



خطط دروس

اللاعبين الصغار

موجز

الأعمار 5 إلى 7 سنوات

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



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).

جدول المحتويات

4	المقدمة
19	الوحدة 1: المهارات الأساسية
20	معايير النمو
21	درس 1
25	درس 2
29	درس 3
34	المراجعة والمواصلة في البيت
35	المواد القابلة للطباعة
39	الوحدة 2: المشي والجري
40	معايير النمو
41	درس 1
45	درس 2
49	درس 3
53	المراجعة والمواصلة في البيت
54	المواد القابلة للطباعة
57	الوحدة 3: التوازن والقفز
58	معايير النمو
59	درس 1
63	درس 2
67	درس 3
71	المراجعة والمواصلة في البيت
72	المواد القابلة للطباعة
75	الوحدة 4: التحكم والتقاط
76	معايير النمو
77	درس 1
81	درس 2
85	درس 3
89	المراجعة والمواصلة في البيت
90	المواد القابلة للطباعة
93	الوحدة 5: الرمي
94	معايير النمو
95	درس 1
99	درس 2
103	درس 3
107	المراجعة والمواصلة في البيت
109	المواد القابلة للطباعة
112	الوحدة 6: التصدي
113	معايير النمو
114	درس 1
118	درس 2
122	درس 3
126	المراجعة والمواصلة في البيت
128	المواد القابلة للطباعة
131	الوحدة 7: الركض
132	معايير النمو
133	درس 1
137	درس 2
141	درس 3
145	المراجعة والمواصلة في البيت
167	المواد القابلة للطباعة
150	الوحدة 8: المهارات المتقدمة
151	درس 1
155	درس 2
159	درس 3
163	المراجعة والمواصلة في البيت
164	المواد القابلة للطباعة

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 سٌحِثَ 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 لتكون 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 ويبني 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 المُستهدَفة**
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 قريبةً 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 وغلفها 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 <u>هذه الأجزاء</u> واطوها لتشكيل منها النرد
 أحبال للقفز	حبل
 شريط قياس أو عصا قياس	مسطرة <u>مسطرة قابلة للطباعة</u>
 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)	

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.
- الترطيب والوجبات الخفيفة الصحية
قدّم الماء والفاكهة في نهاية الجلسة، إن أمكن. الترطيب 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 المعدات 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**
قّم معدات ضرب أو كرات أخف أو أثقل.
- **المقبض**
اجعل المقبض أكبر أو أصغر أو أكثر ليونة أو مختلف الشكل ليناسب يد الطفل.
- **التركيب والملمس**
قّم مجموعة متنوعة من الكرات ومعدات 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، يمكنك زيادة حجم الهدف أو تغيير ارتفاعه.
- **الصوت أو الضوء أو الصور أو الإشارات أو الألوان**
استخدم الأوشحة الملونة والصور وغيرها من المرئيات للتأكيد على الموقع.

التعديلات الشمولية

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 مفيدًا 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.

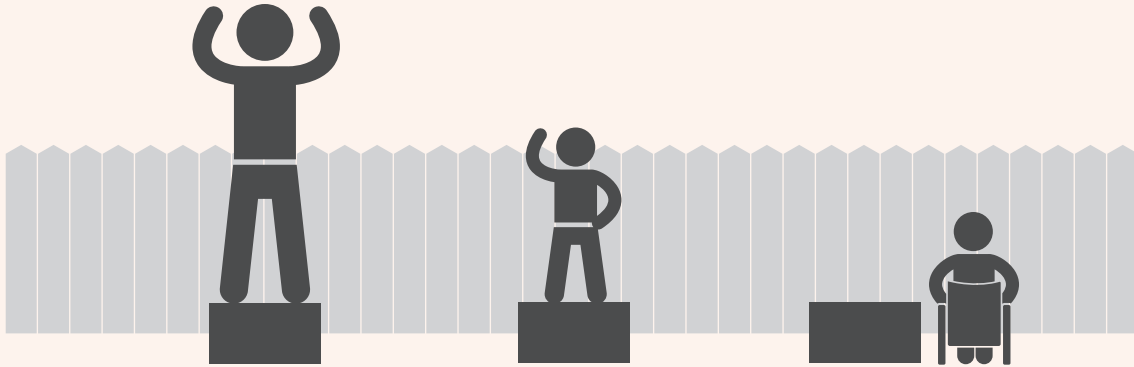
فهم الإنصاف والشمولية

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

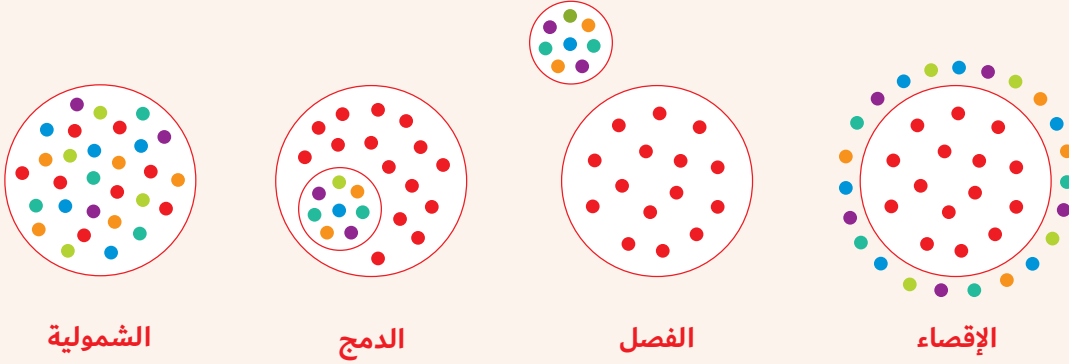


الإنصاف



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، والنهج، 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، سواءً 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 معظم الأنشطة باستخدام مبدأ STEP.

مبدأ STEP هو مبدأ شائع الاستخدام في بيئات التربية البدنية المُكثّفة، 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 تُؤثر على النمو الجسدي والفكري والعاطفي للشخص. تكون هذه الحالات عادةً موجودة عند الولادة، ولكن قد لا يتم تشخيصها في ذلك الوقت. تُؤثر هذه الإعاقات على مسار نمو الشخص بشكل فريد. يُستخدم هذا المصطلح غالبًا لوصف الأطفال الصغار الذين يُعانون 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 شمولًا، 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 ببطء 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 يُعانون 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.

هذا الإصدار الموجز من خطة دروس اللاعبين الصغار يتضمن 8 مجالات مهارات ورياضة يتم تدريسها من خلال أنشطة وألعاب مشوقة. استخدم هذا النظرة العامة لتخطيط جميع الدروس الـ 24 (8 أسابيع مع 3 دروس كل أسبوع). إذا أتممت هذه الموارد وتبحث عن مواد إضافية، يُرجى التواصل لمعرفة المزيد عن خطة الدروس التي تمتد لـ 30 أسبوعًا والتي أُخذت منها هذه الدروس.

المهارات

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

المواد القابلة للطباعة

خلال هذه الدروس، هناك مواد قابلة للطباعة للمساعدة في الربط بين المدرسة والمنزل أو لدمج مهارات الرياضيات وفنون اللغة. يمكن العثور على المواد القابلة للطباعة في نهاية كل وحدة.

الأدوات

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

الكتب

- كل الأشرطة الخاصة بي بواسطة دانييل روبيرو وشاينا رودولف
- لون السماء بواسطة بيتر إتش رينولدز
- غاستون بواسطة كيلي ديوتشيوي
- من تكون بواسطة ميم فوكس
- أنا مصمم بشكل مثالي بواسطة كارامو براون
- Pass It On تأليف "صوفي هين"
- علامة التعجب بواسطة إيمي كراوس روزنتال
- واحد بواسطة كاثرين أوتوشي



Special Olympics
Young Athletes



الوحدة الأولى

الأعمار 5 إلى 7 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:

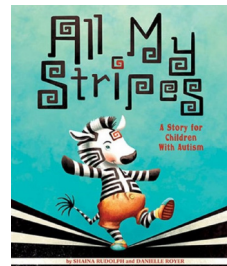
- زيادة طول الخطوة والسرعة
- زيادة تأرجح الذراع
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- القدم المتأرجحة تتجاوز خط الوسط، وتكون بالقرب من مركز الجاذبية مع قاعدة دعم أقل

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)

All My Stripes تأليف "شاينا رودولف ودانييل روير" (الصفحة 10 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 وقدمك ملتصقتين."

2. "اقفز صعودًا وهبوطًا على القدمين وهبط برفق."



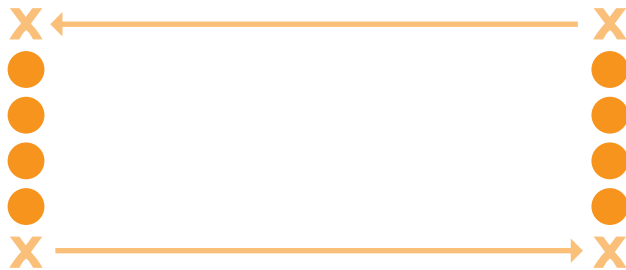
لعبة المشي الجانبي (5 دقائق)

الأدوات

- إشارات أرضية

الإعداد

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



- "سنتدرب اليوم على التحرك جانبيًا."
- "سوف تبدأ من زاوية من الغرفة وتركض إلى الزاوية التالية."
- "عند تلك الزاوية، ستتحرك جانبيًا على طول العلامات الأرضية."
- "عندما تتحرك جانبيًا، ستخطو بقدمك اليمنى أولاً ثم تقوم بملامسة قدمك اليسرى بجانب قدمك اليمنى."
- "سوف تواصل القيام بذلك بطول العلامات الأرضية بأكملها."
- "عندما تصل إلى آخر علامة أرضية، ستجري إلى مجموعة العلامات الأرضية التالية."
- "دعونا نرى كم من لفات يمكننا القيام بها!"



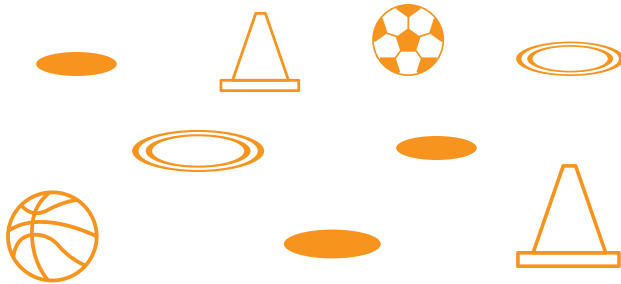
لعبة أنا أتجسس (10 دقائق)

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 أنجس” باستخدام جميع أدواتنا الرياضية الجديدة.”
- “أرى بعيني الخضراء كرة.”
- “أين الكرة الخضراء؟ انظر حولك، ابحث عن الكرة وأشر إليها أولاً.”
- “والآن، دعونا **نمشي** نحو الكرة.”
- “استمع بحرص! أرى بعيني المخروط البرتقالي.”
- “أين القمع البرتقالي؟ انظر حولك وابحث عنها.”
- “اسرع، دعنا **نجر** إلى المخروط.”

- 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 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

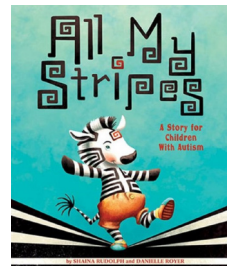
"من المهم أن تهدأ وأن تتمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

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."



وقت القيادة (5 دقائق)

All My Stripes تأليف "شاينا رودولف ودانييل روير" (الصفحة 10 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

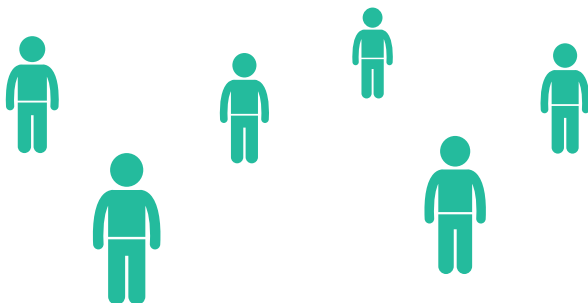
القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف وقدمك ملتصقتين."

2. "اقفز صعودًا وهبوطًا على القدمين وهبط برفق."



تمرين الدودة (5 دقائق)

الأدوات لن نحتاج إلى أدوات اختياري: • إشارات أرضية • وسائل • أقماع • حلقات • كرات • مجموعة من الأدوات الرياضية	الإعداد يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان 
--	--

- "دعونا نمارس تمرين الدودة!"
- "شاهديني أتحرك مثل دود الأحلام."

- مثّل بينما تتحدث.
- انحنى وضع يديك على الأرض.
- امشي بيديك إلى الأمام ثم امشي بقدميك لتلمس يديك.

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

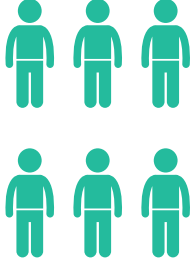
- امشي بيديك، ثم امشي بقدميك.

نشاط 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 وزّع مجموعة متنوعة من الأدوات في أنحاء الصالة الرياضية، واطلب من الطلبة الانتقال بطريقة الزحف كما تفعل "دودة الأرض" للوصول إلى الأشياء المختلفة. اطلب من الطلبة أن يحاولوا تخمين عدد خطوات الزحف مثل دودة الأرض للوصول إلى الأشياء المختلفة.
--	---

الجري والحمل (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- وسادة واحدة لكل طالب

- "اليوم سنلعب لعبة الجري والحمل."
- "في هذه اللعبة، عندما يحين دورك، ستشق من هذا الجانب من الغرفة إلى الجانب الآخر وتلتقط كيسًا وتحمله للعودة."
- "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)

"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 مستوى توازن 1 فيديو¹

أو

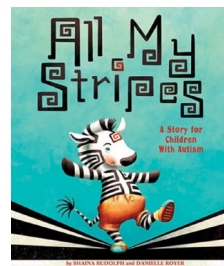
Fit 5 مستوى توازن 1 بطاقات (صفحات 13-16 من الرابط)²

- 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)

All My Stripes تأليف "شاينا رودولف ودانييل روير" (الصفحة 10 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

تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

1. "قف مع جعل قدميك متباعدتين بقدر عرض كتفك. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض. حافظ على ثني ركبتيك قليلًا."
2. "اتجه بيديك للأمام حتى تصل لوضعية الدفع."
3. "عد بقدميك للخلف حتى تصل إلى يديك."



1



2



3

لعبة مسار الحواجز (15 - 20 دقيقة)

الأدوات/الإعداد

إنشاء مسار مكون من 5 محطات مع إشارات أرضية (نقاط للقفز عليها)، ووسائد مع حلقة (رمي الوسائد خلال الحلقة)، ومجموعة من الحواجز (أقمار مع وتد أو عصا)، وعارضة التوازن، ومنطقة للجري إلى خط النهاية.



حلقة

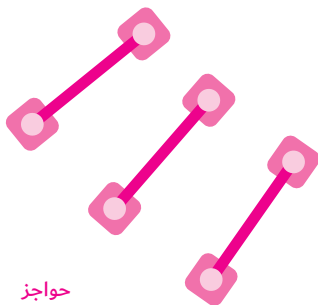


وسائد



إشارات أرضية

البداية



حواجز



عارضة توازن

خط النهاية

- "اليوم سوف نتدرب على العديد من المهارات المختلفة."
- "سوف نمر عبر مسار مملوء بالحواجز."
- "سأوضح لك كيفية عبور هذا المسار."
- "شاهدي."

يتبع في الصفحة التالية



مسار الحواجز (تابع)

المحطة 1: القفز على النقاط

الأدوات: 5 إشارات أرضية

- رتب 5 نقاط بنمط متعرج، قريبة من بعضها البعض.
- سوف يقفز اللاعب على قدميه من مكان إلى آخر.
- سوف يقفز اللاعب إلى اليمين، ثم يقفز إلى اليسار، متعرجاً على طول النقاط.

المحطة 2: رمي الوسائد خلال الهدف

الأدوات: إشارات أرضية، حلقات/سلة

- استخدم إشارات الأرضية لتوضيح مكان وقوف اللاعب.
- سيقوم اللاعب برمي الوسادة أو الكرة الصغيرة خلال حلقة مثبتة بشكل مواز للأرض أو في سلة.
- استمر في الرمي خلال الهدف (الحلقة على القمع أو الكتلة) من مسافة 3 أقدام.
- الرمي من الأسفل، وإذا كان الطفل قادرًا، انتقل إلى الرمي من الأعلى.
- التحرك لمسافة أقرب أو أبعد، اعتمادًا على مهارة اللاعب.

المحطة 3: العبور/القفز فوق الحواجز

الأدوات: أقماع أو وتد أو قضيب أو عصا

- اصنع حاجزًا باستخدام قمعين ووتد واحد أو عصا. ضع وتدًا فوق الأقماع.
- ضبط الارتفاع حسب حاجة اللاعبين وابدأ دائمًا عند أدنى ارتفاع للقائم.
- إذا لم يكن الشخص قادرًا على القفز، فيمكنه تخطي الحواجز.

يتبع في الصفحة التالية



المحطة 4: المشي فوق عارضة التوازن

الأدوات: عارضة توازن أو شريط فوق الأرضية

- سوف يمشي اللاعبون بشكل مستقل على طول العارضة، خطوات متناوبة.
- أضف طرقًا مختلفة للتحرك لأسفل العارضة للاعبين في المستوى المتقدم: المشي للخلف، والخطوات الجانبية، وتغيير الاتجاهات - من الأمام إلى الخلف.
- إضافة طول إلى العارضة باستخدام عوارض متعددة.

المحطة 5: الجري نحو خط النهاية

الأدوات: رباط أو شريط لأرضية الصالات الرياضية

- عندما يخطو اللاعب خارج العارضة، يجب عليه أن يجري نحو خط النهاية.
- تعليم اللاعبين كيفية الجري عبر الخط. تقديم هذه المهارة عدة مرات بسبب توقف البعض، رافضين الوصول إلى خط النهاية أو لمس.
- يمكن أن يكون خط النهاية رباط طويل أو شريط لاصق على الأرض.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نهي 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 تهادأ 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 ننهي وحدتنا الخاصة بالمهارات الأساسية 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!





Special Olympics
Young Athletes

الوحدة الأولى المواد القابلة للطباعة



Building Foundational Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

Teacher



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



Healthy Habits

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

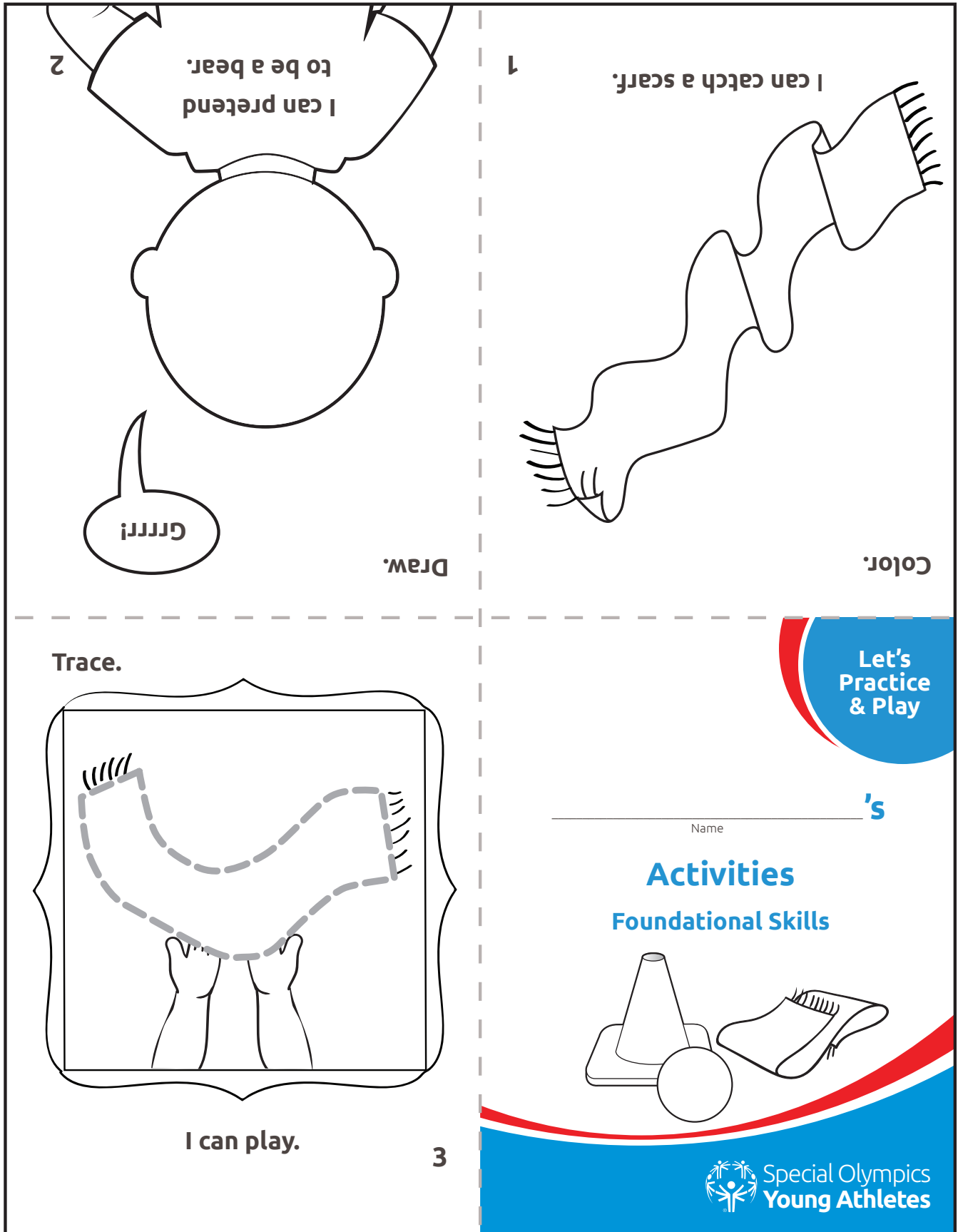


More Than Motor Skills

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



Class News



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



Special Olympics Young Athletes

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



Key Features



Personalized Activities

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



iPhone or iOS



Health Resources

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



Android



Community Connection

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



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



الوحدة الثانية

الأعمار 5 إلى 7 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:

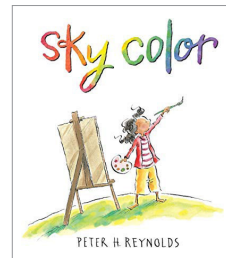
- زيادة طول الخطوة والسرعة
- زيادة تأرجح الذراع
- توجيه أصابع القدم إلى الخارج بشكل أقل
- القدم المتأرجحة تتجاوز خط الوسط، وتكون بالقرب من مركز الجاذبية مع قاعدة دعم أقل

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)

Sky Color تأليف "بيتر ه. راينولدز" (الصفحة 18 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. "خذ خطوة كبيرة للأمام بقدمك اليمنى ثم قم بسرعة بإحضار قدمك اليسرى بجانبها وكرر."
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1



2

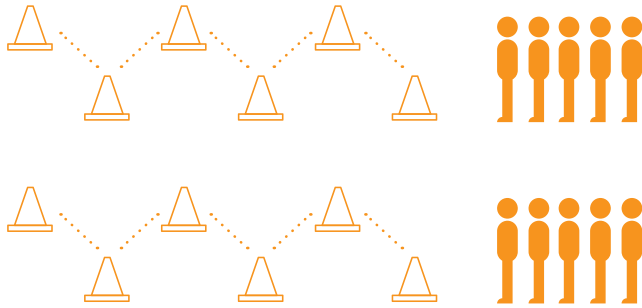


3

لعبة الحركة في نمط متعرج (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- الأقماع أو إشارات أرضية

- "لقد كنا نتدرب على الجري والمشي، والتخطية، والجري الطائر"
- "سنقوم اليوم بالتدرب على الجري في اتجاهات مختلفة."
- "ستبدأ عند المخروط الأول وتركض إلى المخروط التالي وتلمسه، ثم ستغير الاتجاهات وتركض إلى المخروط التالي."
- "سيكون هذا التدريب على الجري في نمط متعرج."

تتابع الكتل (5 دقائق)

الإعداد

ضع المكعبات في وسط الغرفة، ثم قسّم الطلبة إلى أربع فرق، كل فريق في زاوية من الغرفة



الأدوات

- أي نوع من المكعبات يُمكن رصّها فوق بعضها بعضًا

- تساعد هذه اللعبة في تعزيز العمل الجماعي، والتناوب في الأدوار، وتنمية المهارات الحركية الدقيقة.
- يتناوب الطلبة في الجري من مكانهم إلى وسط الغرفة لالتقاط مكعب واحد في كل مرة.
- عندما يعودون بالمكعب إلى فريقهم، يمكنهم إضافة القطعة إلى البناء الذي ينشئونه معًا.
- إذا سقط البناء في أثناء اللعب، يمكنهم التعاون لإعادة بنائه معًا.

الربط بالرياضيات

قبل البدء في هذا اللعبة، من المهم التحدث عن أسماء الأشكال الهندسية الثلاثية الأبعاد مثل المكعبات، والأقمار، والكرات، والمستطيلات. عندما يلتقط الطلبة المكعبات، اطلب منهم تسمية الشكل قبل إضافته إلى البناء.

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

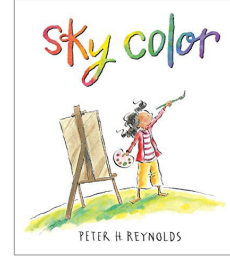
أو

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
- لَفّ الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



Sky Color تأليف "بيتر ه. راينولدز" (الصفحة 18 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، وكثّر هذه الحركة."
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1



2



3

الوثب على قدم واحدة (5 دقائق)

الإعداد	الأدوات
يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان 	لن نحتاج إلى أدوات

- الوثب على قدم واحدة هو القدرة على الوقوف على قدم واحدة والقفز ثم الهبوط مرة أخرى على نفس القدم.
- إليك خطوات تعليم الطلبة كيفية القفز على قدم واحدة:
 1. الوقوف بثبات على قدم واحدة، مع ثني الركبة الأخرى ووضعها خلف الجسم.
 2. ثني الركبة قليلاً، ثم أرجحة القدم الأخرى والذراعين إلى الأمام للقفز عن الأرض.
 3. الهبوط على نفس القدم مع ثني الركبة للحفاظ على التوازن.

الإمساك بذيل التنين (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب أن يصطف الطلبة في خط مستقيم ووجوههم في نفس الاتجاه



- "اليوم سوف نلعب لعبة من منطقة شرق آسيا تسمى "الإمساك بذيل التنين"، وهي تشبه لعبة اتباع القائد واللمس!"
- سنبدأ بالاصطفاف في خط واحد مستقيم ونضع أيدينا على أكتاف من أمامنا."
- "الشخص في مقدمة الصف سيكون رأس التنين، وآخر شخص في الصف سيكون ذيل التنين."
- "هدف رأس التنين هو محاولة الإمساك بذيل التنين ولمسه."
- "مهمة الطلبة في المنتصف وذيل التنين هي حماية الذيل من أن يلمسه رأس التنين، وذلك من خلال التحرك معاً في خط مُستقيم دون أن يخرج أي طالب من الصف."
- "عندما يُمسك الرأس بالذيل، ينتقل الرأس إلى مؤخرة الصف ويُصبح الطالب التالي في الصف هو رأس التنين الجديد."

هذه اللعبة شائعة في جميع أنحاء الصين وتُستخدم لتعزيز اللياقة البدنية والعمل الجماعي وربط الأطفال بالثقافة والتقاليد الصينية.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، 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."



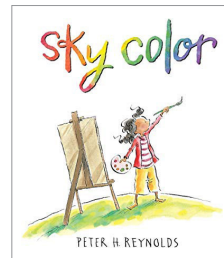
1



2

وقت القيادة (5 دقائق)

Sky Color تأليف "بيتر ه. راينولدز" (الصفحة 18 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، وكثّر هذه الحركة."
3. "واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى."



1



2

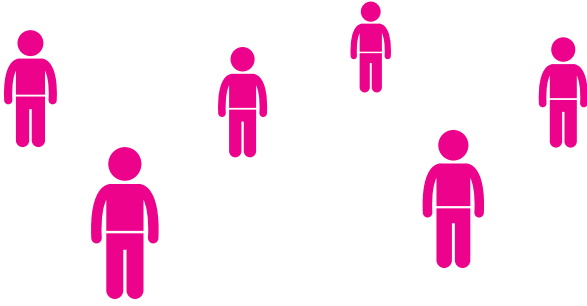


3

الجري الخفيف (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

- الجري الخفيف هو التحرك للأمام مع إبقاء القدم الأمامية دائمًا في المقدمة والقدم الخلفية دائمًا في الخلف في حركة خطوة ثم وثبة على قدم واحدة.
- يمكن تعليم الجري الخفيف باتباع ثلاث خطوات مختلفة:
 - « ابدأ بخطوة للأمام بالبداية بإحدى القدمين، ثم ارفع القدم الخلفية عن الأرض.
 - « ادفع بقدمك التي حركتها أولاً للوثب إلى الأمام، بحيث تُصبح كلتا قدميك في الهواء.
 - « اهبط على القدم الخلفية ثم متبوعة بالقدم التي حركتها أولاً.
- ابدأ ببطء شديد واجعل الطلبة يفعلون كل خطوة معًا في المرات القليلة الأولى.
- بمجرد أن يبدأوا فهم الحركة، دعهم يتظاهرون بأنهم خيول في حقل ويجرون بخفة.
- خلال هذا الوقت، قدم المساعدة للطلبة الآخرين الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية.



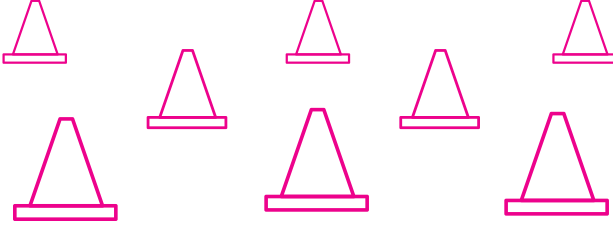
جمع الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

- أقماع، أو ألعاب حيوانات محشوة، أو صور للحيوانات

الإعداد

وزّع الأقماع في أرجاء المكان واجعلها متباعدة عن بعضها



- "سوف نجمع الحيوانات اليوم."
- "مهمّتكم اليوم هي جمع كل الحيوانات البرية في الحقل."
- "اركضوا في المكان بطريقة الجري الخفيف، والمسوا الحيوانات المختلفة (أو الأقماع) لجمعها."
- "لينظر كل واحد منكم كم عدد الحيوانات المختلفة التي يمكنه الركض إليها بطريقة الجري الخفيف."
- يمكنك أيضًا توزيع صور لحيوانات مختلفة على الأرض، ويقوم الطلبة بجمعها وإعادتها إلى مكانها الأصلي أو وضعها في دلو.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، 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

مراجعة المشي والجري

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

كتيب المشي والجري القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت [النشرة الإخبارية](#) متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش:

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



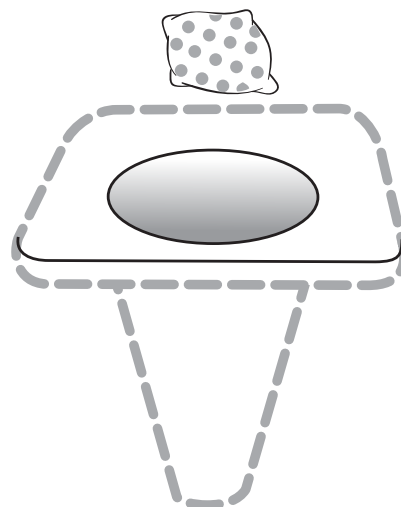
Great Gains

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.



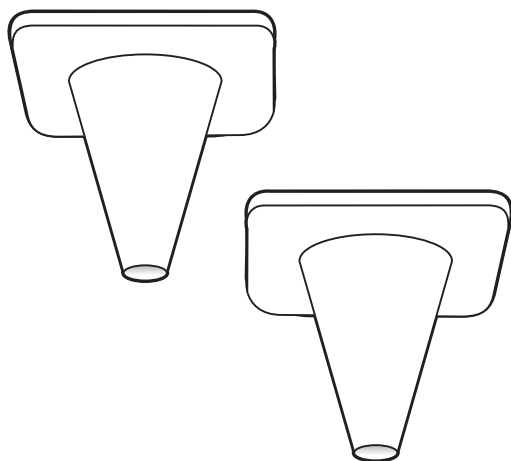
Class News

L



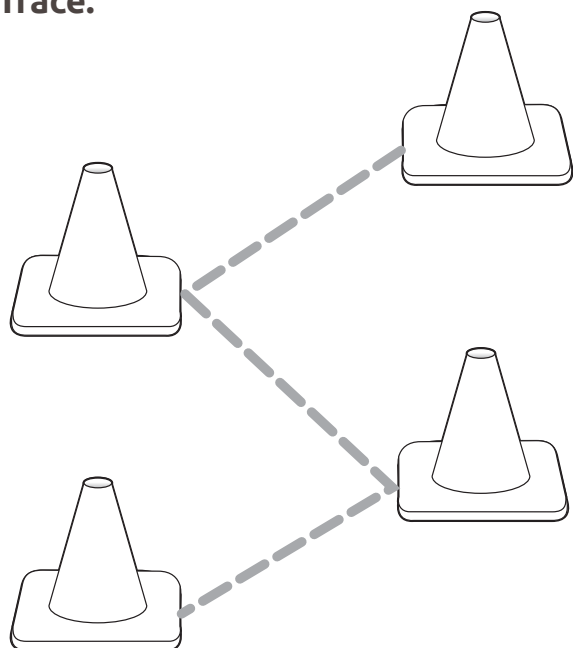
Trace.

2



Color.

Trace.



I can follow the cones. 3

Let's Practice & Play

'S

Name _____

Activities

Walking and Running



Special Olympics
Young Athletes



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



الوحدة الثالثة

الأعمار 5 إلى 7 سنوات



التوازن والقفز

يُعدّ التوازن الجيد من المهارات الأساسية التي يحتاجها الطفل لممارسة العديد من الرياضات والأنشطة الحركية. يُمكن أن يُؤثر 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، ومشكلات في الجهاز الدهليزي، وانخفاض قوة العضلات. عادةً ما يكون توازن الطفل في أفضل حالاته عندما تكون عيناه مفتوحتين، وقدماه مُتباعِدَتان، ويكون قريبًا من الأرض، ويكون السطح الذي يقف عليه صلبًا ومستويًا وثابتًا. أمّا إذا وقف مع ضمّ قدميه معًا أو أغلق عينيه، فمن المرجّح 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:

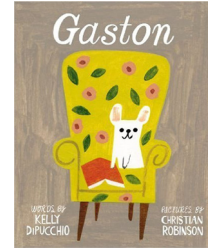
- استخدام الذراعين لكن دون نطاق حركة كامل
- رفع القدمين معًا مع فقدان التوازن عند الهبوط
- انحناء طفيف عند التحضير للقفز
- ثني الوركين والركبتين عند الهبوط

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)

Gaston تأليف "كيلى ديبوتشييو" (الصفحة 30 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

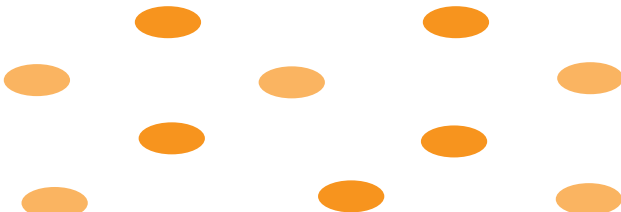
- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



العلامات الموسيقية (5 دقائق)

الإعداد

وزّع الإشارات الأرضية في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- إشارات أرضية
- أداة لعزف الموسيقى

- "سنلعب لعبة "العلامات الموسيقية".
- "عندما تبدأ الموسيقى، ابدأوا بالرقص والتحرك في جميع أنحاء المكان."
- "أثناء الرقص، يُمكنكم تجربة حركات مُختلفة، مثل الجري، أو المشي للخلف، أو الزحف، أو لَفّ الجسم."
- "عندما تتوقف الموسيقى، "اثبتوا" في أماكنكم بحيث تكونون واقفين على إحدى الإشارات الأرضية."
- "إذا لم تجد إشارة أرضية فارغة عند توقف الموسيقى، فلا بأس بمُشاركتها مع أحد زملائك."
- أزل إشارة أرضية في كل مرة للتشجيع على مشاركة الإشارات الأرضية سويًا.

الربط بالرياضيات

لشرح عملية الطرح للطلبة بطريقة عملية خلال النشاط، اكتب عدد الإشارات الأرضية التي بدأت بها على ورقة كبيرة أو سبورة بيضاء. في كل مرة تُزِيل فيها بعض الإشارات، اشرح للطلبة عملية الطرح من العدد الكلي.



القفز العالي (5 دقائق)

الأدوات

- حبل أو إشارة أرضية
- أقماع
- أوتاد

الإعداد

ارسم مسارًا باستخدام حبل أو إشارة أرضية، وعندما يتحسن الطلبة في القفز، أضف تحديًا باستخدام قمعين وقضيب يربط بينهما



- "سوف نتدرب على القفز العالي اليوم."
- "سيأخذ كل طالب دوره في القفز فوق هذا الحبل (أو الإشارة الأرضية)."
- "بينما نتحسن في القفز، سنعمل على القفز إلى ارتفاع أكبر عن طريق القفز فوق هذا القضيب."
- "تأكد من دفع الأرض بكلتا قدميك مع ثني ركبتيك في أثناء القفز."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

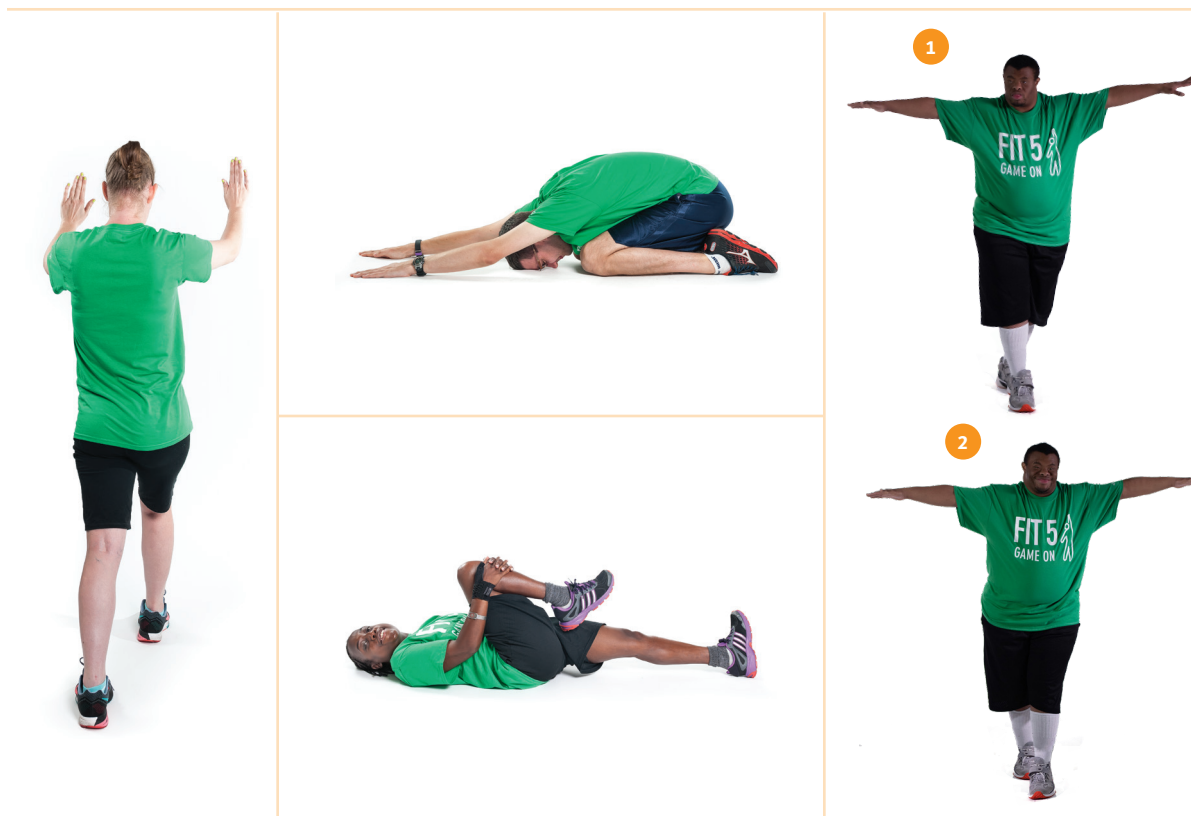
"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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



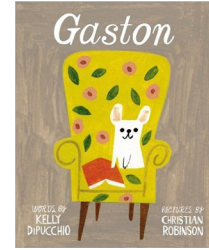
1



2

وقت القيادة (5 دقائق)

Gaston تأليف "كيلى ديبوتشييو" (الصفحة 30 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



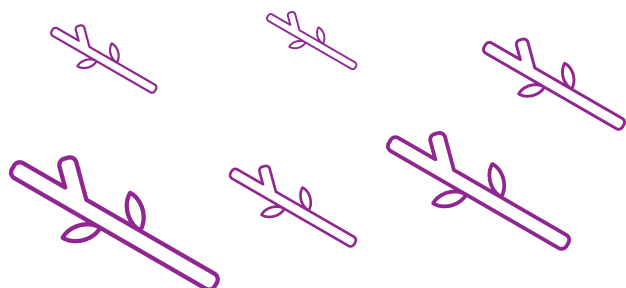
المشي باستخدام العصا (نشاط خارجي، 5 دقائق)

الأدوات

- عصي أو جذوع أشجار

الإعداد

نثر العصي في الأماكن الخارجية أو استخدام جذوع الأشجار الموجودة طبيعيًا في المنطقة



معلومات إضافية

يعد هذا النشاط نشاطًا خارجيًا، ولكن يمكنك تعديله بسهولة ليناسب الأماكن المغلقة باستخدام عوارض التوازن أو حبال القفز. يمكنك أيضًا السماح للطلبة بأن يظهروا إبداعهم ويبتكروا أفكارًا جديدة لتحديات التوازن.

- "سنتدرب على التوازن في الخارج من خلال المشي باستخدام العصا."
- "توجد العديد من العصي المنتشرة في المكان، وسنتدرب على التوازن من خلال المشي فوقها."
- "تمامًا مثل عارضة التوازن، ستحتاج إلى التركيز في أثناء المشي."
- "اسحب بطنك إلى الداخل لتنشيط عضلات البطن ومساعدتك على الوقوف على نحو مستقيم."

دائرة الرقص (5 دقائق)

الأدوات

- كرة الشاطئ
- أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة



- "سنبدأ بتشكيل دائرة للرقص لنستعرض خلالها بعض حركات الرقص التي نعرفها."
- "عندما تصل إليك كرة الشاطئ، يُمكنك إمّا أن تُؤدّي حركة رقص أو أن تُمرّر الكرة إلى شخص آخر."
- "إذا اخترت أداء حركة رقص، فإنّ باقي الطلبة سيُقلّدونك ويقومون بنفس الحركة."
- "بعد أن تُنهي حركة الرقص، يُمكنك رمي الكرة إلى أيّ شخص آخر في الدائرة."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

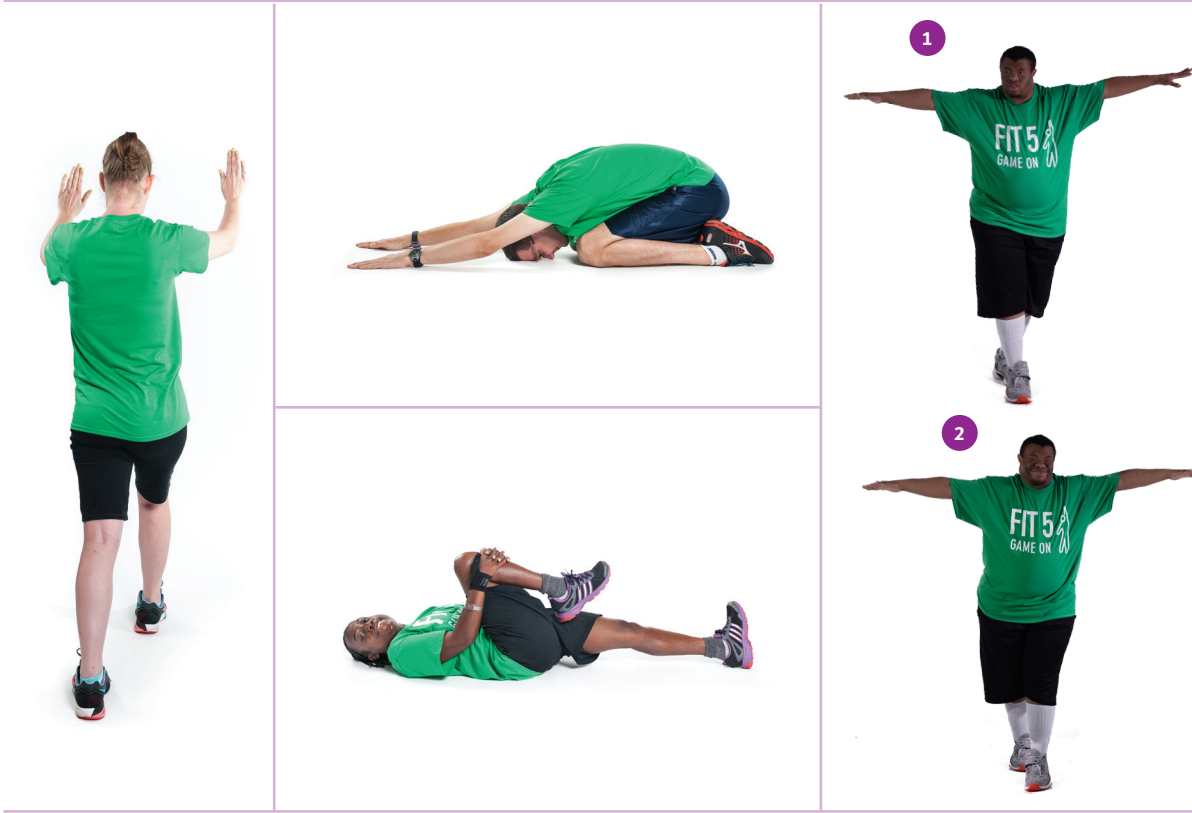
"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

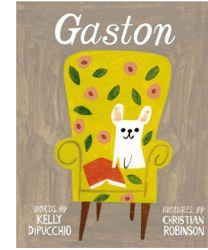
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Gaston تأليف "كيلي ديپوتشييو" (الصفحة 30 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

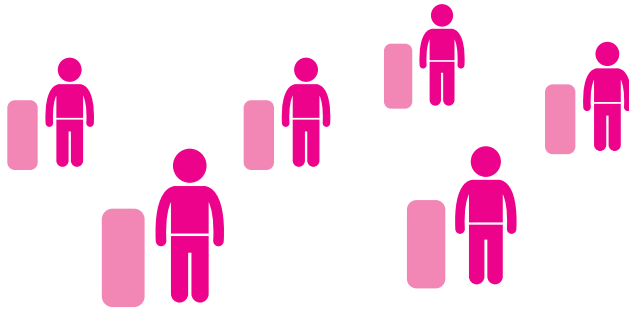
- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



القفز من سطح (5 دقائق)

الإعداد

ضع الكتل أو العوارض في المكان، واحدة لكل طالب



الأدوات

- المصاطب الرياضية أو عوارض التوازن

- "سنتعلم اليوم كيف نقفز من مصطبة رياضية."
- "أولاً، سنتدرب على الصعود إلى المصطبة ثم النزول منها."

- دع الطلبة يتدربون على الصعود والنزول عدة مرات ليشعروا بالراحة مع المصطبة الرياضية.

- "الآن أريد منك أن تصعد على المصطبة، ثم تنحني ركبتيك لتجلس في وضع القرفصاء، ثم استخدم قدميك الاثنين لدفع نفسك عن المصطبة والهبوط على الأرض بكلتا القدمين."

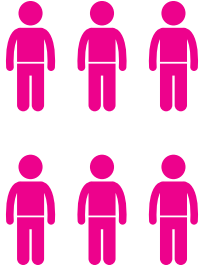
- امنح الطلبة الوقت الكافي للتدرب على ذلك.

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

ينبغي أن يتجمع الطلبة في مجموعات مكونة من ثلاثة أفراد، بحيث يبدأ كل فريق في صف مستقيم



- "سنختتم درسنا بلعبة تُسمى "صخرة، شجرة، جسر"
- سيتخذ الطالب الأول في كل مجموعة وضعية "الصخرة" والتي تشبه (وضعية الطفل).
- سيقفز الطالب الثاني فوق الصخرة ويتخذ (وضعية الشجرة).
- سيقفز الطالب الثالث فوق الصخرة، ويلتف حول الشجرة، ثم يتخذ وضعية الجسر (وضعية الكلب المتجه للأسفل).
- يقف الطالب الأول الذي كان في وضعية الصخرة، ويلتف حول الشجرة، ويمر تحت الجسر، ثم يعود إلى وضعية الصخرة مرة أخرى.
- كرر نفس الخطوات مع الطالبين الثاني والثالث.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

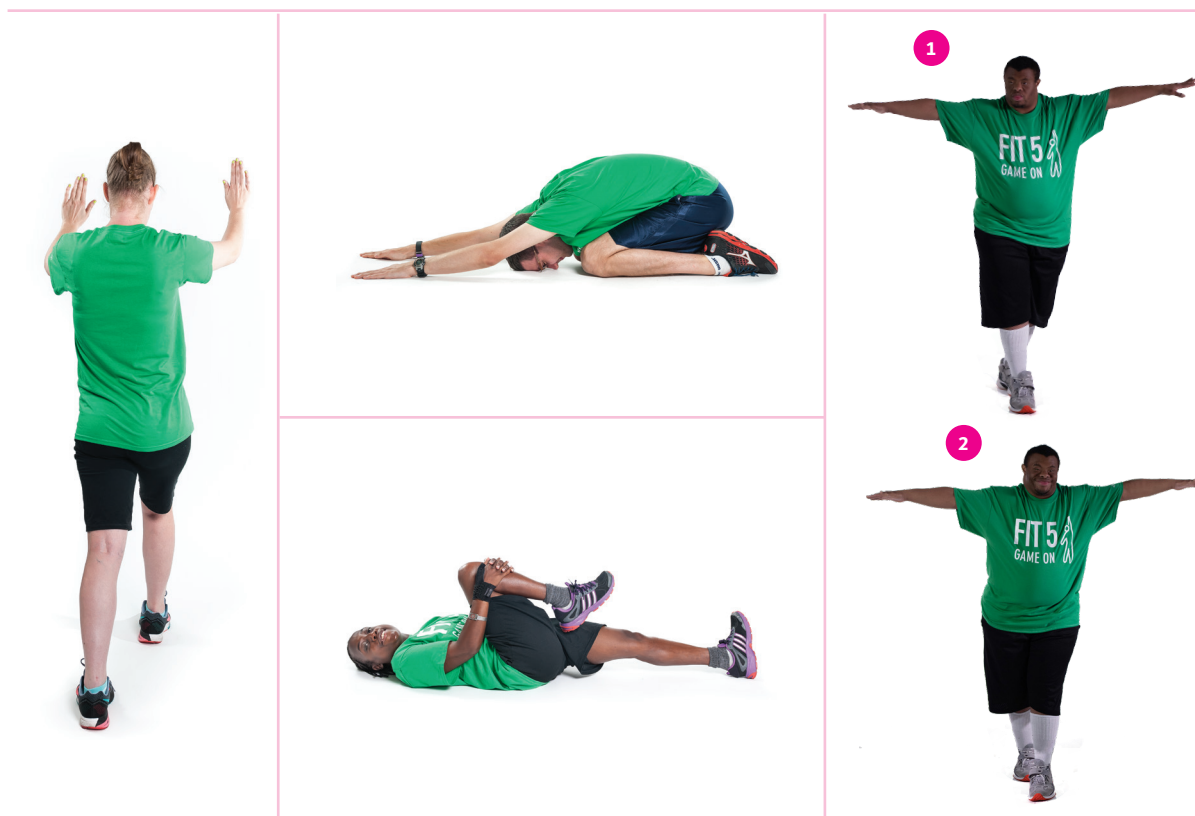
"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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

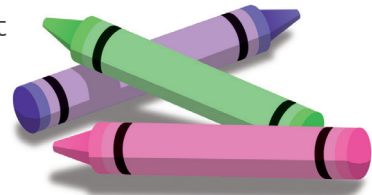


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



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

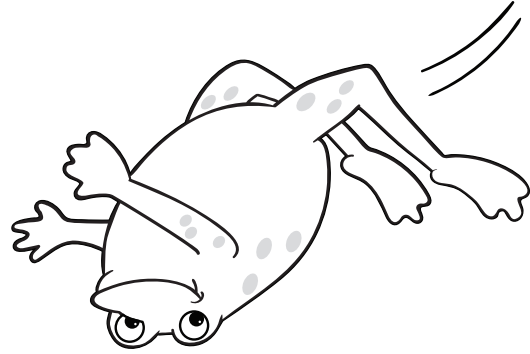
Young Athletes inspires acceptance through inclusive play. When children with and without intellectual disabilities play together, they learn about and understand each other.



Class News

1

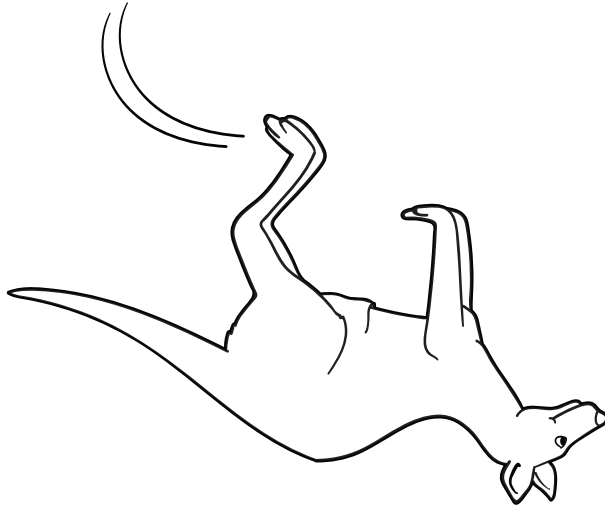
A frog can jump.



Color.

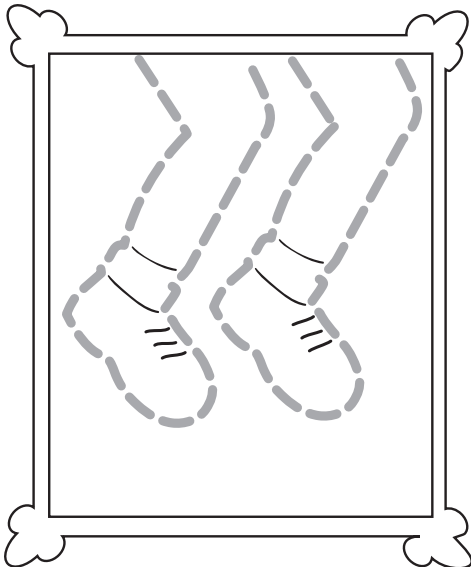
2

A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3

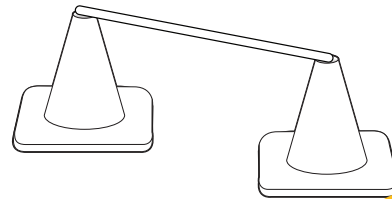
Let's
Practice
& Play

's

Name _____

Activities

Balance and Jumping

Special Olympics
Young Athletes

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



الوحدة 4

الأعمار 5 إلى 7 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:

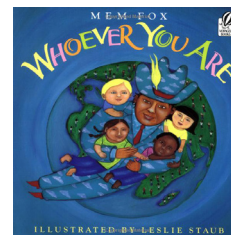
- راحتي اليدين متجهتان نحو بعضهما، والإبهام مرفوعان للأعلى
- المرفقان مثنيان
- اليدين والذراعان موجهتان نحو الجسم
- انخفاض رد فعل التجنب
- يُحرك الذراعين واليدين لتناسب مسار الكرة، والعينان تركزان على الكرة

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)

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)

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."



1



2



3

تمرين التدحرج (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- حلقات
- كرات

- "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."

وشاح متطاير (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

- "سنتدرب على مهارتي الإمساك والرمي باستخدام الوشاح."
- "أريد منك أن ترمي الوشاح بأعلى ما يمكنك وتحاول أن تمسكه قبل أن يلمس الأرض."
- شجع الطلبة على القفز نحو الوشاح للوصول إليه أو تحديد المسافة التي يمكن أن يصل إليها قبل أن يتمكنوا من الإمساك به.

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

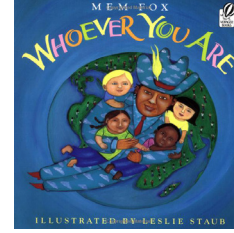
Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 1² (الصفحات 13-16 من الرابط)

- 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)

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 التحمل - فيديو المستوى 3²

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 والتبديل بين الساقين."



دائرة حارس المرمى (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

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



- 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.

نفق القطار (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

ينبغي أن يصطف الطلبة واحدًا تلو الآخر مع إبقاء أرجلهم متباعدة، لتشكيل "نفق" باستخدام أرجلهم



- "سنبدأ اليوم بنشاط يُسمى "نفق القطار".
- "سيصطف كل واحد منكم خلف الآخر مع إبقاء أرجلكم متباعدة لتشكيل "نفق".
- "سيَتولى الطالب الذي يقف في نهاية الصف مهمة دحرجة الكرة إلى الأمام عبر النفق، متخيلًا أنها القطار".
- "يمكن أن تتوقف الكرة قبل أن تصل إلى نهاية النفق، وعندئذٍ يتعين عليها "اصطحاب راكب".
- "ينبغي على الشخص الأقرب إلى الكرة عند توقفها أن يلتقطها".
- "سيَتقدم جميع الطلبة إلى أمام الطالب الذي يحمل الكرة، بحيث يصبح في نهاية الصف ويتمكن من دحرجة الكرة بين أرجلهم".



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

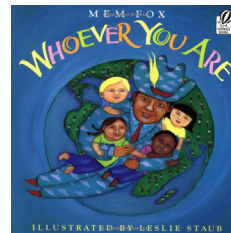
Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

- 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)

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

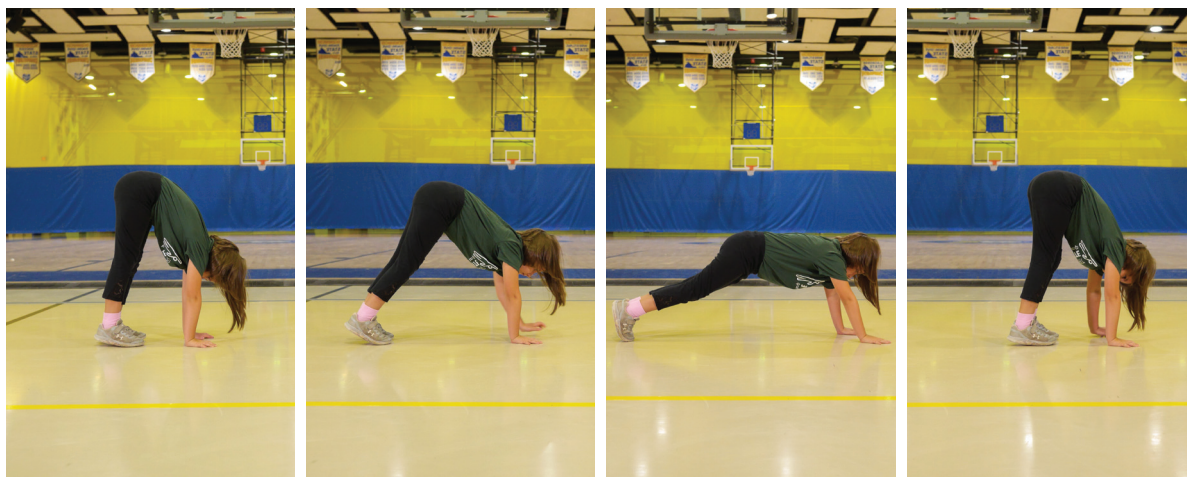
القوة والتحمل (5 دقائق)

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 منحنيتين قليلًا"
2. "حرك يديك للأمام حتى تصل إلى وضع اللوح."
3. "أعد قدميك إلى الخلف لتلتقي بيديك."



1



2



3

تمرين التدحرج (5 دقائق)

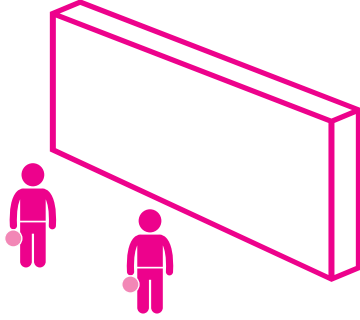
الأدوات	الإعداد
- كرة الملعب أو ما يشابهها - أقماع	ضع الأقماع على مسافات متباعدة تبلغ نحو قدمين على أحد جوانب الغرفة، واجعل الطلبة يصطفون في الجانب المقابل 

- "سنتدرب اليوم على مهارة الدحرجة."
- "تمامًا مثل الرمي، ستخطو بالقدم المقابلة لذراعك التي تستخدمها في الرمي."
- "حرك ذراعك للخلف، ثم أطلق الكرة أثناء تقدم الذراع للأمام، واستمر في الحركة حتى تشير إلى الاتجاه الذي تريد أن تصل إليه الكرة."
- "سيحصل كل طالب على كرة، وسيحاول دحرجتها لإسقاط الأقماع الموجودة على الطرف الآخر من الغرفة."
- "بعد أن تدحرج الكرة، اركض خلفها وأعدّها إلى الخط لتتابع محاولتك في إسقاط الأقماع."
- "ستستمر في اللعب حتى تسقط جميع الأقماع."

رمي الكرة على الحائط (5 دقائق)

الإعداد

يحتاج الطلبة إلى كرة ومساحة مواجهة لحائط يمكن ارتداد الكرة عليه



الأدوات

- كرة
- حائط يمكن للكرة الارتداد عليه

- "تسمى لعبتنا القادمة "رمي الكرة على الحائط"، وسنتمرن على رمي الكرة وامساکها."
- "اليوم، سيمثل شريك الحائط."
- "ستقف أمام الحائط، وترمي الكرة من الأسفل نحو الحائط."
- "تأكد من رمي الكرة بقوة كافية لكي ترتد عن الحائط وتعود إليك."
- "عندما تعود الكرة إليك، مد يديك وذراعيك لإمساكها."
- "سأقول "ابدأ" وستستمر في رمي الكرة حتى أقول "توقف"
- "شاهد كم مرة تستطيع رمي الكرة وامساكها بلا انقطاع."

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
- لَفّ 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 أخذَه إلى المنزل لمناقشة مهارات التثبيت والإمساك."

كتيب المهارات الأساسية قابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت [النشرة الإخبارية القابلة للطباعة](#) متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش.

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

- التدرج والتثبيت
- تدريب حارس المرمى
- إمساك الفقاعة
- 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

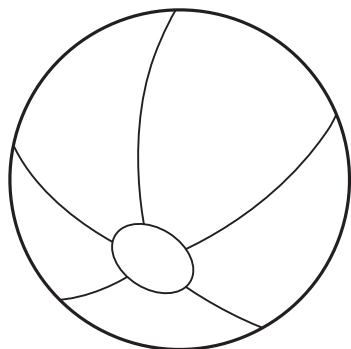
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



Class News

2

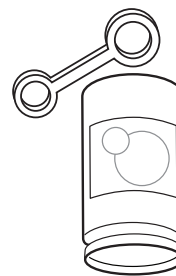
I can catch a big ball.



Color.

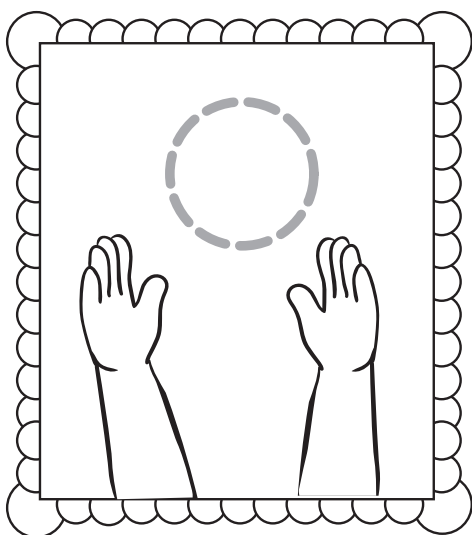
1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

Trace.



I like to play catch!

3

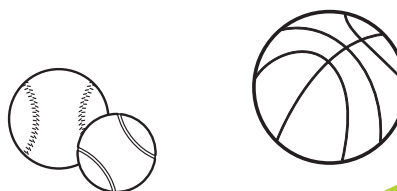
Let's
Practice
& Play

'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 5 إلى 7 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، وسيمكن 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:

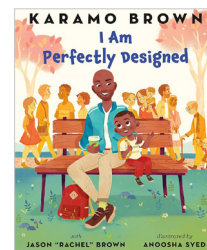
- تتحرك الذراعان إلى الوراء وإلى الجانبين خلف الرأس
- يدور الجذع والكتف نحو الجهة التي سيتجه إليها الرمي، استعدادًا للحركة
- تستمر الحركة مع انحناء الجذع، ويتحرك الجسم والذراع للأمام

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)

I Am Perfectly Designed تأليف "كارامو براون" (الصفحة 42 من الرابط)¹



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

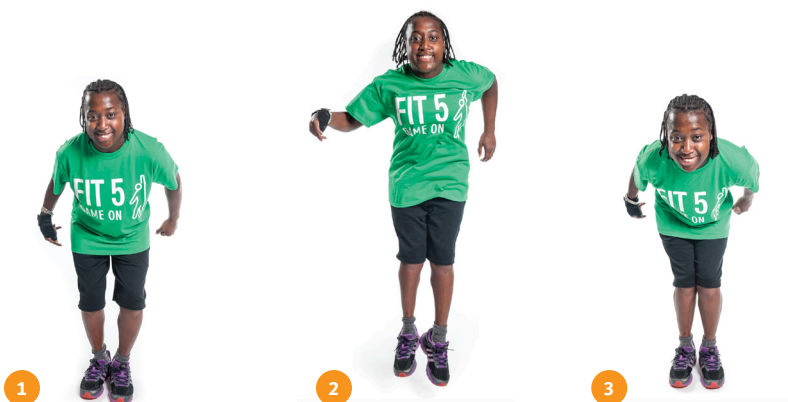
القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 التحمل فيديو المستوى 2²

أو

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

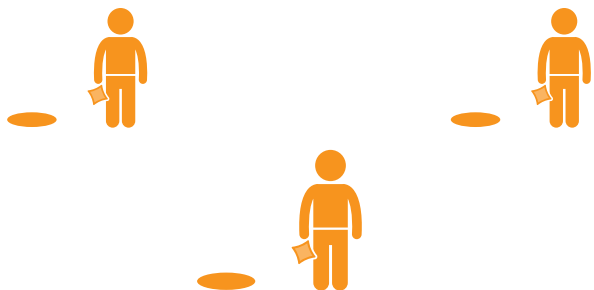
- القفز بالتناوب بين الجانبين
- الجري في المكان
- الصعود خطوة بخطوة



الرمي من الأسفل باستخدام اليد (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- إشارات أرضية
- وسادة

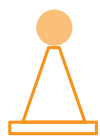
- "سنتعلم اليوم كيفية الرمي من الأسفل."
- "سنستخدم هذه المهارة في العديد من الأنشطة المتنوعة."
- شرح معنى اليد المهيمنة.
- "تتمثل الخطوة الأولى في الرمي من الأسفل في إمساك الكرة باليد المهيمنة، ثم أخذ خطوة للأمام باستخدام قدمك المعاكسة."
- "أرجع ذراعك إلى الوراء، ثم حركها للأمام وأطلق الوسادة في أثناء تحريك يدك للأمام."
- "في النهاية، وجه يدك نحو الاتجاه الذي تريد أن تتحرك فيه الوسادة."
- "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 وبعدًا عنك."



إسقاطها! (5 دقائق)

الإعداد

قسّم الطلبة إلى 4 أو 5 فرق واطلب منهم الوقوف في صف خلف الوسادة. ضع قمعًا مع كرة فوقه على مسافة 4-5 أقدام من الطلبة.



الأدوات

- أقماع تحمل كرة يمكن أن تستقر فوقها وتظل متوازنة
- وسائل

- "يسمى نشاطنا التالي "إسقاطها".
- "سوف تقفون في صف خلف الوسادة."
- "عندما أقول "انطلقوا"، سيتقدم أول شخص في الصف ويرمي الوسادة بطريقة أسفل اليد تجاه الكرة الموضوعة على القمع.
- "إذا سقطت الكرة، يجب عليك الجري لإعادتها إلى القمع، ثم التقاط الوسادة وإعادتها إلى الشخص التالي في الصف."
- "إذا لم تصب الهدف، اركض لالتقاط الوسادة ومررها إلى الشخص التالي في الصف."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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)

I Am Perfectly Designed تأليف "كارامو براون" (الصفحة 42 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



رمي كرات الثلج (5 دقائق)

الأدوات

- كرات بيسبول، أو تنس، أو كرة من الفوم، أو الويفل، أو وسائل
- مجموعة من الدلاء، أو الصناديق

الإعداد

قسّم الطلبة إلى مجموعات تتكون من 4 إلى 5 أفراد. ضع ما بين دلوين إلى ثلاث دلاء أو صناديق على مسافة تتراوح بين 4-5 أقدام من موقع بداية الطلبة.



- "سنستمتع اليوم برمي "كرات الثلج".
- "ستبدأ من مكانك، ثم تأخذ الكرة، وترمي "كرة الثلج" من أسفل اليد داخل الدلو".
- "إذا لم تصب الهدف، ستجري لالتقاطها وتعيدها إلى الشخص التالي في الصف".
- "إذا أصبت الهدف، ستتجه إلى آخر الصف، وسيرمي الشخص التالي بعدك".
- "حاولوا رميها جميعاً في الدلاء كفريق واحد".

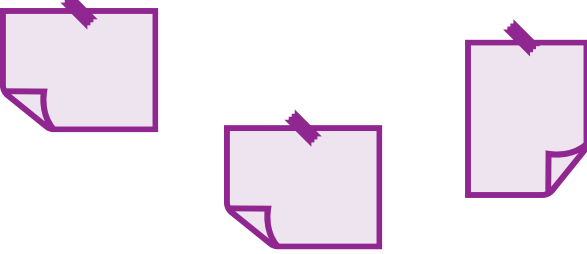
الربط بالرياضيات

الصق بطاقات المراجعة الرياضية على كل دلو. يجب على الفريق ملء الدلو بالكرات التي تحمل الإجابة الصحيحة.
مثال: $4+2=6$ ارمي 6 كرات في الدلو

تدريب على التهجئة والكلمات البصرية

الصق كلمات تهجئة أو كلمات بصرية مختلفة على كل دلو. عند رمي الطلبة للكرة في الدلو، يجب عليهم تهجئة الكلمة أو نطقها. إذا لم تعرف الكلمة، يمكن لفريقك أن يساعدك.

هدف الوسادة (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• ورق التصميمات • شريط • وسائد	الصق ورق التصميمات الملون على الجدران في مختلف أنحاء الغرفة 

- "بعد أن تدريبنا على الرمي من الأسفل، دعونا نتدرب الآن على التصويب نحو الهدف."
- "توجد قطع من الورق معلقة في أنحاء الغرفة."
- "ستقف أمام قطعة من الورق وترمي الوسادة من الأسفل محاولة إصابة الورقة."
- "عند إصابتك للورقة، انتقل إلى الهدف التالي، واستمر في التناوب بين الأهداف في الغرفة."

الربط بالرياضيات	الربط بالقراءة والكتابة
اكتب على الورق مجموعة من المسائل الرياضية التي تتنوع بين الجمع والطرح. قبل أن يرمي الطلبة الوسادة، يجب عليهم قول الإجابة بصوت عالٍ	اكتب كلمة من الكلمات البصرية على كل ورقة من الأوراق. يجب على الطلبة نطق الكلمة البصرية قبل أن يتمكنوا من رمي الوسادة.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 3¹

أو

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

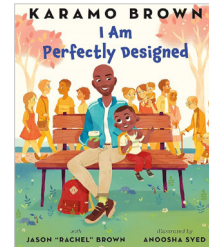
- تمديد الورك في وضع الركوع
- تمدد الفراشة
- تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس



1

2

وقت القيادة (5 دقائق)



الدرس 1: اقرأ الكتاب **I Am Perfectly Designed** تأليف "كارامو براون" (الصفحة 42 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



دائرة الرمي (10 دقائق)

الأدوات

- وسائل
- أقماع
- كرات
- دلاء
- ورق التصميمات
- شريط

الإعداد

المحطة 1:

اطلب من الطلبة محاولة رمي وسادتهم باتجاه العمود الذي يوجد فوقه كرة. بهدف إسقاط الكرة.

المحطة 2:

اطلب من الطلبة محاولة رمي وسادتهم داخل الدلو.

المحطة 3:

اطلب من الطلبة تشكيل ثنائيات ومحاولة رمي الوسادة واستلامها ثلاث مرات متتالية دون أن تسقط.

المحطة 4:

اطلب من الطلبة محاولة رمي الوسادة تجاه الهدف الموجود على الحائط.

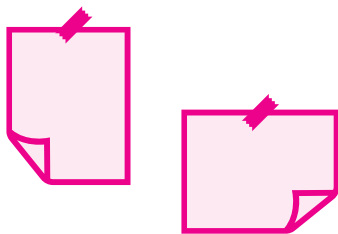
1



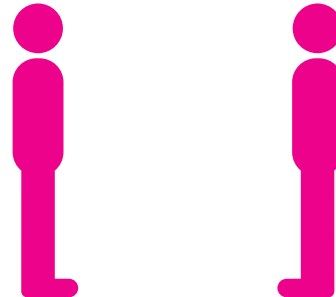
2



4



3



يتبع في الصفحة التالية

دائرة الرمي (تابع)

- "سنتدرب اليوم على كافة المهارات المتنوعة التي تعلمناها باستخدام دائرة تدريبية."
- "الدائرة التدريبية هي مكان يمكنك فيه ممارسة أنشطة مختلفة والتناوب بينها لتدريب مهاراتك."
- "سنتدرب اليوم على 4 أنشطة مختلفة."
- اشرح الأنشطة وحدد شريكًا لكل طالب.
- حدد مكان البداية لكل طالب، ثم دعمهم يتناوبون في الأنشطة عند استعدادهم.
- سيتمكنون من إتمام الدائرة التدريبية عدة مرات قبل التوقف عن هذا النشاط.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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، والانثناء 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

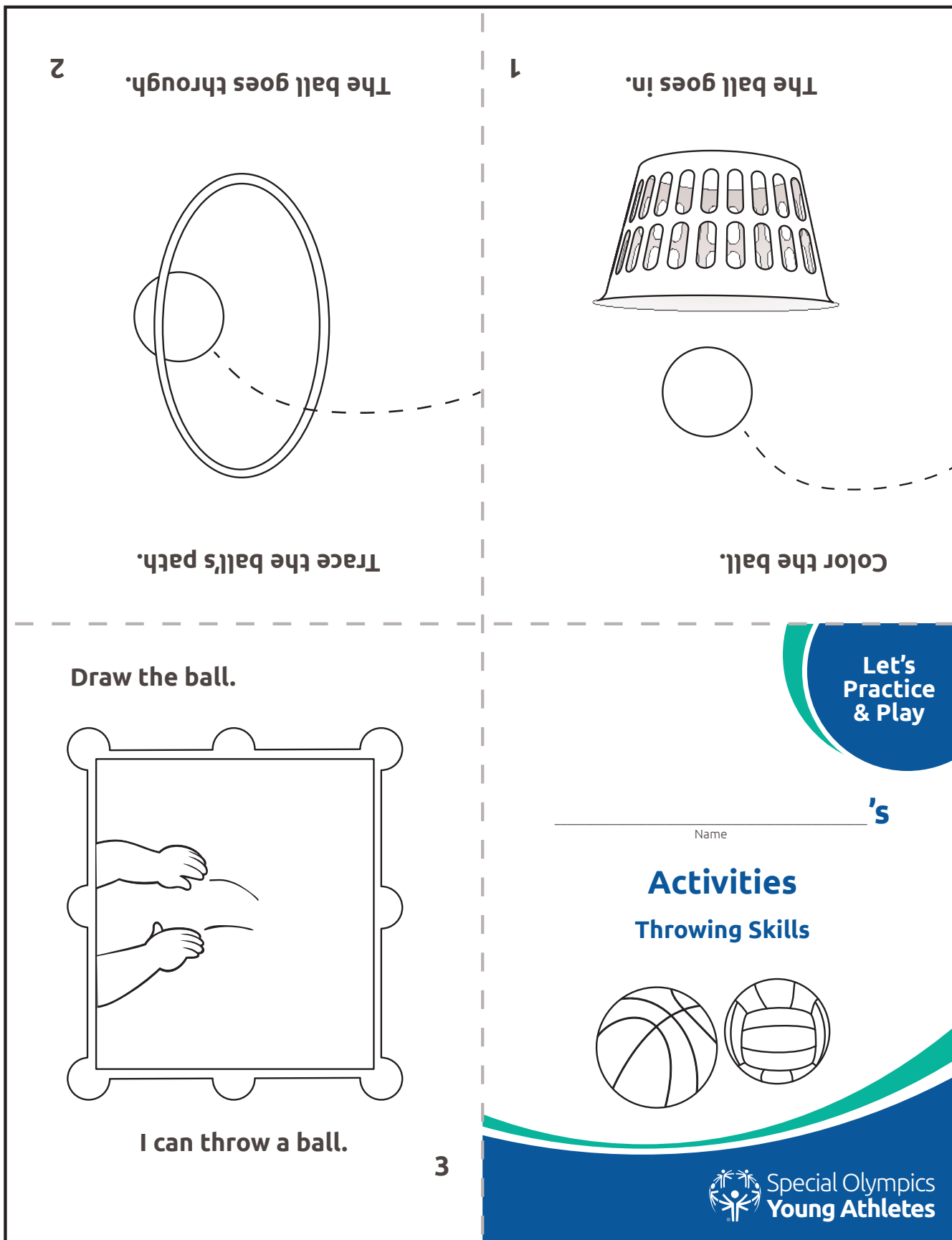


Confidence Booster

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.



الوحدة السادسة

الأعمار 5 إلى 7 سنوات

اسیخ ب باای،

يُرشح، ومعلمي "المخرب بالايه" إماره انفسا
انقرهشا فخر مخرب انطاة أه ايج دسره آني باستخاه
اياه، أه انطاه، أه مخرب اب ايجسبها، أه انطاه، أه
مخرب اتانس. يُحذف مخرب انطاة اثابتة أه كتر
لانسها باستخاه انطاة بسخة أه اياه، انطاة فخره ون
تنقره انطاهات انطاسيخه انطاة انطاة انطاة
قشا اتانس، انطاه، انطاه، انطاه، انطاة، انطاة،
انطاه.

يحتلّ باب تنفيذه، حماية المصخب إتحاقان المضيء، من
المهلات الماتح تجلّاتها فبح الماهات المصابرة:

- تنسيقية كليات الامزيغ وازاوية
- الامزيغ الامطانيح
- الامانة والامانة
- الامات الامان



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:

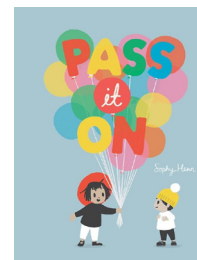
- إجراء بعض الإعداد عن طريق السحب الخلفي استعدادًا للحركة
- يتجه الجذع نحو الجانب استعدادًا لتنفيذ الضربة
- تحدث حركة دوران طفيفة في الجذع
- يتوازن الجسم بتحريك الوزن نحو الاتجاه المناسب قبل تنفيذ الضربة
- تأتي القوة من مد الذراعين مع حركة دوران الجسم

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)

Pass It On تأليف "صوفي هين" (الصفحة 41 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

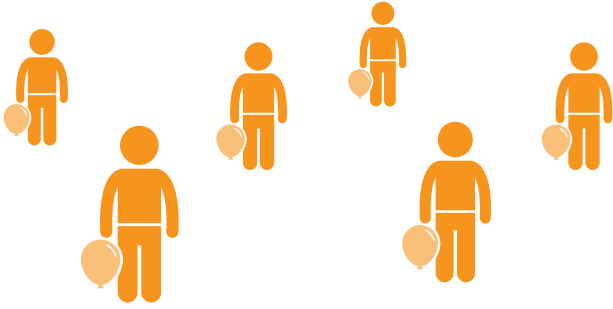
ضرب البالون (5 دقائق)

الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



- "هذا الأسبوع سنتدرب على مهارة تسمى الضرب."
- "عند الضرب، نستخدم أشياء مختلفة، مثل اليد، أو المضرب، لضرب أشياء أخرى، 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."

تمرير البالون بين الشركاء (5 دقائق)

الإعداد

اطلب من الطلبة الوقوف في صف، متجهين نحو شريكهم، مع توفير بالون واحد لكل ثنائي من الطلبة



الأدوات

- بالون واحد لكل ثنائي

- "سيشمل هذا النشاط التعاون مع شريك في تمرين ضرب البالون ذهابًا وإيابًا."
- "سيبدأ أحد الطلبة بالبالون ويضربه بيده نحو شريكه، ثم يرد شريكه بضرب البالون عائدًا."
- "استمر في ذلك لأكثر عدد ممكن من المرات دون أن يسقط البالون على الأرض."
- "عدّ وراقب عدد المرات التي تستطيع فيها ضرب البالون قبل أن يسقط على الأرض."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

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

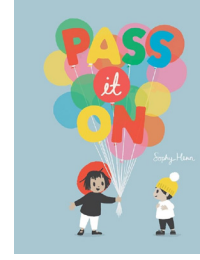
- تمديد عضلة الفخذ الأمامية
- تمديد مُعدّل للعضلات الخلفية للقدم
- تمديد عضلات الصدر



وقت القيادة (5 دقائق)

Pass It On تأليف "صوفي هين" (الصفحة 41 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: 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 مُسطحة.



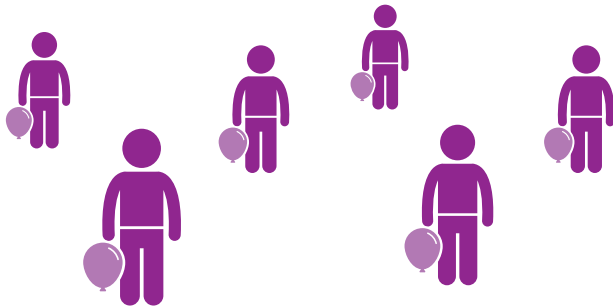
المدرّب يقول (5 دقائق)

الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

الإعداد

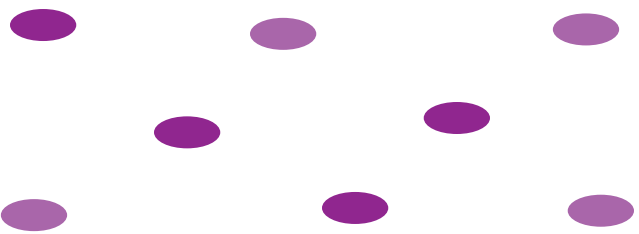
يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



- "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

رقصة البالون الموسيقية (5 دقائق)

الإعداد	الأدوات
وزّع الإشارات الأرضية في جميع أنحاء المكان 	• بالونات • إشارات أرضية • أداة لعزف الموسيقى

- "سنلعب الآن" لعبة رقصة البالون.
- "سأشغل الموسيقى، وأثناء الاستماع إليها، عليكم ضرب البالون للأعلى ليطير فوق رؤوسكم."
- "اضربه بأقصى عدد ممكن قبل أن تتوقف الموسيقى."
- "عندما تتوقف الموسيقى، ضع البالون على النقطة ثم انتقل بسرعة إلى نقطة أخرى للعثور على بالون جديد."
- "عندما تبدأ الموسيقى مرة أخرى، ابدأ في ضرب بالونك الجديد."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

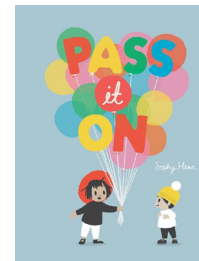
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Pass It On تأليف "صوفي هين" (الصفحة 41 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."



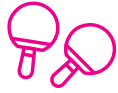
محطات الضرب (10 دقائق)

الأدوات

- بالونات
- 4 أنواع مختلفة من الأدوات: مجاديف، وأطباق ورقية، وأنايب سباحة، ومضارب التنس، ودبابيس بولينغ، وغيرها.

الإعداد

وزع الأدوات الأربع المختلفة في كل زاوية من الغرفة: زاوية للمضارب، وزاوية لمضارب التنس، وزاوية لدبابيس البولينغ، وزاوية للأطباق الورقية



• "سننتدرب اليوم على مهارة ضرب البالون باستخدام أدوات مختلفة."

• "ستأخذ بالونك إلى إحدى زوايا الغرفة وتتمرن على ضرب البالون في الهواء باستخدام الأداة المقدمة."

• "على سبيل المثال، يمكنني البدء من زاوية مضرب التنس ومحاولة ضرب بالوني في الهواء باستخدام مضرب التنس."

• "يتمثل الهدف في تحقيق 25 ضربة للبالون قبل الانتقال إلى المحطة التالية."

• "ستكمل جميع المحطات الأربع اليوم."

• يمكنك أن تسمح للطلبة باختيار ترتيب المحطات أو تعيين محطة للبداية، ثم توجيههم للتحرك في المكان باتجاه محدد.

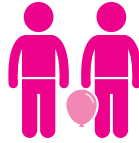
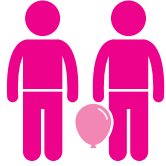
كرة الهواء (5 دقائق)

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)

"في نهاية الحصة، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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 تدرّبنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة الضرب باليد."
- "لقد تدرّبنا 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 تذكّر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها."

كتيب الضرب باليد القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

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

- كرة اليد
- لمس الكرة
- أساسيات كرة الصالات أو الجولف
- أساسيات كرة 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 بالمضرب، ثم الانتقال إلى استخدام مضرب 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.



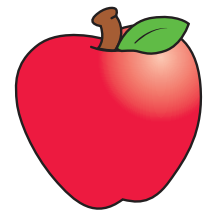
Healthy Habits

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.

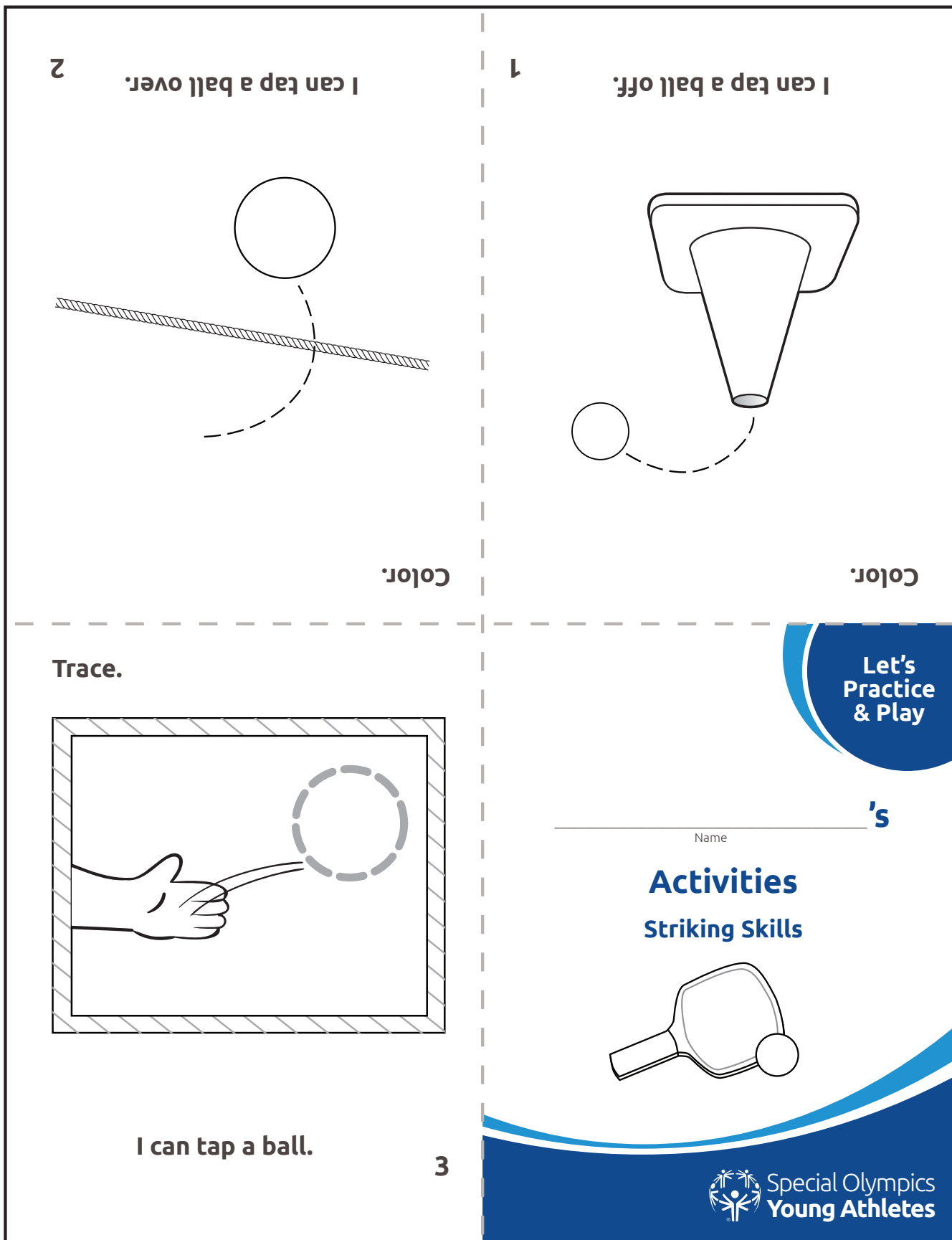


Important Interactions

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



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



الوحدة السابعة

الأعمار 5 إلى 7 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 قبل التلامس مع الكرة. سينجح معظم المبتدئين في الركل إذا ركضوا نحو الكرة الثابتة لركلها، لأنهم سيعبرون عبر الكرة باستخدام قدم واحدة. بمجرد أن يتقن الطلبة الجري والركل، 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 الركلون المتقدمون ركبهم أكثر، في حين تتحرك الذراع المقابلة للأمام في أثناء ركل الكرة.





الركل

المستوى الأساسي:

- ممد 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
- يحضر الساق للركلة قبل تنفيذها
- يحدث دوران للجذع
- تتمدد الركبة عند ملامسة الكرة

وقت القيادة (5 دقائق)

Exclamation Mark تأليف "إيمي كروز روزنثال وتوم ليشتن هيلد" (الصفحة 48 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 تعلم مهارة جديدة تسمى الركل."
- "يتضمن 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."

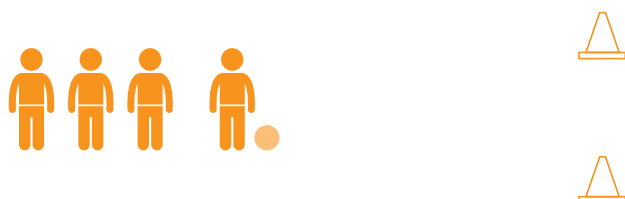


الأدوات

- 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 لعبة كرة القدم الكثير من مهارات 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)

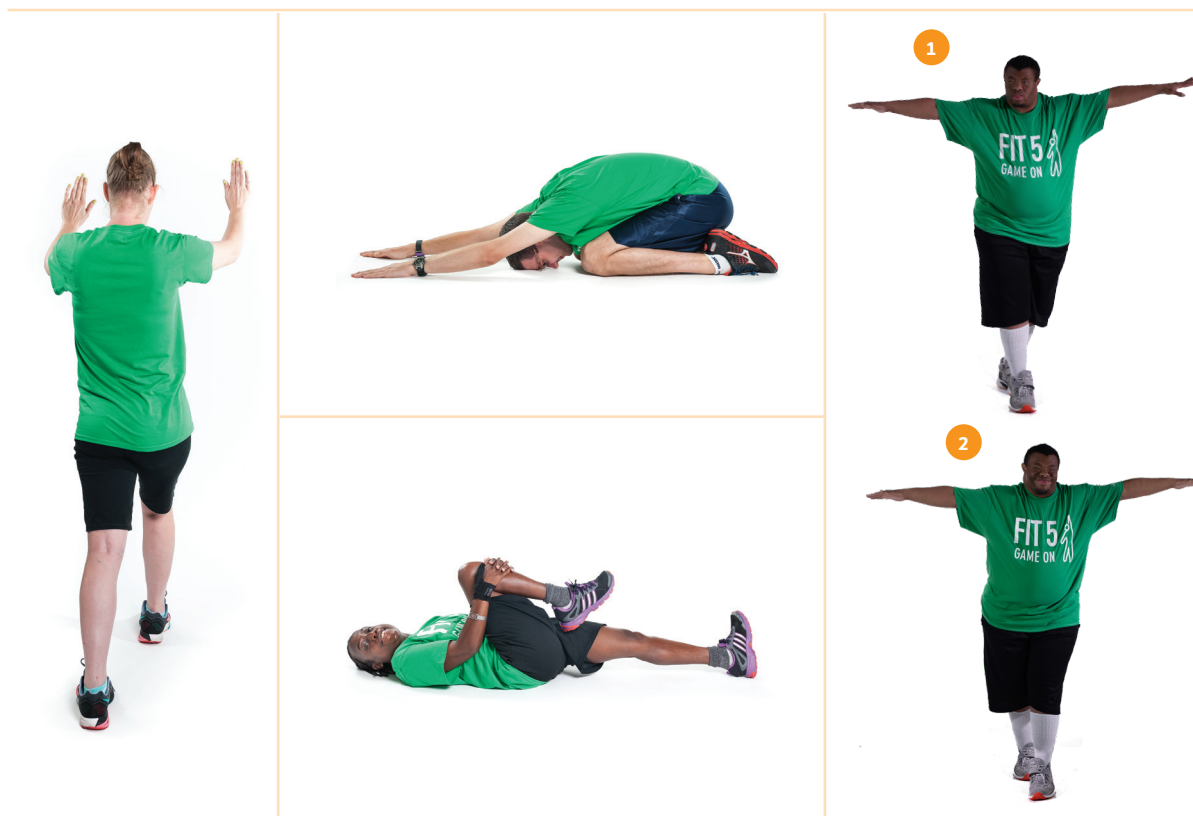
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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)

Exclamation Mark تأليف "إيمي كروز روزنثال وتوم ليشتن هيلد" (الصفحة 48 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



الركل لمسافة بعيدة (5 دقائق)

الأدوات

- كرات
- أقماع
- أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

ضع الأقماع في صف على أحد جانبي الغرفة، وضع الكرات على الجانب الآخر. قسّم الطلبة إلى مجموعتين.



- "سنختتم يومنا بتدريب على الركل لمسافة بعيدة."
- "ستجمع نصف المجموعة الكرات، بينما سيركلها النصف الآخر، ثم سنتبادل الأدوار."
- "سيقف الرّكّلون على أحد جوانب المكان، ويركلون الكرة في محاولة لضرب قمع."
- "بمجرد أن تركل الكرة، ستبحث عن كرة أخرى لتركلها حتى ينتهي الوقت."
- "سيجمع المسترجعون الكرات ويعودون بها إلى الرّكّلون."
- "يستطيع المسترجعون أيضًا إعادة القمع إلى مكانه إذا سقط."
- "بعد مرور دقيقتين (أو عندما تتوقف الموسيقى)، سنتبادل الأدوار ونستمر في اللعب."

التواصل الاجتماعي

شجع الطلبة على قول "شكرًا" إذا كانوا الرّكّلون واستلموا الكرة.

تمرين المراوغة (5 دقائق)

الأدوات

- كرة
- أقماع

الإعداد

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



- "سنُتدرب اليوم مهارة المراوغة بالكرة باستخدام أقدمنا."
- "عندما يأتي دورك، ستلمس الكرة بقدمك وتجري حول الأقماع واحدًا تلو الآخر."
- "يجب عليك تغيير اتجاهك عند وصولك إلى كل قمع. احرص على أن تبقى الكرة تحت سيطرتك."
- "عندما تصل إلى آخر قمع، مرر الكرة في خط مستقيم للطالب التالي في الصف، ثم اذهب إلى آخر الصف."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

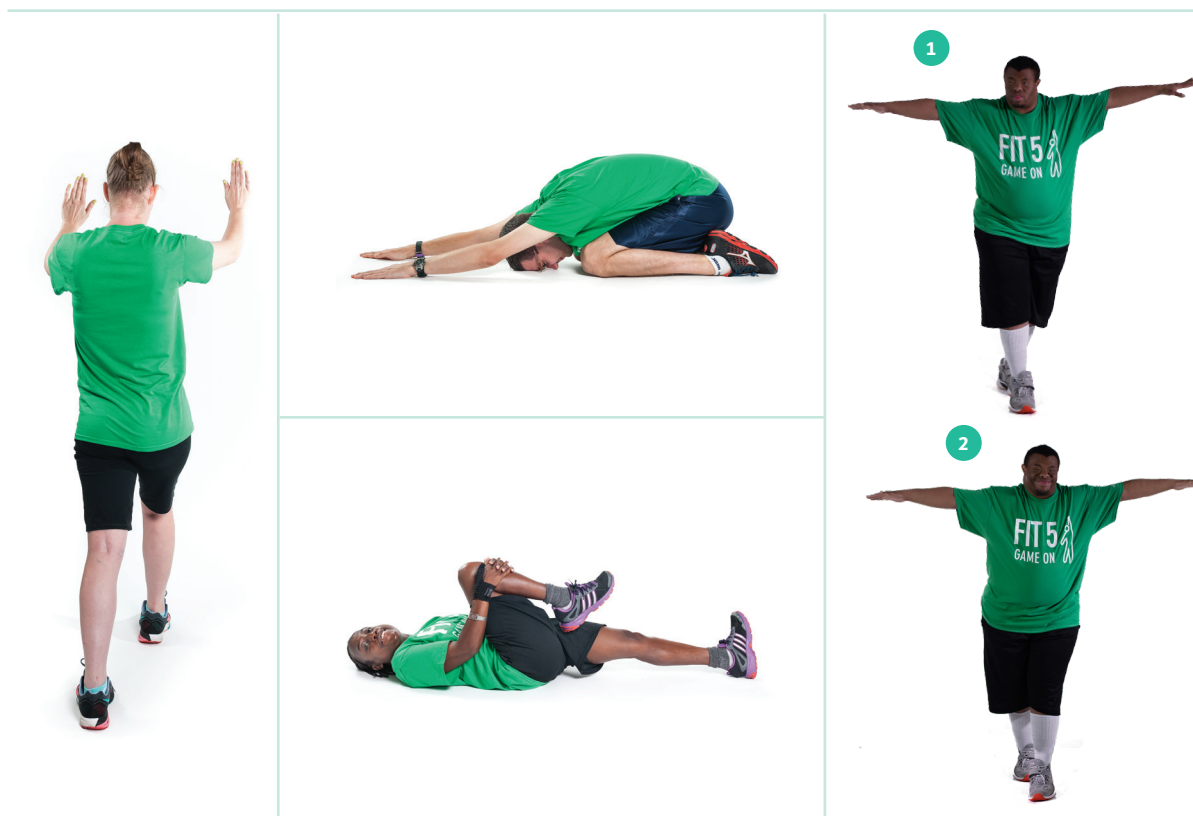
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

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

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Exclamation Mark تأليف "إيمي كروز روزنثال وتوم ليشتن هيلد" (الصفحة 48 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.



- "سننتدرب على الركل نحو الهدف معًا."
- "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."

البولينغ الكروي (10 دقائق)

الأدوات

- كرة قدم/ملاعب واحدة لكل طالب
- قمع واحد لكل طالبين

الإعداد

سيتاح لكل ثنائي من الطلبة مسار بولينغ خاص به. ضع القمع وكرة البولينغ فوقه في أحد أطراف الممر، مع وجود طالب خلف القمع. في الطرف الآخر من الممر، يوجد الطالب الآخر ومعه الكرة.



- "سنلعب اليوم لعبة"البولينغ الكروي."
- "في هذه اللعبة، ستجرب كم مرة تستطيع ركل الكرة خلال 5 محاولات لإسقاط الكرة الأخرى عن القمع."
- "عندما أقول "انطلق"، اركل كرتك نحو القمع."
- "سيعيد لك شريكك الكرة ويستبدل الكرة الأخرى إذا سقطت."
- "بعد 5 محاولات، سيتبادل كل منكما الأدوار مع الآخر."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

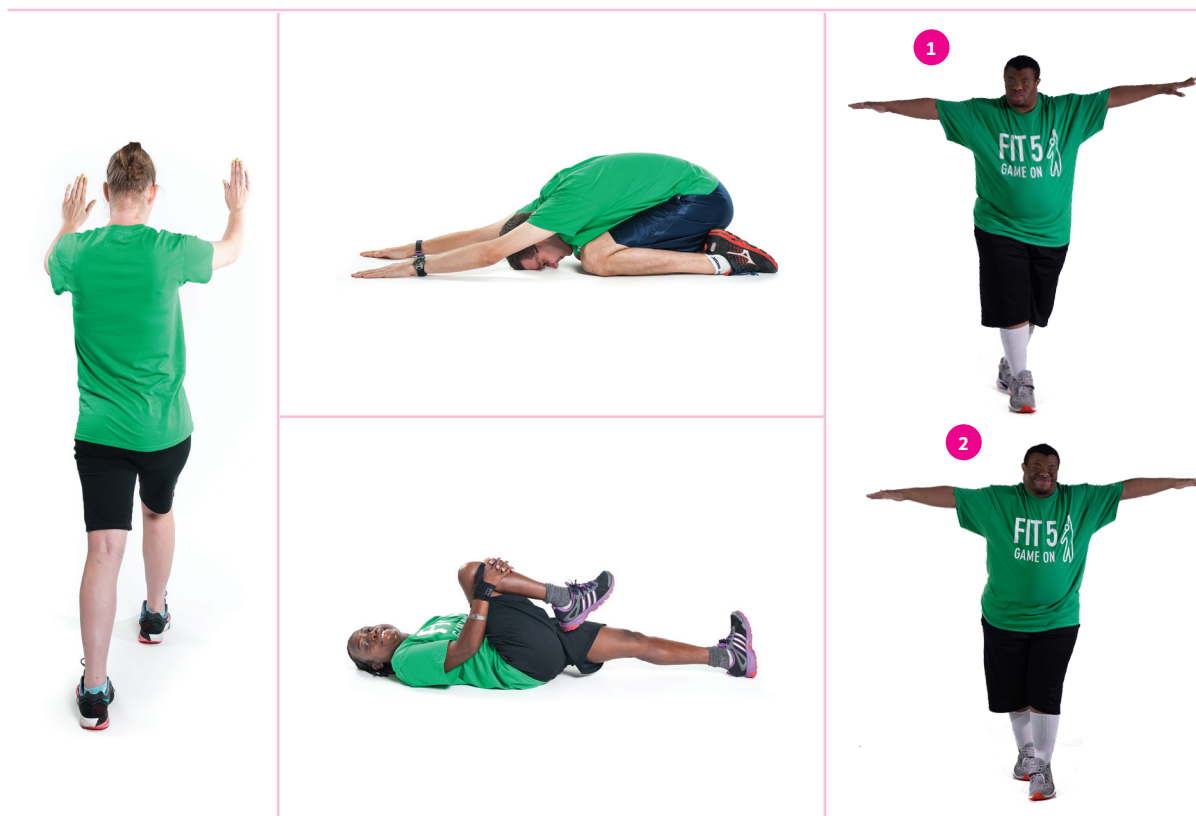
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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 الفيديو²](#) 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

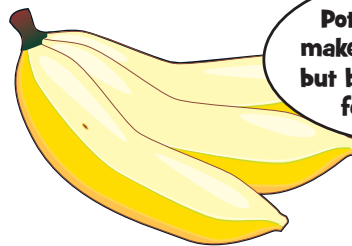


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



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.



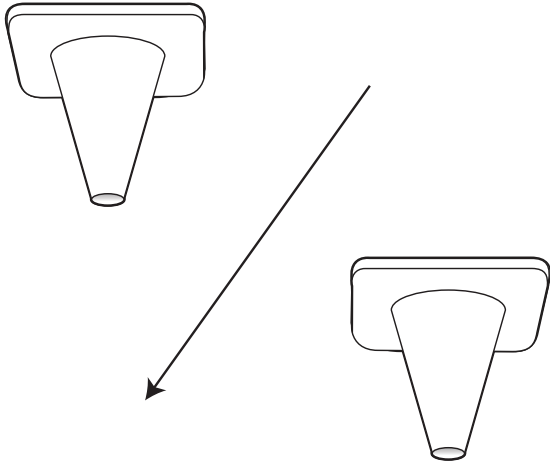
Class News

1 I put my ball on the floor.



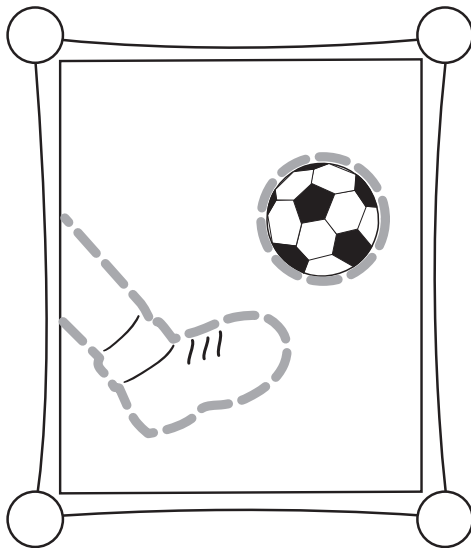
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

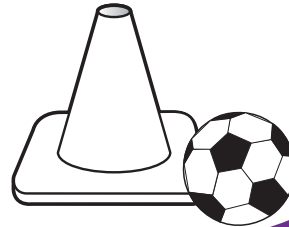
3

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

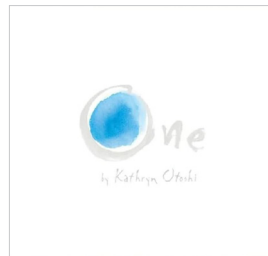
الأعمار 5 إلى 7 سنوات

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)

One تأليف "كاثرين أوتوشي" (الصفحة 52 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."



التدريب على التعامل أثناء الحريق (5 دقائق)

الأدوات

- كرة أو وسادة

الإعداد

اجعل الطلبة يقفون في صف واحد، بحيث يكون كل طالب بجانب الطالب الآخر، ما عدا طالب واحد سيقف بمفرده. إذا كان عدد الطلبة في الصف كبيرًا، يُمكنك تشكيل صفين بدلاً من صف واحد.



- "لعبة اليوم تُسمّى "التدريب على التعامل أثناء الحريق".
- "سنصطّف في خط مستقيم، بحيث يكون كلّ منّا بجانب الشخص الآخر، ما عدا طالب واحد سيقف بمفرده".
- "سنُمزّر الكرة بيننا من أحد طرفيّ الصف إلى الطرف الآخر، ثمّ نعيدها مُجددًا إلى نقطة البداية، بأسرع ما يُمكن".
- "سيبدأ الطالب الذي يقف بمفرده بالجري حول الصف بأقصى سرعة لديه، ويُحاول الوصول إلى نقطة البداية قبل أن تصل الكرة إلى نهاية الصف".

معلومات إضافية

- إذا لم ينجح الطالب، فامنحه محاولة أخرى.
- لزيادة صعوبة اللعبة، اطلب من الطلبة تمرير الكرة بطرق مُختلفة، مثل تمريرها من خلف الظهر أو بين الساقين.
- اطلب من الطلبة أن يتناوبوا على الجري حول الصف، بحيث يأخذ كل طالب دوره في الجري.

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 كليتهما."
- "عند القفز، حاول بكل قوتك ألا تلمس الخط."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"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



وقت القيادة (5 دقائق)

One تأليف "كاثرين أوتوشي" (الصفحة 52 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

دان تشاي جول نورمجي (5 دقائق)

الأدوات

- حبل نط طويل

الإعداد

اطلب من شخصين الإمساك بطرفي الحبل، مع التأكد من أنه ممتد على الأرض بشكل مسطح



- "سنتعلم اليوم لعبة جديدة من منطقة شرق آسيا تُسمّى "دان تشاي جول نورمجي".
- هذه اللعبة هي لعبة قفز على الحبل، وقد لعبت لمئات السنين، ولا تزال شائعة حتى يومنا هذا!"
- "سنختار لاعبين للإمساك بطرفي حبل القفز وتدويره."
- "سيقف باقي الطلبة في صف، وسيقوم كلّ طالب بدوره بالقفز فوق الحبل الذي يقوم زميله بتدويره."
- "إذا استطاع أحد اللاعبين إيقاف الحبل بين ساقيه أثناء القفز، فإنّه سيفوز في اللعبة، ويُمكنه أن يُبدّل مكانه مع أحد اللاعبين اللذين يقومان بتدوير الحبل."
- "إذا تعثّر أحد اللاعبين بالحبل أثناء القفز، فإنّه سيخرج من اللعبة."

هذه اللعبة هي لعبة تقليدية في كوريا، وعادةً ما يلعبها الناس خلال رأس السنة القمرية الجديدة وعيد تشوسوك.



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 قفزتين اثنتين."
- "اثنتين" تعني لمرة واحدة، 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 بدلاً من القفز للأمام."
- "يمكنك القفز مرة واحدة أو مرتين، لكن حاول القيام بذلك أثناء المشي للخلف."

"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



وقت القيادة (5 دقائق)

One تأليف "كاثرين أوتوشي" (الصفحة 52 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: 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 قليلًا.
2. انحنى للأمام وضع يديك على الأرض بين قدميك.
3. مَدّ يديك خلف ساقيك وأمسك بكعبيك. حافظ على قدميك مُسطحة.

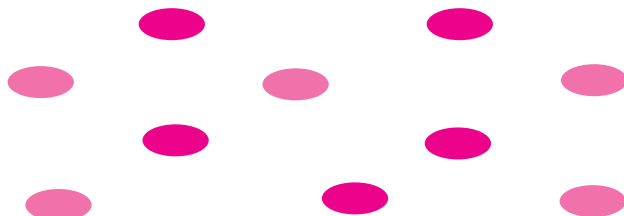


الأدوات

- حبل نط لكل طالب
- إشارة أرضية لكل طالب

الإعداد

ضع الإشارات الأرضية في أرجاء المكان، واحدة لكل طالب

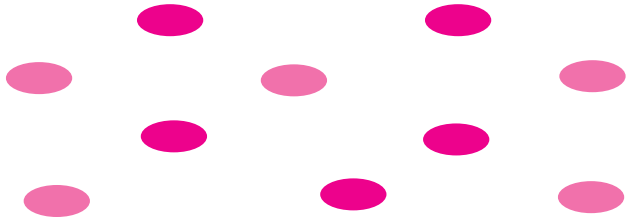


- "الآن بعد أن قمنا بالإحماء بالقفز، سنتعلم كيفية تدوير الحبل."
- "راقبوني جيدًا لأريكم كيف تُدير حبل القفز، ثم ستمسكون بالحبل الخاص بكم وتُحاولون تقليدي."
- "أولاً، ستمسك الحبل بكلتا يديك وتقف أمام الحبل."
- "استخدم معصميك لرفع الحبل إلى أعلى فوق رأسك، ثم اتركه يسقط أمامك على الأرض."
- "عندما يكون الحبل أمامك على الأرض، يُمكنك الخطو فوقه بقدميك أو القفز فوقه."
- "ستكرر هذه الخطوة وتستمر في القفز أو الخطو فوق الحبل."
- "ابدأ ببطء للتدرب على تدوير الحبل ورَكِّز على التفكير في توقيت الخطو فوق الحبل."

بدء القفز بالحبل (5 دقائق)

الإعداد

ضع الإشارات الأرضية في أرجاء المكان، واحدة لكل طالب



الأدوات

- حبل نط لكل طالب
- إشارة أرضية لكل طالب

- "أداء ممتاز في تحريك الحبل. والآن، دعونا ندمج كل ما تعلمناه ونتدرب على القفز عندما يصل الحبل أمام قدميك."
- "أولاً، حرك الحبل، ثم اقفز فوقه."
- "ابدأ بالتدريب وتذكر أن تتحلى بالصبر، فهي مهارة جديدة."
- "احسب كم مرة تستطيع أن تفعل ذلك دون أن تتوقف أو تلامس الحبل."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

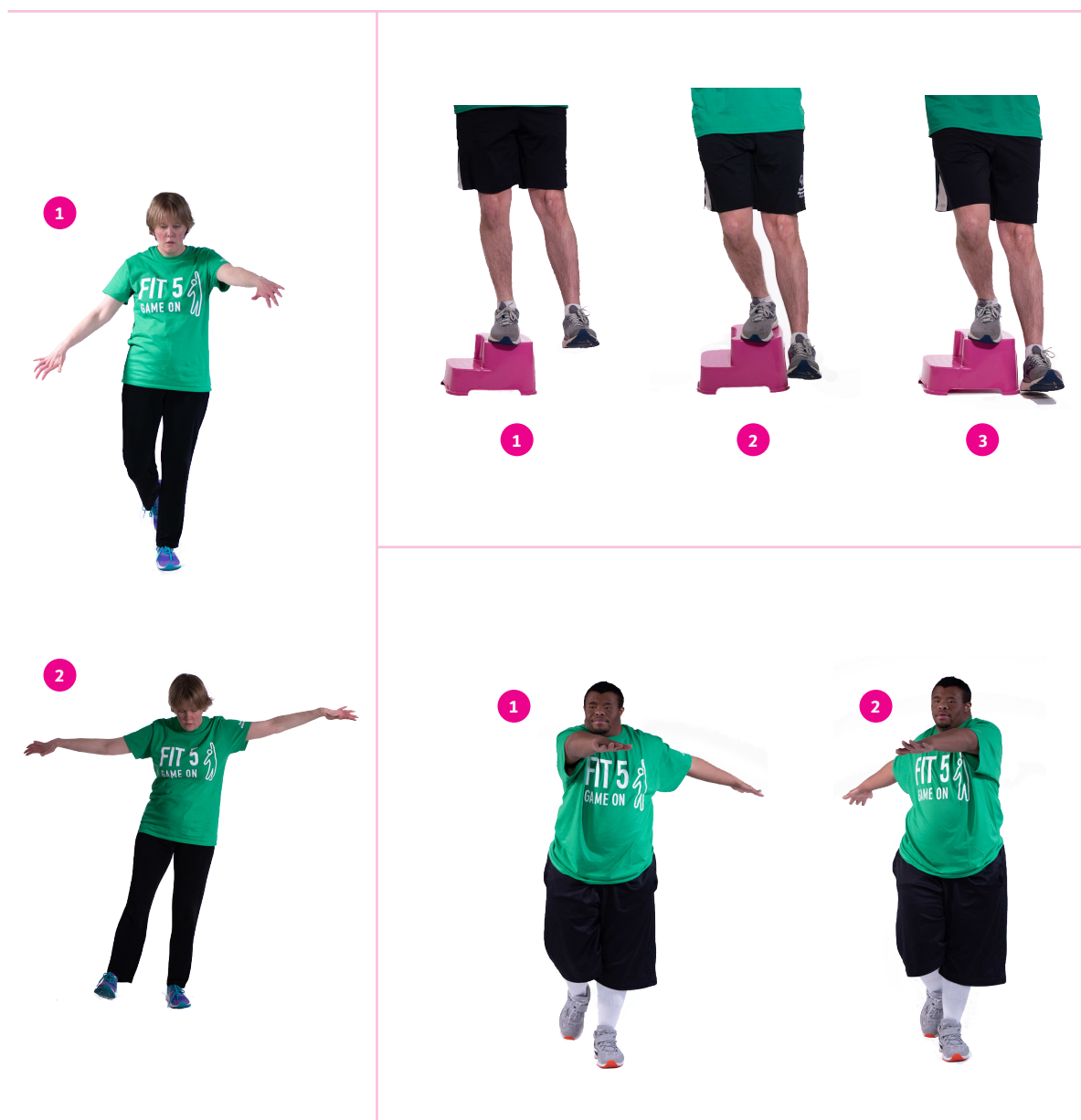
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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



مراجع المهارات المتقدمة

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

مطبوعات كتيب المهارات المتقدمة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

أرسل إلى البيت [النشرة الإخبارية](#) متضمنة أفكار الألعاب هذه التي يمكن ممارستها في البيت باستخدام بطاقات الفلاش:

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

بطاقات المهارات المتقدمة الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد [هذا الفيديو](#)² 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!



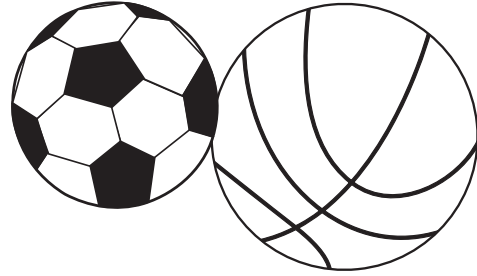
All in the Family

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

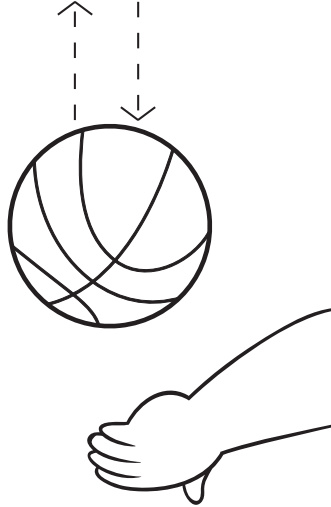
Basketball and soccer
are games.



Draw one more ball.

1

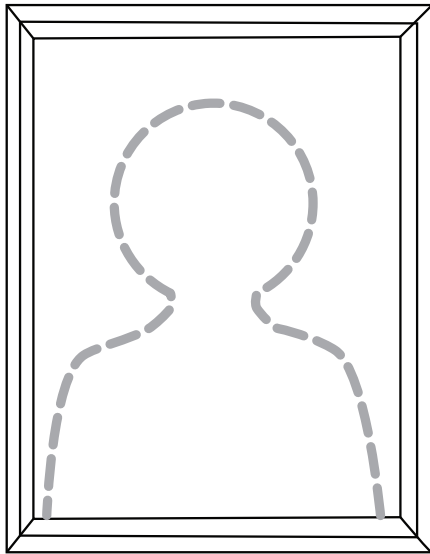
To play basketball,
I bounce the ball.



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.

