

الإعداد البدني وتنمية الصفات البدنية — 20 درسًا موزعة على 22 أسبوعًا

Préparation physique | TS2 | 2026-2027

المرجع: نص المنهج الفرنسي الذي قدّمه المستخدم؛ 22 أسبوعًا لتنظيم تدريس مقترح وليس توزيعًا رسميًا ثابتًا.

بطاقة المقرر

البند	القيمة
المادة	الإعداد البدني — Préparation physique
المرحلة	TS2 بناءً على سياق إعداد المقرر؛ النص المنهجي المنقول لا يثبت السنة
عدد محاور المحتوى	9 محاور أساسية مستخرجة من قائمة Savoirs
الأسابيع المقترحة	22 أسبوعًا: 20 حصة تعليمية + امتحان نصف السنة والأخير
مدة الحصة	50 دقيقة افتراض تخطيطي، يُراجع مع المدرسة
أسلوب التقويم	3 اختبارات /10، ونصف السنة /20، والنهائية /20، وشبكة تطبيقية /10
المنهجية	معرفة، تطبيق، ملاحظة، تقويم ذاتي، صحة وأمان وتعاون

خريطة الدروس

الموضوع	المحور	الأسبوع	رقم الدرس
لماذا نعدّ الجسم للحركة؟	الأسس النظرية والصحة	1	1
معرفة الذات والآخرين في الإعداد البدني	الأسس النظرية والصحة	2	2
الحمل والتدرج والاستشفاء	الأسس النظرية للإعداد البدني	3	3
وظائف الإحماء العام ومراحله	الإحماء العام	4	4
تصميم الإحماء العام وتقويمه	الإحماء العام	5	5
من الإحماء العام إلى الإحماء الخاص	الإحماء الخاص	6	6
تكييف الإحماء الخاص والعمل الجماعي	الإحماء الخاص	7	7
ماهية التحمل العام وأهميته الصحية	التحمل العام	8	8
طرق تطوير التحمل العام ومراقبته	التحمل العام	9	9
تحليل متطلبات التحمل	التحمل الخاص	10	10

مورد تعليمي مدرسي مقترح — للمراجعة والاعتماد

			الخاص
11	12	التحمل الخاص	تصميم تطوير التحمل الخاص
12	13	القوة	مفهوم القوة وطرق تنميتها
13	14	القوة	التقنية والسلامة في بناء القوة
14	15	السرعة	السرعة: الاستجابة والانطلاق والتسارع
15	16	السرعة	تنمية السرعة وتنظيم الراحة
16	17	البليومتريك — مبادئ نظرية	ما البليومتريك؟ آلية العمل وحدوده
17	18	البليومتريك — مبادئ نظرية	شروط السلامة والتدرج في البليومتريك
18	19	التوافق الحركي	تنمية التوافق والتحكم في الحركة
19	20	المرونة	تنمية المرونة والحركة المريحة
20	21	تكامل المحاور والمعرفة بالذات	خطة ممارسة مستمرة: الصحة والآخرين

الأسبوع 11 لامتحان نصف السنة، والأسبوع 22 لامتحان الختامي؛ الاختبارات الدورية نشاطات قصيرة خلال الأسابيع المحددة في الخطة.

الدرس 1 | لماذا نعدّ الجسم للحركة؟

الأسبوع 1 • المحور: الأسس النظرية والصحة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

الصحة المستدامة؛ الانتظام؛ الاستقلالية

شرح الدرس

الإعداد البدني عملية تربوية وتدريبية مخططة تطوّر الصفات اللازمة للحركة الآمنة والمشاركة المنتظمة، ولا تُختزل في رفع الأحمال أو تحقيق رقم تنافسي.

الصحة الحالية تعني الاستفادة من الممارسة الملائمة الآن؛ والصحة المستقبلية تتطلب بناء عادات قابلة للاستمرار بعد الحياة الدراسية. ترتبط جودة البرنامج باحترام قدرات الفرد وميوله ومسؤوليته تجاه الآخرين.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

طالب يتمرّن بقوة أسبوعيًا ثم ينقطع شهرًا: كيف نساعدته على ممارسة مستدامة؟

سؤال: هل أفضل برنامج هو الأصعب أم الأكثر ملاءمة واستمراريًا؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

مجموعات من 3: صمّموا خطة حركة أسبوعية غير قصوى تشمل نشاطين ومؤشرًا للالتزام؛ ناقشوا فائدتها اليوم وبعد التخرج.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلًا آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركون.

الواجب المنزلي

سجّل نشاطين تحب ممارستهما، وصعوبة متوقعة، وحلًا عمليًا للاستمرار.

السلامة والمسؤولية

لا تجبر المتعلم على كشف معلومات صحية خاصة، وقدّم بديلاً نشاطيًا آمنًا.

الدرس 2 | معرفة الذات والآخرين في الإعداد البدني

الأسبوع 2 • المحور: الأسس النظرية والصحة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

معرفة الذات؛ معرفة الآخرين؛ التقويم الذاتي

شرح الدرس

يتعرّف المتعلم إلى القوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق بوصفها صفات مختلفة، وإلى التنظيم الانفعالي وتقدير الجهد بوصفهما مهارات ذاتية مساندة للمشاركة.

الملاحظة الذاتية والاستفادة من ردود الأقران تساعدان على اتخاذ قرارات أفضل. التعاون والمسؤولية جزء من التعلم؛ لا يجوز تصنيف الزملاء اجتماعيًا أو نفسيًا بناءً على نتيجة اختبار بدني.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

متعلمان ينجزان تمرينًا بمستويين مختلفين: كيف نحافظ على الهدف المشترك من دون إحراج؟

سؤال: هل اختلاف نتيجة الاختبار يعني اختلاف قيمة المتعلمين؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

بطاقة تحليل: حدد صفتين بدنيتين ونقطة قوة ومجال تحسين لنموذج حالة افتراضية، ثم ناقش دور الزميل الملاحظ.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمناً إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اكتب تعريفات لخمس صفات بدنية ومثالاً لطريقة دعم شريك متردد.

السلامة والمسؤولية

احم خصوصية الفرد، واستخدم ملاحظات بناءة بدل أحكام شخصية.

الدرس 3 | الحمل والتدرج والاستشفاء

الأسبوع 3 • المحور: الأسس النظرية للإعداد البدني • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

الحجم؛ الشدة؛ التدرج؛ الاستشفاء

شرح الدرس

الحمل التدريبي يتأثر بالشدة والحجم والتكرار والراحة؛ ولا يكفي رفع أحدها للحكم على جودة التدريب. يساعد التدرج على الانتقال من مستوى ميسر إلى أصعب بحسب القدرة والتقنية.

الاستشفاء الجيد يتضمن النوم المناسب والتغذية والراحة المنظمة. يُستفاد من الجهد المدرك RPE كمؤشر تعليمي على صعوبة النشاط، لا بوصفه تشخيصًا طبيًا.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

أستاذ زاد زمن الجري والمجموعات والشدة جميعها مرة واحدة؛ ما خطر هذا التعديل؟

سؤال: هل الراحة جزء من خطة التدريب؟

نشاط صفي أو تطبيقي

حلّل بطاقتين افتراضيتين: نشاط 10 دقائق RPE=4/10 ونشاط 20 دقيقة RPE=8/10؛ اقترح تدرجًا مناسبًا لمبتدئ.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلًا آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

صمم سجلًا من ثلاث حصص: الزمن، الشدة المدركة، النوم والجاهزية العامة.

السلامة والمسؤولية

خفّض الحمل أو أوقف النشاط عند ألم حاد أو دوار أو فقدان السيطرة.

الدرس 4 | وظائف الإحماء العام ومراحله

الأسبوع 4 • المحور: الإحماء العام • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

الإحماء العام؛ التدرج؛ الجاهزية

شرح الدرس

الإحماء العام يرفع الاستعداد الحركي تدريجيًا قبل النشاط الرئيسي؛ يبدأ عادة بحركة ميسرة ويتدرج إلى تنشيط ديناميكي يتناسب مع الموقف.

يرتبط الاختيار بمستوى الطلاب والطقس ومكان الأداء. ليس طول مدة الإحماء وحده معيار نجاحه؛ بل التدرج والانسيابية والانتقال إلى النشاط الأساسي دون إجهاد مبكر.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

حصة كرة سلة تبدأ بقفزات قصوى دون تهئية: ما البديل؟

سؤال: ما الفرق بين الإحماء والتعب الناتج عن الجزء الأساسي؟

نشاط صفي أو تطبيقي

في مجموعات ضعوا إحماءً عامًا من 6 دقائق (حركة عامة، تنشيط مفاصل، انتقال متدرج)، ثم لاحظوا معياري السلامة والتدرج.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اكتب أربع مراحل إحماء عام ووظيفة كل مرحلة.

السلامة والمسؤولية

افحص أرضية التدريب والمسافة بين الطلاب قبل الحركة.

الدرس 5 | تصميم الإحماء العام وتقويمه

الأسبوع 5 • المحور: الإحماء العام • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

بناء الإحماء؛ شبكة الملاحظة؛ التغذية الراجعة

شرح الدرس

يتألف تصميم الإحماء الجيد من هدف واضح، تسلسل مناسب، شدة تتدرج، وزمن قابل للتكيف. تُلاحظ جودة التعليمات وسهولة الحركة والانتقال بين المحطات.

يعتمد التقويم على ملاحظات قابلة للرصد: سلامة التنفيذ، التدرج، الارتباط بالنشاط المقبل، والتواصل. تمثل التغذية الراجعة اقتراح تحسين واحدًا واضحًا.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

إحماء طويل جعل الطلاب مرهقين قبل الدرس: أي عنصر نعدله ولماذا؟

سؤال: هل يمكن نسخ الإحماء نفسه لكل رياضة؟

نشاط صفي أو تطبيقي

نقّذوا محاكاة تنظيمية لإحماء 5 دقائق، واستخدموا بطاقة أربعة معايير للتقويم المتبادل.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

قيم إحماء شاهدته ودوّن تحسينين قابلين للتطبيق.

السلامة والمسؤولية

لا تطلب أداءً سريعًا عند ضيق المسافة، ولا تُحمّل الطلاب فوق قدرتهم.

الدرس 6 | من الإحماء العام إلى الإحماء الخاص

الأسبوع 6 • المحور: الإحماء الخاص • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

الإحماء الخاص؛ نوعية الحركة؛ تدرج الشدة

شرح الدرس

الإحماء الخاص يهيئ المهارات والأنماط الحركية الأقرب للرياضة المستهدفة؛ مثال: خطوات انطلاق مضبوطة للعدو أو تحركات خفيفة وحمل الكرة بكرة السلة.

ينتقل المتعلم من العام إلى الخاص دون قفزة مفاجئة في الشدة. يجب أن تسبق السرعة العالية جودة التقنية والتحكم في الاتجاه والمسافات.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

قارن إحماء عدو 200 متر بإحماء مباراة كرة قدم؛ ما المشترك والمختلف؟

سؤال: متى يصبح تمرين الإحماء «خاصًا»؟

نشاط صفي أو تطبيقي

صمّم محطتين خاصتين لرياضة من اختيارك: الهدف، زمن العمل، معيار النجاح، وتعديل المبتدئ.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اشرح الفرق بين إحماء عام وخاص في ثلاثة أسطر مع مثالين.

السلامة والمسؤولية

لا تجرِ انطلاقات متقاطعة في مساحة ضيقة.

الدرس 7 | تكييف الإحماء الخاص والعمل الجماعي

الأسبوع 7 • المحور: الإحماء الخاص • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

التكيف؛ الفروق الفردية؛ التعاون

شرح الدرس

يختلف الإحماء الخاص بحسب العمر والخبرة والحالة والمهمة المقبلة؛ يمكن تعديل مساحة الحركة وعدد التكرارات وسرعتها مع بقاء الهدف المشترك.

يتعلم الطلاب تنظيم الأدوار: قائد وملاحظ ومؤدٍ، وتقديم تغذية راجعة لا تتضمن أحكامًا شخصية. هذا يحقق غاية المنهج في التعاون والمسؤولية.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

طالب لا يستطيع أداء الحجل المتكرر بإتقان: ما البديل التعليمي؟

سؤال: هل المساواة تعني حملًا واحدًا لكل طالب؟

نشاط صفي أو تطبيقي

ضع نسختين من إحماء خاص: مبتدئ ومتقدم، مع بطاقة ملاحظة مشتركة.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلًا آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اكتب معايير الملاحظة: التقنية، التنظيم، السلامة، التواصل.

السلامة والمسؤولية

أي ألم أثناء الإحماء يستدعي التوقف وتقييمًا مناسبًا، لا ضغطًا لإكمال الأداء.

الدرس 8 | ماهية التحمل العام وأهميته الصحية

الأسبوع 8 • المحور: التحمل العام • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

التحمل العام؛ الاستمرار؛ التنظيم الذاتي

شرح الدرس

التحمل العام قدرة على الاستمرار في نشاط دوري أو متواصل مدة مناسبة دون تدهور سريع في الأداء. يساهم في القدرة على ممارسة الحركة المستدامة، وليس حكرًا على رياضيي المسافات الطويلة. الأنشطة الملائمة للمدرسة قد تشمل المشي السريع أو الجري الميسر أو اللعب الحركي المتواصل؛ يراعى تفاوت الجاهزية واستجابة الجهد.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

فصل يضم مبتدئين وعدائين: كيف تنظم نشاطًا مشتركًا لا يقصي أحداً؟

سؤال: هل التحمل العام هو نفسه التحمل الخاص في كرة السلة؟

نشاط صفي أو تطبيقي

صمم نشاط تحمّل عام 8 دقائق بمستويين على أساس الجهد المدرك والمقدرة على الكلام.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمناً إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اذكر مثالين للتحمل العام وفائدتين للانتظام.

السلامة والمسؤولية

البدء بوتيرة مريحة وإتاحة التوقف والشرب بحسب الظروف.

الدرس 9 | طرق تطوير التحمل العام ومراقبته

الأسبوع 9 • المحور: التحمل العام • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

المستمر؛ المتقطع؛ RPE

شرح الدرس

من طرق تطوير التحمل العام الجهد المستمر الميسر والألعاب المتواصلة المعدلة وفترات الجهد والراحة لدى المبتدئ. تتغير الطريقة مع الهدف والحجم والخبرة. يمكن استخدام الجهد المدرك أو اختبار الكلام بطريقة تعليمية ميسرة لمراقبة الشدة؛ لا تُستنتج منه قدرة قلبية سريرية، ولا تُستخدم قياسات الطلاب للإحراج.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

متعلم بدأ جريًا منتظمًا ثم أصبح عاجزًا عن الكلام ويبدو متعبًا؛ كيف تعدّل المهمة؟ سؤال: لماذا لا تعد كل حصة تحمّل اختبارًا أقصى؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

قارن خطة نشاط مستمر ميسر 8 دقائق بخطة 2×4 دقيقة مع راحة مناسبة؛ حدد أثر الاختيار على المبتدئ.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلًا آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

صمّم بطاقة متابعة تحمّل أسبوعي تتضمن الوقت والشدة المدركة وشعور التعافي.

السلامة والمسؤولية

راقب العلامات غير المعتادة وأوقف النشاط عند الضرورة؛ لا تفرض جهدًا أقصى.

الدرس 10 | تحليل متطلبات التحمل الخاص

الأسبوع 10 • المحور: التحمل الخاص • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

التحمل الخاص؛ محاكاة الموقف؛ جودة الأداء

شرح الدرس

التحمل الخاص يرتبط بمدة الجهد المتكرر وطبيعته ومقدار الراحة ومتطلبات التقنية في نشاط محدد. قد يتطلب اللعب الجماعي تبدلاً بين الحركة السريعة والتوقف والتمرير.

لإعداد نشاط خاص، نحلل المهارة والموقف المطلوبين ثم نختار الجهد والراحة، مع الحفاظ على الجودة والتعلم. لا يعني «خاص» أن الشدة تكون مرتفعة دومًا.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

لاعب كرة قدم يفقد دقة التمرير نهاية التمرين: كيف تميز بين مشكلة تقنية وحمل غير مناسب؟

سؤال: كيف يصبح تمرين التحمل مرتبطاً فعلياً بالرياضة؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

صمّم لعبة مصغرة 3 ضد 3 بمدة عمل قصيرة وراحة ورصد لدقة الأداء وليس لعدد الأهداف وحده.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمناً إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

قارن بين التحمل العام والخاص في 4 نقاط مع مثال رياضي.

السلامة والمسؤولية

لا تكثر تكرارات تغيير الاتجاه عند ظهور أخطاء تحكم متكررة.

الدرس 11 | تصميم تطوير التحمل الخاص

الأسبوع 12 • المحور: التحمل الخاص • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

خصوصية الجهد؛ مؤشرات الجودة؛ الراحة

شرح الدرس

يُستفاد من تدريبات المواقف المصغرة وفترات العمل والراحة لتنمية الاستمرار في مهارة رياضية تحت متطلبات متدرجة.

تقييم التحمل الخاص يشمل القدرة على إنجاز المهمة بجودة مقبولة عبر التكرارات، وليس الزمن أو المسافة فقط. ينبغي مراعاة الشريك والخصم والفضاء المستخدم.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

لاعب سلة ينفذ 6 دورات لكن جودة المراوغة تنهار في الأخيرتين: ماذا تعدل؟

سؤال: ما مؤشر نجاح جيد للتحمل الخاص غير عدد التكرارات؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

بناء محطة (90 ثانية مهمة وراحة مناسبة) مع بطاقتي ملاحظة للجودة والتعب؛ عدل للمبتدئ.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمناً إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اكتب خطة من جولتين مع هدف ومؤشر تقويم وتبرير فترة الراحة.

السلامة والمسؤولية

أوقف المهمة عند دوار أو ألم أو فقد السيطرة على الكرة والمسار.

الدرس 12 | مفهوم القوة وطرق تنميتها

الأسبوع 13 • المحور: القوة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

القوة؛ المقاومة؛ جودة التقنية

شرح الدرس

القوة قدرة العضلات على توليد شدّ لمواجهة مقاومة. تتنوع أهدافها بين القوة العامة والتحكم الحركي والمتطلبات المهارية؛ لا تختزل في رفع أثقال عالية.

يمكن استخدام وزن الجسم أو أدوات خفيفة تحت إشراف. يُعتمد مسار حركي متحكم به، مقاومة ملائمة، راحة، وتدرج؛ ولا ينبغي المقارنة غير المنصفة بين الطلاب.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

مجموعة مبتدئة تريد تطوير الطرف السفلي: ما أول تمرين تعليمي آمن؟

سؤال: هل الأوزان الكبيرة شرط لتعلم القوة؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

تصميم ثلاث محطات (دفع، سحب، جلوس ونهوض) مع وصف معيار واحد لكل حركة.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمناً إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اشرح الفرق بين هدف القوة واختيار وسيلة تدريب، مع مثالين.

السلامة والمسؤولية

راقب المحاذاة والاتزان؛ أوقف التكرار غير المسيطر عليه.

الدرس 13 | التقنية والسلامة في بناء القوة

الأسبوع 14 • المحور: القوة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

السلامة؛ الاتزان؛ التغذية الراجعة

شرح الدرس

تتطلب تمارين القوة تنظيمًا آمنًا للمكان، وملاءمة المقاومة، وتعلمًا متدرجًا، وتجنب حبس التنفس المتعمد أو فرض تكرارات عند تدهور التقنية.

يعطي الملاحظ تغذية راجعة بناءة عن حركة واحدة فقط. لا يلعب دور المعالج، ولا يفرض حملًا بدنيًا على طالب يذكر ألمًا.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

طالب يفقد توازنه مع آخر تكرارين وبصر على إنهاء المجموعة: كيف تتدخل؟

سؤال: ما الأهم، إكمال العدد أم جودة الحركة الآمنة؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

محاكاة باستخدام حركات وزن الجسم: قائد أداء وملاحظ يسجل الاستعداد، المسار، التحكم، الإنهاء.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اكتب بطاقة تعليم تمرين قوة للمبتدئ تتضمن معيار توقف.

السلامة والمسؤولية

لا يُجرى رفع أقصى أو تحديات حمل بين الطلاب دون إشراف وتجهيزات متخصصة.

الدرس 14 | السرعة: الاستجابة والانطلاق والتسارع

الأسبوع 15 • المحور: السرعة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

سرعة الاستجابة؛ التسارع؛ الممر الآمن

شرح الدرس

السرعة قد تشير إلى سرعة الاستجابة لمثير أو سرعة الحركة أو الانتقال، بينما التسارع يعني زيادة السرعة خلال مسافة قصيرة.

تتطور المهارة من جودة الانطلاق والوضعية والراحة الكافية، لا من السباق المتكرر في مساحة ضيقة. تهدف التطبيقات التعليمية إلى الضبط قبل أقصى أداء.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

طلاب يتصادمون في تمرين انطلاق على إشارة: ما التعديل التنظيمي؟

سؤال: هل سرعة رد الفعل هي سرعة قطع 20 مترًا؟

نشاط صفي أو تطبيقي

جهاز ممرين منفصلين وإشارتين بصريتين، ثم قيم موضع الانطلاق والتوقف الآمن لا الزمن وحده.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

ضع نشاطًا قصيرًا لتنمية الاستجابة مع ثلاثة شروط سلامة.

السلامة والمسؤولية

تباعد المسارات وعدم التنفيذ المتزامن المتقاطع؛ التوقف قبل الحاجز.

الدرس 15 | تنمية السرعة وتنظيم الراحة

الأسبوع 16 • المحور: السرعة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

تكرار الجودة؛ الراحة؛ سرعة الانتقال

شرح الدرس

في الجهود القصيرة عالية الجودة يتطلب التعلم تكرارات محدودة مع استشفاء كافٍ ليقبى الأداء متقنًا. كثرة التكرارات عند ظهور التعب قد تحول الهدف إلى تحمّل سرعة بدل تحسين تقنية السرعة.

يختار الأستاذ المسافة والمحاولة وفق العمر والخبرة والمساحة، ويوفر زمن تهدئة ومراقبة. يقارن الملاحظ الانطلاق والخطوة والتوقف الآمن.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

مجموعة تكرر العدو حتى يتدهور خط السير: كيف توجّه الحصة؟

سؤال: لماذا لا نستخدم الراحة نفسها لكل هدف بدني؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

ارسم خريطة لمحطة عدو تعليمي قصير: هدف، 3 محاولات منظمة، راحة مناسبة، وتغذية راجعة.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

قارن بين مهمة لتعليم السرعة وأخرى لتعليم التحمل من حيث زمن الجهد والراحة.

السلامة والمسؤولية

لا تجبر أي متعلم على العدو بأقصى شدة؛ احترم المسافة السالمة للتوقف.

الدرس 16 | ما البليومتريك؟ آلية العمل وحدوده

الأسبوع 17 • المحور: البليومتريك — مبادئ نظرية • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

الدورة الإيطالية التقصيرية؛ الهبوط؛ التحكم

شرح الدرس

البليومتريك تدريب يستفيد من الانتقال السريع نسبيًا بين فعل عضلي استطلاعي ثم تقلصي، ويظهر في أنماط من الوثب والارتداد. يُشرح هذا المبدأ نظريًا قبل تطبيقات القفز.

ليست التمارين البليومترية مناسبة بالطريقة نفسها للجميع؛ تعتمد الملاءمة على مستوى التحكم والقوة والتحضير والسطح والحجم. لا تُعد ارتفاعات الصندوق معيار تفوق مستقلاً.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

شخص مبتدئ يطلب القفز من صندوق مرتفع دون تعليم الهبوط؛ ما القرار؟

سؤال: هل يعني التدريب البليومتري القفز بأكبر ارتفاع دائماً؟

نشاط صفي أو تطبيقي

حلل رسومات متتابعة للحركة: هبوط، امتصاص، انتقال، دفع؛ صنف الأخطاء في مخطط دون أداء قفز عالٍ.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمناً إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

عرّف البليومتريك، وارسم تسلسلاً مبسطاً، وحدد ثلاث متطلبات قبل الممارسة.

السلامة والمسؤولية

تجنّب الإسقاطات أو القفزات العالية وغير المتدرجة في الفصل التعليمي؛ يحوّل العمل إلى تحليل نظري عند نقص الشروط.

الدرس 17 | شروط السلامة والتدرج في البليومترك

الأسبوع 18 • المحور: البليومترك — مبادئ نظرية • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

الهبوط؛ التدرج؛ حدود التطبيق

شرح الدرس

يحتاج الانتقال إلى البليومترك تقييمًا للتقنية الأساسية والقدرة على الهبوط المتحكم به، وتدرجًا بالحجم والصعوبة، وأرضية مناسبة ومساحة خالية من العوائق.

يمكن تدريس المهارات السابقة باستخدام وقوف على أطراف الأصابع وتحكم في هبوط بسيط غير قسري أو دراسة فيديو تعليمي. غاية المدرس تبرير اختيار الجرعة لا تقليد تمارين النخبة.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

مقطع فيديو يُظهر هبوطًا غير مستقر وركبتين متقاربتين: ماذا تسجل في بطاقة الملاحظة؟

سؤال: هل يكفي عدد القفزات للحكم على جودة الحصة؟

نشاط صفي أو تطبيقي

صمم شبكة تقويم نظرية من خمسة بنود: سطح، مساحة، استعداد، هبوط، تدرج. حلّل حالتين افتراضيتين.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلًا آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اكتب قرارًا تعليميًا: متى نستبعد البليومترك ونستخدم بديلًا أقل شدة؟

السلامة والمسؤولية

التطبيق المتقدم فقط تحت إشراف متخصص؛ لا قفزات إسقاط عالٍ أو أداء في حالة تعب أو ألم.

الدرس 18 | تنمية التوافق والتحكم في الحركة

الأسبوع 19 • المحور: التوافق الحركي • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة وقيّم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

التوافق؛ التوقيت؛ التحكم

شرح الدرس

التوافق تنظيم دقيق لتوقيت حركة أجزاء الجسم واتجاهها واستجابتها للمثير، وقد يختلف عن السرعة والقوة. يمكن تحسينه بتغيير وتيرة الحركة أو نوع الإشارة أو ترتيب المهارة تدريجيًا؛ لا يلزم زيادة الصعوبة بالسرعة وحدها، بل بالدقة والتحكم.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

متعلم سريع لكنه يخطئ ترتيب خطوات سلم أرضي: أي صفة تحتاج اهتمامًا أكبر؟

سؤال: هل تعقيد المهمة يعني بالضرورة أنها أفضل؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

نشاط مسارات علامات أرضية بإشارات مختلفة؛ قيّم ترتيب الخطوات والاستجابة والتعاون في تنظيم الأدوار.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلًا آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

اقترح نشاط توافق لشخص مبتدئ وآخر متقدم مع معيار واحد للمقارنة.

السلامة والمسؤولية

انظر إلى العوائق والمسافة؛ توقف عند اختلال التوازن.

الدرس 19 | تنمية المرونة والحركة المريحة

الأسبوع 20 • المحور: المرونة • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

مدى الحركة؛ المرونة؛ الراحة

شرح الدرس

المرونة تتصل بمدى الحركة المتاح في مفصل أو أكثر، وتختلف بين الأشخاص والأنشطة. لا تُختزل في القدرة على لمس أصابع القدم أو ثبات اختبار واحد.

يُفضّل اختيار حركات مريحة وتدرج ملائم، والابتعاد عن دفع المفصل قسرًا إلى الألم. قد تستخدم حركة ديناميكية ميسرة أو تمارين ثابتة حسب الهدف والسياق.

موقف تطبيقي / عصف ذهني

طالب يشعر بألم أثناء محاولة إجباره على مدى أكبر: ماذا تفعل؟

سؤال: هل كلما زادت المرونة كان الأداء أفضل دون حدود؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

صمم فقرة حركة 5 دقائق للكتف والورك والكاحل، مع خيار بديل وقياس وصفي للراحة.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

عرّف المرونة، واقتراح تمرينين آمنين مختلفين عن تمرينات التوافق.

السلامة والمسؤولية

لا تمدد قسرًا ولا تضع وزن الشريك على المفاصل.

الدرس 20 | خطة ممارسة مستمرة: الصحة والآخرون

الأسبوع 21 • المحور: تكامل المحاور والمعرفة بالذات • زمن الحصة: 50 دقيقة

مخرجات التعلم

بنهاية الدرس يشرح المتعلم المفاهيم، ويحلل موقفًا رياضيًا آمنًا، ويقترح تطبيقًا أو معيار ملاحظة ويقيم عمله وزملاءه باحترام.

المفاهيم

التكامل؛ الاستدامة؛ المسؤولية؛ التقويم الذاتي

شرح الدرس

يدمج المتعلم الصحة والممارسة المنتظمة، والإحماء، والتحمل بنوعيه، والقوة، والسرعة، والأسس النظرية للبيومترك، والتوافق والمرونة في برنامج بسيط قابل للاستمرار.

تعتمد الخطة على تحليل الذات والبيئة: ماذا أستطيع؟ ما الموارد؟ كيف أتعاون؟ ما مؤشرات التحسن؟ وما البدائل عند التعب أو غياب المعدات؟

موقف تطبيقي / عصف ذهني

مجموعة طلاب تريد برنامجًا لمن يستعد لانتهااء العام الدراسي: كيف تجعله واقعيًا وآمنًا؟

سؤال: كيف نحول المعرفة في الحصة إلى عادة تستمر بعد الدراسة؟

نشاط صفّي أو تطبيقي

مشروع ختامي: صمم في مجموعات برنامج أسبوعي متوازن، وقدموا تحليلًا لأحماله وعوامل السلامة والتعاون.

بطاقة الخروج

اكتب فكرة تعلمتها، ومؤشر نجاح قابلاً للملاحظة، وتعديلاً آمنًا إذا اختلف مستوى المشاركين.

الواجب المنزلي

قدّم تقريرًا من صفحة واحدة: الخطة، سبب اختيارها، مؤشرات التقدم، والحدود المهنية للمشرف.

السلامة والمسؤولية

لا تستخدم الخطة كوصفة فردية علاجية أو للكشف عن معلومات شخصية.

بطاقة المشروع العملي والتقويم الذاتي

العلامة	مؤشر الإنجاز	المعيار
2/	صياغة هدف مناسب ومستدام	وضوح الهدف
2/	تمييز الصفة ووسيلة تطويرها	صحة المفاهيم
2/	تدرج وراحة وتوزيع وقت	تنظيم الجهد
2/	حدود التوقف واحترام الآخر	السلامة والتعاون
2/	مؤشر تقدم وتعديل واقعي	تقويم الذات

تُستخدم شبكة المشروع للتقويم التكويني أو العملي وفق قرار المؤسسة، ولا تحل محل امتحان المادة.