

التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُ الْخَامِسُ

الفصل الدَّرَاسِيُّ الثَّانِي



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

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

قرّرت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (9/ 2024) تاريخ 30/ 10/ 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (161/ 2024) تاريخ 17/ 11/ 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/ 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-683-9

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4166)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الخامس، الفصل الدراسي الثاني
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2024
رقم التصنيف	372.86
الوصفات	/ الرياضة / / المناهج / / التعليم الأساسي /
الطبعة	الطبعة الأولى

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ. د. معين أحمد عودات

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

الرسومات الفنية:

شروق العبكي

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة 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 جلالة 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 مبكرة 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 والمُثل 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

5

الوحدة الخامسة

6 ألعاب القوى

7 الدرس 1 : البدء المنخفض

10 الدرس 2 : العدو لمسافة (50 م)

13 الدرس 3 : استلام وتسليم عصا التتابع

16 الدرس 4 : الوثب العالي من ارتفاع (60 سم)

19 الدرس 5 : رمي ثقل بوزن (1.5 كغم) إلى أبعد مسافة

22 الدرس 6 : تدريبات ومنافسات فردية

6

الوحدة السادسة

26 كُرَةُ السَّلَةِ

27 الدَّرْسُ 1 : اسْتِقبالُ الكُرَةِ

30 الدَّرْسُ 2 : التَّنْطِيطُ مِنَ الْمَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ

33 الدَّرْسُ 3 : التَّنْطِيطُ مِنَ الْجَرِيِّ بِالتَّبَادُلِ

36 الدَّرْسُ 4 : التَّمْرِيرَةُ الصَّدْرِيَّةُ

39 الدَّرْسُ 5 : التَّمْرِيرَةُ الْمُرْتَدَّةُ

42 الدَّرْسُ 6 : رِبْطُ الْمَهَارَاتِ بِالتَّدْرِيبَاتِ وَاللَّعِبِ الْجَمَاعِيِّ

7

الوحدة السابعة

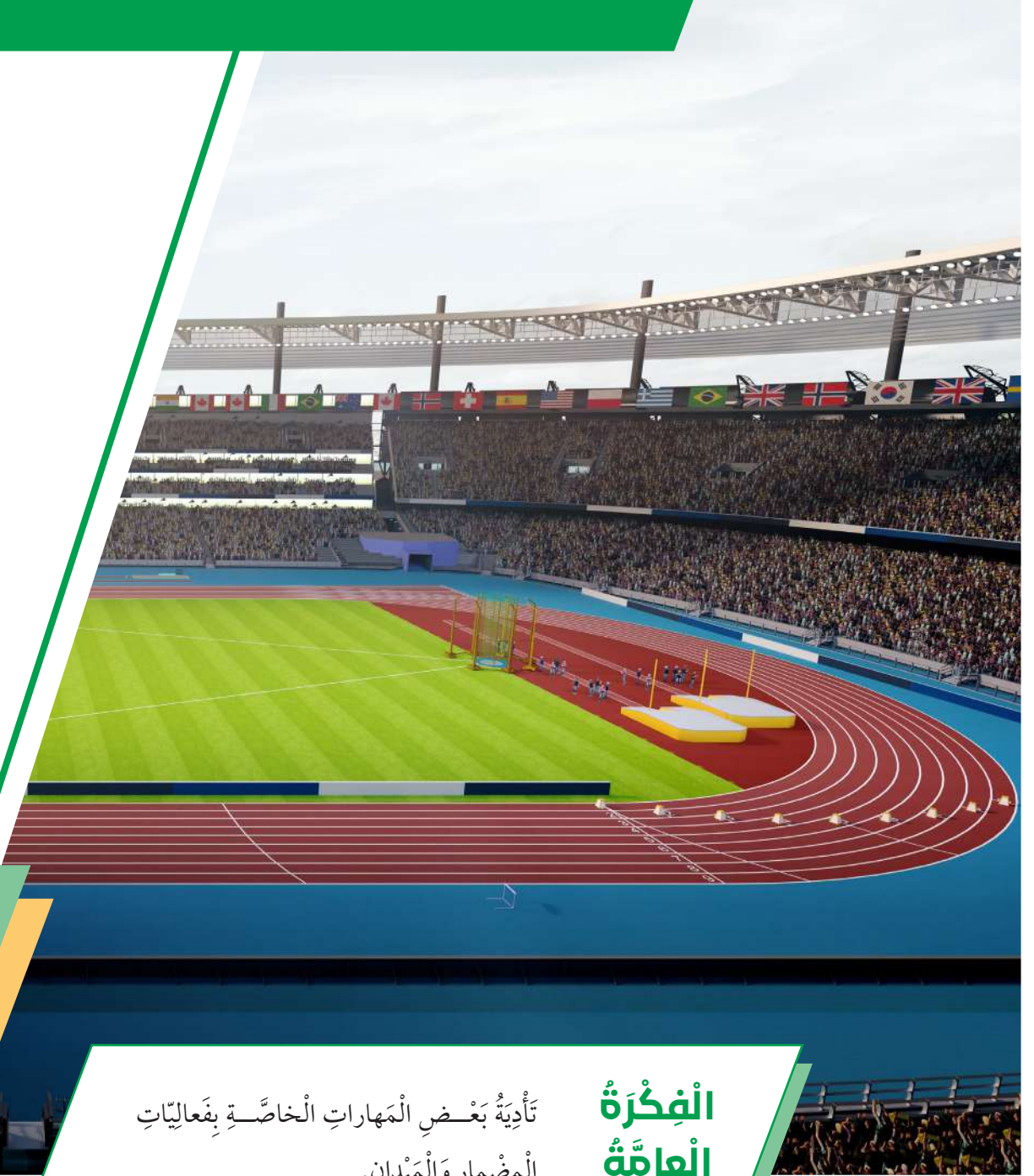
46 الْمَفَاهِيمُ وَالْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

47 الدَّرْسُ 1 : الْوَزْنُ الصَّحِيُّ الْمِثَالِيُّ

51 الدَّرْسُ 2 : التَّعَرُّضُ الْجَيِّدُ لِأَشَعَّةِ الشَّمْسِ

5

أَلْعَابُ الْقُوَى



الفِكرَةُ
العَامَّةُ

تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِفَعَالِيَّاتِ
الْمِضْمَارِ وَالْمَيْدَانِ.



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

تُستَخدَمُ مَهَارَةُ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ فِي سِبَاقِ الْمَسَافَاتِ الْقَصِيرَةِ، وَتَمُرُّ بِثَلَاثِ مَرَاحِلَ، هِيَ: خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْطَلِقْ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ

- البَدْءُ الْمُنْخَفِضُ Low Start
- خُذْ مَكَانَكَ Take Your Place
- اسْتَعِدَّ Get Ready
- انْطَلِقْ Go

أَتَعَلَّمُ



النَّوَاحِي الْفَنِيَّةُ

1 وَضْعُ (خُذْ مَكَانَكَ):



- الْجَثْوُ نِصْفًا عَلَى إِحْدَى الرُّكْبَتَيْنِ، وَارْتِكَازُ الْقَدَمَيْنِ عَلَى سَطْحِي مُكَعَّبِ الْبَدْءِ.
- وَضْعُ أَصَابِعِ الْيَدَيْنِ خَلْفَ خَطِّ الْبِدَايَةِ، بِحَيْثُ تَكُونُ أَصَابِعُ الْيَدَيْنِ مَضْمُومَةً فِي اتِّجَاهِ وَالْإِبْهَامِ فِي الْأَتِّجَاهِ الْآخَرَ، وَالذَّرَاعَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ.

2 وَضْعُ (اسْتَعِدَّ):



- رَفْعُ رُكْبَةِ الرَّجْلِ الْمُرْتَكِزَةِ عَلَى الْأَرْضِ، بِحَيْثُ تَكُونُ زَاوِيَةُ الْفَخْذِ وَسَاقِ الرَّجْلِ مِنْ $(120^\circ - 140^\circ)$ ، وَالرَّجْلُ الْآخَرَى (90°) .
- رَفْعُ الْمِقْعَدَةِ بِحَيْثُ تَكُونُ أَعْلَى قَلِيلًا مِنْ مُسْتَوَى الْكَتِفَيْنِ.
- الذَّرَاعَانِ مَمْدُودَتَانِ تَمَامًا، وَالنَّظَرُ إِلَى الْأَمَامِ نَحْوَ مَسَارِ الْجَرِيِّ.

وَضْعُ (انْطَلِقْ):



- دَفْعُ الْمُكَبَّيْنِ بِالْقَدَمَيْنِ عِنْدَ سَمَاعِ إِشَارَةِ الْإِنْطِلَاقِ.
- رَفْعُ الْيَدَيْنِ عَنِ الْأَرْضِ، وَتَقْدِيمُ الرَّجْلِ الْخَلْفِيَّةِ إِلَى الْأَمَامِ.
- تَحْرِيكُ الذَّرَاعَيْنِ حَرَكَةً مُعَاكِسَةً لِحَرَكَةِ الرَّجْلَيْنِ.

إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، زِيَادَةُ مَطَاطِيئِ الْعَصَلَاتِ وَقُدْرَتِهَا عَلَى الْإِنْقِبَاضِ وَالْإِنْبَسَاطِ.

الْأَنْشِطَةُ

النَّشَاطُ رَقْمُ (1): الْإِحْمَاءُ



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذْعِ.
- أُودِّي تَمَرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرَّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُصْغِي جَيِّدًا لِمُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي لِسَمَاعِ نِدَاءَاتِ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ.

النَّشَاطُ رَقْمُ (2): أَتَدَرَّبُ



- أَقِفْ خَلْفَ خَطِّ مَرَسُومٍ عَلَى أَرْضِ الْمَلْعَبِ، وَأُودِّي وَضْعَ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ؛ (خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْطَلِقْ) حَسَبَ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- أُودِّي مَهَارَةَ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ؛ (خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْطَلِقْ) مَعَ زُمْلَانِي / زَمِيلَاتِي، عِنْدَ سَمَاعِ نِدَاءَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

النَّشَاطُ رَقْمُ (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للعبة القوى

القاعدة (161): مكعبات البدء



- يُجِبُّ اسْتِخْدَامُ مَكْعَبَاتِ الْبَدْءِ فِي جَمِيعِ سِبَاقَاتِ الْمَسَافَاتِ الْقَصِيرَةِ.
- تَتَكُونُ مَكْعَبَاتُ الْبَدْءِ مِنْ لَوْحَتَيْنِ لِلْقُدَمَيْنِ يَضْغُطُّ عَلَيْهِمَا الْمُتَسَابِقُ بِقَدَمَيْهِ فِي وَضْعِ الْبَدْءِ، وَتُرْكَبَانِ عَلَى إِطَارِ صُلْبٍ، وَتَكُونُ اللَّوْحَتَانِ مَائِلَتَيْنِ لِتُنَاسِبَ وَضْعَ الْبَدْءِ لِلْمُتَسَابِقِ.



أستزید



أَلْعَابُ الْقُوَى مِنَ الرِّيَاضَاتِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى أَكْثَرِ مِنْ فَعَالِيَّةٍ رِيَاضِيَّةٍ، حَيْثُ أُطْلِقَ عَلَيْهَا اسْمُ (أُمُّ الْأَلْعَابِ). وَتُعَدُّ عَصَبَ الْأَلْعَابِ الْأُولُمِپِيَّةِ وَمِقْيَاسًا لِحَضَارَاتِ الشُّعُوبِ.

أَقِيمُ تَعْلُمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعْلُمِ
عَالِيَّةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ	
			أَذْكُرُ النِّوَاحِيَ الْفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُوَدِّي مَهَارَةَ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُصْغِي جَيِّدًا لِمُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي لِسَمَاعِ نِدَاءَاتِ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ.
			أَعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادِّ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (161)، فِي الْقَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِلْعَلَابِ الْقُوَى.



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَمَيِّزُ مَهَارَةِ الْعَدُوِّ بِقَطْعِ مَسَافَةِ مُعَيَّنَةٍ، وَالْجَرِيِّ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ وَأَقَلِّ زَمَنِ مُمَكِّنِ بَتْنَأْسِقِ حَرَكََةِ الذَّرَاعَيْنِ وَالرَّجْلَيْنِ، وَبِتَنْظِيمِ عَمَلِيَّةِ التَّنَفُّسِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ



50 Meter Dash العَدُو

Race سِبَاق

Runner عَدَاء

أَتَعَلَّمُ



التَّوَاحِي الفُتَيَّة



1 مَرَحَلَةُ الْبِدَايَةِ:

• الْأَسْتِعْدَادُ مِنَ الْبَدءِ الْمُنْخَفِضِ؛ (خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْطَلِقْ).



2 مَرَحَلَةُ الْعَدُو:

• الْجَرِيُّ إِلَى الْأَمَامِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ فِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ، بِحَيْثُ يَكُونُ الْجِذْعُ مَائِلًا نَحْوَ الْأَمَامِ، ثُمَّ يَرْتَفِعُ قَلِيلًا فِي أَثْنَاءِ مَسَافَةِ الْعَدُو.

• الرَّأْسُ وَالنَّظَرُ إِلَى الْأَمَامِ وَالذَّرَاعَانِ مُتَبَيَّنَتَانِ مِنَ الْمَرْفَقَيْنِ، مَعَ تَحْرِيكِ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى الْأَمَامِ وَالْخَلْفِ بِحَرَكَةٍ مُعَاكِسَةٍ لِلرَّجْلَيْنِ.



3 مَرَحَلَةُ النِّهَايَةِ:

• اجْتِيَازُ خَطِّ نِهَآيَةِ السَّبَاقِ، وَإِبْرَازُ الصَّدْرِ إِلَى الْأَمَامِ لِكَسْبِ الْوَقْتِ.

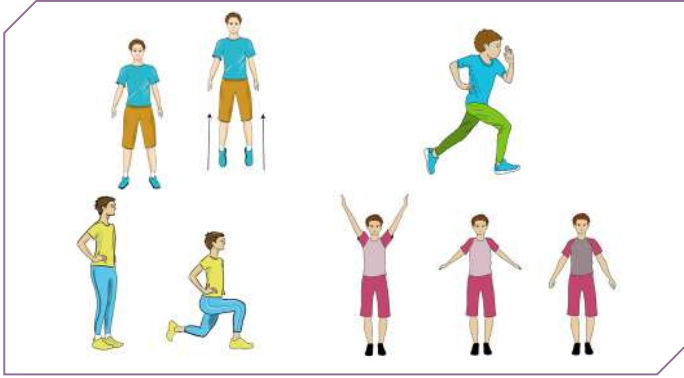


إضاءة

أراعي تعليمات السلامة العامة في أثناء اللعب.

الأنشطة

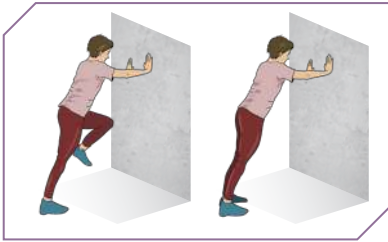
النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذْعِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرُّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُبْدِي جَدِّيَّةً وَمُثَابَرَةً فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ الْمَهَارَةِ.

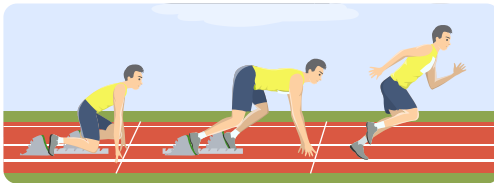
النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ



- أَسْتَنْدُ إِلَى حَائِطٍ، وَأَجْرِي فِي الْمَكَانِ مَعَ رَفْعِ الرُّكْبَتَيْنِ عَالِيًا.

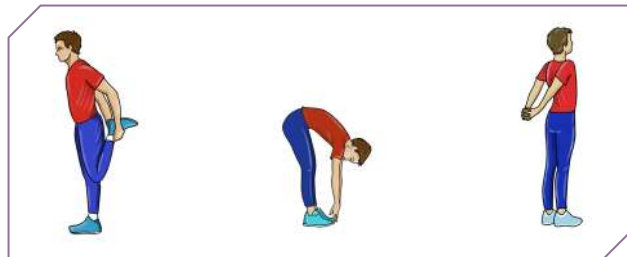
- أَجْرِي فِي الْمَكَانِ مَعَ التَّوَافِقِ فِي حَرَكَةِ الذَّرَاعَيْنِ.

- أَجْرِي نَحْوَ الْأَمَامِ بِخُطَوَاتٍ قَصِيرَةٍ وَسَرِيعَةٍ، مَعَ زِيَادَةِ اتِّسَاعِهَا تَدْرِيجِيًّا حَسَبَ تَوَجُّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- أُودِّي مَهَارَةَ الْعَدْوِ (50 م) مِنَ الْبَدَأِ الْمُنْخَفِضِ.

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للعبة القوى

القاعدة (160): مقاييس المضمار

- يَجِبُ أَنْ يَكُونَ طَوْلُ مِضْمَارِ أَلْعَابِ الْقُوَى الْقَانُونِيِّ (400 م)، وَيَتَكَوَّنُ مِنْ مُسْتَقِيمَيْنِ وَمُنْحَنَيْنِ يَتَسَاوَى فِيهِمَا نِصْفُ الْقَطْرِ.
- يَجِبُ أَنْ يَتَسَعَّ الْمِضْمَارُ لـ (8) حاراتٍ بِحَدِّ أَذْنَى؛ وَذَلِكَ فِي الْمُنَافَسَاتِ الدَّوْلِيَّةِ.



أستزيد



لِحِسَابِ سُرْعَةِ اللَّاعِبِ / اللَّاعِبَةِ، نَسْتَخْدِمُ الْمُعَادِلَةَ الْآتِيَةَ:

$$\frac{\text{المسافة (بالمتر)}}{\text{الزمن (بالثواني)}} = \text{السُرْعَةُ}$$



أقيّم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَذْكُرُ النَّوَاحِيَ الْفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ الْعُدُوِّ لِمَسَافَةِ (50 م) بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أَوْدِي مَهَارَةَ الْعُدُوِّ لِمَسَافَةِ (50 م) بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُبْدِي جَدِيَّةً وَمُثَابَرَةً فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ الْمَهَارَةِ.
			أَعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادِّ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (160)، فِي الْقَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِلْأَلْعَابِ الْقُوَى.

الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مَهَارَةُ اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصَا التَّابُعِ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ فِي سَبَاقَاتِ التَّابُعِ، حَيْثُ يَجِبُ عَلَى اللَّاعِبِينَ الْأَرْبَعَةَ التَّنْسِيقُ بِدَقَّةٍ؛ لِتَحْقِيقِ انْتِقَالٍ سَرِيعٍ وَفَعَالٍ لِلْعَصَا بَيْنَهُمْ، مِنْ خَطِّ الْبِدَايَةِ إِلَى خَطِّ النِّهَايَةِ.

المفاهيم والمُصطلحات



- عَصَا التَّابُعِ Baton
- تَسْلِيمُ الْعَصَا Baton Pass

أَتَعَلَّمُ



النُّواحي الفنيَّة



1 حَمْلُ الْعَصَا بِالْيَدِ الْيُمْنَى لِلَّاعِبِ / اللَّاعِبَةِ الْمُسَلِّمِ لَهَا.

2 إِرْجَاعُ اللَّاعِبِ الْمُسْتَلِمِ ذِرَاعَهُ الْيُسْرَى حَالَ سَمَاعِ إِشَارَةِ زَمِيلِهِ الْمُسَلِّمِ وَفَزْدُ ذِرَاعِهِ وَرَاحَةِ يَدِهِ جَيِّدًا نَحْوَ الْخَلْفِ، وَتَحْرِيكُ أَصَابِعِ يَدِهِ إِلَى الْأَسْفَلِ لِتَشْكَلَ مَعَ الْإِبْهَامِ حَرْفَ (V) مَقْلُوبًا.

3 مَرَجَحَةُ اللَّاعِبِ الْمُسَلِّمِ لِلْعَصَا ذِرَاعَهُ الْيُمْنَى مِنَ الْأَسْفَلِ إِلَى الْأَعْلَى بِتَوَافُقٍ تَامٍّ مَعَ حَرَكَاتِ الْجَرِيِّ؛ لِيُوضَعَ الْعَصَا بَيْنَ أَصَابِعِ الْيَدِ الْيُسْرَى وَإِبْهَامِهَا لِلْمُسْتَلِمِ مِنْ دُونِ تَأْخِيرٍ.

4 نَقْلُ الْمُسْتَلِمِ الْعَصَا لِيَدِهِ الْيُمْنَى مُبَاشَرَةً وَتَسْلِيمُ الْعَصَا إِلَى اللَّاعِبِ الثَّالِثِ بِالطَّرِيقَةِ نَفْسِهَا، إِلَى أَنْ تَصِلَ إِلَى اللَّاعِبِ الْمُسْتَلِمِ الرَّابِعِ الَّذِي سَيَصِلُ بِهَا إِلَى خَطِّ النِّهَايَةِ.



إِضَاءَةٌ

تُساعدُ الأَنْشِطَةُ الرِّياضِيَّةُ عَلَى خَسَارَةِ الْوِزْنِ، وَتَحْسِينِ مُسْتَوَى الدُّهُونِ فِي الْجِسْمِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

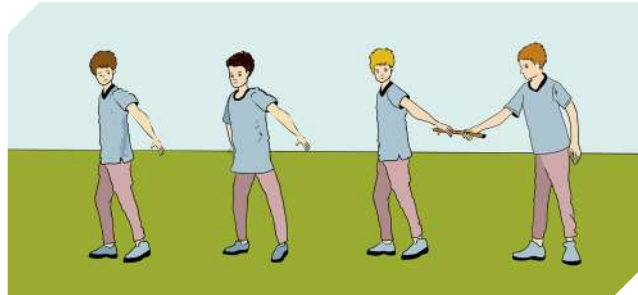


- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أَوْدِي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَنْعِ.
- أَوْدِي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أَخْرِصْ عَلَى التَّوَاصُلِ اللَّفْظِيِّ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي فِي أَثْنَاءِ اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصَا التَّنَاجُحِ.

النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ

- أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي، وَأَوْدِي الْمَهَارَةَ مِنَ الثَّبَاتِ.
- أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي، وَأَوْدِي الْمَهَارَةَ مِنَ الْمَشْيِ حَسَبَ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ مَعَ زُمْلَائِي / زُمْلَاتِي، وَأَوْدِي الْمَهَارَةَ مِنَ الْجَرْيِ حَسَبَ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



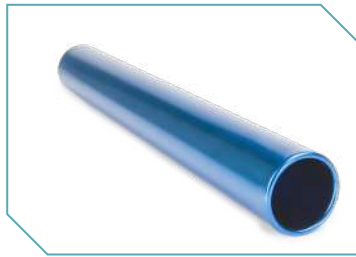
- أَوْدِي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي لألعاب القوى

القاعدة (170): سباقات التتابع

عصا التتابع أنبوبية يجب أن تكون ملساء مجوفة ذات مقطع دائري، ومصنوعة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى صلبة، ويجب أن يكون طولها بين (28 سم – 30 سم)، كما يجب أن تكون ملونة لتسهيل رؤيتها في أثناء السباق.



أستزيد



سباق التتابع: هي إحدى مسابقات ألعاب القوى التي لا تعتمد على المجهود الفردي فقط، بل على المجهود الجماعي أيضًا، حيث تتسابق مجموعة مكونة من (4) لاعبين/ لاعبات بوصفهم فريقًا، ويجري كل منهم مسافة محددة ليسلم العصا إلى زميله/ زميلته الذي يليه، وهكذا تصل العصا إلى نهاية السباق في أقل زمن ممكن.

أقيم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة استلام وتسليم عصا التتابع بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة استلام وتسليم عصا التتابع بصورة صحيحة.
			أحرص على التواصل اللفظي مع زملائي/ زميلاتي في أثناء استلام وتسليم عصا التتابع.
			أعرف بعض المواد المتعلقة بالقاعدة (170)، في القانون الدولي لألعاب القوى.



الفكرة الرئيسة



تعدُّ فعالية الوثب العالي إحدى فعاليات الوثب في ألعاب القوى، وتعني تجاوز عارضة (عائق) مرفوع عن الأرض.

المفاهيم والمصطلحات



- الوثب العالي High Jump
- فرشة الوثب العالي High Jump Mat

أتعلم



التواحي الفنية

2

مرحلة الارتقاء: دفع الأرض برجل الارتقاء (البعيدة عن العارضة) بقوة، والرجل الحرة (القريبة من العارضة) مثنية من الركبة.

1

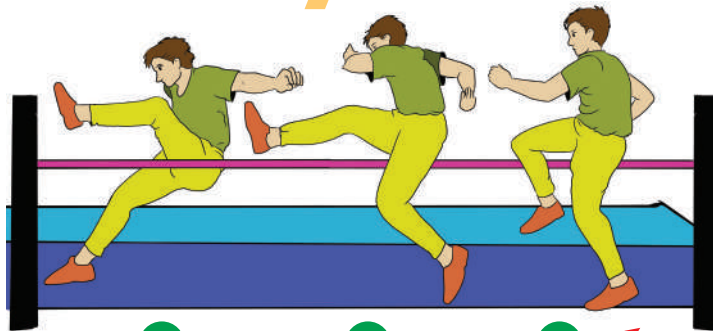
مرحلة الاقتراب: الجري بسرعة على شكل قوس باتجاه العارضة.

4

مرحلة الهبوط: ميل الجذع إلى الأمام، والهبوط على فرشة الوثب العالي.

3

مرحلة التعدية: رفع الرجل الحرة إلى أعلى العارضة مع رفع الذراعين عاليًا، ثم رفع قدم الارتقاء لتعدية العارضة.



4

3

2

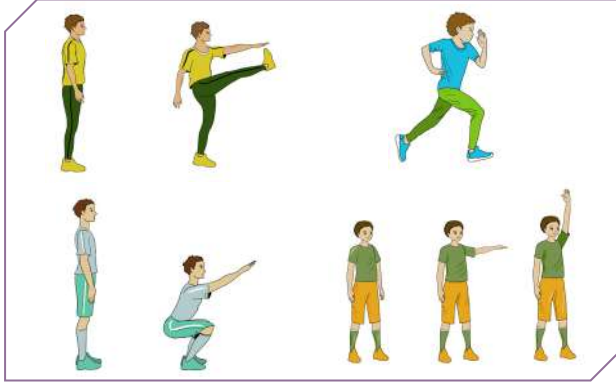
1

إضاءة

تُساعد تَمَرِيناتُ التَّهْدِئَةِ عَلَى عَوْدَةِ أَجْهَرَةِ الْجِسْمِ إِلَى حَالَتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ، مِثْلَ
الْعَوْدَةِ إِلَى الْمُعَدَّلِ الطَّبِيعِيِّ لِلنَّبْضِ، وَخَفْضِ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ.

الأنشطة

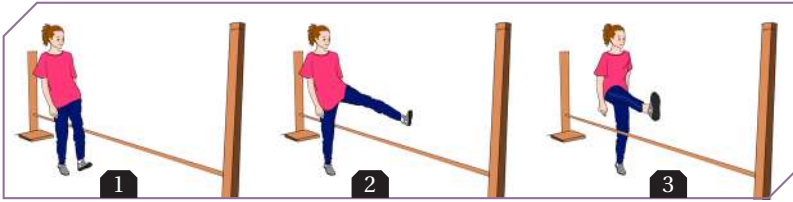
النشاط رقم (1): الإحماء



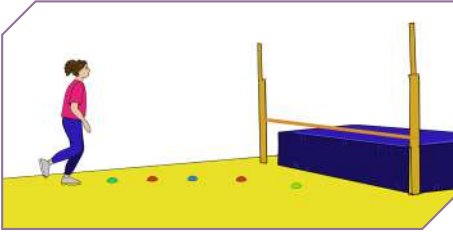
- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمَرِيناتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذَعِ.
- أُودِّي تَمَرِيناتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أَتَّقِ بِنَفْسِي عِنْدَ أَدَاءِ مَهَارَةِ الْوُثْبِ الْعَالِي.

النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ



- أَقِفْ بِجَانِبِ الْعَارِضَةِ الْمُنْخَفِضَةِ؛ (حَوَاجِزَ مُنْخَفِضَةٍ، حِبَالٍ)، وَأَمْرُجْ الرَّجْلَ الْخَرَّةَ عَالِيًا لِتَعْدِيَةِ الْعَارِضَةِ لِلْهَبُوطِ عَلَيْهَا، وَأَتْبِعْهَا بِرَفْعِ الرَّجْلِ الْأُخْرَى.

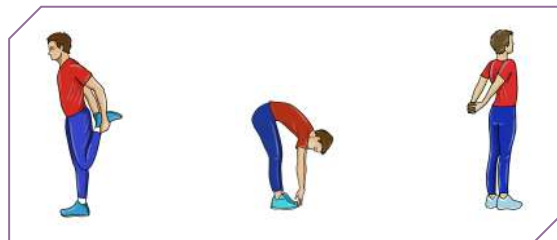


- أَكْرُرُ التَّمَرِينَ السَّابِقَ مِنَ الْمَشْيِ (3) خُطَوَاتٍ، ثُمَّ (5) خُطَوَاتٍ.



- أَكْرُرُ التَّمَرِينَ السَّابِقَ مِنَ الْجَرِيِّ (3) خُطَوَاتٍ، ثُمَّ (5) خُطَوَاتٍ مَعَ رَفْعِ الْعَارِضَةِ تَدْرِيجِيًّا؛ لِلْوُصُولِ إِلَى ارْتِفَاعِ (60 سم).

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ

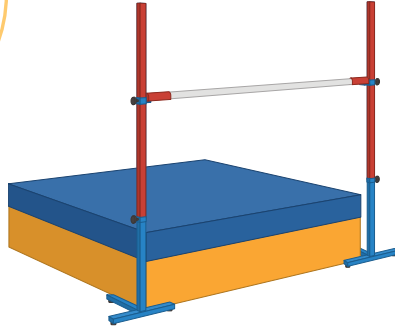


- أُودِّي تَمَرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للعبة القوى

القاعدة (182): الوثب العالي



◇ على المتسابق أن يرتقي بقدّم واحدة.

◇ يُخفق المتسابق إذا وثب وَلَمْ تَسْتَقِرَّ العارضة كما كانت على الحوامل بسبب حركة المتسابق.

أستزید



تؤدي فعاليات ألعاب القوى في المضمار والميدان على مدار السنة صيفاً وشتاءً؛ إذ إنها تُنمّي عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والتحمل، وتُقام من أجلها البطولات المحلية والعالمية والأولمبية.



أقيّم تعلّمي



درجّة التّحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة الوثب العالي من ارتفاع (60 سم) بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة الوثب العالي من ارتفاع (60 سم) بصورة صحيحة.
			أثق بنفسني عند أداء مهارة الوثب العالي.
			أعرف بعض المواد المتعلقة بالقاعدة (182)، في القانون الدولي للعبة القوى.

الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مَهَارَةُ رَمْيِ الثَّقُلِ إِحْدَى الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تُمَهِّدُ لِلتَّدْرِبِ عَلَى دَفْعِ الْجُلَّةِ، وَتُعَدُّ تَدْرِيَّاتُ الْكُرَاتِ الطَّبِيَّةِ عَامِلًا مُهِمًّا لِتَطْوِيرِ الْقُوَّةِ وَالْقُدْرَةِ، وَكَذَلِكَ لِتَطْوِيرِ الْقُوَّةِ الْأَنْفِجَارِيَّةِ.

المفاهيم والمُصطلحات



- الرَّمْيُ Throw
- الثَّقُلُ Weight
- كُرَّةٌ طَبِيَّةٌ Medicine Ball

أَتَعَلَّمُ

النواحي الفنية



1 الْوُقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ، وَالرَّجُلُ الْيُمْنَى خَلْفًا وَالْيُسْرَى أَمَامًا، وَالْجَانِبُ الْأَيْسَرُ لِلْجِسْمِ يَتَّجِهُ نَحْوَ مَكَانِ الرَّمْيِ (إِذَا كَانَتِ الذَّرَاعُ الْيُمْنَى هِيَ الرَّامِيَّةُ).

2 حَمْلُ الثَّقُلِ (الْكُرَّةِ الطَّبِيَّةِ) عَلَى الْيَدِ وَالْأَصَابِعِ مَفْرُودَةً حَوْلَهَا.

3 رَفْعُ الثَّقُلِ إِلَى مُسْتَوَى الْأُذُنِ مَعَ تَوَجُّهِ الْمِرْفَقِ إِلَى الْأَعْلَى وَالْخَلْفِ قَلِيلًا، وَتَكُونُ الذَّرَاعُ الْيُسْرَى (الْحُرَّةُ) إِلَى الْأَعْلَى.

4 لَفُّ الْجَذْعِ بِاتِّجَاهِ الذَّرَاعِ الرَّامِيَّةِ، وَتَكُونُ رُكْبَةُ الرَّجُلِ الْخَلْفِيَّةِ مَثْبُتَةً.

5 رَمْيُ الثَّقُلِ مِنْ مُسْتَوَى الْكَتِفِ نَحْوَ الْأَعْلَى وَالْأَمَامِ، مَعَ الْمُتَابَعَةِ بِثَقُلٍ يَنْقَلِ الْجِسْمُ إِلَى الرَّجُلِ الْأَمَامِيَّةِ، وَمُلاحَظَةُ عَدَمِ تَجَاوُزِ خَطِّ مَنَاطِقَةِ الرَّمْيِ.



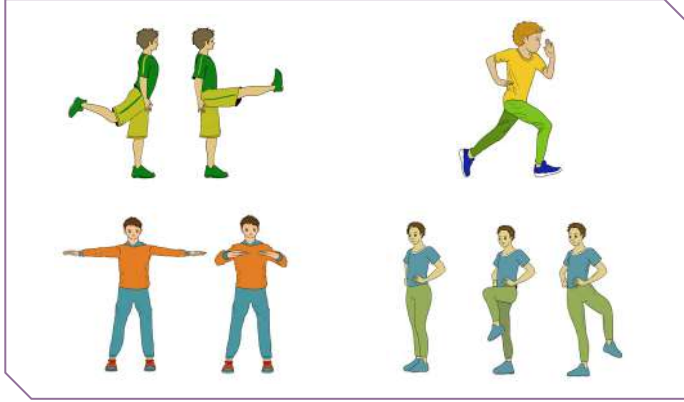


إِضَاءَةٌ

الإِخْمَاءُ يُحَقِّقُ نَتَائِجَ وَأَدَاءً أَفْضَلَ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإخماء

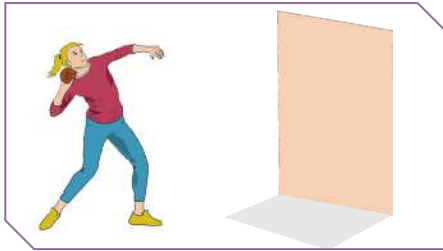


- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الإِخْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجَذْعِ.
- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ الإِخْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أَسْتَشْعِرُ قِيَمَةَ الْاعْتِمَادِ عَلَى الذَّاتِ فِي أَثْنَاءِ تَطْبِيقِ الْمَهَارَةِ.

النشاط رقم (2): أُنَدَرِّبُ

- أَرْمِي الْكُرَّةَ الطَّبِيَّةَ بِاتِّجَاهِ الْحَائِطِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ.



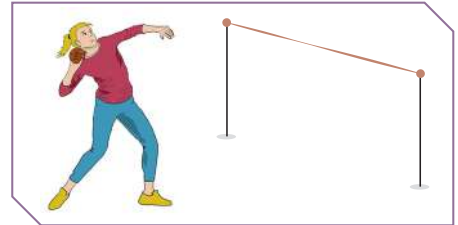
- أُوَدِّي خُطُواتِ الرَّمْيِ الْفَنِيِّ مِنْ دُونِ ثِقَلٍ.



- أَرْمِي الْكُرَّةَ الطَّبِيَّةَ إِلَى مَكَانِ الرَّمْيِ الَّذِي حَدَدَهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي إِلَى أَبْعَدِ مَسَافَةٍ مُمَكِّنَةٍ.



- أَرْمِي الْكُرَّةَ الطَّبِيَّةَ فَوْقَ ارْتِفَاعِ (حَبْلِ) يُحَدِّدُهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمَرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للعبة القوى

القاعدة (187): مسابقات الرمي



❖ لا يُسمح للمُتسابق باستخدام القفزات.

❖ لا يُسمح للمُتسابق برش أو نشر أي مادة داخل الدائرة أو على حذائه أو لتخشين سطح الدائرة.

أستزید



تأسس الاتحاد الأردني للعبة القوى في عام 1961م، وانضم إلى الاتحاد العربي للعبة القوى في عام 1975م.

شعار الاتحاد الأردني للعبة القوى

أقيم تعلّم



درجّة التّحقّق			نتائج التّعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة رمي ثقل بوزن (1.5 كغم) إلى أبعد مسافة بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة رمي ثقل بوزن (1.5 كغم) إلى أبعد مسافة بصورة صحيحة.
			أستشعر قيمة الاعتماد على الذات في أثناء تطبيق المهارة.
			أعرف بعض المواد المتعلقة بالقاعدة (187)، في القانون الدولي للعبة القوى.



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَطْبِيقُ المَهَارَاتِ المُقَرَّرَةِ فِي الوَحْدَةِ عَنْ طَرِيقِ رِبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ، وَفَقْ إِطَارِ قَانُونِ اللُّعْبَةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ



- تَدْرِيبٌ Training
- مُنَافَسَةٌ Competition

أَتَعَلَّمُ



النَّوَاحِي القَنِيَّةُ

أَسْتَذِكُرُ المَهَارَاتِ المُقَرَّرَةَ فِي الوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رِبْطَهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ حَسَبَ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، مَعَ مُرَاعَاةِ القَانُونِ.

3 اسْتِلاَمٌ وَتَسْلِيمٌ عَصَا التَّنَاجِ.



2 العَدُو لِمَسَافَةِ (50) مِتْرًا.



1 البَدْءُ المُنخَفِضُ.



5 رَمْيُ ثَقَلٍ بِوِزْنِ (1.5 كِغَم) إِلَى أْبْعَدِ مَسَافَةٍ.



4 الِوُثْبُ العَالِي مِنْ اِرْتِفَاعِ (60 سَم).



النشاط رقم (1): الإحماء



- أجري حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِدْعِ.
- أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ الإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُظْهِرُ احْتِرَامًا لِرُؤُوسِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ أَدَاءِ الْاَنْشِطَةِ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ



- أُوْدِّي المَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتِ حَسَبِ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

- أُوْدِّي مُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةً مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي للعبة القوى

القاعدة (163): السباق



♦ إذا دفع متسابق أو أعاق متسابقاً آخر في مسابقة ما بقصد منع تقدمه؛ فإنه يكون عرضةً للاستبعاد من هذه المسابقة.

القاعدة (170): سباقات التتابع

♦ يحق للاعب/ للعبة الذي تسقط منه العصا التقاطها مرة أخرى من دون التأثير في زملائه/ زميلاتها في الحارات الأخرى.

أستزید



تعد رياضة ألعاب القوى واحدة من الألعاب التي تطوّر اللياقة البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة، وتقوي إرادتهم، وتعزز ثقتهم بأنفسهم، وتحقق لهم الاندماج الاجتماعي عن طريق التنافس والمشاركة في الأنشطة الرياضية.



أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أستذكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أؤدي المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة، عن طريق ربطها بتدريبات ومناقشات فردية بصورة صحيحة.
			أظهر احتراماً لزملائي/ زميلاتي في أثناء أداء الأنشطة في حصّة التربية الرياضية.
			أعرف بعض المواد المتعلقة بالقاعدتين (163) و(170)، في القانون الدولي للعبة القوى.

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ أَلْعَابِ الْقُوَى:

- أَشَارِكُ فِي مُنَافَسَاتِ أَلْعَابِ الْقُوَى فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي الْمَنَاطِقِ الْمَخْصَّصَةِ لِلْعِبِ.

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ قَانُونَ أَلْعَابِ الْقُوَى الَّذِي تَعَلَّمْتُهُ.

- أُطَبِّقُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي / صَدِيقَاتِي.

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخَاصَّةَ بِأَلْعَابِ الْقُوَى فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

- أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا إِلَى زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي دَاخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.

- أُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِيرِ الْفَرَحِ وَالسُّرُورِ فِي أَثْنَاءِ مُمَارَسَةِ أَلْعَابِ الْقُوَى.



6

كُرَةُ السَّلَةِ



الفِكرَةُ العَامَّةُ

تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِكُرَةِ السَّلَةِ مِنْ
الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ، بِأَدَوَاتٍ وَمِنْ دُونِ أَدَوَاتٍ.

الفكرة الرئيسة



تعد مهارة استقبال الكرة، من المهارات الأساسية التي تزيد من قدرة اللاعب/ اللاعب على التحكم في الكرة، وتمكنه/ تمكنها من التصرف السليم في المواقف المتعددة في أثناء المنافسات.

المفاهيم والمصطلحات



استقبال الكرة Receiving The Ball

أتعلم



النواحي الفنية

2

تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة، مع انثناء بسيط في الركبتين.



1

يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة، وتمتد الذراعان أماماً لاستقبال الكرة، وتفرّد أصابع اليدين.



4

تُسحب الذراعان إلى الداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة إلى الخلف لإمتصاص قوة التمرير.



3

تُمسك الكرة بالأصابع وليس براحة اليد.





إضاءة

تُعزِّز التَّمريناتُ الرِّياضيَّةُ المُنتَظِمةُ جِهَازَ المَناعَةِ، وتُؤثِّرُ في إنتاجِ خَلايا الدَّمِ في الجِسمِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْري حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّ تَمَريناتِ الإِحماءِ.

أَضْبُطْ أنْفِعالَتِي في أَثناءِ اسْتِلامِ الكُرَّةِ.

النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ

- أُمَرِّرُ الكُرَّةَ عَاليًّا، وَأَحاوِلُ اسْتِلامَها بَعْدَ ارْتِدادِها مِنَ الأَرْضِ مُباشَرَةً.



- اسْتَقْبِلُ الكُرَّةَ المُمَرَّرةَ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنَ الحَرَكَةِ.
- اسْتَقْبِلُ الكُرَّةَ المُمَرَّرةَ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنَ الثَّبَاتِ.



النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّ تَمَريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة السلة (3×3)

المادة (1): الملعب والكرة

- تُلعب المباراة على ملعب كرة السلة للعبة (3×3) مع وجود سلة واحدة، وتكون أرضية الملعب للعبة (3×3) مسطحة عادية بقياس (15 م) عرضاً × (11 م) طولاً، ويجب أن تكون مقاييس الملعب هي مقاييس المنطقة العادية نفسها لملعب كرة السلة.
- يجب استخدام الكرة الرسمية للعبة (3×3) في جميع الفئات.



استزيد

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تخطى بجمهورية شغبيّة في معظم دول العالم، ويستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين والقواعد المهارية نفسها. وتعد من أكثر الرياضات الجماعية إثارة ومتعة.



أقيم تعلّمي

درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة استقبال الكرة بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة استقبال الكرة بصورة صحيحة.
			أضبط أنفعالاتي في أثناء استلام الكرة.
			أعرف محتوى المادة (1) في القانون الدولي لكرة السلة (3×3).

الفكرة الرئيسة



تُعَدُّ مَهَارَةُ التَّطْيِيطِ إِحْدَى أَهَمِّ الْمَهَارَاتِ فِي لُغَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ؛ إِذْ لَا يُسَمَحُ لِلَّاعِبِ / اللَّاعِبَةِ بِالْمَشْيِ أَوْ الْجَرْيِ وَهُوَ مُمَسِّكٌ بِالْكُرَةِ بِيَدَيْهِ، وَالتَّطْيِيطُ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ، يُعَزِّزُ التَّحَكُّمَ بِحَرَكَةِ الْكُرَةِ وَالْجِسْمِ.

المفاهيم والمصطلحات



• التَّطْيِيطُ Dribbling



أَتَعَلَّمُ



النواحي الفنية

2

دَفْعُ الْكُرَةِ مِنْ مَفْصِلِ الرُّسْغِ وَالسَّاعِدِ بِالتَّابِعِ بِاتِّجَاهِ الْأَرْضِ، بِوَسَاطَةِ أَصَابِعِ الْيَدِ الْمُؤَدِّيَةِ لِلتَّطْيِيطِ.

1

الْوُقُوفُ وَقَدَمُ مُتَقَدِّمَةٌ عَنِ الْأُخْرَى وَالْجُزْءِ الْعُلَوِيِّ مِنَ الْجِسْمِ مَائِلٌ قَلِيلًا إِلَى الْأَمَامِ.

4

اتِّجَاهُ حَرَكَةِ رُسْغِ الْيَدِ إِلَى الْأَمَامِ وَالْأَسْفَلِ، مَعَ تَجَنُّبِ لَمَسِ الْأَقْفَاعِ.

3

وَضْعُ أَصَابِعِ الْيَدِ الْمُؤَدِّيَةِ لِلتَّطْيِيطِ مُتَبَاعِدَةً وَمُتَرَاخِيَةً.

5

تَوَازِيْعُ النَّظَرِ عَلَى الْكُرَةِ وَالْمَلْعَبِ.



إِضَاءَةٌ

تُساعدُ مُمارَسةَ الأنشطةِ الرِّياضيَّةِ، على التَّخلُّصِ مِنَ الإِجهادِ وَالإِرهاقِ الفِكرِيِّ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْري حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمَرِيناتِ الإِحماءِ.



النشاط رقم (2): اَتَدَرِّبْ

أَنْتَمي لوطَني، وَأَوْمنُ بِأَهَمِّيَّةِ بَذلِ الجَهدِ لِتَحقيقِ المَهدَفِ.

- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ أَمامًا.



- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ الثَّبَاتِ.



- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بَيْنَ الأَقْماعِ.



- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ فِي كُلِّ الأَتِّجاهاتِ، حَسَبَ تَوَجيهاَتِ مُعَلِّمي / مُعَلِّمَتي.



النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ

- أُوَدِّي تَمَرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.



قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة السلة (3×3)

المادة (2): الفرق

♦ يجب أن يتكوّن كل فريق من (4) لاعبين/ لاعبات؛ (3) في الملعب و(1) احتياط.



أستزید



المُتَخَبُ الأُرْدُنِّي لكرة السلة، هو مُمَثِّلُ المَمْلَكَةِ الأُرْدُنِّيَّةِ الهاشِمِيَّةِ الرَّسْمِيَّةِ في المُنَافَسَاتِ الدَّوْلِيَّةِ في كرة السلة.

أقيّم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التنطيط من المشي بشكل متعرج بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التنطيط من المشي بشكل متعرج بصورة صحيحة.
			أنتمي لوطني، وأؤمن بأهميته بذل الجهد لتحقيق الهدف.
			أعرف محتوى المادة (2) في القانون الدولي لكرة السلة (3×3).



الفِكرَةُ الرَّئِيسِيَّةُ



إِنَّ الْمَبْدَأَ الْعَامَّ مِنْ تَحْوِيلِ التَّطْيِيطِ مِنْ يَدٍ إِلَى أُخْرَى بِاسْتِخْدَامِ خِدَاعِ تَغْيِيرِ الْإِتِّجَاهِ، هُوَ التَّخَلُّصُ مِنْ مُرَاقَبَةِ الْمُنَافِسِ / الْمُنَافِسَةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



- التَّطْيِيطُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى Dribbling With Right Hand
- التَّطْيِيطُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى Dribbling With Left Hand

أَتَعَلَّمُ



النُّوَاحِي الْفَنِّيَّةُ

2

دَفْعُ الْكُرَّةِ مِنْ مَفْصِلِ الرُّسْغِ وَالسَّاعِدِ بِالتَّابِعِ بِاتِّجَاهِ الْأَرْضِ، بِوَسَاطَةِ أَصَابِعِ الْيَدِ الْمُؤَدِّيَةِ لِلتَّطْيِيطِ.

1

الْوُقُوفُ وَقَدَمٌ مُتَقَدِّمَةٌ عَنِ الْأُخْرَى، وَالْجُزْءُ الْعُلَوِيِّ مِنَ الْجِسْمِ مَائِلٌ قَلِيلًا إِلَى الْأَمَامِ.

3

وَضَعُ أَصَابِعِ الْيَدِ الْمُؤَدِّيَةِ لِلتَّطْيِيطِ مُتَبَاعِدَةً وَمُتَرَاخِيَةً، وَاتِّجَاهُ حَرَكَةِ رُسْغِ الْيَدِ إِلَى الْأَمَامِ وَالْأَسْفَلِ.

4

عِنْدَ التَّحَرُّكِ أَمَامًا بِسُرْعَةٍ يَكُونُ النَّظَرُ إِلَى الْأَمَامِ، وَتُدْفَعُ الْكُرَّةُ أَمَامَ الْجِسْمِ وَإِلَى الْخَارِجِ قَلِيلًا وَبِالتَّبَادُلِ بَيْنَ الْيَدَيْنِ.





إِضَاعَةٌ

تُساعدُ الأنشطةَّ الرِّياضيَّةَ على تَطْوِيرِ وَتَنْظِيمِ أَدَاءِ أَجْهَزةِ الجِسمِ وَوِطَائِفِهِ الْمُخْتَلِفَةِ.

الأنشطة

النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْري حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمَرِيناتِ الإِحماءِ.

أَتَقَبَّلُ بِنَفْسِي، وَأُقَدِّرُ أَهْمِيَّةَ التَّوَازُنِ بَيْنِ السَّرْعَةِ وَالسَّيْطَرَةِ عَلَى الكُرَةِ فِي أَثناءِ تَنْفِيذِ المَهَارَةِ.

النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ



- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ الثَّبَاتِ بِالتَّبَادُلِ.
- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ بِالتَّبَادُلِ.

- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ الجَرْيِ بِالتَّبَادُلِ، حَسَبَ تَوَجِّهاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمَرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة السلة (3x3)

المادة (3): حكام المباراة

♦ يتكوّن الطاقم التحكيمي للمباراة من حكم أو اثنين، والميقاتي، والمسجل.

أستزید



JORDAN
BASKETBALL
FEDERATION

الاتحاد الأردني لكرة السلة هو المجلس الإداري لكرة السلة في الأردن، تأسس في عام 1975، يدافع الاتحاد عن المصالح المعنوية والمادية لكرة السلة في الأردن.

شعار الاتحاد الأردني لكرة السلة

أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التنطيط من الجري بالتبادل بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التنطيط من الجري بالتبادل بصورة صحيحة.
			أثق بنفسي، وأقدر أهمية التوازن بين السرعة والسيطرة على الكرة في أثناء تنفيذ المهارة.
			أعرف محتوى المادة (3) في القانون الدولي لكرة السلة (3x3).



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُعَدُّ التَّمريرَةُ الصَّدْرِيَّةُ مِنْ أبْسَطِ التَّمريراتِ وَأَكْثَرِهَا اسْتِخْدَامًا فِي الْمُبَارَاةِ، وَتُعَدُّ إِحْدَى مَفَاتِيحِ نَجَاحِ الْفَرِيقِ الْهُجُومِيِّ وَمُكُونًا أَساسِيًّا لِنَسَبِ التَّصُويباتِ الصَّحِيحَةِ.

المفاهيم والمُصطلحات



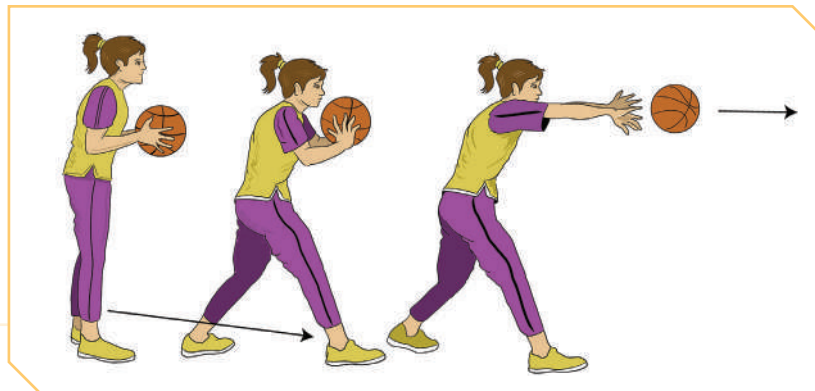
• التَّمريرَةُ الصَّدْرِيَّةُ Chest Pass

أَتَعَلَّمُ



النُّواحي الفَنِّيَّةُ

1. الْوُقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ مَعَ ثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ.
2. مَسْكُ جانِبِي الْكُرَّةِ بِالْيَدَيْنِ، وَتَوَزِيعُ الْأَصَابِعِ عَلَيْهَا.
3. الذَّرَاعَانِ مُنْبَتَتَانِ وَالْكُرَّةُ قَرِيبَةٌ مِنَ الصَّدْرِ، وَالْمِرْفَقَانِ مُتَّجِهَانِ إِلَى أَسْفَلَ.
4. مَدُّ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى الْأَمَامِ وَدَفْعُ الْكُرَّةِ بِأَصَابِعِ الْيَدَيْنِ، وَرَاحَتَا الْيَدَيْنِ تُشِيرَانِ إِلَى الْخَارِجِ.
5. تَقْدِيمُ إِحْدَى الرَّجْلَيْنِ أَمَامًا، لِمُتَابَعَةِ حَرَكَةِ الدَّفْعِ.



إِضَاءَةٌ

تَعْمَلُ الْاَنْشِطَةُ الرِّيَاضِيَّةُ عَلَى زِيَادَةِ حَجْمِ عَصَلَةِ الْقَلْبِ زِيَادَةً طَبِيعِيَّةً، مَا يُؤَدِّي إِلَى زِيَادَةِ الدَّفْعِ الْقَلْبِيِّ.

الْاَنْشِطَةُ

النَّشَاطُ رَقْمُ (1): الْإِحْمَاءُ



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

النَّشَاطُ رَقْمُ (2): أَتَدَرَّبُ

أَشْعُرُ بِالرَّضَا وَالسَّعَادَةِ؛ عِنْدَ إِتْقَانِ مَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مِنْ دُونِ كُرَّةٍ.

- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ عَلَى الْحَائِطِ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

النَّشَاطُ رَقْمُ (3): التَّهْدِئَةُ



- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة السلة (3×3)

المادة (4): بداية اللعب

♦ (4.1): يجب على كلا الفريقين الإحماء في الوقت نفسه قبل بدء المباراة.



أستزید



سُميت هذه التمريرة (التمريرة الصدرية)؛ لأن الكرة تُمسك باليدين في منطقة الصدر وتُنطَلَق مباشرةً من صدر الممرّر إلى المُستَلِم في منطقة الصدر. وما يُميّزها: سهولة التنطيط، والتّهدف منها من دون تعديل في مسك الكرة.

أقيّم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
مُخَفِّضَة	مُتَوَسِّطَة	عَالِيَة	
			أذكرُ النّواحي الفنيّة لمهارة التمريرة الصدرية بصورة صحيحة.
			أؤدّي مهارة التمريرة الصدرية بصورة صحيحة.
			أشعرُ بالرضا والسعادة؛ عند إتقان مهارة التمريرة الصدرية.
			أعرفُ محتوى المادة (4.1) في القانون الدولي لكرة السلة (3×3).

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُستَخدَمُ مَهَارَةُ التَّمْرِيرَةِ الْمُزْتَدَّةِ فِي حَالَةِ وُجُودِ مُنَافِسٍ بَيْنَ الْمُحَرِّرِ وَالْمُسْتَلِمِ، وَتُشَبِّهُ التَّمْرِيرَةَ الصَّدْرِيَّةَ فِي طَرِيقَةِ أَدَائِهَا، إِلَّا أَنَّ الْكُرَّةَ تَصِلُ إِلَى الزَّمِيلِ الْمُسْتَلِمِ / الزَّمِيلَةِ الْمُسْتَلِمَةِ بِصُورَةٍ غَيْرِ مُبَاشِرَةٍ بَعْدَ ارْتِدَائِهَا عَنِ الْأَرْضِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ



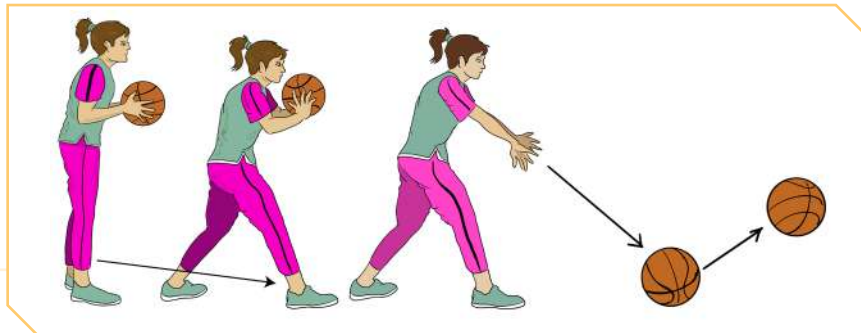
• التَّمْرِيرَةُ الْمُزْتَدَّةُ Bounce Pass

أَتَعَلَّمُ



النُّوَاحِي الفَنِّيَّةُ

1. الوُقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ مَعَ ثَنِيِّ الرُّكْبَتَيْنِ.
2. مَسْكُ جَانِبِي الْكُرَّةِ بِالْيَدَيْنِ، وَتَوَزِيعُ الْأَصَابِعِ عَلَيْهَا.
3. الذَّرَاعَانِ مُنْثَبَتَانِ، وَالْكُرَّةُ قَرِيبَةٌ مِنَ الصَّدْرِ، وَالْمِرْفَقَانِ مُتَّجِهَانِ إِلَى الْأَسْفَلِ.
4. مَدُّ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى الْأَمَامِ وَدَفْعُ الْكُرَّةِ بِاتِّجَاهِ الْأَرْضِ لِتَرْتَدَّ إِلَى الزَّمِيلِ / الزَّمِيلَةِ الَّذِي مُرِّرَتْ إِلَيْهِ الْكُرَّةُ.
5. تَقْدِيمُ إِحْدَى الرَّجْلَيْنِ أَمَامًا؛ لِمُتَابَعَةِ حَرَكَةِ الدَّفْعِ.



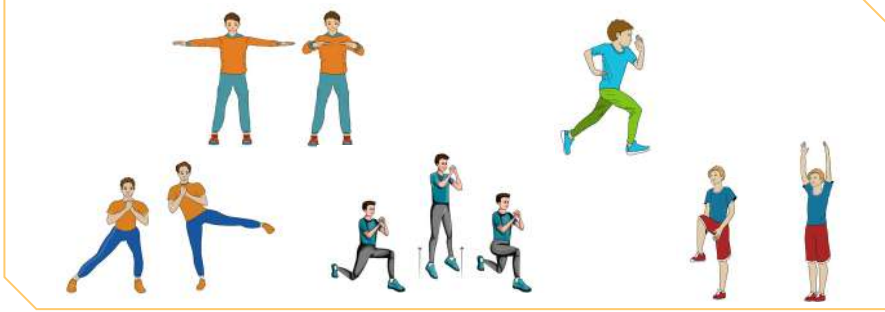
إضاءة

تَعُودُ دَقَّاتُ الْقَلْبِ إِلَى حَالَتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ بَعْدَ التَّمَرِينِ بِصُورَةٍ أَسْرَعَ، عِنْدَ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَتَمَتَّعُونَ بِبَلِيَاةٍ بَدَنِيَّةٍ جَيِّدَةٍ، بِالْمُقَارَنَةِ مَعَ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ لَا يَتَمَتَّعُونَ بِهَا.



الأنشطة

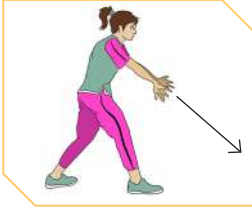
النشاط رقم (1): الإحماء



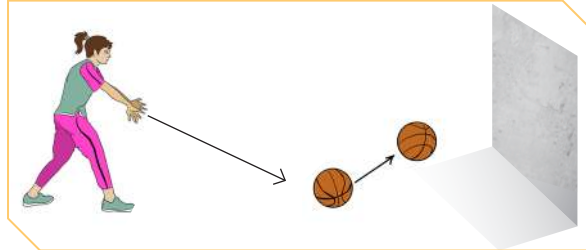
- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَتَعَاوَنُ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الْمُرْتَدَّةِ.

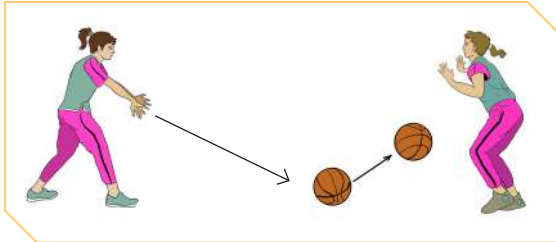
النشاط رقم (2): أَتَدَرَّبُ



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مِنْ دُونِ كُرَّةٍ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ مُقَابِلَ حَائِطٍ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

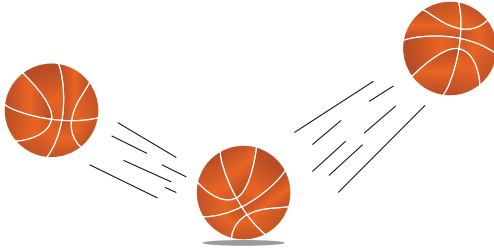
القانون الدولي لكرة السلة (3x3)

المادة (4): بداية اللعب



◇ (4.2): عمل قرعة عن طريق العملة المعدنية؛ لتحديد الفريق الذي يحصل على الحياة الأولى، والفريق الذي يفوز بالقرعة يمكنه أن يستفيد في اختياره من الحصول على حياة الكرة في بداية المباراة أو البداية المحتملة للوقت الإضافي.

استزيد



تستغرق التمريرة المرتدة وقتاً أطول في تأديتها من التمريرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من الفريق المنافس تكون أكبر.

أقيم تعلّمي



درجّة التحقّي			نتائج التعلّم
عالية	متوسطة	منخفضة	
			أذكر النواحي الفنية لمهارة التمريرة المرتدة بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التمريرة المرتدة بصورة صحيحة.
			أتعاون مع زميلي / زميلتي عند تأدية مهارة التمريرة المرتدة.
			أعرف محتوى المادة (4.2) في القانون الدولي لكرة السلة (3x3).



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَطْبِيقُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةِ فِي الْوَحْدَةِ عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا
بِتَدْرِيبَاتٍ وَلَعِبٍ جَمَاعِيِّ، وَفُقْ إِطَارِ قَانُونِ اللَّعْبَةِ
وَالْتَّنَافُسِ بِرُوحِ رِيَاضِيَّةٍ عَالِيَةٍ.

المفاهيم والمُصطلحات



• اللَّعِبُ الْجَمَاعِيُّ Group Play

أَتَعَلَّمُ



اسْتَذْكَرُ الْمَهَارَاتِ الْمُقَرَّرَةَ فِي الْوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رَبْطَهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَلَعِبٍ جَمَاعِيِّ حَسَبَ تَوَجِّهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، مَعَ
مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ:



2

التَّنْطِيطُ مِنَ الْمَشْيِ
بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ.



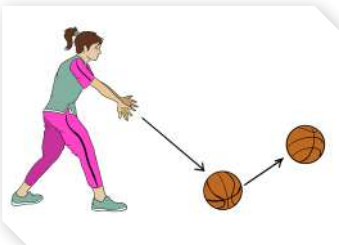
1

اسْتِيقْبَالُ الْكُرَّةِ.



3

التَّنْطِيطُ مِنَ الْجَرْيِ بِالتَّبَادُلِ.



5

التَّمْرِيرَةُ الْمُزْتَدَّةُ.



4

التَّمْرِيرَةُ الصَّدْرِيَّةُ.

إضاءة

تُولَدُ الرِّيَاضَةُ مَشَاعِرَ الْوَلَاءِ لِلْجَمَاعَةِ وَالْفَرِيقِ، وَتُشَجِّعُ التَّعَاوُنَ بَيْنَهُمْ.

الأنشطة

النشاط رقم (٦): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَعْمَلُ عَلَى بَثِّ رُوحِ الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ بَيْنَ أَعْضَاءِ فَرِيقِي.

النشاط رقم (2): أْتَدْرِبُ



- أُوَدِّي الْمَهَارَاتِ الَّتِي اكْتَسَبْتُهَا عَنْ طَرِيقِ رَبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتِ.



- أُوَدِّي مُبَارَاةَ مُصَغَّرَةٍ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ، مَعَ مُرَاعَاةِ الْقَانُونِ.

النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة السلة (3×3)

المادة (4): بداية اللعب

♦ (4.3): يجب أن تبدأ المباراة بوجود (3) لاعبين/ لاعبات من كل فريق على أرضية الملعب.



أستزيد



اللجنة الأولمبية الأردنية: منظمة غير ربحية تنطوي تحت مظلتها الاتحادات الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية، حيث تدعّم الاتحادات ضمن أسس منهجية؛ لضمان الخروج بجيل رياضي قادر على المنافسة في مختلف البطولات القارية والعالمية.

أقيم تعلّمي



درجّة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أستدكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أربط مهارات الوحدة جميعها بتدريبات ولعب جماعي بصورة صحيحة.
			أعمل على بث روح العمل الجماعي بين أعضاء فريقتي.
			أعرف محتوى المادة (4.3) في القانون الدولي لكرة السلة (3×3).

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ:

- أَطَبَّقُ الْمَهَارَاتِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا،
عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقَائِي/
صَدِيقَاتِي.

- أَشَارِكُ فِي مُنَافَسَاتِ كُرَةِ السَّلَّةِ
فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا، وَفِي
الْمَنَاطِقِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْعِبِ.

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

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ،
وَأُطَبِّقُ قَانُونَ كُرَةِ
السَّلَّةِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا.



- أَحَافِظُ عَلَى الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ،
وَأَضَعُهَا فِي الْأَمَاكِنِ الْمُخَصَّصَةِ
لَهَا عِنْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنَ اللَّعِبِ بِهَا.

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

7

المفاهيم والعادات الصحية



امتلاك المعرفة بالمفاهيم والعادات الصحية؛
كالوزن الصحي المثالي، والتعرض الجيد
لأشعة الشمس.

الفكرة
العامة

الفكرة الرئيسة



يُعدُّ ضبط وزن جسم الإنسان من المفاهيم المرتبطة باللياقة البدنية، ومن المهم أن يتنبه الإنسان إلى وزنه وأن يعمل على تخفيضه؛ إذا زاد عن الوزن المثالي.

المفاهيم والمصطلحات



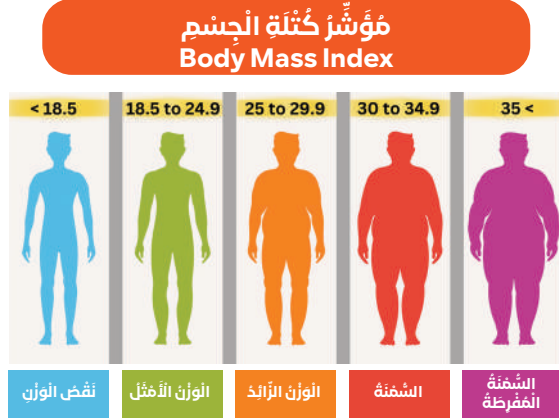
- الوزن المثالي Ideal Weight
- السمنة Obesity

أتعلم

إنَّ زيادة الوزن مُقْتَرَنَةٌ بِبَعْضِ المَظَاهِرِ البدنية؛ كقلة الحركة والنشاط، والجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز، أو الاستغراق في الأعمال المكتبية، والبُعد عن ممارسة الرياضة، والأقبال على تناول الطعام بشهية مع الإفراط في تناول السكريات والنشويات. الأمر الذي يُشكّل خطراً على صحة الفرد؛ فتضعف لياقته البدنية والصحية، ويسمن الجسم ويترهل.



الْفَرْقُ بَيْنَ الْوِزْنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ وَالسُّمْنَةِ



يُعرَّف **الْوِزْنُ الصَّحِيُّ الْمِثَالِيُّ** بِأَنَّهُ الْوِزْنُ الَّذِي يَتَنَاسَبُ مَعَ الطَّوْلِ، وَلَهُ أَهَمِّيَّةٌ كَبِيرَةٌ فِي الْحِفَافِ عَلَى الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ بِمُظَاهِرِهَا الْمُخْتَلِفَةَ الْبَدَنِيَّةَ وَالنَّفْسِيَّةَ وَالْاجْتِمَاعِيَّةَ. وَالْوِزْنُ الْمِثَالِيُّ يَسْمَحُ لِلْفَرْدِ بِأَنْ يَشْتَرِكَ فِي الْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ بِإِجَابِيَّةٍ وَتَقْوٍ. وَلِكُلِّ جِسْمٍ وَزْنٌ مِثَالِيٌّ خَاصٌّ بِهِ.

أَمَّا **السُّمْنَةُ** فَهِيَ زِيَادَةُ نِسْبَةِ الدَّهُونِ فِي الْجِسْمِ.

نَصَائِحُ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوِزْنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ:



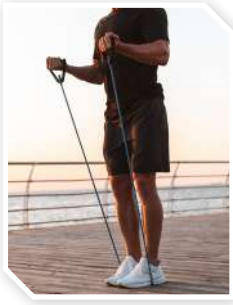
1. الْأَعْتِدَالُ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فُتِلَتْ لِعَاطِمِهِ وَتِلَتْ لِشَرَابِهِ وَتِلَتْ لِنَفْسِهِ". رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ.
2. تَنَاوُلُ الْغِذَاءِ الْمُتَوَازِنِ؛ كَالْوُجُوبَاتِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى الْفَوَاكِهِ وَالْخَضَرَاوَاتِ، وَالْحَلِيبِ وَمُسْتَقَاتِهِ، وَاللُّحُومِ وَالْبَيْضِ، وَالْبُقُولِيَّاتِ.
3. تَجَنُّبُ الْأَطْعِمَةِ السَّرِيعَةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.
4. تَنَاوُلُ الْوُجُوبَاتِ الرَّئِيسَةِ الثَّلَاثِ فِي أَوْقَاتِهَا الْمُحَدَّدَةِ وَالْمُنَاسِبَةِ؛ كَوُجْبَةِ الْفُطُورِ وَوُجْبَةِ الْغِذَاءِ وَوُجْبَةِ الْعِشَاءِ.
5. شُرْبُ الْمَاءِ مِنْ (6-8) أَكْوَابٍ يَوْمِيًّا.
6. مُمَارَسَةُ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ الْمُنتَظِمِ.

فوائد المحافظة على الوزن الصحي المثالي:

1. الوقاية من الأمراض.
2. تحسين صحة القلب.
3. تحسين جودة النوم.
4. تحسين المزاج، وزيادة الثقة بالنفس.
5. دعم نظام مناعي قوي.

أمثلة على الرياضات المفيدة للمحافظة على الوزن الصحي المثالي:

- المشي بسرعة.
- ركوب الدراجات.
- القفز بالحبل.
- السباحة.
- الجري.



أستزید



لحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI)؛ يمكننا استخدام المعادلة الآتية:

$$\frac{\text{الوزن (بالكيلوغرام)}}{\text{مربع الطول (بالمتر)}}$$



النشاط رقم (1):

أَسْتَنْجُ بَعْضَ مُسَبِّبَاتِ السُّمَنِ.

النشاط رقم (2):

أَسْتَنْجُ أَهَمِّيَّةَ مُمَارَسَةِ الْإِنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوِزَنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.



أَقِيمُ تَعَلُّمِي

دَرَجَةُ التَّحْقُقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَذْكُرُ بَعْضَ مُسَبِّبَاتِ السُّمَنِ.
			أَوْضَحُ الْفَرْقَ بَيْنَ الْوِزَنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ وَالسُّمَنِ.
			أَعْرِفُ كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَى الْوِزَنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.
			أُبَيِّنُ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ مُمَارَسَةِ الْإِنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوِزَنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.
			أَذْكُرُ بَعْضَ الْإِنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوِزَنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الشَّمْسُ هِيَ أَحَدُ مَصَادِرِ الْحَيَاةِ عَلَى الْأَرْضِ؛ فَهِيَ تُوفِّرُ لَنَا الضَّوْءَ وَالْدَّفءَ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



- أَشِعَّةُ الشَّمْسِ Sunshine
- شُرُوقُ الشَّمْسِ Sunrise
- غُرُوبُ الشَّمْسِ Sunset

أَتَعَلَّمُ



فَوَائِدُ التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ:



التَّعَرُّضُ الْمُعْتَدِلُ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ فِي سَاعَاتِ الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ وَالْمَسَاءِ ضَرُورِيٌّ لِصِحَّةِ الْإِنْسَانِ؛ إِذْ يُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى مَا يَأْتِي:

1. إِنْتَاجُ فَيْتَامِينِ (د) اللَّازِمِ لِنُموِّ الْعِظَامِ وَالْأَسْنَانِ، وَتَقْوِيَةُ جِهَازِ الْمَنَاعَةِ.
2. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ.
3. تَحْسِينُ الْمِزَاجِ، وَالشُّعُورُ بِالسَّعَادَةِ، وَالتَّخَلُّصُ مِنَ الْاِكْتِنَابِ؛ وَبِخَاصَّةٍ إِذَا صَاحَبَ التَّعَرُّضُ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ مُمَارَسَةَ التَّمَرِّنَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ.
4. تَخْفِيفُ آلامِ الْتِهَابِ الْمَفَاصِلِ.



عَلَى الرَّغْمِ مِنْ فَوَائِدِ التَّعَرُّضِ لِأَشَعَّةِ الشَّمْسِ، إِلَّا أَنَّهُ
يَجِبُ الْحَذَرُ مِنَ الْإِفْرَاطِ فِي التَّعَرُّضِ لَهَا وَبِخَاصَّةٍ فِي
فَصْلِ الصَّيْفِ الْحَارِّ، وَاسْتِخْدَامِ طَرَائِقِ الْوَقَايَةِ مِنْهَا؛
تَجَنُّبًا لِلْإِصَابَةِ بِضَرَبَةِ الشَّمْسِ.

النَّشَاطُ رَقْمُ (1):

أَسْتَنْتِجُ فَوَائِدَ التَّعَرُّضِ لِأَشَعَّةِ الشَّمْسِ فِي أَوْقَاتِ الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ وَالْمَسَاءِ.

النَّشَاطُ رَقْمُ (2):

أَسْتَنْتِجُ طَرَائِقَ الْوَقَايَةِ مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ الْقَوِيَّةِ.

أَقِيِّمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ الشَّمْسِ فِي حَيَاتِنَا.
			أَذْكُرُ فَوَائِدَ التَّعَرُّضِ الْجَيِّدِ لِأَشَعَّةِ الشَّمْسِ.
			أَذْكُرُ طَرَائِقَ الْوَقَايَةِ مِنْ أَشَعَّةِ الشَّمْسِ الْقَوِيَّةِ.

بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْمَفَاهِيمِ وَالْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ:

• اَتَعَرَّفْ إِلَى الْوَزْنِ
الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.

• اُمَارِسْ الرِّيَاضَةَ بِإِنْتِظَامٍ؛
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوَزْنِ
الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.

• اَتَّبِعْ نَصَائِحَ الْمُحَافَظَةِ
عَلَى الْوَزْنِ الصَّحِيِّ
الْمِثَالِيِّ.

• اَتَعَرَّفْ إِلَى فَوَائِدِ
التَّعَرُّضِ الْجَيِّدِ
لِلْأَشْعَةِ الشَّمْسِ.



• اَتَّجَنَّبُ الْإِفْرَاطَ فِي التَّعَرُّضِ
لِلْأَشْعَةِ الشَّمْسِ، وَبِخَاصَّةٍ فِي
وَقْتِ الظَّهِيرَةِ.

• اُنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا
إِلَى زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي دَاخِلَ
الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا.



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.

