

## العادة 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، كالعامل 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.

### 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 «الحر».
- 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.

## 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 للجذع 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:




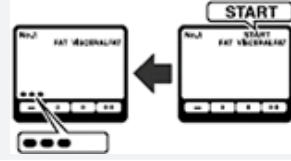
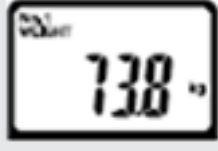
تجلس الطالب على الأرض والرجلين على كامل امتدادهما باتجاه الجهاز، والقدمين (بدون حذاء) ملامستان لحافة الصندوق. عند إعطاء إشارة البدء، تقوم الطالب بثني الجذع للأمام دافعة بأصابعها اللوحة تدريجياً إلى أبعد مدى ممكن، مع الاحتفاظ بامتداد الركبتين.

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



## طريقة القياس:

يتم إجراء القياس وفقاً للخطوات التالية:

	١	تشغيل الجهاز، حيث تومض الشاشة ثم تتغير إلى (صفر كجم)،
	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.
	٣	تبدأ عملية القياس بإمساك الطالبة بوحدة العرض، ثم يصعد على الوحدة الرئيسية بوضع القدمين على الأقطاب الكهربائية الخاصة بالقدمين مع مراعاة توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
	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.
	٦	مع نهاية عملية القياس، يتم عرض وزن الطالبة مرة أخرى، وعندئذ يمكنه النزول من على الجهاز.

## 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.

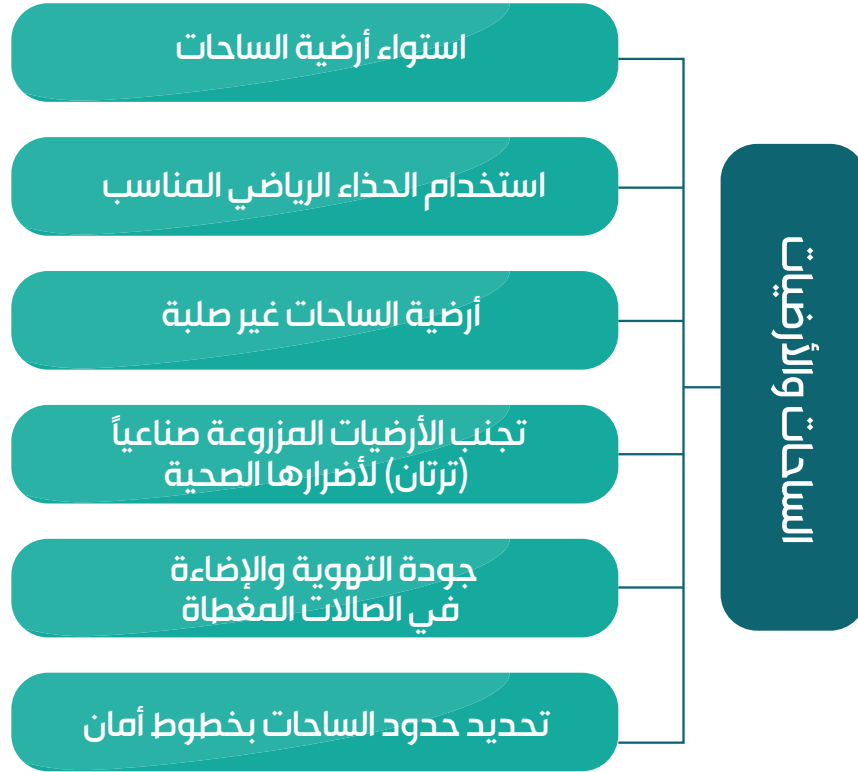
## قياس التكوين الجسمي:

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

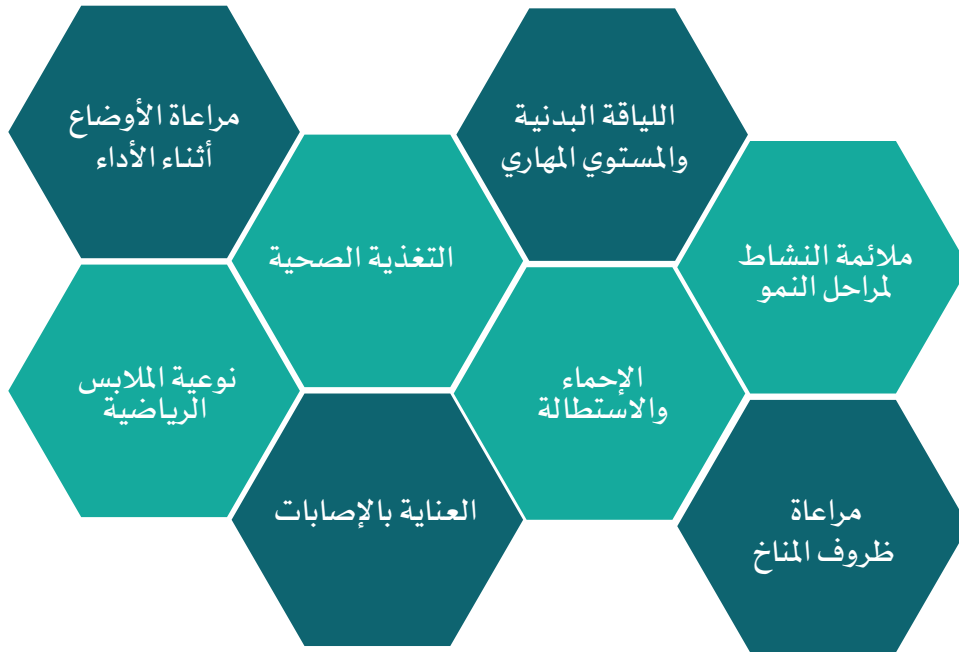
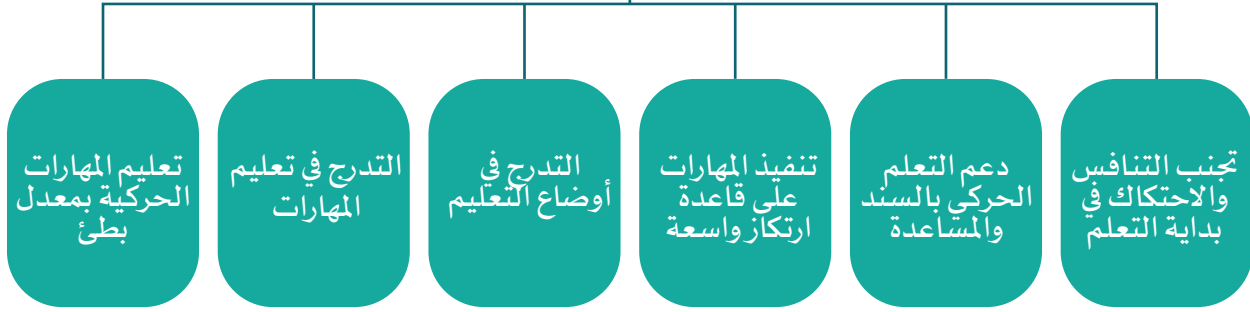


### تعليمات الاختبار:

- 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.



## 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.



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

هي قاعدة الهرم، وتتضمن أنشطة الحياة اليومية للطالبات التي تساهم في رفع مستويات الأنشطة البدنية المعززة للصحة لهن، 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:

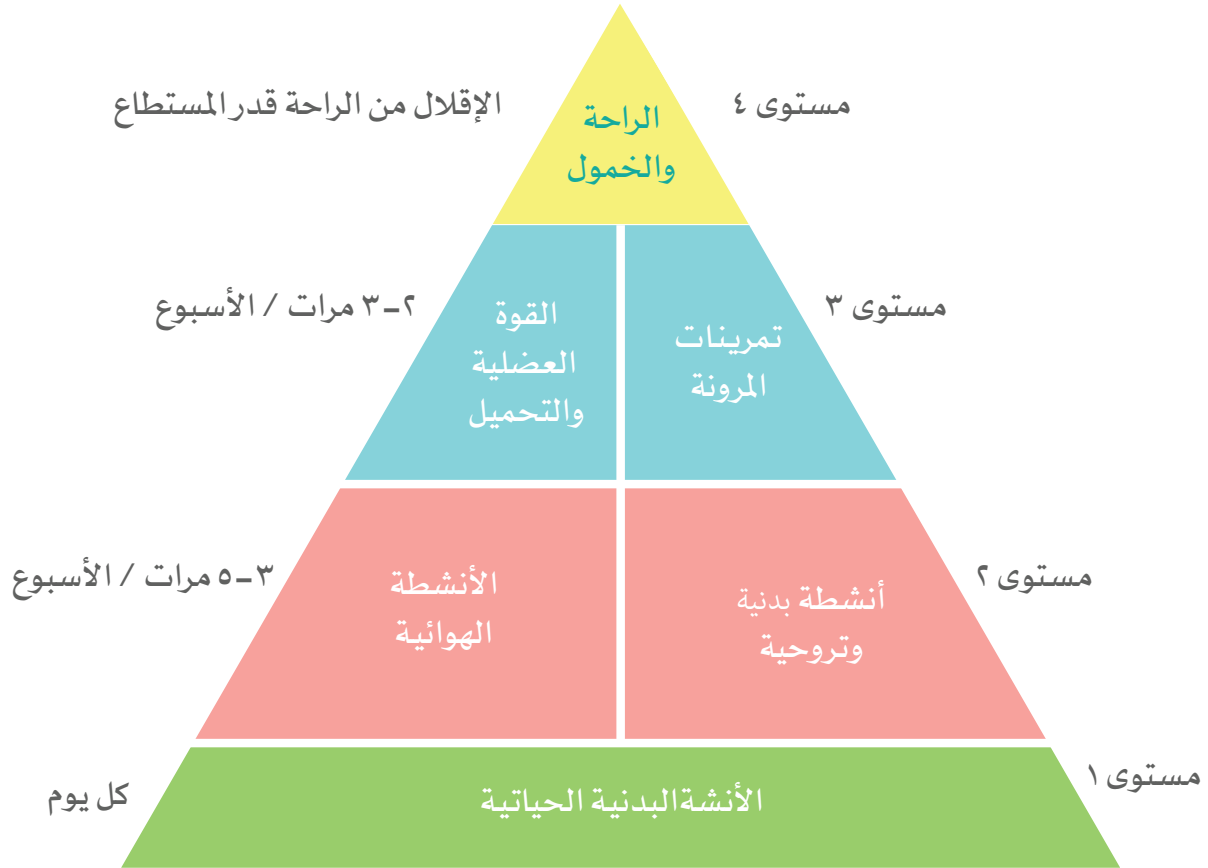
وهو المستوى الذي يتضمن الأنشطة البدنية الموجهة لتطوير القوة العضلية والمرونة، والتي ينبغي أن تؤديها الطالبة (2-3) مرات / الأسبوع، من خلال التمرينات بأوزان أو حبال التمرينات... إلخ.

## 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.

## 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:



## 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.

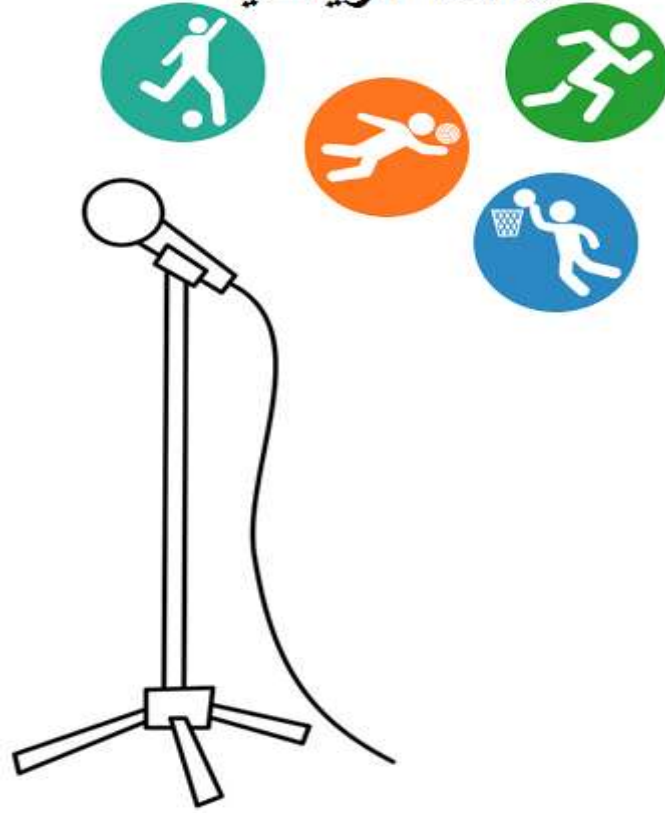
### برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي:

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.

# الاذاعة الرياضية



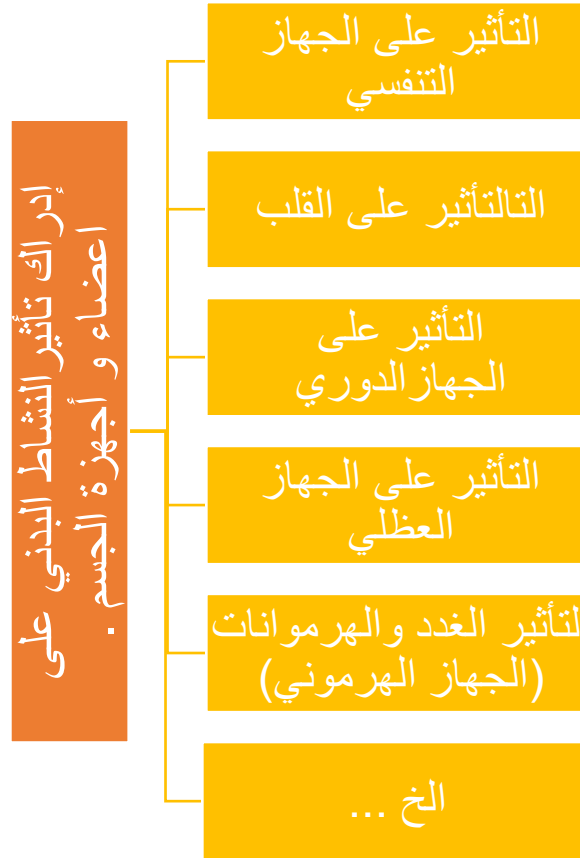
## بسم الله الرحمن الرحيم

الإذاعة المدرسية وسيلة مهمة يستخدمها المعلم أو المعلمة في تحقيق الأهداف المعرفية والوجدانية التي تتم وفق العملية التعليمية ولكي يصمم برنامج إذاعي رياضي مميز يجب أن ينفذ مايلي .

- تحديد الهدف الذي يريد تحقيقه أو اكسابه للطلاب والطالبات خلال فترة الإذاعة فهذا مهم جدا فهو يساعد في وضع البرنامج من حيث المواضيع و الأجزاء والفقرات والأنشطة التي تجتمع لكي تسهم في تحقيق الهدف الرئيسي الذي وضعه المعلم والمعلمة وسوف تكون الإذاعة وسيلته المساعدة في تحقيقه .
- لكي يحقق الفائدة ويضمن التفاعل والمشاركة يجب أن تكون فقرات وجمل وعبارات وكلمات الإذاعة المحققة للهدف تتميز ب عبارات معبرة وبكلمات مختصرة ويبعد عن ان تكون طويلة وغير واضحة بل يجب ان تصاغ بأسلوب مشوق وسهل ومختصر وجاذب للانتباه .
- يفضل اختيار أيام محددة في الأسبوع .
- اختيار بعناية الطالب او الطالبة من سيلقي الإذاعة .
- عمل اعلان عن البرنامج الإذاعي والموضوع الذي يتحدث عنه .
- عمل مسابقة (سؤال ) لكل يوم تقدم فيه الإذاعة ويحدد له جائزة والسؤال تكون اجابته متواجدة في الإذاعة المقدمة في ذلك اليوم .

## كيفية تصميم البرنامج الإذاعي

يتم تحديد الهدف الأساسي أو الموضوع أولاً ثم تحديد المحتوى الذي يتطلب لتحقيقه واعداده وتجهيزه وصياغته واعداد الأسئلة والمسابقات الخاصة به والجوائز الخ... ثم تدريب المقدمين الطلاب والطالبات عليه .



بعد الانتهاء من تنفيذه يتم تنفيذ برنامج آخر وهكذا... الخ في نهاية العام سنجد لدينا في نهاية العام سجل كامل من الإذاعة الرياضية المدرسية

بعد ذلك يتم توزيع ماسبق وفق برنامج زمني لتنفيذه ويترك تقدير الفترة الزمنية لسعة البرنامج شهر او شهرين ... اختار يومان في الأسبوع او ثلاثة او أربعة ونحرص الايكون برنامجا مستقلا بحد ذاته بل فقرة ضمن البرنامج الإذاعي حتى نضمن قصر الوقت ودقة الجملة تحقيقها المنشود الذي نريده .

ملاحظة تركيز الطلاب في الإذاعة يكون ضعيف يستحسن التهيئة وجذب الانتباه مثلا المقدم للفقرة يرتدي الزي الرياضي او أي طريقة ترونها تجذب انتباه الطلاب حتى نحقق ما نريد تحقيقه .

والحمد لله رب العالمين



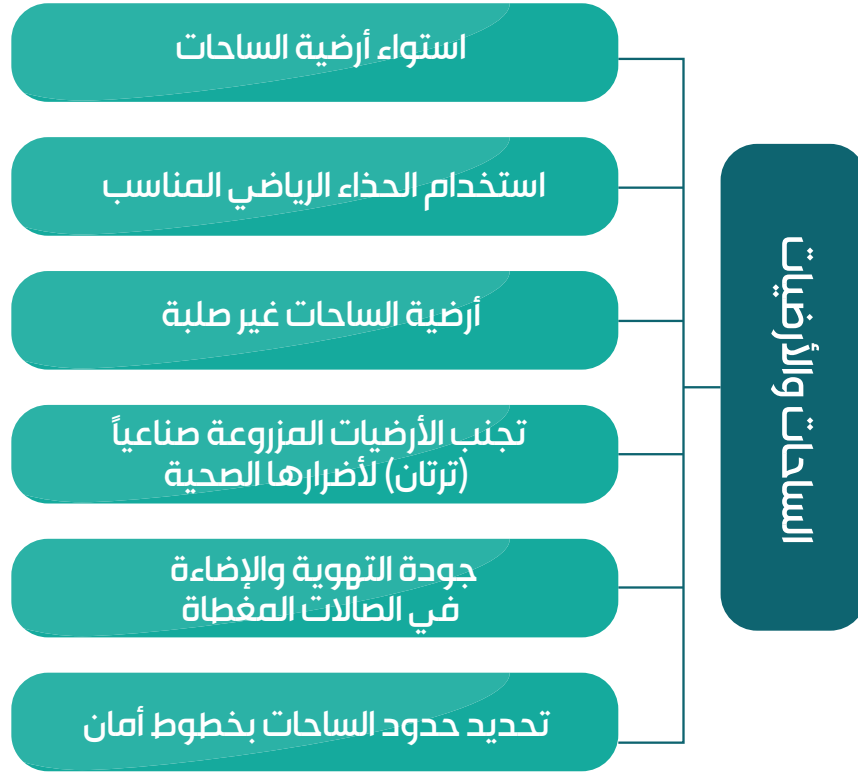
تعليم الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة

تقوم المعلمة بشرح النشاط للطالبات

تقدم المعلمة نموذج للنشاط

تقوم الطالبات بأداء النشاط

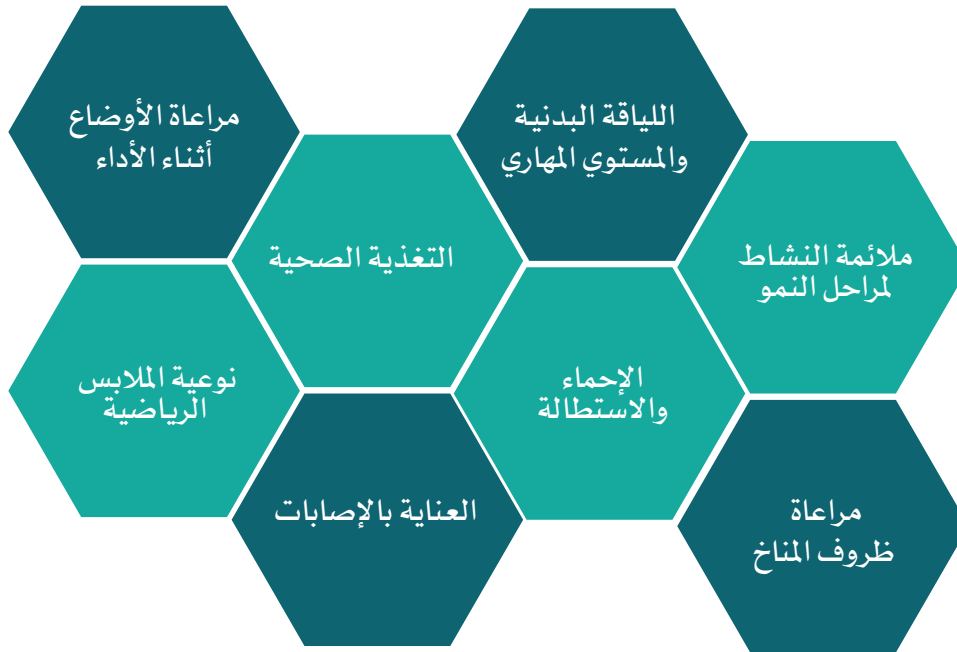
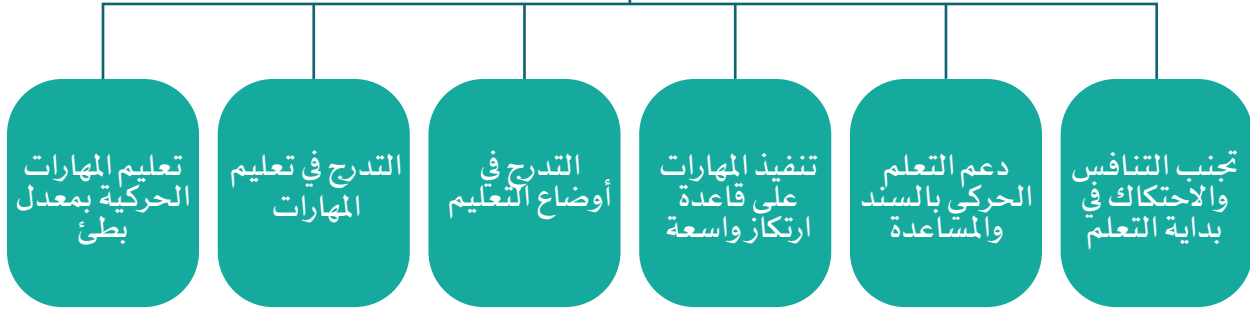
بعد إتقان الطالبات للأداء ينتقلن للنشاط التالي



الخطة التفصيلية لبرنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات  
ابجديات الحركة

الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الاول
الفقز	خطوة وحجلة	الحجل	الجري	المشي
				
الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	
اللقف	الرمي	الوثب والهبوط	المطاردة والفرار	
		 الهبوط      الوثب		
إعداد معلمة النشاط الرياضي /	الأسبوع الرابع عشر	الأسبوع الثالث عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر
	ضرب الكرة الطائرة باليدين	المحاورة باليدين	المحاورة بالقدمين	الركل
إشراف قائدة المدرسة /				

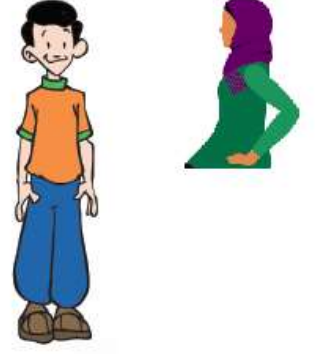
## السلامة في التعلم الحركي



أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة  
الطلاب. الحركات الانتقالية

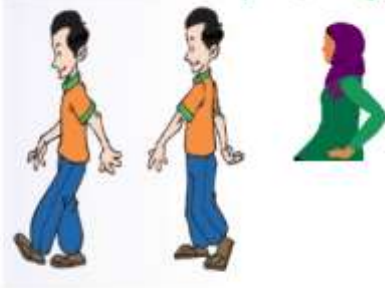


الجرى والهرولة



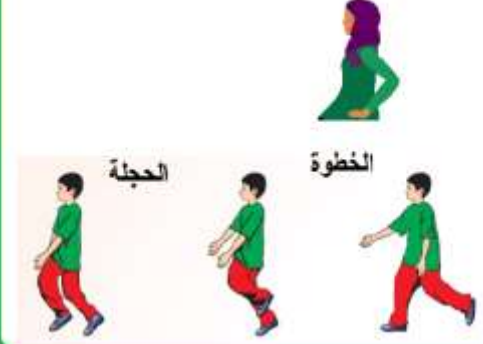
الوقوف الصحيح

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة  
الطلاب. الحركات الانتقالية



المشي الصحيح

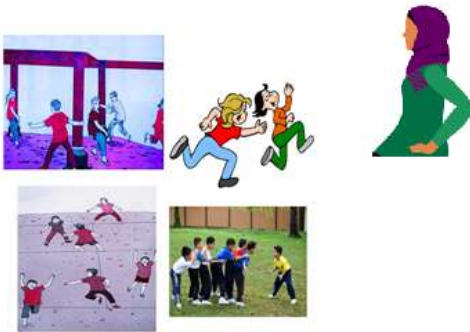
أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة  
الطلاب. الحركات الانتقالية



الحجلة

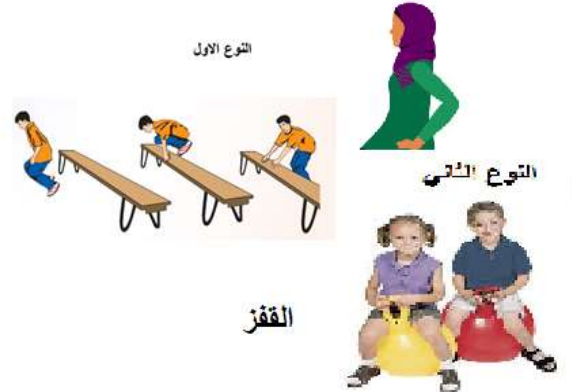
الخطوة

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة  
الطلاب. الحركات الانتقالية



المطاردة والفرار

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة  
الطلاب. الحركات الانتقالية

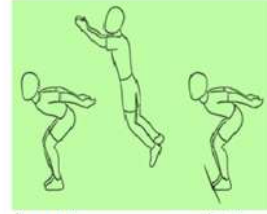


التوع الاول

التوع الثاني

القفز

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات. الحركات الانتقالية



الهبوط

الوثب

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات. حركات المعالجة (التعامل مع الاداه)



الرمي

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات. حركات المعالجة (التعامل مع الاداه)



لقف الكرة

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات. حركات المعالجة (التعامل مع الاداه)



ركل الكرة

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات. حركات المعالجة (التعامل مع الاداه)



المحاورة بالقدمين

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات. حركات المعالجة (التعامل مع الاداه)




المحاورة باليدين

أبجديات الحركة في برامج التربية البدنية المعززة لصحة  
الطالبات. **حركات المعالجة (التعامل مع الاداه)**



**ضرب الكرة الطائرة**

بطاقات تسلسل أداء للمهارات الحركية

مهارة الوقوف		
توضيح للمهارة	تسلسل الأداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة )	م
	القامة مستقيمة	١
	رفع الرأس	٢
	النظر للامام	٣
	الجذع منتصبا	٤
	الصدر ظاهرا	٥
	البطن ظامرا	٦
	الكتفان مشدودتان للخلف قليلا	٧
	الذراعان ممدودتان بجانب الجسم	٨
	الرجلان ممدودتان	٩
	القدمان متلاصقتان	١٠
		١١

مهارة المشي		
توضيح للمهارة	تسلسل الأداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة )	م
	مقدمة القدمين متجهة للامام	١
	مرجحة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين	٢
	النظر للامام	٣
	طول الخطوة مناسب لطول الطالب	٤
	استقامة الجسم الكتفان مشدودتان للخلف قليلا	٥
	البطن مسطحا	٦
		٧
		٨
		٩
		١٠
		١١


نشاط مقترح لتدريبات تعليمية للمشي :

- المشي بتحكم في انحاء الملعب .
- المشي على خطوط مستقيمة وأقواس واشكال هندسية .
- المشي مع تغيير الاتجاه مع إشارة المعلمة .
- المشي السريع ثم التوقف السريع .

نشاط تطبيقي :


- تنفيذ لعبة صغيرة احسن مشي واحسن وقوف .ومسابقات تسهم في تطبيق الطالبة لمهارة المشي .
- مع تصحيح الأخطاء والتشجيع .وابراز أهمية المشي بطريقة صحيحة لسلامة القوام .



مهارة الجري والهرولة		
م	تسلسل الأداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)	توضيح للمهارة
١	مرحلة الارتكاز امامي وخلفي	
١	الارتكاز الامامي تكون قدم الارتكاز امام مركز ثقل الجسم	
ب	الارتكاز الخلفي تكون قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم	
٢	الطيران اللحظة التي لا تتضمن فعالية حركية يكون معلقا في الهواء ثني مفصل الرجل الخلفية من مفصل الركبة والرجل الامامية متأهبة للهبوط على الأرض .	
٣	تتم مرجحة الذراعين للامام والخلف بالتبادل مع حركة	
٤	الرجلين	
٥		
٦		
٧		

تدريبات تعليمية بعد الشرح والتقديم للمهارة والنموذج والوسيلة يأتي فقرة التدريبات العلمية

- الجري في المكان .
  - الجري المتعرج .
  - الجري مع إشارة المعلمة والجري عكس إشارة المعلمة .
- نشاط تطبيقي لعبة صغيرة يتم فيها الجري ل اللحاق لمسك الزميلة ومسابقات في الجري مع تصحيح الأخطاء والتشجيع وأن تشعر الطالبة بالمرح والسرور وتتعرف على خطوات الجري الصحيح .

مهارة الحجل (الارتقاء بإحدى القدمين والهبوط عليها ويكون بالتحرك للامام والخلف... الخ		
م	تسلسل الأداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)	توضيح للمهارة
١	ثني الرجل الحرة علىشكل زاوية قائمة من مفصل الركبة	
٢	ثني مفصل الفخذ للرجل الحرة وميل الجذع للامام قليلا	
٣	مرجحة الرجل الحرة من الخلف للامام لتساهم في احداث القوة	
٤	تتحرك الذراعان معا من الخلف للامام للمساعدة في رفع الجسم لاعلى	
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		

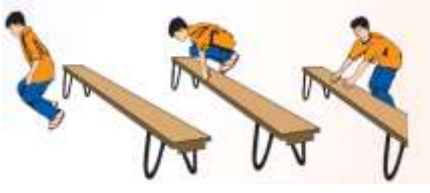

نشاط تدريبي بعد الشرح والنموذج للمهارة يأتي دور التدريبات التعليمية لمهارة الحجل :

- الحجل في المكان .
- الحجل اماما .
- الحجل للخلف .
- الحجل للجانب .
- الحجل على خط دائري ومستقيم .
- نشاط تطبيقي :
- عمل مسابقة في الحجل بين الطالبات .
- الحجل مع الزميلة ومحاولة دفعها بكف اليد .
- التركيز على ان تشعر الطالبات بالمرح والسرور ويبرزن قدراتهن افردية ومعرفة الطريقة الصحيحة للحجل .

مهارة خطوة وحجلة .	
م	تسلسل الاداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة )
١	الخطوة هي عملية ارتقاء بإحدى القدمين وطيران الجسم في الهواء والهبوط على القدم الأخرى .
٢	فرد الجذع ليساعد على الارتقاء.
٣	ميل الجذع للامام يساعد في اتساع الخطوة .
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	خطوة حجلة خطوة حجلة خطوة
١٠	
١١	

الأنشطة التدريبية لتعليم هذه المهارة :

- أداء تدريبات على الخطوة
  - أداء تدريبا على الحجلة
  - جمع الخطوة والحجلة في تدريب او جملة واحدة .
- النشاط التطبيقي
- الأداء بسرعات ومسافات مختلفة في الخطوة والحجلة
- الأداء مع عمل حركات والتصفيق باليدين مع الخطوة .
- عمل مسابقة في الأداء . الاهتمام ان تشعر الطالبة بالمرح والسرور والثقة في النفس وتعرف طريقة الأداء .

مهارة القفز .	
<p>توضيح للمهارة النوع الاول</p>  <p>النوع الثاني</p> 	م تسلسل الاداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)
	١ ثني الركبتين والكعبين قبل دفع الأرض وذلك لتحقيق اكبر ارتفاع .
	٢ الهبوط على مشطي القدمين لامتصاص صدمة الهبوط
	٣
	٤
	٥
	٦
	٧
	٨
	٩
	١٠
١١	

#### أنشطة تدريبية تعليمية

- القفز مكعبات اسفنجية باليدين والرجلين.
- تعدية الجسر الاسفنجي باليدين والرجلين .
- البفز بالكرات البلاستيكية باستخدام اليدين والرجلين .

#### أنشطة تطبيقية للمهارة :

- مسابقة بالقفز بالكرة البلاستيكية .
- القفز فوق حواجز ومكعبات اسفنجية وعمل منافسة .
- تصحيح الأخطاء والتشجيع ويشعر الطالبات بالمرح والسرور ويبرزن قدراتهن الفردية ويعرفن طريقة الأداء الصحيحة لمهارة القفز .

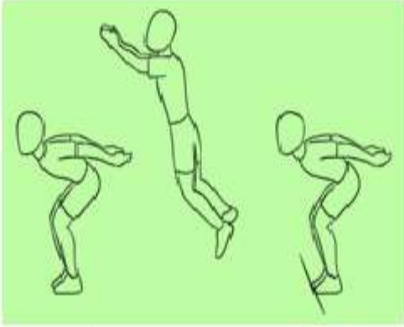
## المطاردة والفرار هي ألعاب ومسابقات حركية

هدفها تنمية المهارات الحركية الأساسية للطالبات كالجري والمشي والتوقف وتنمي الإدراك الحسي وجعل الطالبة تدرك البيئة المحيطة بها وتقدر قيمة الجهد المطلوب وتدرك العلاقة بينها وبين زميلاتها وتنمي عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والالتزان وسرعة رد الفعل...

### والنشاط المقترح

هو تنظيم مسابقات والالعاب تحتوي على المطاردة والفرار



مهارة الركل (ركل الكرة تحريكها لمسافة معينة بالقدم) .		
م	تسلسل الاداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)	توضيح للمهارة
١	وقوف خلف و قليلا للجانب .	 <p>الهبوط      الوثب</p>
٢	ثني مفصلي الركبتين .	
٣	.	
٤	تظل الذراعان الى اعلى طوال مدة الوثب .	
٥	التركيز على المسافة الافقية .	
٦	اثناء مرحلة الارتقاء في الهواء يتم فرد الركبتين والفخذين .	
٧	مرحلة الهبوط يتم ثني الركبتين لامتصاص اصطدام القدمين بالأرض.	
٨		
٩		
١٠		
١١		

#### نشاط تدريبي مقترح

يتم بعد الشرح والنموذج اجراء تدريبات تعليمية للمهارة ويتم خلالها تصحيح الأخطاء وتشجيع الطالبات وتحفيزهن ومراعاة عوامل السلامة والتركيز على الهبوط الصحيح لكي لا تتعرض الطالبات للإصابة .

- الوثب في المكان .
  - الوثب للامام والخلف والجانب .
  - الوثب مع الزميلة يدا بيد .
  - الوثب فوق كرة طيبة او طوق .
  - الوثب لتعدية حبل .
- النشاط التطبيقي

#### مسابقة في أطول وثبة




مسابقة لتعدية ارتفاعات بسيطة ومختلفة . وغيرها من الألعاب التي تحسن من أداء المهارة و مراعاة ان تشعر الطالبات بالمرح والسرور اثناء الحصة وتعرف طريقة أداء المهارة .

مهارة الرمي .		
توضيح للمهارة	م	تسلسل الاداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)
	١	ووقوف قدم امامية و قدم خلفية مسك الكرة باطراف أصابع اليد
	٢	مرجحة الذراع الرامية خلفا مع لف الجذع .
	٣	دفع الذراع للامام بقوة ورمي الكرة .
	٤	عند الرمي يتم فرد للمرفق وبعده الرسغ ثم الأصابع .
	٥	
	٦	
	٧	
	٨	
	٩	
	١٠	
	١١	

الأنشطة التعليمية نركز على الطريقة الصحيحة للاداء واحضار كرات صغير وندرب الطلاب على الرمي وتصحيح الأخطاء والتشجيع والنشاط التطبيقي

تصميم العاب في احسن طالبة ترمي .

تحديد علامات يتم رميها من قبل الطالبات ... الخ والاهتمام

مهارة لقف الكرة (استقبال واستلام الكرة) .		
م	تسلسل الاداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)	توضيح للمهارة
١	مد الذراعين في مسار اتجاه الكرة .	  
٢	عند استلام الكرة تنثنى الالذراعين لامتصاص قوة اندفاع الكرة .	
٣	وضع الذراعان يتم تعديله بحسب مستوى طيران الكرة .	
٤	عند الرمي يتم فرد للمرفق وبعده الرسغ ثم الأصابع .	
٥	الابهامان متقابلان للداخل عند لقف الكرة من أعلى ومتعاكسان للخارج عند لقفها من اسفل.	
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		

أنشطة تدريبية لمهارة لقف الكرة




## تمارين تدريبية للقف الكرة

الأنشطة التطبيقية ممكن العاب صغيرة لاحسن لقف للكرة من مسافات بعيدة ومن الثبات ومن الحركة وهكذا....





مهارة ركل الكرة .		
م	تسلسل الاداء ( الخطوات الفنية لأداء المهارة)	توضيح للمهارة
١	وقوف قدم امام وأخرى خلف مواجه للاتجاه الذي ستركل اليه الكرة.	 <p>ركل الكرة</p>
٢	الارتكاز على القدم الامامية وثني ركبتيها قليلا .(الرجل الثابتة)	
٣	الرجل الراكلة خلفا قليلا ومرتخيه.(الرجل الراكلة)	
٤	تبدأ الركل بتحريك الرجل من مفصل الفخذ من الخلف للامام لمقابلة الكرة .	
٥	ركل الكرة بالقدم .	
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		

#### الأنشطة التعليمية لمهارة ركل الكرة

- ركل الكرة مسافة مترين او ثلاثة للزميل
- زيادة المسافة
- تحديد مكان لركل الكرة اليه .

الأنشطة التطبيقية تمشي الطالبة بالكرة ثم ركل الكرة .  
تنفيذ مسابقة في الدقة في الركل ... الخ

الاهتمام بتصحيح الأخطاء في كل ماسبق وتشجيع الطالبات واستخدام الوسائل التعليمية المتنوعة

## 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.

## 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.

احتياجات التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

اليوم / ..... التاريخ / .....

المكرمة قائدة المدرسة .....



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :

أمل توفير الأدوات والأجهزة المطلوبة لبرنامج التربية البدنية :

م	الصف	العدد	ملاحظات

ولكم جزيل الشكر والتقدير

مشرفة برنامج التربية البدنية

الاسم /

التوقيع /

سجل العهدة التربوية البدنية المعززة لصحة الطالبات




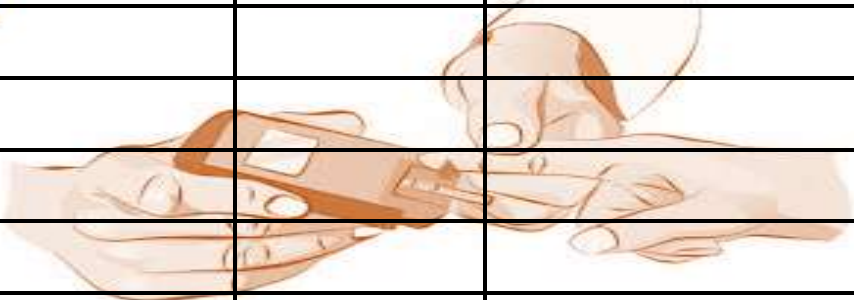
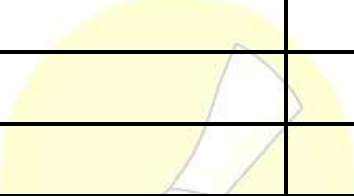

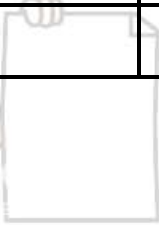

م	الصف	العدد	تاريخ الاستلام	ملاحظات
				
				
				
				
				

مشرفة برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

الاسم /

التوقيع /

سجل الحالات الصحية للتربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

م	اسم الطالبة	الصف	الحالة الصحية	ملاحظات
				
				
				

مشرفة برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

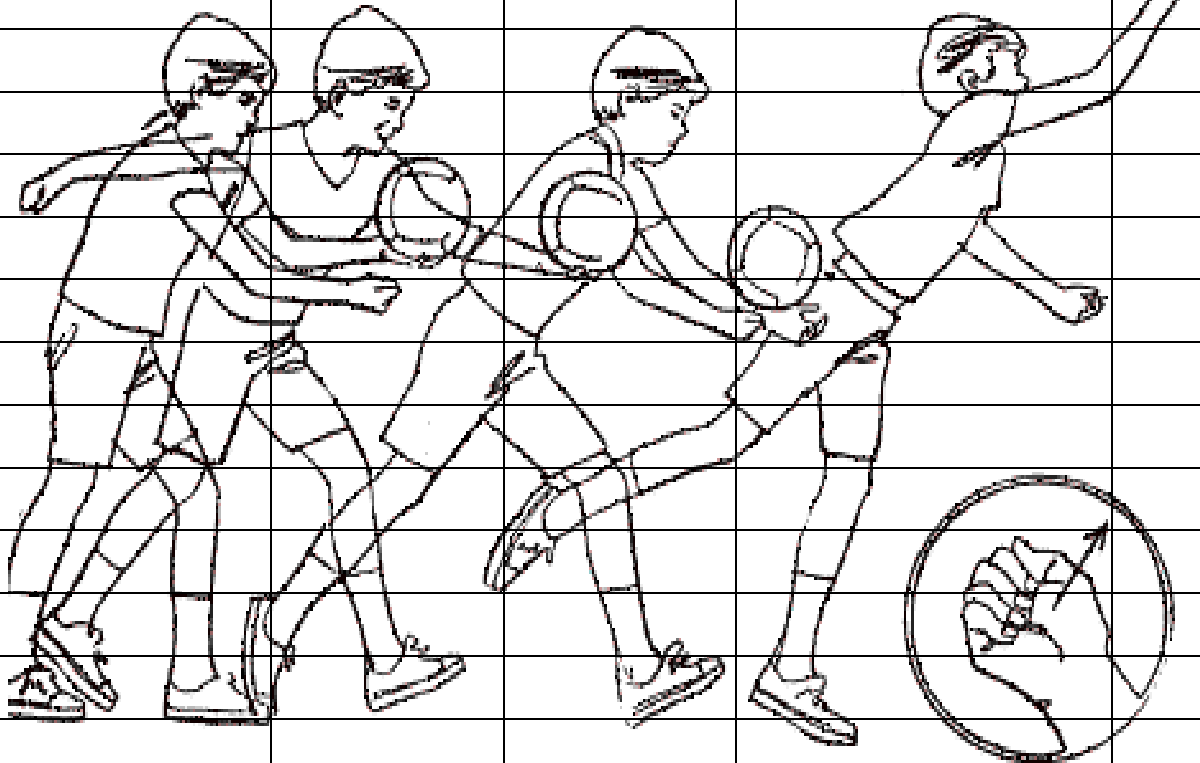
الاسم /

التوقيع /

سجل الصادر للتربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

م	التاريخ	الرقم	الجهة	بشأن

سجل الصادر



مشرفة برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

/ الاسم

/ التوقيع

سجل الوارد للتربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

م	اليوم	التاريخ	الرقم	بشأن
				سجل الوارد

مشرفة برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

الاسم /

التوقيع /





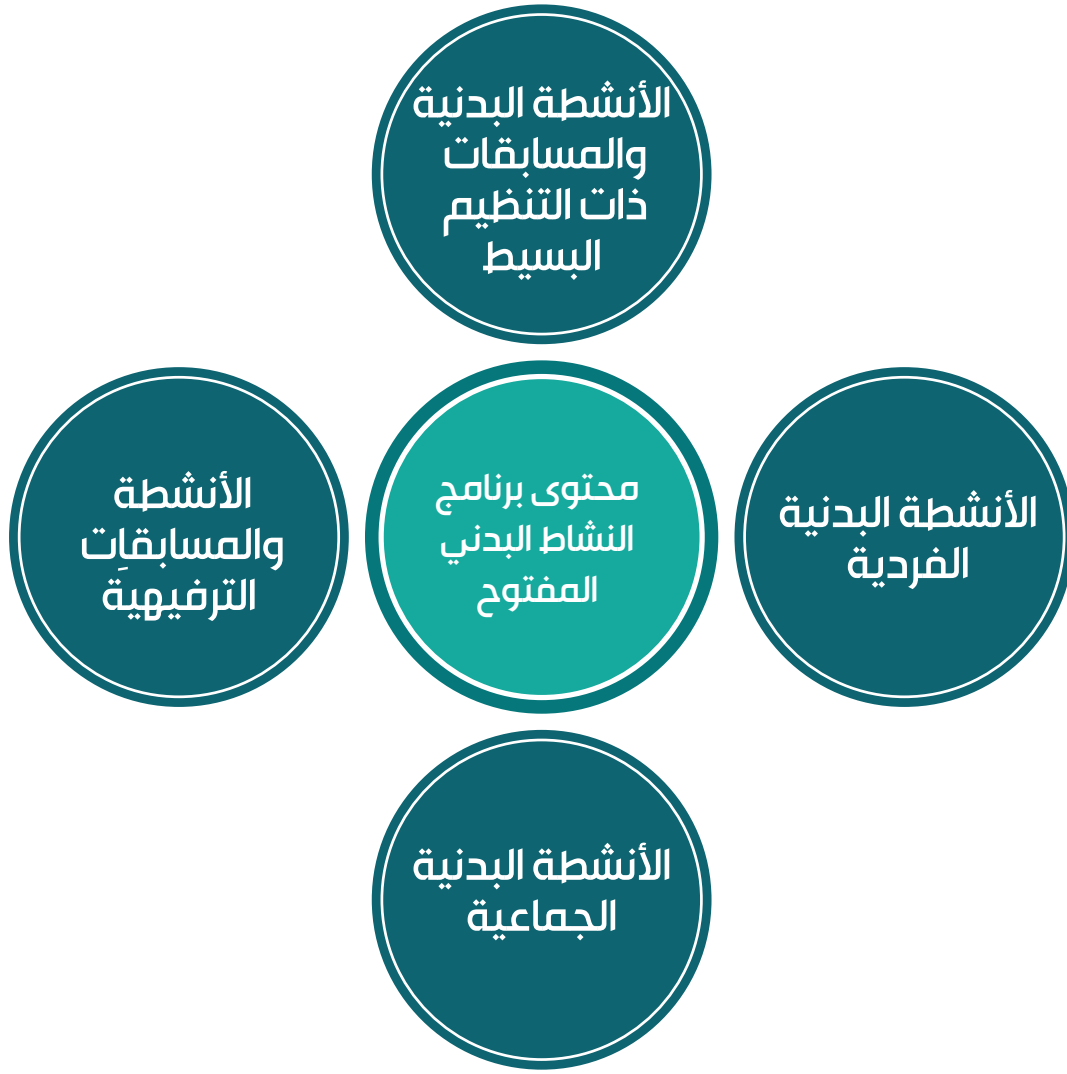


### برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي:

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.



## تعريف المصطلحات:

**التربية البدنية:** « العملية التعليمية التي تستخدم النشاط الرياضي وسيلة لمساعدة الأشخاص على اكتساب المعارف والمهارات واللياقة البدنية التي تسهم 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، وتستهدف 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.... الخ) ».

**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 ».

## المادة العلمية 1/4/1:

### 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 إحماءٍ 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:



## نموذج تصميم محتوى حصة التربية البدنية والحركية المعززة لصحة الطالبات

تاريخ تنفيذ الحصة : / / ١٤٣٩ هـ المرحلة : المكان :  
موضوع الحصة (المهارة الحركية):

الادوات	الأساليب والأنشطة	الجزء
	 <p style="text-align: center;">الجزء الإداري</p>	<p>الإداري : الزمن ٢.ق تجمع الطالبات والوقوف صف وأخذ الحضور والغياب وتفقد الزي الرياضي</p>
شاشة عرض او تلفزيون	 <p style="text-align: center;">١- تمشي حول نسبي</p>	<p>الإحماء : ٥.ق إطالة للمعضلات ومرونة للمفاصل والمشي حول الملعب او الساحة لفتين او ثلاث</p> <p>- - -</p>
شاشة عرض او تلفزيون	<p>- - - - -</p> <p style="text-align: center;">مراعاة فترة الراحة بين كل تمرين وتمارين</p>	<p>الاعداد البدني : ١٠.ق تمارين بدنية لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . اللياقة القلبية التنفسية . تمارين لمعضلات البطن . تمارين لمعضلات الذراعين . تمارين لمرونة المفاصل . تمارين لتنمية التوازن الرشاقة والسرعة لياقة حركية .</p>
شاشة عرض او تلفزيون	<p style="text-align: center;">الخطوات الفنية للمهارة (كيف يجب أن تؤدي). ٢٨.ق</p> <p>- - - - - -</p> <p style="text-align: center;">النشاط التعليمي:</p> <p>١- شرح المهارة والتقديم لها واستخدام الوسيلة . ٢- أداء النموذج من قبل المعلمة او احدى الطالبات المتميزات تؤدي النموذج للمهارة امام الطالبات . ٣- الطالبات يؤدين المهارة ويتم تصحيح الأخطاء .</p> <p style="text-align: center;">النشاط التطبيقي وضع المهارة في أنشطة يطبقها الطالبات . الأنشطة المقترحة</p> <p>- - - -</p>	<p style="text-align: center;">الجزء الاساسي</p>
	 <p style="text-align: center;">الانصراف بهدوء ونظام</p>	<p>٥.ق : أداء تمارين هدفها عودة جسم الطالبة الى حالتها قبل بداية الحصة . (وقوف ) أداء تمرين للتهنئة ثم الانصراف .</p>

قائدة المدرسة/

معلمة النشاط البدني /



التدريبات البدنية الجزء التمهيدي عند تخطيط الملعب يصبح سهلا ومشوقا

## تمارين لتنمية المرونة





## تمارين للتحمل العضلي



## عضلات البطن

## تمارين للقوة العضلية



يفضل التدرج في هذا التمرين والاكثار من المشي والهرولة البسيطة



تمارين المشي والجري المعتدل تنمي  
اللياقة القلبية التنفسية ويجب اخذ  
فترات راحة بين كل تمرين

يجب ملاحظ الطالبات باستمرار لمتابعة  
من تتعرض للتعب والارهاق وايقافها  
فورا.

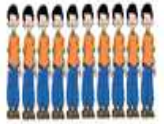




استخدام الوسائل المرئية سيساعد كثيرا في بداية الامر  
استخدام الأدوات الرياضية سيخدم الحصة ويجذب الطالبات  
قبل كل شيء التأكد من سلامة الطالبات صحيا  
هذا تجريبي قابل للنقد والتعديل والحذف والاضافة



تصميم محتوى حصة النشاط البدني المعزز للصحة (١)  
تاريخ تنفيذ الحصة




موضوع الحصة :

الأدوات	الأساليب والأنشطة المقترحة	الجزء
	<p><b>الإداري: الزمن ٢ق</b> تجمع الطالبات والوقوف صفا اخذ الحضور والغياب والزي الرياضي والتقدمة للدرس .</p>   <p>الجزء الإداري</p>	
	<p><b>الاحماء: الزمن ٥ق</b> إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل والعمل على تدفئة العضلات ووصول الدم اليها وتبدأ بالمشي حول الملعب لفتين ثم عمل تشكيل دائرة او تشكيل حر والقيام بالعمل .</p> <p>- - -</p>	<p>التمهيدي</p> 
	<p><b>الاعداد البدني: الزمن ١٠ق</b> تنفيذ تمارين من أجل تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتنمية اللياقة الحركية وتكون التمارين شاملة لكل أجزاء الجسم .</p> <p>- - - - - -</p>	



## تصميم حصة النشاط البدني المعزز للصحة (٢)



الأدوات	الأساليب والأنشطة المقترحة	الجزء
	<p><b>النشاط التعليمي: الزمن ٤١ق</b> (الشرح المبسط للمهارة – تنفيذ نموذج للمهارة من المعلمة او احدى الطالبات واستخدام الوسيلة -</p> <p>١- الخطوات الفنية للمهارة (وهي الخطوات التي تراعى عند تنفيذ المهارة بشكلها المطلوب) حسب المهارة المقررة في الدرس.</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>التدريبات التعليمية للمهارة . هي تدريبات تسهم في تعليم الطالبة للمهارة وتكون متدرجة من السهل الى الصعب .</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	 <p>الرئيسي</p>
	<p><b>النشاط التطبيقي: الزمن ٤١ق</b> تدريبات تطبيقية للمهارة من خلال نشاط تمارسه الطالبة وتطبق من خلاله المهارة</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	
	<p><b>الزمن ٥ق</b> : (وقوف ) أداء تمرين للتهنئة الانصراف للاغتسال والعودة للفصل بهدوء ونظام .</p>	الختام

قائدة المدرسة /

معلمة النشاط البدني المعزز للصحة /

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة

الشؤون التعليمية/ إدارة نشاط الطالبات

# محتوى حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

المعلمة /

قائدة المدرسة /

موقع هذه الفقرة او الخطوة  
الثالثة بعد الاحماء والتمرينات

مدة هذه الفقرة من  
الحصة ٢٨ دقيقة

التقديم للمهارة لفظيا

او احدى الطالبات او وسيلة تعليمية  
متوفرة جميعها ان شاء الله

الاداء من الطالبات وتصحيح الاخطاء

نشاط تطبيقي للمهارة

هذا اسلوب التعليم المطلوب من المعلمة

تعليم الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة

النشاط التعليمي والتطبيقي

١. تقوم المعلمة بشرح النشاط للطالبات

٢. تقدم المعلمة نموذج للنشاط

٣. تقوم الطالبات بأداء النشاط

بعد اتقان الطالبات للأداء ينتقلن للنشاط التالي

