

# طاشن راي تخوا لجا نم يندب ءاي حلا

لضفاً يف اونوك

مكتالاح



ءيندبلا ءفاقثلا  
نأ بجي اذاملو ييه ام  
كراشت



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

ءكراش مپ



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)



## ةاي حلا ى دم ين دبلا طاشنلا رايتخا

تبيتر ةايح طامنأ سانلا نم ديزملا شيعي .ملاعلا يوتسم ىلع رطخلاب رذني لدعيب ين دبلا طاشنلا عجارتي ةركبملا ةافول او ضرمل او ةنمسلال ىلإ يدؤي امم ،ةلماخو

أقرط مدقتو .هنومهفيو ين دبلا طاشنلا يف دارفألا اب طرخني يتلا ةقيرطلا ةين دبلا ةفاقثلا ىدحتت ةيهافرلاو ةحصللا نيسحتو حاجتال اذه سكعو ءاطبال ةين دبلا ةطشنألا يف نوطرخني سانلا لعجل ةليدب ماع لكشب

ةميقول مهفلاو ةفرعملاو ةين دبلا ةقايلاو ةقتلاو عفادلا سانلا حنم لوح ةين دبلا ةفاقثلا موهفم رودي ةايحلا ىدم ةين دبلا ةطشنألا يف ةكراشملا نع ةيلوؤسمل لمحتو ةضاي رلا



## ؟ ةيندبلا ةفاقثلا يه ام

ةيفطاعلا اكتكراشم نمضتي يذلا او ،لمكأب صخشلا رظن ةهجو نم طاشنلا ىلا ةيندبلا ةفاقثلا رظنت  
لكراشتو ركفتو فرصتت فيك - يندبلا طاشنلا يف ةيلقعل او ةيدسجل او

ةفرعمو ،ةيرحب لكرحتلا يف ةقثلا او ،ةكرحلاب عاتمتسالاب ةيندبلا ةفاقثلا ةفرعم ريوطت قلعتي  
ىدم ةديرف ةيصخش ةلحر امن! .ةيندبلا ةطشنأل يف عادبال او ، لكرحتن نأ بجي اذاملو لكرحتلا ةيفيك  
مهمل او له لمشأ لكشب صخشك كمذقت نأل نيرخالاب لكسفن ةنراقم ىلا جاتحت ال .ةايحلا

نوديري ام وأ مهتردق ىدم وأ ،أرابك وأ أراغص اوناك اذام رظنلا ضغب - عيمجلا ةيندبلا ةفاقثلا لمشت  
لكتانك! قيقحتب قلعتي ملك رمأل .مويقحت

## ؟ ةيندبلا ةفاقثلا نم ديفتسي نم

يندبلا طاشنلا رايخا ىلع سانلا زيفحت وه امنم فدهلاو . عيمجلل ةيندبلا ةفاقثلا قيقحتل اهعون نم ةديرف ةلحر يف دارفأك ريذقتو بيحرت عضوم عيمجلا . ةايحلا ىدم ةيندبلا ةءافكلا او ةقثلا او عفادلا سرغ ىلإ ةيندبلا ةفاقثلا فدهت . ةيندبلا ةفاقثلا ماع لكشب ةيهافرلا او ءحصلا زيزعت لالخن نم يندبلا طاشنلا براجت مهفو ةفرعملا او

### : يلى ام أي ندب فقثملا صخشلا تامس لمشت

- يندبلا طاشنلا يف ءكراشملا يف ءبغرلا
- أي ندب طشن ءايح ظمن ىلع ريثأتل او طي طختلل سفنلاب ةقثلا كالتما
- ءفلتخملا ةيندبلا ءطشنأل يف ءكراشملا دنع ةقثلاب ءتمتلا
- ءفلتخملا ةيندبلا ءطشنأل يف ءيلاعفو ءءافكب كرحتلا
- ةيندبلا ءطشنأل ءفلتخم يف نيرخأل عمو لقتسم لكشب لمعلا
- ءفلتخملا ةيندبلا ءطشنأل يف اهتايناكم او ءكرحلا تاجايتحاب يعو دوجو
- ءفلتخملا ةيندبلا ءطشنأل يف ءءادل نيسحت ءيفيك ءفرعم
- ناسنإل ءمالس نم نسحي نأ يندبلا طاشنلل نكمي فيك ءفرعم





## IPLA لوح

ةفاقثلا زيزعت -ةيندبلا ةفاقثلل يلودلا داحتالا  
ملاعلا ءاحنأ عيمج يف ةيندبلا

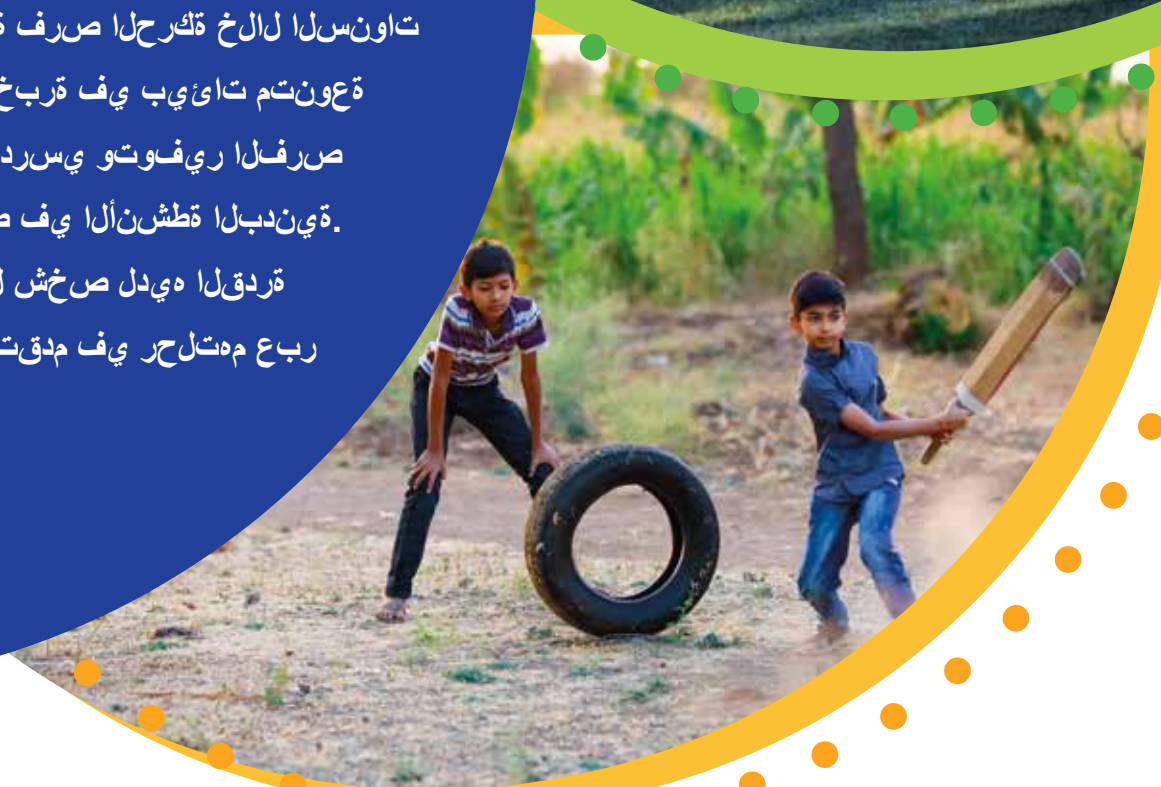
وه (IPLA) ةيندبلا ةفاقثلل يلودلا داحتالا  
تامظنملا معدتو عجشت ةلجسم ةيربخ ةسسؤم  
دارفالا مادلل ةيندبلا ةفاقثلا زيزعتل  
يدم ينديبلا طاشنلا رايتخا نم مهن يكمتو  
ءارالا لدابتل يدتنم ريفوت وه انفده .ةايحلا  
اهمعدو اهعيجشتل ةيندبلا ةفاقثلا لوح  
ةيندبلا ةفاقثلا بن اوج عيمج يف  
يملاع عمدتجم قيسنتب موقن

## يلودلا داحتالا ةمهم ةيندبلا ةفاقثلل

ناكم لك يف عيمجلا نيكمت  
عزجك ينديبلا طاشنلا ناضتحو مهفل  
ةياعر لالخ نم ةايحلا نم أزجت ي ال  
ةفاقث يف نيمزتلمل انيكراشمل  
ةيندبلا ةفاقثلا زيزعتو ردقت

## ةيندبلا ةفاقثلا ءارو ةصقلا

ىقيسىوملا لثم تاردقلا ريوطتب ةفاقثلا قلعنتت  
ةيندبلا ةفاقثلا .كلذ ريغو تايضايرلاو بدأل او  
زي زعت ىلإ فدهت يهف ، ةفسلفلا سفن نم يتأت  
مءفلاو ةفرعملاو ةيندبلا ةءافكلاو ةقثلاو عفادلا  
تاونسلا لالخ ةكرحلا صرف ةدايز لوح رودي كلذو  
ةعونتم تائيب يف ةربخلا عيسوتو ، ىلوالا  
صرفلا ريفوتو يسردملا ميلعتلا لالخ نم  
ةيندبلا ةطشنأل يف ظارخنال ةايحلا لاوط  
قردقلا هيدل صخش لك نأ يه انتي صرف  
ربع مهتلحري يف مدقتلا كلذب مايقلا ىلع  
ةيندبلا ةفاقثلا .



## حلطصملا اذه يتأي نيأ نم

ةيبرتل لثم راكفأ فصول ماع ةئام نم رثكأ نذم ةيندبلا ةفاقثلا حلطصم مدختسي  
ةكرحلا تادرفمو ةيندبلا ةحصل او ةايحلا ةيعون نيسحتل ةيندبلا

حبصأ . باصعأل ملعو دسجلاو ةكرحلا ملع يف ةديج ثاحبال ةجيتن هريوطت مت ، مويلاو  
زي زعتو ، أي ندب أطاشن نوسرامني نذل صاخشأل ةلماشلا ةيمنتلاب قلعنتي رملأ  
سانلا ةايح ةيعون نيسحتو ةكراشملا

نأ ويندبلا طاشنلا يف ةيباجي! براجت سانلا ىدل نوكي نأ ةيمهأ ىلع عجشن نحن  
براجت نومدقي امنيبو ، هعون نم ديرف صخش لك . انتايح لاوط براجتلا هذو لصاون  
ألماش ويندب طاشن لك نوكي نأ بجي ، ةطشنأل ةديرف



## كراش

سانلا عم لمعت تنك اذا. ةيندبلا ةردقلا و ةيفلخلا و ارمعلا نع رظنلا ضغب - عيمجلل ةيندبلا ةفاقثلا ةفاقثلا نإف ،يندبلا طاشنلا موهفم يف ةيلومش رثكأ ةقيرطى لع مهعيجشتو مهادلإ ةصرفلا كل تحيت أو كبس انت ةيندبلا

لمشت ةيندبلا ةفاقثلا زيزعت يف دعاست نأ نكمي يتلا تاومجلا

- راغصلا لافطألل ةياعرلا يمدقم و ءابأل
- نيبردملا و نيمل عملا
- نينسملل ةياعرلا و مدقم
- نيبيظلا هبشو نيبيظلا نيينهمل
- ةيمي دالكأل تاسسؤم
- تاسايسلا عانص / ةيحلحما و ةيزكرملا ةموكحل
- ةيحصلا و ةيندبلا ةقايلا و ةيضايرلا تامظنلا

يدم يندبلا طاشنلا يف ةكراشملل ةيحصلا تايكولسل و فقاوملا زيزعتب قلعتي ةيندبلا ةفاقثلا عم لمعلا أعم اننكمي ،كلذىل امو لقنلا و هيفرتلا و ةياعرلا و ةحصلا و ميلعتلا تالاجم يف ءالمزلا عم لمعلا اب . ةايحلا مهعيجشت لالخنم دارفألا معد انعطتسا اذا . ةيحصلا ةيهافرلا زيزعتو يندبلا طاشنلل قسنم جهن ءاشنلا يملعلا عمدتجملا ةيهافرو ةحص يف مهاسن اننإف ،يندبلا طاشنلا ناضتحتا لع

www. لع انب لصتا ؟ ةيندبلا ةفاقثلا ةاعد نم حبصتو ةيندبلا ةفاقثلل يلودلا داحتالا عم لمعت ال مل تامول عملا نم ديزمل . كلذىل قيقحتل أعم لمعلا اننكمي فيك ةشقانمل [physical-literacy.org.uk/contact-us](http://physical-literacy.org.uk/contact-us) ةرايزب مق ةيندبلا ةفاقثلا و ةيندبلا ةفاقثلل يلودلا داحتالا لوح [ww.physical-literacy.org.uk](http://ww.physical-literacy.org.uk)



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

قكراشمب



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)

Translated by Qatar Olympic and Sports Museum