتٍ فرديةٍ حسب توجيهات مُعلِّمي / مُعلِّماتي؛ مع مراعاة القانون.

2 الضربة المدفوعة الأمامية.



1 حركات القدمين.



3 الضربة المدفوعة الخلفية.



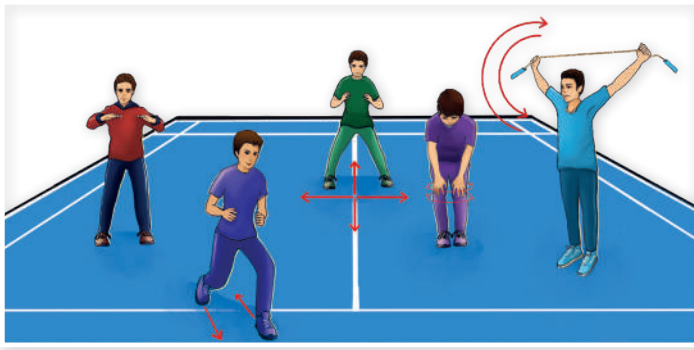
إِضَاءَةٌ

الرِّيَاضَةُ مُنَاحَةٌ لِجَمِيعِ الْأَشْخَاصِ، سِوَاءَ أَكَانُوا مُحْتَزِفِينَ أَمْ هَوَاةً، وَفِي بِيْنَاتٍ مُتَنَوِّعَةٍ مِثْلَ الْمَدَارِسِ وَالْأَنْدِيَةِ وَالْأَمَاكِنِ الْعَامَّةِ، أَوْ حَتَّى فِي الْمَنْزِلِ.

الأنشطة



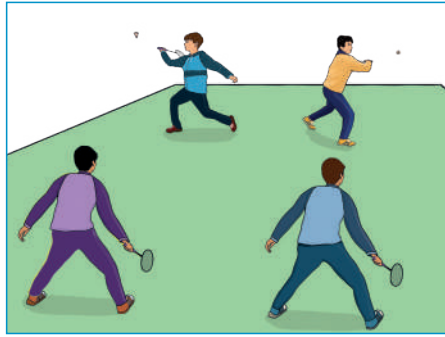
النشاط (1): الإحماء



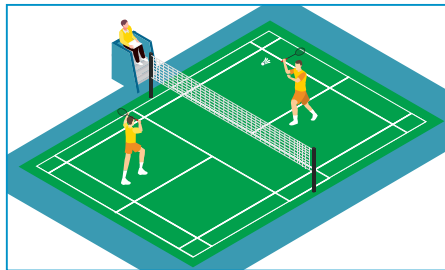
- أُجْرِي بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِدْعِ.
- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أَتَقَيَّدُ بِقَوَاعِدِ وَقَوَانِينِ اللَّعْبَةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

النشاط (2): أتدرب

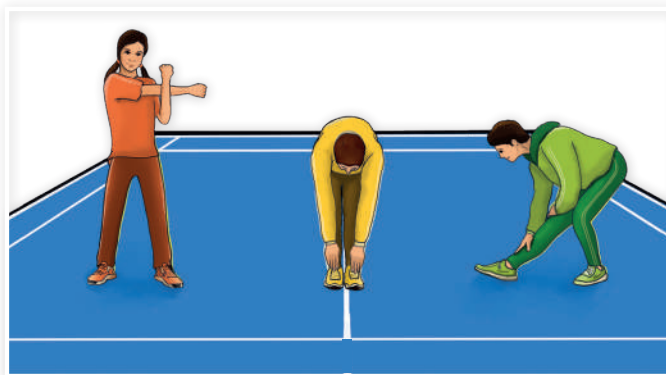


- أُوْدِي انْتِشَارًا حُرًّا مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَأُطَبِّقُ الْمَهَارَاتِ حَسَبَ تَوَجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



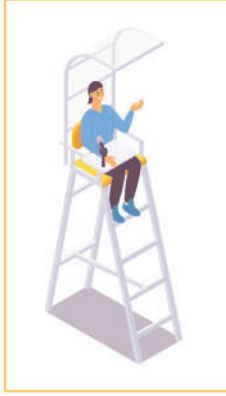
- أُوْدِي مُبَارَاةً تَنَافُسِيَّةً مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَاتِي، مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط (3): التهدئة



- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة / اللعب الفردي.

النتيجة والإرسال:

المادة (2.3.10): إذا كسب المستقبل التداول تسجل نقطة له، ويصبح المستقبل المرسل الجديد.

أستزيد



الأنساب للأندية الرياضية الصحية: يمكنك عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة البحث أولاً عن الأندية الرياضية في منطقتك/ منطقتك وعن الألعاب التي ترغب/ ترغبين في ممارستها، مثل: لعبة الريشة الطائرة أو كرة القدم أو كرة السلة أو غيرها، ثم زيارة النادي برفقة ولي الأمر، والاستفسار عن كيفية الأنساب ومواعيد التدريبات والتكاليف إذا كانت موجودة، والتسجيل وتعبئة استمارة البيانات الشخصية والمعلومات الصحية وموافقة ولي الأمر، ثم حضور التدريبات والأنشطة الخاصة بالنادي بوجود مدربين مجازين، والعمر يبدأ من (6) أعوام إلى (17) عامًا.

أقيم تعلمي



| درجة التحق | | | نتائج التعلم |
|------------|--------|-------|--|
| منخفضة | متوسطة | عالية | |
| | | | أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة. |
| | | | أؤدي المهارات التي تعلمتها في هذه الوحدة، عن طريق ربطها بتدريبات ومناقشات فردية بصورة صحيحة. |
| | | | ألتزم بقواعد وقوانين اللعبة في أثناء اللعب. |
| | | | أعرف محتوى المادة (2.3.10) في القانون الدولي للريشة الطائرة. |

نِهَايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ:

• أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي الْأَمَاكِينِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِبِّ.

• أُؤَدِّي دَوْرَ الْحَكْمِ، وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

• أُطَبِّقُ مَهَارَاتِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

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

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

• أَحَافِظُ عَلَى الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَأَضَعُهَا فِي الْأَمَاكِينِ الْمُخَصَّصَةِ لَهَا عِنْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ اللَّعِبِ بِهَا.

3

الإيقاع الحركي



تأديته بعض الحركات الأساسية للإيقاع
الحركي.

الفكرة
العامة



الفكرة الرئيسية



يُعَدُّ الْحَجْلُ إِحْدَى الْحَرَكَاتِ الْأَنْتِقَالِيَّةِ الَّتِي تَهْدَفُ إِلَى
اِكْتِسَابِ عَنَاصِرِ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَتَطْوِيرِهَا، وَيَكُونُ الْحَجْلُ
بِالْوَثْبِ وَالْهُبُوطِ عَلَى الْقَدَمِ نَفْسِهَا.

المفاهيم والمصطلحات



• الْحَجْلُ Hopping

أَتَعَلَّمُ



النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةُ



1 الوَثْبُ بِقَدَمٍ وَالْهُبُوطُ عَلَى الْقَدَمِ نَفْسِهَا، مَعَ ثَنِيِّ بَسِيطٍ فِي الرُّكْبَةِ.

2 الرَّجْلُ الْحُرَّةُ مَثْبِيَّةٌ عَلَى شَكْلِ زَاوِيَةٍ قَائِمَةٍ مِنْ مِفْصَلِ الرُّكْبَةِ.

3 مَيْلُ الْجَذْعِ إِلَى الْأَمَامِ قَلِيلًا.

4 أَصَابِعُ الْقَدَمِ هِيَ آخِرُ مَا يُغَادِرُ الْأَرْضَ فِي أَثْنَاءِ الْوَثْبِ، وَأَوَّلُ مَا يُلَامِسُ
الْأَرْضَ عِنْدَ الْهُبُوطِ، ثُمَّ يَنْتَقِلُ الثَّقُلُ تَدْرِيجِيًّا إِلَى الْقَدَمِ.

5 الدَّرَاعَانِ تَعْمَلَانِ عَلَى حِفْظِ التَّوَازُنِ، وَتُسَاعِدَانِ عَلَى الْحَرَكََةِ الرَّأْسِيَّةِ
الْعُلْيَا.

إضاءة

أُحْرِصُ عَلَى اِزْتِدَاءِ حِذَاءِ رِيبَاضِيٍّ مُنَاسِبٍ ذِي كَعْبٍ إِسْفَنْجِيٍّ؛ لِامْتِنَاصِ اَلْهَبُوطِ عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ اَلْحَجَلِ.

النشاط (1): الإحماء



• أُجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَشْعُرُ بِأَهْمِيَّةِ مَهَارَةِ الْحَجَلِ فِي تَحْسِينِ مُسْتَوَى الْبَيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالصِّحَّةِ لِلْجِسْمِ.

النشاط (2): اِتْدَرْبْ



• أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْحَجَلِ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ مِنْ الثَّبَاتِ.

• أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْحَجَلِ عَلَى خُطُوطٍ مَرَسُومَةٍ عَلَى الْأَرْضِ، أَوْ

فَوْقَ أَشْيَاءٍ صَغِيرَةٍ، مِثْلِ اَلْحِبَالِ أَوْ أَكْيَاسِ اَلْحُبُوبِ.

• أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْحَجَلِ فِي عِدَّةِ اتِّجَاهَاتٍ (مَعَ التَّحَرُّكِ إِلَى الْأَمَامِ

وَالْخَلْفِ وَإِلَى الْيَمِينِ وَالْيَسَارِ).

• أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْحَجَلِ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي عَلَى شَكْلِ مُنَافَسَةٍ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ

• أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.





لُعبَةُ الحَجَلَةِ مِنَ الأَلْعَابِ الشَّعْبِيَّةِ، وَتُعَدُّ جُزْءًا مِنَ الإِرْثِ التَّارِيخِيِّ وَتُسَاعِدُ عَلَى تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِ التَّوَاظُنِ وَالدَّقَّةِ وَالتَّنْسِيقِ بَيْنَ الحَرَكَاتِ، وَهِيَ مِنَ الأَلْعَابِ التَّقْلِيدِيَّةِ الَّتِي تَتَمَيَّزُ بِالبَسَاطَةِ وَالْمَرَحِ. وَلُعبَةُ الحَجَلَةِ مَشهُورَةٌ فِي كَثِيرٍ مِنَ الثَّقَافَاتِ العَرَبِيَّةِ، وَيَجْرِي فِيهَا الوَثْبُ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ فِي مَرَبَعٍ أَوْ مُسْتَطِيلٍ مَرْسُومٍ عَلَى الأَرْضِ، بِهَدَفِ الأَنْتِقَالِ بَيْنَ المَرَبَّعَاتِ أَوْ المُسْتَطِيلَاتِ دُونَ أَنْ تلامِسَ الأَرْضَ فِي الأَمَاكِنِ غَيْرِ المَسمُوحِ بِهَا.

أَسْتَزِيدُ



يُعَدُّ الحَجَلُ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ تَحْدِيًا جَسَدِيًّا يَتَطَلَّبُ تَوَافُقًا عَضَلِيًّا عَصَبِيًّا، كَمَا أَنَّ هَذِهِ المَهَارَةَ تُسْتَخْدَمُ فِي كَثِيرٍ مِنَ الأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ مِثْلَ لُعبَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ وَ لُعبَةِ كُرَةِ القَدَمِ؛ لِتَنْمِيَةِ القُدْرَاتِ البَدَنِيَّةِ لِلأَعْيُنِ وَالأَلْعَابِ.

أَقِيمُ تَعَلُّمِي



| دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ | | | نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|---|
| مُنخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَدَّكُرُ النِّوَاجِي الفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ الحَجَلِ بِصُورَةٍ صَحيحةٍ. |
| | | | أَطَبَّقُ مَهَارَةَ الحَجَلِ فِي عِدَّةِ اتِّجَاهَاتٍ بِصُورَةٍ صَحيحةٍ. |
| | | | أَشْعُرُ بِأَهَمِّيَّةِ مَهَارَةِ الحَجَلِ فِي تَحْسِينِ مُسْتَوَى اللِّيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ وَالصَّحِيَّةِ لِلجِسْمِ. |



الفكرة الرئيسية



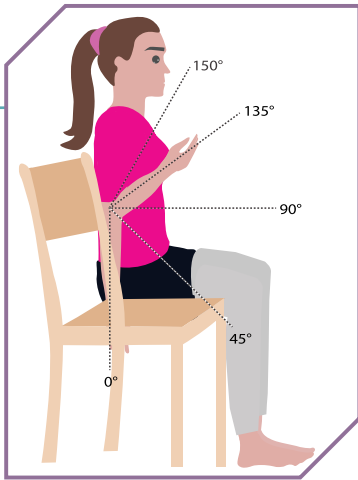
تُعَدُّ حَرَكَاتُ الثَّنيِّ وَالْمَدِّ، مِنْ الْحَرَكَاتِ غَيْرِ الْأَنْتِقَالِيَّةِ الَّتِي تُؤَدِّي مِنْ الثَّبَاتِ، وَيُمْكِنُ تَنْفِيدُهَا وَقُوفًا أَوْ جُلُوسًا.

المفاهيم والمصطلحات



- الثني Flexion
- المد Extension
- المفاصل Joints
- مرونة المفاصل Joints Flexibility

أتعلم



الثني: تقليل الزاوية بين عظمتين متصلتين عند المفصل، مثل ثني المرفق أو الركبة.

المد: زيادة الزاوية بين عظمتين متصلتين عند المفصل، مثل مد المرفق أو الركبة؛ ليصبح المفصل مستقيماً.

النواحي الفنية



مثال على حركات الثني (التقريب):

1 ثني المفاصل وتقريب الطرفين العلوي والسفلي من بعضهما إلى أقرب مدى ممكن.

2 عمل انثناءات متعددة في المفاصل المختلفة، ومسك الركبتين وضمهما إلى الصدر مع تشبيك اليدين.

3 الوصول إلى وضع التكور.

إِضَاءَةٌ

حَرَكَاتُ النَّتْنِي وَالْمَدِّ، تُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى زِيَادَةِ مَرُوثَةِ الْمَفَاصِلِ وَمَطَاطِيئَةِ الْعَصَلَاتِ؛ مَا يُقَلِّلُ خَطَرَ حُدُوثِ الْإِصَابَاتِ، وَيُسَهِّلُ تَأْدِيَةَ الْأَنْشِطَةِ الرَّيَاضِيَّةِ وَالْيَوْمِيَّةِ.

مِثَالٌ عَلَى حَرَكَاتِ الْمَدِّ (التَّبَعِيدِ):



1 مَدُّ الْجِسْمِ وَإِطَالَتُهُ إِلَى أَفْصَى ارْتِفَاعٍ مُمَكِنٍ.

2 فَرْدُ الرَّكْبَتَيْنِ وَالذَّرَاعَيْنِ وَالْيَدَيْنِ إِلَى أَعْلَى.

3 الْوُقُوفُ عَلَى مِشْطِي الْقَدَمَيْنِ مَعَ فَرْدِ أَصَابِعِ الْيَدَيْنِ.

النَّشَاطُ (1): الْإِحْمَاءُ



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أُوْمِنُ بِقُدْرَتِي عَلَى إِعْطَاءِ افْتِرَاحَاتٍ جَدِيدَةٍ وَعَدِيدَةٍ لِحَرَكَاتِ النَّتْنِي وَالْمَدِّ.

النَّشَاطُ (2): اتَّحَرِّبْ



• أُوَدِّي حَرَكَاتِ النَّتْنِي لِلْوُصُولِ إِلَى التَّكْوُرِ بِشَتَّى الْجِذَعِ إِلَى الْأَمَامِ وَالْأَسْفَلِ، مِنْ وَضْعِ الْوُقُوفِ وَالْجُلُوسِ وَالرَّقُودِ.

• أَمُدُّ أَجْزَاءَ جِسْمِي (الْجِذَعِ وَالْأَطْرَافِ) إِلَى أَفْصَى مَدَى لَهَا.

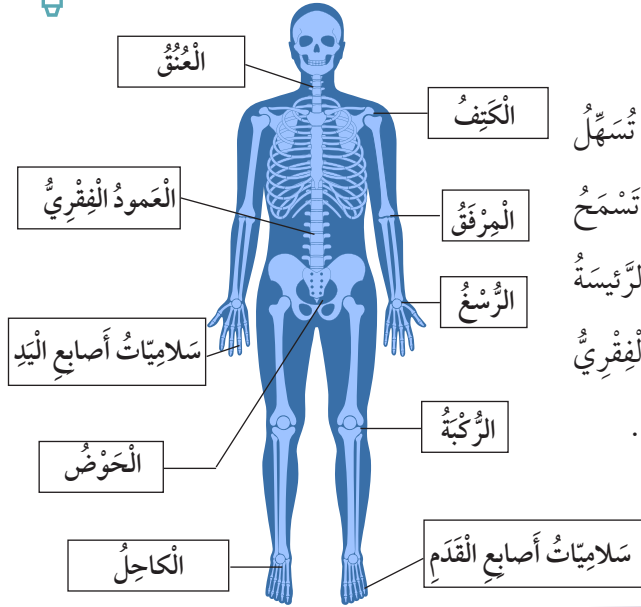


• أُوَدِّي انْتِشَاءَاتٍ مُتَعَدِّدَةً لِأَجْزَاءٍ مُخْتَلِفَةٍ مِنَ الْجِسْمِ.

النَّشَاطُ (3): التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



تُعَدُّ المَفَاصِلُ جُزْءًا مُهِمًّا وَحَيَوِيًّا فِي جِسْمِ الإنسانِ، حَيْثُ تُسَهِّلُ حَرَكَاتِهِ وَتُنَجِّزُ أَعْمَالَهُ عَنِ طَرِيقِ مُرونةِ تِلْكَ المَفَاصِلِ، الَّتِي تَسْمَحُ بِالثَّنْيِ وَالْمَدِّ وَالتَّكْوُّرِ وَغَيْرِهَا. وَتَشْتَمِلُ مَفَاصِلُ الجِسْمِ الرَّئِيسَةَ عَلَى ما يَأْتِي: الرُّسْغُ وَالمِرْفَقُ وَالكَتِفُ وَالعُنُقُ وَالعَمُودُ الفِقْرِيُّ وَالحَوْضُ وَالرُّكْبَةُ وَالكاحِلُ وَالسَّلامِيَّاتُ أَصَابِعِ القَدَمِ وَاليَدِ.

أُسْتَزِيدُ



في جَائِزَةِ المَلِكِ عَبْدِ اللّهِ الثَّانِي لِلبَيَاقَةِ البَدَنِيَّةِ، يُقَاسُ مُسْتَوَى المُرُونَةِ العَامَّةِ بِالجُلُوسِ الطَّوِيلِ فَتَحًا أَمَامَ صُنْدُوقِ المُرُونَةِ، وَفَرْدِ السَّاقَيْنِ بِشَكْلِ مُسْتَقِيمٍ، وَمَدِّ الذَّرَاعَيْنِ بِحَيْثُ تَكُونُ إِحْدَاهُمَا فَوْقَ الأُخْرَى؛ لِلوُصُولِ إِلَى أَقْصَى مَدَى مُمَكِنٍ فَوْقَ مِسْطَرَّةِ القِيَاسِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَالثَّبَاتِ فِي المَرَّةِ الرَّابِعَةِ إِلَى أَقْصَى مَسَافَةٍ، حَيْثُ يَجْرِي احْتِسَابُهَا. وَيَكُونُ المُشَارِكُ فِي هَذَا الاختِبَارِ غيرَ مُرْتَدِيًا حِذاءً.

أَقِيمِ تَعَلُّمِي



| دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ | | | نَتَاجِاتُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|--|
| مُنْخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَعْرَفُ مَفْهُومِ الثَّنْيِ وَالْمَدِّ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَطَبَقَ حَرَكَاتِ الثَّنْيِ وَالْمَدِّ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَوْمِنُ بِقُدْرَتِي عَلَى إِعْطَاءِ اقْتِرَاحَاتٍ جَدِيدَةٍ وَعَدِيدَةٍ لِحَرَكَاتِ الثَّنْيِ وَالْمَدِّ. |



الفكرة الرئيسية



تُعَدُّ مَهَارَةُ التَّحَلُّقِ مِنَ الْحَرَكَاتِ الْأَنْتِقَالِيَّةِ الَّتِي تُؤَدِّي عَنْ طَرِيقِ دَفْعِ الْقَدَمَيْنِ جَانِبًا.

المفاهيم والمصطلحات



- التَّحَلُّقُ Sliding
- جانِبًا Sideways
- الْأَنْسِيَابِيَّةُ Flowing
- الرَّشَاقَةُ Agility



أَتَعَلَّمُ

النَّوَاهِي الفَنِّيَّة



1 أَخِذْ خُطْوَةً لِلْجَانِبِ بِالْقَدَمِ الْأُولَى، ثُمَّ الْأَنْزِلَاقُ بِالْقَدَمِ الْأُخْرَى.

2 نَقُلْ الْقَدَمَ بِاتِّجَاهِ التَّحَرُّكِ (جَانِبًا)، مَعَ مُتَابَعَةِ الْقَدَمِ الْأُخْرَى لَهَا بِسَهُولَةٍ.

3 مُرَاعَاةً أَنْ تَكُونَ الْقَدَمُ الْمُتَقَدِّمَةُ هِيَ الْقَدَمُ نَفْسُهَا دَائِمًا.

4 مَرَجِحَةً الدَّرَاعَيْنِ وَالتَّحَرُّكُ بِأَنْسِيَابِيَّةٍ وَرَشَاقَةٍ فِي أَثْنَاءِ التَّحَلُّقِ.

إِضَاعَةٌ

الأداء الرياضي الجيد، يتطلب توافقاً عضلياً عصبياً.

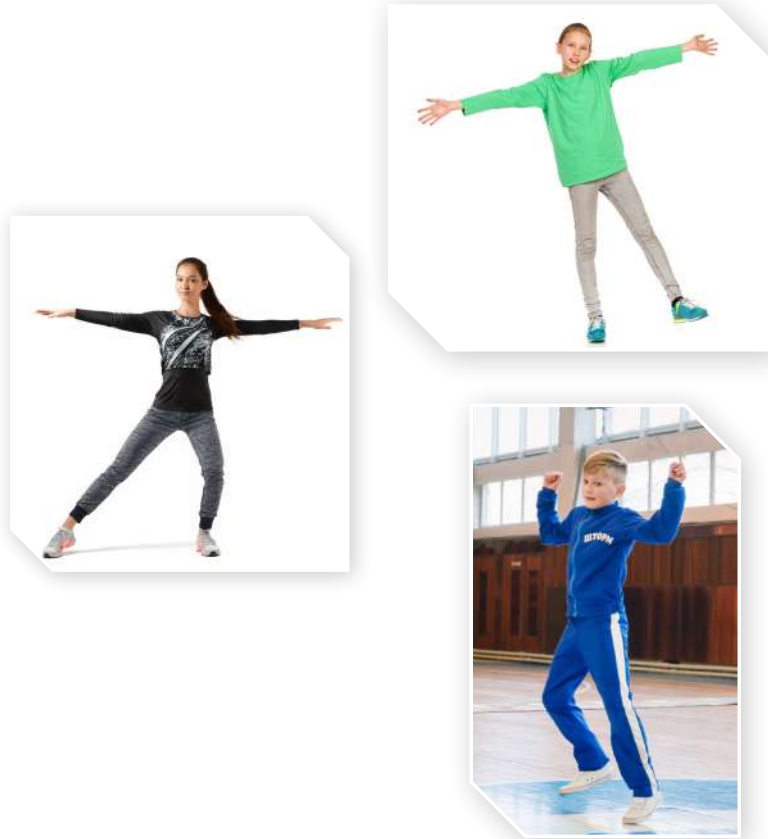
النشاط (1): الإحماء



- أجري حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ.

أشعر بالخفة والرشاقة، عند تأدية مهارة التزحلق بصورة جميلة.

النشاط (2): أتدرب



- أُوَدِّي مَهَارَةَ التَّرْحُلُقِ جَانِبًا (يَمِينًا ثُمَّ يَسَارًا)، مَعَ تَوَجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- أُوَدِّي مَهَارَةَ التَّرْحُلُقِ مَعَ مَرْجَحَةِ الذَّرَاعَيْنِ أَمَامَ الجِسْمِ، ثُمَّ رَفَعَ الذَّرَاعَيْنِ جَانِبًا مَاثِلًا أَعْلَى.
- أُوَدِّي مَهَارَةَ التَّرْحُلُقِ عَلَى خُطُوطِ مَرْسُومَةٍ عَلَى سَكَلٍ دَائِرَةٍ أَوْ أَشْكَالٍ هَنْدَسِيَّةٍ أُخْرَى.

النشاط (3): التهدئة



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلُومَةٌ



تَتَطَلَّبُ مَهَارَةُ التَّرْحُلُقِ تَوَازُنًا وَتَنْسِيقًا عَالِيًا بَيْنَ عَضَلَاتِ الْجِسْمِ، وَتَعْتَمِدُ عَلَى الْقُوَّةِ الْحَرَكَيَّةِ لِلْحِفَاطِ عَلَى انْسِيَابِيَّةِ الْحَرَكَةِ وَجَمَالِهَا.

أَسْتَزِيدُ



الانْسِيَابِيَّةُ: تَعْنِي اسْتِمْرَارِيَّةَ أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ بِتَوَافُقٍ وَتَنَاعُمٍ وَدُونَ تَوَقُّفٍ (قَطْعِ).

الرَّشَاقَةُ: تَعْنِي الْقُدْرَةَ عَلَى تَغْيِيرِ اتِّجَاهِ الْجِسْمِ بِسُرْعَةٍ وَبِدَقَّةٍ.

أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



| دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ | | | نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|---|
| مُنْخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَذْكُرُ النَّوَاحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهَارَةِ التَّرْحُلُقِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَطَبِقُ مَهَارَةَ التَّرْحُلُقِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَشْعُرُ بِالْخَفَةِ وَالرَّشَاقَةِ، عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ التَّرْحُلُقِ بِصُورَةٍ جَمِيلَةٍ. |



الفكرة الرئيسية



يُمكنُ تنفيذُ الحركاتِ الانتقاليَّةِ في مُختلفِ الاتجاهاتِ في الفراغِ العامِّ، بِمساراتِ أرضيَّةِ مُختلفةٍ يرسمُها الجِسْمُ في أثناءِ حركتهِ.

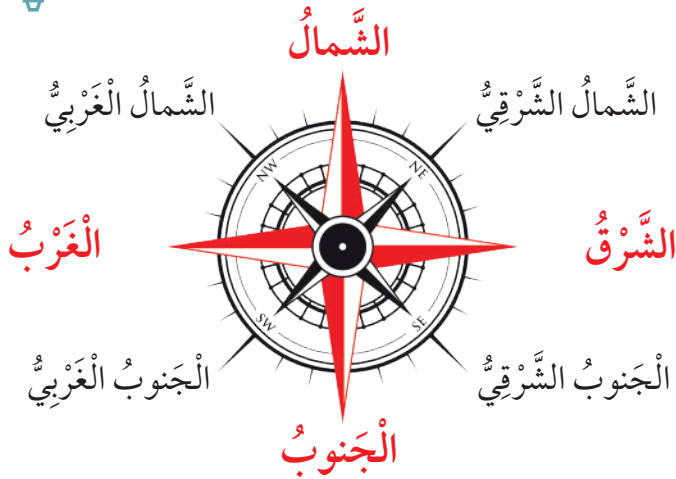
المفاهيم والمصطلحات



• الاتجاه Direction

• المسار Pathway

أتعلم

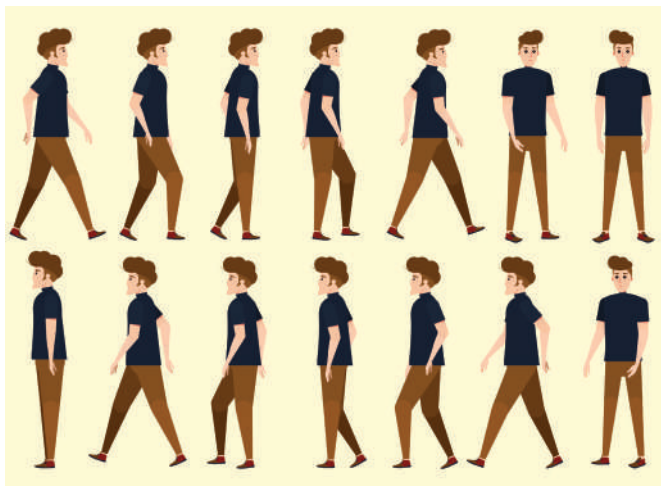


الاتجاهات

يُمكنُ للأعبِ/ للأعبَةِ تنفيذُ مُختلفِ الحركاتِ الانتقاليَّةِ في الاتجاهاتِ الجُغرافيَّةِ الرئيسيَّةِ (الشَّمالِ والجَنوبِ والشَّرْقِ والغَرْبِ)، والاتجاهاتِ الفرعيَّةِ (الشَّمالِ الشَّرقيِّ والشَّمالِ الغربيِّ والجَنوبِ الشَّرقيِّ والجَنوبِ الغربيِّ). وَيكونُ التَّحركُ في الفراغِ العامِّ إلى الأمامِ والخلفِ، وإلى الجانبيِّين، وبشكلٍ قُطريِّ.

مسار الحركة

هُوَ حَظُّ سَيرِ الحَرَكةِ مِنْ مَكَانٍ إلى آخَرَ في الفراغِ المَمْنوحِ، سِوَاءً للجِسْمِ كُلِّهِ أو لِأَحَدِ أَجْزائِهِ، وبِشكْلِ مُستَقِيمٍ أو مُنحَنٍ أو دائِريِّ أو مُتعرِّجٍ.



إضاءة

تُسَهِّمُ الْأَلْعَابُ الصَّغِيرَةُ فِي تَنْمِيَةِ عُنَاصِرِ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَتَحْسِينِ التَّرْكِيزِ وَالْأَنْبِيَاهِ، وَتَجْعَلُ التَّعَلَّمَ أَكْثَرَ مُتَعَةً.

النَّشَاطُ (1): الْإِحْمَاءُ



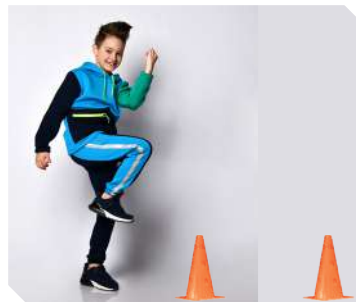
- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَشْجَعُ زُمْلَانِي / زُمْلَاتِي عَلَى الْإِشَارَةِ إِلَى الْأَتِّجَاهَاتِ الثَّمَانِيَّةِ، عَنْ طَرِيقِ حَرَكَةِ الذَّرَاعَيْنِ عِنْدَ التَّحَرُّكِ.

النَّشَاطُ (2): أَتَدْرَبُ



- أَمْشِي عَبْرَ الْفَرَاغِ الْعَامِّ الْمُنْتَاحِ، وَأَنْتَقِلُ فِي اتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ أَمَامًا وَخَلْفًا وَجَانِبًا وَقُطْرِيًّا، مَعَ رَفْعِ الذَّرَاعَيْنِ جَانِبًا وَأَمَامًا وَعَالِيًّا، حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- أَجْرِي عَبْرَ الْفَرَاغِ الْعَامِّ الْمُنْتَاحِ، وَأَنْتَقِلُ فِي اتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ أَمَامًا وَخَلْفًا وَجَانِبًا وَقُطْرِيًّا، حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

- أَحْجُلُ فِي مَسَارٍ مُنْحَنٍ ثُمَّ مُتَعَرِّجٍ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- أَتَزَحَلُّ عَلَى أَشْكَالٍ هَنْدَسِيَّةٍ مَرْسُومَةٍ عَلَى الْأَرْضِ، مِثْلَ مَرَبَّعٍ أَوْ دَائِرَةٍ.

- أَمْشِي عَلَى مَسَارَاتٍ أَرْضِيَّةٍ مَرْسُومَةٍ عَلَى الْأَرْضِ، عَلَى سَكَلٍ حُرُوفٍ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ وَالْإِنْجِلِيزِيَّةِ، أَوْ عَلَى سَكَلٍ أَرْقَامٍ.



النشاط (3): التَّهْدِئَةُ

• أُوْدِي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



مَعْلُومَةٌ



تَمَمِّيزُ التَّمْرِينَاتِ الْخَاصَّةُ بِالْإِبْقَاعِ الْحَرَكَِيِّ بِالسَّلَاسَةِ وَالْأَنْسِيَابِيَّةِ فِي الْحَرَكَاتِ، وَتُكْسِبُ الثِّقَّةَ بِالنَّفْسِ وَالْإِحْسَاسَ بِالتَّنَاسُقِ وَالْجَمَالِ فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الْحَرَكَاتِ الْمُتَعَدِّدَةِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الشُّعُورِ بِالرَّشَاقَةِ وَالْمُرُونَةِ وَالْحِفَّةِ وَجَمَالِيَّةِ الْحَرَكَاتِ.

أَسْتَزِيدُ



جَمَالُ الْحَرَكَاتِ فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ الْإِنشِيطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ لَيْسَ مُقْتَصِرًا عَلَى الشَّكْلِ الْخَارِجِيِّ فَقَطْ، بَلْ يَتَعَلَّقُ بِكِفَايَةِ الْأَدَاءِ الَّذِي يَسْتُخَدَمُ عَنَاصِرَ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ جَمِيعَهَا؛ لِإِبْرَازِ جَمَالِ الْأَدَاءِ.

أَقِيمُ تَعَلُّمِي



| دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ | | | نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|--|
| مُنْخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَعْرِفُ الْأَتِّجَاهَاتِ الْجُغْرَافِيَّةَ الرَّئِيسَةَ وَالْفُرْعِيَّةَ وَالْمَسَارَاتِ الْأَرْضِيَّةَ الْمُتَعَدِّدَةَ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أُطَبِّقُ الْحَرَكَاتِ الْأَنْتِقَالِيَّةَ فِي مُخْتَلِفِ الْأَتِّجَاهَاتِ، بِمَسَارَاتِ أَرْضِيَّةٍ مُتَعَدِّدَةٍ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ. |
| | | | أَشْجِعُ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى الْإِشَارَةِ إِلَى الْأَتِّجَاهَاتِ الثَّمَانِيَّةِ، عَنَ طَرِيقِ حَرَكَةِ الذَّرَاعَيْنِ عِنْدَ التَّحَرُّكِ. |

نِهَايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْإِيْقَاعِ الْحَرَكِيَّةِ:

• أَشْعُرُ بِأَجْزَاءِ جِسْمِي وَقُدْرَاتِهِ عِنْدَ تَأْدِيَةِ حَرَكَاتِ الثَّنِيِّ وَالْمَدِّ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

• أَشَارِكُ مَهَارَةَ الْحَجْلِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، فِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِذَلِكَ.



• أَشْعُرُ بِالْخِفَّةِ وَالرَّشَاقَةِ وَالْأَنْسِيَابِيَّةِ عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ التَّرْحُلِقِ، مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

• أُؤَدِّي الْحَرَكَاتِ الْإِنْتِقَالِيَّةَ فِي الْفَرَاغِ الْعَامِّ الْمَمْنُوحِ لِي.

• أَلْتَزِمُ بِتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ، عِنْدَ تَأْدِيَةِ حَرَكَاتِ الثَّنِيِّ وَالْمَدِّ وَمَهَارَاتِ الْحَجْلِ وَالتَّرْحُلِقِ وَالْإِنْتِقَالِ فِي اتِّجَاهَاتٍ وَمَسَارَاتٍ أَرْضِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ.

• أُؤَدِّي الْحَرَكَاتِ الْإِنْتِقَالِيَّةَ الْمُخْتَلِفَةَ فِي الْأَتِّجَاهَاتِ الْجُغْرَافِيَّةِ الثَّمَانِيَّةِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

4

السَّلَامَةُ الْعَامَّةُ



امْتِلَاكُ الْمَعْرِفَةِ بِحَالَةِ الْجُرُوحِ الْبَسِيطَةِ،
وَكَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ مَعَهَا، وَتَقْدِيمِ الْإِسْعَافَاتِ
الْأُولَى لِلْمُصَابِ.

**الفِكرَةُ
العَامَّةُ**



الفكرة الرئيسية

الإسعافات الأولية للجروح، مهمة للتحكم في سيلان الدم والحفاظ على حياة الشخص المصاب.

المفاهيم والمصطلحات

- الجروح Wounds
- سيلان الدم Bleeding

أتعلم



الجروح:

هي قطع في الجلد أو الأنسجة؛ ما يؤدي إلى خروج الدم.



أعراض الجروح:

- حدوث تمزق في الجلد الخارجي.
- ألم في موضع الجرح.
- سيلان الدم.

الإسعافات الأولية للشخص المصاب بالجروح البسيطة

1

غسل اليدين وارتداء القفازات؛ لتجنب انتقال البكتيريا إلى الجرح.



2

تنظيف الجرح والمنطقة المحيطة به؛ باستخدام مادة مطهرة.



3

الضغط برفق على الجرح باستخدام ضمادات معقمة؛ للمساعدة على إيقاف النزيف.



4

وضع لاصق أو ضمادات الشاش المعقمة على الجرح، وتثبيتها بالشريط اللاصق.



استزيد



إرشادات خاصة للوقاية من الجروح وإسعافها

- ارتداء الزي الرياضي والحذاء المناسب في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن المناسبة التي تخلو من المخاطر.
- تجنب اللعب بخشونة أو إيذاء الآخرين.
- عدم العبث بالأدوات الحادة.
- الحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل والملاعب والمدرس، وغيرها من الأماكن.

النشاط (1):

أَسْتَنْجِ بِعُضِّ أَسْبَابِ الْجُرُوحِ.

النشاط (2):

أَطْبِقْ بِطَرِيقَةٍ تَمَثِّلِيَّةٍ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوْلِيَّةَ فِي حَالَةِ الْإِصَابَةِ بِالْجُرُوحِ.



أَقِيمِ تَعَلُّمِي

| دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ | | | نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ |
|-----------------------|---------------|-----------|---|
| مُنْخَفِضَةٌ | مُتَوَسِّطَةٌ | عَالِيَةٌ | |
| | | | أَعْرِفُ مَعْنَى الْجُرُوحِ. |
| | | | أُحَدِّدُ أَعْرَاضَ الْإِصَابَةِ بِالْجُرُوحِ. |
| | | | أَعْرِفُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوْلِيَّةَ لِمُصَابِ الْجُرُوحِ. |
| | | | أَتَجَنَّبُ الْإِصَابَةَ بِالْجُرُوحِ، عَنْ طَرِيقِ اتِّبَاعِ إِرْشَادَاتِ الْوَقَايَةِ مِنَ الْجُرُوحِ وَإِسْعَافِهَا. |

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دَرَسِ وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

• أَحَدُّ أَعْرَاضِ الْإِصَابَةِ
بِالْجُرُوحِ.

• اتَّبِعْ إِرْشَادَاتِ الْوَقَايَةِ مِنْ
الْجُرُوحِ.



• اَلْتَزِمُ بِإِرْتِدَاءِ الزِّيِّ
الرِّيَاضِيِّ وَالْحِذَاءِ
الْمُنَاسِبِ فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ
الْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

• أَطَبِّقُ الْإِسْعَافَاتِ
الْأَوَّلِيَّةَ فِي حَالِ
إِصَابَةِ أَحَدِ زُمَلَائِي/
زُمِيلَاتِي.

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

• أَشَارِكُ فِي الْمُحَاضَرَاتِ
التَّوَعُؤِيَّةِ لِلْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ
الَّتِي تُنظَّمُهَا مَدْرَسَتِي.



جائزة الملك عبد الله الثاني للباقة البدئية

المقدمة النظرية للتغريف بجائزة الملك
عبد الله الثاني للباقة البدئية.



فيديو توضيحي لشرح المحاور الخمسة
لجائزة الملك عبد الله الثاني للباقة البدئية.



فيديو حفل تكريم الفائزين بجائزة الملك
عبد الله الثاني للباقة البدئية.

