



الرقم: 1/10

التاريخ: 2020/12/2م

الموافق: 17/ربيع الآخر/1442هـ

مديري/ات المدارس الحكومية والخاصة المحترمين/ات
تحية طيبة وبعد،،،

الموضوع : استكمال خطة النشاط الرياضي للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2021/2020 للبنين

بالإشارة إلى كتاب معالي وزير التربية والتعليم المحترم رقم وت/10/1/23961 بتاريخ 2020/11/25

نهديكم أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه، نضع بين أيديكم خطة البطولات الرياضية للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021/2020.
ملاحظات مهمة:

- ☞ الالتزام بتعليمات البروتوكول الصحي.
- ☞ مرفق جدول الألعاب المعتمدة للفصل الدراسي الأول.
- ☞ مرفق برنامج اللياقة البدنية.
- ☞ تبدأ البطولات الساعة التاسعة صباحاً.
- ☞ بطولة تنس الطاولة تشارك المدرسة بطالب واحد في الفردي وطالبين في الزوجي.
- ☞ الطالب المشارك في الفردي لا يشارك في الزوجي.
- ☞ إحضار المضرب الخاص بكل طالب.
- ☞ بطولة الشطرنج تشارك المدرسة بطالب واحد فقط.
- ☞ إحضار رقعة الشطرنج الخاصة بكل طالب.
- ☞ بطولة اللياقة البدنية تشارك المدرسة بطالب واحد فقط لكل مرحلة.

مع الاحترام ،،،،

أ. باسم عريقات
مدير عام التربية والتعليم



نسخة السيد: مدير عام التربية والتعليم المحترم

نسخة السيد: مدير الدائرة الفنية المحترم

نسخة السيد: مدير الدائرة الإدارية والمالية المحترم

نسخة السادة: قسم الإشراف المحترمين

النشاطات

ي.ح/س.خ

State of Palestine

Ministry of Education & Higher Education

Directorate of Education Ramallah & AL-Bireh



دولة فلسطين

وزارة التربية والتعليم العالي

مديرية التربية والتعليم العالي / رام الله والبيرة

البطولات (على مستوى المديرية)

التاريخ	اليوم	المكان	المرحلة	النشاط
2020/12/8	الثلاثاء	ذكور رام الله الثانوية	ثانوي	تنس طاولة/فردى + زوجي
2020/12/14	الاثنين	قاعة مديرية التربية والتعليم	ثانوي	الشطرنج
2021/1/11	الاثنين	صالة سرية رام الله	ثانوي	كرة سلة
2021/1/13	الأربعاء	صالة سرية رام الله	(9-7)	كرة سلة

البطولات (على مستوى المناطق)

التاريخ	اليوم	المكان + المنطقة	المرحلة	النشاط
2020/12/28	الاثنين	ذكور سنجل الثانوية (المنطقة الشمالية أ)	ثانوي	كرة طائرة
		ذكور بشير البرغوثي الثانوية (المنطقة الشمالية ب)		
		ذكور دير دبوان الثانوية (المنطقة الشرقية)		
		ذكور بيت لقيا الثانوية (المنطقة الغربية أ)		
		ذكور خريثا بني حارث الثانوية (المنطقة الغربية ب)		
		شبتين الثانوية المختلطة (المنطقة الغربية ج)		
		ذكور عين مصباح الثانوية (مدارس المدينتين وبيتونيا)		

أ. ع. ج. ح.

State of Palestine

Ministry of Education & Higher Education

Directorate of Education Ramallah & AL-Bireh



دولة فلسطين

وزارة التربية والتعليم العالي

مديرية التربية والتعليم العالي / رام الله والبيرة

البطولات (على مستوى المناطق)

التاريخ	اليوم	المكان + المنطقة	المرحلة	النشاط
2020/12/30	الأربعاء	ذكور سنجل الأساسية العليا (المنطقة الشمالية أ)	(7-9)	كرة طائرة
		ذكور المزرعة القبلية الأساسية العليا (المنطقة الشمالية ب)		
		ذكور رمون الثانوية (المنطقة الشرقية)		
		ذكور تونس الخضراء الأساسية (المنطقة الغربية أ)		
		ذكور خريثا بني حارث الثانوية (المنطقة الغربية ب)		
		ذكور شقبا الثانوية (المنطقة الغربية ج)		
		ذكور عين مصباح الثانوية (مدارس المدينتين وبيتونيا)		

البطولات (على مستوى المناطق)

التاريخ	اليوم	المكان + المنطقة	المرحلة	النشاط
2021/1/6	الأربعاء	ذكور سنجل الأساسية العليا (المنطقة الشمالية أ)	ثانوي + (7-9)	اللياقة البدنية
		ذكور قراوة وكفر عين الثانوية (المنطقة الشمالية ب)		
		ذكور شهداء سلواد الثانوية (المنطقة الشرقية)		
		ذكور الفاروق الأساسية العليا (المنطقة الغربية أ)		
		ذكور خريثا بني حارث الثانوية (المنطقة الغربية ب)		
		ذكور نعلين الثانوية (المنطقة الغربية ج)		
		ذكور بيتونيا الثانوية (مدارس المدينتين وبيتونيا)		

ب. ج. ح.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



State of Palestine
Ministry of Education
General Directorate for Student Activities

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للنشاطات الطلابية

برنامج تحدي فلسطين للياقة البدنية

للبنين والبنات

وزارة التربية والتعليم

الاتحاد الرياضي المدرسي



التعريف

هو برنامج وطني، تم إقراره من قبل مجلس الوزراء، يهدف لبناء جيلٍ مُنتمٍ لوطنه، يتميز باللياقة الصحية والشخصية المتوازنة، كملونٍ لنسيج مجتمعي قادر على استثمار طاقاته وتحقيق التنمية، وذلك من خلال اللياقة البدنية متعددة المستويات، تبعاً لخصائص المراحل العمرية الثلاث ضمن المراحل المدرسية الآتية:

1- المرحلة الأساسية الأولى: الصفوف من 1-4.

2- المرحلة الأساسية: الصفوف من 5-9.

3- المرحلة الثانوية: الصفوف من 10-12.

طبيعة البرنامج

- ينطلق من المفاهيم العالمية للياقة البدنية تبعاً للمراحل العمرية.
- يعتمد على القياسات التتبعية حسب الخطة الزمنية المحددة للبرنامج التدريبي.
- يسعى لتطوير القدرات البدنية الفردية وتنافسها مع الآخر.
- يعتمد على التحدي والمنافسة.
- يسعى إلى تبني نمط حياة أكثر صحة ولياقة.

الرؤية

- إعداد جيل يمتلك ثقافة عالية حول صحته وسبل تطوير قدراته، من خلال ممارسة نمط حياة صحيح يحافظ على توازنه، ويجعله قادراً على الإنتاج والتنمية والدفاع عن الحق.
- إعداد جيل رياضي قادر على المنافسة في المحافل المحلية والعربية والدولية، وفق رؤية الانتقال من مرحلة المشاركة إلى مرحلة المنافسة في جميع المحافل.
- مواجهة التأثير السلبي للتطور التكنولوجي الذي ساهم في زيادة الخمول لدى الأفراد.



التعليمات

*يبدأ تنفيذ البرنامج مع بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2020/2019 ويستمر حتى نهاية دوام العام الدراسي.

*تخصيص 5-7 دقائق في الطابور الصباحي يومياً لتطبيق البرنامج على جميع الطلبة وعشر دقائق من الاستراحة يومياً بحيث تصبح الرياضة عبارة عن نهج حياة يومي في كل مدرسة.

*يطبق البرنامج داخل المدرسة وعلى جميع الصفوف لتأهيل الفائزين للمشاركة بالمسابقة على مستوى المديرية.

*اعداد برنامج واضح ومحدد وفق جدول زمني لجميع المدارس وتزويدنا بنسخة منه ليكون التنفيذ وفق فترة زمنية موحدة لجميع المدارس خلال منتصف شهر آذار من العام 2020 يتبعها التنفيذ على مستوى المديرية للذكور والإناث.

*يعتبر البرنامج في عامه الأول تحت التجربة وقابلاً للتعديل حسب ملاحظاتكم التي تزودوننا بها.

*الالتزام بالزي الرياضي الكامل والموحد لجميع المشتركين في البرنامج من لاعبين ومدرّبين وحكام.

*تخصيص جوائز للخمسة الأوائل من كل مرحلة وتحديد الجوائز حسب إمكانيات المديرية.

*تنفذ المسابقة داخل المدرسة في الفترة الصباحية وخلال الإستراحة .



مبررات البرنامج

- زيادة الخمول البدني بين الأطفال والشباب، الأمر الذي يتنافى مع أهداف اللياقة البدنية.
- ارتفاع نسبة السمنة، وأهمية تحقيق التوعية بأمور التغذية السليمة والأنشطة الرياضية.
- ارتفاع معدل العنف بين الأطفال، وضرورة استثمار البرنامج في التفرغ النفسي والجسدي.
- زيادة معدل ساعات الفراغ، وضرورة استثمارها لتحقيق أهداف اللياقة البدنية.
- زيادة الإصابة بالأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري وضعف المناعة لدى الأفراد.
- انتشار الأمراض النفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب.

كيفية تطبيق البرنامج

يُنَفَّذ البرنامج على ثلاث مراحل:

1- المرحلة الأولى: داخل المدرسة.

2- المرحلة الثانية: داخل المديرية.

3- المرحلة الثالثة: على مستوى الوزارة.

يبدأ تنفيذ البرنامج مع بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2020/2019 ويستمر حتى نهاية دوام العام الدراسي، بحيث يكون تحت التجربة في مرحلته الأولى، وخاضعاً للدراسة والتطوير وفق الآلية الآتية:

المرحلة الأولى - داخل المدرسة:

يتم تدريب الطلبة على البرنامج خلال الفترة الصباحية وفي الاستراحة وبعد انتهاء الدوام وفق برنامج معد من قبل مدرس التربية الرياضية ومصادق عليه من مدير المدرسة وفي نهاية البرنامج يتم إجراء المسابقة داخل المدرسة وبين الصفوف خلال الحصة الأولى المخصصة لتعزيز هذا البرنامج، للخروج بفائز واحد لكل مرحلة من كل مدرسة.

المرحلة الثانية - على مستوى المديرية:

يستمر تدريب المتأهلين من المرحلة الأولى استعداداً للمشاركة في مسابقة المديرية وهي المرحلة الثانية.

المرحلة الثالثة - على مستوى الوزارة:

كل مديرية تتأهل بلاعب واحد من كل مرحلة للمشاركة في المسابقة المركزية، وتكون بذلك هي المرحلة الثالثة والفائز بها هو الفائز بجائزة تحدي فلسطين للياقة البدنية.



معززات البرنامج

- تخصيص 5-7 دقائق في الطابور الصباحي يومياً لتطبيق برنامج اللياقة البدنية على جميع الطلبة وعشر دقائق من الإستراحة يومياً بحيث تصبح الرياضة عبارة عن نهج حياة يومي في كل مدرسة.
- يمكن الإستفادة من حصص التربية الرياضية لتطبيق البرنامج بداية كل حصّة وخاصة في الجزء الخاص بالإحماء والتمرنات.
- عقد ندوة رياضية كل فصل دراسي لجميع صفوف المدرسة حول موضوع التغذية السليمة وأهميتها، والسمنة وخطورتها وتأثيرها على الأفراد، يحاضر فيها أخصائيون بالتنسيق مع اتحاد الطب الرياضي واتحاد الثقافة الرياضية والاتحاد الرياضي الجامعي ومن خلال قسم الأنشطة في المديرية وبالتنسيق مع الإدارة العامة للأنشطة الطلابية، على أن يتم وضع هذه الندوة على الأجندة الفصلية وضمن خطة النشاط الرياضي.
- يتم تخصيص جانب من الندوة للحديث عن أهمية الجري والمشي وتأثيره في الصحة النفسية والجسدية واللياقة البدنية للطلبة وضرورة الاشتراك في برامج داعمة لذلك من المسارات البيئية والماراثونات الرياضية.
- سيتم الترويج للبرنامج من خلال صفحات الإدارة العامة للأنشطة الطلابية، والرياضة المدرسية الفلسطينية على الفيسبوك، وصفحات النشاط الرياضي في المديريات.
- تنظيم حملات تثقيفية توعوية عن أهمية البرنامج للطلبة في المدارس والمديريات.
- عمل بروشور ونشرات توعوية عن أهمية البرنامج.



تمريعات البرنامج (المسابقة)

أولاً: المرحلة الثانوية: الصفوف من 10-12

التمرين الأول:

اختبار القفز إلى أعلى:

هدفه: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين.

طريقة الأداء: يقف الطالب بشكل جانبي بجانب حائط مرسوم عليه القياسات المترية ويرفع يده إلى أعلى، ويؤخذ أقصى ارتفاع لها ثم يقفز ويده قلم أو طبشورة بأقصى قوة ويضع علامة على الحائط عند أقصى ارتفاع له وتسجل المسافة التي قفزها الطالب. يمكن للطالب أن يعيد المحاولة لمرة واحدة فقط، وتسجل المسافة الأفضل له.

التمرين الثاني:

اختبار جري السرعة / 100 متر

هدفه: قياس السرعة.

طريقة الأداء: قطع مسافة 100 متر عند سماع إشارة البدء من خلال الجري بأقل زمن ممكن.

التمرين الثالث:

ثني ومد الجذع من وضع الرقود (تمارين المعدة)

هدفه قياس قوة عضلات البطن.

طريقة الأداء: الرقود على الظهر وثني الركبتين بحيث تكونان مضمومتين إلى بعضهما البعض، والذراعان ممدودتان وملاصقتين لجسم الطالب، المسافة بين كعب القدمين ومفصل الحوض 30 سم، مع ضرورة وجود طالب مساعد يجلس على ركبتيه أمام الطالب المنقذ للاختبار ويقوم بتثبيت قدميه على الأرض.

اكتساب أكبر عدد ممكن من التكرار الصحيح خلال دقيقة.



التمرين الرابع:

ثني ومدّ الذراعين من وضع الانبطاح المائل (الضغط)

هدفه: قياس قوّة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراعين، الصدر، الكتف وأعلى الظهر).
طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل والذراعان ممدودتان أسفل الكتفين والوجه إلى أسفل والأصابع مفرودة تماماً والرجلان ممدودتان بشكل متوازٍ ومنفصلتان والارتكاز على مقدمة القدم.
يبدأ الطالب بثني الذراعين 90 درجة ومدّهما مع الحفاظ على الظهر مستقيماً والركبتين مفرودتين.
يستمر الطالب في الاختبار لمدة 40 ثانية ويتم الحصول على أكبر عدد تكرارات صحيحة خلالها.

التمرين الخامس:

جري التحمّل / 1500 متر.

طريقة الأداء: قطع مسافة 1500 متر من خلال الجري أو المشي أو كليهما معاً بأقل زمن ممكن.



ثانياً: المرحلة الأساسية: الصفوف من 5-9

التمرين الأول:

اختبار القفز إلى أعلى:

هدفه: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين.

طريقة الأداء: يقف الطالب بشكل جانبي بجانب حائط مرسوم عليه القياسات المترية ويرفع يده إلى أعلى، ويؤخذ أقصى ارتفاع لها ثم يقفز ويديه قلم أو طبشورة بأقصى قوة ويضع علامة على الحائط عند أقصى ارتفاع له وتُسجّل المسافة التي قفزها الطالب. يمكن للطالب أن يعيد المحاولة لمرة واحدة فقط، وتُسجّل المسافة الأفضل له.

التمرين الثاني:

اختبار جري السرعة / 80 متر

هدفه: قياس السرعة.

طريقة الأداء: قطع مسافة 80 متراً عند سماع إشارة البدء من خلال الجري بأقل زمن ممكن.

التمرين الثالث:

ثني ومد الجذع من وضع الرقود (تمارين المعدة)

هدفه: قياس قوة عضلات البطن.

طريقة الأداء: الرقود على الظهر وثني الركبتين بحيث تكونان مضمومتين إلى بعضهما البعض، والذراعان ممدودتان وملاصقتين لجسم الطالب، المسافة بين كعب القدمين ومفصل الحوض 30 سم، مع ضرورة وجود طالب مساعد يجلس على ركبتيه أمام الطالب المنفذ للاختبار ويقوم بتثبيت قدميه على الأرض.

اكتساب أكبر عدد ممكن من التكرار الصحيح خلال 40 ثانية.



التمرين الرابع:

ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (الضغط)
هدفه: قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراعين، الصدر، الكتف وأعلى الظهر).
طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل والذراعان ممدودتان أسفل الكتفين والوجه إلى أسفل والأصابع مفرودة تماماً والرجلان ممدودتان بشكل متوازٍ ومنفصلتان والارتكاز على مقدمة القدم.
يبدأ الطالب بثني الذراعين 90 درجة ومدهما مع الحفاظ على الظهر مستقيماً والركبتين مفرودتين.
يستمر الطالب في الاختبار لمدة 30 ثانية، والحصول على أكبر عدد تكرارات صحيحة خلالها.

التمرين الخامس:

جري التحمل / 1000 متر.
طريقة الأداء: قطع مسافة 1000 متر من خلال الجري أو المشي أو كليهما معاً بأقل زمن ممكن.



ثالثاً: المرحلة الأساسية الأولى: الصفوف من 1-4

التمرين الأول:

اختبار المربعات المرقمة

الهدف من الاختبار: قياس قدرة تقدير الوضع، وتعزيز التوافق العضلي العصبي.
الأدوات المستخدمة: قطعة مربعة 90×90 سم، مرسوم عليها مربعات 30×30 سم. صافرة، ساعة توقيت.
طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالقفز بكلتي القدمين من مربع إلى آخر على التوالي من رقم 1، 2، 3، 4، حتى 9 عند سماع الصافرة من المدرب.
يبدأ التسجيل من إطلاق صافرة البدء حتى الانتهاء من آخر مربع. ويسمح للاعب بإجراء محاولتين تُسجل أفضلهما زمناً.
كما في الشكل أدناه:

6	7	نقطة النهاية 9
5	2	8
3	4	1 نقطة البداية



التمرين الثاني:

الدحرجة واللقف والرمي

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الربط الحركي.
الأدوات المستخدمة: فرشاة تمارين، كرة، ساعة توقيت، صافرة، متر قياس.
طريقة الأداء:

من وضع الوقوف، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالدحرجة الأمامية على الأرض ثم الوقوف والتقاط الكرة من المدرب الذي يقف أمامه على بعد 5 أمتار ومن ثم إرجاعها إلى المدرب بكلتي اليدين.
طريقة التسجيل: يتم احتساب الوقت من لحظة إطلاق الصافرة إلى لحظة إرجاع الكرة للمدرب.
يُسمح للاعب بأداء محاولتين تُسجل الأفضل.

التمرين الثالث:

السلم

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإيقاع الحركي، السرعة.
الأدوات المستخدمة: سلم أرضي 10 درجات (40×45) سم لكل درجة، ساعة توقيت، صافرة.
طريقة الأداء: من وضع الوقوف أمام السلم، يقوم اللاعب بالجري بين درجات السلم من بدايته إلى النهاية دون لمس درجات السلم والعودة إلى منطقة البداية بنفس الطريقة.
طريقة التسجيل: يحسب الوقت من لحظة إطلاق الصافرة وحتى الذهاب والعودة إلى مكان البداية.

التمرين الرابع:

اختبار السرعة

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الطالب، والقدرة على التحمل المميز بالسرعة.
الأدوات المستخدمة: قمعان، ساعة توقيت، صافرة.
طريقة الأداء: يوضع على الأرض قمعان، المسافة بينهما 6 أمتار، عند سماع الصافرة يقوم الطالب بالجري بين الأقماع بدءاً من جانب القمع الأول بأقصى سرعة ذهاباً وإياباً خمس مرات متتالية وفي كل مرة يصل فيها إلى قمع يقوم بلمسه (تُحسب المرة الواحدة عند الذهاب والعودة إلى مكان البداية) وعند الانتهاء يسجل زمن الطالب.

انتهى...