



برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

2017م - 1438هـ

t/edu.com
شركة تطوير للخدمات التعليمية
Tutor.com for educational services

وزارة التعليم
Ministry of Education

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَهْلًا بِكُمْ



المقدمة:



رؤية المملكة ٢٠٣٠، أشارت إلى أن سعادة المواطن لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، لذلك اقتضى الأمر التأكيد على بعض المسارات التي تسهم في تكامل الرؤية، ومن بينها برنامج النشاط البدني.



أقرت وزارة التعليم تطبيق (برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات).



زيادة في عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة في المملكة (السمنة، ارتفاع الكوليسترول، السكري، ضغط الدم، أمراض القلب و هشاشة العظام ... الخ).



ممارسة الأنشطة توفر تنمية شاملة ومتزنة للقدرات البدنية للطالبات.



ممارسة الطالبات للأنشطة البدنية له وظائف متعددة، لا يركز على تحسين الجوانب البدنية والصحية فحسب، بل الجانب النفسي والاجتماعي أيضاً.



هدف الدورة

تأهيل مشرفات النشاط البدني بأسلوب منهجي
وعلمي .



المستوى التمهيدي
حقيبة المدرسة

2018 - 1438

برنامج
التربية البدنية المعززة
لصحة الطالبات

تأهيل مشرفات النشاط البدني

الفئة المستهدفة

اسم الحقيبة التدريبية

الهدف العام للحقيبة

أن تكون المشرفات قادرات على تطبيق برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.

الأهداف التفصيلية

- الإلمام بالمعارف والمفاهيم الأساسية لبرنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.
- تطبيق المهارات الأساسية لبرنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.

مخرجات التعلم المتوقعة:

- تحديد الواجبات والمهام المنوطة بمشرفات النشاط البدني.
- الإلمام بعوامل الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.
- تطبيق أنشطة أوجديات الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات بكفاءة.
- 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



المخطط التنظيمي للحقيبة التدريسية



محتوى الحقيبة التدريسية

الوحدة الأولى

الاختبار القبلي

واجبات ومهام مشرفة النشاط البدني

ماهية وأهداف برنامج النشاط البدني للبنات

عوامل الأمن والسلامة
في برنامج النشاط البدني

أجديات الحركة في برنامج النشاط البدني

مخطط الأنشطة البدنية
والحركية المعززة للصحة

قياس بعض عناصر اللياقة
البدنية المرتبطة بالصحة

إدارة برنامج الأنشطة البدنية والحركية
في فترة الاصطفاف الصباحي

هرم النشاط البدني المعززة للصحة للبنات

نظيم وإدارة برنامج النشاط
البدني المفتوح بمدارس البنات

حوار مفتوح حول برنامج
النشاط البدني للبنات

الاختبار البعدي

الوحدة الثانية

الوحدة الثالثة

الوحدة الأولى

أهداف الوحدة

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

موضوعات الوحدة:

- واجبات ومهام مشرفة النشاط البدني.
- ماهية وأهداف برنامج النشاط البدني للبنات.
- عوامل الأمن والسلامة في برنامج النشاط البدني للبنات.





النشاط (1 / 1 / 2)

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
نموذج الاختبار القبلي – أقلام كتابة	20 ق	الاختبار التحريري	فردى

نشاط 1

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
أوراق A4- اقلام كتابة	10 ق	حلقة نقاش	جماعي

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وفي ضوء مفهومك للأشراف التربوي من خلال التعريفات حددي التعريف الأدق والأصح من الناحية التربوية.

هو مد المعلم بما يحتاج إليه من مساعدة.

هو تنسيق وتوجيه النمو المستمر للمعلمات في المدرسة فرادى أو جماعات كي يفهموا وظائفهم ويؤدونها بصورة أكثر فاعلية.

هو عملية تهدف إلى تحسين إلى المواقف التعليمية عن طريق تخطيط المناهج أو الطرق التعليمية التي تساعد الطالبات على التعلم بأسهل الطرق وأفضلها بحيث تتوافق مع احتياجاتهم.

تزويد الطالبات في جميع المراحل بمستوي أفضل من الخدمات التربوية.



مهام وواجبات مشرفة النشاط البدني

هدف الجلسة:

تحدد المهام والواجبات المنوطة بمشرفة النشاط البدني.

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 تعلمات الأمن والسلامة الخاصة بممارسة النشاط البدني المدرسي.
- التدريب على استخدام أدوات القياس المناسبة خلال برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- إشراك المعلمات والمجتمع المدرسي في برنامج النشاط البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- إعداد التقارير الخاصة بتنفيذ برنامج النشاط البدني.
- الإشراف على نشرات التوعية الخاصة ببرنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات.
- المساهمة في نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني للطالبات.
- تحديد الصعوبات والمعوقات التي تواجه تنفيذ برنامج أنشطة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات والسعي لحلها مع الجهات المختصة.





النشاط (1 / 2 / 2)

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
أوراق A4 - أقلام كتابة	45 ق	حلقة نقاش	جماعي

بالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ ناقشي الأدوار المنوطة بمشرفة النشاط البدني



ماهية وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

هدف الجلسة:

تحديد مفهوم وأهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

موضوعات الجلسة:

- مفهوم النشاط البدني للطالبات.
- أهداف برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات.

مفهوم النشاط البدني للبنات

جميع الحركات الجسمية التي تقوم بها العضلات الهيكلية لل طالبة 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 النشاط البدني للبنات

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

- نشر الوعي بممارسة النشاط البدني لإكساب الطالبات اللياقة البدنية المعززة للصحة.
- غرس المفاهيم الصحيحة للأنشطة البدنية بين الطالبات، كالعمل بروح الفريق الواحد وإدارة البعد التربوي للنشاط البدني .
- تعزيز الاتجاهات الاجتماعية والسلوك التعاوني بين الطالبات من خلال مواقف اللعب الجماعية والفردية، وإكساب الطالبات الثقة بالنفس .
- المساهمة في تخليص 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

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
أوراق A4- اقلام كتابة	30 ق	حلقة نقاش	جماعي

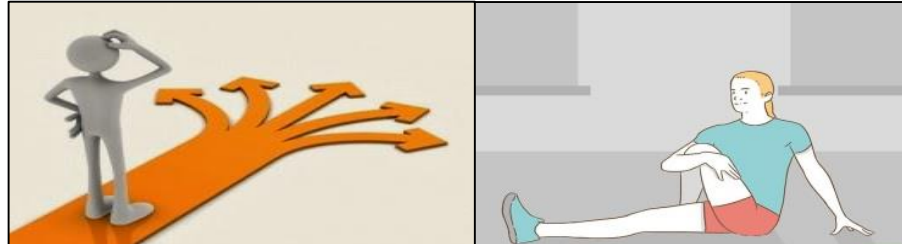
بالتعاون مع أفراد مجموعتك؛ ناقشي اهداف البرنامج

نشاط 2

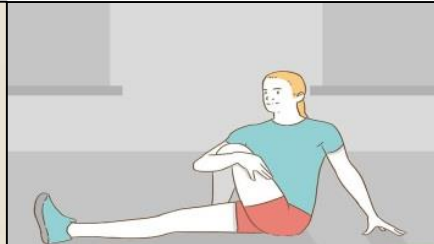
متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
أوراق A4- اقلام كتابة	10ق	حلقة نقاش	جماعي

إن ما يهمنا هو اكتساب المعلومات والمعارف الخاصة بتأثير برنامج النشاط البدني على جوانب الصحة للطالبات، بالتعاون مع أفراد مجموعتك ناقشي الجوانب الإيجابية لتأثير برنامج النشاط البدني على صحة الطالبات:

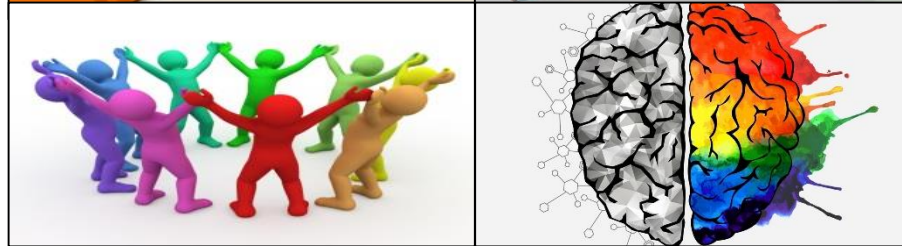
المجموعة الثالثة :
الجانب النفسي



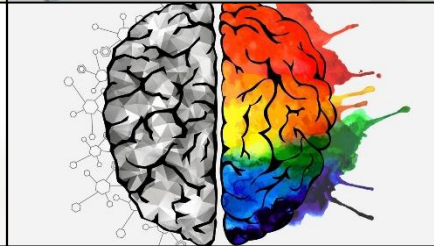
المجموعة الأولى :
الجانب البدني



المجموعة الرابعة :
الاجانب الاجتماعي



المجموعة الثانية :
الجانب الذهني





عوامل الأمن والسلامة في برنامج النشاط البدني

هدف الجلسة:

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.

مفهوم الأمن والسلامة في برنامج النشاط البدني

يشير مصطلح الأمن والسلامة إلى الإجراءات الوقائية التي تتخذ للمحافظة على حياة الطالبات المشاركات في برنامج النشاط البدني المدرسي، والوقاية من التعرض للإصابات، وتقليل تأثيرها حال وقوعها على أسوأ الأحوال.

أسباب الإصابات في برنامج النشاط البدني:

- 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 الإصابات السابقة.



نشاط 3

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
أوراق A4- اقلام كتابة	10 ق	حلقة نقاش	جماعي

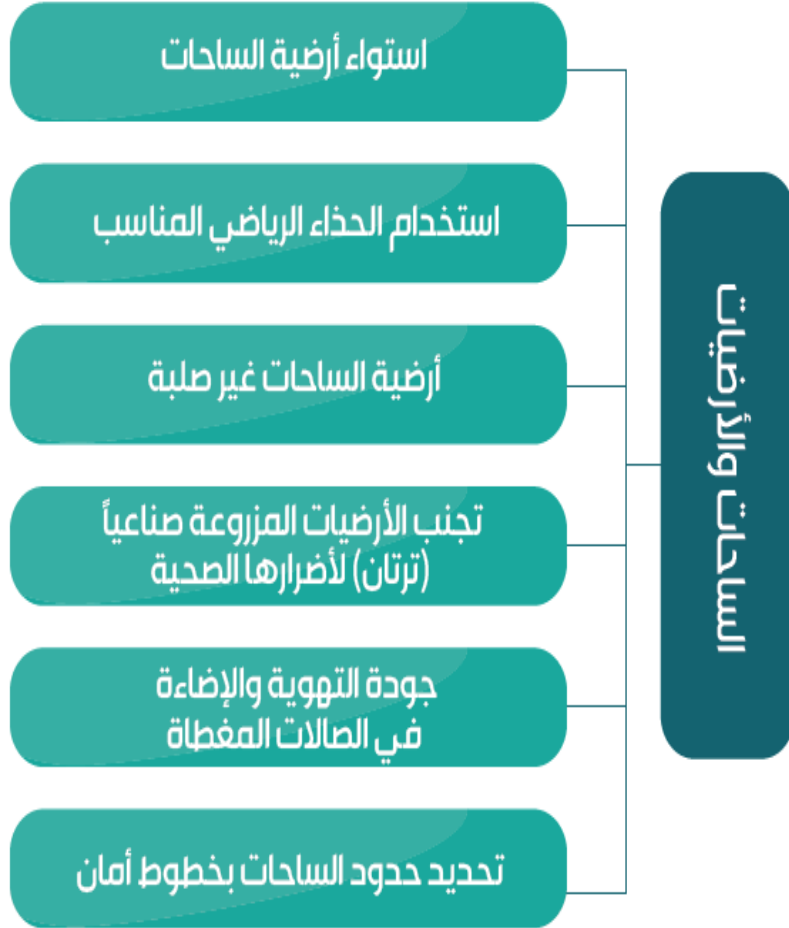
من خلال الصور الموضحة أمامك وبالتعاون مع أفراد مجموعتك ، استنتجي أسباب حدوث الإصابات أثناء ممارسة النشاط البدني للبنات





تعزيز إجراءات الأمن والسلامة في برنامج النشاط البدني من خلال العوامل التالية:

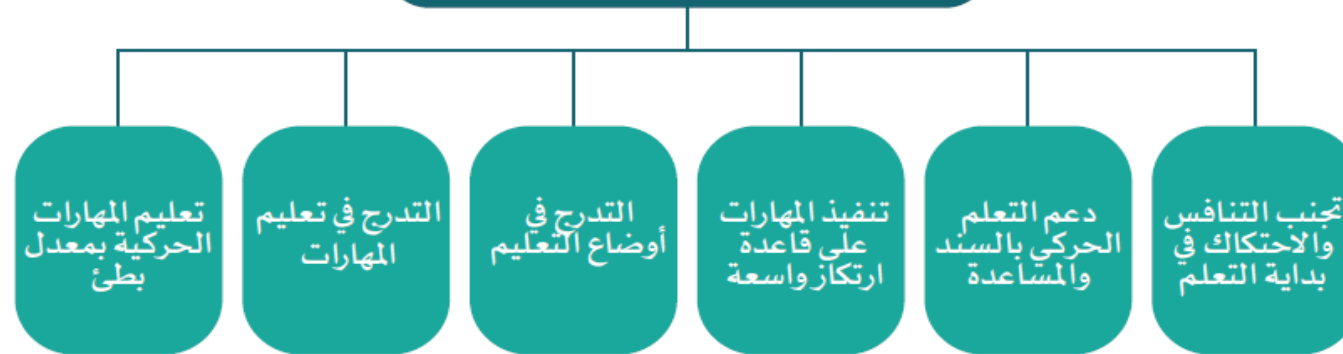




الاجهزة والأدوات



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 2 / 4 / 1

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
أوراق A4- اقلام كتابة	45 ق	حلقة نقاش	جماعي

لاحظت معلمة التربية البدنية أثناء النشاط البدني حدوث بعض الإصابات للطلاب، ناقشي مع أفراد مجموعتك أسباب حدوث هذه الإصابات.

الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة

- فهم هرم النشاط البدني المعزز لصحة الطالبات وتحديد مستوياته.
- تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.

موضوعات الوحدة:

- هرم النشاط البدني المعزز للصحة.
- تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح.
- حوار مفتوح حول البرنامج التدريبي.





هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة

هدف الجلسة:

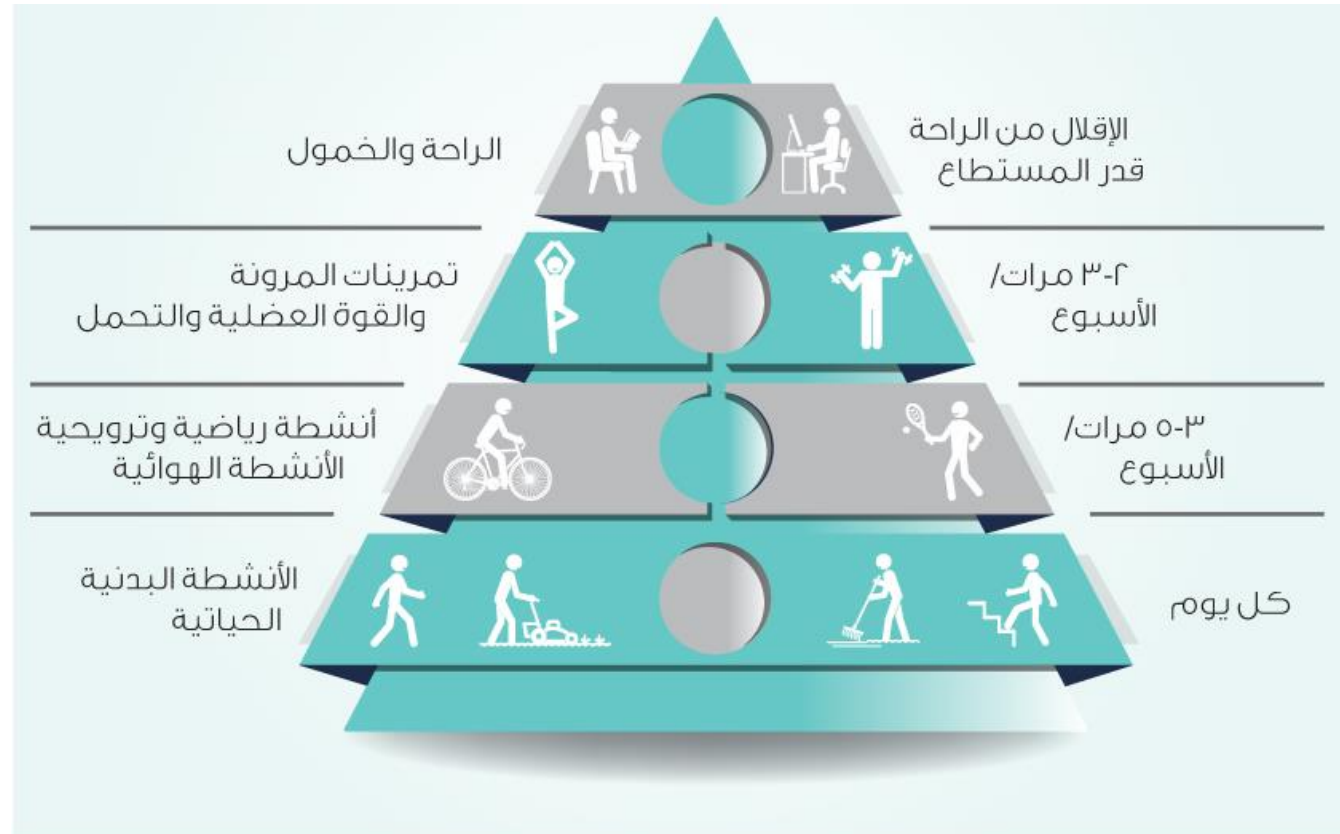
أن تتعرف المشاركة على هرم الأنشطة

موضوعات الجلسة:

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

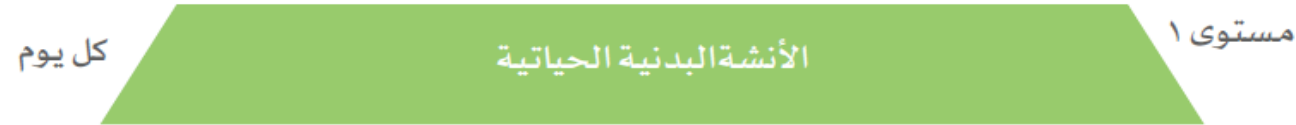
مفهوم هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة

هو الملخص التفصيلي لاحتياج الطالبات من الأنشطة البدنية المعززة للصحة، ويتكون من (4) مستويات:



1. أنشطة المستوى الأول من هرم النشاط البدني المعزز 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 بدلاً من المصعد، والمشي بدلاً من استخدام وسائل التنقل، إضافة إلى الأعمال المنزلية البسيطة.



2. أنشطة المستوى الثاني من هرم النشاط البدني المعزز للصحة

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



3. أنشطة المستوى الثالث من هرم النشاط البدني المعزز للصحة

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



4. أنشطة المستوى الرابع من هرم النشاط البدني المعزز للصحة

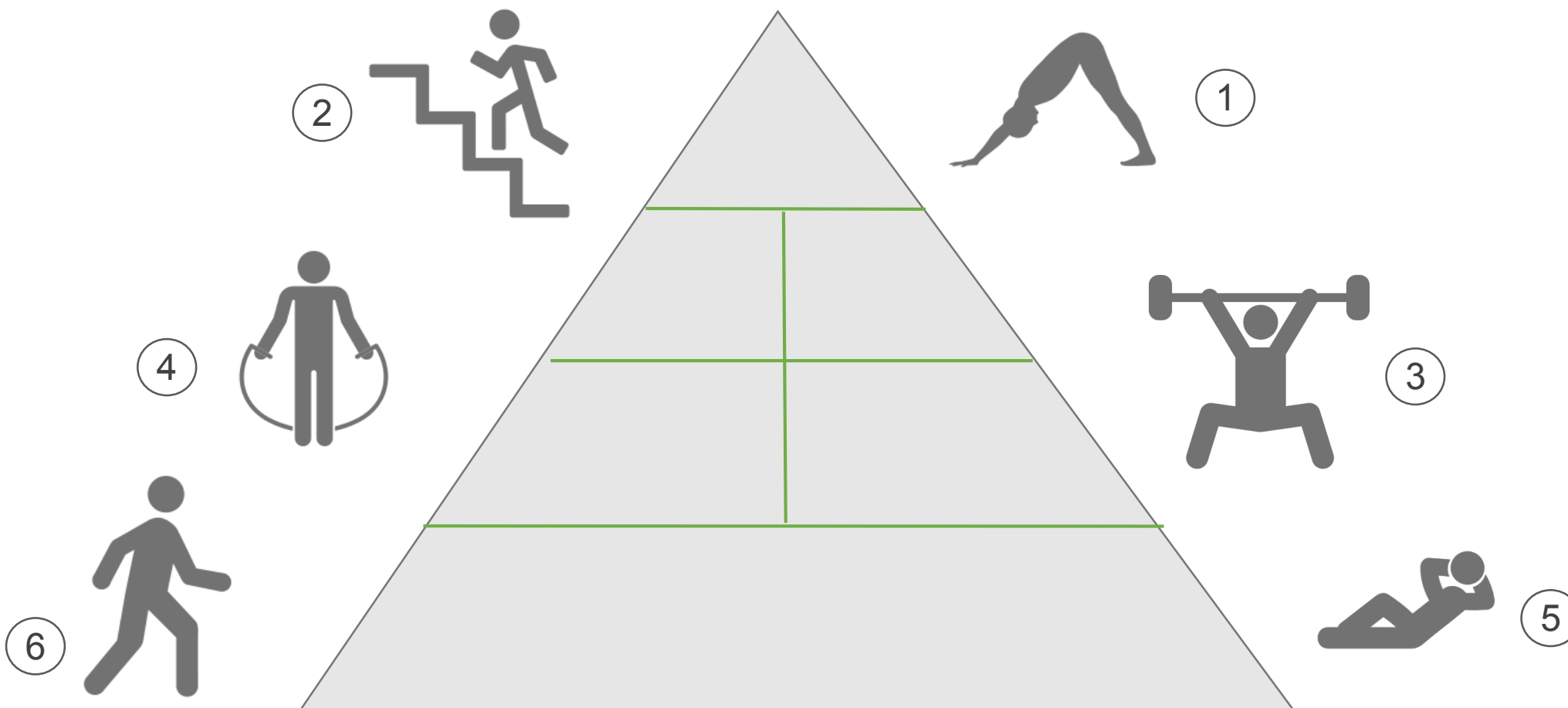
وهو مستوى الخمول البدني، والذي يتضمن البقاء لمدة طويلة (ساعتان متواصلتان) دون حركة، كالجوس الطويل أمام التلفزيون وألعاب الكمبيوتر. وهذا المستوى ينبغي الحد منه بممارسة نشاط بدني خفيف للتقليل من التأثير سلباً على الصحة.



نشاط

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
قاعة تدريب مجهزة – أقلام كتابة - سبورة	10 ق	عصف ذهني جماعي	جماعي

بالتعاون مع أفراد مجموعتك صنفي كلاً من هذه الأنشطة حسب مستويات هرم النشاط البدني :





النشاط 2 / 1 / 3

متطلبات النشاط	الزمن	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
قاعة تدريب مجهزة – أقلام كتابة - سبورة	30 ق	عصف ذهني جماعي	جماعي

من خلال فهم لما سبق عرضه، تناولي بالتعاون مع زميلاتك أمثلة النشاط البدني المعزز للصحة، ثم صنفها إلى مستويات وفقاً لطبيعتها.



تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح

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.



أغراض برنامج النشاط البدني المفتوح بمدارس البنات

- 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 إشراكهن 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 لأهداف على أسس تربوية، كما يلي:
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع استعدادات الطالبات وقدراتهن ومستوى مهارتهن.
 - أن يراعى تنوع المحتوى من الأنشطة (الترفيهية، البدنية، الاجتماعية).
 - أن يتضمن مستويات تراعى الفروق الفردية بين الطالبات.
 - أن يتماشى مع الإمكانيات المتاحة كالملاعب، الأدوات والوسائل الترويحية.







النشاط 2 / 2 / 3

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

من خلال ما سبق عرضه، تناولي بالتعاون مع زميلاتك طرق إدارة محتوى برنامج النشاط البدني المفتوح.



حوار مفتوح

هدف الجلسة:

الإجابة عن استفسارات ومناقشات المشاركات حول موضوعات البرنامج التدريبي.

الجلسة الثانية عشر: الاختبار البعدي

هدف الجلسة:

يتوقع من المشاركة في نهاية الجلسة أن تجيب على أسئلة الاختبار البعدي





شكراً لكم ،،