

الرياضة والصحة

إن الرياضة والصحة هي مادة يمارس التلاميذ خلالها الفعاليات الجسدية ويطورون قدراتهم الحركية. كما تعطي معرفة عن العلاقة ما بين الأنشطة الحركية والشعور بحسن الحال والصحة. تشمل مادة الرياضة والصحة كلا من عناصر عملية وعناصر نظرية. من بين الأمثلة على العناصر هناك مختلف أشكال ألعاب اللهو، والألعاب والرياضات، في الداخل وفي الخارج وأيضا الرقص والحركة على إيقاع الموسيقى. إن هذه المادة إجبارية، بالضبط كما هو الحال بالنسبة للمواد الأخرى في المدرسة.

عن طريق التعليم في مادة الرياضة والصحة يجب أن يتوفر للتلاميذ بصورة اجمالية الظروف المناسبة لتطوير قدراتهم في الأمور التالية:

- التحرك بجميع الأشكال ضمن مختلف الأطر الجسدية.
- التخطيط والتنفيذ العملي وتقييم الرياضة والأنشطة الجسدية الأخرى انطلاقا من مختلف أطر اعتبارات تقييم الصحة والحركة ونمط الحياة
- تنفيذ وتكييف الإقامة في الخارج وحياء الهواء الطلق حسب مختلف الظروف والبيئات
- الحول دون وقوع المخاطر خلال ممارسة الأنشطة الجسدية
- التعامل بحالات الطوارئ على اليابسة وفي المياه.

الصحة والنمط الحياتي

عن طريق التدريس ستتاح لك الفرصة للتعرف على أشكال مختلفة من الأنشطة. كما ستحصل على إمكانية لتطوير معرفتك عن الأشياء التي تؤثر على قدرتك الجسدية وكيف يمكن أن تؤثر على صحتك في جميع مراحل الحياة.

التعاون والحركة

عن طريق التدريس يجب أن يتوفر للتلاميذ إمكانية تطوير قدرتهم على التعاون واحترام الآخرين. يجب أن يخلق التدريس الظروف المناسبة لجميع التلاميذ لكي يتمكنوا طوال فترة دراستهم في المدرسة من المشاركة باستمرار في أنشطة المدرسة الجسدية.

حياة الهواء الطلق والبقاء في الخارج

عن طريق التدريس يجب أن تطوّر قدرتك على التواجد في البيئات الخارجية والطبيعة خلال مختلف فصول السنة. كما يجب أن تتفهم قيمة حياة الهواء الطلق الفعالة. كما يجب أن يساهم التدريس على قيامك بتطوير معرفتك عن المخاطر وعوامل الأمان خلال الأنشطة الجسدية على اليابسة وفي الماء وكيف يجب أن يتصرف المرء في حالات الطوارئ.

نصائح

في بعض الأحيان عندما يقوم المرء بتجربة أمور جديدة فيمكن أن يصعب عليه أن يفهم كيف يتم النشاط.

- أنظر كيف يفعل زملائك في الصف وحاول بعد ذلك بنفسك.
- اسأل زملاء الصف أو المدرس إذا كان هناك شيء يصعب عليك فهمه
- إذا كان يوجد لديك مرشد دراسي فبإمكانك أن تسأله أو تسألها إذا كان هناك أي شيء تتساءل حوله أو تفكر فيه.
- إذا كانت حصّة الرياضة ستتم في الخارج – لا تنس ارتداء الملابس المناسبة حسب حالة الطقس.

الحصة

قبل بدء الحصة يجب أن يقوم التلاميذ بتبديل ملابسهم وارتداء ملابس وأحذية مناسبة. من المعتاد أن يكون لدى المرء

- سروال مرن أو شورت
- بلوز خفيف أو تي شيرت
- حذاء رياضة (ليس نفس الحذاء الذي تستخدمه في الخارج ولا يجب أن يكون النعل أسود اللون)

بعد انتهاء الحصة يجب على جميع التلاميذ أن يغتسلوا بالدوش. بناء عليه فستحتاج إلى ما يلي.

- منشفة
- صابون



السباحة وألعاب الماء

السباحة وألعاب الماء هي جزء من التعليم في مادة الرياضة والصحة.

إن اتقان السباحة هو أمر مهم للغاية لكي تتمكن من استغلال البحار والبحيرات وأيضا للحول دون وقوع الحوادث. عندما يتخرج التلاميذ من الصف السادس يجب أن يكون بمقدورهم ممارسة السباحة لمسافة لا تقل عن 200 متر والتعامل بحالات الطوارئ على مقربة من المياه.



حمام السباحة في ألفتستا Alvesta

يبدأ التدريس في مرحلة مبكرة خلال السنة الدراسية 1 - 3. يجب أن يتمكن التلاميذ آنذاك من تطوير عادات الماء عن طريق ممارسة اللهو في الماء وعمل التمارين. يجب أن يتمكنوا على المحافظة على توازنهم وأن يطفوا فوق سطح الماء وأيضا السباحة على البطن وعلى الظهر. خلال السنوات الدراسية 4 - 9 يتم التركيز بصورة أكبر على تطوير قدرة السباحة. كما يجب أن يحصل التلاميذ على المعرفة عن المخاطر والأمان عن طريق التعليم.



حوض السباحة الكبير

الحصة

قبل بدء الحصة يجب أن يقوم جميع التلاميذ قد تدوشوا عراة ومن ثم تبديل ملابسهم بملابس سباحة.



لا تنس أن تتدوش



قم بتعليق ملابسك هنا

ستحتاج إلى أحد الملابس التالية عندما تستحم أو تسبح في المسبح:

- شورت استحمام
- شورت سباحة
- بيكيني
- مايوه
- بوركيني

لا يسمح أبدا ارتداء الملابس الداخلية تحت ملابس الاستحمام عندما تستحم!

بعد الحصة الدراسية يجب أن يتدوش جميع التلاميذ من جديد. وعندها ستحتاج إلى:

- منشفة
- صابون