



# تفعيل التريية البدنية (تفعيل مصدر التعليم)





## أهداف التربية البدنية

توفير المصادر للطلاب التي من شأنها أن تحاكي المشاركة المستمرة

- تدعم التطور البدني

- يشجع نمط الحياة الصحي و النشيط عن طريق فهم المهارات اللازمة للبقاء نشيطاً

- توفير الفرص لتطوير القيادة والوطنية الإيجابية فمن المهم ان يفهم ان؛

- القيم الرياضية من الممكن ان تلهم حياتنا اليومية

- الرياضة تساعدنا على الاتصال محليا و دوليا

- اصل وتطور الرياضة من القصص التي تستحق ان تروى

- يوجد رابطة قوية بين دولة قطر والرياضة



النشاط الأول: انا والرياضة  
اكتب عن نفسك والرياضة في حياتك " هذا أنا". يمكنك تضمين مبدأ التوجيه الخاص بك في أي شيء  
تقوم به. يمكن للطلاب أن يوصفوا أسبابهم للنشاط، وتمثيلهم وفهمهم لأهمية النشاط البدني لفاهم  
الشخصي. من الممكن أن تضع الأوراق اللاصقة هنا لأي شيء تقوم به للتبسيط.



النشاط الثاني: الرياضة في أي شيء نقوم به ومن حولنا، ورقة النشاط البدني هل تستطيع كتابة قائمة بأي نشاط بدني يومي في أي شكل من الأشكال لصنع ورقة عمل للأنشطة البدنية، من الممكن أن يكون أي شيء تقوم مثل الصعود على الدرج أو اللعب مع اخوتك، من الممكن أيضاً أن تضيف أنشطتك اليومية المفضلة.



### النشاط الثالث: الإلهام

لدينا الكثير من الإخلاص المحليين النشيطين حولنا، من الهمكم ان تشارك بقصة بطل محلي تعرفه. من الممكن ان يكون اي شخص يلهمك من خلال الرياضة. هل تستطيع ان تبحث على الإنترنت عن اي شخص ملهم من خلال الرياضة؟ هل تستطيع ذكر ما يلهمهم؟



النشاط الرابع: التمييز والقيادة  
هل تستطيع التعرف على اي شخص في الصورة، هل تستطيع ان تشارك قصة اي شخص هنا مع  
عائلتك و كيف ألهموا المجتمع.





النشاط الخامس: لنكن نشيطين ونستمر في الحركة  
(تحديات لتشجيع المزيد من الحركة)  
ابقى صحياً ( نظام الأكل المثالي، النوم، التغذية وتقليل وقت الشاشات لتحسين التعلم)  
بناء الشخصية  
( أنشطة لتشجع القيادة، العمل الجماعي، حل المشاكل والمرونة)

القفزة الطويلة

الجري في مكانك وحساب الوقت

أنشطة جماعة مع الأخوة







النشاط السابع: الكلمات المتقاطعة

الغاز الكلمات المتقاطعة تساعد دعم تعليم الطلاب و مهارات التفكير النقدي. توفر ورقة العمل هذه لطلابكم الفرصة لإظهار ما يعرفونه عن القيم الأولمبية التي تدعم تطوير العالم لمكان أفضل من خلال الرياضة.

القيم الرياضية

أفقي:

١- عدم الاستسلام

٢- الخروج من منطقة الراحة

عامودي:

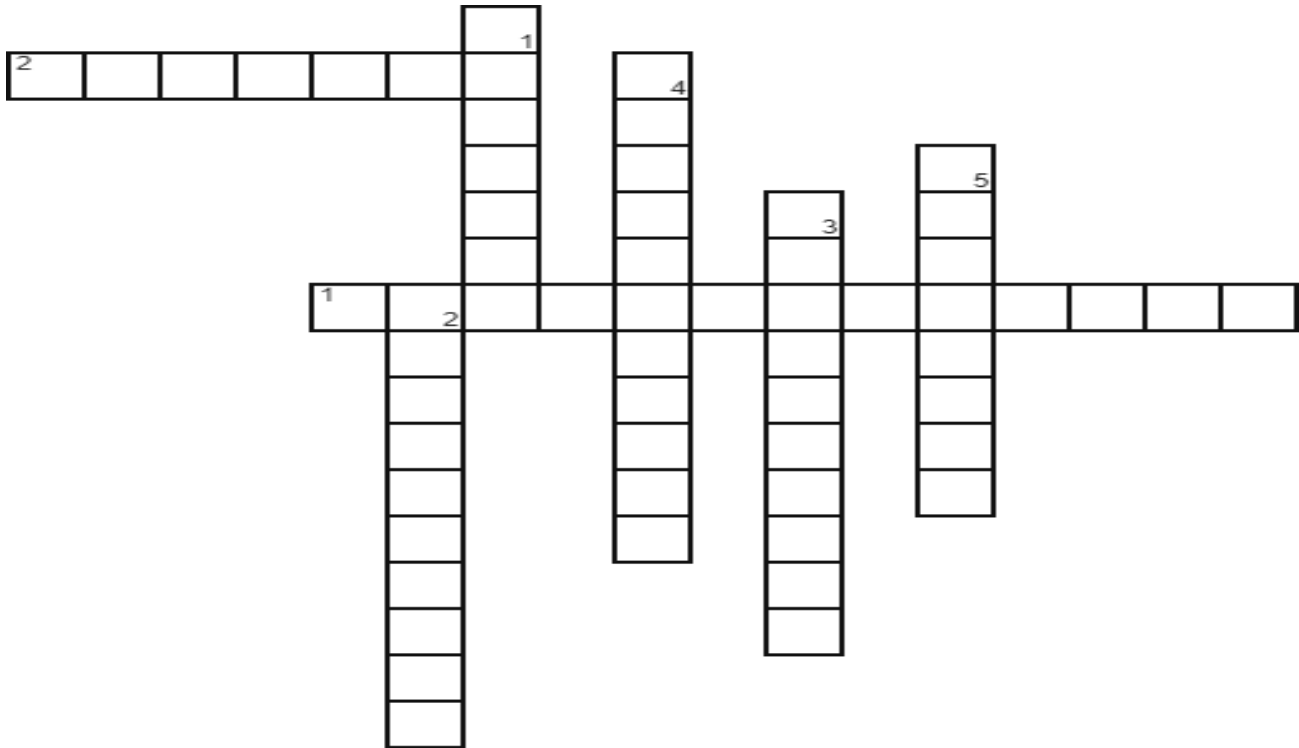
١- تقبل اختلافات الآخرين

٢- المحاولة دائما بأفضل ما لديك

٣- التعرف على الناس الآخرين/ زملائك في الصف عن قرب

٤- النظر للآخرين لمعرفة حقيقتك

٥- قبول الاعتماد المتبادل





النشاط الثامن: اعرّف قيّمك

هناك طفل جديد سينضم لفريقك في كرة السلة هل تقوم بالتالي:

- تسألّه او تسألّها ان يتدرب معك حتى يستطيع كلا منكم تعلم مهارات جديدة من بعضكم البعض
  - تخبرهم كيف تسير الأمور وتعرض عليهم الالتقاء قبل التمرين التالي.
  - لا تقوم بأي محادثة معهم.
- الرجاء اختيار اجابتك هنا



## النشاط التاسع: العائلة النشيطة

هل تستطيع ان تشارك معنا ماهي الأنشطة البدنية التي تقوم بها مع عائلتك وأصدقائك؟ يمكنك ان تعد قائمة الأنشطة او الرياضات ببساطة.



النشاط العاشر: شارك حياتك النشطة  
قم بإعداد صفحة او عرض تقديمي يتكون من شريحتان مع صور من اي رياضة قمت بها هذا  
الاسبوع