



## المستوى التمهيدي

### حقيبة المدرسة

2018 - 1438

برنامج  
التربية البدنية المعززة  
لصحة الطالبات  
تأهيل مشرفات النشاط البدني



The background is a solid teal color. There are several abstract, curved shapes in lighter shades of teal and white that sweep across the lower half of the image, creating a sense of movement and depth.

# برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

6	المقدمة
7	دليل الحقيبة
7	مخرجات التعلم المتوقعة
8	فترة تطبيق البرنامج :
8	التوزيع الزمني لبرنامج التدريب على الحقيبة التدريبية:
9	المخطط التنظيمي للحقيبة التدريبية:
10	إرشادات المدربة:
10	الأنشطة التدريبية بالحقيبة:
11	الوسائل التدريبية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي على الحقيبة:
12	تعليمات بداية التدريب على الحقيبة:
14	أهداف الوحدة:
14	موضوعات الوحدة:
14	الجلسة الأولى: الاختبار القبلي
14	موضوع الجلسة:
15	تعليمات المادة العلمية (1/1/1):
16	النشاط (2/1/1):
17	الجلسة الثانية: [مهام وواجبات مشرفة النشاط البدني]
18	المادة العلمية 1/2/1:
18	مهام وواجبات مشرفة النشاط البدني:
19	النشاط 2/2/1:
20	الجلسة الثالثة: [ماهية وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات]
21	المادة العلمية 1/3/1:
21	مفهوم النشاط البدني للطالبات:
21	أهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
22	النشاط 2/3/1:
23	الجلسة الرابعة: عوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
24	المادة العلمية 1/4/1:
24	مفهوم الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
24	أسباب الإصابات في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
24	تعزيز إجراءات الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات: من خلال العوامل التالية:
27	دور مشرفة النشاط البدني/ المعلمة في تعزيز عوامل الأمن والسلامة:
28	النشاط 2/4/1:
31	الجلسة الخامسة: أبعاد الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
31	موضوعات الجلسة:
32	المادة العلمية 1/1/2:
32	أهداف أبعاد الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
32	برامج الأنشطة البدنية الملائمة للنمو والتطور الحركي للأطفال:
33	مفاهيم أبعاد الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
33	تطبيقات أبعاد الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:
34	النشاط 2/1/2:
35	النشاط 3/1/2:

36	النشاط 3/1/2:.....
37	الجلسة السادسة: [مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة].....
38	المادة العلمية 1/2/2:.....
38	مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة:.....
38	قرارات تنفيذ مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة:.....
40	عناصر مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة:.....
41	النشاط 2/2/2:.....
42	النشاط 3/2/2:.....
43	النشاط 4/2/2:.....
44	الجلسة السابعة: [قياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة].....
45	المادة العلمية 1/3/2:.....
45	مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:.....
45	المرونة المفصلية والإطالة العضلية:.....
45	اختبار المرونة:.....
46	قياس التكوين الجسمي:.....
47	طريقة القياس:.....
48	النشاط 2/3/2:.....
49	النشاط 3/3/2:.....
50	الجلسة الثامنة: [إدارة الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي].....
51	المادة العلمية 1/4/2:.....
51	برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي:.....
51	أهداف الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي:.....
52	دور المعلمة في برنامج النشاط البدني خلال فترة الاصطفاف الصباحي:.....
53	النشاط 2/4/2:.....
56	الجلسة التاسعة: [هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة].....
57	المادة العلمية 1/1/3:.....
57	مفهوم هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:.....
58	أنشطة المستوى الأول من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:.....
58	أنشطة المستوى الثاني من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:.....
58	أنشطة المستوى الثالث من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:.....
58	أنشطة المستوى الرابع من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:.....
59	النشاط 2/1/3:.....
60	الجلسة العاشرة: تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.....
61	المادة العلمية 1/2/3:.....
61	أغراض برنامج النشاط البدني المفتوح:.....
61	محتوى برنامج النشاط البدني المفتوح:.....
63	النشاط 2/2/3:.....
64	الجلسة الحادية عشر: [حوار مفتوح حول البرنامج التدريبي].....
66	تعليمات المادة العلمية (1/4/4):.....
66	نشاط (2/4/4):.....
67	تعريف المصطلحات:.....
68	المراجع:.....

## المقدمة

انطلاقاً من رؤية المملكة 2030، والتي أشارت إلى أن «سعادة المواطنين لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، والتي تكمن في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة»، لذلك اقتضى الأمر التأكيد على بعض المسارات التي تسهم في تكامل الرؤية وتعاضد عناصرها؛ ومن بينها برامج النشاط البدني التي تقدم وفق إطار منظم من المفاهيم والمدرجات السلوكية الصحيحة.

وقد جاء إقرار وزارة التعليم تطبيق برنامج التربية الصحية والبدنية في مدارس البنات وفق «الضوابط الشرعية»، وبالتدريج حسب الإمكانيات المتوفرة في كل مدرسة، اسهاماً في تحقيق الرؤية وفق ما ورد تحت محور «مجتمع حيوي يبنّته عامرة»، واستهدافاً للتنمية الشاملة والمتزنة للقدرات البدنية للطلّابات في المراحل الدراسية المختلفة وفقاً لميولهن ورغباتهن؛ وذلك من خلال ممارسة موجهة للأنشطة البدنية والحركية، وتنميةً لمداركهن المعرفية والمهارية والصحية والوجدانية والاجتماعية.

وقد عضد هذا التوجه أن هناك ثمة زيادة مضطردة في عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية، متمثلة في السمنة الناشئة عن الخمول البدني، وارتفاع مستوى الكوليسترول والسكري وضغط الدم، وزيادة انتشار الأمراض القلبية الوعائية، وهشاشة العظام... وغيرها؛ الأمر الذي يدق ناقوس الخطر للشروع في بناء نمط حياة نشط للمجتمع السعودي؛ وخاصة للطلّابات في المراحل التعليمية المختلفة، متجاوزين الاختلاف في المسميات حتى نصل إلى قناعة بأن النشاط البدني يمثل أهمية قصوى لهن، ولا يدعو إلى سفور أو انحلال.

وفي السياق ذاته، وجب التنويه إلى أن ممارسة الطلّابات للأنشطة البدنية ذو وظائف متعددة، فهو لا يركز على تحسين الجوانب البدنية والصحية فحسب؛ بل تحسين الحالة النفسية والمزاجية للطلّابات أيضاً، إضافة إلى استخدامه كاستراتيجية للتكيف الاجتماعي والتوافق المعيشي لهن، كما أنه يلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية بين الطلّابات.

وقد تم بناء هذه الحقيبة التدريبية لتكون نواة لمشروع تأهيل مشرفات النشاط البدني، وفقاً لأسلوب ومنهجية علمية، من خلال تزويدهن بالمفاهيم والمعارف والمهارات الأساسية للأنشطة البدنية والحركية المعززة لصحة الطلّابات في المراحل التعليمية المختلفة؛ مراعيةً تكامل المعارف وبناء المهارات لتكوين اتجاهات إيجابية لدى المشاركات في حدود الأهداف المرصودة.

## دليل الحقيبة

اسم الحقيبة التدريبية: «برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات» - (حقيبة المدربة).

المستوى: التمهيدي.

الفئة المستهدفة: مشرفات النشاط البدني.

الهدف العام للحقيبة: أن تكون المشرفات قادرات على تطبيق برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.

الأهداف التفصيلية: في نهاية البرنامج التدريبي يتوقع من المشاركات:

الإلمام بالمعارف والمفاهيم الأساسية لبرنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

تطبيق المهارات الأساسية لبرنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

## مخرجات التعلم المتوقعة

يتوقع من المشاركات بعد اتمام البرنامج التدريبي على هذه الحقيبة أن تكن قادرات على:

- تحديد الواجبات والمهام المنوطة بمشرفات النشاط البدني.
- الإلمام بعوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- تطبيق أنشطة أبعاد الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- تنفيذ مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة.
- قياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- تنفيذ الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات في فترة الاصطفاف الصباحي.
- فهم هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة.
- تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.

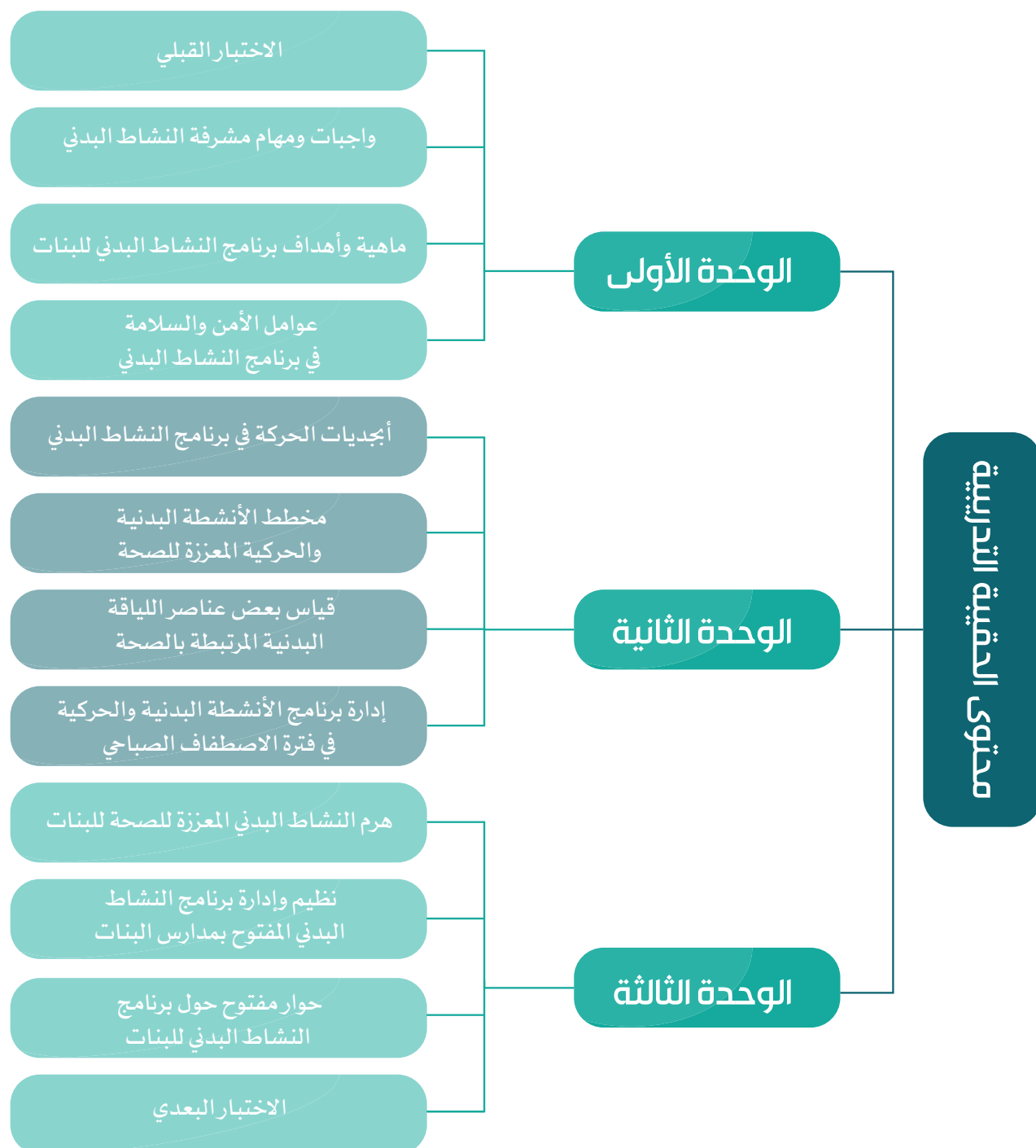
**فترة تطبيق البرنامج :** (3) أيام تدريبية متصلة، بواقع (6) ساعات تدريب يومياً، موزعة حسب المخطط الزمني والمكاني لبرنامج التدريب.

### التوزيع الزمني لبرنامج التدريب على الحقيبة التدريبية:

الوحدة	الجلسة	العناصر	زمن التطبيق (ق)	الزمن الكلي (ق)
الأولى	مدخل	افتتاح البرنامج	30	360
		التعريف بالبرنامج والتعارف	45	
	الأولى	الاختبار القبلي	30	
	الثانية	واجبات ومهام مشرفة النشاط البدني	60	
	الثالثة	ماهية وأهداف برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات	45	
	الرابعة	عوامل الأمن والسلامة في برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات	60	
الثانية	الخامسة	أبجديات الحركة في برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات	90	360
	السادسة	مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة	90	
	السابعة	قياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للبنات	90	
	الثامنة	إدارة الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي	75	
الثالثة	التاسعة	هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة	90	360
	العاشرة	تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح	90	
	الحادية عشر	حوار مفتوح حول البرنامج التدريبي	45	
	الثانية عشر	الاختبار البعدي	30	
	ختام	اختتام البرنامج	30	



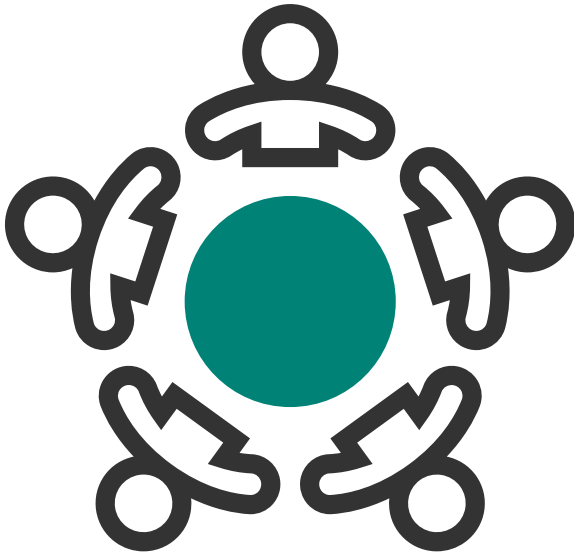
## المخطط التنظيمي للحقيبة التدريبية:



## إرشادات المدربة:

- الإعداد الجيد والاطلاع على الحقيبة التدريبية.
- التأكد من توفر الأدوات التدريبية اللازمة (كماً ونوعاً).
- توزيع المشاركات (المتدربات) إلى مجموعات متجانسة.
- تحديد مُقررة لكل مجموعة.
- توزيع الأدوات القرطاسية على المجموعات.
- توزيع عرض الأنشطة على المجموعات.
- الإشراف والمتابعة وتقديم المساعدة أثناء النشاط.
- توزيع المادة العلمية للنشاط بعد عرض المشاركات.
- عرض المدربة للمادة العلمية ومناقشتها.

## الأنشطة التدريبية بالحقيبة:



- ورش العمل.
- حلقات النقاش (الفردية - الجماعية).
- المحاضرات.
- العصف الذهني (الفردية - الجماعي).
- التطبيقات العملية.

## الوسائل التدريبية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي على الحقيبة:

- قاعة مناسبة وكافية لعدد المشاركين، ومزودة بكافة التجهيزات الصوتية وتكنولوجيا التعليم والإضاءة والتهوية.
- خدمات تصوير وقرطاسية وأوراق A4.
- جهاز حاسب آلي.
- جهاز العرض الرقمي (بروجيكتور).
- شاشة عرض رقمية كبيرة.
- سبورة ورقية «فلب شارت» وأقلام كتابة ملونة.
- أجهزة قياس التكوين الجسمي.
- أجهزة قياس المرونة المفصلية.
- أدوات وأجهزة تطبيق برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- كافة الأدوات اللازمة لكل نشاط في كل جلسة تدريبية.

## تعليمات بداية التدريب على الحقيبة:

### أولاً: افتتاح البرنامج والتعارف:

يخصص جزء من برنامج التدريب على الحقيبة التدريبية لافتتاح البرنامج من قبل المسؤولين حسب الاختصاص، كما يخصص وقتاً للتعارف تتبادل خلاله المشاركات التعريف بأنفسهن، وتعبئة النموذج المعد لذلك، والذي يتضمن البيانات التالية:

- الاسم.
- المؤهل وتاريخ الحصول عليه.
- التخصص.
- الخبرات السابقة.
- العمل الحالي.
- أرقام التواصل والبريد الإلكتروني.

### ثانياً: توزيع المسؤوليات والمهام:

- اختيار متحدثة رسمية عن كل مجموعة وتحديد مهامها.
- اختيار مسؤولة التوقيت، وضبط أزمدة النشاطات والفعاليات التدريبية.

### ثالثاً: توزيع المجموعات:

- توزيع المشاركات على مجموعات، عدد كل منها (5-6) مشاركات.
- اختيار مقررة لكل مجموعة لكتابة وعرض المشاركات خلال الأنشطة التدريبية.

### رابعاً: اختتام البرنامج وتوزيع الشهادات

# الوحدة الأولى

## أهداف الوحدة:

أن تكون المشاركات قدرات على:

- فهم وتحديد الواجبات والمهام المنوطة بمشرفة النشاط البدني.
- تحديد ماهية وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- فهم وتحديد عوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

## موضوعات الوحدة:

- الاختبار القبلي.
- واجبات ومهام مشرفة النشاط البدني.
- ماهية وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- عوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

## الجلسة الأولى: الاختبار القبلي.

هدف الجلسة: يتوقع من المشاركة في نهاية الجلسة أن:

- تجيب عن أسئلة الاختبار القبلي.

## موضوع الجلسة:

الاختبار القبلي.

الوسائل والتقنيات: حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية وأقلام - أوراق A4.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
1	تعليمات المادة العلمية (1/1/1)	10
3	النشاط (2/1/1)	20
	المجموع	30

## تعليمات المادة العلمية (1/1/1):

أجيب عن الأسئلة الواردة بالاختبار، وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات الخاطئة.

مع ملاحظة أن الدرجة المستحقة للإجابة عن الأسئلة الواردة بالاختبار تمثل مجموع الإجابات الصحيحة نسبة إلى عدد الأسئلة الكلية، وقيمة الإجابة الصحيحة عن كل سؤال تساوي درجة واحدة فقط.

## النشاط (2/1/1):

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
فردى	الاختبار التحريرى	٢٠ ق	نموذج الاختبار القبلى - أقلام كتابة

**\*\* نموذج الاختبار القبلى / البعدى.**



## الجلسة الثانية: [مهام وواجبات مشرفة النشاط البدني].

زمن الجلسة: (60) ق.

هدف الجلسة: يتوقع من المشاركة في نهاية الجلسة أن:

. تحدد المهام والواجبات المنوطة بمشرفة النشاط البدني.  
موضوع الجلسة:

واجبات ومهام مشرفة النشاط البدني.

الأساليب التدريبية: محاضرة - نقاش ومحاورة.

الوسائل والتقنيات: حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية وأقلام - أوراق A4.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
1	المادة العلمية (1/2/1)	15
2	النشاط (2/2/1)	45
	المجموع	60

### مهام وواجبات مشرفة النشاط البدني:

- المساهمة في تهيئة الفرص المناسبة لمشاركة الطالبات في النشاط البدني.
- تدريب المعلمات على تنظيم نشاط الاصطفاف الصباحي وتشكيل محتواه.
- التدريب على تنظيم المسابقات الترويحية في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- تدريب المعلمات على تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح «الحُر».
- وضع تعليمات الأمن والسلامة الخاصة بممارسة النشاط البدني المدرسي.
- التدريب على استخدام أدوات القياس المناسبة خلال برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- إشراك المعلمات والمجتمع المدرسي في برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- تقرير صلاحية الملاعب والمنشآت لتطبيق برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- متابعة السجلات الخاصة ببرنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- إعداد التقارير الخاصة بتنفيذ برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- الإشراف على النشرات التوعوية الخاصة ببرنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- المساهمة في نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني للطالبات.
- تحديد الصعوبات والمعوقات التي تواجه تنفيذ برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات، والسعي لحلها مع الجهات المختصة.

## النشاط 2/2/1:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	حلقة نقاش	٤٥ ق	أوراق A4 – أقلام كتابة

إن تدريب المشرفات هو النواة الأساسية في تطبيق برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات، وترتبط أدوارهن بتكوين اتجاهات إيجابية لدى الطالبات والمجتمع المدرسي نحو البرنامج؛ بالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ ناقشي الأدوار المنوطة بمشرفة النشاط البدني:



المجموعة الثانية:

.....

.....

.....

.....



المجموعة الأولى:

.....

.....

.....

.....



المجموعة الرابعة:

.....

.....

.....

.....



المجموعة الثالثة:

.....

.....

.....

.....

## الجلسة الثالثة: [ماهية وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات].

زمن الجلسة: (45) ق.

هدف الجلسة: يتوقع من المشاركة في نهاية الجلسة أن:

• تحدد مفهوم وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

موضوعات الجلسة:

• مفهوم النشاط البدني للطالبات.

• أهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

الأساليب التدريبية: محاضرة - عرض مرئي - نقاش ومحاورة.

الوسائل والتقنيات: حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية وأقلام - أوراق A4.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	المادة العلمية (١/٣/١)	١٥
٢	النشاط (٢/٣/١)	٣٠
	المجموع	٤٥

## المادة العلمية 1/3:

### مفهوم النشاط البدني للطالبات:

«جميع الحركات الجسمية التي تقوم بها العضلات الهيكلية للطالبة أثناء ممارسة الأنشطة الحركية الموجهة، وتتطلب إنفاق كميات من الطاقة تتجاوز ما يصرف منها أثناء الراحة، ويشمل التمرينات البدنية والأنشطة الحركية الفردية والجماعية التي تقوم بها الطالبات، وتلك التي تتم في إطار الألعاب الصغيرة والمسابقات الترويحية النشطة».

### أهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:

يسعى برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة لبرنامج التربية البدنية في مدارس البنات بجميع مراحل التعليم، من خلال:

- نشر الوعي بممارسة النشاط البدني لإكساب الطالبات اللياقة البدنية المعززة للصحة.
- غرس المفاهيم الصحيحة للأنشطة البدنية بين الطالبات، كالعمل بروح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي للنشاط البدني.
- تعزيز الاتجاهات الاجتماعية والسلوك التعاوني بين الطالبات من خلال مواقف اللعب الجماعية والفردية، وإكساب الطالبات الثقة بالنفس.
- المساهمة في تخلص الطالبات من التوتر وإشباع الحاجات النفسية وتحقيق الذات.
- استثمار وقت الفراغ لدى الطالبات ببعض النشاطات البدنية والترويحية المفيدة.
- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للطالبات وتنمية قدراتهن الحركية.

## النشاط 1/3/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	حلقة نقاش	٣٠ ق	أوراق A4 - أقلام كتابة

إن برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات ينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية في المملكة العربية السعودية، ويسهم في تحقيق أهدافها. بالتعاون مع أفراد مجموعتك ناقشي أهداف البرنامج:

### المجموعة الأولى:

1

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المجموعة الثانية:

2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المجموعة الثالثة:

3

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الجلسة الرابعة: عوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

زمن الجلسة: (60) ق.

هدف الجلسة: يتوقع من المشاركة في نهاية الجلسة أن:

- تحدد عوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

موضوعات الجلسة:

- مفهوم الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- أسباب الإصابات في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- تعزيز إجراءات الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- دور المعلمة / رائدة النشاط في تعزيز الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

الأساليب التدريبية: محاضرة - عرض مرئي - نقاش ومحاورة.

الوسائل والتقنيات: حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية وأقلام - أوراق A4.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	المادة العلمية (١/٤/١)	١٥
٢	النشاط (٢/٤/١)	٤٥
	المجموع	٦٠

## مفهوم الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:

يشير مصطلح «الأمن والسلامة» إلى الإجراءات الوقائية التي تتخذ للمحافظة على حياة الطالبات المشاركات في برنامج النشاط البدني المدرسي، والعمل على منع تعرضهن للإصابة، وتقليل تأثيرها حال وقوعها على أسوأ الأحوال.

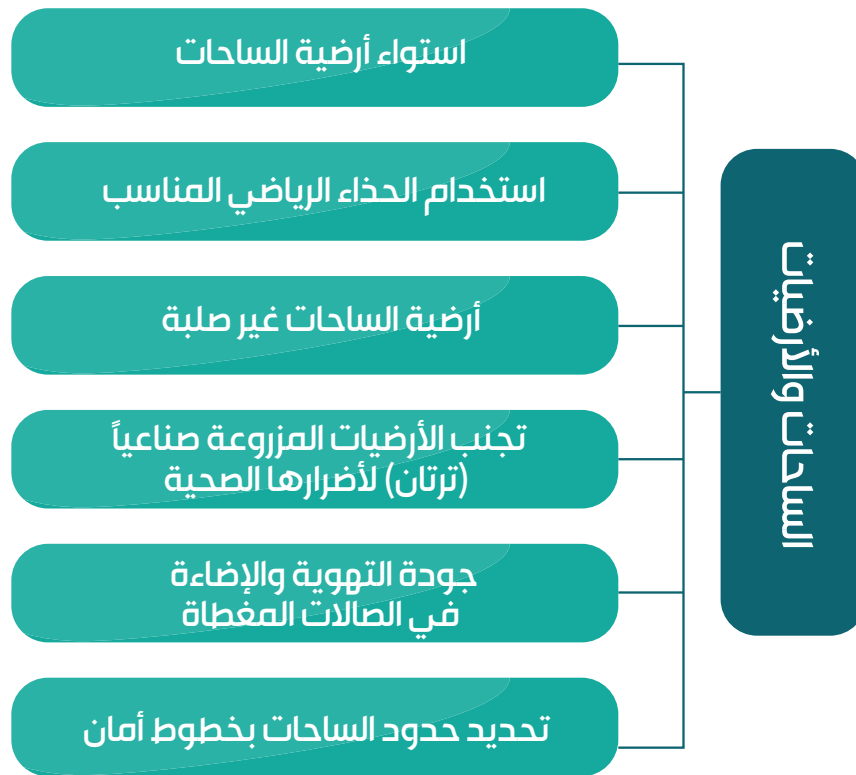
## أسباب الإصابات في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:

- المجهود البدني الزائد عن قدرة الطالبات.
- العمل العضلي المفاجئ دون إحماء كافٍ، أو إطالة عضلية مناسبة.
- السقطات الخاطئة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- ممارسة النشاط البدني في الجو الحار.
- مشاركة الطالبات في النشاط البدني قبل الشفاء التام من إصابات سابقة.

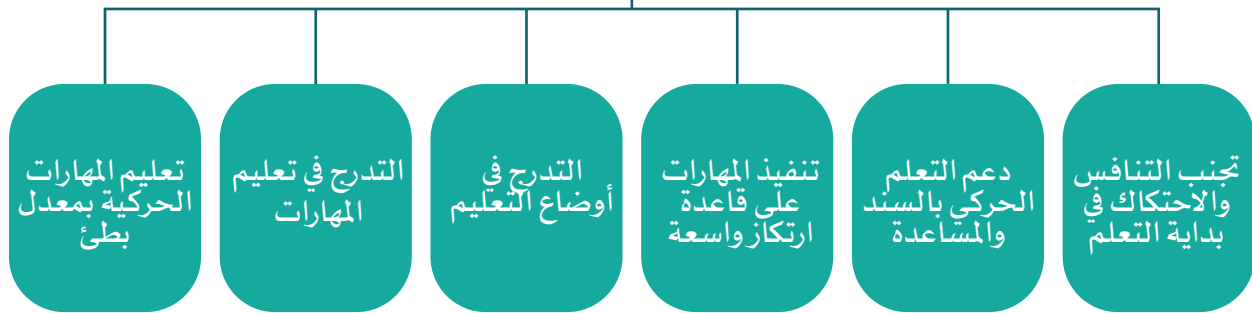
## تعزيز إجراءات الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات: من خلال العوامل التالية:







## السلامة في التعلم الحركي



## دور مشرفة النشاط البدني / المعلمة في تعزيز عوامل الأمن والسلامة:

- معرفة أسباب الإصابات الشائعة بين الطالبات وتجنب حدوثها.
- عدم إجبار الطالبات على الأداء دون الجاهزية النفسية والبدنية.
- مراعاة التجانس في العمر ومستوى القدرة البدنية أثناء تنفيذ برنامج النشاط البدني.
- الاهتمام بالإحماء البدني لتجنب الإصابة.
- ضبط الأحمال البدنية للطالبات خلال برنامج النشاط البدني.
- إتاحة فترات الراحة الكافية للطالبات خلال النشاط لتجنب الإجهاد البدني.
- الإلمام بطرق الإسعافات الأولية من الإصابات، وكيفية التعامل معها.

## النشاط 1/4/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	حلقة نقاش	٤٥ ق	أوراق A4 – أقلام كتابة

للتأكيد على ممارسة أمنة لطالبات المرحلة المتوسطة عند تنفيذ فعاليات برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات، قامت الأستاذة «مشاعل» مشرفة النشاط بعقد حلقة نقاش للمعلمات حول عوامل الأمن والسلامة في النشاط البدني المدرسي. ناقشي مع مجموعتك طرق تعزيز إجراءات الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.



المجموعة الثانية:

.....

.....

.....

.....



المجموعة الأولى:

.....

.....

.....

.....



المجموعة الرابعة:

.....

.....

.....

.....



المجموعة الثالثة:

.....

.....

.....

.....

# الوحدة الثانية

**هدف الوحدة:** أن تتمكن المشاركات من تنفيذ تطبيقات برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.

#### موضوعات الوحدة:

- أبعاد الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة.
- قياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- إدارة الأنشطة البدنية والحركية في فترة الاصطفاف الصباحي.

## الجلسة الخامسة: أبجديات الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

زمن الجلسة: (90) ق.

**هدف الجلسة:** أن تحدد المشاركة وتطبق أبجديات الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

### موضوعات الجلسة:

- المهارات الحركية الأساسية وأهميتها في النمو والتطور البدني.
- دمج المهارات الحركية الأساسية في برنامج النشاط البدني.
- تطبيقات أبجديات الحركة في برامج النمو والتطور البدني.

**الأساليب التدريبية:** تطبيقات عملية مصحوبة بالشرح.

**الوسائل والتقنيات:** صالة رياضية مزودة بأدوات تطبيق النشاط - سبورة ورقية وأقلام.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	المادة العلمية (١/١/٢)	١٥
٢	النشاط (١)	٢٠
٣	النشاط (٢)	٢٥
٤	النشاط (٣)	٣٠
	المجموع	٩٠

## المادة العلمية 1/1/2:

إن تنمية أبعاد الحركة (المهارات الحركية الأساسية والمفاهيم المرتبطة بالحركة) لدى الطالبات يتطلب توجيه تلك القدرات وتطويرها مبكراً، حتى لا تنمو في اتجاهات خاطئة، وتؤثر سلباً على مراحل النمو اللاحقة.

### أهداف أبعاد الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:

- الحفاظ على القدرات البدنية للأطفال في السن المبكرة.
- تدريب الأطفال على المهارات الحركية الأساسية، وتربية حواسهم على استخدامها.
- تشجيع الأنشطة الحركية للأطفال، وإتاحة الفرص أمام حيويتهم للانطلاق الموجه.
- الوفاء بحاجات الطفولة، وتهذيب طاقات الأطفال في غير تدليل ولا إرهاق.

### برامج الأنشطة البدنية الملائمة للنمو والتطور الحركي للأطفال:

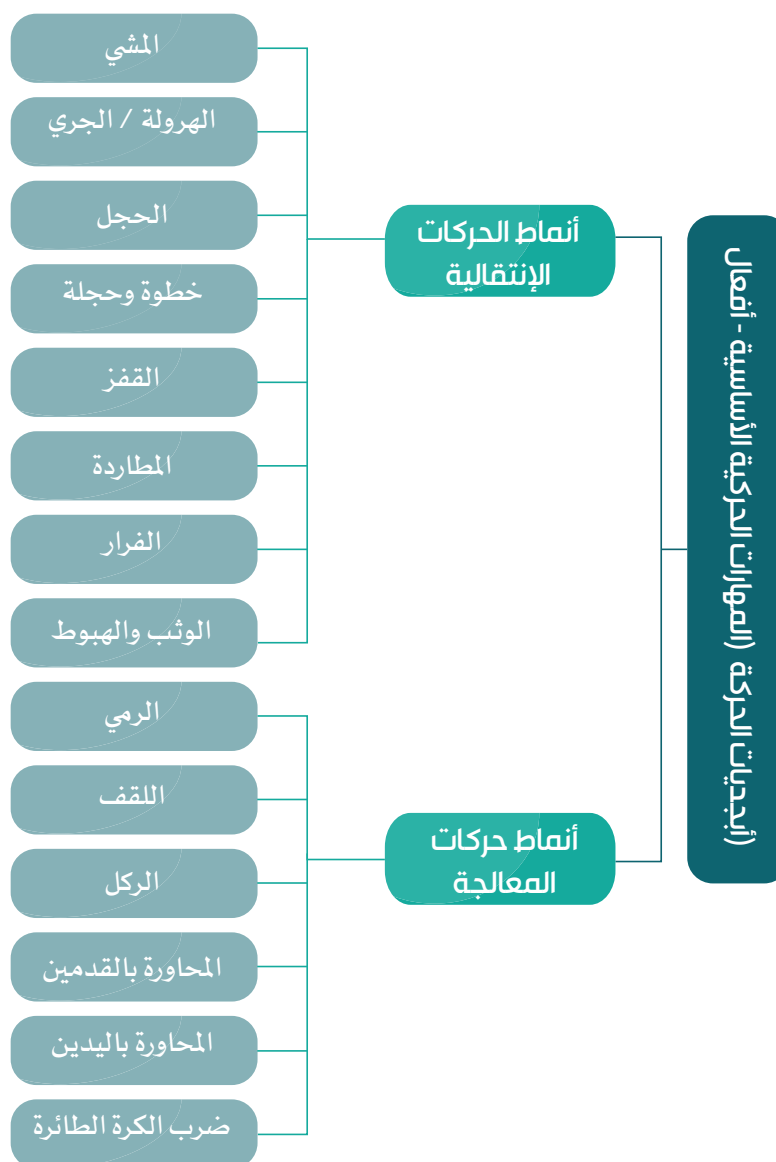




## مفاهيم أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:



## تطبيقات أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات:



## النشاط 2/1/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	تطبيق عملي	20 ق	صالة تدريب - أقماع - أشرطة لاصقة ملونة - أعلام.

الأستاذة «سعاد» شديدة الحرص على معالجة المشكلات الحركية لدى الطالبات بالسنوات الأولية من المرحلة الابتدائية، وقد لاحظت تفاقم الطالبات أثناء الهرولة، وعدم قدرتهن على الحجل والوثب بطريقة سليمة؛ فقامت بتقسيمهن إلى مجموعات للتدريب على المهارات الحركية الأساسية، مع التبادل، كما يلي:



المجموعة الثانية: تطبيقات الجري والهرولة.



المجموعة الأولى: تطبيقات المشي المتنوع.



المجموعة الرابعة: تطبيقات الوثب المتنوع.



المجموعة الثالثة: تطبيقات الحجل المتنوع.

### النشاط 3/1/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	تطبيق عملي	25 ق	صالة تدريب - أقماع - أشرطة لاصقة ملونة - أعلام - كرات بلاستيكية مختلفة الحجم

تلاحظ الأستاذة «مشاعل» طالباتها خلال ممارسة النشاط البدني، وقد وجدت أن بعضهن في الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية لا تجدن مهارات رمي الكرات ولقفها وركلها؛ ويفتقدن إلى التوافق الحركي في أدائهن فرادى ومجموعات؛ فقررت تحسين المهارات الحركية الأساسية السابقة لدى الطالبات من خلال تدريبهن في مجموعات، كما يلي:



المجموعة الأولى: التدريب على مهارات الرمي واللقف.



المجموعة الثانية: التدريب على مهارات ركل الكرة.

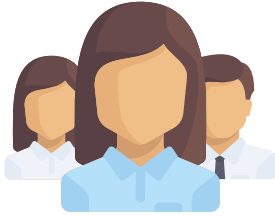


المجموعة الثالثة: التدريب المركب على مهارات الرمي واللقف والركل.

### النشاط 3/1/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	تطبيق عملي	30 ق	صالة تدريب - كرات (قدم، يد، سلة) معدلة - أقماع - أشرطة لاصقة ملونة - أعلام.

قررت الأستاذة «نوره» أن تُحسن بعض قدرات التوافق الحركي لطالباتها في المرحلة الابتدائية، فقامت بتقسيمهن إلى مجموعات متكافئة في الوزن والمستوى الحركي، للتدريب على مهارات المحاورة بالقدمين والمحاورة باليدين وضرب الكرة؛ كما يلي:



المجموعة الأولى: المحاورة بالقدمين.



المجموعة الثانية: المحاورة باليدين.



المجموعة الثالثة: تصويب الكرة.

## الجلسة السادسة: [مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة].

زمن الجلسة: (75) ق.

هدف الجلسة: أن تطبق المشاركة محتوى مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة.

موضوعات الجلسة:

- عناصر مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة.
- تطبيقات تنفيذ مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة.

الأساليب التدريبية: تطبيقات عملية مصحوبة بالشرح.

الوسائل والتقنيات: صالة رياضية مزودة بأدوات تطبيق النشاط - سبورة ورقية وأقلام.

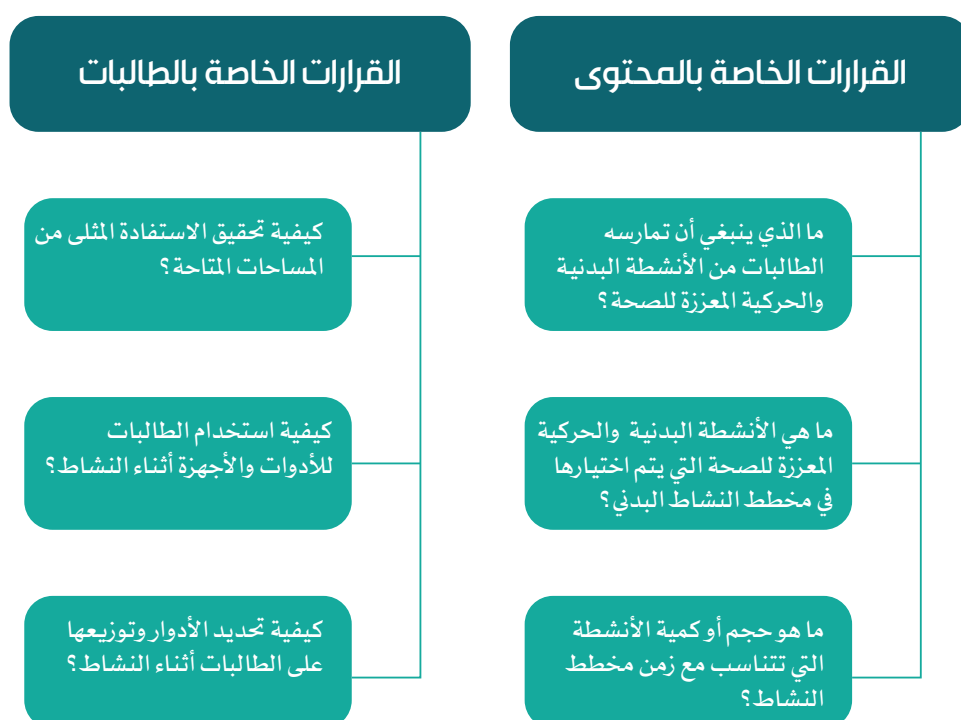
م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	المادة العلمية (١/٢/٢)	١٥
٢	النشاط (١)	٢٠
٣	النشاط (٢)	٢٠
٤	النشاط (٣)	٢٠
	المجموع	٧٥

## مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة:

هو الإطار الذي تقدم من خلاله المعلمة النشاطات والفعاليات التعليمية والتطبيقية من التمرينات الفردية والجماعية والألعاب الحركية الصغيرة والمسابقات الترفيهية المعززة لصحة الطالبات في المراحل التعليمية المختلفة خلال حصص النشاط بالمدرسة.



## قرارات تنفيذ مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة:



تعليم الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة

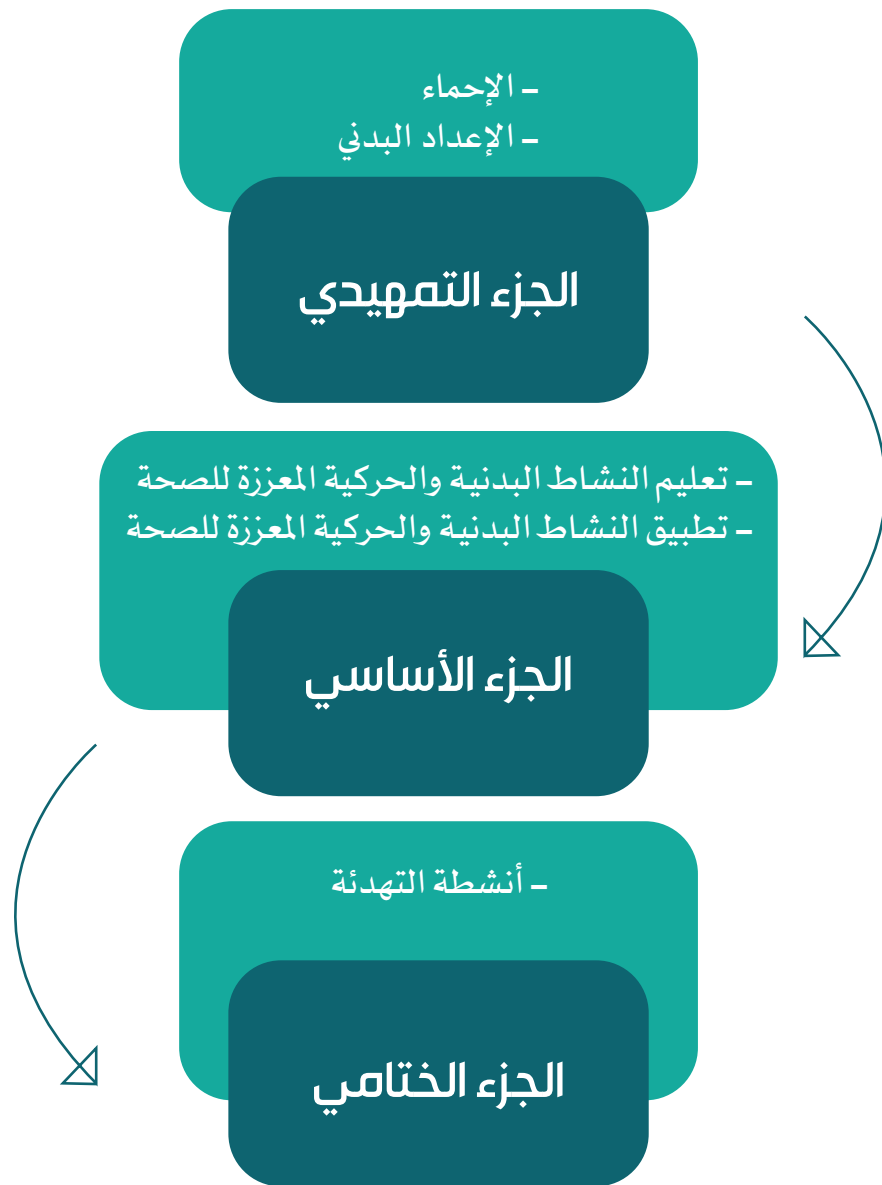
تقوم المعلمة بشرح النشاط للطلّابات

تقدم المعلمة نموذج للنشاط

تقوم الطالّابات بأداء النشاط

بعد اتقان الطالّابات للأداء ينتقلن للنشاط التالي

## عناصر مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة:





## النشاط 2/2/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
فردى - جماعى.	تطبيق عملى	20 ق	صالة تدريب - أقماع - أطواق - أبسطة أرضيات - أشرطة لاصقة ملونة - عوارض بلاستيكية

لدى الأستاذة «هيا» الحماس الكافى لتطبيق برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات، وهى حريصة على تنويع الإحماء فى مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة، حرصاً منها على سلامة الطالبات وتأهيلهن للمشاركة فى النشاط بأفضل صورة. لذلك قامت بتقسيم الطالبات إلى مجموعات لتنفيذ طرق متنوعة من الإحماء، كما يلى:



المجموعة الثانية: إحماء المحطات والموانع (1).



المجموعة الأولى: الإحماء البسيط.



المجموعة الرابعة: الإحماء بالألعاب الصغيرة.



المجموعة الثالثة: إحماء المحطات والموانع (2).

### النشاط 3/2/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
فردى - جماعى.	تطبيق عملى	٢٠ ق	صالة تدريب - كرات سويسرية مختلفة الحجم - صناديق خطو قابلة لتعديل الارتفاعات

أرادت الأستاذة «مها» تعليم طالباتها مهارات التدريب باستخدام الكرة السويسرية وصندوق الخطو لتحسين لياقتهن الهوائية، حيث تعلم المكاسب البدنية والصحية التي تعود عليهن، فقامت بتقسيمهن إلى مجموعتين لتنفيذ التمرينات، كما يلي:



المجموعة الأولى: مهارات الكرة السويسرية. المجموعة الثانية: مهارات صندوق الخطو.

## النشاط 4/2/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	تطبيق عملي	٢٠ ق	صالة تدريب - داملز متنوع الأوزان - صناديق خطو - حبال وثب - كرات سويسرية - أبسطة أرضيات

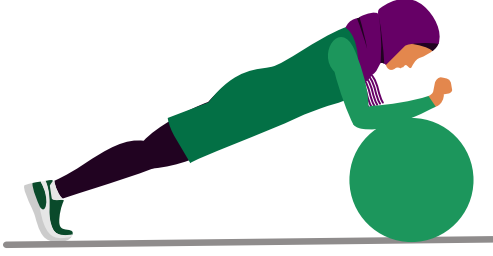
أرادت الأستاذة «مشاعل» تحسين لياقة طالبات المرحلة الثانوية بالمدرسة خلال حصّة النشاط، فقامت بتقسيمهن إلى أربعة (4) محطات متجانسة الحجم والمستوى لتطبيق مجموعة من التمرينات الهامة لتحسين اللياقة الهوائية «أيروبكس»، كما يلي:



المجموعة الثانية



المجموعة الأولى



المجموعة الرابعة



المجموعة الثالثة

## الجلسة السابعة: [قياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة].

زمن الجلسة: (90) ق.

أهداف الجلسة:

- تمكين المشاركات من قياس المرونة المفصليّة والإطالة العضليّة للطالبات.
- تمكين المشاركات من تقييم التكوين الجسمي للطالبات.

موضوعات الجلسة:

- قياس المرونة المفصليّة والإطالة العضليّة للطالبات.
- قياس التكوين الجسمي للطالبات.

الأساليب التدريبيّة: تطبيقات عملية مصحوبة بالشرح.

الوسائل والتقنيات: صالة رياضية مزودة بأدوات تطبيق النشاط - سبورة ورقية وأقلام.

م	الإجراءات التدريبيّة	الزمن (ق)
١	المادة العلميّة (١/٣/٢)	٢٥
٢	النشاط (١)	٢٥
٣	النشاط (٢)	٤٠
	المجموع	٩٠

## المادة العلمية 1/3/2:

### مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التكوين الجسمي)، ويتحتم الاهتمام بعناصرها للحفاظ على الحالة الصحية الجيدة للطلاب.

### المرونة المفصلية والإطالة العضلية:

تعرف المرونة بأنها «قدرة الطالب على تنفيذ التمرينات بأوسع مدى حركي»، وتقتصر على مدى حركة المفصل أو مجموعة المفاصل، أما الإطالة؛ فهي قدرة العضلات على الشد والتغيير في طولها، وتعتمد المرونة على قابلية العضلات للاستطالة.

### اختبار المرونة:

يتم قياس المرونة باستخدام اختبار «ثني الطالب للجزع أماماً من الجلوس»، كما يلي:

- الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي لمفصل الفخذ.
- الأدوات: صندوق المرونة الموضح بالشكل.

### تعليمات الاختبار:

- تصفير اللوحة المتحركة الموجودة على الحافة العليا للصندوق، بدفعها إلى وضع البداية.
- تثبيت الصندوق إلى الحائط.
- تكون الركبتين على كامل امتدادهما أثناء الاختبار.
- تكون اليدين على مستوى واحد أثناء دفع اللوحة، أو إحدى اليدين فوق الأخرى.

### وصف الأداء:

تجلس الطالب على الأرض والرجلين على كامل امتدادهما باتجاه الجهاز، والقدمين (بدون حذاء) ملاصقتان لحافة الصندوق. عند إعطاء إشارة البدء، تقوم الطالب بثني الجزع للأمام دافعة بأصابعها اللوحة تدريجياً إلى أبعد مدى ممكن، مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين.

التسجيل: يتم تسجيل أفضل محاولة تنفذها الطالب من بين ثلاث محاولات صحيحة.



## التكوين الجسمي:

يشير التكوين الجسمي إلى تقسيم وزن الجسم الكلي إلى مكوناته الرئيسية (كتلة الشحوم، والكتلة الخالية من الشحوم). حيث

تمثل نسبة الشحوم إلى وزن الجسم مؤشراً هاماً للصحة والسلامة البدنية.

## قياس التكوين الجسمي:

يتم قياس التكوين الجسمي باستخدام جهاز تقدير مكونات الجسم، الموضح بالشكل:




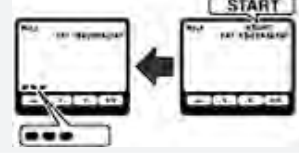
### تعليمات الاختبار:



- عدم تناول الطعام قبل الاختبار بجوالي (4) ساعات.
- عدم ممارسة النشاط البدني لمدة (12) ساعة قبل الاختبار.
- تناول ما لا يقل عن لتر واحد من الماء لمدة ساعة قبل الاختبار.
- عدم تناول المشروبات الغنية بالكافيين قبل الاختبار.
- عدم ارتداء الجوارب الطويلة أثناء الاختبار.
- عدم دهان اليدين والقدمين بكريمات البشرة قبل الاختبار.

## طريقة القياس:

يتم إجراء القياس وفقاً للخطوات التالية:

	<p>١ تشغيل الجهاز، حيث تومض الشاشة ثم تتغير إلى (صفر كجم)،</p>
	<p>٢ تحديد رقم الملف الشخصي للطالبة، من خلال الضغط على زر المستخدم أثناء القبض على وحدة العرض ليظهر الرقم المحدد بعد أن يومض مرة واحدة.</p>
	<p>٣ تبدأ عملية القياس بإمساك الطالبة بوحدة العرض، ثم يصعد على الوحدة الرئيسة بوضع القدمين على الأقطاب الكهربائية الخاصة بالقدمين مع مراعاة توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.</p>
	<p>٥ عند ظهور مؤشر "ابدأ" على الشاشة تقوم الطالبة بمد الذراعين بشكل مستقيم بزاوية ٩٠°، لتظهر المؤشرات بشريط القياس في الجزء السفلي من الشاشة تدريجياً من اليسار إلى اليمين.</p>
	<p>٦ مع نهاية عملية القياس، يتم عرض وزن الطالبة مرة أخرى، وعندئذ يمكنه النزول من على الجهاز.</p>

## النشاط 2/3/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
فردى - جماعى.	تطبيق عملى	٢٥ ق	صالة مغلقة - جهاز قياس المرونة

بتوجيه من مدير عام الأنشطة الطلابية للبنات، وبناء على المشاركة في البرنامج التدريبي لتأهيل مشرفات النشاط البدني، كُلفت المشرفات بقياس المرونة لمجموعة من طالبات المرحلة الثانوية في إحدى المدارس.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، قومي بإجراء اختبار المرونة وفقاً لخطواته الصحيحة.



### النشاط 3/3/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
فردى - جماعى.	تطبيق عملى	٤٠ ق	صالة مغلقة - جهاز قياس تركيب الجسم طراز Body Composition MonitorBF508

فى إطار برنامج تقييم اللياقة البدنية والحركية للطالبات، قام فريق العمل بقياس التكوين الجسمى لأحد فصول مدرسة ثانوية باستخدام أجهزة قياس تركيب الجسم ورصد بياناتهن.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، شاركي فى اختبار التكوين الجسمى وفقاً لإجراءاته الصحيحة.

## الجلسة الثامنة: [إدارة الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي].

زمن الجلسة: (30) ق.

هدف الجلسة:

- تدريب المشاركات على إدارة الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي.

موضوع الجلسة:

- إدارة الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال فترة الاصطفاف الصباحي.

الأساليب التدريبية: تطبيقات عملية مصحوبة بالشرح.

الوسائل والتقنيات: صالة رياضية مزودة بأدوات تطبيق النشاط - سبورة ورقية وأقلام.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	المادة العلمية (١/٤/٢)	١٠
٢	النشاط (١)	٢٠
	المجموع	٣٠

### برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي:

هو البرنامج الذي تهيئه المدرسة في الصباح لتمارس خلاله الطالبات مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية المعززة للصحة، والتي تعود عليهن بالنفع والفائدة في الجوانب البدنية والصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية.

### أهداف الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي:

- تنشيط الدورة الدموية وتحسين التحمل الدوري التنفسي لدى الطالبات.
- تحسين مرونة المفاصل ومطاطية العضلات لوقاية الطالبات من الإصابات.
- تعزيز سلوك ممارسة النشاط البدني لتحسين اللياقة البدنية والصحية والنفسية للطالبات.
- المحافظة على سلامة القوام لدى الطالبات، من خلال تعزيز العادات الصحية السليمة.
- نشر الوعي بأهمية النشاط البدني لصحة الطالبات والمجتمع المدرسي.
- زيادة انتماء الطالبات للمدرسة من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المدرسية الجماعية.
- تأهيل القيادات النسائية في مجال الأنشطة البدنية المعززة للصحة من خلال التدريب على القيادة والتبعية.

## دور المعلمة في برنامج النشاط البدني خلال فترة الاصطفاف الصباحي:

- ضبط انتشار الطالبات في فناء المدرسة، ومراعاة المسافات المناسبة لتنفيذ النشاط.
- مراعاة الأوضاع والاتجاهات المناسبة لتنفيذ الأنشطة، للحد من ضعف التركيز والشعور بالمضايقة.
- تشكيل محتوى النشاط البدني من التمرينات المبتكرة والمشوقة.
- إدارة النشاط من مكان بارز حتى يتسنى لجميع الطالبات متابعتها.
- توزيع الانتباه بشكل مناسب على الطالبات، وضبط الصوت ليصل لجميع الطالبات.
- مشاركة الهيئة الإشرافية والإدارية والتعليمية، مع تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب.

## النشاط 2/4/2:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	تطبيق عملي	٢٠ ق	صالة تدريب مجهزة - أدوات النشاط البدني

بتوجيه من قائدة المدرسة، كلفت الأستاذة «هند» بإدارة برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي، وقد تشاركت مع زميلاتها من الملمات على إخراج البرنامج بأفضل صورة. طبعي نموذج لإدارة برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي.

# الوحدة الثالثة

**أهداف الوحدة:** أن تكون المشاركات قادرات على:

فهم هرم الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات وتحديد مستوياته.

تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.

**موضوعات الوحدة:**

- هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة.
- تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.
- حوار مفتوح حول البرنامج التدريبي.

## الجلسة التاسعة: [هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة].

زمن الجلسة: (60) ق.

هدف الجلسة: أن تتعرف المشاركة على هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة وتحدد مستوياته.

موضوعات الجلسة:

- مفهوم هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة.
- مستويات هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة.

الأساليب التدريبية: عرض مرئي - عصف ذهني جماعي.

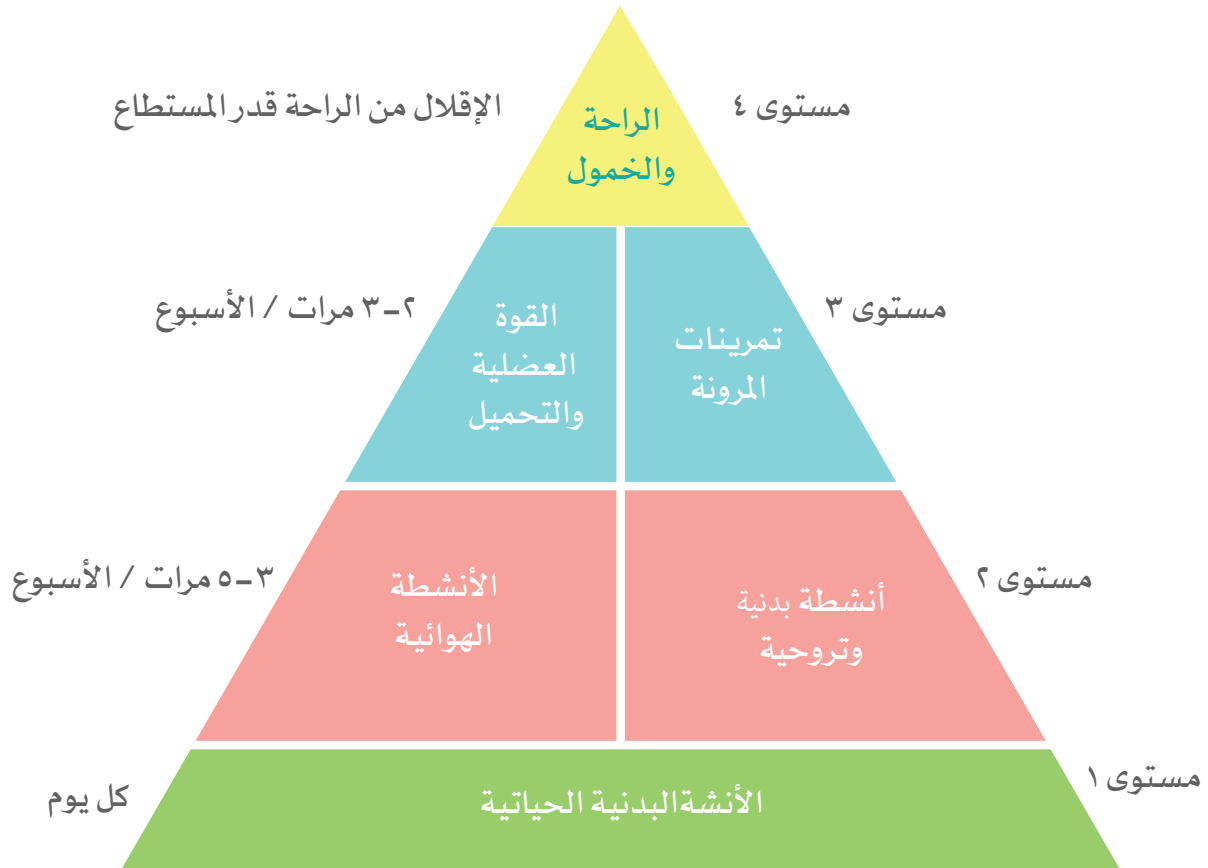
الوسائل والتقنيات: حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
1	المادة العلمية (1/1/3)	30
2	النشاط (1)	60
	المجموع	90



## مفهوم هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:

هو الملخص التفصيلي لاحتياج الطالبات من الأنشطة البدنية المعززة للصحة، ويتكون من (4) مستويات. ويوضح الشكل التالي هرم الأنشطة البدنية المعززة :



## أنشطة المستوى الأول من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:

هي قاعدة الهرم، وتتضمن أنشطة الحياة اليومية للطلّابات التي تساهم في رفع مستويات الأنشطة البدنية المعززة للصحة لهنّ، والتي يفترض أن تؤدي بشكل يومي، مثل استخدام الدرج «السلم» بدلاً من المصعد، والمشي بدلاً من استخدام وسائل النقل، إضافة إلى الأعمال المنزلية البسيطة.

## أنشطة المستوى الثاني من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:

وهو المستوى الذي يتضمن الأنشطة الهوائية والتي ينبغي أن تؤديها الطالبة بشكل كبير خلال الأسبوع، بحيث يتراوح تكرارها (3-5) مرات / الأسبوع، مثل المشي السريع والتمرينات الهوائية... إلخ.

## أنشطة المستوى الثالث من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:

وهو المستوى الذي يتضمن الأنشطة البدنية الموجهة لتطوير القوة العضلية والمرونة، والتي ينبغي أن تؤديها الطالبة (2-3) مرات / الأسبوع، من خلال التمرينات بأوزان أو حبال التمرينات... إلخ.

## أنشطة المستوى الرابع من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة:

وهو مستوى الخمول البدني، والذي يتضمن البقاء لمدة طويلة (ساعتان متواصلتان) دون حركة، كالجلوس الطويل أمام التلفزيون وألعاب الكمبيوتر. وهذا المستوى ينبغي الحد منه بممارسة نشاط بدني خفيف للتقليل من التأثير سلباً على الصحة.

## النشاط 2/1/3:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	عصف ذهني جماعي	40 ق	قاعة تدريب مجهزة - أقلام كتابة - سبورة

تعتبر الأنشطة البدنية المعززة للصحة ذات أهمية في حياة الطالبات بمختلف المراحل التعليمية، وهناك العديد من الأنشطة البدنية لها تأثير على صحة الطالبات. من خلال فهمك لما سبق عرضه، تناولي بالتعاون مع زميلاتك أمثلة النشاط البدني المعزز للصحة، ثم صنفوها إلى مستويات وفقاً لطبيعتها:

[illegible]

## الجلسة العاشرة: تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.

زمن الجلسة: (60) ق.

**هدف الجلسة:** أن تتعرف المشاركة على كيفية تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح .

**موضوعات الجلسة:**

- أغراض برنامج النشاط البدني المفتوح.
- أسس برنامج النشاط البدني المفتوح.
- محتوى برنامج النشاط البدني المفتوح.

**الأساليب التدريبية:** محاضرة - عصف ذهني جماعي.

**الوسائل والتقنيات:** حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	المادة العلمية (١/٢/٣)	٣٠
٢	النشاط (١)	٦٠
	المجموع	٩٠

## العادة العلمية 1/2/3:

### أغراض برنامج النشاط البدني المفتوح:

- إبراز فعاليات برنامج النشاط البدني في المدرسة.
- نشر ثقافة ممارسة النشاط البدني كنمط حياة بين الطالبات.
- توثيق العلاقات الاجتماعية بين الطالبات والمعلمات والمجتمع المدرسي.
- تدريب الطالبات على القيادة والتبعية، من خلال اشراكهن في تنظيم وإدارة البرنامج.
- إشباع الحاجات البدنية الأساسية للطالبات، مما يكسبهن الراحة النفسية.
- الترويج للنشط للطالبات والمجتمع المدرسي.

### محتوى برنامج النشاط البدني المفتوح:

يتم اختيار برنامج النشاط البدني المفتوح وفقاً لأهدافه على أسس تربوية، كما يلي:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع استعدادات الطالبات وقدراتهن ومستوى مهاراتهن.
- أن يراعي تنوع المحتوى من الأنشطة (الترفيهية - البدنية - الاجتماعية).
- أن يتضمن مستويات تراعي الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن مع الإمكانيات المتاحة كالملاعب والأدوات والوسائل الترويجية.



## النشاط 2/2/3:

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
جماعي	عصف ذهني جماعي	٤٠ ق	قاعة تدريب مجهزة - أقلام كتابة - سبورة

إن تنظيم برنامج النشاط البدني المفتوح يقتضي ضرورة بذل الجهد لمحو المفاهيم الخاطئة المرتبطة بممارسة الطالبات للنشاط البدني وفقا لاستعداداتهن وقدراتهن ومستوي مهارتهن. من خلال ما سبق عرضه، تناولي بالتعاون مع زميلاتك طرق إدارة محتوى برنامج النشاط البدني المفتوح:

[illegible]

## الجلسة الحادية عشر: [حوار مفتوح حول البرنامج التدريبي].

زمن الجلسة: (60) ق.

هدف الجلسة: الإجابة عن استفسارات ومناقشات المشاركات حول موضوعات البرنامج التدريبي.

موضوعات الجلسة:

- حوار مفتوح.

الأساليب التدريبية: نقاش مفتوح.

الوسائل والتقنيات: حاسب آلي - جهاز عرض (بروجيكتور) - سبورة ورقية.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	النشاط (١)	٦٠
	المجموع	٦٠



## الجلسة الثانية عشر: الاختبار البعدي.

**هدف الجلسة:** يتوقع من المشاركة في نهاية الجلسة أن:

• تجيب على أسئلة الاختبار البعدي.

**موضوعات الجلسة:**

الاختبار البعدي.

م	الإجراءات التدريبية	الزمن (ق)
١	تعليمات المادة العلمية (١/٤/٤)	١٠
٣	النشاط (٢/٤/٤)	٢٠
	المجموع	٣٠

## تعليمات المادة العلمية (1/4/4):

أجيب عن الأسئلة الواردة بالاختبار، وذلك بوضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة / علامة (×) أمام العبارات الخاطئة.

مع ملاحظة أن الدرجة المستحقة للإجابة عن الأسئلة الواردة بالاختبار تمثل مجموع الإجابات الصحيحة نسبة إلى عدد الأسئلة الكلية، وقيمة الإجابة الصحيحة عن كل سؤال تساوي درجة واحدة فقط.

## نشاط (2/4/4):

نوع النشاط	أسلوب التنفيذ	الزمن	متطلبات النشاط
فردى	الاختبار التحريرى	٢٠ ق	أوراق A4 - أقلام كتابة - نموذج الاختبار

## تعريف المصطلحات:

**التربية البدنية:** « العملية التعليمية التي تستخدم النشاط الرياضي وسيلة لمساعدة الأشخاص على اكتساب المعارف والمهارات واللياقة البدنية التي تساهم في تحقيق الحد الأمثل من تنميتهم البدنية والصحية ورفاههم ».

**النشاط البدني:** « الأفعال والحركات الجسمية المرتبطة بالعمليات العقلية الغرضية، وهي منظمة تستهدف التنمية البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية للممارسين ».

**الرياضة:** « الأنشطة البدنية المنظمة على شكل فردي أو جماعي، والتي تمارس وفق القواعد المعتمدة للأداء، وتهدف التنافس القائم على قدرات الرياضيين على مستوى الهواية والاحتراف ».

**الرياضة المدرسية:** « مجموع الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية، والتي تتضمن حصة التربية البدنية والنشاط الرياضي الداخلي والخارجي، وتمثل النواة الأساسية لاكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية من الطلبة ورعايتها ».

**اللياقة البدنية:** « مقدرة الجسم على أداء وظائفه بفاعلية وتأثير، وترتبط بمقدرة الفرد على العمل بفاعلية والتمتع بوقته الحر ليكون سليماً من الناحية الصحية ويواجه الحالات الطارئة التي تتطلب منه بذل مجهود بدني طارئ ».

**تمارين الإطالة العضلية:** « تمارين بدنية غرضها تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها، وتؤدي إلى إطالة العضلة من خلال مطها ببطء على المدى الحركي للمفصل، ويفضل تنفيذها لجميع العضلات المحيطة بالمفاصل الرئيسية مثل الكتفين والجذع والوركين والركبتين ».

**القوة العضلية:** « إحدى الصفات البدنية الأساس التي من خلالها يمكن إنتاج القوة اللازمة ضمن أقصى انقباض إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ».

**التكوين الجسدي:** « المقومات الأساسية التي يتكون منها جسم الإنسان [عظام، عضلات، شحوم، معادن سوائل]، وتأثير المتغيرات البيئية على هذا التكوين (الجهد البدني، التغذية.... إلخ) ».

**التمارين البدنية الهوائية:** « الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة الذي يمكن للفرد من الاستمرار في ممارستها بشكل متواصل لأكثر من عدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيها، وتتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، والهرولة، والجري، وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، والسباحة، والوثب بالحبل ».

**التوافق العضلي العصبي:** « قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي ».

## المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. المعجون. جاسم صالح (2011): الخطة اليومية للدرس التربية الرياضية لمدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية، <http://www.tu.edu.iq/colleges/sports/files/pages/page.pdf>
2. الهزاع. محمد بن هزاع (2001): الدليل الإرشادي للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من (7 - 18) سنة، <http://faculty.ksu.edu.sa/hazaa/D.pdf>
3. سعد. ناهد محمود، وفهيم. نيللي رمزي (2004): طرق التدريس في التربية الرياضية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. عبد الكريم. عفاف أحمد (2005): تصميم المناهج في التربية البدنية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
5. عزمي، محمد سعيد (2004): أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
6. الصغير. علي بن محمد (2002): تصور مقترح لبرنامج في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ضوء المنهج والتدريس «دراسة تحليلية»، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد (82)، كلية التربية بجامعة عين شمس، القاهرة.
7. شوقي. هدى حسن، والمهدي. نجلاء عبد الحميد (2011): الوثيقة النوعية لمادة التربية الرياضية للمرحلة الثانوية، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية، وزارة التربية والتعليم، القاهرة.
8. خفاجة. ميرفت أحمد، وأحمد. مصطفى السايح (2008): المدخل إلى طرائق تدريس التربية البدنية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
9. وزارة التربية والتعليم (1434): وثيقة تطوير برامج التربية البدنية، إعداد (قسم التربية البدنية بالإدارة العامة للإشراف التربوي، إدارة النشاط الرياضي بالإدارة العامة للنشاط الطلابي، مشروع الملك عبد الله لتطوير التعليم العام، نخبة من مشرفي التربية البدنية في إعداد إدارات التعليم).
10. وزارة التربية والتعليم (1431): التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي «دليل المعلم»، الإدارة العامة للمقررات الدراسية، المملكة العربية السعودية.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

11. Bryan L. & Solmon M. (2007). Self-Determination in Physical Education: Designing Class Environments to Promote Active Lifestyles, JTPE, Vol. 26, No. 3.
12. Graham, G. (2012). Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher. 3<sup>rd</sup>, ed., Champaign, Il, Human Kinetics.

13. GTZ (2011). Methods and Instruments for Project Planning and Implementation. Eschborn, Germany.
14. GTZ (2010). Project Cycle Management (PCM) and Objectives-oriented, Project Planning (ZOPP) – A guide.
15. Nakabayashi S. (2011). The Japanese version of project cycle management: adoption, adaptation and application of ZOPP a comparative analysis of methods and methodologies, working paper 319, working paper 319
16. OPHEA (2006).Healthy schools - Daily Physical Activity in Schools, Guide for School Boards, Ontario, Canada.
17. Osler D. (2010). Improving Physical Education in Primary Schools, A report by HM Inspectorate of Education,
18. Ramirez J. V. & Martinez F. S. (2008). Acquisition of basic competencies in physical education pre-service teacher training by integrating new technologies, Interactive Educational Multimedia, No. 16. Pp. (99-109)
19. Reston, V. A. (2007). Physical education teacher evaluation tool (Guidance document), National Association for Sport and Physical Education.
20. Roger G. N. (2003).The Organization of Sports Leagues, Discussion Paper by the Stanford Institute for Economic Policy Research, Stanford University, Stanford.
21. Smith M. C. (2007).The Impact of a Critically Oriented Physical Education Teacher Education Course on Preserves Classroom Teachers, JTPE, Vol. 26, No. 1
22. Thomson C., Rose J. & Wenham L. (2008). Pre-service teachers' reflections on student teaching experiences: lessons learned and suggestions for reform in PETE programs, Physical Educator journal, Vol. 22.
23. Wellhead T. & Nikos N. (2004). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education, journal of teaching in physical education, vol. 23, 4-18



The background is a solid teal color. There are several abstract, curved shapes in lighter shades of teal and white that sweep across the lower half of the image, creating a sense of movement and depth.

# برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات



t4edu.com