



التَّزْيِيَةُ الرِّبَاطِيَّةُ

الصَّفُّ الْخَامِسُ

الفصل الدراسي الأول



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. سرين محمد المحاميد

أ. بشرى يوسف خويلة

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 (6/2024) تاريخ 25/7/2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (124/2024) تاريخ 13/8/2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/2025 م.

ISBN: 978-9923-41-815-4

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2025 / 1 / 466)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب التربية الرياضية: الصف الخامس، الفصل الدراسي الأول

إعداد / هيئة الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج

بيانات النشر عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2025

رقم التصنيف 372.86

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

الطبعة الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ. د. سهى أديب عيسى نفش

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحلّيم صويص

الرسومات الفنية:

شروق حمدي العبكي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

1445 هـ / 2024 م

2025 - 2026 م

الطبعة الأولى (التجريبية)

الطبعة الثانية

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ 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؛ لأنّهم 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 التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي بالمتعلّمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحيّة والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغضّ النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعَدّ مناهج التربية الرياضية المؤطرّ الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلّمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكّرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلّم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلّبات وتدايعات 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 والتقويم

1

الوحدة الأولى

6 **كرة القدم**

7 **الدرس 1 : تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي**

10 **الدرس 2 : الجزئي بالكرة بوجه القدم الخارجي**

13 **الدرس 3 : امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي**

16 **الدرس 4 : تصويب الكرة على المرمى من وضع الثبات**

19 **الدرس 5 : ربط المهارات بالتدريبات واللعب الجماعي**

2

الوحدة الثانية

23 **الريشة الطائرة**

24 **الدرس 1 : ضرب الريشة بوجهي المضرب**

27 **الدرس 2 : الإرسال الأمامي**

30 **الدرس 3 : ربط المهارات بتدريبات ومناقشات فردية**

3

الوحدة الثالثة

- 34 الإيقاع الحركي
- 35 الدرس 1: المشي
- 38 الدرس 2: الجري
- 41 الدرس 3: الحبو
- 44 الدرس 4: الوعي بالجسم
- 47 الدرس 5: الوعي بالفراغ
- 50 الدرس 6: مستويات الحركة

4

الوحدة الرابعة

- 54 السلامة العامة
- 55 الدرس 1: الإسعافات الأولية في حالة الرعاف

1

كُرَّةُ الْقَدَمِ



تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِكُرَّةِ الْقَدَمِ مِنْ
الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدْوَاتٍ وَدُونَ أَدْوَاتٍ.

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

تَمْرِيرُ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ

الدَّرْسُ

1



الفكرة الرئيسية

تُعَدُّ مَهَارَةٌ تَمْرِيرُ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ مِنْ الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي كُرَّةِ الْقَدَمِ، وَتُسْتَخْدَمُ فِي أَثْنَاءِ التَّصْوِيبِ عَلَى الْمَرْمَى أَوْ التَّمْرِيرِ لِمَسَافَاتٍ بَعِيدَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات

- التَّمْرِيرُ Pass
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْخَارِجِيُّ Outside Of The Foot



أَتَعَلَّمُ

النواحي الفنيَّة



2

مَرَّجَحَةُ الرَّجْلِ الصَّارِبَةِ لِلْكُرَّةِ
خَلْفًا ثُمَّ أَمَامًا، عَلَى أَنْ يَدُورَ
مِشْطُ الْقَدَمِ إِلَى الدَّاخِلِ قَلِيلًا.



1

وَضَعُ قَدَمِ الْأَزْتِكَاذِ بِجَانِبِ
الْكُرَّةِ مَعَ ثَنِي بَسِيطٍ.



4

مُتَابَعَةُ الْقَدَمِ لِلْكُرَّةِ بَعْدَ رَكْلِهَا، وَرَفْعُ
الدَّرَاعَيْنِ جَانِبًا لِحِفْظِ التَّوَازُنِ.



3

رَكْلُ الْكُرَّةِ مِنْ مُتَّصِفِهَا
بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

إِضَاءَةٌ



مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، تَهَيِّئُ أَجْهَزَةَ الْجِسْمِ وَتَقْلُهَا مِنْ حَالَةِ الْهُدُوءِ إِلَى حَالَةِ الْعَمَلِ.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَنْتَمِي لَوْطَنِي، وَأَعْمَلُ بِجِدِّ وَإِخْلَاصٍ فِي أَنْتَاءِ التَّدْرِبِ عَلَى الْمَهَارَةِ.

النشاط (2): التدرّب

• أُودِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.



• أُودِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.



• أَمَرُّ الْكُرَّةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ إِلَى زَمِيلِي الْمُقَابِلِ / زَمِيلَتِي الْمُقَابِلَةِ مِنَ الْحَرَكَةِ.



• أَمَرُّ الْكُرَّةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ إِلَى زَمِيلِي الْمُقَابِلِ / زَمِيلَتِي الْمُقَابِلَةِ مِنَ الثَّبَاتِ.



النشاط (3): التهدئة

• أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.





القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (3) المادة (1)

اللاعبون/ عدد اللاعبين

في كرة قدم الصالات، تُقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من (5) لاعبين كحد أقصى بمن فيهم حارس المرمى، ولا يجوز بدء المباراة أو استئنافها إذا كان أحد الفريقين لديه أقل من (3) لاعبين.

أستزید



منتخب الأردن لكرة القدم الملقب بـ (منتخب النشامى)، هو ممثل المملكة الأردنية الهاشمية الرسمي في رياضة كرة القدم.

أقيّم تعلّمی



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التمرير بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التمرير بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أنتمي لوطني، وأعمل بجد وإخلاص في أثناء التدريب على المهارة.
			أعرف محتوى المادة (1) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).



الْفِكْرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تُستخدَمُ مَهَارَةُ الْجَرِيِّ بِالْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ فِي حالاتِ الْهَجُومِ الْفَرْدِيِّ؛ فَالْجَرِيُّ بِالْكُرَّةِ هُوَ الْأَسَاسُ فِي التَّقَدُّمِ وَالْوُصُولِ إِلَى دِفَاعِ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ.

المفاهيم والفضطات



• الجَرِيُّ Running



أَتَعَلَّمُ

التَّوَاحِي الْقَبِيَّةُ



2

تَوَجِيهُ الْقَدَمِ الصَّارِبَةِ
لِلْكُرَّةِ إِلَى الدَّاخِلِ.



1

الْاِقْتِرَابُ بِالْجَرِيِّ
مِنَ الْكُرَّةِ.



3

لَمْسُ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ
وَدَحْرَجَتِهَا، وَالتَّقَدُّمُ خُطْوَةً إِلَى الْأَمَامِ.

4

تَوَازِيْعُ النَّظَرِ إِلَى الْكُرَّةِ
وَمَسَارِ الْجَرِيِّ.



إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ، إِزَالَةُ الْأَلَمِ الْعَضَلِيِّ.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أُجْرِي بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَضْبُطُ انْفِعَالَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

النشاط (2): التدرّب

- أُجْرِي بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَةٍ.



- أُجْرِي بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

النشاط (3): التهدئة



- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (3) المادة (2)

اللاعبون/ عدد التبديلات والبداية

يجوز إجراء عدد غير محدد من التبديلات في المباراة. في المسابقات الرسمية يجوز استخدام (9) بدلاء كحد أقصى، وفي المسابقات غير الرسمية يمكن استخدام (10) بدلاء كحد أقصى.

أستزید



الاتحاد الأردني لكرة القدم
Jordan Football Association

شعار الاتحاد الأردني لكرة القدم

الاتحاد الأردني لكرة القدم هو الجهة المشرفة على رياضة كرة القدم في الأردن والراعية لها. تأسس في عام 1949م، وأصبح عضواً في الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا FIFA) في عام 1958م.

أقيّم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الجري بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الجري بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أضبط أنفعالاتي في أثناء الجري بوجه القدم الخارجي.
			أعرف محتوى المادة (2) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).



الفكرة الرئيسية

تُعَدُّ مَهَارَةُ امْتِصَاصِ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ إِحْدَى مَهَارَاتِ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْكُرَّةِ، عِنْدَمَا تَكُونُ الْكُرَّةُ قَادِمَةً بِارْتِفَاعٍ أَعْلَى مِنْ مُسْتَوَى الْحَوْضِ.

المفاهيم والمصطلحات

- Control السَّيْطَرَةُ
- Front Foot وَجْهُ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ

أَتَعَلَّمُ

النواحي الفنية



1

النَّظَرُ إِلَى الْكُرَّةِ وَقَدَمِ الْارْتِكَازِ
مُتَّيِّبَةً قَلِيلًا بِاتِّجَاهِ مَسَارِ الْكُرَّةِ.

2

تَحْرِيكُ الْقَدَمِ الْمُسْتَقْبَلَةِ بِاتِّجَاهِ
مَسَارِ الْكُرَّةِ.

3

بِمَجَرَّدِ مَلَامَسَةِ الْكُرَّةِ لِيُوجِّهَ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ؛
سَحَبُ الْقَدَمِ إِلَى الْخَلْفِ وَالْأَسْفَلِ، وَتَعْمَلُ
الدَّرَاعَانِ عَلَى حِفْظِ التَّوَازَنِ.

إِضَاءَةٌ

من فوائد الإحماء، إيصال أكبر كمية من الدم إلى العضلات العاملة، وزيادة مرونة المفاصل تجنباً لحدوث إصابة.



النَّشِطَةُ

النَّشِطُ (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ مَعَ تَبَادُلِ رَفْعِ الرُّكْبَتَيْنِ إِلَى الْأَعْلَى.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَثِقْ بِنَفْسِي وَأَتَّخِذُ قَرَارِي عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ امْتِصَاصِ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ.

النَّشِطُ (2): أَتَدْرَبُ



- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ.
- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ (أُرْمِي الْكُرَّةَ لِنَفْسِي).
- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي وَمُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

النَّشِطُ (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



القانون الدّوليّ لكرّة القدم (الصّالات): القانون (3) المادّة (3)

اللاعبون/ تقديم قائمة اللاعبين والبداية

في المباريات جميعها، يجب إعطاء أسماء اللاعبين والبداية إلى الحكام قبل بدء المباراة سواءً أكانوا موجودين أم لا. أيّ لاعب أو بديل لم يُدرج اسمه في القائمة لا يجوز إشراكه في المباراة.

أستزید



تتطلب مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي سمات بدنية كالتوازن والتوافق العصبي العضلي والرشاقة؛ لذا، علينا ممارسة أنشطة حركية رياضية متنوعة تُعزز عناصر اللياقة البدنية المطلوبة.



أقيم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
مُنخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بصورة صحيحة.
			أثق بنفسي وأتخذ قراراً عند تأدية مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
			أعرف محتوى المادّة (3) من القانون (3) في القانون الدّوليّ لكرّة القدم (الصّالات).



الفكرة الرئيسية



تصويب الكرة على المرمى من أهم مهارات لعبة كرة القدم وأكثرها إثارة؛ إذ إنَّ الهدف من المباراة إحراز أكبر عددٍ ممكنٍ من الأهداف في مرمى الفريق المنافس، وتحتاج إلى تدريبٍ طويلٍ ومستمرٍ لإتقانها.

المفاهيم والمصطلحات



- التّصويُّب Shooting
- باطنُ القدم Inside Foot

أتعلم



النواحي الفنية



1

وَضْعُ قَدَمِ الْأَرْكَازِ بِجَانِبِ الْكُرَةِ مَعَ ثَنِي بَسِيطٍ فِيهَا.

2

تَدْوِيرُ مِشْطِ الْقَدَمِ الضَّارِبَةِ لِلْكَرَةِ إِلَى الْخَارِجِ، وَمَرَجَحَةُ الرَّجْلِ خَلْفًا (مَعَ ثَنِي الرُّكْبَةِ) ثُمَّ أَمَامًا.

3

رَكْلُ الْكُرَةِ مِنْ مُتَّصِفِهَا بِبَاطِنِ الْقَدَمِ، مَعَ مُتَابَعَةِ الْقَدَمِ لِلْكَرَةِ.

4

حِفْظُ التَّوَازُنِ عَنِ طَرِيقِ الذَّرَاعَيْنِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْكُرَةِ لِحِظَةِ التَّصْوِيْبِ.

إِضَاعَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ، اسْتِعَادَةُ الِاسْتِشْفَاءِ.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



• أُجْرِي بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

• أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَثِقْ بِنَفْسِي عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ التَّصْوِيبِ.

النشاط (2): التَّدْرِبُ



• أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ اسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.

• أُوَدِّي الْمَهَارَةَ بِاسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.

• أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ نَحْوَ عِلَامَةٍ مَرْسُومَةٍ عَلَى الْجِدَارِ.

• أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ مَنطِقَةِ الْجَزَاءِ.

• أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ عِدَّةِ أَمَاكِنَ خَارِجَ مَنطِقَةِ الْجَزَاءِ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (3) المادة (4)

اللاعبون/ إجراءات التبديل

يجوز إجراء التبديل في أي وقت، سواء أكانت الكرة في اللعب أم خارج اللعب باستثناء الوقت المستقطع.



أستزيد

يتطلب التصويب في كرة القدم وجود عدة عناصر، منها: القوة والسرعة والدقة؛ فالتصويب السريع والدقة العالية يفاجئ المنافس ويمنعه من التصرف السليم لمنع التهديد.



أقيم تعلمي

درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التصويب من الثبات بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التصويب من الثبات بصورة صحيحة.
			أثق بنفسي عند تأدية مهارة التصويب.
			أعرف محتوى المادة (4) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).



الفكرة الرئيسية

تطبيق المهارات المقررة في الوحدة، عن طريق ربطها بتدريبات ولعب جماعي، وفق إطار قانون اللعبة والتنافس بروح رياضية عالية.

المفاهيم والمصطلحات

• لعب جماعي Group Practicing

أتعلم

أستذكر المهارات المقررة في الوحدة، وأتعلم ربطها بتدريبات ولعب جماعي حسب توجيهات معلّمي / معلّمتي؛ مع مراعاة القانون.



2

الجرى بالكرة
بوجه القدم
الخارجي.



1

تمرير الكرة بوجه
القدم الخارجي.



4

تصويب الكرة
على المرمى من
وضع الثبات.



3

امتصاص الكرة بوجه
القدم الأمامي.

إِضَاءَةٌ



من فوائده الإحماء، إعداد أجهزة الجسم لتقبل المجهود المطلوب أدائه.

الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



• يجري في الملعب مع إشارة معلّمي / معلّمتي.

• أوّدي تمارين الإحماء.



أفتدي بقائد فريقي وأتخذهُ نموذجًا لي في أثناء التّديبات واللّعب الجماعيّ.

النشاط (2): أتدرب



• أوّدي المهارات التي

اكتسبتها، عن طريق ربطها

بتدريبات.



• أوّدي مباراة مصغرة بين فريقين، مع مراعاة القانون.

النشاط (3): التّهديّة

• أوّدي تمارين التّهديّة.





القانون الدولي لكرة القدم (الصالات): القانون (4) المادة (1)

معدات اللاعبين / السلامة

يجب على اللاعب عدم استخدام أو ارتداء أي معدات أو أي مادة تشكل خطورة. جميع قطع المجوهرات (كالسلاسل، والخواتم، والأساور، والأقراط، والأربطة الجلدية والمطاطية، وغيرها) تُمنع منعاً باتاً ويجب إزالتها. ولا يُسمح باستخدام أشرطة لتغطية المجوهرات.

استزيد



الشغف في الملاعب يؤثر في الرياضة سلبياً، ويُقلل من روح المنافسة الرياضية الشريفة، ويجعل اللاعبين والفرق الرياضية يشعرون بعدم الأمان والقلق في أثناء المباريات.

عناصر شغف الملاعب:

- 1 الجُمهورُ.
- 2 اللاعبُ.
- 3 الحَكَمُ.
- 4 المُدرَّبُ.
- 5 الإعلامِيُّ.
- 6 الإدارِيُّ.

أقيّم تعلّمي



درجة التّحقّق			نتائج التّعلّم
مُنخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أربط مهارات الوحدة جميعها عبر تدريبات ولعب جماعي بصورة صحيحة.
			أقتدي بقائد فريق وأتخذهُ نموذجاً لي في أثناء التدريبات واللعب الجماعي.
			أعرف محتوى المادة (1) من القانون (4) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ:

- أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِبِ.

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

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

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

- أَتَقَبَّلُ التَّعْلِيمَاتِ الْمُتَعَلِّقَةَ بِاللَّعِبِ، وَأُثْنِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِّدِ.

- أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.



الرَّيْشَةُ الطَّائِرَةُ



تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِالرَّيْشَةِ الطَّائِرَةِ
مِنَ الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدْوَاتٍ وَدُونَ أَدْوَاتٍ.

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

الفكرة الرئيسية



تُستخدَمُ مهارةُ ضربِ الريشةِ بوجهي المضربِ؛ لتَطْوِيرِ التحكُّمِ بالمضربِ، وتحسينِ التوافقِ بينَ العينِ واليدِ.

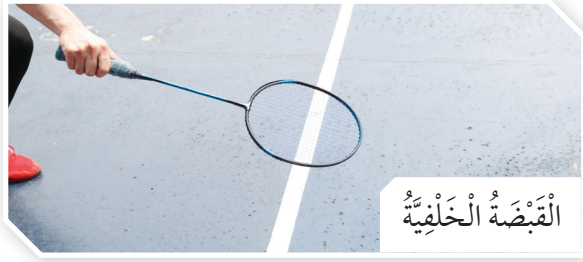


القبضة الأمامية

المفاهيم والمصطلحات



- القبضة الأمامية Forehand Grip
- القبضة الخلفية Backhand Grip
- الريشة Shuttlecock
- المضرب Racket



القبضة الخلفية

أتعلم



النواحي الفنية

1

الوقوف والقدمان مفتوحان باتساع الكتفين، وتقديم القدم اليسرى أمام اليمنى قليلاً.

2

توجيه اليد اليمنى الضاربة (المؤدبة) باتجاه الريشة.

3

إنسقاط الريشة وضربها بوجهي المضرب؛ بنقل ثقل الجسم باتجاه الأمام.

4

متابعة مزجحة اليد باتجاه الريشة الممررة.



إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ، تَنْوِيَةُ المُرُونَةِ.

الأنشطة



النشاط (1): الإحماء



الشكل (أ) الشكل (ب) الشكل (ج)

• أُجْرِي فِي المَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالجِدْعِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ.

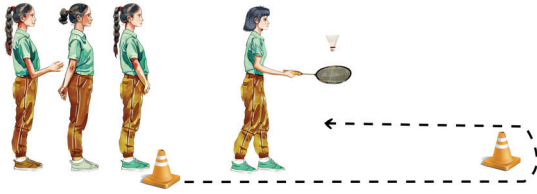
• أَسْتَخْدِمُ يَدِي اليَمْنَى / اليُسْرَى لِرَمْيِ الرِّيشَةِ وَالتَّقَاطُهَا مِنْ الثَّبَاتِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (أ)، وَمِنَ المَشْيِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (ب)، وَمِنَ الجَرْيِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (ج).

أُسَجِّعُ زَمَلَاتِي / زَمِيلَاتِي عَلَى اللِّعْبِ، وَأُثْنِي عَلَى الأَدَاءِ الجَيِّدِ.

النشاط (2): أَدْرَبُ



• أُنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي المَضْرَبِ مِنَ الثَّبَاتِ.



• أُنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي المَضْرَبِ مِنَ المَشْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.



• أُنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي المَضْرَبِ مِنَ الجَرْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ، ثُمَّ العُودَةَ إِلَى نِهَائِيَةِ القَاطِرَةِ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

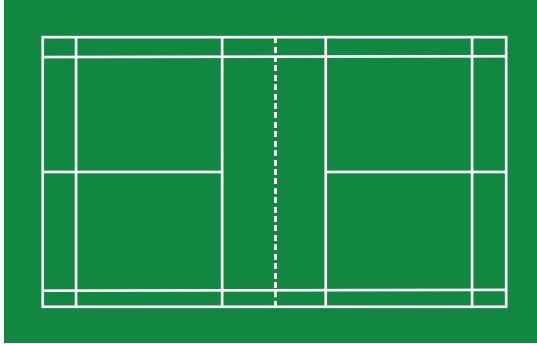


القانون الدولي للريشة الطائرة

الملعب وتجهيزاته

- المادة (1.1): يجب أن يكون الملعب مُستطيل الشكل ومُحدّدًا بِالخطوطِ بِعَرْضِ (40 ملم).
- المادة (2.1): الخطوطُ المُحدّدةُ لِلْمَلْعَبِ يَجِبُ أَنْ تَظْهَرَ بِسُهولةٍ، وَيُفَضَّلُ تَلْوِينُهَا بِاللَّوْنِ الْأَبْيَضِ أَوْ الْأَصْفَرِ.

أستزيد



ملعب الريشة الطائرة مُستطيل الشكل مقسومٌ بِشبكةٍ.

أبعادُ ملعبِ الريشة الطائرة:

- طولُ الملعبِ (13.4) مترًا.
- عَرْضُ الملعبِ (5.18) أمتارٍ. (فردِيّ)
- عَرْضُ الملعبِ (6.1) أمتارٍ. (زَوْجِيّ)

أقيمُ تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نتائجُ التعلّمِ
مُنخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّةَ لمهارةِ ضَرْبِ الريشةِ بِوَجْهِي المَضْرَبِ بِصورةٍ صحيحةٍ.
			أؤدّي مهارةَ ضَرْبِ الريشةِ بِوَجْهِي المَضْرَبِ بِصورةٍ صحيحةٍ.
			أُسجّعُ زملائي / زميلاتي على اللّعبِ، وَأُثني على الأداءِ الجيّدِ.
			أَعْرِفُ مَحْتَوَى المادّتينِ (1.1) و (2.1)، مِنَ القانونِ الدّوليِّ لِلريشةِ الطّائرةِ.



الفكرة الرئيسة

تعدُّ مهارة الإرسال في الريشة الطائرة إحدى المهارات الأساسية، التي تُؤدَّى من الثبات ويبدأ اللعب بها.

المفاهيم والمصطلحات

- الإرسال الأمامي Forehand Serve
- مُرسِل Server
- مُستقبل Receiver

أتعلم

النواحي الفنيّة



1

مسك المضرب باليد الضاربة (القبضة الأمامية) بصورة صحيحة.

2

الوقوف بحيث تكون قدم متقدمة عن الأخرى حسب اليد الضاربة.

3

مسك الريشة باليد الحرة بين السبابة والإبهام.

4

بدء حركة الضرب بتحريك المضرب من الأمام إلى الخلف.

5

إسقاط الريشة، وتحريك المضرب إلى الأمام، وضرب الريشة باتجاه ملعب المنافس.

إِضَاءَةٌ



مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، تَحْفِيزُ الْجِهَازِ الْعَصْبِيِّ لِتَحْسِينِ التَّنْسِيقِ الْحَرَكَيِّ.

الأنشطة

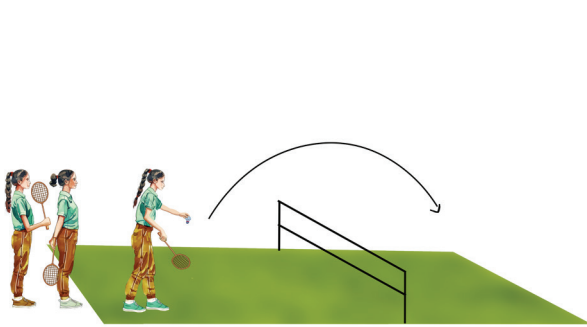
النشاط (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِدْعِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

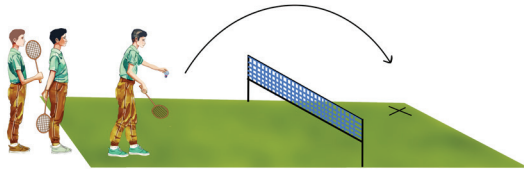
أَحْتَرِّمُ الْقَوَاعِدَ السُّلُوكِيَّةَ، وَأَلْتَزِمُ بِهَا فِي أَثْنَاءِ تَطْبِيقِ الْمَهَارَةِ.

النشاط (2): أتدرب



- أُودِّي مَهَارَةَ الْإِرْسَالِ الْأَمَامِيِّ دُونَ رِيشَةٍ.

- أُودِّي مَهَارَةَ الْإِرْسَالِ الْأَمَامِيِّ فَوْقَ حَبْلِ أَوْ فَوْقَ قِمَعٍ؛ بِاسْتِخْدَامِ الْقَبْضَةِ الْأَمَامِيَّةِ.



- أُودِّي مَهَارَةَ الْإِرْسَالِ الْأَمَامِيِّ فَوْقَ الشَّبَكَةِ إِلَى أَمَاكِنَ مُحَدَّدَةٍ فِي الْمَلْعَبِ حَسَبَ تَوَجُّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، وَأَعُودُ إِلَى نَهَائِيَةِ الْقَاطِرَةِ لِإِعْطَاءِ فُرْصَةٍ لِلآخَرِينَ لِتَطْبِيقِ الْمَهَارَةِ.

النشاط (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة

الإرسال الصحيح



المادة (1.1.9): لا يجوز للمرسل والمستقبل أن يتأخرا عن قصد في الإرسال.

المادة (2.1.9): يجب على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل قطري متقابل في منطقة الإرسال.

المادة (3.1.9): يجب أن يبقى جزء من قدم المرسل والمستقبل على اتصال بسطح الملعب.

أستزيد



شعار الاتحاد الأردني للريشة الطائرة

تعد لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية، التي تسهم في تحسين عنصر السرعة، مثل: السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل. والاتحاد الأردني للريشة الطائرة هو المسؤول عن لعبة الريشة الطائرة في المملكة الأردنية الهاشمية، وقد تأسس في عام 1993م.

أقيم تعلمي



درجة التحق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الإرسال الأمامي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الإرسال الأمامي بصورة صحيحة.
			أحترم القواعد السلوكية، وألتزم بها في أثناء تطبيق المهارة.
			أعرف محتوى المواد (1.1.9) و (2.1.9) و (3.1.9) من القانون الدولي للريشة الطائرة.

الْفِكْرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تَطْبِيقُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ، عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ وَفَقْ إِطَارِ قَانُونِ اللَّعْبَةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ



- مُبَارَاةٌ Match
- تَسْجِيلٌ Score
- لَاعِبٌ Player
- نُقْطَةٌ Point

أَتَعَلَّمُ



أَسْتَذِكِرُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةَ فِي الْوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رَبْطَهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي؛ مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

2

الإِزْسَالُ الْأَمَامِيُّ.



1

ضَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهِي الْمَضْرَبِ.



إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، التَّقْلِيلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ بِالشَّدِّ الْعَصَلِيِّ.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



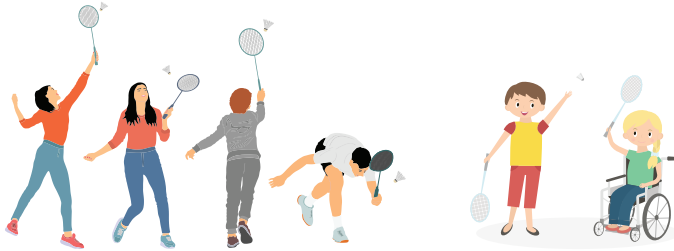
• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذْعِ.

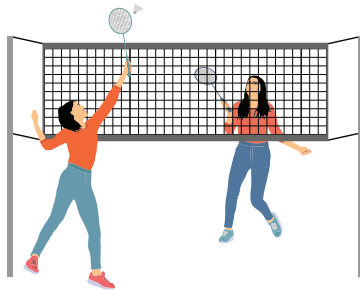
• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُظْهِرُ مَشَاعِرَ الْمَحَبَّةِ وَالسَّمْحِ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي.

النشاط (2): أتدرب



• أُوَدِّي انْتِشَارًا حُرًّا مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي،
وَأُطَبِّقُ الْمَهَارَاتِ حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي.



• أُوَدِّي مُبَارَاةً تَنَافُسِيَّةً مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَاتِي، مَعَ
مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط (3): التَّوَدُّعُ



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة

الريشة



المادة (1.2): يجب أن تُصنع الريشة من مواد طبيعية أو صناعية، وأياً كانت مادة الصنع؛ فإن الصفة المميزة للطيران يجب أن تكون مشابهة لتلك المصنوعة من الريش الطبيعي.

أستزيد



تتطلب لعبة الريشة الطائرة من اللاعب/اللاعبة سرعة عالية في رد الفعل؛ وذلك لصغر مساحة الملعب وسرعة انطلاق الريشة، كما تتطلب توافقاً عالياً بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي. تنمي هذه اللعبة عناصر اللياقة البدنية؛ كالآزران والرشاقة والدقة والتوافق، وتتميز بقواعدها البسيطة والمختلفة.

أقيم تعلمي



درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
مُنخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أؤدي المهارات التي تعلمتها في هذه الوحدة، عن طريق ربطها بتدريبات ومناقشات فردية بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر المحبة والتسامح مع زملائي/زميلاتي.
			أعرف محتوى المادة (1.2) في القانون الدولي للريشة الطائرة.

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ:

• أَطَبَّقُ مَهَارَاتِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ
الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ
أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

• أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ
فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي
الْأَمَاكِنِ الْمَخْصَصَةِ لِلْعِبِ.

• أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي
اِكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ
وَخَارِجَهَا.

• أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ،
وَأَطَبَّقُ الْقَانُونَ الَّذِي
تَعَلَّمْتُهُ.

• أَتَحَكَّمُ بِمَشَاعِرِي عِنْدَ الْفَوْزِ
وَالْخَسَارَةِ، وَأُثْنِي عَلَى الْأَدَاءِ
الْجَيِّدِ.

• أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ
الْخَاصَّةَ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ
الطَّائِرَةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



3

الإيقاع الحركي



تأديّة بعض الحركات الأساسية للإيقاع
الحركي.

الفكرة
العامة



الفكرة الرئيسية



يُعدُّ المشي من المهارات الحركية الأساسية التي يستخدّمها الإنسان للانتقال من مكان إلى آخر، وتختلف هيئة المشي بين الناس باختلاف الأنماط الجسميّة وسمات التركيب الوراثي.

المفاهيم والمصطلحات



- المشي Walking
- المشي بخط مستقيم Walking in a Straight Line
- المشي المتعرج Zigzag Walking

أتعلم



النواحي الفنيّة



1

أفّف بشكلٍ معتدلٍ القوام.

2

أفّف وأصابع قدميّ تشير إلى الأمام، وأمشي بتسلسلٍ صحيحٍ بحيث يلمس كعب القدم الأرض أولاً ثم المشط.

3

أرفع قدمي عن الأرض مع كلّ خطوة أمشيها.

4

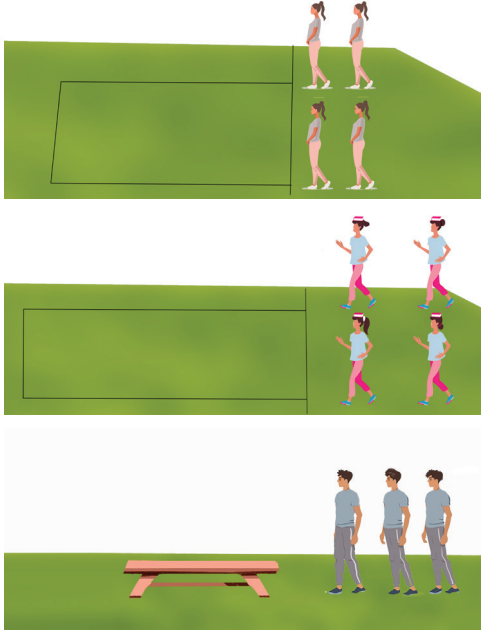
أمرّح الذراعين بانسيابيةٍ وتوافقٍ بين القدمين واليدين.



أُنظِّمُ عَمَلِيَّةَ التَّنَفُّسِ الصَّحِيحِ؛ شَهِيقًا وَرَفِيرًا فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

الأنشطة

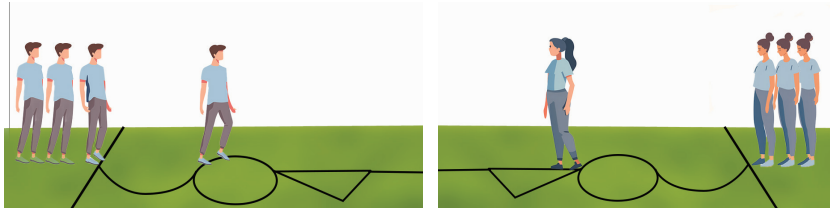
النشاط (1): الإجماع



- أمشي بِحِطِّ مُسْتَقِيمٍ.
- أمشي بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ (بَطِيئَةٍ، وَتَوَسَّطَةٍ، وَسَرِيعَةٍ).
- أمشي مَعَ وَضْعِ كِتَابٍ فَوْقَ الرَّأْسِ.
- أمشي عَلَى مَقْعَدِ سُوَيْدِيٍّ، وَأَضْعُ الذَّرَاعَيْنِ أَمَامًا وَعَالِيًّا وَجَانِبًا.

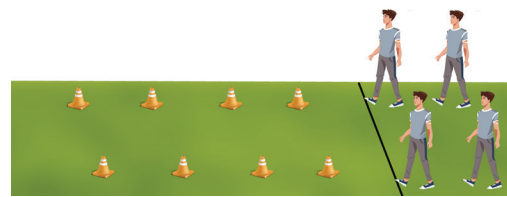
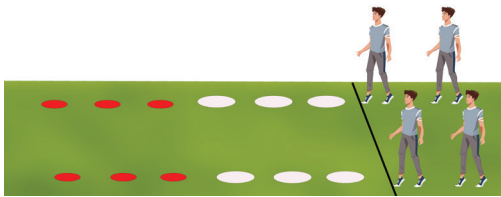
التَّزِمُ بِالنِّظَامِ وَتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

النشاط (2): أتدرب



- الْمَشْيُ فِي أَوْضَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ: حِطٌّ مُنْحَنٍ، دَائِرَةٌ، مُثَلَّثٌ، حِطٌّ مُسْتَقِيمٌ.
- الْمَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

• الْمَشْيُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصَابِعِ.



النشاط (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلُومَةٌ



يُعَدُّ الذَّهَابُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ مَشِيًّا عَلَى الْأَقْدَامِ (إِذَا كَانَ ذَلِكَ مُمَكِّنًا) وَبَعْدَ تَنَاوُلِ وَجَبَةِ الْفُطُورِ، وَكَذَلِكَ مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ، مِنْ الْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ الْجَيِّدَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِلْتِمَامُ بِهَا؛ لِأَنَّهَا تُعَزِّزُ صِحَّةَ الْجِسْمِ وَكَيَاقَتِهِ.

إِرْشَادَاتٌ عِنْدَ الْمَشْيِ:

- اخْتِيَارُ حِذَاءٍ رِيَاضِيٍّ مُنَاسِبٍ، وَتَجَنُّبُ ارْتِدَاءِ حِذَاءٍ ذِي كَعْبٍ عَالٍ.
- تَجَنُّبُ الْمَشْيِ فِي الطَّرِيقِ الْوَعْرَةِ وَالشَّوَارِعِ الرَّيْسَةِ.
- الْمَشْيُ عَلَى الرَّصِيفِ وَفِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْمَشْيِ.

أُسْتَرِيدُ



لِلْمَشْيِ فَوَائِدٌ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. حَرَقُ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ الزَّائِدَةِ.
2. الْحِفَاطُ عَلَى وَزْنٍ صَحِيٍّ، وَتَحْسِينُ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ.
3. الْوِقَايَةُ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْمُزْمِنَةِ.
4. الْحَدُّ مِنَ الْقَلَقِ أَوْ الْأَكْتِيَابِ، وَتَحْسِينُ الْمِزَاجِ.



أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ تَأْدِيَةِ الْمَشْيِ الصَّحِيحِ، وَالخُطُواتِ الْفَنِيَّةِ الْخَاصَّةِ بِهِ.
			أُؤَدِّي الْمَشْيَ فِي اتِّجَاهَاتٍ وَسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			الَّتِرْمُ بِالنِّظَامِ وَتَعَلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.



الفكرة الرئيسة



يَتَشَابَهُ تَكْنِيكَ الْجَرِيِّ مَعَ الْمَشِيِّ، وَيَخْتَلِفُ عَنْهُ فِي زِيَادَةِ سُرْعَةِ تَرَدُّدِ الْخُطُواتِ وَطُولِهَا، وَزِيَادَةِ إِسْهَامِ الذَّرَاعَيْنِ فِي إِضَافَةِ قُوَى زَائِدَةٍ لِلْحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ لَحْظَةِ الطَّيْرَانِ، بَيْنَمَا يَقْتَصِرُ الْمَشِيُّ عَلَى اسْتِمْرَارِيَّةِ اتِّصَالِ إِحْدَى الْقَدَمَيْنِ بِالْأَرْضِ.

المفاهيم والمصطلحات



- الجري Running
- الجري المستقيم Straight Running
- الجري المتعرج Zigzag Running



أتعلم

النواحي الفنية



1

أحافظ على رأسي معتدلاً، وأنظر إلى الأمام.

2

أميل بجسمي إلى الأمام قليلاً.

3

أحرك الذراعين والرجلين في خط مستقيم إلى الأمام.

4

أمرجح الذراعين إلى الخلف والأمام بقوة من الكتفين، مع ثني المرفقين.

إِضَاءَةٌ

ارْتَدِي مَلَابِسَ جَيِّدَةَ التَّهْوِيَةِ؛ لِتَجْتَنِبَ الْحَرَارَةَ الزَّائِدَةَ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.

الأنشطة



النشاط (1): الإحماء



• أُوْدِي تَمْرِينَاتِ
الإِخْمَاءِ.



• أَجْرِي حَوْلَ
المَلْعَبِ.



أَتَقَبَّلُ الأَخْتِلَافَ وَالتَّنَوُّعَ فِي تَأْدِيَةِ النِّشَاطِ بَيْنَ رُمَلَاتِي / رَمِيلَاتِي.

النشاط (2): أَدْرَبُ



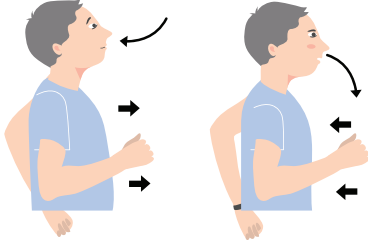
- الجَرْيُ المُتَعَرِّجُ بَيْنَ الأَقْمَاعِ.
- الجَرْيُ مَعَ تَغْيِيرِ الأَتْجَاهَاتِ.
- الجَرْيُ بِسُرْعَاتٍ مُنْتَظِمَةٍ مُنْفَرِدًا أَوْ مَعَ
رَمِيلِي / رَمِيلَاتِي.

النشاط (3): التَّوْهِدَةُ

• أُوْدِي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِيَةِ.



مَفْلُومَةٌ



لا بُدَّ مِنْ مُرَاعَاةِ النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةِ وَعَوَامِلِ الْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.

نصائحٌ لِلْحِفَاظِ عَلَى طَرِيقَةِ الْجَرْيِ الصَّحِيحَةِ:

- أقومُ بِالْإِحْمَاءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْجَرْيِ.
- أتنفَّسُ بِصُورَةٍ عَمِيقَةٍ وَثَابِتَةٍ، مِنْ أَجْلِ الْحِفَاظِ عَلَى تَدْفِيقِ الْأَكْسُجِينِ الْمُسْتَمَرِّ عِبْرَ الْجِسْمِ.
- أسمحُ لِذِرَاعَيْي بِالتَّارُّجِحِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.
- أحافظُ عَلَى نَقْلِ ثِقَلِ الْجِسْمِ بِالتَّساوِي عَلَى الْقَدَمَيْنِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ، وَأَتجنَّبُ وَضْعَ الْوِزْنِ بِصُورَةٍ مُفْرِطَةٍ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ.

أَسْتَزِيدُ



لِلْجَرْيِ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. تَقْوِيَةُ الْعَضَلَاتِ.
2. الْحِفَاظُ عَلَى الْوِزْنِ الصَّحِيحِ.
3. حَرْقُ الْكَثِيرِ مِنَ السُّعْرَاتِ الْحَرَارِيَّةِ.
4. الشُّعُورُ بِالْمُتَعَّةِ وَالسُّرُورِ.

أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ الْجَرْيِ الصَّحِيحِ، وَالنَّوَاحِي الْفَنِّيَّةِ الْخَاصَّةَ بِهِ.
			أُوَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ إِلَى الْأَمَامِ بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
			أَتَقَبَّلُ الْأَخْتِلَافَ وَالتَّنَوُّعَ فِي تَأْدِيَةِ النِّشَاطِ بَيْنَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي.



الفكرة الرئيسة



يَعْتَمِدُ الْحَبْوُ عَلَى رَفْعِ الْجِسْمِ عَنِ الْأَرْضِ بِوَسْاطَةِ
الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، بِحَيْثُ يَكُونُ الْجِدْعُ
مَرْفُوعًا عَنِ الْأَرْضِ.

المفاهيم والفضلات



• الحَبْوُ Creeping



أَتَعَلَّمُ

النواحي الفنية



1

ازْتِكَاؤُ الْجِسْمِ عَلَى الْأَطْرَافِ: الْيَدَيْنِ،
وَالرُّكْبَتَيْنِ، وَالْقَدَمَيْنِ.

2

الرَّجْلَانِ زَاوِيَةً قَائِمَةً عِنْدَ كُلِّ مِفْصَلٍ مِنَ
الْحَوْضِ وَالرُّكْبَةِ.

3

الرَّأْسُ مُعْتَدِلٌ، وَالنَّظْرُ إِلَى الْأَمَامِ، وَمَشْطَا الْقَدَمَيْنِ مَمْدُودَانِ.

إضاءة

أحبو على أرضٍ مُستوية، تتوافر فيها عوامل الأمان والسلامة.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



- أحبوا بسرعاتٍ مُختلفة: بطيئة، ومُتوسطة، وسريعة.
- أحبوا بشكلٍ مُتعرِّجٍ حول الموانع؛ مقاعد، وأكياسٍ خُبوب، وأقماع.

أنقِ بنفسِ عند تأدية المهارة بصورة صحيحة.

النشاط (2): أتدرب

- التبدل بين الحبو والمشي والجري أمامًا.



النشاط (3): التهدئة

- أودّي تمرينات التهدئة.



مَعْلُومَةٌ



- يُسْتَخْدَمُ الْحَبْوُ لِلتَّنْقِيلِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ، وَهُوَ أَقْلُ سُرْعَةٍ مِنَ الْجَرِيِّ.
- أَجْزَاءُ الْجِسْمِ الْمُسْتَخْدَمَةُ فِي مَهَارَةِ الْحَبْوِ، هِيَ: الْيَدَانِ، وَالرُّكْبَتَانِ، وَالْقَدَمَانِ.
- أَحْبَبُ فِي أَمَاكِنَ خَالِيَةٍ مِنَ الْمَخَاطِرِ وَالْعَوَائِقِ، بِحَيْثُ تَكُونُ نَاعِمَةً وَمُسْتَوِيَةً.

أَسْتَزِيدُ



لِلْحَبْوِ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. يُقَوِّي عَضَلَاتِ الْيَدَيْنِ.
2. يُطَوِّرُ التَّوَازْنَ.
3. يُطَوِّرُ الرُّؤْيَةَ.
4. يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَهُ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ أَوْ لِلْمُتَعَةِ وَالسُّرُورِ.



أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ الْحَبْوِ، وَالنَّوَاحِيَ الْفَنِّيَّةَ الْخَاصَّةَ بِهِ.
			أَوْدِّي مَهَارَةَ الْحَبْوِ أَمَاماً عَلَى الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
			أَثِقُ بِنَفْسِي عِنْدَ تَأْدِيَةِ الْمَهَارَةِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.

الفكرة الرئيسية



يُعزِّزُ الوَعْيُ بِالْجِسْمِ إدْرَاكَ الشَّخْصِ لِأَجْزَاءِ جِسْمِهِ، وَقُدْرَاتِ تِلْكَ الْأَجْزَاءِ وَعَلاَقَتِهَا مَعَ بَعْضِهَا بَعْضًا.



الشَّكْلُ (1)

المفاهيم والمصطلحات



- الحَرَكَة Movement
- الوَعْيُ بِالْجِسْمِ Body Awareness
- شَكْلُ الْجِسْمِ Body Shape

اتَّعَلَّمْ



الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ: يَشْمَلُ هَذَا الوَعْيُ قُدْرَةَ الشَّخْصِ عَلَى الشُّعُورِ بِمَوَاقِعِ جِسْمِهِ فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الْحَرَكَاتِ.



شَكْلُ الْجِسْمِ: الشَّكْلُ الَّذِي يَأْخُذُهُ الْجِسْمُ فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ؛ كَأَن يَكُونُ مُسْتَدِيرًا أَوْ عَلَى شَكْلِ زَاوِيَةٍ أَوْ أَنْ يَجْمَعَ بَيْنَ شَكْلَيْنِ. أَنْظُرْ إِلَى الشَّكْلِ (1).

إِضَاءَةٌ

يُساعدُ الإِحماءُ على تَهْيِئَةِ الجِسمِ لِمُمارَسَةِ الألعابِ الرِّياضيَّةِ.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.



• أُوَدِّي تَمْرِيناتِ الإِحماءِ.

النشاط (2): أَدْرَبْ

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي، وَأَشجِّعُهُمْ عَلَى التَّعَرُّفِ إِلَى قُدْرَاتِ وَإِمْكَاناتِ أَجْسامِهِمْ فِي تَأْدِيَةِ الحَرَكَاتِ.



• أَخْذُ وَضْعِ عامٍّ وَتَأْدِيَةَ الحَرَكَاتِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ، وَلِتَكُنْ عَلَى نَحْوِ أَكْبَرِ حَجْمًا ثُمَّ أَصْغَرَ حَجْمًا.



• التَّنْوِيعُ فِي حَجْمِ الحَرَكَاتِ الَّتِي يَأْخُذُها الجِسمُ، مِثْلُ: عالٍ، وَمُنْخَفِضٍ، وَمُتَّسِعٍ، وَضَيْقٍ.



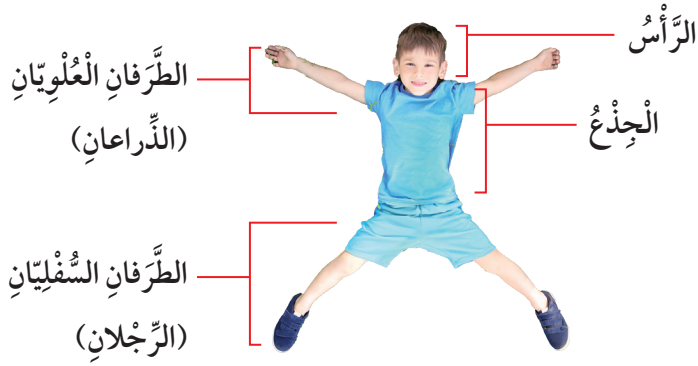
• التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ، ثُمَّ التَّوَقُّفُ مَعَ سَماعِ صافِرَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي وَاتِّخاذُ شَكْلِ مُعَيَّنٍ.

النشاط (3): التَّوَدُّعُ



• أُوَدِّي تَمْرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

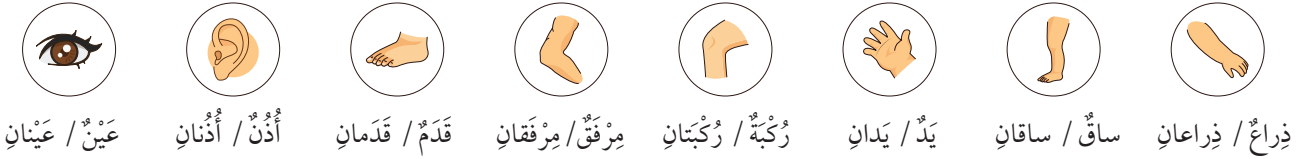
معلومة



أجزاء جسم الإنسان الرئيسية:

- الرأس Head
- الجدع Trunk
- الأطراف العلوية Upper Extremities
- الأطراف السفلية Lower Extremities

الأجزاء المتمثلة في جسم الإنسان:



عينان / عَيْنان

أذن / أذنان

قدم / قدمان

مرفق / مرفقان

ركبة / ركبتيان

يد / يدين

ساق / ساقان

ذراع / ذراعان



استزيد



الوعي بالجسم يعزز الأداء ويُقلل من فرص حدوث الإصابات؛ إذ إنه يُمكن الفرد من تصحيح حركاته وضبط وضعيته جسمه، بطريقة تُجنبه الإجهاد أو الإصابات أو الانحرافات والتشوّهات القوامية.



أقيم تعلّمي

درجة التّحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرف قدرات جسمي وعلاقة أجزائه ببعضها بعضًا.
			أؤدي بعض المهارات الحركية التي تُظهر علاقة أجزاء الجسم ببعضها بعضًا وإمكاناتها.
			أتعاون مع زملائي / زميلاتي، وأشجّعهم على التعرّف إلى قدرات وإمكانات أجسامهم في تأدية الحركات.



الفكرة الرئيسية



يَتَطَلَّبُ التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ وَجُودَ فَرَاغٍ، وَيَخْتَلِفُ اسْتِخْدَامُ الْفَرَاغِ بِاخْتِلَافِ نَوْعِ الْحَرَكَةِ.

المفاهيم والمصطلحات



- الفَراغُ Space
- الوَعْيُ بِالْفَرَاغِ Spatial Awareness
- الأتجاهُ Direction

أَتَعَلَّمُ



لِلْفَرَاغِ نَوْعَانِ:

الْفَرَاغُ الشَّخْصِيُّ: وَهُوَ أَكْبَرُ فَرَاغٍ مُتَاحٍ لِلْفَرْدِ فِي مَوْقِفِ سُكُونٍ، وَهُوَ يَتَضَمَّنُ الْفَرَاغَ الَّذِي يَسْتَطِيعُ الْفَرْدُ الْوُصُولَ إِلَيْهِ بِالْإِمْتِدَادِ مَثَلًا.

الْفَرَاغُ الْعَامُّ: وَهُوَ كُلُّ الْمَسَاحَةِ الَّتِي يَتَحَرَّكُ فِيهَا الْفَرْدُ أَوْ عِدَّةُ أَفْرَادٍ، فَقَدْ تَكُونُ صَالَةً جُمْبَازٍ أَوْ مَلْعَبًا؛ إِذْ يَوَثِّرُ حَجْمُ الْفَرَاغِ الْمُتَاحِ وَعَدَدُ الْأَفْرَادِ فِي فَرَاغٍ مُعَيَّنٍ، فِي إِمْكَانَاتٍ وَاحْتِمَالَاتٍ الْحَرَكَةِ.

إِضَاءَةٌ

أَتَجَنَّبُ الْأَصْطِدَامَ بِزُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء

- أُجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.



أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.

النشاط (2): أتدرب

لُعْبَةٌ صَغِيرَةٌ (لُعْبَةٌ عَكْسِ الْأَتِّجَاهِ)

- اكْتِشَافُ الْفَرَاغِ مِنَ الْمَشْيِ وَالْجَرْيِ (أَمَامَ وَخَلْفَ، يَمِينٍ وَيَسَارَ)، وَالْأَنْتِبَاهُ إِلَى الْإِبْعَازِ الْمَسْمُوعِ كَصَافِرَةٍ أَوْ صَوْتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- تَثْبِيتُ الْقَدَمِ عَلَى الْأَرْضِ، وَالِدَوْرَانُ حَوْلَ الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ الْمُحِيطِ بِالْجِسْمِ.



- تَثْبِيتُ الْيَدَيْنِ عَلَى الْأَرْضِ مِنْ وَضْعِ الْجُلُوسِ عَلَى أَرْبَعَةٍ، ثُمَّ تَحْرِيكُ الرَّجْلَيْنِ فِي مُخْتَلَفِ الْأَتِّجَاهَاتِ.



- الْحَرَكَةُ بَحْرِيَّةٌ فِي الْفَرَاغِ الْعَامِّ، وَتَأْدِيَةُ الْحَرَكَاتِ الْإِنْتِقَالِيَّةِ مِثْلَ الْمَشْيِ، وَاسْتِخْدَامِ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ؛ مِثْلَ لَقْفِ الْكُرَّةِ فِي الْهَوَاءِ أَوْ رَمِيهَا نَحْوَ الْأَرْضِ مَرَارًا.



النشاط (3): التَّهْدِئَةُ

- أُودِي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



مَعْلُومَةٌ

- يُسَاعِدُ الوَعْيُ بِالفَرَاغِ عَلَى تَقْلِيلِ القَلَقِ وَالتَّوَتُّرِ، وَيُحَسِّنُ مُسْتَوِيَاتِ التَّرْكِيزِ وَالأَنْتِبَاهِ.

أَسْتَزِيدُ

- يُمَكِّنُ مُمَارَسَةُ التَّنَفُّسِ وَتَمَارِينِ الأَسْتِرْخَاءِ وَ(اليوغا) وَالأَسْتِرَاحَاتِ القَصِيرَةِ وَالتَّأَمُّلِ فِي الطَّبِيعَةِ؛ لِتَعْزِيزِ الوَعْيِ الدَّائِمِ بِالفَرَاغِ.



أَقِيمُ تَعَلُّمِي

دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ مَفْهُومَ الفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالفَرَاغِ العَامِّ.
			أُودِي المَهَارَاتِ الحَرَكِيَّةَ فِي الفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالفَرَاغِ العَامِّ.
			أَحْتَرِمُ الفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.

الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



يَتَحَرَّكُ الْجِسْمُ عَبْرَ مُسْتَوِيَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ قَدْ تَكُونُ عَالِيَةً أَوْ مُتَوَسِّطَةً أَوْ مُنْخَفِضَةً.

المفاهيم والمصطلحات



- المُسْتَوَى Level
- مُسْتَوَى النَّظَرِ Seeing Level
- تَحْتَ مُسْتَوَى النَّظَرِ Below Seeing Level
- فَوْقَ مُسْتَوَى النَّظَرِ Above Seeing Level



أَتَعَلَّمُ



عَالٍ

فَوْقَ
مُسْتَوَى
النَّظَرِ



مُتَوَسِّطًا

مُسْتَوَى
النَّظَرِ



مُنْخَفِضًا

تَحْتَ
مُسْتَوَى
النَّظَرِ

- يَجْرِي الأَنْتِقَالَ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ بِمُسْتَوِيَاتٍ حَرَكَيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ، حَسَبَ الإِمْكَانَاتِ المَادِّيَّةِ المُتَاحَةِ.
- تُوجَدُ دَرَجَاتٌ مُتَعَدِّدَةٌ لِكُلِّ مُسْتَوَى مِنْ مُسْتَوِيَاتِ الحَرَكَةِ. أَنْظُرْ إِلَى الشَّكْلِ التَّوْضِيحِيِّ المُجَاوِرِ لِمُسْتَوِيَاتِ الحَرَكَةِ.

إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، رَفَعُ مُعَدَّلِ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ وَحَرَارَةِ الْجِسْمِ.



الأنشطة

النشاط (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

الْتِمُّ بِتَادِيَةِ التَّدْرِيبِ بِنَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.

النشاط (2): أتدرب



• الْمَشْيُ عَلَى الْمَشْطَيْنِ إِلَى أَقْصَى اِرْتِفَاعٍ، وَرَفْعُ الذَّرَاعَيْنِ عَالِيًا
وَأَمَامًا حَسَبَ قُدْرَتِي.



• الْمَشْيُ ثُمَّ أَخْذُ خُطْوَةٍ طَعْنٍ إِلَى الْأَمَامِ، وَالْوُصُولُ إِلَى أَقْلِّ مُسْتَوَى
انْخِفَاضًا مَعَ فَرْدِ الذَّرَاعَيْنِ جَانِبًا.

النشاط (3): التهدئة



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

معلومة



الحركات الانتقالية: هي تلك الحركات التي يتقل فيها الفرد من مكان إلى مكان آخر؛ لإنجاز مسافة في أي اتجاه أو أي مستوى حسب نوع الحركة، وتتمثل في ما يأتي:

المشي

الجري

القفز

الحجل

الوثب

الزحاقة

استزيد



الحركات غير الانتقالية: هي تلك الحركات التي تؤدي من الثبات على محور، أو على قاعدة ثابتة نسبياً دون الانتقال من المكان. ويمكن تنفيذها وقوفاً أو جالساً، وتتمثل في ما يأتي:

الأنحاء

الامتداد

التأرجح

التمايل

أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرف مستويات الحركة: (عالٍ، ومتوسط، ومنخفض).
			أؤدي الحركة بمستوياتها المختلفة: (عالٍ، ومتوسط، ومنخفض).
			ألتزم بتأديّة التدريب بنشاطٍ وحيويّة.

نِهَايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْإِيقَاعِ الْحَرَكِيِّ:

• أُدْرِكُ أَجْزَاءَ جِسْمِي وَقُدْرَاتِهِ،
فِي أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الْحَرَكَاتِ
وَمُسْتَوِيَاتِهَا.

• أَشَارِكُ مَهَارَةَ الْمَشْيِ مَعَ
رُؤْمَلَاتِي / رَمِيلَاتِي، فِي
الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِذَلِكَ.

• أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ
الْخَاصَّ بِرُؤْمَلَاتِي / رَمِيلَاتِي.

• أُوَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ
مَعَ رُؤْمَلَاتِي /
رَمِيلَاتِي.



• أَلْتَزِمُ بِتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ،
عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَاتِ الْمَشْيِ
وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

• أَشْعُرُ بِالْفَرَحِ وَالشُّرُورِ
عِنْدَ أَدَائِي مَهَارَاتِ الْمَشْيِ
وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

4

السَّلَامَةُ الْعَامَّةُ



امْتِلَاكُ الْمَعْرِفَةِ بِحَالَةِ الرُّعَاةِ وَكَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ
مَعَهَا، وَتَقْدِيمِ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ لِلْمُصَابِ.

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

الفكرة الرئيسية



الإسعافات الأولية للرُعاف مهمة للتحكم في النزيف، والحفاظ على حياة الشخص المصاب.

المفاهيم والمصطلحات

- الرُعاف Nosebleeds
- إسعاف أولي First Aid

أتعلم

الرُعاف: سيلان الدم من الأنف نتيجة تمزق الشعيرات الدموية الرقيقة الموجودة في بطانة الأنف.



أعراض الرُعاف:

- تدفق الدم من الأنف.
- الشعور بالرطوبة أو التجويف في الأنف.
- الحرقنة أو الحكنة في الأنف.
- الأرتباك.
- الغثيان أو الدوار.
- وجع رأس خفيف.
- الحاجة إلى التخلص من الدم.

الإسعافات الأولية للشخص المصاب بالرُعاف



1

جَلِّبُ الشَّخْصَ الْمُصَابَ لِلْجُلُوسِ
مُسْتَقِيمًا، وَإِمَالَتَهُ قَلِيلًا إِلَى الْأَمَامِ فِي
الظِّلِّ.



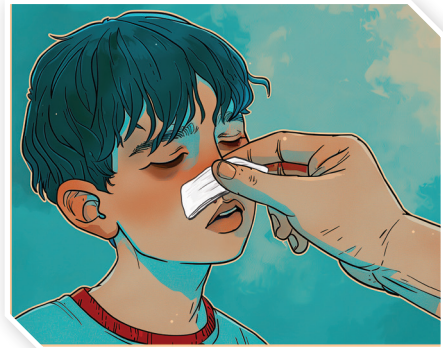
2

الضَّغْطُ الْمُبَاشِرُ عَلَى أَسْفَلِ عَظْمَةِ
الْأَنْفِ لِمُدَّةِ (10 - 15) دَقِيقَةً.



3

وَضَعْ قِطْعَةً تَلْجِ أَوْ كَمَادَاتٍ بَارِدَةٍ عَلَى
الْأَنْفِ؛ لِتَقْلِيلِ النَّزِيفِ مَعَ التَّنَفُّسِ ببطءٍ
مِنَ الْفَمِّ.



4

الْاِتِّصَالُ بِرَقْمِ الطَّوَارِي (911) فِي
حَالِ اسْتِمْرَارِ النَّزِيفِ.



أستزید



طرائق الوقاية من الرُعاف:

- استخدام مرطّب الأنف.
- تجنّب العوامل المهيّجة، مثل درجات الحرارة المُرْتَفَعَة.
- توافُر الحماية في الأنشطة الرياضية؛ كالتزام بقوانين اللّعب، وارتداء قبّعات إذا لزم الأمر.
- تجنّب التحفيز الزائد للأنف أو فركه بشدّة.
- حماية الأنف من الصّدّات المباشرة.

النشاط (1):

أستنتج بعض الظروف المُسببة للرُعاف.

النشاط (2):

أطبّق بطريقة تمثيلية الإسعافات الأولية في حال الإصابة بالرُعاف.



أقيم تعلّمي

درجّة التّحقّق			نتائج التّعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أحدّد أعراض الإصابة بالرُعاف.
			أعرف الإسعافات الأولية لمصاب بالرُعاف.
			أتجنّب الإصابة بالرُعاف، عن طريق طرائق الوقاية.
			أحفظ رقم الطّوارئ في وطني (911).

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

• أَطَبَّقُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ فِي
حَالِ إِصَابَةِ أَحَدِ أَصْدِقَائِي /
صَدِيقَاتِي.

• أَحَدِّدُ أَعْرَاضَ الْإِصَابَةِ
بِالرُّعَافِ.



• أَتَّبِعُ طَرَائِقَ وَإِرْشَادَاتِ
الْوِقَايَةِ مِنَ الرُّعَافِ.

• أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الْمَكْتَسَبَةَ مِنْ
وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ إِلَى
زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي دَاخِلَ
الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

• أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِي (911).



جائزة الملك عبد الله الثاني للباقة البدئية

المقدمة النظرية للتغريف بجائزة الملك
عبد الله الثاني للباقة البدئية.



فيديو توضيحي لشرح المحاور الخمسة
لجائزة الملك عبد الله الثاني للباقة البدئية.



فيديو حفل تكريم الفائزين بجائزة الملك
عبد الله الثاني للباقة البدئية.

