

الإعداد البدني | كتاب الطالب

30 • BP2 • Préparation physique أسبوعًا • 10 ساعات نظرية + 50 ساعة عملية

نسخة تعليمية منظمة للمراجعة الداخلية وليست دليلًا على اعتماد رسمي للتوزيع أو نظام العلامات.

كيفية استخدام الكتاب

هذا الكتاب يتبع خطة تنظيمية داخلية من 30 أسبوعًا، بواقع وحدتين تعليميتين في كل أسبوع. تذكر الخطة 60 ساعة (10 Cours + 50 TP)؛ ومن دون اعتماد تعريف الساعة المحلية نفترض لأغراض التصميم حصتين من 50 دقيقة أسبوعيًا.

التركيز هنا على التدريب الطبيعي والعضلات الكبرى وطريقتين للتدريب دون أحمال. الطريقة الدائرية والطريقة الفترية مثالان تعليميان مقترحان إلى أن تسمى المؤسسة الطريقتين المقصودتين في وثائقها.

إرشاد سلامة: اختر نسخة سهلة من الحركة، لا تحبس النفس، توقف عن الجهد عند الألم الحاد أو الدوخة أو ألم الصدر، وبلغ الأستاذ.

فهرس الدروس

الموضوعات	الأسابيع
مدخل إلى التدريب الطبيعي، خريطة العضلات أثناء الحركة، إتقان الأساس قبل زيادة الحجم، الوضعية والمحاذاة والتنفس، سلسلة الجسم كله	1-5
مدخل إلى طريقتين مقترحتين، التدريب الدائري: أربع محطات، ضبط الزمن والجودة في الدائرة، تقويم الأقران بالمؤشرات، أداء دائرة باستقلالية	6-10
التدريب الفترية: الجهد والراحة، تجربة فترات معتدلة، التدرج في الفترات، تنظيم الفترات في فريق، أداء الفترات وتفسير الحمل	11-15
مقارنة الدائري والفترية، الدائرة الموقتة، بناء خطة فردية صغيرة، تفسير العمل العضلي، حصة متكاملة مصغرة	16-20
اختيار بدائل الحمل، تبادل الأدوار والمسؤولية، تسلسل حركات مترابط، تنفيذ ومتابعة الذات، تخطيط مجموعة متعاونة	21-25
الاستعداد المعرفي والعملية، سيناريو إدارة حصة كاملة، المشروع التطبيقي النهائي، محاكاة تقييم عملي، تقييم المهارات والتفسير	26-30

الدرس 1 | مدخل إلى التدريب الطبيعي

الأسبوع / النوع: 1 — نظري Cours — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: التدريب الطبيعي وعمل العضلات الكبرى

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يميز المتعلم معنى التدريب الطبيعي، ويسمي 4 مجموعات عضلية كبرى في أمثلة حركية.

المعرفة الأساسية

التدريب الطبيعي يستخدم المشي والجري الخفيف والدفع والسحب وثني المفاصل والحفاظ على الاتزان اعتمادًا على وزن الجسم وحركة البيئة، من دون إلزام بأوزان إضافية. العضلات الكبيرة تشمل عضلات الفخذين والأليتين والظهر والصدر والكتف.

التطبيق المقترح

خارطة حركة: يمشي المتعلم بين أربع صور: قرفصاء جزئية، دفع جدار، رفع كعب، واتزان قدم واحدة قرب سند؛ ثم يطابق كل حركة مع العضلات الرئيسية.

السلامة والتكيف

لا تتطلب كل حركة قوة قصوى؛ المهم أن يتناسب نطاق الحركة مع قدرة المتعلم.

سؤال للفهم

ما الفرق بين حركة طبيعية وتمارين مقاومة باستخدام جهاز؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التدريب الطبيعي يستخدم المشي والجري الخفيف والدفع والسحب وثني المفاصل والحفاظ على الاتزان اعتمادًا على وزن الجسم وحركة البيئة، من دون إلزام بأوزان إضافية.

الدرس 2 | خريطة العضلات أثناء الحركة

الأسبوع / النوع: 2 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق الحركات المرتبطة بالمجموعات العضلية الكبرى

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن ينفذ 4 حركات أساسية ويحدد العضلات الأكثر مشاركة فيها.

المعرفة الأساسية

الجلوس والوقوف ينشطان الفخذين والأليتين؛ دفع الجدار يشرك الصدر والعضد؛ سحب شريط مطاطي خفيف بإشراف ينشط الظهر؛ رفع الكعبين يشرك عضلات الساق.

التطبيق المقترح

محطات: جلوس/وقوف من كرسي، دفع جدار، سحب منشفة مع شريك دون شد عنيف، رفع كعب. 2 جولات، كل محطة 25 ثانية، و40 ثانية انتقال وراحة.

السلامة والتكيف

الجزع ثابت دون حبس النفس؛ تُخفف صعوبة الحركة بارتفاع المقعد أو جدار أقرب.

سؤال للفهم

أي مجموعات عضلية تساعد على النهوض من الكرسي؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: الجلوس والوقوف ينشطان الفخذين والأليتين؛ دفع الجدار يشرك الصدر والعضد؛ سحب شريط مطاطي خفيف بإشراف ينشط الظهر؛ رفع الكعبين يشرك عضلات الساق.

الدرس 3 | إتقان الأساس قبل زيادة الحجم

الأسبوع / النوع: 3 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تمارين طبيعية دون أحمال

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يؤدي سلسلة حركية من وزن الجسم مع ضبط وضع الركبة والجذع.

المعرفة الأساسية

تُبنى الحصة من حركة بسيطة إلى أخرى أعقد: مشي نشيط، قرفصاء جزئية، اندفاع قصير مدعوم، دفع جدار. الجودة أهم من العدد.

التطبيق المقترح

4 محطات مدة 20 ثانية، راحة 40 ثانية، مرتان. يعمل المتعلم في نطاق حركة مريح، مع تعليق زميل على نقطة تقنية واحدة.

السلامة والتكيف

منع القفز القوي قبل تعلم الهبوط؛ منع السباق في عدد التكرارات.

سؤال للفهم

لماذا لا يبدأ المتعلم بالمحاولة الأسرع؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: تُبنى الحصة من حركة بسيطة إلى أخرى أعقد: مشي نشيط، قرفصاء جزئية، اندفاع قصير مدعوم، دفع جدار.

الدرس 4 | الوضعية والمحاذاة والتنفس

الأسبوع / النوع: 4 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تنفيذ حركات دون مقاومة خارجية

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يكتشف خطأين حركيين ويصححهما باستخدام تغذية راجعة واضحة.

المعرفة الأساسية

المحاذاة هي إبقاء المفاصل في مسارات مريحة أثناء الحركة: الركبتان تتبعان اتجاه القدمين، والجذع مستقر نسبياً، والتنفس مستمر.

التطبيق المقترح

تمرين المرأة والشريك: جلوس/وقوف، دفع جدار، اتزان، نقل وزن جانبي. يقدم الملاحظ عبارة واحدة «خفف العمق» أو «حافظ على النظر أمامك».

السلامة والتكيف

التوقف عند الألم أو الدوخة، وعدم إجبار التلميذ على مدى مفصلي محدد.

سؤال للفهم

ما الفرق بين التعب المعتاد والألم الذي يستوجب التوقف؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: المحاذاة هي إبقاء المفاصل في مسارات مريحة أثناء الحركة: الركبتان تتبعان اتجاه القدمين، والجذع مستقر نسبياً، والتنفس مستمر.

الدرس 5 | سلسلة الجسم كله

الأسبوع / النوع: 5 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق متكامل على مجموعات عضلية مختلفة

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يربط 5 حركات بالمجموعات العضلية المستهدفة ويؤديها بجودة.

المعرفة الأساسية

الحركة المتكاملة تشمل الجزء السفلي والعلوي والجذع والاتزان. تتدرج الأحمال عبر تغيير الزمن، والعمق، وفترة الراحة، لا السرعة وحدها.

التطبيق المقترح

سلسلة 5 محطات: جلوس/وقوف؛ دفع جدار؛ رفع كعب؛ تمرين طائر/كلب معدّل؛ مشي جانبي. 2 جولات $\times$ 20-30 ثانية، مع راحة 30-45 ثانية.

السلامة والتكيف

لا تفرض الأرقام على الجميع؛ تخفض المدة وتستخدم وسائل دعم بحسب الفروق الفردية.

سؤال للفهم

كيف تجعل سلسلة الجسم كله شاملة؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: الحركة المتكاملة تشمل الجزء السفلي والعلوي والجذع والاتزان.

الدرس 6 | مدخل إلى طريقتين مقترحتين

الأسبوع / النوع: 6 — نظري Cours — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: مفهوم طريقتين للتدريب دون أحمال

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يميز المتعلم بين التدريب الدائري والتدريب الفكري بوصفهما مثالين لتطبيقين مقترحين.

المعرفة الأساسية

تقترح هذه الحقيبة طريقتين للتدريب بلا أثقال: التدريب الدائري وهو المرور بمحطات حركية مختلفة، والتدريب الفكري وهو التناوب المنظم بين فترات جهد واستراحة. التوزيع الأصلي يذكر «طريقتين» دون تسميتهما؛ الاسمان هنا مقترحان وغير معتمدين من المصدر.

التطبيق المقترح

لوحة مقارنة: يضع الطلاب بطاقات «محطات متعددة» و«جهد/راحة متعاقبان» في عموديهما، ثم يجربون مثالاً قصيراً لكل منهما.

السلامة والتكيف

كل الطريقتين مرتنتان، ولا تُستخدم فترات الجهد القصوى مع المبتدئين.

سؤال للفهم

ما العنصر الذي يميز التدريب الدائري هنا عن الفكري؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: تقترح هذه الحقيبة طريقتين للتدريب بلا أثقال: التدريب الدائري وهو المرور بمحطات حركية مختلفة، والتدريب الفكري وهو التناوب المنظم بين فترات جهد واستراحة.

الدرس 7 | التدريب الدائري: أربع محطات

الأسبوع / النوع: 7 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: التطبيق الأول للطريقة الأولى دون أحمال

نتائج تعلم قابل للملاحظة: أن ينجز دائرة تدريبية منخفضة إلى متوسطة الشدة مع الالتزام بالتسلسل.

المعرفة الأساسية

الدائرة التدريبية منظمة من محطات تحمل أسماء وأرقامًا، وتستخدم وقت أداء ووقت انتقال ثابتين. يسجل الطالب إتقانه قبل زيادة العبء.

التطبيق المقترح

المحطات: قرفصاء جزئية؛ دفع جدار؛ خطوة على خط أرضي؛ اتزان قرب حاجز. 20 ثانية عمل و40 ثانية راحة/انتقال، جولتان.

السلامة والتكيف

الانتقال في اتجاه واحد دون ازدحام؛ مساحة آمنة بين المحطات.

سؤال للفهم

ما فائدة ترتيب المحطات؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أمانًا لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: الدائرة التدريبية منظمة من محطات تحمل أسماء وأرقامًا، وتستخدم وقت أداء ووقت انتقال ثابتين.

الدرس 8 | ضبط الزمن والجودة في الدائرة

الأسبوع / النوع: 8 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق منظم للطريقة الأولى

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يلتزم بزمان عمل وانتقال وأن يصحح وضعية واحدة في كل محطة.

المعرفة الأساسية

في التدريب الدائري يُضبط الزمن بعدد المحطات والجولات، ويؤدي الطالب عملاً تقنياً نظيفاً. رفع السرعة مع تدهور الشكل ليس تقدماً.

التطبيق المقترح

دائرة 5 محطات $\times$ 25 ثانية + 35 ثانية انتقال، جولتان، ثم نشاط تصحيح: إعادة المحطة الأقل إتقاناً مدة 20 ثانية.

السلامة والتكيف

المعلم يخفف عبء المحطة إذا هبطت الجودة قبل نهاية الزمن.

سؤال للفهم

إذا انخفض إتقان الوقوف من الكرسي، ماذا تغير أولاً؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: في التدريب الدائري يُضبط الزمن بعدد المحطات والجولات، ويؤدي الطالب عملاً تقنياً نظيفاً.

الدرس 9 | تقويم الأقران بالمؤشرات

الأسبوع / النوع: 9 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق فردي وملاحظة الأداء

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يستخدم بطاقة ملاحظة ذات 3 مؤشرات ويقدم تغذية راجعة محددة.

المعرفة الأساسية

تقويم الأقران لا يعتمد المقارنة بين الأجسام؛ يعتمد معايير واضحة مثل الاستقرار والتنفس واتجاه الحركة.

التطبيق المقترح

كل ثنائي: يؤدي الأول دائرة 3 محطات خفيفة، ويسجل الثاني «مستقر/بحاجة لتحسين» للركبة والجذع والتنفس ثم يتبادلان الأدوار.

السلامة والتكيف

الملاحظة وصفية ومحترمة؛ لا يُسمح باللمس التصحيحي دون موافقة.

سؤال للفهم

كيف تكون التغذية الراجعة الجيدة؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: تقويم الأقران لا يعتمد المقارنة بين الأجسام؛ يعتمد معايير واضحة مثل الاستقرار والتنفس واتجاه الحركة.

الدرس 10 | أداء دائرة باستقلالية

الأسبوع / النوع: 10 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تقويم مرحلي للطريقة الأولى

نتائج تعلم قابل للملاحظة: أن يعدّ دائرة من 4 محطات وينفذها بأمان دون تذكير متكرر.

المعرفة الأساسية

يتضمن الإتقان التحضير، وتسلسل الحركة، والانتقال، وتقدير الجهد، والتعديل الذاتي.

التطبيق المقترح

يخطط كل متعلم دائرة: 4 محطات مختلفة 20x ثانية مع راحة 40 ثانية، وينفذ جولة تجريبية ثم يشرح تعديلاً واحداً بعد الملاحظة.

السلامة والتكيف

تقويم المهارة لا يكافئ السرعة أو عدد التكرارات القصوى، بل التنفيذ المتحكم به.

سؤال للفهم

ما علامة استقلالية المتعلم؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: يتضمن الإتقان التحضير، وتسلسل الحركة، والانتقال، وتقدير الجهد، والتعديل الذاتي.

الدرس 11 | التدريب الفتري: الجهد والراحة

الأسبوع / النوع: 11 — نظري Cours — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تقديم الطريقة الثانية دون أحمال

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يشرح مبدأ التناوب بين الجهد والاستشفاء ويقترح مثلاً غير عالي الشدة.

المعرفة الأساسية

التدريب الفتري يقسم الجهد إلى فترات محددة تتخللها راحة أو نشاط سهل. مثال تربوي: 20 ثانية مشي نشيط أو حركة خفيفة، ثم 40 ثانية مشي بطيء أو راحة، من دون سباق.

التطبيق المقترح

بالساعة أو إشارة: يجرب المتعلم 3 تكرارات من 20 ثانية حركة معتدلة ثم 40 ثانية استشفاء؛ ثم يصف كيف تغير التنفس.

السلامة والتكيف

المقصود ضبط الحمل لا الوصول إلى الإنهاك، ويفضل أن يستطيع المتعلم الكلام بجمل قصيرة.

سؤال للفهم

لماذا تعد الراحة جزءاً من التدريب؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التدريب الفتري يقسم الجهد إلى فترات محددة تتخللها راحة أو نشاط سهل.

الدرس 12 | تجربة فترات معتدلة

الأسبوع / النوع: 12 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق أولي للطريقة الثانية

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن ينفذ 4 فترات عمل واستراحة وفق تعليمات السلامة.

المعرفة الأساسية

يناسب المبتدئ جهداً معتدلاً يمكن مراقبته بإحساس الجهد 0-10؛ الهدف التعليمي نحو 3-5 من 10 لا الحد الأقصى.

التطبيق المقترح

4 دورات: 20 ثانية خطوات جانبية أو مشي نشيط +40 ثانية راحة نشطة؛ يضع المتعلم إشارة مستوى الجهد بعد كل دورة.

السلامة والتكيف

لا تطبق حركات الارتطام العالي لدى غير المستعدين؛ بدائل بلا قفز.

سؤال للفهم

متى تقلل الشدة في التدريب الفتري؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: يناسب المبتدئ جهداً معتدلاً يمكن مراقبته بإحساس الجهد 0-10؛ الهدف التعليمي نحو 3-5 من 10 لا الحد الأقصى.

الدرس 13 | التدرج في الفترات

الأسبوع / النوع: 13 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق منظم للطريقة الثانية

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يقترح تعديلاً واحداً للحمل ويحافظ على جودة كل تكرار.

المعرفة الأساسية

يمكن تعديل الشدة تدريجياً بتغيير زمن العمل أو الاستشفاء أو صعوبة الحركة، لكن لا تُغير جميع المتغيرات في الوقت نفسه.

التطبيق المقترح

مقارنة منظمين: أ) 20 ثانية عمل/40 راحة أربع مرات؛ ب) 40/25 ثلاث مرات. يبدأ الجميع بأ، ثم يختار المدرس من يستطيع تجربة ب.

السلامة والتكيف

الأولوية لثبات التقنية؛ حالات عدم الاستعداد تبقى في النظام الأسهل.

سؤال للفهم

ما التغيير الأنسب عندما يتعب طالب مبكراً؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: يمكن تعديل الشدة تدريجياً بتغيير زمن العمل أو الاستشفاء أو صعوبة الحركة، لكن لا تُغير جميع المتغيرات في الوقت نفسه.

الدرس 14 | تنظيم الفترات في فريق

الأسبوع / النوع: 14 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق ضمن مجموعات صغيرة

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يؤدي دور قائد الوقت أو الملاحظ مع احترام الفروق الفردية.

المعرفة الأساسية

في المجموعات الصغيرة تُفصل مسؤوليات التوقيت والملاحظة والتجهيز والتنفيذ، ويختار كل طالب بديله الحركي الآمن.

التطبيق المقترح

مجموعات من 4: مؤقت، مؤدٍ، ملاحظ، منظم؛ 3 دورات من 25 ثانية أداء و 45 ثانية راحة؛ تبادل الأدوار.

السلامة والتكيف

لا تتحول الملاحظة إلى ترتيب علني للطلاب بحسب القوة أو الشكل.

سؤال للفهم

كيف تجعل الحصة شاملة للمستويات المختلفة؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: في المجموعات الصغيرة تُفصل مسؤوليات التوقيت والملاحظة والتجهيز والتنفيذ، ويختار كل طالب بديله الحركي الآمن.

الدرس 15 | أداء الفترات وتفسير الحمل

الأسبوع / النوع: 15 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تقويم مرحلي للطريقة الثانية

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يخطط 4 فترات معتدلة ويشرح سبب اختيار الاستراحة.

المعرفة الأساسية

التمييز بين الشدة والحجم والراحة أساس اختيار تدريب ملائم، ويمكن وصف الحمل دون حسابات متقدمة.

التطبيق المقترح

ينظم الطالب 4×20 ثانية عمل مع 40 ثانية راحة ويختار حركة بديلة عند التعب، ثم يكتب سبب التعديل.

السلامة والتكيف

إذا ظهرت شكاوى أو إصابة سابقة مؤثرة يُعدل النشاط وفق تعليمات المؤسسة والإشراف المختص.

سؤال للفهم

ما معيار النجاح الأهم في الفترات؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التمييز بين الشدة والحجم والراحة أساس اختيار تدريب ملائم، ويمكن وصف الحمل دون حسابات متقدمة.

الدرس 16 | مقارنة الدائري والفتري

الأسبوع / النوع: 16 — نظري Cours — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: التمييز بين الطريقتين دون أحمال

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يبني جدول مقارنة للتدريب الدائري والفتري ويختار طريقة مناسبة لهدف.

المعرفة الأساسية

الدائري ينظم تنوع الحركات بمحطات؛ الفتري ينظم فترات أداء واستشفاء. يمكن دمج نظام الفترات داخل دائرة، فلا تعد تسميتهما متعارضتين علميًا.

التطبيق المقترح

حالتان: أ) تنمية التحكم بحركات متباينة → دائرة؛ ب) تنظيم أداء مشي نشيط متكرر → فترات. يبرر المتعلم اختياره مع سلامة الأداء.

السلامة والتكيف

تُعرف الطريقتان هنا كأمثلة تطبيقية مقترحة وليستا تسميات ثابتة مفروضة بالمنهج.

سؤال للفهم

هل يمكن تنفيذ دائرة على شكل فترات؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: الدائري ينظم تنوع الحركات بمحطات؛ الفتري ينظم فترات أداء واستشفاء.

الدرس 17 | الدائرة الموقّعة

الأسبوع / النوع: 17 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: دمج الطريقتين في تدريب طبيعي

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يصمم برنامجًا يتضمن محطات متعددة وفترات أداء وراحة.

المعرفة الأساسية

يمكن دمج أربع محطات من وزن الجسم في جولات زمنية مع راحات محسوبة. الهدف إدارة الحركة وإيقاع الجهد.

التطبيق المقترح

4 محطات 20x ثانية مع 40 ثانية انتقال/استشفاء، جولتان؛ يبدل الطالب محطة مرهقة بأخرى أكثر ملاءمة.

السلامة والتكيف

المعلم يحدد أقصى جهد متوسط، ويمنع زيادة القفز والحمل المفاجئ.

سؤال للفهم

ما الذي دمجه في هذه الحصة؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: يمكن دمج أربع محطات من وزن الجسم في جولات زمنية مع راحات محسوبة.

الدرس 18 | بناء خطة فردية صغيرة

الأسبوع / النوع: 18 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق فردي منظم

نتائج تعلم قابل للملاحظة: أن يكتب خطة عملية من 4 حركات مع الزمن والسلامة ويطبقها.

المعرفة الأساسية

الخطة الجيدة تحدد الهدف والوسائل والحركات وأزمنة الجهد والراحة ومعايير التوقف وطريقة المتابعة.

التطبيق المقترح

يختار المتعلم 4 حركات غير متشابهة، يحدد 15-25 ثانية لكل حركة وراحة مناسبة، ثم يجرب جولة ويعدلها.

السلامة والتكيف

يمنع التنفيذ دون إشراف للمهارات التي تحتاج حماية خاصة.

سؤال للفهم

اذكر 3 عناصر لا تغيب عن خطة بدنية آمنة.

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: الخطة الجيدة تحدد الهدف والوسائل والحركات وأزمنة الجهد والراحة ومعايير التوقف وطريقة المتابعة.

الدرس 19 | تفسير العمل العضلي

الأسبوع / النوع: 19 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: مراجعة عملية لعمل العضلات والطريقتين

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يحدد مجموعات عضلية لكل حركة ويفرق بين التنظيمين.

المعرفة الأساسية

ينظر المتعلم إلى الحركة بحسب ثني ومد مفاصل الطرفين السفليين، الدفع بالجزء العلوي، تثبيت الجذع، والاتزان.

التطبيق المقترح

محطات بطاقات مصورة: يسمي المتعلم «الساقين/الصدر والذراعين/الجذع»، ويقرر هل سيتبعها بدائرة أو فترات ولماذا.

السلامة والتكيف

لا تطلب أسماء عضلات دقيقة تفوق مستوى المادة ما لم تكن واردة في التوزيع.

سؤال للفهم

ما دور عضلات الجذع في دفع الجدار؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: ينظر المتعلم إلى الحركة بحسب ثني ومد مفاصل الطرفين السفليين، الدفع بالجزء العلوي، تثبيت الجذع، والاتزان.

الدرس 20 | حصة متكاملة مصغرة

الأسبوع / النوع: 20 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تنفيذ تدريب طبيعي باستخدام الطريقتين

نتائج تعلم قابل للملاحظة: أن ينفذ حصة قصيرة بالتمهيد والدائرة والفترات والعودة للهدوء.

المعرفة الأساسية

التسلسل المنطقي يبدأ بتهيئة الجسم ثم الحركة الأساسية ثم التدرج في التحمل الحركي وينتهي بالتهنئة والتأمل.

التطبيق المقترح

8 دقائق إحماء، 12 دقيقة دائرة معتدلة، 8 دقائق فترات مشي نشيط/استشفاء، 5 دقائق هدوء، وباقي الوقت للملاحظة والتعليم.

السلامة والتكيف

الأوقات مقترحة ضمن حصتين؛ لا تُفرض جرعات ثابتة على كل طالب.

سؤال للفهم

لماذا لا نضع الفترات المجهدة قبل الإحماء؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التسلسل المنطقي يبدأ بتهيئة الجسم ثم الحركة الأساسية ثم التدرج في التحمل الحركي وينتهي بالتهنئة والتأمل.

الدرس 21 | اختيار بدائل الحمل

الأسبوع / النوع: 21 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق متقدم للطريقة الثانية

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يختار بين بديلين للفترات وفق إتقان التقنية وإحساس الجهد.

المعرفة الأساسية

التقدم التعليمي لا يعني شدة قصوى؛ قد يكون في دقة التوقيت وتفسير سبب اختيار الراحة وزيادة الاستقلالية.

التطبيق المقترح

الخيار أ: $40/20 \times 4$ ثانية، والخيار ب: $45/25 \times 4$ ثانية، تمارين حركة منخفضة الارتطام. يناقش الطلاب أيهما أكثر ملاءمة.

السلامة والتكيف

استبعاد الفترات السريعة لمن لديه تعب غير معتاد؛ تتيح الورقة خيار مشي معتدل بدل أي جري.

سؤال للفهم

كيف تقيس التقدم دون زيادة السرعة؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التقدم التعليمي لا يعني شدة قصوى؛ قد يكون في دقة التوقيت وتفسير سبب اختيار الراحة وزيادة الاستقلالية.

الدرس 22 | تبادل الأدوار والمسؤولية

الأسبوع / النوع: 22 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق ضمن مجموعة صغيرة

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يدير مجموعة تتبادل الأدوار دون فقد السلامة.

المعرفة الأساسية

يتعلم كل طالب مسؤولية لا بد أن يؤديها: إعداد مساحة، مراقبة وقت، وصف جودة، أو تنفيذ.

التطبيق المقترح

4 مجموعات x 3 دورات قصيرة؛ يتغير قائد الزمن لكل مجموعة بعد دورة؛ تقدم كل مجموعة تصحيحًا مهاريًا واحدًا.

السلامة والتكيف

تُدار المجموعة بمشاركة الجميع ولا يتخذ أحد الطلاب قرارات طبية لزملائه.

سؤال للفهم

ماذا يفعل قائد المجموعة عندما تظهر أرضية زلقة؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: يتعلم كل طالب مسؤولية لا بد أن يؤديها: إعداد مساحة، مراقبة وقت، وصف جودة، أو تنفيذ.

الدرس 23 | تسلسل حركات مترابط

الأسبوع / النوع: 23 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تنظيم سلسلة تمرينات دون أحمال

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يرتب 5 تمارين دون أحمال وفق هدف واضح وتدرج آمن.

المعرفة الأساسية

ترتيب الحركات يجمع بين التنوع والحمل المناسب: من الأسهل للأعقد، مع توزيع الجهد بين الأطراف والجذع والاتزان.

التطبيق المقترح

صمم سلسلة من مشي نشيط، جلوس/وقوف، دفع جدار، اتزان، تنفس وتهدئة؛ نفذها ثم علل الترتيب.

السلامة والتكيف

تجنب ازدحام مهارتين متعبتين للعضلات نفسها دون استشفاء.

سؤال للفهم

كيف تفسر تقديم جلوس/وقوف قبل تمرين اتزان معقد؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أمناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: ترتيب الحركات يجمع بين التنوع والحمل المناسب: من الأسهل للأعقد، مع توزيع الجهد بين الأطراف والجذع والاتزان.

الدرس 24 | تنفيذ ومتابعة الذات

الأسبوع / النوع: 24 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق فردي كامل

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يسجل مدى الالتزام بالخطة ويعالج صعوبة واحدة.

المعرفة الأساسية

المتابعة الذاتية ورقة بسيطة: ما التمرين؟ هل طبقت الزمن؟ كيف كانت التقنية؟ ما التعديل؟

التطبيق المقترح

تنفيذ برنامج فردي مصغر من 3-5 محطات، تعبئة بطاقة قبل/بعد، وعرض تعديل واحد للأستاذ.

السلامة والتكيف

لا تسجل بيانات طبية حساسة في نموذج الصف؛ التعليقات تقنية وحركية فقط.

سؤال للفهم

اذكر مؤشرًا ذاتيًا يدل على تطبيق جيد.

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: المتابعة الذاتية ورقة بسيطة: ما التمرين؟ هل طبقت الزمن؟ كيف كانت التقنية؟ ما التعديل؟

الدرس 25 | تخطيط مجموعة متعاونة

الأسبوع / النوع: 25 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تطبيق جماعي منظم

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يتفق مع مجموعته على خطة مشتركة ويحدد دورًا لكل عضو.

المعرفة الأساسية

التعاون يقتضي توحيد الهدف والتعليمات العامة والسماح باختلاف شدة الأداء بين الطلاب.

التطبيق المقترح

مجموعات 4-5 أفراد: تختار ثلاث محطات، تقدم تعليمات شفوية قصيرة، تنفذ جولة، وتتلقى تقويمًا بنائيًا.

السلامة والتكيف

لا تُستخدم العقوبات البدنية عند تعثر أحد أفراد المجموعة.

سؤال للفهم

ما معيار نجاح العمل الجماعي؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التعاون يقتضي توحيد الهدف والتعليمات العامة والسماح باختلاف شدة الأداء بين الطلاب.

الدرس 26 | الاستعداد المعرفي والعملي

الأسبوع / النوع: 26 — نظري Cours — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: مراجعة الطريقتين والعضلات الكبرى

نتائج تعلم قابل للملاحظة: أن يشرح محور التدريب الطبيعي والطريقتين ببطاقة مفاهيم قبل التطبيق النهائي.

المعرفة الأساسية

محاور المراجعة: العمل العضلي العام، تدريب وزن الجسم، التقنية الآمنة، الدائرة، الفترات، التدرج، التوقيت، والراحة.

التطبيق المقترح

خريطة مفاهيم جماعية، مراجعة أمثلة، ومناقشة حالات أمان؛ يراجع الطالب أسئلة لم يتقنها دون حفظ إجابات مجردة.

السلامة والتكيف

يذكر للطلاب أن التسميات والجرعات التجريبية أدوات تعليمية مقترحة لا وصايا طبية.

سؤال للفهم

ما الرابط بين التدرج والتوقيت؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: محاور المراجعة: العمل العضلي العام، تدريب وزن الجسم، التقنية الآمنة، الدائرة، الفترات، التدرج، التوقيت، والراحة.

الدرس 27 | سيناريو إدارة حصة كاملة

الأسبوع / النوع: 27 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تنفيذ تدريب طبيعي بالطريقتين

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يقدم نموذجًا يجمع الدائرة والفترات ويشرح ترتيبه.

المعرفة الأساسية

توزيع أدوار: تمهيد، تأمين المحطات، تحديد وقت العمل، أداء معتدل، وتقييم عملي.

التطبيق المقترح

فرق صغيرة تحضر 4 محطات ثم تضيف 3 فترات مشي نشيط/راحة. أحد أفرادها يقدم شرحًا مدته دقيقة عن اختياراته.

السلامة والتكيف

الحمل يُضبط وفق الأداء ولا يسمح بتنافس على الإجهاد.

سؤال للفهم

ما سبب الجمع بين طريقتين في السيناريو؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالًا من الحياة اليومية ثم اختر تعديلًا يجعل الحركة أكثر أمانًا لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: توزيع أدوار: تمهيد، تأمين المحطات، تحديد وقت العمل، أداء معتدل، وتقييم عملي.

الدرس 28 | المشروع التطبيقي النهائي

الأسبوع / النوع: 28 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تدريب طبيعي متكامل

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يعدّ خطة قابلة للتنفيذ تشمل هدفًا ومهارات واستشفاء وتعديلات.

المعرفة الأساسية

المشروع يختبر إدارة النشاط لا القوة القصوى: تصميم محطات من وزن الجسم وفترات معتدلة ونموذج متابعة.

التطبيق المقترح

ورشة مجموعات: كتابة خطة 20 دقيقة متدرجة، ثم تجربة جزء منها 10 دقائق وتعليقات زملاء حول الجودة والسلامة.

السلامة والتكيف

تكون أمانة العمل قابلة للتقليل إذا لم تتوافر مساحة وتجهيزات ملائمة.

سؤال للفهم

ما التحسين الذي تقترحه عند تكرار الازدحام؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: المشروع يختبر إدارة النشاط لا القوة القصوى: تصميم محطات من وزن الجسم وفترات معتدلة ونموذج متابعة.

الدرس 29 | محاكاة تقييم عملي

الأسبوع / النوع: 29 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: مراجعة التطبيق الطبيعي

ناتج تعلم قابل للملاحظة: أن يتدرب على مؤشرات rubric متفق عليها ويحدد نقطة تحسين أخيرة.

المعرفة الأساسية

التقييم العملي يركز على الإعداد، ترتيب العمل، جودة التقنية، السلامة، والاستقلالية، لا على النتائج القصوى.

التطبيق المقترح

تجربة أخيرة: يقدم الطالب 4 محطات قصيرة وشرحًا لـ 40/20 ثانية، ثم يجمع نقطة قوة وخطوة تحسين.

السلامة والتكيف

لا تجري اختبارات حد أقصى في حصة المراجعة.

سؤال للفهم

ما الذي يمكن تحسينه فورًا دون تغيير التمارين؟

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثالًا من الحياة اليومية ثم اختر تعديلًا يجعل الحركة أكثر أمانًا لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التقييم العملي يركز على الإعداد، ترتيب العمل، جودة التقنية، السلامة، والاستقلالية، لا على النتائج القصوى.

الدرس 30 | تقييم المهارات والتفسير

الأسبوع / النوع: 30 — تطبيقي TP — حصتان تعليميتان وفق الخطة التنظيمية

عنوان التوزيع الأصلي: تقويم نهائي: التدريب الطبيعي والطريقتان

نتائج تعلم قابل للملاحظة: أن ينفذ نموذجاً نهائياً آمناً، ويشرح اختياراته في تدريب دون أحمال.

المعرفة الأساسية

التقويم الختامي يعرض الأداء الحقيقي والتفكير: اختيار الحركات، التحضير، الزمن، ضبط الراحة، التعديل، والإجابة عن سؤال ختامي.

التطبيق المقترح

محطات 4 حركات، جولتان معتدلتان، ثم شرح شفوي مختصر للفارق بين دائرة وفترات؛ تُستخدم بطاقة تقويم /20.

السلامة والتكيف

يُقبل البديل الآمن المناسب للفروق الفردية وفق معيار الأداء لا نوع الحركة حصرياً.

سؤال للفهم

اذكر 4 عوامل للحصول على تقويم عملي جيد.

نشاط صفّي قصير

اعمل مع زميل: قدّم مثلاً من الحياة اليومية ثم اختر تعديلاً يجعل الحركة أكثر أماناً لمتعلم مبتدئ.

واجب منزلي غير مجهد

سجل حركة يومية مرتبطة بالدرس، وما الجزء الجسدي الذي يعمل فيها، واحتياطات سلامة واحد. لا يلزم أداء تمرين إضافي.

مفهوم للحفظ: التقويم الختامي يعرض الأداء الحقيقي والتفكير: اختيار الحركات، التحضير، الزمن، ضبط الراحة، التعديل، والإجابة عن سؤال ختامي.