



# التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

## الصَّفُّ الثَّالِثُ الأَسَاسِيُّ

### الفَصْلُ الدَّرَاسِيُّ الأَوَّلُ



#### فريق التَّأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

د. مرام محمد الحسينان

أ.د. حسن طلال البطaine

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

#### الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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

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

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

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (6/2024) تاريخ 2024 / 7 / 25 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (123 / 2024) تاريخ 2024 / 8 / 13 م بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2024 م.

ISBN: 978-9923-41-318-0

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(2025 / 1 / 464)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب التربية الرياضية: الصف الثالث الأساسي، الفصل الدراسي الأول

إعداد / هيئة الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج

بيانات النشر عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2025

رقم التصنيف 372.86

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

الطبعة الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة

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

1445 هـ / 2024 م

2025 م / 2026 م

الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

## المقدّمة

بسم الله الرحمن الرحيم

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 في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليوكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي بالمتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحيّة والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ 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 مبكّرة 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 والعصبية (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، وتُسهم 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

# مُحتَوِيَّاتُ الْكِتَابِ

## الْوَحْدَةُ الْأُولَى

6 ..... المَهَارَاتُ الْحَرَكِيَّةُ الْأَسَاسِيَّةُ

7 ..... الدَّرْسُ 1: مَهَارَةُ الْجَرِيِّ

9 ..... الدَّرْسُ 2: مَهَارَةُ الْوَثْبِ

11 ..... الدَّرْسُ 3: مَهَارَةُ الْهُبُوطِ

13 ..... الدَّرْسُ 4: مَهَارَةُ الرَّمِيِّ وَالْمَسْكِ

## الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

17 ..... أَلْعَابُ الرَّشَاقَةِ

18 ..... الدَّرْسُ 1: الرَّشَاقَةُ

20 ..... الدَّرْسُ 2: سُلَّمُ الرَّشَاقَةِ

## مُحتويات الكتاب

22 ..... الدَّرْسُ 3: الجَرْيُ مَعَ تَغْيِيرِ الأَتِّجَاهِ

24 ..... الدَّرْسُ 4: تَمْرِيرُ الكُرَّةِ باليَدِ

26 ..... الدَّرْسُ 5: القَفْزُ مَعَ تَغْيِيرِ الأَتِّجَاهِ

## الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

30 ..... أَلْعَابُ السَّرْعَةِ

31 ..... الدَّرْسُ 1: السَّرْعَةُ

33 ..... الدَّرْسُ 2: سُرْعَةُ رَدِّ الفِعْلِ

35 ..... الدَّرْسُ 3: تَغْيِيرُ مُسْتَوَى السَّرْعَةِ

37 ..... الدَّرْسُ 4: السَّرْعَةُ القُصْوَى

39 ..... الدَّرْسُ 5: السَّرْعَةُ مَعَ اسْتِخْدَامِ الأَدْوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

## المهارات الحركية الأساسية



## الفكرة العامة

تَعْتَمِدُ الْأَلْعَابُ وَالْأَنْشِطَةُ الرِّيَاضِيَّةُ، عَلَى مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكَيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ. وَعَبْرَ تَعَلُّمِهَا، يُمَكِّنُنَا الْمُشَارَكَةَ بِنَجَاحٍ فِي مُخْتَلَفِ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالْأَنْشِطَةِ الْبَدَنِيَّةِ.

## عناوين الدروس

الدَّرسُ 1: مَهَارَةُ الْجَرِيِّ

الدَّرسُ 2: مَهَارَةُ الْوَثْبِ

الدَّرسُ 3: مَهَارَةُ الْهَبُوطِ

الدَّرسُ 4: مَهَارَةُ الرَّمِيِّ وَالْمَسْكِ

# مَهَارَةُ الْجَرْيِ

## الدَّرْسُ 1



### الفكرة الرئيسية



تَحْرِيكُ الذَّرَاعَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ  
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.

### الفاهيم وَالمُصطلحات الأساسية



- الجَرْيُ Running
- تَبَادُلُ رَفْعِ الرُّكْبَةِ Knee Raises

- أَصِفْ حَرَكَةَ ذِرَاعِي وَقَدَمِي اللَّاعِبِ فِي أَثْنَاءِ  
الْجَرْيِ؟

### الإجماع



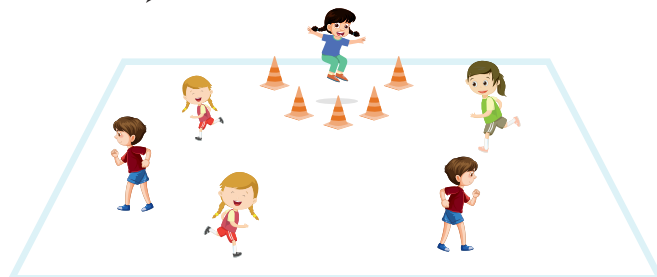
أرتدي ملابس  
رياضية مناسبة.



- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الصِّيَادِ وَالْحَمَامَةِ).

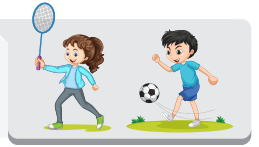


- أَحْرِصُ أَلَّا يَلْمَسَنِي زَمِيلِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.



- إِذَا لُمِسْتُ؛ أَقْفِزُ (5) مَرَّاتٍ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

## الأنشطة



### النشاط رقم (1):

أمارسُ الجري؛ لأحافظَ  
على صحتي.



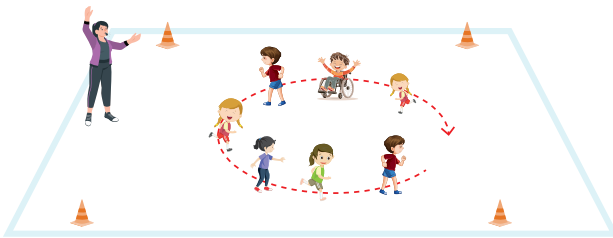
- أرفعُ رُكبتَيَّ عاليًا بالتبادلِ في  
المكان.



- في أثناءِ الحركَةِ إلى الأمامِ: أرفعُ رُكبتَيَّ  
عاليًا بالتبادلِ، وأحرِّكُ ذراعَيَّ إلى الأمامِ  
والخلفِ.

### النشاط رقم (2):

- أجري مع تشكيل الشكل الذي يذكره معلّمي / معلّمتي.



## التهدئة



- أمشي باعتدالٍ مع زملائي / زميلاتي، مع تنظيم  
الشهيق والزفير.



### الفكرة الرئيسية



الوَّثْبُ إِلَى الْأَمَامِ عَنْ طَرِيقِ  
دَفْعِ الْأَرْضِ بِأَحَدِي الْقَدَمَيْنِ،  
وَالهُبُوطِ عَلَى الْقَدَمِ الْأُخْرَى.

### المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الوَّثْبُ leaping
- قَدَمُ الْوَّثْبِ leap Feet
- الْحَوَاجِزُ الصَّغِيرَةُ Mini-Hurdles

- كَيْفَ تَجْتَازُ اللَّاعِبَةُ الْحَاجِزَ؟
- هَلْ تَسْتَطِيعُ اللَّاعِبَةُ الْقَفْزَ بِطَرِيقَةٍ أُخْرَى؟

اتَّبِعْ تَوَجِيهَاتِ مُعَلِّمِي/  
مُعَلِّمَتِي؛ لِلْحِفَاطِ عَلَى النِّظَامِ  
فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرَّيَاضِيَّةِ.



### الإجماع



- أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:



## الأنشطة



### النشاط رقم (1):

• أتبُّ بِقَدَمٍ وَاحِدَةٍ، وَأَهْبِطُ عَلَى الْقَدَمِ  
الْأُخْرَى إِلَى الْجِهَةِ الْيُمْنَى وَالْيُسْرَى، مِنْ  
دُونِ حَوَاجِزَ.



أَجْتَازُ حَوَاجِزَ  
ذَاتَ ارْتِفَاعَاتٍ  
مُنْخَفِضَةٍ بِأَمَانٍ.



• أتبُّ بِقَدَمٍ وَاحِدَةٍ، وَأَهْبِطُ عَلَى الْقَدَمِ الْآخْرَى بَيْنَ الْحَوَاجِزِ.



### النشاط رقم (2):

• أَتَسَابَقُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي  
بِالْوُثْبِ فَوْقَ الْحَوَاجِزِ.



### التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:



## مَهَارَةُ الْهُبُوطِ

### الدَّرْسُ 3



#### الفكرة الرئيسية



الهُبُوطُ عَلَى الْقَدَمَيْنِ مَعًا، مَعَ  
ثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ وَمَدِّ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى  
الْأَمَامِ.

#### المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الهبوطُ landing
- الهبوطُ الآمنُ Safe landing
- القفزُ Jump

- أصِفْ مَا أَرَاهُ فِي الصُّورَةِ؟ لِمَاذَا تَنَّتِ اللَّاعِبَةُ رُكْبَتَيْهَا؟

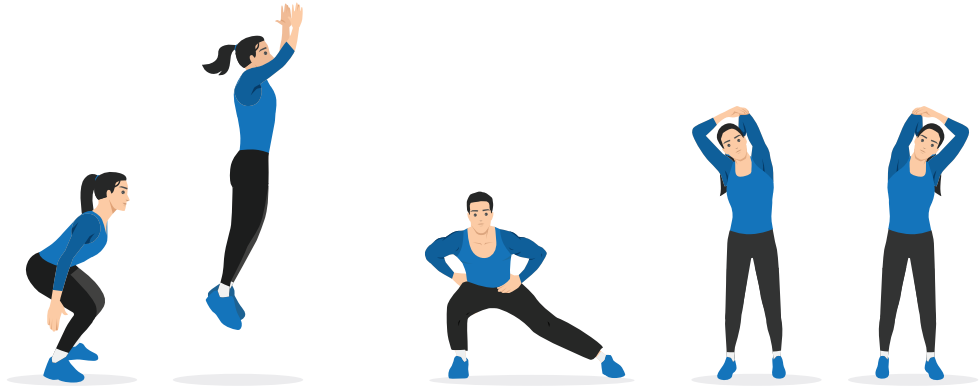
#### الإحماء



أَسْتَمِيعُ بِأَدَاءِ تَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ  
مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي.

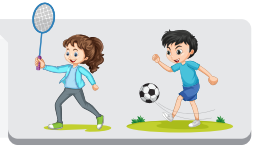
- أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:





## الأنشطة Activities



### النشاط رقم (1):

- من الوقوف: أقفز إلى الأعلى وأهبطُ  
بالقدمين في المكان نفسه.



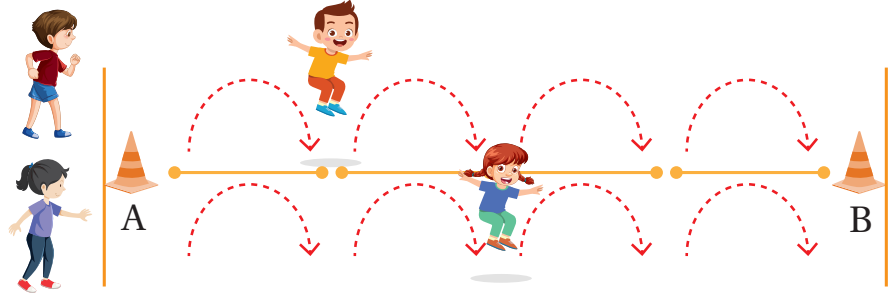
- من الجلوس على أربع: أقفز إلى الأعلى وأهبطُ في  
المكان نفسه.



### النشاط رقم (2):

- ألعب مع زملائي / زميلاتي لعبة (العدّ القفزي)، عن طريق القفز بالقدمين معًا.

أودّي الهبوط الآمن؛ للوقاية  
من حدوث الإصابات.



## التهدئة



- أودّي التمارين الآتية:



# رَمِي الكُرَّةِ وَمَسْكُهَا

## الدَّرْسُ 4



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



رَمِي الكُرَّةِ وَمَسْكُهَا بِطَرِيقَةٍ  
صَحِيحَةٍ.

### المَفَاهِيمُ وَالْمُضَلَّحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- الرَّمِي Throwing
- المَسْكُ Catching

- كَيْفَ تَرْمِي اللَّاعِبَةُ الكُرَّةَ؟ هَلْ تَسْتَطِيعُ رَمِيهَا  
بِيَدٍ وَاحِدَةٍ؟

### الإِجْمَاعُ

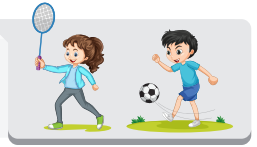


أَتَحَدَّثُ مَعَ مُعَلِّمِي /  
مُعَلِّمَتِي عَنِ تَعْلِيمَاتِ  
لُعْبَةِ (أَتَّبِعُ الْقَائِدَ).

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لُعْبَةَ (أَتَّبِعُ الْقَائِدَ).



## الأنشطة

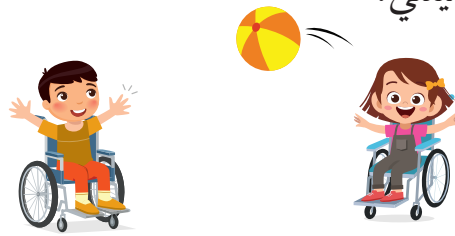


### النشاط رقم (1):

- أرمي الكرة وأمسكها في المكان نفسه.
- أرمي الكرة وأمسكها في أثناء الحركة.

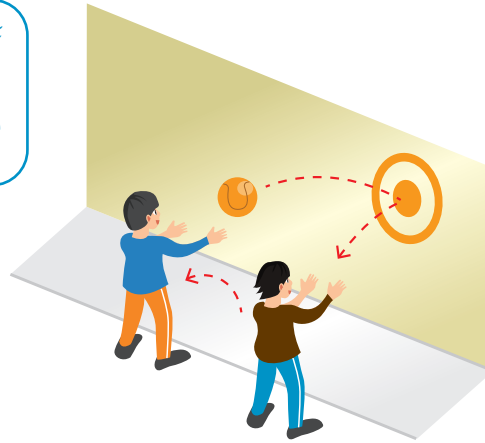


- أبادل رمي الكرة وأمسكها مع زميلي / زميلتي.



### النشاط رقم (2):

أستخدم الكرات بإشراف  
معلمي / معلمتي.

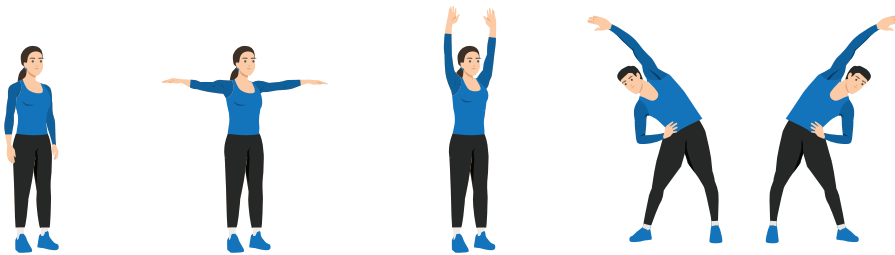


- أرمي الكرة على الحائط،  
ويستلمها زميلي / زميلتي  
عند ارتدادها عن الحائط.

### التهدئة



- أؤدي التمارين الآتية:



## مراجعة الوحدة

1 أصل بين المهارة والصورة المناسبة لها:



الوثب



الجرى



المسك



الهبوط

2 ألون الشكل الذي يصف إتقاني لمهارة الجري:



• أودّي مهارة الجري.

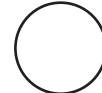


• أودّي مهارة الجري مع تحريك الذراعين والقدمين بشكل صحيح.



• أحتاج إلى تدريب أكثر.

3 ألون التي تمثل احترامي لمعلمي / معلمتي، في حصة التربية الرياضية:



4 أضع دائرة حول الأدوات الرياضية المستخدمة في حصة التربية الرياضية:



أصور فيديو في أثناء أدائي لمهارة رمي الكرة ومسكها بإشراف والدي / والدي، وأعرضه على زملائي / زميلاتي في الصف.

أنا وعائلي



# مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

## (أنا أستطيعُ)

### جَدُولِي الْأُسْبُوعِيُّ

أَعِدُّ جَدُولَ تَدْرِيْبٍ أُسْبُوعِيٍّ لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، بِحَيْثُ يُصْبِحُ مِنَ الْعَادَاتِ الْيَوْمِيَّةِ الَّتِي أُمَارِسُهَا لِلْحِفَافِ عَلَى صِحَّتِي.  
الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ: وَرَقُ كَرْتُونٍ، أَلْوَانٌ.  
الْحُطُوبَاتُ:

(1) أَرَسِّمُ بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي جَدُولًا لِلتَّدْرِيْبِ كَمَا فِي الشَّكْلِ.

رَقْمُ التَّمْرِيْنِ	الأَحَدُ	الأَثْنَيْنِ	الثَّلَاثَاءِ	الأَرْبَعَاءِ	الْحَمِيْسُ	الْجُمُعَةُ	السَّبْتُ
1							
2							
3							

(2) أَحَدِّدُ التَّمَارِيْنَ الَّتِي سَأَخْتَارُهَا مِمَّا يَأْتِي:



(3) أُكْرِّرُ كُلَّ تَمْرِيْنٍ (8) مَرَّاتٍ.

(4) أَضَعُ إِشَارَةَ (✓) عِنْدَ كُلِّ تَمْرِيْنٍ أَنْتَهِيَ مِنْ أَدَائِهِ.

## أَلْعَابُ الرِّشَاقَةِ



### الفِكرَةُ العامَّةُ

الرِّشَاقَةُ عُنْصُرٌ مِنْ عَنَاصِرِ اللِّيَاقَةِ  
الْبَدَنِيَّةِ؛ إِذْ تُؤَدِّي إِلَى التَّحَرُّكِ بِدِقَّةٍ  
وَسُرْعَةٍ وَسُهولةٍ فِي اتِّجَاهَاتٍ  
مُخْتَلِفَةٍ.

### عَنَاوِينُ الدَّرُوسِ

- الدَّرْسُ 1: الرِّشَاقَةُ
- الدَّرْسُ 2: سُلْمُ الرِّشَاقَةِ
- الدَّرْسُ 3: الجَرْيُ مَعَ تَغْيِيرِ الأتِّجَاهِ
- الدَّرْسُ 4: تَمْرِيرُ الكُرَّةِ بِالأَيْدِ
- الدَّرْسُ 5: القَفْزُ مَعَ تَغْيِيرِ الأتِّجَاهِ



## الفكرة الرئيسية



الجري بين الأقماع برشاقة.

## المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الرشاقة Agility
- الجري المتعرج Zigzag Running

• ما الهدف من هذا التمرين؟

## الإجماع



أَتَقَبَّلُ مَلاحَظَاتِ مُعَلِّمِي /  
مُعَلِّمَتِي عَن أَدَائِي فِي  
أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

• أمشي باتجاهاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

• أَرْمِي البَالُونَ إِلَى الأَعْلَى وَالتَّقِطُهُ دُونَ الخُرُوجِ مِنَ الدَّائِرَةِ.



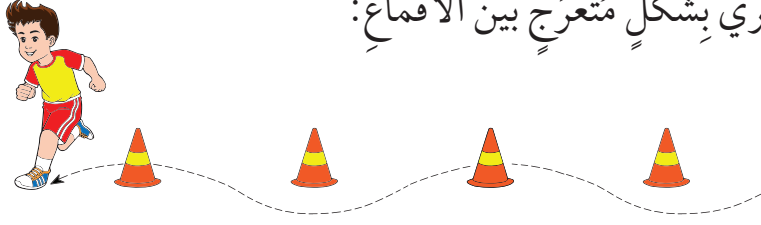


## الأنشطة

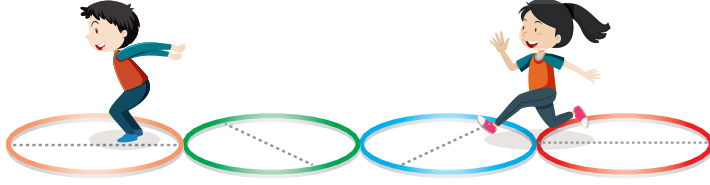


### النشاط رقم (1):

- أَجْرِي بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ:



- أَقْفِزْ بَيْنَ الْحَلَقَاتِ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



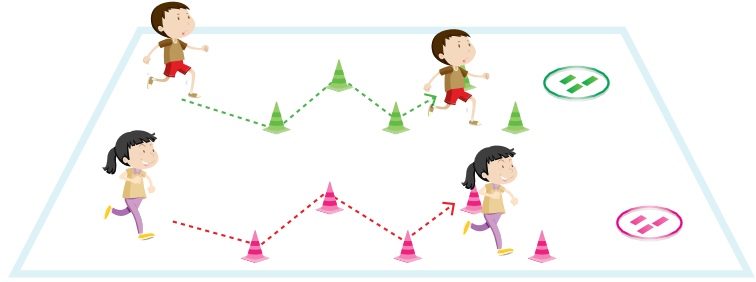
أَحْرِصْ عَلَى شُرْبِ الْمَاءِ  
فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



### النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ لُعْبَةَ (جَامِعِ الْأَفْعَالِ) مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي وَأُرَتِّبُهَا فِي الْجَدْوَلِ.

فِعْلٌ مُضَارِعٌ	فِعْلٌ مَاضٍ	فِعْلٌ أَمْرٌ



## التَّوْحِيدَةُ



- فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ فِي الْمَكَانِ؛ أَحْرِكْ ذِرَاعَيْكَ إِلَى الْأَمَامِ وَالْخَلْفِ.





### الفكرة الرئيسية

استخدام سُلْمِ الرَّشَاقَةِ بِطَرَايِقَ مُخْتَلِفَةٍ.



### المفاهيم والمصطلحات الأساسية



سُلْمُ الرَّشَاقَةِ Agility Ladder

المحطات Stations

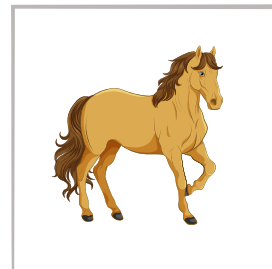
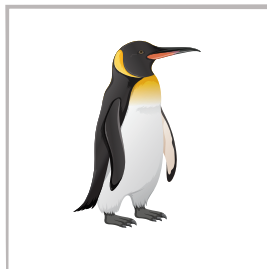
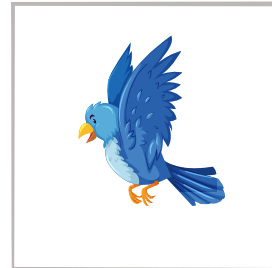
- لماذا نحتاج إلى تنمية عنصر الرشاقة؟
- أذكر تدريبات تنمي عنصر الرشاقة.

### الإجماع



أحافظ على ملابسي الرياضية مرتبة دائماً.

- أتحرك في الساحة مع تقليد حركة الحيوان الذي يذكره معلّمي / معلّمتي:

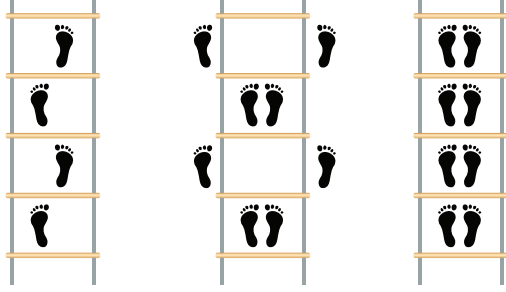




## الأنشطة



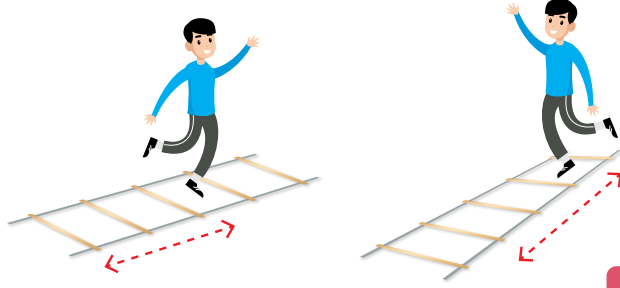
### النشاط رقم (1):



- أُوَدِّي التَّمارينَ الآتِيَةَ عَلَى شَكْلِ مَحَطَّاتٍ بِاسْتِخْدَامِ سُلَّمِ الرَّشَاقَةِ.

- أَحْجِلْ إِلَى الأَمَامِ وَأَحْجِلْ إِلَى الجَانِبِ بِاسْتِخْدَامِ سُلَّمِ الرَّشَاقَةِ.

أَسْتَخْدِمُ سُلَّمِ الرَّشَاقَةِ بِصُورَةٍ سَلِيمَةٍ؛ كَيْ لَا أَعْرَضُ لِلإِصَابَةِ.



### النشاط رقم (2):



- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الْحَجَلَةِ).

## التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي التَّمارينَ الآتِيَةَ:

## الْجَرِّي مَعَ تَغْيِيرِ الْاِتِّجَاهِ



### الفكرة الرئيسية



تَغْيِيرُ اِتِّجَاهِ الْحَرَكَةِ فِي اَثْنَاءِ الْجَرِّي بِسُهُولَةٍ وَسُرْعَةٍ.

### المفاهيم والمصطلحات الأساسية



تَغْيِيرُ الْاِتِّجَاهِ Direction Change

• لِمَاذَا غَيَّرَ لَاعِبُ الْمُتَّخَبِ الْوَطَنِيِّ اِتِّجَاهَ الْجَرِّي؟

### الإجماع



اَلْتَزِمُ بِشُرُوطِ وَقَوَاعِدِ لُعْبَةِ (عَكْسِ الْاِتِّجَاهِ).

• اَلْعَبُّ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي لُعْبَةَ (عَكْسِ الْاِتِّجَاهِ).



• اُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:



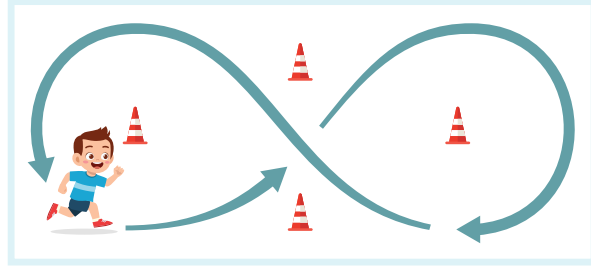


## الأنشطة

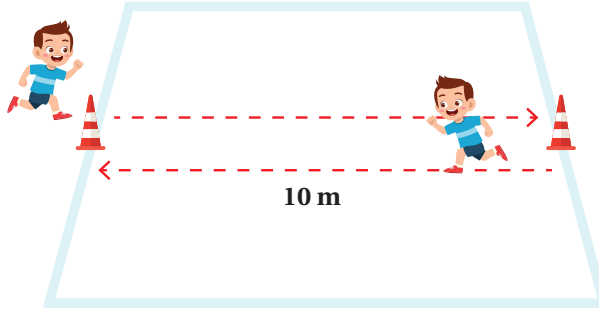
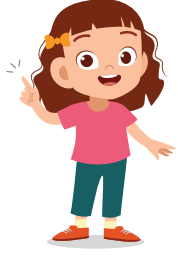


### النشاط رقم (1):

أَتَجَنَّبُ شُرْبَ الْمَشْرُوبَاتِ  
الْغَازِيَّةِ عِنْدَ الشُّعُورِ  
بِالْعَطَشِ.

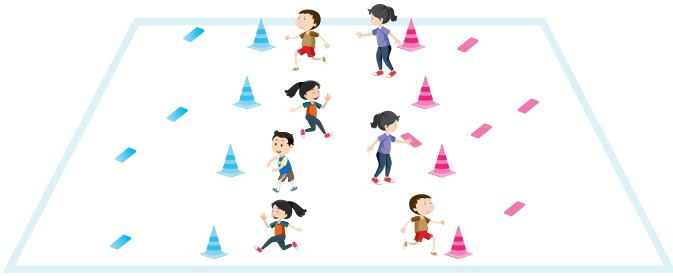


- أَجْرِي خَلْفَ  
الْأَقْمَاعِ مَعَ  
تَشْكِيلِ الرَّقْمِ (8).



- أَجْرِي مَرَّتَيْنِ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

### النشاط رقم (2):



- أَجْمَعُ أَكْيَاسَ الرَّمْلِ مَعَ زُمَلَائِي /  
زُمِلَاتِي فِي الْفَرِيقِ.

## التَّوْحِيدَةُ



- أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي.



## تَمْرِيرُ الْكُرَّةِ بِالْيَدِ



### الفكرة الرئيسية



تَمْرِيرُ الْكُرَّةِ بِالْيَدِ إِلَى زَمِيلِي /  
زَمِيلَتِي فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ.

### المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• تَمْرِيرُ الْكُرَّةِ بِالْيَدِ Hand Pass

• ماذا ألاحظ في الصورة؟

### الإجماع



أَلْعَبُ فِي حُدُودِ سَاحَةِ  
اللَّعِبِ وَلَا أَتَجَاوِزُهَا.

• أَلْعَبُ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لَعْبَةَ  
(صَيَادِ السَّمَكِ).



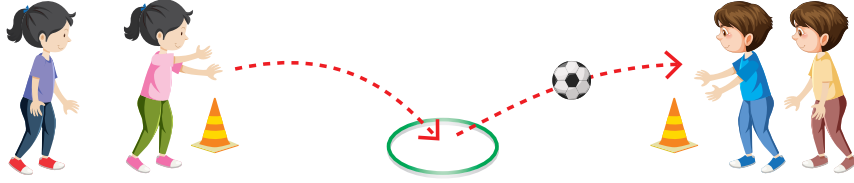


## الأنشطة



### النشاط رقم (1):

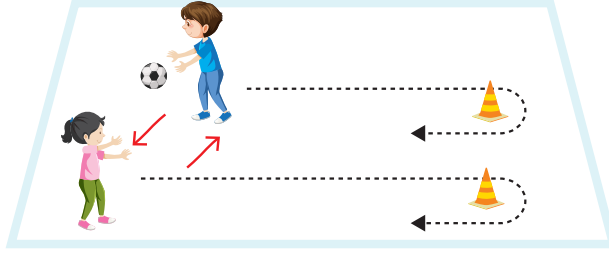
- أَمُرُّ الكُرَّةَ إِلَى زميلِي / زميلَتِي مِنَ الثَّبَاتِ.



أَحْرِصْ عَلَى اسْتِخْدَامِ  
الأَقْمَاعِ غَيْرِ التَّالِفَةِ.

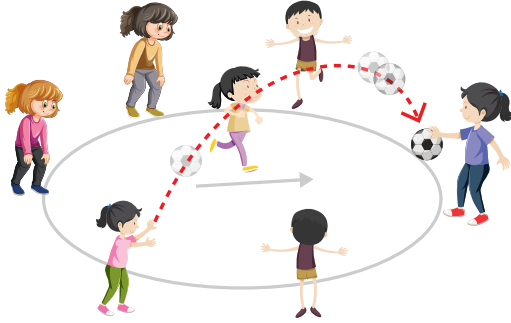


- أَمُرُّ الكُرَّةَ إِلَى زميلِي / زميلَتِي فِي أَثْنَاءِ الجَرْيِ.



### النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ لُغْبَةَ (جامِعِ الكُرَاتِ مَعَ زمِلَائِي / زميلَاتِي).



## التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي التَّمَارِينَ الآتِيَةَ:



## القَفْزُ مَعَ تَغْيِيرِ الاتِّجَاهِ



## الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَغْيِيرُ اتِّجَاهِ الحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ أَدَاءِ  
مَهَارَةِ القَفْزِ.

المفاهيم والمصطلحات  
الأساسية

القَفْزُ Jumping

الحِذاءُ الرِّياضِيُّ Sneakers

- أَصِفْ ما أَرَاهُ فِي الصُّورَةِ.
- هَلْ يَسْتَطِيعُ اللّاعِبُ تَغْيِيرَ اتِّجَاهِهِ؟

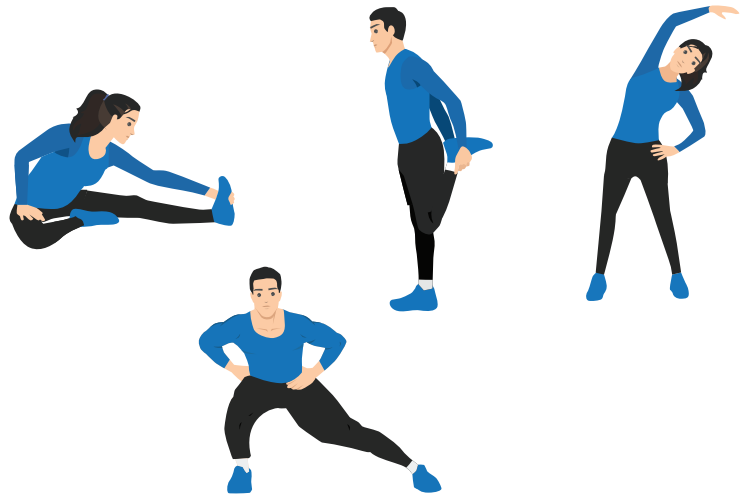
## الإِخْماءُ



أَرْتَدِي الحِذاءَ الرِّياضِيَّ  
المُناسِبَ عِنْدَ مُمارَسَةِ  
الرِّياضَةِ.



- أَمْشِي حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُودِّي التَّمارينَ الآتِيَةَ:

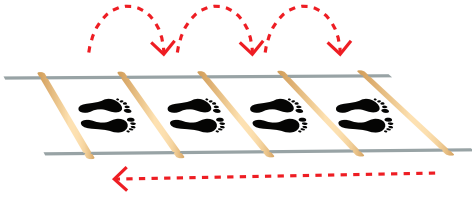


الأنشطة

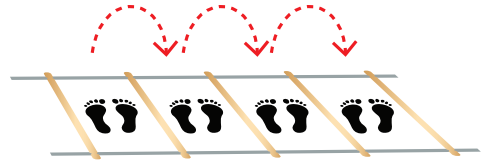


النشاط رقم (1):

• أَقْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ إِلَى الْأَمَامِ ثُمَّ إِلَى الْخَلْفِ.

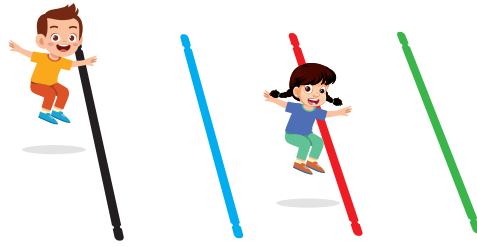


• أَقْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ إِلَى الْجَانِبِ.



أشارك زملائي / زميلاتي  
استخدام الأدوات الرياضية  
بصورة آمنة.

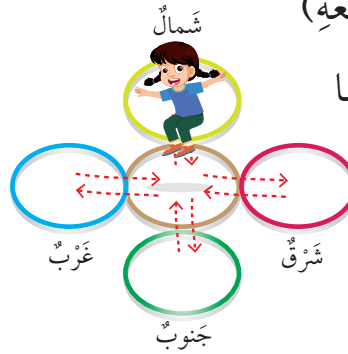
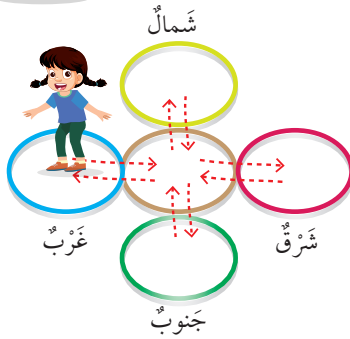
• أَقْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ مَعًا إِلَى اللَّوْنِ الَّذِي يَذْكُرُهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



النشاط رقم (2):

• أَلْعَبُ لَعْبَةَ (الآتِّجَاهَاتِ الْأَرْبَعَةِ)

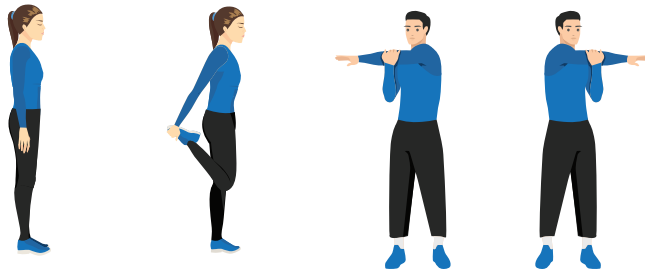
بِالْقَفْزِ فِي الْأَتِّجَاهَاتِ جَمِيعِهَا  
بِأَقَلِّ وَقْتٍ مُمَكِّنٍ.



التَّوْحِيدَةُ

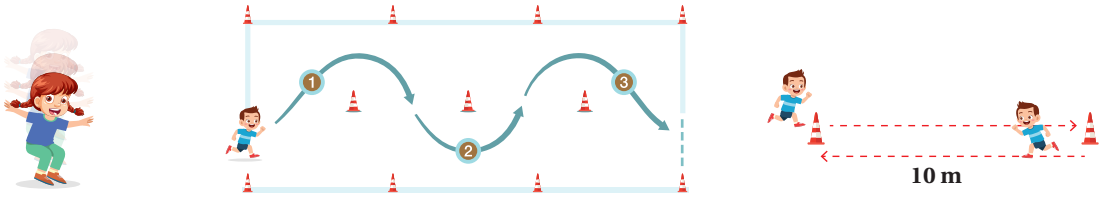


• أَوْدِي التَّمَارِينِ الْآتِيَّةَ:



# مراجعة الوحدة

1 أضع ○ حول التمارين التي تُنمي عُنصر الرِّشاقة.



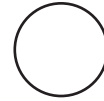
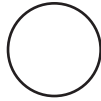
2 ألوّن الشَّكْلَ الَّذِي يُشِيرُ إِلَى قُدْرَتِي عَلَى أَدَاءِ الْجَرِيِّ الْمُتَعَرِّجِ:



3 أضع دائرةً حول صورة الحذاء المناسب لممارسة الرياضة:



4 ألوّن الدائرة ○ التي تُمثِّل المَشروبات التي يَجِبُ شُرْبُهَا عِنْدَ مُمارَسَةِ الرِّياضَةِ:



أشاهد جزءاً من مباراة كرة قدم للمنتخب الوطني لكرة القدم (3 دقائق) بإشراف والدي/والدتي، وأسجل عدد المرات التي غير فيها اللاعبون اتجاههم في أثناء اللعب.

أنا وعائلي



# مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

## (أنا أستطيعُ)

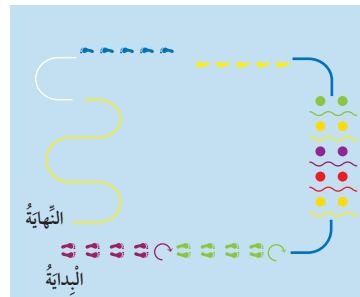
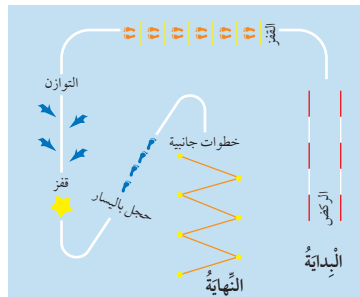
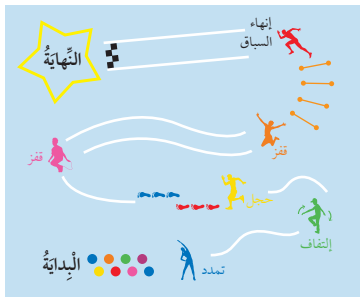
### طريقي

أَسْتَعِدُّ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي لِعَمَلِ طَرِيقٍ خَاصٍّ فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ، يُسَاعِدُنَا عَلَى الْحِفَاطِ عَلَى صِحَّتِنَا عَن طَرِيقِ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ.

**الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ:** طَبَشُورٌ مُلَوَّنٌ، أَقْمَاعٌ، حَلَقَاتٌ، سُلْمُ الرَّشَاقَةِ.  
**الْخُطُواتُ:**

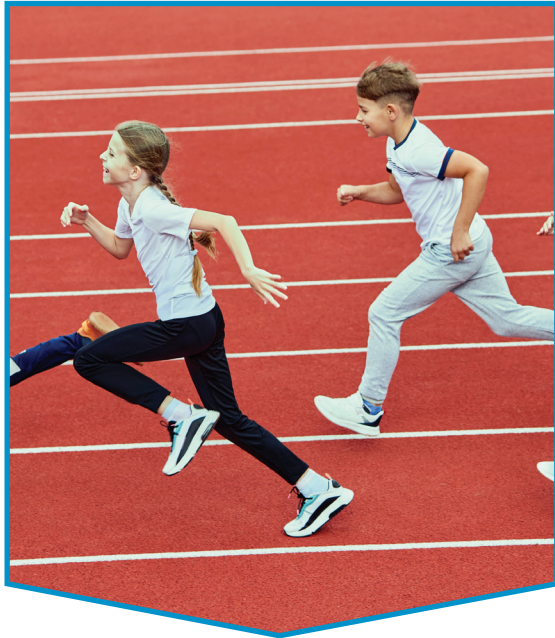
- 1) أَرْسُمُ الْمَحَطَّاتِ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى وَرَقَةٍ.
- 2) أَحْضِرُ الْأَدَوَاتِ اللَّازِمَةَ لِتَخْطِيطِ السَّاحَةِ.
- 3) أَسْمِي الْمَحَطَّاتِ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي.
- 4) أَرْسُمُ الْمَحَطَّاتِ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- 5) أَضَعُ الْأَدَوَاتِ (يُمْكِنُ فِعْلُ ذَلِكَ مِنْ دُونِ أَدَوَاتٍ وَبِالْأَلْوَانِ فَقَطْ) فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

طريقي الوطني	طريقي الصحي	طريقي القيمي
إزبد، عمَان، الكرك، العقبه.	الْفَطُورُ الصَّحِّيُّ، مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ، النَّوْمُ سَاعَاتٍ كَافِيَةٍ، النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ.	الصِّدْقُ، الْأَمَانَةُ، التَّعَاوُنُ، الصَّبْرُ.



• أَنَا فِسُ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي؛ لِإِنْهَاءِ طَرِيقِ التَّحَدِّي.

## أَلْعَابُ السَّرْعَةِ



“

### الفكرة العامة

تَرْتَبِطُ السَّرْعَةُ بِإِتْقَانِ الْعَدِيدِ مِنَ  
الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَتُسَهِّمُ فِي  
إِنجَازِهَا بِأَقَلِّ زَمَنِ مُمَكِّنِ.

”

### عناوين الدروس

الدَّرسُ 1: السَّرْعَةُ

الدَّرسُ 2: سُرْعَةُ رَدِّ الْفِعْلِ

الدَّرسُ 3: تَغْيِيرُ مُسْتَوَى السَّرْعَةِ

الدَّرسُ 4: السَّرْعَةُ الْقُصْوَى

الدَّرسُ 5: السَّرْعَةُ مَعَ اسْتِخْدَامِ  
الْأَدْوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ



• لماذا تُسْتَخْدَمُ السَّاعَةُ الَّتِي فِي الصُّورَةِ؟

## الفِكْرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تَمَيِّزُ مَفْهُومِي الْمَسَافَةِ وَالزَّمَنِ  
وَالْعَلَاقَةَ بَيْنَهُمَا.

## المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلِحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- السُّرْعَةُ Speed
- الْمَسَافَةُ Distance
- الزَّمَنُ Time
- سَاعَةُ الْإِيْقَافِ Stopwatch

أَسْعَى دَائِمًا إِلَى  
الْفَوْزِ.



## الِإِجْمَاعُ



• أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُودِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَّةَ:

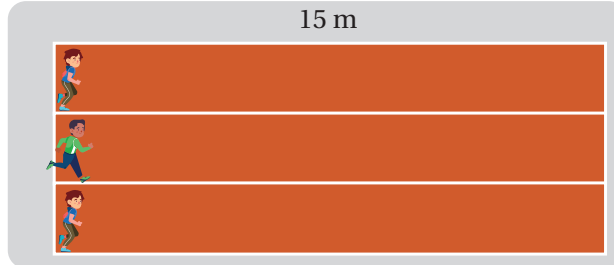
الأنشطة



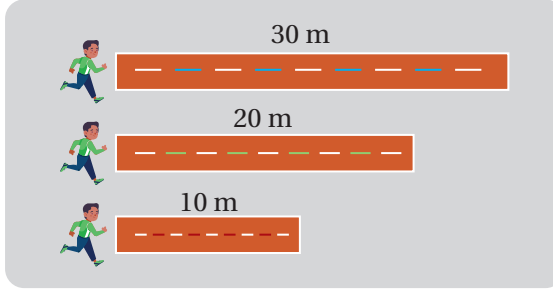
النشاط رقم (1):

- أقيس زمن قطع مسافة ثابتة (بالمشي، والجري الخفيف، والجري).

أشجع زملائي /  
زميلاتي على شرب  
الماء بدلاً من  
المشروبات الغازية.

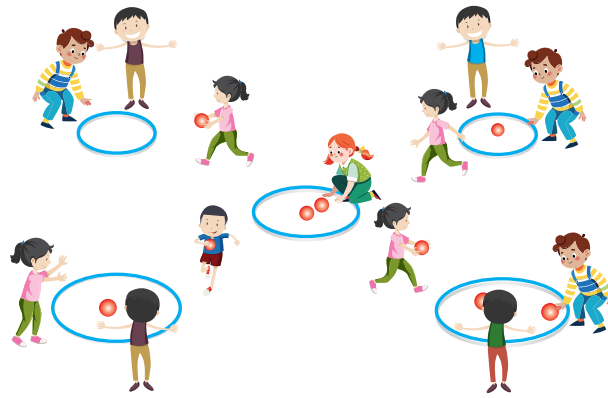


- أقيس زمن جري ثلاث مسافات؛ 30م، 20م، 10م.



النشاط رقم (2):

- ألعب لعبة (سلة الفاكهة)  
مع زملائي / زميلاتي:



التهدئة



- أؤدي التمارين الآتية:



## سُرْعَةُ رَدِّ الْفِعْلِ

## الدَّرْسُ 2



### الفكرة الرئيسة



التَّغْيِيرُ فِي اتِّجَاهِ أَوْ شَكْلِ الْحَرَكَةِ؛  
نَتِيجَةُ مُؤَثِّرٍ خَارِجِيٍّ.

### المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- هَلْ يَنْظُرُ اللَّاعِبُونَ إِلَى الْحَكَمِ؟ كَيْفَ  
سَيَبْدَأُ اللَّاعِبُونَ السَّبَاقَ؟

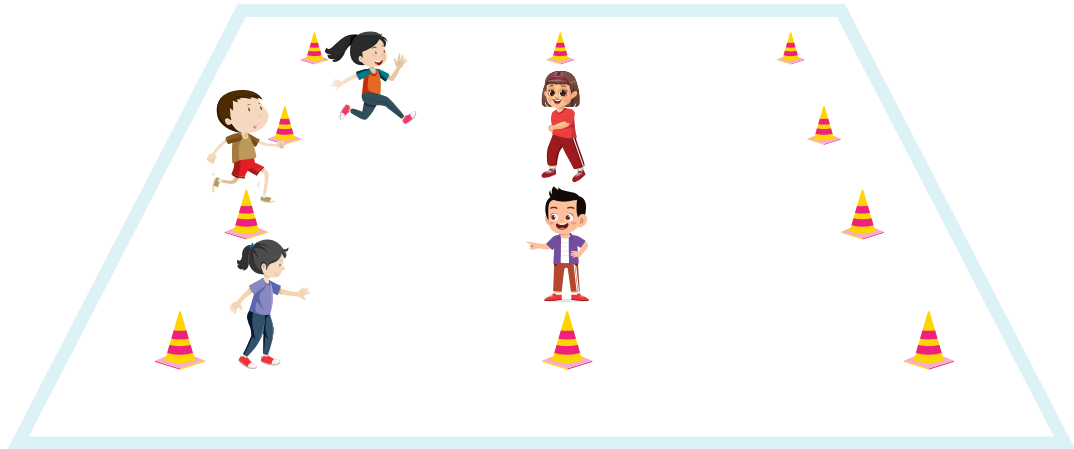
- سُرْعَةُ رَدِّ الْفِعْلِ  
Reaction Speed
- مُؤَثِّرٌ خَارِجِيٌّ  
External factor

### الاجتماع



أُسَاعِدُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي، عَلَى  
تَحْقِيقِ الْفَوْزِ فِي لُعْبَةِ (الْهُرُوبِ  
مِنَ الْحُرَّاسِ).

- أَلْعَبُ لُعْبَةَ (الْهُرُوبِ مِنَ الْحُرَّاسِ) مَعَ زَمَلَاتِي /  
زَمِيلَاتِي.

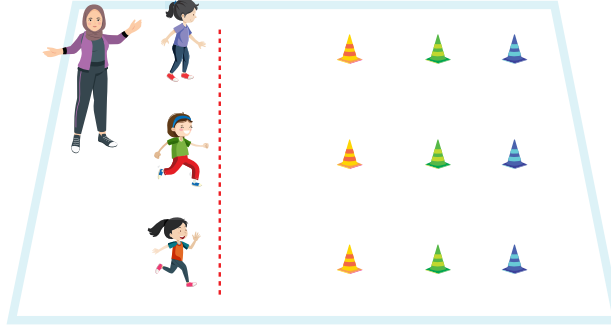


## الأنشطة



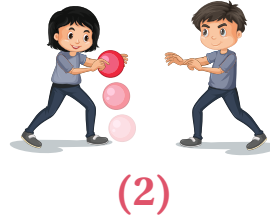
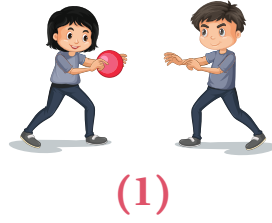
### النشاط رقم (1):

- أَلْمِسُ الْقِمَعَ الَّذِي يَذْكُرُ  
لَوْنَهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي:



- التَّقِطُ الْكُرَّةَ الَّتِي يُسْقِطُهَا زَمِيلِي / زَمِيلَتِي:

أَتَجَنَّبُ رَمِي الْكُرَّةِ  
بِقُوَّةٍ عَلَى رَأْسِ  
زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.



### النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي /  
زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الْعِدَاءِ  
الصَّحِيِّ).



## التهدئة



- فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ فِي الْمَكَانِ؛ أَحْرِكْ ذِرَاعِي إِلَى  
الْأَمَامِ وَالْخَلْفِ.



# تَغْيِيرُ مُسْتَوَى السَّرْعَةِ

## الدَّرْسُ 3



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَغْيِيرُ السَّرْعَةِ (زِيَادَةٌ أَوْ تَبَاطُؤٌ)  
بصُورَةٍ تَدْرِيجِيَّةٍ.

### المفاهيم والأفصاحات الأساسية



- مُسْتَوَى السَّرْعَةِ Speed Level
- تَزَايُدُ السَّرْعَةِ Acceleration
- تَبَاطُؤُ السَّرْعَةِ Deceleration

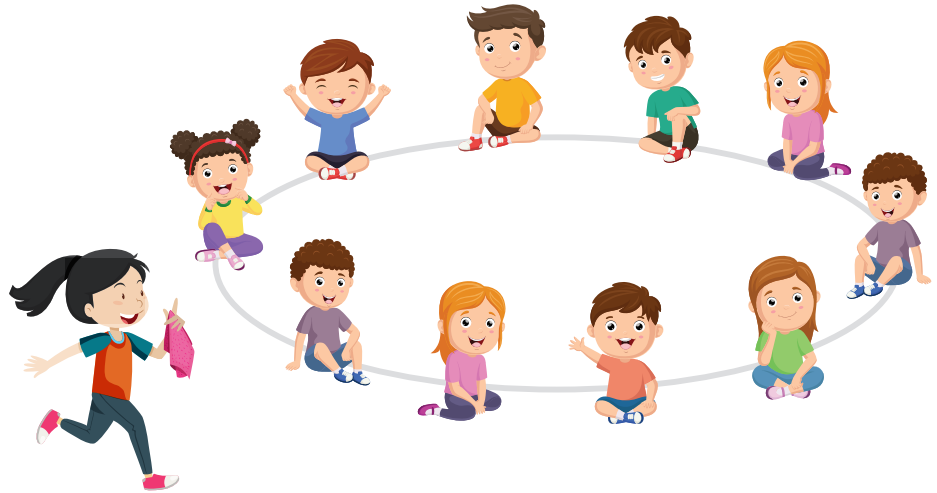
- أَصِفْ مَا أَرَاهُ فِي الصُّورَةِ؟ لِمَاذَا يَتَقَدَّمُ لَاعِبٌ عَلَى آخَرَ؟

### الإجماع



أَهْتَمُّ بِإِرْتِدَاءِ جَوَارِبٍ  
قُطْنِيَّةٍ مُنَاسِبَةٍ لِلْحِذَاءِ  
الرِّيَاضِيِّ.

- أَلْعَبُ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي لُعْبَةَ (طَاقِ طَاقِ طَاقِيَّة).

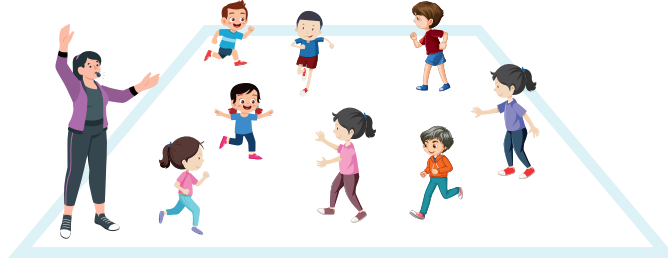


## الأنشطة



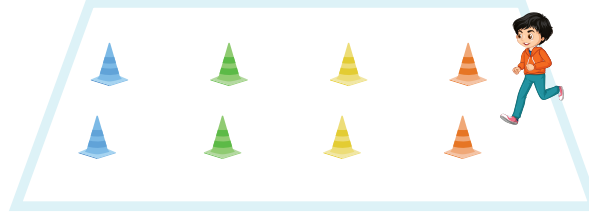
### النشاط رقم (1):

- أجري في المكان مع زيادة مستوى سرعتي، عند سماع صافرة معلّمي / معلّمتي.



أخبر معلّمي / معلّمتي  
عند حدوث جرح أو  
تغير في لون الجلد.

- أبطئ من سرعتي في أثناء الجري تدريجياً عند تغير لون القمّع.



### النشاط رقم (2):

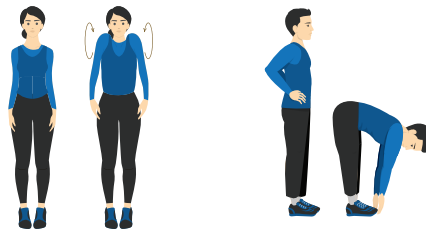
- ألعب مع زملائي / زميلاتي لعبة (استدّر / توقّف).



## التهدئة



- أؤدي التمارين الآتية:





### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الجَرِيُّ بِسُرْعَةٍ لِمَسَافَةٍ مُحَدَّدَةٍ  
وَبِزَمَنِ مَقْبُولٍ.

### المفاهيم وَالْمُصْطَلِحَاتُ الأساسية



• السُرْعَةُ الْقُصْوَى

Maximum Speed

Sprint

• العَدْوُ

• لِمَاذَا نُحِبُّ سِبَاقَاتِ العَدْوِ؟

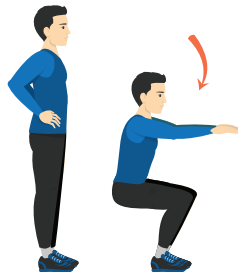
### الإِجْمَاعُ



أُسَاعِدُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي  
عَلَى أَدَاءِ التَّمَارِينِ، فِي  
حِصَّةِ التَّرْيِيبَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

• أَمْشِي حَوْلَ المَلْعَبِ.

• أُوَدِّي التَّمَارِينِ الآتِيَّةَ:



## الأنشطة



### النشاط رقم (1):

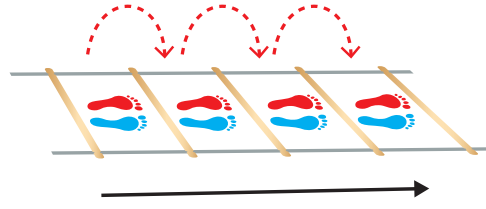
- أتدرَّبُ على الانطلاق في العدو.



أَضَعُ الثَّلَجَ عِنْدَ  
إِصَابَتِي عَلَى  
الْجُزْءِ الْمُنْصَابِ.

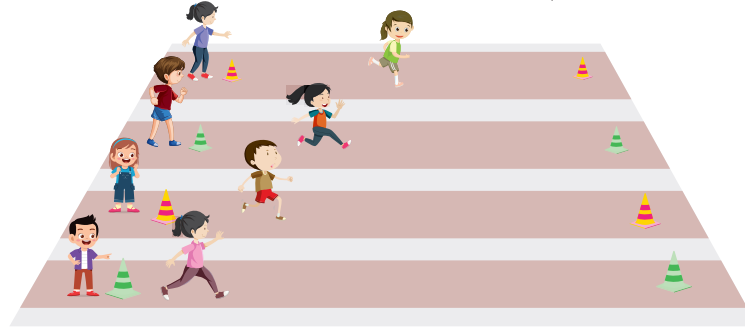


- أجري بين درجات سلم الرِّشَاقَةِ بِأقصى سُرْعَةٍ.



### النشاط رقم (2):

- أشتَرِكُ في سباقِ عدوٍ لِمَسَافَةِ 30م.



## التَّهْدِئَةُ



- أودِّي التمارين الآتية:



# السُرْعَةُ مَعَ اسْتِخْدَامِ الْأَدْوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

## الدَّرْسُ 5



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



التَّحَرُّكُ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ بِوُجُودِ  
أَدْوَاتِ رِيَاضِيَّةٍ.

### المفاهيم والأفصاحات الأساسية



- أداة رياضية Sport Tool
- مضرب الريشة Badminton Racket

- ما اسم اللعبة في الصورة؟ أذكر ألعاباً أخرى  
نحتاج فيها إلى التحرك بسرعة مع حمل أداة  
رياضية؟

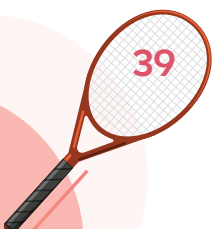
## الإجماع



أحترمُ معلّمي / معلّمتي دائماً.

- أمشي، أجري جرّياً خفيفاً، أجري.

- أوّدي التمارين الآتية:



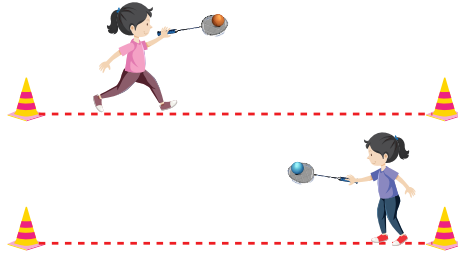
## الأنشطة



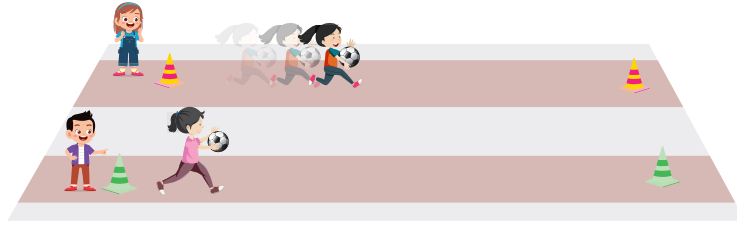
### النشاط رقم (1):

- أنقل الكرة باستخدام مضرب الريشة بأقل زمن ممكن.

استخدام الأدوات  
الرياضية بصورة  
آمنة؛ يقلل من  
تعرضي للإصابة.



- أجري مع مسك الكرة باليد بأقصى سرعة ممكنة.



### النشاط رقم (2):

- أمشي بأقصى سرعة ممكنة،  
مع تمرير الكرة بالقدم.



## التهدئة



- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي، مع تنظيم  
الشهيق والزفير.



## مُرَاجَعَةُ الْوَحْدَةِ

1 أَلَوْنُ الشَّكْلِ الَّذِي يَدُلُّ عَلَى أَدَائِي لِمَهَارَةِ الْجَرْيِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ مُمَكِنَةٍ:

• أُوَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ مُمَكِنَةٍ بِدَرَجَةٍ كَبِيرَةٍ. 😊

• أَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيْبٍ أَكْثَرَ. 😞

• أُوَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ مُمَكِنَةٍ بِدَرَجَةٍ مُتَوَسِّطَةٍ. 😐

2 أُوَدِّي تَمْرِينَ (الْتِقَطُ الْكُرَةَ) الَّتِي يُسْقِطُهَا زَمِيلِي / زَمِيلَتِي، وَأُسَجِّلُ:



(1)



(2)



(3)

أ) عَدَدَ الْمُحَاوَلَاتِ الْكُلِّيَّةِ: .....

ب) عَدَدَ الْمُحَاوَلَاتِ النَّاجِحَةِ: .....



3 أَضَعُ ○ حَوْلَ الشَّكْلِ الَّذِي يُعَبِّرُ عَن مَشَاعِرِي تُجَاهَ اللَّعِبِ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ:



4 أَضَعُ ○ حَوْلَ الشَّكْلِ لِّلسُّلُوكِ الصَّحِيحِ و لِّلسُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ:



أ) رَمَى أَحْمَدُ الْكُرَةَ بِقُوَّةٍ عَلَى رَأْسِ لَيْلَى؛ عِنْدَ تَمْرِيرِ الْكُرَةِ لَهَا.



ب) وَضَعَ كَرِيمُ الثَّلْجَ عَلَى إِصَابَةٍ تَعَرَّضَ لَهَا فِي قَدَمِهِ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مُعَلِّمِهِ.



ج) جَرَحَتْ سَارَةَ عِنْدَمَا غَيَّرَتْ مَكَانَ قِمَاحِ تَالِفٍ، وَلَمْ تُخَبِّرْ أَحَدًا.

أَسْتَحْدِمُ تَطْبِيقَ السَّاعَةِ / سَاعَةَ الْإِقْفَافِ الْمَوْجُودَ فِي الْهَاتِفِ الْمَحْمُولِ بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي؛ لِقِيَاسِ الزَّمَنِ اللَّازِمِ لِقَطْعِ مَسَافَةِ 20 م.

أَنَا وَعَائِلَتِي



# مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

## (أنا أستطيعُ)

### ميداليَّةُ الأبطالِ

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَيْلَاتِي عَلَى تَصْمِيمِ مِيدَالِيَّةٍ رِيَاضِيَّةٍ؛ لِنُكْرَمَ بِهَا الزُّمَلَاءَ / الزُّمَيْلَاتِ الَّذِينَ فَازُوا فِي السَّبَاقَاتِ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

**الموادُّ والأدواتُ المطلوبةُّ:** أَشْرَطَةُ مُلَوْنَةٍ، وَرَقٌ مُلَوَّنٌ، حَلَقَاتٌ، أَغْطِيَّةٌ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ مُتَوَسِّطَةُ الْحَجْمِ، مِقْصٌ وَرَقٍ.

### الخطواتُ:

- 1) أَصَمُّ المِيدَالِيَّةَ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَيْلَاتِي.
  - 2) أَجْهَزُ الأَدَوَاتِ الَّتِي سَأَسْتَخْدِمُهَا.
  - 3) أَبْدَأُ بِصُنْعِ مِيدَالِيَّتِي الأَخَاصَةَ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- بَعْضُ الأَمْثَلَةِ عَلَى مِيدَالِيَّاتٍ مَصْنُوعَةٍ يَدَوِيًّا:



- أَكْرَمُ زُمَلَائِي / زُمَيْلَاتِي بِالمِيدَالِيَّاتِ الَّتِي صَنَعْتُهَا، عِنْدَ فَوْزِهِمْ بِالأَلْعَابِ.