

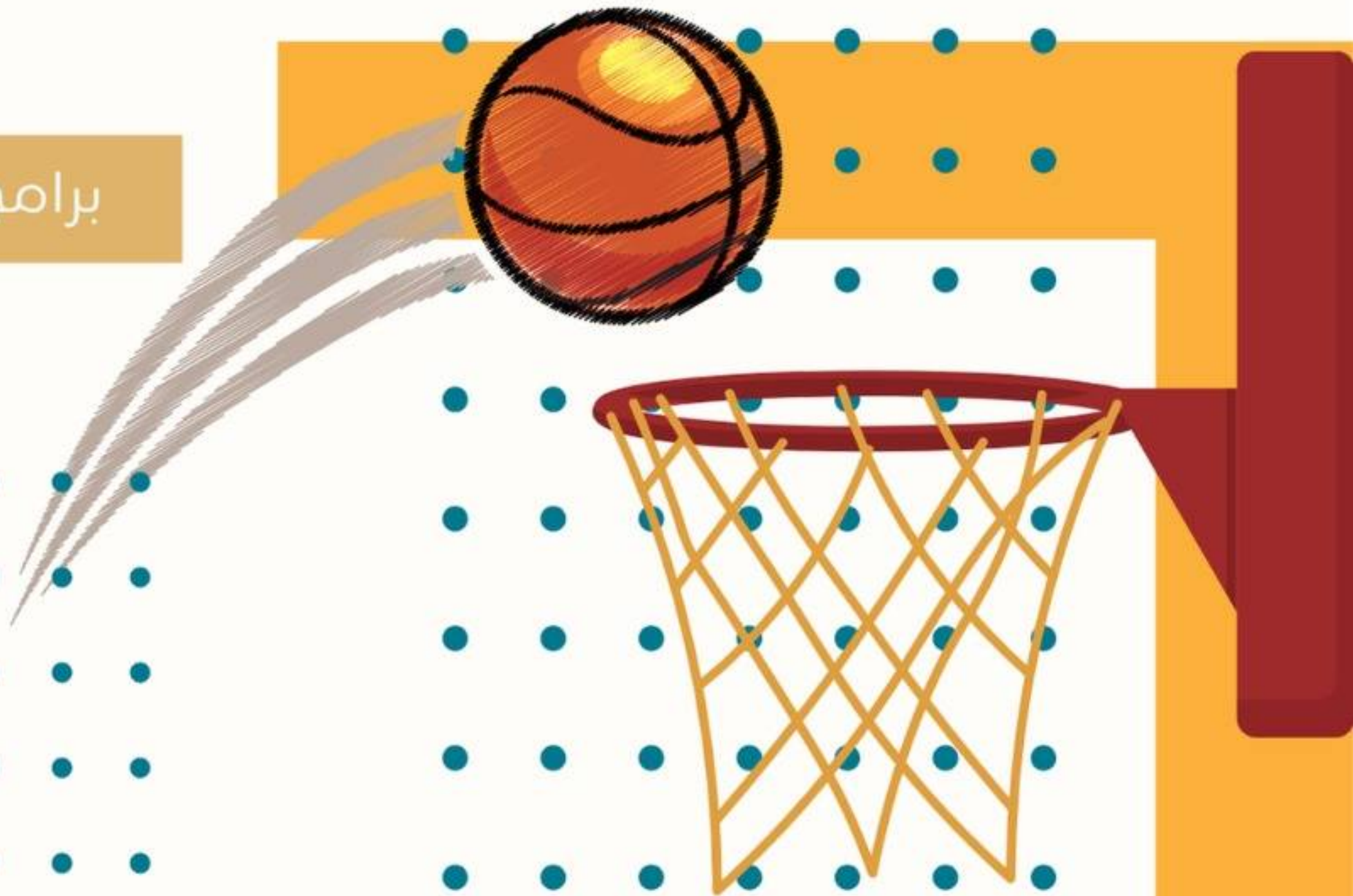


مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الفردية

مرحلة الطفولة المبكرة
”رياض الأطفال والصفوف الأولية“

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

- 1. أداء نشاط بدني فردي لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق متواصلة، مما يُعزز قدرته على التحمل ويُظهر التزامه بالمشاركة الحركية.
- 2. أداء مهارات فردية بدقة وتحكم وانضباط حركي، تميّزه عن أقرانه، بما يعكس إمكانياته البدنية الفردية كمؤشر لموهبة ناشئة قابلة للتطور.
- 3. تنفيذ حركات فردية منظمة، تُظهر تحكمه في حركة جسمه وتحسنًا تدريجيًا في الأداء الحركي المتقدم.
- 4. تجربة مجموعة متنوعة من الأنشطة الفردية، ويُحدد النشاط الذي يتوافق مع ميوله، ثم يُتقن المهارات الأساسية للنشاط المختار من خلال التكرار المنتظم والانضباط الذاتي.

أساليب التقويم:

- تقويم أدائي بالملاحظة.
- تقويم شفهي.
- تقويم رمزي (شارات).
- ملف إنجاز فردي مبسط: يُقصد بملف الإنجاز هنا جمع منتجات الطالب المتعلقة بالنشاط فقط (مثل: صور، رسوم، كتابات، تعبير صوتي)، وليس ملف إنجاز شامل لمسيرته الدراسية.

الصفوف الأولية	360 دقيقة.	تعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.
رياض الأطفال:	يحدد منفذ النشاط المدة الزمنية المناسبة لتنفيذه.	
مكان التنفيذ	• ساحة المدرسة أو منطقة مخصصة للأنشطة البدنية. • قاعة أنشطة داخلية (عند تعذر استخدام الفناء). ملحوظة: (أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة).	
أدوات التنفيذ	• حواجز إسفنجية خفيفة • حبل قفز فردي وجماعي • أطواق أرضية • بساط للهبوط • بطاقات تعليمية بصور حركية • أقماع ملونة • مؤقت زمني • مرآة لملاحظة الأداء • سبورة ذكية/جدارية للتفاعل • شارات تحفيزية (ملك القفز، قافز المستقبل)	

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الأساسية:

- المعارف: مفهوم القفز، الفرق بين القفز والوثب، أهمية ثني الركبتين أثناء الهبوط.
- المهارات: القفز بخفة، الهبوط بثبات، الوثب بالحبل، القفز من ارتفاع منخفض.
- القيم: الجرأة، التعاون، احترام الدور، المحاولة وعدم الاستسلام.

وصف المحتوى:

يُركز هذا النشاط على تنمية المهارات الحركية الأساسية من خلال القفز المتنوع، مع ربطها بالقدرات الذهنية والمهارات الاجتماعية بالتعاون والانضباط. يُنفذ النشاط على أربع حصص متدرجة تعزز من فهم الطفل للحركة وتطبيقها بأمان وثقة، مع أنشطة ترفيهية مشوقة.

الحصّة الأولى: الاستكشاف والتهيئة

- التهيئة والإحماء: لعبة «اقفز إذا سمعت...» + حركات إيقاعية بسيطة.
- النشاط التطبيقي: يشرح فيه المعلم الطريقة الصحيحة للقفز.
- النشاط التطبيقي: قفز في المكان ثم فوق خطوط أرضية.
- التهدئة: تمدد بسيط + تمرين تنفس.

الحصّة الثانية: تطبيق مهارة القفز الأساسي

- التهيئة: مشي ثم قفز متدرج باستخدام حبال.
- النشاط التطبيقي: قفز فوق حواجز إسفنجية منخفضة، تدريب على ثني الركبتين عند الهبوط.
- نشاط تنويعي: لعبة جماعية (قفز من نقطة إلى أخرى حسب الألوان).
- التهدئة: تمرين استرخاء صوتي + تأمل حركي بسيط.

الحصّة الثالثة: تنويع واستخدام أدوات جديدة

- التهيئة: لعبة «قفزة اللون» باستخدام بطاقات.
- نشاط المحطات: القفز بالأطواق - قفز على بساط - استخدام الحبل الفردي.
- نشاط جماعي: سباق تتابع قفز جماعي.
- التهدئة: تمدد جانبي وتمرين تنفس.

الحصّة الرابعة: الاستعراض والتقييم

- التهيئة: لعبة تقليد حركات القفز.
- عرض فردي لكل طفل لمهارة القفز التي تعلمها.
- إثرائي: رسم الطفل لنفسه أثناء القفز + تعبير لفظي بسيط.
- الختام: توزيع شارات (قافز اليوم - قفزتك رائعة) + مشاركة الملف المنجز.



رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يعرّف مفهوم القفز باستخدام كلمات بسيطة (مثل: نط، قفزة)					
2	يُفرّق بين القفز والوثب من خلال الممارسة أو الإشارة					
3	يوضح أهمية ثني الركبتين عند الهبوط (بالكلام أو بالإشارة أو بالتطبيق)					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
4	يقفز بخفة دون تردد أو خوف					
5	يهبط بثبات ويحافظ على توازنه					
6	ينجز وثبًا باستخدام الحبل (بمساعدة أو بشكل مستقل)					
7	يؤدي قفزًا آمنًا من ارتفاع منخفض (مثل: منصّة إسفنجية)					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
8	يُظهر جرأة عند تنفيذ القفز أمام المجموعة					
9	يتعاون مع أقرانه أثناء اللعب أو تبادل الأدوار					
10	ينتظر دوره دون تدخل أو استعجال					
11	يحاول أكثر من مرة دون استسلام إذا لم ينجح في القفزة الأولى					

ملحوظات للمعلم/المعلمة:

يُفضل استخدام البطاقة في سياق لعب جماعي وليس تقييم رسمي فقط.

يمكن استخدام رموز مرئية مع الأطفال (وجوه مبتسمة - نجوم - إشارات يد).

يمكن تصوير الأداء بالفيديو (بموافقة ولي الأمر) لحفظه في ملف الإنجاز.

الملحوظات:

مراعاة الفروق الفردية وعدم المقارنة بين الأطفال.

ضرورة إشراف المعلم عند تنفيذ قفزات فوق الحواجز.

يفضل إشراك الأسرة في توثيق الأنشطة الختامية.

النشاط مرن ويمكن تعديله حسب الإمكانيات.