



التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُ الخَامِسُ

الفصلُ الدَّرَاسِيُّ الأَوَّلُ



فريق التَّأليف

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

يسر 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 (124 / 2024) تاريخ 2024 / 8 / 13 م بدءاً من العام الدراسي 2024 / 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-682-2

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4165)

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، 2024
رقم التصنيف	372.86
الوصفات	/ الرياضيات // المناهج // التعليم الأساسي /
الطبعة	الطبعة الأولى

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 محمود صويص

الرسومات الفنية:

شروق العبكي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

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 الأمة 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 والعصبيّة (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 وصحّته، وتسهم 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

1

الوحدة الأولى

- 6 **كرة القدم**
- 7 **الدرس 1: تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي**
- 10 **الدرس 2: الجزى 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 جماعية ومناقشات فردية**

3

الوحدۃ الثالثۃ

- 34 الأيقاع 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

الوحدۃ الرابعۃ

- 54 السلامة العامۃ
- 55 الدرس 1 : الإسعافات الأولية في حالات الرعاف

1

كُرَةُ الْقَدَمِ



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

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

الفكرة الرئيسية



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

المفاهيم والمصطلحات

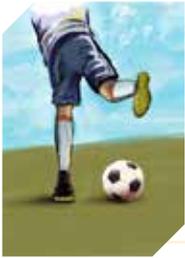


- التَّمْرِيرُ Pass
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْخَارِجِيُّ Outside Of The Foot

أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنية



2

مَرَّجَحَةً الرَّجْلِ الضَّارِبَةَ لِلْكُرَّةِ
خَلْفًا ثُمَّ أَمَامًا، عَلَى أَنْ يَدُورَ
مِشْطُ الْقَدَمِ إِلَى الدَّاخِلِ قَلِيلًا.



1

وَضَعُ قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ بِجَانِبِ
الْكُرَّةِ مَعَ تَنْيِّ بَسِيطٍ.



4

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



3

رَكْلُ الْكُرَّةِ مِنْ مُنْتَصَفِهَا
بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

إِضَاعَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، تَهَيِّئَةُ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ وَتَقْلُهَا مِنْ حَالَةِ الْهُدُوءِ إِلَى حَالَةِ الْعَمَلِ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

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

النشاط رقم (2): أتدرب



• أُوَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.



• أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَّةٍ مِنَ الثَّبَاتِ.



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



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



النشاط رقم (3): التهدئة



• أُوَدِّي 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.

استزيد



شعار المنتخب الأردني لكرة القدم

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

أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفتيّة 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).



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُستَخدَمُ مَهَارَةُ الْجَرِيِّ بِالْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ فِي
حَالَاتِ الْهُجُومِ الْفَرْدِيِّ؛ فَالْجَرِيُّ بِالْكُرَّةِ هُوَ الْأَسَاسُ
فِي التَّقَدُّمِ وَالْوُصُولِ إِلَى دِفَاعِ الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ.

المفاهيم والمصطلحات



• الجري Running

اتعلم



التواحي القبيّة



2

توجيه القدم الصّارِبَة
لِلْكُرَّةِ إِلَى الدَّاخِلِ.



1

الاقتراب بالجرى
من الكرة.



3

لمس الكرة بوجه القدم الخارجيّ
ودخرجتها، والتّقدّم خطوةً إلى الأمام.

4

توزيع النّظر إلى الكرة
ومسار الجري.



إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ، إِزَالَةُ الْأَلَمِ الْعَضَلِيِّ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَضْبُطُ انْفِعَالَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أَجْرِي بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

- أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ كُرَةٍ.



- أَجْرِي بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخَارِجِيِّ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



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

اللاعبون/ عدد التبدلات والبداية

يجوز إجراء عدد غير محدد من التبدلات 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



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
مُنخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الجري بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الجري بوجه القدم الخارجي بصورة صحيحة.
			أضبط انفعالاتي في أثناء الجري بوجه القدم الخارجي.
			أعرف محتوى المادة (2) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).



الفكرة الرئيسية



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

المفاهيم والمصطلحات



- السَّيْطَرَةُ Control
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ Front Foot

اتَّعَلَّمْ



النواحي الفنية



1

النَّظَرُ إِلَى الْكُرَّةِ وَقَدَمُ الْأَرْتِكَازِ مَثْبُتَةً قَلِيلًا بِاتِّجَاهِ مَسَارِ الْكُرَّةِ.

2

حَرَكَةُ الْقَدَمِ الْمُسْتَقْبَلَةِ بِاتِّجَاهِ مَسَارِ الْكُرَّةِ.

3

بِمَجَرَّدِ مُلَامَسَةِ الْكُرَّةِ لِلْوَجْهِ الْأَمَامِيِّ لِلْقَدَمِ؛ سَحْبُ الْقَدَمِ إِلَى الْخَلْفِ وَالْأَسْفَلِ.

إِضَاعَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، إِيْصَالُ أَكْبَرِ كَمِّيَّةٍ مِنَ الدَّمِ إِلَى الْعَضَلَاتِ الْعَامِلَةِ، وَزِيَادَةُ مَرُونَةِ الْمَفَاصِلِ تَجَنُّبًا لِحُدُوثِ إِصَابَةٍ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



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

أَنْتُقُ بِنَفْسِي وَأَتَّخِذُ قَرَارِي عِنْدَ أَدَاءِ مَهَارَةِ امْتِنَاصِ الْكُرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ.

النشاط رقم (2): أتدرب



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

النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



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

اللاعبون/ تقديم قائمة اللاعبين والبدلاء

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

استزيد



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



أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	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 قراري عند أداء مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
			أعرف محتوى المادة (3) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).



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



- التصويب Shooting
- باطن القدم Inside Foot

أتعلم



التواحي الفنية



1

وَضْعُ قَدَمِ الْأَرْتِكَازِ بِجَانِبِ الْكُرَّةِ مَعَ ثَنِيِّ بَسِيطٍ فِيهَا.

2

تَدْوِيرُ مَشْطِ الْقَدَمِ الصَّارِبَةِ لِلْكُرَّةِ إِلَى الْخَارِجِ، وَمَرَجَحَةُ الرَّجْلِ خَلْفًا (مَعَ ثَنِيِّ الرُّكْبَةِ) ثُمَّ أَمَامًا.

3

رَكْلُ الْكُرَّةِ مِنْ مُتَّصِفِهَا بِبَاطِنِ الْقَدَمِ، مَعَ مُتَابَعَةِ الْقَدَمِ لِلْكُرَّةِ.

4

حِفْظُ التَّوَازُنِ عَنِ طَرِيقِ الدَّرَاعَيْنِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْكُرَّةِ لِحِظَةِ التَّصْوِيبِ.

إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ، اسْتِعَادَةُ الشَّفَاءِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

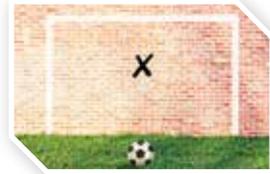
أَثِقْ بِنَفْسِي عِنْدَ آدَاءِ مَهَارَةِ التَّصْوِيبِ.

النشاط رقم (2): أتدرب



• أُوَدِّي الْمَهَارَةَ دُونَ اسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.

• أُوَدِّي الْمَهَارَةَ بِاسْتِخْدَامِ كُرَّةٍ.



• أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ نَحْوَ عَلَامَةٍ مَرَسُومَةٍ عَلَى الْجِدَارِ.

• أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ مَنطِقَةِ الْجَزَاءِ.



• أَصَوِّبُ الْكُرَّةَ عَلَى الْمَرْمَى مِنْ عِدَّةِ أَمَاكِنَ

خَارِجَ مَنطِقَةِ الْجَزَاءِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات): القانون (3) المادّة (4)

اللاعبون/ إجراءات التّبديل

يجوز إجراء التّبديل في أيّ وقت، سواء أكانت الكرة في اللّعب أم خارج اللّعب باستثناء الوقت المُستقطع.

أستزید



يتطلّب التّصويب في كرة القدم وجود عدّة عناصر، منها: القوّة والسّرعَة والدّقة؛ فالتهديف السّريع والدّقة العالیة یفاجئ المنافس ویمنعه من التّصرّف لیمنع التّهديف.

أقیّم تعلّمي



درجّة التّحقّق			نتائج التّعلّم
مُنخَفِضَة	مُتَوَسِّطَة	عَالِيَة	
			أذكر النّواحي الفنیة لمهارة التّصويب من الثّبات بصورة صحیحة.
			أودّي مهارة التّصويب من الثّبات بصورة صحیحة.
			أثّق بنفسی عند أداء مهارة التّصويب من الثّبات .
			أعرفُ مَحْتَوَى المادّة (4) من القانون (3) في القانون الدولي لكرة القدم (الصّالات).

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، وأتعلّم ربطها بتدريبات ولعب جماعي حسب توجيهات معلّمي / معلّمتي؛ مع مراعاة القانون.



2

الجزّي بالكرة
بوجه القدم
الخارجي.



1

تمرير الكرة بوجه
القدم الخارجي.



4

تصويب الكرة
على المرمى من
وضع الثبات.



3

امتصاص الكرة بوجه
القدم الأمامي.

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



النشاط رقم (1): الإحماء

- أجري في الملعب مع إشارة معلّمي / معلّمتي.
- أوّدي تمارين الإحماء.



أفتدي بقائد فريقي، وأتخذهُ نموذجًا لي.

النشاط رقم (2): أتدرب

- أوّدي المهارات التي اكتسبتها، عن طريق ربطها بتدريبات.



- أوّدي مباراة مصغرة بين فريقين، مع مراعاة القانون.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أوّدي تمارين التهدئة.





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) ممنوع منعاً باتاً ويجب إزالتها. ولا يُسمح باستخدام أشرطة لتغطية المجوهرات.

استزيد



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

عناصر شعب الملاعب:

- 1 الجمهور.
- 2 اللاعب.
- 3 الحكم.
- 4 المدرب.
- 5 الإعلامي.
- 6 الإداري.

أقيم تعلمي



درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			استدكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أربط مهارات الوحدة جميعها عبر تدريبات ولعب جماعي بصورة صحيحة.
			أفتدي بقائد فريقي وأتخذة 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 الْمُنْخَصَّةِ لِلْعِبِ.

• أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقَانُونَ الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

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

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

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

• أَتَقَبَّلُ التَّعْلِيمَاتِ الْمُتَعَلِّقَةَ بِاللَّعِبِ، وَأُنْثِي عَلَى الْأَدَاءِ الْجَيِّدِ.



الرَّيْشَةُ الطَّائِرَةُ



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

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

الفِكرَةُ الرَّيْسِيَّةُ



تُستخدَمُ مَهارةُ ضَرْبِ الرِّيشَةِ بِوَجْهِهِ الْمَضْرَبِ؛ لِتَطْوِيرِ التَّحَكُّمِ بِالْمَضْرَبِ، وَتَحْسِينِ التَّوَافُقِ بَيْنَ الْعَيْنِ وَالْيَدِ.

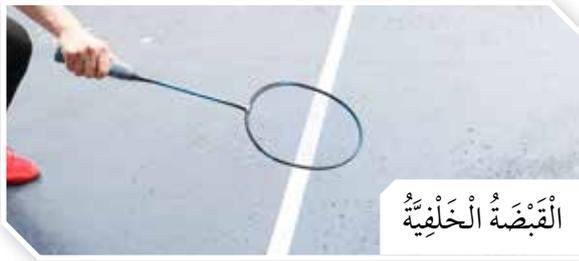
المفاهيمُ والمُصطلحاتُ



- القَبْضَةُ الْأَمَامِيَّةُ Forehand Grip
- القَبْضَةُ الْخَلْفِيَّةُ Backhand Grip
- الرِّيشَةُ Shuttlecock
- الْمَضْرَبُ Racket



القَبْضَةُ الْأَمَامِيَّةُ



القَبْضَةُ الْخَلْفِيَّةُ

أَتَعَلَّمُ



التَّوَاحِي الْفَنِّيَّةُ

1

الْوُقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مَفْتُوحَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ، وَتَقْدِيمِ الْقَدَمِ الْيُسْرَى أَمَامَ الْيُمْنَى قَلِيلًا.

2

تَوَجِيهُ الْيَدِ الْيُمْنَى الصَّارِبَةِ (الْمُؤَدِّيَّةِ) بِاتِّجَاهِ الرِّيشَةِ.

3

إِسْقَاطُ الرِّيشَةِ وَضَرْبُهَا بِوَجْهِهِ الْمَضْرَبِ؛ بِنَقْلِ ثِقَلِ الْجِسْمِ بِاتِّجَاهِ الْأَمَامِ.

4

مُتَابَعَةُ مَرَجَّةِ الْيَدِ بِاتِّجَاهِ الرِّيشَةِ الْمُمَرَّرَةِ.





النشاط رقم (1): الإحماء



الشكل (أ) الشكل (ب) الشكل (ج)

• أُجْرِي فِي المَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذْعِ.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

• أَسْتَحْدِمُ يَدِي الْيَمْنِي / الْيُسْرَى لِرَمِي الرِّيشَةِ وَالتَّقَاطُهَا مِنْ الثَّبَاتِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (أ)، وَمِنَ المَشْيِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (ب)، وَمِنَ الجَّرْيِ كَمَا فِي الشَّكْلِ (ج).

أُسَجِّعُ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي عَلَى اللِّعْبِ، وَأُنْتَنِي عَلَى الأَدَاءِ الجَيِّدِ.

النشاط رقم (2): أتدرب



• أَنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي المَضْرَبِ مِنَ الثَّبَاتِ.



• أَنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي المَضْرَبِ مِنَ المَشْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.



• أَنْطِطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهِي المَضْرَبِ مِنَ الجَّرْيِ لِمَسَافَةٍ مُعَيَّنَةٍ، ثُمَّ العُودَةَ إِلَى نِهَآيَةِ القَاطِرَةِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة



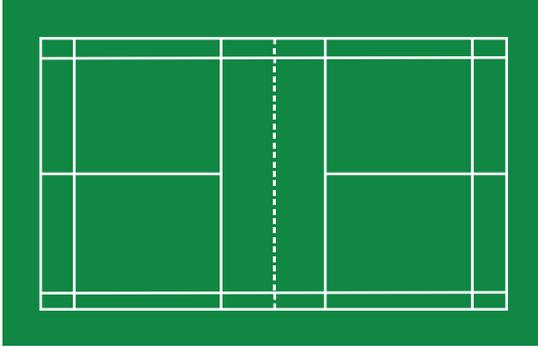
القانون الدولي للريشة الطائرة

الملعب وتجهيزاته

المادة (1.1): يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل ومحددًا بالخطوط بعرض (40 ملم).

المادة (2.1): الخطوط المحددة للملعب يجب أن تظهر بسهولة، ويفضل تلوينها باللون الأبيض أو الأصفر.

استزيد



ملعب الريشة الطائرة مستطيل الشكل مقسوم بشبكة.

أبعاد ملعب الريشة الطائرة:

- طول الملعب (13.4) مترًا.
- عرض الملعب (5.18) أمتار. (فردية)
- عرض الملعب (6.1) أمتار. (زوجية)

أقيم تعلمي



درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة ضرب الريشة بوجهي المضرب بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة ضرب الريشة بوجهي المضرب بصورة صحيحة.
			أشجع زملائي/ زميلاتي على اللعب، وأثني على الأداء الجيد.
			أعرف محتوى المادتين (1.1) و (2.1)، من القانون الدولي للريشة الطائرة.



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

اتعلم



النواحي الفنية

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 من اليد القابضة، وتحريك المضرب إلى الأمام، وضرب الريشة باتجاه ملعب المنافس.



إضاءة

من فوائد الإحماء، تحفيز الجهاز العصبي لتحسين التنسيق الحركي.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أجري حَوْلَ المَلْعَبِ.

• أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذَعِ.



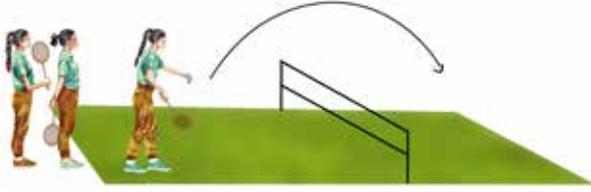
• أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أَحْتَرِمُ القَوَاعِدَ السُّلُوكِيَّةَ، وَأَلْتَزِمُ بِهَا فِي أَثْنَاءِ تَطْبِيقِ المَهَارَةِ.

النشاط رقم (2): أتدرب

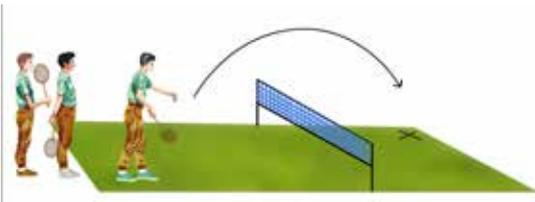


• أُوَدِّي مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الأَمَامِيِّ دُونَ رِيشَةٍ.



• أُوَدِّي مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الأَمَامِيِّ فَوْقَ حَبْلِ أَوْ فَوْقَ قِمَعِ؛

بِاسْتِخْدَامِ القَبْضَةِ الأَمَامِيَّةِ.



• أُوَدِّي مَهَارَةَ الإِرْسَالِ الأَمَامِيِّ فَوْقَ الشَّبَكَةِ إِلَى أَمَاكِنَ مُحَدَّدَةٍ

فِي المَلْعَبِ حَسَبَ تَوَجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، وَأَعُودُ إِلَى نِهَائِيَةِ

القَاطِرَةِ لِإِعْطَاءِ فُرْصَةٍ لِالأَخْرَيْنِ لِتَطْبِيقِ المَهَارَةِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



• أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ 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.

استزيد



شعار الاتحاد الأردني للريشة الطائرة

تعد لعبة الريشة الطائرة إحدى الألعاب الفردية، التي تسهم في تحسين عنصري 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 التحقق			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.

رَبْطُ الْمَهَارَاتِ بِتَدْرِيبَاتٍ جَمَاعِيَّةٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ

الدَّرْسُ

3

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



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

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَّلِحَاتُ



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

أَتَعَلَّمُ



أَسْتَذْكَرُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةَ فِي الْوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رَبْطَهَا بِتَدْرِيبَاتٍ جَمَاعِيَّةٍ 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 الْعَضَلِيِّ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِذْعِ.

• أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.



أُظْهِرُ مَشَاعِرَ الْمَحَبَّةِ وَالسَّمْحِ مَعَ زُمْلَاتِي / زُمْلَاتِي.

النشاط رقم (2): أتدرب



• أُودِّي انْتِشَارًا حُرًّا مَعَ زُمْلَاتِي / زُمْلَاتِي،
وَأُطَبِّقُ الْمَهَارَاتِ حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي.



• أُودِّي مُبَارَاةً تَنَافُسِيَّةً مَعَ زُمْلَاتِي / زُمْلَاتِي، مَعَ
مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط رقم (3): التهدئة



• أُودِّي 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/ اللاعب 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 التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أؤدي المهارات التي تعلمتها في هذه الوحدة، عن طريق تدريبات جماعية ومناقشات فردية بصورة صحيحة.
			أظهر مشاعر المحبة والتسامح مع زملائي/ زميلاتي.
			أعرف محتوى المادة (1.2) في القانون الدولي للريشة الطائرة.

بَعْدَ الْانْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ:

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

• أَشَارِكُ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ
فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي
الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِبِ.

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

• أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكْمِ،
وَأَطَبِقُ 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



تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْحَرَكَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ لِلْإِيْقَاعِ
الْحَرَكَيِّ.

الفِكرَةُ
العَامَّةُ



الفكرة الرئيسية



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

المفاهيم والمصطلحات



- Walking المشي
- Walking in a straight line المشي بخط مستقيم
- Zigzag walking المشي المتعرج

أتعلم



النواحي الفنية



1

أقف بشكلٍ معتدلٍ القوام.

2

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

3

أرفع قدمي عن الأرض مع كل خطوة أمشيها.

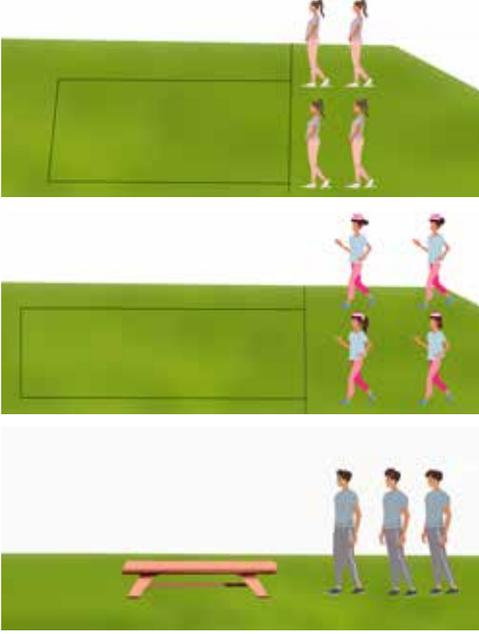
4

أمرجح الذراعين بأنسيابيةٍ وتوافق بين القدمين واليدين.

أَنْظِمْ عَمَلِيَّةَ التَّنَفُّسِ الصَّحِيحِ؛ شَهِيقًا وَرَفِيرًا فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.



النشاط رقم (1): الإحماء



• أَمْشِي بِخَطِّ مُسْتَقِيمٍ مَعَ إِيقَاعٍ مُوسِيقِيٍّ.

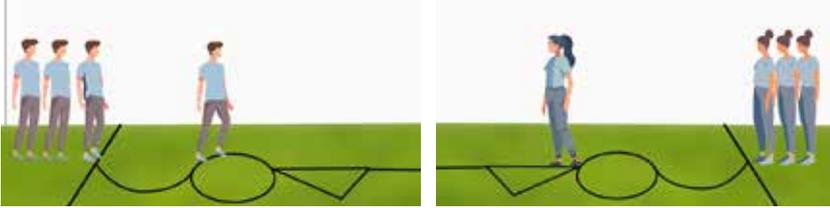
• أَمْشِي بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ (بَطِيئَةً، وَتَوَسُّطَةً، وَسَرِيعَةً)، مَعَ إِيقَاعٍ مُوسِيقِيٍّ.

• أَمْشِي مَعَ وَضْعِ كِتَابٍ فَوْقَ الرَّأْسِ.

• أَمْشِي عَلَى مَقْعَدِ سُوَيْدِيٍّ، وَأَضْعُ الدِّرَاعَيْنِ أَمَامًا وَعَالِيًّا وَجَانِبًا.

أَلْتَرَمُّ بِالنِّظَامِ وَتَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ.

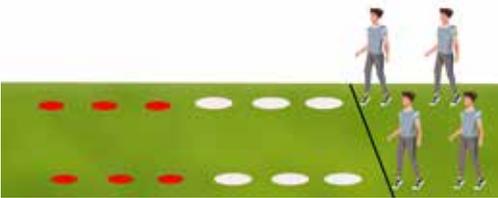
النشاط رقم (2): أتدرب



• الْمَشْيُ فِي أَوْضَاعٍ مُخْتَلِفَةٍ: خَطٌّ مُنْحَنٍ، دَائِرَةٌ، مَثَلَّثٌ، خَطٌّ مُسْتَقِيمٌ.

• الْمَشْيُ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصَابِعِ.

• الْمَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.



النشاط رقم (3): التهدئة



• أُؤَدِّي 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 وَكَيَاقَتَهُ.

إِرْشَادَاتٌ عِنْدَ الْمَشْيِ:

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



أَسْتَرْزِيدُ

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 الْأَكْتِتَابِ، وَتَحْسِينُ الْمِزَاجِ.



أَقِيمُ تَعَلُّمِي

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

الفكرة الرئيسية



يتشابه تكتيك الجري مع المشي، ويختلف عنه في زيادة سرعة تردّد الخطوات وطولها، وزيادة إسهام الذراعين في إضافة قوى زائدة للحركة في أثناء لحظة الطيران، بينما يقتصر المشي على استمرارية اتصال إحدى القدمين بالأرض.

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

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



إِضَاءَةٌ

ازتدي ملابس جيّدة التّهوية؛ لِتَجَنِّبِ الحَرارة الزائِدة في أثناء الجري.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.



- أُودِّي تَمْريناتِ الإِحْمَاءِ.



النشاط رقم (2): أتدرب

- الجري المُتعرِّج بين الأقماع.
- الجري مع تغيير الأتجاهات.
- الجري بِسُرعاتٍ مُنتظمةٍ مُنفردًا أو مع زميلي/ زميلتي.

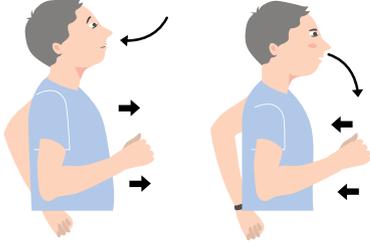


النشاط رقم (3): التهدئة

- أُودِّي تَمْريناتِ التَّهْدِئةِ.



مَعْلُومَةٌ



لا بُدَّ مِنْ مُرَاعَاةِ النُّوَاحِي الفَنِيَّةِ وَعَوَامِلِ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي أَثْنَاءِ الجَرْيِ.

نصائِحٌ لِلحِفَاظِ عَلَى طَرِيقَةِ الجَرْيِ الصَّحِيحَةِ:

- أقومُ بِالإِحْمَاءِ قَبْلَ البَدءِ بِالجَرْيِ.
- أَنْتَفَسُ بِصُورَةٍ عَمِيقَةٍ وَثَابِتَةٍ، مِنْ أَجْلِ الحِفَاظِ عَلَى تَدْفِيقِ الأَكْسُجِينِ المُسْتَمَرِّ عِبْرَ الجِسْمِ.
- أَسْمَحُ لِذِرَاعِيَّ بِالتَّارُجِحِ فِي أَثْنَاءِ الجَرْيِ.
- أَحَافِظُ عَلَى نَقْلِ ثِقَلِ الجِسْمِ بِالتَّساوِي عَلَى القَدَمَيْنِ فِي أَثْنَاءِ الجَرْيِ، وَأَتَجَنَّبُ وَضْعَ الوَظَنِ بِصُورَةٍ مُفْرِطَةٍ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ.

أَسْتَزِيدُ



لِلجَرْيِ فَوَائِدٌ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. تَقْوِيَةُ العِصَلَاتِ.
2. الحِفَاظُ عَلَى الوَظَنِ الصَّحِيحِ.
3. حَرَقُ الكَثِيرِ مِنَ السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ.
4. الشُّعُورُ بِالمُتَعَةِ وَالسُّرُورِ.

أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجِاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ أداءِ مَهَارَةِ الجَرْيِ الصَّحِيحِ، وَالنُّوَاحِي الفَنِيَّةِ الخَاصَّةَ بِهِ.
			أُودِي مَهَارَةَ الجَرْيِ إِلَى الأَمَامِ بِسُرْعَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.
			أَتَقَبَّلُ الأَخْتِلافَ وَالتَّنَوُّعَ فِي أداءِ النِّشَاطِ بَيْنَ زُمَلَانِي / زُمِيلَاتِي.

الفكرة الرئيسية



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

المفاهيم والمصطلحات



• الحَبْوُ Creeping



اتعلم



النواحي الفنية



1

ارتكاز الجسم على الأطراف: اليدين،
والركبتين، والقدمين.

2

الرجلان زاوية قائمة عند كل مفصل من
الحوض والركبة.

3

الرأس معتدل، والنظر إلى الأمام، ومشط القدمين ممدودان.

إضاءة

أحبو على أرضٍ مُستويّةٍ، تتوافر فيها عوامل الأمان والسلامة.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإجماع



- أحبوا بسرعاتٍ مُختلفةٍ: بطيئةً، ومتوسطةً، وسريعةً.
- أحبوا بشكلٍ مُتعرِّجٍ حول الموانع؛ مقاعد، وأكياسٍ حبوبٍ، وأقماعٍ.

أؤدي المهارة بثقة وبصورة صحيحة.

النشاط رقم (2): أتدرب



- التبدل بين الحبو والمشي والجري أمامًا.



النشاط رقم (3): التهدئة



- أؤدي تمارين التهدئة.



معلومة

- يُستَخدَمُ الحَبْوُ لِلتَّنْقُلِ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ، وَهُوَ أَقْلُ سُرْعَةٍ مِنَ الجَرِيِّ.
- أَجْزَاءُ الجِسْمِ المُسْتَخْدَمَةُ فِي مَهَارَةِ الحَبْوِ، هِيَ: اليَدَانِ، وَالرُّكْبَتَانِ، وَالْقَدَمَانِ.
- أَحْبُو فِي أَمَاكِنَ خَالِيَةٍ مِنَ المَخَاطِرِ وَالْعَوَاتِقِ، بِحَيْثُ تَكُونُ نَاعِمَةً وَمُسْتَوِيَةً.

أستزید

لِلحَبْوِ فَوَائِدٌ عَدِيدَةٌ، مِنْهَا:

1. يُقَوِّي عَضَلَاتِ اليَدَيْنِ.
2. يُطَوِّرُ التَّوَازْنَ.
3. يُطَوِّرُ الرُّؤْيَةَ.
4. يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَهُ فِي بَعْضِ الحَالَاتِ الطَّارِئَةِ أَوْ لِلْمُتَعَّةِ وَالسُّرُورِ.



أقيم تعلّمي

دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ آدَاءِ مَهَارَةِ الحَبْوِ، وَالنَّوَاحِي الفَنِيَّةِ الخَاصَّةَ بِهِ.
			أُؤدِّي مَهَارَةَ الحَبْوِ أَمَا مَا عَلَى اليَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
			أُؤدِّي مَهَارَةَ الحَبْوِ بِثِقَةٍ وَبِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



يُعَزِّزُ الوَعْيُ بِالْجِسْمِ إِدْرَاكَ الشَّخْصِ لِأَجْزَاءِ جِسْمِهِ، وَقُدْرَاتِ تِلْكَ الْأَجْزَاءِ وَعَلاَقَتِهَا مَعَ بَعْضِهَا بَعْضًا.

العَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



• الحَرَكَةُ Movement

• الوَعْيُ بِالْجِسْمِ Body Awareness

• شَكْلُ الْجِسْمِ Body Shape



الشَّكْلُ (1)

أَتَعَلَّمُ



الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ: يَشْمَلُ هَذَا الوَعْيُ قُدْرَةَ الشَّخْصِ عَلَى الشُّعُورِ بِمَوَاقِعِ جِسْمِهِ فِي أَثْنَاءِ أَدَاءِ الحَرَكَاتِ.



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

إِضَاءَةٌ

يُساعدُ الإِخْمَاءُ على تَهْيِئَةِ الجِسمِ لِمُمارَسَةِ الألعابِ الرِّياضِيَّةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإخماء

• أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.

• أُودِّي تَمْرِيناتِ الإِخْماءِ.



النشاط رقم (2): أتدرب

أَتعاونُ مَعَ زُمْلاني/ زُمْلاني، وَأُشجِّعُهُم على التَّعَرُّفِ إلى قُدْرَاتِ وإِمكانياتِ أجسامِهِم في أداءِ الحَرَكَاتِ.



• أأخُذُ وَضْعَ عامٍّ وَأداءً الحَرَكَةِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ، وَلِتَكُنْ على نَحْوِ أَكْبَرِ حَجْمًا ثُمَّ أَصْغَرَ حَجْمًا.



• التَّنويعُ في حَجْمِ الحَرَكَاتِ الَّتِي يَأْخُذُها الجِسمُ، مِثْلُ: عالٍ، وَمُنْخَفِضٍ، وَمُتَّسِعٍ، وَضَيِّقٍ.



• التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ، ثُمَّ التَّوَقُّفُ مَعَ سَماعِ صافِرَةِ مُعَلِّمي/ مُعَلِّماتي وَأَتَّخِذُ سَكْلًا مُعَيَّنًا.

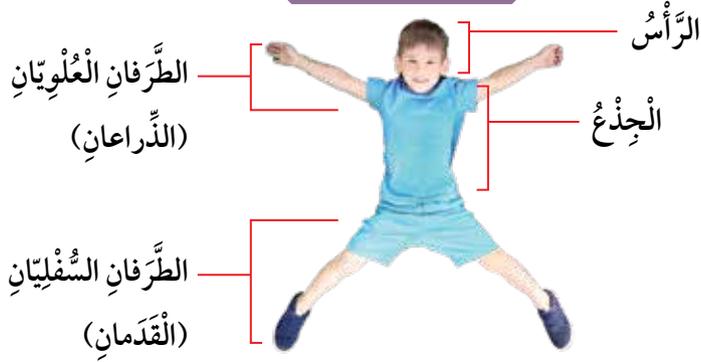
النشاط رقم (3): التهدئة

• أُودِّي تَمْرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.





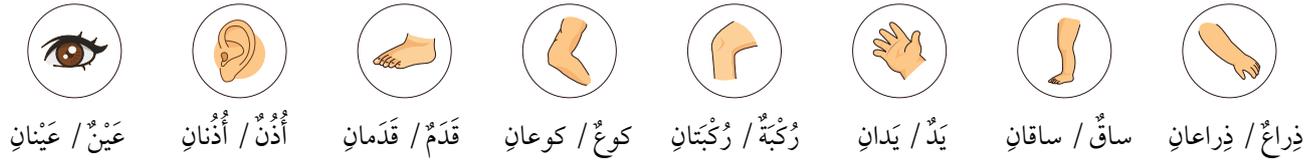
الجِسْمُ وَأَجْزَاؤُهُ



أجزاء جسم الإنسان الرئيسيّة:

- الرَّأْسُ Head
- الجِدْعُ Trunk
- الأطرافُ العُلْوِيَّةُ Upper Extremities
- الأطرافُ السُّفْلِيَّةُ Lower Extremities

الأجزاء المُتَمَثِّلَةٌ في جسم الإنسان:



أَسْتَزِيدُ



الوَعْيُ بِالْجِسْمِ يُعَزِّزُ الْأَدَاءَ وَيُقَلِّلُ مِنْ فُرْصِ حُدُوثِ الإِصَابَاتِ؛ إِذْ إِنَّهُ يُمْكِّنُ الْفَرْدَ مِنْ تَصْحِيحِ حَرَكَاتِهِ وَضَبْطِ وَضْعِيَّةِ جِسْمِهِ، بِطَرِيقَةٍ تُجَنِّبُهُ الْإِجْهَادَ أَوْ الْإِصَابَاتِ وَالتَّشَوُّهَاتِ الْقَوَامِيَّةِ.

أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ قُدْرَاتِ جِسْمِي وَعَلَاقَةَ أَجْزَائِهِ بِبَعْضِهَا بَعْضًا.
			أَوْدِي بَعْضَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكَيَّةِ الَّتِي تُظْهِرُ عِلَاقَةَ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ بِبَعْضِهَا بَعْضًا وَإِمْكَانَاتِهَا.
			أَتَعَاوَنُ مَعَ زَمَلَائِي/ زَمِيلَاتِي، وَأَشْجَعُهُمْ عَلَى التَّعَرُّفِ إِلَى قُدْرَاتِ أَجْسَامِهِمْ وَإِمْكَانَاتِهَا فِي أَدَاءِ الْحَرَكَاتِ.

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



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

العَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلِحَاتُ



- الفَرَاغُ Space
- الوَعْيُ بِالْفَرَاغِ Spatial Awareness
- الأَتِّجَاهُ Direction



أَتَعَلَّمُ

لِلْفَرَاغِ نَوْعَانِ:

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

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



إضاءة

أَتَجَنَّبُ الْأَصْطِدَامَ بِزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ.



الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.



النشاط رقم (2): أَدْرَبُ



أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

لُعْبَةٌ صَغِيرَةٌ (لُعْبَةٌ عَكْسِ الْأَتِّجَاهِ)

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



• تَثْبِيتُ الْقَدَمِ عَلَى الْأَرْضِ، وَالِدَوْرَانَ حَوْلَ الْفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ الْمُحِيطِ بِالْجِسْمِ.



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



• الْحَرَكَةُ بِحُرِّيَّةٍ فِي الْفَرَاغِ الْعَامِّ، وَأَدَاءُ الْحَرَكَاتِ الْأَنْتِقَالِيَّةِ مِثْلَ الْمَشْيِ، وَاسْتِخْدَامِ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ؛ مِثْلَ لَقْفِ الْكُرَّةِ فِي الْهَوَاءِ أَوْ رَمِيهَا نَحْوَ الْأَرْضِ مَرَارًا.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.



مَعْلُومَةٌ

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

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.
			أُودِّي المَهَارَاتِ الحَرَكَيةَ فِي الفَرَاغِ الشَّخْصِيِّ وَالفَرَاغِ العَامِّ.
			أَحْتَرِمُ الفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ الخَاصَّ بِزَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.

الفكرة الرئيسية



يتحرك الجسم عبر مستوياتٍ مختلفةٍ قد تكون عاليةً أو متوسطةً أو منخفضةً.

المفاهيم والمصطلحات



- المستوى Level
- مستوى النظر Seeing Level
- تحت مستوى النظر Below Seeing Level
- فوق مستوى النظر Above Seeing Level



أتعلم



- يجري الانتقال من مكانٍ إلى آخر بمستوياتٍ حركيةٍ مختلفةٍ، حسب الإمكانيات المادية المتاحة.
- توجد درجاتٌ متعددةٌ لكل مستوى من مستويات الحركة. أنظر إلى الشكل التوضيحي المجاور لمستويات الحركة.

إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، رَفَعُ مَعْدَلِ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ وَحَرَارَةِ الْجِسْمِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



• أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ بِنَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.

النشاط رقم (2): أتدرب



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



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

النشاط رقم (3): التهدئة



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلُومَةٌ



الْحَرَكَاتُ الْإِنْتِقَالِيَّةُ: هِيَ تِلْكَ الْحَرَكَاتُ الَّتِي يَنْتَقِلُ فِيهَا الْفَرْدُ مِنْ مَكَانٍ إِلَى مَكَانٍ آخَرَ؛ لِإِنْجَازِ مَسَافَةٍ فِي أَيِّ اتِّجَاهٍ أَوْ أَيِّ مُسْتَوَى حَسَبَ نَوْعِ الْحَرَكَةِ، وَتَتَمَثَّلُ فِي مَا يَأْتِي:

الْجَرْيُ Running

الْمَشْيُ Walking

الْحَجْلُ Skipping

الْقَفْزُ Hopping

الزَّحْلَقَةُ Sliding

الْوَثْبُ Jumping

أُسْتَزِيدُ



الْحَرَكَاتُ غَيْرُ الْإِنْتِقَالِيَّةِ: هِيَ تِلْكَ الْحَرَكَاتُ الَّتِي تُؤَدِّي مِنَ الثَّبَاتِ عَلَى مَحْوَرٍ، أَوْ عَلَى قَاعِدَةٍ ثَابِتَةٍ نَسْبِيًّا دُونَ الْإِنْتِقَالِ مِنَ الْمَكَانِ. وَيُمْكِنُ تَنْفِيدُهَا وُقُوفًا أَوْ جُلُوسًا، وَتَتَمَثَّلُ فِي مَا يَأْتِي:

الْأَمْتِدَادُ Stretching

الْإِنْحِنَاءُ Bending

التَّمَايُلُ Swaying

التَّارُجُحُ Swinging

أَقِيمُ تَعْلَمِي



دَرَجَةُ التَّحْقُقِ			نَتَاجِاتُ التَّعْلَمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ مُسْتَوِيَاتِ الْحَرَكَةِ: (عَالٍ، وَمُتَوَسِّطٌ، وَمُنْخَفِضٌ).
			أُؤَدِّي الْحَرَكَةَ بِمُسْتَوِيَاتِهَا الْمُخْتَلِفَةِ: (عَالٍ، وَمُتَوَسِّطٌ، وَمُنْخَفِضٌ).
			أُؤَدِّي التَّمْرِنَاتِ بِنَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْإِيقَاعِ الْحَرَكِيِّ:

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

• أَشَارِكُ مَهَارَةَ الْمَشْيِ مَعَ
زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي، فِي
الْأَمَاكِنِ الْمَخْصَّصَةِ لِذَلِكَ.

• أَحْتَرِمُ الْفَرَاغَ الشَّخْصِيَّ
الْخَاصَّ بِزُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.

• أُوَدِّي مَهَارَةَ الْجَرْيِ
مَعَ زُمَلَائِي /
زُمِيلَاتِي.



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

• أَشْعُرُ بِالْفَرَحِ وَالسُّرُورِ
عِنْدَ أَدَائِي مَهَارَاتِ الْمَشْيِ
وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

4

السَّلَامَةُ الْعَامَّةُ



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

الفِكرَةُ
العَامَّةُ

الفكرة الرئيسيّة



الإسعافات الأولية للرُعاف مهمّة للتحكّم في النزيف، والحفاظ على حياة الشخص المصاب.

المفاهيم والمصطلحات

- الرُعاف Nosebleeds
- إسعاف أولي First Aid

أتعلّم

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.
- الحرقّة أو الحكّة في الأنف.
- الأرتباك.
- الغثيان أو الدوار.
- وجع رأس خفيف.
- الحاجة إلى التخلص من الدم.



الإسعافات الأولية للشخص المُصاب بالرَّعافِ

1

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



2

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



3

وَضَعُ قِطْعَةً ثَلْجٍ أَوْ كَمَادَاتٍ بَارِدَةٍ عَلَى
الْأَنْفِ؛ لِتَقْلِيلِ النَّزِيفِ مَعَ التَّنَفُّسِ بِبُطْءٍ
مِنَ الْفَمِ.



4

الْأَتِّصَالُ بِرَقْمِ الطَّوَارِي (911) فِي
حَالِ اسْتِمْرَارِ النَّزِيفِ.



طَرَائِقُ الْوَقَايَةِ مِنَ الرَّعَافِ:

- اسْتِخْدَامُ مُرَطِّبِ الْأَنْفِ.
- تَجَنُّبُ الْعَوَامِلِ الْمُهَيِّجَةِ، مِثْلَ دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ الْمُرْتَفِعَةِ.
- تَوَافُرُ الْحِمَايَةِ فِي الْأَنْشِطَةِ الرَّيَاضِيَّةِ؛ كَالِاتِّزَامِ بِقَوَانِينِ اللَّعِبِ، وَارْتِدَاءِ قُبَّعَاتٍ إِذَا لَزِمَ الْأَمْرُ.
- تَجَنُّبُ التَّحْفِيزِ الزَّائِدِ لِلْأَنْفِ أَوْ فَرَكِهِ بِشِدَّةٍ.
- حِمَايَةُ الْأَنْفِ مِنَ الصَّدَمَاتِ الْمُبَاشِرَةِ.

النشاط رقم (1):

أَسْتَنْتِجُ بَعْضَ الظُّرُوفِ الْمُسَبِّبَةِ لِلرُّعَافِ.

النشاط رقم (2):

أُطَبِّقُ بِطَرِيقَةٍ تَمَثِيلِيَّةٍ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ فِي حَالِ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ.

أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أُحَدِّدُ أَعْرَاصَ الْإِصَابَةِ بِالرُّعَافِ.
			أَعْرِفُ الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ لِمُصَابِ بِالرُّعَافِ.
			أَتَجَنَّبُ الْإِصَابَةَ بِالرُّعَافِ، عَنِ طَرِيقِ طَرَائِقِ الْوَقَايَةِ.
			أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِي فِي وَطَنِي (911).

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دَرَسِ الرَّعَافِ فِي وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

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

• أَحَدِّدُ أَعْرَاضَ الْإِصَابَةِ
بِالرُّعَافِ.



• أَتَّبِعُ طَرِيقَ وَإِرْشَادَاتِ
الْوَقَايَةِ مِنَ الرَّعَافِ.

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

• أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوَارِي (911).



جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدمة النظرية للتغريف 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.

