

التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَّةُ

الصَّفُّ الأوَّلُ الأساسيُّ

الفصل الدَّرَاسِيُّ الثَّانِي



فريق التَّأليف

أ. د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

منال محمد الأسود (مؤلفًا)

د. لبنى محمد سعادة (مؤلفًا)

أ. د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

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 (9/ 2024) تاريخ 30/ 10/ 2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (159/ 2024) تاريخ 17/ 11/ 2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/ 2025 م.

ISBN: 978-9923-41-677-8

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2024 / 7 / 4160)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الأول، الفصل الدراسي الثاني
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

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ.د. معن أحمد الشعلان

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

الرسومات الفنية:

جمانة عبد الرزاق الشافعي

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 ليوكبوا التطوّرات والتغيّرات السريعة والمتلاحقة، وتؤديّ 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.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤرّطر 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 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 لتطوير التربوي في المملكة، لتمكّن المتعلّم من اكتساب التنمية المتوازنة في النواحي 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، وتسهم في تنمية الفرد ليصبح مواطنًا صالحًا. ومن ثمّ، تسهم في إعداد الطلبة للحياة الصحيّة السليمة، والمنافسة الرياضية الشريفة في مختلف الألعاب والدورات والبطولات الرياضية، على مختلف المستويات الداخلية والخارجية.

المركز الوطني لتطوير المناهج

مُحتَوِياتُ الْكِتَابِ

الْوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

6 حَرَكَةُ وَصَّةٍ

7 الدَّرْسُ 1: الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ

9 الدَّرْسُ 2: حَمْلُ الْحَقِيَّةِ الْمَدْرَسِيَّةِ

11 الدَّرْسُ 3: الْعَادَاتُ الصَّحِيَّةُ

13 الدَّرْسُ 4: الْقَوَامُ الْمُعْتَدِلُ

الْوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

17 أَلْعَابُ التَّابَعِ

18 الدَّرْسُ 1: الْمَشْيُ التَّابِعِيُّ

20 الدَّرْسُ 2: الْجَرْيُ التَّابِعِيُّ

22 الدَّرْسُ 3: الْحَجْلُ التَّابِعِيُّ

24 الدَّرْسُ 4: الْوَثْبُ التَّابِعِيُّ

26 الدَّرْسُ 5: حَمْلُ الشُّعْلَةِ الْأُولُمِيَّةِ

مُحتَوِياتُ الْكِتَابِ

الْوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

30 قِصَصُ حَرَكِيَّةٍ

31 الدَّرْسُ 1: الْبَطْلُ الصَّغِيرُ

33 الدَّرْسُ 2: رَائِدُ الْفَضَاءِ الصَّغِيرُ

35 الدَّرْسُ 3: رِحْلَةُ إِلَى الْمَزْرَعَةِ

37 الدَّرْسُ 4: سِبَاقٌ فِي الْغَايَةِ

39 الدَّرْسُ 5: عَالَمُ الْمِهَنِ

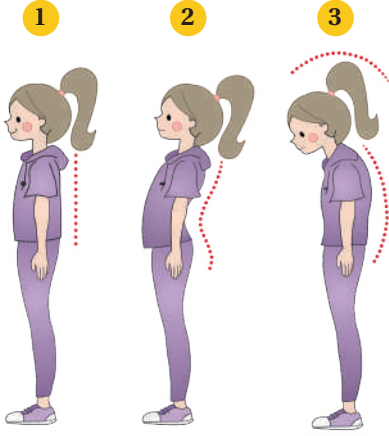


حَرَكَةٌ وَصِحَّةٌ



الوقوف الصحيح

الدرس
1



الفكرة الرئيسة

الوقوف المعتدل والصحيح.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية

الوقوف الصحيح
Correct standing



- أي الصور تُعبّر عن الوقوف الصحيح؟
- أقف أمام زملائي / زميلاتي وقوفًا صحيحًا.

أحافظُ على
وزني.

الإحماء



أشارك في لعبة (الديك والثعلب):

- يقف من يمثل الثعلب خارج الدائرة، ويقف من يمثل الديك داخلها.
- يحاول من يمثل الثعلب الإمساك بمن يمثل الديك، وبقيّة المجموعة تحمي من يمثل الديك.



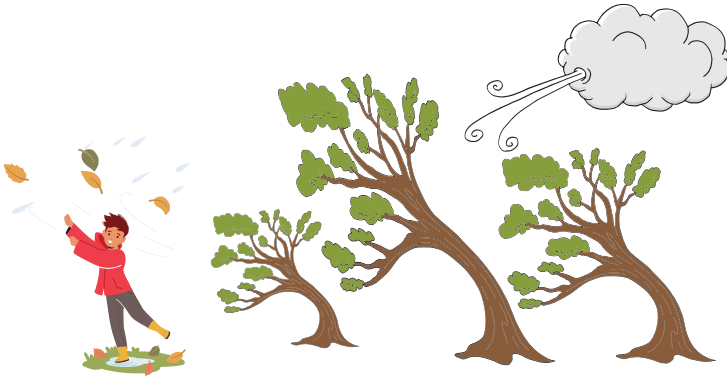


الأنشطة



• أَجْرِي فِي الْمَلْعَبِ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (تَحَرَّكْ).

• أَقِفْ بِاعْتِدَالٍ، عِنْدَ سَمَاعِ كَلِمَةِ (قِف).



أَشَارِكُ فِي لُغْبَةِ (هَبَّتِ الرِّيحُ):

◇ أَتَمَايَلُ مِثْلَ الشَّجَرَةِ الَّتِي تُحَرِّكُهَا

الرِّيحُ، عِنْدَ سَمَاعِ جُمْلَةٍ (هَبَّتِ الرِّيحُ).

◇ أَقِفْ بِاعْتِدَالٍ، عِنْدَ سَمَاعِ جُمْلَةٍ (هَدَأَتِ
الرِّيحُ).

مَدْرَسَتِي هِيَ بَيْتِي الثَّانِي،
أَحَافِظُ عَلَى نِظَافَتِهَا.



التَّهْدِئَةُ



• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



حَمْلُ الْحَقِيَّةِ الْمَدْرَسِيَّةِ



الفكرة الرئيسة

حَمْلُ الْحَقِيَّةِ الْمَدْرَسِيَّةِ بِصُورَةٍ
صَحِيحَةٍ.



المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



• الْحَقِيَّةُ الْمَدْرَسِيَّةُ Back pack

• ماذا أُشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟

• كَيْفَ أَحْمِلُ حَقِيَّتِي الْمَدْرَسِيَّةَ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ؟

أَذْهَبُ إِلَى الطَّبِيبِ إِذَا شَعَرْتُ بِضَعْفٍ
فِي النَّظَرِ أَوْ السَّمْعِ.

الإِجْمَاعُ

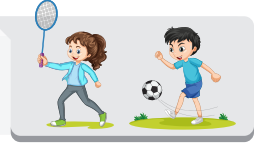


• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي
الصُّورَةِ.





الأنشطة



- أمشي باعتدال نحو حقيبتَي المدرسيّة، عند سماع الصافرة.
- أرفع حقيبتَي بَكلتا يديّ، وأحملُها بصورة صحيحة.
- أمشي بالاتّجاه الذي يُحدّده مُعلّمي / مُعلّمتي.



- ♦ أمشي باتّجاه حقيبتَي عند سماع الصافرة وأنا أحمِلُ كتابًا على رأسي، ثمّ أحمِلُ الحقيقتَ بصورة صحيحة.
- ♦ أعودُ إلى مكاني وأنا أحمِلُ حقيبتَي على ظهري، والكتاب على رأسي.

أشارك في الأنشطة المدرسيّة.

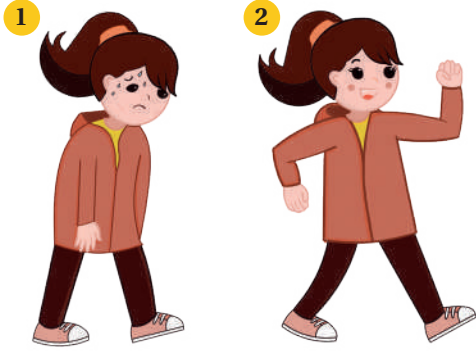
التّحدّي



- أشارك في لعبة (طاق طاق طاقية):
- أحمِلُ منديلًا وأتحركُ حوّل الدائرة وأنشدُ:

طاق طاق طاقية شباكين بعليّة
رن رن يا جرس
حوّل واركب عالفرس

- أضعُ المنديلَ خلفَ زميلي / زميلتي، وأركضُ وأجلسُ في مكانه الفارغ.



الفكرة الرئيسيّة

اتباع العادات الصّحيّة اليوميّة.



المفاهيم والمصطلحات الأساسيّة



الطّعام الصّحيّ Healthy food

• ما الفرق بين الصّورتين؟

• كيف أحافظ على صحتي؟

أتناول طعاماً صحّياً وأتمهّل
في مضغّه.



الإجماع



• أجري في الملعب.

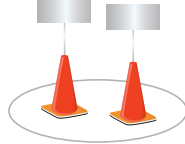
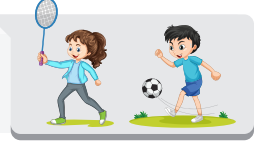
• أقفّز في مكاني، عند سماع كلمة (رذاذ).

• أجري سريعاً مع الضرب على الفخذين، عند سماع كلمة (مطر).

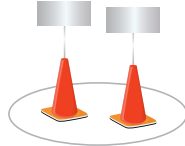




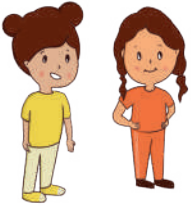
الأنشطة



• أَقِفْ بِمُوجَهَةِ قِمَعَيْنِ يَحْمِلَانِ صُورَتَيْنِ مُخْتَلِفَتَيْنِ.



• أَصَوِّبُ كُرَةً صَغِيرَةً عَلَى الْقِمَعِ الَّذِي يَحْمِلُ صُورَةَ عَادَةٍ صَحِيَّةٍ يَوْمِيَّةٍ.



♦ أَشْكُلُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي دَائِرَةً، عِنْدَ سَمَاعِ عِبَارَةٍ تُعَبِّرُ عَنْ سُلُوكٍ صَحِيٍّ.

♦ أَقِفْ مُنْفَرِدًا، عِنْدَ سَمَاعِ عِبَارَةٍ لَا تُعَبِّرُ عَنْ سُلُوكٍ صَحِيٍّ.

التَّهْدِئَةُ



أُشَارِكُ فِي لُعْبَةِ (الْقَطَارِ وَالنَّفَقِ)

• أَتَحَرَّكُ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي دَاخِلَ النَّفَقِ، مَعَ الْعَدِّ إِلَى الرَّقْمِ (10).

• مَنْ يُمَسِّكُ عِنْدَ الرَّقْمِ (10) يَأْخُذُ مَكَانَ أَحَدِ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي الَّذِينَ يُشَكِّلُونَ النَّفَقَ.

فِي مَدْرَسَتِي أَتَعَلَّمُ كُلَّ مَا هُوَ مُفِيدٌ.



القَوَامُ الْمُعْتَدِلُ

1



2



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



المُحَافَظَةُ عَلَى القَوَامِ مُعْتَدِلًا، فِي
أَثْنَاءِ الْأَدَاءِ الْحَرَكَيّ، وَفِي الْحَيَاةِ
الْيَوْمِيَّةِ.

• مَا الْفَرْقُ بَيْنَ الصُّورَتَيْنِ؟

• هَلْ يُؤَثِّرُ حَجْمُ الْمَلَابِسِ فِي صِحَّتِي وَشَكْلِي
جِسْمِي؟

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



• القَوَامُ الْمُعْتَدِلُ Good posture

أُرَتَدِي الْمَلَابِسَ الْمُرِيحَةَ
وَالْمُنَاسِبَةَ لِي.

الإِجْمَاعُ

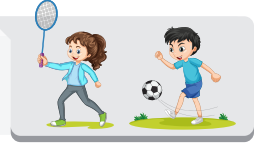


• أَقْلَدُ التَّمَرِينَ الْمَرْسُومَ عَلَى الْبُطَاقَةِ.





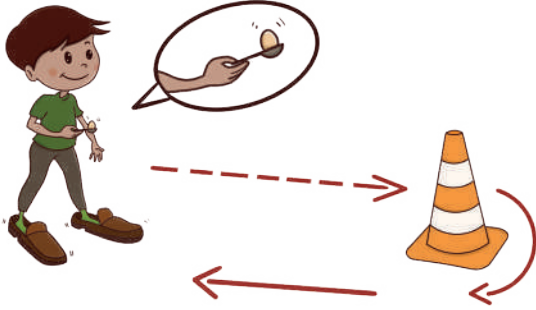
الأنشطة



- أَشَارِكُ فِي سَبَاقِ (سُرْعَةِ ارْتِدَاءِ الْمَلَابِسِ).



- ♦ ارْتَدِي حِذَاءً وَاسِعًا.



- ♦ أُمْسِكُ مِلْعَقَةً فِيهَا كُرَّةٌ صَغِيرَةٌ وَأَمْشِي إِلَى الْأَمَامِ.

- ♦ أَدْوِرْ حَوْلَ الْقِمَعِ وَأَعُودْ إِلَى مَكَانِي، مِنْ دُونِ أَنْ تَسْقُطَ الْكُرَّةُ.

التَّهْدِئَةُ



أُنْجِزُ وَاجِبَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ.



- أَرْكُضُ بِشَكْلِ حُرٍّ.

- يَرْمِي مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي الْكُرَّةَ بِاتِّجَاهِنَا.

- مَنْ تَلَمَّسَهُ الْكُرَّةُ يَذْكُرُ

اسْمَهُ، وَعَادَةً صَحِيَّةً تُكْسِبُهُ

قَوَامًا سَلِيمًا وَمُعْتَدِلًا.

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أَتَأَمَّلُ الصُّوَرَ الْآتِيَةَ، ثُمَّ أَلَوِّنُ ○ بِاللَّوْنِ ● إِذَا كَانَ السُّلُوكُ صَحِيحًا، أَوْ بِاللَّوْنِ ● إِذَا كَانَ السُّلُوكُ غَيْرَ صَحِيحٍ:



— 2



— 1



— 4



— 3



— 6



— 5



— 8



— 7



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أَقَارِنْ بَيْنَ الصُّوَرِ، ثُمَّ ارْزُسِمُ 😊 فِي □ تَحْتَ الصُّورَةِ الصَّحِيحَةِ،
و 😞 فِي □ تَحْتَ الصُّورَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ:

— 1



— 2



— 3



3 أَخْبِرْ مَهَارَتِي فِي حَمْلِ حَقِيَّتِي
الْمَدْرَسِيَّةِ، وَالْمَشْيِ بِهَا بِصُورَةٍ صَّحِيحَةٍ
حَوْلَ الْمَلْعَبِ.



أَلْعَابُ التَّتَابُعِ



الفِكرَةُ العامَّةُ
أَضْبُطْ خُطُواتي في أَثناءِ
اللَّعِبِ.



الْمَشْيُ التَّابِعِيُّ

الدَّرْسُ 1



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَتَابَعُ الْمَشْيُ فِي خَطِّ مُسْتَقِيمٍ
(مَسَارٍ مُحَدَّدٍ).

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



• مَسَارٌ Path

• مِضْمَارٌ Track

• أَيْنَ يَمْشِي الْأَطْفَالُ؟

• مَاذَا يُسَمَّى هَذَا الْمَكَانُ؟

أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ
يَوْمِيًّا.



الِإِحْمَاءُ



• أُؤَدِّي التَّمَارِينَ كَمَا فِي الصُّورَةِ.

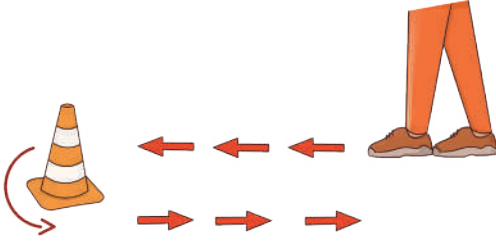


الأنشطة



• أمشي في خطٍّ مُستقيم، بحيثُ يلمسُ كعبُ قدمي الأولى مُقدِّمةَ قدمي الثانية.

• أعودُ إلى فريقِي، ثمَّ ينطلقُ زميلي / زميلتي لأداء المهمة نفسها وإكمال السباق.



أشارك في لعبة (الكرة والدلو):

♦ أأخذ كرةً من السلة رقم (1)، وأحملها في دلو صغير.

♦ أمشي بالدلو نحو السلة رقم (2)، وأضع الكرة فيها.

♦ أسلم الدلو لزميلي / زميلتي لتأدية المهمة نفسها، وإكمال السباق.



أنا رياضيٌّ وأحترم الآخرين.

التَّهْدِئَةُ

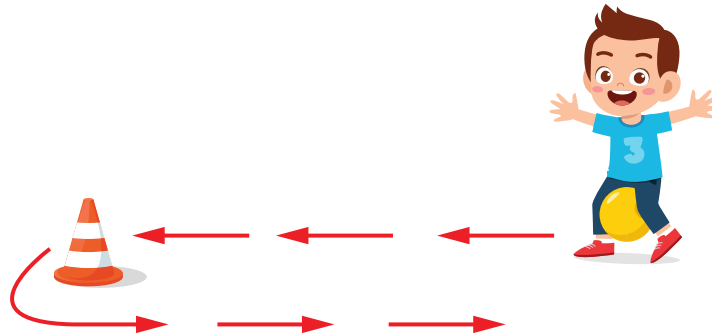


أشارك في سباق (المشي بالكرة):

• أثبتُّ كرةً خفيفةً بين الرُكبتين.

• أمشي بها إلى الأمام، وأدورُ حول القمَّع، وأعودُ إلى مكاني.

• أسلم الكرة لزميلي / زميلتي لإكمال السباق.





الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَسْلُمُ وَتَسْلِمُ الْأَدَاةَ الْمُسْتَحْدَمَةَ
فِي اللَّعْبَةِ فِي أَثْنَاءِ الْجَرِيِّ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُضْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- سِبَاقُ Race
- تَتَابُعُ Relay

• ماذا يَفْعَلُ الْوَلَدَانِ؟

• ما اسْمُ هَذِهِ اللَّعْبَةِ؟

الرِّيَاضَةُ: صِحَّةٌ وَنَشَاطٌ
وَسُرُورٌ.

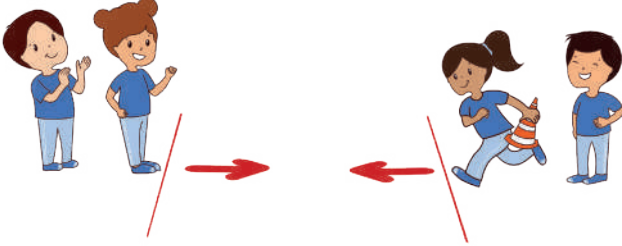
الِإِخْمَاعُ



- أَقَلِّدُ الْقَائِدَ/ الْقَائِدَةَ فِي كُلِّ شَيْءٍ؛ فِي التَّمَارِينِ
وَالدَّوْرَانِ وَالْوُثْبِ.



الأنشطة



- أَقِفْ مَعَ فَرِيقِي فِي قَاطِرَتَيْنِ مُتَقَابِلَتَيْنِ، وَعِنْدَ الْإِشَارَةِ أَجْرِي وَأَنَا أَحْمِلُ الْقِمْعَ.
- أَسْلِّمُ الْقِمْعَ لِزَمِيلِي / زَمِيلَتِي فِي الْفَرِيقِ فِي الْقَاطِرَةِ الْمُقَابِلَةِ، ثُمَّ أَقِفْ فِي نِهَايَتِهَا.
- يَنْطَلِقُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِتَسْلِيمِ الْقِمْعِ فِي الْآتِجَاهِ الْمُعَاكِسِ.



أُشَارِكُ فِي سَبَاقِ (تَتَابُعِ الْعَصَا):

- ◇ أَقِفْ مَعَ فَرِيقِي فِي نِقَاطِ مُحَدَّدَةٍ حَوْلَ الْمَلْعَبِ.
- ◇ عِنْدَ إِشَارَةِ الْبَدْءِ، أَنْطَلِقُ سَرِيعًا لِأَسْلَمِ الْعَصَا إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.

التَّهْدِئَةُ



أَنَا رِیَاضِيَّةٌ، وَأَنَا قُدْوَةٌ فِي مَدْرَسَتِي.

أُشَارِكُ فِي سَبَاقِ (جَمْعِ مَشَابِكِ الْغَسِيلِ):

- عِنْدَ الْإِشَارَةِ، أَنْطَلِقُ إِلَى حَبْلِ الْغَسِيلِ وَأَخْذُ مِشْبَكًا وَأَعُودُ إِلَى مَكَانِي.





الفكرة الرئيسة

تأديّة أَكْثَرِ مِنْ حَرَكَةٍ فِي اللُّعْبَةِ الْوَاحِدَةِ.



المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



قَرِيبٌ Near

بَعِيدٌ Far away

• ماذا أَشَاهِدُ فِي الصُّورَةِ؟

• كَيْفَ يَبْدُو وَضْعُ الرَّجْلَيْنِ؟

أُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ الَّتِي
تُنَاسِبُ قُدْرَاتِي.

!?



الإِجْمَاعُ



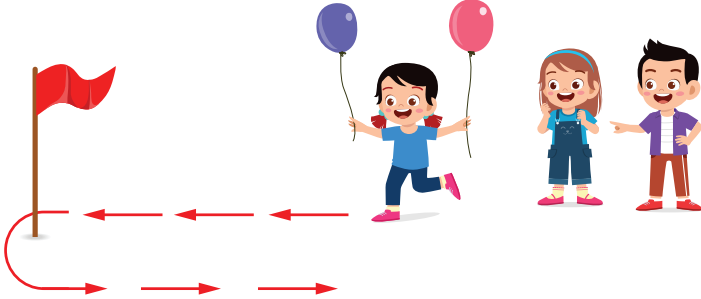
• أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ طَوِيلَةٍ وَالذَّرَاعَانِ جَانِبًا، وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ.

• أَمْشِي إِلَى الْأَمَامِ مِثْلَ دَوْدَةَ الْقَرْ.

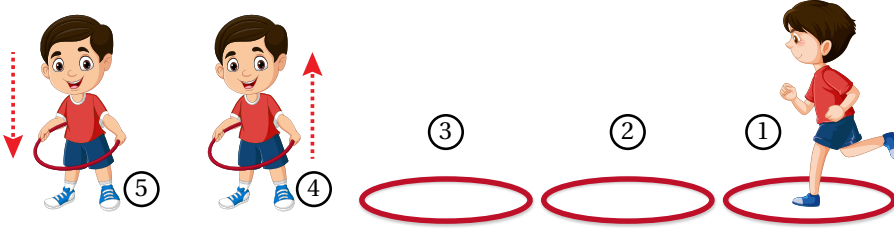
• أَضْبِطْ حَرَكَاتِي مَعَ حَرَكَاتِ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.



الأنشطة



- أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ وَأَحْمِلْ بِالْوَتَيْنِ.
- أَحْجِلْ عِنْدَ الْإِشَارَةِ حَتَّى أَصِلَ إِلَى الرَّايَةِ، ثُمَّ أَدُورُ وَأَعُودُ.
- أَسَلِّمْ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي الْبَالُونَيْنِ لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



- ♦ أَقِفْ فِي قَاطِرَةٍ، وَعِنْدَ الْإِشَارَةِ أَحْجِلْ عَبْرَ ثَلَاثَةِ أَطْوَاقٍ.

- ♦ أَمُرُّ الطَّوْقَ الرَّابِعَ حَوْلِي مِنْ أَسْفَلَ إِلَى أَعْلَى.

- ♦ أَمُرُّ الطَّوْقَ الْخَامِسَ حَوْلِي مِنْ أَعْلَى إِلَى أَسْفَلَ.

- ♦ أَعُودُ إِلَى مَكَانِي لِيَنْطَلِقَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.

أَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ عِنْدَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.

التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفكرة الرئيسة



التَّركِيزُ عَلَى الأَدَاءِ الصَّحِيحِ فِي
أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



- تَرْكِيزُ Concentration
- تَدْرِيبُ Training

• ماذا يَلْعَبُ الطِّفْلَانِ؟

• كَيْفَ يُمَكِّنُ أَنْ أَزِيدَ تَرْكِيزِي؟

أُمَارِسُ الأَلْعَابَ الَّتِي
تَزِيدُ مِنْ تَرْكِيزِي.

الإِجْمَاعُ



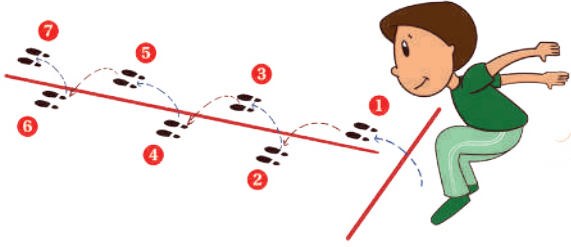
أُشَارِكُ فِي لُغَةِ (القُبْطَانِ قَادِمٌ):

• أَتَظَاهَرُ بِأَنِّي قُبْطَانُ سَفِينَةٍ كَبِيرَةٍ، وَبَقِيَّةُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
رُكَّابُ السَّفِينَةِ.

• يَتَّبِعُ رُكَّابُ السَّفِينَةِ أَوَامِرَ القُبْطَانِ، مِثْلَ: مَسْحِ السَّفِينَةِ،
وَرَفْعِ المِرْسَاةِ، وَالتَّجْدِيفِ، وَالْإِبْتِعَادِ عَنْ أَسْمَاكِ القِرْشِ.



الأنشطة



• أثْبُ بِالْقَدَمَيْنِ مَعًا يَمِينَ الْخَطِّ، ثُمَّ يَسَارَ الْخَطِّ.

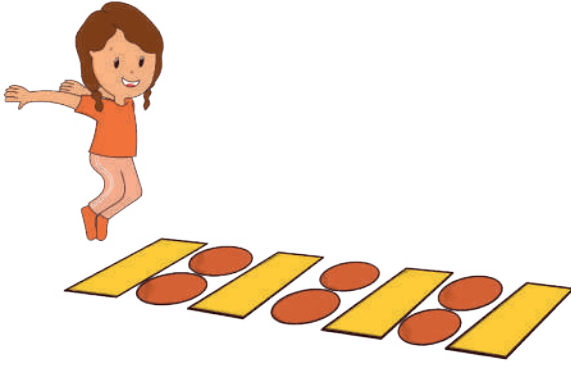
• أَعُودُ بِالطَّرِيقَةِ نَفْسِهَا، ثُمَّ يَنْطَلِقُ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِأَدَاءِ الْمَهْمَةِ نَفْسِهَا وَإِكْمَالِ السَّبَاقِ.

أُشَارُكَ فِي سَبَاقِ (مُرَبَّعٍ وَدَائِرَتَيْنِ):

♦ أَثْبُ دَاخِلَ الْمُرَبَّعِ وَالْقَدَمَانِ مُتَقَارِبَتَانِ.

♦ أَثْبُ دَاخِلَ الدَّائِرَتَيْنِ وَالْقَدَمَانِ مُتَبَاعِدَتَانِ.

♦ أَعُودُ بِالطَّرِيقَةِ نَفْسِهَا لِيَنْطَلِقَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِأَدَاءِ الْمَهْمَةِ نَفْسِهَا وَإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



أَنَا رِیَاضِيَّةٌ، وَأَوَازُنُ بَيْنَ مُمَارَسَةِ
الرِّیَاضَةِ وَدِرَاسَتِي.

التَّوَحُّدُ

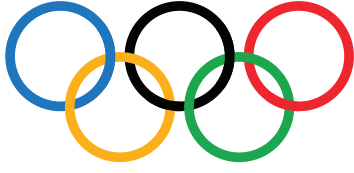


• أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



حَمْلُ الشُّعْلَةِ الأولُمبِيَّةِ

الدَّرْسُ
5



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



الرِّيَاضَةُ تَفُوقُ واحْتِرَامٌ وَصَدَاقَةٌ.

المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



- الألعابُ الأولُمبِيَّةُ Olympic games
- الشُّعْلَةُ الأولُمبِيَّةُ Olympic torch

• ماذا يَحْمِلُ الأَطْفَالُ؟

• ماذا تَعْنِي الشُّعْلَةُ الأولُمبِيَّةُ؟

الإِخْماءُ



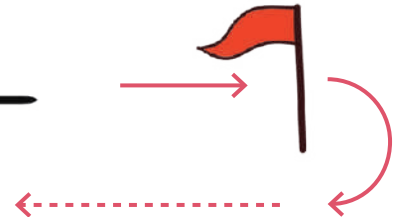
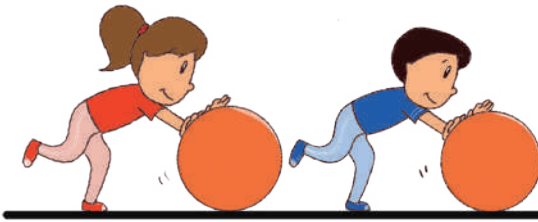
الأَلْعَابُ الإِلِكْتَرُونِيَّةُ تُضَرُّ بِصِحَّتِي.



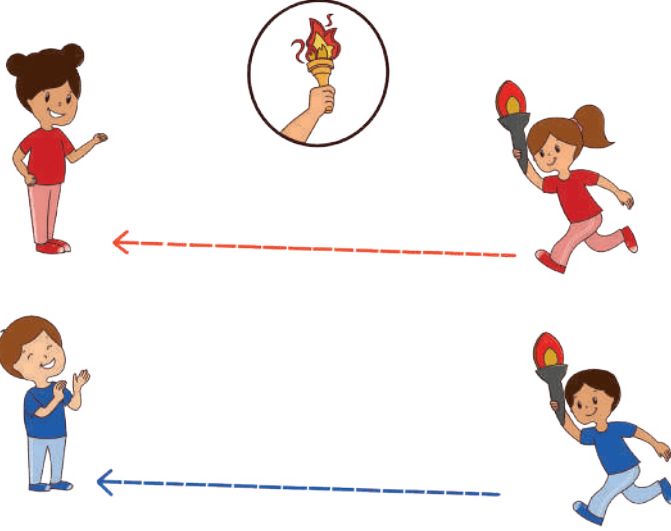
أُشَارِكُ فِي سِبَاقِ (تَتَابُعِ دَحْرَجَةِ الكُرَّةِ):

• أَقِفْ مَعَ فَرِيقِي، وَعِنْدَ الإِشَارَةِ أَدْحِرْجُ الكُرَّةَ إِلَى الأَمَامِ حَتَّى أَصِلَ إِلَى الرَّايَةِ.

• أَعُودُ بِالكُرَّةِ لَتَسْلِمِهَا إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي فِي الفَرِيقِ لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



الأنشطة



- أَحْمِلُ الشُّعْلَةَ الْأُولُمِيَّةَ
وَأَجْرِي بِهَا حَوْلَ الْمَلْعَبِ،
ثُمَّ أَسْلَمُهَا لِزَمِيلِي / زَمِيلَتِي.

♦ أَشَاهِدُ فِيلْمًا قَصِيرًا عَنِ الشُّعْلَةِ الْأُولُمِيَّةِ وَالْأَلْعَابِ الْأُولُمِيَّةِ.

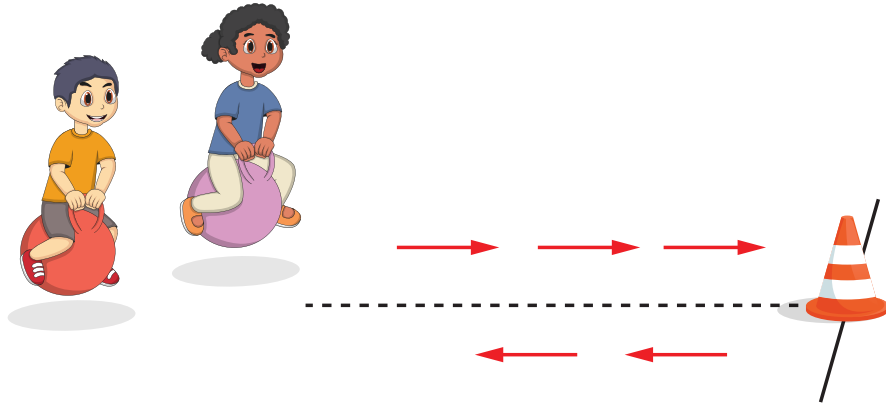
التَّهْدِئَةُ



أَتَحَلَّى بِالرُّوحِ الرِّيَاضِيَّةِ الْأُولُمِيَّةِ.

أُشَارِكُ فِي لُعْبَةٍ (تَتَابَعِ الْقَفْزُ بِالْكُرَةِ):

- أَقْفِزُ بِالْكُرَةِ إِلَى الْأَمَامِ حَتَّى أَصِلَ إِلَى خَطِّ النِّهَايَةِ.
- أَعُودُ بِالْكُرَةِ وَأَسْلَمُهَا إِلَى زَمِيلِي / زَمِيلَتِي لِإِكْمَالِ السَّبَاقِ.



مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

1 أَضَعُ فِي □ إِشَارَةَ (✓) لِلسُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَإِشَارَةَ (X) لِلسُّلُوكِ غَيْرِ الصَّحِيحِ:



- 2

☐

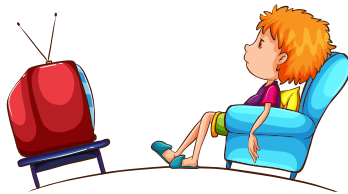

- 1

☐


- 4

☐


- 3

☐


- 6

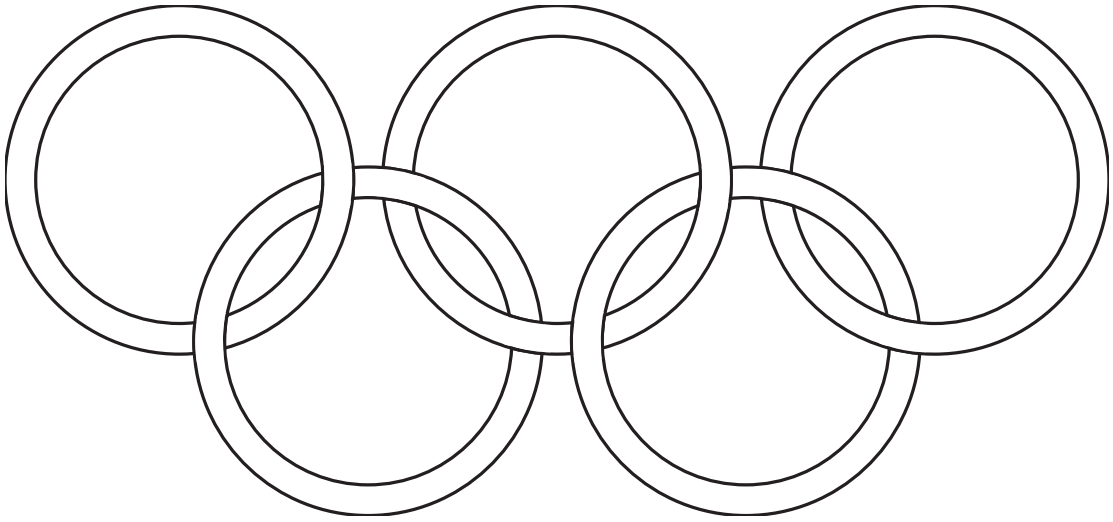
☐


- 5

☐

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أُلَوِّنُ الْحَلَقَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ بِالْأَلْوَانِ الصَّحِيحَةِ:



3 أَشَارِكُ فِي سِبَاقِ تَتَابُعِ الْعَصَا ضِمْنَ فَرِيقٍ مُكَوَّنٍ مِنْ أَرْبَعَةِ لَاعِبِينَ / لَاعِبَاتٍ،
بِإِشْرَافِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



قِصَصُ حَرَكَيَّةٍ





الفكرة الرئيسة

تأدية مهارات حركية أساسية، عن طريق تمثيل قصة حركية.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



كرسي متحرك Wheel chair

- ما الشيء المميز في هذه الصور؟
- ما اسم الألعاب الموجودة في الصور؟

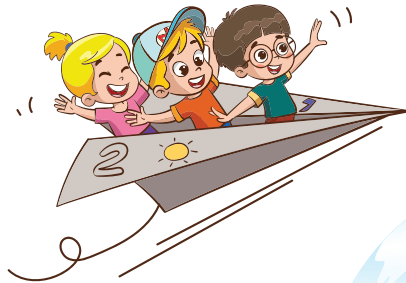
الإخفاء



أساعد زميلي / زميلتي.

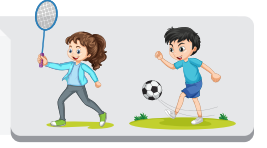


- أقلد حركة التسلق، عند سماع كلمة (بر).
- أقلد حركة الطائرة، عند سماع كلمة (جو).
- أقلد حركة الموج، عند سماع كلمة (بحر).





الأنشطة



- أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ (البَطْلِ الصَّغِيرِ)، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



فَقَدْ كَانَ يَلْعَبُ بِالْكُرَةِ مَعَ
أَصْدِقَائِهِ فِي الْمَلْعَبِ،

وَكَانَ يُحِبُّ الرِّيَاضَةَ
وَيُمَارِسُهَا كُلَّ يَوْمٍ؛

كَانَ أَحْمَدُ يَنْتَقِلُ عَلَى
كُرْسِيِّ مُتَحَرِّكٍ،



وَكَانَ أَحْمَدُ يُرَدِّدُ دَائِمًا:
سَأَكْبُرُ وَأَصْبِحُ بَطْلًا أَوْلُمُبَيَّا
مَشْهُورًا!

وَيَتَسَابَقُ مَعَهُمْ؛ حَتَّى أَطْلَقُوا
عَلَيْهِ اسْمَ الْبَطْلِ الصَّغِيرِ.

وَيُشَارِكُهُم اللَّعِبَ بِالْدَّمَى،
وَصُنْعَ الطَّائِرَاتِ الْوَرَقِيَّةِ
وَالْتَّحْلِيْقِ بِهَا،

لَا أَعْبَثُ بِكُرْسِيِّ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي الْمُتَحَرِّكِ.

التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفِكرَةُ الرَّابِيسَةُ



تَحْسِينُ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّحَرُّكِ فِي
الْفَرَاغِ.

الْمَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ الْأَسَاسِيَّةُ



• فضاء Space

- ماذا أَفْعَلُ كَيْ لَا اضْطَدمَ بِزَمِيلِي / زَمِيلَتِي فِي
أَثْنَاءِ الْحَرَكَةِ؟
- ماذا يُسَمَّى الْمَكَانُ الَّذِي لَا يُوجَدُ فِيهِ شَيْءٌ؟

الِإِجْمَاعُ



أَحْضِرُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ فِي
الْوَقْتِ الْمُحَدَّدِ.



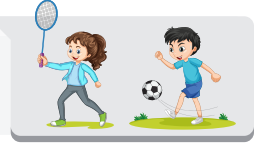
أُشَارِكُ فِي لُعْبَةٍ (جَمْعُ الْمُكْعَبَاتِ):

- أَجْمَعُ الْمُكْعَبَاتِ الْمُوزَّعَةَ فِي أَنْحَاءِ الْمَلْعَبِ.





الأنشطة



- اَسْتَمِعْ إِلَى قِصَّةِ (رَائِدِ الْفَضَاءِ الصَّغِيرِ)، وَاتَّخَيَّلْ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلْهَا:



دَارَتِ الْمَرْكَبَةُ فِي الْفَضَاءِ
الْوَاسِعِ،



ارْتَدَى الْبَدَلَةَ الْفَضَائِيَّةَ،
وَأَنْطَلَقَ بِمَرْكَبَتِهِ الصَّغِيرَةِ.



صَنَعَ عَوْنٌ مَرْكَبَةً فَضَائِيَّةً
صَغِيرَةً؛ لِيُسَافِرَ بِهَا إِلَى الْفَضَاءِ.



وَرَفَعَ عَلَمَ الْأُرْدُنِّ عَلَى سَطْحِ
الْقَمَرِ، ثُمَّ عَادَ سَعِيدًا إِلَى وَطَنِهِ.



جَمَعَ عَوْنٌ بَعْضَ الصُّخُورِ
وَحَاوَلَ أَنْ يَلْمِسَ النُّجُومَ،



وَهَبَطَتْ عَلَى سَطْحِ الْقَمَرِ. وَأَخَذَ
عَوْنٌ يَقْفِزُ فَرِحًا هُنَا وَهُنَاكَ.

اسْتَخْدِمِ الْمَنَادِيلَ الْوَرَقِيَّةَ، عِنْدَ
السُّعَالِ أَوْ الْعُطَاسِ.



التَّهْدِئَةُ



- أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



رِحْلَةٌ إِلَى الْمَرْعَةِ



الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَأْدِيَةُ مَهَمَّاتٍ حَرَكِيَّةٍ تَتَطَلَّبُ قُوَّةً وَجَهْدًا.

المفاهيم والمُصطلحات الأساسية



• قُوَّة Force

• عَضَلَةٌ Muscle

• ماذا يَحْمِلُ اللَّاعِبُ فِي يَدَيْهِ؟

• ماذا يَحْتَاجُ اللَّاعِبُ كَيْ يَحْمِلَ وَزْنًا ثَقِيلًا؟

الإِجْمَاعُ



أَلْتَزِمُ بِقَوَانِينِ الْمَدْرَسَةِ.

أُشَارِكُ فِي لُعْبَةٍ (الْوَرْدَةِ):

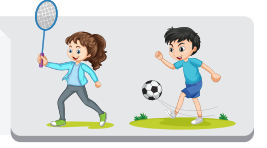
• أَفِفُ وَالذَّرَاعَانِ عَالِيًا، عِنْدَ سَمَاعِ عِبَارَةٍ (فَتَحَتِ الْوَرْدَةَ).

• أَجْلِسُ الْقُرْفُصَاءَ، عِنْدَ سَمَاعِ عِبَارَةٍ (عَمَّضَتِ الْوَرْدَةَ).





الأنشطة



- أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ رِحْلَةٍ إِلَى الْمَرْعَةِ، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



وَطَارَدَتِ الْفَرَاشَاتِ الْجَمِيلَةَ،
وَحَلَقَتْ مِثْلَ الطُّيُورِ.



شَاهَدْتُ فِي الْمَرْعَةِ
حَيَوَانَاتٍ كَثِيرَةً،



ذَهَبْتُ مِيَارَ فِي رِحْلَةٍ مَعَ عَائِلَتِيهَا
إِلَى مَرْعَةٍ جَدَّهَا.



فِي نِهَآيَةِ الرَّحْلَةِ شَعَرْتُ مِيَارَ
بِالتَّعَبِ، لَكِنَّهَا كَانَتْ سَعِيدَةً بِهَذِهِ
الرَّحْلَةِ الْجَمِيلَةِ.



وَسَاعَدْتُ عَلَى إِزَالَةِ الْأَعْشَابِ،
وَجَمَعْتُ مَحْصُولَ الْجَزْرِ.



جَمَعْتُ مِيَارَ يَبْضَ الدَّجَاجِ،
وَحَلَبْتُ الْبَقْرَةَ،

التَّهْدِئَةُ



أَضَعُ كِمَامَةً عِنْدَ الْإِصَابَةِ بِالزُّكَامِ.

- أُوَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفكرة الرئيسة

تأدية مهمات حركية تتطلب
سرعات متنوعة.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



• سريع Fast

• بطيء Slow

• أي الولدين أسرع؟

• أي منهما سيصل أولاً؟

أستاذ مُعلّم / مُعلّمتي
قبل مغادرة المدرسة.

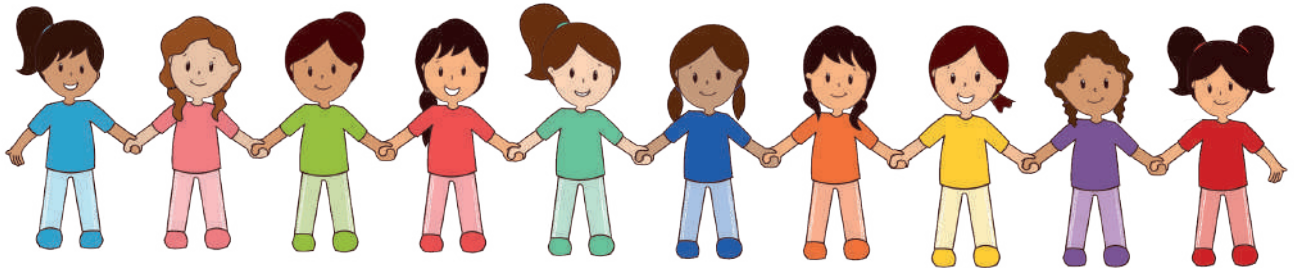
الإجماع



• أوقف في صف وأمسك بيد زميلي / زميلتي.

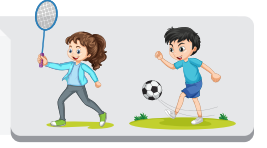
• أمشي عند سماع كلمة (بطيء).

• أجري عند سماع كلمة (سريع).





الأنشطة



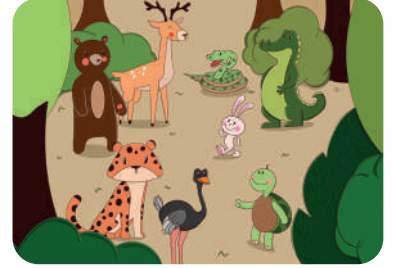
- أَسْتَمِعُ إِلَى قِصَّةِ (سَبَاقٍ فِي الْغَابَةِ)، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا:



بَدَأَ السَّبَاقُ، وَانْطَلَقُوا جَمِيعًا
نَحْوَ خَطِّ النِّهَايَةِ.



وَقَفَ الْجَمِيعُ عَلَى خَطِّ الْبِدَايَةِ،
وَكُلُّ مِنْهُمْ يَحْلُمُ بِالْفَوْزِ.



فِي أَحَدِ الْأَيَّامِ، اتَّفَقَتْ مَجْمُوعَةٌ
مِنْ حَيَوَانَاتِ الْغَابَةِ عَلَى السَّبَاقِ.



لَكِنَّ الْفَهْدَ الْمُرَقَّطَ كَانَ مُصَمِّمًا
عَلَى الْفَوْزِ؛ فَرَكَّضَ بِأَقْصَى
سُرْعَتِهِ وَفَارَ بِالسَّبَاقِ.



وَقَفَزَ الْغَزَالُ بِرَشَاقَةٍ وَسُرْعَةٍ،



مَشَتْ السُّلْحَفَاءُ ببطءٍ شَدِيدٍ،

أَغْسِلُ يَدَيَّ بَعْدَ اسْتِخْدَامِ دَوْرَةِ الْمِيَاهِ.



التَّهْدِئَةُ



- أُؤَدِّي تَمَارِينَ إطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.





الفكرة الرئيسة

تأدية مهمات حركية تحسّن اللياقة البدنية.



المفاهيم والمصطلحات الأساسية



اللياقة البدنية Physical fitness

• ماذا يفعل الأطفال؟

• ما الفائدة من ممارسة الرياضة؟

الإجماع



أحافظ على ممتلكات مدرستي.



أشارك في لعبة (شمس وشمع):

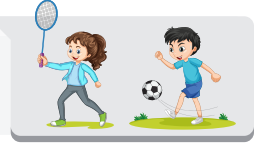
• أتحرك بشكل حر، عند سماع كلمة (شمس).

• أقف بثبات، عند سماع كلمة (شمع).





الأنشطة



• أَسْتَمِعْ إِلَى قِصَّةِ (عَالَمِ الْمِهَنِ)، وَاتَّخَيَّلْ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلْهَا:

سَأَلَتِ الْمُعَلِّمَةُ طَلِبَتَهَا يَوْمًا: مَاذَا سَتَعْمَلُونَ فِي الْمُسْتَقْبَلِ؟



وَقَالَتْ سِوَار: أَمَّا أَنَا فَسَأَكُونُ
سَائِقَةً قِطَارٍ كَبِيرًا.



وَقَالَ مُعَاذ: وَأَنَا سَأَكُونُ حَدَّادًا
مَاهِرًا.



قَالَ يُوسُف: سَأَكُونُ نَجَّارًا
بَارِعًا.



فَقَالَتِ الْمُعَلِّمَةُ: بِالتَّعَاوُنِ
وَالْعَمَلِ نَبْنِي الْوَطْنَ.



وَقَالَ عَنَان: أَمَّا أَنَا فَسَأَكُونُ
طَيَّارًا أُحَلِّقُ فِي السَّمَاءِ.



قَالَتْ مَيَّار: وَأَنَا سَأَكُونُ شُرْطِيَّةً
مُرُورًا.

أَنَا مُ وَأَصْحُو مُبَكَّرًا.



التَّهْدِئَةُ



• أُؤَدِّي تَمَارِينَ إِطَالَةٍ كَمَا فِي الصُّورَةِ.



الْوَحْدَةُ السَّادِسَةُ

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

١ أَقَارِنُ بَيْنَ الصُّوَرِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ أَصِلُ الصُّوَرَةَ الدَّالَّةَ عَلَى السُّلُوكِ الصَّحِيحِ
بِالْكَأْسِ:



— 1



— 2



— 3



— 4

مُراجَعَةُ الوَحْدَةِ

2 أَصِلُ الصُّورَةَ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ:

1 -



سَرِيعٌ

بَطِيءٌ



2 -



فَارِغٌ

مَلِيءٌ



3 أَسْرُدُ قِصَّةً بَسِيطَةً، وَأَتَخَيَّلُ حَرَكَاتِهَا، وَأُمَثِّلُهَا مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي.