

التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُّ الأوَّلُ الأساسيُّ

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

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 (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 نفش

التحرير اللغوي:
ميسرة عبد الحليم محمود صويص

التصميم والإخراج:
راكان محمد السعدي

المقدّمة

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 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 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، بغضّ النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعَدّ 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 وتداخيات 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

مُحتَوِياتُ الْكِتَابِ

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

6 التَّشْكِيلَاتُ وَالْأَوْضَاعُ الْأَسَاسِيَّةُ

7 الدَّرْسُ 1: التَّشْكِيلَاتُ الرَّيَاضِيَّةُ الْبَسِيطَةُ

9 الدَّرْسُ 2: أَجْزَاءُ الْجِسْمِ

11 الدَّرْسُ 3: الْأَوْضَاعُ الْأَسَاسِيَّةُ

13 الدَّرْسُ 4: الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

17 أَلْعَابُ الْجَرِيِّ

18 الدَّرْسُ 1: الْمَشْيُ

20 الدَّرْسُ 2: الْجَرِيُّ

22 الدَّرْسُ 3: أَلْعَابُ الْمُطَارَدَةِ

24 الدَّرْسُ 4: الْكُرَةُ الْأَسْرَعُ

26 الدَّرْسُ 5: الْفَرِيقُ الْمُتَعَاوِنُ

مُحتَوِياتُ الْكِتَابِ

الْوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

30 أَلْعَابُ التَّوَازُنِ

31 الدَّرْسُ 1: التَّوَازُنُ الثَّابِتُ

33 الدَّرْسُ 2: التَّوَازُنُ الْمُتَحَرِّكُ

35 الدَّرْسُ 3: أَلْعَابُ التَّوَازُنِ

37 الدَّرْسُ 4: الْحَجْلُ

39 الدَّرْسُ 5: تَمَرِينَاتُ بَدَنِيَّةٍ تَمَثِيلِيَّةٍ

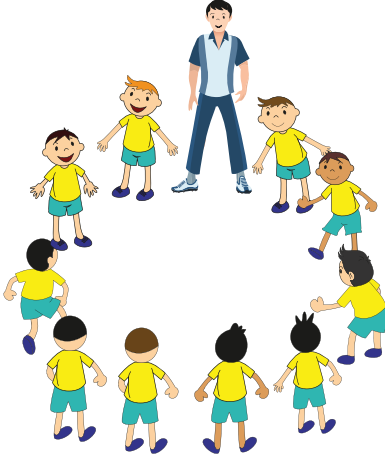


التَّشْكِيلَاتُ وَالْأَوْضَاعُ الْأَسَاسِيَّةُ



التَّشْكِلاتُ الرِّيَاضِيَّةُ

الدَّرْسُ 1



الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



الْوُقُوفُ فِي تَشْكِلاتٍ رِيَاضِيَّةٍ.

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

المفاهيم وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- الرِّيَاضَةُ Sport
- انضباطُ Discipline

الإِجْمَاعُ



أَرْتَدِي مَلَابِسَ
رِيَاضِيَّةً نَظِيفَةً.

- أَمْشِي مَعَ تَحْرِيكِ ذِرَاعِيَّ عَلَى الْجَانِبَيْنِ
بِشَكْلِ دَائِرِيٍّ.

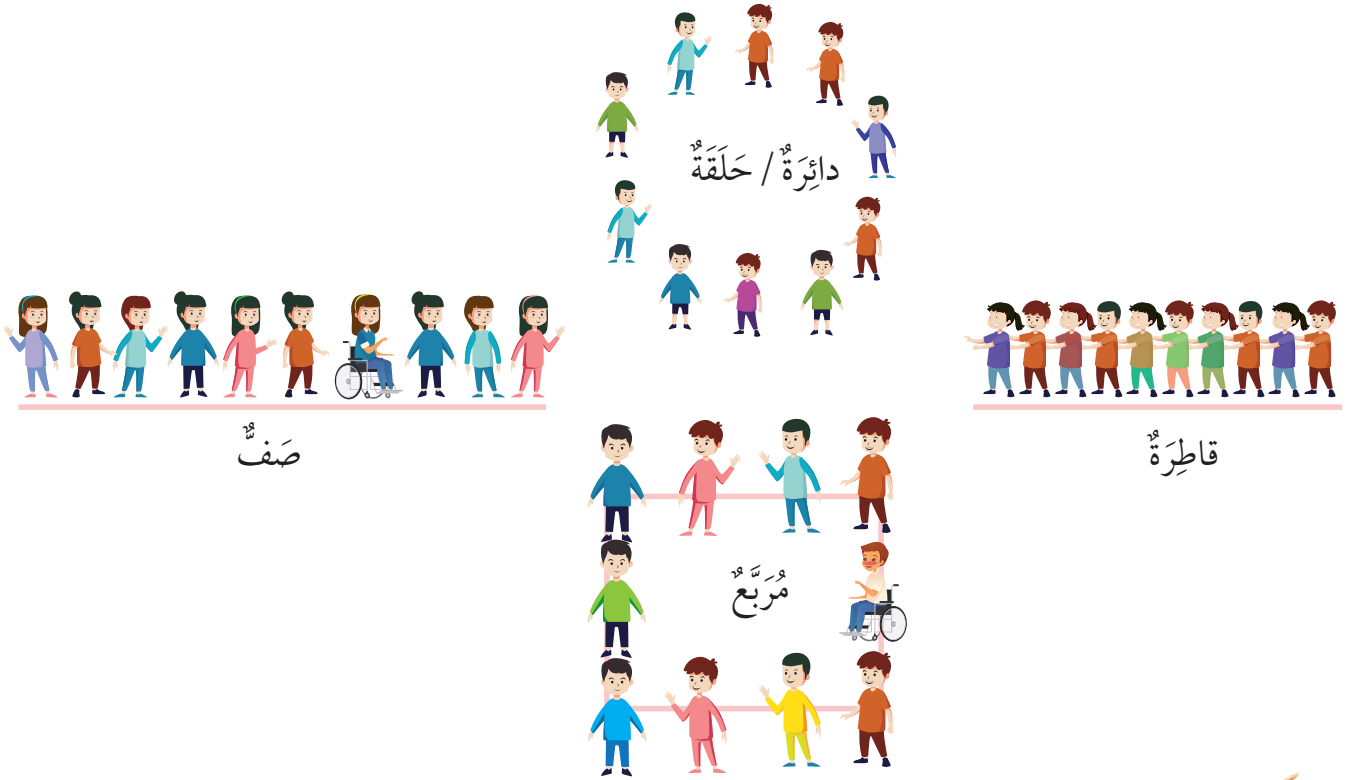




الأنشطة



- أَكُونُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي الْأَشْكَالَ الرِّيَاضِيَّةَ الْآتِيَّةَ:

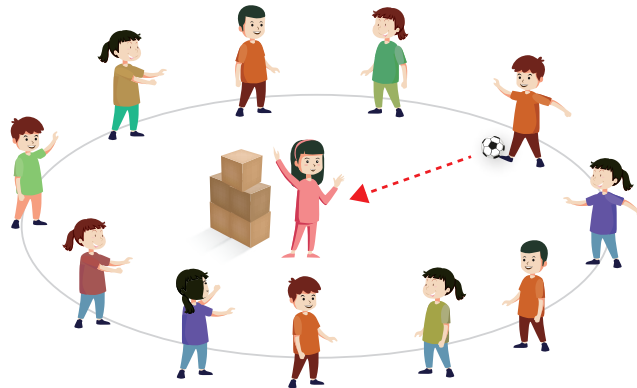


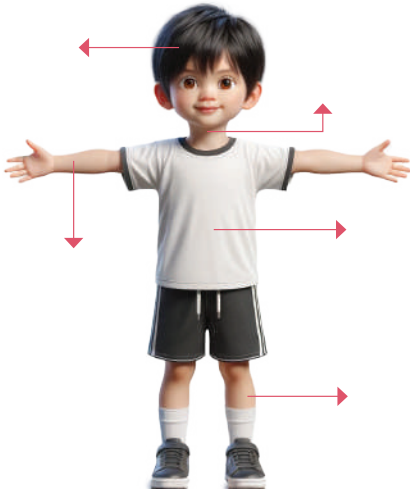
التَّهْدِئَة



عِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ، أَقِفْ
وَأَنْتَبِهْ إِلَى مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي

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





الفكرة الرئيسة



تأدية تمارين تنمي عضلات
أجزاء الجسم.

المفاهيم 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



أبدأنشطة الرياضي
بالإحماء.



- أمد ذراعي إلى الأمام، وأنزلهما
إلى أسفل.



- اثني جذعي إلى الأمام.



- أقفز في المكان نفسه.

الأنشطة



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



- أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ لَصِقِ الصُّورَةِ: أُنْقُلُ صُورَةً لِجُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ جِسْمِ الْإِنْسَانِ، وَأُلصِقُهَا فِي مَكَانِهَا الصَّحِيحِ عَلَى اللُّوْحَةِ.



التَّهْدِئَةُ



- أَلْعَبُ وَأُنْشِدُ مَعَ الْإِشَارَةِ:

أَلْتَزِمُ بِتَعْلِيمَاتِ
اللُّعْبَةِ.



فِيهِ عَقْلِي

يَجْمَعُ جِسْمِي

تُمْسِكُ كُرْتِي

تَحْمِلُ جِسْمِي

هَذَا رَأْسِي

هَذَا جَذْعِي

هَذِهِ يَدَي

هَذِهِ قَدَمِي



الوحدة الأولى

أوضاع الجسم الأساسية

الدَّرْس
3



الفكرة الرئيسة



تأدية تمارين من أوضاع مختلفة.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



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

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

أحافظ على سلامتي،
وألعب بأمان.

الإجماع



- 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.



التفدية



أستأذن عند الكلام.

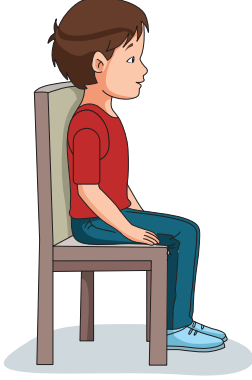


- أرفع ذراعي في أثناء الشهيق.
- أخفض ذراعي في أثناء الزفير.



الجلوس الصحيح

الدرس 4



الفكرة الرئيسة



الجلوس بشكل صحيح.

المفاهيم والفضلات الأساسية



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

- الجلوس Sitting
- الجلوس الصحيح Correct Sitting

أحافظ على سلامة زملائي
في أثناء اللعب.

الإجماع



- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي لَعْبَةَ
الْهُرُوبِ وَالْمَسْكِ.



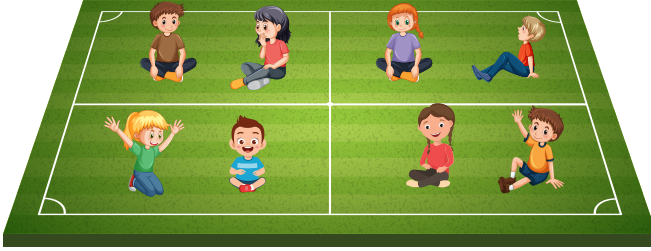
الأنشطة



• أَشَارُكَ فِي لُعْبَةِ شَمْسٍ وَقَمَرٍ:

◀ أَقِفْ عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (شَمْس).

◀ أَجْلِسْ عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (قَمَر).



• أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ
أَدْخُلْ إِلَى أَقْرَبِ مَرْبَعٍ وَأَجْلِسْ جِلْسَةً
صَحِيحَةً.

التَّهْدِئَةُ



أَنْتَبِهْ إِلَى كَلَامِ مُعَلِّمِي /
مُعَلِّمَتِي.

• أُوَدِّي تَمْرِينَاتِ الْمُرُونَةِ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



مراجعة الوحدة

1 أفرن بِن الصور، ثم أضع (✓) في مربع صورة السلوك الصحيح، و (X) في مربع صورة السلوك غير الصحيح:


☐

☐

☐

☐

☐

☐

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أَصِلْ بَيْنَ الْكَلِمَةِ وَالصُّورَةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهَا فِي مَا يَأْتِي:

سَاقٌ



مُرَبَّعٌ



ذِرَاعٌ



دَائِرَةٌ



3 أُودِّي تَمَرِينًا وَاحِدًا لِكُلِّ مِنَ الْأَجْزَاءِ الْآتِيَةِ: الذَّرَاعَانِ وَالرِّجْلَانِ وَالْجِذْعُ، بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

أَلْعَابُ الْجَرِّي



الفكرة العامة
للجري أهمية كبيرة في
تنمية اللياقة البدنية.





الفكرة الرئيسة



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 أحرك يدي إليها؟

أدخل إلى المدرسة وأخرج
منها بنظام.

الإجماع



- أمشي مع التصنيف أمام صدري وفوق رأسي.

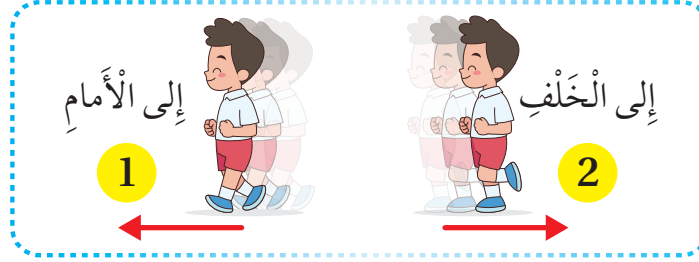
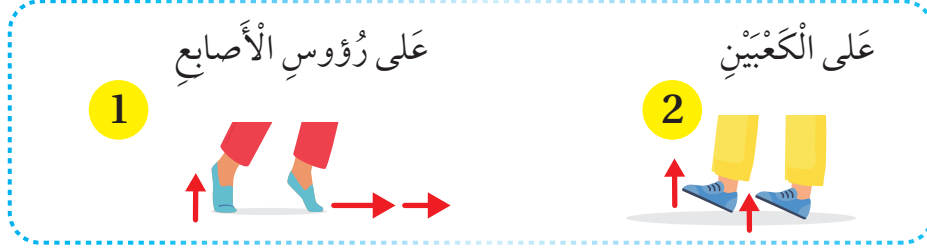


- أمشي إلى الأمام، وعند سماع الصافرة
اللمس الأرض بكلتا يدي.

الأنشطة



• أمشي بأشكالٍ واتجاهاتٍ مختلفة:

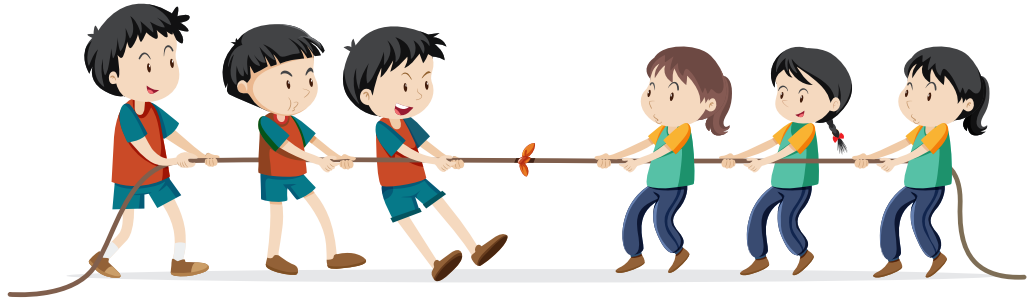


أنجز مهمتي بجد ونشاط.

التهدئة



• أشارك في لعبة شد الحبل.





الفكرة الرئيسة



الْجَرِي بِاتِّجَاهَاتٍ وَمَسَارَاتٍ
مُخْتَلِفَةٍ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



Right يَمِينٌ

Left يَسَارٌ

Straight مُسْتَقِيمٌ

Zigzag مُتَعَرِّجٌ

- ماذا أُشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟
- مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الْمَشْيِ وَالْجَرِي؟

الإحماء



- أَتَنِي رَقَبَتِي إِلَى الْيَمِينِ ثُمَّ إِلَى الْيَسَارِ.
- أَضْغَطُ ذِرَاعِي إِلَى الْخَلْفِ.
- أَتَنِي رُكْبَتِي وَأَضْغَطُ إِلَى الْأَسْفَلِ.
- أَتَنِي جِذْعِي بِحَيْثُ أَلْمُسُ الْأَرْضَ مَعَ تَبَاعُدِ الْقَدَمَيْنِ.



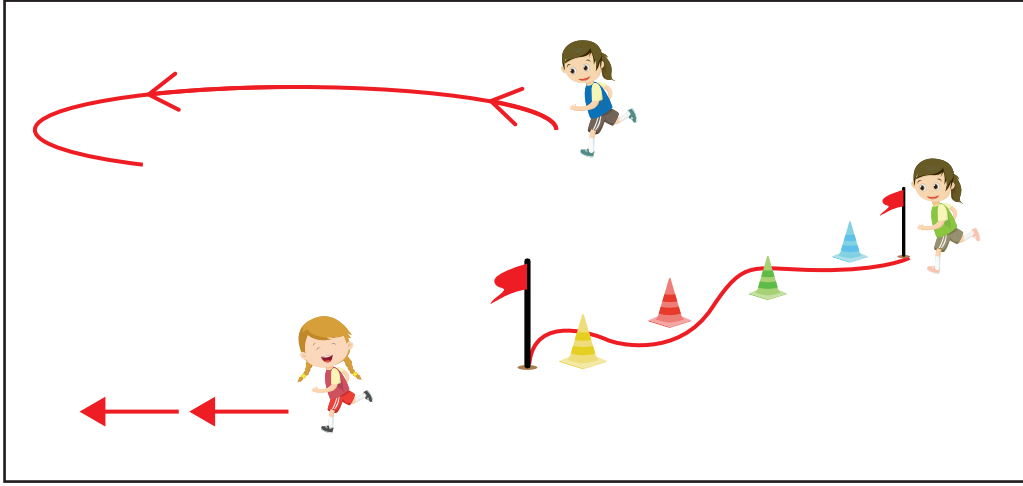
أَجْرِي بِحَذَرٍ
كَئِنْ لَا أَقَعَ.



الأنشطة



- أَجْرِي بِمَسَارَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ:



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



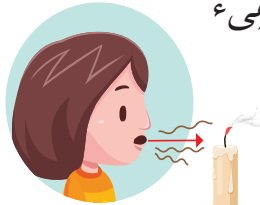
التَّهْدِئَةُ



لَا أَتَخَاصَمُ
مَعَ زُمَلَائِي /
زُمِيلَاتِي.



- أَتَنَفَّسُ مِنْ أَنْفِي بِيْطَاءٍ؛ كَأَنَّنِي أَشْمُ زَهْرَةً.



- أُخْرِجُ الزَّفِيرَ مِنْ فَمِي بِيْطَاءٍ؛ كَأَنَّنِي أُطْفِئُ شَمْعَةً.



الفكرة الرئيسة



الجرِّي في مساحاتٍ وسُرعاتٍ
مُختلفة.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



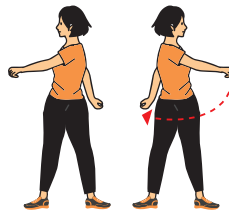
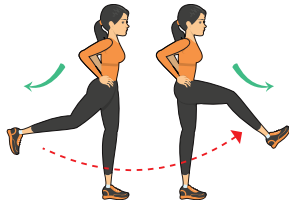
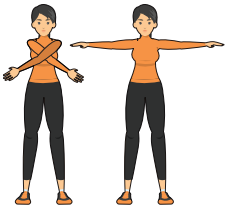
واسِعٌ Wide

ضَيِّقٌ Narrow

• ما الفرقُ بين الصُّورتين؟

• أعطِ أمثلةً أخرى مُشابهةً.

الإِخْماءُ



• أضْمُ ذِرَاعِيَّ عَلَى صَدْرِي
وَأَفْرِدُهُمَا جَانِبًا.

• أُمْرِجُ رِجْلِي أَمَامًا وَخَلْفًا.

• أَلْفُ جِذْعِي مَعَ ذِرَاعِيَّ جَانِبًا.

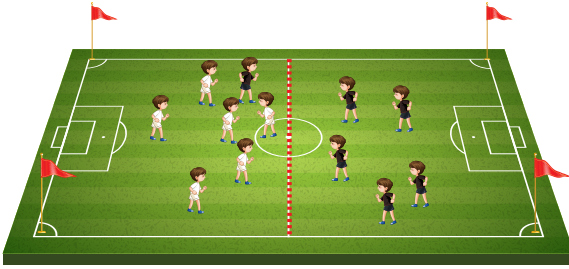
أَتَحَرَّكُ بِهْدوءٍ فِي
سَاحَةِ الْمَدْرَسَةِ.



الأنشطة



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



- أَشَارِكُ فِي لُعْبَةِ أَسْوَدَ وَأَبْيَضَ: أَقِفْ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي فِي فَرِيقَيْنِ (أَبْيَضَ، وَأَسْوَدَ).
- أَطَارِدُ مَعَ فَرِيقِي أَفْرَادَ الْفَرِيقِ الْآخَرِ؛ لِإِمْسَاكِ كُلِّ مَنْهُمْ قَبْلَ وُصُولِهِ إِلَى خَطِّ النِّهَايَةِ.

بِالْعَزِيمَةِ وَالْأَجْتِهَادِ أَفُوزُ.

التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمَارِينَ الْإِطَالَةِ كَمَا فِي الصُّورِ:



الكرة الأسرع

الدرس 4



الفكرة الرئيسة



المشاركة في ألعاب صغيرة
بالكرات؛ لتحسين مستوى اللياقة
البدنية.

- ما الفرق بين الكرات في الصورة؟
- أسمى بعض الألعاب الرياضية التي تستخدم فيها الكرة.

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- صغير Small
- كبير Big
- ثقيل Heavy
- خفيف Light

الإجماع



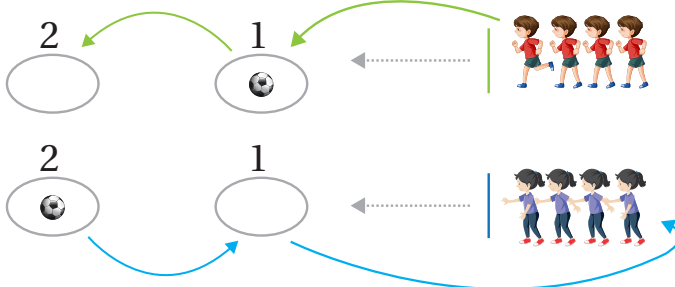
- أشارك في لعبة جمع المَحْصول:

أجمع أكبر عدد من الكرات الموجودة
على الأرض.

أرتب الكرات بعد
الإنهاء من اللعب.



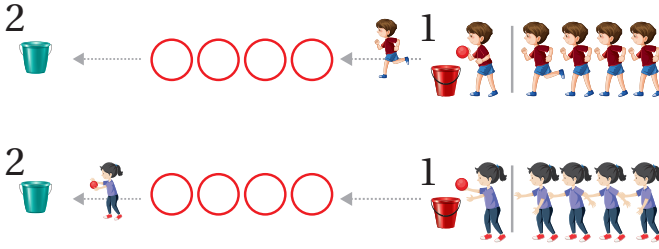
الأنشطة



• 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: أأخذ الكرة من السلة رقم (1) وأدخنها بيدي حتى أصِل إلى الطوق الأول.



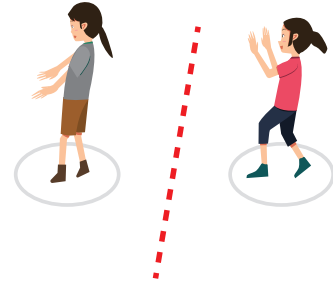
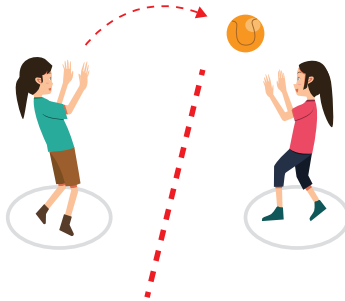
• ثم أحملها وأجري فوق الأطواق؛ لأضعها في السلة رقم (2).

التهدئة

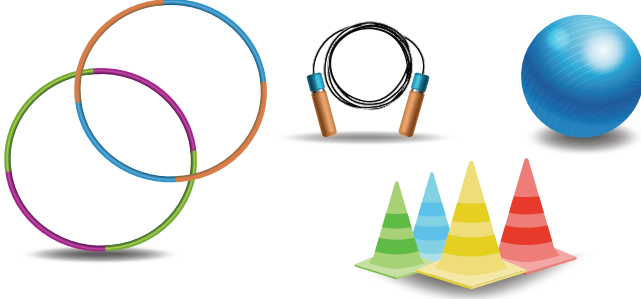


أصعدُ وأنزل الدرج بنظام.

• 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 تُسْتَخْدَمُ؟
- هَلْ تُوجَدُ أدواتٌ أُخرى يُمكنُ اسْتِخْدَامُهَا فِي حِصَّةِ التَّربِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ؟

المفاهيم والمصطلحات الأساسية



- أدوات رياضية Sports Tools

الإجماع

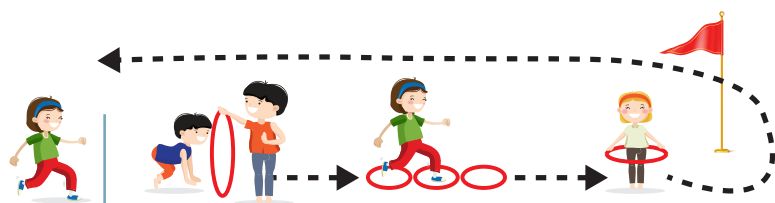


أَلْعَبُ بِأَمَانَةٍ مَعَ
زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.

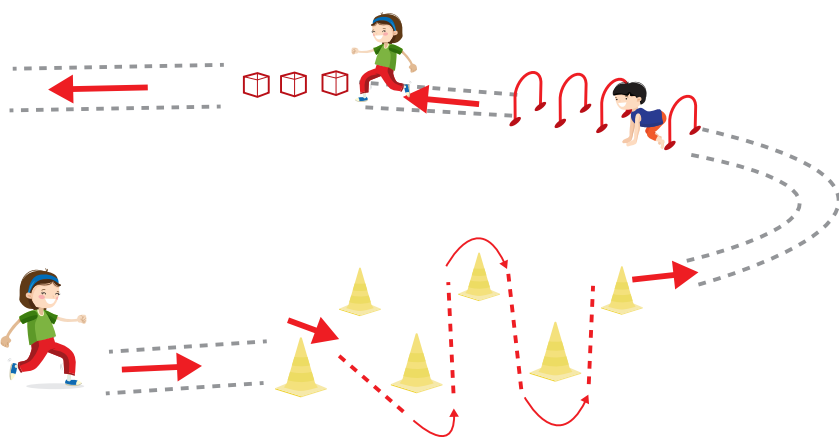


- أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ، وَعِنْدَ سَمَاعِ الصَّافِرَةِ أَقِفْ وَأُصَفِّقْ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ فَوْقَ رَأْسِي، ثُمَّ أَضْرِبُ أَرْبَعَ مَرَّاتٍ عَلَى فَخْذَيَّ.





- أَشَارِكُ فِي سَبَاقِ مَحَطَّاتِ الْأَطْوَاقِ:
- (1) أَمْشِي عَلَى أَرْبَعَةٍ عَبْرَ الطَّوْقِ.
- (2) أَجْرِي مِنْ فَوْقِ الْأَطْوَاقِ.
- (3) أَعْبُرُ مِنَ الطَّوْقِ مِنْ وَضْعِ الْوُقُوفِ.



- أُشَارِكُ فِي لُغَةِ الْمَوَائِعِ:
- (1) أَجْرِي بِشَكْلِ مُتَعَرِّجٍ بَيْنَ الْأَقْمَاعِ.
- (2) أَحْبُو تَحْتَ الْحَوَاجِزِ.
- (3) أَتَفْزُ فَوْقَ الْمَكْعَبَاتِ.

أَتَّصِلُ عَلَى الرَّقْمِ 911
عِنْدَ حُدُوثِ إصَابَةٍ.

التَّهْدِئَةُ

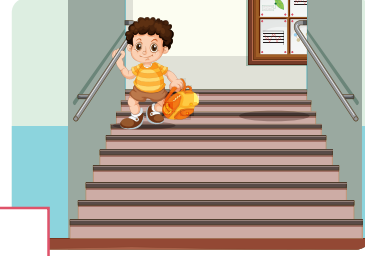


- أُوْدِي تَمَارِينِ الْإِطَالَةِ كَمَا فِي الصُّورِ:



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أَتَأَمَّلُ الصُّوَرَ الْآتِيَّةَ، ثُمَّ أُلَوِّنُ □ بِاللَّوْنِ ■ إِذَا كَانَ السُّلُوكُ صَحِيحًا، وَبِاللَّوْنِ ■ إِذَا كَانَ السُّلُوكُ غَيْرَ صَحِيحٍ:



— 1



— 2



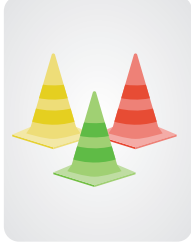
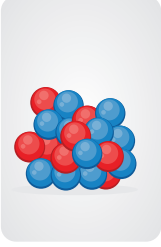
— 3



— 4

مُرَاجَعَةُ الْوَحْدَةِ

2 أَصِلُ الْكَلِمَةَ بِالصُّورَةِ الْمُنَاسِبَةِ فِي مَا يَأْتِي:



أَقْمَاعٌ

كُرَاتٌ صَغِيرَةٌ

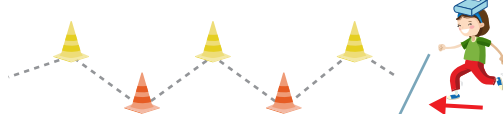
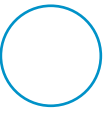
جَرِيٌّ

مَشِيٌّ

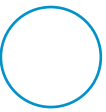
أَمَامَ

خَلْفَ

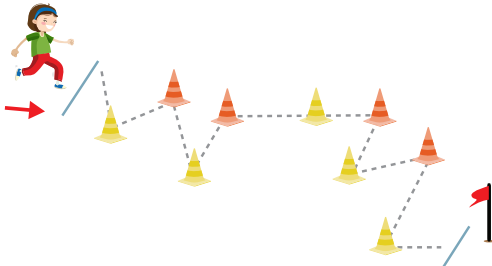
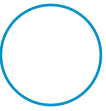
3 أَضَعْ (✓) فِي ○ أَمَامَ التَّمَرِينِ الَّذِي أُوَدِّيهِ بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي:



1 - الْمَشْيُ الْمُتَعَرِّجُ مَعَ وَضْعِ الْكِتَابِ عَلَى الرَّأْسِ.



2 - رَمِيٌّ وَلَقْفُ الْكُرَةِ مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ 5 مَرَّاتٍ.



3 - الْجَرِيُّ الْمُتَعَرِّجُ وَالْمُسْتَقِيمُ لِمَسَافَةِ 20 مِثْرًا.

أَلْعَابُ التَّوَازُنِ



التَّوَازُنُ الثَّابِتُ

الدَّرْسُ 1



الفِكْرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَأْدِيَةُ تَمَرِينَاتٍ تُنَمِّي التَّوَازُنَ مِنَ الثَّبَاتِ.

المفاهيم وَالْمُصْطَلَحَاتِ الْأَسَاسِيَّةُ



- كَيْفَ يَقِفُ الْأَطْفَالُ فِي الصُّورِ؟
- هَلْ أَسْتَطِيعُ الثَّبَاتَ عِنْدَ الْوُقُوفِ عَلَى قَدَمٍ وَاحِدَةٍ؟

- التَّوَازُنُ Balance
- التَّوَازُنُ الثَّابِتُ Static Balance

الِإِجْمَاعُ



- أَرْفَعُ ذِرَاعِيَّ أَمَامًا ثُمَّ عَلِيًّا ثُمَّ جَانِبًا، ثُمَّ أَخْفِضُهُمَا إِلَى الْأَسْفَلِ.
- أَثْنِي رُكْبَتَيَّ مَعَ رَفْعِ ذِرَاعِيَّ أَمَامًا.

أَتَجَنَّبُ اللَّعِبَ تَحْتَ أَشْعَةِ
الشَّمْسِ الْقَوِيَّةِ.



- أَثْبُ فِي الْمَكَانِ مَعَ فَتْحِ قَدَمَيَّ بِالْعَرَضِ.

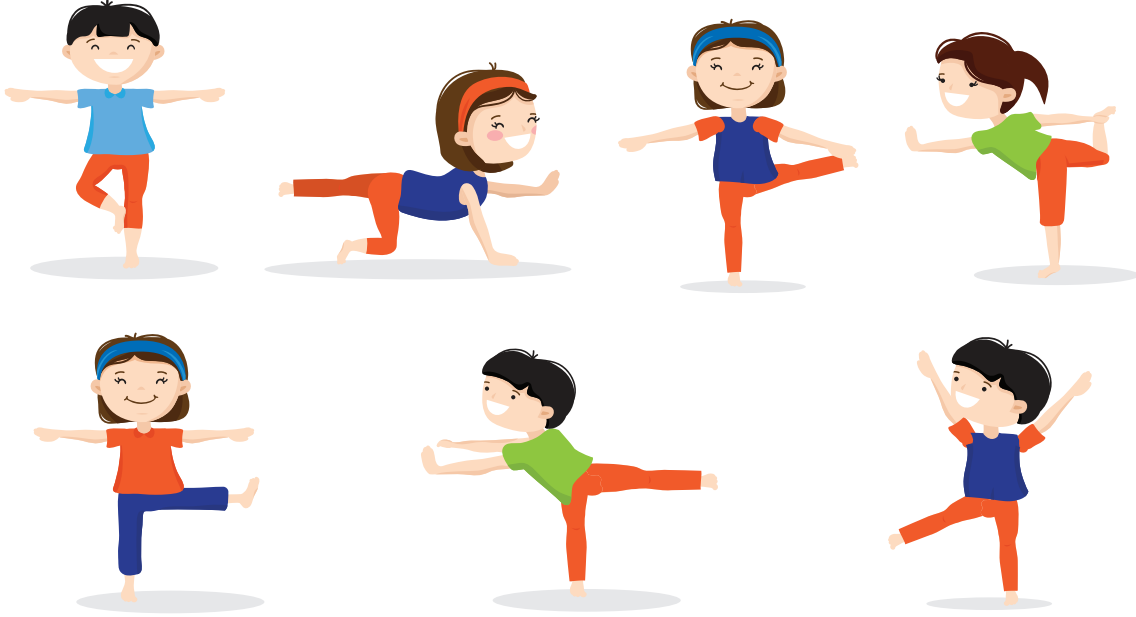




الأنشطة



- أُوَدِّي التمارين كما في الصور:



التفدية



الْتَزِمُ بِالطَّابُورِ وَلَا
أُزَاجِمُ أَحَدًا.

- أَشَارِكُ فِي لُغْبَةِ حَمْلِ الْكُرَاتِ: أَحْمِلُ الْكُرَّةَ وَأَجْرِي إِلَى الْأَمَامِ، ثُمَّ أَدُورُ حَوْلَ الْقِمْعِ وَأَعُودُ إِلَى الْقَاطِرَةِ.



الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

التَّوَازُنُ الْمُتَحَرِّكُ

الدَّرْسُ 2



الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تَأْدِيَةُ تَمَرِينَاتٍ تُنَمِّي التَّوَازُنَ مِنَ
الْحَرَكَةِ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



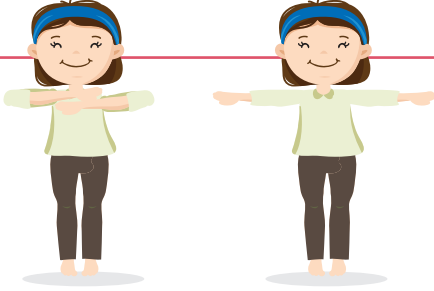
- التَّوَازُنُ الْمُتَحَرِّكُ
Dynamic Balance

- ماذا يَلْعَبُ الْأَطْفَالُ فِي الصُّورَةِ؟
- ماذا يَحْدُثُ عِنْدَ فَقْدَانِ التَّوَازُنِ؟

الإِجْمَاعُ



- أَثْنِي ذِرَاعِي أَمَامَ صَدْرِي، ثُمَّ أَفْرِدُهُمَا
وَأَضْغَطُهُمَا إِلَى الْخَلْفِ.



- أَلْفُ جِذْعِي إِلَى الْيَمِينِ وَإِلَى الْيَسَارِ.



- أَثْنِي 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 الرئيسة



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



• أحجل في اتجاهات مختلفة.



• أنني جذعي إلى الأمام مع مد ذراعي أمامًا.



• أنني ذراعي على كتفي، ثم أعمل دوائر بكتفي.



أضبط نفسي عند الشعور بالغضب.





الأنشطة



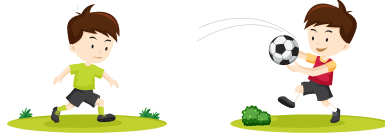
• أشارك في لعبة المحطات:



(1) أثب داخل مربعات الأرقام.



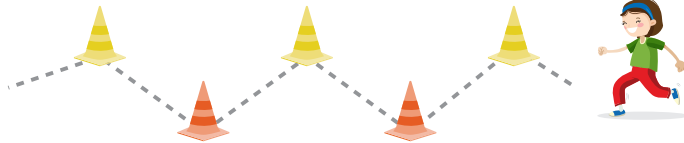
(2) أتمدحج جانباً على البساط.



(3) أتمرر الكرة باليدين.



(4) أتمرر وأحجز الكرة بالقدم.



(5) أجري بشكل متعرج وسريع.

التهدئة

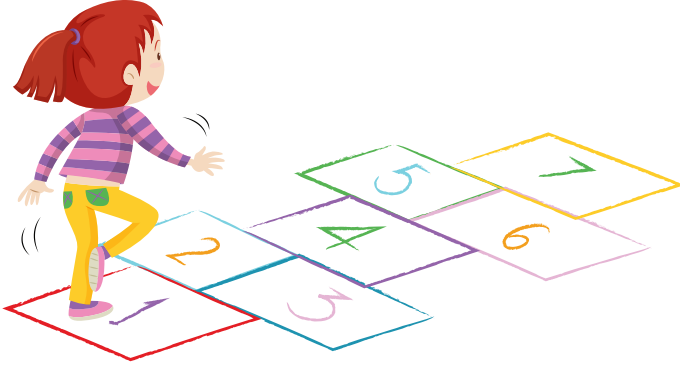


أحرص على تناول وجبة الإفطار.



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





الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الْقَفْزُ وَالْهُبُوطُ عَلَى الْقَدَمِ نَفْسِهَا.

• ماذا تَفْعَلُ الطِّفْلَةُ فِي الصُّورَةِ؟

• ما اسْمُ هَذِهِ الْمَهَارَةِ؟

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



• الحَبْلُ Hopscotch

أَفْرَحُ عِنْدَ الْفَوْزِ، وَلَكِنْ
لَا أَتَفَاخَرُ أَمَامَ الْخَاسِرِ.



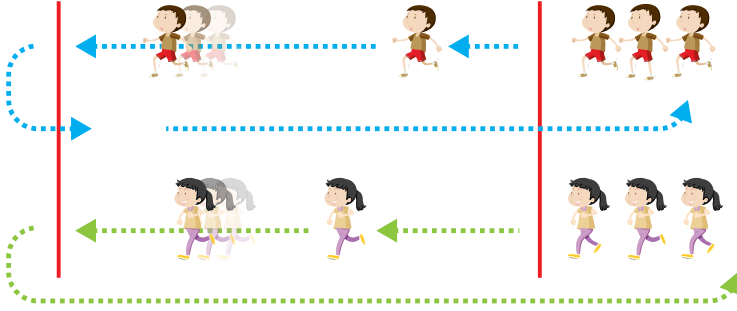
الِإِخْمَاءُ



• أَحْجِلْ نَحْوَ الْإِتِّجَاهِ الَّذِي يُشِيرُ إِلَيْهِ
مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



الأنشطة



- أَحْجَلْ بِاتِّجَاهِ خَطِّ النِّهَايَةِ الْمَرْسُومِ أَمَامِي، ثُمَّ أَعُودُ إِلَى الْقَاطِرَةِ جَرِيًّا.



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

التَّهْدِئَةُ



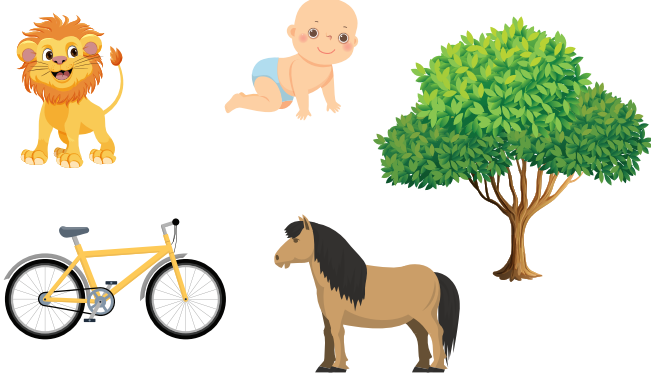
أَغْسِلْ يَدَيَّ وَوَجْهِي بَعْدَ حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

- أُوَدِّي تَمَارِينَ الْإِطَالَةِ كَمَا فِي الصُّورِ:



تَمَرِينَاتُ بَدَنِيَّةٍ تَمَثِيلِيَّةٍ

الدَّرْسُ
5



الفِكرَةُ الرَّأْسِيَّةُ



تَأْدِيَةُ تَمَرِينَاتٍ عَنْ طَرِيقِ تَمَثِيلِ
حَرَكَةِ الْأَشْيَاءِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- تَمَرِينَاتُ بَدَنِيَّةٍ Physical Exercises
- تَمَرِينَاتُ تَمَثِيلِيَّةٍ Acting Exercises

- مَا اسْمُ الْأَشْيَاءِ الَّتِي فِي الصُّورَةِ؟
- هَلْ يُمَكِّنُ تَمَثِيلُهَا حَرَكَيًا؟

الْإِخْمَاعُ



- أَجْرِي حَوْلَ الْمَلْعَبِ.

أَتَعَامَلُ بِاحْتِرَامٍ وَلُطْفٍ
عِنْدَ اللَّعِبِ.



الأنشطة



- أمثل حركة الحيوانات المختلفة وصوتها في الصور:



- أمثل حركة وسائل المواصلات المختلفة وصوتها في الصور:



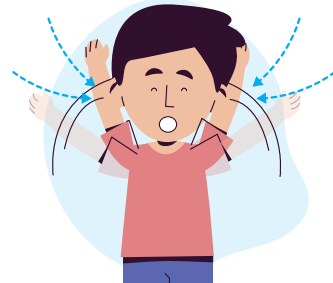
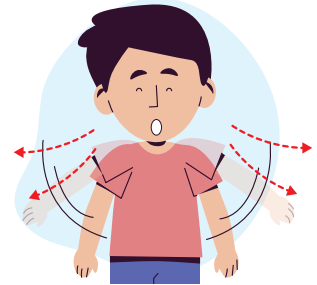
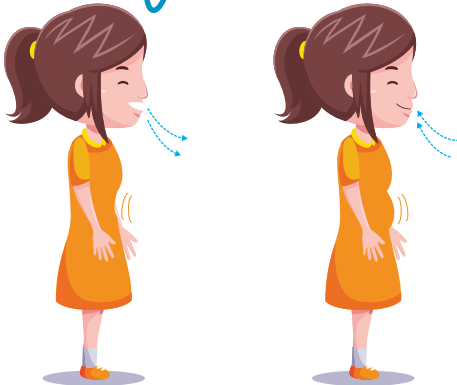
التهدئة



- أؤدي تمارين التنفس.

أُخْرِجُ الْهَوَاءَ مِنْ
فَمِي بِطُءٍ؛ حَتَّى
يَخْتَفِيَ انْتِفَاخُ بَطْنِي.

أَسْتَنْشِقُ الْهَوَاءَ
مِنْ أَنْفِي بَعْمَقٍ؛
حَتَّى يَنْتَفِخَ بَطْنِي.



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 التَّوَازُنِ فِي الصَّوْرَتَيْنِ:



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

