



مجال الرياضة والصحة

مهارات الرياضات الذهنية

مرحلة الطفولة المبكرة
”رياض الأطفال والصفوف الأولية“

برامج الأنشطة الطلابية



نواتج التعلم

1. ممارسة ألعاب ذهنية وحركية تُحفز النشاط العقلي والجسدي، ويُظهر خلالها تحسنًا في التركيز والجهد البدني المرتبط بالحركة، مما يُسهم في رفع مستوى نشاطه العام.
2. إظهار تميز في حل مشكلات بسيطة داخل الألعاب الذهنية الحركية، ويُبدي خلالها مرونة وتفكيرًا سريعًا، مما يعكس موهبة ذهنية ذات طابع رياضي.
3. ممارسة ألعاب ذهنية ذات بُعد حركي، تُحفز التفكير الحركي وتُظهر تقدمًا في مهارات التناسق والاستجابة.
4. اكتشاف ألعاب ذهنية تُحفز تركيزه، ويُعبّر عن تفضيله لأنواع معينة منها، ثم يُطبق استراتيجيات بسيطة تساعده على حل التحديات داخل اللعبة.

أساليب التقويم:

- تقويم أدائي بالملاحظة.
- تقويم شفهي (أسئلة تحليلية).
- 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.
- شارات رمزية تشجيعية.

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

تبادل ثمان حصص نشاط، موزعة على أربع أسابيع. مع إمكانية تكراره لمجموعات آخر	360 دقيقة.	الصفوف الأولية	 مدة التنفيذ
يحدد منفذ النشاط المدة الزمنية المناسبة لتنفيذه.		رياض الأطفال:	 مكان التنفيذ
قاعة أنشطة داخلية أو ساحة منظمة.			 مكان التنفيذ
ملحوظة: (أهمية مراعاة الأمن والسلامة في مقر تنفيذ النشاط وأخذ الموافقات اللازمة).			 مكان التنفيذ
بطاقات صور متحركة (مثال: قفز - دوران - زحف - لمس الأرض - رفع اليدين)	• شارات تحفيزية (مفكر ذكي - نجم الحركة)	• بطاقات مطابقة (نص - حركة - صورة - صوت)	 أدوات التنفيذ
منصة رسم أو ورق تلوين	• سبورة أو أرضية مرسومة لتوزيع البطاقات عليها	• مؤقت زمني	

إجراءات التنفيذ (المحتوى):

المفاهيم الأساسية:

- المعارف: الفرق بين الصورة والحركة، مفهوم التتابع الحركي.
- المهارات: المطابقة، سرعة الاستجابة، تنظيم التسلسل الحركي.
- القيم: الإبداع، المشاركة، الاستقلالية في اتخاذ القرار.

وصف المحتوى:

هذا النشاط الذهني الحركي يمنح الأطفال فرصة للمزج بين التفكير الحسي والاستجابة الحركية بطريقة ممتعة وتفاعلية. من خلال ألعاب المطابقة، وسلاسل الحركات، والاختيار الإبداعي، ينمي في الطفل الانتباه والتخطيط الحركي والإبداع الشخصي، داخل بيئة آمنة ومحفزة.

الحصة الأولى والثانية: «حركة في صورة»

- تهيئة: لعبة «مرآتي الحركية»: تقليد حركات المعلم البسيطة.
- عرض: بطاقات تُظهر أوضاعًا جسدية، مع أسئلة تحفيزية (ماذا يفعل؟ هل يمكنك ذلك؟).
- نشاط تطبيقي: تقليد فردي وجماعي للحركات، + مسابقة «من يقلد أولاً؟».
- تهدئة: تنفس + مشاركة لفظية (أي صورة أعجبتك؟ ولماذا؟).

الحصة الثالثة: «الأسرع استجابة»

- تهيئة: أوامر حركية سريعة (اقفز، اجلس، لف).
- عرض: ربط الحركة بالرمز (صورة أو كلمة).
- نشاط تطبيقي: لعبة «بطاقة وسرعة» مع تسجيل النقاط.
- تهدئة: استرخاء أرضي + شارة «أذكي استجابة».

الحصة الرابعة والخامسة: «سلسلة الحركات»

- تهيئة: تنفيذ حركتين متتاليتين.
- عرض: بطاقات تسلسل (مثال: اجلس → قف → اقفز).
- نشاط تطبيقي: نشاط ترتيب + تنفيذ، لعبة «الحركة الناقصة».
- تهدئة: تمرين فردي باختيار حركة ختامية.

الحصة السادسة: «أنا أختار وأبداع»

- تهيئة: استرجاع الحركة المفضلة.
- عرض: مناقشة وتعبير عن التجربة.
- نشاط تطبيقي: رسم أو تمثيل أو تسجيل صوتي للحركة المفضلة.
- تهدئة: عرض الأعمال + تصفيق جماعي + حفظ العمل في ملف الإنجاز.



رقم	المؤشر	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا ينطبق
أولًا: المعارف (الفهم والمعرفة)						
1	يُميّز بين الصورة والحركة بدقة عند عرض البطاقة					
2	يفهم مفهوم التتابع الحركي (ترتيب الحركات بشكل منطقي)					
ثانيًا: المهارات (الأداء الحركي)						
3	يُطابق بين البطاقة والحركة الصحيحة بسرعة					
4	يستجيب بسرعة عند عرض التوجيه البصري أو السمعي					
5	يرتّب سلسلة الحركات بطريقة صحيحة دون تكرار أو تداخل					
ثالثًا: القيم (السلوك والجانب الاجتماعي)						
6	يُظهر إبداعًا في تنفيذ الحركة أو تمثيلها بطريقته الخاصة					
7	يشارك زملاءه في اللعبة دون تردد أو انقطاع					
8	يتخذ قرارات مستقلة أثناء اللعب (يختار البطاقة أو الحركة بنفسه)					
9	يُعبر عن تفضيله لبطاقة أو حركة معينة بثقة					

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:

التنوع بين الصور، الحركات، والأوامر يُحفز الحماس.

يُمكن تكرار النشاط بأنماط مختلفة أسبوعيًا لتثبيت التعلم.

من المفيد إشراك الأسرة في بعض الجلسات لتوسيع التأثير.