

طاشن راي تخوا لجأ نم يندب ةاي حلا

لضفاً يف اونوك

مكتالاح

ةيندبلا ةفاقثلا
نأ بجي اذاملو ييه ام
كراشت



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

ةكراشمب



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



ةايحلا ىدم يندبلا طاشنلا رايخا

طامناً سانلا نم ديزملا شيعي .ملاعلا ىوتسم ىلع رطخلاب رذني لدع م يندبلا طاشنلا عجارتي
ةركبملا ةافول او ضرمل او ةنمسلال ىلإ يدؤي امم ،ةلماخو ةبيتر ةايح

مدقتو .هنومهفيو يندبلا طاشنلا يف دارفألا اهب طرخني يتلا ةقيرطلا ةيندبلا ةفاقثلا ىدحتت
ةحصلال ني سحتو حاجتال اذه سركعو ءاطبال ةيندبلا ةطشنأل يف نوطرخني سانلا لعجل ةليدب أقرط
ماع لكشب ةيهافرل او

مهفلاو ةفرعملاو ةيندبلا ةقايلل او ةقتلاو عفاذلا سانلا حنم لوح ةيندبلا ةفاقثلا موهفم رودي
ةايحلا ىدم ةيندبلا ةطشنأل يف ةكراشملا نع ةيلوؤسملال لمحتو ةضاي رلا ةميقلا



؟ ةيندبلا ةفاقثلا يه ام

كتكراشم نمضتي يذلو ،هلمكأب صخشلا رظن ةهجو نم طاشنلا ىلإ ةيندبلا ةفاقثلا رظنت
لكراشتو ركفتو فرصتت فيك - يندبلا طاشنلا يف ةيلقعل او ةيدسجل او ةيفطاعلا
،ةيرحب كرحتلا يف ةقثلاو ،ةكرحلاب عاتمتسالاب ةيندبلا ةفاقثلا ةفرعم ريوطت قلعتي
ةلحرهنا .ةيندبلا عطشنأل يف عادبإلو ، كرحتن نأ بجي اذاملو كرحتلا ةيفيك ةفرعمو
لكشب صخشك كمذقت نأل نيرخالاب لكسفن ةنراقم ىلإ جاتحت ال .ةايحلا ىدم ةديرف ةيصوص
مهملا وه لمشأ

وأ مهتردق ىدم وأ ،أرابك وأ أراغص اوناك اذإ امع رظنلا ضغب - عيمجلا ةيندبلا ةفاقثلا لمشت
كتانكم! قيقحتب قلعتي هلك رمأل .هقيقت نوديري ام

؟ ةيندبلا ةفاقثلا نم ديفتسي نم

طاشنلا رايتخا ىلع سانلا زيفحت وه اهنم فدهلاو . عيملجلل ةيندبلا ةفاقثلا ةديرف ةلحر يف دارفأك ريذقتو بيحرت عضوم عيملجلا . ةايحلا ىدم يندبلا عفاذلا سرغ ىل! ةيندبلا ةفاقثلا فدهت . ةيندبلا ةفاقثلا قيقتل اهعون نم زيزعت لالخنم يندبلا طاشنلا براجت مهفو ةفرعملاو ةيندبلا ةءافكل او ةقثلاو اماع لكشب ةيهافرلاو ةحصللا

يلى ام أي ندب فقثملا صخشلا تامس لمشت

- يندبلا طاشنلا يف ةكراشملا يف ةبغرلا
- أي ندب طشن ةايح ظمن ىلع ريثأتلاو طيختلل سفنلاب ةقثلا كالتما
- ةفلتخملا ةيندبلا ةطشنأل يف ةكراشملا دنع ةقثلاب عتمتلا
- ةفلتخملا ةيندبلا ةطشنأل يف ةيلاعفو ةءافكب كرحتلا
- ةيندبلا ةطشنأل فلتخم يف نيرخآلا عمو لقتسم لكشب لمعلا
- ةفلتخملا ةيندبلا ةطشنأل يف اهتاي نكلم او ةكرحلا تاجايتحاب يعو دوجو
- ةفلتخملا ةيندبلا ةطشنأل يف ءادأل نيسحت ةيفيك ةفرعم
- ناسنإلا ةمالس نم نسحي نأ يندبلا طاشنلل نكمي فيك ةفرعم





IPLA لوح

زیزعت - ینی دبل افاقثلل یلودلا داختال
ملاعلا احنا عیمج یف ینی دبل افاقثلا

سسؤم وه (IPLA) ینی دبل افاقثلل یلودلا داختال
زیزعتل تامظنملا معدتو عجشنت ؤلجسم ؤیریخ
رایتخا نم مهنیکمتو دارفألا ماہلل ینی دبل افاقثلا
یدتنم ریفتوت وه انفده. ؤایحلا یدم ینی دبل افاقثلا
اهمعدو اهعجشنتل ینی دبل افاقثلا لوح ؤارألا لدابتل
قیسننتب موقن. ینی دبل افاقثلا بناوج عیمج یف
ینی دبل افاقثلاب مزتل مملع عمتم

یلودلا داختال ؤمهم
ینی دبل افاقثلل

ناکم لک یف عیمجلا نیکممت
ءزجک ینی دبل افاقثلا ناظتحو مہفل
یاعر لالخ نم ؤایحلا نم ازجتی ال
فاقث یف نیمزلتلمل نیکرشملا
ینی دبل افاقثلا ززعتو ردقت

ةفاقثلا ءارو ةصقلا ةيندبلا

لثم تاردقلا ريوطتب ةفاقثلا قلعتت
كذريغو تايضاي رلاو بدال او يقي سوملا
، ةفسلفلا سفن نم يتأت ةيندبلا ةفاقثلا
ةقثلاو عفاللا زيزعت ل فدهت يهف
كلذو .مهفلاو ةفرعملاو ةيندبلا ةءافكل او
تاونسلا لال خ ةكرحلا صرف ةدايز لوح رودي
تايي بي ف ةربخلا عيسوتو ، لولأا
يسردملا ميلعتلا لال خ نم ةعونتم
طارخناللا ةايحلا ل او ط صرفلا ريفوتو
انتيفضرف .ةيندبلا ةطشنأل يف
ل ع ةردقلا هيدل صخش لك نأ يه
يف مدقتلا كلذب مايقلا
ةفاقثلا ربع مهتلح
ةيندبلا .

حلطصملا اذه يتأي نيأ نم

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

ملعو دسجلاو ةكرحلا ملع يف ةديج ثاحبال ةجيتن هريوطت مت ،مويلاو
نوسرام ي نيذلا صاخشلأل ةلماشلا ةيمنتل اب قلعتي رمالا حبصأ .باصعأل
سانلا ةايح ةيعون نيسحتو ةكراشملا زيزعتو ،أي ندب أطاشن

يندبلا طاشنلا يف ةيباجيإ براجت سانلا يدل نوكي نأ ةيمهأ ل ع عجشن نحن
نومدقي امنيبو ،هعون نم ديرف صخش لك .انتايح ل او ط براجتلا هذه ل صاون نأو
الماش يندب طاشن لك نوكي نأ بجي ، ةطشنألل ةديرف براجت



كراش

لمعت تنك اذا. ةيندبلا ةردقلا وأ ةيفلخلا وأ رمعلا نع رظنلا ضغب - عيمجلل ةيندبلا ةفاقثلا طاشنلا موهفم يف ةيلومش رثكأ ةقيرطىل ع مهعيجشتو مهمهلل ةصرفلا كل تحيتاوسانلا عم لكبسانت ةيندبلا ةفاقثلا نإف، ةيندبلا

لمشت ةيندبلا ةفاقثلا زيزعت يف دعاست نأ نكمي يتلا تاومجلا

- راغصلا لافطألل ةياعرلا يمدقمو ءابأل
- نيبردملاو نيملعمل
- نينسملل ةياعرلا ومدقم
- نييبطلا هبشو نييبطلا نيينهمل
- ةيميذاكأل تاسسؤمل
- تاسايسلا عانص / ةيلحمل او ةيزكمرملا ةموكلح
- ةيحصلاو ةيندبلا ةقايلاو ةيضايرلا تامظنملا

يندبلا طاشنلا يف ةكراشملا ةيحصلا تايكولسل او فقاوملا زيزعتب قلعتي ةيندبلا ةفاقثلا عم لمعل، لكذىل امو لقنلاو هيفرتلاو ةياعرلاو ةحصل او ميلعتلا تالاجم يف ءالمزلا عم لمعلا ب. ةايحلا ىدم لال خ نم دارفأل معد انعطسا اذا. ةيحصلا ةيهافرلا زيزعتو يندبلا طاشنلا قسنم جهن ءاشن! أعم اننكمي يملعلا عم تجملا ةيهافرو ءحص يف مهاسن اننإف، يندبلا طاشنلا ناضت حا ىل ع مهعيجشت

www. ىل ع انب لصتا؟ ةيندبلا ةفاقثلا ءاعد نم حبصتو ةيندبلا ةفاقثلا يلودلا داحتالا عم لمعت ال مل تامولعمل نم ديزمل. لكذىل قيقحتل أعم لمعل اننكمي فيك ءشقانم physical-literacy.org.uk/contact-us

www.physical-literacy.org.uk ءرايزب مق ةيندبلا ةفاقثلا او ةيندبلا ةفاقثلا يلودلا داحتالا لوح



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

تكر اش م ب



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Qatar Olympic and Sports Museum