



مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الذهنية

المرحلة الإعدادية

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. ممارسة ألعاب ذهنية تتضمن حركات تساعد على التفكير والتحليل، ويُحافظ خلالها على تركيزه ونشاطه الذهني والحركي طوال زمن اللعب.
2. إتقان مهارات متنوعة في الألعاب الذهنية، ويتخذ قرارات صحيحة وسريعة، بما يدل على امتلاك موهبة ذهنية متقدمة في هذا المجال.
3. ممارسة ألعاب ذهنية تعتمد على التركيز المصحوب بالحركة، ويُظهر خلالها تحسنًا في سرعة التفكير ودقة الحركة وتنظيم الأداء الحركي مع التقدم البدني.
4. تجربة مجموعة متنوعة من الألعاب الذهنية، ثم يُمارس اللعبة التي يفضلها، ويُظهر فهمًا لقواعدها وتفكيرًا منطقيًا أثناء اللعب واتخاذ القرار.
5. تطوير مهاراته في الألعاب الذهنية بشكل متدرج من خلال التعرف إلى تكتيكات جديدة وتطبيق إستراتيجيات ذهنية متقدمة أثناء اللعب.

أساليب التقويم:

- بطاقة ملاحظة المعلم.
- تقييم ذاتي للطالب.
- ملف إنجاز مصغر: « ملف الإنجاز هنا يُقصد به توثيق أداء الطالب في النشاط فقط (رسم، صورة، فيديو)، وليس الملف الدراسي الشامل.

بما يعادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربعة أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات أخرى.	360 دقيقة.	 مدة التنفيذ
قاعة أنشطة داخلية مجهزة بطاولات لعب لـ 4 طلاب، مقاعد، سبورة، أدوات عرض إن وجد.		 مكان التنفيذ
• أوراق لعب (بطاقات بلوت أصلية). • طاولات لعب صغيرة (طاولة لكل 4 طلاب). • ورقة لتسجيل النقاط. • ساعة توقيت لتحديد زمن كل جولة. • سبورة أو لوحة ورقية لعرض ترتيب الفرق.		 أدوات التنفيذ

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الأساسية:

- **المعارف:** قواعد لعبة البلوت، الرموز، آليات احتساب النقاط، أدوار الفريق.
- **المهارات:** تحليل المواقف، اتخاذ القرار، التوقع، التخطيط المرحلي.
- **القيم:** العمل الجماعي، احترام القواعد، ضبط الانفعالات، الثقة بالنفس.

وصف المحتوى:

يُعد نشاط «لعبة البلوت» من الأنشطة الذهنية التي تنمّي التفكير التحليلي والذكاء الاجتماعي، وتُعزز مهارات التخطيط ضمن فريق. يتدرّب الطلاب على اتخاذ قرارات ذكية من خلال مواقف لعب حقيقية وموجهة، مما يساعدهم على اكتساب مهارات ذهنية قيّمة مثل التوقع، والتخطيط، والتحليل، إضافة إلى تعزيز القيم السلوكية داخل اللعب الجماعي.

يُلعب بين أربعة لاعبين (كل فريق لاعبين). وتستخدم الأوراق من السبعة إلى الإكّة. يختار اللاعبون نظام الجولة: صن أو حكم وتحسب النقاط بطريقة معينة و تنتهي اللعبة لمن يحرز 152 نقطة.

الحصة 1: «أتعرف إلى لعبة البلوت»

- **تهيئة:** نشاط «رمزي ماذا يعني؟» لتمييز رموز البطاقات + سؤال تفاعلي حول تجربة سابقة.
- **عرض:** شرح مبسط لقواعد اللعبة، الرموز، توزيع الأدوار، وتكوين الفرق.
- **تطبيق:** تبادل أوراق للتعرف إلى الأدوار + تسجيل ملحوظات حول التجربة.
- **تهديّة:** تمرين «ورقة تشرّني»، مع شارة تشجيعية.

الحصة 2: «ألعب وأحلّ بذكاء»

- **تهيئة:** لعبة «خمن قرار خصمك» عبر سيناريو قصير يتم توزيع الورق على اللاعبين، ثم يسأل كل طالب عن توقعه لقرار الفريق المنافس.
- **عرض:** مراجعة رموز اللعبة + شرح الفرق بين اللعب بردة فعل والخطة يختار اللاعبين بعد توزيع 5 أوراق لكل لاعب نظام الجولة (صن أو حكم) بحيث يحق للفريق المنافس تغيير نظام الجولة من حكم إلى صن.
- **تطبيق:** جولة تدريبية كاملة مع توقفات لتحليل طريقة اللعب + تسجيل الملحوظات.
- **تهديّة:** تمرين «فكر بصوت» مع تعليق المعلم + شارة «أوضح تفكير».

الحصة 3: «أخطط وأربك الخصم»

- **تهيئة:** تمرين تحليل مواقف: صادقة أم تمويه؟
- **عرض:** مفهوم الاستراتيجية + أمثلة على التمويه وتوزيع الأدوار ومن ضمن استراتيجيات اللعبة التعاون مع الزميل في الفريق بحيث يتم تغيير نظام الجولة من حكم إلى صن أو تسمية رمز الحكم.
- **تطبيق:** جولات لعب تكتيكية مع تبادل الأدوار + تحليل موقف مسجل.
- **تهديّة:** كتابة خطة تالية + شارة «مفكر الفريق».

الحصة 4: «أنافس وأقيم أدائي»

- تهيئة: مراجعة قواعد البطولة (هي قواعد اللعبة، الفريق الخاسر يخرج و يلعب فريق آخر مكانه و الفائز يستمر) + نشاط أسئلة سريعة.
 - هل فهمت قواعد اللعبة
 - هل أحببت اللعبة
 - هل ترغب في المشاركة في بطولة
- عرض: شرح نظام البطولة والتقييم.
- تطبيق: بطولة مصغرة مع تدوين النقاط + تسجيلات صوتية أو عروض تقديمية.
- تهدئة: عرض الأعمال في ركن «أبطال البلوت» + تقييم ذاتي (مهارات - مواقف - نصيحة).





بطاقة ملاحظة - مهارات الرياضات الذهنية (لعبة البلوت)

رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولاً: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يُعرّف قواعد لعبة البلوت الأساسية (التوزيع - الحكم - الصن - الشراكة)					
2	يُميّز بين رموز الورق المختلفة ودلالاتها (السبيت - الكلف - الديناري - الهيرث)					
3	يشرح طريقة احتساب النقاط وتحديد الفائز في الجولة					
4	يحدد دور كل لاعب في الفريق أثناء مجريات اللعب					
ثانيًا: المهارات (الأداء الذهني)						
5	يُحلل المواقف في أثناء اللعب ويتوقع خطوات الخصم					
6	يتخذ قرارات سريعة ومبنية على المعلومات المتاحة					
7	يضع خطة مرحلية للمباراة حسب الورق المُتاح له					
8	يُظهر انسجامًا ذهنيًا مع شريكه في الفريق أثناء اللعب					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
9	يلتزم بقواعد اللعبة ويتقبل نتائج الجولة بروح رياضية					
10	يُظهر ضبطًا للانفعالات أثناء التوتر أو الخسارة					
11	يتعاون مع شريكه ويتواصل معه باحترام					
12	يُظهر ثقة بالنفس عند اتخاذ القرار أو قيادة الجولة					

الملحوظات:

تشجيع الطالبات والطلاب على التعبير عن قراراتهم بعد كل جولة.

يُراعى تدوير الأدوار داخل الفرق لتنمية مهارات مختلفة.

تُستخدم أساليب تعزيزية للطلاب أصحاب الأداء المميز، مثل: بطاقة «المفكر الأسرع»، «اللاعب الأذكى».

إمكانية توثيق اللعب بمقاطع قصيرة كوسيلة تعزيز وتقييم مع أخذ الموافقات اللازمة.

أمثلة:

اللاعب الأذكى» تُمنح لمن طَبَّق إستراتيجية ذكية خلال اللعب.

«بطاقة المفكر الأسرع» تُمنح للطالب الذي يُظهر أسرع استجابة ذهنية.

أفضل قائد فريق» تُمنح للطالب الذي أدار فريقه بفعالية وتعاون.

طريقة تقديمها:

بطاقة ملونة أو شارة ورقية، تُسلّم أمام الجميع في نهاية الجلسة لتحفيز بقية الطلاب.