



خطط دروس

اللاعبين الصغار

مُختصر

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

يُعَدُّ الْمُعَدُّ

آشلي ليدهولت

مستشار مدارس ابتدائية

جينيفر هانسن

مديرة خبيرة للاعبين الصغار

ريبيكا والستون

كبيرة المديرين، الطفولة المبكرة والصحة الوقائية

إلين أندرسون، PT و PhD

مدرسة معاونة في جامعة روتجرز

مستشار، اللاعبون الصغار

ميرسي نغينو، MBCHB و MMed و PGDip

مستشفى رادي للأطفال، UCSD

كاساندرا رايان

مديرة في مشروع الطفولة المبكرة

آن غودي

محررة النسخ

أندريا كاهن

نائبة الرئيس، مدارس الأبطال الموحدة في الأولمبياد الخاص

رايلاند تاوني

مدير للاعبين الصغار

ميريديث شفيندر

مصممة غرافيك

المدارس التجريبية والمدرسون والطاقم

أوريزونا وكنساس وميشيغان ونيويورك

الأولمبياد الخاص في نيو جيرسي

دليل المدارس الإرشادي

الأولمبياد الخاص في ساوث كارولينا

نادي القراء الصغار الموحد



محتويات "خطط دروس اللاعبين الصغار" هذه تم تطويرها بتمويل سخي من وزارة التعليم الأمريكية. #H380W150001 و #H380W160001. ومع ذلك، فتلك المحتويات لا تعبر بالضرورة عن سياسة وزارة التعليم الأمريكية ويجب أن لا يفترض أي أحد وجود اعتماد من طرف الحكومة الفيدرالية. هذا المصدر يدعم من مؤسسة Golisano، واتفاقية التعاون رقم NU27DD000021 من المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). محتواه تحت مسؤولية الأولمبياد الخاص ولا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

جدول المحتويات

4 المقدمة

19 الوحدة الأولى: المهارات الأساسية

20 مراحل التطوير

1 الدرس 21

2 الدرس 25

3 الدرس 29

المراجعة والمواصلة في البيت 33

المواد القابلة للطباعة 34

38 الوحدة الثانية: السير والركض

39 مراحل التطوير

1 الدرس 40

2 الدرس 44

3 الدرس 48

المراجعة والمواصلة في البيت 52

المواد القابلة للطباعة 53

72 الوحدة الثالثة: التوازن والقفز

73 مراحل التطوير

1 الدرس 74

2 الدرس 78

3 الدرس 82

المراجعة والمواصلة في البيت 86

المواد القابلة للطباعة 87

90 الوحدة الرابعة: التثبيت والإمساك

91 مراحل التطوير

1 الدرس 92

2 الدرس 96

3 الدرس 100

المراجعة والمواصلة في البيت 104

المواد القابلة للطباعة 105

108 الوحدة الخامسة: الرمي

109 مراحل التطوير

1 الدرس 110

2 الدرس 114

3 الدرس 118

المراجعة والمواصلة في البيت 122

المواد القابلة للطباعة 124

127 الوحدة السادسة: الضرب باليد

128 مراحل التطوير

1 الدرس 129

2 الدرس 133

3 الدرس 137

المراجعة والمواصلة في البيت 141

المواد القابلة للطباعة 143

146 الوحدة السابعة: الركل

147 مراحل التطوير

1 الدرس 148

2 الدرس 152

3 الدرس 156

المراجعة والمواصلة في البيت 160

المواد القابلة للطباعة 162

165 الوحدة الثامنة: المهارات المتقدمة

166 الدرس 1

170 الدرس 2

174 الدرس 3

المراجعة والمواصلة في البيت 178

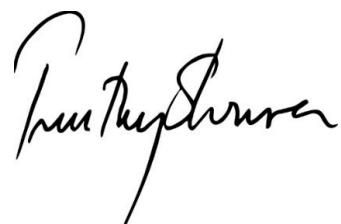
المواد القابلة للطباعة 179

أشعر بحماس كبير وأنا أقدم لكم مصدر "اللاعبون الصغار في الأولمبياد الخاص" الذي طورناه مؤخرًا، مع خطط دروس اللاعبين الصغار طوال السنة. تمثل خطط دروس اللاعبين الصغار أدلة فعالة سُتحْدِث تغييرًا في بيئَة التعليم العالمية. بصفتي معلّمًا ومناصِرًا للتعليم الاجتماعي والحسي، مع كوني رئيس الأولمبياد الخاص، فأنا أحرص جدًا على الالتزام بضمان رعاية كل الأطفال بقدراتهم المختلفة ونموهم معاً.

يُعد "اللاعبون الصغار" برنامجاً أساسياً في الأولمبياد الخاص تم تصميمه بعناية للأطفال من سن سنتين إلى 7 سنوات باحتياجات عقلية عادية ومختلفة، وهو منارة للشمول تخدم كل الأطفال عن طريق اللعب وتطوير المهارات الحركية. الكشف عن خطط دروس اللاعبين الصغار المستمرة على مدار السنة يتيح فرصة فريدة لتعزيز قدرات المعلمين وتشجيعهم على تنظيم صنوف دراسية تشمل الجميع حًقاً. هذا المصدر الشامل لا يعمل فقط على تعميم المهارات الحركية الأساسية الازمة للتطور الجسدي، ولكنه أيضًا يدمج بسلسة بين التعليم الاجتماعي الحسي والتعليم الأكاديمي من أجل توفير نمو متكملاً. بالاستعانة بخطط الدروس الفريدة هذه، ستعمل المدارس على رعاية الصحة الجسدية لكل الطلبة، مع زرع قيم التعاطف والتفاهم والتعاون الهامة.

أرجو منكم الانضمام إلينا لنكون معاً أولئك المستخدمين لهذه الأداة الأساسية الجديدة ضمن مجتمعات مدارسكم لإثراء رحلة التعليم لكل طالب. لقد حان الوقت كي نضمن لكل طفل شعوراً عميقاً بالاتقمان وجود هدف يسعى إليه، وذلك بغض النظر عن قدراته.

مع أطيب التمنيات،



د. تيموثي شرايفر
رئيس مجلس الإدارة
مؤسسة الأولمبياد الخاص العالمية

توجد 5 مكونات لكل درس في هذا المصدر.

• وقت القيادة

إنه الجزء الأساسي من المصدر، لأنه يوفر إطار عمل للتحدث عن التعليم الاجتماعي الحسي للطلبة، وأيضاً لبناء الثقة وروابط التواصل في الصف الدراسي. في كل أسبوع نقرأ كتاباً يساعدنا على بدء النقاش ويشجعنا على التفكير بعمق ويبني جسواً تزيد التواصل والتفاعل في الصف الدراسي. تستطيع تطبيق ما في هذا القسم لبدء درس كامل من "اللاعبون الصغار" مرة واحدة، أو قراءة جزء منه بصوت مرتفع خلال استراحة تناول وجبة خفيفة أو استراحة ذهنية، أو في أي جزء آخر من يومك تجد فيه 5-10 دقائق إضافية. ستجد في المصادر رموز QR لكتب افتراضية.

• القوة والتحمل

في هذا القسم نشاط الإحماء لتجهيز أجسادنا للتدريبات والألعاب. استخدم هذا القسم للإحماء، ولكن احتفظ أيضاً بروابط GoNoodle هذه أو ملصقات الإحماء أو الأغاني المتاحة لاستراحات ذهنية إضافية قد تحتاج إليها خلال يومك في الصف الدراسي.

• المهارة المستهدفة

أول نشاط، وهو مصمم للتعریف بالمهارة التي سنعمل عليها. سنحاول تعليم المهارة إما مباشرةً مثل رمي الكرة بطريقة معينة، أو في لعبة تتضمن استخدام المهارة.

• نشاط اختياري

النشاط التالي سي العمل على تحفيز بناء المهارة أو تقييم مدى التقدم في تعلمها أو مراجعة لعبة سابقة. يمكنك أن تؤدي هذا النشاط ضمن الدرس إذا كان الوقت يسمح، أو تستطيع القيام به في وقت لاحق من اليوم أو الأسبوع. كل الأنشطة يمكن القيام بها منفردةً وإدخالها ضمن ألعاب اليوم عندما يسمح الوقت، أو يمكنك تعليمها على هيئة درس متراقب.

• الراحة/المرونة

هذا القسم يشبه قسم القوة والتحمل، وفترة الراحة هذه تتيح الفرصة للطلبة كي يخرجوا من وقت "اللاعبون الصغار" ويريحوا أجسامهم، احتفظ بهذه التدريبات المختلفة قريباً منك لاستخدامها في استراحة ذهنية تريح الأعصاب أو كطريقة للانتقال بين الأنشطة في صفك الدراسي.

• المواد القابلة للطباعة

خلال هذا المصدر، ستراجع ملصقات مختلفة لتساعد الطلبة على فهم مهارات أو ألعاب معينة. في بداية السنة الدراسية، اطبع هذه المرفقات وغلّفها بخلاف شفاف كي تكون مستعداً للدروس قبل موعدها!

الادوات

بدائل مقترنة

الادوات

شريط
حلب

عارضه توازن



كرة تنس
أي كرة صغيرة

كرة صغيرة من الفوم



ألعاب أو دمى صغيرة لينة
أكياس مملوقة بالأرز أو الرمل أو أي حبيبات صغيرة
أغراض طبيعية مثل الزهور أو ورق الشجر

وسائل



صناديق
زجاجات بلاستيكية مملوقة بالرمل

أقماع الرياضة



كتل من الفوم أو الخشب
أحجار

كتل بلاستيكية كبيرة



عصا
بكرة مناديل

وتد بلاستيكي



عصا قصيرة

مضرب



ملصقات أو شرائط
مربعات الأرضية
أشكال مرسومة بالطباشير

إشارات أرضية



حلقات
إطارات دراجات
أي إطارات دائيرية

حلقات



فوطة صغيرة
قطعة قماش صغيرة

وشاح



كرة شاطئ
أي كرة خفيفة
بالون

كرة ملاعب



الادوات

بدائل مقترنة	الأدوات
قطعة قماش كبيرة غطاء سرير	مظلة
اطبع <u>هذه الأجزاء</u> واطوها لتشكل منها النرد	نرد (زهر)
حبل	أحبال للففز
مسطرة مسطرة قابلة للطباعة	شريط قياس أو عصا قياس
أكواب بلاستيكية زجاجات بلاستيكية	قطع البولينغ
كرة ملاعب لكل طالب	كرة سلة لكل طالب
كرة ملاعب لكل طالب	كرة قدم لكل طالب
ألعاب حسابية أخرى (مكعبات بتصميم مختلف أو رقاقات أو ما شابه)	مكعبات للتركيب
سلة صندوق	حلقة كرة السلة
	جهاز لتشغيل موسيقى (سماعة خارجية أو هاتف أو كمبيوتر)

المساحة والأمان

- ليست كبيرة جدًا ولا صغيرة جدًا خذ وقتًا كافيًا لقراءة كل نشاط. تأكّد أن المساحة تناسب احتياجات النشاط وعدد الأطفال في المجموعة.
- نشاط خارجي أم داخلي**
"اللاعبون الصغار" مناسب للمساحات الخارجية والداخلية. انتبه إلى تقسيم المساحات. ضع حدودًا واضحة للحفاظ على الأمان.
- مساحة واحدة أم مساحتان**
يعمل الكثير من المعلمين مع "اللاعبون الصغار" عن طريق تقسيم الصف الدراسي إلى مجموعتين. استخدم الصف الدراسي وممرات المدرسة للعمل مع مجموعتين صغيرتين من الأطفال في المرة الواحدة بدلاً من مجموعة كبيرة.

الهيكل

- اتبع الروتين**
يوفّر الروتين توقعات واضحة واستقرارًا وراحة للكثير من الأطفال.
- خطط للاستراحات**
وفر مساحة للأطفال يستطيعون فيها أن يستريحوا إذا شعروا بالتعب أو الإثارة الزائدة عن الحد بسبب البيئة أو النشاط.
- شجّع أنماظاً حركية مختلفة للانتقال بين الأنشطة**
هذا الأمر يقوّي عضلات مختلفة ويشجّع الأطفال على تعلم مهارة جديدة.
- استخدم الموسيقى للإشارة إلى الانتقال**
يمكن استخدام الأغاني للإشارة إلى نهاية نشاط واقتراب وقت بداية نشاط آخر.
- الشركاء الموحدون**
اجعل الأطفال الأكبر سنًا، أو الأطفال الذين لا يحملون بطاقة هوية، يدعمون الأطفال الأصغر سنًا عن طريق استعراض الأنشطة والعمل كقادة وشركاء موحدين.
- الترطيب والوجبات الخفيفة الصحية**
قدم الماء والفاكهـة في نهاية الجلسة، إن أمكن. الترطيب الجيد والتغذية السليمة مهمان للصحة البدنية والتعلم.

تطبيق "اللاعبون الصغار"

لدى "اللاعبون الصغار" تطبيق يُعد مصدرًا رائعاً للأباء ومقدمي الرعاية لاستخدامه في المنزل. وهو يدعم نمو طفلك عن طريق توفير أنشطة مقتربة بناءً على مهارات طفلك الفردية التي يمكنك إكمالها في المنزل وحسب جدولك الزمني. ابحث عن الملصق القابل للطباعة في نهاية الوحدة الأولى من أجل رمز QR وروابط العمل في المنزل!

إجراء التعديلات على الأدوات

يمكن أن تؤدي التغييرات في الأدوات إلى تقليل الإصابة وزيادة النجاح. الكرات، والأطباق الطائرة، والبالونات، والأقراص، ومضارب البيسبول، ومضارب التنس، والعصي، والقواعد، والشباك، والأهداف، ومعدات اللياقة البدنية، يمكن تغييرها لتلبية احتياجات كل طفل.

- تغيير حجم الكرة**
اجعل الكرة أو الجسم الرياضي (مثل القرص أو المضرب) أكبر أو أصغر.
- الطول أو العرض**
يمكنك تغيير حجم أداة الضرب (مثل المضرب أو العصا) لتكون أطول أو أقصر أو أعرض.
- الوزن**
قدم أدوات ضرب أو كرات أخف أو أثقل.
- المقبض**
اجعل المقبض أكبر أو أصغر أو أكثر ليونة أو مختلف الشكل ليناسب يد الطفل.
- التركيب والملمس**
قدم مجموعة متنوعة من الكرات وأدوات الضرب المصنوعة من الفوم أو الصوف أو البلاستيك أو المطاط أو الورق المقوى، وغيرها من المواد.
- الألوان**
استخدم الأدوات ذات الألوان المتعددة للتنظيم أو لتحفيز الأطفال بصرياً.
- الارتفاع أو الحجم**
عَد مستوى ارتفاع الشبكة أو الهدف أو القاعدة بخفضها. استخدم قواعد أكبر وضع عليها علامات مميزة مثل الأرقام أو الألوان. لمساعدة الطلبة على تحسين دقّتهم في التصويب على الهدف، يمكنك زيادة حجم الهدف أو تغيير ارتفاعه.
- الصوت أو الضوء أو الصور أو الإشارات أو الألوان**
استخدم الأوشحة الملونة والصور وغيرها من المرئيات للتأكيد على الموقع.

التعديلات الشمولية

يتوفر برنامج "اللاعبون الصغار" بيئةً مناسبة للأطفال من جميع القدرات لتحقيق النجاح. وفي بعض الحالات، قد تحتاج إلى تعديل بعض الأنشطة لتتناسب مع احتياجات وقدرات جميع الطلبة وتناسبهم، بحيث يمكن الجميع من المشاركة.



تعتبر بطاقات التعديلات الشمولية مصدراً مفيدةً جدًا لمساعدتك في تقديم اقتراحات لتعديل الأنشطة. الهدف الرئيسي من تعديل الأنشطة هو تشجيع الطلبة الذين يواجهون تحديات حركية وحسية على المشاركة في نفس الأنشطة مع زملائهم في الصف. ويمكن لجميع الطلبة الاستفادة من خلال مساعدة زملائهم أو طلب المساعدة منهم، وملحوظة أنه يمكن القيام بأنشطة وتحقيق الأهداف بطرق مختلفة.

محدودية الحركة: الطلبة الذين يعانون من صعوبة في حركة أذرعهم أو أرجلهم أو عدم القدرة على تنسيقها؛ قد يستخدم الطالب كرسيًا متحركًا أو أداة مساعدة للوقوف من أجل التنقل.	
الأجهزة المساعدة: الطلبة الذين يستطيعون المشي بالاستعانة بجهاز مساعد (مثل المشاية أو العكازات أو العصا أو جهاز تدريب المشي) أو الذين يرتدون دعامة.	
ضعف السمع: الطلبة الذين يعانون من صعوبات في السمع.	
ضعف البصر: الطلبة الذين يعانون من صعوبات في الرؤية.	
صعوبات التواصل اللفظي: الطلبة الذين يعانون من صعوبات في التواصل الشفهي؛ قد يستخدمون لغة الإشارة أو جهازاً مساعداً للتواصل.	
اضطراب المعالجة الحسية: قد يكون بعض الطلبة أكثر حساسية للمؤثرات البيئية البسيطة (مثل اللمس والأصوات)، بينما قد يحتاج آخرون إلى التحفيز الحسي، بما في ذلك الحركة.	

عند رؤية هذا الرمز في الزاوية السفلية اليسرى من الدرس، يمكنك الاستعانة ببطاقات التعديلات الشمولية لمساعدتك في تعديل النشاط ليتمكن جميع الطلبة من المشاركة.



تعديلات للأطفال الذين يعانون من التوحد

فيما يلي بعض النصائح والاقتراحات المهمة عند تنظيم جلسات "اللاعبون الصغار" للأطفال الذين يعانون من التوحد:

النمط والاتساق:

- حدد موعد جلسة "اللاعبون الصغار" في الوقت نفسه كل يوم للحفاظ على الاتساق.
- كرر النمط نفسه في جميع جلسات "اللاعبون الصغار". ابدأ بالإحماء وأغنية افتتاحية. خصص وقتاً لممارسة المهارات الفردية والألعاب الجماعية. ثم اختتم بأغنية. يساعد الروتين الثابت للأطفال على معرفة ما يمكن توقعه.
- اجعل للأنشطة بداية ونهاية محددة.
- استخدم الصور والرسومات لشرح للأطفال الأنشطة التي سيمارسونها في جلسة اليوم.

البيئة المحيطة والمحفزات الجسدية:

- قلل المشتتات، مثل الأضواء الساطعة أو الأصوات العالية.
- تجنب الضوضاء المفاجئة، مثل الصفير أو التصفيق.
- خصص غرفة أو منطقة هادئة حيث يمكن للأطفال الذهاب إليها خلال أوقات الشعور بالإثارة الزائدة عن الحد.

الإرشادات:

- حدد بوضوح معالم كل نشاط.
- قدم توجيهات واضحة وموصلة لكل نشاط. فهذا يساعد الأطفال على فهم المتوقع منهم.
- ضع قواعد حول التفاعلات الاجتماعية والسلوك والتواصل. طبق تلك القواعد للحفاظ على سير عمل المجموعة.
- قدم دعماً فردياً للأطفال من المتطوعين أو الموظفين أو أطفال آخرين.

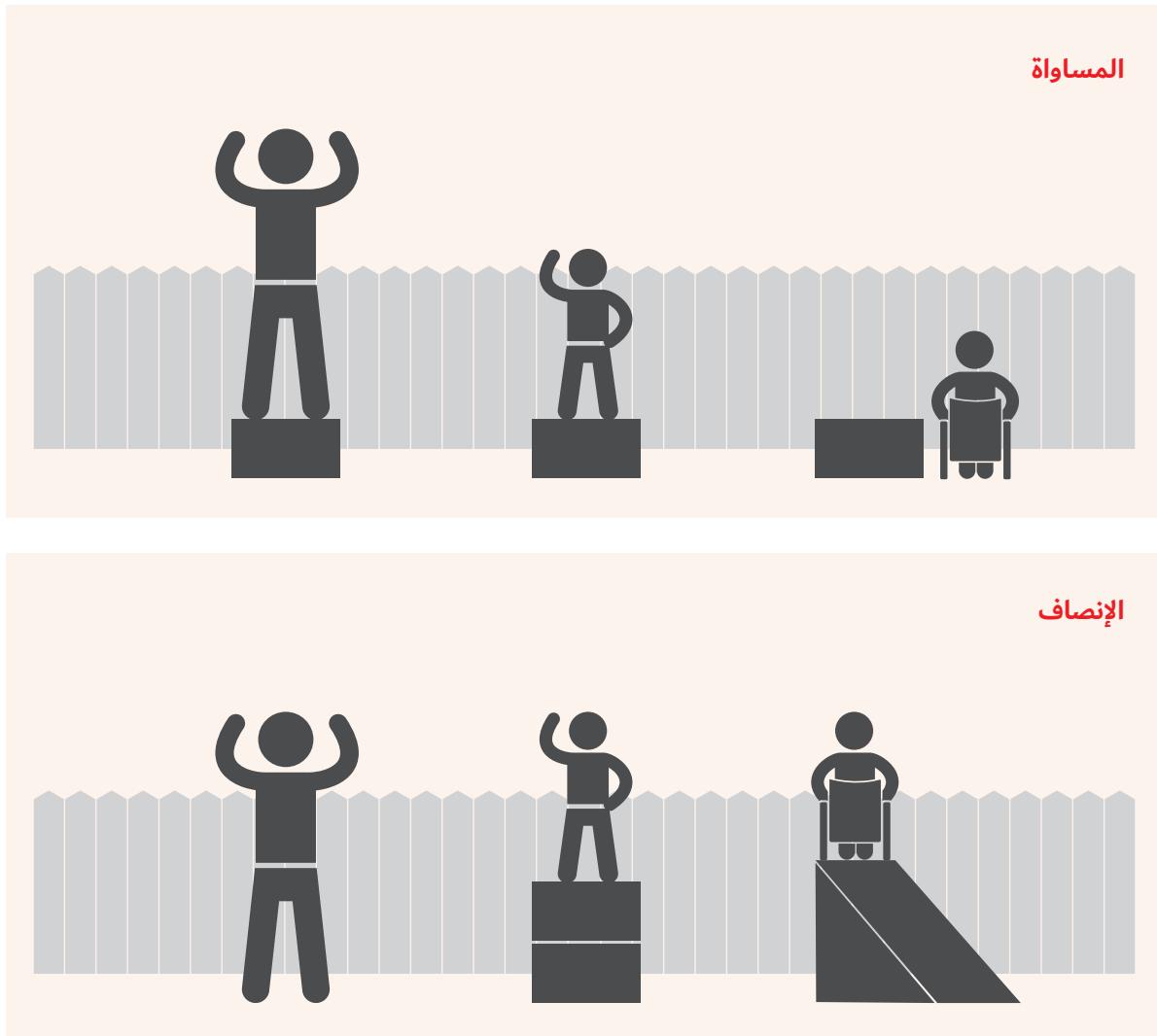
الدراسية الشمولية في المنهج التعليمي

فهم الإنصاف والشمولية

يعد الإنصاف والشمولية من العوامل الرئيسية في وضع أساس التعلم والتفاهم بين الطلبة. إن توفير بيئة تتسم بالشمولية من الناحية الاجتماعية لجميع الطلبة يعزز عملية التعلم ويوفر فرصاً لجميع الأطفال، بغض النظر عن قدراتهم، بهدف التعلم والنمو والنجاح. ومع تطبيق خطط دروس "اللاعبون الصغار"، من الضروري فهم مبادئ الإنصاف والشمولية وكيفية تطبيقها في الصفوف الدراسية اليومية.

الإنصاف:

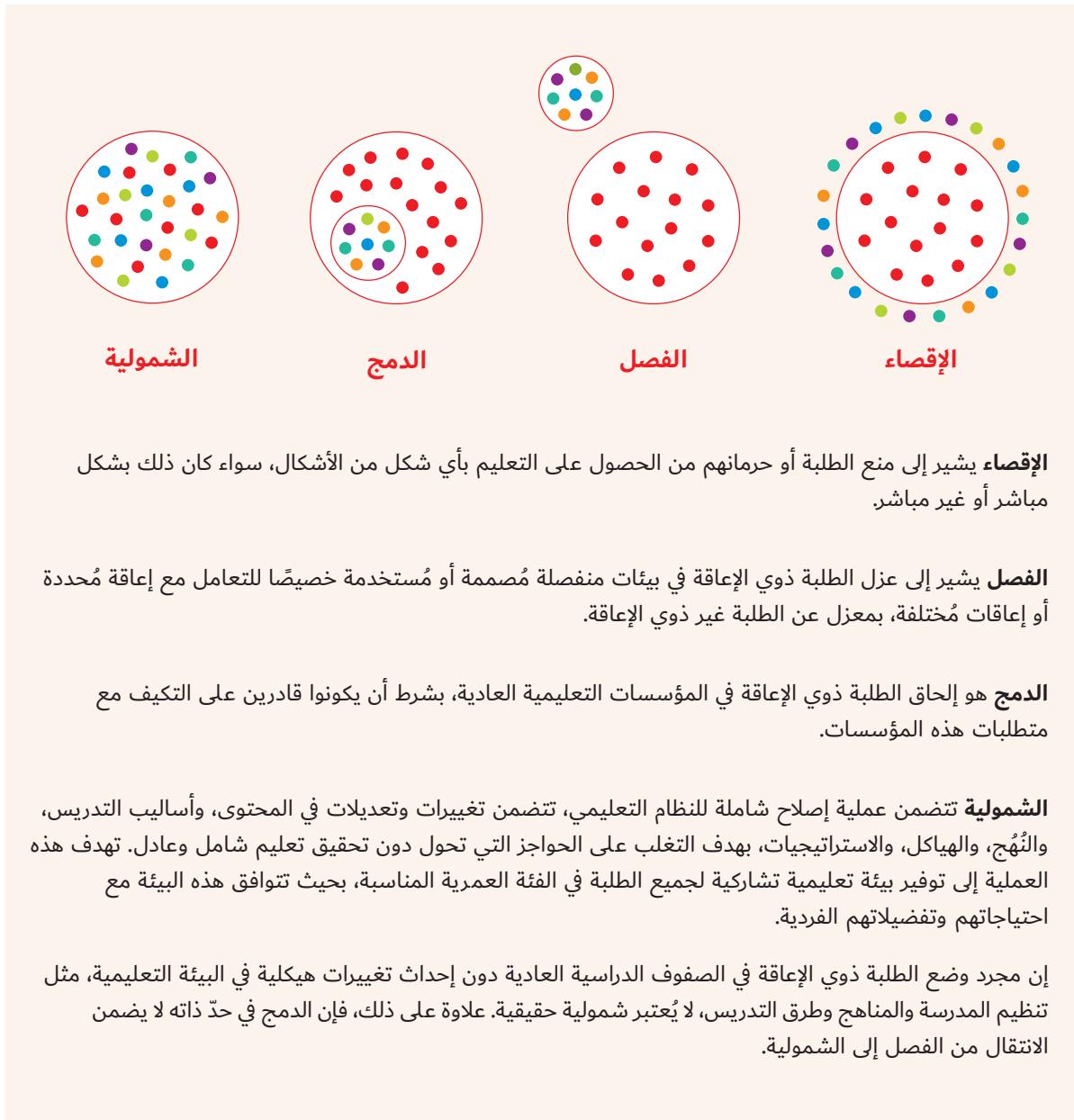
المساواة تعني إعطاء الجميع نفس الموارد أو الفرص، بينما بالإنصاف، نقرّ بأن لكل شخص احتياجات وقدرات وظروف مختلفة، ونعمل على تخصيص الموارد والفرص اللازمة لكل فرد لتحقيق نتائج متساوية. ونضمن كذلك أن جميع الطلبة يمكنهم الحصول على الفرص والموارد وأشكال الدعم الازمة لتعزيز التعلم وتلبية الاحتياجات الفردية. أما فيما يتعلق بخطط دروس "اللاعبون الصغار"، سنضمن بالإنصاف تقديم التعديلات المناسبة لكل طالب للمشاركة بفعالية في الأنشطة.



بعزيز الشمولية في المنهج الدراسي

الشمولية:

الشمولية هي قبول جميع الناس على قدم المساواة، بغض النظر عن القدرة أو العرق أو العمر أو الدين أو الهوية الجنسية، وضمان حصولهم على نفس الخدمات والفرص المتاحة للجميع. أما الشمولية في الصف الدراسي فهي قبول جميع الطلبة، بغض النظر عن قدراتهم، وتوفير مساحة لجميع الطلبة للتعلم والنمو. ويجب احترام جميع الطلبة كأعضاء قيّمين في الصف الدراسي ومنحهم فرصة المشاركة الكاملة في أنشطته، والتفاعل مع زملائهم من جميع مستويات القدرات، مما يدعم تميّتهم الشاملة. وفيما يتعلق بموارد "اللاعبون الصغار"، ستتضمن الشمولية إمكانية مشاركة كل طالب في أنشطة "اللاعبون الصغار" والمشاركة في الأنشطة مع زملائهم من ذوي الإعاقة الذهنية والتطورية وغيرهم.



الإقصاء يشير إلى منع الطلبة أو حرمانهم من الحصول على التعليم بأي شكل من الأشكال، سواء كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر.

الفصل يشير إلى عزل الطلبة ذوي الإعاقة في بيئات منفصلة مصممة أو مستخدمة خصيصاً للتعامل مع إعاقة محددة أو إعاقات مختلفة، بمعزل عن الطلبة غير ذوي الإعاقة.

الدمج هو إلتحاق الطلبة ذوي الإعاقة في المؤسسات التعليمية العادية، بشرط أن يكونوا قادرين على التكيف مع متطلبات هذه المؤسسات.

الشمولية تتضمن عملية إصلاح شاملة للنظام التعليمي، تتضمن تغييرات وتعديلات في المحتوى، وأساليب التدريس، والنُّهج، والهيكل، والاستراتيجيات، بهدف التغلب على الحاجز التي تحول دون تحقيق تعليم شامل وعادل. تهدف هذه العملية إلى توفير بيئة تعليمية تشاركية لجميع الطلبة في الفئة العمرية المناسبة، بحيث تتوافق هذه البيئة مع احتياجاتهم وفضائلهم الفردية.

إن مجرد وضع الطلبة ذوي الإعاقة في الصفوف الدراسية العادية دون إحداث تغييرات هيكلية في البيئة التعليمية، مثل تنظيم المدرسة والمناهج وطرق التدريس، لا يعتبر شمولية حقيقة. علاوة على ذلك، فإن الدمج في حد ذاته لا يضمن الانتقال من الفصل إلى الشمولية.

تعزيز الشمولية في الصفوف الدراسية

أفضل الممارسات لتعزيز الشمولية في الصفوف الدراسية

إن تعزيز الشمولية في الصف الدراسي يتيح فرصة التعرّف على احتياجات التعلم المختلفة لكل طالب وتقديرها. وقد يتطلب ذلك من المعلمين تعديل أساليب التدريس والمواد التعليمية لضمان مشاركة جميع الطلبة، بمن فيهم الطلبة ذوي الإعاقة الذهنية والتطورية، ودعمهم بشكل كامل. فيما يلي مجموعة من الاستراتيجيات التي تُساعد على تعزيز الشمولية في الصف الدراسي وتفيذ خطط دروس "اللاعبون الصغار" بما يتوافق مع الممارسات الشمولية.

- اعمل على تصميم دروسك بحيث تلبي احتياجات جميع الطلبة، بمن فيهم ذوي الإعاقة الذهنية والتطورية. وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية، فلا تتردد في التواصل مع أعضاء هيئة التدريس الآخرين، مثل معلمي التربية الخاصة، والمعلمين المساعدين، وأخصائيي النطق، والمعالجين المهنيين، وغيرهم، لتشكيل فريق دعم متتكامل.
- طبق مبدأ STEP لتعديل الدروس والأنشطة بما يلائم ويناسب قدرات كل طالب، وذلك لضمان مشاركتهم الفعالة في العملية التعليمية. قد يتطلب ذلك منك تعديل طريقة تقديم الدروس اليومية، وتبسيط المفاهيم، وإبطاء وتيرة التعلم، لضمان فهم الطلبة للمهارات الأساسية وإتقانها.
- حدد الهدف التعليمي المُراد تحقيقه لكل طالب في كل نشاط. وسيسمح التعلم المُتدرج للطلبة بالعمل على مستويات مختلفة من المهمة نفسها، مع الاستمرار في اللعب معاً.
- قدم للطلبة تجارب تعليمية تُساعدهم على فهم الإعاقات بشكل أفضل، وتحتاج لهم التعرف على التحديات التي يواجهها الأطفال ذوي الإعاقة. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من جميع الطلبة ارتداء عصابة العينين أثناء أحد الأنشطة ليعيشوا تجربة مشابهة لتجربة طفل مصاب بإعاقة بصرية.
- شجّع الأطفال على توسيع أدوار قيادية في الأنشطة. ويساهم تمكين الأطفال من اختيار أدوارهم في الأنشطة في أن يشعروا بالراحة والمتعة في أثناء مشاركتهم.
- انتبه إلى طريقة تواصلك مع الطلبة والطريقة التي يتواصلون بها مع بعضهم البعض. واحرص على استخدام أشكال التواصل اللفظي وغير اللفظي مع تقديم إشارات مُتسقة للطلبة. واستخدم لغة موجزة وبسيطة تُساعد الطلبة على فهم ما يُقال.
- عرّف الطلبة على قصص وأغاني من ثقافات مُختلفة حول العالم لتعزيز التعاطف والاحترام للتنوع الثقافي وقبل وجهات النظر المختلفة.
- امنح كل طفل الفرصة لإظهار مواهبه وقدراته المُتميزة، سواءً في سرد القصص أو الغناء أو الأنشطة البدنية، مما يُساهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتعزيز شعورهم بالإنجاز.

عند تفزيذ أنشطة "اللاعبون الصغار"، من الضروري مراعاة الاحتياجات الفردية لكل طالب لضمان سلامتهم وتوفير بيئة تعليمية تُراعي الفروق الفردية وتتسم بالشمولية، ويُمكن لجميع الطلبة، بغض النظر عن مستوى مهاراتهم وقدراتهم، المشاركة في أنشطة "اللاعبون الصغار". قبل البدء في الأنشطة، يجب على المعلمين جمع المعلومات حول احتياجات طلبتهم، وتحديد أي تعديلات أو تكييفات قد تكون ضرورية في الأنشطة أو الأدوات أو ترتيبات الصف الدراسي لضمان مشاركة هادفة للجميع. ويُمكن إجراء التعديلات على مُعظم الأنشطة باستخدام مبدأ STEP.

مبدأ STEP هو مبدأ شائع الاستخدام في بيئة التربية البدنية المكيفة، ويمكن توضيحه على النحو التالي:

• المكان:

تغيير مكان انعقاد النشاط وذلك حسب نوع النشاط ومتطلباته

» مثال: تصغير مساحة الملعب لتناسب احتياجات اللاعب.

• المهمة:

زيادة مُشاركة الطلبة من خلال تخصيص الأنشطة المقدمة أثناء الدرس لتناسب كل طالب على حدة

» مثال: يُمكن السماح لبعض اللاعبين بالمشي أثناء إكمال نشاط معين، بينما يُمكن لآخرين الجري، وذلك اعتماداً على احتياجاتهم الفردية وقدراتهم.

• الأدوات:

يمكن تغيير الأدوات المستخدمة في النشاط، بهدف زيادة فرص نجاح الطلبة في أداء النشاط

» مثال: استخدام بالون بدلاً من كرة صغيرة في نشاط ضرب الكرة، وذلك لزيادة تنسيق حركة اليد والعين لدى الطالب.

• المشاركون:

تغيير عدد الأطفال المشاركين في النشاط لتوفير تجربة أفضل للجميع

» مثال: يُمكن السماح للأطفال بالعمل بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة. ويُمكن أيضاً أن يتبادل الطلبة ذواء الإعاقة الذهنية والتطورية وغيرهم أدوار القيادة والتبعية في الأنشطة، حسب قدراتهم.

تُساهم دروس "اللاعبون الصغار" في تطوير مهارات التنظيم المستقل لدى الطلبة. ويُشير مُصطلح "التنظيم المستقل" إلى قدرة الفرد على التحكم في عواطفه وسلوكياته وحركات جسمه عند مُواجهة موقف صعب أو مُربك. تدعم هذه الدروس التنظيم المستقل من خلال ما يلي:

- **ممارسة الأنشطة البدنية المنظمة:** تُساهم ممارسة الأنشطة البدنية المنظمة في تعليم الطلبة أهمية اتباع القواعد والالتزام بالتعليمات، مما يعزّز لديهم الشعور بالانضباط، وهو أمر ضروري لتنمية مهارات التنظيم المستقل.
 - **اللعبة الجماعي وتنمية الذكاء العاطفي:** يُساعد اللعب الجماعي الطلبة على التعامل مع مشاعرهم المختلفة، مثل الحماس وخيبة الأمل والإحباط، وذلك في بيئة آمنة وداعمة. ويعلّمهم ذلك كيفية التحكم في مشاعرهم بطريقة مفيدة وفعالة.
 - **الروتين والاتساق:** يمكن أن يساعد النمط المُ المنتظم والمتوقع للدروس في شعور الطلبة بالسكينة، مما يوفر شعوراً بالأمان الذي بدوره يعزز التنظيم المستقل بشكل أفضل.
 - **التعزيز الإيجابي:** يُركّز هذا المورد على استخدام التعزيز الإيجابي، الذي يُساعد الطلبة على فهم عواقب أفعالهم وتنظيم سلوكهم بشكل أفضل.
- ويُمكن إضافة المزيد من الأنشطة إلى الدروس والفعاليات لدعم وتنمية مهارات التنظيم المستقل لدى الطلبة، وذلك حسب احتياجاتهم الفردية.
- **تمارين التنفس:** شجّع الطلبة على ممارسة تمارين التنفس العميق، وذلك من خلال أخذ نفس عميق من الأنف، مع التخيّل بأنّ البطن مثل البالون الذي يمتلئ بالهواء، ثم إخراج الهواء ببطء من الفم، كما لو كان البالون يُفرّغ من الهواء.
 - **الاستماع اليقظ:** درّب الأطفال على الاستماع بوعي من خلال لعبة ممتعة. اطلب من كل طفل أن يُنصلّت بتركيز إلى الأصوات المحيطة به (مثل زققة العصافير، هبوب الرياح) ويصف ما يسمعه. يمكن أن يساعد ذلك الأطفال على الشعور بالهدوء والاستقرار.
 - **تمارين اليوجا والتتمدد:** عرّف الطلبة على بعض تمارين اليوجا البسيطة التي تُساعد على التركيز وتحقيق التوازن، مما يُساهم في تهدئة العقل والجسم.
 - **التأمل من خلال سرد القصص:** شجّع الطلبة على الاستماع إلى قصص مُوجّهة تُساعدهم على تخيل سيناريوهات هادئة ومُريحة، مما يُساهم في تهدئة عقولهم وأجسادهم. يمكن أن يساعدهم ذلك على الاسترخاء والتحكم في عواطفهم.
 - **ركن الاسترخاء:** شجّع الآباء على تخصيص ركن هادئ في المنزل ليكون "رَكناً للاسترخاء"، ووضع بعض الأشياء المريحة فيه، مثل الوسائل الناعمة، أو الكتب، أو الموسيقى الهادئة. يمكن للطفل الذهاب إلى هذا الركن عندما يشعر بالضيق أو التوتر.

الإعاقة الذهنية والتطورية هي مصطلح يستخدم لوصف مجموعة من الحالات التي تؤثر على النمو الجسدي والفكري والعاطفي للشخص. تكون هذه الحالات عادةً موجودة عند الولادة، ولكن قد لا يتم تشخيصها في ذلك الوقت. تؤثر هذه الإعاقات على مسار نمو الشخص بشكل فريد. يستخدم هذا المصطلح غالباً لوصف الأطفال الصغار الذين يعانون من تأخر في النمو أو عدم تحقيق بعض مراحل النمو، وكذلك الأطفال الذين لم يتم تشخيصهم رسمياً بالإصابة بأي إعاقة.

- **الإعاقات التطورية** تعتبر مُصطلحاً أكثر شمولاً، حيث تشير إلى مجموعة واسعة من الحالات التي يمكن أن تسبب ضعفاً أو تأخراً في مجالات مختلفة، مثل النمو الجسدي، أو التعلم، أو اللغة، أو السلوك.

الإعاقة الذهنية هو مصطلح يستخدم عندما يعاني الشخص من قيود معينة في الأداء والمهارات المعرفية، بما في ذلك المهارات المفاهيمية والاجتماعية والعملية، مثل اللغة والمهارات الاجتماعية ومهارات الرعاية الذاتية. قد تؤدي هذه القيود إلى تطور الشخص وتعلمه بوتيرة أبطأ أو بطريقة مختلفة عن الشخص الذي يتطور بشكل طبيعي. ويمكن أن تحدث الإعاقة الذهنية في أي وقت قبل أن يصبح عمر الشخص 22 عاماً، حتى قبل الولادة. بعض الأطفال، وليس جميعهم، الذين يعانون من إعاقات تطورية، سيتم تشخيصهم بإعاقة ذهنية في مراحل متأخرة من حياتهم.

تُحدد الجمعية الأمريكية للإعاقات الذهنية والتطورية ثلاثة معايير لتشخيص الإعاقة الذهنية، وهي:

- أن يكون مُعَدّل الذكاء (IQ) أقل من 70.
- أن تكون هناك قيود كبيرة في السلوك التكيفي في مجال واحد أو أكثر من المجالات التالية: المهارات المفاهيمية أو الاجتماعية أو العملية (المهارات الازمة للعيش والعمل واللعب في المجتمع).
- أن تظهر هذه الحالة قبل بلوغ الشخص سن 22 عاماً.

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الذهنية والتطورية، منها الإصابة، أو المرض، أو مشكلة في الدماغ. يمكن لبعض هذه الأسباب أن تحدث قبل ولادة الطفل، مثل مُتلازمة داون، ومُتلازمة الكحول الجنينية، ومُتلازمة الصبغي X الهشة، والعيوب الخلقية، والالتهابات. وقد تحدث بعض الأسباب أثناء الولادة أو بعدها بفترة قصيرة. كما أن هناك أسباباً أخرى قد لا تظهر إلا عندما يكبر الطفل، مثل إصابات الرأس الشديدة، والالتهابات، والسكبة الدماغية. بالنسبة للتوحد، فإن سببه الدقيق غير معروف حتى الآن، ولكن يعتقد أنه قد ينبع عن مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية.

الأسباب الأكثر شيوعاً للإصابة بالإعاقات الذهنية والتطورية:

- **الأسباب الوراثية.** قد تحدث الإعاقة الذهنية والتطورية نتيجة لأسباب وراثية، مثل وراثة جينات غير طبيعية من الوالدين، أو حدوث أخطاء أثناء اندماج الجينات، أو لأسباب وراثية أخرى. من أمثلة الحالات الوراثية التي قد تسبب الإعاقة الذهنية والتطورية: مُتلازمة داون، ومُتلازمة الصبغي X الهشة، واضطراب بيلة الفينيل كيتون.
- **المضاعفات أثناء الحمل.** قد تؤدي بعض المضاعفات أثناء الحمل إلى التأثير على نمو الجنين. على سبيل المثال، قد تحدث مشكلة في طريقة انقسام خلايا الجنين، أو قد تصاب الأم بعدوى مثل الحصبة الألمانية، أو قد تشرب الكحول أثناء الحمل، مما قد يؤثر على نمو الجنين ويؤدي إلى إصابته بإعاقة ذهنية وتطورية.
- **مشكلات أثناء الولادة.** قد تواجه بعض الأطفال مشكلات أثناء الولادة تؤثر على صحتهم ونموهم، مثل عدم حصولهم على كمية كافية من الأكسجين.
- **الإصابة بالأمراض أو التعرض للمواد السامة.** قد تؤدي بعض الأمراض، مثل السعال الديكي والحمبة والتهاب السحايا، إلى الإصابة بالإعاقة الذهنية والتطورية. كذلك، قد تسبب بعض العوامل البيئية، مثل سوء التغذية الشديد، أو عدم الحصول على الرعاية الطبية المناسبة، أو التعرض لمواد سامة مثل الرصاص أو الزئبق، الإصابة بهذه الإعاقة.

من المهم أن نعرف أن الإعاقة الذهنية والتطورية ليست معدية، ولا يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، كما أنها ليست مرضاً عقلياً، مثل الاكتئاب، وإنما هي حالة تؤثر على نمو الدماغ. على الرغم من عدم وجود علاج للإعاقة الذهنية والتطورية، إلا أنه يمكن للأطفال الذين يعانون منها تعلم الكثير من المهارات وإتقان العديد من المهام. قد يحتاجون فقط إلى بعض الوقت الإضافي أو إلى طرق تعلم مختلفة عن الأطفال الآخرين.

تتضمن هذه النسخة الموجزة من خطة دروس اللاعبون الصغار على مدار العام ثمانية مجالات مهارات ورياضيات مُدرسة من خلال أنشطة وألعاب مشوقة. استخدم هذا الملخص لتخطيط جميع الدروس الـ 24 (8 أسابيع مع 3 دروس في الأسبوع). إذا أكملت هذا المورد وتبحث عن مواد إضافية، يرجى التواصل لمعرفة المزيد عن خطة الدروس لمدة 30 أسبوع التي أخذت منها هذه الدروس.

المواد القابلة للطباعة

خلال هذه الدروس، هناك مواد قابلة للطباعة لمساعدتك على ربط المدرسة بالمنزل أو دمج مهارات الرياضيات والفنون اللغوية. تجد المواد القابلة للطباعة في نهاية كل وحدة.

الكتب

- The Dot .
تأليف "بيتر ه. راينولدز"
- Same, Same but Different .
تأليف جيني سيو كوستيكى
- لون خاص به .
تأليف ليو ليوني
- Red, A Crayon's Story .
تأليف "مايكل هول"
- لا بأس أن تكون مختلفاً .
تأليف تود بار
- هل يمكنني اللعب أيضاً؟ .
تأليف "مو ويليمز"
- من تكون .
تأليف ميم فوكس
- ?Can I Join Your Club .
تأليف "جون كيلي"

المهارات

- المشي .
- الجري .
- القفز في المكان .
- الجري الخفيف .
- الوثب على قدم واحدة .
- الوثب .
- التوازن .
- الثبت .
- الإمساك .
- الرمي .
- الضرب باليد .
- الركل .

الأدوات

- أقماع .
- وسائل .
- كرات .
- إشارات أرضية .
- حلقات .
- أداة لعزف الموسيقى .
- عارضه توازن .
- أوشحة .
- بالونات .
- مظلة .
- صندوق أو دلو .

الوحدة الأولى

الأعمار 2 إلى 4 سنوات



المهارات الأساسية

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطلبة بمجموعة متنوعة من المهارات الحركية الأساسية مستندةً في ذلك إلى معايير جمعية الصحة والمدربين البدنيين. تشمل هذه المهارات المشي والجري واللوتب على قدم واحدة والقفز في المكان والمشي الجانبي والجري الخفيف. تهدف الوحدة أيضًا إلى مساعدة الطلبة على تطوير مهاراتهم في اتباع التوجيهات والعمل الجماعي والتعرف على أنواع مختلفة من الأدوات الرياضية إلى جانب مهارات أخرى.



الجري

المستوى الأساسي:

- الحماية برفع اليد لأعلى
- تأرجح قصير ومحدود للساقي
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج، الحصول على قاعدة دعم واسعة

المستوى المتوسط:

- زيادة طول الخطوة والسرعة
- زيادة تأرجح الذراع
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- القدم المتأرجحة تتجاوز خط الوسط، وتكون بالقرب من مركز الجاذبية مع قاعدة دعم أقل

المستوى المتقدم:

- الوصول إلى أقصى طول للخطوة مع سرعة عالية
- تأرجح الذراعين بالتبادل، مع ثني المرفقين بزاوية 90 درجة
- تلامس أصابع القدم أولاً للأرض، يليها الكعب

المشي

المستوى الأساسي:

- الحماية برفع اليد لأعلى، المشي مع فتح اليدين والذراعين
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج، الحصول على قاعدة دعم واسعة
- المشي على قدم مسطحة
- اتخاذ خطوات مستقلة، دون دوران للجذع أو الحوض

المستوى المتوسط:

- حماية بخفض اليد لأسفل، مع حركة تأرجح ضئيلة للذراعين بالتبادل (تحريك الذراع عكس حركة الساق)
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل، الحصول على قاعدة دعم أقل
- حركة أكثر سلاسة للساقيين
- زيادة طول الخطوة

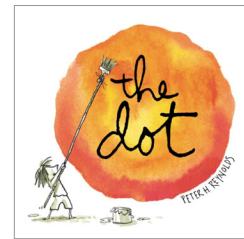
المستوى المتقدم:

- تأرجح الذراعين بالتبادل (تحريك الذراع عكس حركة الساق)
- الوصول إلى أقصى طول للخطوة مع سرعة عالية
- قاعدة دعم ضيقة
- دوران الحوض
- التركيز على المهمة
- الإنصات باهتمام
- التحلي بالروح الرياضية

وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "بيتر ه. رينولدز" (الصفحة 9 من الرابط) [The Dot](#)

- الدرس ١: اقرأ الكتاب
- الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
- الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً

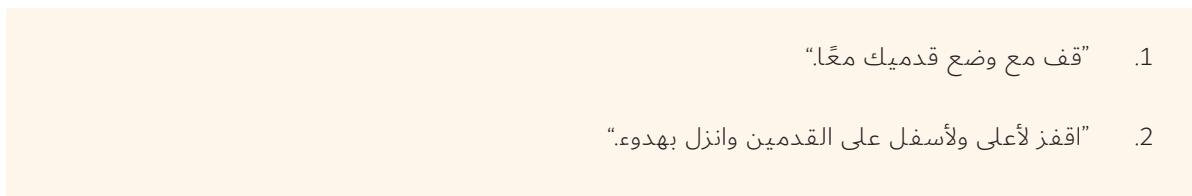


القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ التحمل - المستوى ١ [GoNoodle](#)

أو

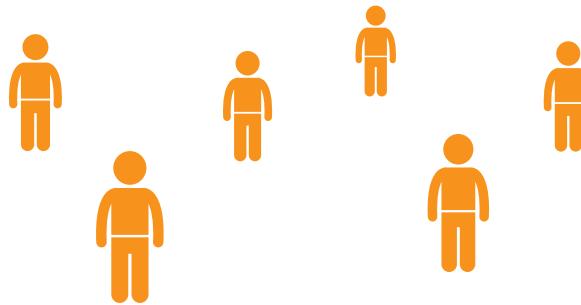
^٣ القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط) [قفز على قدمين](#)



ألعاب الحيوانات (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن تحتاج إلى أدوات

اطلب من كل طالب أن يختار حيواناً مفضلاً لديه، ثم يُحاول تقليد طريقة حركة هذا الحيوان باستخدام جسمه.

"كيف يبدو شكل الدب؟"

اطلب من الأطفال أن ينحنيوا ويفضعوا أيديهم وأقدامهم على الأرض، مثل الدببة. ثم شجّعهم على الزحف أو المشي بهذه الطريقة، مع الحرص على عدم لمس ركبهم للأرض. للمزيد من المتعة، اطلب منهم تقليد صوت الدب!

"كيف يبدو شكل السلطعون؟"

اجعل الأطفال يجلسون على الأرض مع فرد أقدامهم على الأرض وثني ركبهم. ويجب أن تكون أيديهم أيضًا مفرودة على الأرض خلف أجسادهم قليلاً اطلب منهم رفع الوركين عن الأرض والمشي بأيديهم وأقدامهم إلى الخلف. بعد ذلك، اطلب منهم محاولة الزحف في اتجاهات مختلفة.

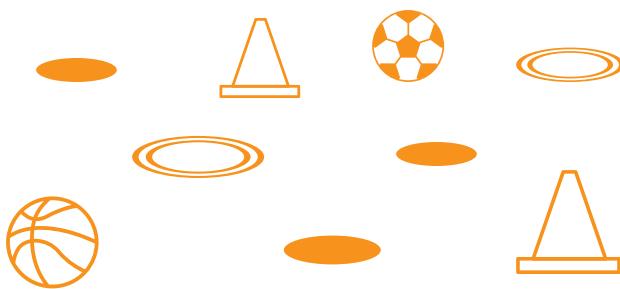


الesson 1: الدرس

لعبة أنا أتجسس (10 دقائق)

الإعداد

نشر الأدوات بشكل عشوائي في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- إشارات أرضية
- وسائل
- أقماع
- حلقات
- كرات
- مجموعة من الأدوات الرياضية

”إحماء رائع! والآن دعونا نلعب لعبة ”أنا أتجسس“ باستخدام جميع أدواتنا الرياضية الجديدة.“

”أنا أتجسس بعيني الصغيرة وأرى كرة خضراء.“

”أين الكرة الخضراء؟ انظر حولك، وابحث عن الكرة وأشرد إليها أولًا.“

”والآن، دعونا **نمشي** نحو الكرة.“

”استمع بحرص! أنا أتجسس بعيني الصغيرة وأرى قمّعاً برتقاليًا.“

”أين القمّع البرتقالي؟ انظر حولك وابحث عنه.“

”بسرعة، دعنا **نجري** نحو القمّع.“

شجع اللاعبين على إيجاد شيء مرئي يتتسابق الجميع نحوه بالمشي أو الجري.

ركز على الأدوات اليوم، سوف يتضمن الدرس التالي طرقاً مختلفة للحركة.

ذكر الطلبة بضرورة الانتباه للآخرين عند التحرك عبر المساحة وعدم الاصطدام ببعضهم البعض

تستمر لعبة ”أنا أتجسس“ عندما ينادي المعلم (أو الطالب) باسم وألوان قطعة من الأدوات ويجد جميع اللاعبين هذا الشيء.



الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بفيديو من GoNoodle (أو تمرين التمدد). اتبع الفيديو لتشجيع مرونتك".

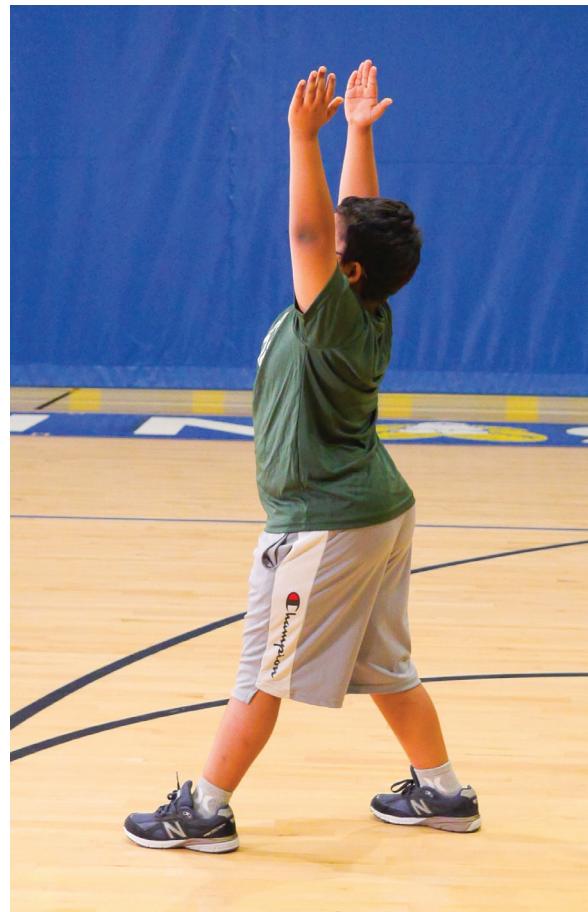
[١: المرونة - المستوى ١: GoNoodle](#)

أو

[٢: وضعية المحارب الأول \(الصفحة ٦ من الرابط\)](#)

"من المهم أن تهدأ وأن تمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

1. اتخذ خطوة كبيرة للأمام بالقدم اليمنى. ارفع ذراعيك للأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك مع توجيه راحتي يديك نحو بعضهما البعض.
2. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تصبح أصابع قدميك موجهة للخارج. اثن ركبتك اليمنى.
3. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



١

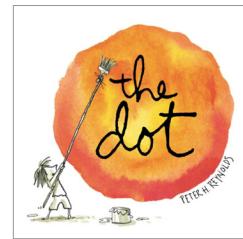


٢

الدرس 1: الأسبوع

وقت القيادة (5 دقائق)

¹تأليف "بيتر ه. راينولدز" (الصفحة 9 من الرابط) [The Dot](#)



الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

²القوة - المستوى [1 GoNoodle](#)

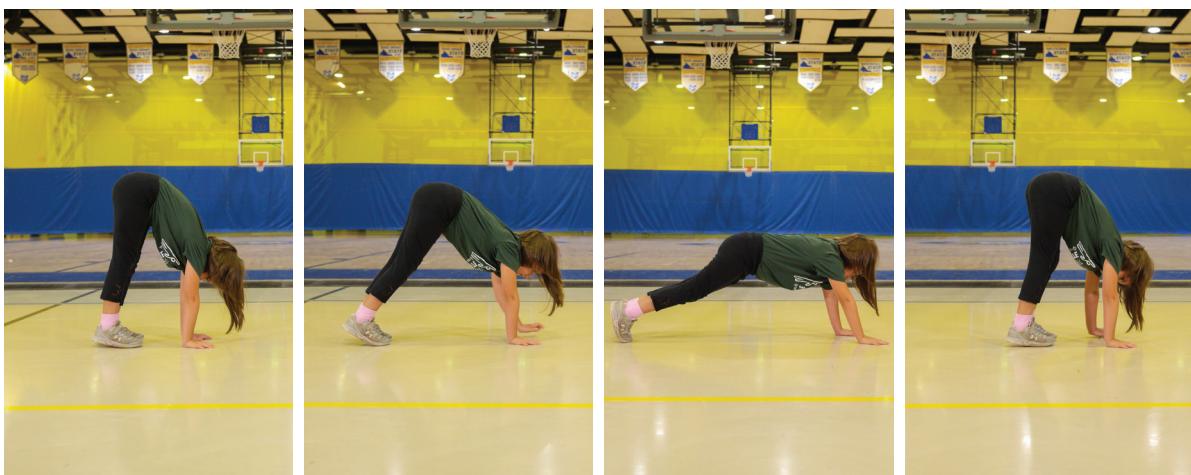
أو

³تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط) [تمرين الدودة](#)

1. "قف مع جعل قدميك متباعدتين بقدر عرض كتفيك. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض. حافظ على ركبتيك منحنيتين قليلاً"

2. "حرك يديك للأمام حتى تصل إلى وضع اللوح."

3. "أعد قدميك إلى الخلف لتلتقي بيديك."



لعبة المشي الجانبي (٥ دقائق)

الإعداد

يجب ترتيب الإشارات الأرضية على جانبي الغرفة، يستطيع الطلبة البدء من أي زاوية من زوايا المكان الأربع.



الأدوات

- إشارات أرضية

"سوف نلعب اليوم لعبة المشي الجانبي."

"ستبدأ من إحدى زوايا الغرفة وتجربي إلى الزاوية التالية."

"عند تلك الزاوية، سوف تتحذّظ خطوة جانبية على طول الإشارات الأرضية."

"عند المشي بطريقة جانبية، يجب أن تخطو إلى الجانب بقدمك اليمنى أولاً ثم تلمس قدمك اليسرى قدمك اليمنى مباشرةً."

"ستستمرين في فعل ذلك على طول الإشارات الأرضية بالكامل."

"عندما تصل إلى الإشارة الأرضية الأخيرة، سوف تذهب إلى مجموعة الإشارات الأرضية التالية."

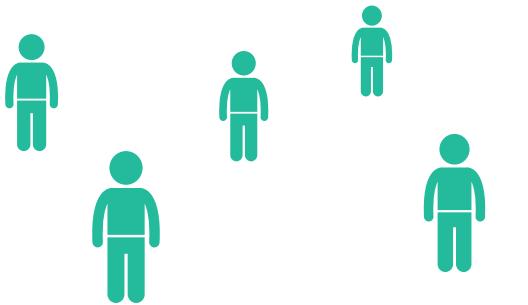
"دعونا نرى كم عدد اللفات التي يمكننا القيام بها!"



التحرك مثل الحيوانات (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن تحتاج إلى أدوات

"اليوم سوف نتحرك مثل الحيوانات المختلفة."

•

"ما هي بعض الحيوانات المفضلة لديك؟"

•

"عندما أقول حيواناً، فسوف تفكّر في كيفية تحرك هذا الحيوان وتحاول تقليله."

•

"على سبيل المثال، إذا قلت لك اقفز على قدم واحدة مثل الأرنب، فسوف تظهر لي كيف يمكنك القفز على قدم واحدة في جميع أنحاء الغرفة."

•

إظهار حركة كل حيوان للطلبة.

•

«الرفرفة بذراعيك مثل الطائر

«الزحف مثل السلطعون

«الوقوف مثل طائر الفلامنجو

«التمايل مثل البطريق

«المشي بخطوات ثقيلة مثل الفيل

«الجري مثل الفهد

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنتدرب على بعض تمارين التوازن والتنفس لتهيئة أجسادنا وعقولنا. سنُشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهيئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بِتركيز".

Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى
- رفع الكعبين عن الأرض
- رفع أصابع القدمين عن الأرض
- لف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



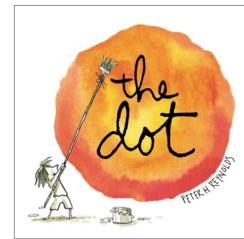
1



2

وقت القيادة (٥ دقائق)

^١تأليف "بيتر ه. رينولدز" (الصفحة ٩ من الرابط) [The Dot](#)



الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً

القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢التحمل - المستوى ١ [GoNoodle](#)

أو

^٣القفز على قدمين (الصفحة ١٠ من الرابط) [3](#)

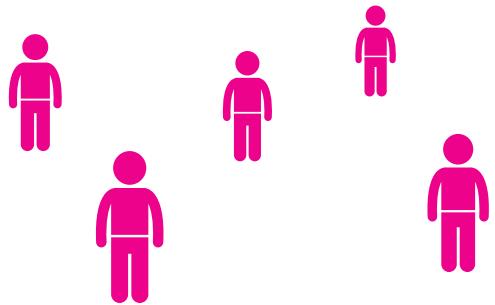
- .١ "قف مع وضع قدميك معاً."
- .٢ "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



تمرين الدودة (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لنحتاج إلى أدوات

• "دعونا نمارس تمرين الدودة!"

• "راقبني وأنا أنحرك مثل الدودة."

• مثل بينما تتحدث.

• انحنى وضع يديك على الأرض.

• امشي بيديك إلى الأمام ثم امشي بقدميك لتلمس يديك.

• "هيا لنفعلها مرة أخرى! دعونا نمارس تمرين الدودة."

• امشي بيديك، ثم امشي بقدميك.

نشاط اختياري

إذا كان تمرين الدودة يمثل تحدياً للطلبة، فاتبع الخطوات التالية للمساعدة في تطوير وضعية الكلب المتجه للأسفل أولاً:

1. ابدأ على يديك ورجليك، ضع يديك على مسافة متساوية لعرض الكتفين، مع جعل الكتفين فوق المعصمين.
2. ارفع ركبتيك عن الأرض ثم افرد ركبتيك بشكل كامل.
3. ارفع وركيك عالياً.

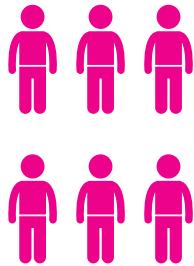
نشاط تمهيدي

اطلب من الطلبة الوقوف مقابل الحائط في وضعية تمرين الضغط على الحائط والتدريب على تحريك أيديهم لأعلى ولأسفل الحائط لفهم كيفية تحريك يد واحدة في كل مرة لأعلى ولأسفل الحائط.

الجري والحمل (٥ دقائق)

الإعداد

وزّع الوسائد على أحد جانبي المكان بشكل عشوائي واطلب من الطلبة الاصطفاف في فرق على الجانب الآخر



الأدوات

- وسادة واحدة لكل طالب

- "اليوم سوف نلعب لعبة الجري والحمل."
- "في هذه اللعبة، عندما يأتي دورك، سوف ترکض من هذا الجانب من الغرفة إلى الجانب الآخر ملتفةً على وسادة وتحملها عائداً بها".
- "بمجرد أن تسقطها بجانب الشخص التالي في الطابور، يأتي دوره للركض والتقط وسادة وإعادتها إلى الطابور"
- "سوف نستمر حتى يتم التقاط جميع الوسائد."

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بفيديو من GoNoodle (أو تمرين التمدد). اتبع الفيديو لتشجيع مرونتك".

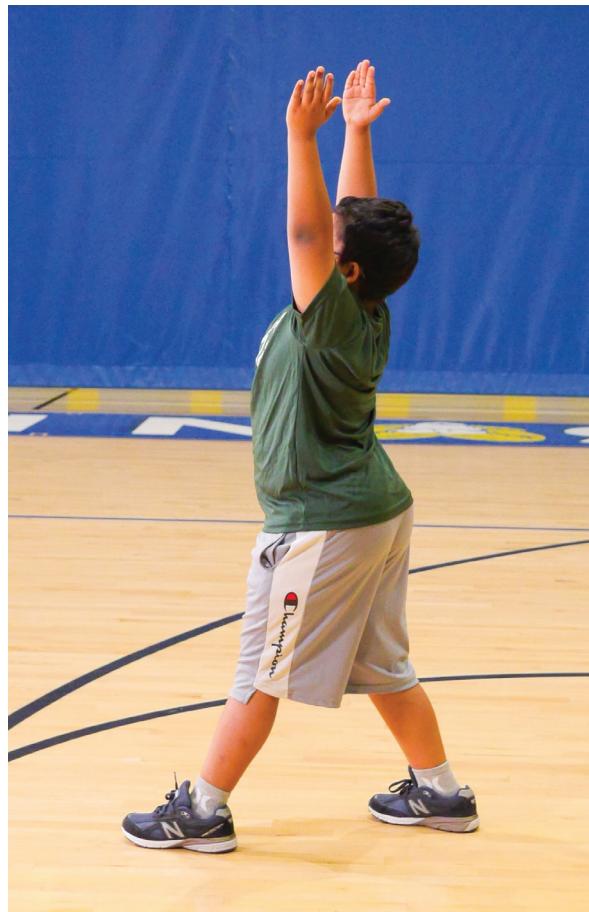
[1^١: المرونة - المستوى GoNoodle](#)

أو

[وضعية المحارب الأول \(الصفحة 6 من الرابط\)^٢](#)

"من المهم أن تهدأ وأن تمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

- .١. اتخذ خطوة كبيرة للأمام بالقدم اليمنى. ارفع ذراعيك للأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك مع توجيه راحتي يديك نحو بعضهما البعض.
- .٢. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تصبح أصابع قدميك موجهة للخارج. اثن ركبتك اليمنى.
- .٣. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



١



٢

مراجعة المهارات الأساسية

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذه الوحدة."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "اليوم سوف نختتم وحدة المهارات الأساسية لدينا بإنشاء كتيب خاص بك."
- "هذا الكتيب مخصص لمساعدتك على تذكر بعض الأنشطة التي مارسناها."
- "لقد التقينا وشاح، ولعبنا مجموعة متنوعة من الألعاب، وتصرفنا مثل الحيوانات المختلفة."

كتيب المهارات الأساسية قابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى المنزل النشرة الإخبارية القابلة للطباعة مرفق معها هذه القائمة من الألعاب والمواد للوالدين.

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

- اتبع القائد
- السيد بفخر
- المشي الجانبي
- الجري والحمل
- الكنز الخفي
- الأذرع اللاصقة

بطاقات المهارات الأساسية الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟

شاهد هذا الفيديو² لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



الوحدة الأولى المواد القابلة للطباعة



Building Foundational Skills

Dear Family,

I have exciting news! We are participating in **Special Olympics Young Athletes**, an inclusive sport and play program that sets the stage for a life of physical activity, friendships and learning. Children with and without intellectual disabilities learn how to play with others as they develop basic sport skills, such as running, kicking and throwing. We'll send newsletters home from time to time to fill you in on the skills we're learning and how you can help at home.

We're starting the program with fun activities that develop **foundational skills**. Action songs are a great example. Did you know that doing motions with your child as you sing "If You're Happy and You Know It" has huge benefits? It's true. This classic song involves actions, such as clapping hands and tapping the head, which increase **body awareness**. Body awareness is an important factor in health and physical fitness. Encourage your child to join you and other family members in singing an action song after dinner or before bedtime. It's a wonderful way for the whole family to support your child's development.

Sincerely,

Teacher



Foundational skills promote body awareness, strength, flexibility, coordination and endurance.



Healthy Habits

Periodically set aside time for physical activity as a family. Take a walk, practice Young Athletes activities, or play some upbeat music and dance together. These times not only promote physical well-being, but they also increase family connections. Don't be surprised if they become much-anticipated activities for your entire family!

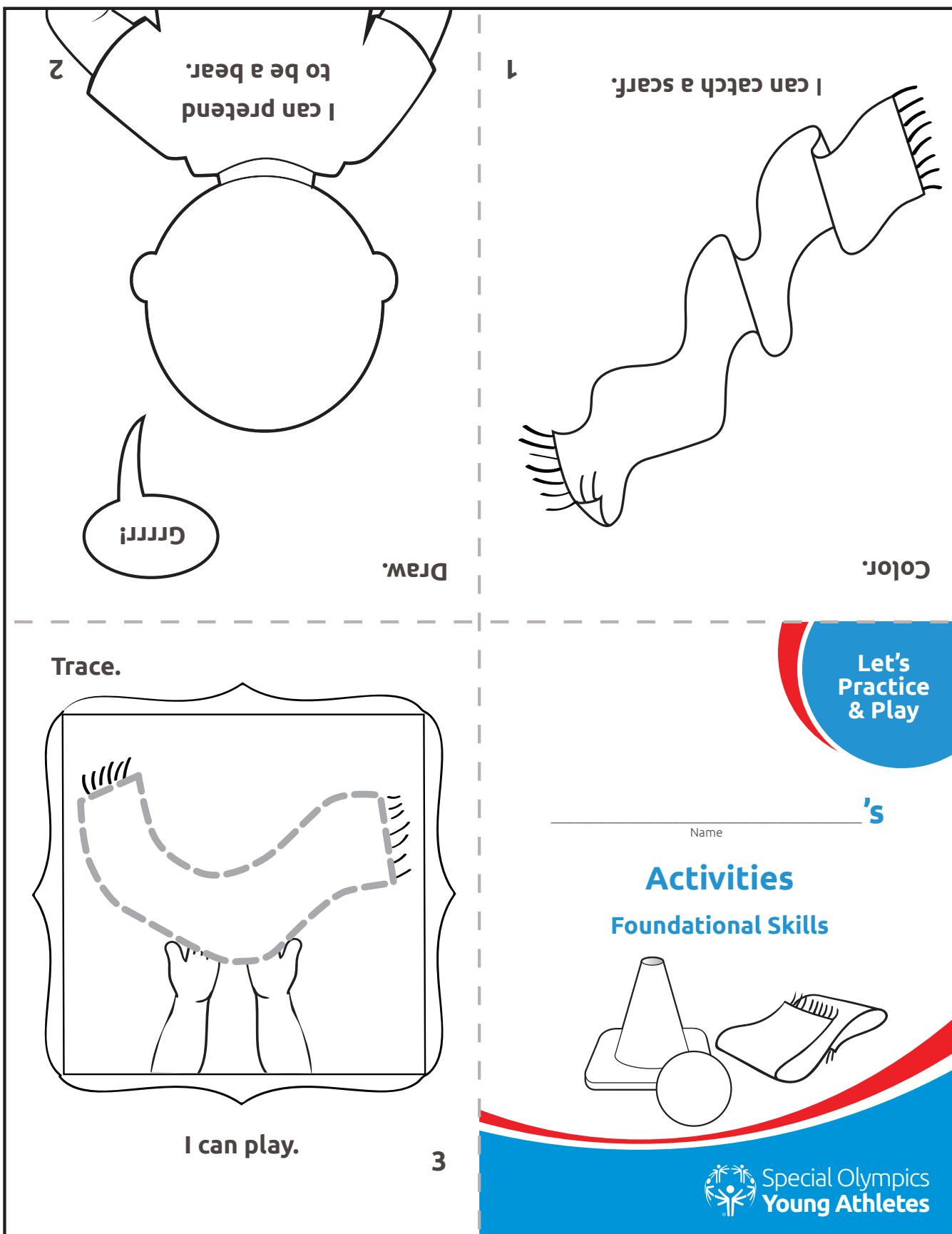


More Than Motor Skills

Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



Class News



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



Special Olympics Young Athletes

An app for families and caregivers of young children, with and without intellectual developmental disabilities, 0-7 years old



Key Features



Personalized Activities

Get recommended gross motor activities for your child based on their development. All activities include written, visual and video instructions!



[iPhone or iOS](#)



Health Resources

Access evidence-based articles and videos designed to support you in understanding your child's diagnosis, their unique abilities, and ways you can support their development from home.



[Android](#)



Community Connection

Build your community by connecting directly with other families. Filter by location and message families in your local area to share experiences!



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



الوحدة الثانية

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

المشي والجري

المشي والجري من المهارات الحركية الأساسية التي تمكّن الطالب من الانتقال من مكان إلى آخر. في بداية تعلم المشي، يضع الأطفال أيديهم مرفوعة على مستوى الكتف (تسمى هذه الوضعية "الحماية برفع اليد لأعلى") ويبعدون بين أقدامهم ويوجّهون أصابع قدميهم إلى الخارج، مما يُوفر لهم قاعدة دعم واسعة تساعدهم على التوازن. مع زيادة شعور الأطفال بالتوازن والثقة، سيبدأون بخفض أذرعهم وتضييق مساحة قاعدة الدعم عن طريق تدريب أقدامهم من بعضها بعضاً، كما سيبدأون بتدوير منطقة الجذع أثناء الحركة. يبدأ معظم الأطفال بالجري بعد حوالي ستة إلى سبعة أشهر من بدء المشي. وكما هو الحال في بداية تعلم المشي، فإنه في بداية تعلم الجري، سيستخدمون أيضاً وضعية "الحماية برفع اليد لأعلى" وقاعدة دعم واسعة للشعور بمزيد من التوازن والثقة. يُعدّ المشي والجري من المهارات الأساسية الموجودة في معظم الرياضات، وهو ما يشكّلان جزءاً هاماً من التطور الاجتماعي، حيث يتيحان للأطفال المُشاركة في الألعاب والأنشطة الترفيهية.



الجري

المستوى الأساسي:

- الحماية برفع اليد لأعلى
- تأرجح قصير ومحدود للساق
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج، الحصول على قاعدة دعم واسعة

المستوى المتوسط:

- زيادة طول الخطوة والسرعة
- زيادة تأرجح الذراع
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- القدم المتأرجحة تتجاوز خط الوسط، وتكون بالقرب من مركز الجاذبية مع قاعدة دعم أقل

المستوى المتقدم:

- الوصول إلى أقصى طول للخطوة مع سرعة عالية
- تأرجح الذراعين بالتبادل، مع ثني المرفقين بزاوية 90 درجة
- تلامس أصابع القدم أولاً للأرض، يليها الكعب

المشي

المستوى الأساسي:

- الحماية برفع اليد لأعلى، المشي مع فتح اليدين والذراعين
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج، الحصول على قاعدة دعم واسعة
- المشي على قدم مسطحة
- اتخاذ خطوات مستقلة، دون دوران للجذع أو الحوض

المستوى المتوسط:

- حماية بخفض اليد لأسفل، مع حركة تأرجح ضئيلة للذراعين بالتبادل (تحريك الذراع عكس حركة الساق)
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- الحصول على قاعدة دعم أقل
- حركة أكثر سلاسة للساقيين
- زيادة طول الخطوة

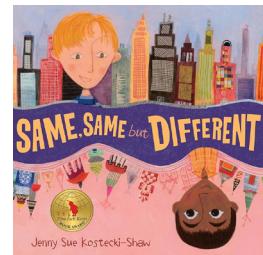
المستوى المتقدم:

- تأرجح الذراعين بالتبادل (تحريك الذراع عكس حركة الساق)
- الوصول إلى أقصى طول للخطوة مع سرعة عالية
- قاعدة دعم ضيقة
- دوران الحوض
- التركيز على المهمة
- الإنصات باهتمام
- التحلي بالروح الرياضية

وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "جيني سو كوستيكي شو" (صفحة 25 من الرابط) [Same, Same but Different](#)

- الدرس ١: اقرأ الكتاب
الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ [التحمل - المستوى 2](#) [GoNoodle](#)

أو

[الجري الخفيف](#) (صفحة 21 من الرابط)^٣

1. "ابدأ بالقدم اليمنى، ثم اتبعها بالقدم اليسرى."
2. "ابدأ بخطوة كبيرة إلى الأمام بقدمك اليمنى، ثم ضع قدمك اليسرى بسرعة بجانبها، وكرر هذه الحركة."
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



المهارات الحركية: تعلم المصطلحات (٥ دقائق)

الإعداد

طبع البطاقات



الأدوات

بطاقات المهارات الحركية

- "سنتعلم بعض المهارات الجديدة اليوم."
- "تُسمى هذه المهارات باسم المهارات الحركية."
- "تساعدنا المهارات الحركية على التحرك والانتقال من مكان إلى آخر."
- "هناك أنواع عديدة من المهارات الحركية، مثل: المشي، والجري، والقفز في المكان، والمشي الجانبي."
- "سأذكر اسم إحدى مهارات الحركة، وسنمارسها معاً."

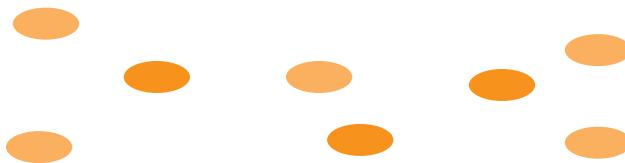
المهارات:

- **المشي:** حاول المشي بخطوات مستقيمة وسلسة، مع تحريك ذراعيك بلطف إلى الأمام والخلف في اتجاه معاكس لحركة قدميك. هيا نجرب أنواعاً مختلفة من المشي: اميش بخطوات منخفضة مع ثني ركبتيك، أو اميش على أطراف أصابعك، أو اميش بسرعة مثل الروبوت، أو اميش ببطء كما لو كنت تمشي على العسل.
- **الجري الخفيف:** ابدأ بإحدى القدمين، ثم اتبعها بالقدم الأخرى. ولا تننس التبديل للبدء بالقدم الأخرى!
- **القفز:** قف مع ضم قدميك معاً، ثم ادفع بجسمك إلى الأعلى واهبط على قدميك مجدداً. حاول أن تهبط بهدوء. ما مدى ارتفاع قفزتك؟ كم مرة متالية يُمكنك القفز قبل أن تتوقف؟ الآن، حاول القفز باستخدام الجبل.
- **الوثب على قدم واحدة:** ضع إحدى قدميك على الأرض، وادفع بأصابع قدمك للقفز على القدم الأخرى. ما أقصى سرعة يُمكنك الوثب بها على قدم واحدة؟ ما أبطأ سرعة يُمكنك الوثب بها؟ هل تجد صعوبة أكبر في الوثب على إحدى القدمين مقارنة بالأخرى؟
- **المشي الجانبي:** حاول التحرك جانباً مع البدء بإحدى قدميك (مثل الجري الخفيف ولكن جانبياً). اطلب من الطالب أن يمدّ ذراعيه على الجانبين ويأخذ نفساً عميقاً في مُنتصف الحركة.
- **الوثب:** اقفز من فوق شيء ما بحيث تبدأ القفزة بقدم واحدة وتهبط على القدم الأخرى.
- **القفز في المكان:** ابدأ برفع ركبتيك عالياً، وفي كلّ مرة ترتفع فيها ركبة، عليك الوثب على القدم الأخرى. واصل تكرار هذه الحركة: خطوة ثم قفزة، خطوة ثم قفزة، خطوة ثم قفزة.

لعبة الوثب فوق أوراق الزنبق (٥ دقائق)

الإعداد

اربط بين هذا النشاط وما تعلمه حالياً في الصف الدراسي. ونزع "أوراق الزنبق" في أنحاء المساحة المخصصة للعب، مع التأكيد من أنّ المسافة بين كل ورقة وأخرى تُتيح للطلبة الوثب من ورقة إلى أخرى بسهولة. اجعل المسافة بين بعض الأوراق أكبر من المسافة بين أوراق أخرى.



الأدوات

- إشارات أرضية
- الطباشير (في حالة الاستخدام بالخارج)
أو قطع من ورق التصميمات
- شريط

"سوف نتمرن اليوم على الوثب إلى أوراق زنبق مختلفة".

"في بداية اللعبة، سيفك كل واحد منكم على ورقة زنبق. وعندما يحين دورك، عليك الوثب إلى ورقة زنبق فارغة قريبة منك".

"قد تضطر إلى الانتظار بعض الوقت حتى تُصبح إحدى أوراق الزنبق مُتاحة قبل أن تتمكن من الوثب".

"وبعد أن تهبط على ورقة الزنبق، قل بصوت عالي (اسم الحرف أو الرقم أو الكلمة البصرية التي تراها أو أجب عن مسألة الجمع أو الطرح)".

أفكار لأشياء يمكنك كتابتها على أوراق الزنبق:

- اكتب على كل ورقة حرفًا مختلفًا من الحروف الأبجدية
- اكتب الأرقام من 1 إلى 20، بحيث كل رقم على ورقة منفصلة
- اكتب على كل ورقة كلمة بصرية مختلفة
- اكتب على كل ورقة مسألة جمع أو طرح

الراحة/المرونة (5 دقائق)

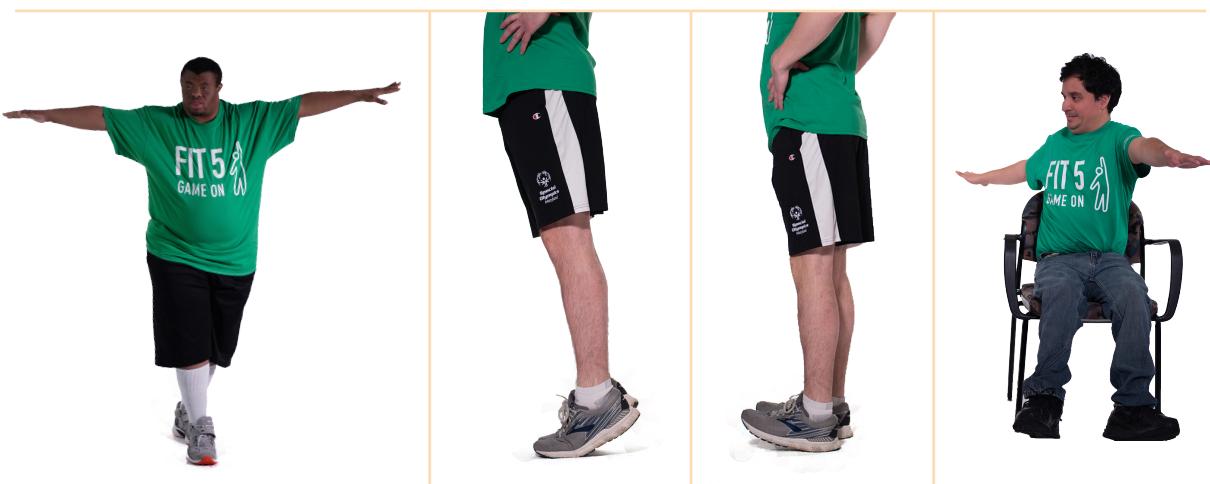
"في نهاية حصتنا اليوم، سنتدرب على بعض تمارين التوازن والتنفس لتهيئة أجسامنا وعقولنا. سنشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهيئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بتركيز."

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

التوازن - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى
- رفع الكعبين عن الأرض
- رفع أصابع القدمين عن الأرض
- لف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



1

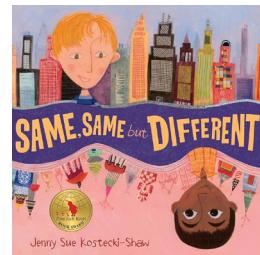


2

وقت القيادة (5 دقائق)

¹ تأليف "جيني سو كوستيكي شو" (صفحة 25 من الرابط) [Same, Same but Different](#)

- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (5 دقائق)

² [GoNoodle: التحمل - المستوى 2](#)

أو

[الجري الخفيف](#) (صفحة 21 من الرابط)³

.1 "ابدأ بالقدم اليمنى، ثم اتبعها بالقدم اليسرى."

.2 "ابدأ بخطوة كبيرة إلى الأمام بقدمك اليمنى، ثم ضع قدمك اليسرى بسرعة بجانبها، وكرر هذه الحركة."

.3 "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1



2

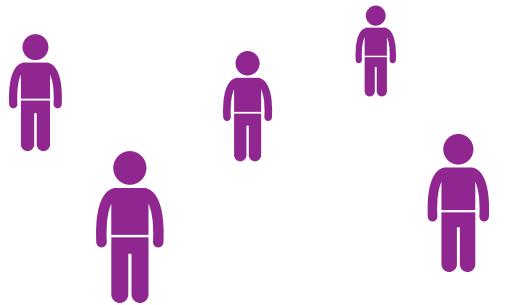


3

خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لنحتاج إلى أدوات

"اليوم سوف نلعب خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة."

"في البداية، سنركض بأقدام ثقيلة ونحاول أن نُصدر أعلى صوت بأقدامنا."

"بعد ذلك، سنتدرب على الأقدام الخفيفة وسنركض على أطراف أصابعنا دون إصدار أي صوت."

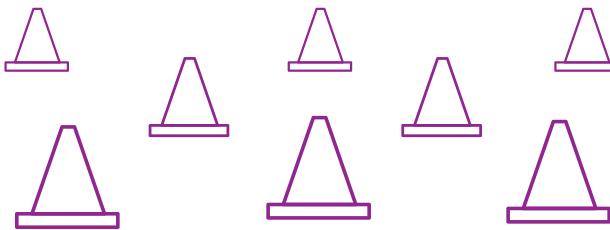
قسّم الغرفة إلى جانبيين، واطلب من الطلبة أن يركضوا من أحد الجانبين إلى الجانب الآخر، أثناء ذلك، نادِ "أقدام ثقيلة" أو "أقدام خفيفة" ليُغيّر الطلبة طريقة جريهم بناءً على ما تقوله.



جمع الحيوانات (٥ دقائق)

الإعداد

وزّع الأقماع في أرجاء المكان واجعلها متباude عن بعضها



الأدوات

- أقماع، أو ألعاب حيوانات محسوسة، أو صور لحيوانات

"سوف نجمع الحيوانات اليوم."

"مهّمّتكم اليوم هي جمع كل الحيوانات البرية في الحقل."

"اركضوا في المكان بطريقة الجري الخفيف، والمسوا الحيوانات المختلفة (أو الأقماع) لجمعها."

"انظر كم عدد الحيوانات المختلفة التي يمكنك الجري الخفيف إليها."

يمكنك أيضًا توزيع صور لحيوانات مختلفة على الأرض، ويقوم الطلبة بجمعها وإعادتها إلى مكانها الأصلي أو وضعها في دلو.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"نختتم "اللاعبون الصغار" ببعض تمارين الإطالة لتعمل على تحسين مروتنا."

المرونة - المستوى 2: GoNoodle¹

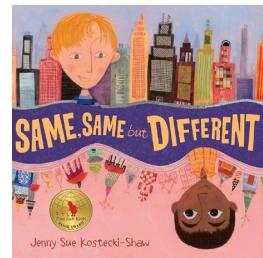
أو

وضعية النوم على البطن مع النظر لأعلى (الصفحة 16 من الرابط)²

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضع يديك مفرودين على الأرض بجانب كتفيك.
2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك بيיטה حتى يصبحان مستقيمين تماماً.
3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك حتى تشعر بتمدد في بطنك."



وقت القيادة (٥ دقائق)



^١تأليف "جيني سو كوستيكي شو" (الصفحة 25 من الرابط) [Same, Same but Different](#)

- الدرس 1: اقرأ الكتاب
- الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
- الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً

القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢GoNoodle: التحمل - المستوى [2](#)

أو

[الجري الخفيف](#) (الصفحة 21 من الرابط) ^٣

1. "ابدأ بالقدم اليمنى، ثم اتبعها بال القدم اليسرى."
2. "ابدأ بخطوة كبيرة إلى الأمام بقدمك اليمنى، ثم ضع قدمك اليسرى بسرعة بجانبها، وكرر هذه الحركة.""
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



١



٢

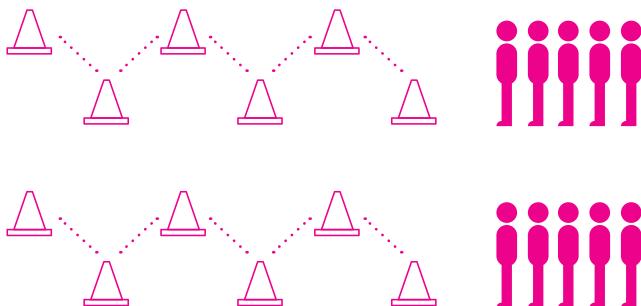


٣

لعبة الحركة في نمط متعرج (٥ دقائق)

الإعداد

رتب الأقماع على هيئة خط متعرج واجعل الطلبة يصطفون خلف كل صف من الأقماع



الأدوات

- الأقماع أو إشارات أرضية

"تدرّبنا على الجري والمشي والقفز في المكان والجري الخفيف."

"سوف نتدرّب اليوم على الجري في اتجاهات مختلفة."

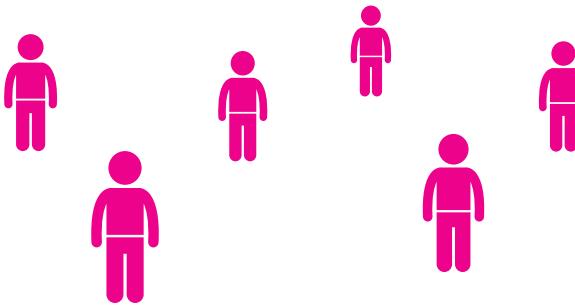
"ستبدأ من القمع الأول وتجري نحو القمع الثاني ولمسهه، ثم تغيير الاتجاه نحو القمع التالي."

"سوف يكون هذا تدريب على الجري بنمط متعرج."

القفز في المكان (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن تحتاج إلى أدوات

- القفز في المكان هو حركة مركبة تتكون من خطوة وقفزة على نفس القدم، ثم خطوة وقفزة على القدم الأخرى بشكل سريع ومُتتابٍ
- يمكن تعليم القفز في المكان باتباع الخطوات التالية:
 1. ابدأ بخطوة للأمام بالقدم اليمنى.
 2. ادفع بقدمك اليسرى واقفز بقدمك اليمنى.
 3. اهبط على القدم اليمنى، ثم ضع القدم اليسرى خطوة إلى الأمام.
 4. ادفع بقدمك اليسرى واقفز بقدمك اليسرى عن الأرض، ثم اهبط على القدم اليمنى.
 5. كرر هذه الخطوات، واستخدم عبارة "خطوة، قفزة، تبديل" لمساعدة الطلبة على تذكر الخطوات.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"نختتم "اللاعبون الصغار" بعض تمارين الإطالة لتعمل على تحسين مروتنا."

المرونة - المستوى 2: GoNoodle^١

أو

وضعية النوم على البطن مع النظر لأعلى (الصفحة 16 من الرابط)^٢

- 1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضع يديك مفرودين على الأرض بجانب كتفيك.
- 2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تماماً.
- 3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك حتى تشعر بتمدد في بطنك."



١



٢

مراجعة المشي والجري

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذه الوحدة."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "اليوم سوف نختتم وحدة المشي والجري لدينا بإنشاء كتيب خاص بك."
- "هذا الكتيب مخصص لمساعدتك على تذكر بعض الأنشطة التي مارسناها." "
- "لقد لعبنا لعبة تُسمى \\"الكنز الخفي\\" حيث كان عليك الجري ورفع قمع للعثور على شيء تحته، وكذلك لعبنا لعبة مسار الحواجز حيث تدربنا على الجري بنمط متعرج وحول الأشياء."

كتيب المشي والجري القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت النشرة الإخبارية متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش:

- متزلجو المستقبل
- الكنز الخفي
- الجري والحمل
- خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة
- لعبة مسار الحواجز
- التدريب على التعامل أثناء الحرائق
- ألعاب الحيوانات

بطاقات مهارات المشي والجري الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد هذا الفيديو² لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



الوحدة الثانية المواد القابلة للطباعة



Walking and Running Skills

Dear Family,

Do you remember playing Follow the Leader as a child? It's not just a fun game; it's an engaging way to develop children's **motor skills** and help them connect **with other people**. It's also one of several games in Young Athletes that we play to develop **walking and running skills**. As children develop these skills, it becomes easier for them to explore their environment. Walking and running skills also allow children to take part in many different recreational activities and sport games.

We've been working on these skills through a variety of activities, and having a lot of fun along the way. Some of our favorite Young Athletes activities involve walking or running to an object; completing an obstacle course; and running forward, backward, and sideways. We'd love for you to reinforce walking and running skills at home with your child. Follow the Leader is a perfect game for the whole family. Lead your child in walking slowly, marching and walking with arms out to the side. After a round or two, invite your child to take a turn as the leader. It's sure to be a big confidence booster!

Sincerely,

Teacher



Young Athletes activities develop self-confidence in children.



Healthy Habits

Children love catchy songs, so why not use familiar tunes to encourage healthy habits? Try singing this song with your child to promote good hygiene.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to "Row, Row, Row Your Boat"

Wash, wash, wash your hands;
Wash the dirt away.
Before you eat, before you sleep
And after outdoor play.



Great Gains

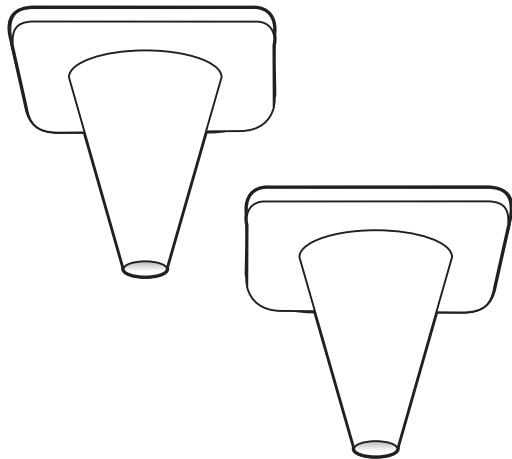
The benefits of Young Athletes activities are impressive. Children with intellectual disabilities who participated in the eight-week Young Athletes curriculum demonstrated seven months' development in motor skills. Children who did not participate showed a gain of three months' development.



Class News

2

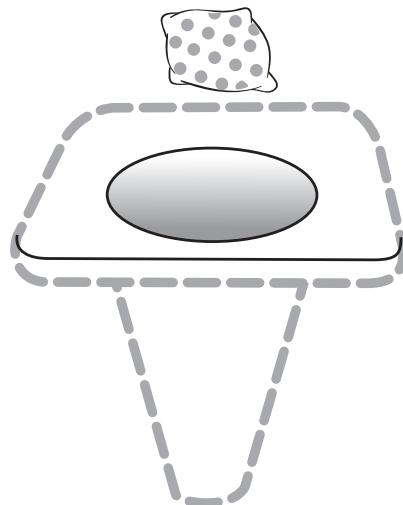
I can go around.



1

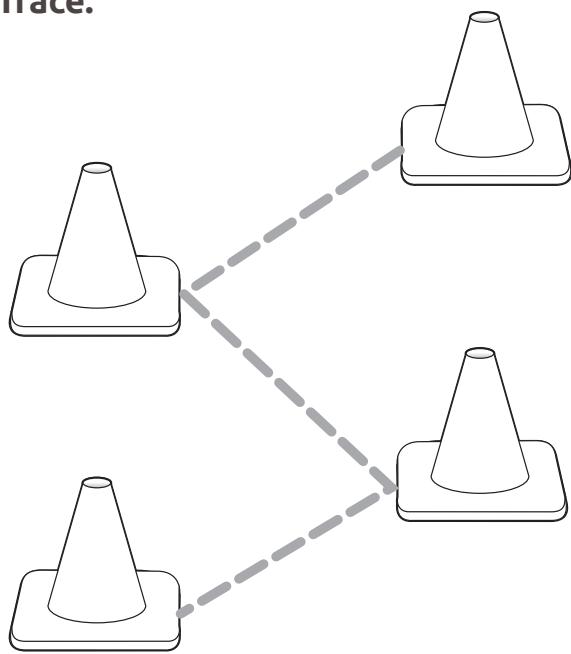
look under.

I can walk to a cone and



Color.

Trace.



I can follow the cones.

3

Trace.

Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

Walking and Running



Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



الجري



الوثب على قدم واحدة



القفز



الوثب



الجري الخفيف

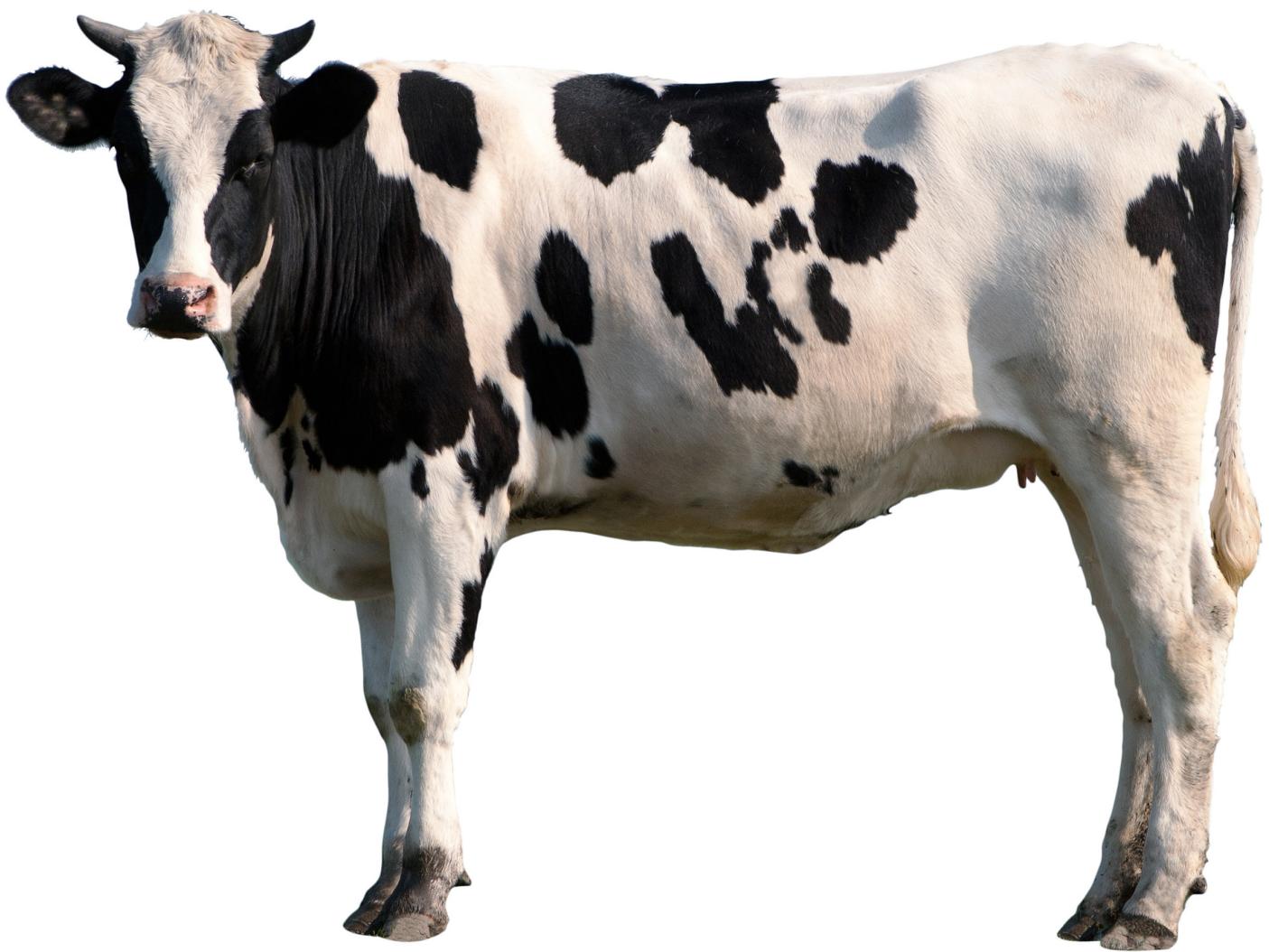


السير



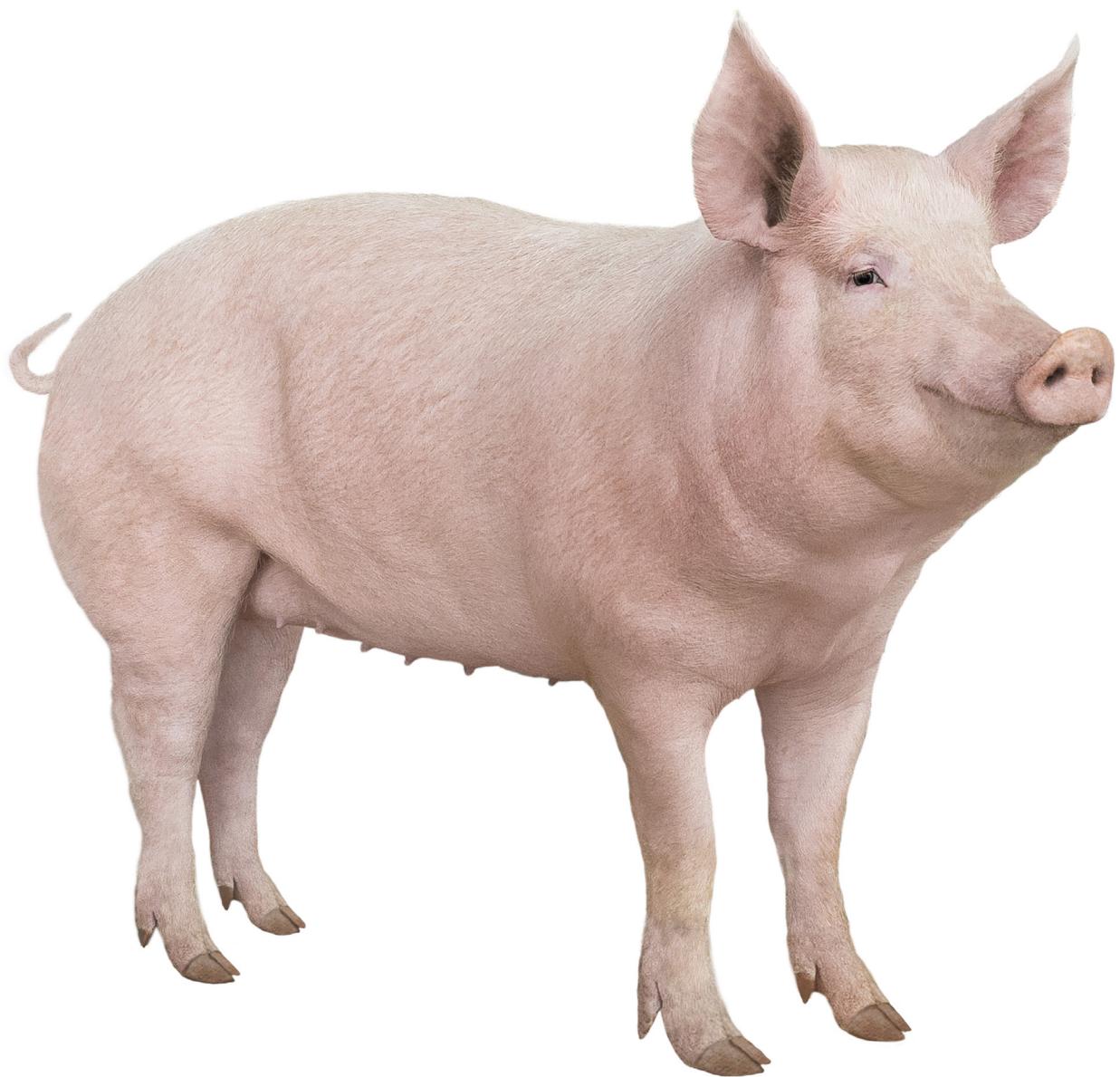
المشي الجانبي



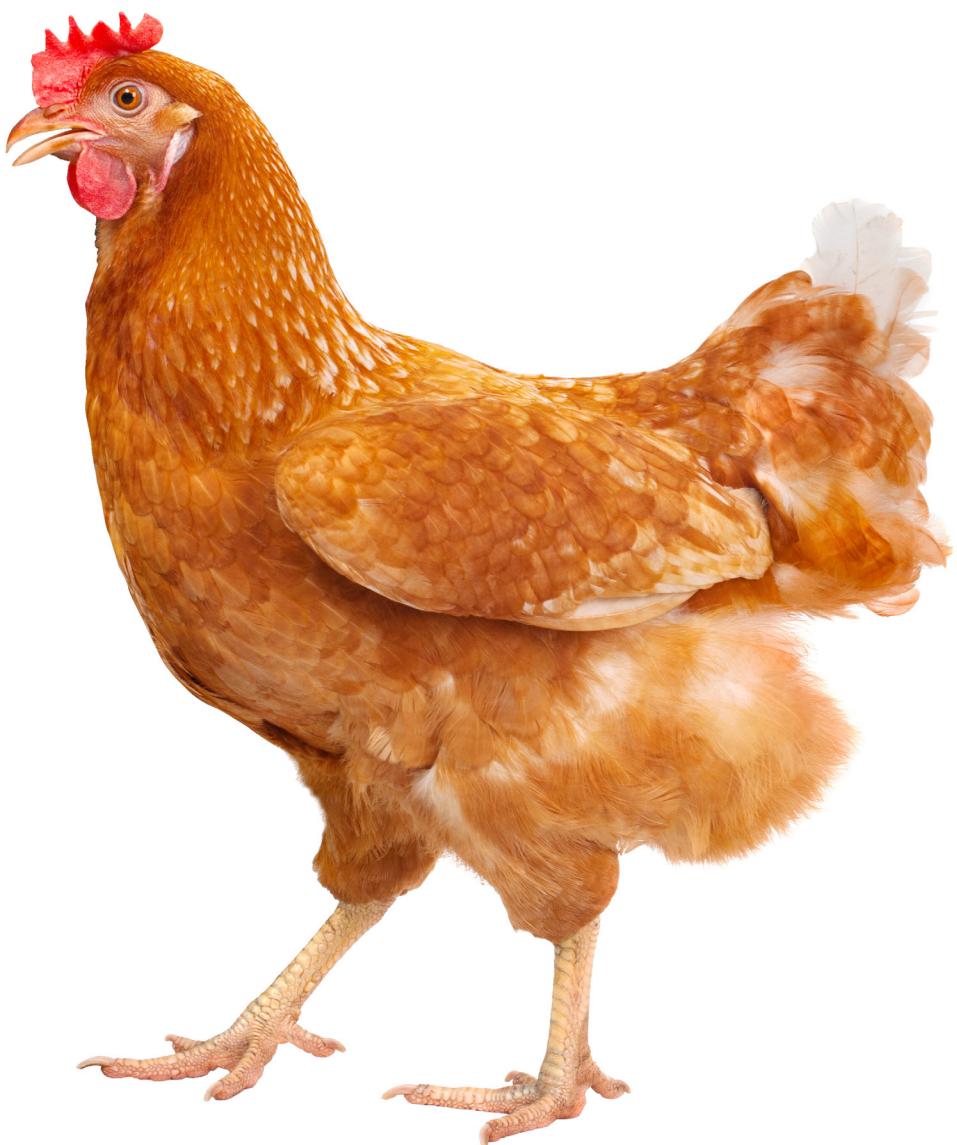
















الوحدة الثالثة

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

التوازن والقفز

يُعد التوازن الجيد من المهارات الأساسية التي يحتاجها الطفل لممارسة العديد من الرياضات والأنشطة الحركية. يمكن أن يؤثر ضعف التوازن على سلامة الطفل و على قدرته على التحرك في المنزل والمدرسة. من بين الأنشطة التي يتاثر أداؤها بالتوازن:

- ركوب حافلة المدرسة والنزلول منها
- صعود السلالم
- ركوب السيارة والخروج منها
- الشعور بالراحة أثناء اللعب باستخدام الأدوات الموجودة في ملعب المدرسة أو الحديقة
- المشي على العشب أو الرمل
- صعود الرصيف
- ركل الكرة أو رميها

يمكن أن يتاثر التوازن بالعديد من العوامل، منها: ضعف البصر، ومشكلات في الجهاز الدهليزي، وانخفاض قوة العضلات. عادةً ما يكون توازن الطفل في أفضل حالاته عندما تكون عيناه مفتوحتين، وقدماه متباعدان، ويكون قريباً من الأرض، ويكون السطح الذي يقف عليه صلباً ومستوياً وثابتاً. أما إذا وقف مع ضمّ قدميه معاً أو أغلق عينيه، فمن المرجح أن يفقد توازنه ويتمايل.





القفز

المستوى الأساسي:

- حركة ذراع محدودة
- عدم القدرة على رفع القدمين عن الأرض معًا أو الهبوط عليهما معاً
- عدم التحضير لقفز
- عدم ثني الورك والركبتين عند الهبوط

المستوى المتوسط:

- استخدام الذراعين لكن دون نطاق حركة كامل
- رفع القدمين معًا مع فقدان التوازن عند الهبوط
- انحناء طفيف عند التحضير لقفز
- ثني الوركين والركبتين عند الهبوط

المستوى المتقدم:

- تمديد الذراعين للخلف ولأعلى مع انحناء عميق عند التحضير لقفز
- رفع القدمين والهبوط عليهما، مع الحفاظ على التوازن
- تمديد الوركين والركبتين بالكامل عند الارتفاع
- ثني الوركين والركبتين عند الهبوط

التوازن

المستوى الأساسي:

- القدرة على المشي في خط مستقيم
- القدرة على الوقوف على عارضة التوازن
- القدرة على الوقوف على قدم واحدة مدة أقل عن 10 ثوانٍ

المستوى المتوسط:

- القدرة على الوقوف على قدم واحدة مدة 10 ثوانٍ
- القدرة على المشي على عارضة توازن بعرض 4 بوصات

المستوى المتقدم:

- القدرة على الوقوف على قدم واحدة مدة أطول من 60 ثانية
- القدرة على التوازن على أطراف أصابع القدم مع إغلاق العينين مدة 10 ثوانٍ

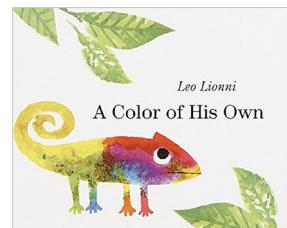
وقت القيادة (5 دقائق)

^١ تأليف "ليو ليوني" A Color of His Own (الصفحة 27 من الرابط)

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



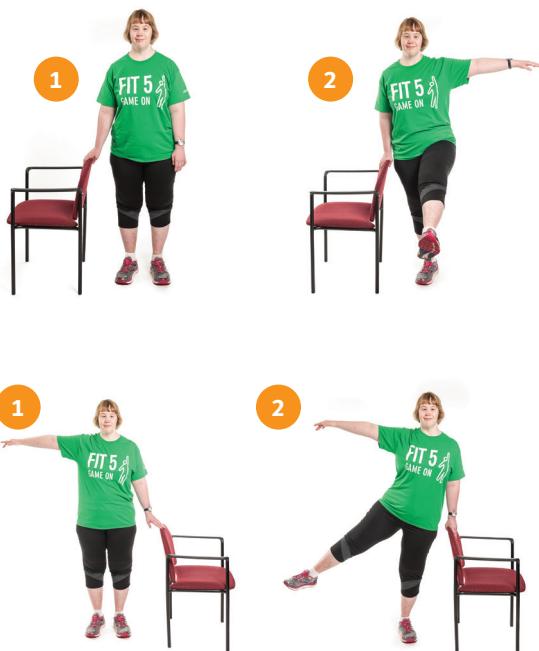
القوة والتحمل (5 دقائق)

^٢ القوة - فيديو المستوى 1 Fit 5

أو

^٣ القوة - بطاقة المستوى 1 Fit 5 (الصفحات 8-10 من الرابط)

- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



١



٢



٣

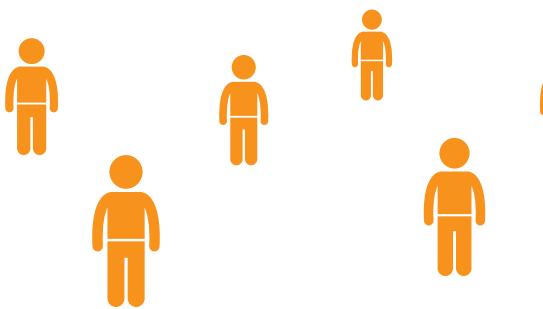
الدورة 3: إيقاع الموسيقى

١

الرقص على إيقاع الموسيقى (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

- "اليوم سنتعرف على مفهوم الإيقاع في الموسيقى."

- "سنحاول التتحقق من نبض قلوبنا لفهم مفهوم الإيقاع."

- "ضع إصبعك السبابية والوسطى على معصمك. هكذا يمكنك أن تشعر بنبضك."

- وُضح للطلبة كيفية النقر على أرجلهم بإيقاع مشابه لنبضهم.

- "يشبه نبض قلبك إيقاع الموسيقى."

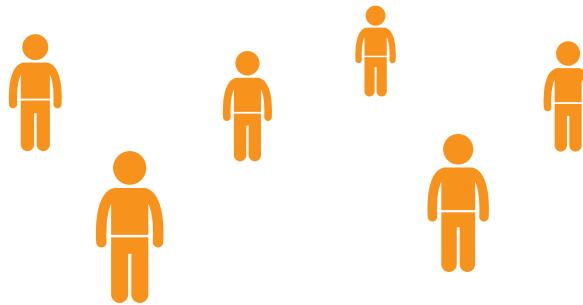
- أخبر الطلبة كيفية الاستماع إلى الإيقاع أثناء الاستماع إلى الموسيقى.

- اختر أغنية ذات إيقاع جيد واجعل الطلبة يتدرّبون على الدوس على الأرض أو التصفيق بالتزامن مع الإيقاع.

تحدي الرقص مع الموسيقى (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

"في نهاية حصتنا اليوم، سنلعب "تحدي الرقص مع الموسيقى":"

- "أثناء سماع الموسيقى، يمكنك الرقص وإظهار أفضل حركات الرقص التي تحبّها".
- "عندما تتوقف الموسيقى، عليك الوقوف ثابتاً في مكانك".
- "عندما تبدأ الموسيقى مجدداً، يمكنك العودة إلى الرقص مجدداً".
- "ابتكر حركات رقص جديدة ومتعددة وأطلق العنان لمخيلتك".

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

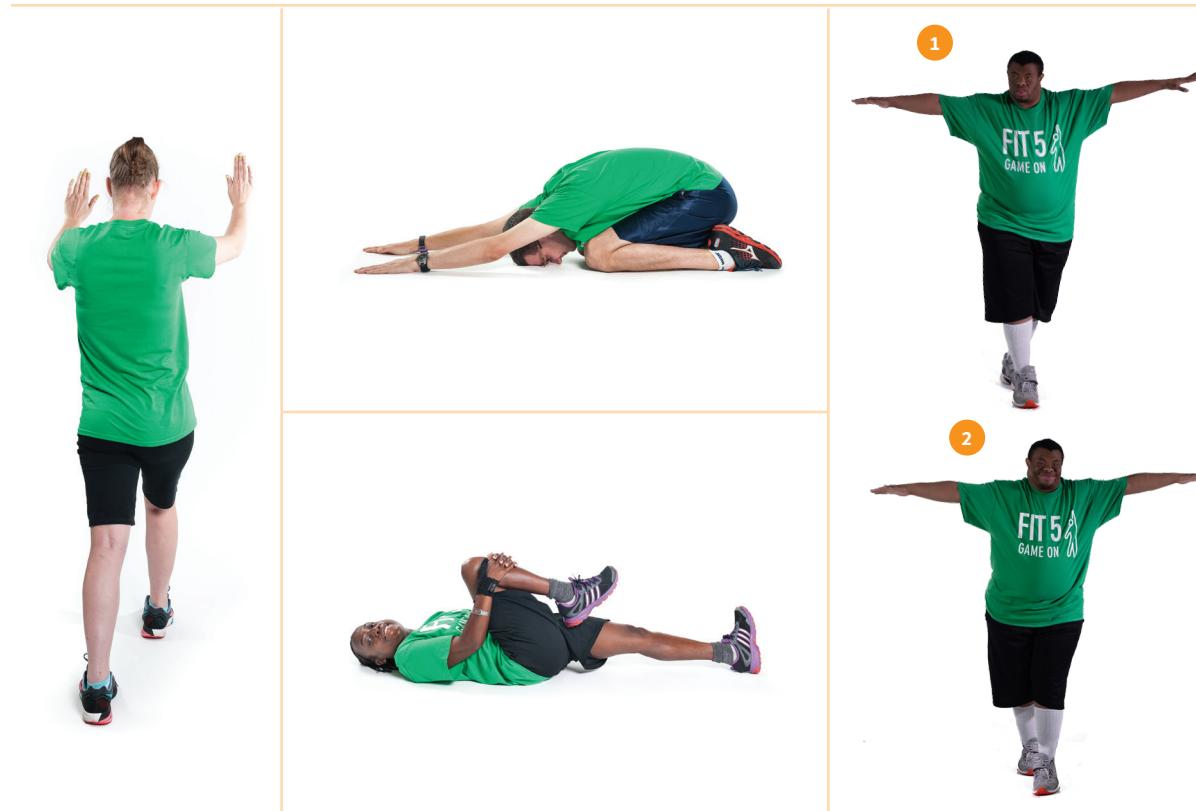
"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

٢ Fit 5 المرونة - فيديوه المستوى ١

أو

٤ Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى ١ (الصفحات ١١-١٣ من الرابط)^٢

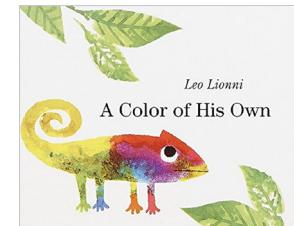
- تمديد الساقين
- وضعية الاسترخاء
- جذب الركبة إلى الصدر
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى



١



٢



وقت القيادة (5 دقائق)

¹ تأليف "ليو ليوني" (الصفحة 27 من الرابط) [A Color of His Own](#)

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً

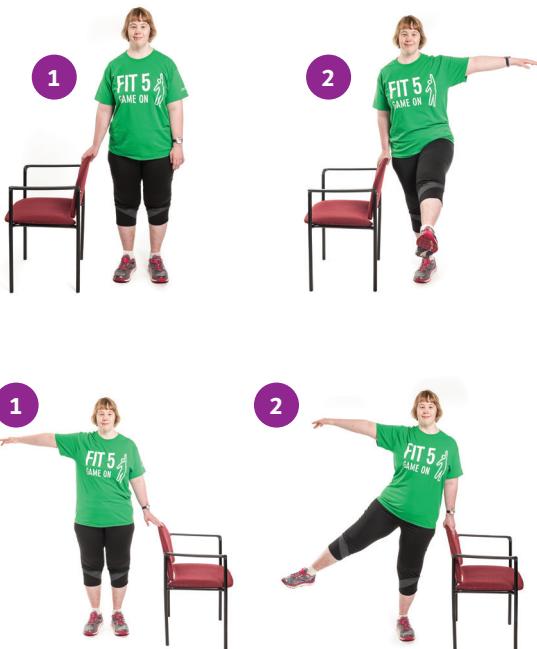
القوة والتحمل (5 دقائق)

² القوة - فيديو المستوى 1 [Fit 5](#)

أو

³ القوة - بطاقة المستوى 1 (الصفحات 8-10 من الرابط) [Fit 5](#)

- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



1



2



3

الرقص بالوشاح (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

- "في حصتنا اليوم، سنرقص بالأوشحة."

- "قبل أن نبدأ بالرقص على الموسيقى، سأقوم ببعض الحركات، وأنتم ستُقلّدوني."

- "راقبوني جيداً وحاولوا تقليل الحركات التي أقوم بها باستخدام الوشاح."

- شغل الموسيقى واترك الطلبة يعبرون عن أنفسهم من خلال الرقص بحرية وتجربة حركات مختلفة.

- أثناء تشغيل الموسيقى، ذكر الطلبة بالحركات التي تدرّبتم عليها مسبقاً، ودعهم يُضيفون هذه الحركات إلى رقصهم.

- الحركات المناسبة:

- » في اتجاه عقارب الساعة

- » عكس اتجاه عقارب الساعة

- » خطوط مستقيمة من أعلى لأسفل

- » خطوط متموجة

- » خطوط متعرجة

- » حلقات

- » ارسم مربعاً

- » ارسم مثلثاً

- » ارسم على الهواء حروفًا أو أرقاماً مختلفة

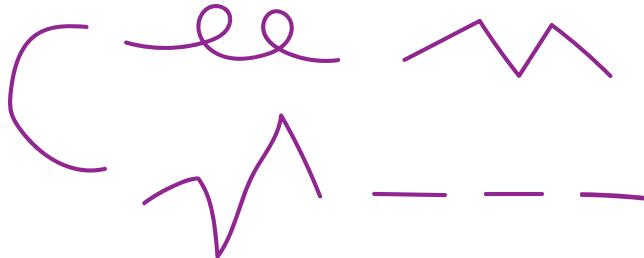
الربط بالكتابة باليد

تساعد هذه الحركات على تطوير مهارات ما قبل الكتابة لدى الأطفال، وتعزز حركاتهم الكبيرة.

المشي على الخط (5 دقائق)

الإعداد

استخدم الطباشير أو الشريط لإنشاء مجموعة من الخطوط يتبعها الطلبة



الأدوات

- طباشير أو شرائط

- "سنقوم اليوم ببعض المشي السخيف على الخطوط."

- "ستبدأ من هنا وتتمرن على الحفاظ على التوازن على طول الخطوط المختلفة."

- "عندما تصل إلى نهاية الخط، يمكنك القفز والمشي إلى الخط التالي."

- "توجد الكثير من الخطوط في هذا المسار الذي يحتوي على عقبات."

- "حاول أن تحافظ على توازنك على جميع الخطوط."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

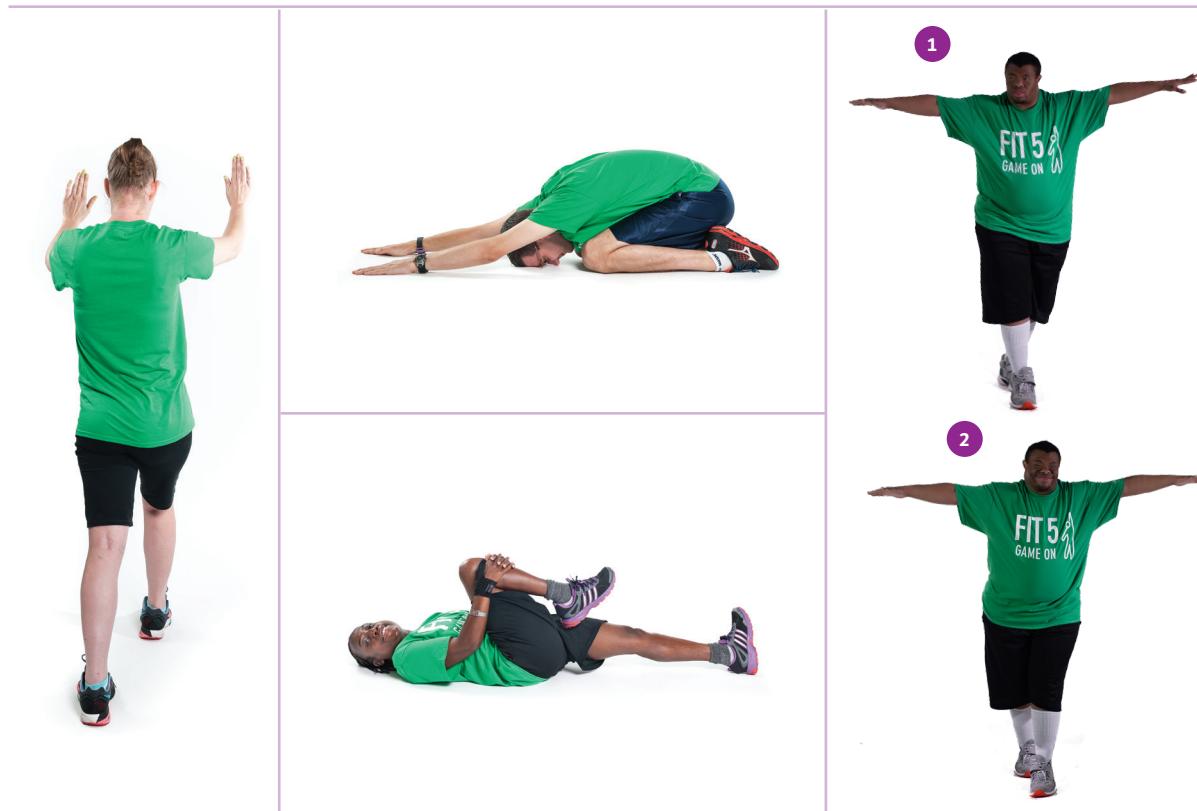
"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

المرونة - فيديوه المستوى 1¹

أو

المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

- تمديد الساقين
- وضعية الاسترخاء
- جذب الركبة إلى الصدر
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى



1

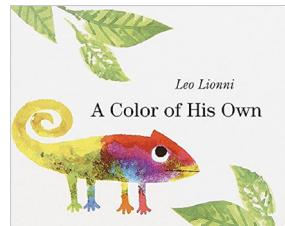


2

وقت القيادة (5 دقائق)

^١ تأليف "ليو ليوني" A Color of His Own (الصفحة 27 من الرابط)

- الدرس 1: اقرأ الكتاب
 الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
 الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



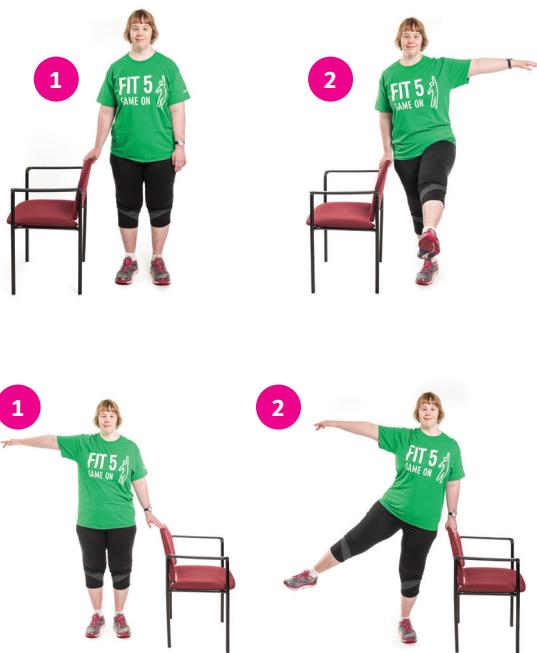
القوة والتحمل (5 دقائق)

^٢ القوة - فيديو المستوى 1 Fit 5

أو

^٣ القوة - بطاقة المستوى 1 Fit 5 (الصفحات 8-10 من الرابط)

- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



١



٢

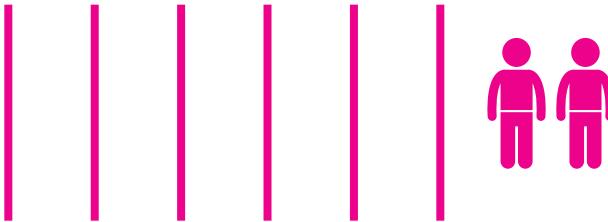


٣

القفز عبر الخطوط (١٠ دقائق)

الإعداد

ارسم 6 خطوط باستخدام شريط أو طباشير، لخضيص مجموعة من 6 خطوط لكل شراكة



الأدوات

- شريط أو طباشير

"سنتدريب اليوم على القفز عبر الخطوط."

"تمتلك أنت وشريكك مجموعة من 6 خطوط التي ستساعدكم في تدريب مهارات القفز، والخطو، والوصول، والتمدد."

"أولاً، سنتدريب على القفز من خط إلى آخر"

"استخدم قدميك معاً للقفز والهبوط على كل خط."

شجع كل شريك أو جميع الأفراد في المجموعة على المرور عبره مرة أو مرتين.

"بعد ذلك، سنحاول القفز إلى الوراء."

"تحقق إذا كنت تستطيع الهبوط على كل خط."

• جرب هذه الخيارات البديلة

» اقفز على قدم واحدة

» امشي جانبياً

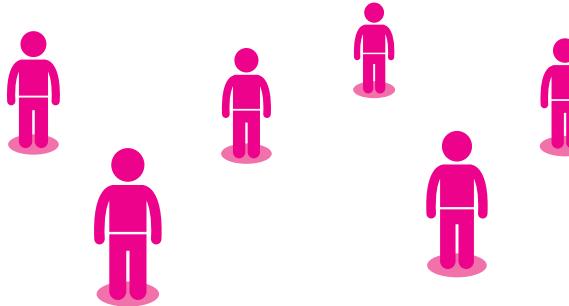
» إلى أي مدى يمكنك أن تمد جسمك؟ ضع قدميك على الخط الأول وحذّك يديك إلى الأمام لتختبر مدى قدرتك على التمدد.

» إلى أي مدى يمتد جسمك؟ استلقي بحيث تكون قدماك عند الخط الأول، لترى كم يمتد جسمك.

الأشجار في الغابة (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان على الإشارات الأرضية



الأدوات

- إشارات أرضية
- أوشحة

"يجب أن يقف كل شخص على إشارة أرضية لبدء هذا النشاط."

"سوف تقطارون بأنكمأشجار، وقد تم زرعكم على الإشارات الأرضية."

"سوف نختار بعض الطلبة ليكونوا الرياح، وسيجولون حولكم حاملين وشاحاً."

"عندما تشعر بالوشاح أو يقترب منك، تظاهر بأنك شجرة تتمايل مع الرياح."



الراحة/المرونة (٥ دقائق)

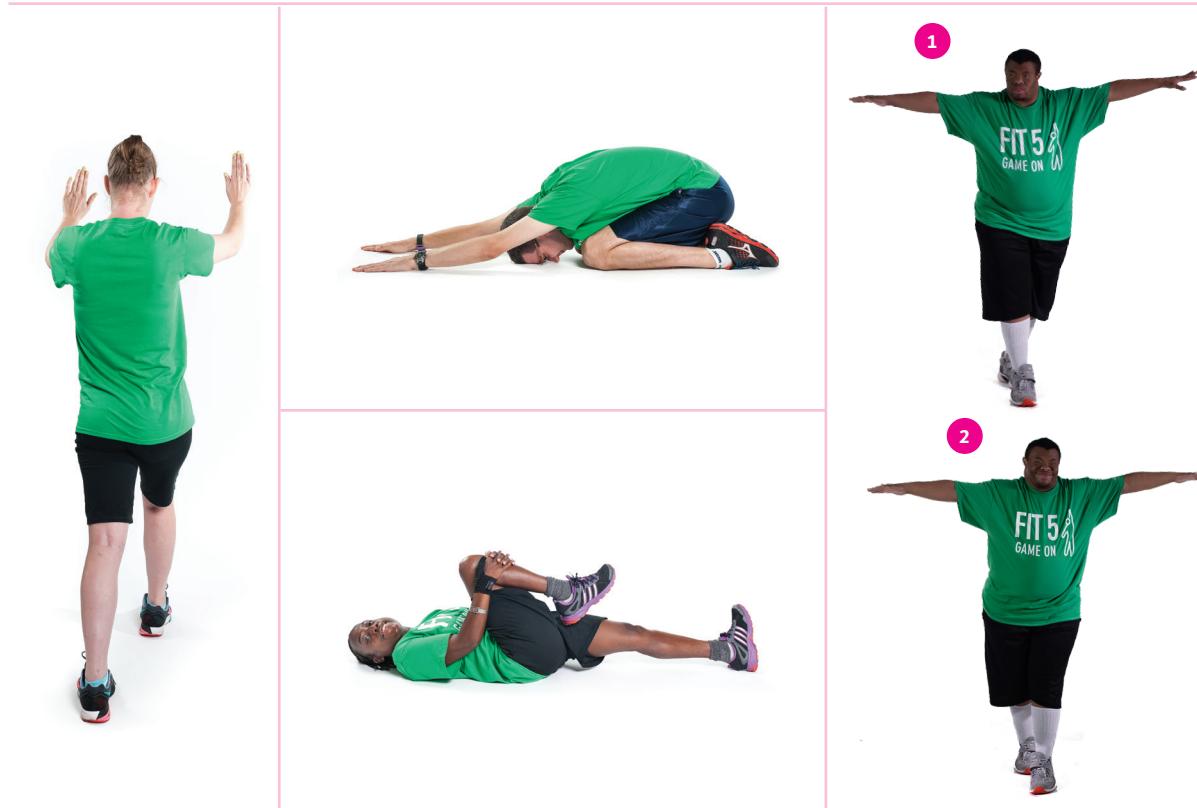
"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

١ Fit 5 المرونة - فيديو المستوى ^١

أو

٢ Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى ^١ (الصفحات ١١-١٣ من الرابط)^٢

- تمديد الساقين
- وضعية الاسترخاء
- جذب الركبة إلى الصدر
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى



١



٢

المراجعه والمواصلة في البيت

مراجعة المشي والجري

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذه الوحدة."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة التوازن والقفز."
- "تدربنا على التوازن باستخدام قدم واحدة وكلتا القدمين، وكيفية القفز عالياً وبعيداً."
- "بل وتدربنا على القفز مثل الحيوانات المختلفة."
- "دعونا نكمل الكتاب لنساعد أنفسنا على تذكر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها."

كتيب التوازن والقفز القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت النشرة الإخبارية متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش.

- عارضة توازن
- اتبع المدرب
- تمرين الخطوة، والقفزة، والامساك
- الوثب على الصخور
- الأشجار في الغابة
- الوثب كالسحالي
- القفز العالي

بطاقات مهارات التوازن والقفز الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد [هذا الفيديو²](#) لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



الوحدة الثالثة المواد القابلة للطباعة



Balance and Jumping Skills

Dear Family,

I am so pleased by the progress children have made with Young Athletes activities! We are working on our **motor, social and emotional skills**—all through play. I'm especially glad to see children having fun. Enjoying regular sport and play activities in childhood is a key part of establishing a strong foundation for lifelong physical fitness.

Currently, we're emphasizing **balance and jumping skills**. Having good balance helps a child develop confidence for jumping. Balance and jumping skills are important for many recreational activities and sports. A wide variety of Young Athletes activities focus on these skill areas, including walking heel-to-toe, walking on a balance beam, jumping forward and jumping over an obstacle. As always, we match the activities to each child's abilities to ensure success. A great way to help at home is to encourage your child to copy actions that require balance. For example, stand on tiptoes or stand on one foot and have your child imitate you. Try having your child stand on tiptoes as they brush their teeth. Just a few minutes of practice each day makes a difference!

Sincerely,

Teacher

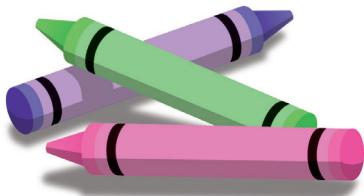


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



Healthy Habits

Go screen-free a few afternoons each week or for a certain amount of time each day. Turn off the TV and set electronics aside. Then encourage your child to draw, color, dance, listen to music, play outside or enjoy other screen-free activities. There are countless possibilities!



Benefits for All

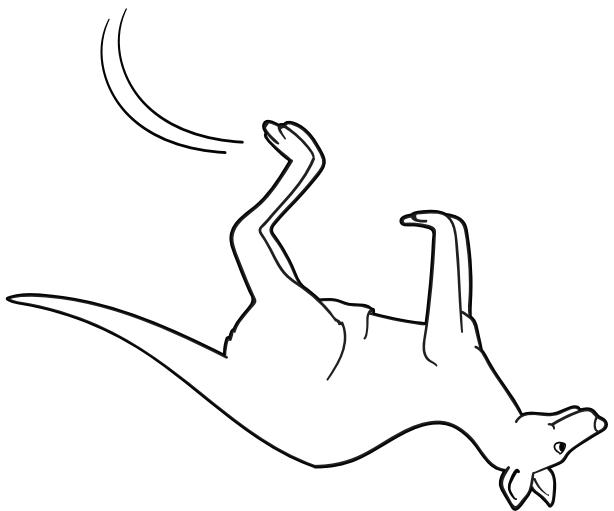
Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



Class News

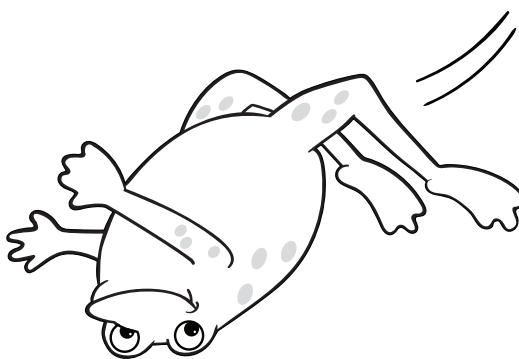
2

A kangaroo can jump.



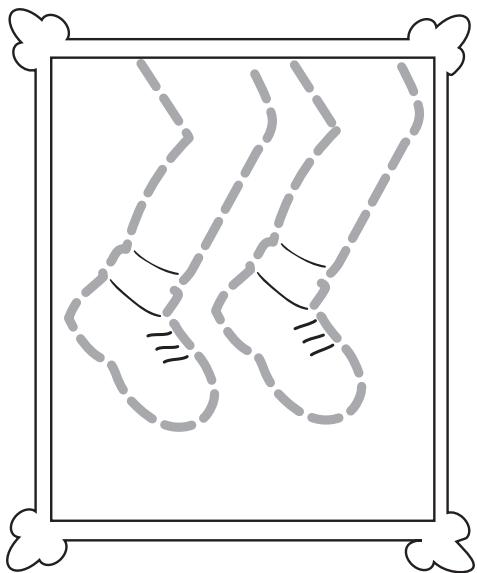
Color.

A frog can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

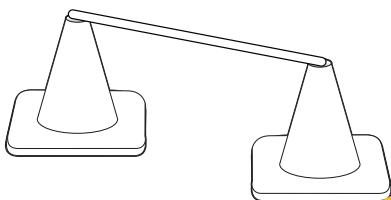
's

Let's
Practice
& Play

Name _____

Activities

Balance and Jumping



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

الوحدة 4

الأعمار 2 إلى 4 سنوات



الثبيت والإمساك

.....

الثبيت هو عندما يوقف الطفل الكرة باستخدام ساقيه أو قدميه. الإمساك هو عندما يمد الطفل يديه لاستقبال كرة زميت أو ارتدت أو تدحرجت نحوه.

يُطلب الثبيت والإمساك:

- التتبع البصري والتنسيق بين العين واليد (الوحدة الأولى: المهارات الأساسية)
- الثبات والقوة (الوحدة الأولى: المهارات الأساسية، الوحدة الثالثة: التوازن والقفز)

يُعد الثبيت والإمساك مهارتين أساسيتين في العديد من الرياضات، مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة البيسبول.



الإمساك

المستوى الأساسي:

- الراحتان مرفوعتان للأعلى، والإبهام موجه للخارج
- الذراعان ممدودتان ومتصلبتان، والأصابع مشدودة
- ثبت الكرة على جسمك
- رد فعل التجنب (يرفض التقاط الكرة)
- الحركة الجسدية محدودة، والذراعان ثابتان بينما الكرة في الهواء

المستوى المتوسط:

- راحتي اليدين متوجهتان نحو بعضهما، والإبهام مرفوعان للأعلى
- المرفقان مثنيان
- اليدان والذراعان موجهتان نحو الجسم
- انخفاض رد فعل التجنب
- يُحرك الذراعين واليدين لتناسب مسار الكرة، والعينان تركزان على الكرة

المستوى المتقدم:

- تتابع العينان حركة الكرة، في حين يتم تعديل الذراعين واليدين ليتناسبا مع مستوى الكرة في الهواء
- تمسك اليدان بالكرة في حركة متقدمة، في حين تتكيف الذراعان لامتصاص قوة الكرة غياب رد فعل التجنب

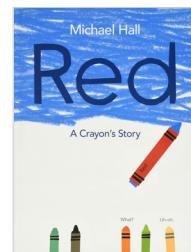
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١تأليف "مايكل هول" (صفحة 29 من الرابط)
[Red, A Crayon's Story](#)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



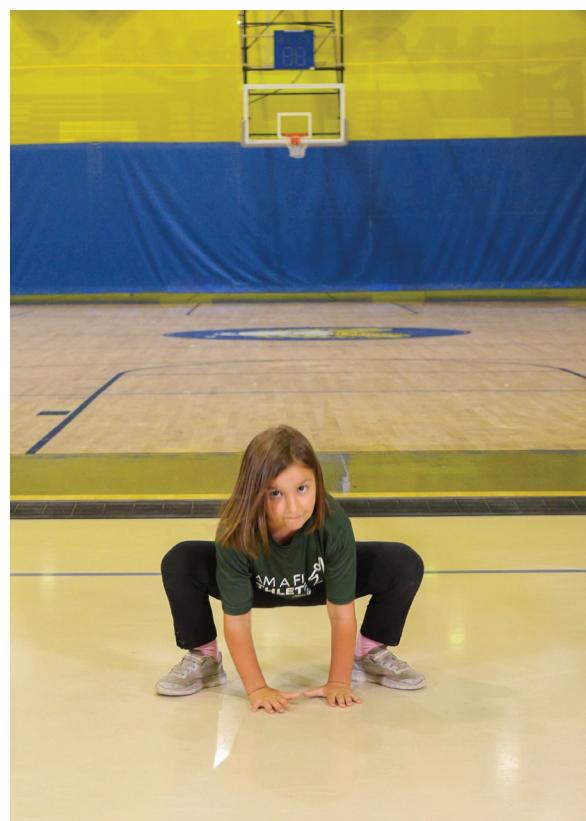
القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢القوة - المستوى ٣ [GoNoodle](#)

أو

قرفصاء الضفدع (صفحة 34 من الرابط)^٣

1. اتخذ وضعية الوقوف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين وإبقاء الذراعين ممدودتين على الجانبيين.
2. اثني ركبتيك للنزول في وضع القرفصاء ولمس الأرض بين قدميك.
3. "عد إلى وضع البداية".



١



٢



٣

التدحرج والثبيت (٥ دقائق.)

الإعداد

ضع الطلبة في ثنائيات واطلب منهم الجلوس أمام بعضهم البعض مع تمديد ساقيهما على الجانبيين بحيث تلمس أقدامهم بعضها



الأدوات

- تخصيص كرة واحدة لكل زوج

"سنتدريب اليوم على مهارة ثبيت الكرة."

"الثبيت هو عملية استخدام اليدين أو الذراعين أو أجزاء أخرى من الجسم لإيقاف حركة الكرة."

"في هذا النشاط الأول، ستتعاونون مع شريككم لتدحرج الكرة ثم ثبيتها."

"اجلس أمام شريكك مع تمديد ساقيك على الجانبيين بحيث تلمس أقدامكما."

"ستدحرج الكرة نحو شريكك، الذي سيستخدم يديه لإمساكها أو إيقافها، ثم يعيدها إليك بالتدحرج."

بعد أن يتدرّب الطّلبة على هذه المهارة، اجمعهم جمِيعًا في دائرة، واطلب منهم الجلوس مع تمديد أرجلهم وأقدامهم تلمس بعضها، ثم يمارسون مهارة تدحرج الكرة في الدائرة الكبيرة.

نشاط إضافي

اطلب من الطلبة اتخاذ وضعية الرکوع في أثناء اللعبة بهدف رفع مستوى التحدي.

نشاط تمهيدي

استخدم كرة أثقل أو أكبر من أجل مساعدة الطلبة على تحسين مهارة الثبيت قبل الانتقال إلى كرة بحجم أصغر.



الدرس ٤: الألعاب

دائرة حارس المرمى (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة بحيث تكون أقدامهم متباudeة قليلاً أكثر من المسافة بين الوركين، وتلامس قدمهم قدم الشخص الذي يقف بجانبهم



الأدوات

- كرة

"تُسمى لعبة اليوم "دائرة حارس المرمى"، وسيتولى جميعكم دور حارس المرمى."

"سنقف في دائرة بحيث تلامس أقدامنا قدم الشخص المجاور لنا."

"سأبدأ بتمرير الكرة لشخص، وإذا بدأت الكرة بالتدحرج نحو قدميك، يجب عليك ثنيتها قبل أن تمر من بين ساقيك."

"إذا مرت الكرة بين ساقيك، ستخرج من اللعبة."

بمجرد خروج طالب من اللعبة، انتظر حتى يخرج طالبان أو ثلاثة آخرون، ثم ابدأ دائرة جديدة "للمارسة" حيث لا يخرج أحد، ويمكن للطلبة الانضمام إليها بمجرد خروجهم من الدائرة الأصلية.

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

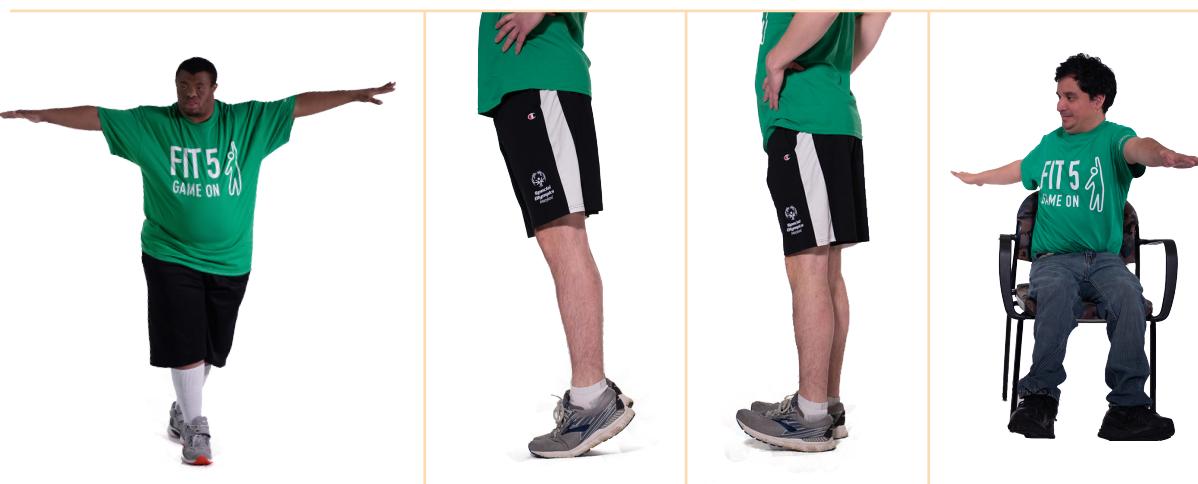
"في نهاية حصتنا اليوم، سنتدرب على بعض تمارين التوازن والتنفس لتهيئة أجسادنا وعقولنا. سنشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهيئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بتركيز."

^١ فيديو المستوى ١ للتوازن^١

أو

بطاقات المستوى ١ للتوازن (الصفحات ١٣-١٦ من الرابط)^٢

- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى
- رفع الكعبين عن الأرض
- رفع أصابع القدمين عن الأرض
- لف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



١



٢

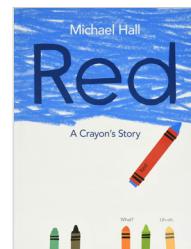
وقت القيادة (5 دقائق)

¹ تأليف "مايكيل هول" (صفحة 29 من الرابط) [Red, A Crayon's Story](#)

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (5 دقائق)

² التحمل - فيديو المستوى [Fit 5](#)

أو

³ ركلات السلطعون (صفحة 32 من الرابط) [Red, A Crayon's Story](#)

1. اجلس مع ثني ركبتيك، وضع قدميك على الأرض. ضع يديك على الأرض خلفك مع توجيهه أصاباعك نحو الخلف.
2. ارفع وركيك حتى تصبح في وضعية السلطعون.
3. ارفع ساقك اليمنى ثم انزلها، ثم ارفع ساقك اليسرى. "استمر في الركل وتبدل الساقين."



1



2



3

تمرين التدحرج (5 دقائق)

الإعداد

ضع الحلقات على جانب واحد من المكان على الأرض، في حين يقف الطلبة في صف على الجانب الآخر



الأدوات

- حلقات
- كرات

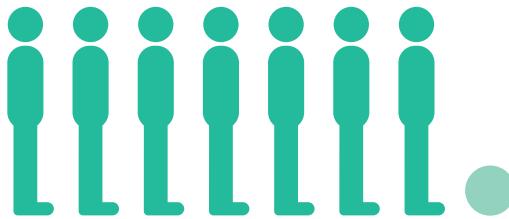
- "سنتدريب على تدحرج الكرة اليوم".
- "ستجد حلقات على الأرض، ستحاول تدحرج الكرة إلى داخل الحلقة من هذا الجانب".
- "إذا دخلت الكرة في الحلقة، وظلت ثابتة داخلها، يمكنك تركها والركض لجلب كرة أخرى غير موجودة داخل الحلقة".
- "يتمثل الهدف في إدخال جميع الكرات داخل الحلقات".

الدرس ٤: الأسبوع

فوق وتحت (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في صف واحد، جميعهم متوجهون في نفس الاتجاه مع بدء الكرة من أحد طرفي الصف



الأدوات

- كرة

- يجب أن يقف الطلبة في صف واحد، جميعهم متوجهون في نفس الاتجاه.
- سلم الكرة للطالب الذي يقف في أول الصف.
- سيمرر الطالب الأول الكرة فوق رأسه إلى الشخص الذي يقف خلفه.
- سيمرر الطالب الثاني الكرة تحت ساقيه إلى الشخص الذي يقف خلفه.
- استمر في التبديل بين التمرير فوق وتحت حتى تصل الكرة إلى نهاية الصف.
- يمكن للطالب الذي في نهاية الصف أن يركض بالكرة إلى بداية الصف ليبدأ الدورة من جديد.
- اختياري:** قسم الطلبة إلى صفين واطلب منهم التنافس ضد بعضهم لمعرفة من يستطيع إنهاء التمرين أسرع.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنتدرب على بعض تمارين التوازن والتنفس لتهيئة أجسادنا وعقولنا. سنُشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهيئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بتركيز."

¹ فيديو المستوى 1 للتوازن Fit 5

أو

² بطاقات المستوى 1 للتوازن (الصفحات 13-16 من الرابط) Fit 5

- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى
- رفع الكعبين عن الأرض
- رفع أصابع القدمين عن الأرض
- لف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



1



2

وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "مايكل هول" (الصفحة 29 من الرابط)^١

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ القوة - المستوى ١: GoNoodle

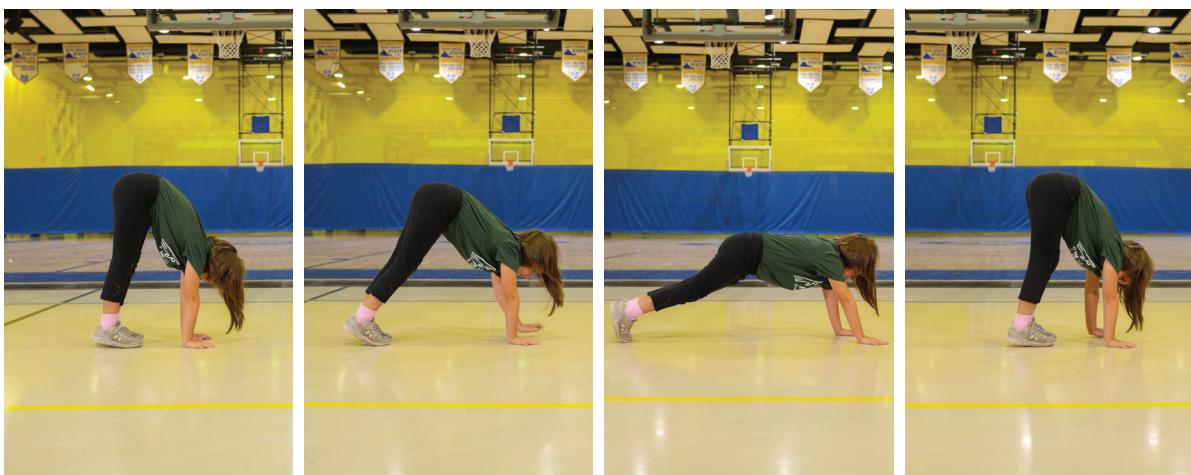
أو

تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)^٣

- .١. "قف مع جعل قدميك متبعدين بقدر عرض كتفيك. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض.
"حافظ على انحناء ركبتيك قليلاً"."

.٢. "امش بيديك إلى الأمام حتى تصلك إلى وضعية اللوح."

.٣. "حرك قدميك للخلف حتى تلتقي بيديك."



١



٢



٣

الإمساك بالكرة المنخفضة (٥ دقائق)

الإعداد

اطلب من الطلبة الوقوف في صف، متوجهين نحو شريكهم، مع توفير كرة واحدة لكل ثلثي من الطلبة



الأدوات

- كرة واحدة لكل ثلثي من الطلبة

"سنواصل اليوم التدريب على مهارة إمساك الكرة."

"سوف نتدرب أيضاً على بعض المهارات الاجتماعية بالتوازي مع هذا النشاط."

"لنبدأ بالوقوف أمام شريكك وتقديم نفسك له."

أنا متأكد أنكم تعرفون بعضكم بعضاً بالفعل، لكن هذه فرصة جيدة للتدريب. يمكنك أن تقول

"مرحباً، اسمي _____".

دعوا كل شريك يبدأ بتعريف نفسه أمام الآخر.

"الآن، سنتمرين على رمي الكرة عند مستوى الخصر أو أقل."

"عند إمساك الكرة، تأكد من أن أصابعك موجهة لأسفل وذراعيك ممدودتان."

دع الطلبة يتدرّبون مع شركائهم لمدة بضع دقائق، من خلال رمي الكرة وامساكها.

بعد بضع دقائق، أعطِ الإشارة للتوقف، ثم قل: "حان الآن وقت التدوير والانتقال إلى التمارين الجديد."

"سوف تتحرك إحدى الصنوف إلى اليمين لكي يكون لديك شريك جديد. "قبل أن تدور، يمكنك قول "أراك لاحقاً" لشريكك."

اطلب من الطلبة الاستمرار في ممارسة مهاراتي الإمساك والرمي.

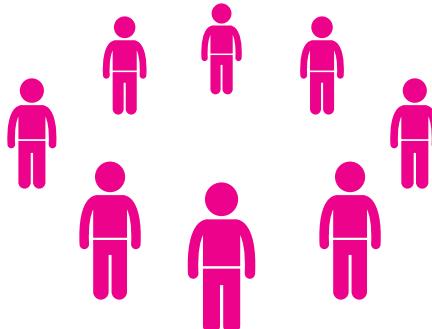


الدرس ٤: الأسبوع

الكرة الدائرية (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



الأدوات

٢ إلى ٤ كرات

- "يسُمِّي نشاط اليوم "الكرة الدائرية"."

- "سأبدأ بتمرير الكرة للشخص الذي بجانبي."

- "بمجرد أن يمسكوا بالكرة، سيتوجهون نحو الشخص الذي بجانبهم ويرمونها إليه."

- "عندما تصبح الكرة في منتصف الدائرة، سأضيف كرة أخرى إلى الدائرة، لذا تأكدوا من الانتباه إلى مكان الكرة."

- زيادة حجم الدائرة لتوفير تحدي أكبر للطلبة.

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنتدرب على بعض تمارين التوازن والتنفس لتهيئة أجسادنا وعقولنا. سنُشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهيئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بتركيز."

١ Fit 5 فيديو المستوى للتوازن

أو

٢ Fit 5 بطاقات المستوى للتوازن (الصفحتان ١٣-١٦ من الرابط)

- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى
- رفع الكعبين عن الأرض
- رفع أصابع القدمين عن الأرض
- لف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



١



٢

المراجعه والمواصله في البيت

مراجعة مهارات التثبيت والإمساك

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذه الوحدة."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة التثبيت والإمساك."
- "لقد سعينا إلى تعزيز المهارات التي تعد أساساً لمجموعة متنوعة من الرياضات، مثل كرة السلة، وكرة البيسبول، وكرة القدم."
- "سنستمر في التدرب على هذه المهارات خلال الفترة المتبقية من العام."
- "لمساعدتنا على تذكر ما تعلمناه، سنصنع كتيباً صغيراً يمكنكم أخذه إلى المنزل لمناقشة مهارات التثبيت والإمساك".

كتيب المهارات الأساسية قابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت النشرة الإخبارية القابلة للطباعة متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش.

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

- التدرج والتثبيت
- تدريب حارس المرمى
- إمساك الفقاعة
- إمساك بالكرة الكبيرة
- إمساك بالكرة المنخفضة
- إمساك بالكرة العالية
- إمساك بعد الارتداد
- الكرة الدائرية



1

بطاقات مهارات التثبيت والإمساك الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد هذا الفيديو² لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



2

الوحدة الرابعة المواد القابلة للطباعة



Trapping and Catching Skills

Dear Family,

Our Young Athletes activities continue to be wonderful learning experiences. We've been walking, running, balancing, jumping and more. Now we're introducing **trapping and catching skills**. Trapping is stopping a ball with the body and not hands, while catching is stopping a ball with just hands. Both skills require **strength, balance and hand-eye coordination**. That sounds complex, but we start with basic activities and build on each child's success. There is no failure in Young Athletes; we encourage children to have fun as they try new skills.

When it comes to fun, catching bubbles tops the list for many young children. Playing with bubbles is an entertaining activity for the entire family. It's also a no-fail way to strengthen hand-eye coordination. Blow bubbles toward your child and invite him or her to catch them. Ask your child to try catching bubbles with two hands and then with one. To reinforce language skills, say "Pop!" when a bubble bursts and "Splat!" when a bubble touches the ground. Playtimes like this are not only memorable for everyone involved, but they also help your child develop valuable skills.

Sincerely,

Teacher



Children need strength and balance to trap and catch a ball.



Healthy Habits

Playtime is even more enjoyable for a child when others join in. Invite siblings and other children in your community to play. There's no need for expensive equipment; just grab a ball or two and have children roll, toss and bounce. Everyone benefits by getting fit, learning acceptance, and gaining group play skills such as sharing and taking turns.



Lessons for Life

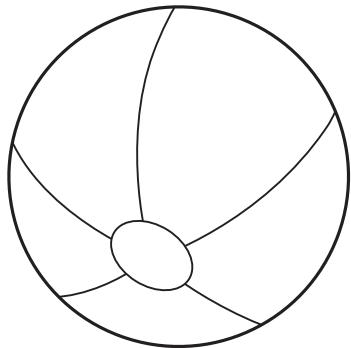
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity and friendships.



Class News

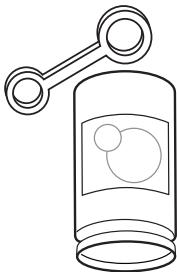
2

I can catch a big ball.



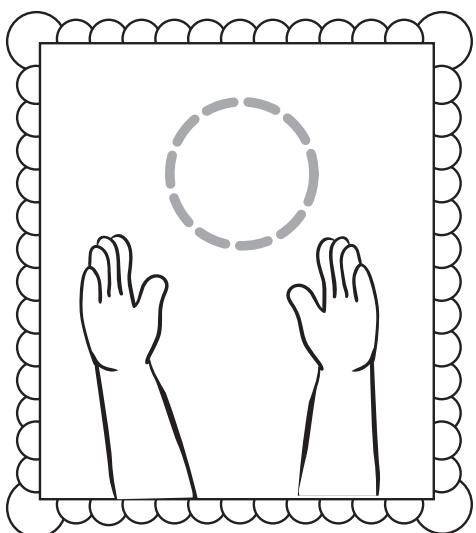
1

I can catch a bubble.



Color.

Trace.



I like to play catch!

3

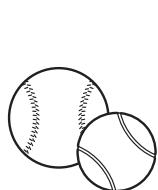
Name _____

's

Let's
Practice
& Play

Activities

Trapping and Catching



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



الوحدة 5

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

الرمي

يتطلب الرمي القوة، والمرنة، والتوازن، والتناسق. تبدأ مرحلة تطوير مهارات القبض والإفلات بتمرين رمي كرة خفيفة ومتوسطة الحجم من الأسفل باستخدام اليدين. إحدى القواعد الأساسية لتحديد ما إذا كانت الكرة بالحجم المناسب هي أن يتمكن الطفل من رفعها بسهولة فوق رأسه باستخدام اليدين. بعد ذلك، ننتقل للرمي باستخدام اليدين من فوق الرأس، ثم الرمي باستخدام يد واحدة. يعد الرمي مكوناً أساسياً في العديد من الرياضات، وسيتمكن إتقانه الأطفال من الشعور بالراحة عند المشاركة في حصص التربية البدنية والألعاب في فترات الاستراحة.



الرمي

المستوى الأساسي:

- تمسك الكرة في راحة اليد، مع تمدد الأصابع لإطلاقها
- تحدث الحركة عن طريق ثني الكوع دون دوران الجذع
- يبقى الجذع مواجهًا نحو الهدف دون دوران
- تستمرة الحركة إلى الأمام والأسفل مع ثني الجسم عند الخصر
- لا يحدث انتقال للوزن، وتظل القدمين ثابتتين في مكانهما

المستوى المتوسط:

- تتحرك الذراعان إلى الوراء وإلى الجانبين خلف الرأس
- يدور الجذع والكتف نحو الجهة التي سيتجه إليها الرمي، استعداداً للحركة
- تستمرة الحركة مع انحناء الجذع، ويتحرك الجسم والذراع للأمام

المستوى المتقدم:

- تتحرك الذراع إلى الوراء والأعلى في أثناء الاستعداد، ثم يمتد المرفق بالكامل لإطلاق الكرة
- ينتقل الوزن إلى القدم الخلفية، استعداداً للرمي
- يحدث دوران للجذع بالكامل
- تستمرة الحركة مع تحريك الوركين، والجذع، والذراع

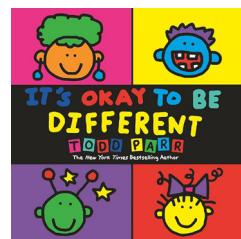
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "تود بار" (صفحة 32 من الرابط) [It's Okay to be Different](#)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ التحمل فيديو المستوى [Fit 5](#)

أو

^٣ التحمل - بطاقات المستوى [2](#) (صفحات 19-21 من الرابط) [Fit 5 التحمل - بطاقات المستوى 2](#)

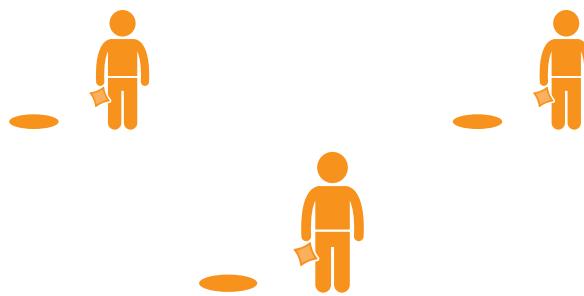
- القفز بالتناوب بين الجانبين
- الجري في المكان
- الصعود خطوة بخطوة



الرمي من الأسفل باستخدام اليد (٥ دقائق)

الإعداد

ينبغي على الطلبة وضع إشارة على الأرض على بعد خطوات منك، مع الإمساك بوسادة



الأدوات

- إشارات أرضية
- وسادة

"سنتعلم اليوم كيفية الرمي من الأسفل."

"سنستخدم هذه المهارة في العديد من الأنشطة المتنوعة."

• شرح معنى اليد المهيمنة.

"تتمثل الخطوة الأولى في الرمي من الأسفل في إمساك الكرة باليد المهيمنة، ثمأخذ خطوة للأمام باستخدام قدمك المعاكسة."

"أرجع ذراعك إلى الوراء، ثم حركها للأمام وأطلق الوسادة في أثناء تحريك يدك للأمام."

"في النهاية، وجه يدك نحو الاتجاه الذي ت يريد أن تتحرك فيه السادة."

• "دعونا نمارس رمي الوسادة من الأسفل."

"ضع العلامة على الأرض على بعد خطوات منك، وحاول رمي الوسادة لتسقط عليها."

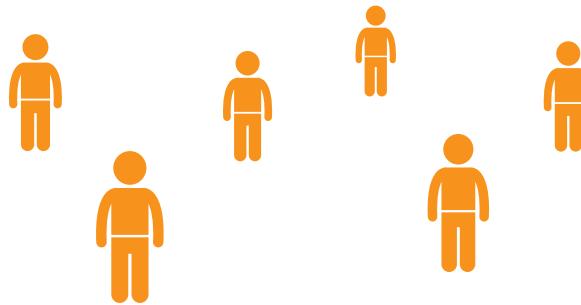
• "في أثناء التدريب، حرك الإشارة قرّباً وبعدًا عنك."



لعبة "اللمس والتجميد": الرمي من الأسفل باستخدام اليد (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- وسائل

"سنختتم درسنا اليوم بلعبة اسمها 'اللمس والتجميد'."

"سيؤدي طالبان دور المطاردين في اللعبة."

"إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك."

"سيكون لدينا طالبان آخرين يمكنهما مساعدتك على العودة للحركة بعد التثبيت."

"في هذه اللعبة، سيحمل الطلبة الذين يمكنهم إعادةك للحركة وسادة."

"سيديرون إليك الوسادة من الأسفل إذا كنت مثبتًا."

"إذا أمسكت بها، ستعود إلى الحركة."

"إذا سقطت منك، سيستمرون في رميها إليك حتى تتمكن من الإمساك بها وتعود إلى الحركة."



الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

١ المرونة فيديو المستوى ٣ Fit 5

أو

٢ المرونة - بطاقات المستوى ٣ Fit 5 (الصفحتان ٤١-٤٢ من الرابط)^٢

- تمدد الورك في وضع الركوع
- تمدد الفراشة
- تمدد العضلة ثلاثية الرؤوس



١



٢

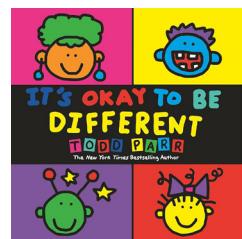
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "تود بار" (صفحة 32 من الرابط) [It's Okay to be Different](#)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ التحمل فيديو المستوى [Fit 5](#)

أو

^٣ التحمل - بطاقات المستوى [Fit 5](#) (صفحات 19-21 من الرابط)

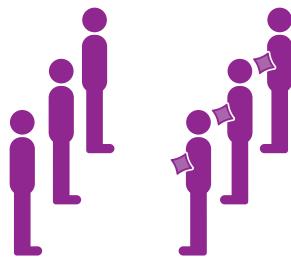
- القفز بالتناوب بين الجانبين
- الجري في المكان
- الصعود خطوة بخطوة



البطاطا الساخنة (٥ دقائق)

الإعداد

ينبغي أن يكون لكل طالب شريك، ويواجه كل منهما الآخر، ما يؤدي إلى تشكيل خطين متوازيين. أعط كل ثنائي وسادة واحدة.



الأدوات

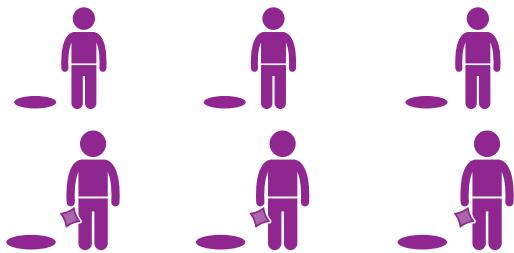
- وسائل

- تُسمى لعبة اليوم "البطاطا الساخنة".
- "سوف ترميان أنت وشريكك الوسادة من الأسفل تجاه بعضكم البعض في أثناء تشغيل الموسيقى".
- "عند توقف الموسيقى، يجب على الجميع التوقف عن رمي الوسائد والثبات في مكانتهم".
- "يجب أن يؤدي الشخص الذي يمسك الوسادة عند توقف الموسيقى ٥ حركات قفز".

جووكسي (٥ دقائق)

الإعداد

ينبغي أن يتعاون الطلبة في ثانويات، ويقفوا في صفين متوازيين أمام بعضهما البعض، مع وضع إشارة أرضية أمام كل طالب، ووسادة واحدة لكل ثانوي



الأدوات

- إشارات أرضية
- وسادة

"سنتدريب على بعض المهارات التي تُستخدم في لعبة "جووكسي". تنتهي هذه اللعبة إلى منطقة من مناطق أفريقيا."

"في لعبة "جووكسي"، تتبادل الفرق الأدوار في رمي الأوتاد باتجاه الوتد المستهدف. يحصل الفريق الذي يقترب وتد من الهدف على النقاط".

"سنتدريب اليوم على الرمي من الأسفل، ويعُد أسلوب الرمي المستخدم في هذه اللعبة."

"تتمثل مهمتك في رمي الوسادة من الأسفل لتقرب من الإشارة الأرضية بأكبر قدر ممكن."

"بمجرد أن يرمي شريكك الوسادة باتجاه الإشارة الأرضية، يتقدم الشريك الآخر ليلتقطها ويعيد رميها."

 يُعتقد أن لعبة جووكسي نشأت في منطقة رأس الرجاء الصالح بجنوب إفريقيا. كان الناس في الماضي يستخدمون الدبابيس الخشبية التي تربط أطواق عرباتهم التي تجرها الثيران كأوتاد للرمي.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

1 المرونة فيديو المستوى 3 Fit 5

أو

2 المرونة - بطاقات المستوى 3 Fit 5 (الصفحتان 41-42 من الرابط)

- تمدد الورك في وضع الركوع
- تمدد الفراشة
- تمدد العضلة ثلاثية الرؤوس



1



2

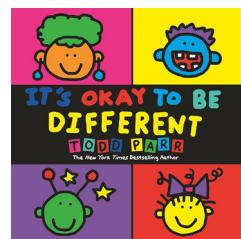
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "تود بار" It's Okay to be Different

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ التحمل فيديو المستوى ٢ Fit 5

أو

^٣ التحمل - بطاقات المستوى ٢ Fit 5

- القفز بالتناوب بين الجانبين
- الجري في المكان
- الصعود خطوة بخطوة



١



٢



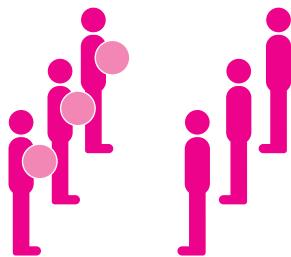
٣



الرمي من الأسفل باستخدام اليدين (٥ دقائق)

الإعداد

قسم الطلبة إلى أزواج يقفون وجهاً لوجه، ليصطفوا في خطين متوازيين، مع كرة واحدة يتشاركها كل ثالثي



الأدوات

- كرة ملاعب

"سنتدريب على مهارات الرمي هذا الأسبوع".

"سيبدأ نشاطنا الأول بتجربة الرمي من الأسفل باستخدام اليدين".

"قف أمام شريكك، أمسك الكرة بين يديك، وارمها من الأسفل نحو شريكك."

"سيتدرّب شريكك على الإمساك بها ثم يعيد رميها مستخدماً يديه معاً".

"تدرب على هذا لمدة دقائق قليلة، ثم سنجعل المسافة التي ترمي إليها أطول".

"تراجع خطوة إلى الوراء ثم ارمي الكرة مرة أخرى".

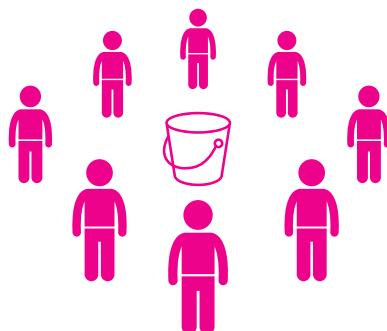
"لاحظوا إلى أي مدى يمكن لكل منكم الابتعاد عن الآخر، في حين لا يزال بإمكانكم إمساك بالكرة".



التسديد والتسجيل في كرة السلة (٥ دقائق)

الإعداد

يجب أن يقف الطلبة في دائرة كبيرة حول دلو أو حلقة



الأدوات

- كرة
- سلة/حلقة/دلو

"سنتمرن اليوم على مهارات الرمي من خلال لعبة تُسمى 'التسديد والتسجيل في كرة السلة'."

"أمسك بسلة، وأنتم ستسعون لتسديد الكرة داخل السلة عندما يحيط دور كل واحد منكم."

"لنبدأ، سأعطي كل واحد منكم رقمًا."

"عندما أذكر رقمًا، ستتمرون الكرة بنفس عدد المرات حول الدائرة."

"من يحصل على الكرة في النهاية سيحصل على فرصة لرميها في السلة ليتحقق نقطة."

"سنستمرة في اللعب حتى يحقق أول شخص ثلات نقاط."

"ثم سنبدأ اللعبة من جديد."

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

١ المرونة فيديو المستوى ٣ Fit 5

أو

٢ المرونة - بطاقات المستوى ٣ Fit 5 (الصفحتان ٤١-٤٢ من الرابط)

- تمدد الورك في وضع الركوع
- تمدد الفراشة
- تمدد العضلة ثلاثية الرؤوس



١



٢

مراجعة مهارات الرمي

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذا الشهر."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدرينا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة الرمي."
- "تدرينا على رمي الكرة داخل السلة أو الحلقة، كما استخدمنا الوسائل للرمي نحو الأهداف. يُستخدم الرمي في العديد من الرياضات المختلفة!"
- "دعونا نكمل الكتاب لنساعد أنفسنا على تذكر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها."

كتيب الرمي القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكن القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت النشرة الإخبارية متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش:

- البولينغ
- نفق القططار
- الرمي من الأسفل باستخدام اليدين
- الرمي من الأسفل باستخدام يد واحدة
- الرمي من فوق الرأس باستخدام اليدين
- الرمي من فوق الرأس باستخدام يد واحدة
- تمرين التصويب نحو الأهداف
- التسديد والتسجيل في كرة السلة

بطاقات مهارة الرمي الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد هذا الفيديو² لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



ملاحظات إضافية

- ### نصائح تعليمية لتحقيق النجاح
- ترتبط مهاراتي الرمي والإمساك ارتباطاً وثيقاً، لذلك ستتجد نفسك غالباً تتدرب عليهما في نفس الوقت.
 - سيقف الرامون الجدد بأقدام متوازية، بغض النظر عن طريقة الرمي، سواء كانت من الأسفل أو فوق الرأس.
 - لتطوير مهارة الرمي، شجع الطالب على الوقوف بحيث تكون قدميه متبعادتين بعرض الوركين مع تقدم إحدى القدمين قليلاً ما يسمح بتحريك الوزن ودوران الجذع. يمكن استخدام إشارات أرضية بهدف تشجيع الطلبة على الوقوف بوضعية صحيحة للقدمين.
 - يتحسن أداء الطالب في الرمي عندما يبدأ الذراع بالحركة للأمام، والانثناء عند المرفق، ثم الاستقامة عند إطلاق الكرة. يتحرك المعصم أيضاً إلى الأسفل عند إطلاق الكرة.
 - شجع الطالب على رفع كوعه ووضع يده قرب أذنه لبدء الرمي فوق الرأس.
 - إذا واجه الطالب صعوبة في إطلاق الكرة، شجعه على ممارسة مهارة الإمساك والإطلاق باستخدام كيس صغير أو كرة تنس، أو التدرب على الإطلاق داخل حلقة أو دلو.
 - اجعل قدمك اليسرى تتقدم خطوة إلى الأمام عندما تُستخدم يدك اليمنى للرمي. اجعل قدمك اليمنى تتقدم خطوة إلى الأمام عندما تُستخدم يدك اليسرى للرمي.

الوحدة الخامسة المواد القابلة للطباعة



Throwing Skills

Dear Family,

Playing ball is a favorite pastime for many children, and it's a fabulous way to increase physical fitness. That's why I'm excited that our current Young Athletes focus is **throwing skills**. We're teaching children how to grip a ball and let go of it—key skills they'll use in sport and recreational activities when they are older. Being good at throwing helps children feel more comfortable joining in games with friends.

A great thing about this skill area is that it lends itself to **social interactions** and personal connections. Invite family members or children in the neighborhood to play catch. Older children or those with more advanced sport skills can be great models for your child. To ensure that your child achieves success throwing, try using different-size balls. If your child can easily lift a ball over his or her head with two hands, the ball is a good size. Foam balls are especially easy for young children to grip. You'll find that catching and throwing are such closely related skills, some games provide practice with both. Enjoy sharing in playtime at home and watching your child's skills grow!

Sincerely,

Teacher



Healthy Habits

Set the stage for nutritious food choices by talking about healthy foods during playtime. As you and your child toss a ball back and forth, name favorite healthy foods. Or tape pictures of fruit on the wall at various heights to serve as targets.



Apples



Oranges



Confidence Booster

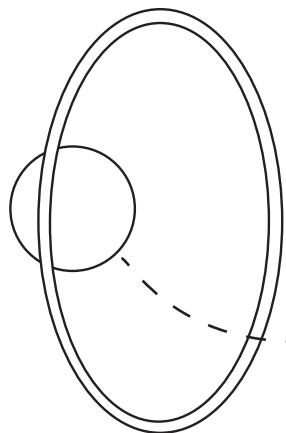
As children gain motor skills through Young Athletes activities, they also progress in social and emotional learning. They become more confident and enthusiastic. They play better with others and learn skills that they will use in school.



Class News

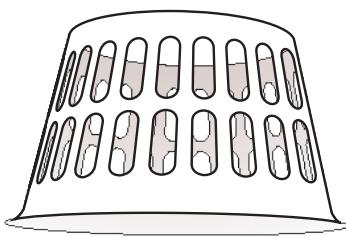
2

The ball goes through.

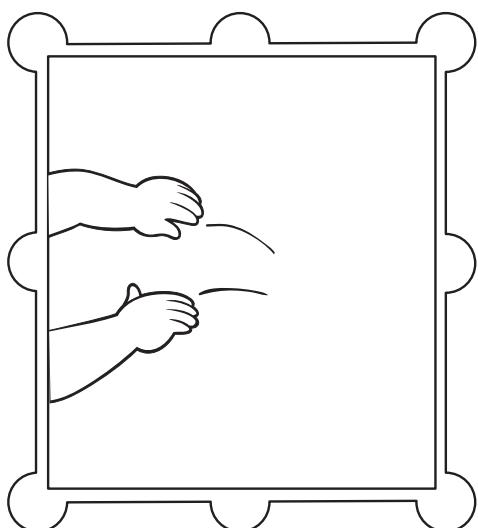


1

The ball goes in.



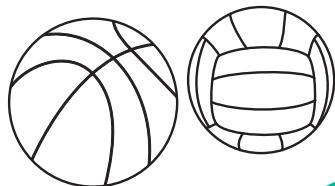
Draw the ball.



I can throw a ball.

3

Activities Throwing Skills



 Special Olympics
Young Athletes

's

Name _____



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

الوحدة السادسة

الأعمار 2 إلى 4 سنوات



ابايف بابايد

يُجَسِّدُ "ابايف بابايد" روح الملاهي والترفيه، حيث يُتيح للأطفال من سن 2 إلى 4 سنوات ممارسة الرياضة واللعب في بيئة آمنة ومحفزة. يُقدّم البرنامج مجموعة متنوعة من الألعاب والأنشطة التي تتناسب مع قدرات الأطفال الصغار، مثل التنس، والكرة الطائرة، والجري، والسباحة، والألعاب الجماعية. يهدف "ابايف بابايد" إلى تعزيز الصحة البدنية والنفسية للأطفال، وتنمية مهاراتهم الأساسية، وتحفيزهم على الحركة والابتكار.

يتطلب إلتحاق بـ "ابايف بابايد" حضور طفل في سن ما بين 2 و4 سنوات، إتقان لغة الأم (الإنجليزية)، وحضور اجتماعي وذكي.

- تنسيقية حركات الاتزان وابايد.
- الاتزان وابايد.
- الاتزان وابايد.
- اباد.



الضرب باليد

المستوى الأساسي:

- ينظر نحو الجهة التي يوجد فيها الجسم
- يبقى الجذع ثابت، دون أي حركة دوران
- تظل الأقدام ثابتة في مكانها
- تُستخدم القوة النابعة من تمديد الذراعين بدلاً من الاعتماد على القوة المركزية للجسم أو حركة الدوران

المستوى المتوسط:

- إجراء بعض الإعداد عن طريق السحب الخلفي استعداداً للحركة
- يتوجه الجذع نحو الجانب استعداداً لتنفيذ الضربة
- تحدث حركة دوران طفيفة في الجذع
- يتوازن الجسم بتحريك الوزن نحو الاتجاه المناسب قبل تنفيذ الضربة
- تأتي القوة من مد الذراعين مع حركة دوران الجسم

المستوى المتقدم:

- إجراء كامل الإعداد عن طريق السحب الخلفي استعداداً للحركة
- يتوجه الجذع إلى الجانب استعداداً للضربة
- يبدأ الدوران من الوركين ثم يتحرك نحو الجذع
- ينتقل الوزن إلى القدم الخلفية في أثناء السحب الخلفي، ثم إلى القدم الأمامية عند لحظة ملامسة الكرة

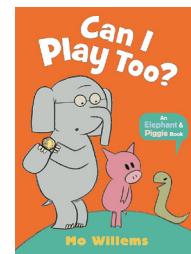
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ مو ويليمز *Can I Play, Too?* (الصفحة 35 من الرابط)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختبر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ GoNoodle: التحمل - المستوى ١

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)^٣

١. ”قف مع وضع قدميك معاً.“

٢. ”اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء.“



١



٢



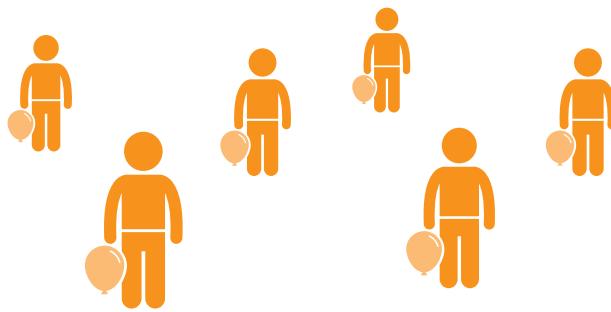
٣

الدرس ٩: الأسبوع

ضرب البالون (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

- "هذا الأسبوع سنتدرب على مهارة تُسمى الضرب."

- "عند الضرب، نستخدم أشياء مختلفة، مثل اليد، أو المضرب، لضرب أشياء أخرى، مثل الكرة أو باللون."

- "أثناء الضرب، من المهم أن تُرکّز عينيك على الشيء الذي تُريد ضربه، فهذا يُساعدك على التركيز وأداء الحركة بشكل صحيح."

- "اليوم سنبدأ بضرب بالون."

- "افتح يدك وحاول ضرب البالون بها لأعلى في الهواء بأقصى قوة لديك."

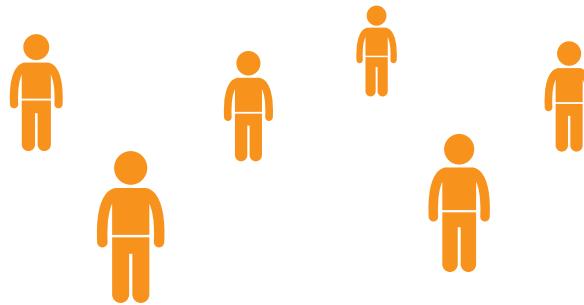
- "انظر كم مرة يمكنك القيام بذلك دون أن يسقط البالون على الأرض."

الدرس ٩: الأسبوع ٦

ضرب البالونات الجماعي (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- بالون أو كرة شاطئ

- "الآن بعد أن تدرينا على ضرب البالون بمفردنا، والآن سنتعاون معًا كفريق واحد لنجاول إبقاء العديد من البالونات في الهواء دون أن تلمس الأرض."
- "لننجذ هذه المهمة، علينا التواصل والعمل الجماعي."
- "سأبدأ برمي بالون واحد إلى المجموعة، ثم سأضيف المزيد من البالونات تدريجياً."
- "دعونا نرىكم عدد البالونات التي يمكننا إيقاؤها جمیعاً بعيداً عن الأرض.."

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

١ المرونة فيديو المستوى ٢ Fit 5

أو

٢ المرونة - بطاقات المستوى ٢ (الصفحات ٢٦-٢٨ من الرابط)

- تمديد عضلة الفخذ الأمامية
- تمديد معدّل للعضلات الخلفية للقدم
- تمديد عضلات الصدر



١



٢

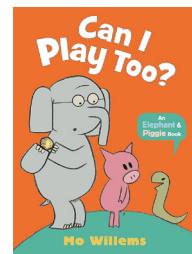
وقت القيادة (5 دقائق)

¹ [مو ويليمز](#) (صفحة 35 من الرابط) *Can I Play, Too?*

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً

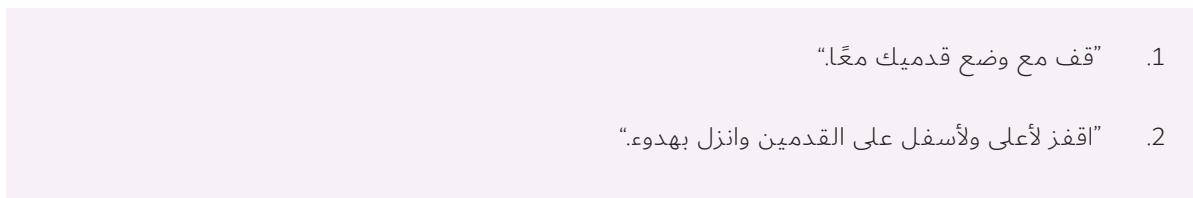


القوة والتحمل (5 دقائق)

² [التحمل - المستوى 1](#) *GoNoodle*

أو

[القفز على قدمين](#) (صفحة 10 من الرابط)³

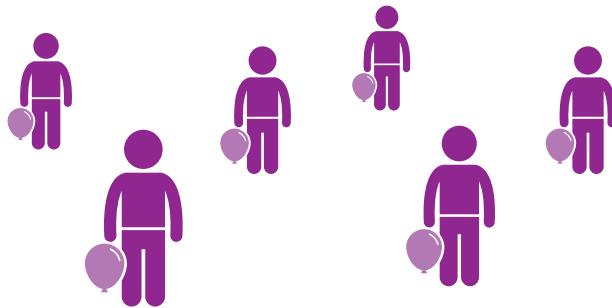


الدرس ٦: الأسبوع السادس

المدرب يقول (٥ دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

"في نشاط الإحماء لهذا اليوم، سنلعب لعبة "المدرب يقول."

"سأذكر لك جزءاً مختلفاً من الجسم، وأنت سترتدي على ضرب باللونك باستخدام ذلك الجزء."

"على سبيل المثال، سنبدأ بضرب البالون في الهواء باستخدام أيدينا."

"الآن، جرب ضرب البالون باستخدام مرفقك."

• أفكار أخرى:

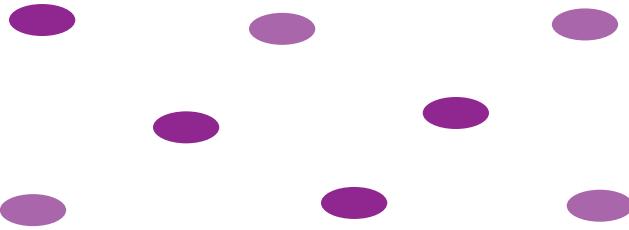
- أصبع اليد
- الركبة
- القدم
- الرأس
- الأذن
- كعب القدم
- الكتف

الدرس ٩: الأسبوع السادس

إبقاء البالون في الهواء (٥ دقائق)

الإعداد

وزع الإشارات الأرضية في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- بالونات
- إشارات أرضية

"سنلعب اليوم لعبة تُسمى إبقاء البالون في الهواء."

"في هذه اللعبة، سنحاول ضرب البالون في الهواء أكبر عدد ممكن من المرات قبل أن يسقط على الأرض."

"ستقف على الإشارة الأرضية وتضرب البالون ليطير في الهواء مباشرة."

"حاول تجنب رفع قدمك عن الإشارة المخصصة."

"عد لكتشف عدد المرات التي تستطيع فيها ضرب بالونك قبل أن يسقط على الأرض."

"ابدأ الآن!"

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

1 المرونة فيديو المستوى 2 Fit 5

أو

2 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)

- تمديد عضلة الفخذ الأمامية
- تمديد مُعَدّل للعضلات الخلفية للقدم
- تمديد عضلات الصدر



1



2

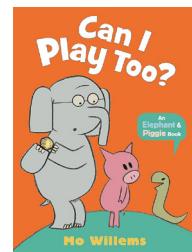
وقت القيادة (5 دقائق)

^١ [مو ويليمز](#) (صفحة 35 من الرابط) [Can I Play, Too?](#)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (5 دقائق)

^٢ [التحمل - المستوى 1](#) [GoNoodle](#)

أو

[القفز على قدمين](#) (صفحة 10 من الرابط)^٣

- 1. ”قف مع وضع قدميك معاً.“
- 2. ”اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء.“



١



٢



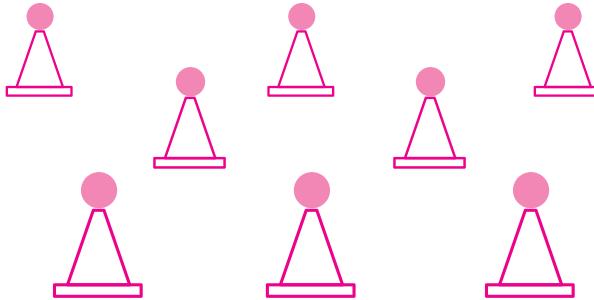
٣

كرة اليد (٥ دقائق)

الesson ٩: الدرس

الإعداد

ضع كرة فوق قمع لكل طالب



الأدوات

- كرات
- أقماع

”سوف نعمل اليوم على المهارات التي تحتاجها للعب كرة اليد.“

”سنستمر في التدريب على مهارة الضرب باليد.“

”ضع الكرة فوق القمع.“

”سنتمرن على إبقاء يدك مفتوحة وضرب الكرة من فوق القمع إلى أبعد مسافة ممكنة.“

”حاول أن تؤدي هذا التمرين 10 مرات.“

”الآن،أغلق يدك في شكل قبضة واضرب الكرة من فوق القمع.“

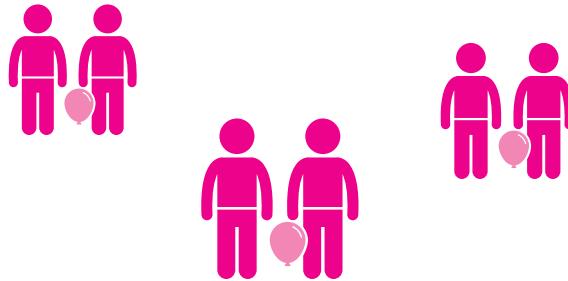
”حاول أن تؤدي هذا التمرين 10 مرات.“



كرة الهواء (٥ دقائق)

الإعداد

ينبغي على الطلبة أن يتعاونوا معًا كأزواج ويحصل كل ثنائي على بالون واحد



الأدوات

- بالون واحد لكل ثنائي

تُسمى هذه اللعبة الجديدة بـ“كرة الهواء”.

”ستتعاون أنت وشريكك معًا لإبقاء البالون في الهواء لأطول فترة ممكنة.”

”إذا أردت تحدي نفسك، حاول ضربه مرتين فقط قبل تمريده إلى شريكك.”

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

^١ المرونة فيديو المستوى Fit 5

أو

^٢ المرونة - بطاقات المستوى Fit 5 (الصفحات 26-28 من الرابط)^٢

- تمديد عضلة الفخذ الأمامية
- تمديد مُعَدّل للعضلات الخلفية للقدم
- تمديد عضلات الصدر



١



٢

مراجعة مهارة الضرب باليد

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذا الشهر."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدرّبنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة الضرب باليد."
- "لقد تدرّبنا على الضرب باليد باستخدام أدوات مختلفة مثل مضرب بيسبول، ومضرب التنفس، وأقماع البولينج (أو أنابيب السباحة أو الأطباق)."
- "كما استخدمنا أيدينا للتدريب على ضرب الكرة أو البالون."
- "دعونا نكمل الكتاب لنساعد أنفسنا على تذكّر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها".

كتيب الضرب باليد القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت النشرة الإخبارية متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش.

- كرة اليد
- لمس الكرة
- أساسيات كرة الصالات أو الجولف
- أساسيات كرة التنفس أو كرة البيسبول
- أساسيات لعبة الكرة الطائرة

بطاقات مهارة الضرب باليد الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تري الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد [هذا الفيديو²](#) لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



نصائح تعليمية لتحقيق النجاح

- شجع الطلبة على التركيز بأعينهم على الكرة من أجل تعلم مهارة التتبع البصري.
- شجع الطلبة على الوقوف بجانب الكرة مع الحفاظ على توازنهم.
- يمكن أن يسهّل استخدام الإشارات الأرضية في توجيه الطلبة من أجل الوقوف في الموضع السليم. يساعد الوقوف بوضع جانبي على الحفاظ على التوازن والدوران بسهولة.
- اطلب من الطلبة تحريك بطنهما للأمام عند ضرب الكرة لتحفيز استمرارية الحركة.
- يساعد نقل الوزن من جانب إلى آخر على ضرب الكرة بالطريقة الصحيحة. إذا لم ينقل الطالب وزنه، اطلب منه أن يتارجح للأمام والخلف في أثناء الوقوف على الإشارات الأرضية.
- يُعد ضرب الكرات الكبيرة أسهل من ضرب الكرات الصغيرة، كما أن ضرب الأجسام الثابتة أيسط من ضرب الأجسام المتحركة.
- عندما يبدأ الطالب في محاولة ضرب جسم متحرك، يجب رمي الكرة ببطء وبقوس صغير.
- يمكن زيادة مستوى المهارة من خلال زيادة المسافة بين الجسم والكرة. يتتيح ذلك للطالب التقدم من استخدام اليد إلى الضرب بالمضرب، ثم الانتقال إلى استخدام مضرب بيسبيول أو عصا الجولف أو عصا الهوكي.
- إذا عجز الطالب عن لمس الكرة، يمكن استخدام كرة معلقة على ارتفاعات متباينة بهدف مساعدته في التدريب.

الوحدة السادسة المواد القابلة للطباعة



Striking Skills

Dear Family,

There is something satisfying about hitting a ball. Many of us have childhood memories of stepping up to a ball, making contact with it, and being thrilled to see that we sent it into the air. I'm excited that your child has the same opportunity for success with Young Athletes activities. We are currently working on **striking skills**, which involve hitting a ball or an object with a hand, stick, bat, paddle or racket.

It's always rewarding to introduce a new skill area to students. One of the most impactful things about Young Athletes activities is that they allow children to experience **challenges** in a **supportive and encouraging environment**. Children learn that trying something new is an **opportunity to grow**. That's a lesson they'll benefit from all their lives. I'm sure your child is eager to share his or her progress in striking skills with you. One way your child can do that is with a popular balloon game. Toss a balloon up in the air and have your child and the rest of the family try to keep it from touching the ground by tapping it upward. It's a fun activity for children and adults alike!

Sincerely,

Teacher



Healthy Habits

Here's a song that encourages children to eat fruit instead of sugary snacks after playtime. For extra fun, invite your child to think of motions to add to the song. Substitute the names of different fruits that grow on trees for additional verses.

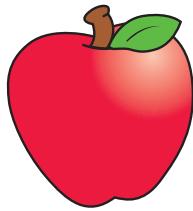


Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.

Apple, Apple, Way Up High

Sung to "Twinkle, Twinkle, Little Star"

Apple, apple, way up high,
I can reach you if I try.
Climb a ladder,
Hold on tight.
Pick you quickly
Take a bite.



Important Interactions

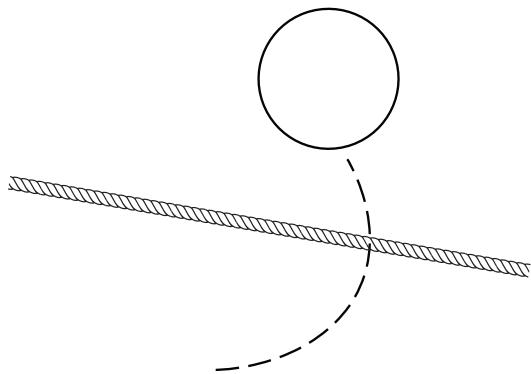
Taking turns and appreciating each other's differences are just two aspects of social awareness that children develop during Young Athletes. These skills play a big part in helping children get along with others during family, school and community activities.



Class News

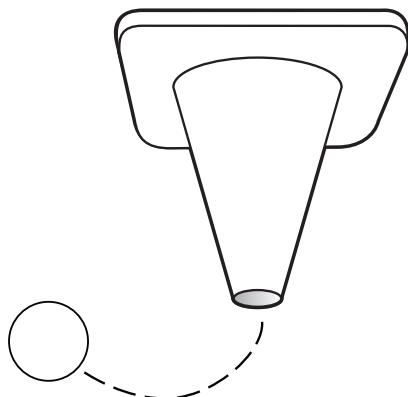
2

I can tap a ball over.



1

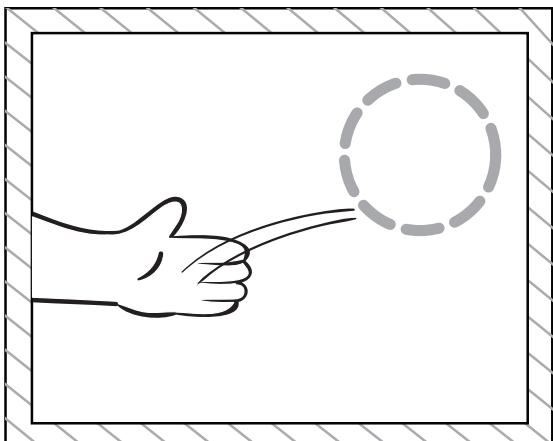
I can tap a ball off:



Color.

Color.

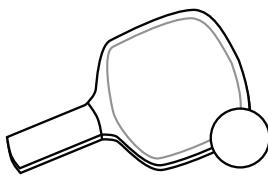
Trace.



I can tap a ball.

3

Activities Striking Skills



Special Olympics
Young Athletes

's

Name _____

Let's
Practice
& Play



Directions for Families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



الوحدة السابعة

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

الركل

مثل الضرب، يعد ركل الكرة الثابتة ذات الحجم المتوسط أو الكبير أسهل من ركل كرة صغيرة أو متحركة. بعكس الضرب، يتطلب الركل القدرة على الحفاظ على التوازن على قدم واحدة، ولو لفترة قصيرة. سيميل المبتدئون في الركل إلى الأمام في أثناء ركل الكرة. يميل الراكلون الأكثر مهارة إلى الوراء قبل التلامس مع الكرة. سينجح معظم المبتدئين في الركل إذا ركضوا نحو الكرة الثابتة لركلها، لأنهم سيعبرون عبر الكرة باستخدام قدم واحدة. بمجرد أن يتقن الطلبة الجري والركل، يجعلهم يقفون خلف كرة ثابتة ليتدرّبوا على ركلها. يُحفز هذا النشاط الطلبة على الوقوف على قدم واحدة وفصل حركة الساق عن الأخرى. ينبغي أن تتحمّل الساق المستخدمة للركل عند الركبة في أثناء حركة السحب الخلفي، ثم تستقيم عند لحظة ملامسة الكرة. تتحرك الذراع المقابلة للأمام بالتزامن مع الركبة بهدف تعزيز التوازن وتوليد القوة. يثنّي الراكلون المتقدّمون ركبّتهم أكثر، في حين تتحرّك الذراع المقابلة للأمام في أثناء ركل الكرة.



الركل

المستوى الأساسي:

- مدد ذراعيك على الجانبين
- استعد للركل باستخدام الساق التي ستؤدي حركة الركل
- أدفع الساق للأمام نحو الكرة
- يبقى الجزء ثابت، دون أي حركة دوران

المستوى المتوسط:

- تتحرك الذراع قليلاً
- يتقدم بالقدم غير المستخدمة في الركل نحو الأمام
- توجد حركة تأرجح قليلة للقدم المستخدمة في الركل
- تحدث حركة دوران طفيفة في الجزء
- تتشنج الراكبة عند ملامسة الكرة

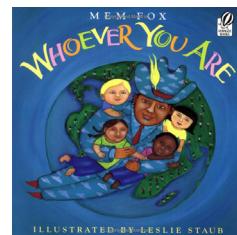
المستوى المتقدم:

- تتحرك الذراع المقابلة
- يتقدم بالقدم غير المستخدمة في الركل نحو الأمام
- يُحضر الساق للركلة قبل تنفيذها
- يحدث دوران للجزء
- تتمدد الراكبة عند ملامسة الكرة

وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "ميم فوكس" Whoever You Are (صفحة 39 من الرابط)

- الدرس ١: اقرأ الكتاب
- الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
- الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ القوة - فيديو المستوى ١ Fit 5

أو

^٣ القوة - بطاقات المستوى ١ (الصفحات ٨-١٠ من الرابط)

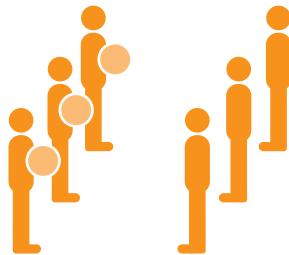
- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



ركل الكرة الثابتة (٥ دقائق)

الإعداد

يجب تقسيم الطلبة إلى ثوانيات. أجعلهم يشكلون خطين متوازيين يواجه كل منهما الآخر، ويمتلك كل ثانٍ كرة واحدة.



الأدوات

- كرات الملاعب أو كرات قدم



الحجلة (٥ دقائق)

الإعداد

يقف الطلبة في صف واحد في بداية العمود (لا تحتاج إلى كتابة الأرقام)



الأدوات

- حجر أو كرة
(شيء يمكن ركله)

"سنلعب اليوم لعبة من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تُسمى الحجلة!"

"سنتدريب على التحكم في قوة ركلنا."

"الهدف من هذه اللعبة هو ركل الحجر بحيث يسقط في أبعد صندوق، ولكن دون أن يتتجاوزه."

"تحسب درجة اللاعب بناءً على المكان الذي يسقط فيه الحجر أو الكرة. كلما كان المربع أبعد، زادت قيمة النقاط، ولكن يجب الحذر من ركل الحجر لمسافة أبعد جدًا!"

"إذا تجاوز الحجر العمود، فلن تحصل على أي نقاط."

"سنتناوب الأدوار في الركل."



تحظى هذه اللعبة بشعبية واسعة في دول مثل فلسطين وسوريا. في فلسطين، تحظى هذه اللعبة بشعبية كبيرة بين الفتيات، بينما يفضل الأولاد لعبة *اabal*.

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

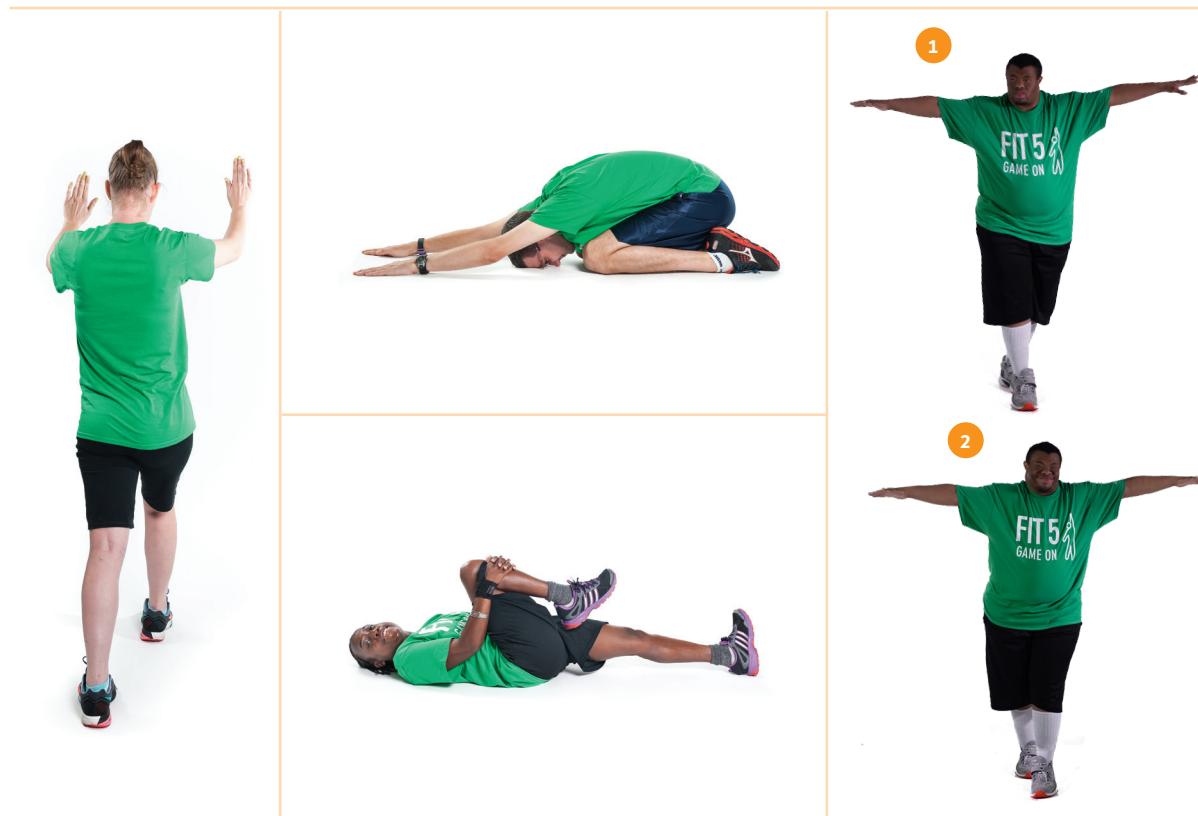
"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

١ Fit 5 المرونة - فيديوه المستوى

أو

٢ Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى ١ (الصفحات ١١-١٣ من الرابط)^٢

- تمديد الساقين
- وضعية الاسترخاء
- جذب الركبة إلى الصدر
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى



١



٢

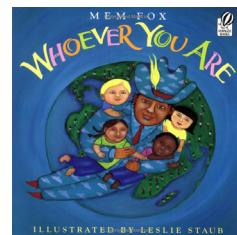
وقت القيادة (5 دقائق)

¹ تأليف "ميم فوكس" Whoever You Are (الصفحة 39 من الرابط)

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (5 دقائق)

² القوة - فيديو المستوى Fit 5

أو

³ القوة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 8-10 من الرابط)

- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



أهداف الركل (10 دقائق)

الإعداد

قسم الطلبة إلى مجموعات تتراوح بين 4 و 5 مجموعات. ضع 3 أقماع على الجانب المقابل للغرفة على شكل خط مستقيم، ثم ضع كرة بجانبها.



الأدوات

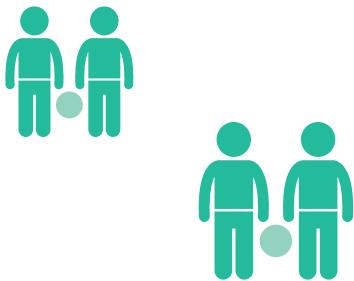
- كرات
- أقماع

- "سنتدرب معًا على الركل نحو الهدف."
- "ستحاول أنت وفريقك إسقاط جميع الأقماع."
- "سيركل أول طالب في الصف الكرة تجاه الأقماع."
- "إذا سقط القمع، اتركه على الأرض، ثم خذ الكرة ومررها للشخص التالي في الصف."
- "بعد ذلك، سيتوجهون إلى نهاية الصف."
- "إذا أخفقوا، يأخذون الكرة ويعطونها للشخص التالي في الصف ثم يذهبون إلى نهاية الصف."
- "يهدف الفريق الأول إلى إسقاط جميع أقماعه."
- "سيجلس فريقكم عندما يسقطون جميع الأقماع".

اتبع القائد (٥ دقائق)

الإعداد

قسم الطلبة إلى ثانويات، ووزع على كل منهم كرة.



الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي
- صفارة

- "سنلعب اليوم لعبة 'اتبع القائد' لمواصلة تدريب الركل."
- "سيبدأ الأصغر في كل مجموعة، ويصبح القائد."
- "سيتولى القائد مراوغة الكرة حول المكان، وسيتبعه الطالب الثاني."
- "يجب على الجميع الحفاظ على سيطرتهم على الكرة."
- "عندما أطلق الصافرة، يجب عليكم التوقف في مكانكم."
- "حان الوقت لتغيير الأدوار، فسيصبح أحدكم القائد والآخر يتبعه."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

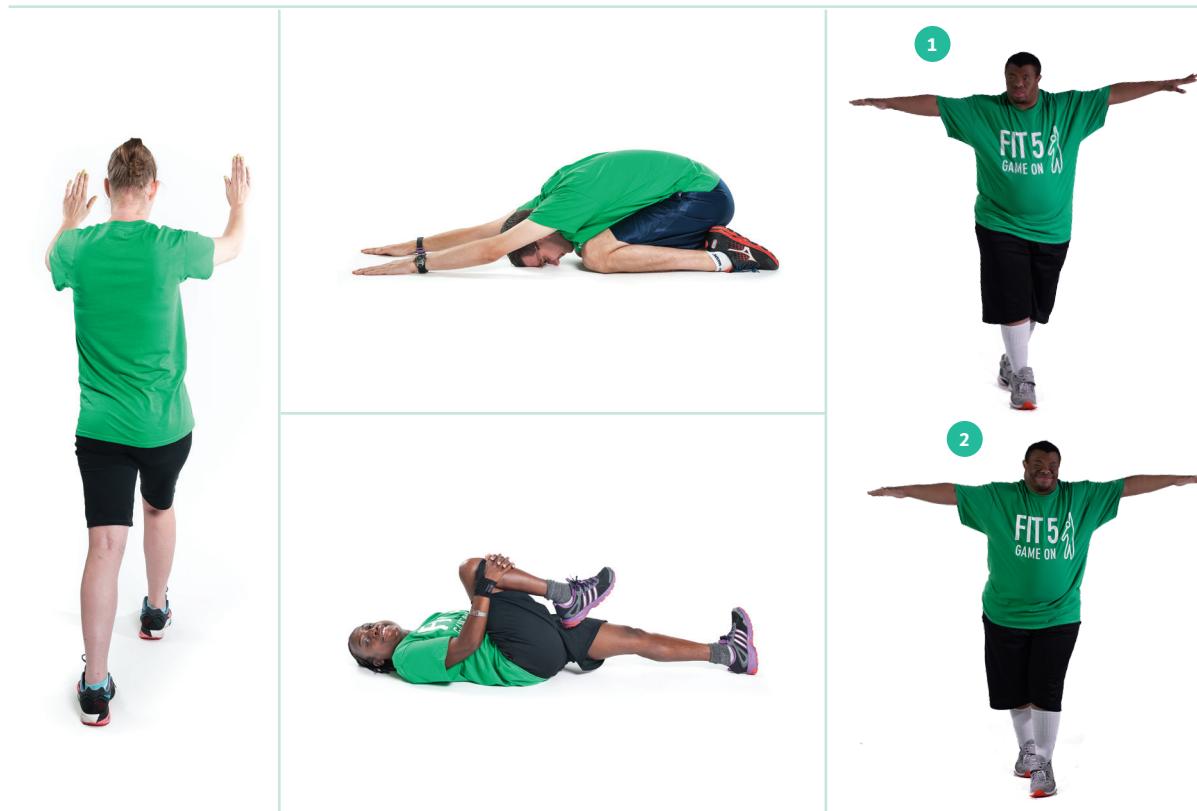
"نختم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1² (الصفحتان 11-13 من الرابط)

- تمديد الساقين
- وضعية الاسترخاء
- جذب الركبة إلى الصدر
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى



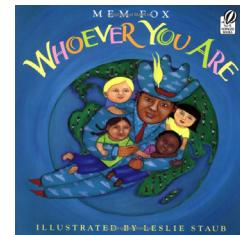
1



2

وقت القيادة (5 دقائق)

¹ تأليف "ميم فوكس" Whoever You Are (الصفحة 39 من الرابط)



الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً

القوة والتحمل (5 دقائق)

² القوة - فيديو المستوى 1

أو

5 القوة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 8-10 من الرابط)³

- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



الدرس ٧: الاستمرار

تمرين المراوغة (٥ دقائق)

الإعداد

رتب الأقماع على هيئة خط متعرج واجعل الطلبة يصطفون خلف كل صف من الأقماع



الأدوات

- كرة
- أقماع

"سنمارس اليوم تمرين الحفاظ على الكرة باستخدام القدم."

"عندما يأتي دورك، ستلمس الكرة يقدمك وتجري حول الأقماع واحداً تلو الآخر."

"يجب عليك تغيير اتجاهك عند وصولك إلى كل قمع. تأكد من أن تبقى الكرة تحت السيطرة."

"عندما تصل إلى آخر قمع، مرر الكرة في خط مستقيم للطالب التالي في الصف، ثم اذهب إلى آخر الصف."

ركلة الجزاء (٥ دقائق)

الأنشطة ٧: الكرة

الإعداد

ضع قمعين متبعدين بعدة أقدام لإنشاء مرمى.نظم الطلبة في صف واحد. إذا كان عدد الطلبة في المجموعة كبيراً، يمكنك تشكيل صفين بدلاً من صف واحد.



الأدوات

- كرة
- قمعان اثنان

"تُطلب كردة القدم مهارة تعتمد كثيراً على الركل."

"تُسمى إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم ركلة الجزاء."

"في لعبة كرة القدم، تُعتبر ركلة الجزاء فرصة للاعب واحد لركل الكرة باتجاه المرمى دون تدخل من اللاعبين الآخرين."

"سنختتم اليوم درسنا بتدريب على ركلة الجزاء."

"ستركل الكرة وتحاول أن تسجل هدفاً بين الأقماع."

"بعد أن تركل الكرة، ستجري نحوها وتعيدها للطالب الذي يأتي بعده في الصف."

"لنظهر الروح الرياضية الحقيقية ونتبادل التشجيع مع بعضنا بعضاً في أثناء هذا النشاط."



الراحة/المرونة (٥ دقائق)

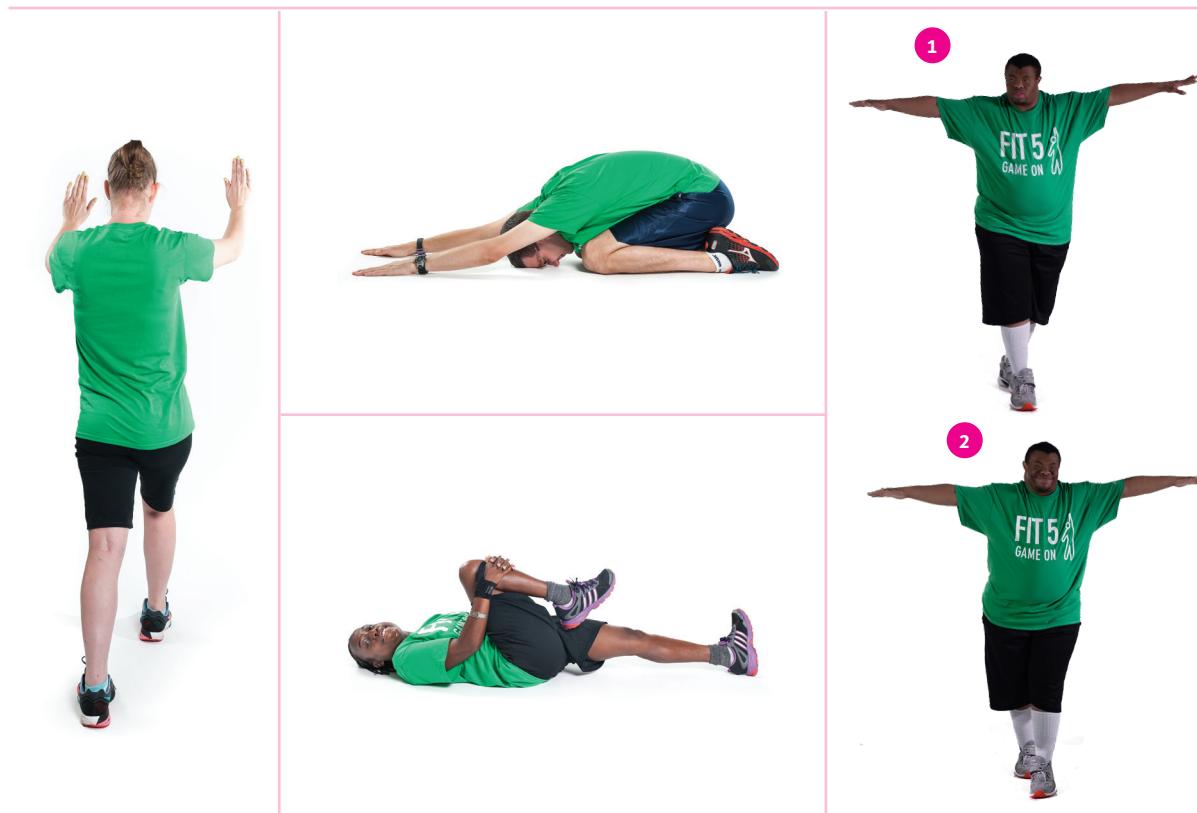
"نختتم جلسة اللاعبون الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

١ Fit 5 المرونة - فيديو المستوى ١

أو

٢ Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى ١ (الصفحتان ١١-١٣ من الرابط)^٢

- تمديد الساقين
- وضعية الاسترخاء
- جذب الركبة إلى الصدر
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى



١



٢

مراجعة مهارة الركل

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذا الشهر."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدرينا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة الركل."
- "لقد تدرينا على ركل الكرة لبعضنا بعضاً، وكذلك تسجيل الأهداف."
- "تذكرة من المهم أن ننظر إلى الهدف عندما تركل الكرة".
- "دعونا نكمل الكتيب لنساعد أنفسنا على تذكر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها".

كتيب الركل القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى المنزل النشيرة الإخبارية القابلة للطباعة مرفق معها هذه القائمة من الألعاب والمواد للوالدين.

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

- ركل الكرة الثابتة
- ركلة الجزاء
- تمرين التمرين
- مرر وتحريك
- الكرة والدبابيس
- البولينغ ذو الثلاثة دبابيس
- مراوغة حول الأقماع

بطاقات مهارات الركل الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تزيد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟

شاهد هذا الفيديو² لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



نصائح تعليمية لتحقيق النجاح

- شجع الطلبة على التركيز بأعينهم على الكرة ثم على الهدف.
- استخدم كرة باللون المفضل للطالب أو كرة تحتوي على جرس بداخلها.
- يجب نقل الوزن إلى الساق التي لا تُستخدم في الركل لضمان التوازن والتحكم.
- استعمل الإشارات اللفظية والبصرية لتحديد وتفريرق بين القدم اليمنى واليسرى، حيث تُستخدم إدراهما للركل والأخرى للثبات.
- إذا اختلف توازن الطالب أثناء الركل، يمكنك استخدام كرة خفيفة أو كرة طائرة عائمة. يمكنك أيضًا أن تطلب من الطالب أن يمسك يده في أثناء الركل.

الوحدة السابعة المواد القابلة للطباعة



Kicking Skills

Dear Family,

A ball is one of the most popular children's toys, and it's no wonder. You can roll it, catch it, strike it, kick it and more. That amounts to hours and hours of entertaining physical activity and playtime. As we focus on **kicking skills**, your child will gain abilities sure to enhance his or her participation in playtime activities at home, at school and in the community.

Motor skills are only part of what is needed for success in sport and play activities, though. Following rules and directions is another essential element. We reinforce **responsible decision-making** whenever we practice Young Athletes activities. Like other **social-emotional skills**, learning about the importance of making good decisions is a lesson that has lifelong relevance. You can support this learning by talking with your child about rules or safety tips before practicing Young Athletes activities at home. For example, before kicking a ball back and forth with your child, discuss the importance of playing in an open area where the ball can't hit breakable objects. It's a simple way to help set the stage for a lifetime of thoughtful choices.

Sincerely,

Teacher

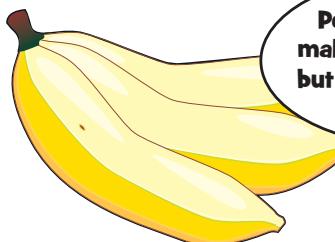


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



Healthy Habits

It's never too early to teach your child about good nutrition. Point out how nutritious foods help our bodies grow and stay fit, while junk foods don't. Guide your child to select healthy snacks, and praise his or her good choices.



Potato chips don't make strong muscles, but bananas are good for your body.



Long-Lasting Impact

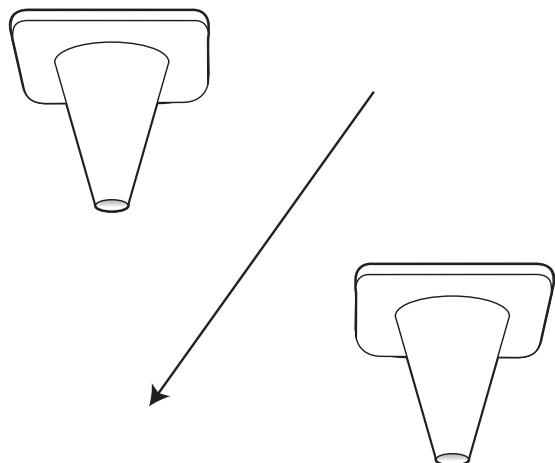
The benefits from Young Athletes continue even after participation ends. At 5- and 10-month follow-ups, children who participated in Young Athletes maintained a 4-month advantage in development.



Class News

2

I look at the goal.

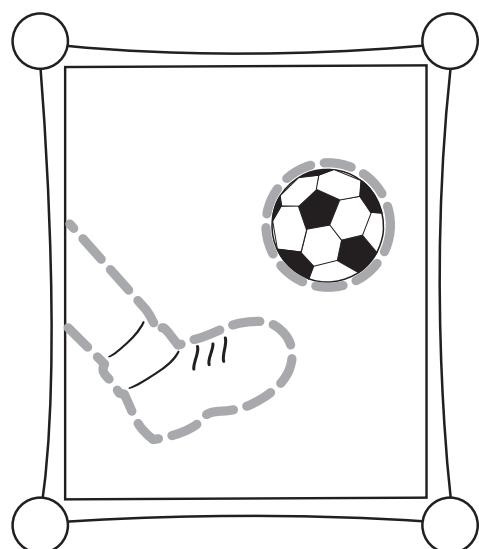


1

I put my ball on the floor.



Trace.



I kick the ball.

3

Circle a cone.

Color.

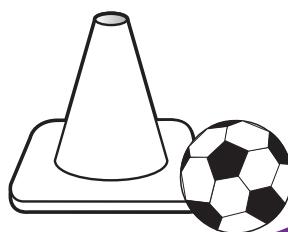
's

Let's
Practice
& Play

Name _____

Activities

Kicking



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.



الوحدة 8

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

المهارات المتقدمة

تشمل المهارات المتقدمة جميع مجالات المهارات التي عملنا عليها طوال العام في الرياضات. ستتحدى هذه المهارات الطلبة وستُعترف بهم على أنواع مختلفة من الرياضات. قد تكون بعض هذه المهارات مُتقدمة ببعض الشيء بالنسبة لبعض الطلبة، لكن لا يأس بذلك، فالإتقان ليس هو الهدف من هذه الدروس. الهدف من هذه الدروس هو تقديم مجموعة مُتنوعة من الرياضات للطلبة، ومنحهم فرصة لاستخدام مهاراتهم في بيئة ممتعة وداعمة.

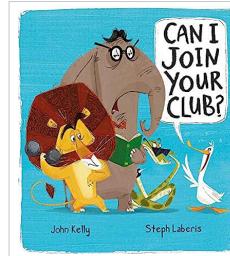
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١تأليف "جون كيلي" Can I Join Your Club (صفحة 44 من الرابط)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢القمة - المستوى 2 GoNoodle

أو

الجلوس مع رفع الساق عن الأرض (صفحة 24 من الرابط)^٣

.١ "اجلس مستقيماً مع فرد ساقك اليميني وثني ساقك اليسرى مع وضع قدمك بشكل مُسْطَح على الأرض."

.٢ "صمّ ذراعيك حول ساقك المثنية."

.٣ "ارفع ساقك اليميني عن الأرض قليلاً وثبتتها على هذه الوضعية."

.٤ "اخفض ساقك على الأرض وكرر الأمر."

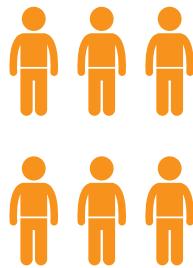
.٥ "بدل لتكرار الأمر نفسه مع ساقك اليسرى."



الجري والحمل (٥ دقائق)

الإعداد

وزّع الوسائل على أحد جانبي المكان بشكل عشوائي واطلب من الطلبة الاصطفاف في فرق على الجانب الآخر



الأدوات

- وسائل

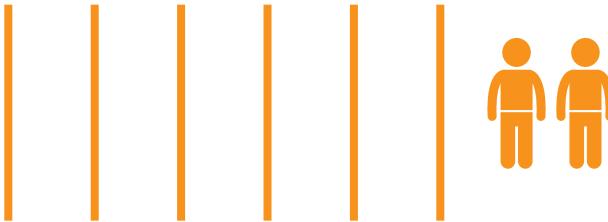
- اليوم سوف نلعب لعبة "الجري والحمل".
- "قسم الطلبة إلى صفوف متساوية على جانب واحد من منطقة اللعب."
- "عندما يأتي دورك، سوف ترکض من هذا الجانب من الغرفة إلى الجانب الآخر ملتقطًا وسادة وتحملها عائداً بها."
- "ضعها بجانب الشخص التالي في الصف. وفي دوره، سيجري هذا الشخص لإحضار وسادة أخرى."
- "استمروا هكذا حتى يتم التقاط جميع الوسائل."



القفز فوق السلم (٥ دقائق)

الإعداد

ارسم 6 خطوط باستخدام شريط أو طباشير، لخضيص مجموعة من 6 خطوط لكل شراكة



الأدوات

- شريط أو عصي

سوف نتدرّب على القفز فوق الخطوط اليوم

- "في البداية، ستفوز فوق الخط باستخدام قدم واحدة للبدء في القفزة، ثم تبعها القدم الأخرى للهبوط على الجانب الآخر من الخط".
- "في المرة الثانية، ستقفز باستخدام كلتا قدميك معاً، وتهبط على كليهما."
- "عند القفز، حاول بكل قوتك ألا تلمس الخط".

الراحة/المرونة (٥ دقائق)

في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا.”

[وضعية النوم على البطن مع النظر لأعلى \(الصفحة 16 من الرابط\)^٢](#)

أو

[وضعية النوم على البطن مع النظر لأعلى \(الصفحة 16 من الرابط\)^٢](#)

1. ”استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضع يديك مفتوحتين على الأرض بجانب كتفيك.

اضغط على الأرض براحته يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تماماً.

ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك ببطء حتى تشعر بتمدد في عضلات بطنك.”



١



٢

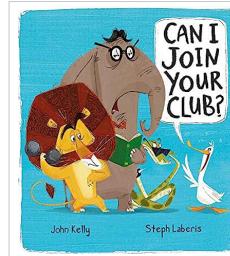
وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "جون كيلي" (Can I Join Your Club)

الدرس ١: اقرأ الكتاب

الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ التحمل - المستوى ٣: GoNoodle

أو

الوثب (الصفحة ٣٠ من الرابط)^٣

- قم بتوزيع الأقماع بحيث تكون المسافة بين كل قمع وآخر حوالي ٣ قفزات.
- تدرب على القفز من قمع إلى آخر، ثم استدر واقفز مجدداً للعودة إلى القمع الأول.
- افعل ذلك لمدة ٣٠ ثانية.



١



٢



٣

الإحماء بالقفز (٥ دقائق)

الإعداد

وّزع الإشارات الأرضية في جميع أنحاء المكان. واحدة لكل طالب.
ضع حبل قفز على الأرض قادماً من نقطة محددة



الأدوات

- حبل نط لكل طالب
- إشارة أرضية لكل طالب

اليوم سنتدرب على القفز على الحبل.

"سيتعلّم كيفية القيام بذلك ببطء ثم نزيد سرعتنا أثناء التمارين."

"قبل أن نبدأ بحبال القفز الخاصة بنا، دعونا نتدرّب على بعض القفز"

"ضع حبل القفز على الأرض أمامك."

"قف عند أحد طرفي حبل القفز، وابداً بالقفز من جانب إلى آخر حتى تصل إلى نهاية الحبل."

"في البداية، سنقفز قفزة واحدة."

"واحدة" تعني لمّة واحدة، لذلك ستقفز مّرة واحدة على جانب من الحبل، ثم مّرة واحدة على الجانب الآخر من الحبل."

"الآن، سنقفز قفزتين اثنتين."

"اثنتين" تعني لمرتين، لذلك ستقفز مررتين على جانب من الحبل، ثم مررتين على الجانب الآخر من الحبل."

"استمر بالقفز بهذه الطريقة حتى تصل إلى نهاية الحبل."

"هيا نُكرّر هذا التمارين عدة مرات."

"في النهاية، سُتحاول القفز للخلف بدلاً من القفز للأمام."

"يمكنك القفز مّرة واحدة أو مررتين، لكن حاول القيام بذلك أثناء المشي للخلف."

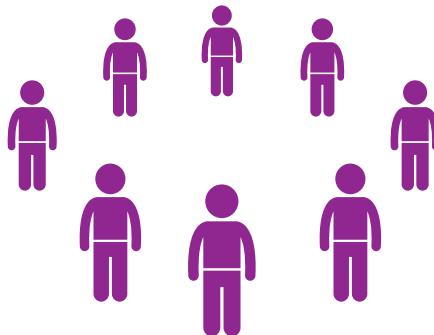
الوقوف والدرجة والإيقاف (٥ دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- في كل مرة نلتقي فيها هذا الأسبوع، سنتعلم رياضة مختلفة."

- "اليوم سنتدرب على بعض مهارات كرة القدم."

- "في البداية، سنُشَكِّل دائرة جمِيعاً."

- "سأركِّل الكِّرة إلى أحدكم في الدائرة، وسيوقفها هذا الشخص باستخدام أسفل قدمه."

- "ثم سيمرِّكِل الكِّرة إلى شخص آخر في الدائرة."

- "سنتدرب على العد أيضًا أثناء هذا النشاط."

- "بما أنّ عدد الطلبة في صفّنا هو ____، فهيا نعدّ معًا إلى ____."

الربط بالقراءة والكتابة

ابدأ بقول الكلمة. يحتاج الطالب التالي إلى قول كلمة تتناغم مع الكلمة الأخيرة. إذا لم يتمكن الطالب من التفكير في الكلمة، يمكنه اختيار كلمة جديدة للاقافية.

الربط بالرياضيات

اطلب من الطلبة احتساب القفزة بعدد بدلاً من عدد كل مرة يركلون فيها الكورة.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

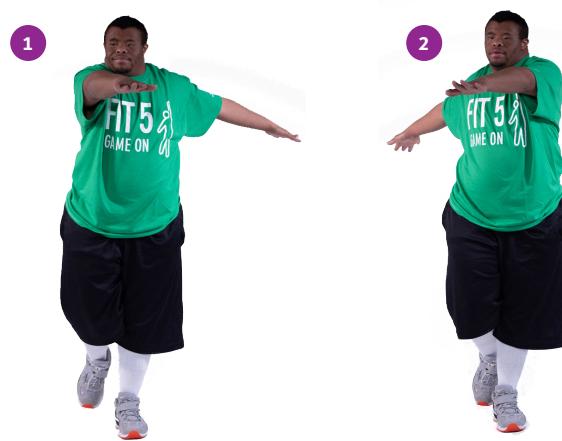
في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا.”

١ التوازن - فيديو المستوى 3 Fit 5

أو

٢ التوازن - بطاقات المستوى 3 (الصفحات 43-45 من الرابط)²

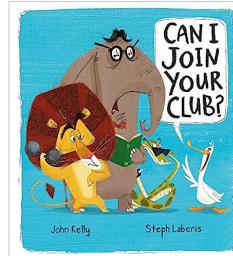
- تأرجح الساقين
- النزول الجانبي
- الوقوف على ساق واحدة مع الدوران



وقت القيادة (٥ دقائق)

^١ تأليف "جون كيلي" (صفحة 44 من الرابط) [Can I Join Your Club](#)

- الدرس ١: اقرأ الكتاب
 الدرس ٢: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
 الدرس ٣: راجع الكتاب واختر نشاطاً واحداً



القوة والتحمل (٥ دقائق)

^٢ القوة - المستوى 2 [GoNoodle](#)

أو

[الجلوس مع رفع الساق عن الأرض](#) (صفحة 24 من الرابط)^٣

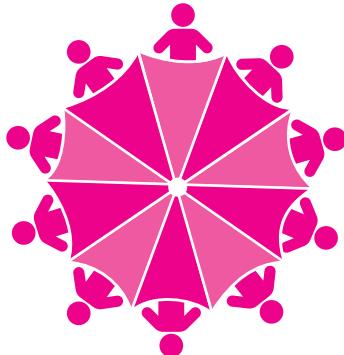
1. "اجلس مستقيماً مع فرد ساقك اليمنى وثني ساقك اليسرى مع وضع قدمك بشكل مُمسطّح على الأرض."
2. "ضم ذراعيك حول ساقك المثنية."
3. "ارفع ساقك اليمنى عن الأرض قليلاً وثبتها على هذه الوضعية."
4. "اخفض ساقك على الأرض وكدر الأمر."
5. "بدل لتكرار الأمر نفسه مع ساقك اليسرى."



ألعاب المظلات (من 15 إلى 20 دقيقة)

الإعداد

يجب على الطلبة أن يمسكوا بالمظلة بكلتا يديهم



الأدوات

- مظلة
- كرة من الفوم أو كرة شاطئ

“سنتمكن اليوم من القيام ببعض الأنشطة الممتعة باستخدام المظلة.”

“هذه مظلة، سنصنع دائرة كبيرة حولها ونمسك بالمقابض أو المظلة خلال أنشطتنا.”

“وللبيد، سنرفع المظلة لأعلى ما يمكننا فوق رؤوسنا ثم ننزلها إلى الأرض.”

“هيا لنتمرن! تأكد من أنك تمسك بقوة.”

تحت المظلة إذا...

“الآن سأصدر التعليمات وإذا كنت تتوافق مع ما أقوله، فستركض تحت المظلة وتجد مكاناً آخر لتمسكه.”

“مثال: إذا كنت تلمس قطعة زرقاء من المظلة، اركض تحتها.”

“سوف يرفع باقي الأفراد المظلة عالياً بينما يركضون تحتها.”

الفئات الأخرى:

- يرتدي اللون الأخضر
- يمتلك كلب
- يحب البروكي
- يرتدي نظارات
- يذهب إلى المدرسة بالحافلة
- يبدأ اسمه بحرف... .



يتابع في الصفحة التالية

ألعاب المظلات (تابع)

ابع القائد:

- "لعبتنا التالية تسمى "ابع القائد"."

- "استمع إلى ما يجب عليك فعله واتبعه."

- "سنتناوب على إعطاء التعليمات."

أمثلة:

- امشي نحو اليسار

- هز المظلة بسرعة

- ارفع يديك عالياً

لقة التعاون:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريباً".

- "ضع الكرة في منتصف المظلة".

- "الهدف هو العمل معًا لمحاولة دحرجة الكرة حول الحافة الخارجية للمظلة دون سقوطها".

- "يجب أن تمر أمام كل لاعب".

- "انظر كم مرة يمكنك أن تجعلها تدور حول الدائرة دون أن تسقط".

عد القرفات:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريباً".

- "عندما نرفع المظلة لأعلى سنبدأ العد بالعشرات.

- عندما نرفعها سنقول 10.

- "سوف ننزل المظلة حتى تصل إلى الأرض ثم

- نرفعها مرة أخرى ونقول 20.

- "سنستمر في العد حتى نصل إلى 100".



الراحة/المرونة (٥ دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بفيديو من GoNoodle (أو تمرين التمدد). اتبع الفيديو لتشجيع مرونتك."

^١ [المرونة - المستوى ٣: GoNoodle](#)

أو

^٢ [وضعية العنكبوت \(الصفحة 28 من الرابط\)](#)

١. قف بحيث تكون قدميك مُتباعدتين بمسافة أكبر من عرض كتفيك، ثم قُم بشنفي ركبتيك قليلاً.
٢. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض بين قدميك.
٣. مد يديك خلف ساقيك وأمسك بكعبيك. حافظ على قدميك مُمسَّطة.



١



٢

مراجع المهارات المتقدمة

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذا الشهر."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة المهارات المتقدمة."
- "خلال هذه الوحدة، تعلمنا كيفية المراوغة والتسديد في كرة السلة، وركل وتمرير كرة القدم، ولعب كرة البيسبول."
- "دعونا نستخدم هذا الكتيب لمساعدتنا على تذكر هذه المهارات وأن نكون قادرين على مشاركتها عندما نعود إلى المنزل."

مطبوعات كتيب المهارات المتقدمة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت النشرة الإخبارية متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش:

- ركل الكرة بعد إسقاطها
- الجري الخفيف
- القفز في المكان
- الوقوف والدحرجة والإيقاف
- اثنان ضد واحد
- واحد ضد واحد
- المراوغة
- التمرير والتسديد
- المراوغة والتسديد
- الجري إلى القواعد

بطاقات المهارات المتقدمة الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد هذا الفيديو² لتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



الوحدة الثامنة المواد القابلة للطباعة



Advanced Sports Skills

Dear Family,

Walking, running, balancing, jumping, trapping, catching, throwing, striking and kicking—these are just some of the many skills featured in Young Athletes activities. I'm incredibly proud of each child's progress. Students have worked hard to learn new skills. As we introduce **advanced sports skills**, children will use previously taught skills in a sports context. These activities may be challenging for some children; that's expected. Whenever children need more practice with an easier skill, we'll revisit familiar activities to strengthen their abilities.

Regardless of skill level, there are many opportunities for your child to participate in physical activities throughout his or her life. Young Athletes activities might continue to be a good fit for some children. Other options include training for a specific sport or becoming a **competitive Special Olympics athlete**. Special Olympics provides over 30 individual and team sports to people age 8 and older with intellectual disabilities. **Special Olympics Unified Sports** joins people with and without intellectual disabilities together on the same team, promoting friendship and understanding. To learn more, visit SpecialOlympics.org.

Sincerely,

Teacher

PS: Here's how you can get in touch with our local Special Olympics office: _____



Healthy Habits

To encourage your child to keep physically active, give extra playtime as a reward instead of candy or snacks. Invite the whole family to practice Young Athletes activities together. Focus on how fun it is to try new skills, and praise your child's efforts.

**I'm proud of you
for keeping your eye
on the ball!!**



All in the Family

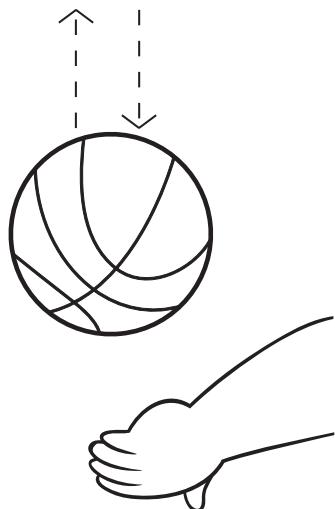
Special Olympics positively impacts entire families, not just athletes. In fact, the siblings of many athletes feel that participation in Special Olympics brings their family closer together.



Class News

2

To play basketball,
I bounce the ball.



1

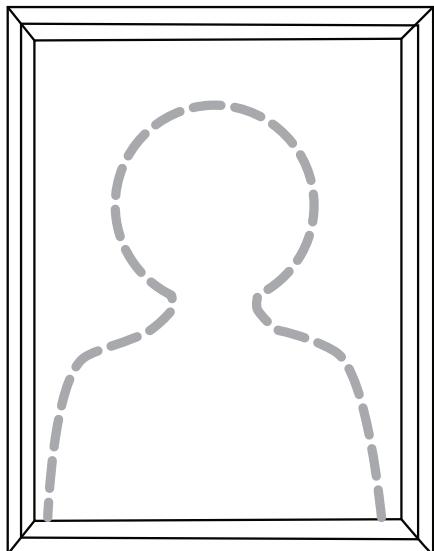
Basketball and soccer
are games.



Trace.

Draw one more ball.

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

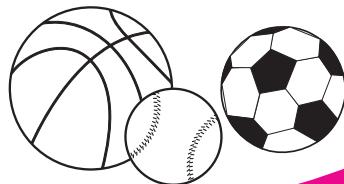
3

's

Name _____

Activities

Advanced Sports



 Special Olympics
Young Athletes



Directions for families: Cut out the booklet on the bold line. Fold the page on the horizontal dashed line, then on the vertical dashed line so the cover is on the outside. Draw and color with your child to fill in the booklet. As you do, discuss the activities and how much fun they are. Reread the mini-book periodically, especially before or after you've practiced the activities together.

