



المجال  
الصحي

يحرص على تقوية جسده

المعيار التربوي

٦



المستوى الرابع



تقويم

تفعيل

تحضير

مدرّبي الخاص

تعليم عملي



استراتيجية التنفيذ

يستضيف المعلم أحد مدربي اللياقة البدنية (جيمناستيك) لتعليم الطلاب كيفية القيام بالتمارين اليومية للإحماء الجسدي وتقوية عضلات الجسد.



فكرة النشاط

١. تمرين القرفصاء.
٢. التمارين الهوائية.
٣. تمارين المقاومة.
٤. تمارين التوازن.
٥. تمارين المرونة.
٦. تطوير نظام تمارين اللياقة البدنية المتبع.



محتوى النشاط

١. يتأكد المعلم من خبرة وعلم المدرب قبل استضافته.
٢. يحرص على تنشيط كل الطلبة بالتفاعل والتدريب العملي معه.
٣. يتأكد من أن تكون الطلبة قد فهمت واعتادت على القيام بالتمارين المطلوبة قبل نهاية النشاط.



إرشادات التنفيذ

3 ساعات



مدة النشاط

1. نسبة الطلاب المنخرطين في المشاركة بالنسبة إلى العدد الإجمالي للطلاب.
2. تفاعل الطلبة مع المدرب وتمرنهم معه.



مؤشرات نجاح البرنامج

1. تغيير سلوك الطلاب وانتظامهم في ممارسة التمارين الرياضية بشكل دوري.
2. حرص الطلبة على تنظيم دورات رياضية مختلفة.
3. القيام بدور توعوي عن أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على الحياة بشكل عام.



مؤشرات اكتساب المعيار

أعد برنامجاً متابعة سريع لنفسك لممارسة الرياضة اليومية في كراستك.



النشاط الموجه للطلاب