

العنوان:

الرياضة المنزلية

قسم البرنامج:

المسرح

الهدف السلوكي المعرفي:

أن يعدد الطفل بعض التمارين ضرورية لتنمية العضلات وزيادة مرونتها.

الهدف السلوكي الحسي والحركي:

أن ينفذ الطفل التمارين التي تشد الجسم وتزيد من مرونته وتضفي على الجسم الحيوية والنشاط.

الهدف السلوكي الوجداني

أن يشكر الطفل الله تعالى لتمتعه بالجسم السليم

القيم المكتسبة من البرنامج للطفل:

المشاركة_ النشاط_ توفير الوقت_ التحفيز_ المواصلة والاصرار_ الإنجاز_ الحماس

الخبرات المكتسبة للطفل (المادة العلمية):

الرياضة تنمي العضلات وتزيد ضخ الدم إلى باقي أنحاء الجسم.

المهارات المعززة:

مهارة جمع المعلومات، مهارة الاستماع، مهارة الحوار والمناقشة، مهارة أداء أدوار

الأسلوب والاستراتيجية المتبعة:

أداء أدوار(مشهد تمثيلي)، حوار ومناقشة

الأدوات المستخدمة:

صوتيات ، بطاقات أسئلة، هدايا، بقالة ،كرسي

هدف القسم:

أن يذكر الطفل بعض التمارين الضرورية لتنمية العضلات وزيادة ضخ الدم إلى باقي أنحاء الجسم.

طريقة التنفيذ:

الرياضة المنزلية

مرحباً يا أصدقاء أنا حازم وأنا إحسان .

حازم :ها إحسان ما بك ؟

إحسان :كنت أخطط للانتساب إلى نادي رياضي لكن لا أظن بأني سألتزم وسأشعر بالكسل لأن النادي الرياضي بعيد عن بيتي ، أنت تضخم الأمور كالعادة مارس الرياضة في المنزل إذاً في المنزل!؟

نعم... ولست الشخص الوحيد بالمناسبة هناك العديد من الناس يفضلون ممارسة الرياضة في المنزل توفيراً للوقت وعناء الذهاب إلى النادي الرياضي ،لكن كيف يا حازم ؟

حازم :سأقول لك: أولاً ارتدي ثيابك الرياضية وحذائك الرياضي، ثم اختر مكاناً واسعاً وبعيداً عن الإثاث أو أي عائق قد يسبب عرقلة في التمرين أو إصابة أظن أن هذا المكان مناسب جداً إذاً.

نعم ..وعليك أيضاً أن تتجنب التمرين في مكان بدرجة حرارة منخفضة لتفادي إصابتك بالأمراض .

إحسان:حسناً فهمت.

حازم: ولا تنسى القيام بعمليات الإحماء الجسدي قبل البدء بالتمارين والإحماء هو تهيئة الجسم لأي مجهود عضلي جديد واحرص جيداً على شرب الماء على دفعات لإبقاء جسمك رطباً ومفعماً بالطاقة.

وأيضاً هناك نوعان من الإحماء هناك إحماء عام: مثل المشي والهرولة ونط الحبل والجري.

أما الإحماء الخاص: فيكون بتمارين معينة مكررة وخفيفة.

إحسان: ولكن ما الفائدة من الإحماء يا حازم؟

حازم: الإحماء مهم جداً لرفع حرارة الجسم وزيادة ضخ الدم في العضلات لحمايتها من الإصابة.

إحسان: هذا رائع...ولكن ما هي التمارين التي يمكنني ممارستها؟

حازم:هناك عدة تمارين مثل(تمرين وزن الجسم : وهي تمارين فعالة وتستطيع القيام بها في أي وقت بدون الحاجة إلى أدوات وتمرين الضغط وهو تمرين يستهدف بشكل رئيسي عضلات الصدر).

وكذلك يمكنك القيام بتمارين لتقوية عضلات الذراعين باستخدام الكرسي.

إحسان: يبدو هذا رائعاً .

حازم: وهناك تمارين في الجزء السفلي من الجسم مثل تمارين القرفصاء وتمرين الدفع الأمامي وتمرين الجسر رائع كل هذه التمارين أستطيع القيام بها من دون أدوات ...نعم وكذلك من المهم جداً أن تقوم بتمارين لتقوية عضلات البطن مثل: تمارين شد المعدة، تمارين لرفع الأرجل، وتمرين الدراجة الهوائية.

وعند الانتهاء من هذه التمارين قم بتنفيذ تمرين الإستطالة وهذا التمرين مهم لزيادة ضخ الدم للعضلات وتحسين القوام وزيادة المرونة.

إحسان: نعم فهمت، وأيضاً .

حازم: هناك الكثير من التطبيقات المجانية الرياضية التي يمكنك تحميلها عبر هاتفك للإستفادة مما جاء فيها.

إحسان: الأمر أسهل مما توقعت...

حازم: نعم وإذا أردت أن تستمر في ممارسة الرياضة فأنت بحاجة إلى التحفيز

إحسان: ههههه أنت موجود لتحفيزي يا رجل.

حازم: هههههه هذا صحيح فوجود شخص يشاركك في أداء التمارين سيحفزك أكثر عن المواصلة في أداها.

وأخيراً: كافي نفسك عند تحقيق إنجاز ما

غحسان: سأكافئك أنت يا رجل أشعر بحماسة كبيرة لممارسة الرياضة الآن.

النشاط: بعد مشاهدة المسرحية تقسم المربية الأطفال إلى مجموعات ومن ثم تتناقش معهم عن أهمية الرياضة وتطلب من كل طفل على حدى أن يقوم بتمريناً رياضياً مفيداً للجسم.

التقويم المرحلي:

١_ اذكر صفات المكان المناسب للتمارين الرياضية؟

٢_ ما الفائدة من الإحماء قبل القيام بالعمليات الرياضية؟ وعدد أنواعه؟

٣_ اذكر بعض التمارين التي تقوم بها لتقوي عضلاتك وتزيد من مرونتها؟

أسئلة البحث العلمي والإسناد:

ما أهمية الرياضة للجسم؟

التقويم النهائي:

١_ ما فائدة الرياضة؟

٢_ إذا أردت الاستمرار بممارسة الرياضة إلى ماذا تحتاج؟

٣- اذكر بعض التمارين التي تشد الجسم و تزيد من مرونته؟

٤- من علينا أن نشكر على نعمة الجسم السليم؟

ملحقات (روابط):

<https://youtu.be/awEhue8c9nA? feature=shared>