



# برنامج أنشطة التعلّم الاجتماعي الانفعالي المدرسة الصيفية 2024 رياضة



تم اعداد هذه المواد التربوية بفضل دعم الشعب الأميركي من خلال الوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID). إن هذه المواد هي من مسؤولية مشروع كتابي QITABI 3 ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الوكالة الأميركية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

## فهرس المحتويات

3	مقدمة .....
4	المجال والتسلسل :الحلقة الثالثة من التعليم الاساسي.....
8	1. أنشطة الاسبوع الاول من المدرسة الصيفية .....
8	كزروا الحركة.....
10	2. أنشطة الاسبوع الثاني من المدرسة الصيفية .....
10	تمرين التعقب.....
11	3. أنشطة الاسبوع الثالث من المدرسة الصيفية .....
11	الأنبوب الورقي.....
12	4. أنشطة الاسبوع الرابع من المدرسة الصيفية .....
12	الجري كالظل.....
13	5. أنشطة الاسبوع الخامس من المدرسة الصيفية .....
13	مسك الأيدي.....

## مقدمة

ظهرت، في الآونة الأخيرة، مبادرات متعدّدة تهدف إلى تطوير الصّحة النّفسيّة وتقديم الدّعم النّفسي والاجتماعي للمدارس والثانويات (معلّمين ومتعلّمين)، وذلك من خلال تنظيم برامج وأنشطة مختلفة، سواء كان على مستوى المنهج والبرامج التربوية أو على مستوى التدريب.

وقد كان موضوع الصّحة النّفسيّة وتعزيز رفاة المتعلّمين والمعلّمين من ضمن أولويات عمل المركز التربوي في السنوات الأخيرة، مع الشركاء من مشروع كتابي ويونيسف وجمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association ، خاصة مع انتشار جائحة كورونا والإقبال القسري للمدارس، وما تبع ذلك حتى الآن من أزمات إقتصادية واجتماعية على سبيل المثال انفجار مرفأ بيروت، الحروب والصراعات المتتالية.

لذا كان لا بد لنا أن نعطي المجال النفسي والاجتماعي أهمية كبرى في عملنا، فمن جهة يشكّل التعلّم الاجتماعي الانفعالي مقارنة جديدة تهدف إلى تنظيم برامج نمائيّة تساعد في تطوير كفايات أساسيّة في المجالين الاجتماعي والانفعالي، ومن جهة أخرى يركّز المنهج التربوي الحالي في لبنان بشكل أساسي على تنمية الجانب المعرفي على حساب تطوير المجال الاجتماعي الانفعالي.

وقد شكّل التعلّم الاجتماعي الانفعالي مقارنة جديدة تهدف إلى تنظيم برامج نمائيّة تساعد في تطوير كفايات أساسيّة في المجالين الاجتماعي والانفعالي، مما يساهم في التكيف الصحي للمتعلّم وتطوير تفكيره القيمي في المنظومة البيئية بمكوناتها المادية والبشرية.

وانطلاقاً من ذلك تمّ إعداد "الإطار المرجعي للتعلّم الاجتماعي الانفعالي في لبنان" الموجّه إلى جميع الفرقاء التربويين والمتعلّمين في مختلف مراحل التعليم ما قبل الجامعي.

وبالاستناد إلى هذا الإطار، تمّ إعداد مقرر تدريبيّ يستهدف تمكين المعلّمين في جميع المراحل.. توزّع التدريب على عدة أيام تدريبية بهدف اكسابهم كفايات التعلّم الاجتماعي والانفعالي. وبدورهم يساهمون في تطوير هذه الكفايات لدى جميع المتعلّمين من خلال تنظيم أنشطة تعلّم اجتماعي انفعاليّ مستقلة أو مدمجة ضمن مختلف المواد الدراسية.

تهدف المدرسة الصيفية إلى تمكين المتعلّمين من بعض الكفايات المعرفية الانفعاليّة والاجتماعيّة في الحلقة الثالثة من التعليم العام وتعزيز المهارات الحياتيّة، مما يساهم بشكل كبير في بناء هويتهم وتطوير قدراتهم ومهاراتهم على أكثر من صعيد وفي تحقيق التقدّم الأكاديمي. لذلك كان العمل على تعزيز بعض الكفايات لدى هذه الفئة العمرية ومنها : تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، المرونة، الوعي الانفعالي، وبعض الوظائف التنفيذية مثل الكبح والذاكرة العاملة والتخطيط والتنظيم.

وبهدف بناء تفاعلات إيجابية داخل البيئة المدرسية تم ادراج أنشطة تلحظ التواصل الفعال والمهارات الاجتماعية الأخرى كالتعاون والمشاركة وغيرها. كما تضمنت رزمة التعلّم الاجتماعي الانفعالي أنشطة تربية رياضية وبدنية وفنيّة مدمجة ضمنها كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي من أجل إضفاء مساحة من الرفاه المدرسي.

يتضمّن برنامج التعلّم الاجتماعي الانفعالي للمدرسة الصيفية 2024 مجموعة من الأنشطة موزّعة اسبوعياً ما بين أنشطة مستقلة تستهدف كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي وأنشطة رياضية وفنون مدمج ضمنها كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي، وتتوزع بمعدل حصّة يوميّاً بحسب توزيع البرنامج.

وقد اختيرت الأنشطة المُدرّجة فيه من عدّة مصادر وأدلة تربوية رقمية وغير رقمية منشورة على موقع المركز التربوي للبحوث والإنماء. وقد تمّ العمل على تعديل البعض من هذه الأنشطة لتناسب مع أهداف البرنامج والمرحلة الدراسية وتوظيفها في برنامج المدرسة الصيفية 2024.

## المجال والتسلسل :الحلقة الثالثة من التعليم الاساسي

المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال
أوراق بيضاء أقلام	10	انترناشونال الرت (ادوات الترباط الاجتماعي	تواصل- تقدير الذات	قصة اسمي ومكاني	معرفي انفعالي
أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)	11	أنشطة الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسيّ - جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	تقدير الذات	كتاب هذا أنا الجزء الأول: من أنا؟	انفعاليّ اجتماعي
لوحات النشاط أوراق وأقلام	16	انشطة تطوير التعلم الاجتماعي الانفعالي- الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	الذاكرة العاملة	أتذكر من اللوحه	معرفي
أقراص بلاستيكية (يمكن أن تستبدل بطابات) أوراق وألوان	20	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	المحافظة على البيئة- التواصل- الذاكرة العاملة	كزّروا الحركة	رياضي
لا يوجد	22	Seenaryo- رزمة المسرح	التواصل الفعال (غير لفظي)	اللوحه الفنية	فني
المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال
أوراق وأقلام لوازم الفنون مساعدا بصرية مثل جهاز عرض LCD (في حال توفرها)	24	أنشطة الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسيّ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	التواصل- التخطيط والتنظيم	كتاب هذا أنا الجزء الثاني: رسالة إلى صديق	معرفي اجتماعي
انفعالي	28	أنشطة الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسيّ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	الوعي الانفعالي	تحديد الانفعالات	انفعالي
انفعالي	30	أنشطة الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسيّ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	الوعي الانفعالي	كيف أحقّف من حدة انفعالاتي ؟	انفعالي
أقراص بلاستيكية (يمكن	33	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة،	المرونة	تمرين التعقب	رياضي

الاسبوع-1

الاسبوع-2

المجال	عنوان النشاط	الكفاية	المرجع / المصدر	الصفحة	المواد
اجتماعي انفعالي	كتاب هذا أنا الجزء الثالث: بطلي المفضل	تقدير الذات- الكفاءة الذاتية	أنشطة الدّعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	38	أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)
معرفي	وقتي الثمين	إدارة الوقت المرونة	رزمة أنشطة التعلم الاجتماعي الانفعالي- AG6A1-A2 AG5A2-A3	42	لا يوجد
انفعالي	درع القوة	ادارة الانفعالات	أنشطة الدّعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	45	لا يوجد
رياضي	الأنبوب الورقي	التواصل الكبح الوعي بالذات التعاطف	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	48	أوراق بيضاء
اجتماعي انفعالي	تمثيل مشاعري	حل المشكلات	Seenaryo - رزمة المسرح	49	لا يوجد
اجتماعي	كتاب هذا أنا الجزء الرابع: الامتنان	التواصل التعبير /التعاطف	أنشطة الدّعم النفسي- الاجتماعي للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	53	أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)
معرفي	التسوق	الذاكرة العاملة	انشطة تطوير التعلم الاجتماعي الانفعالي- الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	56	لا يوجد
انفعالي	أرى نفسي في عيون الآخرين	وعي الذات	<a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf</a> برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والاهل في خلال الازمات وحالات الطوارئ-	58	لا يوجد

الاسبوع-3

الاسبوع-4

		Ana Aqra جمعية أنا أقرأ- Association			
رياضي	الجري كالظل	الكبح التواصل المرونة التعاطف الوعي الذاتي	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	60	صفارة
فني	اجد حلاً	حل المشكلات	Seenaryo - رزمة المسرح	61	لا يوجد
المجال	عنوان النشاط	الكفاية	المرجع / المصدر	الصفحة	المواد
اجتماعي انفعالي	كتاب هذا أنا الجزء الخامس: انا في المستقبل	الكفاءة الذاتية	أنشطة الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعيّ للحلقة الثالثة من التّعليم الأساسيّ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	64	أوراق وأقلام ولوازم الفنون جهاز عرض LCD (في حال توفرها)
معرفي/ اجتماعي	الإصغاء	التواصل	<a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf</a> برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والاهل في خلال الازمات وحالات الطوارئ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	68	لا يوجد
اجتماعي انفعالي	مسرح وأغنية	التواصل/الكفاءة الذاتية/تقدير الذات	كتيّب الأنشطة لاصفيّة- المركز التربوي	74	التحضير لنشاط العرض المسرحي وأغبيتنا
	حل النزاعات	التواصل - حل الأزمة	كتيّب الأنشطة - المركز التربوي	74	لا يوجد
رياضي	مسك الأيدي	التواصل- التركيز التعاطف الوعي الذاتي	الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية (GIZ)	75	لا يوجد
فني	نقاط قوّتي	الكفاءة الذاتية	Seenaryo - رزمة المسرح	77	لا يوجد

المواد	الصفحة	المرجع / المصدر	الكفاية	عنوان النشاط	المجال
لا يوجد	80	برنامج الدّعم النَّفسيّ- الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل في خلال الأزمات وحالات الطّوارئ- جمعية أنا أقرأ- Ana Aqra Association	تعاطف	رسائل البحر	انفعالي
لا يوجد	83	<a href="https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/Unicef%20Book%20Grade%206.pdf">https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/Unicef%20Book%20Grade%206.pdf</a>	التّواصل	مزاخ أم أذى؟	اجتماعي
أوراق بيضاء أقلام ملابس بحسب الأدوار لوازم للديكور	88	كتيبات أنشطة لاصفية – المركز التربوي	تحديد الكفاية بحسب موضوع العمل المسرحي المختار	عرض مسرحي	معرفي اجتماعي انفعالي
أوراق بيضاء أقلام آلات موسيقية	90	كتيبات أنشطة لاصفية- المركز التربوي	تحديد الكفاية بحسب موضوع الأغنية	أغنيتنا	معرفي اجتماعي انفعالي

# 1. أنشطة الأسبوع الأول من المدرسة الصيفية

## كزروا الحركة

عنوان النشاط: كزروا الحركة	الاسبوع: الأول	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
<p>المجال: الاجتماعي - المعرفي الكفاية: احترام البيئة المحيطة- التواصل- الذاكرة العاملة</p>			
<p>الهدف:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز التفاعلات والعلاقات الاجتماعية</li> <li>- تنمية روح الفريق والعمل الجماعي وتعلم التعاون</li> </ul>			
<p>المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية المواد والأدوات والوسائل: أقراص بلاستيكية (يمكن أن تستبدل بطابات)</p>			
<p>سير النشاط:</p> <p>1- المرحلة الاولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● يطلب المعلم إلى المتعلمين ان يجلسوا ضمن دائرة على الأرض.</li> <li>- يدور النقاش حول عناصر البيئة(المادية والعلائقية) وتطرح الأسئلة الآتية:</li> <li>- مم تتألف هذه البيئة بعناصرها المختلفة؟</li> <li>- هل تعتبر نفسك جزءا من هذه البيئة (البيئة المادية والبيئة العلائقية)؟</li> <li>- ما هو دورك في هذه البيئة؟</li> <li>- لماذا من المهم المحافظة على هذه البيئة؟</li> <li>- هل تعتقد ان البيئة العلائقية في المدرسة تؤثر على أدائك؟ كيف؟</li> <li>- كيف يُمكن أن نحافظ على البيئة المدرسية؟</li> <li>- على المعلم أن يكتب الإجابات أو الكلمات المفتاح لكي يتم البناء عليها في المرحلة التالية.</li> </ul> <p>2- المرحلة الثانية : تمارين الإحماء (فيديو – مستندات – صور) (ملاحظة يمكن للمعلم استخدام اي نشاط احماء يجده مناسباً من خلال البحث عبر اليوتيوب)</p> <p>3- المرحلة الثالثة: اللعبة الجماعية: كزروا الحركة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● يقف الجميع في دائرة. المعلم مع المتعلمين.</li> <li>● يقدم المعلم عرضاً توضيحياً صغيراً لجميع الحركات التي يمكن القيام بها بالقرص (رمي أمامي، رمي خلفي، رمي منحني، رمي فوق الرأس يمكن للمعلم الاستعانة باثنين أو ثلاثة من المتعلمين لعرض الحركات الرئيسية في اللعبة (رمي، إمساك، اتخاذ وضعية الارتكاز على قدم ثابتة، التعقب، الركض).</li> <li>● يطلب المعلم إلى المتعلمين ذكر بعض الحركات التي قام بها أمامهم , ويتخيلون القيام بها عند لعب ألتيمت(ULTIMATE).</li> <li>● يبدأ المعلم بالقيام بحركة واحدة (مثل الارتكاز على قدم ثابتة). يتعين على جميع المتعلمين تكرار هذه الحركة.</li> <li>● يقوم المتعلم(ة) الموجود إلى اليمين في الدائرة بحركة أخرى. وعلى جميع المتعلمين تكرار هذه الحركة أيضا. تابع وكزّر ذلك مع كل متعلم في الدائرة ولكن بشكل أسرع.</li> <li>● يُقسم المعلم المتعلمين إلى فريقين .</li> <li>● تُحدد منطقتان نهائيتان (end zone), عند طرفي الملعب.</li> <li>● يُمرر القرص بين اللاعبين .كل مرة يصل القرص إلى منطقة النهاية يتم تسجيل نقطة.</li> <li>● لا يمكن للاعب الذي يحمل القرص أن يركض به. يجب أن يثبت في مكانه ويُمرر القرص لزميله يمكنه pivot على قدم واحدة.</li> <li>● يحاول الفريق المدافع منع تمرير القرص عن طريق اعتراضه أو إجبار حامل القرص على التمرير بشكل غير دقيق.</li> <li>● إذا لمس القرص الأرض أو خرج عن حدود الملعب أو اذا اعتراضه الفريق المدافع يتم الانتقال إلى الفريق الآخر الذي يبدأ الهجوم من المكان الذي توقف عنده القرص.</li> <li>● يفوز الفريق الذي يُسجل أكبر عدد من النقاط عند إنتهاء الوقت المُحدد للعبة أو عند الوصول إلى عدد محدد من النقاط.</li> </ul>			
<p>* ملحق:</p>			

- البيئة العلائقية هي مفهوم يُشير إلى مجموعة العلاقات والتفاعلات الاجتماعية التي يُشكلها الأفراد مع بعضهم البعض داخل مجتمع معين. هذه البيئة تشمل العلاقات الأسرية، العلاقات بين الأصدقاء، العلاقات في مكان العمل، والعلاقات في المجتمع الأوسع . تلعب البيئة العلائقية دوراً حيوياً في تشكيل تجربة الأفراد، وسلوكهم، وصحتهم النفسية، والاجتماعية. العلاقات بين الأصدقاء توفر الدعم العاطفي والاجتماعي، وتُساعد على تعزيز الشعور بالإنتماء والأمان. تُحافظ عليها من خلال: التواصل، الاحترام المتبادل، التعاطف والتفاهم، المرونة، تعزيز الروابط الاجتماعية، الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية، البيئة الإيجابية، التكيف، التنمية الذاتية

- البيئة المادية (المدرسة)  
تُشير إلى جميع العناصر المادية والبنية التحتية التي تؤثر على عملية التعلّم والتّعليم والراحة والأمان للمتعلّمين والمعلّمين. تشمل المباني، الفصول الدراسية، الملاعب، المرافق الصحية، التجهيزات المدرسية ...

## 2. أنشطة الإِسبوع الثاني من المدرسة الصيفية

### تمرين التعقب

عنوان النشاط: تمرين التعقب	الاسبوع: الثاني	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
<p>المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- المرونة- المحافظة على البيئة</p>			
<p>الهدف:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعزز التفاعلات والعلاقات الاجتماعية والوعي البيئي</li> <li>• يطور الليونة الجسدية</li> <li>• يُطبق استراتيجيات المراوغة</li> <li>• يطور حركة الرمي والإمساك بالأداة.</li> </ul>			
<p>المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية</p>			
<p>الموادّ والأدوات والوسائل: أقراص بلاستيكية (يمكن أن تستبدل بطابات) و قمع (يحدد العدد بحسب عدد المجموعات/ قمعين لكل مجموعة) أوراق وألوان او يُستبدل القمع بطوق بلاستيك لوضع الكرة فيه وإمساكه.</p>			
<p>سير النشاط: المرحلة الاولى</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم المعلم بمراجعة ما تم نقاشه في النشاط الرياضي السابق (العلاقات المادية والعلائقية).</li> <li>• يقوم المعلم بتقسيم المتعلمين ضمن مجموعتين. على المجموعتين أن تناقشا الأفكار حول كيفية الحفاظ على البيئة. المجموعة الأولى تناقش البيئة المادية والمجموعة الثانية تناقش البيئة العلائقية.</li> <li>• يدوّن المتعلمون افكارهم على اوراق كبيرة.</li> <li>• يجب أن تُعرض أعمال المتعلمين في أماكن عامة للرجوع إليها خلال المراجعة والنقاشات.</li> </ul> <p>المرحلة الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتكون كل فريق من أربعة لاعبين يملكون قمعين وقرصا واحد. توضع الأقمار على بعد ستة أمتار من بعضها البعض.</li> <li>• هناك لاعبان مهاجمان ولاعبان مدافعان. يقف الرامي والمتعقب عند القمع الأول ويقف المستلم مع المدافع عند القمع الثاني على بعد ستة أمتار. يضاف قمعان آخران إلى المنطقة التي سيراوغ المستلم نحوها، عندها يمكن للمستلم أن يتحرك ويقوم بمراوغات صغيرة بشكل قطري نحو الرامي مباشرة بعد البدء في العد إلى عشرة.</li> <li>• يركز الرامي على القدم الثابتة ويجب عليه تحديد اللحظة والفرصة المناسبين للرمي إلى المستلم</li> <li>• يُفضل للرامي تمرير القرص قبل أن يصل العد إلى ستة.</li> <li>• على المستلم الإشارة بأنه جاهز لإستلام القرص من خلال مد الذراعين إلى الأعلى.</li> <li>• يحاول المدافع منع المستلم من إمساك القرص.</li> <li>• يقوم المتعقب بتعقب وضعية الدفاع الأمامي مع إبقاء يديه للأسفل.</li> <li>• يركز الرامي على القدم الثابتة ويجب عليه تحديد اللحظة والفرصة المناسبين للرمي إلى المستلم. يشجع الرامي بتمرير القرص قبل أن يصل العد إلى ستة.</li> </ul> <p>- *ملاحظة : هناك إمكانية لتنوع النشاط بأن ندخل زوجاً اخر من المتعلمين (الهجوم والدفاع) بحيث يكون هناك ثلاثة متعلمين لكل فريق لإعطاء الرامي المزيد من الخيارات وإضافة عنصر التوازن والتوقيت بين المستلم.</p> <p>*أهمية مشاركة جميع المتعلمين في النشاط.</p>			

### 3. أنشطة الإِسبوع الثالث من المدرسة الصيفية

#### الأنبوب الورقي

عنوان النشاط: الأنبوب الورقي	الاسبوع: الثالث	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- الوعي بالذات			
الهدف:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يُحدد نقاط القوة لديه ولدى الآخر</li> <li>• يُطبق استراتيجيات التواصل غير اللفظي</li> <li>• يطور الليونة الجسدية</li> <li>• يستخدم بعض الاستراتيجيات للمحافظة على الإنتباه .</li> </ul>			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية			
الموادّ والأدوات والوسائل: أوراق بيضاء بحسب عدد المشتركين و3 كرات.			
المرحلة الاولى:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف المعلم والمتعلمون ضمن دائرة.</li> <li>• يتم رمي الكرة إلى أحد اللاعبين لكي يُعبر عن نقطة قوة واحدة ولديه ونقطة قوة واحدة يملكها أحد من اللاعبين. ثم يتم رمي الكرة إلى اللاعبين الآخرين لكي يُفسح المجال للجميع في التعبير.</li> <li>• يطلب المعلم إلى المتعلمين الأخذ بعين الاعتبار نقاط القوة لديهم ولدى الآخرين لتوزيع الأدوار وإنجاز المهمات والتعامل مع الآخرين .</li> </ul>			
المرحلة الثانية:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقسم المجموعة إلى فريقين.</li> <li>• يتم إعطاء كل لاعب ورقة.</li> <li>• يصطف اللاعبون جنباً إلى جنب ويمسك كل لاعب ورقة واحدة ملفوفة بشكل أسطواني ومثبتة بورقة اللاعب التالي لبناء أنبوب متصل.</li> <li>• تحدد المسافة التي يجب على اللاعبين تغطيتها.</li> <li>• تكون الكرة الصغيرة لدى آخر لاعب في الصف وبإشارة من المدرب يدع اللاعب الكرة تنطلق في الأنبوب ويركض كل لاعب إلى مقدمة الصف لتمديد الأنبوب . يفوز الفريق بمجرد أن تمر الكرة من خلال أنبوبة الخاص الذي يصل إلى خط النهاية من دون السماح للكرة بالسقوط .</li> </ul>			
المرحلة الثالثة:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• في هذه المرحلة من النشاط يتم استخدام كرتين وإعادة نفس الخطوات .</li> </ul>			

## 4. أنشطة الاسبوع الرابع من المدرسة الصيفيّة

### الجري كالظل

عنوان النشاط: الجري كالظل	الاسبوع: الرابع	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- المرونة			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"><li>• يتخذ قرارات قيادية وتوجيه الفريق.</li><li>• ينمي التوازن الجسدي عند الجري</li></ul>			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية			
الموادّ والأدوات والوسائل: صفارة- أوراق وألوان			
المرحلة الاولى <ul style="list-style-type: none"><li>• يضع المعلم مسارات مختلفة في الملعب: مسار مستقيم وآخر متعرج</li><li>• يطلب إلى المتعلمين اجتياز المسار بالطريقة المناسبة لهم شرط عدم السير واعتماده أساليب مبدعة.</li></ul> المرحلة الثانية <ul style="list-style-type: none"><li>• يقسم المعلم المتعلمين إلى فرق مكونة من خمسة لاعبين.</li><li>• يركض اللاعبون وراء بعضهم مع الحفاظ على مسافة متر بينهم.</li><li>• يؤدي اللاعب الأول حركة يقلدها الجميع خلفه.</li><li>• عند إشارة المدرب (الصفارة) يركض آخر لاعب بسرعة في المسار المتعرج إلى مقدمة الصف لتوجيه المجموعة ويقوم بأداء حركة جديدة.</li><li>• يجب أن يكون اللاعب القائد مبدعا ومنوعا لحركاته.</li><li>• يخرج من الفريق كل متعلم لا يلتزم بحركات القائد.</li></ul>			

## 5. أنشطة الإِسبوع الخامس من المدرسة الصيفية

### مسك الأيدي

عنوان النشاط: مسك الأيدي	الإِسبوع: الخامس	اليوم: الثالث	المدة: 50 دقيقة
المجال: الاجتماعي الكفاية: التواصل- التركيز- الوعي الذاتي			
الهدف: <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعزز العلاقات الجماعية</li> <li>• يُنمي الليونة الجسدية</li> </ul>			
المصدر: الرياضة لبناء الأجيال- دليل علمي للرياضة، الصحة، والمهارات الاجتماعية الوجدانية			
المواد والأدوات والوسائل: لا حاجة			
<p>المرحلة الأولى</p> <p>- يعطي المدرب التعليمات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الشخص الذي يحب الفاكهة يركض إلى اليمين.</li> <li>• الشخص الذي عنده أقل من 3 أخوة يركض إلى اليمين.</li> <li>• الشخص الذي يحب الرياضة يركض إلى اليسار.</li> <li>• الشخص الذي يحب الضحك يركض إلى وسط الملعب (لكي يجتمعوا معا).</li> </ul> <p>المرحلة الثانية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحدد منطقة اللعب.</li> <li>• يمكن أن تكون منطقة الستة أمتار أو تسعة أمتار أو 2\1 ملعب.</li> <li>• تبدأ اللعبة بلاعبين يلعبان دور "الصيد".</li> <li>• عندما يلمس الصيد لاعبا يصبح أيضا صيادا ويضمه إلى فريقه وهكذا دواليك حتى الانتهاء من تشكيل فريقين</li> <li>• ويشكل كل فريق سلسلة من الصيادين عن طريق مسك الأيدي.</li> </ul> <p>المرحلة الثالثة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يُحدد المعلم منطقة اللعب "نصف الملعب"</li> <li>• يكون اللاعبون جميعهم داخل المنطقة المحددة. تُعطي طابطة للاعب.</li> <li>• يقذف اللاعب الكرة بهدف لمس لاعب من الفريق الآخر بالكرة، إذا قام اللاعب بامسك الكرة فإنه يبقى في اللعبة، أما إذا تم لمس لاعب بالكرة، فإنه يخرج من اللعبة وعليه الركض مرة واحدة حول الملعب لدخول اللعبة مرة أخرى، أو يمكن مجازاته باعتماد: "تمارين الضغط، أو القفز...".</li> <li>• يُمكن للاعب الذي لمستته الكرة الدخول مرة أخرى للعبة إذا خرج اللاعب الذي لمسه بالكرة.</li> </ul>			