

الأولى
إعدادي

موقع المدرسة الرائدة
leadingeducation.ma

مَادَّةُ اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ

الصححة والرياضة

المرحلة 3

الرياضة

الوحدة الثانية

الأول

الأسبوع

الطلاقة والفهم (ح1) ممارسة الرياضة

الحصة: 4



هيكله الحصة



5 دقائق

افتتاح الحصة

1



10 دقائق

اكتساب المعجم وتوظيفه

2



10 دقائق

القراءة : القراءة بطلاقة

3



20 دقيقة

الفهم المباشر : استخراج معلومات صريحة من النص

4



10 دقائق

اختتام الحصة

5





افتتاح الحصة

8 دقائق 

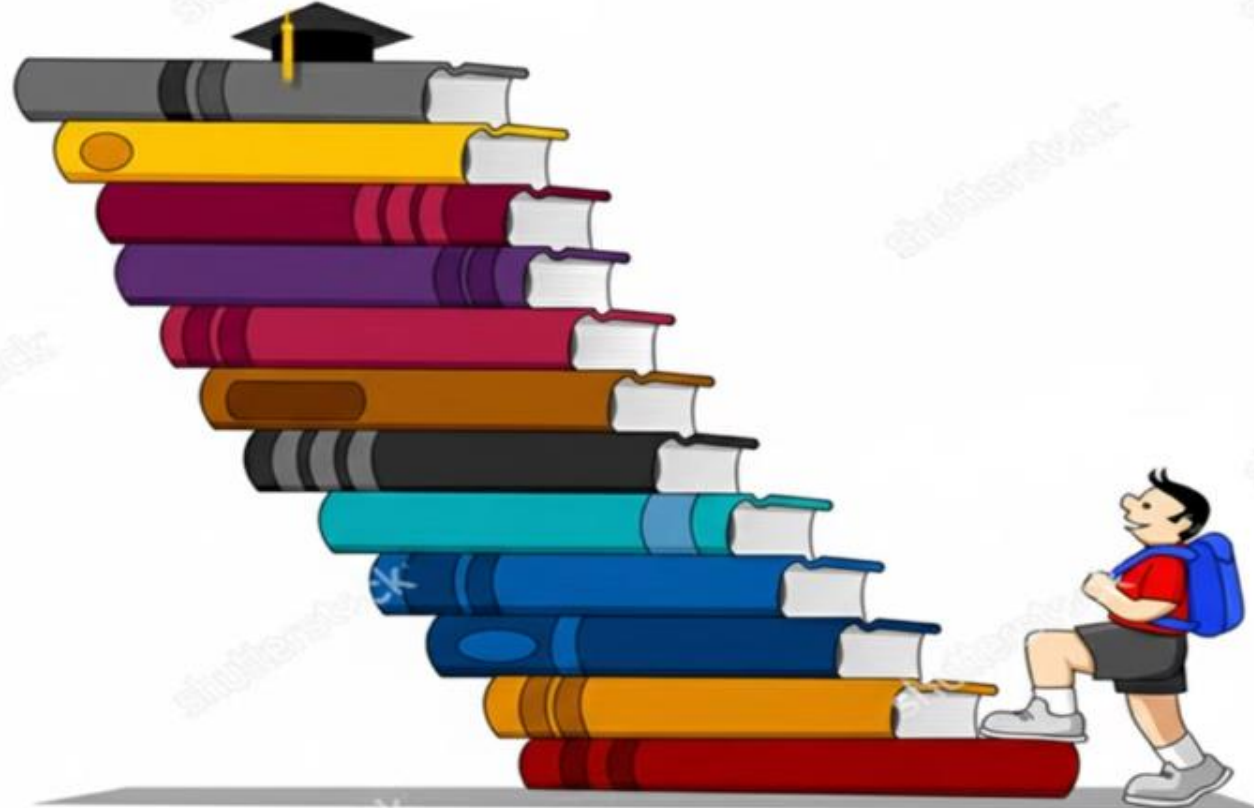


مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





مَرْحَبًا بِكُمْ. هَلْ أَنْتُمْ مُسْتَعِدُّونَ لِنَبْدَأَ حِصَّتَنَا؟ هَيَّا بِنَا لِنَنْطَلِقَ!





نشاط اعتيادي

5 دقائق





قَوْلُهُ مَشْهُورَةٌ:

قَدْ تَكْتَشِفُ عَلَى الْمَدَى الطَّوِيلِ أَنَّ الطَّعَامَ
الْمُعَلَّبَ هُوَ أَكْثَرُ فَتْنًا مِنَ الرَّشَاشَاتِ.





النشاط الاعتيادي: التعليق على قولة.
يوجه المدرس المتعلمين إلى الجواب مع تشجيع الذين توفقوا في الإجابة



الجواب هو:





مراقبة إنجاز الواجبات المنزلية

دقيقة واحدة





حدیث غیر رسمی

دقیقتان



من يذكرونا بمعنى هذ الضابط الذي ينبغي الالتزام به داخل الفصل؟

• يختار المدرس 3 متعلمين



من يذكرونا بمعنى هذ الضابط الذي ينبغي الالتزام به داخل الفصل؟



• يختار المدرس 3 متعلمين



أشارك بنشاط.
أرفع يدي للمشاركة.



أنتبه عندما يتحدث أستاذي، وأصغي بعناية لحديث
زملائي وزميلاتي
أنتبه عندما يجيب زملائي





التصريح بالأهداف

دقيقتان





عِنْدَ نِهَآيَةِ هَذِهِ الْحِصَّةِ، سَتَكُونُونَ قَادِرِينَ عَلَى:
يشرح المدرس أهداف الحصة، والمطلوب من المتعلم في كل هدف.

اكتساب معجم وتوظيفه:

مفردات: -الرياضة - الترفيه - التوجيهات - اللياقة - للتسلية - الإحماء - الإفراط
أفعال الكلام: عبارات تدل على: الطلب - النهي - النصيحة والإرشاد



قراءة مقطع من النص بطلاقة في حدود دقيقة.



الفهم الصريح للنص:

استخراج معلومات صريحة من نص "مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ"





القراءة الصامتة

(دقيقتان)





قراءة النص قراءة صامتة:

يطلب المدرس من المتعلمين قراءة أجزاء متفرقة من النص قراءة صامتة ملتزمين بقواعد القراءة السليمة

يقرأ المتعلمون أجزاء متفرقة من النص قراءة صامتة فردية، قصد تكوين تصور أولي عن مضمونه العام، تمهيدًا للفهم والتحليل الجماعي ، بغاية تمكينهم من بناء تمثلات أولية حول النص وتنمية قدراتهم على الفهم الذاتي والتركيز، استعدادًا للتفاعل القرآني اللاحق.





اكتساب معجم وتوظيفه

10 دقيقة





عرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يبدأ المدرس ويستخرج الكلمة الأولى ثم يطلب من المتعلمين جماعيا وثنائيا ثم فرديا استخراج باقي الكلمات، وتوظيفها في جمل، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال، بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقاً من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
...	نشاط بدني يقوم به الإنسان مثل الجري أو كرة القدم، وهي مفيدة للصحة.	
...	أنشطة يقوم بها الإنسان من أجل الراحة والمتعة	
...	نصائح أو تعليمات تُقدّم من شخص لآخر لإرشاده إلى الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما	
...	قدرة الجسم على أداء الأنشطة بسهولة ونشاط دون تعب كبير.	
...	من أجل المتعة وقضاء وقت ممتع دون هدف جاد أو عمل.	
...	تمارين خفيفة تُمارس قبل الرياضة لتهيئة الجسم ومنع الإصابات.	
...	المبالغة في فعل شيء أكثر من اللازم، وقد يكون له أثر سلبي.	





النمذجة



تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يبدأ المدرس ويستخرج الكلمة الأولى ثم يطلب من المتعلمين جماعيا وثنائيا ثم فرديا استخراج باقي الكلمات، وتوظيفها في جمل، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال، بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
...	نشاط بدني يقوم به الإنسان مثل الجري أو كرة القدم، وهي مفيدة للصحة.	...



تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يبدأ المدرس ويستخرج الكلمة الأولى ثم يطلب من المتعلمين جماعيا وثنائيا ثم فرديا استخراج باقي الكلمات، وتوظيفها في جمل، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال، بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

تذكير: كيف نطبق استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة؟

- أقرأ التعريف وأفهم معناه؛
- أفهم معاني الكلمات المتاحة وأعرف الفرق بينها؛
- أحدد نوع الكلمة المطلوب (اسم، فعل، صفة...) حسب سياق التعريف؛
- أختار الكلمة التي تنسجم معنئ وسياقا مع التعريف.



تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يبدأ المدرس ويستخرج الكلمة الأولى ثم يطلب من المتعلمين جماعيا وثنائيا ثم فرديا استخراج باقي الكلمات، وتوظيفها في جمل، مع التصريح بسيرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال، بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



نحرب كلمة **الإحماء** في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، هل يستقيم المعنى؟
(**الإحماء** - التَّوجِيهَاتِ - الرِّيَاضَةُ - الإِفْرَاطُ - التَّرْفِيهِ - لِلتَّسْلِيَةِ - اللَّيَاقَةُ)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
الإحماء	نشاط بدني يقوم به الإنسان مثل الجري أو كرة القدم، وهي مفيدة للصحة.	...



الإحماء ليس رياضة مثل الجري أو كرة القدم بل هو نشاط قبلي لتهيء الجسم لتحمل الجهد الكبير أثناء ممارسة الرياضة



إضافة إلى أنه اسم مذكر بينما التعريف يشير إلى اسم مؤنث (وهي مفيدة...)



تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يبدأ المدرس ويستخرج الكلمة الأولى ثم يطلب من المتعلمين جماعيا وثنائيا ثم فرديا استخراج باقي الكلمات، وتوظيفها في جمل، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال، بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



نحرب كلمة التَّوْجِيهَاتِ في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، هل يستقيم المعنى؟
(الإحماء - التَّوْجِيهَاتِ - الرِّياضَة - الإفراط - التَّرفيه - للتَّسليه - اللِّياقَة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
التَّوْجِيهَاتِ	نشاط بدني يقوم به الإنسان مثل الجري أو كرة القدم، وهي مفيدة للصحة.	...



التَّوْجِيهَاتِ ليست نشاطًا بدنيًا مثل الجري أو كرة القدم بل هي مجموعة نصائح وإرشادات...



تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يبدأ المدرس ويستخرج الكلمة الأولى ثم يطلب من المتعلمين جماعيا وثنائيا ثم فرديا استخراج باقي الكلمات، وتوظيفها في جمل، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال، بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



نحرب كلمة الرِّياضة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، هل يستقيم المعنى؟
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
الرِّياضة	نشاط بدني يقوم به الإنسان مثل الجري أو كرة القدم، وهي مفيدة للصحة.	الرِّياضة مفيدة لصحة الإنسان.

الجواب صحيح





الممارسة الجماعية

3 دقائق





تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يطلب المدرس من المتعلمين جماعيا استخراج وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة وتركيبها في جمل مفيدة، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال. بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.

أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
...	أنشطة يقوم بها الإنسان من أجل الراحة والمتعة	...
...	نصائح أو تعليمات تُقدّم من شخص لآخر لإرشاده إلى الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما	...





عرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يطلب المدرس من المتعلمين جماعيا استخراج وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة وتركيبها فيجمل مفيدة، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال. الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.

أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
التَّرفِيه	أنشطة يقوم بها الإنسان من أجل الراحة والمتعة	أَمَارِسُ التَّرفِيه في أَوْقَاتِ الفَّرَاحِ.
التَّوْجِيهَات	نصائح أو تعليمات تُقدَّم من شخص لآخر لإرشاده إلى الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما	أَتَّبِعُ التَّوْجِيهَاتِ الصَّحِيحَةَ أَثناء التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ.





الممارسة الثنائية





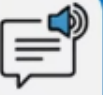
تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يطلب المدرس من المتعلمين ثنائيا استخراج وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة وتركيبها فيجمل مفيدة، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال. بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
...	قدرة الجسم على أداء الأنشطة بسهولة ونشاط دون تعب كبير.	...
...	من أجل المتعة وقضاء وقت ممتع دون هدف جاد أو عمل.	...





تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يطلب المدرس من المتعلمين ثنائيا استخراج وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة وتركيبها فيجمل مفيدة، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال. بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
اللياقة	قدرة الجسم على أداء الأنشطة بسهولة ونشاط دون تعب كبير.	تُسَاعِدُ اللَّيَاقَةُ الْبَدَنِيَّةَ عَلَى التَّحْمَلِ.
التسلية	من أجل المتعة وقضاء وقت ممتع دون هدف جاد أو عمل.	نَزُورُ الْحَدِيقَةَ مِنْ أَجْلِ التَّسْلِيَةِ.





الممارسة المستقلة

3 دقائق 





تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يطلب المدرس من المتعلمين فرديا استخراج وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة وتركيبها فيجمل مفيدة، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال. بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
...	تمارين خفيفة تُمارَس قبل الرياضة لتهيئة الجسم ومنع الإصابات.	...
...	المبالغة في فعل شيء أكثر من اللازم، وقد يكون له أثر سلبي.	...





تعرفنا في حصة الاستماع استراتيجية وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة، ثم تركيبها في جمل مفيدة. سنوظف الآن الاستراتيجية نفسها. يطلب المدرس من المتعلمين فرديا استخراج وضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة وتركيبها فيجمل مفيدة، مع التصريح بضرورة الإنجاز و بمنطق الاستدلال. بعد الانتهاء ينقل التلاميذ المفردات على دفاترهم.



أضع الكلمة المناسبة في الخانة المناسبة انطلاقا من التعريف، ثم أركبها في جمل مفيدة:
(الإحماء - التوجيهات - الرياضة - الإفراط - الترفيه - للتسلية - اللياقة)

الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
الإحماء	تمارين خفيفة تُمارَس قبل الرياضة لتهيئة الجسم ومنع الإصابات.	يَجِبُ الْقِيَامُ بِتَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ قَبْلَ أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ
الإفراط	المبالغة في فعل شيء أكثر من اللازم، وقد يكون له أثر سلبي.	يُسَبِّبُ الْإِفْرَاطُ فِي التَّمَارِينِ التَّعَبَ وَالْإِزْهَاقَ.





الكلمة	تعريفها	تركيبها في جملة
الرِّيَاضَة	نشاط بدني يقوم به الإنسان مثل الجري أو كرة القدم، وهي مفيدة للصحة.	الرِّيَاضَة مُفِيدَةٌ لِصِحَّةِ الْإِنْسَانِ.
التَّرْفِيه	أنشطة يقوم بها الإنسان من أجل الراحة والمتعة	أَمَارِسُ التَّرْفِيهِ فِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ.
التَّوْجِيهَات	نصائح أو تعليمات تُقدِّم من شخص لآخر لإرشاده إلى الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما	اتَّبِعِ التَّوْجِيهَاتِ الصَّحِيحَةَ أَثْنَاءَ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ.
الليَاقَة	قدرة الجسم على أداء الأنشطة بسهولة ونشاط دون تعب كبير.	تُسَاعِدُ الليَاقَةُ البَدَنِيَّةُ عَلَى التَّحَمُّلِ.
لِلتَّسْلِيَةِ	من أجل المتعة وقضاء وقت ممتع دون هدف جاد أو عمل.	نَزُورَ الحَدِيقَةِ مِنْ أَجْلِ التَّسْلِيَةِ.
الإِحْمَاء	تمارين خفيفة تُمارَس قبل الرياضة لتهيئة الجسم ومنع الإصابات.	يَجِبُ الْقِيَامُ بِتَمَارِينِ الإِحْمَاءِ قَبْلَ أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ
الإِفْرَاط	المبالغة في فعل شيء أكثر من اللازم، وقد يكون له أثر سلبي.	يُسَبِّبُ الإِفْرَاطُ فِي التَّمَارِينِ التَّعَبَ وَالإِزْهَاقَ.





النشاط الأول: القراءة بطلاقة

10 دقائق

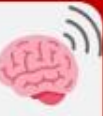




النمذجة

دقيقتان





يقرأ الأستاذ كلمتين من النص قراءة جهرية سليمة، ويقف عند هما لتبيان نطقهما السليم، مع تقديم أمثلة وأمثلة مخالفة والتصريح بضرورة الإنجاز

تدريب المتعلمين على النطق السليم للكلمات:

مُمَارَسَة	السَّليْم
المُنَافَسَة	وَالسَّيْرَة
المُنَاسِبَة	السَّهَر





الالتزام بالشكل الإعرابي الأساسي عند القراءة الجهرية:

- الحركات الطويلة والقصيرة





➤ . إِذَا أَرَدْتَ مُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ عَلَى الْوَجْهِ السَّلِيمِ لَا تَجْعَلْ غَايَتَكَ التَّرْفِيَةَ فَقَطْ.

➤ . كَذَلِكَ، تَجَنَّبِ السَّهَرَ وَقِلَّةَ النَّوْمِ، فَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ الرَّاحَةَ لِيَسْتَعِيدَ طاقتهُ بَعْدَ الْجُهْدِ الْبَدَنِيِّ.





➤ . **أَرَدْتُ**: لاحظوا كيف ننطق حرف الراء بحركة قصيرة

لا نقرأ هكذا: **أَرَادْتُ** بل: **أَرَدْتُ**

➤ هذا مع الحركة القصيرة، أما مع الحركة الطويلة فتُقرأ هكذا:

مُمَارَسَةٌ



مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ

إِذَا أَرَدْتَ مُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ عَلَى الْوَجْهِ السَّلِيمِ لَا تَجْعَلْ غَايَتَكَ التَّرْفِيَةَ فَقَطْ؛ بَلْ اجْعَلْ هَدَفَكَ الْأَسَاسِيَّ تَرْبِيَةَ الْبَدَنِ، وَتَنْمِيَةَ رُوحِ الْمُنَافَسَةِ الشَّرِيفَةِ، وَتَعْزِيزَ رَوَابِطِ الْأَلْفَةِ وَالْمَحَبَّةِ وَالشُّعُورِ الْوَطَنِيِّ.

قَبْلَ الْمُشَارَكَةِ فِي أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ اِلْتِزِمَ بِكُلِّ الشُّرُوطِ الْمُحَدَّدَةِ، وَمِنْهَا:

- اَلتَّدْرُبُ بِجِدِّيَّةٍ خِلَالَ فتراتٍ مُنْتَظِمَةٍ.
- اَلْاِلْتِزَامُ بِاَنْظِمَةِ الرِّيَاضَاتِ.
- تَجَنُّبُ اَللُّجُوءِ اِلَى اَلْخِدَاعِ وَاَلْحِيَلَةِ.
- اَلتَّحَلِّي بِحُسْنِ اَلْاَخْلَاقِ وَاَلسِّيَرَةِ.

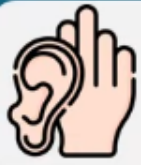




الممارسة الموجهة الجماعية

10 دقائق 





أَضَعُ أَصْبَعِي تَحْتَ كُلِّ كَلِمَةٍ أَقْرؤها

1

أَصِلُ قِرَاءَةَ الْكَلِمَاتِ بَعْضُهَا بِبَعْضٍ؛

2

أَلْتَزِمُ أَلْوَقْفَ عِنْدَ عِلَامَاتِ التَّرْقِيمِ؛

3

أُحَاوِلُ تَمَثُّلَ الْكَلِمَاتِ بِدَلِّ تَهْجِيهَا.

4



مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ

إِذَا أَرَدْتَ مُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ عَلَى الْوَجْهِ السَّلِيمِ لَا تَجْعَلْ غَايَتَكَ التَّرْفِيَةَ فَقَطْ؛ بَلْ اجْعَلْ هَدَفَكَ الْأَسَاسِيَّ تَرْبِيَةَ الْبَدَنِ، وَتَنْمِيَةَ رُوحِ الْمُنَافَسَةِ الشَّرِيفَةِ، وَتَعْزِيزَ رَوَابِطِ الْأَلْفَةِ وَالْمَحَبَّةِ وَالشُّعُورِ الْوَطَنِيِّ.

قَبْلَ الْمُشَارَكَةِ فِي أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ اِلْتِزِمَ بِكُلِّ الشُّرُوطِ الْمُحَدَّدَةِ، وَمِنْهَا:

- اَلتَّدْرُبُ بِجِدِّيَّةٍ خِلَالَ فتراتٍ مُنْتَظِمَةٍ.
- اِلْتِزَامُ بِأَنْظِمَةِ الرِّيَاضَاتِ.
- تَجَنُّبُ اَللُّجُوءِ إِلَى اَلْخِدَاعِ وَاَلْحِيَلَةِ.
- اَلتَّحَلِّي بِحُسْنِ اَلْأَخْلَاقِ وَاَلسَّيرَةِ.



مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ

وَلِتُحَافِظَ عَلَى صِحَّتِكَ الْجَسَدِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، اجْعَلِ الرِّيَاضَةَ جُزْءًا مِنْ حَيَاتِكَ اليَوْمِيَّةِ، وَاتَّبِعِ التَّوْجِيهَاتِ
الآتِيَةَ:

اخْتَرِ الرِّيَاضَةَ الْمُنَاسِبَةَ لَكَ حَسَبَ قُدْرَاتِكَ وَرَغَبَاتِكَ، مِثْلَ: الْجَرْيِ، أَوْ السَّبَاحَةِ، أَوْ كُرَةِ الْقَدَمِ، أَوْ رُكُوبِ
الدَّرَاجَةِ... وَخَصِّصْ وَقْتًا مُنْتَظِمًا لِمُمَارَسَتِهَا، بِمُعَدَّلِ ثَلَاثِ مَرَّاتٍ عَلَى الْأَقَلِّ فِي الْأُسْبُوعِ، حَتَّى تَكْتَسِبَ اللَّيَاقَةَ
وَالْمُرُونَةَ، وَأَبْدَأْ تَدْرِيْبَاتِكَ بِالْإِحْمَاءِ لِتَهْيِئَةَ عَضَلَاتِكَ، وَتَجَنَّبِ الْإِصَابَاتِ أَثْنَاءَ التَّمْرِينِ. اِلْتِزِمِ بِالنُّظَامِ الْغِذَائِيِّ
الصَّحِيِّ الَّذِي يُدَعِّمُ مَجْهُودَكَ الرِّيَاضِيَّ: تَنَاوَلِ الْخُضَرَ الْفَوَاكِهَ، وَأَشْرَبْ كَمِّيَاتٍ كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ. وَحَافِظْ عَلَى
رُوحِ رِيَاضِيَّةٍ عَالِيَةٍ: تَقَبَّلِ الْفُوزَ بِتَوَاضُعٍ، وَالْخَسَارَةَ بِصَدْرِ رَحْبٍ، وَشَجِّعْ زُمَلَاءَكَ.

تَذَكَّرْ أَنَّ الرِّيَاضَةَ لَيْسَتْ لِلتَّسْلِيَةِ فَقَطْ، بَلْ هِيَ وَسِيلَةٌ لِتَقْوِيَةِ الْجِسْمِ، وَتَنْمِيَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَغَرْسِ قِيَمِ
الْعَدْلِ وَالْإِنْصِبَاطِ.



مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ

حَتَّى تَكُونَ مُمَارَسَتُكَ الرِّيَاضَةَ صَحِيحَةً وَآمِنَةً، يَنْبَغِي أَنْ تَتَجَنَّبَ بَعْضَ السُّلُوكَاتِ الَّتِي قَدْ تَضُرُّ جِسْمَكَ بَدَلًا أَنْ تُفِيدَهُ. وَأَوَّلُ مَا يَجِبُ الْحَذَرُ مِنْهُ هُوَ مُمَارَسَةُ التَّمَارِينِ دُونَ الْقِيَامِ بِتَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ، لِأَنَّ ذَلِكَ قَدْ يُعَرِّضُ عَضَلَاتِكَ لِلْإِصَابَةِ. كَمَا لَا يُنْصَحُ بِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ مُبَاشَرَةً بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، بَلْ يَجِبُ الْإِنْتِظَارُ حَتَّى تَهْضِمَ وَجَبَتَكَ جَيِّدًا. وَتَجَنَّبِ الْإِفْرَاطَ فِي التَّمَارِينِ، فَالْإِجْهَادُ الشَّدِيدُ يُرْهِقُ الْجِسْمَ وَيُضْعِفُ أَدَاءَكَ. وَلَا تَنْسَ شُرْبَ الْمَاءِ أَثْنَاءَ التَّدْرِيبِ، فَالْجَفَافُ يُعَرِّقُ حَيَوِيَّةَ الْعَضَلَاتِ وَيُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى صِحَّتِكَ. وَمِنَ الْمُهْمِّمِ أَنْ تَخْتَارَ مَلَابِسَ رِيَاضِيَّةً مُنَاسِبَةً وَخَفِيفَةً، لِأَنَّ الْمَلَابِسَ غَيْرَ الْمُرِيحَةِ تَعُوقُ الْحَرَكَةَ وَتَزِيدُ التَّعَبَ.

كَذَلِكَ، تَجَنَّبِ السَّهْرَ وَقِلَّةَ النَّوْمِ، فَالْجِسْمُ يَحْتَاجُ الرَّاحَةَ لِيَسْتَعِيدَ طَاقَتَهُ بَعْدَ الْجُهْدِ الْبَدَنِيِّ. وَلَا تَجْعَلْ نَفْسَكَ أَسِيرًا لِلْمُقَارَنَةِ مَعَ الْآخَرِينَ؛ فَلِكُلِّ شَخْصٍ قُدْرَاتُهُ الْخَاصَّةُ، وَعَلَيْكَ أَنْ تَتَدَرَّجَ فِي التَّدْرِيبِ حَسَبَ طَاقَتِكَ. وَأَخِيرًا، إِذَا كُنْتَ تُعَانِي مِنْ مَرَضٍ مُزْمِنٍ أَوْ إِصَابَةٍ سَابِقَةٍ، فَلَا تَبْدَأِ التَّمَارِينَ إِلَّا بَعْدَ اسْتِشَارَةِ الطَّبِيبِ الْمُخْتَصِّ.

فريق التأليف





أَتَمَّرْنُ عَلَى قِرَاءَةِ فِقْرَةٍ وَأَقْوَمُ ذَاتِي:

هَلْ تَمَثَّلْتُ الْمَعَانِي؟	هَلِ احْتَرَمْتُ عَلَامَاتِ التَّرْقِيمِ؟	عَدَدُ الْأَخْطَاءِ الْمُرْتَكَبَةِ	الْمُدَّةُ الزَّمَنِيَّةُ	عَدَدُ الْكَلِمَاتِ الْمَقْرُوءَةِ





ينهي المدرس نشاط القراءة بطلاقة بتقديم تغذية راجعة عامة،
ينبه فيها المتعلمين إلى بعض الأخطاء، ويطلب منهم المداومة على
القراءة في البيوت لأجل تجويد قراءاتهم وتجاوز مشاكلهم.





الفهم المباشر استخراج معلومات صريحة من النص

20 دقيقة





أَمَلُّ الْجَدْوَلِ لِتَحْدِيدِ الْوَضْعِيَّةِ التَّوَاصُلِيَّةِ فِي النَّصِّ:

مَنْ الْمُتَحَدِّثُ؟	عَمَّ يَتَحَدَّثُ؟	مَنْ الْمُخَاطَبُ؟	مَا الْغَايَةُ مِنَ الْخِطَابِ؟





الممارسة الجماعية

13 دقيقة





أَمَلًا الْجَدْوَل لِتَحْدِيدِ الْوَضْعِيَّةِ التَّوَاصُلِيَّةِ فِي النَّصِّ:

مَا الْغَايَةُ مِنَ الْخِطَابِ؟	مَنْ الْمُخَاطَبُ؟	عَمَّ يَتَحَدَّثُ؟	مَنْ الْمُتَحَدِّثُ؟
...	فريق التأليف





الممارسة الموجهة الثنائية

5 دقائق 





يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال ثنائيا وتحديد ما يتحدث عنه النص، مع التصريح بسيرورة الإنجاز



أَمَلِّأُ الْجَدْوَلَ لِتَحْدِيدِ الْوَضْعِيَّةِ التَّوَاصُلِيَّةِ فِي النَّصِّ:

مَنْ الْمُتَحَدِّثُ؟	عَمَّ يَتَحَدَّثُ؟	مَنْ الْمُخَاطَبُ؟	مَا الْغَايَةُ مِنَ الْخِطَابِ؟
...	???





يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال ثنائيا وتحديد ما يتحدث عنه النص، مع التصريح بسيرورة الإنجاز



أَمَلُّ الْجَدْوَلِ لِتَحْدِيدِ الْوَضْعِيَّةِ التَّوَاصُلِيَّةِ فِي النَّصِّ:

مَنْ الْمُتَحَدِّثُ؟	عَمَّ يَتَحَدَّثُ؟	مَنْ الْمُخَاطَبُ؟	مَا الْغَايَةُ مِنَ الْخِطَابِ؟
...	ممارسة الرياضة ممارسة صحیحة وآمنة، وفوائدها، والتوجيهات الواجب اتباعها، والسلوكات التي يجب تجنبها.





الممارسة المستقلة

4 دقائق 





يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال فردياً وتحديد من المخاطب والغاية من الخطاب، مع التصريح بضرورة الإنجاز

أَمَلِّأُ الْجَدْوَلَ لِتَحْدِيدِ الْوَضْعِيَّةِ التَّوَاصُلِيَّةِ فِي النَّصِّ:

مَنْ الْمُتَحَدِّثُ؟	عَمَّ يَتَحَدَّثُ؟	مَنْ الْمُخَاطَبُ؟	مَا الْغَايَةُ مِنَ الْخِطَابِ؟
		???	???





يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال فردياً وتحديد من المخاطب والغاية من الخطاب، مع التصريح بضرورة الإنجاز

أَمَلْ أَلْجَدُولَ لِتَحْدِيدِ الْوَضْعِيَّةِ التَّوَاصُلِيَّةِ فِي النَّصِّ:

مَنْ الْمُتَحَدِّثُ؟	عَمَّ يَتَحَدَّثُ؟	مَنْ الْمُخَاطَبُ؟	مَا الْغَايَةُ مِنَ الْخِطَابِ؟
...	...	كل من يمارس الرياضة وخاصة المتعلمين الشباب والناشئة	التوعية والإرشاد إلى كيفية ممارسة الرياضة بشكل سليم





أجيب عن الأسئلة انطلاقاً من النص:

① - مَا الشُّرُوطُ الَّتِي يَجِبُ الِاتِّزَامُ بِهَا قَبْلَ الْمُشَارَكَةِ فِي أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ؟

② - لِمَاذَا يُؤَكِّدُ النَّصُّ عَلَى الْحَاجَةِ إِلَى تَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ قَبْلَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ؟





① - مَا الشُّرُوطُ الَّتِي يَجِبُ الِاتِّزَامُ بِهَا قَبْلَ الْمُشَارَكَةِ فِي أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ؟

○ - الشُّرُوطُ الَّتِي يَجِبُ الِاتِّزَامُ بِهَا قَبْلَ الْمُشَارَكَةِ فِي أَيِّ نَشَاطٍ رِيَاضِيٍّ هِيَ:

التدرّب بجديّة خلال فترات منتظمة.

الالتزام بأنظمة الرياضات وقوانينها.

تجنّب اللجوء إلى الخداع والحيلة.

التحلّي بحسن الأخلاق والسيرة.





② - لِمَاذَا يُؤَكِّدُ النَّصُّ عَلَى الْحَاجَةِ إِلَى تَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ قَبْلَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ؟

○ - يُؤَكِّدُ النَّصُّ عَلَى الْحَاجَةِ إِلَى تَمَارِينِ الْإِحْمَاءِ قَبْلَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ لِتَهْيِئَةِ

الْعَضَلَاتِ لِلنَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ، وَتَجَنُّبِ الْإِصَابَاتِ الَّتِي قَدْ تَحْدُثُ أَثْنَاءَ التَّمْرِينِ.





③ - ما الأَغذيةُ التي يُشَدُّ النَّصُّ على تناولها لِدَعْمِ المَجْهُودِ الرِّياضيِّ؟

④ - ماذَا يَنْصَحُ النَّصُّ بِفِعْلهِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِمَرَضٍ مُزْمِنٍ أَوْ إِصَابَةٍ سَابِقَةٍ؟





نجيب عن الأسئلة انطلاقاً من النص.

يوجه المدرس المتعلمين إلى الاشتغال **ثنائياً** والإجابة عن السؤالين الثالث والرابع



③ - ما الأَغْذِيَّةُ الَّتِي يُشَدِّدُ النَّصُّ عَلَى تَنَاوُلِهَا لِدَعْمِ الْمَجْهُودِ الرَّيَاضِيِّ؟

○ - يُشَدِّدُ النَّصُّ عَلَى تَنَاوُلِ الْخُضْرِ وَالْفَوَاكِهِ، إِضَافَةً إِلَى شُرْبِ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ مِنْ

الْمَاءِ...





④ - ماذا يَنْصَحُ النَّصُّ بِفِعْلِهِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِمَرَضٍ مُزْمِنٍ أَوْ إِصَابَةٍ سَابِقَةٍ؟

○ - يَنْصَحُ النَّصُّ بِعَدَمِ الْبَدْءِ فِي مُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ عِنْدَ التَّعَرُّضِ لِمَرَضٍ

مُزْمِنٍ أَوْ إِصَابَةٍ سَابِقَةٍ إِلَّا بَعْدَ اسْتِشَارَةِ الطَّبِيبِ الْمُخْتَصِّ.





الممارسة المستقلة

4 دقائق 





⑤ - مَا السُّلُوكَاتُ الَّتِي يَطْلُبُ النَّصُّ تَجَنُّبَهَا خِلَالَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ؟





○ - السُّلُوكَاتُ الَّتِي يَطْلُبُ النَّصُّ تَجَنُّبَهَا خِلالَ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ هِيَ:

- ✓ ممارسة التمارين دون القيام بتمارين الإحماء.
- ✓ ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول الطعام.
- ✓ الإفراط في التمارين والإجهاد الشديد.
- ✓ عدم شرب الماء أثناء التدريب.
- ✓ ارتداء ملابس رياضية غير مناسبة أو غير مريحة.
- ✓ السهر وقلة النوم.
- ✓ مقارنة النفس بالآخرين وعدم التدرّج في التدريب حسب القدرة.





أستكمل فهمي

5 دقائق





أستخرج من النص أفعال الكلام تدل على: الطلب/النهي/النصيحة والإرشاد

يطلب المدرس الاشتغال جماعيا لاستخراج أفعال الكلام المطلوبة

أَسْتَخْرِجُ مِنْ النَّصِّ عِبَارَاتٍ تَدُلُّ عَلَى:

الطلب	؟
النهي	؟
النصيحة والإرشاد	؟





أَسْتَخْرِجُ مِنَ النَّصِّ عِبَارَاتٍ تَدُلُّ عَلَى:

الطلب	وهو ما جاء بصيغة الأمر في النص مثل: "اختر الرياضة المناسبة لك حسب قدراتك ورغباتك" "خصص وقتًا منتظمًا لممارستها" "ابدأ تدريباتك بالإحماء" ... إلخ
النهي	وهو ما دل على المنع والتحذير مثل: "لا تجعل غايتك الترفيه فقط" "تجنب اللجوء إلى الخداع والحيلة" ... إلخ
النصيحة والإرشاد	- اتبع التوجيهات الآتية - عليك أن تتدرج في التدريب حسب طاقتك... إلخ





اختتام الحصة



من يذكرني بما تعلمناه اليوم على مستوى الطلاقة؟

يوجه المدرس المتعلمين إلى تحديد ما تعلموه على مستوى الطلاقة



تعلمنا اليوم:

.....③





① تَعَرَّفْنَا مُفْرَدَاتٍ مُرْتَبِطَةً بِوَحْدَةِ "حَفْظِ الصَّحَّةِ" وَهِيَ:

• **مفردات:** - الرياضة - الترفيه - التوجيهات - اللياقة - للتسلية - الإحماء - الإفراط

• **أفعال الكلام:** عبارات تدل على:

- **الطلب:** «وهو ما جاء بصيغة الامر في النص مثل: "اختر الرياضة المناسبة لك حسب قدراتك

ورغباتك" "خصص وقتًا منتظمًا لممارستها" "ابدأ تدريباتك بالإحماء" ...إلخ»

- **النهى:** «وهو ما دل على المنع والتحذير مثل: "لا تجعل غايتك الترفيه فقط" "تجنب اللجوء

إلى الخداع والحيلة" ... إلخ»

- **النصيحة والإرشاد:** «اتبع التوجيهات الآتية / عليك أن تتدرج في التدريب حسب

طاقتك... إلخ»



من يذكرني بما تعلمناه اليوم على مستوى الفهم المباشر؟

يوجه المدرس المتعلمين إلى تحديد المعلومات الصريحة التي تعرفوها في هذه الحصة



أهم التوجيهات الواردة في النص :

④





قبل توديعكم، أدعوكم إلى الإجابة عن هذا السؤال في منازلكم:
يوجه المدرس المتعلمين إلى كتابة موضوع عن اختراع تكنولوجي نال إعجابهم



لَخَّصْ مَضْمُونَ النَّصِّ بِحَيْثُ لَا تَتَعَدَّى سَبْعَةَ أُسْطُرٍ.



وَصَلْنَا إِلَى نِهَآيَةِ الْحِصَّةِ. لَا تَنْسُوا مُرَآجَعَةَ ذُرُوسِكُمْ، وَإِنِّجَازَ وَاجِبَاتِكُمْ.



إِلَى الْحِصَّةِ الْقَادِمَةِ!

