



التربية الرياضية

الصف الثامن

الفصل الدراسي الأول



فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. خولة وليد القدومي

د. عاصم حسن المحارمة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

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

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

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

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في جلسته رقم (2025/5) تاريخ 2/ 6 / 2025 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/109) تاريخ 17/ 6 / 2025 م بدءاً من العام الدراسي 2025/2026 م.

ISBN: 978-9923-66-064-5

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2026/1/410)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب التربية الرياضية: الصف الثامن، الفصل الأول

إعداد / هيئة الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج

بيانات النشر عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2026

رقم التصنيف 375.001

الوصفات / التربية البدنية // تطوير المناهج // المقررات الدراسية // مستويات التعليم /

الطبعة الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ.د. أحمد سالم بطاينة

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

التصميم والإخراج:

يوسف قاسم موسى

1446 هـ / 2025 م

2026 م

الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين. بارك جلاله الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجهها جلاله الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالته بالشباب؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجه المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليوكبوا التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي بالمتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحية والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطر الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحية؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سن مبكرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلبات وتداعيات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة؛ إذ تعتمد مناهج التربية الرياضية بإطارها العام على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلم من اكتساب التنمية المتوازنة للنواحي البيولوجية والعضلية والحيوية والعصبية (عناصر اللياقة البدنية)، ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك التنمية المتوازنة للاهتمامات والاتجاهات والميول والمثّل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحية السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

1

الوحدّة الأولى

- 6 **كرة القدم**
- 7 **الدرس 1** : امتصاص الكرة بالرأس (السيطرة)
- 11 **الدرس 2** : رمية التماس
- 14 **الدرس 3** : المراوغة والخداع بسحب الكرة إلى الخلف ثمّ دفعها إلى الأمام
- 18 **الدرس 4** : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي

2

الوحدّة الثانية

- 23 **كرة السلة**
- 24 **الدرس 1** : التمرير بيد واحدة
- 27 **الدرس 2** : التصويب من الثبات
- 30 **الدرس 3** : التصويب من الوثب
- 33 **الدرس 4** : اللقف والسيطرة على الكرات العالية
- 36 **الدرس 5** : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي

3

الوحدۃ الثالثة

40 الريشة الطائرة

41 الدرس 1 : ضربات التخليص الأمامية والخلفية

45 الدرس 2 : الإرسال العالي الطويل

48 الدرس 3 : ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية

4

الوحدۃ الرابعة

52 التعبير الحركي والإيقاعي

53 الدرس 1 : الحركات المتماثلة واللامتماثلة

5

الوحدۃ الخامسة

57 السلامة العامة

58 الدرس 1 : الإسعافات الأولية في حالة الحروق البسيطة

الوحدّة الأولى

كرة القدم

1



الفكرة العامّة

تطويرُ مُستوى الأداء البدنيّ والمهاريّ واكتسابِ المعرفة في كرة القدم، وَفَقَ قانونِ اللعبة.

امتصاص الكرة بالرأس (السيطرة)

الدرس 1



الفكرة الرئيسة



تعدُّ مهارة امتصاص الكرة بالرأس من المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي تتطلب توقيتاً ودقة عالية، إلى جانب التوافق في الأداء.

المفاهيم والمصطلحات



● السيطرة Control

● امتصاص Absorption

أتعلم



النواحي الفنيّة



1 وقفة الاستعداد: التهيؤ لاستقبال الكرة، وذلك بالنظر إليها.

2 القدمان: واحدة أمام الأخرى، والمسافة بينهما مناسبة.

3 الجذع: وضع الجسم بصورة مستقيمة، وعند وصول الكرة إلى اللاعب/ اللاعب، يُخفّض الجذع إلى الأسفل، وذلك بشي الركبتيين قليلاً.

4 الرأس: يكون امتصاص الكرة بأعلى الرأس، وذلك برجوع الرأس إلى الخلف والأسفل قليلاً؛ لمواجهة سير الكرة والتخفيف من قوتها وسرعتها، والسيطرة عليها حتى تسقط أمامه.

5 الذراعان: بقاء الذراعين بجانب الجسم لحفظ التوازن.



النشاط 1 : الإحماء



- أجري حول الملعب.
- أؤدي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين.
- أجري بالكرة بشكلٍ مُتعرِّجٍ بين الأقماع.

الروح الرياضية هي الوجه الآخر للتسامح واللعب النظيف.



النشاط 2 : أتدرب



- أؤدي المهارة دون كرة.
- أنطط الكرة على الرأس عدّة مرّات.
- أمتصّ الكرة المُمرّرة إليّ من الثبات.
- أرمي الكرة عاليًا إلى مسافة مناسبة، ثمّ أمتصّها بالرأس.
- أرمي الكرة على شكل قوسٍ نحو زميلي / زميلتي الذي يمتصّها برأسه، ثمّ نتبادل الأدوار.
- أمتصّ الكرة المُمرّرة إليّ من الثبات ثمّ من الحركة، ومن اتجاهاتٍ ومسافاتٍ وارتفاعاتٍ ومواقفٍ لعبٍ مُختلفةٍ، وأستخدِمُها بالتمرير أو التصويب.

النشاط 3 : التهدئة



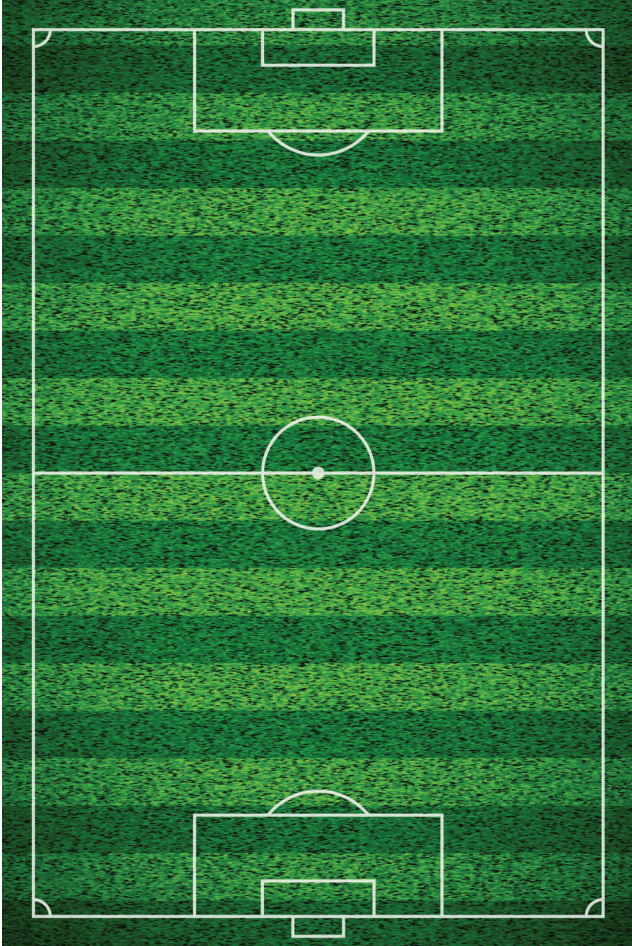
- أؤدي تمارين التهدئة.





القانون الدولي لكرة القدم: المادتان (1) و(2)

المادة (1) الملعب:



● يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل الشكل لا يزيد طوله على (120م) ولا يقل عن (90م)، ولا يزيد عرضه على (90م) ولا يقل عن (45م). وفي المباريات الدولية لا يزيد طوله على (110م) ولا يقل عن (100م) ولا يزيد عرضه على (75م) ولا يقل عن (64م).

● يجب أن يُحدّد الملعب بخطوط واضحة مرسومة بمادة الكيلس الأبيض، ويجب ألا يزيد عرض هذه الخطوط على (12.5سم)، ويُمنع أن تُحفر الخطوط حفراً بدلاً من رسمها. يُسمّى الخطان الطويلان على طول الملعب خطّي التماس، ويُسمّى الخطان القصيران على عرض الملعب خطّي المرمى. وتوضع في كلّ زاوية من زوايا الملعب راية مثبتة على قائم لا يقل ارتفاعه عن (150سم) على ألا يكون أعلاها مدبباً. ويُرسم خطّ منتصف الملعب بشكل تعامديّ مع خطّي التماس وموازي لخطّ المرمى. أما وسط الملعب فيُبين بعلامة مناسبة تكون مركزاً للدائرة تُسمّى دائرة المنتصف.

المادة (2) الكرة:

● يجب أن تكون الكرة كروية الشكل (كاملة الاستدارة) وغطاؤها الخارجي من الجلد، ولا يجوز أن يدخل في صناعتها أي مادة ينجم عنها خطر على اللاعبين/ اللاعبات، ويبلغ محيط الكرة بين (68 – 70سم).

● لا يُسمح بتغيير الكرة في أثناء اللعب، ما لم يأذن الحكم بذلك.



أستزید



يهدفُ امتصاصُ الكرةِ بالرأسِ إلى السيطرةِ عليها وإخضاعِها، ووضعِها تحتَ تصرُّفِ اللاعبِ/ اللاعبِة، وجعلِها بعيدةً عن مُتناولِ المنافسِ، وذلكَ للتصرُّفِ فيها بالطريقةِ المناسبةِ حسبَ ظروفِ المباراة. وتجرى السيطرةُ على الكرةِ في الارتفاعاتِ والمستوياتِ جميعِها.

ويتطلَّبُ امتصاصُ الكرةِ توقيتًا دقيقًا للغاية للسيطرةِ عليها بسرعةٍ عاليةٍ، ثمَّ حسنَ التصرُّفِ فيها؛ لذا، يجبُ أن يُؤدِّيها كلُّ منَ المُدافعِ والمُهاجمِ بدرجةٍ كبيرةٍ منَ الإثقانِ والتحكُّمِ، لِمَا لذلكِ منْ أهمِّيَّةٍ بالغَةِ في الحالاتِ الهجومِيَّةِ والدفاعِيَّةِ.

أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أذكرُ النواحيَ الفنيَّةَ لمهارةِ امتصاصِ الكرةِ بالرأسِ.
			أؤدِّي مهارةَ امتصاصِ الكرةِ بالرأسِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أظهرُ الروحَ الرياضِيَّةَ والتسامحَ في أثناءِ اللعبِ.
			أذكرُ مُحتوى المادَّتينِ (1) و(2) منَ القانونِ الدوليِّ لكرةِ القدمِ.



الفكرة الرئيسة



تُعدُّ رمية التماس طريقةً يجري فيها إكمال اللعب عند إرجاع الكرة إلى الملعب، بعد خروجها بصورة كاملة من أرض الملعب عبر خطوط التماس.

المفاهيم والمصطلحات



● رمية التماس Throw-in

أتعلم



النواحي الفنيّة



1 مسك الكرة باليدين، بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة ويلاصق باطن الكفين تمامًا الكرة، ويكون الإبهامان متجاورين.

2 القدمان مضمومتان أو متباعدتان (حسب راحة اللاعب) عند الرمي.

3 رفع الكرة إلى أعلى الرأس، وإمالة الجذع خلفًا مع ثني الركبتين.

4 رمي الكرة إلى داخل الملعب، ويواجه اللاعب/ اللاعبه الملعب في أثناء رمي الكرة، وتكون القدمان أو جزء منهنّما على خط التماس أو خارجه حتى رمي الكرة.

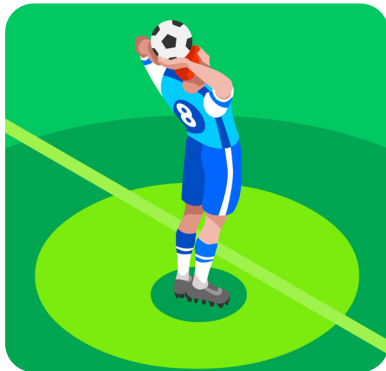
5 متابعة الذراعين الكرة بعد الرمي؛ لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المطلوب.



النشاط 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارينَ الإطالةِ للذراعينِ والجذعِ والرَّجْلينِ والقَدَمينِ.
- أجري في المكانِ مَعَ تبادلِ رفعِ الفخذينِ إلى أعلى.
- أجري بالكرةِ في اتِّجاهاتٍ مُختلفةٍ في الملعبِ.



النشاط 2 : أتدرب



- أُوْدِي رميةَ التماسِّ بالكرةِ إلى مسافةٍ مُحدَّدةٍ.
- أتبادلُ رميةَ التماسِّ بيني وبينَ زميلي/ زميلتي مِنَ الثباتِ، ثُمَّ مِنَ الحركةِ.
- أُوْدِي رميةَ التماسِّ إلى زميلي/ زميلتي، الذي يمتصُّها بالصدرِ ويمرُّها إليَّ مرَّةً أُخرى.
- أُوْدِي رميةَ التماسِّ إلى زميلي/ زميلتي المُقابلِ، الذي يتحرَّكُ في جوانبٍ مُختلفةٍ، وعلى أبعادٍ مُختلفةٍ في الملعبِ.

النشاط 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرينَ التهدئةِ.





قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم: المادتان (3) و(4)

المادة (3) عدد اللاعبين:

- تقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من (11) لاعباً كحد أقصى، يكون أحدهم حارس المرمى.

المادة (4) ملابس اللاعبين:

- يجب أن يلبس اللاعب ملابس عادية، على ألا يكون فيها أي شيء يشكّل خطورة على اللاعبين، مثل (الساعات والسلاسل والخواتم والأساور والأقراط والعصابات الجلدية والمطاطية وغيرها). وتتكوّن الملابس المعتادة من: كنزرة (فانيلة) من القطن وسروال قصير (بنطلون، شورت) وجوارب (كلسات) وحذاء. ويجب أن تكون ألوان ملابس حارس المرمى مختلفة عن ألوان بقية اللاعبين.

أستزيد



أنواع رميات التماس:

- رمية التماس والقدمان متلاصقتان.
- رمية التماس والقدمان متباعدتان.
- رمية التماس ورجل أماماً والأخرى خلفاً.
- رمية التماس من الاقتراب بالمشي.
- رمية التماس من الاقتراب بالجري.



أقيمّ تعلّم



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة رمية التماس.
			أؤدّي رمية التماس بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادتين (3) و(4) من القانون الدولي لكرة القدم.

المراوغة والخداع بسحب الكرة إلى الخلف ثم دفعها إلى الأمام

الدرس 3



الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ المراوغة والخداع من المهارات المهمة في كرة القدم، وهي حركات تؤدي بالجسم والكرة بهدف التخلص من المنافس في الحالات الدفاعية أو الهجومية.

المفاهيم والمصطلحات



المراوغة Dribbling

أتعلم



النواحي الفنية

1 تأدية المهارة من وضع الجري بالكرة، ويكون المدافع بجانب المهاجم.

2 الجري بالكرة، ثم رفع القدم فوق الكرة وسحبها إلى الخلف.

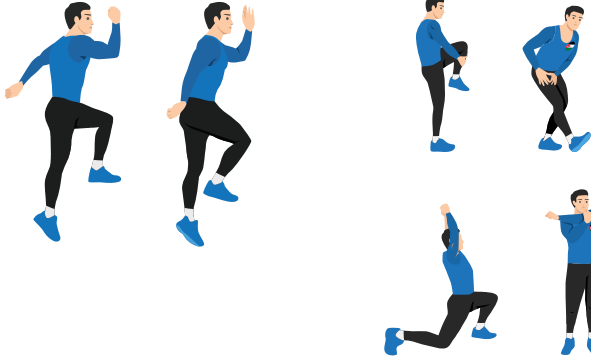
3 دفع الكرة عند توقف المدافع بالقدم نحو الأمام بسرعة.

4 استخدام الجسم حاجزاً بين المدافع والكرة؛ لحمايتها منه.

5 الاستمرار في السيطرة على الكرة، تمهيداً للتمرير أو التصويب.



الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارين الإطالة للذراعين والجذع والرجلين.
- أتبادل القفز على القدمين عاليًا.
- أتبادل تمرير الكرة مع زميلي / زميلتي.



النشاط 2 : أتدرب



- أُوْدِي المهارة دون كرة ومُنَافس، وأحرّك الجسم بصورة صحيحة من الثبات.
- أتدرّج بتأدية المهارة دون كرة ومُنَافس من المشي، ثم من الجري.
- أُوْدِي المهارة بالكرة، وأتدرّج في زيادة السرعة.
- أُوْدِي المهارة بالكرة، مع وجود مُنافسٍ سلبيّ.
- أطبّق المهارة مع وجود مُنافسٍ إيجابيّ.



النشاط 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرين التهدئة.





القانون الدولي لكرة القدم: المادتان (5) و(6)

المادة (5) الحكام: يجب على كل حكم يُعيّن لإدارة مباراة، أن يتبع ما يأتي:



- يُنفذ القانون ويُطبقه بحذافيره، ويفصل في أيّ نزاع، وقراره نهائيّة في الأمور التي تتصل باللعِبِ بغضّ النظر عن أثرها في نتيجة المباراة، وتبدأ سلطته منذ انطلاق صافرتِه إيداناً ببدء اللعِبِ، وله حقّ توقيع الجزاءات على المخالفات المُرتكبة حتّى ولو كانت في أثناء إيقاف اللعِبِ مؤقتاً، أو عندما تكون الكرة خارج الملعب.
- يُسجّل نتيجة المباراة ويعمل ميقاتها لها، على أن يُحافظ على الوقت المُتفق عليه، مع مراعاة إضافة الوقت الضائع، وذلك بسبب حدوث حادثٍ أو لأيّ سببٍ آخر.
- للحكم مُطلق الحريّة في إيقاف اللعِبِ عند حدوث أيّ مخالفة للقانون مؤقتاً، أو إنهاء المباراة بسبب الأحوال الجويّة، أو تدخل الجمهور، أو لأيّ سببٍ آخر يرى فيه ضرورة الإيقاف.
- يُشير باستئناف اللعِبِ بعد كلّ مرّة تتوقّف فيها المباراة:
 - ◀ مغادرة الكرة بكاملها ميدان اللعِبِ، وأيّ الفريقين يستحقّ ركلة ركنيّة أو ركلة مرمى أو رمية تماسّ.
 - ◀ وجود اللاعب في موقفٍ تسلّلٍ يمكن معاقبته.

المادة (6) مُراقبا الخطوط:

- يُعيّن مُراقبان للخطوط في كلّ مباراة، وواجبهما أن يُبَيّنا خروج الكرة من الملعب، ولأيّ من الفريقين الحقّ بالضربة الركنيّة أو رمية التماسّ. (وهما خاضعان لموافقة الحكم الرئيس) كما أن عليهما مُساعدة الحكم الرئيس على إدارة المباراة طبقاً للقانون.

أستزِيدُ

المراوغة

فإنَّ التخلُّصَ مِنَ المُنافِسِ وخداعِهِ، مَعَ القُدرةِ عَلَى تَغْيِيرِ الاتِّجَاهِ مَعَ الاحتِفاظِ بالكرةِ بِسرعةٍ؛ بِاستِخدامِ بعضِ حركاتِ الخداعِ التي تُؤدِّي بِالجدعِ أَوْ بالقدَمينِ. وَهِيَ سِلاحُ اللّاعِبِ وَعاملٌ أساسِيٌّ فِي تنفيذِ الخُطَطِ الهِجوميَّةِ الفرديَّةِ والجماعيَّةِ.

وتُعَدُّ المراوغةُ مِنَ أصعبِ المهاراتِ الأساسِيَّةِ فِي كرةِ القَدَمِ؛ لِذا، يَجِبُ أَنْ يُجيدَهَا المُهاجِمُ والمُدافعُ عَلَى حدِّ سِواءٍ، مَعَ احتِفاظِ كُلِّ لَاعِبٍ بِأسلوبِهِ المُميِّزِ فِي مهارةِ المراوغةِ. وَكَيْ يَتَحَقَّقَ ذَلِكَ، يَجِبُ أَنْ يَتَمَتَّعَ اللّاعِبُ المُحاورُ بِقدرةٍ بدنيَّةٍ عالِيَّةٍ تُساعِدُهُ عَلَى نجاحِ المراوغةِ. وَمِنْ أَهمِّ القدراتِ البدنيَّةِ التي تُحَقِّقُ ذَلِكَ: الرشاقَةُ والمرونةُ والسُرعةُ الحركيَّةُ، التي تُساعِدُ عَلَى تحسُّنِ الأداءِ المهاريِّ للمراوغةِ.



أقيِّمُ تعلُّمي

درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أذكرُ النواحيَ الفنيَّةَ لمهارةِ المراوغةِ والخداعِ بسحبِ الكرةِ إِلَى الخلفِ ثُمَّ دفعِها إِلَى الأمامِ.
			أؤدِّي مهارةَ المراوغةِ والخداعِ بسحبِ الكرةِ إِلَى الخلفِ ثُمَّ دفعِها إِلَى الأمامِ.
			أذكرُ مُحتوى المادَّتينِ (5) و(6) مِنَ القانونِ الدوليِّ لكرةِ القَدَمِ.

الفكرة الرئيسة



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

أتعلم



- أستذكر المهارات الأساسية المطلوبة في وحدة كرة القدم.
- أستذكر مواد القانون المطلوبة في هذه الوحدة.
- أفهم التعليمات وألتزم بها، عند تطبيق المهارات المقررة في هذه الوحدة.



المرأوغه والخداع بسحب الكرة إلى الخلف ثم دفعها إلى الأمام.



رمية التماس.



امتصاص الكرة بالرأس (السيطرة).

الأنشطة



أَتَقَبَّلُ الاختلافَ في تَأديَةِ النشاطِ بينَ زُمَلائِي / زُمَلَاتِي.

النشاط 1 : الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمَارِينَ الإِطَالَةِ لِلجِسْمِ.
- أَتَبَادَلُ تَمْرِيرَ الكُرَةِ مِنَ الجَرِيِّ مَعَ زُمَيْلِي / زُمَيْلَتِي .

النشاط 2 : أتدرّب



- أَتَدْرَبُ عَلَى إتقانِ مَهَارَاتِ كُرَةِ القَدَمِ، الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا فِي هَذِهِ الوَحْدَةِ بِصُورَةٍ فَرْدِيَّةٍ وَجَمَاعِيَّةٍ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي.
- أُوظِّفُ المَهَارَاتِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا فِي هَذِهِ الوَحْدَةِ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي فِي مَبَارَاةٍ تَنَافُسِيَّةٍ مُصَغَّرَةٍ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ.
- أَطَبِّقُ التَعْلِيمَاتِ وَأَلْتَزِمُ بِهَا فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ المَهَارَاتِ وَالتَدْرِبِ عَلَيْهَا مَعَ الزُمَلَاءِ / الزُمَيْلَاتِ.

النشاط 3 : التهدئة



- أُوَدِّي تَمْرِينَ التَهْدِئَةِ.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم: المادتان (7) و(15)

المادة (7) مدة اللعب:

- تقسم المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما (45) دقيقة، مع مراعاة ما يأتي:
- يُضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه من جراء حادث أو لأي سبب آخر، ويُترك للحكم تقدير ذلك.
- يُمدد الوقت لسمح بتنفيذ ضربة الجزاء، سواء أكان تنفيذها عند نهاية الوقت المُحدّد لأي من النصفين أو بعده مباشرةً.
- يجب ألا تزيد فترة الاستراحة بين الشوطين عن (15) دقيقة إلا بموافقة الحكم.

المادة (15) رمية التماس:

- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس، سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء؛ تُعطي رمية التماس إلى الفريق المنافس يلعبها لاعب من أفراده، على أن يستخدم كلتا يديه، وأن يواجه الملعب في لحظة رميه الكرة، وأن يكون جزء من قدميه إما على خط التماس وإما خارجه، وأن يرمي الكرة من فوق رأسه.
- تُعد الكرة في اللعب بمجرد رميها. ولكن، يجب ألا يلمسها اللاعب الرامي للكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.
- لا يمكن إحراز هدف مباشر من رمية التماس.

أستزيد



الاتحاد العربي لكرة القدم هو المؤسسة الرسمية التي تُشرف على الاتحادات العربية، ومن مهامها أنها ترعى العديد من المباريات بين الأقطار الأعضاء، والأندية التابعة للاتحادات الدول الأعضاء. ويُعد الاتحاد الأردني لكرة القدم أحد أقدم الاتحادات في الوطن العربي، وكان عضوًا مؤسسًا للاتحاد العربي لكرة القدم. وكذلك يُعد منتخب الأردن لكرة القدم أكثر المنتخبات العربية مشاركة في بطولات كأس العرب لكرة القدم التي انطلقت لأول مرة في عام 1963.

وقد حققت منتخبات الأردن لكرة القدم للشباب والسيدات والرجال عدّة إنجازاتٍ على الصعيد الآسيويّ، ومن أهمّها:

- بلوغ المنتخب الأردنيّ للشبابِ نهائياتِ كأسِ العالمِ للشبابِ في كندا في عام 2007، وكان المنتخب العربيّ الوحيدَ في تلكِ النهائياتِ.
- حصولُ المنتخبِ الأردنيّ للشبابِ لفئةِ تحتَ (22) عامًا على المركزِ الثالثِ في نهائياتِ كأسِ آسيا في سلطنة عُمان في عام 2014.
- وصولُ المنتخبِ الأردنيّ لكرة القدمِ للسيدات في عام 2013 إلى نهائياتِ كأسِ آسيا، كأولِ إنجازٍ يُحقِّقهُ منتخبٌ عربيٌّ على مُستوى قارةِ آسيا.
- وصولُ الفريقِ الأوّلِ للمنتخبِ الوطنيّ للرجالِ في عام 2013، إلى الملحقِ العالميّ من تصفياتِ كأسِ العالمِ.
- حصولُ المنتخبِ الأردنيّ الأوّلِ للرجالِ على المركزِ الثاني (الوصيف) في بطولةِ كأسِ آسيا في قطر في عام 2024.
- حصولُ المنتخبِ الأردنيّ الأوّلِ للرجالِ على المركزِ الثاني (الوصيف) في بطولةِ كأسِ العربِ في قطر في عام 2025.
- بلوغُ المنتخبِ الأردنيّ الأوّلِ للرجالِ نهائياتِ كأسِ العالمِ التي ستُقامُ في كندا، المكسيك والولايات المتحدة الأمريكية في صيفِ 2026.



أقيمُ تعلّمي

درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أُؤدّي المهاراتِ في أثناءِ المشاركةِ في اللعبِ التنافسيّ.
			أُتقبَلُ الاختلافَ في تأديّةِ النشاطِ بينَ زملائي/ زميلاتي.
			أذكرُ محتوى المادّتينِ (7) و(15) من القانونِ الدوليّ لكرة القدمِ.

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 الحكيم، وأطبق القانون الذي تعلمته. ✓

أنقل المعرفة 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. ✓



الفكرة العامة

توظيف المعارف والمعلومات والمهارات الحركية الأساسية؛ لتطوير الأداء المهاري في كرة السلة.



الفكرة الرئيسة



يُستخدم التمرير بيد واحدة في التمريرات الطويلة، ولتسريع الهجوم الخاطف والوصول إلى سلة المنافس، وهو يحتاج إلى توقيت صحيح وتوجيه سليم.

المفاهيم والمصطلحات



● كرة السلة Basketball

● تمرير pass

أتعلم



النواحي الفنيّة

- 1 مسك الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف مع إسنادها باليد الأخرى.
- 2 وضع الكرة على راحة الكف، وتكون الأصابع منتشرة حولها، مع تقديم القدم المعاكسة لليد المُمَرَّرة إلى الأمام.
- 3 تحريك الذراع المُمَرَّرة جانباً إلى الأمام، مع تحريك الجذع إلى الأمام.
- 4 دفع الكرة بحركة نصف دائرية إلى الأمام بأصابع اليد والرسغ، مع المتابعة بتحريك القدم الخلفية إلى الأمام، لتسيير الكرة في اتجاه أفقي إلى الأمام نحو الزميل / الزميلة.
- 5 متابعة الكرة بالكف والرسغ، ونقل ثقل الجسم إلى القدم المتقدّمة لحفظ التوازن.





النشاط 1 : الإحماء



- أجري حول الملعب.
- أوّدي تمارين الإطالة للجسم.
- أنطط الكرة من الجري.

أسامح زميلي / زميلتي الذي يرتكب خطأ في حقي في أثناء اللعب.

النشاط 2 : أتدرب



- أوّدي المهارة دون استخدام كرة. (أتصور الحركة)
- أوّدي المهارة باستخدام الكرة على الحائط من مسافة مناسبة.
- أوّدي المهارة مع زميلي / زميلتي من وضع الثبات.
- أوّدي المهارة مع زميلي / زميلتي من وضع الحركة.
- أوّدي المهارة بوجود مدافع سلبي ثم إيجابي.
- أطبق المهارة عن طريق اللعب والمنافسة.



النشاط 3 : التهدئة



- أوّدي تمرين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة: المادة (1)

المادة (1.1) لعبة كرة السلة:



- تُلعَبُ كرة السلة بينَ فريقين، كلُّ فريقٍ مؤلَّفٌ مِنْ (5) لاعبينَ، وغرضُ كلِّ منهما أن يُسجَلَ في سلةِ المُنافسِ، وأن يمنعَ الفريقَ الآخرَ مِنَ التسجيلِ.
- يجري التحكُّمُ بالمباراةِ مِنْ قِبَلِ الحُكَّامِ وإداريي الطاولةِ.

أستزيد



لمهارة التمرير بيد واحدة ميزاتٌ تكتيكيةٌ وفنيةٌ تجعلُ لعبةَ كرة السلةِ أسرعَ وأكثرَ ديناميكيةً. ومن أهمِّ الأسبابِ لاستخدامِ هذا النوعِ مِنَ التمريرِ:

- التمريرُ بيدٍ واحدةٍ أسرعُ مِنَ التمريرِ باليدينِ؛ لأنَّهُ يُقلِّلُ الوقتَ المستغرقَ لإعدادِ الحركةِ.
- يُستخدَمُ غالباً في اللحظاتِ التي تتطلبُ استجابةً سريعةً؛ لتجنُّبِ الدفاعِ أو لبدءِ هجمةٍ مرتدَّةٍ.
- يُمكنُ اللاعبُ مِنَ التمريرِ في أوضاعٍ صعبةٍ أو في أثناءِ الحركةِ، دونَ الحاجةِ إلى تعديلِ وضعِ الجسمِ كاملاً.
- مثاليٌّ عندما يكونُ اللاعبُ تحتَ الضغطِ أو مُحاصراً من المُدافعينِ.
- التمريرُ بيدٍ واحدةٍ وبخاصَّةِ التمريرِ العلويِّ، يسمحُ بإرسالِ الكرةِ إلى مسافاتٍ طويلةٍ مَعَ الحفاظِ على الدقَّةِ والقوَّةِ.

أقيّم تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أذكرُ النواحيَ الفنيةَ للتمريرِ بيدٍ واحدةٍ.
			أؤدِّي التمريرَ بيدٍ واحدةٍ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أسامُحُ زَميلِي/ زَميلَتِي الذي يرتكبُ خطأً في حقِّي في أثناءِ اللعبِ.
			أذكرُ مُحتوى المادةِ (1.1) مِنْ قانونِ كرة السلةِ.



الفكرة الرئيسية



تُعدُّ مهارة التصويب من الثبات، من المهارات الحركية الأساسية المهمة في كرة السلة؛ لإحراز أكبر عددٍ من الأهداف، والتي عن طريقها يُمكن تحقيق الانتصار في المباراة.

المفاهيم والمصطلحات



● التصويب من الثبات Standstill Shooting

● يد Hand

أتعلم



النواحي الفنية



1

الوقوف بمواجهة السلة، مع تقدّم القدم الممائلة لليد المصوّبة (اليمنى أو اليسرى)، أو تكون القدمان على مسافة واحدة وحسب راحة اللاعب.

2

وضع الكرة على أصابع اليد المصوّبة، والذراع مثني من المرفق، والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ إلى الخلف؛ كي تستريح الكرة على أصابع اليد.

3

قيام اليد الأخرى بإسناد الكرة من الجانب، بحيث لا تُعيق النظر إلى السلة.

4

ثني الركبتين قليلاً للمساعدة على قوة دفع الكرة إلى السلة.

5

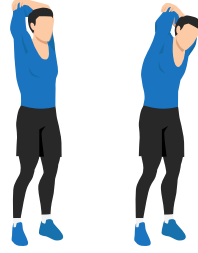
مدُّ الركبتين، واستقامة الذراع المصوّبة أماماً عاليًا في توقيت انسيابي، وبحركة إضافية لرسغ اليد.

6

دفع الكرة بأصابع اليد، مع فرد الذراع إلى الأعلى وإلى الأمام في اتجاه الهدف، والمتابعة بحركة مدّ الرسغ إلى الأمام وإلى الأسفل.



الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارين الإطالة للذراعين.
- أُوْدِي تمارين الإطالة للجذع والرجلين.
- تبادل تمرير الكرة مع زميلي / زميلتي.

النشاط 2 : أتدرب



- أصوّب من الثبات ومن أماكن قريبة من السلة.



- أصوّب من الثبات مع وجود منافسٍ سلبيّ .

- أصوّب من أماكن مُختلفة في الملعب مع وجود منافسٍ إيجابيّ .

النشاط 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرين التهدئة.



قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة: المادة (1)

المادة (1.2) السلة: سلة المنافس / سلة الفريق:

- السلة التي تُهاجم من فريق تكون سلة المنافسين، والسلة التي يُدافع عنها الفريق هي السلة الخاصة به.

المادة (1.3) الفائز بالمباراة:

- الفريق الذي يسجل العدد الأكبر من نقاط المباراة عند انتهاء زمن اللعب يكون الفائز.



أستزيذ



يعتمد التصويب بمختلف أنواعه على أربعة عناصر مهمة، وهي:

- اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب.
- إعطاء الارتفاع الصحيح للتصويب.
- إعطاء المسار الصحيح للتصويب.
- تصويب الكرة عند المسافة المناسبة.



أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة التصويب من الثبات.
			أؤدّي مهارة التصويب من الثبات بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادتين (1.2) (1.3) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسة



هذه المهارة من المهارات الأساسية والمهمة التي يجب تعليمها للاعب كرة السلة، وهي أكثر أنواع التصويب استخدامًا وبخاصة من مسافات متوسطة وبعيدة.

المفاهيم والمصطلحات



● التصويب Shooting

● الوثب Jump

أتعلم



النواحي الفنيّة



1 مسك الكرة باليدين، والجسم بكامل استقامته، والمسافة بين قدمي اللاعب مناسبة أو حسب راحته، والنظر إلى الأمام باتجاه لوحة الهدف (بورد السلة).

2 ثني الركبتين مع رفع العقبين، ثم دفع الأرض بمشطي القدمين للقفز إلى أعلى في اتجاه عمودي على الأرض.

3 وضع الكرة في أثناء الوثب فوق الرأس وعلى أصابع اليد التي ستدفع الكرة، مع إسنادها باليد الأخرى.

4 عند الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، دفع الكرة بأصابع اليد مع فرد الذراع إلى الأعلى والأمام في اتجاه الهدف، والمتابعة بحركة ثني الرسغ إلى الأمام والأسفل.

5 الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.

الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



● أؤدي تمارين الإطالة للجسم.

● أجري بالكرة في اتجاهات مختلفة في الملعب.



أحقق أهدافي بالعلم والعمل.

النشاط 2 : أتدرب



● أصوب الكرة على لوحة الهدف عدة مرات من الثبات.

● أصوب الكرة على لوحة الهدف عدة مرات من الوثب بكِلتا القدمين.

● أستلم الكرة من الزميل / الزميلة من الثبات، ثم أقفز إلى أعلى وأصوب الكرة.

● أجري لاستلام الكرة من الزميل / الزميلة، ثم أقفز إلى أعلى وأصوب مع وجود منافس سلبي.

● أجري لاستلام الكرة من الزميل / الزميلة، ثم أقفز إلى أعلى وأصوب مع وجود منافس إيجابي.



النشاط 3 : التهدئة



● أؤدي تمارين التهدئة.

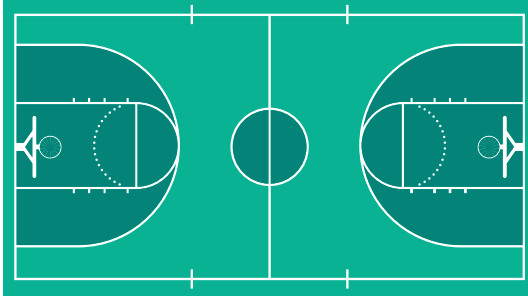


قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة: المادة (2)

المادة (2.1) السلة: ساحة اللعب:



- يجب أن يكون الملعب مُنسطًا (مُسطحًا) ذا سطح صلبٍ خالٍ من العوائق، بطول (28م) بعرض (15م)، وذلك من الحافة الداخلية لخط الحدود.

أستزيد



يُعدُّ التصويبُ بمختلف أنواعه الأكثر أهميةً بين المهارات الأساسية الأخرى؛ إذ إنَّ نتيجة المباراة تتحدّد بعدد التصويبات الناجحة التي يُحرزها أحد الفريقين في سلة الفريق المُنافس.



أقيمُ تعلّمي



درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة التصويب من الوثب.
			أؤدّي مهارة التصويب من الوثب بصورة صحيحة.
			أحقّق أهدافي بالعلم والعمل.
			أذكر مُحتوى المادة (2.1) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسية



لقف الكراتِ العاليةِ في كرة السلةِ من المهاراتِ الأساسيةِ والمهمّةِ؛ لأنّها تمنحُ كلا الفريقينِ ميزةً كبيرةً في السيطرة على الكرةِ المُرتدّةِ من الحلقِ أو لوحةِ الهدفِ (بورْد السلةِ) في حالاتِ الهجومِ والدفاعِ.

المفاهيم والمصطلحات



● اللقف Caught

أتعلّم



النواحي الفنيّة



1 الوقوف في موقعٍ مُناسبٍ أسفل السلةِ أو في المسارِ المُتوقّع للكرةِ.

2 تركيزُ النظرِ على مسارِ الكرةِ منذ لحظةِ انطلاقِها.

3 ثني الركبتين واستخدامِ قوّةِ الساقين للقفزِ عمودياً.

4 مدُّ الذراعين إلى الأعلى؛ لالتقاطِ الكرةِ بأقصى ارتفاعِ.

5 الهبوطُ بثباتٍ على القدمين مع الحفاظِ على التوازنِ.

6 ثني الركبتين قليلاً عند الهبوطِ؛ لامتصاصِ الصدمةِ.

7 جعلُ الكرةِ عند استلامِها قريبةً من الصدرِ، أو سحبها إلى مكانٍ آمنٍ.



الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



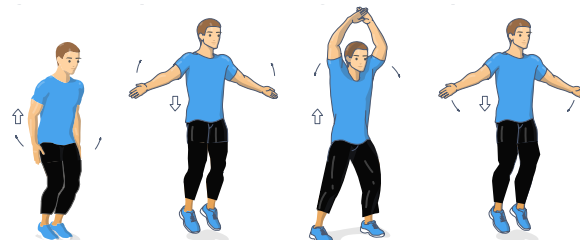
- أُوَدِّي تمارينَ الإطالة للرقبة والذراعين والجدع والقدمين.
- أجري في المكان مع تبادل رفع الفخذين إلى الأعلى.

النشاط 2 : أتدرب



- أرمي الكرة عاليًا نحو الحائط، ثم ألقها بالذراعين في أثناء ارتدادها من فوق الرأس.
- أضرب الكرة على الأرض، ثم أثب إلى أعلى للقف الكرة بالذراعين.
- أتبادل مع زميلي / زميلتي تمرير الكرة ولقفها من ارتفاعات مختلفة.
- أتبادل مع زميلي / زميلتي تمرير الكرة ولقفها بوجود منافس سلبي.
- أتبادل مع زميلي / زميلتي تمرير الكرة ولقفها بوجود منافس إيجابي.
- أطبّق مهارة لقف الكرات العالية والمرتدة من (بورد) السلّة والحلق، مع التركيز على توقيت القفز وحماية الكرة.

النشاط 3 : التهدئة



- أُوَدِّي تمرينَ التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة: المادة (2)

المادة (2.4) الخطوط:

- يجب أن تكون جميع الخطوط من اللون نفسه ومرسومةً بالأبيض أو بلونٍ مرئيٍّ بوضوحٍ بعرض (5سم).

المادة (2.4.1) خط الحدود:

- يجب أن تكون ساحة اللعب مُحددةً بخطِّ الحدود المُكوّن من خطّي النهاية وخطّي الجانب، وهذه الخطوط ليست جزءاً من ساحة اللعب، ويجب أن يُعد أيُّ عائقٍ بما فيه مقاعد المدرب، ومُساعد المدرب الأول والبدلاء، واللاعبين المُباعدين بالأخطاء الخمسة، وأعضاء الوفد المرافق للفريق (2م) على الأقل عن ساحة اللعب.

أستزيد



توجد مجموعة من المهارات يُطلب إتقانها لتنفيذ مهارة استلام الكرات العالية، ومنها:

- القوّة البدنيّة: لتأمين القفز والهبوط بثبات.
- التمرکز الذكيّ: لحجز المنافسين والحصول على أفضل موقع.
- التوقيت الجيّد: للوصول إلى الكرة في أعلى نقطة.

أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة للقف الكرات العالية.
			أؤدّي مهارة لقف الكرات العالية بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادة (2.4) والمادة (2.4.1) من قانون كرة السلة.



الفكرة الرئيسة



ربط المهارات المُقرّرة في هذه الوحدة، ودمجها في التدريبات الفردية والجماعية، وتوظيفها بصورة فعّالة في التنافس واللعب الجماعي؛ ضمن التعليمات والقوانين الخاصة بوحدة كرة السلة.

أتعلم



- أستدكر المهارات الأساسية المطلوبة في وحدة كرة السلة.
- أستدكر مواد القانون المطلوبة في هذه الوحدة.
- أفهم التعليمات وألتزم بها، عند تطبيق المهارات المُقرّرة في هذه الوحدة.



التصويب من الثبات



التمريرة بيد واحدة



اللقف والسيطرة على الكرات العالية

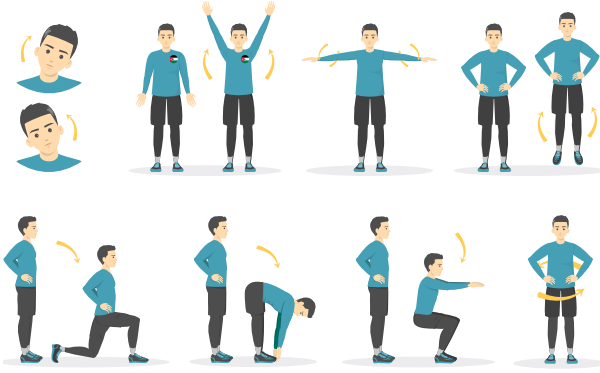


التصويب من الوثب

الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



● أُوَدِّي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين والجذع والرجلين.

● أجري باتجاهاتٍ مُتعدِّدة داخل الملعب.



النشاط 2 : أتدرب



أتحلَّى بالصبر والعزيمة لتحقيق النجاح.

● أتدربُ على إتقان مهارات كرة السلة، التي اكتسبتها في هذه الوحدة بصورة فردية وجماعية مع زملائي/ زميلاتي.

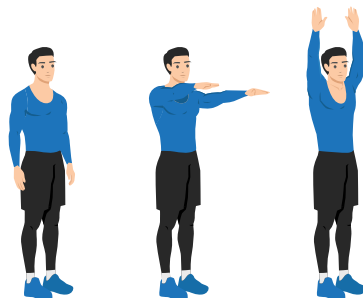
● أوظفُ المهارات التي تعلمتها في هذه الوحدة مع زملائي/ زميلاتي في مباراة تنافسية مُصغرة بين فريقين.

● أطبِّقُ التعليمات والتزمُ بها في أثناء تنفيذ المهارات والتدرب عليها مع زملاء/ الزميلات.

● أطبِّقُ مهارة لقف الكرة العالية في مباراة، مع التركيز على توقيت القفز وحماية الكرة.



النشاط 3 : التهدئة



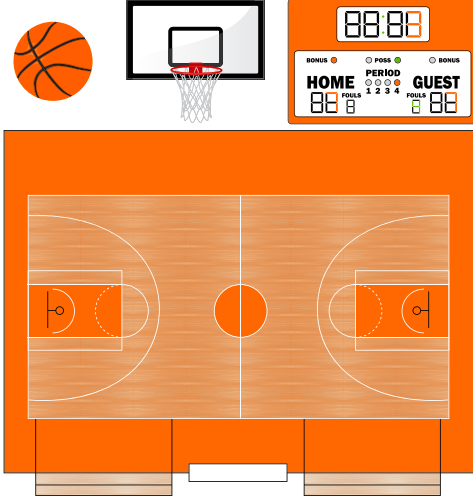
● أُوَدِّي تمارين التهدئة.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة: المادة (3)

المادة (3) التجهيزات:



- اللوحان الخلفيان (سلتان تشتملان على حلقتين قابلتين للضغط وشبكتين)، هياكل دعم اللوحة الخلفية وتشمل التغليف، كرات سلة، ساعة المباراة، لوحة النتيجة، ساعة تسديد، ساعة إيقاف أو جهاز مناسب (مرئي)، إشارتان صوتيتان منفصلتان وبصوت عالٍ ومختلفتان عن بعضهما بوضوح، استمارة تسجيل علامات أخطاء اللاعبين.

أستزید



يُعدُّ التواصل والتنسيق بين لاعبي فريق كرة السلة مهمًّا جدًا؛ إذ يُساعد على التغطية الدفاعية وإحباط هجمات المنافس. وتطوير هذه المهارات يُساعد على السيطرة على اللعب في الحالات الهجومية للفريق.

أقيم تعلّم



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي مهارات كرة السلة في أثناء المشاركة في اللعب.
			أتحلّى بالصبر والعزيمة لتحقيق النجاح.
			أذكر محتوى المادة (3) من قانون كرة السلة.

بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة السلة:

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



أشارك بلعبة كرة السلة في
المدرسة وخارجها.



أؤدّي دور الحكم، وأطبّق
القانون الذي تعلمته.



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



أتبع التعليمات والأنظمة
الخاصة بلعبة كرة السلة في
أثناء اللعب.



أعبر عن مشاعر الفرح والسرور في أثناء
ممارسة لعبة كرة السلة.



الريشة الطائرة

3



الفكرة العامة

تطوير مستوى الأداء الفني والمعرفي للمهارات في الريشة الطائرة لتنمية المواهب الرياضية، وفق قانون اللعبة.



الفكرة الرئيسية



الضربة الأمامية هي التي تؤدى بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب (غير الأعسر) على الأغلِب، أما الضربة الخلفية فهي التي تؤدى بالوجه الخلفي للمضرب رداً على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب (غير الأعسر) على الأغلِب.

المفاهيم والمصطلحات



- الضربة الأمامية Forehand Shot
- الضربة الخلفية Backhand Shot

أتعلم



النواحي الفنية



ضربة التخليص الأمامية:

- 1 الوقوف في وضع متوازن، والقدمان مُتباعداً بصورة مريحة، وإحدى القدمين مُتقدّمة عن الأخرى بشكلٍ موازٍ لليد الضاربة للريشة. بينما يكون وزن الجسم موزّعاً بالتساوي على القدمين.
- 2 ثني الجذع والركبتين إلى الأمام قليلاً.
- 3 النظر موجّه إلى الأمام باتجاه ملعب المنافس، والتركيز على اتجاه الريشة.
- 4 المضرب أمام الجسم من جهة اليمين للاعب (غير الأعسر) وباتجاه اللاعب المنافس.
- 5 عند وصول الريشة إلى اللاعب، يضرب الريشة بالوجه الأمامي للمضرب.
- 6 متابعة اليد والرسغ ضرب الريشة إلى الأعلى والأمام إلى ملعب المنافس.
- 7 متابعة تنفيذ الضربة بتقدم الجسم إلى الأمام قليلاً؛ لإعطاء قوة للريشة، ومتابعة اتجاه الريشة بالنظر إلى مكان السقوط.

النواحي الفنيّة



ضربة التخليص الخلفية:

- 1 الوقوف في وضع متوازن، والقدمان مُتباعِدتان بصورةٍ مريحة، وإحدى القدمين مُتقدّمةٌ عن الأخرى بشكلٍ موازٍ لليد الضاربة للريشة. بينما يكون وزنُ الجسمٍ موزّعاً بالتساوي على القدمين.
- 2 ثني الجذع والركبتين إلى الأمام قليلاً.
- 3 النظرُ موجّهٌ إلى الأمام باتجاه ملعبِ المُنافس، والتركيزُ على اتّجاه الريشة.
- 4 المضربُ أمامَ الجسمِ من جهة اليسارِ للاعبِ (غيرِ الأيسر) وباتّجاهِ اللاعبِ المُنافس.
- 5 عند وصولِ الريشةِ إلى اللاعبِ، يضربُ الريشةَ بالوجهِ الخلفيِّ للمضربِ.
- 6 مُتابعةُ اليدِ والرسغِ ضربَ الريشةِ إلى الأعلى والأمامِ إلى ملعبِ المُنافس.
- 7 مُتابعةُ تنفيذِ الضربةِ بتقدّمِ الجسمِ إلى الأمامِ قليلاً؛ لإعطاءِ قوّةٍ للريشة، ومُتابعةُ اتّجاهِ الريشةِ بالنظرِ إلى مكانِ السقوطِ.

الأنشطة



النشاط 1: الإحماء



- أوّدي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين.
- أجري باتجاهاتٍ مُتعدّدة داخل الملعب.
- أبادُل ضربَ الريشةِ معَ زميلتي / زميلتي.



أُنظِّمُ وقتي بينَ الدِّراسةِ واللَّعبِ بصورةٍ
متوازنةٍ.

النشاط 2 : أتدربُ



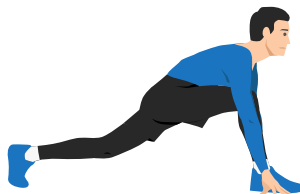
- أمثلُ مهارةَ ضربةِ التخليصِ الأماميةِ والخلفيةِ (دونَ ريشةٍ) معَ مسكِ المضربِ بصورةٍ صحيحةٍ.
- أؤدِّي ضربةَ التخليصِ الأماميةِ والخلفيةِ إلى زَميلي/ زَميلتي بالمضربِ دونَ وجودِ شبكٍ، معَ التدرُّجِ بزيادةِ المسافةِ.
- أؤدِّي ضربةَ التخليصِ الأماميةِ والخلفيةِ إلى زَميلي/ زَميلتي بالمضربِ معَ وجودِ الشبكِ، باتِّجاهِ واحدٍ (باتِّجاهِ مكانِ وجودِ الزميلِ/ الزميلةِ).



النشاط 3 : التهدئةُ



- أؤدِّي تمرينَ التهدئةِ.



قانون اللعبة



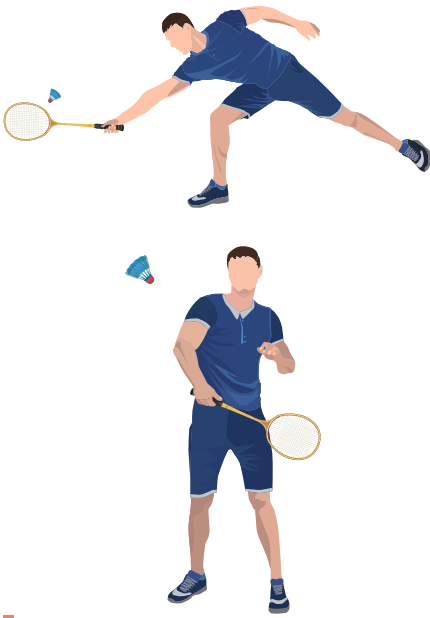
القانون الدولي للريشة الطائرة: المادتان (2.1) و(2.4)

- **المادة (2.1):** يُقدّم حكم المباراة تقريراً ويعمل تحت سلطة الحكم العام، أو المسؤول الرسمي حال غياب الحكم العام.
- **المادة (2.4):** تُعدّ قرارات الحكام نهائية في النقاط أو الحقائق للمهام المكلفين بها. ولكن إذا كان رأي الحكم بأن قاضي الخط ارتكب خطأً واضحاً، فالحكم يجب أن يُغيّر قرار قاضي الخط، وإذا كان رأي الحكم بوجوب الاستغناء عن قاضي الخط، فعليه المناداة على الحكم العام.

أستزيد



ضربات التخليص الأمامية والخلفية:



هي من أنواع الضربات الدفاعية التي تُعدّ أكثر استخداماً في اللعب والتدريب، وتؤدّي بطرائق عديدة (مستقيمة ومُتقاطعة ومنخفضة ومتوسطة وعالية). ويكون هدفها حسب شكل الضربة؛ فعندما تكون منخفضة تكون ردّاً على ضربات الشبكة القادمة من الخصم، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع أو بالوضع الطبيعي للجسم؛ فإنها تكون ردّاً على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب، وتُضرب من أعلى نقطة ممكنة قبل السقوط وهي بعيدة عن الجسم، وتوجّه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كافٍ، بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة الملعب الخلفية.

أقيّم تعلّم



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لضربات التخليص الأمامية والخلفية.
			أؤدّي ضربات التخليص الأمامية والخلفية بصورة صحيحة.
			أحافظ على الأوقات المُخصّصة للدراسة واللعب بصورة متوازنة.
			أذكر محتوى المادتين (2.1) و(2.4) من قانون الريشة الطائرة.



الفكرة الرئيسية



تُنفَّذُ مهارةُ الإرسالِ العاليِ الطويلِ بالوجهِ الأماميِّ للمضربِ، وتُستخدَمُ كثيرًا في اللعبِ الفرديِّ، بحيثُ تُرسلُ الريشةُ لتطيرَ إلى أعلى وأعمقِ مُستوىٍّ مُمكنٍ للحدودِ الخلفيَّةِ للملعبِ المُنافسِ؛ لإجباره على الرجوعِ للوراءِ وإضعافِ هجومِهِ.

المفاهيم والمصطلحات



● الإرسالُ Serve

أتعلّم



النواحي الفنيّة



- 1 استخدامُ القبضةِ الأماميَّةِ، والمضربُ أسفلَ الحوضِ.
- 2 الوقوفُ على بُعدِ خطوةٍ أو خطوتينِ من خطِّ الإرسالِ الأماميِّ.
- 3 استرخاءُ الجسمِ وانشاءُ خفيفٍ في الركبتينِ.
- 4 تكونُ القدمُ المُعاكسةُ للذراعِ الماسكةِ للمضربِ إلى الأمامِ والقدمُ الأخرى إلى الخلفِ.
- 5 مسكُ الريشةِ منَ الطرفِ، ثمَّ إسقاطُها بخفّةٍ أمامَ اللاعبِ/اللاعبةِ.



- 6 رجوعُ المضربِ إلى الخلفِ حتّى يصلَ إلى مُستوى الكتفِ (مرجحةُ المضربِ)، ثمَّ ضربُ الريشةِ.
- 7 ضربُ الريشةِ بالجزءِ المُسطّحِ منَ المضربِ، حتّى يصلَ المضربُ إلى الجهةِ الأخرى منَ الجسمِ.
- 8 المُتابعةُ بالمرجحةِ الأماميَّةِ للمضربِ.



النشاط 1 : الإحماء



● أُوْدِي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين.

● أبتادل الفمَز على القدمين عاليًا.

● أنطط الرِيشة في اتجاهاتٍ مُختلفة في الملعب.



النشاط 2 : أَدْرَب



● أُوْدِي الإرسالَ العالِي الطويلَ دونَ ريشةٍ. (تمثيْلُ حركيٍّ بالمُضْرَبِ)

● أُوْدِي الإرسالَ العالِي الطويلَ دونَ تحديدِ مكانِ السقوطِ.

● أُوْدِي الإرسالَ العالِي الطويلَ مَعَ تحديدِ نقطةِ سقوطِ الريشةِ الطائرةِ (للخطِّ الخلفيِّ).

● أضعُ حلقاتٍ أو أقمَاعًا عندَ الخطِّ الخلفيِّ للملعبِ، وأحاولُ إصابةَ الأقماعِ أو إسقاطَ الريشةِ داخلَ الحلقاتِ، بتأديةِ الإرسالِ العالِي الطويلِ.

● أُوْدِي الإرسالَ العالِي الطويلَ عَن طريقِ اللعبِ مَعَ الزميلِ / الزميلةِ في مباراةٍ.

النشاط 3 : التهدئة



● أُوْدِي تمارينَ التهدئةِ.



قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة: المادّتان (2.5) و(2.6)



- **المادّة (2.5):** إذا لم يتمكّن قاضي الخطّ من رؤية الريشة فالحكم يُعطي القرار، وفي حالة عدم وجود قرار ينادي الحكم بالإعادة.
- **المادّة (2.6):** الحكم هو المسؤول عن الملعب وما يُحيط به، وتبدأ سلطته (قراراته) منذ دخوله إلى الملعب قبل اللعب، وحتى خروجه من الملعب بعد انتهاء المباراة.

أستزيد



الإرسال:



يُشكّل الإرسال المفتاح الأوّل لبداية اللعب؛ بوصفه ضربة تُستخدم لوضع الريشة باللعب عند بداية كلّ تبادل للضربات، بحيث تُرسل الريشة إلى المكان الذي يصعب على الخصم إرجاعه بقوة أو لإحراز نقطة مباشرة. ويُعدّ الإرسال من المهارات التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكّمه وسيطرته على الأداء، وتوجد أشكال مختلفة للإرسال تخضع جميعها لقانون اللعبة؛ كالإرسال المنخفض والسريع والمستقيم.

أقيمّ تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيّة لمهارة الإرسال العالي الطويل.
			أؤدّي مهارة الإرسال العالي الطويل في الريشة الطائرة بصورة صحيحة.
			أذكر محتوى المادّتين (2.5) و(2.6) من قانون الريشة الطائرة.



الفكرة الرئيسيّة



ربطُ المهاراتِ المُقرّرة في هذه الوَحدة، ودمجُها في التدرّياتِ الفرديّةِ والزوجيّةِ، وتوظيفُها بصورةٍ فعّالةٍ في التنافسِ واللعبِ الفرديّ والزوجيّ؛ ضمنَ التعليماتِ والقوانينِ الخاصّةِ بوحدةِ الريشةِ الطائرة.

أتعلّم



- استذكُر المهاراتِ الأساسيّةِ المطلوبةَ في وَحدةِ الريشةِ الطائرة.
- استذكُر موادَّ القانونِ المطلوبةَ في هذه الوَحدة.
- أفهمُ التعليماتِ وألتزمُ بها، عندَ تطبيقِ المهاراتِ المُقرّرة في هذه الوَحدة.



الإرسالُ العالِي الطويلُ.



ضربةُ التخليصِ الخلفيّةِ.



ضربةُ التخليصِ الأماميّةِ.

الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



- أُوَدِّي تمارينَ الإطالة للجسم.
- أتبادلُ القفزَ على القدمينَ عاليًا.
- أجري باتجاهاتٍ مُتعدِّدةٍ داخلَ الملعبِ.

أتعلَّمُ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي ذِي الْمُسْتَوَى
الْحَرَكِيِّ الْعَالِي فِي تَأْدِيَةِ الْأَنْشِطَةِ الْحَرَكِيَّةِ.

النشاط 2 : أتدرب



- أتدربُ على إتقانِ مهاراتِ الريشةِ الطائرة، التي اكتسبتها في هذهِ الوَحْدَةِ بصورةٍ فرديَّةٍ وزوجيةٍ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.
- أوظفُ المهاراتِ التي تعلَّمتُها في هذهِ الوَحْدَةِ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي مَبَارَاةٍ تَنَافُسِيَّةٍ مُصَغَّرَةٍ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ.
- أطبِّقُ التعلِّيماتِ وألتزمُ بِهَا فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ الْمَهَارَاتِ وَالتدربِ عَلَيْهَا مَعَ الزملاءِ / الزميلاتِ.



النشاط 3 : التهدئة



- أُوَدِّي تمرينَ التهدئةِ.

قانون اللعبة



القانون الدولي للريشة الطائرة: المادة (3)

المادة (3) الحكام في لعبة الريشة الطائرة:

- يبلغ عدد الحكام في لعبة الريشة الطائرة (12) حكماً من دون الحكم العام.
- واجبات الحكم الرئيس:
 - ◀ استلام السجلات الخاصة من الحكم العام (السكورات).
 - ◀ التأكد من صحة المعلومات الواردة في (السكورات).
 - ◀ التأكد من وضع القوائم على الخطوط، وفحص الشبكة والتأكد من ارتفاعها.
 - ◀ التأكد من وجود كمية مناسبة من الريش الجيدة.
 - ◀ التأكد من حكم الإرسال وحكام الخطوط وأماكنهم.
 - ◀ إجراء القرعة بين اللاعبين في بداية المباراة.
 - ◀ يجب أن يكون الإعلان والتقديم بصوت عالٍ ومفهوم للجميع.

أستزيد



تعدُّ لعبة الريشة الطائرة من الرياضات الممتعة والسهلة، التي تمارس دون تعقيد أو صعوبة. بالإضافة إلى الفوائد الصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية التي يحصل عليها الممارس لها من اللاعبين أو الهواة.



أهم الفوائد الصحية للعبة الريشة الطائرة:

- تحسُّن اللياقة البدنية.
- تحسُّن مرونة العضلات.
- تُفيد الصحة الذهنية.
- تجدُّ من الاكتئاب.
- تجدُّ من الإصابة بالأمراض.

أقيم تعلمي



درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي المهارات في أثناء المشاركة في اللعب التنافسي.
			أتعلَّم من زميلي/ زميلتي ذي المستوى الحركي العالي في تأدية الأنشطة الحركية.
			أذكرُ محتوى المادة (3) من قانون الريشة الطائرة.

نهاية الوحدة

بعد الانتهاء من دروس وحدة الريشة الطائرة:

✓ أُنطبقُ مهاراتِ الريشةِ الطائرةِ التي تعلّمتُها، عندَ اللعبِ معَ أصدقائي / صديقاتي.

✓ أشاركُ بلعبةِ الريشةِ الطائرةِ في المدرسةِ وخارجها.



✓ أؤدي دورَ الحكم، وأطبقُ القانونَ الذي تعلّمتُهُ.

✓ أنقلُ المعرفةَ التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخلَ المدرسةِ وخارجها.

✓ أتبعُ التعليماتِ والأنظمةَ الخاصّةَ بلعبةِ الريشةِ الطائرةِ في أثناءِ اللعبِ.

✓ أُعبّرُ عنَ مشاعرِ الفرحِ والسرورِ في أثناءِ مُمارسةِ لعبةِ الريشةِ الطائرةِ.

التعبير الحركي والإيقاعي

4



الفكرة العامة

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



الفكرة الرئيسية



يُعدُّ التماثل واللامتماثل من الحركات الأساسية المهمة التي تُؤدَّى بتمرينات وحركات على طرفي الجسم (الذراعين والرجلين)، والتي قد تتشابه أو تختلف بالشكل والاتجاه والتوقيت. وتُستخدم غالبًا لإعطاء جمالية في أثناء تأدية الجملة الحركية التي تُؤدَّى في الاحتفالات الرياضية داخل المدرسة وخارجها.

المفاهيم والمصطلحات



● التماثل Symmetry

● اللامتماثل Asymmetry

أتعلم



النواحي الفنية

الحركات المتماثلة:

هي الحركات التي تؤدِّيها أطراف الجسم، بحيث يكون الجانب الأيمن مطابقًا للجانب الأيسر في الوقت نفسه.

أمثلة على الحركات المتماثلة:



1 فتح الذراعين وإغلاقهما في الوقت نفسه.

2 القفز مع فتح الرجلين واليدين ثم ضمهما.

3 رفع الركبتين بالتبادل، مع حركة الذراعين بالنمط نفسه.

4 تأدية حركات متماثلة بالذراعين من وضع الوقوف.

(الذراعان عاليًا، جانبًا، أمامًا).

الحركات اللامتماثلة:



هي الحركات التي تؤدّيها أطراف الجسم، بحيث يتحرّك كل طرفٍ أو جزءٍ من الجسم بصورةٍ مُستقلّةٍ عن الآخر؛ أي أنّ جانبي الجسم لا يؤدّيان الحركة نفسها في الوقت نفسه.

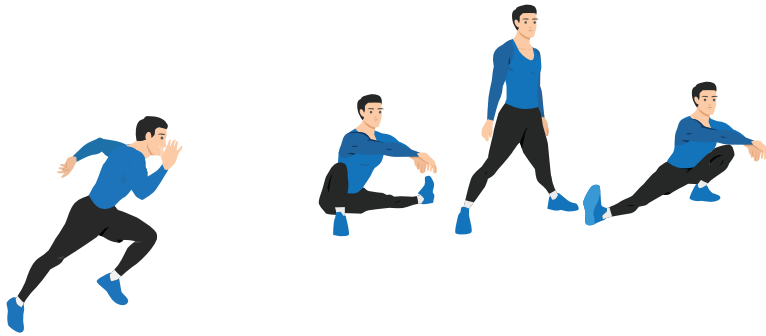
أمثلة على الحركات غير المتماثلة:

- 1 رفع اليد اليمنى مع ثني الركبة اليسرى.
- 2 القفز على قدم واحدة، مع تحريك الذراعين بحركاتٍ مختلفة.
- 3 تأدية حركاتٍ غير متماثلةٍ ومركّبةٍ بالذراعين من وضع الوقوف. (الذراع عاليًا والأخرى ثابتة في الوسط، الذراع جانبًا والأخرى أمامًا).

الأنشطة



النشاط 1 : الإحماء



- أودّي تمارين الإطالة للجذع والرجلين.
- اجري باتجاهاتٍ متعدّدة داخل الملعب.

أقدّم المساعدة لذوي المستوى الضعيف،
عند امتلاك القدرة على ذلك.

النشاط 2 : أتدرب



- أودّي مع زملائي / زميلاتي بعض الحركات اللامتماثلة بمجموعات.



- أودّي مع زملائي / زميلاتي بعض الحركات اللامتماثلة بمجموعات.

- أشارك زملائي / زميلاتي تصميم جملة حركية تجمع الحركات المتماثلة واللامتماثلة.



النشاط 3 : التهدئة



● أُوَدِّي تمرين التهدئة.



أستزيد



يُمكنُ تأدية الحركات المُتماثلة واللامتماثلة في الوقتِ نفسه ضمنَ مجموعةٍ، عبرَ تصميمِ جملةٍ حركيةٍ مُبتكرةٍ تتميزُ بالانسيابيةِ والشكلِ الجماليِّ، وعرضها أمامَ المُشاهدينَ في المناسباتِ الوطنيةِ والرياضيةِ.

تمثّلُ أهميّةُ الحركاتِ المُتماثلةِ واللامتماثلةِ في:

- تعزيزِ التوازنِ والتناسقِ الحركيِّ.
- تطويرِ المهاراتِ الحركيةِ المُعقّدة، مثلِ الكتابةِ واللعبِ بالأدواتِ الرياضيةِ.
- تحسينِ الأداءِ الرياضيِّ في الألعابِ التي تتطلبُ تحكُّمًا في حركةِ الأطرافِ بصورةٍ منفصلةٍ.
- تحسينِ التوازنِ والتنسيقِ العضليِّ.
- تقويةِ العضلاتِ بصورةٍ متساويةٍ على جانبيِ الجسمِ.
- تطويرِ مهاراتِ المرونةِ والتركيزِ.



أقيمُ تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أتعرّفُ إلى الحركاتِ المُتماثلةِ واللامتماثلةِ على طرفيِ الجسمِ.
			أُوَدِّي تمريناتٍ وحركاتٍ دالّةٍ على التماثلِ واللاتماثلِ.
			أقدِّمُ المساعدةَ لذوي المستوى الضعيفِ، عندَ امتلاكِ القدرةِ على ذلكِ.

بعد الانتهاء من دروس وحدة التعبير الحركي والإيقاعي:

✓ أُميِّزُ بينَ الحركاتِ المُتماثلةِ واللامُتماثلةِ عندَ تأديةِ الجملةِ الحركيةِ.

✓ أُشاركُ أصدِقائي/ صديقاتي في مهرجاناتٍ واحتفالاتٍ رياضيةٍ وشعبيةٍ في المدرسةِ وخارجها.

✓ أُطبِّقُ بعضَ الحركاتِ الأساسيةِ التي تعلَّمتُها، عندَ اللعبِ معَ أصدِقائي/ صديقاتي بألعابٍ شعبيةٍ.

✓ أنقلُ المهاراتِ التي اكتسبْتُها إلى زملائي/ زميلاتي داخلَ المدرسةِ وخارجها.

✓ أُعبّرُ عنَ مشاعرِ الفرحِ والسرورِ، في أثناءِ تأديةِ الحركاتِ المُتماثلةِ واللامُتماثلةِ.

الوحدۃ الخامسة

السلامة العامة

5



الفكرة العامة

امتلاك المعرفة بالحروق البسيطة، وكيفية التعامل معها، وتقديم الإسعافات الأولية للمصاب.



الفكرة الرئيسيّة



تعلّم خطوات الإسعافات الأوليّة في حالة الحروق البسيطة.

المفاهيم والمصطلحات



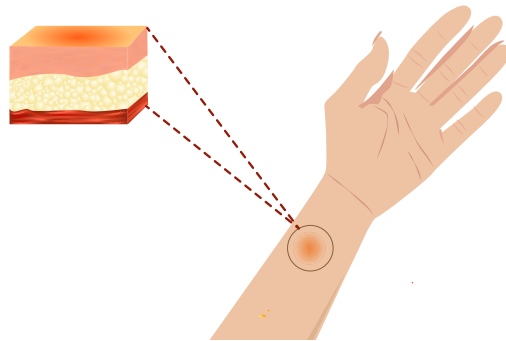
● الحروق البسيطة Minor burns

الحروق: هي إصابات تحدث عندما يتعرّض الجلد لحرارة شديدة أو مواد كيميائية حارقة. وقد تكون الحروق بسيطة أو شديدة.

يُجبّ إسعافُ الشَّخصِ المُصابِ بالحروق؛
تجنُّباً للمضاعفاتِ.

الحروق من الدرجة الأولى (البسيطة):

- تشملُ الطبقةَ الخارجيّةَ للجلدِ فقط.
- علاماتُ الحرقِ: احمرار، ألمٌ خفيفٌ، تورُّمٌ بسيطٌ.



أسباب الحروق



الحرقُ بِبُخارِ الماءِ.



تعرُّضُ أحدِ أجزاءِ الجسمِ للنارِ مُباشرةً.



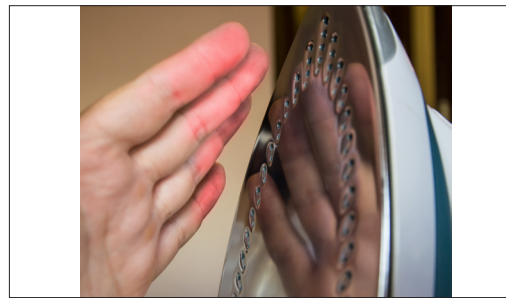
الحرقُ بسببِ الموادِّ الكيميائيَّةِ
وبخاصَّةِ الحامضيَّةِ.



الحرقُ بالكهرباءِ.



التعرُّضُ لأشعَّةِ الشمسِ القويَّةِ.



استخدامُ الأدواتِ الساخنةِ دونَ عازلٍ.

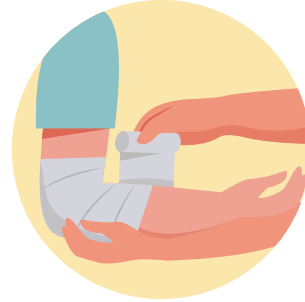
الإسعافات الأوليّة للحروق البسيطة (الدرجة الأولى)



تبريدُ المَنطِقَةِ المُصابَةِ بالماءِ الباردِ.



إزالةُ أيِّ معدنٍ أو إكسسواراتٍ.



وضعُ كمّاداتٍ باردةٍ على المَنطِقَةِ
المُصابَةِ.



وضعُ أيِّ مرهمٍ طبيعيٍّ للتبريدِ على
المَنطِقَةِ المُصابَةِ. (مثل نبات الأوليفيرا)



الاتّصالُ بالطوارئِ.



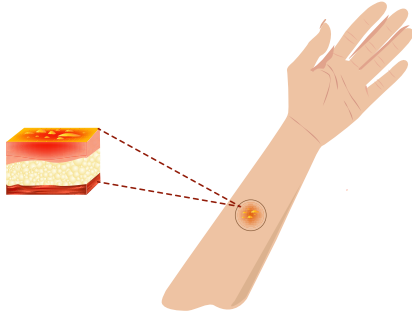
تناولُ مُسكّناتِ الألمِ.

طرائق الوقاية من الحروق

- الابتعاد عن مصدر النار المباشر، مع ترك مسافة آمنة مناسبة.
- عدم العبث بالأجهزة الكهربائية أو تصليحها، وبخاصة إذا كانت موصولة بالكهرباء في المدرسة أو البيت.
- عدم اللعب أو السباحة في أوقات الذروة، وعدم التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- ارتداء الملابس الرياضية المناسبة لنوع الرياضة، وتجنب احتكاكها بالجلد مباشرة.

أستزيد

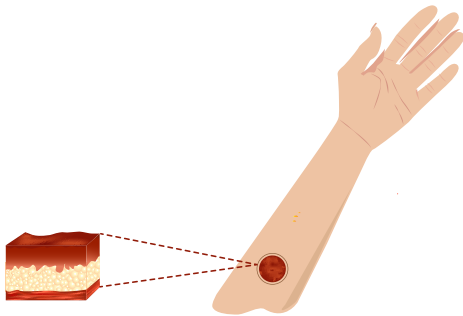
من أنواع الحروق:



الحروق المتوسطة.

● الحروق من الدرجة الثانية (المتوسطة):

- ◀ تؤثر في الطبقة الخارجية والداخلية من الجلد.
- ◀ علامات الحرق: احمرار شديد، انتفاخ، ظهور فقاعات.



الحروق الشديدة.

● الحروق من الدرجة الثالثة (الشديدة):

- ◀ تؤثر في طبقات الجلد جميعها، وقد تصل إلى الأنسجة تحت الجلد.
- ◀ تحتاج إلى عناية طبية فورية.

النشاط 1 :

ما أنواع الحروق؟ وكيف نُميز بينها؟

النشاط 2 :

أذكر خطوات الإسعافات الأولية للحروق البسيطة؟

أقيّم تعلّمي

درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أُعرِفُ إلى أنواع الحروق، وكيفية التعامل معها.
			أُتجنَّبُ مُسببات الحروق بِاتِّباعِ طرائق الوقاية.
			أُقدِّمُ الإسعافات الأولية للمُصابِ بالحروق البسيطة.
			أُحفظُ رَقْمَ الطوارئ في وطني 911.

نهاية الوحدة

بعد الانتهاء من دروس وحدة السلامة العامة:

أُتعرّف إلى أنواع الحروق.



أُطبّق الإسعافات الأولية في حال إصابة أحد أصدقائي / صديقاتي.



أُتبع طرائق وإرشادات الوقاية من الحروق.



أُنقل المهارة التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.



أُحفظ رقم الطوارئ (911).





جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدمة النظرية للتعريف بجائزة الملك
عبد الله الثاني للياقة البدنية.



فيديو توضيحي لشرح المحاور الخمسة
لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.



فيديو حفل تكريم الفائزين بجائزة الملك
عبد الله الثاني للياقة البدنية.

