المركز الوطني
لتطوير المناهج
National Center
for Curriculum
Development

المملكة الأردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم

التَّرْبِيَةُ الرِّياضِيَّةُ

الصَّفُّ الْخامِسُ

الْفَصْلُ الدِّراسِيُّ الْأَوَّلُ

5

فريـق التأليـف

أ.د. زياد لطفي الطحاينة (رئيسًا)

أ. بشرى يوسف خويلة

أ. سرين محمد المحاميد

أ.د. عبد الباسط مبارك الشرمان (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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

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

@nccdjor feedback@nccd.gov.jo www.nccd.gov.jo

قــررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشــمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (6/ 2024) تاريخ 25/ 7/ 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (124/ 2024) تاريخ 13/ 8/ 2024 م بدءا من العام الدراسي 2024/ 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-682-2

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

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

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

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوي مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

المراجعة العلمية والتربوية:
أ. د. سهى أديب عيسى نفش

التحرير اللغوي:
ميسرة عبد الحليم محمود صويص

الرسومات الفنية:
شــروق العبــكــي

التصميم والإخراج:
راكان محمـد السعـدي

الطبعة الأولى (التجريبية)

1445 هـ / 2024 م

المقدّمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقًا من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهمّيتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجّهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلًا واضحًا على اهتمام جلالته بالشباب؛ لأنّهم أمل الأمّة 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 اتّجاهات إيجابية، وإعدادهم إعدادًا متكاملًا ومتوازنًا وشاملًا، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحّية والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغضّ النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطّر الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلّمين وتنمية اتّجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحّية؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكّرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلّم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلّبات وتداعيات عصر العولمة والثورة المعرفية المتسارعة؛ إذ تعتمد مناهج التربية الرياضية بإطارها العامّ على المرجعيات والرؤى والقوانين الوطنية الأساسية للتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلّم من اكتساب التنمية المتوازنة للنواحي البيولوجية والعضلية والحيوية والعصبية (عناصر اللياقة البدنية)، ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية والترويحية والرياضية، وكذلك التنمية المتوازنة للاهتمامات والاتّجاهات والميول والمُثل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحّته، وتُسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطنًا صالحًا. ومن ثَمّ، تُسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحّية السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

قائِمَةُ الْمُحْتَوَياتِ

1 الْوَحْدَةُ الْأُولى

كُرَةُ الْقَدَمِ 6

الدَّرْسُ 1 : تَمْريرُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ 7

الدَّرْسُ 2 : الْجَرْيُ بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ 10

الدَّرْسُ 3 : امْتِصاصُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ 13

الدَّرْسُ 4 : تَصْويبُ الْكُرَةِ عَلى الْمَرْمى مِنْ وَضْعِ الثَّباتِ 16

الدَّرْسُ 5 : رَبْطُ الْمَهاراتِ بِالتَّدْريباتِ وَاللَّعِبِ الْجَماعِيِّ 19

2 الْوَحْدَةُ الثّانِيَةُ

الرِّيشَةُ الطّائِرَةُ 23

الدَّرْسُ 1 : ضَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ 24

الدَّرْسُ 2 : الْإِرْسالُ الْأَمامِيُّ 27

الدَّرْسُ 3 : رَبْطُ الْمَهاراتِ بِتَدْريباتٍ جَماعِيَّةٍ وَمُنافَساتٍ فَرْدِيَّةٍ 30

قائِمَةُ الْمُحْتَوَياتِ

3 الْوَحْدَةُ الثّالِثَةُ

الإيقاعُ الْحَرَكِيُّ 34

الدَّرْسُ 1 : الْمَشْيُ 35

الدَّرْسُ 2 : الْجَرْيُ 38

الدَّرْسُ 3 : الْحَبْوُ 41

الدَّرْسُ 4 : الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ 44

الدَّرْسُ 5 : الْوَعْيُ بِالْفَراغ 47

الدَّرْسُ 6 : مُسْتَوَياتُ الْحَرَكَةِ 50

4 الْوَحْدَةُ الرّابِعَةُ

السَّلامَةُ الْعامَّةُ 54

الدَّرْسُ 1 : الْإِسْعافاتُ الْأَوَّلِيَّةُ في حالاتِ الرُّعافِ 55

1 كُرَةُ الْقَدَمِ

الْفِكْرَةُ الْعامَّةُ

تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهاراتِ الْخاصَّةِ بِكُرَةِ الْقَدَمِ مِنَ الثَّباتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدَواتٍ وَدونَ أَدَواتٍ.

الدَّرْسُ 1

تَمْريرُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تُعَدُّ مَهارَةُ تَمْريرِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ مِنَ الْمَهاراتِ الْأَساسِيَّةِ في كُرَةِ الْقَدَمِ، وَتُسْتَخْدَمُ في أَثْناءِ التَّصْويبِ عَلى الْمَرْمى أَوِ التَّمْريرِ لِمَسافاتٍ بَعيدَةٍ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- التَّمْريرُ Pass
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْخارِجِيُّ Outside Of The Foot

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1

وَضْعُ قَدَمِ الْارْتِكازِ بِجانِبِ الْكُرَةِ مَعَ ثَنْيٍ بَسيطٍ.

2

مَرْجَحَةُ الرِّجْلِ الضّارِبَةِ لِلْكُرَةِ خَلْفًا ثُمَّ أَمامًا، عَلى أَنْ يَدورَ مِشْطُ الْقَدَمِ إِلى الدّاخِلِ قَليلًا.

3

رَكْلُ الْكُرَةِ مِنْ مُنْتَصَفِها بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ.

4

مُتابَعَةُ الْقَدَمِ لِلْكُرَةِ بَعْدَ رَكْلِها، وَرَفْعُ الذِّراعَيْنِ جانِبًا لِحِفْظِ التَّوازُنِ.

الأنشطةُ

إضاءةً

مِنْ فَوائِدِ الْإِحْماءِ، تَهْيِئَةُ أَجْهِزَةِ الْجِسْمِ وَنَقْلُها مِنْ حالَةِ الْهُدوءِ إِلى حالَةِ الْعَمَلِ.

النشاطُ رقمُ (1): الْإِحْماءُ

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاطُ رقمُ (2): أتدرّبُ

أَنْتَمي لِوَطَني، وَأَعْمَلُ بِجَدٍّ وَإِخْلاصٍ في أَثْناءِ التَّدْريبِ عَلى الْمَهارَةِ.

- أُؤَدّي الْمَهارَةَ دونَ كُرَةٍ مِنَ الثَّباتِ.

- أُؤَدّي الْمَهارَةَ مَعَ كُرَةٍ مِنَ الثَّباتِ.

- أُمَرِّرُ الْكُرَةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ إِلى زَميلي/ زَميلَتي الْمُقابِلِ/ الْمُقابِلَةِ مِنَ الثَّباتِ.

- أُمَرِّرُ الْكُرَةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ إِلى زَميلي/ زَميلَتي الْمُقابِلِ/ الْمُقابِلَةِ مِنَ الْحَرَكَةِ.

النشاطُ رقمُ (3): التهدئةُ

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعبَةِ

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ): الْقانونُ (3) الْمادَّةُ (1)

اللّاعِبونَ/ عَدَدُ اللّاعِبينَ

في كُرَةِ قَــدَمِ الصّالاتِ، تُقامُ الْمُباراةُ بَيْنَ فَريقَيْنِ يَتَأَلَّفُ كُلٌّ مِنْهُما مِنْ (5) لاعِبينَ كَحَدٍّ أَقْصى بِمَنْ فيهِم حارِسُ الْمَرْمى، وَلا يَجوزُ بَدْءُ الْمُباراةِ أَوْ اسْــتِئْنافُها إِذا كانَ أَحَدُ الْفَريقَيْنِ لَدَيْهِ أَقَلُّ مِنْ (3) لاعِبينَ.

أَستَزيدُ

مُنْتَخَبُ الْأُرْدُنِّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ الْمُلَقَّبُ بِـ (مُنْتَخَبِ النَّشامى)، هُوَ مُمَثِّلُ الْمَمْلَكَةِ الْأُرْدُنِيَّةِ الْهاشِمِيَّةِ الرَّسْمِيُّ في رِياضَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ.

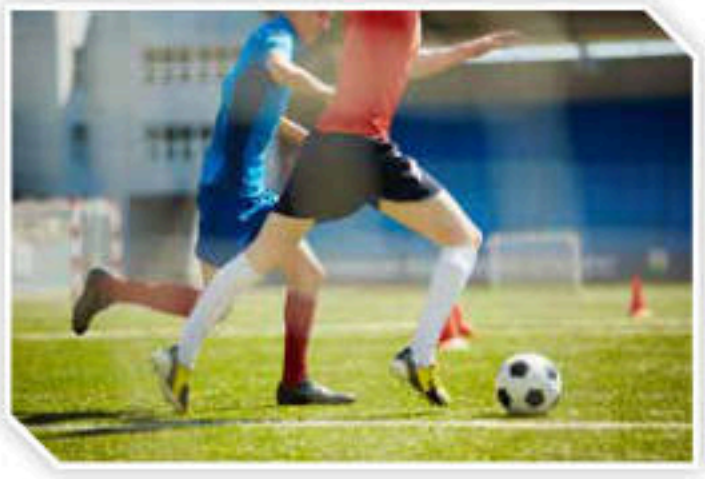
شِعارُ الْمُنْتَخَبِ الْأُرْدُنِيِّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهارَةِ التَّمْريرِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ التَّمْريرِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَنْتَمي لِوَطَني، وَأَعْمَلُ بِجِدٍّ وَإِخْلاصٍ في أَثْناءِ التَّدْريبِ عَلى الْمَهارَةِ.			
أَعْــرِفُ مُحْتَوى الْمــادَّةِ (1) مِنَ الْقانونِ (3) فــي الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِكُــرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ).			

الدَّرْسُ 2

الْجَرْيُ بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ



الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تُسْتَخْدَمُ مَهارَةُ الْجَرْيِ بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ في حالاتِ الْهُجومِ الْفَرْدِيِّ؛ فَالْجَرْيُ بِالْكُرَةِ هُوَ الْأَساسُ في التَّقَدُّمِ وَالْوُصولِ إِلى دِفاعِ الْفَريقِ الْمُنافِسِ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْجَرْيُ Running

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1 الْاقْتِرابُ بِالْجَرْيِ مِنَ الْكُرَةِ.

2 تَوْجيهُ الْقَدَمِ الضّارِبَةِ لِلْكُرَةِ إِلى الدّاخِلِ.

3 لَمْسُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ وَدَحْرَجَتُها، وَالتَّقَدُّمُ خُطْوَةً إِلى الْأَمامِ.

4 تَوْزيعُ النَّظَرِ إِلى الْكُرَةِ وَمَسارِ الْجَرْيِ.

الأنشطةُ

إِضاءَةٌ

مِنْ فَوائِدِ تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ، إِزالَةُ الْأَلَمِ الْعَضَلِيِّ.

النشاطُ رقمُ (1): الْإِحماءُ

- أَجْري بَيْنَ الْأَقْماعِ.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاطُ رقمُ (2): أتدرّبُ

أَضْبُطُ انْفِعالاتي في أَثْناءِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ.

- أُؤَدّي الْمَهارَةَ دونَ كُرَةٍ.

- أَجْري بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ لِمَسافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

- أَجْري بِالْكُـرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ بَيْنَ الْأَقْماعِ لِمَسافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.

النشاطُ رقمُ (3): التهدئةُ

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعْبَةِ

FIFA

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ): الْقانونُ (3) الْمادَّةُ (2)

اللّاعِبونَ/ عَدَدُ التَّبْديلاتِ وَالْبُدَلاءِ

يَجــوزُ إِجْراءُ عَدَدٍ غَيْــرِ مُحَدَّدٍ مِنَ التَّبْديلاتِ في الْمُباراةِ. في الْمُســابَقاتِ الرَّسْــمِيَّةِ يَجوزُ اسْــتِخْدامُ (9) بُدَلاءَ كَحَدٍّ أَقْصى، وَفي الْمُسابَقاتِ غَيْرِ الرَّسْمِيَّةِ يُمْكِنُ اسْتِخْدامُ (10) بُدَلاءَ كَحَدٍّ أَقْصى.

أَستَزيدُ

الْاتِّحادُ الْأُرْدُنِيُّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ هُوَ الْجِهَةُ الْمُشْرِفَةُ عَلى رِياضَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ في الْأُرْدُنِّ وَالرّاعِيَةُ لَها. تَأَسَّسَ في عامِ 1949م، وَأَصْبَحَ عُضْوًا في الْاتِّحادِ الدَّوْلِيِّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (فيفا FIFA) في عامِ 1958م.

الاتحاد الأردني لكرة القدم
Jordan Football Association

شِعارُ الْاتِّحادِ الْأُرْدُنِيِّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهارَةِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَضْبُطُ انْفِعالاتي في أَثْناءِ الْجَرْيِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ.			
أَعْــرِفُ مُحْتَوى الْمــادَّةِ (2) مِنَ الْقانونِ (3) فــي الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِكُــرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ).			

الدَّرْسُ 3

امْتِصاصُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تُعَدُّ مَهارَةُ امْتِصاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ إِحْدى مَهاراتِ السَّيْطَرَةِ عَلى الْكُرَةِ، عِنْدَما تَكونُ الْكُرَةُ قادِمَةً بِارْتِفاعٍ أَعْلى مِنْ مُسْتَوى الْحَوْضِ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- السَّيْطَرَةُ Control
- وَجْهُ الْقَدَمِ الْأَمامِيُّ Front Foot

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1. النَّظَرُ إِلى الْكُرَةِ وَقَدَمُ الْارْتِكازِ مَثْنِيَّةٌ قَليلًا بِاتِّجاهِ مَسارِ الْكُرَةِ.

2. حَرَكَةُ الْقَدَمِ الْمُسْتَقْبِلَةِ بِاتِّجاهِ مَسارِ الْكُرَةِ.

3. بِمُجَرَّدِ مُلامَسَةِ الْكُرَةِ لِلْوَجْهِ الْأَمامِيِّ لِلْقَدَمِ؛ سَحْبُ الْقَدَمِ إِلى الْخَلْفِ وَالْأَسْفَلِ.

الأنشطة

إضاءة

مِنْ فَوائِدِ الْإِحْماءِ، إِيصالُ أَكْبَرِ كَمِّيَّةٍ مِنَ الدَّمِ إِلى الْعَضَلاتِ الْعامِلَةِ، وَزِيادَةُ مُرونَةِ الْمَفاصِلِ تَجَنُّبًا لِحُدوثِ إِصابَةٍ.

النشاطُ رقمُ (1): الإِحْماءُ

- أَجْري حَــوْلَ الْمَلْعَبِ مَعَ تَبــادُلِ رَفْعِ الرُّكْبَتَيْنِ إِلى الْأَعْلى.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاطُ رقمُ (2): أتدرّبُ

أَثِقُ بِنَفْسي وَأَتَّخِذُ قَراري عِنْدَ أَداءِ مَهارَةِ امْتِصاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ.

- أُؤَدّي الْمَهارَةَ دونَ كُرَةٍ.
- أُؤَدّي الْمَهارَةَ مَعَ كُرَةٍ (أَرْمي الْكُرَةَ لِنَفْسي).
- أُؤَدّي الْمَهارَةَ مَعَ زَميلي/ زَميلَتي وَمُعَلِّمي/ مُعَلِّمَتي.

النشاطُ رقمُ (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعبَةِ

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ): الْقانونُ (3) الْمادَّةُ (3)

اللّاعِبونَ/ تَقْديمُ قائِمَةِ اللّاعِبينَ وَالْبُدَلاءِ

في الْمُبارَياتِ جَميعِها، يَجِبُ إِعْطاءُ أَسْـماءِ اللّاعِبينَ وَالْبُدَلاءِ إِلى الْحُكّامِ قَبْلَ بَدْءِ الْمُباراةِ سَواءٌ أَكانوا مَوْجودينَ أَمْ لا. أَيُّ لاعِبٍ أَوْ بَديلٍ لَمْ يُدْرَجْ اسْمُهُ في الْقائِمَةِ لا يَجوزُ إِشْراكُهُ في الْمُباراةِ.

أَسْتَزيدُ

تَتَطَلَّبُ مَهارَةُ امْتِصاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ سِـماتٍ بَدَنِيَّةً كَالتَّوازُنِ وَالتَّوافُقِ الْعَصَبِيِّ الْعَضَلِيِّ وَالرَّشاقَةِ؛ لِذا، عَلَيْنا مُمارَسَةُ أَنْشِطَةٍ حَرَكِيَّةٍ رِياضِيَّةٍ مُتَنَوِّعَةٍ تُعَزِّزُ عَناصِرَ اللِّياقَةِ الْبَدَنِيَّةِ الْمَطْلوبَةِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهارَةِ امْتِصاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ امْتِصاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَثِقُ بِنَفْسي وَأَتَّخِذُ قَراري عِنْدَ أَداءِ مَهارَةِ امْتِصاصِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ.			
أَعْـرِفُ مُحْتَوى الْمـادَّةِ (3) مِنَ الْقانونِ (3) فـي الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِكُـرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ).			

الدَّرْسُ 4

تَصْويبُ الْكُرَةِ عَلى الْمَرْمى مِنْ وَضْعِ الثَّباتِ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تَصْويبُ الْكُرَةِ عَلى الْمَرْمى مِنْ أَهَمِّ مَهاراتِ لُعْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ وَأَكْثَرِها إِثــارَةً؛ إِذْ إِنَّ الْهَدَفَ مِنَ الْمُباراةِ إِحْــرازُ أَكْبَرِ عَدَدٍ مُمْكِنٍ مِنَ الْأَهْدافِ في مَرْمى الْفَريقِ الْمُنافِسِ، وَتَحْتاجُ إِلى تَدْريبٍ طَويلٍ وَمُسْتَمِرٍّ لِإِتْقانِها.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- التَّصْويبُ Shooting
- باطِنُ الْقَدَمِ Inside Foot

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1. وَضْعُ قَدَمِ الْارْتِكازِ بِجانِبِ الْكُرَةِ مَعَ ثَنْيٍ بَسيطٍ فيها.

2. تَدْويرُ مِشْــطِ الْقَدَمِ الضّارِبَةِ لِلْكُرَةِ إِلى الْخــارِجِ، وَمَرْجَحَةُ الرِّجْلِ خَلْفًا (مَعَ ثَنْيِ الرُّكْبَةِ) ثُمَّ أَمامًا.

3. رَكْلُ الْكُرَةِ مِنْ مُنْتَصَفِها بِباطِنِ الْقَدَمِ، مَعَ مُتابَعَةِ الْقَدَمِ لِلْكُرَةِ.

4. حِفْظُ التَّوازُنِ عَنْ طَريقِ الذِّراعَيْــنِ، وَالنَّظَرُ إِلى الْكُرَةِ لَحْظَةَ التَّصْويبِ.

الأنشطة

إضاءة

مِنْ فَوائِدِ تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ، اسْتِعادَةُ الشِّفاءِ.

النشاطُ رقمُ (1): الإِحماءُ

- أَجْري بَيْنَ الْأَقْماعِ.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاطُ رقمُ (2): أتدرّبُ

أَثِقُ بِنَفْسي عِنْدَ أَداءِ مَهارَةِ التَّصْويبِ.

- أُؤَدّي الْمَهارَةَ دونَ اسْتِخْدامِ كُرَةٍ.
- أُؤَدّي الْمَهارَةَ بِاسْتِخْدام كُرَةٍ.

- أُصَوِّبُ الْكُرَةَ نَحْوَ عَلامةٍ مَرْسومَةٍ عَلى الْجِدارِ.
- أُصَوِّبُ الْكُرَةَ عَلى الْمَرْمى مِنْ مَنْطِقَةِ الْجَزاءِ.

- أُصَوِّبُ الْكُرَةَ عَلى الْمَرْمى مِنْ عِدَّةِ أَماكِنَ خارِجَ مَنْطِقَةِ الْجَزاءِ.

النشاطُ رقمُ (3): التهدئةُ

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعْبَةِ

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ): الْقانونُ (3) الْمادَّةُ (4)

اللّاعِبونَ/ إِجْراءاتُ التَّبْديلِ

يَجوزُ إِجْراءُ التَّبْديلِ في أَيِّ وَقْتٍ، سَواءٌ أَكانَتِ الْكُرَةُ في اللَّعِبِ أَمْ خارِجَ اللَّعِبِ بِاسْتِثْناءِ الْوَقْتِ الْمُسْتَقْطَعِ.

أَستَزيدُ

يَتَطَلَّبُ التَّصْويبُ في كُرَةِ الْقَدَمِ وُجودَ عِدَّةِ عَناصِرَ، مِنْها: الْقُوَّةُ وَالسُّرْعَةُ وَالدِّقَّةُ؛ فَالتَّهْديفُ السَّريعُ وَالدِّقَّةُ الْعالِيَةُ يُفاجِئُ الْمُنافِسَ وَيَمْنَعُهُ مِنَ التَّصَرُّفِ لِمَنْعِ التَّهْديفِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهارَةِ التَّصْويبِ مِنَ الثَّباتِ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ التَّصْويبِ مِنَ الثَّباتِ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَثِقُ بِنَفْسي عِنْدَ أَداءِ مَهارَةِ التَّصْويبِ مِنَ الثَّباتِ .			
أَعْرِفُ مُحْتَوى الْمادَّةِ (4) مِنَ الْقانونِ (3) في الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ).			

الدَّرْسُ 5

رَبْطُ الْمَهاراتِ بِالتَّدْريباتِ وَاللَّعِبِ الْجَماعِيِّ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تَطْبيقُ الْمَهاراتِ الْمُقَرَّرَةِ في الْوَحْدَةِ، عَنْ طَريقِ رَبْطِها بِتَدْريباتٍ وَلَعِبٍ جَماعِيٍّ، وَفْقَ إِطارِ قانونِ اللُّعْبَةِ وَالتَّنافُسِ بِروحٍ رِياضِيَّةٍ عالِيَةٍ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- لَعِبٌ جَماعِيٌّ Group Practicing

أَتَعَلَّمُ

أَسْتَذْكِرُ الْمَهاراتِ الْمُقَرَّرَةَ في الْوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رَبْطَها بِتَدْريباتٍ وَلَعِبٍ جَماعِيٍّ حَسْبَ تَوْجيهاتِ مُعَلِّمي/مُعَلِّمَتي؛ مَعَ مُراعاةِ الْقانونِ.

1 تَمْريرُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ.

2 الْجَرْيُ بِالْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْخارِجِيِّ.

3 امْتِصاصُ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمامِيِّ.

4 تَصْويبُ الْكُرَةِ عَلى الْمَرْمى مِنْ وَضْعِ الثَّباتِ.

الأنشطة

إضاءَةٌ

مِنْ فَوائِدِ الْإِحْماءِ، إِعْدادُ أَجْهِزَةِ الْجِسْمِ لِتَقَبُّلِ الْمَجْهودِ الْمَطْلوبِ أَداؤُهُ.

النشاطُ رقمُ (1): الْإِحْماءُ

- أَجْري في الْمَلْعَبِ مَعَ إِشارَةِ مُعَلِّمي/ مُعَلِّمَتي.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاطُ رقمُ (2): أتدرّبُ

أَقْتَدي بِقائِدِ فَريقي، وَأَتَّخِذُهُ نَموذَجًا لي.

- أُؤَدّي الْمَهاراتِ الَّتي اكْتَسَبْتُها، عَنْ طَريقِ رَبْطِها بِتَدْريباتٍ.

- أُؤَدّي مُباراةً مُصَغَّرَةً بَيْنَ فَريقَيْنِ، مَعَ مُراعاةِ الْقانونِ.

النشاطُ رقمُ (3): التهدئةُ

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ): الْقانونُ (4) الْمادَّةُ (1)

مَعدّاتُ اللّاعِبينَ/ السَّلامَةُ

يَجِبُ عَلى اللّاعِبِ عَدَمُ اسْـتِخْدامِ أَوْ ارْتِداءِ أَيِّ مَعدّاتٍ أَوْ أَيِّ مادّةٍ تُشَكِّلُ خُطورَةً. جَميعُ قِطَعِ الْمُجَوْهراتِ (كَالسَلاسِـلِ، وَالْخَواتِمِ، وَالْأَسـاوِرِ، وَالْأَقْراطِ، وَالْأَرْبِطَةِ الْجِلْدِيَّةِ وَالْمَطّاطِيَّةِ، وَغَيْرِها) تُمْنَعُ مَنْعًا باتًّا وَيَجِبُ إِزالَتُها. وَلا يُسْمَحُ بِاسْتِخْدامِ أَشْرِطَةٍ لِتَغْطِيَةِ الْمُجَوْهراتِ.

أَسْتَزيدُ

الشَّغَبُ في الْمَلاعِبِ يُؤثِّرُ في الرِّياضَةِ سَلْبِيًّا، وَيُقَلِّلُ مِنْ روحِ الْمُنافَسَةِ الرِّياضِيَّةِ الشَّريفَةِ، وَيَجْعَلُ اللّاعِبينَ وَالْفِرَقَ الرِّياضِيَّةَ يَشْعُرونَ بِعَدَمِ الْأَمانِ وَالْقَلَقِ في أَثْناءِ الْمُبارَياتِ.

عَناصِرُ شَغَبِ الْمَلاعِبِ:

1. الْجُمْهورُ.
2. اللّاعِبُ.
3. الْحَكَمُ.
4. الْمُدَرِّبُ.
5. الْإِعْلامِيُّ.
6. الْإِداريُّ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَسْتَذْكِرُ مَهاراتِ الْوَحْدَةِ جَميعَها بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَرْبُطُ مَهاراتِ الْوَحْدَةِ جَميعَها عَبْرَ تَدْريباتٍ وَلَعِبٍ جَماعِيٍّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَقْتَدي بِقائِدِ فَريقي وأَتَّخِذُهُ نَموذَجًا لي في أَثْناءِ التَّدْريباتِ وَاللَّعِبِ الْجَماعِيِّ.			
أَعْـرِفُ مُحْتَوى الْمـادَّةِ (1) مِنَ الْقانونِ (4) فـي الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِكُـرَةِ الْقَدَمِ (الصّالاتِ).			

نِهايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْ دُروسِ وَحْدَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ:

- أُؤَدِّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقانونَ الَّذي تَعَلَّمْتُهُ.
- أُشارِكُ بِلُعْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ في الْمَدْرَسَةِ وَخارِجَها، وَفي الْأَماكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلَّعِبِ.

- أَتَّبِعُ التَّعْليماتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخاصَّةَ بِلُعْبَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ في أَثْناءِ اللَّعِبِ.
- أُطَبِّقُ مَهاراتِ كُرَةِ الْقَدَمِ الَّتي تَعَلَّمْتُها، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقائي/ صَديقاتي.

- أَتَقَبَّلُ التَّعْليماتِ الْمُتَعَلِّقَةَ بِاللَّعِبِ، وَأُثْني عَلى الْأَداءِ الْجَيِّدِ.
- أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتي اكْتَسَبْتُها إِلى زُمَلائي/ زَميلاتي داخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخارِجَها.

2 الرِّيشَةُ الطّائِرَةُ

الْفِكْرَةُ الْعامَّةُ

تَأْدِيَةُ بَعْضِ الْمَهاراتِ الْخاصَّةِ بِالرِّيشَةِ الطّائِرَةِ مِنَ الثَّباتِ وَالْحَرَكَةِ؛ بِأَدَواتٍ وَدونَ أَدَواتٍ.

الدَّرْسُ 1

ضَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ

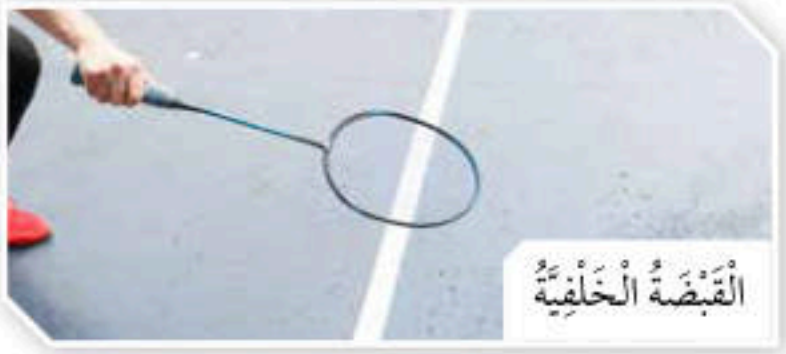
الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

تُسْتَخْدَمُ مَهارَةُ ضَرْبِ الرِّيشَةِ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ؛ لِتَطْويرِ التَّحَكُّمِ بِالْمِضْرَبِ، وَتَحْسينِ التَّوافُقِ بَيْنَ الْعَيْنِ وَالْيَدِ.

الْقَبْضَةُ الْأَمامِيَّةُ

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْقَبْضَةُ الْأَمامِيَّةُ Forehand Grip
- الْقَبْضَةُ الْخَلْفِيَّةُ Backhand Grip
- الرِّيشَةُ Shuttlecock
- الْمِضْرَبُ Racket



الْقَبْضَةُ الْخَلْفِيَّةُ

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1. الْوُقوفُ وَالْقَدَمانِ مَفْتوحَتانِ بِاتِّساعِ الْكَتِفَيْنِ، وَتَقْديمُ الْقَدَمِ الْيُسْرى أَمامَ الْيُمْنى قَليلًا.

2. تَوْجيهُ الْيَدِ الْيُمْنى الضّارِبَةِ (الْمُؤَدِّيَةِ) بِاتِّجاهِ الرِّيشَةِ.

3. إِسْقاطُ الرِّيشَةِ وَضَرْبُها بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ؛ بِنَقْلِ ثِقَلِ الْجِسْمِ بِاتِّجاهِ الْأَمامِ.

4. مُتابَعَةُ مَرْجَحَةِ الْيَدِ بِاتِّجاهِ الرِّيشَةِ الْمُمَرَّرَةِ.

الأنشطة

إضاءة

مِنْ فَوائِدِ تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ، تَنْمِيَةُ الْمُرونَةِ.

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْري في الْمَلْعَبِ.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ لِلذِّراعَيْنِ وَالْجِذْعِ.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.
- أَسْتَخْدِمُ يَدي الْيُمْنى/ الْيُسْرى لِرَمْيِ الرِّيشَةِ وَالْتِقاطِها مِنَ الثَّباتِ كَما في الشكلِ (أ)، وَمِنَ الْمَشْيِ كَما في الشَّكْلِ (ب)، وَمِنَ الْجَرْيِ كَما في الشَّكْلِ (ج).

الشكل (أ) الشكل (ب) الشكل (ج)

النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أُشَجِّعُ زُمَلائي/ زَميلاتي عَلى اللَّعِبِ، وَأُثْني عَلى الْأَداءِ الْجَيِّدِ.

- أُنَطِّطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ مِنَ الثَّباتِ.

- أُنَطِّطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ مِنَ الْمَشْيِ لِمَسافَةٍ مُعَيَّنَةٍ.
- أُنَطِّطُ الرِّيشَةَ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ مِنَ الْجَرْيِ لِمَسافَةٍ مُعَيَّنَةٍ، ثُمَّ الْعَوْدَةِ إِلى نِهايَةِ الْقاطِرَةِ.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعبَةِ

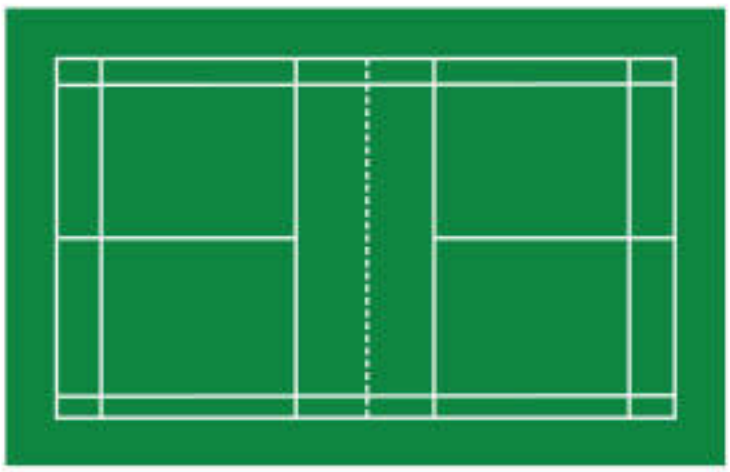
الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ

الْمَلْعَبُ وَتَجْهيزاتُهُ

الْمادَّةُ (1.1): يَجِبُ أَنْ يَكونَ الْمَلْعَبُ مُسْتَطيلَ الشَّكْلِ وَمُحَدَّدًا بِالْخُطوطِ بِعَرْضِ (40 ملم).

الْمادَّةُ (2.1): الْخُطوطُ الْمُحَدِّدَةُ لِلْمَلْعَبِ يَجِبُ أَنْ تَظْهَرَ بِسُهولَةٍ، وَيُفَضَّلُ تَلْوينُها بِاللَّوْنِ الْأَبْيَضِ أَوِ الْأَصْفَرِ.

أَسْتَزيدُ



مَلْعَبُ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ مُسْتَطيلُ الشَّكْلِ مَقْسومٌ بِشَبَكَةٍ.

أَبْعادُ مَلْعَبِ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ:

- طولُ الْمَلْعَبِ (13.4) مِتْرًا.
- عَرْضُ الْمَلْعَبِ (5.18) أَمْتارٍ. (فَرْدِيٌّ)
- عَرْضُ الْمَلْعَبِ (6.1) أَمْتارٍ. (زَوْجِيٌّ)

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهارَةِ ضَرْبِ الرِّيشَةِ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ ضَرْبِ الرِّيشَةِ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُشَجِّعُ زُمَلائي/ زَميلاتي عَلى اللَّعِبِ، وَأُثْني عَلى الْأَداءِ الْجَيِّدِ.			
أَعْرِفُ مُحْتَوى الْمادَّتَيْنِ (1.1) و (2.1)، مِنَ الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ.			

الدَّرْسُ 2

الْإِرْسالُ الْأَمامِيُّ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تُعَدُّ مَهارَةُ الْإِرْسالِ في الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ إِحْدى الْمَهاراتِ الْأَساسِيَّةِ، الَّتي تُؤَدّى مِنَ الثَّباتِ وَيَبْدَأُ اللَّعِبُ بِها.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْإِرْسالُ الْأَمامِيُّ Forehand Serve
- مُرْسِلٌ Server
- مُسْتَقْبِلٌ Receiver

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1. مَسْكُ الْمِضْرَبِ بِالْيَدِ الضّارِبَةِ (الْقَبْضَةِ الْأَمامِيَّةِ) بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.
2. الْوُقوفُ بِحَيْثُ تَكونُ قَدَمٌ مُتَقَدِّمَةً عَنِ الْأُخْرى حَسْبَ الْيَدِ الضّارِبَةِ.
3. مَسْكُ الرِّيشَةِ بِالْيَدِ الْحُرَّةِ بَيْنَ السَّبّابَةِ وَالْإِبْهامِ.
4. بَدْءُ حَرَكَةِ الضَّرْبِ بِتَحْريكِ الْمِضْرَبِ مِنَ الْأَمامِ إِلى الْخَلْفِ.
5. إِسْقاطُ الرِّيشَةِ مِنَ الْيَدِ الْقابِضَةِ، وَتَحْريكُ الْمِضْرَبِ إِلى الْأَمامِ، وَضَرْبُ الرِّيشَةِ بِاتِّجاهِ مَلْعَبِ الْمُنافِسِ.

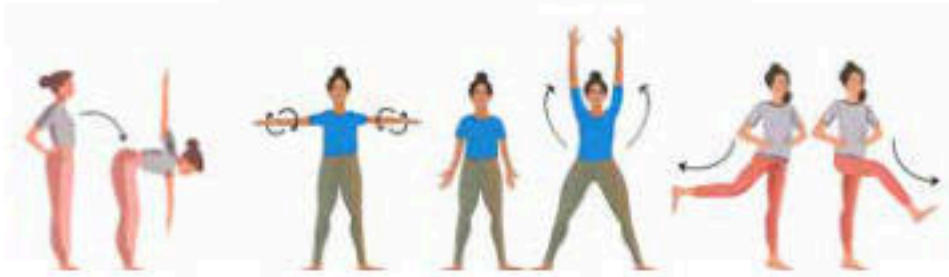
الأنشطة

إضاءة

مِنْ فوائِدِ الْإِحْماءِ، تَحْفيزُ الْجِهازِ الْعَصَبِيِّ لِتَحْسينِ التَّنْسيقِ الْحَرَكِيِّ.

النشاط رقم (1): الْإِحماء

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ لِلذِّراعَيْنِ وَالْجِذْعِ.
- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

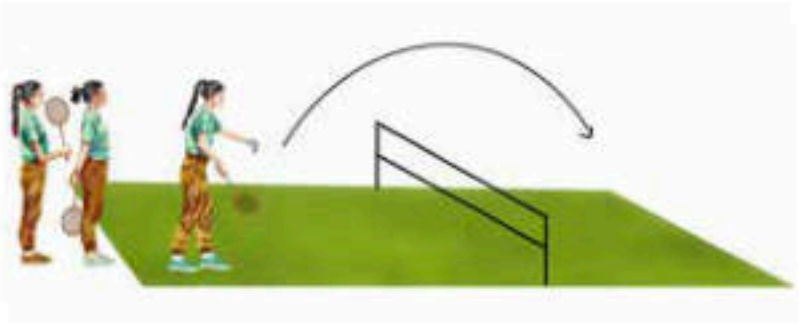


النشاط رقم (2): أتدرّبُ

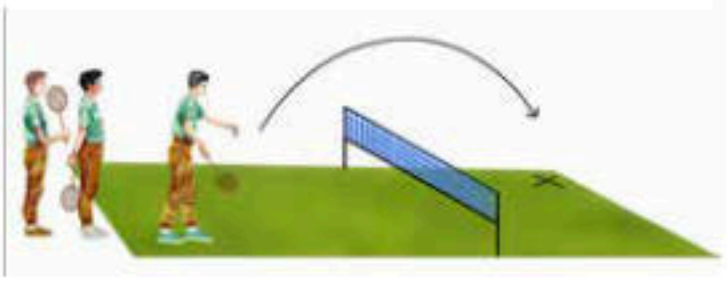
أَحْتَرِمُ الْقَواعِدَ السُّلوكِيَّةَ، وَأَلْتَزِمُ بِها في أَثْناءِ تَطْبيقِ الْمَهارَةِ.

- أُؤَدّي مَهارَةَ الْإِرْسالِ الْأَمامِيِّ دونَ ريشَةٍ.

- أُؤَدّي مَهارَةَ الْإِرْسالِ الْأَمامِيِّ فَوْقَ حَبْلٍ أَوْ فَوْقَ قِمْعٍ؛ بِاسْتِخْدامِ الْقَبْضَةِ الْأَمامِيَّةِ.



- أُؤَدّي مَهارَةَ الْإِرْسالِ الْأَمامِيِّ فَوْقَ الشَّبَكَةِ إِلى أَماكِنَ مُحَدَّدَةٍ في الْمَلْعَبِ حَسْبَ تَوْجيهاتِ مُعَلِّمي/ مُعَلِّمَتي، وَأَعودُ إِلى نِهايَةِ الْقاطِرَةِ لِإِعْطاءِ فُرْصَةٍ لِلآخَرينَ لِتَطْبيقِ الْمَهارَةِ.



النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعبَةِ

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ

الْإِرْسالُ الصَّحيحُ

الْمادَّةُ (1.1.9): لا يَجوزُ لِلْمُرْسِلِ وَالْمُسْتَقْبِلِ أَنْ يَتَأَخَّرا عَنْ قَصْدٍ في الْإِرْسالِ.

الْمادَّةُ (2.1.9): يَجِبُ عَلى الْمُرْسِلِ وَالْمُسْتَقْبِلِ الْوُقوفُ بِشَكْلٍ قُطْرِيٍّ مُتَقابِلٍ في مَنْطِقَةِ الْإِرْسالِ.

الْمادَّةُ (3.1.9): يَجِبُ أَنْ يَبْقى جُزْءٌ مِنْ قَدَمِ الْمُرْسِلِ وَالْمُسْتَقْبِلِ عَلى اتِّصالٍ بِسَطْحِ الْمَلْعَبِ.

أَستَزيدُ

تُعَدُّ لُعْبَةُ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ إِحْدى الْأَلْعابِ الْفَرْدِيَّةِ، الَّتي تُسْهِمُ في تَحْسينِ عُنْصُرِ السُّرْعَةِ، مِثْلِ: السُّرْعَةِ الْانْتِقالِيَّةِ وَسُرْعَةِ رَدِّ الْفِعْلِ. وَالْاتِّحادُ الْأُرْدُنِيُّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ هُوَ الْمَسْؤولُ عَنْ لُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ في الْمَمْلَكَةِ الْأُرْدُنِيَّةِ الْهاشِمِيَّةِ، وَقَدْ تَأَسَّسَ في عامِ 1993م.

شِعارُ الْاتِّحادِ الْأُرْدُنِيِّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهارَةِ الْإِرْسالِ الْأَمامِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ الْإِرْسالِ الْأَمامِيِّ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
احْتَرِمُ الْقَواعِدَ السُّلوكِيَّةَ، وَأَلْتَزِمُ بِها في أَثْناءِ تَطْبيقِ الْمَهارَةِ.			
أَعْرِفُ مُحْتَوى الْمَوادِّ (1.1.9) و (2.1.9) و (3.1.9) مِنَ الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ.			

الدَّرْسُ 3

رَبْـطُ الْمَهـاراتِ بِتَدْريبـاتٍ جَماعِيَّـةٍ وَمُنافَسـاتٍ فَرْدِيَّـةٍ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

تَطْبيـقُ الْمَهاراتِ الْمُقَرَّرَةِ فـي الْوَحْدَةِ، عَنْ طَريقِ رَبْطِها بِتَدْريباتٍ جَماعِيَّةٍ وَمُنافَساتٍ فَرْدِيَّةٍ وَفْقَ إِطارِ قانونِ اللُّعْبَةِ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- مُباراةٌ Match
- تَسْجيلٌ Score
- لاعِبٌ Player
- نُقْطَةٌ Point

أَتَعَلَّمُ

أَسْـتَذْكِرُ الْمَهاراتِ الْمُقَرَّرَةَ في الْوَحْدَةِ، وَأَتَعَلَّمُ رَبْطَها بِتَدْريباتٍ جَماعِيَّةٍ وَمُنافَساتٍ فَرْدِيَّةٍ حَسْبَ تَوْجيهاتِ مُعَلِّمي/مُعَلِّمَتي؛ مَعَ مُراعاةِ الْقانونِ.

1

ضَرْبُ الرِّيشَةِ بِوَجْهَي الْمِضْرَبِ.

2

الْإِرْسالُ الْأَمامِيُّ.

الأنشطة

إضاءةٌ

مِنْ فوائِدِ الْإِحْماءِ، التَّقْليلُ مِنْ خَطَرِ الْإِصابَةِ بِالشَّدِّ الْعَضَلِيِّ.

النشاط رقم (1): الْإِحْماء

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ لِلذِّراعَيْنِ وَالْجِذْعِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ لِلرِّجْلَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.

النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أُظْهِرُ مَشاعِرَ الْمَحَبَّةِ وَالتَّسامُحِ مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي.

- أُؤَدّي انْتِشارًا حُرًّا مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي، وَأُطَبِّقُ الْمَهاراتِ حَسْبَ تَوْجيهاتِ مُعَلِّمي/ مُعَلِّمَتي.

- أُؤَدّي مُباراةً تَنافُسِيَّةً مَعَ زَميلي/ زَميلَتي، مَعَ مُراعاةِ الْقانونِ.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

قانونُ اللُّعبَةِ

الْقانونُ الدَّوْلِيُّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ

الرِّيشَةُ

الْمادَّةُ (1.2): يَجِبُ أَنْ تُصْنَعَ الرِّيشَــةُ مِنْ مَوادَّ طَبيعِيَّةٍ أَوْ صِناعِيَّــةٍ، وَأَيًّا كانَتْ مادَّةُ الصُّنْعِ؛ فَإِنَّ الصِّفَةَ الْمُمَيِّزَةَ لِلطَّيَرانِ يَجِبُ أَنْ تَكونَ مُشابِهَةً لِتِلْكَ الْمَصْنوعَةِ مِنَ الرِّيشِ الطَّبيعِيِّ.

أَستَزيدُ

تَتَطَلَّبُ لُعْبَةُ الرِّيشَــةِ الطّائِرَةِ مِنَ اللّاعِبِ/ اللّاعِبَةِ سُرْعَةً عالِيَةً في رَدِّ الْفِعْلِ؛ وَذلِكَ لِصِغَرِ مِساحَةِ الْمَلْعَبِ وَسُرْعَةِ انْطِلاقِ الرِّيشَــةِ، كَما تَتَطَلَّبُ تَوافُقًا عالِيًا بَيْنَ الْجِهازِ الْعَصَبِيِّ الْمَرْكَزِيِّ وَالْجِهازِ الْعَضَلِيِّ. تُنَمّي هذِهِ اللُّعْبَةُ عَناصِرَ اللِّياقَةِ الْبَدَنِيَّةِ؛ كَالْاتِّزانِ وَالرَّشاقَةِ وَالدِّقَةِ وَالتَّوافُقِ، وَتَتَمَيَّزُ بِقَواعِدِها الْبَسيطَةِ وَالْمُخْتَلِفَةِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَسْتَذْكِرُ مَهاراتِ الْوَحْدَةِ جَميعَها بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُؤَدّي الْمَهــاراتِ الَّتي تَعَلَّمْتُها في هــذِهِ الْوَحْدَةِ، عَنْ طَريــقِ تَدْريباتٍ جَماعِيَّةٍ وَمُنافَساتٍ فَرْدِيَّةٍ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أُظْهِرُ مَشاعِرَ الْمَحَبَّةِ وَالتَّسامُحِ مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي.			
أَعْرِفُ مُحْتَوى الْمادَّةِ (1.2) في الْقانونِ الدَّوْلِيِّ لِلرِّيشَةِ الطّائِرَةِ.			

نِهايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْ دُروسِ وَحْدَةِ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ:

- أُشارِكُ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ في الْمَدْرَسَةِ وَخارِجَها، وَفي الْأَماكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلَّعِبِ.
- أُطَبِّقُ مَهاراتِ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ الَّتي تَعَلَّمْتُها، عِنْدَ اللَّعِبِ مَعَ أَصْدِقائي/ صَديقاتي.

- أُؤَدّي دَوْرَ الْحَكَمِ، وَأُطَبِّقُ الْقانونَ الَّذي تَعَلَّمْتُهُ.
- أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الَّتي اكْتَسَبْتُها إِلى زُمَلائي/ زَميلاتي داخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخارِجَها.

- أَتَّبِعُ التَّعْليماتِ وَالْأَنْظِمَةَ الْخاصَّةَ بِلُعْبَةِ الرِّيشَةِ الطّائِرَةِ في أَثْناءِ اللَّعِبِ.
- أَتَحَكَّمُ بِمَشاعِري عِنْدَ الْفَوْزِ وَالْخَسارَةِ، وَأُثْني عَلى الْأَداءِ الْجَيِّدِ.

3 الْإِيقاعُ الْحَرَكِيُّ

الْفِكْرَةُ الْعامَّةُ

تَأْدِيَـــةُ بَعْضِ الْحَـــرَكاتِ الْأَساسِـــيَّةِ لِلْإِيقاعِ الْحَرَكِيِّ.

الدَّرْسُ 1

الْمَشْيُ

الْفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ

يُعَدُّ الْمَشْـيُ مِنَ الْمَهاراتِ الْحَرَكِيَّةِ الْأَساسِـيَّةِ الَّتي يَسْـتَخْدِمُها الْإِنْسانُ لِلْانْتِقـالِ مِنْ مَكانٍ إِلى آخَرَ، وَتَخْتَلِفُ هَيْئَةُ الْمَشْـيِ بَيْـنَ النّاسِ بِاخْتِلافِ الْأَنْماطِ الْجِسْمِيَّةِ وَسِماتِ التَّرْكيبِ الْوِراثِيِّ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْمَشْيُ Walking
- الْمَشْيُ بِخَطٍّ مُسْتَقيمٍ Walking in a straight line
- الْمَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ Zigzag walking

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1. أَقِفُ بِشَكْلٍ مُعْتَدِلِ الْقَوامِ.
2. أَقِفُ وَأَصابِعُ قَدَمَيَّ تُشـيرُ إِلى الْأَمامِ، وَأَمْشـي بِتَسَلْسُـلٍ صَحيحٍ بِحَيْثُ يَلْمِسُ كَعْبُ الْقَدَمِ الْأَرْضَ أَوَّلًا ثُمَّ الْمِشْطُ.
3. أَرْفَعُ قَدَمي عَنِ الْأَرْضِ مَعَ كُلِّ خُطْوَةٍ أَمْشيها.
4. أُمَرْجِحُ الذِّراعَيْنِ بِانْسِيابِيَّةٍ وَتَوافُقٍ بَيْنَ الْقَدَمَيْنِ وَالْيَدَيْنِ.

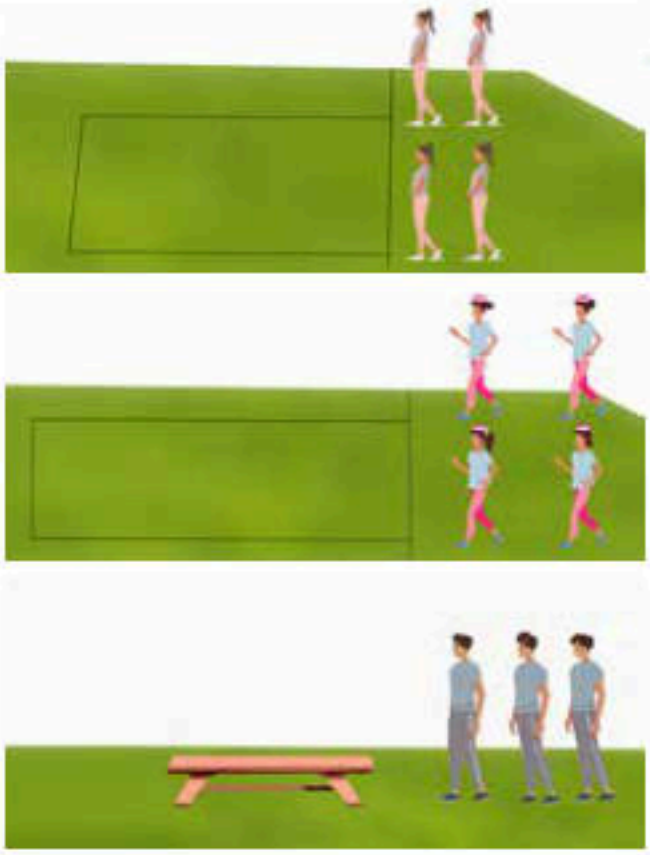
الأنشطة

إضاءة

أُنَظِّمُ عَمَلِيَّةَ التَّنَفُّسِ الصَّحيحِ؛ شَهيقًا وَزَفيرًا في أَثْناءِ الْمَشْيِ.

النشاط رقم (1): الإيحاء

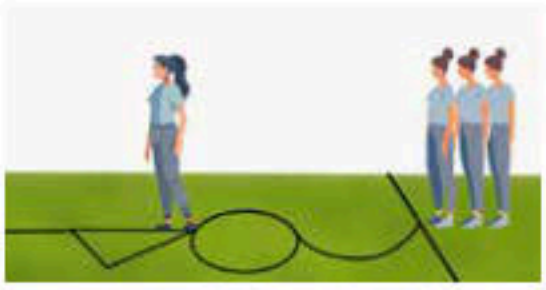
- أَمْشي بِخَطٍّ مُسْتَقيمٍ مَعَ إيقاعٍ موسيقِيٍّ.
- أَمْشي بِسُرْعاتٍ مُخْتَلِفَةٍ (بَطيئَةٍ، وَمُتَوَسِّطَةٍ، وَسَريعَةٍ)، مَعَ إيقاعٍ موسيقِيٍّ.
- أَمْشي مَعَ وَضْعِ كِتابٍ فَوْقَ الرَّأْسِ.
- أَمْشي عَلى مَقْعَدٍ سُـوَيْدِيٍّ، وَأَضَعُ الذِّراعَيْنِ أَمامًا وَعالِيًا وَجانِبًا.



النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أَلْتَزِمُ بِالنِّظامِ وَتَعْليماتِ السَّلامَةِ الْعامَّةِ في أَثْناءِ الْمَشْيِ.

- الْمَشْيُ في أَوْضاعٍ مُخْتَلِفَةٍ: خَطٌّ مُنْحَنٍ، دائِرَةٍ، مُثَلَّثٍ، خَطٌّ مُسْتَقيمٍ.



- الْمَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الْأَقْماعِ.

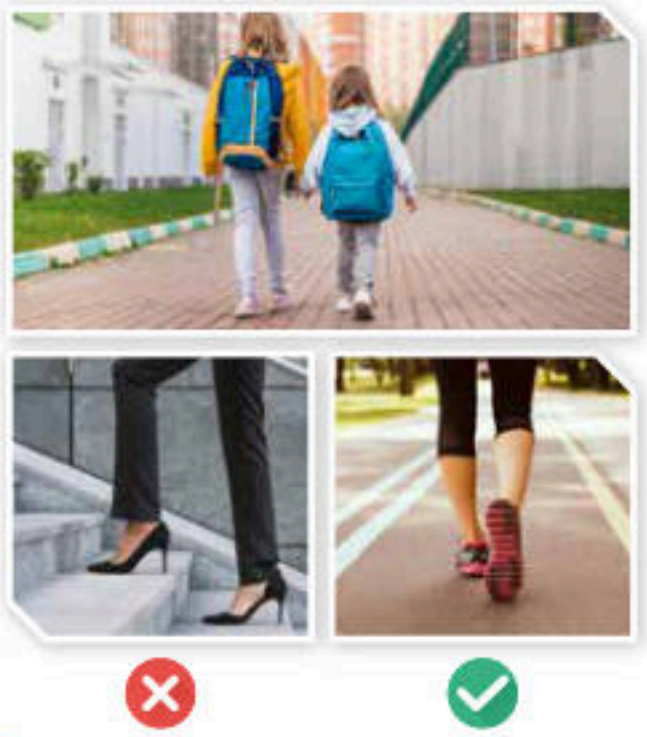
- الْمَشْيُ عَلى رُؤوسِ الْأَصابِعِ.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلومَةٌ

يُعَدُّ الذَّهابُ إِلى الْمَدْرَسَةِ مَشْيًا عَلى الْأَقْدامِ (إِذا كانَ ذلِكَ مُمْكِنًا) وَبَعْدَ تَناوُلِ وَجْبَةِ الْفَطورِ، وَكَذلِكَ مُمارَسَةُ الرِّياضَةِ بِانْتِظامٍ، مِنَ الْعاداتِ الصِّحِّيَّةِ الْجَيِّدَةِ الَّتي يَجِبُ الْالْتِزامُ بِها؛ لِأَنَّها تُعَزِّزُ صِحَّةَ الْجِسْمِ وَلِياقَتِهِ.



إِرْشاداتٌ عِنْدَ الْمَشْيِ:

- اخْتِيارُ حِذاءٍ رِياضِيٍّ مُناسِبٍ، وَتَجَنُّبُ ارْتِداءِ حِذاءٍ ذي كَعْبٍ عالٍ.
- تَجَنُّبُ الْمَشْيِ في الطُّرُقِ الْوَعِرَةِ وَالشَّوارِعِ الرَّئيسَةِ.
- الْمَشْيُ عَلى الرَّصيفِ وَفي الْأَماكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِلْمَشْيِ.

أَسْتَزيدُ

لِلْمَشْيِ فَوائِدُ عَديدَةٌ، مِنْها:

1. حَرْقُ السُّعُراتِ الْحَرارِيَّةِ الزّائِدَةِ.
2. الْحِفاظُ عَلى وَزْنٍ صِحِّيٍّ، وَتَحْسينُ اللِّياقَةِ الْبَدَنِيَّةِ.
3. الْوِقايَةُ مِنَ الْأَمْراضِ الْمُزْمِنَةِ.
4. الْحَدُّ مِنَ الْقَلَقِ أَوِ الْاكْتِئابِ، وَتَحْسينُ الْمِزاجِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ أَداءِ الْمَشْيِ الصَّحيحِ، وَالْخُطُواتِ الْفَنِّيَّةَ الْخاصَّةَ بِهِ.			
أُؤَدّي الْمَشْيَ في اتِّجاهاتٍ وَسُرُعاتٍ مُخْتَلِفَةٍ بِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			
أَلْتَزِمُ بِالنِّظامِ وَتَعْليماتِ السَّلامَةِ الْعامَّةِ في أَثْناءِ الْمَشْيِ.			

الدَّرْسُ 2

الْجَرْيُ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

يَتَشَـابَهُ تِكْنيكُ الْجَرْيِ مَعَ الْمَشْـيِ، وَيَخْتَلِفُ عَنْهُ في زِيادَةِ سُرْعَةِ تَرَدُّدِ الْخُطُواتِ وَطولِها، وَزِيادَةِ إِسْـهامِ الذِّراعَيْنِ في إِضافَةِ قِوًى زائِـدَةٍ لِلْحَرَكَةِ في أَثْناءِ لَحْظَةِ الطَّيَرانِ، بَيْنَما يَقْتَصِرُ الْمَشْـيُ عَلى اسْتِمْرارِيَّةِ اتِّصالِ إِحْدى الْقَدَمَيْنِ بِالْأَرْضِ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْجَرْيُ Running
- الْجَرْيُ الْمُسْتَقيمُ Straight Running
- الْجَرْيُ الْمُتَعَرِّجُ Zigzag Running

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّةُ

1. أُحافِظُ عَلى رَأْسي مُعْتَدِلًا، وَأَنْظُرُ إِلى الْأَمامِ.
2. أَميلُ بِجِسْمي إِلى الْأَمامِ قَليلًا.
3. أُحَرِّكُ الذِّراعَيْنِ وَالرِّجْلَيْنِ في خَطٍّ مُسْتَقيمٍ إِلى الْأَمامِ.
4. أُمَرْجِحُ الذِّراعَيْنِ إِلى الْخَلْفِ وَالْأَمامِ بِقُوَّةٍ مِنَ الْكَتِفَيْنِ، مَعَ ثَني الْمِرْفَقَيْنِ.

الأنشطةُ

إضاءَةٌ

ارْتَدي مَلابِسَ جَيِّدَةَ التَّهْوِيَةِ؛ لِتَجَنُّبِ الْحَرارَةِ الزّائِدَةِ في أَثْناءِ الْجَرْيِ.

النشاط رقم (1): الإحماءُ

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أَتَقَبَّلُ الْاخْتِلافَ وَالتَّنَوُّعَ في أَداءِ النَّشاطِ بَيْنَ زُمَلائي/ زَميلاتي.

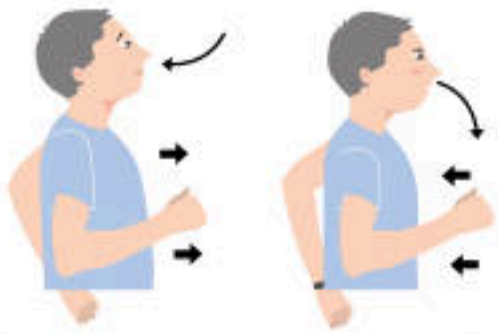
- الْجَرْيُ الْمُتَعَرِّجُ بَيْنَ الْأَقْماعِ.
- الْجَرْيُ مَعَ تَغْييرِ الْاتِّجاهاتِ.
- الْجَرْيُ بِسُرُعاتٍ مُنْتَظِمَةٍ مُنْفَرِدًا أَوْ مَعَ زَميلي/ زَميلَتي.

النشاط رقم (3): التهدئةُ

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعلومَةٌ

لا بُدَّ مِنْ مُراعاةِ النّواحي الْفَنِّيَّةِ وَعَوامِلِ الْأَمْنِ وَالسَّلامَةِ في أَثْناءِ الْجَرْيِ.



نِصائِحُ لِلْحِفاظِ عَلى طَريقَةِ الْجَرْيِ الصَّحيحَةِ:

- أَقومُ بِالْإِحْماءِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِالْجَرْيِ.
- أَتَنَفَّسُ بِصورَةٍ عَميقَةٍ وَثابِتَةٍ، مِنْ أَجْلِ الْحِفاظِ عَلى تَدَفُّقِ الْأُكْسُجينِ الْمُسْتَمِرِّ عَبْرَ الْجِسْمِ.
- أَسْمَحُ لِذِراعَيَّ بِالتَّأَرْجُحِ في أَثْناءِ الْجَرْيِ.
- أُحافِظُ عَلى نَقْلِ ثِقَلِ الْجِسْمِ بِالتَّساوي عَلى الْقَدَمَيْنِ في أَثْناءِ الْجَرْيِ، وَأَتَجَنَّبُ وَضْعَ الْوَزْنِ بِصورَةٍ مُفْرِطَةٍ عَلى قَدَمٍ واحِدَةٍ.

أَستَزيدُ

لِلْجَرْيِ فَوائِدُ عَديدَةٌ، مِنْها:

1. تَقْوِيَةُ الْعَضَلاتِ.
2. الْحِفاظُ عَلى الْوَزْنِ الصِّحِّيِّ.
3. حَرْقُ الْكَثيرِ مِنَ السُّعُراتِ الْحَرارِيَّةِ.
4. الشُّعورُ بِالْمُتْعَةِ وَالسُّرورِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ أَداءِ مَهارَةِ الْجَرْيِ الصَّحيحِ، وَالنَّواحيَ الْفَنِّيَّةَ الْخاصَّةَ بِهِ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ الْجَرْيِ إِلى الْأَمامِ بِسُرُعاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.			
أَتَقَبَّلُ الْاخْتِلافَ وَالتَّنَوُّعَ في أَداءِ النَّشاطِ بَيْنَ زُمَلائي/ زَميلاتي.			

الدَّرْسُ 3

الْحَبْوُ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

يَعْتَمِدُ الْحَبْوُ عَلى رَفْعِ الْجِسْمِ عَنِ الْأَرْضِ بِوساطَةِ الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ، بِحَيْثُ يَكونُ الْجِذْعُ مَرْفوعًا عَنِ الْأَرْضِ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْحَبْوُ Creeping

أَتَعَلَّمُ

النَّواحي الْفَنِّيَّة

1. ارْتِكازُ الْجِسْمِ عَلى الْأَطْرافِ: الْيَدَيْنِ، وَالرُّكْبَتَيْنِ، وَالْقَدَمَيْنِ.

2. الرِّجْلانِ زاوِيَةٌ قائِمَةٌ عِنْدَ كُلِّ مِفْصَلٍ مِنَ الْحَوْضِ وَالرُّكْبَةِ.

3. الرَّأْسُ مُعْتَدِلٌ، وَالنَّظَرُ إِلى الْأَمامِ، وَمِشْطا الْقَدَمَيْنِ مَمْدودانِ.

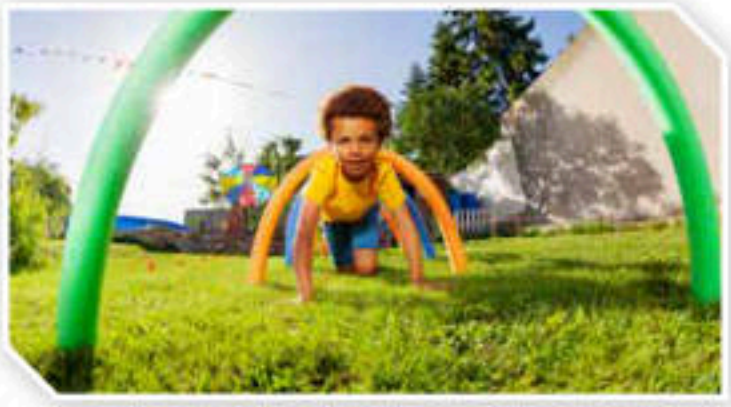
الأنشطة

إضاءَةٌ

أَحْبو عَلى أَرْضٍ مُسْتَوِيَةٍ، تَتَوافَرُ فيها عَوامِلُ الْأَمْنِ وَالسَّلامَةِ.

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَحْبو بِسُرُعاتٍ مُخْتَلِفَةٍ: بَطيئَةٍ، وَمُتَوَسِّطَةٍ، وَسَريعَةٍ.
- أَحْبو بِشَكْلٍ مُتَعَرِّجٍ حَوْلَ الْمَوانِعِ؛ مَقاعِدَ، وَأَكْياسِ حُبوبٍ، وَأَقْماعٍ.



النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أُؤَدّي الْمَهارَةَ بِثِقَةٍ وَبِصورَةٍ صَحيحَةٍ.

- التَّبْديلُ بَيْنَ الْحَبْوِ وَالْمَشْيِ وَالْجَرْيِ أَمامًا.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلومَةٌ

- يُسْتَخْدَمُ الْحَبْوُ لِلتَّنَقُّلِ مِنْ مَكانٍ إِلى آخَرَ، وَهُوَ أَقَلُّ سُرْعَةً مِنَ الْجَرْيِ.
- أَجْزاءُ الْجِسْمِ الْمُسْتَخْدَمَةُ في مَهارَةِ الْحَبْوِ، هِيَ: الْيَدانِ، وَالرُّكْبَتانِ، وَالْقَدَمانِ.
- أَحْبو في أَماكِنَ خالِيَةٍ مِنَ الْمَخاطِرِ وَالْعَوائِقِ، بِحَيْثُ تَكونُ ناعِمَةً وَمُسْتَوِيَةً.

أَسْتَزيدُ

لِلْحَبْوِ فَوائِدُ عَديدَةٌ، مِنْها:

1. يُقَوّي عَضَلاتِ الْيَدَيْنِ.
2. يُطَوِّرُ التَّوازُنَ.
3. يُطَوِّرُ الرُّؤْيَةَ.
4. يُمْكِنُ اسْتِخْدامُهُ في بَعْضِ الْحالاتِ الطّارِئَةِ أَوْ لِلْمُتْعَةِ وَالسُّرورِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَعْرِفُ كَيْفِيَّةَ أَداءِ مَهارَةِ الْحَبْوِ، وَالنَّواحيَ الْفَنِّيَّةَ الْخاصَّةَ بِهِ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ الْحَبْوِ أَمامًا عَلى الْيَدَيْنِ وَالرُّكْبَتَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ.			
أُؤَدّي مَهارَةَ الْحَبْوِ بِثِقَةٍ وَبِصورَةٍ صَحيحَةٍ.			

الدَّرْسُ 4

الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ

الشَّكْلُ (1)

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

يُعَـزِّزُ الْوَعْيُ بِالْجِسْـمِ إِدْراكَ الشَّـخْصِ لِأَجْزاءِ جِسْـمِهِ، وَقُدُراتِ تِلْكَ الْأَجْزاءِ وَعَلاقَتِها مَعَ بَعْضِها بَعْضًا.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْحَرَكَةُ Movement
- الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ Body Awareness
- شَكْلُ الْجِسْمِ Body Shape

أَتَعَلَّمُ

الْوَعْيُ بِالْجِسْمِ: يَشْمَلُ هذا الْوَعْيُ قُدْرَةَ الشَّخْصِ عَلى الشُّعورِ بِمَواقِعِ جِسْمِهِ في أَثْناءِ أَداءِ الْحَرَكاتِ.

شَكْلُ الْجِسْمِ: الشَّكْلُ الَّذي يَأْخُذُهُ الْجِسْمُ في أَثْناءِ الْحَرَكَةِ؛ كَأَنْ يَكونَ مُسْتَديرًا أَوْ عَلى شَكْلِ زاوِيَةٍ أَوْ أَنْ يَجْمَعَ بَيْنَ شَكْلَيْنِ. أَنْظُرُ إِلى الشَّكْلِ (1).

الأنشطةُ

إضاءَةً

يُساعِدُ الْإِحْماءُ على تَهْيِئَةِ الْجِسْمِ لِمُمارَسَةِ الْأَلْعابِ الرِّياضِيَّةِ.

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أَتعاوَنُ مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي، وَأُشَجِّعُهُم عَلى التَّعَرُّفِ إلى قُدُراتِ وَإِمْكاناتِ أَجْسامِهِم في أَداءِ الْحَرَكاتِ.

- أَخْـذُ وَضْعٍ عامٍّ وَأَداءُ الْحَرَكَةِ عِدَّةَ مَـرّاتٍ، وَلِتَكُنْ عَلى نَحْوٍ أَكْبَرَ حَجْمًا ثُمَّ أَصْغَرَ حَجْمًا.

- التَّنْويـعُ في حَجْمِ الْحَـرَكاتِ الَّتي يَأْخُذُها الْجِسْـمُ، مِثْلُ: عالٍ، وَمُنْخَفِضٍ، وَمُتَّسِعٍ، وَضَيِّقٍ.

- التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ، ثُمَّ التَّوَقُّفُ مَعَ سَـماعِ صافِـرَةِ مُعَلِّمي/ مُعَلِّمَتي وَاتِّخاذُ شَكْلٍ مُعَيَّنٍ.

النشاط رقم (3): التهدئة

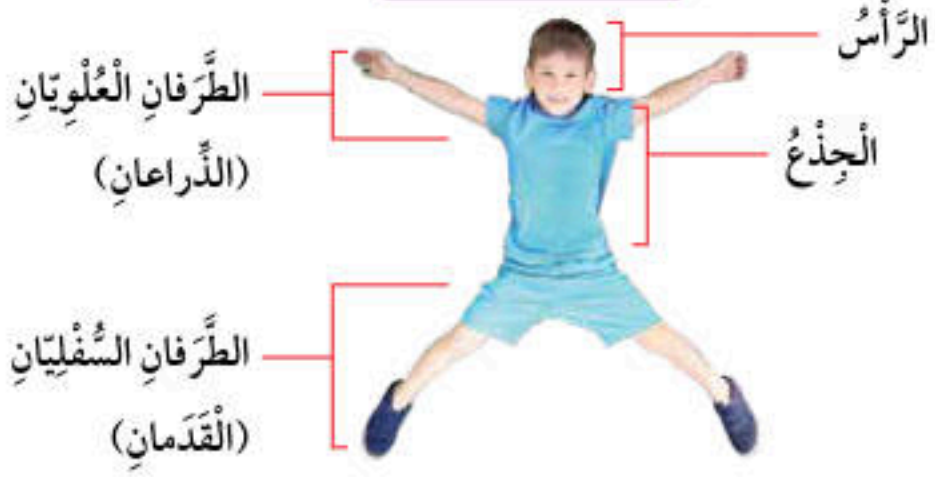
- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعلومَةٌ

أَجْزاءُ جِسْمِ الْإِنْسانِ الرَّئيسَةُ:

- الرَّأْسُ Head
- الْجِذْعُ Trunk
- الْأَطْرافُ الْعُلْوِيَّةُ Upper Extremities
- الْأَطْرافُ السُّفْلِيَّةُ Lower Extremities

الْجِسْمُ وَأَجْزاؤُهُ



الْأَجْزاءُ الْمُتَماثِلَةُ في جِسْمِ الْإِنْسانِ:

أَسْتَزيدُ

الْوَعْـيُ بِالْجِسْـمِ يُعَـزِّزُ الْأَداءَ وَيُقَلِّلُ مِنْ فُـرَصِ حُدوثِ الْإِصاباتِ؛ إِذْ إِنَّهُ يُمَكِّـنُ الْفَرْدَ مِنْ تَصْحيحِ حَرَكاتِهِ وَضَبْطِ وَضْعِيَّـةِ جِسْـمِهِ، بِطَريقَةٍ تُجَنِّبُـهُ الْإِجْهـادَ أَوِ الْإِصاباتِ وَالتَّشَوُّهاتِ الْقَوامِيَّةِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَعْرِفُ قُدُراتِ جِسْمي وَعَلاقَةَ أَجْزائِهِ بِبَعْضِها بَعْضًا.			
أُؤَدّي بَعْضَ الْمَهاراتِ الْحَرَكِيَّةِ الَّتي تُظْهِرُ عَلاقَةَ أَجْزاءِ الْجِسْمِ بِبَعْضِها بَعْضًا وَإِمْكاناتِها.			
أَتَعاوَنُ مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي، وَأُشَـجِّعُهُم عَلى التَّعَرُّفِ إِلى قُدُراتِ أَجْسامِهِم وَإِمْكاناتِها في أَداءِ الْحَرَكاتِ.			

الدَّرْسُ 5

الْوَعْيُ بِالْفَراغِ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

يَتَطَلَّبُ التَّحَرُّكُ بِحُرِّيَّةٍ وُجودَ فَراغٍ، وَيَخْتَلِفُ اسْتِخْدامُ الْفَراغِ بِاخْتِلافِ نَوْعِ الْحَرَكَةِ.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْفَراغُ Space
- الْوَعْيُ بِالْفَراغِ Spatial Awareness
- الْاتِّجاهُ Direction

أَتَعَلَّمُ

لِلْفَراغِ نَوْعانِ:

الْفَراغُ الشَّخْصِيُّ: وَهُوَ أَكْبَرُ فَراغٍ مُتاحٍ لِلْفَرْدِ في مَوْقِفِ سُكونٍ، وَهُوَ يَتَضَمَّنُ الْفَراغَ الَّذي يَسْتَطيعُ الْفَرْدُ الْوُصولَ إِلَيْهِ بِالْامْتِدادِ مَثَلًا.

الْفَراغُ الْعامُّ: وَهُوَ كُلُّ الْمِساحَةِ الَّتي يَتَحَرَّكُ فيها الْفَرْدُ أَوْ عِدَّةُ أَفْرادٍ، فَقَدْ تَكونُ صالَةَ جُمْبازٍ أَوْ مَلْعَبًا؛ إِذْ يُؤَثِّرُ حَجْمُ الْفَراغِ الْمُتاحِ وَعَدَدُ الْأَفْرادِ في فَراغٍ مُعَيَّنٍ، في إِمْكاناتِ وَاحْتِمالاتِ الْحَرَكَةِ.

الأنشطة

إضاءةٌ

أَتَجَنَّبُ الْاصْطِدامَ بِزُمَلائي/ زَميلاتي في أَثْناءِ الْحَرَكَةِ.

النشاط رقم (1): الإِخماءُ

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاط رقم (2): أتدرّبُ

أَحْتَرِمُ الْفَراغَ الشَّخْصِيَّ الْخاصَّ بِزُمَلائي/ زَميلاتي.

لُعْبَةٌ صَغيرَةٌ (لُعْبَةُ عَكْسِ الْاتِّجاهِ)

- اكْتِشـــافُ الْفَراغِ مِنَ الْمَشْـــيِ وَالْجَرْيِ (أَمام وَخَلْف، يَمين وَيسار)، وَالْانْتِباهُ إِلى الْإِيعازِ الْمَسْموعِ كَصافِرَةٍ أَوْ صَوْتِ مُعَلِّمي/ مُعَلِّمَتي.

- تَثْبيتُ الْقَدَمِ عَلـــى الْأَرْضِ، وَالدَّوَرانُ حَـــوْلَ الْفَراغِ الشَّخْصِيِّ الْمُحيطِ بِالْجِسْمِ.

- تَثْبيتُ الْيَدَيْنِ عَلـــى الْأَرضِ مِنْ وَضْعِ الْجُلوسِ عَلى أَرْبَعةٍ، ثُمَّ تَحْريكُ الرِّجْلَيْنِ في مُخْتَلَفِ الْاتِّجاهاتِ.

- الْحَرَكَةُ بِحُرِّيَّةٍ في الْفَراغِ الْعامِّ، وَأَداءُ الْحَرَكاتِ الْانْتِقالِيَّةِ مِثْلِ الْمَشْـــيِ، وَاسْتِخْدامُ الْمَهاراتِ الْحَرَكِيَّةِ؛ مِثْلِ لَقْفِ الْكُرَةِ في الْهَواءِ أَوْ رَمْيِها نَحْوَ الْأَرْضِ مِرارًا.

النشاطُ رقمُ (3): التهدئة

- أُؤَدِّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلومَةٌ

- يُساعِدُ الْوَعْيُ بِالْفَراغِ عَلى تَقْليلِ الْقَلَقِ وَالتَّوَتُّرِ، وَيُحَسِّنُ مُسْتَوياتِ التَّرْكيزِ وَالْانْتِباهِ.

أَستَزيدُ

- يُمْكِنُ مُمارَسَةُ التَّنَفُّسِ وَتَمارينِ الْاسْتِرْخاءِ و(اليوغا) وَالْاسْتِراحاتِ الْقَصيرَةِ وَالتَّأَمُّلِ في الطَّبيعَةِ؛ لِتَعْزيزِ الْوَعْيِ الدّائِمِ بِالْفَراغِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عاليَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَعْرِفُ مَفْهومَ الْفَراغِ الشَّخْصِيِّ وَالْفَراغِ الْعامِّ.			
أُؤَدّي الْمَهاراتِ الْحَرَكِيَّةَ في الْفَراغِ الشَّخْصِيِّ وَالْفَراغِ الْعامِّ.			
أَحْتَرِمُ الْفَراغَ الشَّخْصِيَّ الْخاصَّ بِزُمَلائي/ زَميلاتي.			

الدَّرْسُ 6

مُسْتَوياتُ الْحَرَكَةِ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

يَتَحَرَّكُ الْجِسْمُ عَبْرَ مُسْتَوياتٍ مُخْتَلِفَةٍ قَدْ تَكونُ عالِيَةً أَوْ مُتَوَسِّطَةً أَوْ مُنْخَفِضَةً.

الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الْمُسْتَوى Level
- مُسْتَوى النَّظَرِ Seeing Level
- تَحْتَ مُسْتَوى النَّظَرِ Below Seeing Level
- فَوْقَ مُسْتَوى النَّظَرِ Above Seeing Level

أَتَعَلَّمُ

- يَجْري الْانْتِقالُ مِنْ مَكانٍ إِلى آخَرَ بِمُسْتَوياتٍ حَرَكِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ، حَسَبَ الْإِمكاناتِ الْمادِّيَّةِ الْمُتاحَةِ.
- تُوجَدُ دَرَجاتٌ مُتَعَدِّدَةٌ لِكُلِّ مُسْتَوًى مِنْ مُسْتَوياتِ الْحَرَكَةِ. أَنْظُرُ إِلى الشَّكْلِ التَّوْضيحِيِّ الْمُجاوِرِ لِمُسْتَوياتِ الْحَرَكَةِ.

إضاءَةٌ

مِنْ فَوائِدِ الْإِحْماءِ، رَفْعُ مُعَدَّلِ نَبَضاتِ الْقَلْبِ وَحَرارَةِ الْجِسْمِ.

الأنشطةُ

النشاط رقم (1): الإحماء

- أَجْري حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُؤَدّي تَمْريناتِ الْإِحْماءِ.

النشاط رقم (2): أتدرّب

أُؤَدّي التَّمْريناتِ بِنَشاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.

- الْمَشْـــيُ عَلى الْمِشْـــطَيْنِ إِلى أَقْصى ارْتِفاعٍ، وَرَفْـــعُ الذِّراعَيْنِ عالِيًا وَأَمامًا حَسْبَ قُدْرَتي.

- الْمَشْـــيُ ثُمَّ أَخْذُ خُطْوَةِ طَعْنٍ إِلى الْأَمامِ، وَالْوُصولُ إِلى أَقَلِّ مُسْتَوًى انْخِفاضًا مَعَ فَرْدِ الذِّراعَيْنِ جانِبًا.

النشاط رقم (3): التهدئة

- أُؤَدّي تَمْريناتِ التَّهْدِئَةِ.

مَعْلومَةٌ

الْحَرَكاتُ الْانْتِقالِيَّـةُ: هِيَ تِلْكَ الْحَرَكاتُ الَّتي يَنْتَقِلُ فيها الْفَرْدُ مِنْ مَكانٍ إِلى مَكانٍ آخَرَ؛ لِإِنْجازِ مسـافةٍ في أَيِّ اتِّجاهٍ أَوْ أَيْ مُسْتَوًى حَسْبَ نَوْعِ الْحَرَكَةِ، وَتَتَمَثَّلُ في ما يَأْتي:

الْمَشْيُ Walking	الْجَرْيُ Running
الْقَفْزُ Hopping	الْحَجْلُ Skipping
الْوَثْبُ Jumping	الزَّحْلَقَةُ Sliding

أَسْتَزيدُ

الْحَـرَكاتُ غَيْرُ الْانْتِقالِيَّةِ: هِيَ تِلْكَ الْحَرَكاتُ الَّتي تُؤَدّى مِنَ الثَّباتِ عَلى مِحْوَرٍ، أَوْ عَلى قاعِدَةٍ ثابِتَةٍ نِسْـبِيًّا دونَ الْانْتِقالِ مِنَ الْمَكانِ. وَيُمْكِنُ تَنْفيذُها وُقوفًا أَوْ جُلوسًا، وَتَتَمَثَّلُ في ما يَأْتي:

الْانْحِناءُ Bending	الْامْتِدادُ Stretching
التَّأَرْجُحُ Swinging	التَّمايُلُ Swaying

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أَعْرِفُ مُسْتَوَياتِ الْحَرَكَةِ: (عالٍ، ومُتَوَسِّطٌ، ومُنْخَفِضٌ).			
أُؤَدّي الْحَرَكَةَ بِمُسْتَوياتِها الْمُخْتَلِفَةِ: (عالٍ، ومُتَوَسِّطٌ، ومُنْخَفِضٌ).			
أُؤَدّي التَّمْريناتِ بِنَشاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ.			

نِهايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْ دُروسِ وَحْدَةِ الإيقاعِ الْحَرَكِيِّ:

- أُشارِكُ مَهارَةَ الْمَشْيِ مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي، في الأَماكِنِ الْمُخَصَّصَةِ لِذلِكَ.
- أُدْرِكُ أَجْزاءَ جِسْمي وَقُدُراتِهِ، في أَثْناءِ تَأْدِيَةِ الْحَرَكاتِ وَمُسْتَوَياتِها.

- أُؤَدِّي مَهارَةَ الْجَرْيِ مَعَ زُمَلائي/ زَميلاتي.
- أَحْتَرِمُ الْفَراغَ الشَّخْصِيَّ الْخاصَّ بِزُمَلائي/ زَميلاتي.

- أَشْعُرُ بِالْفَرَحِ وَالسُّرورِ عِنْدَ أَدائي مَهاراتِ الْمَشْيِ وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.
- أَلْتَزِمُ بِتَعْليماتِ السَّلامَةِ الْعامَّةِ، عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهاراتِ الْمَشْيِ وَالْجَرْيِ وَالْحَبْوِ.

4 السَّلامَةُ الْعامَّةُ

الْفِكْرَةُ الْعامَّةُ

امْتِلاكُ الْمَعْرِفَةِ بِحالَةِ الرُّعافِ وَكَيْفِيَّةِ التَّعامُلِ مَعَها، وَتَقْديمُ الْإِسْعافاتِ الْأَوَّلِيَّةِ لِلْمُصابِ.

الدَّرْسُ 1

الْإِسْعافاتُ الْأَوَّلِيَّةُ في حالَةِ الرُّعافِ

الْفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ

الْإِسْعافاتُ الْأَوَّلِيَّةُ لِلرُّعافِ مُهِمَّةٌ لِلتَّحَكُّمِ في النَّزيفِ، وَالْحِفاظِ عَلى حَياةِ الشَّخْصِ الْمُصابِ.

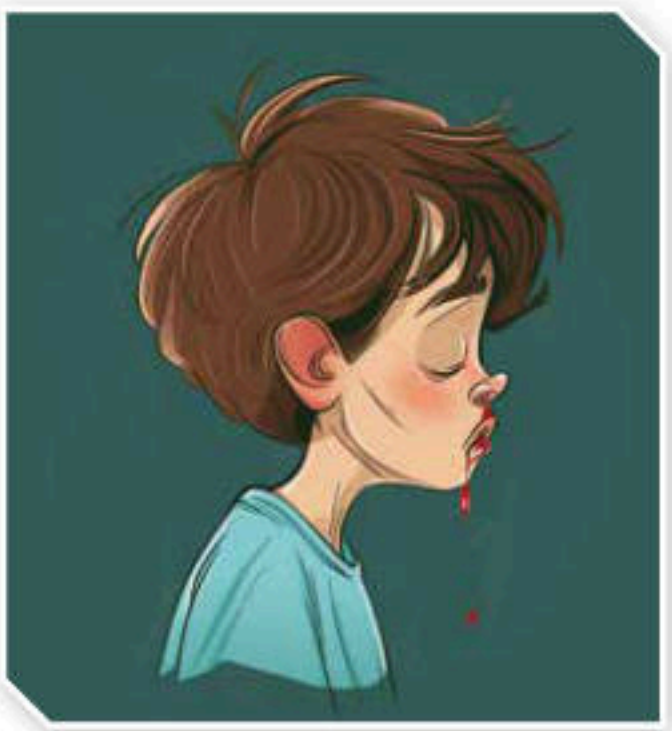
الْمَفاهيمُ وَالْمُصْطَلَحاتُ

- الرُّعافُ Nosebleeds
- إِسْعافٌ أَوَّلِيٌّ First Aid

أَتَعَلَّمُ

الرُّعاف: سَيَلانُ الدَّمِ مِنَ الْأَنْفِ نَتيجَةَ تَمَزُّقِ الشُّعَيْراتِ الدَّمَوِيَّةِ الرَّقيقَةِ الْمَوْجودَةِ في بِطانَةِ الْأَنْفِ.

أَعْراضُ الرُّعافِ:



- تَدَفُّقُ الدَّمِ مِنَ الْأَنْفِ.
- الشُّعورُ بِالرُّطوبَةِ أَوِ التَّجْويفِ في الْأَنْفِ.
- الْحَرَقَةُ أَوِ الْحَكَّةُ في الْأَنْفِ.
- الْارْتِباكُ.
- الْغَثَيانُ أَوِ الدُّوارُ.
- وَجَعُ رَأْسٍ خَفيفٌ.
- الْحاجَةُ إِلى التَّخَلُّصِ مِنَ الدَّمِ.

الْإِسعافاتُ الْأَوَّلِيَّةُ لِلشَّخْصِ الْمُصابِ بِالرُّعافِ

1

جَلْبُ الشَّـخْصِ الْمُصـابِ لِلْجُلوسِ مُسْـتَقيمًا، وَإمالَتُهُ قَليلًا إِلى الْأَمامِ في الظِّلِّ.

2

الضَّغْطُ الْمُباشِـرُ عَلى أَسْـفَلِ عَظْمَةِ الْأَنْفِ لِمُدَّةِ (10 – 15) دَقيقَةً.

3

وَضْعُ قِطْعَةِ ثَلْـجٍ أَوْ كَمّاداتٍ بارِدَةٍ عَلى الْأَنْفِ؛ لِتَقْليـلِ النَّزيفِ مَعَ التَّنَفُّسِ بِبُطْءٍ مِنَ الْفَمِ.

4

الْاتِّصـالُ بِرَقْمِ الطَّـوارِئِ (911) في حالِ اسْتِمْرارِ النَّزيفِ.

أَستَزيدُ

طَرائِقُ الْوِقايَةِ مِنَ الرُّعافِ:

- اسْتِخْدامُ مُرَطِّبِ الْأَنْفِ.
- تَجَنُّبُ الْعوامِلِ الْمُهَيِّجَةِ، مِثْلِ دَرَجاتِ الْحَرارَةِ الْمُرْتَفِعَةِ.
- تَوافُرُ الْحِمايَةِ في الْأَنْشِطَةِ الرِّياضِيَّةِ؛ كَالْالْتِزامِ بِقَوانينِ اللَّعِبِ، وَارْتِداءِ قُبَّعاتٍ إذا لَزِمَ الْأَمْرُ.
- تَجَنُّبُ التَّحْفيزِ الزّائِدِ لِلْأَنْفِ أَوْ فَرْكِهِ بِشِدَّةٍ.
- حِمايَةُ الْأَنْفِ مِنَ الصَّدَماتِ الْمُباشِرَةِ.

النشاطُ رقمُ (1):

أَسْتَنْتِجُ بَعْضَ الظُّروفِ الْمُسَبِّبَةِ لِلرُّعافِ.

النشاطُ رقمُ (2):

أُطَبِّقُ بِطَريقَةٍ تَمْثيلِيَّةٍ الْإِسْعافاتِ الْأَوَّلِيَّةَ في حالِ الْإِصابَةِ بِالرُّعافِ.

أُقَيِّمُ تَعَلُّمي

نَتاجاتُ التَّعَلُّمِ	دَرَجَةُ التَّحَقُّقِ		
	عالِيَةٌ	مُتَوَسِّطَةٌ	مُنْخَفِضَةٌ
أُحَدِّدُ أَعْراضَ الْإِصابَةِ بِالرُّعافِ.			
أَعْرِفُ الْإِسْعافاتِ الْأَوَّلِيَّةَ لِمُصابٍ بِالرُّعافِ.			
أَتَجَنَّبُ الْإِصابَةَ بِالرُّعافِ، عَنْ طَريقِ طَرائِقِ الْوِقايَةِ.			
أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوارِئِ في وَطَني (911).			

نِهايَةُ الْوَحْدَةِ

بَعْدَ الانْتِهاءِ مِنْ دَرْسِ الرُّعافِ في وَحْدَةِ السَّلامَةِ الْعامَّةِ:

- أُحَدِّدُ أَعْراضَ الْإِصابَةِ بِالرُّعافِ.
- أُطَبِّقُ الْإِسْعافاتِ الْأَوَّلِيَّةَ في حالِ إِصابَةِ أَحَدِ أَصْدِقائي/ صَديقاتي.

- أَتَّبِعُ طَرائِقَ وَإِرْشاداتِ الْوِقايَةِ مِنَ الرُّعافِ.
- أَنْقُلُ الْمَعْرِفَةَ الْمُكْتَسَبَةَ مِنْ وَحْدَةِ السَّلامَةِ الْعامَّةِ إِلى زُمَلائي/ زَميلاتي داخِلَ الْمَدْرَسَةِ وَخارِجَها.
- أَحْفَظُ رَقْمَ الطَّوارِئِ (**911**).

جائِزَةُ الْمَلِكِ عَبْدِ اللّٰهِ الثّاني لِلّياقَةِ البَدَنِيَّةِ

الْمُقَدِّمَةُ النَّظَرِيَّةُ لِلتَّعْريفِ بِجائِزَةِ الْمَلِكِ عَبْدِ اللّٰهِ الثّاني لِلّياقَةِ البَدَنِيَّةِ.

فيديو تَوْضِيحِيٌّ لِشَرْحِ الْمَحاوِرِ الْخَمْسَةِ لِجائِزَةِ الْمَلِكِ عَبْدِ اللّٰهِ الثّاني لِلّياقَةِ البَدَنِيَّةِ.

فيديو حَفْلِ تَكْريمِ الْفائِزينَ بِجائِزَةِ الْمَلِكِ عَبْدِ اللّٰهِ الثّاني لِلّياقَةِ البَدَنِيَّةِ.