النشاط الرياضي (برونزية ٣ -٦ أشهر)

نوع الرياضة: ألعاب قوى (١٠٠م جري-وثب طويل) مجموعة اولى

تاريخ البدء: ٢٠١١/١١/١ تاريخ الانتهاء: ٢٠١٢/٣/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام،والتقدم.

صنفت سارة مبتدئة في الجري والوثب الطويل، التزمت بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل لمدة ٣ أشهر، بعد تدريبي لها أبدت تقدما وحققت انجازا رقميا وتحسنا في لياقتها البدنية ومعرفتها بالقانون وتاريخ اللعبة موثقة اياها في دفترها الشخصي.

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين،وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... التوقيع: .....

الوظيـــفة: معلمة تربية رياضية التاريخ: ٢٠١٢/٣/١

النشاط الرياضي (برونزية ٣ -٦ أشهر)

نوع الرياضة: كرة السلة- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠١١/١٠/٢ تاريخ الانتهاء: ٢٠١٢/٤/٢

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام،والتقدم.

صنف اسلام مبتدئ في لعبة كرة السلة، وقرر ممارستها (٦) شهور والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتره الشخصي.

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين،وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... التوقيع: .....

الوظيـــفة: مدرب رياضي التاريخ: ٢٠١٢/٤/١٠

لمزيد من المعلومات

مكتب الجائزة الوطني: عمان-الجبيهة-جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا
هاتف: 065356687 المقسم: 065356695
فاكس: 065356693 موبايل: 0799647964
ص.ب: 840908 الرمز البريدي 11181 عمان - الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo
Website:www.hyaward.org.jo

فرع الشمال: مدينة الحسن الرياضية - في إربد تلفاكس: 027252276
المقسم: 027279212 (فرعي 623) موبايل: 0777989910 ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

مركز الجائزة المفتوح: المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305332 (فرعي 3599) موبايل: 0776482877

العقبة: تلفاكس: 032030344 موبايل: 0799647964
E-mail:award.aqaba@yahoo.com

اتضموا معنا على
facebook
El-Hassan Youth Award
جائزة الحسن للشباب
twitter
ElHassan Youth Award








© 2012

برنامج النشاط الرياضي

الهدف العام

تشجيع المشاركة في النشاطات الرياضية وتجسيد التحدي من خلال المشاركة والتقدم في اللعبة، لإكتساب وتنمية مهارات جديدة في رياضة معينة يرغب المشترك بمزاولتها، والوصول إلى مستوى أفضل في الأداء الحركي والذي يؤدي إلى تحقيق الأغراض التالية:

١- أن يعزز معلوماته الثقافية بمفاهيم صحيحة عن طبيعة النشاطات المختارة وكيفية ممارستها بالأسلوب الصحيح.

٢- أن يكتشف المشارك ويتعرف على طاقاته الكامنة من خلال المنافسة الذاتية بأسلوب ممتع.

٣- أن يكتسب قدراً أكبر من اللياقة البدنية والصحية في ضوء طاقاته واستعداده الخاص.

٤- أن يطور المشارك مهاراته الحركية إلى مستوى أفضل بحيث يصبح الفرد فعالاً ومؤثراً بحركته ومهارته للإستفادة منها أثناء نشاطاته اليومية المختلفة.

٥- أن ينمي صفة الاعتماد على النفس من خلال معرفة كيفية وضع برامج تدريبية خاصة للنشاطات المختارة لهم من أجل الاستمتاع بممارسة الأنشطة الرياضية بعد الإنتهاء من متطلبات الجائزة وفي الأوقات الحرة.

أنواع النشاطات الرياضية

يمكن تصنيف النشاطات الرياضية إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى:

وهي النشاطات الرياضية التي يمكن قياس التقدم بها بالزمن أو المسافة أو الوزن، وتضم:

١- ألعاب القوى. ٢- السباحة. ٣- الرماية. ٤- اللياقة البدنية.
٥- ركوب الدراجات الهوائية. ٦- بناء الأجسام. ٧- رفع الأثقال.
٨- أية رياضة تنسجم مع هذا التصنيف.

المجموعة الثانية:

وهي النشاطات التي تحتاج إلى وضع معيار لتقويم مستوى التقدم المهاري بشكل يتناسب مع طبيعة النشاط، وتضم:

١- الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم، والسلة، والطائرة، واليد، والهوكي، والبولو.
٢- المنازلات الفردية والدفاع عن النفس، مثل: الكراتيه، والجودو، وسلاح الشيش، والملاكمة والمصارعة، والتايكواندو، الرياضات الصينية والفلبينية.
٣- ألعاب المضرب، مثل: الريشة الطائرة، والتنس الأرضي، وكرة الطاولة، وكرة الحائط (سكواش).
٤- ألعاب جمالية، مثل: الجمباز والغطس والتزلج على العجلات.
٥- أية رياضة تنسجم مع هذا التصنيف.

المتطلبات

١- على كل مشترك أن يختار نوع رياضة واحد من الرياضات المصنفة في الدليل ضمن المجموعتين، وتناقش مع المدرب المختص بإمكانية ممارستها، ثم يتم تحديد المستوى الأولي للمشترك، حتى يتم وضع برنامج تدريبي له لمدة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وإثني عشر شهراً للذهبية.

٢- أن يتوفر مكان مناسب للتدريب ومدرب جيد لهذا النشاط.

٣- التأهيل:

أ - يتوجب على المشترك من خلال المشاركة الفعلية في النشاط الرياضي أن يحقق تقدماً وإحراز مستوى رقمي مميز في ألعاب المجموعة الأولى لكل مستوى من مستويات الجائزة سواء كان ذلك للبرونزية أو الفضية أو الذهبية.

ب- أن يبدي المشترك تقدماً ملحوظاً في مستوى مهارات ألعاب المجموعة الثانية، حيث لا يكفي مبدأ الحضور والمشاركة فقط.

ج- ساعات التدريب مفتوحة بهدف إحراز تقدم مميز مع ضرورة التزام المشارك بممارسة النشاط للمدة المقررة كل وفق قدراته، حيث يمارس النشاط في الأوقات الحرة.

د- اكتساب المعرفة باللعبة والإلمام بقوانينها وتقدير الحوادث الناجمة عن اللعبة ومعرفة الاحتياطات الأمنية للرياضة المختارة.

٤- الحد الأدنى لمدة التدريب التي لا بد من ممارستها لكل مستوى من مستويات الجائزة الثلاث هو كما يلي:

- الجائزة **البرونزية**: ٣ أشهر.
- الجائزة **الفضية**: ٦ أشهر.
- الجائزة **الذهبية**: ١٢ شهراً.

يمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة.

الإشراف والتقويم

- يتوجب تواجد مشرف مختص في النشاط الرياضي للإشراف على المشاركين في الألعاب الرياضية المختلفة.
- ضرورة تعريف المشاركين بمجموعة الألعاب الأولى والتي يقاس بها مدى تقدم المشارك بالمسافة والزمن والوزن وتشمل الألعاب التالية:

ألعاب القوى (الميدان والمضمار)، السباحة، اللياقة البدنية، رفع الأثقال، ركوب الدراجات...

- تعريف المشاركين أيضاً بمجموعة الألعاب الثانية والتي يقاس بها مدى تقدم المشارك بمدى التقدم المهاري وتشمل الألعاب التالية:

كرة القدم، كرة السلة، الكراتيه، ريشة الطائرة، الجمباز ...

- يتوجب مراعاة ما يلي عند الإشراف والتقويم لمشاركي الجائزة وأخذ الأمور التالية بعين الاعتبار عند تعبئة سجل مشرف الرياضة:

- تحديد المستوى الأولي للمشارك (مبتدىء، متوسط، متقدم).
- تحقيق مستوى أفضل وإحراز تقدم مقارنة بالمستوى الأولي كل وفق قدراته.
- التأكد من أن كل مشارك يعمل ضمن المتطلبات التالية:

١- النـظام: يلتزم كل مشارك بالانضباط والتقيد بالمكان والزمان حيثما يمارس النشاط الرياضي ويلتزم بالملابس الرياضية المناسبة للنشاط.

٢- المهـارات: على كل مشارك معرفة وتعلم المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه.

٣- اللياقة البدنية: يختار المشارك بالتنسيق مع المشرف المباشر أربعة عناصر على الأقل من عناصر اللياقة البدنية التالية: المرونة، القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق العضلي العصبي... وأية عناصر أخرى يراها المشرف المباشر مناسبة للنشاط الرياضي الذي يمارسه ويعمل من خلالها على رفع مستوى لياقته البدنية.

٤- المبـاريات: على كل مشارك أن يشترك بمباريات داخل المدرسة (دورية بين الصفوف) أو خارج المدرسة ضمن فرق مدرسية أو أندية.

٥- المعرفة والقوانين: أن يوثق المشارك كل ما تم التدريب عليه ومعرفته من معلومات عن النشاط الرياضي الذي يمارسه في الدفتر الشخصي، بالإضافة إلى قانون اللعبة من حيث مساحة الملعب وعدد اللاعبين والحكام ومدة المباراة ...

٦- على كل مشارك ممارسة النشاط الرياضي لمدة ثلاثة أشهر للمستوى البرونزي وستة أشهر للمستوى الفضي واثني عشر شهراً للمستوى الذهبي.

ويمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة.

- يقاس التقدم في مجموعة الألعاب الأولى بالإنجاز الرقمي باستخدام الجداول المخصصة لذلك.

كما يقاس التقدم في مجموعة الألعاب الثانية بمدى التقدم المهاري.

- على المشرف والمقوّم التأكد من أن المشترك قد حقق مستوى أفضل وأحرز تقدماً مناسباً مقارنة بالمستوى الأولي كل وفق قدراته.
- عندالانتهاء من متطلبات الجائزة من برامج النشاط الرياضي بشكل موفق يعبئ ويوقع المشرف (المساعد المستشار) تقارير تقويم المشاركين في سجل الجائزة كما هو مبين في النماذج التالية: