



المركز الوطني  
لتطوير المناهج  
National Center  
for Curriculum  
Development

# التربية الرياضية

## الصف التاسع

### الفصل الدراسي الثاني



#### فريق التأليف

أ.د. زياد لطفي الطحaine (رئيسًا)

أ. عبد الله علي عساف

د. عامر نزيه الحميد

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

📌 @nccdjr 📧 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 (9/2024) تاريخ 30/10/2024 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (163/2024) تاريخ 17/11/2024 م بدءاً من العام الدراسي 2024/2025 م.

ISBN: 978-9923-41-690-7

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
(2024 / 7 / 4176)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	التربية الرياضية: الصف التاسع، الفصل الدراسي الثاني
إعداد / هيئة	الأردن، المركز الوطني لتطوير المناهج
بيانات النشر	عمان: المركز الوطني لتطوير المناهج، 2024
رقم التصنيف	373.19
الوصفات	/ الرياضيات // المناهج // التعليم الأساسي /
الطبعة	الطبعة الأولى

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

المراجعة العلمية والتربوية:

أ. د. أحمد سالم البطاينة

التحرير اللغوي:

ميسرة عبد الحليم صويص

التصميم والإخراج:

راكان محمد السعدي



## بسم الله الرحمن الرحيم

بارك جلالة الملك عبد الله الثاني إطلاق الإستراتيجية الوطنية للشباب، انطلاقاً من إيمانه العميق بالرسالة النبيلة للرياضة وأهميتها للأجيال اللاحقة، التي هدفت إلى الاهتمام بالشباب وطاقاتهم، وتوجيهها بطريقة علمية وسليمة. وقد كانت كتب التكليف السامي التي يوجهها جلالة الملك المعظم إلى الحكومات المتعاقبة بالاهتمام بصورة فعّالة بالحركة الرياضية الشبابية وطاقاتهم، وتوفير كل وسائل الدعم لهم، دليلاً واضحاً على اهتمام جلالته بالشباب؛ لأنهم أمل الأمة وحاضرها ومستقبلها.

ولتحقيق هذه الرؤى، يأتي توجه المركز الوطني لتطوير المناهج في المملكة الأردنية الهاشمية في إعداد هذا الكتاب لمناهج التربية الرياضية، الهادفة إلى الارتقاء بمستوى الطلبة ليواكبوا التطورات والتغيرات السريعة والمتلاحقة، وتؤدي بالمتعلمين إلى اكتساب اتجاهات إيجابية، وإعدادهم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا وشاملاً، وإكسابهم الكثير من المعارف والمهارات النظرية والعملية سواء في مجال اللياقة البدنية، أو الأنشطة الرياضية أو المهارات الحركية، وتزويدهم بالمهارات الصحيّة والاجتماعية والتربوية والحياتية عن طريق ممارسة ألوان مختلفة من النشاط الحركي الرياضي، بغض النظر عن التباين في البيئات المدرسية المختلفة.

تُعدّ مناهج التربية الرياضية المؤطرّ الحقيقي للتعليم والتنمية الوطنية، التي تهدف إلى الاهتمام بالمتعلمين وتنمية اتجاهاتهم وميولهم الرياضية، وتعزيز قدراتهم البدنية، وإكسابهم المهارات الرياضية والحياتية والصحيّة؛ لتساعد على تطوير القدرات المختلفة واكتشاف المواهب في سنّ مبكرة من أجل رعايتها واستثمارها بالصورة المثلى؛ وذلك من أجل إيجاد المتعلم 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 المتعلم 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 وصحتّه، 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

## 6

### الوحدّة السادسة

- 6 ..... **ألعاب القوى**
- 7 ..... **الدرس 1 : عدو التتابع 4 × 200 متر**
- 10 ..... **الدرس 2 : الوثب الطويل**
- 13 ..... **الدرس 3 : الوثب العالي**
- 16 ..... **الدرس 4 : رمي القرص**
- 19 ..... **الدرس 5 : ربط المهارات بتدريبات ومُناسباتٍ فرديّة**

## 7

### الوحدّة السابعة

- 23 ..... **كرة اليد**
- 24 ..... **الدرس 1 : تنطيط الكرة من الجري**
- 27 ..... **الدرس 2 : تمرير واستلام الكرات المرتدّة**
- 30 ..... **الدرس 3 : التمرير الجانبيّة**
- 33 ..... **الدرس 4 : تصويب الكرة من الثبات**
- 36 ..... **الدرس 5 : ربط المهارات بتدريبات ولعبٍ جماعيّ**

## 8

### الوحدة الثامنة

#### 40 ..... الكرة الطائرة

41 ..... الدرس 1 : وقفة الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال

44 ..... الدرس 2 : استقبال وتمرير الكرة من أسفل بالساعدين

47 ..... الدرس 3 : الإرسال من أعلى الموجه

50 ..... الدرس 4 : ربط المهارات بتدريبات ولعب جماعي

## 9

### الوحدة التاسعة

#### 54 ..... المفاهيم والعادات الصحية

55 ..... الدرس 1 : المراقبة والرياضة

59 ..... الدرس 2 : الأنشطة الاجتماعية

## ألعاب القوى

# 6



### الفكرة العامة

تأديۃ بعض الفعاليات الحركية الخاصة بألعاب القوى، من مسابقات المضمار والميدان من الثبات والحركة؛ بأدوات ومن دون أدوات.



### الفكرة الرئيسية



عَدُوُّ التتابعِ 4 × 200 مترٍ، مِنْ فَعَالِيَّاتِ المِضْمَارِ يَتَنَاقَبُ فِيهَا أَعْضَاءُ الفَرِيقِ عَلَى إِكْمَالِ 800 مِترٍ مِنْ مِضْمَارِ السِّبَاقِ، وَتَتَطَلَّبُ مَزِيجًا مِنْ السَّرْعَةِ وَالتَّحْمُّلِ.

### المفاهيم والمصطلحات



• سِبَاقُ التَّابِعِ Relay Race

### أَتَعَلَّمُ



### النواحي الفنيّة



2

• الجري بأقصى سرعة ممكنة في منطقة التسليم والاستلام.



1

• **البدء:** مِنْ الوَضْعِ المُنخَفِضِ، وَمَسْكَ العَصَا بِأَحَدِ اليَدَيْنِ بَيْنَ السَّبَابَةِ وَالْإِبْهَامِ وَالْقَبْضُ عَلَيْهَا بِبَقِيَّةِ الأَصَابِعِ، مَعَ مُرَاعَاةِ عَدَمِ لَمْسِ العَصَا لِلأَرْضِ أَوْ خَطِّ البَدَايَةِ.



4

• إنهاء السباق.

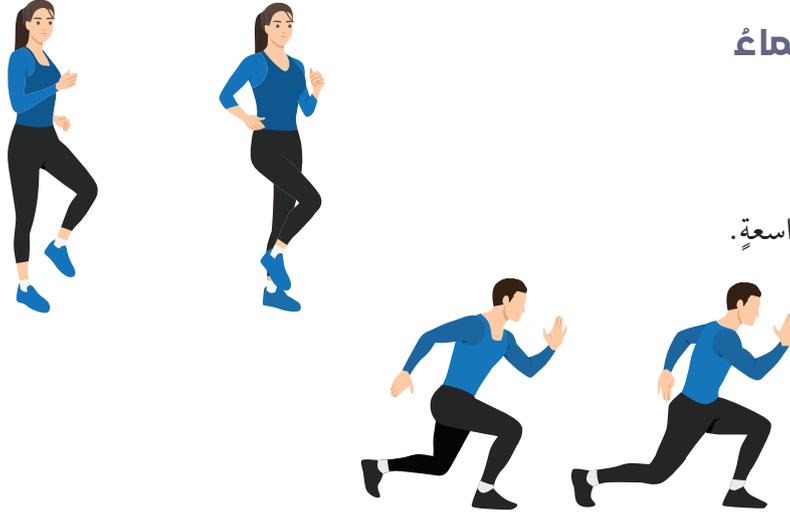


3

• تسليم واستلام العَصَا.



## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تَمْرِينَ الْجَرِيِّ فِي الْمَكَانِ.
- أُوْدِي تَمْرِينَ الْجَرِيِّ بِخُطَوَاتٍ وَاسِعَةٍ.

أُبدِي رَأْيِي عِنْدَ الْخِلَافِ بَيْنَ الزَّمَلَاءِ / الزَّمِيلَاتِ فِي أَثْنَاءِ اللَّعْبِ.

## النشاط رقم 2 : أَدْرَبْ



- أُوْدِي التَّسْلِيمَ وَالِاسْتِلَامَ مِنَ الزَّمِيلِ / الزَّمِيلَةِ عِنْدَ سَمَاعِ الْإِعَاذِ وَمِنْ دُونِ النَّظَرِ إِلَى الْخَلْفِ.



- أُوْدِي التَّسْلِيمَ وَالِاسْتِلَامَ مِنَ الزَّمِيلِ / الزَّمِيلَةِ مَعَ النَّظَرِ إِلَى الْخَلْفِ لِلِاسْتِلَامِ.

## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تَمْرِينَ التَّهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة



- يجب استخدام مُكعبات البداية لجميع السباقات التي تكون أقل أو تساوي (400م). وتكون كلمات الأمر فيها: خذ مكانك، استعد، انطلق.
- أيُّ مُسابقٍ ينطلق انطلاقاً غير صحيحةٍ من وضع البدء يُندَر، وإذا تكرر ذلك يُستبعد من السباق.
- تُجرى قرعة للمتسابقين على حارات المضمار في سباقات (100م – 800م).
- أيُّ مُسابقٍ يدفع مُسابقاً آخر عمداً يُعرض نفسه للاستبعاد. وفي سباقات التتابع يُستبعد الفريق كُله.
- لا يُستبعد المُسابق الذي يخرج من حارته في الجزء المستقيم.
- في سباقات التتابع يجب تسليم العصا في منطقة التسليم.

## أستزيد



يُدرج سباق التتابع 4 × 200 ضمن بطولة العالم لألعاب القوى، كما يُدرج في البطولات المحليّة والوطنية، بينما تخلو الألعاب الأولمبية من سباق التتابع 4 × 200.

## أقيّم تعلّم



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدّي عدو التتابع 4 × 200 متر بصورة صحيحة.
			أؤدّي طريقة التسليم والاستلام لعصا التتابع بصورة صحيحة.
			أبدي رأيي لحلّ الخلاف بين زملاءي.
			أعرف أنّ استلام وتسليم العصا يكون داخل المنطقة المُخصّصة فقط.



### الفكرة الرئيسية



يُعدُّ الوثب الطويل أحدَ فعالياتِ الميدانِ في ألعابِ القوى، التي يَثبُّ فيها اللاعبُ إلى أبعدِ مسافةٍ أفقيةٍ مُمكنةٍ مِنْ مكانٍ مُحدَّدٍ، وتتطلَّبُ مواصفاتٍ يجبُ أن يملكها اللاعبُ، مثل السرعةِ والقوَّةِ والرشاقةِ.

### المفاهيم والمصطلحات



- الوثب الطويل Long Jump
- الهبوط Landing

### أتعلَّم



### النواحي الفنيَّة

- مرحلة الاقتراب: الجري نحو اللوحة بسرعةٍ مُتزايدةٍ؛ للوصولِ إلى مرحلة الارتقاء الصحيح.
- مرحلة الارتقاء: القدم الأمامية (الوثب) للدفع بقوةٍ إلى الأعلى والأمام، وتكون زاوية الارتقاء لمسافةٍ أطولٍ وليست للارتفاع؛ لتحقيق أبعد مسافةٍ مُمكنةٍ.
- مرحلة الطيران: الرأس والعينان إلى الأمام وإسناد الظهر إلى الأعلى لتحقيق التوازن، وأخذ خطوةٍ أو خطوتين في الهواء.
- مرحلة الهبوط: أرجحة الذراعين أمامًا أسفل، ورفع الساقين إلى الأعلى مع ثني الركبتين. ويجب أن تكون القدمان مُتجهتين نحو الأمام؛ لتجنُّب فقدان المسافة المكتسبة.





النشاط رقم 1 : الإحماء



- أقمزُ عاليًا في المكانِ على القدمينِ.
- أقمزُ عاليًا في المكانِ على قدمٍ واحدةٍ.

النشاط رقم 2 : أتدربُ



- أُؤدِّي مهارةَ الوثبِ الطويلِ بطريقةِ الخُطوةِ أو الخُطوتينِ في الهواءِ، إلى أبعدِ مسافةٍ أفقيةٍ مُمكنةٍ.



- أُؤدِّي مهارةَ الوثبِ الطويلِ مِنْ فوقِ حاجزٍ ارتفاعه (30سم)، وأتدرِّجُ في الارتفاعِ.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُؤدِّي تمرينَ التهدئةِ.



## قانونُ اللعبة



- للاعبِ الوثبِ الطويلِ ثلاثُ محاولاتٍ، وتُسجَلُ أفضلُ محاولةٍ.
- تُحسَبُ المسافةُ مِنَ الحافةِ الأماميةِ للوحةِ الارتقاءِ، إلى أقربِ نقطةِ هبوطٍ للوثبِ.

## أستزید



حقَّق الأردنُّ العديدَ مِنَ الإنجازاتِ في فعاليةِ الوثبِ الطويلِ في العديدِ مِنَ البطولاتِ؛ مثلِ البطولةِ العربيةِ لألعابِ القوى، وبطولةِ غربِ آسيا، وبطولةِ التضامنِ الإسلاميِّ.



## أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أودِّي فعاليةِ الوثبِ الطويلِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أظهرُ مشاعرَ الفرحِ عندَ إبداعِ زُملائي/ زُميلاتي في أداءِ مهارةِ القفزِ الطويلِ.
			أذكرُ محتوى القاعدةِ الخاصَّةِ بالوثبِ الطويلِ، وَفَقاً للقانونِ الدوليِّ لألعابِ القوى.
			أتذكَّرُ أنَّ للوثبِ الطويلِ ثلاثُ محاولاتٍ، تُحسَبُ مِنْهَا أفضلُ محاولةٍ لي.

### الفكرة الرئيسية



يُعدُّ الوثبُّ العالي أحدَ فعاليَّاتِ الميدانِ في ألعابِ القُوَى، حيثُ يجبُ على المتنافسينَ القفزُ من دونِ مُساعدةٍ فوقَ عارضةٍ أفقيَّةٍ موضوعةٍ على ارتفاعاتٍ مُحدَّدةٍ من دونِ إزاحتها، وتتطلَّبُ مواصفاتٍ يجبُ أن يمتلكها اللاعبُ مثلَ المرونةِ والرشاقةِ.

### المفاهيم والمصطلحات



• الوثبُّ العالي High Jump

### أتعلَّم



### النواحي الفنيَّة

- مرحلةُ الاقترابِ: من مسافةٍ (30 – 40م) تقريباً، ويكونُ على شكلِ قوسٍ.
- مرحلةُ الارتقاءِ: بالرَّجُلِ البعيدةِ عنِ العارضةِ، ويكونُ الوصولُ في الخُطوةِ الأخيرةِ بكعبِ قدمِ الارتقاءِ، ويكونُ الجسمُ مائلاً للخلفِ، وتُأرجحُ الرَّجُلُ الحرَّةُ القريبةُ منِ العارضةِ، ثمَّ يُلْفُ الجسمُ لمواجهةِ طريقِ الاقترابِ حتى يُوَاجِهَ ظهرُ الوثابِ العارضةَ.
- مرحلةُ الطيرانِ: تبدأُ لحظةَ تركِ قدمِ الارتقاءِ الأرضَ، وتُأرجحُ الرَّجُلُ الحرَّةُ لتوجيهِ الجسمِ وجعله يدورُ لمواجهةِ طريقِ الاقترابِ، ويُوَاجِهُ الظهرُ العارضةَ بعدَ وصوله إلى أعلى ارتفاعٍ ليُتَّجِهَ فوقَ العارضةِ، ويُدْفَعُ الحوضُ عاليًا معَ إسقاطِ الرأسِ والصدرِ في الجهةِ الأخرى منِ العارضةِ، ويتبعُ ذلكَ النصفُ السفليُّ للجسمِ.
- مرحلةُ الهبوطِ: تبدأُ عندَ اجتيازِ اللاعبِ النصفَ العلويَّ للعارضةِ ويتبعُه النصفُ السفليُّ، ثمَّ مرجحةُ الرَّجُلَيْنِ إلى الأمامِ والأعلى منِ مفصلِ الركبتينِ. وبعدَ ذلكَ، الهبوطُ على الكَتِفَيْنِ والمُتَابَعَةُ بدحرجةٍ خلفيَّةٍ أو جانبيَّةٍ.





إضاءة

أنظّم مشاعري عند الفرح والغضب.



النشاط رقم 1 : الإحماء



- أوّدي تمرين الجري في المكان.
- أوّدي تمرين القفز على قدم واحدة.

النشاط رقم 2 : أتدرّب



- أوّدي الوثب العالي بطريقة الفسبوري إلى أقصى ارتفاعٍ أستطيع الوصول إليه.



- أوّدي الوثب العالي بطريقة الفسبوري من ارتفاعاتٍ قليلةٍ وأتدرّج بالارتفاع.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أوّدي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



- يبعدُ القائمَانِ عَنْ بَعْضِهِمَا (3.66م)، وَالْعَارِضَةُ تَكُونُ (4م) غَيْرَ ثَابِتَةٍ.
- لِكُلِّ لَاعِبٍ ثَلَاثُ مَحَاوَلَاتٍ، وَإِذَا أَخْطَأَ ثَلَاثَةً أَخْطَاءٍ مُتتَالِيَةٍ يُسْتَبَعْدُ مِنَ السَّبَاقِ.

## أستزید



لِلوَقَايَةِ مِنَ الْإِصَابَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ، يَجِبُ عَلَيَّ:

- إِجْرَاءُ تَمْرِينَاتِ الْإِحْمَاءِ بِصُورَةٍ جَيِّدَةٍ.
- التَّأَكُّدُ مِنْ خُلُوفِ الْمُنْطَقَةِ الْمُحِيطَةِ بِالْوَثْبِ مِنْ أَيِّ شَخْصٍ أَوْ عَائِقٍ.
- التَّأَكُّدُ مِنْ صِلَاحِيَّةِ الْأَدْوَاتِ الْمُسْتَحْدَمَةِ.

## أقيّم تعلّمی



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أُؤدِّي فعاليَّةَ الوَثْبِ العَالِي (الْفِسْبُورِي) بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.
			أُظْهِرُ مَشَاعِرَ الفَرَحِ عِنْدَ إِبدَاعِ زُمْلَائِي/ زُمْلَاتِي فِي أداءِ مَهَارَةِ القَفْزِ العَالِي.
			أَتَذَكَّرُ أَنَّ قَائِمَا الوَثْبِ العَالِي يَبْعُدَانِ عَنْ بَعْضِهِمَا (3.66م)، وَالْعَارِضَةُ تَكُونُ (4م) غَيْرَ ثَابِتَةٍ.



### الفكرة الرئيسية



يُعدُّ رمي القرص أحدَ فعاليَّاتِ الميدانِ، التي تحتاجُ إلى امتلاكِ اللاعبِ اللياقةَ البدنيةَ وبخاصَّةِ القوَّةِ العضليَّةِ، ويحتاجُ إلى أداءٍ فنيٍّ جيِّدٍ لتحقيقِ أكبرِ مسافةٍ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ



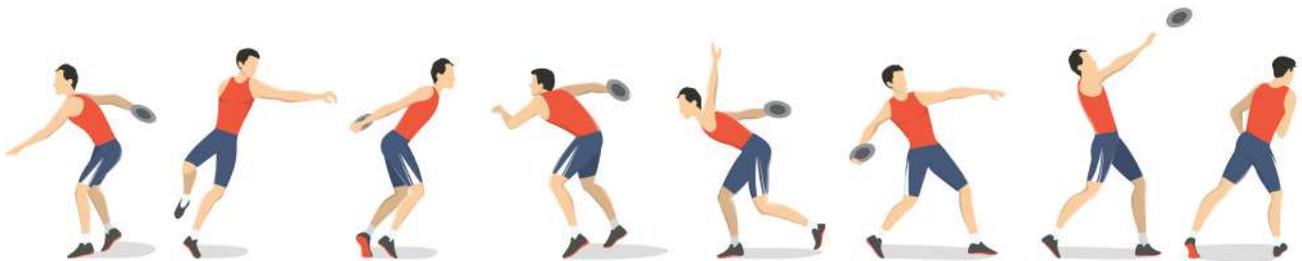
• رمي القرص Discus Throwing

### أتعلَّم



### النواحي الفنيَّة

- الاستعدادُ: بالوقوفِ في دائرةٍ وحملِ القرصِ مركَّزاً على مفاصلِ سلاميَّاتِ الأصابعِ المفتوحةٍ قليلاً، ويكونُ الجسمُ متوازناً معَ توجيهِ القدمينِ نحوَ خطِّ الرميِّ.
- المرحةُ: تأديةُ المرجاتِ التمهيديَّةِ بالذراعِ الحاملةِ للقرصِ.
- الدورانُ: يكونُ بالالتفافِ حولَ محورِ الجسمِ، معَ الحفاظِ على التوازنِ ووضعِ ثقلِ الجسمِ على قدمِ الارتكازِ.
- نقلُ الوزنِ: يكونُ منَ القدمِ الخلفيَّةِ إلى الأماميَّةِ في أثناءِ الدورانِ.
- تحريكُ القرصِ بقوَّةٍ وسرعةٍ بالذراعِ الراميَّةِ، أمَّا غيرُ الراميَّةِ فيجبُ أن تكونَ مسترخيةً لتوفيرِ التوازنِ.
- قذفُ القرصِ بزاويةٍ (35° - 45°) تقريباً، ويجبُ أن يكونَ دورانُ القرصِ سريعاً.





النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارينَ الإطالةِ للرقبةِ والذراعينِ.
- أُوْدِي تمارينَ الإطالةِ للقدمينِ.

أَتَقَبَّلُ النَقْدَ بِرُوحِ رِيَاضِيَّةٍ.

النشاط رقم 2 : أتدرب



- أَرْمِي القَرَصَ إِلَى أبعَدِ مَسَافَةٍ مِنَ الثَّبَاتِ مِنْ دُونِ دَوْرَانٍ.
- أَرْمِي القَرَصَ إِلَى أبعَدِ مَسَافَةٍ مِنَ الثَّبَاتِ مِنْ دُونِ دَوْرَانٍ.
- أَمْسِكُ القَرَصَ بالطريقةِ الصحيحةِ.

النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمارينَ التهدئةِ.



## قانون اللعبة



- يجبُ على رامِي القرصِ أن يقفَ داخلَ دائرةٍ يبلغُ قطرها (2.5م).
- لا يمكنُ لرامي القرصِ لمسُ الأرضِ خارجِ الدائرةِ.
- توجدُ حدودٌ للمنطقةِ التي يُسمحُ فيها بهبوطُ القرصِ، وإذا هبطَ القرصُ خارجَ المنطقةِ المخصصةِ فتعدُّ الرميةُ غيرَ صحيحةِ.

## أستزيدُ



تُعدُّ فعاليةُ رميِ القرصِ مِنَ الفعاليَّاتِ التي يجبُ اتِّخاذُ أقصى درجاتِ الحذرِ قبلَ تنفيذِها، وأهمُّها خلُّو ميدانِ الرميِّ مِنْ أيِّ شخصٍ، وذلكَ بوجودِ المراقبينَ وإصدارِ التحذيراتِ؛ لتجنُّبِ حدوثِ أيِّ إصابةٍ.



## أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أؤدِّي رميَ القرصِ مِنَ الالتفافِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أرحِّبُ بالنقدِ البناءِ والملاحظاتِ، في أثناءِ أداءِ التمريناتِ والأنشطةِ الرياضيةِ.
			أتذكَّرُ أنَّه توجدُ حدودٌ للمنطقةِ التي يُسمحُ فيها بهبوطِ القرصِ، وإذا هبطَ القرصُ خارجَ المنطقةِ المخصصةِ فتعدُّ الرميةُ غيرَ صحيحةِ.

### الفكرة الرئيسيّة



توظيفُ جميع ما تعلّمته في هذه الوحدة عن طريق دمجها في تدريباتٍ ومُنافساتٍ فرديّةٍ وفق إطار قواعد اللعبة؛ وذلك لتنمية المهارات عبر تأديتها في التدريبات والتنافس بروح رياضيّة، ضمن الأنظمة والقواعد الخاصّة بالعبة.

### أتعلّم



- استذكُرُ فعاليّات الميدان والمضمار الخاصّة بألعاب القوى.
- استذكُرُ قواعد اللعبة.
- التزمُ بالتعليمات والقواعد الخاصّة بألعاب القوى.



الوثب الطويل



تتابع 4 × 200م



رمي القرص



الوثب العالي



## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أوّدي تمارين الإطالة للرقبة واليدين والجذع والقدمين.

أتحلّى بالروح الرياضية في أثناء اللعب.



## النشاط رقم 2 : أتدرب



- أستذكر القواعد التي تخص ألعاب القوى.
- أوّدي جميع المهارات التي اكتسبتها.
- أوظّف المهارات بمنافسات فردية.

## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أوّدي تمرين التهدئة.



## أستزید



### فعاليات ألعاب القوى

من فوائد ممارسة فعاليات ألعاب القوى تقوية العضلات، وتعدُّ الصفة الأكثر ارتباطًا بالرياضيين. وتعملُ فعاليات الجري والقفز والرمي في ألعاب القوى، على تقوية حركة مجموعات عضليّة مختلفة في الجسم من الرأس إلى أخمص القدمين وتحفيزها؛ ما يزيد من قوتها.



## أقيّم تعلّمی



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي جميع مهارات وحدة ألعاب القوى بصورة صحيحة.
			أقبل التعليمات وأطبّقها في تأدية التمرينات والأنشطة الرياضية.
			أحلي بالروح الرياضية عند المنافسات.

## بعد الانتهاء من دروس وحدة ألعاب القوى:

أطبّق المهارات التي تعلّمتها، عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي.



أشارك في منافسات ألعاب القوى في المدرسة وخارجها.



أنقل المهارات والمعرفة التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.



أؤدي دور الحكيم، وأطبّق قواعد المنافسات التي تعلّمتها.



أتحكّم بمشاعري عند الفوز والخسارة، وأثني على الأداء الجيد.



أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة بألعاب القوى في أثناء اللعب.



## كرة اليد

7



### الفكرة العامّة

تأديّة بعض المهارات الحركيّة الخاصّة بكرة اليد من الثبات والحركة؛ بأدوات  
ومن دون أدوات.



### الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مهارة تنظيم الكرة من الجري من المهارات الحركية الأساسية التي تُمكن اللاعب المهاجم/ اللاعب المهاجمة من الحفاظ والسيطرة على الكرة، والتنقل بين المدافعين/ المدافعات، وتحريك الفريق إلى الأمام في الملعب.

### المفاهيم والمصطلحات



- التنظيم Dribbling

### أتعلم



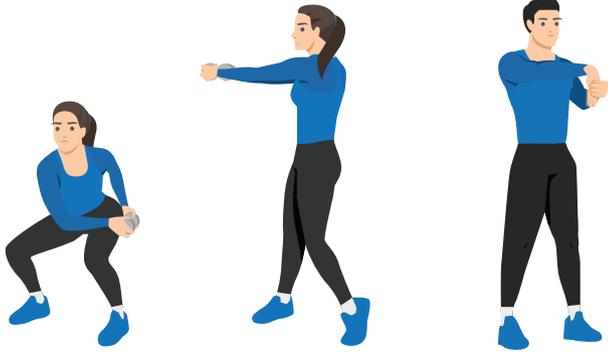
### النواحي الفنيّة

- من الجري، ميل الجسم إلى الأمام قليلاً.
- دفع الكرة باستخدام أصابع اليد، وتكون حركة الرسغ مرنة وسلسة للوصول إلى أفضل تحكّم في الكرة.
- الرأس مرفوع، ودفع الكرة إلى الأمام قليلاً؛ بحدّ أقصى (1م).
- توجيه الكرة نحو الأرض بزاوية مناسبة؛ لتعود بدقّة إلى أصابع اليد.
- استقبال الكرة عند مستوى الخصر، مع وضع اليد فوق الكرة.





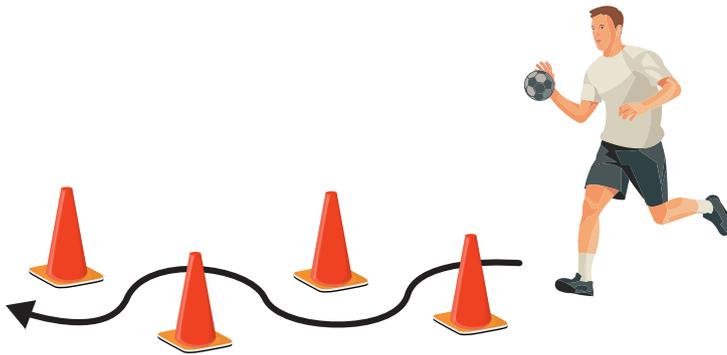
## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أجري حول الملعب.
- أُوَدِّي تمارين الإطالة للرسغين واليدين.
- أُوَدِّي تمارين الإطالة للجذع والرجلين.

أضبط مشاعري عند الفوز والخسارة.

## النشاط رقم 2 : أتدرب



- أنطط الكرة من الثبات مع تبادل اليدين.
- أنطط الكرة من المشي ثم الجري.
- أنطط الكرة بالجري المتعرج بين الأقماع.

## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوَدِّي تمرين التهدئة.

## قانون اللعبة



### القانون الدولي لكرة اليد – المادة (5)

- **الفقرة 5.1:** اللاعب الذي يلعب حارس مرمى، يُمكنه أن يكون لاعب ملعب في أي وقت، على أن يُبدل ملبسه. ومن ثم، فإن لاعب الملعب يُمكنه أن يكون حارس مرمى في أي وقت. ويجري تبديل حارس المرمى من منطقة التبديل.
- **الفقرة 5.2:** يُسمح لحارس المرمى بملامسة الكرة بأي جزء من جسمه، عندما يكون في حالة دفاع داخل منطقة المرمى.
- **الفقرة 5.3:** التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى من دون قيود.

## أستزید



يُستخدم التنظيط الجيد غالبًا في الهجوم الخاطف السريع؛ إذ يُتيح للاعب المهاجم/ للاعبة المهاجمة قطع المسافة بسرعة باتجاه مرمى المنافس؛ وعدم وجود مدافعي/ مدافعات الفريق الخصم.

## أقيم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدّي مهارة التنظيط بصورة صحيحة.
			أتحكّم بمشاعري عند الغضب والفرح، ولا أفسد بردود فعلي مع زملائي/ زميلاتي عند حدوث خطأ ما في أثناء اللعب.
			أستطيع التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى من دون قيود.

### الفكرة الرئيسية



تمرير واستلام الكرات المرتدة من المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد؛ لأنها تحقق تواصلًا فعالًا ومستمرًا، يعمل على تجاوز دفاعات الخصم والسيطرة على الكرة، وتستخدم للمسافات القصيرة، وتضمن استمرارية الهجوم من دون فقدان الكرة.

### المفاهيم والمصطلحات



- التمرير Passing
- الاستلام Receiving
- الكرات المرتدة Bouncing Balls

### أتعلم



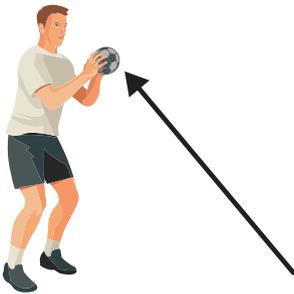
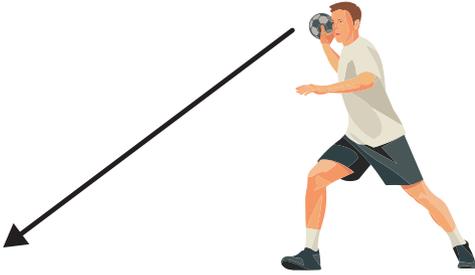
### النواحي الفنية

#### التمرير المرتدة:

- الوقوف بشكل متوازن مع ثني الركبتين.
- مسك الكرة باليد مع فرد أصابع اليد خلف الكرة.
- رفع الكرة فوق الكتف لليد الحاملة للكرة.
- دفع الكرة من فوق الكتف أمام الصدر باتجاه الأرض.
- حركة الذراع والرسغ متابعة لمسار الكرة؛ لتحقيق الدقة في التمرير.
- المتابعة بالقدم الحرة لليد الحاملة للكرة.

#### الاستلام:

- الوقوف بتوازن بفتح القدمين باتساع الكتفين.
- اليدين أمام الصدر، والأصابع موجهة إلى أعلى، والإبهامان بجانب بعضهما بعضًا.
- متابعة النظر إلى مسار الكرة.



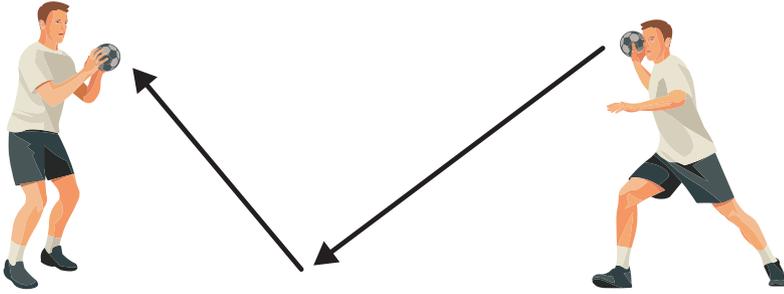


## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أجري حول الملعب.
- أؤدي تمارين الإطالة للذراعين والجدع والقدمين.

## النشاط رقم 2 : أتدرب



- أقفُ على بُعد (3) أمتارٍ مِنَ الحائطِ، وأمرُّ بطريقةٍ مُرتدَّةٍ ثُمَّ أستلمُها.
- أتبادلُ التمريرَ مَعَ زَميلِي / زميلتي في الجهة المُقابلة مِنَ الثباتِ.
- أتبادلُ التمريرَ مَعَ زَميلِي / زميلتي مِنَ الجريِ.

## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أؤدي تمرين التهدئة.

## قانون اللعبة



### يُسمَحُ لحارسِ المرمى:



- **الفقرة 5.4:** يُسمَحُ لحارسِ المرمى بمغادرة منطقة مرمأه من دون كرة والمشاركة في اللعب في منطقة اللعب. وفي هذه الحالة؛ فإنَّ حارسَ المرمى يخضعُ للقواعد التي تنطبقُ على اللاعبين في منطقة اللعب.
- **الفقرة 5.5:** يُسمَحُ لحارسِ المرمى بمغادرة منطقة مرمأه بالكرة، ولعبها مرّةً أخرى في منطقة اللعب؛ إذا لم تكن الكرة تحت سيطرته.

## أستزيدُ



### أهميّة الكراتِ المرْتدّة:



- زيادة كفاءة اللاعب في نقل الكراتِ بدقّة وسرعة.
- تجاوزُ الخصم في المساحات الضيقة وعند ضغطِ الخصم الدفاعي.
- التنوع في اللعب، وصعوبة توقُّع الخصم طريقة التمير.
- تنوُّع الخيارات الهجومية.

## أقيّم تعلّمِي



درجة التحقُّق			نتائجُ التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدّي مهارة تمرير واستلام الكراتِ المرْتدّة بصورة صحيحة من الوقوف والجري.
			أظهرُ مشاعرَ الفرح والثناء؛ عند إبداع زملائي/ زميلاتي في اللعب.
			أعرفُ أنه يُسمَحُ لي بوصفي حارسَ مرمى، بمغادرة منطقة مرماي من دون كرة، والمشاركة في اللعب في منطقة اللعب.



### الفكرة الرئيسيّة



التمريرُ الجانبيُّ من المهاراتِ الحركيةِ الأساسيّةِ في كرة اليد، التي تُساعدُ على نقلِ الكراتِ أفقيًّا بينَ اللاعبينِ / اللاعباتِ على الجانبينِ، وتُساعدُ على توسيعِ الهجومِ وتجاوزِ الضغطِ الدفاعيِّ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ



- التمريرُ الجانبيُّ Side Pass

### أتعلّم



### النواحي الفنيّة



- الوقوفُ بتوازنٍ بفتحِ القدمينِ باتّساعِ الكتفينِ، وميلِ الجسمِ قليلاً إلى الجانبِ الذي تُريدُ التمريرَ لهُ.
- مرجحةُ الذراعِ التي ستُمرّرُ إلى الجانبِ، ثمّ دفعُ الكرةِ بالأصابعِ إلى أحدِ الجانبينِ الذي تُريدُ التمريرَ لهُ.
- أخذُ خطوةٍ جانبيّةٍ إلى الجهةِ التي تُريدُ التمريرَ لها.
- تركيزُ النظرِ إلى الزميلِ / الزميلة؛ لضمانِ دقّةِ التمريرةِ.



## النشاط رقم 1 : الإحماء



• أٌجرى في المكان مَع تبادُلٍ لمسِ الركبتين.

• أُوَدِّي تمارين الإطالة للذراعين والجذع والقدمين.



## النشاط رقم 2 : أتدرب



• أُمِرُّ الكرة باتجاه الحائط وأستقبلها.

• أتبادل التمرير مَع زميلي / زميلتي مِنَ الثبات.

• أتبادل التمرير مَع زميلي / زميلتي مِنَ القفز.



## النشاط رقم 3 : التهدئة



• أُوَدِّي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



لا يُسَمَّحُ لحارسِ المرمى:

- الفقرة 5.6: تعريضُ المنافسِ للخطرِ عندما يكونُ في حالةِ الدفاعِ.
- الفقرة 5.7: لعبُ الكرةِ عمدًا خارجَ خطِّ المرمىِ الخارجيّ، بعدَ سيطرتهِ على الكرةِ.

## أستزيدُ



يستخدمُ اللاعبونَ المحترفونَ/ اللاعباتُ المحترفاتُ غالبًا التمريرَ الجانبيَّ للتمويهِ على المُدافعينَ/ المُدافعاتِ بالتسديدِ، ثمَّ التمريرَ إلى الجانِبِ للزميلِ/ للزميلةِ.



## أقيّمُ تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أؤدِّي مهارةَ التمريرِ الجانبيِّ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أظهرُ مشاعرَ الفرحِ والثناءِ؛ عندَ إبداعِ زملائي/ زميلاتي في اللعبِ.
			أتذكَّرُ أنه لا يُسَمَّحُ لي بوصفي حارسِ مرمى، بلعبِ الكرةِ عمدًا خارجَ خطِّ المرمىِ الخارجيّ، بعدَ سيطرتي عليها.

## الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مهارةُ التصويبِ من الثباتِ، من المهاراتِ الحركيةِ الأساسيةِ الأكثرِ أهميَّةً في كرة اليد لإحرازِ أكبرِ عددٍ من الأهدافِ. وهي الأساسُ الذي تنطلقُ منه بقيَّةُ التصويباتِ مثلُ: التصويبِ من القفزِ، والتصويبِ الجانبيِّ، والتصويبِ من الجريِّ.

## المفاهيم والمصطلحات



- التصويبُ من الثباتِ Standstill shooting

## أتعلّم



## النواحي الفنيّة

- الوقوفُ بتوازنٍ بفتحِ القدمينِ، بحيثُ تكونُ قدمُ إلى الأمامِ والأخرى إلى الخلفِ، وميلُ الجسمِ للأمامِ قليلاً.
- إرجاعُ كَتِفِ اليدِ المُصوّبةِ والذراعِ إلى الخلفِ قليلاً؛ لزيادةِ قوَّةِ التصويبِ.
- تكونُ الكرةُ مستقرَّةً على أصابعِ اليدِ والرسغِ، وتكونُ الذراعُ مائلَّةً إلى الخلفِ.
- دفعُ الكرةِ من الخلفِ إلى الأمامِ بصورةٍ سريعةٍ؛ لزيادةِ القوَّةِ.
- تركيزُ النظرِ نحوَ المرمىِّ.
- المُتابعةُ من الذراعِ المُصوّبةِ والقدمِ الحرّةِ إلى الأمامِ؛ لضمانِ قوَّةِ التصويبِ ودقّتهِ.





## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُؤدِّي تمارين الإطالة للرقبة والذراعين.
- أُؤدِّي تمارين الإطالة للجذع والقدمين.

أَتَقَبَّلُ النِّقَدَ البِنَاءِ مِنْ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي.



## النشاط رقم 2 : أتدرب



- أُؤدِّي التصويبَ على الحائطِ.
- أُؤدِّي التصويبَ مِنْ مَنَاطِقَ مُتَعَدِّدَةٍ فِي المَلْعَبِ.
- أُؤدِّي التصويبَ عَلَى المَرْمَى مَعَ وَجُودِ حَارِسِ المَرْمَى.

## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُؤدِّي تَمَرِينَ التَّهْدِئَةِ.



## قانون اللعبة



### لا يُسَمَحُ لحارس المرمى:



- الفقرة 5.8: مغادرة منطقة مرماه بالكرة وهي تحت سيطرته.
- الفقرة 5.9: مُعاودة لمس الكرة خارج منطقة مرماه بعد رمية حارس المرمى؛ إلا إذا لمسها لاعب آخر.
- الفقرة 5.10: لمس الكرة عندما تكون مستقرّة أو مُتدحرجة على الأرض خارج منطقة مرماه طالما كان داخل منطقة مرماه.

## أستزيد



تُستخدَمُ مهارة التصويب من الثبات غالبًا للرميات الثابتة، مثل رمية الجزاء (رمية 7م) حيث يُنفَّذُها أفضل لاعب/ لاعبة يُجيد التصويب من الثبات.

## أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أُودّي مهارة التصويب من الثبات بصورة صحيحة من الوقوف والجري.
			أظهرت تقبلي للنقد البناء من معلّمي / معلّمتي في اللعب.
			أعرف أنه يُسَمَحُ لي بوصفي حارس مرمى، بلمس الكرة عندما تكون مستقرّة أو مُتدحرجة على الأرض خارج منطقة مرماي.

### الفكرة الرئيسية



توظيف المهارات المكتسبة عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي وفق إطار قانون اللعبة؛ وذلك لتنمية المهارات المقررة والتنافس بروح رياضية، ضمن الأنظمة والقواعد الخاصة باللعبة.

### أتعلم



- استذكر المهارات الأساسية لوحدة كرة اليد.
- استذكر قوانين كرة اليد.
- ألتزم بالتعليمات والقوانين.



التمريرة المرتدة



تنطيط الكرة



التصويب من الثبات



التمريرة الجانبية



## النشاط رقم 1 : الإحماء

- أُوْدِي تمارينَ الإطالةِ للرقبةِ والذراعينِ.
- أُوْدِي تمارينَ الإطالةِ للجذعِ والقدمينِ.

أَتَقَبَّلُ تَعْلِيمَاتِ مُعَلِّمِي / مُعَلِّمَتِي، وَأَتَزَمُّ بِهَا.

## النشاط رقم 2 : أَدْرَبُ



- أُوْدِي جَمِيعَ المَهَارَاتِ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا فِي كُرَةِ اليَدِ، بِمُبَارَاةٍ مُصَغَّرَةٍ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ.
- أَطَبَّقُ بَعْضَ مَوَادِّ القَانُونِ لِكُرَةِ اليَدِ حَسَبَ مَوَاقِفِ اللَعِبِ؛ بِمُبَارَاةٍ مُصَغَّرَةٍ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ.

## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تَمْرِينَ التَهْدِئَةِ.

## قانون اللعبة



### لا يُسَمَحُ لحارسِ المرمى:

- الفقرة 5.11: إحضارُ الكرةِ إلى منطقةِ المرمى، عندما تكونُ مستقرَّةً أو مُتدحرجةً على الأرضِ خارجِ منطقةِ المرمى.
- الفقرة 5.12: العودةُ إلى منطقةِ المرمى بالكرةِ من منطقةِ اللعبِ.
- الفقرة 5.13: لمسُ الكرةِ بالقدمِ أو الساقِ تحتِ الركبة، عندما تكونُ الكرةُ مستقرَّةً على أرضِ المرمى أو مُتحرِّكةً باتجاهِ منطقةِ اللعبِ.
- الفقرة 5.14: عبورُ خطِّ حارسِ المرمى (خطُّ 4م) أو امتدادهِ من كِلا الجانبين، قبلَ أن تتركَ الكرةُ يدَ الرامي عندَ تأديَةِ رميةِ (7م).

## أستزِيد



### من فوائدِ مُمارسةِ لعبةِ كرةِ اليد:

زيادةُ قدرةِ تحمُّلِ القلبِ والأوعيةِ الدمويَّةِ: الركضُ لعدَّةِ أمتارٍ خلالَ (60) دقيقةً في ملعبٍ يبلغُ (40) مترًا طولًا، و(20) مترًا عرضًا؛ يزيدُ معدَّلَ ضرباتِ القلبِ، ويُعزِّزُ قدرةَ الجهازِ التنفُّسيِّ.

## أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسِّطةٌ	عاليةٌ	
			أودِّي جميعَ مهاراتِ وَحدةِ كرةِ اليدِ بصورةٍ صحيحةٍ.
			أتقبَّلُ تعليماتِ مُعلِّمي / مُعلِّمتي، وأطبِّقُها في تأديَةِ التمريناتِ والأنشطةِ الرياضيَّةِ.
			أختارُ نوعَ المهارةِ المُناسبةِ حسبَ موقفِ اللعبِ.
			أتذكَّرُ أنَّه لا يُسَمَحُ لي بوصفي حارسَ مرمى، بالعودةِ إلى منطقةِ المرمى بالكرةِ من منطقةِ اللعبِ.

### بعد الانتهاء من دروس وحدة كرة اليد:

أطبّق مهارات كرة اليد التي تعلّمتها، عند اللعب مع أصدقائي / صديقاتي.



أشارك بلعبة كرة اليد في المدرسة وخارجها.



أؤدّي دور الحكم، وأطبّق القانون الذي تعلّمته.



أنقل المهارات التي اكتسبتها إلى زملائي / زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.



أتبع التعليمات والأنظمة الخاصة بلعبة كرة اليد في أثناء اللعب.



أقبل التعليمات المتعلقة باللعب، وأثني على الأداء الجيد.



# الكرة الطائرة

# 8



## الفكرة العامّة

تأديّة بعض المهارات الحركيّة الخاصّة بالكرة الطائرة مِن الثبات والحركة؛  
بأدوات وَمِن دون أدوات.



### الفكرة الرئيسة



تعدُّ مهارةُ وقفه الاستعداد الدفاعية لاستقبال الإرسال، منَ المهاراتِ الحركية الأساسية في الكرة الطائرة، التي تُسهمُ في التحكم والسيطرة على الكرة.

### المفاهيم والمصطلحات



• وقفه الاستعداد الدفاعية Defense Position

### أتعلم



### النواحي الفنيّة



- الوقوف بشكل متوازن للجسم.
- الجسم مائل إلى الأمام، وثني الركبتين إلى الأمام قليلاً.
- الكتفان مائلان قليلاً؛ للحفاظ على التوازن.
- اليدين أمام الجسم قريبتان من بعضهما وجاهزتان لاستقبال الكرة.
- الرأس مستقيم والنظر نحو الكرة.



## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أؤدي تمارين الإحماء للرقبة والذراعين.
- أؤدي تمارين الإحماء للجذع والقدمين.



## النشاط رقم 2 : أتدرب



- أؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية في كلِّ جهات الملعب.
- أؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية حسب زاوية الإرسال.
- أستقبل الكرات القادمة من الإرسال.



## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أؤدي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



### القانون الدولي للكرة الطائرة – المادة (6) شكل اللعب

#### الفقرة 6.1: التداؤل والتداؤل المُكتمل



التداؤل: تَبَعَاتُ حركاتِ اللّعبِ مِنْ لحظةِ ضربةِ الإرسالِ بوساطةِ المُرسِلِ حتّى تكونَ الكرةُ خارجَ اللّعبِ.

التداؤلُ المُكتملُ: تَبَعَاتُ حركاتِ اللّعبِ، وتكونُ نتيجتُها الحصولُ على نقطةٍ. يتضمّنُ هذا: خسارةَ المُرسِلِ أو خطأً تنفيذِ الإرسالِ بعدَ الوقتِ المُحدّدِ.

◇ إذا فازَ الفريقُ المُرسِلُ بالتداؤلِ؛ فيُحرزُ نقطةً ويستمرُّ بالإرسالِ.

◇ إذا فازَ الفريقُ المُستقبلُ بالتداؤلِ؛ فيُحرزُ نقطةً ويجبُ أن يقومَ بالإرسالِ التالي.

## أستزيد



تُعدُّ وقفةُ الاستعدادِ جانبًا مهمّةً جدًّا في لعبةِ الكرةِ الطائرة؛ فعندما تُؤدّي بشكلِها الصحيح يُمكنُ أن تُساعدَ اللاعبَ/ اللاعبَ على الاستجابةِ بسرعةٍ أكبرَ للكرةِ القادمة. واللاعبُ/ اللاعبُ الذي يُتقنُ وقفةَ الاستعدادِ بشكلِها الصحيح، يتمتّعُ تلقائيًا بميزةٍ؛ لأنّه سيكونُ مستعدًّا جسديًّا للردِّ والحصولِ على الكرةِ القادمةِ أو الكراتِ المُسقطّةِ خلفَ حائطِ الصّدِّ باستخدامِ مهارةِ (Diving).

## أقيّم تعلّمِي



درجةُ التحقّقِ			نتائجُ التعلّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أؤدّي مهارةَ وقفةِ الاستعدادِ لاستقبالِ الإرسالِ، معَ مُراعاةِ النواحي الفنيّةِ وبصورةٍ صحيحةٍ.
			أظهرُ مشاعرَ الفرحِ عندَ إبداعِ زملائي/ زميلاتي في تطبيقِ مهارةِ وقفةِ الاستعدادِ الدفاعيّةِ.
			أعرّفُ التداؤلَ بأنّه تَبَعَاتُ حركاتِ اللّعبِ مِنْ لحظةِ ضربةِ الإرسالِ بوساطةِ المُرسِلِ، حتّى تكونَ الكرةُ خارجَ اللّعبِ.



### الفكرة الرئيسة



تُعدُّ مهارة التمرير والاستقبال من الأسفل بالساعدين، من المهارات الحركية الأساسية لبداية الهجوم، ويكون لها الأثر الكبير بدقّة وصول الكرة إلى المكان المطلوب.

### المفاهيم والمصطلحات



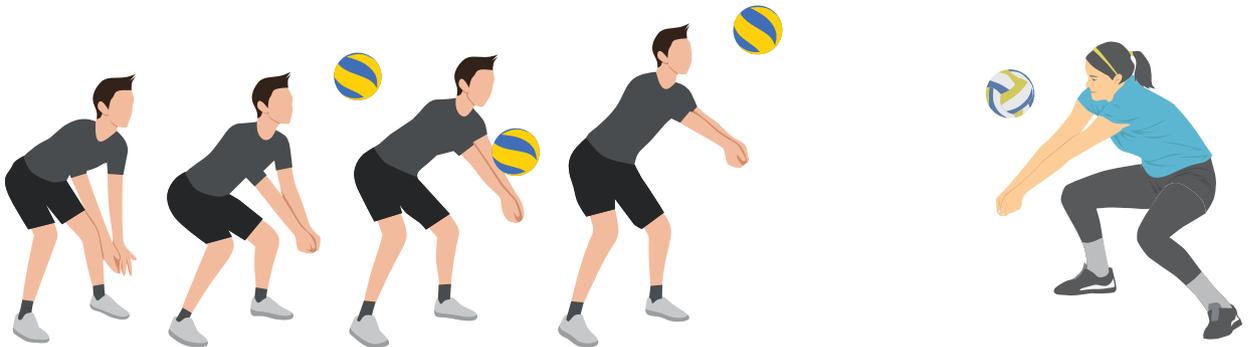
- التمرير بالساعدين Forearm Pass

### أتعلّم



### النواحي الفنيّة

- القدمان مُتباعداً لمسافة اتّسع الصدر، مع ثني الركبتين قليلاً حسب راحة اللاعب/ اللاعبه.
- الساعدان مُتوازيان ومُستقيمان أمام الجسم، ووضع اليدين معاً ليكون الإبهامان مؤشّرين إلى الأمام.
- عند اقتراب الكرة، يكون الجسم والذراعان في اتجاه مسار الكرة واستقبالها بالساعدين.
- تتحرّك القدمان والذراعان لتوجيه الكرة نحو المكان المطلوب.

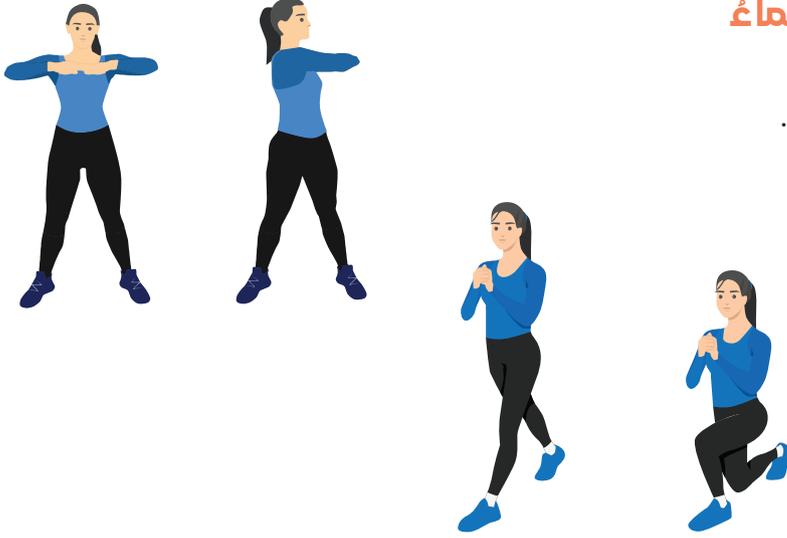




## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارينَ الإحماءِ للذراعَيْن.
- أُوْدِي تمارينَ الإحماءِ للقدمَيْن.



أَتَقَبَّلُ النَقْدَ بِرُوحِ رِيَاضِيَّةٍ.

## النشاط رقم 2 : أَدْرَبُ



- أَنْطِطُ الكُرَةَ عَلَى السَاعِدَيْنِ مِنَ الثَّبَاتِ وَالْحَرَكَةِ.
- أَسْتَقْبِلُ وَأُمَرِّرُ الكُرَةَ بِالسَاعِدَيْنِ بِاتِّجَاهَاتٍ مُخْتَلِفَةٍ.

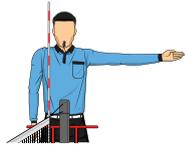


## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمارينَ التهدئةِ.





### القانون الدولي للكرة الطائرة – المادة (6)

- **الفقرة 6.2:** يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل (25) نقطة أولاً ويتقدم نُقطتين على الأقل. وفي حالة التعادل (24-24) يستمرُّ اللعِبُ حتَّى يصلَ الفارقُ إلى نُقطتين (24-26، 25-27) وهكذا.
- **الفقرة 6.3:** يفوزُ بالمباراةِ الفريقُ الفائزُ (3) أشواطٍ من (5). وفي حالة التعادلِ شوطين لكل فريق؛ يلعبُ شوطاً فاصلاً؛ الشوطُ الخامسُ من (15) نقطةً ويتقدمُ نُقطتين.
- **الفقرة 6.4:** عندما يرفضُ الفريقُ اللعِبَ بعدَ أن يُطلبَ إليه ذلك؛ فإنه يُعلنُ متخلفاً ويخسرُ المباراةَ بنتيجة (0-3) للمباراة، وبنتيجة (0-25) لكل شوطٍ.
- **الفقرة 6.5:** إذا لم يوجدِ الفريقُ على أرضِ الملعبِ في الوقتِ المُحدَدِ من دونِ مُبرِّرٍ معقولٍ؛ فإنه يُعدُّ متخلفاً، وبالنسبةِ نفسها كما في القاعدة 6.4.
- **الفقرة 6.6:** إذا أُعلنَ الفريقُ غيرَ مُكتملٍ للشوطِ أو المباراة؛ فإنه يخسرُ الشوطَ أو المباراةَ ويُعطى الفريقُ المُنافسُ النقاطَ أو النقاطَ والأشواطَ المطلوبةَ للفوزِ بالشوطِ أو المباراة، ويحتفظُ الفريقُ غيرُ المُكتملِ بنقاطه وأشواطه.

### أستزيد



### مهارة استقبال وتمرير الكرة بالساعدين

هذا النوع من التمريرات هو الأكثر استخداماً في المنافسات في الكرة الطائرة؛ لأنها تُمثّل (70%) تقريباً من إجمالي التمريرات، ويمتاز اللاعب (الليبرو) في المراكز الخلفية غالباً بالاستقبال بالساعدين، وأكثر اللاعبين تميزاً بتمرير الكرة من أسفل بالساعدين هو اللاعب المُعدُّ (Setter) في المركز رقم (3).

### أقيّم تعلّمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أودّي الاستقبال والتمرير من الأسفل بالساعدين بصورة صحيحة.
			أرحّب بالنقد البناء والملاحظات عند تأدية التمرينات والأنشطة الرياضية.
			أتذكّر أنّ الفريقَ الفائزَ بالشوطِ، هو الفريقُ الذي يسجلُ (25) نقطةً أولاً ويتقدمُ نُقطتين على الأقل. وفي حالة التعادل (24-24) يستمرُّ اللعِبُ حتَّى يصلَ الفارقُ إلى نُقطتين (24-26، 25-27) وهكذا.



## الفكرة الرئيسة



يُعدُّ الإرسال من أعلى الموجة الأكثر شيوعاً واستخداماً في المنافسات لدقته وقوته، ويتطلب هذا الإرسال توافقاً بين حركتي رمي الكرة إلى الأعلى وضرب الكرة، بالإضافة لإستخدام مقدار القوة المناسبة والتركيز.

## المفاهيم والمصطلحات



• الإرسال من أعلى High Serve

## أتعلم



## النواحي الفنيّة

- وقفة استعداد: الوقوف خلف خط الإرسال بوضع إحدى القدمين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف.
- حمل الكرة بإحدى اليدين، ورفع اليد الضاربة إلى الخلف وإلى الأعلى؛ للاستعداد لضرب الكرة.
- دفع الكرة إلى الأعلى والأمام بارتفاع مناسب باليد غير الضاربة.
- ضرب الكرة براحة اليد عند أعلى نقطة.
- متابعة ضرب الكرة بحركة اليد، والقدم الخلفية إلى الأمام.





## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارين الإحماء للذراعين والجذع والقدمين.



أُرْحَبُ بالنقدِ البتاءِ.

## النشاط رقم 2 : أندرب



- أتبادل الإرسال من أعلى الموجة مع زميلي / زميلتي.
- أُوْدِي الإرسال من أعلى الموجة على الحائط.
- أُوْدِي الإرسال من أعلى الموجة من خط الإرسال باتجاه الشبكة.



## النشاط رقم 3 : التهدئة



- أُوْدِي تمرين التهدئة.



## قانون اللعبة



### القانون الدولي للكرة الطائرة – المادة (7)

#### نظام اللعب:

- الفقرة 7.1 القرعة: يُجري الحكم الأول قبل المباراة القرعة التي يتحدد بموجبها الإرسال الأول وجانب الملعب في الشوط الأول. وإذا تقرر لعب الشوط الفاصل؛ فإنه تُجرى قرعة جديدة. وتُجرى القرعة في حضور رئيسي الفريقين.
- يختار الفائز بالقرعة: الحق في الإرسال أو استقبال الإرسال، أو جانب الملعب. ويأخذ الخاسر الاختيار المتبقي.

## أستزيد



### توجد أسباب رئيسة وراء لعب الإرسال من أعلى الموجّه

- كسب نقطة مباشرة.
- إفشال خطط الفريق المنافس.
- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال إليه.
- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس.

## أقيم تعلمي



درجة التحقّق			نتائج التعلّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أودّي الإرسال من أعلى الموجّه بصورة صحيحة.
			أتقبّل نقد زملائي وملاحظاتهم بروح رياضية.
			أعرف أنّ القرعة في الكرة الطائرة تُحدّد الإرسال أو استقبال الإرسال، أو اختيار جانب الملعب.



### الفكرة الرئيسية



توظيف جميع المهارات التي تعلّمتها في هذه الوحدة، عن طريق دمجها في التدريبات واللعب الجماعي وفق إطار قانون اللعبة؛ لتنمية المهارات المقرّرة عن طريق تأديتها في التدريبات واللعب الجماعي والتنافس بروح رياضية، وتطبيق الأنظمة والقوانين الخاصة بالعبة.

### أتعلّم



- استذكر المهارات الأساسية لوحدة الكرة الطائرة.
- استذكر قانون الكرة الطائرة.
- ألتزم بالتعليمات والقوانين الخاصة بالكرة الطائرة.



الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين.



الإرسال من أعلى الموجه.



وقفة الاستعداد الدفاعية.



## النشاط رقم 1 : الإحماء



- أُوْدِي تمارينَ الإحماءِ للرقبة والجذعِ والقدمين.
- أَدَاوَل التمريرَ بالكرةِ مَعَ زَمِيلِي / زَمِيلَتِي مِنْ دُونِ شَبَكَةٍ.

أَلْتَزِمُ بِالْأَنْظِمَةِ وَالتَّعْلِيمَاتِ.

## النشاط رقم 2 : أَدْرَبُ



- أَسْتَذِكُرُ مَوَادَّ الْقَانُونِ الْمُقَرَّرَةَ فِي وَحْدَةِ الْكَرَةِ الطَّائِرَةِ.
- أُوْدِي جَمِيعَ الْمَهَارَاتِ الَّتِي اِكْتَسَبْتُهَا بِمُبَارَاةِ مُصَغَّرَةٍ بَيْنَ فَرِيقَيْنِ فِي لَعِبٍ جَمَاعِيٍّ.
- أُطَبِّقُ مَوَادَّ الْقَانُونِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا فِي مَوَاقِفِ اللَّعِبِ.

## النشاط رقم 3 : التهدئة

- أُوْدِي تَمْرِينَ التَّهْدِئَةِ.





## قانون اللعبة



### القانون الدولي للكرة الطائرة – المادة (7)

• الفقرة 7.2 فترة الإحماء الرسمية:

قبل المباراة، إذا كان لدى الفريقين ملعب آخر تحت تصرفهما مسبقًا، تُعطى فترة إحماء (6) دقائق معًا عند الشبكة، وإذا لم يكن فائهُ يحقُّ لهما (10) دقائق. لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية، يُسمح الإحماء على الشبكة للفريقين معًا لمدة (10) دقائق.



## أستزيد

### من فوائد ممارسة لعبة الكرة الطائرة:



تُساعد على زيادة السرعة وتطوير الرشاقة ورفع مستوى التوازن والمرونة، ويعود ذلك إلى أن هذه الرياضة تتطلب العديد من الحركات المختلفة؛ كالتمرير والقفز والجري بين أرجاء الملعب، بالإضافة إلى حركات الإرسال وصد الكرة، وغيرها من الحركات الأخرى، التي تقود إلى سرعة الحركة والرشاقة والقوة. كما أن لعبة الكرة الطائرة تزيد من قدرة الشخص على ضبط توازن جسده بصورة أكبر؛ وذلك عبر قيام اللاعب/ اللاعبة بالقفز ثم النزول على الأرض وإبقاء جسمه بشكل مستقيم.



## أقيّم تعلمي

درجة التحقُّق			نتائجُ التعلُّم
منخفضة	متوسطة	عالية	
			أؤدي جميع مهارات كرة الطائرة التي تعلّمتها بصورة صحيحة.
			أتبع التعليمات والقوانين وأطبّقها في أثناء تأدية الأنشطة الرياضية.
			أذكر أنه يُسمح بالإحماء على الشبكة للفريقين معًا، لمدة (10) دقائق في مسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية.

### بعد الانتهاء من دروس وحدة الكرة الطائرة:

أُطبِّقُ مهاراتِ الكرة الطائرة التي تعلّمتُها،  
عند اللعبِ معَ أصدقائي / صديقاتي.



أشاركُ بلعبةِ الكرة الطائرة  
في المدرسة وخارجها.



أؤدِّي دورَ الحكم، وأطبِّقُ  
القانونَ الذي تعلّمتُهُ.



أنقلُ المهاراتِ والمعرفة التي اكتسبْتُها  
إلى زملائي / زميلاتي داخلَ المدرسة  
وخارجها.



أتبعُ التعليماتِ والأنظمةَ  
الخاصةَ بلعبةِ الكرة  
الطائرة في أثناء اللعبِ.



أتحكّمُ بمشاعري عندَ الفوزِ والخسارة،  
وأثني على الأداء الجيّد.



## المفاهيم والعادات الصحيّة

# 9



### الفكرة العامّة

امتلاك المعرفة بأهميّة ممارسة الرياضة والمشاركة بالأنشطة المجتمعيّة للمُراهقين، وأثرها في الصحّة.

### الفكرة الرئيسية



مرحلة المراهقة هي الفترة العمرية بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ، وتعد الرياضة عاملاً مهماً في وصول المراهق إلى بداية النضج البدني والعقلي والاجتماعي، وهي الأساس للصحة السليمة للجسم والعقل.

### الرياضة غذاء العقل والشخصية



#### لماذا يجب على المراهقين ممارسة الرياضة يومياً؟

- اكتساب بعض المهارات التي يحتاج إليها المراهق للتواصل مع الآخرين.
- التخلص من الروابط العصبية المتعلقة بمرحلة الطفولة.
- اكتساب القدرة على ترتيب الأولويات وفقاً لما فيه من فائدة حقيقية.
- صقل القيم والقدرات عبر النشاط الرياضي التنافسي.
- المساعدة على بناء الشخصية السليمة.



## الرياضة نمط حياة



إنشاء جدولٍ زمنيٍّ لممارسة الرياضة.



اختيار الرياضة المفضلة.



تنويع وتوازن الأنشطة الرياضية.



الدعم الاجتماعي وبناء العلاقات.



مكافأة الذات.



حاجات الجسم.

## أَتَعَلَّمُ

من فوائد ممارسة الرياضة للمُراهقين:

- النمو البدني: تُعزِّز الرياضة النمو البدني، وتعمل على تقوية العضلات والعظام، وتُحسِّن اللياقة البدنية.
- الصحة النفسية: تُسهِّم الرياضة في التقليل من التوتر، وتعمل على تعزيز الثقة في النفس.
- التواصل الاجتماعي: تُساعد الرياضة المراهق على الاندماج الاجتماعي مع أقرانه، وتُعلِّمه العمل الجماعي.
- غرس القيم: تُغرس الرياضة عند المراهق التعاون واحترام القوانين، والعمل الجاد والانضباط، والتحمُّل والمُثابرة.



## أَسْتزِيدُ

يعتمد اختيار الرياضة المناسبة في مرحلة المراهقة على ما يأتي:



- توجيه مُعلِّم التربية الرياضية وإرشاده.
- القدرات البدنية.
- الميول والاهتمام.
- تحديد الهدف عند اختيار الرياضة.
- الإمكانيات المتاحة وتكلفتها المادية.
- الدعم والتشجيع.

## النشاط رقم 1 :



أستنتجُ فوائدَ مُمارسةِ الرياضةِ بصورةٍ مُستمرةٍ، وجعلها نمطَ حياةٍ.

## النشاط رقم 2 :



أكتبُ ما يحتاجُ إليه جسمي من رياضاتٍ تُعزِّزُ الثقةَ بالنفسِ.

## أقيّمُ تعلّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أعرفُ فوائدَ مُمارسةِ الرياضةِ لصحتي.
			أستطيعُ اختيارَ الرياضةِ المناسبةِ لي.
			أنشئُ جدولاً زمنياً يُنظِّمُ يومي.
			أطبِّقُ إستراتيجيةَ مُمارسةِ الرياضةِ بوصفها نمطَ حياةٍ.

### الفكرة الرئيسة



تُعدُّ المشاركة بالرياضة والأنشطة الاجتماعية، وسيلةً فعالةً للتخلص من الضغوط النفسية وتحسين الصحة العامة بصورة عامة، والعقلية بصورة خاصة.



### هل تريد أن تترك التوتر والاضغوطات خلفك؟

#### عند ممارسة الرياضة والأنشطة الاجتماعية:

- انخفاض مستويات القلق والتوتر والضييق بصورة ملحوظة.
- تحسين الحالة المزاجية السلبية المؤدية إلى الاكتئاب.
- تحسين احترام الذات.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية.
- التخلص من العزلة الاجتماعية.





## فوائد مُمارسة الرياضة والأنشطة الاجتماعيّة



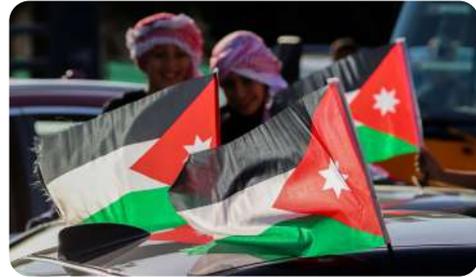
التقليلُ من الشعورِ بالوَحدة.



تقويةُ العلاقاتِ الاجتماعيّة.



تحسينُ الاتّصالِ والتواصلِ والتفاعلِ  
مَعَ الآخرين.



تعزيزُ الشعورِ بالانتماءِ للوطنِ والذاتِ  
عبرِ المُشاركةِ في مجموعاتٍ اجتماعيّةٍ  
تُوفّرُ شعورًا بالانتماءِ والاندماجِ؛ ما يُعزّزُ  
الاستقرارَ النفسيّ.



زيادةُ الرضا والسعادة، وتحسينُ المزاجِ.

## أستزِيدُ



### الطريقُ إلى الأنشطة الاجتماعية:

- الانضمامُ لنوادي الأنشطة الاجتماعية المنظمة، مثل النوادي الرياضية والفنية والثقافية.
- المشاركةُ بمبادراتِ العملِ التطوعيِّ.
- الانضمامُ لبعضِ الدوراتِ التعليميةِ والورشِ التدريبيةِ.
- المشاركةُ في الأنشطةِ والمُناسباتِ العائليةِ والاجتماعيةِ.

### النشاط رقم 1 :



أستتجُ أهميةَ الأنشطةِ الاجتماعيةِ للوطن.

### النشاط رقم 2 :



أكتبُ أنشطةً تُساعدني على التخلُّصِ من ضغوطِ الحياة.

## أقيِّمُ تعلُّمي



درجةُ التحقُّقِ			نتائجُ التعلُّمِ
منخفضةٌ	متوسطةٌ	عاليةٌ	
			أعرفُ فوائدَ ممارسةِ الرياضةِ والأنشطةِ الاجتماعيةِ للتخلُّصِ من ضغوطِ الحياة.
			أشاركُ في مبادراتِ عملٍ تطوعيِّ لتحقيقِ الذاتِ.
			أطبِّقُ بعضَ الألعابِ الرياضيةِ عبرَ المشاركةِ في الأنشطةِ الاجتماعيةِ.

### بعد الانتهاء من دروس وحدة المفاهيم والعادات الصحيّة:

✓ أعرف فوائد ممارسة الرياضة للمراهقين.

✓ أعرف فوائد ممارسة الأنشطة الاجتماعية.

✓ أنقل المهارات والمعرفة التي اكتسبتها إلى زملائي/ زميلاتي داخل المدرسة وخارجها.

✓ أعرف طريقة الانضمام للأنشطة الاجتماعية.

✓ أنشئ جدولاً لتنظيم الوقت للأعمال اليومية.

✓ أشارك في مبادرات العمل التطوعي.

✓ أطبق إستراتيجية الرياضة بوصفها نمط حياة.



## جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

المقدّمة النظرية للتعريف بجائزة الملك  
عبد الله الثاني للياقة البدنية.



فيديو توضيحي لشرح المحاور الخمسة  
لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية.



فيديو حفل تكريم الفائزين بجائزة الملك  
عبد الله الثاني للياقة البدنية.

