

التَّربِيَّةُ الرِّياضِيَّةُ

الصَّفُ الثَّالِثُ الأَسَاسِيُّ

الفَصْلُ الدَّرَاسِيُّ الأوَّلُ



فريق التَّأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

د. مرام محمد الحسبان

أ.د. حسن طلال البطاينة

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

🌐 @nccd.jor

📧 feedback@nccd.gov.jo

🌐 www.nccd.gov.jo

قرّرت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (6/2024) تاريخ 25/7/2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (123/2024) تاريخ 13/8/2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/2025 م.

ISBN: 978-9923-41-678-5

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4161)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الثالث، الفصل الدراسي الأول
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. سهى أديب عيسى نفس

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

المقدمة

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 بالمتعلمين 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 المتعلّم 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 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 والاتجاهات والميول والمثل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحته، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ الأولى

6 المهارات الحركية الأساسية

7 الدرس 1: مهارة الجري

9 الدرس 2: مهارة الوثب

11 الدرس 3: مهارة الهبوط

13 الدرس 4: مهارة الرمي والمسك

الوَحْدَةُ الثانية

17 ألعاب الرشاقة

18 الدرس 1: الرشاقة

20 الدرس 2: سُلّم الرشاقة

مُحتويات الكتاب

الدَّرسُ 3: الجَرْيُ مَعَ تَغْيِيرِ الْأَتْجَاهِ 22

الدَّرسُ 4: تَمْرِيرُ الْكُرَةِ بِالْيَدِ 24

الدَّرسُ 5: الْقَفْزُ مَعَ تَغْيِيرِ الْأَتْجَاهِ 26

الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

أَلْعَابُ السَّرْعَةِ 30

الدَّرسُ 1: السَّرْعَةُ 31

الدَّرسُ 2: سُرْعَةُ رَدِّ الْفِعْلِ 33

الدَّرسُ 3: تَغْيِيرُ مُسْتَوَى السَّرْعَةِ 35

الدَّرسُ 4: السَّرْعَةُ الْقُصْوَى 37

الدَّرسُ 5: السَّرْعَةُ مَعَ اسْتِخْدَامِ الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ 39

المهارات الحركية الأساسية



“

الفكرة العامة

تَعْتَمِدُ الْأَلْعَابُ وَالْأَنْشِطَةُ الرِّيَاضِيَّةُ، عَلَى مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمَهَارَاتِ الْحَرَكِيَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ. وَعَبْرَ تَعَلُّمِهَا، يُمَكِّنُنَا الْمُشَارَكَةُ بِنَجَاحٍ فِي مُخْتَلَفِ الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالْأَنْشِطَةِ الْبَدَنِيَّةِ.

”

عناوين الدروس

الدَّرْسُ 1: مَهَارَةُ الْجَرْيِ

الدَّرْسُ 2: مَهَارَةُ الْوَثْبِ

الدَّرْسُ 3: مَهَارَةُ الْهُبُوطِ

الدَّرْسُ 4: مَهَارَةُ الرَّمْيِ وَالْمَسْكِ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَحْرِيكُ الذَّرَاعَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- الجَرْيُ Running
- تَبَادُلُ رَفْعِ الرُّكْبَةِ
Knee Raises

- هَلْ سَبَقَ أَنْ شَارَكْتُ فِي سِبَاقٍ لِلْجَرْيِ؟
- أَصِفْ حَرَكَةَ الذَّرَاعَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ فِي أَثْنَاءِ
الْجَرْيِ؟

الْإِجْمَاعُ



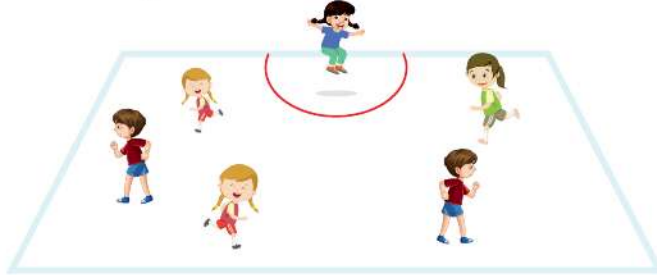
أَرْتَدِي مَلَابِسَ
رِيَاضِيَّةٍ مُنَاسِبَةً.



- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الصِّيَادِ وَالْحَمَامَةِ).



- أَحْرِصُ أَلَّا يَلْمَسَنِي زَمِيلِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ.



- إِذَا لِمَسْتُ؛ أَقْفِزُ (5) مَرَّاتٍ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

الأنشطة



النشاط رقم (1):

أمارسُ الجري؛ لأحافظَ
على صحتي.



- أرفعُ رُكبتَيَّ عاليًا بالتَّبادلِ في
المكان.



- في أثناءِ الحَرَكةِ إلى الأمامِ: أرفعُ رُكبتَيَّ
عاليًا بالتَّبادلِ، وأحرِّكُ ذِرَاعَيَّ إلى الأمامِ
وَالْخَلْفِ.

النشاط رقم (2):

- أجري معَ تَشكيلِ الشَّكْلِ الَّذِي يَذْكُرُهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



التَّهْدِئَة



- أمشي بِاعتِدَالٍ معَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي معَ تَنْظِيمِ
الشَّهيقِ وَالزَّفِيرِ.



الفكرة الرئيسة



الْوُثْبُ إِلَى الْأَمَامِ عَنْ طَرِيقِ
دَفْعِ الْأَرْضِ بِإِحْدَى الْقَدَمَيْنِ،
وَالْهَبُوطِ عَلَى الْقَدَمِ الْأُخْرَى.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- كَيْفَ تَجْتَازُ اللَّاعِبَةُ الْحَاجِزَ؟
- هَلْ أَسْتَطِيعُ الْقَفْزَ بِطَرِيقَةٍ أُخْرَى؟

• الْوُثْبُ leaping

• قَدَمُ الْوُثْبِ leap Feet

• الْحَوَاجِزُ الصَّغِيرَةُ Mini-Hurdles

اتَّبِعْ تَوَجِیْهَاتِ مُعَلِّمِي/
مُعَلِّمَتِي؛ لِلْحِفَاطِ عَلَى النِّظَامِ
فِي حِصَّةِ التَّرْبِیَّةِ الرِّیَاضِیَّةِ.

الإجماع



• أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّی التَّمَارِینَ الْآتِیَةَ:



الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أثْبُ بِقَدَمٍ وَاحِدَةٍ، وَأَهْبِطْ عَلَى الْقَدَمِ الْأُخْرَى إِلَى الْجِهَةِ الْيُمْنَى وَالْيُسْرَى، مِنْ دُونِ حَوَاجِزٍ.



أَجْتَازُ حَوَاجِزَ
ذَاتِ ارْتِفَاعَاتٍ
مُنْخَفِضَةٍ بِأَمَانٍ.



- أَثْبُ بِقَدَمٍ وَاحِدَةٍ، وَأَهْبِطْ عَلَى الْقَدَمِ الْأُخْرَى بَيْنَ الْحَوَاجِزِ.



النشاط رقم (2):

- أَتَسَابَقُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي بِالْوُثْبِ فَوْقَ الْحَوَاجِزِ.



التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:





الفكرة الرئيسة



الهُبُوطُ عَلَى الْقَدَمَيْنِ مَعًا، مَعَ
ثَنِي الرُّكْبَتَيْنِ وَمَدَّ الذَّرَاعَيْنِ إِلَى
الْأَمَامِ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الهبوطُ landing
- الهبوطُ الآمنُ Safe landing
- القفزُ Jump

- أَصِفْ مَا أَرَاهُ فِي الصُّورَةِ؟ لِمَاذَا ثَنَتِ اللَّاعِبَةُ
رُكْبَتَيْهَا؟

الإحماء



أَسْتَمِيعُ بِأَدَاءِ تَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ
مَعَ زُمْلَاتِي / زُمْلَاتِي.

- أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

- أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:



الأنشطة Activities



النشاط رقم (1):

- مِنَ الْوُقُوفِ: اقْفِزْ إِلَى الْأَعْلَى وَأَهْبِطْ بِالْقَدَمَيْنِ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.



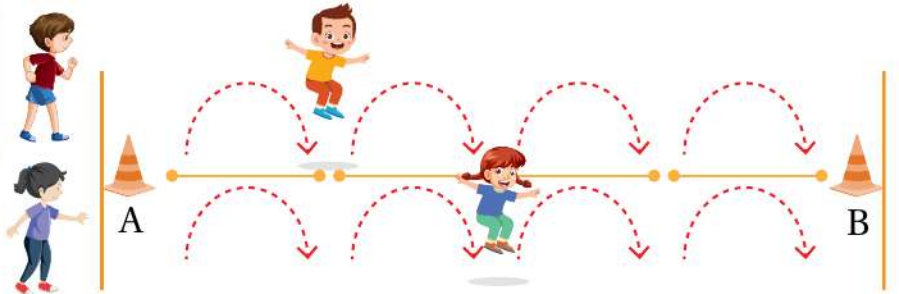
- مِنَ الْجُلُوسِ عَلَى أَرْبَعَةٍ: اقْفِزْ إِلَى الْأَعْلَى وَأَهْبِطْ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ.



النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لُعْبَةَ (الْعَدَّ الْقَفْزِيَّ)، عَنْ طَرِيقِ الْقَفْزِ بِالْقَدَمَيْنِ مَعًا.

أُودِّي الْهُبُوطَ الْأَمِنَ؛ لِلْوَقَايَةِ مِنْ حُدُوثِ الْإِصَابَاتِ.



التَّهْدِئَةُ



- أُودِّي التَّمارينَ الْآتِيَةَ:



رَمِي الكُرَّةِ وَمَسْكُهَا

الدَّرْسُ 4



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



رَمِي الكُرَّةِ وَمَسْكُهَا بِطَرِيقَةٍ
صَحِيحَةٍ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- الرَّمِي Throwing
- الْمَسْكُ Catching

- هَلْ سَبَقَ أَنْ رَمَيْتُ الكُرَّةَ؟ كَيْفَ رَمَيْتُهَا؟

الْإِجْمَاعُ



أَتَحَدَّثُ مَعَ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي عَنْ تَعْلِيمَاتِ
لُغَبَةِ (أَتَبِعُ الْقَائِدَ).

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لُغَبَةَ (أَتَبِعُ الْقَائِدَ).



الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أرُمي الكرة وأُمسِكها في أثناء الحركة.
- أرُمي الكرة وأُمسِكها من المكان.



- أَبْدُل رَمِي الكرة وَمَسِكها مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.



النشاط رقم (2):

أَسْتَخِذُ الْكَرَاتِ بِإِشْرَافِ
مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



- أرُمي الكرة عَلَى الْحَائِطِ،
وَيَسْتَلِمُهَا زَمِيلِي / زَمِيلَتِي
عِنْدَ ارْتِدَادِهَا عَنِ الْحَائِطِ.

التَّهْدِئَةُ



- أُؤَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أَصِلْ بَيْنَ المَهَارَةِ وَالصُّورَةِ المُنَاسِبَةِ لَهَا:



2 أَلَوْنُ الشَّكْلِ الَّذِي يَصِفُ إِتْقَانِي لِمَهَارَةِ الجَّرْيِ:

• أَتَقَنْتُ مَهَارَةَ الجَّرْيِ تَمَامًا. (Smiley face)

• أَتَقَنْتُ مَهَارَةَ الجَّرْيِ. (Neutral face)

• أَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيْبٍ أَكْثَرَ. (Sad face)

3 أَلَوْنُ ٠ الَّتِي تُمَثِّلُ احْتِرَامِي لِمُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ:



4 أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ الأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ المُسْتَخْدَمَةِ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ:



أُصَوِّرُ فِيدِيُو فِي أَثْنَاءِ أَدَائِي لِمَهَارَةِ رَمِي الكُرَةِ وَمُسْكِيهَا بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي، وَأَعْرِضُهُ عَلَى زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي فِي الصَّفِّ.

أَنَا وَعَائِلَتِي



مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

(أَنَا أَسْتَطِيعُ)

جَدُولِي الْأُسْبُوعِيُّ

أَعِدُّ جَدُولَ تَدْرِيبٍ أُسْبُوعِيٍّ لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ، بِحَيْثُ يُصْبِحُ مِنَ الْعَادَاتِ الْيَوْمِيَّةِ الَّتِي أُمَارِسُهَا لِلْحِفَافِ عَلَى صِحَّتِي.

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ: وَرَقُ كَرْتُونٍ، أَلْوَانٌ.

الْخُطُواتُ:

(1) أَرْسُمُ بِمُسَاعَدَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي جَدُولًا لِلتَّدْرِيبِ كَمَا فِي الشَّكْلِ.

رَقْمُ التَّمْرِينِ	الأَحَدُ	الْاِثْنَيْنِ	الثَّلَاثاءُ	الأَرْبَعاءُ	الْخَمِيسُ	الْجُمُعَةُ	السَّبْتُ
1							
2							
3							

(2) أَحَدُّ التَّمَارِينِ الَّتِي سَأَخْتَارُهَا مِمَّا يَأْتِي:



(3) أَكْرِّرُ كُلَّ تَمْرِينٍ (8) مَرَّاتٍ.

(4) أَضَعُ إِشَارَةً (✓) عِنْدَ كُلِّ تَمْرِينٍ أَنْتَهِيَ مِنْ أَدَائِهِ.

أَلْعَابُ الرِّشَاقَةِ



الفِكرَةُ العامَّةُ

الرِّشَاقَةُ عُنْصُرٌ مِنْ عَنَاصِرِ اللَّيَاقَةِ
الْبَدَنِيَّةِ؛ إِذْ تُؤَدِّي إِلَى التَّحَرُّكِ بِدِقَّةٍ
وَسُرْعَةٍ وَسُهولةٍ فِي اتِّجَاهَاتٍ
مُخْتَلِفَةٍ.

عَنَوايِنُ الدُّرُوسِ

الدَّرْسُ 1: الرِّشَاقَةُ

الدَّرْسُ 2: سُلَّمُ الرِّشَاقَةِ

الدَّرْسُ 3: الْجَرِيُّ مَعَ تَغْيِيرِ الْإِتِّجَاهِ

الدَّرْسُ 4: تَمَرِيرُ الْكُرَةِ بِالْيَدِ

الدَّرْسُ 5: الْقَفْزُ مَعَ تَغْيِيرِ الْإِتِّجَاهِ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْجَرِيُّ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ بِرَّشَاقَةٍ.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



• ما الِهْدَفُ مِنْ هَذَا التَّمْرِينِ؟

- الرَّشَاقَةُ Agility
- الْجَرِيُّ الْمُتَعَرِّجُ Zigzag Running

الإِخْمَاعُ



أَتَقَبَّلُ مُمَاحِظَاتِ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي عَنْ أَدَائِي فِي
أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

• أَمْشِي بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

• أَرْمِي الْبَالُونَ إِلَى الْأَعْلَى وَالتَّقِطُهُ دُونَ الْخُرُوجِ مِنَ الدَّائِرَةِ.



الأنشطة

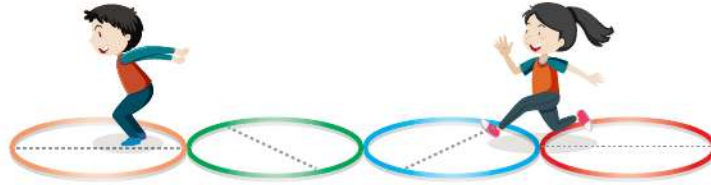


النشاط رقم (1):

- أجري بشكلٍ متعرجٍ بين الأقماع.



- أفِزْ بين الحلقات كما في الصورة:



أَحْرِصْ عَلَى شُرْبِ الْمَاءِ
فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

النشاط رقم (2):

- أَلْعَبْ لُغْبَةً (جَمْعُ الْمَحْصُولِ) مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي.



التفدية



- فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ فِي الْمَكَانِ؛ أَحْرِكْ ذِرَاعَيْكَ إِلَى الْأَمَامِ وَالْخَلْفِ.





الفكرة الرئيسة

استخدام سُلْمِ الرِّشَاقَةِ بِطَرِيقٍ مُخْتَلِفَةٍ.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



سُلْمُ الرِّشَاقَةِ Agility Ladder

المَحَطَّاتُ Stations

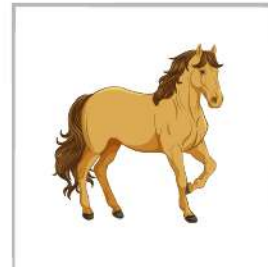
- لِمَاذَا نَحْتَاجُ إِلَى تَنْمِيَةِ عُنْصُرِ الرِّشَاقَةِ؟
- هَلْ تَعْرِفُ تَدْرِيبَاتٍ تُنَمِّي عُنْصُرَ الرِّشَاقَةِ؟

الإخفاء



أحافظُ على مَلايِسِي
الرِّياضِيَّةِ مُرَتَّبَةً دَائِمًا.

- أَتَحَرِّكُ فِي السَّاحَةِ مَعَ تَقْلِيدِ حَرَكَةِ الْحَيَوَانِ الَّذِي يَذْكُرُهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي:



الأنشطة

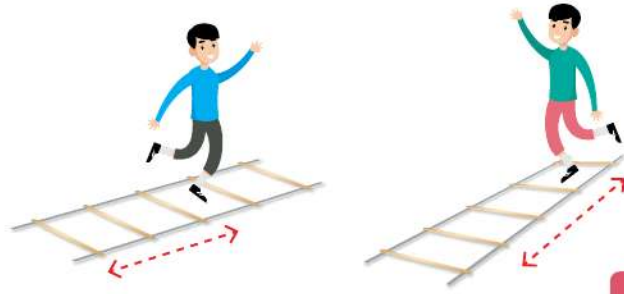


النشاط رقم (1):

- أودّي التمارين الآتية على شكل محطات باستخدام سلم الرّشاقة.



- أحجل إلى الأمام وأحجل إلى الجانب باستخدام سلم الرّشاقة.



أستخدم سلم الرّشاقة
بصورة سليمة؛ كي لا
أعرض للإصابة.



النشاط رقم (2):

- ألعب مع زملائي / زميلاتي لعبة (الحجلة).



التّهدئة



- أودّي التمارين الآتية:



الْجَرِّي مَعَ تَغْيِيرِ الْاِتِّجَاهِ

الدَّرْسُ
3



الفكرة الرئيسة



تَغْيِيرُ اِتِّجَاهِ الْحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ
الْجَرِّي بِسُهُولَةٍ وَسُرْعَةٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



تَغْيِيرُ اِلْتِّجَاهِ Direction Change

• لِمَاذَا غَيَّرَ لَاعِبُ الْمُتَخَبِ الْوَطَنِيِّ اِتِّجَاهَ
الْجَرِّي؟

الإِخْمَاعُ



اَلْتَزِم بِشُرُوطِ وَقَوَاعِدِ
لُغْبَةٍ (عَكْسِ اِلْتِّجَاهِ).

• اَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لُغْبَةً (عَكْسِ اِلْتِّجَاهِ).



• اُوْدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَّةَ:

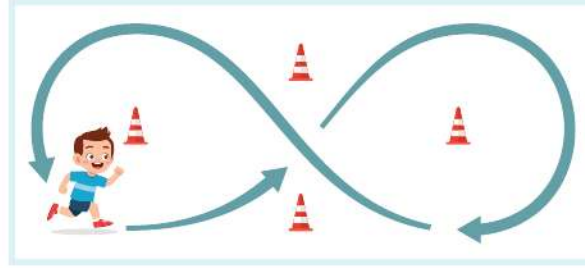


الأنشطة

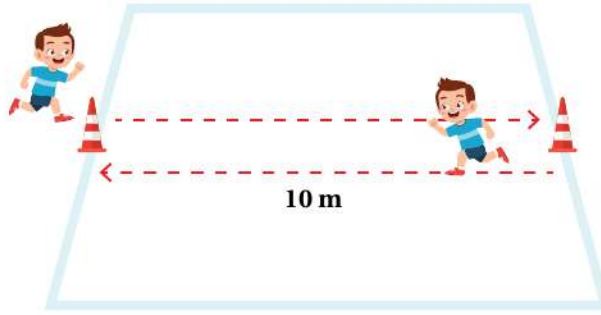


النشاط رقم (1):

أَتَجَنَّبُ شُرْبَ الْمَشْرُوبَاتِ
الْغَازِيَةِ عِنْدَ الشُّعُورِ
بِالْعَطَشِ.



- أَجْرِي خَلْفَ
الْأَقْمَاعِ مَعَ
تَشْكِيلِ الرَّقْمِ (8).



- أَجْرِي مَرَّتَيْنِ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.

النشاط رقم (2):



- أَجْمَعُ أَكْيَاسَ الرَّمْلِ مَعَ زُمَلَائِي /
زُمِلَاتِي فِي الْفَرِيقِ.

التفدية



- أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي.





الفكرة الرئيسية

تَمْرِيرُ الْكُرَةِ بِالْيَدِ إِلَى زَمِيلِي /
زَمِيلَتِي فِي أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



تَمْرِيرُ الْكُرَةِ بِالْيَدِ Hand Pass

• ماذا ألاحظُ في الصورة؟

الإخفاء



أَلْعَبُ فِي حُدُودِ سَاحَةِ
اللَّعِبِ وَلَا أَتَجَاوِزُهَا.

• أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ
(صِيَادِ السَّمَكِ).

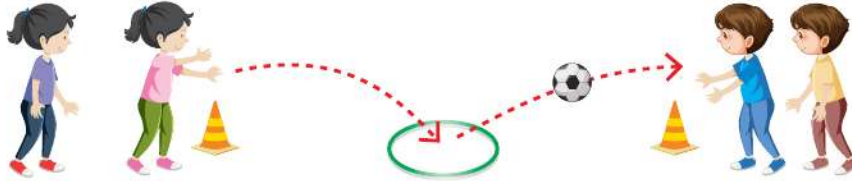


الأنشطة



النشاط رقم (1):

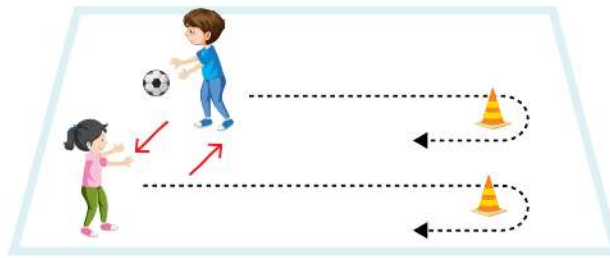
- أمّرر الكرة إلى زميلي / زميلتي من الثبات.



أحرص على استخدام
الأقماع غير التالفة.

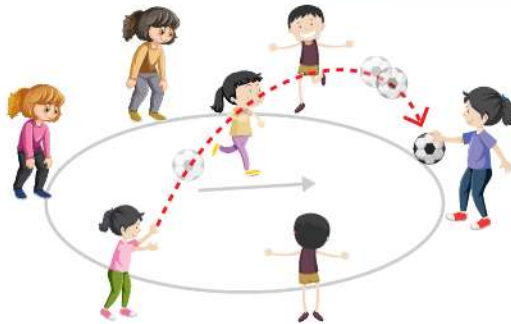


- أمّرر الكرة إلى زميلي / زميلتي في أثناء الجري.



النشاط رقم (2):

- ألعب لعبة (جامع الكرات مع زملائي / زميلاتي).



التهدئة



- أؤدي التمارين الآتية:





الفكرة الرئيسة



تَغْيِيرُ اتِّجَاهِ الْحَرَكَةِ فِي أَثْنَاءِ أَدَاءِ
مَهَارَةِ الْقَفْزِ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- أَصِفْ مَا أَرَاهُ فِي الصُّورَةِ.
- هَلْ يَسْتَطِيعُ اللَّاعِبُ تَغْيِيرَ اتِّجَاهِهِ؟

الإجماع



أَرْتَدِي الْحِذَاءَ الرِّيَاضِيَّ
الْمُنَاسِبَ عِنْدَ مُمَارَسَةِ
الرِّيَاضَةِ.



- أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:

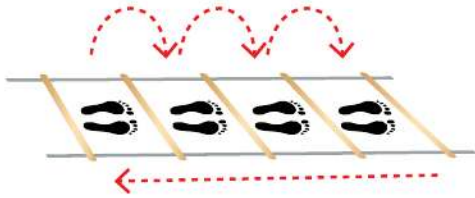


الأنشطة



النشاط رقم (1):

• أْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ إِلَى الْأَمَامِ ثُمَّ إِلَى الْخَلْفِ.

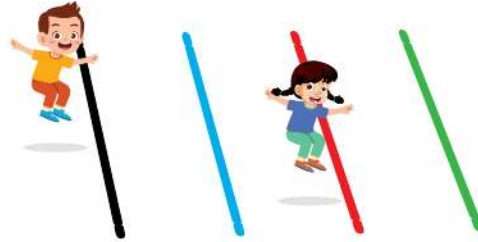


• أْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ إِلَى الْجَانِبِ.



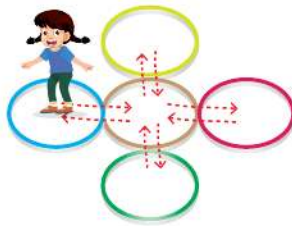
أُشَارِكُ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
اسْتِخْدَامَ الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ
بِشَكْلِ آمِنٍ.

• أْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ مَعًا إِلَى اللَّوْنِ الَّذِي يَذْكُرُهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



النشاط رقم (2):

• أْفِزْ بِالْقَدَمَيْنِ مَعًا فِي كُلِّ
الْأَتِّجَاهَاتِ بِأَقَلِّ زَمَنِ.



التَّهْدِئَةُ

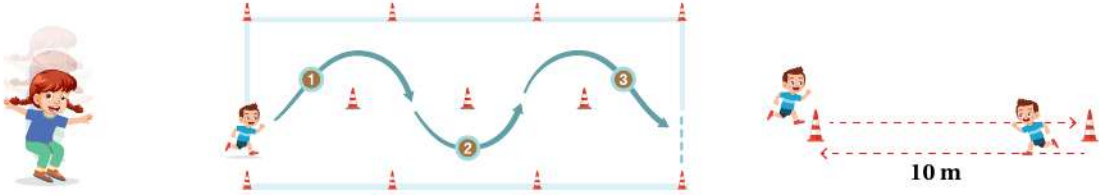


• أَوْدِي التَّمَارِينَ الْآتِيَّةَ:



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أَضَعُ ○ حَوْلَ التَّمَارِينِ الَّتِي تُنَمِّي عُنْصُرَ الرَّشَاقَةِ.



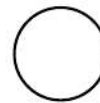
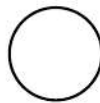
2 أَلَوْنُ الشَّكْلِ الَّذِي يُشِيرُ إِلَى قُدْرَتِي عَلَى أَدَاءِ الْجَرِيِّ الْمُتَعَرِّجِ:



3 أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ صُورَةِ الْحِذَاءِ الْمُنَاسِبِ لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ:



4 أَلَوْنُ الدَّائِرَةِ ○ الَّتِي تُمَثِّلُ الْمَشْرُوبَاتِ الَّتِي يَجِبُ شُرْبُهَا عِنْدَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ:



أُشَاهِدُ جُزْءًا مِنْ مُبَارَاةِ كُرَةِ قَدَمٍ لِلْمُتَخَبِ الْوَطْنِيِّ لِكُرَةِ الْقَدَمِ (3 دَقَائِقَ) بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي، وَأُسَجِّلُ عِدَدَ الْمَرَّاتِ الَّتِي غَيَّرَ فِيهَا اللَّاعِبُونَ اتِّجَاهَهُمْ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

أَنَا وَعَائِلَتِي



مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

(أَنَا أَسْتَطِيعُ)

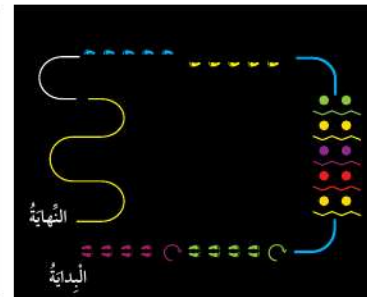
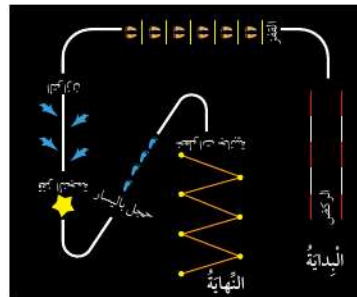
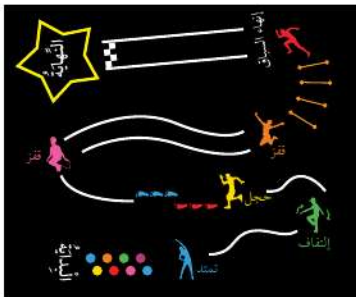
طَرِيقِي

أَسْتَعِدُّ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لِعَمَلِ طَرِيقٍ خَاصٍّ فِي سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ، يُسَاعِدُنَا عَلَى الْحِفَاطِ عَلَى صِحَّتِنَا عَنْ طَرِيقِ مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ.

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ: طَبَشُورٌ مُلَوَّنٌ، أَقْمَاعٌ، حَلَقَاتٌ، سُلْمُ الرِّشَاقَةِ.
الْخُطُواتُ:

- 1 أَرْسُمُ الْمَحَطَّاتِ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي عَلَى وَرَقَةٍ.
- 2 أَحْضِرُ الْأَدَوَاتِ اللَّازِمَةَ لِتَخْطِيطِ السَّاحَةِ.
- 3 أَسْمِي الْمَحَطَّاتِ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي.
- 4 أَرْسُمُ الْمَحَطَّاتِ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- 5 أَضَعُ الْأَدَوَاتِ (يُمْكِنُ فَعْلُ ذَلِكَ مِنْ دُونِ أَدَوَاتٍ وَبِالْأَلْوَانِ فَقَطْ) فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

طَرِيقِي الْوَطَنِيُّ	طَرِيقِي الصَّحِّيُّ	طَرِيقِي الْفَيْمِيُّ
إِزِيدُ، عَمَانُ، الْكُرْكُ، الْعَقَبَةُ.	الْفَطُورُ الصَّحِّيُّ، مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ، النَّوْمُ سَاعَاتٍ كَافِيَةٍ، النِّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةُ.	الصَّدْقُ، الْأَمَانَةُ، التَّعَاوُنُ، الصَّبْرُ.



• أَنَا فِسُ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي؛ لِإِنْهَاءِ طَرِيقِ التَّحَدِّي.

أَلْعَابُ السَّرْعَةِ



“

الفكرة العامة

تَرْتَبِطُ السَّرْعَةُ بِإِتْقَانِ الْعَدِيدِ مِنَ
الْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَتُسَهِّلُ فِي
إِنْجَازِهَا بِأَقَلِّ زَمَنِ مُمَكِّنِ.

”

عناوين الدروس

الدَّرسُ 1: السَّرْعَةُ

الدَّرسُ 2: سُرْعَةُ رَدِّ الْفِعْلِ

الدَّرسُ 3: تَغْيِيرُ مُسْتَوَى السَّرْعَةِ

الدَّرسُ 4: السَّرْعَةُ الْقُصْوَى

الدَّرسُ 5: السَّرْعَةُ مَعَ اسْتِخْدَامِ
الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ



الفكرة الرئيسة



تَمييزُ مَفْهُومَيِ الْمَسَافَةِ وَالزَّمَنِ
وَالْعَلَاقَةِ بَيْنَهُمَا.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- السُّرْعَةُ Speed
- الْمَسَافَةُ Distance
- الزَّمَنُ Time
- سَاعَةُ الْإِقَافِ Stopwatch

• لِمَاذَا تُسْتَخْدَمُ السَّاعَةُ الَّتِي فِي الصُّورَةِ؟

الِإِخْمَاعُ



أَسْعَى دَائِمًا إِلَى
الْفَوْزِ.

• أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُؤَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَّةَ:



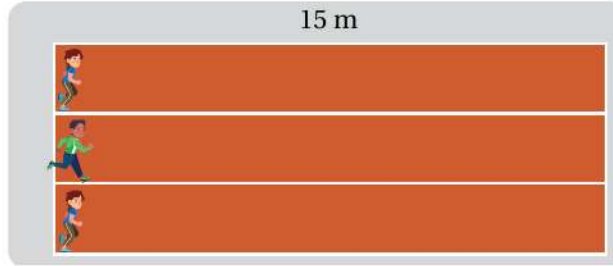
الأنشطة



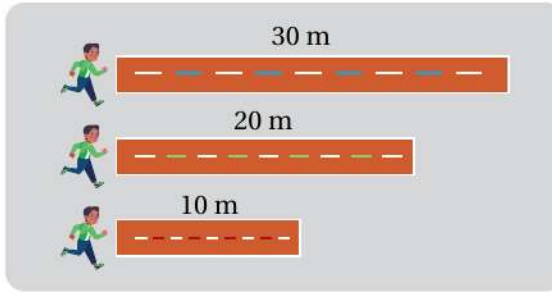
النشاط رقم (1):

- أقيس زمن قطع مسافة ثابتة (بالمشي، والجري الخفيف، والجري).

أشجع زملائي/
زميلاتي على شرب
الماء بدلاً من
المشروبات الغازية.

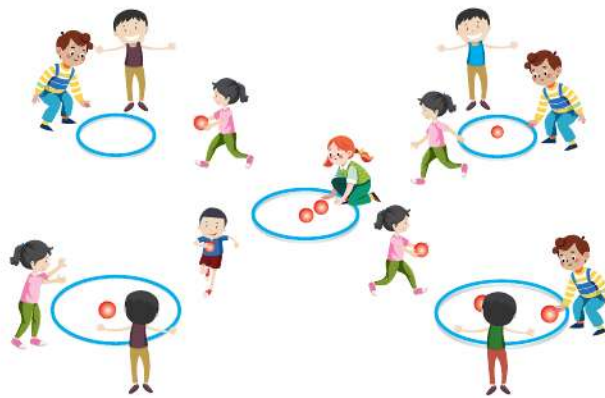


- أقيس زمن جري ثلاث مسافات؛ 30 م، 20 م، 10 م.



النشاط رقم (2):

- العب لعبة (سلة الفاكهة) مع زملائي / زميلاتي:



التهدئة



- أؤدي التمارين الآتية:





الفِكْرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



التَّغْيِيرُ فِي اتِّجَاهِ أَوْ شَكْلِ الْحَرَكَةِ؛
نَتِيجَةُ مُؤَثِّرٍ خَارِجِيٍّ.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- سُرْعَةُ رَدِّ الْفِعْلِ
Reaction Speed
- مُؤَثِّرٌ خَارِجِيٌّ
External factor

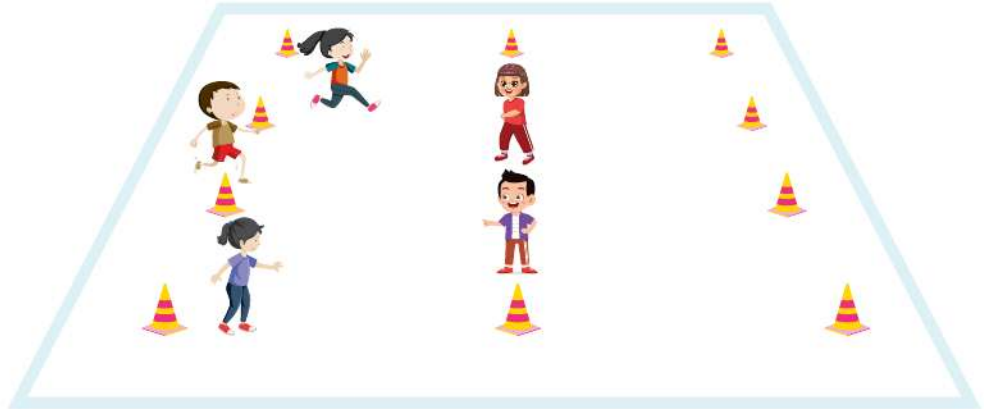
- هَلْ يَنْظُرُ اللَّاعِبُونَ إِلَى الْحَكَمِ؟ كَيْفَ
سَيَبْدَأُ اللَّاعِبُونَ السَّبَاقَ؟

الإِخْمَاءُ



أُسَاعِدُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي، عَلَى
تَحْقِيقِ الْفَوْزِ فِي لُغْبَةِ (الْهُرُوبِ
مِنَ الْحُرَّاسِ).

- أَلْعَبُ لُغْبَةَ (الْهُرُوبِ مِنَ الْحُرَّاسِ) مَعَ زَمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي.

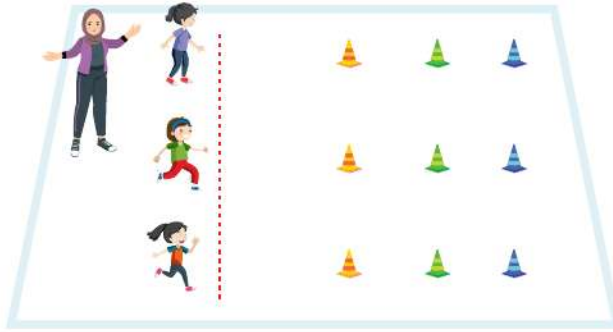


الأنشطة



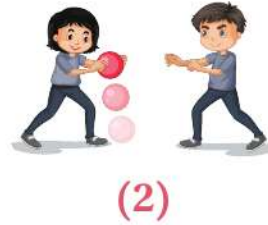
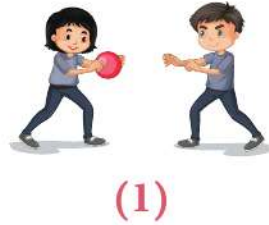
النشاط رقم (1):

- الْمِسُّ الْقِمْعَ الَّذِي يَذْكُرُ
لَوْنَهُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي:



- التَّقِطُ الْكُرَّةَ الَّتِي يُسْقِطُهَا زَمِيلِي / زَمِيلَتِي:

أَتَجَنَّبُ رَمِي الْكُرَّةِ
بِقُوَّةٍ عَلَى رَأْسِ
زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.



النشاط رقم (2):

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي /
زَمِيلَاتِي لُعْبَةَ (الْغِذَاءِ
الصَّحِيِّ).



التَّهْدِئَةُ



- فِي أَثْنَاءِ الْجَرْيِ فِي الْمَكَانِ؛ أَحْرَكْ ذِرَاعَيْ إِلَى
الْأَمَامِ وَالْخَلْفِ.





الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَغْيِيرُ السَّرْعَةِ (زِيَادَةٌ أَوْ تَبَاطُؤٌ)
بِصُورَةٍ تَدْرِيجِيَّةٍ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- مُسْتَوَى السَّرْعَةِ Speed Level
- تَزَايُدُ السَّرْعَةِ Acceleration
- تَبَاطُؤُ السَّرْعَةِ Deceleration

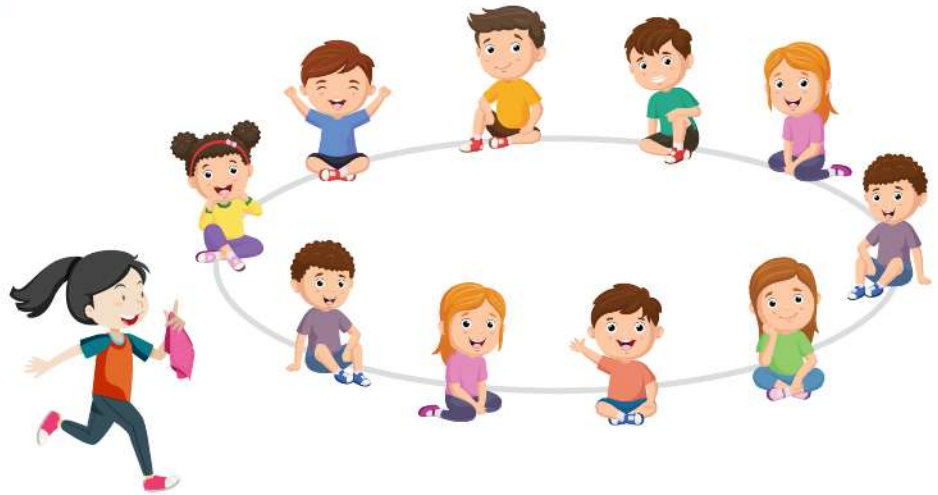
- أَصِفْ مَا أَرَاهُ فِي الصُّورَةِ؟ لِمَاذَا يَتَقَدَّمُ لَاعِبٌ عَلَى آخَرٍ؟

الِإِجْمَاعُ



أَهْتَمُّ بِازْتِدَاءِ جَوَارِبِ
قُطْنِيَّةٍ مُنَاسِبَةٍ لِلْجِدَاءِ
الرِّيَاضِيِّ.

- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لُعْبَةَ (طَاق طَاق طَاقِيَّة).



الأنشطة

النشاط رقم (1):

- أجري في المكان مع زيادة مستوى سرعتي، عند سماع صافرة معلّمي / معلّمتي.



أخبر معلّمي / معلّمتي
عند حدوث جرح أو
تغير في لون الجلد.



- أبطئ من سرعتي في أثناء الجري تدريجيًا عند تغير لون القمّع.



النشاط رقم (2):

- العب مع زملائي / زميلاتي لعبة (استدر / توقف).



التفدية



- أؤدي التمارين الآتية:





الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْجَرِيُّ بِسُرْعَةٍ لِمَسَافَةٍ مُّحَدَّدَةٍ
وَبِزْمَنِ مَقْبُولٍ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



• السُّرْعَةُ الْقُصْوَى

Maximum Speed

• الْعُدْوُ Sprint

• لِمَاذَا نَحِبُّ سِبَاقَاتِ الْعُدْوِ؟

الِإِخْمَاعُ



أُسَاعِدُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي
عَلَى أَدَاءِ التَّمَارِينِ، فِي
حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

• أَمْشِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

• أُوَدِّي التَّمَارِينَ الْآتِيَةَ:



الأنشطة



النشاط رقم (1):

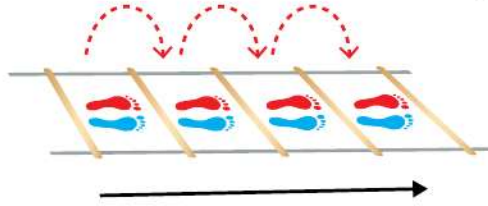
- اتدرب على الانطلاق في العدو.



أَضَعُ الشَّلَجَ عِنْدَ
إِصَابَتِي عَلَى
الْجُزْءِ الْمُصَابِ.

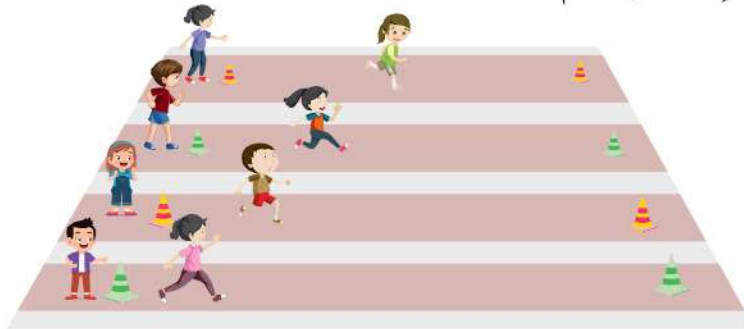


- أجري بين درجات سلم الرشاقة بأقصى سرعة.



النشاط رقم (2):

- اشترك في سباق عدو مسافة 30 م.



التهدئة



- أؤدي التمارين الآتية:



السُرْعَةُ مَعَ اسْتِخْدَامِ الْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

الدَّرْسُ
5



الفِكرَةُ الرَّئِيسِيَّةُ



التَّحَرُّكُ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ بِوُجُودِ
أَدَوَاتٍ رِیَاضِيَّةٍ.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- أداة رياضية Sport Tool
- مضرب الريشة
Badminton Racket

- ما اسم اللعبة في الصورة؟ أذكر ألعاباً أخرى
نحتاج فيها إلى التحرك بسرعة مع حمل أداة
رياضية؟

الإجماع



أَحْتَرِّمُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي دَائِمًا.

- أمشي، أجري جرياً خفيفاً، أجري.

- أؤدي التمارين الآتية:



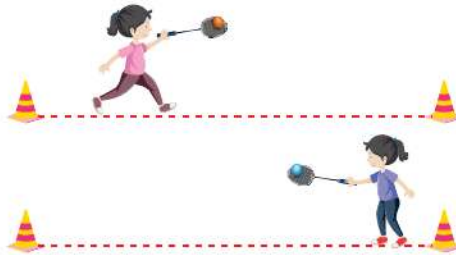
الأنشطة



النشاط رقم (1):

- أنقل الكرة باستخدام مضرب الريشة بأقل زمن.

استخدام الأدوات
الرياضية بصورة
آمنة؛ يقلل من
تعرضي للإصابة.



- أجري مع مسك الكرة باليد بأقصى سرعة ممكنة.



النشاط رقم (2):

- أجري بأقصى سرعة مع تمرير الكرة بالقدم.



التفدية



- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي، مع تنظيم الشهيق والزفير.



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أَلَوْنُ الشَّكْلِ الَّذِي يَدُلُّ عَلَى أَدَائِي لِمَهَارَةِ الْجَرْيِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ:



• أَتَقَنَّتُ مَهَارَةَ الْجَرْيِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ تَمَامًا.



• أَحْتَاجُ إِلَى تَدْرِيْبٍ أَكْثَرَ.



• أَتَقَنَّتُ مَهَارَةَ الْجَرْيِ بِأَقْصَى سُرْعَةٍ.

2 أَوْدِي تَمْرِينَ (الْتَقِطُ الْكُرَةَ) الَّتِي يُسْقِطُهَا زَمِيلِي / زَمِيلَتِي، وَأُسَجِّلُ:



أ) عَدَدَ الْمُحَاوَلَاتِ الْكُلِّيَّةِ:

ب) عَدَدَ الْمُحَاوَلَاتِ النَّاجِحَةِ:



3 أَضَعُ ○ حَوْلَ الشَّكْلِ الَّذِي يُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِرِي تُجَاهَ اللَّعِبِ مَعَ زَمَلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ:



4 أَضَعُ ○ حَوْلَ الشَّكْلِ لِلسُّلُوكِ الصَّحِيحِ وِ لِّلْسُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ:



أ) رَمَى أَحْمَدُ الْكُرَةَ بِقُوَّةٍ عَلَى رَأْسِ لَيْلَى؛ عِنْدَ تَمْرِيرِ الْكُرَةِ لَهَا.



ب) وَضَعَ كَرِيمُ الثَّلْجَ عَلَى إِصَابَةٍ تَعَرَّضَ لَهَا فِي قَدَمِهِ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مُعَلِّمِهِ.



ج) جُرِحَتْ سَارَةُ عِنْدَمَا غَيَّرَتْ مَكَانَ قِمْعٍ تَالِفٍ، وَلَمْ تُخَبِّرْ أَحَدًا.

أَنَا وَعَائِلَتِي

أَسْتَخْدِمُ تَطْبِيقَ السَّاعَةِ / سَاعَةَ الْإِقَافِ الْمَوْجُودَ فِي الْهَاتِفِ الْمَحْمُولِ بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي؛ لِقِيَاسِ الزَّمَنِ اللَّازِمِ لِقَطْعِ مَسَافَةِ 20 م.



مَشْرُوعُ الْوَحْدَةِ

(أَنَا أَسْتَطِيعُ)

مِدَالِيَّةُ الْأَبْطَالِ

أَتَعَاوَنُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي عَلَى تَصْمِيمِ مِدَالِيَّةٍ رِیَاضِيَّةٍ؛ لِنُكْرِمَ بِهَا الزُّمَلَاءَ / الزُّمَلَاتِ الَّذِينَ فَازُوا فِي السَّبَاقَاتِ فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّیَاضِيَّةِ.

الْمَوَادُّ وَالْأَدَوَاتُ الْمَطْلُوبَةُ: أَشْرَطَةُ مُلَوْنَةٌ، وَرَقُّ مُلَوْنٌ، حَلَقَاتٌ، أَغْطِيَّةٌ بِلَاسْتِيكِيَّةٍ مُتَوَسِّطَةِ الْحَجْمِ، مِقْصٌ وَرَقٌّ.

الْخُطُواتُ:

- 1) أَصَمِّمُ الْمِدَالِيَّةَ بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي.
 - 2) أَجْهِّزُ الْأَدَوَاتِ الَّتِي سَأُسْتَخْدِمُهَا.
 - 3) أَبْدَأُ بِصُنْعِ مِدَالِيَّتِي الْخَاصَّةِ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.
- بَعْضُ الْأَمْثَلَةِ عَلَى مِدَالِيَّاتٍ مَصْنُوعَةٍ يَدَوِيًّا:



- أَكْرِمُ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي بِالْمِدَالِيَّاتِ الَّتِي صَنَعْتُهَا، عِنْدَ فَوْزِهِمْ بِإِحْدَى الْأَلْعَابِ.