



Special Olympics
Young Athletes



خطط دروس

.....
اللاعبين الصغار

آشلي ليدھولت

مستشارة مدارس ابتدائية

جينيفر هانسن

مديرة خبيرة للاعبين الصغار

ريبيكا رالستون

كبيرة المديرين، الطفولة المبكرة والصحة الوقائية

إلين أندرسون، PhD و PT

مدرسة مساعدة في جامعة روتجرز

مستشارة، اللاعبون الصغار

ميرسي نغينو، MBCHB و MMed و PGDip

مستشفى رادي للأطفال، UCSD

كاساندرا رايان

مديرة في مشروع الطفولة المبكرة

آن غودي

محررة النسخ

أندريا كاهن

نائبة الرئيس، مدارس الأبطال الموحدة في الأولمبياد الخاص

رايلاند تاووني

مدير للاعبين الصغار

ميريديث شفيندر

مصممة غرافيك

المدارس التجريبية والمدرسون والطاقم

أريزونا وكنسساس وميشيغان ونيويورك

الأولمبياد الخاص في نيو جيرسي

دليل المدارس الإرشادي

الأولمبياد الخاص في ساوث كارولينا

نادي القراء الصغار الموحد



Special Olympics
Unified Champion
Schools®



محتويات "خطط دروس اللاعبين الصغار" هذه تم تطويرها بتمويل سخي من وزارة التعليم الأمريكية، #H380W150001 و #H380W160001. ومع ذلك، فتلك المحتويات لا تعبر بالضرورة عن سياسة وزارة التعليم الأمريكية ويجب أن لا يفترض أي أحد وجود اعتماد من طرف الحكومة الفيدرالية.

هذا المصدر 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).

4	المقدمة
21	الوحدة الأولى: المهارات الأساسية
22	نظرة عامة
23	مراحل الإنجازات والمعايير
29	الأسبوع الأول
43	الأسبوع الثاني
58	الأسبوع الثالث
71	الأسبوع الرابع
84	الأسبوع الخامس
97	المراجعة والمواصلة في البيت
98	المواد القابلة للطباعة
114	الوحدة الثانية: المشي والجري
115	نظرة عامة
116	مراحل الإنجازات والمعايير
121	الأسبوع السادس
135	الأسبوع السابع
148	الأسبوع الثامن
162	المراجعة والمواصلة في البيت
163	المواد القابلة للطباعة
182	الوحدة الثالثة: التوازن والقفز
183	نظرة عامة
184	مراحل الإنجازات والمعايير
188	الأسبوع التاسع
202	الأسبوع العاشر
215	الأسبوع الحادي عشر
229	الأسبوع الثاني عشر
242	الأسبوع الثالث عشر
255	الأسبوع الرابع عشر
268	المراجعة والمواصلة في البيت
269	المواد القابلة للطباعة
280	الوحدة الرابعة: التثبيت والإمساك
281	نظرة عامة
282	مراحل الإنجازات والمعايير
286	الأسبوع الخامس عشر
299	الأسبوع السادس عشر
312	الأسبوع السابع عشر
325	الأسبوع الثامن عشر
338	المراجعة والمواصلة في البيت
339	المواد القابلة للطباعة
342	الوحدة الخامسة: الرمي
343	نظرة عامة
344	مراحل الإنجازات والمعايير
348	الأسبوع التاسع عشر
362	الأسبوع العشرون
376	المراجعة والمواصلة في البيت
378	المواد القابلة للطباعة
381	الوحدة السادسة: الضرب باليد
382	نظرة عامة
383	مراحل الإنجازات والمعايير
387	الأسبوع الحادي والعشرون
399	الأسبوع الثاني والعشرون
412	المراجعة والمواصلة في البيت
414	المواد القابلة للطباعة
418	الوحدة السابعة: الركل
419	نظرة عامة
420	مراحل الإنجازات والمعايير
424	الأسبوع الثالث والعشرون
438	الأسبوع الرابع والعشرون
451	الأسبوع الخامس والعشرون
464	المراجعة والمواصلة في البيت
466	المواد القابلة للطباعة
469	الوحدة الثامنة: المهارات المتقدمة
470	نظرة عامة
471	مراحل الإنجازات والمعايير
474	الأسبوع السادس والعشرون
488	الأسبوع السابع والعشرون
502	الأسبوع الثامن والعشرون
515	الأسبوع التاسع والعشرون
529	الأسبوع الثلاثون
530	المراجعة والمواصلة في البيت
531	المواد القابلة للطباعة

إلى معلمينا الأعزاء،

أشعر بحماس كبير وأنا أقدم لكم مصدر "اللاعبون الصغار في الأولمبياد الخاص" الذي طورناه مؤخرًا، مع خطط دروس اللاعبين الصغار طوال السنة. تمثل خطط دروس اللاعبين الصغار أداة فعالة ستُحدث 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.

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

أرجو منكم الانضمام إلينا لنكون معًا أوائل المستخدمين لهذه الأداة الأساسية الجديدة ضمن مجتمعات مدارسكم لإثراء رحلة التعليم لكل طالب. لقد حان الوقت كي نضمن لكل طفل شعورًا عميقًا بالانتماء ووجود هدف يسعى إليه، وذلك بغض النظر عن قدرته.

مع أطيب التمنيات،

د. تيموثي شرايفر

رئيس مجلس الإدارة

مؤسسة الأولمبياد الخاص العالمية

كيف تطبق ما في هذا المصدر

"اللاعبون الصغار" برنامج ألعاب رياضية مبتكر مصمم للطلبة من سن سنتين إلى 7 سنوات ويجري في عدة أماكن حول العالم. يتضمن البرنامج ألعابًا حركية وأغنيات وأنشطة ألعاب أخرى تساعد الأطفال على تطوير المهارات الحركية والاجتماعية والمعرفية. خطط الدروس هذه مصممة مع أخذ صفوف المدارس الابتدائية في الاعتبار، لأنها تتيح للطلبة بالقدرات المختلفة فرصة التعاون معًا بهدف النمو والتطور فيما يتعلق بمهارات القيادة والرياضة وتكوين الصداقات.

هذا المصدر يشمل 8 وحدات تستمر على مدار سنة كاملة، وفيه 30 أسبوعًا بمعدل 3 دروس في الأسبوع لمساعدة الطلبة على تطوير كل أنواع المهارات بشكل كامل. نظام الدروس يتماشى مع معايير Common Core و SHAPE و Head Start، وأيضًا يدمج المعايير الأكاديمية في دروس كثيرة. ولتصبح خطط الدروس هذه متكاملة، فهي تشمل نشرات إخبارية وبطاقات مهارات وفيديوهات للتواصل بها مع البيت بسهولة ومساعدة الطلبة على مواصلة التدريب على المهارات في البيت.

تنقسم كل وحدة إلى:

- **المقدمة**
نبذة عن الوحدة والمهارات فيها
- **نظرة عامة على الوحدة**
نظرة سريعة على ما تركز عليه الوحدة والأدوات التي تحتاج إليها.
هذا القسم يتضمن أيضًا ملاحظات لمساعدتك على إكمال الدرس بنجاح.
- **مراحل التطور**
يركز هذا القسم على مراحل التطور لكل مهارة تغطيها هذه الوحدة. يتم تقسيم مجالات المهارات إلى مستويات أساسية ومتوسطة ومتقدمة للمساعدة في تحديد مجالات الاحتياج والتقدم المحددة.
- **المعايير**
قائمة تضم كل معايير Common Core و SHAPE و Head Start التي يلزم استيفاؤها خلال العمل على الوحدة.
- **الدروس الأسبوعية**
توفر 5 مكونات رئيسية لكل درس (اطلع على الصفحة التالية لمعرفة التفاصيل)
- **مراجعة الوحدة**
ملخص للوحدة ومواد للعمل عليها في البيت
- **التواصل مع البيت**
طباعة هذا القسم أو إرفاقه بنشرة إخبارية كي تعرف العائلات بطاقات المهارات المعينة التي يجب التدرب عليها في البيت والوسائل التي تستطيع بها العائلات تشجيع الطلبة على تطوير هذه المهارة
- **المواد القابلة للطباعة**
كل المواد القابلة للطباعة التي ستحتاج إليها لإكمال دروس هذه الوحدة

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 اقتراحية.
- **القوة والتحمل**
في هذا القسم نشاط الإحماء لتجهيز أجسادنا للتدريبات والألعاب. استخدم هذا القسم للإحماء، ولكن احتفظ أيضًا بروابط GoNoodle هذه أو ملصقات الإحماء أو الأغنيات المتاحة لاستراحات ذهنية إضافية قد تحتاج إليها خلال يومك في الصف الدراسي.
- **المهارة المُستهدفة**
أول نشاط، وهو مصمم للتعريف بالمهارة التي سنعمل عليها. سنحاول تعليم المهارة إما مباشرة، مثل رمي الكرة بطريقة معينة، أو في لعبة تتضمن استخدام المهارة.
- **نشاط اختياري**
النشاط التالي سيعمل على تحفيز بناء المهارة أو تقييم مدى التقدم في تعلمها أو مراجعة لعبة سابقة. يمكنك أن تؤدي هذا النشاط ضمن الدرس إذا كان الوقت يسمح، أو تستطيع القيام به في وقت لاحق من اليوم أو الأسبوع. كل الأنشطة يمكن القيام بها منفردة وإدخالها ضمن ألعاب اليوم عندما يسمح الوقت، أو يمكنك تعليمها على هيئة درس مترابط.
- **الراحة/المرونة**
هذا القسم يشبه قسم القوة والتحمل، وفترة الراحة هذه تتيح الفرصة للطلبة كي يخرجوا من وقت "اللاعبون الصغار" ويريحوا أجسامهم. احتفظ بهذه التدريبات المختلفة 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 وغلّفها بغلاف شفاف كي تكون مستعدًا للدروس قبل موعدها!

الأدوات	بدائل مُقترحة
	عارضة توازن شريط حبل
	كرة صغيرة من الفوم كرة تنس أي كرة صغيرة
	وسائد ألعاب أو دُمى 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 فوطاة 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 لتشكل 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 رقاقات 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
قمّ 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 الأدوات إلى تقليل الإصابة وزيادة النجاح. الكرات، والأطباق الطائرة، والبالونات، والأقراص، ومضارب البيسبول، ومضارب التنس، والعصي، والقواعد، والشباك، والأهداف، ومعدات اللياقة البدنية، يمكن تغييرها لتلبية احتياجات كل طفل.

- **تغيير حجم الكرة**
اجعل الكرة أو الجسم الرياضي (مثل القرص أو المضرب) أكبر أو أصغر.
- **الطول أو العرض**
يمكنك تغيير حجم أداة الضرب (مثل المضرب أو العصا) لتكون أطول أو أقصر أو أعرض.
- **الوزن**
قّم أدوات 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 وأدوات الضرب المصنوعة من الفوم أو الصوف أو البلاستيك أو المطاط أو الورق المقوى، وغيرها من المواد.
- **الألوان**
استخدم الأدوات ذات الألوان المتعددة للتنظيم أو لتحفيز الأطفال بصريًا.
- **الارتفاع أو الحجم**
عدّل مستوى ارتفاع الشبكة أو الهدف أو القاعدة بخفضها. استخدم قواعد أكبر وضع عليها علامات مميزة مثل الأرقام أو الألوان. لمساعدة الطلبة على تحسين دقتهم في التصويب على الهدف، يُمكنك زيادة حجم الهدف أو تغيير ارتفاعه.
- **الصوت أو الضوء أو الصور أو الإشارات أو الألوان**
استخدم الأوشحة الملونة والصور وغيرها من المرئيات للتأكيد على الموقع.

التعديلات الشمولية

يوفر برنامج "اللاعبون الصغار" بيئةً 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 الصغير 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.

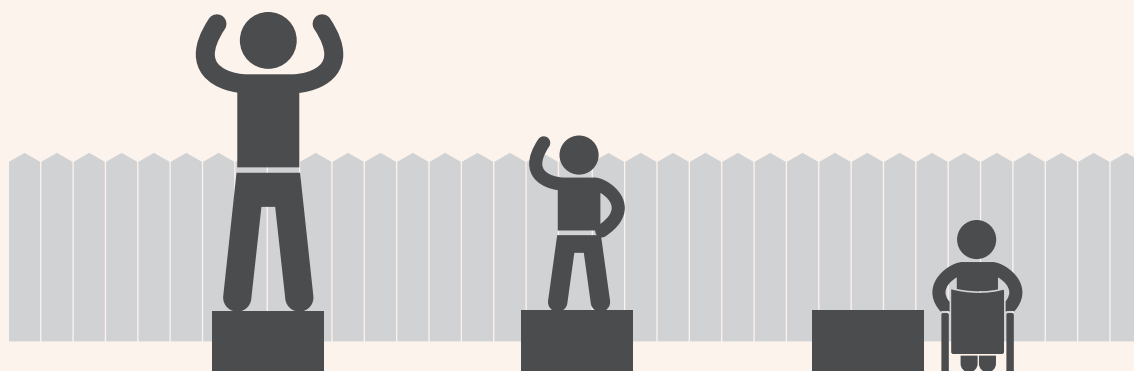
فهم الإنصاف والشمولية

يعد الإنصاف والشمولية من العوامل الرئيسية 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، نقرّ بأن لكل شخص احتياجات وقدرات وظروف مختلفة، ونعمل على تخصيص الموارد والفرص اللازمة لكل فرد لتحقيق نتائج مُتساوية. ونضمن كذلك أن جميع الطلبة يمكنهم الحصول على الفرص والموارد وأشكال الدعم اللازمة لتعزيز التعلم وتلبية الاحتياجات الفردية. أما فيما يتعلق بخطط دروس "اللاعبون الصغار"، سنضمن بالإنصاف تقديم التعديلات المناسبة لكل طالب للمشاركة بفعالية في الأنشطة.

المساواة

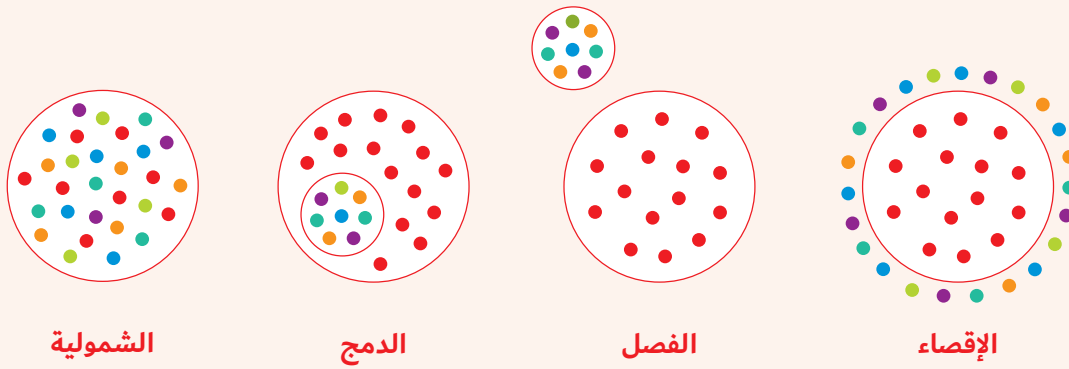


الإنصاف



الشمولية:

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



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

الفصل يشير إلى عزل الطلبة ذوي الإعاقة في بيئات منفصلة مُصممة أو مُستخدمة خصيصًا للتعامل مع إعاقة مُحددة أو إعاقات مُختلفة، بمعزل عن الطلبة غير ذوي الإعاقة.

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

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

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

أفضل الممارسات لتعزيز الشمولية في الصفوف الدراسية

إنّ تعزيز الشمولية في الصف الدراسي يُتيح فرصة التعرّف على احتياجات التعلّم المُختلفة لكل طالب وتقديرها. وقد يتطلب ذلك من المعلمين تعديل أساليب التدريس والمواد التعليمية لضمان مشاركة 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.
- طبّق 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 التعلم 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 مُتنسقة 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 مُستوى مهاراتهم وقدراتهم، المشاركة في أنشطة "اللاعبون الصغار". قبل البدء في الأنشطة، يجب على المُعلمين جمع المعلومات حول احتياجات طلبتهم، وتحديد أيّ تعديلات أو تكييفات قد تكون ضرورية في الأنشطة أو الأدوات أو ترتيبات الصف الدراسي لضمان مشاركة هادفة للجميع. ويُمكن إجراء التعديلات على مُعظم الأنشطة باستخدام مبدأ STEP.

مبدأ STEP هو مبدأ شائع الاستخدام في بيئات التربية البدنية المُكَيِّفة، ويمكن توضيحه على النحو التالي:

• المكان:

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

• المهمة:

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

• الأدوات:

يمكن تغيير الأدوات المُستخدمة في النشاط، بهدف زيادة فرص نجاح الطلبة في أداء النشاط.
« مثال: استخدام بالون بدلاً من كرة صغيرة في نشاط ضرب الكرة، وذلك لزيادة تنسيق حركة اليد والعين لدى الطالب.

• المشاركون:

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

أنشطة تعزيز التنظيم المستقل

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

- **ممارسة الأنشطة البدنية المنظمة:** تُساهم ممارسة الأنشطة البدنية المنظمة في تعليم الطلبة أهمية اتباع القواعد والالتزام بالتعليمات، مما يُعزز لديهم الشعور بالانضباط، وهو أمر ضروري لتنمية مهارات التنظيم المستقل.
- **اللعب الجماعي وتنمية الذكاء العاطفي:** يُساعد اللعب الجماعي الطلبة على التعامل مع مشاعرهم المُختلفة، مثل الحماس وخيبة الأمل والإحباط، وذلك في بيئة آمنة وداعمة. ويعلمهم ذلك كيفية التحكم في مشاعرهم بطريقة مفيدة وفعالة.
- **الروتين والاتساق:** يمكن أن يساعد النمط المُنتظم والمتوقع للدروس في شعور الطلبة بالسكينة، مما يوفر شعورًا بالأمان الذي بدوره يعزز التنظيم المستقل بشكل أفضل.
- **التعزيز الإيجابي:** يُركّز هذا المورد على استخدام التعزيز الإيجابي، الذي يُساعد الطلبة على فهم عواقب أفعالهم وتنظيم سلوكهم بشكل أفضل.
- ويمكن إضافة المزيد من الأنشطة إلى الدروس والفعاليات لدعم وتنمية مهارات التنظيم المستقل لدى الطلبة، وذلك حسب احتياجاتهم الفردية.
- **تمارين التنفس:** شجّع الطلبة على مُمارسة تمارين التنفس العميق، وذلك من خلال أخذ نفس عميق من الأنف، مع التخيّل بأنّ البطن مثل البالون الذي يمتلئ بالهواء، ثم إخراج الهواء ببطء من الفم، كما لو كان البالون يُفترّغ 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:** عرّف الطلبة على بعض تمارين اليوجا البسيطة التي تُساعد على التركيز وتحقيق التوازن، مما يُساهم في تهدئة العقل والجسم.
- **التأمل من خلال سرد القصص:** شجّع الطلبة على الاستماع إلى قصص مُوجّهة تُساعدهم على تخيّل سيناريوهات هادئة ومُريحة، مما يُساهم في تهدئة عقولهم وأجسادهم. يمكن أن يساعد ذلك على الاسترخاء والتحكم في عواطفهم.
- **ركن الاسترخاء:** شجّع الآباء على تخصيص ركن هادئ في المنزل ليكون "ركنًا للاسترخاء"، ووضع بعض الأشياء المُريحة فيه، مثل الوسائد الناعمة، أو الكتب، أو الموسيقى الهادئة. يُمكن للطفل الذهاب إلى هذا الركن عندما يشعر بالضيق أو التوتر.

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

- **الإعاقات التطورية** تُعتبر مصطلحًا أكثر شمولاً، حيث تشير إلى مجموعة واسعة من الحالات التي يمكن 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 معينة في الأداء والمهارات المعرفية، بما في ذلك المهارات المفاهيمية والاجتماعية والعملية، مثل اللغة والمهارات الاجتماعية ومهارات الرعاية الذاتية. قد تؤدي هذه القيود إلى تطور الشخص وتعلمه بوتيرة أبطأ أو بطريقة مختلفة عن الشخص الذي يتطور بشكل طبيعي. ويمكن أن تحدث الإعاقة الذهنية في أي وقت قبل أن يصبح عُمر الشخص 22 عامًا، حتى قبل الولادة. بعض الأطفال، وليس جميعهم، الذين يعانون من إعاقات تطورية، سيتم تشخيصهم بإعاقة ذهنية في مراحل متأخرة من حياتهم.

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

- أن يكون مُعدل 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 يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الذهنية والتطورية، منها الإصابة، أو المرض، أو مشكلة في الدماغ. يمكن لبعض هذه الأسباب أن تحدث قبل ولادة الطفل، مثل مُتلازمة داون، ومُتلازمة الكحول الجنينية، ومُتلازمة الصبغي X الهشة، والعيوب الخلقية، والالتهابات. وقد تحدث بعض الأسباب أثناء الولادة أو بعدها بفترة قصيرة. كما أنّ هناك أسبابًا أخرى قد لا تظهر إلا عندما يكبر الطفل، مثل إصابات الرأس الشديدة، والالتهابات، والسكتة الدماغية. بالنسبة للتوحد، فإن سببه الدقيق غير معروف حتى الآن، ولكن يُعتقد أنه 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 وراثية 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 التعرض 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 التعرض لمواد سامة مثل الرصاص أو الزئبق، الإصابة بهذه الإعاقة.

من المهم أن نعرف أن الإعاقة الذهنية والتطورية ليست مُعدية، ولا يمكن 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 يمكن 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.

إرشادات حول تكييف موارد "اللاعبون الصغار" لتناسب الثقافات المختلفة حول العالم

تدرك منظمة الأولمبياد الخاص التنوع الكبير ليس فقط بين اللاعبين الصغار حول العالم، وإنما أيضًا بين معلمينا ومدارسهم. ولكي نتمكن من استخدام هذا المورد بما يناسب الثقافات المختلفة حول العالم، نطبق الإرشادات التالية بهدف إنشاء دروس "اللاعبون الصغار" المناسبة لكل منطقة جغرافية، مع تسليط الضوء على الألعاب المنتشرة في ثقافتك وبلدك. يُمكنك استخدام نموذج خطة الدرس العالمي الجاهز لدمج دروس إضافية في مورد "اللاعبون الصغار" الذي تم إنشاؤه مسبقًا.

يحتوي هذا المورد على ألعاب مُختارة من جميع مناطق الأولمبياد الخاص السبع حول العالم! يُمكنك التعرف على هذه الألعاب من خلال رمز الكرة الأرضية الموجود في الزاوية السفلية اليسرى من كل درس. نُشجّع جميع مُستخدمي هذا المورد على دمج هذه الألعاب العالمية المُمتعة في دروسهم، بغض النظر عن مكان تواجدهم في العالم.



لكي تتمكن من دمج قصصك وألعابك وأغانيك المحلية في مورد "اللاعبون الصغار" في بلدك، يُنصح بأن يتبع المُعلمون الخطوات التالية:

1. مراجعة الدروس والمواد القابلة للطباعة في كل وحدة.
2. التحقق من توافق معايير البرنامج مع المعايير التعليمية في بلدك أو منطقتك.
3. تقييم الموارد المُتاحة للتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه!
4. البحث عن كتب وأغاني وألعاب وأنشطة محلية لُصفت طابعًا محليًا على الدروس.
5. استخدام نماذج الدروس والأمثلة المُتاحة لإنشاء دروس تُركّز على ثقافة بلدك أو منطقتك.

وضع خطط دروس عالمية متكاملة

تعتمد خطط دروس "اللاعبون الصغار" على الإطار التالي. إذا كُنْتَ ترغب في تكييف هذه الخطط بما يتناسب مع ثقافة بلدك أو منطقتك، يُمكنك إضافة الكتب والأغاني والألعاب المحلية في الأماكن المُخصصة لذلك، بحيث تتناسب مع مهارات "اللاعبون الصغار" التي يتمّ تعليمها في ذلك الأسبوع. يُمكنك طباعة **القالب الفارغ**¹ لإنشاء دروسك الخاصة، أو يُمكنك ببساطة إضافة كتاب أو أغنية أو لعبة محلية إلى أي درس تُفضّله.

- **وقت القيادة**
الهدف من نشاط "وقت القيادة" هو تحديد التوقعات وتطور مستوى فهم الطالب الشخصي لمفهوم الشمولية. يُمكنك هنا إضافة قصّة أو أغنية محلية تُعزّز مفهوم الشمولية! حيث يُمكنك إضافة كتب وقصص محلية إلى هذا القسم تُسلّط الضوء على أهمية الشمولية في مُجتمعك.
- **القوة والتحمل**
تُساعد الموسيقى والحركة على تطوير جوانب القوة والتحمل! أضف هنا أغنية محلية مع حركات مُصاحبة.
- **الأدوات والإعداد**
إذا كان كتابك أو أغنيتك أو لعبتك المحلية تتضمن استخدام أدوات خاصة ببلدك، يُمكنك استخدام هذه المواد لجعل درس "اللاعبون الصغار" أكثر تشويقًا وملاءمة لثقافة طلبتك.
- **مهارات/ألعاب "اللاعبون الصغار"**
أدخل هنا لعبة محلية يلعبها الأطفال في بلدك.
- **الراحة**





Special Olympics
Young Athletes



الوحدة الأولى

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

المهارات الأساسية

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطلبة بمجموعة متنوعة من المهارات الحركية الأساسية مستندةً في ذلك إلى معايير جمعية الصحة والمدرّبين 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.

مهارات الحركة الأساسية هي مجموعة محددة من المهارات الحركية الكبرى التي تُستخدم فيها أجزاء مختلفة من الجسم. وتُشكل هذه المهارات حجر الأساس لمهارات أكثر تعقيدًا سيتعلمها الأطفال على مدار حياتهم، حيث تُساعدهم على المشاركة في الألعاب والرياضة والأنشطة الترفيهية. تهدف هذه الوحدة أيضًا إلى تعزيز المهارات المعرفية والاجتماعية لدى الطلبة من خلال النشاط البدني.

المهارات

المهارات الحركية:

- التتبع البصري
- تمارين الأيروبيك
- القوة والتوازن العام
- الوعي الذاتي وبالمكان المحيط

المهارات المعرفية:

- اللغة التعبيرية والاستقبالية
- التعرف على أجزاء الجسم
- المفاهيم المجردة

المهارات الاجتماعية:

- التفاعل مع الزملاء
- تناوب الأدوار
- احترام المساحة الشخصية للآخرين
- التركيز على المهمة
- الإنصات باهتمام
- التحلي بالروح الرياضية

الأدوات

- إشارات أرضية
- وسائل
- أقماع
- حلقات
- كرات
- وتد/عصا
- عارضة توازن
- مظلة
- كرة من الفوم
- نرد (زهري)
- وشاح لكل طالب
- طباشير أو شرائط
- أنواع مختلفة من الكرات الرياضية

الكتب

- *I Don't Want to be a Frog* تأليف "ديف بيتي"
- *The Dot* تأليف "بيتر ه. راينولدز"
- *The Perfect Square* تأليف "مايكل هول"
- *The Paper Bag Princess* تأليف "روبرت مونش"
- *The Most Magnificent Thing* تأليف "أشلي سبايرز"

أدوات الصف الدراسي

- لوحات قابلة للطباعة من Bingo لعرض الأدوات
- أقلام رصاص أو أقلام تمييز ملونة
- صور أدوات قابلة للطباعة
- صور تمرينات قابلة للطباعة
- بطاقات تدوين الملاحظات أو قطع ورقية صغيرة
- أداة لعزف الموسيقى



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

معايير التعليم الاجتماعي الحسي (SEL)

برنامج Head Start:

- الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.
- الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بناء.
- الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.
- الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.
- الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.
- الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.
- الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.
- الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.
- الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.



معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

سيتم تطبيق معايير جمعية الصحة والمدرسين البدنيين في جميع الوحدات في هذا المصدر:

- 2.2.1 التعرف على المساحة الشخصية ومكان التحرك في المساحة العامة.
- 2.2.2 تحديد الاستراتيجيات البسيطة الخاصة بأنشطة المطاردة والهروب.
- 2.2.3 تحديد مفاهيم الحركة المتعلقة بالمهارات الحركية وغير الحركية والتلاعبية.
- 2.2.4 إظهار معرفته بالمهارات التلاعبية في إعدادات الحركة
- 2.2.5 إظهار معرفته بالمفاهيم الحركية وغير الحركية المستخدمة في الرقص والإيقاعات
- 2.2.7 التعرف على أهمية التمدد قبل الأنشطة البدنية وبعدها.
- 3.2.1 التعرف على مشاعر الآخرين خلال ممارسة مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية.
- 3.2.2 إظهار قدرته على تشجيع الآخرين.
- 3.2.3 استخدام مهارات التواصل لمشاركة مساحته وأدواته.
- 3.2.4 الاستجابة للتوجيهات وردود الفعل من المعلم بطريقة مناسبة.
- 3.2.5 إظهار السلوكيات الدالة على الاحترام، والتي تساهم في التفاعلات الاجتماعية الإيجابية في الحركة.
- 3.2.6 توضيح سبب أهمية إتباع القواعد من أجل السلامة والإنصاف.
- 3.2.7 اتخاذ خيارات آمنة فيما يتعلق بأدوات التربية البدنية.
- 3.2.8 مناقشة المشاكل والحلول مع المعلم الداعم لإعدادات النشاط الحركي.
- 3.2.9 اتخاذ خيارات عادلة حسب توجيهات المعلم.
- 3.2.10 تحديد الأنشطة البدنية التي تمثل ثقافات مختلفة، والمشاركة فيها.
- 4.2.1 تحديد الأنشطة البدنية التي تلبي الحاجة إلى التعبير عن الذات.
- 4.2.2 تحديد الأنشطة البدنية التي يمكن أن تلبي الحاجة إلى التفاعل الاجتماعي.
- 4.2.4 تحديد الأنشطة البدنية المفضلة إليه بناءً على اهتماماته الشخصية.
- 4.2.5 التعرف على التحديات الفردية خلال الحركة.
- 4.2.6 تحديد أهداف قصيرة المدى يمكن ملاحظاتها.
- 4.2.7 التعرف على نُقْط قوة الحركة والحاجة إلى التدريب لتحسين الأداء الفردي.
- 4.2.8 التعرف على فرصة ممارسة النشاط البدني داخل صف التربية البدنية.
- 4.2.9 إظهار التقنيات (مثل التنفس والعد) للمساعدة في التحكم في المشاعر والسلوكيات خلال ممارسة النشاط البدني.
- 4.2.10 تأمل تجارب الحركة خلال التربية البدنية لتطوير الفهم حول كيفية كون الحركة ذات معنى شخصي.

معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

- 1.2.1 إظهار مجموعة متنوعة من المهارات الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.2 إظهار كيفية القفز والهبوط في مكان ثابت.
- 1.2.3 إظهار القدرة على تغيير مركز ثقل الوزن على أجزاء متعددة من الجسم.
- 1.2.4 إظهار المهارات غير الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.5 إظهار القدرة على التوازن في أجزاء الجسم المختلفة في مكان ثابت.
- 1.2.6 إظهار القدرة على التعامل مع الأدوات الصغيرة.
- 1.2.15 إظهار الإيقاعات الحركية وغير الحركية واستعمال الأدوات بناءً على مجموعة متنوعة من أشكال الرقص.





روضة الأطفال:

- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسوميات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)
- التحدث بصوت مسموع والتعبير عن معتقداتك ومشاعرك وأفكارك بوضوح. (SL.K.6)
- قراءة الكلمات الشائعة كثيرة التكرار بمجرد رؤيتها. على سبيل المثال، الكلمات الإنجليزية: the, of, to, you, she, my, is, are, do, (does). (RF.K.3c)
- إظهار المعرفة الأساسية بالتطابقات بين الأصوات والحروف عن طريق تقديم الصوت الأساسي أو العديد من الأصوات الأكثر تكرارًا لكل حرف ساكن. (RF.K.3a)



روضة الأطفال:

فهم العلاقة بين الأرقام والكميات، وربط العدّ بالتعداد. (K.CC.4)

العدّ للإجابة عن أسئلة "كم عدد؟" حول ما يصل إلى 20 شيئًا مرتبًا في خط، أو في مصفوفة مستطيلة، أو في دائرة، أو ما يصل إلى 10 أشياء في شكل عشوائي؛ وعند إعطاء رقم من 1 إلى 20، يجب أن يكون الطالب قادرًا على عدّ هذا العدد من الأشياء. (K.CC.5)

تصنيف الأشياء إلى فئات معينة؛ وحساب عدد الأشياء في كل فئة وتصنيف الفئات حسب العدد. (K.MD.2)

حل مسائل الجمع والطرح الكلامية، وإجراء عمليات الجمع والطرح في حدود العدد 10. (K.OA.2)

الجمع والطرح بطريقة محترفة في حدود العدد 5. (K.OA.4a)

العد حتى 100 بالآحاد والعشرات. (K.CC.1)

وقت القيادة

- تقديم "اللاعبون الصغار"
- إثبات التوقعات والروتين
- قراءة كتاب *I Don't Want to be a frog* من تأليف "ديف بريتي"، والتحدث عن ما يجعل كل طالب فريدًا من نوعه!

المهارات والألعاب

- مقدمة عن "اللاعبون الصغار"
- لعبة "اللمس والتجميد"
- لعبة عالق في الوحل
- ألعاب الحيوانات
- الآمال والأحلام

الأدوات

- *I Don't Want to be a Frog* تأليف "ديف بريتي"
- لعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة

أفكار المواد البديلة

- استخدم عصا السباحة المصنوعة من الفوم بدلاً من اليدين لوضع العلامة



ملاحظات مهمة

يدور هذا الأسبوع كله حول إنشاء روتين وإعداد الطلبة لما يمكن توقعه خلال وقت "اللاعبون الصغار". قضاء الكثير من الوقت للتحدث حول وقت "اللاعبون الصغار"، وخلق قائمة من القواعد يوافق عليها الصف. ابحث عن مكان لعرض اتفاقياتك واطلب من الجميع في الصف التوقيع عليها. إذا كنت قد أنشأت بالفعل قائمة من القواعد، ارجع إليها بدلاً من إنشاء واحدة جديدة، وتأكد من فهم الطلبة أنها تطبق على وقت "اللاعبون الصغار" كذلك.

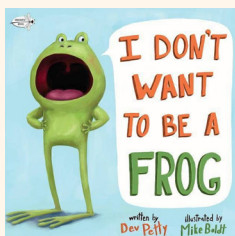
وقت القيادة (5 دقائق)

سوف نخلق هذا الأسبوع روتين حول كل عنصر من عناصر الدرس. يبدأ وقت القيادة عادةً بقراءة كتاب أو التحدث عنه. تحدث عن التوقعات لكونهم مستمعين نشطين أثناء وقت القراءة بصوت عالٍ وقدم نموذجًا لكيفية المشاركة في الصف.

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة الموجودة في "الدليل الموحد للقراء الصغار"

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا من "الدليل الموحد للقراء الصغار"



نُقَطُ الْحَدِيثِ الْأَسَاسِيَّةِ

“اليوم سوف نستمع إلى قصة بعنوان

I Don't Want to be a Frog تأليف "ديف بریتی" (الصفحة 7 من الرابط).¹

بينما أقرأ، أريدكم أن تفكروا حول حقيقة

شعور الضفدع طوال القصة.

القوة والتحمل (5 دقائق)

"اليوم هو يومنا الأول في برنامج "اللاعبون الصغار"! اللاعب هو شخص يلعب الرياضة ويمارس التمارين لبناء عضلات جسمه. سنصبح جميعًا لاعبين صغار عند لعب ألعابًا جديدة ونمارس التمارين لبناء العضلات في أحسادنا. هيا نبدأ أيها اللاعبون الصغار بأغنية الرياضة الخاصة بنا. غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض،
يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك).

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح.
السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسيح. (استخدم ذراعيك
للتظاهر بالسباحة).



مقدمة عن "اللاعبين الصغار"

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الجلوس في دائرة



التركيز على تحديد التوقعات والروتين طوال العام.

- "اليوم هو يومنا الأول في برنامج "اللاعبين الصغار"! خلال وقت "اللاعبين الصغار"، سوف نمارس نشاطات وألعاب مختلفة للمساعدة في بناء أجساد قوية وتعلم مهارات جديدة. سنتحدث اليوم عن بعض الأشياء التي سنفعلها خلال هذا الوقت."
- "الآن دعونا نقف إذا كنتم قادرين، وسوف نمثل بعض الأشياء التي سوف نتعلمها هذا العام. وأول شيء سوف نعمل عليه هو المشي والجري. بينما نقف في مكاننا، دعونا نمثل المشي. والآن سوف نمثل الجري."
- مارس هذه الأفعال الأخرى واطلب من الطلبة تمثيلها بعد أن تؤديها أنت أولاً (القفز، الإمساك، والرمي، والضرب، والركل).
- "عمل رائع في تمثيل هذه الأنشطة. سوف نتعلم ونمارس كل هذه المهارات وأكثر خلال وقت (اللاعبين الصغار) كل أسبوع."

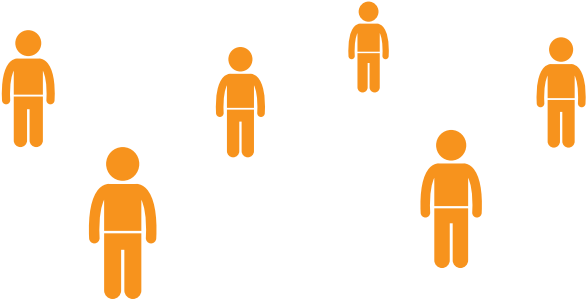
لعبة "اللمس والتجميد" (10 دقائق)

الأدوات

لعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نلعب اليوم لعبة "اللمس والتجميد"! سيكون هناك طالبان يلعبان دورهما في تثبيت باقي الطلبة ويتجولان حول الأشخاص ويضعان علامات عليهم. إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك!"
- "سيكون هناك طالبان يفكان التثبيت. إذا كنت في حالة تجميد، يجب أن تنتظر الشخص الذي يفك التجميد للمسك وإزالة تجميدك."
- "إذا كنت ممن يثبت باقي الطلبة، تأكد من وضع العلامة عليهم أسفل الكتف!"

• إذا كان هذا المفهوم صعبًا على صفك، فاستخدم صورًا مرئية للعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة للطلبة الذين يقومون بالتجميد. "عند حمل" الطلبة الذين يقومون بالتجميد" لصور مكعبات الثلج، سوف يعلم باقي الطلبة أنه عند وضع العلامة عليهم، يجب عليهم الوقوف ثابتين حتى يقوم شخص ما يحمل صورة مرئية أخرى للنار بفك تجميدهم.

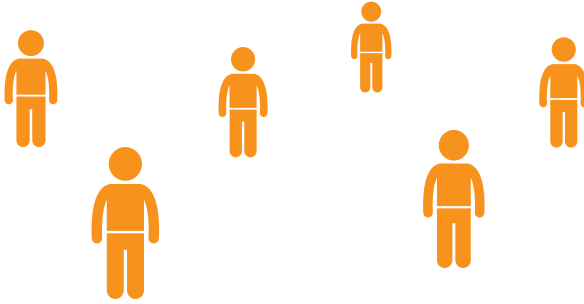
لعبة (عالق في الوحل) (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "اليوم سوف نلعب لعبة من منطقة أوروبا/أوراسيا تسمى "عالق في الوحل"، وهي مشابهة للعبة "اللمس والتجميد!"
- "سوف نبدأ بالانقسام إلى فريقين."
- "سيكون أحد الفريقين هو الماسك وسيحاول الفريق الآخر الهروب من أخذ العلامة."
- "إذا تم وضع العلامة عليك، سوف تقف وساقيك مفتوحتين على نطاق واسع حتى يزحف أحد زملائك تحت ساقيك."
- "لا يمكن وضع علامة على اللاعبين خلال إلغاء تثبيت زميل في الفريق."
- "تنتهي اللعبة عندما يضع الماسكون علامة على الجميع."



تحتوي هذه اللعبة على العديد من الاختلافات في جميع أنحاء العالم، ولكن هذا الاسم المحدد يستخدم في إسكتلندا.

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 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."

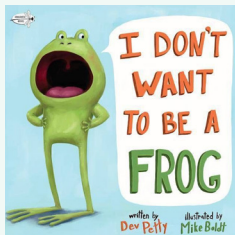


وقت القيادة (5 دقائق)

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة الموجودة في "الدليل الموحد للقراء الصغار"

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا من "الدليل الموحد للقراء الصغار"



نُقْطُ الْحَدِيثِ الْأَسَاسِيَّةِ

"آخر مرة قرأنا فيها كتاب *I Don't Want to be a Frog* تأليف "ديف

يريتي" (الصفحة 7 من الرابط).¹ اليوم سوف نلقى نظرة على الكتاب

لنتذكر ما يتحدث عنه ثم نجيب عن بعض الأسئلة.

القوة والتحمل (5 دقائق)

"دعونا نبدأ وقت "اللاعبون الصغار" بأغنيتنا الرياضية. غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم، طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض،
يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك).

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح.
السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسيح. (استخدم ذراعيك
للتظاهر بالسباحة).



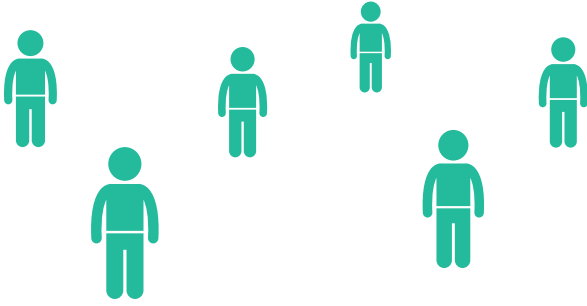
ألعاب الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان

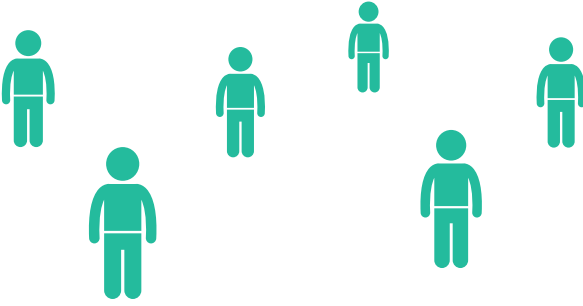


يمكن استخدام هذا الوقت لمساعدتك في تقييم المستوى العام لصفك وما مدى مستوى قدرتهم. يمكنك استخدام تسجيل الحضور البسيط هذا كطريقة لمعرفة كيفية تكييف الدروس أو تعديلها على مدار العام.

- "اليوم سوف نتظاهر بأننا جزء من حديقة الحيوانات."
- "يوجد العديد من الحيوانات المختلفة التي تعيش في حديقة الحيوانات."
- "أولاً، دعنا نتظاهر بأننا دبة."
- "ازحف مثل الدب دون أن تلمس ركبتيك الأرض."
- "بعد ذلك، وبطريقة السلطعون، وجه ظهرك نحو الأرض، وقدميك ويديك على الأرض ووركك مرفوعين."
- ما هي الحيوانات الأخرى التي يمكننا أن نتظاهر بتمثيلها؟
 - « الوثب على قدم واحدة مثل الكنغر
 - « التحرك مثل الفيل
 - « الجري الخفيف مثل الحصان"



لعبة "اللمس والتجميد" (10 دقائق)

الأدوات	الإعداد
لعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة	يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان
	

- "سوف نلعب اليوم لعبة "اللمس والتجميد"! سيكون هناك طالبان يلعبان دورهما في تثبيت باقي الطلبة ويتجولان حول الأشخاص ويضعان علامات عليهم. إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك!"
- "سيكون هناك طالبان يفكان التثبيت. إذا كنت في حالة تجميد، يجب أن تنتظر الشخص الذي يفك التجميد للمسك وإزالة تجميدك."
- "إذا كنت ممن يثبت باقي الطلبة، تأكد من وضع العلامة عليهم أسفل الكتف!"

• إذا كان هذا المفهوم صعبًا على صفك، فاستخدم صورًا مرئية للعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة للطلبة الذين يقومون بالتجميد. "عند حمل" الطلبة الذين يقومون بالتجميد" لصور مكعبات الثلج، سوف يعلم باقي الطلبة أنه عند وضع العلامة عليهم، يجب عليهم الوقوف ثابتين حتى يقوم شخص ما يحمل صورة مرئية أخرى للنار بفك تجميدهم.

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 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.

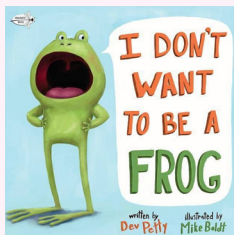


وقت القيادة (5 دقائق)

الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة الموجودة في "الدليل الموحد للقراء الصغار"

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا من "الدليل الموحد للقراء الصغار"



نُقْطُ الْحَدِيثِ الْأَسَاسِيَّةِ

"في المرة الأخيرة، تحدثنا عن شعور الضفدعي كتاب *I Don't Want to be a Frog* تأليف "ديف بريتي" (صفحة 7 من الرابط).¹ وكيف غير رأيه عن كونه ضفدع. سوف نمارس اليوم نشاطًا مرتبطًا بالكتاب."

القوة والتحمل (5 دقائق)

"دعونا نبدأ وقت "اللاعبون الصغار" بأغنيتنا الرياضية. غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أقدامهم (ينحنون ويمتدّون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض،
يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك).

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح.
السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسيح. (استخدم ذراعيك
للتظاهر بالسباحة.)



الآمال والأحلام (15 دقيقة)

الأدوات

- لوحة ورقية كبيرة
- إشارات

الإعداد

يمكن ممارسة هذا النشاط في الصف الدراسي كدرس يشارك فيه الجميع

- الآن بعد أن قدمت "اللاعبون الصغار" وأسست بعض الروتين، امنح الطلبة الفرصة لمشاركة ما يأملون في الحصول عليه خلال هذا الوقت.

"اليوم، سنتمكن من التفكير في وقتنا خلال فترة "اللاعبون الصغار" وما قد تأملون أو تحلمون بفعله خلال هذا الوقت. لقد شاركناكم كيفية تعلم مهارات مثل القفز والركل والضرب باليد، ولذا أريدكم أن تفكروا في شيء تأملون فعله هذا العام. آمل أن أصبح أفضل في ضرب الكرة من الحامل في لعبة البيسبول. ما هي بعض الأشياء الأخرى التي قد تأمل في فعلها أو تطويرها؟"

- امنح الطلبة الوقت للمشاركة بصوت عالٍ.
- اكتب أفكار الطلبة على لوح كبير من الورق.
- ثم اعرض تلك الأفكار في الرواق أو احتفظ بها حتى نهاية العام لترى كيف صارت آمالهم وأحلامهم!

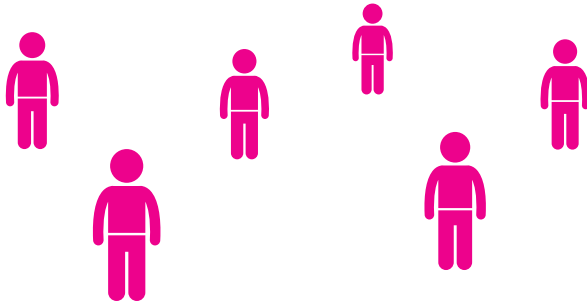
لعبة "اللمس والتجميد" (10 دقائق)

الأدوات

لعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نلعب اليوم لعبة "اللمس والتجميد"! سيكون هناك طالبان يلعبان دورهما في تثبيت باقي الطلبة ويتجولان حول الأشخاص ويضعان علامات عليهم. إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك!"
- "سيكون هناك طالبان يفكان التثبيت. إذا كنت في حالة تجميد، يجب أن تنتظر الشخص الذي يفك التجميد للمسك وإزالة تجميدك."
- "إذا كنت ممن يثبت باقي الطلبة، تأكد من وضع العلامة عليهم أسفل الكتف!"

• إذا كان هذا المفهوم صعبًا على صفك، فاستخدم صورًا مرئية للعبة "اللمس والتجميد" قابلة للطباعة للطلبة الذين يقومون بالتجميد. "عند حمل" الطلبة الذين يقومون بالتجميد" لصور مكعبات الثلج، سوف يعلم باقي الطلبة أنه عند وضع العلامة عليهم، يجب عليهم الوقوف ثابتين حتى يقوم شخص ما يحمل صورة مرئية أخرى للنار بفك تجميدهم.

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 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

- يدور كتاب *The Dot* تأليف "بيتر هـ. راينولدز" حول قوة المجتمع والعمل الجماعي. سوف يحصل الطلبة على فرصة اللعب ودراسة الفن في هذا الدرس.

المهارات والألعاب

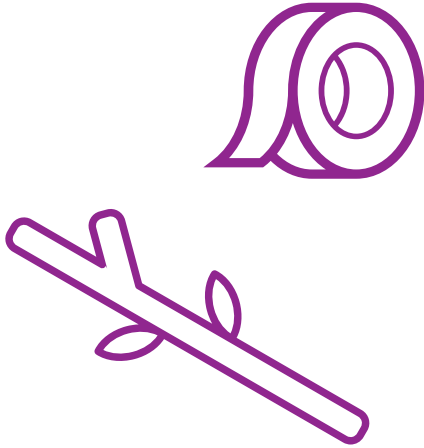
- لعبة أنا أتجسس
- لعبة الضوء الأحمر والضوء الأخضر
- لعبة البحث عن الكنز
- لعبة داروما
- لعبة مسار الحواجز

الأدوات

- *The Dot* تأليف "بيتر هـ. راينولدز"
- إشارات أرضية
- وسائل
- أقماع
- حلقات
- كرات
- لوحات من *Bingo* قابلة للطباعة
- أقلام رصاص أو أقلام تمييز ملونة
- صور أدوات قابلة للطباعة
- أقماع متصلة بوتد أو عصا
- عارضة توازن

أفكار المواد البديلة

- استخدم شريطاً أو عصا بدلاً من الأقماع المتصلة بوتد

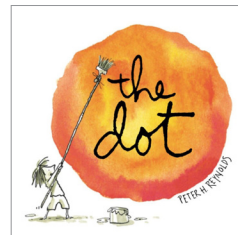


ملاحظات مهمة

اطبع صور الأدوات وغلّفها في بداية العام. سوف تُستخدم عدة مرات خلال الدروس المختلفة.

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض. العداء في الفريق يركض، يركض، يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك.)

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح. السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسبح. (استخدم ذراعيك للتظاهر بالسباحة.)



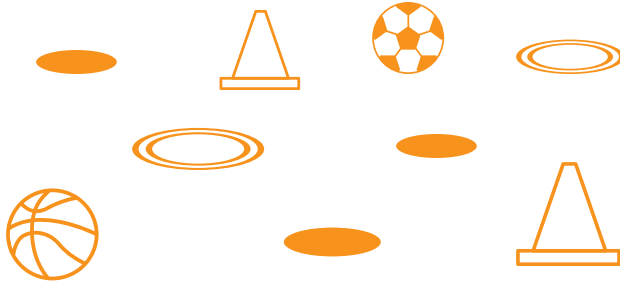
لعبة أنا أتجسس (10 دقائق)

الأدوات

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

الإعداد

نثر الأدوات بشكل عشوائي في جميع أنحاء المكان



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

- شجع اللاعبين على إيجاد شيء مرئي يتسابق الجميع نحوه بالمشي أو الجري.
- ركز على الأدوات اليوم. سوف يتضمن الدرس التالي طرقًا مختلفة للحركة.
- ذكر الطلبة بضرورة الانتباه للآخرين عند التحرك عبر المساحة وعدم الاصطدام ببعضهم البعض
- تستمر لعبة "أنا أتجسس" عندما ينادي المعلم (أو الطالب) باسم و/أو لون قطعة من الأدوات ويجد جميع اللاعبين هذا الشيء.



لعبة الضوء الأحمر والضوء الأخضر (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف على جانب واحد من الغرفة ويقف المعلم على الجانب الآخر



- لعب لعبة الضوء الأحمر والضوء الأخضر.
- سيبدأ المعلم أو الطالب من أحد جانبي الغرفة ويتصرف كمناذٍ. وسيبدأ الآخرون على الجانب الآخر.
- عندما يقول المناذي "الضوء الأخضر"، سوف تبدأ بالسير نحوه.
- عندما يقول المناذي "الضوء الأحمر"، ستحتاج إلى أن تثبت في أي مكان تتواجد فيه.
- إذا رأى المناذي أنك تتحرك بعد أن قال "ضوء أحمر" فسوف يتعين عليك العودة إلى نقطة البداية.
- الهدف هو الوصول إلى المكان الذي يقف فيه المناذي!

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

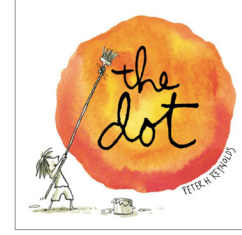
"من المهم أن تهدأ وأن تتمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

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



وقت القيادة (5 دقائق)

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



الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض. العداء في الفريق يركض، يركض، يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك.)

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح. السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسبح. (استخدم ذراعيك للتظاهر بالسباحة.)



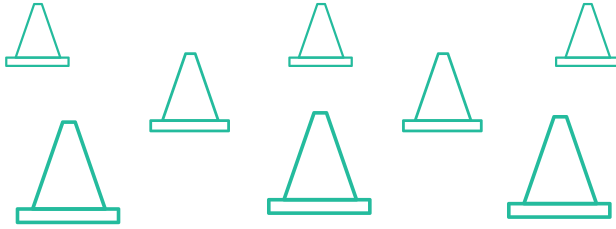
لعبة البحث عن الكنز (10 دقائق)

الأدوات

- لوحات من Bingo
- أقلام رصاص أو أقلام تمييز
- أقماع
- صور الأدوات
- حافظات أوراق

الإعداد

اطبع صور الأدوات وقصها ثم ضع صورة أسفل كل قمع. اجعل الطلبة ينتشرون في جميع أنحاء المكان.



- "سنذهب إلى رحلة للبحث عن الكنز اليوم."
- "لدى كل منكم لوحة Bingo تحتوي على صور مختلفة لأدوات رياضية"
- "توجد صور متطابقة تحت الأقماع."
- "سوف تركز أو تمشي نحو القمع، وترفعه، وتنظر إلى الصورة ثم تضع علامة على الصورة على لوحتك عن طريق شطبها بقلم تمييز."
- "احتفظ بالصورة أسفل القمع ثم انتقل إلى قمع آخر وميزه."
- "سوف تحاول تمييز جميع الصور الموجودة على لوحتك."

لعبة الضوء الأحمر والضوء الأخضر (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف على جانب واحد من الغرفة ويقف المعلم على الجانب الآخر



- لعب لعبة الضوء الأحمر والضوء الأخضر.
- سيبدأ المعلم أو الطالب من أحد جانبي الغرفة ويتصرف كمناذٍ. وسيبدأ الآخرون على الجانب الآخر.
- عندما يقول المناذي "الضوء الأخضر"، سوف تبدأ بالسير نحوه.
- عندما يقول المناذي "الضوء الأحمر"، ستحتاج إلى أن تثبت في أي مكان تتواجد فيه.
- إذا رأى المناذي أنك تتحرك بعد أن قال "ضوء أحمر" فسوف يتعين عليك العودة إلى نقطة البداية.
- الهدف هو الوصول إلى المكان الذي يقف فيه المناذي!

لعبة داروما (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف على جانب واحد من الغرفة ويقف المعلم على الجانب الآخر



- "اليوم سوف نلعب لعبة من منطقة آسيا والمحيط الهادئ تسمى داروما، والتي تشبه إلى حد كبير الضوء الأحمر والضوء الأخضر."
- سيبدأ المعلم أو الطالب من أحد جانبي الغرفة ويتصرف كمناجٍ. وسيبدأ الآخرون على الجانب الآخر.
- "تبدأ اللعبة بمواجهة ظهر المنادي لبقية اللاعبين. يصرخ اللاعبون 'هاجييمو نو إيبو (hajieme no ippo)' (مع اتخاذ الخطوة الأولى) ثم يبدؤون في التحرك للأمام."
- "عندما تسمع المنادي يصرخ 'داروما سان غا كوروندا (daruma san ga koronda)' ('سقطت الداروما')، اثبت في مكانك لأنه بمجرد الانتهاء من هذه الهتافات، سوف يستدير."
- "إذا شاهدوك تتحرك بعد أن يستديروا، سوف ينادوا اسمك وسيتعين عليك العودة إلى البداية."
- "الهدف هو الوصول إلى المكان الذي يقف فيه المنادي."

يُعتقد أن هذه اللعبة نشأت في اليابان وتحظى بشعبية كبيرة بين الأطفال. دمية داروما هي دمية يابانية تقليدية مجوفة، مستديرة، وهي ما يشيرون إليه عندما يصرخون، "سقطت الداروما".



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 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."



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

[illegible]

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

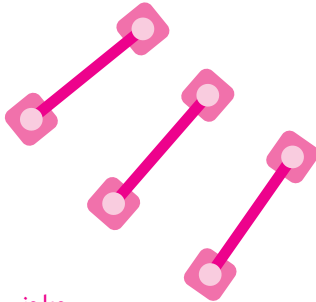


وسائد



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، متعرجا 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 لمسه.
- يمكن أن يكون خط النهاية رباط طويل أو شريط لاصق على الأرض.
- « لتحديد خط النهاية، اعقد الرباط على أحد جانبي المكان بينما تمسك الطرف الآخر من الرباط في يدك أو اطلب من شخص آخر أن يمسك الطرف الآخر.
- « وعند لمس اللاعب للرباط، أفلته من يدك.

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



وقت القيادة

- يساعد كتاب *The Perfect Square* تأليف "مايكل هول"، الطلبة في فهم أن الظروف لا تحدد مستقبلهم. سوف يحصل الطلبة على فرصة اللعب ودراسة الفن في هذا الدرس.

المهارات والألعاب

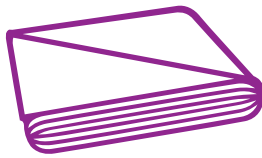
- التحرك مثل الحيوانات
- تمرين الدودة
- أساليب الجري
- ألعاب المظلات

الأدوات

- *The Perfect Square* تأليف "مايكل هول"
- مظلة
- كرة من الفوم أو ما يشابهها

أفكار المواد البديلة

- استخدم ملاءة أو مفرش طاولة أو قماشًا بدلاً من المظلة



ملاحظات مهمة

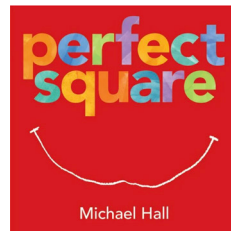
سوف نستخدم هذا الأسبوع مظلة. يمكن أن يكون هذا نشاطًا مثيّرًا للغاية للطلبة، لذا حدد التوقعات حتى يتمكن الجميع من النجاح.

وفيما يلي بعض إرشادات السلامة للمساعدة في تحديد التوقعات:

- اتباع تعليمات المعلم.
- عدم السير على المظلة.
- إظهار قبضة اليد - الإمساك بالحافة كما لو كنت تركب دراجة نارية.
- ارتكاز مسند المظلة (يجلس الطلبة على ركبهم ويضعون المظلة أمامهم)
- إيقاف مسند المظلة (يقف الطلبة ويحملون المظلة عند خصرهم)

وقت القيادة (5 دقائق)

The Perfect Square تأليف "مايكل هول" (الصفحة 11 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."



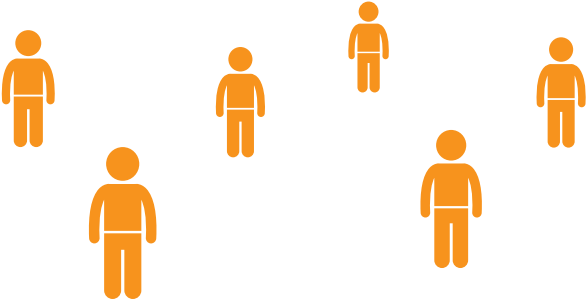
التحرك مثل الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "اليوم سوف نتحرك مثل الحيوانات المختلفة."
- "ما هي بعض الحيوانات المفضلة لديك؟"
- "عندما أقول حيوانًا، فسوف تفكر في كيفية تحرك هذا الحيوان وتحاول تقليده."
- "على سبيل المثال، إذا قلت لك اقفز على قدم واحدة مثل الأرنب، فسوف تظهر لي كيف يمكنك القفز على قدم واحدة في جميع أنحاء الغرفة."

- إظهار حركة كل حيوان للطلبة.
- « الرفرفة بذراعيك مثل الطائر
- « الزحف مثل السلطعون
- « الوقوف مثل طائر الفلامنجو
- « التمايل مثل البطريق
- « المشي بخطوات ثقيلة مثل الفيل
- « الجري مثل الفهد

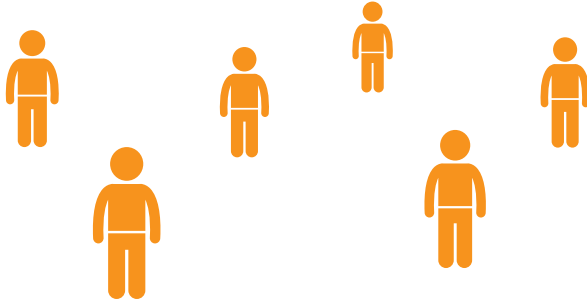
تمرين الدودة (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



• "دعونا نمارس تمرين الدودة!"

• "راقبني وأنا أتحرك مثل الدودة."

• مثل بينما نتحدث.

• 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

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

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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بأغنية إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It).
غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك:

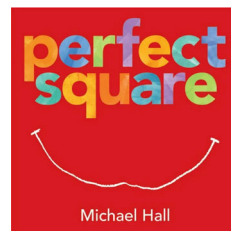
إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، فالمس أصابع قدميك، ركبتيك، كتفيك، رأسك، إلخ.

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، مد يديك عاليًا.

فكروا في طرق أخرى للحركة في المكان ومد أذرعهم، وأرجلهم، ورقابهم، وظهورهم، إلخ.

وقت القيادة (5 دقائق)

Perfect Square تأليف "مايكل هول" (الصفحة 11 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."



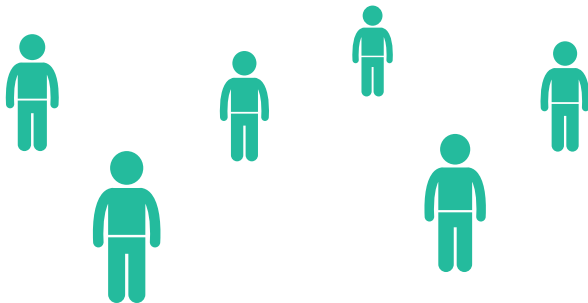
أساليب الجري (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "اليوم سوف نتدرب على طرق مختلفة للجري والحركة."
- "عندما أطلق صفّاتي، استمع إلى التوجيهات حول كيفية تغيير أسلوب الجري أو المشي."
- "يمكنك التحرك في أي مكان، ولكن كن حذرًا من المكان الذي تتجه إليه حتى لا تصطدم بأي شخص."

- إظهار كل مهارة أولاً.

- « الدوس: بطيء أو سريع
- « الجري: للأمام أو للخلف، بطيء أو سريع
- « القفز على قدم واحدة أو القفز على القدمين
- « المشي
- « المشي على رؤوس الأصابع

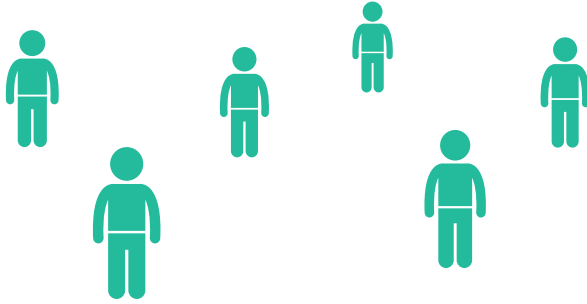
تمرين الدودة (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "دعونا نمارس تمرين الدودة!"
- "راقبني وأنا أتحرك مثل الدودة."

- مٌثل بينما نتحدث.
- 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

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

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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بأغنية إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It).
غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك:

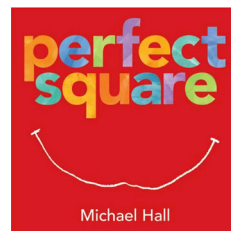
إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، فالمس أصابع قدميك، ركبتيك، كتفيك، رأسك، إلخ.

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، مد يديك عاليًا.

فكروا في طرق أخرى للحركة في المكان ومد أذرعهم، وأرجلهم، ورقابهم، وظهورهم، إلخ.

وقت القيادة (5 دقائق)

Since We're Friends تأليف "سيلبيست شالي" (الصفحة 11 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."

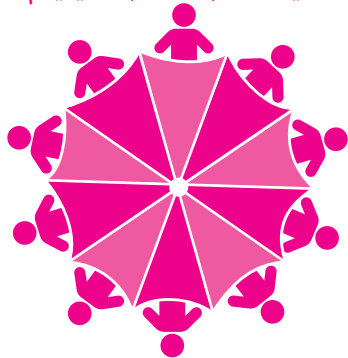
2. "اقفز لأعلى ولأسفل على القدمين وانزل بهدوء."



ألعاب المظلات (من 15 إلى 20 دقيقة)

الإعداد

يجب على الطلبة أن يمسكوا بالمظلة بكلتا يديهم



الأدوات

- مظلة
- كرة من الفوم أو كرة شاطئ

- "سنتمكن اليوم من القيام ببعض الأنشطة الممتعة باستخدام المظلة."
- "هذه مظلة، سنصنع دائرة كبيرة حولها ونمسك بالمقابض أو المظلة خلال أنشطتنا."
- "وللبداء، سنرفع المظلة لأعلى ما يمكننا فوق رؤوسنا ثم ننزلها إلى الأرض."
- "هيا لنتمرن! تأكد من أنك تمسك بقوة."

تحت المظلة إذا...

- "الآن سأصدر التعليمات وإذا كنت تتوافق مع ما أقوله، فستركض تحت المظلة وتجد مكانًا آخر لتمسكه."
- "مثال: إذا كنت تلمس قطعة زرقاء من المظلة، اركض تحتها."
- "سوف يرفع باقي الأفراد المظلة عاليًا بينما يركضون تحتها."

الفئات الأخرى:

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

يتبع في الصفحة التالية



ألعاب المظلات (تابع)

اتبع القائد:

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

أمثلة:

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

لقة التعاون:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريبًا."
- "ضع الكرة في منتصف المظلة."
- "الهدف هو العمل معًا لمحاولة دحرجة الكرة حول الحافة الخارجية للمظلة دون سقوطها."
- "يجب أن تمر أمام كل لاعب."
- "انظر كم مرة يمكنك أن تجعلها تدور حول الدائرة دون أن تسقط."

عد القفزات:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريبًا."
- "عندما نرفع المظلة لأعلى سنبدأ العد بالعشرات. عندما نرفعها سنقول 10."
- "سوف ننزل المظلة حتى تصل إلى الأرض ثم نرفعها مرة أخرى ونقول 20."
- "سنستمر في العد حتى نصل إلى 100."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بأغنية إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It).
غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك:

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، فالمس أصابع قدميك، ركبتيك، كتفيك، رأسك، إلخ.

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، مد يديك عاليًا.

فكروا في طرق أخرى للحركة في المكان ومد أذرعهم، وأرجلهم، ورقابهم، وظهورهم، إلخ.

وقت القيادة

- كتاب *The Paper Bag Princess* تأليف "روبرت مونش"، هو كتاب يتحدث عن أميرة غير عادية تدعى إليزابيث والتي من المفترض أن تتزوج الأمير، ولكن عليها أولاً أن تنقذه من التنين.

المهارات والألعاب

- بناء وجرافات
- التحرك مثل الحيوانات
- مطابقة النرد
- الجري والحمل
- لعبة الوشاح

الأدوات

- *The Paper Bag Princess* تأليف "روبرت مونش"
- أقماع
- إشارات أرضية
- وسائل
- نرد (زهر)
- تمرين مطابقة النرد قابل للطباعة
- وشاح لكل طالب

أفكار المواد البديلة

- استخدم منشفة اليد، أو جورب، أو منشفة ورقية بدلاً من الوشاح



ملاحظات مهمة

اطبع صور التمارين وضعها في حافظات ورقية أو غلفها. سوف تستخدمها عدة مرات طوال العام.
لا تتردد في تبديل التمارين أو اطلب من الطلبة اختيارها.

وقت القيادة (5 دقائق)

The Paper Bag Princess تأليف "روبرت مونش" (الصفحة 13 من الرابط)¹



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

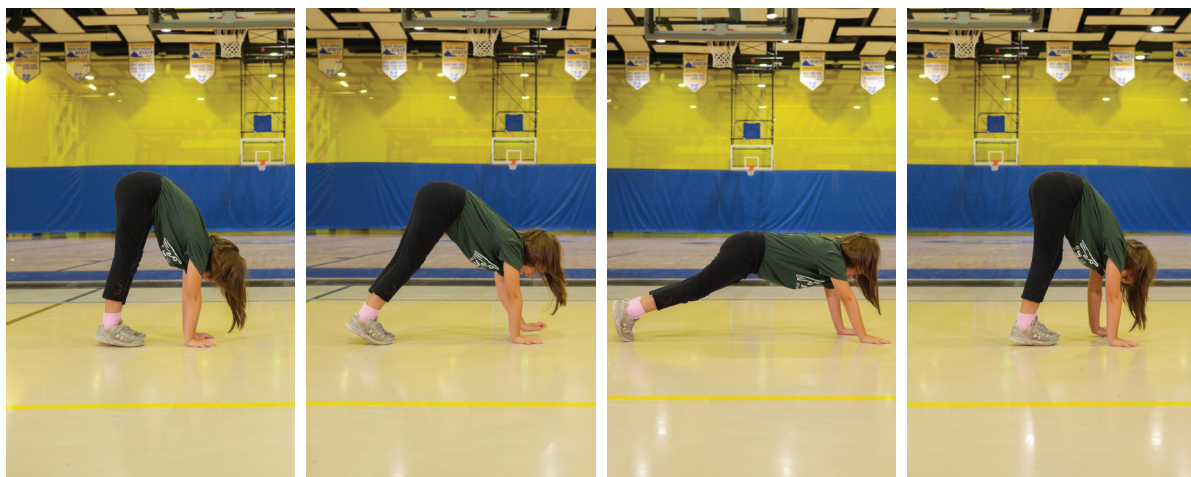
القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة المستوى 1²

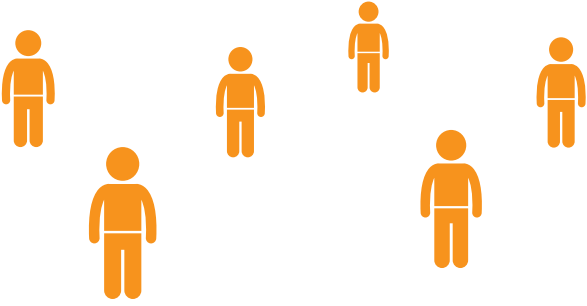
أو

تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

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



التحرك مثل الحيوانات (5 دقائق)

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

- "اليوم سوف نتحرك مثل الحيوانات المختلفة."
- "ما هي بعض الحيوانات المفضلة لديك؟"
- "عندما أقول حيوانًا، فسوف تفكر في كيفية تحرك هذا الحيوان وتحاول تقليده."
- "على سبيل المثال، إذا قلت لك اقفز على قدم واحدة مثل الأرنب، فسوف تظهر لي كيف يمكنك القفز على قدم واحدة في جميع أنحاء الغرفة."
- إظهار حركة كل حيوان للطلبة.
- « الرفرفة بذراعيك مثل الطائر
- « الزحف مثل السلطعون
- « الوقوف مثل طائر الفلامنجو
- « التمايل مثل البطريق
- « المشي بخطوات ثقيلة مثل الفيل
- « الجري مثل الفهد

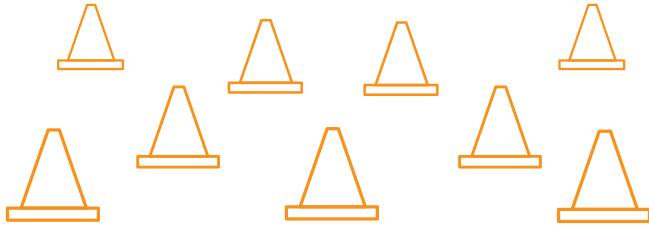
بناء وجرافات (5 دقائق)

الأدوات

- من 10 إلى 20 قمع

الإعداد

ضع أكبر عدد ممكن من الأقماع حول المساحة التي تستخدمها. يمكنك إعداد هذا مسبقًا أو تطلب من الطلبة مساعدتك في إعداده.



- "اليوم سوف نلعب البناء والجرافات."
- "سيكون نصفكم بناء وسيكون النصف الآخر جرافات."

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين.
- تعيين مجموعة واحدة لتكون بناء وأخرى لتكون جرافات.

- "إذا كنت في مجموعة البناء فإن وظيفتك هي البناء."
- "تم بناء جميع الأقماع الموجودة حول الغرفة بالفعل لأنها تقف بالطريقة الصحيحة."
- "ومع ذلك، فإن الجرافات تحب هدم الأشياء، وسوف تُسقط جميع الجرافات الأقماع خلال هذه اللعبة."
- "فريق الجرافات، لا يمكنكم إسقاط القمع إلا بأيديكم، ولا يمكنكم ركله."
- "فريق الجرافات، مهمتكم هي محاولة إسقاط جميع الأقماع في الغرفة."
- "فريق البناء، مهمتكم هي محاولة التقاط جميع الأقماع الموجودة في الغرفة."
- "عندما أقول 'الجرافات تنطلق'، فإن الجرافات ستحظى بعشر ثواني حتى تتقدم لإسقاط الأقماع."
- "عندما أقول 'البناء ينطلقون'، يبدأ البناء في التقاط أي قمع قد سقط."

- اترك اللعبة تستمر لمدة من 5 إلى 10 دقائق أو حتى يقوم فريق الجرافات والبناء بإسقاط جميع الأقماع أو التقاطها.
- اطلب من الطلبة المساعدة في التقاط جميع الأقماع في النهاية.

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."

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

التوازن - 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)

The Paper Bag Princess تأليف "روبرت مونش" (الصفحة 13 من الرابط)¹



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

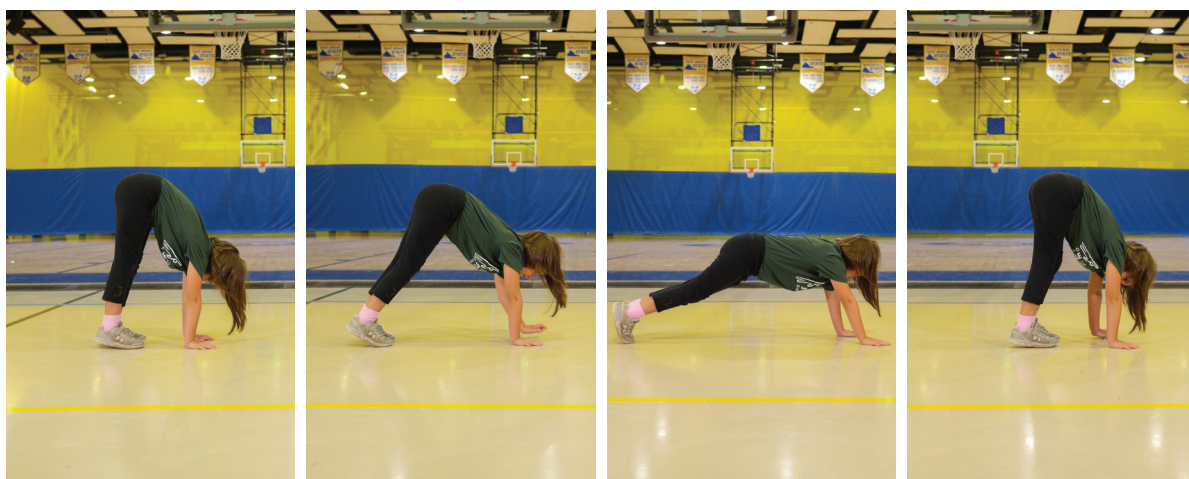
القوة والتحمل (5 دقائق)

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



مطابقة النرد (10 دقائق)

الإعداد

ضع 6 إشارات أرضية متباعدة في خط وأنشطة حركية مختلفة في كل نقطة باستخدام النرد



الأدوات

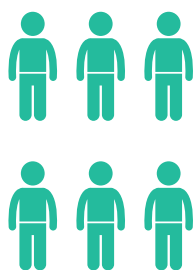
- نرد (زهر)
- تمرين مطابقة النرد قابل للطباعة
- إشارات أرضية

- "سوف نلعب اليوم لعبة مطابقة النرد."
- "سوف ترمي النرد عند الإشارة الأرضية وتمارس التمارين المتعددة المذكورة."
- "على سبيل المثال، إذا حصلت على الرقم 3 عند وقوفي على إشارة أرضية مع القفزات، فسوف أقفز ثلاث قفزات."
- "بمجرد الانتهاء من قفزاتي، سأنتقل إلى الإشارة الأرضية التالية."
- "استمر في الدوران عبر الخط حتى أطلب منك التوقف."

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



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"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."

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

التوازن - 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)

The Paper Bag Princess تأليف "روبرت مونش" (الصفحة 13 من الرابط)¹



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

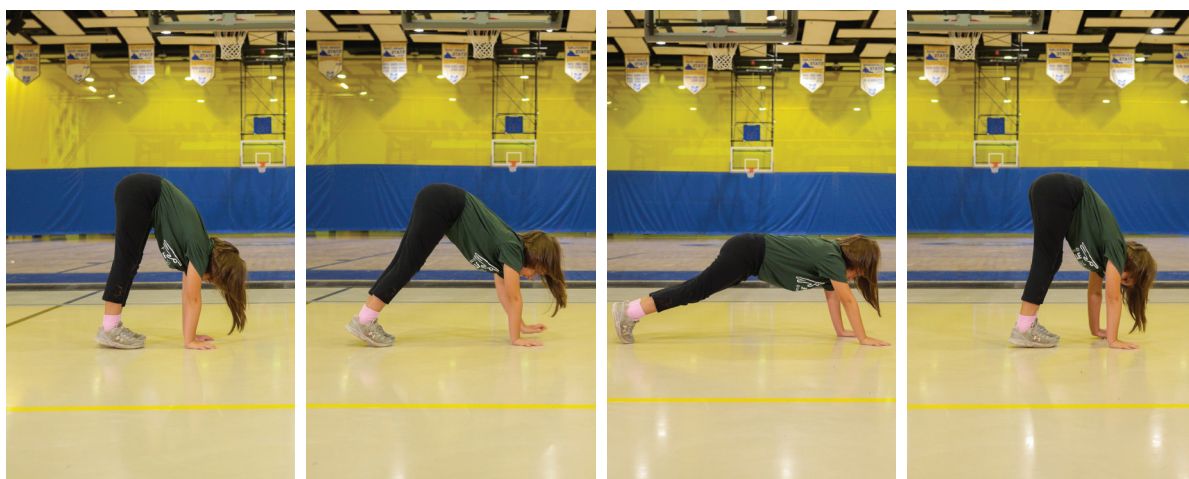
القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 1²

أو

تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

1. "قف مع جعل قدميك متباعدتين بقدر عرض 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."



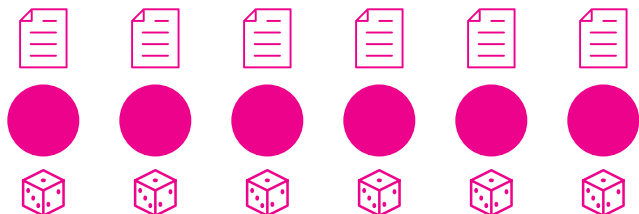
مطابقة النرد (10 دقائق)

الأدوات

- نرد (زهري)
- تمرين مطابقة النرد قابل للطباعة
- إشارات أرضية

الإعداد

ضع 6 إشارات أرضية متباعدة في خط وأنشطة حركية مختلفة في كل نقطة باستخدام النرد



- "سوف نلعب اليوم لعبة مطابقة النرد."
- "سوف ترمي النرد عند الإشارة الأرضية وتمارس التمارين المتعددة المذكورة."
- "على سبيل المثال، إذا حصلت على الرقم 3 عند وقوفي على إشارة أرضية مع القفزات، فسوف أقفز ثلاث قفزات."
- "بمجرد الانتهاء من قفزاتي، سأنتقل إلى الإشارة الأرضية التالية."
- "استمر في الدوران عبر الخط حتى أطلب منك التوقف."

لعبة الوشاح (10 دقائق)

الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



- "سوف نلعب اليوم لعبة الوشاح."
- "لكل واحد منكم وشاح."
- "ارميها لأعلى بقدر ما تستطيع."
- "اتبع الوشاح بعينيك."
- "امسكه بيدك، أو رأسك، أو مرفقك، أو قدمك."
- "ارميه مرة أخرى وأمسكه باستخدام: يدك، أو رأسك، أو مرفقك، أو قدمك."
- "بدّل أجزاء الجسم وشجع اللاعبين على ذكر لون وشاحهم عند رميه"
- "احسب المدة بين رمي الوشاح والتقاطه"

نشاط تمهيدي

قبل أن تطلب من الطلبة رمي الوشاح، دعهم يستكشفون الأوشحة عن طريق التلويح بها. اطلب منهم التلويح على مستوى منخفض (الركبتين)، ومستوى متوسط (الخصر)، ومستوى عالٍ (فوق رؤوسهم).

حاول تحريك الوشاح في نمط متعرج أو على شكل حلقات أو بشكل مستقيم لأعلى ولأسفل وبشكل أفقي.

نشاط اختياري

جرب هذه الاختلافات عند رمي الوشاح والتقاطه:

- ارمي بيد واحدة والتقطه باليد الأخرى
- ارمي الوشاح وصفق قبل التقاطه
- الدوران والتقاط الوشاح قبل أن يلمس الأرض
- ارميه إلى شريكك وحاول التقاط القطعة التي ألقتها



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

التوازن - 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

- كتاب *The Most Magnificent Thing* تأليف "آشلي سبايرز"، يحكي قصة فتاة صغيرة تظهر المثابرة والخيال وهي تحاول مرارًا وتكرارًا لفعل شيء رائع.

المهارات والألعاب

- الجري والحمل
- سيارة سباق السلحفاة
- الأذرع اللاصقة
- بناء وجرافات
- المشي الجانبي
- فرز الكرات

الأدوات

- كتاب *The Most Magnificent Thing* تأليف "آشلي سبايرز"
- وسائل
- طباشير أو شرائط
- إشارات أرضية أو أقماع
- أنواع مختلفة من الكرات الرياضية
- سلة أو حلقات

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من استخدام الكرات للعبة فرز الكرات، نفذ النشاط في الخارج واطلب من الطلبة جمع العناصر من الطبيعة



ملاحظات مهمة

يمكن لعب لعبة فرز الكرات بأي نوع من المواد - فقط بديل المخطط والرسم البياني لتمثيل ما تفرزه. نفذ النشاط خارج المنزل باستخدام عناصر من الطبيعة أو استخدم الأشياء الموجودة في الفصل الدراسي. يركز هذا النشاط على المهارات الحركية الكبيرة والبسيطة.

وقت القيادة (5 دقائق)

***The Most Magnificent Thing* تأليف "آشلي سبايرز" (الصفحة 15 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

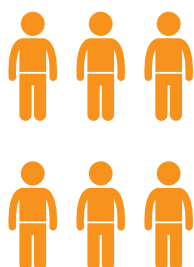
شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



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



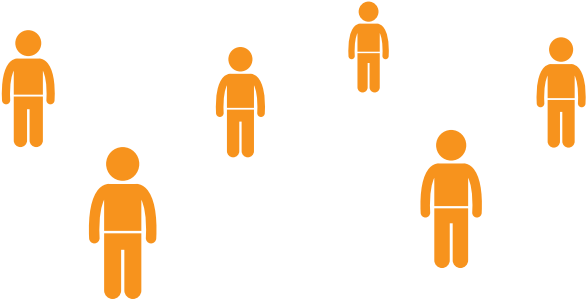
سيارة سباق السلحفاة (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "اليوم سوف نلعب لعبة سيارات سباق السلحفاة."
- "هل تتحرك السلحفاة ببطء أم بسرعة؟"
- "هل تتحرك سيارة السباق ببطء أم بسرعة."
- "في هذا النشاط، سوف تحتاج إلى الاستماع جيدًا لما أقوله."
- "إذا قلت شيئًا يتحرك بسرعة، فيجب عليك أن تركض بسرعة."
- "إذا قلت شيئًا يتحرك ببطء، فيجب عليك المشي أو التحرك بحركة بطيئة."
- "احرص على عدم الاصطدام بزملائك في الفصل."

- شجع الطلبة على طرح أفكار أخرى حول الأشياء التي تتحرك بسرعة وببطء.
- أمثلة:

« الحلزون

« الفهد

« الطائرة

« الدب

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 تهدأ وأن تتمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

1. اتخذ خطوة كبيرة للأمام بالقدم اليمنى. ارفع ذراعيك للأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك مع توجيه راحتي يديك نحو بعضهما البعض.

2. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تصبح أصابع قدميك موجهة للخارج. اثن ركبتيك اليمنى.

3. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



وقت القيادة (5 دقائق)

The Most Magnificent Thing تأليف "آشلي سبايرز" (الصفحة 15 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) انطلاقًا من اللاعبين الصغار²

لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!

أو

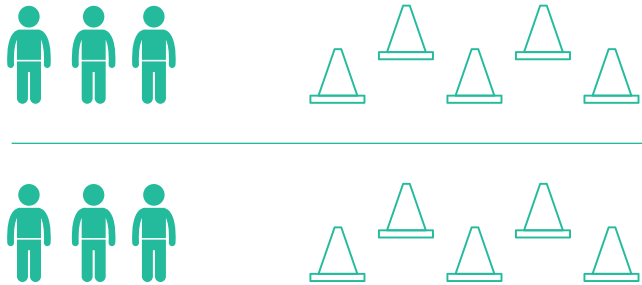
شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



الأذرع اللاصقة (5 دقائق)

الإعداد

رتّب الأقماع بنمط متعرج



الأدوات

- إشارات أرضية
- أقماع

- "اليوم سوف نلعب الأذرع اللاصقة."
- "عندما أقول 'أذرع لاصقة'، سوف تتحرك بشكل متعرج بين الإشارات أو الأقماع مع لصق ذراعيك على جانبك."
- "عندما أقول 'تحريك الذراعين'، فسوف تركض نحوي بذراعيك مفتوحتين وتتأرجحان للخلف وللأمام."
- "جرب بعض الطرق الأخرى للجري مثل الأذرع الآلية، حيث تتحرك الأذرع بحركة صلبة للغاية أو الأذرع المعكرونة حيث تكون الأذرع متمائلة للغاية ومجنونة نوعًا ما."

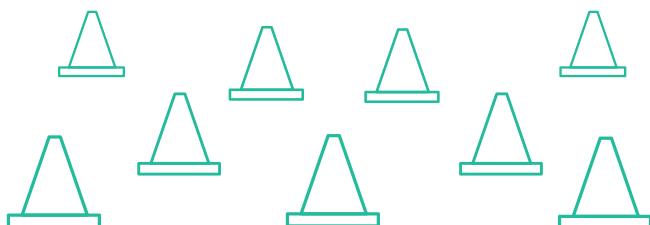


الأدوات

- من 10 إلى 20 قمع

الإعداد

ضع أكبر عدد ممكن من الأقماع حول المساحة التي تستخدمها. يمكنك إعداد هذا مسبقًا أو تطلب من الطلبة مساعدتك في إعداده.



- "اليوم سوف نلعب البناء والجرافات."
- "سيكون نصفكم بناء وسيكون النصف الآخر جرافات."

- تقسيم الطلبة إلى مجموعتين.
- تعيين مجموعة واحدة لتكون بناء وأخرى لتكون جرافات.

- "إذا كنت في مجموعة البناء فإن وظيفتك هي البناء."
- "تم بناء جميع الأقماع الموجودة حول الغرفة بالفعل لأنها تقف بالطريقة الصحيحة."
- "ومع ذلك، فإن الجرافات تحب هدم الأشياء، وسوف تُسقط جميع الجرافات الأقماع خلال هذه اللعبة."
- "فريق الجرافات، لا يمكنكم إسقاط القمع إلا بأيديكم، ولا يمكنكم ركله."
- "فريق الجرافات، مهمتكم هي محاولة إسقاط جميع الأقماع في الغرفة."
- "فريق البناء، مهمتكم هي محاولة التقاط جميع الأقماع الموجودة في الغرفة."
- "عندما أقول 'الجرافات تنطلق'، فإن الجرافات ستحظى بعشر ثواني حتى تتقدم لإسقاط الأقماع."
- "عندما أقول 'البناء ينطلقون'، يبدأ البناء في التقاط أي قمع قد سقط."

- اترك اللعبة تستمر لمدة من 5 إلى 10 دقائق أو حتى يقوم فريق الجرافات والبناء بإسقاط جميع الأقماع أو التقاطها.
- اطلب من الطلبة المساعدة في التقاط جميع الأقماع في النهاية.

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 تهدأ وأن تتمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

1. اتخذ خطوة كبيرة للأمام بالقدم اليمنى. ارفع ذراعيك للأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك مع توجيه راحتي يديك نحو بعضهما البعض.

2. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تصبح أصابع قدميك موجهة للخارج. اثن ركبتيك اليمنى.

3. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



وقت القيادة (5 دقائق)

The Most Magnificent Thing تأليف "آشلي سبايرز" (الصفحة 15 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



لعبة المشي الجانبي (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• إشارات أرضية	يجب ترتيب الإشارات الأرضية على جانبي الغرفة. يستطيع الطلبة البدء من أي زاوية من زوايا المكان الأربعة. 

- "سوف نلعب اليوم لعبة المشي الجانبي."
- ستبدأ من إحدى زوايا الغرفة وتجري إلى الزاوية التالية."
- "عند تلك الزاوية، سوف تتخذ خطوة جانبية على طول الإشارات الأرضية."
- "عند المشي بطريقة جانبية، يجب أن تخطو إلى الجانب بقدمك اليمنى أولاً ثم تلمس قدمك اليسرى قدمك اليمنى مباشرةً."
- "ستستمر في فعل ذلك على طول الإشارات الأرضية بالكامل."
- "عندما تصل إلى الإشارة الأرضية الأخيرة، سوف تذهب إلى مجموعة الإشارات الأرضية التالية."
- "دعونا نرى كم عدد اللفات التي يمكننا القيام بها!"



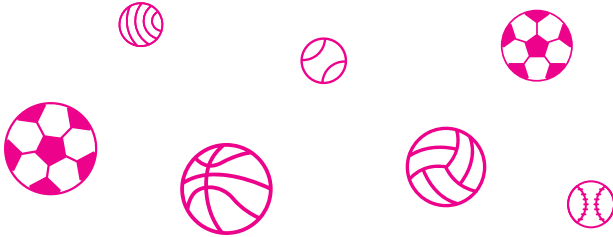
فرز الكرات (10 دقائق)

الأدوات

- أنواع مختلفة من الكرات

الإعداد

وزّع الكرات في أرجاء المكان واجعلها متباعدة عن بعضها



- "اليوم سوف نعمل على فرز وترتيب الأشياء المختلفة."
- "لدينا الكثير من الكرات المنتشرة في جميع أنحاء المكان."
- "عندما أقول 'انطلق'، أريد من الجميع الجري والتقاط الكرات وإعادتها إلى هنا." (عرّفهم مكانها).
- عندما يعود الطلبة بالكرة، تحداهم بترتيب الكرات من الأصغر إلى الأكبر دون قول أي شيء.
- إعادة توزيع الكرات واطلب من الطلبة تكرار هذا النشاط عن طريق الفرز بطريقة مختلفة:
 - « اللون
 - « الملمس
 - « الخامات
 - « الرياضة التي تُستخدم فيها

ملحق الرياضيات #1

أحضر مكعبات يونيفيكس أو مكعبات المفاجئة واطلب من الطلبة التدرب على قياس الكرات المختلفة. استخدم هذا الرسم البياني حتى يتمكن الطلبة من تتبع طول كل كرة من عدد المكعبات.

ملحق الرياضيات #2

اطبع هذا المخطط واطلب من الطلبة تتبع أنواع الكرات المختلفة الموجودة وعدد كل نوع. تخطيط الشريط التعليمي لهذا النشاط.

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 تهدأ وأن تتمدد بعد التمرين. سنتعلم كيفية اتخاذ وضعية المحارب الأول لمساعدتنا على التهدئة.

1. اتخذ خطوة كبيرة للأمام بالقدم اليمنى. ارفع ذراعيك للأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك مع توجيه راحتي يديك نحو بعضهما البعض.

2. أدر قدمك اليسرى إلى الجانب بحيث تصبح أصابع قدميك موجهة للخارج. اثن ركبتيك اليمنى.

3. كرر ذلك مع وضع قدمك اليسرى للأمام."



مراجعة المهارات الأساسية

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

كتيب المهارات الأساسية قابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

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

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

- اتباع القائد
- السير بفخر
- المشي الجانبي
- الجري والحمل
- الكنز الخفي
- الأذرع اللاصقة

بطاقات المهارات الأساسية الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟

شاهد [هذا الفيديو](#)² لتتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!





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!

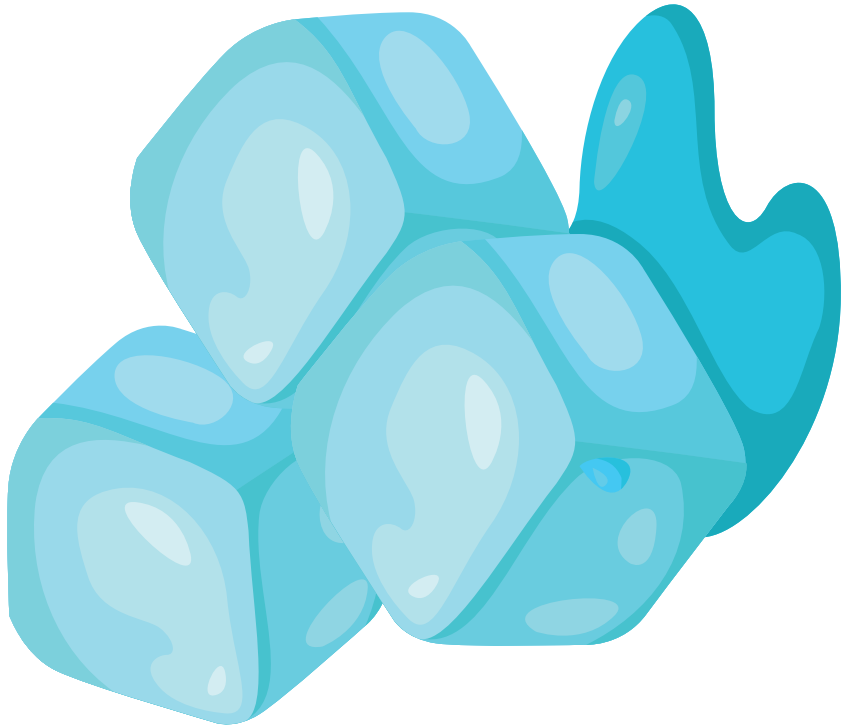


More Than Motor Skills

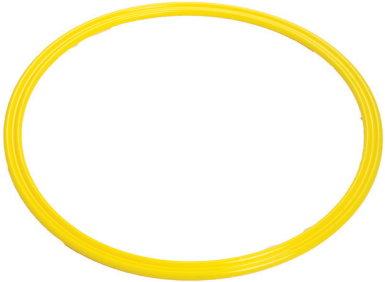
Motor development isn't the only benefit of Young Athletes activities. The program enhances many other abilities, including relationship skills. Children who participate learn how to share, listen to others, take turns and work in teams—all valuable lifelong skills.



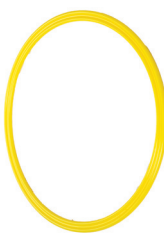
Class News



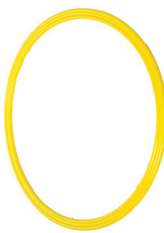
الآمال والأحلام

وسائد	كرة صغيرة من الفوم	عارضة توازن
		
مضرب	كتل بلاستيكية كبيرة	أقماع الرياضة
		
وشاح	حلقات	إشارات أرضية
		
مضرب بيسبول	كرة السلة	كرة ملاعب
		

ارفع القمع وضع علامة على الصورة
التي تتطابق مع الصورة الموجودة أسفل القمع.
ضع القمع في مكانه مرة أخرى عندما تنتهي.

وسائد		مضرب		وشاح		مضرب بيسبول	
كرة صغيرة من القوم		كتل بلاستيكية كبيرة		حلقا		كرة السلة	
عارضة توازن		أقمع الرياضة		إشارات أرضية		كرة ملاعب	

ارفع القمع وضع علامة على الصورة
التي تتطابق مع الصورة الموجودة أسفل القمع.
ضع القمع في مكانه مرة أخرى عندما تنتهي.

وسائد		مضرب		وشاح		مضرب بيسبول	
كرة صغيرة من القوم		كتل بلاستيكية كبيرة		حلقا		كرة السلة	
عارضة توازن		أقمع الرياضة		إشارات أرضية		كرة ملاعب	

Jumping Jacks

1. Jump up and spread your legs apart as you swing your arms over your head.
2. Jump again and bring your arms back to your sides and your legs together.



Curl-Ups

1. Lie on your back on the floor. Bend your hips and knees so your feet are flat on the floor. Reach your arms toward your knees.
2. Lift your head, and then slowly lift your upper back until you reach your knees. Try to get your shoulder blades completely off the ground.
3. Pause and then slowly lower all the way back down, including your head.



Side-to-Side Hops

1. Bend the knees slightly and hop as high as you can to one side then the other side.

NOTE: You can also hop forward to backward or hop in place.



Mountain Climbers

1. Start in a push up position with your left leg in front so that your foot is on the floor under your chest.
2. Keep your hands down on the ground. Jump or step with your legs and switch your feet so that your right leg is in front.
3. Jump or step with your legs again and switch your feet so that your left leg is in front. Continue jumping and switching as fast as you can.



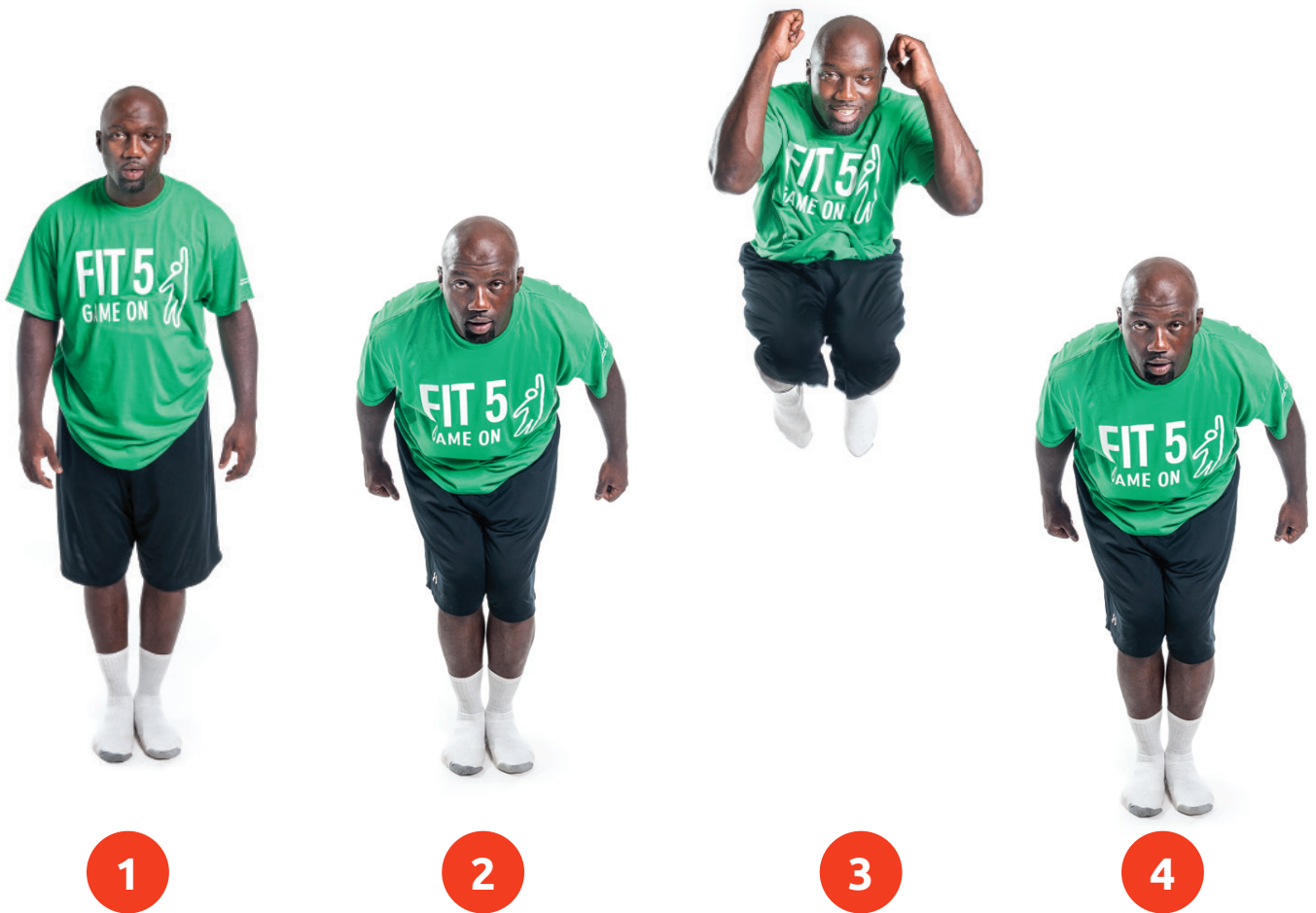
Frog Jumps

1. Start by standing with your feet apart.
2. Bend at your knees and hips to squat down.
Touch the floor with your hands.
3. Jump straight up in the air with your arms up.
4. Land in a squat with your hands touching the floor.



Tuck Jumps

1. Stand with your feet together.
2. Swing arms and bend your knees. Now jump as high as you can and bring your knees up in front of you.
3. Try to get your knees close to your chest on each jump.



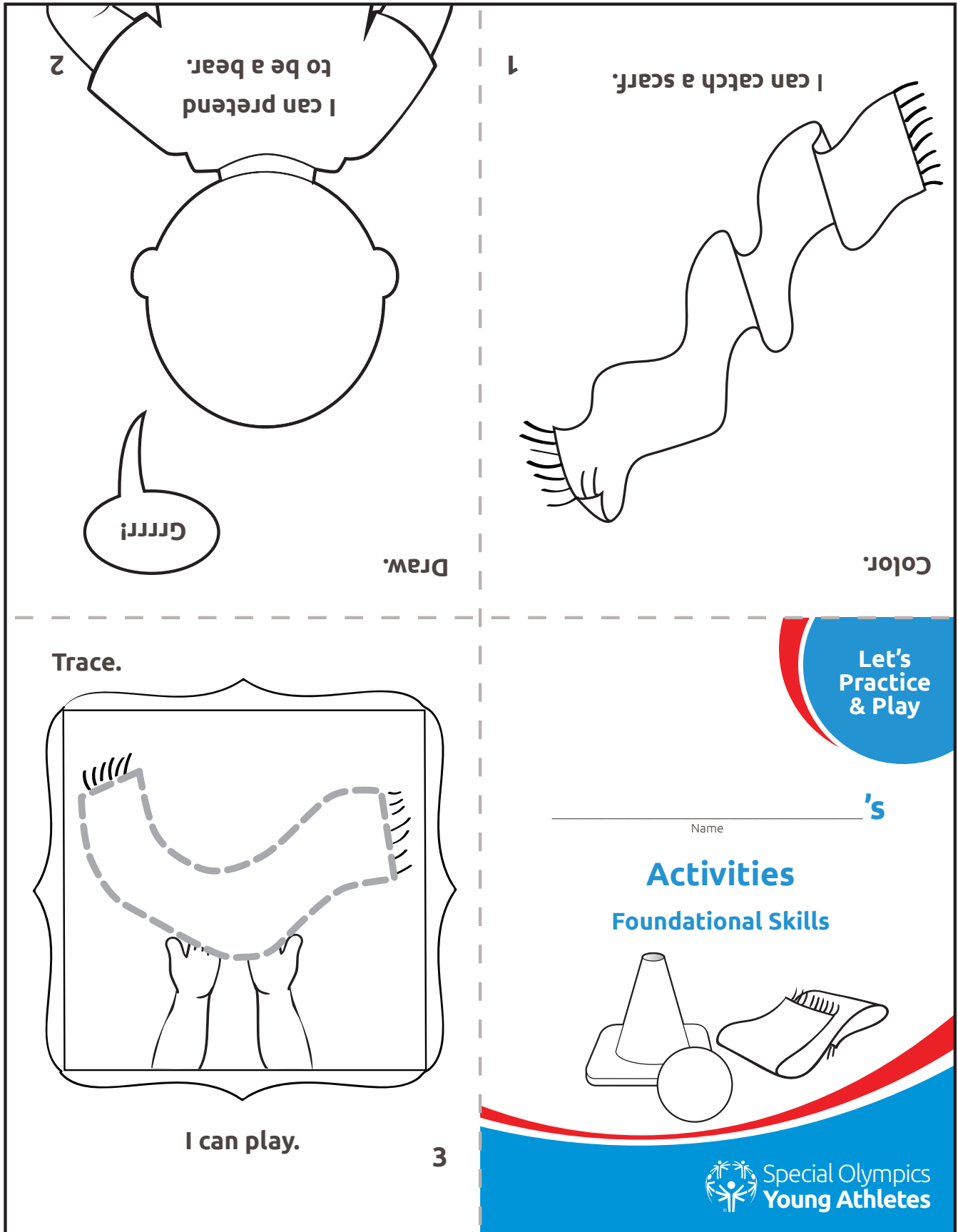
نوع الكرة	عدد المكعبات

فرز الكرات

					6
					5
					4
					3
					2
					1

عدد الكرات

أنواع الكرات



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



Special Olympics Young Athletes

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



Key Features



Personalized Activities

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



iPhone or iOS



Health Resources

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



Android



Community Connection

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



Questions? Contact ecd@specialolympics.org



الوحدة الثانية

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

المشي والجري

المشي والجري من المهارات الحركية الأساسية التي تمكّن الطالب من الانتقال من مكان إلى آخر. في بداية تعلّم المشي، يضع الأطفال أيديهم مرفوعة على مُستوى الكتف (تُسمّى هذه الوضعية "الحماية برفع اليد لأعلى") ويُباعدون بين أقدامهم ويُوَجّهون 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 مُعظم 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 مُعظم الرياضات، وهما يُشكّلان جزءًا هامًا من التطور الاجتماعي، حيث يُتيحان للأطفال المُشاركة في الألعاب والأنشطة الترفيهية.

المشي والجري من المهارات الحركية الأساسية. والمهارات الحركية الأخرى التي سنتعلمها في هذه الوحدة هي القفز في المكان والوثب والمشي الجانبي والجري الخفيف. سنظل نتعلم هذه المهارات على مدار العام، وسندرسها مرة أخرى في نهاية العام. ويجب تعليم هذه المهارات الحركية بشكل واضح وصريح، مع منح الطلبة وقت كافٍ لممارستها بشكل مُتكرر.

المهارات

المهارات الحركية:

- مهارات الحركة والمفاهيم المعرفية
- مثل المشي أو الجري للأمام والخلف
- والجانبيين وفي مسارات محددة، مثل الخطوط
- المتعرجة والدائرية والمستقيمة
- التعامل مع الأشياء

المهارات المعرفية:

- اتباع تعليمات النشاط
- الاستعداد للقراءة
- الإدراك الحسي للأرقام

المهارات الاجتماعية:

- التفاعل مع الزملاء
- اكتساب الثقة
- تشجيع الآخرين
- تناوب الأدوار
- الإنصات باهتمام

الأدوات

- حبال القفز الطويلة
- إشارات أرضية
- كرات (كرة ملاعب أو حجم أصغر)
- حلقات
- أقماع، أو ألعاب حيوانات محشوة، أو صور
- لحيوانات على الأقماع
- مخطط لعبة الحجلة
- وسائل

الكتب

- *Going Places*
تأليف بيتر وبول راينولدز
- *The Invisible Boy*
تأليف ترودي لودفيغ
- *The Day the Crayons Quit*
تأليف دريو دايبولت

أدوات الصف الدراسي

- بطاقات المهارات الحركية القابلة للطباعة



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



برنامج Head Start:

الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بّناء ومُستدام.

الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.

الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بّناء ومُستدام.

الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بّناء.

الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.

الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.

الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.

الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.

الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.

الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.

الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.

معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

- 1.2.1 إظهار مجموعة متنوعة من المهارات الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.2 إظهار كيفية القفز والهبوط في مكان ثابت.
- 1.2.3 إظهار القدرة على تغيير مركز ثقل الوزن على أجزاء متعددة من الجسم.
- 1.2.4 إظهار المهارات غير الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.5 إظهار القدرة على التوازن في أجزاء الجسم المختلفة في مكان ثابت.
- 1.2.6 إظهار القدرة على التعامل مع الأدوات الصغيرة.
- 1.2.15 إظهار الإيقاعات الحركية وغير الحركية واستعمال الأدوات بناءً على مجموعة متنوعة من أشكال الرقص.



معايير فنون اللغة الإنجليزية

روضة الأطفال:

- تمييز الكلمات التي تتشابه في الصوت وإنتاج كلمات مُتناغمة. (RF.K.2a)
- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسومات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)
- قراءة الكلمات الشائعة كثيرة التكرار بمجرد رؤيتها. على سبيل المثال، الكلمات الإنجليزية the, of, to, you, she, my, is, are (do, does. (RF.K.3c)
- إظهار المعرفة الأساسية بالتطابقات بين الأصوات والحروف عن طريق تقديم الصوت الأساسي أو العديد من الأصوات الأكثر تكرارًا لكل حرف ساكن. (RF.K.3a)



روضة الأطفال:

القدرة على العدّ تصاعديًا بدءًا من أيّ رقم ضمن النطاق المعروف، دون الحاجة إلى البدء من الرقم 1. (K.CC.2)

إدراك أنّ كلّ رقم يأتي بعد رقم آخر في تسلسل الأعداد يُمثل كمية أكبر من الكمية السابقة بمقدار واحد. (K.CC.4c)

القدرة على مقارنة رقمين مكتوبين بين 1 و 10 وتحديد أيهما أكبر أو أصغر. (K.CC.7)

التعرف على الأشكال ثنائية الأبعاد أو ثلاثية الأبعاد. (K.G.3)

دمج الأشكال البسيطة معًا لإنشاء أشكال أكبر. (K.G.6)

إنشاء أشكال ثنائية الأبعاد أو ثلاثية الأبعاد. (G.2.1)

العد حتى 100 بالآحاد والعشرات. (K.CC.1)

تصنيف الأشياء إلى فئات معينة؛ وحساب عدد الأشياء في كل فئة وتصنيف الفئات حسب العدد. (K.MD.2)

فهم العلاقة بين الأرقام والكميات، وربط العدّ بالتعداد. (K.CC.4)

العدّ للإجابة عن أسئلة "كم عدد؟" حول ما يصل إلى 20 شيئًا مرتبًا في خط، أو في مصفوفة مستطيلة، أو في دائرة، أو ما يصل إلى 10 أشياء في شكل عشوائي؛ وعند إعطاء رقم من 1 إلى 20، يجب أن يكون الطالب قادرًا على عدّ هذا العدد من الأشياء. (K.CC.5)

وقت القيادة

- كتاب *Going Places*، من تأليف بيتر وبول رينولدز، يتحدث عن مُسابقة عربات صغيرة تُلهِم الخيال والعمل الجماعي والتفكير الإبداعي.

المهارات والألعاب

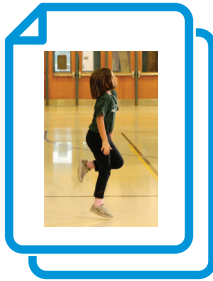
- تعلم المصطلحات
- لعبة الملك يطلب
- لعبة أنا أرى
- لعبة الوثب فوق النهر
- لعبة الوثب فوق أوراق الزنبق
- لعبة التمثيل

الأدوات

- *Going Places*
- تأليف بيتر وبول رينولدز
- بطاقات المهارات الحركية القابلة للطباعة
- حبال القفز الطويلة أو الطباشير
- لرسم الخطوط
- إشارات أرضية
- شريط
- إشارات

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من طباعة بطاقات المهارات الحركية، التقط صورًا للطلبة وهم يؤديون كل حركة من الحركات ثم اطبعها. سيحب الطلبة رؤية صور لهم معروضة في الصف!



ملاحظات مهمة

تحتاج لعبة "الوثب فوق أوراق الزنبق" إلى بعض التحضير المُسبق، ولكن بمجرد الانتهاء من صنع أوراق الزنبق، يُمكنك تغليفها واستخدامها كنشاط مُمتع كلما احتاج الطلبة إلى استراحة قصيرة. يمكن تعديل هذا النشاط ليلائم كل مادة تدرسها للطلبة.

وقت القيادة (5 دقائق)

Going Places تأليف "بيتر وبول راينولدز" (الصفحة 17 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 2²

أو

الجري الخفيف (الصفحة 21 من الرابط)³

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



المهارات الحركية: تعلم المصطلحات (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• بطاقات المهارات الحركية	اطبع البطاقات
	

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

المهارات:

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

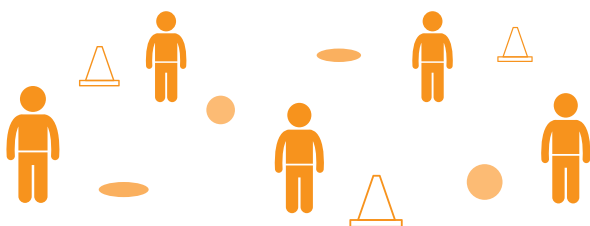
لعبة الملك يطلب (5 دقائق)

الأدوات

أدوات قابلة للإحضار (إشارات أرضية، أقماع، كرات بألوان مختلفة، وغيرها)

الإعداد

اجعل الطلبة يقفون على مسافة قريبة منك بحيث يتمكنون من سماعك بوضوح. قبل ذلك، وّزّع مجموعة من الأشياء المُختلفة في أرجاء المكان (مثل إشارات أرضية، والكرات، وأي شيء يُمكن للطلبة جلبه إليك)



- "اليوم سوف نلعب لعبة من منطقة أمريكا اللاتينية تسمى (لعبة الملك يطلب)، ويُطلق عليها بالإسبانية اسم (El Rey Pide)!"
- "كل جولة سيكون لها قائدًا. وسيطلب القائد إحضار شيء ما بأن يقول "الملك يطلب/الملكة تطلب [أدخل اسم الشيء المطلوب إحضاره]."
- "بعد ذلك، سيتسابق باقي اللاعبين للعثور على هذا الشيء وإحضاره إلى القائد بأسرع وقت مُمكن."
- "كما هو الحال في لعبة القائد يقول، هناك عبارة معينة يجب أن يقولها الملك لتكون التعليمات صحيحة، لذا أنصت باهتمام ولا تبحث إلا عن الشيء الذي يطلبه القائد عندما يقول "الملك يطلب/الملكة تطلب!"
- "إذا كُنْتَ أول من يُحضِر الشيء الذي طلبه القائد، فسَتُصبح أنت القائد في الجولة التالية!"



لعبة الملك يطلب مشهورة في بوليفيا. تُعدّ هذه اللعبة طريقة رائعة لدمج تعلّم المفردات الجديدة في الدروس المُوجهة للطلبة الأصغر سنًا.

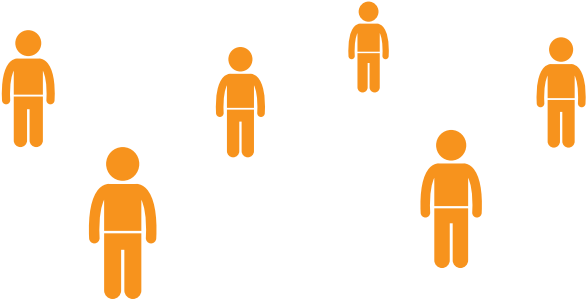
لعبة أنا أرى (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- هذه اللعبة هي طريقة ممتعة وفعّالة لتقييم مستوى الطلبة! راقب الطلبة أثناء اللعب، ودوّن ملاحظاتك حول المهارات التي قد يحتاجون إلى مساعدة فيها.

- "سوف نلعب اليوم لعبة (أنا أرى)".
- "عندما أقول "أنا أرى..." عليكم أن تردوا وتقولوا "ماذا ترى؟""
- "سأخبركم ماذا أرى، ثم سيحين دوركم لتجربة بعض الحركات بناءً على ما أراه."

- أروني إبداعاتكم وأطلقوا العنان لمخيلاتكم. أنا أرى...
- « شيء يتحرك مثل الريشة
- « شيء يطير مثل طائفة
- « شيء يزحف مثل الأفعى
- « طائرًا يطير في الهواء
- « شخصًا ضخماً بقدم كبيرة وثقيلة
- « سمكة تسبح في البحر
- « التزلج على الجليد في بحيرة متجمدة
- « الآن، لتعامل جميع الصفوف مثل قضبان سكة حديدية

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

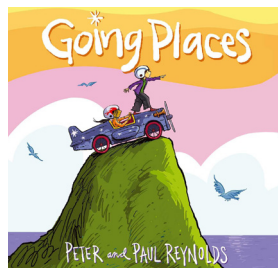
التوازن - المستوى 1 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Going Places تأليف "بيتر وبول راينولدز" (الصفحة 17 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، وكرر هذه الحركة."

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



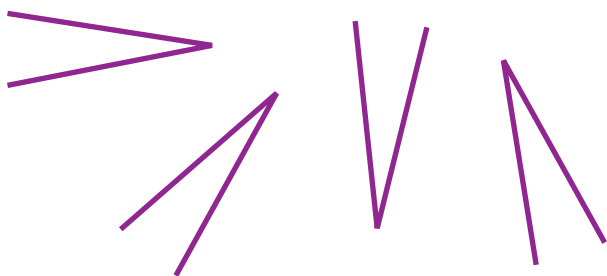
لعبة الوثب فوق النهر (5 دقائق)

الأدوات

- حبال القفز الطويلة أو الطباشير لرسم الخطوط

الإعداد

ارسم أشكالاً على شكل V في أرجاء المكان ليقفز الطلبة فوقها



- "سوف نتمرن اليوم على الوثب."
- "الوثب هو نوع من الحركة يُشبهه الجري، والفرق بينهما هو أنك تقضي وقتاً أطول في الهواء عند الوثب."
- "ستبدأ القفزة بقدم واحدة، وتهبط على القدم الأخرى."
- "حاول أن تبقى في الهواء لأطول فترة مُمكنة أثناء القفز."
- "لعبة اليوم هي "الوثب فوق النهر"."
- "تمثل الحبال الموجودة على الأرض نهراً."
- "سنختلِ أن هذه المساحة هي نهر، وسنتدرب على القفز من ضفة إلى أخرى."
- "سنبدأ بالوثب فوق الجزء الضيق من النهر، ثم سنتدرب على الوثب لمسافات أطول."

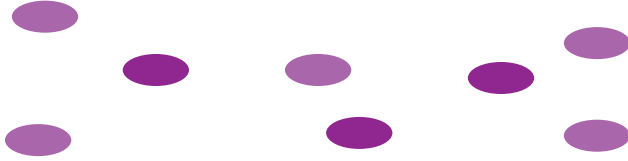
لعبة الوثب فوق أوراق الزنبق (5 دقائق)

الأدوات

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

الإعداد

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



- "سوف نتمرن اليوم على الوثب إلى أوراق زنبق مختلفة."
- "في بداية اللعبة، سيقف كل واحد منكم على ورقة زنبق. وعندما يحين دورك، عليك الوثب إلى ورقة زنبق فارغة قريبة منك."
- "قد تضطر إلى الانتظار بعض الوقت حتى تُصبح إحدى أوراق الزنبق مُتاحة قبل أن تتمكن من الوثب."
- "وبعد أن تهبط على ورقة الزنبق، قل بصوت عالٍ (اسم الحرف أو الرقم أو الكلمة البصرية التي تراها أو أجب عن مسألة الجمع أو الطرح)."

أفكار لأشياء يمكنك كتابتها على أوراق الزنبق:

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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

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

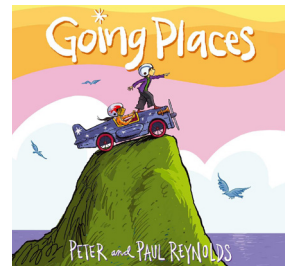
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى
- رفع الكعبين عن الأرض
- رفع أصابع القدمين عن الأرض
- لَف الجزء العلوي من الجسم مع ضم القدمين



وقت القيادة (5 دقائق)

Going Places تأليف "بيتر وبول راينولدز" (الصفحة 17 من الرابط)¹

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



القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 2²

أو

الجري الخفيف (الصفحة 21 من الرابط)³

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



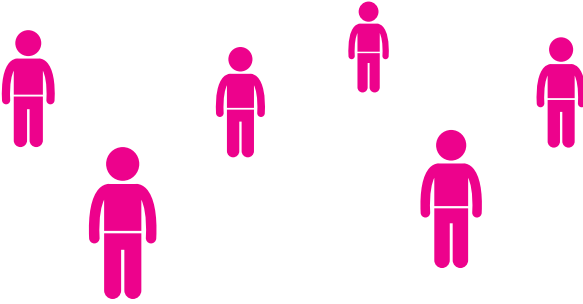
لعبة التمثيل (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سنختتم درسنا بأن نلعب لعبة اسمها "لعبة التمثيل"."
- "سوف أخبركم عن شيء أو حدث وستمثلون ما أقوله لكم."
- « حركوا أذرعكم مثل مراوح طائرة هليكوبتر
- « حركوا أيديكم مثل أجنحة الفراشة
- « امشوا بخطوات ثقيلة مثل الفيل
- « تحركوا مثل جندي لعبة
- « تحركوا بخفة مثل ريشة في الهواء
- « تحركوا مثل الروبوت
- « تظاهروا أنكم رواد فضاء تسبحون في الفضاء
- « شجع الطلبة على استخدام خيالهم وابتكار أفكار جديدة.

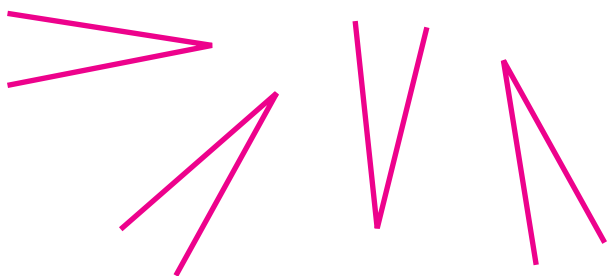
لعبة الوثب فوق النهر (5 دقائق)

الأدوات

- حبال القفز الطويلة
أو الطباشير لرسم الخطوط

الإعداد

ارسم أشكالاً على شكل V في أرجاء المكان ليقفز الطلبة فوقها



- "سوف نتمرن اليوم على الوثب."
- "الوثب هو نوع من الحركة يُشبهه الجري، والفرق بينهما هو أنك تقضي وقتاً أطول في الهواء عند الوثب."
- "ستبدأ القفزة بقدم واحدة، وتهبط على القدم الأخرى."
- "حاول أن تبقى في الهواء لأطول فترة ممكنة أثناء القفز."
- "لعبة اليوم هي 'الوثب فوق النهر'."
- "تمثل الحبال الموجودة على الأرض نهراً."
- "سنختار أن هذه المساحة هي نهر، وسنتدرب على القفز من ضفة إلى أخرى."
- "سنبدأ بالوثب فوق الجزء الضيق من النهر، ثم سنتدرب على الوثب لمسافات أطول."

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 يتركيز."

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

التوازن - 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

- كتاب *The Invisible Boy*، تأليف ترودي لودفيغ، هو قصة رائعة عن ولد يُدعى براين، لا أحد يلاحظه أو يُفكر في ضمه إلى أيّ نشاط، سواءً في لعبة أو مجموعة و حفل عيد ميلاد. يتغيّر كلّ شيء عندما يأتي طالب جديد إلى الفصل. يكون براين هو أول من يُرحّب بجاستن، الطالب الجديد، ويُساعده على التّأقلم. وعندما يعمل براين وجاستن معًا في مشروع الصف، يجد براين أخيرًا فرصة للتّألق وإظهار مواهبه.

المهارات والألعاب

- خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة
- الحركة في نمط متعرج
- ألعاب الحيوانات
- السلطعون والأسماك
- الإمساك بذيل التنين
- لعبة مسار الحواجز

الأدوات

- كتاب *The Invisible Boy* تأليف ترودي لودفيغ
- الأقماع أو إشارات أرضية
- حبل أو خطوط على الأرض
- قطع من الورق مكتوب عليها أرقام من 1 إلى 20
- كرات: كرة ملاعب أو حجم أصغر
- مكعبات: من أيّ نوع يُمكن رصّها فوق بعضها بعضًا
- حلقات
- عصيّ خشبية وأقماع وحواجز

أفكار المواد البديلة

- بدلًا من المكعبات، استخدم الصخور أو قطعًا خشبية

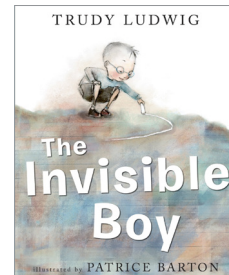


ملاحظات مهمة

يُمكنك استخدام الألعاب المُمتعة في هذا الأسبوع في أيّ وقت تُريده، سواء خلال هذا الأسبوع أو في الأسابيع القادمة. احرص على تدوين الألعاب التي تُناسب طلبتك بشكل أفضل والتي يُمكنك تكرارها فيما بعد.

وقت القيادة (5 دقائق)

[The Invisible Boy](#) تأليف ترودي لودفيغ (الصفحة 19 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



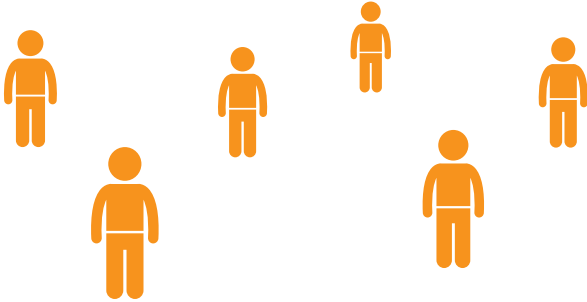
خطوات ثقيلة، خطوات خفيفة (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

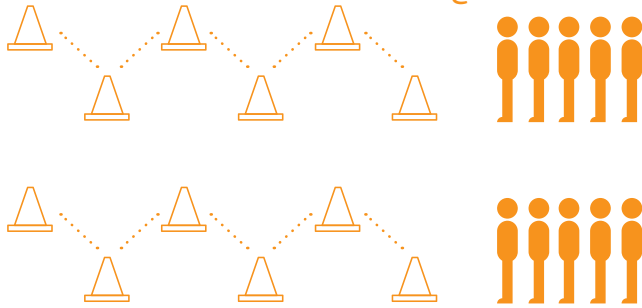
يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



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



لعبة الحركة في نمط متعرج (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
الأقماع أو إشارات أرضية	رتب الأقماع على هيئة خط متعرج واجعل الطلبة يصطفون خلف كل صف من الأقماع 

- "في الفترة الماضية، تدربنا على الجري والمشي والقفز في المكان والجري الخفيف."
- "سوف نتدرب اليوم على الجري في اتجاهات مختلفة."
- "سنبدأ بالجري من القمع الأول إلى القمع الثاني ولمسه، ثم سنغيّر اتجاه الجري إلى القمع التالي، وهكذا."
- "سوف نتدرب اليوم على الجري بنمط متعرج."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

هكذا أتحرك! (أغنية Mulberry Bush)

هكذا ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي.

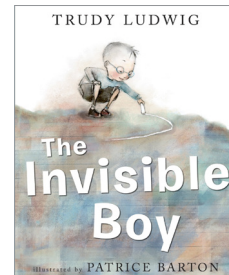
هكذا ألمس أصابع قدمي عندما أكون في المدرسة.

الخيارات البديلة:

- أرفع يدي عاليًا
- أتنفّس بشهيق وزفير
- أعانق نفسي
- أجلس على الأرض
- أقِف مُستقيمًا

وقت القيادة (5 دقائق)

The Invisible Boy تأليف ترودي لودفيغ (الصفحة 19 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



ألعاب الحيوانات (5 دقائق)

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

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

"كيف يبدو شكل الدب؟"

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

"كيف يبدو شكل السلطعون؟"

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



السلطعون والأسماك (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- كرات ملاعب

- "لقد تعلمنا كيف نتحرك مثل السلطعون، والآن سنلعب لعبة تُسمّى "السلطعون والأسماك".
- أنتم السلطعون والكرات هي الأسماك.
- تخيلوا أن الأسماك (الكرات) تسبح في البحر بين السلطعون.
- عندما تقترب منك إحدى الأسماك (الكرات)، يُمكنك دفعها بيدك أو ركلها بقدمك.
- ذكّر الطلبة بالبقاء في وضعية "السلطعون"، وعدم الوقوف.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

هكذا أتحرك! (أغنية Mulberry Bush)

هكذا ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي.

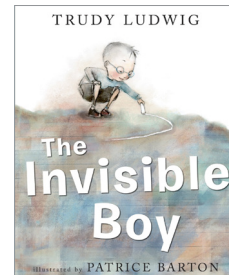
هكذا ألمس أصابع قدمي عندما أكون في المدرسة.

الخيارات البديلة:

- أرفع يدي عاليًا
- أتنفس بشهيق وزفير
- أعانق نفسي
- أجلس على الأرض
- أقف مُستقيمًا

وقت القيادة (5 دقائق)

The Invisible Boy تأليف ترودي لودفيغ (الصفحة 19 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

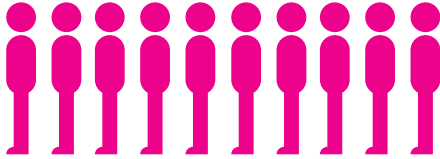
شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



الإمساك بذيل التنين (5 دقائق)

الإعداد

يجب أن يصطف الطلبة في خط مستقيم ووجوههم في نفس الاتجاه



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

- "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 ويصبح الطالب التالي في الصف هو رأس التنين الجديد."

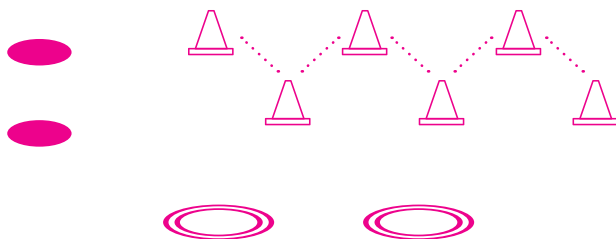


هذه اللعبة شائعة في جميع أنحاء الصين وتُستخدم لتعزيز اللياقة البدنية والعمل الجماعي وربط الأطفال بالثقافة والتقاليد الصينية.

لعبة مسار الحواجز (10 - 15 دقيقة)

الإعداد

وزّع الأقماع في المكان بنمط متعرج، ثم ضع إشارات أرضية بحيث تكون المسافة بين الإشارة والأخرى حوالي 5-10 خطوات، ثم ضع الحلقات على مسافة 5 أقدام تقريبًا بين كل حلقة وأخرى



الأدوات

- أقماع
- إشارات أرضية
- حلقات

معلومات إضافية

- الأقماع: في الجولة الأولى، اطلب من الطلبة المشي أو الجري في نمط متعرج للوصول إلى كل قمع، بينما في الجولة الثانية اطلب منهم المشي للخلف في نمط متعرج للوصول إلى كل قمع
- إشارات الأرضية: اطلب من الطلبة المشي الجانبي من إشارة إلى أخرى
- الحلقات: اجعل الطلبة يجرون أو يقفزون إلى الحلقة، ثم يقفزون 3 مرات داخلها، وبعدها ينتقلون إلى الطوق التالي

- "في حصتنا اليوم، سوف نتدرب على جميع الحركات الممتعة التي تعلمناها في برنامج "اللاعبون الصغار".
- "سوف نمشي ونجري ونقفز في المكان ونقفز ونتحرك في اتجاهات مختلفة."
- "سوف تبتدؤون من هذا الجانب من الغرفة وتمشون أو تجرون بنمط متعرج للوصول إلى كل قمع."
- "بعد ذلك، سوف تمارسون المشي الجانبي من إشارة أرضية إلى أخرى."
- "أخيرًا، سوف تقفزون إلى حلقة وتقفزون داخلها 3 مرات ثم تقفزون إلى الحلقة التالية."
- "سنكرر لعبة مسار الحواجز عدة مرات."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

هكذا أتحرك! (أغنية Mulberry Bush)

هكذا ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي.

هكذا ألمس أصابع قدمي عندما أكون في المدرسة.

الخيارات البديلة:

- أرفع يدي عاليًا
- أتنفّس بشهيق وزفير
- أعانق نفسي
- أجلس على الأرض
- أقِف مُستقيمًا

وقت القيادة

- كتاب *The Day the Crayons Quit*، تأليف "دريو دايوولت" هو قصة مُسلّية عن ولد يُدعى دنكان يُحبّ التلوين. في أحد الأيام، عندما فتح دنكان علبة الطباشير للبدء في التلوين، وجد مجموعة من الرسائل من أقلام الطباشير تُخبره بأنّها قد سئمت من العمل. وتريد الاستقالة! ماذا سيفعل دنكان لإرضاء أقلام الطباشير وإعادتها إلى العمل؟

المهارات والألعاب

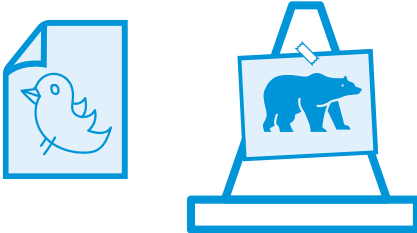
- الجري الخفيف
- جمع الحيوانات
- الوثب على قدم واحدة
- لعبة الحجلة
- لعبة بيكو
- القفز في المكان
- القفز في المكان والحمل

الأدوات

- *The Day the Crayons Quit* تأليف "دريو دايوولت"
- أقماع، أو ألعاب حيوانات محشوة، أو صور لحيوانات على الأقماع
- لوح لعبة الحجلة
- ورق التصميمات
- إشارة
- ورقة لوضعها تحت كل قمع
- وسائل

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من ألعاب الحيوانات المحشوة، يمكنك استخدام أقماع عليها صور للحيوانات أو اطلب من الطلبة رسم صورة لحيوان لاستخدامها

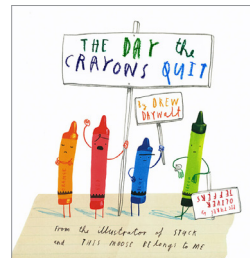


ملاحظات مهمة

تُناسب ألعاب هذا الأسبوع بشكل جيد أنشطة الصف الدراسي. استخدم الاقتراحات المُدرجة أو أضف اقتراحاتك الخاصة للربط بما تعمل عليه في الصف.

وقت القيادة (5 دقائق)

The Day the Crayons Quit تأليف "ديرو دايوولت" (الصفحة 21 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)

لعبة Bop It للمهارات الحركية²

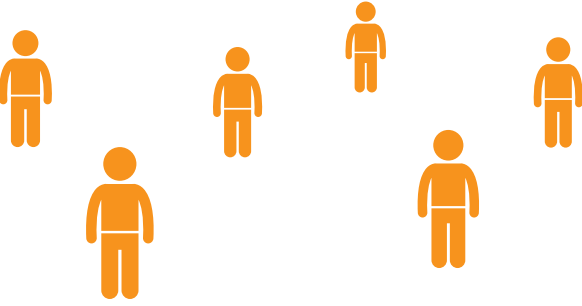
أو

لعبة القائد يقول (المهارات الحركية)

اطلب من الطلبة التبديل بين الجري والوثب على قدم واحدة والقفز على القدمين في مكانهم. ابدأ ببطء، ثم زد من سرعة تغيير الأوامر تدريجيًا.



الجري الخفيف (5 دقائق)

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

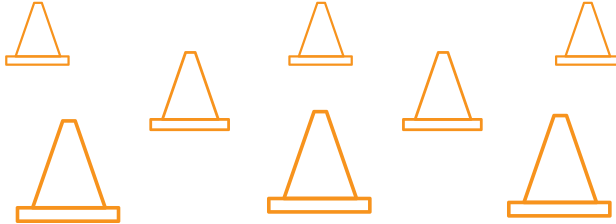
- الجري الخفيف هو التحرك للأمام مع إبقاء القدم الأمامية دائمًا في المقدمة والقدم الخلفية دائمًا في الخلف في حركة خطوة ثم وثبة على قدم واحدة.
- يمكن تعليم الجري الخفيف باتباع ثلاث خطوات مختلفة:
 - « ابدأ بخطوة للأمام بالبداية بإحدى القدمين، ثم ارفع القدم الخلفية عن الأرض.
 - « ادفع بقدمك التي حركتها أولاً 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)

الإعداد

وزّع الأقماع في أرجاء المكان واجعلها متباعدة عن بعضها



الأدوات

- أقماع، أو ألعاب حيوانات محشوة، أو صور للحيوانات

• "سوف نجمع الحيوانات اليوم."

• "مهمّتك 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 حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

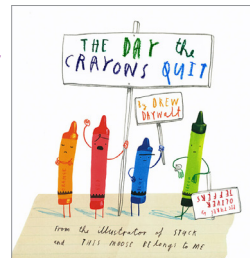
1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعه يديك مفردتين على الأرض بجانب كتفيك.
2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تمامًا.
3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك ببطء حتى تشعر بتمدد في عضلات بطنك."



وقت القيادة (5 دقائق)

The Day the Crayons Quit تأليف "دريو دايبولت" (الصفحة 21 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)

لعبة Bop It للمهارات الحركية²

أو

لعبة القائد يقول (المهارات الحركية)

اطلب من الطلبة التبديل بين الجري والوثب على قدم واحدة والقفز على القدمين في مكانهم. ابدأ ببطء، ثم زد من سرعة تغيير الأوامر تدريجيًا.



الوثب على قدم واحدة (5 دقائق)

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

- 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.

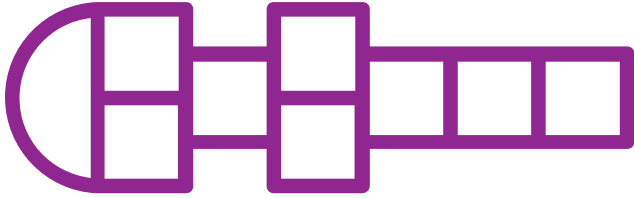
لعبة الحجلة (5 دقائق)

الأدوات

- لوحة لعبة الحجلة
أو اصنع واحدة باستخدام
طباشير أو شريط

الإعداد

ارسم لوحًا واحدًا أو أكثر للعبة الحجلة



- "سنتعلم اليوم كيفية لعب لعبة الحجلة!"

1. "خُذْ حَجَرًا مُسَطَّحًا أو كَيْسًا مِنَ الْفَاصُولِ، وارمه بحيث يهبط داخل أحد المُرَبَّعات على الأرض."
2. "اقفز فوق المُرَبَّعات بقدم واحدة، ولكن لا تلمس المربع الذي وضعت الحجر فيه."
3. "عندما تصل إلى نهاية المُرَبَّعات، استدر وارجع بالقفز فوق المُرَبَّعات، والتقط الحجر أثناء عودتك."
4. "أعْطِ الحجر للشخص الذي يليك."

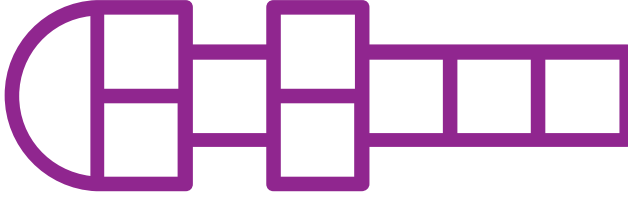
لعبة بيكو (5 دقائق)

الأدوات

- لوحة لعبة الحجلة
أو اصنع واحدة باستخدام
طباشير أو شريط

الإعداد

ارسم لوحًا واحدًا أو أكثر للعبة الحجلة



- "سنتعلم اليوم لعبة جديدة من منطقة آسيا والمحيط الهادئ تُسمّى "بيكو". تُشبه هذه اللعبة لعبة "الحجلة" التي تعرفونها."
- "سنلعب بالتناوب، بحيث يقفز كلّ منكم بدوره، ونُشجّع أصدقاءنا أثناء انتظار دورنا للعب."
- "عندما يحين دورك، ستأخذ الحجر أو أيّ شيء آخر قابل للرمي، وترميه بحيث يسقط في المربع الأول."
- ""بعد ذلك، ستبدأ بالوثب على قدم واحدة فوق المربعات حتى تصل إلى نهاية اللوحة، ثم تعود إلى نقطة البداية. يُمكنك وضع قدم واحدة فقط في كلّ مربع، لذلك ستحتاج إلى الوثب على قدم واحدة في بعض المربعات."
- "بعد عودتك إلى المربع الذي وضعت فيه الحجر أو الشيء القابل للرمي، ستلتقطه وتعود إلى خطّ البداية، ثم تُعطيه إلى الشخص التالي في الصف."
- "عندما يحين دورك مرة أخرى، ستُحاول رمي الحجر في المربع التالي."

يُعتقد أن لعبة "بيكو" قد نشأت في الفلبين، وغالبًا ما تُلعب برمي عملة معدنية على لوحة الحجلة.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

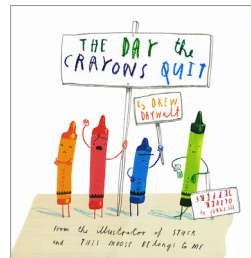
1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضع يديك مفردتين على الأرض بجانب كتفيك.
2. اضغط على الأرض براحة يديك، ثم ابدأ بفرد ذراعيك ببطء حتى يصبحان مستقيمين تمامًا.
3. ارفع رأسك والجزء العلوي من جسمك ببطء حتى تشعر بتمدد في عضلات بطنك."



وقت القيادة (5 دقائق)

The Day the Crayons Quit تأليف "دريو دايبولت" (الصفحة 21 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)

لعبة Bop It للمهارات الحركية²

أو

لعبة القائد يقول (المهارات الحركية)

اطلب من الطلبة التبديل بين الجري والوثب على قدم واحدة والقفز على القدمين في مكانهم. ابدأ ببطء، ثم زد من سرعة تغيير الأوامر تدريجيًا.



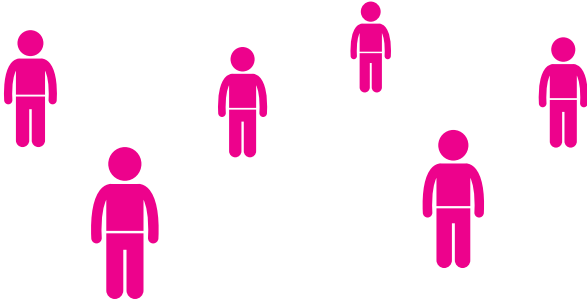
القفز في المكان (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



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



القفز في المكان والحمل (5 دقائق)

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

- "في حصتنا اليوم، سنتعلم لعبة جديدة تُسمى "القفز في المكان والحمل".
- "تُشبه هذه اللعبة لعبة "الجري والحمل" التي لعبناها قبل بضعة أسابيع، إلّا أننا سنستخدم القفز في المكان بدلاً من الجري في هذه اللعبة".
- "في هذه اللعبة، عندما يأتي دورك، سوف تقفز من هذا الجانب من الغرفة إلى الجانب الآخر ملتقطاً وسادة وتحملها عائداً بها وأنت تقفز".
- "عندما تعود إلى مكانك، ضع الوسادة بجانب الشخص التالي في الصف. سيقوم هذا الشخص بالقفز لإحضار وسادة أخرى، وهكذا".

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعهما 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."



مراجعة المشي والجري

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذه الوحدة."
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "اليوم سوف نختتم وحدة المشي والجري لدينا بإنشاء كتيب خاص بك."
- "هذا الكتيب مخصص لمساعدتك على تذكر بعض الأنشطة التي مارسناها."
- "لقد لعبنا لعبة تُسمّى "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.



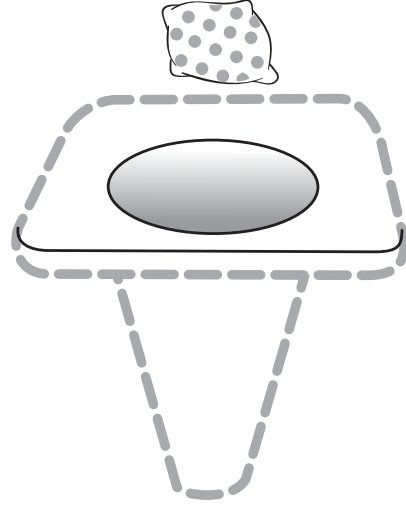
Great Gains

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

I can walk to a cone and look under.



Trace.

Name _____ 's

Activities

Walking and Running

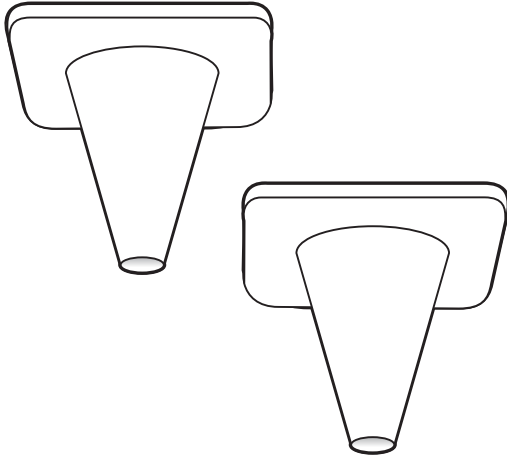


 Special Olympics
Young Athletes

1

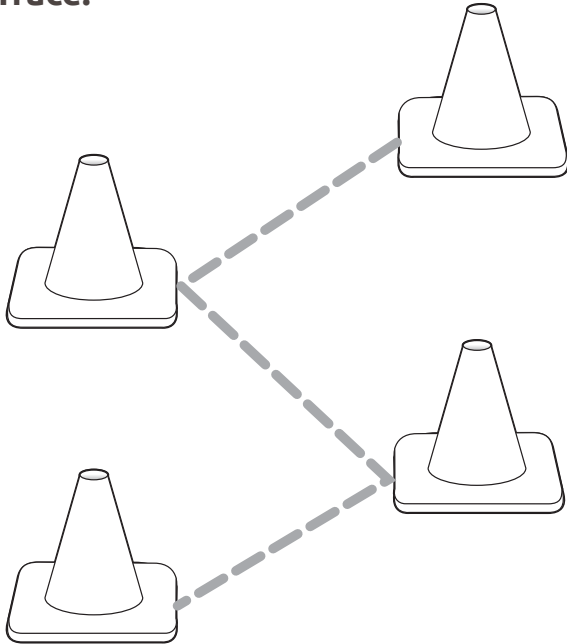
I can go around.

2



Color.

Trace.



I can follow the cones. 3



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.



الـجـري



الوثب على
قدم واحدة



القفز



الوثب



الجرى الخفيف



السير



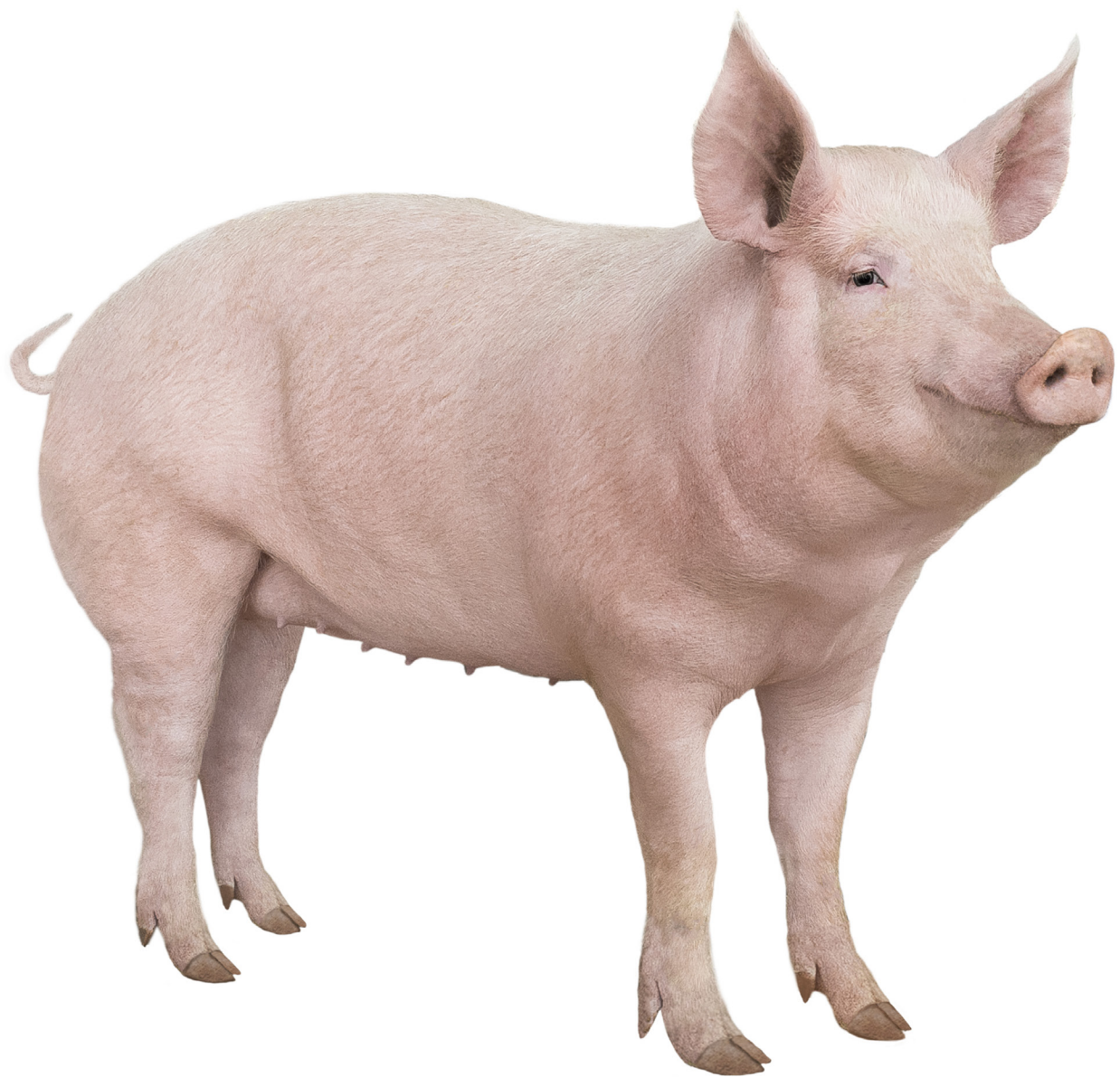
المشي الجانبي



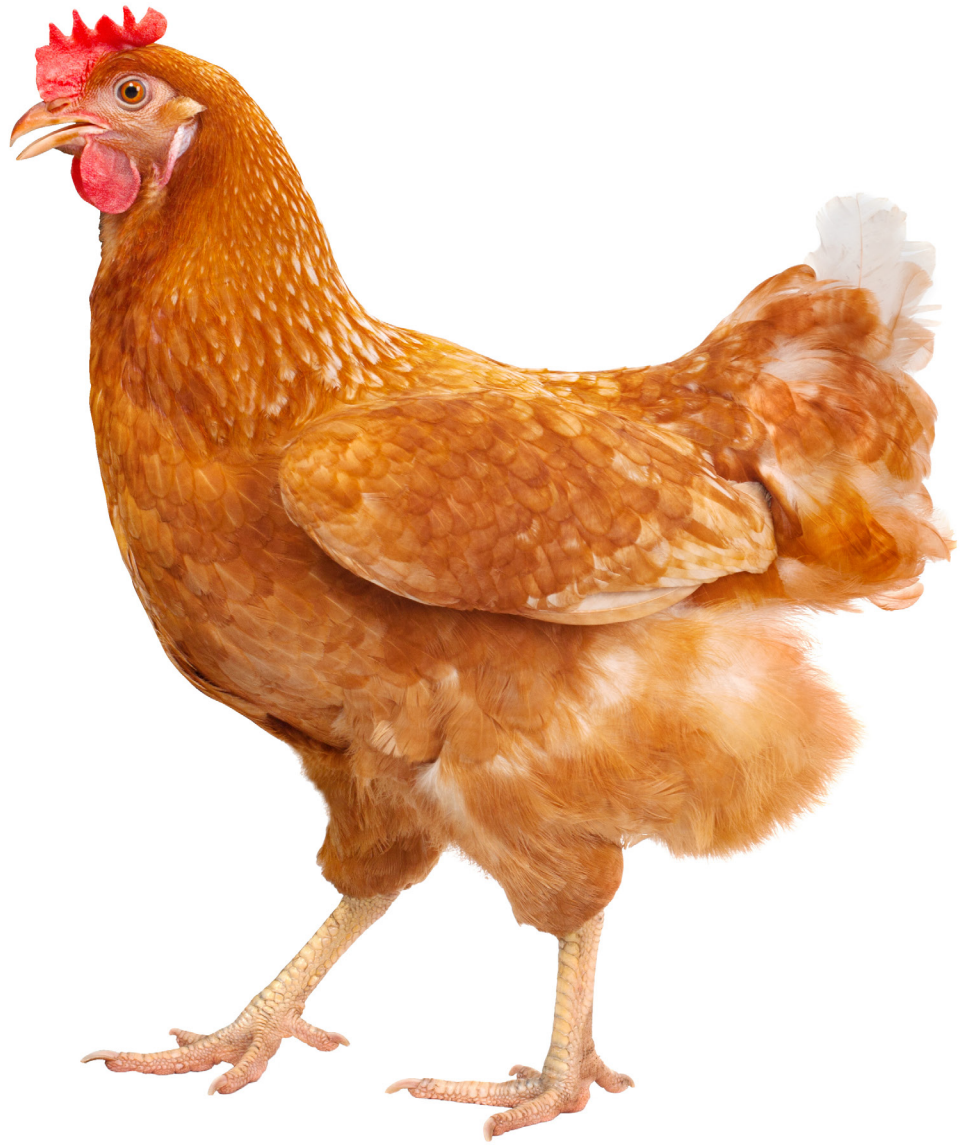


















الوحدة الثالثة

الأعمار 2 إلى 4 سنوات



التوازن والقفز

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

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

يُمكن أن يتأثر التوازن بالعديد من العوامل، منها: ضعف البصر، 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 ومُستويًا وثابتًا. أمّا إذا وقف مع ضمّ قدميه معًا أو أغلق عينيه، فمن المُرجّح أن يفقد توازنه ويتميل.

يُعدّ التوازن والقفز من المهارات المُهمّة التي تُستخدم في العديد من الرياضات المختلفة. استخدم الألعاب والأنشطة المُدرجة في هذه الوحدة طوال العام الدراسي لمُساعدة الطلبة على تنمية مهاراتهم في التوازن والقفز، بالإضافة إلى تعزيز القوة والتنسيق لديهم.

المهارات

المهارات الحركية:

- الثبات
- التناسق
- قوة القدم
- قوة العضلات الأساسية
- القفز

المهارات المعرفية:

- تذكر تتابع التعليمات

المهارات الاجتماعية:

- العمل الجماعي
- التفاعل مع الزملاء
- تناوب الأدوار
- التعاطف

الأدوات

- إشارات أرضية
- وشاح لكل طالب
- كرة الشاطئ
- نرد (زهر)
- ألواح/عارضة اتزان
- حبل القفز
- أقماع أو وتد
- مصاطب رياضية
- وسائل

الكتب

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade*
تأليف "جاستن روبرتس"
- *Layla's Happiness*
تأليف "ماريا هاديسا إيكيري تالي"
- *Same, Same by Different*
تأليف "جيني سيو كوستيكي شو"
- *A Color of His Own*
تأليف "ليو ليوني"
- *Red, A Crayon's Story*
تأليف "مايكل هول"
- *I Like Myself*
تأليف "كارين بومونت"

أدوات الصف الدراسي

- أداة لعزف الموسيقى
- قصة البلي قابلة للطباعة
- تمرين الرقص مع مطابقة النرد قابل للطباعة
- شريط أو طباشير أو عصي خارجية
- بطاقات أسهم قابلة للطباعة



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

معايير التعليم الاجتماعي الحسي

برنامج Head Start

- الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.
- الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بناء.
- الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.
- الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.
- الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.
- الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.*
- الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.
- الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.
- الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.



معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

- 1.2.1 إظهار مجموعة متنوعة من المهارات الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.2 إظهار كيفية القفز والهبوط في مكان ثابت.
- 1.2.3 إظهار القدرة على تغيير مركز ثقل الوزن على أجزاء متعددة من الجسم.
- 1.2.4 إظهار المهارات غير الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.5 إظهار القدرة على التوازن في أجزاء الجسم المختلفة في مكان ثابت.
- 1.2.6 إظهار القدرة على التعامل مع الأدوات الصغيرة.
- 1.2.15 إظهار الإيقاعات الحركية وغير الحركية واستعمال الأدوات بناءً على مجموعة متنوعة من أشكال الرقص.



معايير فنون اللغة الإنجليزية

روضة الأطفال:

استخدام الأسماء والأفعال كثيرة التكرار. (L.K.1b)

شجّع الطلبة على أن يُعبّروا عن آرائهم بطريقة إبداعية من خلال دمج الرسم والإملاء والكتابة لتكوين قطع رأي. في هذه القطع، سيُحدّدون الموضوع أو اسم الكتاب الذي يكتبون عنه، ويُعبّرون عن رأيهم أو تفضيلهم بشأنه (على سبيل المثال، "كتابي المفضل هو..."). (W.K.1)

المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)

طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)

إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)

تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)

تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)

تقديم وصف للعلاقة بين الرسومات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)

المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)

المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)

اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)

المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)

تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعدّد فهم شيء ما. (SL.K.2)

معايير للرياضيات

روضة الأطفال:

القدرة على مقارنة رقمين مكتوبين بين 1 و 10 وتحديد أيهما أكبر أو أصغر. (K.CC.7)

إدراك أنّ كلّ رقم يأتي بعد رقم آخر في تسلسل الأعداد يُمثل كمية أكبر من الكمية السابقة بمقدار واحد. (K.CC.4c)

العد حتى 100 بالأحاد والعشرات. (K.CC.1)

القدرة على العدّ تصاعديًا بدءًا من أيّ رقم ضمن النطاق المعروف، دون الحاجة إلى البدء من الرقم 1. (K.CC.2)

تحديد صفات الأشياء التي يُمكن قياسها، مثل الطول أو الوزن. وصف العديد من السمات القابلة للقياس لشيء واحد. (K.MD.A.1)

وقت القيادة

- في كتاب "The Smallest Girl in the Smallest Grade" تأليف "جاستن روبرتس"، سيحظى الطلبة بفرصة لتطوير مهاراتهم وتعزيزها في فن الخطابة العامة من خلال الدراما ومسرح القراء.

المهارات والألعاب

- الرقص على إيقاع الموسيقى
- العلامات الموسيقية
- التماثيل
- الرقص الإبداعي
- تحدي الرقص مع الموسيقى
- الرقص بالوشاح
- تعلّم حروف الجر باستخدام الأوشحة

الأدوات

- *The Smallest Girl in the Smallest Grade*
- تأليف "جاستن روبرتس"
- إشارات أرضية
- قصة البلي قابلة للطباعة
- قصة الاسباغيتي قابلة للطباعة
- وشاح لكل طالب
- أداة لعزف الموسيقى
- استعن بقائمة التشغيل هذه من Spotify لجمع أفكار لأغنية لهذه الوحدة.¹

أفكار المواد البديلة

- استخدم منشفة اليد، أو جوب، أو منشفة ورقية بدلاً من الوشاح



ملاحظات مهمة

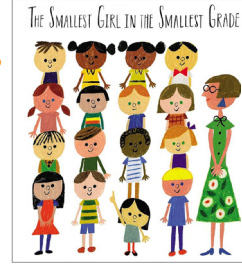
يُمكن دمج العديد من دروس هذا الأسبوع في الصف الدراسي بسهولة، في مجموعات أصغر. يُضفي بعض الحيوية على حصصك الدراسية، اختر بعض أنشطة "اللاعبون الصغار" لتصبح "استراحة ذهنية" لطلبتك، وادمجها في جدولك اليومي بطرق مختلفة وغير تقليدية.



وقت القيادة (5 دقائق)

The Smallest Girl in the Smallest Grade تأليف "جاستن روبرتس" (الصفحة 22 من الرابط)¹

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



القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

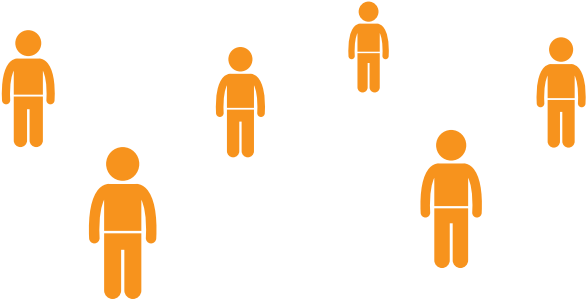
- رفع القدمين بشكل مستقيم
- الضغط على الحائط
- تمرين تقوية عضلات البطن



الرقص على إيقاع الموسيقى (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

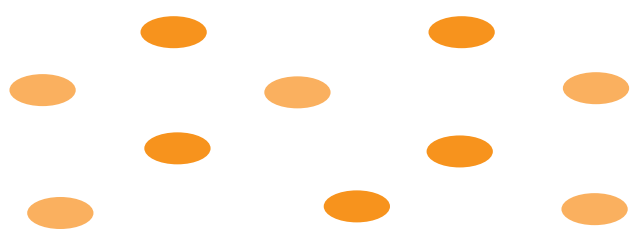
- أداة لعزف الموسيقى

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

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 لفّ 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 بمشاركة 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.



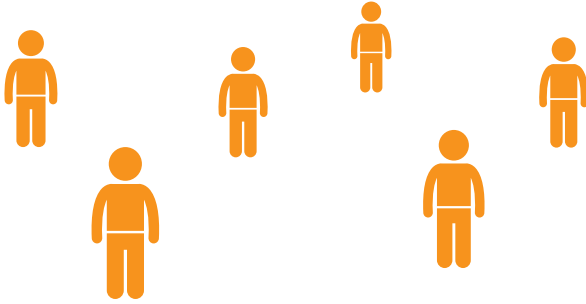
التمثيل (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "اليوم سنلعب لعبة من منطقة أوروبا/أوراسيا تسمى "التمثيل!"
- "سنختار شخصًا واحدًا ليكون "المُطارِد" في هذه اللعبة."
- "سيُغلق "المُطارِد" عينيه ويبدأ بالعدّ حتى أيّ رقم بين 1 و 10، ولكنّه هو فقط من يعلم متى سيتوقف عن العدّ. بعد ذلك، سيصرخ بكلمة "ثابت"، ويجب على باقي الطلبة الوقوف في أماكنهم دون تحرك."
- "حاول الوقوف ثابتًا مثل التمثال!"
- "إذا رآك "المُطارِد" تتحرك بعد أن يصرخ "ثابت"، فسيُنادي باسمك وستخرج!"
- "ستنتهي اللعبة عندما يتبقى طالب واحد فقط."

هذه اللعبة شائعة في جميع أنحاء اليونان وهي طريقة رائعة لدمج الفن في التربية البدنية. يتم تشجيع الطلبة على الوقوف ثابتين كالتمثيل الشهيرة مثل تمثال أبو الهول أو تمثال الحرية.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

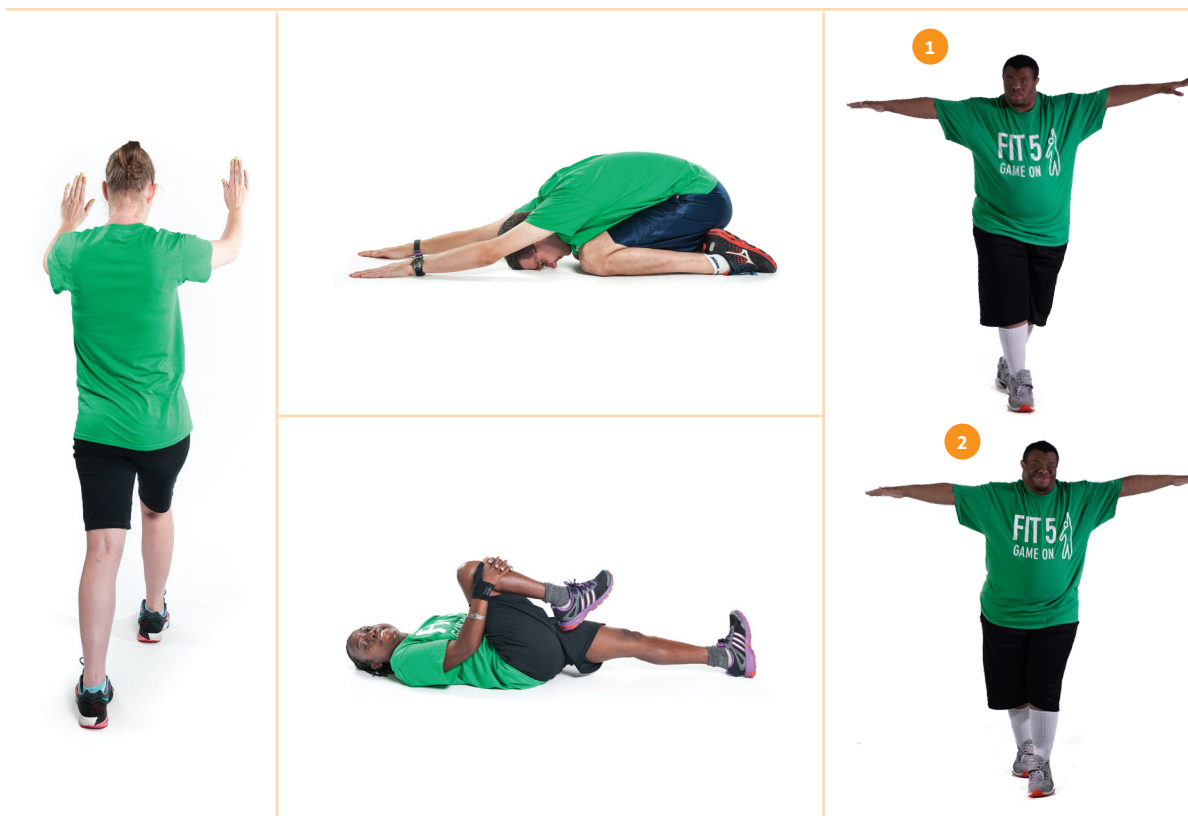
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1²

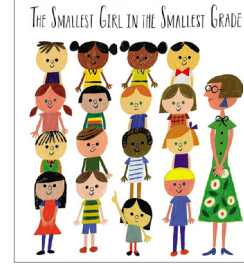
أو

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



وقت القيادة (5 دقائق)



The Smallest Girl in the Smallest Grade تأليف "جاستن روبرتس" (الصفحة 22 من الرابط)¹

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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



الرقص الإبداعي: سرد القصص (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
قصة البلي قابلة للطباعة	يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان 

- "اليوم سنتدرب على التخيل أثناء قراءتي لقصة."
- "تؤثر فينا القصص بطرق مختلفة، وتثير فينا مشاعر متنوعة. اليوم، سنستمع بتركيز إلى كلمات القصة، وسنعبّر عما نسمعه بحركاتنا ورقصنا."
- "على سبيل المثال: تُشبه حركاتك حركة البلي الذي يدور في الماء. كيف ستتحرك لو كُنْتَ واحدًا من هذا البلي؟ حاول أن تُقلّد الحركة التي تتخيلها."

اقرأ هذه القصة: البلي

- كان هناك جرة مليئة بالبلي موضوعة على مكتب.
- كان البلي يملأ الجرة عن آخرها لدرجة أنه يكاد يسقط منها.
- قفزت قطة على المكتب وأسقطت البلي.
- بدأ البلي في السقوط على الأرض والتدحرج على الأرض كأنها ترقص.
- بعد ذلك، خرج الكثير من البلي من الغرفة، حتى وصلت إلى الخارج حيث كانت الأمطار تهطل بغزارة.
- سقط البلي في برك المياه، وظلّ يدور ويطفو حتى جرفه التيار إلى البركة.
- بدأت الكرات بالغرق ببطء في البركة حتى وصلت إلى القاع واستقرت في الطين.

- "أحسنتم بتمثيل أحداث القصة بحركات الرقص! في المرة القادمة، سنُجرب قصة أخرى ونُطلق العنان لإبداعنا في الحركات التي نُؤديها."

تحدي الرقص مع الموسيقى (5 دقائق)

الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "في نهاية حصتنا اليوم، سنلعب "تحدي الرقص مع الموسيقى".
- "أثناء سماع الموسيقى، يُمكنك الرقص وإظهار أفضل حركات الرقص التي تُحبّها".
- "عندما تتوقف الموسيقى، عليك الوقوف ثابتًا في مكانك".
- "عندما تبدأ الموسيقى مُجددًا، يُمكنك العودة إلى الرقص مُجددًا".
- "ابتكر حركات رقص جديدة ومتنوعة وأطلق العنان لمخيلتك".

الراحة/المرونة (5 دقائق)

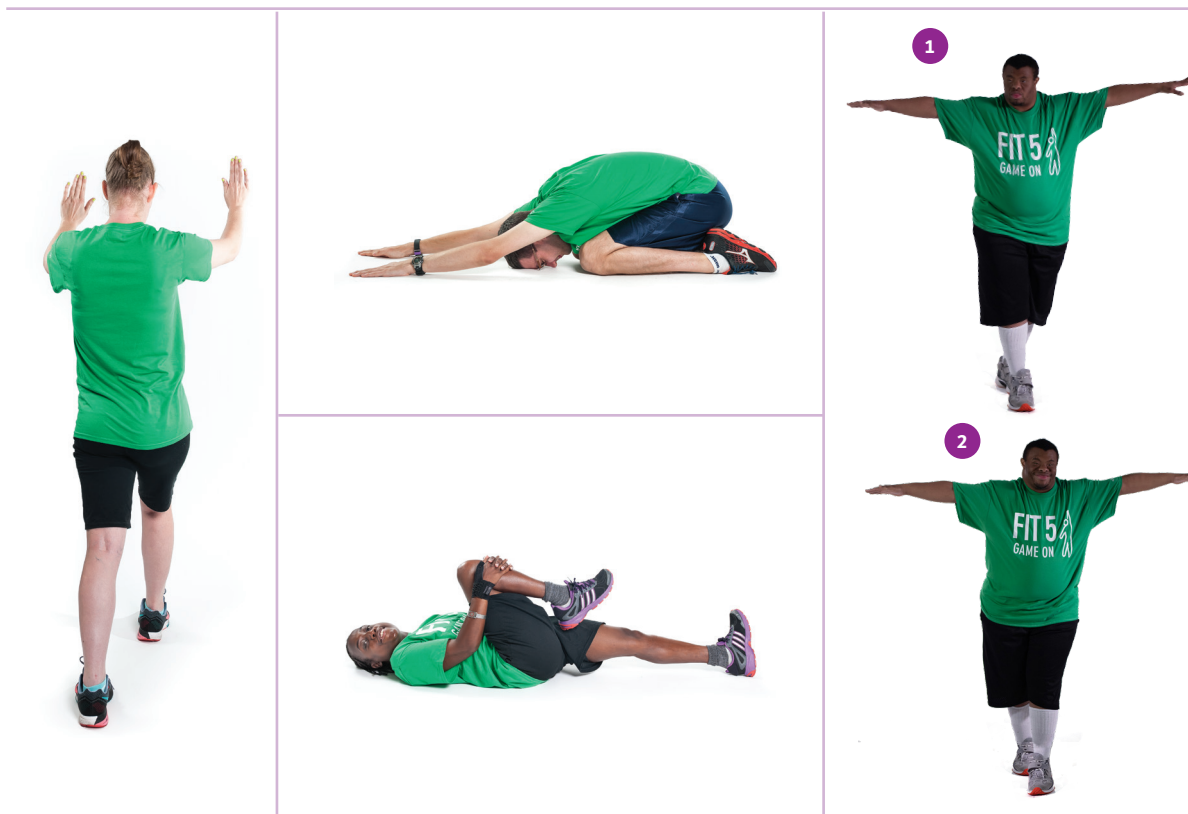
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

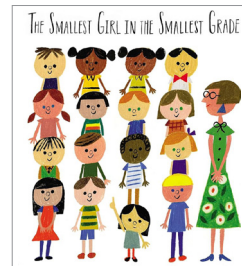
أو

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)



The Smallest Girl in the Smallest Grade تأليف "جاستن روبرتس" (الصفحة 22 من الرابط)¹

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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



الرقص بالوشاح (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

• "في حصتنا اليوم، سنرقص بالأوشحة."

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

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

• شغل الموسيقى واترك الطلبة يُعبّرون عن أنفسهم من خلال الرقص بحرية وتجربة حركات مختلفة.

• أثناء تشغيل الموسيقى، ذكّر الطلبة بالحركات التي تدرّبتم عليها مُسبقًا، ودعهم يُضيفون هذه الحركات إلى رقصهم.

• الحركات المناسبة:

- « في اتجاه عقارب الساعة
- « عكس اتجاه عقارب الساعة
- « خطوط مستقيمة من أعلى لأسفل
- « خطوط متموجة
- « خطوط متعرجة
- « حلقات
- « ارسم مربعًا
- « ارسم مثلثًا
- « ارسم على الهواء حروفًا أو أرقامًا مختلفة

الربط بالكتابة باليد

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

تعلم حروف الجر باستخدام الأوشحة (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



الأدوات

• وشاح واحد لكل طالب

- "حرف الجر هو كلمة تُشير إلى موقع الشيء أو علاقته بشيء آخر."
- سنتعلم اليوم كيفية استخدام حروف الجر لمعرفة أين سنضع أوشحتنا.
- "من أمثلة حروف الجر: "تحت"، و "بين"، و "فوق"."
- "في البداية، سنضع أوشحتنا فوق رؤوسنا."
- "الآن، ضع وشاحك خلف ظهرك."
- "حاول الآن أن تضع وشاحك بين ساقيك."
- "هل يمكنكم التفكير في طرق أخرى لتحريك الوشاح؟"
- اسمح للطلبة باقتراح طرق أخرى لتحريك الأوشحة.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

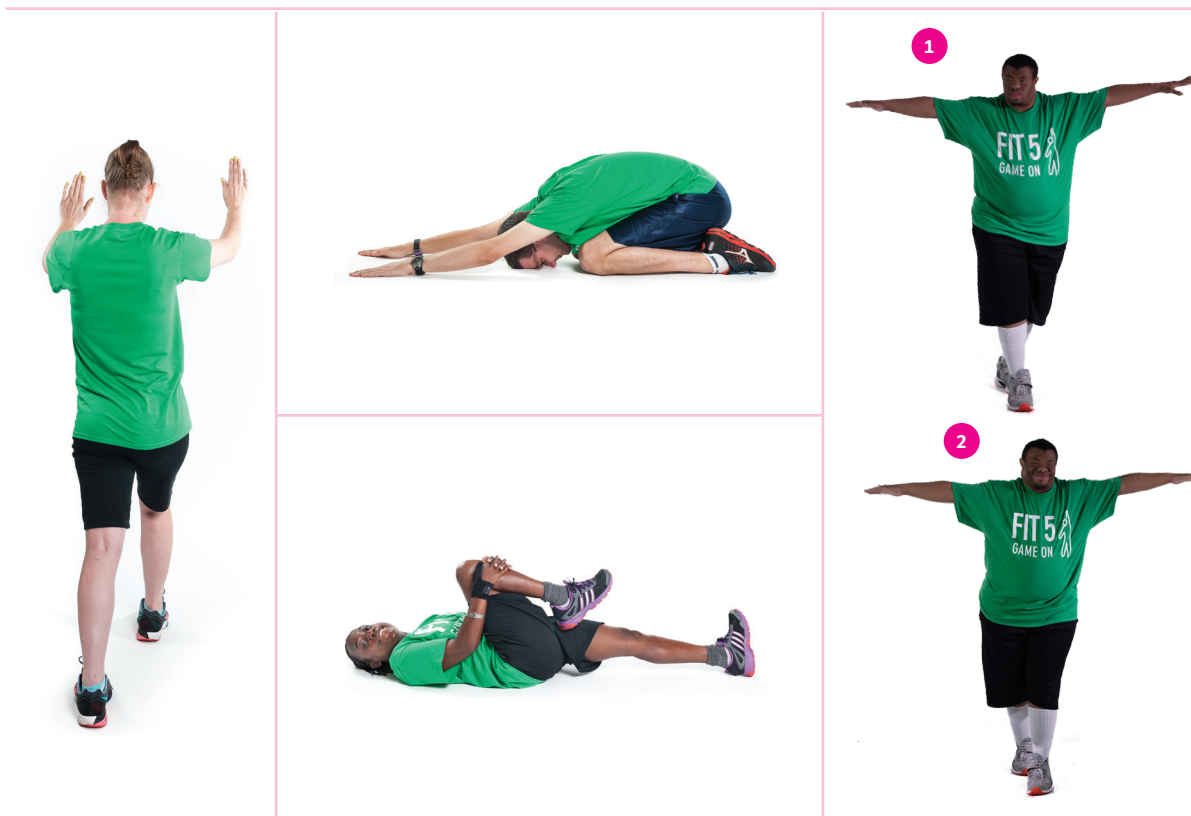
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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

- في كتاب *Layla's Happiness*، من تأليف "ماريا هاديسا إيكيري تالي"، سيتمكن الطلبة من تحديد عوامل السعادة لديهم.

المهارات والألعاب

- دائرة الرقص
- الرقص بالوشاح
- تحدي الرقص مع الموسيقى
- الرقص الإبداعي
- مطابقة النرد
- تحدي التوازن

الأدوات

- *Layla's Happiness*
- تأليف "ماريا هاديسا إيكيري تالي"
- كرة الشاطئ
- أداة لعزف الموسيقى
- *Follow the Leader* تأليف "إريكا سيلفرمان"
- وشاح لكل طالب
- نرد (زهر)
- لعبة النرد للرقص والتمارين الرياضية قابلة للطباعة
- إشارات أرضية

أفكار المواد البديلة

- استخدم منشفة اليد، أو جورب، أو منشفة ورقية بدلاً من الوشاح



ملاحظات مهمة

فكر في نقل هذه الأنشطة إلى الخارج مستعينًا بمُكبّر صوت محمول. سيُتيح ذلك للطلبة مساحة أكبر للتحرك والرقص بحرية.

وقت القيادة (5 دقائق)

Layla's Happiness تأليف "ماريا هاديسا إيكيري تالي" (صفحة 23 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)

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man ؟)

هل تُحبّ القفز في كل مكان؟
القفز في كل مكان؟
القفز في كل مكان؟
هل تُحبّ القفز في كل مكان؟
اقفز، والآن اثبت في مكانك.

هل تُحبّ التدحرج في كل مكان؟
هل تُحبّ رمي الكرة؟
هل تُحبّ المشي على أطراف أصابعك؟
هل تُحبّ الزحف في كل مكان؟



دائرة الرقص (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة



الأدوات

- كرة الشاطئ
- أداة لعزف الموسيقى

- "سنبدأ بتشكيل دائرة للرقص لنستعرض خلالها بعض حركات الرقص التي نعرفها."
- "عندما تصل إليك كرة الشاطئ، يُمكنك إما 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."

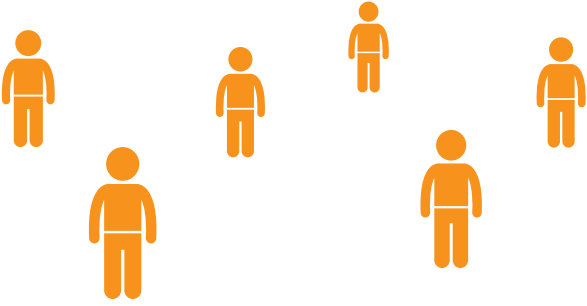
تحدي الرقص مع الموسيقى (5 دقائق)

الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "في نهاية حصتنا اليوم، سنلعب "تحدي الرقص مع الموسيقى".
- "أثناء سماع الموسيقى، يُمكنك الرقص وإظهار أفضل حركات الرقص التي تُحبّها".
- "عندما تتوقف الموسيقى، عليك الوقوف ثابتًا في مكانك".
- "عندما تبدأ الموسيقى مُجددًا، يُمكنك العودة إلى الرقص مُجددًا".
- "ابتكر حركات رقص جديدة ومتنوعة وأطلق العنان لمخيلتك".

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعي 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."



وقت القيادة (5 دقائق)



Layla's Happiness تأليف "ماريا هاديسا إيكيري تالي" (صفحة 23 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)

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man؟)

هل تُحبّ القفز في كل مكان؟
القفز في كل مكان؟
القفز في كل مكان؟
هل تُحبّ القفز في كل مكان؟
اقفز، والآن اثبت في مكانك.

هل تُحبّ التدحرج في كل مكان؟
هل تُحبّ رمي الكرة؟
هل تُحبّ المشي على أطراف أصابعك؟
هل تُحبّ الزحف في كل مكان؟



الرقص بالوشاح (5 دقائق)

الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



- "في حصتنا اليوم، سنرقص بالأوشحة."

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

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

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

- أثناء تشغيل الموسيقى، ذكّر الطلبة بالحركات التي تدربتم عليها مُسبقًا، ودعهم يُضيفون هذه الحركات إلى رقصهم.

- الحركات المناسبة:

- « في اتجاه عقارب الساعة
- « عكس اتجاه عقارب الساعة
- « خطوط مستقيمة من أعلى لأسفل
- « خطوط متموجة
- « خطوط متعرجة
- « حلقات
- « ارسم مربعًا
- « ارسم مثلثًا
- « ارسم على الهواء حروفًا أو أرقامًا مختلفة

الربط بالكتابة باليد

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

تحدي التوازن (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نتمرن اليوم على التوازن."
- "سنبدأ أولاً بمحاولة الوقوف على القدم اليمنى، ثم سنُحاول الوقوف على القدم اليسرى."
- "سنُتدرب أيضًا على الوقوف على أطراف أصابعنا."
- "في البداية، ارفع قدمك اليسرى وحاول الوقوف على قدمك اليمنى فقط."
- "الآن، سنُبدّل. ارفع قدمك اليمنى وحاول الوقوف على قدمك اليسرى فقط."
- "ضع قدميك على الأرض، ثم ارفع كعبيك عن الأرض بحيث تقف على أطراف أصابعك."
- "كم من الوقت يمكنكم البقاء على هذه الوضعية؟"

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعي 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."



وقت القيادة (5 دقائق)

Layla's Happiness تأليف "ماريا هاديسا إيكيري تالي" (صفحة 23 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)

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man؟)

هل تُحبّ القفز في كل مكان؟
القفز في كل مكان؟
القفز في كل مكان؟
هل تُحبّ القفز في كل مكان؟
اقفز، والآن اثبت في مكانك.

هل تُحبّ التدحرج في كل مكان؟
هل تُحبّ رمي الكرة؟
هل تُحبّ المشي على أطراف أصابعك؟
هل تُحبّ الزحف في كل مكان؟



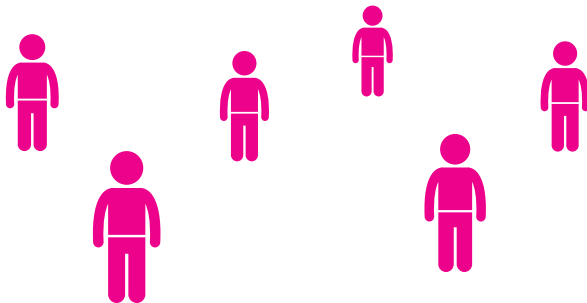
الرقص الإبداعي (5 دقائق)

الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نلعب اليوم لعبة "الرقص الإبداعي".
- "في هذه اللعبة، سأذكر اسم إحدى حركات الرقص و إحدى أجزاء الجسم."
- "مهمّتكم هي أن تُفكّروا بإبداع وأن تُظهروا لي كيف ستقومون بهذه الحركة باستخدام هذا الجزء من الجسم."

• الحركات المقترحة:

- « حركة بطيئة بالساقين
- « لف الجسم من الخصر
- « مدّ الذراعين
- « حركة سريعة بالقدمين
- « تشبيك الأيدي
- « تحريك الركبتين ببطء
- « خفض المرفقين لأسفل
- « تحريك الكتفين بسلاسة
- « تحريك القدمين بارتخاء

نشاط تمهيدي

اشرح للطلبة مفهوم الاسم من خلال التحدث عن أجزاء الجسم المختلفة، مثل الرأس واليدين والقدمين، وقول إنّ الاسم يُمكن أن يكون شيئًا ماديًا. بعد ذلك، شغّل أغنية "الرأس والكتفان والركبتان وأصابع القدم" لتُساعدهم على تذكّر أسماء أجزاء الجسم المختلفة.

نشاط إضافي

اشرح للطلبة مفهوم الاسم والصفة. و اشرح لهم أن الاسم يمكن أن يكون أيّ شيء ماديّ نراه أو نلمسه، مثل الرأس، أو الأنف، أو المرفق، أو القدم. بينما تُستخدم الصفة لوصف الاسم.

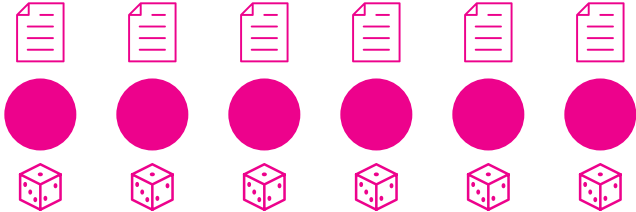
مطابقة النرد (10 دقائق)

الأدوات

- نرد (زهر)
- تمرين الرقص مع مطابقة النرد قابل للطباعة
- إشارات أرضية

الإعداد

ضع 6 إشارات أرضية متباعدة في خط وأنشطة حركية مختلفة في كل نقطة باستخدام النرد



- "سوف نلعب اليوم لعبة مطابقة النرد."
- "سوف ترمي النرد عند الإشارة الأرضية وتمارس التمارين المتعددة المذكورة."
- "على سبيل المثال، إذا حصلت على الرقم 3 عند وقوفي على إشارة أرضية مع القفزات، فسوف أقفز ثلاث قفزات."
- "بمجرد الانتهاء من قفزاتي، سأنتقل إلى الإشارة الأرضية التالية."
- "استمر في الدوران عبر الخط حتى أطلب منك التوقف."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعه 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."



وقت القيادة

- في كتاب *Same, Same but Different*، من تأليف "جيني سيو كوستيكي شو"، سيتمكن الطلبة من تحديد أوجه التشابه والاختلاف في مجتمعاتهم بيوتهم.

المهارات والألعاب

- القفز
- تمرين الخطوة، والقفزة، والامساك
- القفز العالي
- الفشخة
- فقاعة البوب
- القفز عبر الخطوط
- قفز السهم

الأدوات

- *Same, Same but Different*
- تأليف "جيني سيو كوستيكي شو"
- ألواح أو عارضة اتزان
- إشارات أرضية
- وشاح أو وسادة
- حبل القفز
- أقماع أو وتد
- فقاعات
- شريط أو طباشير أو عصي خارجية
- بطاقات فلاش لأسهم

أفكار المواد البديلة

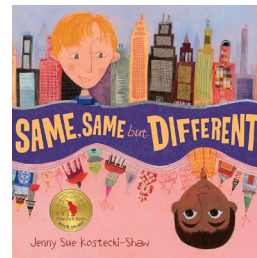
- استخدم حافة الرصيف في الخارج، أو قوالب الطوب، أو جذوع الأشجار بدلاً من اللوح أو عارضة الاتزان
- بدلاً من طباعة بطاقات الفلاش للأسهم، استخدم بعض الأوراق المُستعملة وارسم على كل ورقة سهمًا.

ملاحظات مهمة

تُعد تقنية قفز السهم مدخلًا ممتازًا للتعلم البرمجي. يمكن استخدام هذا الدرس كمنطلق لوحدة تعليمية في البرمجة أو لتحفيز العائلات على استكشاف مفاهيم البرمجة الأساسية في المنزل.

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

"سنبدأ حصتنا اليوم بنشاط إحمائي ممتع وهو "الهدف". سأهتف أولًا، ثم يُمكنكم الانضمام إليّ وتقليد الحركات التي أقوم بها!"

الهدف: حرّك أصابعك، واضرب قدميك على الأرض

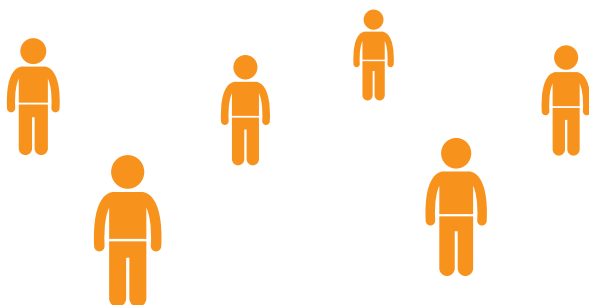
حرك أصابعك في الهواء.
حركها، حركها في جميع الاتجاهات!
اضرب قدميك على الأرض.
اضربهما، اضربهما في جميع أنحاء المكان.
الآن، اجلس وضع قدميك بشكل متقاطع.
وضع يديك في حضنك بحرص وترتيب.
الآن، نحن على استعداد لبدء يومنا.
سنصغي أولًا، ثم نغمر أنفسنا في اللعب!



القفز (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

- يتطلب القفز استخدام ساقيك لدفع الجسم عن الأرض باستخدام القدمين معًا، ثم الهبوط عليهما في الوقت ذاته.
- "شجع الطلبة على الجلوس في وضع القرفصاء مثل الضفدع، واستخدام ساقَيْهم لدفع الجسم للأعلى، مع رفع قدميهم عن الأرض والهبوط عليهما معًا."
- شجع الطلبة على ممارسة القفز للأعلى والأسفل، متقمصين دور الضفادع، ما يساعد على تحفيزهم على الجلوس في وضع القرفصاء.

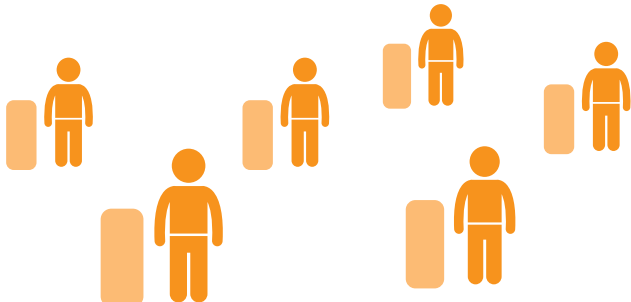
تمرين الخطوة، والقفزة، والامساك (5 دقائق)

الأدوات

- لوح أو عارضة اتزان
- إشارات أرضية
- وشاح أو وسائل

الإعداد

ضع الكتل أو العوارض في المكان، واحدة لكل طالب



- "سوف نتمرن اليوم على القفز عن كتلة"
- "ستصعد على الكتلة ثم تقفز منها إلى الأسفل."
- "سنخوض تحديات متنوعة بعد أن نتمكن من القفز عن الكتلة، لنتحلى بالثقة في قدراتنا."

الحركات المناسبة:

- « اقفز من الكتلة نحو علامة الأرض الموضوعة بعيدًا.
- « اقفز عاليًا وأمسك وشاحًا في أثناء القفز عن الكتلة.
- « اقفز إلى الأسفل من الأسطح المرتفعة. يمكنك نقل هذا النشاط إلى الخارج وجعل الطلبة يقفزون نزولاً من الرصيف أو جذع شجرة أو جزء من أدوات الملعب.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار من مختلف أنحاء العالم كجزء من تمارين الراحة لدينا اليوم!"

انطلاقة اللاعبين الصغار¹

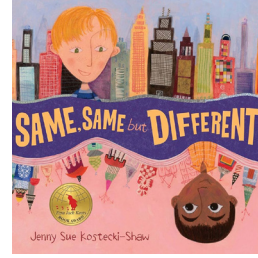
أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

"سنبدأ حصتنا اليوم بنشاط إحمائي ممتع وهو "الهدف". سأهتف أولًا، ثم يُمكنكم الانضمام إليّ وتقليد الحركات التي أقوم بها!"

الهدف: حرّك أصابعك، واضرب قدميك على الأرض

حرك أصابعك في الهواء.
حركها، حركها في جميع الاتجاهات!
اضرب قدميك على الأرض.
اضربهما، اضربهما في جميع أنحاء المكان.
الآن، اجلس وضع قدميك بشكل متقاطع.
وضع يديك في حضنك بحرص وترتيب.
الآن، نحن على استعداد لبدء يومنا.
سنصغي أولًا، ثم نغمر أنفسنا في اللعب!



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"



فقاعة البوب (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• فقاعات	يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان. يُعد هذا نشاطًا رائعًا في الهواء الطلق. 

- "سوف نختم درسنا بلحظات من المرح مع 'فقاعة البوب'."
- "سوف أنفخ بعض الفقاعات، وأرغب في أن تتدربوا على القفز للأعلى من أجل تفجيرها."
- "لنكتشف إذا كنا قادرين على تفجيرها جميعًا."
- "قد تحتاج إلى القفز أعلى من المعتاد لتصل إلى بعضها."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار من مختلف أنحاء العالم كجزء من تمارين الراحة لدينا اليوم!"

انطلاقة اللاعبين الصغار

أو

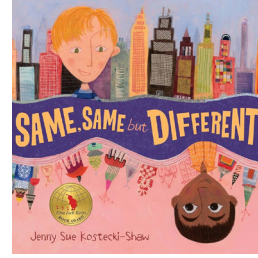
شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



وقت القيادة (5 دقائق)

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

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



القوة والتحمل (5 دقائق)

"سنبدأ حصتنا اليوم بنشاط إحمائي ممتع وهو "التهاف". سأهتف أولاً، ثم يُمكنكم الانضمام إليّ وتقليد الحركات التي أقوم بها!"

التهاف: حرّك أصابعك، واضرب قدميك على الأرض

- حرك أصابعك في الهواء.
- حركها، حركها في جميع الاتجاهات!
- اضرب قدميك على الأرض.
- اضربهما، اضربهما في جميع أنحاء المكان.
- الآن، اجلس وضع قدميك بشكل متقاطع.
- وضع يديك في حضنك بحرص وترتيب.
- الآن، نحن على استعداد لبدء يومنا.
- سنصغي أولاً، ثم نغمر أنفسنا في اللعب!



القفز عبر الخطوط (10 دقائق)

الأدوات

- شريط أو طباشير

الإعداد

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



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

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

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

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

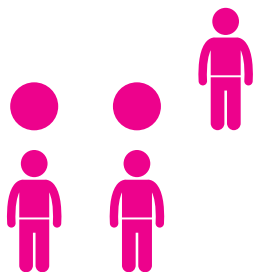
الفشخة (5 دقائق)

الأدوات

- إشارات أرضية

الإعداد

يجب على الطلبة التواجد في مجموعات من ثلاثة أفراد: أحدهم للقفز، في حين يحدد الآخران المسافة التي سيقفز عليها



- "اليوم سنلعب لعبة من منطقة الشرق الأوسط/شمال أفريقيا تسمى "الفشخة"!
- "سنتحدى أنفسنا لقياس مدى قدرتنا على القفز!"
- "في البداية، سنتقسم إلى مجموعات من ثلاثة أفراد."
- "سيقفز أحد الطلبة في حين يتولى اثنان من زملائه مهمة تحديد المسافة وتشجيعه."
- "تقليدياً، يجلس طالبان بجانب بعضهما البعض مع تمديد ساقيهما إلى الأمام. ثم ينطلق القافز في الركض ويقفز فوق ساقيهما. إذا تمكن القافز من تجاوز المسافة المحددة، سيتباعد اللاعبان الجالسان عن بعضهما البعض، وسيسعى القافز لاجتياز المسافة الأطول. يستمر هذا الأمر حتى يعجز القافز عن تجاوز المسافة المحددة."
- بدلاً من القفز فوق أرجل زملائنا، سيحصل اللاعبون الذين لا يقفزون على إشارات أرضية يقفون عندها، ويتباعدون تدريجياً مع تمكن القافز من اجتياز الفجوات."
- "لكل مسافة يحاول القافز اجتيازها، حاولوا ابتكار طريقة جديدة للتشجيع. إليكم بعض الأفكار لبدء ذلك: "أنت تستطيع!" "يمكنك أن تفعلها!" "هيا [أدخل اسمهم]!"

تعتبر "الفشخة" لعبة شهيرة في المملكة العربية السعودية، وتشبه إلى حد كبير لعبة "الضفدع".



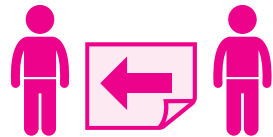
قفز السهم (5 دقائق)

الأدوات

- قطعة من الورق بها سهم، أو يمكنك استخدام هذه الورقة القابلة للطباعة لتوفير سهم لكل طالب

الإعداد

يحتاج كل طالب إلى شريك وقطعة ورق تحتوي على سهم



- "تحتاج كل شراكة إلى قطعة ورق تحتوي على سهم."
- "في هذا التحدي، سيُظهر أحد الطلبة السهم موجّهًا لأعلى أو لأسفل أو لليمين أو لليسار، ويجب على الطالب الآخر أن يقفز في الاتجاه الذي يشير إليه السهم."
- "إذا كان السهم موجّهًا إلى الأعلى، فستقفز إلى الأمام، وإذا كان موجّهًا إلى الأسفل، فستقفز إلى الخلف."
- "إذا كنت الشريك الذي يحمل السهم، يجب عليك تدوير السهم ليواجهك أثناء تغيير الاتجاه، ثم تدويره مرة أخرى لكي يتمكن شريكك من رؤيته والقفز في الاتجاه الذي يشير إليه."
- "اختبر مدى قدرتك على تغيير الاتجاهات لشريكك بسرعة."

نشاط إضافي: تحدي البرمجة

الأدوات الإضافية: 10 سهام لكل شراكة

- "سنتقمص اليوم دور الروبوتات وتندرب على البرمجة أو إعطاء الروبوت أوامر حول ما يجب فعله."
- "سترتب سهامك بأي ترتيب تريده."
(على سبيل المثال: أعلى، أعلى، يمين، يسار، أسفل، أعلى، يسار، أسفل...)
- "بعد ترتيب سهامك، يجب عليك إكمال التسلسل، كما يفعل الروبوت عند قراءة الكود."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار من مختلف أنحاء العالم كجزء من تمارين الراحة لدينا اليوم!"

انطلاقة اللاعبين الصغار

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



وقت القيادة

- في *Color of His Own* تأليف "ليو ليوني"، كان لكل حيوان لون مميز له — باستثناء الحرباء. كان يتغير وفقًا لبيئته المحيطة. كان هذا مربكًا، فظل في نفس المكان طوال حياته حتى التقى بحرباء أخرى علمته أن الصداقة تجعل من السهل أن تقبل نفسك كما أنت.

المهارات والألعاب

- القائد يقفز
- القفز كالبازلاء
- القفز من سطح
- القفز من فوق المصطبة الرياضية
- الوثب كالسحالي

الأدوات

- *Color of His Own*
- تأليف "ليو ليوني"
- شريط أو طباشير لرسم خط
- مصاطب رياضية
- نقاط متعددة/ إشارات أرضية

أفكار المواد البديلة

- استخدم عارضة توازن منخفضة أو حافة الرصيف بدلاً من المصاطب الرياضية

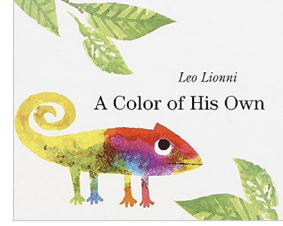


ملاحظات مهمة

يتضمن هذا الأسبوع العديد من الأنشطة المختلفة الخاصة بالقفز. شجع الطلبة على ابتكار نشاط قفز من خيالهم ولعبه معًا كصف واحد!

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 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



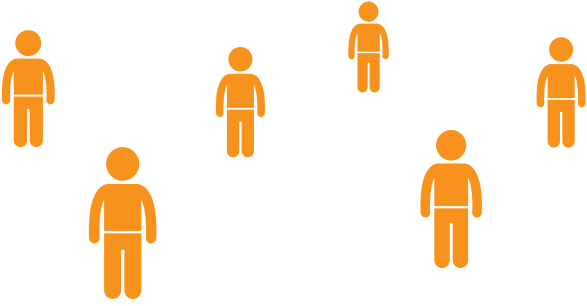
القائد يقفز (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سنلعب اليوم لعبة 'القائد يقفز'"
- "تشبه هذه اللعبة لعبة 'القائد يقول'، ولكن سيؤدي القائد فقط حركات القفز"
- "أنصت بانتباه واتبع تعليمات القائد بحذر"

- أمثلة: اقفز...
 - « في مكانك، تقدم للأمام، تراجع للخلف، اتجه إلى جانب واحد ثم الآخر، لتتعلم التحكم باتجاهاتك في مساحة اللعب
 - « مجرد رفع الجسم بالكاد عن الأرض أو الارتفاع إلى أقصى مستوى ممكن.
 - « مارس تدريبات على مستويات مختلفة في مساحة اللعب.
 - « على هيئة خطوط مستقيمة أو منحنية أو متعرجة. يساعد هذا على العمل على المسارات في مساحة اللعب.
 - « تعليمات بالحركة ببطء أو بسرعة لتحسين إدراك الوقت.
 - « التطبيقات الخفيفة أو الثقيلة تساهم في تعزيز القوة.
 - « مع فترات توقف - على سبيل المثال - قفز-قفز-توقف، قفز-قفز-توقف لتحسين التدفق في الحركة.
 - « يعزز القفز فوق حبل أو خط التفاعل مع الأجسام المحيطة.

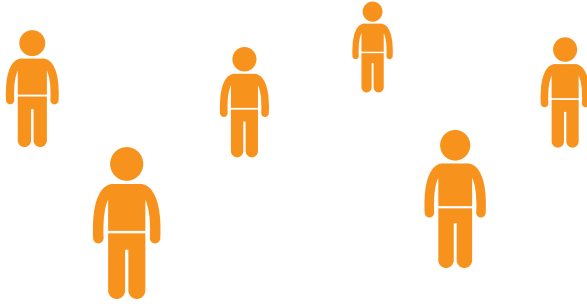
القفز كالبازلاء (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سنمارس اليوم لعبة مرحلة تُسمى " القفز كالبازلاء"
- "سنبدأ جميعًا بالقفز للأعلى وللأسفل متظاهرين بأننا حبوب القفز"
- "سأذكر نوعًا مختلفًا من الحبوب، وسننسجم مع ذلك النوع بتصرفاتنا."
- اخلط ترتيب الأسماء التي تنادي بها، ولا تتردد في اختراع أسماء جديدة.
 - « القفز كالبازلاء: اقفز للأعلى وللأسفل في مكانك
 - « حبة الجيلي: حرك ذراعيك وساقيك
 - « حبة الفاصوليا: اجري في مكانك
 - « حبة اللوبيا: ضع يديك فوق رأسك معًا وقدميك معًا

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1¹

أو

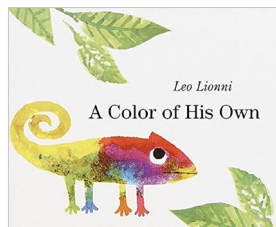
وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)²

"وضعية المحارب الواحد": قف لمدة 15 ثانية. كرر الحركة مع الساق الأخرى متقدمة للأمام.



وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 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



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 ليشتعروا بالراحة مع المصطبة الرياضية.
- "الآن أريد منك أن تصعد على المصطبة، ثم تنحني ركبتيك لتجلس في وضع القرفصاء، ثم استخدم قدميك الاثنيتين لدفع نفسك عن المصطبة والهبوط على الأرض بكليتا القدمين."
- امنح الطلبة الوقت الكافي للتدرب على ذلك.

القفز من فوق المصطبة الرياضية (5 دقائق)

الإعداد

ضع المصاطب الرياضية في صف واحد، واترك بين كل مصطبة وأخرى مسافة تقدر بمترين



الأدوات

- مصاطب رياضية

- "سنتدرب اليوم على القفز من فوق المصطبة الرياضية."
- "ابدأ بالوقوف على المصطبة، واستخدم قدميك للقفز عنها والهبوط أمام المصطبة التالية."
- استمر في القفز حتى تصل إلى النهاية، ثم اركض حول المصاطب وارجع إلى صفك.
- شجع الطلبة على القفز باستخدام قدميهما معًا نحو المصطبة إذا تمكنوا من إتقان القفز بعيدًا عنها.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1

أو

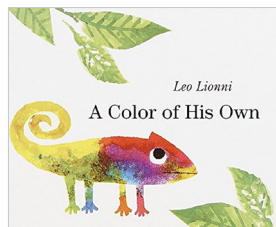
وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)

"وضعية المحارب الواحد": قف لمدة 15 ثانية. كرر الحركة مع الساق الأخرى متقدمة للأمام.



وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 التحمل فيديو المستوى 2²

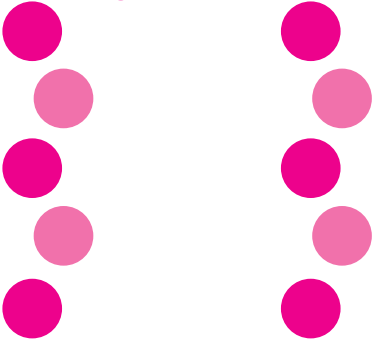
أو

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

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



الوثب كالسحالي (5 دقائق)

الأدوات • إشارات أرضية	الإعداد ضع إشارات على الأرض في نمط متعرج 
---	--

- "ما الحيوانات التي تستطيع القفز؟"
- دع الطلبة يذكرون أسماء الحيوانات التي يمكنها القفز.
- "اليوم، ستتحولون إلى _____ (اختاروا أحد الحيوانات التي ذكرتموها) وتقفزون من نقطة إلى أخرى."
- "حاول أن تهبط على النقطة دون أن تلمس الأرض."

نشاط تمهيدي اجعل النقاط قريبة من بعضها لتساعد الطلبة على التركيز على طريقة قفزهم بدلاً من القلق بشأن المسافة التي يجب عليهم القفز إليها.	نشاط إضافي بدلاً من القفز على كل نقطة، تحدى الطلبة بالقفز فوق كل نقطة دون ملامستها.
--	---



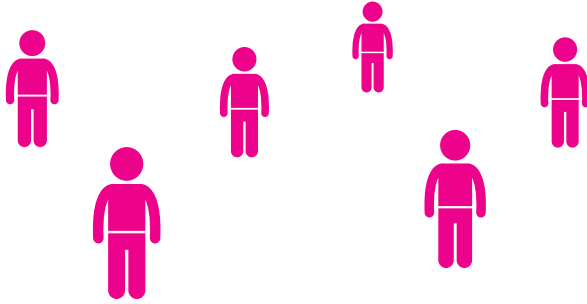
القائد يقفز (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



• "سنلعب اليوم لعبة 'القائد يقفز'"

• "تشبه هذه اللعبة لعبة 'القائد يقول'، ولكن سيؤدي القائد فقط حركات القفز"

• "أنصت بانتباه واتبع تعليمات القائد بحذر"

• أمثلة: اقفز...

« في مكانك، تقدم للأمام، تراجع للخلف، اتجه إلى جانب واحد ثم الآخر، لتتعلم التحكم باتجاهاتك في مساحة اللعب

« مجرد رفع الجسم بالكاد عن الأرض أو الارتفاع إلى أقصى مستوى ممكن. مارس تدريبات على مستويات مختلفة في مساحة اللعب.

« على هيئة خطوط مستقيمة أو منحنية أو متعرجة. يساعد هذا على العمل على المسارات في مساحة اللعب.

« تعليمات بالحركة ببطء أو بسرعة لتحسين إدراك الوقت.

« التطبيقات الخفيفة أو الثقيلة تساهم في تعزيز القوة.

« مع فترات توقف - على سبيل المثال - قفز-قفز-توقف، قفز-قفز-توقف لتحسين التدفق في الحركة.

« يعزز القفز فوق حبل أو خط التفاعل مع الأجسام المحيطة.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1

أو

وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)

"وضعية المحارب الواحد": قف لمدة 15 ثانية. كرر الحركة مع الساق الأخرى متقدمة للأمام.



وقت القيادة

In Red, A Crayon's Story تأليف "مايكل هول"، اتضح أن الأحمر هو قلم تلوين أزرق مخبأ تحت غلاف أحمر. بسبب تغطيته باللون الأحمر، يتوقع الجميع منه أن يرسم أشياء حمراء. في أحد الأيام، يكتشف أنه ليس قلمًا أحمر، بل هو في الواقع قلم أزرق!

المهارات والألعاب

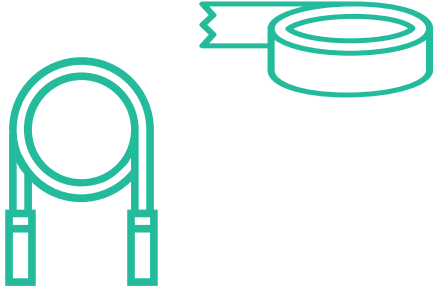
- المشي على الخط
- تحدي الرقص مع الموسيقى
- المدرب يقول
- المشي مثل الوحوش
- الأشجار في الغابة
- تحدي الفلامنجو

الأدوات

- *Red, A Crayon's Story*
- تأليف "مايكل هول"
- شريط أو حبال القفز
- أداة لعزف الموسيقى
- وسائل
- إشارات أرضية
- أوشحة

أفكار المواد البديلة

- في حال عدم توفر مساحة تحتوي على خطوط مرسومة مسبقًا، يمكن استخدام الشريط أو الحبل على الأرض من أجل تنفيذ تمرين المشي على الخط



ملاحظات مهمة

راقب الطلبة الذين قد يواجهون صعوبة في الحفاظ على توازنهم، وحاول إضافة تمارين توازن في دروسك أو خلال فترات الراحة. يمكنك ممارسة هذه الدروس في الخارج للاستمتاع بالهواء الطلق خلال التعلم.

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

عبر الغرفة:

- "في هذه اللعبة، سنقف جميعًا على جانب واحد من الغرفة."
- "سأقول عبارة مثل: "اذهب إلى الطرف الآخر من الغرفة إذا كان لديك أخ."
- "إذا كان لديك أخ، ستذهب سيرًا أو ركضًا إلى الطرف الآخر من الغرفة. إذا لم يكن لديك أخ، عليك البقاء في مكانك."
- "عندما ينطبق عليك شيء مما أقوله، اجري إلى الجهة الأخرى من الغرفة."
- "انتبه إلى النقاط التي قد تتشابه فيها مع زملائك."
- "توجه إلى الطرف الآخر من الغرفة إذا..."
- « لديك كلب
- « لونك المفضل الأزرق
- « ذهبت إلى المدرسة مشيًا اليوم
- « تحب التلوين
- « تحب الجري"



المشي على الخط (5 دقائق)

الأدوات

- طباشير أو شرائط

الإعداد

استخدم الطباشير أو الشريط لإنشاء مجموعة من الخطوط يتبناها الطلبة

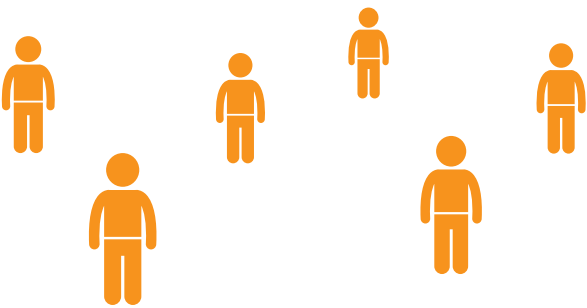


- "سنمارس اليوم المشي على الخطوط بطريقة ممتعة.
- ستبدأ من هنا وتدرّب على الحفاظ على التوازن أثناء المشي على الخطوط المتنوعة.
- عندما تصل إلى نهاية الخط، يمكنك القفز والنزول ثم متابعة المشي إلى الخط الذي يليه.
- توجد الكثير من الخطوط في مسار الحواجز.
- حاول أن تمشي بتوازن على كل خط

تحدي الرقص مع الموسيقى (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

- "الآن، سنلعب لعبة "الرقص مع الموسيقى"."
- "عند بدء الموسيقى، استعرض مهاراتك في الرقص."
- "عند توقف الموسيقى، عليك الثبات في مكانك دون حركة."
- "إذا كنت تقف على قدم واحدة، حافظ على توازنك على تلك القدم حتى تبدأ الموسيقى مجددًا."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، 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)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

عبر الغرفة:

- "في هذه اللعبة، سنقف جميعًا على جانب واحد من الغرفة."
- "سأقول عبارة مثل: "اذهب إلى الطرف الآخر من الغرفة إذا كان لديك أخ."
- "إذا كان لديك أخ، ستذهب سيرًا أو ركضًا إلى الطرف الآخر من الغرفة. إذا لم يكن لديك أخ، عليك البقاء في مكانك."
- "عندما ينطبق عليك شيء مما أقوله، اجري إلى الجهة الأخرى من الغرفة."
- "انتبه إلى النقاط التي قد تتشابه فيها مع زملائك."
- "توجه إلى الطرف الآخر من الغرفة إذا..."
- « تحب البيتزا
- « تذهب إلى المدرسة بالحافلة
- « تستمتع باللعب في الخارج
- « تتناول غداء المدرسة اليوم
- « تحب القطط"



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

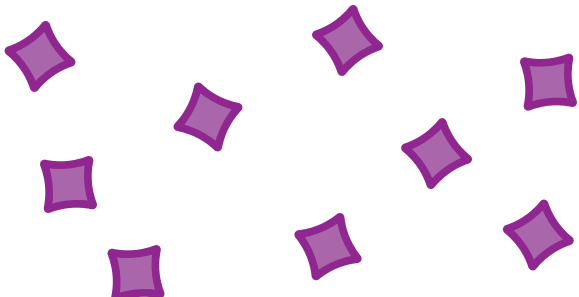
الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سنلعب اليوم لعبة" المدرّب يقول."
- "أطلب منك ملاحظة الحركات التي أفعلها بجسدي، ثم محاولة تقليدها بنفسك."
- "أريدك أن تقلد ما أفعله. انظر إليّ، وشاهد كيف أتحرك:
 - « الوقوف على قدم واحدة
 - « الوقوف مع وضع قدم أمام الأخرى
 - « الوقوف على أطراف أصابع القدمين
 - « الوقوف على كعبي القدمين
 - « افعل بنفسك.

المشي مثل الوحوش (5 دقائق)

الأدوات • وسائد	الإعداد وزع الوسائد في المكان 
---	---

- "مرحبًا أيها الوحوش الودودون!"
- "سنتمرن اليوم على المشي مثل الوحوش."
- "توجد وسائد في جميع أنحاء الصالة."
- "سوف نتحول إلى وحوش ودية نسير في الغابة."
- "عندما تمشي فوق الوسادة، حاول التوقف واستخدام كلتا القدمين لتحقيق التوازن عليها."
- "حافظ على التوازن وعد إلى 5 ثم تابع سيرك في الغابة."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

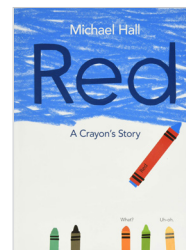
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

عبر الغرفة:

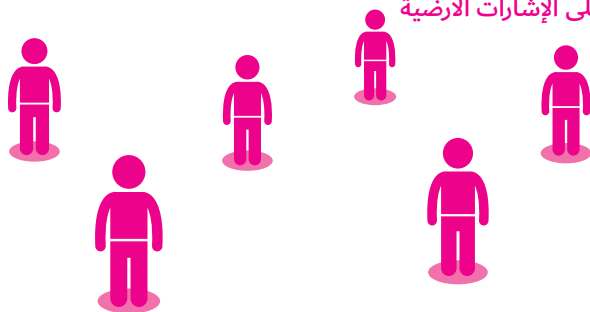
- "في هذه اللعبة، سنقف جميعًا على جانب واحد من الغرفة."
- "سأقول عبارة مثل: "اذهب إلى الطرف الآخر من الغرفة إذا كان لديك أخ."
- "إذا كان لديك أخ، ستذهب سيرًا أو ركضًا إلى الطرف الآخر من الغرفة. إذا لم يكن لديك أخ، عليك البقاء في مكانك."
- "عندما ينطبق عليك شيء مما أقوله، اجري إلى الجهة الأخرى من الغرفة."
- "انتبه إلى النقاط التي قد تتشابه فيها مع زملائك."
- "توجه إلى الطرف الآخر من الغرفة إذا..."
- « لونك المفضل الأصفر
- « تحب لعب كرة السلة
- « أنت في (مرحلة رياض الأطفال، الصف الأول، والصف الثاني)
- « تحب القراءة
- « تناولت البيض خلال وجبة الفطور"



الأشجار في الغابة (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان على الإشارات الأرضية



الأدوات

- إشارات أرضية
- أوشحة

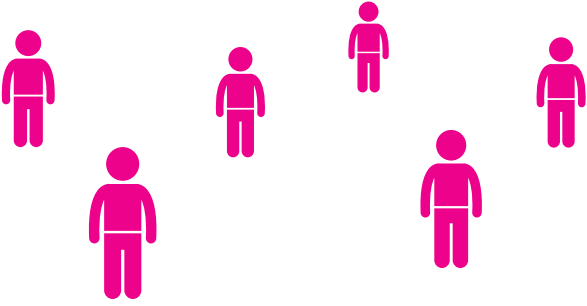
- "يجب أن يقف كل شخص على إشارة أرضية لبدء هذا النشاط."
- "سوف تتظاهرون بأنكم أشجار، وقد تم زرعكم على الإشارات الأرضية."
- "سوف نختر بعض الطلبة ليكونوا الرياح، وسيجولون حولكم حاملين وشاحًا."
- "عندما تشعر بالوشاح أو يقترب منك، تظاهر بأنك شجرة تتمايل مع الرياح."



تحدي الفلامنجو (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

- "سوف نتخيل أنفسنا اليوم بأننا طيور الفلامنجو."
- "يُعد الفلامنجو أحد أنواع الطيور التي تتميز بالوقوف على ساق واحدة."
- "سنقف بجانب الجدار حتى نتتمكن من التمسك به إذا احتجنا إلى الدعم."
- "ارفع ساقك اليمنى بزاوية 90 درجة وابقَ على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ."
- "الآن سنبدل الساق ونحاول الأمر بساقنا اليسرى."

- تحدّ الطلبة في أداء التمرين دون الحاجة للاستناد إلى الجدار أو راقب كم من الوقت يمكنهم الوقوف على ساق واحدة دون فقدان التوازن.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، 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

- في كتاب، *I Like Myself* / تأليف "كارين بومونت"، سيتمكن الطلبة من تحديد الصفات التي يفخرون بها في أنفسهم.

المهارات والألعاب

- يوغا الأبجدية
- الريح بين الأشجار
- يوغا المحيط
- مرآة الأشكال
- اتخذ وضعية

الأدوات

- *I Like Myself*
تأليف "كارين بومونت"

ملاحظة:

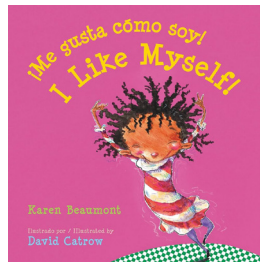
يمكن ممارسة جميع المهارات والألعاب هذا الأسبوع في مكان صغير. لا تتردد في تأجيل هذا الأسبوع إلى وقت تجد فيه أن المساحة ضيقة.

ملاحظات مهمة

يمكنك تصميم بطاقات يوغا خاصة بك عن طريق التقاط صور للطلبة في أثناء ممارسة التمرينات. اطبع البطاقات واطلب من الطلبة اختيار بطاقة واحدة طوال اليوم عندما يحتاجون إلى لحظة لإعادة ضبط أنفسهم أو التركيز. سيساهم تمكين الطلبة من امتلاك البطاقات في تحفيزهم على أداء الحركات بشغف.

وقت القيادة (5 دقائق)

I Like Myself تأليف "كارين بومونت" (صفحة 31 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 2²

أو

Fit 5 القوة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 22-25 من الرابط)³

- القرفصاء باستخدام الكرسي
- رفع الأكتاف
- الضغط بالدمبل فوق الرأس
- البلاנק باستخدام الركبتين



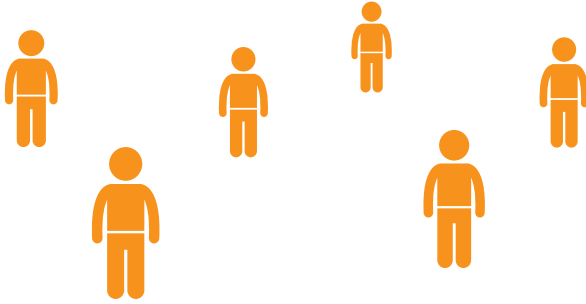
يوغا الأبجدية (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



شغل¹

هذا الفيديو ودع الطلبة يتابعون الحركات للتعرف على أوضاع يوغا متنوعة، يمكنهم مشاهدة الفيديو أو المحاولة في نفس الوقت

أو

تحدث عن الأبجدية واطلب من الطلبة تحريك أجسامهم لتشكيل كل حرف.

الربط بالقراءة والكتابة

وزعوا حرفًا من الأبجدية واطلبوا من الطلبة أن يفكروا في أكبر عدد من الكلمات المختلفة التي تبدأ بذلك الحرف. اختبروا قدرتهم على تمثيل الكلمات المختلفة إذا كان بإمكانهم ذلك. تعاونوا مع شخص آخر واطلبوا منه مشاركة أوضاعه.

الربط بالكتابة

اطلبوا من الطلبة اختيار إحدى الأوضاع وكتابة قصيدة أو قصة تتعلق بها عند العودة إلى الصف الدراسي. يمكنهم أيضًا الكتابة عن تجربتهم ومشاركة ما إذا كانت تمارين اليوغا تمثل تحديًا أم كانت بسيطة بالنسبة لهم.



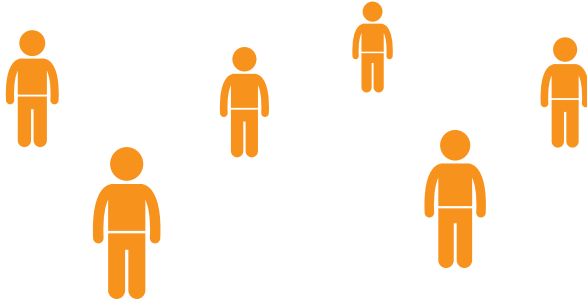
الريح بين الأشجار (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نلعب لعبة الريح بين الأشجار"
- "سيجسد نصفكم الأشجار من خلال أداء وضعية الشجرة."
- "إليك الطريقة لأداء وضعية الشجرة." (اعرضوا الوضعية).
- "على الجميع تقليد حركتي."
- "يمكنك الوقوف مع قدميك معًا على الأرض ورفع يديك نحو السماء، أو وضع قدمك اليمنى على كاحلك الأيسر ورفع يديك فوق رأسك، أو وضع قدمك اليمنى على ركبتك اليسرى ورفع يديك."
- "افعل ما يتناسب معك ويجعلك تشعر بالراحة."
- "الآن بعد أن تعلمنا كيفية تجسيد الأشجار، سيقف نصفكم في وضعية الشجرة بينما سيتمايل النصف الآخر ويتحرك أجسامهم لتجسيد الرياح."
- "ستجري بحذر حول الأشجار ومن خلالها، وستتأرجح الأشجار قليلًا في نسيمات الرياح."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

هكذا أتحرك! (أغنية Mulberry Bush)

هكذا ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي.

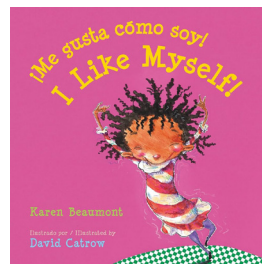
هكذا ألمس أصابع قدمي عندما أكون في المدرسة.

الخيارات البديلة:

- أرفع يدي عاليًا
- أتنفس بشهيق وزفير
- أعانق نفسي
- أجلس على الأرض
- أقف مُستقيمًا

وقت القيادة (5 دقائق)

I Like Myself تأليف "كارين بومونت" (صفحة 31 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 2²

أو

Fit 5 القوة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 22-25 من الرابط)³

- القرفصاء باستخدام الكرسي
- رفع الأكتاف
- الضغط بالدمبل فوق الرأس
- البلانك باستخدام الركبتين



الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سنواصل اليوم تماريننا على أوضاع متنوعة لثني أجسامنا وتدويرها بطرق مختلفة."
- "سنطبق بعض الأوضاع المستوحاة من يوغا المحيط."
- "سنستغل أننا حيوانات مختلفة تعيش في المحيط."
- "هل تستطيع أن تذكر لنا بعض الحيوانات التي تعيش في المحيط؟"
(امنح الطلبة الوقت لذكر الحيوانات.)
- "دعونا نتحقق مما إذا كانت بعض الحيوانات التي ذكرتموها تتوافق مع الأوضاع التي سنمارسها اليوم."
- « قنديل البحر: انحناء الجسم للأمام في وضع الوقوف
- « قرش: استلق على بطنك مع مَدِّ ذراعيك وساقيك بحيث يرتفعان عن الأرض
- « دلفين: تشبه وضعية الكلب المتجه للأسفل
- « سلطعون: وضعية الطاولة المستوية
- « سلحفاة: أثناء الجلوس، ضع ساقيك في شكل حرف V واثني جسمك للأمام مع مَدِّ ذراعيك أمامك وعبر ساقيك
- « "هل يستطيع أحدكم أن يفكر في أي حيوانات بحرية أخرى يمكننا تمثيلها؟"

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سأخبركم بجسم أو طريقة معينة لتحريك أجسامكم وثنيها وعليكم تمثيل ذلك."
- "اظهر لي..."
- « إلى أي مدى يمكنك تحقيق الشكل المستدير
- « إلى أي مدى يمكنك تسطيح جسمك
- « إلى أي مدى يمكنك تحقيق الاستقامة لجسمك
- « إلى أي مدى يمكنك أن تجعل جسمك يتحرك بانسيابية
- « كيف يمكنك تشكيل جسمك ليشبه الكرسي
- « كيف يمكنك تشكيل جسمك ليشبه القلم الرصاص
- « كيف يمكنك تشكيل جسمك ليشبه إبريق الشاي

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

هكذا أتحرك! (أغنية Mulberry Bush)

هكذا ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي.

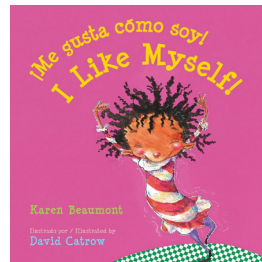
هكذا ألمس أصابع قدمي عندما أكون في المدرسة.

الخيارات البديلة:

- أرفع يدي عاليًا
- أتنفّس بشهيق وزفير
- أعانق نفسي
- أجلس على الأرض
- أقِف مُستقيمًا

وقت القيادة (5 دقائق)

I Like Myself تأليف "كارين بومونت" (صفحة 31 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 2²

أو

Fit 5 القوة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 22-25 من الرابط)³

- القرفصاء باستخدام الكرسي
- رفع الأكتاف
- الضغط بالدمبل فوق الرأس
- البلانك باستخدام الركبتين



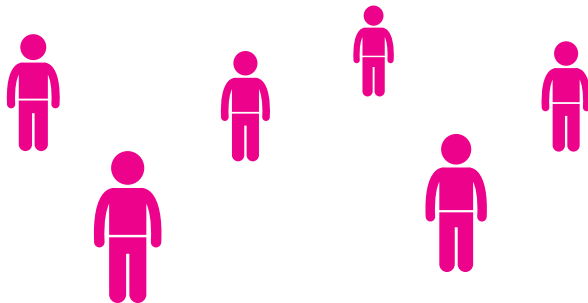
اتخذ وضعية (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "لقد تدربنا على العديد من الأوضاع المختلفة".
 - "في هذه اللعبة الجديدة، "اتخذ وضعية"، ستمكن من استعراض بعض الأوضاع المفضلة لديك
 - "سأشغل بعض الموسيقى، ويمكنكم الرقص في أنحاء الغرفة".
 - "عند توقف الموسيقى، بدلاً من التوقف تمامًا كما في لعبة الرقص مع الموسيقى، سأطلب منكم أداء وضعية معينة".
 - "في بعض الأحيان، سأقول "اختيارك" ويمكنك أداء وضعيتك المفضلة".
- « الكلب المتجه للأسفل
- « المحارب 1
- « وضعية الطفل (أو الصخرة)
- « وضعية الجسر
- « وضعية الشجرة
- « قنديل البحر

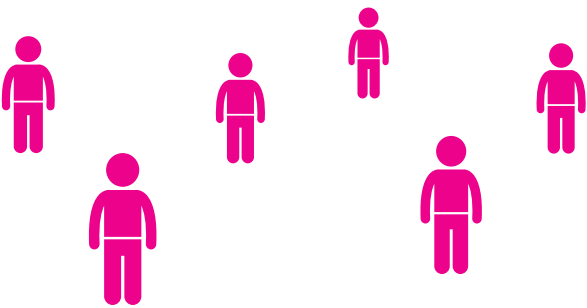
مرآة الأشكال (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سأخبركم بجسم أو طريقة معينة لتحريك أجسامكم وثنيها وعليكم تمثيل ذلك."
- "اظهر لي..."
- « إلى أي مدى يمكنك تحقيق الشكل المستدير
- « إلى أي مدى يمكنك تسطيح جسمك
- « إلى أي مدى يمكنك تحقيق الاستقامة لجسمك
- « إلى أي مدى يمكنك أن تجعل جسمك يتحرك بانسيابية
- « كيف يمكنك تشكيل جسمك ليشبه الكرسي
- « كيف يمكنك تشكيل جسمك ليشبه القلم الرصاص
- « كيف يمكنك تشكيل جسمك ليشبه إبريق الشاي

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

هكذا أتحرك! (أغنية Mulberry Bush)

هكذا ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي، ألمس أصابع قدمي.

هكذا ألمس أصابع قدمي عندما أكون في المدرسة.

الخيارات البديلة:

- أرفع يدي عاليًا
- أتنفّس بشهيق وزفير
- أعانق نفسي
- أجلس على الأرض
- أقِف مُستقيمًا

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 تذكر بعض المهارات الجديدة التي تعلمناها."

كتيب التوازن والقفز القابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

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

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

بطاقات مهارات التوازن والقفز الإضافية لاستخدامها في البيت¹

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

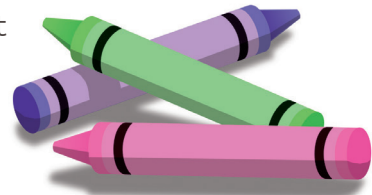


Balance helps children climb stairs and walk on uneven surfaces, like grass or sand.



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!



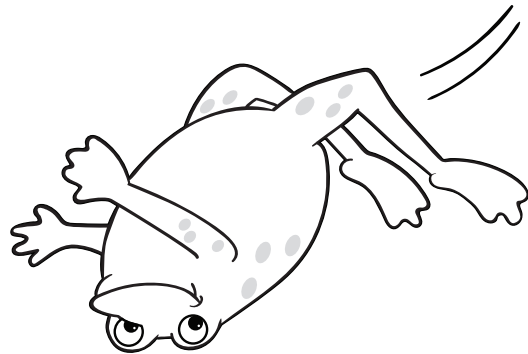
Benefits for All

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

A frog can jump.



Color.

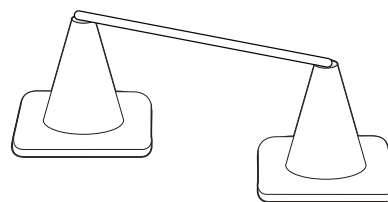
Let's Practice & Play

's

Name _____

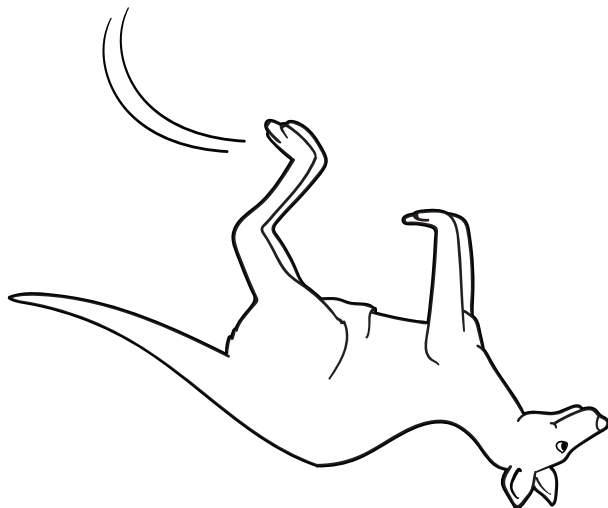
Activities

Balance and Jumping



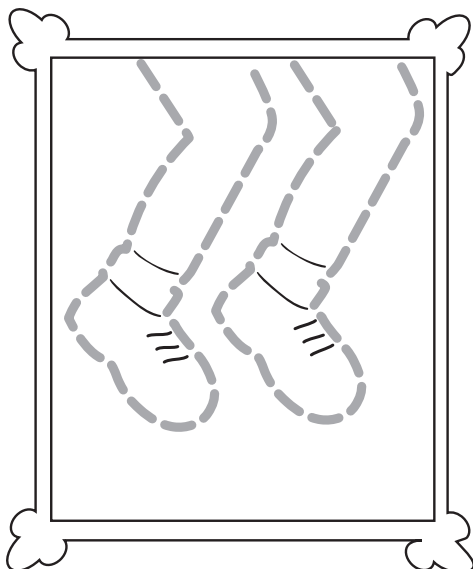
Special Olympics
Young Athletes

2 A kangaroo can jump.



Color.

Trace.



I can jump too!

3



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.

البلي

كان هناك جرة مليئة بالبلي موضوعة على مكتب. كان البلي
يملأ الجرة عن آخرها لدرجة أنه يكاد يسقط منها.
قفزت قطة على المكتب وأسقطت البلي.
بدأ البلي في السقوط على الأرض والتدحرج على الأرض كأنها ترقص.

بعد ذلك، خرج الكثير من البلي من الغرفة، حتى وصلت إلى الخارج حيث كانت
الأمطار تهطل بغزارة. سقط البلي في برك المياه،
وظلّ يدور ويطفو حتى جرفه التيار إلى البركة.

بدأت الكرات بالغرق ببطء في البركة حتى وصلت
إلى القاع واستقرت في الطين.



اُتْرِ حُول نَفْسِك



رُكْل سَاقِيك



اقفز للأعلى وللأسفل



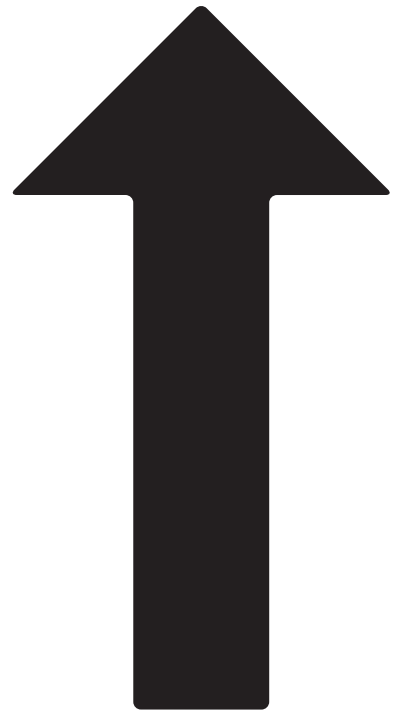
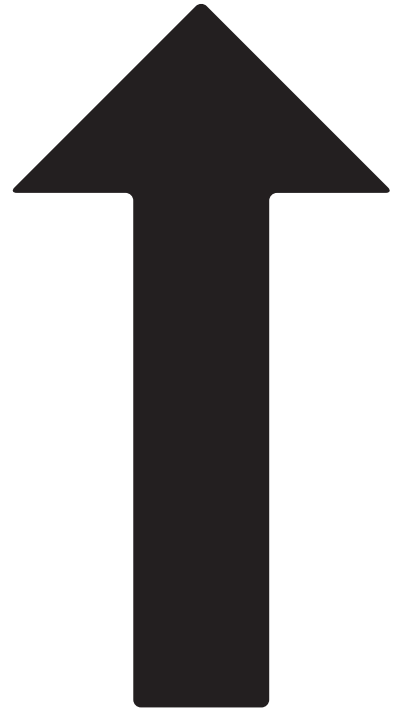
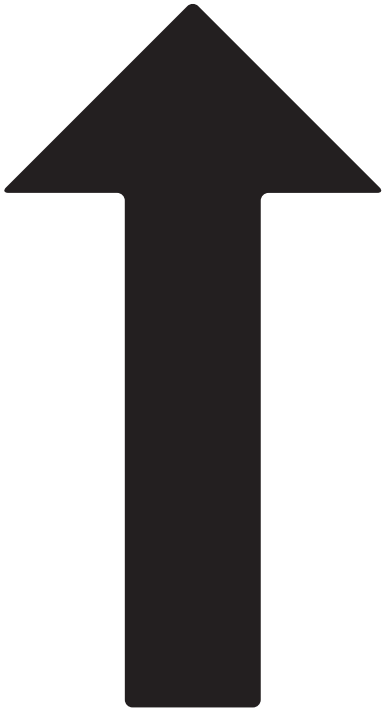
حرّك ذراعيك



ارفع قبضتيك في الهواء



اقفز على قدم واحدة





الوحدة 4

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

التثبيت والإمساك

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

يتطلب التثبيت والإمساك:

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

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

تتناول هذه الوحدة مجالين أساسيين من المهارات الضرورية لمجموعة متنوعة من الرياضات. ستشمل هذه الوحدة تمارين متنوعة لتطوير مهارتي التثبيت والإمساك، ما يمنح الطلبة فرصة لفهم هذه المهارات وإتقانها. سنتعرف على رياضات متنوعة في هذه الوحدة، وسنتناولها مجددًا في وحدات لاحقة. ينصب التركيز على تعريف الطلبة بالرياضة وليس على إتقانها.

المهارات

المهارات الحركية:

- التتبع البصري
- التنسيق بين العين واليد والقدم
- تحديد الوقت

المهارات المعرفية:

- اتباع التعليمات
- الاستمرار في التركيز على النشاط
- تذكر الإشارات

المهارات الاجتماعية:

- تناوب الأدوار
- العمل الجماعي

الأدوات

- كرات ملاعب
- أوشحة
- حلقات
- أقماع
- أكواب التكديس، أو دبابيس البولينغ
- البلاستيكية، أو الزجاجات البلاستيكية
- عوارض توازن لينة أو شريط
- قطع البولينغ
- وسائل

الكتب

- It's Okay to be Different
تأليف "تود بار"
- A Normal Pig
تأليف "ك-فاي ستيل"
- Can I Play, Too
تأليف "مو ويليمز"
- Not a Box
تأليف "أنطوانيت بورتيس"

أدوات الصف الدراسي

- بالونات
- فقاعات



الإمساك

المستوى الأساسي:

- الراحة 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

معايير التعليم الاجتماعي الحسي (SEL)



برنامج Head Start:

الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.

الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.

الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.

الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بناء.

الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.

الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.

الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.

الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.

الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.

الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.

الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.

معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

- 1.2.7 إظهار كيفية تنفيذ تمرين ارتداد الكرة في مهام تدريبية مختلفة.
1.2.8 إظهار كيفية تنفيذ تمرين تدحرج الكرة في مهام تدريبية مختلفة.
1.2.9 إظهار كيفية أداء تمرين الإمساك بالكرة في مهام تدريبية مختلفة.



معايير لفنون اللغة الانجليزية

روضة الأطفال:

- إظهار الفهم للكلمات المسموعة، والمقاطع الصوتية، والأصوات (الفونيمات). (RF.K.2)
- قراءة الكلمات الشائعة كثيرة التكرار بمجرد رؤيتها. على سبيل المثال، الكلمات الإنجليزية the, of, to, you, she, my, is, are, do. (RF.K.3c)
- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسومات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)
- التحدث بصوت مسموع والتعبير عن معتقداتك ومشاعرك وأفكارك بوضوح (SL.K.6)

معايير للرياضيات

روضة الأطفال:

- حل مسائل الجمع والطرح الكلامية، وإجراء عمليات الجمع والطرح في حدود العدد 10. (K.OA.2)
- الجمع والطرح بطريقة محترفة في حدود العدد 5. (K.OA.4a)

وقت القيادة

- كتاب *It's Okay to be Different* تأليف "تود بار"، يقدم رسالة ذات طابع إيجابي تشجع على التقبل والفهم. يعد هذا الكتاب وسيلة رائعة لفتح نقاش حول التنوع مع الطلبة الصغار.

المهارات والألعاب

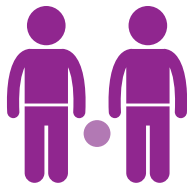
- التدحرج والتثبيت
- وشاح متطاير
- الفئات
- تمرين التدحرج
- دائرة حارس المرمى
- إمساك الفقاعة

الأدوات

- *It's Okay to be Different* تأليف "تود بار"
- كرات
- أوشحة
- أقماع
- حلقات

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من إعطاء كرة لكل طالب، يمكن تقسيم الطلبة إلى أزواج واطلب منهم المشاركة بالتناوب باستخدام كرة واحدة

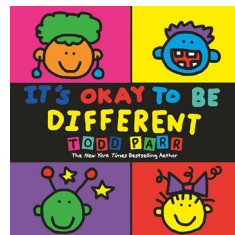


ملاحظات مهمة

حقّز الطلبة ليصبحوا نموذجًا يُحتذى به في أداء مهارات التدحرج أو التحكم أو الرمي. أبرز أداء طلبة متنوعين، ليعرضوا الطريقة المميزة التي ينفذون بها المهارة، بهدف تعليم الآخرين.

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

*GoNoodle: القوة - المستوى 3*²

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.



التدحرج والتثبيت (5 دقائق).

الأدوات

- تخصيص كرة واحدة لكل زوج

الإعداد

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



- "سنتدرب اليوم على مهارة تثبيت الكرة."
- "التثبيت هو عملية استخدام اليدين أو الذراعين أو أجزاء أخرى من الجسم لإيقاف حركة الكرة."
- "في هذا النشاط الأول، ستتعاونون مع شريككم لتدحرج الكرة ثم تثبيتها."
- "اجلس أمام شريكك مع تمديد ساقيك على الجانبين بحيث تلامس أقدامكم."
- "ستدحرج الكرة نحو شريكك، الذي سيستخدم يديه لإمسакها أو إيقافها، ثم يعيدها إليك بالتدحرج."

- بعد أن يتدرب الطلبة على هذه المهارة، اجمعهم جميعًا في دائرة، واطلب منهم الجلوس مع تمديد أرجلهم وأقدامهم تلمس بعضها، ثم يمارسون مهارة تدحرج الكرة في الدائرة الكبيرة.

نشاط تمهيدي

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

نشاط إضافي

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



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، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man؟)

هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
ألمس أصابع قدميك ثم توقف في مكانك!

الحركات الإضافية:

- هل تستمتع بمحاولة الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؟
- هل تستمتع بحركة تأرجح ذراعيك؟
- هل تستمتع بأخذ نفس عميق لتجديد طاقتك؟

وقت القيادة (5 دقائق)

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



الدرس 1: اقرأ الكتاب

الدرس 2: راجع الكتاب وأجب عن الأسئلة

الدرس 3: راجع الكتاب واختر نشاطًا واحدًا

القوة والتحمل (5 دقائق)

[GoNoodle: القوة - المستوى 3](#)²

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.

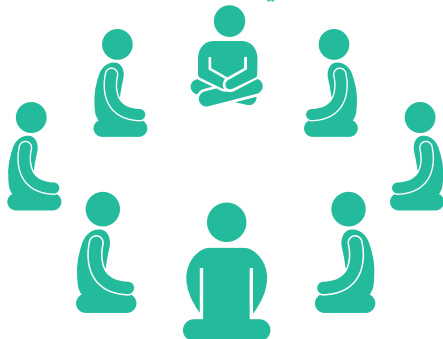


الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الجلوس في دائرة كبيرة



- "اللعبة التالية التي سنمارسها تسمى "الفئات"."
- "سنجلس في دائرة كبيرة، وسأبدأ باختيار فئة معينة لنبدأ بها."
- "أول فئة سنبدأ بها الحيوانات."
- "عندما أدحرج الكرة إليك، يجب عليك تثبيت الكرة وذكر اسم أحد الحيوانات."
- "بمجرد أن تذكر اسم حيوان، يمكنك تدحرج الكرة لشخص آخر في دائرتنا، وسيثبتها، ويذكر اسم حيوان آخر."
- "إذا لم تأت الكرة إليك بعد، مد يديك أمامك كي تتمكن من معرفة من لم يشارك بعد."
- "إذا لعبت دورك، ضع يديك خلف ظهرك."

- اقتراحات أخرى:

- « الأعداد
- « الألوان
- « الكلمات البصرية
- « الأشياء المفضلة

تمرين التدحرج (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• حلقات • كرات	ضع الحلقات على جانب واحد من المكان على الأرض، في حين يقف الطلبة في صف على الجانب الآخر 

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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man ؟)

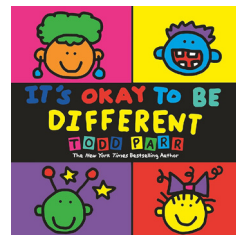
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
ألمس أصابع قدميك ثم توقف في مكانك!

الحركات الإضافية:

- هل تستمتع بمحاولة الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؟
- هل تستمتع بحركة تأرجح ذراعيك؟
- هل تستمتع بأخذ نفس عميق لتجديد طاقتك؟

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

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.



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

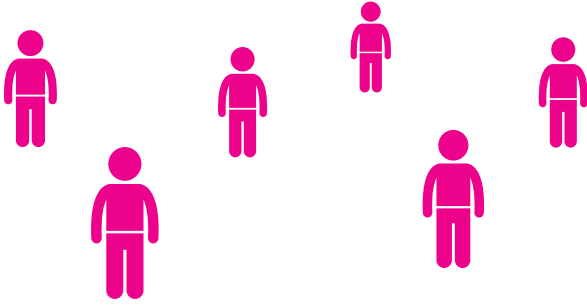


- "تُسمى لعبة اليوم "دائرة حارس المرمى"، وسيتولى جميعكم دور حارس المرمى."
- "سنقف في دائرة بحيث تلامس أقدامنا قدم الشخص المجاور لنا."
- "سأبدأ بتمرير الكرة لشخص، وإذا بدأت الكرة بالتدحرج نحو قدميك، يجب عليك تثبيتها قبل أن تمر من بين ساقيك."
- "إذا مرت الكرة بين ساقيك، ستخرج من اللعبة."
- بمجرد خروج طالب 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.

إمساك الفقاعة (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- فقاعات

- "سنختتم درسنا بلعبة تسمى "إمساك الفقاعة"."
- "سوف تمسكون الفقاعات باستخدام يديكم الئنتين."
- "شاهدوا كم عدد الفقاعات التي يمكنكم إمساكها."
- "بدلوا الأدوار، واطلبوا من الطلبة محاولة الإمساك بالكرة باستخدام يدهم اليمنى فقط، ثم باستخدام يدهم اليسرى فقط."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man؟)

هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
الْمس أصابع قدميك ثم توقف في مكانك!

الحركات الإضافية:

- هل تستمتع بمحاولة الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؟
- هل تستمتع بحركة تأرجح ذراعيك؟
- هل تستمتع بأخذ نفس عميق لتجديد طاقتك؟

وقت القيادة

- في كتاب، *A Normal Pig* تأليف "ك-فاي ستيل"، سيتمكن الطلبة من إدراك أنهم مميزون، ويشاركون تميزهم مع الآخرين.

المهارات والألعاب

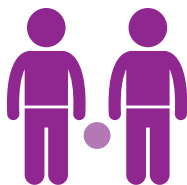
- كرة الحيوانات
- فوق وتحت
- اتبع القائد
- تحدي الإمساك
- رمي الكرة على الحائط
- ارتداد الكرة والإمساك بها في لعبة اللمس والتجميد

الأدوات

- *A Normal Pig*
- تأليف "ك-فاي ستيل"
- كرات الملعب أو ما يشابهها

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من إعطاء كرة لكل طالب، يمكن تقسيم الطلبة إلى أزواج واطلب منهم المشاركة بالتناوب باستخدام كرة واحدة

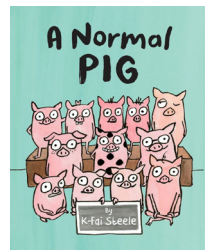


ملاحظات مهمة

يتطلب اليوم الثالث من هذا الدرس وجود حائط يتيح للطلبة إمكانية رمي الكرة عليه. يرجى التخطيط بما يتناسب مع ذلك.

وقت القيادة (5 دقائق)

A Normal Pig تأليف "ك-فاي ستيل" (الصفحة 33 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



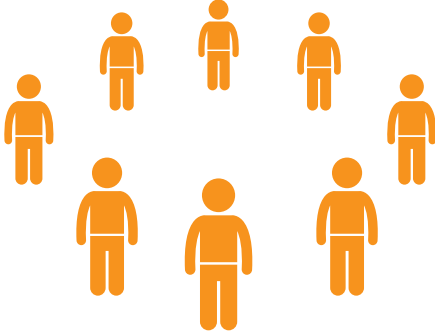
كرة الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- "تُسمى لعبة اليوم"كرة الحيوانات".
- "سأمسك الكرة أولاً وأقول: "الكلب ينبح... هو هو هو!" ثم أرميها بيدي من الأسفل إلى شخص آخر في الدائرة."
- "في أثناء وجود الكرة في الهواء، على الجميع تقليد صوت نباح الكلب إلى أن تُمسك."
- "الشخص الذي يمسك الكرة سيختار حيواناً جديداً ويقلد صوته بنفس الطريقة. "البقرة تقول... مووو"، ثم أرميها لشخص آخر."
- "عندما تحصلون على فرصة لذكر حيوان، يمكنكم الجلوس لكي نعرف من حصل على دوره."
- "ستشاركون في إصدار أصوات الحيوانات عندما تُرمى الكرة."

الربط بالرياضيات

بدلاً من أن يذكر الطلبة حيواناً، يمكنهم قول مسألة جمع أو طرح. "3 زائد 4 يساوي... 7، 7، 7!" يمكن لبقية المجموعة قول الإجابة حتى تُمسك الكرة.

الربط بالقراءة والكتابة

تمرين أصوات الحروف أو المزائج الصوتية عن طريق مطالبة الطالب الذي يرمي الكرة بقول "الحرف ب يقول... ب، ب، ب" ثم تُكرر بقية المجموعة صوت الحرف.

الأدوات

- كرة

الإعداد

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



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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

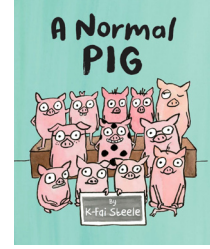
التوازن - المستوى 1 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

A Normal Pig تأليف "ك-فاي ستيل" (الصفحة 33 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



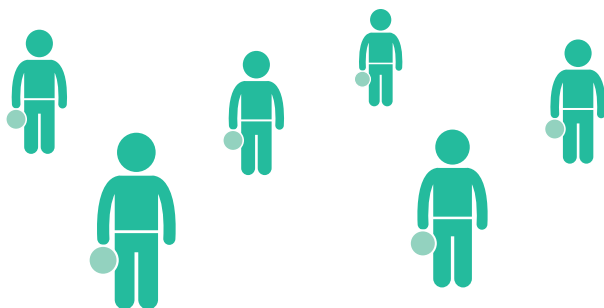
اتبع القائد (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم كرة



- "سنلعب اليوم لعبة اتبع القائد."

- "بدلاً من اتباعي، سوف تتبعون تعليماتي. هيا نبدأ اللعب."

« دحرج الكرة بين ساقيك وامسكها.

« ضع الكرة على الأرض واقفز فوقها.

« ألقِ الكرة في الهواء ثم اُدِرْ حول نفسك مرة واحدة.

« دحرج الكرة من قدم إلى الأخرى.

« ضع الكرة على الأرض، اقفز فوقها، ثم امسكها وارم بها في الهواء.

- واصل إضافة المزيد من التعليمات التي توجهها.

- ابدأ بتوجيه تعليمات مكونة من خطوتين، ثم أضف المزيد مع تقدم الطلبة في إتقان مهارة الاستماع.

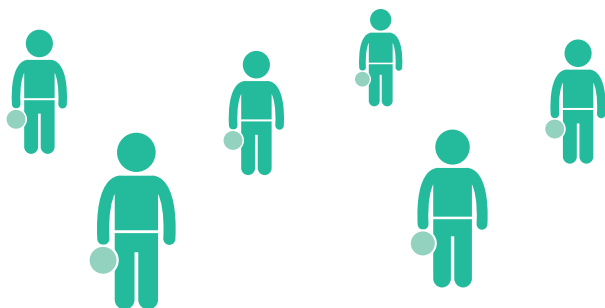
تحدي الإمساك (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم كرة



• "لقد تمكنا من ممارسة مهارة الإمساك بالكرة خلال الدروس السابقة."

• "سنخوض اليوم تحديًا خاصًا."

• "سنبدأ بالجلوس على الركب على الأرض ونحن نحتفظ بالكرة."

• "عندما تكون مستعدًا، سترمي الكرة في الهواء ثم تتخذ وضعية الجلوس مع فتح الساقين قبل أن تمسك بالكرة."

• "قد يتطلب الأمر بعض التدريب لتحديد الارتفاع المناسب لرمي الكرة والسرعة التي يجب أن تتحرك بها."

• الأدوار والحركات الأخرى:

« الانتقال من الركوع إلى الجلوس ثم الوقوف

« الوقوف ثم الدوران قبل إمساك الكرة

« الوقوف ورمي الكرة ثم الجلوس لإمساكها

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."

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

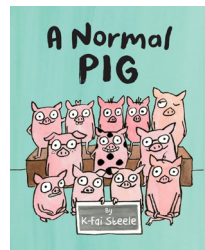
التوازن - المستوى 1 (الصفحات 13-16 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

***A Normal Pig* تأليف "ك-فاي ستيل"** (الصفحة 33 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

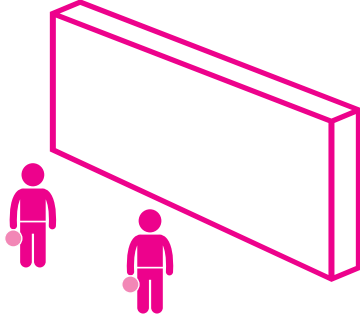
شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



رمي الكرة على الحائط (5 دقائق)

الإعداد

يحتاج الطلبة إلى كرة ومساحة مواجهة لحائط يمكن ارتداد الكرة عليه



الأدوات

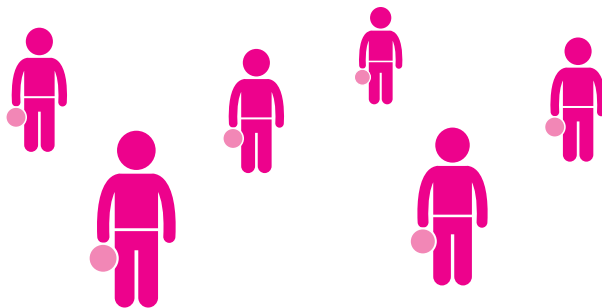
- كرة
- حائط يمكن للكرة الارتداد عليه

- "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."

ارتداد الكرة والإمساك بها في لعبة الرقص مع الموسيقى (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم كرة



الأدوات

- كرة واحدة لكل طالب

- "سنمارس اليوم مهارة ارتداد الكرة وامساکها من خلال لعبة "الرقص مع الموسيقى"
- "سأشغل الموسيقى، وفي أثناء تشغيلها يمكنك التحرك في المكان والارتداد بالكرة على الأرض ثم إمساكها."
- "عندما تتوقف الموسيقى، يجب عليك الإمساك بالكرة والتوقف عن الحركة."
- **اختياري:** "احسب كم مرة ترتد الكرة وتمسكها حتى أقول توقف."

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."

التوازن - فيديو المستوى 1¹

أو

التوازن - 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

- في كتاب، *Can I Play, Too?* تأليف "مو ويليمز"، الخنزير والفيل على وشك بدء لعبة رمي الكرة عندما يسأل صديقهما الشعبان، "Can I play, too?" شعر كل منهما بالحيرة من الطلب لأن الشعبان لا يمتلك أذرعًا. يتمكن الأصدقاء الثلاثة من إيجاد طريقة ليتشارك الجميع في اللعبة!

المهارات والألعاب

- رمي البالون وإمساكه
- التصفيق والإمساك
- الإمساك بعد الارتداد
- كرة الحيوانات
- الإمساك بالكرة المنخفضة
- الإمساك بالكرة العالية

الأدوات

- *Can I Play, Too?* تأليف "مو ويليمز"
- بالونات
- كرات

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من استخدام بالون، استخدم كرة شاطئ

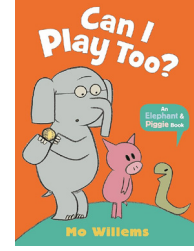


ملاحظات مهمة

سنستخدم البالونات في العديد من الألعاب هذا الأسبوع. أنفخ عددًا كافيًا من البالونات لكل طالب مع إضافة بعضها كاحتياطي، ثم تخزينها بعد كل درس لاستخدامها في الدرس التالي لتوفير الوقت. ضعها في حقيبة خاصة بالأدوات أو في كيس بلاستيكي كبير.

وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Play, Too? تأليف "مو ويليمز" (الصفحة 35 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 التحمل - فيديو المستوى 3²

أو

ركلات السلطعون (الصفحة 32 من الرابط)³

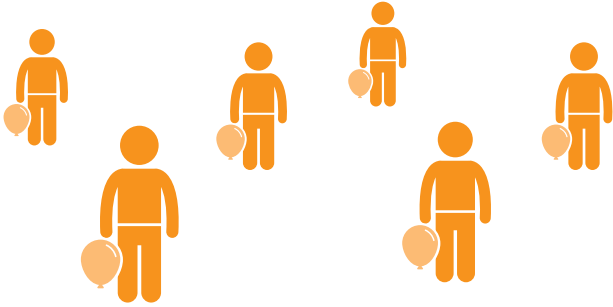
1. اجلس مع ثني ركبتيك، وضع قدميك على الأرض. ضع يديك على الأرض خلفك مع توجيه أصابعك نحو الخلف.
2. ارفع وركيك حتى تصبح في وضعية السلطعون.
3. ارفع ساقك اليمنى ثم انزلها، ثم ارفع ساقك اليسرى. استمر في الركول والتبديل بين الساقين.



رمي البالون وإمساكه (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



الأدوات

- بالون واحد/كرة شاطئ واحدة لكل طالب

معلومات إضافية

ستستخدمون البالونات في العديد من الأنشطة هذا الأسبوع، لذا من الأفضل تخزينها بعد كل درس في حقيبة مخصصة للأدوات أو في كيس بلاستيكي كبير.

- "سنتدرب اليوم على مهارة الرمي والإمساك."
- "سيحصل كل طالب على بالون، وسترمونه في الهواء وتحاولون الإمساك به في أثناء نزوله."
- "سنتمرن على هذا لبضع دقائق قبل أن ننتقل إلى النشاط التالي."

- أنشطة أخرى باستخدام البالونات:

« يجب أن يكون لكل طالب شريك ليمارسوا معًا مهارة رمي الكرة وإمساكها
« اصطف الطلبة على جانب واحد من الغرفة واطلب منهم أن يحاولوا رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة عبر الغرفة ثم الركض لمحاولة الإمساك بها قبل أن تلمس الأرض

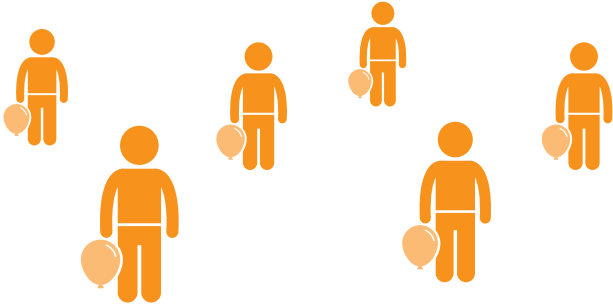
التصفيق والإمساك (5 دقائق)

الأدوات

- بالون واحد/كرة شاطئ واحدة لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



- "في لعبة "التصفيق والإمساك"، سوف نتدرب على مهارة إمساك البالون."
- "سوف ترمي البالون إلى الأعلى بأقصى قدرة ممكنة، ثم تحاول التصفيق مرة واحدة قبل أن تتمكن من الإمساك به."
- "في المرة التالية التي سترمي فيها البالون، سٌحاول التصفيق مرتين قبل أن تتمكن من الإمساك به."
- "بعد ذلك، سٌحاول التصفيق 3 مرات قبل أن تتمكن من الإمساك بالبالون."
- "استمر في المحاولة، وانظر كم مرة تستطيع أن تصفق قبل أن تتمكن من الإمساك بالبالون."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بأغنية إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It).
غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك:

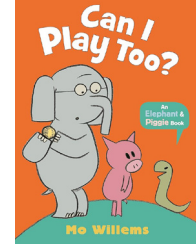
إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، فالمس أصابع قدميك، ركبتيك، كتفيك، رأسك، إلخ.

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، مد يديك عاليًا.

فكروا في طرق أخرى للحركة في المكان ومد أذرعهم، وأرجلهم، ورقابهم، وظهورهم، إلخ.

وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Play, Too? تأليف "مو ويليمز" (الصفحة 35 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

*Fit 5 التحمل - فيديو المستوى 3*²

أو

ركلات السلطعون (الصفحة 32 من الرابط)³

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



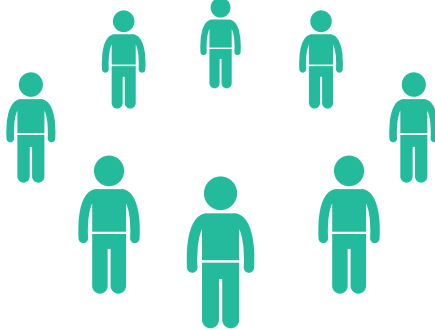
كرة الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- "تُسمى لعبة اليوم"كرة الحيوانات".
- "سأمسك الكرة أولاً وأقول: "الكلب ينبح... هو هو هو!" ثم أرميها بيدي من الأسفل إلى شخص آخر في الدائرة."
- "في أثناء وجود الكرة في الهواء، على الجميع تقليد صوت نباح الكلب إلى أن تُمسك."
- "الشخص الذي يمسك الكرة سيختار حيواناً جديداً ويقلد صوته بنفس الطريقة. "البقرة تقول... مووو"، ثم أرميها لشخص آخر."
- "عندما تحصلون على فرصة لذكر حيوان، يمكنكم الجلوس لكي نعرف من حصل على دوره."
- "ستشاركون في إصدار أصوات الحيوانات عندما تُرمى الكرة."

الربط بالرياضيات

بدلاً من أن يذكر الطلبة حيواناً، يمكنهم قول مسألة جمع أو طرح. "3 زائد 4 يساوي... 7، 7، 7!" يمكن لبقية المجموعة قول الإجابة حتى تُمسك الكرة.

الربط بالقراءة والكتابة

تمارين أصوات الحروف أو المزائج الصوتية عن طريق مطالبة الطالب الذي يرمي الكرة بقول "الحرف ب يقول... ب، ب، ب" ثم تُكرر بقية المجموعة صوت الحرف.

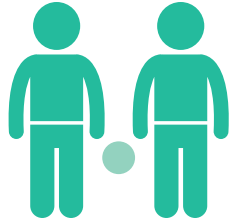
الإمساك بعد الارتداد (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة ترتد بين كل ثنائي من الطلبة

الإعداد

يجب أن يتواجد الطلبة في ثنائيات، ويحمل كل منهم كرة



- "سنركز اليوم على تعزيز مهارات الارتداد والإمساك."
- "ستقف أمام شريكك."
- "سترمي الكرة بحيث ترتد مرة واحدة قبل أن تصل إلى شريكك."
- "يُطلق على هذا اسم تمريرة الارتداد."
- "سيمسك شريكك الكرة عندما تصل إليه، ثم يُعيدها إليك عبر ارتدادها."

نشاط تمهيدي

ضع الطوق بين الشريكين لتحديد نقطة الهدف التي يمكن توجيه الكرة نحوها.

نشاط إضافي

بعد أن يتقن الطلبة تمرير الكرة مع ارتداد واحد، حاول تقييم قدرتهم على زيادة عدد الارتدادات في كل مرة. سيُشكل هذا تحديًا لقوة الطلبة وقدرتهم على حل المشكلات المتعلقة بتحديد مكان وقوفهم ومدى قوة الرمية اللازمة.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بأغنية إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It).
غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك:

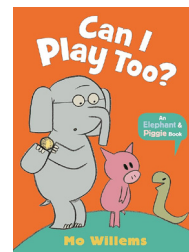
إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، فالمس أصابع قدميك، ركبتيك، كتفيك، رأسك، إلخ.

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، مد يديك عاليًا.

فكروا في طرق أخرى للحركة في المكان ومد أذرعهم، وأرجلهم، ورقابهم، وظهورهم، إلخ.

وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Play, Too? تأليف "مو ويليمز" (الصفحة 35 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

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.



الإمساك بالكرة المنخفضة (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي من الطلبة

الإعداد

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



- "سنواصل اليوم التدريب على مهارة إمساك الكرة."
- "سوف نتدرب أيضًا على بعض المهارات الاجتماعية بالتوازي مع هذا النشاط."
- "لنبدأ بالوقوف أمام شريكك وتقديم نفسك له."
- أنا متأكد أنكم تعرفون بعضكم بعضًا بالفعل، لكن هذه فرصة جيدة للتدريب. يمكنك أن تقول "مرحبًا، اسمي _____".

- دعوا كل شريك يبدأ بتعريف نفسه أمام الآخر.

- "الآن، سنتمرن على رمي الكرة عند مستوى الخصر أو أقل."
- "عند إمساك الكرة، تأكد من أن أصابعك موجهة لأسفل وذراعيك ممدودتان."

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

- بعد بضع دقائق، أعط الإشارة للتوقف، ثم قل: "حان الآن وقت التدوير والانتقال إلى التمرين الجديد."
- "سوف تتحرك إحدى الصفوف إلى اليمين لكي يكون لديك شريك جديد. قبل التدوير، يمكنكم قول "إلى اللقاء" لشريككم."

- اطلب من الطلبة الاستمرار في ممارسة مهارتي الإمساك والرمي.



الإمساك بالكرة العالية (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي من الطلبة

الإعداد

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



- بعد أن تدربنا على رمي الكرة بالقرب من الأرض، سنُغير الطريقة ونرمي الكرة عاليًا.
- "في هذه المرة، سترمي الكرة باستخدام طريقة تحت الذراع، وتحاول أن تجعل الكرة تتخذ مسارًا على شكل "U" في الهواء باتجاه شريكك."
- "عند محاولة الإمساك بالكرة، يجب أن تركز على الإمساك بها عند مستوى صدرك أو أعلى، مع إبقاء أصابعك موجهة للأعلى."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا ننهي وقت "اللاعبون الصغار" بأغنية إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك (If You're Happy and You Know It).
غنوا معي وافعلوا مثلما أفعل."

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك:

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، فالمس أصابع قدميك، ركبتيك، كتفيك، رأسك، إلخ.

إذا كنت سعيدًا و تعرف ذلك، مد يديك عاليًا.

فكروا في طرق أخرى للحركة في المكان ومد أذرعهم، وأرجلهم، ورقابهم، وظهورهم، إلخ.

وقت القيادة

- في كتاب *Not a Box* تأليف "أنطوانيت بورتيس"، سيتمكن الطلبة من استخدام خيالهم لاستكشاف إمكانيات جميع الأشكال والأحجام المختلفة للصناديق.

المهارات والألعاب

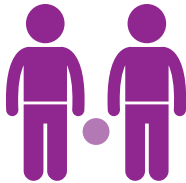
- الكرة الدائرية
- رمي الكرة على الحائط
- التصفيق والإمساك
- ارتداد الكرة والإمساك بها في لعبة الرقص مع الموسيقى
- تحدي الإمساك
- إمساك الفقاعة

الأدوات

- *Not a Box*
- تأليف "أنطوانيت بورتيس"
- كرات ملاعب أو كرة شاطئ
- حلقات
- أقماع
- كرة تنس
- فقاعات

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من إعطاء كرة لكل طالب، يمكن تقسيم الطلبة إلى أزواج واطلب منهم المشاركة بالتناوب باستخدام كرة واحدة

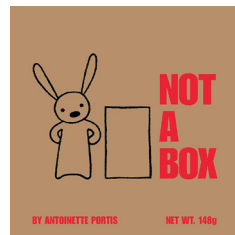


ملاحظات مهمة

توجد العديد من الألعاب التي تعتمد على مهارة الإمساك، ويمكنك اختيار تخطي بعضها إذا كانت صعبة أو سهلة بالنسبة لمجموعتك، وتكييف الدروس بما يتناسب مع احتياجاتكم.

وقت القيادة (5 دقائق)

Not a Box تأليف "أنطوانيت بورتيس" (الصفحة 37 من الرابط)¹



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

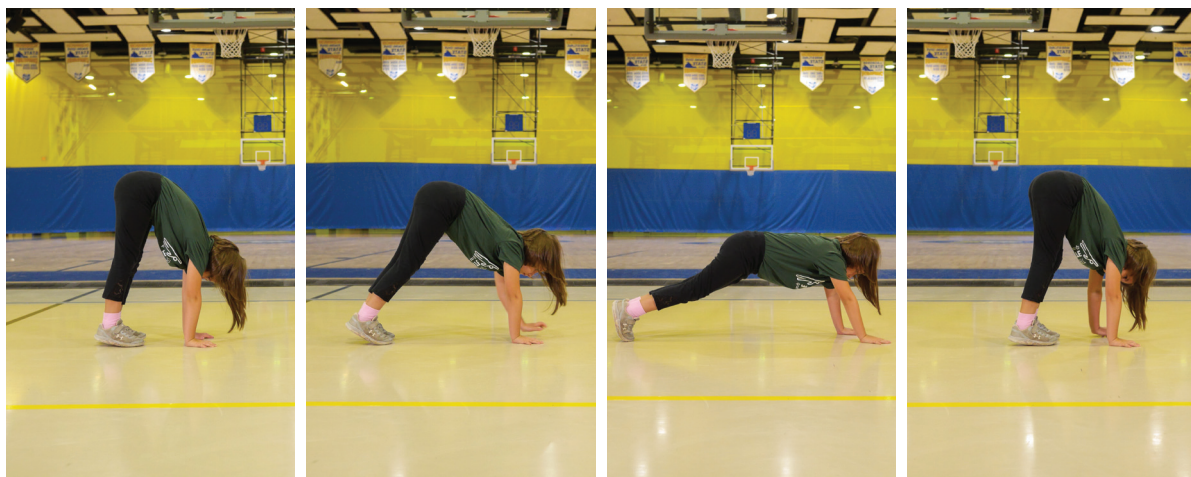
القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 1²

أو

تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

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



الكرة الدائرية (5 دقائق)

الأدوات

- 2 إلى 4 كرات

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة

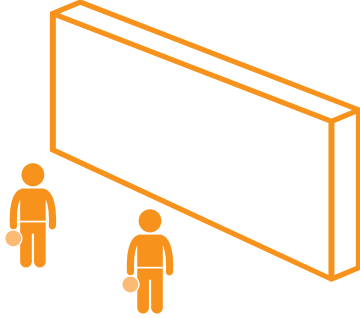


- "يُسمى نشاط اليوم"الكرة الدائرية.""
- "سأبدأ بتمرير الكرة للشخص الذي بجانبي."
- "بمجرد أن يمسكوا بالكرة، سيتوجهون نحو الشخص الذي بجانبيهم ويرمونها إليه."
- "عندما تصبح الكرة في منتصف الدائرة، سأضيف كرة أخرى إلى الدائرة، لذا تأكدوا من الانتباه إلى مكان الكرة."
- زيادة حجم الدائرة لتوفير تحدٍّ أكبر للطلبة.

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، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man ؟)

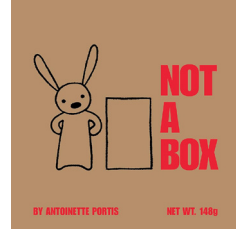
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
 هل يمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يمكنك لمس أصابع قدميك؟
 هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
 أَلَمَسْ أصابع قدميك ثم توقف في مكانك!

الحركات الإضافية:

- هل تستمتع بمحاولة الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؟
- هل تستمتع بحركة تأرجح ذراعيك؟
- هل تستمتع بأخذ نفس عميق لتجديد طاقتك؟

وقت القيادة (5 دقائق)

Not a Box تأليف "أنطوانيت بورتيس" (الصفحة 37 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

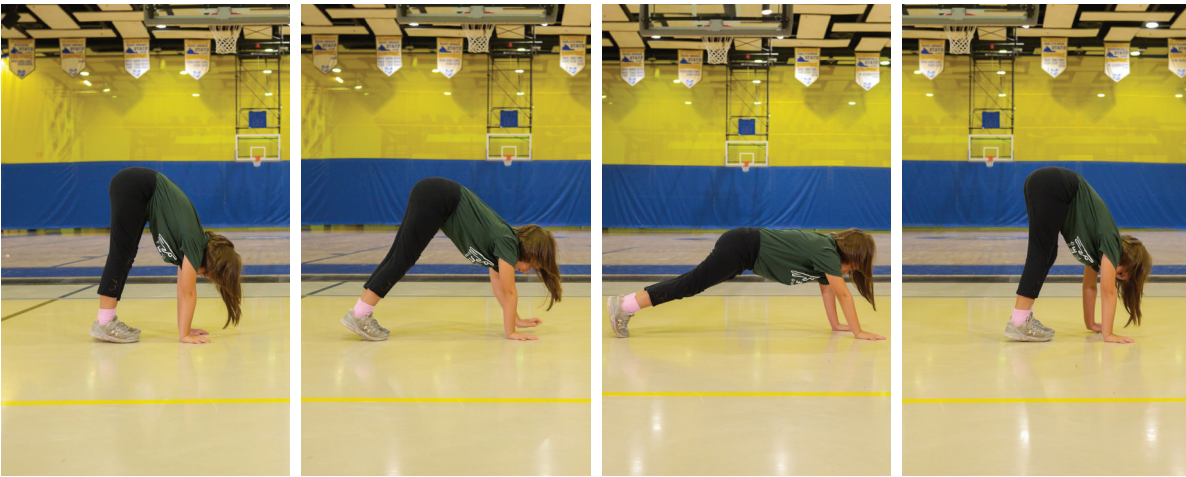
أو

تمارين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

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

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

3. "أعد قدميك إلى الخلف لتلتقي بيديك."



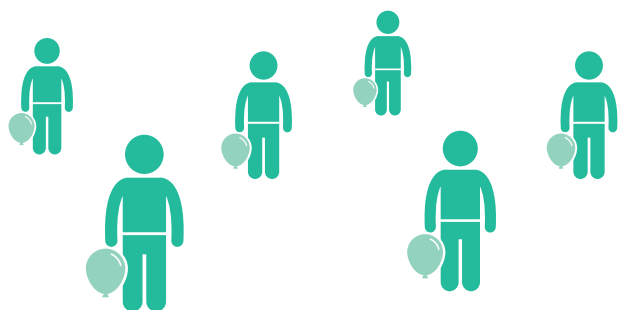
التصفيق والإمساك (5 دقائق)

الأدوات

- بالون واحد/كرة شاطئ واحدة لكل طالب

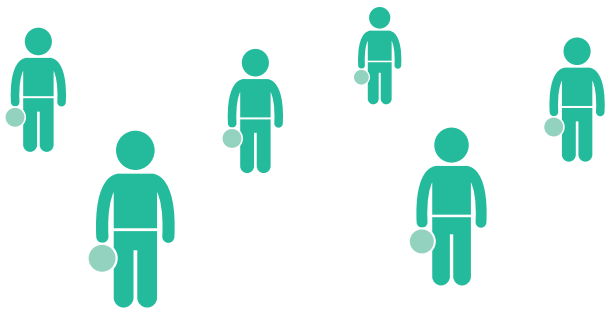
الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



- "في لعبة "التصفيق والإمساك"، سوف نتدرب على مهارة إمساك البالون."
- "سوف ترمي البالون إلى الأعلى بأقصى قدرة ممكنة، ثم تحاول التصفيق مرة واحدة قبل أن تتمكن من الإمساك به."
- "في المرة التالية التي سترمي فيها البالون، سُمحوا التصفيق مرتين قبل أن تتمكن من الإمساك به."
- "بعد ذلك، سُمحوا التصفيق 3 مرات قبل أن تتمكن من الإمساك بالبالون."
- "استمر في المحاولة، وانظر كم مرة تستطيع أن تصفق قبل أن تتمكن من الإمساك بالبالون."

ارتداد الكرة والإمساك بها في لعبة الرقص مع الموسيقى (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• كرة	يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم كرة
	

- "سنمارس اليوم مهارة ارتداد الكرة وامساكها من خلال لعبة الرقص مع الموسيقى."
- "سأشغل الموسيقى. أثناء تشغيل الموسيقى، يمكنكم التحرك ورمي الكرة على الأرض ثم الإمساك بها."
- "عندما تتوقف الموسيقى، ينبغي عليك الإمساك بالكرة، والتوقف في مكانك والثبات!"

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man ؟)

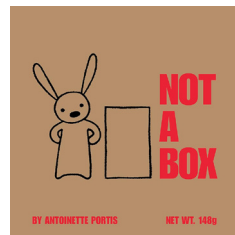
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
 هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟
 هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
 أَلمس أصابع قدميك ثم توقف في مكانك!

الحركات الإضافية:

- هل تستمتع بمحاولة الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؟
- هل تستمتع بحركة تأرجح ذراعيك؟
- هل تستمتع بأخذ نفس عميق لتجديد طاقتك؟

وقت القيادة (5 دقائق)

Not a Box تأليف "أنطوانيت بورتيس" (الصفحة 37 من الرابط)¹



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

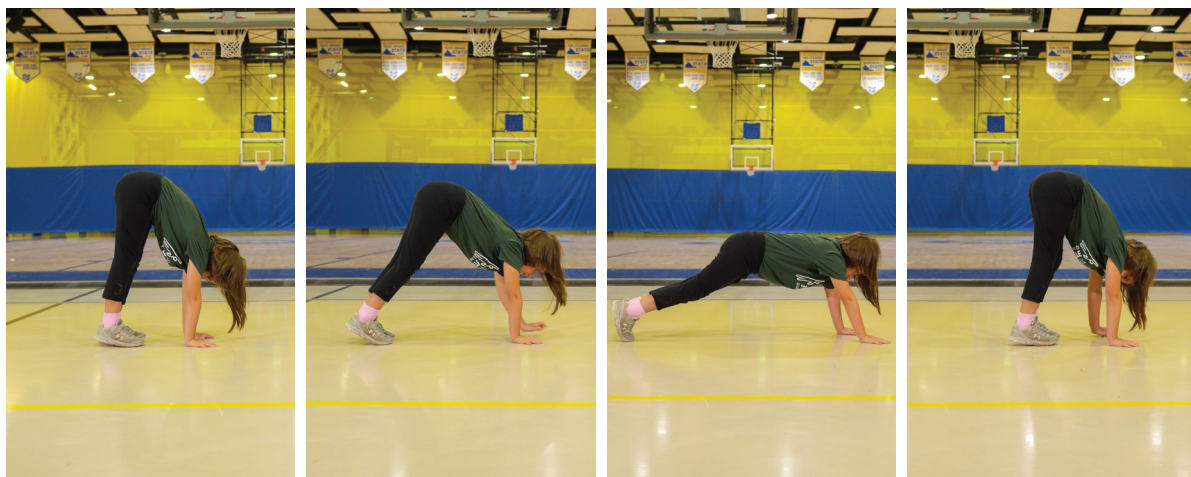
القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: القوة - المستوى 1²

أو

تمرين الدودة (الصفحة 14 من الرابط)³

1. "قف مع جعل قدميك متباعدتين بقدر عرض 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."



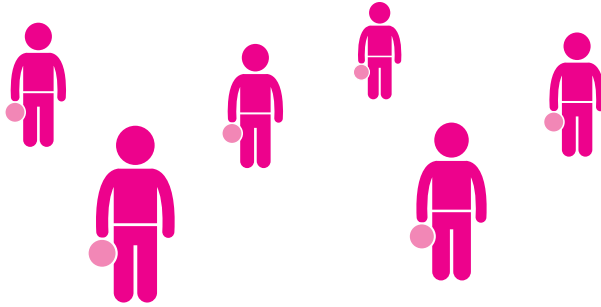
تحدي الإمساك (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

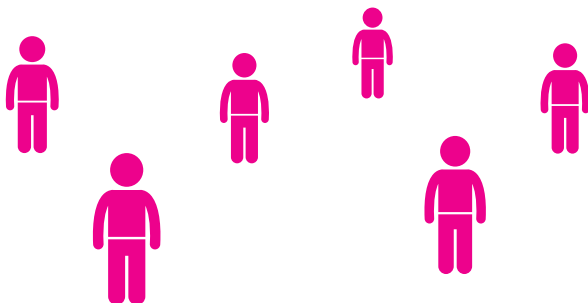
الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم كرة



- "لقد تمكنا من ممارسة مهارة الإمساك بالكرة خلال الدروس السابقة."
- "سنخوض اليوم تحديًا خاصًا."
- "سنبدأ بالجلوس على الركب على الأرض ونحن نحتفظ بالكرة."
- "عندما تكون مستعدًا، سترمي الكرة في الهواء ثم تتخذ وضعية الجلوس مع فتح الساقين قبل أن تمسك بالكرة."
- "قد يتطلب الأمر بعض التدريب لتحديد الارتفاع المناسب لرمي الكرة والسرعة التي يجب أن تتحرك بها."
- الأدوار والحركات الأخرى:
 - « الانتقال من الركوع إلى الجلوس ثم الوقوف
 - « الوقوف ثم الدوران قبل إمساك الكرة
 - « الوقوف ورمي الكرة ثم الجلوس لإمساكها

إمساك الفقاعة (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• فقاعات	يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان
	

- "سنختتم درسنا بلعبة تسمى "إمساك الفقاعة"."
- "سوف تمسكون الفقاعات باستخدام يديكم الاثنتين."
- "شاهدوا كم عدد الفقاعات التي يمكنكم إمساكها."
- "بدلوا الأدوار، واطلبوا من الطلبة محاولة الإمساك بالكرة باستخدام يدهم اليمنى فقط، ثم باستخدام يدهم اليسرى فقط."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية للرقص ثم الوقوف (هل تعرف أغنية Muffin Man ؟)

هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟ هل يُمكنك لمس أصابع قدميك؟
هل تستمتع بمحاولة لمس أصابع قدميك؟
الْمس أصابع قدميك ثم توقف في مكانك!

الحركات الإضافية:

- هل تستمتع بمحاولة الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة؟
- هل تستمتع بحركة تأرجح ذراعيك؟
- هل تستمتع بأخذ نفس عميق لتجديد طاقتك؟

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."
- "لمساعدتنا على تذكر ما تعلمناه، سنصنع كتيبًا صغيرًا يمكنكم أخذه إلى المنزل لمناقشة مهارات التثبيت والإمساك."

كتيب المهارات الأساسية قابل للطباعة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

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

الأنشطة داخل بطاقات المهارات التي تم تناولها في هذه الوحدة:

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

بطاقات مهارات التثبيت والإمساك الإضافية لاستخدامها في البيت¹

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





Special Olympics
Young Athletes

الوحدة الرابعة المواد القابلة للطباعة



Trapping and Catching Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

Teacher



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



Healthy Habits

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



Lessons for Life

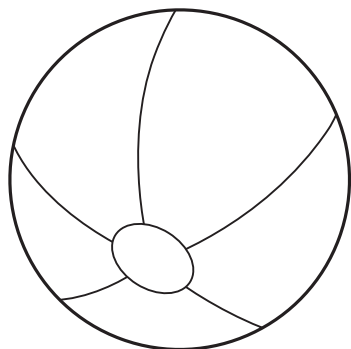
Physical activity is not only a great way to spend free time; it's good for you! That's a message children learn from Young Athletes. The program prepares children for Special Olympics activities that they can participate in when they are older. It also sets the stage for a life of physical activity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



Class News

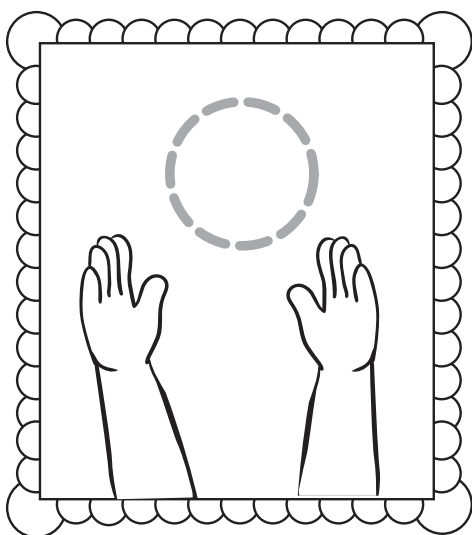
2

I can catch a big ball.



Color.

Trace.

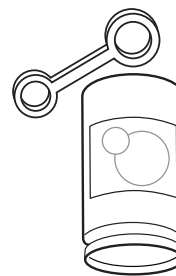


I like to play catch!

3

1

I can catch a bubble.



Circle a bubble.

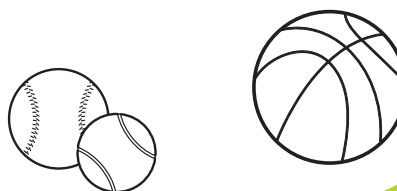
Let's
Practice
& Play

's

Name

Activities

Trapping and Catching

Special Olympics
Young Athletes

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



Special Olympics
Young Athletes



الوحدة 5

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

الرمي

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

ترتبط مهارات الإمساك والرمي ارتباطًا وثيقًا، لذا ستستمر هذه الأنشطة في التركيز على ممارسة مهارة الإمساك بالإضافة إلى تقديم تمارين للرمي. اطلع على نصائح التدريس في نهاية هذه الوحدة من أجل مساعدتك في توجيه استراتيجياتك التعليمية.

المهارات

المهارات الحركية:

- الرمي باستخدام اليدين من الأسفل أو الرمي من فوق الرأس أو كلاهما
- المرونة
- التوازن
- التناسق
- تنسيق حركات العين مع اليد
- القوة

المهارات المعرفية:

- التعرف على مختلف أنواع الرمي وفهم كل منها
- الاستماع
- اتباع التعليمات والإشارات

المهارات الاجتماعية:

- العمل الجماعي
- التواصل
- تناوب الأدوار

الأدوات

- وسائل
- نقاط متعددة/ إشارات أرضية
- كرات
- أقماع
- كرات بيسبول (مثل كرات التنس، والفوم، والويفل)
- طوق أو سلة
- حلقات

الكتب

- *Whoever You Are* تأليف "ميم فوكس"
- *Pass It On* تأليف "صوفي هين"

أدوات الصف الدراسي

- ورق التصميمات
- شريط
- مجموعة من الدلاء، أو السلال، أو الصناديق
- كرات صغيرة وخفيفة الوزن
- « ورق مُتجدد
- « كرات من الفوم
- « كرات ملونة



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



برنامج Head Start:

- الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.
- الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بناء.
- الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.
- الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.
- الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.
- الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.
- الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.
- الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.
- الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.

معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

1.2.9 إظهار كيفية أداء تمرين الإمساك بالكرة في مهام تدريبية مختلفة.

1.2.10 إظهار كيفية الرمي في مكان ثابت.



معايير فنون اللغة الإنجليزية

روضة الأطفال:

- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسومات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)
- قراءة الكلمات الشائعة كثيرة التكرار بمجرد رؤيتها. على سبيل المثال، الكلمات الإنجليزية the, of, to, you, she, my, is, are, do, (does). (RF.K.3c)
- إظهار المعرفة الأساسية بالتطابقات بين الأصوات والحروف عن طريق تقديم الصوت الأساسي أو العديد من الأصوات الأكثر تكرارًا لكل حرف ساكن. (RF.K.3a)

معايير للرياضيات

روضة الأطفال:

- حل مسائل الجمع والطرح الكلامية، وإجراء عمليات الجمع والطرح في حدود العدد 10. (K.OA.2)
- الجمع والطرح بطريقة محترفة في حدود العدد 5. (K.OA.4a)

وقت القيادة

- في كتاب، *Pass It On* تأليف "صوفي هين"، سيعيش الطلبة تجربة فرحة العطاء.

المهارات والألعاب

- الرمي من الأسفل باستخدام اليد
- جوكسكي
- لعبة "اللمس والتجميد"
- التعرف على بعضنا بعضًا
- البطاطا الساخنة
- دائرة الرمي

الأدوات

- *Pass It On*
- تأليف "صوفي هين"
- وسائل
- إشارات أرضية
- ورق التصميمات
- شريط
- وسائل
- كرات
- أقماع
- دلاء أو سلال للكرات

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من استخدام ورق التصميمات، يمكن استخدام قطع من الشريط على الحائط أو الطلاء أو الصور الموجودة مسبقًا

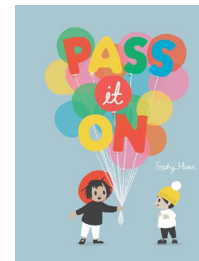


ملاحظات مهمة

يُعد نشاط "التعرف على بعضنا بعضًا" من الأنشطة الاجتماعية الممتازة التي توفر للطلبة فرصة للتدريب على كيفية طرح الأسئلة الشخصية والإجابة عليها. استخدم هذه اللعبة طوال اليوم لتعزيز الروابط بين الطلبة، ومنحهم فرصًا متعددة لممارسة هذه المهارات.

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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



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 السادة."
- "دعونا نمارس رمي الوسادة من الأسفل."
- "ضع العلامة على الأرض على بعد خطوات منك، وحاول رمي الوسادة لتسقط عليها."
- "في أثناء التدريب، حرك الإشارة قريبًا وبعدًا عنك."

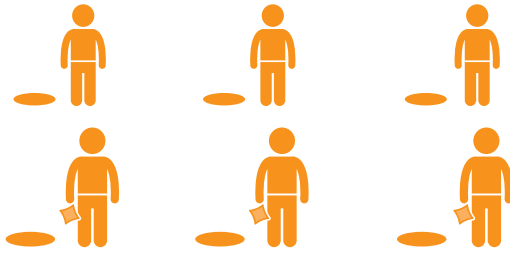


الأدوات

- إشارات أرضية
- وسادة

الإعداد

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

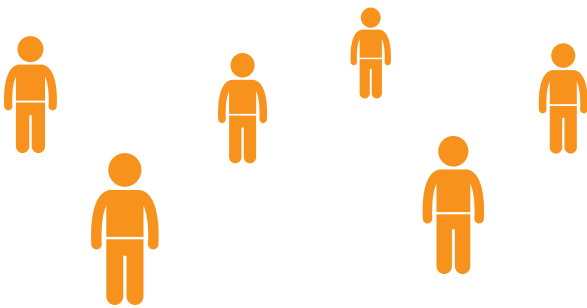


- "سنُتدرب على بعض المهارات التي تُستخدم في لعبة "جوكسكي". تنتمي هذه اللعبة إلى منطقة من مناطق أفريقيا."
- "في لعبة "جوكسكي"، تتبادل الفرق الأدوار في رمي الأوتاد باتجاه الود المستهدف. يحصل الفريق الذي يقترب وتده من الهدف على النقاط."
- "سنُتدرب اليوم على الرمي من الأسفل، ويُعد أسلوب الرمي المستخدم في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



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

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

الأدوات	الإعداد
• وسائل	يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان
	

- "سنختتم درسنا اليوم بلعبة اسمها "اللمس والتجميد".
- "سيؤدي طالبان دور المطاردين في اللعبة".
- "إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك".
- "سيكون لدينا طالبان آخران يمكنهما مساعدتك على العودة للحركة بعد التثبيت".
- "في هذه اللعبة، سيحمل الطلبة الذين يمكنهم إعادتك للحركة وسادة".
- "سيرمون إليك الوسادة من الأسفل إذا كنت مثبتًا".
- "إذا أمسكت بها، ستعود إلى الحركة".
- "إذا سقطت منك، سيستمرون في رميها إليك حتى تتمكن من الإمساك بها وتعود إلى الحركة".



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 3¹

أو

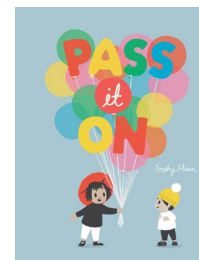
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 3 (الصفحات 41-42 من الرابط)²

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



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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



التعرف على بعضنا بعضًا (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• كرة	يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة

- "تحدثنا هذا الأسبوع عن الوعي الاجتماعي، ويُعد طرح الأسئلة من أفضل الطرق التي يمكننا من خلالها أن نكون أصدقاء جيدين ونتعرف على الآخرين."
- "عندما تقابل شخصًا جديدًا، ما الأمور التي قد ترغب في معرفتها عنه؟"
 - « ما اسمك؟
 - « ما لونك المفضل؟
 - « هل تستمتع باللعب في الخارج؟
 - « ما طعامك المفضل؟
 - « هل لديك أشقاء أو شقيقات؟
 - « هل لديك كلب؟
- "سنتمرن على طرح الأسئلة بهدف التعرف على بعضنا بعضًا."
- "سأبدأ برمي الكرة إلى أحد الأشخاص، ثم أسأله: "ما لونك المفضل؟"
- "سيجيب ذلك الشخص على سؤال، ثم يفكر في سؤال آخر لي طرحه على شخص آخر."

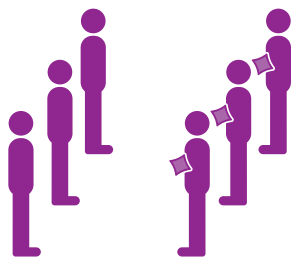
البطاطا الساخنة (5 دقائق)

الأدوات

- وسائل

الإعداد

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



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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 3¹

أو

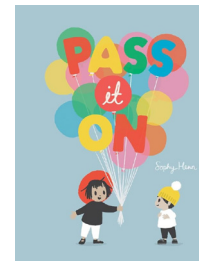
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 3 (الصفحات 41-42 من الرابط)²

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



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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



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.

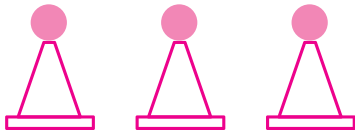
المحطة 3:

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.

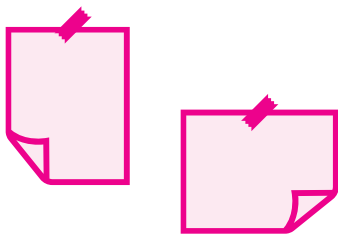
1



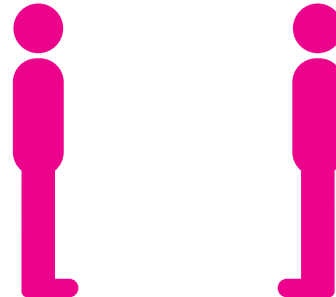
2



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 دعهم يتناوبون في الأنشطة عند استعدادهم.
- سيتمكنون من إتمام الدائرة التدريبية عدة مرات قبل التوقف عن هذا النشاط.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، 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
- تمديد الفراشة
- تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس



وقت القيادة

- *Whoever You Are* تأليف "ميم فوكس"، يستعرض الكتاب بتفرد جمال التباين والتشابه بيننا، ويحتفل بتلك السمات التي تجمعنا وتفرقنا. يُبرز الكتاب الأطفال من كل أنحاء العالم حيث يشاركون عاداتهم، ولغاتهم، وأطعمتهم، ومنازلهم، ومدارسهم المختلفة. يؤكد الكتاب فكرة أنه رغم اختلافنا الظاهري، إلا أننا نتشارك في نفس الفرح والألم.

المهارات والألعاب

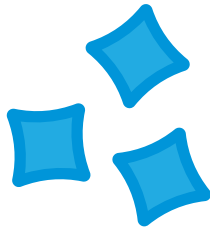
- الرمي من الأسفل باستخدام اليدين
- هدف الوسادة
- الرمي من فوق الرأس باستخدام اليدين
- مباراة كرات الثلج!
- Rayuela
- التسديد والتسجيل في كرة السلة
- جمع الوسائد

الأدوات

- *Whoever You Are* تأليف "ميم وكس"
- الكرات، كرات التنس
- مجموعة من الدلاء، والسلال، والصناديق
- ورق التصميمات
- شريط
- وسائد
- كرات صغيرة وخفيفة الوزن
- « ورق مُتجعد
- « كرات من الفوم
- « كرات ملونة
- طوق أو سلة
- حلقات

أفكار المواد البديلة

- يمكن استبدال كرات التنس بالوسائد

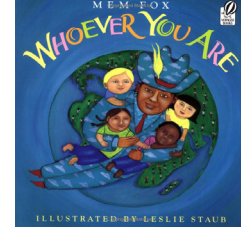


ملاحظات مهمة

يُنصح بتكرار الأنشطة والألعاب الممارسة هذا الأسبوع بهدف تعزيز مهارات الطلبة من خلال التدريب الإضافي. يمكن استخدام هذه الأفكار على مدار اليوم من أجل تعزيز تعلم الألوان، أو الأرقام، أو الحروف!

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 2²

أو

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

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



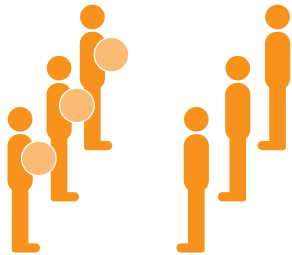
الرمي من الأسفل باستخدام اليدين (5 دقائق)

الأدوات

- كرة ملاعب

الإعداد

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



- "سنتدرب على مهارات الرمي هذا الأسبوع."
- "سيبدأ نشاطنا الأول بتجربة الرمي من الأسفل باستخدام اليدين."
- "قف أمام شريكك، أمسك الكرة بين يديك، وارمها من الأسفل نحو شريكك."
- "سيتدرب شريكك على الإمساك بها ثم يعيد رميها مستخدماً يديه معاً."
- "تدرب على هذا لمدة دقائق قليلة، ثم سنجعل المسافة التي ترمي إليها أطول."
- "تراجع خطوة إلى الوراء ثم ارمي الكرة مرة أخرى."
- "لاحظا إلى أي مدى يمكن لكل منكما الابتعاد عن الآخر، في حين لا يزال بإمكانكما الإمساك بالكرة."



هدف الوسادة (5 دقائق)

الإعداد

الصق ورق التصميمات الملون على الجدران في مختلف أنحاء الغرفة



الأدوات

- ورق التصميمات
- شريط
- وسائل

- "بعد أن تدربنا 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 محاولاً إصابة الورقة."
- "عند إصابتك للورقة، انتقل إلى الهدف التالي، واستمر في التناوب بين الأهداف في الغرفة."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

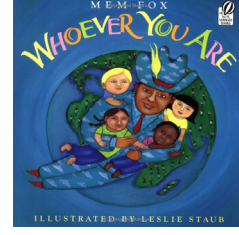
GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعي 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."





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 2²

أو

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

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



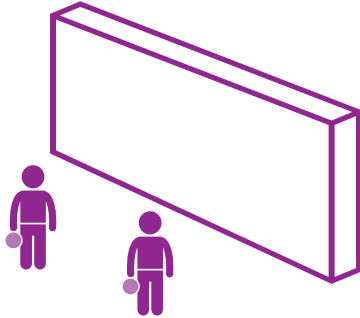
الرمي من فوق الرأس (5 دقائق)

الأدوات

- كرة أو وسادة
- سلة أو حلقة

الإعداد

يجب أن يقف الطلبة بالقرب من الجدار ليتدربوا على رمي الكرة عليه



- "سنتعلم اليوم كيفية الرمي من فوق الرأس."
- "سيحتاج كل طالب إلى كرة لممارسة هذه المهارة، ويجب أن تقفوا أمام الحائط."
- "ابدأ بالوقوف بحيث تكون إحدى قدميك أمام الأخرى. يجب أن يكون عرض قدميك مساوياً لعرض الوركين."
- "بعد ذلك، ارفع ذراعيك فوق رأسك، وتمرن على التأرجح للأمام والخلف عدة مرات."
- "الآن، ضع الكرة فوق رأسك."
- "في أثناء حركة التأرجح للأمام، أطلق الكرة."
- "دعونا نتدرب على رمي الكرة باستخدام أسلوب الرمي من فوق الرأس نحو الحائط."

- اسمح للطلبة بالتدرب على الرمي نحو الحائط لعدة مرات، ثم قسمهم إلى أزواج ليتبادلوا الرمي مع بعضهم.
- بعد أن يتدرب الطلبة مع شركائهم، يمكنك وضع سلة أو حلقة ليحاولوا إصابة الهدف.



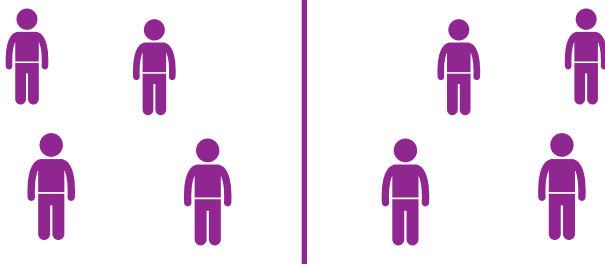
مباراة كرات الثلج! (5 دقائق)

الأدوات

- كرات صغيرة وخفيفة الوزن: ورق مُتَجَعِد، أو كرات ملونة

الإعداد

تأكد من وجود خط يقسم الغرفة إلى نصفين مع وضع كرات على جانبيه. قسّم الطلبة إلى مجموعتين.



- "هل أنتم مستعدون للعب مباراة كرات الثلج؟"

- "هدفك هو نقل جميع كرات الثلج إلى الجهة الأخرى من الخط."

- "سنُتدرب على الرمي من فوق الرأس في هذا النشاط، لذا شاهدوا إلى أي مدى يمكنكم رمي "كرات الثلج."

- نشاط إضافي:

« اطلب من الطلبة الاستمرار في رمي "كرات الثلج" حتى تتراكم جميعها على جانب واحد. ثم دعهم يجلسون.

« استخدم الوسائد أو الكرات الملونة المختلفة، وتحقق من الذي يستطيع نقل جميع القطع ذات اللون الواحد إلى الجهة المقابلة أولاً

الأدوات

- كرات صغيرة أو وسائل
- صندوق أو سلة يُستخدم كهدف

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.



- "سنلعب اليوم لعبة من منطقة أمريكا اللاتينية تُسمى Rayuela!"
- "ستبدأ من مكانك، تأخذ الكرة، وترميها من الأسفل داخل الدلو أو الصندوق."
- "إذا لم تصب الهدف، ستجري لالتقاطها وتعيدها إلى الشخص التالي في الصف."
- "إذا أصبت الهدف، ستتجه إلى آخر الصف، وسيرمي الشخص التالي بعدك."
- "عادةً ما تحتسب لعبة Rayuela النقاط بناءً على المكان الذي تقع فيه القطعة داخل الصندوق."
- "بدلاً من حساب النقاط اليوم، حاولوا رمي جميع القطع في الصناديق معاً كفريق واحد!"

تُعرف هذه اللعبة أيضًا باسم tejo، وتُعد أحد الألعاب التقليدية في تشيلي ولعبها الناس لسنوات طويلة. يمكن أن تُترجم كلمة "rayuela" أيضًا إلى لعبة الحجلة، لكن لا يُقصد ذلك المعنى في هذه اللعبة.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

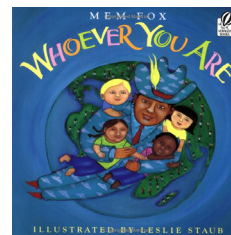
وضعية النوم على البطن مع النظر لأعلى (الصفحة 16 من الرابط)²

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



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 2²

أو

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

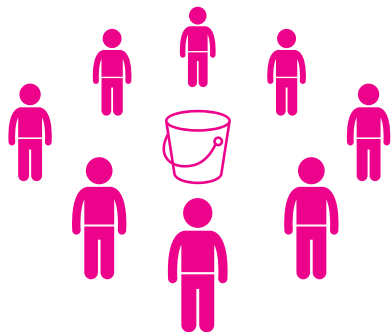
- القفز بالتناوب بين الجانبين
- الجري في المكان
- الصعود خطوة بخطوة



التسديد والتسجيل في كرة السلة (5 دقائق)

الإعداد

يجب أن يقف الطلبة في دائرة كبيرة حول دلو أو حلقة



الأدوات

- كرة
- سلة/حلقة/دلو

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

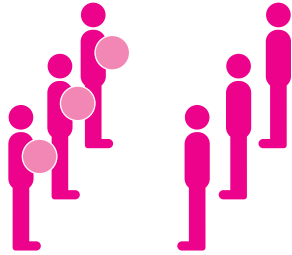
الرمي من الأسفل باستخدام اليدين (5 دقائق)

الأدوات

- كرة ملاعب

الإعداد

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



- "سنتدرب على مهارات الرمي هذا الأسبوع."
- "سيبدأ نشاطنا الأول بتجربة الرمي من الأسفل باستخدام اليدين."
- "قف أمام شريكك، أمسك الكرة بين يديك، وارمها من الأسفل نحو شريكك."
- "سيتدرب شريكك على الإمساك بها ثم يعيد رميها مستخدماً يديه معاً."
- "تدرب على هذا لمدة دقائق قليلة، ثم سنجعل المسافة التي ترمي إليها أطول."
- "تراجع خطوة إلى الوراء ثم ارمي الكرة مرة أخرى."
- "لاحظا إلى أي مدى يمكن لكل منكما الابتعاد عن الآخر، في حين لا يزال بإمكانكما الإمساك بالكرة."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعهما 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."



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 الفيديو² لتتعلم كيفية ممارسة جميع الأنشطة والمزيد في البيت!



نصائح تعليمية لتحقيق النجاح

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



Special Olympics
Young Athletes

الوحدة الخامسة المواد القابلة للطباعة



Throwing Skills

Dear Family,

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

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

Sincerely,

Teacher



Throwing involves strength, flexibility, balance and coordination.



Healthy Habits

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

Apples

Oranges

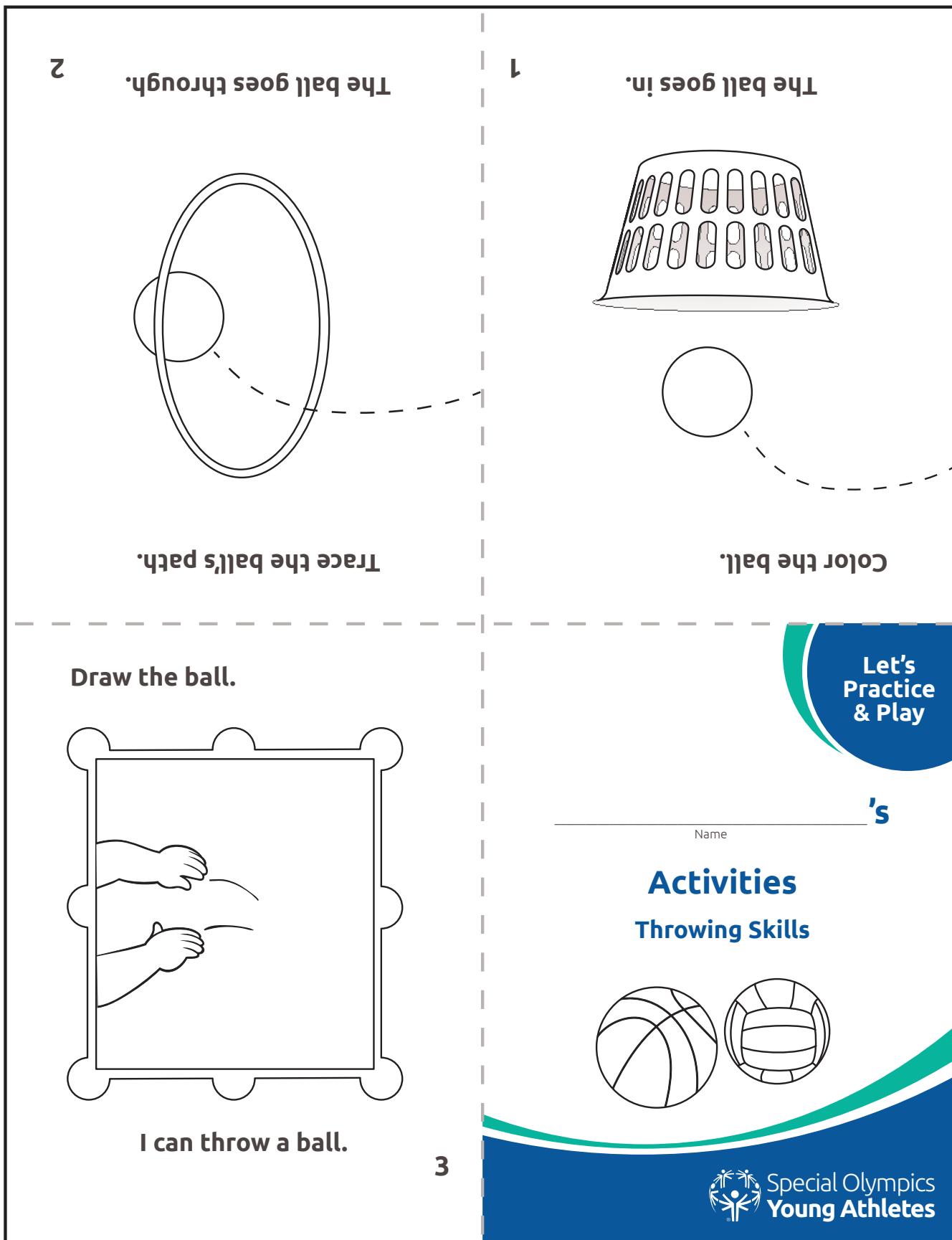


Confidence Booster

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



Class News



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



الوحدة السادسة الأعمار 2 إلى 4 سنوات

الضرب باليد

يشير مصطلح "الضرب باليد" إلى الفعل المتمثل في ضرب الكرة أو أي جسم آخر باستخدام اليد، أو العصا، أو مضرب البيسبول، أو المجداف، أو مضرب التنس. يُعزز ضرب الكرة الثابتة أو حتى لمسها باستخدام القبضة أو اليد المفتوحة من تنمية المهارات الأساسية اللازمة لممارسة رياضات مثل التنس، والجولف، والبيسبول، والكرة الطائرة، والهوكي. يتطلب تنفيذ عملية الضرب إتقان العديد من المهارات التي تعلمتها في الوحدات السابقة:

- تنسيق حركات العين مع اليد
- الوعي المكاني
- القوة والمرونة
- التوازن

تتميز هذه الوحدة بإمكانية إجراء العديد من التعديلات والتكيفات لتناسب مستويات المهارة المختلفة لدى الطلبة. يمكنك استخدام أدوات مختلفة مثل المضارب أو أنابيب السباحة أو المجاديف من أجل جعل الأنشطة أسهل أو أصعب على حسب مستوى مهارات كل طالب.

المهارات

المهارات الحركية:

- التتبع البصري
- تنسيق حركات العين مع اليد
- التوازن والثبات
- القوة
- تنسيق الحركات الجسدية

المهارات المعرفية:

- اتباع التعليمات
- تذكر الإشارات
- تذكر الإمساك بصورة صحيحة

المهارات الاجتماعية:

- العمل الجماعي

الأدوات

- الأدوات:
- « مجاديف
- « أطباق ورقية
- « أنابيب السباحة
- « مضارب تنس
- « قطع البولينغ
- كرات
- قمع أو حامل كرة
- إشارات أرضية

الكتب

- *Pete the Cat and the New Guy*
- تأليف "كيمبرلي وجيمس دين"
- *Can I Join Your Club*؟
- تأليف "جون كيلى"

أدوات الصف الدراسي

- بالون لكل طالب
- أداة لعزف الموسيقى
- خط باستخدام الشريط أو الطباشير



الضرب باليد

المستوى الأساسي:

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

المستوى المتوسط:

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

المستوى المتقدم:

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



برنامج Head Start

- الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.
- الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بناء.
- الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.
- الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.
- الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.
- الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.
- الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.
- الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.
- الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.

معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

1.2.12 إظهار كيفية تنفيذ تمرين الضرب باستخدام اليدين في مهام تدريبية مختلفة.

1.2.13 إظهار مهارة الضرب باستخدام أداة قصيرة المقبض في مكان ثابت.

1.2.14 إظهار كيفية تنفيذ تمرين الضرب باستخدام أداة طويلة المقبض في مهام تدريبية مختلفة.



معايير فنون اللغة الإنجليزية

روضة الأطفال:

- استخدم مزيجًا من الرسم، والإملاء الشفهي، والكتابة لتوثيق حدث واحد أو مجموعة من الأحداث التي ترتبط ببعضها على نحو غير وثيق، وأخبرنا عن الأحداث بالترتيب الذي حدث فيه، ثم شاركنا شعورك حيال ما وقع. (W.K.3)
- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسومات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)

وقت القيادة

- يُذكر في كتاب *Pete the Cat and the New Guy* تأليف "كيمبرلي وجيمس دين" وصول فرد جديد إلى المدينة، حيث يظهر الحماس الشديد لدى شخصية بيتي القط للتعرف عليه! عندما التقيا، أدركا أنهما مختلفان تمامًا عن بعضهما بعضًا. في النهاية، يدرك بيتي أن لكل شخص مميزات الخاصة، وأن الاختلاف أمر رائع.

المهارات والألعاب

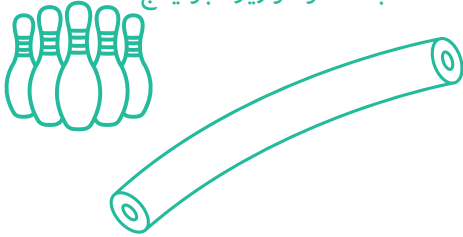
- ضرب البالون
- ضرب البالونات الجماعي
- محطات الضرب
- المدرب يقول
- إبقاء البالون في الهواء

الأدوات

- *Pete the Cat and the New Guy* تأليف "كيمبرلي وجيمس دين"
- بالون لكل طالب
- الأدوات:
- « مجاديف
- « أطباق ورقية
- « أنابيب السباحة
- « مضارب تنس
- « قطع البولينغ
- خط باستخدام الشريط أو الطباشير
- بالون أو كرة شاطئ

أفكار المواد البديلة

- حاول أن تُفكر بإبداع عند اختيار الأدوات التي ستستخدمها خلال هذه الوحدة. وقد تكون هذه فرصة ممتعة أيضًا لتطلب من الطلبة مشاركة أفكارهم المتعلقة باستخدام أدوات مختلفة في الأنشطة. من بين الأفكار التي يُمكنك استخدامها: مضارب التنس، والأطباق الورقية، وأنابيب السباحة، أو قوارير البولينغ.

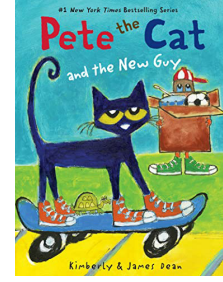


ملاحظات مهمة

تتضمن هذه الدروس العديد من الألعاب التي تعتمد على البالونات. انفخ ما يكفي من البالونات للصف بالإضافة إلى بالونات إضافية، واحتفظ بها طوال الأسبوع. إذا لم تتمكن من استخدام البالونات لهذه الوحدة، فتأكد من حصولك على ما يكفي من كرات الشاطئ لكل طالب ليحصل على واحدة خاصة به أو لمشاركتها مع شريك. هناك عدد أقل من الألعاب والأنشطة هذا الأسبوع لإتاحة الكثير من الوقت للتكرار والممارسة باستخدام أدوات متعددة للضرب باليد.

وقت القيادة (5 دقائق)

Pete the Cat and the New Guy تأليف "كيمبرلي وجيمس دين"
(صفحة 43 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)

"سنبدأ حصتنا اليوم بنشاط إحمائي ممتع وهو "التهاف". سأهتف أولاً، ثم يُمكنكم الانضمام إليّ وتقليد الحركات التي أقوم بها!"

التهاف: حرّك أصابعك، واضرب قدميك على الأرض

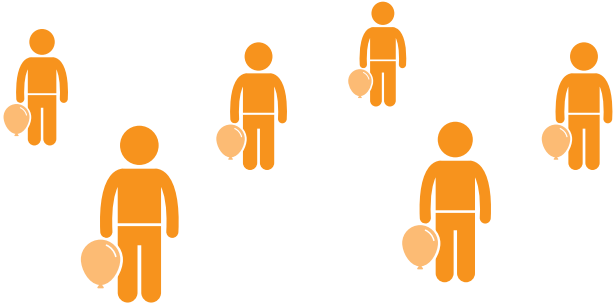
حرك أصابعك في الهواء.
حركها، حركها في جميع الاتجاهات!
اضرب قدميك على الأرض.
اضربهما، اضربهما في جميع أنحاء المكان.
الآن، اجلس وضع قدميك بشكل متقاطع.
وضع يديك في حضنك بحرص وترتيب.
الآن، نحن على استعداد لبدء يومنا.
سنصغي أولاً، ثم نغمر أنفسنا في اللعب!



ضرب البالون (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



الأدوات

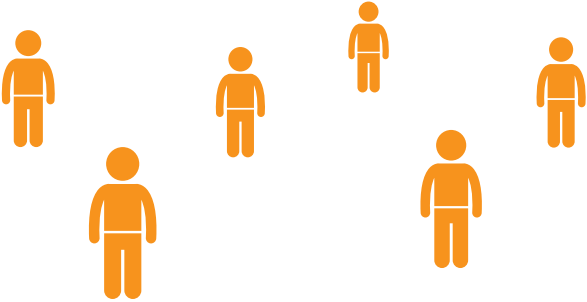
- بالون واحد لكل طالب

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

ضرب البالونات الجماعي (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- بالون أو كرة شاطئ

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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

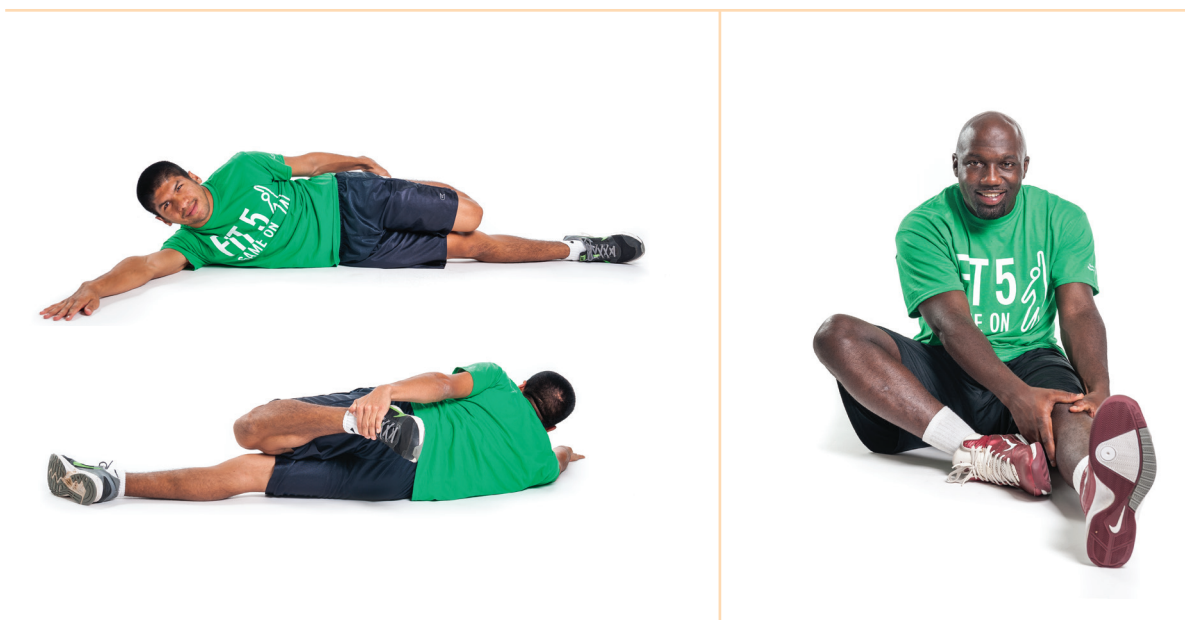
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

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

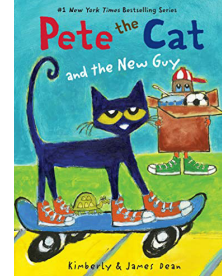
- تمديد عضلة الفخذ الأمامية
- تمديد مُعدّل للعضلات الخلفية للقدم
- تمديد عضلات الصدر



وقت القيادة (5 دقائق)

Pete the Cat and the New Guy تأليف "كيمبرلي وجيمس دين"

(صفحة 43 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)

"سنبدأ حصتنا اليوم بنشاط إحمائي ممتع وهو "التهاف". سأهتف أولًا، ثم يُمكنكم الانضمام إليّ وتقليد الحركات التي أقوم بها!"

التهاف: حرّك أصابعك، واضرب قدميك على الأرض

حرك أصابعك في الهواء.
حركها، حركها في جميع الاتجاهات!
اضرب قدميك على الأرض.
اضربهما، اضربهما في جميع أنحاء المكان.
الآن، اجلس وضع قدميك بشكل متقاطع.
وضع يديك في حضنك بحرص وترتيب.
الآن، نحن على استعداد لبدء يومنا.
سنصغي أولًا، ثم نغمر أنفسنا في اللعب!



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



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

• "ستأخذ بالونك إلى إحدى زوايا الغرفة وتتمرّن 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 للمداية، ثم توجيههم للتحرك في المكان باتجاه محدد.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

Fit 5 المرونة فيديو المستوى 2¹

أو

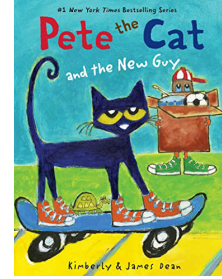
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 26-28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Pete the Cat and the New Guy تأليف "كيمبرلي وجيمس دين"
(صفحة 43 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)

"سنبدأ حصتنا اليوم بنشاط إحمائي ممتع وهو "الهتاف". سأهتف أولًا، ثم يُمكنكم الانضمام إليّ وتقليد الحركات التي أقوم بها!"

الهتاف: حرّك أصابعك، واضرب قدميك على الأرض

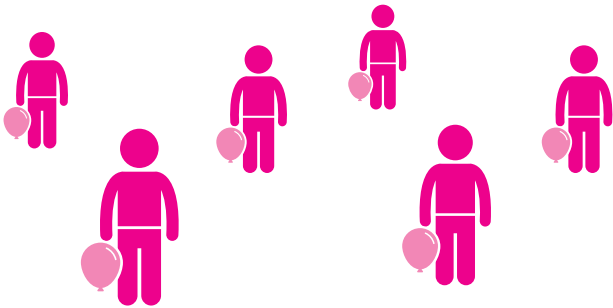
حرك أصابعك في الهواء.
حركها، حركها في جميع الاتجاهات!
اضرب قدميك على الأرض.
اضربهما، اضربهما في جميع أنحاء المكان.
الآن، اجلس وضع قدميك بشكل متقاطع.
وضع يديك في حضنك بحرص وترتيب.
الآن، نحن على استعداد لبدء يومنا.
سنصغي أولًا، ثم نغمر أنفسنا في اللعب!



المدرّب يقول (5 دقائق)

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم بالون



الأدوات

- بالون واحد لكل طالب

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

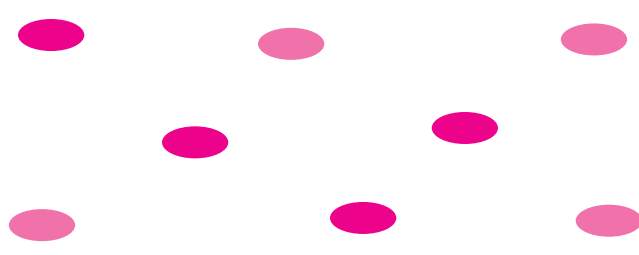
- أفكار أخرى:

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

إبقاء البالون في الهواء (5 دقائق)

الإعداد

وزّع الإشارات الأرضية في جميع أنحاء المكان



الأدوات

- بالونات
- إشارات أرضية

- "سنلعب اليوم لعبة تُسمى "إبقاء البالون في الهواء"."
- "في هذه اللعبة، سنحاول ضرب البالون في الهواء أكبر عدد ممكن من المرات قبل أن يسقط على الأرض."
- "ستقف على الإشارة الأرضية وتضرب البالون ليطير في الهواء مباشرة."
- "حاول تجنب رفع قدمك عن الإشارة المخصصة."
- "عد لتكتشف عدد المرات التي تستطيع فيها ضرب بالونك قبل أن يسقط على الأرض."
- "ابدأ الآن!"

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، 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

- في *Can I Join Your Club*? تأليف "جون كيلى"، يرغب البط بشدة في الانضمام إلى نادي — أي نادٍ متاح. رغم محاولاته المستمرة للانضمام، إلا أنه لم ينجح في ذلك. قرر البط إنشاء نادياً خاصاً بها، حيث يمكن للجميع الانضمام! عندما يتعلق الأمر بتكوين صداقات، كونك نفسك هو ما يهم.

المهارات والألعاب

- كرة اليد
- أساسيات لعبة كرة البيسبول
- أساسيات لعبة الكرة الطائرة
- رقصة البالون الموسيقية
- المدرب يقول
- إبقاء البالون في الهواء
- كرة الهواء

الأدوات

- *Can I Join Your Club?*
- تأليف "جون كيلى"
- كرات
- أقماع
- حامل كرة
- مضرب، أو مضرب التنس، أو مضرب البيسبول
- بالون أو كرة شاطئ
- خط على الأرض
- إشارات أرضية
- أداة لعزف الموسيقى

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من استخدام بالون، استخدم كرة شاطئ

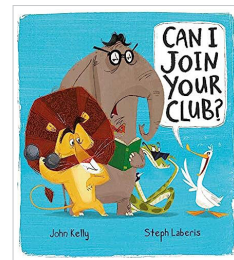


ملاحظات مهمة

تتضمن هذه الدروس العديد من الألعاب التي تعتمد على البالونات. انفخ ما يكفي من البالونات للصف بالإضافة إلى بالونات إضافية، واحتفظ بها طوال الأسبوع. يمكن أيضاً استخدام كرات الشاطئ.

وقت القيادة (5 دقائق)

Can I Join Your Club? تأليف "جون كيللي" (الصفحة 44 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

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



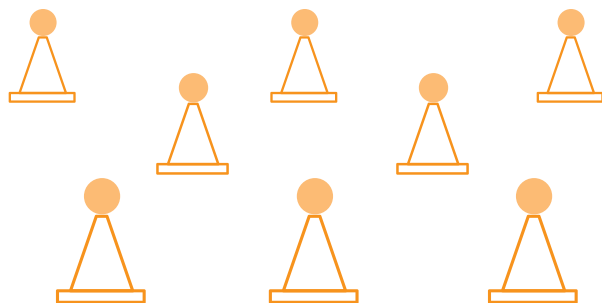
كرة اليد (5 دقائق)

الأدوات

- كرات
- أقماع

الإعداد

ضع كرة فوق قمع لكل طالب



• "سننترب اليوم على المهارات التي تحتاجها للعب كرة اليد."

• "سنستمر في التدريب على مهارة الضرب باليد."

• "ضع الكرة فوق القمع."

• "سنتمرن على إبقاء يدك مفتوحة وضرب الكرة من فوق القمع إلى أبعد مسافة ممكنة."

• "حاول أن تؤدي هذا التمرين 10 مرات."

• "الآن، أغلق يدك في شكل قبضة واضرب الكرة من فوق القمع."

• "حاول أن تؤدي هذا التمرين 10 مرات."



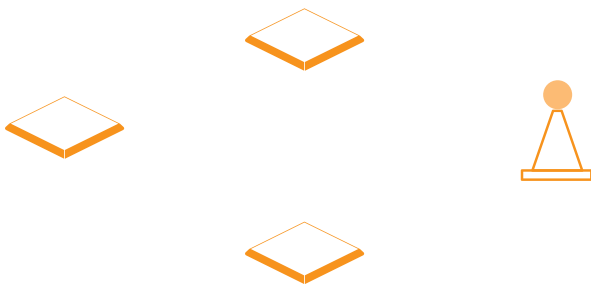
أساسيات لعبة كرة البيسبول (5 دقائق)

الأدوات

- كرة
- قمع أو حامل كرة
- مضرب، أو مضرب البيسبول، أو مضرب التنس
- قواعد

الإعداد

ضع كرة على قمع أو حامل كرة. أنشئ قواعد للطلبة ليركضوا حولها بعد ضرب الكرة.



- "تشارك كرة البيسبول مع العديد من الرياضات الأخرى في مهارة الضرب باليد."
- "تستخدم مضربًا لضرب الكرة من على قاعدة، ثم تركض حول القواعد."
- "سنتدرب على هذه المهارة اليوم."
- "سيمصطف الجميع خلف القمع أو حامل الكرة، ويستخدمون مضرب التنس أو مضرب البيسبول لضرب الكرة من على حامل كرة."
- "عندما تضرب الكرة، ستركض نحو القاعدة الأولى وتوقف في مكانك."
- "سيضرب الطالب التالي الكرة من على القاعدة ويجري إلى القاعدة الأولى. سيجري الطالب الموجود في القاعدة الأولى نحو القاعدة الثانية."
- "في كل مرة يضرب فيها أحدهم الكرة، ستجري نحو القاعدة التالية حتى تعود إلى وسط الملعب."
- "لنبدأ اللعب بالكرة!"

الربط بالقراءة والكتابة

يعد تقديم رياضة جديدة فرصة ممتازة للحديث عن ترتيب الخطوات. استخدم هذا المطبوع لكي تساعد الطلبة على ترتيب خطوات لعب كرة البيسبول. قص الصور إلى قطع واطلب من الطلبة ترتيبها بالترتيب الصحيح.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

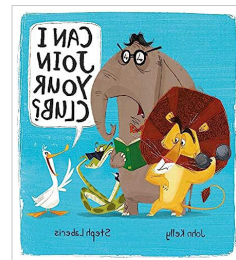
أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض. العداء في الفريق يركض، يركض، يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك.)

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح. السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسبح. (استخدم ذراعيك للتظاهر بالسباحة.)

وقت القيادة (5 دقائق)



Can I Join Your Club? تأليف "جون كيللي" (الصفحة 44 من الرابط)¹

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

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 1²

أو

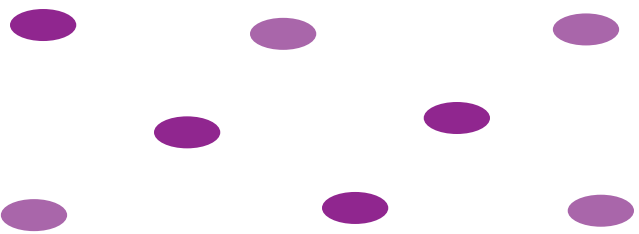
القفز على قدمين (الصفحة 10 من الرابط)³

1. "قف مع وضع قدميك معًا."

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



رقصة البالون الموسيقية (5 دقائق)

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

- "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."

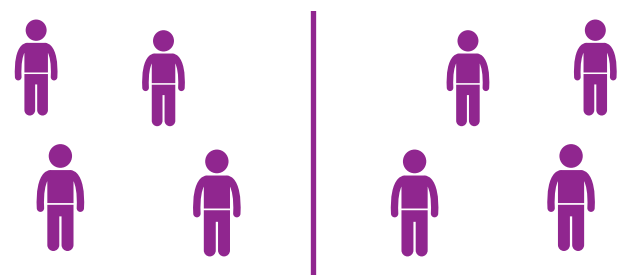
أساسيات لعبة الكرة الطائرة (10 دقائق)

الأدوات

- بالون أو كرة شاطئ
- خط في وسط الغرفة

الإعداد

تأكد من وجود خط يقسم الغرفة إلى نصفين، ثم قسم الطلبة إلى مجموعتين



- "لقد تدربنا على الضرب باليد هذا الأسبوع وسنستمر في ممارسة هذه المهارة في أثناء تعلم رياضة جديدة."
 - "سنلعب اليوم لعبة الكرة الطائرة."
 - "سوف نقسمكم إلى فريقين."
 - "سيوضع خط يفصل بين الفريقين."
 - "يتمثل الهدف في نقل الكرة عبر الخط إلى الفريق المنافس."
 - "يمكنكم التعاون معًا لضرب الكرة أو البالون عدة مرات لتجاوز الخط."
 - "أولًا، سنتمرن على استخدام اليد المفتوحة."
 - "لنحاول أن نكررها 10 مرات."
 - "سننتدرب الآن على ضربها باستخدام القبضة."
 - "لنحاول أن نكررها 10 مرات."
- إذا كانت المجموعة كبيرة، قسّمها إلى مجموعات أصغر لكي يتمكن جميع الطلبة من المشاركة.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"في نهاية حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

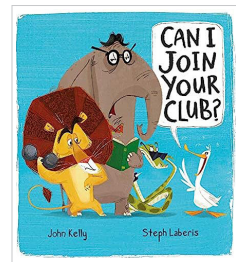
يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض. العداء في الفريق يركض، يركض، يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك.)

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح. السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسبح. (استخدم ذراعيك للتظاهر بالسباحة.)

وقت القيادة (5 دقائق)

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



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: 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.



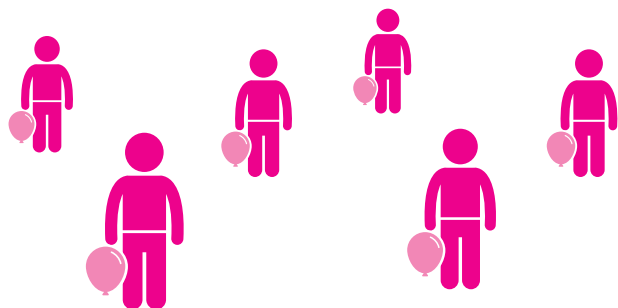
المدرّب يقول (5 دقائق)

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

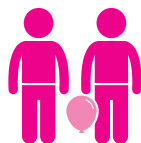
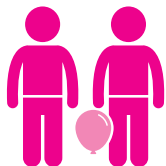
كرة الهواء (5 دقائق)

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 حصتنا اليوم، سنغني أغنية هادئة تُساعدنا على الاسترخاء. سأبدأ أنا بغناء الأغنية، وأنتم يُمكنكم القيام بالحركات. شاركوني الغناء عندما تشعرون بأنكم مُستعدّون."

أغنية عجلات الحافلة (Wheels on the Bus):

يلمس اللاعبون في صفنا أصابع أقدامهم (ينحنون ويمتدون)، يلمسون أصابع أقدامهم، يلمسون أصابع أقدامهم. اللاعبون في صفنا يلمسون أصابع أقدامهم—طوال اليوم.

العداء في الفريق يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض، يركض. العداء في الفريق يركض، يركض، يركض—في جميع أنحاء المدينة. (اركض في مكانك.)

السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح، يسبح. السباح في الماء يسبح، يسبح، يسبح—في جميع أنحاء المسبح. (استخدم ذراعيك للتظاهر بالسباحة.)

مراجعة مهارة الضرب باليد

- "لقد تعلمنا الكثير من الألعاب والمهارات الجديدة خلال هذا الشهر"
- "هل يمكنك أن تتذكر بعض الأشياء التي تدربنا عليها خلال فترة "اللاعبون الصغار"؟"
- "سنختتم اليوم وحدة الضرب باليد."
- "لقد تدربنا على الضرب باليد باستخدام أدوات مختلفة مثل مضرب بيسبول، ومضرب التنس، وأقمار البولينج (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.



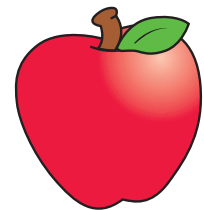
Healthy Habits

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.

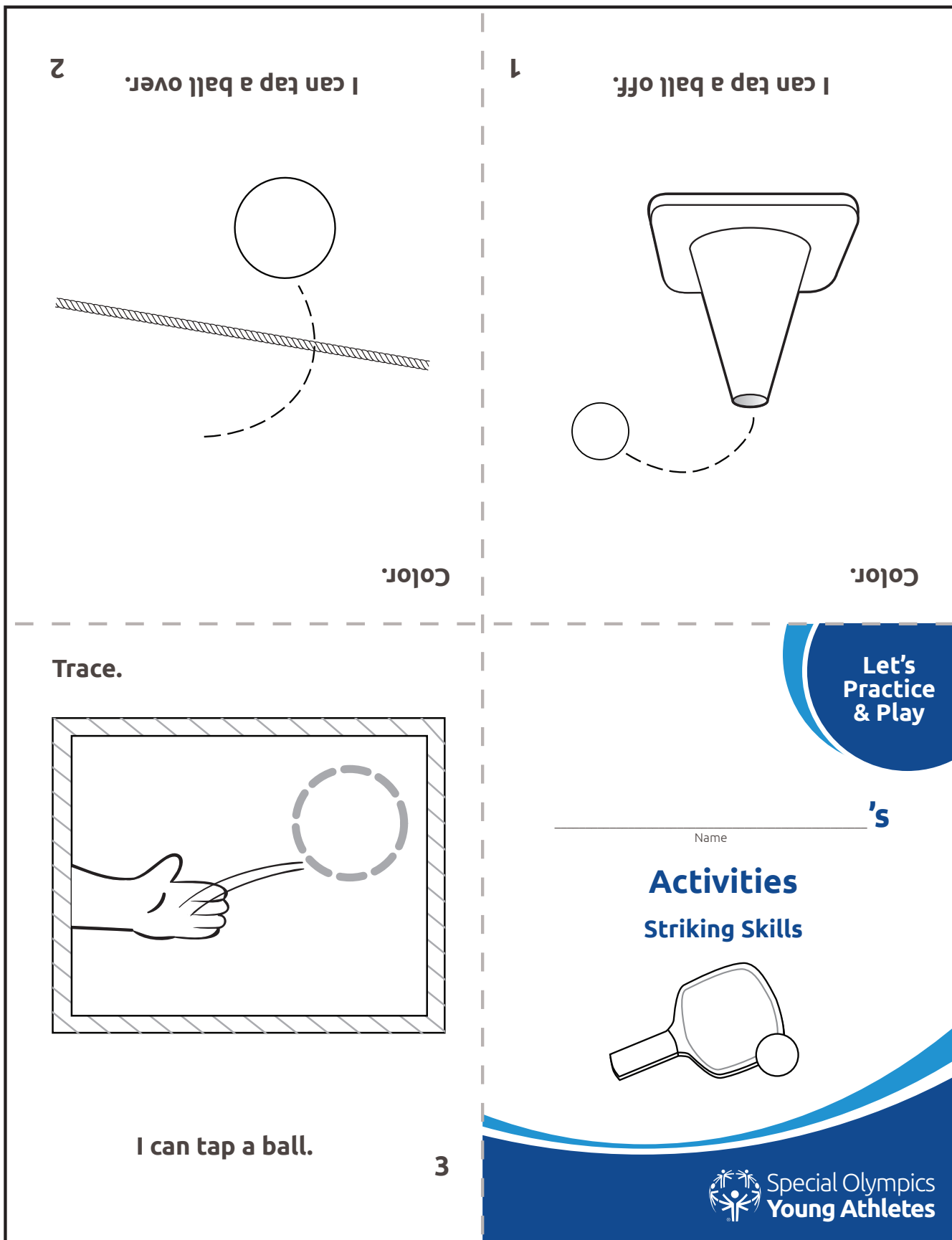


Important Interactions

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.



اضرب الكرة من على الحامل



اركض إلى القاعدة الأولى



اركض إلى القاعدة الثانية



اركض إلى القاعدة الثالثة



اركض إلى وسط الملعب



الوحدة السابعة الأعمار 2 إلى 4 سنوات

الركل

مثل الضرب، يعد ركل الكرة الثابتة ذات الحجم المتوسط أو الكبير أسهل من ركل كرة صغيرة أو متحركة. بعكس الضرب، يتطلب الركل القدرة على الحفاظ على التوازن على قدم واحدة، ولو لفترة قصيرة. سيميل المبتدئون في الركل إلى الأمام في أثناء ركل الكرة. يميل الركلون الأكثر مهارة إلى الورا إلى الوراء قبل التلامس مع الكرة. سينجح معظم المبتدئين في الركل إذا ركضوا نحو الكرة الثابتة لركلها، لأنهم سيعبرون عبر الكرة باستخدام قدم واحدة. بمجرد أن يتقن الطلبة الجري والركل، 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. يثنني الراكلون المتقدمون ركبهم أكثر، في حين تتحرك الذراع المقابلة للأمام في أثناء ركل الكرة.



يتطلب الركل مجموعة من المهارات المتنوعة، ويعد وسيلة ممتعة للطلبة ليشعروا بالنجاح عندما تتلامس أقدامهم مع الكرة. غيّر الأهداف أو حجم الكرات ووزنها لكي يتعلم الطلبة كيفية الركل بطرق مختلفة.

المهارات

المهارات الحركية:

- التوازن
- تنسيق حركات العين مع القدم
- القوة

المهارات المعرفية:

- الاستماع واتباع الإرشادات
- الوعي الجسدي
- التخطيط المكاني

المهارات الاجتماعية:

- تناوب الأدوار مع الآخرين

الأدوات

- كرات
- أقماع
- إشارات أرضية
- حلقة واحدة لكل 4 طلبة
- كرات قدم
- حبل أو عارضة التوازن

الكتب

- *Stick and Stone*
تأليف "بيث فيري"
- *Spoon*
تأليف "إيمي كروس روزنثال إيش"
- *Ish*
تأليف "بيتر راينولدز"

أدوات الصف الدراسي

- مكعبات للتركيب أو ألعاب حسابية صغيرة أخرى
- مكعبات أو أقماع
- ورق أخضر وأحمر



الركل

المستوى الأساسي:

- مدّ 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 تارجح قليلة للقدم المستخدمة في الركل
- تحدث حركة دوران طفيفة في الجذع
- تنشني الركبة عند ملامسة الكرة

المستوى المتقدم:

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



برنامج Head Start:

الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بّاء ومُستدام.

الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.

الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بّاء ومُستدام.

الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بّاء.

الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.

الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.

الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.

الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.

الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.

الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.

الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.

معايير (جمعية الصحة والمدربين البدنيين)

1.2.11 إظهار كيفية ركل الكرة في مكان ثابت.



معايير فنون اللغة الإنجليزية

روضة الأطفال:

- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسومات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)

معايير للرياضيات

روضة الأطفال:

- فهم العلاقة بين الأرقام والكميات، وربط العدّ بالتعداد. (K.CC.4)
- عند عدّ الأجسام، ينبغي نطق أسماء الأعداد بالترتيب الصحيح، مع ربط كل جسم باسم عدد واحد فقط، وربط كل اسم عدد بجسم واحد فقط. (K.CC.4a)
- العدّ للإجابة عن أسئلة "كم عدد؟" حول ما يصل إلى 20 شيئًا مرتبًا في خط، أو في مصفوفة مستطيلة، أو في دائرة، أو ما يصل إلى 10 أشياء في شكل عشوائي؛ وعند إعطاء رقم من 1 إلى 20، يجب أن يكون الطالب قادرًا على عدّ هذا العدد من الأشياء. (K.CC.5)

وقت القيادة

- يروي *Stick and Stone* تأليف "بيث فيري" قصة عن الصداقة. تنشأ صداقة مقربة بين العصا والحجر، خصوصًا بعد أن وقفت العصا بجانب الحجر عندما تنمر عليه الصنوبر. يتيح هذا الكتاب المصوّر فرصة لتقديم دروس قيّمة حول الصداقة والتنمر.

المهارات والألعاب

- ركل الكرة الثابتة
- الحجلة
- تمرين التمرير
- أهداف الركل
- المدرب يقول
- اختبار القيادة

الأدوات

- *Stick and Stone*
- تأليف "بيث فيري"
- كرات
- أقماع
- إشارات أرضية

أفكار المواد البديلة

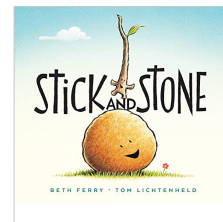
- استبدل كرات الملاعب لكل طالب باستخدام كرات السلة أو كرة القدم



ملاحظات مهمة

يتضمن الدرس 3 لعبتين يتطلب كل منهما امتلاك كل طالب لكرة. إذا لم تتوفر كرات كافية، يمكنك أن تطلب من الطلبة التظاهر بركل الكرة، أو تقسيمهم إلى ثنائي ليتبادلوا الأدوار. يمكنك أيضًا جمع أنواع مختلفة من الكرات الرياضية مثل كرات التنس، أو كرات السلة، أو كرات البيسبول، وتحدي الطلبة للتدريب على ركلها.

Stick and Stone تأليف "بيث فيري" (الصفحة 46 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)

الإعداد

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



الأدوات

- كرات الملاعب أو كرات قدم

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



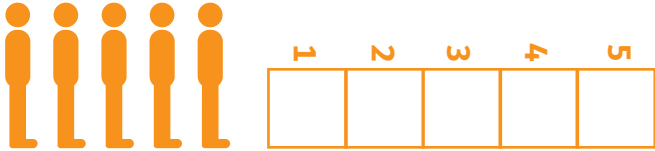
الحجلة (5 دقائق)

الأدوات

- حجر أو كرة (شيء يمكن ركله)

الإعداد

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



- "سنلعب اليوم لعبة من منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تُسمى الحجلة!"
- "سننتدرب على التحكم في قوة ركلنا."
- "الهدف من هذه اللعبة هو ركل الحجر بحيث يسقط في أبعد صندوق، ولكن دون أن يتجاوزه."
- "تُحسب درجة اللاعب بناءً على المكان الذي يسقط فيه الحجر أو الكرة. كلما ابتعد المربع، زادت قيمة النقاط، ولكن يجب الحذر من ركل الحجر بعيدًا جدًا!"
- "إذا تجاوز الحجر العمود، فلن تحصل على أي نقاط."
- "سنتناوب الأدوار في الركل."



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

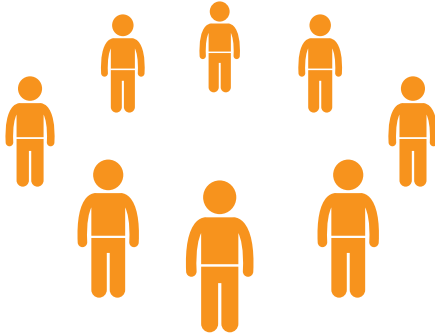
تمرين التمرير (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- "سنبدأ الآن في تدريب ركل الكرة معًا كفريق واحد."
- "سنلنّف جميعًا في دائرة، وعندما تحمل الكرة، تنادي على شخص معين في الدائرة وتنظر إليه، لتوضح له بنظرك أنك ستمرر إليه الكرة."
- "بمجرد أن تتواصل مع الشخص بالعين وتذكر اسمه، ستركل الكرة إليه."
- "ركز على ركل الكرة بقوة وبخط مستقيم لكي تصل إلى الشخص الذي نظرت إليه."
- "سيذكر الشخص الذي يستلم الكرة اسم شخص آخر في الدائرة."
- "سنواصل اللعب حتى يحصل كل شخص على دوره."
- يمكنك أيضًا أن تطلب من الطلبة ذكر لون يرتديه أحدهم أو شيء مميز آخر لتحديد الشخص.

التواصل الاجتماعي

الإضافة إلى ذكر أسمائهم، يجب تشجيع الطلبة على استخدام عبارات مثل "مرحبًا _____" أو "أتمنى لك يومًا رائعًا، _____" من أجل تعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية.

التواصل داخل الصف الدراسي

استخدم هذه اللعبة لتحية زملائك في الصباح أو كطريقة ممتعة لإنهاء يومك. عند تطبيق هذه اللعبة في الصف الدراسي، استخدم كرة أصغر، وركّز على أهمية التحكم في ركلتك.



الراحة/المرونة (5 دقائق)

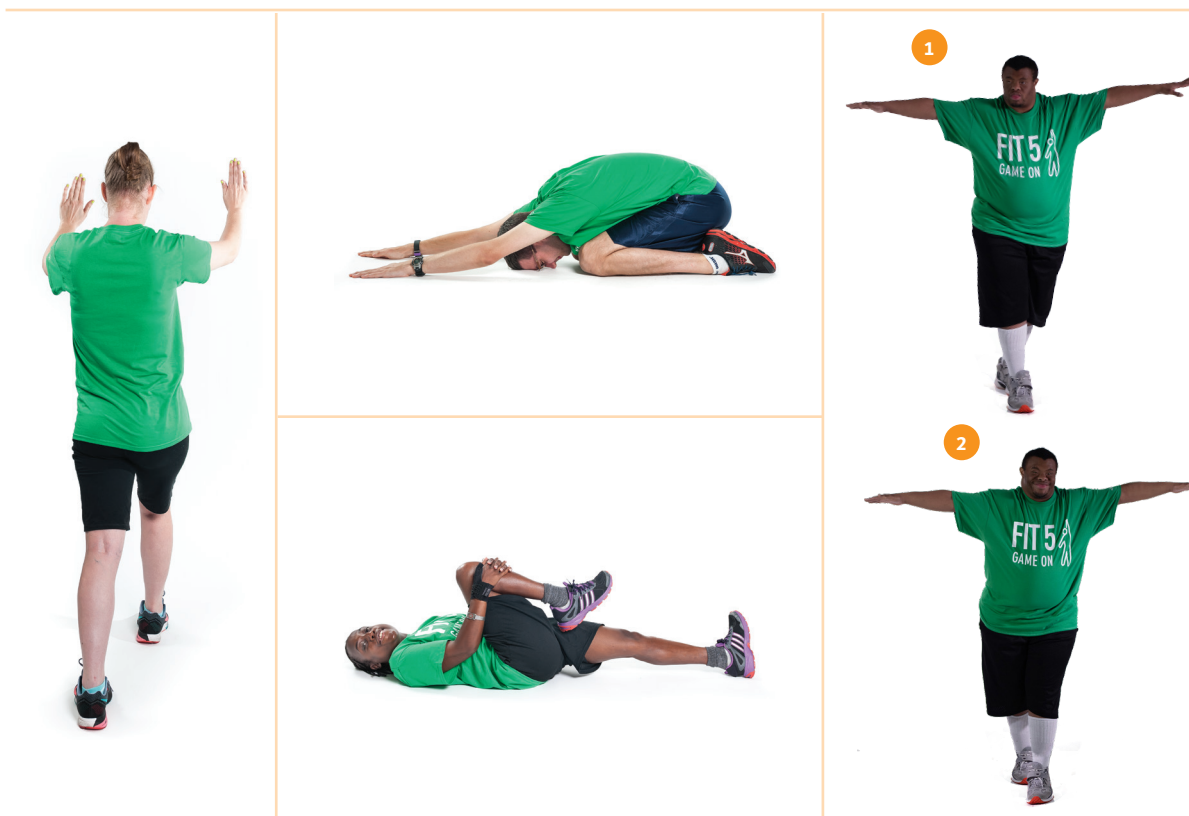
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

أو

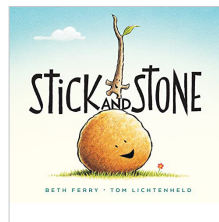
Fit 5 المرونة - بطاقات المستوى 1 (الصفحات 11-13 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

Stick and Stone تأليف "بيث فيري" (الصفحة 46 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

Fit 5 القوة - فيديو المستوى 1²

أو

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

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



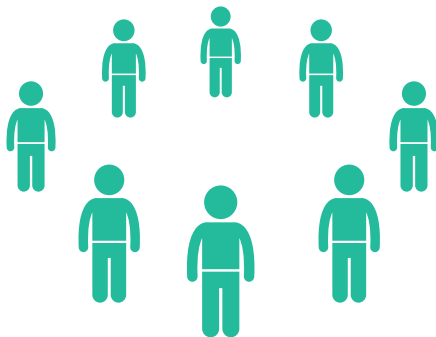
تمرين التمرير (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- "سنبدأ الآن في تدريب ركل الكرة معًا كفريق واحد."
- "سنلطف جميعًا في دائرة، وعندما تحمل الكرة، تنادي على شخص معين في الدائرة وتنظر إليه، لتوضح له بنظرك أنك ستتمرر إليه الكرة."
- "بمجرد أن تتواصل مع الشخص بالعين وتذكر اسمه، ستركل الكرة إليه."
- "ركز على ركل الكرة بقوة وبخط مستقيم لكي تصل إلى الشخص الذي نظرت إليه."
- "سيذكر الشخص الذي يستلم الكرة اسم شخص آخر في الدائرة."
- "سنواصل اللعب حتى يحصل كل شخص على دوره."
- يمكنك أيضًا أن تطلب من الطلبة ذكر لون يرتديه أحدهم أو شيء مميز آخر لتحديد الشخص.

الربط بالرياضيات

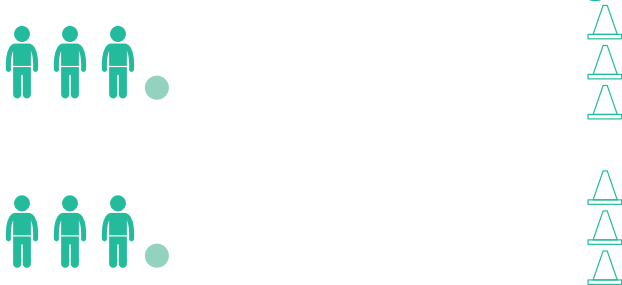
بدلاً من قول الأسماء، دع الطلبة يتدربون على العد أو العد المتسلسل.
يبدأ الشخص الأول بقول الرقم "5"، ثم يركل الكرة. يمكن للشخص الذي يتلقى الكرة أن يقول "10"، ثم يُكمل العد (15، 20، 25...)

الربط بالقراءة والكتابة

بدلاً من قول الأسماء، يمكن للطلبة أن ينتقلوا بين حروف الأبجدية واحدًا بعد الآخر. يبدأ الطالب الأول بقول الحرف "أ"، ثم يمرر الكرة إلى الطالب التالي الذي يذكر الحرف "ب"، ويستمر التسلسل بهذه الطريقة.
لنتدرب على الكلمات المتشابهة في القافية، يقول الطالب الأول كلمة، ويجب على الطالب التالي أن يجد كلمة تشبهها في نهايتها.



أهداف الركل (10 دقائق)

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

- "سنتدرب على الركل نحو الهدف معًا."
- "سنحاول 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."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

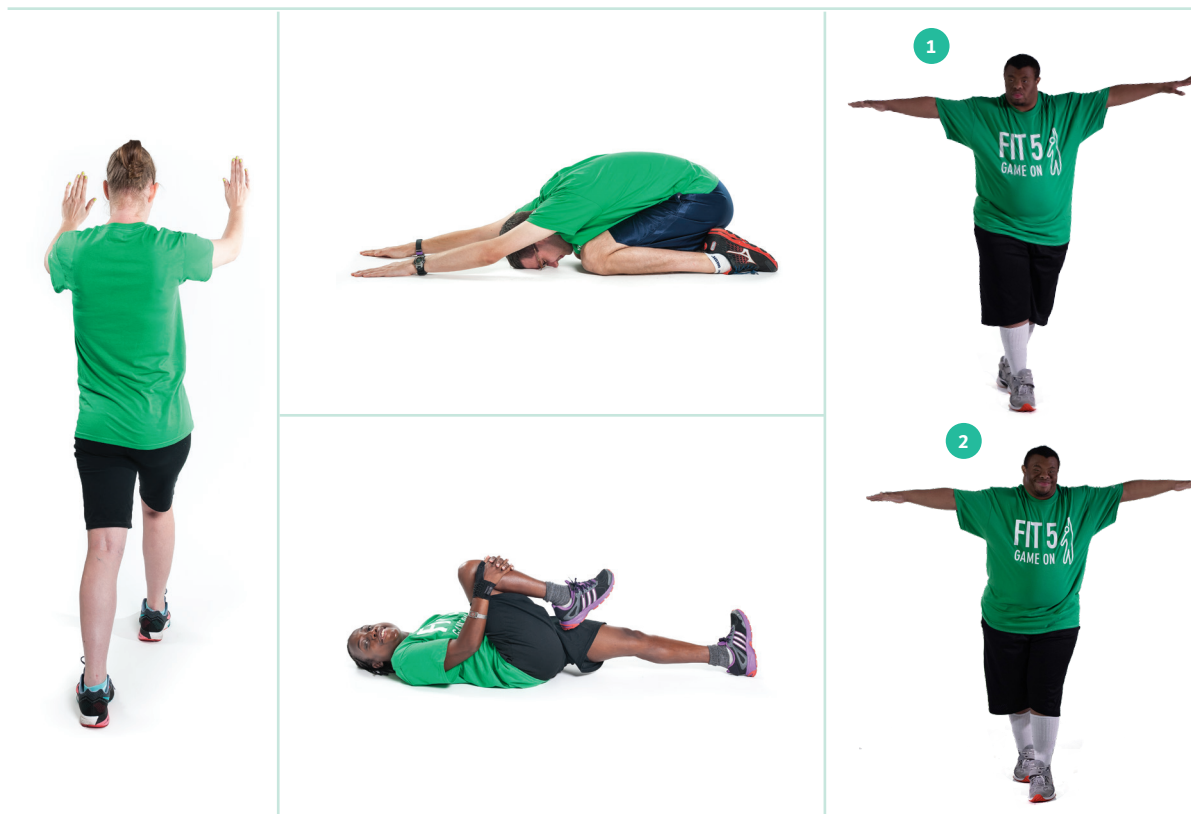
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 المرونة - فيديو المستوى 1¹

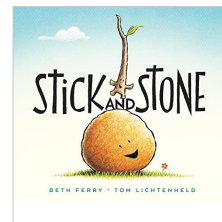
أو

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



Stick and Stone تأليف "بيث فيري" (الصفحة 46 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



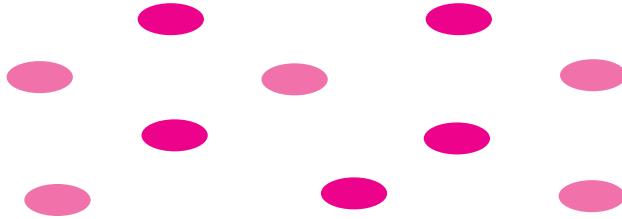
المدرّب يقول (5 دقائق)

الأدوات

- كرات
- إشارات أرضية

الإعداد

وزع الإشارات الأرضية في كافة أنحاء المكان، وامنح كل طالب كرة



- "سنلعب اليوم لعبة"المدرّب يقول" لتتدرب على الوعي المكاني والجسدي باستخدام الكرة."
- "سأقول"المدرّب يقول" ثم سأذكر مهارة، وعليكم أداء تلك المهارة."
- "كما في لعبة"القائد يقول"، إذا لم أذكر "المدرّب يقول" قبل المهارة وأديتموها، يتعين عليكم أداء 3 قفزات قبل العودة إلى اللعب."
- "المدرّب يقول:
 - « ضع قدمك اليمنى أو اليسرى على الكرة
 - « المس الكرة بأطراف أصابع القدم بالتناوب
 - « تحرك حول الكرة في اتجاه عقارب الساعة أو عكسها
 - « قف أمام الكرة أو خلفها أو على جانبيها
 - « اعبر فوق الكرة
 - « انقر بأصابعك من جانب لآخر"

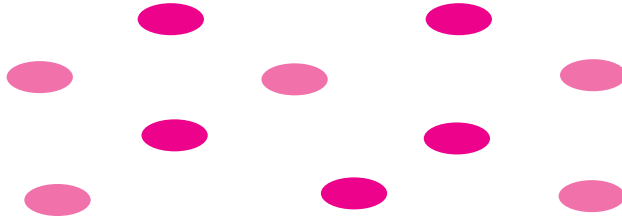
اختبار القيادة (10 دقائق)

الأدوات

- كرات
- إشارات أرضية
- صفارة

الإعداد

وزع الإشارات الأرضية في كافة أنحاء المكان، وامنح كل طالب كرة



- "حسنًا يا أصدقائي، سنخوض اليوم اختبار القيادة."
- "سوف تأخذون كرتكم إلى اختبار القيادة."
- "عندما أقول ابدأ، ستلمس الكرة بالجزء الداخلي من قدمك وتدفعها للأمام بينما تتحرك في المكان."
- "يجب أن تكون حريصًا وتراقب الطلبة الآخرين في أثناء أدائك لهذه المهمة."
- "عند سماع صوت صافرتي، يجب عليك التوقف والاستماع للتعليمات."
- "عندما أقول "عد إلى المنزل"، يجب عليك أن تدفع الكرة إلى مكانك في قاعدة المنزل بأسرع ما يمكن."

التحديات الإضافية:

- « تحرك في مسارات مختلفة: متعرج، أو دائري، أو مستقيم
- « غيّر السرعة
- « غيّر الاتجاهات بناءً على الإشارة: إلى اليسار، أو اليمين، أو الخلف
- « حاول أن تدور حول أكبر عدد من الأقماع في دقيقة واحدة
- « ابتكر تحديًا فريدًا لك

الراحة/المرونة (5 دقائق)

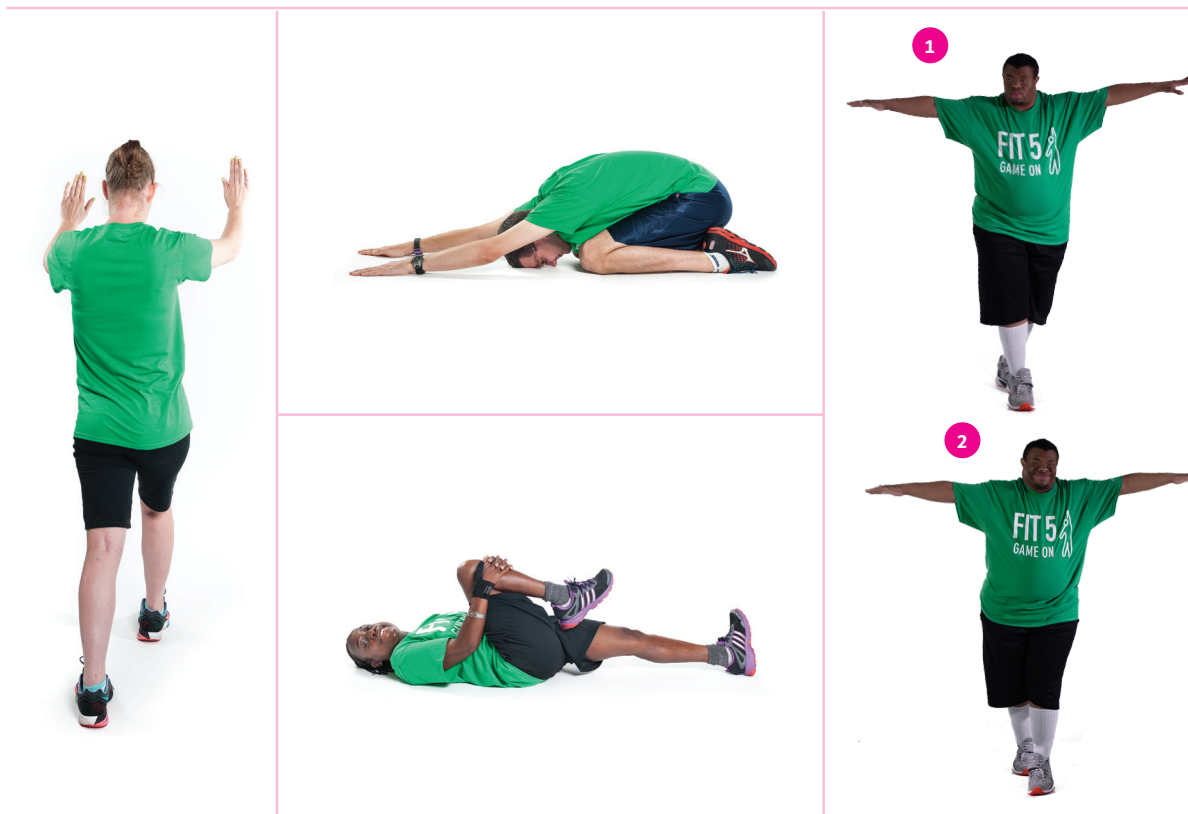
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

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

- في *Spoon* تأليف "إيمي كروز روزنثال"، يعتقد سبون أن أصدقائه أفضل حالاً منه. يكتشف أن أصدقائه يعتقدون الشيء نفسه عنه! يحمل هذا الكتاب دروساً عن السعادة بما نملك وتقدير الهبات الفريدة التي تجعلنا مميزين.

المهارات والألعاب

- اتباع القائد
- البحث عن الكنز
- البولينغ الكروي
- ركلة الجزاء
- مرور وتحرك
- تمرين المراوغة

الأدوات

- كرات
- مكعبات للتركيب أو ألعاب حسابية صغيرة أخرى
- حلقة واحدة لكل 4 طلبة
- كرات قدم
- أقماع
- حبل أو عارضة التوازن
- مكعبات أو أقماع

أفكار المواد البديلة

- استخدم أي نوع من الكرات متوفر لديك" كرات الملاعب، أو كرات السلة، أو كرات القدم - بدلاً من مكعبات للتركيب.

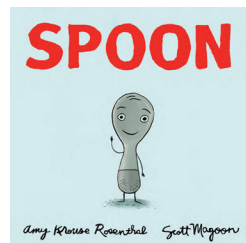


ملاحظات مهمة

تُعد لعبة البحث عن الكنز نشاطًا مثاليًا لدمج مجموعة متنوعة من المهارات الرياضية. توفر هذه اللعبة تجربة حركية مدعومة بتعلم عملي يتعلق بالعد، والجمع، والتصور، وتكوين العدد عشرة. لعبة ممتازة للتدريب على مهارات الرياضيات.

وقت القيادة (5 دقائق)

Spoon تأليف "إيمي كروس روزنثال" (الصفحة 47 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

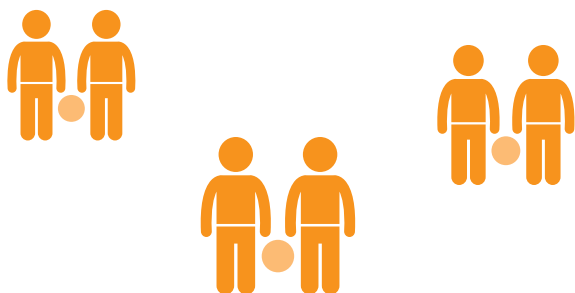
شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



اتبع القائد (5 دقائق)

الإعداد

قسّم الطلبة إلى ثنائيات، ووزع على كل منهم كرة.



الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي
- صفاة

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

البحث عن الكنز (10 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل طالب
- مكعبات للتركيب أو ألعاب حسابية أخرى
- حلقة واحدة لكل 4 طلبة

الإعداد

قسّم الطلبة إلى مجموعات مكونة من 4 أفراد، وامنح كل فريق حلقة. ضع الأدوات في وسط الغرفة.



- "سنلعب اليوم لعبة "البحث عن الكنز".
- "أنتم فريق مكون من 4 أفراد ومعكم حلقة. هذا هو المكان الذي ستضعون فيه كنزكم."
- "عندما أقول "انطلقوا"، ستمارسون مراوغة الكرة بأقدامكم إلى المنتصف، ثم تأخذون واحدة من الأدوات، وتعودون به إلى حلقتكم."
- "ستواصلون مراوغة الكرة ذهابًا وإيابًا، وتجمعون الأدوات حتى ينتهي الوقت."
- "عندما ينتهي الوقت، ستضع أنت وفريقك الأدوات في مجموعات من 2 أو 5 أو 10، ثم تدربون على العد لمعرفة عدد الأدوات التي جمعتوها."

الربط بالرياضيات

تحدث عن الأعداد الفردية والزوجية. اطلب من الطلبة ترتيب أشياءهم في مجموعات مكونة من اثنين. عندما يجد كل شيء شريكًا له، يصبح العدد عددًا زوجيًا. إذا كان هناك شيء لا يملك شريكًا، يصبح العدد فرديًا.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1¹

أو

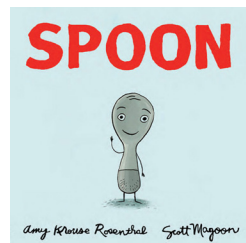
وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)²

"وضعية المحارب الواحد": قف لمدة 15 ثانية. كرر الحركة مع الساق الأخرى متقدمة للأمام.



وقت القيادة (5 دقائق)

Spoon تأليف "إيمي كروس روزنثال" (الصفحة 47 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



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."

ركلة الجزاء (5 دقائق)

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)

"دعونا ننهي 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

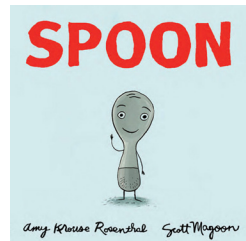
"وضعية المحارب الواحد": قف لمدة 15 ثانية. كرر الحركة مع الساق الأخرى متقدمة للأمام.



وقت القيادة (5 دقائق)

Spoon تأليف "إيمي كروس روزنثال" (الصفحة 47 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)

انطلاقة اللاعبين الصغار²

"لدينا روتين إحماء خاص اليوم. دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار حول العالم!"

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



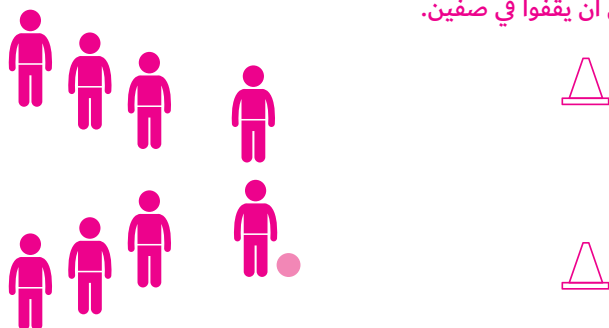
مرر وتحرك (5 دقائق)

الأدوات

- كرة
- قمعان اثنان

الإعداد

ضع قمعين متباعدين بعدة أقدام لإنشاء مرمى. اطلب من الطلبة أن أن يقفوا في صفين.



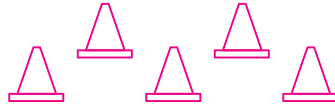
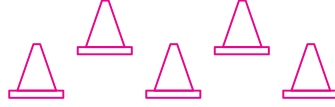
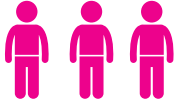
- "في المرة الماضية عندما كنا معًا، تدريبنا على بعض مهارات كرة القدم."
- "سنتعلم اليوم مهارة أخرى من مهارات كرة القدم تُسمى التمرير."
- "في هذه اللعبة التي تحمل اسم "مرر وتحرك"، ستتعاون أنت وشريكك لتسجيل هدف."
- "سيركل أحد الطلبة الكرة إلى صديقه، وسيركلها صديقه لتسجيل هدف."
- "بعد الانتهاء، توجه إلى نهاية الصف، وسنبدل الأدوار بين ن يمرر الكرة ومن يركلها."



تمرين المراوغة (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- كرة
- أقماع

- "سنتدرب اليوم مهارة المراوغة بالكرة باستخدام أقدامنا."
- "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)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 1¹

أو

وضعية المحارب الأول (الصفحة 6 من الرابط)²

"وضعية المحارب الواحد": قف لمدة 15 ثانية. كرر الحركة مع الساق الأخرى متقدمة للأمام.



وقت القيادة

- في *Ish* تأليف "بيتر راينولدز"، كان رامون شغوقاً بالرسم — إلى أن بدأ شقيقه الأكبر يسخر من رسوماته. وفي يوم من الأيام، اكتشف رامون أن — شقيقته الصغيرة تحب رسوماته. من خلالها، تعلم أن رسمته للزهريّة لا يجب أن تكون مثالية، بل يكفي أن تبدو "كأنها زهرية"

المهارات والألعاب

- ركل الكرة الثابتة
- أهداف الركل
- اتباع القائد
- المدرب يقول
- المراوغة
- البحث عن الكنز

الأدوات

- *Ish* تأليف "بيتر راينولدز"
- كرات
- أقماع
- قطع ورق خضراء وحمراء
- نقاط متعددة/ إشارات أرضية
- مكعبات للتركيب أو ألعاب حسابية أخرى
- حلقة واحدة لكل 4 طلبة

أفكار المواد البديلة

- استخدم أي نوع من الكرات لديك بدلاً من استخدام كرة ملاعب لكل طالب

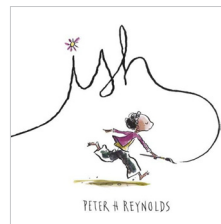


ملاحظات مهمة

تظل لعبة البحث عن الكنز تتكرر في جميع أنحاء خطط الدروس. استغل هذا الأسبوع لتعزيز مهارات العد المتسلسل، والتجميع، وتصور الأعداد لدى الطلبة.

وقت القيادة (5 دقائق)

Ish تأليف "بيتر راينولدز" (الصفحة 49 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 2](#)²

أو

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

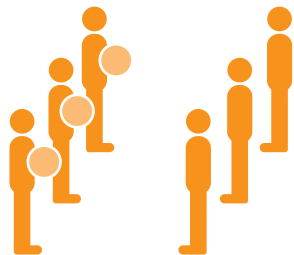
1. ابدأ بالقدم اليمنى، ثم اتبعها بالقدم اليسرى.
2. ابدأ بخطوة كبيرة إلى الأمام بقدمك اليمنى، ثم ضع قدمك اليسرى بسرعة بجانبها، وكرر هذه الحركة.
3. واصل الجري الخفيف ثم بدّل بحيث تبدأ بقدم اليسرى.



ركل الكرة الثابتة (5 دقائق)

الإعداد

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



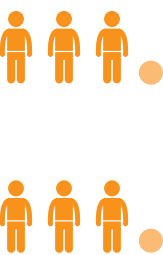
الأدوات

- كرات الملاعب أو كرات قدم

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



أهداف الركل (10 دقائق)

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

- "سنتدرب على الركل نحو الهدف معًا."
- "سنحاول 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."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

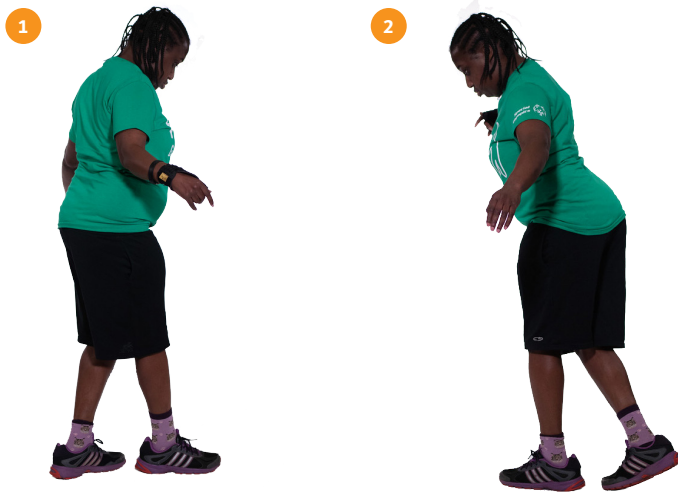
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 2¹

أو

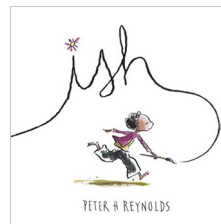
Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 29-31 من الرابط)²

- الوقوف على ساق واحدة
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى على سطح غير ثابت
- المشي على خط



وقت القيادة (5 دقائق)

Ish تأليف "بيتر راينولدز" (الصفحة 49 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 2](#)²

أو

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

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



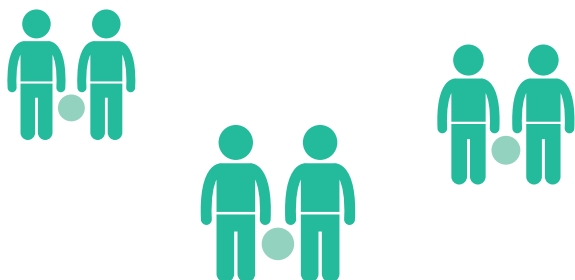
اتبع القائد (5 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل ثنائي
- صفارة

الإعداد

قسّم الطلبة إلى ثنائيات، ووزع على كل منهم كرة.



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

المدرّب يقول (5 دقائق)

الأدوات

- كرات
- إشارات أرضية

الإعداد

وزع الإشارات الأرضية في كافة أنحاء المكان، وامنح كل طالب كرة



- "سنلعب اليوم لعبة"المدرّب يقول" لنتدرب على الوعي المكاني والجسدي باستخدام الكرة."
- "سأقول "المدرّب يقول" ثم أعلق، وعليكم أداء تلك المهارة."
- "كما في لعبة "القائد يقول"، إذا لم أذكر "المدرّب يقول" قبل الأمر وأديتموه، يتعين عليكم أداء 3 قفزات قبل العودة إلى اللعب."
- "المدرّب يقول:
- « ضع قدمك اليمنى أو اليسرى على الكرة
- « المس الكرة بأطراف أصابع القدم بالتناوب
- « تحرك حول الكرة في اتجاه عقارب الساعة أو عكسها
- « قف أمام الكرة أو خلفها أو على جانبها
- « اعبر فوق الكرة
- « انقر بأصابعك من جانب لآخر"

الراحة/المرونة (5 دقائق)

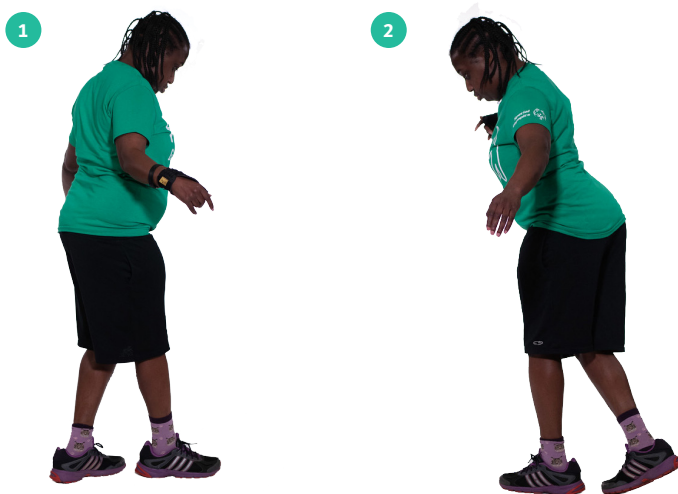
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 2¹

أو

Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 29-31 من الرابط)²

- الوقوف على ساق واحدة
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى على سطح غير ثابت
- المشي على خط



وقت القيادة (5 دقائق)

Ish تأليف "بيتر راينولدز" (الصفحة 49 من الرابط)¹



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

القوة والتحمل (5 دقائق)

GoNoodle: التحمل - المستوى 2²

أو

الجري الخفيف (الصفحة 21 من الرابط)³

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



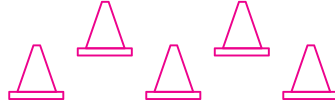
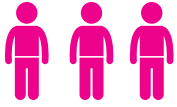
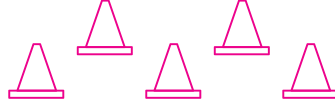
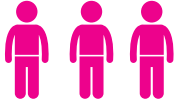
تمرين المراوغة (5 دقائق)

الأدوات

- كرة
- أقماع

الإعداد

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



- "سنتدرب اليوم مهارة المراوغة بالكرة باستخدام أقدامنا."
- "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."

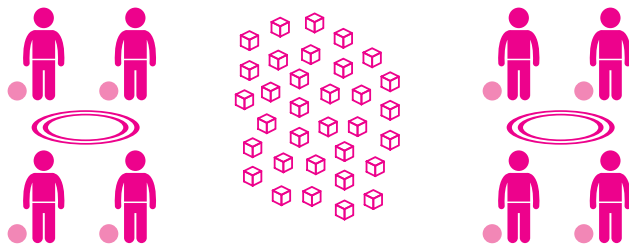
البحث عن الكنز (10 دقائق)

الأدوات

- كرة واحدة لكل طالب
- مكعبات للتركيب أو ألعاب حسابية أخرى
- حلقة واحدة لكل 4 طلبة

الإعداد

قسّم الطلبة إلى مجموعات مكونة من 4 أفراد، وامنح كل فريق حلقة. ضع الأدوات في وسط الغرفة.



- "سنلعب اليوم لعبة "البحث عن الكنز".
- "أنتم فريق مكون من 4 أفراد ومعكم حلقة. هذا هو المكان الذي ستضعون فيه كنزكم."
- "عندما أقول "انطلقوا"، ستمارسون مراوغة الكرة بأقدامكم إلى المنتصف، ثم تأخذون واحدة من الأدوات، وتعودون به إلى حلقتكم."
- "ستواصلون مراوغة الكرة ذهابًا وإيابًا، وتجمعون الأدوات حتى ينتهي الوقت."
- "عندما ينتهي الوقت، ستضع أنت وفريقك الأدوات في مجموعات من 2 أو 5 أو 10، ثم تدربون على العد لمعرفة عدد الأدوات التي جمعتوها."

الربط بالرياضيات

تحدث عن الأعداد الفردية والزوجية. اطلب من الطلبة ترتيب أشياءهم في مجموعات مكونة من اثنين. عندما يجد كل شيء شريكًا له، يصبح العدد عددًا زوجيًا. إذا كان هناك شيء لا يملك شريكًا، يصبح العدد فرديًا.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

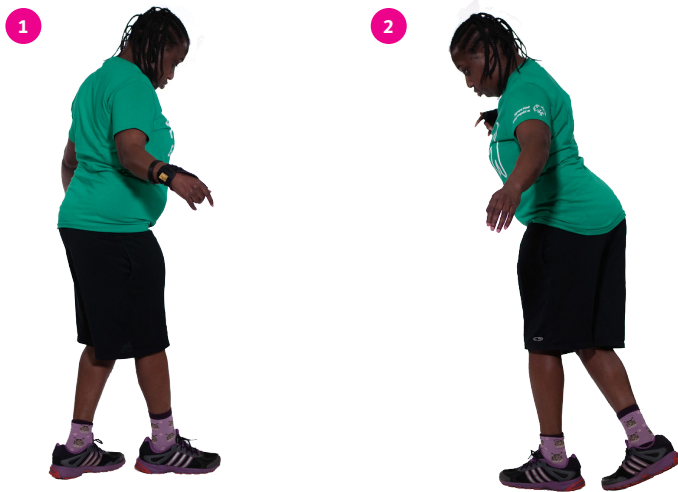
"في نهاية حصتنا اليوم، سنقوم ببعض تمارين التمدد لزيادة مرونة أجسامنا."

Fit 5 التوازن - فيديو المستوى 2¹

أو

Fit 5 التوازن - بطاقات المستوى 2 (الصفحات 29-31 من الرابط)²

- الوقوف على ساق واحدة
- الوقوف بقدم واحدة أمام الأخرى على سطح غير ثابت
- المشي على خط



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 تذكر 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 إحداها 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

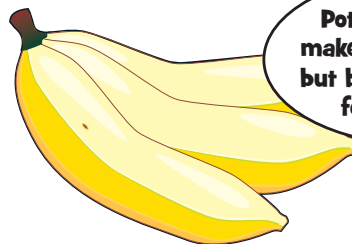


Kicking a ball requires balance and eye-foot coordination.



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.



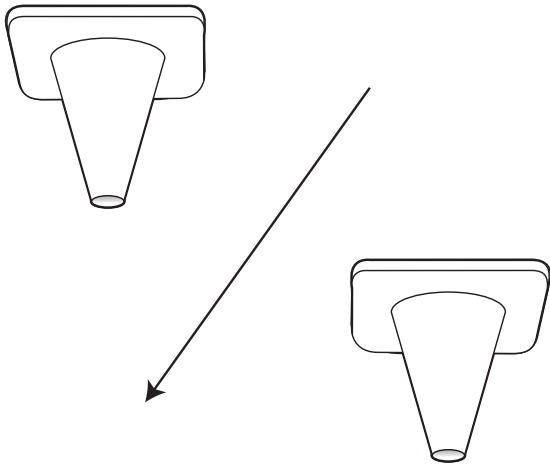
Class News

1 I put my ball on the floor.



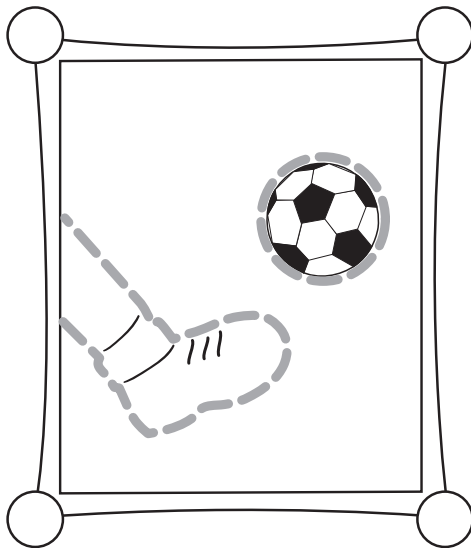
Color.

2 I look at the goal.



Circle a cone.

Trace.



I kick the ball.

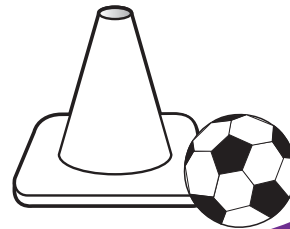
3

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.



الوحدة 8

الأعمار 2 إلى 4 سنوات

المهارات المتقدمة

تشمل المهارات المتقدمة جميع مجالات المهارات التي عملنا عليها طوال العام في الرياضات. ستتحدى هذه المهارات الطلبة وستُعرفهم على أنواع مختلفة من الرياضات. قد تكون بعض هذه المهارات مُتقدِّمة 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.

تجمع المهارات المتقدمة جميع المهارات الأساسية التي تدربنا عليها طوال العام. تهدف هذه الدروس إلى تقديم رياضات جديدة للطلبة، وتتحداهم لاستخدام المهارات التي تعلموها. الهدف من هذه الدروس هو تقديم رياضات مثل كرة البيسبول وكرة السلة ونط الحبل. الهدف من هذه الدروس ليس إتقان هذه المهارات، وإنما تقديمها للطلبة ومنحهم فرصة لتجربتها والتعلم في بيئة ممتعة وداعمة، وتنمية حبهم للرياضة.

المهارات

المهارات الحركية:

- مهارات الحركة والمفاهيم المعرفية
- مثل المشي أو الجري للأمام والخلف
- والجانبين وفي مسارات محددة،
- مثل الخطوط المتعرجة والدائرية
- والمستقيمة
- التعامل مع الأشياء

المهارات المعرفية:

- اتباع تعليمات النشاط
- الاستعداد للقراءة
- الإدراك الحسي للأرقام

المهارات الاجتماعية:

- التفاعل مع الزملاء
- اكتساب الثقة
- تشجيع الآخرين
- تناوب الأدوار
- الإنصات باهتمام

الأدوات

- إشارات أرضية
- وسائل
- أقماع
- حلقات
- كرات
- خط على الأرض
- أوتاد
- حبل نط طويل
- حبل نط لكل طالب
- كرات بيسبول أو كرات من الفوم
- قمع أو حامل كرة
- مضرب أو وتد أو عصا
- مظلة
- أوشحة

الكتب

- *Wild About Us!*
- تأليف "كارين بومونت"
- *I Got the Rhythm*
- تأليف "كوني سكوفيلد ماريسون"
- *The Many Colors of Harpreet Singh*
- تأليف "سوبريا كيلكار"
- *Say Something*
- تأليف "بيتر ه. راينولدز"

أدوات الصف الدراسي

- نرد (زهر)
- تمرين مطابقة النرد قابل للطباعة
- أداة لعزف الموسيقى



برنامج Head Start:

- الهدف 1 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع البالغين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 2 P-SE. يُظهر الطفل قدرةً على المشاركة في أنشطة سلوكية اجتماعية وتعاونية مع البالغين.
- الهدف 3 P-SE. يُظهر الطفل قدرة على بناء علاقات مع الأطفال الآخرين والتفاعل معهم بشكل بناء ومُستدام.
- الهدف 4 P-SE. يظهر الطفل قدرة على المشاركة في اللعب مع الأطفال الآخرين بشكل بناء.
- الهدف 5 P-SE. يظهر الطفل قدرة على استخدام مهارات حل المشكلات الأساسية لحل خلافاته مع الأطفال الآخرين.
- الهدف 6 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر ويتعرف على هذه المشاعر داخل نفسه والآخرين.
- الهدف 7 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن رعايته للآخرين واهتمامه بهم.
- الهدف 8 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التحكم في مشاعره مع زيادة الاستقلالية.
- الهدف 9 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعرف على ذاته كفرد فريد من نوعه لديه قدراته الخاصة ومميزاته ومشاعره واهتماماته.
- الهدف 10 P-SE. يظهر الطفل قدرة على التعبير عن ثقته في مهاراته الخاصة ومشاعره الإيجابية حول ذاته.
- الهدف 11 P-SE. يظهر الطفل قدرة على شعوره بالانتماء إلى العائلة والمجتمع والمجموعات الأخرى.

معايير (جمعية الصحة والمدرسين البدنيين)

- 1.2.1 إظهار مجموعة متنوعة من المهارات الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.2 إظهار كيفية القفز والهبوط في مكان ثابت.
- 1.2.3 إظهار القدرة على تغيير مركز ثقل الوزن على أجزاء متعددة من الجسم.
- 1.2.4 إظهار المهارات غير الحركية مع مفاهيم الوعي بالمساحة والجهد والعلاقة.
- 1.2.5 إظهار القدرة على التوازن في أجزاء الجسم المختلفة في مكان ثابت.
- 1.2.6 إظهار القدرة على التعامل مع الأدوات الصغيرة.
- 1.2.7 إظهار كيفية نط الحبل في مكان ثابت.
- 1.2.15 يظهر الإيقاعات الحركية وغير الحركية واستعمال الأدوات بناءً على مجموعة متنوعة من أشكال الرقص.



معايير فنون اللغة الإنجليزية

روضة الأطفال:

- طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية في النص والإجابة عنها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.1)
- إعادة سرد القصص المألوفة وتفاصيلها الرئيسية مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.2)
- تحديد شخصيات القصة وأماكن حدوثها والأحداث الرئيسية فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.3)
- تحديد اسم المؤلف وفنان الرسوميات للقصة وتحديد دور كل منهما في سرد القصة مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.6)
- تقديم وصف للعلاقة بين الرسوميات وأحداث القصة التي تظهر فيها مع تقديم التحفيز والدعم. (RL.K.7)
- المشاركة الفعالة في أنشطة القراءة الجماعية مع التركيز على الفهم والهدف من النشاط. (RL.K.10)
- المشاركة في المحادثات الجماعية مع شركاء متنوعين حول موضوعات روضة الأطفال، وتبادل الرسائل النصية مع الأقران والبالغين في مجموعات كبيرة وصغيرة. (SL.K.1)
- اتباع القواعد المتفق عليها للمناقشات. على سبيل المثال، الاستماع إلى الآخرين والتناوب في التحدث حول الموضوعات والنصوص التي تُجرى مناقشتها. (SL.K.1a)
- المشاركة في حوار مُتبادل مع الآخرين والمواصلة فيه. (SL.K.1b)
- تأكيد فهمك للنص المقروء بصوت عالٍ أو المعلومات المقدمة شفويًا أو بواسطة وسائل أخرى عن طريق طرح الأسئلة حول التفاصيل الرئيسية والإجابة عنها وطلب التوضيح عند تعذر فهم شيء ما. (SL.K.2)
- طرح الأسئلة والإجابة عنها بغرض طلب المساعدة أو الحصول على المعلومات أو توضيح أمر غير مفهوم. (SL.K.3)
- قراءة الكلمات الشائعة كثيرة التكرار بمجرد رؤيتها. على سبيل المثال، الكلمات الإنجليزية the, of, to, you, she, my, is, are (do, does. (RF.K.3c
- إظهار المعرفة الأساسية بالتطابقات بين الأصوات والحروف عن طريق تقديم الصوت الأساسي أو العديد من الأصوات الأكثر تكرارًا لكل حرف ساكن. (RF.K.3a)

وقت القيادة

- كتاب *Wild About Us*، تأليف "كارين بومونت"، هو كتاب مكتوب بأسلوب ذكي ومُصوّر برسومات جميلة، يتحدث عن أهمية الاحتفال بالتنوع والاختلاف. يُسلّط هذا الكتاب الضوء على مفاهيم مُهمّة مثل التقبل، والثقة بالنفس، والتعاطف، و سيُساعد على إبراز أفضل ما فينا جميعًا.

المهارات والألعاب

- لعبة أنا أنجس
- لعبة بيلولو
- الجري والحمل
- الرقص الإبداعي
- التدريب على التعامل أثناء الحريق
- مطابقة النرد
- القفز في المكان والحمل

الأدوات

- *Wild About Us*
- تأليف "كارين بومونت"
- إشارات أرضية
- وسائل
- أقماع
- حلقات
- كرات
- خط على الأرض
- نرد (زهر)
- تمارين مطابقة النرد قابل للطباعة

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من استخدام مطبوعات تمارين مطابقة النرد، شجّع الطلبة على ابتكار تمارينهم الرياضية الخاصة.



ملاحظات مهمة

تُركّز دروس هذا الأسبوع على مُراجعة بعض المهارات المُهمّة التي تُساعد الطلبة على إتقان مهارات أخرى متقدّمة في الدروس القادمة.

وقت القيادة (5 دقائق)



Wild About Us تأليف "كارين بومونت" (الصفحة 51 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."



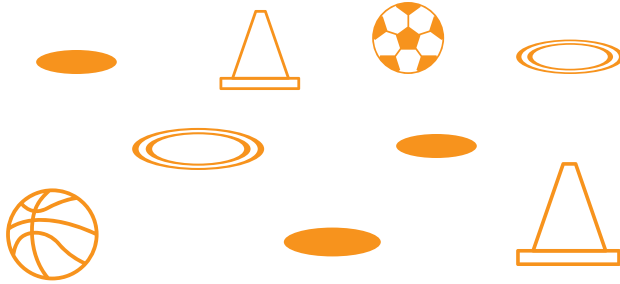
لعبة أنا أتجسس (10 دقائق)

الأدوات

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

الإعداد

نثر الأدوات بشكل عشوائي في جميع أنحاء المكان



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

- شجع اللاعبين على إيجاد شيء مرئي يتسابق الجميع نحوه بالمشي أو الجري.
- ركز على الأدوات اليوم. سوف يتضمن الدرس التالي طرقًا مختلفة للحركة.
- ذكر الطلبة بضرورة الانتباه للآخرين عند التحرك عبر المساحة وعدم الاصطدام ببعضهم البعض
- تستمر لعبة "أنا أتجسس" عندما ينادي المعلم (أو الطالب) باسم و/أو لون قطعة من الأدوات ويجد جميع اللاعبين هذا الشيء.

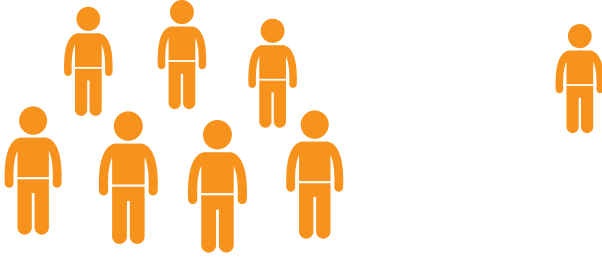


الأدوات

- أشياء يُمكن إخفاؤها: عادةً ما تكون عصيًا صغيرة، أو عملات معدنية، أو أقلام رصاص، إلخ.

الإعداد

اطلب من الطلبة أن يتجمّعوا في مجموعة وأن يُغلّقوا أعينهم، حتى تتمكّن أنت من إخفاء الأشياء دون أن يراك أحد.



- "اليوم سنلعب لعبة إفريقية تُسمّى بيلولو، والتي تعني "وقت البحث"."
- "الهدف من اللعبة هو العثور على الأشياء المحددة وإحضارها إلى القائد."
- "الأشياء التي سنُخفيها ونبحث عنها اليوم هي: [أدخل أسماء الأشياء وأظهرها للاعبين - على سبيل المثال، إشارات، أو عصي، أو عملات معدنية، إلخ]."
- "سنُغلق الجميع أعينهم، باستثناء القائد (أو المدرس) الذي سيُخفي العصي (أو أشياء صغيرة أخرى قابلة للإخفاء)."
- "بمجرد إخفاء العصي (أو الأشياء)، سيصرخ القائد "بيلولو" ليخبر اللاعبين الآخرين بفتح أعينهم والبحث عن الشيء."
- "بمجرد أن يعثر أحد اللاعبين على شيء، سيُحضره إلى القائد."
- "اللاعب الذي يعيد أكبر عدد من الأشياء إلى القائد سيصبح القائد للجولة التالية."

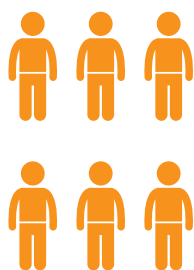
يُعتقد أن لعبة "بيلولو" نشأت في غانا وتحظى بشعبية كبيرة بين الأطفال. تُشبه هذه اللعبة لعبة "البحث عن الكنز" أو "البحث عن بيض عيد الفصح"، حيث يُحاول الأطفال العثور على أشياء مُخبأة!



الجري والحمل (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- وسائد

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



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعه 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."



وقت القيادة (5 دقائق)



Wild About Us تأليف "كارين بومونت" (الصفحة 51 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."



الرقص الإبداعي (5 دقائق)

الأدوات

- أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نلعب اليوم لعبة "الرقص الإبداعي".

- "في هذه اللعبة، سأذكر اسم إحدى حركات الرقص و إحدى أجزاء الجسم."

- "مهمّتكم هي أن تُفكّروا بإبداع وأن تُظهروا لي كيف ستقومون بهذه الحركة باستخدام هذا الجزء من الجسم."

- الحركات المقترحة:

- « حركة بطيئة بالساقين
- « لف الجسم من الخصر
- « مدّ الذراعين
- « حركة سريعة بالقدمين
- « تشبيك الأيدي
- « تحريك الركبتين ببطء
- « خفض المرفقين لأسفل
- « تحريك الكتفين بسلاسة
- « تحريك القدمين بارتخاء

نشاط تمهيدي

اشرح للطلبة مفهوم الاسم من خلال التحدث عن أجزاء الجسم المختلفة، مثل الرأس واليدين والقدمين، وقول إنّ الاسم يُمكن أن يكون شيئاً مادياً. بعد ذلك، شغّل أغنية "الرأس والكتفان والركبتان وأصابع القدم" لتساعدتهم على تذكّر أسماء أجزاء الجسم المختلفة.

نشاط إضافي

اشرح للطلبة مفهوم الاسم والصفة. و اشرح لهم أن الاسم يمكن أن يكون أيّ شيء ماديّ نراه أو نلمسه، مثل الرأس، أو الأنف، أو المرفق، أو القدم. بينما تُستخدم الصفة لوصف الاسم.

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".

- "سنُمَرّر 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.

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

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



Wild About Us تأليف "كارين بومونت" (الصفحة 51 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."



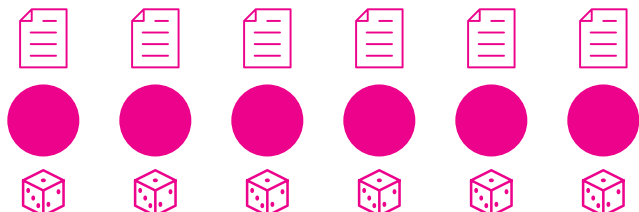
مطابقة النرد (5 دقائق)

الأدوات

- نرد (زهري)
- تمرين: مطابقة النرد
قابل للطباعة
- إشارات أرضية

الإعداد

ضع 6 إشارات أرضية متباعدة في خط
وأنشطة حركية مختلفة في كل نقطة باستخدام النرد

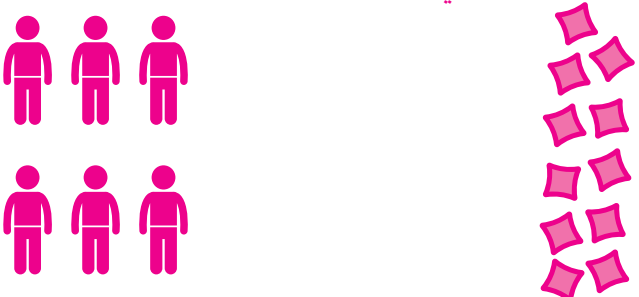


- "سوف نلعب اليوم لعبة مطابقة النرد."
- "سوف ترمي النرد عند الإشارة الأرضية وتمارس التمارين المتعددة المذكورة."
- "على سبيل المثال، إذا حصلت على الرقم 3 عند وقوفي على إشارة أرضية مع القفزات، فسوف أقفز ثلاث قفزات."
- "بمجرد الانتهاء من قفزاتي، سأنتقل إلى الإشارة الأرضية التالية."
- "استمر في الدوران عبر الخط حتى أطلب منك التوقف."

القفز في المكان والحمل (5 دقائق)

الإعداد

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



الأدوات

- وسائد

- "اليوم سوف نلعب لعبة "القفز في المكان والحمل".
- "نُشبه هذه اللعبة لعبة "الجري والحمل" التي لعبناها قبل بضعة أسابيع، باستثناء أننا سنستخدم القفز في المكان بدلاً من الجري."
- "في هذه اللعبة، عندما يأتي دورك، سوف تقفز من جانب من الغرفة إلى الجانب الآخر ملتقطاً وسادة وتحملها عائداً بها وأنت تقفز."
- "ضعها بجانب الشخص التالي في الصف، ثم اذهب أنت إلى نهاية الصف."
- "الآن، سيقوم الشخص التالي في الصف بالقفز لإحضار إحدى الوسادات."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 2¹

أو

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

1. "استلقي على وجهك مع فرد ساقيك ووضعه 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."



وقت القيادة

- في كتاب *I Got the Rhythm* تأليف "كوني سكوفيلد ماريسون"، سيتمكن الطلبة من إنشاء أدوات من المواد القابلة لإعادة التدوير

المهارات والألعاب

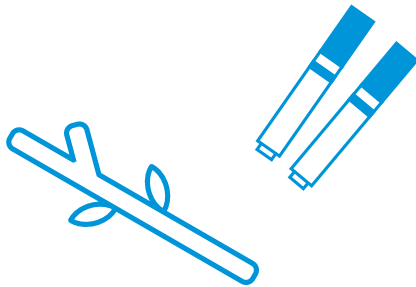
- القائد يقفز
- القفز فوق السلم
- ثعبان في العشب
- دان تشاي جول نورمجي
- القفز بالحلقات
- الإحماء بالقفز
- تدوير الحبل

الأدوات

- *I Got the Rhythm* تأليف "كوني سكوفيلد ماريسون"
- حبل أو إشارات أرضية
- عصي أو شريط
- حبل نط طويل
- حلقة
- حبل نط لكل طالب

أفكار المواد البديلة

- بدلاً من استخدام حبل القفز، استخدم علامات أو عصي واجعل الطلبة يُمسكون بها ويمارسون حركة تدوير حبل القفز أثناء قفزهم



ملاحظات مهمة

في هذا الأسبوع، سنتعلم مهارة جديدة وهي "القفز بالحبل". سيكون لديك طلبة بمستويات مختلفة لهذه المهارة، لذا لا تتردد في تخطي الأنشطة أو قضاء وقت أطول في الأنشطة بناءً على احتياجات صفك. من الجيد توفير بعض حبال القفز في ساحة المدرسة أثناء فترة الراحة أو وقت اللعب، لِتُشجّع الطلبة على مُمارسة مهارة القفز على الحبل بشكل مُستمر.



I Got the Rhythm / تأليف "كوني سكوفيلد موريسون" (الصفحة 53 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)

- "في حصتنا اليوم، سنتعلم هتافًا جديدًا لإحماء أجسادنا قبل البدء بالتمارين."
- "يساعد هذا الهتاف على الحفاظ على إيقاع مُنتظم أثناء القفز على الحبل."
- "هيا نردد هذا الهتاف معًا ونقلد الحركات المُصاحبة له."

هتاف: الدبّ تيدي، الدبّ تيدي

- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، استدر حول نفسك
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، المس الأرض بيدك
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، اقفز عاليًا في الهواء
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، حاول أن تلمس السماء
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، انحن للأسفل
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، المس أصابع قدميك
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، أطفئ النور
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، قل تصبح على خير.



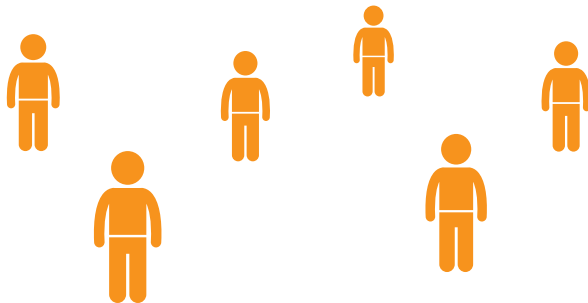
1

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



• "في هذا الأسبوع، سنتعلم مهارة جديدة وهي "القفز على الحبل".

• "في البداية، سنُمارس مهارات القفز دون استخدام الحبل، ثمّ سنُحاول القفز باستخدام الحبل".

• "سنلعب اليوم لعبة "القائد يقفز".

• "تشبه هذه اللعبة لعبة "القائد يقول"، ولكن سيؤدي القائد فقط حركات القفز".

• "أنصت بانتباه واتبع تعليمات القائد بحذر".

• أمثلة:

« في مكانك، تقدم للأمام، تراجع للخلف، اتجه إلى جانب واحد ثم الآخر (لتتعلم التحكم باتجاهاتك في مساحة اللعب)

« مجرد رفع الجسم بالكاد عن الأرض أو الارتفاع إلى أقصى مستوى ممكن (مستويات في مساحة اللعب)

« التحرك في خطوط مستقيمة، أو خطوط منحنية، أو خطوط متعرجة (مسارات مختلفة في مساحة اللعب)

« التحرك ببطء/بسرعة (الوقت)

« التطبيقات الخفيفة أو الثقيلة (لتعزيز القوة)

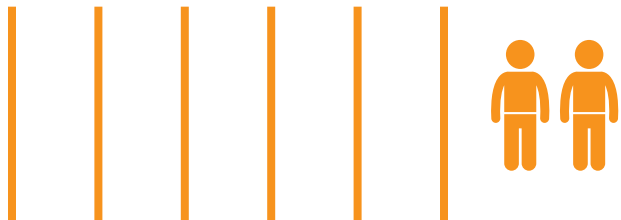
« مع التوقيفات - قفزة-قفزة-توقف، قفزة-قفزة-توقف (لتعزيز السلاسة)

« القفز فوق حبل أو خط (يعزز التفاعل مع الأجسام المحيطة)

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 بكلّ قوتك ألا تلمس الخط."

"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)

I Got the Ryhthm تأليف "كوني سكوفيلد موريسون" (الصفحة 53 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)

- "في حصتنا اليوم، سنتعلم هتافًا جديدًا لإحماء أجسادنا قبل البدء بالتمارين."
- "يساعد هذا الهتاف على الحفاظ على إيقاع مُنتظم أثناء القفز على الحبل."
- "هيا نردد هذا الهتاف معًا ونُقلد الحركات المُصاحبة له."

هتاف: الدبّ تيدي، الدبّ تيدي

الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، استدر حول نفسك
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، المس الأرض بيدك
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، اقفز عاليًا في الهواء
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، حاول أن تلمس السماء

الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، انحن للأسفل
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، المس أصابع قدميك
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، أطفئ النور
الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، قل تصبح على خير.



ثعبان في العشب (5 دقائق)

الأدوات

- حبل القفز

الإعداد

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



- "في حصتنا اليوم، سنلعب لعبة "ثعبان في العشب"."
- "سنضع حبل القفز على الأرض، وسنقوم بهزة ليصبح مثل الثعبان."
- "قفوا جميعًا في صف واحد على أحد جانبي الحبل، وسيقفز كل منكم فوق الحبل في دوره."
- "إذا لمست قدمك الحبل أثناء القفز، فإن عليك أن تقفز مثل الضفدع 3 مرات قبل أن تعود إلى الصف لتعيد القفز مجددًا."

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

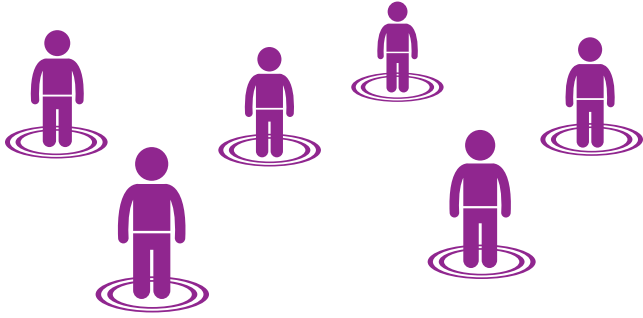


- "سنتعلم اليوم لعبة جديدة من منطقة شرق آسيا تُسمّى "دان تشاي جول نورمجي". هذه اللعبة هي لعبة قفز على الحبل، وقد لعبت لمئات السنين، ولا تزال شائعة حتى يومنا هذا!"
- "سنختار لاعبين للإمساك بطرفي حبل القفز وتدويره."
- "سيقف باقي الطلبة في صف، وسيقوم كل طالب بدوره بالقفز فوق الحبل الذي يقوم زميله بتدويره."
- "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.



القفز بالحلقات (5 دقائق)

الأدوات	الإعداد
• حلقة لكل طالب	يجب أن يقف الطلبة في أرجاء المكان ومع كل واحد منهم حلقة 

- "آخر نشاط لدينا سيساعدنا على ممارسة القفز باستخدام حبل القفز"
- "سيحصل كل واحد منكم على حلقة."
- "أمسكوا بالحلقة بأيديكم، وارفعوها فوق رؤوسكم، ثم أنزلوها إلى الأرض، بحيث تتمكنوا من الخطو أو القفز من خلالها."
- "ابدؤوا ببطء ثم ارفعوا من معدل سرعتكم."
- "حاولوا القفز من خلال الحلقة 10 مرات."

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)

I Got the Ryhthm تأليف "كوني سكوفيلد موريسون" (الصفحة 53 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)

- "في حصتنا اليوم، سنتعلم هتافًا جديدًا لإحماء أجسادنا قبل البدء بالتمارين."
- "يساعد هذا الهتاف على الحفاظ على إيقاع مُنتظم أثناء القفز على الحبل."
- "هيا نردد هذا الهتاف معًا ونُقلد الحركات المُصاحبة له."

هتاف: الدبّ تيدي، الدبّ تيدي

- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، استدر حول نفسك
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، المس الأرض بيدك
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، اقفز عاليًا في الهواء
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، حاول أن تلمس السماء
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، انحن للأسفل
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، المس أصابع قدميك
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، أطفئ النور
- الدبّ تيدي، الدبّ تيدي، قل تصبح على خير.



1

الإحماء بالقفز (5 دقائق)

الأدوات

- حبل نط لكل طالب
- إشارة أرضية لكل طالب

الإعداد

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



- "اليوم سنتدرب على القفز على الحبل."
- "سنتعلم كيفية القيام بذلك ببطء ثم نزيد سرعتنا أثناء التمرين."
- "قبل أن نبدأ بحبال القفز الخاصة بنا، دعونا نتدرب على بعض القفز."
- "ضع حبل القفز على الأرض أمامك."
- "قف عند أحد طرفي حبل القفز، وابدأ بالقفز من جانب إلى آخر حتى تصل إلى نهاية الحبل."
- "في البداية، سنقفز قفزة واحدة."
- "واحدة" تعني لمرة واحدة، لذلك ستقفز مرة واحدة على جانب من الحبل، ثم مرة واحدة على الجانب الآخر من الحبل."
- "الآن، سنقفز 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."

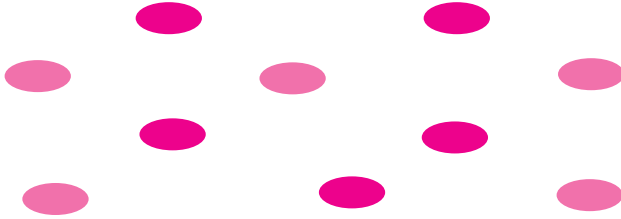
تدوير الحبل (5 دقائق)

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 تُديرُون حبل القفز، ثم سُمسكون بالحبل الخاص بكم ونُحاولون 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 ورَّكِّز على التفكير في توقيت الخطو فوق 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



وقت القيادة

- في كتاب *The Many Colors of Harpreet Singh*، تأليف "سوبريا كيلكار"، سيتمكن الطلبة من التدرب على التعبير عن مشاعرهم.

المهارات والألعاب

- الوقوف والدحرجة والإيقاف
- واحد ضد واحد
- المراوغة
- التمرير والتسديد
- مهارات كرة البيسبول
- لعبة كرة البيسبول

الأدوات

- *The Many Colors of Harpreet Singh* تأليف "سوبريا كيلكار"
- كرات قدم
- قمعان لكل مجموعة مكونة من 3 طلبة
- كرات السلة
- حلقة أو سلة أو صندوق
- إشارات أرضية
- كرة بيسبول أو كرة من الفوم
- قمع أو حامل كرة
- مضرب أو وتد أو عصا

أفكار المواد البديلة

- استخدم أي نوع من الكرات لديك بدلاً من استخدام كرة ملاعب لكل طالب



ملاحظات مهمة

هذا هو آخر أسبوع للمواد الجديدة في هذا البرنامج. يُمكنك تمديد أو تكرار أي درس إذا كنت بحاجة إلى بضعة أسابيع أخرى من الدروس. يُعدّ هذا الوقت مُناسبًا لدعوة أولياء الأمور للمشاركة في الأنشطة مع أطفالهم أو لمشاهدة أطفالهم أثناء مُمارستهم للأنشطة.

وقت القيادة (5 دقائق)

The Many Colors of Harpreet Singh تأليف "سوبريا كليكار" (الصفحة 55 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 3](#)²

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.



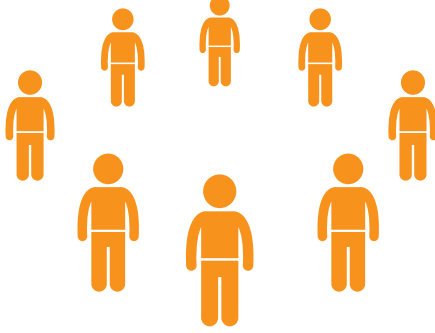
الوقوف والدرجة والإيقاف (5 دقائق)

الأدوات

- كرة

الإعداد

يجب على الطلبة الوقوف في دائرة كبيرة



- "في كل مرة نلتقي فيها هذا الأسبوع، سنتعلم رياضة مختلفة."
- "اليوم سنتدرب على بعض مهارات كرة القدم."
- "في البداية، سنُسكّل دائرة جميعًا."
- "سأركل الكرة إلى أحدكم في الدائرة، وسيوقفها هذا الشخص باستخدام أسفل قدمه."
- "ثم سيركل الكرة إلى شخص آخر في الدائرة."
- "سنتدرب على العد أيضًا أثناء هذا النشاط."
- "بما أنّ عدد الطلبة في صفّنا هو __، فهيّا نعدّ معًا إلى __."

الربط بالرياضيات

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

الربط بالقراءة والكتابة

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



واحد ضد واحد (5 دقائق)

الإعداد

أنشئ مرمى في جانب واحد من الغرفة
واطلب من الطلبة أن يصطفوا في صفين على الجانب الآخر منها



الأدوات

- مرمى أو قمعان
- كرة قدم

- "سنختتم اليوم بلعبة تسمى "واحد على واحد".
- "ستقوم أنت وزميلك في الفريق بتمرير الكرة لبعضكما البعض 3 مرات أثناء الجري نحو المرمى."
- "عند التمريرة الثالثة، من تصله الكرة عليه أن يسدها نحو المرمى."
- "بعد أن تُسدّ الكرة نحو الهدف، اذهب لإحضارها، ثم مرّها إلى الطالبين التاليين في الصف، وانتقل أنت إلى الصف الآخر."
- "هيا نُشجّع بعضنا البعض و نهتف لبعضنا في هذه اللعبة."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 3¹

أو

وضعية العنكبوت (الصفحة 28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

The Many Colors of Harpreet Singh تأليف "سوبريا كليكار" (الصفحة 55 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.



الأدوات

- كرات السلة

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم كرة سلة



- "اليوم سنتدرب على بعض مهارات كرة السلة."
- "في البداية، سنراجع بعض مهارات كرة السلة، مثل المراوغة."
- "سنبدأ بإسقاط الكرة والتقاطها."
- "عندما تكون مستعداً، استخدم يدك لدفع الكرة للأسفل وبدلاً من التقاط الكرة، استمر في استخدام يدك لدفع الكرة للأسفل."
- "تدرب على المراوغة في مكانك أولاً."
- "الآن بعد أن تدربنا على المراوغة في مكاننا، دعونا نجرب المشي والمراوغة."
- "احرص على إبقاء عينيك مرفوعتين حتى تتمكن من رؤية إلى أين أنت ذاهب."



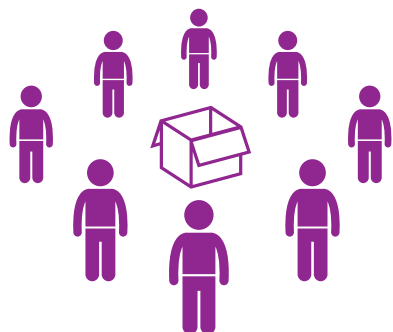
التمرير والتسديد (5 دقائق)

الأدوات

- كرة السلة
- طوق/صندوق/سلة

الإعداد

يجب أن يقف الطلبة في دائرة كبيرة حول دلو أو حلقة



- "مهارة أخرى مهمة في كرة السلة هي التمرير والتسديد."
- "سوف نتمرن اليوم على هاتين المهارتين."
- "سنقف في دائرة ويمكنك إما رمي الكرة أو تمريرها إلى شخص آخر في الدائرة."
- "سنُمَرّر الكرة لبعضنا البعض 3 مرات، والشخص الذي ستكون الكرة معه بعد 3 تمريرات سيقوم بالتسديد على الحلقة/الصندوق/السلة."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 3¹

أو

وضعية العنكبوت (الصفحة 28 من الرابط)²

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



وقت القيادة (5 دقائق)

The Many Colors of Harpreet Singh تأليف "سوبديا كليكار" (الصفحة 55 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

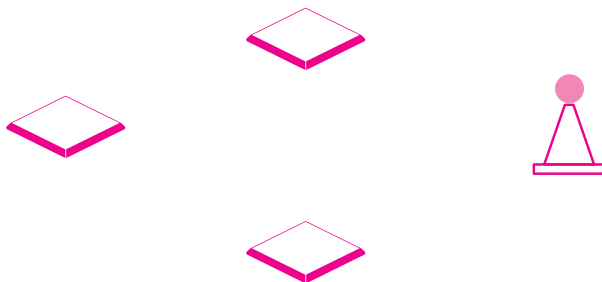
مهارات كرة البيسبول (10 دقائق)

الأدوات

- كرة
- قمع أو حامل كرة
- مضرب تنس الطاولة أو مضرب بيسبول أو مضرب كرة ريشة
- قواعد

الإعداد

ضع كرة على قمع أو حامل كرة. أنشئ قواعد للطلبة ليركضوا حولها بعد ضرب الكرة.



- "رياضة اليوم هي البيسبول."
- "سنتدرب على المهارات اللازمة للعب لعبة كرة البيسبول."
- "في البداية، سيحصل كل واحد منكم على فرصة لضرب الكرة بالمضرب."
- "إذا كُنت واقفاً على إحدى القواعد، فعندما يضرب اللاعب الكرة، ستركض إلى القاعدة التالية."
- "إذا وصلت إلى القاعدة الثالثة، فاركض إلى وسط الملعب، ثم قف في الصف."
- "سيضرب الضارب الكرة ثم يركض إلى القاعدة الأولى."

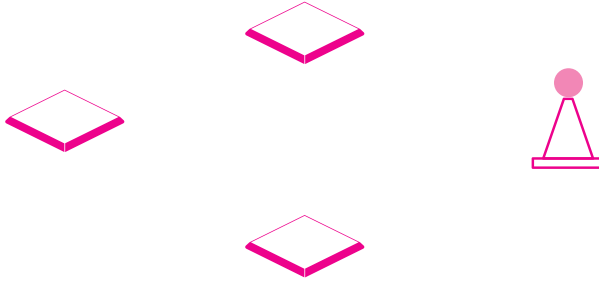
لعبة كرة البيسبول (10 دقائق)

الأدوات

- كرة
- قمع أو حامل كرة
- مضرب تنس الطاولة أو مضرب بيسبول أو مضرب كرة ريشة
- قواعد

الإعداد

ضع كرة على قمع أو حامل وضع القواعد بحيث تمثل شكلاً ماسياً. قسّم الطلبة إلى فريقين.



- "الآن بعد أن أتيحت لنا الفرصة لضرب الكرة والجري على القواعد، سنلعب لعبة كرة البيسبول."
- "سنقسمكم إلى فريقين. الفريق الأول سيقف في الملعب الخارجي لإمساك الكرة التي سيضربها الفريق الآخر. النصف الآخر سيضرب الكرة ويجري على القواعد."
- "اليوم، عندما ينتهي الجميع من ضرب الكرة مرة واحدة، سنقوم بالتبديل حتى تتاح للجميع فرصة التواجد في الملعب الخارجي والضرب."

الراحة/المرونة (5 دقائق)

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

GoNoodle: المرونة - المستوى 3¹

أو

وضعية العنكبوت (الصفحة 28 من الرابط)²

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



وقت القيادة

- كتاب *Say Something*، تأليف "بيتر هـ. راينولدز" هو كتاب رائع يُناقش الطرق المُختلفة التي يُمكن للشخص من خلالها إحداث فرق في العالم بصوته فقط. بعد قراءة هذا الكتاب، تحدّث مع الطلبة عمّا تعلموه خلال العام عن القيادة، واللفظ، والصدّاقة.

المهارات والألعاب

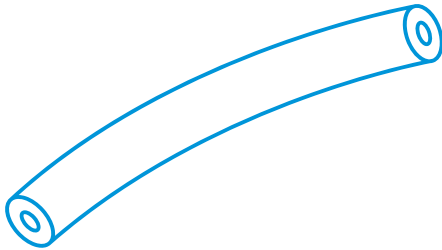
- اللمس والتجميد
- لعبة الوشاح
- الرقص بالوشاح
- التحرك مثل الحيوانات
- تحدي الرقص مع الموسيقى
- ألعاب المظلات

الأدوات

- *Say Something*
- تأليف "بيتر هـ. راينولدز"
- أوشحة
- نرد (زهرة)
- أداة لعزف الموسيقى
- مظلة
- كرات البيسبول لألعاب المظلات

أفكار المواد البديلة

- استخدم عصا السباحة المصنوعة من الفوم بدلاً من اليدين لوضع العلامة

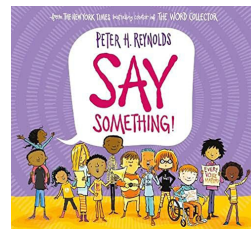


ملاحظات مهمة

في هذا الأسبوع، سنُمارس بعض الألعاب والأنشطة المُفضّلة لدى الأطفال، والتي تدربنا عليها خلال هذا العام. إذا أردت، يُمكنك العودة إلى بعض الدروس السابقة واختيار بعض الألعاب أو الأنشطة التي تُساعد الطلبة على مُمارسة المهارات التي يحتاجون إلى تدريب إضافي عليها. يُمكنك أيضًا تخطي هذا الأسبوع إذا كانت مدرستك تُقيم يومًا ميدانيًا أو حدثًا مُشابهًا في نهاية العام!

وقت القيادة (5 دقائق)

Say Something تأليف "بيتر هـ. راينولدز" (الصفحة 57 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 ركبتك للنزول في وضع القرفصاء ولمس الأرض بين قدميك.
3. عد إلى وضع البداية.



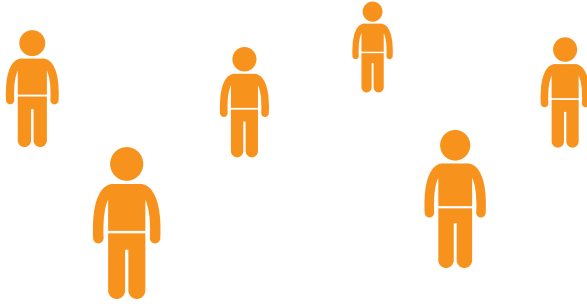
لعبة "اللمس والتجميد" (10 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "سوف نلعب اليوم لعبة "اللمس والتجميد"! سيكون هناك طالبان يلعبان دورهما في تثبيت باقي الطلبة ويتجولان حول الأشخاص ويضعان علامات عليهم. إذا لمسوك، يجب أن تثبت مكانك!"
- "سيكون هناك طالبان يفكان التثبيت. إذا كنت في حالة تجميد، يجب أن تنتظر الشخص الذي يفك التجميد للمسك وإزالة تجميدك."
- "إذا كنت ممن يثبت باقي الطلبة، تأكد من وضع العلامة عليهم أسفل الكتف!"

لعبة الوشاح (10 دقائق)

الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



- "سوف نلعب اليوم لعبة الوشاح."
- "لكل واحد منكم وشاح."
- "ارميها لأعلى بقدر ما تستطيع."
- "اتبع الوشاح بعينيك."
- "امسكه بيدك، أو رأسك، أو مرفقك، أو قدمك."
- "ارميه مرة أخرى وأمسكه باستخدام: يدك، أو رأسك، أو مرفقك، أو قدمك."
- "بدّل أجزاء الجسم وشجع اللاعبين على ذكر لون وشاحهم عند رميه"
- "احسب المدة بين رمي الوشاح والتقاطه"

نشاط تمهيدي

قبل أن تطلب من الطلبة رمي الوشاح، دعهم يستكشفون الأوشحة عن طريق التلويح بها. اطلب منهم التلويح على مستوى منخفض (الركبتين)، ومستوى متوسط (الخصر)، ومستوى عالٍ (فوق رؤوسهم).

حاول تحريك الوشاح في نمط متعرج أو على شكل حلقات أو بشكل مستقيم لأعلى ولأسفل وبشكل أفقي.

نشاط اختياري

جرب هذه الاختلافات عند رمي الوشاح والتقاطه:

- ارمي بيد واحدة والتقطه باليد الأخرى
- ارمي الوشاح وصفق قبل التقاطه
- الدوران والتقاط الوشاح قبل أن يلمس الأرض
- ارميه إلى شريكك وحاول التقاط القطعة التي ألقتها



الرقص بالوشاح (5 دقائق)

الأدوات

- وشاح واحد لكل طالب

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان ومعهم وشاح



• "في حصتنا اليوم، سنرقص بالأوشحة."

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

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

• شغل الموسيقى واترك الطلبة يُعبّرون عن أنفسهم من خلال الرقص بحرية وتجربة حركات مختلفة.

• أثناء تشغيل الموسيقى، دكّر الطلبة بالحركات التي تدربتم عليها مُسبقًا، ودعهم يُضيفون هذه الحركات إلى رقصهم.

• الحركات المناسبة:

- « في اتجاه عقارب الساعة
- « عكس اتجاه عقارب الساعة
- « خطوط مستقيمة من أعلى لأسفل
- « خطوط متموجة
- « خطوط متعرجة
- « حلقات
- « ارسم مربعًا
- « ارسم مثلثًا
- « ارسم على الهواء حروفًا أو أرقامًا مختلفة

الربط بالكتابة باليد

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

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار من مختلف أنحاء العالم كجزء من تمارين الراحة لدينا اليوم!"

انطلاقة اللاعبين الصغار¹

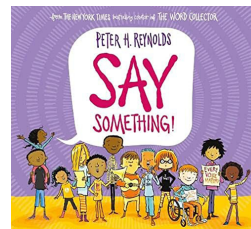
أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



وقت القيادة (5 دقائق)

Say Something تأليف "بيتر ه. راينولدز" (الصفحة 57 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 مباعضة قدميك بمقدار عرض الكتفين وإبقاء الذراعين ممدودتين على الجانبين.
2. اثني ركبتك للنزول في وضع القرفصاء ولمس الأرض بين قدميك.
3. عد إلى وضع البداية.



التحرك مثل الحيوانات (5 دقائق)

الأدوات

لن نحتاج إلى أدوات

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- اليوم سوف نتحرك مثل الحيوانات المختلفة.
- ما هي بعض الحيوانات المفضلة لديك؟
- عندما أقول حيوانًا، فسوف تفكر في كيفية تحرك هذا الحيوان وتحاول تقليده.
- على سبيل المثال، إذا قلت لك اقفز على قدم واحدة مثل الأرنب، فسوف تظهر لي كيف يمكنك القفز على قدم واحدة في جميع أنحاء الغرفة.
- إظهار حركة كل حيوان للطلبة.
- « الرفرفة بذراعيك مثل الطائر
- « الزحف مثل السلطعون
- « الوقوف مثل طائر الفلامنجو
- « التمايل مثل البطريق
- « المشي بخطوات ثقيلة مثل الفيل
- « الجري مثل الفهد

تحدي الرقص مع الموسيقى (5 دقائق)

الأدوات

• أداة لعزف الموسيقى

الإعداد

يجب على الطلبة الانتشار في جميع أنحاء المكان



- "في نهاية حصتنا اليوم، سنلعب "تحدي الرقص مع الموسيقى".
- "أثناء سماع الموسيقى، يُمكنك الرقص وإظهار أفضل حركات الرقص التي تُحبّها".
- "عندما تتوقف الموسيقى، عليك الوقوف ثابتًا في مكانك".
- "عندما تبدأ الموسيقى مُجددًا، يُمكنك العودة إلى الرقص مُجددًا".
- "ابتكر حركات رقص جديدة ومتنوعة وأطلق العنان لمخيلتك".

الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار من مختلف أنحاء العالم كجزء من تمارين الراحة لدينا اليوم!"

انطلاقة اللاعبين الصغار¹

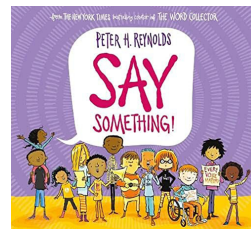
أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



وقت القيادة (5 دقائق)

Say Something تأليف "بيتر هـ. راينولدز" (الصفحة 57 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

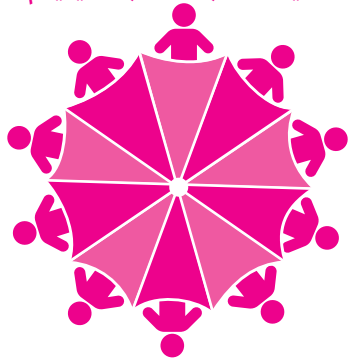
1. اتخذ وضعية الوقوف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين وإبقاء الذراعين ممدودتين على الجانبين.
2. اثني ركبتيك للنزول في وضع القرفصاء ولمس الأرض بين قدميك.
3. عد إلى وضع البداية.



ألعاب المظلات (من 15 إلى 20 دقيقة)

الإعداد

يجب على الطلبة أن يمسكوا بالمظلة بكلتا يديهم



الأدوات

- مظلة
- كرة من الفوم أو كرة شاطئ

- "سنتمكن اليوم من القيام ببعض الأنشطة الممتعة باستخدام المظلة."
- "هذه مظلة. سنصنع دائرة كبيرة حولها ونمسك بالمقابض أو المظلة خلال أنشطتنا."
- "وللبدء، سنرفع المظلة لأعلى ما يمكننا فوق رؤوسنا ثم ننزلها إلى الأرض."
- "هيا لنتمرن! تأكد من أنك تمسك بقوة."

تحت المظلة إذا...

- "الآن سأصدر التعليمات وإذا كنت تتوافق مع ما أقوله، فستركض تحت المظلة وتجد مكاناً آخر لتمسكه."
- "مثال: إذا كنت تلمس قطعة زرقاء من المظلة، اركض تحتها."
- "سوف يرفع باقي الأفراد المظلة عالياً بينما يركضون تحتها."

الفئات الأخرى:

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

يتبع في الصفحة التالية



ألعاب المظلات (تابع)

اتبع القائد:

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

أمثلة:

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

لقة التعاون:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريبًا."
- "ضع الكرة في منتصف المظلة."
- "الهدف هو العمل معًا لمحاولة دحرجة الكرة حول الحافة الخارجية للمظلة دون سقوطها."
- "يجب أن تمر أمام كل لاعب."
- "انظر كم مرة يمكنك أن تجعلها تدور حول الدائرة دون أن تسقط."

عد القفزات:

- "يجب على الجميع التمسك بالمظلة على مستوى الخصر تقريبًا."
- "عندما نرفع المظلة لأعلى سنبدأ العد بالعشرات. عندما نرفعها سنقول 10."
- "سوف ننزل المظلة حتى تصل إلى الأرض ثم نرفعها مرة أخرى ونقول 20."
- "سنستمر في العد حتى نصل إلى 100."



الراحة/المرونة (5 دقائق)

"دعونا نتابع الفيديو مع اللاعبين الصغار من مختلف أنحاء العالم كجزء من تمارين الراحة لدينا اليوم!"

انطلاقة اللاعبين الصغار¹

أو

شغل الأغنية واستمتع بحفلة رقص!



1

الاحتفال

مرحبًا بكم في الأسبوع الأخير! نريد أن يكون هذا الأسبوع احتفالًا خاصًا بجميع الإنجازات التي حققتها الطلبة خلال العام. استخدم نموذج التخطيط أدناه لإعداد بعض الدروس التي تُسلط الضوء على الكتب والأغاني والأنشطة المفضلة لديهم، وذلك للاحتفال بنجاح جميع المشاركين في برنامج "اللاعبون الصغار"!

الكتب المفضلة لوقت القيادة:

الأنشطة المفضلة للإجماع:

الأنشطة والألعاب المفضلة:

أنشطة الراحة المفضلة:

مراجع المهارات المتقدمة

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

مطبوعات كتيب المهارات المتقدمة

المواصلة في البيت

ألعاب وأنشطة يمكنك القيام بها في البيت:

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

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

بطاقات المهارات المتقدمة الإضافية لاستخدامها في البيت¹

هل تريد الاستمرار في ممارسة هذه المهارات؟
شاهد هذا الفيديو² 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



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

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



Healthy Habits

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

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



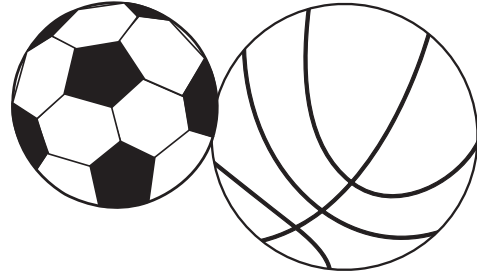
All in the Family

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



Class News

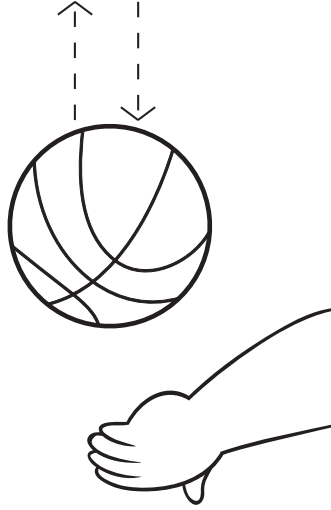
Basketball and soccer
are games.



Draw one more ball.

1

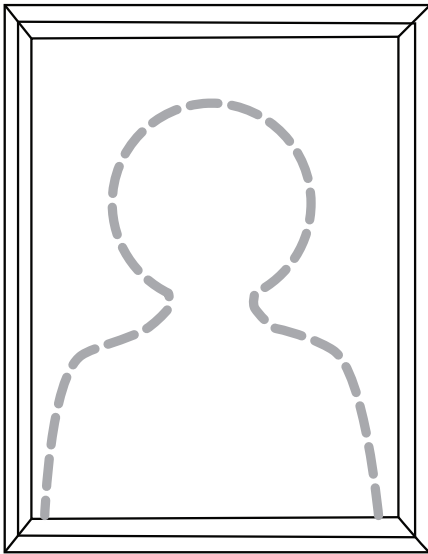
To play basketball,
I bounce the ball.



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.



Special Olympics
Young Athletes