

سياسة التربية الرياضية والرياضة المدرسية

سياسة الأنشطة الرياضية بالمدرسة

مقدمة:

تساهم الأنشطة الرياضية والبدنية من خلال تأثيرها في التنمية الشاملة للطفل؛ جسدياً وفكرياً. يجب أن تكون الرياضة جزءاً لا يتجزأ من النظام التعليمي الذي يجب أن يستفيد منه الطلاب، ليس فقط لضمان لياقتهم البدنية في المدرسة ولكن أيضاً للصحة العقلية والانضباط والتماسك الاجتماعي وبناء نمط حياتهم الصحي في المستقبل. للرياضة دور كبير في المدرسة والمجتمع. تشجع مدرسة الدار جميع الطلاب على المشاركة في النشاط الرياضي كجزء من تطورهم الشامل، ولا سيما نموهم البدني والاجتماعي والعاطفي.

الأهداف:

- خلق فرص لجميع الطلاب للمشاركة والاستمتاع بمجموعة واسعة من الألعاب الرياضية.
- التأكد من سلامة جميع المشاركين الرياضيين في المدرسة وعند ممارسة الرياضة بعيداً عن المدرسة.
- **منهج التربية البدنية:** يجب تصميم منهج التربية البدنية لتعزيز النشاط البدني والروح الرياضية وتنمية المهارات. وينبغي أن تشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة لتلبية الاهتمامات والقدرات المختلفة، بما في ذلك الرياضات الجماعية والرياضات الفردية وأنشطة اللياقة البدنية والألعاب الترفيهية.
- تشجيع المشاركة في الرياضات الجماعية لتعزيز العمل الجماعي والتعاون، وكذلك الأنشطة الفردية لتعزيز الثقة بالنفس والنمو الشخصي.
- **محو الأمية البدنية:** دمج مفهوم محو الأمية البدنية في المناهج الدراسية. يشير محو الأمية البدنية إلى تطوير المهارات الحركية الأساسية والثقة في تطبيق تلك المهارات في مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية. يجب أن يكون التركيز على تطوير خفة الحركة والتوازن والتنسيق والكفاءة البدنية الشاملة.

- **الصحة العقلية والعاطفية:** التعرف على أهمية الصحة العقلية والعاطفية. دمج ممارسات اليقظة الذهنية وتقنيات إدارة التوتر واستراتيجيات بناء المرونة. يمكن لمدرسي التربية البدنية أيضاً توفير بيئة داعمة يشعر فيها الطلاب بالراحة في التعبير عن أنفسهم والتحدث عن أنفسهم.
- **الشمولية والتنوع:** التأكد من أن برنامج التربية البدنية شامل ويلبي احتياجات جميع الطلاب، بغض النظر عن قدراتهم أو خلفياتهم أو جنسهم. تكييف الأنشطة لاستيعاب الطلاب ذوي الإعاقة وتقديم بدائل للرياضات التقليدية لأولئك الذين قد لا يهتمون باللعب التنافسي.
- **التثقيف الصحي:** تضمين موضوعات التثقيف الصحي في منهج التربية البدنية، والتي تغطي التغذية والنظافة وأهمية النشاط البدني المنتظم وتأثيرات تعاطي المخدرات على الجسم. سيساعد ذلك الطلاب على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن رفاهيتهم.
- **المشاركة المجتمعية:** تشجيع المشاركة المجتمعية من خلال تنظيم الفعاليات والمسابقات الرياضية والشراكات مع المنظمات أو الأندية المحلية. يمكن أن يساعد ذلك الطلاب على رؤية النشاط البدني كجزء من مجتمعهم الأكبر ويشجعهم على مواصلة النشاط البدني خارج المدرسة.
- **المرافق والموارد المادية:** التأكد من أن المدرسة لديها مرافق وموارد مادية كافية وأمنة لدعم برنامج التربية البدنية. ويشمل ذلك ملاعب رياضية جيدة الصيانة ومعدات لمختلف الأنشطة.
- **التطوير المهني للمعلمين:** توفير فرص التطوير المهني المنتظم لمعلمي التربية البدنية للبقاء على اطلاع بأحدث الاتجاهات وأفضل الممارسات في التربية البدنية والصحة العقلية.
- **مشاركة الوالدين والأوصياء:** إشراك الآباء والأوصياء في تعزيز نمط حياة صحي في المنزل. مشاركة المعلومات والموارد معهم لدعم صحة أطفالهم الجسدية والعقلية والعاطفية خارج ساعات الدراسة.
- **المراقبة والتقييم:** إنشاء نظام لرصد وتقييم فعالية برنامج PE في تحقيق أهدافه. جمع التعليقات من الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور لتحسين البرنامج بشكل مستمر.

تنص المبادئ الأساسية (السياسة) على ما يلي:

بشكل عام: تعرض مشاركة الطلاب إلى الألعاب الرياضية المختلفة بناءً على اهتمامات جميع الطلاب. تشجيع جميع الطلاب على المشاركة في الرياضة.

البقاء في المدرسة: من خلال المشاركة في النشاط الرياضي، سيطور الطلاب موقفًا أكثر إيجابية تجاه المدرسة ويستمتعون بالتواجد في المدرسة. تحسين الإنجاز: من خلال الأحداث الرياضية، سيطور الطلاب "جسمًا صحيًا" والذي بدوره سيتحول إلى "عقل سليم". وسوف ينعكس هذا في نجاح أكاديمي أكبر لهؤلاء الطلاب.

الاستمتاع: سيستمتع جميع المشاركين في أي حدث رياضي بالتجربة. سيتم تطوير تفاعل متناغم بين المعلمين والمدربين والطلاب، وبين زملائهم الطلاب وبين فرق الموقف.

النمو الشخصي: سيتعلم المشاركون في الرياضة مهارات جديدة وستتحسن ثقتهم بأنفسهم. سيتم تعلم الموقف المتوازن تجاه المنافسة حيث سيتم التعامل مع الفوز والخسارة بروح الروح الرياضية الحقيقية.

التعلم مدى الحياة: إن المشاركة في الرياضة في سن مبكرة سوف تفيد الطلاب في حياة البالغين من خلال الاستمرار في المشاركة في الألعاب الرياضية كلاعب أو مدرب أو متفرج.

الرفاهية: المشاركة في الرياضة ستحسن الرفاهية العامة للطلاب.

إرشادات عامة للأنشطة اللاصفية:

- نماذج الموافقة التي سيتم توقيعها من قبل أولياء الأمور/الأوصياء على لاعبي الفريق
- سيتم التعامل مع جميع مشاكل الانضباط في المجال الرياضي من قبل المعلمين / المدربين. يجب الإبلاغ عن الحوادث الخطيرة إلى مدير المدرسة.
- ينطبق قانون الانضباط بالمدرسة على جميع الطلاب في جميع الأوقات.
- سيتم الالتزام بإرشادات حماية الطفل في جميع الأوقات.



إجراءات لحماية الطلاب أثناء الأنشطة الرياضية في المدارس:

1. فحص الصحة واللياقة البدنية: يتم تطبيق فحص الصحة واللياقة البدنية للطلاب قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية. يتم تقييم قدراتهم البدنية والتأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية تعوق مشاركتهم.
2. التوجيه والتعليم: يتم توجيه الطلاب حول قواعد السلامة والتصرفات الصحيحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي. يشمل ذلك شرح التمارين الصحيحة، وكيفية استخدام المعدات الرياضية بشكل آمن، وتجنب الإصابات.
3. توفير المعدات الواقية: يتم توفير المعدات الواقية اللازمة للطلاب، مثل خوذات الحماية، وواقيات الركبة والكوع، وحزام الأمان وغيرها. يتم تشجيع الطلاب على استخدام هذه المعدات للحماية من الإصابات.
4. إشراف مدربين ومشرفين: يجب أن يتواجد مدربون ومشرفون مؤهلون أثناء الأنشطة الرياضية لمراقبة وإشراف الطلاب. يقومون بتوجيه الطلاب وضمان تطبيق قواعد السلامة وتجنب الإصابات.
5. الإسعافات الأولية: يجب توفير مجموعة من الإسعافات الأولية والمعدات الطبية الأساسية في مكان الممارسة الرياضية. يتم تدريب المدربين والمشرفين على كيفية تقديم الإسعافات الأولية للطلاب في حالة الإصابة.
6. مراقبة الطقس والبيئة: يجب مراقبة الطقس والبيئة قبل وأثناء الممارسة الرياضية. في حالة وجود ظروف غير آمنة مثل الطقس السيئ أو الأرضية الزلقة، يجب تأجيل النشاط أو تغييره لضمان سلامة الطلاب.

تطبيق هذه الإجراءات يساهم في ضمان سلامة الطلاب أثناء الأنشطة الرياضية وتقليل حدوث الإصابات. كما يعزز الوعي بالسلامة والمسؤولية الفردية لدى الطلاب.

خطة الأنشطة الرياضية أثناء الحصص الدراسية

1 - تصميم الأنشطة:

- أنشطة يومية: إدخال أنشطة بدنية قصيرة خلال الحصص الدراسية، مثل تمارين الإحماء أو الألعاب الخفيفة، لزيادة مستوى النشاط ومساعدة الطلاب والطالبات على التمدد .
- تحديات رياضية: تنظيم تحديات رياضية أسبوعية أو شهرية تشجع الطلاب على تحقيق أهداف معينة من حيث الوقت أو المسافة.

2 - إشراك الطلاب:

- استطلاعات الرأي: إجراء استطلاعات لرأي الطلاب حول الأنشطة المفضلة لديهم لضمان تلبية اهتماماتهم.
- تشكيل فرق: تنظيم فرق رياضية تشجع على المنافسة والتعاون بين الطلاب.

3 - متابعة وتقييم:

- تسجيل النشاط: استخدام سجلات أو تطبيقات لتسجيل النشاط البدني اليومي لكل طالب ومتابعة تحقيق الهدف.
- تقييم الأداء: إجراء تقييمات دورية لمستوى اللياقة البدنية للطلاب وتحفيزهم لتحقيق تحسينات.

4 - تعزيز الوعي الصحي:

- ورش عمل: تنظيم ورش عمل للمعلمين والطلاب حول فوائد النشاط البدني وتأثيره على الصحة النفسية والجسدية.
- رسائل تحفيزية: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات في المدرسة لنشر رسائل تحفيزية حول أهمية النشاط البدني.



إليك خطة أنشطة تساعد الطلاب في الحصول على فترات راحة قصيرة ومتكررة أثناء الحصص الدراسية، مع التركيز على الطلاب الأقل نشاطاً:

بعض الأمثلة للأنشطة الصفية :

1. فترات الراحة النشطة:

- *مدة النشاط*: 3-5 دقائق.

- *النشاط*: قم بتنظيم أنشطة خفيفة مثل تمارين الإطالة، القفز في المكان، أو المشي حول

الفصل. يمكن استخدام موسيقى مرحة لتحفيز الطلاب.

2. *استراحة التنفس*:

- *مدة النشاط*: 2-3 دقائق.

- *النشاط*: تعليم الطلاب تقنيات التنفس العميق والاسترخاء. يمكنهم الجلوس أو الوقوف في

مكانهم وإغلاق أعينهم أثناء التنفس بعمق.

3. *محطة النشاط*:

- *مدة النشاط*: 5 دقائق.

- *النشاط*: إعداد محطات صغيرة في الفصل تحتوي على أنشطة مثل الألغاز، ألعاب الذكاء، أو

الأنشطة الحركية الخفيفة. يمكن للطلاب التنقل بين المحطات.

نشاط "التمدد":

- *مدة النشاط*: 3-5 دقائق.

- *النشاط*: تقديم مجموعة من تمارين التمدد التي يمكن للطلاب القيام بها في مقاعدهم. يمكن

أن تشمل تمارين لتمديد الذراعين، الساقين، والظهر.

5. *جلسات النقاش القصيرة*:

- *مدة النشاط*: 5 دقائق.

- *النشاط*: تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة لمناقشة موضوع معين أو تبادل الأفكار حول الدرس. هذا يشجع على التفاعل الاجتماعي ويتيح لهم أخذ استراحة من التركيز المستمر.

التركيز على الطلاب الأقل نشاطاً:

- *مراقبة وتحليل النشاط*: قم بمراقبة الطلاب الأقل نشاطاً وتحديد الأنشطة التي تثير اهتمامهم.

- *تخصيص الأنشطة*: يمكن تخصيص بعض الأنشطة لتكون أكثر جذباً لتلك المجموعات، مثل الألعاب التفاعلية.

- *الدعم الفردي*: توفير الدعم الفردي للطلاب الذين يحتاجون إلى تشجيع إضافي، مثل تحفيزهم على المشاركة في الأنشطة.

التنفيذ:

- *جدولة الأنشطة*: تضمين فترات الراحة في الجدول اليومي للدروس لضمان التزام الطلاب بها.

- *تشجيع الاستمرارية*: تأكيد أهمية فترات الراحة في تحسين الانتباه والتركيز، وخلق جو من الدعم والتحفيز بين الطلاب.

بهذه الطريقة، يمكن أن تساعد الفترات القصيرة في تعزيز النشاط البدني والذهني للطلاب، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم الأكاديمي.

حُصُولُ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالْمُدَرِّبِينَ عَلَى تَدْرِيبِ الزَّامِيِّ فِي الإِسْعَافَاتِ الأَوَّلِيَّةِ*

تَوْضِيحٌ حَوْلَ حُصُولِ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالمُدَرِّبِينَ عَلَى تَدْرِيبِ إلْزَامِي فِي الإِسْعَافَاتِ الأُولِيَّةِ.

❖ **يَجِبُ عَلَى المَدْرَسَةِ ضَمَانُ حُصُولِ مُعَلِّمِي التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالمُدَرِّبِينَ عَلَى شَهَادَاتِ تَدْرِيبِيَّةِ إلْزَامِيَّةٍ فِي الإِسْعَافَاتِ الأُولِيَّةِ، عَلَى أَنْ تُكُونَ مُعْتَمَدَةً مِنَ الجِهَاتِ المُعْنِيَّةِ فِي دَوْلَةِ الإِمَارَاتِ. كَمَا يَجِبُ عَلَى المَدْرَسَةِ أَنْ تُعْتَمِدَ إِجْرَاءَاتٍ وَاضِحَةً بِشَأْنِ التَّعَامُلِ مَعَ الحَوَادِثِ.**

فُدْرَةُ مُعَلِّمِي وَمدَرِّبِي التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ عَلَى الوُصُولِ إِلَى السِّجَلَاتِ الطِّبِّيَّةِ لِلطَّلَبَةِ*

تَوْضِيحٌ حَوْلَ الفُدْرَةِ عَلَى الوُصُولِ لِسِجَلَاتِ الطَّلَبَةِ مِنْ قِبَلِ مُعَلِّمِي وَمدَرِّبِي التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ لِلتَّعَامُلِ مَعَ الحَوَادِثِ خَارِجٍ أَوْ بَعْدَ سَاعَاتِ الدَّوَامِ المَدْرَسِيِّ.

❖ **يَجِبُ عَلَى المَدْرَسَةِ التَّأَكُّدُ مِنْ فُدْرَةِ مُعَلِّمِي وَمدَرِّبِي التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ عَلَى الوُصُولِ إِلَى السِّجَلَاتِ الطِّبِّيَّةِ لِلطَّلَبَةِ، وَمِنْ المُهِمِّ أَنْ يَكُونُوا عَلَى عِلْمٍ بِالحَالَاتِ الصَّحِيَّةِ الَّتِي قَدْ تَتَأَثَّرُ نَتِيجَةُ المُشَارَكَةِ فِي الأنشطةِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالرِّيَاضَةِ المَدْرَسِيَّةِ، خُصُوصاً عِنْدَ مُشَارَكَتِهِمْ فِي فَعَالِيَّاتٍ خَارِجِ المَدْرَسَةِ أَوْ بَعْدَ سَاعَاتِ الدَّوَامِ المَدْرَسِيِّ، حَيْثُ تُكُونُ إمكَانِيَّةُ الوُصُولِ إِلَى مُمَرِّضِ المَدْرَسَةِ مَحْدُودَةً، وَذَلِكَ بِمَا يَتِمَاشَى مَعَ سِيَاسَاتِ دَائِرَةِ التَّعْلِيمِ وَالمَعْرِفَةِ لِلسِّجَلَاتِ.**

جَعْلُ مَادَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ اخْتِيَارِيَّةً لِلطَّلَبَةِ فِي الحَلَقَةِ الثَّالِثَةِ

اسْتِعْدَاداً لِلحُضُورِ لِلاخْتِبَارَاتِ ذَاتِ الأَهْمِيَّةِ.

❖ **جَعْلُ مَادَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ اخْتِيَارِيَّةً لِلطَّلَبَةِ فِي الحَلَقَةِ الثَّالِثَةِ**

❖ **يُحَوَّلُ لِلْمَدَارِسِ جَعْلُ مَادَّةِ التَّرْبِيَةِ الرِّيَاضِيَّةِ اخْتِيَارِيَّةً لِلطَّلَبَةِ فِي الحَلَقَةِ الثَّالِثَةِ لِبَعْضِ مُسْتَوِيَاتِ الصَّفُوفِ، اسْتِعْدَاداً لِلتَّخْصِيرِ لِلاخْتِبَارَاتِ ذَاتِ الأَهْمِيَّةِ أَوْ لِاسْتِكْمَالِ مُتَطَلِّبَاتِ مَهَامِهِمُ الصِّقِّيَّةِ.**

مُشَارَكَةُ الطَّلَبَةِ فِي الفَعَالِيَّاتِ الرِّيَاضِيَّةِ

❖ **مُتَابَعَةُ مُشَارَكَةِ الطَّلَبَةِ وإِضَافَةَ هَذِهِ المَعْلُومَاتِ إِلَى تَقَارِيرِ أَدَاءِ الطَّلَبَةِ.**

❖ **يَجِبُ عَلَى المَدْرَسَةِ مُتَابَعَةَ مُشَارَكَةِ الطَّلَبَةِ فِي جَمِيعِ الفَعَالِيَّاتِ الرِّيَاضِيَّةِ وَالأنشطةِ اللَّاصِفِيَّةِ وَالمُبَارِيَّاتِ وَالتَّنَافُسَاتِ وَمَا إِلَى ذَلِكَ، عِبْرَ وَضْعِ قَائِمَةٍ بِأَسْمَاءِ الطَّلَبَةِ المُشَارِكِينَ**



وَإِحْتِفَافِ بِهَا، وَإِضَافَةِ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ إِلَى تَقَارِيرِ أَدَاءِ الطَّلَبَةِ وَفُقَا لِسِيَّاسَةِ دَائِرَةِ التَّعْلِيمِ
وَالْمَعْرِفَةِ لِتَقَارِيرِ أَدَاءِ الطَّلَبَةِ فِي الْمَدَارِسِ