



المركز الوطني  
لتطوير المناهج  
National Center  
for Curriculum  
Development

# التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

## الصَّفُّ الْخَامِسُ

### الفصل الدراسي الثاني



#### فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. سرين محمد المحاميد

أ. بشرى يوسف خويلة

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

#### الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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

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

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

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (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

يتحمل 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؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليواكبوا التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي بالتعلمين 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، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطرّ الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين 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 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 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

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

### الوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

26 ..... كُرَةُ السَّلَّةِ

27 ..... الدَّرْسُ 1 : اسْتِقبَالُ الكُرَةِ

30 ..... الدَّرْسُ 2 : التَّنطِيطُ مِنَ المَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ

33 ..... الدَّرْسُ 3 : التَّنطِيطُ مِنَ الجَرِيِّ بِالتَّبَادُلِ

36 ..... الدَّرْسُ 4 : التَّمْرِيرَةُ الصَّدْرِيَّةُ

39 ..... الدَّرْسُ 5 : التَّمْرِيرَةُ المُرْتَدَّةُ

42 ..... الدَّرْسُ 6 : رَبْطُ المَهَارَاتِ بِالتَّدْرِيبَاتِ وَاللَّعِبِ الجَمَاعِيِّ

## 7

### الوَحْدَةُ السَّابِعَةُ

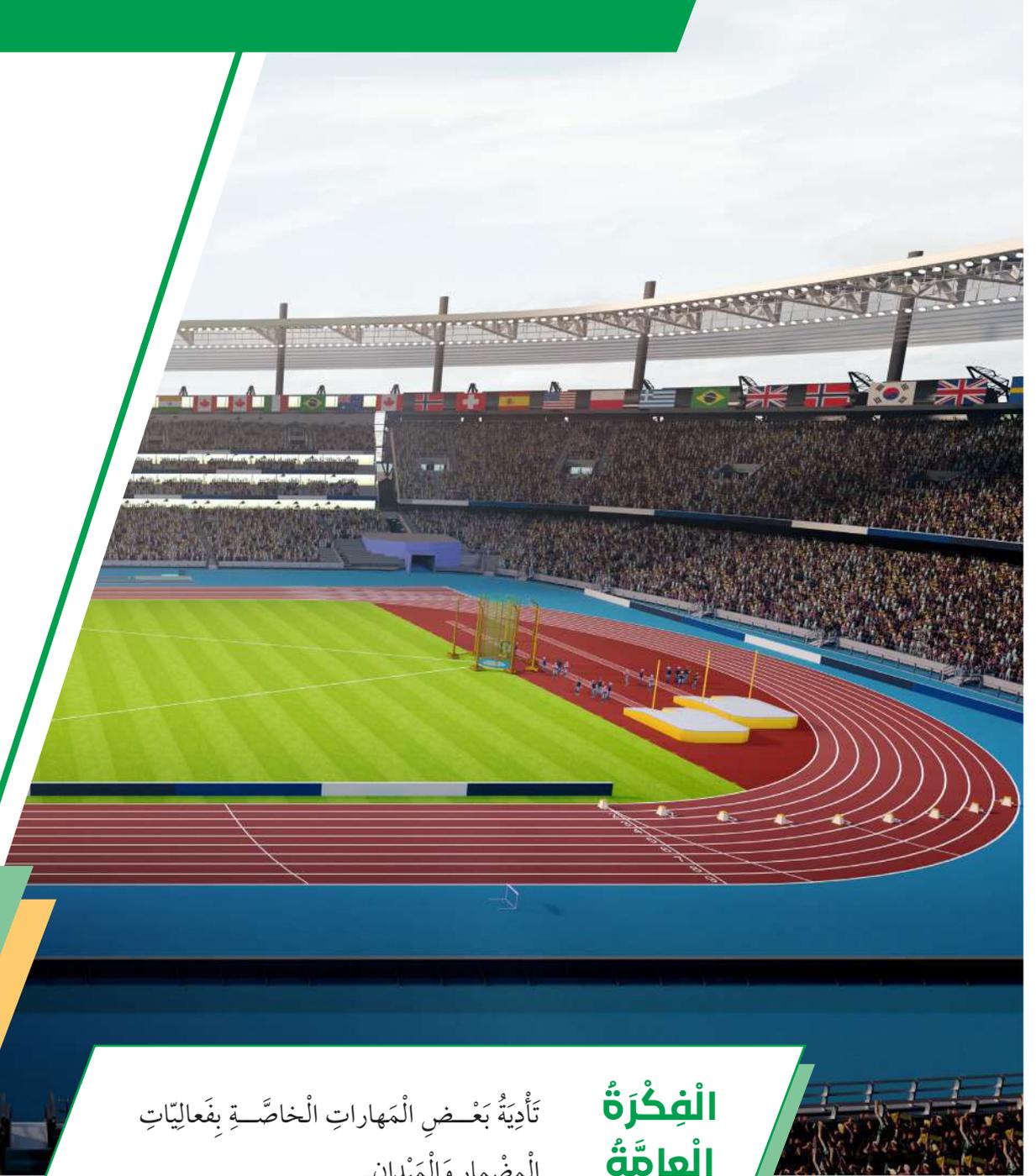
46 ..... المَفَاهِيمُ وَالعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

47 ..... الدَّرْسُ 1 : الوَزنُ الصَّحِيَّ المِثَالِيُّ

51 ..... الدَّرْسُ 2 : التَّعَرُّضُ الجَيِّدُ لِأشَعَّةِ الشَّمْسِ

# 5

## أَلْعَابُ الْقُوَى



تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِفَعَالِيَّاتِ  
الْمُضْمَارِ وَالْمَيْدَانِ.

الفِكرَةُ  
العَامَّةُ



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُستخدَمُ مَهارةُ البَدْءِ المُنخَفِضِ في سِباقِ المَسافاتِ القَصيرةِ، وَتَمُرُّ بثلاثِ مَراحِلٍ، هِيَ: خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْطَلِقْ.

### المَفاهيمُ وَالْمُصطلحاتُ



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

## أَتَعَلَّمُ



### النَّواحِي الفَنِيَّةُ

#### 1 وَضْعُ (خُذْ مَكَانَكَ):



- الجُثُو نِصْفًا عَلى إِحدى الرُّكْبَتَيْنِ، وَارْتِكاؤُ القَدَمَينِ عَلى سَطْحِي مُكعَبِ البَدْءِ.
- وَضْعُ أَصابعِ اليَدَينِ خَلْفَ خَطِّ البِدايَةِ، بِحَيْثُ تَكونُ أَصابعُ اليَدَينِ مَضمومَةً في اتِّجاهِ وَالِإِبْهَامِ في الأتِّجاهِ الأَخرِ، وَالذَّراعانِ بِاتِّساعِ الكَتِفَينِ.

#### 2 وَضْعُ (اسْتَعِدَّ):



- رَفْعُ رُكْبَةِ الرِّجْلِ المُرْتَكِزةِ عَلى الأَرْضِ، بِحَيْثُ تَكونُ زاوِيَةُ الفَخْدِ وَساقِ الرِّجْلِ مِنَ (120° - 140°)، وَالرِّجْلُ الأُخرى (90°).
- رَفْعُ المِقعَدَةِ بِحَيْثُ تَكونُ أَعلى قَليلًا مِنَ مُستوى الكَتِفَينِ.
- الذَّراعانِ مَمْدودَتانِ تَمامًا، وَالنَّظَرُ إِلى الأَمامِ نَحوَ مَسارِ الجَريِّ.

## وَضْعُ (انْتِطَاقِ):



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

## إِضَاءَةٌ

مِنْ فَوَائِدِ الْإِحْمَاءِ، زِيَادَةُ مَطَاطِيئِ الْعَصَلَاتِ وَقُدْرَتِهَا عَلَى الْأَنْبِيَاضِ وَالْأَنْبِيَاطِ.

## الْأَنْشِطَةُ

## النَّشَاطُ رَقْمُ (1): الْإِحْمَاءُ



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

أُصْغِي جِدًّا لِمُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي لِسَمَاعِ نِدَائَاتِ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ.

## النَّشَاطُ رَقْمُ (2): أَتَدْرَبُ



- أَفْفُ خَلْفَ حَظِّ مَرَسُومٍ عَلَى أَرْضِ الْمَلْعَبِ، وَأُودِّي وَضْعَ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ؛ (خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْتِطَاقِ) حَسَبَ تَوْجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- أُودِّي مَهَارَةَ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ؛ (خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْتِطَاقِ) مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي، عِنْدَ سَمَاعِ نِدَائَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

## النَّشَاطُ رَقْمُ (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة

### القانون الدولي للعبة القوى

#### القاعدة (161): مكعبات البدء



- يَجِبُ اسْتِخْدَامُ مَكْعَبَاتِ الْبَدْءِ فِي جَمِيعِ سِبَاقَاتِ الْمَسَافَاتِ الْقَصِيرَةِ.
- تَتَكَوَّنُ مَكْعَبَاتُ الْبَدْءِ مِنْ لَوْحَتَيْنِ لِلْقَدَمَيْنِ يَضْغَطُ عَلَيْهِمَا الْمُتْسَابِقُ بِقَدَمَيْهِ فِي وَضْعِ الْبَدْءِ، وَتُرَكَّبَانِ عَلَى إِطَارِ صُلْبِ، وَتَكُونُ اللَّوْحَتَانِ مَائِلَتَيْنِ لِتُنَاسِبَ وَضْعَ الْبَدْءِ لِلْمُتْسَابِقِ.



## أستزید



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

## أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَذْكُرُ النِّوَاحِيَ الْفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ الْبَدْءِ الْمُنْحَفِضِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُؤَدِّي مَهَارَةَ الْبَدْءِ الْمُنْحَفِضِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُصْغِي جَيِّدًا لِمُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي لِسَمَاعِ نِدَاءَاتِ الْبَدْءِ الْمُنْحَفِضِ.
			أَعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادِّ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (161)، فِي الْقَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِلْعَلَابِ الْقُوَى.



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَمَيِّزُ مَهَارَةِ العَدُو بِقَطْعِ مَسَافَةِ مُعَيَّنَةٍ، وَالجَرِيِّ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ وَأَقَلِّ زَمَنِ مُمَكِّنِ بِنَاسِقِ حَرَكَةِ الذَّرَاعَيْنِ وَالرَّجْلَيْنِ، وَبِتَنْظِيمِ عَمَلِيَّةِ التَّنَفُّسِ.

### العَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ



- العَدُو 50 Meter Dash
- سَبَاقُ Race
- عَدَاءُ Runner

### أَتَعَلَّمُ



## التَّوَاحِي الفِئِيَّةُ



### 1 مَرَحَلَةُ البِدَايَةِ:

- الأَسْتِعْدَادُ مِنَ البَدءِ المُنخَفِضِ؛ (خُذْ مَكَانَكَ، اسْتَعِدَّ، انْطَلِقْ).



### 2 مَرَحَلَةُ العَدُو:

- الجَرِيُّ إِلَى الأَمَامِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ فِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ، بِحَيْثُ يَكُونُ الجِذْعُ مَائِلًا نَحْوَ الأَمَامِ، ثُمَّ يَرْتَفِعُ قَلِيلًا فِي أَثْنَاءِ مَسَافَةِ العَدُو.
- الرِّأْسُ وَالنَّظْرُ إِلَى الأَمَامِ وَالذَّرَاعَانِ مَثْبُتَانِ مِنَ المَرْفَقَيْنِ، مَعَ تَحْرِيكِ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى الأَمَامِ وَالخَلْفِ بِحَرَكَةٍ مُعَاكِسَةٍ لِلرَّجْلَيْنِ.



### 3 مَرَحَلَةُ النِّهَايَةِ:

- اجْتِيَازُ خَطِّ نِهَآيَةِ السَّبَاقِ، وَإِبْرَازُ الصَّدْرِ إِلَى الأَمَامِ لِكَسْبِ الوَقْتِ.

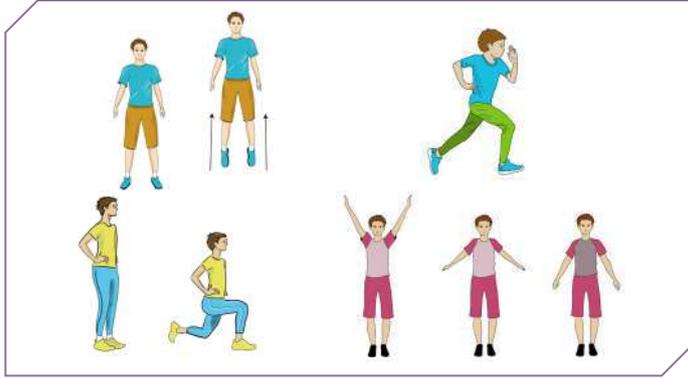


## إضاءة

أراعي تعليمات السلامة العامة في أثناء اللعب.

## الأنشطة

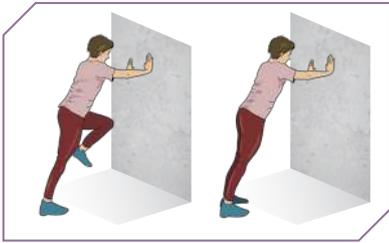
### النشاط رقم (1): الإحماء



- أْجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِذْعِ.
- أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أُبْدِي جَدِيَّةً وَمُثَابَرَةً فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ الْمَهَارَةِ.

### النشاط رقم (2): أَتَدْرَبُ



• أَسْتَنْدُ إِلَى حَائِطٍ، وَأَجْرِي فِي الْمَكَانِ مَعَ رَفْعِ الرُّكْبَتَيْنِ عَالِيًّا.

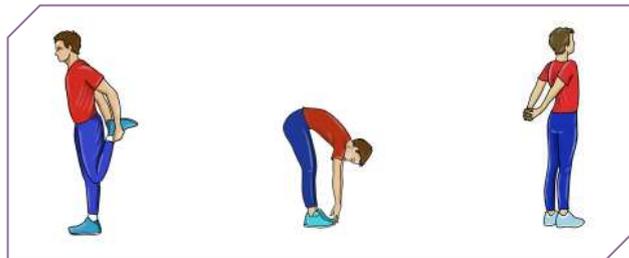
• أَجْرِي فِي الْمَكَانِ مَعَ التَّوَافِقِ فِي حَرَكَةِ الذَّرَاعَيْنِ.

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

• أُوْدِّي مَهَارَةَ الْعَدْوِ (50 م) مِنْ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ.



### النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



• أُوْدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة

### القانون الدولي لألعاب القوى

#### القاعدة (160): مقاييس المضمار

- ♦ يجب أن يكون طول مضمار ألعاب القوى القانوني (400 م)، ويتكوّن من مُستقيمين ومُنحنيين يتساوى فيهما نصف القطر.
- ♦ يجب أن يتسع المضمار لـ (8) حاراتٍ بحدّ أدنى؛ وذلك في المُنافسات الدوليّة.



## أستزيد



لِحسابِ سُرْعَةِ اللَّاعِبِ / اللَّاعِبَةِ، نَسْتَخْذُ الْمُعَادَلَةَ الْآتِيَةَ:

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



## أقيّم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أدكرُ النّواحي الفنيّة لمهارة العدو لمسافة (50 م) بصورة صحيحة.
			أؤدّي مهارة العدو لمسافة (50 م) بصورة صحيحة.
			أبدي جديّة ومثابرة في أثناء تنفيذ المهارة.
			أعرفُ بعض الموادّ المتعلّقة بالقاعدة (160)، في القانون الدوليّ لألعاب القوى.

### الفكرة الرئيسية



تعدُّ مهارة استلام وتسليم عصا التتابع من المهارات الأساسية في سباقات التتابع، حيث يجب على اللاعبين الأربعة التنسيق بدقة؛ لتحقيق انتقال سريع وفعال للعصا بينهم، من خط البداية إلى خط النهاية.



### المفاهيم والمصطلحات



- عصا التتابع Baton
- تسليم العصا Baton Pass

### أتعلم



### النواحي الفنية



1 حمل العصا باليد اليمنى للاعب / اللاعبه المسلم لها.

2 إزجاج اللاعب المسلم ذراعه اليسرى حال سماع إشارة زميله المسلم وفرد ذراعه وراحة يده جيّدًا نحو الخلف، وتحريك أصابع يده إلى الأسفل لتشكّل مع الإبهام حرف (V) مقلوبًا.

3 مرّحة اللاعب المسلم للعصا ذراعه اليمنى من الأسفل إلى الأعلى بتوافق تام مع حركات الجري؛ لوضع العصا بين أصابع اليد اليسرى وإبهامها للمسلم من دون تأخير.

4 نقل المسلم العصا ليده اليمنى مباشرة وتسليم العصا إلى اللاعب الثالث بالطريقة نفسها، إلى أن تصل إلى اللاعب الرابع الذي سيصل بها إلى خط النهاية.



## إِضَاءَةٌ

تُساعدُ الأَنْشِطَةُ الرِّياضِيَّةُ عَلَى خَسارَةِ الوَزنِ، وَتَحسِينِ مُستَوَى الدُّهُونِ فِي الجِسمِ.



## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء

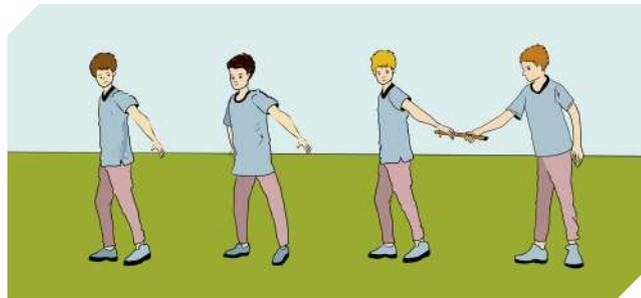


- أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ الإِحْماءِ لِلذَّراعَيْنِ وَالجُدْعِ.
- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ الإِحْماءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالقَدَمَيْنِ.

أُخْرِصُ عَلَى التَّواصُلِ اللَّفْظِيِّ مَعَ زُمَلائِي / زُميلاتِي فِي أَثناءِ اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصا التَّنَاطُعِ.

### النشاط رقم (2): أتدرب

- أَقِفُ فِي قاطِرَةٍ مَعَ زُمَلائِي / زُميلاتِي، وَأُوَدِّي المَهارةَ مِنَ الثَّباتِ.
- أَقِفُ فِي قاطِرَةٍ مَعَ زُمَلائِي / زُميلاتِي، وَأُوَدِّي المَهارةَ مِنَ المَشْيِ حَسَبَ تَوَجِياتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- أَقِفُ فِي قاطِرَةٍ مَعَ زُمَلائِي / زُميلاتِي، وَأُوَدِّي المَهارةَ مِنَ الجَرِيِّ حَسَبَ تَوَجِياتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



### النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة

### القانون الدولي لألعاب القوى

#### القاعدة (170): سباقات التتابع

عصا التتابع أنبوبة 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 لتسهل رؤيتها في أثناء السباق.



## استزيد



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 تعلمي



درجة التحقق			نتائج التعلم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			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 الرئيسية



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

### المفاهيم والمصطلحات



- الوثب العالي High Jump
- فرشَة الوثب العالي High Jump Mat

### أتعلم



### التواحي الفنية

2

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

1

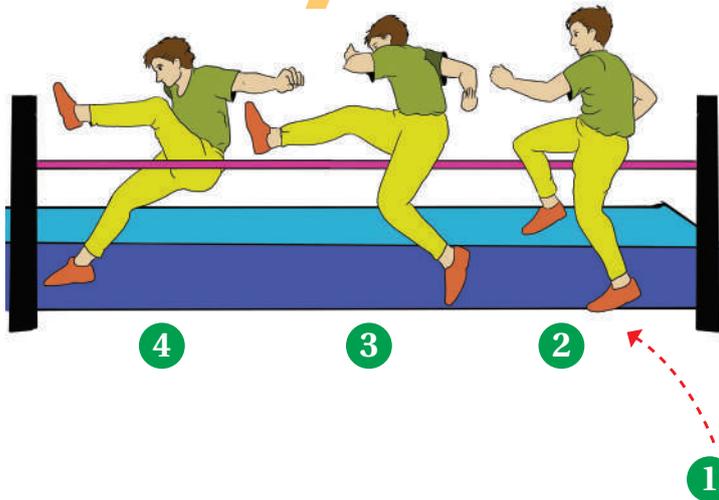
مرحلة الاقتراب: الجري بسرعة على شكل قوس باتجاه العارضة.

4

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

3

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

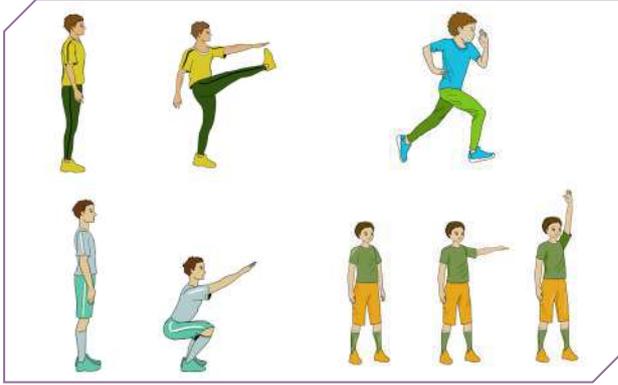


## إضاءة

تُساعدُ تَمَرِيناتُ التَّهْدِئَةِ عَلَى عَوْدَةِ أَجْهَرَةِ الْجِسْمِ إِلَى حَالَتِهَا الطَّبِيعِيَّةِ، مِثْلَ العَوْدَةِ إِلَى المُعَدَّلِ الطَّبِيعِيِّ لِلنَّبْضِ، وَخَفْضِ دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ.

## الأنشطة

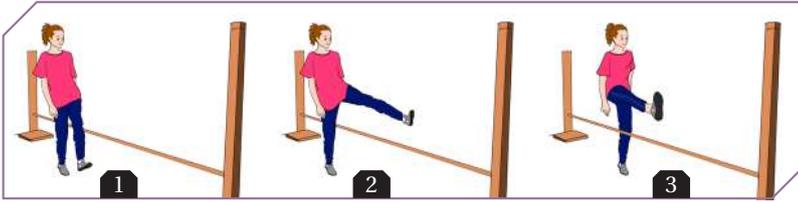
### النشاط رقم (1): الإحماء



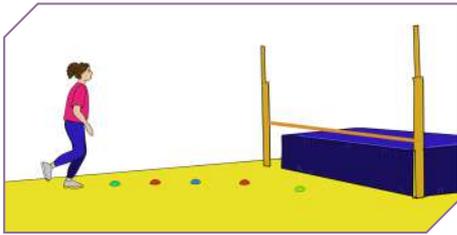
- أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمَرِيناتِ الإِحْمَاءِ لِلذَّرَاعَيْنِ وَالْجِذْعِ.
- أُوَدِّي تَمَرِيناتِ الإِحْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

أَثِقْ بِنَفْسِي عِنْدَ أداءِ مَهَارَةِ الوُتْبِ العَالِيِ.

### النشاط رقم (2): أتدرب



- اقِفْ بِجانِبِ العارِضَةِ المُنخَفِضَةِ؛ (حَواجِزٌ مُنخَفِضَةٌ، حِبالٌ)، وَأَمْرُجِحْ الرِّجْلَ الأُخْرَى عَالِيًا لِتَعْدِيَةِ العارِضَةِ لِلهَبُوطِ عَلَيْهَا، وَأَتْبِعْهَا بِرَفْعِ الرِّجْلِ الأُخْرَى.



- أَكْرُرُ التَّمَرِينَ السَّابِقَ مِنَ المَشْيِ (3) خُطواتٍ، ثُمَّ (5) خُطواتٍ.



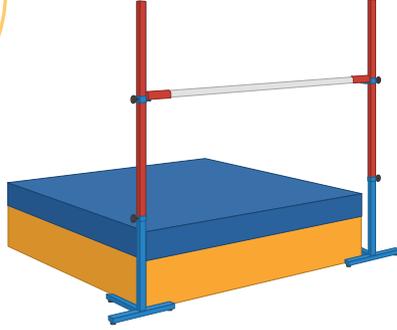
- أَكْرُرُ التَّمَرِينَ السَّابِقَ مِنَ الجَرِيِّ (3) خُطواتٍ، ثُمَّ (5) خُطواتٍ مَعَ رَفْعِ العارِضَةِ تَدْرِيجِيًّا؛ لِلوُصُولِ إِلَى ارْتِفَاعِ (60 سم).

### النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوَدِّي تَمَرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة



القانون الدولي للعبة القوى

القاعدة (182): الوثب العالي

- ◇ على المُسابق أن يَرْتَقِيَ بِقَدَمٍ وَاحِدَةٍ.
- ◇ يُخْفَقُ المُتَسَابِقُ إِذَا وَثَبَ وَلَمْ تَسْتَقِرَّ العَارِضَةُ كَمَا كَانَتْ عَلَى الحَوَامِلِ بِسَبَبِ حَرَكَةِ المُتَسَابِقِ.

## أستزید



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



## أقيّم تعلّمي



درجّة التّحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النّواحي الفنيّة 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 الموادّ المتعلّقة بالقاعدة (182)، في القانون الدولي للعبة القوى.



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ

تُعَدُّ مَهَارَةُ رَمِيِّ الثَّقَلِ إِحْدَى الْمَهَارَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تُمَهِّدُ لِلتَّدْرِبِ عَلَى دَفْعِ الْحِجَلَةِ، وَتُعَدُّ تَدْرِيْبَاتُ الْكُرَاتِ الطَّبِيَّةِ عَامِلًا مُهِمًّا لِتَطْوِيرِ الْقُوَّةِ وَالْقُدْرَةِ، وَكَذَلِكَ لِتَطْوِيرِ الْقُوَّةِ الْأَنْفِجَارِيَّةِ.

### المفاهيم والمُصطلحات

- الرَّمِيُّ Throw
- الثَّقَلُ Weight
- كُرَةٌ طَّبِيَّةٌ Medicine Ball

### أَتَعَلَّمُ

### النُّوَاحِي الفَنِّيَّةُ



**1** الوُضُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ، وَالرَّجُلُ الْيُمْنِي خَلْفًا وَالْيُسْرَى أَمَامًا، وَالْجَانِبُ الْأَيْسَرُ لِلْجِسْمِ يَتَّجِهُ نَحْوَ مَكَانِ الرَّمِيِّ (إِذَا كَانَتْ الذَّرَاعُ الْيُمْنِي هِيَ الرَّامِيَّةُ).

**2** حَمَلُ الثَّقَلِ (الْكُرَّةِ الطَّبِيَّةِ) عَلَى الْيَدِ وَالْأَصَابِعِ مَفْرُودَةٌ حَوْلَهَا.

**3** رَفَعُ الثَّقَلِ إِلَى مُسْتَوَى الْأُذُنِ مَعَ تَوَجُّهِهِ الْمِرْفَقِ إِلَى الْأَعْلَى وَالْخَلْفِ قَلِيلًا، وَتَكُونُ الذَّرَاعُ الْيُسْرَى (الْحُرَّةُ) إِلَى الْأَعْلَى.

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

**5** رَمِيُّ الثَّقَلِ مِنْ مُسْتَوَى الْكَتِفِ نَحْوَ الْأَعْلَى وَالْأَمَامِ، مَعَ الْمُتَابَعَةِ بِثِقَلِ الثَّقَلِ الْجِسْمِ إِلَى الرَّجُلِ الْأَمَامِيَّةِ، وَمُلاحَظَةِ عَدَمِ تَجَاوُزِ حُطِّ مَنْطِقَةِ الرَّمِيِّ.



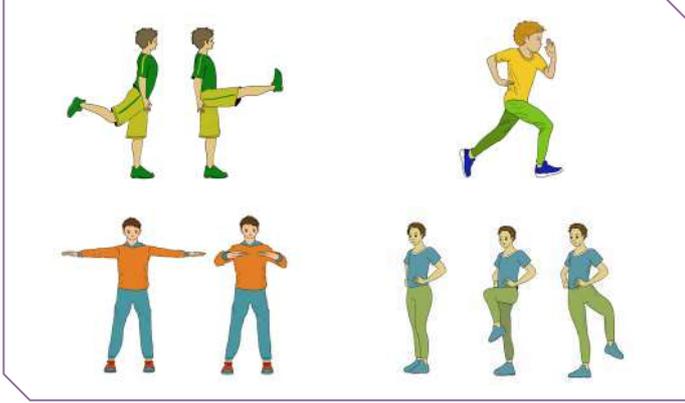


## إِضَاءَةٌ

الإحماء يُحَقِّقُ نَتَائِجَ وَأَدَاءً أَفْضَلَ.

## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء

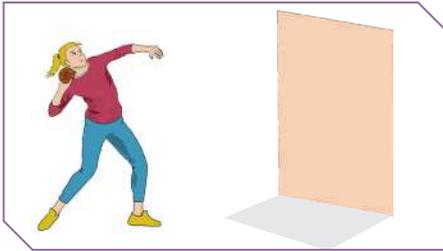


- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الإِخْمَاءِ لِلدَّرَاعَيْنِ وَالْجَذَعِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الإِخْمَاءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

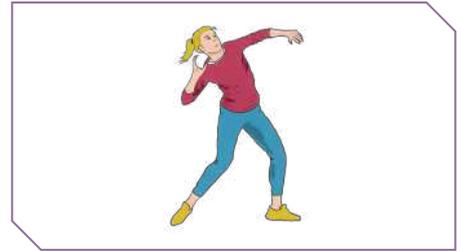
أَسْتَشْعِرُ قِيَمَةَ الْأَعْتِمَادِ عَلَى الدَّاتِ فِي أَثْنَاءِ تَطْبِيقِ الْمَهَارَةِ.

### النشاط رقم (2): التدرّب

- أَرْمِي الْكُرَّةَ الطَّبِيئَةَ بِاتِّجَاهِ الْحَائِطِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ.



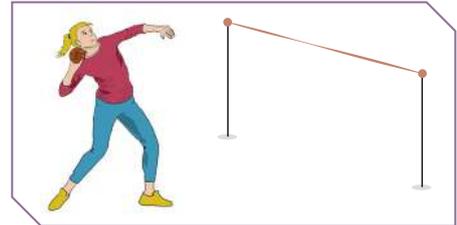
- أُودِّي خُطُواتِ الرَّمْيِ الفُنِّيَّةِ مِنْ دُونِ ثِقَلٍ.



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



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



### النشاط رقم (3): التهدئة



- أُودِّي تَمْرِينَاتِ 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 تعلمي



درجة التَّحَقُّق			نتائج التَّعَلُّم
مُنخَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			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 المُمَرَّرَةِ فِي الوَحْدَةِ عَن طَرِيقِ رِبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ، وَفَقْ إِطَارِ قَانُونِ اللُّعْبَةِ.

### المَفَاهِيمُ وَالمُصْطَلَحَاتُ

- تَدْرِيبٌ Training
- مُنَافَسَةٌ Competition

## أَتَعَلَّمُ

### النَّوَاحِي الفَنَائِيَّةُ

أَسْتَدْكُرُ المَهَارَاتِ المُمَرَّرَةَ فِي الوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رِبْطِهَا بِتَدْرِيبَاتٍ وَمُنَافَسَاتٍ فَرْدِيَّةٍ حَسَبَ تَوَجِيهَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، مَعَ مُرَاعَاةِ القَانُونِ.

3 اسْتِلاَمٌ وَتَسْلِيمٌ عَصَا التَّنَاجِ.



2 العَدُو لِمَسَافَةِ (50) مِترًا.



1 البَدْءُ المُنخَفِضُ.



5 رَمِي ثَقِيلِ بوزن (1.5 كغم) إِلَى أبْعَدِ مَسَافَةٍ.



4 الوَثْبُ العَالِي مِنْ اِرْتِفَاعِ (60 سم).



## إِضَاءَةٌ

أزتدي حذاء وملايس رياضية مناسبة لفعاليات الجري والوثب والرمي.

## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء



• أجري حول الملعب.

• أودّي تمارين الإحماء للذراعين والجذع.

• أودّي تمارين الإحماء للرجلين والقدمين.

أظهر احتراماً لزملائي / زميلاتي في أثناء أداء الأنشطة في حصّة التربية الرياضية.

### النشاط رقم (2): أتدرب



• أودّي المهارات التي اكتسبتها عن طريق ربطها بتدريبات حسب توجيهات معلّمي / معلّمتي.



• أودّي منافسات فردية مع زملائي / زميلاتي، مع مراعاة القانون.

### النشاط رقم (3): التهدئة

• أودّي تمارين التهدئة.



## قانون اللعبة

القانون الدولي لألعاب 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/ للاعبة الذي تسقط منه العصا التقاطها مرةً أخرى من دون التأثير في زملائه/ زميلاتها في الحارات الأخرى.

## استزيد



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



## أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أستدكر مهارات الوحدة جميعها بصورة صحيحة.
			أودّي المهارات التي تعلمتها 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 لألعاب القوى.

## بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ أَلْعَابِ الْقُوَى:

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

- أُوَدِّي دَوْرَ الْحَكْمِ، وَأُطَبِّقُ قَانُونَ أَلْعَابِ الْقُوَى الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا.



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

- أَتَّبِعُ التَّعْلِيمَاتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخَاصَّةَ بِأَلْعَابِ الْقُوَى فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

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

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

# 6

## كُرَّةُ السَّلَّةِ



تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِكُرَّةِ السَّلَّةِ مِنْ  
الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ، بِأَدْوَاتٍ وَمِنْ دُونِ أَدْوَاتٍ.

الفِكرَةُ  
العَامَّةُ

#### الفكرة الرئيسية



تعدُّ مهارة استقبال الكرة، من المهارات الأساسية التي تزيد من قدرة اللاعب/ اللاعببة 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

تُعزِّزُ التَّمْرِينَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ الْمُنتَظِمَةَ جِهَازَ الْمَنَاعَةِ، وَتُؤَثِّرُ فِي إِنتَاجِ خَلَائِصِ الدَّمِّ فِي الْجِسْمِ.



## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّ تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

### أَضْبُطْ أَنْفَعَالَتِي فِي أَثْنَاءِ اسْتِلامِ الْكُرَّةِ.

### النشاط رقم (2): أتدرب

- أَمُرُّ الْكُرَّةَ عَالِيًا، وَأَحَاوِلُ اسْتِلامَهَا بَعْدَ ارْتِدَائِهَا مِنْ الْأَرْضِ مُبَاشَرَةً.



- اسْتَقْبِلُ الْكُرَّةَ الْمُمَرَّرَةَ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنْ الْحَرَكَةِ.
- اسْتَقْبِلُ الْكُرَّةَ الْمُمَرَّرَةَ مِنْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنْ الثَّبَاتِ.



### النشاط رقم (3): التهدئة



- أُوَدِّ تَمْرِينَاتِ 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 تحظى بجمهورية شعبية في معظم دول العالم، ويستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين والقواعد المهارية نفسها. وتعد من أكثر الرياضات الجماعية إثارة وممتعة.



#### أقيم تعلمي

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



### الفِكرَةُ الرَّبِيسَةُ



تُعَدُّ مَهَارَةُ التَّنطِيطِ إِحْدَى أَهَمِّ الْمَهَارَاتِ فِي لُعْبَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ؛ إِذْ لَا يُسَمَّحُ لِلْأَعْبِ / اللَّاعِبَةِ بِالْمَشْيِ أَوْ الْجَرْيِ وَهُوَ مُمَسِّكٌ بِالْكُرَةِ بِيَدَيْهِ، وَالتَّنطِيطُ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ، يُعَزِّزُ التَّحَكُّمَ بِحَرَكَةِ الْكُرَةِ وَالْجِسْمِ.

### المفاهيم والمصطلحات



• التَّنطِيطُ Dribbling

## أَتَعَلَّمُ



### النَّوَاهِي الْفَنِّيَّةُ

2

دَفْعُ الْكُرَةِ مِنْ مَفْصَلِ الرَّسْغِ وَالسَّاعِدِ بِالتَّابِعِ بِاتِّجَاهِ الْأَرْضِ، بِوَسَاطَةِ أَصَابِعِ الْيَدِ الْمُؤَدِّيَةِ لِلتَّنطِيطِ.

1

الْوُقُوفُ وَقَدَمٌ مُتَقَدِّمَةٌ عَنِ الْأُخْرَى وَالْجُزْءِ الْعُلْوِيِّ مِنَ الْجِسْمِ مَائِلٌ قَلِيلًا إِلَى الْأَمَامِ.

4

اتِّجَاهُ حَرَكَةِ رُسْغِ الْيَدِ إِلَى الْأَمَامِ وَالْأَسْفَلِ، مَعَ تَجَنُّبِ لَمْسِ الْأَقْمَاعِ.

3

وَضْعُ أَصَابِعِ الْيَدِ الْمُؤَدِّيَةِ لِلتَّنطِيطِ مُتَبَاعِدَةً وَمُتَرَاخِيَةً.

5

تَوَازُعُ النَّظَرِ عَلَى الْكُرَةِ وَالْمَلْعَبِ.



## إضاءة

تُساعدُ مُمارَسةَ الأنشطةِ الرِّياضيَّةِ، على التَّخلُّصِ مِنَ الإِجهادِ وَالإِزْهاقِ الفُكْرِيِّ.

## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ الإِحماءِ.

أنتمي لوطني، وأؤمن بأهميَّةِ بذلِ الجهدِ لِتَحقيقِ الهَدَفِ.

### النشاط رقم (2): أتدرب

- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ أَمامًا.



- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ الثَّبَاتِ.

- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بَيْنَ الأَقْماعِ.



- أَنْطِطُ الكُرَةَ مِنَ المَشْيِ فِي كُلِّ الأَتِّجَاهاتِ، حَسَبَ تَوَجِيهاتِ مُعَلِّمي / مُعَلِّمَتي.

### النشاط رقم (3): التَّهْدِئةُ



- أُوَدِّي تَمْرِيناتِ التَّهْدِئةِ.

## 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



المُتَّخِبُ الأُرْدُنِّيُّ لِكُرَةِ السَّلَّةِ، هُوَ مُمَثِّلُ المَمْلَكَةِ الأُرْدُنِّيَّةِ الهاشِمِيَّةِ الرَّسْمِيَّةِ فِي المُنَافَسَاتِ الدَّوْلِيَّةِ فِي كُرَةِ السَّلَّةِ.

## أقيّم تعلّمي



دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أذكّر النّواحي الفنيّة لمهارة التّنطيط من المَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بِصُورَةٍ صَاحِبَةٍ.
			أودّي مهارة التّنطيط من المَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بِصُورَةٍ صَاحِبَةٍ.
			أنتمي لوطني، وأؤمن بأهميّة بذل الجهد لتحقيق الهدف.
			أعرفُ مَحْتَوَى المَادَّةِ (2) فِي القَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِكُرَةِ السَّلَّةِ (3×3).



### الفكرة الرئيسة



إنَّ المَبْدَأَ العامَّ مِنْ تَحْوِيلِ التَّنطِيطِ مِنْ يَدٍ إِلَى أُخْرَى بِاسْتِخْدَامِ خِدَاعِ تَغْيِيرِ الأَتْجَاهِ، هُوَ التَّخَلُّصُ مِنْ مُرَاقَبَةِ المُنَافِسِ / المُنَافِسَةِ.

### المفاهيم والمصطلحات



- التَّنطِيطُ بِاليَدِ الأَيْمَنِ Dribbling With Right Hand
- التَّنطِيطُ بِاليَدِ الأَيْسَرِ Dribbling With Left Hand

## أَتَعَلَّمُ



### النواحي الفنية

2

دَفْعُ الكُرَّةِ مِنْ مَفْصِلِ الرُّسْغِ وَالسَّاعِدِ بِالتَّبَاعِ بِاتِّجَاهِ الأَرْضِ، بِوَساطَةِ أَصَابِعِ اليَدِ المُؤَدِّيَةِ لِلتَّنطِيطِ.

1

الْوُقُوفُ وَقَدَمٌ مُتَقَدِّمَةٌ عَنِ الأُخْرَى، وَالجُزْءُ العُلْوِيُّ مِنَ الجِسمِ مائِلٌ قَلِيلًا إِلَى الأَمَامِ.

3

وَضَعُ أَصَابِعِ اليَدِ المُؤَدِّيَةِ لِلتَّنطِيطِ مُتَبَاعِدَةً وَمُتَرَاخِيَةً، وَاتِّجَاهُ حَرَكَتِ رُسْغِ اليَدِ إِلَى الأَمَامِ وَالأسْفَلَ.

4

عِنْدَ التَّحَرُّكِ أَمَامًا بِسُرْعَةٍ يَكُونُ النِّظَرُ إِلَى الأَمَامِ، وَتُدْفَعُ الكُرَّةُ أَمَامَ الجِسمِ وَإِلَى الخَارِجِ قَلِيلًا وَبِالتَّبَادُلِ بَيْنَ اليَدَيْنِ.



## إِضَاعَةٌ

تُساعدُ الأنشطةَّ الرِّياضيَّةَ على تَطوِيرِ وَتَنْظِيمِ أداءِ أَجْهَزَةِ الجِسمِ وَوِطائِفِهِ المُخْتَلِفَةِ.



## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجْرِي حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمْرِيناتِ الإِحْماءِ.

أَثِقْ بِنَفْسِي، وَأَقْدِرْ أَهْمِيَّةَ التَّوْازُنِ بَيْنِ السَّرْعَةِ وَالسَّيْطَرَةِ عَلَى الكُرَّةِ فِي أَثناءِ تَنْفِيذِ المَهارةِ.

### النشاط رقم (2): أتدرب



- أَنْطِطُ الكُرَّةَ مِنَ الثَّبَاتِ بِالتَّبَادُلِ.
- أَنْطِطُ الكُرَّةَ مِنَ المَشْيِ بِالتَّبَادُلِ.

- أَنْطِطُ الكُرَّةَ مِنَ الجَرْيِ بِالتَّبَادُلِ، حَسَبَ تَوَجِيهاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

### النشاط رقم (3): التهدئة



- أُودِّي تَمْرِيناتِ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللّعبة



القانون الدولي لكرة السلة (3x3)

المادة (3): حكام المباراة

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

## أستزيد



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

## أقيم تعلّمي



درجة 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 التَّمْرِيرَةُ الصَّدْرِيَّةُ مِنْ أَبْسَطِ التَّمْرِيرَاتِ وَأَكْثَرِهَا اسْتِخْدَامًا فِي الْمُبَارَاةِ، وَتُعَدُّ إِحْدَى مَفَاتِيحِ نَجَاحِ الْفَرِيقِ الْهُجُومِيِّ وَمُكَوِّنًا أَسَاسِيًّا لِنَسَبِ التَّصَوِّبَاتِ الصَّحِيحَةِ.

### المفاهيم والمُصطلحات



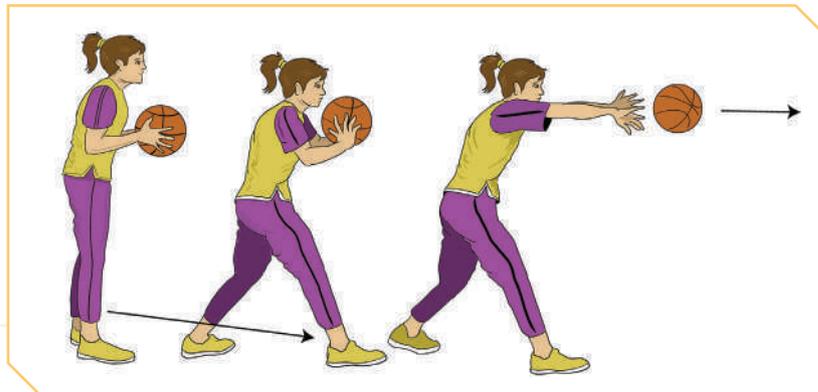
• التَّمْرِيرَةُ الصَّدْرِيَّةُ Chest Pass

## أَتَعَلَّمُ



### النُّوَاحِي الفَنِّيَّةُ

1. الوُوقُوفُ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الْكَتِفَيْنِ مَعَ ثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ.
2. مَسْكَ جَانِبِي 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.



## إِضَاعَةٌ

تَعْمَلُ الْأَنْشِطَةُ الرِّيَاضِيَّةُ عَلَى زِيَادَةِ حَجْمِ عَضَلَةِ الْقَلْبِ زِيَادَةً طَبِيعِيَّةً، مَا يُؤَدِّي إِلَى زِيَادَةِ الدَّفْعِ الْقَلْبِيِّ.

## الْأَنْشِطَةُ

### النَّشَاطُ رَقْم (1): الْإِحْمَاءُ



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُودِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

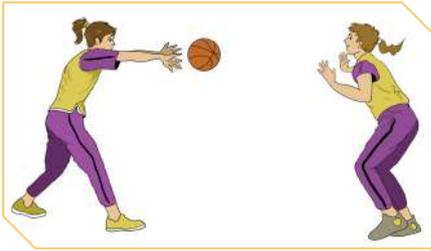
أَشْعُرُ بِالرِّضَا وَالسَّعَادَةِ؛ عِنْدَ إِتْقَانِ مَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ.

### النَّشَاطُ رَقْم (2): أَتَدْرَبُ



- أُودِّي الْمَهَارَةَ مِنْ دُونِ كُرَّةٍ.

- أُودِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ عَلَى الْحَائِطِ.



- أُودِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

### النَّشَاطُ رَقْم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي 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 تُمسكُ باليدين في منطقة الصدر وتُنطَلَقُ مباشرةً من صدر الممرّر إلى المُستلم في منطقة الصدر. وما يُميِّزها: سهولة التنطيط، والتَّهْدِيفُ مِنْهَا مِنْ دُونِ تَعْدِيلٍ فِي مَسِكِ الْكُرَّةِ.

## أَقِيمُ تَعَلُّمِي



دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَذْكُرُ النَّوَاحِيَ الْفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُوَدِّي مَهَارَةَ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أَشْعُرُ بِالرِّضَا وَالسَّعَادَةِ؛ عِنْدَ إِتْقَانِ مَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ.
			أَعْرِفُ مَحْتَوَى الْمَادَّةِ (4.1) فِي الْقَانُونِ الدَّوْلِيِّ لِكُرَّةِ السَّلَّةِ (3×3).

#### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تُستَخدَمُ مَهَارَةُ التَّمْرِيرَةِ الْمُرْتَدَّةِ فِي حَالَةِ وُجُودِ مُنَافِسٍ بَيْنَ الْمُمَرِّرِ وَالْمُسْتَلِمِ، وَتُشَبِّهُ التَّمْرِيرَةَ الصُّدْرِيَّةَ فِي طَرِيقَةِ أَدَائِهَا، إِلَّا أَنَّ الكُرَّةَ تَصِلُ إِلَى الزَّمِيلِ الْمُسْتَلِمِ / الزَّمِيلَةَ الْمُسْتَلِمَةَ بِصُورَةٍ غَيْرِ مُبَاشِرَةٍ بَعْدَ ارْتِدَائِهَا عَنِ الأَرْضِ.

#### المَفَاهِيمُ وَالْمُضَلَّحَاتُ

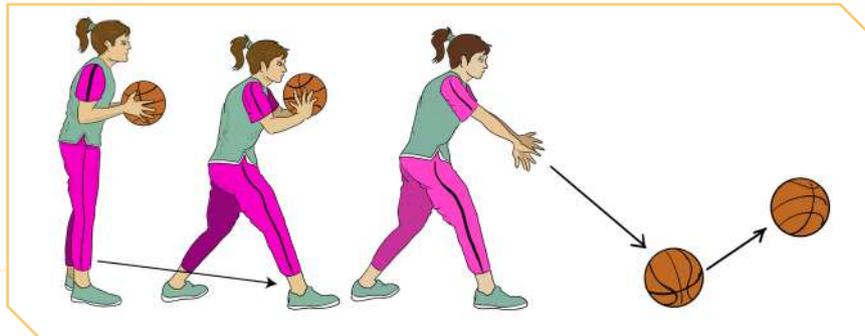


• التَّمْرِيرَةُ الْمُرْتَدَّةُ Bounce Pass

#### أَتَعَلَّمُ

#### النُّوَاحِي الفَنِّيَّةُ

1. الوُقُوفُ وَالقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ بِاتِّسَاعِ الكَتِفَيْنِ مَعَ نَتْنِي الرُّكْبَتَيْنِ.
2. مَسْكَ جَانِبِي الكُرَّةِ بِالْيَدَيْنِ، وَتَوَازِعُ الأَصَابِعِ عَلَيَّهَا.
3. الذَّرَاعَانِ مُنْتَبِهَتَانِ، وَالكُرَّةُ قَرِيبَةٌ مِنَ الصُّدْرِ، وَالمِرْفَقَانِ مُتَّجِهَانِ إِلَى الأَسْفَلِ.
4. مَدُّ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى الأَمَامِ وَدَفْعُ الكُرَّةِ بِاتِّجَاهِ الأَرْضِ لِتَرْتَدَّ إِلَى الزَّمِيلِ / الزَّمِيلَةَ الَّذِي مَرَّرَتْ إِلَيْهِ الكُرَّةَ.
5. تَقْدِيمُ إِحْدَى الرَّجْلَيْنِ أَمَامًا؛ لِمُتَابَعَةِ حَرَكَةِ الدَّفْعِ.



## إِضَاءَةٌ

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



## الأنشطة

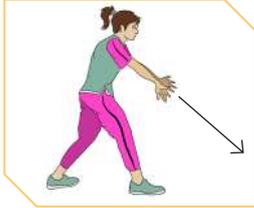
### النشاط رقم (1): الإحماء



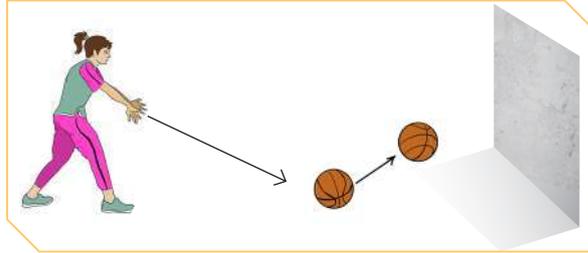
- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ.

أَتَعَاوَنُ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ التَّمْرِينِ الْمُرْتَدَّةِ.

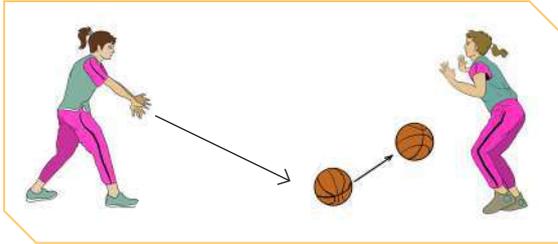
### النشاط رقم (2): أَدْرَبُ



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مِنْ دُونِ كُرَّةٍ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ كُرَّةٍ مُقَابِلِ حَائِطٍ.



- أُؤَدِّي الْمَهَارَةَ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

### النشاط رقم (3): التَّهْدِئَةُ



- أُؤَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة

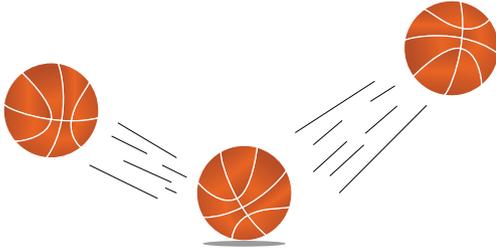
### القانون الدولي لكرة السلة (3×3)

#### المادة (4): بداية اللعب



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

## استزيد



تستغرق التمريرة المُرتدَّة وقتًا أطول في تأديتها من التمريرة الصدريَّة، ولكنَّ صعوبة اعتراضها من الفريق المنافس تكون أكبر.

## أقيم تعلّمي



درجة التحقُّق			نتائج التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر النواحي الفنيَّة لمهارة التمريرة المُرتدَّة بصورة صحيحة.
			أؤدي مهارة التمريرة المُرتدَّة بصورة صحيحة.
			أتعاون مع زميلي / زميلتي عند تأدية مهارة التمريرة المُرتدَّة.
			أعرفُ محتوى المادة (4.2) في القانون الدولي لكرة السلة (3×3).



### الفِكرَةُ الرَّبِيسَةُ

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

### المفاهيم والمصطلحات

• اللَّعِبُ الْجَمَاعِيُّ Group Play

## أَتَعَلَّمُ

استذكر المهارات المقررة في الوحدة، وأتعلّم ربطها بتدريبات ولعب جماعي حسب توجيهات معلّمي / معلّمتي، مع مراعاة القانون:



2

التَّنْطِيطُ مِنَ الْمَشْيِ بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ.



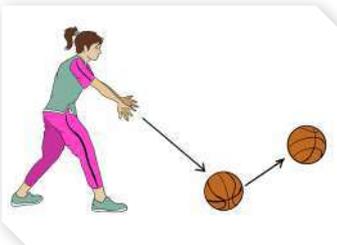
1

اسْتِيقْبَالُ الْكُرَّةِ.



3

التَّنْطِيطُ مِنَ الْجَرِيِّ بِالتَّبَادُلِ.



5

التَّمْرِيرَةُ الْمُرْتَدَّةُ.



4

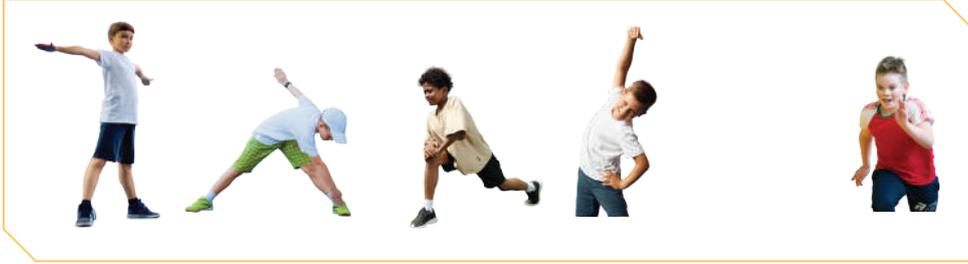
التَّمْرِيرَةُ الصَّدْرِيَّةُ.

## إضاءة

تُولدُ الرِّياضَةُ مَشاعِرَ الوِلاءِ لِلجَماعَةِ وَالفَرِيقِ، وَتُشجِّعُ التَّعاوُنَ بَينَهُم.

## الأنشطة

### النشاط رقم (1): الإحماء



- أَجري حَوْلَ المَلْعَبِ.
- أُودِي تَمَريناتِ الإِحْماءِ.

أَعْمَلُ على بَثِّ رُوحِ العَمَلِ الجَماعِيِّ بَينَ أَعْضاءِ فَرِيقِي.

### النشاط رقم (2): أتدرب



- أُودِي المَهاراتِ الَّتِي اكتَسَبْتُها عَن طَرِيقِ رَبْطِها بِتَدْرِباتِ.



- أُودِي مُباراةً مُصَغَّرَةً بَينَ فَرِيقَينِ، مَعَ مُراعاةِ القانُونِ.

### النشاط رقم (3): التهدئة



- أُودِي تَمَريناتِ التَّهْدِئةِ.

## قانون اللّعبة

### 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.



## أستزید



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

## أقيّم تعلّمي



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

## بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ السَّلَّةِ:

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

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

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

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



- أَحَافِظُ عَلَى الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ،  
وَأَضَعُهَا فِي الْأَمَاكِنِ الْمَخْصَّصَةِ  
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

#### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



يُعَدُّ صَبْطُ وَزْنِ جِسْمِ الْإِنْسَانِ مِنَ الْمَفَاهِيمِ الْمُرْتَبِطَةِ بِاللِّبَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ، وَمِنْ الْمُهَمِّ أَنْ يَنْتَبِهَ الْإِنْسَانُ إِلَى وَزْنِهِ وَأَنْ يَعْمَلَ عَلَى تَخْفِيفِهِ؛ إِذَا زَادَ عَنِ الْوَزْنِ الْمِثَالِيِّ.

#### المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



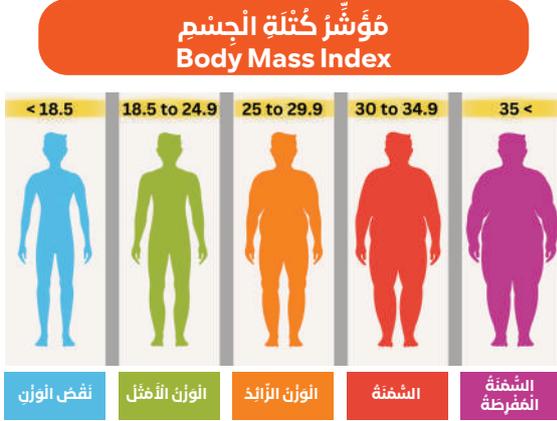
- Ideal Weight الوَزْنُ الْمِثَالِيُّ
- السُّمْنَةُ Obesity

#### أَتَعَلَّمُ

إِنَّ زِيَادَةَ الْوَزْنِ مُقْتَرَنَةٌ بِبَعْضِ الْمَظَاهِرِ الْبَدَنِيَّةِ؛ كَقَلَّةِ الْحَرَكَةِ وَالنَّشَاطِ، وَالْجُلُوسِ لِسَاعَاتٍ طَوِيلَةٍ أَمَامَ التِّلْفَازِ، أَوْ الْأَسْتِغْرَاقِ فِي الْأَعْمَالِ الْمَكْتَبِيَّةِ، وَالْبُعْدِ عَنِ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، وَالْأَقْبَالِ عَلَى تَنَاوُلِ الطَّعَامِ بِشَهِيَّةٍ مَعَ الْإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ السُّكَّرِيَّاتِ وَالنَّشَوِيَّاتِ. الْأَمْرُ الَّذِي يُشَكِّلُ خَطَرًا عَلَى صِحَّةِ الْفَرْدِ؛ فَتَضَعُفُ لِبَاقَتِهِ الْبَدَنِيَّةِ وَالصَّحِيَّةِ، وَيَسْمُنُ الْجِسْمُ وَيَتْرَهَّلُ.



## الْفَرْقُ بَيْنَ الْوَزْنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ وَالسُّمْنَةِ



يُعَرَّفُ الْوَزْنُ الصَّحِيُّ الْمِثَالِيُّ بِأَنَّهُ الْوَزْنُ الَّذِي يَتَنَاسَبُ مَعَ الطَّوْلِ، وَكَهْ أَهْمِيَّةٌ كَبِيرَةٌ فِي الْحِفَافِ عَلَى الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ، بِمَظَاهِرِهَا الْمُخْتَلِفَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ وَالْاجْتِمَاعِيَّةِ. وَالْوَزْنُ الْمِثَالِيُّ يَسْمَحُ لِلْفَرْدِ بِأَنْ يَشْتَرِكَ فِي الْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ بِإِجَابِيَّةٍ وَتَفَوُّقٍ. وَلِكُلِّ جِسْمٍ وَزْنٌ مِثَالِيٌّ خَاصٌّ بِهِ.

أَمَّا السُّمْنَةُ فَهِيَ زِيَادَةُ نِسْبَةِ الدَّهُونِ فِي الْجِسْمِ.

## نَاصِحُ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوَزْنِ الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ:



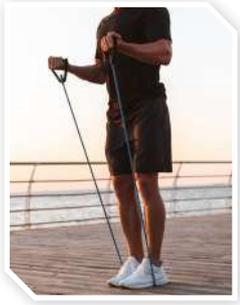
1. الْأَعْتِدَالُ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ.  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، حَسْبُ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فُتِلَتْ لِعَاطِمِهِ وَتِلَتْ لِشَرَابِهِ وَتِلَتْ لِنَفْسِهِ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

## 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



لِحِسابِ مُؤَشِّرِ كُتْلَةِ الْجِسْمِ (BMI)؛ يُمَكِّنُنَا اسْتِخْدَامُ الْمُعَادَلَةِ الْآتِيَةِ:

الْوِزْنُ (بِالْكِيلُوغْرَامِ)

مُرَبَّعِ الطُّوْلِ (بِالْمِتْرِ)

## النشاط رقم (1):

أستنتج بعض مسببات السمنة.

---

---

## النشاط رقم (2):

أستنتج أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للمحافظة على الوزن الصحي المثالي.

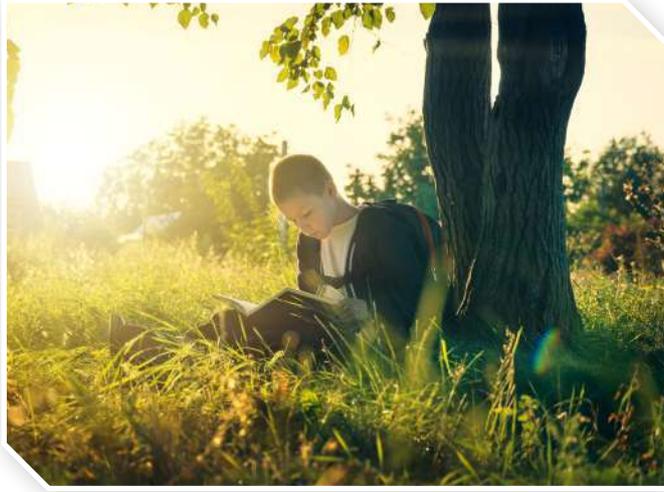
---

---

## أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أذكر بعض مسببات السمنة.
			أوضح الفرق بين الوزن الصحي المثالي والسمنة.
			أعرف كيف أحافظ على الوزن الصحي المثالي.
			أبين العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والمحافظة على الوزن الصحي المثالي.
			أذكر بعض الأنشطة الرياضية للمحافظة على الوزن الصحي المثالي.



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



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

### الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



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

### 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 فِيتَامِينِ (د) الْلَّازِمِ لِنُمُو الْعِظَامِ وَالْأَسْنَانِ، وَتَقْوِيَةُ جِهَازِ الْمَنَاعَةِ.
2. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ.
3. تَحْسِينُ الْمِزَاجِ، وَالشُّعُورُ بِالسَّعَادَةِ، وَالتَّخَلُّصُ مِنَ الْاَكْتِنَابِ؛ وَبِخَاصَّةٍ إِذَا صَاحَبَ التَّعَرُّضُ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ مُمَارَسَةَ التَّمَرِينَاتِ الرَّيَاضِيَّةِ.
4. تَخْفِيفُ آلامِ التَّهَابِ الْمَفَاصِلِ.

## أَسْتَزِيدُ



عَلَى الرَّغْمِ مِنْ فَوَائِدِ التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ، إِلَّا أَنَّهُ  
يَجِبُ الْحَذَرُ مِنَ الْإِفْرَاطِ فِي التَّعَرُّضِ لَهَا وَبِخَاصَّةٍ فِي  
فَضْلِ الصَّيْفِ الْحَارِّ، وَاسْتِخْدَامِ طَرَائِقِ الْوِقَايَةِ مِنْهَا؛  
تَجَنُّبًا لِلْإِصَابَةِ بِضَرْبَةِ الشَّمْسِ.

## النَّشَاطُ رَقْمُ (1):

أَسْتَنْتِجُ فَوَائِدَ التَّعَرُّضِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ فِي أَوْقَاتِ الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ وَالْمَسَاءِ.

## النَّشَاطُ رَقْمُ (2):

أَسْتَنْتِجُ طَرَائِقَ الْوِقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الْقَوِيَّةِ.



## أَقِيمُ تَعَلُّمِي

دَرَجَةُ التَّحْقِيقِ			نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
مُنْحَفِضَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	عَالِيَةٌ	
			أَعْرِفُ أَهْمِيَّةَ الشَّمْسِ فِي حَيَاتِنَا.
			أَذْكُرُ فَوَائِدَ التَّعَرُّضِ الْجَيِّدِ لِأَشِعَّةِ الشَّمْسِ.
			أَذْكُرُ طَرَائِقَ الْوِقَايَةِ مِنْ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ الْقَوِيَّةِ.

# نِهَايَةُ الْوَحْدَةِ

## بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الْمَفَاهِيمِ وَالْعَادَاتِ الصَّحِيَّةِ:

• أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ بِإِنْتِظَامٍ؛  
لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوَزْنِ  
الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.

• أَتَعَرَّفُ إِلَى الْوَزْنِ  
الصَّحِيِّ الْمِثَالِيِّ.

• أَتَعَرَّفُ إِلَى فَوَائِدِ  
التَّعَرُّضِ الْجَيِّدِ  
لِلْأَشْعَةِ الشَّمْسِ.

• أَتَّبِعُ نَصَائِحَ الْمُحَافَظَةِ  
عَلَى الْوَزْنِ الصَّحِيِّ  
الْمِثَالِيِّ.

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

• أَتَجَنَّبُ الْإِفْرَاطَ فِي التَّعَرُّضِ  
لِلْأَشْعَةِ الشَّمْسِ، وَبِخَاصَّةٍ فِي  
وَقْتِ الظُّهَيْرَةِ.



## جائزة الملك عبد الله الثاني لليباقة البدنية

المقدمة النظرية لتغريف بجائزة الملك  
عبد الله الثاني لليباقة البدنية.



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



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

