

التربية الرياضية

الصف التاسع

الفصل الدراسي الأول



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيساً)

أ. عبد الله علي عساف

د. عامر نزيه الحميد

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقاً)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسر المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:

☎ 06-5376262 / 237 📠 06-5376266 ✉ P.O.Box: 2088 Amman 11941

📌 @nccdjor 📧 feedback@nccd.gov.jo 🌐 www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (6/ 2024) تاريخ 25 / 7 / 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (126 / 2024) تاريخ 13 / 8 / 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024 / 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-689-1

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4174)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف التاسع، 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

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ. د. سهى أديب عيسى نفش

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم محمود صويص

الرسومات الفنية:

شروق 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؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة لياكبو التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي 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، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطر 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 المتعلم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلبات وتداعيات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة؛ إذ تعتمد مناهج التربية الرياضية بإطارها العام على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلم 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 والمثل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، 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 : المُرَاوغةُ والخِداءُ 7

الدرس 2 : التمويهُ بتغيير حركة الجسم وسرعته 10

الدرس 3 : ربطُ المهاراتِ بتدريباتٍ ولَعِبٍ جماعيٍّ 14

2

الوحدة الثانية

كرة السلة 18

الدرس 1 : التمريرُ بكلتا اليدينِ مِنْ فوقِ الرأسِ 19

الدرس 2 : التصويبُ مِنَ القفزِ 22

الدرس 3 : التصويبةُ السُّلَمِيَّةُ 25

الدرس 4 : الارتكازُ الأماميُّ والخلفيُّ 28

الدرس 5 : المُرَاوغةُ بالتنطيطِ 31

الدرس 6 : ربطُ المهاراتِ بتدريباتٍ ولَعِبٍ جماعيٍّ 34

3

الوحدة الثالثة

37 الريشة الطائرة

38 الدرس 1 : الإرسال المرتفع

41 الدرس 2 : الضربات المسقطة الأمامية

44 الدرس 3 : الضربات المقوسة

47 الدرس 4 : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي

4

الوحدة الرابعة

51 الإيقاع الحركي

52 الدرس 1 : وثبة الفجوة

55 الدرس 2 : حجلة الحصان

5

الوحدة الخامسة

59 السلامة العامة

60 الدرس 1 : الإسعافات الأولية في حالة الكسور البسيطة، والوقاية منها

كرة القدم

1



الفكرة العامة

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

الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مهارة المُراوغة والخداع، مِنْ الأساليب الهجومية في كرة القدم التي تجعل اللاعب المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعًا غير صحيح، بحيث يوهّم اللاعب المهاجم اللاعب المدافع بأنه سيصوّب، ولكنه يمرّر الكرة أو يوقفها ويلعبها بطريقة لا يتوقعها المنافس.

المفاهيم والمصطلحات



• الخداع Fake

أتعلّم



النواحي الفنية



• تُؤدّي المهارة من الجري السريع بالكرة في اتجاه المرمى، ويكون المدافع في الأمام أو الجانب.



• عند الاقتراب من المدافع تُؤدّي مهارة التصويب على المرمى، ولكن من دون ضرب الكرة، وذلك بتنفيذ الخداع بتمرير القدم المُصوّبة فوق الكرة أو بجانبها أو إيقافها.



• إرجاع القدم المُصوّبة بسرعة خلف الكرة للجري بها ثانية أو تمريرها، أو إعادة تصويبها والابتعاد عن المدافع.



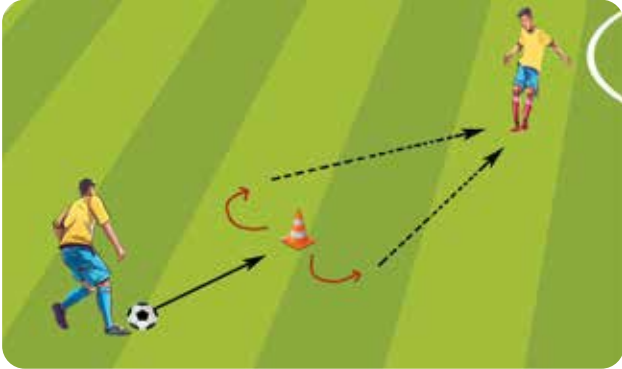
النشاط رقم 1 : الإحماء



- أجري باتجاه المنتصف من دون كرة، ثمّ أعود إلى المكان.
- أجري بالكرة باتجاه المنتصف. ومن ثمّ، أوقفها أو أمرّها إلى الجهة المقابلة.
- أعود إلى مكاني بسرعة بعد التمرير.

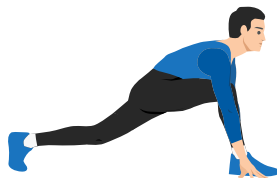
أضبط مشاعري عند الفوز والخسارة.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أجري بالكرة باتجاه قمع يبعد (8) أمتار.
- أبطئ السرعة عند الاقتراب من القمع.
- أؤدي الخداع والمراوغة بالتصويب.
- أغير اتجاه الكرة إلى يمين أو يسار القمع، وأوقفها أو أمرّها.

النشاط رقم 3 : التهديف



- أؤدي تمارين التهديف.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم – القاعدة (9)

الكرة داخل وخارج اللعب

1. الكرة خارج اللعب: تكون الكرة خارج اللعب في الحالات الآتية:
 - تجاوزها بكامل محيطها لخط المرمى أو خط التماس، سواءً على الأرض أو في الهواء.
 - إيقاف اللعب من قبل الحكم.
2. الكرة داخل اللعب: تكون الكرة داخل اللعب في كافة الأوقات الأخرى، بما في ذلك ارتدادها من حكام المباراة أو قائمي المرمى أو العارضة أو الرايات الركنية، وتظل داخل ميدان اللعب.



أستزيذ

مراوغة (كرويف)



هي مراوغة كروية تُنسب إلى اللاعب الهولندي (يوهان كرويف). وقد اشتهرت الحركة بعد أن نفذها في مباراة ضد السويد ضمن كأس العالم لكرة القدم في عام 1974م. وتتضمن الحركة الركض نحو الكرة بقوة والتمويه برجليها ثم لمسها فقط، ومحاولة لف الجسم في الاتجاه العكسي وسحب الكرة في الاتجاه نفسه.



أقيم تعلّم

درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة المراوغة والخداع بالكرة بصورة صحيحة.
			أنحكّم بمشاعري عند الغضب والفرح، ولا أفسد بردود فعلي مع زملائي / زميلاتي عند حدوث خطأ ما في أثناء اللعب.
			أذكر محتوى القاعدة (9) من القانون الدولي لكرة القدم.

الفكرة الرئيسة



التمويه من المهارات الأساسية في كرة القدم، وتنقسم إلى التمويه بكرّة ومن دون كره. والهدف من التمويه هو التخلص من الخصم أو من ضغطه، أو خلق فراغ في الملعب للاعبين الآخرين/ للاعبات الأخريات.

المفاهيم والمصطلحات



- السرعة Speed
- الحركة Movement
- التمويه Camouflage

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنيّة

- تؤدّي المهارة من الجري السريع بالكرة.
- تُخفّف السرعة بطريقة تُوهّم المدافع بالتحرك إلى جهة أخرى، ويُقوِّس الظهر إلى الخلف، مع بروز الصدر إلى الأمام.
- عند اقتراب المنافس، تُدفع الكرة إلى الأمام مع زيادة السرعة.
- الجري بعيداً عن المنافس باتجاه الكرة؛ بتغيير سرعة الجسم وحركته.





من فوائد الإحماء، زيادة درجة حرارة الجسم والعضلات.

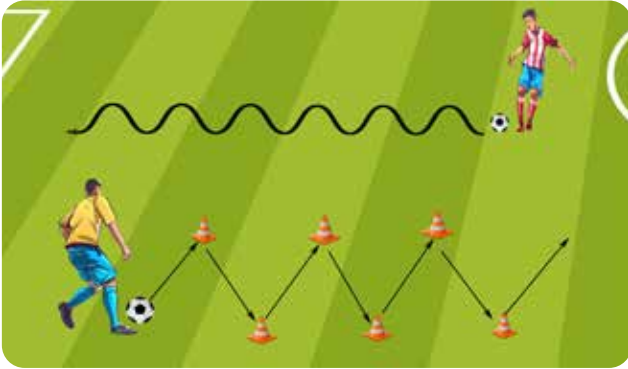


النشاط رقم 1 : الإحماء



- أجري بسرعة باتجاه الأقماع.
- أخفّف السرعة عند الاقتراب من القمع.
- أغيّر اتجاه حركة جسمي يمينًا ويسارًا.

أُثني على أداء زملائي / زميلاتي في الملعب.



النشاط رقم 2 : أتدرب



- تبلغ المسافة بين الأقماع (5) أمتار.
- أجري بالكرة باتجاه القمع.
- أبطئ السرعة عند الاقتراب من القمع.
- أغيّر حركة الجسم يمينًا ويسارًا.
- أغيّر اتجاه الكرة إلى يمين أو يسار القمع، ثم أجري بها.
- أمرّر للزميل المقابل / للزميلة المقابلة.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أؤدي تمارين التهدئة.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم – القاعدة (10)

تحديد نتيجة المباراة

1. إحراز الهدف:

- يُحتسب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة، بشرط عدم ارتكاب أي مخالفة أو انتهاك لقوانين اللعبة، من قبل الفريق الذي أحرز الهدف.
- في حال قيام الحكم باحتساب الهدف قبل أن تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى، يُستأنف اللعب بإسقاط الكرة.

2. الفريق الفائز:

- يُعد الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز. وفي حال عدم إحراز أهداف أو إحراز عدد متساو من الأهداف من كلا الفريقين؛ تنتهي المباراة بالتعادل.
- عندما تتطلب لوائح المسابقة تحديد فريق فائز بعد انتهاء المباراة بالتعادل أو بعد انتهاء نتيجة مباراتي الذهاب والإياب بالتعادل، فإن الإجراءات الآتية هي المُعتمدة فقط لتحديد الفائز:
- قاعدة الأهداف خارج الأرض.
- فترتان متساويتان من الوقت الإضافي، لا تتجاوز كل منهما (15) دقيقة.
- الركلات من علامة الجزاء.
- يمكن دمج مجموعة من الإجراءات أعلاه.

3. الركلات من علامة الجزاء:

- تُنفذ الركلات من علامة الجزاء بعد انتهاء المباراة، وباستثناء أن يُذكر غير ذلك، فستطبق قوانين اللعبة ذات الصلة. وسيُغير ذلك فقط لأسباب تتعلق بالسلامة، أو في حال أصبح المرمى أو سطح ميدان اللعب غير قابل للاستخدام.

أستزید



مهارة التمويه المقصية

هي من مهارات التمويه في كرة القدم، وتستخدم لخداع لاعبٍ مدافع؛ كي يعتقد أن اللاعب المهاجم الذي يمتلك الكرة، سيتحرك في اتجاه لا ينوي التحرك فيه.



أقيم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة التمويه بحركة الجسم وسرعته بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر الفرح والثناء؛ عند إبداع زملائي / زميلاتي في اللعب.
			أذكر محتوى القاعدة (10) من القانون الدولي لكرة القدم.



الفكرة الرئيسة



توظيف المهارات المكتسبة عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي وفق إطار قانون اللعبة؛ وذلك لتنمية المهارات المقررة والتنافس بروح رياضية، ضمن الأنظمة والقوانين الخاصة بالعبة.

أتعلم



- استذكر المهارات الأساسية لوحدة كرة القدم.
- ألتزم بالتعليمات والقوانين.
- استذكر قوانين كرة القدم.

الأنشطة



النشاط رقم 1 : الإحماء



- أؤدي تمرينات الإطالة لليدين والجذع والقدمين.
- أجري بالكرة مع تغيير سرعتي.
- أنطط الكرة بالقدم والرأس والفخذ.

أَتَقَبَّلُ تَعْلِيمَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، وَأَتَزِمُ بِهَا.

النشاط رقم 2 : أَتَدْرِبُ



- أُوَدِّي جميعَ المهاراتِ التي اكتسبْتُها في كرة القدم،
بمُباراةٍ مُصَغَّرةٍ بينَ فريقَيْنِ.
- أَطَبِّقُ جميعَ موادِّ القانونِ لكرة القدم، بمُباراةٍ مُصَغَّرةٍ
بينَ فريقَيْنِ.

النشاط رقم 3 : التَهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ التَهْدِئَةِ.



قانون اللعبة



القانونُ الدوليُّ لكرة القدم – المادَّةُ (12)

الركلةُ الحُرَّةُ المُباشرةُ

تُحْتَسَبُ الركلةُ الحُرَّةُ المُباشرةُ في حالِ ارتكابِ اللاعبِ لأيِّ منَ المُخَالَفاتِ الآتيةِ ضِدَّ اللاعبِ المُنافِسِ بطريقةٍ يَعْدها الحَكَمُ إهمالًا أو تهوُّرًا أو استخدامًا للقوَّةِ المُفرطة.

- المُكَاتِفَةُ.
- الضربُ أو مُحاولَةُ الضربِ (بِمَا فِي ذَلِكَ ضَرْبَةُ
الرأسِ).
- القفزُ.
- الركلُ أو مُحاولَةُ الركلِ.
- المُهَاجِمَةُ أو المُنافَسَةُ.
- الدفْعُ.
- العرقلةُ أو مُحاولَةُ العرقلةِ.

قانون اللعبة



الركلة الحرة غير المباشرة

تحتسب الركلة الحرة غير المباشرة في حال قيام اللاعب بما يأتي:

- اللعب بطريقة خطيرة.
- اعتراض تقدم اللاعب المنافس من دون حدوث أي تلامس.
- إذا كان اللاعب مذنباً بالاعتراض، يستخدم ألفاظاً بذيئة لُغة أو بالإشارات المهينة والمسيئة، أو أي مخالفة لفظية.
- منع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه أو ركلها أو محاولة ركلها، عندما يكون الحارس بصدد القيام بذلك.
- ارتكاب أي مخالفة أخرى ليست مدرجة بالقوانين، بموجبها يوقف اللعب لإنذار أو طرد اللاعب.

أستزید



دورة الأمير فيصل لوزارة التربية والتعليم



تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن الحسين، تُقام الدورة ضمن خطة مديرية الرياضة المدرسية في وزارة التربية والتعليم للناشئين، وتشارك فيها مديريات التربية والتعليم. ورياضة خماسي كرة القدم هي إحدى الرياضات المميزة في هذه الدورة.

أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي جميع مهارات وحدة كرة القدم بصورة صحيحة.
			أقبل تعليمات معلّمي / معلّمتي، وأطبّقها في أداء التمرينات والأنشطة الرياضية.
			أذكر محتوى المادة (12) من القانون الدولي لكرة القدم.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة القدم:

أشارك بلعبة كرة القدم في
المدرسة وخارجها.



أطبق مهارات كرة القدم التي تعلمتها،
عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي.



أؤدي دور الحكم، وأطبق
القانون الذي تعلمته.



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



أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة
بلعبة كرة القدم في أثناء اللعب.



أقبل التعليمات المتعلقة باللعب، وأني
على الأداء الجيد.



كرة السلة

2



الفكرة العامة

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



الفكرة الرئيسة



تُستخدَم هذه المهارة مِنْ قِبَلِ اللاعبِ/ اللاعبِة الذي يُواجهُ لاعبًا مُدافعًا أقصرَ مِنْهُ قامَةً. وهي جَيِّدَةٌ أيضًا لِلشُّرُوعِ بِبَدءِ الهُجُومِ السَّريعِ ضِدَّ ضَغْطِ المُدافِعينِ، أَوْ كتمريرةٍ مُقَوَّسَةٍ لِمَسافاتٍ مُتَوَسِّطَةٍ أَوْ بَعِيدَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات



- تمريرٌ مِنْ فوقِ الرأسِ Overhead Pass

أَتَعَلَّمُ



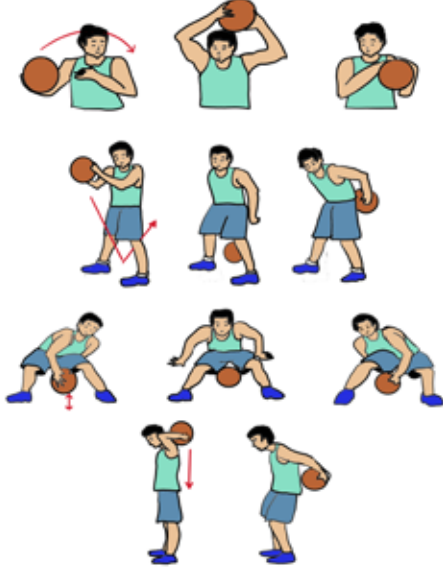
النواحي الفنيّة

- مَسْكُ الكُرَةِ باليدينِ مِنْ فوقِ الرأسِ.
- يَكُونُ الكَفَّانِ لِلدَّخْلِ مَعَ انْشِاءٍ قَلِيلٍ فِي المِرْفَقَيْنِ، وَقَدَمٌ مُتَقَدِّمَةٌ عَنِ الأُخْرَى.
- تحريكُ الذراعَيْنِ عَالِيًا أَمَامًا، مَعَ تحريكِ الجذعِ إِلَى الأَمَامِ.
- دَفْعُ الكُرَةِ إِلَى الأَمَامِ بِأَصَابِعِ اليَدِ والرَّسْغِ، مَعَ مَدِّ المِرْفَقَيْنِ بِقُوَّةٍ لَتَسِيرَ فِي اتِّجَاهِ مُقَوَّسٍ إِلَى الأَمَامِ نَحْوَ الهَدَفِ.
- المُتَابَعَةُ بِالمِرْفَقَيْنِ والرَّسْغِ.
- تحريكُ إحدى القَدَمَيْنِ إِلَى الأَمَامِ؛ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى التَّوَازُنِ.





من فوائد ممارسة الرياضة، المساعدة على الاستعداد العقلي.



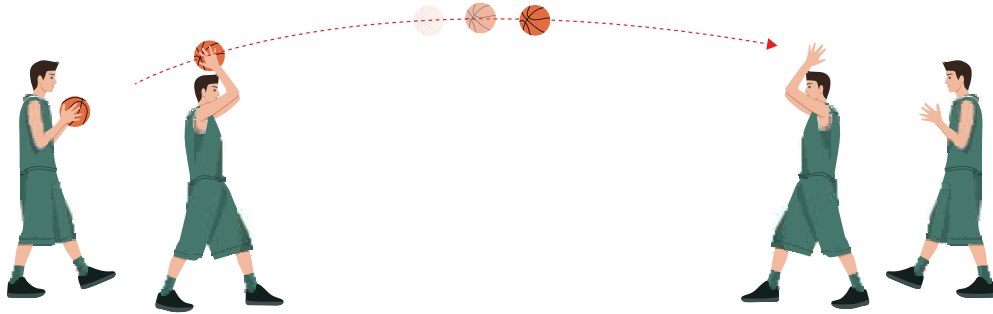
النشاط رقم 1 : الإحماء



- أدور الكرة حول الرأس.
- أمرو الكرة بين القدمين، وأمسك بها.
- الكرة في المنتصف. أبادل التقاط الكرة باليدين.
- الكرة خلف الرأس. أترك الكرة وأمسكها خلف الظهر.

أبدي رأيي عند الخلاف بين الزملاء / الزميلات.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أبادل التمرير بالكرة من فوق الرأس بكلتا اليدين من مسافة (6) أمتار من الثبات.
- أزيد المسافة تدريجياً.

النشاط رقم 3 : التهديئة



- أؤدي تمرينات التهديئة.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (4)

المادة (14): السيطرة على الكرة.

- (1-14): تعريف.
- (1-1-14): تبدأ سيطرة الفريق عندما يكون لاعبٌ من ذلك الفريق مُسيطرًا على كرة حيّة (كرة باللعِب) بأن يُمسِك أو يُحاوِرَ بها، أو أن تكون تحت تصرّفه كرة حيّة.
- (2-1-14): تستمرُّ سيطرة الفريق عندما:
 - ◊ يكون لاعبٌ من ذلك الفريق مُسيطرًا على كرة حيّة.
 - ◊ تكون الكرة في حالة تمريرٍ بين أفراد الفريق.
- (3-1-14): تنتهي سيطرة الفريق عندما:
 - ◊ يُحقِّقُ مُنافسُ السيطرة.
 - ◊ تُصبح الكرة ميّنة.
 - ◊ تتركُ الكرة يدَ (يدي) اللاعبِ من رمية؛ لإصابة ميدانيّة أو في الرمية الحرّة.



أستزيد



أتجنّب استخدام مهارة التمرير من فوق الرأس؛ إذا كانت المسافة بيني وبين زميلي / زميلتي في الفريق قريبة جدًا؛ لأنّ ذلك قد يجعل من الصعب على زميلي / زميلتي التحكم في الكرة.



أقيّم تعلّمي

درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة التمرير بكلتا اليدين من فوق الرأس بصورة صحيحة.
			أختار نوع التمريرة المناسبة حسب موقف اللعب.
			أذكر محتوى المادة (14) من القاعدة (4)، للقانون الدولي لكرة السلة.

الفكرة الرئيسة



يُعَدُّ التصويب من القفز قوّة فعّالة ناجحة ضدّ الدفاع، بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة، واتّخاذ الطرف المناسب ليكون الجسم مواجهًا للهدف، سواءً أكان هذا اللاعب قريبًا من الهدف فيصوب بنقطتين، أم بعيدًا عنه فيصوب بثلاث نقاط.

المفاهيم والمصطلحات



- التصويب من الوثب Jump Shot

أتعلّم



النواحي الفنيّة



- الوقوف بمواجهة السلة، والقدمان على مستوى الكتفين.
- الشئ الخفيف للركبتين.
- تكون إحدى القدمين متقدّمة عن الأخرى بصورة بسيطة.
- مسك الكرة أمام الصدر، ونشر أصابع اليد المصوّبة عليها.
- رفع الكرة إلى الأعلى، مع إبقاء المرفقين أسفل الكرة وبزاوية قائمة أمام الرأس.
- دفع الأرض بمشطتي القدمين؛ للقفز إلى أعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
- تكون الكرة فوق الرأس على أصابع اليد التي ستدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
- عند الوصول إلى أقصى ارتفاع، دفع الكرة بالأصابع مع فرد الذراعين إلى الأعلى وإلى الأمام في اتجاه الهدف.
- المتابعة بحركة ثني الذراعين إلى الأمام والأسفل.
- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



مِنْ فَوَائِدِ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، زِيَادَةُ مَرُونَةِ الْعَضَلَاتِ.



النشاط رقم 1 : الإحماء



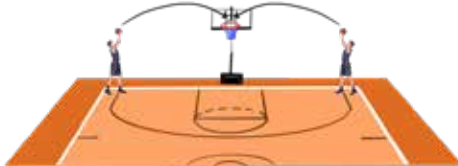
- أَطَبَّقُ التَّمْرِيرَةَ الصَّدْرِيَّةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.
- أَطَبَّقُ التَّمْرِيرَةَ الْمُرْتَدَّةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي
- أَزِيدُ الْمَسَافَةَ وَأَنْوَعُ بِالتَّمْرِيرِ.

أُنْثِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِّدِ لِلزَّمْلَاءِ / الزَّمِيلَاتِ.

النشاط رقم 2 : أَدْرَبْ



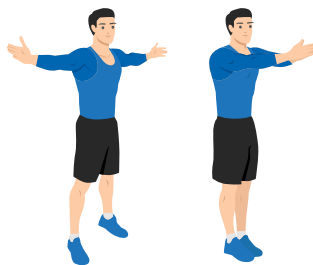
- أَصَوِّبُ مِنَ الْقَفْزِ مِنْ أَمَاكِنَ قَرِيبَةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.
- أَصَوِّبُ مِنَ الْقَفْزِ لِلْكُرَةِ الْمُسْتَلَمَةِ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.
- أَصَوِّبُ مِنَ الْقَفْزِ مِنْ أَمَاكِنَ بَعِيدَةٍ خَارِجَ الْقُوسِ.



النشاط رقم 3 : التهديئة



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِيَةِ.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (4)

المادة (15): اللاعب في وضع التصويب

• (15-1-2): وضع التصويب.

- ◇ يبدأ عندما يبدأ اللاعب في الحركة المستمرة التي يعقبها عادة إطلاق الكرة، وفي تقدير الحكم أنه قد بدأ محاولة التسجيل بالرمي باتجاه سلة المنافسين.
- ◇ ينتهي عندما تترك الكرة يد (يدي) اللاعب، وفي الحالة التي يكون فيها الرامي في الهواء، وتعود كلا القدمين إلى الأرض.
- ◇ من المحتمل أن تمسك ذراع (ذراعا) اللاعب الذي يحاول التسجيل من قبل المنافس فيمنعه من التسجيل، ومع ذلك يعد بأنه قد حاول التسجيل. وفي هذه الحالة؛ فإنه ليس من الضروري أن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب.
- ◇ لا توجد علاقة بين عدد الخطوات المصحح بها والتي استخدمت، ووضع التصويب.



أستزيد



تحتاج مهارة التصويب إلى التوافق الحركي والقدرات الحركية، التي تمنحني الانسيابية العالية في أثناء التصويب على السلة. ولتحقيق ما سبق؛ فإنني أحتاج إلى التدريب الجيد.



أقيّم تعلّمي

نتائج التعلم			درجة التحقّق
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أؤدي مهارة التصويب من القفز بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر الفرح عند إبداع زملائي / زميلاتي في أداء مهارة التصويب من القفز.
			أذكر محتوى المادة (15) من القاعدة (4)، للقانون الدولي لكرة السلة.



الفكرة الرئيسيّة

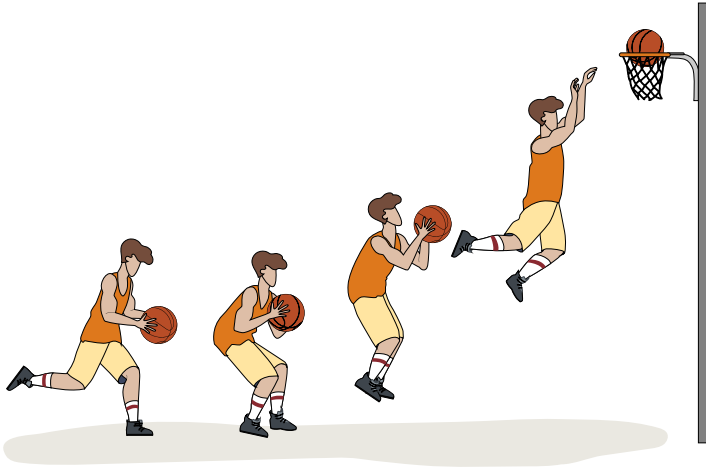


تُعَدُّ التصويبة السّلميّة من التصويبات القصيرة نسبياً، يؤدّيها اللاعب/ اللاعبه عندما يُنططُ الكرة، أو عندما يجري ويستلم الكرة من زميله/ زميلتها وهو قريب من سلة الفريق المنافس.

أتعلّم



النواحي الفنيّة



- تبدأ الخطوات لحظة مسك الكرة باليدين.
- أخذ خطوة بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى، ثم الارتقاء بالقدم اليسرى. (هذا للاعب الأيمن والعكس للاعب الأيسر).
- الاحتفاظ بالكرة في اليدين بمستوى الكتف عند الخطوات.
- مدّ الذراعين إلى الأعلى قدر المستطاع عند القفز.
- عند الوصول إلى أعلى نقطة من القفز، مدّ اليد للتصويب بحيث تكون الكرة على راحة اليد.
- النظر المباشر إلى الهدف أو لوحة الهدف.
- دفع الكرة بالقوة المناسبة وبلطف، مع توجيهها بالرسغ والأصابع.
- عند الهبوط، لفّ الجسم قليلاً إلى داخل الملعب للعودة والمتابعة.



من فوائد ممارسة الرياضة، تجهيز الجسم للتعامل مع الأوزان.

1



2



3



النشاط رقم 1 : الإحماء



- أنطط الكرة بمواجهة الحائط.
- أنوع في مهارة التمرير باتجاه الحائط من فوق الرأس، ومن الصدر، والمرتدة.
- أجري إلى الاتجاه المعاكس بتنطيط الكرة والتمرير من الجري.

أنظم مشاعري عند الفرح والغضب.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أؤدي مهارة التصويبة السلمية من دون كرة.
- أؤدي مهارة التصويبة السلمية بالكرة من الثبات والحركة.
- أؤدي مهارة التصويبة السلمية من الجري السريع.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أؤدي تمرينات التهدئة.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (4)

المادة (15): اللاعب في وضع التصويب

• (15-1-3): الحركة المستمرة في وضع التصويب..

- ◇ تبدأ عندما تستقر الكرة في يد (يدي) اللاعب، وبدأت حركة التصويب وهي في العادة إلى أعلى.
- ◇ يمكن أن تشمل ذراع (ذراعي) اللاعب و/ أو حركة الجسم في محاولته التصويب لإصابة ميدانية.
- ◇ تنتهي عندما تغادر الكرة يد (يدي) اللاعب، أو إذا جرت حركة تصويب جديدة كلياً.



أستزيد



التصويبة السلمية من أصعب أنواع التصويب، التي تحتاج إلى تدريب مستمر، وتعد من التصويبات المهمة في رياضة كرة السلة. وفي كثير من الأحيان، تُعطي التصويبة السلمية فرصة للاعب/ اللاعب لتسجيل ثلاث نقاط. تحدث هذه الحالة عندما يرتكب اللاعب المدافع خطأ ضد اللاعب المصوب في لحظة التصويب وخروج الكرة من يده، وبعد تسجيله نقطتين تُسجل نقطة واحدة بواسطة الرمية الحرة.



أقيم تعلمي

نتائج التعلم			درجة التحق
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أؤدي مهارة التصويبة السلمية بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر الفرح عند إبداع زملائي/ زميلاتي في أداء مهارة التصويبة السلمية.
			أذكر محتوى المادة (15) من القاعدة (4)، للقانون الدولي لكرة السلة.



الفكرة الرئيسة



الارتكاز من أقوى المهارات المُستخدمة في كرة السلة، ويعدها البعض أقوى من المُحاورَة والتمرير، وهي تُشبه حركة الفرجار.

المفاهيم والمصطلحات



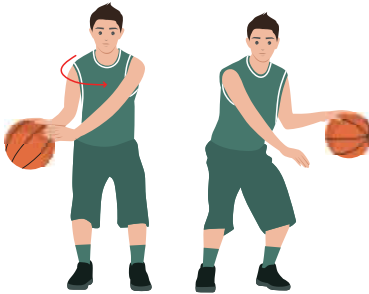
- الارتكاز الأمامي Forward Pivot
- الارتكاز الخلفي Backward Pivot

أتعلّم



النواحي الفنيّة

حركة الارتكاز الأماميّة



الارتكاز إلى الأمام

- الوقوف باتّزان مع وضع ثقل الجسم على قدم الارتكاز.
- التقدّم بالصدر إلى الأمام.
- دوران الجسم على قدم الارتكاز.
- أخذ خطوة إلى الأمام بالقدم الأخرى.

حركة الارتكاز الخلفيّة



الارتكاز إلى الخلف

- الوقوف باتّزان مع وضع ثقل الجسم على قدم الارتكاز.
- الرجوع بالظهر إلى الخلف.
- دوران الجسم على قدم الارتكاز.
- أخذ خطوة إلى الخلف بالقدم الأخرى.



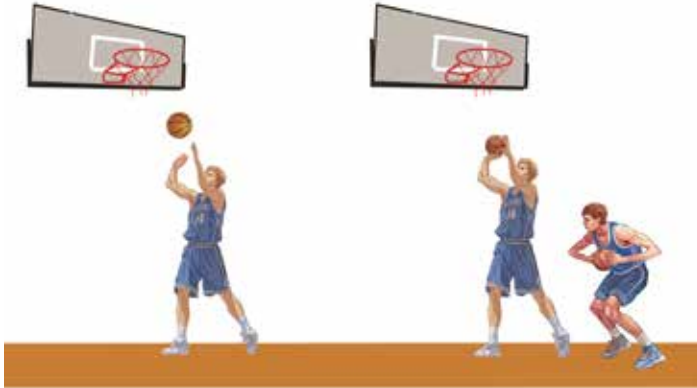
النشاط رقم 1 : الإحماء



- أؤدي تمرينات الإطالة في كرة السلة.
- أجري إلى الأمام وإلى الخلف، مع تنطيط الكرة.

أقبل النقد بروح رياضية.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أجري من دون كرة ثم أوقف، وبالقدم الحرة أرسم ربع دائرة ثم نصف دائرة؛ على أن أستخدم قدم الارتكاز الصحيحة بعد التوقف.
- أؤدي مهارة الارتكاز بالقرب من لوحة الهدف، وأصوب على السلة.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أؤدي تمرينات التهدئة.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (5)

- (25-1-2): الارتكاز هو حركة قانونية يخطو فيها اللاعب الذي يمسك بكرة حية داخل الملعب مرة أو أكثر بالقدم نفسها في أي اتجاه، بينما تبقى القدم الأخرى المسمّاة قدم الارتكاز على تماس في النقطة نفسها مع الأرض.



أستزید



تُستخدم مهارة الارتكاز عندما تكون الكرة في حيازة اللاعب/ اللاعب، وتكمن أهميتها في تغيير الاتجاه والهروب من دفاع المنافس، أو في الرغبة في تغيير اتجاه الجري أو المحاورة، أو لمواجهة المنافس، أو لأخذ وضع مناسب للتصويب. كما تُستخدم مهارة الارتكاز لمحاولة خداع المنافس بالارتكاز، ثم تغيير اتجاه الحركة.



أقيّم تعلّمی

نتائج التعلّم			درجة التحقّق		
			عالية	متوسطة	منخفضة
أؤدي مهارة الارتكاز إلى الأمام وإلى الخلف بصورة صحيحة.					
أرحّب بالنقد البناء والملاحظات، في أثناء أداء التمرينات والأنشطة الرياضية.					
أذكر محتوى القاعدة (5) من القانون الدولي لكرة السلة.					

الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مِنْ أَهَمِّ المُرَاوِغَاتِ الأكثرِ شُيُوعاً التي يُنفَّذُهَا لاعِبُو/ لاعباتِ كرة السلة على جميع المُستويات. وتُعدُّ هذه المُحاوِرة فعّالة في إرباكِ المُدافعين وخلقِ مساحةٍ مفتوحةٍ للتمريرِ أو التصويبِ.

المفاهيم والمصطلحات



- المُحاوِرة المُرْتَفِعة High Dribbling
- المُحاوِرة المُنْخَفِضة Low Dribbling

أتعلّم



النواحي الفنيّة



المُحاوِرة المُنْخَفِضة:

- الرأس إلى الأعلى لرؤية الملعب وحركات المُدافع.
- انخفاض الجسم إلى الأرض في أثناء المُحاوِرة.
- يكون الجسم بين المُدافع والكرة؛ للتحكّم بصورة أفضل في الكرة.
- تنطيط الكرة بمستوى مُنخفض وقريب من الجسم مع ثني الركبتين وزيادة مسافة التباعد بين القدمين.



المُحاوِرة المُرْتَفِعة:

- الرأس إلى الأعلى لرؤية الملعب بصورة واضحة.
- انتصاب الجسم مع انثناء خفيف في الجذع إلى الأمام؛ للتوازن في أثناء المُحاوِرة، ولزيادة التحكّم بالكرة.
- التنطيط بمستوى مرتفع إلى أعلى من الحوض قليلاً، يسمح بتأدية الجري بأقصى سرعة.
- التنطيط بدفع الكرة بقوة متوسطة بحيث لا تتجاوز الكرة المرتدة من التنطيط أعلى صدر اللاعب/ اللاعبه وللخارج قليلاً، بعيداً عن القدم المُتقدّمة المُقابِلة.
- الجري حُطوتين إلى ثلاث حُطوات في كل ارتدادٍ للكرة.

إضاءة

من فوائد مُمارسة الرياضة، زيادة التركيز.

الأنشطة



النشاط رقم 1 : الإحماء



• أنططُ الكرةَ حولَ الملعبِ مِنَ الجريِّ.



• أجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بينَ الأقماعِ مَعَ التنطيطِ بالكرة.

أُرْحَبُ بالنقدِ البناءِ.

النشاط رقم 2 : أتدربُ



• مِنْ وضعِ المُحاورةِ المُرتفعةِ أجري بِاتِّجاهِ القمَعِ، وعندما أصلُ إلى القمَعِ أحوِرُ بالتنطيطِ المُنخفضِ وأُغيِّرُ حركةَ الجسمِ، وأنفادي الأقماعَ واتَّجِهْ نحوَ السِّلَّةِ بشكلٍ مُستقيمٍ وبزاويةِ (45) درجةً، وأصوِّبُ السِّلْمِيَّةَ أو مِنَ القفزِ.



النشاط رقم 3 : التهديئةُ



• أُودِّي تمريناتِ التهديئةِ.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (5)

المادة (24): المُحاورَةُ

- (1-24): تعريف.
- (1-1-24): المحاورَةُ هي حركة الكرة الحية التي يتسبب بها لاعبٌ يُسيطرُ على تلك الكرة، بحيثُ يرمي، يدفع، يُدحرجُ بها على الأرض، أو يتعمدُ رميها باتجاه اللوحة.
- (2-1-24):
 - ◇ تبدأ المُحاورَةُ عندما يُحقِّقُ لاعبُ السيطرة على كرة حية داخل الملعب برميها، دفعها، دحرجتها أو المُحاورَةُ بها على الأرض، أو تعمد رميها باتجاه اللوحة وعاود لمسها ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر.
 - ◇ تنتهي المُحاورَةُ عندما يلمس اللاعب الكرة بكلا يديه في الوقت نفسه، أو أن يسمح للكرة أن تستقر على يده أو كلا يديه.
 - ◇ يُسمح برمي الكرة في الهواء في أثناء المُحاورَةُ بشرط أن تلمس الكرة الأرض أو لاعباً آخر قبل أن يلمسها ثانية اللاعب الذي رماها بيده.
 - ◇ لا يوجد حدٌ لعدد الخطوات التي يُسمح للاعب القيام بها عندما لا تكون الكرة على تماس مع يده.



أستزيد



أحد التمرينات الشائعة هو التنطيط بكرة السلة باليد الرئيسة وضرب كرة التنس الأرضي على الأرض باليد الثانية. ومن ثم، مسكها أو تمريرها للزميل / الزميلة. يُساعد هذا التمرين على اكتساب المزيد من السيطرة على الكرة.



أقيّم تعلّم

نتائج التعلّم			درجة التحقّق	
			منخفضة	متوسطة
			عالية	
أؤدي مهارة المحاورَة بالتنطيط المرتفع والمُنخفض بصورة صحيحة.				
أقبل نقد زملائي / زميلاتي بروح رياضية.				
أذكر محتوى المادة (24) من القاعدة (5) من القانون الدولي لكرة السلة.				



الفكرة الرئيسة



توظيف جميع المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي وفق إطار قانون اللعبة؛ وذلك لتنمية المهارات عبر تأديتها في التدريبات والتنافس بروح رياضية، ضمن الأنظمة والقوانين الخاصة بالعبة.

أَتَعَلَّمُ



- أستذكر المهارات الأساسية لكرة السلة.
- ألتزم بالتعليمات وقوانين اللعب.
- أستذكر قوانين اللعبة.

الأنشطة



النشاط رقم 1 : الإحماء



أتحلى بالروح الرياضية عند اللعب.

- أجري إلى الأمام والخلف مع تنطيط الكرة.
- أؤدي تمرينات الإطالة بكرة السلة.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أستذكر مواد القانون المقررة لكرة السلة.
- أؤدي جميع المهارات التي اكتسبتها في أثناء اللعب.
- أوظف المهارات ب مباراة مصغرة بين فريقين.
- أطبق مواد القانون حسب التعليمات.

النشاط رقم 3 : التهديئة



- أُوْدِي تمرينات التهديئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (5)

المادة (40): خمسة أخطاء على اللاعب Five fouls by a player

- (1-40): اللاعب الذي ارتكب (5) أخطاء شخصية و/ أو فنية يتم إبلاغه بذلك من قبل الحكم الأول، وعليه مغادرة الملعب فوراً. ويجب استبداله خلال (30) ثانية.

- (2-40): الخطأ من لاعب ارتكب للتو خطأه الخامس يُعد خطأ من لاعب مُبعد، ويُحتسب ويُدون في استمارة التسجيل ضد المُدرّب (يُقيّد B).



أستزید



يُطلق الاتحاد الأردني لكرة السلة في كل عام بطولة كرة السلة الثلاثية، (3) ضد (3) لاعبين. انطلقت البطولة مركزة على مهارات كرة الشارع الأردني لتصبح إحدى أهم بطولات الشارع للرجال والسيدات في الأردن، ويطمح الاتحاد الأردني لكرة السلة إلى اكتشاف مواهب وأبطال محليين قادرين على المنافسة على المستوى العالمي في كرة السلة.

أقيم تعلّمی



درجۃ التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أُوْدِي جميع مهارات وحدة كرة السلة بصورة صحيحة.
			أتبع التعليمات والقوانين، وأطبّقها في أثناء تأدية الأنشطة الرياضية.
			أذكر محتوى القاعدة (6) من المادة (41) من القانون الدولي لكرة السلة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة السلة:

أشارك بلعبة كرة السلة في
المدرسة وخارجها.



أطبق مهارات كرة السلة التي تعلمتها،
عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي.



أؤدي دور الحكم، وأطبق
القانون الذي تعلمته.



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



أتبع التعليمات والأنظمة
الخاصة بلعبة كرة السلة
في أثناء اللعب.



أتحكم بمشاعري عند الفوز والخسارة،
وأثني على الأداء الجيد.

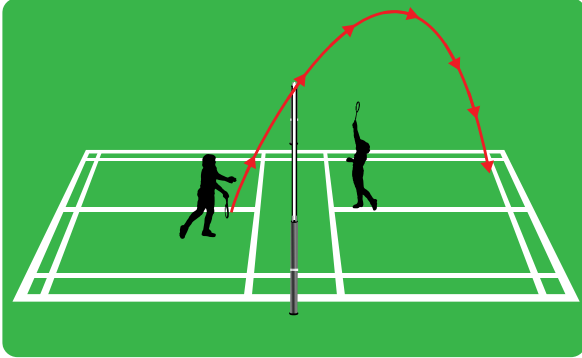




الفكرة العامة

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

الفكرة الرئيسة



يُستخدم الإرسال المرتفع بصورة كبيرة في اللعب الفردي، بحيث تُرسل الريشة لتطير إلى أعلى وأبعد مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب المنافس؛ لإجباره على الرجوع إلى الوراء، وإضعاف هجومه.

المفاهيم والمصطلحات



- الإرسال المرتفع High Serve

أتعلم



النواحي الفنية



- الوقوف بشكل جانبي باتجاه الشبكة واليدان إلى الأعلى.
- مرجحة الذراعين إلى الخلف، ووضع الثقل على القدم الخلفية.
- مرجحة الذراعين إلى الأمام، ونقل الثقل من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- دوران الجسم إلى الأمام مع دفع الحوض قبل بقية الجسم؛ لزيادة القوة.
- النظر والتركيز على الريشة.
- ضرب الريشة من مرجحة اليد الممسكة بالمضرب إلى أبعد مسافة من مربع استقبال المستقبل، مع متابعة دوران اليد الضاربة إلى أعلى وجانبًا.



النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمرينات الإحماء للرقبة والجزع.
- أُوْدِي تمرينات الإحماء للذراعين.
- أُوْدِي تمرينات الإحماء للقدمين.

أنظّم مشاعري عند الفرح والغضب.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أُوْدِي الإرسال المرتفع إلى أبعد مسافة وإلى أماكن مُحددة في ملعب المنافس.
- أُوْدِي الإرسال المرتفع في الملعب، ومن المكان المخصص للإرسال.
- أتبادل مع زميلي / زميلتي الإرسال المرتفع.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرينات التهدئة.





قانون اللعبة



قانون لعبة الريشة الطائرة – المادة (9)

الإرسال الصحيح:

- المادة (9-1-1): يجب على الجانبين عدم التأخر العمدي بالإرسال.
- المادة (9-1-2): على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل قطري متقابلين في منطقة الإرسال.
- المادة (9-1-3): جزء من قدمي المرسل والمستقبل، يجب أن يبقى على اتصال مع سطح الملعب.
- المادة (9-1-4): مضرب المرسل سيضرب القاعدة في المرحلة الأولى.
- المادة (9-1-5): يجب أن تكون الريشة كاملة، تحت مستوى خصر المرسل لحظة ضرب الريشة.
- المادة (9-1-6): ساق المضرب المرسل في لحظة ضرب الريشة، يجب أن تشير إلى الأسفل.
- المادة (9-1-7): حركة مضرب المرسل، يجب أن تستمر إلى الأمام منذ بداية الإرسال حتى ينطلق الإرسال.
- المادة (9-1-8): يجب أن يكون طيران الريشة إلى الأعلى من مضرب المرسل إلى العبور فوق الشبكة، وتهبط في منطقة الاستقبال من الملعب.



أستزيد



في مباريات الزوجي، لا يعتمد اللاعبان على الإرسال الطويل؛ لأن اللاعب المستقبل سيثبت نفسه في المنطقة الخلفية للملعب.



أقيم تعلّم

نتائج التعلّم			درجة التحقّق
			عالية
			متوسطة
			منخفضة
أؤدي مهارة الإرسال المرتفع، مع مراعاة النواحي الفنية وبصورة صحيحة.			
أظهر مشاعر الفرح عند إبداع زملاتي / زميلاتي في تطبيق مهارة الإرسال المرتفع.			
أذكر مادة الإرسال الصحيح للقانون الدولي للريشة الطائرة.			

الفكرة الرئيسة



الضربات المُسقطَة الأمامية هي إحدى المهارات التي تُستخدم في حالة الهجوم، ويكون مسار الريشة غالباً أفقياً وتعمل على إرباك المنافس؛ إذ تُضرب الريشة لتسقط في المنطقة القريبة من الشبكة لملعب المنافس. وتستخدم هذه المهارة عندما يكون المنافس بعيداً عن الشبكة.

المفاهيم والمصطلحات



- الضربات الأمامية Forehand
- الإسقاط Drop

أتعلم



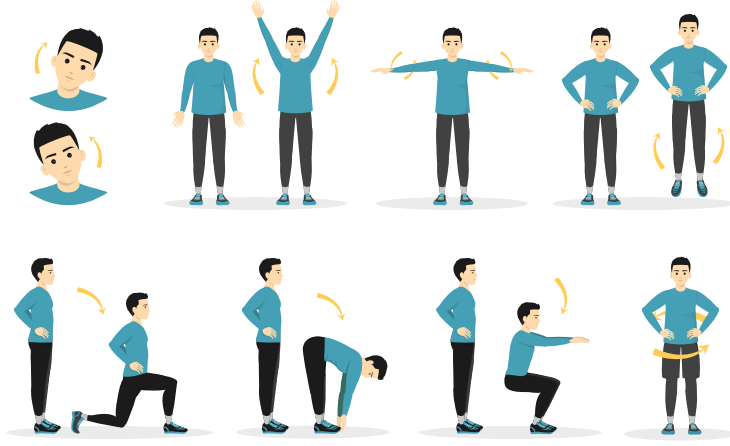
النواحي الفنية

- تكون القدمان متباعدتين لمسافة اتساع الصدر وحسب راحة اللاعب/ اللاعبية.
- تكون القدم اليمنى أمام القدم اليسرى قليلاً.
- يُشير كل من الكتف الأيمن والناحية الداخلية لليد اليمنى القابضة على المضرب في اتجاه ضرب الريشة الطائرة. (وبالعكس عند مسك المضرب باليد اليسرى).
- لضرب الريشة الطائرة، ينتقل ثقل الجسم ناحية الأمام. (الحركة التمهيدية للذراع).
- مرجحة الذراع إلى الأمام؛ كي تُقابل الريشة في منتصف المضرب.
- المتابعة بالمرجحة الأمامية للمضرب.
- يكون ثني أو بسط مرفق الذراع حسب مكان ومسافة سقوط الريشة أمام جسم المنافس.





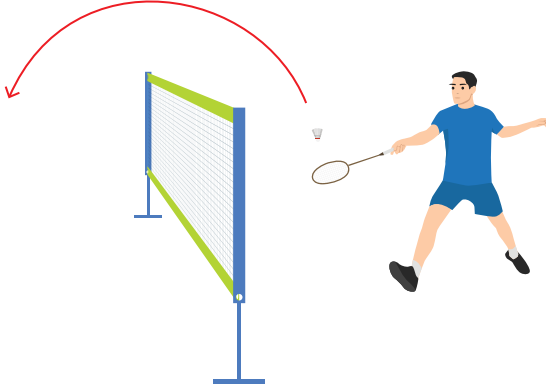
النشاط رقم 1 : الإحماء



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

أَتَقَبَّلُ النَقْدَ بروح رياضية.

النشاط رقم 2 : أَتَدْرِبُ



- أُوْدِّي الضربات المُسْقِطَةَ الأمامية من فوق الشبكة.
- أُوْدِّي الضربات المُسْقِطَةَ الأمامية للريشة القادمة من زميلي/ زميلتي.
- أُوْدِّي الضربات المُسْقِطَةَ الأمامية إلى أماكن مُحددة في الملعب.

النشاط رقم 3 : التهدة



- أُوْدِّي تمرينات التهدة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة – المادة (3-13)

الأخطاء

إذا حدث للريشة في أثناء اللعب.

- سقطت خارج الخطوط الجانبية للملعب، (مثال: ليست فوقها أو ملامسة للخطوط الجانبية).
- مرّت خلال أو تحت الشبكة.
- أخفقت في اجتياز أعلى الشبكة.
- لمست السقف أو الجدران الجانبية.
- لمست اللاعب أو ملابس اللاعب.
- لمست أي شخص خارج الملعب.



أستزيد



تعدّ الضربات المُسقطّة الأماميّة من أهمّ ضربات الخداع والسيطرة على اللعب؛ إذ تُتيح للاعب المدافع/ للاعبة المدافعة بدء الهجوم والسيطرة على اللعب، وإجبار المنافس المهاجم على اللعب الدفاعي.



أقيم تعلّمي

نتائج التعلّم			درجة التحقّق		
			منخفضة	متوسطة	عالية
أوّدي الضربات المُسقطّة الأماميّة بصورة صحيحة.					
أرحّب بالنقد البناء والملاحظات عند تأدية التمرينات والأنشطة الرياضية.					
أذكر محتوى المادة (3-13) من القانون الدولي للريشة الطائرة.					

الفكرة الرئيسيّة



تأديّة الضّربات المُقوّسة في أثناء مُمارسة لعبة الريشة الطائرة بصورة صحيحة. تكمن أهميّة هذه الضربة في الاستجابة أو الردّ على الهجوم. (الضّربات الساحقة المدفوعة).



المفاهيم والمصطلحات



- ضّربات خلفيّة Backhand
- ضّربات أماميّة Forehand

أتعلّم



النواحي الفنيّة

- وقفة استعداد، والقدمان باتّساع الكتفين والمضرب في اليد اليمنى (وضع القبضة الأماميّة).
- يُشير رأس المضرب قليلاً إلى الأمام، مع ثني الذراع الضاربة.
- دوران الرسغ إلى الخلف تمهيداً لاستقبال الريشة.
- عند تلامس الريشة مع المضرب، دفع الرسغ والرجلين لإحداث قدر أكبر من السيطرة والاتزان.
- عند ارتطام الريشة بالمضرب، تُترك لتتزلق على سطح المضرب وتسقط بشكل قوسي من فوق الشبكة.
- يكون استخدام القوة حسب مكان اللاعب المُستقبل أو مكان سقوط الريشة.





النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمرينات الإحماء للذراعين.
- أُوْدِي تمرينات الإحماء للجزع.
- أُوْدِي تمرينات الإحماء للقدمين.

أُرْحَبُ بالنقد البناء.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أُوْدِي الضربات المُقَوَّسَة مَعَ التنويع بِوَجْهِ المِضْرِبِ الأمامي والخلفي.
- أُوْدِي الضربات المُقَوَّسَة مِنَ الضربِ الساحقِ القادمة مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.
- أُوْدِي الضربات المُقَوَّسَة بالتداوُل والاستمرار.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرينات التهدئة.





قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة – المادة (13-3)

الأخطاء

إذا حدث للريشة في أثناء اللعب



- التصقت ومسكت بالمضرب واستقرت عليه (علقت) في أثناء تنفيذ الضربة.
- ضربت الريشة ومرت بنجاح من قبل اللاعب نفسه. وعلى أي حال، الريشة التي تضرب الرأس ومنطقة الأوتار في ضربة واحدة يجب ألا تعد خطأ.
- ضربت من قبل اللاعب بنجاح.
- لمست مضرب اللاعب واستمرت بالحركة في اتجاه الخلف إلى ملعب ذلك اللاعب.



أستزيد

يوجد سببان رئيسان وراء لعب الضربات المقوسة:



- إعادة التمرکز: عندما يكون اللاعب تحت الضغط، ويشعر أنه لا يستطيع لعب أي ضربات أخرى؛ ستتيح له الضربات القوسية الوقت الكافي للعودة إلى وضع جيد وإعادة التمرکز.
- تحريك الخصم: ما يضع سرعته وحركات قدمه تحت الضغط، وهذا يؤدي إلى إرهاقه أو إجباره على لعب ضربات سيئة يمكن للاعب/اللاعبة الاستفادة منها بعد ذلك.



أقيّم تعلّمي

درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي الضربات المقوسة بصورة صحيحة.
			أقبل نقد زملائي بروح رياضية.
			أذكر محتوى المادة (13-3) المتعلقة بالأخطاء من القانون الدولي للريشة الطائرة.

الفكرة الرئيسة



توظيف جميع المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة،
عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي وفق
إطار قانون اللعبة؛ لتنمية المهارات المقررة عن طريق
تأديتها في التدريبات واللعب الجماعي والتنافس بروح
رياضية، وتطبيق الأنظمة والقوانين الخاصة بالعبة.

أتعلّم



• اللعب الزوجي المختلط

هو شكل من أشكال الرياضات المختلطة التي تتكوّن من فرّق مكونة من رجل واحد وامرأة واحدة. يبرز هذا النوع في المنافسة
في رياضات الشبكة والمضرب، مثل التنس وتنس الطاولة وكرة الريشة؛ وتُعرف باسم الزوجي.



النشاط رقم 1 : الإحماء



- أؤدي تمارين الإحماء العامة، للرقبة والجذع والقدمين.
- أداؤُ اللعب بالريشة مع زميلي / زميلتي من دون شبكة.
- أداؤُ اللعب مع زميلي / زميلتي بوجود شبكة، مع التنويع بالضربات.

أقبل الأنظمة والتعليمات.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أستخدم مواد القانون المقررة في وحدة الريشة الطائرة.
- أؤدي جميع المهارات التي اكتسبتها بمباراة مصغرة بين فريقين في لعب فردي ولعب زوجي.
- أطبق مواد القانون التي تعلمتها في مواقف اللعب.

النشاط رقم 3 : التهديئة



- أؤدي تمرينات التهديئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة – المادة (3-13)

الأخطاء



- لمس الشبكة أو دعائمها بالمضرب، بجسمه أو ملابسه.
- تجاوز حدود الملعب للخصم فوق الشبكة، بمضربه أو جسمه.
- تجاوز حدود ملعب الخصم تحت الشبك بمضربه أو جسمه؛ ما يسبب إعاقة منافسه أو عجزه عن التركيز.
- إذا تعمّد اللاعب في أثناء اللعب التشويش (صرف انتباه) المنافس بقيامه بأي أفعال مثل الصراخ.

أستريذ



تُحسّن لعبة الريشة الطائرة المرونة وبنية العضلات؛ لأنّ اللعبة تنطوي على كثير من الإطالات، وهو ما يعني تعزيز مرونة الجسم بكل تأكيد، بالإضافة إلى أنّها تحرك الكثير من العضلات الأساسية.

أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي جميع مهارات الريشة الطائرة التي تعلّمتها بصورة صحيحة.
			أتبع التعليمات والقوانين وأطبّقها في أثناء تأدية الأنشطة الرياضية.
			أذكر محتوى المادة (4-13) من القانون الدولي للريشة الطائرة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة الريشة الطائرة:

أشارك بلعبة الريشة الطائرة
في المدرسة وخارجها.



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



أؤدي دور الحكم، وأطبق
القانون الذي تعلمته.



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



أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة
بلعبة الريشة الطائرة في أثناء
اللعب.



أتحكم بمشاعري عند الفوز والخسارة،
وأثني على الأداء الجيد.





الفكرة العامة

تأدية بعض المهارات والأنماط الحركية الخاصة؛ لتنمية الجوانب العقلية والاجتماعية والصحية.



الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ وثبة الفجوة مِنَ الوثباتِ التي تُستخدَمُ غالبًا في العروضِ الرياضيةِ والمهرجاناتِ الرياضيةِ عندَ دخولِ الأفرادِ، وتُضفي هذه الوثبةُ جماليَّةً على العرضِ الرياضيِّ.

المفاهيم والمصطلحات



• وثبة الفجوة Split leap

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنيَّة

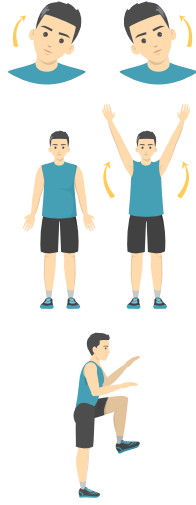


الارتقاء على قدم والهبوط على القدم الأخرى، مع فرد الذراعين جانبًا أو عاليًا أو أمامًا:

- مرحلة الارتقاء: تُثنى مفاصل القدم والركبة والفخذ، ثم تُمدُّ بسرعة كي يستطيع الجسم ترك الأرض.
- مرحلة الطيران: تُراعى محاولة اتّخاذ الجسمِ للوضع الصحيح المناسبِ لوثبة الفجوة، وبصورة يغلبُ عليها الطابعُ الجماليُّ.
- مرحلة الهبوط: يهبطُ الجسمُ عن طريق ثني مفاصل القدم والركبة والفخذ؛ كي يجري الهبوطُ بصورة مرنة، مع مُراعاة عدم تصلُّب الكتفين والذراعين.



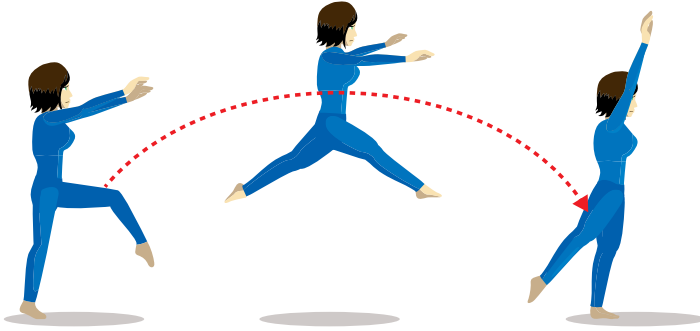
النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمرينات الإحماء للرقبة.
- أُوْدِي تمرينات الإحماء للذراعين.
- أُوْدِي تمرينات الجري في المكان.

أشعر بالفرح عند أداء تمرينات الوثب.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أُوْدِي الوثب بوتيرة مُنخفضة من المشي.
- أُوْدِي الوثب مع زيادة وتيرة الحركة من الجري.
- أُوْدِي الوثب من ارتفاع بسيط.
- أُوْدِي الوثب مع إيقاع موسيقي.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرينات التهدئة.

معلومة



تعملُ تمارينُ الوثبِ على:

- حرقِ السعراتِ الحرارية: فتمرينُ الوثبِ تمرينٌ عالي الكثافة، يُساعدُ على حرقِ السعراتِ الحرارية وفقدانِ الوزنِ.
- زيادةِ القدرةِ على التحمُّلِ: يُساعدُ على بناءِ القدرةِ على التحمُّلِ؛ ما يسمحُ بممارسةِ الرياضةِ لمُدَدٍ أطولٍ مِنْ دونِ الشعورِ بالتعبِ.
- تحسينِ التوافقِ العضليّ: تتطلبُ تمارينُ الوثبِ التوافقَ بينَ الجزأينِ العلويِّ والسفليِّ مِنَ الجسمِ؛ ما يُساعدُ على تحسينِ التوازنِ والتنسيقِ.

أستزيدُ



وثبةُ الذئبِ



تُشبهُ وثبةُ الفجوةِ ولكنْ مَعَ ثنيِ ساقِ الرجلِ الأماميةِ؛ لدفعِ ركبةِ الرجلِ الخلفيةِ بالقدمِ مَعَ ثنيها.

يُمكنُ تأديةُ هذهِ الوثبةِ مَعَ رفعِ الذراعينِ أمامًا أو جانبًا، ويُمكنُ أيضًا تأديتها بثنيِ الساقِ خلفًا أو مدّها خلفًا.

أقيّمُ تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أُؤدِّي وثبةَ الفجوةِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أظهرُ مشاعرَ الفرحِ عندَ إبداعِ زملائي/ زميلاتي في تطبيقِ تمارينِ الوثبِ.
			أذكرُ بعضَ الفوائدِ مِنْ تمارينِ الوثبِ.

الفكرة الرئيسية



تُعَدُّ حِجْلَةُ الحِصَانِ مِنْ الحَرَكَاتِ
الانتقاليَّةِ الَّتِي تُسْتَخْدَمُ فِي المَهْرَجَانَاتِ
الرِياضيَّةِ، وَتُسْتَخْدَمُ غَالِبًا عِنْدَ تَأْدِيَةِ جُمْلَةٍ
حَرَكيَّةٍ كَامِلَةٍ.

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنيَّة



- أتبَادُلُ رِفْعَ الرِجْلَيْنِ وَثْنِي الرِكْبَتَيْنِ أَمَامًا وَعَالِيًّا، مَعَ الوَثْبِ وَاحِدَةً تَلَوَ الأُخْرَى وَالهَبوطِ عَلَى القَدَمِ الخَلْفِيَّةِ، وَتُؤَدَّى مِثْلَ إيقَاعِ جَرِي الحِصَانِ.

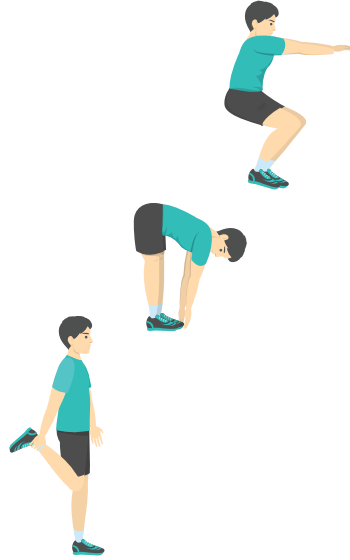


الأنشطة



النشاط رقم 1 : الإحماء

- أُؤدّي تمرينات الإحماء للذراعين.
- أُؤدّي تمرينات الإحماء للجذع.
- أُؤدّي تمرينات الإحماء للقدمين.

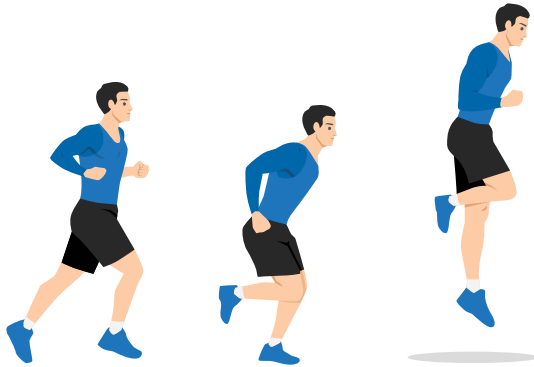


أَتَقَبَّلُ النَقْدَ بِرُوحٍ رِيَاضِيَّةٍ.



النشاط رقم 2 : أَدْرَبْ

- أَحْجُلُ فِي الْمَكَانِ.
- أَحْجُلُ فِي مَسَارَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ أَمَامًا وَجَانِبًا وَخَلْفًا.
- أُؤدّي حِجْلَةَ الْحِصَانِ فِي مَسَارَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِمُصَاحَبَةِ إِيقَاعٍ مُوسِيقِيٍّ.



النشاط رقم 3 : التهدئة

- أُؤدّي تمرينات التهدئة.



معلومة



تعملُ تمارينُ الحجلةِ على:

- التوازن: نحتاجُ إلى قوّةٍ جسديّةٍ عندَ الوقوفِ على ساقٍ واحدةٍ ثمَّ الانحناءِ، ويكونُ التوازنُ عَنْ طريقِ تحريكِ كُلِّ العضلاتِ الكبيرةِ مثلِ الوركينِ والساقينِ.
- تقوية العضلات: تُساعدُ تمارينُ الحجلةِ على تقوية عضلاتِ الساقِ والجُزءِ العلويِّ مِنَ الجسمِ، بما في ذلكِ الكتفينِ والذراعينِ.

أستزيدُ



الحجلة المائلة



- آخذُ خُطوةً بالرجلِ اليمنى وأرفعُ الرجلَ اليسرى خلفاً بشكلٍ مائلٍ، معَ جعلِ الجسمِ مائلاً قليلاً.
- أحجُلُ على القدمِ اليمنى، ثمَّ أهبطُ عَلَيْهَا.

أقيّمُ تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أؤدِّي مهارةَ حجلةِ الحصانِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أتقبَّلُ النقدَ البناءَ والملاحظاتِ عندَ تأديةِ التمارينِ والأنشطةِ الرياضيَّةِ.
			أذكرُ بعضَ الفوائدِ لتمريناتِ الحجلِ.

بعد الانتهاء من دروس وحدة الإيقاع الحركي:

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

✓ أؤدي مهارة حيلة الحصان التي تعلمتها للعب مع أصدقائي / صديقاتي.

✓ أؤدي مهارة وثبة الحيلة التي تعلمتها للعب مع أصدقائي / صديقاتي.

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

✓ أشعر بالفرح والسرور عند أدائي مهارات الوثب والحجل.





الفكرة العامة

معرفة أنواع الكسور وكيفية التعامل معها، وتقديم الإسعافات الأولية للمصاب.

الإسعافات الأولية في حالة الكسور البسيطة والوقاية منها

الدّرس 1



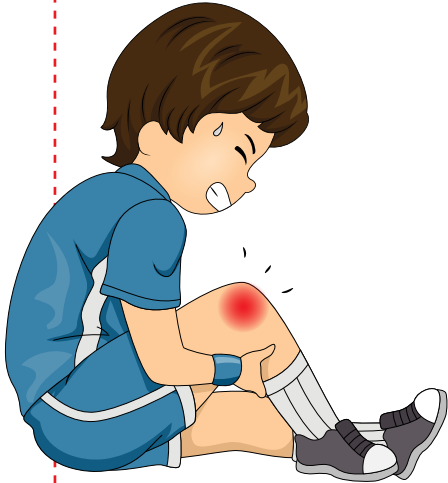
الفكرة الرئيسيّة



تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بالكسور؛ لأنها
السيّل للحدّ من مُضاعفة الإصابة.



يجبُ إسعافُ الشخصِ المصابِ بالكسر سريعاً؛
تجنباً للمُضاعفاتِ.



أعراضُ دالّةٌ على الكسر:

- ألمٌ حادٌّ في الجزء المصابِ.
- تورُّمُ الجزء المصابِ.
- عدمُ القدرة على تحريكِ الجزء المصابِ.

الإسعافات الأولية للشخص المُصاب



1



تهْدِئَةُ الْمُصَابِ وَطَمَائِنَتُهُ.

2



وَضَعُ كَمَادَاتِ الثَّلَجِ عَلَى الْجُزْءِ الْمُصَابِ.

3



تَثْبِيتُ الْمَنْطِقَةِ الْمُصَابَةِ؛ بِاسْتِخْدَامِ الْأَلْوَحِ
الْخَشَبِيَّةِ أَوْ الْأَرْبِطَةِ الضَّاعِطَةِ.

4

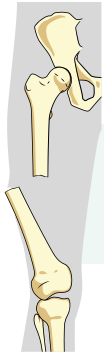


الِاتِّصَالُ بِرَقْمِ الطَّوَارِي 911.

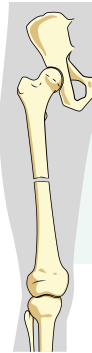
أَتَعَلَّمُ



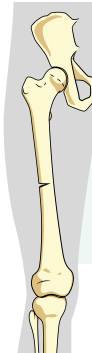
أَشْكَالُ الْكَسُورِ



Compound
المُضَاعَفُ



Transverse
المُعْتَرِضُ



Simple
الشُّعْرُ



أستزِيد

طرائق الوقاية من الكسور:

- أنتبه عند اللعب، ولا أَلْعَبْ بعنفٍ.
- أَلْعَبْ على أرضية مُستوية.
- أرتدي حذاءً مناسباً للرياضة التي أَرغبُ في مُمارستها.
- أمارسُ تماريناً رياضيةً تُحسِّنُ صِحَّةَ الجهازِ العظميِّ والعضليِّ.
- أتناولُ الغذاءَ المُتوازنَ.



النشاط رقم 1 :

أستنتج بعض أشكال الكسور التي يتعرض لها لاعبو/ لاعبات كرة القدم.



النشاط رقم 2 :

أطبّق طرائق الإسعافات الأولية مع زملاء/ الزميلات في حالة الكسور الجزئية للقدم والساق واليد.



أقيّم تعلّمي

درجة التحقق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرف الإسعافات الأولية لمصاب بكسر بسيط.
			أتجنّب الإصابة بالكسور، عن طريق اتّخاذ طرائق الوقاية.
			أحفظ رقم الطوارئ في وطني 911.
			أتعرف إلى أشكال الكسور عن طريق الرسم.

بعد الانتهاء من دروس وحدة السلامة العامة:

✓
أَتَعَرَّفُ إلى أنواع الكسور عند الرياضيين.

✓
أُطَبِّقُ الإسعافات الأولية في حال إصابة أحد أصدقائي / صديقاتي.



✓
أُنْقِلُ المهارة التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.

✓
أَتَّبِعُ طرائق وإرشادات الوقاية من الإصابات عند اللعب.

✓
أَحْفَظُ رقم الطوارئ (911).



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.

