



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة جازان
الشؤون التعليمية
إدارة نشاط الطالبات

المساعد

لمعلمة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

في (الاصطفاف الصباحي - حصّة النشاط)

جمع و إعداد و تنسيق
مشرفة التربية البدنية
أنتصار سليمان زميم





إهداء

إلى كل معلمة بذلت الجهد والوقت لتنفيذ برنامج التربية البدنية
لطلّابات في مختلف المراحل التعليمية وحاولت نشر ذلك بالبحث والاجتهاد
بجمع المعلومات وتطبيق الأنشطة و المهارات الرياضية .

يسرني أن أتقدم لك بخالص الشكر والتقدير على ما بذلته من جهد
جعله الله في موازين حسناتك .

كما أشكر الأستاذ / حسين صديق حكيم

الذي تفضل مشكوراً بالتدقيق والمراجعة اللغوية لهذا الدليل

مشرفة التربية البدنية

انتصار زميم



مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

انطلاقاً من رؤية المملكة ٢٠٣٠ والتي أشارت إلى أن سعادة (المواطنين لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية ، والتي تكمن في بناء مجتمع ينعم أفراداه بنمط حياة صحي ، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة)

فقد أقرت وزارة التعليم تطبيق برنامج التربية الصحية والبدنية في مدارس البنات وفق (الضوابط الشرعية) وبالتدرج حسب الإمكانيات المتوفرة في المدرسة إسهاماً في تحقيق الرؤية وفق ما ورد تحت محور (مجتمع حيوي بيئة عامرة) واستهدافاً للتنمية الشاملة والمتزنة للقدرات البدنية للطالبات في المراحل الدراسية المختلفة وفقاً لميولهن ورغباتهن وذلك من خلال ممارسة موجهة للأنشطة البدنية والحركية ، وتنمية لمداركهن المعرفية والمهارية والصحية والوجدانية والاجتماعية .

فقد تم إعداد هذا الدليل (المساعد) ليكون مسانداً ومرجعاً لمعلمة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات وفقاً لأسلوب ومنهجية علمية من خلال تزويدهن بالمفاهيم والمعارف والمهارات الأساسية للأنشطة البدنية والحركية المعززة لصحة الطالبات في المراحل التعليمية المختلفة .

ويشتمل الدليل أمثلة على تصميم لمجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية بغرض توضيح فكرة التتابع والتكامل في إعداد الأنشطة والخبرات التعليمية وتنفيذها ، ويمكن للمعلمة الاستفادة منه في تصميمها لبقية الأنشطة والمهارات الأخرى ويتيح الدليل مساحة واسعة للمعلمة للابتكار والتطوير في إعدادها للخبرات التعليمية لكل نشاط .



الفهرس

الصفحة	الموضوع
٤	مفهوم النشاط البدني للطالبات
٤	أهداف التربية البدنية
٥ - ٦	مهام ومسؤوليات مشرفة النشاط البدني
٧	برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي
٨	مفهوم برنامج الأنشطة البدنية المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي
٨	أهداف الأنشطة البدنية المعززة للصحة في فترة الاصطفاف الصباحي
٨	النشاط البدني في الاصطفاف الصباحي
٩ - ١٢	نماذج من الأنشطة والتمارين في الاصطفاف الصباحي
١٣	الأمن والسلامة في برنامج النشاط البدني
١٤	مفهوم الأمن والسلامة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات
١٤	أسباب الإصابات في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات
١٣ - ١٥	تعزيز إجراءات الأمن والسلامة في النشاط البدني
١٦	كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني
١٧ - ١٨	بعض الإسعافات الأولية
١٩ - ٢٢	مفاهيم أوجديات الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات
٢٣ - ٢٧	عناصر مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة
٢٨ - ٣٣	هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة
٣٤ - ٣٥	بعض خصائص النمو لدى الطالبة واحتياجاتها في مراحل التعليم العام
٣٦ - ٣٨	بعض الأجهزة والأدوات المطلوبة لبرنامج التربية الصحية والبدنية في مدارس البنات
٣٩ - ٦٣	تطبيقات على أوجديات الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات
٤٦ - ٧٦	تمارين بالكرة
٧٧ - ٧٨	تنظيم وإدارة برنامج النشاط البدني المفتوح
٧٩ - ٩٦	نماذج لبعض الأنشطة والمهارات لبرنامج النشاط البدني المفتوح
٩٧ - ١٠١	العاب للتربية البدنية واليوم المفتوح بالشرح والصور
١٠٣ - ١٠٤	من أساليب الحياة الصحية (التغذية الصحية)
١٠٥	الهرم الغذائي
١٠٦ - ١٠٧	التغذية الصحية لطالبات المدارس
١٠٨	معادلة اتران الطاقة
١٠٩	تعريف المصطلحات
١١٠	المراجع



مفهوم النشاط البدني للطالبات

جميع الحركات الجسمية التي تقوم بها العضلات الهيكلية للطالبة أثناء ممارسة الأنشطة الحركية الموجهة ، تتطلب 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

أهداف التربية البدنية

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته ، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة عمرية تحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة .

ولتحديد أهداف التربية البدنية في التعليم العام ، فإنه يجب أن تنطلق من فلسفة التعامل مع الطالبة على أنها جسم وعقل وروح . لذا فهي تركز على ثلاثة محاور رئيسة هي كما يلي :

- ١ – الدين الإسلامي الحنيف ، وذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي .
 - ٢ – العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية .
 - ٣ – ضرورة النشاط الحركي لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية ، خاصة في ظل متغيرات العصر وما قد تسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان .
- من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل أهداف التربية البدنية بما يحقق هذه الفلسفة ، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطالبات وتكون هذه الأهداف على النحو التالي :
- ١ – تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني .
 - ٢ – تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني .
 - ٣ – تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة منها بالصحة والمحافظة عليها .
 - ٤ – تنمية المهارات الحركية ، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر .
 - ٥ – تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه .
 - ٦ – تعزيز السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية وتنمية القيادة .
 - ٧ – تعزيز السلوك المؤدي إلى احترام الفروق الفردية بين الطالبات .
 - ٨ – تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بعناصر اللياقة البدنية المعززة للصحة والطرق المبسطة لقياسها .



مهام ومسؤوليات مشرفة النشاط البدني في المدرسة

- # إجراء التخطيط التعليمي بالأدوات واللوازم والوسائل التعليمية الممكن توفيرها بالشراء وفق المخصصات المعتمدة وذلك من البيئة المحلية أو تصميمها كبدائل مناسبة
- # الإشراف والمتابعة الدورية على نظافة وترتيب مقر التربية البدنية وأماكن تنفيذ الأنشطة والتأكد من توفر عوامل الأمان والسلامة في محيطها .
- # التخطيط المبرمج والعملي للأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية بالمدرسة والإشراف والمتابعة للتنفيذ والتقييم المستمر .
- # التنسيق الإداري بما يتعلق بعوامل الأمان والسلامة في الأماكن التي تنفذ فيها الأنشطة والتنسيق بالمخاطبة مع إدارة المدرسة وتوثيق ذلك في الصادر الخاص بسجل التربية البدنية بالمدرسة .
- # وضع تعليمات الأمان والسلامة الخاصة بممارسة النشاط البدني المدرسي ونشرها في محيط المدرسة .
- # ملاحظة النواحي الصحية للطالبات والحالة القوامية في الوقوف والجلوس والنظافة الشخصية ومناسبة الزي الرياضي المستخدم من قبل الطالبة وملائمة مكان النشاط صحياً واختيار أوجه الأنشطة بما يتناسب مع الظروف الجوية .
- # مراعاة خصائص النمو وفقاً للمرحلة الدراسية وانتقاء الأنشطة والبرامج التي تناسب خصائص ومتطلبات هذه المرحلة .
- # التجهيز المسبق للأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق المهارة .
- # التدريب على استخدام أدوات القياس المناسبة خلال برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات .
- # إشراك المعلمات والمجتمع المدرسي في برنامج الأنشطة البدنية .
- # المتابعة من قبل المعلمة وعدم تكليف إحدى الطالبات بتنفيذها حتى لا تفقد أهميتها .
- # تنويع الإحماء وعدم الاقتصار على لعبة واحدة فقط طيلة تنفيذ الأنشطة حتى لا يفقد بداية النشاط أهميته وكذلك عنصر التشويق في النشاط .
- # اختيار الوقوف في المكان المناسب ليتمكن جميع الطالبات من رؤية المعلمة والاستماع إليها .
- # استخدام الصافرة لتنبيه الطالبات .
- # الحرص على شرح الخبرة التعليمية عند تقديمها ومراعاة الفروق الفردية .
- # عدم الاكتفاء بالنموذج التوضيحي واتباع خطوات تعليم المهارة .
- # أهمية صحة النماذج التوضيحية المقدمة للطالبات واستخدام الوسائل التعليمية المصاحبة لعرض النماذج .
- # الإكثار من المسابقات بغرض تأكيد تعلم الخبرة التعليمية .
- # استخدام التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء .





- # استثمار الجزء المعرفي في النشاط وإثراء الطالبة بالمعلومات .
- # التركيز على تنمية الجانب الانفعالي في جميع أجزاء النشاط الأمر الذي ينمي لدى الطالبة العديد من القيم التربوية والصفات الإدارية المنشودة .
- # تقييم تعلم الطالبات ومعرفة مدى تحقق الأهداف السلوكية للنشاط .
- # تنفيذ التهيئة في نهاية النشاط بالشكل المطلوب واستخدام تمارين الإطالة لإعادة العضلات إلى طبيعتها .
- # المعالجة التربوية للسلوكيات الخاطئة كعدم ارتداء بعض الطالبات للزي والحذاء الرياضي .
- # تفعيل برنامج الأنشطة المعززة للصحة من خلال إعداد خطة مناسبة متوافقة مع إمكانيات المدرسة .
- # إعداد سجلات التربية البدنية لتوثيق ما تقوم به من أعمال .
- # المساهمة في تهيئة الفرص المناسبة لمشاركة الطالبات في النشاط البدني .
- # التدريب على تنظيم المسابقات الترويحية في برنامج التربية البدنية .
- # إشراك المعلمات والمجتمع المدرسي في برنامج الأنشطة البدنية المعززة لصحة الطالبات .
- # إعداد التقارير الخاصة بتنفيذ برنامج الأنشطة البدنية .
- # الإشراف على النشرة التوعوية الخاصة ببرنامج الأنشطة البدنية .
- # المساهمة في نشر الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني للطالبات .
- # تحديد الصعوبات والمعوقات التي تواجه تنفيذ برنامج الأنشطة البدنية والسعي لحلها .



برنامج الأنشطة البدنية

المعززة للصحة خلال الاصطفاف الصباحي





مفهوم 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 والصحة 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 والعمل الجماعي .

النشاط البدني في الاصطفاف الصباحي

يعتبر الاصطفاف الصباحي مظهراً هاماً من مظاهر النظام في المدرسة ، ويسهم في إعداد الطالبة وتهيئتها لاستقبال اليوم الدراسي ، وتشرف معلمة التربية البدنية بالمدرسة على جزء منه وبإشراف مباشر من قائدة المدرسة وبمشاركة كافة أعضاء هيئة التدريس بالمدرسة ونظراً لما له من آثار تربوية وارتفاع نسبة المواظبة والانتظام بالإضافة الى دوره في تكوين شخصية الطالبة والثقة بالنفس لذا وجب على معلمة التربية البدنية

أن تراعي التالي عند تنفيذ الاصطفاف الصباحي :

- ❖ الالتزام بالحضور قبل بداية برنامج الاصطفاف للبدء والإعداد .
- ❖ أداء وترديد النشيد الوطني من قبل جميع الطالبات .
- ❖ ضبط انتشار الطالبات في فناء المدرسة ، ومراعاة المسافات المناسبة لتنفيذ النشاط .
- ❖ مراعاة الأوضاع والاتجاهات لتنفيذ الأنشطة ، للحد من ضعف التركيز والشعور بالضيق .
- ❖ إدارة النشاط من مكان بارز حتى يتسنى لجميع الطالبات متابعتها .
- ❖ توزيع الانتباه بشكل مناسب على الطالبات ، وضبط الصوت ليصل لجميع الطالبات .
- ❖ أن تكون الأنشطة والتمارين المستخدمة مشوقة ومتجددة .
- ❖ أن تكون التمرينات سهلة ومبسطة ومناسبة للمرحلة الدراسية وحالة الجو وإمكانيات المدرسة .
- ❖ تفعيل التقنية وأجهزة العرض في تنفيذ العروض الرياضية والتمارين .
- ❖ الاستفادة من المرافق المتعددة في ساحة الاصطفاف الصباحي .
- ❖ تدريب المعلمات على تنظيم نشاط الاصطفاف الصباحي وتشكيل محتواه .
- ❖ مشاركة الهيئة الإدارية والإدارية والتعليمية ، مع تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب .



نماذج من الأنشطة والتمارين في الاصطفاف الصباحي

(وقوف – الذراعان جانباً)

لهذا الوضع عدد من التمارين :

١ / المشي في المكان .

٢ / المشي على المشطين .

٣ / الوثب في المكان .

٤ / المشي في المكان مع فتح وضم قبضة اليد .



(وقوف – الذراعان جانباً)

طريقة الأداء :

لف الرقبة للجانب في اربع عدات .

واحد للجانب الايمن و اثنان الرجوع وثلاثة
للجانب اليسار واربعة الرجوع للوضع الأول





(وقوف – الذراعان جانباً)

طريقة أداء التمرين :

- خفض الذراعين للأسفل والضرب على الفخذين اربع مرات .

واحد ... اثنان ... ثلاث ... أربع

- رفع الذراعين عالياً للتصفيق اربع مرات .

وهكذا التكرار

الإضافات : الأداء من المشي في المكان وأيضاً المشي في المكان مع الدوران لليمين وأداء التمرين مرة واحدة في كل اتجاه حتى الرجوع للوضع الأول .



(وقوف – الذراعان جانباً)

طريقة الأداء :

لف الجذع للجانب بالتبادل في عدتين .

- واحد يلف الجذع لليمين .

- اثنان يلف الجذع للييسار .

التكرار وفق تقدير المعلمة .

الإضافة : ممكن إضافة المشي في المكان مع التمرين .





(وقوف – الذراع اليمنى عاليا واليسرى جانبا)

طريقة الأداء : بالعدد واحد .. اثنان

- واحد : تبديل وضع الذراع اليمنى جانبا واليسرى عاليا .

- اثنان : يتم التبديل والرجوع لنفس الوضع السابق .

للإضافة :

الأداء من المشي في المكان والوثب في المكان .



(وقوف – الذراع اليمنى عاليا واليسرى ثبات الوسط)

طريقة الأداء :

تبادل وضع الذراعين بالعدد واحد .. اثنان

العدد واحد يتم تغيير وضع الذراعين اليمنى في الوسط

واليسرى في الوسط واثنان العكس والاستمرار بالتكرار

واحد .. اثنان .





(وقوف - انثناء عرضاً)

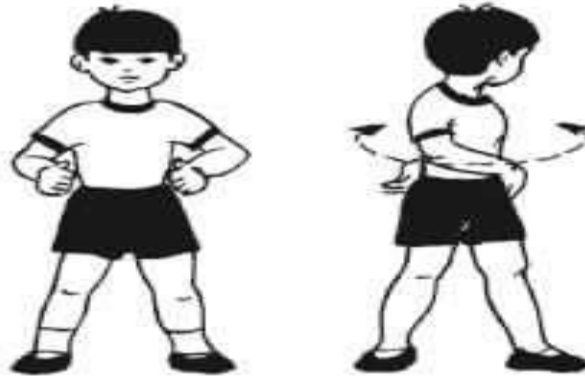
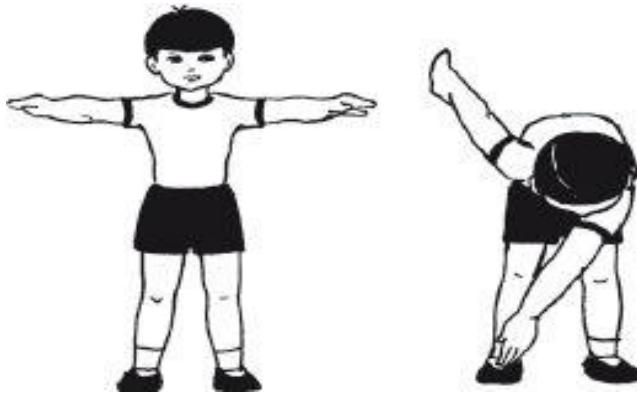
عدد من التمارين من هذا الوضع :

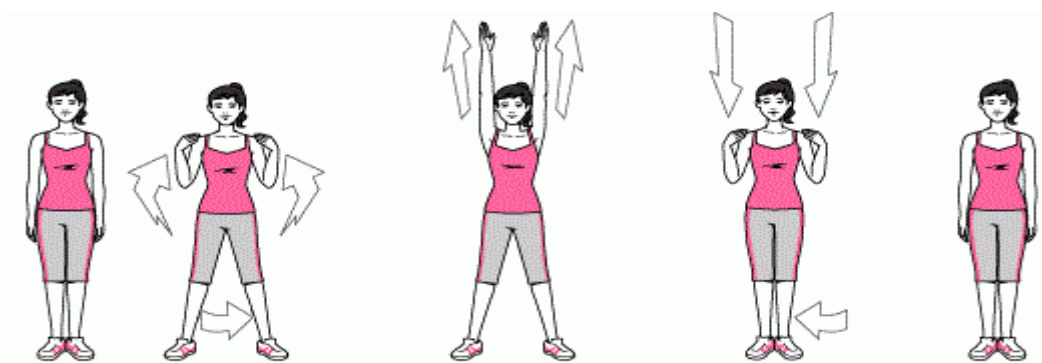
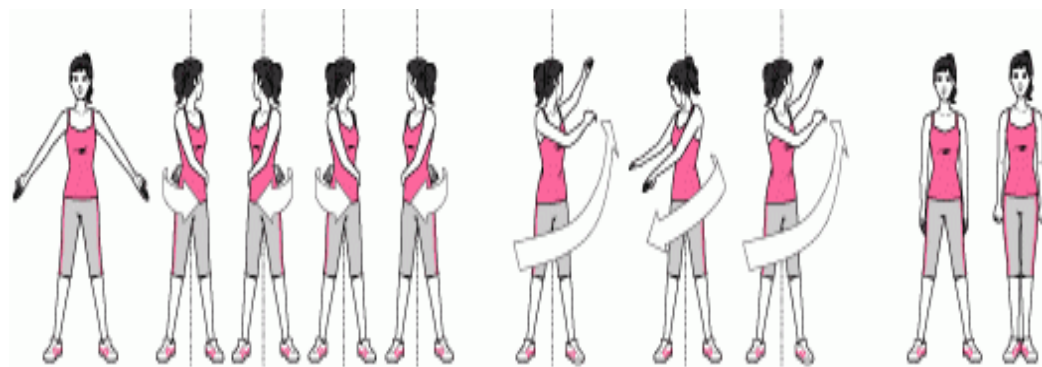
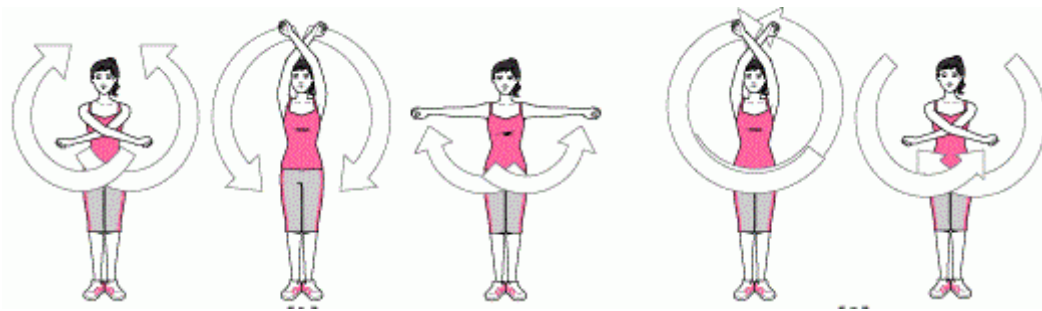
- ضغط المرفقين للخلف أربع مرات ومد الذراعين والضغط خلفاً أربع مرات .

- تبادل قذف الذراعين أماماً مع ضم قبضة اليد .

- تبادل قذف الذراعين عالياً مع ضم قبضة اليد .

الإضافة : يمكن تنفيذ هذه التمارين مع المشي .







الأمن والسلامة

في برنامج التربية البدنية



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 تعريضهن للإصابة ، وتقليل تأثيرها في حال وقعت - لا سمح الله .

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 النشاط البدني

من خلال عدة عوامل :





- # ملائمة النشاط لمراحل النمو .
- # القيام بالإحماء والاستطالة .
- # استخدام الأدوات الواقية .
- # التغذية الصحية
- # مراعاة ظروف المناخ .
- # نوعية الملابس الرياضية .
- # العناية بالإصابات
- # مراعاة الأوضاع أثناء الأداء .
- # اللياقة البدنية والمستوى المهاري .

الإعداد
والأداء
البدني





كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني

إن ممارسة النشاط البدني تتضمن احتمالات حدوث إصابات ، ولكن يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني ، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابة . وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح :

- استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية ، ومن حيث المقاس ، ويشمل ذلك القميص والسروال . بل يفضل أن يكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق ، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة .
- استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاءً رياضياً ويجب أن يكون ذا مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضايق مرتديه ، ولا يكون واسعاً فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة .
- بدء النشاط البدني دائماً بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط .
- إنهاء النشاط البدني دائماً بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط
- الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة أن تستخدم بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام .
- تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها ، أو الغير مناسبة لقدرات الطالبات .
- ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق .
- الحرص عند الاشتراك مع الزميلات في الأنشطة البدنية المشتركة ، وتجنب العنف والمواجهة ، واتباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط .



بعض الإسعافات الأولية

الكدمات و الخدوش

الكدمات

١. ضعي كيس ثلج أو ضمادة باردة على مكان الكدمة لتخفيف الألم.
٢. إذا استمر الألم استدعي الطبيب.

الخدوش

١. اغسلي الخدش وما حوله بالماء والصابون أو بمطهر الجروح.
٢. ضعي عليه مرهماً مضاداً للبكتيريا.
- ٣.

الكسور

الكسور

الكسر هو انقسام أو شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية أو مفاجئة تقع على العظم كما في حالات حوادث الطرق أو السقوط.



كيف يبدو الكسر؟

١. ألم شديد.
٢. شكل غير عادي للأطراف المكسورة.
٣. انتفاخ المنطقة و وجع عند اللمس.
٤. حركة غير عادية للأطراف المكسورة.

تحذيرات

- يتم التعامل مع الإصابات المشكوك فيها أنها كسور كأنها كسور فعلية.
- بالنسبة لكسور العظام الكبيرة مثل عظمة الفخذ يمكن أن تؤدي إلى الصدمة وموت الإنسان لذلك يتوجب استدعاء الإسعاف بأسرع ما يمكن.

ما العمل في حالات الكسور؟

- ضعي المصاب في وضع مريح..(لا تحاولي تحريك المصاب إذا كانت إصابته بالرقبة أو الظهر).
- لا تحاولي إعطائه أي شيء عن طريق الفم.
- لا تحاولي تحريك الجزء المصاب أبداً وثبتي الأطراف على وضعها.
- لا تربطي عقدة فوق موضع الإصابة.
- قومي بإزالة أو قطع ملابس المصاب التي تغطي الكسر .
- لا تحاولي تنظيف الجرح الناتج عن الكسر ولكن حاولي إيقاف النزيف وذلك بتغطية الجرح بضماد معقم.
- ضعي كيساً من الثلج على منطقة الألم.
- استدعي الإسعاف.



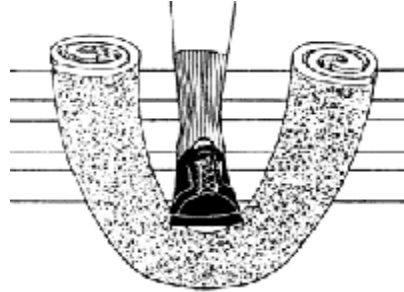
التواء المفاصل

كيف يبدو التواء المفصل؟

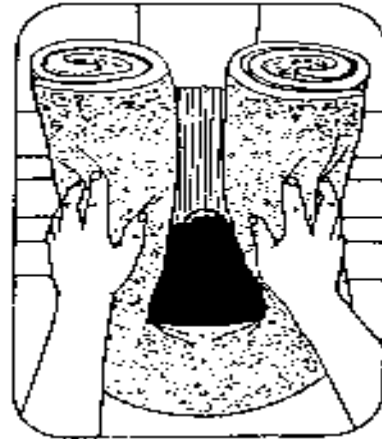
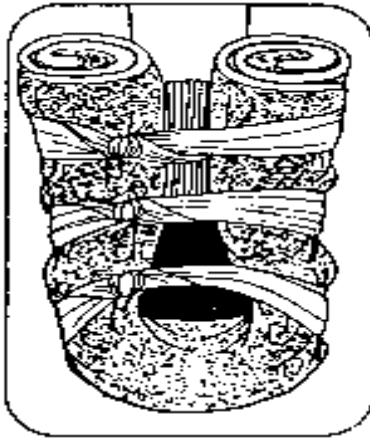
١. انتفاخ المنطقة و وجع عند اللمس.
٢. الألم الشديد عند تحريك المفصل.
٣. تغير لون الجلد فوق المفصل.

ما العمل في حالات التواء المفاصل؟

- ضعي ثلجاً أو كمادة باردة فوق المفصل المصاب لتخفيف الألم والورم.
- ثبتي المفاصل برباط عريض و مخدة كما في الصور المرفقة في هذه الصفحة.
- ارفعي الأطراف المصابة فوق مستوى الجسم
- استدعي الإسعاف.



ضعي مخدة حول المفصل الملتوي



اربطي بقوة مستعملة رباطاً عريضاً



مفاهيم أبجديات الحركة في برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات



الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة

يقصد بمفهوم الوعي بأجزاء الجسم إدراك الطالبة لجسمها ولأجزاء التي يتكون منها أثناء الثبات والحركة ، ويشمل :

١. الجذع والرأس والطرفين العلويين (الذراعين) والطرفين السفليين (الرجلين) .
٢. دور الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة .
٣. العلاقة بين الجسم وأجزائه من جهة وبين الأشياء المحيطة من جهة أخرى .

ويتم إدراك الطالبة لهذا المفهوم من خلال تعلم أسماء أجزاء الجسم ودور كل منها ، وتعلم المصطلحات الخاصة بتحريك الجسم وأجزائه .

ويتطلب إدراك الطالبة لهذا المفهوم معرفتها كيفية التحكم في أجزاء جسمها أثناء الثبات وخلال الحركة في اتجاهات متنوعة في البيئة المحيطة ، وستمكن هذه الحركات الطالبة من :

- إدراك الفراغ الذي يحيط بالجسم (الخاص ، العام)
- القدرة على التمييز بين جانبي الجسم (اليمين ، اليسار)
- إدراك اتجاهات الفراغ حول الجسم التي تشمل : الأمام والخلف ، اليمين واليسار ، وفوق وتحت .
- القدرة على إدراك المسافات بين الجسم والأشياء في الفراغ المحيط به .
- القدرة على التحكم في الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة .

الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه

يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه ، ومعرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه . ويشمل ذلك الحركة دون تغيير المكان مثل تحريك الطرفين أي الذراعين والرجلين في اتجاهات مختلفة . والحركة مع تغيير المكان مثل المشي والجري .

وتتطلب هذه الحركة سوء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان قوة عضلية مناسبة ، وتنتج تلك القوة العضلية عن انقباض العضلات الكبيرة للجسم و الطرفين بقدر معين يتناسب مع طبيعة الحركة المطلوبة .



الوعي بالبيئة

عملية التفاعل مع البيئة المحيطة تتم من خلال التوافق بين العملية الإدراكية والأداء الحركي . حيث ، الحركة الجيدة ذات النتائج المؤثرة والإيجابية تعتمد على الإدراك السليم للحركة والبيئة المحيطة بها ويتطلب تطور القدرات الإدراكية للطالبة أن تعي البيئة المحيطة بها ويشمل هذا الوعي ما يلي :

- **الوعي بالجسم** : ويقصد به قدرة الطالبة على تمييز أجزاء جسمه ، أي قدرتها على تحديد أماكن أجزاء جسمها وعلاقتها بالأجسام الأخرى . كذلك وعي الطالبة لما يمكن أن تقوم به أجزاء جسمها . بالإضافة إلى معرفتها لكيفية رفع كفاءة أجزاء جسمها في أداء أي حركة من الحركات التي تقوم بها .
- **الوعي المكاني** : ويقصد به معرفة الطالبة لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم ، وقدرته على تكوين صورة صحيحة لجسمها في الفراغ الخارجي
- **الوعي الاتجاهي** : ويقصد به قدرة الطالبة على أن تعطي أبعاداً ذاتية ، أي معرفة موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليها . وأن تعطي أبعاداً موضوعية لأماكن الأشياء أو الأشخاص وعلاقتها ببعض ، وكذلك اتجاه حركة الأشخاص والأشياء .
- **الوعي الزمني** : ويقصد به العنصر الزمني للحركة ، أي زمن أدائها ، وطوله أو قصره ، وتوقيت اشتراك أعضاء جسمها في أداء الحركة .

الوعي بالجهد الحركي المبذول

إن الحركة الجيدة ذات النتائج المؤثرة والإيجابية تعتمد على الإدراك السليم للطالبة المؤدية للحركة وتعتمد كذلك على مدى إدراكها للجهد المبذول في إخراجها . ويعتمد تطور القدرات الإدراكية للطالبة أساساً على الحركة كأحد المقومات الأساسية لهذا التطور . الذي يتطلب من الطالبة أن تعي الجهد المبذول الذي يتضمن الشدة المستخدمة في الأداء ، كذلك درجة الانقباض العضلي وزمنه . لذلك فإن الوعي بالجهد يتحكم إلى درجة كبيرة في نوعية الحركات المؤداة . وتستطيع الطالبة التعلم عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية التي تقوم بها من خلال التحكم في حركة الجسم ، كذلك تلك التي تعتمد على كل من الزمن ، والوزن ، والفراغ المحيط ، والانسيابية في الحركة . وتستطيع الطالبة أيضاً اكتساب الخبرة الحركية الخاصة بالقدرة على تغيير سرعة الأداء والتعرف على الاختلافات الزمنية المستخدمة أثناء التحرك والانتقال ، وذلك من خلال الواجبات الحركية التي تتضمن حركات الانتقال بسرعات مختلفة سريعة وبطيئة .

العلاقات

يتم تصنيف العلاقات خلال أداء الحركة إلى نوعين رئيسيين وهما :
١ / علاقة الطالبة بالأشياء :

والمقصود بها وضع الطالبة بالنسبة للأشياء التي يمكن أن تكون في اتجاهات مختلفة مثل فوق أو تحت أو بعيد أو قريب أو خلف أو أمام أو جنب أو بين أو حول إلخ .

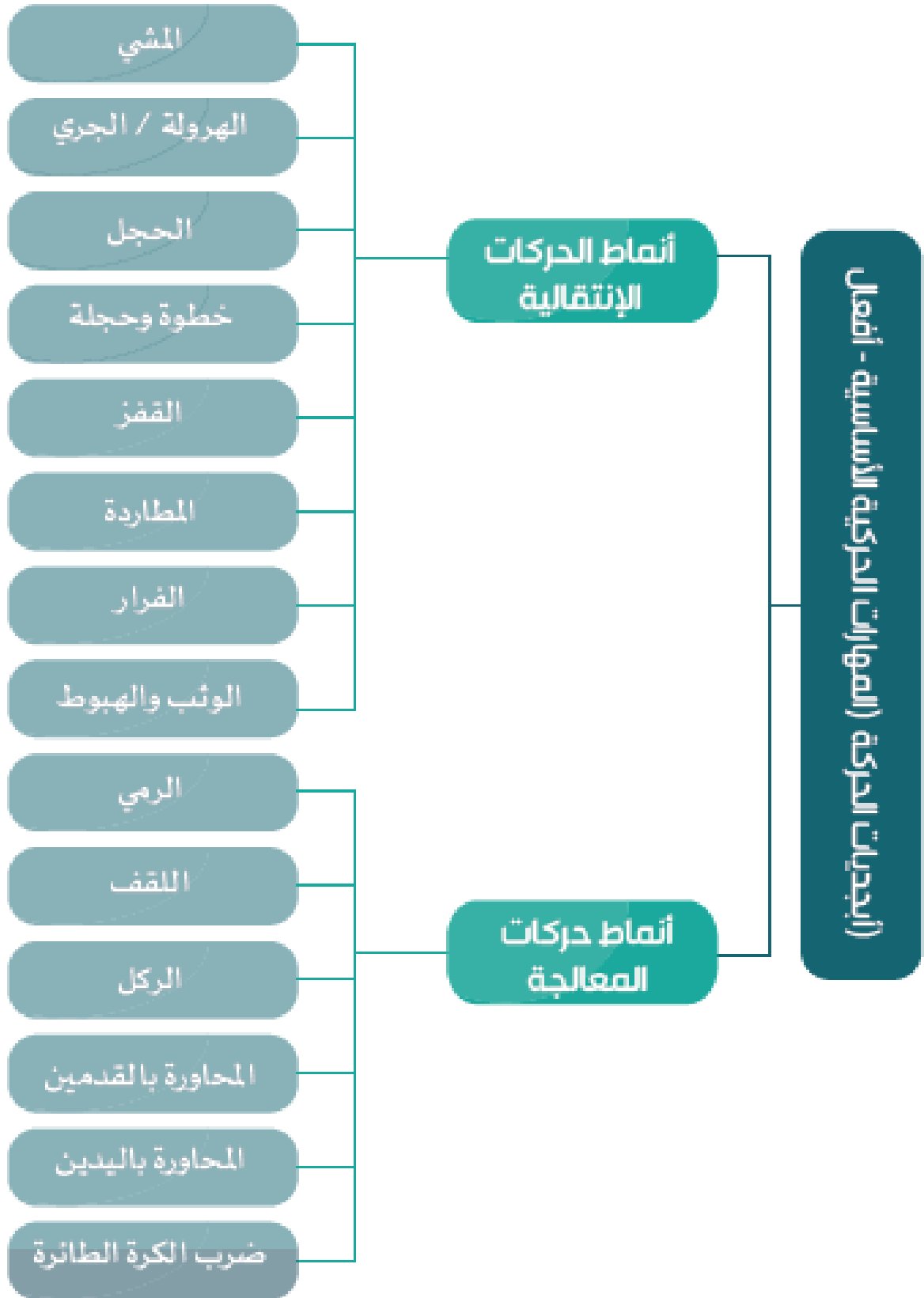


٢ / علاقة الطالبة بالآخرين :

والمقصود بها تحرك الطالبة مع زميلاتها في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة (مماثلة أو معاكسة) فردية أو ثنائية زميلة واحدة أو مع مجموعة من الزميلات .

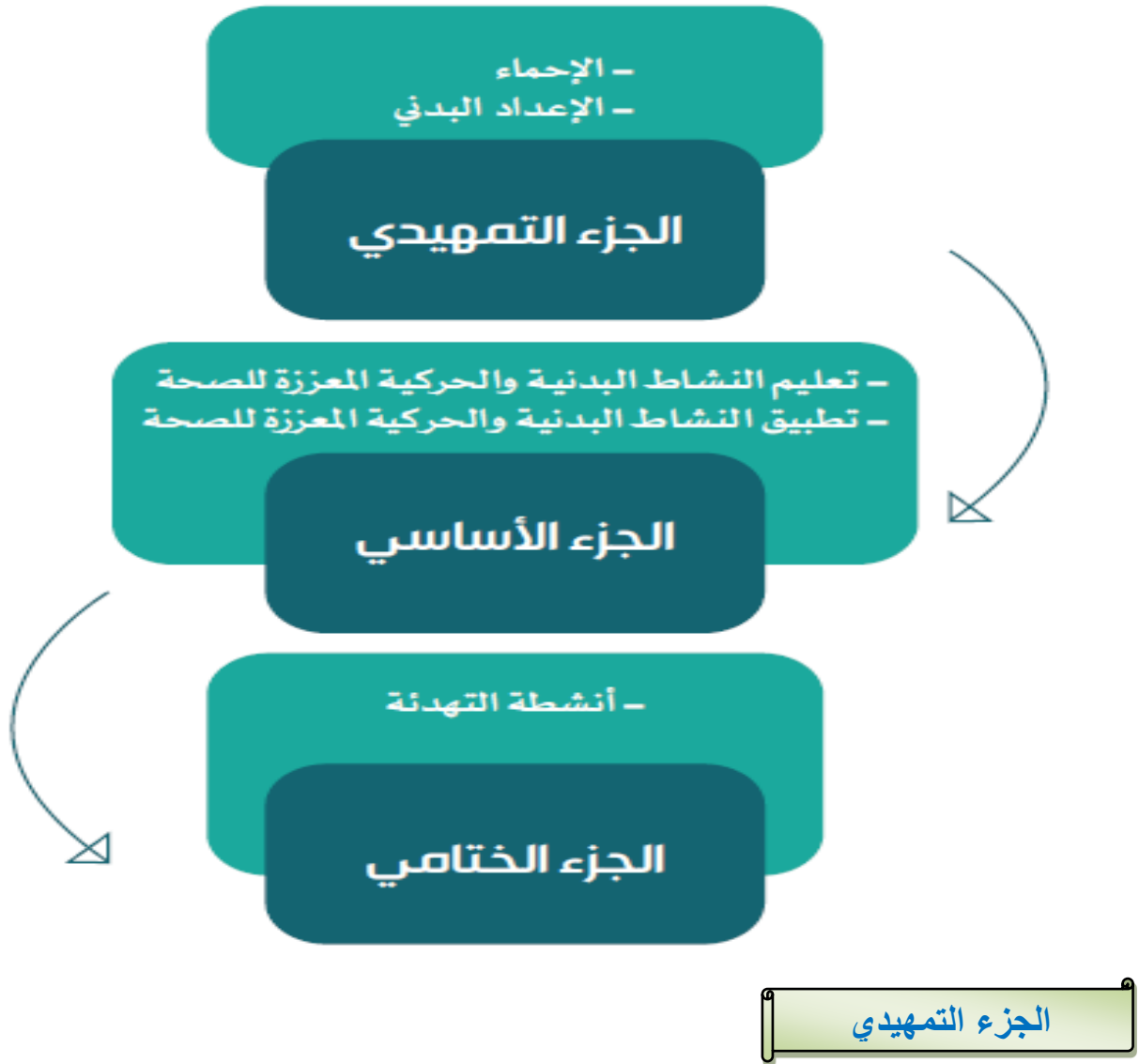
إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني

يندرج مفهوم إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني تحت مفهوم عام يعرف بمفهوم العلاقات بالأشياء المحيطة أثناء الحركة ، سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان . وتشمل تلك الأشياء الزميلة التي يجب مراعاتها خلال الحركة ، ويشير هذا إلى معرفة الطالبة أن حركتها في البيئة المحيطة تتم في وجود زميلاتها ، وهذا يتطلب منها أن تراعي هؤلاء الزميلات خلال حركتها ، وأن تتجنب خلال مشاركتها معهن في الأنشطة المختلفة ما يمكن أن يكون خطراً عليهن نتيجة الحركة العنيفة أو الاحتكاك المباشر بهن .





عناصر مخطط الأنشطة البدنية والحركية المعززة للصحة :



في الجزء التمهيدي يجب مراعاة الآتي :

- # أن يكون سهلا وسريع الفهم .
- # يدخل البهجة والسرور والمرح على الطالبات .
- # يؤدي إلي تشكيل مفتوح ويكون في بداية النشاط ،
- # يشمل جميع أجزاء الجسم .

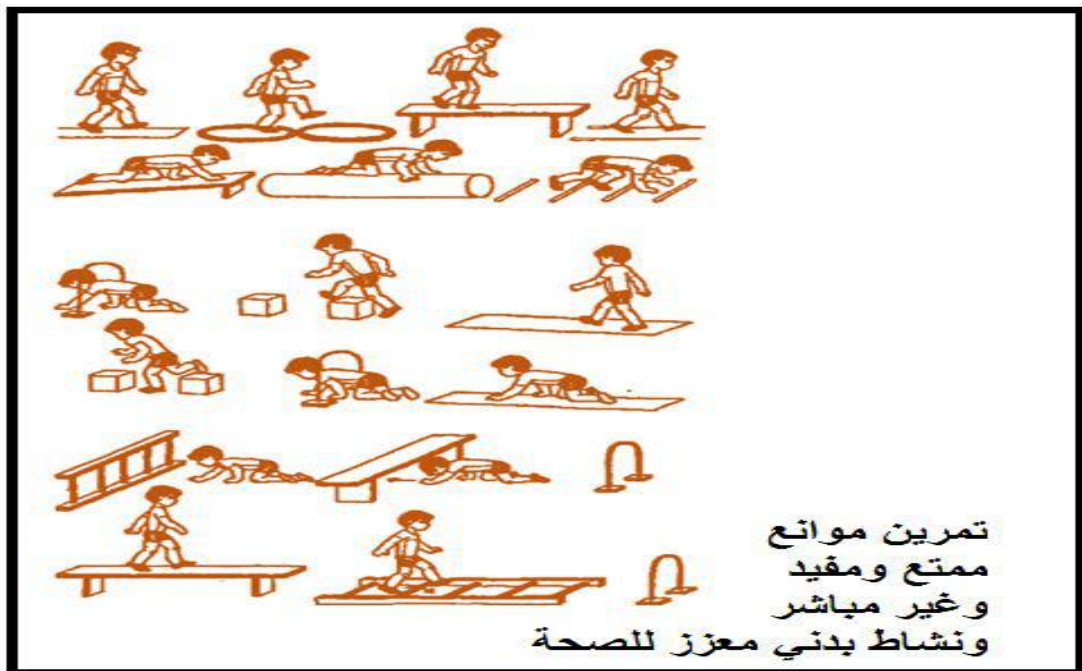


أهمية الإحماء

يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني ، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني . فيساهم الإحماء في تحسين مرونة العضلات والأربطة وتهيئتها للعمل العضلي ، كما يقوم بدور مهم في تهيئة القلب والجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي . ويؤدي الإحماء إلى تدفئة الجسم ورفع درجة حرارته خاصة العضلات والمفاصل العاملة ، وذلك عن طريق زيادة العمليات الأيضية في الجسم وخاصة العضلات العاملة . وتدفق الدم للعضلات يساعد على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية للجهد البدني المتوقع . ويؤدي الإحماء إلى زيادة معدل نبضات القلب تدريجياً تمهيداً لبدء المجهود البدني التالي . ومن أهم فوائد الإحماء هو الوقاية من الإصابات التي يمكن أن تحدث نتيجة الجهد البدني المفاجئ دون تمهيد أو إعداد له .

كيفية تنفيذ الإحماء

يتم الإحماء بعمل بعض تمارين الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم . ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان . مع مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل . ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان . ويمكن أن تشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة .







الجزء الأساسي

تصنيف المهارات الحركية الأساسية :

- المهارات الانتقالية .
- مهارات المعالجة والتناول .
- مهارات الاتزان الثابت والحركي .

المهارات الانتقالية

وهي تلك المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض مثل المشي والجري ، والوثب الطويل والعمودي ، والحجل والتسلق

مهارات المعالجة

وهي تلك المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطالبة والأداة التي يستخدمها مثل الرمي ، والاستلام (اللقف) ، والركل ودرجة الكرة ، وتنطيط الكرة ، وضرب الكرة .

مهارات الاتزان الثابت والحركي

وهي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي مثل الثني ، والمد ، والمرجحة ، واللف ، والدوران ، والدرجة ، والاتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن .

الجزء الختامي

مسابقات حركية – لعبة حركية – تمارين التنفس والتهديئة – نصائح وإرشادات



أهمية

تتم التهدئة في نهاية النشاط البدني ، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني . وتقوم التهدئة بدور مماثل لما يقوم الإحماء ولكن بشكل عكسي ، فتعمل التهدئة على إعادة الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني . فتقوم التهدئة بدور مهم في خفض شدة النشاط تدريجياً وبمعدل بطيء وبسيط . ويؤدي خفض التدريجي للنشاط إلى خفض متطلبات الجسم من الطاقة ، والتخلص من نواتج عمليات إنتاج الطاقة مثل حمض اللبنيك وثنائي أكسيد الكربون . ومن ثم خفض معدل ضربات القلب للعودة التدريجية إلى معدله الطبيعي أثناء الراحة .

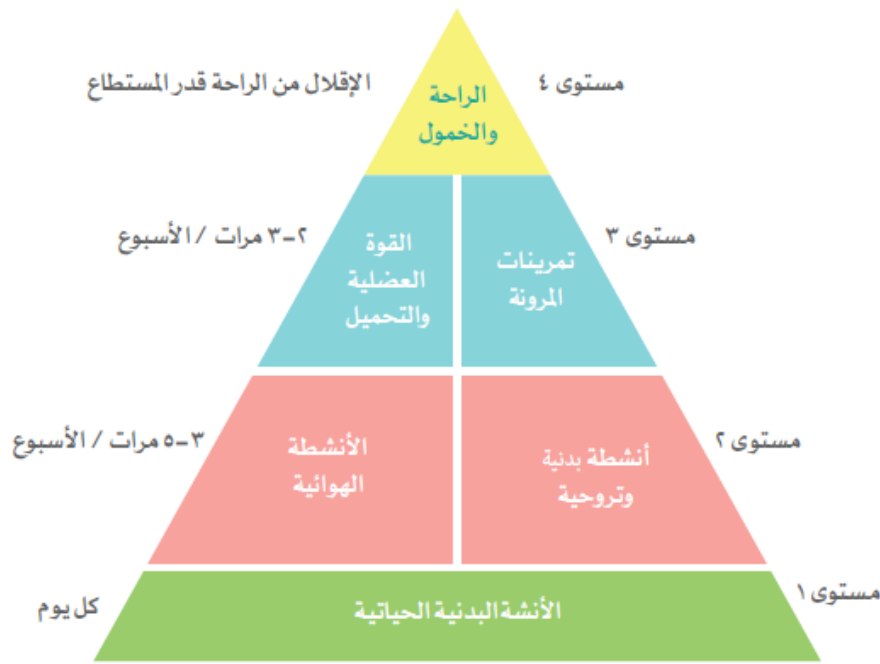
كيفية تنفيذ التهدئة

تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تنسم بالبطء في التوقيت ، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ . ويمكن أن يكون المشي مصحوباً ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات ومفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر ، وعضلات الذراعين والكتفين .



هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان ، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم ، على غرار الهرم الغذائي المعروف . يمثل المستوى الأول في قاعدة الهرم الأنشطة التي ينبغي الإكثار منها بصورة يومية ، أما الأنشطة التي في قمة الهرم فينبغي الإقلال منها قدر الإمكان . وينصح بممارسة الأنشطة التي في المستويين الثاني والثالث بمعدلات متفاوتة في الأسبوع تبعاً لنعوتها . ويوضح الشكل الموضح أدناه هرم النشاط البدني .





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 بدلاً من المصعد ، والمشي بدلاً من استخدام وسائل النقل ، إضافة إلى الأعمال المنزلية البسيطة .

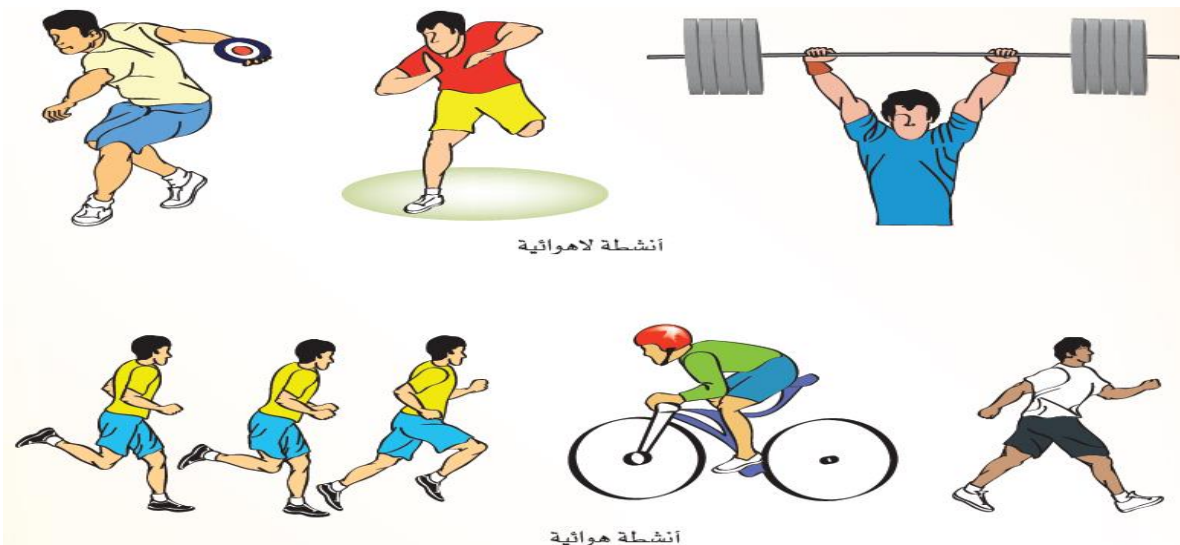
أنشطة المستوى الثاني من هرم الأنشطة البدنية المعززة للصحة :

وهو المستوى الذي يتضمن **الأنشطة الهوائية** والتي ينبغي أن تؤديها الطالبة بشكل كبير خلال الأسبوع ، بحيث يتراوح تكرارها (٣ - ٥) مرات / الأسبوع ، مثل المشي السريع والتمارين الهوائية ... إلخ .

• الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية

على الرغم من صعوبة تقسيم الأنشطة البدنية إلى أنشطة هوائية ولا هوائية بسبب تداخل هذين العنصرين في العديد من الأنشطة ، والحاجة إلى كل منها حتى خلال برهة زمنية عند أداء النشاط الآخر ، ولكن على العموم يمكن القول أن الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة ، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية . هذا التقسيم مبني على نوع الطاقة المستخدمة في إنتاج القوة الميكانيكية . فالأنشطة اللاهوائية تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة إلى وجود الأكسجين ، بينما النوع الآخر يتطلب وجود الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية ، وذلك يفسر أهمية التنفس الجيد أثناء أداء مثل هذه التمرينات . وتعرف **الأنشطة الهوائية** بأنها نشاط يستخدم العضلات الكبيرة ، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي .

هذا النشاط يجعل القلب يعمل بجهد أكبر مقارنة بعمله في وقت الراحة . ومن أمثلة الأنشطة البدنية اللاهوائية الوثب إلى الأعلى ، أو الرمي ، أو أي حركة سريعة تنتهي في حدود أقل من عشر ثوان مثل رفع الأثقال . بينما الأنشطة البدنية الهوائية ، فيمثلها جري المسافات الطويلة ، أو المشي السريع ، أو الهرولة والرياضات مثل ألعاب المضرب وغيرها .



أنشطة لاهوائية

أنشطة هوائية



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 (٢ - ٣) مرات / الأسبوع ، من خلال التمرينات بأوزان أو حبال التمرينات إلخ .

• القوة والتحمل العضلي :

تعتبر القوة والتحمل العضلي من العناصر المهمة في اللياقة البدنية . ولن تكتمل لياقة أي فرد دون تنمية لهذين العنصرين . وتعرف **القوة** بأنها قدرة العضلة على بذل مجهود عضلي ضد مقاومة خارجية . أما **التحمل العضلي** فيعرف بأنه قدرة العضلة على الانقباض بشكل متكرر منتجة للقوة لفترة زمنية طويلة وفي حال كان الحمل الخارجي مساوياً للقوة العضلية المبذولة فإن هذه القوة العضلية تسمى بالقوة العضلية الثابتة . أما في حالة كون المقاومة أقل من الجهد العضلي المبذول فإن القوة تسمى قوة عضلية متحركة موجبة ، بينما تكون سالبة في حالة كانت المقاومة أكبر من القوة العضلية المنتجة .

• طريقة القياس

هناك العديد من طرق القياس التي يتم من خلالها قياس القوة العضلية بأجهزة مختلفة ومن أهمها جهاز الدينامومتر لقياس قوة القبضة للدلالة على القوة العضلية لعضلات الساعد واليد ، حيث يمكن تعديل مكان وقياس القبضة لتتلاءم مع حجم اليد . وعادة ما يتم أخذ عدة قياسات لكل يد ، مع أخذ راحة بين كل قياس وآخر .



• المرونة المفصالية

المرونة هي أحد عناصر **اللياقة البدنية** والتي لا تقل أهمية عن العناصر كالقوة والسرعة والرشاقة والتوافق والقدرة ، حيث يؤثر مستوى المرونة على مستوى العناصر الأخرى . كما أن تطور المرونة يؤدي دوراً كبيراً في الوقاية من حدوث الإصابات . وتهدف المرونة إلى زيادة القدرة على ممارسة الحركات البدنية من خلال أداء مدى واسع لحركات مفاصل الجسم المختلفة .

• اختبار المرونة

يتم قياس المرونة باستخدام اختبار ((ثني الطالبة للجذع أماماً من الجلوس)) كما يلي :

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

تعليمات الاختبار :

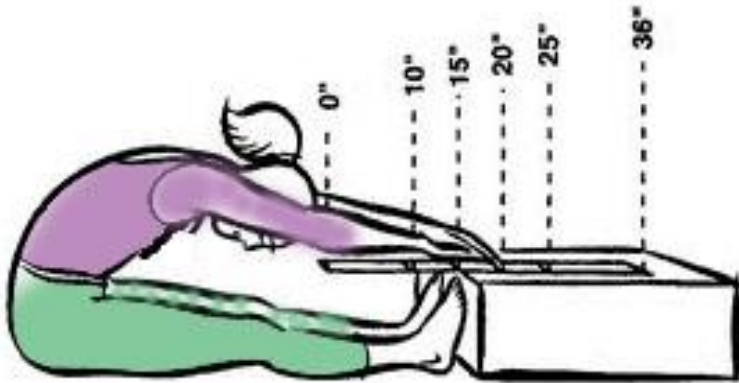
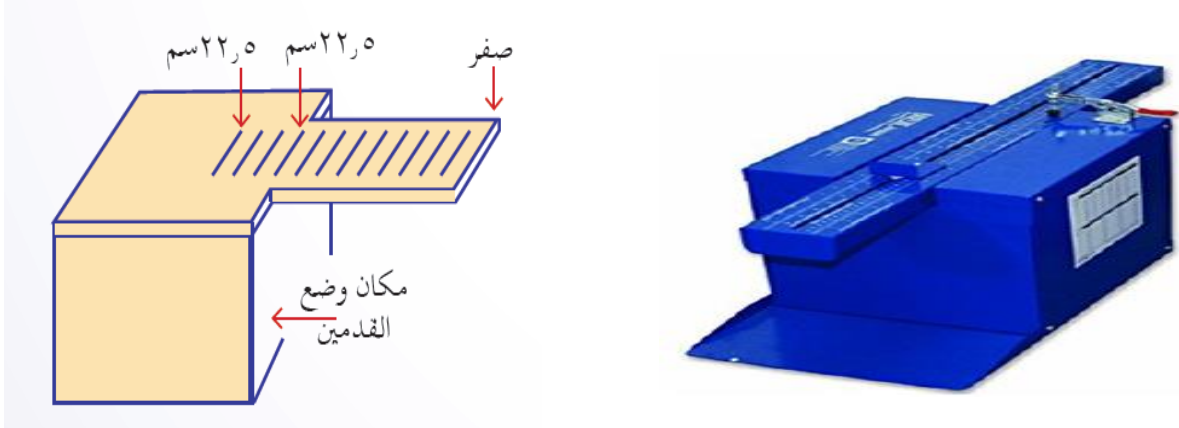
- تصفير اللوحة المتحركة الموجودة على الحافة العليا للصندوق ، بدفعها إلى وضع البداية .
- تثبيت الصندوق إلى الحائط .



- تكون الركبتان على كامل امتدادهما أثناء الاختبار .
- تكون اليدين على مستوى واحد أثناء دفع اللوحة ، أو إحدى اليدين فوق الأخرى .

• وصف الأداء :

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



• الإطالة العضلية

الإطالة هي قدرة العضلات على الشد والتغيير في طولها ، وتعتمد المرونة على قابلية العضلات للاستطالة .

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 .



• اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها : تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة ، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، والتركيب الجسمي ، واللياقة العضلية الهيكلية .

• عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

يمكن تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى قسمين رئيسيين هما :

أ – عناصر ترتبط بالصحة ، وتشمل اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي) ، واللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية ، التحمل العضلي ، المرونة المفصالية) ، والتركيب الجسمي (الأجزاء الشحمية في الجسم والأجزاء غير الشحمية) .

ب – عناصر ترتبط بالأداء الحركي ، وهي الرشاقة ، السرعة ، والدقة . وسيتم التركيز هنا فقط على أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

❖ اللياقة القلبية التنفسية

ترتبط اللياقة القلبية التنفسية ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الوظيفية للجهازين الدوري ، التنفسي . ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية بأنها : قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة القلب والأوعية الدموية ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (العضلات) ، وذلك بغرض الطاقة اللازمة للانقباض العضلي . ويتم قياس اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني .

اللياقة القلبية التنفسية



❖ اللياقة العضلية الهيكلية

وتتمثل اللياقة العضلية الهيكلية في كل من (القوة العضلية ، والتحمل العضلي ، والمرونة المفصالية)

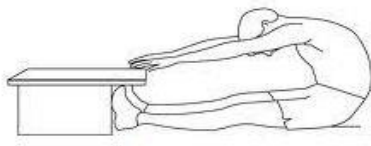
• **القوة العضلية :** ويقصد بها أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة من العضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى ولمرة واحدة . ويتم قياس القوة العضلية ميدانياً عن طريق اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل ، أو الشد على العضلة إلى أعلى ، وذلك كمؤشر على قوة عضلات الذراعين وعضلات الحزام الصدري .

• **التحمل العضلي :** ويقصد به مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القسوى بشكل مستمر ، أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة . ويتم قياس التحمل العضلي ميدانياً عن طريق اختبار الجلوس من الرقود (الركبتان منثنيتان ، واليدان على الصدر) لمدة دقيقة واحدة وذلك كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها .



• **المرونة المفصليّة:** ويقصد بها مقدرة المفاصل على العمل خلال مدى حركي كامل . ويتم قياس المرونة من خلال اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة ، وأهمها : اختبار الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة .

اللياقة العضلية الهيكلية



ج/ المرونة



ب/ قوة عضلات البطن



أ/ القوة العضلية

❖ التركيب الجسمي

ونقصد بالتركيب الجسمي نسبة وزن الشحوم إلى الوزن الكلي للجسم ، ويتركب جسم الإنسان من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية تشمل (العضلات ، والعظام ، والأنسجة الضامة ، والماء) ويتم قياس نسبة الشحوم باستخدام مؤشر كتلة الجسم والذي يلزم لحسابه معرفة الوزن والطول وهو مؤشر سهل الاستخدام ، ولكنه ليس مؤشراً دقيقاً لحساب السمنة في الجسم ، ويمكن حسابه من خلال قسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر .



اللياقة القلبية التنفسية



المجموعة الثانية

القوة العضلية



المجموعة الأولى

محطة تمارين

لتنمية اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة



عضلات البطن

المجموعة الرابعة



المجموعة الثالثة

اللياقة القلبية التنفسية



بعض خصائص النمو لدى الطالبة واحتياجاتها في مراحل التعليم العام

الفئة العمرية		الخصائص
من ٦ سنوات إلى ٩ سنوات	من ٩ سنوات إلى ١٢ سنة	<p>خصائص الهيئة (النمو العام)</p> <ul style="list-style-type: none"> - يكون النمو بطيئاً - يزيد الوزن سنوياً ١.٥ كجم والطول ٦ سم تقريباً - تنسم القامة بالحنافة والطول - الجذع اسطوانى وتظهر البطن على الصدر والحوض صغيراً - تتضاءل نسبة الدهون في الجسم
<ul style="list-style-type: none"> - يتحسن التوافق العضلي العصبي - تصبح الحركة أكثر دقة - تتحسن القدرة على التوازن - تتحكم في الحركات الطبيعية بصورة كاملة - تكتسب المهارات التي تستدعي آلية في التحكم (العاب الرشاقة ، الجمباز ..) - تتمكن من التركيز والانتباه وتستطيع البقاء طويلاً في حالة سكون 	<ul style="list-style-type: none"> - تكتسب المهارات الحركية بسرعة - تسيطر على الحركات الطبيعية السهلة - تظهر بعض التوافق في الحركة والنشاط - تقلد الكبار مما يساعدها على التعلم <p>الخصائص النفس حركية (اللياقة الحركية)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - تزود بالمعلومات المتصلة بفسولوجية وميكانيكية الحركة - الاهتمام بتحسين الصفات البدنية (القوة ، التحمل ، المرونة) - إشراكها في الأنشطة التي تؤدي لعمل العضلات ، القلب ، الرئتين والأعضاء الأخرى حتى الحدود التي تسمح بها قدراتها دون إجهاد - إشراكها في الأنشطة التي تؤدي إلى بناء اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتطور المهارات الحركية المناسبة للمحافظة على القوام وإصلاح العيوب الجسمية - تنمية القدرة على تحمل المسؤولية وغرس صفات القيادة 	<ul style="list-style-type: none"> - تحتاج إلى ألوان متعددة من الأنشطة التي تتطلب عمل أجزاء كبيرة من الجسم حيث أنها تزيد من عمل القلب والرئتين مما يعمل تدريجياً على نمو التحمل - أن تعقب فترات النشاط فترات أخرى من الاسترخاء - الأنشطة التي تتطلب خصائص بدنية معينة وكفاءة حركية مثل السرعة ، التوقف ، البدء ، الدوران ، التوازن - الأنشطة الحركية التي تحسن القوام طوال اليوم الدراسي - الاهتمام بالألعاب المفضلة لدى الطالبة دون التركيز على النتائج <p>احتياجات المرحلة من الأنشطة البدنية</p>	



الفئة العمرية

من ١٥ سنوات إلى ١٨ سنة	من ١٢ سنوات إلى ١٥ سنوات	الخصائص
<ul style="list-style-type: none"> - يتسارع النمو ويكتمل في نهاية هذه المرحلة - تتضح الفروق الفردية في النمو الجسمي - يظهر بوضوح النمو العرضي (الكتفين ، الصدر ، الحوض) 	<ul style="list-style-type: none"> - النمو في القامة أسرع من النمو في الوزن - تظهر زيادة في الطول بصورة خاصة في الأطراف - سهولة التعرض لعيوب القوام 	<p>خصائص الهيئة (النمو العام)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تحسن في الاستجابة الحركية (رد الفعل) - تطور في كفاية التوافق العصبي العضلي - زيادة إتقان المهارات الحركية وتكون الحركات أكثر توافقا وانسجاما - تشهد القوة والقدرة العضلية تطور جيدا 	<ul style="list-style-type: none"> - عدم تناسق الجسم بسبب ارتباكا حركيا ملحوظا - حركاته غير منتظمة وتفتقر إلى الدقة - ظهور بعض علامات عدم التوافق 	<p>الخصائص النفس حركية (اللياقة الحركية)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تخصيص تدريبات لتحسين التحمل العام الهوائي واللاهوائي - ممارسة مهارات حركية مركبة لقياس قدراتها الفردية - ممارسة المهارات الحركية التي تتميز بتنمية القدرة العضلية - الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة 	<ul style="list-style-type: none"> - ممارسة النشاط لفترات زمنية أطول بينها فترات راحة خاصة عند أداء نشاط قد يؤدي إلى الإجهاد - توعيتها بالمبادئ الميكانيكية للأداء وفائدتها للقوام ، وتعريفها بالتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم نتيجة الحركة - الإحساس بالانتماء والتكيف مع الجماعة من خلال أنشطة التربية البدنية - إعطاؤها المزيد من الفرص لممارسة الاستقلال لتحقيق الذات - تنمية الروح الرياضية المنبثقة من تعاليم الدين الإسلامي لديها سواء كانت ممارسة أو مشاهدة 	<p>احتياجات المرحلة من الأنشطة البدنية</p>



بعض الأجهزة والأدوات المطلوبة لبرنامج التربية الصحية والبدنية في مدارس البنات

أهمية الأدوات في التمرينات

- تتميز التمرينات بالأدوات بأهميتها وقيمتها بالنسبة للتمرينات البدنية وترجع تلك الأهمية إلى الآتي :
- رخص ثمنها وسهولة الحصول عليها وإمكانية تصنيعها .
 - تعمل على إكساب عناصر اللياقة البدنية .
 - تتناسب مع جميع مراحل النمو حسب الأداة المختارة . وتساهم في زيادة الحماس والإقبال على الأداء بصورة أفضل .
 - تتميز بعدم خطورتها وتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء .
 - تقضي على عامل الملل . وتزيد من المرح والسرور وهي من أهم عوامل التشويق والتنويع .

الأدوات المستعملة في التمرينات :

هناك العديد من الأدوات التي يمكن استخدامها في التمرينات وأشهر هذه الأدوات هي :
(العصا الخشبية – العصا الحديدية – الكرة الطبية – الأثقال اليدوية – كيس الرمل – الطوق – حبل
الوثب – الاستك المطاط – كرة التمرينات – حبل التمرينات – الصولجان – المقعد السويدي – عقل
الحائط ... إلخ)

العوامل الواجب مراعاتها عند استخدام الأدوات :

- أهمية معرفة الخصائص المميزة وتأثيرها على الجسم وأنواع التمرينات الخاصة بكل منها ،
ومناسبة الأداة للمرحلة السنية .
- أهمية إعداد الأدوات قبل بدء الدرس منعا لضياع الوقت .
- أهمية العمل على صيانة الأدوات وحفظها جيدا حتى يمكن استخدامها لأطول فترة زمنية ممكنة
- أهمية تنظيم عملية توزيع الأدوات وجميعها بصورة مناسبة وتوافر النظام أثناء الأداء ضمانا
لعدم استخدام بصورة غير صحيحة .
- أهمية مراعاة عوامل الأمن والسلامة بالنسبة للأداة .



م	النوع	العدد	المواصفات	الشكل
1	جهاز قياس التكوين الجسمي	4	جهاز إلكتروني يعمل بالاستشعار عن طريق القدمين واليدين، ويقيس كتلة الجسم، ويحسب كمية الشحوم ونسبة العضلات في الجسم، ويحدد السرعات الحرارية. ويتحمل حتى وزن 150 كجم، وله ذاكرة لعدة أشخاص تحتفظ بالمعلومات 180 يوم، وبه شاشة LCD لقراءة القياسات.	
2	جهاز قياس المرونة	2	صندوق معدني لقياس مرونة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين، ذو أبعاد (طول، عرض، ارتفاع) تساوي 30 × 30 × 30 سم، ويمتد من سطحه الأعلى لوحة مثبت عليها مسطرة متحركة مدرجة بطول 55 سم ويمتد بروز المسطرة إلى الخارج (باتجاه موضع القدمين) بمقدار يساوي 2.5 سم.	
3	كرات بلاستيكية	30	مجموعة كرات بلاستيكية مختلفة الحجم للأطفال ذات ألوان متنوعة	
4	أقماع صغيرة	20	علامات تدريب ملونة مصنوعة من البلاستيك اللين بألوان متعددة	
5	أقماع كبيرة	20	أقماع تدريب مصنوعة من البلاستيك بارتفاع (38 سم)	
6	أطواق بلاستيكية	30	إطارات مفرغة من البلاستيك، ذات ألوان مختلفة. بمقاسات أرقام (2، 3، 4، 5) كالتالي: محيط القطر الخارجي 101 سم، القطر الداخلي 92.5 سم.	
7	الكرة السويسرية	10	كرة بلاستيكية مرنة قابلة للامتلاء بالهواء، يتراوح قطرها بين 35 إلى 85 سم (14 إلى 34 بوصة)، تستخدم كأداة مساعدة للتدريب بوزن الجسم.	



	<p>صندوق من اللدائن البلاستيكية قابل للتعديل في الارتفاع إلى ثلاثة مستويات مختلفة (15 - 20 - 25سم). يصل مستوى الحمل القصوى إلى 300كجم. وأبعاده كالتالي: 95 سم × 38 سم × 15 سم.</p>	10	صندوق الخطو	8
	<p>حبل من النسيج المدعم بالبلاستيك، ينتهي بزوج من المقابض البلاستيكية. يبلغ طول الحبل 275 سم.</p>	40	حبل وثب	9
	<p>أزواج من الدامبلز الحديدية المغلفة بمادة "الفينيل"، ذات ألوان مختلفة، أوزانها (1، 1.5، 2) كجم.</p>	10 أزواج	دامبلز	10
	<p>كرة يد نسائية، من الجلد المعالج، وزنها 375جم، ومحيطها 25 سم.</p>	3	كرة يد نسائية	11
	<p>كرة سلة نسائية، فئة الحجم 6.</p>	3	كرة سلة نسائية	12
	<p>كرة من الجلد المعالج، وزنها 260 - 280 جرام، ومحيطها 65 - 67 سم</p>	3	كرة طائرة نسائية	14



تطبيقات على أجدليات الحركة

في برنامج التربية البدنية المعززة

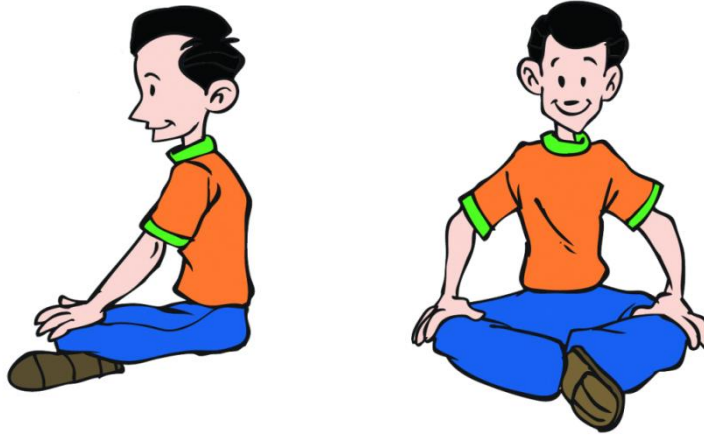


التشجيع و الابتسامت
والمشاركة لها مفعول



الجلوس الصحيح

- يتم الجلوس الصحيح بلامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسم .
 ويراعى في وضع الجلوس ما يلي :
- ١ - يكون الرأس لأعلى ومنتزحاً على الكتفين ، وتكون الذقن للداخل ، والنظر للأمام .
 - ٢ - يكون الصدر لأعلى والكتفان للخلف .
 - ٣ - يكون الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه ، و منقراً في الجزء السفلي .
 - ٤ - تكون الذراعان منثنيتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف .
 - ٥ - تكون الركبتان غير متصلتين والخصدان قريبين من الأرض قدر الإمكان ، وتكون الساقان متقاطعتين والقدمان ملامستين للأرض وأصابع القدمين متجهتين للخارج .



الجلوس على مقعد

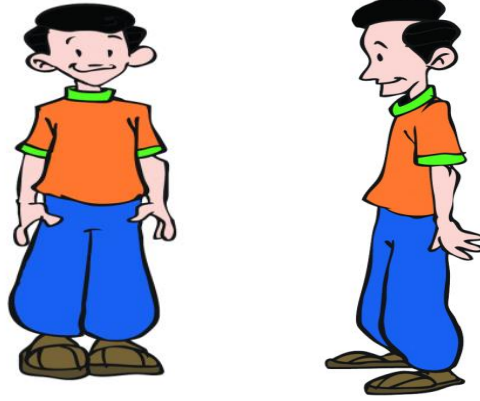
- يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والخصدان على مقعد الجلوس ، بحيث تشكل الركبتين زاوية قائمة مع الساقين ، مع ارتكاز القدمين على الأرض ، ويكون الرأس والنظر متجهين للأمام ، والكتفان تسقطان على أسفل بارتخاء ، والظهر مستقيماً بدون تصلب ، ملاصقاً لظهر مقعد الجلوس ، وتوضع اليدين بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب .





الوقوف

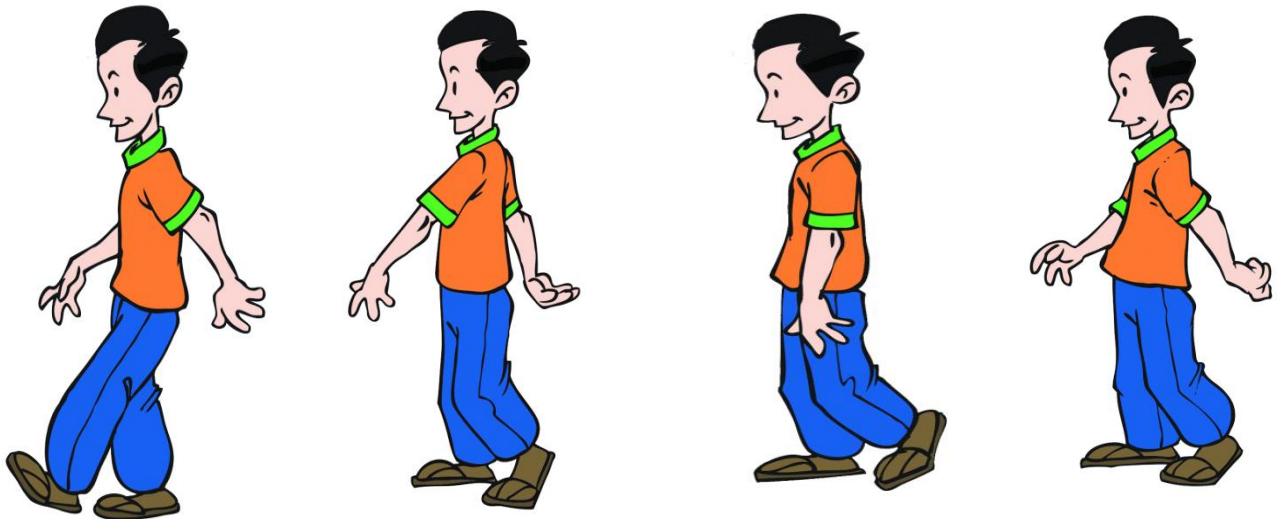
تكون القامة مستقيمة فيوضع الوقوف ويكون الرأس مرفوعاً ، النظر للأمام ، والجذع منتصباً ، والصدر ظاهراً ، والبطن ضامراً ، والكتفان مشدودتين للخلف قليلاً ، والذراعان ممتدتين بجانب الجسم والرجلان ممتدتين ، والقدمان متلاصقتين .



المشي

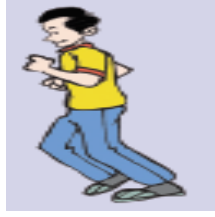
يبدأ المشي من وضع الوقوف بالارتكاز على إحدى القدمين ، ونقل الأخرى للأمام لأخذ خطوة وهبوطها على الأرض حيث يلامس العقب الأرض أولاً يليه كامل القدم . يتم بعد ذلك دفع مشط القدم الخلفية للأرض للارتكاز على عقب القدم الأمامية . وهكذا تتكرر الحركة .. ويراعى في حركة المشي أن :

- ١ - تكون مقدمة القدمين متجهة للأمام .
- ٢ - تكون مرجحة الذراعين معاكسة لحركة الرجلين .
- ٣ - يكون اتجاه النظر للأمام .
- ٤ - يكون طول الخطوة مناسباً لطول الطالبة .
- ٥ - يكون الجسم مستقيماً والأكتاف مشدودة للخلف والبطن مسطحاً .





تطبيقات على المشي



١ / (وقوف) المشي أماماً بخطوات

قصيرة مع سرعة تحريك الذراعين ،

مع الجري بخطوات قصيرة ومرجحة الذراعين بالتبادل



٢ / (وقوف ، تشبيك اليدين خلف الرأس)

المشي أماماً على الأمشاط ، مع استقامة الركبتين

أثناء المشي



٣ / (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراعين جانباً

ثم عالياً مع التوافق بين حركة الذراعين والرجلين

نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان

يتم نقل الأشياء الصغيرة الحجم على الرأس كيس الحبوب ذي الوزن الخفيف بوضعه على الرأس أثناء المشي وذلك بهدف تدريب الطالبات على الاتزان والمحافظة على اتزان الجسم أثناء الحركة ويتم ذلك بالمشي المتزن

على خط مستقيم مرسوم على الأرض بخطوات ثابتة .

وفي المشي المتزن تكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام

ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين . وأن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات ويمكن رفع الذراعين جانباً للمساعدة في حفظ توازن الجسم مع المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس .





الجري

يشبه الجري المشي من ناحية الخطوات وحركة الرجلين والذراعين ، ولكنه يختلف عن المشي في أنه يتضمن لحظة طيران قصيرة للجسم أثناء كل خطوة ، حيث تكون قاعدة ارتكاز الجسم غير ملاصقة للأرض وتكون لحظة الطيران واضحة ويمكن ملاحظتها أثناء الجري ، ويتم الجري بعمل خطوات متتابعة تقوم الطالبة فيها بتبادل ارتكاز قدميها على الأرض ، ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء (لحظة الطيران) ، ولا بد أن يتوفر في الجري الانسيابية والاتزان .



تطبيقات على الجري

١ / (وقوف) الجري في المكان

مع تبادل رفع الركبتين لأعلى



٢ / (وقوف) الجري أماماً بخطوات طويلة

٣ / (وقوف) الجري خلفاً مع استقامة الجذع أثناء التحرك خلفاً



الوثب الصحيح

الوثب حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء ، لذا فهو يتطلب قدراً كافياً من القوة العضلية لتحقيق ذلك ، كما يتطلب أداء متوافقاً لكل أجزاء الجسم معاً . ويتكون الوثب من جزأين أساسيين هما الارتقاء والهبوط ، ويأخذ الوثب أنماطاً مختلفة وفقاً لاتجاه الحركة فيه . من هذه الأنماط الوثب الأفقي والوثب العمودي والوثب من ارتفاع وتتمثل أوجه الاختلاف بين هذه الأنماط في أسلوب كل من الارتقاء والهبوط لكل منها .

ويعتبر الوثب بالقدمين للأمام أحد أنماط الوثب الأفقي وهو حركة انفجارية تتطلب توافقاً في الأداء لكل أجزاء الجسم . ويكون الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً . ويراعى في مواصفات الأداء الحركي ما يلي :

١ - تحريك الذراعين للخلف وأعلى مع ثني مفصلي الركبتين .

٢ - أثناء الارتقاء تمرج الذراعان للأمام ولأعلى بقوة إلى أعلى مدى .



٣ - تظل الذراعان إلى أعلى طوال مدة الوثب .

٤ - التركيز الرئيسي يكون على المسافة الأفقية .

٥ - فرد كامل لمفصلي القدمين ، والركبتين ، والفخذين في مرحلة الارتفاع .

٦ - أثناء لحظة الهبوط يتم ثني الركبتين لامتصاص اصطدام القدمين بالأرض .

تطبيقات على الوثب (الوثب بالحبل)



١ / (وقوف) الوثب في المكان

مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام

ومراعاة توقيت مرور الحبل من تحت القدمين



٢ / (وقوف) الجري أماماً مع دوران

الحبل من الخلف إلى الأمام و تبادل ثني الركبتين

أماماً ومراعاة أن تكون خطوات الجري قصيرة

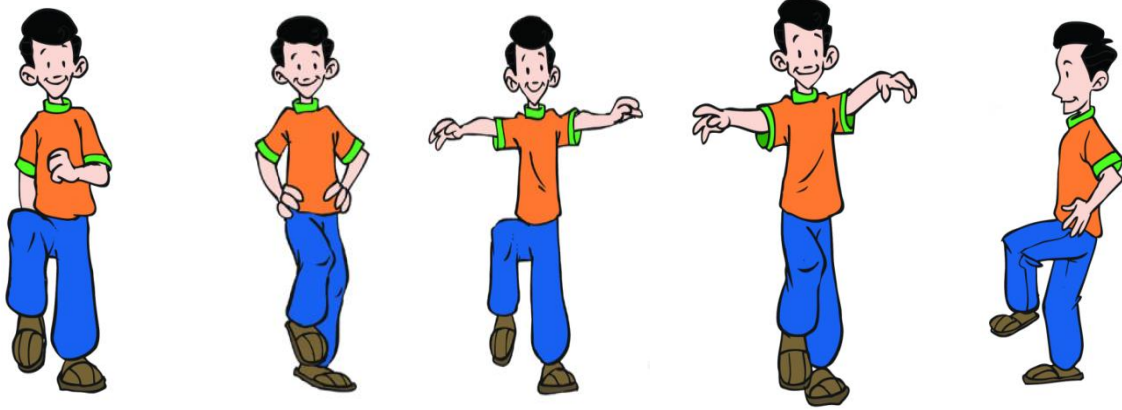
+ الوقوف على قدم واحدة

يعد الاتزان متطلباً أساسياً لأداء كثيراً من المهارات الحركية . وتتضمن كل تحركات الجسم نوعاً من الاتزان ، وبشكل عام يمكن القول بأن كل مهارات التنقل والتحكم تتضمن الاتزان . والاتزان هو القدرة على المحافظة على علاقة محددة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة ارتكازه .

وتتضمن العوامل التي تؤثر على اتزان الجسم كلاً من القوى الخارجية والداخلية التي تؤثر على الجسم نفسه . وتشمل القوى الخارجية الجاذبية الأرضية والاحتكاك ، وتشمل القوى الداخلية انقباض العضلات التي تعمل ضد تلك القوى الخارجية التي تؤثر على الجسم . ولذلك يمكن وصف الاتزان على أنه الوضع أو الحالة التي تتساوى فيها القوى المتضادة الخارجية والقوى الداخلية المؤثرة على الجسم .

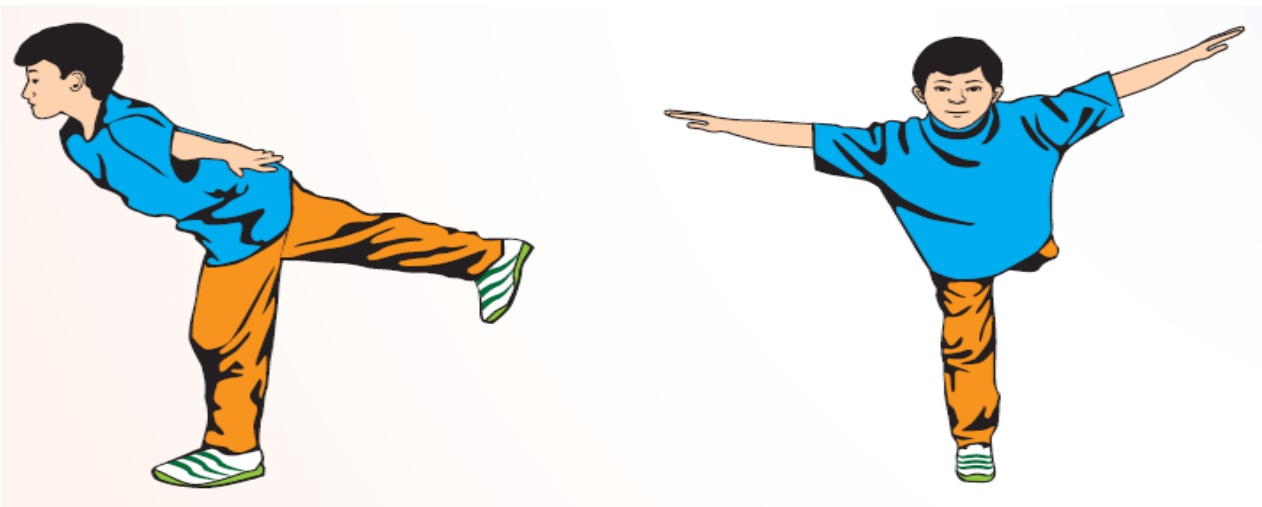
وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما الاتزان الثابت والاتزان المتحرك . فالاتزان الثابت هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين ، أما الاتزان المتحرك فهو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم . يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة . وتتم الحركة كما يلي :

من وضع الوقوف الصحيح يتم رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون الفخذ موازية لسطح الأرض ، وتكون الذراعان بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتفعا جانباً لتساعدا في تحقيق التوازن . كذلك يمكن أن تتقاطع الذراعان أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط .



✚ الميزان الأمامي من الثبات

- مهارة الميزان الأمامي من الثبات إحدى مهارات الثبات والاتزان ، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية .
وفيما يلي خطوات أداء الميزان الأمامي من الثبات :
- ١ - من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً .
 - ٢ - ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماماً عالياً ، ورفع أحد الرجلين خلفاً عالياً ببطء
 - ٣ - استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي تقريباً موازياً للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلاً .
 - ٤ - يكون النظر متجهاً أماماً عالياً مع رفع الرأس لأعلى ، وانثناء الرقبة للخلف قليلاً
 - ٥ - يكون الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريباً .
 - ٦ - تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً ، والقدم بكاملها ملاصقة للأرض .

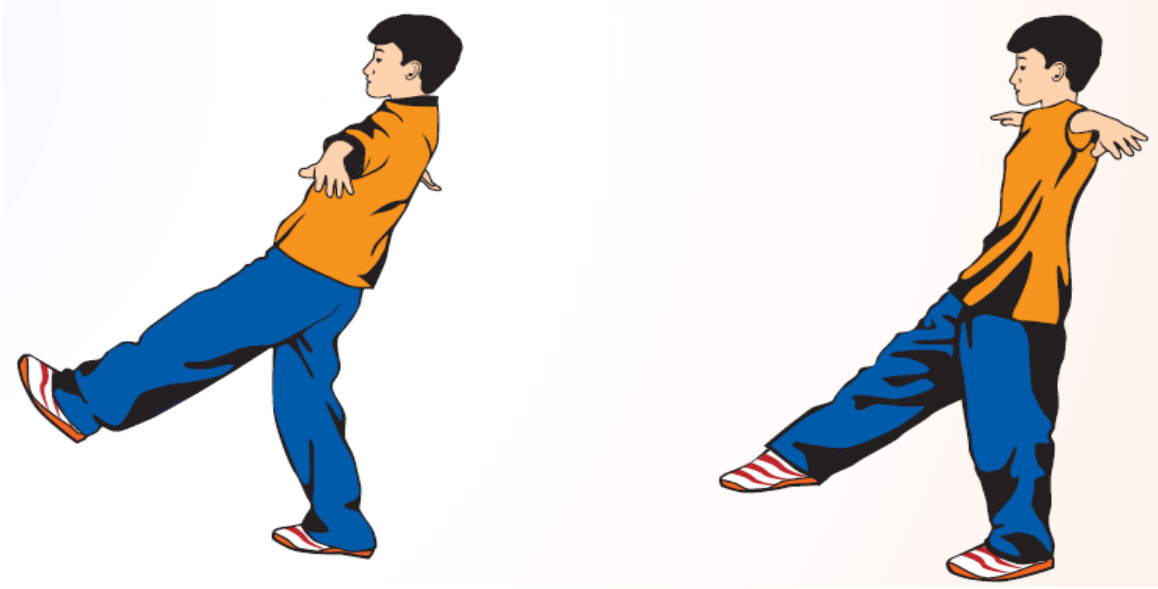




الميزان الخلفي

الميزان الخلفي من المهارة الثبات والاتزان ، تصنف ضمن المهارات الحركية التي تتطلب دعماً بقاعدة ارتكاز ومقاومة ضد الجاذبية الأرضية . ويتم أداء الميزان الخلفي وفقاً لما يلي :

- ١ - من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً .
- ٢ - ميل الجذع للخلف مع الاحتفاظ بوضع الرأس على استقامة الجسم ، ورفع أحد الرجلين ومفصلاً الركبة والفخذ مفرودان وعلى استقامة واحدة ، مع استمرار حركة رفع الرجل للأمام ولأعلى .
- ٣ - استمرار ميل الجذع للخلف إلى أن يصل الجسم قريباً من الوضع الأفقي ، مع الاحتفاظ بوضع الذراعين جانباً .
- ٤ - النظر لأعلى ، وبحيث تكون الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد .



تطبيق الميزان الجانبي

مهارة الميزان الجانبي إحدى مهارات الثبات والاتزان ، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية ، وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية .

وفيما يلي خطوات أداء الميزان الجانبي

- ١ - من وضع الوقوف والذراعين عالياً ، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين .
- ٢ - ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانباً عالياً قدر المستطاع .
- ٣ - تكون الزاوية بين الرجل قريبة من ٩٠ درجة .
- ٤ - تتم المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى والجانب لجهة الجذع .
- ٥ - تتم المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انثناء .
- ٦ - يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع والنظر متجهاً للأمام .



اللاتزان نصفياً على الركبة

يتم الاتزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومد مفصل ركبة الرجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى منخفض قليلاً عن مستوى الجسم ، ويكون الجذع والرأس مرتفعين لأعلى ، والنظر متجهاً للأمام ولأعلى ، وتكون الذراعان ممدودتين ومرفوعتين للجانبين لحفظ التوازن . ويراعى في وضع الاتزان ما يلي :

- ١ - تكون الذراعان ممدودتين كاملاً للجانبين .
- ٢ - يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً .
- ٣ - يكون وجه قدم الارتكاز ملاصقاً للأرض والأصابع متجهة للخلف ، وساق الرجل غير ملامس للأرض ، والركبة مرتكزة على الأرض .
- ٤ - تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم .
- ٥ - يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى .



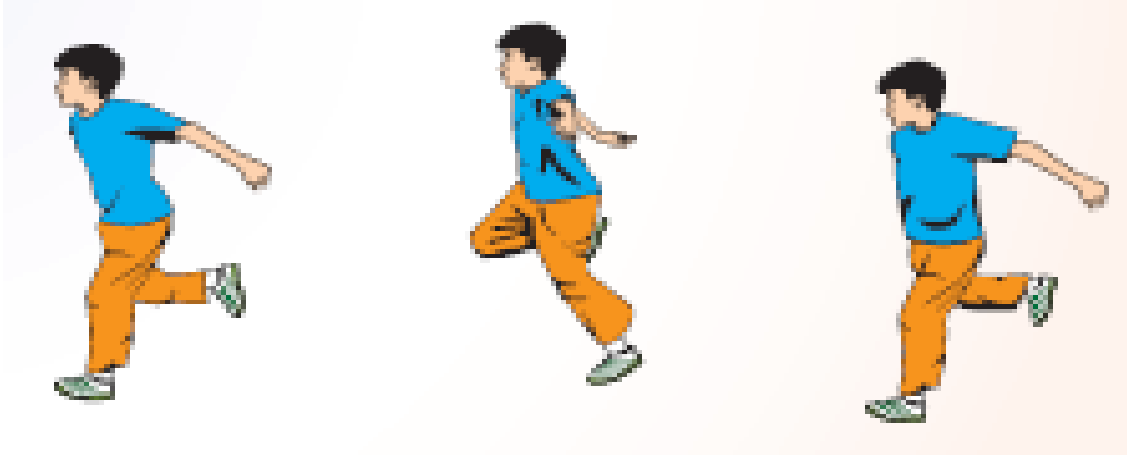
الحجل الصحيح

هو أحد المهارات الحركية الأساسية ، ويعتبر الحجل أحد أنماط مهارات الوثب إلا أن هناك اتفاقاً على تصنيفه كمهارة مستقلة لزيادة درجة صعوبته عن أنماط الوثب الأخرى . وعند أداء الحجل باندفاع الجسم من على سطح الأرض لأعلى في الهواء نتيجة لقوة دفع أحد القدمين ، ثم يهبط على القدم نفسها على الأرض . ويتم الحجل مع الثبات في المكان نفسه ، أو مع التحرك وتغيير المكان ، ويؤدي على أي من القدمين اليمنى أو اليسرى .

- ويوصف الأداء الصحيح لمهارة الحجل بالأوصاف الحركية التالية :
- ١ - الرجل الحرة مثنية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة .
 - ٢ - مفصل الفخذ للرجل الحرة يثنى لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً .
 - ٣ - تمرجح الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة .
 - ٤ - تتحرك الذراعان معاً من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى .



٥ - تقوم الذراعان بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن .



✚ تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل

تعتبر حركة الرجل لثني مفصل الفخذ هي انقباض لعضلات الفخذ الأمامية وانبساط لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة ، ونعتبر حركة مد مفصل الفخذ هي انبساط لعضلات الفخذ الأمامية ، وانقباض لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة ، وتتسبب حركة الرجل بثني مفصل الفخذ في تغيير زاوية الحوض عن الوضع الطبيعي ، وتستخدم حركة مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي لعمل إطالة لعضلات الفخذ ، وحركتنا الثني والمد تكونان عكس بعضهما ، ويمكن أدائهما على النحو التالي :

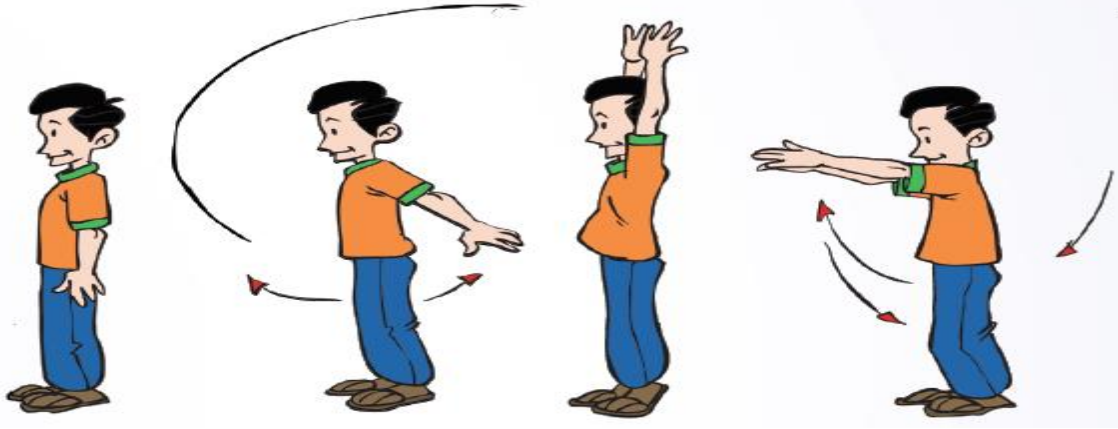
- عمل عضلي ثابت : وهو يحدث عند أداء تمرينات الإطالة . ويتم فيه مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي والثبات في الوضع أكثر من ٥ ثوان .
- عمل عضلي متحرك : وهو يحدث عند أداء تمرينات المرحجات . ويتم فيه تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام وللخلف وللجانب .





تحريك الذراع من مفصل الكتف

يتضمن تحريك الذراع من مفصل الكتف إلى مده الحركي عدداً من الاتجاهات للأمام وللخلف أو للأعلى والأسفل أو للجانبين اليمين واليسار ، ويتم تحريك الذراعين وهما على كامل امتدادهما من مفصل الكتف من وضع الوقوف الصحيح بحيث يتم رفع الذراعين جانبياً أو أماماً أو خلفاً أو للأعلى أو للأسفل ويمكن أن يكون تحريك الذراعين في اتجاه واحد معاً في اتجاه واحد أو اتجاهات مختلفة بحركة بطيئة أو سريعة بهدف زيادة المرونة وإطالة الأربطة والأوتار وتهيئة العضلات إلى عمل حركي أو تطبيق مهارة حركية وفقاً للأداء الصحيح .



مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم

تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من أشكال تمارين المرونة لمفصلي الكتفين . وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية . تتم مرجحة الذراعين وهما على كامل امتدادهما من مفصلي الكتفين . ويتميز مفصل الكتف باتساع مده الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات للأمام وللخلف وللأعلى وللأسفل وللجانبين اليمين واليسار .
وتتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلاً لتكون في وضع بين (جانبا وأسفل) ، وتبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم ، ثم تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مروراً بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم ، وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم .





الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات

يعتبر الطعن من المهارات الحركية الأساسية والتي تستخدم في بعض الألعاب كمهارة رياضية أساسية كما هو الحال في لعبة المبارزة عند المهاجمة ، أو في التمرير من أسفل وصد الكرات السفلي في الكرة الطائرة ، وغيرها من الألعاب .

ويتم الطعن من وضع الوقوف والذراعان في الوسط فنتحرك قدم إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع والنظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم عنده . ويتم وضع القدم على الأرض حيث يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلاً من الخطوة العادية أولاً ثم يتبع بباقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض . ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعنة منثنياً بزاوية قريبة من العمودية ، وتكون الرجل الأخرى ممتدة كاملاً ومقدمة القدم في اتجاه الطعن . ويراعى المحافظة على استقامة الجذع والنظر في اتجاه الطعن .

عادة ما يتم الطعن في اتجاهين :

لجهة اليسار

لجهة اليمين

٢ - الطعن للجانبين

١ - الطعن للأمام





السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفاعلة

تدخل حركة السحب في كثير من الألعاب الصغيرة والأنشطة الرياضية ، وتتوقف طريقة السحب على عدة عوامل أهمها وزن الشيء الذي يتم سحبه ، وشكله ، وسرعته ، واتجاه السحب . ويتم تحديد كمية المجهود اللازم للسحب بناء على هذه العوامل . ويتم السحب من وضع الوقوف أماماً ومواجهة الشيء الذي سيتم سحبه ، وبحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى للأمام . ويمكن أن يتم السحب للشيء بشكل مباشر أو من خلال سحبه بواسطة حبل مرتبط به . وقد يكون الشيء المراد سحبه عربة أو ثقل . ويراعى عند أداء السحب ما يلي

- ١ - ميل الجسم أماماً تجاه الشيء الذي سيتم سحبه ، وتكون إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف .
- ٢ - أن يكون الجسم بعيداً قليلاً عن الشيء الذي سيتم سحبه .
- ٣ - الانتباه لعدم الاصطدام بالشيء المسحوب عندما تقل المقاومة ويندفع هذا الشيء للأمام في اتجاه الساحب .



الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفاعلة

تدخل حركة الدفع في كثير من الألعاب الصغيرة ولأنشطة الرياضة علاوة على الأنشطة الحياتية ، وتتوقف طريقة الدفع على عدة عوامل أهمها : وزن الشيء الذي يتم دفعه ، وشكله ، وحجمه ، وسرعة دفعه ، واتجاه الدفع ، حتى يمكن تحديد كمية المجهود اللازم لتحريك الشيء . ويتحدد اتجاه الدفع باتجاه القوة الموجهة إلى هذا الشيء ، أي القوة التي تستخدم في توجيه الحركة . ويمكن أن يتم الدفع بطريقتين :

١ - دفع الشيء للأمام مع المحافظة على وضعه ، حيث يتم بتوجيه القوة إلى منتصف الشيء بشكل مباشر ومستمر لتحريكه للأمام دون تغيير وضعه .

٢ - دفع الشيء من خلال دحرجته للأمام حيث يتم بتوجيه القوة إلى أعلى الشيء لإحداث حركة الدحرجة للأمام مع تكرار ذلك لاستمرار الدفع .

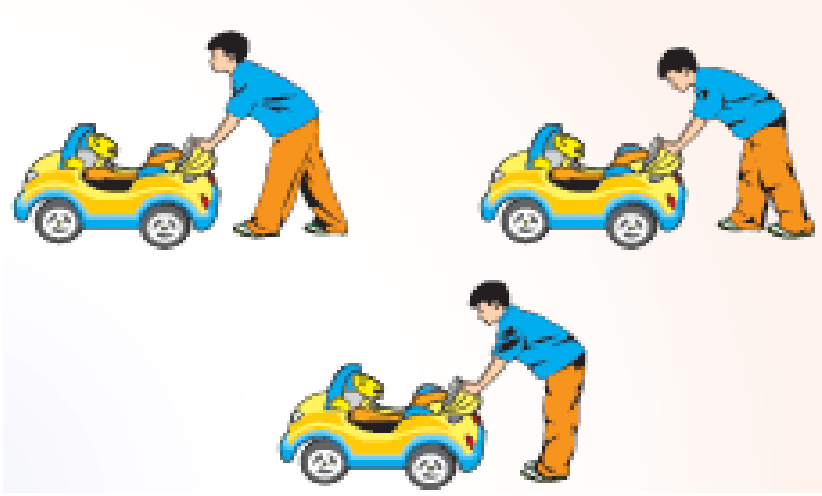
وفي كلتا الطريقتين يظل الشيء المراد دفعه ملامساً للأرض طوال عملية الدفع .

❖ نقاط يجب مراعاتها خلال أداء حركة الدفع

- ١ - يكون الدفع في اتجاه الشيء المراد دفعه ، بحيث يكون الجسم خلفه .



٢ يكون الدفع والذراعان مفرودتان مع أخذ خطوات متتالية في اتجاه الشيء المراد دفعه مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيتين نصفاً .



✚ الرفع الصحيح للأثقال

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء . وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله . تقف الطالبة في الوضع أماماً بحيث تكون قدم متقدمة عن الأخرى لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز ، ويكون الشيء المراد رفعه واقعاً في منتصف جسم الطالبة . ويراعى عند رفع الشيء بذراع واحدة أن تكون الذراع الأخرى مفرودة مع رفعها قليلاً للحفاض على توازن الجسم .

كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

- ١ – الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين .
- ٢ – الاحتفاظ بالظهر مستقيماً .
- ٣ – ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه .
- ٤ – مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض .
- ٥ – تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة .





✚ الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماماً

تعتبر حركة الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماماً من مهارات الثبات والاتزان ، التي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية . ويتطلب أداؤها القدرة على أداء مهارتي جلوس التربيعة والوقوف الصحيح .

وفيما يلي وصف لأداء مهارة الوقوف من وضع جلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماماً :

١ - الجلوس تربيعة حيث يركز الجسم على المقعدة ويكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف ، والظهر مستقيم . وتكون الذراعان مفرودتين أماماً وكفا اليدين متجهتين للداخل ومتقابلين . وتكون الركبتان منثنتان والفخذان قريبتن من الأرض قدر الإمكان ، والساقان متقاطعتين والقدمان ملامستين للأرض .

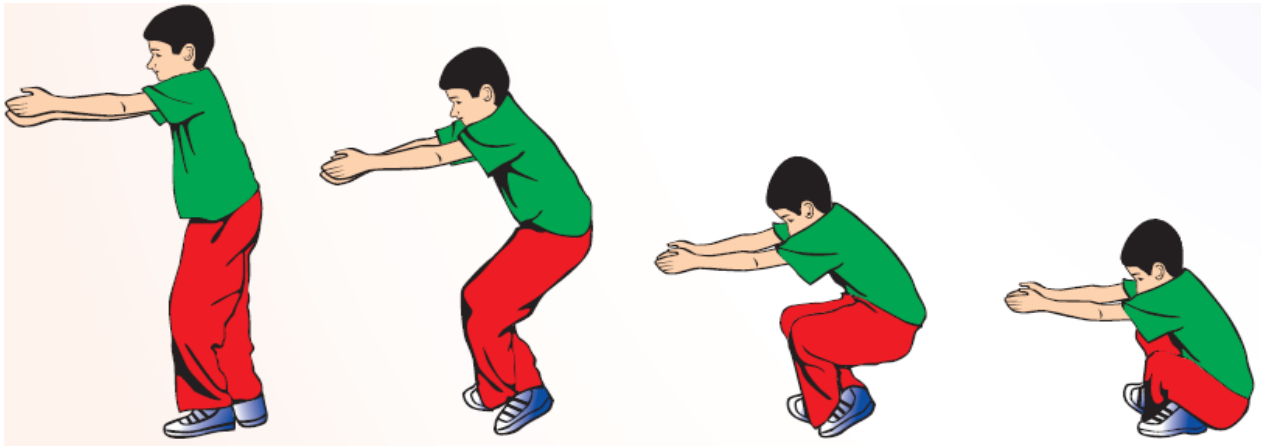
٢ - تحرك الرجلين لأعلى من مفصلي الفخذين بحيث يتم الارتكاز على المقعدة والقدمين معاً مع المحافظة على امتداد الذراعين للأمام .

٣ - محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين ، ورفع المقعدة عن الأرض وبقاء الساقين متقاطعتين .

٤ - الوصول لوضع الوقوف بعد إكمال مد الركبتين ووضع القدم الأمامية بجانب الخلفية ، حيث يكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ، والذراعان محافظتين على امتدادهما للأمام .

٣ - تمرجج الرجل الحرة في حركة بندولية من الخلف للأمام لتسهل في إحداث القوة .

٤ - تتحرك الذراعان بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورهما في المحافظة



✚ الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة

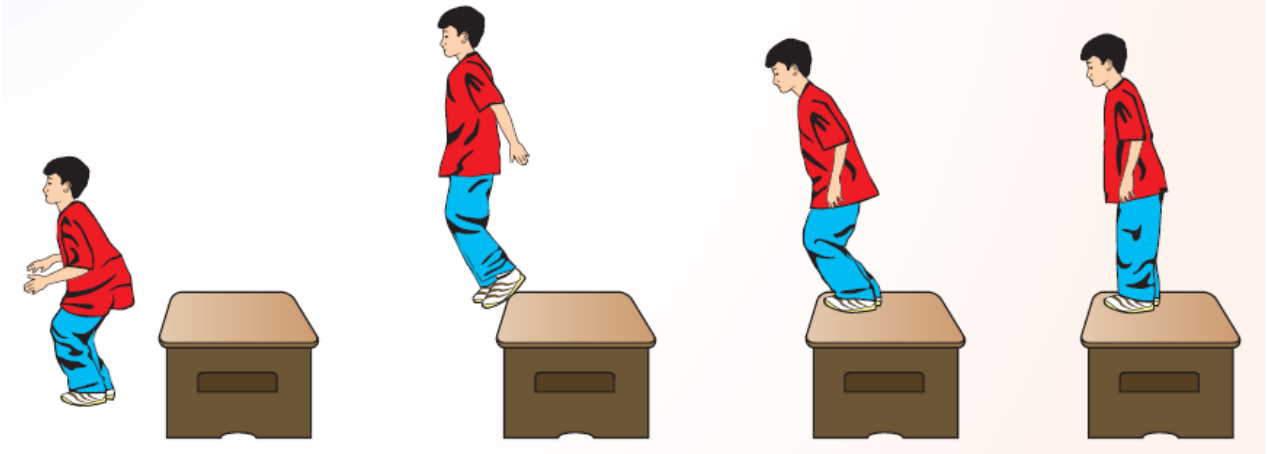
يعد الهبوط بالقدمين أحد مهارات الوثب والذي يعرف بالوثب لأسفل وهي مهارة من المهارات الحركية الأساسية . وهي حركة انفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء للهبوط على الأرض ، وتتطلب أداء متوافقاً لكل أجزاء الجسم معاً . وتستخدم في كثير من الألعاب والأنشطة الترويحية . ويكون الجسم في مهارة الوثب للأسفل مرتفعاً عن مستوى الأرض قليلاً والمسافة تتراوح بين (٢٠ سم) ، (٣٠ سم) ويندفع الجسم للأمام ولأعلى ويهبط على الأرض بكامل القدمين .

وتشمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الوثب لأسفل ما يلي :

- يكون الارتقاء بالقدمين معاً وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع .
- يميل الجذع للأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً .



- تدفع القدمين معاً السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى وتكون مقدمة القدمين (المشطان) آخر ما يترك سطح الوقوف .
- تثني الركبتان قليلاً لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها ، مع ميل الجذع للأمام قليلاً .
- بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف .
- تتحرك الذراعان بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم .
- يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط .

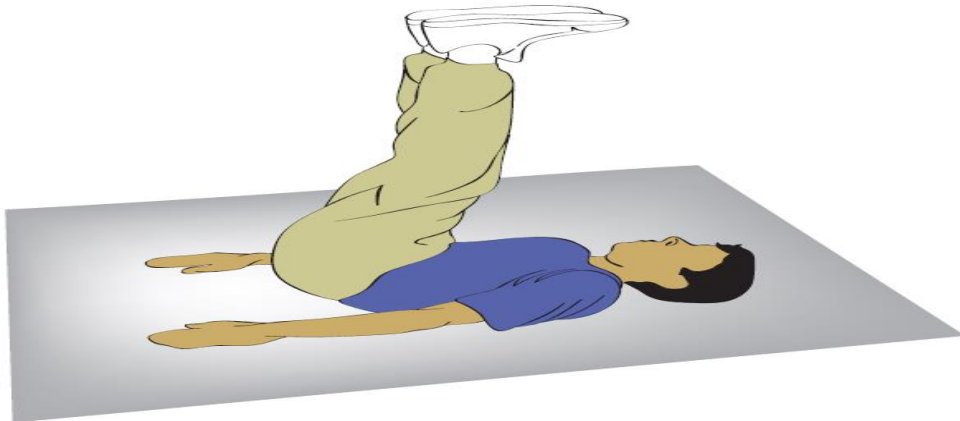


الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه

تعتبر حركة الارتكاز على الظهر من مهارات الثبات والاتزان والتي تعد ضمن المهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية . وتتم بالاعتماد على قاعدة الاتزان والقدرة على مقاومة الجاذبية الأرضية . كما يعد الارتكاز على الظهر وضعاً ابتدائياً لمهارة الوقوف على الكتفين .

وفيما يلي خطوات أداء الارتكاز على الظهر :

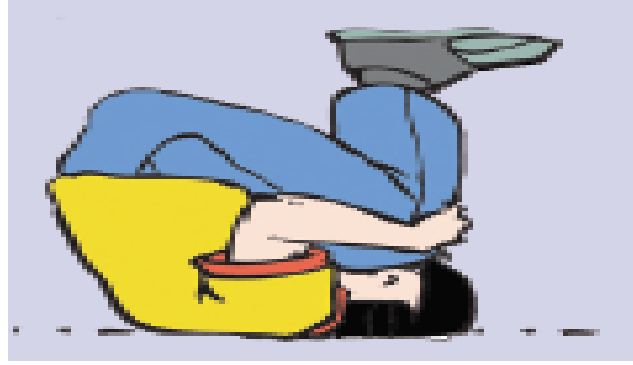
- ١ - من وضع الاستلقاء على الأرض والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض .
- ٢ - يتم رفع الرجلين والمقعدة حتى الارتكاز على الظهر وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات خلال الدوران حول المحور الطولي وعمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر .



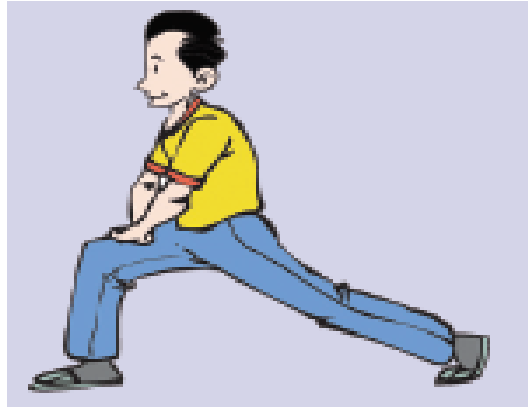


أمثلة من تمارين المرونة

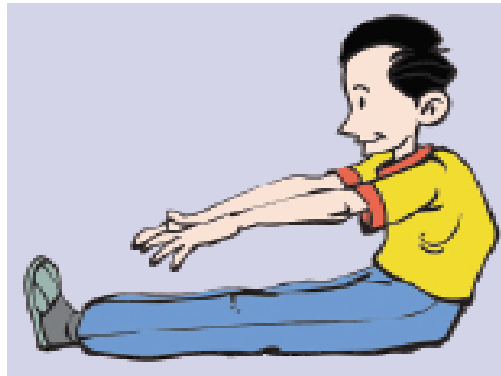
١ / (الاستلقاء على الظهر) ثني الركبتين كاملاً باتجاه الصدر وإمساك الركبتين باليدين وعمل نصف درجة أماماً وخلفاً مع الاحتفاظ بوضع التكرار أثناء الأداء (١٠) مرات .



٢ / (وقوف ثبات الوسط) تبادل الطعن أماماً مع الارتكاز على مشط القدم الخلفية مع استقامة ركبة الرجل الخلفية أثناء الطعن أماماً (١٠) مرات مع الثبات (٣) ثوان .



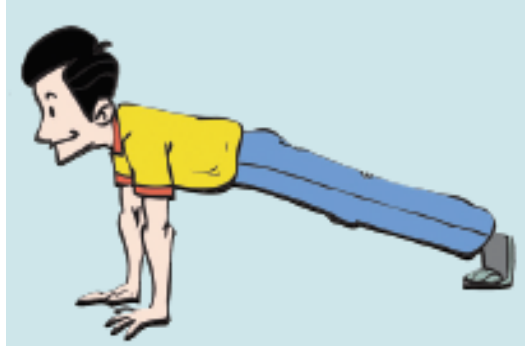
٣ / (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسل مع محاولة لمس الذقن لركبتين مع مراعاة ثني القدمين لأعلى واستقامة الركبة أثناء حركة ثني الجذع (١٠) مرات مع الثبات (٣) ثوان في كل مرة .



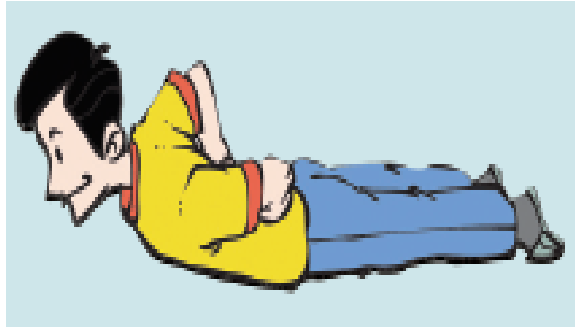


أمثلة من تمارين قوة التحمل العضلي

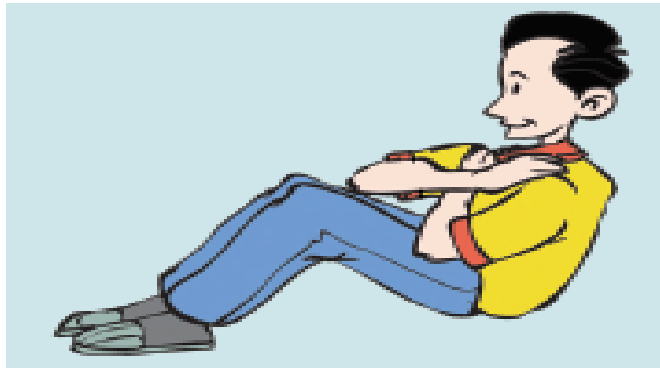
١ / (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع استقامة الجسم أثناء الأداء



٢ / (انبطاح ، اليدين تشبك خلف الظهر) رفع الجذع لأعلى مع بقاء الحوض والرجلين ملاصقتين للأرض أثناء الأداء .



٣ / (رقود القرفصاه ، تقاطع اليدين على الصدر) رفع الجذع أماماً عالياً لمحاولة لمس الركبتين بالجبهة مع مراعاة عدم رفع المقعدة والقدمان عن الأرض أثناء الأداء .

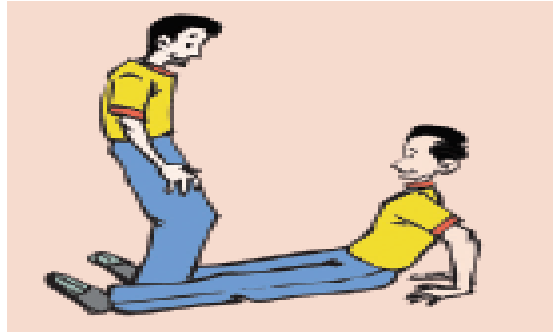




٤ / (وقوف) الوثب لأعلى مع ثني الركبتين على الصدر .



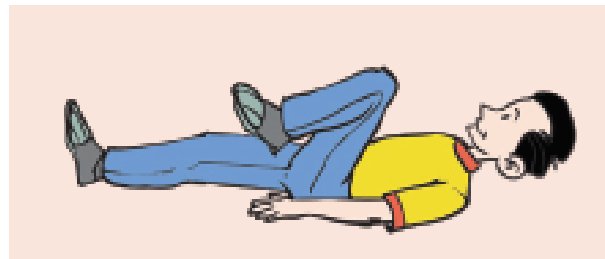
٥ / (جلوس طويل فتحاً) ضم وفتح الرجلين أثناء وثب الزميل مع سرعة الوثب بالتوافق مع سرعة فتح وضم القدمين للزميل .



٦ / (رقود على الظهر ، انثناء الركبتين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض خلف الرأس مع الاستناد بالذراعين على الأرض للمساعدة في رفع المقعدة لأعلى



٧ / (رقود على الظهر) تبادل ثني الركبتين على الصدر





تمريبات عامة

جلوس التربييع رفع الفخذ الايمن عن الارض لف الجذع
لليمين وسند باليد اليسرى والثبات ٣٠ ثانية مرونة
الحوض ثم التبديل للجهة المقابلة .



امتداد الجسم بالجانب الارتكاز على الأرض بالذراع اليسرى والقدم
اليسرى ومد الجذع والمحافظة على استقامته ٣ ث ثم التغيير للجهة
المقابلة .



وقوف الارتكاز بالذراعين على الجهاز مع ميل الجسم
للخلف والثبات ٣٠ ث



رقود على الظهر الرجلان زاوية ٤٥ ورفع الجذع
والذراعين اماما



انبطاح مائل - ثني الذراعين



وقوف الظهر ملاصقاً للحائط - ثني الركبتين والاستناد على الحائط
والثبات ٤٥ ث .





وقوفا فتحا الذراعان جانبا ، حمل الأثقال ، ثني الذراعين .



وقوف مواجهة لعارضة التعليق ، القبض على العارضة ثني الذراعين والتعلق .



ثني الذراعين باستمرار ١٥ ث ثم ، ٣ ث تدريجيا



رقد على البطن الكرة السويدية بين القدمين رفع القدمين والذراعين والنبات ٢٠ ث وراحة ١٠ ث والتكرار ٥ مرات في الحصة وفق ما تراه المعلمة .



استخدام جهاز المشي والجري



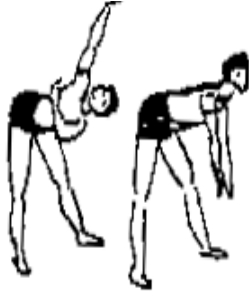


تمارين عامة

	<p>(وقوف فتحة الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع جانب .</p>
	<p>(جنو أفقي) تبادل لف الجذع جانبا مع قذف الذراع جانبا .</p>
	<p>(رقود . الذراعان جانبا) تبادل رفع الرجلين جانبا للمس الأصابع .</p>
	<p>(وقوف فتحة . ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا مع وضع الذراعين فوق الرأس .</p>



(اقعاء) مد الركبتين مع رفع الذراعين جانبا .



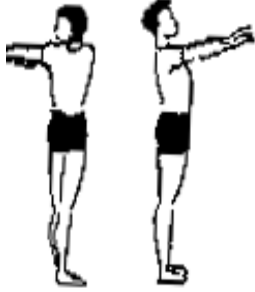
(وقوف فتحا . الذراعان أماما . ميل) تبادل لف
الجذع جانبا مع مرجحة الذراع جانبا .



(نصف وقوف . ثبات الوسط) ثني الركبة مع مد
الرجل الحرة أماما .



(وقوف . انثناء) الركبتين نصفا مع مد الذراعين
أماما



(وقوف . الذراعان أماما) تبادل دوران الجذع مع
مرجحة الذراعين جانبا .



(اقعاء فتحا . الذراعان أماما) مد الركبتين .



تمرينات

بالكرة

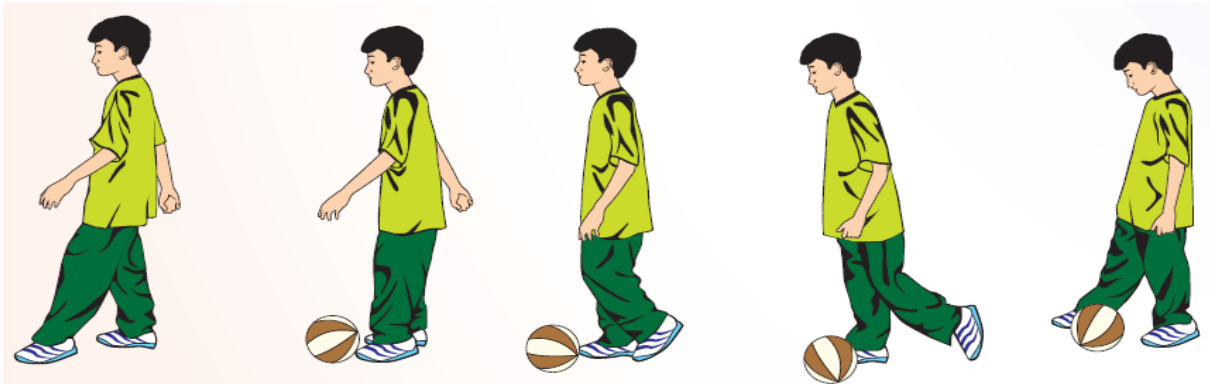




✚ ركل الكرة الثابتة

تعتبر مهارة تمرير الكرة بالقدم من المهارات الحركية الأساسية التي تتطلب تحكما وسيطرة على الكرة من قبل الطالبة . ويساعد إتقان هذه المهارة الطالبة على اكتشاف حركة الأشياء في الفراغ ، حيث تتضمن عمل تقديرات لكثافة الكرة ، والمسافة التي تتحركها ، وسرعتها واتجاه مسارها . ويتم تمرير الكرة بالقدم للخطوات التالية :

- ١ - تقف الطالبة خلف الكرة الموضوعة على الأرض بحيث تكون الرجل الراكلة للخلف قليلاً وعلى استقامة الكرة ، وتكون قدم الرجل الثانية بجانب الكرة ومحاذاتها .
- ٢ - تمرجج الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركبة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلاً ، والنظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة .
- ٣ - تمرجج الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة وتمررها للأمام ، وتوجيهها إلى المكان المراد تحريك الكرة إليه .
- ٤ - تتابع الرجل الراكلة حركة المرجحة للأمام ، كما يتابع النظر حركة الكرة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه .



✚ التثبيت الصحيح لكرة القدم

- تثبيت الكرة والسيطرة عليها بالقدم أو بأجزاء مختلفة من الرجل هي نمط حركي يؤدي لإيقاف حركة كرة قادمة من الاتجاه المقابل . ومن أشكاله تثبيت الكرة بأسفل القدم ، والذي يتم وفقاً لما يلي :
- ١ - يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلاً .
 - ٢ - ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى وتوضع على الكرة وعلى مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض
 - ٣ - بمجرد لمس الكرة للقدم يثني مفصل ركبة الرجل للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتسنقر تحت القدم





الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم

تمثل مهارة ركل الكرة شكلاً من أشكال ضرب الكرة ، وفيها تستخدم القدم لإعطاء قوة للكرة لتوجيهها نحو هدف معين . ويكون الجسم عند أداء هذه المهارة المتحركة ثابتاً وفي انتظار وصول الكرة لركلها . ومن العوامل الرئيسية المؤثرة على شكل حركة الركل المسار المرغوب أن تتخذه الكرة ، وارتفاعها عند مقابلة القدم لها .

وفيما يلي خطوات أداء الركل للكرة المتحركة بالقدم

- ١ - يكون الجسم في وضع الوقوف أماماً مواجهاً لاتجاه الكرة .
- ٢ - يكون الارتكاز على القدم الأمامية مع انثنائها قليلاً وتكون القدم الراكلة في الخلف منثنية قليلاً ومرتخية .
- ٣ - تبدأ حركة القدم الراكلة من مفصل الفخذ من الخلف للأمام لمقابلة الكرة
- ٤ - تمرجح ذراع القدم الراكلة للأمام أثناء حركة الركل .
- ٥ - يزداد ثني الرجل المرتكزة عند ملامسة الرجل الراكلة للكرة .
- ٦ - خلال متابعة حركة الكرة ينتهي الجذع من عند الوسط وتمتد الرجل المرتكزة لأقصى درجة امتدادها .
- ٧ - يرفع عقب القدم المرتكزة لأعلى مع ملامسة أطراف الأصابع للأرض وقد ترتفع القدم بكاملها عن الأرض .



الجري بالكرة

الجري بالكرة من مهارات التحكم والسيطرة المتقدمة إذ يتطلب الجري بالكرة إجابة الطالبة مهارات متعددة منها الجري وركل الكرة الثابتة . عند الجري بالكرة يمكن استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي . الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يشبه إلى حد كبير في المواصفات ما يراعى عند ركل الكرة بوجه القدم الداخلي ويراعى الجري بالكرة ألا تبعد الكرة عن القدم كثيراً ، وأن أمكن تلمس القدم الكرة كل ٤ - ٨ خطوات ، ويتم الجري بالكرة للأمام ، ويكون النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة .





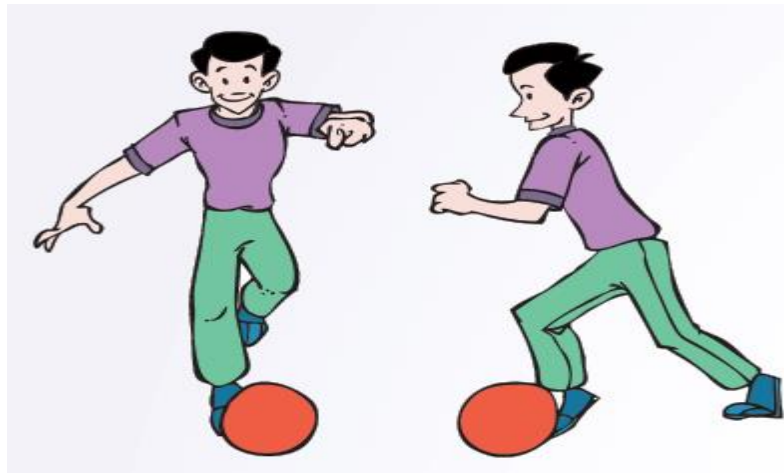
تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

- ١ - تقترب الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة .
- ٢ - توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة .
- ٣ - تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم الأرض .
- ٤ - تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة بحيث يكون النظر واقعاً على الكرة عند ركلها .



الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

- ١ - تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب ، حتى يتمكن المؤدي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن .
- ٢ / تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة ، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى والمشط إلى أسفل .
- ٣ - تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة والسيطرة عليها .
- ٤ - تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها .





✚ تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي

- ١ - تقترب الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجهه
- ٢ - توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة .
- ٣ - يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض ،



- ٤ - تقابل الكرة من الجزء الداخلي الأمامي من القدم وتستمر مرجحة الرجل أماما بعد ركل الكرة ويكون النظر واقعاً على الكرة عند ركلها .

✚ التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة

مهارة تمرير الكرة حركية أساسية من مهارات التحكم والسيطرة تؤدي باليدين أو بيد واحدة وتتم وفقاً لما يلي

(١) تمرير الكرة باليدين

يتم من ثلاثة أوضاع : من أعلى ، ومن أمام الصدر ، ومن أسفل .

❖ تمرير الكرة باليدين من أعلى :

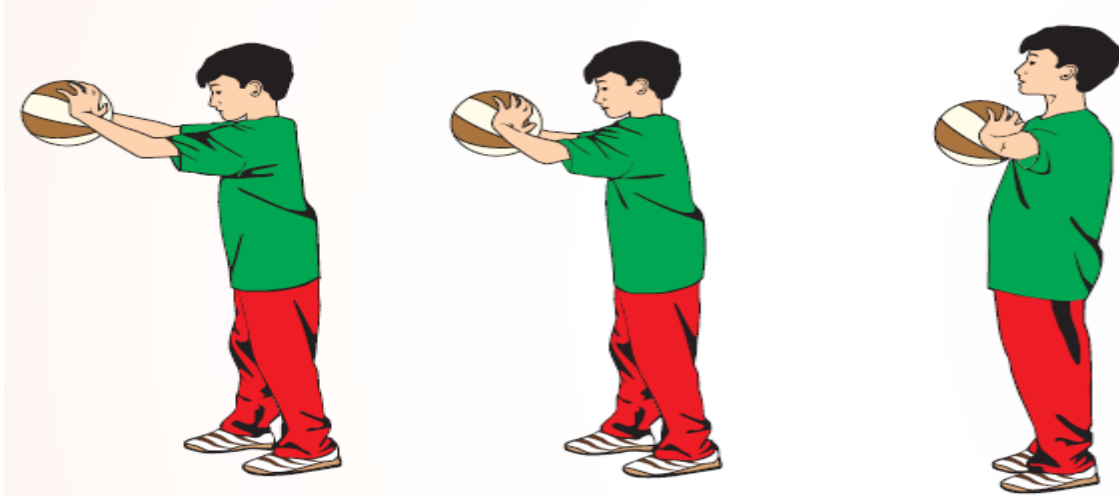
- من وضع الوقوف أماماً ، إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى قليلاً ، والذراعان عالياً ، واليدين ممسكتان بالكرة .
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام .
- تترك اليدين الكرة في نهاية حركتهما للأمام مع متابعتها لحركة الكرة للأمام ، وتحرك القدم الخلفية للأمام .





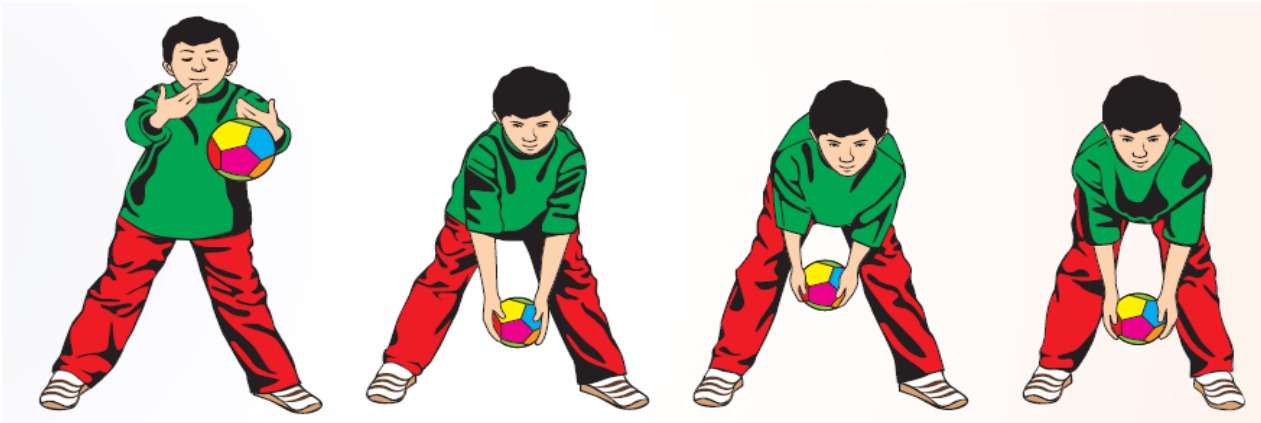
❖ تمرير الكرة باليدين من أمام الصدر

- من وضع الوقوف فتحاً والذراعان مثنيتان من مفصلي المرفقين واليدين ممسكتان بالكرة أمام الصدر .
- تحريك اليدين وهما ممسكتان بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- مد الذراعين أماماً بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام .
- متابعة حركة اليدين بعد ترك الكرة لهما .



❖ تمرير الكرة باليدين من أسفل

- من وضع الوقوف فتحاً مع ثني الجذع أماماً أسفل ، والذراعان ممتدان لأسفل ، واليدين ممسكتان بالكرة في مستوى أسفل الحوض .
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتان بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- تحريك الذراعين واليدين ممسكتان بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع لأعلى قليلاً .
- متابعة حركة اليدين للكرة للأمام بعد تركها .



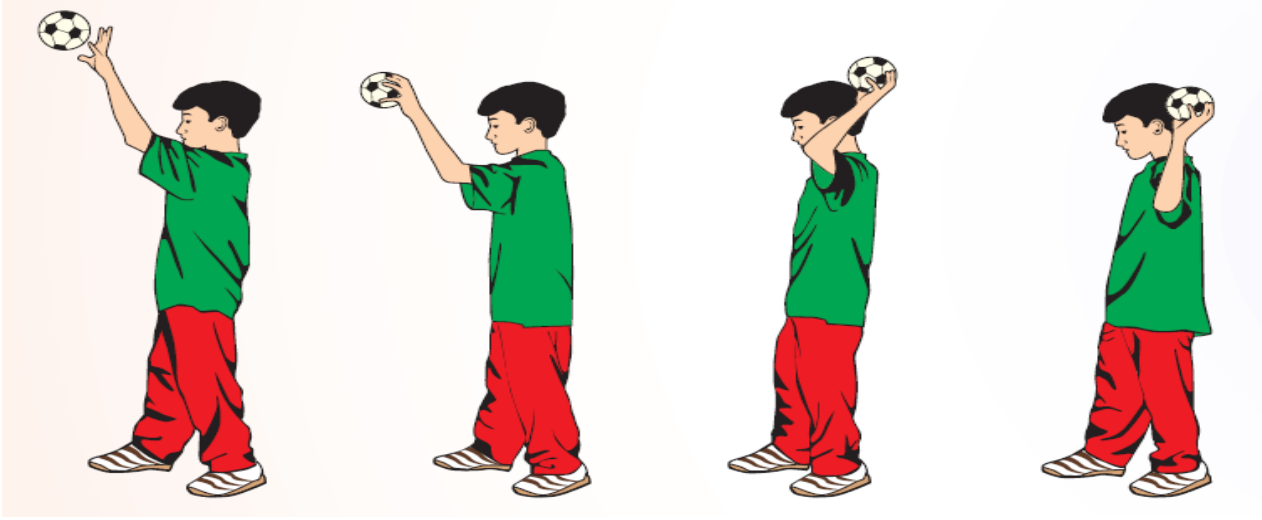


(٢) تمرير الكرة بيد واحدة

يتم من وضعين : من أعلى ، ومن أسفل

❖ تمرير الكرة بيد واحدة من الأعلى :

- من وضع الوقوف أماماً والذراع المعاكسة للقدم الأمامية ممتدة عالياً واليد ممسكة بالكرة .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام .
- متابعة اليد لحركة الكرة للأمام بعد تركها .



❖ تمرير الكرة بيد واحدة من أسفل

- من وضع الوقوف أماماً وثني الجذع قليلاً أماماً أسفل ، والذراع المعاكسة للقدم الأمامية ممتدة لأسفل ، واليد ممسكة بالكرة في مستوى أسفل الحوض .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها .
- تحريك الذراع واليد الممسكة بالكرة للأمام بقوة وسرعة لدفع الكرة للأمام مع مد الجذع لأعلى قليلاً .
- متابعة حركة الكرة للأمام باليدين بعد تركها .





مسك الكرة

هناك ثلاث حالات لمسك الكرة والتحكم من وضع الوقوف تتمثل فيما يلي :

- ١ – مسك الكرة في مستوى أسفل الحوض : تكون اليدين أمام الجسم ولأسفل مع انثناء المرفقين قليلاً ، تشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة ، وتكون الأصابع متفرقة حول الكرة ، يشير الإبهامان إلى الأمام والخارج قليلاً والخنصران متلاصقان و يشيران إلى الأسفل والأمام .
- ٢ – مسك الكرة في مستوى الرأس : تكون اليدين ممدودتين أمام الجسم ، مع انثناء المرفقين قليلاً ، وتشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة ، وتكون الأصابع متفرقة ، والإبهامان متلاصقين يشيران إلى الأعلى والداخل ، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج .
- ٣ – مسك الكرة فوق مستوى الرأس : تكون اليدين ممدودتين أمام الجسم ولأعلى انثناء المرفقين قليلاً وتشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة ، وتكون الأصابع متفرقة ، والإبهامان متلاصقين يشيران إلى الأعلى والداخل ، ويشير الخنصران إلى الأعلى والخارج ، يراعى في جميع مسك الكرة أن يكون النظر موجهاً نحو الكرة .

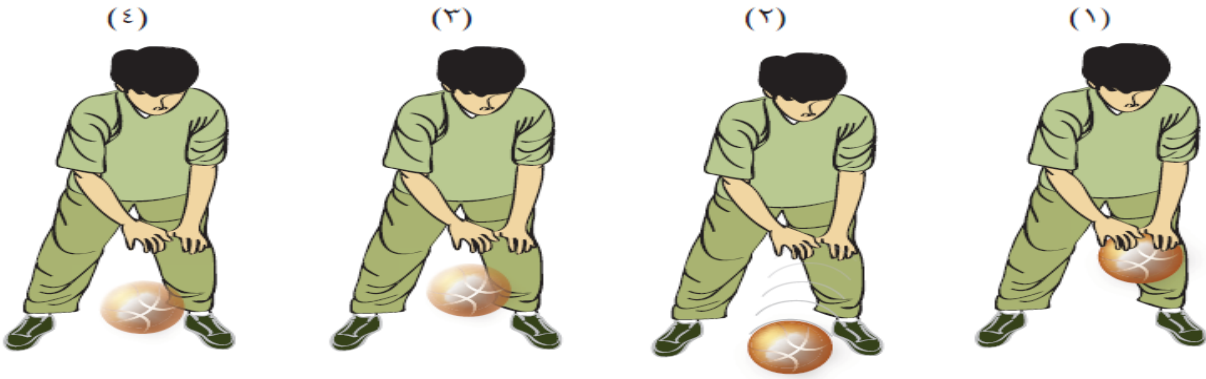


تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض

مهارة تنطيط الكرة باليدين مهارة أساسية من مهارات التحكم والسيطرة ، وتؤدي بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة أصابع اليدين ، ويتم وفقاً لما يلي :

من وضع الوقوف فتحاً ، يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين وثني الذراعين ، بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض تقريباً ، وكفا اليدين متجاورين ومتجهين إلى أسفل .

عند بدء التنطيط يتحرك الساعدان من مفصلي المرفقين مع ثبات العضد ، ويتم دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين ، ومع لمس الكرة بأصابع اليدين وهي منتشرة أعلى الكرة وتتحرك معها إلى أعلى مع تحريك الرسغين أيضاً إلى أعلى ثم تدفع الأصابع الكرة إلى أسفل مرة أخرى وتكرر الحركة .



تنطيط الكرة من الوقوف ، والمشي ، والجري .

- ١ - أداء التنطيط بيد واحدة ، بمفصل رسغ اليد .
- ٢ - تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي .
- ٣ - توضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية ، وتحرك باستمرار بين الأرض واليد .
- ٤ - ترفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكل حماية للكرة من اللاعبة الأخرى وحفظ التوازن .



تنطيط الكرة باليدين في الهواء

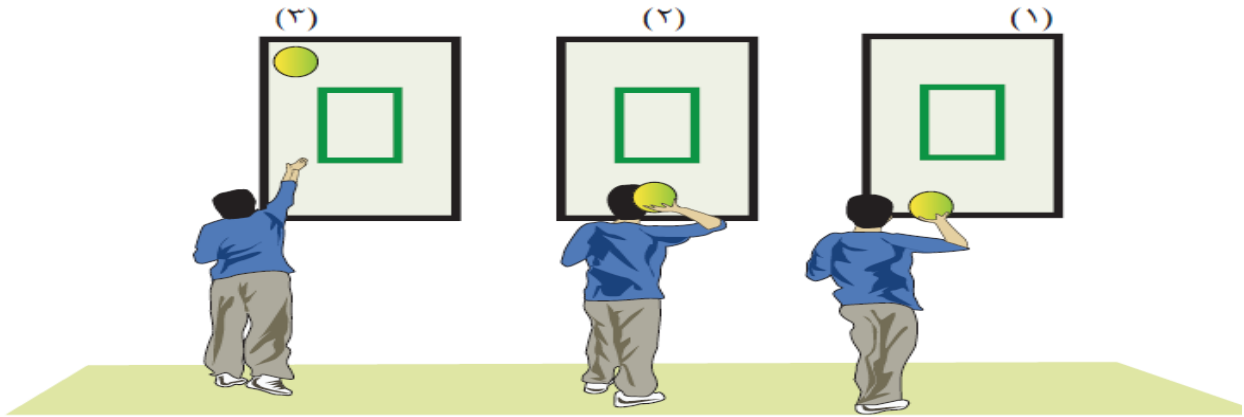
- مهارة تنطيط الكرة في الهواء مهارة حركية أساسية من مهارات التحكم والسيطرة . وتؤدي بضرب الكرة باليدين بالتتابع مع توجيهها إلى أعلى . وتتم الحركة بكفي اليدين وفقاً للخطوات التالية :
- من وضع الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني الذراعين من مفصلي المرفقين ، و بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض ، وكفاً اليدين متجاورين ومتجهتين للأعلى يتم ضرب الكرة باليدين من خلال حركة الساعدين من مفصلي المرفقين ، مع تثبيت العضدين . ويلاحظ أن ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغين ، وعند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة ، وتحرك اليدين إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى أعلى مرة أخرى وتستمر الحركة هكذا .



التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة أو القدم .

تعتبر مهارة التصويب من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتوجيه كرة نحو هدف محدد باستخدام اليد أو القدم . ويتم تصويب الكرة بتحريكها مباشرة من خلال إنتاج قوة عضلية في اليد أو في القدم لتوجيهها نحو الهدف .

ويتم التصويب باليد أو القدم بأساليب متنوعة . ومن أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم ، حجم الكرة (صغيرة أو كبيرة) ووزنها (خفيفة أو ثقيلة) ، كذلك حجم الهدف (صغير أو كبير) وموقعه (بعيد أو قريب) وحالته (ثابت أو متحرك) .



تصويب الكرة باليد على هدف ثابت



تصويب الكرة بالرجل على هدف ثابت



الشكل	التمرين كتابية
تمريبات باستخدام الكرة الطبية	
	<p>(وقوف مواجهه . الذراعان عاليا) تبادل الكرة واستلامها</p>
	<p>(وقوف فتحا .ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل</p>
	<p>(وقوف فتحا .ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانبا لتمرير الكرة للزميل</p>
	<p>(جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع أماما للمس الأرض بالكرة</p>



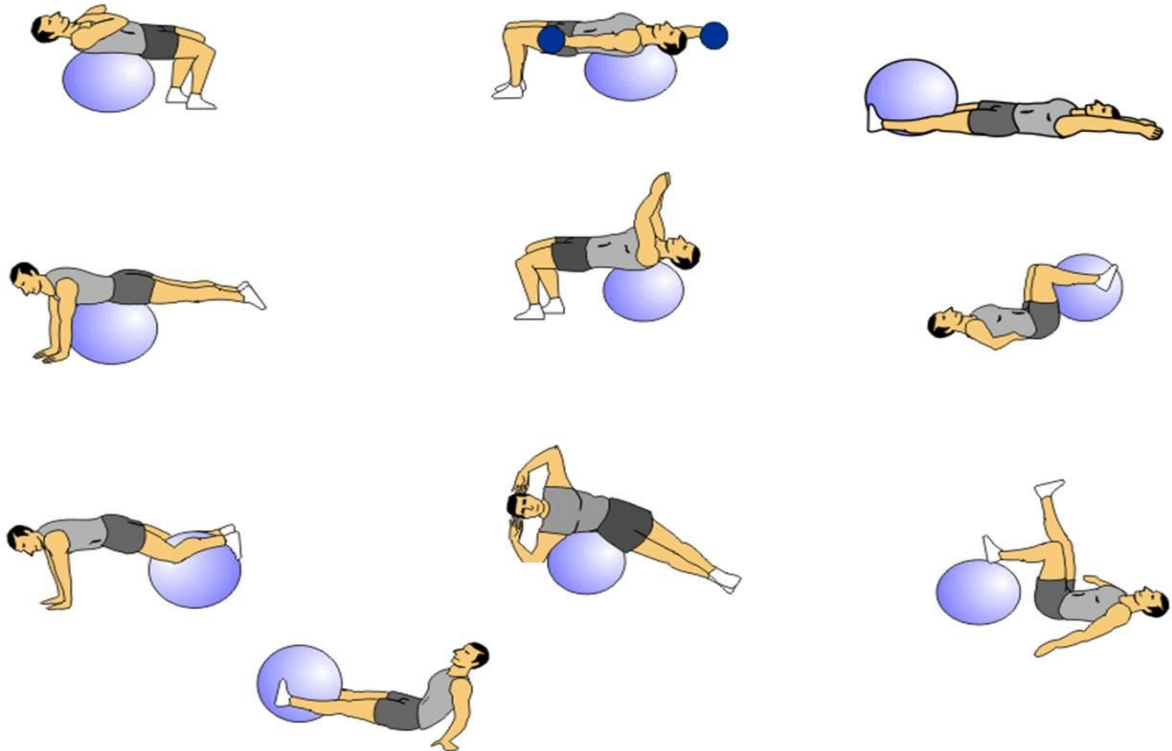
(وقوف فتحا . ظهرا لظهر . الذراعان عاليا) تقوس
الظهر خلفا لتسليم الكرة للزميل ثم ثني الجذع أماما
أسفل لاستلام الكرة بين الرجلين



أ- (وقوف . ظهر لظهر) لف الجذع جانبا
لاستلام الكرة من الزميل
ب- (جلوس طويل فتحا . ظهرا لظهر) تبادل لف
الجذع جانبا لتسليم الكرة للزميل



مهارات التدريب باستخدام الكرة السويسرية





تنظيم وإدارة

برنامج النشاط البدني المفتوح





• أهداف 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 والعمل الجماعي ، من خلال إشراكهن في تنظيم وإدارة البرنامج .
- إشباع الحاجات البدنية الأساسية للطالبات ، مما يكسبهن الراحة النفسية .
- الترويج للنشاط 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 مهارتهن
- أن يراعى تنوع المحتوى من الأنشطة (الترفيهية – البدنية – الاجتماعية) .
- أن يتضمن مستويات تراعي الفروق الفردية بين الطالبات .
- أن يتلاءم مع الإمكانيات المتاحة كالملاعب والأدوات والوسائل الترويحية .





نماذج

لبعض الأنشطة والمهارات

لببرنامج النشاط البدني المفتوح



مسابقة الرمي

رمي الرمح

تحليل المسابقة : تتطلب مسابقة رمي الرمح للطالبات تحسين مسار الرمح والأداء من خلال ذراع واحدة منثنية وذلك عقب اقتراب قصير .

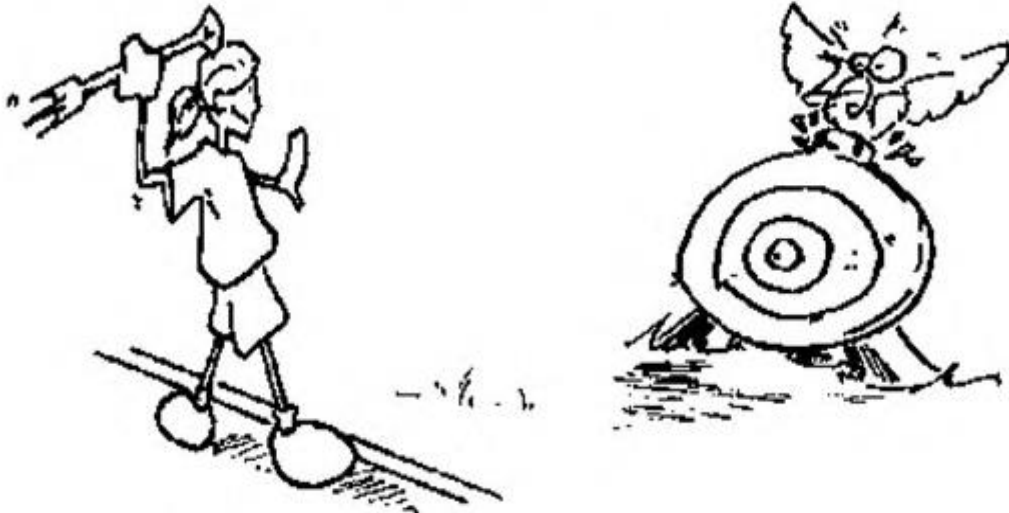
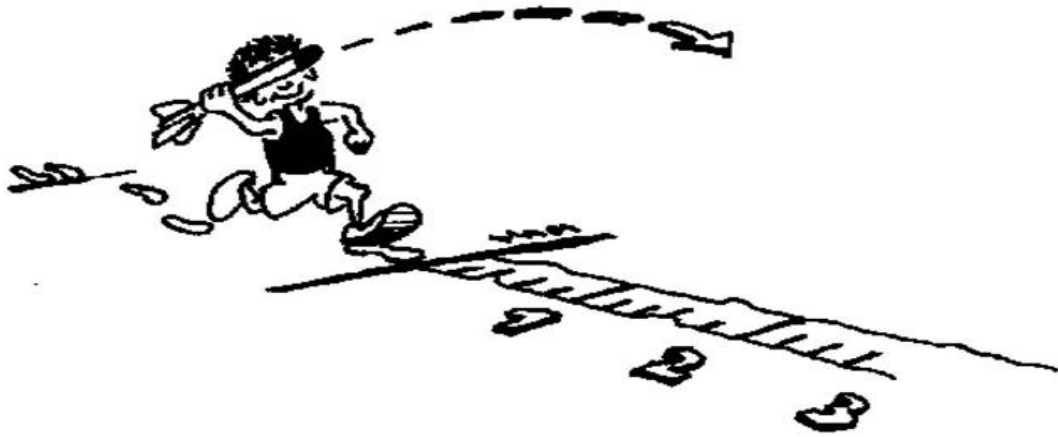
الأسلوب المقترح : رمي أداة آمنة وخفيفة ، نحو هدف بذراع واحدة من وضع الوقوف والقدمين متباعدتين جانباً على أن يكون ذراع الرمي أعلى من مستوى الكتف .
الأدوات والخطوات التعليمية : أدوات رمي متنوعة – أهداف متنوعة – تطبيق للألعاب الفردية أو الجماعية

نقاط للملاحظة :

تعليمات للتدريب :

- # تصحيح وضع الجسم (الحوض ثابت)
- # الاحتفاظ بذراع الرمي أفقياً فوق مستوى الكتف
- # استخدام مرونة الكتف

- # الاحتفاظ بمحور الجسم في خط مستقيم
- # المواجهة للهدف والنظر اليه
- # حركة ذراع الرمي من فوق الكتف





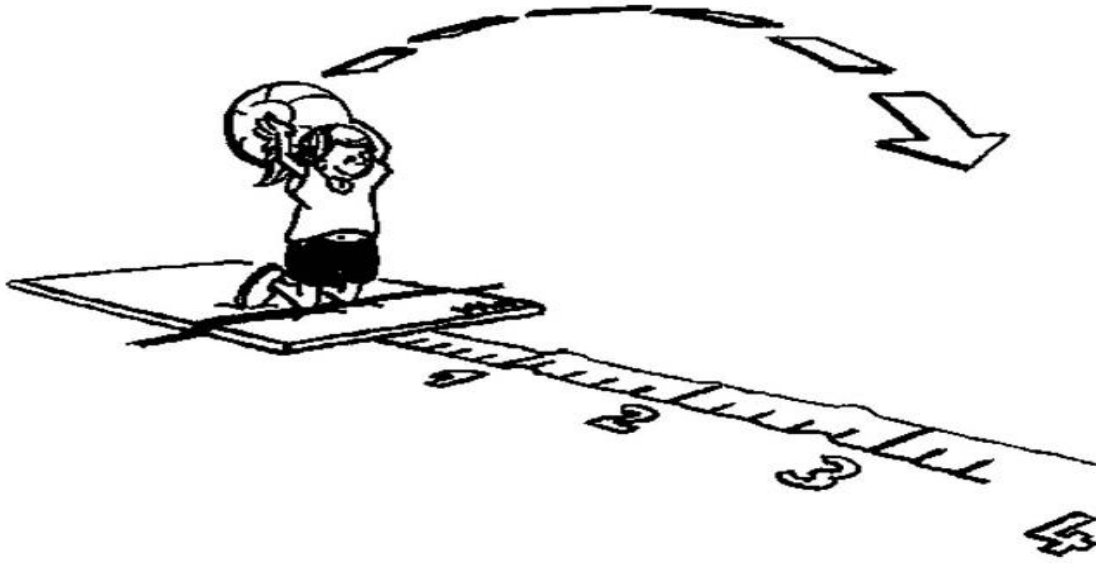
رمي الكرة من وضع الجثو

تحليل المسابقة : تساعد هذه المسابقة الطالبات على الرمي من وضع سهل حيث تنتقل القوة من الحوض وأن تكون مرونة الكتف متطلب أساسي .

الأسلوب المقترح :

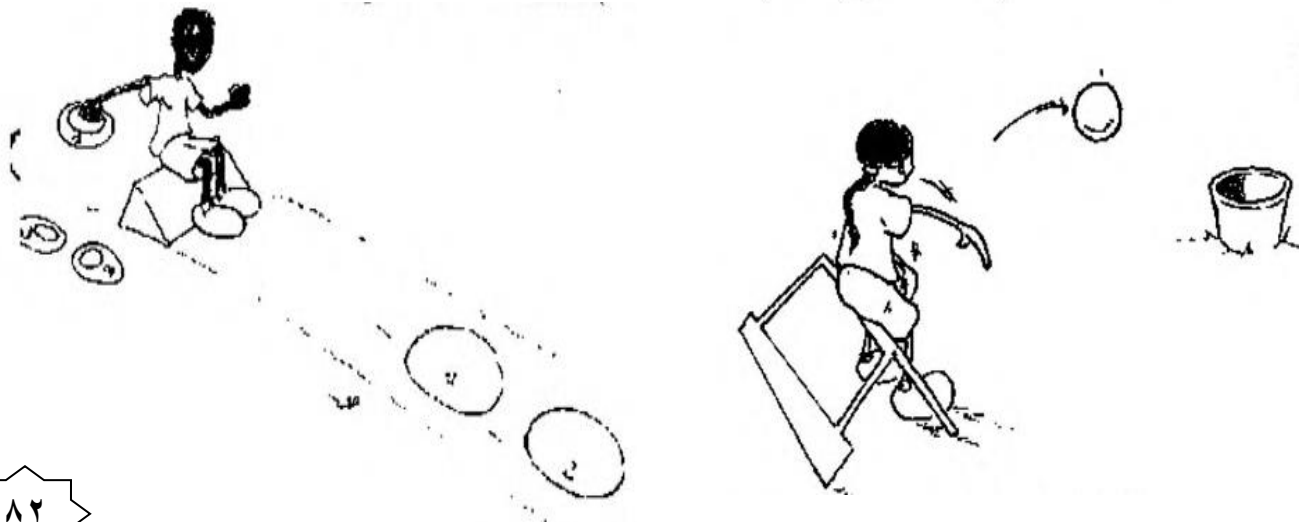
❖ تجثو الطالبات بركبهن فوق أرضية ناعمة (مثل المراتب / الرمل / الحشائش) مع ضبط وزن الكرة الطبية واختيار الوزن الأخف دائماً .

تنويع أوضاع أداء الرمي (من أعلى الرأس – في مستوى الصدر من الجنب الأيسر / الأيمن) للخلف ثم للأمام .



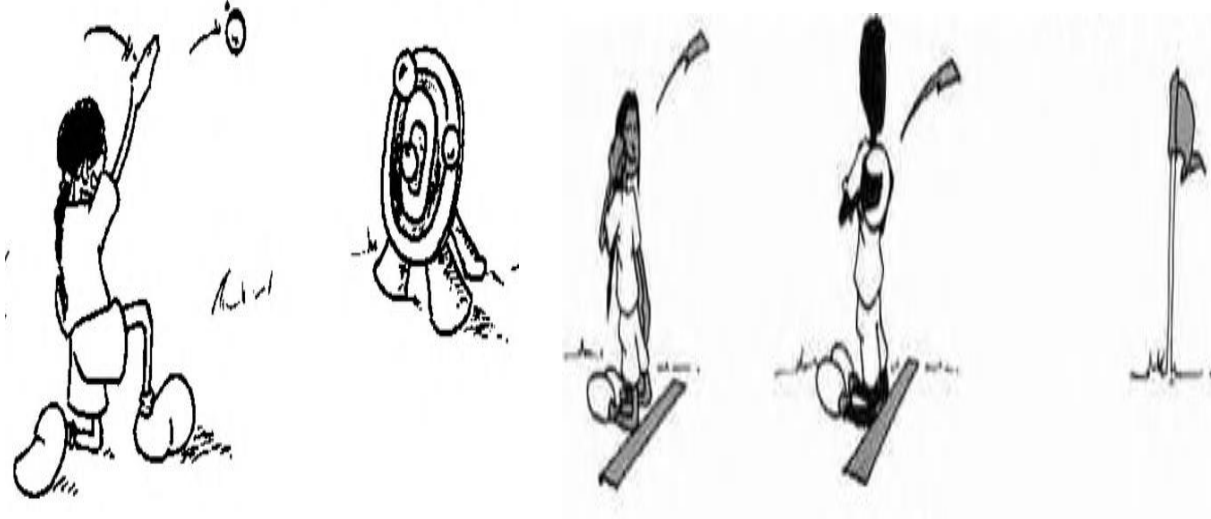
❖ أداء الرمي من وضع الجلوس فوق أداء ما بأدوات متشابهة أو مختلفة نحو أهداف موضوعة على مسافات متزايدة على أن تقوم الطالبة بتحريك الجذع لتبدأ تسارع الأداة المراد رميها نحو هدف ما (أداة الرمي خفيفة) .

تنويع أوضاع أداء الرمي (من أعلى الرأس – في مستوى الصدر من الجنب الأيسر / الأيمن) للخلف ثم للأمام .





❖ أداء الرمي من وضع الجثو فوق الركبتين بأدوات متنوعة ومناسبة ، تقوم الطالبة بتحريك الجذع لتبدأ تسارع الأداء المراد رميها نحو هدف ما (أداة الرمي خفيفة)
تنويع أوضاع أداء الرمي (من أعلى الرأس – في مستوى الصدر من الجنب الأيسر / الأيمن)



❖ أداء الرمي من وضع الجلوس ويجب على المشاركات تحريك الركبتين للأمام وأداء حركة الرمي من الطرف السفلي .



الأدوات والخطوات التعليمية : أدوات رمي متنوعة – تنويع المسافات المستهدفة - أهداف متنوعة – تنويع أوضاع أداء الرمي - تطبيق للألعاب الفردية أو الجماعية

نقاط للملاحظة :

- # التوافق بين الجذع والذراعين
- # دقة منحنى الرمي
- # عدم التهاون أثناء الرمي
- # توافق حركة الذراعين

تعليمات للتدريب :

- # الجلوس في وضع ثابت ومتزن
- # مسك أداة الرمي بأحكام
- # الحفاظ على التوازن في وضع الرمي
- # تثبيت الحوض أثناء الرمي
- # الأفضلية للدقة في الأداء

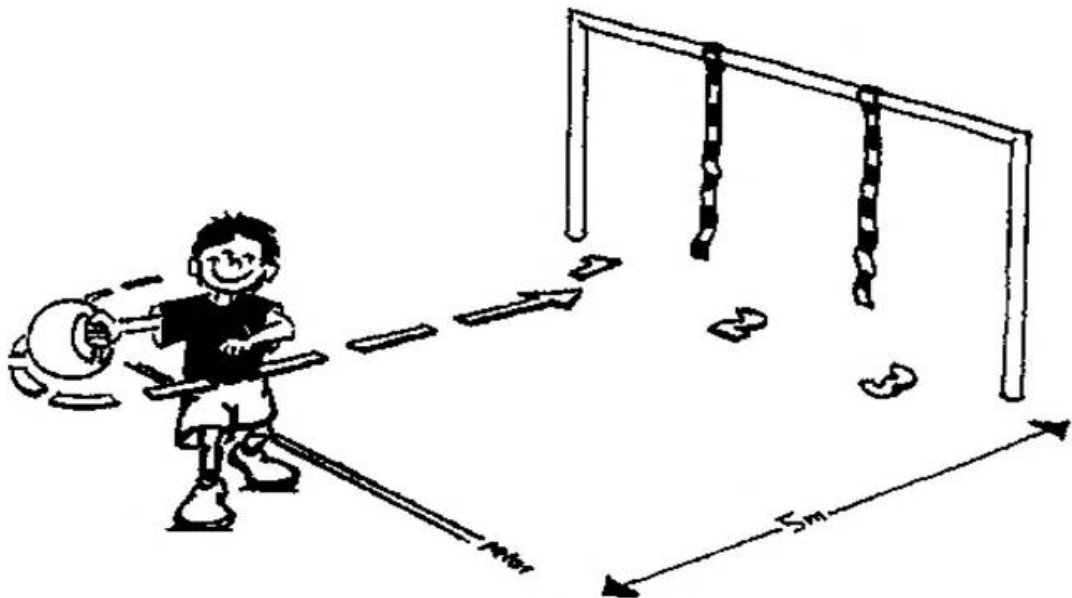


الرمي من الدوران

تحليل المسابقة : رمي أداة خفيفة من حركة دوران نحو هدف محدد ويتضمن ذلك التدريب على الرمي من الدوران (المحاور ، نصف القطر ، الخطوات)
الأسلوب المقترح :

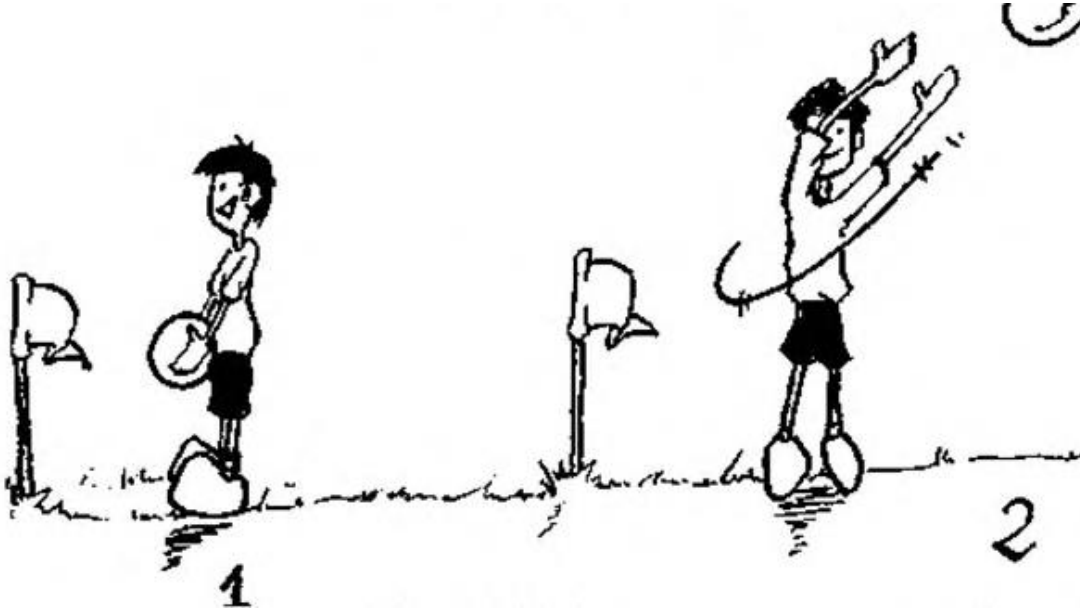
❖ التدريب على أداء الرمي بالنصف العلوي من الجسم بأداة خفيفة سهلة التحكم بها (طوق / صولجان)

لتبدأ تسارع الأداء المراد رميها نحو هدف ما





❖ البدء من وضع الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمي . رمي كرة طبية مرة من فوق الكتف الأيسر ثم مرة أخرى من فوق الكتف الأيمن لتشغيل الجسم باستخدام أداة الرمي



الأدوات والخطوات التعليمية : أدوات رمي متنوعة – أهداف واضحة مرئية - تطبيق للألعاب الفردية أو الجماعية

تعليمات للتدريب :

- # المحافظة على مواجهة الهدف والنظر اليه لحين التخلص من الأداء
- # امسك الأداة بعيدة عن الجسم لرميها
- # الحفاظ على التوازن في وضع الرمي
- # تثبيت الحوض أثناء الرمي
- # الأفضلية للدقة في الأداء
- نقاط للملاحظة :**
- # عدم التهاون أثناء الرمي
- # الرمي في إتجاه الرمي
- # الدقة عند التصويب
- # توافق حركة الذراعين



قذف القرص

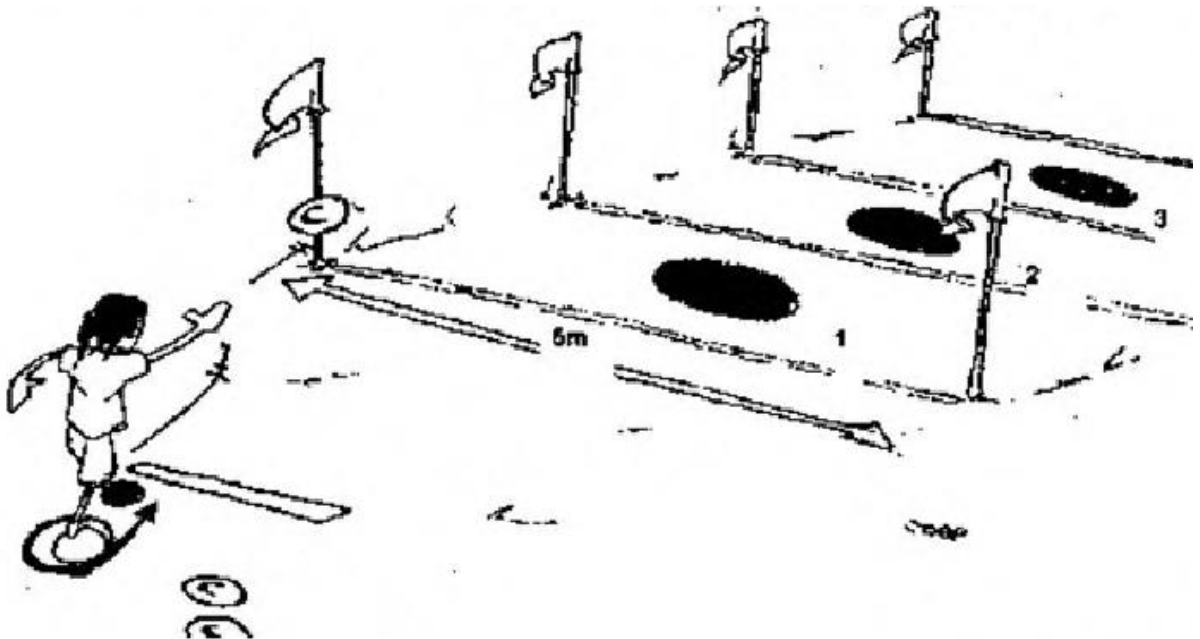
تحليل المسابقة : الهدف من المسابقة هو الوصول لكل من المستوى وإتقان الأداء . والتمهيد الجيد والفعال ضروري جدا لتنظيم تلك المسابقة . ويمكن استخدام أدوات رمي تتسم بأقل قدر على مقاومة الهواء وسهولة الرمي .

الأسلوب المقترح :

❖ تدريب الطالبات على أداء إقتراب يسار يمين ثم الدوران والرمي ويجب بقاء ذراع الرمي في مستوى الكتف ويجب ثبات اللاعب خلال أداء حركة الرمي .



❖ الرمي لأبعد مسافة ممكنة مع متطلبات خاصة بدقة الرمي بعد أداء اقتراب بقصير .





الأدوات والخطوات التعليمية : أقرص متنوعة الأوزان – أهداف – علامات مختلفة (قريبة / بعيدة / متوسطة)

تعليمات للتدريب :

- # دوران الجسم على القدم الأيمن
- # امسك القرص بعيد عن الجسم
- # الحفاظ على التوازن في وضع الرمي
- # الرمي نحو أهداف متنوعة
- # التحكم في الحركة
- نقاط للملاحظة :
- # مواجهة الطالبة لاتجاه الرمي (الحوض / الكتفين) لحظة رمي القرص .
- # عدم التهاون أثناء الرمي
- # طيران القرص في اتجاه مناسب
- # الدقة عند التصويب
- # الاحتفاظ بذراع الرمي في مستوى الكتف



سباق المشي

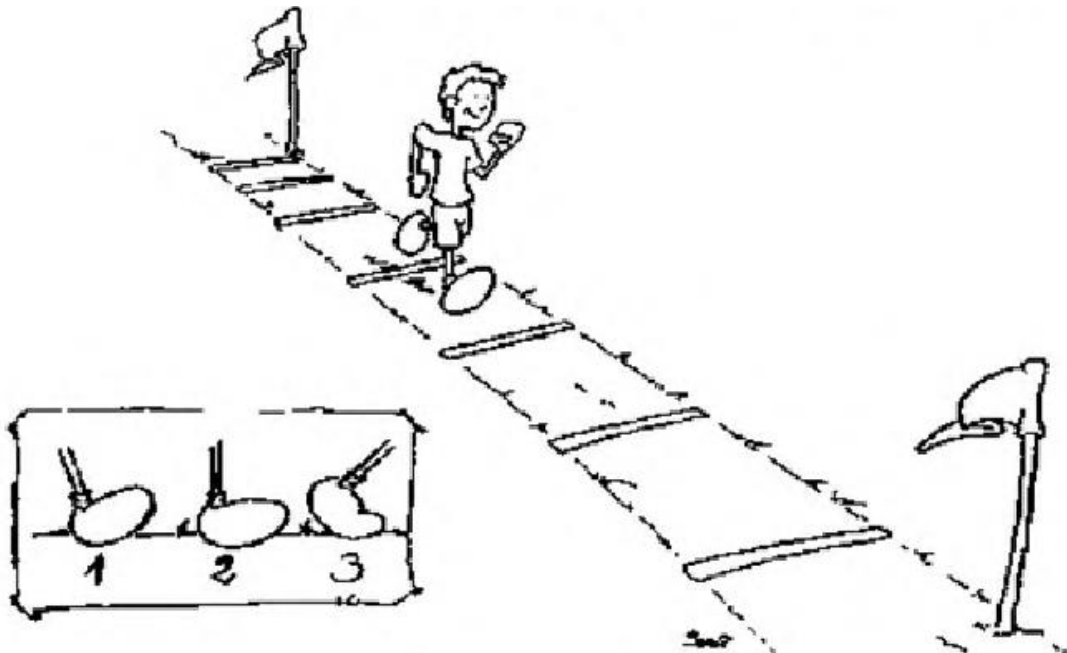
وفقاً للقواعد الفنية لسباق المشي ، فإنه يجب على مسابقة المشي :

- تدريب الطالبات على أسس المشي
 - التركيز أولاً على جودة تكنيك المشي قبل التفكير في سرعة المشي .
 - الاحتفاظ بلامسة الأرض طول الوقت
 - استقامة رجل الارتكاز عند الوصول للوضع العمودي
- الأسلوب المقترح

❖ أن تقوم الطالبات بأداء مسارات متعرجة متنوعة بخطوة المشي

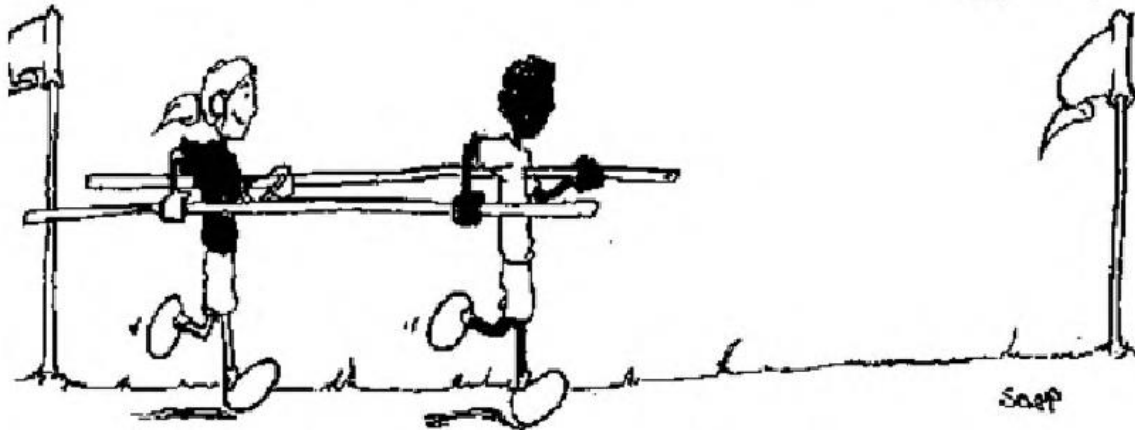


❖ يجب على الطالبات المشي استكمال مسافة مخططة بها عوارض تم وضعها على مسافات بينية مختلفة ، ويمكن زيادة تلك المسافات البينية تدريجياً





❖ يجب على الطالبات المشي في مسارات مختلفة على هيئة قاطرة بحيث يعمل كل طالبتين معاً عن طريق مسك عصي أو رماح مع العمل معاً وضبط معدلات خطواتهن الخاصة مع خطوات الآخرين



❖ يجب على الطالبات المشي في مسافات مختلفة على فرق زوجية بحيث تقوم كل طالبتين بأداء خطوة المشي مع تمرير كرة للزميلة بكلتا اليدين



الأدوات والخطوات التعليمية : أرضية لينة وأمنة - علامات راسية - ساعة إيقاف - كرات - إطارات - عصي

تعليمات للتدريب :

المحافظة على الجسم في وضع معتدل قائم

استخدام الذراعين بنشاط

ثبات الرأس و النظر للأمام

توافق جيد بين الزميلتين

نقاط للملاحظة :

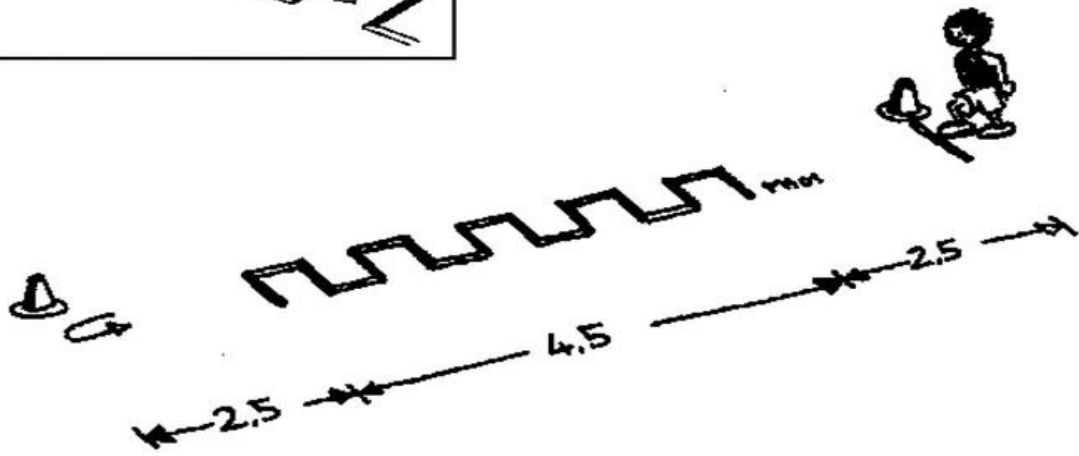
عدم التوتر حتى يمكن إتباع حركة القائدة



مسابقة جري السلم

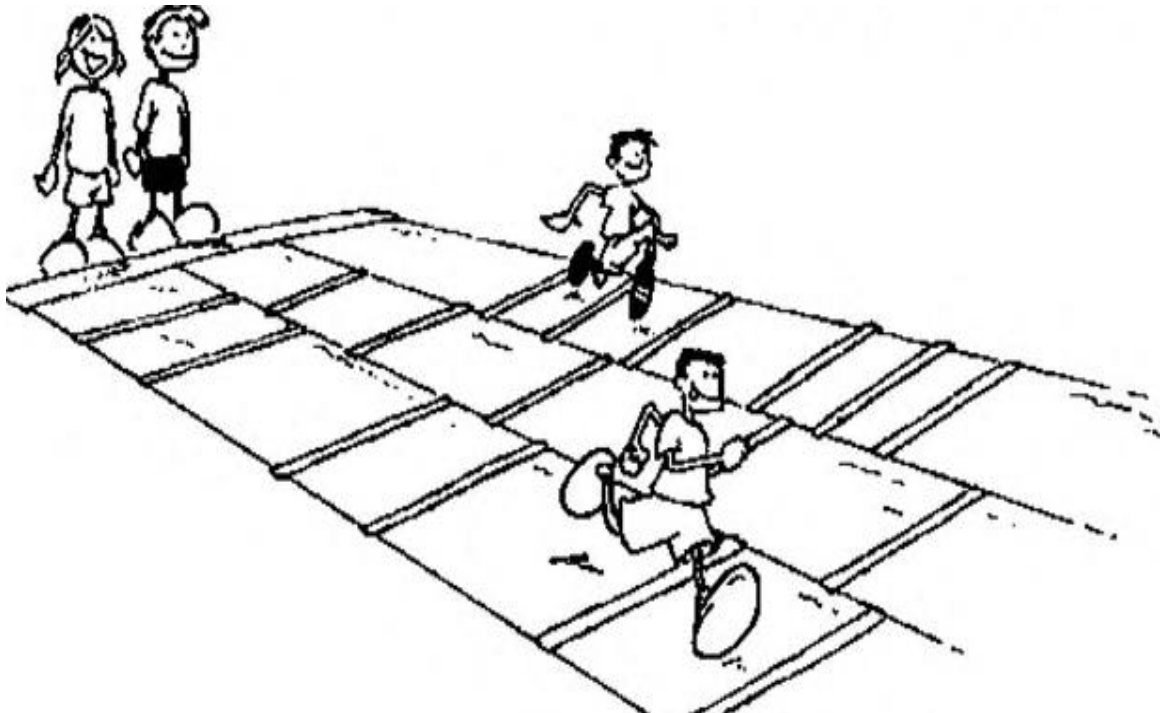
تحليل المسابقة : تتطلب مسابقة جري السلم قدر كاف من الدقة في هبوط القدمين أثناء العدو لإداء تردد عالي لارتكاز القدمين .

عوامل الأمان : يجب أن تكون العلامات الموضوعة على الأرض والمحددة لمناطق ارتكاز القدمين آمنة والأرضية يجب أن تكون ناعمة وغير زلقة ، ويتطلب أداء وحدة إجماء قبل البدء في هذا التدريب .



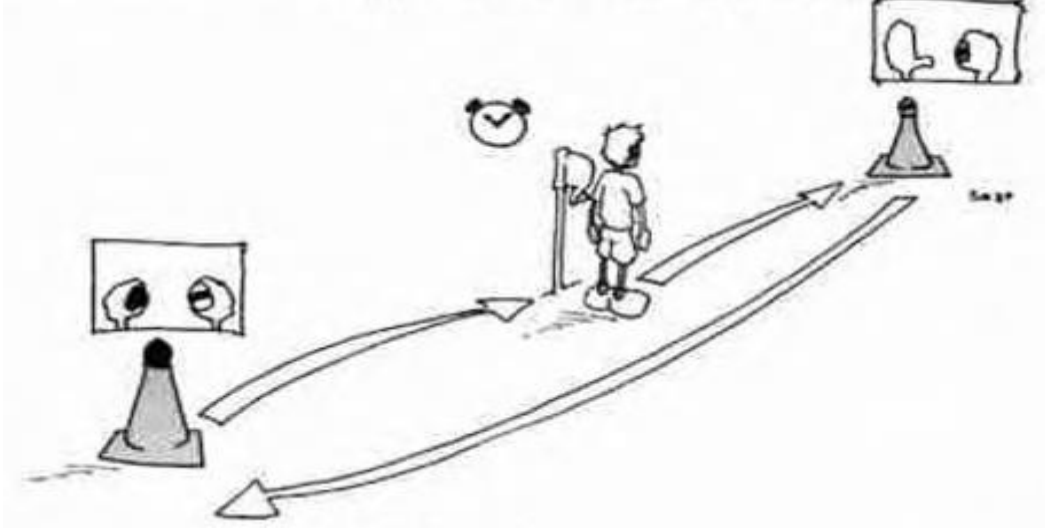
الاسلوب المقترح

❖ تقوم الطالبات بالجري لمسافات فوق عوارض للسلم على الأرض محددة لخطوات مختلفة الطول





❖ تحسين بدء الدوران من الجانبين الأيسر والأيمن خلال مسافة طولها ٨ متر محددة بقمعين أو مكعبين تقوم المشاركات بالجري المكوكي مع لمس المكعبين (أو التقاط كرة تنس موضوعة فوق المكعب باليد اليمنى وكرة أخرى باليد اليسرى من فوق المكعب الأخر) ويسمح بالدوران حول الأقماع .



الأدوات والخطوات التعليمية : أرضية لينة وأمنة - علامات راسية - ساعة إيقاف - كرات - مكعبات أو أقماع

تعليمات للتدريب :

الجري بشكل طبيعي قدر الإمكان

عدم النظر للقدمين

استخدام الذراعين في البدء

تنويع المسافات وارتفاع الأقماع

نقاط للملاحظة :

احترام المسافات المعطاة

المحافظة على سرعة الجري



سباق الفورميولا (1)

عوامل الأمان : مسار سباق آمن وكذلك الأدوات لمسافة تتراوح ما بين ٦٠ - ٧٠ م كحد أقصى

لأسلوب المقترح :

❖ حث الطالبات على الجري مسافات بها عوائق منخفضة وغير محددة وكل مسار يجب أن يكون مختلفا وكذلك عدد العوائق والمسافة بين كل عائق وآخر من ١ - ١٠ خطوات

الأدوات والخطوات التعليمية : أرضية ليينة وآمنة - علامات - أنواع مختلفة من الموانع

تعليمات للتدريب :

الاحتفاظ بالتوازن

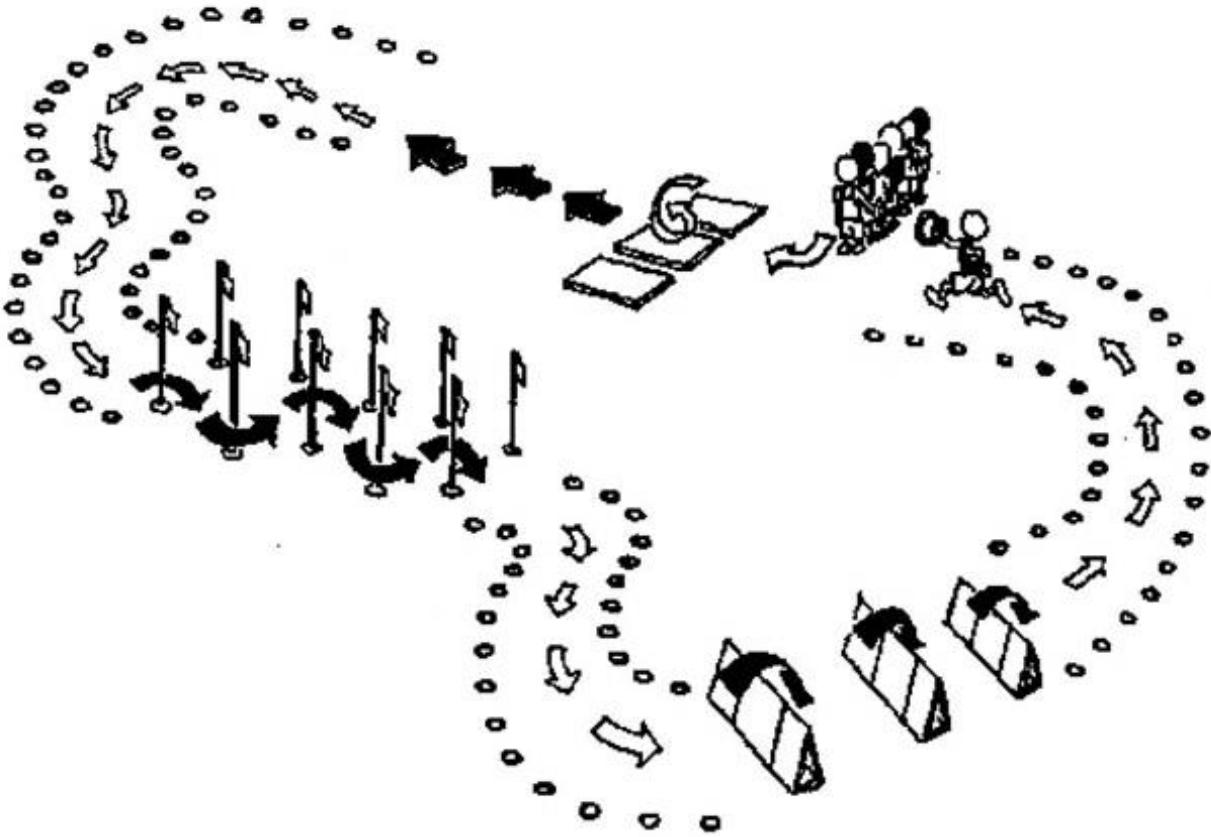
العمل على الربط ما بين الجري وتخطي العائق

تنويع المسافات وارتفاع الأقماع

نقاط للملاحظة :

احترام المسافات المعطاة

#المحافظة على سرعة الجري





مسابقتة الوثب

الوثب بالحبل

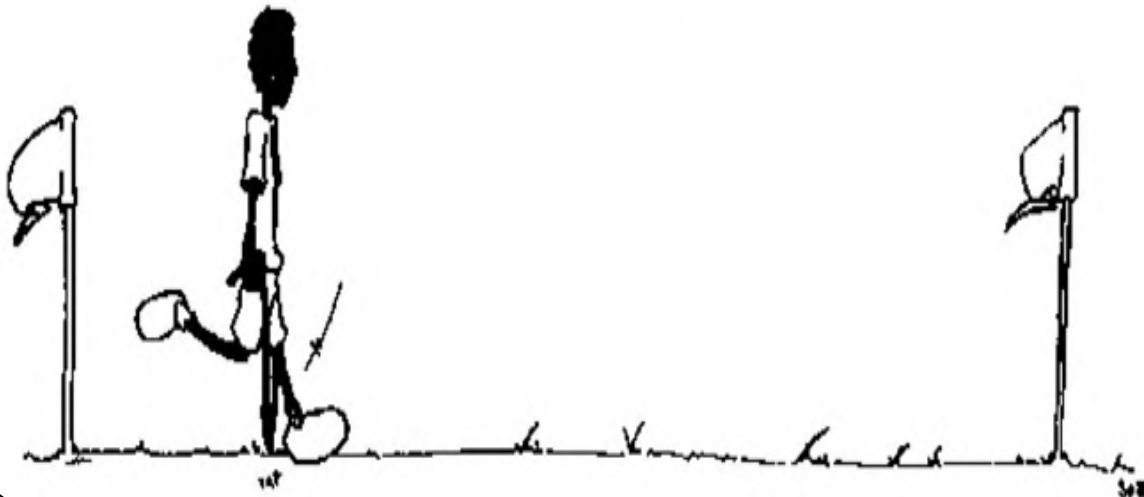
تحليل المسابقة : التدريب على التوافق بين الذراعين والرجلين والتحكم في الحد الأدنى للارتقاء بالقدمين معاً التحكم في السرعة القصوى للحركة
عوامل الأمان : يجب أداء المسابقة فوق أرضية ناعمة وغير زلقة ويجب أن يتناسب طول الحبل مع كل مشاركة (المسافة من اليد للأرض عند ما يكون الذراعين ممتدتين أفقياً).

الاسلوب المقترح

❖ مسك الحبل خلف العقبين ومحاولة الوثب لأكبر عدد من الوثبات بقدر الإمكان مع إيقاعيين بالرجلين أثناء الارتكاز .

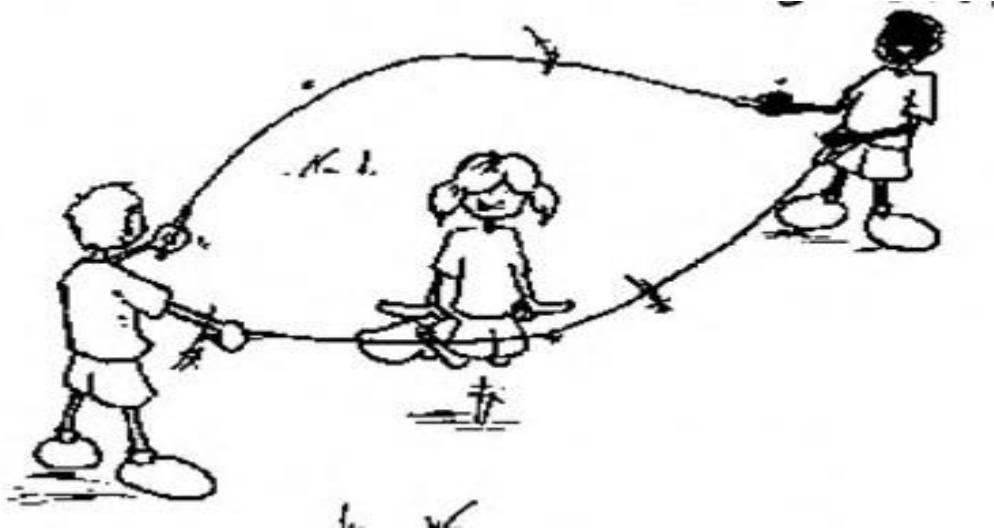


❖ على الطالبات الوثب بالحبل على مسارات مستقيمة ثم مسارات مختلفة مع أداء خطوتين جري في كل دورة حبل .





❖ أداء وثبات متنوعة بحبل يتم تدويره بواسطة اثنتين من المشاركات



الأدوات والخطوات التعليمية : أرضية ليينة وأمنة - حبال وثب مناسبة الطول وأمنة - علامات راسية

تعليمات للتدريب :

البدء بدوران الحبل بسرعة منخفضة

استقامة الجسم أثناء الوثب

الحذر والوثب لحظة لمس الحبل للأرض

تنويع سرعة الوثب

الوثب عمودياً

محاولة الدخول والخروج أثناء دوران الحبل من أماكن مختلفة

نقاط للملاحظة :

أداء الوثب بالطريقة المطلوبة

التوافق بين الرجلين واليدين

أداء أكبر عدد من الوثبات

الاقتصاد في القوة

عدم التوتر أثناء التدريب

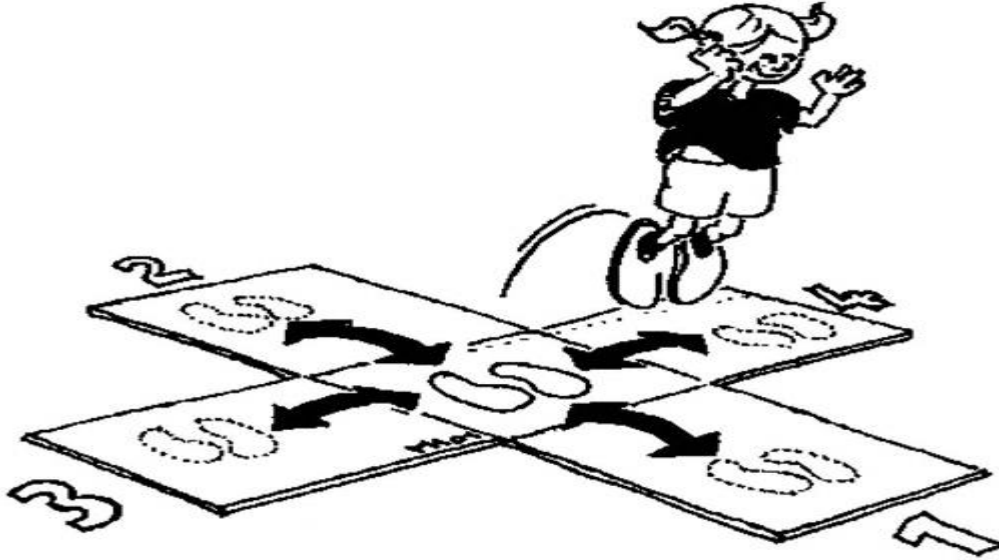


✚ وثب المربعات المتقطعة

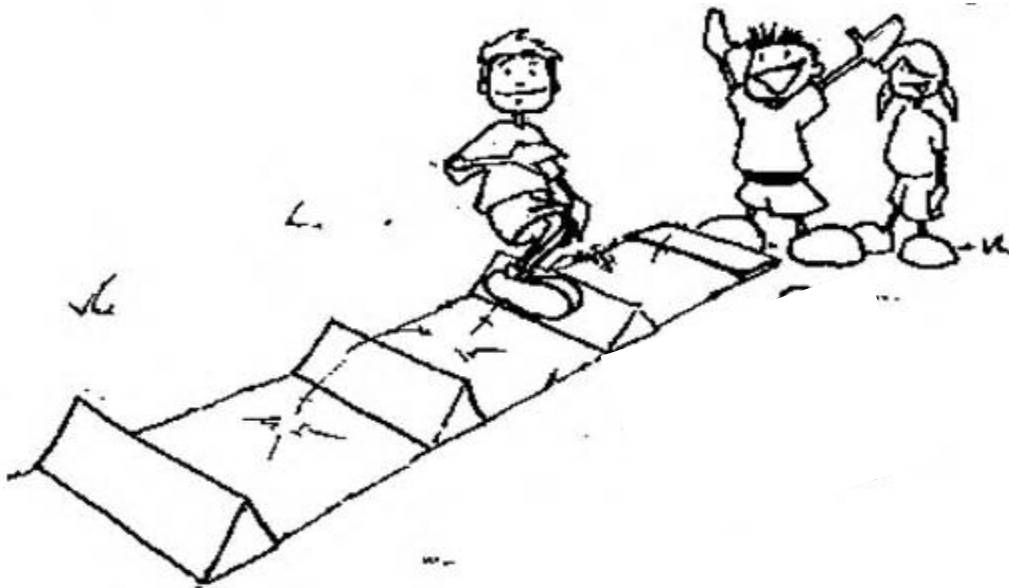
تحليل المسابقة : تتطلب هذه المسابقة الارتقاء بكلتا القدمين مع استخدام التحكم العضلي والحركي .
عوامل الأمان : يجب أن تكون الأرضية مستوية جيداً وغير زلقة ويجب أن تكون العلامات في المناطق
مرقمة بوضوح وأمنة

الاسلوب المقترح

❖ القيام بألعاب الحبل بكلتا القدمين على مساحات مختلفة .



❖ الوثب الجانبي فوق عوائق منخفضة بتسلسل تقديمي للأمام والعودة لنقطة البداية (٠) (مثال الوثب من النقطة ٠ إلى النقطة ١ ثم العودة للنقطة ٠ فالوثب للنقطة ١ ثم ٢ ثم العودة للنقطة ٠ مرة ثانية وهكذا)





❖ الحبل فوق عائق منخفض من اليمين للييسار والعودة من اليسار للييمين



الأدوات والخطوات التعليمية : أرضية لينة وأمنة - تخطيط المحطات - حواجز

تعليمات للتدريب :

- # الاحتفاظ بالتوازن
- # التحرك في خط مع اتجاه العوائق
- # استخدام الذراعين أثناء الارتقاء
- # تزامن الارتقاء بالرجلين معاً
- # الاحتفاظ بوضع الوقوف .
- # عدم الوثب عاليا
- # النظر في اتجاه الحركة

نقاط للملاحظة :

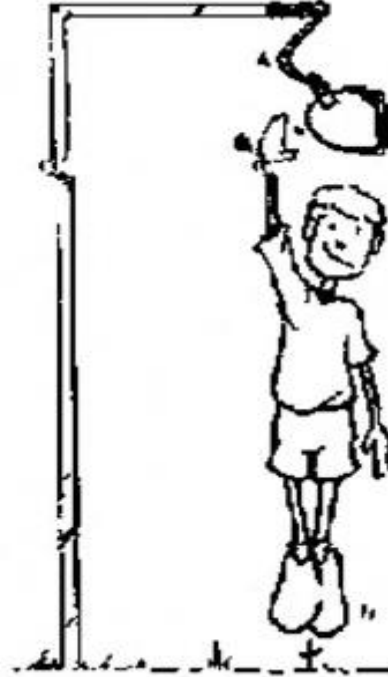
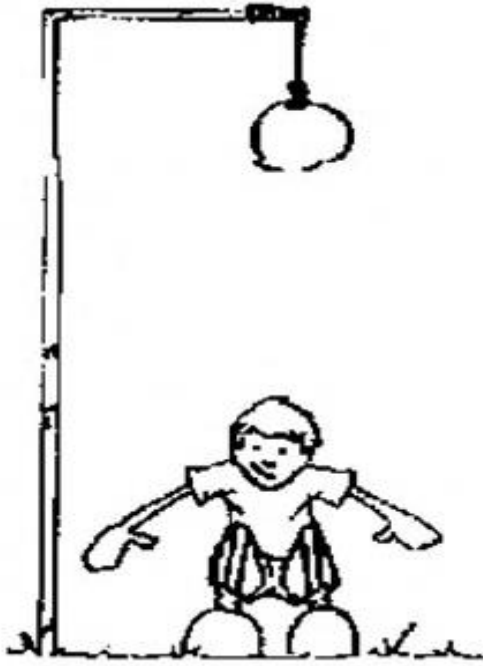
- # احترام المسافات المعطاة



✚ وثبة القرفصاء للأمام

تحليل المسابقة : مسابقة من المسابقات الوثب التي تعتمد فقط على قوة الرجلين بل وأيضاً على التوافق بين الرجلين والذراعين ، تناسق حركة الرجلين .
عوامل الأمان : الأمان للمشاركات من خلال توفير أرضية ملعب ناعمة وغير زلقة ، وكذلك تعليمات امتصاص الوائبة أثناء الهبوط (بدون صوت)
الاسلوب المقترح

❖ قيام الطالبات بالوثب العمودي للمس هدف ما بالقدمين معاً .



الأدوات والخطوات التعليمية : أرضية لينة وأمنة – أهداف لينة
تعليمات للتدريب :

الدفع لأعلى بالرجلين حتى أصابع القدمين

استخدام الذراعين أثناء الارتقاء

النظر للأمام أثناء الوثب

لمس الهدف باليد اليمنى وباليد اليسرى

نقاط للملاحظة :

التركيز في الارتقاء العمودي .



العاب للتربية البدنية واليوم المفتوح بالشرح والصور

لعبة التخلص من الكرة

تتكون من فريقين يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز



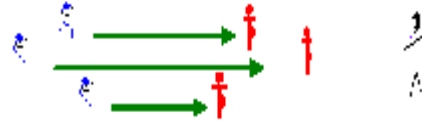
سباق الحصول على الكنز

تقف الطالبات في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعندما تنادي المعلمة أحد الأرقام تجري الطالبة التي تحمل الرقم من كل صف محاولة أخذ الكرة قبل زميلتها برجلها وإرجاعها إلى صفه ، والفائزة تحسب له نقطه .



أحسن توازن

تنتشر الطالبات انتشار حر في الملعب وعندما تعطي المعلمة الإشارة تقف الطالبات على قدم واحدة ويعد إلى عشرة وتشجع المعلمة الطالبة صاحبة أحسن توازن .



سباق نقل الكرات

يقسم الطالبات إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة تجري الأولى من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة



العقدة

الجري بطول الملعب وعند سماع الصافرة تقوم كل طالبة باللف دورة كاملة حول نفسها ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر





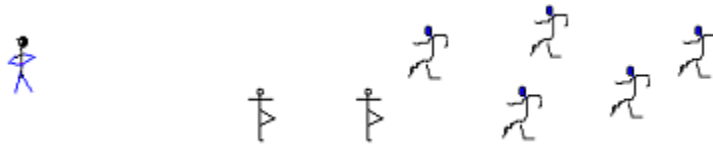
فوق و تحت

تجري الطالبات في انتشار حر بعد الصافرة تشير المعلمة بيدها لأعلى أو لأسفل، فتقوم الطالبات بالجلوس على أربع إذا أشارت لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشارت لأسفل وهكذا



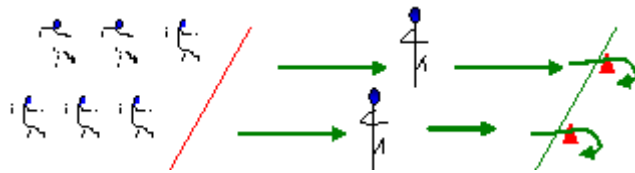
الجري الحر

تجري الطالبات في الملعب وعند سماع الصافرة تقف على رجل واحدة



تتابع الحبل

تقسم الطالبات لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة تحبل الأولى من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالبة الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر طالبة والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .



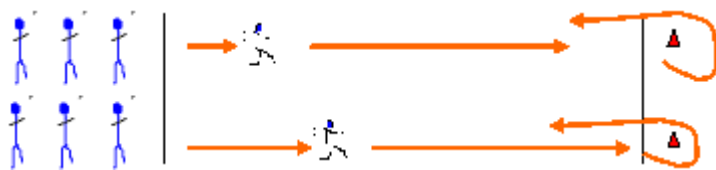
لعبة نقل البيض داخل السلة

تقسم الطالبات إلى عدة فرق من طالبتين تقوم الطالبة الأولى بدحرجة الكرة إلى زميلتها لتقوم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .



سباق دحرجة الكرة

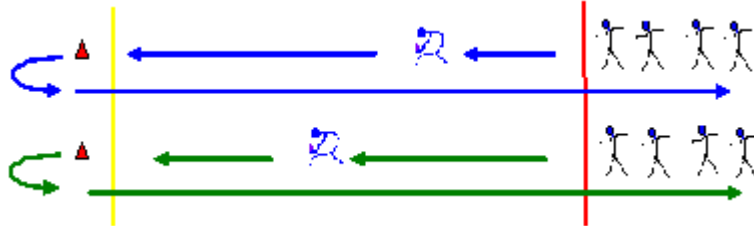
تقسم الطالبات إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طيبة ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة تبدأ الطالبة الأولى من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلي زميلتها التي تليها وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز





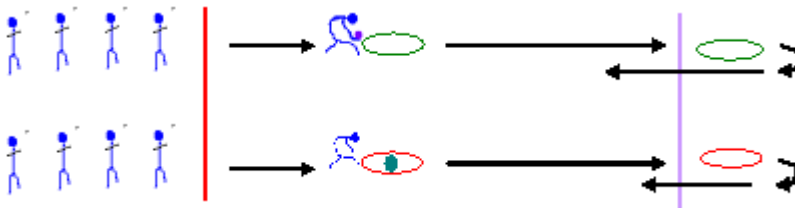
سباق حمل المصابين

تقسم الطالبات إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة تجري الأولى من كل قاطرة حاملة الكرة ذهاباً وإياباً ثم تتسلمها التي تليها وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



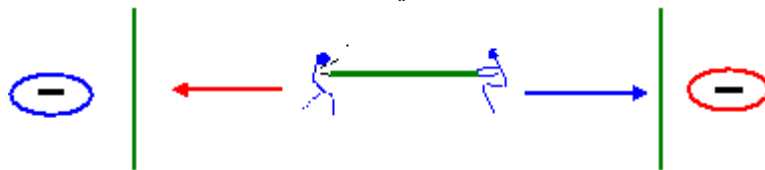
سباق نقل الكرات الطبية

تقسم الطالبات إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان احدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة .



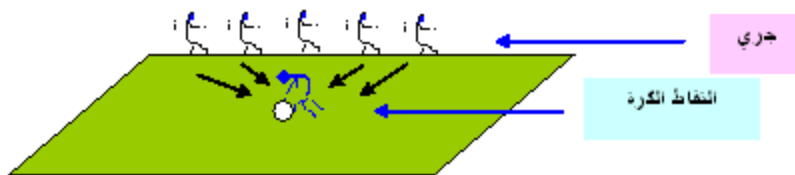
لعبة شد الحبل للحصول على الصولجان

يوضع طوقان بداخلها صولجان والمسافة بينهما ١٠ متر ويرسم دائرة بالمنتصف تقف بداخلها طالبتان تمسكان بالحبل ، وبعد الصافرة تبدأ كل طالبة شد زميلتها في اتجاه الطوق القريب لدية للحصول على الصولجان ومن تستطيع مسك الصولجان أولاً تعتبر هي الفائزة .



سباق مسك الكرة

تجري الطالبات حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة تجري الطالبات نحو الكرة لمسكها والطالبة التي تصل أولاً تصبح هي الفائزة .



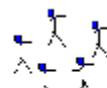


تكوين دوائر بالعدد

تنتشر الطالبات في جري حر في الملعب ثم تنادي المعلمة أي عدد تحاول الطالبات عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي الطالبات .. وهكذا



العدد (4)



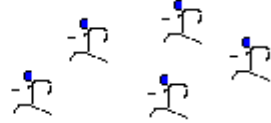
العدد (5)



العدد (6)

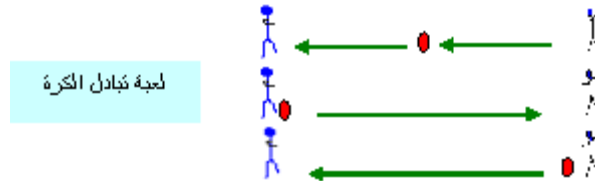
صافرة صافرتين

تنتشر الطالبات انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المعلمة صافرة واحدة تجري الطالبات في المحل وعند إطلاق صافرتين تجلس الطالبات جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المعلمة .



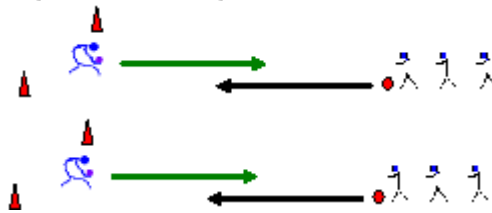
لعبة تبادل الكرة

تقسم الطالبات إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى . تصوب والأخرى تثبت وهكذا وتشجع المعلمة أفضل أداء .



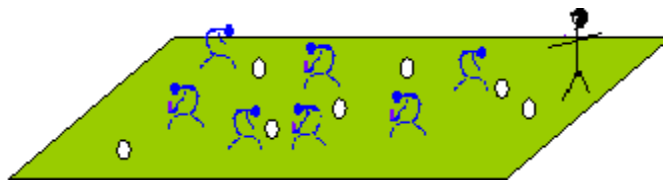
لعبة سجل هدفك

تقسم الطالبات إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، توضع طالبة تمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس (الطالبة) الكرة إلى أحد أفراد مجموعتها والتي تقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من تستطيع التسجيل تصبح هي الحارس



جمع المحصول

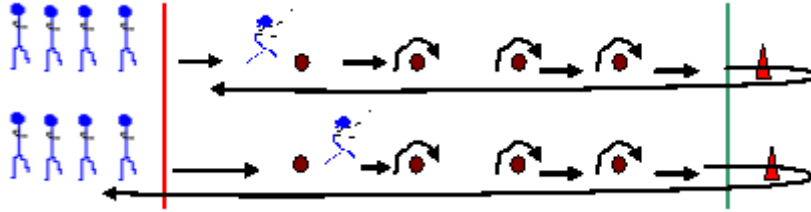
تنتشر الطالبات انتشار حر في الملعب وتقوم المعلمة برمي كرات التنس في الملعب وتطلب من الطالبات جمع هذه الكرات ومن تجمع أكبر عدد من الكرات تعتبر فائزة .





سباق الوثب فوق الكرات الطبية

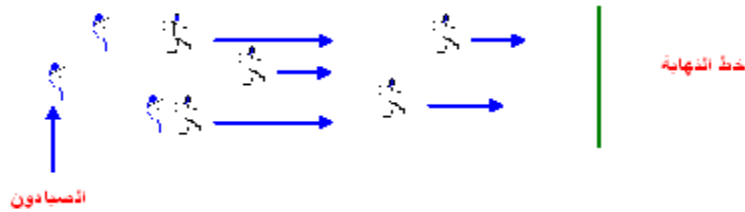
تقسم الطالبات إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة تجري الطالبة الأولى من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة



الجري من جانب لآخر بعيداً عن الصيادين

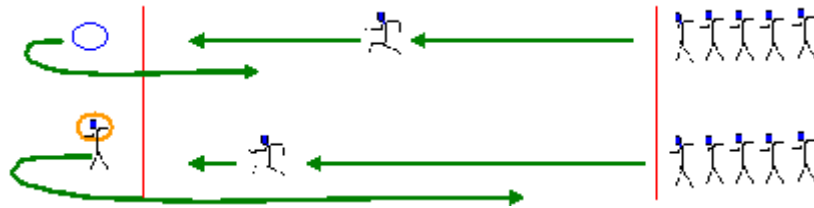
تقف الطالبات في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤ - ٦ طالبات كصيادين وعند سماع الصافرة تجري الطالبات للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهن وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين

9



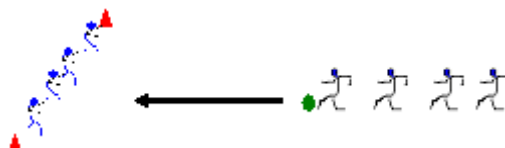
سباق الأطواق

تقف الطالبات في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المعلمة تجري الطالبة الأولى من كل قاطرة وتمرر الطوق حول نفسها من أسفل إلى أعلى ثم تضعه على الأرض ثم تعود لتلمس زميلتها التي تليها لتقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائز



إصابة الهدف

تقسم الطالبات إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقف في المرمى (حراس مرمى) والأخرى تقف بشكل قاطرة للتصويب الكرة إلى المرمى ، وتحسب النتيجة بالأهداف نصف الوقت ثم يبدل بين المجموعتين



سباق المطاردة

تقف كل طالبة مع زميلتها (وقوف - الظهر مواجه) ، وعند سماع الصافرة تقوم الطالبة الخلفية بالجري لمسك الطالبة الأمامية، وعند اللحاق بها يتم التبديل بينهم





من أساليب الحياة الصحية

(التغذية الصحية)





يعتبر **الغذاء** عنصر هام جداً لاستمرار الحياة ، وتعتبر **التغذية** السليمة من أبرز القضايا الصحية التي يجب على الجميع معرفتها . فمن المهم أن تتعرف الطالبة على القيمة الغذائية أو الفوائد الصحية لبعض الاغذية كذلك التعرف على الآثار السلبية من تناول نوع معين من الطعام . وكل هذا من أجل رفع الوعي الصحي والغذائي وبالتالي تحسين العادات الغذائية .

الغذاء : هو المادة التي يحصل منها الجسم على الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ثم يقوم الجسم بتحويلها إلى مواد أخرى تعمل على نمو الجسم والمحافظة عليه .

التغذية : هي التي تناسب الفرد من حيث الكمية (السعرات الحرارية) ونوعية العناصر الأساسية للغذاء .

✚ علامات التغذية السليمة لدى الشخص

- ✓ النشاط اليومي ، لأن التغذية السليمة تؤثر تأثيراً ايجابياً على حيوية ونشاط الفرد وروحة المعنوية .
- ✓ قوة العضلات .
- ✓ كفاءة عمل الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض .
- ✓ التغذية السليمة تمنح توازن في تكوين الجسم وتجعل الوزن والطول متناسبين مع العمر والجنس وهيكل الجسم .

نصائح هامة لغذاء سليم :

أشياء أكثر منها :

- ✓ أكل الخضار والفواكه إذ أنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية .
- ✓ شرب الحليب بشكل يومي فهو مهم لصحة العظام والأسنان .
- ✓ شرب السوائل وخصوصاً الماء بمعدل ٦ - ٨ أكواب في اليوم
- ✓ تناول الألياف لتجنب الإمساك مثل الخبز الأسمر أو البر والحبوب الكاملة والخضار والفواكه .

أشياء لا تكثر منها :

- ✓ الدهون
- ✓ الملح والسكر
- ✓ المشروبات الغازية والمنبهة واستبدالها بالعصائر الطازجة

نصائح عامة :

- ✓ المحافظة على تناول الوجبات المعدة في المنزل وعدم الإكثار من تناول الأطعمة السريعة للمحافظة على الوزن .
- ✓ عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد لأن ذلك يؤدي إلى التهام كميات كبيرة بعد ذلك .
- ✓ تجنب التهام الطعام بشراهة والوصول إلى مرحلة التخممة .
- ✓ التقليل من شرب الماء أثناء الطعام .



الهرم الغذائي



يعتبر الهرم الغذائي الحديث دليلاً لمعرفة كمية الأطعمة التي يحتاجها الفرد ويختلف عن الهرم الغذائي السابق بالتنوع بأهمية النشاط البدني لكي يكون هناك توازن بين النشاط البدني والأطعمة المتناولة

ومن هذه التعديلات الإيجابية :

١ / أكد على ضرورة السيطرة على الوزن وتشجيع ممارسة الرياضة ، فدمج الرياضة البدنية في الهرم الغذائي كونها مكمل للبرامج الغذائية وجزء منها ، وذلك عبر إظهار صورة شخص يعطو على درج الهرم الغذائي .

٢ / قسم المجموعات الغذائية إلى ٦ مجموعات ، وجعل لكل مجموعة لوناً خاصاً بها .

مجموعة اللون البرتقالي : تشمل هذه المجموعة الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة .

مجموعة اللون الأخضر : تشمل مجموعة الخضروات .

مجموعة اللون الأحمر : تشمل الفاكهة وينصح بتناول الفاكهة المتنوعة ، سواء أكانت طازجة أو مجمدة أو معلبة ، أو مجففة مع التخفيف من تناول العصائر .

مجموعة اللون الأزرق : وتشمل مجموعة الحليب ومشتقاته .

مجموعة اللون الأصفر : تشمل الزيوت والدهون والحلويات، ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقوليات والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة .

مجموعة اللون البنفسجي : تشمل مجموعة اللحوم والبقوليات .

ولكل مجموعة مساحة تتناسب مع الكميات المطلوب استهلاكها م ولا تحتاج جميع الأجسام لنفس النوع من التغذية فهو يميز بين الأطعمة الصحية والأطعمة الأقل صحة .

مجموعة العناصر الغذائية الأساسية للإنسان :

البروتينات - الكربوهيدرات - الفيتامينات - المعادن - الدهون - الماء



التغذية الصحية لطالبات المدارس

يقصد بالتغذية الصحية حصول الطالبة على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق الطعام وبكميات كافية لنمو الجسم وأداء الأعضاء الحيوية . وللحصول على هذه العناصر يجب أن تتناول الطالبة مجموعة مختلفة من الأطعمة في اليوم وكذلك في الأسبوع لضمان عدم حصول أي نقص في عنصر غذائي أو عناصر غذائية مهمة للجسم . وتفيد الدراسات أن الطالبات المدارس لا يتناولون كفايتهم من الكالسيوم والحديد والزنك وحمض الفوليك وفيتامين ب ٦ ويكون غذاءهن قليل الألياف الغذائية . ولكن وجد أن تناول الدهون يكون عالياً خاصة في مرحلة المراهقة .

التخطيط للتغذية الصحية :

لتسهيل أمور تخطيط الوجبة الصحية لطالبات المدارس قسمت الأغذية إلى ٦ مجموعات رئيسية ، بحيث يتم تناول كميات محدودة من كل مجموعة لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للنمو والوقاية من الأمراض . ويفضل أن تكون الوجبات اليومية تحتوي على نوع أو أكثر من الأغذية المذكورة في هذه المجموعات ، وفي حالة صعوبة ذلك يمكن أن تستكمل الأغذية في هذه المجموعات في اليوم التالي أو الذي بعده بحيث لا يمضي الأسبوع إلا وتكون الطالبة قد حصلت على أغذية من جميع المجموعات الغذائية . وتوفر كل مجموعة من هذه المجموعات بعض العناصر الغذائية المهمة للجسم . وتتناول أغذية من كل مجموعة فإن ذلك يساعد في تكامل العناصر الغذائية وبالتالي عدم حدوث نقص في أيها منها ، كما أن تكامل العناصر الغذائية وتحديد كمية تناولها يساعد في الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بالتغذية في السنوات اللاحقة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة والتفاح ضغط الدم وغيرها من الأمراض .

ويمكن تلخيص أهم العناصر الغذائية التي توفرها كل مجموعة كالتالي :

مجموعة الحبوب والخبز : تعتبر هذه المجموعة مصدراً مهماً للطاقة ، والألياف الغذائية ، و الفيتامينات ب ١ ، ب ٢ ، والكاروتين ، ومعدني الكالسيوم والحديد .

مجموعة الخضروات : تعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً للنشا خاصة البطاطا ويشكل كل من فيتامين ج والكاروتين أهم الفيتامينات في هذه المجموعة ، كما أن هذه المجموعة تعتبر مصدراً مهماً لبعض الأملاح المعدنية مثل الحديد والكالسيوم في الخضروات الورقية .

مجموعة الفاكهة : تعتبر مصدراً غنياً للفيتامينات والأملاح المعدنية ، ومن الثمار التي تنتمي إليها هذه المجموعة التمور والثمار المجففة حيث تعتبر غذاءً غنياً بالطاقة الحرارية الناتجة من السكر .

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان : توفر هذه المجموعة نسبة عالية من البروتين ، والكالسيوم ، والفيتامينات

أ ، ب ١ ، ب ٢ ، ب ٦ ، الفولاسين ، ب ١٢ وتعتبر مصدراً جيداً للفسفور ، والصوديوم ، واليوتاسيوم ، والمغنيسيوم ، والزنك بينما تعتبر هذه المجموعة مصدراً فقيراً بالحديد وفيتامين ج .

مجموعة اللحوم والبقوليات : تعتبر هذه المجموعة مصدراً غنياً للبروتينات ذات القيمة العالية خاصة في اللحوم والأسماك والبيض .

وتحتوي اللحوم الحمراء على نسبة عالية من الكوليسترول لذا ينصح بعدم الإكثار منها واستبدالها قدر الإمكان باللحوم البيضاء والبقول .



وتعتبر البقوليات مصدراً نباتياً غنياً بالبروتين ومن أمثلة البقوليات الفول ، والعدس ، والفاصوليا ، والصنوبر ، البذور كحب البطيخ والشمام وحب دوار الشمس من المصادر الغنية جداً بالطاقة .

مجموعة الدهون والسكريات : وتعتبر هذه المجموعة غنية بالسعرات الحرارية وبعض الأملاح المعدنية والفيتامينات . وتشمل المواد الغذائية الغنية بالدهون والسكريات .

ومن المهم الإشارة إلى أهمية الأخذ بعين الاعتبار عدد الحصص اليومية الواجب تناولها من كل مجموعة حسب عمر الطالبة وحاجتها .

تناول السوائل

تحتاج الطالبة إلى كميات كافية من السوائل ولكن ليس على حساب الحليب وعصائر الفاكهة ، فعندما تكثر الطالبة من تناول المشروبات الغازية أو الماء قد يؤدي هذا إلى تقليل أو منع تناولها لكل من عصائر الفاكهة والحليب ، وهذه الأغذية مهمة للنمو وتوفير العديد من العناصر الغذائية الرئيسة للجسم .

• لكي تحصل الطالبة على العناصر الغذائية الأساسية التي تساعد على نموها ووقايتها من الأمراض يجب أن تراعى الجوانب التالية :

- ✓ التنوع في تناول الأغذية .
- ✓ ممارسة النشاط البدني يومياً أو على الأقل ٣ مرات في الأسبوع .
- ✓ الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة .
- ✓ تناول الأطعمة قليلة الدهون قدر الإمكان .
- ✓ الإقلال من تناول المواد السكرية والحلويات والشوكولاته .
- ✓ الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على البهارات .
- ✓ الإقلال قدر الإمكان أو الامتناع عن تناول المشروبات الغازية .
- ✓ الإقلال من تناول المنبهات مثل الشاي والقوة .
- ✓ الحرص على أن تتناول الطالبة كميات مناسبة من الماء والحليب ومنتجات الألبان .

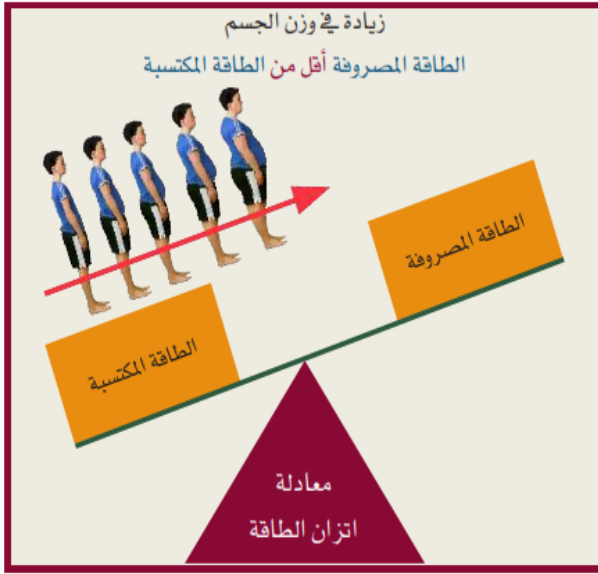
دور الأسرة في دعم التغذية الصحية

- ✓ أن تكون الأسرة قدوة حسنة في السلوك الغذائي .
- ✓ تشجيع الأبناء على أن يجربوا أنواع مختلفة من الخضار والفواكه .
- ✓ تشجيع الأبناء على شرب الماء باستمرار .
- ✓ تقديم الوجبات الصحية للأبناء بطريقة مبتكرة .
- ✓ تقديم الحليب للأبناء في كل مناسبة .
- ✓ أن تحضر الأم الطعام سوياً مع الأبناء وإبداء النصائح وقت التحضير مثل لا نبالغ في طهي الخضار حتى لا تفقد قيمتها .
- ✓ توفير بدائل صحية للحلويات خاصة في أوقات الاحتفالات .



معادلة ائزان الطاقة

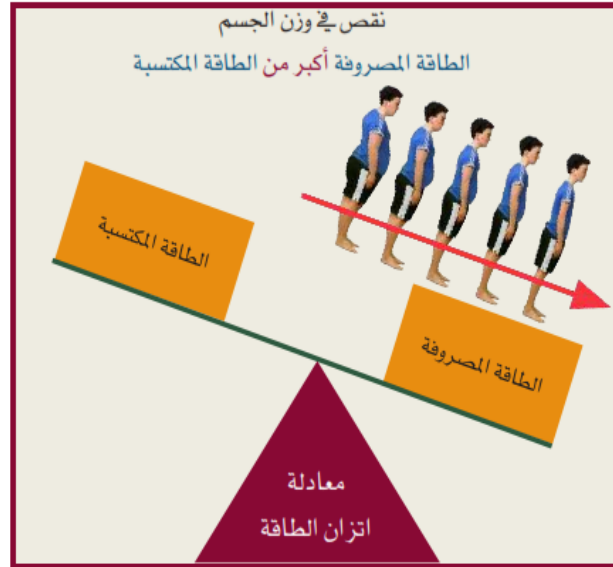
لمعادلة ائزان الطاقة طرفان رئيسان (الشكل رقم ١) : الطرف الأول هو الطاقة المكتسبة أو المتناولة وهي الطاقة الحرارية المتناولة وتتمثل بالطعام المتناول يومياً . أما الطرف الثاني فهو الطاقة المصروفة الناتجة من ممارسة النشاط البدني . ومن المهم أن يحافظ الشخص على حالة التوازن فيما بين الطاقة المكتسبة من الطعام الذي يتناوله والطاقة المصروفة وخاصة من الأنشطة البدنية التي يمارسها . وعندما يحدث خلل في معادلة ائزان الطاقة فإن هذا سوف يحدث تغيير في كتلة الجسم . فعندما تتجاوز الطاقة المكتسبة من الطعام الطاقة المصروفة فيطلق عليها معادلة ائزان الطاقة الايجابي ، وفي هذه الحالة يتم تخزين الفائض من الطاقة في جسم الإنسان على هيئة دهون وهنا تحدث زيادة الوزن (الشكل رقم ٢) . وعندما تتجاوز الطاقة المصروفة الطاقة المكتسبة من الطعام فيطلق عليها حالة معادلة ائزان الطاقة السلبي يحدث استخدام للطاقة المخزنة مثل الدهون فينقص الوزن (شكل رقم ٣) .



شكل رقم (٢)



شكل رقم (١)



شكل رقم (٣)



تعريف المصطلحات

التربية البدنية : هي 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 .

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

الرياضة : هي 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 بفعالية 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 الجسمي : المقومات الأساسية التي يتكون منها جسم الإنسان (عظام ، عضلات ، شحوم ، معادن سوائل) وتأثير المتغيرات البيئية على هذا التكوين (الجهد البدني ، التغذية ...)

التمارين البدنية الهوائية : الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة الذي يمكن للفرد الاستمرار في ممارستها بشكل متواصل لأكثر من عدة دقائق ، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيها ، وتتميز بوتيرة مستمرة ، مثل المشي السريع ، والهرولة ، الجري ، وركوب الدرجة 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 الجهد الحركي .



المراجع

- وزارة التربية والتعليم (١٤٣٠ - ١٤٣١) : التربية البدنية للصف الأول الابتدائي (دليل المعلم) ، المشروع الشامل لتطوير المناهج .
- وزارة التربية والتعليم (١٤٣١ - ١٤٣٢) : التربية البدنية للصف الثاني الابتدائي (دليل المعلم) ، المشروع الشامل لتطوير المناهج .
- وزارة التربية والتعليم (١٤٣٣ - ١٤٣٤) : التربية البدنية للصف الثالث الابتدائي (دليل المعلم) .
- وزارة التربية والتعليم (١٤٣٠ - ١٤٣١) : التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي (دليل المعلم) .
- وزارة التربية والتعليم (١٤٣٣ - ١٤٣٤) : التربية البدنية للصف السادس الابتدائي (دليل المعلم) .
- وزارة التربية والتعليم (١٤٣٠ - ١٤٣١) : التربية البدنية للصف الأول متوسط (دليل المعلم) ، المشروع الشامل لتطوير المناهج .
- وزارة التربية والتعليم (١٤٣٣ - ١٤٣٤) : التربية البدنية للصف الثالث متوسط (دليل المعلم) .
- دليل برنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات .
- شركة تطوير للخدمات التعليمية (١٤٣٤ - ٢٠١٣) : الأنشطة المعززة للصحة ، دليل المشرف .
- إدارة الاشراف التربوي : قسم التربية البدنية بمحافظة الاحساء (١٤٣٧ - ١٤٣٨) السجل الشامل لمعلم التربية البدنية .
- السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضية العدد ١١ (١٤٢٤) التغذية الصحية لطلبة المدارس
- هيئة التعليم : التربية الحركية في رياض الأطفال (٢٠١٧) .
- نماذج تعليمية في ألعاب القوى (٢٠١٢) : المرشد العملي الخاص بالتدريب في ضوء مسابقات المشروع التعليمي للاتحاد الدولي لألعاب القوى .

