



التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُّ الثَّانِي الأَسَاسِي

الفَصْلُ الدَّرَاسِي الأَوَّلُ



فريق التَّأليف

أ. د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

منال محمد الأسود (مؤلفًا)

د. لبنى محمد سعادة (مؤلفًا)

أ. د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج والقويم

يسرّ المركز الوطني لتطوير المناهج والقويم 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 تدریس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم في جلسته رقم (2025/5) تاريخ 2 / 6 / 2025م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/106) تاريخ 17 / 6 / 2025 م بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2026 م.

ISBN:978-9923-66-061-4

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2026/1/406)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب التربية الرياضية: الصف الثاني، الفصل الدراسي الأول

إعداد / هيئة الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج

بيانات النشر عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2026

رقم التصنيف 375.001

الوصفات / التربية الرياضية// اساليب التدريس// المناهج// التعليم الأساسي/

الطبعة الطبعة الثانية، مزيدة ومتمحة

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ.د معین أحمد عودات

التحرير اللغوي:

ياسر ذيب أبو شعيرة

الرسومات الفنية:

جمانة عبد الرزاق الشافعي

التصميم والإخراج:

يوسف قاسم موسى

1446 هـ / 2025 م

2026 م

منهاجي
متعة التعليم الهادف



الطبعة الأولى (التجريبية)

أعيدت طباعته

المقدّمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين.

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الاستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، والتي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة للاهتمام بصورة فعالة بالحركة الرياضية الشبابية، وبطاقاتهم وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالته بالشباب؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

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

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

المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ الْأُولَى

6 مَهَارَاتُ حَرَكَيَّةٍ وَأَلْعَابٍ

7 الدَّرْسُ 1: دَحْرَجَةُ أَدَاةٍ رِيَاضِيَّةٍ

9 الدَّرْسُ 2: رَمِي أَدَاةٍ رِيَاضِيَّةٍ

11 الدَّرْسُ 3: رَكْلُ كُرَّةٍ

14 الدَّرْسُ 4: سَحَبُ أَدَوَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ وَدَفْعُهَا

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

19 أَلْعَابُ الْوَتْبِ

20 الدَّرْسُ 1: الْوَتْبُ مِنْ أَعْلَى

22 الدَّرْسُ 2: الْوَتْبُ الْأَفْقِيُّ

24 الدَّرْسُ 3: الْوَتْبُ الْعَمُودِيُّ

26 الدَّرْسُ 4: الْوَتْبُ مِنْ فَوْقِ حَاجِزٍ

28 الدَّرْسُ 5: أَلْعَابُ وَتْبٍ

مُحتوياتُ الكِتَابِ

الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

33 أَلْعَابُ الْحَجْلِ

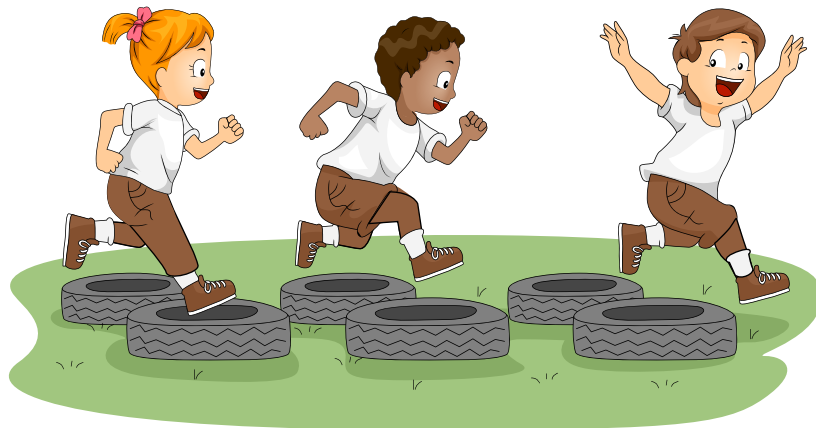
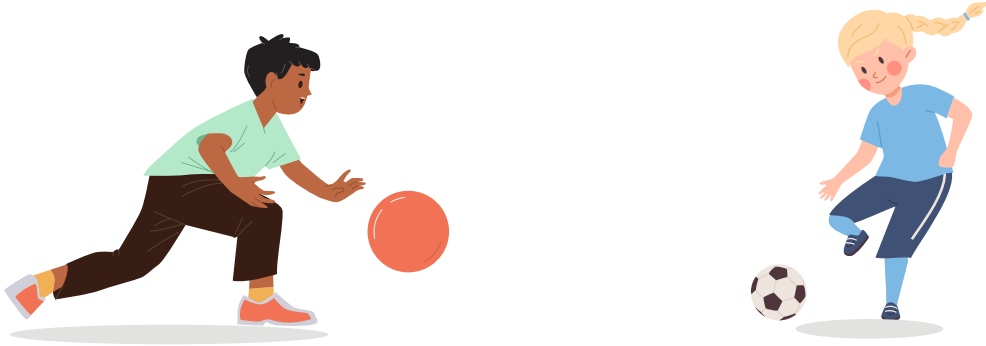
34 الدَّرْسُ 1: الْحَجْلُ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ

36 الدَّرْسُ 2: الْحَجْلُ فَوْقَ حَاجِزٍ

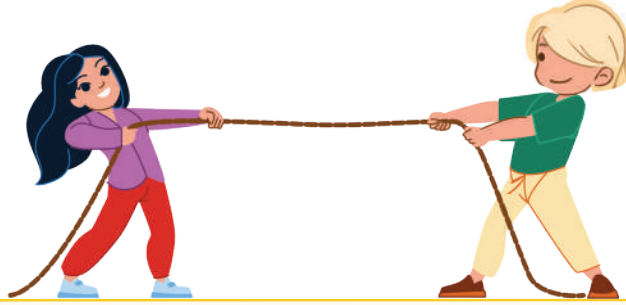
38 الدَّرْسُ 3: الْحَجْلُ بِالتَّبَادُلِ

40 الدَّرْسُ 4: خُطْوَةٌ وَحَجَلَةٌ

42 الدَّرْسُ 5: أَلْعَابُ حَجْلِ شَعْبِيَّةٍ

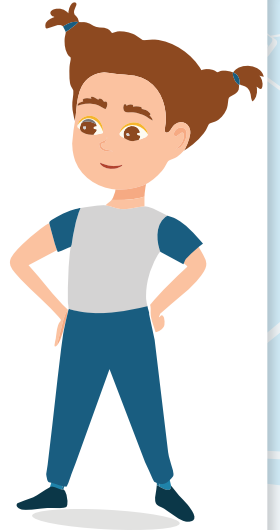
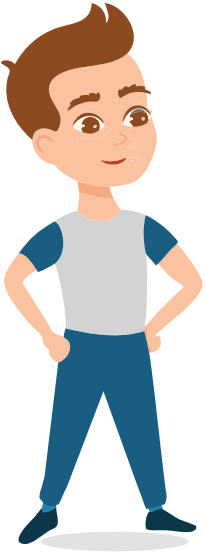


مَهَارَاتُ حَرَكَيَّةٍ وَأَلْعَابٍ



الفِكرَةُ العامَّةُ

تَطْوِيرُ مَجْمُوعَةٍ مِنَ المَهَارَاتِ الحَرَكَيَّةِ
عَنْ طَرِيقِ أَنْشِطَةٍ وَأَلْعَابٍ رِياضِيَّةٍ مُنظَّمَةٍ
وَمُتنَوِّعَةٍ.



عناوينُ الدُّروسِ



الدَّرْسُ 4
سَحْبُ أَدَوَاتٍ
مُخْتَلِفَةٍ وَدَفْعُهَا



الدَّرْسُ 3
رَكْلُ كُرَّةٍ



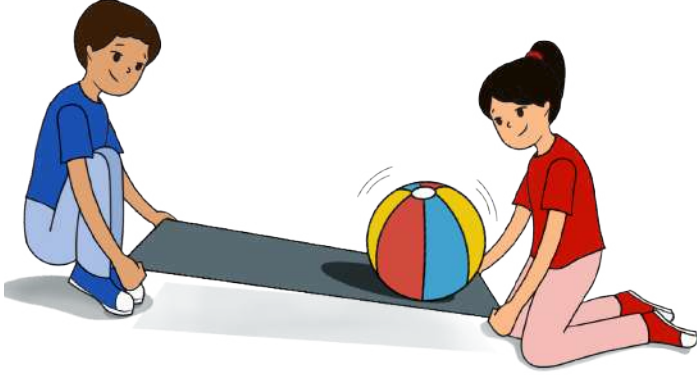
الدَّرْسُ 2
رَمِيُّ أَدَاةٍ رِياضِيَّةٍ



الدَّرْسُ 1
دَحْرَجَةُ أَدَاةٍ رِياضِيَّةٍ

دَحْرَجَةُ أَدَاةٍ رِيَاضِيَّةٍ

الوحدة الأولى



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



دَحْرَجَةُ أَدَاةٍ رِيَاضِيَّةٍ بِيَدٍ وَاحِدَةٍ أَوْ
بِكِلْتَا اليَدَيْنِ، وَالسَّيْطَرَةُ عَلَيْهَا.

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية

- دَحْرَجَةُ Rolling

- السَّيْطَرَةُ Control

- ماذا يَفْعَلُ اللّاعِبَانِ؟

- أذْكَرُ أَدَوَاتٍ أُخْرَى يُمَكِّنُ دَحْرَجَتُهَا.

الإحماء



أَدْحِرْجُ الأَدَاةَ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.

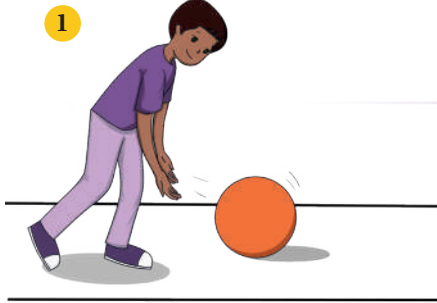
أُوَدِّي التَّمَارِينَ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



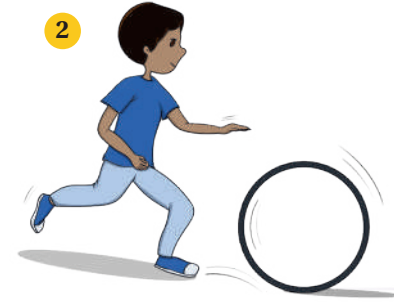
الأنشطة



النشاط (1):

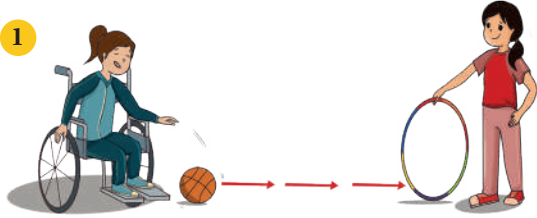


1. أَدْرِجُ كُرَّةً بَيْنَ خَطَّيْنِ مَرْسُومَيْنِ عَلَى الْأَرْضِ بِكِلْتَا يَدَيْ، ثُمَّ مَرَّةً بِيَدِي الْيُمْنَى، وَمَرَّةً بِيَدِي الْيُسْرَى؛ مَعَ تَقْلِيصِ الْمَسَافَةِ بَيْنَ الْخَطَّيْنِ بِالتَّدرِجِ.

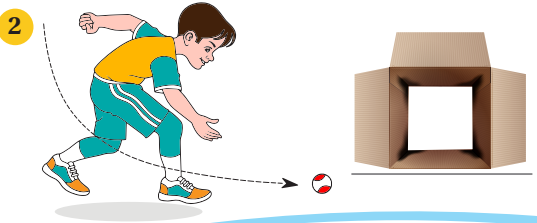


2. أَدْرِجُ الطُّوقَ أَمَامًا، وَأَجْرِي خَلْفَهُ لِأَمْسِكِهِ قَبْلَ وَقُوعِهِ عَلَى الْأَرْضِ.

النشاط (2):



1. أَدْرِجُ كُرَّةً عَبْرَ طَوْقِ عَمُودِيٍّ عَلَى الْأَرْضِ بِكِلْتَا يَدَيْ، ثُمَّ مَرَّةً بِيَدِي الْيُمْنَى، وَمَرَّةً بِيَدِي الْيُسْرَى.



2. أَدْرِجُ كُرَّةً عَبْرَ صُنْدُوقِ كَرْتُونِيٍّ مَفْتُوحٍ عَلَى الْأَرْضِ بِكِلْتَا يَدَيْ، ثُمَّ مَرَّةً بِيَدِي الْيُمْنَى، وَمَرَّةً بِيَدِي الْيُسْرَى.

أَحْسِنُ مُعَامَلَةَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

التَّهْدِئَةُ



أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ الْأَطْوَاقِ الْمُتَدَخِّرَةِ.



رَمِيْ أَدَاةٍ رِيَاضِيَّةٍ

الوحدة الأولى



الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



رَمِيْ أَدَوَاتٍ رِيَاضِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٍ لِمَسَافَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِيَدٍ وَاحِدَةٍ أَوْ بِكِلْتَا اليَدَيْنِ.

• ما الأداة التي تَلْعَبُ بِهَا اللَّاعِبَةُ؟

• اقْتَرِحْ أَدَوَاتٍ بَدِيلَةً يُمَكِّنُ أَنْ أُسْتَخْدَمَهَا لِهَذِهِ اللَّعْبَةِ.

المفاهيم وَالمُصطلحات الأساسية



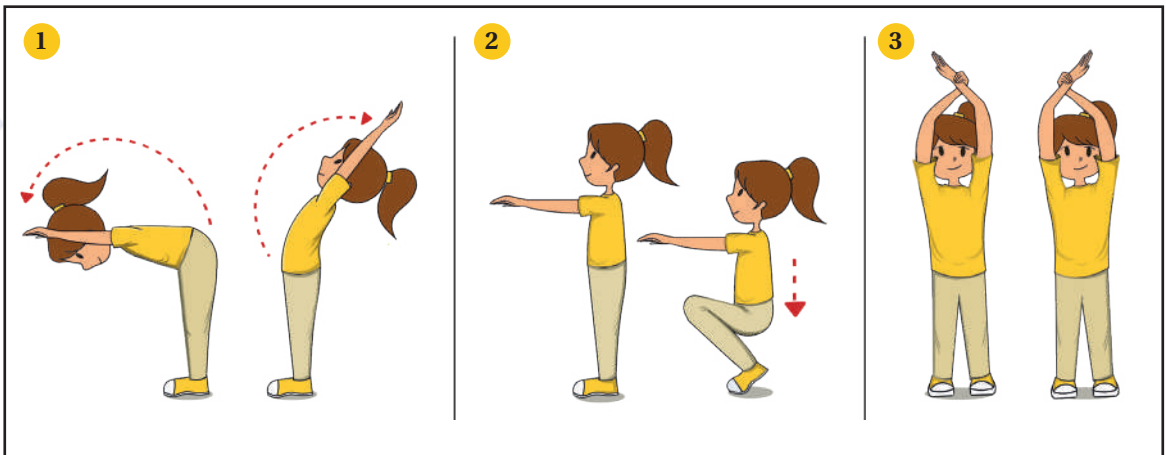
- أداة بَدِيلَةٌ Alternative tool
- كيس رَمَلٍ Sand bag

أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ
بِالأَدَوَاتِ ذَاتِ
الْحَوَافِّ الحَادَّةِ.

الإجماع



أُوَدِّي التَّمَارِينَ كَمَا فِي الصُّورَةِ:





الأنشطة



النشاط (1):



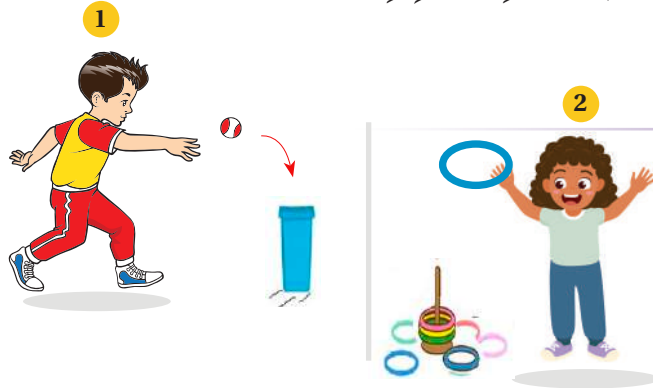
1 - أرمي كيس رمل صغيراً لأعلى وأمام الوجه، وألقه بكلتا يدي من وضع الوقوف.

• أرمي كيس رمل صغيراً لأعلى بيدي اليمنى، وألقه بيدي اليسرى من وضع الوقوف، ثم أعكس.

• أكرّر التمارين السابقة مع المشي.

2 - أرمي كرة داخل أطواق أو دوائر على الأرض، ولمسافات مختلفة.

النشاط (2):



1. أرمي كرة بيدي اليمنى داخل سلة على الأرض، ثم بيدي اليسرى.

2. أرمي طوقاً صغيراً بيدي اليمنى على قمع على الأرض، ثم بيدي اليسرى.

أنجز مهمتي الحركية المطلوبة
مني بصورة صحيحة.

التهدئة



• أشارك في لعبة الصحن الطائر.





رَكْلُ الْكُرَّةِ

الدَّرْسُ

3

الفكرة الرئيسة



رَكْلُ الْكُرَّةِ بِالْقَدَمِ لِمَسَافَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• الرُّكْلُ Kicking

• ماذا تفعل اللاعبة في الصورة؟

• ما اللعبة التي تُركل فيها الكرة بالقدم؟

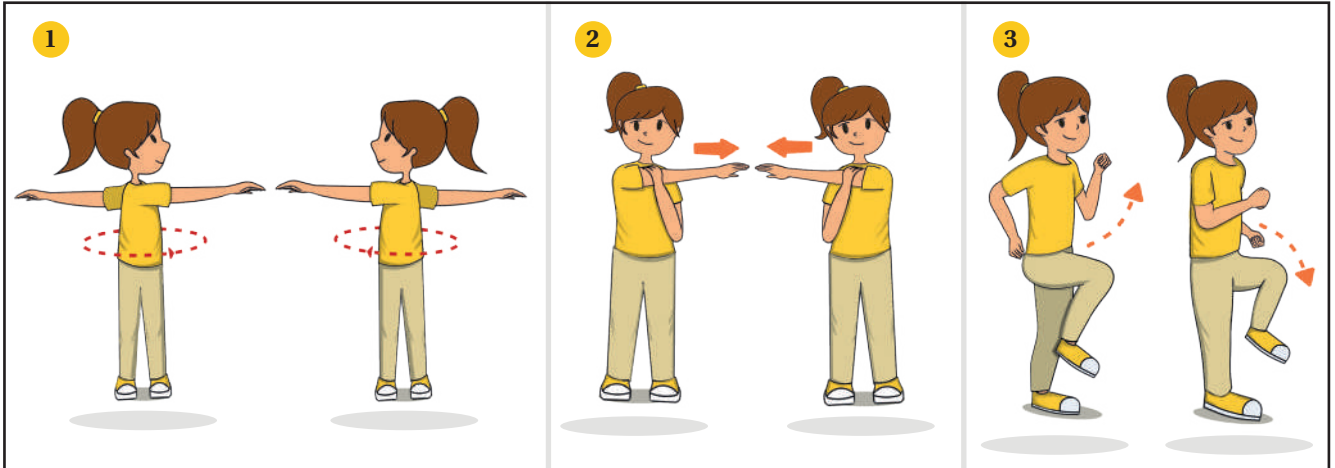
أداء التمارين الرياضية يوميًا بصورة صحيحة يقوي الجسم.



الإجماع



أؤدي التمارين كما في الصورة:





الأنشطة



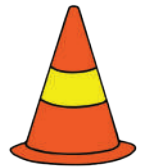
النشاط (1):



- أركل الكرة بقدمي اليمنى باتجاه القمّع.
- أركل الكرة بقدمي اليمنى على مربع مرسوم على الحائط.
- أركل الكرة بقدمي اليمنى للزميل / للزميلة.
- أكرّر التمارين السابقة بقدمي اليسرى، ومن مسافات مختلفة.

النشاط (2):

- أمشي أماماً، ثم أركل الكرة بقدمي اليمنى.
- أجري أماماً، ثم أركل الكرة بقدمي اليمنى.
- أجري بشكل متعرج، ثم أركل الكرة بقدمي اليمنى.
- أؤدي التمارين السابقة بقدمي اليسرى.



أَتَقَبَّلُ تَعْدِيلَ أَخْطَائِي، وَأَتَعَلَّمُ مِنْهَا.

التَّهْدِئَةُ



أُشَارِكُ فِي لُعْبَةِ الْكُرَّةِ الْحَائِرَةِ:

- أَقِفُ فِي تَشْكِيلِ دَائِرَةٍ، وَأُحَاوِلُ إِبْعَادَ الْكُرَّةِ عَنِّي بِرِكْلِهَا بِإِحْدَى قَدَمَيَّ.
- أُكْرِرُ أَدَاءَ اللَّعْبَةِ مِنْ وَضْعِ الْجُلُوسِ. يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامَ أَكْثَرِ مِنْ كُرَّةٍ.



سَحْبُ أَدْوَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ وَدَفْعُهَا



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَقْدِيرُ الْقُوَّةِ اللَّازِمَةِ عِنْدَ سَحْبِ
ثِقَلٍ، أَوْ دَفْعِهِ.

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية

- السَّحْبُ Pull
- الدَّفْعُ Push

• أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ، وَأَصِفُ مَا أَرَاهُ.

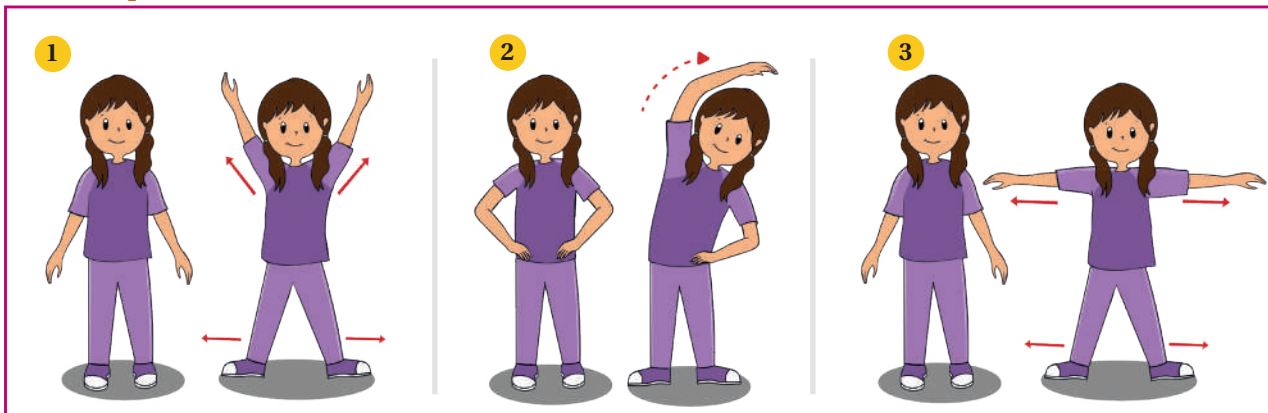
- ما اسْمُ المَهَارَةِ الَّتِي تَقُومُ بِهَا اللَّاعِبَةُ؟
- ما اسْمُ المَهَارَةِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا اللَّاعِبُ؟

أَسْحَبُ وَأَدْفَعُ الْأَشْيَاءَ
الْمُنَاسِبَةَ لِقُدْرَاتِي
الْجِسْمِيَّةِ.

الإجماع



أُوَدِّي التَّمَارِينَ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



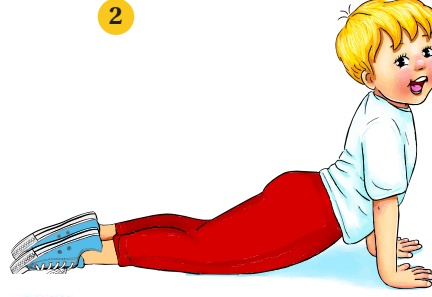
الأنشطة



النشاط (1):



1



2

1. أَدْفَعُ الحَائِطَ بِاليَدَيْنِ.

2. أَدْفَعُ الأَرْضَ بِاليَدَيْنِ.

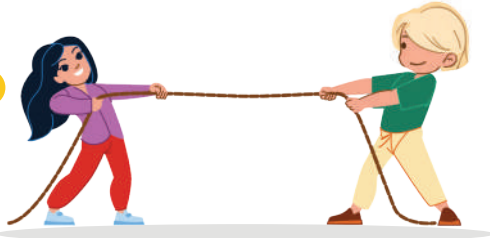
النشاط (2):

1



1. أَسْحَبُ ثِقَلًا مُنَاسِبًا لِقُوَّتِي الجِسْمِيَّةِ.

2



2. أَسْحَبُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي بِاتِّجَاهِي بِاسْتِخْدَامِ الحَبْلِ.

3



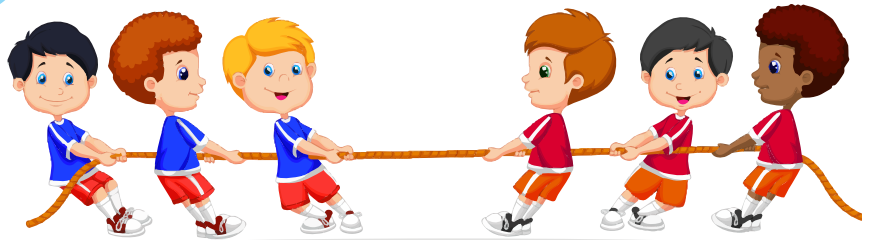
3. أَسْحَبُ قِطْعَةً مَطَّاطٍ مُثَبَّتَةً فِي قَدَمِي.

التَّوَدِيَّةُ



أُشَارِكُ فِي لُعْبَةِ شَدِّ الحَبْلِ.

أَتَنَاقَشُ مَعَ فَرِيقِي عَن
أَسْبَابِ الخَسَارَةِ أَوْ
الفَوْزِ، وَلَا أَلُومُ أَحَدًا.



مَرَاجَعَةُ الْوَحْدَةِ

1 أَتَمَّلُ الصُّوَرَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أَخْتَارُ الصُّورَةَ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى السُّلُوكِ الصَّحِيحِ،
وَأَضَعُ إِشَارَةَ (✓) فِي □:



- 2



- 1



- 4



- 3



- 6



- 5



- 8

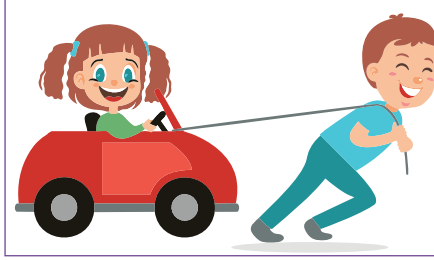


- 7

مراجعة الوحدة

2 أصل بخط بين المهارة والصورة المناسبة لها:

دفع



- 1

سحب



- 2

ركل



- 3

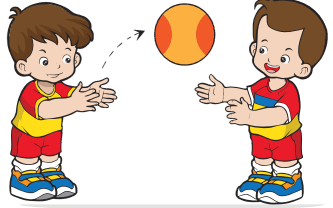
رمي



- 4

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

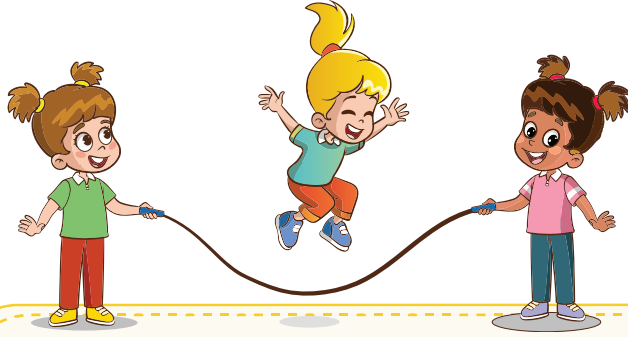
3 أرْسُمُ الشَّكْلَ الَّذِي يُعَبِّرُ عَنِّ أَدَائِي لِلْمَهَارَاتِ الْآتِيَةِ:

لَمْ أُطَبِّقِ الْمَهَارَةَ. 	طَبَّقْتُ، وَبِحَاجَةٍ إِلَى تَدْرِيْبٍ. 	طَبَّقْتُ بِسُهُولَةٍ. 	الْمَهَارَةُ 
			
			
			
			
			

الْعَبُّ مَعَ عَائِلَتِي إِحْدَى الْأَلْعَابِ الْوَارِدَةِ فِي الْوَحْدَةِ.

نَشَاطٌ مَنْزِلِيٌّ

أَلْعَابُ الْوَثْبِ



الفِكرَةُ العامَّةُ
التَّحَكُّمُ فِي الجِسمِ، وَخِفَّةُ الحَرَكَةِ،
وَتَقْوِيَةُ العَضَلاتِ الكَبيرةِ.



عناوين الدروس



الدَّرْسُ 5
أَلْعَابُ وَثْبِ



الدَّرْسُ 4
الْوَثْبُ مِنْ فَوْقِ
حاجِزِ



الدَّرْسُ 3
الْوَثْبُ العَموديُّ

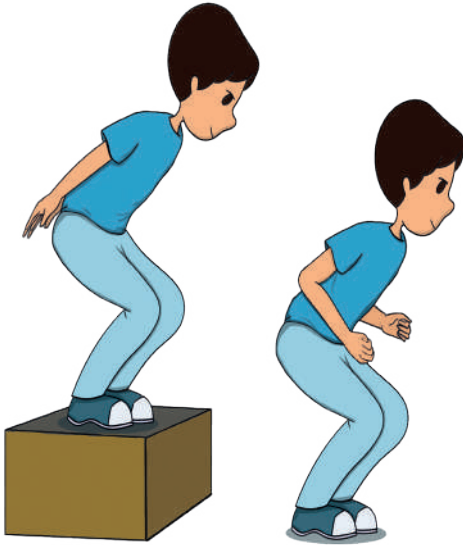


الدَّرْسُ 2
الْوَثْبُ الأفقيُّ



الدَّرْسُ 1
الْوَثْبُ مِنْ أعلى

الْوَثْبُ مِنْ أَعْلَى



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْوَثْبُ مِنْ فَوْقِ ارْتِفَاعٍ بَسِيطٍ
(مِنْ أَعْلَى إِلَى أَسْفَلَ).

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية

- الهبوط Landing
- مقعد سويدي Swedish seat

- ماذا تُسَمَّى لَحْظَةٌ وُصُولِ اللَّاعِبِ إِلَى الْأَرْضِ؟
- ماذا أَفْعَلُ كَيْ لَا أَفْقِدَ تَوَازُنِي فِي أَثْنَاءِ الْوَثْبِ؟
- أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ، ثُمَّ أَصِفُ وَضْعَ جِسْمِ اللَّاعِبِ عِنْدَ الْهُبُوطِ.

أَتَأَكَّدُ مِنْ سَلَامَةِ الْأَدَوَاتِ
الرِّيَاضِيَّةِ قَبْلَ اسْتِخْدَامِهَا.

الإجماع



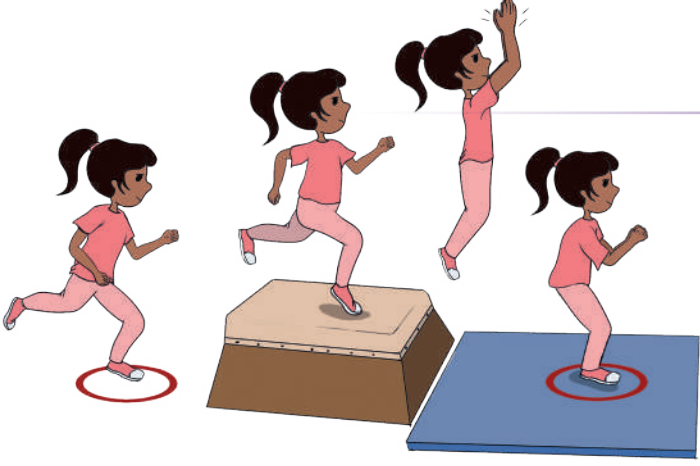
أَجْرِي فِي الْفِرَاقِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ، أَجْرِي فِي
الْمَكَانِ مَعَ رَفْعِ الرُّكْبَتَيْنِ عَالِيًا بِالتَّبَادُلِ.



الأنشطة



النشاط (1):

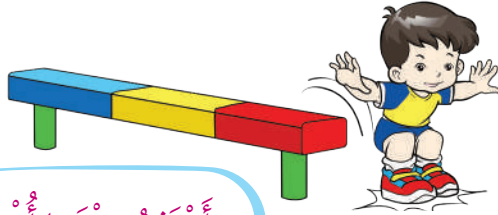


- أثب من ارتفاع بسيط.
- أثب من ارتفاع مع فتح القدمين وضمهما في الهواء.

النشاط (2):



- أمشي بتوازن على مقعد سويدي، وعند نهايته أثب لأسفل.
- أكرّر التمرين مع الجري البطيء.

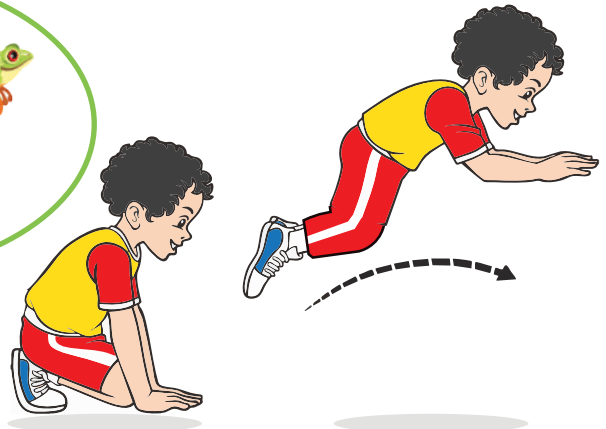
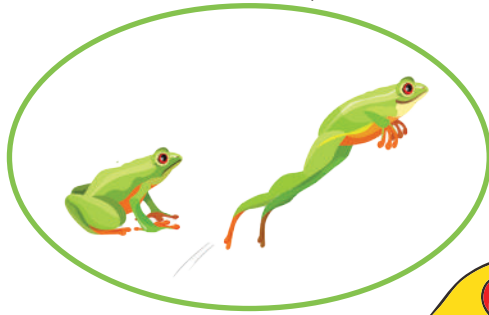


التهدئة



أعتذر عندما أخطئ.

أثب وثبة الضفدع في اتجاهات مختلفة من الملعب.



الْوَثْبُ الْأَفْقِيّ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْوَثْبُ لِلْأَمَامِ لِأَبْعَدِ مَسَافَةٍ
مُمْكِنَةٍ.



- إِلَى أَيِّ اتِّجَاهٍ يَثْبُ اللَّاعِبُ فِي الصُّورَةِ؟
- كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ أَثْبَ لِأَبْعَدِ مَسَافَةٍ مُمْكِنَةٍ؟

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- الوَثْبُ الْأَفْقِيّ Horizontal jump

أَهْبِطُ عَلَى قَدَمِي عِنْدَ الْوَثْبِ؛
لِاتَّجَنُّبِ الإِصَابَاتِ.

الإِجماعُ



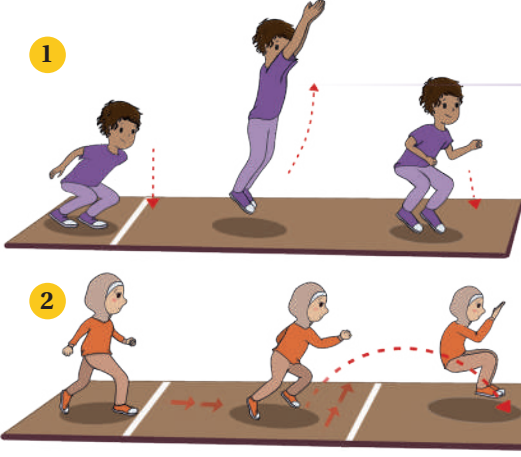
أَثْبُ وَثْبَةً الْأَرْنَبِ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ فِي الْمَلْعَبِ.



الأنشطة



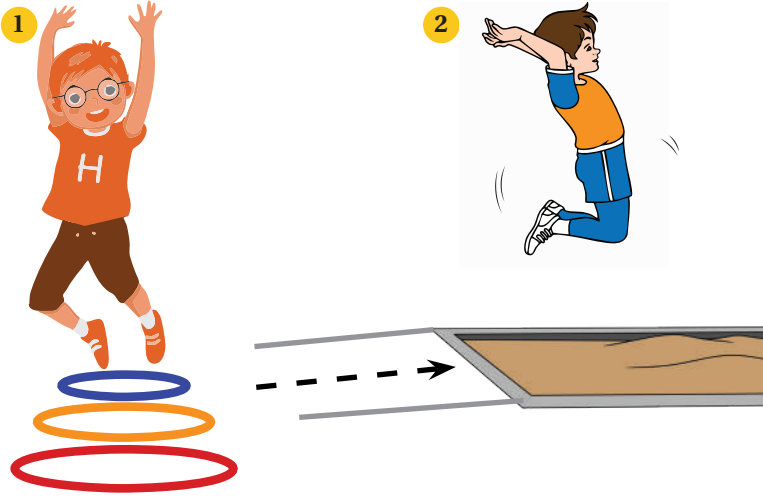
النشاط (1):



1. أثبُ لِلأمامِ مِنَ الثَّباتِ.

2. أثبُ لِلأمامِ مِنَ الحَرَكَةِ (المَشْيِ، الجَرِيِّ).

النشاط (2):



1. أثبُ لِلأمامِ دَاخِلَ الأَطْوَاقِ.

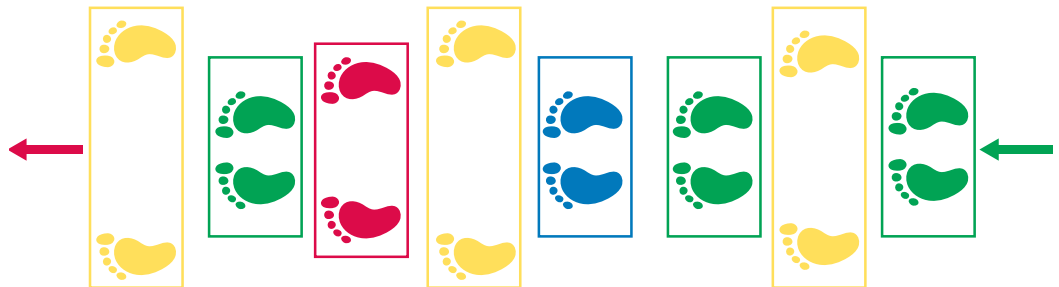
2. أَجْرِي لِلأمامِ، ثُمَّ أثبُ مِنْ فَوْقِ الحِطِّ المَرْسُومِ عَلَى الأَرْضِ، مَعَ زِيادَةِ السَّرْعَةِ وَمَسَافَةِ الوَثْبِ تَدْرِيجِيًّا.

أُرَاعِي شُعُورَ الأَخْرينَ وَأَوْضَاعَهُم.

التَّهْدِئَةُ



أُشَارِكُ فِي لُعْبَةِ الوَثْبِ لِلأمامِ؛ ضَمًّا وَفَتْحًا كَمَا فِي الصُّورَةِ.



الْوَثْبُ الْعَمُودِيُّ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْوَثْبُ لِأَعْلَى مَسَافَةٍ مُمَكِّنَةٍ،
وَالهُبُوطُ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.

• إِلَى أَيِّ اتِّجَاهٍ يَثْبُ اللَّاعِبُ فِي الصُّورَةِ؟

• كَيْفَ أَحَقَّقُ أَعْلَى مَسَافَةٍ مُمَكِّنَةٍ مِنَ الْوَثْبِ
الْعَمُودِيِّ؟

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• الْوَثْبُ الْعَمُودِيُّ Vertical jump

أَشَدُّ رِبَاطٍ حِذَائِي جَيِّدًا قَبْلَ اللَّعِبِ
لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْإِصَابَةِ.

الإحماء

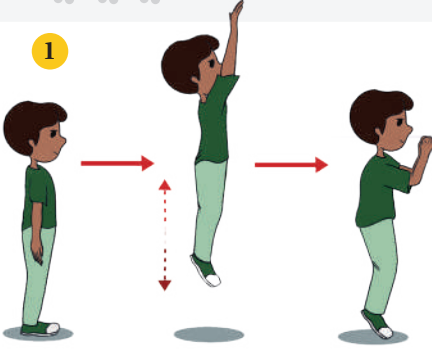


أَقَلِّدْ حَرَكَةَ الْعُصْفُورِ عَنْ طَرِيقِ الْجَرِيِّ مَعَ فَرْدِ
الذَّرَاعَيْنِ وَتَحْرِيكِهِمَا، وَالْوَثْبِ وَالهُبُوطِ فِي
الْمَكَانِ نَفْسِهِ.



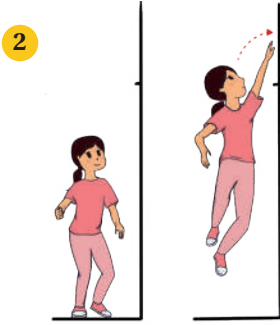


النشاط (1):



1. أثْبُ لِلأَعْلَى وَجِسْمِي عَلَى اسْتِقَامَتِهِ، وَأَهْبِطُ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.

2. أَقِفُ بِجَانِبِ الْحَائِطِ، ثُمَّ أَثْبُ عَالِيًا وَالْمَسُّ أَعْلَى ارْتِفَاعِ أَصْلِ إِلَيْهِ، وَأَهْبِطُ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.



النشاط (2):



1. أَثْبُ مَعَ فَتْحِ الْقَدَمَيْنِ وَصَمَّهِمَا فِي الْهَوَاءِ، وَأَهْبِطُ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.

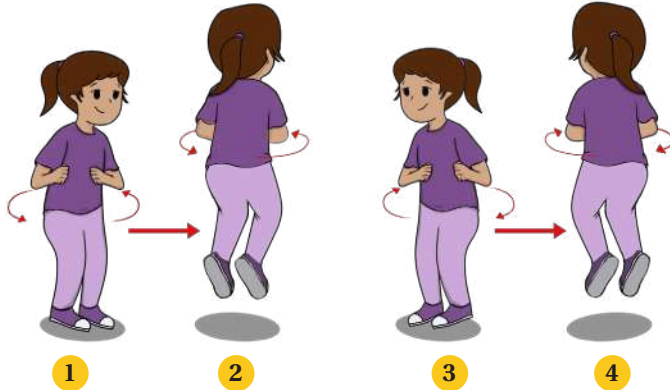
2. أَثْبُ عَالِيًا مَعَ ثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ أَمَامًا، وَأَهْبِطُ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.

التهدئة



أَتَجَنَّبُ الْعَبَثَ بِمُمْتَلَكَاتِ
الْآخَرِينَ.

أَثْبُ بِاتِّجَاهِ الْيَسَارِ نِصْفَ دَوْرَةٍ، وَأُصَفِّقُ (4) مَرَّاتٍ،
ثُمَّ أَثْبُ إِلَى الْيَسَارِ وَأُصَفِّقُ (4) مَرَّاتٍ، ثُمَّ أُكْرِرُ
التَّمْرِينَ بِاتِّجَاهِ الْيَمِينِ.



الْوَثْبُ مِنْ فَوْقِ حَاجِزٍ



الفِكرَةُ الرَّئِيسِيَّةُ



تَخَطِّي الحَوَاجِزَ بِالْوَثْبِ مِنْ
فَوْقِهَا (لِلأَعْلَى وَ لِلأَمَامِ).

• ماذا تَفْعَلُ اللَّاعِبَةُ؟

• أَصِفُ وَضْعَ الرَّجْلَيْنِ وَالْيَدَيْنِ فِي الصُّورَةِ.

المفاهيمُ وَالمُصطلحاتُ الأَساسِيَّةُ



• حاجِزٌ Hurdle

اتَّبِعْ إرشاداتِ السَّلَامَةِ العَامَّةِ فِي
المَنَاطِقِ المُخَصَّصَةِ لِلعِبِّ.

الإِجماعُ



أمشي حَوْلَ الأشْكالِ المَرْسُومَةِ فِي المَلْعَبِ، وَعِنْدَ الصَّافِرَةِ أَدْخُلْ
إِلَى أَقْرَبِ شَكْلِ وَاثْبُ لِلأَعْلَى، ثُمَّ أَكْرِرُ التَّمْرِينَ.





النشاط (1):

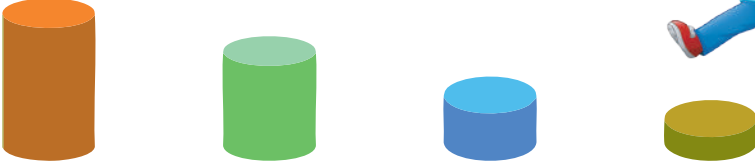


1. أثب من فوق كيس رمل للأمام.
2. أثب من فوق صندوق خشبي / كرتوني.

النشاط (2):



- أثب من فوق حواجز متدرجة الارتفاع.

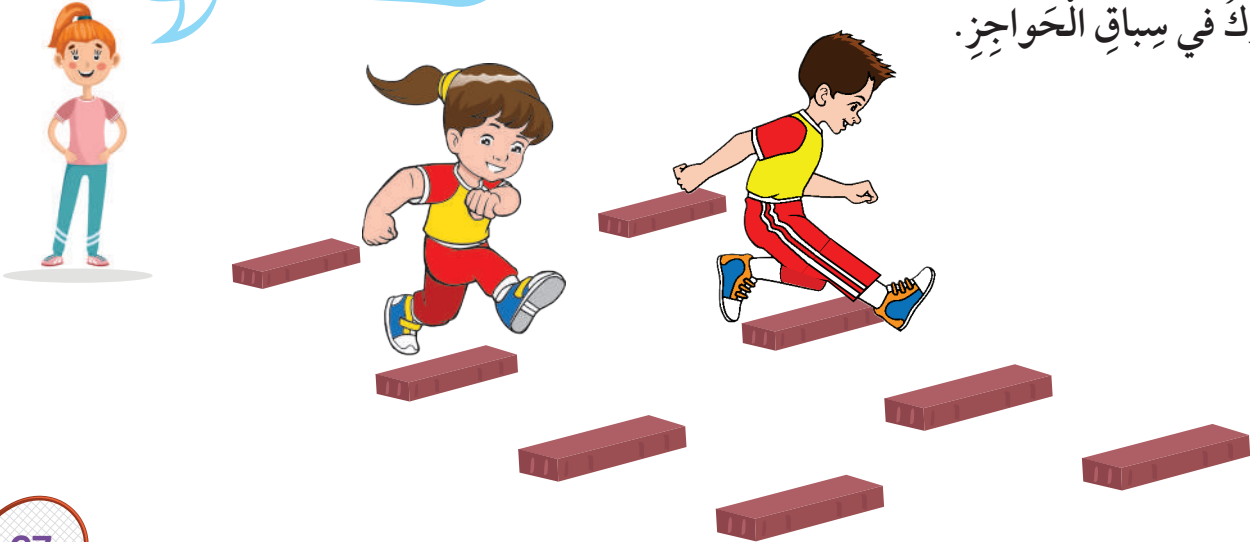


أقبل اعتذار الآخرين.

التهدئة



أشارك في سباق الحواجز.



أَلْعَابُ وَثْبٍ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَقْدِيرُ السَّرْعَةِ وَالْقُوَّةِ وَالتَّوْقِيتِ
الْمُنَاسِبِ لِلْحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

المفاهيمُ والمُصطلحاتُ الأساسِيَّةُ



• التَّوْقِيتُ Timing

• ماذا تُسَمَّى هذه اللُّعْبَةُ؟

• ماذا أَحْتَاجُ لِإِتْقَانِ مَهَارَةِ الوَثْبِ بِالْحَبْلِ؟

أَلْعَبُ فِي الأَمَاكِنِ الأَمِنَةِ، كَالسَّاحَاتِ
وَالْمَلَاعِبِ، وَالْحَدَائِقِ العَامَّةِ.

الإِجْمَاعُ



أَجْرِي فِي الفَّرَاقِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أَشْبِكُ يَدِي بِيَدِ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي وَنَثْبُ مَعًا.





الأنشطة



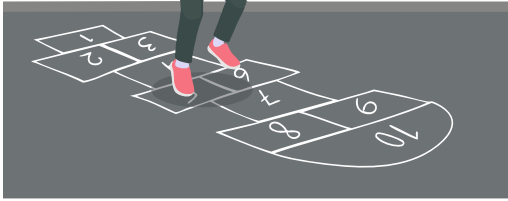
النشاط (1):

• أثبُ باستخدام الحبلِ مُفَرِّدًا، ثُمَّ مَعَ المَجْمُوعَاتِ.



النشاط (2):

• أثبُ بِالْقَدَمَيْنِ ضَمًّا وَفَتْحًا مِنْ دُونِ لَمْسِ الخُطُوطِ.



التَّوَدِيَّةُ



أَجَلُ الخِلَافَاتِ بِالْحِوَارِ
وَالِإِقْنَاعِ.

أَثْبُ أَمَامًا وَجَانِبًا، وَضَمًّا وَفَتْحًا، مَعَ لَمْسِ الأَرْضِ بِيَدٍ
وَاحِدَةٍ، أَوْ بِكِلْتَا اليَدَيْنِ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

١ أُصَنِّفُ السُّلُوكَاتِ الْآتِيَةَ بِتَلْوِينِ ○ بِاللَّوْنِ الْأَخْضَرِ إِذَا كَانَ السُّلُوكُ صَحِيحًا،
أَوْ بِاللَّوْنِ الْأَحْمَرَ إِذَا كَانَ السُّلُوكُ غَيْرَ صَحِيحٍ:



- 2



- 1



- 4



- 3



- 6



- 5



مراجعة الوحدة

2 أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- (.....) أحرصُ ألا أسقطَ على رأسي.

2- (.....) سامحتُ إيمانَ صديقتها بعد أن أخطأت بحقها واعتذرت منها.

3- (.....) أهملَ سعيدُ إرشادات السلامة العامة الخاصة بملاعب المدرسة.

4- (.....) تفقدت مريم أدوات الوثب قبل استخدامها في اللعب.

3 أكتب في الفراغ نوع الوثب المناسب للصورة

(الوثب العمودي) (الوثب من فوق حاجز) (الوثب الأفقي):



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

4 أَرَسُمُ عَدَدِ النُّجُومِ الَّذِي يُعَبِّرُ عَنِ أَدَائِي لِلْمَهَارَاتِ الْآتِيَةِ:

المهارة	وَتَبَّتْ بِسُهُولَةٍ.	حَاوَلْتُ لَكِنِّي بِحَاجَةٍ لِلتَّدْرِيبِ.	لَمْ أَتُبَّ.
	× × ×	× ×	×
			
			
			

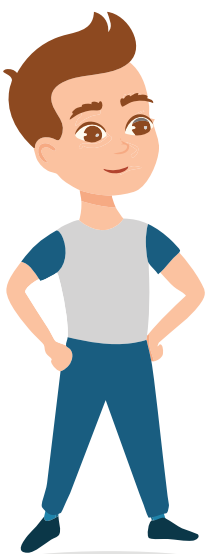
نشاط منزلي

أَخْتَارُ إِحْدَى الْأَلْعَابِ الْوَارِدَةِ فِي الْوَحْدَةِ وَأَلْعُبُهَا مَعَ
أَفْرَادِ عَائِلَتِي.

أَلْعَابُ الْحَبْلِ



الفِكرَةُ العامَّةُ
تَعزِيزُ بَعْضِ المَهَارَاتِ الحَرَكيَّةِ وَالتَّحَمُّلِ وَالتَّوَازُنِ
وَالتَّرْكِيزِ.



عَنَاوِينُ الدَّرُوسِ



الدَّرْسُ 5

أَلْعَابُ حَبْلِ
شَعْبِيَّةٍ



الدَّرْسُ 4

خُطُوَّةٌ وَحَبْلَةٌ



الدَّرْسُ 3

الْحَبْلُ
بِالتَّبَادُلِ



الدَّرْسُ 2

الْحَبْلُ فَوْقَ
حَاجِزٍ



الدَّرْسُ 1

بِاتِّجَاهَاتٍ
مُخْتَلِفَةٍ

الْحَبْلُ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ



الفِكرَةُ الرَّئِيسِيَّةُ



انْتِقَالَ ثِقَلِ الْجِسْمِ لِلْأَعْلَى وَلِلْأَمَامِ عَلَى
إِحْدَى الْقَدَمَيْنِ، وَالْهُبُوطُ عَلَى الْقَدَمِ
نَفْسِهَا مَعَ فَرْدِ الْجَذَعِ وَمَدِّ الذَّرَاعَيْنِ
جَانِبًا، وَرَفْعِ السَّاقِ الْعَكْسِيَّةِ خَلْفًا.

• لِماذا مَدَّ اللَّاعِبُ ذِرَاعَيْهِ جَانِبًا؟

• اقْتَرِحْ طَرِيقَةً لِلتَّنْقُلِ مِنْ مَكَانٍ لِآخَرَ بِاسْتِخْدَامِ
قَدَمٍ وَاحِدَةٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ
الْأَسَاسِيَّةُ

- قُوَّةُ السَّاقِ Leg strength
- خُطْوَةٌ Step

أَنَا مُدَّةً كَافِيَةً، وَالتَّزِمُ بِمَوَاعِيدَ
مُحَدَّدَةٍ لِلنَّوْمِ وَلِلِاسْتِيقَازِ.

الِإِحْمَاءُ

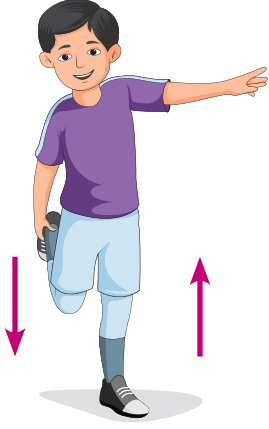


أَمْشِي (4) خُطُواتٍ، وَأَحْجِلُ (4) حَبَلاتٍ لِلْمَسْرِ حَائِطِ
الْمَلْعَبِ، ثُمَّ أَعُودُ إِلَى مَكَانِي.



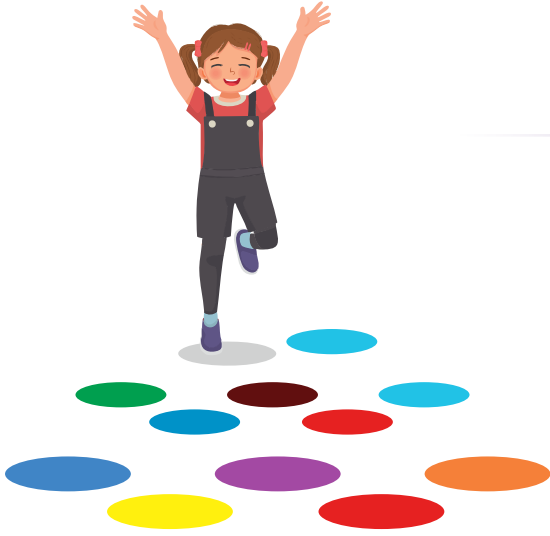


النشاط (1):



- أَحْجِلْ فِي الْمَكَانِ عَلَى قَدَمِي الْيُمْنَى (10) مَرَّاتٍ، ثُمَّ أَكْرِرُ التَّمْرِينَ بِقَدَمِي الْيُسْرَى.
- أَحْجِلْ بِقَدَمِي الْيُمْنَى مَرَّةً وَاحِدَةً لِلْأَمَامِ، وَمَرَّةً لِلْخَلْفِ، وَمَرَّةً لِلْيَمِينِ، وَمَرَّةً لِلْيَسَارِ، ثُمَّ بِقَدَمِي الْيُسْرَى.

النشاط (2):



- أَحْجِلْ دَاخِلَ الدَّوَائِرِ الْمَرْسُومَةِ عَلَى الْأَرْضِ بِشَكْلِ حُرِّ بِقَدَمِي الْيُمْنَى، ثُمَّ بِقَدَمِي الْيُسْرَى.

أُطَبِّقُ قَوَاعِدَ اللَّعِبِ وَلَا أُؤْذِي أَحَدًا.

التهدئة



- أَمْشِي أَمَامًا مَعَ رَفْعِ الذَّرَاعَيْنِ عَالِيًا، وَخَفْضِهِمَا لِلْأَسْفَلِ بِالتَّبَادُلِ.



الْحَجْلُ فَوْقَ حَاجِزٍ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْحَجْلُ مِنْ فَوْقِ حَاجِزٍ، وَالْهَبُوطُ
مَعَ ثَنِي مِفْصَلِ الرُّكْبَةِ لِامْتِصَاصِ
صَدْمَةِ الْهَبُوطِ.

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية

- مِفْصَلُ Joint
- الرُّكْبَةُ Knee

- ما اسم المِفْصَلِ المُشارِ إِلَيْهِ في الصُّورَةِ؟
- ماذا أفعلُ كَي لا أُؤْذِي نَفْسِي في أَثناءِ أداءِ
الْحَجْلِ؟

أَتَحَدَّثُ إِلَى زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
وَأَتَصَرَّفُ مَعَهُمْ بِأَدَبٍ.

الإِجْمَاعُ



أَجْرِي وَأَحْجِلُ فِي إِتْجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ فِي الْمَلْعَبِ.



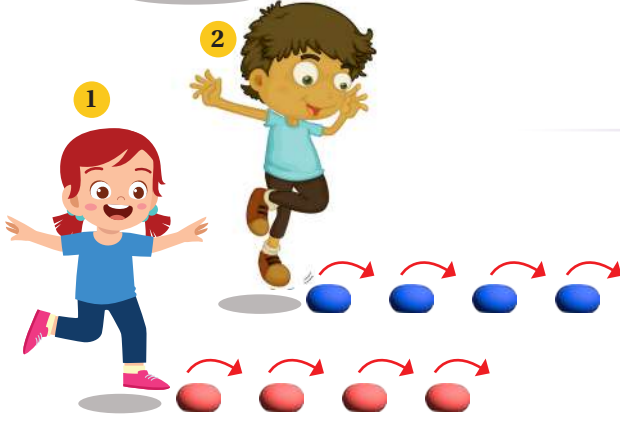


النشاط (1):



1. أَحْجَلْ (5) مَرَّاتٍ دَاخِلَ الطَّوْقِ وَخَارِجَهُ بِقَدَمِي الْيُمْنَى، ثُمَّ بِقَدَمِي الْيُسْرَى.
2. أَحْجَلْ أَمَامًا فَوْقَ خُطُوطٍ مُتتَالِيَةٍ مِنْ دُونِ لَمْسِهَا بِقَدَمِي الْيُمْنَى، ثُمَّ بِقَدَمِي الْيُسْرَى.

النشاط (2):



1. أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ الْحَجَلِ بِقَدَمِي الْيُمْنَى مِنْ فَوْقِ قِمْعٍ.
2. أَكْرِّرُ السِّبَاقَ بِقَدَمِي الْيُسْرَى.

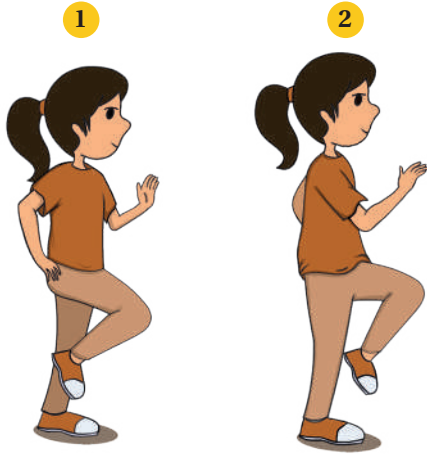
التَّنَفُّسُ بِعُمُقٍ يُقَلِّلُ التَّوَتُّرَ
وَيُحَافِظُ عَلَى التَّوَازُنِ.

التَّهْدِئَةُ



- أَرْفَعُ ذِرَاعِيَّ عَالِيًّا مَعَ الْوُقُوفِ عَلَى الْمِشْطَيْنِ وَأَخِذُ شَهِيْقٍ عَمِيْقٍ، ثُمَّ أَثْنِي الرُّكْبَتَيْنِ ثَنِيًّا كَامِلًا فِي وَضْعِ التَّكْوُّرِ لِأَسْفَلَ مَعَ الزَّفِيرِ.

الْحَجْلُ بِالتَّبَادُلِ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْحَجْلُ بِالْقَدَمَيْنِ بِاسْتِمْرَارٍ فِي
الْمَكَانِ وَفِي اتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضَلِّحَاتُ
الْأَسَاسِيَّةُ

المَشْيُ عَلَى أَرْبَعِ Walk on four

• عَلَى أَيِّ مِنَ الْقَدَمَيْنِ تَحْجِلُ اللَّاعِبَةُ فِي
الصُّورَةِ (1)؟

• عَلَى أَيِّ مِنَ الْقَدَمَيْنِ تَحْجِلُ اللَّاعِبَةُ فِي
الصُّورَةِ (2)؟

الإِجْمَاعُ



أَرْتَدِي الْمَلَابِسَ الْمُنَاسِبَةَ لِلْحَالَةِ
الْجَوِّيَّةِ.

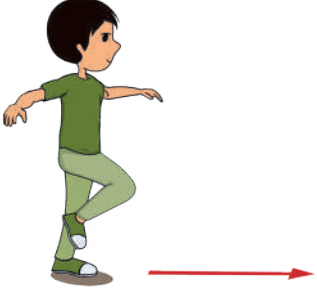
أَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ حَوْلَ الْمَلْعَبِ كَمَا فِي الصُّورَةِ:





النشاط (1):

1



2



1. أَحْجِلْ بِالتَّبَادُلِ فِي الْمَكَانِ.

2. أَحْجِلْ بِالتَّبَادُلِ لِلْأَمَامِ، وَفِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ بِشَكْلِ فَرْدِيٍّ.

3. أَكْرِرُ التَّمَارِينَ بِشَكْلِ زَوْجِيٍّ.

النشاط (2):

1



1. أَقِفْ فِي تَشْكِيلِ صَفٍّ، وَأَحْجِلْ بِالتَّبَادُلِ فِي الْمَكَانِ، ثُمَّ أَكْرِرُ التَّمَارِينَ بِالْحَرَكَةِ لِلْأَمَامِ.

2. أَحْجِلْ بِالتَّبَادُلِ مَعَ التَّصْفِيْقِ الْمُسْتَمِرِّ وَالْحَرَكَةِ بِشَكْلِ حُرٍّ.

2

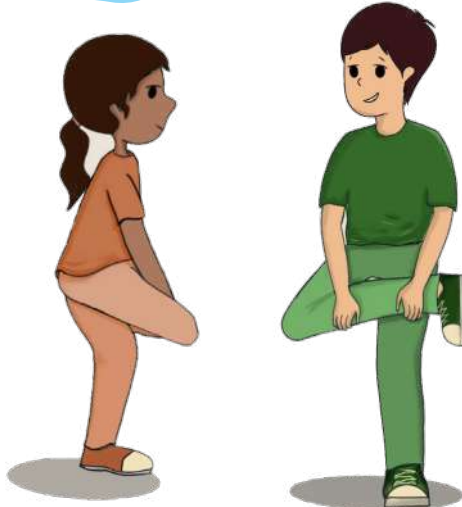


الْتِّزْمُ بِقَوَاعِدِ السُّلُوكِ الصَّفِيِّ
وَإِرْشَادَاتِهِ.

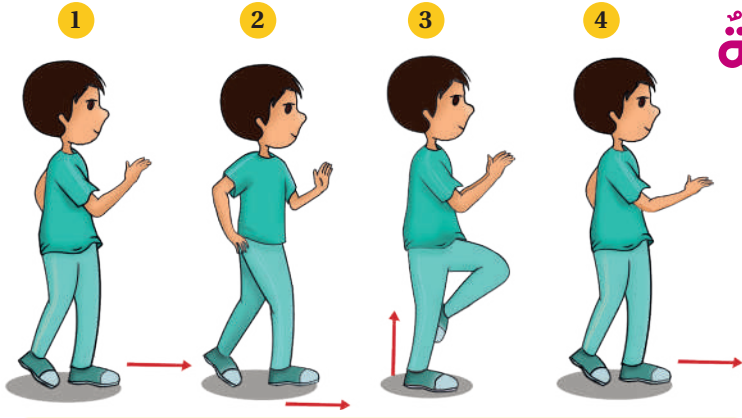
التَّوْحِيدَةُ



أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ (الْقَدَمِ الْوَاحِدَةِ).



خُطْوَةٌ وَحِجْلَةٌ



• بِأَيِّ قَدَمٍ بَدَأَتْ الخُطْوَةُ فِي الصُّورَةِ (1)؟

• بِأَيِّ قَدَمٍ انْتَهَتْ الخُطْوَةُ فِي الصُّورَةِ (2)؟

• عَلَى أَيِّ مِنَ القَدَمَيْنِ تَمَّتِ الحِجْلَةُ فِي الصُّورَةِ (3)؟

• عَلَى أَيِّ مِنَ القَدَمَيْنِ بَدَأَتْ الخُطْوَةُ فِي الصُّورَةِ (4)؟

الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



رَبَطُ مَهَارَتِي الخُطُوِّ وَالْحِجْلِ مَعًا.

المفاهيمُ والمُصطلحاتُ
الأساسيةُ

• إيقاعٌ Rhythm

الإجماعُ



أشاركُ فِي لُعبَةِ القِطارِ المُتعرِّجِ.

أمارِسُ أنشِطَةً رِياضِيَّةً مُخْتَلِفَةً
لِأحافِظَ عَلَى صِحَّتِي.

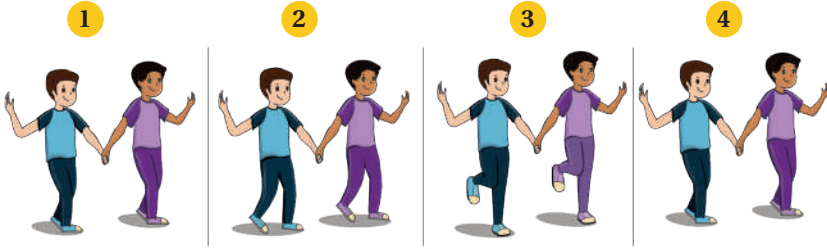


الأنشطة



النشاط (1):

- أُوَدِّي خُطْوَةً وَحَجَلَةً بَدَأًا بِقَدَمِي الْيُمْنَى عَلَى خَطِّ مُسْتَقِيمٍ (5) مَرَّاتٍ، ثُمَّ أَكْرَرُ بَدَأًا بِقَدَمِي الْيُسْرَى.



- أَكْرَرُ التَّمْرِينَ بِشَكْلِ زَوْجِيٍّ.

النشاط (2):



- أَقِفُ فِي تَشْكِيلِ صَفٍّ، ثُمَّ أُوَدِّي خُطْوَةً وَحَجَلَةً بَدَأًا بِقَدَمِي الْيُمْنَى.
- أُوَدِّي خُطْوَةً ثُمَّ حَجَلَةً مَعَ التَّحَرُّكِ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِمُصَاحَبَةِ التَّصْفِيقِ وَالْإِيقَاعِ.

اتَّبِعْ تَعْلِيمَاتِ السَّلَامَةِ الْمُروريةِ فِي
أَثْنَاءِ الصُّعُودِ إِلَى الْحَافِلَةِ وَالنُّزُولِ مِنْهَا.

التهدئة



- أَرْمِي الْبَالُونَ لِلْأَعْلَى وَالتَّقِطُهُ وَأَنَا أَمْشِي أَمَامًا بِاتِّجَاهِ نِهَآيَةِ الْمَلْعَبِ، وَأَحْرِصُ عَلَى عَدَمِ وَقُوعِهِ عَلَى الْأَرْضِ.



أَلْعَابُ حَجْلِ شَعْبِيَّة



الفِكرَةُ الرَّئِيسِيَّةُ



تَطْبِيقُ مَهَارَةِ الْحَجْلِ عَنْ طَرِيقِ
الْأَلْعَابِ الشَّعْبِيَّةِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَلِّحَاتُ
الْأَسَاسِيَّةُ

لُعْبَةٌ شَعْبِيَّةٌ Folk game

- ما اسْمُ اللُّعْبَةِ الشَّعْبِيَّةِ الَّتِي يَلْعَبُهَا الْأَطْفَالُ فِي الصُّورَةِ؟
- ما الْمَقْصُودُ بِاللُّعْبَةِ الشَّعْبِيَّةِ؟
- أَدْكُرْ أَلْعَابًا شَعْبِيَّةً أُخْرَى أَمَارِسُهَا وَقْتَ اللَّعِبِ.

أَتَجَنَّبُ ارْتِدَاءَ أَدْوَاتِ الزَّيْنَةِ؛ مِثْلَ: الْخَاتَمِ
وَالسَّوَارِ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

الْإِحْمَاءُ



- أَجْرِي لِلْأَمَامِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أَحْجِلُ (5) حَجَلَاتٍ عَلَى الْقَدَمِ
الْيُمْنَى، ثُمَّ (5) حَجَلَاتٍ عَلَى الْقَدَمِ الْيُسْرَى، ثُمَّ أَعُودُ لِلجَّرِيِّ مَرَّةً أُخْرَى.





الأنشطة



النشاط (1):



أشارك في لعبة (الديك الأعرج):

- أحجل في الملعب، وأحاول الإمساك بأحد زملائي / زميلاتي الذين يركضون أمامي؛ ليحلّ مكاني.

النشاط (2):



أشارك في لعبة (المطاطة) الشريط المطاطي.

- أحجل، وأهبط على أحد طرفي المطاطة.
- يرفع مستوى المطاطة بعد كل محاولة ناجحة؛ حتى الوصول إلى أعلى مستوى.
- يتم تبادل الأدوار بعد المحاولة غير الناجحة.

أستمع عندما يتحدث الآخرون.

التهدئة



أمشي مشية عسكرية باتجاهات ومسارات مختلفة.



مراجعة الوحدة

1 أتاَمَلُ الصُّورَ الآتِيَةَ، ثُمَّ أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ إِشَارَةِ اليَدِ الْمُنَاسِبَةِ لِلصُّورَةِ:



- 2



- 1



- 4



- 3



- 6



- 5

2 أَضَعُ إِشَارَةَ (✓) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ، وَإِشَارَةَ (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

1- (.....) عِنْدَ الْحَجْلِ أَفْفِزُ، وَأَهْبِطُ عَلَى الْقَدَمِ نَفْسِهَا.

2- (.....) أَتَنْقَلُ بَيْنَ مَقَاعِدِ الْحَافِلَةِ فِي أَثْنَاءِ سَيْرِهَا.

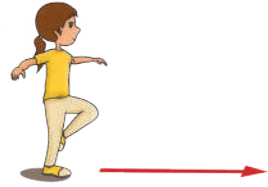
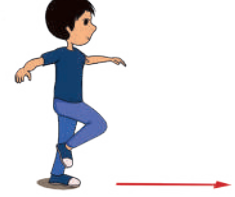



3- (.....) أَرْتَدِي مَلَابِسَ رِيَاضِيَّةً ذَاتَ أَكْمَامٍ طَوِيلَةٍ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ.

4- (.....) أَبْقِي سَاعَتِي فِي يَدِي فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ بِالْكُرَةِ.

5- (.....) أَلْتَزِمُ بِالْقَوَانِينِ الْمَدْرَسِيَّةِ فِي الْعُرْفَةِ الصَّفِيَّةِ وَفِي الْمَلْعَبِ.

مراجعة الوحدة

3 أرسم عدد الأزهار الذي يُعبّر عن أدائي للمهارات الآتية:

المهارة	حجّلتُ بسهولة.	حاولتُ؛ لكنني بحاجة إلى تدريب.	لم أحجّل.
	***	**	*
			
			
			
			

نشاط منزلي

ألعب مع أفراد عائلتي لعبة الحجلة الشعبية.