



INTERNATIONAL  
OLYMPIC  
COMMITTEE

# دليل البرنامج التربوي لتدريب المدربين على القيم الأولمبية



# تدريب المدربين



الاتحاد السعودي  
للرياضة المدرسية  
Saudi School Sports Federation



معهد إعداد القادة  
LEADERSHIP INSTITUTE



اللجنة الأولمبية العربية السعودية  
Saudi Arabian Olympic Committee

بالتعاون مع

# الدليل التدريبي للبرنامج التعليمي للقيم الأولمبية

## دليل عملي لتعليم القيم الأولمبية

سيتم استخدام هذا الدليل بالتزامن مع أساسيات القيم الأولمبية

التعليم: برنامج يعتمد على الرياضة كجزء من مجموعة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية

نشرت في عام 2019

من إنتاج اللجنة الأولمبية الدولية  
المؤسسة الأولمبية للثقافة والتراث  
لوزان، سويسرا

إن محتوى البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية وأي عمل أو عنصر أو مادة يتم توفيرها أو توزيعها عليك فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي للقيم الأولمبية، بما في ذلك، أي مستندات أو رسوم أو صور أو مقاطع فيديو ("مادة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية") هي الخاصة الوحيدة و / أو المتوفرة لك من قبل اللجنة الأولمبية الدولية دون قيود، لأغراض غير تجارية وغير ترويجية، ويجب أن تقتصر على التحرير أو التعليم أو البحث أو التحليل أو المراجعة أو الإبلاغ فقط (ما لم يذكر خلاف ذلك). لا يجوز تعديل أو تغيير و / أو تحويل مواد البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية أو ترخيصها من الباطن أو إعادة توزيعها، جزئياً أو كلياً، دون الحصول على موافقة خطية مسبقة من اللجنة الأولمبية الدولية (أو صاحب الحق المشار إليه). لا تقدم اللجنة الأولمبية الدولية أية ضمانات أو مسؤولية بشأن المعلومات الواردة في مادة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية، ولا دقتها ولا اكتمالها. وجهات النظر والآراء المعبر عنها (1) في أي مواد تابعة لجهة خارجية تكون متاحة لك كجزء من مادة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية، أو (2) في أي منشور أو موقع إلكتروني أو أية واسطة نقل أخرى يتم من خلالها توفير هذه المواد الخاصة بطرف ثالث لك كجزء من تتوافق مادة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية مع وجهة نظر مؤلفيها فقط ولا تعكس بالضرورة السياسة أو الموقف الرسمي للجنة الأولمبية الدولية. أنت توافق على تعويض اللجنة الأولمبية الدولية والدفاع عنها وحمايتها من أي نوع من الأضرار الناتجة عن أو بسبب استخدامك أو سوء استخدامك لمواد البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية، أو أي انتهاك من جانبك لشروط الترخيص هذه. اللجنة الأولمبية الدولية يحتفظ (بالقدر الذي ينطبق صاحب الحق المعني) بالحق في إلغاء الحقوق الممنوحة على مادة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية في أي وقت ولأي سبب.  
متوفرة هذه المادة في الموقع الإلكتروني [www.olympic.org/olympic-values-and-education-program](http://www.olympic.org/olympic-values-and-education-program)

### شكر وتقدير:

تم التنفيذ والانتهاج من هذا الدليل وذلك بفضل:  
اللجنة الأولمبية العربية السعودية  
معهد إعداد القادة - الهيئة العامة للرياضة

### التصميم والرسوم التوضيحية:

indalo777@yahoo.es- Dav

قنطرة الرياضية

# جدول المحتويات

4.....	مقدمة
10.....	فوائد البرنامج التعليمي
10.....	للقيم الأولمبية
14.....	الأنشطة البدنية
16.....	أسئلة النقاش للطلاب
59.....	الأنشطة التكميلية
81.....	موارد أخرى



## مقدمة

فقط عدد قليل من الناس في العالم أصبحوا أولمبيين، ولكن كل شخص يمكن أن يتمتع بمزايا ممارسة النشاط البدني. ترغب اللجنة الأولمبية الدولية في مواجهة التحدي العالمي المتمثل في زيادة معدلات عدم ممارسة النشاط البدني بحيث تتاح الفرصة أمام المزيد من الشباب ليصبحوا أولمبيين، بحيث يمكن للمزيد من الأطفال من تطوير أنماط النشاط البدني طوال حياتهم من أجل المتعة والمنفعة الصحية.

نجد النشاط البدني في العديد من الأشكال، بما في ذلك، الرياضة والترفيه واللعب غير المنظم والرقص وممارسة الرياضة دون الحصر. ليس كل الأطفال لديهم تجارب إيجابية مع الرياضة والنشاط البدني ونحن نريد تغيير ذلك. فمع اتباع نهج أكثر تركيزًا وإيجابية مما تجعل البرامج النشطة بدنيًا أكثر شمولاً، سيكون لدى المزيد من الأطفال والشباب خبرات ممتازة في برامج النشاط البدني ويكونون أكثر احتمالاً للبقاء نشطين بدنيًا طوال حياتهم.

تعترف لجنة التعليم الأولمبية للجنة الأولمبية الدولية بأهمية دعم الأطفال والشباب لتعلم القيم والمهارات التي تؤهلهم للحياة. وتسعى هذه الهيئة الاستشارية إلى إلهام المعلمين حول تعزيز التعليم القائم على القيم الأولمبية وتوفير التوجيه الاستراتيجي لبرامج وأنشطة اللجنة الأولمبية الدولية المتعلقة بتعليم الشباب من خلال الرياضة.

تم تصميم هذا البرنامج ليُمكن الشباب من أي مستوى مهني ومن أي جزء في العالم للاستمتاع والتعلم من النشاط البدني، بالإضافة إلى اكتساب كفاءات اجتماعية ومعرفية وجسدية مدى الحياة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تعديل هذا البرنامج للوصول إلى السكان البالغين، الذين سيستفيدون أيضًا من التعليم المستند إلى القيم وزيادة الفرص ليكونوا نشطين بدنيًا.

**نعتقد أنه من المهم توفير هذه الورشة والموارد الآن بسبب إمكاناتها في التأثير بشكل إيجابي على الرؤى والأهداف والمبادئ التوجيهية العالمية التالية.**

تحديد كيفية تلائم هذا المورد في سياق كل من:

- فلسفة الأولمبياد
- رؤية اللجنة الأولمبية الدولية "بناء عالم أفضل من خلال الرياضة"؛
- التوجيه الاستراتيجي للجنة التعليم الأولمبية "لتعزيز الأولمبياد من خلال التعليم والنشاط البدني والرياضة، وإشراك الأفراد في أن يصبحوا مواطنين مسؤولين في عالمنا"؛
- ساهمت الحركة الأولمبية في تطوير السياسة العالمية من خلال إطارات العمل مثل أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة وتقديم تعليم بدني ذو جودة.

# الأولمبية والتعليم القائم على القيم

تستخدم الحركة الأولمبية ثلاث قيم أساسية لتعزيز الأولمبياد: التميز والاحترام والصدقة. ومع ذلك، فهي ليست القيم الوحيدة التي تساعد الأفراد على تحقيق إمكاناتهم. وتشارك القيم مثل التصميم والشجاعة والمثابرة والمرونة مع هذه المعتقدات الأساسية ويمكن العثور عليها بكثرة في تقاليد الألعاب الأولمبية. ويعتبر البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية برنامج قائم على القيم ويمكن استخدامه في:

- تطوير فهم الطلاب لهذه القيم والمساعدة في تنفيذها في حياتهم.
- تشجيع الطلاب على المشاركة في الرياضة والنشاط البدني.
- تعزيز تقدير الجهود في المواد الأكاديمية.
- تعزيز السلوك الإيجابي وبناء علاقات صحية بين الشباب ومجتمعهم.

*ليس بالضرورة أن يكونوا الشباب مشاركين في الرياضة  
للاستفادة من البرنامج، على الرغم من أنها النتيجة المرجوة.*

# يحتوي برنامج تعليم القيم الأولمبية على الموارد التالية:

## دليل عملي لتعليم القيم الأولمبية

سيساعدك هذا الدليل في تقديم برنامج اللجنة الأولمبية الدولية التعليمي للقيم الأولمبية. وهو يحدد استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين وكفاءات المتعلم المستخدمة في تنفيذ البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية بنجاح. وتناقش العديد من الاستراتيجيات التربوية وأمثلة من الطرق العملية لتنفيذ البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية.

## أوراق النشاط:

### خط الدروس لتقديم تعليم القيم الأولمبية

تعد كل ورقة نشاط دليلاً قابلاً للطباعة لمجموعة من تمارين التعلم العملي التي تتناول الموضوعات والرموز والتقاليد الأولمبية وتوفر للطلاب / المتعلمين طرقاً لتجربة هذه المواد من خلال الأنشطة الإبداعية والتحفيزية. ويتم تمييز أوراق النشاط لتلبية القدرات التنموية للطلاب من المرحلة الابتدائية إلى المراحل العليا من المدرسة الثانوية.

### أمثلة لنشاطات إضافية

تعد كل ورقة نشاط دليلاً قابلاً للطباعة لمجموعة من التدريبات العملية التي تتناول الموضوعات والرموز والتقاليد الأولمبية وتزويد الطلاب / المتعلمين بطرق لتجربة هذه المواد من خلال الإبداع.

## قيم التعلم من خلال النشاط البدني

### القيم الأولمبية الأساسية

التميز

الاحترام

الصداقة

### المواضيع التعليمية

متعة الجهد	اللعب العادل	احترام الآخرين	السعي لتحقيق التميز	التوازن بين الجسم والإرادة والعقل
يقوم الشباب بتطوير وممارسة المهارات البدنية والسلوكية والفكرية من خلال تحدي أنفسهم وبعضهم البعض في الأنشطة البدنية والحركة والألعاب والرياضة.	اللعب النظيف هو مفهوم رياضي، ولكنه اليوم يتم تطبيقه في جميع أنحاء العالم بطرق عديدة ومختلفة. ويمكن أن يؤدي تعلم اللعب بطريقة عادلة في الرياضة إلى تطوير وتعزيز سلوك اللعب النظيف في مجتمع المرء وفي حياة المرء.	عندما يتعلم الشباب الذين يعيشون في عالم متعدد لقبول التنوع وممارسة السلوك السلمي، فهم يقومون بتشجيع السلام والتفاهم الدولي.	يمكن للتركيز على التميز أن يساعد الشباب على اتخاذ خيارات إيجابية وصحية، والسعي إلى أن يصبحوا الأفضل في أي مجال.	يحدث التعلم في الجسم كله، وليس فقط في العقل، وتساهم المعرفة المتعلقة بالنشاط البدني والتعلم من خلال الحركة في تطوير التعلم الأخلاقي والفكري على حد سواء. كان هذا المفهوم أساس اهتمام بيير دي كوبرتين بإحياء الألعاب الأولمبية.

يتم تنظيم هذا الدليل إلى أقسام لمساعدة المعلمين في إدخال وتنفيذ البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية بالكامل. ومع الملاحظة، لا يحتاج هذا الدليل إلى القراءة بالتسلسل.



## تقديم البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية

### دليل عملي لتعليم القيم الأولمبية

**لا يتعلق البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية مع الموارد المصاحبة له ولا بدمج القيم بالطريقة التي يتم تدريسها من قبل المتعلمين فقط، بل يتعلق بمساعدة المشاركين في التجربة والعيش بهذه القيم.**

يُقدم هذا الدليل دعماً عملياً لتقديم المعلمين البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية. ويستخدم مصطلح "المعلمون" بمعنى شامل، ويشير إلى أي شخص يشارك في دور تصريف الأعمال و / أو يكون مسؤولاً عن نقل المعرفة. ويشمل ذلك المعلمين وقادة المجتمعات المحلية وعمال الشباب والمدربين الرياضيين والآباء والأمهات، بالإضافة إلى العاملين في المنظمات الإنسانية والرياضية والمؤسسات التعليمية والمنظمات غير الحكومية. وبطريقة مماثلة، يمكن للتعلم وتطبيق البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية أن يحدث في العديد من البيئات: في المنزل، أو في المدرسة، أو في صالة رياضية، أو مركز اجتماعي، أو ملعب، إلخ. للإيجاز، يُستخدم مصطلح "مركز التعلم" في هذه الوثيقة لوصف جميع بيئات التعلم هذه.

يُناقش هذا الدليل مبادئ تقديم تعليم القيم الفعال، ويُقدم أمثلة حول كيفية تخطيط وتعليم وتقييم قيم التعليم في الممارسة العملية.

### المبادئ الأساسية لهذا الدليل

- لا يُقصد به أن يكون مستنداً إرشادياً، بل هو مورد يسهل من شأنه تمكين المعلم.
- لن يتأثر الاستخدام الفعال لهذا المورد فقط بخبرة ومهارة المعلم ولكن أيضاً بالطريقة التي تناسبها في الظروف الفريدة لمركز التعلم.
- سيكون لدى بعض مراكز التعلم موارد فيزيائية وتعليمية رائعة، مما يتيح لها تنفيذ العديد من الأنشطة المقترحة من البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية. وقد يكون لمراكز التعلم الأخرى موارد محدودة للغاية. يمكن تكييف أنشطة موارد البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية، ويجب أن يتم تكييفها بطريقة تسمح بالتنفيذ الناجح - طالما أن هذه التغييرات تحترم روح ومقاصد البرنامج.
- يُطلب من معظم المعلمين اتباع منهج تعليمي راسخ؛ ومع ذلك، من المهم الإقرار بأن تطبيق البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية لا يمر حكماً أو يتناقض مع القيم التي تدرس في ثقافات مختلفة.
- إن القيم الأساسية للأولمبياد - التميز والاحترام والصدقة - لها أهمية عالمية ويمكنها أن تمارس تأثيراً قوياً وتحولياً على حياة أولئك الذين ينفذونها.

يدرك هذا الدليل أنه سيكون هناك مجموعة واسعة من المهارات والخبرات لدى المعلمين الذين يطبقون البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية. وسيكون بعض المعلمين قد أكملوا برامج تعليمية في التعليم العالي وسيرتبطون بالعديد من الاستراتيجيات التربوية المقترحة. وقد لا يكون المعلمون الآخرون قد تلقوا تدريبات رسمية ولكن قد يكونوا قادة محترمين في مجتمعاتهم. وبغض النظر عن تجربة المعلم، فإن الغرض من تطبيق محتوى البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية واستراتيجيات التدريس المقترحة في هذه الوثيقة هو توجيه ودعم جميع الممارسين الملتزمين بالتنفيذ الناجح للبرنامج التعليمي للقيم الأولمبية.

# فوائد البرنامج التعليمي

## للقيم الأولمبية

### فهم فوائد البرنامج التعليمي

## للقيم الأولمبية

يُعد دليل أساسيات التعليم الأولمبي مورداً تربوياً ممتكناً بالأفكار والقصص والأنشطة التي يمكن أن تُعلم القيم وتُلهم الشباب. كما أن لديها إمكانية كبيرة لتحويل حياة الأفراد والمجتمعات بأكملها، وتوفير الأمل والفرصة لأولئك الذين يتبنون القيم الأساسية للأولمبياد: التميز والاحترام والصداقة. نيلسون مانديلا، الرئيس السابق لجنوب أفريقيا، امتاز بالقوة والإمكانات الكامنة في الرياضة:

*"لدى الرياضة القدرة على تغيير العالم*

*وإلهامها وتوحيد الناس."*



من المهم التأكيد على أن البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية ليس برنامجًا رياضيًا فريدًا مصممًا لتحفيز الرياضيين المستقبليين في المستقبل. وفي الآونة الأخيرة قال رئيس اللجنة الأولمبية الدولية، توماس باخ:

**”تَعَلَّم الأمم المتحدة واللجنة الأولمبية الدولية ما يمكن أن تفعله الرياضة لمعالجة المجموعة الواسعة من الاحتياجات الإنسانية والاجتماعية في مجالات الصحة والتعليم والتنمية المستدامة والسلام ... نعم، يمكن للرياضة أن تُغيِّر العالم ولكن لا يمكنه تغيير العالم بمفرده. وعندما نضع الرياضة في خدمة البشرية، نحتاج ونريد شراكات مع لاعبين آخرين في المجتمع.“**

يتعاون البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية مع شركاء آخرين مثل المدارس والمراكز المجتمعية والمنظمات الرياضية، ليكونوا ميسرين لهذا البرنامج.

### ماهي فوائد البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية؟

عندما يتم تنفيذ البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية، فإنه يوفر فوائد شاملة وعملية كبيرة، ليس فقط للفرد، ولكن أيضًا للعائلات والمجتمعات. تقع هذه في ست فئات واسعة:

- الفردية
- العاطفية
- المادية
- الاجتماعية
- السلوكية
- التعليمية

### الاستحقاقات الفردية

من الموثق جيدًا أن البرامج الرياضية الناجحة يمكن أن تؤثر على تطور قيم الرياضي وشخصيته وإحساسه بالروح الرياضية. إن معرفة ونشاطات البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية فعالة بشكل خاص في تطوير ليس فقط القيم الأساسية للأولمبياد - التميز والاحترام والصدقة - ولكن أيضًا قيم الحياة مثل المثابرة والشجاعة والحزم والصدق والنزاهة والمسؤولية الشخصية. وتقدم الألعاب الأولمبية أمثلة لا تحصى من الرياضيين الذين تغلبوا على الشدائد لتحقيق أهدافهم. وهناك قصص للرياضيين تظهر شجاعة هائلة في المنافسة، والبعض الآخر يظهر النزاهة على الرغم من التكتسات. ويعتمد بالبرنامج التعليمي للقيم الأولمبية على العديد من هذه القصص للمساعدة في إلهام الآخرين لاتباع هذه الأمثلة الجيدة. كما توفر المشاركة في البرنامج أيضًا للمشاركين إطارًا يمكنهم من خلاله تطوير مهارات القيادة ثم استخدامها في الأنشطة التي تبني فهمهم للأولمبياد بطرق عملية. ويُشير المعلمين إلى أوراق الأنشطة في مكتبة الموارد لمزيد من الاستكشاف لهذه القيم.

### الفوائد عند تغيير السلوك

يمكن للمشاركة في البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية أن تؤدي أيضًا إلى تغييرات في السلوك. ويمكن لهذه المقاربة المستندة إلى القيم أن تزيد من سلوك المشاركين المؤيدين للمجتمع، وتشجع المساهمة في الأحداث المدنية (التطوع، وما إلى ذلك)، وهذه بدورها يمكن أن تزيد إحساس الشخص بالارتباط بالآخرين. من خلال تشجيع المشاركة في الألعاب الرياضية (أو الأنشطة البدنية الأخرى).

## الفوائد العاطفية

أحد أكثر الأسباب المتكررة للرياضيين الشباب الذين يتخلون عن البرامج الرياضية هو أنهم توقفوا عن الإحساس بالمتعة. ولقد تم تصميم البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية ليس فقط لتبادل المعرفة ومساعدة الطلاب على تطوير مهاراتهم، ولكن حتى تكون ممتعة لدرجة أنهم سيستمرون في المشاركة في الرياضة والاستفادة من كل ما تقدمه. تلاحظ التحسينات في تقدير الذات، والتخفيضات في الإجهاد والحماية من الاكتئاب كمزايا محتملة من البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية.

## الفوائد المادية

لا يُقصد من البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية أن يكون برنامجًا سلبيًا لكي يقرأ المشاركون ويتأملون في التعليم القائم على القيم.

هو برنامج يشجع المشاركين فيه على أن يكونوا ناشطين بدنيًا وأن يتابعوا أهدافًا قوية من أجل تحقيق حياة صحية. ويشرح البرنامج ثلاثة من المواضيع التعليمية الأولمبية التي نوقشت في دليل المبادئ الأساسية للبرنامج التعليمي للقيم الأولمبية- متعة الجهد، والسعي إلى التميز والتوازن بين الجسم والإرادة والعقل - أمثلة من الرياضيين الذين عانوا من فوائد المشاركة في النشاط البدني. سمحت المشاركة في الرياضة لهؤلاء الأفراد بجني فوائد فسيولوجية كبيرة دفعتهم بدورها إلى أداء أعلى. هذه الفوائد ليست مخصصة للنخبة الرياضية. وهي متاحة لأي شخص يمارسها بتكرار.

(كم عدد المرات التي تتمرن فيها)، القوة (مدى صعوبة العمل)، المدة (المدة التي تعمل فيها)، النوعية (نوع التمارين أو النشاط الذي تختاره) والتقدم (هل تحافظ على تحدي نفسك؟).  
يمكن أن تتضمن التعديلات التي أجراها الرياضي عند اتباع مبادئ اللياقة البدنية هذه: زيادة تنفسية القلب، اللياقة البدنية، تحسين المهارات الحركية العامة، قوة عضلية أكبر، بالإضافة إلى تعزيز المرونة

## الفوائد الاجتماعية

يمكن المشاركة في البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية بناء القدرة على الصمود والمهارات الاجتماعية ويمكن أن يكون لها تأثيرات عميقة على حياة الطالب ومجتمعهم. وسواء كان في محو الأمية المدنية المحسنة (أي احترام معايير وتقاليده السلوك الاجتماعي الإيجابي) أو في سد الاختلافات، فإن للبرنامج القدرة على التأثير بشكل كبير في هذه المجالات. وإن تعزيز السلام والتفاهم هما عنصران أساسيان للأولمبياد (على النحو المعرب عنه في القسم الأولمبي، والهدنة الأولمبية، وما إلى ذلك). والغرض من هذا البرنامج هو المساعدة على تعزيز السلام والتفاهم والمصالحة الاجتماعية بين الأفراد والمجتمعات.

ويساعد البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية أيضًا على فهم أهمية الاندماج الاجتماعي والقبول. وهذا مفيد بشكل خاص للمشاركين الذين سبق لهم أن واجهوا تحديات في علاقاتهم الاجتماعية.

## الفوائد التعليمية

تم تصميم أنشطة البرنامج التعليمي للقيم الأولمبية أيضًا لتحدي إثراء خبرات تعلم الطلاب وإثرائها. وعند تنفيذ الاستراتيجيات التربوية الفعالة، يمكن لهذا البرنامج تحسين الأداء الأكاديمي، وزيادة مشاركة المشاركين في برامج التعلم، والحصول على فوائد لا تعد ولا تحصى، بما في ذلك تحسين وظائف الدماغ والقدرة الشاملة على التعلم.

## العلاقات

للمعلمين دور مؤثر في تطوير شخصيات الطلاب. وكثيراً ما يعترف الرياضيون الأولمبيون بمدرب أو معلم، ويعد شخص لا يعلمهم المهارات في مجال الرياضة فحسب، بل يساعدهم أيضًا على أن يصبحوا قادرين على القيادة في مجتمعهم.

وعندما يكون لدى المعلم علاقة إيجابية ومهنية مع الطالب، فإنه يتخذ موقفًا من الثقة ويمكنه أن يلهم الطالب ويدعمه ويوجهه بينما يواجهون فرص وتحديات الحياة. ومع ذلك، فإن المعلم الذي يصدر أحكامًا وعدائية ويرفض التزاماته المهنية كنموذج يحتذى به تأثير ضار ويمكن أن يضر بالتطور الصحي للطلاب.

**"تعتبر الرياضة مصدرًا محتملاً للتحسين الداخلي لكل فرد."**

بارون بيير دي كوبرتان

المواضع	أنواع الأنشطة
متعة الجهد	الألعاب والأنشطة التي تتحدى المشارك للمشاركة في التدريبات التي تنطوي على الجهد البدني.
اللعب العادل	الألعاب التي تعدّل القواعد بطرق مختلفة لتنشئ المواقف التي يحتاج المشاركون إلى التفكير فيها.
احترام الذات والآخرين	الألعاب والأنشطة التي ترفع الوعي بالتنوع، وتعزيز فهم مختلف الإمكانيات.
السعي لتحقيق التميز	ألعاب تشجع الطلاب على العمل الجاد للوصول إلى الأهداف والتركيز على جهودهم.
التوازن بين الجسم والإرادة والعقل	ألعاب وأنشطة تشجع على تعلم المعرفة المتعلقة بالنشاط البدني من خلال الحركات وتنمية المهارات المعرفية.

# الأنشطة البدنية

## الأنشطة البدنية للبرنامج التربوي للتدريب على القيم الأولمبية

يتضمن هذا القسم العديد من الأنشطة البدنية للتدريب على القيم الأولمبية التي يتعلم الطلاب من خلالها الشعور بالفرحة نتيجة بذل الجهد ، واحترام الآخرين ، وممارسة اللعب النظيف ، والسعي لتحقيق التميز ، والتوازن بين الجسد والإرادة والعقل. بالإضافة إلى الأنشطة الأخرى التي تعزز الصحة للطلاب والمشاركة في الأنشطة الرياضية التي تشجع العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب.



رقم النشاط	اسم النشاط	رقم النشاط	اسم النشاط
26	السياج السلكي	1	المتاهة
27	الشريط	2	تغيير الأماكن في حال ...
28	المشي فوق السحاب	3	الرسم على الظهر
29	الكراسي ثنائية الأرجل	4	العصا السحرية
30	المثلثات العمياء	5	الشبكة العنكبوتية
31	نهر الشوكولاتة	6	رسم الوجه
32	الآلة الحاسبة	7	سرعة الفضاء
33	س ص XY	8	لعبة الفريسي (الطبق الطائر)
34	ألعاب تقليدية من جميع أنحاء العالم	9	المهمة المستحيلة
35	العدالة والإنصاف	10	البنغو البشري
36	الإدراج والاستبعاد	11	العثور على التميمة الأولمبية : Moscat
37	رياضة الصيف	12	عقدة الإنسان
38	إنشاء شعلة	13	قذف الكرات في الهواء
39	إنشاء حلقات أولمبية لفصل دراسي	14	الشخص الذي يحافظ على البالون هو الفائز
40	البرج الأطول	15	الألعاب الأولمبية للمعاقين (البارالمبية)
41	الملصقات الاولمبية	16	كرة البطانية
42	اكتشف لعبة من الألعاب الرياضية	17	تمرير أطواق الهولا هوب حول الفريق
43	انا بطل	18	سباق التتابع
44	قدوتي	19	لعبة الكرة
45	كتابة بطاقة بريدية لأحد الرياضيين	20	لعبة الأعلام
46	النحل	21	الطبق الطائر (الفريسي)
47	اللغز الاولمبي	22	10 تمريرات
48	وظيفتي هي...	23	الكرة المباشرة
49	السعي لتحقيق التميز	24	الكرات الطائرة
50	أسئلة وأجوبة تتعلق بالألعاب الأولمبية	25	المشي على الكراسي

# أسئلة نقاش للطلاب

الأسئلة التي يجب طرحها ومناقشتها بعد أداء الأنشطة المقررة تعتبر ضرورية لهيكلية التعلم structure learning وعملية حفظ المعلومات.

بالإمكان اختتام هيكلية النشاط التربوي بمراجعة من جانب المدرس لمدى مشاركة الطلاب أثناء أداء المهام.

بإمكان المدرس اختيار 2-5 أسئلة من القائمة أدناه لمناقشتها فورًا بعد تنفيذ النشاط. وحسب الاقتضاء، فإنه يكون بالإمكان بل يجب أن يتم تكييف الأسئلة حسب الموقف. وفي بعض الأنشطة ، تكون هناك أسئلة معدة للنقاش.

## اقتراحات عامة حول الأسئلة المطروحة للنقاش:

- 1- هل شارك كل فرد من أفراد المتدربين في النشاط؟ نعم / لا ، لماذا؟
- 2- هل قمت بإجراء تعديلات تشمل الجميع؟
- 3- ما هي القيم التي انطوى عليها هذا النشاط؟ وكيف جرت العملية؟
- 4- هل قام شخص ما بالدور القيادي؟
- 5- من الذي قام بدور القائد في المجموعة؟ وكيف حدث ذلك؟
- 6- في أي ناحية قمت بمساعدة المجموعة؟
- 7- ما هي الأمور التي أحسنت فيها صنعاً ؟
- 8- ما هي النواحي التي كنت ترغب في تطويرها؟
- 9- ما هي النواحي التي كان بإمكان مجموعتك تطويرها في أداء المهام المستقبلية؟
- 10- هل أنت سعيد بالنتيجة؟ نعم / لا ، لماذا؟
- 11- هل كانت الاتصالات مهمة لأداء النشاط؟ لماذا نعم/ لماذا لا؟
- 12- هل غيرت وجهة نظرك بعد الاستماع إلى زملاء آخرين؟
- 13- هل كانت هناك لحظات صعبة؟ لماذا ؟
- 14- حدد بعض لحظات التعلم الأقوى بالنسبة لك. لماذا ؟
- 15- ما هو أهم شيء تعلمته شخصياً؟ كفريق؟
- 15- متى أدركت أنك قد توصلت إلى أفضل حل نهائي بالنسبة لك ؟
- 16- كيف تشعر بأن الحل الذي توصلت إليه ينطبق على حالات ومشاكل العالم الحقيقي؟
- 17- ما الذي تشعر بأنه كان أكثر ما يعترض تقدمك ، إن وجد؟
- 18- ما مدى جودة التواصل بينك وبين فريقك بوجه عام؟
- 19- ما هي بعض الأمور التي قام بها زملاؤك في الفريق والتي ساعدتك على التعلم أو التغلب على عقبة ما؟



- 20- كيف تمكنت من مساعدة الآخرين خلال هذه العملية؟
- 21- هل تمكنت من تحقيق معظم مراحل إنجازك وأهدافك؟ نعم / لا. وما مدى انحرافك عنها إن وجد؟
- 22- ما هي أعظم نواحي القوة / نواحي الضعف التي اكتشفتها لديك؟
- 23- ما الذي كنت ستفعله بطريقة مختلفة في حال واجهتك نفس المشكلة مرة أخرى؟
- 24- ما الذي كنت ستفعله بطريقة مختلفة من وجهة نظرك الشخصية في المرة القادمة التي تعمل فيها مع نفس المجموعة أو مع مجموعة أخرى؟
- 25- كيف يمكنك دعم وتشجيع زملائك في المشاريع المستقبلية بشكل أفضل؟
- 26- كيف ستطبق ما تعلمته في المستقبل؟
- 27- هل تمارس نفس القيم في المنزل ومع الأصدقاء؟
- 28- هل تعتقد أن الوضع هنا يعكس ما يحدث في العالم؟ وإلى أي مدى؟
- 29- ما هي القيم التي انطوى عليها هذا النشاط؟
- 30- قل كلمة تصف بها هذا النشاط من وجهة نظرك.
- 31- ما هي أهم قيمة كان ينطوي عليها هذا النشاط؟
- 32- ما هي التوصيات الأخرى التي حصلنا عليها لمزيد من العمل الجماعي؟
- 33- من الذي أخذ دور القائد في المجموعة؟ كيف حدث هذا؟
- 34- كيف نريد أن يتم اتخاذ القرارات في مجموعتنا؟
- 35- هل كانت محدودية عدم الحديث تشكل عقبة أمام التفاهم المشترك؟
- 36- ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها المجموعة للتغلب على هذا التحدي؟
- 37- ما مدى صعوبة ذلك؟
- 38- هل قام الزملاء بمساعدة بعضهم بعضاً؟
- 39- هل كان مستوى صعوبة المهمة متساوياً بالنسبة للجميع؟ نعم / لا ، لماذا؟
- 40- كيف كان شعورك عندما تلقيت المساعدة؟
- 41- كيف كان شعورك عندما قمت بمساعدة زميلك؟

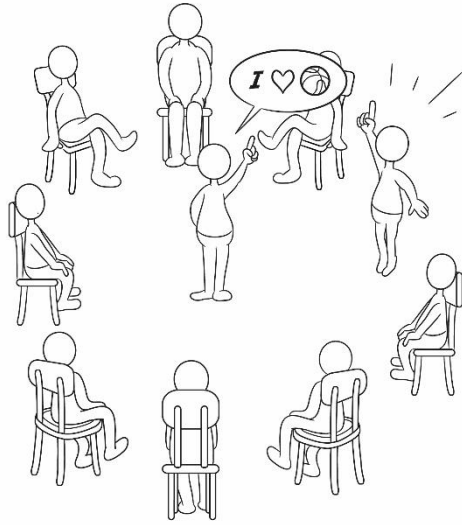
## تقييم نشاط المعلمين

إن قياس مدى مشاركة الطلاب في أي نشاط يمكن أن يكون أمراً شخصياً يتوقف على عوامل مختلفة. ومع ذلك ، فإنه للحصول على فكرة حول كيفية سير النشاط التعليمي ، يمكن للمعلم طرح الأسئلة التالية على نفسه:

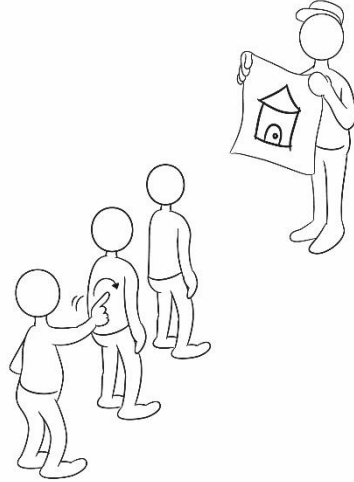
- 1- هل كان الطلاب راضين أثناء تنفيذ النشاط وعن النتائج؟
- 2- هل شارك الجميع في النشاط؟
- 3- في رأيك ، ما كانت أداة التعلم المتوفرة لدى الطلاب / المكتسبة من جانب الطلاب؟
- 4- بناءً على مقياس من 0 إلى 10 ، إلى أي مدى تعتقد بأن الطلاب يفهمون الأهداف؟
- 5- كيف يمكنك تطوير هذا النشاط في المرة القادمة؟

اسم النشاط		1- المتاهة The Maze	
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> <li>- فهم قيمة الشعور بالفرحة لبذل الجهد اللازم لتحقيق هدف مشترك</li> <li>- التأكيد على أهمية إدراج الجميع في المجموعة</li> </ul>	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	<p>وضع علامة على الأرضية: على شكل شبكة مقاس 10×10 سم مكونة من شريط لاصق (بحيث يكون كل مربع كبيرًا بدرجة كافية لكي يقف الشخص بداخله). حدد مربع البداية بعلامة 'S'. وإذا كنت ترغب في استخدام شبكة أصغر ، فإن مقاس 5 × 5 سم يعد خيارًا جيدًا للمجموعات الأصغر حجمًا. (انظر الملحق 1-1 للإطلاع على مثال لمسار المتاهة)</p>		
سير الجلسة Flow of The Session			
<p>مهمة المجموعة:</p> <p>يجب العمل معًا كمجموعة واحدة حتى يجد جميع الأفراد طريقهم عبر المتاهة. ويراعى أنه يوجد مسار صحيح واحد فقط خلال المتاهة (تم إنشاؤه بواسطة المعلمين على شبكتهم الخاصة ، لكن لا يمكن للطلاب رؤيته). ويمكن لهذا المسار أن يتجه إلى اليسار أو اليمين أو للأمام أو ينحرف قطرًا عبر المتاهة. لإكمال السير عبر هذه المتاهة، فإنه يطلب التواصل وممارسة مهارات الاستماع والتعاون والتنظيم بشكل جيد بين أفراد المجموعة. يسمح لشاب واحد فقط دخول المتاهة مرة واحدة بالترتيب ، مع اختبار كل مربع من المربعات لاكتشاف المسار الصحيح. وبعد كل خطوة ، يبين موجه اللعبة (المعلم / المدرب) إذا كان المشاركون في اللعبة يقفون على المسار الصحيح أو أنهم قاموا بخطوة غير صحيحة (باستخدام صوت أو كلمات خاصة). عند القيام بالخطوة الصحيحة، يمكن للمشارك المتابعة. أما عند القيام بخطوة غير صحيحة ، فيتعين عليهم العودة إلى بداية المتاهة ويراعى أنه لا يمكنهم العودة مرة أخرى حتى يأخذ جميع أعضاء الفريق الآخرين دورهم. ولا يمكن للمجموعة استخدام أي عناصر خارجية ، مثل العملات المعدنية أو الحلويات أو الأشياء الأخرى لتحديد المسار الصحيح.</p> <p>يجب اختيار / إعداد الأسئلة للمناقشة من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>			
تعليقات	<p>يمكن إعطاء المجموعة الأكثر تقدمًا مهمة أكثر صعوبة ، على سبيل المثال ، قد يتم عصب العينين بالنسبة لبعض الأشخاص وتوجيههم بصوت أعضاء المجموعة الآخرين ، بحيث لا يمكن لأحد أن يتخطى الخطوط المربعة ، وأن يتقدم في السير في المتاهة دون التحدث.</p>		

اسم النشاط		2- تغيير الأماكن في حال
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التوازن بين الجسد والإرادة والعقل</li> <li>- الفرحة ببذل الجهد</li> <li>- خلق جو إيجابي للتعلم في إطار المجموعة</li> <li>- مزيد من التعارف بين أعضاء المجموعة</li> </ul>	<p>تُرتب الكراسي في شكل دائرة. يجب أن يكون عدد الكراسي أقل بكرسي واحد من عدد المشاركين.</p> <p><b>تخطيط الغرفة</b></p>
المواد / التحضير	كراسي	
<b>سير الجلسة</b>		
<p>مهمة المجموعة:</p> <p>يجب على أعضاء المجموعة الجلوس في شكل دائرة. ويقوم شخص واحد بالوقوف في الوسط ويقول شيئاً عن نفسه. ويمكن أن يتركز موضوع النشاط على أسلوب الحياة الصحية / الرياضة الصحية. يتعين على المشارك الذي تنطبق عليه الميزة المذكورة أن ينتقل من مقعده بحثاً عن مكان جديد للجلوس فيه. مثال: يقول شخص ما "أنا أحب كرة السلة"، والمشارك الذي يحب هذه اللعبة أيضاً، يقف ويقول: "وأنا أيضاً" ومن ثم ينتقل للبحث عن مكان جديد للجلوس. قاعدة: لا يُسمح لك بأخذ مقعد جارك.</p> <p>نقاط للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كيف كان شعور المشاركين أثناء أداء هذه المهمة؟</li> <li>- ماذا تعلموا عن بعضهم بعضاً؟ ما هي أوجه التشابه في المجموعة؟</li> <li>- هل اكتشفوا أي شيء غير متوقع؟</li> </ul>		
تعليقات	<p>هذا نشاط مقوي / صباحي لإيجاد مزيد من الديناميكية في المجموعة والحث على مزيد من التعارف بين أعضائها. وهناك خيار آخر يتمثل في تنفيذ هذا النشاط على هامش نشاط آخر بعد انقضاء فترة زمنية أطول يعقبها شعور المشاركين بالتعب وحاجتهم إلى تنويع أنشطتهم.</p>	



اسم النشاط		3- الرسم على الظهر	
الأهداف	- تعزيز مهارات العمل الجماعي	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق. أرضية مسطحة ، دون عوائق
المواد / التحضير	رسومات معدة على ورق مقاس A4 من الأشكال والرموز الأساسية (مثل منزل ، تفاحة ، مصباح كهربائي ، إلخ) ، بعدد الأشخاص في كل مجموعة .أوراق بياض (بعدد الطلاب في كل مجموعة) ولون واحد مختلف من أقلام الرصاص لكل مجموعة.		
سير الجلسة			
<p>يتم تقسيم جميع المشاركين في مجموعات متساوية الحجم للمشاركة في مسابقة. يطلب من كل فرد في المجموعة أن يصطف ، في مواجهة ظهر الشخص الذي أمامه.</p> <p>شرح قواعد المسابقة:</p> <p>- تكون مهمة كل مجموعة هي إعادة إنتاج الرسم الذي يظهره المعلم بأدق ما يمكن دون رؤيته بالفعل، بحيث يكون هناك شخص واحد فقط من المجموعة يكون قادراً على رؤية الرسم - هو آخر شخص في السلسلة. يقوم المعلم بإطلاع الشخص الموجود في الجزء الخلفي من الصف (آخر شخص في السلسلة) على أحد الرسومات بطريقة لا ينبغي لأحد من مجموعته أو غيرها رؤيتها. على سبيل المثال ، رسم شجرة. يجب أن ينقل هذا الشخص الرسالة إلى الأشخاص الآخرين في مجموعته بطريقة معينة - بحيث "يرسم" هذا الشكل من الرسم الأولي بإصبعه على ظهر الشخص الذي يقف أمامه ، ثم يحاول الشخص التالي التقاط الشكل الذي تم رسمه على ظهره وتمريضه إلى الشخص الذي يقف أمامه في الصف.</p> <p>- الشخص الموجود في مقدمة الصف ، الذي لا يواجه ظهر أي شخص ، يجب أن يكون لديه الأوراق البياض والأقلام على جانبه. عندما يصل الرسم بالإصبع إلى ظهر الشخص الواقف في مقدمة الصف ، يجب عليه / عليها أن يقوم برسم الشكل الذي أحس به على ورقة ، ويترك قلم الرصاص في المقدمة ويسير إلى الخلف ليعطي الورقة للمعلم .في المرحلة التي يكون فيها المتدرب في مؤخرة الصف ، يتم عرض شكل جديد على هذا الشخص.</p> <p>يجب على جميع المشاركين المرور في تجربة دور الوقوف في مؤخرة الصف بحيث يمكنه رؤية الرسم الجديد، وهكذا ستتاح لكل متدرب فرصة ممارسة جميع الأدوار.</p> <p>الفريق الذي تمكن من رسم الرسومات المعروضة أقرب ما يكون من الأصل هو الذي يفوز في المسابقة. في نهاية المسابقة ، يُقام معرض يتم فيه عرض كل لوحة من الرسوم الأصلية مقابل اللوحات المماثلة الأخرى لجميع المجموعات. تتمحور المناقشة وفقاً للموضوع بالإضافة إلى الأهداف التعليمية</p>			
تعليقات	في بعض الأحيان يمكنك عرض الرسم نفسه مرات مختلفة ، ليكون ذلك بمثابة لغز للمشاركين ولاحقاً لإظهار ما إذا كنا نتعلم من التجارب الجزئية وكيف يتم ذلك.		

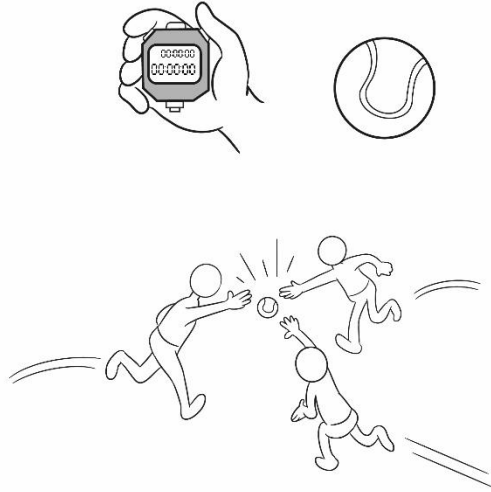


اسم النشاط		4- العصا السحرية	
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> <li>- فهم قيمة الفرحة ببذل الجهد لتحقيق هدف مشترك</li> <li>- تعلم التركيز على المهمة بالتعاون مع أعضاء المجموعة الآخرين</li> </ul>	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	عصا رفيعة وخفيفة - طولها يجب أن يكون نصف طول صف يتكون من أعضاء المجموعة (بالوقوف جنبًا إلى جنب وملامسة الأكتاف). تعتبر عصا الخيزران الرفيعة مناسبة جداً لهذا النشاط. ويمكن أيضًا استخدام متر قياس ممتد (طوله 2-3 متر). كما يمكنك صنع العصا من قطعة من الورق، يتم لفها وربط الأجزاء المنفصلة لتشكيل قطعة واحدة.	سير الجلسة	
مهمة المجموعة:	<p>يقف الأعضاء في صفين متواجهين بحيث تكون سباتتي كل عضو ممتدتين أمامه. توضع العصا على الأصابع الممتدة. مهمة المجموعة هي وضع العصا على الأرض دون سحب إصبع واحد.</p> <p>اختيار / تحديد الأسئلة من القائمة المبينة في بداية الدليل.</p>		
تعليقات	يجب مراقبة المهمة بدقة لمنع الأعضاء من الغش، كأن يقوم أحد الأعضاء بسحب أصابعه من العصا. فعادة يظهر في البداية وكأن العصا ترتفع بنفسها. قد يستغرق تنفيذ هذه المهمة وقتًا طويلاً، ويوصى بسؤال المجموعة عما إذا كانوا يريدون متابعة المهمة.		

اسم النشاط		5- شبكة العنكبوت	
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التوازن بين الجسد والإرادة والعقل</li> <li>- السعي لتحقيق التميز</li> <li>- التأكيد على إدراج جميع أفراد المجموعة في التمرين</li> <li>- مهارات القيادة</li> </ul>	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	سلاسل وعناصر ثابتة (على سبيل المثال أشجار أو عناصر موجودة داخل الغرفة) والتي يمكنك ربط السلاسل بها.		
سير الجلسة			
<p><b>مهمة المجموعة:</b></p> <p>مهمة المجموعة هي الوصول إلى شبكة العنكبوت دون لمسها. يتم نسج شبكة العنكبوت بطريقة يكون لكل مشارك فتحة للدخول فيها. ويجب أن يكون حجم هذه الثقوب كافياً لتمكين المشاركين من اختراقها. ويتم ربط السلسلة الأدنى على ارتفاع 60 سم تقريباً من مستوى الأرض ، وربط السلسلة الأعلى على ارتفاع مترين اثنين تقريباً من مستوى الأرض. كما يتم إعطاء المشاركين وقتاً كافياً للتخطيط بطريقة (أو طرق) تمكنهم من اختراق شبكة العنكبوت.</p> <p><b>القواعد:</b></p> <p>لا يمكن لمس شبكة العنكبوت (لأنها سامة) أو تجاوزها كما لا يمكن للمشاركين أن يكونوا تحت مستوى شبكة العنكبوت. كذلك فإنه لا يمكن للمشاركين القفز من خلال الحفرة. وإذا قام شخص ما بلمس الأشرطة ، فإن المجموعة بأكملها تعاود العملية من البداية دون إيقاف التوقيت. يتم تنفيذ المهمة بصمت، لأن ذلك يساعد المجموعة على التركيز على الموقف ويفسح المجال لتحدي جديد. بعد أداء المهمة تبدأ مرحلة المناقشة. يتم اختيار / تحديد الأسئلة من القائمة المبينة في بداية الدليل.</p>			
تعليقات	<p>يمكنك تخصيص وقت معين للتحضير والتنفيذ (على سبيل المثال ، 10 دقائق للتحضير و 20 دقيقة للتنفيذ). يمكن إعطاء الطلاب الذين يتكلمون عقوبات إضافية ، على سبيل المثال ، يمكنك ربط أيديهم أو أرجلهم أو تقليل المهلة الزمنية. "الحفظ Saves" ممكن - بعد أن يتجاوز خمسة طلاب السلسلة وفي حالة فشل إحدى المحاولات، فإنه لا يتعين عليهم العودة والبدء من جديد. أو ، يمكن أن تقوم المجموعة بالحفظ 3 مرات ويمكنها حفظ أي وضع. وفي حالة الفشل ، فإنه لا يتعين عليهم إعادة المحاولة من جديد ، وإنما يبدأون من المكان الذي يستخدمون فيه وظيفة "الحفظ save". يُشجع أعضاء المجموعة على تقبل المسؤولية عن مدى جودة أدائهم للمهمة بحيث لا يحتاج قادة المجموعة (المعلمون) إلى التحكم فيها. يمكنك تعليق جرس الصيد على أوتار شبكة العنكبوت. وعندما يرن الجرس (ويكون الرنين مسموعاً تماماً في صمت تام) ، يكون من الواضح أن شخصاً ما قد لمس شبكة العنكبوت ، وعليه تعود المجموعة إلى مرحلة البداية. إذا كان الوقت غير كافٍ ، فيمكن للمجموعة أن تتفق أنه في حالة الفشل ، يقوم شخص واحد فقط أو الشخص الذي لمس السلسلة وعضو آخر من المجموعة بالبدء في المحاولة من جديد. ويجب على المجموعة بأكملها العودة فقط في حالة قيام آخر شخص بلمس الشبكة.</p>		

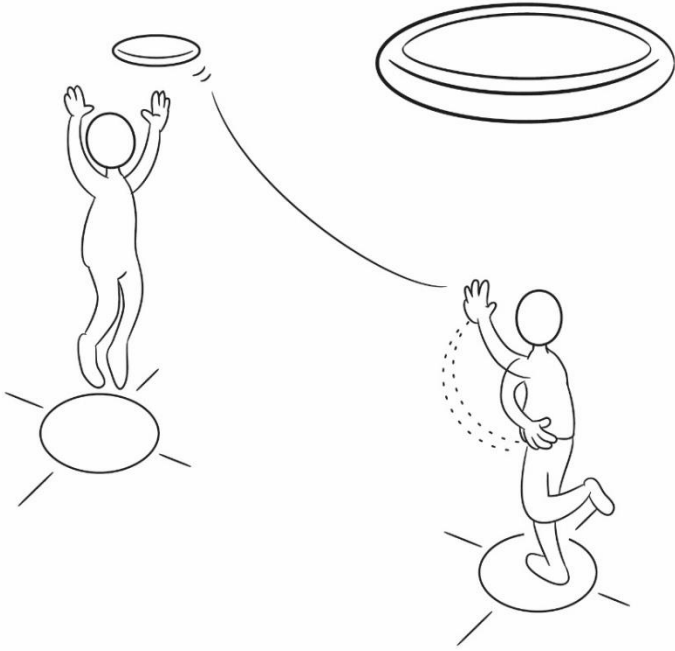
اسم النشاط		6- رسم الوجه
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كسر حاجز الجليد</li> <li>- إظهار الاحترام</li> <li>- التعارف</li> <li>- تلمس القيمة والجمال في كل فرد من أفراد المجموعة</li> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> </ul>	<p>تخطيط الغرفة</p> <p>موسيقى ومكبرات صوت</p> <p>ورقة واحدة وقلم رصاص واحد لكل شخص</p>
سير الجلسة		
<p><b>مهمة المجموعة:</b></p> <p>تتمثل مهمة المجموعة في إنشاء معرض يضم لوحات من إنتاج جميع أفراد المجموعة يبرز أفضل خصائصهم المميّزة بطريقة تعاونية يوضح أن هذا المعرض لم يكن منافسة للرسومات الجميلة بل كان بمثابة مسابقة لرؤية الأشياء الجميلة لكل مشارك في المعرض: لذا، فإن ظهر اللوحة يعتبر أكثر أهمية من وجهها.</p> <p><b>الخطوات:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في البداية يحصل كل شخص على ورقة واحدة وقلم رصاص واحد ويدون اسمه على الورقة.</li> <li>- ثم يتم تشغيل الموسيقى لمدة 10-15 ثانية، يتجول أثناءها المشاركون في الغرفة ويقومون بتبادل الأوراق فيما بينهم.</li> <li>- عندما تتوقف الموسيقى، يُطلب من المشاركين العثور على الشخص الذي يحتفظون بالورقة (التي تحمل اسمه) في تلك اللحظة (إذا كانت هذه الورقة خاصة بهم، فيجب عليهم تبادلها سريعًا مرة أخرى)، والتعامل معهم ورسم سمة وجه واحدة من هذا الشخص وفقًا لتعليمات المدرس (شكل الوجه في البداية) وتحدث أيضًا مع ذلك الشخص، واكتشف شيئًا جديدًا وإيجابيًا عنه (موهبة خاصة، حلم، كتاب مفضل، طعام) واكتب ذلك على الوجه الآخر من الورقة.</li> <li>- خلال 3-4 دقائق أخرى، قم بتشغيل الموسيقى مرة ثانية ليقوم المشاركون مرة ثانية بتبادل الورق، كرر نفس الدورة (في كل مرة ارسم ميزة أخرى للوجه - العيون والأنف والأذنين والفم وغيرها) وفي كل مرة تُضيف شيئًا آخر يكون مثيرًا للاهتمام عن أصدقائهم)، ويكرر ذلك عدة مرات وفق ما يحتاجونه لتمكينهم من إنهاء رسم الصور.</li> <li>- عند الانتهاء من تنفيذ المهمة، اطلب من المشاركين إعطاء الرسم للشخص الذي يحمل اسمه، مع إخبارهم بعبارة إطراء ومجاملة واحدة من القائمة الموجودة على ظهر الورقة.</li> </ul> <p><b>أسئلة للمناقشة:</b> - هل تعلم المشاركون شيئًا جديدًا عن أنفسهم وعن الآخرين؟ ماذا تعلموا؟ / - هل هم سعداء بالنتيجة؟ لماذا؟ / - كيف يمكن أن يكون هذا النشاط مفيدًا في مستقبلك؟</p> <p><b>تعليقات</b> لا يجب عرض الوجوه علنًا، إذا كان المشاركون يشعرون بالخجل من ذلك. يوضح المدرب عدة مرات أن هذا النشاط ليس نشاطًا تنافسيًا، في بداية النشاط وأثناءه.</p>		

اسم النشاط		7- سرعة الفضاء
مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق	تخطيط الغرفة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السعي لتحقيق التميز</li> <li>- فرحة النجاح في بذل الجهد</li> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين المشاركين في اللعبة</li> <li>- فهم قيمة الفرحة بالنجاح في بذل الجهد لتحقيق هدف مشترك</li> <li>- التأكيد على أهمية إدراج جميع الأفراد في المجموعة</li> <li>- تطوير مهارات القيادة</li> </ul>
كرة (يمكن أن تكون كرة تنس) وساعة توقيت (كرونومتر) للتمكن من حساب الوقت بدقة.	المواد / التحضير	
سير الجلسة		
<p>مهمة المجموعة:</p> <p>يتم عرض كرة على إحدى المجموعات ، ويوضح أنه يجب على جميع أعضاء المجموعة لمس الكرة في أقصر وقت ممكن. ثم وضع استراتيجية للتطوير في كل جولة.</p> <p>القواعد: لا يستطيع شخصان أو أكثر لمس الكرة في نفس الوقت.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ما هي إستراتيجية المجموعة لتحسين النتائج؟</li> <li>- كيف نريد اتخاذ القرارات في مجموعتنا؟</li> <li>- ما هي التوصيات الأخرى التي حصلنا عليها لتحقيق المزيد من العمل الجماعي؟</li> </ul> <p><b>تعليقات:</b> هذه الطريقة جيدة لتشجيع المشاركين على قبول التحديات. كما أنها تعتبر طريقة ناجحة لتمكين المشاركين من تعلم كيفية وضع الأهداف والوصول إليها. يمكن السماح للمشاركين بإجراء مناقشة والممارسة ومن ثم وضع أحد التحديات لأنفسهم، على سبيل المثال: مهلة زمنية لإنجاز المهمة.</p>		





اسم النشاط		8- لعبة الفريسيبي (الطبق الطائر)	
الأهداف	- التدرب على ممارسة قيمة اللعب النظيف	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	طبق طائر (فريسيبي) حدد خط النهاية في كلا جانبي الحقل لتوجيه عملية تسجيل الأهداف التي يحققها كلا الفريقين.		
سير الجلسة			
<p><b>مهمة المجموعة:</b></p> <p>الهدف هو تسجيل أهداف الطبق الطائر (الفريسيبي) في مرمى الفريق الآخر. يجب على الطلاب ممارسة لعبة الطبق الطائر (الفريسيبي) وفقاً للقواعد التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. الفرق - تقسيم المجموعة إلى فريقين اثنين (2) متساوي العدد. يُحتفظ بلاعبين اثنين (2) أو ثلاثة (3) لاعبين من كل فريق للتبديل والتناوب بين أعضاء الفريق.</li> <li>2. بدء اللعبة - يبدأ تسجيل كل نقطة من النقاط مع كون كلا الفريقين مصطفان في مقدمة خط منطقة النهاية لكل منهما. يتقرر الفريق الذي يبدأ بتسجيل النقاط عن طريق القرعة. وبعد ذلك يكون الفريق الباديء في اللعب هو الفريق الذي يسجل الهدف.</li> <li>3. التهديف - في كل مرة يكمل فيها الفريق المهاجم تمريرة يسجل من خلالها هدفاً في مرمى الفريق المدافع، تسجل نقطة للفريق المهاجم. يبدأ اللعب من قبل الفريق الذي فقد النقطة بعد كل تهديفة.</li> <li>4. حركة القرص - قد يتم توجيه القرص في أي اتجاه عن طريق إعطاء العضو المشارك تمريرة إلى زميله في الفريق. ولا يجوز أن يقوم اللاعبون بالجري وهم يحملون القرص. الشخص الذي لديه القرص ("الرامي thrower") يكون لديه عشر ثوانٍ لرمي القرص. يقوم المدافع الذي يحرس الرامي ("الهدف marker") بحساب مدة التوقف stall count .</li> <li>5. تغيير الحيابة - عند عدم التمكن من إكمال إحدى التمريرات (على سبيل المثال: خروج القرص خارج الحدود ، أو السقوط drop ، أو المنع block ، أو الاعتراض interception ) ، يتولى الفريق المدافع على الفور حيازة القرص ويصبح هو الفريق المهاجم.</li> </ol>			



6. عدم اللمس - لا يسمح التلامس الجسدي بين اللاعبين. كما أن اللقطات Picks (التلامس contact) ومحاولات الإخفاء screens (اعتراض القرص الطائر - الفريسي) تعتبر من الأمور المحظورة. يقع خطأ foul عند حصول تلامس وتنتقل النقطة point إلى الفريق الآخر.
7. التحكيم الذاتي - يكون اللاعبون مسؤولين عن أخطائهم وعن التسلسل داخل الخط line calls. كما يتعين على اللاعبين حل النزاعات الخاصة بهم.
8. التبديل - قد يحل اللاعبون غير الموجودين في اللعبة محل اللاعبين المشاركين في اللعبة بعد تسجيل نقطة من النقاط وخلال مهلة التوقف بعد التعرض لإصابة.

#### موضوعات للنقاش:

روح اللعبة - يكون التركيز في هذه اللعبة على ممارسة اللعب النظيف. كما يتم تشجيع اللعب التنافسي ، ولكن ليس على حساب الاحترام المتبادل بين اللاعبين ، والالتزام بالقواعد المرعية ، والمتعة الأساسية النابعة من ممارسة اللعبة.

هل تذكر متى ارتكبت خطأً؟ هل أعلنت ذلك للزملاء؟

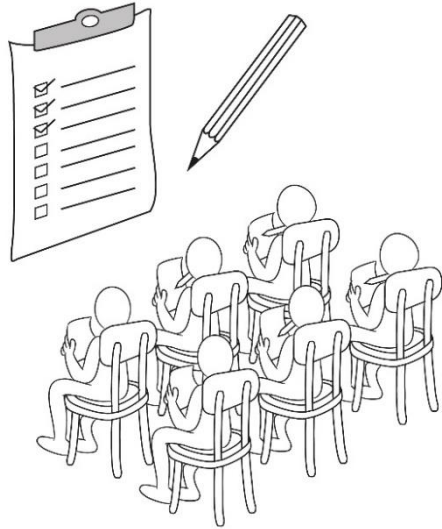
هل كان النشاط قائماً على أساس التحكيم الذاتي؟ هل مارست النشاط على أساس اللعب النظيف؟

هل كانت هناك تحديات ناجمة عن ممارسة التحكيم الذاتي؟

لا يوجد

التعليقات

اسم النشاط		9- المهمة المستحيلة
الأهداف	- فرحة النجاح في بذل الجهد - تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين المشاركين في اللعبة - التعارف بين المشاركين	غرفة فصل وفي الهواء الطلق - وجود بعض الكراسي في الغرفة
		تخطيط الغرفة
		المواد / التحضير
سير الجلسة		
<p>مهمة المجموعة</p> <p>العمل معًا كمجموعة من أجل إنجاز "المهمة المستحيلة" (التي تتمثل في جميع المهام المدرجة في القائمة) في أقرب وقت ممكن قبل كل المجموعات الأخرى.</p> <p>إعطاء مقدمة حول أهمية المهمة واستكمالها أولاً!</p> <p>"سُعطى مهمة مستحيلة لإنجازها مع مجموعتك". يجب تقسيم المشاركين في مجموعات متساوية تتألف من 4 أو 6 مشاركين. يتم شرح القواعد لجميع المجموعات أولاً وقبل توزيع النشرات:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب على المشاركين أداء جميع المهام معًا. وبعد الانتهاء من كل مهمة ، يجب عليهم عرضها على المدرس الذي يؤشر لهم بعلامة (✓) في قائمة التحقق من النشرة التي جرى توزيعها عليهم.</li> <li>- يمكنهم اختيار أداء المهام بترتيب عشوائي ، ولكن الأهم من ذلك هو أداء هذه المهام جميعًا.</li> </ul> <p>بمجرد انتهاء إحدى المجموعات من أداء المهمة المسندة لها، يُطلب منها التزام الصمت، بغرض عدم إظهار الانتهاء من إنجاز المهمة بحيث يبقى لدى المجموعة الأخرى الحافز الذي يشجعها على الانتهاء (ولكن ضع في اعتبارك الترتيب عند الاحتفال بهذا الإنجاز). عندما تنتهي جميع المجموعات من أداء مهامها، يتم الاحتفال بالنتيجة وذلك بالتصفيق العالي والجلوس لمناقشة / مشاركة الانطباعات.</p> <p><b>أسئلة للنقاش:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. هل كانت مهمة مستحيلة بالفعل؟</li> <li>2. ما هي المهمة التي استمتعت بها باعتبارها المهمة الأفضل كمجموعة ولماذا؟</li> <li>3. ماذا تعلمت عن نفسك؟</li> </ol>		
<p>سير الجلسة</p> <p>مهمة المجموعة</p> <p>العمل معًا كمجموعة من أجل إنجاز "المهمة المستحيلة" (التي تتمثل في جميع المهام المدرجة في القائمة) في أقرب وقت ممكن قبل كل المجموعات الأخرى.</p> <p>إعطاء مقدمة حول أهمية المهمة واستكمالها أولاً!</p> <p>"سُعطى مهمة مستحيلة لإنجازها مع مجموعتك". يجب تقسيم المشاركين في مجموعات متساوية تتألف من 4 أو 6 مشاركين. يتم شرح القواعد لجميع المجموعات أولاً وقبل توزيع النشرات:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب على المشاركين أداء جميع المهام معًا. وبعد الانتهاء من كل مهمة ، يجب عليهم عرضها على المدرس الذي يؤشر لهم بعلامة (✓) في قائمة التحقق من النشرة التي جرى توزيعها عليهم.</li> <li>- يمكنهم اختيار أداء المهام بترتيب عشوائي ، ولكن الأهم من ذلك هو أداء هذه المهام جميعًا.</li> </ul> <p>بمجرد انتهاء إحدى المجموعات من أداء المهمة المسندة لها، يُطلب منها التزام الصمت، بغرض عدم إظهار الانتهاء من إنجاز المهمة بحيث يبقى لدى المجموعة الأخرى الحافز الذي يشجعها على الانتهاء (ولكن ضع في اعتبارك الترتيب عند الاحتفال بهذا الإنجاز). عندما تنتهي جميع المجموعات من أداء مهامها، يتم الاحتفال بالنتيجة وذلك بالتصفيق العالي والجلوس لمناقشة / مشاركة الانطباعات.</p> <p><b>أسئلة للنقاش:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. هل كانت مهمة مستحيلة بالفعل؟</li> <li>2. ما هي المهمة التي استمتعت بها باعتبارها المهمة الأفضل كمجموعة ولماذا؟</li> <li>3. ماذا تعلمت عن نفسك؟</li> </ol>		
<p>تعليقات</p> <p>من الأفضل تعديل عناصر لعبة "المهمة المستحيلة" وفقًا لمعطيات البيئة المحلية وموارد المدرسة. كما يمكن إدخال شروط إضافية (كأن يكون شخص واحد في المجموعة دائمًا معصوب العينين أو يقوم بجميع المهام الخارجية بصمت تام).</p>		



اسم النشاط		10- البنغو البشري
<p><b>الأهداف</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كسر حاجز الجليد</li> <li>- التعارف بين الأعضاء المشاركين</li> <li>- تذوق القيمة والجمال الذي يتجسد في جميع أعضاء المجموعة</li> </ul>	<p><b>تخطيط الغرفة</b></p>	<p><b>بنغو البشري</b></p> <p>غرفة فصل دراسي وفي الهواء الطلق</p>
	<p><b>المواد / التحضير</b></p> <p>نشرات بعنوان "أوراق البنغو BINGO" توزع مع البدء في تنفيذ المهام (انظر الملحق 1-3) - بنفس عدد الطلاب في المجموعة. أقلام رصاص أو أقلام حبر لكل عضو في المجموعة لتدوين ملاحظات في ورقة البنغو BINGO.</p>	
<p><b>سير الجلسة</b></p> <p>مهمة المجموعة</p> <p>لمعرفة من هم الأشخاص في المجموعة الذين لديهم مختلف المهارات / الإمكانيات / الخصائص التي تتعلق بكل مربع من مربعات البنغو BINGO، حيث تتمثل هذه المهمة بملء جميع مربعات البنغو BINGO بأسماء الأشخاص الذين يمتلكون الخصائص المدرجة في أسرع وقت ممكن ويصرخون بصوت عالٍ بكلمة بنغو BINGO. يمكنك استخدام اسم الشخص مرة واحدة فقط.</p> <p>على ورقة البنغو BINGO، يحتوي كل مربع يحتوي على عبارة مثل "ذو شعر بني"، و"ذو عينين زرقاويتين"، و"ذو يوم ميلاد في أكتوبر"، و"لديه كلب وقطة"، إلخ... ويجب على كل شخص أن يتجول في الفصل وأن يحصل على أسماء المشاركين الذين لديهم الإمكانيات / المهارات المدونة على ورقة البنغو.</p> <p>بمجرد أن يصرخ الشخص بعبارة بنغو BINGO، تتوقف اللعبة، ويدخل جميع الطلاب في الدائرة ويتفحصون المربعات مربعًا مربعًا لمعرفة الشخص الذي لديه هذه الخاصية أو تلك.</p> <p>سؤال للنقاش:</p> <p>1- ماذا تعرفت عن كل واحد من زملائك؟</p>		
<p><b>تعليقات</b></p> <p>يمكن تعديل الخصائص المدونة في كل مربع من مربعات البنغو BINGO بما يتلاءم مع المجموعة أو موضوع ورشة العمل.</p>		



اسم النشاط	
<b>11- العثور على التميمة الأولمبية (البحث عن الكنز)</b>	
<b>الأهداف</b>	- تفهم قيمة الفرحة الناجمة عن بذل الجهد في سبيل تحقيق هدف مشترك - بناء مهارات التواصل في صفوف المجموعة - تعزيز التعاون
<b>تخطيط الغرفة</b>	في الهواء الطلق
<b>المواد / التحضير</b>	طبع رسومات ملونة على لوحة من الورق المقوى مقسمة إلى أجزاء، بحيث تخصص رسومات مختلفة لكل مجموعة (انظر الملحق 2-1). تقدم هدية صغيرة لكل مشارك (اختياري).
<b>سير الجلسة</b>	
<p>مهمة المجموعة: العثور على جميع قطع اللغز puzzle .</p> <p>تعليمات التحضير: قم بقص صورة التميمة الأولمبية بعدد من القطع بمقدار أماكن إخفائها. ثم قم بإخفاء قطع اللغز هذه في أماكن مختلفة من حديقة ومنطقة المدرسة.</p> <p>قسّم الطلاب إلى فرق أصغر كل فريق يتألف من 3-5 أشخاص.</p> <p>تتنافس هذه الفرق ويمكن للفريق الذي يكمل اللغز أولاً، الحصول على جائزة (ميدالية من صنع المدرس).</p> <p>من أجل العثور على الأماكن المختلفة التي تم فيها إخفاء أجزاء اللغز، يمكنك تقديم قائمة من القرائن clues (على أي جانب من المدرسة يمكنهم العثور على قطع اللغز، وعدد الخطوات بين القطع المختلفة، وعدد القطع التي يتكون منها كل لغز (يجب أن تتكون جميع الألغاز من عدد متساوٍ من القطع لخلق ظروف منافسة متساوية وعادلة).</p>	

يذكر أنه يمنع إعادة إخفاء أو تغيير مكان القطع العائدة للمجموعات الأخرى في حال عثور شخص ما عليها بالصدفة (ولكن لا تذكر أنه من غير الممكن إعطاء القطعة التي تم العثور عليها العائدة لفريق آخر إفي حال تم العثور عليها)

إذا كان المدرس يريد جعل المهمة أكثر إثارة للاهتمام ، فيمكنهم بدلاً من ذلك تقديم دليل في أول مكان للاخفاء، والذي يصف دليلاً ثانياً على مكان الإخفاء، وهكذا ، إلى أن تتمكن في النهاية من الوصول إلى القطعة الأخيرة أو إلى كنز حقيقي (هدية صغيرة).

عندما تنتهي كل المجموعات من أداء مهامها ، يُحتفل بالنتيجة من خلال التصفيق العالي ، ولصق الألغاز معًا، وتعليقها في مكان ما ، ومن ثم الانتقال للمناقشة / المشاركة في التعبير عن الانطباعات.

أسئلة للمناقشة :

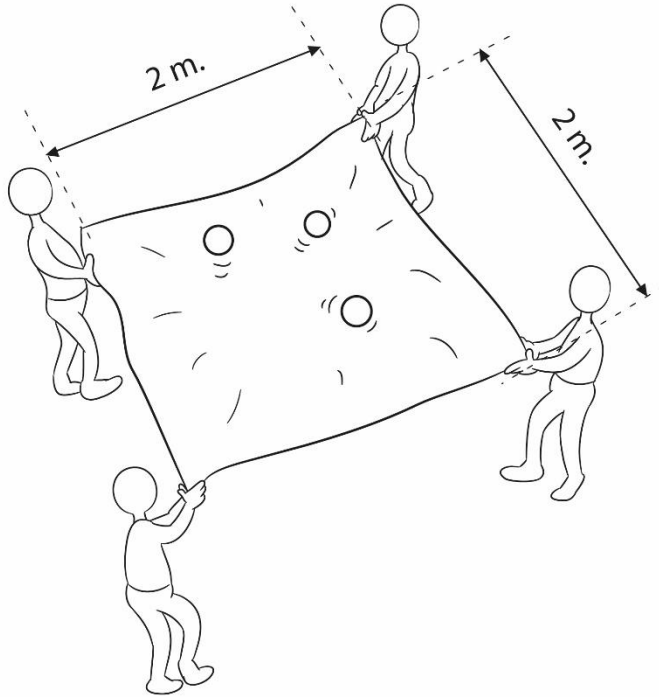
- هل صرف الفريق الفائز الوقت الكافي لمساعدة الفرق الأخرى؟
- ما هي الاستراتيجية التي اتبعتها المجموعة للعثور على القرائن؟

تعليقات	
<p>يجب أن تكون أجزاء اللغز مخفية في أماكن غير مألوفة ولكن أيضًا في أماكن لا تنطوي على أية مخاطر في الوصول إليها.</p> <p>تأكد من أن الطلاب لا يرون المدرس أثناء قيامه بإخفاء القطع.</p> <p>لا تخبر المجموعات علنًا أن بإمكانهم مساعدة بعضهم بعضاً ، ولكن في حال عدم منعهم من ذلك (فإنه لا يتم في نفس الوقت تشجيعهم بصوت عالٍ حتى لا يرى الفريق الآخر ذلك السلوك ويقوم بتكراره). هذا الأمر سوف يترك مجالاً أوسع للمناقشة.</p>	

## اسم النشاط 12- عقدة الإنسان

الأهداف		تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
<p>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</p> <p>- تفهم قيمة الشعور بالفرحة نتيجة بذل الجهد في تحقيق هدف مشترك</p> <p>- اللعب النظيف</p> <p>- احترام الآخرين</p>			
سير الجلسة			
<p>مهمة المجموعة</p> <p>هدف المجموعة هو معرفة كيفية فك العقدة البشرية دون ترك الأيدي.</p>			
<p>اطلب من أفراد المجموعة الوقوف ، في مواجهة بعضهم بعضاً ، في شكل دائرة، بحيث يكون كل شخص واقفاً جنباً إلى جنب مع بقية زملائه. أولاً ، اطلب من الجميع أن يرفعوا أيديهم اليسرى وأن يمدوا يدهم لأخذ يد شخص يقف عبر الدائرة. بعد ذلك ، اطلب من كل شخص رفع يده اليمنى والوصول لأخذ يد شخص آخر يقف عبر الدائرة. تأكد بأنه لا أحد يمسك بيد شخص يقف بجواره مباشرة.</p> <p>يجب على المجموعات التواصل ومعرفة كيفية فك العقدة (تشكيل دائرة من الناس) دون التخلي عن أي يد. وإذا ترك أي عضو في المجموعة يده (يكسر السلسلة) ، فيجب أن تقوم المجموعة بالعودة من البداية ، أو يمكن لقادة المجموعة (المدرس) فرض جزاء / عقوبة على ذلك الشخص (مثل ارتداء عصابة عيني).</p>			
<p>تعليقات</p> <p>بالإمكان ممارسة هذا النشاط بشكل تنافسي. بإمكان قائد المجموعة (المدرس) تكوين عدة مجموعات وحمل المجموعات على التسابق لتصبح المجموعة الأولى هي التي تنهي السباق.</p> <p>هذه اللعبة عادة ما تستغرق 15-30 دقيقة لإكمالها. يمكن لقائد المجموعة (المدرس) أن يمنح مهلة زمنية إضافية إذا رغب في جعل اللعبة أكثر تحدياً.</p> <p>لزيادة مستوى الصعوبة ، يمكن لقائد المجموعة (المدرس) إما (1) أن يعصب عيني بعض اللاعبين أو (2) يطلب ممارسة اللعبة بصمت تام (الانقطاع عن الحديث).</p>		 	

اسم النشاط		13- قذف الكرات في الهواء	
الأهداف	- الحركية والتنسيق - التصميم على تحسين النتائج	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	عدد (1) بطانية أو حصيرة من البلاستيك بمساحة 2×2 متر لكل مجموعة عدد (5) كرات خفيفة لكل مجموعة		
سير الجلسة			
<p>الجولة 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. قسّم الطلاب إلى مجموعات مكونة من 6 أفراد أو أكثر</li> <li>2. أعط بطانية / حصيرة بلاستيكية واحدة بمساحة 2×2 متراً وكرة واحدة لكل مجموعة.</li> <li>3. يمسك الطلاب بطرف البطانية مع الاحتفاظ بالكرة في البطانية. حدد نقطة البداية بحيث تبدأ جميع المجموعات في نفس الوقت.</li> </ol> <p>الجولة 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. إضافة كرة أخرى إلى البطانية لتصبح كرتين اثنتين.</li> </ol> <p>الجولة 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. أضف كرات جديدة إلى البطانية ليصل عددها إلى 5 كرات.</li> </ol> <p>عندما تسقط كرة واحدة على الأرض ، توقف حتى تنتهي كل المجموعات. أعد العملية مرة أخرى.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- هل تشعر بالتحسن من الجولة 1 إلى 2؟</li> <li>- هل شعرت بخيبة أمل عندما سقطت الكرة على الأرض؟</li> </ul> <p>ما هي الأنشطة الأخرى في حياتك التي يتحسن فيها أدائك بالممارسة ؟</p>			



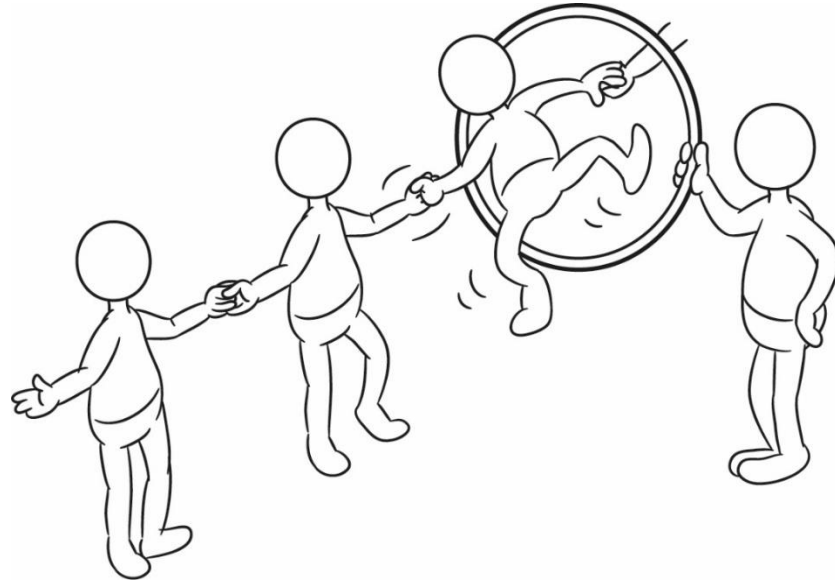


اسم النشاط		14- الشخص الذي يحافظ على البالون هو الفائز	
الأهداف	- تعزيز التفكير في قيمة المكافأة والفوز	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
	- أهمية الاستماع الجيد	المواد / التحضير	عدد واحد (1) بالون لكل طالب هدية لكل طالب في نهاية النشاط (اختياري)
سير الجلسة			
<p>1- توزيع البالون واحد (1) على كل طالب</p> <p>2- ينفخ الطلاب البالونات ويغلقونها بإيماءة nod (يمكن للمدرس المساعدة إذا لزم الأمر).</p> <p>3- عندما يكون بحوزة جميع الطلاب بالون ، اشرح القواعد:</p> <p>القواعد:</p> <p>لا يسمح بلمس الزملاء ، وإنما يسمح فقط بلمس البالونات. / لا يسمح بإبداء العدوانية.</p> <p>التحدي هو:</p> <p>الشخص الذي ينتهي من بالون واحد سوف يكسب هدية. ابدأ.</p> <p>4- إعطاء الوقت للطلاب للركض وراء بعضهم بعضاً لتفجير بالون الشخص الآخر.</p> <p>5- عندما يكون هناك واحد أو اثنين فقط بحوزته بالون توقف للبدء في استخلاص المعلومات.</p>			
أسئلة للنقاش:		بالهدية؟	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ما كانت استراتيجيتك للحفاظ على البالون؟</li> <li>- لماذا بدأت في تفجير البالونات فيما بينكم؟</li> <li>- راجع التعليمات: الشخص الذي ينتهي بحيازة بالون سيحصل على هدية.</li> <li>- هل كان بإمكانكم جميعاً الفوز بهدية؟</li> <li>- هل قمتم بحوار فيما بينكم أو بدأت على الفور في المنافسة؟</li> <li>- هل تعتقد أنه إذا كنت قد فكرت لفترة أطول ، لكنت قد خلصت إلى القول بأن كل واحد ربما فاز</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ما هي الاستراتيجية الأخرى التي كان بإمكانكم اتباعها بدلا من المنافسة؟</li> <li>- ما الدرس الذي نتعلمه من هذا النشاط؟</li> <li>- بعد التفكير في الأسئلة أعلاه ، قم بتوزيع قطعة من الحلوى / هدية صغيرة على كل طالب من الطلاب.</li> </ul>	

اسم النشاط		15- الألعاب الأولمبية للمعاقين (البارالمبية): "الروح المتحركة"	
الأهداف	- فهم كيفية تدريب ومنفاسة الرياضيين ذوي الإعاقة - تطوير مفهوم الحواجز أمام إمكانية الوصول - تطوير وممارسة احترام الآخرين	تخطيط الغرفة	ملعب كرة سلة
المواد / التحضير	ملعب كرة سلة / عدد واحد (1) كرسي لكل مجموعة وعدد واحد (1) كرة لكل مجموعة / عصبات عينيين		
سير الجلسة			
<p>الجولة 1</p> <p>1- يقف الطلاب في صفين أمام سلة كرة السلة 2- عصب عيني الطالبين الاثنین الواقفين في الأمام 3- يحاول الطلاب تسجيل أهداف وأعينهم معصوبة</p> <p>الجولة 2</p> <p>1- محاذاة عدد اثنين (2) من الكراسي أمام الهدف ، مع كون صف المجموعة إلى الخلف 2- محاولة تسجيل اهداف أثناء الجلوس على الكرسي والانتقال إلى نهاية الصف لإعادة المحاولة</p> <p>الجولة 3</p> <p>1. إعطاء الوقت لكل مجموعة لتحسين قدرتهم على المناورة التي تمكنهم من تسجيل الأهداف بشكل أفضل</p> <p>2. مواصلة تكرار الممارسة</p>			
<p><b>أسئلة للنقاش:</b></p> <p>- كيف وجدت هذا التمرين؟ - كيف شعرت أثناء أداء هذه المهمة؟ - بعد الجولات الأولى ، هل قمت بتحسين أسلوبك؟ كيف؟</p>		<p>- كيف تغلبت على التحدي؟ - هل هناك حالات في الحياة يكون فيها التصميم والممارسة أمراً ضرورياً لتحقيق النجاح؟ فكر في إعطاء مثال من هذا القبيل لمدة دقيقتين. شارك أفكارك مع الزملاء؟ - "ما الذي تعلمته اليوم وأريد مشاركته مع عائلتي؟"</p>	

اسم النشاط		16- كرة البطانية Blanket Ball
الأهداف	- التعاون للتوصل إلى أداء أفضل - مشاركة كل عضو في الفريق	
تخطيط الغرفة	مساحة لعب داخلية أو في الهواء الطلق	
المواد / التحضير	كرة خفيفة الوزن حاجز (على سبيل المثال شبكة) في الوسط بطانيات أو أغشية	
سير الجلسة		
 <p>1- يتم تقسيم الصف إلى فرق كل فريق يتألف من أربعة (4) أفراد 2- يقوم كل فريقين باللعب معاً 3- يمسك أعضاء الفريق الأربعة بطانية بها الكرة ويمررونها من فوق الشبكة إلى الفريق الآخر 4- يلتقط الفريق الآخر الكرة من البطانية ويرميها لإعادتها إلى الفريق الآخر. 5- تواصل الفرق الأخرى اللعب باتباع نفس الخطوات. والقاعدة هي أن يمنع الفريق الكرة من الارتطام بالأرض.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- هل العمل في فريق لالتقاط الكرة يعطي فرصة أكبر لالتقاطها؟</li> <li>- كيف سيكون الحال لو أن شخصاً واحداً فقط حاول التقاط هذه الكرة؟</li> </ul>		

اسم النشاط		17- تمرير أطواق الهولا هوب حول الفريق
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل كفريق لإنجاز المهمة</li> <li>- تقييم الفرحة ببذل الجهد لمواصلة التحسن</li> </ul>	
تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة	
المواد / التحضير	أطواق هولا هوب لكل فريق	
سير الجلسة		
<p>عد الوقت:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- داخل دائرة ، يمسك جميع الطلاب أيدي بعضهم بعضا لتشكيل دائرة.</li> <li>2- يقوم أحد الطلاب بفق يديه لوضع طوق هولا هوب حول نفسه</li> <li>3- يجب أن يمرر الفريق طوق الهولا هوب عبر الدائرة بأكملها دون تركها تسقط من أيدي بعضهم بعضاً بينما يهتف الطلاب الآخرون لإنهاء هذه التمريرة.</li> <li>4- ليس الهدف هو ترك الأطواق تسقط من بين أيدي الطلاب بعضهم بعضاً ، وإنما إجراء التعديلات اللازمة لتمريرها.</li> </ol> <p>يُكرر التمرين ثلاث (3) مرات لرؤية التحسن.</p> <p>أسئلة للنقاش</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- هل كان من الصعب تمرير أطواق الهولا هوب عبر الدوائر؟</li> <li>- كيف تغلبت على هذا التحدي؟</li> <li>- هل استمتعت بهذا التمرين؟</li> </ul>		

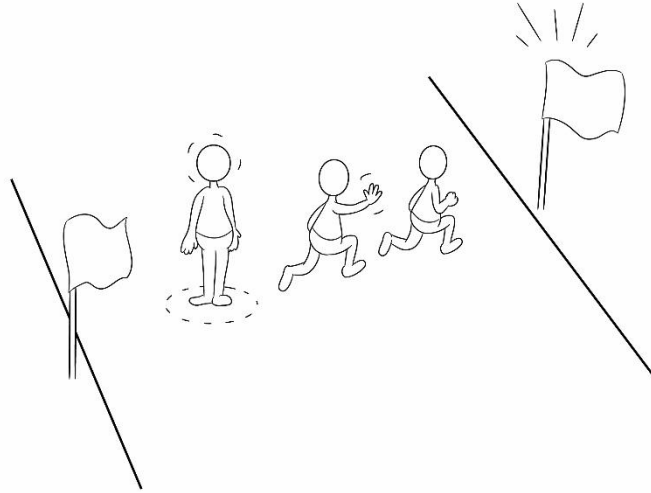


اسم النشاط -18 سباق التتابع		
الأهداف	- العمل كفريق لإنجاز المهمة - فهم التتابع الأولمبي	مساحة مفتوحة أو ساحة
المواد / التحضير	عدد خمس (5) هراوات جري (عصي) ، شريط طلاء أو ورق ملون	
سير الجلسة		
<p>مسبقًا ، قم بإعداد ملعب كبير للجري أو صالة الألعاب الرياضية. حدد على الأرض بالشريط العديد من النقاط بنفس عدد الطلاب في كل مجموعة (إذا كانت المجموعات المكونة من 5 طلاب تشير إلى 5 نقاط حولها. قبل بدء النشاط ، اعرض الفيديو للطلاب (3:59 دقيقة): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1SqRcod3Zd8">https://www.youtube.com/watch?v=1SqRcod3Zd8</a> دعونا تخيل أن كل طالب سيقوم بنقل التتابع في جميع أنحاء العالم للوصول إلى الألعاب الأولمبية.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ينقسم الطلاب إلى 5 مجموعات. استخدم ألوان علامة الخواتم الأولمبية لتحديد المجموعات: الأخضر والأزرق والأحمر والأصفر والأسود.</li> <li>2. يبدأ الشخص الأول من كل مجموعة السباق من النقطة 1 إلى 2. الشخص الثاني من النقطة 2 إلى 3 وما إلى ذلك.</li> <li>3. يبدأ الطلاب بالركض من خط البداية ، و ينتظر شركاؤهم اجتيازهم عصا القيادة.</li> <li>4. بمجرد وصول الطلاب إلى زميلهم في المنتصف ، يمررون الهراوات إلى زملائهم ، ويواصل زملاؤهم السباق حتى خط النهاية.</li> <li>5. تابع بنفس التحضيرات مع المجموعات الأخرى حتى يتم تشغيل الفصل بأكمله.</li> </ol> <p>وصل التتابع الآن إلى الألعاب الأولمبية الصيفية. ومع ذلك ، تنتظر الألعاب الأولمبية الشتوية والشبابية استلام الشعلة. قم بمبادلة الأشخاص في المجموعات في كل جولة وكرر سباق التتابع لإيصال الشعلة إلى الألعاب الأولمبية الشتوية والشبابية. كرر الجولة ثلاث (3) مرات لإضاءة الشعلة في الألعاب الأولمبية الثلاث: الصيفية والشتوية والشبابية. الشعلة ترمز إلى الوحدة حول العالم. اختيار / تحديد أسئلة للمناقشة من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>		

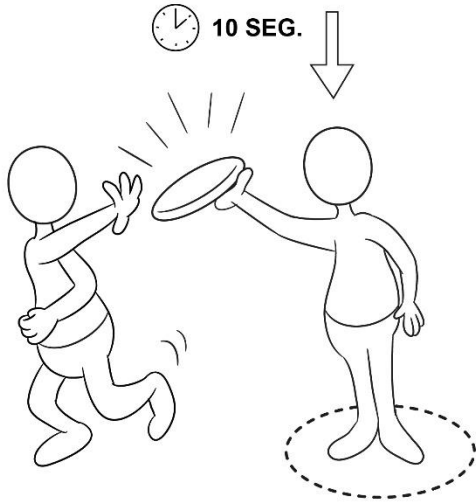
## اسم النشاط 19 - لعبة الكرة

<p><b>الأهداف</b></p>	<p>- تفهم أن أفضل نتيجة تتحقق فقط من الجهد الجماعي المشترك - إيضاح أهمية الثقة للزملاء - تعزيز الشعور بفرحة المشاركة باعتبار أنه لا يوجد رابحون أو خاسرون نهائيون لأن الجميع يمكنهم الفوز مرة واحدة على الأقل بسبب التغيير المستمر في الفريق - القدرة على تقييم الأخطاء الماضية والتعلم من الأخطاء</p>
<p><b>تخطيط الغرفة</b></p>	<p>صالة ألعاب رياضية ، ملعب أو ساحة كبيرة</p>
<p><b>المواد / التحضير</b></p>	<p>كرة قدم، كرة سلة أو كرة طائرة</p>
<p><b>سير الجلسة</b></p>	
	<p>يقسم الطلاب إلى فريقين متساويين من عدد زوجي (بحيث يتكون كل فريق من 4 أو 6 أو 8 لاعبين). لتقسيم الفرق بشكل عشوائي، استخدم ترقيم كل طالب في الصف 1 و 2 لمنع التمييز.</p> <p>في كل جولة ، يكون هناك فريق في الوسط بالكامل ، ويتم توزيع الفريق الآخر بالتساوي على حافتين ومحاولة ضرب أعضاء الفريق الخصم بالكرة (على سبيل المثال: 2 حافة - 4 وسط - 2 حافة ، أو 3 - 6 - 3) ، وهكذا).</p> <p>يحتاج أعضاء الفريق الذين يقفون في الوسط إلى تلافي الإصابة بالكرة التي يقذفها الفريق الآخر من الحافتين. كل من يصاب بالكرة من أعضاء الفريق الذي يقف على الحافة يخرج من اللعبة. هدف أعضاء الفريق الذين يقفون على الحافة هو ضرب كل لاعب في الوسط بالكرة ، حتى لا يتبقى منهم أحد (وفي هذه الحالة يحققون الفوز).</p> <p>بإمكان اللاعبين الذين يقفون في الوسط أن يعيدوا زميلا لهم تم إقصاؤه إلى اللعبة في حال تم التقاط كرة الخصم المرسله بأيديهم (مع مراعاة أن الكرة يجب ألا تلمس الأرض).</p> <p>عندما يتم إقصاء جميع أعضاء الفريق الذي يقف في المركز باستثناء لاعب واحد فقط يبقى في المركز ، يجب عليه أن يتجنب التعرض للضرب بالكرة 10 مرات. إذا تمكن الطالب من مقاومة جميع الكرات التي يتم إطلاقها ، فإن فريقه أو فريقها يكون هو الفريق الفائز.</p> <p>يجب لعب أكبر عدد ممكن من الجولات. ويجوز تغيير / إعادة خلط فرق الطلاب في كل جولة. الهدف من خلط الفرق هو تمكين كل طالب من الفوز مرة واحدة على الأقل وتجنب تصنيف الفرق إلى فرق قوية وأخرى ضعيفة. أسئلة للنقاش: يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>

اسم النشاط		20- لعبة الأعلام
الأهداف	- تمرين تطبيقي - فرحة بذل الجهد	
تخطيط الغرفة	صالة رياضية مع خط فاصل في المركز	
المواد / التحضير	عدد اثنين (2) من الأعلام أو قطع القماش متوسطة الحجم	
سير الجلسة		
<p>ينقسم المشاركون إلى فريقين متساويين يقفان على مسافة متساوية من الخط الفاصل في وسط الصالة وهو "حد" كل فريق عند منتصف الصالة.</p> <p>توضع أعلام كل فريق في نهاية الملعب (في الهدف إذا كان يوجد في الصالة الرياضية ملعب لكرة القدم أو تحت السلة إذا كانت صالة ألعاب رياضية لكرة السلة).</p> <p>القواعد:</p> <p>هدف كلا الفريقين هو حماية علمهم ومحاولة سرقة علم الفريق الخصم.</p> <p>إذا انتقل أحد أعضاء الفريق إلى "أرض" الخصم وأخذ العلم دون أن يلمسه الخصم (يعني اللمس أن اللاعب "يتجمد" حتى يلمسه زميله في الفريق "لإلغاء تجميده"، ليأخذها بسرعة إلى المنتصف ووضعها بالقرب من علم فريقه للفوز في اللعبة.</p> <p>وإذا كان "مجمدًا" والعلم في يده، فعليه الانتظار حتى يلمسه زميله في الفريق لتمير العلم إليه. ويمكن للاعبين الدفاع عن علمهم عن طريق تجميد خصومهم في نصف الملعب المخصص لهم وعدم السماح لهم بأخذ العلم ويحاولون في نفس الوقت سرقة علمهم. لا يمكن للاعبين تمرير العلم أثناء تحركهم (ما لم يكن قد تم "تجميدهم"). الفائز هو الفريق الذي يتمكن من نقل علم الخصم إلى جانبه ووضعها بالقرب من علمه. ويمكن ممارسة هذه اللعبة عدة مرات وسيكون الفريق الفائز هو الذي يفوز في اللعبة ثلاث مرات.</p> <p><b>أسئلة للنقاش:</b></p> <p>يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>		

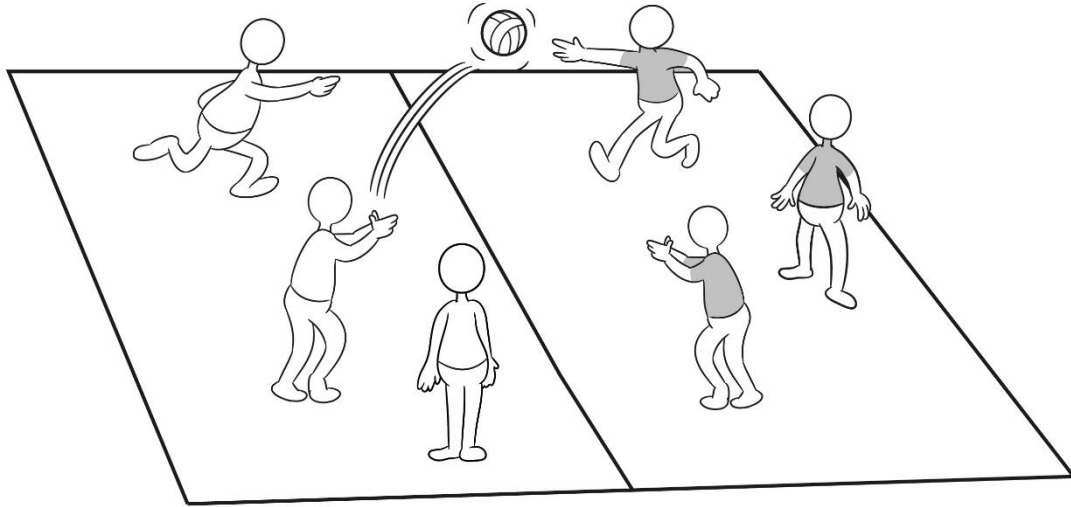


اسم النشاط		21- الطبق الطائر (الفريسي)
الأهداف	- تمرين تطبيقي - فرحة بذل الجهد	
تخطيط الغرفة	صالة رياضية ، ملعب ، أو ساحة كبيرة (يفضل أن يكون ذلك في صالة ألعاب رياضية ذات خط فاصل في المركز)	
المواد / التحضير	طبق طائر (فريسي) ، مقياس رؤية ألوان (كروموميتر) chromometer أو ساعة لحساب الوقت	
سير الجلسة		
<p>يتم تقسيم الطلاب إلى فريقين اثنين (كل فريق يتألف من 4,5,6 أعضاء أو أكثر). اطلب متطوع يقوم بدور "حارس وقت" لقياس الوقت (عندما يكون الطبق الطائر (الفريسي) في يد اللاعب مدة تزيد عن 10 ثوانٍ).</p> <p>تبدأ اللعبة عندما يبدأ أحد الفرق في رمي الفريسي على أرض الملعب. ويقوم المشاركون في الفريق الخصم بالتقاط الفريسي ، ويكون هدفهم هو الانتقال إلى الفريسي ووضع بعد الخط الأخير من المنتصف الثاني للفريق. أما اللاعب الذي يحمل الفريسي فلا يمكنه أن يتحرك وإنما يمكنه فقط تمرير الفريسي باليد. ويمكن فقط لأولئك الذين ليس لديهم الفريسي التحرك. يُسمح بحمل الفريسي في اليدين لمدة 10 ثوانٍ فقط ، وبعد انقضاء الوقت ينتقل إلى الفريق الثاني.</p> <p>خلال فترة العشر ثواني هذه ، يمكن للاعب الفريق الخصم فقط "تغطية" أو إعاقة محاولة اللاعب رمي الفريسي لزملائه في الفريق.</p> <p>التلامس غير مسموح به خلال اللعبة وسيتم معاقبته من مكان الاتصال وسيتم تسليم الفريسي إلى الفريق الخصم. يجب أن لا يلمس الفريسي الأرض وإلا تمت معاقبة الفريق بأن يتم إعطاء الفريسي للفريق الخصم الذي يبدأ من النقطة التي لمس فيها الفريسي الأرض. يُسمح بلعب طبق الفريسي برميهِ للأمام والخلف للزملاء.</p> <p>الفريق الفائز هو الفريق الذي ينقل الفريسي إلى الخط الأخير من منتصف الفريق الثاني ثلاث مرات. أسئلة للنقاش: يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>		





اسم النشاط		22- 10 تمريرات
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> <li>- فهم قيمة فرحة يذل الجهد في سبيل تحقيق هدف مشترك</li> <li>- تشجيع إدراج جميع أفراد المجموعة</li> <li>- التدريب العملي</li> </ul>	<p>تخطيط الغرفة</p> <p>ساحة مفتوحة أو صالة رياضية</p>
سير الجلسة	<p>المواد / التحضير</p> <p>كُرات صغيرة</p>	<p>1. قسّم المجموعة إلى فريقين عن طريق العد من 1 إلى 4 (بحيث تكون الأرقام الزوجية 2,4,6 ... معاً والأرقام الفردية 1,3,5 ... تشكل مجموعات أخرى)</p> <p>2. سيحتاج كل فريق إلى عمل 10 تمريرات بين أعضائه.</p> <p>3. عندما يتم تحقيق 10 تمريرات ، تتم إضافة نقطة واحدة للفريق وفي كل مرة تسقط فيها الكرة على الأرض أو يتم قطعها من قبل الفريق المنافس ، يبدأ العد من جديد.</p> <p>القواعد: يمكن كسر التمريرات فقط لاستعادة الكرة ولا يمكن لمس حامل الكرة كما لا يمكن الركض بالكرة.</p> <p>أعد خلط الفرق وابدأ في التمريرات من جديد عدة مرات بقدر ما يسمح به الوقت.</p> <p>يتم تحفيز الطلاب لتحسين أدائهم في كل جولة.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <p>يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>



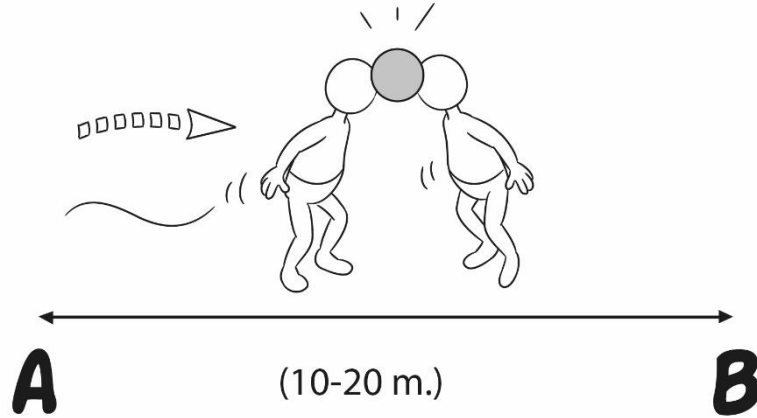
## 23- الكرة المباشرة

## اسم النشاط

صالة ألعاب رياضية	تخطيط الغرفة	- التدريب العملي	الأهداف
كرات مختلفة الحجم (أي نوع)	المواد / التحضير	- تحسين مهارات القدرة على التحرك motricity - إدراج التغلب على التحديات ضمن أنشطة الممارسة الإبداعية	

### سير الجلسة

ضع علامة على النقطة (أ) والنقطة (ب) في صالة الألعاب الرياضية. يمكن أن تكون المسافة بين النقطتين من 10 إلى 20 متراً.



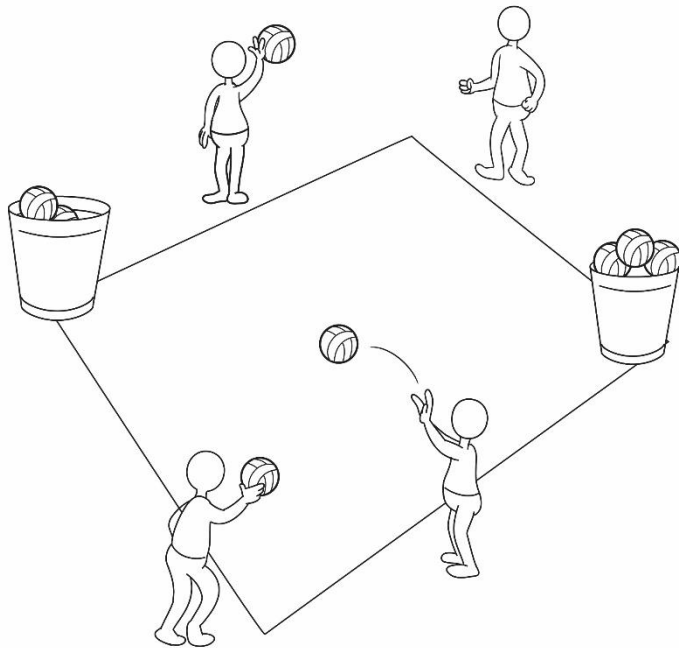
- 1- قسم المجموعة إلى فرق صغيرة من 4 أعضاء (2x2)
  - 2- يحصل كل اثنين من الطلاب على كرة ويلعبان معا في نفس الوقت. بقية المجموعة تراقب وتنتظر دورها.
  - 3- يجب أن تؤخذ الكرة من النقطة المحددة (أ) إلى النقطة المحددة (ب). ومع ذلك ، لا يمكن أن تنتقل الكرة بمفردها.
  - 4- الجولة الأولى: الوصول من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) جميع المجموعات تؤدي نفس المهمة بين الجولات.
  - 5- الجولة الثانية: الوصول من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بحيث تنقل الكرة دون استخدام يديك
  - 6- الجولة الثالثة: الوصول من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بحيث تنقل الكرة باستخدام ظهرك
  - 7- الجولة الرابعة: الوصول من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بطريقة مزدوجة دون استخدام يديك
  - 8- الجولة الخامسة: الوصول من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بطريقة حرة (كما تريد)
- أفكار للنقاش:

- كيف وجدت الحلول الممكنة لمواجهة التحدي؟
- هل كان النشاط من نوع العمل الجماعي؟
- ما هي المهارات التي كان عليك ممارستها للوصول إلى الهدف؟
- ما هي أكثر الأفكار إبداعاً التي لاحظتها أثناء ممارسة هذا النشاط؟

## اسم النشاط 24- الكرات الطائرة Flying balls

مساحة مفتوحة أو في الهواء الطلق	تخطيط الغرفة	- السعي لتحقيق التميز - فرحة بذل الجهد	الأهداف
شريط طويل ، علامات بعدد ثلاثة أضعاف عدد المشاركين ، عدد اثنين (2) من الدلاء / الصناديق، عدد اثنين (2) كرة ، عدد اثنين (2) كرة صغيرة	المواد / التحضير	- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب. - فهم قيمة الفرحة التي ترافق بذل الجهد في تحقيق هدف مشترك - التأكيد على إدراج جميع أفراد المجموعة .	

### سير الجلسة

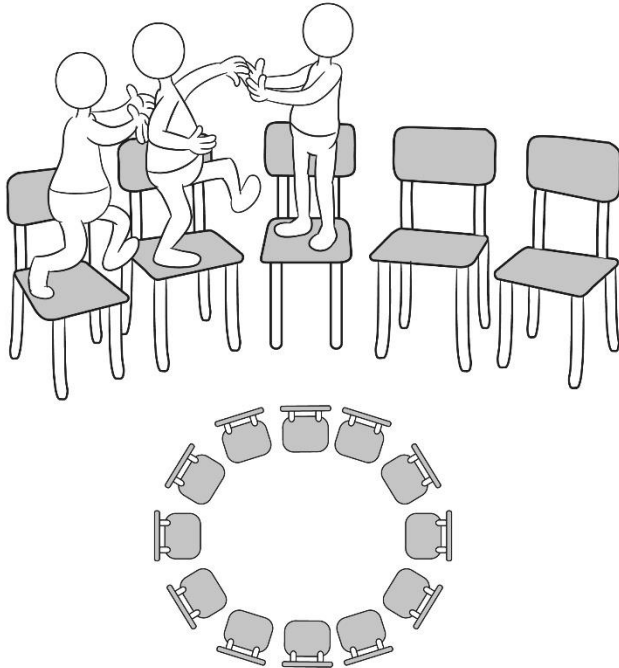


رسم مربع على الأرض.  
يتعين على المجموعة أن تقرر في أي فترة من الوقت وعدد العلامات التي سوف يرمونها من دلو واحد في الدلو الآخر. يتم استخدام السلسلة لتشكيل مربع ويتم وضع الدلاء / الصناديق في زاويتين داخليتين متعاكستين من المربع. يكون واحداً من الدلاء / الصناديق مملوءاً بالكرات والعلامات. يقف المشاركون حول السلسلة على مسافات متساوية فيما بينهم (أي يجب أن يكون هناك عدد متساوٍ من الأشخاص يقفون على كل جانب) القواعد:

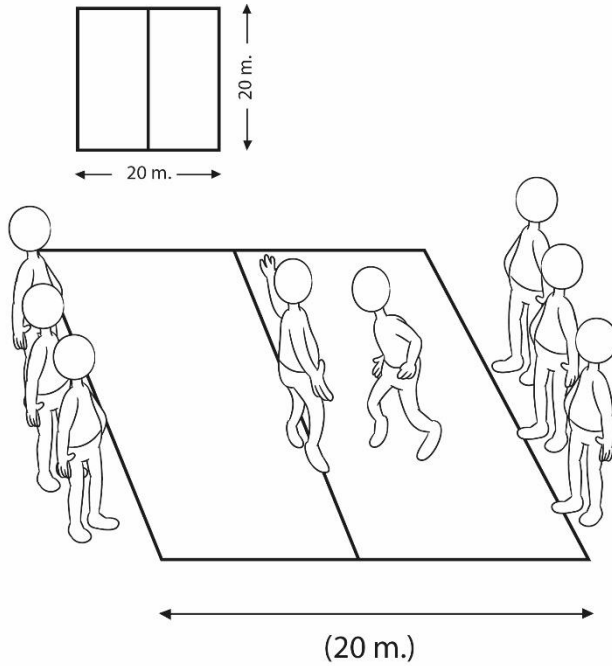
- يتم منح المجموعة (أ) وقتاً للتشاور فيما بينهم حول الكيفية التي يقومون بها بتحقيق هدفهم ثم يذكرون التحدي الذي قبلوه لأنفسهم
- يجب على المجموعة (أ) أن تبدأ وتنتهي برمي كرة من الكرات
- يجب "الإمسك" بالشيء المراد إلقاؤه من قبل كل مشارك من المشاركين
- لا يمكن للمشارك رمي الشيء على جاره (الشخص الذي يقف على نفس الجانب من المربع)
- إذا سقطت العلامة على الأرض ، فإنها "تحترق" - أي أنه لا يعود بالإمكان التقاطها وإلقاؤها
- إذا سقطت كرة على الأرض ، فستعتبر المحاولة بأكملها قد باءت بالفشل

المكافأة: إذا تم رمي كرة بنجاح في دلو آخر ، يمنح الفريق 30 ثانية من الوقت الإضافي. بعد أداء هذه المهمة تتم مناقشة كيفية تنفيذ هذه الطريقة. يخصص وقتٌ للتفكير في المشاعر وطريقة العمل والقيام مع المجموعة بتحليل مدى استعدادهم وتعاونهم.  
أسئلة للنقاش: يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.

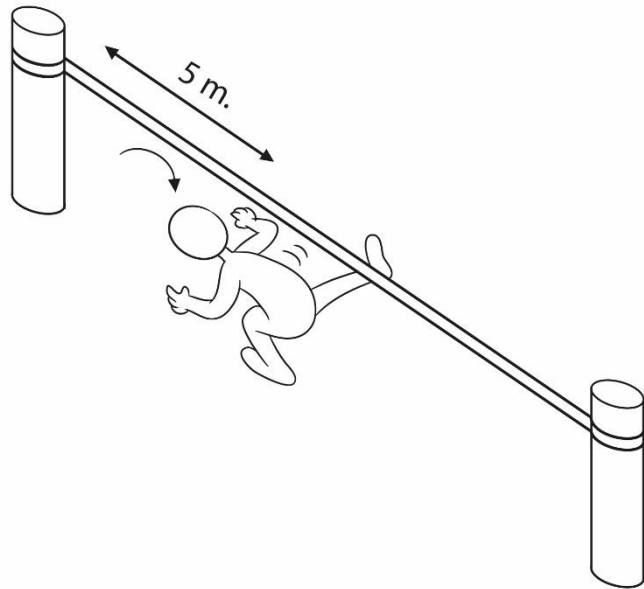
اسم النشاط		25- المشي على الكراسي	
الأهداف	- قيمة مساعدة الزملاء المشاركين بعضهم بعضاً - خلق جو مريح للتعلم	غرفة مع كراسي (يمكن للمشاركين الوقوف عليها بأمان)	تخطيط الغرفة
المواد / التحضير	كراسي أو حبل. الكراسي تكون قوية وتقف مستقرة على الأرض. يعتمد عدد الكراسي على عدد الأشخاص المشاركين في المهمة. مواد بديلة: ورقة (مقاس A4) لكل مشارك أو شريط يوضع على الأرض لتشكيل دائرة.		
سير الجلسة			
<p>يقف أعضاء المجموعة على الكراسي في شكل دائرة (قطع من الورق أو شريط على الأرض). من المهم ترتيب الكراسي بما يتيح لأعضاء المجموعة التنقل من كرسي إلى آخر دون لمس الأرض. تتمثل المهمة في الوقوف في صف واحد وفق تسلسل معين، على سبيل المثال ، وفقاً لشهر ويوم الميلاد ، أو الحرف الأول من الاسم (وفقاً للأحرف الأبجدية) ، وما شابه ذلك دون لمس الأرض.</p> <p>القواعد: يسمح بالتحرك فقط في اتجاه عقارب الساعة. لا يُسمح للمشاركين بالتحدث أثناء أداء هذه المهمة.</p> <p>أسئلة للنقاش: يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p> <p><b>تعليقات</b> شرط إضافي - يجب أن يتم أداء المهمة دون حديث. قبل الوقوف على الكراسي ، عادة ما يخلع أعضاء المجموعة أحذيتهم. إذا لم تكن الكراسي آمنة للوقوف عليها، ضع علامة خط على الأرض. إذا لم ينجح المشاركون المهمة ، فيجب أن يحصلوا على فرصة إضافية لتحسينها.</p>			



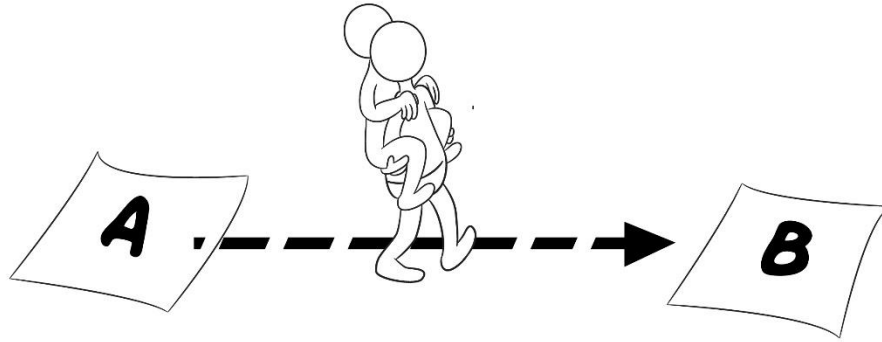
اسم النشاط		26- السياج السلكي	
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعلم مهارات الحركة</li> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب.</li> <li>- تفهم قيمة فرحة بذل الجهد لتحقيق هدف مشترك.</li> <li>- تفهم تباين القواعد وحالات التكيف حسب كل نشاط على حدة</li> </ul>	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة
سير الجلسة	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تعيين مسافة 20 م × 20 م وفي منتصف تلك المساحة القيام برسم خط</li> <li>2. يجب على الطالب الموجود في الوسط منع الآخرين من تجاوز الخط الذي يكونون عليه إلى الخط الأخير، ولكن هذا الطالب يمكنه فقط التحرك في اتجاه الجانبين</li> <li>3. عندما يقوم الطالب الموجود في الوسط بلمس الطلاب الآخرين الذين يحاولون تجاوز الخط ، تتم إضافة هؤلاء الطلاب إلى الوسط ليكونوا مع الطالب الموجود في الوسط ، وهكذا حتى لا يترك أي شخص دون التمكن من عبور الخط.</li> </ol>	المواد / التحضير	خيط أو قلم يستخدم لوضع خط في الوسط
<p><b>تعليقات</b></p> <p>شرط إضافي - يجب أن يتم أداء المهمة دون حديث.            قبل الوقوف على الكراسي ، عادة ما يخلع أعضاء المجموعة أحذيتهم.            إذا لم تكن الكراسي آمنة للوقوف عليها، توضع علامة خط على الأرض.            إذا لم ينجز المشاركون هذه المهمة ، فيجب أن يحصلوا على فرصة إضافية لتحسينها.</p>			



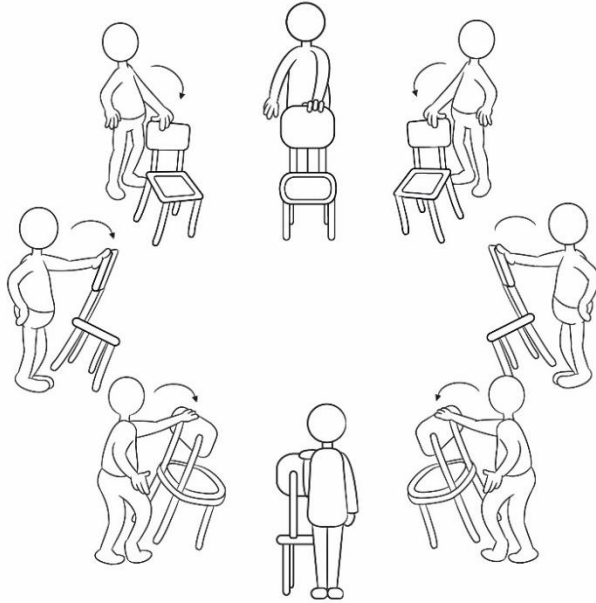
اسم النشاط	
<b>String الشريط 27-</b>	
<b>الأهداف</b>	- السعي لتحقيق التميز - تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب
<b>تخطيط الغرفة</b>	مساحة مفتوحة داخلية أو في الهواء الطلق
<b>المواد / التحضير</b>	شريط (بطول 5 أمتار على الأقل) وعناصر ثابتة (على سبيل المثال أشجار أو أعمدة) يمكن ربط هذا الشريط بها.
<b>سير الجلسة</b>	
<p>يتعين على المجموعة بأكملها تجاوز الشريط دون لمسه. ويكون هذا الشريط بارتفاع الخصر تقريباً. يعطى أفراد المجموعة الوقت الكافي للتخطيط لطريقة (طرق) لتخطي هذا الشريط. هناك بعض القيود التي ينبغي الالتزام بها، وهي:</p> <p>لا يمكن لمس الشريط أو تجاوزه ولا يمكن للمشاركين المرور من أسفل هذا الشريط. إذا لمس أحد أفراد المجموعة هذا الشريط ، تعود المجموعة بأكملها لتبشر هذه المهمة من البداية. بعد أداء المهمة يتم إجراء مناقشة لمجرياتها</p> <p><b>تعليقات</b></p> <p>يمكن تنفيذ المهمة بصمت. فذلك يساعد المجموعة على التركيز وتوفير فسحة من الوقت لمواجهة تحدي جديد. يمكن إعطاء كميات معينة من الوقت للتحضير والأداء (على سبيل المثال ، 20 دقيقة للتحضير و 20 دقيقة للعمل). وإذا كان البقاء في صمت شرطاً لتنفيذ هذه المهمة، فقد يتم فرض عقوبات إضافية على الأشخاص الذين يتكلمون ، على سبيل المثال ، يمكنك ربط أيديهم أو أرجلهم أو تقليل المهلة الزمنية الممنوحة لهم. كما أن بالإمكان محاولة تنفيذ الخطوة من جديد "رد الكرة Saves " - وذلك بمجرد أن يتخطى خمسة أشخاص هذا الشريط ، في حالة محاولة فاشلة ، لا يتعين عليهم العودة والبدء من جديد. عموماً ، بالإمكان الاتفاق مع المجموعة بخصوص الوقت المحدد ، وعلى "تكرار المحاولة saves" ، وعدد "الأرواح lives" وما إلى ذلك . على سبيل المثال ، إذا تم منح المجموعة 3 أرواح lives ولمس 3 أشخاص الشريط - فهذا يعني "نهاية اللعبة! أدخل قطعة عملة جديدة" (مثل هذه الاختلافات تعتبر مناسبة لمحبي ألعاب الكمبيوتر). وفي حال فقد جميع الأرواح ، يمكن إيقاف المهمة ، ويمكنك أن تسأل المجموعة عما إذا كانوا يريدون الجلوس ومناقشة الأخطاء والعملية ، أو ما إذا كانوا يريدون مواصلة المهمة. فإذا كانت المجموعة ترغب في مواصلة المهمة حتى النهاية ، يتم إعطاؤها محاولة إضافية. ففي هذه الحالة يجب على المجموعة التفكير في شرط إضافي يجعل إكمال هذه المهمة أكثر صعوبة.</p>	



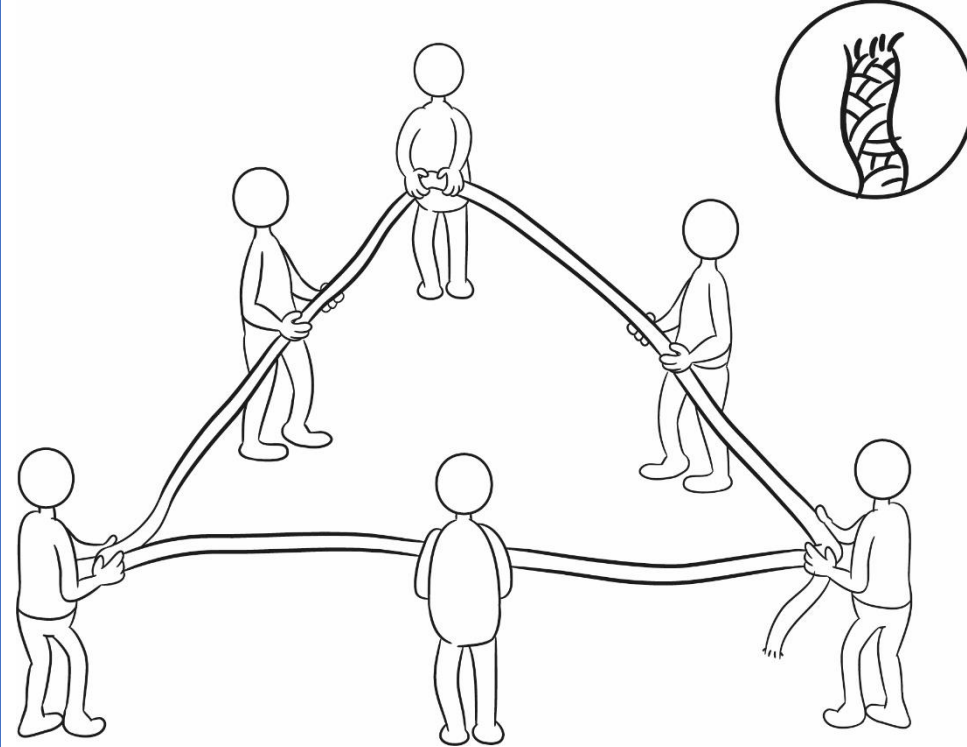
اسم النشاط		28- المشي فوق السحاب	
الأهداف	مساحة مفتوحة داخلية أو في الهواء الطلق	تخطيط الغرفة	- خلق جو من الشعور بالثقة والإبداع في المجموعة
		المواد / التحضير	- تطوير القدرة على العمل في المجموعة - تطوير مهارات الإبداع وحل المشكلات
سير الجلسة			
<p>يتم تقسيم المجموعة إلى "غيوم صغيرة" يتم رفع أحد أعضاء المجموعة على متنها. ثم يبدأ هذا الشخص رحلته من النقطة "أ" إلى النقطة "ب" (يمكن أن تكون هذه النقاط عبارة عن مناوئد مثبتة في أطراف متقابلة من الغرفة أو بعض السجاد). وفي حال تطبيق هذا النشاط في بيئة طبيعية، فلا يمكن وضع سوى بعض العلامات على جانبي المسافة التي يجب على الشخص قطعها سيراً فوق السحاب.</p> <p>يتم تنفيذ هذه المهمة على النحو التالي: يجب أن يصل 8 أشخاص على الأقل من المجموعة (أو جميعهم إذا كنت تريد ذلك) إلى الجانب الآخر باتباع 8 طرق مختلفة دون لمس الأرض، أي من خلال المشي فوق الغيوم.</p> <p>ومن المهم أن نذكر أن السحب لا يمكن أن تحمل شخصاً - وإنما يتعين على الشخص التحرك بنفسه.</p> <p>وإذا كان يتطلب الأمر تحدياً إضافياً، فيجب على الأقل أن يقوم 1-2 من الأشخاص بقطع المسافة وأعينهم مغلقة وعلى الأقل 1-2 من الأشخاص - في صمت تام.</p>			
تعليقات	<p>يجب أن يقطع المدرس العملية ويوقفها مؤقتاً إذا رأى أن طريقة السفر عبر السحب غير آمنة أو محفوفة بالمخاطر. وقد يكون من الصعب تشجيع الأعضاء ليكونوا أكثر إبداعاً وأن يقوموا بدلا من ذلك بإيجاد حل آخر - يكون أكثر أماناً.</p> <p>وثمة خطر آخر وهو عندما يكون أعضاء المجموعة مازالوا لا يعرفون بعضهم بعضاً بشكل جيد، وبالتالي، يخشون (أو يتجنبون) الاتصال الجسدي فيما بينهم. وعليه سيكون هناك احتمال كبير في عدم قدرتهم على احتجاز الشخص الذي يسافر عبر السحب.</p>		



اسم النشاط	29- الكراسي ثنائية الأرجل
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خلق جو التعلم في المجموعة</li> <li>- تطوير القدرة على العمل في المجموعة</li> <li>- تطوير مهارات التنسيق والتعاون</li> </ul>
تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة داخلية أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	كرسي لكل مشارك (يجب أن يكون للكراسي 4 أرجل)
سير الجلسة	
<p>يجب وضع الكراسي في شكل دائرة ، على مسافة حوالي 10-20 سم فيما بينها. يجب أن يقف أعضاء المجموعة خارج الدائرة (خلف مساند الظهر للكراسي).</p> <p>تعليمات للمشاركين:</p> <p>على كل مشارك أن يحمل كرسيًا بيد واحدة تلامس جزءًا من مسند الظهر حتى يقف على رجلين اثنين (بحيث يميل الكرسي للأمام).</p> <p>مهمة المجموعة: يجب أن يتحرك جميع الأعضاء حول الدائرة بحيث لا يمكن لأي كرسي من الكراسي أن يسقط (يجب أن تلامس الكراسي الأرض برجلين اثنين فقط).</p> <p>غير مسموح للمشاركين:</p> <p>لمس كرسيين اثنين في نفس الوقت أو لمس كرسي بأي جزء آخر من أجزاء الجسم (باستثناء اليد - اليسار أو اليمين).</p> <p>يجب أن يجد أعضاء المجموعة طريقة للقيام بالمهمة. فإذا سقط أحد الكراسي أثناء تقدمهم ، يجب إعادة النشاط من جديد.</p>	





اسم النشاط	30- المثلثات العمياء
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على إدراج جميع أفراد المجموعة .</li> <li>- تنمية مهارات القيادة</li> </ul>
تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
المواد / التحضير	أوشحة لتغطية العينين ، أشرطة (15-20 مترا). مساحة كبيرة (مناسبة لأداء العمل في الهواء الطلق)
سير الجلسة	
<p>مهمة المجموعة:</p> <p>لعمل مثلث متساوي الأضلاع (جميع أضلاع المثلث تكون متساوية) من الشريط الموضوع على الأرض، يجب أن تبدو النتيجة النهائية كما يلي: يقف جميع المشاركين ويمسكون الشريط بكلتا يديهم ، بحيث يتخذ الشريط شكل مثلث متساوي الأضلاع. بالإمكان بدء المشاورات فقط بعد تغطية العينين.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <p>يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p> <p><b>تعليقات</b></p> <p>بالإمكان إعطاء مجموعة أكثر تقدماً مهمة تكون أكثر صعوبة - مثلثان متساويا الأضلاع أحدهما يكون داخل المثلث الآخر أو مثلثاً يكون داخل مربع.</p> <p>يمكنك تعيين اثنين من المراقبين حتى يتمكنوا أثناء المناقشة من التعليق على شكل العملية من الجانب.</p> 	

اسم النشاط		31- نهر الشوكولاتة	
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السعي لتحقيق التميز</li> <li>- فرحة بذل الجهد</li> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> <li>- فهم قيمة فرحة بذل الجهد في تحقيق هدف مشترك</li> <li>- التأكد من إدراج جميع الأفراد في المجموعة</li> </ul>	تخطيط الغرفة	مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق
سير الجلسة	<p>ستحتاج المجموعة إلى الانتقال من مكان إلى آخر (الانتقال عبر نهر الشوكولاتة الساخن). لا يمكن للناس السير على الشوكولاتة الساخنة، لذلك عليهم استخدام "الحصوات السحرية" (ألواح خشبية / أوراق مقاس A4 أو أي شيء يمكن الوقوف عليه. عدد القطع التي تتلقاها المجموعة يكون أقل من عدد أعضاء المجموعة.</p> <p>المهمة تتمثل في الدخول إلى الضفة الأخرى من النهر. شروط إضافية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن للمرء المشي على "الحصوات السحرية" فقط ؛</li> <li>- "الحصوات" التي لا تُمسك تسبح بعيدا. وهذا يعني أنه عندما تكون الحصوات في نهر الشوكولاتة (في المنطقة التي تحتاج إلى تحريكها)، يجب دائما لمسها. أما إذا لم يتم لمس "الحصاة" فإنها تسبح بعيدا (تضيع). تحتاج المجموعة إلى الاستمرار بما تبقى لها من إمدادات.</li> <li>- لا يمكن للمرء لمس الشوكولاتة الساخنة أو الإتكاء عليها. فإذا خالف أي شخص هذه القاعدة (يسقط في نهر الشوكولاتة الساخن)، وفي هذه الحالة يتعين على المجموعة بأكملها أن تعود وتبدأ العمل من جديد.</li> </ul> <p>لا يتم إنجاز المهمة إلا عندما يصل جميع أعضاء المجموعة إلى الضفة الأخرى من النهر.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <p>يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>	المواد / التحضير	مساحة كافية، ألواح / ألواح خشبية (حوالي 10×30 سم)، إذا تم تنفيذ المهمة في الطبيعة؛ أوراق مقاس A4، في حال تنفيذ المهمة في الداخل. طول المساحة - عدد الخطوات (الكبيرة) بما يساوي عدد أعضاء المجموعة + 1/2 عدد المشاركين. على سبيل المثال، إذا كانت المجموعة تتكون من 10 أشخاص، فإن طول المساحة يكون حوالي 15 متراً.

تعليقات

التنوع أمر ممكن

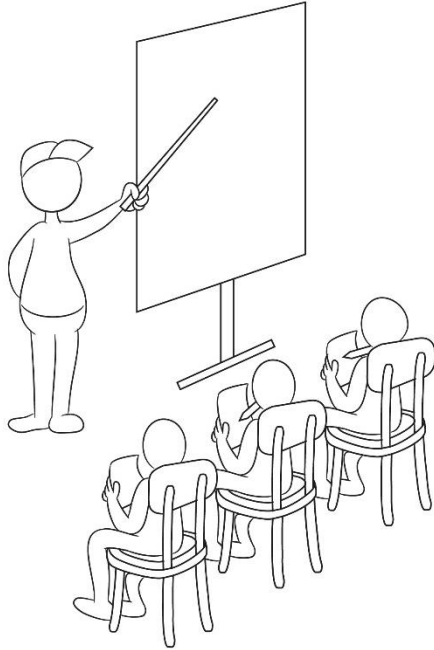
يمكن الإشارة إلى فترات زمنية محددة للإعداد والتنفيذ (على سبيل المثال ، 10 دقائق للإعداد و 20 دقيقة للتنفيذ). من الممكن أيضًا منع التحدث داخل المجموعة (ومن ثم إعطاء أهمية أكبر للتركيز على التخطيط). إذا كانت المجموعة تريد تحديًا أكبر ، فيمكن لبعض المشاركين تغطية عيونهم.

ملاحظة حول الأمن:

للوهلة الأولى ، قد تبدو المهمة بسيطة للغاية. ولكن هنا يكمن سر أنها مهمة صعبة. يجدر تحذير المشاركين بأنه ممنوع منعًا باتًا رمي الألواح الخشبية والأشجار والأشياء الأخرى! (فأغلبية الإصابات تحصل عادة بسبب الغفلة وعدم توخي الحذر). يرجى الانتباه إلى المسافة التي يرتب المشاركون على أساسها "حصواتهم". فكلما زادت المسافة - كلما زاد خطر أن يكون من الصعب على المشاركين جلوس القرفصاء بل الأكثر صعوبة هو الوقوف في ذلك الوضع. إلى جانب ذلك ، يمكن للمشاركين الانزلاق والتعرض لإصابات من نوع الالتواء. عندما يتم تنفيذ المهمة في الطبيعة ، فإنه يكون من المهم التأكد بالأيض المشاركون أقدامهم على أية جذوع. كما أن العشب الرطب هو أيضا خطير جدا!

اسم النشاط		32- الآلة الحاسبة
مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق	تخطيط الغرفة	- السعي لتحقيق التميز - فرحة بذل الجهد
شريط أو طباشير أو قسائم ورق أو ملصقات تحمل أرقاماً من 1 إلى 24 أو أكثر (حسب حجم المجموعة)	المواد / التحضير	- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب - فهم قيمة فرحة بذل الجهد في تحقيق هدف مشترك - التأكد من إدراج جميع الأفراد في المجموعة
سير الجلسة		
<p>قم بعمل دائرة على الأرضية أو على الأرض باستخدام الطباشير أو الشريط ، بحيث يكون قطر هذه الدائرة حوالي 2-3 أمتار. وفي منتصف هذه الدائرة ، يتم لصق قسائم الورق مع الأرقام بترتيب عشوائي. وتتمثل المهمة هنا في لمس جميع الأرقام الموجودة في الدائرة من رقم 1 إلى أكبر عدد بترتيب تصاعدي.</p> <p>يمكن لشخص واحد فقط لمس الأرض داخل الدائرة في وقت واحد. ويتم إعطاء ثلاث محاولات لإنجاز المهمة. ويمكن لأعضاء المجموعة التشاور فيما بينهم لمدة 10 دقائق. وبعد ذلك يتعين على جميع المشاركين الوقوف وراء الخط الذي يبعد حوالي 3-5 أمتار عن الدائرة ، وهذا هو المكان الذي يبدأ منه النشاط.</p> <p>يتم حساب الوقت الذي يتعين على المجموعة فيه لمس الأرقام على النحو التالي: إجمالي عدد الأرقام في الدائرة ناقص 3/1. على سبيل المثال ، إذا كان هناك 24 رقمًا ، فيجب أن يكون التحدي الذي تواجهه المجموعة هو الضغط على جميع "أزرار الحاسبة" من 1 إلى 24 "الحاسبة" بترتيب تصاعدي خلال 20 ثانية.</p>		
<p>باعتبار أن المجموعات تكون متنوعة للغاية فإنه يتعين على كل مجموعة أن تضع تحديًا لنفسها. هذا الموقف مناسب للغاية عندما نعمل على تطوير السعي لتحقيق التميز. وفي الحياة ، ستكون هناك العديد من المهام التي يتعين على الشباب تخطيط الوقت اللازم لتنفيذها وتحديد النتائج التي يريدون تحقيقها وكيفية تحقيقها. ثم يقومون بعد ذلك بتقييم نتائج نشاطهم.</p>		تعليقات

اسم النشاط		33- س ص XY
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ممارسة الاحترام</li> <li>- اللعب النظيف</li> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> <li>- فهم قيمة فرحة بذل الجهد في تحقيق هدف مشترك</li> </ul>	<p>تخطيط الغرفة</p> <p>عدد (4) مساحات عمل لعدد أربع (4) مجموعات - حتى لا يتسببون في إزعاج بعضهم بعضاً</p> <p>ورق مقاس A4 واقلام. أربعة (4) ألوان مختلفة من القسائم اللاصقة . Post its (انظر الملحق 1-4)</p> <p>المواد / التحضير</p>
سير الجلسة		
<p>1) ينقسم المشاركون إلى 4 مجموعات ، كل مجموعة منها تتألف من نفس عدد الأعضاء؛</p> <p>2) يتلقى المشاركون أوراق التعليمات. يتعين على كل مجموعة قراءة التعليمات بعناية ، يخصص مقدم البرنامج الوقت الكافي لشرح المهمة بدقة نامة ؛</p> <p>3) تقرر كل مجموعة ما تختار لكل مرحلة -س X أو ص Y. تعتمد النتيجة على اختيار كل مجموعة ؛</p> <p>4) يتعين على المجموعات أن تقرر ماذا تختار س X أو ص Y. وتكمل 2-3 جولات حتى يتوفر لدى المشاركين فهم أفضل لنظام التسجيل. ثم يتعين على كل مجموعة حساب النقاط الخاصة بها. ويحسب مضيف ورشة العمل نتائج كل مجموعة على حدة ، ولكنه لا يكشف عنها حتى نهاية المهمة ؛</p> <p>5) عقد اجتماع لمدة دقيقتين (2) حتى يتسنى لممثل واحد من كل مجموعة الاجتماع مع المجموعات الأخرى من أجل تحديد استراتيجية التعاون. ثم يعود الممثلون إلى مجموعاتهم للإعلان عن القرار الذي تم اتخاذه في تلك الاجتماعات ؛</p> <p>6) لعب 2-3 جولات إضافية.</p> <p>7) ثم تكرر النقطة 5.</p> <p>حل الواجب: في حال قيام كل المجموعات بكتابة الحرف ص Y ، فيمكنك تسجيل أكبر عدد ممكن ، لأنه فقط عندما تختار جميع المجموعات الحرف ص Y تكون النتيجة الإجمالية أكبر من صفر 0. الفكرة الرئيسية من أداء هذه المهمة – هو أن تبدأ المجموعات بالتنافس فيما بينها من أجل الحصول على درجة أعلى . وغالبًا ما يتم تجاهل الفائدة الإجمالية للتعاون ، وتميل الاتفاقات إلى الانهيار.</p> <p>أسئلة للنقاش: يجب اختيار/ تحديد أسئلة للمناقشة وذلك من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل.</p>		
تعليقات	<p>لحث المشاركين على بذل مزيد من الجهد، يمكن للقائد زيادة عدد الجولات بعد الإعلان عن نتائج الجولة الثالثة وكذلك الإعلان عن أن الجولة الرابعة ستكون مميزة. كما سيتم مضاعفة نتائج الجولة الرابعة 10 مرات. وإذا كان هناك مشاركون لديهم خبرة سابقة في أداء هذه المهمة ، يطلب منهم أن يصبحوا مراقبين.</p>	



## اسم النشاط 34- ألعاب تقليدية من جميع أنحاء العالم

فصل دراسي ، صالة ألعاب رياضية ، مساحة داخلية أو خارجية	تخطيط الغرفة	- التعرف على لعبة تقليدية من ثقافة مختلفة. - التفكير في الحق في اللعب وكيف تعزز الألعاب التقليدية الشعور بالمساواة. - فهم أوجه التشابه بين الثقافات وحاجتها إلى اللعب والنشاط.	الأهداف ف
	المواد / التحضير		

### سير الجلسة

#### المرحلة 1 - مقدمة

اسأل الطلاب:

هل تمارس نفس الألعاب التي يمارسها الناس في بلدان أو مجتمعات أخرى؟  
هل يمكنك تسمية أي رياضة أو ألعاب تمارس في الألعاب الأولمبية وأولمبياد المعاقين ولكن ليس من قبل أشخاص في بلدك؟

ما هي الألعاب التقليدية؟ هل سبق لك أن مارست لعبة تقليدية من بلدك أو من بلد آخر؟  
المرحلة 2 - النسر والدجاج هذه اللعبة هي لعبة تقليدية من الصين. وهي تمارس أيضاً في بلدان أخرى.

#### القواعد:

- لاعب واحد هو النسر ، والآخر هو الدجاج.

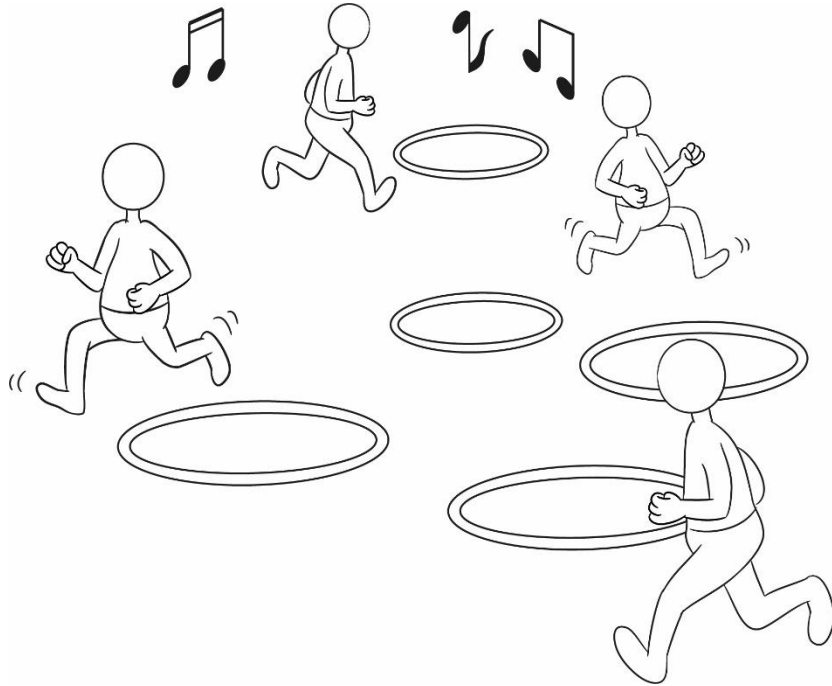
- الدجاج يشكل صفاً في طابور واحد. كل لاعب يتمسك بخصر أو أكتاف اللاعب الذي أمامه. /- اللاعب في مقدمة الصف هو الدجاجة الأم / الديك. الذين يمكنهم فتح أذرعهم على نطاق واسع لعرقلة النسر. /- يحاول النسر وضع علامة (لمس) الدجاج على الظهر في نهاية الصف. وإذا نجح في ذلك ، فإن هذا النسر يسجل نقطة. /- تقوم الدجاج بالإلتفاف والدوران لإيقاف النسر ومنعه من الوصول إلى آخر لاعب. /- في حال انقطاع الصف أثناء اللعب ، يسجل النسر نقطة. / أسئلة للنقاش: ما هي الألعاب الأخرى التي تحب ممارستها؟ / هل يستمتع الأطفال في جميع أنحاء العالم بممارسة الألعاب؟ / هل يجب أن تتاح لجميع الأطفال الفرصة لممارسة الألعاب؟ / - بعد عدد معين من الجولات ( 3 جولات ) ، يبدل النسر موضعه ويأخذ موضع إحدى الدجاجات وتغير الدجاجات مواضعها داخل الصف.

#### تعليقات

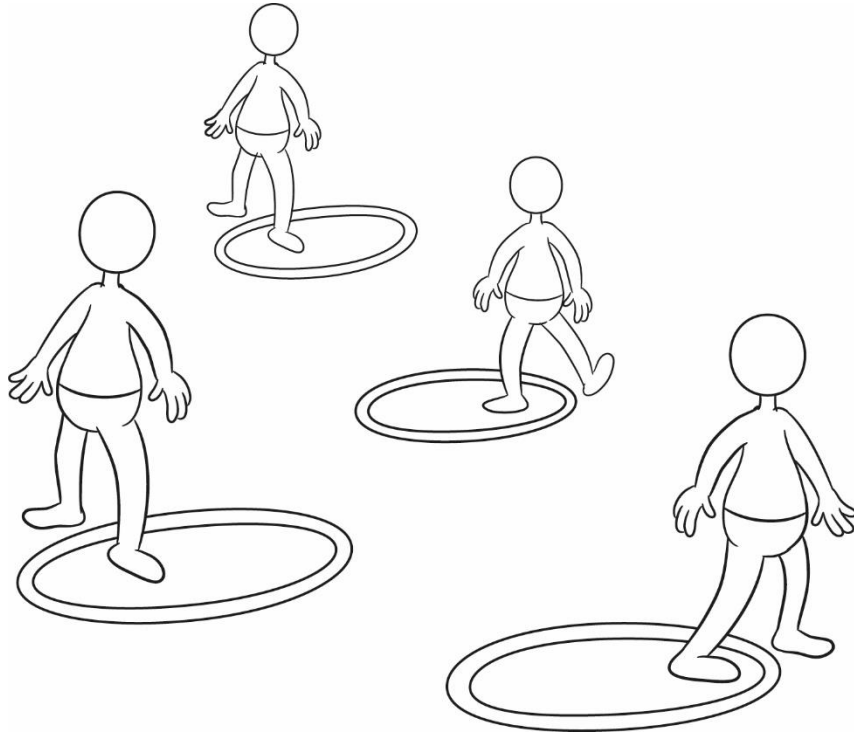
للدارسين في المراحل المتقدمة: باستخدام المتدرب (الإنترنت interner) أو الموارد الأخرى المتاحة (مثل الأقران وأفراد الأسرة والكتب) ، يتم تنظيم المتدربين في مجموعات تتألف من 2 أو 3 متدربين، ويطلب منهم البحث عن لعبة تقليدية من بلد محدد. اطلب من المجموعات عرض ألعابها على الفصل ، وبدعم من المدرس ، يطلب من كل مجموعة أن تقود الفصل في ممارسة هذه اللعبة.

اسم النشاط		35- العدالة والإنصاف Equity
الأهداف	- عرض وتفهم مزايا وعيوب العدالة والإنصاف في ممارسة الألعاب الرياضية - تحليل مفهوم الإنصاف والعدالة في الرياضة	فصل دراسي أو صالة ألعاب رياضية، مساحة داخلية أو خارجية تخطيط الغرفة
سير الجلسة		المواد / التحضير دلو ، سلة أو صندوق كرتون. عدد واحد (1) قطعة ورق لكل طالب.
<p><b>المرحلة 1 - مقدمة</b></p> <p>يسأل الطلاب: كيف يمكن تحديد المزايا والعيوب؟ أورد بعض الأمثلة على ذلك؟ متى كنت تتمتع بميزة / تعاني من عيب في حياتك؟</p> <p><b>المرحلة 2</b></p> <p>يجلس الطلاب في مقاعدهم أو على الأرض. يوضع دلو / هدف في مقدمة المساحة حتى يكون بعض الطلاب أقرب إلى الهدف والبعض الآخر بعيداً عنه. تعطى قطعة من الورق لكل طالب. ويطلب منهم طوي أوراقهم على هيئة كرة. اطلب من الطلاب إلقاء كراتهم الورقية في الدلو من مكان جلوسهم دون الوقوف.</p> <p><b>مناقشة المرحلة 1:</b></p> <p>من كانت لديه ميزة عند رمي الكرة الورقية في الدلو؟ إذا كنت تعتقد أن لديك ميزة من هذا النوع، كيف كان شعورك عن موقفك؟ من كان لديه عيب عند رمي الورق في الدلو؟ إذا كنت تعتقد أن لديك عيباً ، فما كان شعورك حيال وضعك هذا؟ كيف يمكن جعل هذه اللعبة أكثر عدلاً / أكثر إنصافاً للجميع؟</p> <p><b>إعادة تنفيذ الإصدار الجديد من اللعبة:</b> تستخدم اقتراحات الطلاب لتعديل اللعبة. من المحتمل أن يقترحوا أن يكون الجميع متساوين في البعد عن الهدف. وفي حال عدم اقتراح ذلك، حاول تنفيذ هذا الإصدار من اللعبة لجولة واحدة أو جولتين.</p> <p>أسئلة للنقاش 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ما هي انطباعاتك حول الصيغتين اللتين من اللعبة؟ / - في أي صيغة كان النشاط عادلاً / منصفاً للجميع؟</li> <li>- عندما يكون لدى الناس قدرات مختلفة ، هل من العدل / الإنصاف أن يكون الجميع على مسافة واحدة من الهدف؟ أم أنه من العدل ترتيب الجميع بحيث يجلس البعض بالقرب من الهدف بينما يجلس آخرون بعيداً؟ على سبيل المثال ، إذا كان الأطفال الصغار يلعبون مع أطفال أكبر سناً ، فهل من العدل أن يكون الأطفال الصغار أقرب إلى الهدف؟ إذا كان شخص ما لديه ذراع مكسورة ويحتاج إلى رمي بيده المكسورة، فهل من العدل وضعهم على مسافة أقرب ومنحهم هذه الميزة؟</li> </ul>		

اسم النشاط		36- الإدراج والاستبعاد
الأهداف	- التعرف على مفاهيم الإدراج والاستبعاد - تحليل المشاعر المرتبطة بالإدراج والاستبعاد	غرفة فصل دراسي أو مساحة مفتوحة
المواد / التحضير	أطواق هولا هوب ، موسيقى ، جهاز تشغيل موسيقى (أو هاتف محمول مع خاصية تشغيل الموسيقى) ضع أطواق الهولا هوب حول المكان عشوائياً، بحيث يكون عدد الأطواق أقل من عدد الطلاب.	
سير الجلسة		
<p>المرحلة 1 - مقدمة</p> <p>يطلب من الطلاب التفكير بصمت ، دون مشاركة ، فيما يلي: هل سبق أن تم إهمالك عندما كنت تلعب في المدرسة؟ اطلب الآن من الطلاب تبادل أفكارهم: كيف كان شعورك عند تركك؟ يوضح أنه عندما يتم ترك شخص ما فإن هذا يعني استبعاده وعندما يتم الترحيب بشخص ما للمشاركة ، فإن هذا يعني إدراجه في المجموعة. يوضح أن كل شخص يجب أن يتم إدراجه وقبوله من قبل الآخرين.</p> <p>المرحلة 2 - دعونا نلعب:</p> <p>الهدف: وضع قدم واحدة في طوق الهولا هوب بمجرد إيقاف تشغيل الموسيقى. قم بتشغيل شيء من الموسيقى أو ابدأ في تصفيق يديك للدلالة على المشاركة.</p> <p>القواعد:</p> <p>ال الجولة 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند تشغيل الموسيقى ، ينتقل الطلاب إلى مكان الإيقاع.</li> <li>- عند إيقاف تشغيل الموسيقى ، يجد الطلاب طوقاً ووضعون قدمًا واحدة في داخله أو يضعون أنفسهم بجانب الطوق.</li> <li>- بإمكان أكثر من طالب واحد أن يكون في طوق الهولا هوب في وقت واحد.</li> </ul>		







- قبل تشغيل الموسيقى مرة أخرى ، قم بإزالة 1 أو 2 من الأطواق ثم كرر ذلك حتى يتبقى 1 أو 2 فقط من الأطواق. مع استمرار اللعبة ، سيكون هناك عدد أقل وأقل من الأطواق مع استمرار إدراج جميع الطلاب.

الجولة 2

تُعاد جميع الأطواق إلى الأرض.

في الجولة الثانية من اللعبة ، يبقى كل شيء كما هو ، لكن قد يكون هناك لاعب واحد فقط في الطوق في كل مرة. إذا لم تكن هناك أطواق متوفرة ، فسيكون اللاعب خارجًا ويجب أن يجلس على الجانب. هذا التصرف يوضح مفهوم الاستبعاد.

يواصل اللعب فقط لبضع دقائق حتى لا يجلس الطلاب خارج الطرق لفترة طويلة.

الجولة 3

كرر الجولة 1 بحيث يتم إدراج الجميع مرة أخرى.

يُسأل الطلاب:

- أين كنت مدرجاً في الأطواق الموسيقية؟ متى تم استبعادك من هذه الأطواق الموسيقية؟

- كيف كان شعورك في حال الإدراج والاستبعاد؟

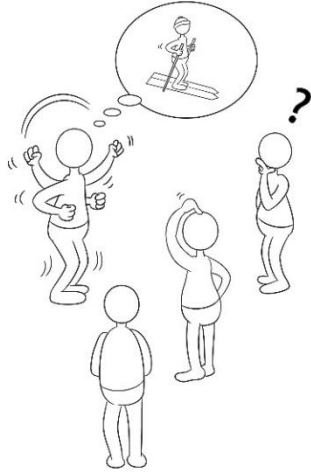
- ما يعني تغيير اللعبة بالنسبة لك؟

تستخدم هذه الأسئلة لتشجيع النقاش حول كيف يجب يكون الإنسان أكثر لطفاً وأكثر مراعاة واحتراماً

لمشاعر الغير ليتم قبوله من جانب الآخرين. تذكّر سيناريوهات بديلة (مثل فريق أو لعبة تمارس في الملعب)، إذا كنت ترغب في ذلك. قد يكون من المهم التأكيد على أننا

لسنا بحاجة لأن نكون أصدقاء أو ما شابه ذلك مع الآخرين لنتمكن من إدراجهم ضمن مجموعتنا.

اسم النشاط		37- الرياضة الصيفية	
الأهداف	- التعرف على الرياضة خلال الألعاب الصيفية - ممارسة التعبير غير اللفظي - تعزيز الشعور بالفرح والرفاهية من خلال التواصل	تخطيط الغرفة	أي غرفة فصل دراسي أو مساحة مفتوحة
		المواد / التحضير	نشرة تتضمن صوراً لأنواع الرياضات المختلفة (نشرة واحدة لكل مجموعة) مقتطفات مقتطعة لأنواع الرياضة مقسمة واحدة تلو الأخرى (انظر الملحق 1.5 للإطلاع على الصور)
سير الجلسة			
<p>تشكيل عدد اثنين (2) فريق وتوزيع قائمة الألعاب الرياضية على كل فريق بطريقة عشوائية- 12 نوع من الرياضة لكل فريق. قص قائمة الألعاب الرياضية أدناه ووَزَع رياضة واحدة على كل طالب. وزع رموز (أيقونات) الرياضات الصيفية على كل مجموعة. يقوم الطلاب بمحاكاة/ أداء التمارين الرياضية ، بحيث يمكن للمجموعة تخمين ماهية هذه الرياضة. وتكون هناك محاولة واحدة فقط للإجابة، لذلك فمن الضروري أن تقوم المجموعة بإجراء مناقشة قبل الموافقة والإجابة. الفريق الفائز هو الذي يمتلك أنواع الرياضات الأصح من غيره. اختياري: يحاكي جميع الطلاب كل نوع من أنواع الرياضة واحدة تلو الأخرى لمدة 30 ثانية. (انظر قائمة الألعاب الرياضية في الملحق 1-5)</p> <p><b>سؤال للنقاش:</b> هل كان من السهل التعبير بدون كلمات؟</p>			
تعليقات	<p>0- صور من فعاليات دورة سيدني 2000 ، للألعاب الصيفية الأولمبية <a href="http://tiny.cc/OVEP">http://tiny.cc/OVEP</a> اختياري: يمكن للمدرس تقسيم الطلاب إلى أكثر من مجموعتين. بالنسبة للمجموعات الأكثر تقدماً ، يمكن للطلاب كتابة جمل كاملة متعلقة بالمجموعة الأخرى وبالعكس. يجب على المدرس التحقق من صحة الجمل السابقة للتأكد من أنها واضحة. مثال: الولد يحب التجديف في النهر.</p>		



# أنشطة تكميلية

اسم النشاط 38- إنشاء شعلة

مساحة مفتوحة أو غرفة	تخطيط الغرفة	- تشجيع العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب.	الأهداف
كتاب وكرة	المواد / التحضير	- فهم تاريخ ومعنى الشعلة الأولمبية. - التعرف على الألعاب الأولمبية ورموزها	
توزيع نسخ تتضمن أمثلة لبعض المشاعل (انظر الملحق 1-6)			

سير الجلسة

1. اشرح أصل الألعاب الأولمبية ، رمز الشعلة التي تجوب أنحاء العالم. يعتبر تتابع الشعلة torch relay جزءاً من الألعاب الأولمبية الحديثة.

على الرغم من أن الشعلة يتم نقلها تقليدياً سيراً على الأقدام (مثل برلين 1936 ولندن 1948) ، فقد أصبحت وسائل النقل متنوعة بشكل متزايد ، ليس فقط لأسباب عملية ولكن أيضاً للتكيف مع خصائص المناطق المتقاطعة. الجندول (عربة مستطيلة)، المركبة الثلجية ، العربة المنزقة التي تجرها الكلاب ، الجرار ، الخيول، الجمال ، وحتى غواص البحر: لقد جربت كل وسائل النقل التي يمكن تصورها لهذا اللهب. يتم إضاءة الشعلة من أشعة الشمس في أولمبيا القديمة باليونان ثم تنتقل من عداء إلى عداء بشكل متتابع حتى تصل إلى المدينة المضيفة. وتبقى هذه الشعلة تحترق طوال الألعاب وتُطفأ في الحفل الختامي. ويكون لكل شعلة تصميمها الفريد الذي يتولد من خيال المبدعين. إن الشعلة هي عمل فني وهي أيضاً أداة تكنولوجية ، حيث يتعين على مصمميها التأكد من أنها تبقى تحترق مهما كانت الظروف الجوية. ينتهي التتابع بإضاءة المرسل الرئيسي في الملعب في حفل الافتتاح. ويعتبر سيناريو الإضاءة وهوية حاملي الشعلة النهائية سرّاً يخضع لحراسة مشددة حتى اللحظة الأخيرة.

أهداف الحركة الأولمبية (1894)

- تعزيز تنمية الصفات البدنية والمعنوية التي تشكل أساس الرياضة.
- تثقيف الشباب من خلال الرياضة بروح من التفاهم الأفضل فيما بينهم ، والصداقة ، وبالتالي المساعدة في بناء عالم أفضل وأكثر سلاماً.
- نشر المبادئ الأولمبية في جميع أنحاء العالم ، وبالتالي خلق النوايا الحسنة الدولية.
- جمع بين الرياضيين في العالم في المهرجانات الرياضية الكبرى ، المتمثلة في الألعاب الأولمبية، كل أربع سنوات.

2. طباعة أمثلة لبعض المشاعل. وعرض المشاعل على الطلاب، حيث يمكن لكل طالب اختيار الشعلة المفضلة بالنسبة له وشرح السبب في هذا الاختيار.

<http://tiny.cc/jc67az>

3. يوضح بأن مسار الشعلة يبدأ من أولمبيا (اليونان) متجهة إلى المدينة المضيفة للألعاب الأولمبية. وبعد سير الشعلة المتتابع (وتسليم هذه الشعلة) ، تبقى في الملعب استعداداً لحفل افتتاح الألعاب الأولمبية. ويبقى المرسل مضاءً طوال فترة الألعاب الأولمبية بأكملها.

الشعلة الأولمبية هي مظهر من مظاهر القيم الإيجابية، حيث ينقل حاملوا هذه الشعلة رسالة سلام وصداقة إلى الناس على امتداد طريقهم.

4. في جولات من 5/4 طلاب ، حدد مساراً حول الغرفة بحيث يمر الطلاب إلى بعضهم البعض كتاباً (يمثل المعرفة) ، وكرة فوق هذا الكتاب (تمثل القيم أو الرياضة). ويراعى أنه يجب أن لا تسقط الكرة عن الكتاب. وهنا لا يوجد رابحون أو خاسرون بل العملية عبارة عن تعاون فحسب. ولجعل العملية أكثر تعقيداً ، فهناك إمكانية إضافة أسماء القارات / البلدان في كل محطة حيث يقوم الطلاب بتمرير الكتاب والكرة.

5. كرر التمرين حتى يتمكن جميع الطلاب من نقل الكتاب والكرة.



39- إنشاء حلقات أولمبية لفصل دراسي		اسم النشاط
<p>- رفع مستوى الوعي حول القدرات المختلفة - الإشادة بقيمة المهارات المختلفة للطلاب في المجموعة - فهم معنى الحلقات الأولمبية</p>		الأهداف
غرفة مفتوحة مجهزة بطاولة واحدة لكل مجموعة		تخطيط الغرفة
ورق ، أقلام تأشير markers ، شريط تلوين painting tape ، وغيرها من المواد المتاحة		المواد / التحضير
سير الجلسة		
<p>يُسأل الطلاب من يعرف شيئاً عن الحلقات الأولمبية وماذا تعني هذه الحلقات الأولمبية.</p> <p>يُشار إلى الحلقات الأولمبية الخمس أيضاً بعبارة "الرمز الأولمبي". والألوان هي الأزرق والأسود والأحمر والأصفر والأخضر. وهذه الحلقات مترابطة لترمز إلى عالمية الأولمبياد.</p> <p>2. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات كل مجموعة منها تتألف من خمسة (5) أشخاص.</p> <p>3. تقوم كل مجموعة بتحديد والاتفاق على 5 قيم أساسية للفصل الدراسي ويتم كتابتها. يجب أن يتفق الجميع على هذه القيم الخمس.</p> <p>4. في نفس المجموعات ، يصمم الطلاب نسختهم الفنية من الحلقات الأولمبية باستخدام المواد المتاحة.</p> <p>هناك شخص واحد في المجموعة يكون أحد ذراعيه مشدوداً إلى جسمه بواسطة شريط ، وشخص آخر يكون مطوي العينين وشخص ثالث تكون يد واحدة من يديه مغطاة بكيس ، وعلى رأسه سماعات.</p> <p>5. تُقدم المجموعات مبتكراتها الفنية من الحلقات الأولمبية.</p> <p>6. يُقام حوار مع الطلاب مع الاسترشاد بالأسئلة.</p> <p>اختيار / إعداد أسئلة للمناقشة من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل</p>		
الهدف من ذلك هو مراعاة القدرات المختلفة للأفراد في المجموعة باعتبار عدم قدرتهم على الرؤية / الاستماع أو معاناتهم من إعاقات جسدية.		تعليقات

40- البرج الأطول	اسم النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز العمل الجماعي والتعاون بين الطلاب</li> <li>- فهم قيمة فرحة بذل الجهد لتحقيق هدف جماعي</li> <li>- تعزيز الشعور بالمنافسة الصحية</li> </ul>	الأهداف
مساحة مفتوحة في الداخل أو في الهواء الطلق.	تخطيط الغرفة
أكواب ورقية، أقلام حبر أو أقلام رصاص، ورق أو ورق مقوى (كرتون)، وشريط لاصق. يمكن أيضًا استخدام السباغيتي أو حلوى الختمية (مرشملوو) أو الأشياء الطبيعية كالعصي والأغصان ، وما شابه ذلك.	المواد / التحضير
سير الجلسة	
<p>مهمة المجموعة:</p> <p>يجب على الطلاب العمل معًا في مجموعات صغيرة لبناء أطول برج قائم بذاته خلال عشرين (20) دقيقة باستخدام الموارد التي يوفرها قائد المجموعة / المدرس.</p> <p>يتم تنظيم المجموعة في فرق أصغر. قسّم مجموعتك إلى فرق من 3 إلى 7 أفراد (حسب حجم مجموعتك).</p> <p>بمجرد بناء كل فريق برجهم. يُطلب منهم إحضار أبراجهم للأمام والبدء في قياس الأبراج المشيدة.</p> <p>اختيار / تحديد أسئلة للمناقشة من القائمة المبينة في بداية هذا الدليل</p>	
قبل البدء بممارسة هذا النشاط ، تحتاج إلى تكوين كومة من اللوازم لكل مجموعة. حاول أن تكون هذه الأكوام متساوية قدر الإمكان.	تعليقات

اسم النشاط		41- الملصقات الأولمبية	
الأهداف	- التعرف على أهمية الملصقات الأولمبية - فهم الملصقات باعتبارها محصلة تاريخية لجهود التواصل البشري - التعرف على علاقة الأولمبياد بالفن - تشجيع البحث والإبداع	تخطيط الغرفة	غرفة مفتوحة مجهزة بطاولة واحدة لكل مجموعة
		المواد / التحضير	قم بطباعة الملصقات. (انظر الملحق 2-2) تعليق الملصقات في أرجاء الغرفة لتكون بمثابة مرجع. ورق مقاس A3 ، أقلام ملونة وأقلام تآشير markers.
سير الجلسة			
<p><b>1. اشرح:</b></p> <p>الهدف من الملصقات:</p> <p>الملصق الأولمبي يقدم معلومات حول الألعاب الأولمبية. الملصق هو شكل من أشكال التواصل المرئي ، خاصة في الأماكن العامة. يتم استخدامه لنقل رسالة بالكلمات ، والصور و/ أو الرموز التي تستخدم معًا. اختراع تقنيات الطباعة في منتصف القرن الخامس عشر ، بالإضافة إلى ارتفاع عدد الأشخاص الذين يعرفون كيفية الكتابة والقراءة، يعني أن المعلومات ذات الاهتمام العام أصبحت شائعة أكثر وأكثر في الأماكن العامة.</p> <p>وعلى العكس من ذلك ، فإن الملصقات اليوم تنقل المعلومات بحد أدنى من النص ، بالاعتماد الشديد على العلامات والرموز والشعارات والصور. دور الملصق هو الإعلام والتأكيد. وسواء تم استخدام الملصق في مجال السياسة أو الثقافة أو الرياضة أو السياحة أو الإعلان ، فإن التعرف الفوري والفهم المباشر يبقى من العوامل الرئيسية في اختيار التصميم الجرافيكي.</p> <p>يتم توزيع الملصق الأولمبي من أجل الجمع بين الرياضيين والمشاهدين من جميع أنحاء العالم ، ولكنه لم يكن لدى منظمي الألعاب دائمًا وسائل الاتصال المتقدمة للغاية على غرار ما هو متوفر في عالم اليوم. فعلى سبيل المثال ، لم يتم استخدام الراديو إلا في ألعاب 1928 في أمستردام (هولندا) والتلفزيون إلا في ألعاب 1936 في برلين (ألمانيا) ؛ وهذا يعني أن الترويج للألعاب كان يعتمد بشكل أساسي على الطباعة. لذلك كان الملصق طريقة مهمة للإعلان عن الألعاب.</p> <p>على الرغم من أنه كان هناك وقت قصير لتوزيع الملصق في الخارج ، إلا أنه تم إرساله إلى 30 دولة مختلفة ونشره في مواقع متنوعة مثل الفنادق والمطاعم والمتاجر ووكالات السفر وشركات النقل والأندية الرياضية وحتى في غرف الأطباء. وفي السنوات التالية ، كان منظمو الألعاب يقومون بزيارة القنصليات والسفارات في البلد المضيف وكذلك المواطنين الذين يعيشون في الخارج من أجل ضمان توزيع الملصق.</p>			

- 2 يطلع الطلاب على الملصقات الأولمبية في جميع أنحاء الغرفة لمعرفة السنة والمدينة والبلد الذي نشر فيه هذا الملصق الأولمبي.
- 3 العمل المشترك للمجموعة: إنشاء ملصق خاص بفصلي الدراسي  
قسّم الطلاب إلى مجموعات.  
ستقوم كل مجموعة بإعداد ملصق لمسابقة رياضية ستحدث في مدينتك. يجب أن يحتوي الملصق على:
- (1) المعنى / السياق / التاريخ
  - (2) المكان من المدينة
  - (3) التواريخ
  - (4) الصورة الفنية الإبداعية ، الرسوم المتعلقة باللعبة الرياضية والمدينة.
- تقوم كل مجموعة بعرض العمل الفني على الزملاء وتشرح لهم سبب الخيارات التي تم اتخاذها.  
ثم يتم تلقي الأسئلة من المجموعة الأكبر.
- تُعلق الملصقات في الفصل الدراسي أو في المدرسة.



**تعليقات**  
يتم إجراء بحث حول الملصقات الموجودة في المملكة العربية السعودية وتحليلها:  
للقيام بنشاط أطول حول ما تقدم، يمكن للطلاب البحث عبر الإنترنت على الملصقات المستخدمة في المملكة العربية السعودية، بحيث يتم تحديد الهدف والحدث والرسالة والتفاصيل الفنية والألوان وغير ذلك لكل منها.

لمزيد من المعلومات: <http://tiny.cc/7x67az>



42- اكتشف لعبة من الألعاب الرياضية		اسم النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على أهمية الملصقات الأولمبية</li> <li>- فهم الملصقات باعتبارها محصلة تاريخية لجهود التواصل البشري</li> <li>- التعرف على علاقة الأولمبياد بالفن</li> <li>- تشجيع البحث والإبداع</li> </ul>		الأهداف
طاولة أو غرفة ذات مساحة مفتوحة		تخطيط الغرفة
إنترنت ، مكتبة ، كتب عن الأنشطة الرياضية		المواد / التحضير
سير الجلسة		
<p>أسئلة:</p> <p>اطلب من الطلاب سرد جميع الألعاب الرياضية التي يعرفونها ,قم بتدوينها على السبورة</p> <p>أضف إلى القائمة الألعاب الرياضية الأخرى ذات الصلة التي يمكن أن تكون أولمبية أو غير أولمبية (<a href="https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_sports">https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_sports</a>)</p> <p><b>أسئلة شخصية للمناقشة:</b></p> <p>اطلب من الطلاب التفكير في الألعاب الرياضية التي يفضلون ممارستها.</p> <p>اسأل الطلاب عن الرياضة الجديدة التي يرغبون في تجربتها وشرح السبب في ذلك.</p> <p>بحث:</p> <p>بعد توزيع الطلاب إلى مجموعات تتألف كل مجموعة منها من 2 أو 3 طلاب، يطلب منهم إعداد بحث عن أصول الرياضة المختارة: ما هو المكان الذي تم فيه استحداث هذه الرياضة ، وتاريخ استحداثها ، والجهة التي قامت باستحداثها، وما إذا كانت تحظى بشعبية ولماذا ، وما هي الكفاءات والمهارات التي تنطوي عليها ممارسة هذه الرياضة والمعلومات الأخرى المتاحة.</p> <p><b>العروض:</b></p> <p>تعرض جميع المجموعات /أزواج الطلبة على زملائهم أنواع الرياضة المفضلة لديهم وأسباب ذلك.</p>		
قرر مدى العمق الذي ترغب في أن ينفذ به الطلاب هذا البحث وذلك من خلال تحديد المهلة الزمنية اللازمة لذلك.		تعليقات





اسم النشاط -44- قوتي My role model

الأهداف	- تحديد القدوة - إدراك الجهد الذي يؤدي إلى تحقيق الإنجازات	تخطيط الغرفة المواد / التحضير	غرفة فصل دراسي اطبع نشرة واحدة لكل طالب. قلم حبر
---------	---	----------------------------------	---

سير الجلسة

الجزء الأول

اقرأ / أخبر الطلاب القصة الحقيقية لإريك الموصوفة أدناه (تتوفر مقابلة باللغة الإنجليزية مع الرياضي المذكور على الروابط أدناه من التعليقات). معظم القصص حول الألعاب الأولمبية تتحدث عن الرياضيين الذين حققوا إنجازات مذهلة في التغلب على الشدائد. في حالة "إريك ثعبان البحر 'Eric the Eagle'" لم يكن له قدوة معنية. ففي الواقع ، أنه أنهى أداءه في أبطأ وقت مسجل على الإطلاق في مسابقة السباحة الأولمبية للرجال. فقصه إريك هي ثمرة لشجاعته الهائلة. فمن بلد ذي تقاليد ضئيلة في السباحة ، وبالإضافة إلى الافتقار إلى التدريب والموارد الفنية والمالية، فإن النتيجة الرائعة التي قدمها إريك تُعزى لتصميمه وشجاعته ومثابرته في السعي لتحقيق أحلامه.

شارك إريك موسامباني مالونجا، وهو سباح من غينيا الاستوائية، في دورة الألعاب الأولمبية المنعقدة في سيدني عام 2000. ولم يكن إريك سباحًا طبيعيًا - فقد بدأ المشاركة في هذه الرياضة قبل أشهر فقط من إقامة الألعاب. وقد مارس تمارينه في بحيرة - وليس في حوض بطول 50 مترًا - وكان هذا مهمة شجاعة فريدة من نوعها ، خاصة أنه كان معروفًا عن تلك البحيرة أنها موبوءة بالتماسيح. وقد شارك إريك في سباق 100 متر حرة وانتهى حسب الأصول في أبطأ وقت مسجل على الإطلاق. وبعد المسابقة ، قال إريك: "لقد كنت متوترًا لأن الجميع كانوا يشاهدونني ... ولكنني قلت في ذهني ، ما عليك إلا أن تذهب وتذهب وتنتهي لأن الجميع كانوا يشاهدونني. وكنت أعرف أن أفراد عائلتي وبلدي وأمي وأختي وأصدقائي كانوا يراقبونني. ولهذا السبب كان علي المشاركة في هذه المنافسة. لم أكن أهتم بالوقت ، وإنما الشيء الوحيد الذي كان يشغلني هو أنني يجب أن أقطع مسافة 100 متر تلك. وسمعت أناسًا يصرخون ، بأعلى صوتهم مرددين: انطلق انطلق - مما أعطاني المزيد من القوة والطاقة للوصول إلى خط النهاية. وكنت سعيدًا جدًا بأنني حققت هذا الإنجاز رغم أن الوقت لم يكن في صالحني. إن روح الألعاب الأولمبية التي لا تتعلق بمجرد الفوز في المسابقة هي التي جعلتني مشهورا لهذه الدرجة لأن الناس يحبون هذا النوع من المثابرة. وهكذا بدأ الناس يطلبون مني التوقيع لهم في مذكراتهم الشخصية ، كما بدأت وسائل الإعلام تبحث عني وبدأت أشاهد صورتي على شاشات التلفزيون العالمية وظننت أنني قد قمت بشيء نال إعجاب الجميع.

أسئلة للنقاش:

- (1) هل تعتقد أنه كان من الشجاعة من جانب إريك أن يسبح في بحيرة موبوءة بالتماسيح؟
  - (2) برأيك ، ما الذي دفع إريك لخوض تجربة رياضة لم يكن ممتازاً فيها ؟
  - (3) كيف تعتقد أن إريك وجد العزم على مواصلة مشاركته في مسابقة الألعاب الأولمبية للسباحة؟
  - (4) من برأيك ألهم إريك للمنافسة؟
  - (5) لماذا في اعتقادك أصبح إريك مشهوراً لهذه الدرجة؟
- الجزء الثاني / توزيع النشرة / نصيحة مهمة: امنح الطلاب وقتاً كافياً للتفكير والكتابة بين كل سؤال والآخر. / تسلسل الأسئلة:
- (1) أطلب من الطلاب تحديد "شخص ما أحدث فرقاً بالنسبة لي" / "يلهمني" وكتابة اسم هذا الشخص على الورق.
  - (2) الفم: اكتب ماذا قال لك الشخص الذي أحدث فرقاً؟
  - (3) الأيدي: اكتب ما الذي فعله الشخص الذي أحدث فرقاً بالنسبة لي؟
  - (4) القلب: اكتب كيف شعرت؟
  - (5) الرأس: اكتب ما اعتقد؟
  - (6) القدم: اكتب ما كانت نتيجة ذلك؟
- اسأل الطلاب: حدد ما إذا كان هناك شيء ما لم تكن مثاليًا فيه وما زلت تستمتع في القيام به؟ ما هو؟ ولماذا؟  
أسئلة للنقاش:  
شارك في الأفكار العامة للمجموعة حول الإجابات.  
لماذا تثق في الشخص الذي حددته؟



بالنسبة للطلاب صغيري السن، يجب تعديل الأسئلة بما يتلاءم مع أعمارهم.  
شريط فيديو لمنافسة إريك ذا إثيل (2:36 دقيقة)  
[https://www.youtube.com/watch?v=7P8U4g\\_srRU](https://www.youtube.com/watch?v=7P8U4g_srRU)  
مقابلة مع إريك (باللغة الإنجليزية، 9:38 دقيقة)  
[https://www.youtube.com/watch?v=YDqwYUe\\_U7I](https://www.youtube.com/watch?v=YDqwYUe_U7I)

تعليقات

45- كتابة بطاقة بريدية لأحد الرياضيين		اسم النشاط
<p>- التدرب على كيفية التعبير عن مشاعر التقدير والامتنان</p> <p>- التعرف على تاريخ الألعاب الأولمبية من خلال الصور</p>		الأهداف
غرفة فصل دراسي أو في الهواء الطلق		تخطيط الغرفة
طباعة ملونة لمجموعة من البطاقات البريدية التاريخية (بطاقة بريدية واحدة لكل طالب) (انظر الملحق 2-3)		المواد / التحضير
سير الجلسة		
<p>عرض البطاقات البريدية على شكل جدول ومنح الطلاب وقتًا كافيًا لملاحظة تفاصيل البطاقة البريدية وقراءتها.</p> <p>يُسأل الطلاب عما تعلموه من خلال مشاهدة صور الألعاب الأولمبية وتفصيلها.</p> <p>يُطلب من الطلاب اختيار بطاقة بريدية ليأخذوها معهم.</p> <p>يكتب الطلاب بطاقة بريدية لرياضي يعجبون به.</p> <p>يقرأ كل طالب البطاقة البريدية على زملائه ويشرح لهم سبب اختيارهم ليكونوا من الرياضيين.</p>		
- يمكن أيضًا استخدام هذا النشاط في فصول اللغة الأجنبية. وفي هذه الحالة ، تكون المهمة هي كتابة البطاقة البريدية بلغة أجنبية.		تعليقات

اسم النشاط 46- النحل

أهداف	- رفع مستوى الوعي بأهمية الطبيعة / البيئة - اكتشاف فوائد ممارسة الرياضة	تخطيط الغرفة	أي مساحة داخلية أو خارجية
		المواد / التحضير	طباعة وقص الصورة (انظر الملحق 1-8)

سير الجلسة

مقدمة:

اشرح أهمية النحل للبيئة.

انخفاض أعداد النحل في العقد الماضي يعتبر مصدر قلق للبيئة.

ما سبب كون النحل هاماً لهذه الدرجة؟

1. التلقيح: النحل مسؤول عن التلقيح. يعد التلقيح عملية أساسية لإنتاج البذور والمكسرات والتوت والفواكه، والتي تعد مصدراً حيوياً للحيوانات البرية. كذلك ، لا تكون الزراعة ممكنة بدون الحركة الدؤوبة للنحل.

2. هل تحب العسل؟ نعم ، بعض الحيوانات الأخرى أيضاً تحب العسل الذي يعتبر مصدر غذاء للإنسان والحيوانات الأخرى مثل الطيور.

3. يلعب النحل دوراً مهماً في توازن العديد من النظم البيئية المختلفة. كما يساهم النحل في تشكيل النظم الإيكولوجية المعقدة والمتراصة التي تسمح لعدد من الأنواع المختلفة بالتعايش.

باختصار ، فإنه بدون النحل ، لن تكون الزراعة ممكنة وبالتالي لن يكون للحيوانات والبشر طعام لتناوله. فالنحل ينظم البيئة ونحن جزء من الطبيعة.

وبنفس الطريقة ، يعمل النحل من أجل توازن البيئة ، وكذلك الرياضة فهي مفيدة لتوازنك.

وكما أن النحل مفيد للبيئة ، دعونا نكتشف كيف تبقينا الرياضة بصحة جيدة من خلال التركيز على قيمة التوازن بين الجسد والإرادة والعقل.

توزيع النشرة.

في الوسط هناك كلمة رياضة. الآن دعونا نكمل خلايا النحل الأخرى من خلال ذكر فوائد ممارسة الرياضة.

يمكن القيام بهذا النشاط بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة. وبالنسبة للمجموعات المتقدمة ، اطلب من المجموعة ذكر واستكمال الأشكال الجغرافية بذكر المزايا. أما بالنسبة للمجموعات الأصغر سناً ، قم بتوزيع الأشكال الجغرافية المكتملة بالفعل اذكر فوائد الرياضة بالنسبة للصحة والعقل والقيم والمشاعر والبيئية والنواحي الاجتماعية والمهارات وما إلى ذلك

أسئلة للنقاش:

اسأل الطلاب عن الأفكار. قم بتشكيل خلية نحل / مجموعة أكبر مع ذكر النتائج.  
أكمل في حالة وجود أفكار ناقصة.

نكريم اختياري: ألصق خلية النحل الشاملة بالغراء ثم قم بتعليقها في الفصول الدراسية.

أسئلة للنقاش:

ماذا تعلمت في هذا الفصل مما كان جديداً بالنسبة لي؟  
هل سيغير ذلك من عاداتي؟ نعم / لا. لماذا؟

Olympic Puzzle -47 اللغز الأولمبي		اسم النشاط
أية غرفة فصل دراسي	تخطيط الغرفة	- رفع الروح المعنوية للفريق - تعزيز التعاون
طبع وقص لغز واحد لكل مجموعة (انظر الملحق 2-4)	المواد / التحضير	- تطوير القدرة على التعاون
سير الجلسة		
<p>قبل الجلسة ، قم بطباعة وقص اللغز المكون من 50 قطعة لكل مجموعة. يجب الحفاظ على الألغاز منفصلة. تأخذ 2 قطعة من كل لغز وتقوم بمزجها في الألغاز الأخرى بشكل عشوائي.</p> <p>قسّم الطلاب إلى مجموعات كل مجموعة منها تتألف من 6 إلى 7 أشخاص. تتلقى كل مجموعة لغزاً. الهدف هو حل هذا اللغز بشكل أسرع من الفرق الأخرى.</p> <p>لاحظ كيف تتصل المجموعات عندما تدرك أن هناك قطعاً متكررة وبعضها الآخر مفقود في اللغز المخصص لهم. في حالة عدم اقتراح الطلاب التعاون ، يقترح عليهم التحقق مما إذا كانت المجموعات الأخرى تواجه نفس المشكلة. وما هي الاقتراحات لحلها.</p> <p>عند الانتهاء من جميع الألغاز ، يجتمع أفراد المجموعة معاً للتأمل والنقاش.</p> <p>أسئلة للنقاش:</p> <p>أي فريق كان هو الفريق الفائز؟</p> <p>- لماذا لا يمكنك حل اللغز دون تعاون الفرق الأخرى؟</p> <p>- ماذا كان رد فعلك عندما أدركت أنه لا يمكن حل اللغز دون تعاون من مجموعات أخرى؟</p> <p>- ما هو النهج المتبع في حل المشكلات؟</p>		



اسم النشاط		48- "وظيفتي هي .."
مساحة مفتوحة	تخطيط الغرفة	- التعرف على الوظائف المختلفة في قطاع الرياضة - وضع خطة حول دور التفاعل بين الوظائف - تطوير مهارات الإبداع والتخطيط
	المواد / التحضير	طباعة وقص الأدوار من النشرة المقرر توزيعها على الطلاب (انظر الملحق 1-9)
سير الجلسة		
<p>تنظيم لعب دور حدث رياضي مع تفاعل الجميع. السيناريو: ستقوم مدينتك بتنظيم حدث دولي في الجري. توزيع جميع الأدوار وتدوينها على قطعة من الورق مع إعطاء وصف لكل دور من هذه الأدوار. يمكن إضافة أو حذف بعض الأدوار. يجب أن يكون هناك 2 أو 3 رياضيين و 5 من الجمهور. ثم قم بإعداد مخططات أولية sketches للتفاعل بين هذه الأدوار. يجب على الجميع المشاركة في لعب الأدوار وفي تأليف القصة (انظر الملحق 1-9) أسئلة للنقاش: من ينقل القيم للرياضيين؟ (العائلة ، المدرب ، الزملاء ، الأصدقاء) وفي أي طريقة؟ ما أهمية أن يكون للرياضيين قيم؟ ما هي الوظائف الأخرى التي تعرفها في قطاع الرياضة؟ ماذا يعملون؟ إذا كنت ستختار وظيفة في قطاع الرياضة في المستقبل ماذا ستكون؟ لماذا؟</p>		

اسم النشاط		49- السعي لتحقيق التميز
الأهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على الألعاب الرياضية المختلفة</li> <li>- تطوير مهارات البحث وجمع المعلومات</li> <li>- تطوير كفاءات تقديم العروض وإعداد ورفع التقارير</li> </ul>	<p>غرفة فصل دراسي</p> <p>تخطيط الغرفة</p> <p>المواد / التحضير</p> <p>توزيع النشرات على الطلاب (أنظر الملحق 1-10)</p>
سير الجلسة		
المرحلة 1	<p>توزيع النشرات على الطلاب ويطلب منهم تعبئتها.</p> <p>بعد أن يكمل الجميع تعبئة النشرة، تطرح عليهم الأسئلة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ما هي الألعاب الرياضية التي تعرفها من القائمة؟</li> <li>2. ما هي الرياضة التي لا تعرفها؟</li> <li>3. أي واحدة منها تفضل؟</li> </ol>	<p><b>المرحلة 2</b></p> <p>وزع رياضة واحدة على طالبين اثنين. يقوم كل اثنين من الطلاب بالبحث عن تلك الرياضة وشرحها للزملاء. يجب أن يتم من خلال هذا البحث الإجابة على الأسئلة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) كيف تتم ممارسة هذه الرياضة؟</li> <li>(2) ما هو عدد اللاعبين المشاركين؟</li> <li>(3) ما هي الأدوات / المواد المطلوبة؟</li> <li>(4) ما هو الهدف من الفوز؟</li> </ol>
تعليقات	<p>الإجابات الصحيحة على الأسئلة هي:</p> <p>أ- الرياضتان اللتان تتم ممارستهما على الجليد هما التزلج <i>skating</i> و الهوكي <i>hockey</i>.</p> <p>ب. الرياضتان اللتان تتم ممارستهما على جانب تل ثلجي هما التزلج على الجليد <i>snowboarding</i> والتزلج <i>skiing</i>.</p> <p>ج- الرياضات الثلاث التي تمارس بالكرة هي: الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم.</p> <p>د. الرياضات الثلاث التي تمارس على الماء هي: الإبحار الشراعي <i>sailing</i> ومراكب التجديف <i>rowing</i> وقوارب التجديف <i>canoeing</i>.</p> <p>هـ. الرياضتان اللتان تكون فيها الخيول من الرياضيين هما الفروسية <i>equestrian</i> و المباراة الخماسية الحديثة <i>modern pentathlon</i>.</p> <p>و. الرياضتان اللتان يصوب بما الرياضيون على هدف هما الرماية بالقوس <i>archery</i> والرماية بإطلاق النار <i>shooting</i>.</p> <p>ز. أنشطة الجري والقفز والقذف هي من أنشطة ألعاب القوى <i>athletics</i>.</p> <p>ح. الرياضة البدنية التي يقوم فيها الرياضيون بالالتفاف والدوران على قضبان وحلقات هي رياضة الجمباز <i>gymnastics</i>.</p> <p>ط- اثنتان من الأنشطة الرياضية الأولمبية التي تنطوي على تعارك بين شخص وشخص آخر هما الملاكمة <i>boxing</i> والمصارعة <i>wrestling</i>.</p>	

اسم النشاط		50- أسئلة وأجوبة تتعلق بالألعاب الأولمبية (سؤال وجواب)	
الاهداف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكتساب المعرفة حول فكرة وتاريخ الألعاب الأولمبية</li> <li>- تطوير مهارات البحث</li> <li>- تشجيع التعلم من الأقران</li> </ul>	تخطيط الغرفة	حلقة من الأفراد أو غرفة فصل دراسي
		المواد / التحضير	طباعة الاختبار مع الإجابات وتسليمها للمدرس. طباعة الاختبار بدون إجابات وتسليمه للطلاب. ويمكن أيضا عرض الاختبار على الحائط. (انظر الملحق 1-11)
سير الجلسة			
استخدم مجموعة الأسئلة questioner مع المشاركين الذين يجيبون عليها بشكل فردي أو في مجموعات. إعطاء الإجابات مع مواصلة سير الجلسة. الاختلافات المحتملة يمكن أن يكون هناك فائز أو ببساطة يتم تقييم عملية التعلم. طباعة مجموعة الأسئلة وتوزيعها		<b>رموز الألوان</b> الفئة: دورة ألعاب أولمبية جيوسياسية الألومبياد والقيم الأولمبية	
(1) من الذي قام بتصميم الألعاب الأولمبية؟ <ul style="list-style-type: none"> <li>• بيير دي كوبرتان</li> <li>• ليوناردو دافنشي</li> <li>• سالفادور دالي</li> </ul>		❖ الرمز الأولمبي - المعروف على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم باسم الحلقات الأولمبية - هو السفير البصري للألعاب الأولمبية لمليارات البشر. استنادًا إلى التصميم الذي وضعه بيير دي كوبرتان لأول مرة ، تبقى الحلقات الأولمبية ممثلة تمثيلاً عالميًا للحركة الأولمبية ونشاطها. فهذا الرمز هو الرمز الأكثر شهرة على مستوى العالم.	
(2) أي المواضيع التالية كان جزءا من برنامج مسابقة فنون الألعاب الأولمبية؟ <ul style="list-style-type: none"> <li>• الرسم والأدب</li> <li>• التصوير الفوتوغرافي وفنون النسيج</li> <li>• صناعة الأفلام والسيراميك</li> </ul>		❖ جرت أول مسابقة للفن والأدب خلال أولمبياد استوكهولم الصيفي لعام 1912 ، حيث فاز بارون دي كوبرتان Baron de Coubertin بالمركز الأول على قصيدته بعنوان "قصيدة للرياضة Ode to sport" التي نشرت تحت "عمود الترفيه" لجورج هوهروود Georges Hohrod و م. إيشباخ M. Eschbach ، والتي تمدح الألعاب الرياضية بطريقة فنية ورياضية. كما فازت لوحة " الرياضات الشتوية Les sports d'hiver " من إعداد كارلو بيلليغريني Carlo Pelligrini ، في مسابقة الرسم ضمن مجموعة المسابقات الفنية Concours d'Art.	

<p>❖ في عام 1900 ، ولأول مرة ، شاركت النساء في الألعاب المنعقدة في باريس ، بفرنسا، حيث شاركت 22 امرأة (2.2) في المائة) من إجمالي 997 رياضياً في خمس رياضات، هي: التنس والإبحار والكروكيت والفروسية والغولف.</p>	<p>(3) أي الألعاب الرياضية التالية شاركت في منافساتها امرأة لأول مرة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التنس</li> <li>• السباحة</li> <li>• التزلج</li> </ul>
<p>❖ بيير دي فريدي ، بارون دي كوبرتان (من مواليد بيير دي فريدي ، 1 يناير 1863 - 2 سبتمبر 1937 ، المعروف أيضاً باسم بيير دي كوبرتين وبارون دي كوبرتين) كان مربياً ومؤرخاً فرنسياً ، وهو مؤسس اللجنة الأولمبية الدولية ، وثاني رئيس لها.</p>	<p>(4) ما هو بلد مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة بيير دي كوبرتين؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سويسرا</li> <li>• كندا</li> <li>• فرنسا</li> </ul>
<p>❖ كوبي هو في الأصل اسم كلب مستأنس من الكلاب التي تعيش في جبال البرانيس. وهي أيضاً إشارة للصيغة المختصرة للجنة المنظمة للألعاب الأولمبية المنعقدة في برشلونة عام 1992م COOB'92 وتستخدم هذه الصيغة المختصرة لبساطتها وسهولة نطقها في معظم لغات العالم.</p>	<p>(5) ما هو اسم التيممة الرسمية لدورة الألعاب الأولمبية الصيفية المنعقدة في برشلونه عام 1992؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كوبي</li> <li>• ريتشي</li> <li>• لاب</li> </ul>
<p>❖ أصبحت لندن المدينة الأولى التي استضافت ثلاث دورات من الألعاب الأولمبية آخرها أولمبياد صيف 2012 (1908 ، 1948 ، 2012).</p>	<p>(6) ما المدينة التي استضافت الألعاب الأولمبية الصيفية ثلاث مرات حتى الآن</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لندن</li> <li>• باريس</li> <li>• لوس أنجلوس</li> </ul>
<p>❖ استضافت شامونيكس ، فرنسا ، أول دورة أولمبية شتوية تعقد على الإطلاق ، وذلك في الفترة من 25 يناير لغاية 5 فبراير 1924.</p>	<p>(7) عقدت الدورة الأولى للألعاب الأولمبية الشتوية في:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عام 1924 في شاموني ، فرنسا</li> <li>• عام 1928 في سانت موريتز، سويسرا</li> <li>• عام 1912 في أوسلو، النرويج</li> </ul>
<p>❖ الأولمبياد هي فترة أربع سنوات تقويمية متتالية ، تبدأ في 1 يناير من السنة الأولى وتنتهي في 31 ديسمبر من السنة الرابعة.</p>	<p>(8) ماذا تدعى الفترة بين كل دورة وأخرى من دورات الألعاب الأولمبية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أولمبياد</li> <li>• أولمبيكوس</li> <li>• أولمبيا</li> </ul>

<p>❖ جهاز الكنس عبارة عن مكنسة أو فرشاة من فراشي تجعيد الشعر يستخدمها الرياضيون لكنس حجر الضفر .curling stone</p>	<p>(9) ما اسم الرياضة التي تستخدم مكنسة وحجر جرانيت؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عبر البلاد Cross country</li> <li>• لأكروس Lacrosse</li> <li>• كيرلنغ Curling</li> </ul>
<p>❖ الدولة الاشتراكية التي عقدت فيها الألعاب الأولمبية لأول مرة هي الاتحاد السوفيتي، حيث عقدت في موسكو في الفترة من 19 يوليو لغاية 3 أغسطس 1980.</p> <p>❖ دورة الألعاب الأولمبية الشتوية لعام 1984 ، والمعروفة رسمياً باسم دورة الألعاب الأولمبية الشتوية الرابعة عشرة ، عقدت في الفترة من 8 إلى 19 فبراير 1984 في سراييفو ، جمهورية يوغوسلافيا الاتحادية الاشتراكية ، المعروفة حالياً باسم البوسنة والهرسك.</p>	<p>(10) البلدان التي استضافت الألعاب الأولمبية ولم تعد موجودة هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تشيكوسلوفاكيا والإمبراطورية العثمانية</li> <li>• يوغوسلافيا والاتحاد السوفيتي</li> <li>• الاتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية</li> </ul>
<p>❖ في عام 1915 ، اختار البارون بيير دي كوبرتان Baron Pierre de Coubertin مدينة لوزان لتكون مقر اللجنة الأولمبية الدولية (IOC). وفي 23 يونيو 1994 ، منحت اللجنة الأولمبية الدولية لوزان لقب العاصمة الأولمبية وذلك للاحتفال بالذكرى المئوية لتأسيسها ، مما يؤكد مكانة المدينة كمركز للرياضة الدولية.</p>	<p>(11) أي مدينة هي العاصمة الأولمبية في العالم؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طوكيو</li> <li>• بوينس آيرس</li> <li>• لوزان</li> </ul>
<p>❖ دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1940 ، والمعروفة رسمياً باسم ألعاب الأولمبياد الثاني عشر ، كان من المقرر أن تعقد في الفترة من 21 سبتمبر إلى 6 أكتوبر 1940 ، في طوكيو باليابان. The 1944 Summer Olympics, which were to be</p> <p>❖ تم إلغاء الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1944 ، والتي كانت ستعرف رسمياً باسم ألعاب الأولمبياد الثالث عشر ، بسبب الحرب العالمية الثانية. وكان من المقرر أن تعقد في لندن ، المملكة المتحدة.</p>	<p>(12) في عامي 1940 و 1944 تم إلغاء الألعاب الأولمبية الصيفية بسبب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حرب فيتنام</li> <li>• الحرب الكورية</li> <li>• الحرب العالمية الثانية</li> </ul>
<p>❖ شكلت اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) نفسها في 23 يونيو 1894.</p> <p>❖ نشأت الأمم المتحدة في 24 أكتوبر 1945 ، بعد أن صادقت 29 دولة على ميثاقها.</p> <p>❖ تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) في الجزء الخلفي من مقر اتحاد الرياضة الفرنسية في شارع سانت أونوريه 229 في باريس بتاريخ 21 مايو 1904.</p>	<p>(13) أي المنظمات التالية هي المنظمة الأقدم؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأمم المتحدة UN</li> <li>• اللجنة الأولمبية الدولية IOC</li> <li>• الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA</li> </ul>

<p>❖ الشعار الأولمبي "Citius - Altius - Fortius" مكتوب باللغة اللاتينية ويعبر عن تطلعات الحركة الأولمبية ("أسرع Faster ، أعلى Higher ، أقوى Stronger"). تم وضع هذا الشعار في عام 1891 من قبل الأب هنري ديدون Father Henri Didon ، وهو صديق لبيير دي كوبرتين Pierre de Coubertin ، واعتمده اللجنة الأولمبية الدولية في عام 1894.</p>	<p>14) شعار الألعاب الأولمبية هو:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Citrus, Abstractus, Fortius</li> <li>• Citius, Altius, Fortius</li> <li>• Altis, Fortis, Civis</li> </ul>
<p>❖ اللغات الرسمية للجنة الأولمبية الدولية IOC هي الفرنسية والإنجليزية.</p>	<p>15) ما هي اللغات الرسمية للجنة الأولمبية الدولية IOC؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الإنجليزية والفرنسية</li> <li>• الإسبانية والفرنسية</li> <li>• اليونانية والفرنسية</li> </ul>
<p>❖ يعبر الرمز الأولمبي عن نشاط الحركة الأولمبية ويمثل اتحاد القارات الخمس واجتماع الرياضيين من جميع أنحاء العالم في الألعاب الأولمبية. والألوان هي الأزرق والأسود والأحمر والأصفر والأخضر، وهي مترابطة لترمز إلى عالمية الأولمبياد. يظهر واحد على الأقل من هذه الألوان الخمسة (أو لون الخلفية البيضاء) على علم كل دولة منافسة.</p>	<p>16) الحلقات الخمس للرمز الأولمبي تمثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اتحاد خمس قارات</li> <li>• الألعاب الرياضية الخمس الأولى</li> <li>• خمسة مواضيع من OVEP</li> </ul>
<p>❖ تم تأسيس تقليد "الهدنة الأولمبية" أو "Ekecheiria" في اليونان القديمة في القرن التاسع قبل الميلاد، وذلك بتوقيع معاهدة بين ثلاثة ملوك: إيفيتوس إيليس ، كليوستينيز بيزا وليكوجوس أوف سبارتا. يتم تعريف كلمة "هدنة" عادة بأنها "اتفاق بين الأعداء أو المعارضين لوقف القتال أو الجدل لفترة معينة". تم إعلان هدنة قبل كل الألعاب. وخلال فترة الهدنة ، يمكن للرياضيين والفنانين وأسرههم ، وكذلك الحجاج العاديين ، السفر بأمان تام للمشاركة في الألعاب الأولمبية أو حضورها والعودة بعد ذلك إلى بلدانهم.</p>	<p>17) ما هي الهدنة الأولمبية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تتويج الفائز باكليل من أغصان الزيتون (غصن من شجرة زيتون برية على شكل تاج)</li> <li>• وقف الأعمال العدائية خلال الألعاب الأولمبية</li> <li>• إضاءة الشعلة</li> </ul>
<p>❖ كعقوبة جزاء على الغش كان على الرياضي ومدينته دفع غرامة كبيرة، حيث يتم استخدام هذه الغرامات لبناء تماثيل صغيرة لزيوس تسمى "زانس" تدون أسماء الغشاشين عليها.</p>	<p>18) ما الذي حدث للرياضيين الذين مارسوا الغش والخديعة في الألعاب الأولمبية القديمة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• دفع غرامة لغرض إقامة تماثيل صغيرة لزيوس يحمل اسم الرياضي المخادع</li> <li>• منعهم من المشاركة في الألعاب الأولمبية لمدة أربع سنوات</li> <li>• منعهم من العيش في أية جزيرة يونانية طوال حياتهم</li> </ul>
<p>❖ في 23 يونيو من كل عام ، يحتفل اليوم الأولمبي بالرياضة والقيم الأولمبية المتمثلة في التميز والاحترام والصداقة.</p>	<p>19) في أي يوم يتم الاحتفال بالأولمبياد : اليوم الأولمبي؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22 فبراير</li> <li>• 23 يونيو</li> <li>• 7 ديسمبر</li> </ul>

<p>❖ القيم الأساسية للأولمبياد هي: التميز والصدقة والاحترام.</p>	<p>20) أي القيم التالية لا يعتبر من القيم الأولمبية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التميز والصدقة والاحترام</li> <li>• الاحترام والتصميم والانضباط</li> <li>• التصميم والسلام واللعب النظيف</li> </ul>
<p>❖ الهدف من الألعاب الأولمبية هو وضع الرياضة في خدمة التنمية البشرية وانسجامها، وذلك بهدف تعزيز إقامة مجتمع مسالم يهتم بالحفاظ على كرامة الإنسان. - الميثاق الأولمبي</p> <p>❖ (النقطة الثانية هي FIFA و الثالثة هي UEFA)</p>	<p>21) الهدف من الأولمبياد هو:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع الرياضة في خدمة التنمية البشرية وانسجامها.</li> <li>• تشجيع الرياضة وحماية سلامتها وتوفيرها للجميع.</li> <li>• تشجيع الرياضة بروح من الوحدة والتضامن والسلام والتفاهم واللعب النظيف ، دون أي تمييز.</li> </ul>
<p>❖ في حفل الافتتاح ، تؤخذ دائماً ثلاثة أيمان: واحد من أحد الرياضيين نيابة عن جميع الرياضيين ؛ واحد من قبل مدرب نيابة عن جميع المدربين ؛ واحد من حكم / مسؤول نيابة عن جميع المسؤولين.</p>	<p>22) كم يمين أولمبية تؤخذ في حفل الافتتاح؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3</li> <li>• 4</li> <li>• 2</li> </ul>
<p>❖ تظهر رسالة البارون بيير دي كوبرتين هذه على لوحة النتائج في كل الألعاب الأولمبية.</p>	<p>23) أذكر اسم الشخص الذي كتب المقتطف التالي: "إن أهم شيء في الألعاب الأولمبية ليس الفوز بل المشاركة، تماماً كما أن أهم شيء في الحياة ليس الانتصار بل الكفاح. الشيء الأساسي هو ليس إلحاق الهزيمة بأحد وإنما أن تبلي بلاء حسناً في القتال".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• البابا يوحنا بولس الثاني</li> <li>• البارون بيير دي كوبرتان</li> <li>• أنديرا غاندي</li> </ul>
<p>❖ استناداً إلى الركائز الثلاث - التحرك والتعلم والاكتشاف - تنظم اللجان الأولمبية الوطنية (NOCs) الأنشطة الرياضية والثقافية والتعليمية في جميع أنحاء العالم.</p>	<p>24) ما هي الركائز الثلاث للاحتفال باليوم الأولمبي؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التحرك والتعلم والاكتشاف.</li> <li>• التفوق والتنافس والابتكار.</li> <li>• النشاط والمساهمة والتحفيز .</li> </ul>

<p>❖ برنامج تعليم القيم الأولمبية (OVEP) عبارة عن سلسلة من مصادر التعلم التي أنشأتها اللجنة الأولمبية الدولية.</p>	<p>(25) ما هي الكلمات التي تمثلها اللفظة الأوائلية OVEP؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• برنامج استكشاف القيم الأولمبية</li> <li>• برنامج الامتياز الأولمبي</li> <li>• برنامج تعليم القيم الأولمبية</li> </ul>
<p>❖ أولمبي (حديث) هي العبارة التي تطلق على كل شخص شارك في المنافسة في الألعاب الأولمبية في العصر الحديث.</p>	<p>(26) ماذا تسمى الرياضيين الذين شاركوا في الألعاب الأولمبية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• انفيكتاس Invictus</li> <li>• أولمبي Olympian</li> <li>• منتصر Victorious</li> </ul>
<p>❖ الموضوعات التعليمية الأولمبية هي: فرحة بذل الجهد والسعي لتحقيق التميز واللعب النظيف والتوازن واحترام الآخرين.</p>	<p>(27) الموضوعات التعليمية الأولمبية هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التصميم ، اللعب النظيف ، التحفيز، احترام الآخرين ، السعي نحو التميز.</li> <li>• فرحة بذل الجهد والسعي لتحقيق التميز واللعب النظيف والتوازن واحترام الآخرين.</li> <li>• فرحة بذل الجهد والتوازن واحترام الآخرين والالتزام وأخلاقيات الرياضة.</li> </ul>



# موارد أخرى

## أشرطة فيديو



دليل المبتدئين إلى الألعاب الأولمبية ، باللغة الإنجليزية ، 5:10 دقيقة

Beginners guide to the Olympics, English, 5:10min.

<https://www.youtube.com/watch?v=RhvpQNvKIPM>



فك شفرة الحركة الأولمبية، باللغة الإنجليزية ، 12:02 دقيقة.

The Olympic Movement Decoded, English, 12:02 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=w4FI6tWhm-I>



فيديو برنامج تعليم القيم الأولمبية ، باللغة الإنجليزية ، 2:14 دقيقة

The Olympic Values Education Programme video, English, 2:14min.

<https://www.youtube.com/watch?v=xBVg6I5jcCA>

## مواد تربوية



موارد تعليمية:


<https://www.olympic.org/museum/visit/schools/teaching-resources>



حقيبة معلومات عن الألعاب الأولمبية:

<https://www.olympic.org/museum/visit/schools/teaching-resources/support-de-cours/information-kit-on-the-olympic-games>

اللجنة الأولمبية الدولية  
المؤسسة الأولمبية للثقافة والتراث  
QUAI D'OUCHY 1, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

  
**OLYMPIC VALUES**  
EDUCATION PROGRAMME

