

التربية الرياضية

الصف السابع

الفصل الدراسي الأول



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيساً)

أ. خولة وليد القدومي

د. عاصم حسن المحارمة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقاً)

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

قرّرت 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 (125 / 2024) تاريخ 13 / 8 / 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024 / 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-687-7

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4170)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف السابع، الفصل الدراسي الأول
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2024
رقم التصنيف	373.19
الوصفات	/ الرياضة // المناهج // التعليم الأساسي /
الطبعة	الطبعة الأولى

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 الحليم صويص

الرسومات الفنية:

شروق العبكي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالته بالشباب؛ لأنّهم 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 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 مبكرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلّم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلّبات وتداعيات 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 والعصبيّة (عناصر اللياقة البدنية)، ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك التنمية المتوازنة للاهتمامات والاتجاهات والميول والمُثل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحّته، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تُسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

1

الوحدة الأولى

كرة القدم 6

الدرس 1 : التمرير بوجه القدم الداخلي (من الحركة) 7

الدرس 2 : السيطرة (امتصاص الكرة بالصدر) 10

الدرس 3 : ضرب الكرة بالرأس (من الحركة) 13

الدرس 4 : تدريبات ولعب جماعي 16

2

الوحدة الثانية

كرة السلة 23

الدرس 1 : التمرير الصدري والمُرتدة (من الحركة) 24

الدرس 2 : التصويب بكلتا اليدين (من الثبات) 27

الدرس 3 : الوقفة الدفاعية 30

الدرس 4 : تدريبات ولعب جماعي 30

3

الوحدة الثالثة

الريشة الطائرة 34

الدرس 1 : الإرسال القصير 35

الدرس 2 : ضربات الصدّ والدفع الأمامية والخلفية 38

الدرس 3 : تدريبات ومناقصات فردية وزوجية 41

4

الوحدة الرابعة

التعبير الحركي والإيقاعي 44

الدرس 1 : الوثب إلى الأمام 45

الدرس 2 : الحجلّ بالقدمين بالتبادل 48

5

الوحدة الخامسة

السلامة العامة 51

الدرس 1 : الإسعافات الأولية للإصابة الناتجة عن اللدغات وطرائق الوقاية 52

1

كرة القدم



الفكرة
العامة

تأدية بعض المهارات الخاصة بكرة القدم من
الثبات والحركة؛ بأدوات ومن دون أدوات.

الفكرة الرئيسيّة



تُعَدُّ مهارة التمرير بوجه القدم الداخليّ، من أكثر المهارات استخدامًا في كرة القدم. ويمكن للفريق الذي يُجيد استخدام هذه المهارة أن يؤديّ واجباته الدفاعيّة والهجوميّة في الملعب بصورة صحيحة.

المفاهيم والمصطلحات



- الجري Running
- التمرير Passing

أتعلّم

النواحي الفنيّة

3



2



1



- اتّجاه الجسم نحو مكان التمرير.
- قدم الارتكاز بجانب الكرة على مسافة مناسبة، مع ثني الركبة قليلاً.
- مرجحة القدم الضاربة (الحرّة) نحو الخلف، مع ثني الركبة قليلاً.
- ضرب الكرة من منتصفها بوجه القدم الداخليّ، مع ثبات مفصل القدم.
- تركيز النظر على الكرة عند ضربها، مع متابعتها لضمان دقّة التمرير لزميلي/ زميلتي.
- متابعة الكرة بعد ضربها بواسطة القدم الضاربة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- الجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع.
- الجري بالكرة بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع.

أُعبر عن مشاعري في أثناء المنافسات الرياضية.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أبادل تمرير الكرة مع زملائي / زميلاتي بوجه القدم الداخلي من الثبات.
- أجري ببطء بالكرة إلى الأمام على خطٍ مُستقيمٍ بقدم واحدة، ثم أتمرر بوجه القدم الداخلي إلى الزميل المقابل بالتبادل.
- أجري بسرعة بالكرة إلى الأمام على خطٍ مُستقيمٍ بقدم واحدة، ثم أتمرر بوجه القدم الداخلي إلى الزميل المقابل بالتبادل.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمارين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (7)

- تتكوّن المباراة من شوطَيْن؛ كلُّ شوطٍ مدّته (20) دقيقةً ملعوبةً.
- الراحةُ بين الشوطَيْن (15) دقيقةً ولا تتجاوزُها.

أستزید



تَعْنِي مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ حَيَاةً أَفْضَلَ وَبِلا مُشْكَلاتٍ صِحِّيَّةٍ.

(FIFA)

International Federation of Football Association

هو اختصارُ (الاتحاد الدولي لكرة القدم)، وهو الهيئةُ المنظّمةُ للعبةِ كرة القدم في العالم، وتُعَدُّ المرجعُ الرئيسُ لبقيةِ الاتحاداتِ الدوليّةِ، ويقعُ مقرُّها في مدينة (زيوريخ) في سويسرا.

FIFA

أقيّم تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّةَ لمهارةِ تمريرِ الكرةِ مِنَ الجريِ بوجهِ القدمِ الداخليِّ.
			أؤدّي مهارةَ تمريرِ الكرةِ مِنَ الجريِ بوجهِ القدمِ الداخليِّ بصورةً صحيحةً.
			أظهرُ الروحَ الرياضيّةَ، وأنعاونُ معَ زملاءي.
			أذكرُ مُحتوى القاعدةِ (7) مِنَ القانونِ الدوليِّ لكرة القدمِ للصالاتِ.



الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مهارة امتصاص الكرة بالصدر، إحدى المهارات الأساسية التي لا يُمكنُ الاستغناء عنها. وتُستخدم للسيطرة على الكرة في الكرات العالية ونصف الطائرة.

المفاهيم والمصطلحات



- السيطرة Control
- الصدر Chest

أتعلم



النواحي الفنية



- الاقتراب في اتجاه خط سير الكرة، ويكون الجسم مستقيماً قبل لمس الكرة.
- تباعد الساقين عن بعضهما، وتكون الركبتان مثنيتين قليلاً، ويتوزع ثقل الجسم على الساقين.
- ميل الجذع إلى الخلف قليلاً، وإرجاع الرأس إلى الخلف.
- تقوس الظهر إلى الخلف، مع بروز الصدر إلى الأمام.
- في لحظة ملامسة الكرة؛ تكون عضلات الصدر مريحة تماماً.
- يعمل الذراعان على حفظ التوازن.

النشاط رقم (٦): الإجماع



- الوقوف بشكل دائريٍّ مع زملائي/ زميلاتي، والجري نحو مركز الدائرة من دون كرة والعودة.
- الوقوف بشكل دائريٍّ والجري باستخدام الكرة نحو مركز الدائرة. ومن ثم، العودة إلى مكان البداية.

أُعامل مع مُعلّمي/ مُعلّمتي وزميلي/ زميلتي، بروح رياضية واحترامٍ مُتبادلٍ.

النشاط رقم (2): أندرب

- أرمي الكرة عاليًا، ثم أسيطر عليها بصدري.
- أرمي الكرة نحو زميلي/ زميلتي من مسافاتٍ مختلفة: فيسيطر على الكرة بالصدر ويمرّها إليّ مرّةً أخرى.



النشاط رقم (3): التهديئة

- أؤدي تمرينات التهديئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (8)

ركلة البداية: تُعد ركلة البداية إيداناً ببداية اللعب أو استئنافه في الحالات الآتية:

1. عند بدء المباراة.
2. بعد تسجيل هدف.
3. عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
4. عند بداية كل شوط من شوطي الوقت الإضافي.

أستزید



(AFC)

الاتحاد الآسيوي لكرة القدم ويُعرف بالإنجليزية (Asian Football Confederation)، هو الهيئة الحاكمة لرياضة كرة القدم في قارتي آسيا وأستراليا. تأسس الاتحاد في عام 1954م، في (مانبلا) في الفلبين.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة امتصاص الكرة بالصدر.
			أؤدي مهارة السيطرة على الكرة بالصدر بصورة صحيحة.
			أتعامل مع مُعلّمي / مُعلّمتي وزميلي / زميلتي، بروح رياضية واحترام متبادل.
			أذكر محتوى القاعدة (8) من القانون الدولي لكرة القدم للصالات.

الفكرة الرئيسية



تُعدُّ مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة والأساسية في كرة القدم، التي تُستخدم في الهجوم لتسجيل الأهداف، وعند الدفاع لقطع الكرات العالية والخطرة على المرمى، أو للتمرير إلى الزميل، أو لإعادة الكرة إلى حارس المرمى.

المفاهيم والمصطلحات

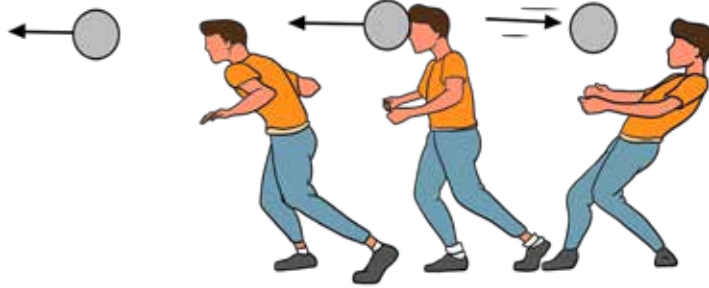


- الرأس Head
- الدفاع Defense
- الهجوم Attack

أتعلم



النواحي الفنية



- من الحركة، تكون إحدى القدمين أمامًا والأخرى خلفًا، أو قد تكون القدمان متجاورتين والمسافة بينهما باتساع الحوض.
- تكون الركبتان مثبتيين قليلًا، وترتفع الذراعان قليلًا إلى الجانب؛ لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة.
- إرجاع الرأس إلى الخلف عند اقتراب الكرة، وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف.
- دفع الرأس إلى الأمام؛ لمُقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصف الكرة.
- تكون العينان مفتوحتين لحظة ضرب الكرة.
- عند التصويب أو التمرير، يمكن توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- الجري في الملعب في اتجاهات مختلفة من دون استخدام كرة.
- الجري في الملعب في اتجاهات مختلفة باستخدام كرة.

أعاون مع زميلي / زميلتي في حال عدم إتقانه للمهارة ليؤديها بصورة أفضل.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أنطط الكرة بالرأس عدة مرات.
- أبادل ضرب الكرة بالرأس مع زميلي المقابل / زميلتي المقابلة، من مسافة قريبة من الثبات.
- أبادل ضرب الكرة بالرأس مع زميلي المقابل / زميلتي المقابلة، من مسافات مختلفة من الحركة.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أؤدي تمارين التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (9)

الكرة خارج اللعب: تُعدُّ الكرة خارج اللعب عندما:

- تعبّر المرمى وخطّ التماس بكاملها سواءً على الأرض أو في الهواء.
- تلمس سقف الصالة المغطاة. (الحد الأدنى لارتفاع سقف الصالة 4 أمتار).

أستزید



(CAF)

الاتحاد الإفريقي لكرة القدم ويُعرف بالإنجليزية (Confederation of African Football)، هو المنظمة الإفريقية المسؤولة عن كرة القدم في قارة إفريقيا، ويُعرف اختصارًا باسم (الكاف) (CAF).



أقيم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرف النواحي الفنيّة لمهارة ضرب الكرة بالرأس.
			أؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس بطريقة صحيحة من وضع الحركة.
			أتعاون مع زميلي / زميلتي في حال عدم إتقانه للمهارة ليؤدّيها بصورة أفضل.
			أذكر محتوى القاعدة (9) من القانون الدولي لكرة القدم للصالات.



الفكرة الرئيسة



توظيف المهارات المقررة لوحدة كرة القدم، عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي.

أتعلم



- تطبيق المهارات الأساسية المطلوبة في وحدة كرة القدم، مع مراعاة القانون.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- الجري مع زميلي / زميلتي من دون استخدام كرة.
- الجري مع زميلي / زميلتي مع تبادل تمرير الكرة.

أحتفل بالفوز بطريقة حضارية، بعيداً عن أي إساءة.

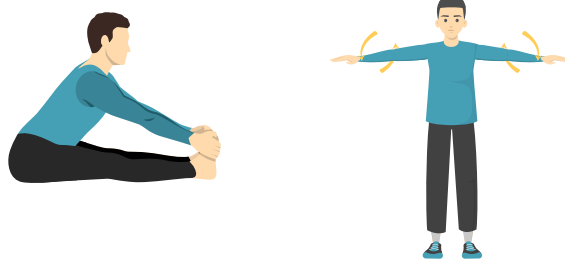
النشاط رقم (2): أتدرب



- أؤدي جميع المهارات التي اكتسبتها من وحدة كرة القدم؛ بمباراة مصغرة بين فريقين وفق مواد القانون.

النشاط رقم (3): التهيئة

- أؤدي تمارين التهيئة.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (10)



يُحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل استدارتها خط المرمى بين القائمتين وتحت العارضة، بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك.

أستزید

تجعل الرياضة الروح أكثر خفة والجسد أكثر صحة.

توجد العديد من الاتحادات التي أنشأها الاتحاد الدولي لكرة القدم، وهي اتحادات قارية:

- الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.
- اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم.
- اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي لكرة القدم.

أقيّم تعلّمي

درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي المهارات في أثناء المشاركة في اللعب التنافسي.
			أحتفل بالفوز بطريقة حضارية بعيداً عن أي إساءة.
			أذكر محتوى القاعدة (10) من القانون الدولي لكرة القدم للصالات.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة القدم:

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

- أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ كُرَةِ
الْقَدَمِ فِي الْمَدْرَسَةِ
وِخَارِجِهَا.

- أُنْقُلُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا
إِلَى زُمْلَائِي / زُمِيلَاتِي دَاخِلَ
الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجِهَا.

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ،
وَأُنْظِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي
تَعَلَّمْتُهُ.

- أُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِرِ الْفَرَحِ وَالسُرُورِ
فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ لُغَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ.

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



كرة السلة



الفكرة العامة

تأدية بعض المهارات الخاصة بكرة السلة من الثبات والحركة؛ بأدوات ومن دون أدوات.

التمريرة الصدرية والمرتدة (من الحركة)

الدرس

1

الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ التمريرة الصدرية والتمريرة المُرْتَدَّة من المهارات الأساسية في كرة السلة؛ إذ تُعَدُّ دَقَّة التمرير إحدى مَفاتيح نجاح الفريق الدفاعي والهجومية.

المفاهيم والمصطلحات



- كرة السلة Basketball
- تمريرة مُرْتَدَّة Bounce Pass
- تمريرة صدرية Chest Pass

أتعلّم



النواحي الفنيّة



تمريرة صدرية

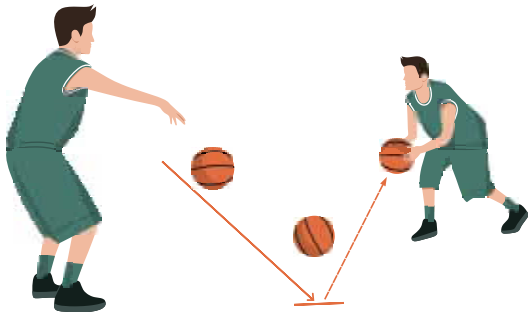
- مَسْكُ الكرة بكلتا اليدين من مُستوى الصدر.

- مَدُّ الذراعين والمعصمين بقوة إلى الأمام إلى مكان التمرير.

- في حالة التمريرة الصدرية، تكون الذراعان ممدودتين أمام الصدر.

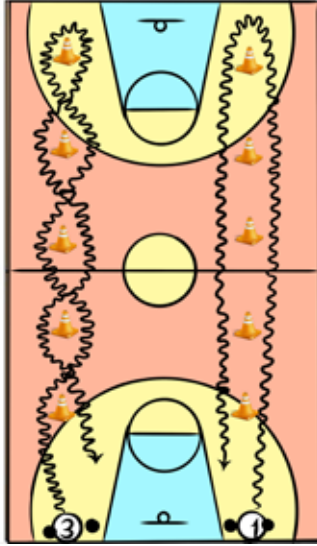
- في حالة التمريرة المُرْتَدَّة، تكون الذراعان ممدودتين باتجاه الأرض.

- إفلات الكرة من اليدين في اللحظة التي تكون فيها اليدان ممدودتين بصورة كاملة.



تمريرة مُرْتَدَّة

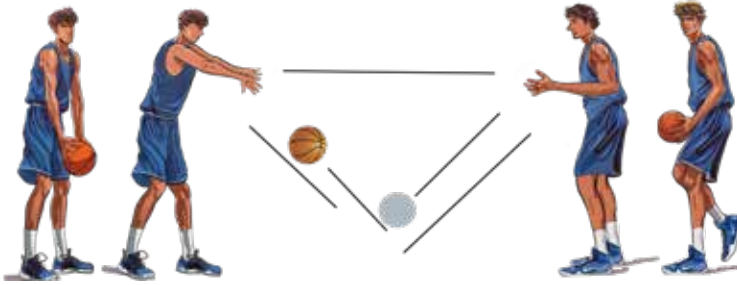
النشاط رقم (1): الإحماء



- تنطيط الكرة من الجري إلى الأمام والخلف.
- تنطيط الكرة من الجري المتعرج.

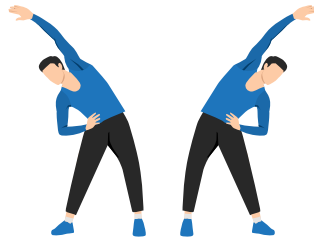
أقبل الخسارة بروح رياضية.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أبادل التمريرة الصدرية والمُرْتَدَّة مع زميلي / زميلتي، من مسافة (4) أمتار من الثبات.
- أزيد المسافة تدريجيًا.
- أبادل التمريرات المُرْتَدَّة والصدريّة مع زميلي / زميلتي من الجري.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أؤدي تمرينات التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (8)

1. تتكوّن المباراة من (4) أرباع، كل ربع مدته (10) دقائق.
2. توجد استراحة بعد الشوط الأول من (15) دقيقة.

أستزید



الرياضة سلاح ضد الأمراض.

الاتحاد الدولي لكرة السلة (FIBA)

تأسس الاتحاد الدولي لكرة السلة في عام 1932م، في مدينة (ميس) في سويسرا.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية للتمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة.
			أؤدي التمريرتين الصدرية والمرتدة بصورة صحيحة.
			أقبل الخسارة بروح رياضية.
			أذكر محتوى المادة (8) من قانون كرة السلة.



الفكرةُ الرئيسةُ



تُعَدُّ مهارةُ التصويبِ بكلتا اليدينِ مِنَ الثباتِ على حلقةِ السلةِ، مِنَ المهاراتِ الأساسيةِ في كرةِ السلةِ، وَهِيَ الهدفُ الرئيسُ الذي يُتَوَجَّعُ جميعَ العملياتِ التي تحدثُ في كرةِ السلةِ، ويُؤدِّي إلى تحقيقِ الانتصارِ في المباراةِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ



- التصويبُ Shooting
- يدُ Hand

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنيةُ



- الوقوفُ باتِّجاهِ السلةِ، وتكونُ المسافةُ بينَ القدمينِ في وضعٍ مُريحٍ.
- وضعُ الكرةِ على أصابعِ اليدينِ، ويكونُ الذراعانِ مشبَّتينِ مِنَ العَضْدِ والمِرْفَقانِ موازيَّينِ للأرضِ، مَعَ ثنيِ الرسغِ إلى الخلفِ؛ كي تستريحَ الكرةُ على أصابعِ اليدينِ.
- ثنيُ الركبتينِ قليلاً؛ للمساعدةِ على قوَّةِ دفعِ الكرةِ باتِّجاهِ السلةِ.
- مدُّ الركبتينِ واستقامةُ الذراعينِ أمامًا عاليًا، في توقيتٍ انسيابيٍّ وبحركةٍ إضافيةٍ لرسغِ اليدِ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تمرير الكرة إلى زميلي / زميلتي تمريرة صدرية لعدة مرّات، ومن مسافات مختلفة.
- تمرير الكرة إلى زميلي / زميلتي تمريرة مرتدة لعدة مرّات، ومن مسافات مختلفة.

أُنني على الأداء الجيّد.

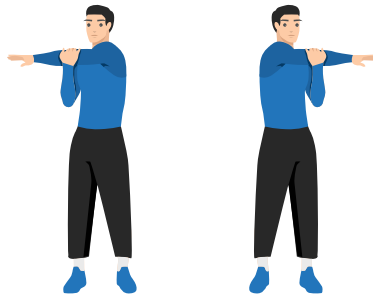
النشاط رقم (2): أتدرب

- أُصوّب من الثبات على السلة.
- أقف أنا وزملائي / زميلاتي في قاطرات متقابلة، ثمّ يُصوّب كل لاعب / لاعبة من القاطرة الأولى على حلقة السلة، ويُمسك اللاعبُ المُقابل / اللاعبُ المُقابلة من القاطرة الثانية الكرة. ومن ثمّ، تتبادل القاطرات الأماكن.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُوّدي تمرينات التهدئة.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (9)



1. يبدأ الربع الأول للمباراة عندما تترك الكرة يد قائد طاقم التحكيم في كرة القفز للبداية.
2. لا تبدأ المباراة إلا بوجود خمسة لاعبين في كل من الفريقين جاهزين للعب على أرض الملعب.

أستزید

الاتحاد الأوروبي لكرة السلة (FIBA Europe)

هو اتحاد كرة السلة في أوروبا تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة السلة، تأسس في عام 1957م، ويضم (50) اتحادًا وطنيًا.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة التصويب من الثبات بكلتا اليدين.
			أؤدّي مهارة التصويب من الثبات بكلتا اليدين بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادة (9) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسة



الوقفَةُ الدفاعيَّةُ مِنْ المهاراتِ الأساسيَّةِ الأولى التي يَجِبُ تعلُّمُها للاعبِ كرة السلة، بحيثُ يكونُ مُستعدًّا لتحركِ بأيِّ اتِّجاهٍ.

أتعلَّم



النواحي الفنيَّة



الزحفُ إلى اليسار

الزحفُ إلى اليمين

- **وضعُ القدمين:** تكونُ القدمانِ مفتوحتينِ أكثرَ بقليلٍ مِنْ اتِّساعِ الكتفينِ مَعَ توازي القدمينِ.
- **وزنُ الجسم:** يَجِبُ توزيعُ وزنِ الجسمِ بالتساوي على كلا القدمينِ.
- **وضعُ الرأسِ والجذع:** يكونُ رأسُ اللاعبِ/ اللاعبِة في مُتَّصِفِ قاعدةِ الارتكازِ، ويُكوِّنُ رأسٌ مُثلَّثٌ مَعَ القدمينِ.
- **الذراعان:** تكونُ إحداهُما أعلى؛ لمنعِ التصويبِ، وتكونُ الذراعُ الثانيةُ أسفلَ؛ للتغطيةِ على التنطيطِ.
- تتحرَّكُ القدمُ إلى اليمينِ أو اليسارِ حسبَ تحرُّكِ المهاجمِ، بأخذِ خطوةٍ بالجنبِ بالقدمِ، مَعَ انزلاقِ القدمِ الأخرى.

النشاط رقم (٦): الإحماء



- تنطيط الكرة من وضعيّة الثبات لعدّة مرّات دون توقّف.
- الجري مع تنطيط الكرة ذهابًا وإيابًا دون توقّف.

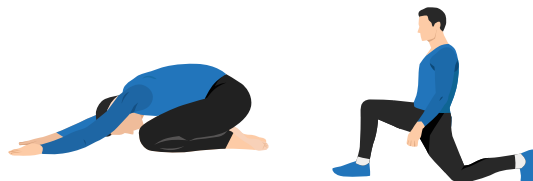
أحرّض على تطوير أدائي باستمرار.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أوّدي الوقفة الدفاعيّة من الثبات باستخدام كرة.
- أوّدي الوقفة الدفاعيّة بالتبادل مع زميلي / زميلتي من الحركة باستخدام كرة.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أوّدي تمرينات التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (10)

تُصبح الكرة حيّة عندما:

1. تترك الكرة يد الحكم في كرة القفز لبداية الفترة الأولى.
2. يضع الحكم الكرة في مُتناول رامي الرمية الحرة، في أثناء رمية حرة.

أستزید



الاتحاد الآسيوي لكرة السلة (FIBA Asia)

هو اتحاد كرة السلة في آسيا تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة السلة، ويضم (44) اتحادًا وطنيًا.

**FIBA
ASIA**

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية للوقفة الدفاعية في كرة السلة.
			أؤدّي مهارة الوقفة الدفاعية في كرة السلة بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادة (10) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسة

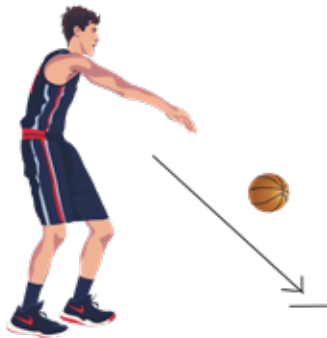


توظيف جميع المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة الدراسية بصورة صحيحة في اللعب الجماعي.

أتعلّم



- تطبيق المهارات الأساسية لوحدة كرة السلة، مع مراعاة مواد القانون.





الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- الجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماعِ مِنْ دُونِ استخدامِ كرة.
- الجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماعِ مَعَ تنطيطِ الكرة.

أَتَقَبَّلُ النَقْدَ بِرُوحٍ رِيَاضِيَّةٍ.

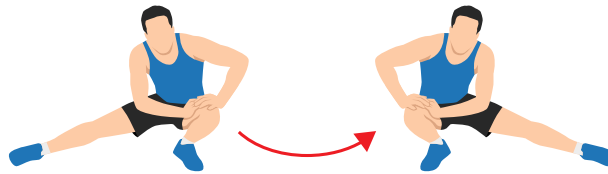
النشاط رقم (2): أَتَدْرِبُ



- أُوظِّفُ المهاراتِ التي تَعَلَّمْتُهَا فِي مُبَارَاةٍ تَنَافُسِيَّةٍ.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة السلة



القاعدة (11):

يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يلامس فيه الأرض.

القاعدة (12):

إذا لم تُضرب كرة القفز من أحد القافزين، توجب إعادة كرة القفز.

أستزید

لا أستهين بأهمية الرياضة؛ فهي تُحافظ على صحتي.

الاتحاد الإفريقي لكرة السلة (FIBA Africa)

هو اتحاد قاري لكرة السلة في إفريقيا تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة السلة، تأسس في عام 1961م، ويضم (51) اتحادًا وطنيًا.



أقيّم تعلّمي

درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أودّي مهارات كرة السلة في أثناء المشاركة في اللعب.
			أسيطر على انفعالاتي عند اللعب.
			أذكرُ محتوى المواد (8)، (9)، (10)، (11)، (12) من القانون الدولي لكرة السلة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة السلة:

- أُنَبِّقُ مَهَارَاتِ كَرَةِ السَّلَّةِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

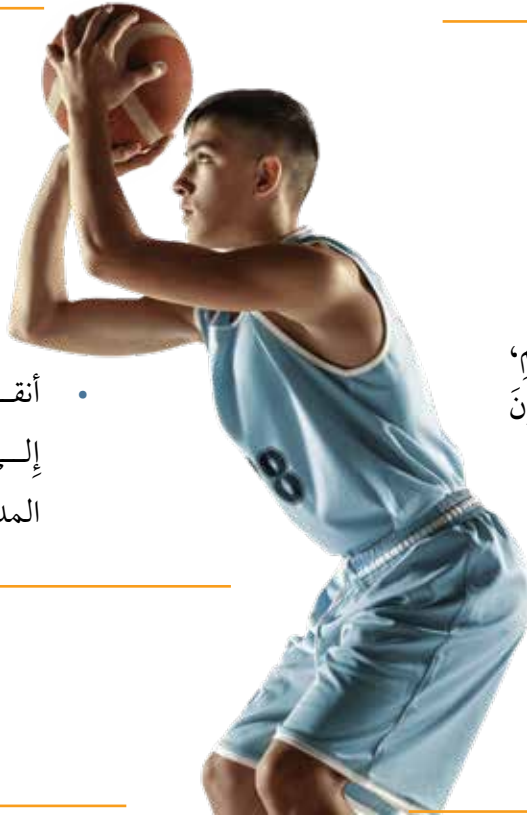
- أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ كَرَةِ السَّلَّةِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أَنْقُلُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمْلَائِي / زُمِيلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُنَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِرِ الْفَرَحِ وَالسُرُورِ فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ لُغْبَةِ كَرَةِ السَّلَّةِ.

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخَاصَّةَ بِلُغْبَةِ كَرَةِ السَّلَّةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



الريشة الطائرة



تأدية بعض المهارات الخاصة بالريشة الطائرة
من الثبات والحركة؛ بأدوات ومن دون أدوات.

**الفكرة
العامة**



الفكرة الرئيسة



الإرسال القصير من مهارات الريشة الطائرة المهمة، التي تكون إما بالوجه الأمامي للمضرب وإما بالوجه الخلفي.

المفاهيم والمصطلحات



- الريشة الطائرة Badminton
- الإرسال Serve

أتعلم



النواحي الفنية



- وقوف اللاعب المرسل / اللاعب المرسل على بُعد متر واحد خلف خط الإرسال الأمامي وقرب خط المنتصف.
- مسك الريشة باليد اليسرى من رأسها، مع رفع الذراع إلى مستوى وسط الجسم تقريباً.
- مرجحة المضرب خلفاً باليد اليمنى، وتحريك الجسم إلى الخلف قليلاً.
- عندما تصل اليد الحاملة للريشة إلى مستوى الكتف تقريباً، تترك الريشة لتسقط سقوطاً حراً من اليد.
- مقابلة المضرب للريشة الساقطة عند نقطة أسفل وسط الجسم، مع مراعاة أن يشير رأس المضرب إلى الأسفل في أثناء عملية الضرب.
- المتابعة بمرجحة المضرب إلى الأمام بعد الضرب، ومرجحة الجسم قليلاً إلى الأمام عند الضرب.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- الجري بشكل سريع باتجاه الشبكة (10 تكرارات متتالية).
- تنطيط الريشة لعدة مرات على المضرب، مع الحركة العشوائية في الملعب.

أنظم مشاعري عند الفرح والغضب.

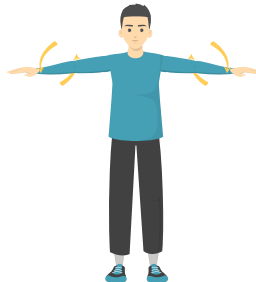
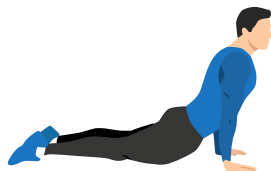
النشاط رقم (2): أتدرب



- أرسل إلى زميلي / زميلتي على مسافة (3) أمتار من دون شبك، مع التدرج في زيادة المسافة.
- أرسل إلى زميلي / زميلتي داخل المنطقة القانونية للاستقبال، وإلى المنطقة الأمامية للمستقبل (قصير).

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمارين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة - المادة (1-1-11)

يُرْسَلُ اللاعبُ مِنَ الْجَانِبِ الْمُرْسَلِ مِنْ مَنَاطِقَةِ الْإِرْسَالِ الْيُمْنَى، عِنْدَمَا لَا تَكُونُ نَقَاطُ الْجَانِبِ الْمُرْسَلِ أَوْ نَتِيجَتُهُ عَدَدًا زَوْجِيًّا مِنَ النِّقَاطِ فِي ذَلِكَ الشَّوْطِ.



الرياضة تدعمني صحياً ونفسياً.

أستزید

الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (Badminton World Federation)

هُوَ اتِّحَادٌ رِیَاضِيٌّ دَوْلِيٌّ يُعْنَى بِالاهْتِمَامِ بِرِیَاضَةِ الرِیْشَةِ الطَّائِرَةِ، أُسِّسَ فِي عَامِ 1934م، وَمَقَرُّهُ الْعَاصِمَةُ الْمَالِيزِيَّةُ (كوالالمبور).



أقيّم تعلّمي

درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّةَ للإرسالِ القصيرِ في الريشة الطائرة.
			أؤدّي الإرسالَ القصيرَ في الريشة الطائرة بصورة صحيحة.
			ألتزمُ بتعليماتِ مُعلّمي / مُعلّمتي في أثناء اللعب.
			أذكرُ مُحتوى المادة (1-1-11) من قانون الريشة الطائرة.

الفكرة الرئيسيّة



تكمُن أهميّة ضربات الصدّ والدفع الأماميّة والخلفيّة في الاستجابة للهجوم أو الردّ عليه (الضربات الساحقة المدفوعة).



المفاهيم والمصطلحات



• الصدّ Blocking

• الأماميّة Front

• الخلفيّة Background

أتعلّم



النواحي الفنيّة

ضربات الصدّ والدفع الأماميّة:

- القدمان مفتوحتان باتّساع الكتفين، والمضرب باليد اليمنى (وَضْعُ القبضة الأماميّة).
- الإشارة إلى رأس المضرب قليلاً إلى الأمام، مع ثني الذراع الضاربة.
- تدوير الرسغ إلى الخلف؛ تمهيداً لاستقبال الريشة.
- دفع الرسغ والرجلين عند تلامس الريشة مع المضرب؛ لإحداث قدر أكبر من السيطرة والاتزان.
- ترك الريشة تنزلق على سطح المضرب، وتسقط من فوق الشبكة عند ارتطامها بالمضرب.
- استخدام القوة تبعاً لمكان اللاعب المُستقبل / اللاعب المُستقبل أو مكان سقوط الريشة.

ضربات الصدّ والدفع الأماميّة



ضربات الصدّ والدفع الخلفيّة:

- تشبه الضربات الأماميّة مع ملاحظة أنّها تؤدّى من الجهة العكسيّة للذراع الضاربة (السطح الخارجي للمضرب).
- يكون اتّجاه قبضة اليد من جهة الشبكة، مع ثني الرسغ باتجاه الجسم، وسحب اليد إلى الأسفل قليلاً.

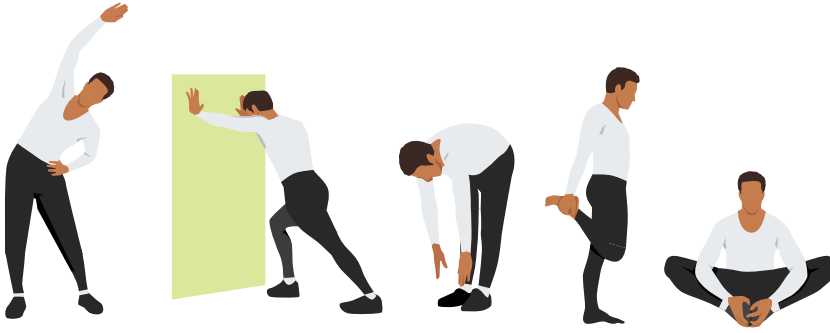
ضربات الصدّ والدفع الخلفيّة





الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أُوْدِّي تمرينات الإحماء للذراعين.
- أُوْدِّي تمرينات الإحماء للجذع.
- أُوْدِّي تمرينات الإحماء للقدمين.

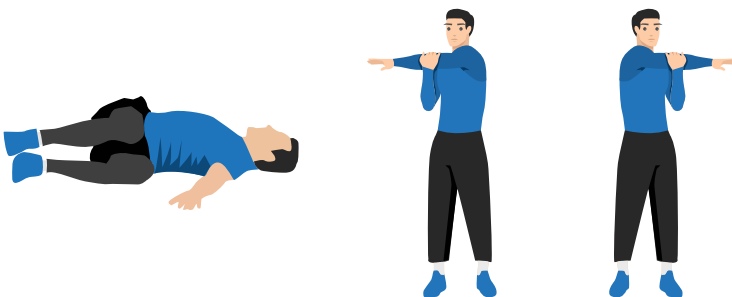
أحافظ على الأدوات الرياضية في أثناء حصّة التربية الرياضية.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أنطط الريشة بوجهي المضرب الأمامي والخلفي.
- أُوْدِّي الضربة الأمامية والخلفية بعد تلقي الريشة القادمة من زميلي / زميلتي على بُعد (3) أمتار.
- أُوْدِّي الضربات بوجود شبك بعد استقبالها من زميلي / زميلتي.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوْدِّي تمرينات التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة – المادة (11-1-2)

يُرْسَلُ اللاعبُ مِنَ الْجَانِبِ الْمُرْسِلِ مِنْ مَنَاطِقَةِ الْإِرْسَالِ الْيُسْرَى، عِنْدَمَا تَكُونُ نَقَاطُ الْجَانِبِ الْمُرْسِلِ عِدَدًا فَرْدِيًّا مِنَ النِّقَاطِ فِي ذَلِكَ الشَّوْطِ.

أستزید



الاتحاد العربي للريشة الطائرة (Arab Badminton Federation)

تأسس الاتحاد العربي للريشة الطائرة في عام 1996م، في العاصمة المصرية (القاهرة).



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لضربات الصدّ والدفع الأماميّة والخلفيّة.
			أؤدّي ضربات الصدّ والدفع الأماميّة والخلفيّة في الريشة الطائرة بصورة صحيحة.
			أحافظ على الأدوات الرياضيّة.
			أذكر محتوى المادة (11-1-2) من قانون الريشة الطائرة.



الفكرة الرئيسة



توظيف جميع المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة الدراسية بصورة صحيحة في المنافسات.

أتعلّم



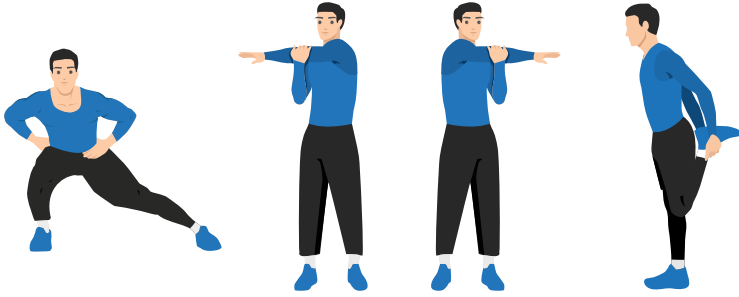
أستذكر النواحي الفنية لمهارات الريشة الطائرة:

- الإرسال القصير.
- ضربات الصدّ والدفع الأمامية والخلفية.



النشاط رقم (1): الإحماء

- أُوْدِّي تمرينات الإحماء للذراعين.
- أُوْدِّي تمرينات الإحماء للجذع.
- أُوْدِّي تمرينات الإحماء للقدمين.



أُكُونُ علاقات اجتماعية إيجابية مع زملائي / زميلاتي.

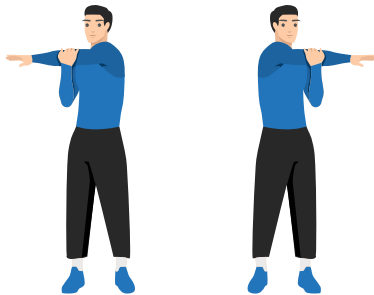
النشاط رقم (2): أتدرب

- أطبّق المهارات التي تعلّمتها في اللعب.



النشاط رقم (3): التهديئة

- أُوْدِّي تمرينات التهديئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة - المادة (3-1-11)

يجب أن يبقى اللاعب الذي أرسل أخيراً من الجانب المُستقبل في منطقة الإرسال نفسها التي أرسل منها سابقاً، والشكل المُعكس يجب أن يُطبق لشريك المُستقبل.

أستزيد



الشخص الرياضي صحته أفضل من غيره دائماً.



يُنظم الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (BWF) بانتظام، البطولات الدولية الآتية:

- بطولة العالم الفرديّة.
- بطولة العالم للناشئين.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أودّي المهارات في أثناء المُشاركة في اللعب التنافسيّ.
			أكون علاقات اجتماعيّة إيجابيّة مع زملائي.
			أذكرُ محتوى الموادّ (1-1-11)، (2-1-11)، (3-1-11) من القانون الدولي للريشة الطائرة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة الريشة الطائرة:

- أُنْطِيقُ مَهَارَاتِ الرِيشَةِ الطَّائِرَةِ
الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ
أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

- أَشَارِكُ بَلْعِبَةَ الرِيشَةِ الطَّائِرَةِ
فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أُنْقُلُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا
إِلَى زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي دَاخِلَ
الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ،
وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ
الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِرِ الْفَرَحِ وَالسُرُورِ
فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ لُعْبَةِ الرِيشَةِ
الطَّائِرَةِ.

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ
الْخَاصَّةَ بَلْعِبَةِ الرِيشَةِ
الطَّائِرَةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



4

التعبير الحركي والإيقاعي



تأدية بعض الحركات الأساسية في التعبير
الحركي والإيقاعي.

الفكرة
العامة

الفكرة الرئيسة



يكون الوثب بارتقاء القدم أو كلا القدمين، والهبوط على كلا القدمين.

المفاهيم والمصطلحات



• الوثب Jump



أتعلم

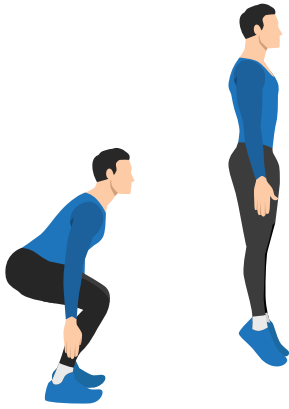


النواحي الفنيّة

• يكون الارتقاء بكلا القدمين؛ بشني مفاصل الفخذين والركبتين للإسهام في رفع الجسم عن الأرض.

• يكون الجسم ممتدًا تمامًا في مرحلة الطيران إلى الأعلى، وتكون الذراعان غير متّصلتين وتُساعدان على الأداء.

• تكون مرحلة الهبوط على القدمين معًا؛ بمدّ القدمين إلى الأمام، وشني مفاصل الفخذين والركبتين، ومُراعاة ثني الذراعين جانبًا أو فردهما للإسهام في الحفاظ على التوازن.





الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أجري بسرعةٍ مُتوسطةٍ بينَ (5 – 10) دقائق.

• أؤدي تمارينَ الإطالة؛ لتحسين نطاق الحركة.

أظهر الاحترامَ لزميلي / زميلتي، وأنعاملُ معهُ / معَهَا بلُطفٍ وبروحٍ رياضيّةٍ.

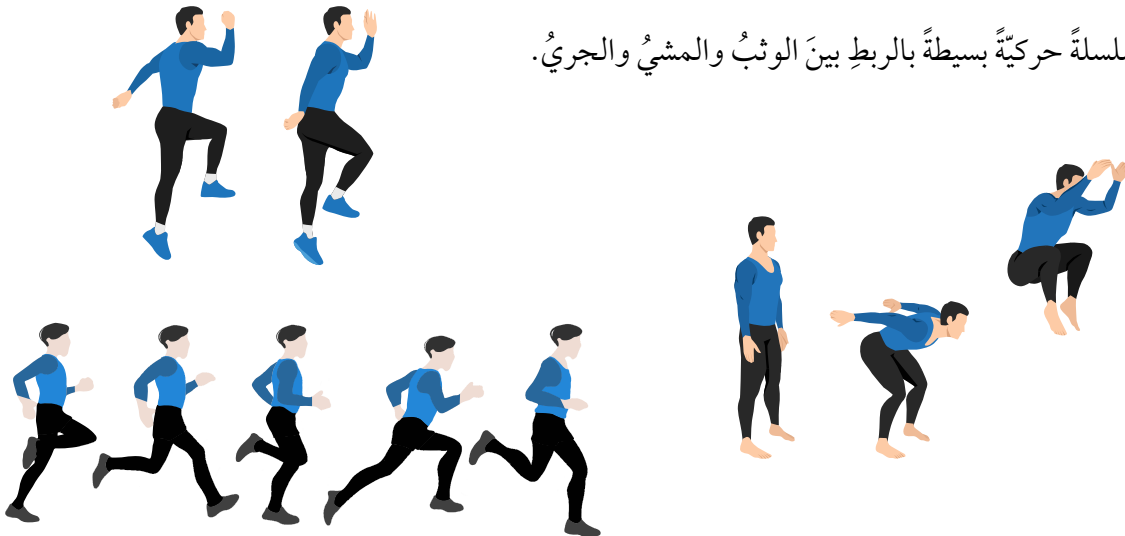
النشاط رقم (2): أتدربُ



• أثبُ معَ ضمِّ الرجلينِ فوقَ الموانع؛ كالحبلِ والطوق.

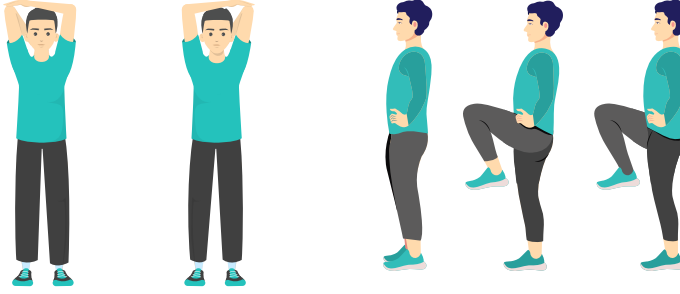
• أثبُ من فوقِ الموانع كالطوقِ أو الحبلِ؛ بارتقاء إحدى القدمين والهبوط على القدمين معاً بحركةٍ مُستمرةٍ ومُتتالية.

• أؤدي سلسلةً حركيّةً بسيطةً بالربطِ بينَ الوثبِ والمشي والجري.



النشاط رقم (3): التهيئة

- أؤدي تمارين التهيئة.



أستزید

الجسد الرياضي لا يهلك سريعاً.



تکمن أهمية الإيقاع الحركي في كونه من الرياضات الممتعة التي تُمارس في مراكز اللياقة البدنية. ويمكن للشخص الذي يُمارس التعبير الحركي أن يُعبر عن نفسه ويُني شخصيته.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية للوثب مع ضمّ الرجلين.
			أؤدي الوثب مع ضمّ الرجلين بصورة صحيحة.
			أظهر الاحترام لزميلي/ زميلتي، وأتعامل معه/ معها بلطف وبروح رياضية.

الفكرة الرئيسة



الحجل مهارة تعتمد على القفز والهبوط على القدم نفسها.

المفاهيم والمصطلحات



• الحجل Hopping



أتعلم



النواحي الفنية

- الخطو خطوة وقفزة، تؤدي على القدمين بالتوالي.
- الخطو خطوة على رجل، ثم الحجل على الرجل الأخرى، بحيث يرتفع الجسم في الهواء؛ فيحدث الهبوط على الرجل نفسها. وفي الوقت نفسه، تحدث خطوة الحجلة الثانية إلى الأمام.



الأنشطة



النشاط رقم (1): الإحماء



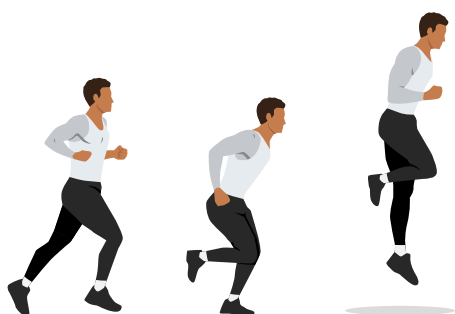
- أجري بسرعة متوسطة بين (5 - 10) دقائق.

- أؤدي تمارين الإطالة؛ لتحسين نطاق الحركة.



النشاط رقم (2): أتدرب

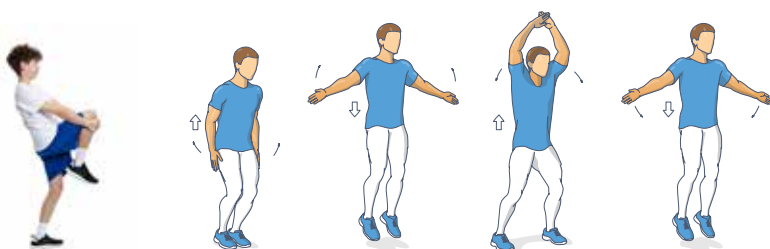
أحترم القوانين، وألتزم بها.



- أحجل على القدمين إلى أعلى ارتفاع وأطول مسافة.
- أحجل إلى الأمام على إحدى القدمين، وأهبط على القدم نفسها إلى أعلى ارتفاع وأطول مسافة.
- أحجل إلى الأمام على القدمين بالتبادل إلى أطول مسافة وبصورة متتالية.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمرينات التهدئة.



أستزيد



أهميّة الإيقاع الحركي:



- يساعد على تحسين التنسيق الحركي، وزيادة اللياقة البدنية.
- يساعد على تحسين المزاج والجانب النفسي.

أقيم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرف النواحي الفنيّة لمهارة الحجل.
			أؤدي الحجل بصورة صحيحة.
			أحترم تعليمات معلّمي / معلّمتي، وألتزم بها.

بعد الانتهاء من دروس وحدة التعبير الحركي والإيقاعي:

- أُنَبِّقُ مهارة الوثب إلى الأمام التي تعلّمتُها، عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي.

- أشارك أصدقائي / صديقاتي في مهرجانات واحتفالات رياضية وشعبية في المدرسة وخارجها.



- أُنَبِّقُ مهارات التعبير الحركي التي تعلّمتُها، عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي بألعاب شعبية.

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

- أعبر عن مشاعر الفرح والسُرور، في أثناء تأدية مهارات الحجل والوثب.

السلامة العامة



الفكرة العامة

امتلاك المعرفة بأنواع اللدغات وكيفية التعامل معها، وتقديم الإسعافات الأولية للمصاب.

الإسعافات الأوليّة للإصابات الناتجة عن اللدغات Stings First aid

الدرس

1

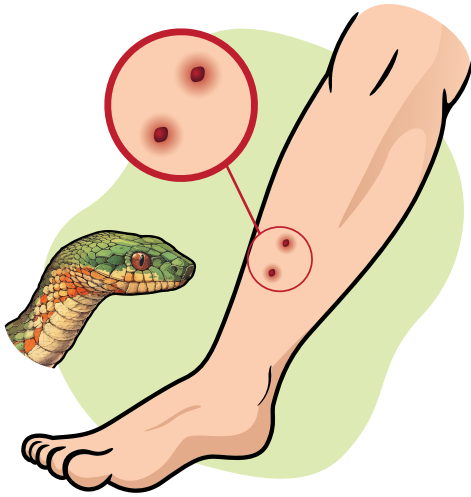


الفكرة الرئيسيّة



تعلّم خطوات الإسعافات الأوليّة في حالة لسعات
العقارب، ولدغات الأفاعي، وقرصات الحشرات؛
بصورة صحيحة.

يجبُ إسعافُ الشخصِ المُصابِ سريعاً؛ تجنباً للمضاعفاتِ الخطيرة.

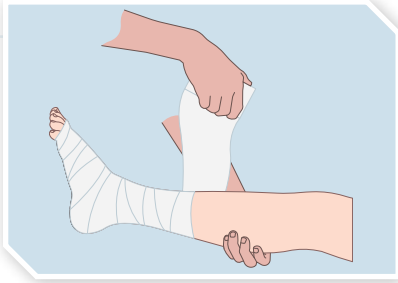


أعراضٌ دالّةٌ على التعرّضِ لللدغات:

- الشعورُ بالألمِ الذي قد يكونُ شديداً.
- الخدرُ والوخزُ.
- التورّمُ البسيطُ.
- السخونةُ.



الإسعافات الأولية للشخص المُصابٍ باللدغات



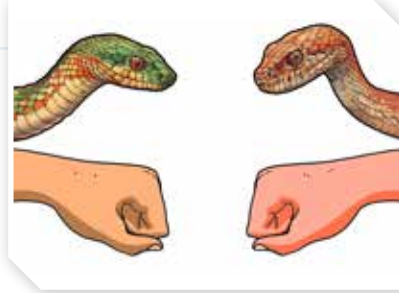
تثبيتُ جسمِ المُصابِ.



تهدئةُ المُصابِ، وجعلهُ يستلقي براحةٍ تامّةٍ.



غسلُ مكانِ اللدغةِ بالماءِ والصابونِ.



تصويرُ أو تحديدُ نوعِ الزاحفِ أو الحشرةِ المُسببةِ.



الاتّصالُ برقمِ الطوارئِ 911.



وضعُ كمّاداتِ الثلجِ على مكانِ الإصابةِ.



الزواحف والحشرات السامة



الأفعى



العقرب



النحلة والدبور



العنكبوت

أستزِيدُ



طرائق الوقاية من اللدغات:

- أتجنّب اللعب في الأماكن المهجورة.
- أزيل أكوام الصخور والأخشاب، في المناطق المحيطة لمكان اللعب.
- أرتدي الملابس والأحذية المناسبة، عند ممارسة النشاط الرياضي.
- أمارس تمارين رياضية تحسّن جهاز المناعة لديّ.

النشاط رقم (1):

أستنتج بعض أنواع اللدغات التي يتعرض لها الأطفال، عند اللعب في الأماكن المهجورة.

النشاط رقم (2):

أؤدي طرائق الإسعافات الأولية مع زملاء لللدغات الدبور والعقرب والأفعى.

أقيم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ الإسعافات الأولية لمُصابِ بلدغة العقرب والأفعى والحشرات.
			أَتَجَنَّبُ الإصابة باللدغات، عَنْ طريقِ اتِّخَاذِ طَرَائِقِ الوَقَايَةِ.
			أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِي فِي وَطَنِي 911.
			أَتَعَرَّفُ إِلَى أنواعِ الحشرات والزواحف السامة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة السلامة العامة:

- أُنْبِقُ الإسعافات الأولى في حال إصابة أحد أصدقائي / صديقاتي.

- أَتَّبِعُ طرائق وإرشادات الوقاية من اللدغات.



- أَتَعَرَّفُ إلى أنواع اللدغات.

- أُنْقُلُ المهارة التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.

- أحتفظ رقم الطوارئ (911).



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.

