



# التربية الرياضية

## الصف العاشر

### الفصل الدراسي الأول



#### فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. عبد الله علي عساف

د. عامر نزيه الحميد

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

#### الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

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

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

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

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في جلسته رقم (2025 /5) تاريخ 2025 /6 /2 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025 /110) تاريخ 2025 /6 /17 م بدءاً من العام الدراسي 2025 /2026 م.

ISBN: 978-9923-66-066-9

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(2026 / 1 / 426)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب التربية الرياضية: الصف العاشر، الفصل الدراسي الأول

إعداد / هيئة الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج

بيانات النشر عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2026

رقم التصنيف 375.001

الوصفات / التربية البدنية// أساليب التدريس// المناهج// التعليم الأساسي/

الطبعة الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ.د محمد خلف ذيابات

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

التصميم والإخراج:

يوسف قاسم موسى

1447 هـ / 2025 م

2026 م

الطبعة الأولى (التجريبية)

أُعيدت طباعته

### بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين. بارك جلاله 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 جلاله 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 والتقويم في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليوكبوا 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 الصحية والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطر الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحية؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سن 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 والمثّل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحية السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

### المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

## 1

### الوحدة الأولى

- 6 ..... **كرة القدم**
- الدرس 1 : امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي مع القفز. .... 7
- الدرس 2 : امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي. .... 10
- الدرس 3 : لقف حارس المرمى الكرة من فوق الرأس، أو تشتيتها بقبضة اليد. .... 13
- الدرس 4 : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي. .... 16

## 2

### الوحدة الثانية

- 20 ..... **كرة السلة**
- الدرس 1 : التوقف بالوثب. .... 21
- الدرس 2 : التمرير من فوق الرأس بيد واحدة. .... 24
- الدرس 3 : التصويبة الخطافية. .... 27
- الدرس 4 : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي. .... 30

## 3

### الوحدۃ الثالثۃ

الريشۃ الطائرۃ ..... 34

الدرس 1 : الضربۃ المَقوسۃ الخلفيۃ ..... 35

الدرس 2 : الضرب السّاحق ..... 38

الدرس 3 : ربط المهارات بتدريباتٍ ومنافساتٍ فرديّة ..... 41

## 4

### الوحدۃ الرابعۃ

التعبير الحركي ..... 45

الدرس 1 : الجري الطويل ..... 46

## 5

### الوحدۃ الخامسۃ

السلامۃ العامۃ ..... 50

الدرس 1 : الإسعافاتُ الأوليۃ في حالة ضرباتِ الشمس، والوقايۃ منها ..... 51

# كرة القدم

# 1



## الفكرة العامة

تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري واكتساب المعرفة في كرة القدم، وفق قانون اللعبة.



### الفكرة الرئيسة



تعدُّ هذه المهارة من المهارات المهمة للتحكُّم والسيطرة على الكرات العالية، وتستخدم غالباً من الثبات والجري والقفز، حيث تعمل على إبطاء سرعة الكرة.

### المفاهيم والمصطلحات



- الركلات الحرة غير المباشرة Indirect Free Kicks
- وجه القدم الأمامي Instep of Foot

### أتعلم



### النواحي الفنيّة



- 1 الاستعداد والاقتراب من نقطة سقوط الكرة.
- 2 الارتكاز على مشط القدم (قدم الارتكاز)، مع ثني الركبة والاستعداد للقفز.
- 3 رفع القدم الحرة (قدم الامتصاص) إلى الأعلى بمفصل الفخذ.
- 4 ثني ركبة قدم الامتصاص وفرد مفصل القدم؛ ليواجه مسار هبوط الكرة.
- 5 خفض القدم بمجرد لمس الكرة لوجه القدم الأمامي بصورة تتناسب مع سرعة سقوط الكرة؛ كي يجري امتصاصها والتقليل من سرعتها. ومن ثم، السيطرة عليها.

## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الإِطَالَةِ لِلرَّقَبَةِ وَالْيَدَيْنِ.
- أُوْدِي تَمْرِينِ الْجَرِيِّ فِي الْمَكَانِ.
- أَتَبَادَلُ التَّمْرِيرَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

ألتزم بالإيثار في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

### النشاط 2 : أتدرب



- أُوْدِي مَهَارَةَ امْتِصَاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ لَعْدَةَ ارْتِفَاعَاتِ الْكُرَاتِ الْمُمَرَّرَةِ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.



- أُوْدِي مَهَارَةَ امْتِصَاصِ الْكُرَةِ مِنْ وَضْعِ الثَّبَاتِ.

### النشاط 3 : التهدئة



- أُوْدِي تَمْرِينِ التَّهْدِئَةِ.





## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة القدم – المادة 13

#### أنواع الركلات الحرة:

- تُمنح الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المنافس للاعب والبديل والمُستبدل، واللاعب المطرود أو مسؤول الفريق المُذنب بارتكاب مخالفة.
- الإشارة إلى ركلة حرة غير مباشرة:
- يُشير الحكم إلى الركلة الحرة غير المباشرة برفع ذراعه أعلى رأسه، مع الإبقاء على هذه الإشارة حتى تنفيذ الركلة ولمس الكرة لاعباً آخر، وخرجها من اللعب. أو يكون من الواضح أنه لا يمكن تسجيل هدف مباشرة.
- يجب إعادة تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة، في حال عدم قيام الحكم بالإشارة إلى كونها ركلة حرة غير مباشرة، وجرى ركل الكرة مباشرة إلى المرمى.

#### دخول الكرة المرمى:

- يُحتسب الهدف من الركلة الحرة المباشرة، إذا رُكِلت الكرة مباشرة إلى مرمى المنافس.
- تُحتسب ركلة مرمى من الركلة الحرة غير المباشرة، إذا رُكِلت الكرة مباشرة إلى مرمى المنافس.
- تُحتسب ركلة ركنية من الركلة الحرة غير المباشرة أو المباشرة، إذا رُكِلت الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق نفسه.

## أستزيد



مهارة امتصاص الكرة بالقفز بوجه القدم الأمامي، يُنفذها غالباً لاعبو الأجنحة من ذوي المهارة العالية بعد تغيير اتجاه اللعب، واستقبال الكرات الممررة العالية الطويلة؛ وذلك لتنفيذ خطط المُدرب بالهجوم السريع وتنفيذ الركلات العرضية.

## أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أُؤدّي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من القفز بصورة صحيحة.
			أُظهرُ إيثاراً في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
			أذكرُ أنواع الركلات الحرة في لعبة كرة القدم.



### الفكرة الرئيسية



تُعدُّ من المهارات الأساسية اللازمة لتغيير مسار اللاعب/ اللاعبة وتغيير اتجاه اللعب إلى العمق، ويُستخدم فيها الوجه الخارجي من القدم للسيطرة على الكرة.

### المفاهيم والمصطلحات



• الركلات الحرة المباشرة Direct free kicks

### أتعلم



### النواحي الفنية

- الاستعداد: القدمان متباعدتان باتساع الكتف، وقدم الارتكاز ثابتة على الأرض.
- الاستقبال: ثني مفصل ركبتي القدم الحرة، مع استدارة مقدمة القدم إلى الداخل.
- امتصاص الكرة: امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي.
- المتابعة: دفع الكرة بوجه القدم الخارجي، وتغيير اتجاه اللعب إلى العمق.



أظهر مشاعر الرضا والسرور عند أداء  
رُملاتي / رُملاتي المهارات الصعبة.

## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



• أوّدي تمارين الإطالة للجزأين العلوي والسفلي للجسم.

• أبادل التمرير من الجري مع زميلي / زميلتي.

### النشاط 2 : أتدرب

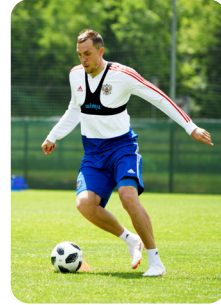


• أجري بالكرة بشكل مُتعرِّج بين الأقماع،  
باستخدام وجه القدم الخارجي.

• أوّدي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم  
الخارجي من عدّة ارتفاعات للكرة المُمرّرة  
من زميلي / زميلتي.



كُرّات مُرتفعة (بالقفز).

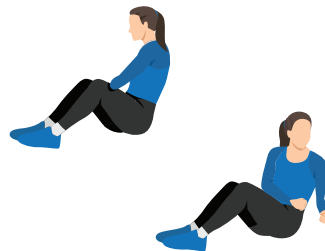


كُرّات أرضية.

### النشاط 3 : التهدئة



• أوّدي تمرين التهدئة.





## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة القدم – المادة 13

#### الإجراءات بالركلات الحرة:

- تُنفذُ كافةُ الركلاتِ الحرةِ مِنْ مكانٍ وقوعِ المخالفةِ، باستثناء ما يأتي:
- تُنفذُ الركلاتُ الحرةُ غيرُ المباشرةِ لصالحِ الفريقِ المُهاجمِ داخلَ منطقةِ مرمىِ الفريقِ المُنافسِ، مِنْ أَقْرَبِ نَقْطَةٍ عَلَى خَطِّ مَنْطِقَةِ الْمَرْمَى، وَالَّذِي يَتَوَازَى مَعَ خَطِّ الْمَرْمَى.
- تُنفذُ الركلاتُ الحرةُ داخلَ مَنْطِقَةِ الْمَرْمَى لِصَالِحِ الْفَرِيقِ الْمُدَافِعِ، مِنْ أَيِّ مَكَانٍ فِي هَذِهِ الْمَنْطِقَةِ.
- تُنفذُ الركلاتُ الحرةُ الْخَاصَّةُ بِارْتِكَابِ مَخَالَفَاتٍ تَتَضَمَّنُ دُخُولَ الْوَلَدِ أَوْ مَعَاوَدَتَهُ الدُّخُولِ أَوْ مُغَادَرَتَهُ مِيدَانِ اللَّعْبِ دُونَ إِذْنٍ، مِنْ مَكَانٍ وَجُودِ الْكُرَةِ لِحِظَةٍ تَوْقُفِ اللَّعْبِ. وَمَعَ ذَلِكَ، إِذَا ارْتَكَبَ الْوَلَدُ مَخَالَفَةً خَارِجَ مِيدَانِ اللَّعْبِ، فَيَسْتَأْنَفُ اللَّعْبُ بِاحْتِسَابِ رِكْلَةٍ حُرَّةٍ تُنْفَذُ مِنْ أَقْرَبِ خَطِّ إِلَى مَكَانٍ وَقُوعِ الْمَخَالَفَةِ.
- فِي مَا يَتَعَلَّقُ بِالْمَخَالَفَاتِ الَّتِي تَسْتَوْجِبُ رِكْلَةً حُرَّةً مَبَاشِرَةً، تُحْتَسَبُ رِكْلَةٌ جَزَاءٍ فِي حَالِ ارْتِكَابِ الْمَخَالَفَةِ ضَمَّنَ حُدُودِ مَنْطِقَةِ جَزَاءِ الْوَلَدِ الْمَخَالَفِ.

## أستزيد



يُمكنُ تحسِينُ مَهَارَةِ امْتِصَاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ، عَنْ طَرِيقِ التَّدْرِيبِ الْمُسْتَمَرِّ. وَفِي مَا يَأْتِي، بَعْضُ الْإِرْشَادَاتِ لِتَحْسِينِ مَهَارَةِ امْتِصَاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ:

- تَأْدِيَةُ الْمَهَارَةِ عَلَى الْكُرَاتِ الْمُنْخَفِضَةِ وَالْمَرْتَفِعَةِ مِنَ الشَّبَاتِ.
- تَأْدِيَةُ الْمَهَارَةِ عَلَى الْكُرَاتِ الْمُنْخَفِضَةِ وَالْمَرْتَفِعَةِ مِنَ الْجَرِيِّ.
- تَأْدِيَةُ الْمَهَارَةِ مِنْ سُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ لِلْكُرَةِ.

## أقيّم تعلمي



درجة التحقّق			نتائجُ التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدّي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر الرضا والسورور عند أداء زملائي / زميلاتي المهارات الصعبة.
			أندكر إشارة الحكم التي تُشير إلى الركلة الحرة المباشرة.

# لقف حارس المرمى الكرة من فوق الرأس، أو تشتيتها بقبضة اليد

الدرس 3



## الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ هَذِهِ المَهَارَةُ مِنَ المَهَارَاتِ الأَسَاسِيَّةِ الَّتِي يُنْفِذُهَا حَارِسُ المَرْمَى فِي حَالِ الكِرَاتِ المَرْتَفِعَةِ؛ (رِكْلَةُ الزَاوِيَةِ، وَالضَّرِبَاتِ الحَرَّةِ، وَالكَرَاتِ العَرَضِيَّةِ) وَعِنْدَ الوُقُوعِ تَحْتَ ضَغْطِ المُهَاجِمِينَ؛ لِقَطْعِ الكُرَّةِ مِنَ الفَرِيقِ الخَصْمِ وَالسَيِّطْرَةَ عَلَيَّهَا أَوْ إِبْعَادِهَا عَن مَرْمَاهُ.

## المفاهيم والمصطلحات



• حارس المرمى Goalkeeper

## أتعلم



## النواحي الفنيّة

- الاستعداد: الوقوف والقدمان بالتّسع الكتفين مع ثني بسيط في مفصل الركبتين، والكفان عاليتان موازيتان للكتفين لسهولة تغيير اتجاه الحركة.
- لقف الكرة: الأصابع وراحة اليد تكونان على شكل استدارة الكرة؛ ليسهل اللقف والسيطرة على الكرة.
- تشتيت الكرة: ضم أصابع اليد أو اليدين لراحة اليد (القبضة)، ومدّ الذراعين في اللحظة المناسبة لتشتيت الكرة. ويمكن ضرب الكرة بقبضة اليد الواحدة أو بكلتا القبضتين.



- الجذع ممدود مع بقية أعضاء الجسم.
- الرأس ثابت، والنظر إلى الأعلى باتجاه الكرة دائماً.

## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الإِطَالَةِ لِلرَّقَبَةِ وَالْيَدَيْنِ وَالْجَذَعِ.
- أُوْدِي تَمْرِينِ الإِحْمَاءِ الْخَاصِّ لِحَارِسِ الْمَرْمَى.

### إضاءة

أَقْدِرُ جُهُودَ زَمَلَاتِي / زَمَلَاتِي دَائِمًا.

### النشاط 2 : أتدرب



- أَتَبَادَلُ لَقْفَ الْكَرَاتِ الْعَالِيَةِ بِالْقَفْزِ مِنْ الْجَرِيِّ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

- أَتَبَادَلُ لَقْفَ الْكَرَاتِ الْعَالِيَةِ بِالْقَفْزِ مِنْ الثَّبَاتِ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

### النشاط 3 : التهدئة



- أُوْدِي تَمْرِينِ التَّهْدِئَةِ.





## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة القدم – المادة 13

#### المُخالفات والعقوبات:

- عند تنفيذ ركلة حرّة. إذا كان اللاعبُ المُنافسُ أقربَ إلى الكرةِ مِنَ المسافةِ المطلوبة، فيُعادُ تنفيذُ الركلةِ الحرّةِ باستثناءِ إمكانيةِ تطبيقِ إتاحةِ الفرصةِ.
- ولكن، في حال قيام اللاعبِ بتنفيذِ الركلةِ الحرّةِ سريعاً، وقام اللاعبُ المُنافسُ الواقفُ على مسافةٍ أقلّ مِنْ (9.15) أمتارٍ أو (10) يارداتٍ مِنَ الكرةِ باعتراضها، عندها يسمحُ الحكمُ بمواصلةِ اللعبِ.
- اللاعبُ المنافسُ الذي يمنعُ مُتعمداً تنفيذَ الركلةِ الحرّةِ سريعاً، يجبُ إنذارُهُ لتأخيرهِ استئنافَ اللعبِ.

## أستزيد



- عند استغلالِ حارسِ المرمى السيطرةَ على الكرةِ عن طريق اللقف، يُمكنُ أن يبدأ هجمةً سريعةً مُرتدةً عبرَ التميرِ الطويلِ إلى أحدِ لاعبيه؛ ليُكمِلَ الهجومَ على الخصمِ قبلَ تنظيمِ خطوطِ دفاعهِ.

## أقيم تعلّمِي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أودّي لقفَ الكرةِ مِنْ فوقِ الرأسِ أو تشتيتها بقبضةِ اليدِ.
			أقدّرُ جهودَ زملائي/ زميلاتي دائماً.
			أذكّرُ العقوبةَ المُستحققةَ (الإنذار) عندَ إعاقةِ لاعبٍ/ لاعبةٍ تنفيذَ الركلةِ الحرّةِ بصورةٍ سريعةٍ.



### 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 والقواعد الخاصة باللعبة.

### أتعلم



### النواحي الفنية

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



- امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي.



- مهارات حارس المرمى؛ لقف الكرات العالية وتشتيتها.



- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي من القفز.

## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



- أوّدي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين والجزع والقدمين.
- أجري بالكرة في عدّة اتجاهات في الملعب.



### النشاط 2 : أتدرب



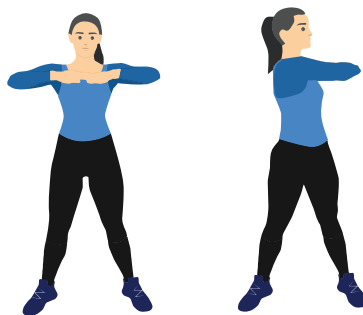
- أوّدي جميع المهارات التي اكتسبتها في كرة القدم، بمباراة مُصغرة بين فريقين.
- أطبّق بعض موادّ القانون لكرة القدم حسب مواقع اللعب المختلفة، بمباراة مُصغرة بين فريقين.



### النشاط 3 : التهدئة



- أوّدي تمرين التهدئة.





## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة القدم – المادة 14 ركلة الجزاء

#### الإجراءات:

- يجب تثبيت الكرة فوق علامة الجزاء، ويجب عدم تحريك قائمي المرمى ولا العارضة ولا الشباك.
- يجب تحديد هوية اللاعب الذي سينفذ ركلة الجزاء بوضوح.
- يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرماه وبين قائميهِ، ويواجه الراكل دون أن يلمس قائمي المرمى ولا العارضة ولا الشباك، إلى أن تُركَل الكرة.
- يجب على اللاعبين الآخرين غير الراكل وحارس المرمى أن يكونوا:
  - ◇ على مسافة (9.15) أمتار أو (10) ياردات على الأقل من علامة الجزاء.
  - ◇ خلف علامة الجزاء.
  - ◇ داخل ميدان اللعب.
  - ◇ خارج منطقة الجزاء.



## أستزيد



### تسهم ممارسة كرة القدم بانتظام في:

- ◇ تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.
- ◇ تعزيز قوة العضلات والعظام، والمحافظة على مرونتها.
- ◇ تحسين عناصر اللياقة البدنية العامة والتحكم في الوزن.
- ◇ تعزيز الصحة النفسية والعقلية، عن طريق تقليل التوتر وتحسين المزاج.

## أقيم تعلّمي



درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي جميع مهارات وحدة كرة القدم بصورة صحيحة
			أمتلك القدرة على تقييم ذاتي في مواقف اللعب.
			أختار نوع المهارة المناسبة حسب موقف اللعب.
			أذكر أنه لا يُسمح لحارس المرمى أن يتصرف بطريقة تُظهر عدم احترام اللاعب المنافس، أو تُشتت انتباه الراكل بصورة غير عادلة.

## نهاية الوحدة

### بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة القدم:

أُطبّق مَهَارَاتِ كِرَةِ الْقَدَمِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا،  
عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.



أُشَارِكُ بِلُعْبَةِ كِرَةِ الْقَدَمِ فِي  
الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجِهَا.



أُؤَدِّي دَوْرَ الْحَكْمِ، وَأُطَبِّقُ  
قَوَاعِدَ اللَّعِبِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا.



أُظْهِرُ مَشَاعِرَ الرِّضَا وَالسَّرُورِ عِنْدَ أَدَاءِ  
زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي الْمَهَارَاتِ الصَّعْبَةَ.



أُقَدِّرُ جُهُودَ زُمَلَائِي /  
زُمَلَاتِي دَائِمًا.



أُنْقِلُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي /  
زُمَلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجِهَا.



# كرة السلة

# 2



## الفكرة العامة

تنمية مستوى الأداء البدني والمهاري في لعبة كرة السلة، ضمن بيئة تعليمية تُعزّز العمل الجماعي، وفق قانون اللعبة.



### الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ هذه المهارة إحدى أساسيات حركات القدمين المهمة، التي يجب على جميع اللاعبين إتقانها. وتُستخدَمُ غالبًا في نهاية التنظيِّط من الجري السريع بالكرة، وتسمح بحريَّة الارتكاز على أيِّ من القدمين. وهذا كلُّه، يُمكنُ اللاعب المُستحوذَ على الكرة من التصويب أو التمرير أو المحاورَة المُباشرة بصورة فعَّالة.

### المفاهيم والمصطلحات



• التوقُّف بالوثب Jump Stop

### أتعلَّم



### النواحي الفنيَّة

1 وضعُ تنظيِّطِ الكرة من الثبات.



2 مَسْكُ الكرة بكِلتا اليدين معًا، والوثبُ الخفيفُ بقدمٍ واحدةٍ بدفعِ الأرضِ.



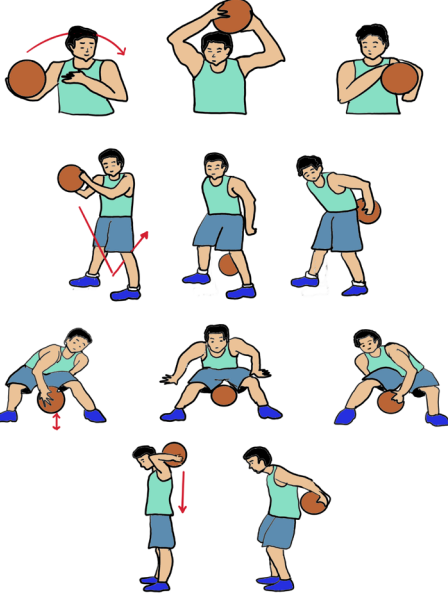
3 الهبوطُ بالقدمين معًا، بحيثُ تلامسُ الأرضَ معًا.



4 الوصولُ إلى وضعٍ مُتوازنٍ والاستعدادُ للحركة التي تلي الوقوفَ بالوثبِ (التصويبُ أو التمريرُ).



## الأنشطة



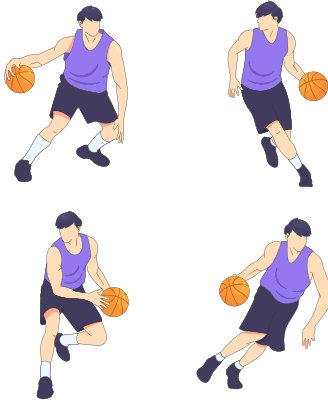
### النشاط 1 : الإحماء



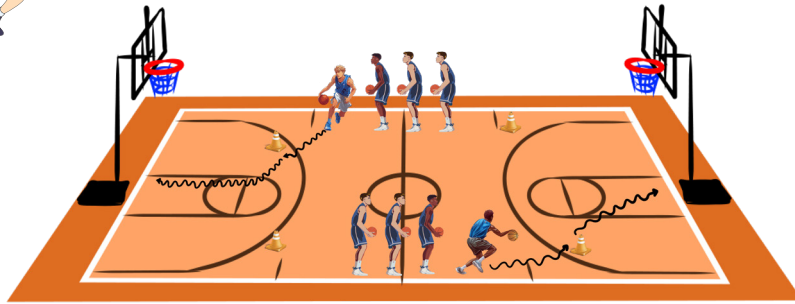
- أدورُّ الكرة حول الرأس.
- أُمَرُّ الكرة بين القدمين، وأمسكُ بها.
- الكرة في المُتصَف: أبادل التقاط الكرة باليدين.
- الكرة خلف الرأس: أترك الكرة وأمسكها خلف الظهر.

أحترمُ وقتَ زملائي / زميلاتي للأداء الحركي باستمرارٍ.

### النشاط 2 : أتدرِّب



- أجري من دون الكرة، ثم أتوقف.
- أجري بسرعة مع تنطيط الكرة، ثم أؤدي التوقف بالوثب.
- أجري بتنطيط الكرة باتجاه السلّة.
- أؤدي مهارة التوقف بالوثب، ثم أُمَرُّ الكرة.
- أؤدي مهارة التوقف بالوثب، وأصوبُ الكرة.



### النشاط 3 : التهدئة



- أؤدي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة السلة

#### المادة 12: كرة القفز والحيازة المتبادلة

#### المادة 12.1: تعريف كرة القفز

- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة بين أي لاعبين متنافسين في بداية الفترة الأولى.
- تحدث الكرة الممسوكة عندما يطبق لاعب أو أكثر من كلا الفريقين المتنافسين، بإحدى أو كلتا اليدين على الكرة بإحكام، بحيث يتعذر على أي من اللاعبين تحقيق السيطرة على الكرة دون خشونة مفرطة.

## أستزيد



- تُنفذ مهارة التوقف بالوثب غالبًا بعد نهاية حركة الجري أو الانزلاق، وهي طريقة لتحسين الإدراك الحسي المهاري وتطويره. ويستخدمها اللاعبون/ اللاعبات غالبًا بوصفها حركة خداع قبل التصويب.

## أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة التوقف من الوثب بصورة صحيحة.
			أحترم وقت زملائي/ زميلاتي للأداء الحركي باستمرار
			أذكر إحدى الحالات التي يُقررها الحكم لكرة القفز.



### الفكرة الرئيسة



تُستخدَم هذه المهارة من قبل اللاعب/ اللاعبِ الذي يُواجهُ لاعبًا مُدافعًا أقصرَ منه قامَةً. وهي جيّدةٌ أيضًا للشروعِ ببدءِ الهجومِ السريعِ ضدَّ ضغطِ المُدافعينِ، أو كتمريرةٍ مُقوّسةٍ لمسافاتٍ مُتوسّطةٍ أو بعيدةٍ.

### المفاهيم والمصطلحات



- التمرير من فوق الرأس Overhead Pass

### أتعلّم



### النواحي الفنيّة



1 وَقفَةُ الاستعدادِ بتوازنِ القدمينِ.

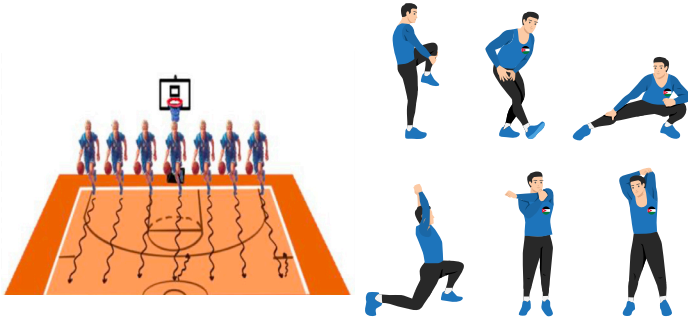
2 نقلُ الكرةِ إلى راحةِ اليدِ المُمرّرة، ونشرُ الأصابعِ على الكرةِ وثنيُ المرفقِ؛ كَيّ تصبَحُ الكرةُ بجانبِ الرأسِ.

3 تحريكُ اليدِ المُمرّرةِ من فوقِ الرأسِ، بالاتّجاهِ المرادِ التمريرِ لَهُ.

4 أخذُ خُطوةٍ بالقدمِ المُوازيةِ لليدِ المُمرّرة؛ لمُتابعةِ تمريرِ الكرةِ معَ النظرِ باتّجاهِ الكرةِ، وميلِ الجذعِ إلى الأمامِ قليلًا.



## النشاط 1 : الإحماء

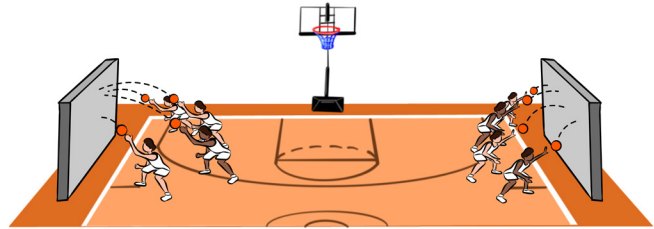
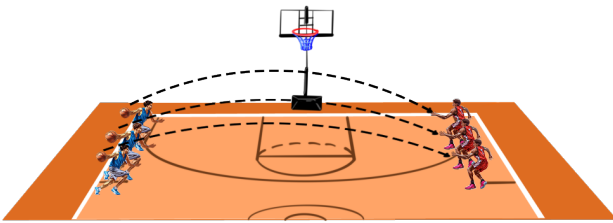


- أودّي تمارين الإطالة للذراعين والجذع والقدمين.
- أجري باتجاهاتٍ مختلفةٍ في الملعبِ مع تنطيط الكرة.

## النشاط 2 : أتدرب



- أمرّر بيدٍ واحدةٍ من فوق الرأسٍ باتجاه الحائطِ.
- أمرّر الكرة بيدٍ واحدةٍ من فوق الرأسٍ لزميلي / لزميلتي من مسافاتٍ مختلفةٍ.



## النشاط 3 : التهدئة



- أودّي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة السلة

#### المادة 12: كرة القفز والحيازة المتبادلة

#### المادة 12.2: إجراء كرة القفز

- يقف كل قافز وكلتا قدميه داخل نصف الدائرة القريب من السلة الخاصة بفريقه، وإحدى القدمين قريبة من خط المركز.
- لا يجوز للاعبين الفريق نفسه أن يشغلا أماكن متجاورة حول الدائرة، إذا رغب أحد المنافسين إشغال أحد هذه الأماكن.
- يقذف الحكم عندئذ الكرة بين المنافسين إلى أعلى (عمودياً)، وإلى ارتفاع أعلى من قدرتهما على الوصول إليها بالقفز. يجب أن تضرب الكرة على الأقل بيد (يدي) أحد أو كلا القافزين بعد أن تبلغ أعلى نقطة.
- لا يجوز لأي من القافزين ترك مكانهما إلى أن تضرب الكرة بطريقة مشروعة.
- لا يجوز لأي من القافزين إمساك الكرة أو ضربها أكثر من مرتين حتى تلمس واحداً من غير القافزين أو تلمس الأرض.
- إذا لم تضرب الكرة من قبل أحد القافزين على الأقل، فيجب أن تعاد كرة القفز.
- لا يجوز لأي لاعب من غير القافزين أن يكون على خط الدائرة قبل أن تضرب الكرة.

## أستزيد



تتميز مهارة التمرير بيد واحدة من فوق الرأس بالسرعة والدقة، وتغيير اتجاه اللعب بسهولة، ومرونة الحركة؛ أي أنها لا تحتاج إلى وقت في تنفيذها. ولها أثر كبير في تسجيل النقاط؛ لأنها بداية الهجوم الخاطف السريع.

## أقيم تعلمي



درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة التمرير من فوق الرأس بيد واحدة وبصورة صحيحة.
			أنتج زملائي/ زميلاتي في أثناء اللعب.
			أذكر كيف تؤدي كرة القفز بصورة قانونية.



### الفكرة الرئيسية



تُعدُّ مِنَ المهاراتِ الأساسيةِ في كرة السلةِ والأكثرِ شيوعاً، وتؤدَّى بيدٍ واحدةٍ. تُستخدمُ هذه التصويبةُ بصورةٍ أساسيةٍ مِنْ قِبَلِ لاعبي الارتكازِ القريبين مِنَ السلةِ.

### المفاهيم والمصطلحات



• التصويبة الخُطافية Hook Shot

### أتعلّم



### النواحي الفنيّة

#### التصويبة الخُطافية:



- يتّجهُ الجسمُ جانباً نحوَ السلةِ، مَعَ توجيهِ الكتِفِ الخارجيّةِ نحوَ السلةِ.
- تُثنى الذراعُ الحرّةُ أمامَ الصدرِ؛ بتوجيه المرفقِ للخارجِ.
- تستقرُّ الكرةُ على اليدِ المُستخدمةِ في التصويبِ، وتُمدُّ الذراعُ المُستخدمةُ في التصويبِ بعيداً عنِ السلةِ والمُدافعِ بزاوية (45) درجةً تقريباً.
- تتحرّكُ الذراعُ المُصوّبةُ لتُشكّلَ نصفَ دائرةٍ فوقَ الرأسِ، حتّى يلامسَ العضدُ الأذنَ، وترتفعُ ركلةُ قدمِ اليدِ المُصوّبةُ عاليًا.
- تُدفعُ الكرةُ بوساطةِ أصابعِ اليدِ المُصوّبةِ، وتُتابعُ بحركةٍ كُرّاجيّةٍ مِنْ مفصلِ الرسغِ.
- الهبوطُ على القدمينِ معاً.





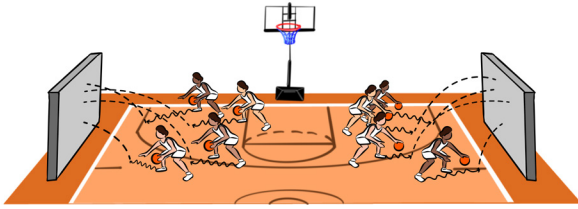
## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



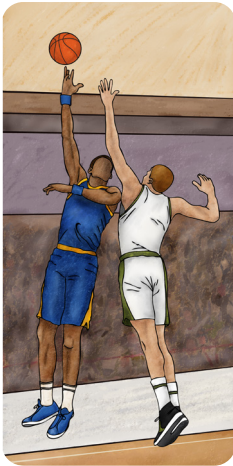
- أُوَدِّي تمارين الإطالة للذراعين والجذع والقدمين.
- أُنوِّع في مهارة التمرير باتجاه الحائط: التمرير من فوق الرأس، والتمريرة الصدرية، والتمريرة المرتدة.
- أجري إلى الاتجاه المعاكس بتنظيف الكرة، وأمرر من الجري.



### النشاط 2 : أتدرّب



- أُوَدِّي التصويبة الخطافية من عدة اتجاهات.
- أُوَدِّي التصويبة الخطافية بوجود مدافع سلبي.
- أُوَدِّي التصويبة الخطافية بوجود مدافع ايجابي.



### النشاط 3 : التهدئة



- أُوَدِّي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة السلة

المادة 12: كرة الففز والحيازة المتبادلة

المادة 12.4: تعريف الحيازة المتبادلة

- الحيازة المتبادلة طريقة تتسبب في أن تصبح الكرة حية من رمية إدخال بدلاً من كرة ففز.



## رمية الحيازة المتبادلة:

- تبدأ عندما تكون الكرة تحت تصرف لاعب لرمية إدخال.
- تنتهي عندما:
  - ◇ تلمس الكرة بطريقة مشروعة من قبل لاعب داخل الملعب.
  - ◇ يرتكب الفريق المنفذ لرمية الإدخال مخالفة.
  - ◇ تعلق كرة حية بين الحلقي واللوحه في أثناء رمية الإدخال.

## أستزيد



كما هي الحال مع العديد من المهارات والحركات الأخرى في كرة السلة، يوجد مجال كبير للتمرين على التصويبة الخطافية. وفي ما يأتي، خمس نصائح لمساعدتك على التدرّب على التصويبة الخطافية:

- **الاستعداد لارتداد الكرة:** إلى جانب بقيّة زملائي / زميلاتي في الفريق، إذا ارتدت التصويبة؛ فمجرد تصويب الكرة، أضع القدمين على الأرض وأستدير نحو السلة للاستعداد لاستقبالها إذا ارتدت عن اللوحه الخلفية.
- **الابتعاد عن الدفاع:** نظراً إلى أنه يُمكنني استخدام التصويبة الخطافية من الجانب، أستغل ذلك بوضع مسافة كبيرة بين ذراعي التي أصوبُ بها والمدافع. يُمكنني استخدام جسدي بالكامل لمنع من ضرب الكرة واعتراضها.
- **المراوغة المنخفضة:** قبل محاولة تادية التصويبة الخطافية، عليّ استخدام مهارات الخداع وإبعاد المدافعين / المدافعات (عن حلقة السلة) عن طريق المراوغة المنخفضة باتجاه الأرض، فقد يؤدي ذلك إلى إرباك المنافسين.

## أقيمّ تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة التصويبة الخطافية بصورة مُتقنة.
			أحترم وقت زملائي / زميلاتي في أثناء تادية الأنشطة والتمارين الرياضية.
			أذكر إحدى الحالات التي تستمر فيها الحيازة المتبادلة على الكرة.



### 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 والقواعد الخاصة بالعبة.

### أتعلم



### النواحي الفنيّة

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



التصويبة الخطافية.



التمرير بيد واحدة من فوق الرأس.



التوقف بالوثب.

أمتلكُ القدرةَ على تقييم ذاتي في أثناء تعلُّم المهارات.

## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



- أوّدي تمارينَ الإطالة للرقبة والذراعين.
- أوّدي تمارينَ الإطالة للجذع والقدمين.

### النشاط 2 : أتدرب



- أوّدي جميع المهارات التي اكتسبتها في كرة السلة، بمباراة مُصغرة بين فريقين.
- أطبق ما تعلمته من مواد القانون لكرة السلة، بمباراة مُصغرة بين فريقين.



### النشاط 3 : التهدئة



- أوّدي تمرينَ التهدئة.



## أستزید



تعدُّدُ الفوائدِ النفسيَّةِ لمُمارسةِ لعبةِ كرةِ السَّلَّةِ:

- تُساعدُ على الحدِّ مِنَ التوتُّرِ.
- تُعزِّزُ الثِّقةَ بالنفسِ.
- تُحسِّنُ الحالةَ المزاجيَّةَ.

كما تُسهِّمُ ممارسةُ رياضةِ كرةِ السَّلَّةِ في تطويرِ المهاراتِ الاجتماعيَّةِ للأفرادِ، فهي تُساعدُ على تنميةِ المهاراتِ القياديَّةِ، وتزيدُ مِنْ قدرةِ الفردِ على تطويرِ علاقتهِ الاجتماعيَّةِ، وتُعزِّزُ لديه مبدأَ العملِ بروحِ الفريقِ. بالإضافةِ إلى فوائدها على الصحَّةِ العقليَّةِ؛ كتعزيزِ التركيزِ، وتطويرِ القدراتِ العقليَّةِ والذهنيَّةِ، وزيادةِ الوعيِ المكانيِّ. وتعدُّ هذهِ الرياضةُ مِنَ الرياضاتِ واسعةِ الانتشارِ، التي يُمكنُ لجميعِ الفئاتِ العمريَّةِ ممارستها، وبخاصَّةِ كرةِ السَّلَّةِ للبناتِ والبنينِ.



## أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أؤدِّي جميعَ مهاراتِ وَحدةِ كرةِ السَّلَّةِ بتدريباتِ ولَعِبِ جماعيٍّ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أؤدِّي دورَ الحكمِ بتطبيقِ تعليماتِ وقواعدِ لعبةِ كرةِ السَّلَّةِ التي تعلَّمْتُها.
			أمتلكُ القدرةَ على تقييمِ ذاتيِ والآخرينِ في أثناءِ تعلُّمِ المهاراتِ الرياضيَّةِ.

### بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة السلة:

✓ أحترم وقت زملائي / زميلاتي للأداء الحركي باستمرار.

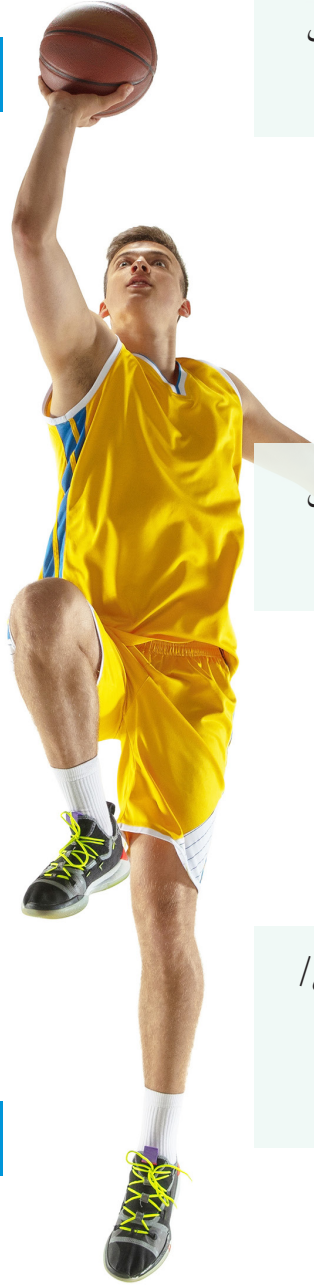
✓ أشارك بلعبة كرة السلة في المدرسة وخارجها.

✓ أؤدي دور الحكم، وأطبق القانون الذي تعلمته.

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

✓ أبدي ثقتي بزملائي / زميلاتي في أثناء اللعب.

✓ أتقبل التعليمات المتعلقة باللعب، وأثني على الأداء الجيد.



## الريشة الطائرة

# 3



### الفكرة العامة

تطوير مستوى الأداء الفني والمعرفي للمهارات الأساسية في الريشة الطائرة، وفق قانون اللعبة.

### الفكرة الرئيسيّة



تُعدُّ مِنَ المهاراتِ الدفاعيّةِ التي تعملُ على إجبارِ المنافسِ للرجوعِ مِنَ الشبكيّةِ إلى الملعبِ الخلفيِّ، وتُؤدّي مِنَ الجِهَةِ المُعاكسةِ للذراعِ الضاربةِ فوقَ رأسِ المُنافسِ لتَهبطَ في آخِرِ الملعبِ عندَ خطِّ القاعدةِ. وهيَ تسمَحُ للاعبِ/ للاعبةِ بوقتِ كافٍ للرجوعِ إلى حالةِ الاستعدادِ الأماميّةِ المُواجهَةِ للشبكيّةِ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ

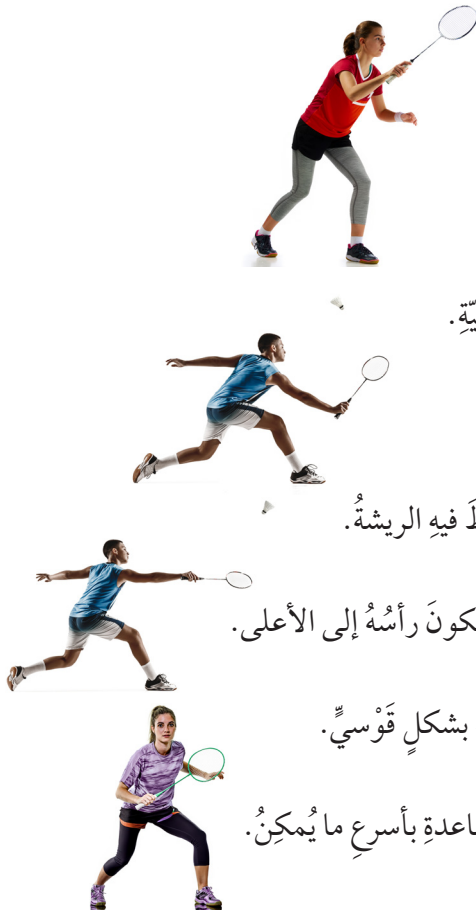


• الضرباتُ المقوّسةُ الخلفيّةُ Backhand curve

### أتعلّم

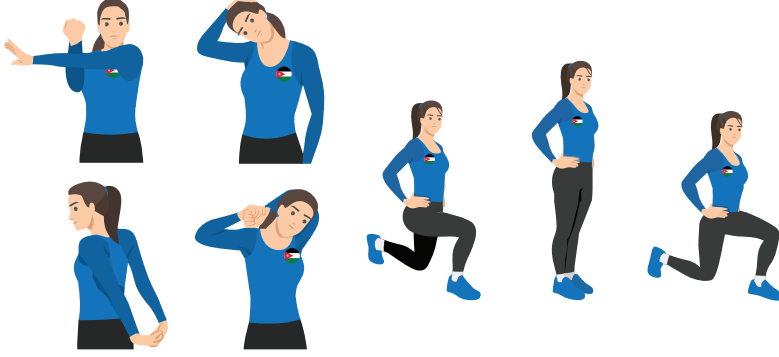


### النواحي الفنيّة



- وقفةُ الاستعدادِ في منتصفِ الملعبِ بشكلٍ مُتوازنٍ.
- الذراعُ الضاربةُ مثنيّةُ أمامَ الصدرِ، وإمساكُ المضربِ بالقبضةِ الخلفيّةِ.
- دورانُ الجسمِ بحيثُ يكونُ مُواجهًا للجِهَةِ الخلفيّةِ للملعبِ.
- مَدُّ الذراعِ المُمسكةِ بالمضربِ باتجاهِ المكانِ الذي يُفترضُ أن تهبطَ فيه الريشةُ.
- لفُّ الرسغِ إلى الجِهَةِ الداخليّةِ في اتّجاهِ الجسمِ، ورفعُ المضربِ ليكونَ رأسُهُ إلى الأعلى.
- ضربُ الريشةِ بوجهِ المضربِ الخارجيّ، بحيثُ يكونُ مسارُ الريشةِ بشكلٍ قوسيّ.
- مُتابعةُ الحركةِ بعودةِ الجذعِ لمُواجهَةِ الشبكيّةِ، والعودةُ إلى مركزِ القاعدةِ بأسرعِ ما يُمكنُ.

أظهر الشعور الإيجابي في ضبط النفس.



### النشاط 1 : الإحماء

- أُوْدِي تمارين الإحماء للرقبة والذراعين.
- أُوْدِي تمارين الإحماء للجذع والقدمين.

### النشاط 2 : أتدرّب

- أُوْدِي مهارة الضربات المُقوّسة الخلفية مع عدم وجود شبكة.
- أُوْدِي مهارة الضربات المُقوّسة الخلفية مع زميلي/ زميلتي.
- أتبادل الضربات المُقوّسة الخلفية مع زميلي/ زميلتي بعدة اتجاهات.



### النشاط 3 : التهدئة

- أُوْدِي تمرين التهدئة.



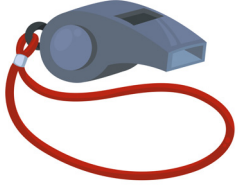
## قانون اللعبة



### القانون الدولي للريشة الطائرة

#### المادة 14.1 إعادة اللعب:

- الإعادة يجب أن تُنادى من قِبَلِ الحكمِ أو عن طريق اللاعب إذا لم يوجد حكمٌ لإيقافِ اللعبِ.



## أستزيد



يُساعدُ استخدامُ هذه المهارة على إعادة تنظيم وضعيّة الدفاع وإبطاء الإيقاع والحفاظ على طاقة اللاعب/ اللاعبّة. كما أنّها تفتح المجال لتنفيذ الضربة الساحقة بصورة خاطفة.



## أقيم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدّي مهارة الضربة المُتوسّسة بصورة صحيحة.
			أبدي الشعور الإيجابي في ضبط النفس.
			أذكرُ الشخصّ الذي يطلبُ الضربة المُعاداة في حالِ عدمِ وجودِ مُراقبٍ.



### الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مِنَ المهاراتِ الهجوميةِ الرئيسةِ، ويُقصدُ بِها ضربُ الكرةِ بقوةٍ وبصورةٍ حادةٍ نحوَ الأسفلِ. وهيَ مِنْ أكثرِ الضرباتِ مُتعةً وإثارةً، والهدفُ مِنْها كسبُ نقطةٍ.

### المفاهيم والمصطلحات



• الضربةُ الساقيةُ Smash

### أتعلم



### النواحي الفنية

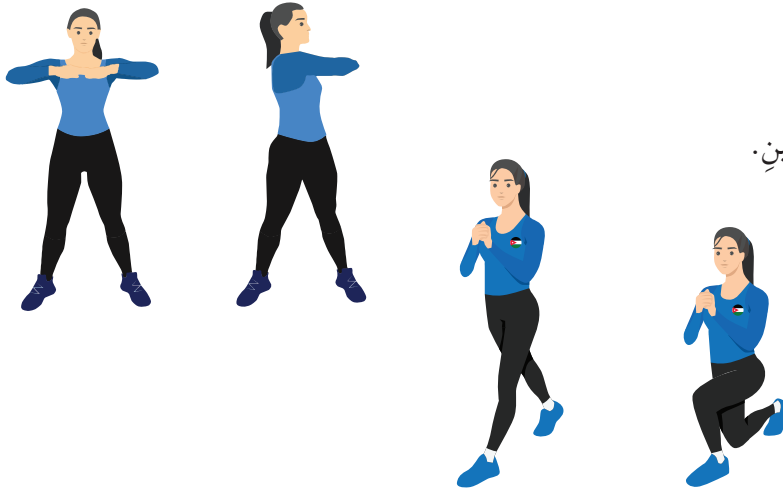
- المتابعةُ بالنظرِ إلى الريشةِ الطائرةِ، بانتظارِ وصولِ الريشةِ إلى الارتفاعِ المناسبِ لتأديةِ المهارةِ.
- تُشيرُ أصابعُ اليدِ الحرةِ باتجاهِ الريشةِ الطائرةِ.
- يجبُ أن يمتدَّ كوعُ اليدِ المُمسكةِ بالمضربِ إلى الخلفِ (خلفَ الرأسِ بزاويةِ 90 درجةً)، معَ وضعِ وجهِ المضربِ فوقَ مُستوى الرأسِ.
- الارتفاعُ معَ تقوُّسِ الجسمِ في الهواءِ، وثنيِ القدمينِ للخلفِ.
- مرجحةُ الذراعِ إلى الأمامِ؛ كي تُقابلَ الريشةُ مُتصِفَ المضربِ لتنفيذِ الضربةِ.
- المتابعةُ بالمرجحةِ الأماميةِ للمضربِ.



## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



• أُوْدِي تمارين الإحماء للجزع والذراعين.

• أُوْدِي تمارين الإحماء للقدمين.

أُقبِل على مُمارسة النشاطِ بفاعليّةٍ وحماسٍ.

### النشاط 2 : أتدرّب



• أُوْدِي مهارة الضرب الساق من الثبات.

• أُوْدِي مهارة الضرب الساق من القفز.

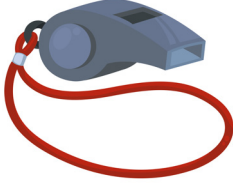
• أتبادل الضرب الساق بنوعيه مع زميلي / زميلتي.

### النشاط 3 : التهدئة



• أُوْدِي تمرين التهدئة.

## قانون اللعبة



### القانون الدولي للريشة الطائرة

#### المادة 15.1 خارج اللعب:

- إذا اصطدمت الريشة بالشبك أو القوائم، ثم بدأت بالهبوط على سطح الملعب من جهة الضارب من جهة الشبك.

## أستزيد



يحتاج تنفيذ مهارة الضرب الساحق إلى السرعة والقوة، وهذا يتطلب مرونة مفصل الرسغ ومفصل الساعد ومفصل الكتف والجذع لدفع الريشة الطائرة. وما يميز استخدام مهارة الضرب الساحق، هو السيطرة على سير المباراة وإحراز النقاط.

## أقيم تعلمي



درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة.
			أقبل على ممارسة النشاط بفاعلية وحماس.
			أذكر حالة تكون فيها الريشة خارج اللعب.



### الفكرة الرئيسيّة



توظيفُ جميعِ المهاراتِ التي تعلّمْتها في هذهِ الوَحدةِ، عنَ طريقِ دمجها في التدرّياتِ واللعبِ الفرديِّ وَفَقَ إطارِ قانونِ اللعبة؛ لتنميةِ المهاراتِ المُقرّرةِ، والتنافسِ بروحِ رياضيّةٍ، وتطبيقِ الأنظمةِ والقوانينِ الخاصّةِ باللعبةِ.

### أتعلّم



- أستذكُرُ المهاراتِ الأساسيّةِ لوَحدةِ الريشةِ الطائرةِ.
- أستذكُرُ قانونَ الريشةِ الطائرةِ.
- ألتزمُ بالتعليماتِ والقوانينِ الخاصّةِ بالريشةِ الطائرةِ.

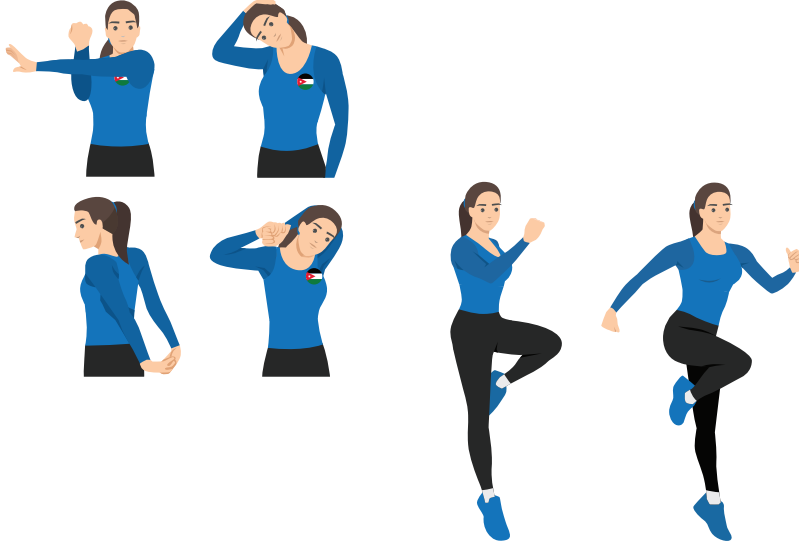


الضرباتُ المُقوّسةُ الخلفيّةُ.



الضربُ السّاحقُ.

## الأنشطة



### النشاط 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارين الإحماء للرقبة والجذع والقدمين.
- أَدَاوَل التمرير بالريشة الطائرة مَع زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنْ دُونِ شَبَكَةٍ.

أتحكم بمشاعري عند الفوز أو الخسارة.

### النشاط 2 : أتدرب



- أَسْتَدِكِرُ مَوَادَّ الْقَانُونِ الْمُقَرَّرَةَ فِي وَحْدَةِ الرِيْشَةِ الطَّائِرَةِ.
- أُوْدِي جَمِيعَ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا بِمُبَارَاةٍ مُصَغَّرَةٍ.
- أَطَبِّقُ مَوَادَّ الْقَانُونِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا فِي مَوَاقِفِ اللَّعِبِ.

### النشاط 3 : التهدئة



- أُوْدِي تَمَرِينَ التَّهْدِئَةِ.



## أستزید



من فوائد ممارسة لعبة الريشة الطائرة:

- تُعزِّزُ صحَّةَ القلبِ والجهازِ التنفُّسيِّ.
- تُقوِّى العضلاتِ، وتزيدُ من مرونتها.
- تزيدُ من الرشاقةِ والتوازنِ الحركيِّ.
- تزيدُ من حرقِ السعراتِ الحراريةِ.
- تُعزِّزُ التوافقَ العضليَّ العصبيَّ.

## أقيم تعلُّمي



درجة التحقُّق			نتائجُ التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدِّي جميعَ مهاراتِ الريشةِ الطائرةِ التي تعلَّمْتُها بتدريباتٍ ولعبٍ جماعيِّ.
			أبدي مشاعرَ الفرحِ والسُرورِ، عندَ مُمارستي لُعبةِ الريشةِ الطائرةِ.
			أتبعُ التعليماتِ والقوانينَ التي تعلَّمْتُها، وأطبِّقُها في أثناءِ تأديَةِ الأنشطةِ الرياضيَّةِ.

### بعد الانتهاء من دروس وحدة الريشة الطائرة:

أطبّق مهارات الريشة الطائرة التي تعلّمتها،  
عند اللعب مع زملائي / زميلاتي.



أشارك بلعبة الريشة الطائرة  
في المدرسة وخارجها.



أؤدّي دور الحكم، وأطبّق  
القانون الذي تعلّمته.



أقبل على ممارسة النشاط بفاعلية  
وحماس.



أتبع التعليمات والأنظمة  
الخاصة بلعبة الريشة  
الطائرة في أثناء اللعب.



أتحكّم بمشاعري عند الفوز والخسارة،  
وأثني على الأداء الجيّد.





الفكرة العامة

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



### الفكرة الرئيسة



يُعدُّ الجريُّ من الحركاتِ الأساسيةِ المهمَّةِ، التي تتطلَّبُ زيادةً طولِ الخطواتِ ومرجحةَ الذراعين. وتُستخدَمُ غالبًا لإعطاءِ نواحٍ جماليَّةٍ لمهارةِ الجريِّ، التي تُؤدَّى في المهرجاناتِ والعروضِ الرياضيَّةِ والوطنيةِ.

### المفاهيم والمصطلحات



• الجريُّ الطويلُ Long Run

### أتعلَّم



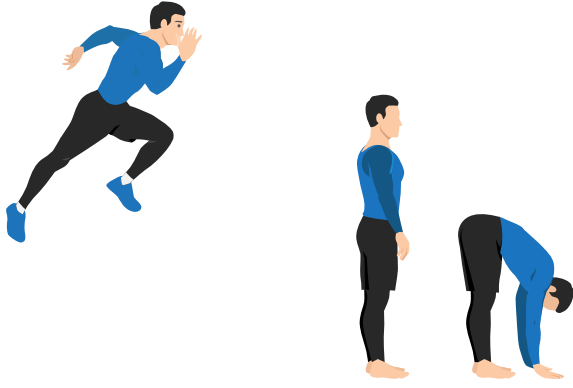
### النواحي الفنيَّة

- وثباتٌ مُتتاليَّةٌ إلى الأمامِ من قدمٍ إلى أُخرى، مع بقاءِ الرَّجلينِ مفرودينِ وعدمِ ثنيِ مفصلِ الركبةِ.
- القدمانِ أمامًا وخلفًا، والاحتفاظُ بوضعِ الجسمِ مُعتدلاً مع رفعِ الذراعينِ جانبًا خلفًا.
- الهبوطُ على أصابعِ القدمِ الأماميةِ ثمَّ مشطها.
- ثنيُّ بسيطٍ في مفصلِ القدمِ ومفصلِ الركبةِ.





## النشاط 1 : الإحماء



- أجري باتجاهاتٍ مُتعدِّدةٍ في الملعب.
- أوْدِي تمارينَ الإطالةِ للجذعِ والرَّجْلَيْنِ.

أَتَقَبَّلُ النَقْدَ مِنْ زُمْلَائِي / زُمِيلَاتِي عِنْدَ تَأْدِيَةِ  
المهاراتِ الحركيةِ المختلفةِ.

## النشاط 2 : أتدرب



- أتبأدلُ رفَعِ القَدَمِ ولمَسَها بِاليَدِ المُعَاكِسَةِ مِنْ وَضْعِ الثَبَاتِ.
- أتبأدلُ رفَعِ القَدَمِ ولمَسَها بِاليَدِ المُعَاكِسَةِ مِنْ وَضْعِ المَشْيِ الخَفِيفِ.
- أوْدِي مهارةَ الجريِ الطويلِ مَعَ تَبَادُلِ القَدَمَيْنِ وفَرْدِ مِشْطِ القَدَمِ.

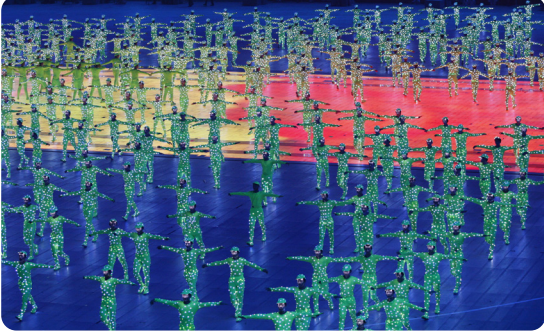
## النشاط 3 : التهدئة



- أوْدِي تمارينَ التهدئةِ.



## معلومة

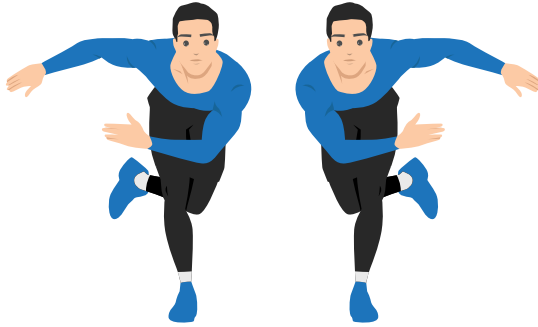


للجملة الحركية فوائد عديدة؛ فهي تُعطينا الإحساس بالقوة والاسترخاء والتخفيف من التوتر. وتكون الجملة الحركية غالباً غنية بالمعاني والمفاهيم والتنسيق، الذي يعكس مشاعر الثقة بالنفس. أما المشاهدون للجملة الحركية فإنهم يشعرون بالاستمتاع بما يشاهدون من جمال وتنسيق في الحركات المؤداة.

## أستزيد



توجد العديد من أنواع الجري التي يستخدمها اللاعبون/ اللاعبات في المهرجانات والعروض الرياضية والوطنية لتأدية جمل حركية ذات انطباع جمالي وأنيق، ومنها:



- **الجري المتقاطع:** يعتمد هذا النوع على الجري الجانبي مع تقاطع الرجل أماماً أو خلفاً أو بالتبادل.
- **الجري مع الخبط:** يؤدي هذا النوع من الجري غالباً بوثبة طويلة إلى الأمام ثم النزول على القدم كاملة لخط الأرض بقوة، تتبعها خطوتان سريعتان أو أكثر، وتؤدي بخفة ورشاقة.

## أقيم تعلمي



درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي الجري الطويل بصورة صحيحة.
			أقبل النقد من زملائي/ زميلاتي عند تأدية المهارات الحركية المختلفة.
			أشارك بالمهرجانات والعروض الرياضية والوطنية داخل المدرسة وخارجها.

### بعد الانتهاء من دروس وحدة التعبير الحركي:

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

✓ أؤدي مهارة التعبير الحركي التي تعلمتها للعب مع زملائي / زميلاتي على صورة ألعاب شعبية.

✓ أؤدي مهارة الجري التي تعلمتها للعب مع أصدقائي / صديقاتي.



## السلامة العامة

# 5



### الفكرة العامة

امتلاك المعرفة الكافية بضربات الشمس وكيفية الوقاية منها، وتقديم الإسعافات الأولية للمصابين.

# الإسعافات الأوليّة في حالة الإصابة بضربة الشمس والوقاية منها

## الدرس 1



### الفكرة الرئيسيّة



اكتساب المهارات الأساسية في الإسعاف الأولي عند الإصابة بضربة الشمس، وتطبيقها والوقاية منها.

### المفاهيم والمصطلحات



• ضربة الشمس Heat Stroke

يجب إسعاف الشخص المصاب بضربة الشمس سريعاً؛ تجنباً للمضاعفات.

## أعراض دالة على الإصابة بضربة الشمس:

### HEAT STROKE



### SYMPTOMS



- احمرار الجلد.
- الدوخة.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- الغثيان.
- سرعة نبضات القلب.
- الصداع.

## خُطوات الإسعافاتِ الأوَّليَّةِ للشخصِ المُصابِ بضربةِ الشمسِ



2

أرفعُ قدمَ المُصابِ إلى أعلى مِن مُستوى القلبِ.



1

أنقلُ المُصابَ إلى مكانٍ باردٍ بعيدًا عن الشمسِ.



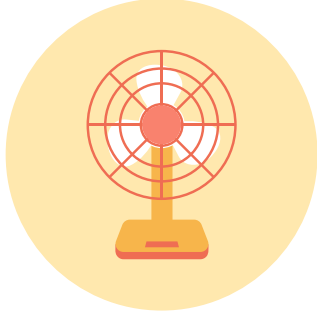
4

أستخدمُ مروحةً أو أيَّ أداةٍ للتهدئةِ.



3

أزيلُ عنه أيَّ ملابسٍ ضيقةٍ.



6

أطلبُ إلى المُصابِ شربَ الماءِ.



5

أضعُ كماداتٍ باردةً على الجلدِ.



7

الاتِّصالُ بالرقمِ (911)



## طرائق الوقاية من الإصابة بضربة الشمس:



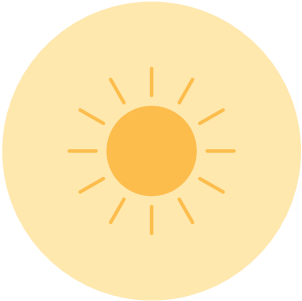
استخدام واقية الشمس.



ارتداء ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة.



تحديد وقت الخروج المناسب.



عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس.



تناول أطعمة مناسبة تحتوي على نسبة عالية من الماء.



الإكثار من شرب الماء.



أخذ حمام بارد.

## أستزید



يزدادُ خطرُ الإصابةِ بضربةِ الشمسِ لدى الأشخاصِ المُصابينَ بأمراضِ القلبِ والرئتينِ، وأمراضِ الكلى، والسمنة، وارتفاعِ ضغطِ الدم، وداءِ السكرِ؛ ويمكنُ أن تُسببَ الوفاةَ.

## النشاط 1 :



أستنتجُ سببَ الخللِ الوظيفيِّ الذي تُسببُهُ ضربةُ الشمسِ.

## النشاط 2 :



أطبّقُ طرائقَ الإسعافاتِ الأولىِّ معَ الزملاءِ/ الزميلاتِ في حالةِ تعرّضِهِم للإصابةِ بضربةِ الشمسِ.

## أقيّمُ تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أُقدِّمُ الإسعافاتِ الأولىِّ لمُصابٍ بضربةِ الشمسِ.
			أتجنّبُ الإصابةَ بضربةِ الشمسِ، عن طريقِ اتّخاذِ إجراءاتِ الوقايةِ.
			أحفظُ رقمَ الطوارئِ في وطني (911).

## نهاية الوحدة

### بعد الانتهاء من دروس وحدة السلامة العامة:

✓ أُنقِلُ المَهارة التي اكتسبْتُها إلى زملائي /  
أحد زملائي / زميلاتي.

✓ أُقدِّمُ الإسعافاتِ الأولى للشخصِ  
المُصابِ بضربة الشمسِ.

✓ أتَّبِعُ طرائقَ وإرشاداتِ الوقايةِ  
من الإصاباتِ عند اللعبِ.

✓ أنقِلُ المَهارة التي اكتسبْتُها إلى زملائي /  
زميلاتي داخلَ المدرسة وخارجها.

✓ أحفظُ رقمَ الطوارئِ (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.

