

## أنشطة رياضية تربوية للحلقة الأولى

### أنشطة رياضية تربوية

المادة: ألعاب رياضية	المدة: 50 دقيقة	الفئة المستهدفة: الحلقة الأولى	عنوان النشاط: الترشق بكرات الثلج
<p><b>البعد: العلائقي</b> <b>المهارة: التواصل</b></p>			
<p><b>الأهداف التربوية و التعليمية</b> من خلال هذا النشاط يُصِحُّ المتعلِّم قادراً على أن : - التواصل الإيجابي - التعرف أكثر إلى الأشخاص من خلال هذه اللعبة</p>			
<p><b>المواد والأدوات والوسائل: أوراق وأقلام</b></p>			
<p><b>التنشيط:</b> على المعلم ان يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة</p> <p>يطلب المعلم من المتعلمين تحريك: اليد اليمين الى الاعلى.... ثم الى الأسفل اليد اليسار الى الاعلى.... ثم الى الاسفل الرجل اليمين الى الاعلى.... ثم الى الاسفل الرجل اليسار الى الاعلى.... ثم الى الاسفل الانحناء الى الامام.... ثم العودة القفز مرتين على الرجل اليمين القفز مرتين على الرجل اليسار</p> <p><b>مراحل النشاط:</b> المرحلة الأولى:</p> <p>يوزع المعلم على المتعلمين بطاقات، بحيث يأخذ كل متعلم بطاقة. يطلب المعلم من كل طالب أن يكتب ثلاث حقائق عن نفسه مثيرة للاهتمام، ولكنها غير معروفة على نطاق واسع ولا يعرفها أقرانه عنه. لا يمكن أن يكون هناك أي أسماء على الأوراق! بعد الانتهاء يصنع كل متعلم كرة من هذه الورقة بعد صنع الكرة، يطلب المعلم من المتعلمين أن يخوضوا معركة "كرة الثلج" الورقية (يبدأون برمي الأوراق عشوائياً داخل الغرفة، يؤكد المعلم على ضرورة الانتباه وعدم إيذاء الأقران أثناء الرمي).</p>			



## المرحلة الثانية:

بعد بضع دقائق، ستكون كل كرات الثلج الورقية في جميع أنحاء الغرفة.  
عندها ، يلتقط كل متعلم أياً من كرات الثلج الموجودة.  
على كل متعلم محاولة استكشاف المتعلم الذي تعود له كرة الثلج من خلال الحقائق المكتوبة.

### تقييم النشاط

كيف شعرت بعد ممارسة هذا التمرين؟

كيف خمنت لمن كانت كرات الثلج؟

كيف شعرت بعد أن شاركت شيئاً عن نفسك مع المجموعة؟

## أنشطة رياضية تربوية

العنوان النشاط: المرأة	الفئة المستهدفة: الحلقة الاولى	المدة: 50 دقيقة	المادة: العاب رياضية
<b>البعء: الانفعالي</b> <b>المهارة: ادرة الانفعالات</b>			
<b>الأهداف التربوية و التعليمية</b> من خلال هذا النشاط يُصيح المتعلم قادراً على أن : - التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة - القدرة على تغيير التعبير من شعور الى آخر.			
<b>التنشيط:</b> على المعلم ان يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة يطلب المعلم من المتعلمين الوقوف في دائرة يأخذ المعلم كرة صغيرة ويقول: سأمرر الكرة لشخص من المجموعة، على هذه الشخص الذي تصله الكرة ان يسمي لعبة رياضة يحبها او يعرفها ثم عليه تمرير الكرة لشخص اخر يستكر تمرير الكرة الى ان يمر الدور على جميع المتعلمين			
<b>مراحل سير النشاط:</b> <b>المرحلة الاولى:</b> يطلب المعلم من المتعلمين الوقوف في صفين. يشرح أن أحد الصفوف هي المرأيا وأن الصف الآخر هم الممثلون.			



على الممثلين أن يتبعوا الإرشادات التي يقولها المعلم.  
يلعب المتعلمون في الصفّ الأول دور المرأة للمتعلم الذي يقف في الصفّ أمامهم، أي أنه سيقف الشخص المرأة ما يفعله الشخص الآخر (الممثل).  
على المرء محاولة تقليد الممثلين في كلّ التفاصيل التي يفعلونها.

#### المرحلة الثانية:

يبدأ بعد ذلك المعلمّ اللعبة، وينادي بعبارة إيجابية، مثل القوة، والشجاعة، والجرأة، والسعادة، والهدوء، والحبّ والسلام، ويقوم الممثلون بتمثيل هذه الحالة .

بعد كلّ كلمة، على المرء أن يقلدوا ما يفعله الممثلون

#### المرحلة الثالثة:

بعد الانتهاء من الجولة الأولى، يأخذ كلّ صفّ بالتبديل من كونه الممثل للعب دور المرأة وبالعكس.  
يشرف المعلمّ على التزام الجميع بالنظام! وينادي بإسم العاطفة، ويتأكد أيضاً عندما يكون على الممثل والمرأة تغيير الأدوار.

#### تقييم النشاط

كيف تشعرون بعد ممارسة هذا التمرين؟

إلى أيّ مدى استطاع الآخر أن يقلد المشاعر المطلوبة؟

عندما كنت القائد، ما التغييرات التي لاحظتها في جسدك عندما عبرت عن مشاعرك؟

هل عبر الجميع عن المشاعر بنفس الطريقة؟

#### الخلاصة:

أخيراً، يختم المعلمّ النشاط بتوجيه النصيحة للمتعلّمين : يمكنك أن تفهم بشكل أفضل ما يشعر به الآخرون من خلال ملاحظة كيفية تعبيرهم عن أنفسهم، وطرح الأسئلة عليهم، والتواجد من أجلهم.  
يمكنك لعب هذه اللعبة في المنزل أو مع أصدقائك! أضف تحدياً عن طريق جعل شركائك يُخمنون المشاعر التي يعكسونها، أو تخيل السيناريوهات وكيف قد تتفاعل!



## أنشطة رياضية تربوية

المادة: ألعاب رياضية	المدة: 50 دقيقة	الفئة المستهدفة: الحلقة الاولى	عنوان النشاط: رفع البالونات
<p>البعد: المعرفي المهارة: الانتباه والتركيز</p>			
<p><b>الأهداف التربوية و التعلمية</b> من خلال هذا النشاط يُصَبِّحُ المُتَعَلِّمُ قادراً على أن : العمل الجماعي للحفاظ على البالونات وعدم لمسها الأرض</p>			
<p><b>المواد والأدوات والوسائل:</b> بالونات (حوالي بالون واحد لكل ثلاثة أطفال) استخدام كرات إذا كانت البالونات غير متوفرة</p>			
<p><b>التنشيط:</b> يقوم الميسر بتقسيم الأولاد الى مجموعات واطلاق اسم لون على كل مجموعة وكل لون عليه عدد من التصنيفات عند ذكر اسم لون الأصفر مثلا مع تصفيقة، الاخضر تصفيقتين وهكذا على عدد الأولاد يتم توزيع الألوان شرط ان لا يخطأ الأولاد بعدد التصنيفات.</p> <p><b>مراحل النشاط:</b> % اطلب من الاطفال ان يتجمعوا في وسط المساحة وعلى بعد مسافة ذراع واحد من الاخرين. يجب أن تقف انت في الوسط</p> <p><b>المرحلة الاولى:</b> ارمي البالونات في الهواء بحيث يحصل كل جزء من المجموعة على بعض البالونات. على الأطفال التنسيق بينهم لرفع البالونات والاحتفاظ بها في الهواء من دون ملامسة بعضهم البعض يجب رفع البالون بأيدي فقط . على كل متعلم ان يقول اسم زميل له في المجموعة في كل مرة يلمس فيها البالون ان الحفاظ على بقاء جميع البالونات في الهواء . هي مسؤولية الجميع بعد بضع دقائق، إشر إلى الأطفال لياخذوا خطوة واحدة الى الخارج، وان ينتشروا أبعد من ذلك. يجب أن يستمروا في رفع البالونات لإبقائها في الهواء . عندما يلمس اي بالون الأرض،ضعه جانبا . استمر في اللعب حتى يتعب الأطفال من اللعبة أو حتى تلمس جميع البالونات الأرض</p>			
<p><b>تقييم النشاط</b></p> <p>كيف استطعتم تحقيق الهدف في هذه اللعبة؟ هل كان النشاط سهل او صعب؟ لماذا علينا العمل كفريق واحد؟</p>			



## أنشطة رياضية تربوية

المادة: ألعاب رياضية	المدة: 50 دقيقة	الفئة المستهدفة: الحلقة الاولى	عنوان النشاط: الضوء الاحمر، الضوء الاخضر
----------------------	-----------------	--------------------------------	---

البعد: المعرفي  
المهارة: الانتباه - التركيز - المرونة المعرفية

### الأهداف التربوية و التعلمية

من خلال هذا النشاط يُصِحُّ المتعلِّمُ قادراً على أن :  
تنظيم السير على السرعة التي يمكن أن تتوقف فيها على الفور

### المواد والأدوات والوسائل:

أوراق حمراء وخضراء اللون / ورقة بيضاء مع أصباغ ملونة (خضراء وحمراء)، مقص

### التنشيط:

يقوم الميسر بتشغيل الموسيقى والمشي مع الاطفال في الغرفة بطريقة عشوائية وعندما تتوقف  
الموسيقى على الأطفال ان يتوقفوا والتجمد في المكان

### الاستعدادات:

إصنع بطاقتين حمراء و خضراء اللون بحجم ١٢ سم  
اطلب من الاطفال ان يقفوا في خط أفقي واحد. عليك ان تقف عموديا مقابل الطلاب

### مراحل سير النشاط:

أخبر الطلاب انه عندما ترفع البطاقة الخضراء يجب أن يبدأوا بالمشي. وعند رفع البطاقة الحمراء يجب أن يتوقفوا  
على الفور.اي يجب أن لا يخطوا اي خطوة بعد رفع البطاقة الحمراء.  
العب اللعبة بحيث يكون جميع (أو معظم) الأطفال قادرين على تنظيم سيرهم على السرعة التي يمكن أن يتوقفوا  
فيها على الفور.  
العب الجولة الثانية بنفس القواعد، ولكن اسأل الأطفال ان يقفوا بدلا من المشي.  
إذا كنت تريد أن تجعل اللعبة تنافسية، يمكنك إضافة خط النهاية في الطرف المقابل لبداية الأطفال، وجميع الأطفال  
الذين تمكنوا من عبور الخط دون استبعاد هم فائزون.  
شارك رسالة اللعبة - "في هذه اللعبة، كان عليكم أن تركزوا كل أفكاركم على كيفية السيطرة على سرعة المشي  
حسب لون البطاقة. مارستم مهارات التفكير والتي تساعدكم على التحكم في أفكاركم وجسمكم، وتساعدكم على  
التركيز بشكل أفضل

### تقييم النشاط

ما الذي احببته في هذه اللعبة؟  
هل استطعت التركيز على الوان البطاقات؟  
كيف تقيم هذه اللعبة بالاجمال؟



## أنشطة رياضية تربوية

العاب رياضية	المدة: 50 دقيقة	الفئة المستهدفة: الحلقة الاولى	عنوان النشاط: تكلم شيء جميلا
<p>البعد: الاجتماعي المهارة: التواصل - التعاطف</p>			
<p><b>الأهداف التربوية و التعليمية</b> من خلال هذا النشاط يُصِحُّ المتعلِّمُ قادراً على أن : العمل معا للحفاظ على الكرة من السقوط وقول شيئا لطيفا عن شخص ما</p>			
<p><b>المواد والأدوات والوسائل:</b> كرة ناعمة</p>			
<p><b>التنشيط</b> يقوم الميسر بأحضر عصا مزركشة من صنع الأطفال والميسر يطلق عليها اسم عصا الأمنيات ويتوجب ان تكون الأمنية واقعية مثلا (انا بتمنى روح عالييت احمم ونام) وعلى الميسر الطلب من الطفل ان يغمض عينيه ويتمنى أمنية وعندما يفتح عينه يعطي العصا لصديقه الى ان تنتهي الدائرة.</p> <p><b>مراحل النشاط:</b> اطلب من الاطفال الوقوف في شكل دائرة كبيرة تمرير الكرة لطفل في المجموعة، وسوف يرميها إلى شخص آخر . اشرح للاطفال انه يجب العمل معا كفريق واحد للحفاظ على الكرة من السقوط على الأرض عندما يسقط شخص ما الكرة، يجب أن يقول شيئا لطيفا عن الشخص الذي رمى الكرة إليه. ثم الشخص الذي رمى الكرة سيقول شيئا لطيفا للشخص الذي مرر الكرة. على سبيل المثال، "أنت مفيد حقا!" ثم يجلس جميع الاطفال. ستستمر اللعبة حتى يقول الجميع شيئا لطيفا عن الشخص الآخر والجميع يجلسون . شارك رسالة اللعبة - "في هذه اللعبة عليك فعل شيئين واللذان سيساعدانك على العمل بشكل جيد مع الآخرين - أولا، تمارس كيفية العمل معا كفريق واحد، وثانيا، قول شيء لطيف عن أصدقائك</p>			
<p><b>تقييم النشاط</b></p> <p>ماذا شعرت عندما قالوا عنك شيئا لطيفا؟ هل احببت هذه اللعبة ولماذا؟ عل كانت رسالة اللعبة واضحة؟</p>			



# THANK YOU

USAID-funded program, managed by World Learning Inc.  
**Quality Instruction Towards Access and Basic Education Improvement (QITABI 2):** 2<sup>nd</sup> floor, Azar Building (ID Design bldg), Sin El Fil, Lebanon, Tel: +961-1-511552/3