

التربية الرياضية

الصف السابع

الفصل الدراسي الثاني



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. خولة وليد القدومي

د. عاصم حسن المحارمة

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

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 (9/ 2024) تاريخ 30/ 10/ 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (162/ 2024) تاريخ 17/ 11/ 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/ 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-688-4

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4172)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف السابع، الفصل الدراسي الثاني
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 نفس

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

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 متكاملاً ومتوازناً 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 الرياضية الشريفة في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

6

الوحدة السادسة

6 ألعاب القوى

- الدرس 1 : العدو لمسافات 25, 50, 75 مترًا مِنْ وضع البدء المُخفض 7
- الدرس 2 : جري التتابع 4 × 50 مترًا 11
- الدرس 3 : الوثب الطويل بطريقة (التعلق) 14
- الدرس 4 : الوثب العالي بطريقة (الفسبوري) 17
- الدرس 5 : دفع الكرة الحديدية بوزن (3 كغم) مِنْ الثبات 20
- الدرس 6 : ربط المهارات بتدريبات ومُنافسات فردية 23

7

الوحدة السابعة

27 كرة اليد

- الدرس 1 : مسك الكرة 28
- الدرس 2 : استلام الكرة 31
- الدرس 3 : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي 34

8

الوحدة الثامنة

38 الكرة الطائرة

39 الدرس 1 : الإحساس بالكرة وحركات القدمين

42 الدرس 2 : الإرسال من الأسفل (المواجهة)

45 الدرس 3 : الاستقبال من الأسفل بالساعدين

48 الدرس 4 : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي

9

الوحدة التاسعة

52 المفاهيم والعادات الصحية

53 الدرس 1 : الاستخدام الصحي والأمثل للتكنولوجيا

56 الدرس 2 : الرياضة والجهاز التنفسي

6

ألعاب القوى



تأدية بعض المهارات الخاصة بألعاب القوى
من الثبات والحركة؛ بأدوات ومن دون أدوات.

الفكرة
العامة

العدو لمسافات (25, 50, 75) متراً من وضع البدء المنخفض

الدرس

1



الفكرة الرئيسية



يُستخدم البدء المنخفض في سباقات المسافات القصيرة في اللقاءات الدولية والمحلية جميعها.

المفاهيم والمصطلحات



- العدو Sprint
- البدء المنخفض Low start

أتعلم



النواحي الفنية

من وضع البدء المنخفض (خذ مكانك)، بحيث تكون القدمان على الأرض، وإحدى الركبتين على الأرض والثانية على الصدر، ويكون الارتكاز أماماً على أصابع اليد قبل البدء.



1

عند سماع إيعاز (استعد)، يجري رفع المقعدة وفرد الركبة، والتركيز لسماع الإيعاز (انطلق).



2

عند سماع إيعاز (انطلق) تدفع الأرض بالقدمين، ويبدأ العدو بالقدم الخلفية، ويبقى الجذع مائلاً إلى الأمام.



3

النواحي الفنيّة

4

رفعُ الرأسِ والجذعِ إلى الأعلى والنظرُ إلى الأمام، ويكونُ الذقنُ موازيًا للأرضِ.



5

الدفعُ مِنْ مِشَطِ القدمِ الخلفيّةِ بقوةٍ في لحظةِ الارتكازِ وفي اتّجاهِ الجريِ نحوَ الأمامِ.



6

التوافقُ بينَ حركةِ الذراعينِ وخُطوةِ الجريِ، والنظرُ إلى الأمامِ لتحقيقِ الانسيابيةِ في سرعةِ العدوِ.



7

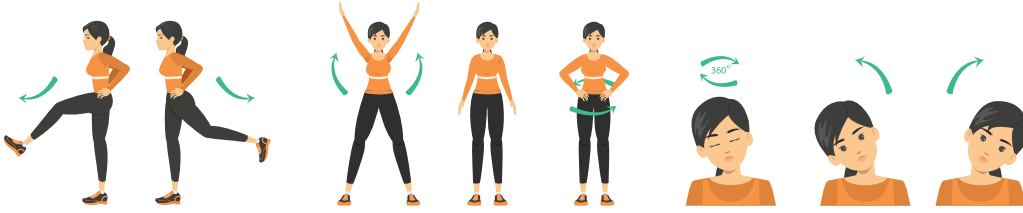
اجتيازُ خطِّ نهايةِ السباقِ، والدخولُ بالرأسِ والصدرِ لكسبِ الوقتِ.



الأنشطة

النشاط رقم (٦): الإحماء

- أُودّي تمارين الإحماء للرقبة والذراعين والجذع والقدمين.



أتعاملُ بإيجابية مع الفوز والخسارة.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أجري بسرعةٍ مُتوسّطةٍ في خطٍّ مُستقيمٍ من وضع البدء العالي.
- أنطلق من وضع البدء المنخفض تدريجيًا، وأصحح الأخطاء.
- أنطلق من وضع البدء المنخفض للمسافة المطلوبة.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُودّي تمرين التهدئة.



قواعد اللعبة



- يبلغ مُحيطُ المضمارِ القانونيِّ (400 م)، ويتكوَّن من (8) حاراتٍ، وعرضُ الحارة (122 سم).
- في السباقاتِ حتَّى (400 م)، يلتزمُ كلُّ مُتسابقٍ بحارتيه.

أستزید



الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF

هو الاسم الرسمي منذ عام 2019، وعُرف سابقاً باسم (الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة) و(الرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى)، وكلاهما مختصرٌ باسم IAAF. وهي الهيئة الدولية المنظمة لرياضة ألعاب القوى، وتشمل سباقات المضمار والميدان والجري عبر الضواحي (العدو الريفي) وسباق الطرقات وسباق المشي. وهي المسؤولة عن اتحادات ألعاب القوى، كما أنها تنظم العديد من المسابقات الرياضية الدولية الرئيسية، وتُدوّن الأرقام والإنجازات وتوثقها.



أقيّم تعلّمي



نتائج التعلّم			درجة التحقّق		
			عالية	متوسطة	منخفضة
أذكر النواحي الفنية للعدو لمسافات (25, 50, 75) متراً ووزنٍ مُحدّدٍ، من وضع البدء المُنخفض.					
أؤدّي العدو لمسافات (25, 50, 75) متراً ووزنٍ مُحدّدٍ، من وضع البدء المُنخفض بصورة صحيحة.					
أتعامل بإيجابية مع الفوز والخسارة.					
أذكر بعض القياسات القانونية لمُحيط المضمار وحارات العدو في ألعاب القوى.					



الفكرة الرئيسية



يتضمن سباق التتابع عدّة مراحل، ويتولّى كلّ مرحلةٍ منها واحدٌ من المتسابقين في الفريق للوصول إلى المتسابق الآخر وتسليمه العصا، وهكذا إلى المتسابق الذي يليه حتى انتهاء السباق.

المفاهيم والمصطلحات



• جري التتابع Relay run

أتعلّم



النواحي الفنيّة

- يكون البدء بالطريقة المُستخدمة في المسافات القصيرة (من وضع البدء المُنخفض) نفسها، على أن تُمسك العصا بإحدى اليدين بحيث تكون بين السبابة والإبهام، ويُقبَض عليها ببقية أصابع اليد، مع مُراعاة عدم لمس العصا للأرض أو خط البداية.
- جري المسافة بأقصى سرعة، ويجب على اللاعب/ اللاعبات استخدام كلمات مفتاحية (عبارات متفق عليها بين اللاعبين) لتسليم العصا في المساحة المحددة.
- الجري في منطقة الاستلام والتسليم، بحيث يكون المستلم/ المستلمة في وضع البدء العالي أو نصف العالي، وعند اقتراب الزميل/ الزميلة يبدأ الجري بسرعة مُركّزاً على إشارة الزميل/ الزميلة لاستلام العصا.
- تُستلم العصا بعد سماع الإشارة، ويكون ذلك في المنطقة الخاصة بالاستلام والتسليم.
- بعد استلام اللاعب/ اللاعبات الأخير/ الأخيرة الأخيرة العصا، يكون الجري بأقصى سرعة حتى الوصول إلى خط النهاية.

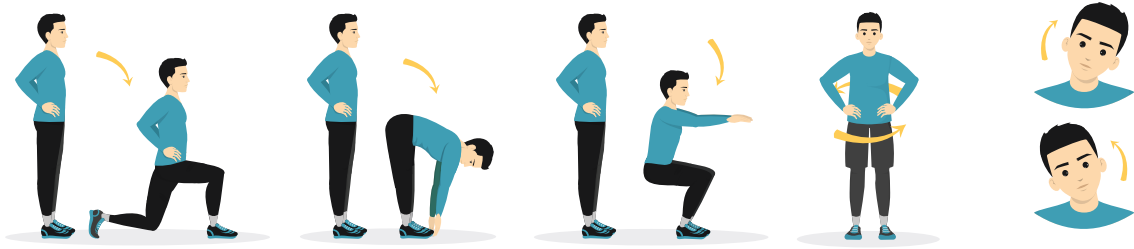




الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أؤدي تمارين الإحماء للرقبة والذراعين والجذع والقدمين.



أراعي عوامل الأمن والسلامة، عند تأدية سباق التتابع.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أجري مسافة (20م) من البدء المنخفض مُمسكًا بالعصا.



- أجري مسافة (20م) مُمسكًا بالعصا باتجاه الزميل المُقابل / الزميلة المُقابلة، ثم أسلمهُ / أسلمها العصا.



- أؤدي المهارة كاملة؛ (جري التتابع 4 × 50م للطلاب، و 4 × 25م للطلبات).

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمرين التهدئة.



قواعد اللعبة



قواعد وقوانين سباقات التتابع:

- يُمكن تسجيل (8) لاعبين حداً أقصى لكل فريق، ولكن يُمكن مشاركة (4) لاعبين فقط.
- الفريق الفائز هو الذي يتمكن من إنهاء السباق في أقل وقت مُمكن.

أستزید



يتشكّل الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF من (6) اتّحادات قارّية، هي:



**WORLD
ATHLETICS™**

- الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى في آسيا.
- الاتحاد الإفريقي لألعاب القوى في إفريقيا.
- اتحاد أمريكا الجنوبية لألعاب القوى في أمريكا الجنوبية.
- اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والكاريبي لألعاب القوى في أمريكا الشمالية.
- الاتحاد الأوروبي لألعاب القوى في أوروبا.
- اتحاد أوقيانوسيا لألعاب القوى في أوقيانوسيا.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفتيّة لجري التتابع 4 × 50 مترًا.
			أؤدّي جري التتابع 4 × 50 مترًا بصورة صحيحة.
			أعبر عن رأيي بأدب واحترام.
			أذكر عدد اللاعبين المسجلين والمشاركين في فعاليات سباق التتابع.

الفكرة الرئيسة



يُعدُّ الوثب الطويل بطريقة (التعلق) أحد أنواع الطرائق الفنيّة لمرحلة الطيران في الوثب الطويل؛ إذ يتباعدُ مركزُ ثقلِ الجسمِ في أثناء الطيران، لكسبِ أعلى وأبعد مسافةٍ مُمكنةٍ قبل الهبوط في حفرة الوثب.

المفاهيم والمصطلحات



- الوثب الطويل Long jump
- التعلق The hang



أتعلم



النواحي الفنيّة



- قياسُ الاقترابِ بقدمِ اللاعبِ نفسه، وطولُ طريقِ الاقترابِ من (30 – 40 م).
- تأديةُ الاقترابِ من ناحيةِ لوحةِ الاقترابِ عدّة مرّاتٍ؛ لضبطِ هذه الخطوات وتقنيّتها.
- تأديةُ الاقترابِ من أولِ طريقِ الاقترابِ، ويُساعدُ على ذلكَ العلاماتُ الضابطةُ التي توضعُ على طريقِ الاقترابِ وقبلِ الاقترابِ بـ (6) خطوات تقريبًا.
- تجري عمليةُ الارتقاء بدفعِ لوحةِ الارتقاء بقوةٍ وسرعةٍ وبكاملِ القدم.
- عندَ وصولِ مركزِ الثقلِ إلى أقصى ارتفاعٍ له أمامَ لوحةِ الارتقاء؛ تكونُ عمليةُ الدفعِ بمشطِ القدمِ قد وصلت إلى أوسع مدًى لها، وتكونُ الزاويةُ بينَ قدمِ الارتقاء والأرضِ من (70° – 75°) تقريبًا.
- ميلانُ الجذعِ بصورةٍ مُعتدلةٍ وعلى استقامةٍ رجلِ الارتقاء.
- يُبدأ بعدَ الارتقاء بمرجحةِ الرّجلِ الحرةِ معَ الركبةِ أمامًا معَ سحبها إلى الأسفلِ وإلى الخلفِ؛ حتّى يُصبحَ الجسمُ على شكلِ قوسٍ، بينما تمتدُّ الذراعانِ عاليًا لحفظِ توازنِ الجسمِ.
- عندما يبدأ الجسمُ بالهبوطِ تتأرجحُ الرّجلانِ معًا إلى الأمامِ والأعلى، والذراعانِ إلى الأسفلِ والخلفِ تمهيدًا للهبوطِ.
- بعدَ إتمامِ الطيرانِ تمتدُّ الرّجلانِ إلى الأمامِ، وعندَ مُلامسةِ الكعبينِ حفرةِ الرملِ تأخذُ الذراعانِ في المرجحةِ إلى الأمامِ والأعلى وليسَ إلى الخلفِ.

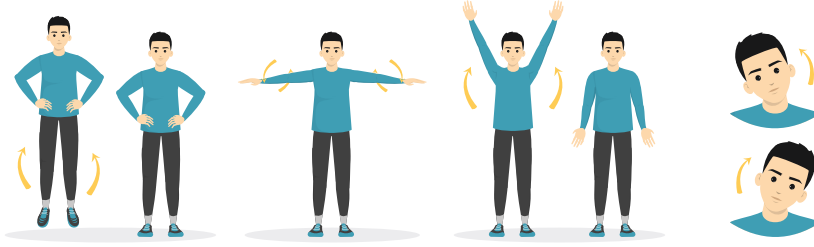
الأنشطة



أظهر تحدي النفس في أثناء تطبيق المهارة.

النشاط رقم (1): الإحماء

- أؤدي تمارين الإحماء للرقبة والذراعين والجذع والقدمين.



النشاط رقم (2): أتدرب



1. أثب من وضع الثبات إلى الأمام من لوحة الارتقاء مع رفع الذراعين عاليًا، وخفضهما عند الهبوط على القدمين معًا.



2. أثب من الجري البسيط باتجاه لوحة الارتقاء مع رفع الذراعين عاليًا، وخفضهما عند الهبوط بكامل الجسم.



3. أؤدي الوثب الطويل إلى أبعد مسافة ممكنة.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمرين التهدئة.



قواعد اللعبة



قواعد وقوانين الوثب الطويل:

- يجري ترتيب المُتنافسين بالقرعة.
- تُقاس الوثبات جميعها من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم (أطراف المُتنافس) في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء.

أستزید



من البطولات الدولية التي يُنظّمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى:



**WORLD
ATHLETICS™**

- بطولة العالم لألعاب القوى (كل سنتين).
- بطولة العالم لألعاب القوى داخل الصالات (كل سنتين).
- بطولة العالم لنصف الماراثون (سنوياً).
- بطولة العالم للناشئين لألعاب القوى (كل سنتين).

أقيم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة للوثب الطويل بطريقة (التعلّق).
			أودّي الوثب الطويل بطريقة (التعلّق) بصورة صحيحة.
			أظهر تحديّ النفس في أثناء تطبيق المهارة.
			أذكر كيف تُقاس جميع الوثبات في منطقة الهبوط، في مهارة الوثب الطويل.

الفكرة الرئيسية



يُستخدَم الوثب العالي بطريقة الفُسبوري للتغلبِ على العارضة بصورة أفضل، ويُتيح للاعب/ للاعبة اجتياز ارتفاعات أعلى بالمُقارنة مع الطرائق الأخرى.

المفاهيم والمصطلحات



• الوثب العالي High jump

أتعلم



النواحي الفنية

- قياس الاقتراب بقدم اللاعب نفسه، وطول طريق الاقتراب من (30 – 40 م).
- قياس مسار الاقتراب من مُنتصف العارضة، وعلى بعد متر واحد من مكان بدء الاقتراب.
- تحديد خطوات الاقتراب من جهة العارضة؛ لوضع علامة البدء.
- ضبط الخطوات لتصل قدم الارتقاء إلى مكانها المُحدد وبالسُرعة المناسبة.
- بدء الاقتراب على شكل قوس (نصف دائرة) من العارضة، وتكون الخطوة الأخيرة طويلة، والتي قبلها أقصر.
- يجري الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة، ويكون الوصول في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء)، بحيث تكون شبه ممتدة، ويكون الجسم مائلاً إلى الخلف.
- تؤرجح الرجل الحرة القريبة من العارضة، ثم يُدار الجسم لمواجهة طريق الاقتراب؛ كي يكون الظهر مُواجهاً للعارضة.
- تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء الأرض.
- تؤرجح الرجل الحرة لتوجيه الجسم وجعله يدور لمواجهة طريق الاقتراب، ويكون الظهر مُواجهاً للعارضة.
- دوران الجسم حول المحور الطولي مُتخذاً طريقه إلى العارضة.
- وصول الجسم إلى أقصى ارتفاع له مُتجهاً فوق العارضة، فيُدفع الحوض عالياً مع إسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة، ويتبع ذلك النصف السفلي.

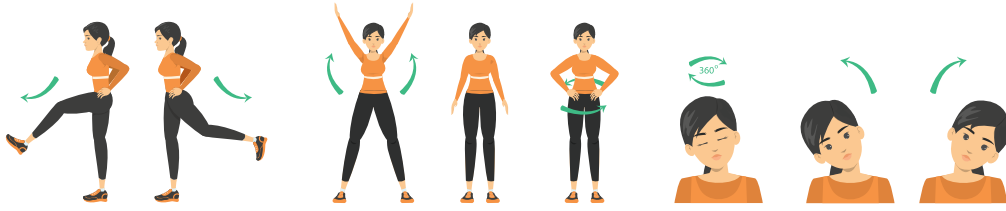




الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أُؤدِّي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين والقدمين.



أتحلَّى بالروح الرياضية عند تأدية المهارة مع زملائي / زميلاتي.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أجري بسرعة خفيفة، ثمَّ أُنْبِ إلى أعلى مع الدوران حول المحور الطولي للهبوط على رجل الارتقاء، فوق فرشاة الوثب العالي.
- أبدأ بالاقتراب البسيط، فالوثب، والدوران، فالتقوس، فالهبوط على الظهر.
- أُؤدِّي الوثبة كاملة حسب خطواتها الفنية إلى أقصى ارتفاع ممكن.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤدِّي تمرين التهدئة.



قواعد اللعبة

قواعد وقوانين الوثب العالي:

- على المتسابق أن يرتقي بقدم واحدة.
- يُخفّق المتسابق إذا لمس سطح الأرض (بما في ذلك منطقة الهبوط خلف المستوى الرأسيّ عند الحدّ القريب من العارضة بين القائمين أو خارجهما) بأيّ جزء من الجسم دون تخطّي العارضة أولاً.

أستزید

Asian Athletics Association AAA



الاتّحاد الآسيويّ لألعاب القوى AAA هو الهيئة القاريّة لرياضة ألعاب القوى في آسيا ومقرّه في (سنغافورة)، ويُنظّم البطولة الآسيويّة لألعاب القوى والبطولات القاريّة وغيرها.

أقيّم تعلّمي

درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة للوثب العالي بطريقة (الفُسبوري).
			أؤدّي الوثب العالي بطريقة (الفُسبوري) بصورة صحيحة.
			أنحلّى بالروح الرياضيّة عند تأدية المهارة مع زملائي / زميلاتي.
			أذكر كيف يُخفّق المتسابق عند تأدية مهارة الوثب العالي.

دفع الكرة الحديدية وزن (3 كغم) من الثبات

الدرس

5



الفكرة الرئيسة



تعدُّ فعالية دفع الكرة الحديدية (دفع الجُلَّة)، إحدى فعالياتِ مُسابقاتِ الرمي في ألعابِ القوى. وهي رياضةٌ تعتمدُ على القوة البدنية والقوة الانفجارية للاعب/ للاعبة.

المفاهيم والمصطلحات



• دفع الجُلَّة Shot put

أتعلم



النواحي الفنية

- **وقف الاستعداد:** يؤخذ المكانُ وصدرُ اللاعبِ مُواجهاً لاتِّجاهِ مقطعِ الرمي، ويكونُ الجسمُ مُرتكزاً على الرَّجلِ اليمنى.
- حملُ الثقلِ على سلامياتِ الأصابع وراحةِ اليدِ فارغةً، ووضعهُ فوقَ الترقوة وبينَ الرقبة والذقن.
- تكونُ الذراعُ الحرةُ ممدودةً ومُسترخيةً إلى الأعلى.
- **التكوير:** انخفاضُ الجذعِ إلى الأسفل، ورفعُ كعبِ قدمِ الرَّجلِ المُرتكزةِ عَنِ الأرضِ، وترتفعُ الرَّجلُ الخلفيةُ، وتثني قليلاً إلى الخلفِ وإلى الأعلى.
- **الدفع:** تبدأ القدمُ اليمنى والركبةُ بالدورانِ إلى الأمام. وفي الوقتِ نفسه، تمتدُّ كلتا الرَّجلينِ، ويرتفعُ الجذعُ الأيمنُ معَ وجودِ تقوسٍ بسيطٍ.
- دفعُ الثقلِ إلى الأمامِ عالياً بالكَتِفِ اليمنى والذراعِ وبزاويةٍ مُناسبةٍ، واستكمالُ حركةِ الدفعِ على الرجلِ اليسرى، وتمتدُّ كُلُّها عندما تنتهي الذراعُ اليمنى مِنَ الامتدادِ الكاملِ ودفعِ الثقلِ.



الأنشطة

النشاط رقم (٦): الإحماء

- أُودّي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين والقدمين.



النشاط رقم (2): أتدرب

أتحلّى بالشجاعة عند تأدية المهارة مع زملائي / زميلاتي.

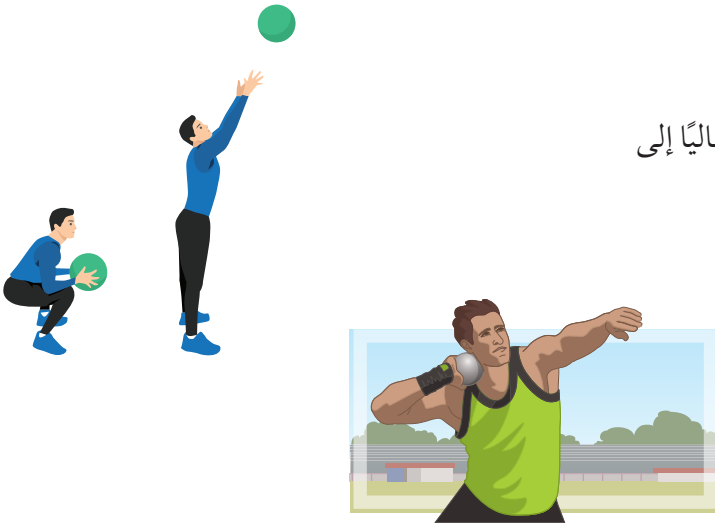
- أدفع الكرة الطبية باليدين معًا عاليًا أمامًا.

- أدفع الكرة الحديدية وزن (3 كغم) باليدين عاليًا إلى

الأمام من الثبات.

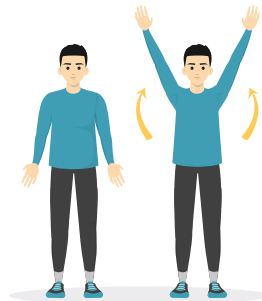
- أُودّي مهارة دفع الكرة الحديدية من

الثبات إلى أبعد مسافة ممكنة.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُودّي تمرين التهدئة.



قواعد اللعبة



قواعد وقوانين دفع الكرة الحديدية:

- يُحظرُ على اللاعب لمس الحافة العلوية للوحة أصابع القدم أو الحد الخارجي لدائرة الرمي، في أثناء تنفيذ الرمية.
- تُنفذ الرميات باستخدام يد واحدة فقط.

أستزید



Jordan Athletic Federation JAF



تأسس الاتحاد الأردني لألعاب القوى JAF في عام 1961، ويضم (423) لاعباً ولاعبةً تقريباً، ويضم الاتحاد (29) نادياً.

وتعد رياضة ألعاب القوى أكثر رياضةً مثلت الأردن في دورات الألعاب الأولمبية (8) مشاركات من أصل (11) مشاركة أولمبية منذ المشاركة الأولى في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في عام 1980، التي استضافتها العاصمة الروسية (موسكو).

أقيّم تعلّمي

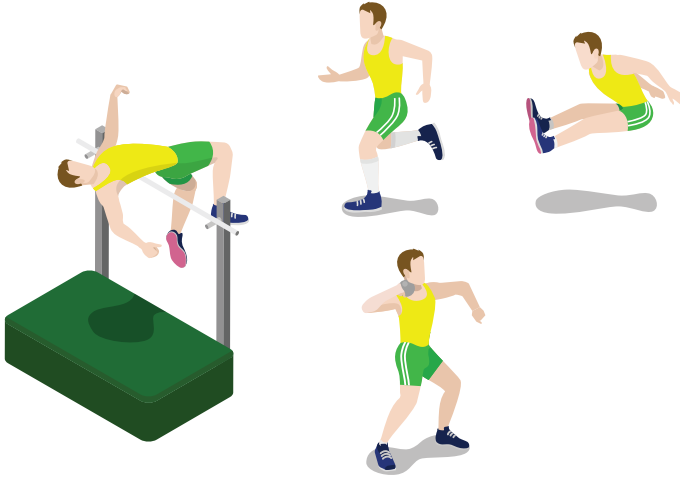


درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لدفع الكرة الحديدية وزن (3 كغم) من الثبات.
			أؤدّي دفع الكرة الحديدية وزن (3 كغم) من الثبات بصورة صحيحة.
			أذكر بعض القواعد الخاصة بالمحظورات التي يتجنبها اللاعب داخل دائرة الرمي، عند دفع الكرة الحديدية.

الفكرة الرئيسيّة



توظيف المهارات التي تعلّمناها في هذه الوحدة في التدريبات والمُنافسات الفرديّة، بصورة صحيحة.



أتعلّم

- استذكرُ فعاليّات الميدان والمضمار الخاصّة بألعاب القوى.
- استذكرُ قواعد اللعبة.
- ألترم بالتعليمات والقواعد الخاصّة بألعاب القوى.



الوثب الطويل



العدو مسافة (50) مترًا



دفعُ الجُلّة



الوثب العالي



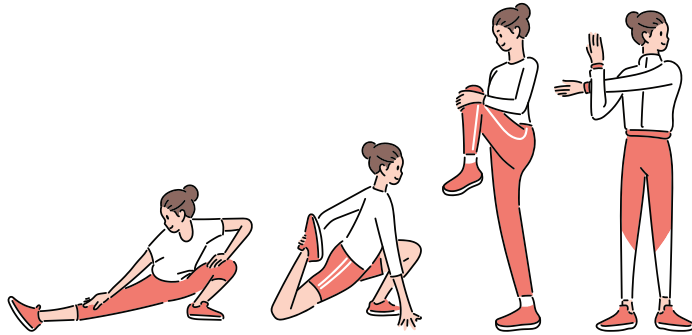
الأنشطة

أُتعاونُ مَعَ زُمْلَائي/ زُمْلَاتي في أَثناءِ تَفيذِ النَشاطِ.

النشاط رقم (1): الإحماء



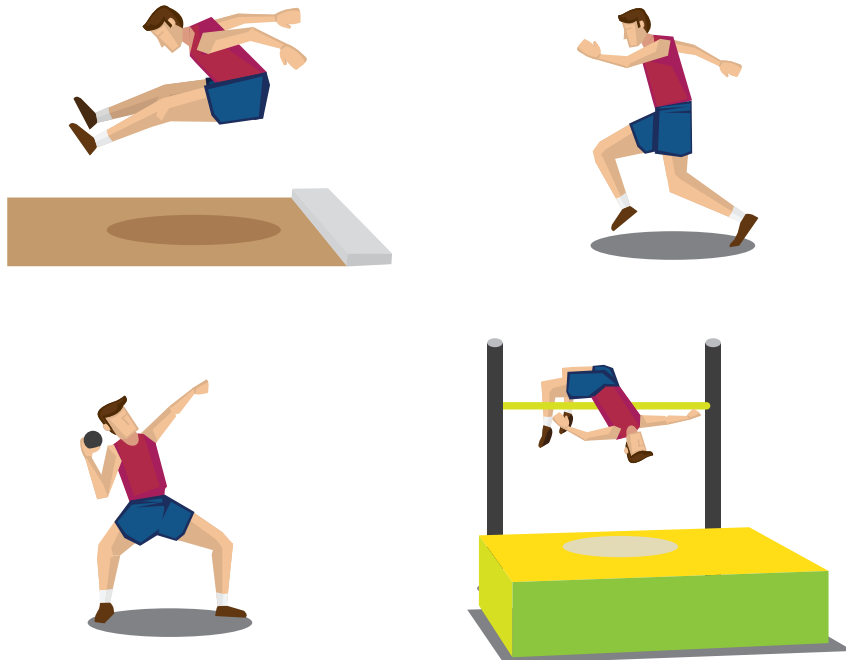
- أُؤدِّي تمارينَ الإطالة للرقبة واليدين والجذع والقدمين.



النشاط رقم (2): أَدْرَبْ



- أُطبِّقُ فِعالِيَّاتِ أَلعابِ القُوى الَتي تَعَلَّمْتُها في المُنَافِساتِ الفِردِيَّةِ.



النشاط رقم (3): التهيئة

- أؤدي تمرين التهيئة.



أستزبد



انضم الاتحاد الأردني (JAF) لألعاب القوى إلى الاتحادات الإقليمية والدولية الآتية:



- الاتحاد الدولي لألعاب القوى في عام 1961م.
- الاتحاد العربي لألعاب القوى في عام 1975م.
- الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى في عام 1979م.

أقيم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة، في أثناء المشاركة في اللعب التنافسي.
			أتعاون مع زملائي / زميلاتي في أثناء تنفيذ النشاط.
			أذكر بعض القوانين والقواعد الخاصّة بفعاليات الرمي والوثب في ألعاب القوى.

بعد الانتهاء من دروس وحدة ألعاب القوى:

- أُنطبق المهارات التي تعلّمتها، عند اللعب مع أصدقائي/ صديقاتي.

- أشارك في منافسات ألعاب القوى في المدرسة وخارجها.

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

- أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة بألعاب القوى في أثناء اللعب.



- أعبر عن مشاعر الفرح والسرور في أثناء ممارسة ألعاب القوى.



كرة اليد



الفكرة العامة

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



الفكرة الرئيسية



تُعدُّ مهارة الإحساس بالكرة الركيزة الأساسية في البناء التراكميِّ لمهارات كرة اليد، كما أنَّها مفتاحُ المرور الخاصَّ بهذه اللعبة.

المفاهيم والمصطلحات

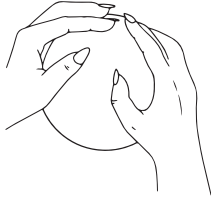


• كرة اليد Handball

أتعلَّم



النواحي الفنيَّة



الأداء الفنيِّ لمسك الكرة بكلتا اليدين:

- انتشارُ الأصابع جميعها على جانبي الكرة من دون اضطراب، بحيث تكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة، وتكون راحتا اليدين خلف مركزها.
- تلمُّزُ سلاميات الأصابع فقط الكرة، مع عدم الضغط عليها.

الأداء الفنيِّ لمسك الكرة بيد واحدة:

- انتشارُ الأصابع جميعها فوق الكرة وإلى الخلف قليلاً من دون اضطراب.
- راحة اليد فوق مركز الكرة.
- التفافُ كلِّ من الإبهام والخنصر كالخزام الثابت المرن حول الكرة.
- انتشارُ الأصابع الثلاثة الأخرى حول الكرة ساندة لها.
- اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين.



النشاط رقم (٦): الإجماع



- أجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع، مع زيادة السرعة تدريجيًا.

التدخين مُضرٌّ بالصحة، ويحتوي على موادَّ مُسرطنةٍ مثل مادة النيكوتين.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أمسك الكرة وأرفعها أمامًا فعليًا فجائيًا بيدٍ واحدةٍ من الثبات والحركة.



- أمسك الكرة وأرفعها أمامًا فعليًا فجائيًا بكِلتا اليدين من الثبات والحركة.

- أرمي الكرة عاليًا وأمسكها بكِلتا اليدين أو بيدٍ واحدة.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أودّي تمرين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة اليد – المادة (1)

الفقرة 1.1:

- ♦ يكون الملعب مُستطيلًا بطول (40 م) وعرض (20 م)، ويتكوّن من منطقتين للمرمى ومنطقة للعب.
- ♦ يُسمّى الخطّان الأطولان خطّي الجانب، أمّا الخطّان الأقصران فيُسمّيان خطّي المرمى، وهما بين قائمي المرمى (أو خطّي المرمى الخارجيين، وهما على جانبي المرمى).
- ♦ يجب عدم تغيير مواصفات الملعب بأي شكلٍ لصالح أيّ فريق. (يحقّ للاتحادات الأهلية إجراء التعديلات على الملعب تبعًا للإمكانات المتاحة).

أستزید

أعتمدُ على نفسي في أثناء الأداء، في حصّة التربية الرياضية.



International Handball Federation IHF



الاتحاد الدولي لكرة اليد، هو الهيئة المنظمة لرياضة كرة اليد وكرة اليد الشاطئية وكرة اليد على الكرسي المتحرك في العالم.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة مسك الكرة بيد واحدة، ومسك الكرة باليدين.
			أؤدي مهارة مسك الكرة بيد واحدة ومسك الكرة باليدين بصورة صحيحة.
			أعتمدُ على نفسي في أثناء الأداء، في حصّة التربية الرياضية.
			أذكر نصّ المادة (1.1) من القانون الدولي لكرة اليد، المتعلقة بطول الملعب وعرضه.



الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مهارة استلام الكرة في كرة اليد من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها، ومن أهم مهارات كرة اليد الواجب تعلُّمها.

المفاهيم والمصطلحات



• استلام الكرة Receiving the ball

أتعلّم



النواحي الفنيّة



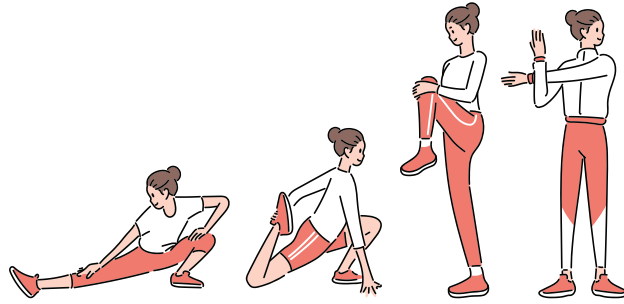
- ميلان الجسم بصورة قليلة مع اتجاه الكرة، مع أهميّة رفع اليدين في الوسط وللجهة الأمامية.
- أخذ خطوة تجاه الكرة، وثني الركبتين قليلاً.
- مدّ الذراعين إلى الجهة الأمامية لاستقبال الكرة، مع أهميّة ملامسة الكرة باستخدام الأصابع فقط، وإبعاد راحة اليدين عن الكرة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أؤدي تمارين الإطالة للرقبة واليدين والجذع والقدمين.



النشاط رقم (2): أتدرب

- أمرر من فوق الرأس لزيميلي / لزيميتي، ويستلم / تستلم الكرة. ومن ثم، يمررها / تمررها لي مرة أخرى.
- أمرر من الصدر لزيميلي / لزيميتي، ويستلم / تستلم الكرة. ومن ثم، يمررها / تمررها لي مرة أخرى.



النشاط رقم (3): التهديف

- أؤدي تمرين التهديف.



قانونُ اللعبة



القانونُ الدوليُّ لكرة اليد – المادةُ (3)

- الفقرةُ 3.1: الكرةُ مصنوعةٌ مِنْ الجلدِ أَوْ مِنْ مادّةٍ صناعيّةٍ، ويجبُ أن تكونَ مُستديرةً وألا يكونَ سطحُها أملَسَ.
- الفقرةُ 3.3: يجبُ توفيرُ كرّتينِ قانونيّتينِ لكلِّ مُباراةٍ.

أستزید



Asian Handball Federation



الاتّحادُ الآسيويُّ لكرة اليد، هُوَ المسؤولُ عَنْ رياضةِ كرة اليد في القارة الآسيويّة. وهُوَ يُمثّلُ الاتّحاداتِ الوطنيّةَ في آسيا.

أقيّم تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّةَ لمهارةِ استلامِ الكرةِ.
			أؤدّي مهارةَ استلامِ الكرةِ بصورةً صحيحةً.
			أطبّقُ القوانينَ والتعليماتِ في أثناءِ حصّةِ التربيةِ الرياضيّةِ.
			أذكرُ نصَّ المادةِ (3.1) مِنَ القانونِ الدوليِّ لكرة اليد، المُتعلّقةِ بمواصفاتِ كرة اليد.



الفكرة الرئيسة



توظيف جميع المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة، عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي.

أتعلّم



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



مسك الكرة بكلتا اليدين



استلام الكرة



مسك الكرة بيد واحدة

الأنشطة

النشاط رقم (٦): الإجماع

- أقفُ مُقابلَ زميلي/ زميلتي، وأرمي الكرة له ليستقبلها. ومن ثمَّ يرمي/ ترمي الكرة لي لأستقبلها.
- أجري أمامًا وخلفًا مُقابلَ زميلي/ زميلتي، وأرمي الكرة له ليستقبلها. ومن ثمَّ يرمي/ ترمي الكرة لي لأستقبلها.



أنقبُل تعليماتِ مُعلِّمي/ مُعلِّمتي وأنزُِمُ بها.

النشاط رقم (2): أندرب

- أودِّي المهاراتِ التي اكتسبتها من وحدة كرة اليد؛ بمُباراةٍ مُصغَّرةٍ بينَ فريقينِ وفَقَّ موادِّ القانونِ.



النشاط رقم (3): التهدة

- أودِّي تمرينَ التهدة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة اليد – المادة (5)

- الفقرة 5.3: استخدام الكرات الرسمية للاتحاد الدولي المختومة بشعار، إجباري في المباريات الدولية جميعها.

أستزید



يتكوّن الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) من (5) اتّحادات قاريّة، هي:

- الاتحاد الآسيوي لكرة اليد.
- الاتحاد الإفريقي لكرة اليد.
- الاتحاد الأوروبي لكرة اليد.
- الاتحاد الأوقيانوسي لكرة اليد.
- اتحاد الأمريكتين لكرة اليد.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أودّي المهارات في أثناء المشاركة في اللعب التنافسي.
			أحتفل بالفوز من دون غرور وإساءة.
			أختار نوع المهارة المناسبة حسب موقف اللعب.
			أذكر بعضاً من محتوى الفقرات من المواد (1.1، 3.1، 3.3، 5.3) من القانون الدولي لكرة اليد.

نهاية الوحدة

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة اليد:

- أُنظِّقُ المهارات التي تعلَّمتُها عند اللعب مع أصدقائي/ صديقاتي.

- أشارك بلعبة كرة اليد في المدرسة وخارجها.

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

- أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة بلعبة كرة اليد في أثناء اللعب.

- أعبر عن مشاعر الفرح والسرور في أثناء ممارسة لعبة كرة اليد.



8

الكرة الطائرة



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

الفكرة
العامة



الفكرة الرئيسية



تُعدُّ مهارة الإحساس بالكرة الخطوة الأولى قبل تعلُّم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، فتنمية الإحساس بالكرة تُمثِّل أهمَّ المهارات في هذه اللعبة.

المفاهيم والمصطلحات



• الكرة الطائرة Volleyball

أتعلَّم



النواحي الفنيَّة



الإحساس بالكرة:

- انتشار الأصابع فوق الكرة وإلى الخلف قليلاً من دون توتُّر، بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة.
- انتقال الكرة من اليد الحاملة لها إلى اليد الأخرى.
- حمل الكرة بعيداً عن الجذع.

حركات القدمين:

- المسافة بين القدمين باتساع الصدر وحسب الراحة، مع ميلان الجذع قليلاً إلى الأمام.
- وضع الاستعداد على مشط القدم، مع ثني مفصل الركبة.
- الحركة إلى الأمام والخلف ويمنة ويسرة، من دون تقاطع القدمين.
- مراعاة تحريك القدم القريبة من الاتجاه الذي نريد التحرك إليه في أثناء التمايل (الحركة) يمنة ويسرة، وإتباعها بالقدم الأخرى.





الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أُوْدِّي تمارين الإحماء للذراعين والجذع والقدمين.



أُبدي الملاحظات والتعليقات على المهارة.

النشاط رقم (2): أتدرب

الإحساس بالكرة:

- أُمسِك الكرة الموجودة أمامي على الأرض، ثُمَّ أرميها عاليًا وألقفها مرةً أخرى.
- أُمسِك الكرة الموجودة أمامي على الأرض، ثُمَّ أدحرجها إلى زميلي المقابل / زميلتي المقابلة بالتبادل.



حركات القدمين: (مِنْ مَسِكِ الكرة باليدين ورفعها إلى الأعلى)

- أجري إلى الأمام ثُمَّ أجري إلى الخلف، عِنْد سَمَاعِ الإشارة.
- أجري إلى الجانب الأيمن ثُمَّ أجري إلى الجانب الأيسر، عِنْد سَمَاعِ الإشارة.



النشاط رقم (3): التهدئة

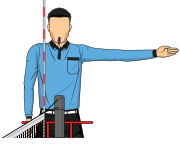
- أُوْدِّي تمرين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للكرة الطائرة – المادة (1)



- الفقرة 1.1: الملعب مُستطيل الشكل (18 م × 9 م) ومُحاط بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن (3 م) من الجوانب جميعها، وارتفاعها فوق منطقة اللعب لا يقل عن (7 م).

أستزید



FIVBTM

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE VOLLEYBALL

الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

تأسس في عام 1947، وهو بمثابة جمعية يحكمها القانون السويسري، ويقع مقرها في مدينة (لوزان) السويسرية. ومن جهة أخرى يُعدُّ الاتحاد الهيئة الإدارية المسؤولة عن أشكال الكرة الطائرة جميعها على الصعيد الدولي.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية للإحساس بالكرة وحركات القدمين.
			أؤدي الإحساس بالكرة وحركات القدمين بصورة صحيحة.
			أبدي الملاحظات والتعليقات على المهارة.
			أذكر محتوى الفقرة (1.1) من قانون الكرة الطائرة المتعلقة بمقاسات الملعب.



الفكرة الرئيسية



يُعدُّ هذا النوع من الإرسال أسهل أنواع الإرسال، ويُستخدم لسهولة تأديته والقدرة على توجيهه إلى أيِّ مكانٍ في ملعب الفريق المنافس.

المفاهيم والمصطلحات



• الإرسال من الأسفل Underhand serve

أتعلّم



النواحي الفنيّة



• **وقفة الاستعداد:** بحيث تكون القدم المُتقدّمة عكس اليد الضاربة، مع ثني الركبتين قليلاً. ويكون مُواجهًا جهة إرسال الكرة (الملعب).

• استناد الكرة على راحة اليد غير الضاربة، أو حملها باليدين معًا.

• قذف الكرة إلى مستوى الكتف تقريبًا.

• أرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف، وثني الجسم قليلاً إلى الأمام، ونقل ثقل الجسم إلى القدم الخلفيّة.

• أرجحة الذراع الضاربة إلى الأمام لتقابل الكرة وتضربها من أسفل خلفاً وهي على مستوى الحوض، بحيث تكون راحة اليد مشدودة عند ضرب الكرة.

• فرد الذراع الضاربة، ومد الركبتين والجذع، وانتقال ثقل الجسم إلى القدم الأماميّة.

• متابعة الكرة بالنظر في أثناء دخولها إلى أرض الملعب.

• إرسال الكرة إمّا براحة اليد وإمّا بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد، واليد الفنجانيّة.

النشاط رقم (٦): الإحماء

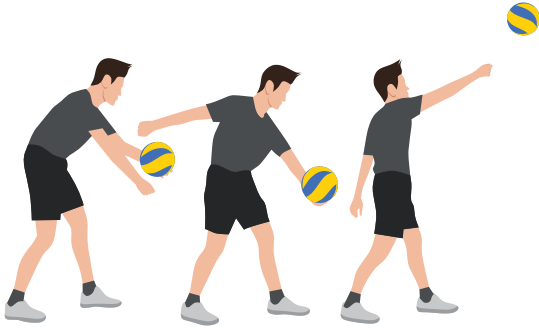
- أؤدي تمارين الإطالة لليدين والجذع والقدمين.



أقبل النقد بروح رياضية.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أؤدي مهارة الإرسال من دون استخدام الكرة.
- أؤدي مهارة الإرسال باستخدام كرة باتجاه الحائط.
- أؤدي مهارة الإرسال بالتبادل مع زميلي / زميلتي.

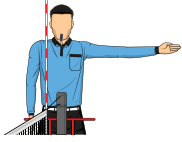


النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمرين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للكرة الطائرة – الفقرة (1.2.1)

- يجب أن يكون مُسطح اللعب مُستويًا وأفقيًا ومُوحَّدًا، ويجب ألا يُشكّل أيّ خطرٍ يُؤدّي إلى إصابة اللاعبين، ويُمنع اللعب على المُسطحات الخشنة أو الزلقة.

أستزید



الاتحاد الآسيوي للكرة الطائرة (AVC)

هُوَ الهيئةُ الإداريةُ القاريّةُ لرياضاتِ الكرة الطائرة الداخليّة والشاطئيّة والعُشبيّة في آسيا وأوقيانوسيا.



أقيّم تعلّمي



درجَةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّةَ لمهارةِ الإرسالِ مِنَ الأسفلِ (المُواجهِ).
			أؤدّي مهارةَ الإرسالِ (المُواجهِ) مِنَ الأسفلِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أظهرُ التعاونَ مَعَ زملائي في اللعبِ التنافسيِّ.
			أذكرُ مُحتوى الفقرة (1.2.1) مِنْ قانونِ الكرة الطائرة المُتعلِّقِ بمواصفاتِ الملعبِ.



الفكرة الرئيسة

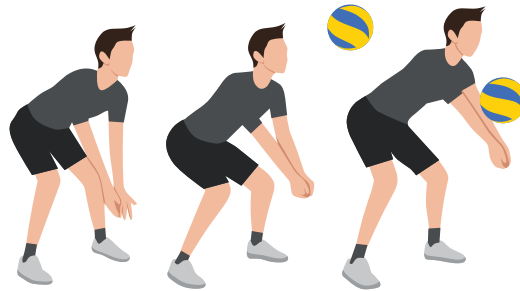


يُعدُّ الاستقبال من الأسفل إحدى المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة، وهو أول لمسة للفريق المُستقبل.

أتعلم



النواحي الفنيّة

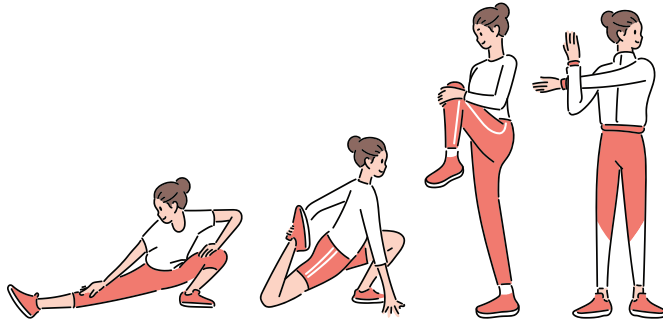


- وقفة الاستعداد بحيث تكون القدمان متوازيتين وباتساع الحوض، مع الميل قليلاً إلى الأمام وتكون اليدين أماماً.
- وضع الكفين فوق بعضهما بعضاً.
- الساعدان ممدودان على استقامتيهما، والنظر إلى الأمام باتجاه الكرة.
- ضرب الكرة من الساعد.
- فرد الركبتين عند ضرب الكرة، والوقوف على المشطين.
- فرد الجذع، والذراعان متشابكتان بمحاذاة الصدر؛ لمتابعة اتجاه الكرة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أُؤدِّي تمارين الإحماء للذراعين والجذع والقدمين.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أقدِّم الكرة على ارتفاع (2 م)، وأستقبلها من الأسفل بالساعدين.
- أرمي الكرة إلى زميلي/ زميلتي ليستقبلها/ تستقبلها من أسفل بالساعدين.



النشاط رقم (3): التهديئة

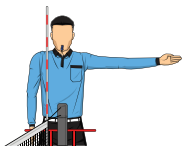
- أُؤدِّي تمرين التهديئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للكرة الطائرة – الفقرة (1.2.2)



مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، تتطلب اللون الأبيض للخطوط، وتتطلب ألواناً أخرى مختلفة عن بعضها لأرض الملعب والمنطقة الحرة. ويكون الملعب بألوان مختلفة تميز المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية.

أستزید



الاتحاد الآسيوي للكرة الطائرة (AVC)

يضم الاتحاد الآسيوي للكرة الطائرة (65) دولة تقع جميعها في آسيا، ومقرها الحالي في مدينة (بانكوك) في تايلاند.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية للاستقبال من الأسفل بالساعدين.
			أؤدّي مهارة الاستقبال من الأسفل بالساعدين بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى الفقرة (1.2.2) من قانون الكرة الطائرة المتعلقة بألوان الملعب.



الفكرة الرئيسة



توظيف المهارات التي تعلّمناها في هذه الوحدة، عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي، بصورة صحيحة.

أتعلم



الاستقبال من أسفل بالساعدين.



الإحساس بالكرة وحركة القدمين.



الإرسال من أسفل المواجه.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

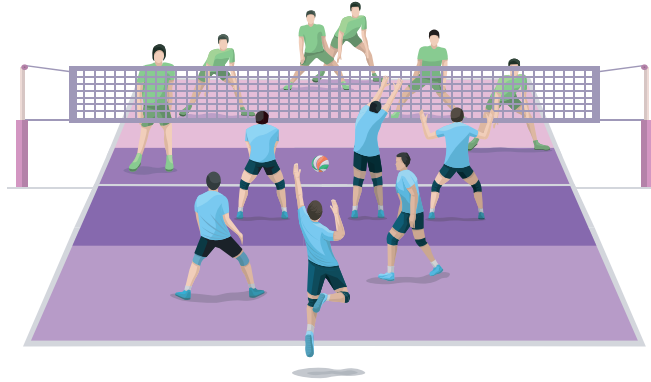
- أُودِّي تمارين الإحماء للذراعين والجذع والقدمين.



النشاط رقم (2): أتدرّب

أواجه الهزيمة والإخفاق بطريقة إيجابية وبروح رياضية عالية.

- أوظف المهارات التي تعلّمتها في مباراة تنافسية.

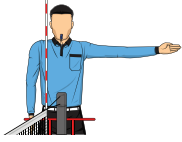


النشاط رقم (3): التهدئة

- أُودِّي تمرين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للكرة الطائرة – المادة (3)

- الفقرة (3.1): يجب أن تكون الكرة مُستديرةً ومُصنوعةً من جلدٍ مرنٍ أو جلدٍ صناعيٍّ، وفي داخلها كيسٌ هوائيٌّ مصنوعٌ من المطاطِ أو من مادةٍ مُماثلةٍ، وأن يكونَ لونُها فاتحًا مُوحَّدًا أو من تشكيلةٍ من الألوان. الكراتُ المصنوعةُ من مادةٍ الجلدِ الصناعيِّ وذاتِ التشكيلةِ من الألوانِ المُستخدمةِ في المُنافساتِ الدوليَّةِ الرسميَّةِ، يجبُ أن تكونَ مُطابقةً لمقاييسِ الاتِّحادِ الدوليِّ للكرة الطائرة.

أستزيد



يترأسُّ الاتِّحادُ الدوليُّ للكرة الطائرة (5) اتِّحاداتٍ قاريَّةٍ أساسيَّةٍ، هي:

- الاتِّحادُ القاريُّ للكرة الطائرة في قارَّةِ آسيا.
- الاتِّحادُ القاريُّ للكرة الطائرة في قارَّةِ إفريقيا.
- الاتِّحادُ القاريُّ للكرة الطائرة في قارَّةِ أوروبا.
- الاتِّحادُ القاريُّ للكرة الطائرة في قارَّةِ أمريكا الجنوبيَّة.
- الاتِّحادُ القاريُّ للكرة الطائرة في قارَّةِ أمريكا الشماليَّة والوسطى.

أقيِّمُ تعلُّمي



درجَةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أُؤدِّي مهاراتِ الكرة الطائرة في أثناء المُشاركةِ في اللعبِ.
			أواجهُ الهزيمةَ والإخفاقَ بطريقةٍ إيجابيّةٍ وبروحٍ رياضيَّةٍ عاليةٍ.
			أذكرُ بعضًا من مُحتوى الفقراتِ من الموادِّ (1.1) (1.2.1) (1.2.2) (3.1) من القانونِ الدوليِّ للكرة الطائرة.

نهاية الوحدة

بعد الانتهاء من دروس وحدة الكرة الطائرة:

- أُنْقِلُ المَهَارَاتِ التي تَعَلَّمْتُهَا،
عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي/
صَدِيقَاتِي.

- أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ الْكَرَةِ
الطَّائِرَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ
وْخَارِجَهَا.



- أُنْقِلُ المَهَارَاتِ وَالْمَعْرِفَةَ التي
اِكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي/ زُمِيلَاتِي
دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ
الْخَاصَّةَ بِلُعْبَةِ الْكَرَةِ الطَّائِرَةِ
فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



- أُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِرِ الْفَرَحِ وَالسُّرُورِ
فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ لُعْبَةِ الْكَرَةِ
الطَّائِرَةِ.

9

المفاهيم والعادات الصحية



امتلاك المعرفة بكيفية استخدام التكنولوجيا،
ومدى أهمية الرياضة للجهاز التنفسي.

**الفكرة
العامة**



الفكرة الرئيسة



أصبحت التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ومن المهم معرفة كيفية استخدامها بصورة صحيحة؛ لتحقيق أكبر فائدة منها وتجنب آثارها السلبية في الصحة.

التكنولوجيا مجموعة من الأدوات والآلات والتقنيات التي يستخدمها الإنسان؛ لتسهيل حياته وإنجاز المهام بصورة أسرع وأكثر كفاءة.



الاستخدام السليم للتكنولوجيا يوفر لنا:

- الوقت.
- الجهد.
- التكلفة.

الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا



إدارة الوقت

تخصيص وقتٍ مُحدد لاستخدام التكنولوجيا، وعدم الإفراط في استخدامها؛ للحفاظ على التوازن بين الحياة الشخصية والعملية.



تحديد الهدف

قبل استخدام أي أداة تكنولوجية، يجب أن نُحدّد الهدف من استخدامها؛ هل هو للدراسة، أم العمل، أم الترفيه؟

الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا



المحتوى المفيد

استخدام التكنولوجيا للوصول إلى المحتويات التعليمية والمفيدة، بدلاً من تضييع الوقت على المحتويات الترفيهية غير المفيدة.



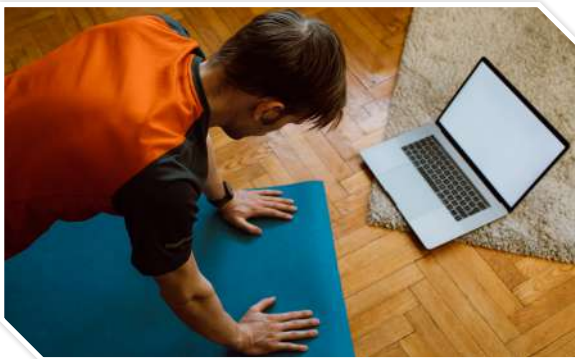
الصحة الجسدية

تجنب الجلوس لمدة طويلة أمام الشاشات. أخذ فترات راحة منتظمة، والاهتمام بممارسة الرياضة.



أتعلم

أهمية تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي



- تعدُّ مصادر التعليم وتنوعها كأي عملية تعليمية تقوم على أسس ومحاوَر لإكمال خطوات تحقيق الهدف، تعتمد الرياضة على المعلم والأدوات والأجهزة الرياضية والأنشطة والبيئة المحتوية على هذا النشاط.
- تسهيل عملية التعليم والتدريب وتبسيطها وجود أجهزة حديثة وأدوات متطورة بالإضافة إلى وجود معلمين موهوبين؛ سيؤدي إلى تسهيل العملية الرياضية.
- اختصار الوقت وتسريع العملية التعليمية

تطبيق التكنولوجيا في المجال الرياضي؛ يؤدي إلى الوصول إلى الهدف المنشود وتحقيق النتائج المرصية في أسرع وقت ممكن. وعندما تحدث عن السرعة؛ فإننا نقصد السرعة مع الإتقان وليس السرعة العشوائية وإنهاء العملية بنتائج غير موفقة.



ماذا حققت التكنولوجيا في مجال الأجهزة الرياضية؟



لم تترك التكنولوجيا مجالاً إلا ودخلت فيه. ففي مجال الرياضة عمومًا والأجهزة الرياضية خصوصًا، نرى أن التكنولوجيا حققت كثيرًا من التحسين والتطوير على هذه المعدات.

على سبيل المثال: التحكيم بمساعدة الفيديو (Video assistant referee) (VAR) أو حكم الفيديو المساعد؛ وهي تقنية تقوم على مراجعة القرارات التي

يتخذها حكم المباراة باستخدام لقطات فيديو وسماعة رأس للتواصل مع الحكام المساعدين عند الضرورة. أضيفت تقنية الفار رسميًا إلى قوانين لعبة كرة القدم من قبل مجلس الاتحاد الدولي في عام 2018، وتسعى تقنية الفار إلى توفير وسيلة لتصحيح الأخطاء التحكيمية الواضحة وللحالات الضرورية التي تستوجب قرارًا دقيقًا.

النشاط رقم (1):

أستنتج علاقة التكنولوجيا بالتحكيم في المنافسات الرياضية.

النشاط رقم (2):

أستنتج علاقة التكنولوجيا بالرياضة، للحد من تضييع الوقت وإدارته واستثماره بالطريقة الصحيحة.

أقيّم تعلّمي



درجّة التّحقّق			نتائج التّعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أعرف مفهوم التكنولوجيا.
			أستجيب استخدام التكنولوجيا لمُدّة طويلة.
			أستخدم التكنولوجيا لتحسين المهارات الحياتية.

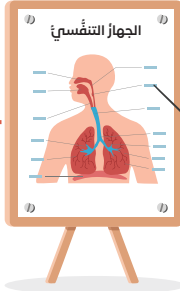


الفكرة الرئيسة



مدى التأثير الإيجابي للرياضة في الجهاز التنفسي، الذي يحتوي على مجموعة من الأعضاء المسؤولة عن تبادل الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون بين الجسم والبيئة.

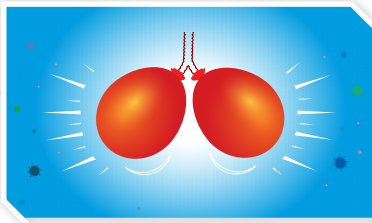
يتكوّن الجهاز التنفسي من الأنف، والفم، والحنجرة، والقصبة الهوائية، والرئتين، والشعب الهوائية.



دور الجهاز التنفسي:

- توصيل الأكسجين إلى خلايا الجسم.
- التخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من عمليات الجسم الحيوية.

تأثير الرياضة في الجهاز التنفسي



زيادة سعة الرئتين

تؤدي الرياضة المنتظمة إلى زيادة حجم وسعة الرئتين؛ ما يسمح باستنشاق كمية أكبر من الأكسجين.



تحسين كفاءة الجهاز التنفسي

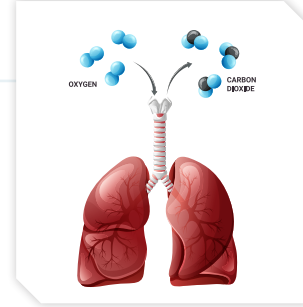
تزيد ممارسة الرياضة من قدرة الرئتين على استيعاب الأكسجين، وتعمل على تقوية عضلات التنفس؛ ما يساعد على تحسين عملية التنفس.

تأثير الرياضة في الجهاز التنفسي



تحسين التبادل الغازي

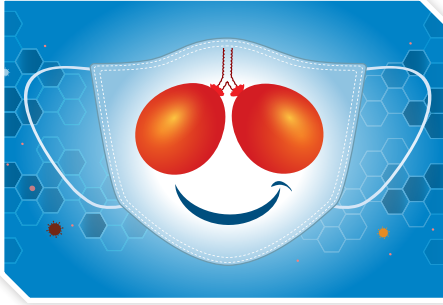
تُحسّن الرياضة من عملية التبادل الغازي في الحويصلات الهوائية؛ ما يعزّز من كمية الأكسجين التي تصل إلى الدم.



أتعلّم



فوائد الرياضة في صحة الجهاز التنفسي



- تقليل خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية.
- تعزيز المناعة، وتحسين مقاومة الجسم للأمراض.
- زيادة الطاقة والنشاط البدني اليومي.

أستزيد



التمارين الهوائية

نوع من التمارين البدنية، تستهدف تحسين القدرة الهوائية وتعزيز الصحة واللياقة البدنية، وتعد هذه التمارين من أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأفراد لتحسين صحتهم ورفع مستوى لياقتهم البدنية. ومن الأمثلة على هذه التمارين:

- المشي السريع.
- الجري.
- ركوب الدراجات.
- السباحة.
- القفز على الحبل.





النشاط رقم (1):

أستنتج أثر ممارسة الرياضة بانتظام في الجهاز التنفسي.

النشاط رقم (2):

أذكر بعض التمارين التنفسية التي تساعد على رفع كفاءة الجهاز التنفسي.



أقيّم تعلّمي

دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكر مما يتكوّن الجهاز التنفسي.
			أمارس الأنشطة البدنية التي تحسّن من كفاءة الجهاز التنفسي.
			أوضح مدى تأثير النشاط الرياضي في الجهاز التنفسي.

نهاية الوحدة

بعد الانتهاء من دروس وحدة المفاهيم والعادات الصحية:

- أتعرفُ إلى أهمية استخدام التكنولوجيا.

- أمارسُ الأنشطة الرياضية التي تحسّن نشاط الجهاز التنفسيّ.

- أتبعُ تعليمات الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا.



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

- أتعرفُ إلى أهمية الرياضة للجهاز التنفسيّ.



جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدمة 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.

