



التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَةُ

الصَّفُّ الأوَّلُ الأَسَاسِيُّ

الفصلُ الدَّرَاسِيُّ الأوَّلُ



فريق التَّأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

د. لبنى محمد سعادة (مؤلفًا)

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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

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

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

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناء على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (5/2024) تاريخ 11/7/2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (113/2024) تاريخ 16/7/2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/2025 م.

ISBN: 978-9923-41-676-1

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4157)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الأول، 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:

د. سهى أديب عيسى نفس

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم محمود صويص

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي

المقدّمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلاله 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 جلاله 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 ليوكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدّي 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 بالمتعلّمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ 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 والاتجاهات والميول والمُثل الوطنية العليا والعادات التي تستهدف الفرد وحياته وصحّته، وتُسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطناً صالحاً. ومن ثمّ، تُسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الشريفة الرياضية في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

مُحتويات الكتاب

الوَحْدَةُ الأولى

6 التَّشْكِيلاتُ وَالْأَوْضَاعُ الْأَسَاسِيَّةُ

7 الدَّرْسُ 1: التَّشْكِيلاتُ الرِّياضِيَّةُ البَّسِيطَةُ

9 الدَّرْسُ 2: أَجْزاءُ الجِسمِ

11 الدَّرْسُ 3: الْأَوْضَاعُ الْأَسَاسِيَّةُ

13 الدَّرْسُ 4: الجُلوسُ الصَّحِيحُ

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

17 أَلْعابُ الجَرِي

18 الدَّرْسُ 1: المَشْيُ

20 الدَّرْسُ 2: الجَرِي

22 الدَّرْسُ 3: أَلْعابُ المَطارَدَةِ

24 الدَّرْسُ 4: الكُرَةُ الأَسْرَعُ

26 الدَّرْسُ 5: الفَرِيقُ المُتعاوِنُ

مُحتَوِيَاتُ الْكِتَابِ

الْوَحْدَةُ الثَّلَاثَةُ

30 أَلْعَابُ التَّوَازُنِ

31 الدَّرْسُ 1: التَّوَازُنُ الثَّابِتُ

33 الدَّرْسُ 2: التَّوَازُنُ الْمُتَحَرِّكُ

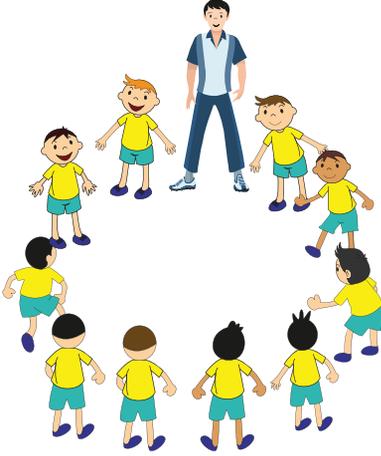
35 الدَّرْسُ 3: أَلْعَابُ التَّوَازُنِ

37 الدَّرْسُ 4: الْحَجَلُ

39 الدَّرْسُ 5: تَمْرِينَاتٌ بَدَنِيَّةٌ تَمَثِيلِيَّةٌ



التَّشْكِيلاتُ الرَّيَاضِيَّةُ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْوُقُوفُ فِي تَشْكِيلاتِ رِياضِيَّةٍ.

- ما اسْمُ الشَّكْلِ الَّذِي يُكُونُهُ الْأَطْفَالُ فِي الصُّورَةِ؟
- هَلْ تُوجَدُ أَشْكَالٌ أُخْرَى يُمَكِّنُ أَنْ يُكُونَهَا الْأَطْفَالُ؟

المفاهيم والفضلات
الأساسية

• الرِّياضَةُ Sport

• انضباطُ Discipline

الإجماع



أرْتدي مَلايسَ
رِياضِيَّةً نَظِيفَةً.

- أَمْشِي مَعَ تَحْرِيكِ ذِرَاعِيَّ عَلَى الْجَانِبَيْنِ
بِشَّكْلِ دَائِرِيٍّ.

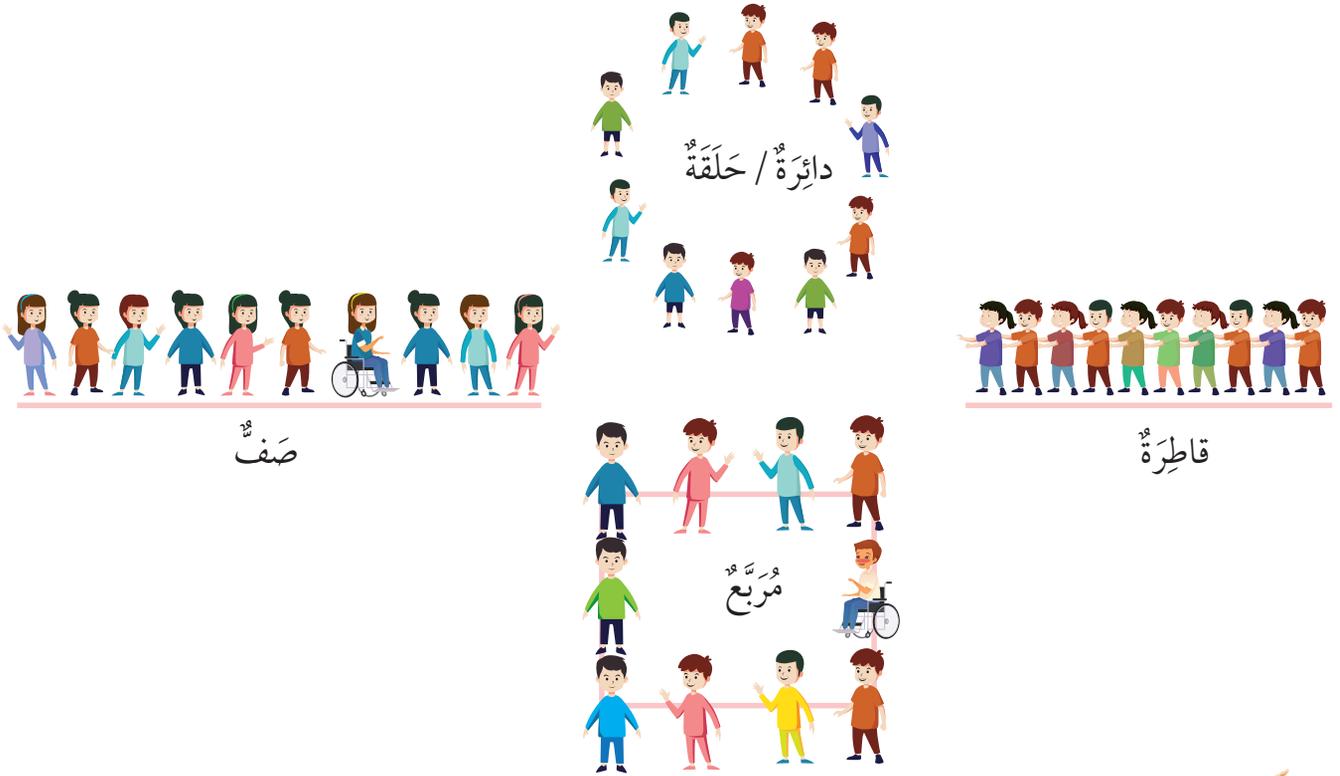




الأنشطة



- أَكُونُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي الْأَشْكَالَ الرَّيَاضِيَّةَ الْآتِيَةَ:

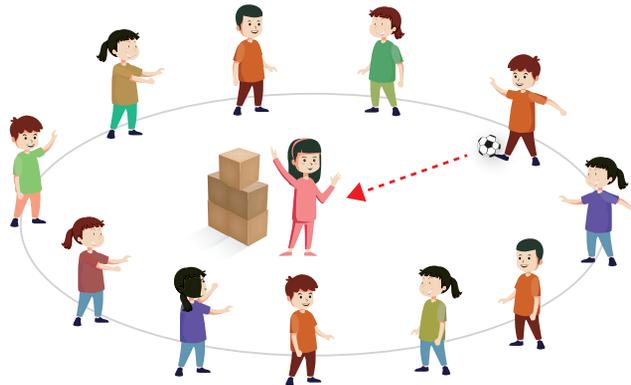


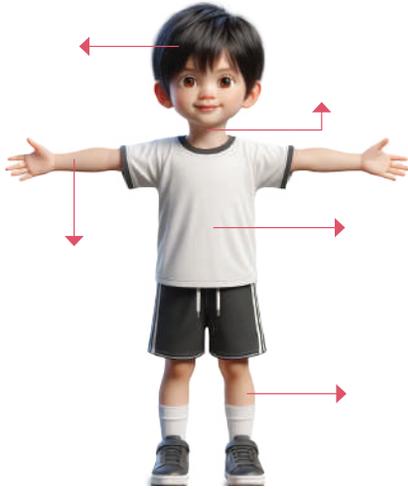
التَّهْدِئَةُ



عِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ، أَقِفْ
وَأَنْتَبِهْ إِلَى مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي

- أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ حَارِسِ الْقَلْعَةِ: أَحْرُسُ الْقَلْعَةَ مِنْ الْكُرَاتِ الَّتِي يُصَوِّبُهَا زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَيْهَا.





الفكرة الرئيسية



تأدية تمارين تنمي عضلات أجزاء الجسم.

الفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الرأس Head
- الذراع Arm
- الرقبة Neck
- الساق Leg
- الجذع Trunk

- ما اسم أجزاء الجسم المشار إليها في الصورة؟
- أشير إلى أجزاء جسمي، وأسميها.

الإحماء



أبدأنشاطي الرياضي
بالإحماء.



- أمد ذراعي إلى الأمام، وأنزلهما إلى أسفل.



- أثنى جذعي إلى الأمام.



- أقفز في المكان نفسه.

الأنشطة



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أُوَدِّي مَعَ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي تَمْرِينَاتٍ لِأَجْزَاءِ الْجِسْمِ.



- أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ لَصِقِ الصُّورَةِ: أَنْقُلْ صُورَةَ لِجُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ جِسْمِ الْإِنْسَانِ، وَأُلصِقْهَا فِي مَكَانِهَا الصَّحِيحِ عَلَى اللُّوْحَةِ.



التَّوْحِيدُ



الْتَزِمُ بِتَعْلِيمَاتِ
اللُّعْبَةِ.

- أَلْعَبُ وَأُنشِدُ مَعَ الْإِشَارَةِ:



هَذَا رَأْسِي فِيهِ عَقْلِي
هَذَا جَذْعِي يَجْمَعُ جِسْمِي
هَذِهِ يَدَي تُمَسِّكُ كُرْتِي
هَذِهِ قَدَمِي تَحْمِلُ جِسْمِي



أوضاع الجسم الأساسية



الفكرة الرئيسية



تأدية تمارين من أوضاعٍ مختلفة.

الفاهيم والمصطلحات الأساسية



- الوقوف Standing
- جلوس التربع Criss-Cross
- الرقود Supine
- الجثو (الأرتكاز على الركبتين) Kneeling

- ما اسم الأوضاع في الصور؟
- هل يمكن أداء تمارين من هذه الأوضاع؟

أحافظُ على سلامتي،
وَأَلْعَبُ بِأَمَانٍ.

الإحماء



- أثنى جذعي إلى اليمين ثم إلى اليسار.



- أشكل دوائر بذراعي.



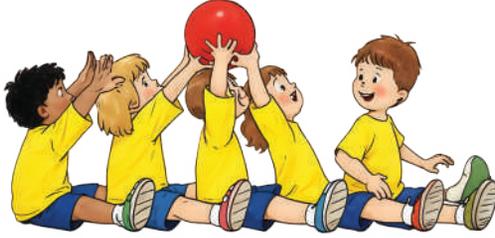
- أمشي في المكان نفسه مع رفع ركبتي عاليًا.



الأنشطة



• أُوَدِّي التمارين كما في الصورة:



• أشارك في لعبة تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس، ثم من وضع الوقوف.

التهدئة



أستأذن عند الكلام.



• أرفع ذراعي في أثناء الشهيق.

• أخفض ذراعي في أثناء الزفير.



الجلوس الصحيح

الدرس 4



الفكرة الرئيسية



الجلوس بشكل صحيح.

المفاهيم والفضلات الأساسية



- الجلوس Sitting
- الجلوس الصحيح Correct Sitting

- ماذا أشارك في الصورة؟
- كيف يكون الجلوس الصحيح؟
- ما أهمية الجلوس الصحيح؟

أحافظ على سلامة زملائي
في أثناء اللعب.



الإجماع



- أعب مع زملائي / زميلاتي لعبة الهروب والمسك.





الأنشطة



• أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ شَمْسٍ وَقَمَرٍ:

◀ أَقِفْ عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (شَمْس).

◀ أَجْلِسُ عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (قَمَر).



• أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ
أَدْخُلُ إِلَى أَقْرَبِ مَرْبَعٍ وَأَجْلِسُ جِلْسَةً
صَحِيحَةً.

أَنْتَبِهْ إِلَى كَلَامِ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي.



التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْمُرُونَةِ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أفرن بِنَ الصُّورِ، ثمَّ أَضَعُ (✓) في مُرَبَّعِ صُورَةِ السُّلُوكِ الصَّحِيحِ، و (X) في مُرَبَّعِ صُورَةِ السُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ:













مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أَصِلْ بَيْنَ الكَلِمَةِ وَالصُّورَةِ المُناسِبَةِ لَهَا فِي ما يَأْتِي:

ساقُ



مُرَبَّعٌ



ذِرَاعٌ



دائِرَةٌ



3 أُودِّي تَمَرِينًا واحِدًا لِكُلِّ مِنَ الأَجْزاءِ الآتِيَةِ: الذَّراعانِ وَالرِّجْلانِ وَالجِدْعُ، بِإِشْرافِ مُعَلِّمي / مُعَلِّمتي.

أَلْعَابُ الْجَرْيِ





الفكرة الرئيسية
المشي الصحيح باتجاهات
وارتفاعات مختلفة.



**المفاهيم والمصطلحات
الأساسية**



أمام Front

خلف Behind

أعلى Up

أسفل Down

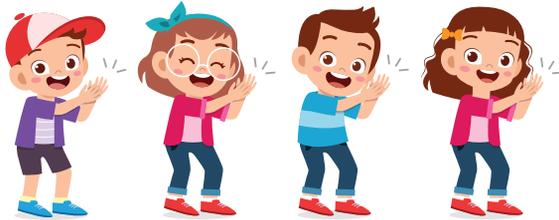
- أين تتجه أيدي الأطفال في الصورة؟
- هل توجد اتجاهات أخرى يمكن أن تحرك يدي إليها؟

أدخل إلى المدرسة وأخرج
منها بنظام.

الإجماع



- أمشي مع التصفيق أمام صدري وفوق رأسي.



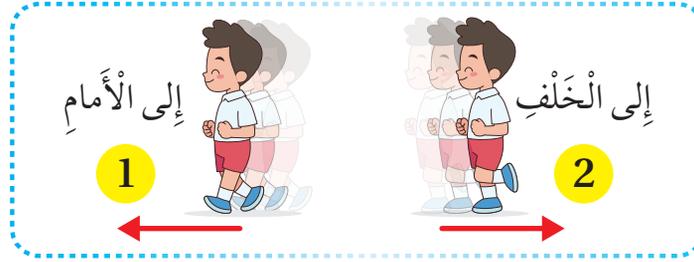
- أمشي إلى الأمام، وعند سماع الصافرة
ألمس الأرض بكلتا يدي.



الأنشطة



• أمشي بأشكالٍ واتجاهاتٍ مُختلفةٍ:



أنجز مهمتي بجدٍ ونشاطٍ.

التهدئة



• أشارك في لعبة شد الحبل.





الفِكرَةُ الرَّئِيسِيَّةُ



الْجَرِيُّ بِاتِّجَاهَاتٍ وَمَسَارَاتٍ
مُخْتَلِفَةٍ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضَلِّحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



Right يَمِينٌ

Left يَسَارٌ

Straight مُسْتَقِيمٌ

Zigzag مُتَعَرِّجٌ

- ماذا أُشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟
- مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْمَشِيِّ وَالْجَرِيِّ؟

الِإِحْمَاءُ



• أَتَنِي رَقَبَتِي إِلَى الْيَمِينِ ثُمَّ إِلَى الْيَسَارِ.

• أَضْغَطُ ذِرَاعِي إِلَى الْخَلْفِ.

• أَتَنِي رُكْبَتِي وَأَضْغَطُ إِلَى الْأَسْفَلِ.

• أَتَنِي جِذْعِي بِحَيْثُ أَلْمَسُ الْأَرْضَ مَعَ تَبَاعُدِ
الْقَدَمَيْنِ.



أَجْرِي بِحَدَرٍ
كَئِي لَا أَقَعُ.

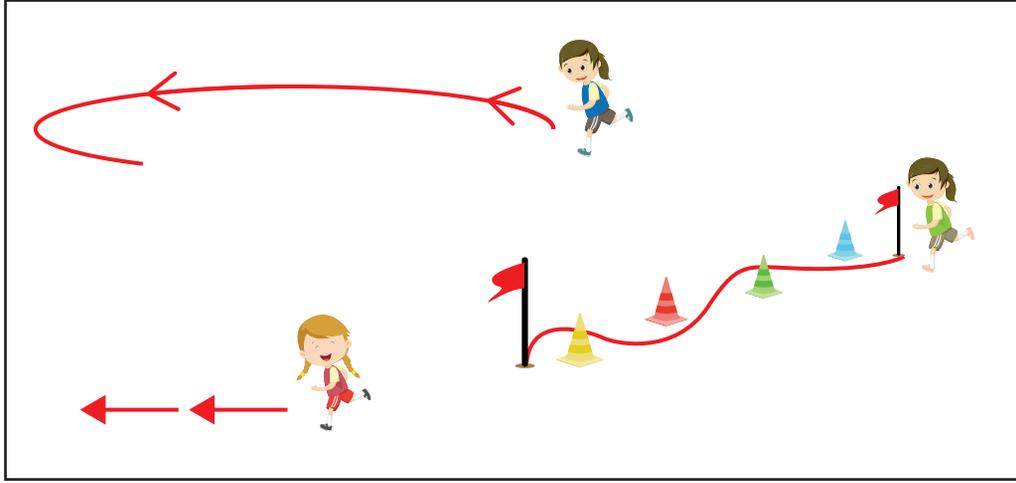




الأنشطة



• أَجْرِي بِمَسَارَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



• أَجْرِي بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ، وَأَقِفْ عِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ، وَأَقْلُدْ حَرَكَةً مِنْ إِحْدَى الْأَلْعَابِ الْمُفَضَّلَةِ لَدَيَّ.



التَّوْحِيدَةُ



لا أَّتَخَاصِمُ
مَعَ زُمَلَائِي /
زُمِيلَاتِي.



• أَتَنَفَّسُ مِنْ أَنْفِي بِيْطَاءٍ؛ كَأَنِّي أَشْمُ زَهْرَةً.



• أُخْرِجُ الزَّفِيرَ مِنْ فَمِي بِيْطَاءٍ؛ كَأَنِّي أُطْفِئُ شَمْعَةً.

أَلْعَابُ الْمَطَارِدَةِ



الفكرة الرئيسية



الجرِّي في مساحاتٍ وسُرعاتٍ
مُختلفةٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية

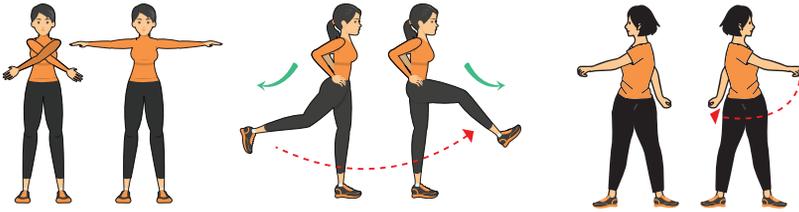


واسِعٌ Wide

ضَيِّقٌ Narrow

- ما الفرقُ بين الصُّورتين؟
- أعطي أمثلةً أخرى مُشابهةً.

الإجماع



- أضُمَّ ذراعَيَّ على صدري
وأفردُهُما جانبًا.
- أمرِّجُ رِجلي أمامًا وخلفًا.
- أَلْفُ جذعي معَ ذراعَيَّ جانبًا.

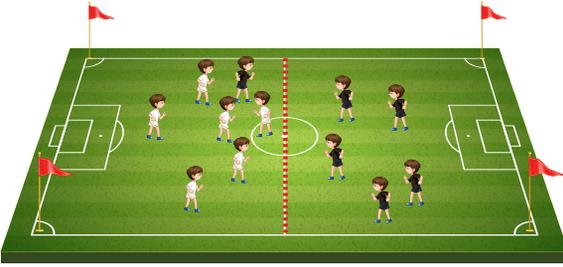
أَتَحَرَّكُ بهُدوءٍ في
ساحةِ المَدْرَسَةِ.



الأنشطة



- أَجْرِي بِسُرْعَةٍ عِنْدَ رُؤْيَةِ الْعَلَمِ الْأَخْضَرِ.
- أَجْرِي ببطءٍ عِنْدَ رُؤْيَةِ الْعَلَمِ الْأَصْفَرِ.
- أَقِفْ عِنْدَ رُؤْيَةِ الْعَلَمِ الْأَحْمَرِ.



- أَشَارِكُ فِي لَعْبَةِ أَسْوَدَ وَأَبْيَضَ: أَقِفْ مَعَ زُمَلَائِي / زُمَلَاتِي فِي فَرِيقَيْنِ (أَبْيَضَ، وَأَسْوَدَ).
- أَطَارِدُ مَعَ فَرِيقِي أَفْرَادَ الْفَرِيقِ الْآخَرَ؛ لِإِمْسَاكِ كُلِّ مَنْهُمْ قَبْلَ وُصُولِهِ إِلَى خَطِّ النِّهَائَةِ.

بِالْعَزِيمَةِ وَالْأَجْتِهَادِ أَفُوزُ.

التَّوْحِدَةُ



- أُوَدِّي تَمَارِينَ الْإِطَالَةِ كَمَا فِي الصُّورِ:



الكَرَّةُ الْأَسْرَعُ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



المُشارَكَةُ في ألعابٍ صَغِيرَةٍ
بالكُرَاتِ؛ لِتَحْسِينِ مُستوى اللياقةِ
البدنيَّةِ.

- ما الفَرْقُ بَيْنَ الكُرَاتِ في الصُّورَةِ؟
- أَسْمِي بَعْضَ الألعابِ الرِّياضيَّةِ الَّتِي تُسْتَخْدَمُ
فيها الكُرَّةُ.

المَفاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ
الأساسيَّةُ

- صَغِيرٌ Small
- ثَقِيلٌ Heavy
- كَبِيرٌ Big
- خَفِيفٌ Light

الإِجماعُ



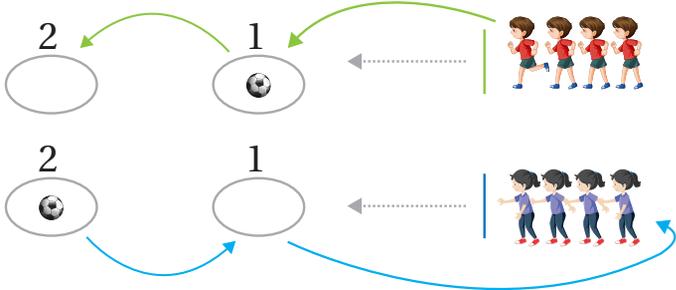
- أَشارِكُ في لُعبَةٍ جَمْعِ المَحْصولِ:

أَجْمَعُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الكُرَاتِ المَوْجودَةِ
عَلَى الأَرْضِ.

أَرْتَبُ الكُرَاتِ بَعْدَ
الانْتِهاءِ مِنَ اللَّعبِ.



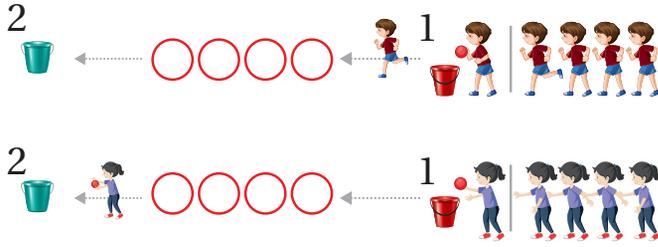
الأنشطة



• أشارك في لعبة تبديل الدائرة: أنقل الكرة من الدائرة رقم (1) إلى الدائرة رقم (2).

• ثم ينقل زميلي / زميلتي الكرة من الدائرة رقم (2) إلى الدائرة رقم (1).

• أشارك في لعبة سباق نقل الكرات: أخذ الكرة من السلة رقم (1) وأدخريها بيدي حتى أصِل إلى الطوق الأول.



• ثم أحملها وأجري فوق الأطواق؛ لأضعها في السلة رقم (2).

التهدئة

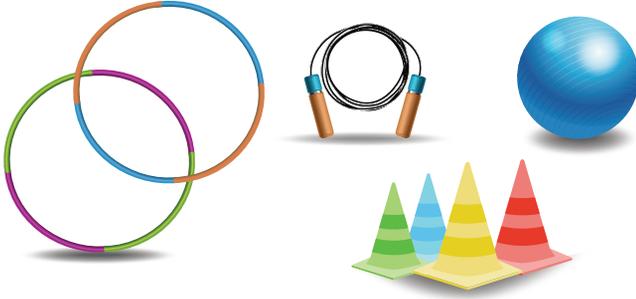


أصعدُ وأنزلُ الدرج بنظام.

• أشارك في لعبة التمريرة السريعة: أمرر الكرة باليدين إلى زميلي / زميلتي في القاطرة.



الفريق المتعاون



الفكرة الرئيسة
تعزيز روح التعاون.



- ما الأدوات التي في الصورة؟
- بِمَ تُسْتَحْدَمُ؟
- هَلْ تُوجَدُ أَدَوَاتٌ أُخْرَى يُمَكِّنُ اسْتِخْدَامُهَا فِي حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ؟

المفاهيم والمصطلحات
الأساسية



- أدوات رياضية Sports Tools

الإجماع



أَلْعَبُ بِأَمَانَةٍ مَعَ
زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.



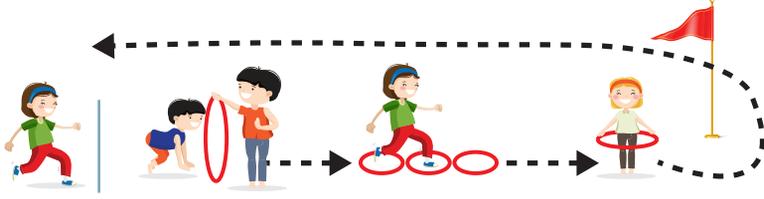
- أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أَقِفْ وَأَصْفِقْ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ فَوْقَ رَأْسِي، ثُمَّ أَضْرِبْ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ عَلَى فَخْذِي.



الأنشطة



• أشارك في سباق مَحَطَّاتِ الأَطْوَاقِ:

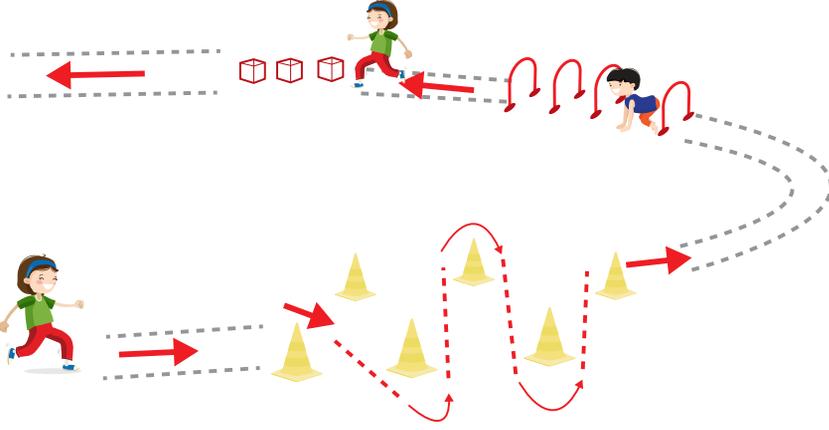


(1) أمشي على أَرْبَعَةِ عِبْرِ الطُّوقِ.

(2) أجري من فوقِ الأطواقِ.

(3) أعبر من الطُّوقِ من وَضِعِ الوُقُوفِ.

• أشارك في لُعْبَةِ المَوَانِعِ:



(1) أجري بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بَيْنَ الأَقْمَاعِ.

(2) أَحِبُّو تَحْتَ الحَوَاجِزِ.

(3) أَقْفِزُ فَوْقَ المَكْعَبَاتِ.

أَتَصِلُ عَلَى الرَّقْمِ 911
عِنْدَ حُدُوثِ إِصَابَةٍ.

التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمَارِينَ الإِطَالَةِ كَمَا فِي الصُّورِ:



مُراجَعَةُ الوُحْدَةِ

1 أتاَمَلُ الصُّورَ الأتِيَّةَ، ثُمَّ ألوِّنُ □ باللوِّنِ ■ إذا كانَ السُّلوكُ صَحيحًا، وبِاللوِّنِ ■ إذا كانَ السُّلوكُ غَيرَ صَحيحٍ:





- 1





- 2





- 3

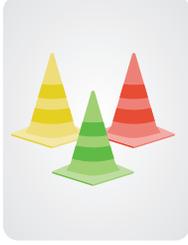
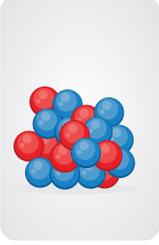




- 4

مُرَاجَعَةُ الْوَحْدَةِ

2 أَصِلْ الْكَلِمَةَ بِالصُّورَةِ الْمُنَاسِبَةِ فِي مَا يَأْتِي:



أَقْمَاعٌ

كُرَاتٌ صَغِيرَةٌ

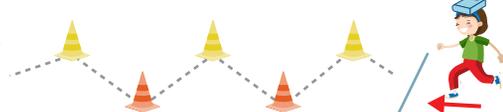
جَرِيٌّ

مَشِيٌّ

أَمَامٌ

خَلْفَ

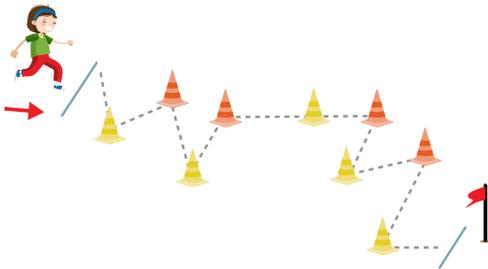
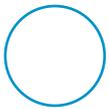
3 أَضِعْ (✓) فِي ○ أَمَامَ التَّمَرِينِ الَّذِي أُودِيَهُ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي:



1 - الْمَشِيُّ الْمُتَعَرِّجُ مَعَ وَضْعِ الْكِتَابِ عَلَى الرَّأْسِ.



2 - رَمِيٌّ وَلَقْفُ الْكُرَّةِ مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ 5 مَرَّاتٍ.



3 - الْجَرِيُّ الْمُتَعَرِّجُ وَالْمُسْتَقِيمُ لِمَسَافَةِ 20 مِتْرًا.

أَلْعَابُ التَّوَازِينِ



التوازن الثابت

الدرس 1



الفكرة الرئيسية



تأدية تمارين تنمي التوازن من الثبات.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- التوازن Balance
- التوازن الثابت Static Balance

• كيف يقف الأطفال في الصور؟

- هل أستطيع الثبات عند الوقوف على قدم واحدة؟

الإجماع



- أرفع ذراعيّ أماميّ عاليًا ثم جانبًا، ثم أخفضهما إلى الأسفل.
- أثنى ركبتيّ مع رفع ذراعيّ أمامًا.

أتجنّب اللعب تحت أشعة الشمس القويّة.



- أثب في المكان مع فتح قدميّ بالعرض.

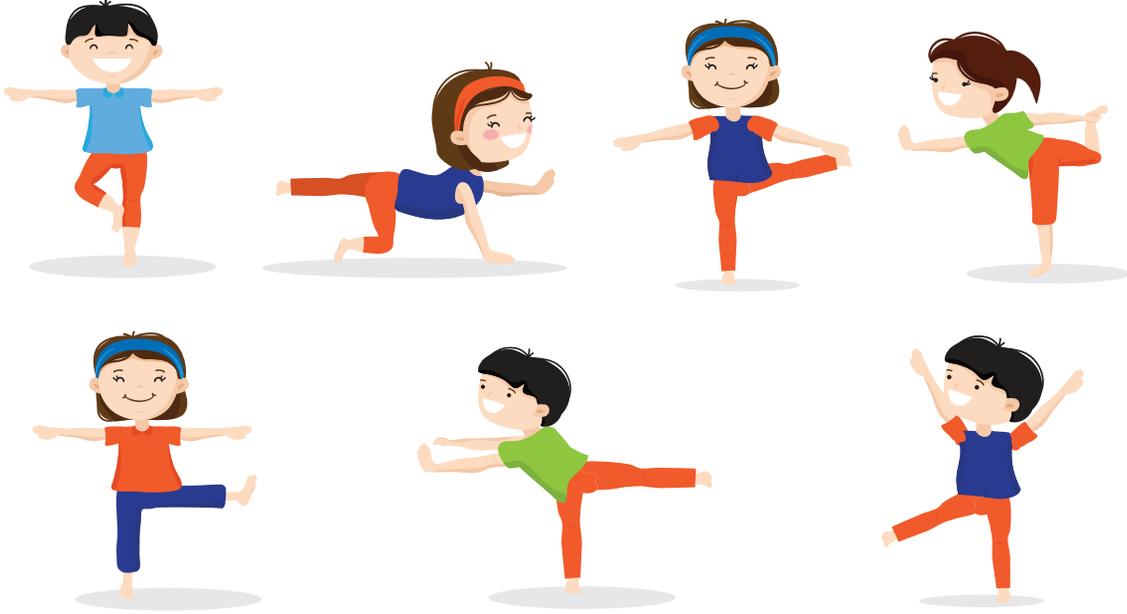




الأنشطة



• أودّي التمارين كما في الصور:



التهدئة



الْتَزِمُ بِالطَّابُورِ وَلَا
أُزَاجِمُ أَحَدًا.

• أشارك في لعبة حمل الكرات: أحمل الكرة وأجري إلى الأمام، ثم أدور حول القمع وأعود إلى القاطرة.



التَّوَازُنُ الْمُتَحَرِّكُ

الدَّرْسُ 2



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَأْدِيَةُ تَمَرِينَاتٍ تُنَمِّي التَّوَازُنَ مِنَ الْحَرَكَةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلِحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



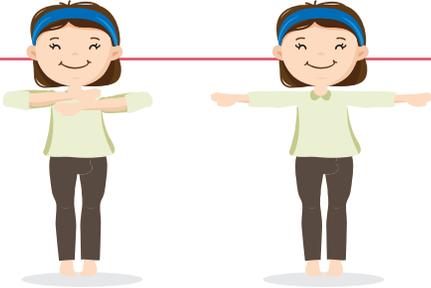
• التَّوَازُنُ الْمُتَحَرِّكُ
Dynamic Balance

- ماذا يَلْعَبُ الأَطْفَالُ فِي الصُّورَةِ؟
- ماذا يَحْدُثُ عِنْدَ فُقْدَانِ التَّوَازُنِ؟

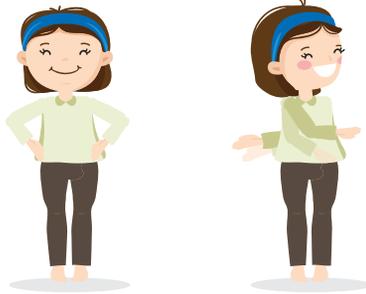
الإِجْمَاعُ



• أَتُنِي ذِرَاعِي أَمَامَ صَدْرِي، ثُمَّ أَفْرِدُهُمَا
وَأَضْغَطُهُمَا إِلَى الْخَلْفِ.



• أَلْفُ جِذْعِي إِلَى الْيَمِينِ وَإِلَى الْيَسَارِ.



• أَتُنِي رُكْبَتِي ثُمَّ أَمُدَّهُمَا.



أَحِبُّ اللَّعِبَ
مَعَ الْفَرِيقِ.





الأنشطة



- أَجْرِي بِشَكْلِ حُرٍّ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أَقِفْ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ.

- أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ التَّوَاظُنِ: أَمْشِي بِشَكْلِ مُسْتَقِيمٍ وَأَنَا أَحْمِلُ كِتَابًا فَوْقَ رَأْسِي.



التَّهْدِئَةُ



أَشْرَبُ الْمَاءَ وَأَنَا جَالِسَةً، وَعَلَى 3 رَشَفَاتٍ صَغِيرَةٍ.

- أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ الْمَرْوَحَةِ: أَجْرِي بِشَكْلِ حُرٍّ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أَثْبُ عَالِيًا، وَأَدُورُ فِي الْهَوَاءِ نِصْفَ دَوْرَةٍ.





الفكرة الرئيسية



استخدام مهارة التوازن في أثناء النشاط الحركي.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- قواعد Rules
- قواعد اللعب Game Rules

- لماذا سقط الطفل عن السلم؟
- ما أهمية مهارة التوازن في حياتنا اليومية؟

الإجماع



- أتحيل في اتجاهاتٍ مختلفة.
- أنني جذعي إلى الأمام مع مدّ ذراعيّ أمامًا.
- أنني ذراعيّ على كتفيّ، ثمّ أعمل دوائر بكتفيّ.



أضبط نفسي عند الشعور بالغضب.





الأنشطة



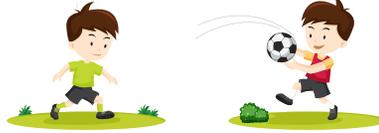
• أشارك في لعبة المحطات:



(1) أثب داخل مربعات الأرقام.



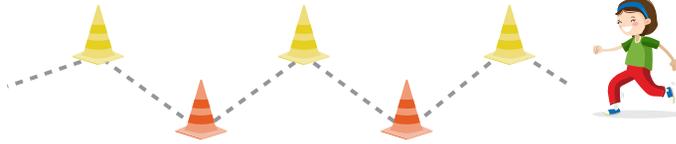
(2) أددخرج جانبا على البساط.



(3) أمدر الكرة باليدين.



(4) أمدر وأحجز الكرة بالقدم.



(5) أمدري بشكل متعرج وسريع.

التهدئة

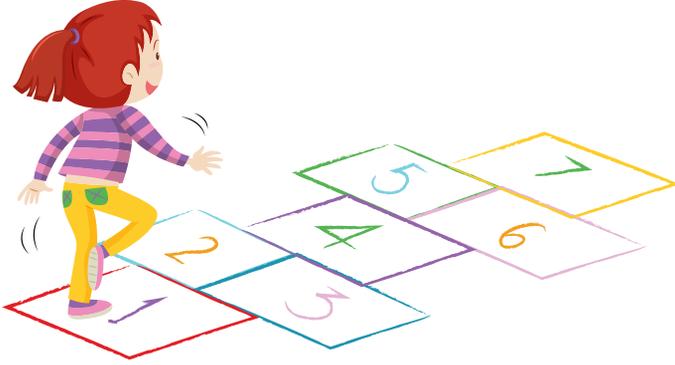


أحرص على تناول وجبة الإفطار.



• أشارك في لعبة صافرة وصافرتين: عند سماع صافرة واحدة أمشي في المكان نفسه، وعند سماع صافرتين أجلس على أربعة.





الفكرة الرئيسية
القفز والهبوط على القدم نفسها.



- ماذا تفعل الطفلة في الصورة؟
- ما اسم هذه المهارة؟

المفاهيم والفضلات الأساسية



- الحبلُ Hopscotch

أفرح عند الفوز، ولكن
لا أتفاخر أمام الخاسر.



الإجماع

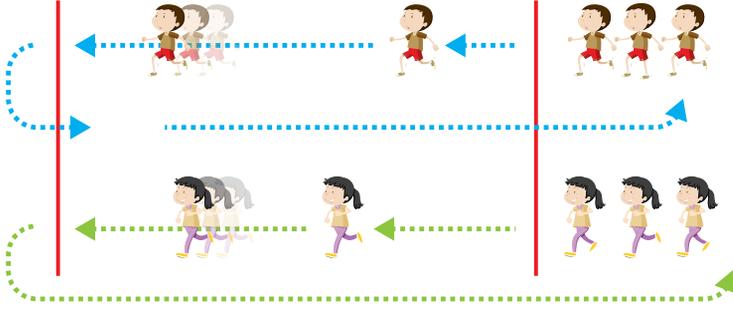


- أحجل نحو الاتجاه الذي يشير إليه
معلمي / معلّمتي.





الأنشطة



- أَحْجِلْ بِاتِّجَاهِ حَظِّ النَّهَائِيَةِ الْمَرْسُومِ أَمَامِي، ثُمَّ أَعُودُ إِلَى الْقَاطِرَةِ جَرِيًّا.



- أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ الْحَجَرِ وَالْحَجَلَةِ: أَرْمِي حَجْرًا صَغِيرًا دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ، ثُمَّ أَحْجِلْ دَاخِلَ الْمُرَبَّعَاتِ لِأَلْتَقِطَ الْحَجَرَ، ثُمَّ أَخْرُجْ بِالْحَجَلِ.

التهدئة



أَغْسِلُ يَدَيَّ وَوَجْهِي بَعْدَ
حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرَّيَاضِيَّةِ.

- أُوَدِّي تَمَارِينَ الْإِطَالَةِ كَمَا فِي الصُّورِ:



تَمْرِينَاتُ بَدَنِيَّةٍ تَمَثِيلِيَّةٌ

الدَّرْسُ
5



الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تَأْدِيَةُ تَمْرِينَاتٍ عَنِ طَرِيقِ تَمَثِيلِ
حَرَكَةِ الْأَشْيَاءِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- تَمْرِينَاتُ بَدَنِيَّةٌ
- Acting Exercises

- ما اسْمُ الْأَشْيَاءِ الَّتِي فِي الصُّورَةِ؟
- هَلْ يُمَكِّنُ تَمَثِيلُهَا حَرَكَتًا؟

الإِخْمَاعُ



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

أَتَعَامَلُ بِإِحْتِرَامٍ وَلُطْفٍ
عِنْدَ اللَّعِبِ.





الأنشطة



- أمثل حركة الحيوانات المختلفة وصوتها في الصور:



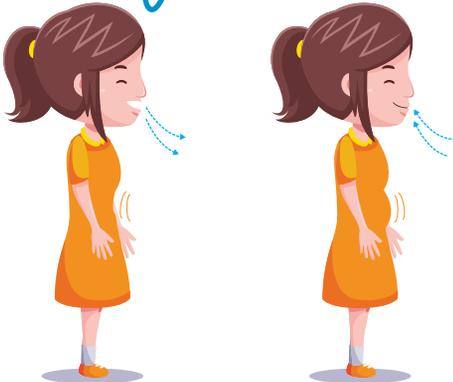
- أمثل حركة وسائل المواصلات المختلفة وصوتها في الصور:

التهدئة

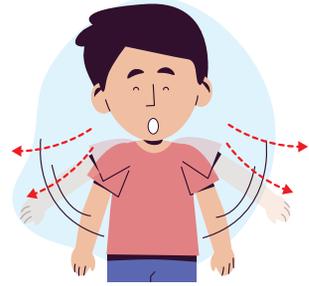


أُخْرِجُ الْهَوَاءَ مِنْ
فَمِي بِطَءٍ؛ حَتَّى
يَخْتَفِي انْتِفَاخُ بَطْنِي.

أَسْتَشِيقُ الْهَوَاءَ
مِنْ أَنْفِي بَعْمَقٍ؛
حَتَّى يَنْتَفِخَ بَطْنِي.



- أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ التَّنَفُّسِ.



مُرَاجَعَةُ الْوَحْدَةِ

1 أَتَأَمَّلُ الصُّورَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أَخْتَارُ (👍) إِذَا كَانَ السُّلُوكُ صَحِيحًا، وَ (👎) إِذَا كَانَ السُّلُوكُ غَيْرَ صَحِيحٍ:



- 1



- 2



- 3



- 4

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أُسَمِّي نَوْعَ التَّوَاظُنِ فِي الصُّورَتَيْنِ:



3 أَضَعُ (✓) فِي ○ أَمَامَ التَّمْرِينِ الَّذِي أُودِيهِ:

