najah213.com · نجاح 213

سلسلة مستقبلي

موسوعتي التعليمية في

الرسم التربوي

الرياضات



تونس
نجاح

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

سلسلة مستقبلي

موسوعتي التعليمية في

الرسم التربوي

الرياضات



el moustakbal KIDS

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

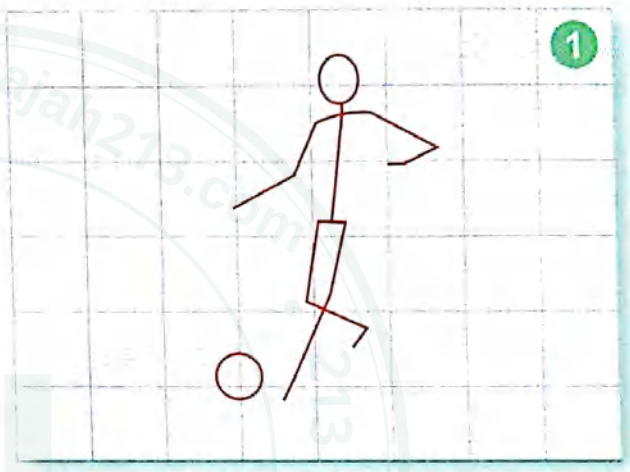


كرة القدم

- هِيَ رِيَاضةٌ جَمَاعِيَّة، يَتَنافسُ فِيهَا فَريقانِ، يَضُمُّ كُلُّ فَريقٍ أَحَدَ عَشَرَة لَاعِبًا.
- تُسْتَعْمَلُ فِي هَذهِ الرِّياضةِ كُرَةٌ جِلدِيَّة خَاصّة.
- تُقسَّمُ المُباراةُ إِلَى شَوطينِ كُلّ شَوطٍ بِخَمسَةٍ وأَربَعِينَ دَقِيقَة.
- يُعْتبرُ الفَريقُ فَائزًا إذَا أَحرَزَ لَاعبوهُ أَكبرَ عَددٍ مِنَ الأَهْدافِ فِي مَرمَى الخَصم.



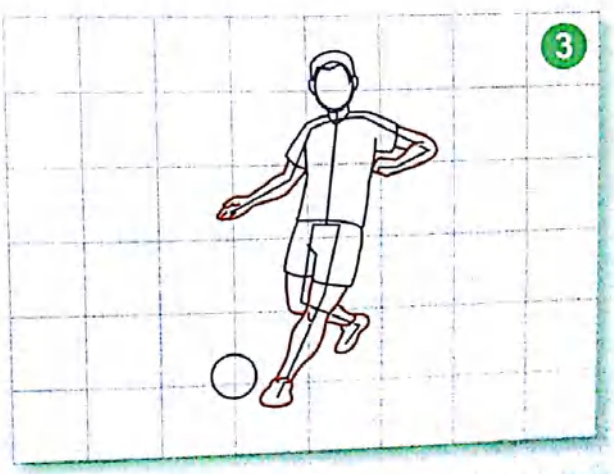
ألاحظ مراحل الرّسم :

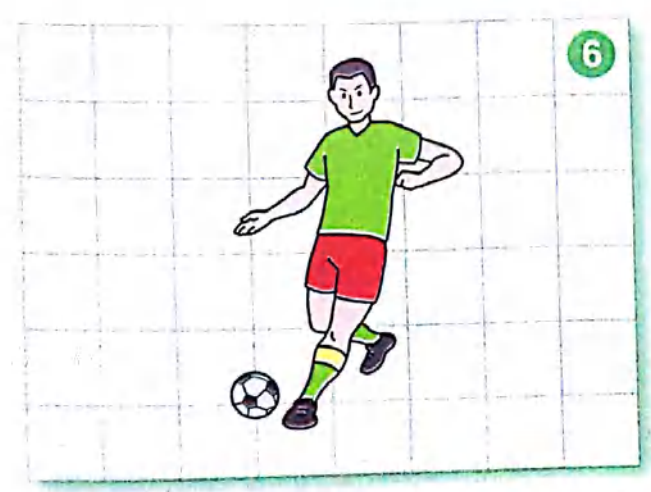












فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:



ألوّن الرّسم:



najah213.com • نجاح 213 • فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

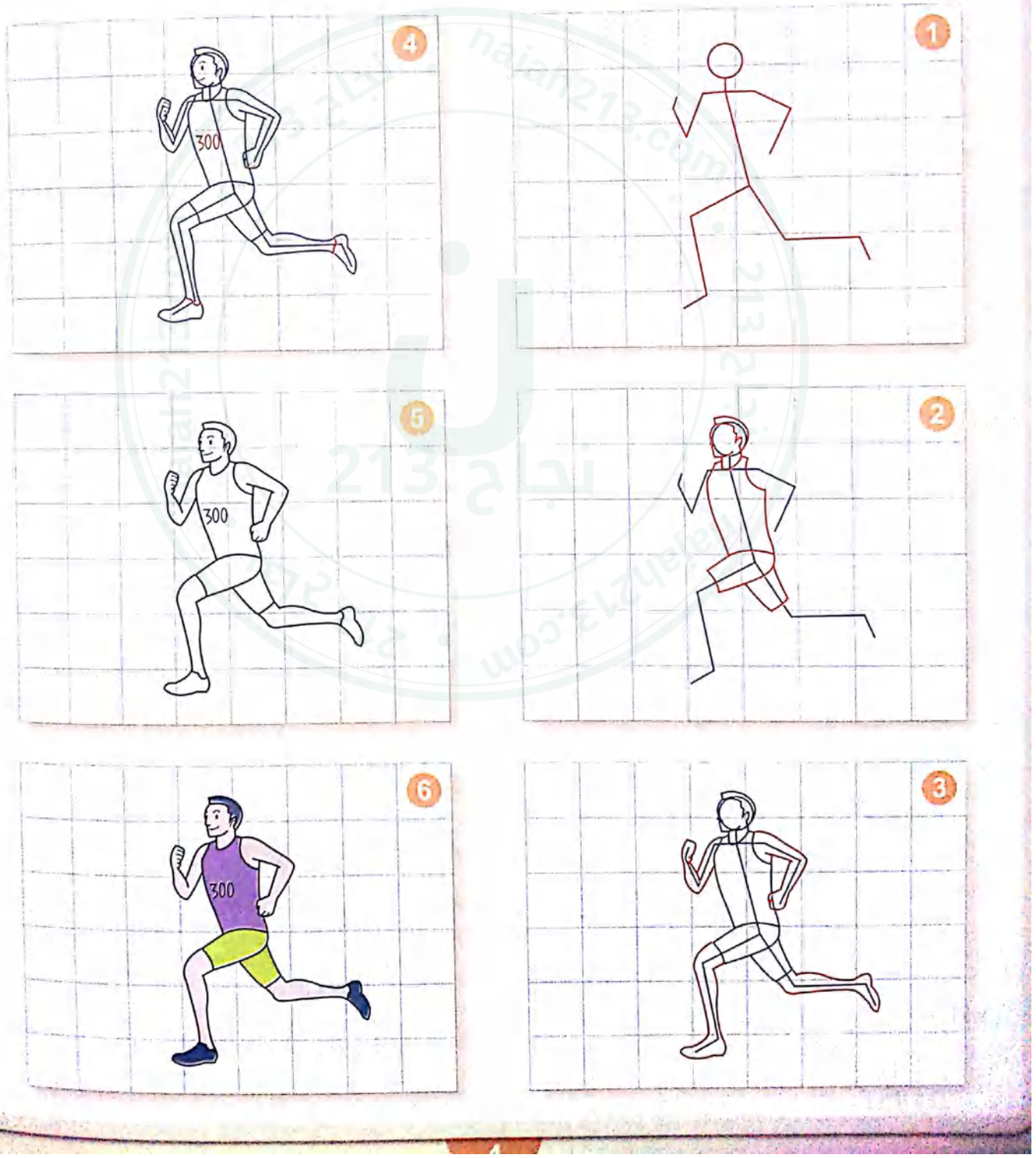


العَدو

- رِياضَةٌ يُمَارِسُهَا الإِنْسانُ لِيُحافظَ بِهَا عَلَى لِيَاقتِهِ البَدنيَّةِ وصِحَّتِهِ الجِسمَانيَّة.
- تَدْخُلُ هَذهِ الرِّياضَة تَحتَ غِطاءٍ تَنافُسِيّ يُسمَّى سِباقًا.
- يُحاوِلُ كُلُّ مُتَسابِقٍ أَنْ يَتَحصَّلَ عَلَى إِحدَى المَراتِبِ الثَّلَاثَةِ الأُولَى.
- تَنْقسمُ هَذهِ السِّباقاتُ إِلَى عِدَّةِ أَنوَاعٍ مِنهَا: 400 م، 800 م، 1500 م، المَارَاطُون، العَدْو الرِّيفِي.



ألاحظ مراحل الرّسم :



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:

ألوّن الرّسم:



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

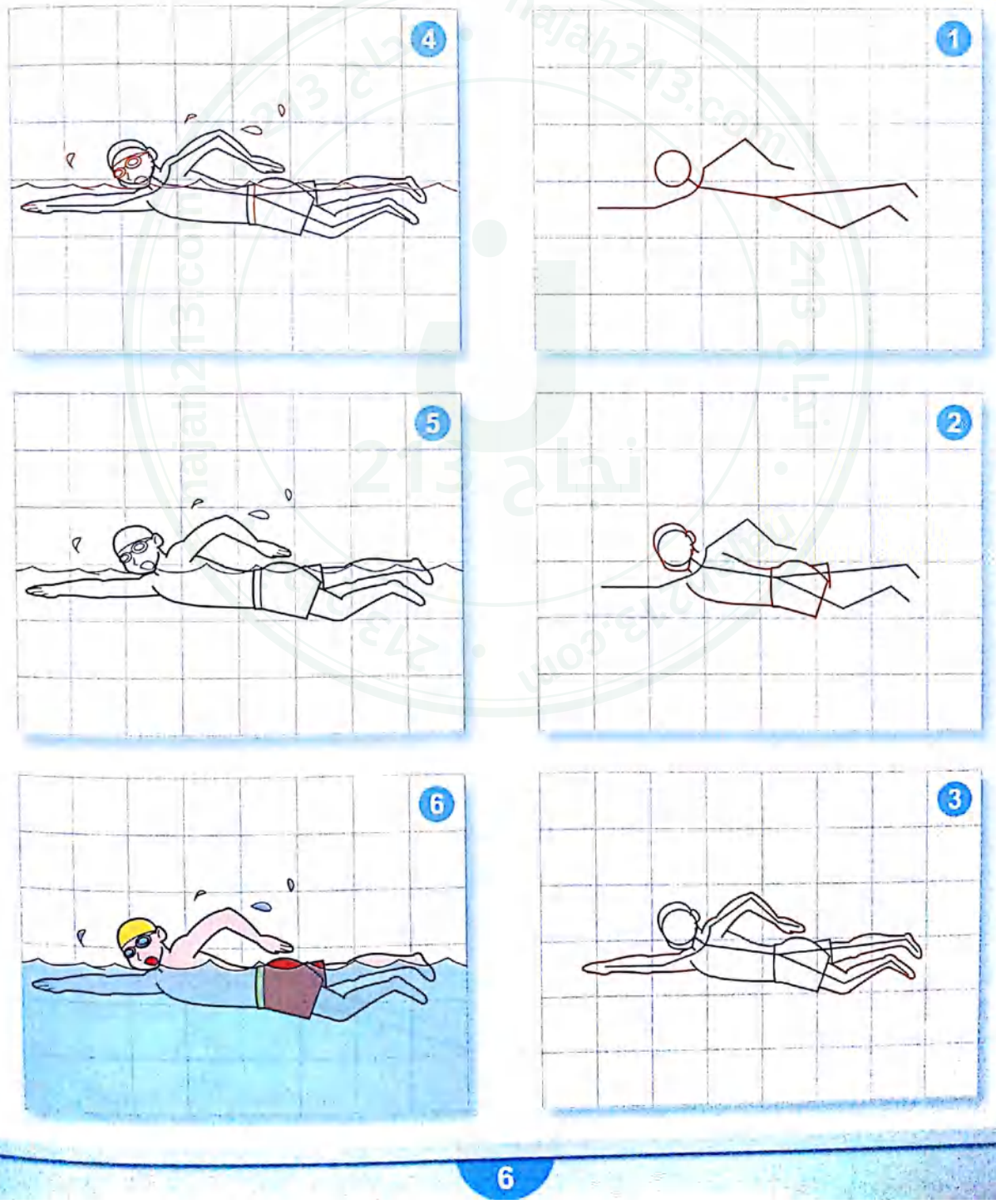
السّباحة



- السِّباحَةُ مِنَ الرِّيَاضَاتِ الّتِي تُـمارَسُ مُنذُ القِدَم لِلتَّـرفِيهِ والـمُنافَسَة.
- تُنظّمُ هَذهِ الرِّياضَة فِي مُنَافساتٍ عَلَى شَكل سِبَاقاتٍ دَاخلَ حَوضٍ مَائِي.
- يَتنافَسُ السَّبَّاحونَ عَلَى الـمَرَاتِب الثَّلَاثَةِ الأُولَى.
- مِنْ بَيـنِ أَنْواعِ السِّبَاحةِ: السِّباحةُ الـحُرَّة، السِّباحةُ عَلَى الصَّدر والسِّباحةُ عَلَى الظَّهر.



ألاحظ مراحل الرّسم :



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:

ألوّن الرّسم:



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

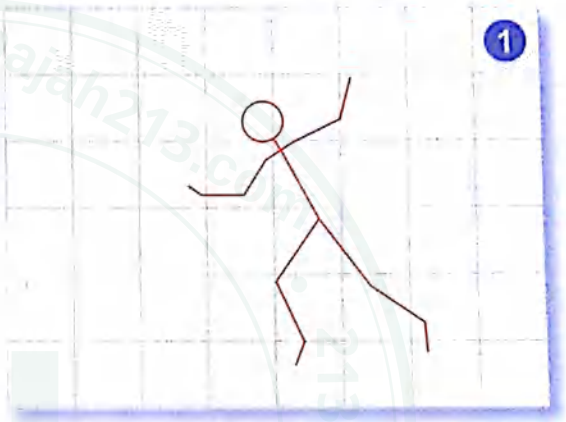
كرة اليد



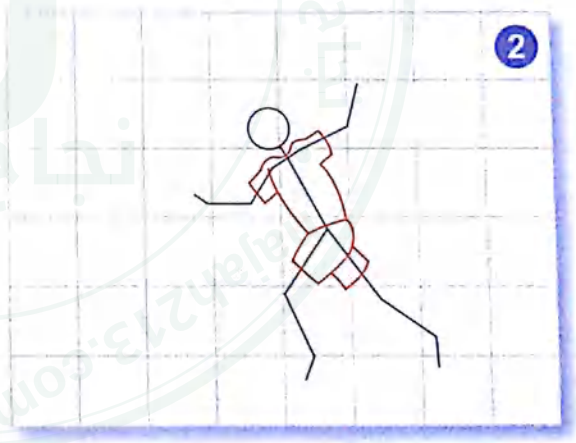
- كُرةُ اليَد رِياضَةٌ جَمَاعِيَّة، يَتَنَافسُ فِيهَا فَريقانِ، كُلُّ فَريقٍ يَضُمُّ سَبعَةَ لَاعِبِين.
- تُستَعمَلُ فِي هَذهِ الرِّيَاضَة كُرةٌ جِلدِيَّة صَغِيرَة.
- تُلعَبُ المُبَاراةُ فِي شَوطَينِ، كُلّ شوطٍ بِثَلَاثِين دَقيقَة.
- يُعْتبرُ الفَريقُ فَائزًا إِذَا أَحرَزَ لَاعِبُوهُ أَكبرَ عَددٍ مِنَ الأهدافِ فِي مرمَى الخَصم.



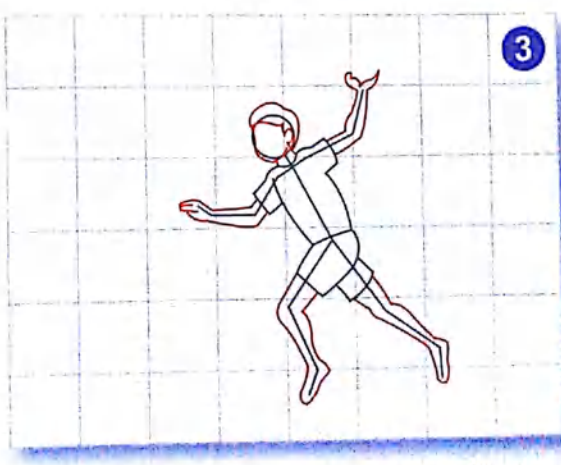
ألاحظ مراحل الرّسم :

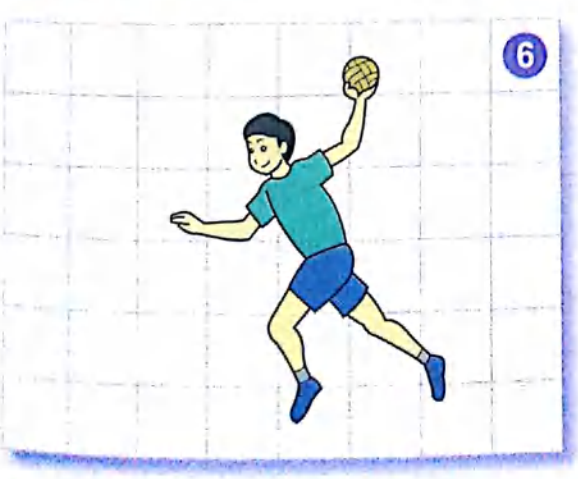




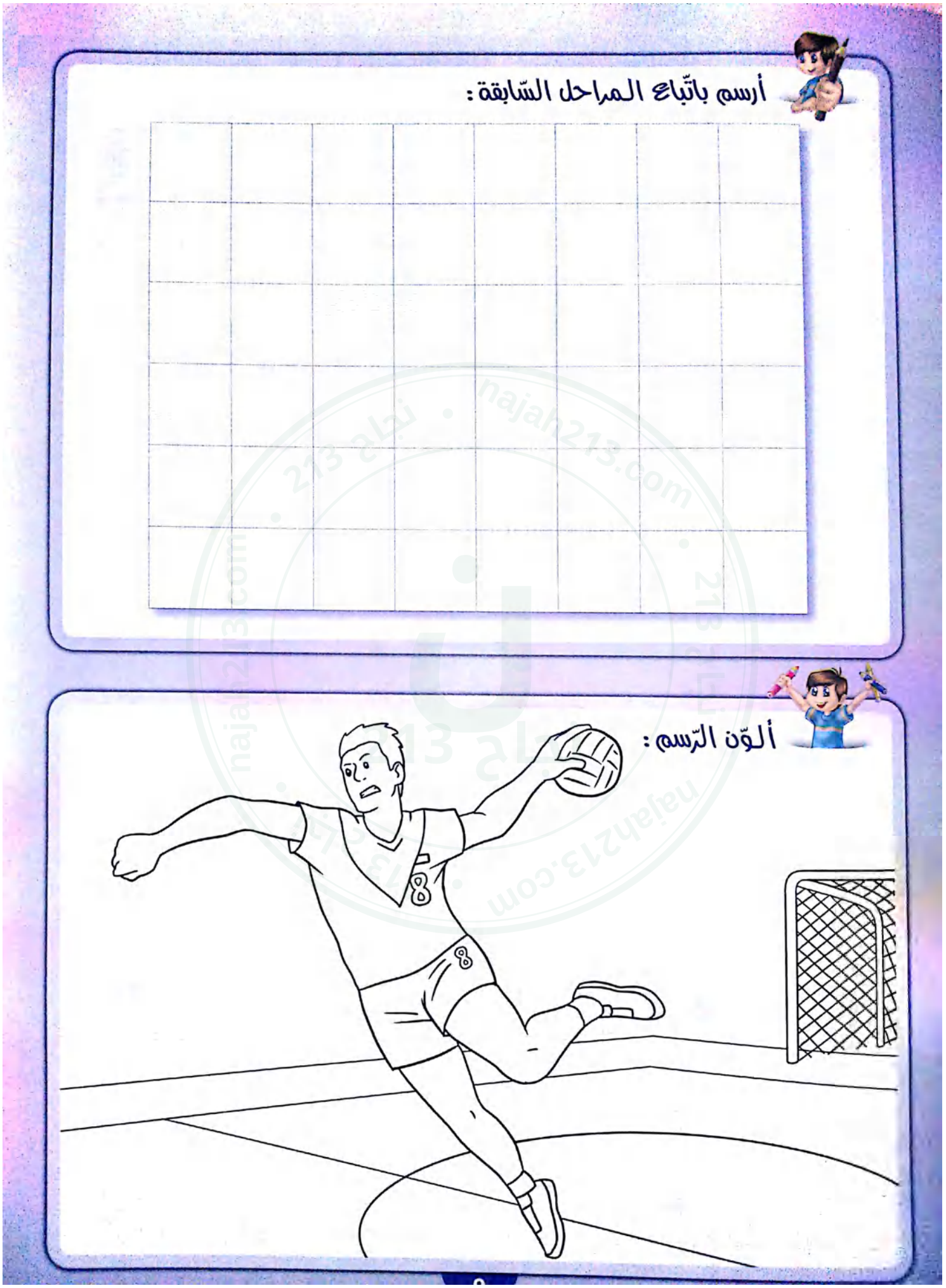








فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com


أرسم باتّباع المراحل السّابقة:
ألوّن الرّسم:

najah213.com · نجاح 213

كرة السّلّة



- كُرةُ السَّلّة رِيَاضَةٌ جَمَاعيَّة، يَتنَافَسُ فِيهَا فَرِيقانِ، كُلُّ فَريقٍ يَضُمُّ خَمسَةَ لَاعِبِينَ.
- تُسْتَعملُ فِيهَا كُرَةٌ جِلدِيَّة كَبيرَةُ الحَجمِ، تُقذفُ دَاخِلَ سَلَّةٍ تَرتَفعُ عَنِ الأَرضِ.
- تُلْعبُ المُبَاراةُ فِي أَربَعَةِ أَشْواطٍ، كُلّ شَوطٍ بِعَشْرِ دَقَائِق.
- يُعْتَبرُ الفَريقُ فَائزًا إِذَا أَحرزَ لاعبُوهُ أكبرَ عَددٍ منَ النِّقَاطِ.



ألاحظ مراحل الرّسم :

1



2



3



4



5



6



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:

ألوّن الرّسم:



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

كرة الطّائرة

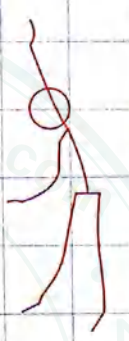


- هِيَ رِيَاضةٌ جَمَاعيَّةٌ، يَتَنافسُ فِيهَا فَرِيقانِ، كُلُّ فَرِيقٍ يضُمُّ سِتَّة لَاعِبِين.
- تُسْتعملُ فِيهَا كُرةٌ جِلدِيَّة خَفِيفةُ الوَزنِ، تَنْقَسمُ الـمُباراةُ إِلَى عِدَّةِ أَشْوَاطٍ.
- تُلعبُ فِي مَلعبٍ مُقَسّمٍ إِلَى قِسْمَيْنِ بِشَبكةٍ تَرْتفعُ عَنِ الأَرضِ.
- يُعتبرُ الفريقُ فائزًا إِذَا تفوَّقَ لَاعِبُوهُ فِي ثَلَاثَةِ أَشوَاط.



ألاحظ مراحل الرّسم :

1



2



3



4



5



6



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

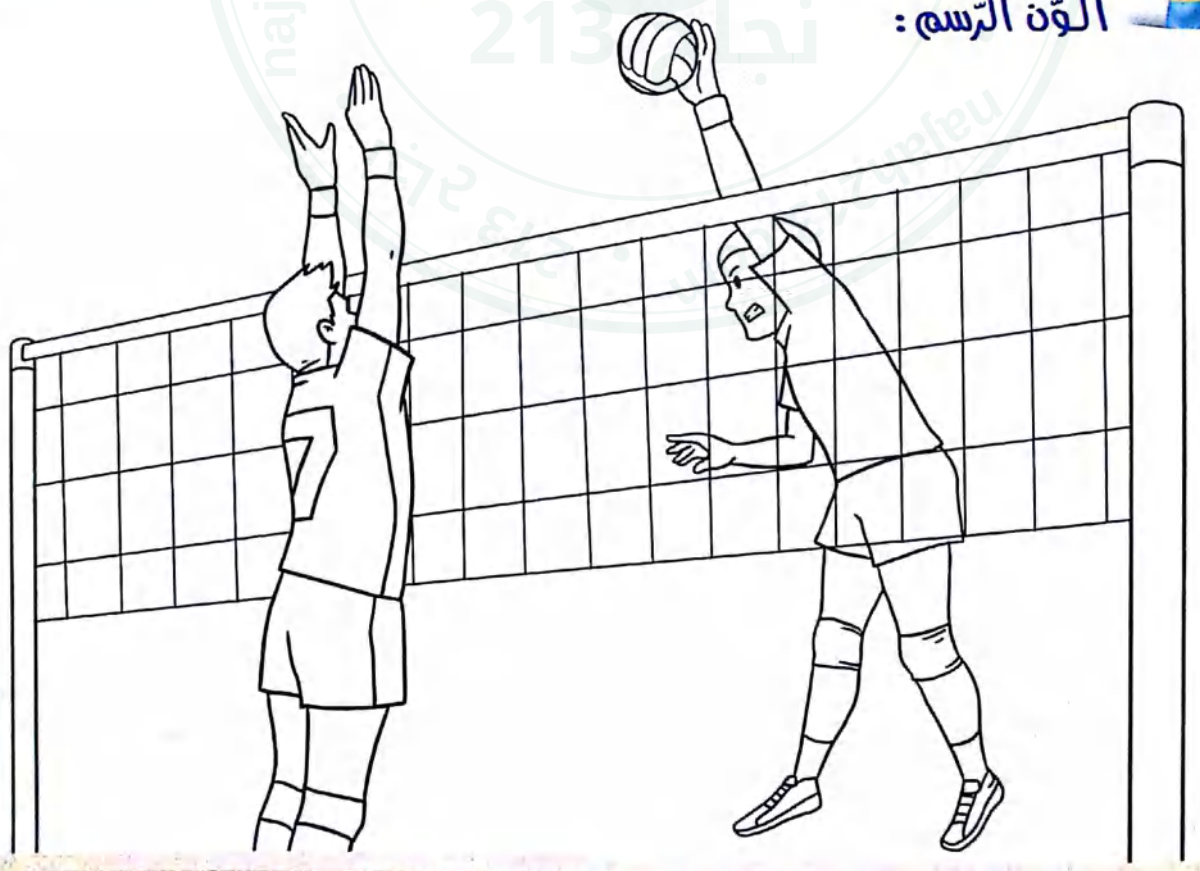


أرسم باتّباع المراحل السّابقة :





ألوّن الرّسم :



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213



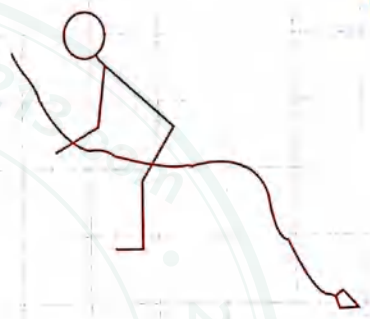
ركوب الخيل

- مِنْ أَهمِ الرِّيَاضَات الّتِي تُمارسُ مُنذُ قَديمِ الزَّمَان.
- تَعْتَمِدُ هَذِهِ الرِّياضَة علَى رُكُوبِ وتَرويضِ الجَوادِ والتَّحكُّمِ فِي حَرَكَاتِهِ.
- تُنَظَّمُ هَذِهِ الرِّيَاضَة فِي مُنَافَسَاتٍ عَلَى شَكلِ سِبَاقَاتٍ، يُحَاوِلُ كُلُّ مُتَسَابِقٍ الحُصُولَ عَلَى المَرتَبَة الأُولَى.
- مِنْ أَنْواعِ السِّباقاتِ: سِباقُ المَسافَات، سِباقُ الحَواجِز، سِباقُ التَّحمُّل.

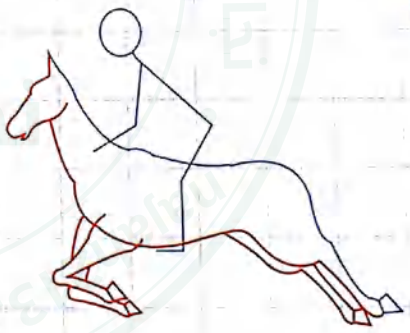


ألاحظ مراحل الرّسم :

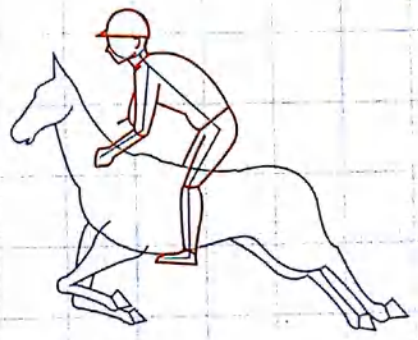
1



2



3



4



5



6

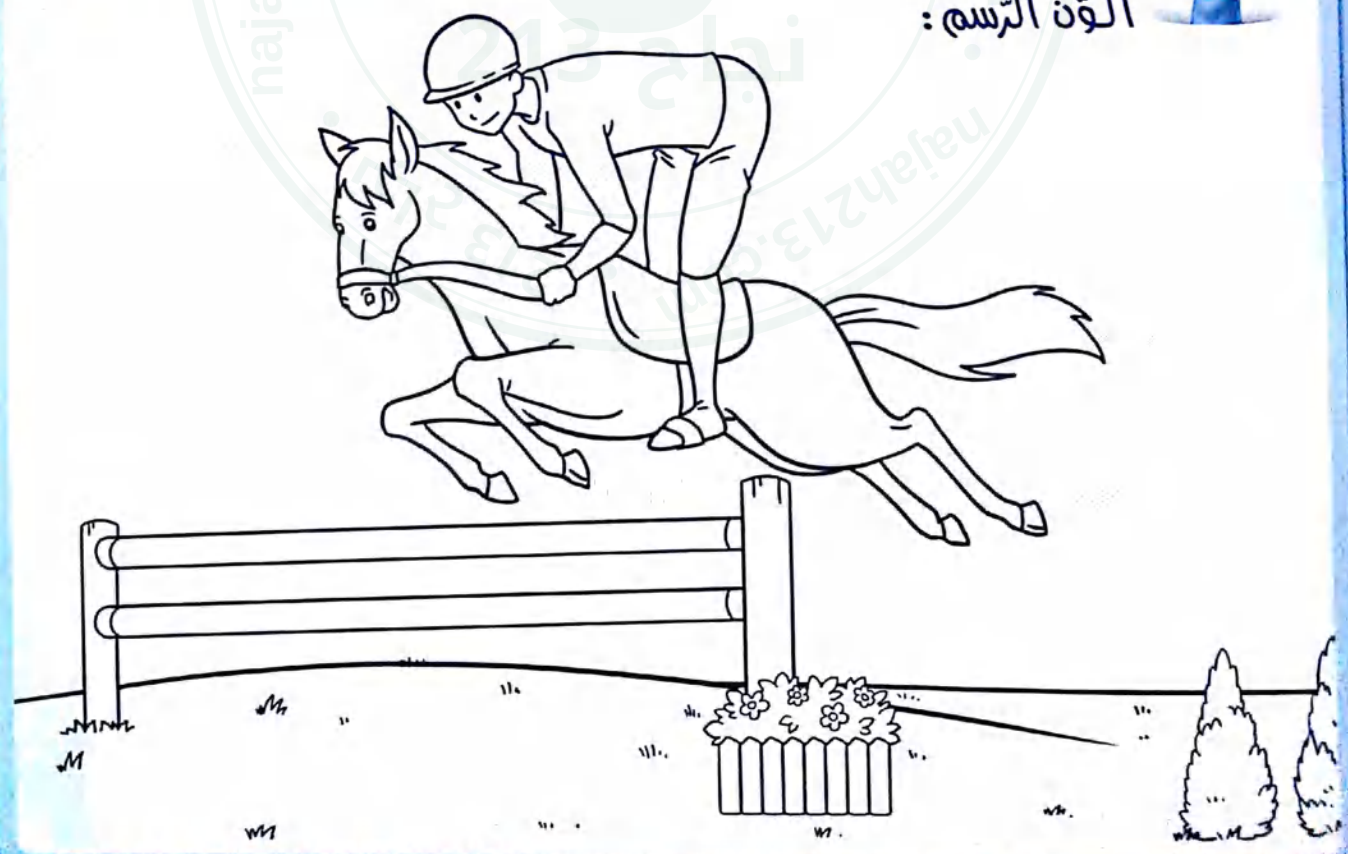


فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:

ألوّن الرّسم:



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الكراتيه



- الكَرَاتِيه مِنَ الفُنونِ القِتَاليَّة الّتِي يَستَخدِمُ فِيهَا الرِّياضِيُّ الأَيدِي والأَرْجُل.
- تَـمْنحُ لِـمُمَـارِسِهَا أَسَاليبَ الدِّفاعِ عَنِ النّفسِ وتَـجَاوزِ الصِّعَاب.
- عَادةً مَا تُنظّمُ مُنَافساتُ الكَارَاتِيه فِي الـمُواجَهاتِ الـحُرَّة بَيـنَ الـمُتَنافِسِين.
- تَنْقسمُ هَذهِ الـمُنافَسَات إِلَى نَوعيـنِ : مُنَافَسَة الكُومِيتِيه ومُنَافَسَة الكَاتَا.



ألاحظ مراحل الرّسم :

1



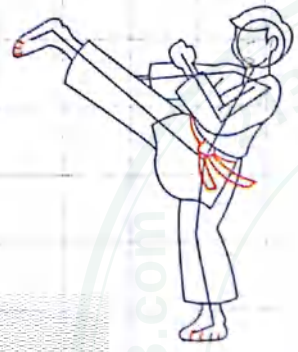
2



3



4



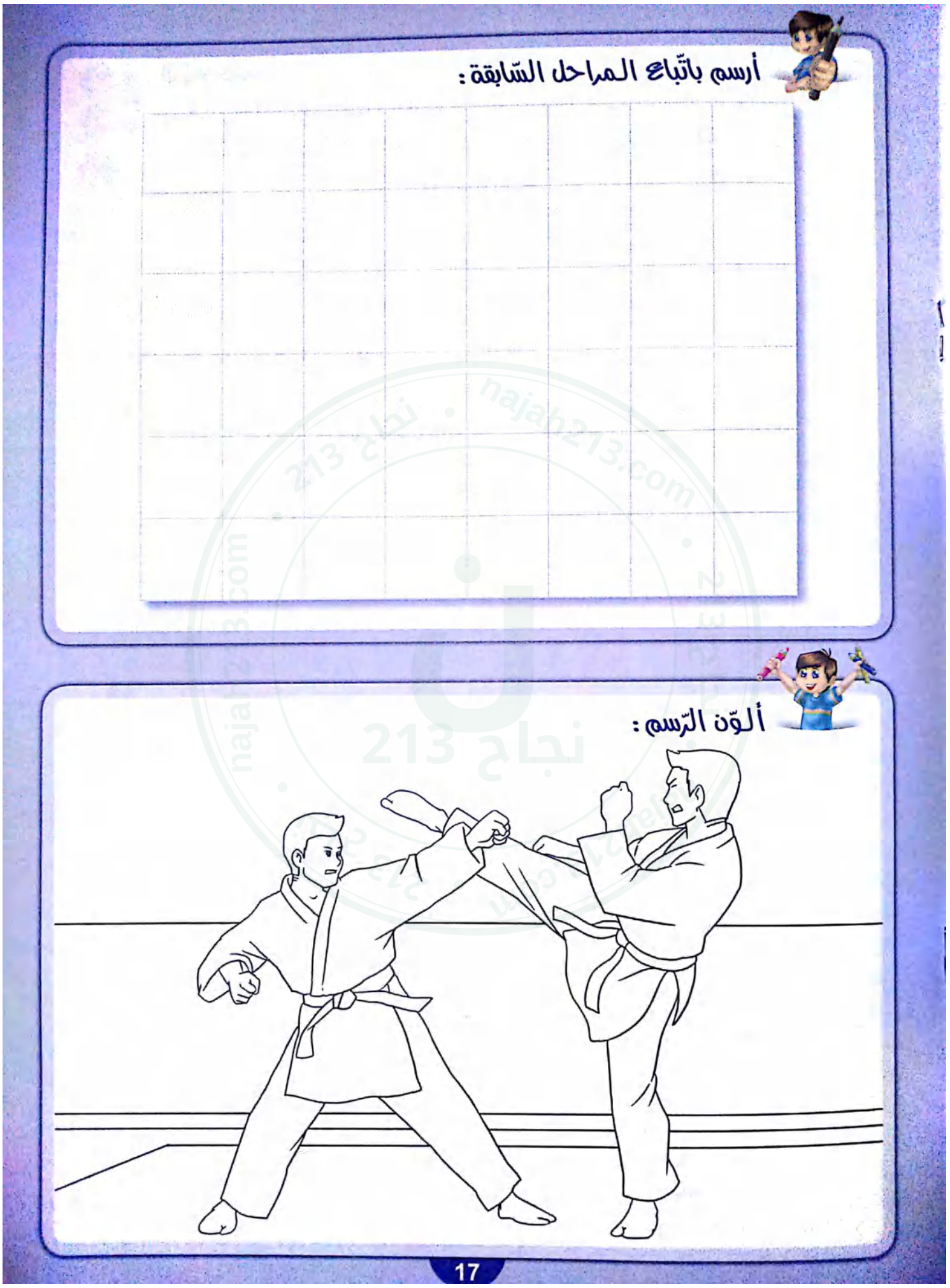
5



6



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com


أرسم باتّباع المراحل السّابقة :
ألوّن الرّسم :
17

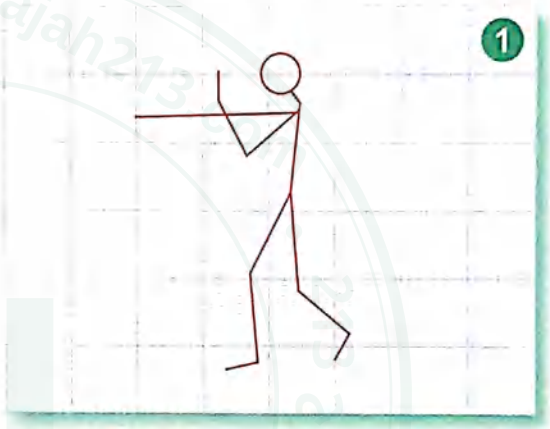


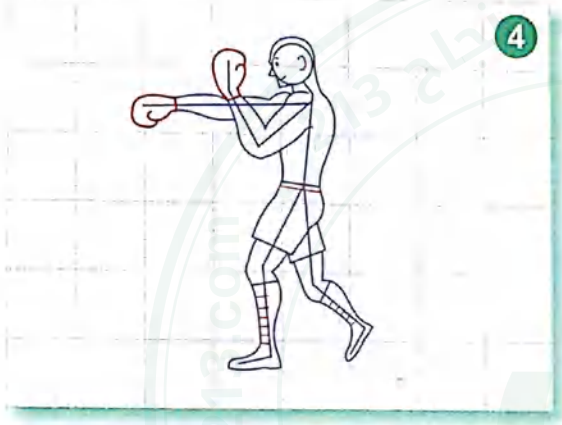
المُلاكمة

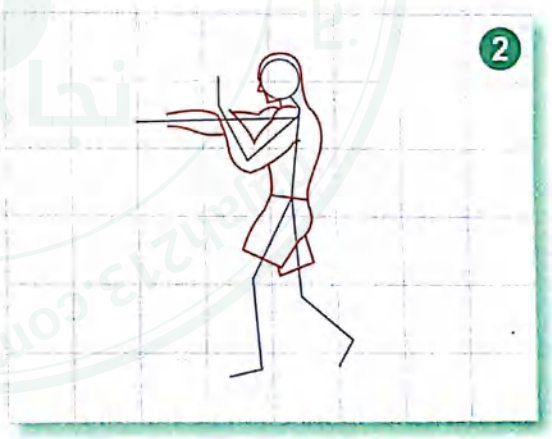
- هِيَ رِيَاضةٌ يَتَنافسُ فِيهَا مُلاكِمَانِ مِن ذوِي الوَزنِ المُمَاثِل.
- يَرتَدِي كُلٌّ مِنهُمَا قُفَّازَاتٍ مُبطَّنَة، ويَتَبارَيَانِ دَاخِلَ أَرضِيَّة خَاصَّة مُرَبَّعَة الشَّكلِ تُسمَّى الحَلبَة.
- يَتكوَّنُ النِّزَالُ مِنْ ثَلاثِ جَولَاتٍ، مُدَّةُ كُلّ جَولَة ثَلَاثُ دَقائِق.
- يُعْتبرُ المُلاكمُ فَائزًا إِذَا أَحرَزَ أَكبرَ عَددٍ مِنَ النِّقاطِ أَو أَسقَطَ مُنَافِسَهُ بِضَربَةٍ قَاضِيَة.

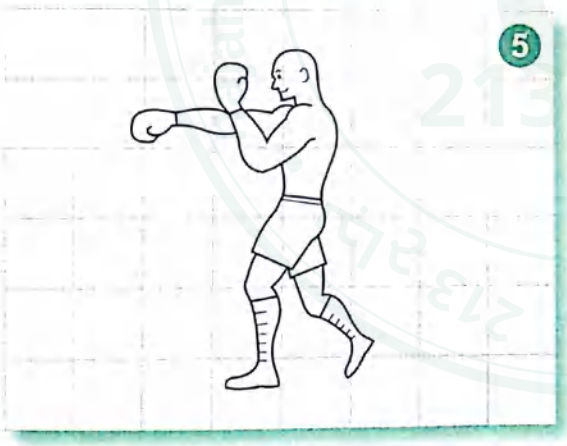


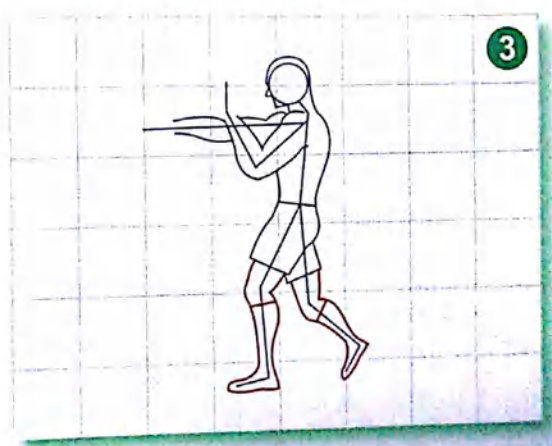
ألاحظ مراحل الرّسم :

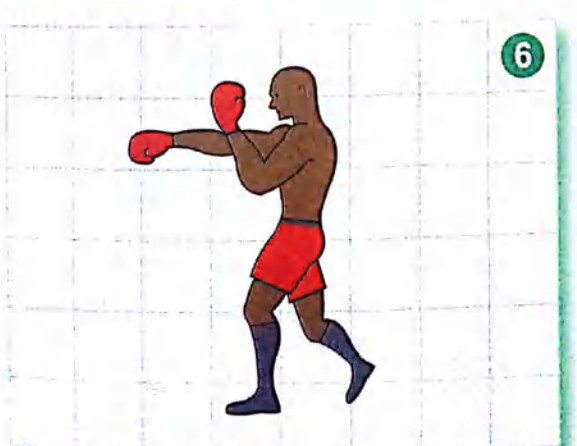




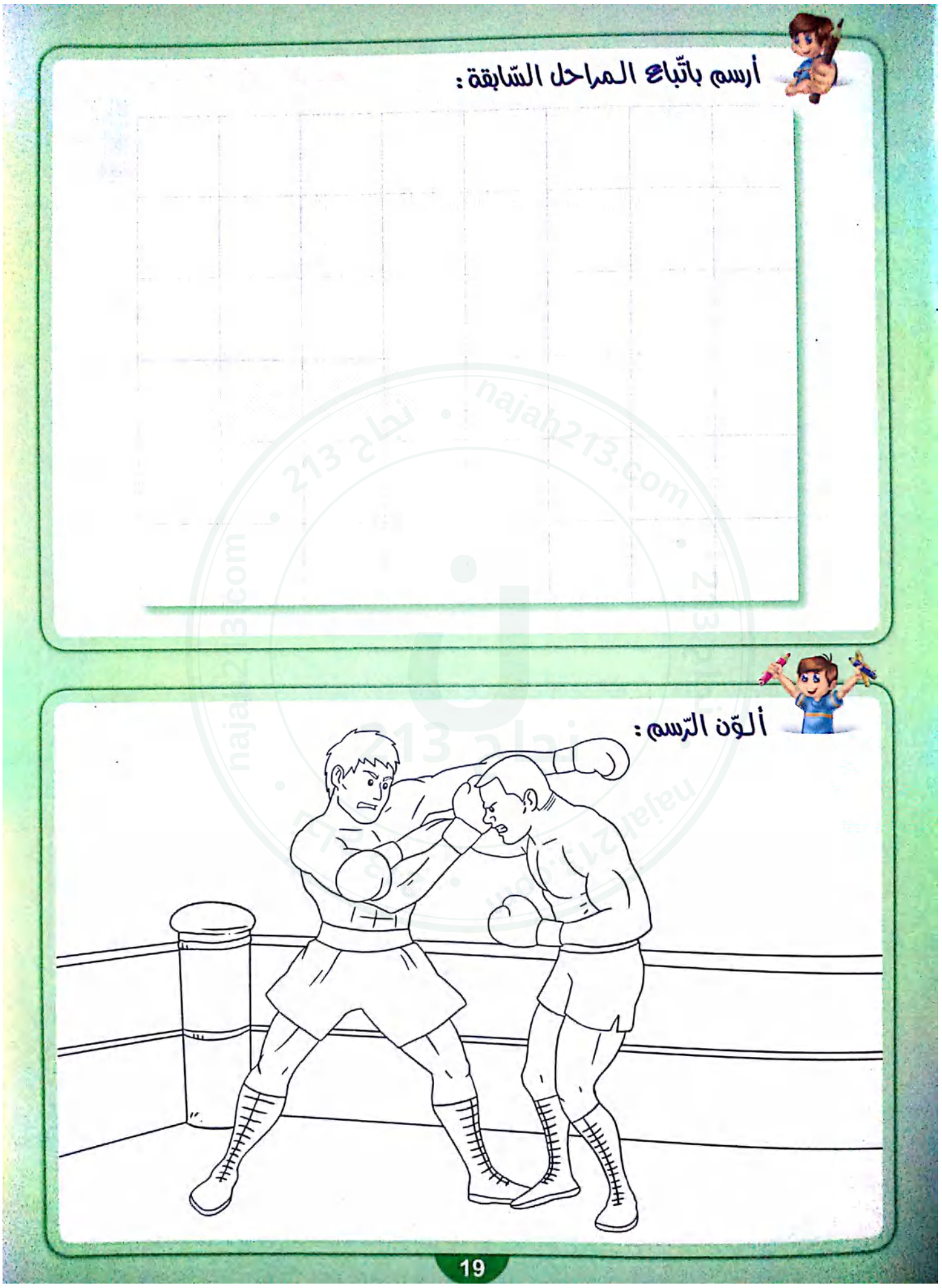








فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً


أرسم باتّباع المراحل السّابقة :
ألوّن الرّسم :
19

najah213.com · نجاح 213

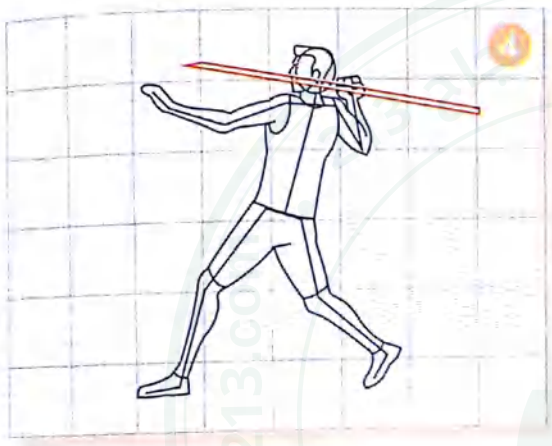


رَمي الرُّمح

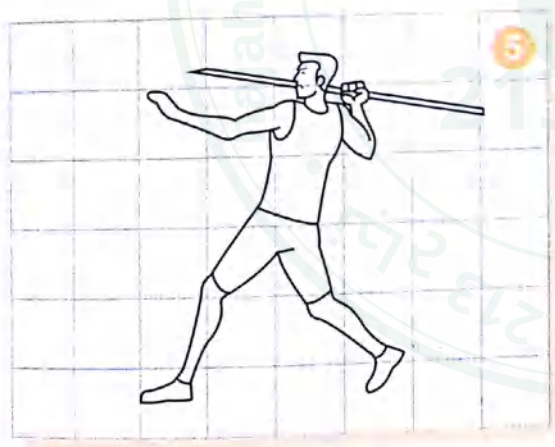
- مِن الرِّيَاضَات الَّتِي تَتِمُّ فيهَا الـمُنَافَسَةُ دَاخِلَ الـمَلْعَب.
- يَسْتَعمِلُ فِيهَا الـمُتَنَافِسونَ وَسِيلَةً تُسمَّى الرُّمح.
- يَرمِي الـمُتَسَابِقونَ عِدَّةَ رَميَاتٍ، تُحسَبُ أَفضَلُ رَميَةٍ قَانُونِيَّة.
- يُعْتَبرُ فِيهَا الرِّيَاضِيُّ فَائزًا إذَا سَجَّلَ أَبْعدَ (أَطوَل) رَميَةٍ مُمكِنَة.



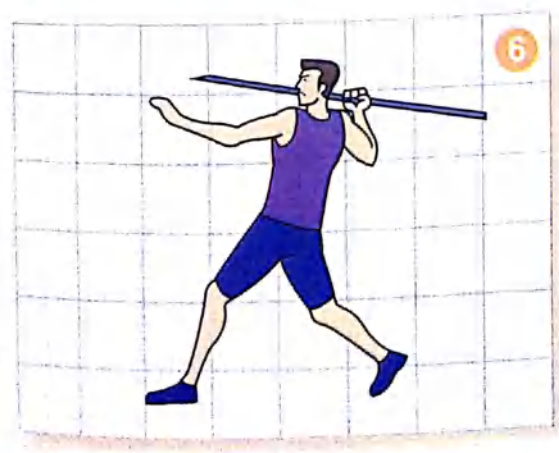
ألاحظ مراحل الرّسم :

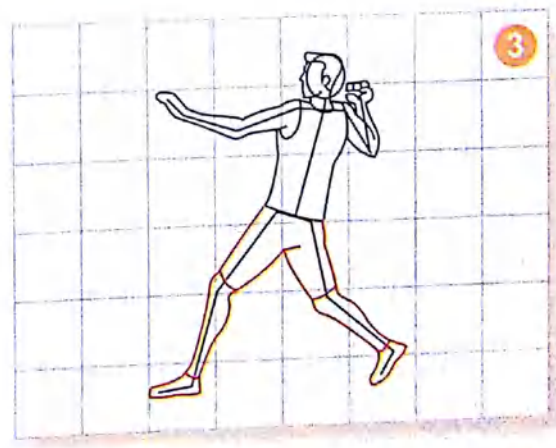












فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:

ألوّن الرّسم:



najah213.com • نجاح 213 • najah213.com • نجاح 213 • najah213.com • نجاح 213 •

najah213.com · نجاح 213



رَفع الأثقال

- هِيَ رِيَاضَة يَتَنَافَسُ فِيهَا مُشَارِكُونَ يُطلَقُ عَلَيهم اِسمَ الرَّبَاعُون.
- فِي هَذِهِ الرِّيَاضَة تَخصُّصَين، الأَوَّل يُسمَّى النَتر والثَّانِي الخَطف.
- يَحظَى المُتَنَافِسُ بِثَلَاث مُحَاوَلَاتٍ لِلنَّتر وثَلَاث مُحَاوَلَاتٍ لِلخَطف.
- يُعتَبرُ المُتَنَافِسُ فَائزًا إِذَا تَحَصَّلَ عَلَى أَكبَر مَجمُوع فِي التَّخَصُّصَين.



ألاحظ مراحل الرّسم :

1



2



3



4



5



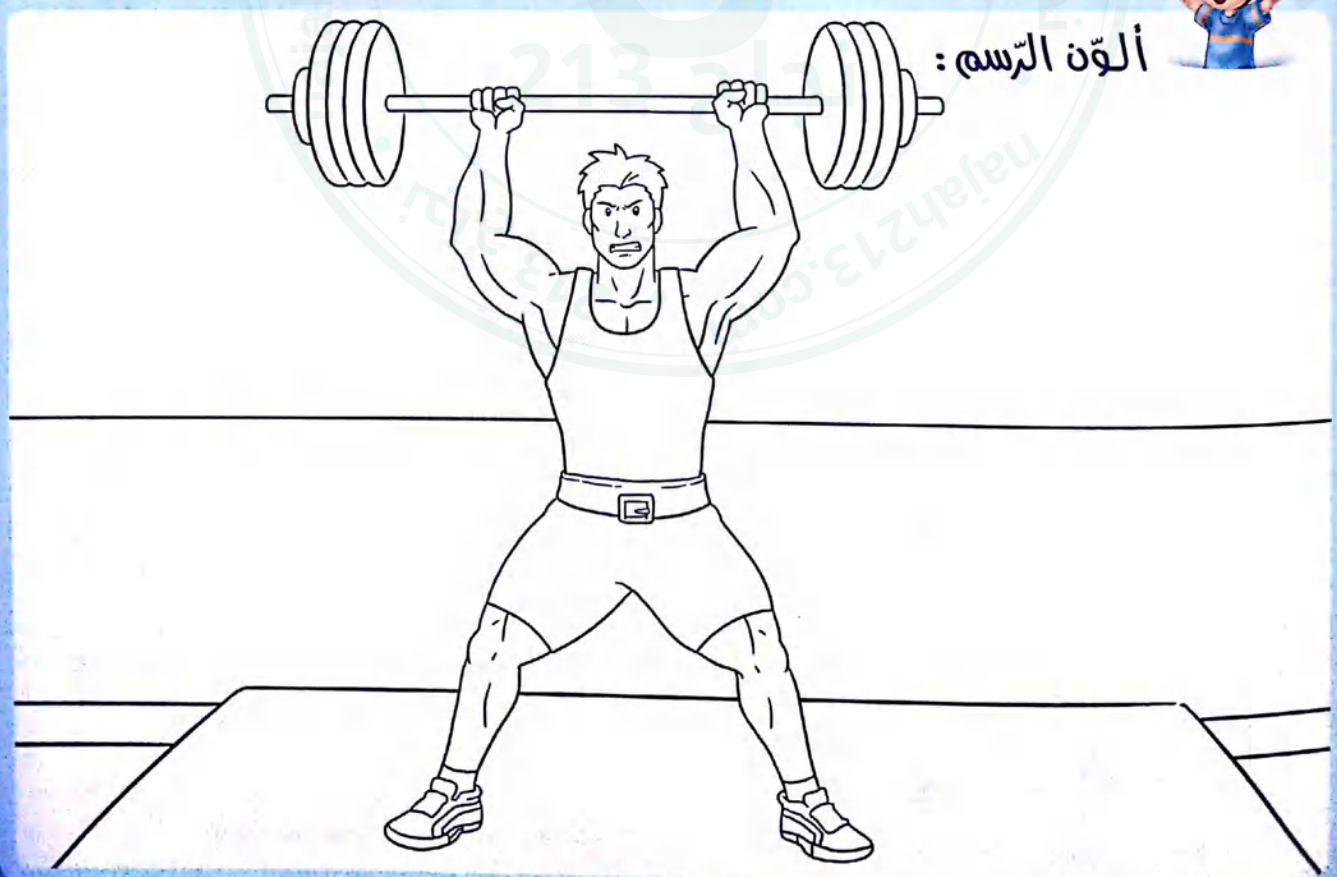
6



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة :

ألوّن الرّسم :



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة:

ألوّن الرّسم:



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التّنس



- تُسمَّى أَيضًا بِكُرة المِضرَب، يَستَخدمُ فِيهَا المُتبَارِيَانِ مِضرَبًا وكُرةً صَغيرةً خَاصَّة.
- تُمَارَسُ فِي مَلعَبٍ خَاصّ مُقسَّمٍ إِلَى قِسمَيْنِ بِشَبكَة.
- لِهَذِهِ الرِّيَاضَة قَانُونٌ خَاص، يُقَسِّمُ المُبَارَاة إِلَى عِدَّةِ أَشوَاط وفِي كُلِّ شَوطٍ عِدَّة مَجمُوعَاتٍ.
- يُعْتبرُ اللَّاعِبُ فَائزًا إِذَا تَفَوَّقَ بِأَكبَرِ عَدَدٍ مِنَ الأَشوَاط.



ألاحظ مراحل الرّسم:

1



2



3



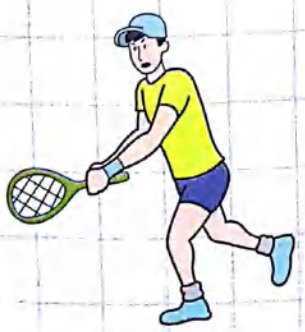
4



5



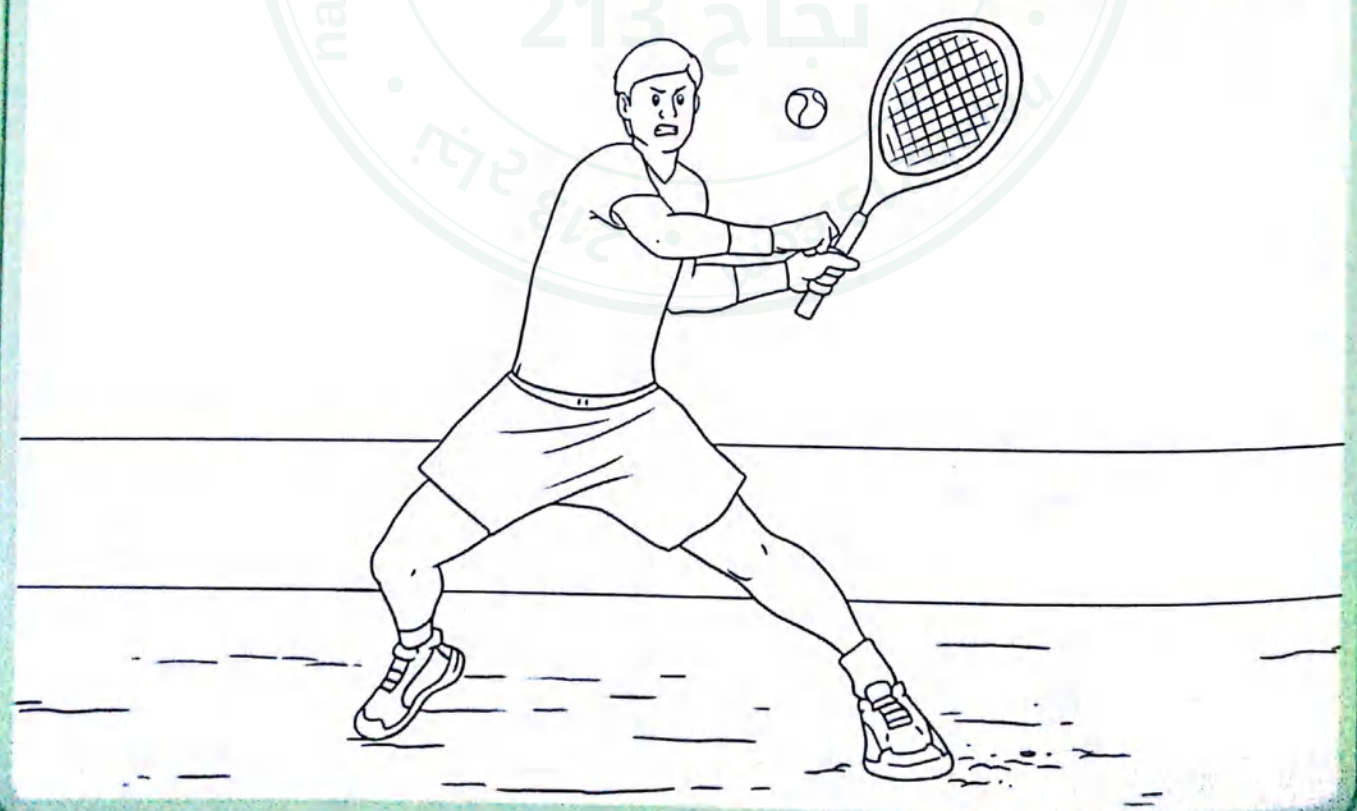
6



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

أرسم باتّباع المراحل السّابقة :

ألوّن الرّسم :



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التّزلّج على الثّلج



- تُمارسُ رِيَاضةُ التَّزلّج عَلَى الثَّلج فِي قِمَمِ الجِبالِ، وعَادةً مَا تكونُ فِي فَصلِ الشِّتَاء.
- إستَخدَمَ الإنسَانُ قَديمًا التَزلُّجَ عَلَى الثَّلجِ كَوَسيلَةٍ لِلمُواصَلَات.
- تُستَعمَلُ فِيهَا أَدَواتٌ خَاصَّة مِنهَا: زَلَّاجَاتٌ إِضَافةً إِلَى زَوجٍ مِنَ القُضبَانِ.
- تُنظَّمُ فِي مُنَافَساتٍ عِدَّة مِنهَا: سِبَاقَاتٌ ضِدَّ الزَّمَن، سِبَاقَاتٌ طَوِيلَة، سِبَاقَاتُ القَفز.



ألاحظ مراحل الرّسم:

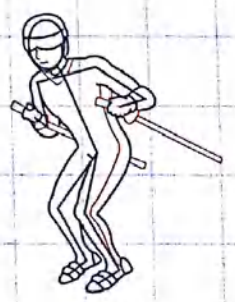
1



2



3



4



5

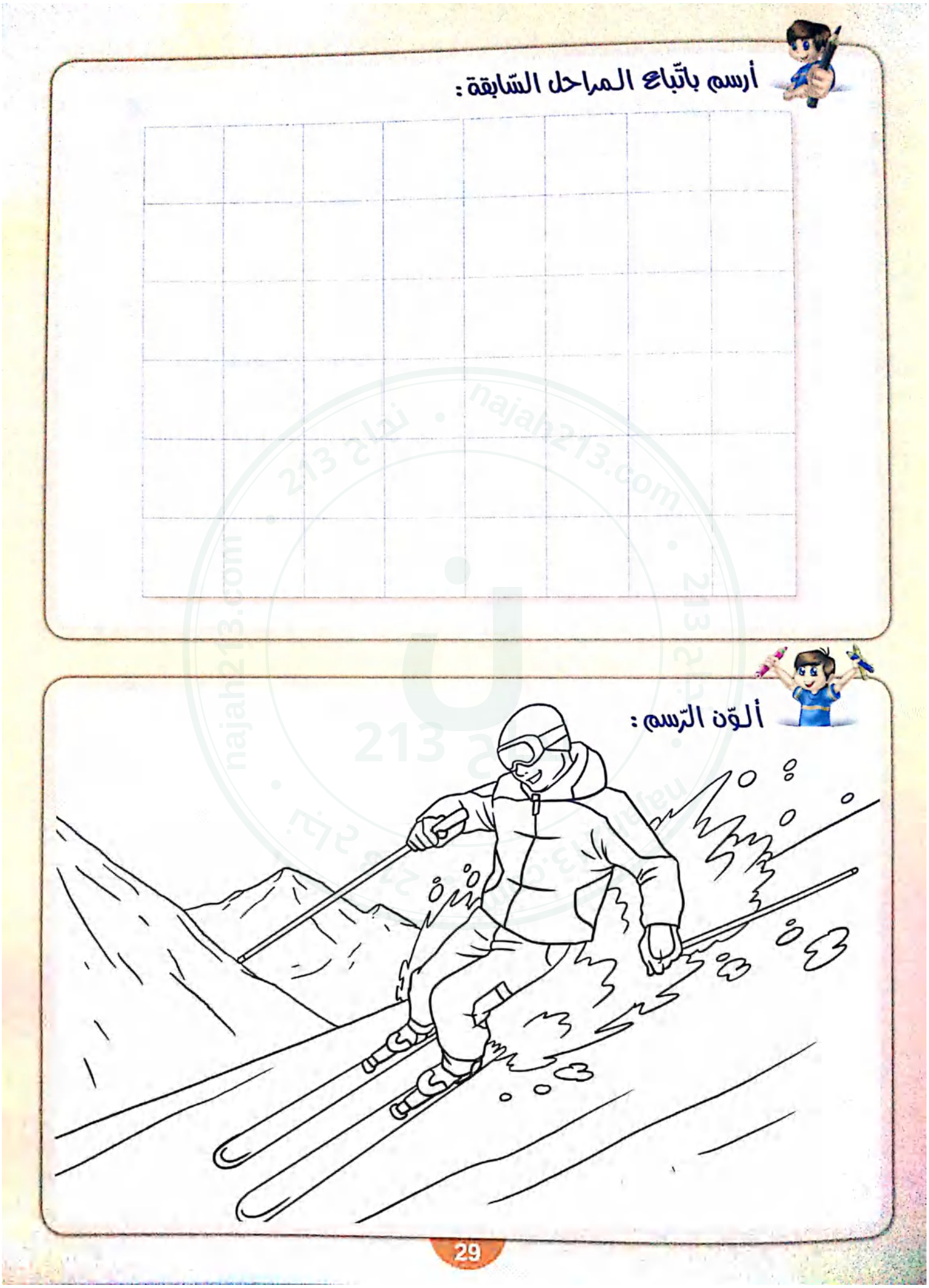


6



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

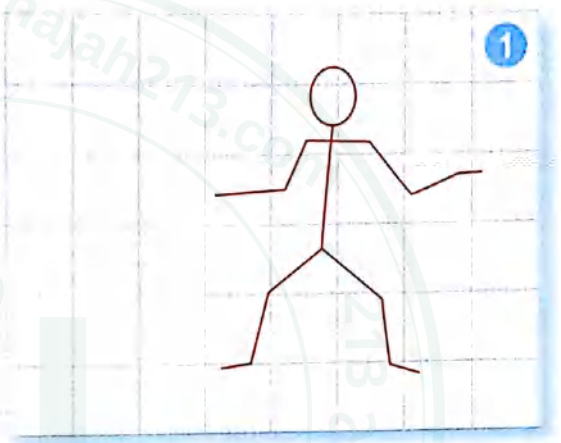
المُبارزة

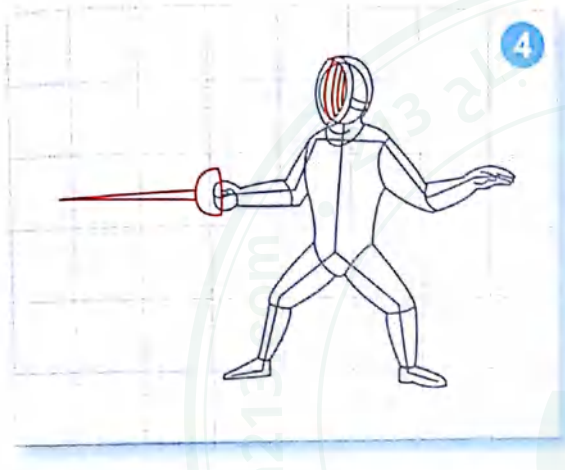


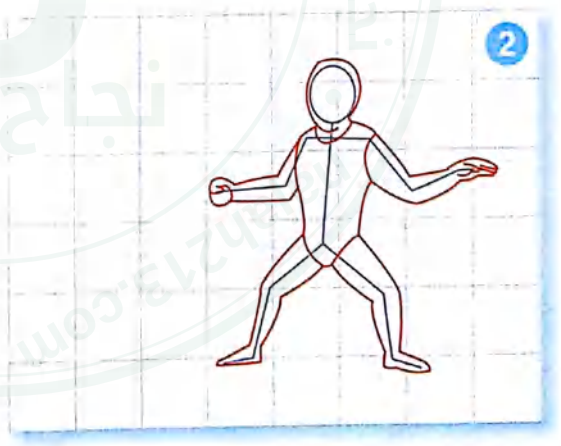
- هِيَ مِنَ الرِّيَاضَات التَّنَافسيَّة، تُسْتعملُ فِيهَا وَسِيلَةٌ خَاصَّة تُسمَّى السَّيف.
- يَرْتدِي فِيهَا الـمُبارزُ بَدلَةً خَاصّة لِلحِمَـايَة مِن أيِّ إِصَابَة.
- يُعتبَرُ الـمُبارزُ فَائِزًا إِذَا أَحرَزَ أَكبَرَ عَددٍ مِنَ النِّقاط.
- يَتِمُّ اِحتِسَابُ النِّقاطِ بِلَـمسِ الأَجزَاءِ الـمُختَلِفَةِ مِنَ جِسم الـخَصم.

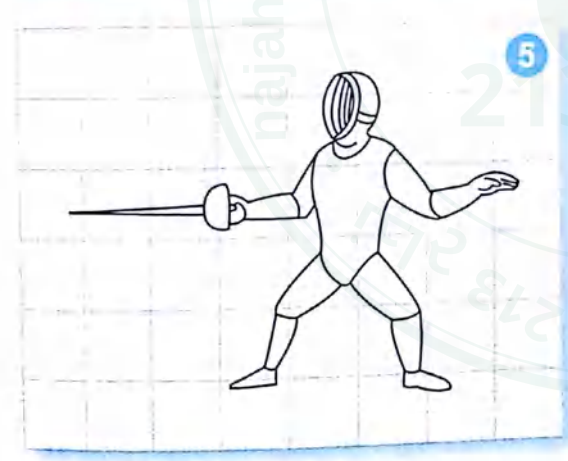


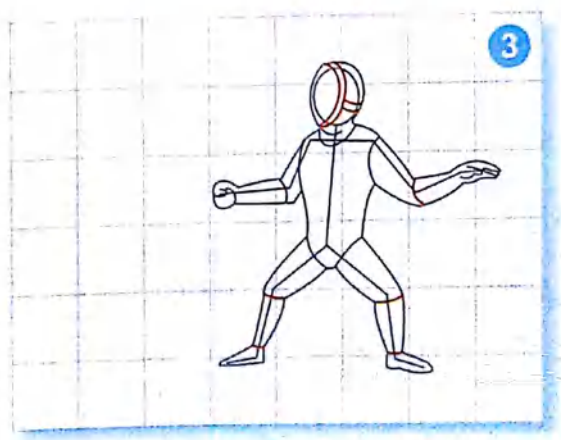
ألاحظ مراحل الرّسم :

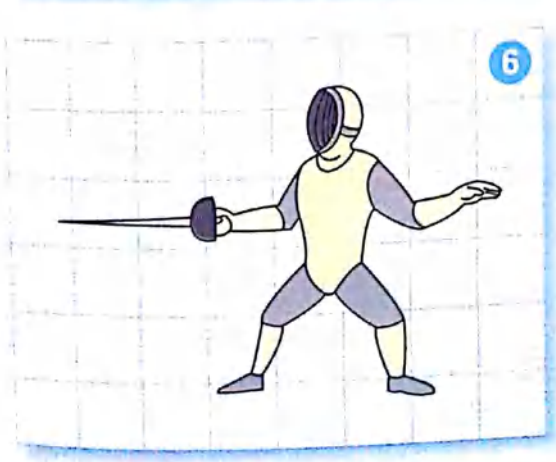






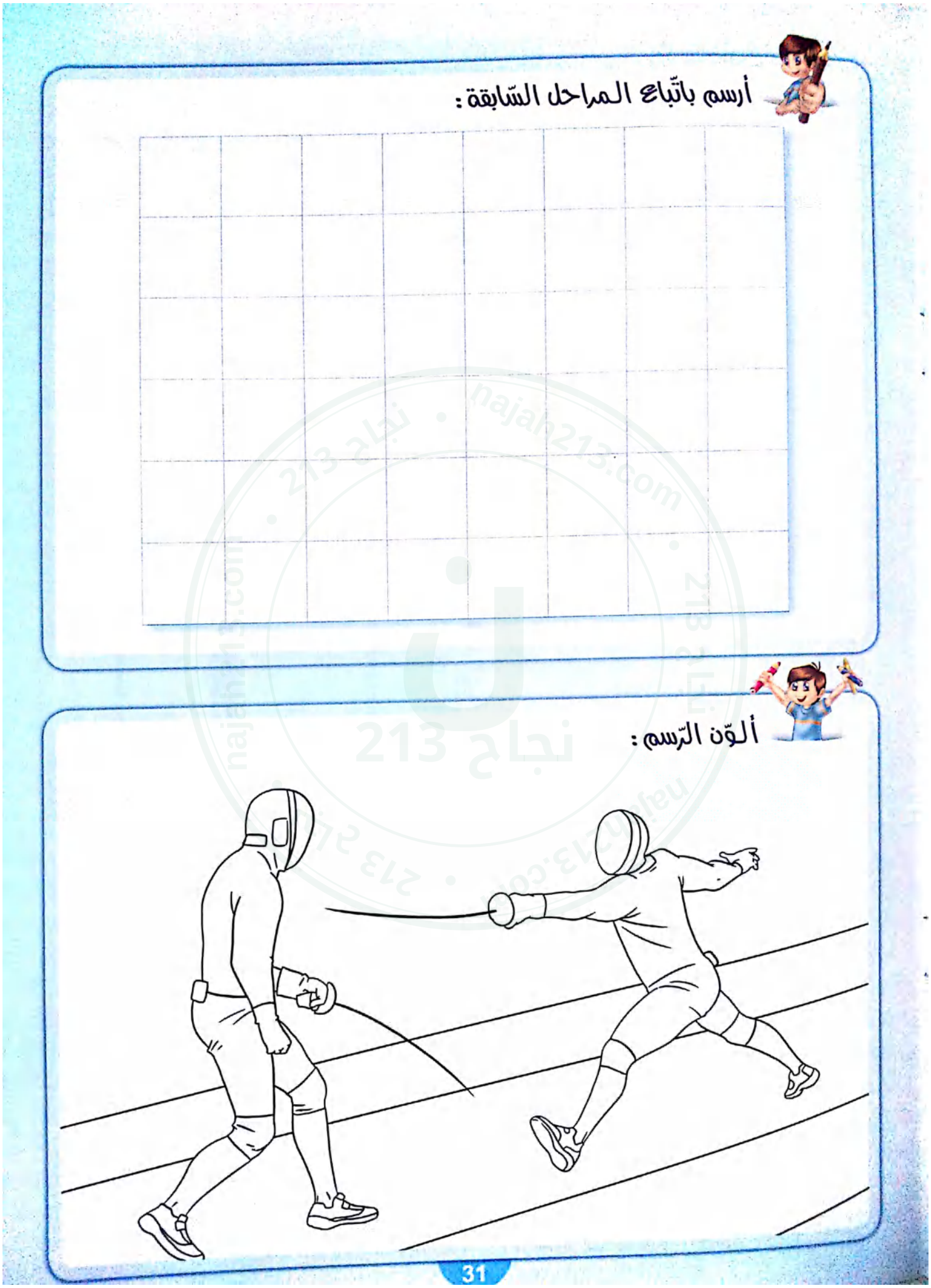






فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الرّياضات



كرة القدم



العَدو



السّباحة



كرة اليد



كرة السّلّة



كرة الطّائرة



ركوب الخيل



الكراتيه



المُلاكمة



رَمي الرُّمح



رَفع الأثقال



رَمي الجُلّة



التّنس



التّزلج على الثّلج



المُبارزة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213



موسوعتي التعليمية في

الرسم التربوي

مَوسُوعة تعليميّة هادفة، مسليّة وممتعة، تحتوي على عشرة عناوين موجّهة للأطفال. تتيح هذه الموسوعة مجالًا واسعًا للطّفل لإثراءِ رصيدهِ بمعلوماتٍ مختلفة ومبسّطة، إضافةً إلى رسومٍ معبّرة تدفع الطّفل إلى اِكتساب مهاراتٍ فنيّة في استعمالِ أدواتِ الرَّسم. كما تهدفُ هذه المَوسُوعة إلى تنميةِ الحِسّ الجمالي والذّوق الفنّي عند الطّفل واِكتشافِ العالمِ المحيطِ به.

تضمُّ هذه المَوسُوعة:
- معلوماتٌ علميّة متنوّعة ومفيدة.
- مراحلٌ مُتدَرّجة لتعليم الرَّسم.
- رُسوماتٌ للتّلوين.



دار المستقبل للنشر والتوزيع
88، حي البستان، باتنة
هاتف: 05 51 807 907
فاكس: 033 803 628
المستقبل للنشر والتوزيع
EL MOUSTAKBAL
www.dar-elmoustakbal.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

رقم الإيداع: السداسي الثاني، 2016
إعداد: دار المستقبل للنشر والتوزيع
رسومات: شتاري أيوب
ISBN 978-9947-52-094-9

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com