



دورة إعداد معلمات التربية البدنية

محاوور الدورة



ماذا سوف نتعلم؟

- أنواع المدرجات .
- احتياطات ما قبل الممارسة.
- الفرق بين النشاط البدني والرياضة واللياقة البدنية.
- النشاط البدني الهوائي.
- النشاط البدني المعتدل والمرتفع الشدة.



ماذا سوف نتعلم؟

- هرم الانشطة البدنية.
- وصفة النشاط البدني المعززة لصحة.
- أبعاد وصفة النشاط البدني.

ماذا سوف نتعلم؟

- تعريف التربية البدنية.
- نموذج تصميم وحدات التربية البدنية في جميع مراحل التعليم العام .
- جوانب القصور عند تدريس التربية البدنية.
- لماذا يجب تقديم دروس تربية بدنية ذات جودة عالي.



ماذا سوف نتعلم؟

- أسهل الطرق العلمية في تعليم مهارات التربية البدنية.
- طريقة تحضير درس التربية البدنية.



ماذا سوف نتعلم؟

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- قياس وتطوير عناصر اللياقة البدنية للطالبات.
- اعتبارات مهمة عند تنفيذ اختبارات اللياقة البدنية.



ماذا سوف نتعلم؟

العناصر الغذائية الأساسية.

مصادر الطاقة.

حساب الاحتياج اليومي للسعرات الحرارية.



ماذا سوف نتعلم؟

اعتبارات هامة حول السلامة.
طريقة RICE في التعامل مع الإصابات الرياضية الشائعة
الإصابات الحرارية في دروس التربية البدنية.



ماذا سوف نتعلم؟

- خصائص مرحلة الطفولة وعلاقتها بممارسة الأنشطة البدنية.
- مخاطر الخمول البدني على الأطفال.
- فن التعامل مع الأطفال.
- مبدأ الساندوتش.



مواضيع اختيارية

- الإصطفاف الصباحي.
- الإذاعة المدرسية.
- الأنشطة الصفية واللاصفية.
- الجانب الآخر لمعلمة التربية البدنية.



” إنني لست معلماً، بل أنا مجرد رفيق طريق ، تسأله عن

الطريق، فأشير للأمام – الأمام الذي يمتد أمامي وأمامك ”.

جورج برنارد شو