



التربية الرياضية

الصف السابع

الفصل الدراسي الأول



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحاينة (رئيسًا)

أ. خولة وليد القدومي

د. عاصم حسن المحارمة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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

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

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

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 (125 / 2024) تاريخ 2024 / 8 / 13 م بدءاً من العام الدراسي 2024 / 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-871-0

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2025 / 2 / 764)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب التربية الرياضية: الصف السابع، الفصل الدراسي الأول

إعداد / هيئة الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج

بيانات النشر عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2025

رقم التصنيف 373.19

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

الطبعة الطبعة الثانية، مزودة 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 نفش

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

الرسومات الفنية:

شروق حمدي العبكي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

1445 هـ / 2024 م

2025 م / 2026 م

الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

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؛ لأنّهم أمل الأُمّة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجّه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليواكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي بالمتعلّمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً 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 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، وتُسهّم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تُسهّم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

1

الوحدة الأولى

6 كرة القدم

7 الدرس 1 : التمريرُ بوجهِ القدمِ الداخليِّ (منَ الحركةِ)

10 الدرس 2 : امتصاصُ الكرةِ بالصدرِ (السيطرةُ)

13 الدرس 3 : ضربُ الكرةِ بالرأسِ (منَ الحركةِ)

16 الدرس 4 : تدريباتٌ ولَعِبٌ جماعيٌّ

2

الوحدة الثانية

19 كرة السلة

20 الدرس 1 : التمريرُ الصدريُّ والمُرتدَّةُ (منَ الحركةِ)

23 الدرس 2 : التصويبُ بكِلتا اليدينِ (منَ الثَّباتِ)

26 الدرس 3 : الوقفةُ الدفاعيَّةُ

29 الدرس 4 : تدريباتٌ ولَعِبٌ جماعيٌّ

3

الوحدۃ الثالثة

- 33 الريشۃ الطائرة
- 34 الدرس 1 : الإرسال القصير
- 37 الدرس 2 : ضربات الصدّ والدفع الأمامية والخلفية
- 40 الدرس 3 : تدريبات ومُنافسات فردية وزوجية

4

الوحدۃ الرابعة

- 44 التعبير الحركي والإيقاعي
- 45 الدرس 1 : الوثب إلى الأمام
- 48 الدرس 2 : الحجل على القدمين بالتبادل

5

الوحدۃ الخامسة

- 51 السلامة العامة
- 52 الدرس 1 : الإسعافات الأولية للإصابة الناتجة عن اللدغات وطرائق الوقاية

1

كرة القدم



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

**الفكرة
العامة**



الفكرة الرئيسيّة



تعدُّ مهارةُ التمريرِ بوجهِ القدمِ الداخليّ، من أكثرِ المهاراتِ استخدامًا في كرة القدم. ويُمكنُ للفريقِ الذي يُجيدُ استخدامَ هذه المهارةِ أن يؤدِّيَ واجباته الدفاعيّةِ والهجوميّةِ في الملعبِ بصورةٍ صحيحةٍ.

المفاهيم والمصطلحات



- الجري Running
- التمرير Passing

أتعلّم



النواحي الفنيّة

3



2



1



- اتّجاهُ الجسمِ نحوَ مكانِ التمريرِ.
- قدّمُ الارتكازِ بجانبِ الكرةِ على مسافةٍ مُناسبةٍ، معَ ثني الركبةِ قليلاً.
- مرجحةُ القدمِ الضاربةِ (الحرة) نحوَ الخلفِ، معَ ثني الركبةِ قليلاً.
- ضربُ الكرةِ من مُنتصفِها بوجهِ القدمِ الداخليّ، معَ ثباتِ مفصلِ القدمِ.
- تركيزُ النظرِ على الكرةِ عندَ ضربِها، معَ مُتابعِها لضمانِ دقّةِ التمريرِ لزميلِ / زميلتي.
- مُتابعةُ الكرةِ بعدَ ضربِها بواسطةِ القدمِ الضاربةِ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأدية تمارين الإطالة للذراعين والقدمين.
- الجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع.
- الجري بالكرة بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع.

أُعبِّرُ عَنْ مشاعري في أثناء المُناسباتِ الرياضيّةِ.

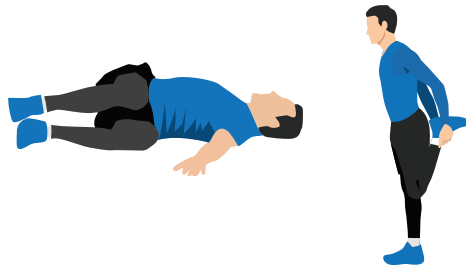
النشاط رقم (2): أتدرب



- أتبادلُ تمريرَ الكرةِ مَعَ زملائي/ زميلاتي بوجهِ القدمِ الداخليِّ مِنَ الثباتِ.
- أجري ببطءٍ بالكرةِ إلى الأمامِ على خطٍّ مُستقيمٍ بقدمٍ واحدةٍ، ثُمَّ أُمَرُّ بِوجهِ القدمِ الداخليِّ إلى الزميلِ المقابلِ بالتبادلِ.
- أجري بسرعةٍ بالكرةِ إلى الأمامِ على خطٍّ مُستقيمٍ بقدمٍ واحدةٍ، ثُمَّ أُمَرُّ بِوجهِ القدمِ الداخليِّ إلى الزميلِ المقابلِ بالتبادلِ.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤدِّي تمارينَ التهدئةِ.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (7)

- تتكوّن المباراة من شوطين؛ كل شوطين مدته (20) دقيقة ملعوبة.
- الراحة بين الشوطين (15) دقيقة ولا تتجاوزها.

أستزید

تعني ممارسة الرياضة حياة أفضل وبلا مشكلات صحيّة.



(FIFA)

International Federation of Football Association

هو اختصار (الاتحاد الدولي لكرة القدم)، وهو الهيئة المنظمة للعبة كرة القدم في العالم، وتعدّ المرجع الرئيس لبقية الاتحادات الدولية، ويقع مقرها في مدينة (زيوريخ) في سويسرا.

FIFA

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة تمرير الكرة من الجري بوجه القدم الداخليّ.
			أؤدّي مهارة تمرير الكرة من الجري بوجه القدم الداخليّ بصورة صحيحة.
			أظهر الروح الرياضيّة، وأتعاون مع زملاء.
			أذكر محتوى القاعدة (7) من القانون الدولي لكرة القدم للصالات.



الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مهارة امتصاص الكرة بالصدر، إحدى المهارات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها. وتُستخدم للسيطرة على الكرة في الكرات العالية ونصف الطائفة.

المفاهيم والمصطلحات



- السيطرة Control
- الصدر Chest

أتعلم



النواحي الفنية



- الاقتراب في اتجاه خط سير الكرة، ويكون الجسم مستقيماً قبل لمس الكرة.
- تباعد الساقين عن بعضهما، وتكون الركبتان مثنيتين قليلاً، ويتوزع ثقل الجسم على الساقين.
- ميل الجذع إلى الخلف قليلاً، وإرجاع الرأس إلى الخلف.
- تقوس الظهر إلى الخلف، مع بروز الصدر إلى الأمام.
- في لحظة ملامسة الكرة؛ تكون عضلات الصدر مرتخية تماماً.
- يعمل الذراعان على حفظ التوازن.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأدية تمارين الإطالة للذراعين والجذع والقدمين.
- الوقوف بشكل دائريٍّ مع زملائي / زميلاتي، والجري نحو مركز الدائرة من دون كرة والعودة.
- الوقوف بشكل دائريٍّ والجري باستخدام الكرة نحو مركز الدائرة. ومن ثم، العودة إلى مكان البداية.

أتعامل مع مُعلِّمي / مُعلِّماتي وزميلي / زميلتي، بروح رياضية واحترام متبادلٍ.

النشاط رقم (2): أتدرب



1. أؤدي المهارة دون كرة.
 2. أمتص الكرة الممررة إليّ من الثبات.
 3. أرمي الكرة على شكل قوسٍ نحو زميلي / زميلتي الذي يمتصها، ثم تبادل الأدوار.
 4. أمتص الكرة الممررة إليّ من الثبات ثم من الحركة، ومن اتجاهاتٍ ومسافاتٍ وارتفاعاتٍ ومواقفٍ لعبٍ مختلفةٍ.
- أرمي الكرة عاليًا، ثم أسيطر عليها بصدري.
 - أرمي الكرة نحو زميلي / زميلتي من مسافاتٍ مختلفةٍ: فيسيطر على الكرة بالصدر ويمرّها إليّ مرّةً أخرى.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أؤدي تمارين التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (8)

ركلة البداية: تُعدُّ ركلة البداية إيداناً ببَدْءِ اللعبِ أو استثنافه في الحالات الآتية:

1. عند بدء المباراة.
2. بعد تسجيل هدفٍ.
3. عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
4. عند بداية كل شوطٍ من شوطين الوقت الإضافي.

أستزید



(AFC)

الاتحاد الآسيوي لكرة القدم ويُعرف بالإنجليزية (Asian Football Confederation)، هو الهيئة الحاكمة لرياضة كرة القدم في قارتي آسيا وأستراليا. تأسس الاتحاد في عام 1954م، في (مانبلا) في الفلبين.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة امتصاص الكرة بالصدر.
			أؤدّي مهارة السيطرة على الكرة بالصدر بصورة صحيحة.
			أتعامل مع مُعلّمي / مُعلّمتي وزميلي / زميلتي، بروح رياضية واحترام متبادل.
			أذكر محتوى القاعدة (8) من القانون الدولي لكرة القدم للصالات.



الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمّة والأساسيّة في كرة القدم، التي تُستخدم في الهجوم لتسجيل الأهداف، وعند الدفاع لقطع الكرات العالية والخطرة على المرمى، أو للتمرير إلى الزميل، أو لإعادة الكرة إلى حارس المرمى.

المفاهيم والمصطلحات

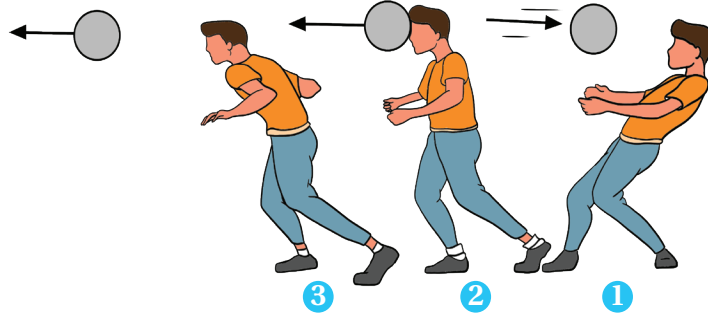


- الرأس Head
- الدفاع Defense
- الهجوم Attack

أتعلّم



النواحي الفنيّة



- من الحركة، تكون إحدى القدمين أمامًا والأخرى خلفًا، أو قد تكون القدمان متجاورتين والمسافة بينهما باتّساع الحوض.
- تكون الركبتان مثنيتين قليلاً، وترتفع الذراعان قليلاً إلى الجانب؛ لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة.
- إرجاع الرأس إلى الخلف عند اقتراب الكرة، وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الخلف.
- دفع الرأس إلى الأمام؛ لمقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصف الكرة.
- تكون العينان مفتوحتين لحظة ضرب الكرة.
- عند التصويب أو التمرير، يُمكن توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأدية تمارين الإطالة للرقبة والذراعين والقدمين.
- الجري بين الأقماع في الملعب، من دون استخدام كرة.
- الجري بين الأقماع في الملعب، باستخدام كرة.

أعاون مع زميلي / زميلتي في حال عدم إتقانه للمهارة ليؤديها بصورة أفضل.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أنطط الكرة بالرأس عدّة مرّات.

- أتبادل ضرب الكرة بالرأس مع زميلي المُقابل / زميلتي المُقابلة، من مسافة قريبة من الثبات.



- أتبادل ضرب الكرة بالرأس مع زميلي المُقابل / زميلتي المُقابلة، من مسافات مُختلفة من الحركة.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُؤدي تمارين التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم للصالات - القاعدة (9)

الكرة خارج اللعب: تُعدُّ الكرة خارج اللعب عندما:

- تعبّر المرمى وخطّ التماسٍ بكاملها سواءً على الأرضٍ أو في الهواء.
- تلمسُ سقفَ الصالة المُغطّاة. (الحدُّ الأدنى لارتفاع سقفِ الصالة 4 أمتار).

أستزيد



(CAF)

الاتحاد الإفريقي لكرة القدم يُعرّف بالإنجليزية (Confederation of African Football)، هو المنظمة الإفريقية المسؤولة عن كرة القدم في قارة إفريقيا، ويُعرف اختصارًا باسم (الكاف) (CAF).



أقيّم تعلّمي



درجةُ التحقُّق			نتائجُ التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرفُ النواحيَ الفنيّةَ لمهارةِ ضربِ الكرةِ بالرأسِ.
			أؤدّي مهارةَ ضربِ الكرةِ بالرأسِ بطريقةٍ صحيحةٍ من وضعِ الحركةِ.
			أتعاونُ معَ زميلي/ زميلتي في حالِ عدمِ إتقانهِ للمهارةِ ليؤدّيها بصورةٍ أفضلَ.
			أذكرُ محتوى القاعدةِ (9) من القانونِ الدوليِّ لكرة القدمِ للصالاتِ.



الفكرة الرئيسة

ربطُ المهاراتِ المُقرَّرة في وَحدةِ كرة القدم، ودمجُها في التدرّياتِ الفرديّةِ والجماعيّةِ، وتوظيفُها بصورةٍ فعّالةٍ في التنافسِ واللعبِ الجماعيِّ؛ ضمنَ التعليماتِ والقوانينِ الخاصّةِ بهذهِ الوَحدةِ.

أتعلّم



ضربُ الكرةِ بالرأسِ
(من الحركةِ)



امتصاصُ الكرةِ
بالصدرِ (السيطرةُ)



التمريرُ بوجهِ القدمِ
الداخليِّ (من الحركةِ)

- استذكرُ المهاراتِ الأساسيّةِ المطلوبةّةِ في وَحدةِ كرة القدمِ.
- استذكرُ موادَّ القانونِ المطلوبةّةِ في وَحدةِ كرة القدمِ.
- أفهمُ التعليماتِ والتزمُ بها، عندَ تطبيقِ المهاراتِ المُقرَّرةِ في هذهِ الوَحدةِ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأديةُ تمارينِ الإطالةِ للذراعينِ والقدمينِ.
- الجريُّ معَ زميلِي / زميلتي من دونِ استخدامِ كرةِ.
- الجريُّ معَ زميلِي / زميلتي معَ تبادلِ تمريرِ الكرةِ.

أحتفلُ بالفوزِ بطريقةٍ حضاريّةٍ، بعيداً عن أيِّ إساءةٍ.

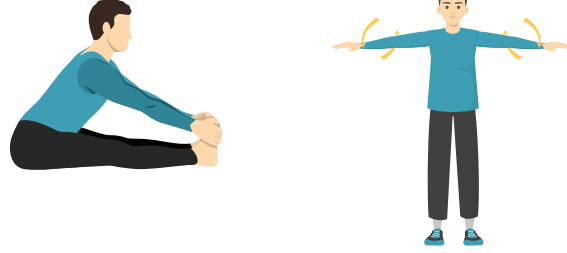
النشاط رقم (2): التدرّب



- أتدرّبُ على إتقانِ مهاراتِ كرة القدمِ التي اكتسبْتُها في هذهِ الوَحدةِ بصورةٍ فرديّةٍ وجماعيّةٍ معَ زملائي / زميلاتي.
- أوظفُ المهاراتِ التي تعلّمْتُها في هذهِ الوَحدةِ معَ زملائي / زميلاتي في مباراةٍ تنافسيّةٍ مُصغّرةٍ بينَ فريقينِ.
- أطبّقُ التعليماتِ والتزمُ بها في أثناءِ تنفيذِ المهاراتِ والتدرّبِ عليها معَ زملاءي / الزميلاتِ.

النشاط رقم (3): التهيئة

- أؤدي تمارين التهيئة.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم للصالات – القاعدة (10)



يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل استدارتها خط المرمى بين القائمتين وتحت العارضة، بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك.

أستزيد

تجعل الرياضة الروح أكثر خفة والجسد أكثر صحة.

توجد العديد من الاتحادات التي أنشأها الاتحاد الدولي لكرة القدم، وهي اتحادات قارية:

- الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.
- اتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم.
- اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والبحر الكاريبي لكرة القدم.

أقيم تعلمي

درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي المهارات في أثناء المشاركة في اللعب التنافسي.
			أحتفل بالفوز بطريقة حضارية بعيداً عن أيّ إساءة.
			أذكر محتوى القاعدة (10) من القانون الدولي لكرة القدم للصالات.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة القدم:

- أشارك بلعبة كرة القدم في المدرسة وخارجها.

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

- أؤدي دور الحكم، وأطبق القانون الذي تعلمته.

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

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

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



كرة السلة



تأديّة بعض المهارات الخاصّة بكرة السلة من
الثبات والحركة؛ بأدوات ومن دون أدوات.

الفكرة
العامة

التمريرة الصدرية والمرتدة (من الحركة)

الدرس

1

الفكرة الرئيسية



تُعَدُّ التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة من المهارات الأساسية في كرة السلة؛ إذ تُعَدُّ دقة التمرير إحدى مفاتيح نجاح الفريق الدفاعية والهجومية.

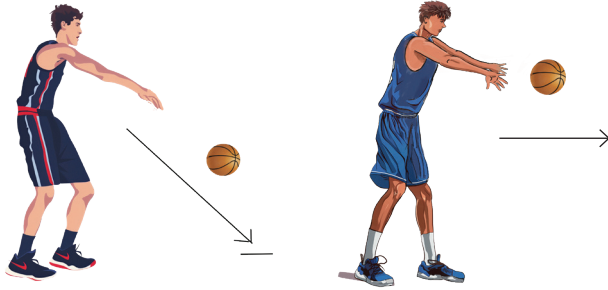
المفاهيم والمصطلحات



• كرة السلة Basketball

• تمريرة مرتدة Bounce Pass

• تمريرة صدرية Chest Pass



أتعلم



النواحي الفنية

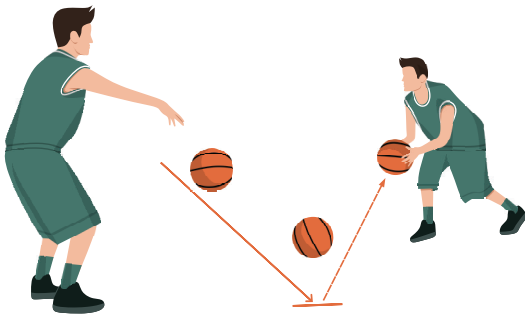


تمريرة صدرية

• مسك الكرة بكلتا اليدين من مستوى الصدر.

• مَدُّ الذراعين والمعصمين بقوة إلى الأمام إلى مكان التمرير.

• في حالة التمريرة الصدرية، تكون الذراعان ممدودتين أمام الصدر.



تمريرة مرتدة

• في حالة التمريرة المرتدة، تكون الذراعان ممدودتين باتجاه الأرض.

• إفلات الكرة من اليدين في اللحظة التي تكون فيها اليدين ممدودتين بصورة كاملة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تَأْدِيَةُ تَمْرِينَاتِ الإِطَالَةِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالجِدْعِ وَالقَدَمَيْنِ.
- تَنْطِيطُ الكُرَةِ مِنَ الجَرِيِّ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ دَاخِلَ المَلْعَبِ.
- تَنْطِيطُ الكُرَةِ مِنَ الجَرِيِّ المُتَعَرِّجِ بَيْنَ الأَقْمَاعِ.

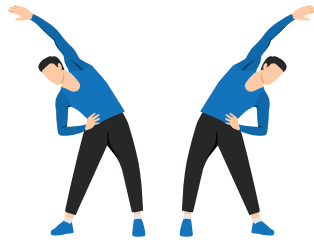
أَتَقَبَّلُ الخِسَارَةَ بِرُوحِ رِيَاضِيَّةٍ.

النشاط رقم (2): أَتَدْرَبُ



- أَتَبَادَلُ التَّمْرِيرَةَ الصَّدْرِيَّةَ وَالْمُرْتَدَّةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي، مِنْ مَسَافَةٍ مُنَاسِبَةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.
- أَتَبَادَلُ التَّمْرِيرَةَ الصَّدْرِيَّةَ وَالْمُرْتَدَّةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنَ الحَرَكَةِ مِنْ مَسَافَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
- أَتَبَادَلُ التَّمْرِيرَاتِ المُرْتَدَّةَ وَالصَّدْرِيَّةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنَ الجَرِيِّ.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (8)

1. تتكوّن المباراة من (4) أرباع، كلُّ رُبعٍ مدّتهُ (10) دقائق.
2. توجد استراحةٌ بعد الشوطِ الأوّلِ من (15) دقيقةً.

أستزید



الرياضةُ سلاحٌ ضدَّ الأمراضِ.

الاتّحادُ الدوليُّ لكرة السلة (FIBA)

تأسّس الاتّحادُ الدوليُّ لكرة السلة في عام 1932م، في مدينة (ميس) في سويسرا.



أقيّم تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّةَ للتمريرةِ الصدريةِ والتمريرةِ المُرتدّةِ.
			أؤدّي التمريرَينِ الصدريةِ والمُرتدّةِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أتقبّلُ الخسارةَ بروحٍ رياضيّةٍ.
			أذكرُ محتوى المادةِ (8) من قانونِ كرة السلةِ.



الفكرةُ الرئيسيَّةُ



تُعدُّ مهارةُ التصويبِ بكلتا اليدينِ من الثباتِ على حلقةِ السلةِ، من المهاراتِ الأساسيّةِ في كرةِ السلةِ، وهي الهدفُ الرئيسُ الذي يُتَّوَجَّحُ جميعَ العمليّاتِ التي تحدُّثُ في كرةِ السلةِ، ويُؤدِّي إلى تحقيقِ الانتصارِ في المباراةِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ



• التصويبُ Shooting

• يدُ Hand

أتعلّمُ



النواحي الفنيَّةُ



- الوقوفُ باتجاهِ السلةِ، وتكونُ المسافةُ بينَ القدمينِ في وضعِ مُريحٍ.
- وضعُ الكرةِ على أصابعِ اليدينِ، ويكونُ الذراعانِ مثنَّيتينِ مِنَ العَضُدِ والمِرْفَقانِ موازيينِ للأرضِ، معَ ثنيِ الرسغِ إلى الخلفِ؛ كي تستريحَ الكرةُ على أصابعِ اليدينِ.
- ثنيُ الركبتينِ قليلاً؛ للمساعدةِ على قوَّةِ دفعِ الكرةِ باتجاهِ السلةِ.
- مدُّ الركبتينِ واستقامةُ الذراعينِ أماماً عالياً، في توقيتِ انسيابيّ وبحركةٍ إضافيّةٍ لرسغِ اليدِ.
- دفعُ الكرةِ بأصابعِ اليدِ، معَ فردِ الذراعِ إلى الأعلى وإلى الأمامِ في اتجاهِ الهدفِ، والمُتَّابَعَةُ بحركةٍ ثنيِ الرسغِ إلى الأمامِ وإلى الأسفلِ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

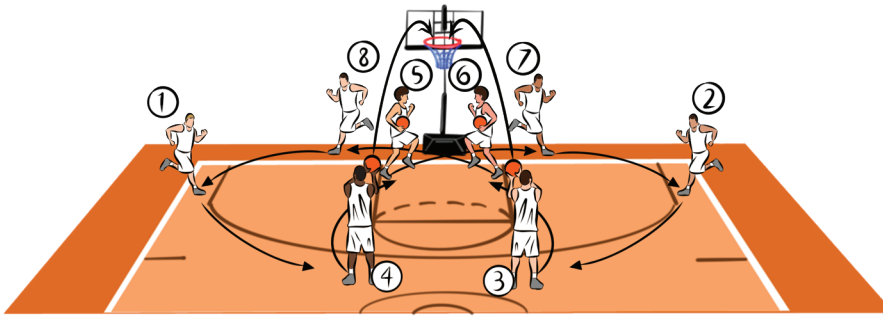


- تأدية تمارين الإطالة للذراعين والقدمين.
- تمرير الكرة إلى زميلي / زميلتي تمريرة صدرية لعدة مرّات، ومن مسافات مختلفة.
- تمرير الكرة إلى زميلي / زميلتي تمريرة مرّتدة لعدة مرّات، ومن مسافات مختلفة.

أُثني على الأداء الجيّد.

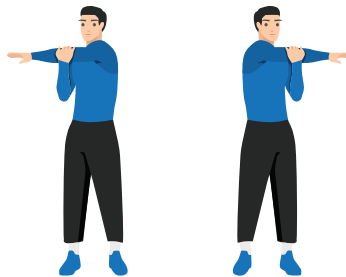
النشاط رقم (2): أتدرب

- أصوّب من الثبات على السلة من أماكن قريبة.
- أصوّب الكرة المُستلمة من الزميل / الزميلة على السلة من الثبات.
- أقف أنا وزملائي / زميلاتي في قاطراتٍ مُتقابلة، ثمَّ يُصوّب كلُّ لاعبٍ / لاعبةٍ من القاطرة الأولى على حلقة السلة، ويُمسك اللاعبُ المُقابلُ / اللاعببةُ المُقابلةُ من القاطرة الثانية الكرة. ومن ثمَّ، تتبادلُ القاطراتُ الأماكن.

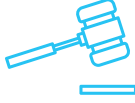


النشاط رقم (3): التهدئة

- أوّدي تمارين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (9)

1. يبدأ الربع الأول للمباراة عندما تترك الكرة يد قائد طاقم التحكيم في كرة القفز للبداية.
2. لا تبدأ المباراة إلا بوجود خمسة لاعبين في كل من الفريقين جاهزين للعب على أرض الملعب.

أستزید



الاتحاد الأوروبي لكرة السلة (FIBA Europe)

هو اتحاد كرة السلة في أوروبا تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة السلة، تأسس في عام 1957م، ويضم (50) اتحادًا وطنيًا.

FIBA
EUROPE

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة التصويب من الثبات بكلتا اليدين.
			أؤدّي مهارة التصويب من الثبات بكلتا اليدين بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادة (9) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسية



الوقفة الدفاعية من المهارات الأساسية الأولى التي يجب تعلمها للاعب كرة السلة، بحيث يكون مستعداً للتحرك بأي اتجاه.

أتعلم



النواحي الفنية



الزحف إلى اليسار

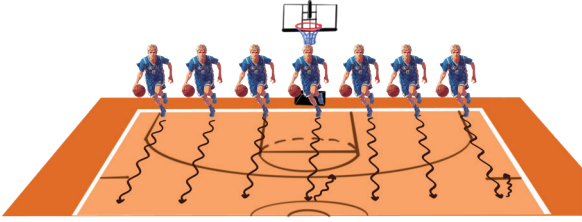
الزحف إلى اليمين

- وضع القدمين: تكون القدمان مفتوحتين أكثر بقليل من اتساع الكتفين مع توازي القدمين.
- وزن الجسم: يجب توزيع وزن الجسم بالتساوي على كلا القدمين.
- وضع الرأس والجزع: يكون رأس اللاعب/ اللاعب في منتصف قاعدة الارتكاز، ويكون رأس مثلث مع القدمين.
- الذراعان: تكون إحداهما أعلى؛ لمنع التصويب، وتكون الذراع الثانية أسفل؛ للتغطية على التنطيط.
- تتحرك القدم إلى اليمين أو اليسار حسب تحرك المهاجم، بأخذ خطوة بالجانب بالقدم، مع انزلاق القدم الأخرى.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأدية تمارين الإطالة للجسم.
- تنطيط الكرة من وضعيّة الثبات لعدّة مرّات دون توقّف.
- الجريّ مع تنطيط الكرة ذهاباً وإياباً دون توقّف.

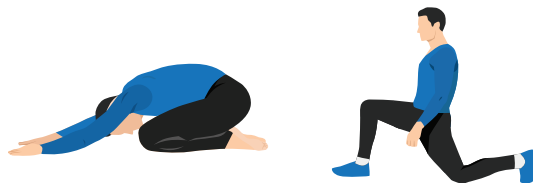
أحرّض على تطوير أدائي باستمرار.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أوّدي الوقفة الدفاعيّة بشكلٍ مُنفردٍ عن طريق التصوّر الحركيّ للمهارة.
- أوّدي الوقفة الدفاعيّة مع زميلتي / زميلتي من الثبات باستخدام كرة.
- أوّدي الوقفة الدفاعيّة بالتبادل مع زميلتي / زميلتي من الحركة باستخدام كرة.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أوّدي تمارين التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة – القاعدة (10)

تُصبح الكرة حيّةً عندما:

1. تترك الكرة يد الحكم في كرة القفز لبداية الفترة الأولى.
2. يضع الحكم الكرة في مُتناول رامي الرمية الحرة، في أثناء رمية حرة.

أستزید



الاتحاد الآسيوي لكرة السلة (FIBA Asia)

هُوَ اتحاد كرة السلة في آسيا تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة السلة، ويضم (44) اتحادًا وطنيًا.

FIBA
ASIA

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة للوقفة الدفاعية في كرة السلة.
			أؤدّي مهارة الوقفة الدفاعية في كرة السلة بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادة (10) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسة



ربط المهارات المقررة في وحدة كرة السلة، ودمجها في التدريبات الفردية والجماعية، وتوظيفها وإتقانها بصورة فعالة في التنافس واللعب الجماعي؛ ضمن التعليمات والقوانين الخاصة بهذه الوحدة.

أتعلم



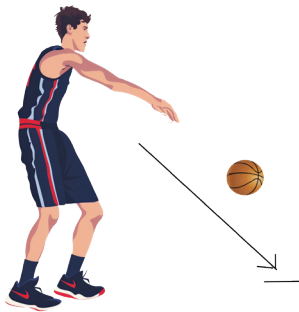
- استذكر النواحي الفنية للمهارات الأساسية المطلوبة في وحدة كرة السلة.
- استذكر مواد القانون المطلوبة في وحدة كرة السلة.
- أفهم التعليمات والتزم بها، عند تطبيق المهارات المقررة في هذه الوحدة.



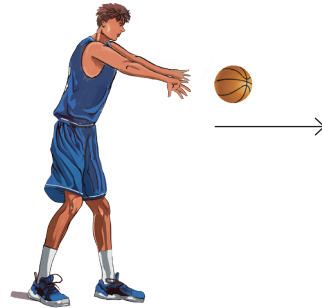
الوقفة الدفاعية



تصويب الكرة باليدين من الثبات



التمريرة المرتدة



التمريرة الصدرية



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأدية تمارين الإطالة للذراعين والقدمين.
- الجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع من دون استخدام كرة.
- الجري بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع مع تنطيط الكرة.

أقبل النقد بروح رياضية.

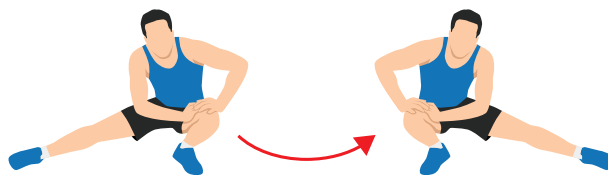
النشاط رقم (2): أتدرب



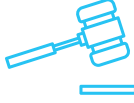
- أتدرب على إتقان مهارات كرة السلة التي اكتسبتها في هذه الوحدة بصورة فردية وجماعية مع زملائي / زميلاتي.
- أوظف المهارات التي تعلمتها في هذه الوحدة مع زملائي / زميلاتي في مباراة تنافسية مُصغرة بين فريقين.
- أطبق التعليمات والتزم بها في أثناء تنفيذ المهارات والتدرب عليها مع زملاء / الزميلات.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أؤدي تمارين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة

القاعدة (11):

يتحدد مكان اللاعب بالموقع الذي يلامس فيه الأرض.

القاعدة (12):

إذا لم تُضرب كرة القفز من أحد القافزين، توجب إعادة كرة القفز.

أستزيد



لا أستهين بأهمية الرياضة؛ فهي تحافظ على صحتي.

الاتحاد الإفريقي لكرة السلة (FIBA Africa)

هو اتحاد قاري لكرة السلة في إفريقيا تحت مظلة الاتحاد الدولي لكرة السلة، تأسس في عام 1961م، ويضم (51) اتحادًا وطنيًا.

FIBA
AFRICA

أقيّم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أودّي مهارات كرة السلة في أثناء المشاركة في اللعب.
			أسيطر على انفعالاتي عند اللعب.
			أذكر محتوى المادتين (11) و(12) من قانون كرة السلة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة السلة:

- أُنظِّقُ مَهَارَاتِ كُرَةِ السَّلَّةِ
التي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ
أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

- أَشَارِكُ بَلْعِبَةَ كُرَةِ
السَّلَّةِ فِي الْمَدْرَسَةِ
وَأَخَارِجُهَا.

- أُنْقِلُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا
إِلَى زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي دَاخِلَ
الْمَدْرَسَةِ وَأَخَارِجُهَا.

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكْمِ،
وَأُنْظِّقُ الْقَانُونَ
الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُعَبِّرُ عَنِ مَشَاعِرِ الْفَرَحِ وَالسُرُورِ
فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ لُعْبَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ.

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ
الْخَاصَّةَ بَلْعِبَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ فِي
أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.



الريشة الطائرة



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

**الفكرة
العامة**



الفكرة الرئيسية



الإرسال القصير من مهارات الريشة الطائرة المهمة، التي تكون إما بالوجه الأمامي للمضرب وإما بالوجه الخلفي.

المفاهيم والمصطلحات



- الريشة الطائرة Badminton
- الإرسال Serve

أتعلم



النواحي الفنية



- وقوف اللاعب المرسل / اللاعب المرسل على بُعد متر واحد خلف خط الإرسال الأمامي وقرب خط المنتصف.
- مسك الريشة باليد اليسرى من رأسها، مع رفع الذراع إلى مستوى وسط الجسم تقريباً.
- مرجحة المضرب خلفاً باليد اليمنى، وتحريك الجسم إلى الخلف قليلاً.
- عندما تصل اليد الحاملة للريشة إلى مستوى الكتف تقريباً، تُترك الريشة لتسقط سقوطاً حراً من اليد.
- مُقابلة المضرب للريشة الساقطة عند نقطة أسفل وسط الجسم، مع مُراعاة أن يُشير رأس المضرب إلى الأسفل في أثناء عملية الضرب.
- المتابعة بمرجحة المضرب إلى الأمام بعد الضرب، ومرجحة الجسم قليلاً إلى الأمام عند الضرب.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- تأدية تمارين الإطالة للذراعين والقدمين والجذع.
- الجري بشكل سريع باتجاه الشبكة (10) تكرارات متتالية.
- تنطيط الريشة لعدة مرات على المضرب، مع الحركة العشوائية في الملعب.

أنظم مشاعري عند الفرح والغضب.

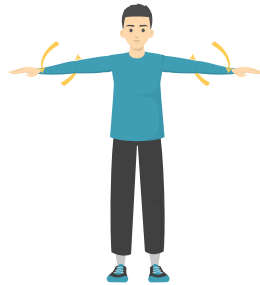
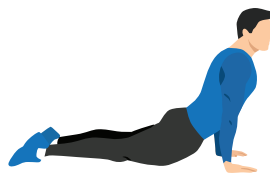
النشاط رقم (2): أتدرب



- أوّدي الإرسال القصير من دون وجود شبك، إلى أماكن محددة داخل ملعب المنافس.
- أوّدي الإرسال القصير بالتبادل مع زميلي / زميلتي من دون وجود شبك.
- أوّدي الإرسال القصير بوجود شبك إلى ملعب المنافس، من المكان المخصص للإرسال.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أوّدي تمارين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة - المادة (1-1-11)

يُرْسَلُ اللاعبُ مِنَ الْجَانِبِ الْمُرْسَلِ مِنْ مَنطِقَةِ الإرسالِ اليُمْنِي، عِنْدَمَا لَا تَكُونُ نِقَاطُ الْجَانِبِ الْمُرْسَلِ أَوْ نَتِيجَتُهُ عَدَدًا زَوْجِيًّا مِنْ النِقَاطِ فِي ذَلِكَ الشَّوْطِ.



الرياضة تدعمني صحياً ونفسياً.

أستزید

الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (Badminton World Federation)

هُوَ اتِّحَادٌ رِیَاضِيٌّ دَوْلِيٌّ يُعْنَى بِالاهْتِمَامِ بِرِیَاضَةِ الرِیْشَةِ الطَّائِرَةِ، أُسِّسَ فِي عَامِ 1934م، وَمَقَرُّهُ الْعَاصِمَةُ الْمَالِيزِيَّةُ (كوالالمبور).



أقيّم تعلّمي

درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة للإرسال القصير في الريشة الطائرة.
			أؤدّي الإرسال القصير في الريشة الطائرة بصورة صحيحة.
			ألتزم بتعليمات مُعلّمي / مُعلّمتي في أثناء اللعب.
			أذكر مُحتوى المادة (1-1-11) من قانون الريشة الطائرة.

الفكرة الرئيسيّة



تكمُنُ أهميّةُ ضرباتِ الصّدِّ والدفعِ الأماميّةِ والخلفيّةِ في الاستجابةِ للهجومِ أو الرّدِّ عليه (الضرباتُ الساحقةُ المدفوعةُ).

المفاهيمُ والمصطلحاتُ



Blocking الصّدُّ

Front الأماميّةُ

Background الخلفيّةُ

أتعلّم

النواحي الفنيّة

ضرباتُ الصّدِّ والدفعِ الأماميّةُ:

- القدمانِ مفتوحتانِ باتّساعِ الكتفينِ، والمضربُ باليدِ اليُمْنى (وَضْعُ القبضةِ الأماميّةِ).
- الإشارةُ إلى رأسِ المضربِ قليلاً إلى الأمامِ، معَ ثنيِ الذراعِ الضاربةِ.
- تدويرُ الرسغِ إلى الخلفِ؛ تمهيداً لاستقبالِ الريشةِ.
- دفعُ الرسغِ والرجلينِ عندَ تلامسِ الريشةِ معَ المضربِ؛ لإحداثِ قدرٍ أكبرِ من السيطرةِ والأتزانِ.
- تركُ الريشةِ تنزلقُ على سطحِ المضربِ، وتسقطُ من فوقِ الشبكةِ عندَ ارتطامِها بالمضربِ.
- استخدامُ القوّةِ تبعاً لمكانِ اللاعبِ المُستقبلِ / اللاعبِ المُستقبلِ أو مكانِ سقوطِ الريشةِ.

ضرباتُ الصّدِّ والدفعِ الخلفيّةُ:

- تُشبهُ الضرباتِ الأماميّةِ معَ ملاحظةِ أنّها تُؤدّى منَ الجهةِ العكسيّةِ للذراعِ الضاربةِ (السطحِ الخارجيّ للمضربِ).
- يكونُ اتّجاهُ قبضةِ اليدِ منَ جهةِ الشبكةِ، معَ ثنيِ الرسغِ باتّجاهِ الجسمِ، وسحبِ اليدِ إلى الأسفلِ قليلاً.



ضرباتُ الصّدِّ والدفعِ الأماميّةُ



ضرباتُ الصّدِّ والدفعِ الخلفيّةُ



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ.
- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلجِدْعِ.
- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلقَدَمَيْنِ.

أحافظُ على الأدواتِ الرياضيّةِ في أثناءِ حصّةِ التربيّةِ الرياضيّةِ.

النشاط رقم (2): أتدرّب



- أَنْطَطُ الرِيشَةَ بِوَجْهَيِ المِضْرَبِ الأَمَامِيِّ والخَلْفِيِّ.

- أُوْدِي الضَّرْبَةَ الأَمَامِيَّةَ والخَلْفِيَّةَ بَعْدَ تَلْقِي الرِيشَةِ

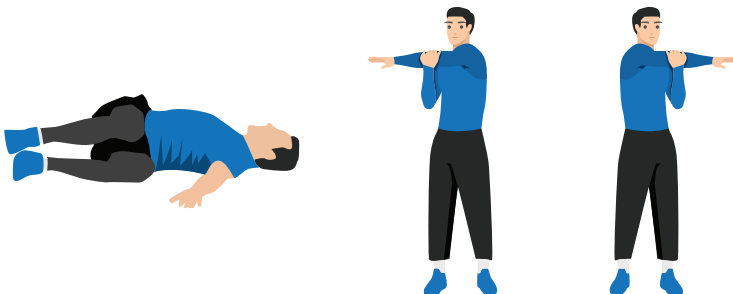
القَادِمَةِ مِنْ زَمِيلِي/ زَمِيلَتِي عَلى بُعْدِ (3) أَمْتَارٍ.



- أُوْدِي الضَّرْبَاتِ بِوَجُودِ شَبَكٍ بَعْدَ اسْتِقْبَالِهَا مِنْ

زَمِيلِي/ زَمِيلَتِي.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوْدِي تَمْرِينَاتِ التَهْدِئَةِ.

قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة – المادة (2.1.11)

يُرْسَلُ اللاعبُ مِنَ الْجَانِبِ الْمُرْسِلِ مِنْ مَنْطِقَةِ الْإِرْسَالِ الْيُسْرَى، عِنْدَمَا تَكُونُ نَقَاطُ الْجَانِبِ الْمُرْسِلِ عِدَدًا فَرْدِيًّا مِنْ النِّقَاطِ فِي ذَلِكَ الشَّوْطِ.

أستزید



الاتحاد العربي للريشة الطائرة (Arab Badminton Federation)

تأسَّسَ الاتِّحَادُ الْعَرَبِيُّ لِلرِيشَةِ الطَّائِرَةِ فِي عَامِ 1996م، فِي الْعَاصِمَةِ الْمِصْرِيَّةِ (القاهرة).



الاتحاد العربي للريشة الطائرة
ARAB BADMINTON FEDERATION

أقيّم تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكرُ النواحيَ الفنيَّةَ لضرباتِ الصَّدِّ والدفعِ الأماميَّةِ والخلفيَّةِ.
			أؤدِّي ضرباتِ الصَّدِّ والدفعِ الأماميَّةِ والخلفيَّةِ فِي الرِيشَةِ الطَّائِرَةِ بِصُورَةٍ صحيحةٍ.
			أحافظُ على الأدواتِ الرياضيَّةِ.
			أذكرُ مُحتوى المادةِ (11-1-2) مِنْ قانونِ الرِيشَةِ الطَّائِرَةِ.



الفكرة الرئيسيّة



ربطُ المهاراتِ المُقرّرة في وَحدة الريشةِ الطائِرة، ودمجها في التدرّيباتِ الفرديّةِ والزوجيّةِ، وتوظيفها بصورةٍ فعّالةٍ في التنافسِ واللعبِ الفرديّ والزوجيّ؛ ضمنَ التعليماتِ والقوانينِ الخاصّةِ بهذهِ الوَحدةِ.

أتعلّم



- استذكُر النواحيَ الفنيّةَ للمهاراتِ الأساسيّةِ المطلوبةِ في وَحدة الريشةِ الطائِرة.
- استذكُر موادَّ القانونِ المطلوبةِ في وَحدة الريشةِ الطائِرة.
- أفهمُ التعليماتِ والتزمُ بها، عندَ تطبيقِ المهاراتِ المُقرّرةِ في هذهِ الوَحدةِ.



ضربةُ الصّدِّ والدفعِ الخلفيّةُ



ضربةُ الصّدِّ والدفعِ الأماميّةُ

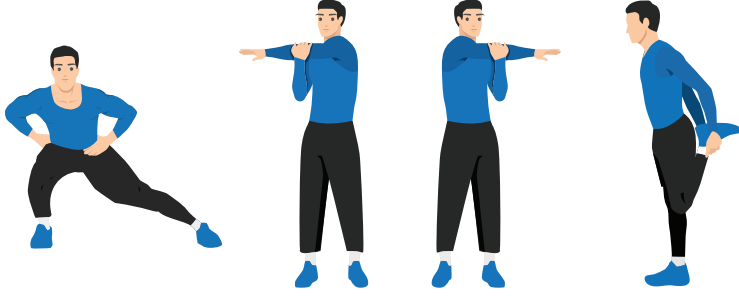


الإرسالُ القصيرُ



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أوّدي تمارين الإحماء للذراعين.
- أوّدي تمارين الإحماء للجدع.
- أوّدي تمارين الإحماء للقدمين.

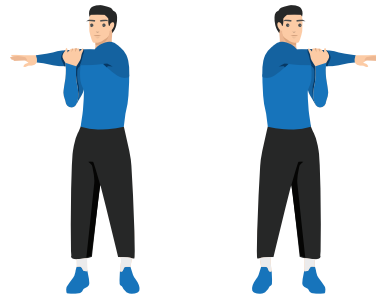
أكون علاقات اجتماعية إيجابية مع زملائي / زميلاتي.

النشاط رقم (2): أتدرب



- أتدرب على إتقان مهارات الريشة الطائرة التي اكتسبتها في هذه الوحدة بصورة فردية وزوجية مع زملائي / زميلاتي.
- أوظف المهارات التي تعلمتها في هذه الوحدة مع زملائي / زميلاتي في مباراة تنافسية مصغرة بين فريقين.
- أطبق التعليمات والتزم بها في أثناء تنفيذ المهارات والتدرب عليها مع الزملاء / الزميلات.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أوّدي تمارين التهدئة.

قانونُ اللعبة



القانونُ الدوليُّ للريشةِ الطائرة - المادَّةُ (3.1.11)

يجبُ أن يبقى اللاعبُ الذي أرسلَ أخيراً من الجانبِ المُستقبلِ في منطِقَةِ الإرسالِ نفسها التي أرسلَ منها سابقاً، والشكلُ المُعكسُ يجبُ أن يُطبَّقَ لشريكِ المُستقبلِ.

أستزيد

الشخصُ الرياضيُّ صحَّتهُ أفضلُ من غيره دائماً.



يُنظِّمُ الاتِّحادُ الدوليُّ للريشةِ الطائرةِ (BWF) بانتظامٍ، البطولاتِ الدوليةِ الآتية:

- بطولةُ العالمِ الفرديَّةِ.
- بطولةُ العالمِ للناشئينِ.

أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أُودِيَ المهاراتِ في أثناءِ المُشاركةِ في اللعبِ التنافسيِّ.
			أكوُنُ علاقاتٍ اجتماعيةً إيجابيةً معَ زملائي.
			أذكرُ محتوى المادَّةِ (3.1.11) من قانونِ الريشةِ الطائرةِ.

نهاية الوحدة

بعد الانتهاء من دروس وحدة الريشة الطائرة:

- أُنظِّقُ مَهَارَاتِ الرِيْشَةِ الطَّائِرَةِ التي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

- أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ الرِيْشَةِ الطَّائِرَةِ فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أَنْقُلُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أُؤَدِّي دَوْرَ الْحَكْمِ، وَأُنْظِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُعَبِّرُ عَنِ مَشَاعِرِ الْفَرَحِ وَالسُّرُورِ فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ لُعْبَةِ الرِيْشَةِ الطَّائِرَةِ.

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



4

التعبير الحركي والإيقاعي



تأدية بعض الحركات الأساسية في التعبير
الحركي والإيقاعي.

**الفكرة
العامة**



الفكرة الرئيسية



يكون الوثب بارتقاء القدم أو كلا القدمين، والهبوط على كلا القدمين.

المفاهيم والمصطلحات

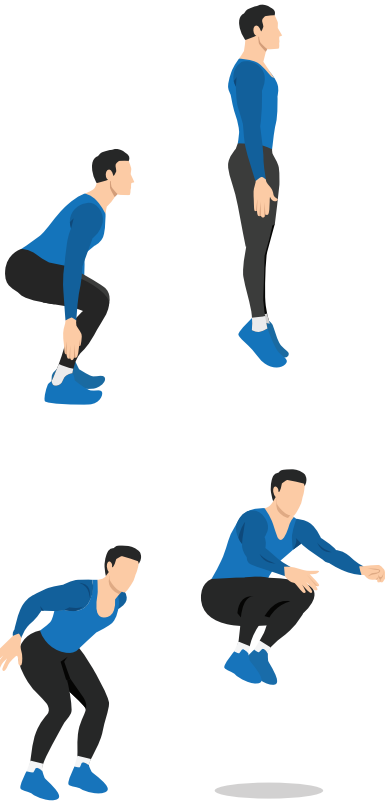


• الوثب Jump

أتعلم



النواحي الفنيّة



• يكون الارتقاء بكلا القدمين؛ بشني مفاصل الفخذين والركبتين للإسهام في رفع الجسم عن الأرض.

• يكون الجسم ممتدًا تمامًا في مرحلة الطيران إلى الأعلى، وتكون الذراعان غير متصّلتين وتُساعدان على الأداء.

• تكون مرحلة الهبوط على القدمين معًا؛ بمدّ القدمين إلى الأمام، وفرد مفاصل الفخذين والركبتين، ومُراعاة ثني الذراعين جانبًا أو فردهما للإسهام في الحفاظ على التوازن.



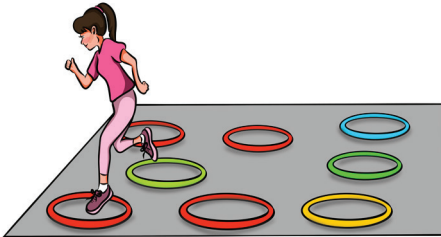
النشاط رقم (1): الإحماء



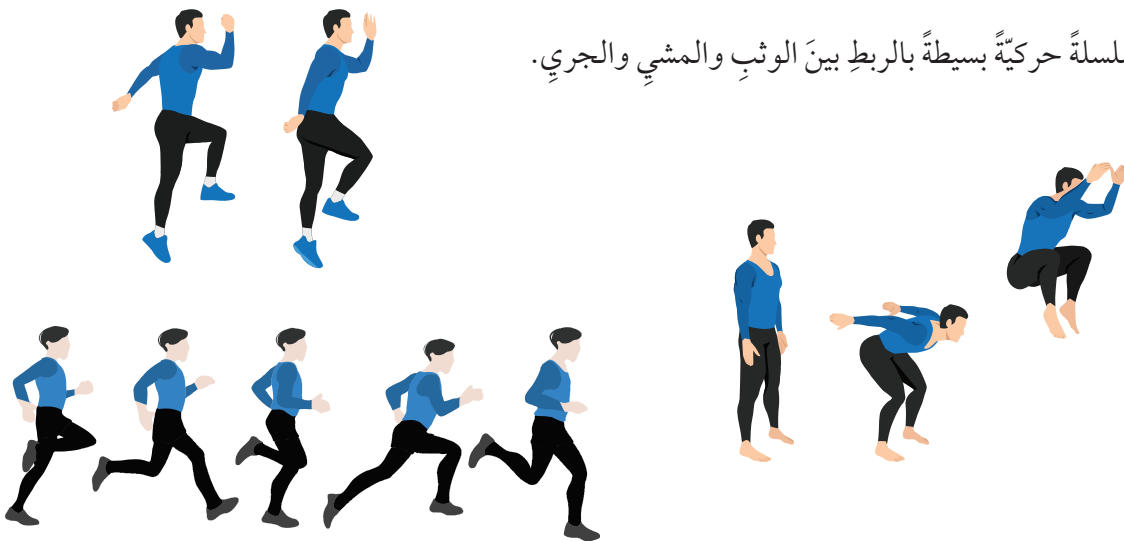
- أجري بسرعةٍ متوسطةٍ بينَ (5 – 10) دقائق.
- أؤدي تمارين الإطالة؛ لتحسين نطاق الحركة.

أظهر الاحترام لزميلي / زميلتي، وأتعاملُ معهُ / معَهَا بلطفٍ وبروحٍ رياضيةٍ.

النشاط رقم (2): أتدرّب

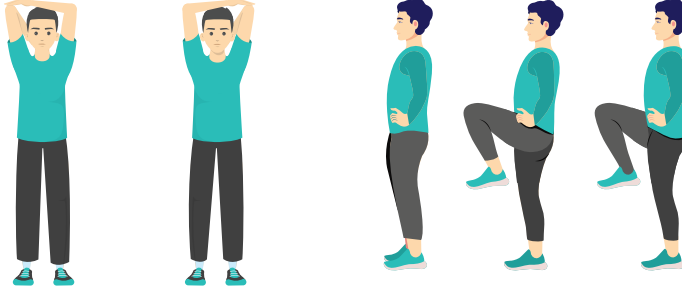


- أثب مع ضمّ الرجلين فوق الموانع؛ كالحبل والطوق.
- أثب من فوق الموانع كالطوق أو الحبل؛ بارتقاء إحدى القدمين والهبوط على القدمين معاً بحركةٍ مُستمرةٍ ومُتتالية.
- أؤدي سلسلة حركية بسيطةً بالربط بين الوثب والمشي والجري.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ التَهْدِئَةِ.



أستزِيدُ

الجسد الرياضي لا يهلك سريعاً.



فوائد الوثب: في ما يأتي بعض الفوائد الصحيّة، التي يُمكنُ أن يجنيها الشخصُ الذي يُمارِسُ الوثبَ وتمارينها المُختلفة.



- زيادة قوّة العظام وكثافتها.
- تحسينُ التنسيقِ بينَ أعضاء الجسمِ المُختلفة، وزيادة قدرة الشخصِ على التوازن.
- زيادة كميّة الأكسجينِ الواصلة إلى أعضاء الجسم؛ ما يُعزِّزُ الشعورَ بالحيويّة والانتعاش.
- الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدمويّة، وضبط مستوى ضغط الدم في الجسم.
- زيادة فرصة الحصولِ على وزنٍ مثاليٍّ للجسد.
- تحسينُ عمليّة الهضم.
- التخلُّص من الضغوطِ النفسيّة المُتمثِّلة في التوترِ والاكئاب.
- تحسينُ القدرة العقلية للشخص، وزيادة شعوره بالسعادة.
- زيادة القدرة على التحمُّلِ وتجنُّب الشعور السريع بالتعب والإرهاق.

أقيّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكرُ النواحيَ الفنيّة للوثبِ مع ضمّ الرجلين.
			أُوَدِّي الوثبَ مع ضمّ الرجلين بصورة صحيحة.
			أظهرُ الاحترامَ لزميلتي/ زميلتي، وأتعاملُ معهُ/ معها بلُطفٍ وبروحٍ رياضيّة.

الفكرة الرئيسية



الحُجْلُ مهارةٌ تعتمدُ على القفزِ والهبوطِ على القدمِ نفسها.



المفاهيم والمصطلحات



• الحُجْلُ Hopping

أتعلم



النواحي الفنيّة



- الخطوُ خُطوةٌ وقفزةٌ، تؤدّى على القَدَمَيْنِ بالتوالي.
- الخطوُ خُطوةٌ على رِجْلٍ، ثُمَّ الحُجْلُ على الرِجْلِ الأُخْرَى، بحيثُ يرتفعُ الجسمُ في الهواءِ؛ فيحدثُ الهبوطُ على الرِجْلِ نفسها. وفي الوقتِ نفسه، تحدثُ خُطوةُ الحِجْلَةِ الثانيةِ إلى الأمامِ.



الأنشطة

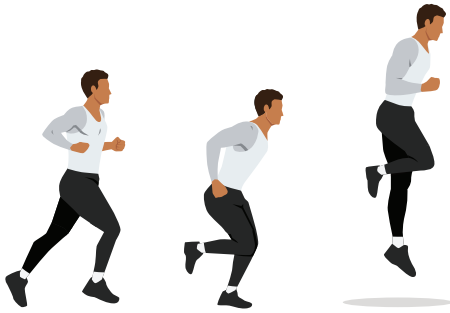
النشاط رقم (1): الإحماء



- أجري بسرعةٍ متوسطةٍ بينَ (5 – 10) دقائق.
- أوّدي تمارينَ الإطالة؛ لتحسينِ نطاقِ الحركةِ.

النشاط رقم (2): أَدْرَبْ

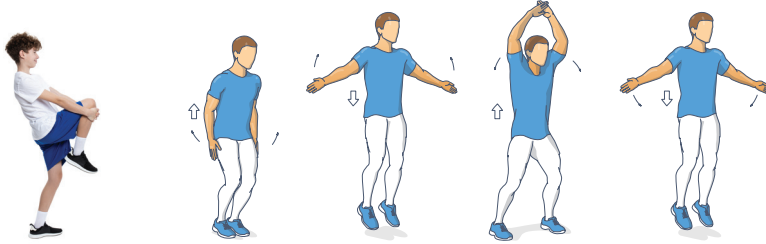
أحترم القوانين، وألتزم بها.



- أحجل على القدمين إلى أعلى ارتفاع وأطول مسافة.
- أحجل إلى الأمام على إحدى القدمين، وأهبط على القدم نفسها إلى أعلى ارتفاع وأطول مسافة.
- أحجل إلى الأمام على القدمين بالتبادل إلى أطول مسافة وبصورة متتالية.

النشاط رقم (3): التهذئة

- أؤدي تمارين التهذئة.



أستزيد



مهارة الحجل هي انتقال ثقل الجسم إلى أعلى وإلى الأمام من إحدى القدمين على الأرض للهبوط على القدم نفسها. ويتوقف مقدار القوة اللازمة للدفع من الأرض لتأدية مهارة الحجل على مسافة الحجلة والارتفاع المطلوبين؛ لذا يُفردُ الجذعُ في أثناء ارتفاع الجسم.

ولتحقيق تأدية حجلة بقوة، يُراعى رفع الذراع والساق العكسية لها. وعند الهبوط من الحجلة بسهولة ولغرض امتصاص صدمة الهبوط، تُثنى مفاصل الحوض والركبة ومفصل القدم الهابطة للأرض. ومما لا شك فيه، أننا نحتفظ بتوازن الجسم عندما يكون مركز الثقل فوق القدم التي تؤدي الحجلة، بالإضافة إلى عمل الذراعين لتعديل هذا التوازن. ويرتبط الحجل بكثير من المهارات.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أعرف النواحي الفنية لمهارة الحجل.
			أؤدي الحجل بصورة صحيحة.
			أحترم تعليمات معلّمي / معلّمتي، وألتزم بها.

بعد الانتهاء من دروس وحدة التعبير الحركي والإيقاعي:

- أُطبّق مهارة الوثب إلى الأمام التي تعلّمتها، عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي.

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



- أُطبّق مهارات التعبير الحركي التي تعلّمتها، عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي بألعاب شعبية.

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

- أُعبّر عن مشاعر الفرح والسرور، في أثناء تأدية مهارات الحجل والوثب.

السلامة العامّة



امتلاك المعرفة بأنواع اللدغات وكيفية التعامل معها، وتقديم الإسعافات الأولى للمصاب.

الفكرة
العامّة

الإسعافات الأولية للإصابات الناجمة عن اللدغات Stings First aid

الدرس

1

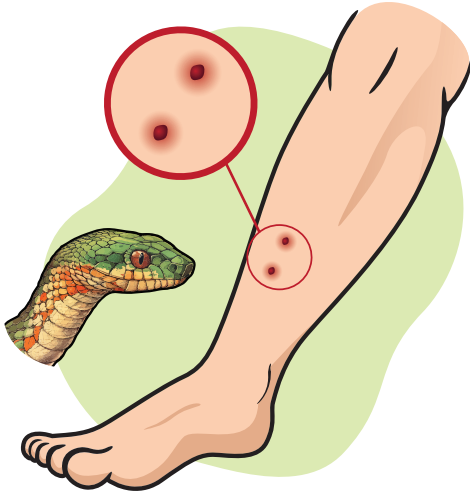


الفكرة الرئيسة



تعلم خطوات الإسعافات الأولية في حالة لسعات العقارب، ولدغات الأفاعي، وقرصات الحشرات؛ بصورة صحيحة.

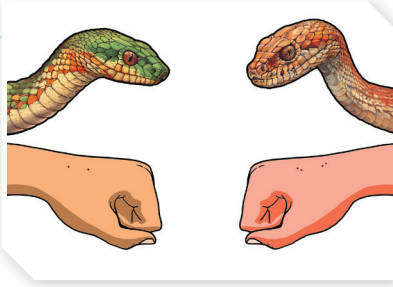
يجب إسعاف الشخص المصاب سريعاً؛ تجنباً للمضاعفات الخطيرة.



أعراض دالة على التعرض لللدغات:

- الشعور بالألم الذي قد يكون شديداً.
- الخدر والوخز.
- التورم البسيط.
- السخونة.

الإسعافات الأولية للشخص المُصابِ باللدغات



2

تصويرُ أو تحديدُ نوعِ الزاحفِ أو الحشرةِ المُسبِّبةِ.



1

تهدئةُ المُصابِ، وجعلهُ يستلقي براحةٍ تامّةٍ.



4

وضعُ كمّاداتِ الثلجِ على مكانِ الإصابةِ.



3

غسلُ مكانِ اللدغةِ بالماءِ والصابونِ.



6

نقلُ المُصابِ في سيارَةِ الإسعافِ إلى أقربِ مُستشفى.



5

الاتّصالُ برقمِ الطوارئِ 911.



الزواجف والحشرات السامة



الأفعى



العقرب



النحلة والدبور



العنكبوت



طرائق الوقاية من اللدغات:

- أتجنّب اللعب في الأماكن المهجورة.
- أزيل أكوام الصخور والأخشاب، في المناطق المحيطة لمكان اللعب.
- أرتدي الملابس والأحذية المناسبة، عند ممارسة النشاط الرياضي.
- أمارس تمارين رياضية تحسّن جهاز المناعة لديّ.

النشاط رقم (1):

أستنتج بعض أنواع اللدغات التي يتعرّض لها الأطفال، عند اللعب في الأماكن المهجورة.

النشاط رقم (2):

أؤدّي طرائق الإسعافات الأولية مع زملاء / الزميلات لللدغات الدبور والعقرب والأفعى.

أقيّم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أعرفُ الإسعافات الأولية لمُصابٍ بلدغة العقرب والأفعى والحشرات.
			أتجنّب الإصابة باللدغات، عن طريق اتّخاذ طرائق الوقاية.
			أحفظ رقم الطوارئ في وطني 911.
			أتعرفُ إلى أنواع الحشرات والزواحف السامة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة السلامة العامة:

- أُنقِلُ الإسعافات الأولية في حال إصابة أحد أصدقائي / صديقاتي.

- أتبعُ طرائق وإرشادات الوقاية من اللدغات.



- أتعرفُ إلى أنواع اللدغات.

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

- أحفظُ رقم الطوارئ (911).



جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدّمة 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.

