



خطط دروس

اللاعبين الصغار

مُختَصَر

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

شكر وتقدير

آشلي ليد هولت

مستشارة مدارس ابتدائية

جينيفر هانسن

مديرة خبيرة للاعبين الصغار

ريبيكا رالستون

كبيرة المديرين، الطفولة المبكرة والصحة الوقائية

إلين أندرسون، PT و PhD

مدرسة مساعدة في جامعة روتجرز

مستشارة، اللاعبون الصغار

ميرسي نغينو، MBCHB و MMed و PGDip

مستشفى رادي للأطفال، UCSD

كاساندر رايان

مديرة في مشروع الطفولة المبكرة

آن غودي

محررة النسخ

أندريا كاهن

نائبة الرئيس، مدارس الأبطال الموحدة في الأولمبياد الخاص

رايلاند تاوئي

مدير للاعبين الصغار

ميريديث شفيندر

مصممة غرافيك

المدارس التجريبية والمدرسون والطاقم

أريزونا وكنساس وميشيغان ونيويورك

الأولمبياد الخاص في نيو جيرسي

دليل المدارس الإرشادي

الأولمبياد الخاص في ساوث كارولينا

نادي القراء الصغار الموحد



Special Olympics
Unified Champion
Schools®



محتويات "خطط دروس اللاعبين الصغار" هذه تم تطويرها بتمويل سخّي 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 بدعم من مؤسسة Golisano، واتفاقية التعاون رقم #NU27DD000021 من المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). محتوياته تحت مسؤولية الأولمبياد الخاص ولا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

19 الوحدة الأولى: المهارات الأساسية

مراحل التطور	20
الدرس 1	21
الدرس 2	25
الدرس 3	29
المراجعة والمواصلة في البيت	33
المواد القابلة للطباعة	34

38 الوحدة الثانية: السير والركض

مراحل التطور	39
الدرس 1	40
الدرس 2	44
الدرس 3	48
المراجعة والمواصلة في البيت	52
المواد القابلة للطباعة	53

72 الوحدة الثالثة: التوازن والقفز

مراحل التطور	73
الدرس 1	74
الدرس 2	78
الدرس 3	82
المراجعة والمواصلة في البيت	86
المواد القابلة للطباعة	87

90 الوحدة الرابعة: التثبيت والإمساك

مراحل التطور	91
الدرس 1	92
الدرس 2	96
الدرس 3	100
المراجعة والمواصلة في البيت	104
المواد القابلة للطباعة	105

108 الوحدة الخامسة: الرمي

مراحل التطور	109
الدرس 1	110
الدرس 2	114
الدرس 3	118
المراجعة والمواصلة في البيت	122
المواد القابلة للطباعة	124

127 الوحدة السادسة: الضرب باليد

مراحل التطور	128
الدرس 1	129
الدرس 2	133
الدرس 3	137
المراجعة والمواصلة في البيت	141
المواد القابلة للطباعة	143

146 الوحدة السابعة: الركل

مراحل التطور	147
الدرس 1	148
الدرس 2	152
الدرس 3	156
المراجعة والمواصلة في البيت	160
المواد القابلة للطباعة	162

165 الوحدة الثامنة: المهارات المتقدمة

الدرس 1	166
الدرس 2	170
الدرس 3	174
المراجعة والمواصلة في البيت	178
المواد القابلة للطباعة	179

إلى معلمينا الأعزاء،

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 أداة فعالة سٌحِّث تغييرًا في بيئة التعليم العالمية. بصفتي معلمًا ومناصرًا للتعليم الاجتماعي والحسي، مع كوني رئيس الأولمبياد الخاص، فأنا أحرص جدًّا على الالتزام بضمان رعاية كل الأطفال بقدراتهم المختلفة ونموهم معًا.

يُعدّ "اللاعبون الصغار" برنامجًا أساسيًا 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 صفوف دراسية تشمل الجميع حقًا. هذا المصدر الشامل لا يعمل فقط على تنمية المهارات الحركية الأساسية اللازمة للتطور الجسدي، ولكنه أيضًا يدمج بسلاسة بين التعليم الاجتماعي الحسي والتعليم الأكاديمي من أجل توفير نمو متكامل. 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 معًا أوائل المستخدمين لهذه الأداة الأساسية الجديدة ضمن مجتمعات مدارسكم لإثراء رحلة التعليم لكل طالب. لقد حان الوقت كي نضمن لكل طفل شعورًا عميقًا بالانتماء ووجود هدف يسعى إليه، وذلك بغض النظر عن قدرته.

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، وأيضًا لبناء الثقة وروابط التواصل في الصف الدراسي. في كل أسبوع نقرأ كتابًا يساعدنا على بدء النقاش ويشجعنا على التفكير بعمق ويبنى جسورًا 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 أيضًا بروابط GoNoodle هذه أو ملصقات الإحماء أو الأغنيات المتاحة لاستراحات ذهنية إضافية قد تحتاج إليها خلال يومك في الصف الدراسي.
- **المهارة المُستهدفة**
أول نشاط، وهو مصمم للتعريف بالمهارة التي سنعمل عليها. سنحاول تعليم المهارة إما مباشرة، مثل رمي الكرة بطريقة معينة، أو في لعبة تتضمن استخدام المهارة.
- **نشاط اختياري**
النشاط التالي سيعمل 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 منفردة وإدخالها ضمن ألعاب اليوم عندما يسمح الوقت، أو يمكنك تعليمها على هيئة درس مترابط.
- **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 قريبة 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 بغلاف شفاف كي تكون مستعدًا للدروس قبل موعدها!

الأدوات	بدائل مُقترحة
	عارضه توازن شريط حبل
	كرة صغيرة من الفوم كرة تنس أي كرة صغيرة
	وسائد ألعاب أو دمي صغيرة لينة أكياس مملوءة بالأرز أو الرمل أو أي حبيبات صغيرة أغراض طبيعية مثل الزهور أو ورق الشجر
	أقماع الرياضة صناديق زجاجات بلاستيكية مملوءة بالرمل
	كتل بلاستيكية كبيرة كتل من الفوم أو الخشب أحجار
	وتد بلاستيكي عصا بكرة مناديل
	مضرب عصا قصيرة
	إشارات أرضية ملصقات أو شرائط مربعات الأرضية أشكال مرسومة بالطباشير
	حلقات حلقات إطارات دراجات أي إطارات دائرية
	وشاح فوطه صغيرة قطعة قماش صغيرة
	كرة ملاعب كرة شاطئ أي كرة خفيفة بالون

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

نقاط أساسية يجب أن تراعيها في الصف الدراسي

المساحة والأمان

- ليست كبيرة جدًا ولا صغيرة جدًا
خذ وقتًا كافيًا لقراءة كل نشاط. تأكد 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 بدلًا من مجموعة كبيرة.

الهيكل

- اتبع الروتين
يوفر 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 أنماطًا حركية مختلفة للانتقال بين الأنشطة
هذا الأمر يقوي عضلات مختلفة ويشجع الأطفال على تعلم مهارة جديدة.
- استخدم الموسيقى للإشارة إلى الانتقال
يمكن استخدام الأغاني للإشارة إلى نهاية نشاط واقترب وقت بداية نشاط آخر.
- الشركاء الموحّدون
اجعل الأطفال الأكبر سنًا، أو الأطفال الذين لا يحملون بطاقة هوية، يدعمون الأطفال الأصغر سنًا عن طريق استعراض الأنشطة والعمل كقادة وشركاء موحّدين.
- الترتيب والوجبات الخفيفة الصحية
قدّم الماء والفاكهة في نهاية الجلسة، إن أمكن. الترتيب الجيد والتغذية السليمة مهمان للصحة البدنية والتعلم.

تطبيق "اللاعبون الصغار"

لدى "اللاعبون الصغار" تطبيق يُعد مصدرًا رائعًا للآباء ومقدمي الرعاية لاستخدامه في المنزل. وهو يدعم نمو طفلك عن طريق توفير أنشطة مقترحة 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**
قدّم أدوات ضرب أو كرات أخف أو أثقل.
- **المقبض**
اجعل المقبض أكبر أو أصغر أو أكثر ليونة أو مختلف الشكل ليناسب يد الطفل.
- **التركيب والملمس**
قدّم 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 بصريًا.
- **الارتفاع أو الحجم**
عدّل مستوى ارتفاع الشبكة أو الهدف أو القاعدة بخفضها. استخدم قواعد أكبر وضع عليها علامات مميزة مثل الأرقام أو الألوان. لمساعدة الطلبة على تحسين دقتهم في التصويب على الهدف، يُمكنك 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



يوفر برنامج "اللاعبون الصغار" بيئة مناسبة للأطفال من جميع القدرات لتحقيق النجاح. وفي بعض الحالات، قد نحتاج إلى تعديل بعض الأنشطة لتتكيف مع احتياجات وقدرات جميع الطلبة وتناسبهم، بحيث يتمكن الجميع من المشاركة.

تُعتبر بطاقات التعديلات الشمولية مصدرًا مُفيدًا 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، وملاحظة أنه يُمكن القيام بالأنشطة 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 جهازًا مساعدًا 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 وقتًا لممارسة المهارات الفردية والألعاب الجماعية. ثم اختتم بأغنية. يساعد الروتين الثابت الأطفال على معرفة ما يمكن توقعه.
- اجعل للأنشطة بداية ونهاية محددين.
- استخدم الصور والرسومات لتشرح 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 وموجزة 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 دعمًا فرديًا للأطفال من المتطوعين أو الموظفين أو أطفال آخرين.

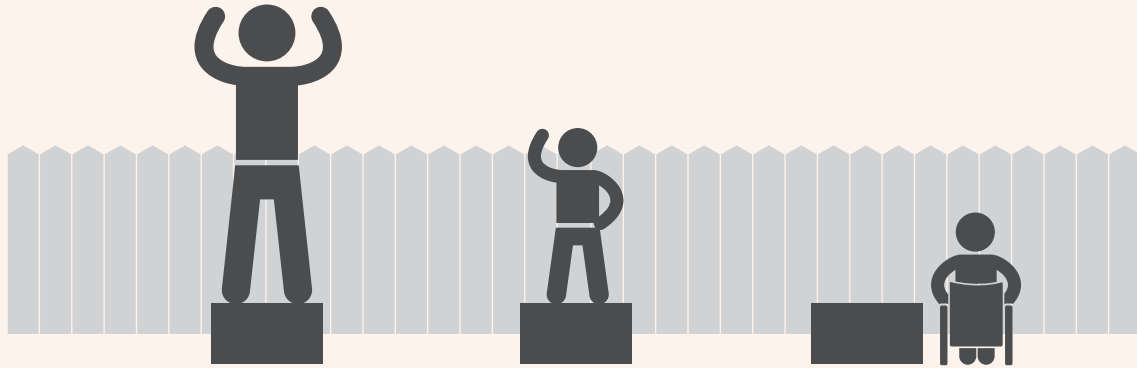
فهم الإنصاف والشمولية

يعد الإنصاف والشمولية من العوامل الرئيسة في وضع أسس التعلم والتفاهم بين الطلبة. إن توفير بيئة تتسم بالشمولية من الناحية الاجتماعية لجميع الطلبة يعزز عملية التعلم ويوفر فرصًا 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، نقدر بأن لكل شخص احتياجات وقدرات وظروف مختلفة، ونعمل على تخصيص الموارد والفرص اللازمة لكل فرد لتحقيق نتائج مُتساوية. ونضمن كذلك أن جميع الطلبة يمكنهم الحصول على الفرص والموارد وأشكال الدعم اللازمة لتعزيز التعلم وتلبية الاحتياجات الفردية. أما فيما يتعلق بخطط دروس "اللاعبون الصغار"، سنضمن بالإنصاف تقديم التعديلات المناسبة لكل طالب للمشاركة بفعالية في الأنشطة.

المساواة

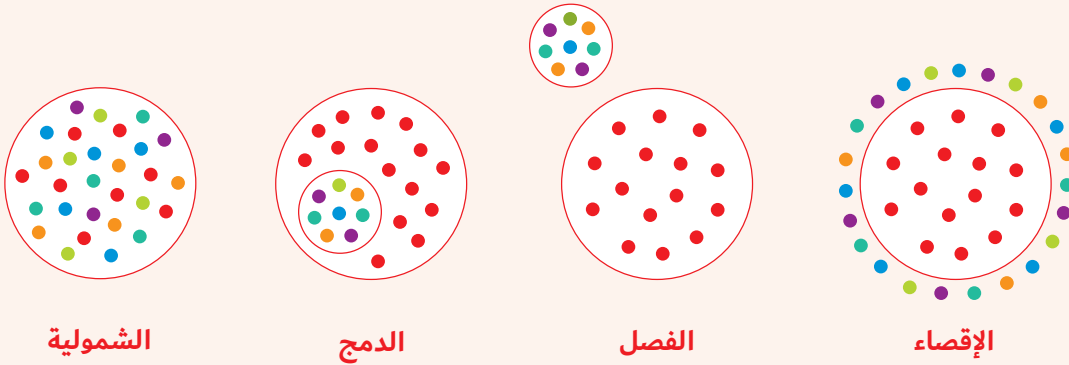


الإنصاف



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 تنميتهم الشاملة. وفيما يتعلق بموارد "اللاعبون الصغار"، ستضمن 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 مُصممة أو مُستخدمة خصيصًا للتعامل مع إعاقة مُحددة أو إعاقات مُختلفة، بمعزل عن الطلبة غير ذوي الإعاقة.

الدمج هو إلحاق 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، والنُهج، والهياكل، والاستراتيجيات، بهدف التغلب على الحواجز 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 وتفضيلاتهم 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 يُعتبر شمولية حقيقية. علاوة على ذلك، فإن الدمج في حد ذاته لا يضمن الانتقال من الفصل إلى الشمولية.

أفضل الممارسات لتعزيز الشمولية في الصفوف الدراسية

إنّ تعزيز الشمولية في الصف الدراسي يُتيح فرصة التعرّف على احتياجات التعلّم المُختلفة لكل طالب وتقديرها. وقد يتطلب ذلك من المعلمين تعديل أساليب التدريس والمواد التعليمية لضمان مُشاركة جميع الطلبة، بمن فيهم الطلبة ذوو الإعاقة الذهنية والتطورية، ودعمهم بشكل كامل. فيما يلي مجموعة من الاستراتيجيات التي تُساعد على تعزيز الشمولية في الصف الدراسي وتنفيذ خطط دروس "اللاعبون الصغار" بما يتوافق مع الممارسات الشمولية.

- اعمل على تصميم دروسك بحيث تُلبي احتياجات جميع الطلبة، بمن فيهم ذوو 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 متكامل.
- طَبِّق مبدأ STEP لتعديل الدروس والأنشطة بما يُلائم ويناسب قدرات كل طالب، وذلك لضمان مشاركتهم الفعّالة في العملية التعليمية. قد يتطلب ذلك منك تعديل طريقة تقديم الدروس اليومية، وتبسيط المفاهيم، وإبطاء وتيرة التعلّم، لضمان فهم الطلبة للمهارات الأساسية وإتقانها.
- حدّد الهدف التعليمي المُراد تحقيقه لكل طالب في كل نشاط. وسيُسمح التعلّم المُتدرج للطلبة بالعمل على مستويات مختلفة من المهمة نفسها، مع الاستمرار في اللعب معًا.
- قدّم للطلبة تجارب تعليمية تُساعدهم على فهم الإعاقات بشكل أفضل، وتُتيح لهم التعرف على التحديات التي يواجهها الأطفال ذوو الإعاقة. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من جميع الطلبة ارتداء عصابة العينين أثناء أحد الأنشطة ليعيشوا تجربة مُشابهة لتجربة طفل مُصاب بإعاقة بصرية.
- شجّع الأطفال على تولي 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 بعضًا. واحرص على استخدام أشكال التواصل اللفظي وغير اللفظي مع تقديم إشارات مُتسقة للطلبة. واستخدم لغة مُوجزة وبسيطة تُساعد الطلبة على فهم ما يُقال.
- عرّف الطلبة على قصص وأغاني من ثقافات مُختلفة حول العالم لتعزيز التعاطف والاحترام للتنوع الثقافي وتقبّل وجهات النظر المُختلفة.
- امنح كل طفل الفرصة لإظهار مواهبه وقدراته المُتميزة، سواء في سرد القصص أو الغناء أو الأنشطة البدنية، مما يُساهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتعزيز شعورهم بالإنجاز.

تعديل الأنشطة لضمان مشاركة الجميع

عند تنفيذ 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 المُعلمين جمع المعلومات حول احتياجات طلبتهم، وتحديد أيّ 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 بيئات التربية البدنية المُكَيِّفة، ويمكن توضيحه على النحو التالي:

- **المكان:**

تغيير مكان انعقاد النشاط وذلك حسب نوع النشاط ومتطلباته
« مثال: تصغير مساحة الملعب لتناسب احتياجات اللاعب.

- **المهمة:**

زيادة مشاركة الطلبة من خلال تخصيص الأنشطة المُقدمة أثناء الدرس لتناسب كل طالب على حدة
« مثال: يُمكن السماح لبعض اللاعبين بالمشي أثناء إكمال نشاط مُعين، بينما يُمكن للآخرين الجري، وذلك اعتمادًا على احتياجاتهم الفردية وقدراتهم.

- **الأدوات:**

يمكن تغيير الأدوات المُستخدمة 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 المُشاركين في النشاط لتوفير تجربة أفضل للجميع
« مثال: يُمكن السماح للأطفال بالعمل بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة. ويُمكن أيضًا أن يتبادل الطلبة ذوو الإعاقة الذهنية والتطورية وغيرهم أدوار القيادة والتبعية في الأنشطة، حسب قدراتهم.

أنشطة تعزيز التنظيم المستقل

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 يُعزز لديهم الشعور بالانضباط، وهو أمر ضروري لتنمية مهارات التنظيم المستقل.
 - **اللعب الجماعي وتنمية الذكاء العاطفي:** يُساعد اللعب الجماعي الطلبة على التعامل مع مشاعرهم المُختلفة، مثل الحماس وخيبة الأمل والإحباط، وذلك في بيئة آمنة وداعمة. ويعلمهم ذلك كيفية التحكم في مشاعرهم بطريقة مفيدة وفعالة.
 - **الروتين والاتساق:** يمكن أن يساعد النمط المُنتظم والمتوقع للدروس في شعور الطلبة بالسكينة، مما يوفر شعورًا 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.
- ويمكن إضافة المزيد من الأنشطة إلى الدروس والفعاليات لدعم وتنمية مهارات التنظيم المستقل لدى الطلبة، وذلك حسب احتياجاتهم الفردية.
- **تمارين التنفس:** شجّع الطلبة على مُمارسة 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 يُفترغ من الهواء.
 - **الاستماع اليقظ:** درّب الأطفال على الاستماع بوعي من خلال لعبة مُمتعة. اطلب من كل طفل أن يُنصت بتركيز إلى الأصوات المُحيطة به (مثل زقزقة العصفير، هبوب الرياح) ويصف ما يسمعه. يمكن أن يساعد ذلك الأطفال على الشعور بالهدوء والاستقرار.
 - **تمارين اليوجا والتمدد:** عزّف 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 تخيّل سيناريوهات هادئة ومُريحة، مما يُساهم في تهدئة عقولهم وأجسادهم. يمكن أن يساعد ذلك على الاسترخاء والتحكم في عواطفهم.
 - **ركن الاسترخاء:** شجّع الآباء على تخصيص ركن هادئ في المنزل ليكون "ركنًا للاسترخاء"، ووضع بعض الأشياء المُريحة فيه، مثل الوسائد الناعمة، أو الكتب، أو الموسيقى الهادئة. يُمكن 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. يُستخدم هذا المصطلح غالبًا لوصف الأطفال الصغار الذين يعانون من تأخر في النمو أو عدم تحقيق بعض مراحل النمو، وكذلك الأطفال الذين لم يتم تشخيصهم رسميًا بالإصابة بأي إعاقة.

- **الإعاقات التطورية** تُعتبر مصطلحًا أكثر شمولاً، حيث تُشير إلى مجموعة واسعة من الحالات التي يُمكن أن تُسبب ضعفًا أو تأخرًا في مجالات مختلفة، مثل النمو الجسدي، أو التعلم، أو اللغة، أو السلوك.
- **الإعاقة الذهنية** هو مصطلح يُستخدم عندما يعاني الشخص من قيود مُعينة 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 وتعلّمه بوتيرة أبطأ أو بطريقة مختلفة عن الشخص الذي يتطور بشكل طبيعي. ويُمكن أن تحدث الإعاقة الذهنية في أي وقت قبل أن يُصبح عمر الشخص 22 عامًا، 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 مُعدّل 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 اللازمة للعيش والعمل واللعب في المجتمع).
 - أن تظهر هذه الحالة قبل بلوغ الشخص سن 22 عامًا.

هناك العديد من الأسباب التي يُمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الذهنية والتطورية، منها الإصابة، أو المرض، أو مشكلة في الدماغ. يُمكن 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 أنّ هناك أسبابًا أخرى قد لا تظهر إلا عندما يكبر الطفل، مثل إصابات الرأس الشديدة، والالتهابات، والسكتة الدماغية. بالنسبة للتوحد، فإنّ سببه الدقيق غير معروف حتى الآن، ولكن يُعتقد أنّه قد ينتج عن مجموعة من العوامل الوراثية والبيئية.

الأسباب الأكثر شيوعًا 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 تُسبب 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 مُشكلة في طريقة انقسام خلايا الجنين، أو قد تُصاب الأم بعدوى مثل الحصبة الألمانية، أو قد تشرب الكحول أثناء الحمل، مما قد يؤثر على نمو الجنين ويؤدي إلى إصابته بإعاقة ذهنية وتطورية.
- **مُشكلات أثناء الولادة.** قد تواجه بعض الأطفال مشكلات أثناء الولادة تؤثر على صحتهم ونموهم، مثل عدم حصولهم على كمية كافية من الأكسجين.
- **الإصابة بالأمراض أو التعرّض للمواد السامة.** قد تؤدي بعض الأمراض، مثل السعال الديكي والحصبة والتهاب السحايا، إلى الإصابة بالإعاقة الذهنية والتطورية. كذلك، قد تُسبب بعض العوامل البيئية، مثل سوء التغذية الشديد، أو عدم الحصول على الرعاية الطبية المناسبة، أو التعرّض لمواد سامة مثل الرصاص أو الزئبق، الإصابة بهذه الإعاقة.

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

تتضمن هذه النسخة الموجزة من خطة دروس اللاعبين الصغار على مدار العام ثمانية مجالات مهارات ورياضات مُدرّسة 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.

المهارات

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

الأدوات

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

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 كوستيكي
- لون خاص به
تأليف ليو ليوني
- Red, A Crayon's Story
تأليف "مايكل هول"
- لا بأس أن تكون مختلفًا
تأليف تود بار
- هل يمكنني اللعب أيضًا؟
تأليف "مو ويليمز"
- من تكون
تأليف ميم فوكس
- Can I Join Your Club?
تأليف "جون كيلى"



Special Olympics
Young Athletes



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 والوثب 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.



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 للساقين
- 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

الجري

المستوى الأساسي:

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

المستوى المتوسط:

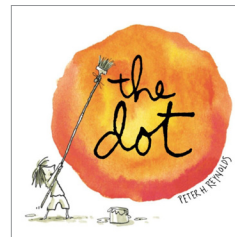
- زيادة طول الخطوة والسرعة
- زيادة تأرجح الذراع
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- القدم المتأرجحة تتجاوز خط الوسط، وتكون بالقرب من مركز الجاذبية مع قاعدة دعم أقل

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

وقت القيادة (5 دقائق)

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



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

2. "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



1



2



3

ألعاب الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

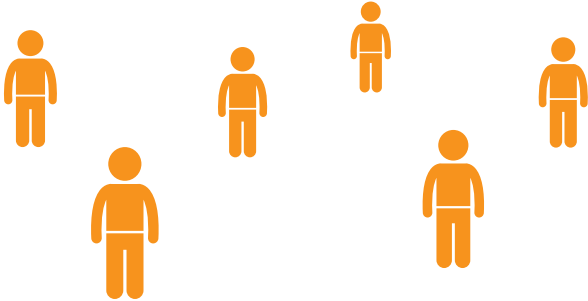
.....

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

.....

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



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

"كيف يبدو شكل الدب؟"

اطلب من الأطفال أن ينحنوا ويضعوا 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 قليلًا. اطلب منهم رفع الوركين عن الأرض والمشي بأيديهم وأقدامهم إلى الخلف. بعد ذلك، اطلب منهم محاولة الزحف في اتجاهات مختلفة.



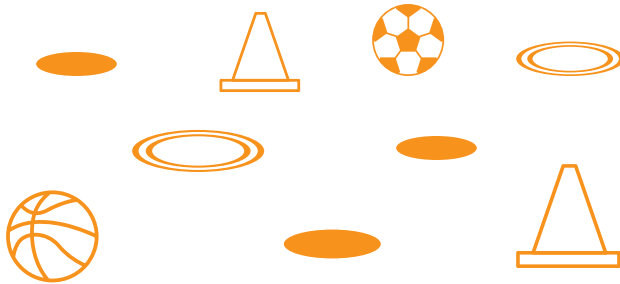
لعبة أنا أتجسس (10 دقائق)

الأدوات

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

الإعداد

نثر الأدوات بشكل عشوائي في جميع أنحاء المكان



- "إحماء رائع! والآن دعونا نلعب لعبة "أنا أنجسس" باستخدام جميع أدواتنا الرياضية الجديدة."
- "أنا أنجسس بعيني الصغيرة وأرى كرة خضراء."
- "أين الكرة الخضراء؟ انظر حولك، وابحث عن الكرة وأشر إليها أولاً."
- "والآن، دعونا **نمشي** نحو الكرة."
- "استمع بحرص! أنا أنجسس بعيني الصغيرة وأرى قمعةً برتقاليًا."
- "أين القمع البرتقالي؟ انظر حولك وابحث عنه."
- "بسرعة، دعنا **نجري** نحو القمع."

- شجع اللاعبين على إيجاد شيء مرئي يتسابق الجميع نحوه بالمشي أو الجري.
- ركز على الأدوات اليوم. سوف يتضمن الدرس التالي طرقًا 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 و/أو لون قطعة من الأدوات ويجد جميع اللاعبين هذا الشيء.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1¹

أو

وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)²

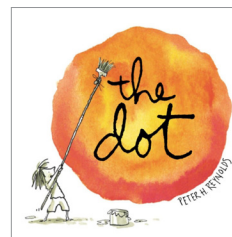
"من المهم أن تهدأ وأن تتمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

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 ركبتيك اليمنى.
3. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



وقت القيادة (5 دقائق)

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



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 1²

أو

تمارين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

1. "قف مع جعل قدميك متباعدتين بقدر عرض كتفيك. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض. حافظ على ركبتيك منحيتين قليلًا"
2. "حرك يديك للأمام حتى تصل إلى وضع اللوح."
3. "أعد قدميك إلى الخلف لتلتقي بيديك."



1



2



3

لعبة المشي الجانبي (5 دقائق)

الأدوات

- إشارات أرضية

الإعداد

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



- "سوف نلعب اليوم لعبة المشي الجانبي."
- ستبدأ من إحدى زوايا الغرفة وتجري إلى الزاوية التالية.
- "عند تلك الزاوية، سوف تتخذ 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."
- "ستستمر 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!"



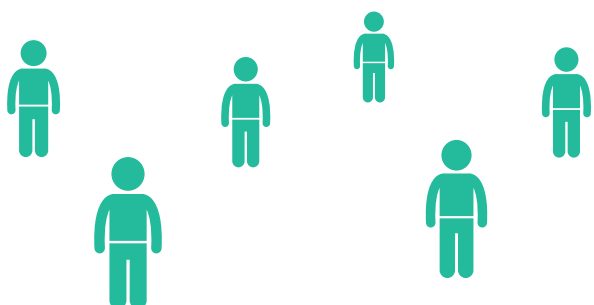
التحرك مثل الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "اليوم سوف نتحرك مثل الحيوانات المختلفة."
- "ما هي بعض الحيوانات المفضلة لديك؟"
- "عندما أقول حيوانًا، فسوف تفكر في كيفية تحرك هذا الحيوان وتحاول تقليده."
- "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 لتهدئة أجسادنا وعقولنا. سنُشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهدئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بتركيز"

Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 1¹

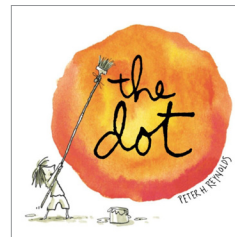
أو

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
- لَف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



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



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

2. "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



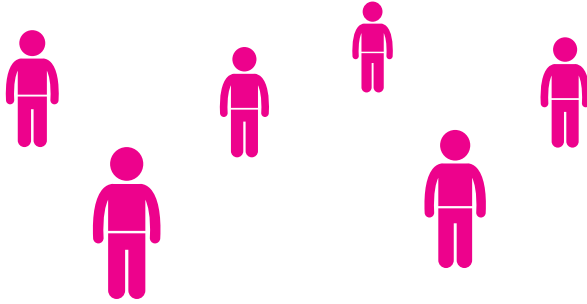
تمرين الدودة (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



• "دعونا نمارس تمرين الدودة!"

• "راقبني وأنا أتحرك مثل الدودة."

• مثّل بينما نتحدث.

• انحنى وضع يديك على الأرض.

• امشي بيدك إلى الأمام ثم امشي بقدميك لتلمس يديك.

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

• امشي بيدك، ثم امشي بقدميك.

نشاط تمهيدي

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

نشاط اختياري

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

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

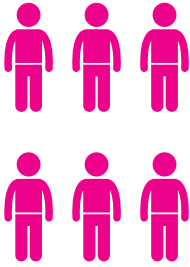
الجري والحمل (5 دقائق)

الأدوات

- وسادة واحدة لكل طالب

الإعداد

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



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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1¹

أو

وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)²

"من المهم أن تهدأ وأن تتمدد 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 ركبتيك اليمنى.
3. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



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 التقطنا 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 والموارد للوالدين.

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

- اتباع القائد
- السير 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 الفيديو](#)² لتتعلم 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!

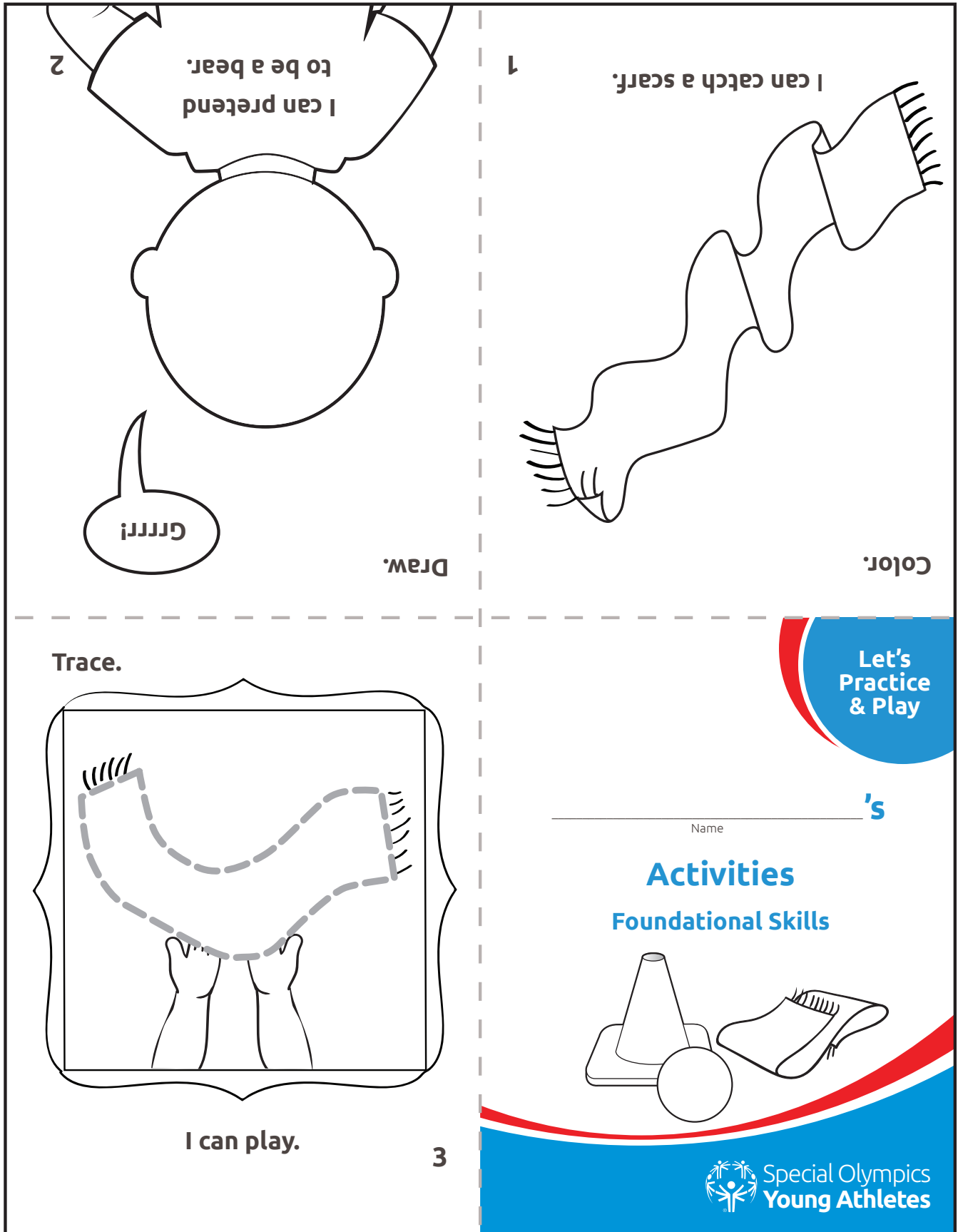


More Than Motor Skills

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



Special Olympics
Young Athletes



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 تعلّم المشي، يضع الأطفال أيديهم مرفوعة على مستوى الكتف (تُسمّى هذه الوضعية "الحماية برفع اليد لأعلى") ويُبعدون بين أقدامهم ويوجّهون أصابع قدميهم إلى الخارج، مما يُوفّر لهم قاعدة دعم واسعة تُساعدهم على التوازن. مع زيادة شعور الأطفال بالتوازن والثقة، سيبدأون بخفض أذرعهم وتضييق مساحة قاعدة الدعم عن طريق تقريب أقدامهم من بعضها بعضًا، 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 تعلّم المشي، فإنه في بداية تعلم الجري، سيستخدمون أيضًا وضعية "الحماية برفع اليد لأعلى" وقاعدة دعم واسعة للشعور بمزيد من التوازن والثقة. يُعدّ المشي والجري من المهارات الأساسية الموجودة في معظم الرياضات، وهما يُشكّلان جزءًا هامًا من التطور الاجتماعي، حيث يُتيحان للأطفال المشاركة في الألعاب والأنشطة الترفيهية.



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 للساقين
- 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

الجري

المستوى الأساسي:

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

المستوى المتوسط:

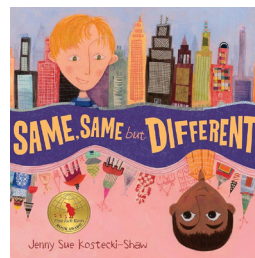
- زيادة طول الخطوة والسرعة
- زيادة تأرجح الذراع
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- القدم المتأرجحة تتجاوز خط الوسط، وتكون بالقرب من مركز الجاذبية مع قاعدة دعم أقل

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

وقت القيادة (5 دقائق)

Same, Same but Different تأليف "جيني سو كوستيكي شو" (الصفحة 25 من الرابط)¹



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 2²

أو

الجري الخفيف (الصفحة 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، وكرّر هذه الحركة."
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1




2



3

المهارات الحركية: تعلم المصطلحات (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• بطاقات المهارات الحركية	• اطبع البطاقات
	

- "سنتعلم بعض المهارات الجديدة اليوم."
- "تُسمى هذه المهارات باسم المهارات الحركية."
- "تُساعدنا 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 معًا."

المهارات:

- **المشي:** حاول المشي بخطوات مُستقيمة وسلسة، مع تحريك ذراعيك بلطف إلى الأمام والخلف في اتجاه مُعاكس لحركة قدميك. هيا نُجرب أنواعًا مُختلفة من المشي: امش بخطوات مُنخفضة مع ثني ركبتيك، أو امش على أطراف أصابعك، أو امش بسرعة مثل الروبوت، أو امش ببطء كما لو كنت تمشي على العسل.
- **الجري الخفيف:** ابدأ بإحدى القدمين، ثم اتبعها بالقدم الأخرى. ولا تنس التبديل للبدء بالقدم الأخرى!
- **القفز:** قف مع ضمّ قدميك معًا، ثم ادفع بجسمك إلى الأعلى واهبط على قدميك مُجددًا. حاول أن تهبط بهدوء. ما مدى ارتفاع قفزتك؟ كم مرة متتالية يُمكنك القفز قبل أن تتوقف؟ الآن، حاول القفز باستخدام الحبل.
- **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 مُقارنة بالأخرى؟
- **المشي الجانبي:** حاول التحرك جانبًا مع البدء بإحدى قدميك (مثل الجري الخفيف ولكن جانبًا). اطلب من الطالب أن يمدّ ذراعيه على الجانبين ويأخذ نفسًا عميقًا في مُنتصف الحركة.
- **الوثب:** اقفز من فوق شيء ما بحيث تبدأ القفزة بقدم واحدة وتهبط على القدم الأخرى.
- **القفز في المكان:** ابدأ برفع ركبتيك عاليًا، وفي كلّ مرة ترفع فيها ركبة، عليك الوثب على القدم الأخرى. واصل تكرار هذه الحركة: خطوة ثم قفزة، خطوة ثم قفزة، خطوة ثم قفزة.

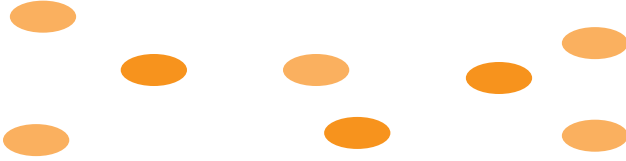
لعبة الوثب فوق أوراق الزنبق (5 دقائق)

الأدوات

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

الإعداد

اربط بين هذا النشاط وما تتعلمه حاليًا في الصف الدراسي. وُزِعَ "أوراق الزنبق" في أنحاء المساحة المخصصة للعب، مع التأكد من أن المسافة بين كل ورقة وأخرى تُتيح للطلبة الوثب من ورقة إلى أخرى بسهولة. اجعل المسافة بين بعض الأوراق أكبر من المسافة بين أوراق أخرى.



- "سوف نتمرن اليوم على الوثب إلى أوراق زنبق مختلفة."
- "في بداية اللعبة، سيقف 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 عالٍ (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 لتهدئة أجسادنا وعقولنا. سنُشاهد الآن فيديو يُساعدنا على تهدئة ضربات القلب وتحسين توازننا. اتبعوا الحركات التي ستظهر في الفيديو بتركيز"

Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

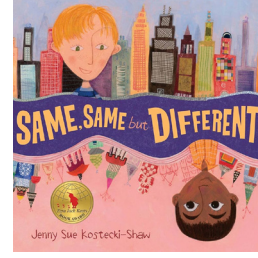
Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Same, Same but Different تأليف "جيني سو كوستيكي شو" (الصفحة 25 من الرابط)¹



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 2²

أو

الجري الخفيف (الصفحة 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، وكرّر هذه الحركة."
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1



2




3

خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

- "اليوم سوف نلعب خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة."
- "في البداية، سنركض بأقدام ثقيلة ونُحاول أن نُصدر أعلى صوت بأقدامنا."
- "بعد ذلك، سنتدرب على الأقدام الخفيفة وسنركض على أطراف أصابعنا دون إصدار أي صوت."
- قسّم الغرفة إلى جانبين، واطلب من الطلبة أن يركضوا من أحد الجانبين إلى الجانب الآخر أثناء ذلك، نادِ "أقدام ثقيلة" أو "أقدام خفيفة" ليغيّر الطلبة طريقة جريهم بناءً على ما تقوله.



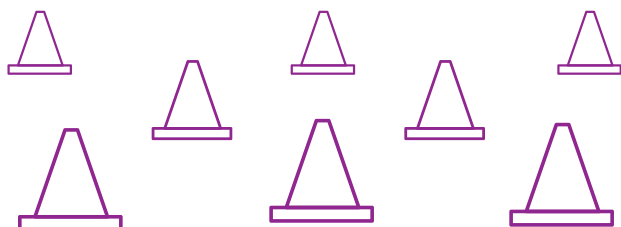
جمع الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

- أقمّاع، أو ألعاب حيوانات محشوة، أو صور للحيوانات

الإعداد

وزّع الأقمّاع في أرجاء المكان واجعلها متباعدة عن بعضها



- "سوف نجمع الحيوانات اليوم."

- "مهمّتك اليوم هي جمع كل الحيوانات البرية في الحقل."

- "اركضوا في المكان بطريقة الجري الخفيف، والمسوا الحيوانات المختلفة (أو الأقمّاع) 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)

"لنختتم" اللاعبين الصغار" ببعض تمارين الإطالة لتعمل على تحسين مرونتنا."

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

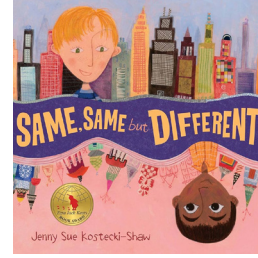
وضعية النوم على البطن مع النظر لأعلى (الصفحة 16 من الرابط)²

1. "استلقِ على وجهك مع فرد ساقيك ووضِع يديك مفرودتين على الأرض بجانب كتفك.
2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تمامًا.
3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك حتى تشعر بتمدد في بطنك."



وقت القيادة (5 دقائق)

Same, Same but Different تأليف "جيني سو كوستيكي شو" (الصفحة 25 من الرابط)¹



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 2²

أو

الجري الخفيف (الصفحة 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، وكّرر هذه الحركة." " " "
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1



2



3

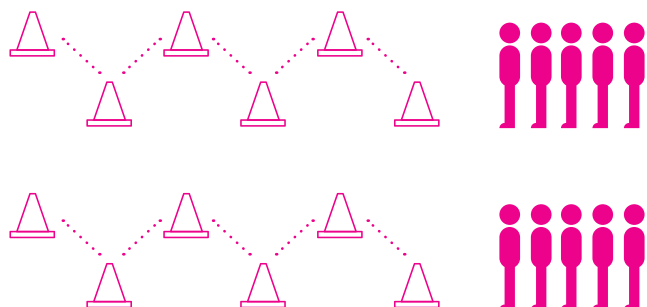
لعبة الحركة في نمط متعرج (5 دقائق)

الأدوات

- الأقماع أو إشارات أرضية

الإعداد

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

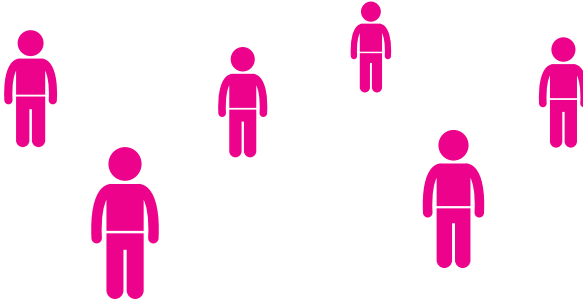


- "تدربنا على الجري والمشي والقفز في المكان والجري الخفيف."
- "سوف نتدرب اليوم على الجري في اتجاهات مختلفة."
- "ستبدأ من القمع الأول وتجري نحو القمع الثاني ولمسه، ثم تغيير الاتجاه نحو القمع التالي."
- "سوف يكون هذا تدريب على الجري بنمط متعرج."

القفز في المكان (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

- القفز في المكان هو حركة مُركَّبة تتكون من خطوة وقفزة على نفس القدم، ثم خطوة وقفزة على القدم الأخرى بشكل سريع ومُتتالي.
- 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 اليمنى واقفز بقدمك اليسرى عن الأرض، ثم اهبط على القدم اليسرى.
 5. كرر هذه الخطوات، واستخدم عبارة "خطوة، قفزة، تبديل" لمساعدة الطلبة على تذكر الخطوات.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"لنختتم "اللاعبون الصغار" ببعض تمارين الإطالة لتعمل على تحسين مرونتنا."

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقِ على وجهك مع فرد ساقيك ووضِع يديك مفردتين على الأرض بجانب كتفيك.
2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تمامًا.
3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك حتى تشعر بتمدد في بطنك."



1



2

مراجعة المشي والجري

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذه الوحدة."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدرّبنا 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 تُسمّى \"الكنز الخفي\" حيث كان عليك الجري ورفع قمع للعثور على شيء تحته، وكذلك لعبنا لعبة مسار الحواجز حيث تدرّبنا 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 الحريق
- ألعاب الحيوانات

[بطاقات مهارات المشي والجري الإضافية لاستخدامها في البيت¹](#)

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





Special Olympics
Young Athletes

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

L



2



A diagram showing four cones, each on a square base. The cones are arranged in a square pattern. Dashed lines connect the bases of the cones to form the sides of a square.

3

's

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.



الجرى



الوثب على قدم واحدة



القَفْز



الوثب



الجرى الخفيف



السير



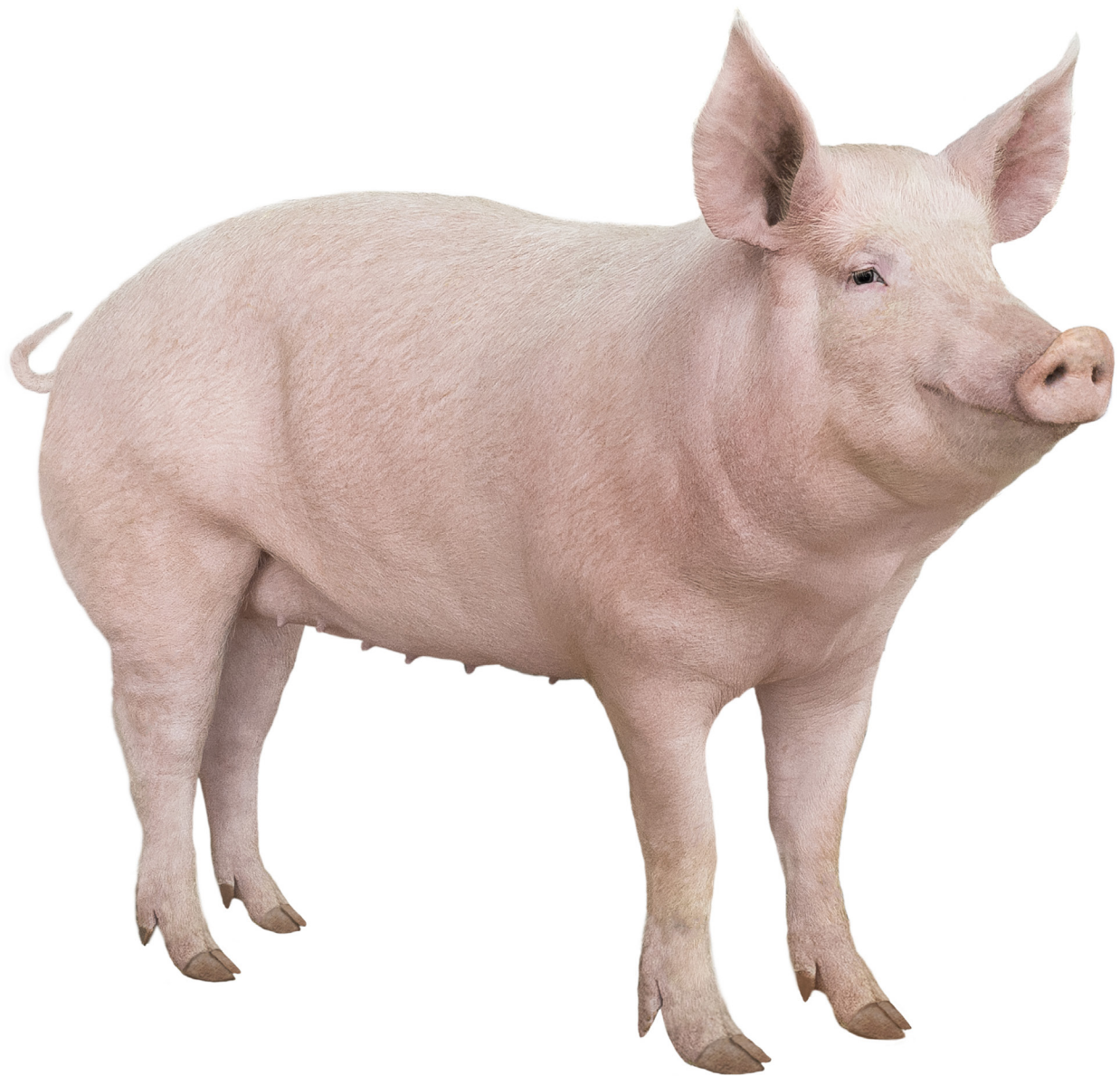
المشي الجانبي



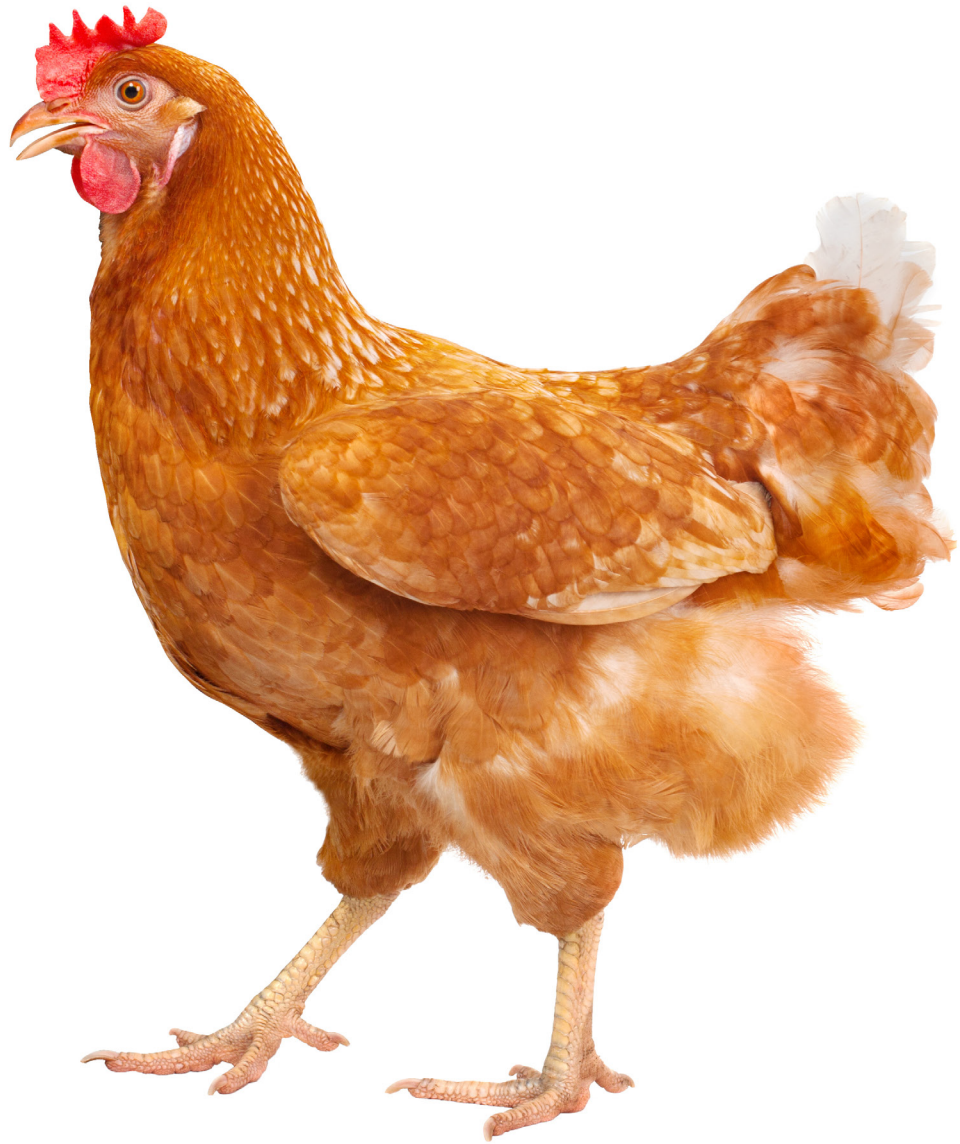


















Special Olympics
Young Athletes

الوحدة الثالثة

الأعمار 2 إلى 4 سنوات



التوازن والقفز

يُعدّ التوازن الجيد من المهارات الأساسية التي يحتاجها الطفل لممارسة العديد من الرياضات والأنشطة الحركية. يُمكن أن يُؤثّر ضعف التوازن على سلامة الطفل و على قدرته على التحرك في المنزل والمدرسة. من بين الأنشطة التي يتأثر أداؤها بالتوازن:

- ركوب حافلة المدرسة والنزول 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

يُمكن أن يتأثر التوازن بالعديد من العوامل، منها: ضعف البصر، ومُشكلات في الجهاز الدهليزي، وانخفاض قوة العضلات. عادةً ما يكون توازن الطفل في أفضل حالاته عندما تكون عيناه مفتوحتين، وقدماه مُتباعِدتان، ويكون قريبًا من الأرض، ويكون السطح الذي يقف عليه صلبًا ومُستويًا وثابتًا. أما إذا وقف مع ضمّ قدميه معًا أو أغلق عينيه، فمن المُرجّح أن يفقد توازنه ويتمايل.



التوازن

المستوى الأساسي:

- القدرة على المشي في خط مستقيم
- القدرة على الوقوف على عارضة التوازن
- القدرة على الوقوف على قدم واحدة مدة أقل من 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

القفز

المستوى الأساسي:

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

المستوى المتوسط:

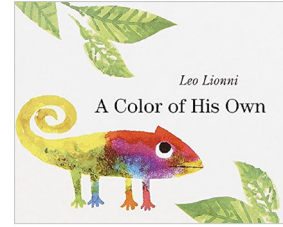
- استخدام الذراعين لكن دون نطاق حركة كامل
- رفع القدمين معًا مع فقدان التوازن عند الهبوط
- انحناء طفيف عند التحضير للقفز
- ثني الوركين والركبتين عند الهبوط

المستوى المتقدم:

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

وقت القيادة (5 دقائق)

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



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

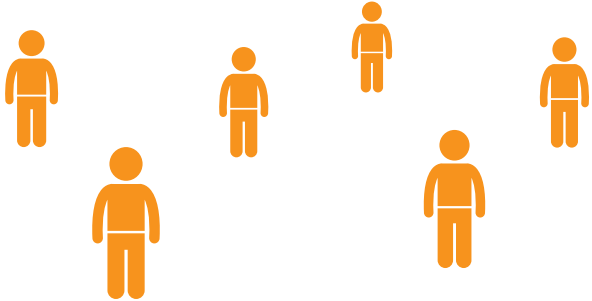
- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



الرقص على إيقاع الموسيقى (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

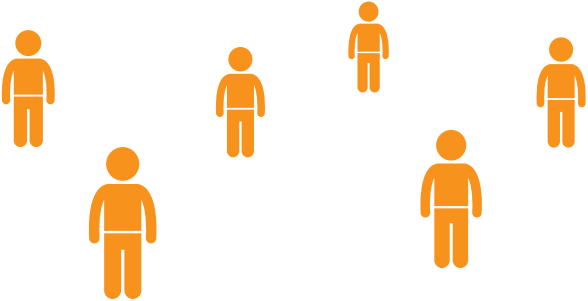
- "اليوم سنتعرف على مفهوم الإيقاع في الموسيقى."
- "سنحاول التحقق من نبض قلبنا لفهم مفهوم الإيقاع."
- "ضع إصبعك السبابة والوسطى على معصمك. "هكذا يُمكنك أن تشعر بنبضك."
- وضح للطلبة كيفية النقر على أرجلهم بإيقاع مُشابه لنبضهم.
- "يُشبه نبض قلبك إيقاع الموسيقى."
- أخبر الطلبة كيفية الاستماع إلى الإيقاع أثناء الاستماع إلى الموسيقى.
- اختر أغنية ذات إيقاع جيد واجعل الطلبة يتدربون على الدوس على الأرض أو التصفيق بالتزامن مع الإيقاع.

تحدي الرقص مع الموسيقى (5 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، يُمكنك الرقص وإظهار أفضل حركات الرقص التي تُحبّها."
- "عندما تتوقف الموسيقى، عليك الوقوف ثابتًا في مكانك."
- "عندما تبدأ الموسيقى مُجددًا، يمكنك العودة إلى الرقص مُجددًا."
- "ابتكر حركات رقص جديدة ومتنوعة وأطلق العنان لمخيلتك."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

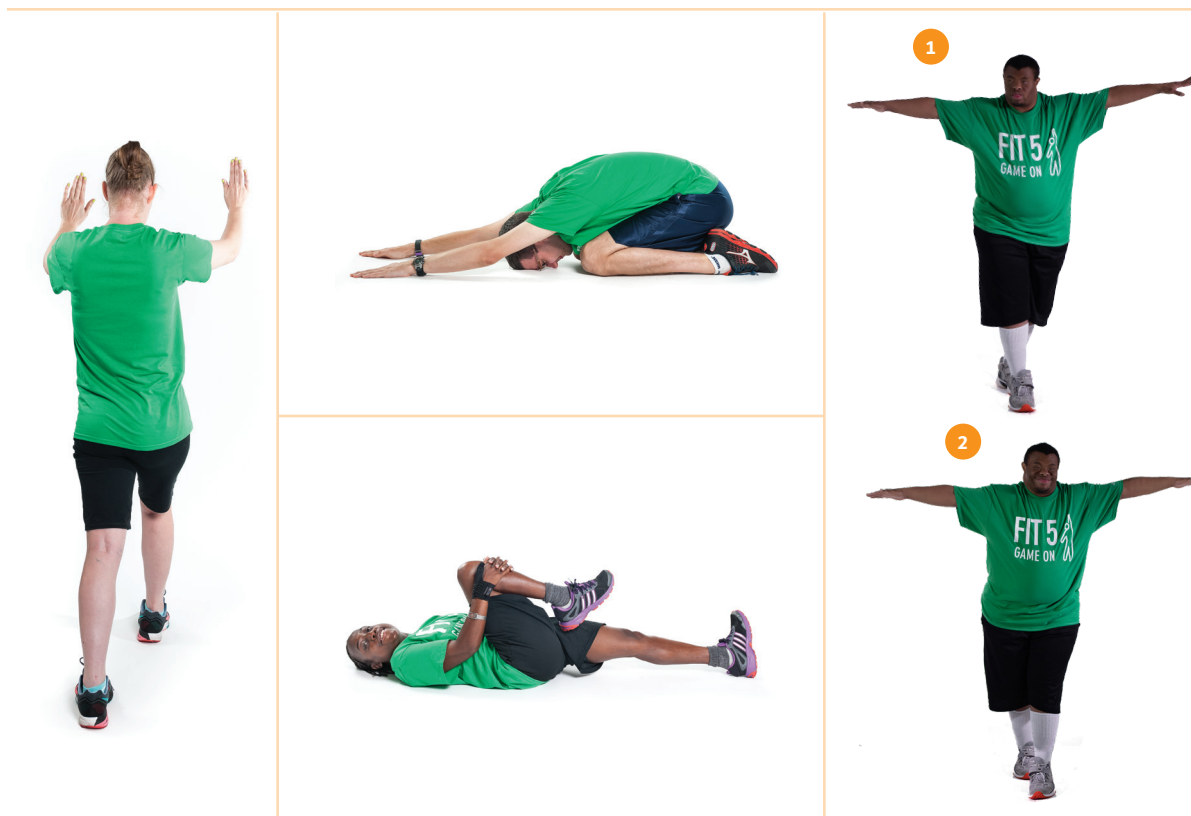
"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1²

أو

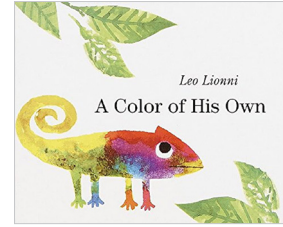
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

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



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



- "في حصتنا اليوم، سنرقص بالأوشحة."

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

- "راقبوني جيدًا وحاولوا تقليد الحركات التي أقوم بها باستخدام الوشاح."

- شغل الموسيقى واترك الطلبة يُعبّرون عن أنفسهم من خلال الرقص بحرية وتجربة حركات مُختلفة.

- أثناء تشغيل الموسيقى، ذكّر الطلبة بالحركات التي تدربتم عليها مُسبقًا، ودعمهم 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 مربعًا

« ارسم مثلثًا

« ارسم على الهواء حروفًا أو أرقامًا مختلفة

الربط بالكتابة باليد

تُساعد هذه الحركات على تطوير مهارات ما قبل الكتابة لدى الأطفال، وتُعزّز حركاتهم الكبرى.

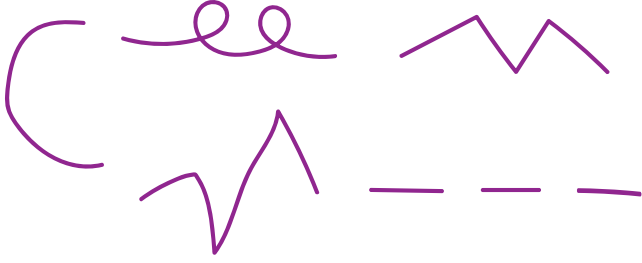
المشي على الخط (5 دقائق)

الأدوات

- طباشير أو شرائط

الإعداد

استخدم الطباشير أو الشريط لإنشاء مجموعة من الخطوط يتبعها الطلبة



- "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)

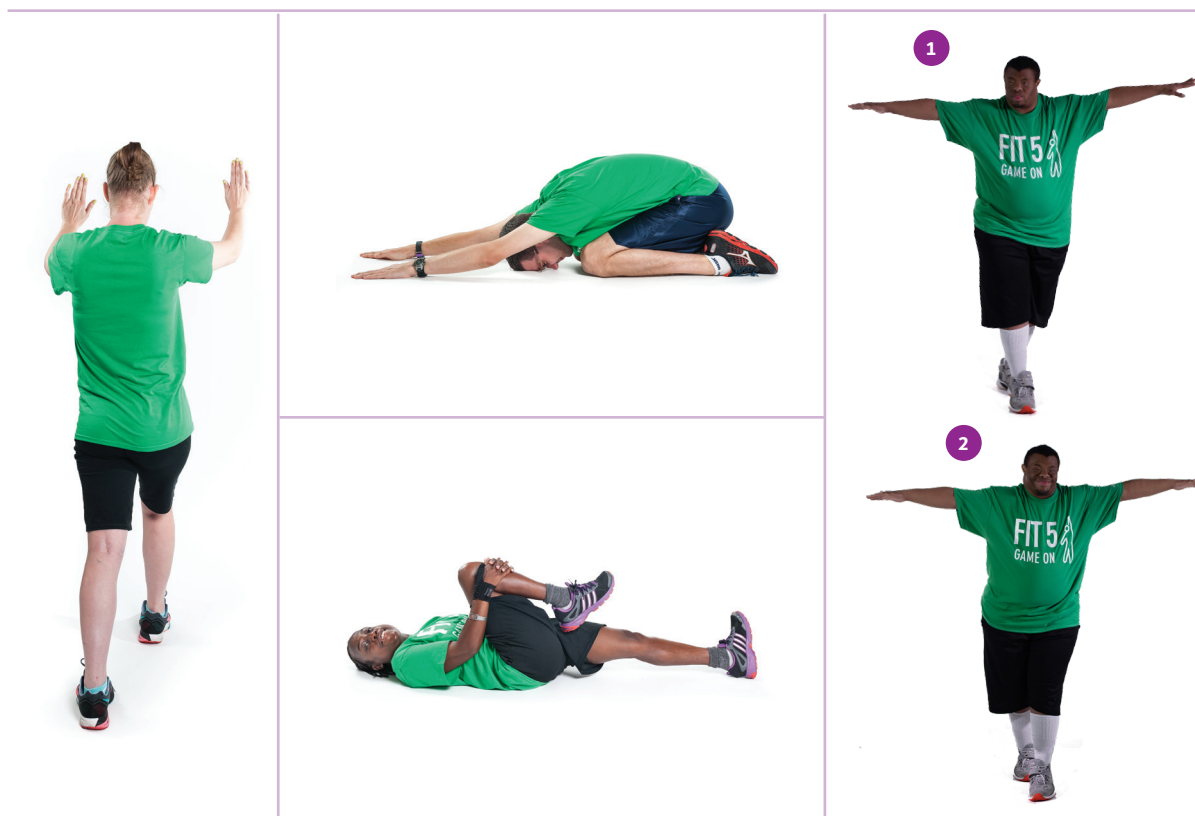
"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

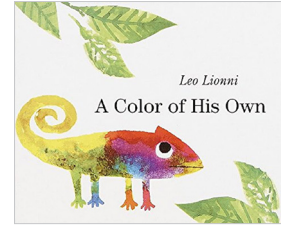
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

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



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

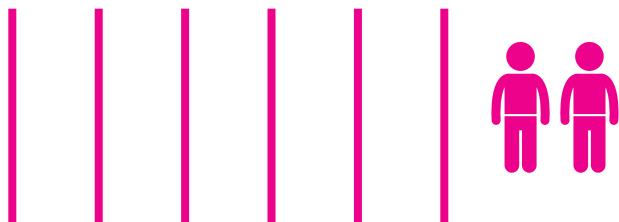
- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



القفز عبر الخطوط (10 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- شريط أو طباشير

- "سنتدرب اليوم على القفز عبر الخطوط."
- "تمتلك أنت وشريكك مجموعة من 6 خطوط التي ستساعدكما في تدريب مهارات القفز، والخطو، والوصول، والتمدد."
- "أولاً، سنتدرب على القفز من خط إلى آخر."
- "استخدم قدميك معًا للقفز والهبوط على كل خط."

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

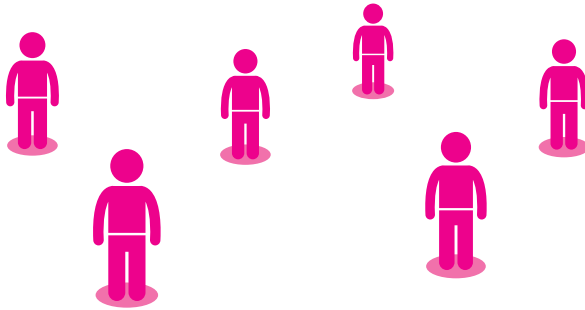
- "بعد ذلك، سنحاول القفز إلى الوراء."
- "تحقق إذا كنت تستطيع الهبوط على كل خط."

- جرب هذه الخيارات البديلة
 - « اقفز على قدم واحدة
 - « امشِ جانبياً
 - « إلى أي مدى يمكنك أن تمد جسمك؟ ضع قدميك على الخط الأول وحرك يديك إلى الأمام لتختبر مدى قدرتك على التمدد.
 - « إلى أي مدى يمتد جسمك؟ استلقِ بحيث تكون قدماك عند الخط الأول، لترى كم يمتد جسمك.

الأشجار في الغابة (5 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 تتظاهرون بأنكم أشجار، وقد تم زرعكم على الإشارات الأرضية."
- "سوف نختار بعض الطلبة ليكونوا الرياح، وسيجولون حولكم حاملين وشاحًا."
- "عندما تشعر بالوشاح أو يقترب منك، تظاهر بأنك شجرة تتمايل مع الرياح."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

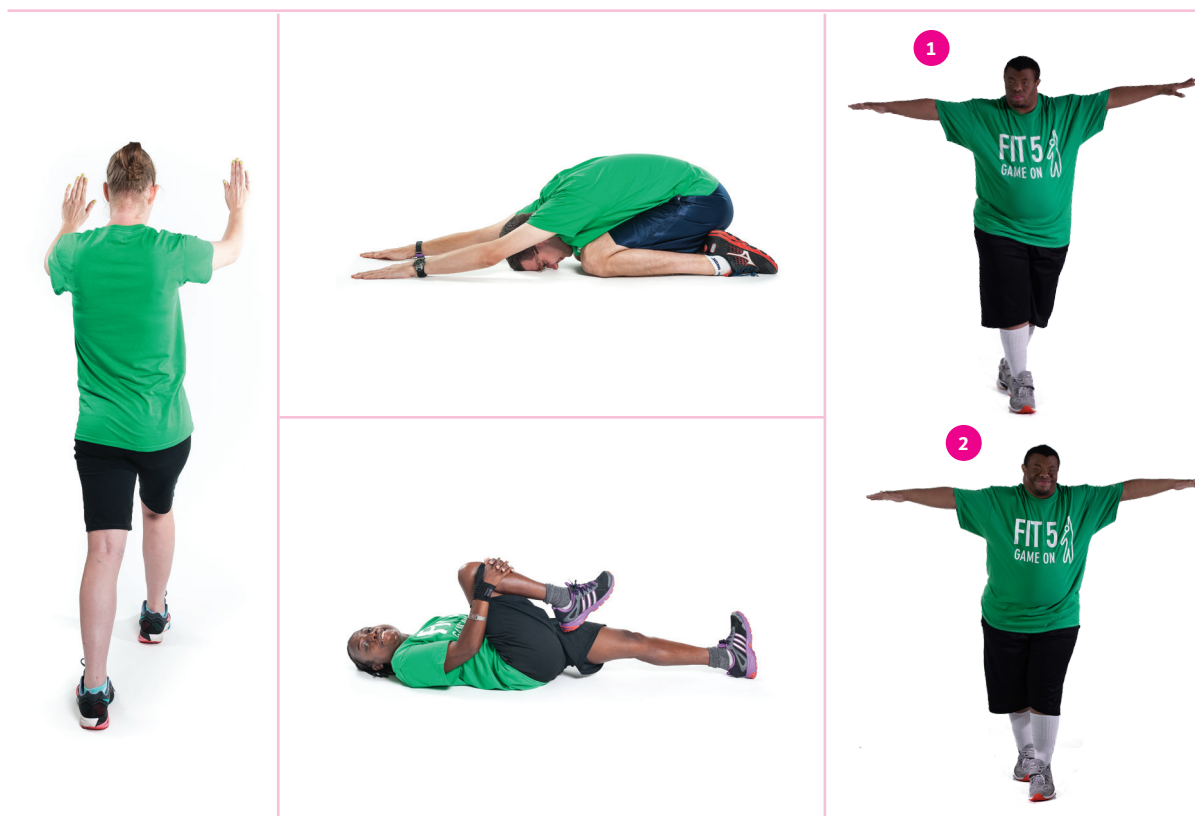
"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



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 عاليًا وبعيدًا."
- بل وتدربنا على القفز مثل الحيوانات المختلفة."
- "دعونا نكمل الكتاب لنساعد أنفسنا على تذكّر 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 لتتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!





Special Olympics
Young Athletes

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

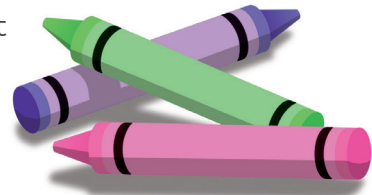


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



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!

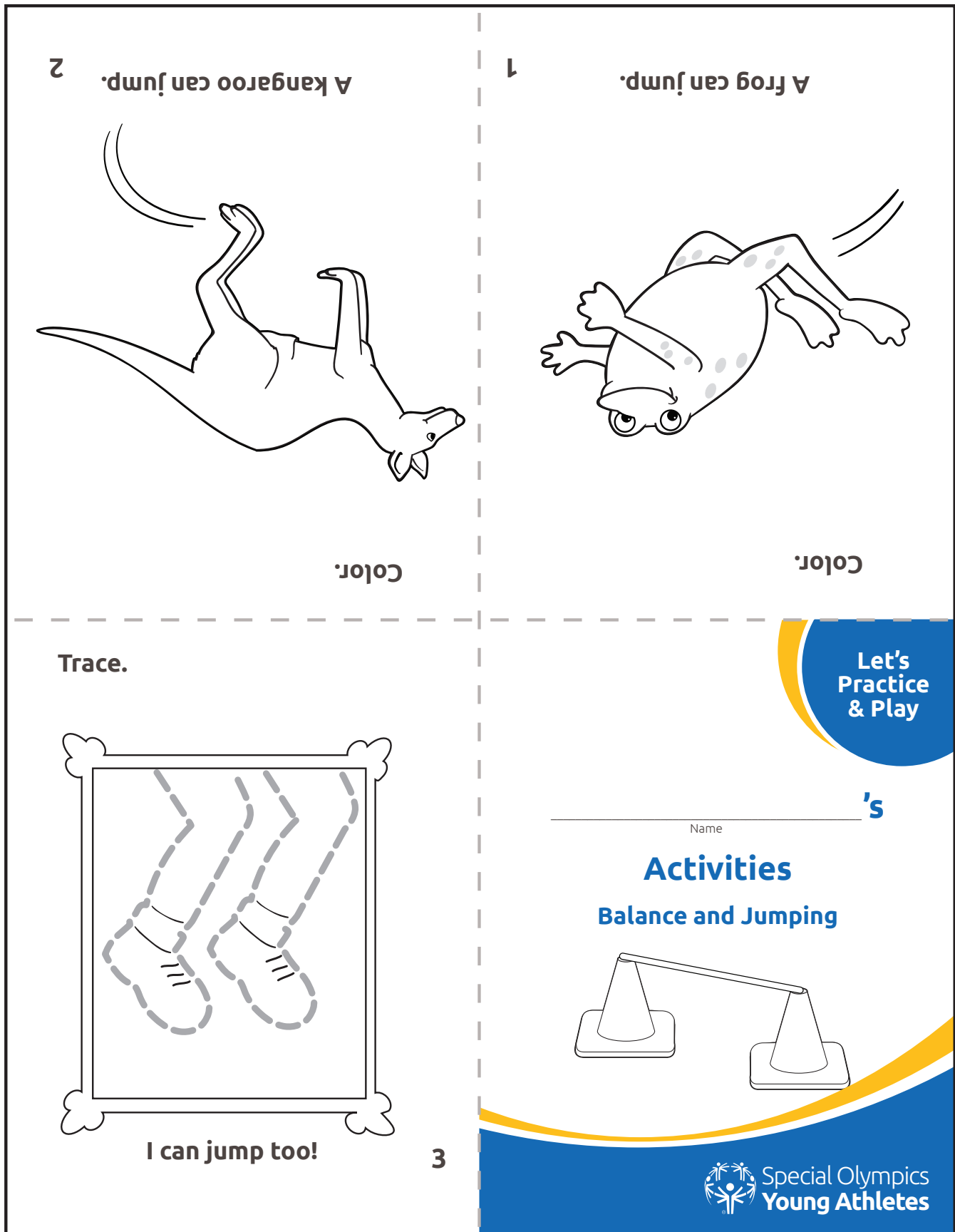


Benefits for All

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



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



الوحدة 4

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

التثبيت والإمساك

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

يتطلب التثبيت والإمساك:

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

يُعد التثبيت 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 متجهتان نحو بعضهما، والإبهام مرفوعان للأعلى
- المرفقان مثنيان
- اليدين 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 ليتناسبوا مع مستوى الكرة في الهواء
- تمسك اليدين بالكرة في حركة متقنة، في حين تتكيف الذراعان لامتصاص قوة الكرة غياب رد فعل التجنب

وقت القيادة (5 دقائق)

Red, A Crayon's Story تأليف "مايكل هول" (الصفحة 29 من الرابط)¹



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 3²

أو

قرفصاء الضفدع (الصفحة 34 من الرابط)³

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



التدريج والتثبيت (5 دقائق).

الأدوات

- تخصيص كرة واحدة لكل زوج

الإعداد

ضع الطلبة في ثنائيات واطلب منهم الجلوس أمام بعضهم بعضًا مع تمديد ساقيه على الجانبين بحيث تلمس أقدامهم بعضها



- "سنتدرب اليوم على مهارة تثبيت الكرة."
- "التثبيت هو عملية استخدام اليدين أو الذراعين أو أجزاء أخرى من الجسم لإيقاف حركة الكرة."
- "في هذا النشاط الأول، ستتعاونون مع شريككم لتدريج الكرة ثم تثبيتها."
- "اجلس أمام شريكك مع تمديد ساقيك على الجانبين بحيث تلامس أقدامكم."
- "ستدريج الكرة نحو شريكك، الذي سيستخدم يديه لإمسакها أو إيقافها، ثم يعيدها إليك بالتدريج."
- بعد أن يتدرب الطلبة على هذه المهارة، اجمعهم جميعًا في دائرة، واطلب منهم الجلوس مع تمديد أرجلهم وأقدامهم تلمس بعضها، ثم يمارسون مهارة تدريج الكرة في الدائرة الكبيرة.

نشاط تمهيدي

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

نشاط إضافي

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



دائرة حارس المرمى (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة بحيث تكون أقدامهم متباعدة 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 تثبيتها 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 'للممارسة' حيث لا يخرج أحد، ويمكن للطلبة الانضمام إليها بمجرد خروجهم من الدائرة الأصلية.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 فيديو المستوى 1 للتوازن¹

أو

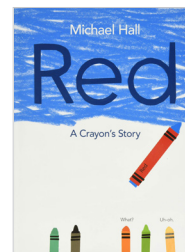
Fit 5 بطاقات المستوى 1 للتوازن (الصفحات 13-16 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

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



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

[Fit 5 التحمل - فيديو المستوى 3](#)²

أو

[ركلات السلطعون](#) (الصفحة 32 من الرابط)³

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




تمرين التدحرج (5 دقائق)

الأدوات

- حلقات
- كرات

الإعداد

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



- "سنتدرب 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."

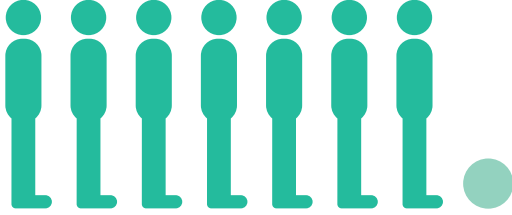
فوق وتحت (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

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



- يجب أن يقف الطلبة في صف واحد، جميعهم متجهون 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 للطلاب الذي في نهاية الصف أن يركض بالكرة إلى بداية الصف لبدء الدورة من جديد.
- اختياري: قسم الطلبة إلى صفين واطلب منهم التنافس ضد بعضهم لمعرفة من يستطيع إنهاء التمرير أسرع.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 فيديو المستوى 1 للتوازن¹

أو

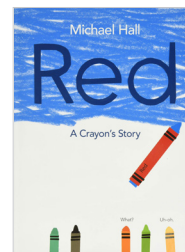
Fit 5 بطاقات المستوى 1 للتوازن (الصفحات 13-16 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Red, A Crayon's Story تأليف "مايكل هول" (الصفحة 29 من الرابط)¹



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

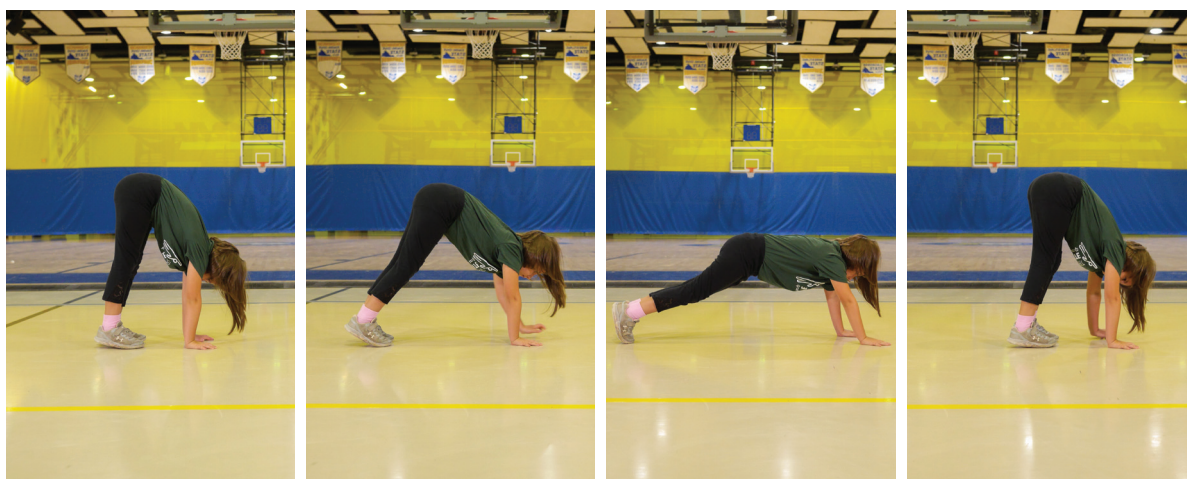
القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 1²

أو

تمارين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

1. "قف مع جعل قدميك متباعدتين بقدر عرض كتفيك. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض. حافظ على انحناء ركبتيك قليلًا"
2. "امشي بيديك إلى الأمام حتى تصل إلى وضعية اللوح."
3. "حرك قدميك للخلف حتى تلتقي بيديك."



1



2



3


الإمساك بالكرة المنخفضة (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي من الطلبة

الإعداد

اطلب من الطلبة الوقوف في صف، متجهين نحو شريكهم، مع توفير كرة واحدة لكل ثنائي من الطلبة



- "سنواصل اليوم التدريب على مهارة إمساك الكرة."
- "سوف نتدرب أيضًا على بعض المهارات الاجتماعية بالتوازي مع هذا النشاط."
- "لنبدأ بالوقوف أمام شريكك وتقديم نفسك له."
- أنا متأكد أنكم تعرفون بعضكم بعضًا بالفعل، لكن هذه فرصة جيدة للتدريب. يمكنك أن تقول "مرحبًا، اسمي _____"."
- دعوا كل شريك يبدأ بتعريف نفسه أمام الآخر.
- "الآن، سنتمرن على رمي الكرة عند مستوى الخصر أو أقل."
- "عند إمساك الكرة، تأكد من أن أصابعك موجهة لأسفل وذراعيك ممدودتان."
- دع الطلبة يتدربون مع شركائهم لمدة بضع دقائق، من خلال رمي الكرة وامساكها.
- بعد بضع دقائق، أعط الإشارة للتوقف، ثم قل: "حان الآن وقت التدوير والانتقال إلى التمرين الجديد."
- "سوف تتحرك إحدى الصفوف إلى اليمين لكي يكون لديك شريك جديد. "قبل أن تدور، يمكنك قول 'أراك لاحقًا' لشريكك.'"
- اطلب من الطلبة الاستمرار في ممارسة مهارتي الإمساك والرمي.



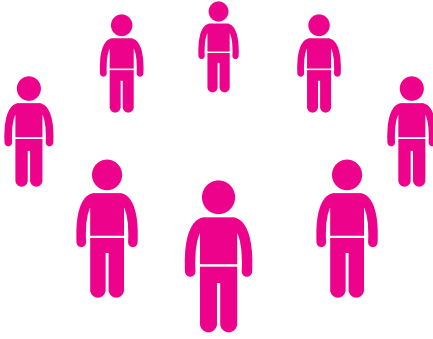
الكرة الدائرية (5 دقائق)

الأدوات

- 2 إلى 4 كرات

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- "يُسمى نشاط اليوم 'الكرة الدائرية'."
- "سأبدأ بتمرير الكرة للشخص الذي بجانبي."
- "بمجرد أن يمسكوا بالكرة، سيتوجهون نحو الشخص الذي بجانبيهم ويرمونها إليه."
- "عندما تصبح الكرة في منتصف الدائرة، سأضيف كرة أخرى إلى الدائرة، لذا تأكدوا من الانتباه إلى مكان الكرة."
- زيادة حجم الدائرة لتوفير تحدٍ أكبر للطلبة.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 فيديو المستوى 1 للتوازن¹

أو

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

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



مراجعة مهارتي 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 سعيينا إلى تعزيز المهارات التي تعد أساسًا لمجموعة متنوعة من الرياضات، مثل كرة السلة، وكرة البيسبول، وكرة القدم."
- "سنستمر في التدرب على هذه المهارات خلال الفترة المتبقية من العام."
- "للمساعدة على تذكر ما تعلمناه، سنصنع كتيبًا صغيرًا يمكنك أخذك 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:

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

بطاقات مهارات التثبيت والإمساك الإضافية لاستخدامها في البيت¹

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





Special Olympics
Young Athletes

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

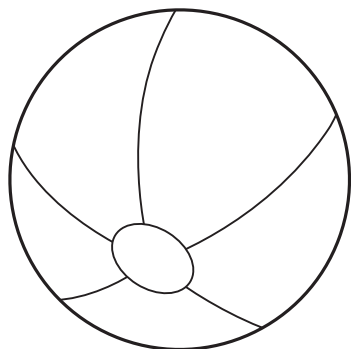
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



Class News

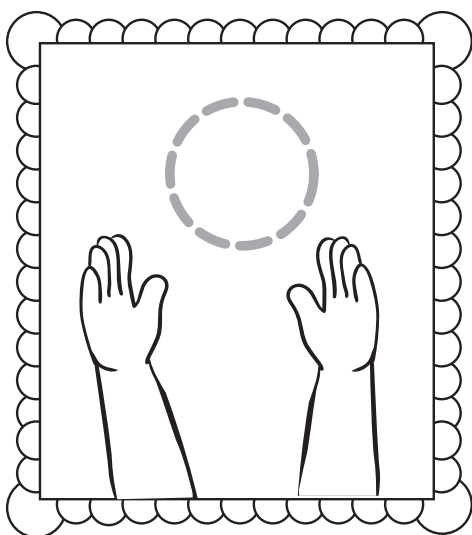
2

I can catch a big ball.



Color.

Trace.

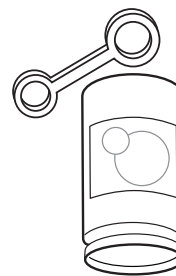


I like to play catch!

3

1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

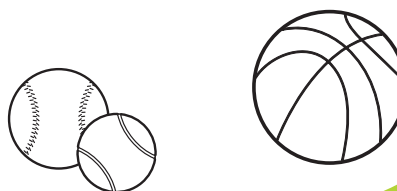
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

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، والمرونة، 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 مكونًا أساسيًا في العديد من الرياضات، وسيتمكن إتقانه الأطفال من الشعور بالراحة عند المشاركة في حصص التربية البدنية والألعاب في فترات الاستراحة.



الرمي

المستوى الأساسي:

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

المستوى المتوسط:

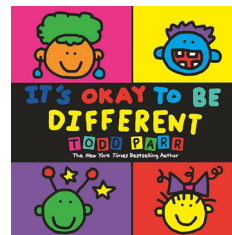
- تتحرك الذراعان إلى الوراء وإلى الجانبين خلف الرأس
- يدور الجذع والكتف نحو الجهة التي سيتجه إليها الرمي، استعدادًا للحركة
- تستمر الحركة مع انحناء الجذع، ويتحرك الجسم والذراع للأمام

المستوى المتقدم:

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

وقت القيادة (5 دقائق)

It's Okay to be Different تأليف "تود بار" (الصفحة 32 من الرابط)¹



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 التحمل فيديو المستوى 2²

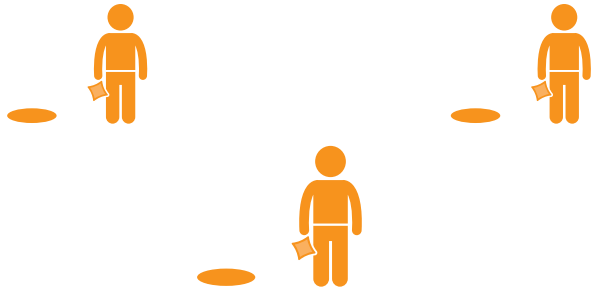
أو

Fit 5 التحمل - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 19-21 من الرابط)³

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



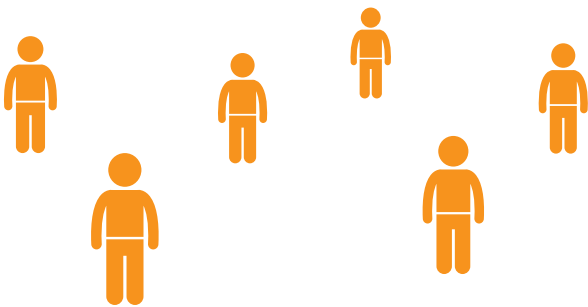
الرمي من الأسفل باستخدام اليد (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
<ul style="list-style-type: none"> • إشارات أرضية • وسادة 	<p>ينبغي على الطلبة وضع إشارة على الأرض على بعد خطوات منك، مع الإمساك بوسادة</p> 

- "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، ثم أخذ 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 تريد 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 قريبًا وبعيدًا عنك."



لعبة "اللمس والتجميد": الرمي من الأسفل باستخدام اليد (5 دقائق)

الإعداد	الأدوات
<p>يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان</p> 	<p>وسائد</p>

- "سنختتم درسنا اليوم بلعبة اسمها 'اللمس والتجميد'."
- "سيؤدي طالبان دور المطارين في اللعبة."
- "إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك."
- "سيكون لدينا طالبان آخران يمكنهما مساعدتك على العودة للحركة بعد التثبيت."
- "في هذه اللعبة، سيحمل الطلبة الذين يمكنهم إعادتك للحركة وسادة."
- "سيرمون 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 (5 دقائق)

"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 3¹

أو

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

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

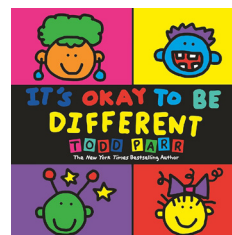


1



2

It's Okay to be Different تأليف "تود بار" (الصفحة 32 من الرابط)¹



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 التحمل فيديو المستوى 2²

أو

Fit 5 التحمل - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 19-21 من الرابط)³

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



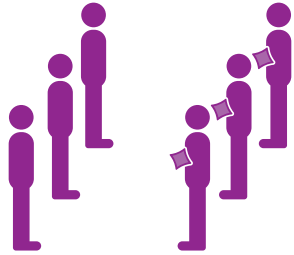
البطاطا الساخنة (5 دقائق)

الأدوات

- وسائد

الإعداد

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



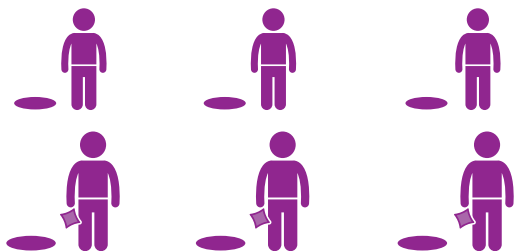
- "تُسمى لعبة اليوم 'البطاطا الساخنة'."
- "سوف ترميان أنت وشريكك الوسادة من الأسفل تجاه بعضكما بعضًا في أثناء تشغيل الموسيقى."
- "عند توقف الموسيقى، يجب على الجميع التوقف عن رمي الوسائد والثبات في مكانهم."
- "يجب أن يؤدي الشخص الذي يمسك الوسادة عند توقف الموسيقى 5 حركات قفز."

الأدوات

- إشارات أرضية
- وسادة

الإعداد

ينبغي أن يتعاون الطلبة في ثنائيات، ويقفوا في صفين متوازيين أمام بعضهما بعضًا، مع وضع إشارة أرضية أمام كل طالب، ووسادة واحدة لكل ثنائي



- "سنندرب على بعض المهارات التي تُستخدم في لعبة "جوكسكي". تنتمي هذه اللعبة إلى منطقة من مناطق أفريقيا."
- "في لعبة "جوكسكي"، تتبادل الفرق الأدوار في رمي الأوتاد باتجاه الوتد المستهدف. يحصل الفريق الذي يقترب وتده من الهدف على النقاط."
- "سنندرب اليوم على الرمي من الأسفل، ويُعد أسلوب الرمي المستخدم في هذه اللعبة."
- "تتمثل مهمتك في رمي الوسادة من الأسفل لتقترب من الإشارة الأرضية بأكبر قدر ممكن."
- "بمجرد أن يرمي شريكك الوسادة باتجاه الإشارة الأرضية، يتقدم الشريك الآخر ليلتقطها ويعيد رميها."



يُعتقد أن لعبة جوكسكي 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)

"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 3¹

أو

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

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



1



2

وقت القيادة (5 دقائق)

الدرس 1: اقرأ الكتاب **It's Okay to be Different** تأليف "تود بار" (الصفحة 32 من الرابط)¹

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا



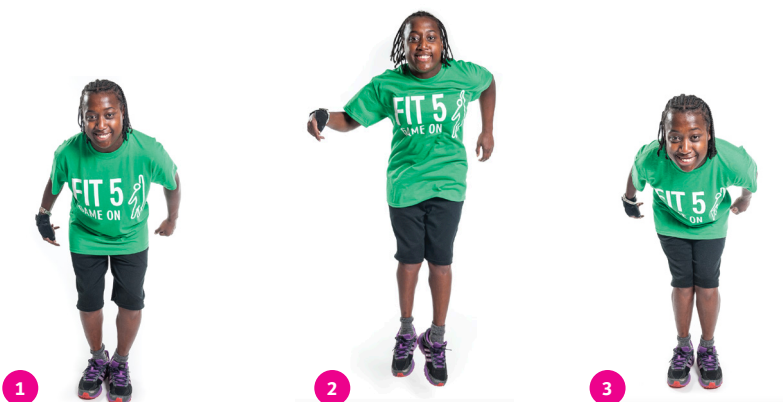
القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 التحمل فيديو المستوى 2²

أو

Fit 5 التحمل - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 19-21 من الرابط)³

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



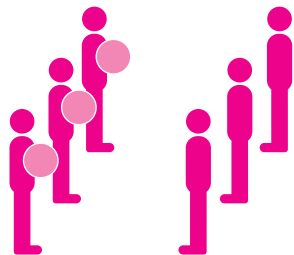
الرمي من الأسفل باستخدام اليدين (5 دقائق)

الأدوات

- كرة ملاعب

الإعداد

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



- "سنتدرب 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."
- "سيتدرب 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."
- "لاحظا إلى أي مدى يمكن لكل منكما الابتعاد عن الآخر، في حين لا يزال بإمكانكما الإمساك بالكرة."



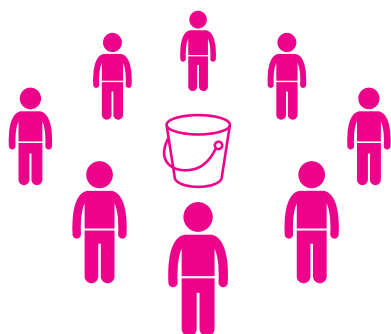
التسديد والتسجيل في كرة السلة (5 دقائق)

الأدوات

- كرة
- سلة/حلقة/دلو

الإعداد

يجب أن يقف الطلبة في دائرة كبيرة حول دلو أو حلقة



- "سنتمرن اليوم على مهارات الرمي من خلال لعبة تُسمى 'التسديد والتسجيل في كرة السلة'."
- "أمسك بسلة، وأنتم ستسعون لتسديد الكرة داخل السلة عندما يحين دور كل واحد منكم."
- "لنبدأ، سأعطي كل واحد منكم رقمًا."
- "عندما أذكر رقمًا، ستمررون الكرة بنفس عدد المرات حول الدائرة."
- "من يحصل على الكرة في النهاية سيحصل على فرصة لرميها في السلة ليحقق نقطة."
- "سنستمر في اللعب حتى يحقق أول شخص ثلاث نقاط."
- "ثم سنبدأ اللعبة من جديد."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 3¹

أو

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

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



1



2

مراجعة مهارات الرمي

- "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 الرمي."
- "تدربنا على رمي الكرة داخل السلة أو الحلقة، كما استخدمنا الوسائد للرمي نحو الأهداف. يُستخدم الرمي في العديد من الرياضات المختلفة!"
- "دعونا نكمل الكتاب لنساعد أنفسنا على تذكّر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها."

كتيب الرمي 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:

- البولينغ
- نفق القطار
- 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 الفيديو](#)² لتتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



نصائح تعليمية لتحقيق النجاح

- ترتبط مهاراتي الرمي والإمساك ارتباطًا وثيقًا، لذلك ستجد نفسك غالبًا 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 متباعدتين بعرض الوركين مع تقدم إحدى القدمين قليلًا، 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، والانشاء عند المرفق، ثم الاستقامة عند إطلاق الكرة. يتحرك المعصم أيضًا 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 اليد اليسرى للرمي.



Special Olympics
Young Athletes

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



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



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

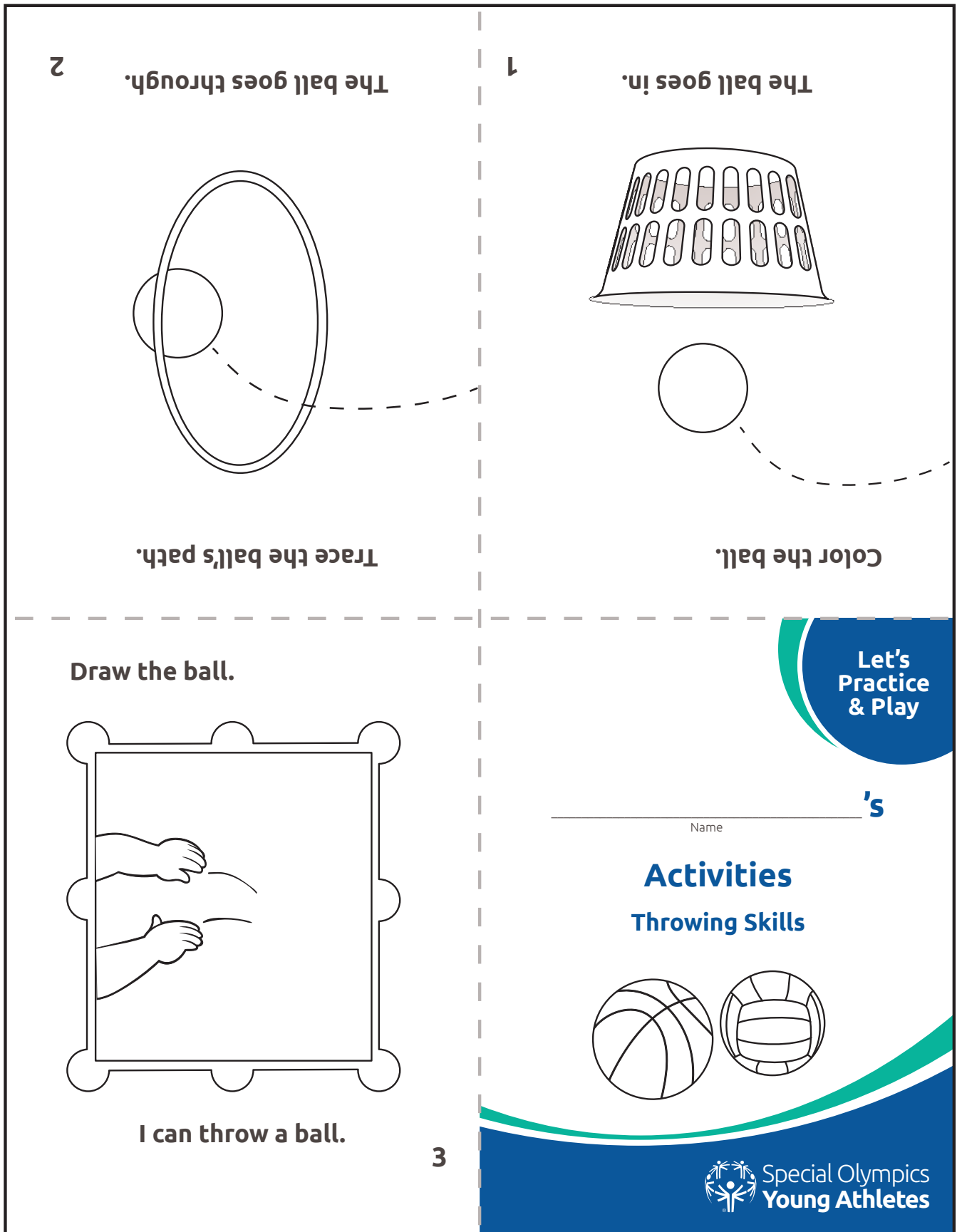


Confidence Booster

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



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.



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 النابذة من تمديد الذراعين بدلاً من الاعتماد على القوة المركزية للجسم أو حركة الدوران

المستوى المتوسط:

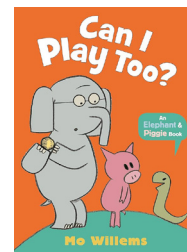
- إجراء بعض الإعداد عن طريق السحب الخلفي استعدادًا للحركة
- يتجه الجذع نحو الجانب استعدادًا لتنفيذ الضربة
- تحدث حركة دوران طفيفة في الجذع
- يتوازن الجسم بتحريك الوزن نحو الاتجاه المناسب قبل تنفيذ الضربة
- تأتي القوة من مد الذراعين مع حركة دوران الجسم

المستوى المتقدم:

- إجراء كامل الإعداد عن طريق السحب الخلفي استعدادًا للحركة
- يتجه الجذع إلى الجانب استعدادًا 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 (5 دقائق)

Can I Play, Too؟ مو ويليمز (الصفحة 35 من الرابط)¹



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

2. "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



1



2



3

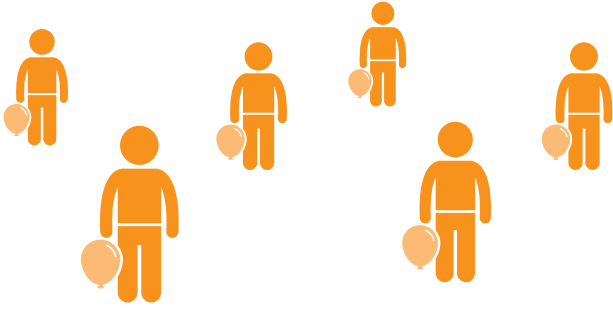
ضرب البالون (5 دقائق)

الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون

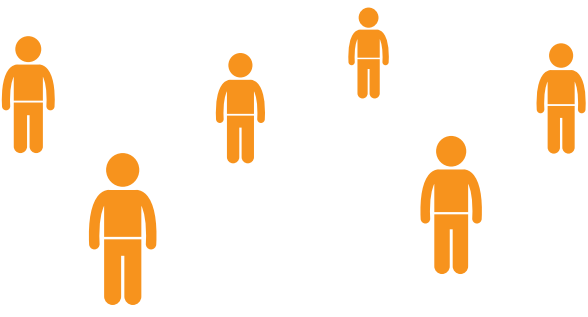


- "هذا الأسبوع سنتدرب على مهارة تُسمى الضرب."
- "عند الضرب، نستخدم أشياء مُختلفة، مثل اليد، أو المضرب، لضرب أشياء أُخرى، مثل الكرة أو البالون."
- "أثناء الضرب، من المهم أن تُركّز عينيك على الشيء الذي تُريد ضربه، فهذا يُساعدك على التركيز و أداء الحركة بشكل صحيح."
- "اليوم سنبدأ بضرب بالون."
- "افتح يدك وحاول ضرب البالون بها لأعلى في الهواء بأقصى قوة لديك."
- "انظر كم مرة يمكنك القيام بذلك دون أن يسقط البالون على الأرض."

ضرب البالونات الجماعي (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- بالون أو كرة شاطئ

- "الآن بعد أن تدربنا على ضرب البالون بمفردنا، والآن سنتعاون معًا كفريق واحد لنحاول إبقاء العديد من البالونات في الهواء دون أن تلمس الأرض."
- "لننجز هذه المهمة، علينا التواصل والعمل الجماعي."
- "سأبدأ برمي بالون واحد إلى المجموعة، ثم سأضيف المزيد من البالونات تدريجيًا."
- "دعونا نرى كم عدد البالونات التي يمكننا إبقاؤها جميعًا بعيدًا عن الأرض.."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

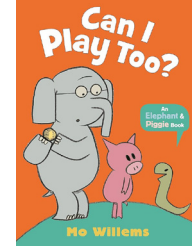
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Play, Too؟ مو ويليمز (الصفحة 35 من الرابط)¹



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

2. "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



1



2



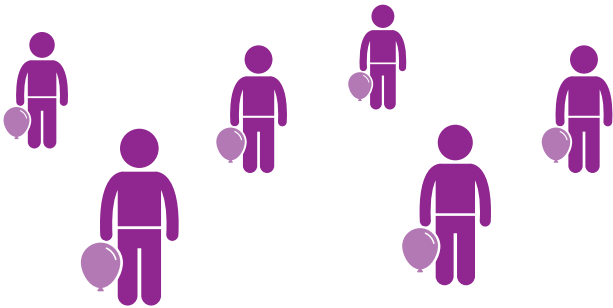
3

الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون

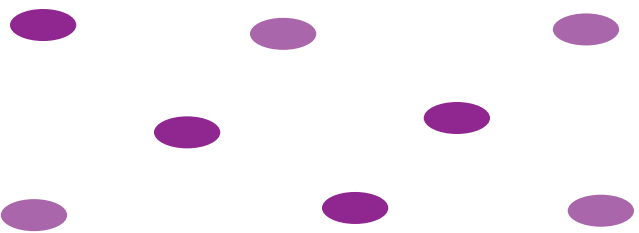


- "في نشاط الإحماء لهذا اليوم، سنلعب لعبة 'المدرّب يقول'."
- "سأذكر لك جزءًا مختلفًا من الجسم، وأنت ستتدرب على ضرب بالونك باستخدام ذلك الجزء."
- "على سبيل المثال، سنبدأ بضرب البالون في الهواء باستخدام أيدينا."
- "الآن، جرب ضرب البالون باستخدام مرفقك."

- أفكار أخرى:

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

إبقاء البالون في الهواء (5 دقائق)

الإعداد	الأدوات
<p>وزّع الإشارات الأرضية في جميع أنحاء المكان</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 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 لتكتشف عدد المرات التي تستطيع فيها ضرب بالونك قبل أن يسقط على الأرض."
- "ابدأ الآن!"

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

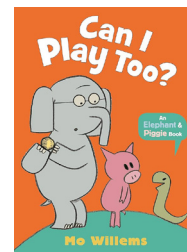
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Play, Too؟ مو ويليمز (الصفحة 35 من الرابط)¹



- الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

2. "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



1



2



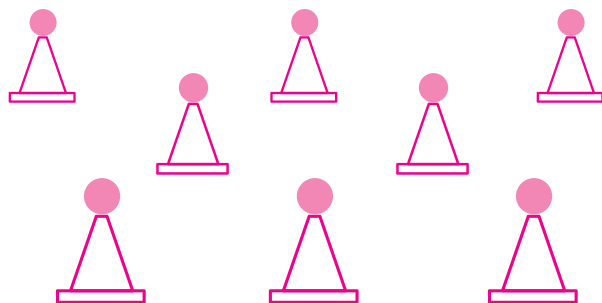
3

الأدوات

- كرات
- أقماع

الإعداد

ضع كرة فوق قمع لكل طالب



- "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."



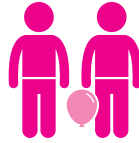
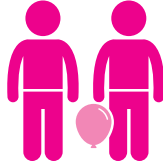
كرة الهواء (5 دقائق)

الأدوات

- بالون واحد لكل ثنائي

الإعداد

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



- تُسمى هذه اللعبة الجديدة 'كرة الهواء'.
- "ستتعاون أنت وشريكك معًا لإبقاء البالون في الهواء لأطول فترة ممكنة."
- "إذا أردت تحدي نفسك، حاول ضربه مرتين فقط قبل تمريره إلى شريكك."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطويع مرونتنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)²

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



مراجعة مهارة الضرب باليد

- "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 الضرب باليد."
- "لقد تدربنا على الضرب باليد باستخدام أدوات مختلفة مثل مضرب بيسبول، ومضرب التنس، وأقماع البولنج (أو أنابيب السباحة أو الأطباق)."
- "كما استخدمنا أيدينا للتدرب على ضرب الكرة أو البالون."
- "دعونا نكمل الكتاب لنساعد أنفسنا على تذكر 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 التنس أو كرة البيسبول
- أساسيات لعبة الكرة الطائرة

بطاقات مهارة الضرب باليد الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟

شاهد هذا الفيديو² لتتعلم 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 يساهم 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 بطنهم 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 يتأرجح للأمام والخلف في أثناء الوقوف على الإشارات الأرضية.
- يُعدُّ ضرب الكرات الكبيرة أسهل من ضرب الكرات الصغيرة، كما أن ضرب الأجسام الثابتة أبسط 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. يتيح ذلك للطالب التقدم من استخدام اليد إلى الضرب بالمشبك، ثم الانتقال إلى استخدام مشبك بيسبول أو عصا الجولف أو عصا الهوكي.
- إذا عجز الطالب عن لمس الكرة، يمكن استخدام كرة معلقة على ارتفاعات متفاوتة بهدف مساعدته في التدريب.



Special Olympics
Young Athletes

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



Successfully striking a ball is a pride-boosting achievement.



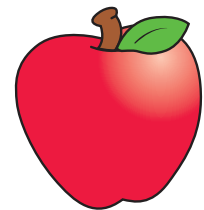
Healthy Habits

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.

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.



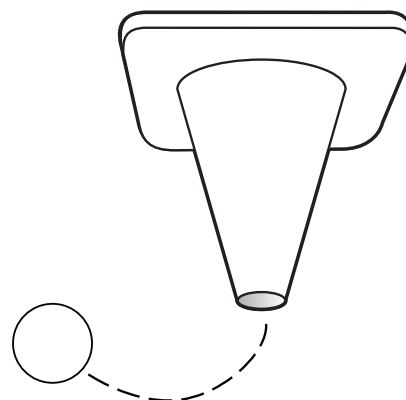
Important Interactions

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

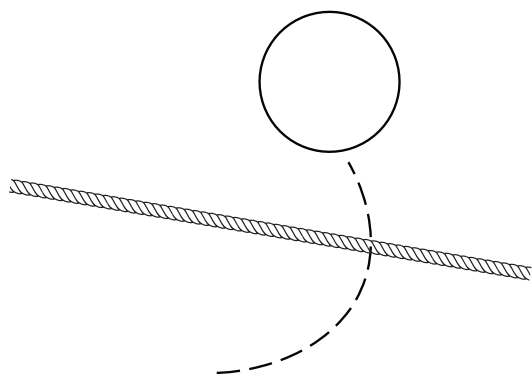
Color.



I can tap a ball off.

1

Color.



I can tap a ball over.

2

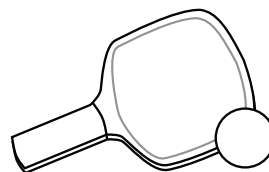
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

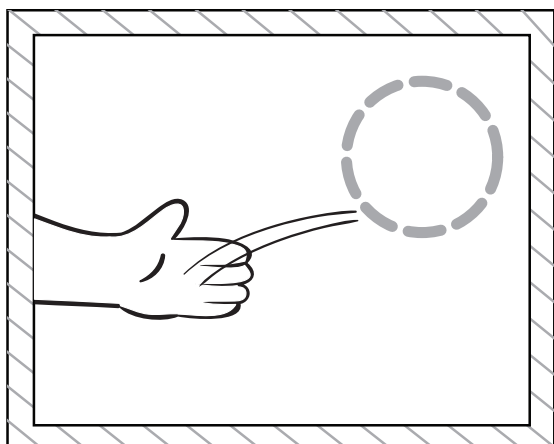
Striking Skills



I can tap a ball.

3

Trace.



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



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 الركلون الأكثر مهارة إلى الورا إلى 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، اجعلهم يقفون خلف كرة ثابتة ليتدربوا على ركلها. يُحفز هذا النشاط الطلبة على الوقوف على قدم واحدة وفصل حركة الساق عن الأخرى. ينبغي أن تنحني الساق المستخدمة للركل عند الركبة في أثناء حركة السحب الخلفي، ثم تستقيم عند لحظة ملامسة الكرة. تتحرك الذراع المقابلة للأمام بالتزامن مع الركلة بهدف تعزيز التوازن وتوليد القوة. يشنني الراكلون المتقدمون ركبهم أكثر، في حين تتحرك 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 الجذع ثابت، دون أي حركة دوران

المستوى المتوسط:

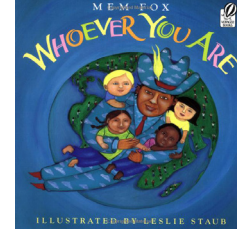
- تتحرك الذراع قليلاً
- يتقدم بالقدم غير المستخدمة في الركل نحو الأمام
- توجد حركة تأرجح قليلة للقدم المستخدمة في الركل
- تحدث حركة دوران طفيفة في الجذع
- تنشني الركبة عند ملامسة الكرة

المستوى المتقدم:

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

وقت القيادة (5 دقائق)

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



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

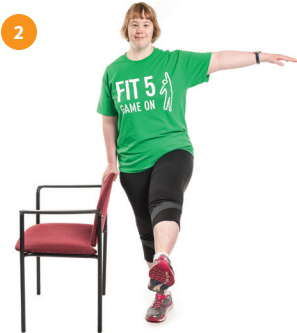
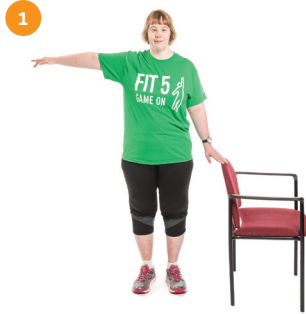
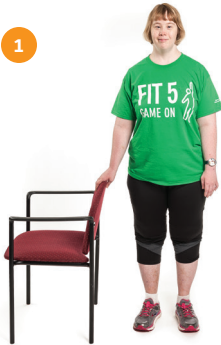
القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



ركل الكرة الثابتة (5 دقائق)

الأدوات

- كرات الملاعب أو كرات قدم

الإعداد

يجب تقسيم الطلبة إلى ثنائيات. اجعلهم يشكلون خطين متوازيين يواجه كل منهما الآخر، ويمتلك كل ثنائي كرة واحدة.



- "سنبدأ اليوم بتعلم مهارة جديدة تُسمى الركل."
- "يتطلب الركل التوازن على قدم واحدة مع تحريك القدم الأخرى لتلامس الكرة."
- "شاهدوني وأنا أشرح كيفية الركل."
- "ستتدرب أنت وشريكك اليوم على ركل الكرة الثابتة."
- "الثابتة تعني أن الكرة لا تتحرك عندما تركلها."
- "ستركل الكرة إلى شريكك، الذي سيوقفها ثم يعيد ركلها إليك."
- "ركز على التحكم في الكرة عند ركلها حتى تصل إلى شريكك."

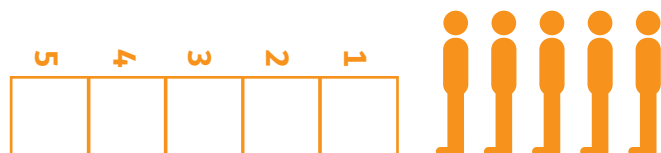


الأدوات

- حجر أو كرة (شيء يمكن ركله)

الإعداد

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



- "سنلعب اليوم لعبة من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تُسمى الحجلة!"
- "سنندرب على التحكم في قوة ركلنا."
- "الهدف من هذه اللعبة هو ركل الحجر بحيث يسقط في أبعد صندوق، ولكن دون أن يتجاوزه."
- "تُحسب 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 Jala.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

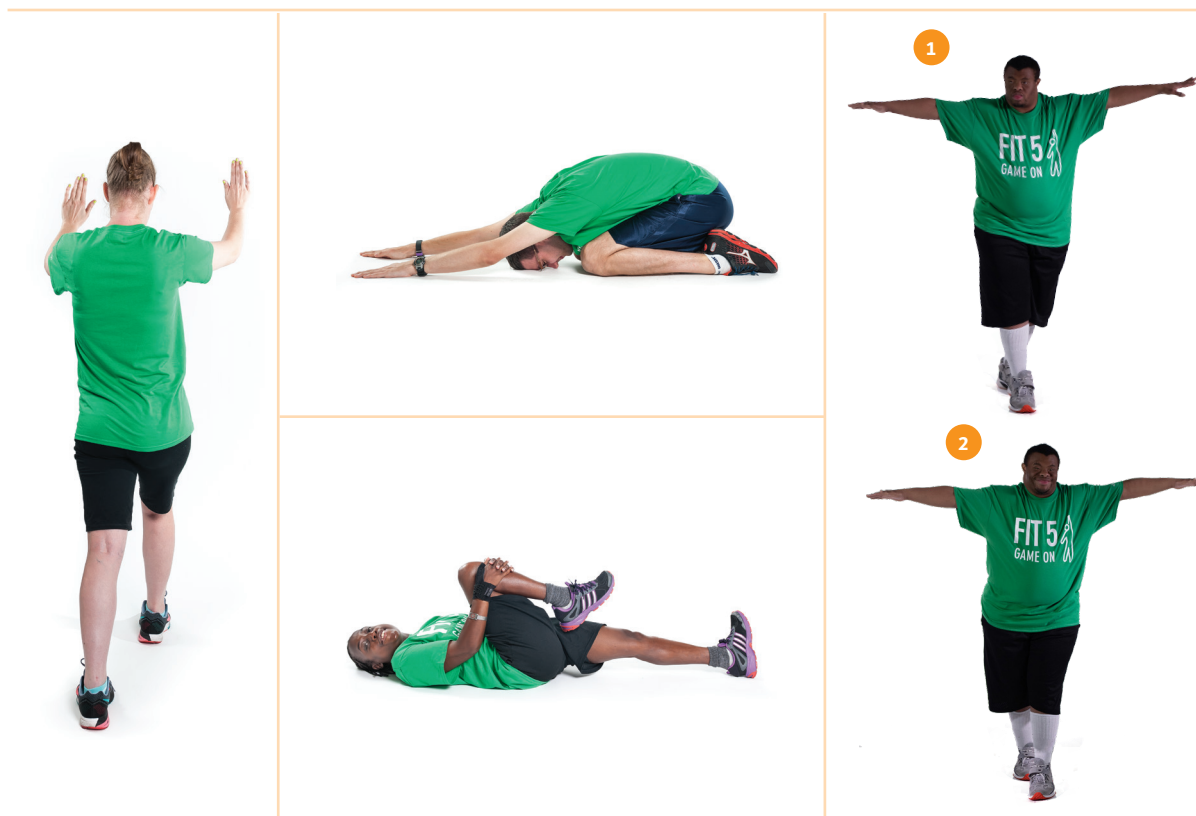
"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

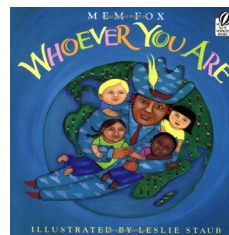
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

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



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



الأدوات

- كرات
- أقماع

الإعداد

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



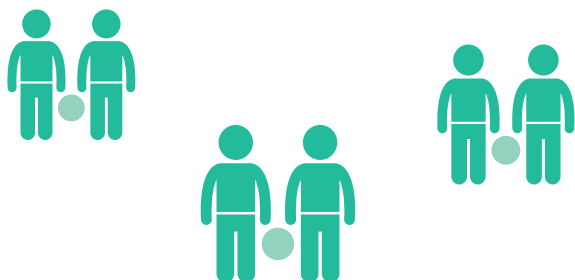
- "سنتدرب معًا على الركل نحو الهدف."
- "ستحاول أنت وفريقك إسقاط جميع الأقماع."
- "سيركل أول طالب في الصف الكرة تجاه الأقماع."
- "إذا سقط القمع، اتركه على الأرض، ثم خذ الكرة ومررها للشخص التالي في الصف."
- "بعد ذلك، سيتوجهون إلى نهاية الصف."
- "إذا أخفقوا، يأخذون الكرة ويعطونها للشخص التالي في الصف ثم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

الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي
- صفاة

الإعداد

قسّم الطلبة إلى ثنائيات، ووزع على كل منهم كرة.



- "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)

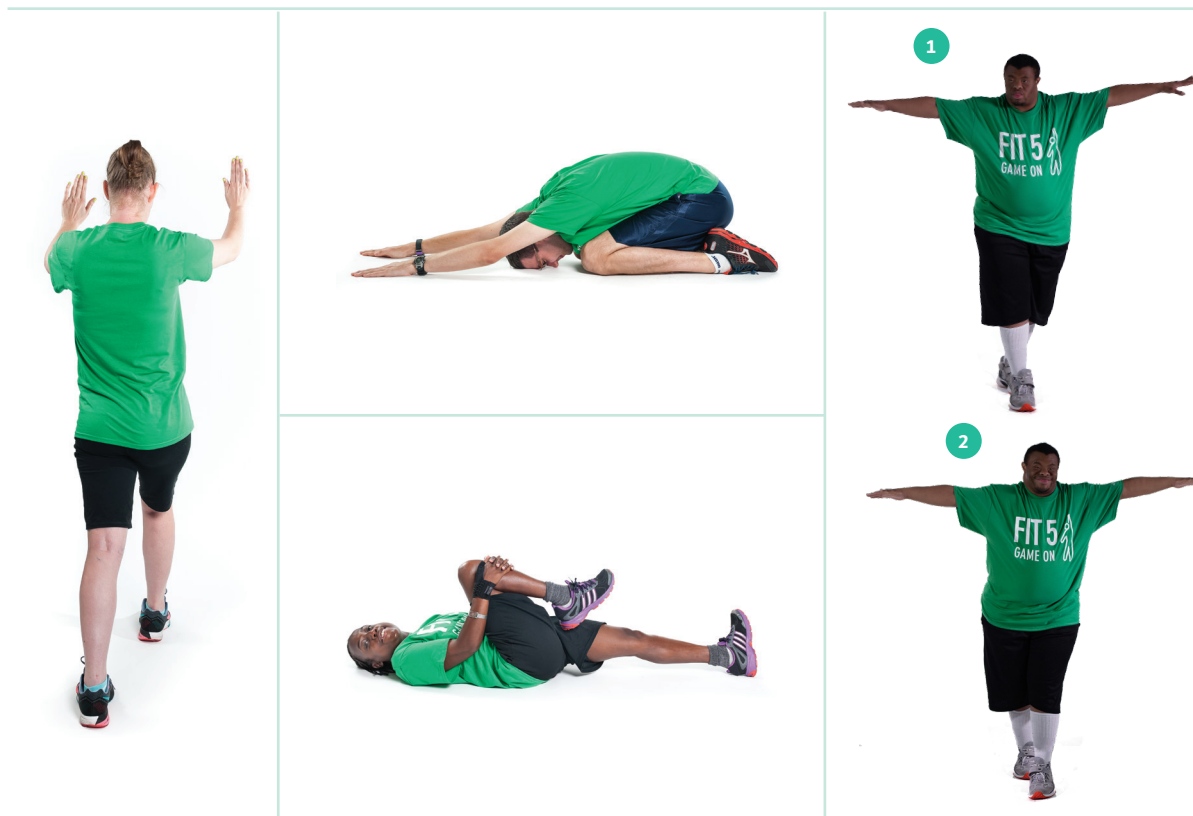
"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



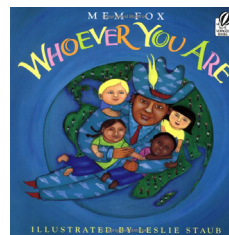
1



2

وقت القيادة (5 دقائق)

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



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



تمرين المراوغة (5 دقائق)

الأدوات

- كرة
- أقماع

الإعداد

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



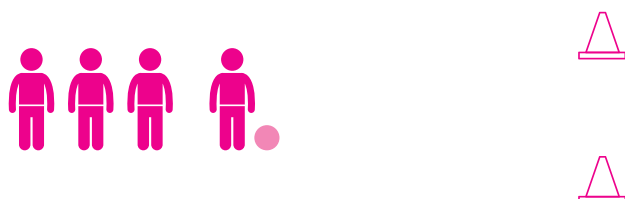
- "سنمارس اليوم تمرين الحفاظ على الكرة باستخدام القدم."
- "عندما يأتي دورك، ستلمس الكرة بقدمك وتجري حول الأقماع واحدًا تلو الآخر."
- "يجب عليك تغيير اتجاهك عند وصولك إلى كل قمع. تأكد من أن تبقى الكرة تحت السيطرة."
- "عندما تصل إلى آخر قمع، مرر الكرة في خط مستقيم للطالب التالي في الصف، ثم اذهب إلى آخر الصف."

الأدوات

- كرة
- قمعان اثنان

الإعداد

ضع قمعين متباعدين بعدة أقدام لإنشاء مرمى. نظم الطلبة في صف واحد. إذا كان عدد الطلبة في المجموعة كبيرًا، يُمكنك تشكيل صفين بدلاً من صف واحد.



- "تتطلب كرة القدم مهارة تعتمد كثيرًا 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 هدفًا بين الأقماع."
- "بعد أن تركل الكرة، ستجري نحوها وتعيدها للطالب الذي يأتي بعدك في الصف."
- "لنُظهر الروح الرياضية الحقيقية ونتبادل التشجيع مع بعضنا بعضًا في أثناء هذا النشاط."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

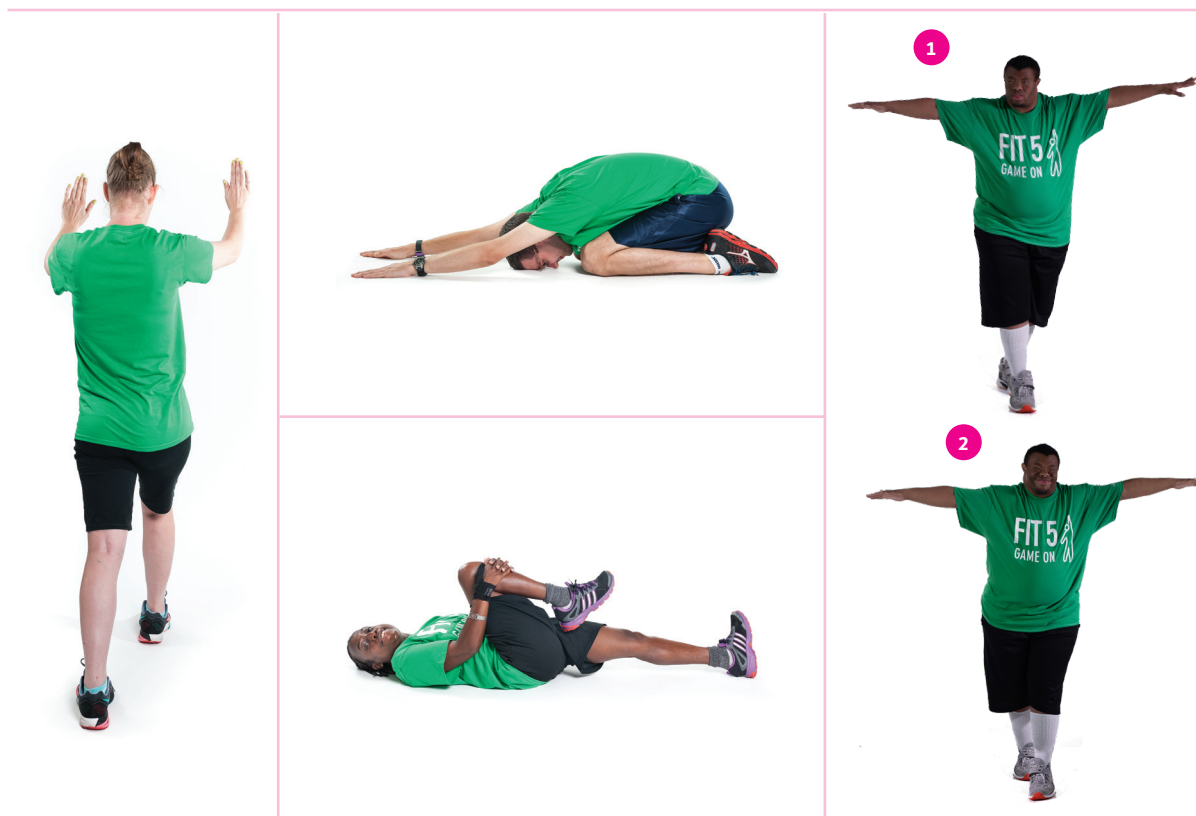
"لنختم جلسة اللاعبين الصغار ببعض تمارين التمدد لتطوير مرونتنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



مراجعة مهارة الركل

- "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 الركل."
- "لقد تدربنا على ركل الكرة لبعضنا بعضًا، وكذلك تسجيل الأهداف."
- "تذكر، من المهم أن تنظر إلى الهدف عندما تركل الكرة."
- "دعونا نكمل الكتيب لنساعد أنفسنا على تذكّر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها."

كتيب الركل القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى المنزل [النشرة الإخبارية القابلة للطباعة](#) مرفق معها هذه القائمة من الألعاب والموارد للوالدين.

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

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

بطاقات مهارات الركل الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد [هذا الفيديو](#)² لتتعلم 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 للطلاب أو كرة تحتوي على جرس بداخلها.
- يجب نقل الوزن إلى الساق التي لا تُستخدم في الركل لضمان التوازن والتحكم.
- استعمل الإشارات اللفظية والبصرية لتحديد وتفريق بين القدم اليمنى واليسرى، حيث تُستخدم إحداهاما للركل والأخرى للثبات.
- إذا اختل توازن الطالب أثناء الركل، يمكنك استخدام كرة خفيفة أو كرة طائرة عائمة. يمكنك أيضًا أن تطلب من الطالب أن يمسك يدك في أثناء الركل.



Special Olympics
Young Athletes

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

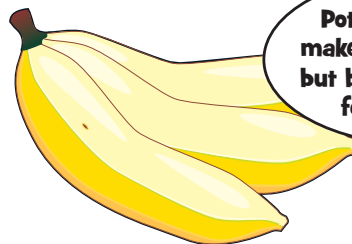


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



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.



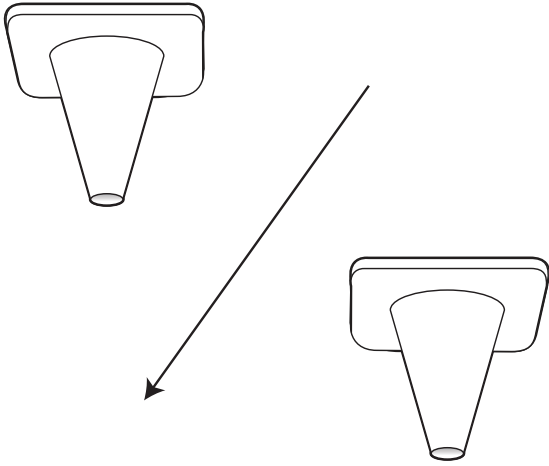
Class News

1 I put my ball on the floor.



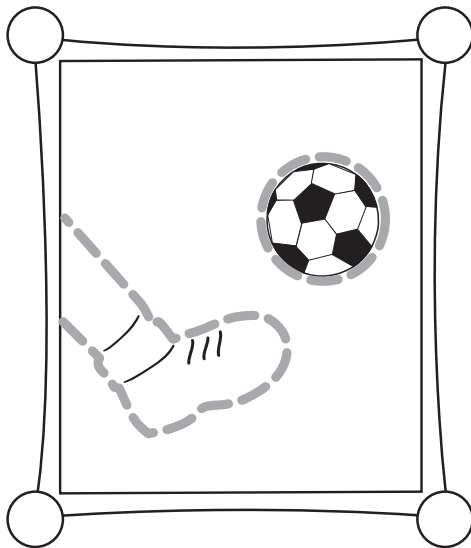
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

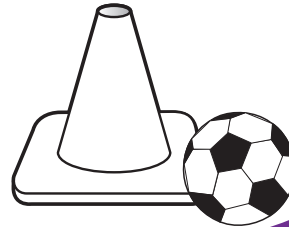
3

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.



Special Olympics
Young Athletes



الوحدة 8

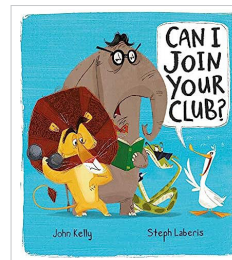
الأعمار 2 إلى 4 سنوات

المهارات المتقدمة

تشمل المهارات المتقدمة جميع مجالات المهارات التي عملنا عليها طوال العام في الرياضات. ستتحدى هذه المهارات الطلبة وستُعرفهم على أنواع مختلفة من الرياضات. قد تكون بعض هذه المهارات مُتقدّمة بعض الشيء بالنسبة لبعض الطلبة، لكن لا بأس 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 مُمتعة وداعمة.

وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Join Your Club؟ تأليف "جون كيلي" (الصفحة 44 من الرابط)¹



الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 2²

أو

الجلوس مع رفع الساق عن الأرض (الصفحة 24 من الرابط)³

1. "اجلس مستقيمًا مع فرد ساقك اليمنى وثني ساقك اليسرى مع وضع قدمك بشكل مُسطّح على الأرض."
2. "ضمّ ذراعيك حول ساقك المثنية."
3. "ارفع ساقك اليمنى عن الأرض قليلًا وثبتها على هذه الوضعية."
4. "اخفض ساقك على الأرض وكرر الأمر."
5. "بدل لتكرار الأمر نفسه مع ساقك اليسرى."



الجري والحمل (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- وسائد

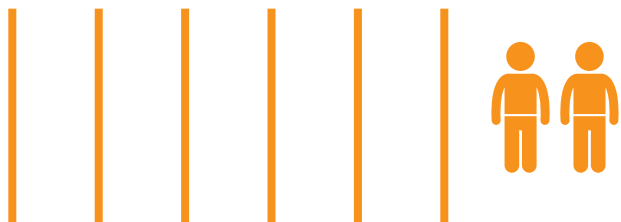
- اليوم سوف نلعب لعبة "الجري والحمل".
- "قسّم الطلبة إلى صفوف مُتساوية على جانب واحد من منطقة اللعب".
- "عندما يأتي دورك، سوف تركض من هذا الجانب من الغرفة إلى الجانب الآخر ملتقطًا وسادة وتحملها عائداً بها".
- "ضعها بجانب الشخص التالي في الصف. وفي دوره، سيجري هذا الشخص لإحضار وسادة أخرى".
- "استمروا هكذا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



القفز فوق السلم (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- شريط أو عصي

- سوف نتدرب على القفز فوق الخطوط اليوم.
- "في البداية، ستقفز فوق الخط باستخدام قدم واحدة للبدء في القفزة، ثم تتبعها القدم الأخرى للهبوط على الجانب الآخر من الخط."
- "في المرة الثانية، ستقفز باستخدام كلتا قدميك معًا، وتهبط على كليهما."
- "عند القفز، حاول بكلّ قوتك ألا تلمس الخط."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

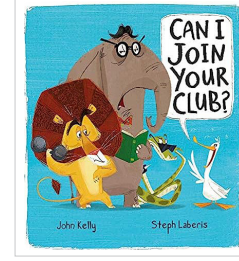
1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضع يديك مفردتين على الأرض بجانب كتفيك.
2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تمامًا.
3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك ببطء حتى تشعر بتمدد في عضلات بطنك.



1



2



Can I Join Your Club؟ تأليف "جون كيلي" (الصفحة 44 من الرابط)¹

الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 3²

أو

الوثب (الصفحة 30 من الرابط)³

- قم بتوزيع الأقماع بحيث تكون المسافة بين كل قمع وآخر حوالي 3 قفزات.
- تدرب على القفز من قمع إلى آخر، ثم استدر واقفز مُجددًا للعودة إلى القمع الأول.
- افعل ذلك لمدة 30 ثانية.



1



2



3

الإحماء بالقفز (5 دقائق)

الأدوات

- حبل نط لكل طالب
- إشارة أرضية لكل طالب

الإعداد

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



- اليوم سنتدرب على القفز على الحبل.
- "سنتعلم كيفية القيام بذلك ببطء ثم نزيد سرعتنا أثناء التمرين."
- "قبل أن نبدأ بحبال القفز الخاصة بنا، دعونا نتدرب على بعض القفز."
- "ضع حبل القفز على الأرض أمامك."
- "قف عند أحد طرفي حبل القفز، وابدأ بالقفز من جانب إلى آخر حتى تصل إلى نهاية الحبل."
- "في البداية، سنقفز قفزة واحدة."
- "واحدة" تعني لمرة واحدة، لذلك ستقفز مرة واحدة على جانب من الحبل، ثم مرة واحدة على الجانب الآخر من الحبل."
- "الآن، سنقفز قفرتين اثنتين."
- "اثنتين" تعني لمرتين، لذلك ستقفز مرتين على جانب من الحبل، ثم مرتين على الجانب الآخر من الحبل."
- "استمرّ بالقفز بهذه الطريقة حتى تصل إلى نهاية الحبل."
- "هيا نُكرّر هذا التمرين عدة مرات."
- "في النهاية، سنحاول القفز للخلف بدلًا من القفز للأمام."
- "يمكنك القفز مرة واحدة أو مرتين، لكن حاول القيام بذلك أثناء المشي للخلف."

الوقوف والدرجة والإيقاف (5 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، سنُشكّل دائرة جميعًا."

• "سأركل الكرة إلى أحدكم في الدائرة، وسيوقفها هذا الشخص باستخدام أسفل قدمه."

• "ثم سيركل الكرة إلى شخص آخر في الدائرة."

• "سنتدرب على العد أيضًا أثناء هذا النشاط."

• "بما أنّ عدد الطلبة في صفّنا هو __، فهيا نعدّ معًا إلى __."

الربط بالرياضيات

اطلب من الطلبة احتساب القفزة بعدد بدلاً من عد كل مرة يركلون فيها الكرة.

الربط بالقراءة والكتابة

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



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

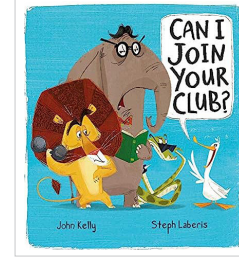
Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 3¹

أو

Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 3 (الصفحات 43-45 من الرابط)²

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





Can I Join Your Club؟ تأليف "جون كيلي" (الصفحة 44 من الرابط)¹

الدرس 1: اقرأ الكتاب
الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة
الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 2²

أو

الجلوس مع رفع الساق عن الأرض (الصفحة 24 من الرابط)³

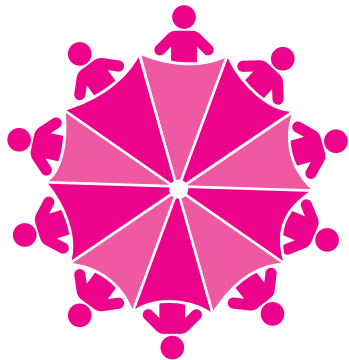
1. "اجلس مستقيمًا مع فرد ساقك اليمنى وثني ساقك اليسرى مع وضع قدمك بشكل مُسطح على الأرض."
2. "ضمّ ذراعيك حول ساقك المثنية."
3. "ارفع ساقك اليمنى عن الأرض قليلًا وثبتها على هذه الوضعية."
4. "اخفض ساقك على الأرض وكرر الأمر."
5. "بدل لتكرار الأمر نفسه مع ساقك اليسرى."



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."
- "وللبداء، 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 مكانًا آخر لتمسكه."
- "مثال: إذا كنت تلمس قطعة زرقاء من المظلة، اركض تحتها."
- "سوف يرفع باقي الأفراد المظلة عاليًا بينما يركضون تحتها."

الفئات الأخرى:

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

يتبع في الصفحة التالية



ألعاب المظلات (تابع)

اتبع القائد:

- "لعبتنا التالية تسمى 'اتبع القائد'."
- "استمع إلى ما يجب عليك فعله واتبعه."
- "سنتناوب على إعطاء التعليمات."

أمثلة:

- امشي نحو اليسار
- هز المظلة بسرعة
- ارفع يديك عاليًا

لقة التعاون:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريبًا."
- "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 القفزات:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريبًا."
- "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 (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 3¹

أو

وضعية العنكبوت (الصفحة 28 من الرابط)²

1. قف بحيث تكون قدميك مُتباعديتين بمسافة أكبر من عرض كتفك، ثم قُم بثني ركبتك قليلاً.
2. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض بين قدميك.
3. مَدّ يديك خلف ساقيك وأمسك بكعبيك. حافظ على قدميك مُسطّحة.



1



2

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 وتميرير 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
- التميرير والتسديد
- المراوغة والتسديد
- الجري إلى القواعد

بطاقات المهارات المتقدمة الإضافية لاستخدامها في البيت¹

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





Special Olympics
Young Athletes

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](https://www.specialolympics.org).

Sincerely,

Teacher

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



As children learn and practice new skills through Young Athletes, they gain confidence and pride in their growth.



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

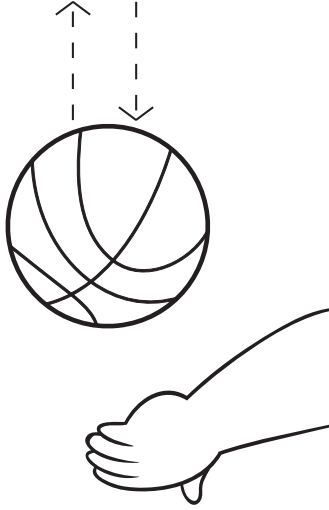
Basketball and soccer
are games.



Draw one more ball.

1

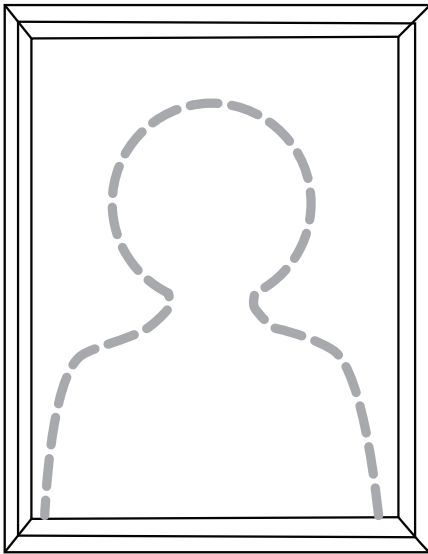
To play basketball,
I bounce the ball.



Trace.

2

Trace and draw to complete.



I like to play sports.

3

Let's
Practice
& Play

Name _____

's

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.

