



التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُ الثَّالِثُ الأَسَاسِيُّ

الفَصْلُ الدَّرَاسِيُّ الثَّانِي



فريق التَّأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

د. مرام محمد الحسينان

أ.د. حسن طلال البطاينة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسرّ 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 تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (9/2024) تاريخ 30/10/2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (160/2024) تاريخ 17/11/2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/2025 م.

ISBN: 978-9923-41-680-8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4163)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

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

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

المراجعة العلمية والتربوية:

د. محمود عايد الحتاملة

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

الرسومات الفنية:

معتز محمد الحسيني

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

المقدّمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالتهم 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، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليوكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي بالمتعلمين 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.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤرّط الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد 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 لتطوير 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، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطنًا صالحًا. ومن ثمّ، تسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

6 ألعاب التّوافق

7 الدّرس 1: التّوافق الحركي

9 الدّرس 2: قذف الكرة إلى الأعلى ولقْفها

11 الدّرس 3: الدّوران واللفّ

13 الدّرس 4: الجري مع تنطيط الكرة

15 الدّرس 5: الجري مع دَحْرَجَة الكرة باليد

17 الدّرس 6: المشي مع دَحْرَجَة الكرة بالقدم

19 الدّرس 7: التّصويب على الهدف

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ الخَامِسَةُ

23 الحَرَكَاتُ التَّمثِيلِيَّةُ الْإِنْشَادِيَّةُ

24 الدَّرْسُ 1: الحَرَكَةُ مَعَ المُوَسِيقَى

26 الدَّرْسُ 2: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ فَرْدِيَّةٍ

28 الدَّرْسُ 3: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ جَمَاعِيَّةٍ

30 الدَّرْسُ 4: الحَرَكَةُ مَعَ العَدِّ

32 الدَّرْسُ 5: الحَرَكَةُ مَعَ الأَطْوَاقِ

34 الدَّرْسُ 6: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ (1)

37 الدَّرْسُ 7: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ (2)

أَلْعَابُ التَّوَأْفُقِ



“

الفكرة العامة

نمارس التوافق الحركي في حياتنا بصورة يومية؛ لإنجاز الأعمال المطلوبة.

”

عناوين الدروس

- الدرس 1: التوافق الحركي
- الدرس 2: قذف الكرة إلى الأعلى ولقفها
- الدرس 3: الدوران واللف
- الدرس 4: الجري مع تنطيط الكرة
- الدرس 5: الجري مع دحرجة الكرة باليد
- الدرس 6: المشي مع دحرجة الكرة بالقدم
- الدرس 7: التصويب على الهدف

التَّوافُقُ الحَرَكِيُّ

الدَّرْسُ 1



الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تَأْدِيَةُ حَرَكَتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ فِي الوَقْتِ
نَفْسِهِ.

العَفَاهِيمُ وَالْمُضَلِّحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- تَوافُقُ Coordination
- حَرَكِيُّ Motor

• أَصِفُ كَيْفَ تَسَلَّقَ الطِّفْلُ الحَائِطَ.

أَسْتَمِعُ إِلَى تَعْلِيمَاتِ
مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي فِي أَثْنَاءِ
تَأْدِيَةِ التَّمَارِينِ.

الإِجْمَاعُ



• أَمْشِي بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

• أُؤَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:

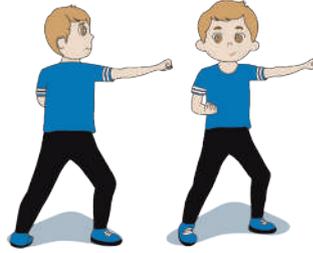


الأنشطة

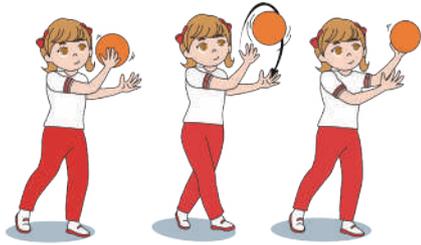


النشاط رقم (1):

أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ؛
كَيْ لَا أَتَعَرَّضُ لِلْإِصَابَةِ
بِالْكِدَمَاتِ وَالْجُرُوحِ.



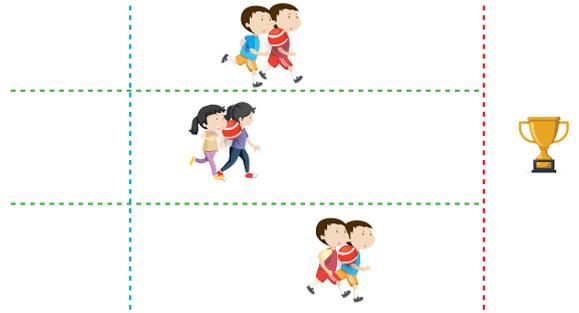
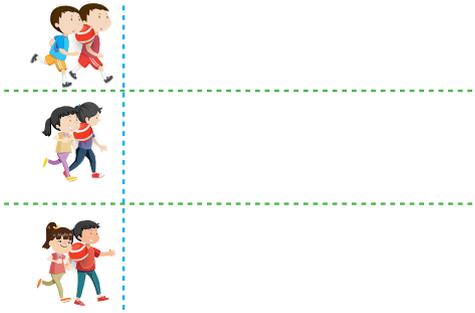
• أَلْكُمْ بِالْتَّبَادُلِ بَيْنَ الْيَدِ الْيُمْنَى
وَالْيُسْرَى فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.



• أَرْمِي الْكُرَةَ بِالْتَّبَادُلِ بَيْنَ الْيَدِ
الْيُمْنَى وَالْيُسْرَى فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

النشاط رقم (2):

• أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (كَتِفِ بِكَتِفِ).



التَّهْدِئَةُ



• أَقِفْ عَلَى رُؤُوسِ أَصَابِعِ الْقَدَمَيْنِ، مَعَ
الشَّهِيقِ وَالزَّفِيرِ.



قَذْفُ الْكُرَّةِ إِلَى الْأَعْلَى وَلَقْفُهَا



الفكرة الرئيسية



قَذْفُ الْكُرَّةِ فَوْقَ الرَّأْسِ
وَالتَّصْفِيقُ، ثُمَّ مَسْكُهَا.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- قَذْفُ الْكُرَّةِ Throw the ball
- لَقْفُ الْكُرَّةِ Catch the ball

• ما الذي يفعله اللاعب؟

الإجماع



أرتدي ملابس رياضية فضفاضة.



- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
لُعْبَةَ (الْكُرَّةِ الدَّوَّارَةِ).



- يَخْرُجُ اللَّاعِبَانِ عِنْدَ تَلَاقِي
الْكُرَّتَيْنِ مَعَهُمَا.

الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أَقْدِفُ الْكُرَّةَ وَأُمْسِكُهَا مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ بَعْدَ التَّصْفِيقِ مِنَ الْمَكَانِ.



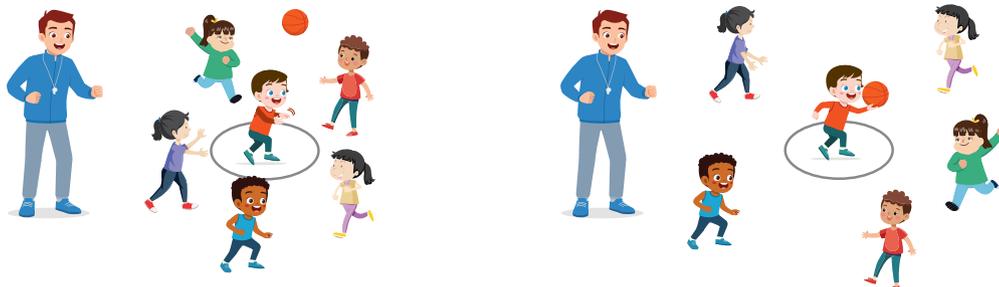
أَقِفْ فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِإِتْقَاطِ الْكُرَّةِ.



- أَقْدِفُ الْكُرَّةَ وَأُمْسِكُهَا مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ بَعْدَ التَّصْفِيقِ، فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ فِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ.

النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لَعْبَةَ (صَفْقَةَ تَحْرُكٍ / مَسْكَةَ تَوَقَّفٍ).



التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي التَّمْرِينَ الْآتِي:





الفكرة الرئيسية



تأديّة دورانٍ كاملٍ أو نصفِ دورانٍ للجِسمِ.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- دورانُ الجِسمِ Body Rotation
- لَفُّ الجِسمِ Body Twist

• أصِفْ ما أراه في الصُّورَةِ. ما اسمُ هذه اللُّعْبَةِ؟

الإجماع



أَتَعاطَفُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي عِنْدَ تَعَرُّضِهِمْ لِلْإِصَابَةِ.

• أمشي حَوْلَ المَلْعَبِ.

• أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي لُعْبَةَ (صَفْقَةِ وَحَرَكَةِ).





الأنشطة Activities



النشاط رقم (1):



- أُوَدِّي التمارين الآتية على شكل محطات:

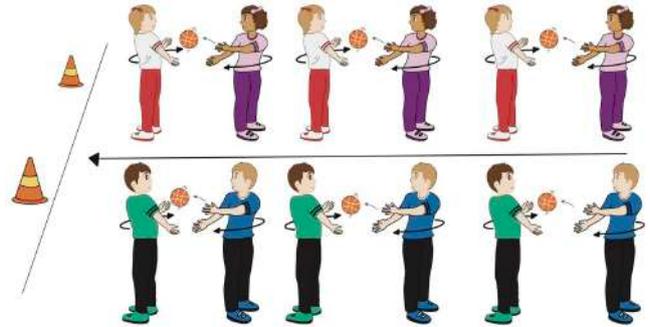
- أُوَدِّي التمارين الآتية على شكل محطات مع زميلي / زميلتي:



النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي لَعْبَةَ (سَلْمٌ وَاسْتَلِمٌ).

الإصابة بالكدمات؛ تُؤدِّي إلى احمرار الجلد.



التهدئة



- أُوَدِّي التمرين الآتي:



الْجَرِيُّ مَعَ تَنْطِيطِ الْكُرَّةِ



الفكرة الرئيسية



الْجَرِيُّ مَعَ تَنْطِيطِ الْكُرَّةِ
بِارْتِفَاعَاتٍ وَمَسَارَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- كَيْفَ يُنْطِطُ اللَّاعِبُ الْكُرَّةَ؟
- أُعَدِّدُ طَرَائِقَ أُخْرَى لِتَنْطِيطِ الْكُرَّةِ.

• تَنْطِيطُ Dribbling

• تَنْطِيطُ الْكُرَّةِ Dribbling the ball

أَتَحَدَّثُ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي
بِأَدَبٍ وَبِصَوْتٍ مُنْخَفِضٍ.

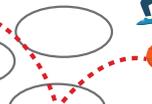
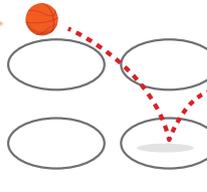
الإجماع



• أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي

لُعْبَةَ (الْكُرَّةِ الْمُرْتَدَّةِ).



• يَخْرُجُ اللَّاعِبُ الَّذِي لَا يَلْتَقِطُ

الْكُرَّةَ.



الأنشطة

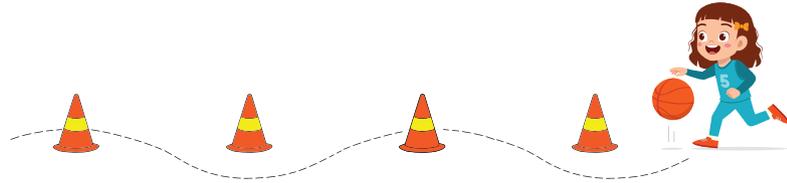


النشاط رقم (1):

- أنطط الكرة داخل الدائرة.



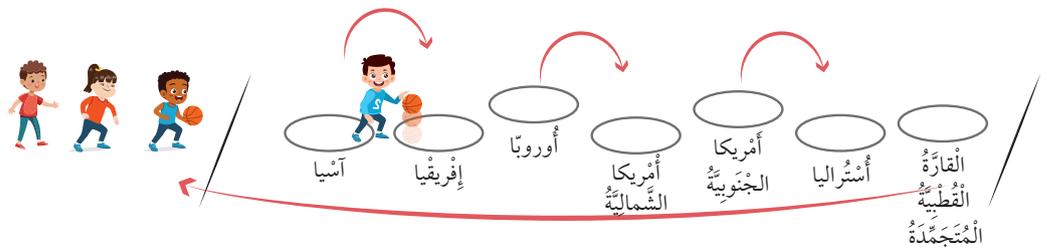
- أنطط الكرة في أثناء الجري.



عند إصابتي بالكدمات؛
أتوقف عن اللعب.

النشاط رقم (2):

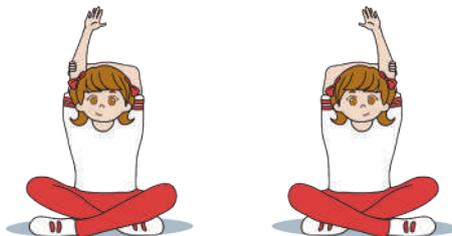
- ألعب مع زملائي / زميلاتي لعبة (القارات السبع).
في كل ما يمثل قارة؛ أنطط الكرة (5) مرات:



التهدئة



- أودّي التمرين الآتي:



الْجَرِيُّ مَعَ دَحْرَجَةِ الْكُرَّةِ بِالْيَدِ



الفكرة الرئيسية



دَحْرَجَةُ الْكُرَّةِ بِالْيَدِ عَلَى الْأَرْضِ
بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- دَحْرَجَةُ رُولِيْنِجْ
- رُولِيْنِجْ الْكُرَّةِ

• كَيْفَ يُحَرِّكُ اللَّاعِبُ الْكُرَّةَ؟

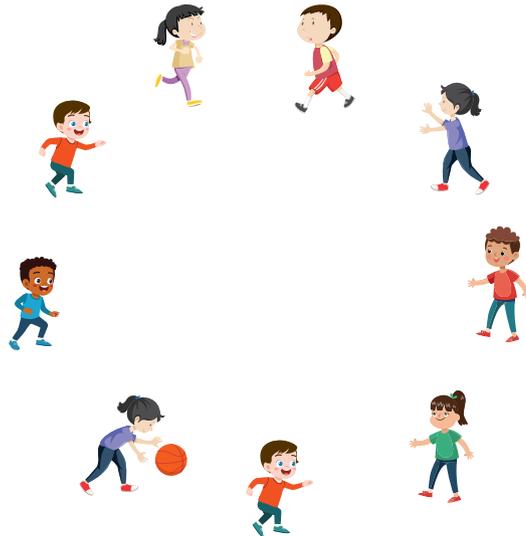
أَشْجَعُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى تَقَبُّلِ
الْخَسَارَةِ وَالْاسْتِمْرَارِ حَتَّى الْفَوْزِ.

الإجماع



• أمشي في ساحة المدرسة.

• أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الْكُرَّةِ الْمُتَدَحْرَجَةِ)،
عَنْ طَرِيقِ مَنَعِ الْكُرَّةِ مِنْ لَمَسِ قَدَمِي.



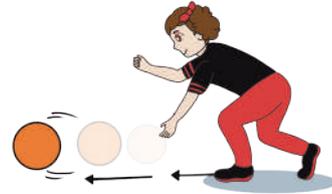
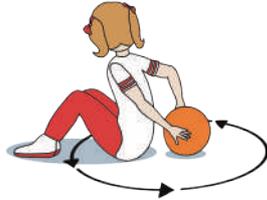


الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أودّي التمارين الآتية على شكل محطات:

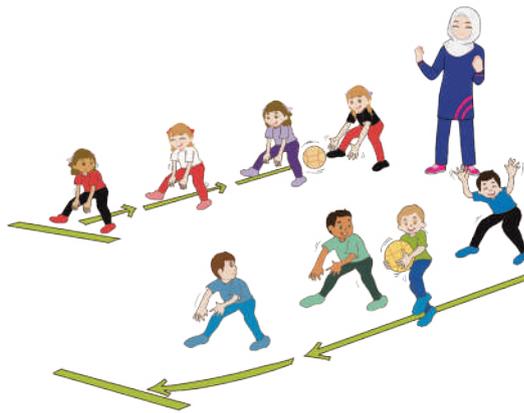


- أودّي التمارين الآتية على شكل محطات مع زميلي / زميلتي.



النشاط رقم (2):

عند إصابتي بجروح؛
أخبر معلّمي / معلّمتي
لتعقيّمها.



- ألعب مع زملائي /
زميلاتي لعبة (الكرة)
في القناة.

التهدئة



- أودّي التمرين الآتي:



الْمَشْيُ مَعَ دَحْرَجَةِ الْكُرَّةِ بِالْقَدَمِ

الدَّرْسُ
6



الفكرة الرئيسية



دَحْرَجَةُ الْكُرَّةِ بِالْقَدَمِ بِاتِّجَاهَاتٍ
وَمَسَارَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- دَحْرَجَةُ الْكُرَّةِ بِالْقَدَمِ
- Rolling the ball with foot

- ماذا أرى في الصورة؟ هل توجد طريقة أخرى
لنقل الكرة بين اللاعبين؟

الإجماع



ألتزم بشروط اللعبة وقواعدها.



- أمشي في ساحة المدرسة.

- أَلْعَبُ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الْكُرَّةِ لِي).

3



1

2



2

1



3

3



1

2



2

1



3



الأنشطة

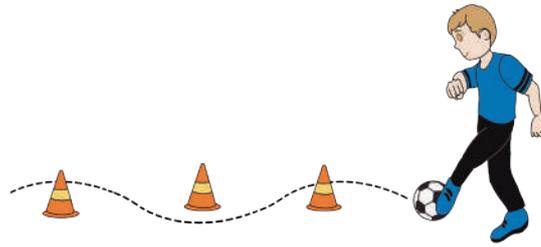


النشاط رقم (1):



- أُودِّي التمارين الآتية على شكل محطّاتٍ مع زميلي / زميلتي:

- أدخِرْ الكُرّةَ بَيْنَ الأَقْماعِ.

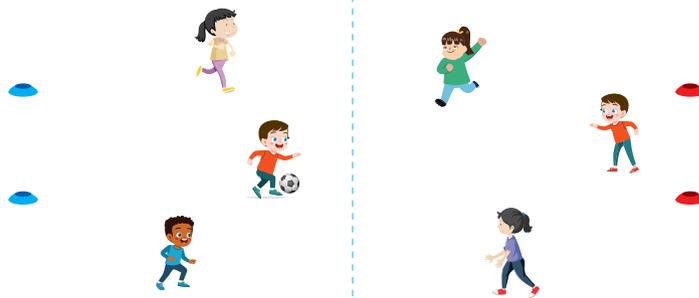


النشاط رقم (2):

أحافظُ على سلامة الجرح ولا أعبثُ به.



- ألعبُ مع زملائي / زميلاتي لعبة (كرة القدم المتدخّرجة).



التهدئة



رفع اليد



- أحركُ الجزءَ الَّذِي يذكُرُهُ مُعَلِّمي / مُعَلِّمتي، وأنا مُغلقُ العَيْنَيْنِ.



التَّصْوِيبُ عَلَى الْهَدَفِ



الفكرة الرئيسية



التَّصْوِيبُ بِدِقَّةٍ نَحْوَ أَهْدَافٍ
مُخْتَلِفَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية

- التَّصْوِيبُ Shooting
- الْهَدَفُ Target

- ماذا يُحاوِلُ اللَّاعِبُ أَنْ يَفْعَلَ بِالْكُرَةِ؟
- كَيْفَ يُحَقِّقُ اللَّاعِبُ الْفَوْزَ؟

أَسْتَعِدُّ دَائِمًا لِلْمُشَارَكَةِ فِي
حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.



الإجماع



- أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أَلْعَبُ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي لَعْبَةَ (الْقَفْزِ عَلَى الْحَبْلِ).

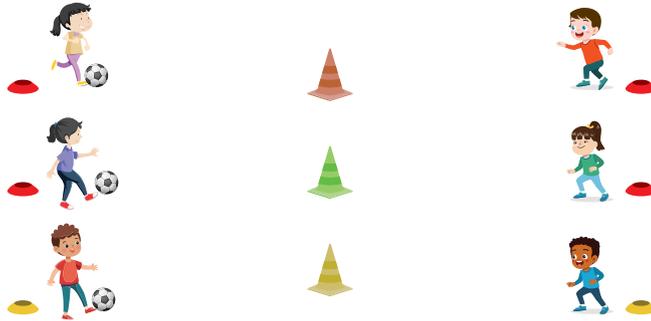


الأنشطة



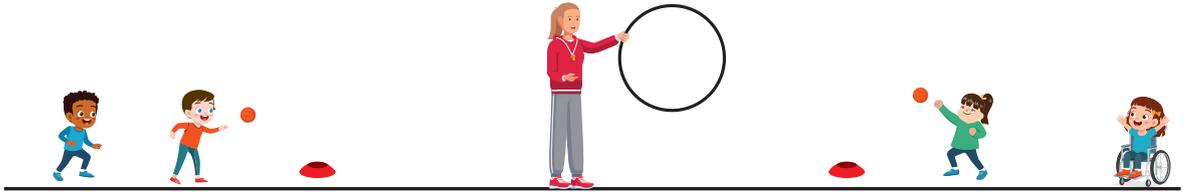
النشاط رقم (1):

أَحْرِصْ عَلَى عَدَمِ دَفْعِ
زَمِيلِي / زَمِيلَتِي فِي
أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



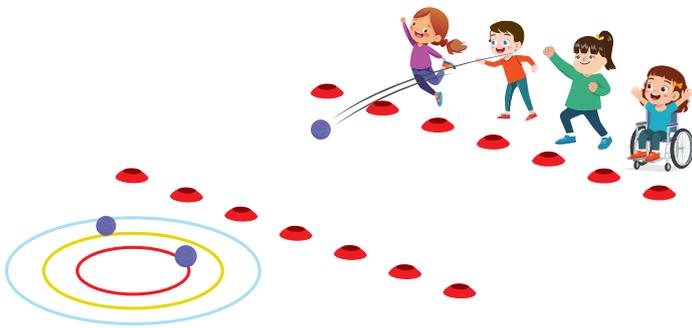
- أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ
بِالْقَدَمِ بِاتِّجَاهِ
الْقَمْعِ.

- أَجْرِي إِلَى الْقَمْعِ، ثُمَّ أَرْمِي الْكُرَّةَ عَبْرَ الْحَلْقَةِ الَّتِي يَحْمِلُهَا مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (التَّصْوِيبِ
عَلَى الْهَدَفِ).



التهدئة



- أَمْشِي عَلَى أَطْرَافِ أَصَابِعِ الْقَدَمَيْنِ فِي
سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ.



مراجعة الوحدة

1 أصل بين المهارة والصورة المناسبة لها:



دَحْرَجَةُ الْكُرَّةِ بِالْيَدِ

التَّصْوِيبُ عَلَى الْهَدَفِ

تَنْطِيطُ الْكُرَّةِ

2 أَلْوَنُ الشَّكْلِ الَّذِي يَصِفُ أَدَائِي لِمَهَارَةِ قَذْفِ الْكُرَّةِ وَإِمْسَاكِهَا مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ، بَعْدَ التَّصْفِيقِ مِنَ الْمَكَانِ:



أَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيْبٍ أَكْثَرَ.



جَيِّدٌ.



مُمْتَازٌ.

3 أَرْسُمْ دَائِرَةً ○ حَوْلَ الشَّكْلِ لِلسُّلُوكِ الصَّحِيحِ وَ ❌ لِلسُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ:



أ) سَخِرَ خَالِدٌ مِنْ زَمِيلَتِهِ مَرِيْمَ؛ لِأَنَّهَا لَمْ تُتَقِنْ مَهَارَةَ تَنْطِيطِ الْكُرَّةِ.

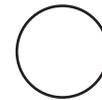
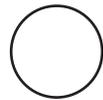


ب) سَاعَدَتْ سَارَةَ زَمِيلَتِهَا الَّتِي تَعَرَّضَتْ لِلْإِصَابَةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعْبِ.



ج) تَحَدَّثْتُ رِيْمًا مَعَ مُعَلِّمَتِهَا صَفَاءَ بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ فِي أَثْنَاءِ الْحِصَّةِ.

4 أَلْوَنُ الدَّائِرَةِ الَّتِي تُمَثِّلُ الْكَدَمَاتِ:



أَشَاهِدُ بَرْنَامَجًا تَلْفُزِيُونِيًّا عَنِ الْكَدَمَاتِ وَالْجُرُوحِ الَّتِي تَحْدُثُ فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي، وَأُسَجِّلُ مُمَارَسَاتِي لِعَرَضِهَا أَمَامَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي الصَّفِّ.

أنا وعائلتي



مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ (أنا أستطيعُ)

مَجَلَّتِي

أَعْمَلُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لَوْحَةٍ حَائِطٍ، نُدَوِّنُ عَلَيْهَا أَهَمَّ التَّمَارِينِ الرَّيَاضِيَّةِ الَّتِي تَعَلَّمْنَا فِي هَذِهِ الْوَحْدَةِ، وَفَائِدَتَهَا عَلَى الصِّحَّةِ.

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ: أَقْلَامٌ تَخْطِيطِيٌّ، كَرْتُونٌ، أَلْوَانٌ، زِينَةٌ.

الْخُطُواتُ:

- 1) أَزِينُ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لَوْحَةَ الْحَائِطِ.
- 2) أَعِدُّ الصُّوَرَ وَالْمَعْلُومَاتِ وَالْأَفْكَارَ.
- 3) أَعْلِقُهَا فِي الْمَكَانِ الْمُحَدَّدِ عَلَى الْحَائِطِ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- 4) أَدْعُو طُلَّابَ / طَالِبَاتِ مَدْرَسَتِي لِمُشَاهَدَتِهَا وَالِاسْتِفَادَةَ مِنْهَا.

أَمْثَلَةٌ عَلَى زِينَةِ لَوْحَاتِ الرَّيَاضَةِ:



الْحَرَكَاتُ التَّمثِيلِيَّةُ الْإِنْشَادِيَّةُ



الفكرة العامة

تأدية حركات تمثيلية مترافقة مع الأناشيد الهادفة، عن طريق ربط الحركة بالصوت، والتحرك بشكل فردي أو جماعي؛ ما يزيد المتعة والسُرور.

عناوين الدروس

- الدَّرسُ 1: الحَرَكَةُ مَعَ المُوَسِيقَى
- الدَّرسُ 2: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ فَرْدِيَّةٍ
- الدَّرسُ 3: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ جَمَاعِيَّةٍ
- الدَّرسُ 4: الحَرَكَةُ مَعَ العَدِّ
- الدَّرسُ 5: الحَرَكَةُ مَعَ الأَطْوَاقِ
- الدَّرسُ 6: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ (1)
- الدَّرسُ 7: حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّةٍ (2)

الْحَرَكَةُ مَعَ الْمَوْسِيقِي

الدَّرْسُ 1



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الرِّبْطُ بَيْنَ الإيقاعِ الحَرَكيِّ
والمُوسِيقِيِّ.

المَفاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَساسِيَّةُ



- الإيقاعُ الحَرَكيُّ Kinetic rhythm
- سُرْعَةُ الإيقاعِ Rhythm speed

• لماذا نُحِبُّ أَنْ نَتَحَرَّكَ مَعَ الْمَوْسِيقِي؟

أَمْدَحُ تَأْدِيَةَ زُمَلائِي /
زَمِيلَاتِي لِلتَّمارينِ بِصُورَةٍ
صَحِيحَةٍ.

الإِجْماعُ



• أَمْشي بِاتِّجاهاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

• أُوَدِّي التَّمارينَ الآتِيَةَ:





النشاط رقم (1):

أحافظُ على صِحَّتِي عَبْرَ
مُمارَسَةِ الرِّياضَةِ، وَتَنَاوُلِ
الغِذاءِ الصَّحِيِّ.



• أتنقّل بين المحطّات مع صافرة معلّمي / معلّمتي.



أدور.



أقفز وأحرّك
يديّ.



أضرب الأرض
بقدمي.



أقفز.

• أتحرك بشكل حرّ مع الإنشيد / الأغاني الوطنيّة؛ مع مراعاة سرعة الإيقاع في أثناء الحركة.



حركة سريعة



حركة متوسطة



حركة بطيئة

النشاط رقم (2):

• أتحرك بشكل حرّ مع الإنشيد / الأغاني الوطنيّة في كل مكان، وأثبتت عند توقّفها بسكون تامّ.



التهدئة



• أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي مع تنظيم
الشهيق والزفير.



حَرَكَاتُ تَمَثِيلِيَّةٍ فَرْدِيَّةٍ

الدَّرْسُ 2



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَأْدِيَةُ حَرَكَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ مَعَ الْأَنَاشِيدِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَلِّحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



• نَشِيدُ Ode

• ما المَشَاعِرُ الَّتِي تَظْهَرُ عَلَى الْأَطْفَالِ؟

الإِجْمَاعُ



أَسْتَعِدُّ دَائِمًا لِحِصَّةِ
التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

• أَقْفِزُ، أَحْجِلُ، أَخْطُو، أَجْرِي، أَمْشِي مَعَ صَافِرَةٍ
مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



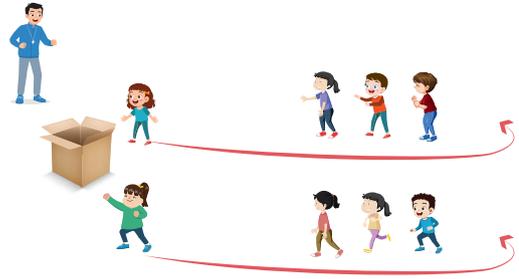


الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (صُنْدُوقِ التَّطَابُقِ).



تَنَاوُلُ الْفَطُورِ الصَّبَاحِيِّ
الصَّحِيِّ، يُسَاعِدُنِي عَلَى
تَأْدِيَةِ الْحَرَكَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ.

- أُوَدِّي حَرَكَاتٍ بِجِسْمِي
لِإِضْحَاكِ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



النشاط رقم (2):

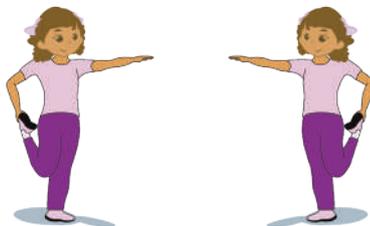
- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (مَاذَا أَلْعَبُ؟).



التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي التَّمْرِينَ الْآتِيَّ:



حَرَكَاتُ تَمْثِيلِيَّةٍ جَمَاعِيَّةٍ

الدَّرْسُ 3



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَأْدِيَةُ الحَرَكَاتِ مَعَ الزُّمَلَاءِ /
الزُّمِيلَاتِ بِالتَّوَأْفُقِ مَعَ الأَنَاشِيدِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلِحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- العَمَلُ الجَمَاعِيُّ Group Work
- أداءُ Performance

- كَيْفَ اسْتَطَاعَ الأَطْفَالُ تَأْدِيَةَ الحَرَكَةِ نَفْسِهَا مَعًا؟

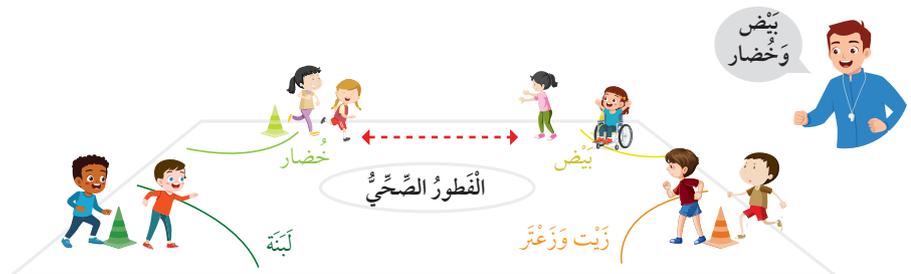
أَسْتَمِعُ بِتَأْدِيَةِ الحَرَكَاتِ
الرِّيَاضِيَّةِ المُتَوَأْفِقَةِ مَعَ
زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.

الإِجْمَاعُ



- أَمْشِي حَوْلَ المَلْعَبِ.

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الفَطُورِ الصَّحِيِّ).





الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الظِّل).



أَشْرَبُ الْحَلِيبَ لِتَنْمُوَ
عِظَامِي وَعَضَلَاتِي.



- أَقْلِدُ حَرَكَاتِ زَمِيلِي /
زَمِيلَاتِي فِي الْمَجْمُوعَةِ.



النشاط رقم (2):

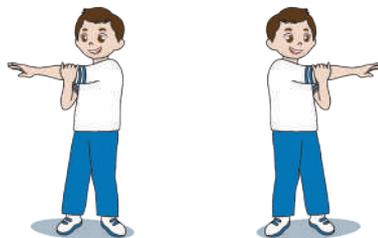
- أَنْتَظِرُ فِي الْمَحَطَّةِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
قُدُومَ الْقِطَارِ الْحِجَازِيِّ؛ لِلرُّكُوبِ فِيهِ
وَالِاسْتِمْتَاعِ بِفَضْلِ الرَّبِيعِ.



التَّهْدِئَةُ



- أُؤَدِّي التَّمْرِينَ الْآتِي:





- لماذا تُعَدُّ اللَّاعِبَةُ الْمَرَّاتِ الَّتِي قَفَزَتْ فِيهَا عَلَى الْحَبْلِ؟
- أَذْكَرُ تَمَارِينِ أُخْرَى نَعُدُّ فِيهَا مَرَّاتٍ تَأْدِيَتِهَا.

الفكرة الرئيسية



تكرار تأدية الحركات مع العد.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- التكرار Repetition
- العد Count

الإجماع



أساعد زملائي / زميلاتي على إتقان التمارين.

- أمشي حول الملعب.

- أؤدي التمارين الآتية:



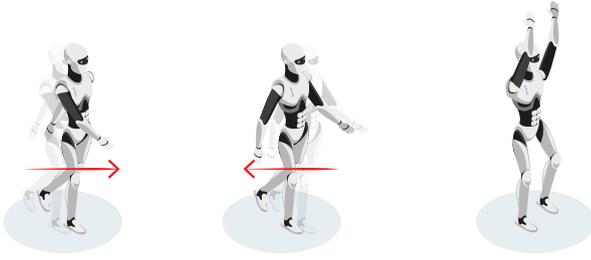


الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أكرّر تأديّة كُلِّ حَرَكَةٍ مِنَ الحَرَكَاتِ الآتِيَةِ، ثُمَّ أَكْرُرُ الحَرَكَاتِ الأَرْبَعَةَ عَلَى التَّوَالِي:



- أمثلُ القِصَّةَ الحَرَكيَّةَ الآتِيَةَ مَعَ زُمَلائِي / زَمِيلَاتِي:
أنا مُبْرِمَجٌ، أُبْرِمِجُ (روبوت) كَيْ يَتَحَرَّكَ إِلى الأَمَامِ (4) خُطُواتٍ، ثُمَّ يَرْجِعُ إِلى الخَلْفِ (4) خُطُواتٍ، ثُمَّ يَرْفَعُ يَدَيْهِ إِلى الأَعْلَى (4) مَرَّاتٍ، ثُمَّ يُكْرِّرُ تَأْدِيَةَ الحَرَكَاتِ بِالنَّمَطِ نَفْسِهِ.

النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (المُحَقِّقِ الصَّغِيرِ)، وَأَكْتَشِفُ مَنْ أَدَّى الحَرَكَةَ.

أَتَنَاوَلُ بِيضَةً
كُلَّ يَوْمٍ.



التَّهْدِيَةُ



- أُوَدِّي التَّمْرِينَ الآتِيَّ:





الفكرة الرئيسية



استخدامُ الأطواقِ في أثناءِ تَأْدِيَةِ
الْحَرَكَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ بِمُرَافَقَةِ
الأناشيدِ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الحَرَكَةُ مَعَ الْأَطْوَاقِ
Movements with hoops

• ماذا يُمكنُ أَنْ نَعْمَلَ بِالطُّوقِ؟

الإجماع



أشارك مع زملائي /
زميلاتي في الأنشطة
الرياضية المختلفة.

- أمشي حَوْلَ المَلْعَبِ.

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (حَلَقَةِ الصَّدَاقَةِ).





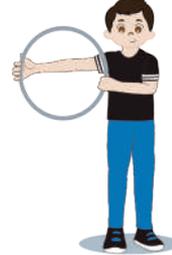
الأنشطة



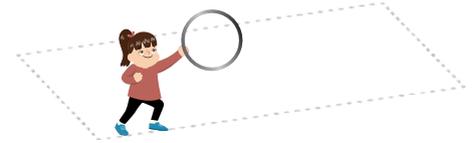
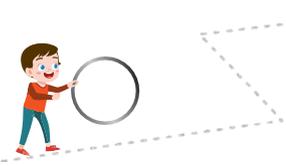
النشاط رقم (1):

أَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ قَبْلَ النَّشَاطِ
الْحَرَكَِيِّ بِوَقْتِ كَافٍ.

• أُوَدِّي الحَرَكَاتِ الْآتِيَّةَ بِاسْتِخْدَامِ الْأَطْوَاقِ:

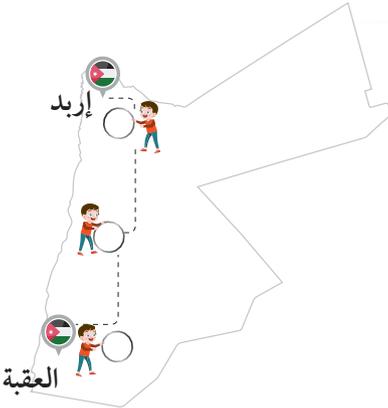


• أَمْشِي مَعَ حَمَلِ الْأَطْوَاقِ حَسَبَ إِرْشَادَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



النشاط رقم (2):

• أُمَثِّلُ القِصَّةَ الحَرَكَيَّةَ الْآتِيَّةَ بِاسْتِخْدَامِ الْأَطْوَاقِ: أَعْمَلُ سَائِقَ
شَاحِنَةٍ، وَأَنْقُلُ البَضَائِعَ مِنْ مِينَاءِ العَقْبَةِ إِلَى المَنَاطِقِ التِّجَارِيَّةِ فِي
إِرْبِدَ، أَنَا أَحِبُّ عَمَلِي جِدًّا.



التهدئة



• أُوَدِّي التَّمْرِينَ الْآتِيَّ:



حَرَكَاتُ تَمثِيلِيَّة (1)

الدَّرْسُ 6



الفكرة الرئيسة



تأدية حركات تمثيلية متوافقة مع
أنشودة رياضية.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- أنشودة رياضية Sport Ode
- اللجنة الأولمبية Olympic Committee

• ماذا أرى في الصورة؟ لماذا يُستخدم؟

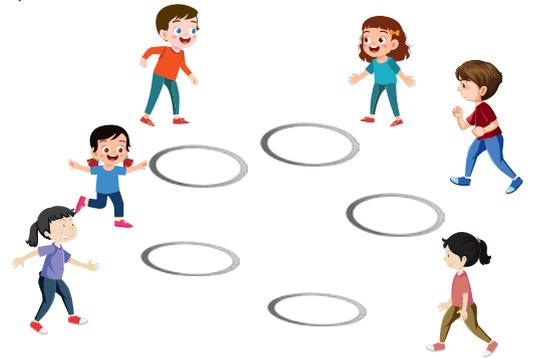
أفرح لفوز زميلي/
زميلتي في لعبة الأطواق
الموسيقية.

الإجماع



• أمشي في ساحة المدرسة.

• ألعب مع زملائي / زميلاتي لعبة (الأطواق مع الأناشيد/
الأغاني الوطنية).





الأنشطة



أُحْضِرْ وَجَبَةَ فَطُورٍ صَحِيَّةً إِلَى الْمَدْرَسَةِ.

النشاط رقم (1):

• أُوَدِّي الحركات الآتية مع كلمات أنشودة (لجنتنا الأُولمبية):



- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | جِنَّا نُهْدِي أَلْفَ تَحِيَّةٍ |
| 2 | يَا لَجِنَّتِنَا الْأُولُمِبيَّةِ |
| 3 | اتِّحَادَاتُ وَرِياضاتُ |
| 4 | فازتِ بِكؤُوسِ دَوْلِيَّةِ |
| 5 | لرِياضَتِنَا أَنْتِ مِظَلَّةٌ |
| 6 | وَلنا دوماً أَنْتِ الشُّعَلَةُ |



3



2



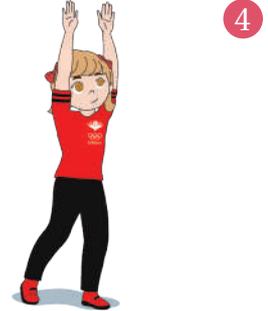
1



6



5



4

النَّشَاطُ رَقْمُ (2):

أُوَدِّي الْحَرَكَاتِ الْآتِيَةَ مَعَ كَلِمَاتِ الْأَنْشُودَةِ:

- 1 تَخْطِيطُ لِلْفَوْزِ سَلِيمٌ
2 كَمْ مِنْ بَطْلٍ فَازَ وَبَطَّلَةٌ
3 قَدْ فَازَ نَشَامِي الْأُرْدُنِّ
4 وَلَهُمْ فَرَحًا سَوْفَ نُغْنِي
5 فَازَتْ مَعَهُمْ نَشَمِيَّاتٌ
6 وَهَتَفْنَا بِاسْمِ الْأُرْدُنِّ



3



2



1



6



5



4

التَّهْدِيَةُ



أُوَدِّي حَرَكَاتِ الْأَنْشُودَةِ كَامِلَةً مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

* (الكَاتِبُ: مُحَمَّدٌ جَمَالٌ عَمْرُو)

حَرَكَاتٌ تَمَثِيلِيَّةٌ (2)



• أُرَدِّدُ أُنشُودَ وَطَنِيَّةَ أَمَامَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

الفكرة الرئيسة



تأدية حركات تمثيلية متوافقة مع
أُنشُودَ وَطَنِيَّةٍ.

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية

• نَشِيدٌ وَطَنِيٌّ National Ode

أَعْتَزُّ بِاللِّبَاسِ الشَّعْبِيِّ
الْأُرْدُنِيِّ.



الإجماع



• أمشي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:

الأنشطة



أَحْرِصْ عَلَى تَنَاوُلِ الطَّعَامِ الصَّحِيِّ لِأَكُونَ بَطْلًا.

النشاط رقم (1):

• أُوَدِّي الحَرَكَاتِ الْآتِيَةَ مَعَ كَلِمَاتِ أُنشُودَةٍ (تَسْمُوكِ الْمَعَانِي):



- | | |
|---|---------------------------|
| 1 | أُرْدُنُّ يَا عُنُوَانِي |
| 2 | مِنْ غَابِرِ الْأَزْمَانِ |
| 3 | تَسْمُوكِ الْمَعَانِي |
| 4 | وَالشُّعْرُ وَالْأَغَانِي |



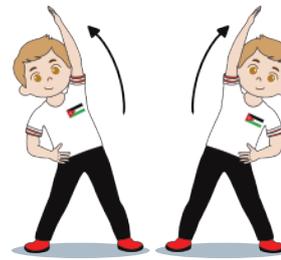
2



1



4

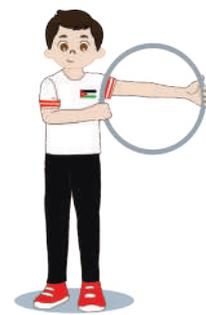


3

النَّشَاطُ رَقْمُ (2):

• أُودِّي الحَرَكَاتِ الْآتِيَّةَ مَعَ كَلِمَاتِ الْأَنْشُودَةِ:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | يَا مَوْطِنَ الْبَتْرَاءِ |
| 2 | وَمَدَائِنَ الْقُدَمَاءِ |
| 3 | وَتُرْبَةَ الشُّهَدَاءِ |
| 4 | وَمَوْتِلَ الْعُظَمَاءِ |
| 5 | أَنْتَ الْحِمَى وَالِدَارُ |
| 6 | وَالْفَارِسُ الْمِغْوَارُ |



التَّهْدِيَةُ



• أُودِّي حَرَكَاتِ الْأَنْشُودَةِ كَامِلَةً مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أُوَدِّي الحَرَكَاتِ الأَتِيَةَ مَعَ المُوسِيقَى:



2 أَلَوْنُ الشَّكْلِ الَّذِي يُشِيرُ إِلَى قُدْرَتِي عَلَى الحَرَكَةِ مَعَ المُوسِيقَى:



أَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيْبٍ أَكْثَرَ.



جَيِّدٌ.



مُمْتَازٌ.

3 أَرَسُمُ دَائِرَةً ○ حَوْلَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ، عِنْدَ تَأْدِيَةِ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي حَرَكَاتٍ نَاجِحَةً:



4 أَرَسُمُ دَائِرَةً ○ حَوْلَ الأَغْذِيَةِ الَّتِي يَجِبُ تَنَاوُلُهَا عَلَى وَجِبَةِ الفَطُورِ:



أُشَاهِدُ بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي جُزْءًا مِنْ حَفْلِ خِتَامِ جَائِزَةِ المَلِكِ
عَبْدِ اللهِ الثَّانِي لِليَاقَةِ البَدَنِيَّةِ الدَّوْرَةِ السَّابِعَةِ عَشْرَةَ، وَأَتَحَدَّثُ عَنْهُ أَمَامَ
زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي الصَّفِّ.

أَنَا وَعَائِلَتِي



مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

(أنا أستطيعُ)

أَصْنَعُ حَلْقَتِي

نَسْتَحْدِمُ الْحَلَقَاتِ فِي الْعَدِيدِ مِنَ الْأَنْشِطَةِ الرَّيَاضِيَّةِ؛ فَهِيَ مِنَ الْأَدْوَاتِ الرَّيَاضِيَّةِ مُتَعَدِّدَةِ الْأَسْتِخْدَامِ. وَيُمْكِنُنَا أَنْ نَصْنَعَ حَلَقَتَنَا الْخَاصَّةَ وَنُلَوِّنَهَا كَمَا نُحِبُّ.

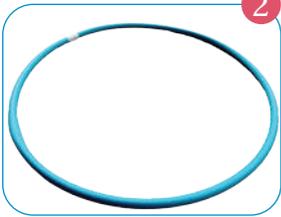
الْمَوَادُّ وَالْأَدْوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ: أَنْبُوبٌ رِيٍّ مِنَ الْبِلَاسْتِيكِ الْمُقْوَى، شَرِيْطٌ لاصِقٌ، أَشْرِطَةٌ لاصِقَةٌ بِالْوَانِ وَأَشْكَالٍ مُخْتَلِفَةٍ.

الْحُطُوتُ:



1

1) اخْتَارُ طَوْلَ الْأَنْبُوبِ الْمُنَاسِبَ لِي، وَأَطْلُبُ إِلَى مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي أَنْ يَقْضَهُ.



2

2) أَثْبِتُ طَرْفِي الْأَنْبُوبِ مَعًا بِاسْتِخْدَامِ الشَّرِيْطِ اللَّاصِقِ.



3

3) أَلْفُ الْأَنْبُوبِ بِالْأَشْرِطَةِ اللَّاصِقَةِ الْمُلَوَّنَةِ الَّتِي أُحِبُّهَا.

4) أُوَدِّي مَجْمُوعَةً مِنَ الْحَرَكَاتِ الرَّيَاضِيَّةِ الْمُرَافَقَةِ لِلْأَنَاشِيدِ وَالْأَغَانِي الْوَطْنِيَّةِ، مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي بِالْحَلْقَةِ الَّتِي صَنَعْتُهَا.



4



جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدّمة النظرية للتعريف 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.

