



# التَّزْيِيَةُ الرِّيَاضِيَةُ

## الصَّفُّ الرَّابِعُ

### الفصل الدراسي الأول



#### فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ.د. حسن طلال البطاينة

د. مرام محمد الحسبان

أ.د. عبد الباسط مبارك الشerman (منسقًا)

#### الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم

يسرّ المركز الوطني لتطوير المناهج والتقويم 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 والتقويم في جلسته رقم (2025 /5) تاريخ 2025 /6 /2 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025 /107) تاريخ 2025 /6 /17 م بدءاً من العام الدراسي 2025 /2026 م.

ISBN: 978-9923-66-062-1

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(2026 / 1 / 407)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف الرابع، الفصل الدراسي الأول
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2026
رقم التصنيف	375. 001
الوصفات	/ التربية البدنية // تطوير المناهج // المقررات المدرسية // مستويات التعلم
الطبعة	الطبعة الثانية، مزيدة ومنقحة

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ. د. أمجد نجيب المدانات

التحرير اللغوي:

ياسر ذيب أبو شعيرة

الرسومات الفنية:

جمانة عبد الرزاق الشافعي

التصميم والإخراج:

يوسف قاسم موسى

1446 هـ / 2025 م

2026 م

منهاجي  
متعة التعليم الهادف



الطبعة الأولى (التجريبية)

أُعيدت طباعته

### بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين. 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 والتقويم 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، بغضّ 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 مبكّرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلّم المبدع القادر على التعامل بنجاح مع متطلبات وتدايعات 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 والمثّل 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 والتقويم

## 1

## الوَحْدَةُ الأولى

6 ..... كُرَّةُ الْقَدَمِ

7 ..... الدَّرْسُ 1 : الإِحْسَاسُ بِالْكَرَّةِ

10 ..... الدَّرْسُ 2 : تَمْرِيرُ الْكَرَّةِ بِالْوَجْهِ الدَّاخِلِيِّ لِلْقَدَمِ

13 ..... الدَّرْسُ 3 : الْجَرْيُ بِالْكَرَّةِ

16 ..... الدَّرْسُ 4 : السَّيْطَرَةُ عَلَى الْكَرَّةِ بِأَسْفَلِ الْقَدَمِ

19 ..... الدَّرْسُ 5 : رُبُطُ الْمَهَارَاتِ بِالتَّدرِيبَاتِ فِي كُرَّةِ الْقَدَمِ

## 2

### الوَحْدَةُ الثَّانِيَةُ

23 ..... الرَّيْشَةُ الطَّائِرَةُ

24 ..... الدَّرْسُ 1 : القُبْضَةُ الأَمَامِيَّةُ

27 ..... الدَّرْسُ 2 : القُبْضَةُ الخَلْفِيَّةُ

30 ..... الدَّرْسُ 3 : الإِحْسَاسُ بِالْمِضْرَبِ وَالرَّيْشَةِ

33 ..... الدَّرْسُ 4 : وَقْفَةُ الأَسْتِعْدَادِ

36 ..... الدَّرْسُ 5 : تَدْرِيبَاتُ فِي الرَّيْشَةِ الطَّائِرَةِ

## 3

### الوَحْدَةُ الثَّالِثَةُ

40 ..... السَّلَامَةُ العَامَّةُ

41 ..... الدَّرْسُ 1 : الإِصَابَاتُ الرِّيَاضِيَّةُ

46 ..... الدَّرْسُ 2 : الوَقَايَةُ مِنَ الإِصَابَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

50 ..... الدَّرْسُ 3 : التَّعَامُلُ مَعَ الحَوَادِثِ الطَّائِرَةِ فِي المَدْرَسَةِ

1

## كُرَّةُ الْقَدَمِ



تَعَلَّمُ بَعْضُ الْمَهَارَاتِ فِي كُرَّةِ الْقَدَمِ، مِثْلَ  
الإِحْسَاسِ بِالْكُرَّةِ وَتَمْرِيرِهَا بِالْوَجْهِ الدَّاخِلِيِّ  
لِلْقَدَمِ وَالسَّيْطَرَةَ عَلَيْهَا، عَنْ طَرِيقِ مَجْمُوعَةٍ مِنْ  
التَّدْرِيبَاتِ وَالْأَنْشِطَةِ الَّتِي تُنَمِّي الْجَانِبَ الْمَهَارِيِّ.

الفكرة  
العامة



### الفكرة الرئيسية

الإحساس بالكرة مهارة يُمكنُ اللاعبُ مِنَ التَّحكُّمِ بِالكَرَّةِ بِدِقَّةٍ فِي أَتْنَاءِ تَعَامُلِهِ مَعَهَا، وَيَسْتَطِيعُ إِدْرَاكَ خَصَائِصِهَا، مِثْلَ (شَكْلِهَا، وَوِزْنِهَا، وَحَجْمِهَا، وَمُرُونَتِهَا، وَسُرْعَتِهَا، وَأَتَّجَاهِهَا فِي الْهَوَاءِ).

### المفاهيم والمصطلحات

- كُرَّةُ الْقَدَمِ: Football
- الإحساس بالكرة: Ball Familiarization

## أَتَعَلَّمُ



1 الضَّغْطُ عَلَى الْكَرَّةِ بِأَسْفَلِ الْقَدَمِ.



2 دَخْرَجَةُ الْكَرَّةِ بِأَسْفَلِ الْقَدَمِ.



3 تَنْطِيطُ الْكَرَّةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ.

أَتَعَرَّفُ إِلَى زُمَلَاءَ / زَمِيلَاتٍ جُدِّدٍ فِي  
حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.



## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أَجْرِي فِي الْمَكَانِ.
- أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ كَمَا فِي الصُّورِ الْمُقَابِلَةِ.

### النشاط (2): التدرّب



- أَنْطِطُ الْكُرَّةَ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الْأَمَامِيِّ  
5 مَرَّاتٍ مُتتَالِيَةً.

- أَلْمَسُ الْكُرَّةَ بِالتَّبَادُلِ بِأَسْفَلِ  
الْقَدَمِ الْيُمْنَى وَالْيُسْرَى.

- أَدْحُرُجُ الْكُرَّةَ فِي جَمِيعِ  
الْأَتِّجَاهَاتِ.

### النشاط (3): التهدئة



- أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي
- أُوَدِّي تَمْرِينَ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة



القانون الدولي لكرة القدم (الصالات)

المادة (1): ميدان اللعب

1:1 سطح ميدان اللعب

♦ الأرضية مستوية وناعمّة، وسطحها لا يسبب الاحتكاك، ويفضل أن تكون الأرضية مصنوعة من الخشب.

## أستزید



كرة القدم

كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم، تلعب بين فريقين يتنافسان لتحقيق أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس؛ عن طريق تمرير الكرة بالقدم، وتسديدها.

## أقيم تعلمي



😊	☹️	😐	نتائج التعلم
			أؤدي مهارة الإحساس بالكرة؛ بالضغط على الكرة بأشغال القدم.
			أؤدي تمارين مختلفة للإحساس بالكرة.
			أتعرف إلى زملاء / زميلات جدد.
			أتعرف إلى مضمون المادة الأولى من قانون كرة القدم.



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



مَهَارَةُ التَّمْرِيرِ بِالْوَجْهِ الدَّاخِلِيِّ لِلْقَدَمِ مِنْ أَهَمِّ الْمَهَارَاتِ الَّتِي تُسَاعِدُ فِي نَقْلِ الْكُرَّةِ مِنْ لَاعِبٍ إِلَى آخَرَ؛ لِلتَّقَدُّمِ فِي اللَّعِبِ.

### المفاهيم والمصطلحات



- الوَجْهُ الدَّاخِلِيُّ لِلْقَدَمِ: Inside Foot
- تَمْرِيرُ الْكُرَّةِ: Passing the Ball
- قَدَمُ الْأَزْتِكَازِ: Support Foot

### أَتَعَلَّمُ



## النُّوَاحِي الفَيِّيَّة



1

وَضَعُ قَدَمِ الْأَزْتِكَازِ بِجَانِبِ الْكُرَّةِ مَعَ تَنَبُّهِ بَسِيطٍ فِي الرُّكْبَةِ.



2

مَرَجَحَةُ الرَّجْلِ الضَّارِبَةِ لِلْكُرَّةِ خَلْفًا، ثُمَّ أَمَامًا مَعَ دَوْرَانِ مِشْطِ الْقَدَمِ إِلَى الْخَارِجِ قَلِيلًا.

3

رَكْلُ الْكُرَّةِ مِنْ مُتَّصِفِهَا بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ.

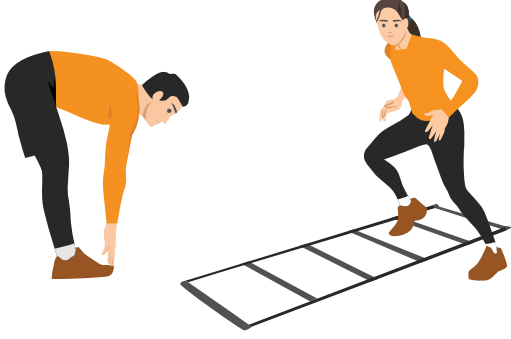
4

مُتَابَعَةُ الْقَدَمِ لِلْكُرَّةِ بَعْدَ رَكْلِهَا.

أشارك زملائي / زميلاتي الجُدد في اللّعب.

## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أجري في المكان.
- أوّدي التمرينات كما في الصُور المُقابِلة.

### النشاط (2): أتدرب



- أوّدي المهارة من دون كُرة من الثبات.
- أوّدي المهارة مع كُرة من الثبات.
- أمرر الكُرة بوجه القدم الداخلي باتجاه الحائط.
- أمرر الكُرة بوجه القدم الداخلي باتجاه زميلي / زميلتي.

### النشاط (3): التهدئة



- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي.
- أوّدي تمرين التهدئة.

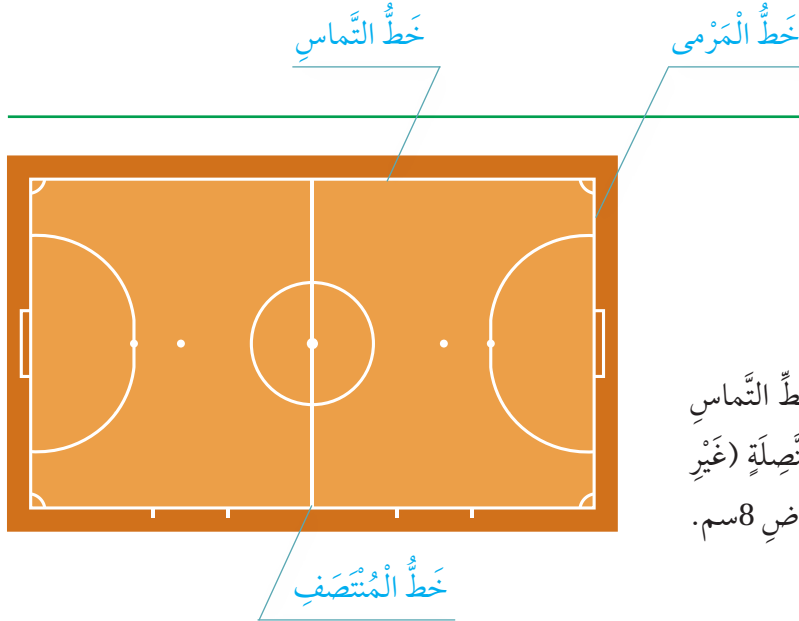
## قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات)

المادة (1): ميدان اللعب

2:1 تخطيط ميدان اللعب

♦ يتكوّن الملعب المُستطيل الشكل من خطّ التماس وخطّ المرمى، وهو مرسوم بخطوطٍ متصلةٍ (غير مُقطّعة)، ويلون مغاير للون الأرضية، بعرض 8 سم.



## استزيد

كأس العالم لكرة القدم

كأس العالم لكرة القدم هو أكبر بطولة عالمية في اللعبة، وتقام مرّة كلّ أربع سنوات. يُنظّم البطولة الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، إذ تتنافس فرقٌ وطنية من مختلف أنحاء العالم للحصول على اللقب.



## أقيم تعلّمي



😊	☹️	😐	نتائج التعلّم
			أحدّد الجزء من القدم الذي يمثّل الوجه الداخلي للقدم.
			أودّي مهارة تمرير الكرة بالوجه الداخلي للقدم.
			أشارك زملائي / زميلاتي الجدد في اللعب.
			أحدّد شكل ملعب كرة القدم للصالات.



### الفكرة الرئيسية

الجزء بالكرة بوجه القدم الداخلي من المهارات الأساسية التي تُساعد في نقل الكرة إلى ملعب المنافس، وتجاوز خط الدفاع؛ لإيجاد فرص لتسجيل الأهداف. وهذه المهارة تتطلب التوافق بين العينين والقدمين والجسم.

### المفاهيم والمصطلحات

- الجزء بالكرة: Running With the Ball

## أتعلم



### النواحي الفنية



1 مِيلُ الجذع قليلاً للأمام.



2 لمس الكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة، وضربها بوجه القدم الداخلي.



3 ركل الكرة من منتصفها بوجه القدم الداخلي ركلات خفيفة في أثناء الجري.

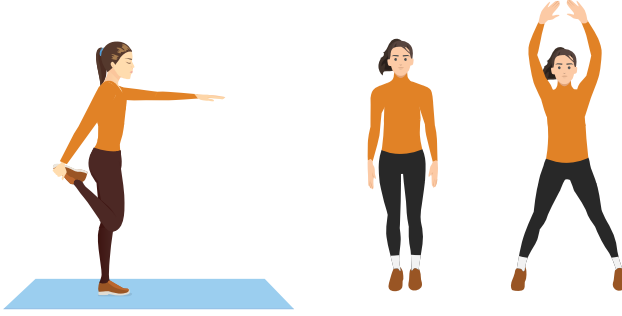
4 رفع الرأس والنظر للأمام لمتابعة الكرة.

أَتَحَدَّثُ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي بِلُطْفٍ وَاحْتِرَامٍ .



## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أٌجْرِي فِي الْمَكَانِ .
- أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ كَمَا فِي الصُّورِ الْمُقَابِلَةِ .

### النشاط (2): التدرّب



- أَمْشِي بِالْكُرَةِ لِمَسَافَةٍ مُحَدَّدَةٍ مَعَ لَمَسَاتٍ خَفِيفَةٍ لِلْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ .
- أٌجْرِي بِالْكُرَةِ لِمَسَافَةٍ مُحَدَّدَةٍ مَعَ لَمَسَاتٍ خَفِيفَةٍ لِلْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ .
- أٌجْرِي بِالْكُرَةِ؛ بِضَرْبِهَا بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ، ثُمَّ أُمَرُّهَا لِزَمِيلِي / زَمِيلَاتِي .

### النشاط (3): التهدئة



- أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ مَعَ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي .
- أُوَدِّي تَمْرِينِ التَّهْدِئَةِ .

## قانون اللعبة

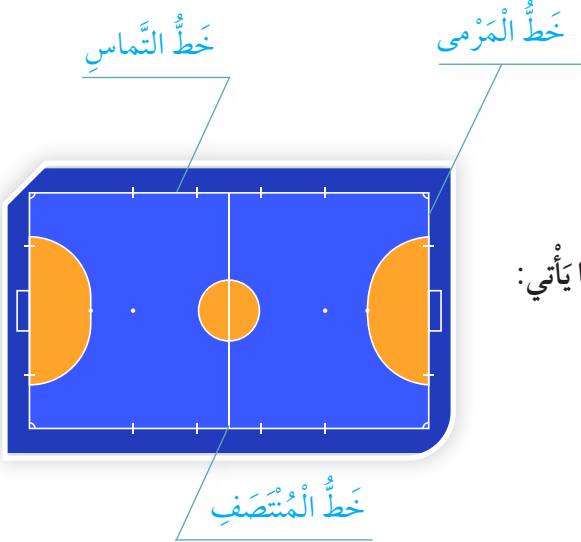
القانون الدولي لكرة القدم (الصالات)

المادة (1): ميدان اللعب

3:1 أبعاد ميدان اللعب

يكون طول خط التماس أكبر من طول خط المرمى، وتكون الأبعاد كما يأتي:

- الطول: خط التماس: الحد الأدنى 38 م، والحد الأقصى 42 م.
- العرض: خط المرمى: الحد الأدنى 20 م، والحد الأقصى 25 م.



## أستزيد

عدد الفرق المشاركة في كأس العالم

يتأهل لكأس العالم لكرة القدم 32 منتخبًا يتنافسون على اللقب، كما في بطولة كأس العالم 2022 التي أقيمت في قطر. وبدءًا من بطولة كأس العالم لعام 2026، أصبح عدد الفرق المشاركة 48 فريقًا. وحقق المنتخب الأردني إنجازًا تاريخيًا بتأهله إليها لأول مرة في تاريخه.

## أقيم تعلمي



نتائج التعلم		
☹️	☺️	😊
		أعرف مهارة الجري بالكرة.
		أؤدي مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي.
		أتحدث مع زملائي بلطف واحترام.
		أذكر أبعاد ملعب كرة القدم للصالات.



### الفِكرَةُ الرَّئِيسَةُ



تَهْدَفُ السَّيْطَرَةُ عَلَى الْكُرَّةِ بِأَسْفَلِ الْقَدَمِ إِلَى إِيقَافِ الْكُرَّةِ، وَمَنْعِ ارْتِدَائِهَا وَإِتِّعَادِهَا عَنِ اللَّاعِبِ، وَتَمَكُّنُهُ مِنَ السَّيْطَرَةِ الْمُثَلَى عَلَى الْكُرَّةِ، وَالِاسْتِمْرَارِ فِي اللَّعِبِ، أَوْ اسْتِيقْبَالِ التَّمْرِيرَاتِ؛ الطَّوِيلَةِ وَالْمُتَوَسِّطَةِ وَالْقَصِيرَةِ.

### المفاهيم والمُصطلحات

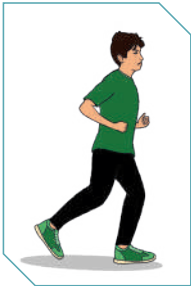


- السَّيْطَرَةُ: Control
- أسْفَلُ الْقَدَمِ: Soles foot
- السَّيْطَرَةُ عَلَى الْكُرَّةِ بِأَسْفَلِ الْقَدَمِ: Control with Sole of the Foot

## أَتَعَلَّمُ



### النَّوَحِي الْقَيْئَةُ



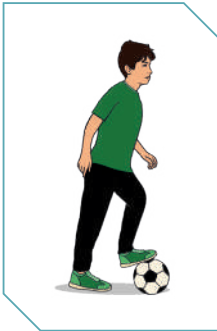
1

مُتَابَعَةُ الْكُرَّةِ الْقَادِمَةِ بِالْعَيْنَيْنِ.



2

تَنْيُ رُكْبَةِ الْقَدَمِ الَّتِي سَتَتَمُّ بِهَا السَّيْطَرَةُ عَلَى الْكُرَّةِ.



3

رَفْعُ مِشْطِ الْقَدَمِ لِلْأَعْلَى، وَالْكَعْبُ لِلْأَسْفَلِ بِشَكْلِ قَطْرِيٍّ.

4

تَثْبِيتُ الْكُرَّةِ تَحْتَ الْقَدَمِ.

أَسْتَمِعُ إِلَى زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي، وَأَحْتَرِمُ آرَاءَهُمْ فِي أَثْنَاءِ حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.



## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أجري في المكان.
- أودّي التمرينات كما في الصور المقابلة.

### النشاط (2): أتدرب



- أودّي المهارة من دون كرة.
- أركل الكرة على الجدار، وأسيطر عليها بأسفل القدم.
- أستقبل الكرة من زميل، وأسيطر عليها بأسفل القدم.

### النشاط (3): التهدئة



- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي.
- أودّي تمرين التهدئة.

## قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات).

المادة (2): الكرة

1:2 المواصفات والقياسات



♦ تكون الكرة مُستديرة، ومُصنوعة من مادة مناسبة، ويكون مُحيطها بين 62 سم إلى 64 سم.

## أستزيد



الفائز بكأس العالم 2022



حَقَّق مُتَّخِبُ الأَرَجَنْتِينِ الفَوْزَ بِكأسِ العالَمِ في نِهائِيَّاتِ كأسِ العالَمِ 2022 الَّتِي أُقيمتْ في قَطْرَ، بَعْدَ الفَوْزِ في المُباراةِ النِّهائِيَّةِ عَلى مُتَّخِبِ فَرَنسَا. وَقَدْ تَأَلَّقتِ المَغرِبُ بِوُصولِها إلى الدَّورِ رُبْعِ النِّهائِيِّ وَتَحقيقِها المَركَزَ الرَّابِعَ، وَهُوَ إِنْجازٌ يَفْتخِرُ بِهِ كُلُّ عَرَبِيٍّ.

## أقيّم تعلّمي



نتائج التعلّم	😊	☹️	😐
أُعرِفُ مَهارةَ السَّيطرةِ عَلى الكُرَّةِ بِأسفَلِ القَدَمِ.			
أُودِّي مَهارةَ السَّيطرةِ عَلى الكُرَّةِ بِأسفَلِ القَدَمِ.			
أُحترِمُ آراءَ زُملائِي / زَميلاتي.			
أُميِّزُ مُواصِفاتِ الكُرَّةِ الأَخاصَةَ بِكُرَّةِ القَدَمِ لِلصالاتِ.			



### الفكرة الرئيسية

رَبْطُ الْمَهَارَاتِ بَعْضُهَا مَعَ بَعْضٍ يَتِمُّ عَنْ طَرِيقِ أَدَاءِ مَهَارَاتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ فِي مَوَاقِفِ اللَّعِبِ. يُسَاعِدُ رَبْطُ الْمَهَارَاتِ فِي التَّحَكُّمِ بِالْكُرَةِ، وَالْفَوْزِ عَلَى الْفَرِيقِ الْمُنَافِسِ.

### المفاهيم والمصطلحات

- رَبْطُ الْمَهَارَاتِ بَعْضُهَا مَعَ بَعْضٍ : Linking Skills
- اللَّعِبُ الْجَمَاعِيُّ : Group Playing



## أَتَعَلَّمُ



1 أداء كل مهارة وحدها بإتقان.

2 أداء مهارة الجري مع تمرير الكرة بالوجه الداخلي للقدم، وربطها مع مهارة السيطرة على الكرة.



3 أداء مهارة الإحساس بالكرة، وربطها مع مهارة تمرير الكرة بباطن القدم.

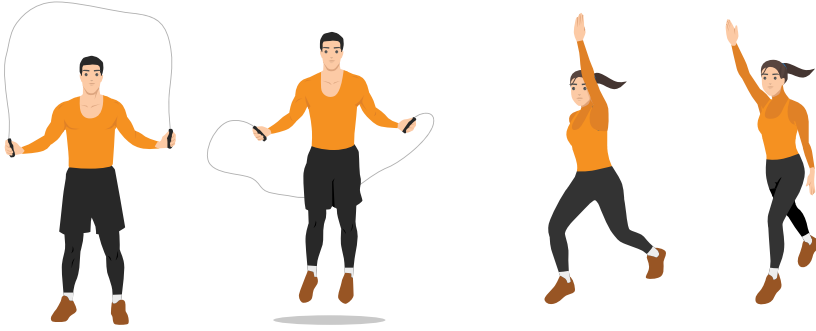
4 اللعب مع التركيز على ربط المهارات باللعب الجماعي.

أَكُونُ صَدَاقَاتٍ جَدِيدَةً فِي أَثْنَاءِ  
الْمُشَارَكَةِ فِي الْأَنْشِطَةِ الرَّيَاضِيَّةِ.



## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أَجْرِي فِي الْمَكَانِ.
- أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ كَمَا فِي الصُّورِ الْمُقَابِلَةِ.

### النشاط (2): التدرّب



- أُوَدِّي الْمَهَارَاتِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا؛ عَنْ طَرِيقِ رِبْطِهَا بِالتَّدْرِيبَاتِ.
- أَلْعَبُ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي مُبَارَاةَ كُرَةِ قَدَمٍ مُصَغَّرَةً، أَوْظَّفُ فِيهَا الْمَهَارَاتِ الَّتِي أَتَقَنَّتُهَا.

### النشاط (3): التهدئة



- أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِلَاتِي.
- أُوَدِّي تَمْرِينَ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة

القانون الدولي لكرة القدم (الصالات)

المادة (2): الكرة

3:2 استبدال الكرة التالفة

◇ إذا أصبحت الكرة تالفة لأي سبب، تُستبدل، ويُستأنف اللعب من المكان الذي تُلقت فيه الكرة.



5:2 كرات إضافية في ميدان اللعب

◇ إذا دخلت كرة إضافية إلى الملعب، يجب أن يُوقف اللعب.

## أستزيد



كرة القدم رياضة وصحة



تؤثر كرة القدم تأثيراً إيجابياً في ممارستها من حيث تحسين اللياقة البدنية بشكل عام، وتقوية العضلات، وزيادة مرونة المفاصل، وتحسين صحة القلب والرئتين.

## أقيم تعلمي



😊	☹️	😊	نتائج التعلم
			أوضح أهمية ربط المهارات بعضها مع بعض في كرة القدم.
			أربط المهارات المتعلمة في أثناء لعب كرة القدم.
			أكون صداقات جديدة في أثناء المشاركة في لعب كرة القدم.
			أذكر كيفية استبدال الكرة في أثناء اللعب.

## بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ:

- أَشَارِكُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي لِعِبِّ كُرَةِ الْقَدَمِ.

- أَسْتَحْدِمُ مَهَارَةَ الْجَرِيِّ مَعَ رِكْلِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ.

- أَشَاهِدُ فِيدِيُو تَعْلِيمِيًّا فِي شَبَكَةِ الْإِنْتَرْنِتِ لِمَهَارَةِ رِكْلِ الْكُرَةِ بِوَجْهِ الْقَدَمِ الدَّاخِلِيِّ؛ بِإِشْرَافِ وَالِدِي / وَالِدَتِي.

- أَسَاعِدُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي عَلَى آدَاءِ مَهَارَةِ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْكُرَةِ.

- أَرُسِّمُ مَلْعَبَ كُرَةِ الْقَدَمِ الْخَاصَّ بِالصَّلَاتِ.

- أَفْرَحُ بِالتَّعَرُّفِ إِلَى زُمَلَاءِ جُدُدِي، وَأَشَارِكُهُمْ فِي لِعِبِّ كُرَةِ الْقَدَمِ.

## الرِّيشَةُ الطَّائِرَةُ

# 2



تَعَلَّمْ بَعْضَ الْمَهَارَاتِ فِي الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ، مِثْلَ  
الْقَبْضَاتِ وَوَقْفَةِ الْأَسْتِعْدَادِ الَّتِي تُسَهِّمُ فِي  
إِتْقَانِ اللَّعْبَةِ.

**الفِكرَةُ  
العَامَّةُ**

### الفِكرَةُ الرَّيْسَةُ



القَبْضَةُ الأَمَامِيَّةُ (مَسَكَةُ المَصَافِحَةِ) هِيَ مِنْ أَكْثَرِ القَبْضَاتِ اسْتِخْدَامًا فِي الرِيشَةِ الطَّائِرَةِ؛ لِسَهولَةِ الأَنْتِقَالِ إِلَى قَبْضَاتٍ أُخْرَى، وَتُسْتَخْدَمُ فِي الضَّرْبَاتِ الأَمَامِيَّةِ وَالضَّرْبَاتِ مِنْ فَوْقِ الرَّأْسِ.

### المَفَاهِيمُ وَالْمُصْطَلَحَاتُ



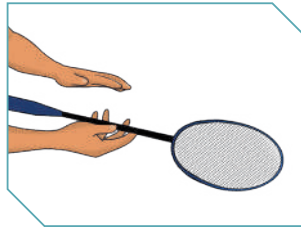
- لُعْبَةُ الرِيشَةِ الطَّائِرَةِ: Badminton
- المِضْرَبُ: Racket
- القَبْضَةُ الأَمَامِيَّةُ: Forehand Grip



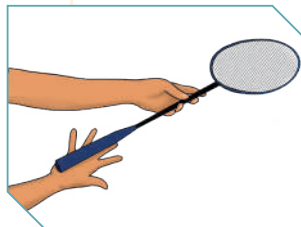
### أَتَعَلَّمُ



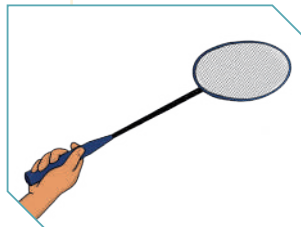
### النُّوْحِيُّ الفَيْئَةُ



1 وَجْهُ المِضْرَبِ مُتَّجِهٌ لِلسُّفْلِ.



2 أَصَابِعُ اليَدِ الضَّارِبَةِ مَفْرُودَةٌ، وَرَاحَةُ اليَدِ تَتَّجِهُ إِلَى الأَعْلَى.



3 لَفُّ الأَصَابِعِ حَوْلَ مَقْبِضِ المِضْرَبِ بِحَيْثُ تَكُونُ الأَصَابِعُ

مُتَبَاعِدَةً قَلِيلًا.

4 تَشْكِيلُ حَرْفِ V بَيْنَ حَافَةِ المِضْرَبِ وَإِصْبَعِي الإِبْهَامِ وَالسَّبَابَةِ.

أَحْتَرِمُ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، وَالتَّرَمُّ بِتَوَجُّهِاتِهِ فِي أَثْنَاءِ الْحِصَّةِ.

## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أجزى في المكان.
- أوّدي التمرينات كما في الصور المقابلة.

### النشاط (2): أتدرب



- أصافح زميلي / زميلتي مُتَّبِعًا لِشَكْلِ الأصابع بِحَيْثُ تُشَكِّلُ حَرْفَ v.



- أمسك قبضة المضرب بالقبضة الأمامية، مع تحريك المضرب إلى الأمام والخلف.

- أمشي أربع خطوات في كل اتجاه حاملًا المضرب بالقبضة الأمامية.

### النشاط (3): التهدئة

- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي.
- أوّدي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة

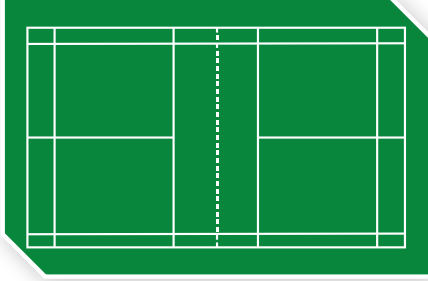
المادة (1): الملعب وأدوات اللعب

1:1 شكل الملعب

◇ الملعب مستطيل الشكل مرسوم بخطوط عرضها 4 سم.

2:1 خطوط الملعب

◇ الخطوط التي تُحدّد الملعب واضحة، ويفضّل تلوينها باللون الأبيض أو الأصفر.



## استزيد



رأس المضرب



عمود المضرب

المقبض

مكونات مضرب الريشة الطائرة

- رأس المضرب: هو الإطار والأوتار، وهو الجزء الذي تُضرب به الريشة.
- عمود المضرب: هو الجزء الذي يربط بين رأس المضرب والقبضة.
- المقبض: هو الجزء الذي يمسك به اللاعب، ويكون مريحاً؛ ليتمكن اللاعب من التحكم في المضرب بسهولة.

## أقيم تعلّمي



نتائج التعلّم	😊	☹️	😐
أذكر أهمية القبضة الأمامية.			
أمسك المضرب بالقبضة الأمامية بطريقة صحيحة.			
ألتم بتعليمات معلّمي / معلّمتي في أثناء الحصة.			
أصنف شكل ملعب الريشة الطائرة.			



### الفكرة الرئيسية



تعدُّ القبضة الخلفية (مسكة الإبهام) من المهارات التي يستخدمها اللاعب في أداء الضربات التي تأتي بعكس جهة اليد الضاربة، أو صدها.

### المفاهيم والمصطلحات



القبضة الخلفية: Backhand Grip

## أتعلم

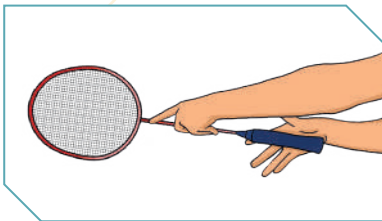


### التواحي الفنية



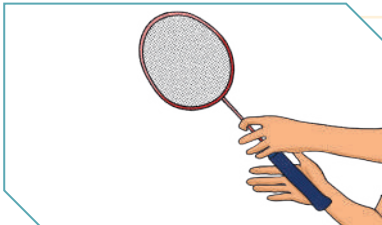
1

أمسك المضرب من عنقه، والذراع ممتدة.



2

أسحب اليد نحو الجسم بثني المرفق، والأصابع منتشرة في اتجاه قبضة المضرب.



3

أضع راحة اليد، والأصابع ممدودة ومنتشرة على مقبض المضرب.

4

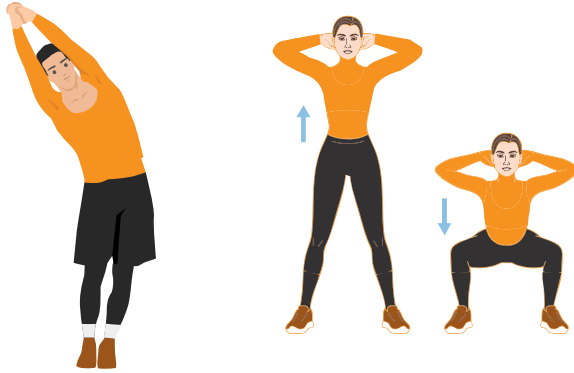
أضع الإبهام على الحافة الخلفية للمقبض لمزيد من التحكم.

أَلْعَبُ بِأَمَانَةٍ، وَأَحْتَرِمُ قَانُونَ اللَّعْبَةِ.



## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أٌجْرِي فِي الْمَكَانِ.
- أُوَدِّي التَّمْرِينَاتِ كَمَا فِي الصُّورِ الْمُقَابِلَةِ.

### النشاط (2): أتدرّب

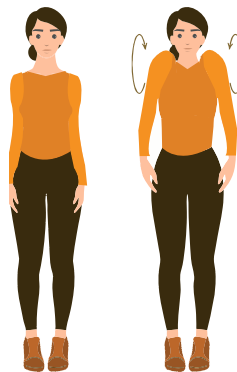
- أُمْسِكُ الْمِضْرَبَ بِالْقَبْضَةِ الْخَلْفِيَّةِ.



- أُمْسِكُ الْمِضْرَبَ بِالْقَبْضَةِ الْأَمَامِيَّةِ، وَعِنْدَ صَافِرَةِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي أُبَدِّلُ الْقَبْضَةَ إِلَى الْقَبْضَةِ الْخَلْفِيَّةِ.

- أُمْسِكُ الْمِضْرَبَ بِالْقَبْضَةِ الْخَلْفِيَّةِ، مَعَ تَحْرِيكِ الْمِضْرَبِ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

### النشاط (3): التهدئة



- أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ مَعَ زُمَلَاتِي / زُمِيلَاتِي.
- أُوَدِّي تَمْرِينَ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة.

المادة (1): الملعب وأدوات اللعب

5:1 أعمدة الشبكة

تكون أعمدة الشبكة خارج الخط الجانبي للملعب الزوجي.

6:1 أبعاد الشبكة

تضع الشبكة من حبل ناعم بلون داكن.

خط الملعب الفردي



خط الملعب الزوجي

## أستريد

الريشة الطائرة

لعبة الريشة الطائرة لعبة فرديّة ممتعة بين لاعبين، يُحاول كلُّ منهما إيصال الريشة لملعب اللاعب المنافس، بحيث لا يستطيع صدّها. وتحتاج إلى مضرب خفيف، وريشة طائرة، وشبكة. وهي تُلعب على ملعب مسطح.

## أقيم تعلّمي



😊	☹️	😐	تأجأت التعلّم
			أذكر استخدامات القبضة الخلفية.
			أمسك المضرب بالقبضة الخلفية بطريقة صحيحة.
			أحترم قانون اللعبة.
			أحدّد موقع أعمدة شبكة الريشة الطائرة.



### الفِخْرَةُ الرَّيْشَةُ



مَسْكُ الْمِضْرَبِ وَالرِّيشَةِ بِصُورَةٍ صَاحِحَةٍ؛ عَنِ طَرِيقِ أَدَاءِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمَهَارَاتِ؛ لِتَحْسِينِ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْمِضْرَبِ وَالرِّيشَةِ.

### المفاهيم والمُصطلحات



- الرِّيشَةُ الطَّائِرَةُ: Shuttlecock
- مَسْكُ الْمِضْرَبِ وَالرِّيشَةِ: Holding the Racket and Shuttlecock



## أَتَعَلَّمُ



1

مَسْكُ الْمِضْرَبِ مِنَ الْقَبْضَةِ بِالْيَدِ الضَّارِبَةِ بِالْقَبْضَةِ الْأَمَامِيَّةِ.



2

مَسْكُ الرِّيشَةِ مِنْ طَرَفِهَا بِالْيَدِ الْحُرَّةِ، بِحَيْثُ تُمَسَّكُ بِإِصْبَعِي الإِبْهَامِ وَالسَّبَّابَةِ.



3

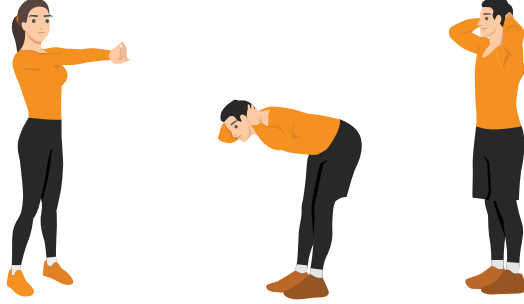
السَّيْطَرَةُ عَلَى الرِّيشَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْمِضْرَبِ.

أَقْدِّمِ الدَّعْمَ وَالتَّشْجِيعَ لِرُؤْمَلَاتِي /  
رُؤْمِلَاتِي لِأَدَاءِ المَهَارَاتِ بِنَجَاحٍ .



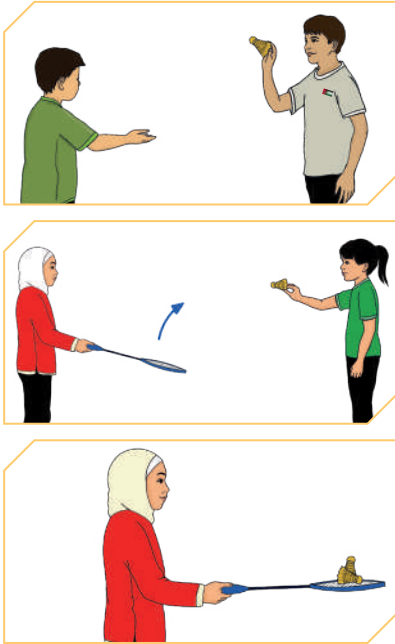
## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



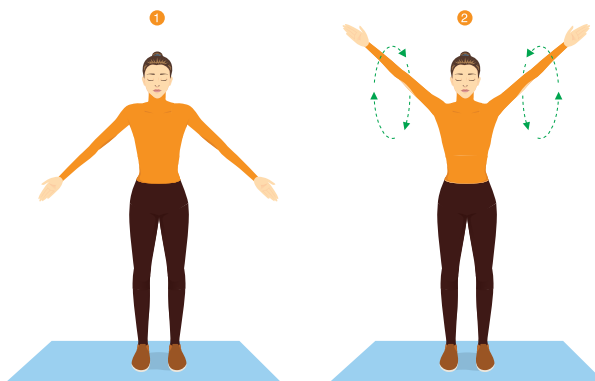
- أجري في المكان.
- أودّي التمرينات كما في الصور المُقابِلة.

### النشاط (2): أتدرب



- أرمي الريشة على يد زميلي / زميلتي.
- أرمي الريشة على مضرب زميلي / زميلتي.
- أمشي في خط متعرج حاملاً الريشة على المضرب.
- أسقط الريشة من مستويات مختلفة (مستوى الرأس، مستوى الصدر، مستوى الجذع).

### النشاط (3): التهدئة



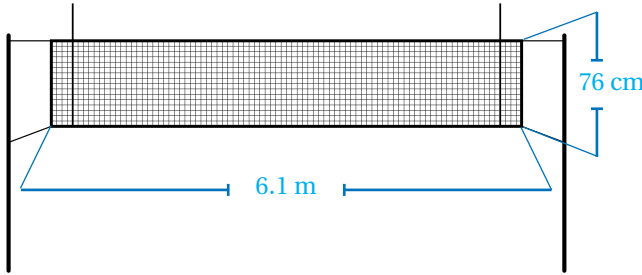
- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي.
- أودّي تمرين التهدئة.

## قانون اللعبة

### القانون الدولي للريشة الطائرة

#### المادة (1): قياس الشبكة

7:1 يجب أن يكون عرض الشبكة 76 سنتيمتراً، وطولها 6.1 أمتار.



## استزيد



### الريشة الطائرة

تُصنع الريشة المُستخدمة في لعبة الريشة الطائرة من قاعدة كروية من الفلين، على إطارها ريش طبيعيٍّ موزَّع بالتساوي؛ لضمان طيرانها بشكلٍ صحيح. ومن الممكن أيضاً استخدام الريشة المصنوعة من البلاستيك لإغيات التدريب.



## أقيم تعلمي



تأجاء الأءلم	أءم	أءم	أءم
أءم	أءم	أءم	أءم
أءم	أءم	أءم	أءم
أءم	أءم	أءم	أءم
أءم	أءم	أءم	أءم

#### الفكرة الرئيسية



وقفَة الاستعداد هي وضع الجسم الأساسي الذي يتخذه اللاعب عند بدء اللعب، أو عند الاستعداد لاستقبال الريشة القادمة من اللاعب المنافس؛ إذ تمكن وقفَة الاستعداد اللاعب من ردّ ضربات المنافس بشكل أسرع وأقوى.

#### المفاهيم والمصطلحات



• وقفَة الاستعداد: Prepared Standby

#### أتعلم



#### النواحي الفنية



**1** القدمان مفتوحتان بحيث تكون المسافة بينهما أكبر قليلاً من عرض الكتفين.

**2** الركبتان منبثتان، والجذع مائل للأمام قليلاً.

**3** حمل المضرب بالقبضة الأمامية بحيث يكون أمام الجسم.

**4** النظر للأمام لمتابعة الريشة.

الْتَزِمُ بِالْوَقْتِ الْمُخَصَّصِ لِلْعِبِّ.



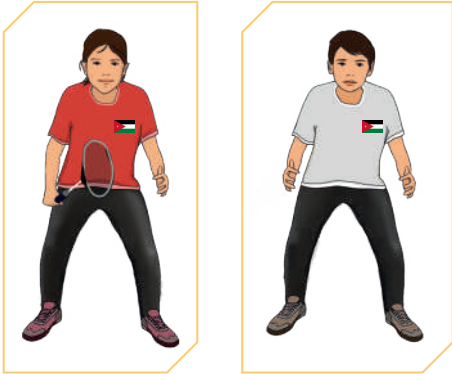
## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أجري في المكان.
- أؤدي التمرينات كما في الصور المُقابِلَة.

### النشاط (2): أتدرب



- أقفُ وقفَة الاستعدادِ مِنْ دُونِ مَسْكِ المِضْرَبِ.
- أقفُ وقفَة الاستعدادِ مَعَ مَسْكِ المِضْرَبِ.
- أقفُ وقفَة الاستعدادِ، وَأَتَحَرَّكُ نَحْوَ الجِهَةِ الَّتِي يَذْكُرُهَا مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

### النشاط (3): التهدئة



- أمشي بِاعتِدالٍ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي.
- أؤدي تَمْرِينَ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللّعبة

القانونُ الدّوليُّ للرّيشة الطّائرة



المادّة (1): المَلْعَبُ وَأَدَوَاتُ اللَّعِبِ

8:1 الإطارُ العُلويُّ للشّبكّة

الجُزءُ العُلويُّ مِنَ الشّبكّةِ مُحاطٌ بِشريطٍ أبيضٍ بعَرْضِ 7.5 سَنْتِمِترًا.

## أستزید



بُطولاتُ الرّيشة الطّائرة المَدْرَسِيّةُ



تُقامُ العَدیدُ مِنَ البُطولاتِ الخاصّةِ بالرّيشة الطّائرة على مُستوى طَلَبَةِ المَدارسِ وَلِجَمیعِ المَراحِلِ الدَّرَاسِيّةِ؛ إذ تُقامُ هَذِهِ البُطولاتُ على مُستوى المَدارسِ، ومُدیرِیّاتِ التّربیةِ وَالتّعلیمِ، وَوِزارَةِ التّربیةِ وَالتّعلیمِ، تَحْتَ إشرافِ الأَتحادِ الأردنِیِّ لِلرّیاضةِ المَدْرَسِيّةِ.

## أقیّمُ تَعَلّمي



تَناجَاتُ التّعلُّمِ	😊	☹️	☺️
أَعَرَفْتُ وَفَقَّهْتُ الأَسْتَعْدَادَ.			
أَقَفْتُ وَفَقَّهْتُ الأَسْتَعْدَادَ الصّحیحَةَ فِي لُعْبَةِ الرّيشة الطّائرة.			
أَلْتَزِمُ بِالوَقْتِ المُخَصَّصِ لِلْعِبِ.			
أَدْكُرُ مَوَاصِفَاتِ الشّبكِ فِي لُعْبَةِ الرّيشة الطّائرة.			



### الفكرة الرئيسة



رَبْطُ بَعْضِ الْمَهَارَاتِ الْخَاصَّةِ بِلُعْبَةِ الرَّيْشَةِ  
الطَّائِرَةِ بَعْضُهَا بِبَعْضٍ، تُمْكِّنُ اللَّاعِبَ مِنَ اللَّعِبِ  
بِفَاعِلِيَّةٍ، وَتَطَوِّرُ الْجَانِبَ الْمَهَارِيِّ لَدَيْهِ.

### المفاهيم والمفطلحات



• تدريبات: Drills



## أَتَعَلَّمُ



**1** أداء مهارة المسكة الأمامية والمسكة الخلفية أداءً صحيحاً.

**2** أداء مهارة وقفة الاستعداد.

**3** أداء مهارة الإمساك بالمضرب والريشة.

**4** أؤدي المهارات جميعها في أثناء اللعب.

أشارك زملائي / زميلاتي في التَّجَهُّزِ  
لِحِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.

## الأنشطة

### النشاط (1): الإحماء



- أجري في المكان.
- أوّدي التمرينات كما في الصور المُقابِلة.

### النشاط (2): أتدرب

- أقفُ وقفة الاستعداد مع مسك الريشة ومسك المضرب بالقبضة الأمامية.

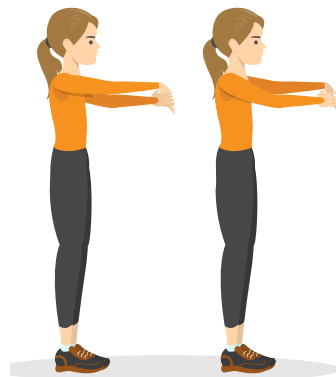


- أمّرُ الريشة إلى زميلي / زميلتي مُنتبهاً إلى أداء القبضة بصورة صحيحة.



- أقفُ وقفة الاستعداد مع مسك الريشة ومسك المضرب بالقبضة الخلفية.

### النشاط (3): التهدئة



- أمشي باعتدال مع زملائي / زميلاتي.
- أوّدي تمرين التهدئة.

## قانون اللعبة

القانون الدولي للريشة الطائرة



المادة (1): الملعب وأدوات اللعب

10: ارتفاع الشبكة

♦ ارتفاع الشبكة متر و55 سنتيمترًا عن سطح الملعب، وتُقاس من منتصف الملعب.

## أستزيد



فوائد ممارسة رياضة الريشة الطائرة:



تُساعد ممارسة لعبة الريشة الطائرة على تحسين التركيز والانتباه، وتعزز الثقة بالنفس، وتقلل من التوتر. وتعزز لدى اللاعبين أيضًا قيمًا ومهارات مهمة، مثل الروح الرياضية، واتخاذ القرارات السريعة.

## أقيم تعلمي



نتائج التعلم	😊	☹️	😐
أصنف كفاءة ربط أكثر من مهارة في الريشة الطائرة.			
أربط المهارات في أثناء اللعب بالريشة الطائرة.			
أشارك زملائي / زميلاتي في التجهيز لحصة التربية الرياضية.			
أحدد موقع خط الإرسال على ملعب الريشة الطائرة.			

## بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ الرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ :

- أُودِيَتْ مَجْمُوعَةٌ مِنَ الْإِنشِيطَةِ بِاسْتِخْدَامِ الْقَبْضَةِ الْمُنَاسِبَةِ.

- اتَّعَرَّفَ إِلَى النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةِ لِلْقَبْضَةِ الْأَمَامِيَّةِ وَالْقَبْضَةِ الْخَلْفِيَّةِ.

- أَرَسِمُ الْمَلْعَبَ الْخَاصَّ بِالرِّيشَةِ الطَّائِرَةِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الْمُضْرَبِ وَالرِّيشَةِ.

- اتَّعَرَّفَ إِلَى النَّوَاحِي الْفَنِّيَّةِ لَوْقَةِ الْأَسْتِعْدَادِ.

- التَّزَمْتُ بِسُلُوكٍ رِيَاضِيٍّ إِجْبَابِيٍّ.

- أَشَاهِدُ جُزْءًا مِنْ مُبَارَاةِ رِيَشَةِ طَائِرَةٍ تَحْتَ إِشْرَافِ الْوَالِدِي وَالِدَتِي.

# 3

## السَّلَامَةُ الْعَامَّةُ



التَّعَرُّفُ إِلَى الإِصَابَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَطَرَائِقِ  
الْوَقَايَةِ مِنْهَا، وَأَهَمُّ الإِجْرَاءَاتِ الَّتِي يَجِبُ  
اتِّخَاذُهَا عِنْدَ حُدُوثِهَا.

الفِكرَةُ  
العَامَّةُ



### الفكرة الرئيسية



الإصابة الرياضية هي الضرر الذي يُصيب الجسم في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؛ إما بصورة مباشرة، وإما بصورة غير مباشرة، نتيجة الإجهاد الناتج عن استمرار اللعب، مثل الشد العضلي، والجروح، والكسور، والالتواءات.

### المفاهيم والمصطلحات



- الإصابة: Injury
- الإصابات الرياضية: Sport Injuries



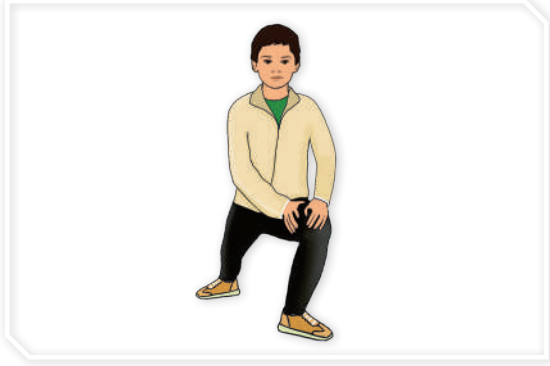
### أتعلم



يتعرّض اللاعبون قبل، أو في أثناء اللعب، أو بعده إلى مجموعة من العوامل التي تؤدي إلى إصابتهم، وتوقُّفهم عن ممارسة الأنشطة الرياضية مدة من الزمن؛ حتى يُشفى الجزء المصاب تمامًا، ثم يعودون إلى اللعب من جديد. وتختلف هذه الإصابات من حيث شدتها أو خطورتها، والمدة اللازمة للشفاء منها.

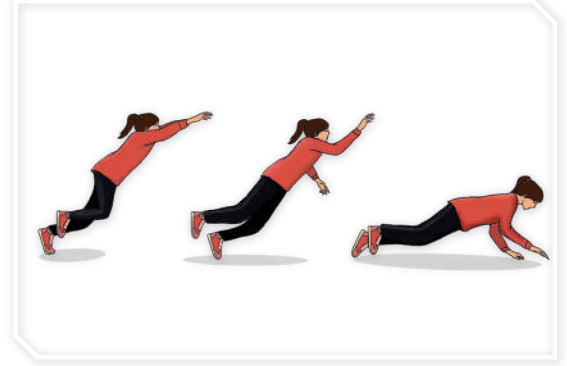
أَحْرِصْ عَلَى عَدَمِ إِيْذَاءِ زَمَلَانِي /  
زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ الْجَمَاعِيِّ.

## كَيْفَ تَحَدَّثُ الْإِصَابَةَ الرِّيَاضِيَّةَ؟



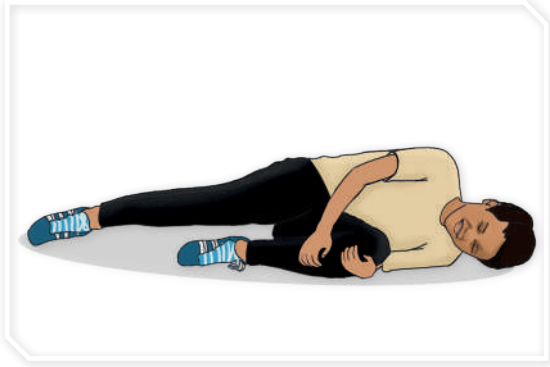
الْحَرَكَاتُ غَيْرُ الصَّحِيحَةِ

- تَأْدِيَةُ حَرَكَةٍ غَيْرِ صَحِيحَةٍ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ، مِثْلَ  
نَيْيِ الرُّكْبَةِ بِطَرِيقَةٍ خَطَأً.



السُّقُوطُ وَالْأَضْطِدَامُ

- السُّقُوطُ فِي أَثْنَاءِ اللَّعِبِ، أَوْ الْأَضْطِدَامُ بِجِسْمٍ  
خَارِجِيٍّ.



التَّدْرِيبُ غَيْرُ الْمُنَاسِبِ

- عَدَمُ تَأْدِيَةِ الْإِحْمَاءِ الْمُنَاسِبِ، أَوْ عَدَمُ تَدْرِيبِ  
الْعَضَلَاتِ بِالْقَدْرِ الْكَافِي.



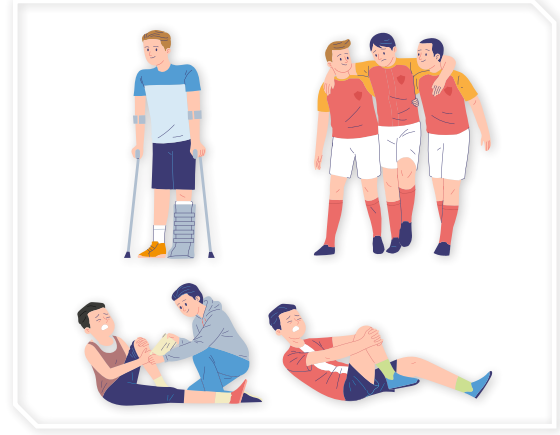
الضَّرَبَاتُ الْمُبَاشِرَةُ

- اضْطِدَامُ بِلَاعِبِ زَمِيلٍ أَوْ مُنَافِسٍ، أَوْ ضَرْبُ  
مُتَعَمِّدٍ مِنْ آخَرَ.

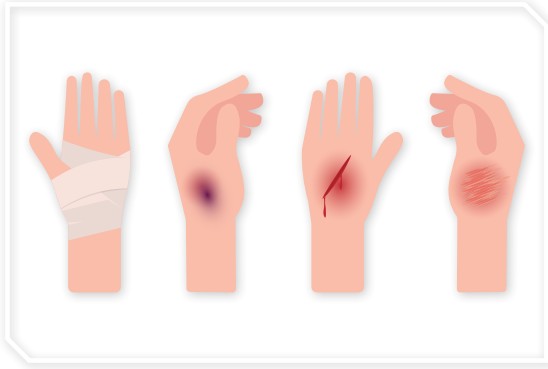
## ماذا يَحْدُثُ نَتِيجَةَ الْإِصَابَةِ الرِّيَاضِيَّةِ؟



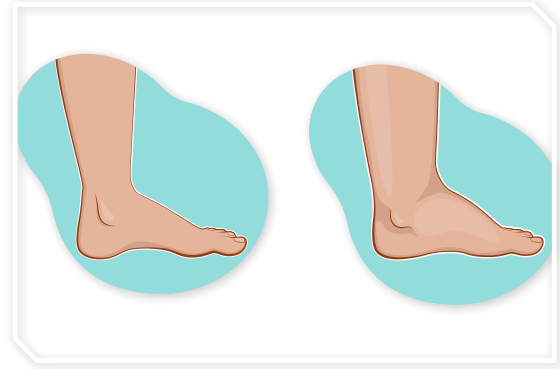
• الْأَلَمُ.



• صُعُوبَةُ الْحَرَكَةِ.



• الْكَدَمَاتُ وَالْجُرُوحُ.



• التَّوَرُّمُ.



## النشاط (1):

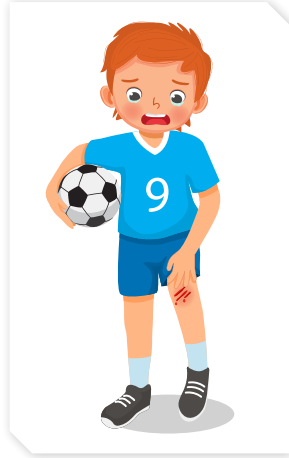
أذكر أربعة أسباب لحُدوث الإِصابة.

- ..... - 1
- ..... - 2
- ..... - 3
- ..... - 4

## النشاط (2):

أخمن أكثر أجزاء الجسم عُرضة للإصابة في لعبة كرة القدم، وأحدده على الرسم المُجاور.





### تَصْنِيفُ الإِصَابَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

تُوجَدُ تَصْنِيفَاتٌ مُخْتَلِفَةٌ لِلإِصَابَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ مِنْهَا:

- الإِصَابَاتُ وَفَقًا لِمَوْقِعِ الإِصَابَةِ.
- الإِصَابَاتُ وَفَقًا لِدَرَجَةِ الإِصَابَةِ.



### أَقِيمُ تَعَلُّمِي

☹️	☹️	😊	نَتَاجَاتُ التَّعَلُّمِ
			أَعَرَفْتُ الإِصَابَةَ الرِّيَاضِيَّةَ.
			أَتَعَرَّفْتُ إِلَى التَّغْيِيرَاتِ الَّتِي تَحْدُثُ نَتِيجَةَ الإِصَابَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.
			أَحَدَّدُ أَسْبَابَ حُدُوثِ الإِصَابَةِ الرِّيَاضِيَّةِ.
			أَحْرِصُ عَلَى عَدَمِ إِذَاءِ زُمْلَائِي / زَمِيلَاتِي فِي أَثْنَاءِ اللَّعْبِ.



#### الفكرة الرئيسية



الوقاية من الإصابة هي مجموعة الإجراءات التي تتخذ لمنع، أو التقليل من فرصة حدوث الإصابة، في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

#### المفاهيم والمصطلحات



• الوقاية من الإصابة: Injury Prevention



#### اتعلم



يوجد كثير من الإجراءات التي نستطيع القيام بها للوقاية من حدوث الإصابات، ومن ثمّ التقليل من تأثيرها في أجسامنا. ويمكن تقسيم هذه الإجراءات إلى إجراءات مرتبطة بأجسامنا، وإجراءات مرتبطة بالملاعب والأدوات الرياضية.

أَعَرَّفُ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي الْجُدُدَ بِطَرَائِقِ الْأَسْتِخْدَامِ  
الْأَمِينِ وَالسَّلِيمِ لِمُرَافِقِ الْمُدْرَسَةِ وَمُقْتَنِيَاتِهَا.

## إِجْرَاءَاتُ الْوَقَايَةِ مِنَ الْإِصَابَةِ الْمُرْتَبِطَةِ بِأَجْسَانِنَا:



2

تَأْدِيَةُ الْمَهَارَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



1

تَأْدِيَةُ تَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ وَالتَّهْدِئَةِ الْمُنَاسِبَةِ  
لِلنَّشَاطِ الرِّيَاضِيِّ.



4

شَرَبُ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ.



3

تَنَاوُلُ الْأَعْذِيَةِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي تُزَوِّدُ الْجِسْمَ  
بِالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَكَامِلَةِ.

## إجراءات الوقاية من الإصابة المرتبطة بالملعب والأدوات الرياضية:



2

استخدام الأدوات الرياضية السليمة.



1

استخدام الأدوات الرياضية المناسبة للعبة.



4

ارتداء ملابس رياضية، وجزء رياضي مناسب.



3

التأكد من عدم وجود عوائق داخل الملعب.

## النشاط (1):

أذكر إجراءات الوقاية من الإصابة المرتبطة بأجسامنا.

## النشاط (2):

أذكر إجراءات أخرى يجب اتباعها للوقاية من الإصابة.

## أستزيدُ



## دور الإحماء في الوقاية من الإصابة الرياضية

للإحماء دور كبير في الوقاية من الإصابة الرياضية، فهو يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في أجزاء الجسم المشاركة في النشاط الرياضي، ورفع درجة حرارة الجسم، وزيادة مرونة العضلات والمفاصل، ومن ثم التقليل من فرص الإصابة بالشد والتمزق العضلي.

## أقيم تعلمي



نتائج التعلم		
☹️	☺️	😊

أعرف الوقاية من الإصابة.

أذكر إجراءات الوقاية من الإصابة.

أقدم المساعدة لزملائي / زميلاتي عند تعرضهم للإصابة.



### الفِكرَةُ الرَّبِيسَةُ



الْحَوَادِثُ الطَّارِئَةُ هِيَ الَّتِي تَحْدُثُ بِصُورَةٍ مُفَاجِئَةٍ فِي أَثْنَاءِ  
الْيَوْمِ الدَّرَاسِيِّ، أَوْ حِصَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَتُؤَدِّي إِلَى  
حُدُوثِ أَضْرَارٍ بَسِيطَةٍ أَوْ شَدِيدَةٍ، وَتَسْتَوْجِبُ مَعْرِفَةَ الطَّرِيقَةِ  
الصَّحِيحَةِ لِلتَّعَامُلِ مَعَهَا.

### المفاهيم وَالْمُضْطَلَحَاتُ



• حالة طارئة: Emergency

### أَتَعَلَّمُ



التدربُ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ الْحَوَادِثِ الطَّارِئَةِ  
فِي الْمَدْرَسَةِ وَخَارِجَهَا مُهِمٌّ جِدًّا، فَفِي بَعْضِ  
الْحَالَاتِ، قَدْ يُسَبِّبُ التَّأخِيرُ فِي تَقْدِيمِ الْإِسْعَافَاتِ  
الْأُولَيَّةِ تَفَاقُمَ الْحَالَةِ، وَيُضْبِحُ الضَّررُ أَكْبَرَ.

يُتَعَامَلُ مَعَ الْحَالَاتِ الطَّارِئَةِ؛ بِمَعْرِفَةِ كَيْفِيَّةِ  
التَّصَرُّفِ، وَمَا الْإِسْعَافَاتُ الْأُولَيَّةُ اللَّازِمَةُ.

أُقدمُ المُساعدةَ لِزُملائي / زُميلاتي عِنْدَ  
تَعَرُّضِهِمْ لِلإِصَابَةِ.

## كَيْفَ أَتَصَرَّفُ عِنْدَ حُدُوثِ الإِصَابَةِ لِزُميلِي / زُميلاتي؟



1

المُحافظةُ على الهدوءِ.



2

استدعاءُ المُعلِّمِ / المُعلِّمةِ.



3

عدمُ تحريكِ الجُزءِ المُصابِ.



4

عمَلُ الإسعافاتِ الأوَّليَّةِ.



5

عدمُ التَّجمُّعِ حَولَ المُصابِ / المُصابةِ.

## الإسعافات الأولية للإصابة في الحالات الطارئة:



### التَّلجُ

وَضْعُ كِمَادَةِ التَّلجِ عَلَى الْمِنْطَقَةِ الْمُصَابَةِ؛  
لِتَقْلِيلِ التَّوْرَمِ وَالْأَلَمِ.



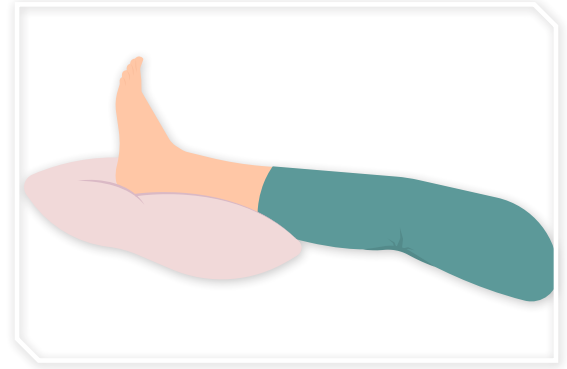
### الرَّاحَةُ

رَاحَةُ الْجُزْءِ الْمُصَابِ، وَتَجَنُّبُ الْأَنْشِطَةِ الَّتِي قَدْ  
تَزِيدُ مِنَ الْإِصَابَةِ.



### الصَّغْطُ

اسْتِخْدَامُ ضِمَادَةٍ ضَاعِطَةٍ لِتَقْلِيلِ التَّوْرَمِ، وَدَعْمِ  
الْمِنْطَقَةِ الْمُصَابَةِ.



### الرَّفْعُ

رَفْعُ الْجُزْءِ الْمُصَابِ فَوْقَ مُسْتَوَى الْقَلْبِ؛  
لِتَقْلِيلِ التَّوْرَمِ وَالتَّزْيِيفِ.

## النشاط (1):

ما أهم الإجراءات التي يجب اتخاذها في حال إصابة زميلي / زميلتي؟

---

---

## النشاط (2):

أطبّق خطوات الإسعافات الأولية على زميلي / زميلتي.

---

---

## أستزيدُ



### أهمية التدرّب على إجراء الإسعافات الأولية

إنّ التدرّب على إجراء الإسعافات الأولية للحالات الطارئة له فوائد كثيرة، من أهمها الثقة بالنفس، والقدرة على مساعدة الآخرين عن طريق التعامل مع الإصابات البسيطة؛ ما يساعد على منع تفاقمها.



## أقيم تعلّمي



نتائج التعلّم			
☹️	☺️	😊	
			أعرّف الحوادث الطارئة.
			أتدرّب على خطوات الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة.
			أعرّف زملائي / زميلاتي بأهميّة تقديم الإسعافات الأولية.

## بَعْدَ الْإِنْتِهَاءِ مِنْ دُرُوسِ وَحْدَةِ السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

• أَتَعَرَّفُ مَفْهُومَ الْإِصَابَاتِ  
الرِّيَاضِيَّةِ.

• أَتَدْرَبُ عَلَى خُطُواتِ  
الْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ.

• أَذْكَرُ طَرَائِقَ الْوِقَايَةِ  
مِنَ الْإِصَابَاتِ  
الرِّيَاضِيَّةِ.

• أَطَّلَعُ عَلَى مَكُونَاتِ  
صُنْدُوقِ الْإِسْعَافَاتِ  
الْأَوَّلِيَّةِ الْمَوْجُودِ فِي  
الْمَدْرَسَةِ بِإِشْرَافِ  
مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.

• أَحَافِظُ عَلَى الْمَرَافِقِ الْمَدْرَسِيَّةِ  
وَالْأَدَوَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ؛ لِلْوِقَايَةِ  
مِنَ الْإِصَابَةِ.

• أُصَمِّمُ مَنَشُورًا بِاسْتِخْدَامِ بَرْنَامِجِ  
"Word" عَنِ إِجْرَاءَاتِ الْوِقَايَةِ  
مِنَ الْإِصَابَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ بِمُسَاعَدَةِ  
وَالِدِي / وَالِدَتِي.





## جائزة الملك عبد الله الثاني للباقة البدئية

المقدمة النظرية للتغريف بجائزة الملك  
عبد الله الثاني للباقة البدئية.



فيديو توضيحي لشرح المحاور الخمسة  
لجائزة الملك عبد الله الثاني للباقة البدئية.



فيديو حفل تكريم الفائزين بجائزة الملك  
عبد الله الثاني للباقة البدئية.

