



مجال الرياضة والصحة

مهارات الأولمبياد الرياضي

مرحلة الطفولة المبكرة
”رياض الأطفال والصفوف الأولية“

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. المشاركة في سباقات أو تحديات حركية بسيطة تعزز السرعة والقدرة البدنية، ويُظهر حماسه للاستمرار في النشاط لوقت أطول، مما يعكس تحسُّنًا في عناصر اللياقة.
2. ممارسة أداءٍ سريعٍ ودقيقٍ في تحديات أولمبية مبسطة، ويُبدى التزامًا بالقواعد وروحًا تنافسية بناءة، مما يدل على استعداده للمشاركة في منافسات مدرسية.
3. المشاركة في سباقات وتحديات مبسطة، ويُظهر تحسُّنًا في الأداء البدني والحركي المرتبط بنموه.
4. إبداء حماسٍ عند خوض تحديات بدنية متنوعة، ويُشارك في مسابقات مدرسية مبسطة تُناسب ميوله البدنية، مع الالتزام بقواعد اللعب.

أساليب التقويم:

- | | |
|--|---|
| <p>1. الملاحظة المباشرة</p> <ul style="list-style-type: none"> • متابعة أداء الطالب أثناء النشاط الرياضي. • تسجيل المهارات الحركية الأساسية المكتسبة، (مثل: الجري، القفز، الرمي). • ملاحظة السلوكيات الاجتماعية (التعاون، احترام القواعد، العمل ضمن الفريق). • أدوات مساندة: • بطاقة ملاحظة فردية. • سجل تقدم للطالب | <p>2. التقويم باللعب</p> <ul style="list-style-type: none"> • استخدام أنشطة وألعاب حركية لتقويم قدرات التوازن، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي. • تصميم ألعاب تنافسية بسيطة للكشف عن استجابة الطالب للتعليمات. • أدوات مساندة: • بطاقات تقييم الأداء في الألعاب. • تسجيل ملحوظات أثناء اللعب. |
|--|---|

تبادل ست حصص نشاط، موزعة على ثلاث أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات آخر	270 دقيقة	الصفوف الأولية	مدة التنفيذ
يحدد منفذ النشاط المدة الزمنية المناسبة لتنفيذه.		رياض الأطفال:	

ملعب المدرسة الخارجي

يفضل أن يكون المكان مفتوحًا وواسعًا، مع أرضية عشبية أو رملية ناعمة لتقليل خطر السقوط والإصابات.

صالة الألعاب الرياضية (إن وجدت)

- إذا كان الطقس غير مناسب (حر شديد، مطر، غبار)، يمكن تنفيذ اللعبة داخل صالة مغطاة، مع التأكد من خلو الأرضية من العوائق.
- الممرات الواسعة داخل المدرسة (اختياري) بشرط أن تكون الأرضية آمنة وغير زلقة، وخالية من الأثاث أو المعدات.

اشتراطات مكان التنفيذ:

- أن يكون المكان مستويًا وخاليًا من العوائق (صخور، معدات، أدوات حادة)
- وجود مساحة كافية تسمح بجري ٤ إلى ٦ أطفال معًا براحة وأمان.
- وجود خط بداية وخط نهاية واضحين.
- إمكانية وجود معلمين أو مشرفين يقفون على طول المسار للمراقبة والتدخل عند الحاجة.
- توافر مساحة مخصصة لتجمع الطلاب قبل وبعد السباق لتفادي التزاحم.

ملحوظة: (أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة).



1. حبال أو شريط لاصق ملون: لتحديد مسار الجري على الأرض (خط البداية، خط النهاية).
2. أقماع بلاستيكية صغيرة (Cones): توضع على جانبي المسار لتحديد المسار بوضوح.
3. صافرة يد (Whistle) أو جرس صغير: لإعطاء إشارة بدء السباق.
4. بطاقات أو ملصقات أرقام (اختياري): لتعليق رقم على صدر كل طفل إن رغبت المدرسة (لترتيب المتسابقين).
5. ميداليات رمزية أو ملصقات تشجيعية: توزع على جميع المشاركين في نهاية السباق (لتحفيزهم جميعًا).
6. بساط أو سجاد خفيف (اختياري): للأرضيات الصلبة لضمان سلامة الطلاب، خصوصًا لرياض الأطفال.
7. زجاجات ماء صغيرة: لضمان ترطيب الطلاب بعد النشاط.
8. كاميرا/هاتف لتوثيق السباق (اختياري): لالتقاط الصور ومشاركتها لاحقًا مع أولياء الأمور.
9. كتيب التعليمات (للمعلمين والمشرفين): يوضح الخطوات وقواعد الأمان لضمان سلامة الجميع.

ملحوظات مهمة لأدوات التنفيذ:

- يجب التأكد من ثبات الحبال أو الشريط اللاصق كي لا يتعثر به الطلاب.
- استخدام صافرة ناعمة الصوت مناسبة للأطفال.
- اختيار ميداليات بلاستيكية خفيفة أو ملصقات مبتسمة لضمان تشجيع الجميع بلا استثناء.
- وضع المعلمين على طول المسار لمراقبة أي سقوط أو تعثر.

ملحوظة: يُراعى أن تشمل أدوات التقويم قياس الجوانب الثلاثة: المعارف، المهارات، القيم.

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

وصف المحتوى

تُعد لعبة «سباق الجري البسيط» من الأنشطة الرياضية الحركية التي تهدف إلى تنمية مهارة الجري السريع لدى الطلاب في مرحلة الطفولة المبكرة والصفوف الأولية، بطريقة ممتعة وآمنة تناسب قدراتهم الجسدية ومستوى توازنهم. تقوم فكرة اللعبة على تحديد مسار بسيط باستخدام أقماع أو خطوط واضحة، بحيث يقف الطلاب عند خط البداية في صف مستقيم، وعند إعطاء إشارة الانطلاق (صفارة أو صوت من المعلم)، ينطلق الطلاب في سباق نحو خط النهاية الذي تم تحديده مسبقًا على مسافة قصيرة تناسب أعمارهم (لا تتجاوز 10-15 متر لرياض الأطفال، و20-25 متر للصفوف الأولية). يُراعى في هذه اللعبة عنصر التشجيع والتحفيز لجميع المشاركين، دون التركيز المفرط على الفائز فقط، بحيث يحصل كل طفل في النهاية على ملصق تشجيعي أو ميدالية رمزية لإدخال الفرح عليهم.

محتوى تعليمي:

أولاً: التعريف بلعبة سباق الجري البسيط

1. التعريف باللعبة:

لعبة سباق الجري البسيط هي نشاط رياضي حركي موجه للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة والصفوف الأولية، يقوم فيه الطلاب بالجري على مسافة قصيرة بين خط بداية وخط نهاية محددين مسبقًا. تهدف اللعبة إلى تنمية مهارات الجري السريع، التوازن، والاستجابة السريعة للإشارات الصوتية، مع تعزيز روح المنافسة الإيجابية والتعاون بين المشاركين في جو من المرح والسلامة. تعد هذه اللعبة من أبسط وأشهر الألعاب التي تساعد الطلاب على تنمية قدراتهم الحركية الأساسية بطريقة ممتعة وسهلة التنفيذ في المدارس.

2. الهدف من اللعبة:

تهدف لعبة سباق الجري البسيط إلى تنمية مهارة الجري السريع لدى الطلاب، وتعزيز توازنهم الجسدي وقدرتهم على الاستجابة السريعة للإشارات، بالإضافة إلى غرس روح المنافسة الصحية والتعاون بينهم في بيئة آمنة وممتعة.

3. طريقة الأداء:

- يقف الطلاب في صف مستقيم عند خط البداية المرسوم أو المحدد.
- عند إعطاء إشارة الانطلاق (صافرة أو كلمة «انطلق!») يبدأ الطلاب بالجري بأقصى سرعة نحو خط النهاية.
- يجب على كل طفل الحفاظ على مساره وعدم دفع أو عرقلة الآخرين.
- عند الوصول إلى خط النهاية يتوقف الطالب و ينتظر انتهاء السباق.
- يتم تشجيع جميع الطلاب بغض النظر عن ترتيب الوصول، ويتم توزيع ميداليات أو ملصقات تحفيزية.
- يمكن تكرار السباق عدة جولات ليحصل كل طفل على فرصة المشاركة.



الصورة رقم (1) الحفاظ على المسار أثناء الجري

4. المهارات التي يكتسبها الطالب:

- مهارة الجري السريع والتسارع.
- القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة.
- سرعة الاستجابة للأوامر والإشارات الصوتية.
- تنمية التنسيق الحركي بين العين واليد والرجل.
- تعزيز روح المنافسة الإيجابية والتعاون مع الآخرين.
- تحسين القدرة على التحكم في النفس وضبط القوة أثناء الجري.
- تنمية الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز.

5. القواعد الأساسية:

- يجب على الطلاب الوقوف خلف خط البداية وعدم تجاوزه قبل إشارة الانطلاق.
- الانطلاق يكون فقط عند سماع إشارة البداية (صافرة أو كلمة «انطلق»).
- يجب أن يحافظ كل طفل على مساره المحدد أثناء الجري دون دفع أو عرقلة الآخرين.
- ممنوع السقوط أو التعثر عمدًا، وعلى الطالب محاولة التوازن إذا فقد السيطرة.
- يحظر التدخل في سباق الآخرين أو محاولة عرقلتهم.
- عند الوصول إلى خط النهاية، يجب التوقف فورًا والانتظار حتى انتهاء السباق.
- تشجيع جميع الطلاب بغض النظر عن ترتيب الوصول، مع التركيز على الروح الرياضية والمرح.

6. أوضاع اللعب المناسبة للطلاب:

- اللعب يكون في مجموعات صغيرة تتراوح بين أربعة إلى ستة أطفال في كل سباق لضمان السلامة والتركيز.
- يمكن تقسيم الطلاب إلى جولات حسب الأعمار أو القدرات البدنية لضمان تكافؤ الفرص.
- يفضل تنفيذ اللعبة في مكان مفتوح وآمن، مثل: الملعب المدرسي أو الصالة الرياضية.
- يجب أن يكون المسار قصيرًا ومناسبًا لقدرات الطلاب في رياض الأطفال والصفوف الأولية (10-15 متر لرياض الأطفال، و20-25 متر للصفوف الأولية).

- يُراعى وجود مراقبين أو معلمين على جانبي المسار لتوجيه الطلاب وضمان سلامتهم.
- يُفضل أن تُجرى اللعبة بشكل جماعي مع تشجيع التفاعل الاجتماعي والمشاركة الفعالة.

ثانيًا: مهارات اللعبة:

مهارة الجري السريع لمسافات قصيرة:

يتعلم الطالب كيفية الجري بأقصى سرعة ممكنة على مسافة قصيرة تتناسب مع عمره وقدراته البدنية، مع الحفاظ على حركة الأقدام والذراعين بطريقة منسقة تساعد على التقدم للأمام بسرعة وكفاءة.

مهارة التوازن أثناء الحركة:

يتدرب الطالب على المحافظة على توازنه أثناء الجري، وذلك من خلال التحكم بوضع الجسم، والانتباه لحركة اليدين والقدمين حتى لا يتعثروا أو يسقطوا، خاصة عند تغيير الاتجاهات البسيطة في المسار.

مهارة التحكم في الاتجاه:

يتعلم الطالب كيفية الجري في مسار محدد وعدم الخروج عنه، مما يعزز قدرته على التحكم في حركته أثناء اللعب والالتزام بالمسار المرسوم بواسطة المعلم أو الأقماع الأرضية.

مهارة الاستجابة للإشارات السمعية:

يتعلم الطالب انتظار إشارة البداية (صافرة - صوت - أمر شفهي) وعدم الانطلاق قبلها، وهو ما يساعده على تطوير مهارات الاستماع والانتباه والتركيز على التوجيهات.

مهارة الانطلاق السليم من وضع الاستعداد:

يكتسب الطالب القدرة على اتخاذ وضعية الاستعداد المناسبة قبل الجري، مثل الوقوف خلف خط البداية، ثني الركبتين قليلاً، الاستعداد الذهني والجسدي للانطلاق السريع عند إعطاء الإشارة.



الصورة رقم (2) مهارة الانطلاق السليم من وضع الاستعداد

مهارة المحافظة على المسافة الآمنة بين اللاعبين:

يتعلم الطالب أهمية الجري دون الاقتراب الزائد من زملائه لتجنب الاصطدام، وهو ما يعزز لديه الإحساس بالمسافة وتقدير الفراغات أثناء الحركة الجماعية.

مهارة إنهاء السباق بشكل سليم:

يتدرب الطالب على كيفية إنهاء السباق بشكل منظم عند خط النهاية دون التوقف المفاجئ أو السقوط، مع المحافظة على توازنه حتى بعد تجاوز خط النهاية.

مهارة تعزيز الثقة بالنفس:

من خلال المشاركة في السباق أمام زملائه، يتعلم الطالب الجرأة على الأداء في حضور الآخرين، مما يعزز ثقته بنفسه وقدرته على إظهار مهاراته دون تردد.

مهارة التعاون وتشجيع الآخرين:

ينمي الطالب روح الفريق من خلال تشجيع زملائه بعد انتهاء السباق، واحترام نتائج اللعب دون تحقير أو استهزاء، مما يعزز لديه قيم التعاون والمساندة في الأنشطة الجماعية.

ثالثًا: قواعد السلامة في لعبة سباق الجري البسيط:

- التأكد من أن ساحة اللعب خالية من العوائق أو المواد الخطرة، مثل: الحجارة، الأدوات الحادة، أو أي مواد قد تسبب الانزلاق أو السقوط.
- تحديد مسار السباق بوضوح باستخدام أدوات آمنة، مثل: الأقماع البلاستيكية أو الحبال الملونة منخفضة الارتفاع لتجنب تعثر الطلاب.
- الحرص على أن يكون سطح الملعب مستويًا وغير زلق سواء أكان في الصالة الرياضية أو في ساحة خارجية.
- تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة حسب العدد المسموح به لضمان السيطرة ومتابعة كل طفل أثناء السباق.
- وجود معلمين أو مشرفين على جانبي المسار لمراقبة سير السباق والتدخل السريع في حال تعثر أي طفل أو وقوع حادث لا قدر الله.
- التأكد من ارتداء الطلاب للأحذية الرياضية المناسبة ذات النعل غير الزلق لتقليل خطر السقوط.
- تهيئة الطلاب قبل بدء النشاط من خلال الإحماء البسيط (مثل: المشي الخفيف، أو تمارين الاستطالة) لتجنب الشد العضلي أو الإصابات.
- التأكيد على الطلاب بعدم دفع أو عرقلة بعضهم البعض أثناء الجري، مع تنبيههم لقواعد السلوك الآمن قبل بدء النشاط.
- إيقاف النشاط فورًا إذا لاحظ المعلم وجود أي إصابة أو شعور بالتعب لدى أحد الطلاب، وتقديم الإسعافات الأولية حسب الحاجة.
- توعية الطلاب بضرورة التوقف عند خط النهاية وعدم الاستمرار في الجري لمسافات طويلة بعد نهاية السباق لتجنب الاصطدام أو التعب المفرط.

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الضمنية المستهدفة

أولاً: المعارف

- التعرف إلى مفهوم الجري كنوع من النشاط البدني الممتع والمفيد.
- معرفة الفرق بين المشي والجري من حيث السرعة والطاقة.
- فهم أهمية الإحماء قبل الجري، والتهديئة بعد الانتهاء.
- التعرف إلى القواعد البسيطة للسباق (الانطلاق من خط البداية - الجري في مسار مستقيم - التوقف عند خط النهاية).
- التعرف إلى دور الجسم في الجري (الساقين، الذراعين، التنفس).
- إدراك أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة القلب والعضلات.

ثانياً: المهارات

- تطوير التناسق الحركي بين اليدين والقدمين أثناء الجري.
- تنمية القدرة على الجري في خط مستقيم أو بين علامات/أقماع.
- تحسين التوازن والتحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة.
- تعلّم الانطلاق والتوقف عند الإشارة الصوتية أو البصرية.
- ممارسة الجري لمسافات قصيرة بطريقة آمنة ومنضبطة.
- التدرب على الجري الجماعي ومتابعة التعليمات.

ثالثاً: القيم

- تعزيز روح الحماس والمشاركة في النشاط البدني.
- الالتزام بالدور واحترام وقت الآخرين في الجري.
- تشجيع الزملاء وتقبّل الفوز والخسارة بروح طيبة.
- احترام القواعد البسيطة التي يضعها المعلم.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال المحاولة والمشاركة.
- تقوية العلاقات الإيجابية من خلال اللعب الجماعي والمتعة المشتركة.

التهيئة والإحماء:

- يبدأ المعلم بشرح مبسط للأطفال عن فكرة اللعبة وأهميتها في تنمية مهارة الجري والتوازن.
- يتم تنفيذ مجموعة من تمارين الإحماء البسيطة (مثل: المشي في المكان، تحريك الذراعين، تمرين القفز الخفيف) لمدة ثلاث إلى خمس دقائق لتجهيز أجسام الطلاب للنشاط.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- تحية الطلاب وتحفيزهم وتشويقهم للنشاط.
- شرح مبسط لأهمية الإحماء وفائدته للجسم.
- التأكد من مشاركة جميع الطلاب ومراقبة أدائهم.
- سؤال الطلاب عن جاهزيتهم واستعدادهم للنشاط.
- التأكيد على قواعد السلامة (عدم الدفع - الالتزام بالمسار).

الوقفة الصحيحة قبل الانطلاق

- تعليم الطلاب الوقوف بثبات خلف خط البداية.
- وضع القدمين بحيث تكون القدم الأمامية أمام الأخرى قليلاً (حسب قدم الانطلاق).
- ثني الركبتين قليلاً لتحضير الجسم للانطلاق.
- توزيع وزن الجسم على مقدمة القدمين استعداداً للدفع.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- عرض القواعد الأساسية بوضوح: الوقوف خلف خط البداية - الانتظار لسماع إشارة الانطلاق - الجري داخل المسار المحدد - عدم الدفع أو العرقلة - التوقف عند خط النهاية.
- تمثيل عملي للقواعد: يقوم المعلم (أو أحد الطلاب) بعرض طريقة الاستعداد والانطلاق والجري الصحيح أمام زملائه.
- التأكيد على الأمان: تنبيه الطلاب لضرورة الالتزام بالقواعد لضمان سلامتهم وسلامة الآخرين.
- طرح أسئلة للتأكد من الفهم: مثل «ماذا نفعل عندما نسمع الصافرة؟ هل يمكننا دفع زملائنا أثناء الجري؟» لضمان استيعاب الجميع.
- التكرار عند الحاجة: إعادة شرح القاعدة التي لم يفهمها بعض الطلاب حتى يتأكد المعلم من وضوح جميع التعليمات.

وضع الجسم أثناء الانطلاق

- انحناء بسيط للجذع نحو الأمام.
- الدفع بقوة باستخدام القدم الخلفية.
- دفع الأرض بقدم الانطلاق بقوة لبدء الحركة السريعة.
- التركيز على حركة الجسم للأمام مع بقاء الرأس في وضع مريح.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- اختيار مكان آمن وواسع (الملعب - صالة رياضية - ساحة خارجية).
- التأكد من نظافة الأرضية وخلوها من أي عوائق (حجارة - أدوات حادة - ماء).
- تحديد خط البداية وخط النهاية باستخدام أقماع ملونة أو علامات واضحة.
- التأكد من وضوح المسار للأطفال، مع ترك مسافة مناسبة بين المسارات إن وجدت.
- وضع إشارات مرئية (مثل: الأعلام أو الشرائط) تساعد الطلاب على معرفة الاتجاه الصحيح للجري.

وضع الجسم أثناء الجري

- الحفاظ على الجذع مستقيماً أو مائلاً قليلاً للأمام.
- عدم الانحناء المفرط أو التمطيط الزائد للجسم.
- المحافظة على حركة جسم متوازنة ومتناغمة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة (أربعة إلى ستة أطفال في كل مجموعة) حسب العدد الكلي.
- مراعاة توزيع الطلاب في مجموعات متقاربة في القدرة البدنية لتجنب الفروق الفردية الكبيرة.
- تحديد من يبدأ ومن ينتظر مع الحفاظ على هدوء الطلاب المنتظرين.

- تشجيع المجموعات التي تنتظر على التصفيق لزملائهم بروح رياضية.
- ضمان أن يشارك جميع الطلاب في الجري وعدم استثناء أي طفل.

حركة الذراعين أثناء الجري

- تحريك الذراعين بالتناوب مع حركة الساقين (عندما تكون القدم اليمنى أمام الذراع اليسرى تتحرك للأمام والعكس).
- ثني المرفقين بزاوية 90 درجة تقريبًا.
- تحريك الذراعين من الكتف وليس من المعصم.
- تكون حركة الذراعين قوية ولكن ليست متشنجة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- التأكد من وقوف الطلاب خلف خط البداية بانتظام وهدوء.
- إعطاء التعليمات الأخيرة بوضوح:
 - «نبدأ فقط بعد سماع الصافرة... لا نركض قبل الإشارة!»
 - إعطاء إشارة البدء باستخدام صافرة أو كلمة (انطلق!).
- متابعة أداء الطلاب أثناء الجري للتأكد من الالتزام بالمسار والقواعد.
- تقديم التشجيع والتحفيز أثناء السباق مثل: «أحسنتم! استمروا! أنتم أبطال!»
- التأكد من توقف جميع الطلاب عند خط النهاية وعدم الاستمرار في الجري بعده.
- تهنئة الطلاب بعد نهاية الجولة وتقييم أدائهم بطريقة إيجابية.

وضع الرأس أثناء الجري

- النظر إلى الأمام وليس إلى الأرض.
- الحفاظ على الرأس في وضع طبيعي دون ميلان أو رفع مفرط.
- استرخاء الرقبة لتجنب التوتر.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- السماح للأطفال بأخذ فترة راحة قصيرة (30 ثانية إلى دقيقة) بين كل جولة وأخرى.
- تنظيم الطلاب للوقوف مجددًا خلف خط البداية استعدادًا للجولة التالية.
- تحفيز الطلاب للمشاركة بحماس وتشجيعهم على تحسين أدائهم في الجولات التالية.
- مراقبة الحالة الصحية للأطفال والتأكد من عدم شعور أي طفل بالإرهاق أو التعب الشديد.
- ضبط عدد الجولات حسب الوقت المتاح ومستوى نشاط الطلاب (عادة ثلاث إلى خمس جولات).
- إنهاء النشاط عند الشعور بأن الطلاب بدأوا يفقدون التركيز.

التدرج في السرعة

- بدء الجري بسرعة معتدلة للسيطرة على التوازن.
- زيادة السرعة تدريجيًا خلال السباق حسب القدرة.
- تجنب الانطلاق بأقصى سرعة من البداية لتفادي التعب المبكر.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- جمع الطلاب في مكان هادئ بعد انتهاء الجولات.
- توجيه أسئلة بسيطة لفهم مدى استيعابهم للعبة والقواعد، مثلًا: «ماذا تعلمنا اليوم؟» أو «كيف شعرتم أثناء الجري؟».

- مدح وتشجيع جميع الطلاب على المشاركة والجهد المبذول.
- تقديم ملحوظات إيجابية لكل طفل لتعزيز ثقته بنفسه.
- توضيح أهمية ممارسة الرياضة للحفاظ على الصحة والنشاط اليومي.
- تذكير الطلاب بقواعد السلامة وأهمية اللعب الآمن في المستقبل.

إنهاء السباق

- التشجيع على الاستمرار حتى خط النهاية.
- تعليم الطلاب التوقف بشكل آمن بعد عبور خط النهاية.
- التنبيه على عدم التوقف فجأة لتجنب الإصابات.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- قيادة الطلاب في تمارين تهدئة خفيفة مثل:
 - المشي ببطء حول ساحة اللعب لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
 - تمارين التنفس العميق (شهيق وزفير ببطء) لتهدئة الجسم.
 - تمارين إطالة بسيطة للذراعين والساقين.
- شكر الطلاب على المشاركة والالتزام أثناء النشاط.
- تقديم كلمات تشجيعية تحفزهم على الاستمرار في ممارسة الرياضة.
- تذكير الطلاب بأهمية الراحة والشرب بعد النشاط.
- إنهاء النشاط بابتسامة وتوديعهم بشكل لطيف.

التهدئة بعد إنهاء السباق

- المشي ببطء حول ساحة اللعب لمدة دقيقة إلى دقيقتين.
- تمارين تنفس عميق (شهيق وزفير ببطء).
- تمارين إطالة خفيفة للذراعين والساقين.
- شكر الطلاب على مشاركتهم وتحفيزهم على الاستمرار في النشاط.

الأنشطة المقترحة:

تمرين الجري الخفيف حول ساحة اللعب

الهدف: زيادة قدرة الطلاب على التحمل وتطوير مهارة الجري بشكل عام.

طريقة التنفيذ:

- يطلب المعلم من الطلاب الجري حول ساحة اللعب لمسافة قصيرة وبسرعة معتدلة.
- يشجعهم على التركيز في خطواتهم والمحافظة على توازنهم.
- يعيد النشاط 3 مرات مع فترات راحة قصيرة بين الجولات.

تمرين الانطلاق من وضعية الثبات

الهدف: تدريب الطلاب على الانطلاق السريع من نقطة ثابتة.

طريقة التنفيذ:

- يبدأ الطلاب بالوقوف خلف خط البداية بثبات.
- عند سماع إشارة المعلم (صافرة أو كلمة «انطلق») يبدؤون الجري بأقصى سرعة نحو خط النهاية.
- يعاد التمرين عدة مرات مع تنويع إشارات البداية (صافرة، تصفيق، أو كلمة).

تمرين التوازن أثناء الجري

الهدف: تحسين توازن الجسم والتحكم أثناء الحركة.

طريقة التنفيذ:

- وضع خط مستقيم على الأرض (يمكن استخدام شريط لاصق ملون).
- يطلب من الطلاب الجري ببطء على الخط مع محاولة الحفاظ على التوازن وعدم الخروج عن الخط.
- يمكن التبديل بين المشي والجري الخفيف.

لعبة «التقاط الأعلام» أثناء الجري

الهدف: تنمية التركيز وسرعة رد الفعل.

طريقة التنفيذ:

- توزع أعلام صغيرة أو قطع قماش ملونة على طول مسار الجري.
- أثناء الجري، يطلب من الطلاب محاولة التقاط أعلام معينة يحددها المعلم.
- يعزز هذا التمرين مهارات التركيز والحركة السريعة.

سباق الجري مع الحواجز البسيطة

الهدف: تحسين التنسيق الحركي واللياقة البدنية.

طريقة التنفيذ:

- وضع حواجز صغيرة (مثل أقماع أو عصي قصيرة) على مسار الجري.
- يركض الطلاب ويقفزون الحواجز أثناء السباق.
- يتم شرح كيفية القفز بطريقة آمنة مع الانتباه إلى التوازن.

نشاط التشجيع الجماعي

الهدف: تعزيز روح الفريق والتعاون بين الطلاب .

طريقة التنفيذ:

- يقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة.
- أثناء السباق، يشجع كل فريق أفرادَه بصوت مرتفع وابتسامات.
- يتعلم الطلاب كيف يكون التشجيع إيجابيًا ومحفزًا.

لعبة «الجري مع الالتزام بالقواعد»

الهدف: تعليم الطلاب أهمية الالتزام بالقوانين خلال اللعب.

طريقة التنفيذ:

- يوضح المعلم للأطفال القواعد الأساسية (عدم الدفع، الجري في المسار، احترام الآخرين).
- يطلب منهم تطبيق هذه القواعد أثناء سباق جري وهمي أو فعلي.
- يثني المعلم على الالتزام ويشرح كيف تحسن اللعب بفضل الالتزام.

تطبيق المحتوى:

المرحلة الأولى: التهيئة والاستعداد (5 دقائق)

- استقبل الطلاب بحماس وترحيب.
- قدم شرحًا مبسطًا عن اللعبة وأهدافها بطريقة مشوقة تناسب أعمارهم.
- تأكد من ارتداء الطلاب ملابس وأحذية مناسبة للنشاط البدني.
- جهز ساحة اللعب وحدد خط البداية والنهاية بوضوح.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

الاستقبال والترحيب:

- يستقبل الطلاب بابتسامة وحماس.
- ينادي بأسمائهم لتكوين جو من الألفة.

شرح الهدف والنشاط:

- يشرح باختصار وبأسلوب بسيط هدف لعبة سباق الجري.
- يحفز الطلاب على المشاركة بمتعة ونشاط.

التأكد من الجاهزية:

- يتأكد من أن الطلاب يرتدون ملابس وأحذية مناسبة.
- يطلب منهم تجهيز مساحة اللعب (مثل الابتعاد عن العوائق).

تنظيم الطلاب :

- يجمع الطلاب في صف أو دائرة صغيرة.
- يطلب منهم التركيز والانتباه.

توفير جو آمن وودي:

- يطمئن الطلاب أن النشاط آمن وممتع.
- يشجعهم على الالتزام بالقواعد لتحقيق سلامتهم.

المرحلة الثانية: الاحماء (7 دقائق)

أبدأ بتمارين إحماء خفيفة:

- المشي البطيء ثم السريع.
- تحريك الذراعين والكتفين.
- عمل تمارين تمدد بسيطة للساقين والذراعين.
- الاستمرار في تمارين الإحماء لمدة خمس إلى سبع دقائق لضمان استعداد الجسم.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

بدء تمارين الإحماء بحركات بسيطة:

- يوجه الطلاب للمشي ببطء حول ساحة اللعب (دقيقتين).
- يشجعهم على زيادة سرعة المشي تدريجيًا.

تمارين تحريك الأطراف:

- يطلب من الطلاب تحريك الذراعين بحركات دائرية للأمام والخلف (دقيقتين).
- يوجههم لتحريك الكتفين والرسغين بلطف.

تمارين إطالة خفيفة:

- يساعد الطلاب في تمارين إطالة بسيطة للساقين، مثل: لمس أطراف الأصابع، ثني الركبة بسحب القدم إلى الخلف (دقيقتين).
- يشرح أهمية هذه التمارين لتجنب الإصابات.

تمارين تنشيط القلب والتنفس:

- يقودهم في تمارين تنفس عميق ومتابعة التنفس ببطء.
- يشجعهم على تحريك الجسم بخفة، مثل: القفزات الصغيرة أو الارتداد (دقيقة واحدة).

المرحلة الثالثة: توضيح القواعد والتعليمات (5 دقائق)

- اشرح قواعد اللعبة بأسلوب بسيط وواضح.
- بين كيفية الوقوف والانطلاق الصحيح.
- وضح أهمية اتباع المسار وعدم التدخل في الآخرين.
- أكد على قواعد الأمان والسلامة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

شرح قواعد اللعبة بشكل مبسط وواضح

- مثل: الانطلاق عند سماع الإشارة فقط، الجري داخل المسار المحدد.

توضيح أهمية الالتزام بالقواعد

- لضمان الأمان والمرح للجميع.

شرح وضعية الوقوف والانطلاق الصحيحة

- شرح بسيط مع عرض عملي أو تمثيل.

تأكيد قواعد السلامة

- عدم الدفع أو العراك أثناء السباق.
- الانتباه لتجنب السقوط.

الإجابة على أسئلة الطلاب

- التأكد من فهم الجميع قبل بدء اللعبة.

المرحلة الرابعة: تدريب المهارات الأساسية (10 دقائق)

- درّب الطلاب على:
 - الوقفة الصحيحة قبل الانطلاق.
 - وضع الجسم وحركة الذراعين أثناء الجري.
 - التدرج في السرعة والانطلاق السريع.
 - التحكم في التوازن خلال الجري.
 - استخدام تمارين قصيرة ومتكررة لتثبيت المهارات.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

تعليم الوقفة الصحيحة والانطلاق:

- يشرح ويعرض للطلاب كيف يقفون بثبات خلف خط البداية.
- يوضح وضع القدمين بحيث تكون واحدة أمام الأخرى قليلاً.
- يشرح كيفية ثني الركبتين والاستعداد للدفع.

تدريب حركة الذراعين أثناء الجري:

- يشرح حركة الذراعين المتزامنة مع الساقين.
- يطلب من الطلاب تحريك الذراعين من الكتف مع ثني المرفقين بزاوية مناسبة.
- يقوم بتطبيق تمرين بسيط لتحريك الذراعين مع الوقوف في نفس المكان.

شرح الجسم والرأس أثناء الجري:

- يوضح أهمية الحفاظ على الجذع مستقيماً أو مائلاً قليلاً للأمام.
- يشرح أن الرأس يجب أن يكون مرفوعاً والنظر إلى الأمام.
- يذكرهم بعدم الانحناء أو النظر إلى الأرض أثناء الجري.

تدريب التدرج في السرعة:

- يطلب من الطلاب بدء الجري بسرعة بطيئة وزيادتها تدريجياً.
- يشجعهم على التحكم في سرعتهم وعدم الانطلاق بأقصى سرعة من البداية.

تمارين تطبيقية قصيرة:

- يقسم الطلاب لمجموعات صغيرة لتجربة الوقفة والحركة.
- يدير جولات صغيرة للتأكد من فهم وتطبيق المهارات.
- يعيد توضيح المهارات حسب الحاجة مع التشجيع المستمر.

المرحلة الخامسة: تنفيذ سباق الجري البسيط (10 دقائق)

- قسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة حسب العدد.
- أطلق إشارة الانطلاق وراقب أداء كل طفل.
- شجع الجميع على بذل الجهد بغض النظر عن النتيجة.
- كرر الجولات مع إعطاء فترات راحة مناسبة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة

- يحدد مجموعات حسب عدد الطلاب لضمان مشاركة الجميع بشكل فعال.
- يوضح ترتيب بدء السباق لكل مجموعة.

توضيح إشارة الانطلاق

- يشرح للطلاب كيفية الانطلاق عند سماع الإشارة (مثل: صفارة أو كلمة «انطلق»).
- يطلب منهم الاستعداد خلف خط البداية.

إدارة السباق

- يطلق إشارة الانطلاق لكل مجموعة بشكل متتابع.
- يراقب سير السباق للتأكد من اتباع القواعد والسلامة.
- يشجع الطلاب على بذل أفضل ما لديهم.

مراقبة السلامة

- يتأكد من عدم وجود عوائق في مسار الجري.
- يمنع التدافع أو العراك أثناء السباق.

تكرار الجولات

- يعيد السباق مع مجموعات مختلفة أو يكرر للجولة الثانية حسب الوقت المتبقي.
- يمنح الطلاب فترات راحة قصيرة بين الجولات.

التشجيع والتحفيز

- يمدح الجميع على الجهد المبذول بغض النظر عن النتائج.
- يشجع الطلاب على احترام المنافسين وتعزيز روح الرياضة.

المرحلة السادسة: التهدئة (5 دقائق)

بعد انتهاء النشاط، قد تمارين تهدئة تشمل:

- المشي ببطء حول ساحة اللعب.
- تمارين تنفس عميق ببطء.
- تمارين إطالة خفيفة للعضلات المستخدمة.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- يوجه الطلاب للمشي ببطء حول ساحة اللعب لخفض معدل نبض القلب.
- يقود تمارين تنفس عميق وبطيء لتهدئة الجسم.
- يقوم بتمارين إطالة خفيفة للعضلات المستخدمة (الساقين والذراعين).
- يشجع الطلاب على الاسترخاء والتركيز والراحة.
- يشرح أهمية التهدئة لتجنب التشنجات والإصابات.

المرحلة السابعة: التقييم والتغذية الراجعة (ثلاث دقائق)

- ناقش مع الطلاب تجربتهم وأحاسيسهم بعد اللعب.
- أشدّد على الجوانب الإيجابية والتقدم الملحوظ.
- قدّم ملحوظات بناءة لتحسين الأداء في المرات القادمة.
- أكد على أهمية القيم المكتسبة كاحترام والالتزام.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

- يسأل الطلاب عن شعورهم تجاه النشاط وتجربتهم في السباق.
- يثني على جهود الجميع ويشجع على الاستمرار والممارسة.
- يقدم ملحوظات إيجابية وبناءة لتحسين الأداء في المرات القادمة.
- يذكر القيم المكتسبة مثل التعاون والاحترام والروح الرياضية.
- يحث الطلاب على الالتزام بقواعد السلامة في أي نشاط بدني.

الأنشطة الختامية

جلسة استرخاء بسيطة:

يجلس الطلاب على الأرض في دائرة، يمارسون تمارين تنفس عميق (شهيق وزفير ببطء).

سؤال وجواب (مراجعة خفيفة):

يطرح المعلم أسئلة بسيطة مثل:

- ما هي وضعية الجسم الصحيحة عند الجري؟
- لماذا نحتاج إلى الإحماء قبل اللعب؟

عرض ميدالية رمزية أو ملصق تشجيعي:

- تكريم جميع المشاركين لتحفيزهم (مثال: ملصق، نجمة، أو كلمة طيبة).

حديث عن القيم:

- تذكير سريع بأهمية التعاون، الالتزام بالقواعد، واحترام الآخرين أثناء اللعب.

توديع الطلاب بابتسامة:

- شكرهم على المشاركة وحثهم على ممارسة النشاط البدني يوميًا.

الإجراءات التي يقوم بها المعلم

توجيه الطلاب إلى التهدئة:

- يطلب من الطلاب الجلوس في دائرة بهدوء.
- يوجههم لأخذ أنفاس عميقة ببطء لخفض معدل ضربات القلب.

إجراء مراجعة خفيفة:

يطرح أسئلة بسيطة لتعزيز الفهم، مثل:

- ما أهم قاعدة تعلمناها اليوم في سباق الجري؟
- كيف نحرك الذراعين أثناء الجري؟

تعزيز السلوك الإيجابي:

- يمدح الطلاب على حسن الانضباط والمشاركة الفعالة.
- السلوكيات الجيدة مثل التعاون والاحترام.

التشجيع والتحفيز:

- يقدم كلمات تحفيزية مثل: «أنتم أبطال رائعون!»
- يوزع ملصقات أو بطاقات تشجيعية إن توفرت.

توديع الطلاب :

- يشكرهم على مشاركتهم.
- يوصيهم بممارسة النشاط البدني في المنزل مع الأهل.

أدوات التقويم:



الملاحظة المباشرة:

ما الذي يلاحظه المعلم خلال النشاط؟

اسم الطالب..... الصف:..... التاريخ / /

المجال	العنصر المقوم	أداة التقويم المناسبة	ملحوظات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
المعارف	معرفة مفهوم الجري	أسئلة شفوية بسيطة	مثل: متى نستخدم الجري؟ أو هل الجري مفيد للجسم؟					
	تمييز الفرق بين الجري والمشي	صور توضيحية / بطاقات مصورة	يطلب من الطفل تصنيف الصور (جري/مشي)					
	فهم قواعد اللعب	الملاحظة أثناء شرح المعلم	يتم تقويم مدى انتباه الطفل وفهمه لتعليمات السلامة					
المهارات	أداء الجري بالشكل الصحيح	قائمة ملاحظة (Check List)	هل الطفل يجري باستخدام الذراعين؟ هل يحافظ على توازنه؟					
	التناسق في الحركة	بطاقة تقييم أداء (Rubric) بسيط	ثلاث مستويات: ممتاز - جيد - يحتاج مساعدة					
	السرعة والتحكم	الملاحظة المباشرة أثناء النشاط	هل يستطيع التوقف فجأة؟ هل يضبط سرعته حسب التعليمات؟					

					هل ينتظر دوره؟ هل يشجع الآخرين؟	ملاحظة سلوك الطفل أثناء اللعب الجماعي	التعاون مع الزملاء	القيم
					يكتب فيه المعلم ملحوظات عن التزام الطفل	يلتزم بالقواعد أثناء اللعب	الالتزام بالقواعد	
					ما شعورك عندما يساعدك صديقك أثناء اللعب؟	يساعد أصدقاءه أثناء اللعب	احترام الآخرين	

ملحوظات: المعلم

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحوظات:

ألعاب الأولمبياد الرياضي في المدارس تُسهم بشكل كبير في تعزيز اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية لدى الطلاب ، كما تعزز الروح الرياضية والتعاون بينهم. من أمثلة هذه الألعاب سباق الجري، رمي الكرة، والقفز الطويل، التي تساعد في بناء القوة والسرعة والتوازن بطريقة ممتعة وآمنة.