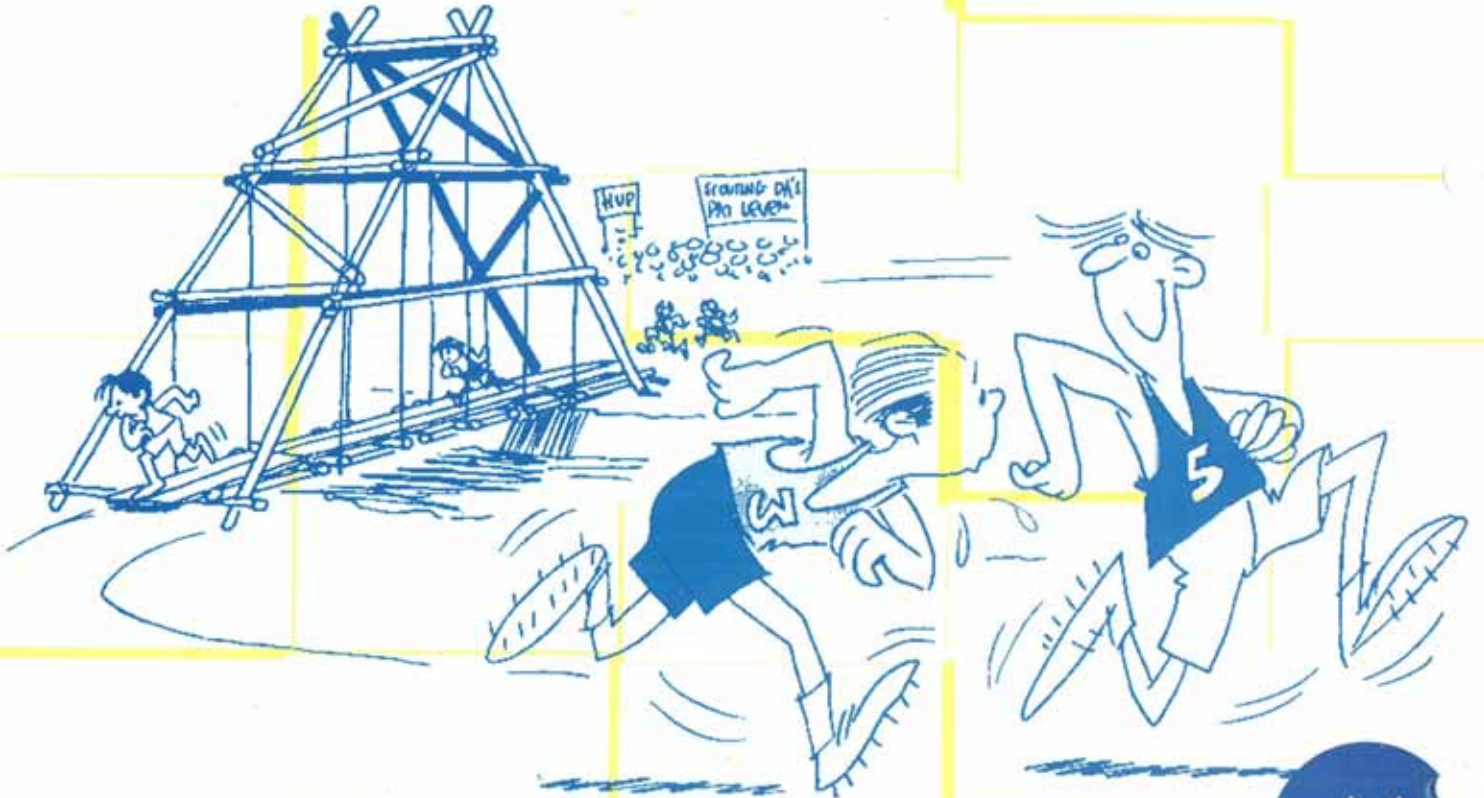


كشافة الإمام المهدي

عجل الله فرجه



صحتي في رياضتي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هذا المتن



الناشر: كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية التدريب والبرامج

العنوان: لبنان، بيروت، العمورة، متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين، بناية الجمال ط ١

تلفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

www.almahdiscouts.net

الطبعة الأولى، حزيران ٢٠٠٧م.

الفهرس



١	الفهرس
٢	المستهدفون والهدف والأغراض
٣	لوازم الورشة
٣	مقدمة وتمهيد
٤	جدول البرنامج الزمني
٥	المادة العلمية والأنشطة
١٥	الملحقات



صحتي في رياضتي





المستهدفون: الأشبال والزهرات



الأهداف



تعريف الأفراد أهمية الرياضة وتشجيعهم على ممارستها باستمرار.

الأغراض



- يتوقع من المشاركون في نهاية الورشة أن يصبح قادراً على أن:
- يتعرف على أهمية الرياضة في حياتنا اليومية.
 - يشارك في تمارين الإحماء.
 - يمارس نوعين من الرياضات.
 - يطبق الحركات الرياضية.
 - يشارك بألعاب الجماعة.
 - يطبق اثنين من التشكيلات النظامية.
 - يحرص على القيام بالتمارين الرياضية بشكل يومي.



اللوازم المطلوبة للورشة



١. قرآن كريم.
٢. زبدة الأحاديث المهدوية.
٣. كرتون.
٤. أقلام عريضة.
٥. طيشور.
٦. أكياس رمل أو تراب أحمر.
٧. ماء.
٨. مطاط.
٩. ورق شجر.
١٠. أغصان صغيرة.
١١. طابات بينغ بونغ.
١٢. سطل حجم كبير.
١٣. أطواق (هيلة هوب).
١٤. بطاقات الورشة (على عدد المشاركين).
١٥. سجل التقدّم الخاص بكل مشارك.
١٦. بطاقات التقييم على عدد المشاركين.

مقدمة وتمهيد



الرياضة هي تعويد الجسم وتدريبه وفق حركات خاصة لتكسيبه القوّة والرشاقة والسرعة في الحركة. وتمكّنه من حَمَل المشاق. وتساعد على مقاومة الأمراض وعوامل الضعف التي تصيب الجسم. الرياضة تُربي في الإنسان الشعور بالقوّة والحيوية والشباب وخارب الكسل والخمول. فقد جاء في الحديث الشريف عن النبي صلى الله عليه وآله قوله:

"إياك والكسل والضجر فانك إن كسلت لم تعمل. وإن ضجرت لم تعط الحق"

كما دعا الرسول محمد صلى الله عليه وآله المسلمين تربية أبنائهم تربية بدنية نشيطة فقال صلى الله عليه وآله:

"علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل."

كما اهتم الإسلام ببناء الجسم ومدّه بحاجاته المادية الضرورية. وتبني هذه الحاجات واستيعابها استيعاباً منظماً بواسطة قوانينه وتشريعاته. وقيمه الأخلاقية الواسعة. اهتم كذلك بالحفاظ على الجسم وحمايته من كل ما يؤدي به إلى الضعف والانحطاط وتبديد طاقته.

البرنامج الزمني



الوسائل والتقنيات	الشرح	المدة	العنوان	الفقرة
قرآن كريم	الافتتاح الرسمي لنشاط الوحدة	١٠د.	إفتتاحية	١
	يقوم القائد بعملية التعارف بين أفراد وحدته بطريقة رياضية	١٠د.	تقديم وتعارف	٢
كرتونه وقلم عريض	أخذ توقعات المشاركين	٥د.	توقعات المشاركين	٣
ورقة كبيرة	يعبر الفرد عن رأيه الصريح بالرياضة	١٠د.	التمرينات هل تشعرني بالارتياح؟	٤
		٥د.	استراحة	٥
الصارفة	تنفيذ تمارين رياضية تشكيلية	١٥د.	التمارين النظامية	٦
	أنشودة تحكي أهمية الرياضة	١٠د.	حفظ الأنشودة	٧
قلم فتر + كرتون	فوائد التمرينات الرياضية	١٠د.	هل تعلم ؟	٨
		٢٠د.	استراحة	٩
	تنفيذ تمارينات إسترخاء	٥د.	تمارين الاسترخاء	١٠
الصارفة	تدرب على بعض حركات التحمية	٥د.	تمارين التحمية	١١
	تطبيق تمارينات رياضية	٢٥د.	التمارين الرياضية	١٢
طبشور، أكياس رمل، طابات بينغ، يونغ، أغراض ثقيلة، تراب أحمر، مطاط، ورق أشجار، أغصان أشجار، سطل، هبلا هوب	مباراة بين المجموعات	٢٥د.	ألعاب رياضية	١٣
بطاقات + أقلام	ألعاب فكرية	١٥د.	الرياضة الفكرية	١٤
سجلّ التقدّم الخاص بكل مشارك	يوقع القائد للعناصر على المطالب التي حققوها خلال الورشة	١٠د.	نوقيع المطالب	١٥
	تقييم العناصر للنشاط	١٠د.	التقييم	١٦
	كيف سيستفيد العناصر من هذا النشاط في حياتهم لاحقاً...	١٠د.	التخطيط للمستقبل	١٧
	الاختتام الرسمي ودعاء الإمام الحجة (عج)	١٠د.	الاختتام	١٨

الافتتاح



الافتتاح الرسمي حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج (صفحة ٥٣).

فرصة للتعارف



يقف المشاركون على شكل دائرة كبيرة. يطلب القائد من كل مشارك أن يذكر اسمه ويعرّف عن هويته بطريقة تمثيلية.
مثلاً: يتقدم المشارك إلى وسط الدائرة ويعرّف عن نفسه: محمد. ويقوم بحركة شخص يلعب كرة قدم... وعلى الباقي معرفة هويته.

الاهتمامات والتوقعات



يطلب القائد من عناصره أن يغمضوا أعينهم لدقيقة واحدة ويتوقعوا ما سيقدّم لهم خلال النشاط. بعدها يطلب القائد منهم فتح أعينهم. والتعبير عن ذلك بسرعة وبكلمة واحدة فقط... ولا ننسى أن ندوّن الإجابات على لوح أو كرتونة كبيرة.

تبصرة:

يجب على المدرب أن لا يشغل بالكتابة ويكلف مساعده أو أمين السر بتدوين الإجابات



التمرينات الرياضية هل تشعرون بالارتياح؟



يرسم القائد دائرة على اللوح. وفي وسطها عبارة "كيف أشعر بعدما أقوم بالتمرينات؟" ويطلب من الأفراد أن يعبروا عن مشاعرهم الخاصة. يسجل القائد بعض الإجابات التي ذكرها العناصر على اللوح. ويناقشها معهم.

دائرة شعورنا

بالعرق يتصبب مني بالراحة

رائع بالحرارة مُتعب

أشعر بالوجع أنني عجزوز

أحسّ بالانتعاش والحيوية

أني قوي

بالإرهاق أحتاج للنوم

أحسّ بالعطش

التمارين النظامية



تطبيق التمرينات النظامية بشكل لعبة والمجموعة التي تتقن التمرينات تحصل على "علامتين".
الخطوات:

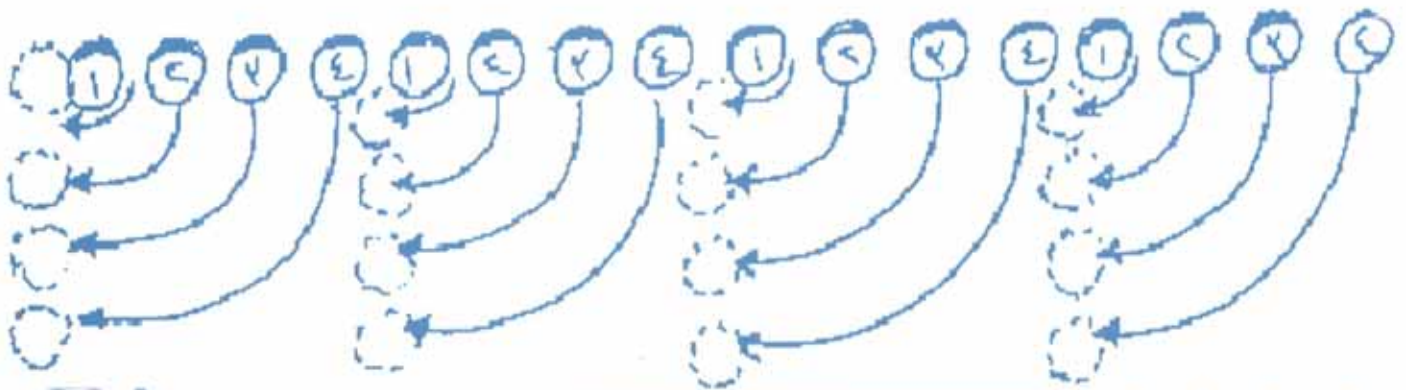
- تشكيل المجموعات وتسميتها بأسماء ثورية وجهادية من وحي النظام والإنضباط.
- يجب التحرك بشكل نظامي للتحوّل من شكل إلى آخر.
- شروط الربح التعاون بين عناصر المجموعة الواحدة.
- الفريق الذي يتحرّك بشكل أسرع وتنظيم أكثر ويطبق خطوات التشكيل بشكل صحيح يكون هو الراجح.

تطبيق:

- ١ - تسوية الصف: يقف العناصر مشكلين صفّاً واحداً مثل وقفة الاستعداد عند تنفيذ نداء "استعد". يعطي القائد الإيعازات التالية:
 - إلى اليمين.. در
 - إلى الشمال...در
 - إلى الخلف...در.
- ٢ - التحوّل من صف إلى صفين:



٣ - التحوّل من صف إلى ثلاثة صفوف:





نشيد

نسير بانتظام

نسير بانتظام ما أجمل النظام
نسير بانتظام بطاعة الرحمان
صفوفنا منتظمة وشكلنا أنيق
نفتح أنظارنا ونعبر الطريق
ما أجمل النظام لو عاشه الإنسان (٢)



هل تعلم؟؟

فوائد التمرينات البدنية:

١. تزيد عدد مرّات التنفّس فتجعله أقوى وأعمق.
٢. تزيد مرونة الرئتين وحسن تهويتها.
٣. تقوي عضلة القلب تنمّيها.
٤. تنشّط الدورة الدموية.
٥. تزيد من حركة ومرونة مفاصل الجسم وخاصة العمود الفقري.
٦. تزيد من درجة حرارة الجسم فتزداد تبعاً لذلك العمليات الحيوية المختلفة.
٧. تزيد من إفراز العرق.
٨. تفتح الشهية وتساعد على الهضم وتمنع الإمساك.



تمارين الاسترخاء



فوائد التمرينات البدنية:

وهي حركات تساعد العضلات بعد التمرينات الرياضية على الاسترخاء... تطبق هذه الحركات بعد

كل تمرين:

- ١ - رفع الذراعين عالياً (شهيق).
- ٢ - خفض الذراعين باسترخاء نحو الكتفين ثم إلى الأسفل (زفير).
- ٣ - الوقوف فتحاً، اليدين خلف الرأس (شهيق).
- ٤ - الذراعان جانبياً مع إسقاط الجذع إلى الأسفل باسترخاء واليدين أماماً (زفير).
- ٥ - الوقوف فتحاً، الذراع اليمنى جانباً والذراع اليسرى جانباً (شهيق)
- ٦ - إرخاء الذراعين (زفير).

تمارين التحمية



قبل البدء بأي نوع من التدريبات الرياضية لا بدّ من القيام بحركات التحمية... كي نهيء عضلات الجسم للتمرينات الصعبة أو القاسية خصوصاً إذا كانت المجموعة لا تُمارس الرياضة بانتظام. وذلك منعاً لأيّ أذى يمكن أن تُصاب به العضلات.

التفصيل:

يختار القائد من تمارين التحمية ٥ أو ٦ أساليب تنسجم وميول الأفراد:

هنا سنستخدم تمارين التوازن ونطبّقها بالتدرّج كالتالي:

- أ- المشي بين خطين مستقيمين. (يمكن رسم ذلك الخط أو بين خطوط البلاط)
- ب- المشي على حبل موضوع أو خط مرسوم بالطبشور.
- ت- المشي على خشبة.
- ث- القفز على رجل واحدة.
- ج- المشي مع تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً والتصفيق.
- ح- الجري العادي.
- خ- الجري إلى الجانب مع تقاطع القدمين وبدون تقاطعهما.
- د- الجري مع دوران الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف.
- ذ- الوثب (النط) مع التقدّم إلى الأمام.



أ - ثني الركبتين:

- إنسان عملاق (السير على أطراف القدمين ليصبح الفرد أطول ما يمكن).
- يستلقي العنصر على ظهره ويتخيل أنه يقود دراجة أو يجلس العنصر على مقعد ويحاول تحريك قدميه بالتبادل كما لو كان يركب دراجة.

ب - تمرين عضلات الذراعين والساقين:



- وقوف مائل. الارتكاز باليدين على الحائط أو على يدي الزميل المواجه.
- ثني الذراعين ومدّهما بالتماثل مع الزميل.
- يكرّر التمرين من ٨ إلى ١٠ مرات.

ج - من تمارين القوام (١):



- الوقوف مع فتح القدمين. اليدين على الوسط.
- ثني الجذع إلى اليمين. اليد اليسرى خلف الرأس (زفير).
- العودة إلى الوضع الابتدائي (شهيق).
- أيضا إلى الجهة اليسرى.
- يكرّر التمرين من ٨ إلى ١٠ مرات.

د - من تمارين القوام (٢):



- الوقوف مع فتح القدمين. الذراعان جانبا.
- ثني الجذع إلى أسفل مع لمس اليمنى للقدم اليسرى (زفير).
- العودة إلى الوضع الابتدائي (شهيق).
- أيضا مع اليد اليسرى وناحية القدم اليمنى.
- يكرّر التمرين من ١٠ إلى ١٢ مرة.

هـ - من تمارين القوام (٣):

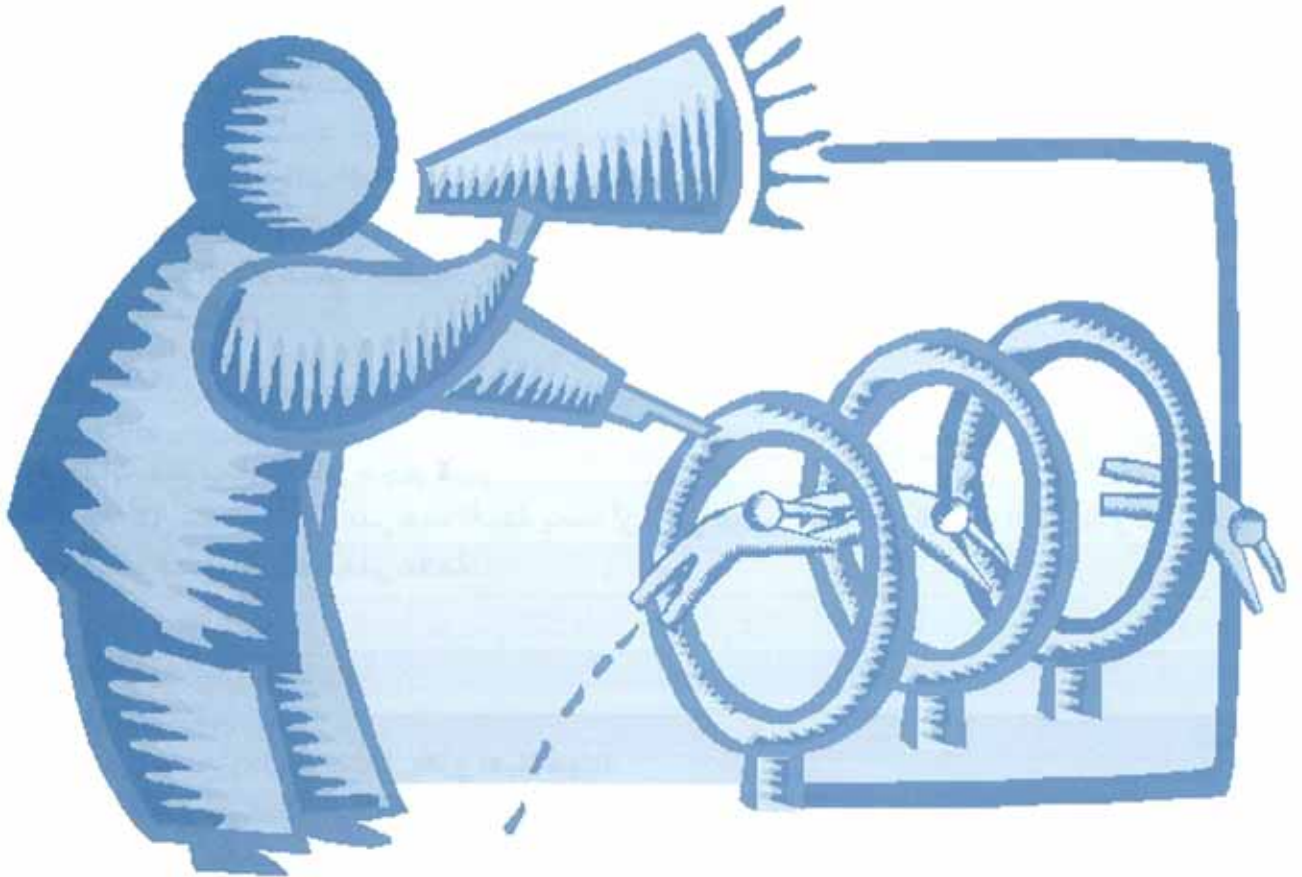


- الوقوف. رفع الذراعين إلى الأمام وإلى الأعلى. مع إرجاع الرجل اليمنى إلى الخلف.
- المشط بلامس الأرض.
- ثم العودة إلى الوضع الابتدائي.
- أيضا مع الرجل اليسرى.
- يكرّر التمرين من ٥ إلى ٦ مرّات لكل رجل.

ز - تمارين القوام (٤):



- الوقوف مع فتح القدمين باتساع الكتفين.
- رفع الذراعين إلى الأمام وإلى الأعلى (شهيق).
- ثني الجذع إلى الأمام وإلى الأسفل مع لمس اليدين للأرض (زفير).
- الضغط إلى الأسفل مع رفع الذراعين إلى الخلف.
- العودة إلى الوضع الابتدائي (شهيق).
- يكرّر التمرين من ٥ إلى ٦ مرّات.





١ - اثنان ثلاثة:

المكان: ملعب أو مكان واسع.

الأدوات: طبشورة

يقف اللاعبون بشكل دائرة يقف القائد في وسطها ثم يأخذ اللاعبون بالركض على شكل دائرة. يصرخ القائد من حين لآخر " اثنان، ثلاثة، أربعة.." وعلى اللاعبين أن يتوقفوا عن الركض. ويشكلوا حلقة مؤلفة من العدد المطلوب وكل من يخطئ يخرج من اللعبة. تستمر اللعبة إلى أن يبقى في الساحة لاعبان أو ثلاثة لاعبين يعتبرون الفائزين.

٢ - سباق مع وضع الكيس على الظهر:

العمر: ١٠ - ١٥ سنة.

المكان: مكان واسع.

الأدوات: أكياس رمل وجهاز تعطيه ثقلاً مقبولاً.

يقف العناصر بشكل قطار يضع المتسابق الأول الكيس على ظهره المنحني وينطلق من نقطة البداية إلى خط النهاية ثم يعود بطريقة المشي السريع ويسلمه للمتسابق التالي وهكذا دواليك حتى المتسابق الأخير والفريق الذي ينتهي أولاً يكون هو الفائز.

٣ - التمويه:

الهدف: رفع الروح الجهادية والتشبه بالمجاهدين.

اللوازم: تراب أحمر، ماء، مطاط، ورق أشجار، وأغصان صغيرة.

سير اللعبة: يطلب منها قائد المحطة وخلال خمس دقائق أن يمّوه جميع أفرادها وجوههم.

يقيم قائد المحطة تمويه المجموعة ويضع علامة على الباسبور ومن الجيد وجود كاميرا فوتوغراف ليأخذ لهم صوراً تذكارية عند انتهاء عملية التمويه.

٤ - أصب الهدف:

الهدف: التركيز.

اللوازم: طابات بينغ بونغ+ سطل حجم كبير.

سير اللعبة: كل مجموعة تمرّ على هذه المحطة يجب أن ترمي عشر طابات في الهدف المحدد. ومع كل طابطة تصيب الهدف تحصل المجموعة على علامة.

٥ - لعبة الأطواق:

الهدف: تقوية التركيز

اللوازم: مكان فسيح وأطواق بشكل دائري (هيبلا هوب).

سير اللعبة: توضع مجموعة من الأطواق على الأرض بطريقة مبعثرة ومتباعدة. وعلى كل مجموعة تمرّ بهذه المحطة عبر الأطواق بكاملها وذلك بالدوس داخلها واحدة تلو الأخرى خلال وقت محدد. دون أن تلمس الأرجل أطراف الطوق. ومع كل لمسة تحسم علامة من أصل علامة المحطة المقررة سابقاً.

الرياضة الفكرية



١ - ٨ مربعات و٨ أرقام:

كيف نحصل على رقم ١٢ من مجموع ٣ مربعات وفي كل الأضلاع

الإجابة:

٦	٤	٢
٥		٧
١	٨	٣

٣	٢	١
٥		٤
٨	٧	٦

لدينا ٨ مربعات و٨ أرقام تبدأ من ١ حتى ٨. وهذه الأرقام موجودة داخل ثمانية مربعات موضوعة على شكل مربع. المطلوب تبديل أماكن المربعات وترتيبها من جديد. بحيث يصبح مجموع كل ضلع ١٢ وفي كل الاتجاهات (الضلع مؤلف من ٣ مربعات).

ولتسهيل ذلك، فإنك تستطيع إحضار ٨ أوراق صغيرة، ثم تكتب في كل منها الرقم الموجود داخل كل مربع من هذه المربعات، وترتيبها، وتبدل من أماكنها حتى تجد الحل الصحيح المطلوب.

٢ - المربعات الفارغة الصغيرة

تحتاج المربعات الفارغة إلى أرقام وإلى علامات حسابية (+، -، /، ×، =) حتى تكتمل هذه العمليات. جد هذه الأرقام والعلامات.

الحل

١٨	=	٦	×	٣
+		-		×
٩	+	٣		٣
=		=		=
٢٧	=	٣	×	٩

١٨				
		-		×
		٣		
٢٧				٩

الإجابات

٣ - رتب الحروف لتتعرف على الجملة المطلوبة:

الوقاية خير من العلاج

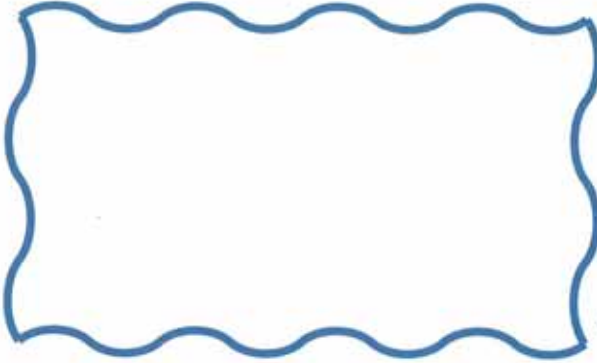
١ -	ن م	اللعج ا	ويء اللق	ريخ
-----	-----	---------	----------	-----

العلم خير من المال

٢ -	ن م	م الل	ريخ	م لل ل ا
-----	-----	-------	-----	----------

خير صديق في الأنام كتاب

٣ -	ت ك ب ا	د ص ق ي	ي ر خ	ي ف	ا ل م ن
-----	---------	---------	-------	-----	---------



ارسم وجهها يبيّن حالتك
(وجه مبتسم، وجه حزين، وجه باكي... الخ)

أعبّر عن ذاتي :



أهمية الرياضة في حياتنا اليومية أنّها:

أ-

ب-

ت-

خطة عمل للمستقبل



بعد أن تعرفتم على أهمية الرياضة، وتدرّبتم على مجموعة من التمرينات، كل فرد يكتب خطة عمل للمستقبل.



الملاحظات



نشيد



لا يرى فيها مضاضة
تثلج القلب السقيم
للرياضة واللياقة
من قلوب وعقول
أنه الرأي الرشيد
الجسم يحيا بالرياضة
رياضة.. رياضة.. رياضة... هه

الجسم يحيا بالرياضة
تنتج العقل السليم
كلنا يدعو رفاقة
نطرد كل الخمول
أنه اللعب المفيد
الجسم يحيا بالرياضة

المطالعة



أحرف من نور:

قال الرسول (صلى الله عليه وآله): "إن لبدنك عليك حقاً".
وقال (صلى الله عليه وآله): "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"
قال الإمام علي (عليه السلام): "الصحة أفضل النعم".
قال الإمام الحسين (عليه السلام): "فبادروا بصحة الأجسام في مدة الأعمار". (تحف العقول)

ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

سلسلة الورش التربوية

أشبال وزهرات

- ١- وطني اتمائي
- ٢- صحتي في رياضتي
- ٣- من أقد
- ٤- أنا طباف
- ٥- ألواني في رسوماتي
- ٦- صلاتي عمود الدين
- ٧- كيف أقرأ القرآن
- ٨- الأميرة قدوتي
- ٩- ساعات في خدمة الناس
- ١٠- قائدي أطيعه
- ١١- يوم في المسجد
- ١٢- كيف أقرأ القصة
- ١٣- أنظم وقتي
- ١٤- مشغلي الكشفي
- ١٥- البلوغ



كشافة الإمام المهدي

عجل الله فرجه

Al-Mahdi Scouts