

دبلوم أونلاين · وفق معايير التعليم الأوروبي

منهاج دبلوم إعداد معلمي ومعلمات التربية البدنية وعلوم الرياضة

برنامج تأهيلي من الأكاديمية السويدية الدولية للعلوم الرياضية (SIOSS)، يقدمه مختصون من السويد، ينقل طريقة تدريس الرياضة والصحة في المدارس الأوروبية إلى صفك من الأسبوع الأول.

هدف المنهاج: تطوير معارف المعلمين والمعلمات ومهاراتهم في مجال التربية البدنية وعلوم الصحة، وتأهيلهم للعمل باحترافية في تعليم التربية البدنية لكل الأعمار، وتمكينهم من تقديم دروس متنوعة ومفيدة وآمنة.

مكونات المنهاج

ستة مكونات تبني معاً المعلم القادر على تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة بفعالية وشمول

يهدف المنهاج إلى تطوير المعرفة والمهارات اللازمة لتدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل فعال وشامل، ولكل مكون أهداف واضحة، ومعه مثال تطبيقي من داخل الصف أو الملعب.

1

المفاهيم النظرية والعلمية

- فهم علوم الحركة وأثرها في الصحة واللياقة البدنية.
- التعرف على التشريعات الخاصة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة في بلدان مختلفة.
- دراسة نظريات اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية وأحدث أبحاثها.

مثال: تفسير ما يحدث في الجسم أثناء الجري، وربطه بتخطيط حصة اللياقة.

2

تخطيط الدروس وتصميمها

- تحليل احتياجات الطلاب وتحديد الأهداف التعليمية والمحتوى المناسب.
- تصميم الدرس والوحدة التعليمية بأهداف قابلة للقياس.
- تنظيم الدروس والفعاليات الرياضية داخل المدرسة.

مثال: خطة درس لتعلم مهارة التمرير في كرة السلة، وتنظيم مسابقة جري أو تمارين جماعية.

3

تدريس المهارات الحركية

- تعليم المهارات الأساسية وتنميتها في الألعاب والرياضات المختلفة.
- التدرج التعليمي الآمن من السهل إلى الصعب لكل المستويات.
- تمارين تطوّر التوازن والتوافق والمهارات الأكثر تحدياً.

مثال: القفز والركض والمراوغة، ثم التوازن على قدم واحدة، ثم الجمباز والباركور بالمحطات.

4

الصحة واللياقة البدنية

- تعزيز وعي الطلاب بأهمية الصحة واللياقة البدنية.
- التغذية السليمة ودورها في الأداء الرياضي والحفاظ على الصحة.
- تنمية اللياقة والقوة والمرونة دون أجهزة، واختباراتها الميدانية.

مثال: توجيه الطلاب إلى نظام غذائي متوازن فيه الفواكه والخضروات والبروتين، وتدريب دائري بلا أجهزة.

5

النشاطات الرياضية المتنوعة

- تقديم مجموعة متنوعة من النشاطات والألعاب الرياضية.
- تشجيع المشاركة النشطة والتعاون في الفرق الرياضية.
- التربية في الهواء الطلق والسلامة في الماء.

مثال: دروس في كرة القدم والسباحة والتنس والجمباز، وألعاب فرقية مثل الكرة الطائرة والسلة، ونشاط توجيه بالخريطة والبوصلة.

6

التقييم والتوجيه

- استخدام أدوات التقييم المناسبة لتقييم أداء الطلاب بعدل ووضوح.
- اختبارات اللياقة البدنية لقياس تقدّم الطلاب وتفسير نتائجها.
- توجيه كل طالب بحسب مستواه واحتياجه.

مثال: اختبار لياقة في بداية الفصل ونهايته، ومعايير تقييم مكتوبة يعرفها الطالب مسبقاً.

خريطة الدورة

ثمانية محاور تتحول فيها مكّونات المنهاج إلى دروس ومادة عملية

#	المحور	ما ستتعلمه
1	فلسفة الرياضة والصحة في السويد وبناء الدرس	مجالات المنهج الثلاثة، وأجزاء الدرس، وصياغة الهدف التعليمي.
2	الجمباز والباركور	التدرّج التعليمي على السجادة والحلقات والبار الأفقي ولوح القفز والترابولين، والعمل بالمحطات، والمساندة والسلامة.
3	الإيقاع الحركي والتوافق العصبي العضلي	التوقيت والتوازن ورد الفعل بتمارين تتدرّج في الصعوبة.
4	اللياقة والقوة والمرونة	بنك التمارين، وتدريب القوة بوزن الجسم والأجهزة والأوزان الحرة، والتدريب الدائري، والاختبارات الميدانية.
5	تخطيط التدريب والتدريب الذهني	مبادئ التدريب، والخطة الفصلية، والتركيز وإدارة الضغط عند المراهقين.
6	السلامة المائية والإصابات والإسعافات الأولية	السباحة والطفو والسلامة في الماء، والوقاية من الإصابات، والتصرّف في الطوارئ.
7	التربية في الهواء الطلق	الخريطة والبوصلة، ونشاط توجيه كامل داخل ساحة المدرسة، والتخييم الآمن.
8	الصحة وأسلوب الحياة والتقييم	التغذية وصورة الجسم، وأدوات التقييم، وعرض المشروع الختامي.



شهادة SIOSS

11

ملخصاً علمياً

200+

فيديو تطبيقي

8

محاور

الشهادة

- تصدر عن الأكاديمية السويدية الدولية للعلوم الرياضية (SIOSS) في السويد.
- شرطها إكمال المحاور وتقديم المشروع الختامي.
- للاستفسار: hello@siooss.se، وواتساب +46 70 718 11 37

كيف تدرس؟

- ادرس المحاور بالترتيب في Google Classroom.
- شاهد الفيديوهات، ثم جرّب التمرين بنفسك قبل أن تتعلّم.
- اقرأ الملخص العلمي لكل محور.
- طبّق في صفّك، وشارك تجربتك في الصف.