

برنامج

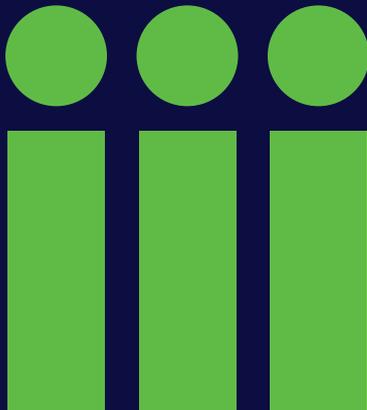
criiio

cricket

(أي شخص،
أي مكان،
أي وقت.)

من إعداد

ICC



جدول المحتويات

مقدمة

11 نبذة عن البرنامج 1 خطاب إقرار

12 خطاب الميسر 2 هدف برنامج criio cricket

13 هيكل الجلسة 2 المساعدة

14 **الجلسة 1** الاستكشاف والرمي والمسك والضرب

16 **الجلسة 2** معطي إشارات الرمي والمسك والضرب

18 **الجلسة 3** بناء الرمي والمسك والضرب ومعطي إشارة الإطلاق

20 **الجلسة 4** معطي إشارة المسك والضرب والإطلاق

22 **الجلسة 5** التحرك والتحكم والضرب

24 **الجلسة 6** التحرك والتحكم والضرب والإطلاق

26 **الجلسة 7** اصنع لعبتك

28 **الجلسة 8** الكريكت في أي مكان

الموارد

4 المهارات الحركية الأساسية

5 ما هي لعبة الكريكت؟

5 فرص التقدم

5 انضم إلى أحد الأندية

5 المُبيرون عنصر أساسي

5 ماذا تحتاج؟

الحماية

7 خلق بيئة آمنة وممتعة للجميع

7 اعتبارات محددة

الحماية أثناء ممارسة النشاط:

9 اعتبارات للتقييم والحد من المخاطر

خطاب إقرار

الكريكت رياضة يشاهدها مليارات ويلعبها الملايين من البشر في جميع أنحاء العالم؛ فهي ممتعة وسهلة ويمكن تكيفها بسهولة ليلعبها أي شخص في أي مكان وزمان. يقدم هذا البرنامج للمشاركين الجدد في رياضة الكريكت انطباعاً أول ممتعاً نأمل أن يكون مصدر إلهام لهم خلال مسيرة حياتهم مع رياضتنا العظيمة ونرحب بهم أعضاء في مجتمع الكريكت العالمي.

”يتمثل محو الأمية الجسدية في التحفيز والثقة بالنفس والكفاءة البدنية والمعارف وفهم القيم وتولي مسؤولية المشاركة في الأنشطة الجسدية مدى الحياة.“
الرابطة الدولية لمحو الأمية الجسدية

بالتعاون مع مجلس الكريكت الدولي، سوف تحتضن المجتمعات في جميع أنحاء العالم الرياضة العالمية من خلال برنامج **criio cricket** الفعال. فقد أعد هذا البرنامج كبار الخبراء التربويين قاصدين بصورة أساسية جعل الناس أكثر نشاطاً.

فمن منظور الكريكت لا يمكن للناس في جميع أنحاء العالم توحيد وتطوير مهاراتهم الأساسية التي تمكنهم من التمتع بالنشاط في أي مكان وزمان ومع أي شخص فحسب بل يمكنهم تنمية قدرتهم على توحيد وإلهام وتمكين الأفراد والمجتمعات.

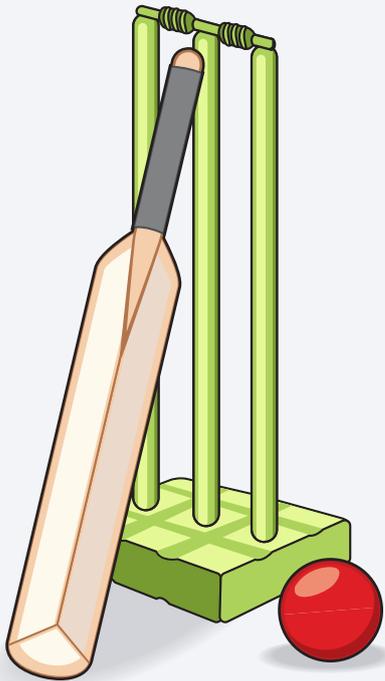
تم إعداد برنامج **criio cricket** بالتركيز على تقنية ”التلعيب“. التجارب التي سيشارك فيها الأفراد ستراهم يسعون للإتقان بمستوى قبل الانتقال للمستوى التالي في سلسلة التعلم. يتيح الإطار المتعلق بذلك لجميع الأشخاص بمختلف القدرات أن ينجحوا في جميع نواتج التعلم. وإلى جانب تقنية التلعيب يتمثل تركيزنا الأساسي في التمحور حول الخبرات الصغيرة أحادية الجانب لمنح أولئك الأشخاص فرصة التعامل مع الأجهزة في جميع الأوقات وبالتالي تنمية الرضا والثقة بالنفس.

يتمحور التركيز العالمي للرفاهية الجسدية والعقلية حول النهج التربوي ”لمحو الأمية الجسدية“.

من الأهمية بمكان منح الناس مجموعة واسعة من الفرص لتنمية شغفهم بالنشاط ومنحهم فرصة أن يكونوا نشيطين مدى الحياة. فمن خلال التفاعل في برنامج المجلس الدولي للكريكت هذا يبدأ الناس في جميع أنحاء العالم بتحقيق شغفهم بالكريكت وبقيمون صداقات تتيح لهم أن يلعبوا في أي مكان وزمان ومع أي شخص.

وليام جليزرايت

المدير العام للمجلس الدولي للكريكت -
التنمية



هدف برنامج criiio cricket

أعد هذا البرنامج لتكوين انطباع أول ممتع للأشخاص المبتدئين في اللعبة.

المساعدة

إن كنت بحاجة لأي مساعدة بخصوص الإدارة أو الإجابة على الأسئلة العامة
فيرجى الاتصال بالاتحاد الوطني للكريكيت في بلدك:

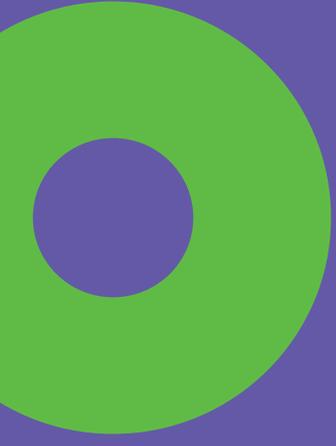
www.icc-cricket.com/about/members

أعد هذا البرنامج استنادًا إلى بحوث واختبارات وآراء تقييمية من مجتمع دولي لتوفير تجربة أولى مسلية للكريكيت للأولاد والبنات والرجال والنساء في المدارس والفئات المجتمعية ومن خلال هذا البرنامج يصبح المشاركون أكثر نشاطًا من الناحية الجسدية فضلًا عن تنمية المهارات التي تمكنهم من توحيد وإلهام وتمكين الأفراد والمجتمعات.

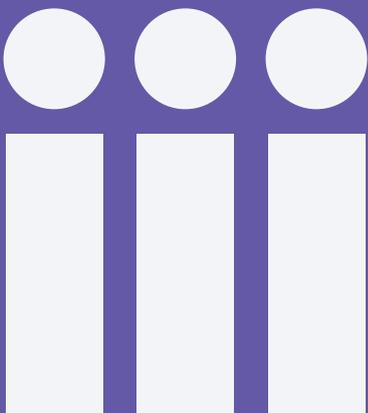
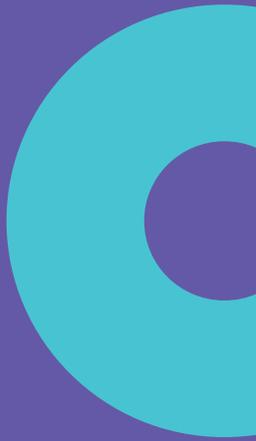
الكريكيت رياضة للجميع بصرف النظر عن الجنس أو الخلفية الثقافية أو الدين أو القدرة. صُمم برنامج **criiio cricket** لاستيعاب المشاركين من جميع المستويات كما إنه يتيح الفرصة أمام الميسرين والمقدمين للتعبير عن إبداعهم مع تقديم أفضل الخبرات للأفراد بغض النظر عما يتمتعون به من قدرات. ثمة مستويات تقدم في كل جلسة يمكن استخدامها بمثابة نقطة بداية لزيادة أو تقليل صعوبة الأنشطة. تذكر أنه لا يوجد برنامج يناسب الجميع، لذا من المهم التكيف والتعديل لضمان إمكانية إشراك جميع المشاركين.

هذا البرنامج مسلي وسهل ويشجع الناس على أن يتبنوا نهجًا نشطًا مدى الحياة في بيئة شاملة تعكس هدف الكريكيت المتمثل في التوحيد والإلهام والتمكين.





الموارد



المهارات الحركية الأساسية



المسك



الركض



الضرب بكتا اليدين



الرمي

ما هي الكريكت؟



الكريكت رياضة متعددة المهارات يمكن لأي شخص ممارستها في أي مكان وزمان.

لاكتساب فهم أعمق للعبة وعناصرها الرئيسية، أنتج المجلس الدولي للكريكت أشرطة فيديو تشرح الكريكت بسهولة:

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding

الكريكت في كل مكان

ما هي الكريكت؟

ضرب الكرة بالمضرب

إطلاق الكرة

مسك الكرة

المُيسِّرون عنصر أساسي

نشكرك إن كنت ميسراً فالوقت والجهد الذي تستثمره شخصياً في هذا البرنامج هو العامل الوحيد المهم لضمان أن يحظى المشاركون بتجربة أولى مسلية للكريكت وإرشادهم لطريق توحيد وإلهام وتمكين الأفراد والمجتمعات! إذ يعد ميسرو الاكتشاف والتدريب والدعم عاملاً رئيسياً لإنجاح هذا البرنامج الذي أعد لتزويدك بمعلومات واستراتيجيات وموارد مهمة لمساعدتك على تهيئة بيئة مسلية وشاملة تمكّنك من إنشاء تجربة إيجابية وتجربة تتيح للمشاركين الاستمتاع باللعبة وتطوير مهارات جديدة ومقابلة أصدقاء جدد وإحراز بعض النجاح خلال مسيرتهم.

ماذا تحتاج؟

بالإضافة إلى كونها رياضة يمكن لأي شخص ممارستها في أي مكان وزمان، يمكن أن تلعب أيضاً بأي شيء لأنك لن تحتاج إلا لمضرب وكرة. تشير كل جلسة في برنامج **criiio cricket** إلى المعدات التي يمكن استخدامها فضلاً عن الخيارات البديلة كما أنها تقدم لأي شخص مبدع نصائح حول كيفية صناعة المعدات الخاصة من مضارب مصنوعة من الصحف الملفوفة إلى الكرات المصنوعة من أكياس بلاستيكية - مناسبة جداً للمشاريع المدرسية ومشاريع التنمية المستدامة.

فرص التقدم

الكريكت لعبة يمكن لعبها بسهولة في أي مكان بمضرب وكرة فقط. **criiio** يشيد ويتبنى الطرق الكثيرة للعب الكريكت في جميع أنحاء العالم، ويربط بين المشتركين الجدد والحاليين من خلال منصة رقمية تمكنهم من اللعب في أي مكان وأي زمان.

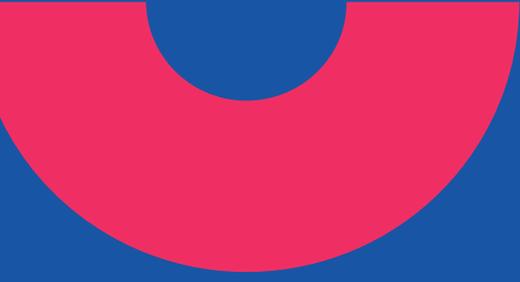
إذا استمتع المشاركون في برنامجك **criiio cricket** فسيكون المكان الأنسب لهم لمواصلة اللعب!

www.icc-cricket.com/criiio

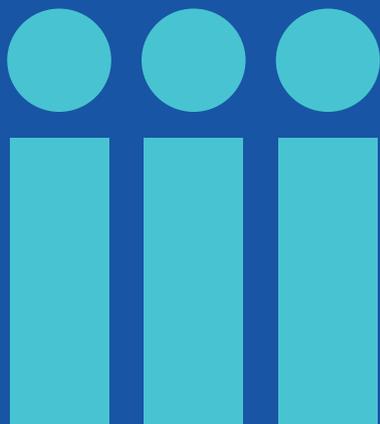
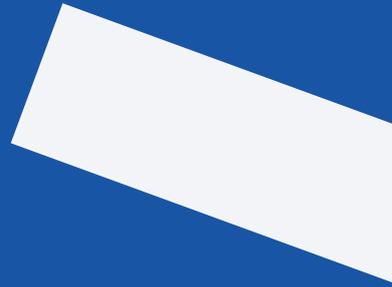
الانضمام إلى نادي

الكريكت رياضة رائعة يمكن لجميع الرجال والنساء والأولاد والبنات ممارستها. فهي من أروع الألعاب المرنة التي تستند إلى القدرات. إذا استمتع المشاركون في برنامجك **criiio cricket** باللعب وأرادوا لعب مباريات كريكت منظمة في نادٍ محلي وتكوين أصدقاء جدد - يرجى الاتصال بالاتحاد الوطني للكريكت في بلدك:

www.icc-cricket.com/about/members



الحمایة



خلق بيئة آمنة وممتعة للجميع

جزء من هذه المسؤولية يسمى الحماية - يتخطى مفهوم الحماية ما هو أبعد من البيئة المادية مثل ميدان اللعب أو المعدات، حيث تتعلق أيضًا بالأشخاص المشاركين وكيف هي سلوكياتهم تجاه بعضهم البعض.

على سبيل المثال، في بعض الأحيان قد يأتي الضرر من جانب الأشخاص وكيفية تعاملهم مع بعضهم البعض، ولكونك منظم النشاط، يلقي على عاتقك واجب العناية للتأكد من أنك تفكر في تأمين المخاطر وتضع خطط للتعامل معها قبل ممارسة النشاط وأثنائه والفترة التي تليه.

عند تنظيمك أنشطة لأشخاص آخرين بغرض مشاركتهم فيها، تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من أنك تبذل قصارى جهدك لضمان أن تكون هذه الأنشطة آمنة وممتعة قدر الإمكان حتى لا يتعرض أحد للضرر.

يحظى هذا الأمر بأهمية خاصة لا سيما عند مشاركة الأطفال أو الأشخاص من الفئات الأخرى المستضعفة (مثل الأشخاص ذوي الإعاقة).

تعني الحماية في الممارسة العملية:

الاستجابة الصحيحة

معرفة كيفية الاستجابة إذا أصبحت على دراية بأي أمر من شأنه أن يشير إلى أن هناك طفلاً أو شخصاً مستضعفاً آخر قد يكون عرضة للمخاطر.

الوقاية

التخطيط لتفاعلاتك وأنشطتك بشكل جيد، للحد من احتمالية حدوث ما يمكن أن يلحق الضرر بأي من المشاركين.

اعتبارات محددة

المخاوف المتعلقة بالحماية - نستخدم مصطلح المخاوف المتعلقة بالحماية للإشارة إلى أي مخاوف قد تراودنا بشأن تعرض شخص ما للمخاطر. قد يحدث هذا الأمر لكوننا نشاهد شيئاً سيئاً يتعرضون له بالفعل، أو لكونهم يخبروننا بالأمر، أو ربما بفعل مشاهدتنا لتغيير في سلوكهم ومظهرهم يؤدي إلى إثارة القلق من جانبنا، على سبيل المثال قد نراهم ينسحبون أو يعانون من إصابات غير مبررة. قد يتضمن الأمر مشكلات يواجهها المشاركون في المنزل أو مخاوف تتعلق بتجاربيهم أثناء الأنشطة التي تديرها. أنت بحاجة إلى التفكير في كيفية الاستجابة لهذه الأمور.

تذكر - يمكن للمدربين الرياضيين أن يكونوا أفراداً بالغين يتسمون بالإيجابية ويحظون بثقة الأطفال، لذلك فإننا لدينا واجب عناية خاص للتأكد من أننا نتصرف بطريقة تحترم هذا الأمر وتقديره.

تجسيد الحماية على أرض الواقع - فكر في كيفية السماح للأشخاص بمعرفة ما هو متوقع منهم فيما يتعلق بسلوكياتهم وكيفية الإبلاغ عن أي مخاوف يواجهونها.

من المهم بشكل خاص أن يعرف الأطفال كيفية السماح لشخص بالغ موثوق به معرفة إذا ما كانوا غير سعداء أو إذا ما كانوا يشعرون بالانزعاج بشأن أمر ما، لذا فكر في كيفية إيصال ذلك إليهم بطريقة سهلة.

مزيد من الاستضعاف - هناك بعض الأطفال والبالغين أكثر عرضة للأذى من قبل أشخاص آخرين، على سبيل المثال الأطفال ذوي الإعاقة أو الأشخاص الذين ينتمون إلى الأقليات العرقية. من المهم ألا يتم استبعاد هذه المجموعات من الأنشطة، ولكن غالباً ما تحتاج إلى اتخاذ خطوات إضافية للتأكد من مدى سلامتهم.

على سبيل المثال، قد تكون هناك حاجة إلى المزيد من القادة البالغين لضمان قدرة الأطفال ذوي الإعاقة على المشاركة بأمان.

الاتصال الجسدي المباشر مع الأطفال أو البالغين المستضعفين - في بعض الأحيان قد يشعر البالغون الذين يتولون إدارة الأنشطة الرياضية بالقلق تجاه ما هو مقبول وغير مقبول فيما يتعلق بالاتصال الجسدي المباشر مع المشاركين. ليس من الضروري أن تتبنى سياسة "عدم الاتصال"، ولكن يجب أن يتمحور أي اتصال جسدي حول تلبية احتياجات اللاعبين وليس احتياجات البالغين الذين يتولون إدارة الأنشطة.

قد يساء تفسير معانقة أو لمس الأطفال أو البالغين المستضعفين أو جعلهم يشعرون بعدم الارتياح. ومع ذلك، في بعض الأحيان يكون من الضروري وجود اتصال مباشر مع الأشخاص للإشراف عليهم على نحو آمن، (على سبيل المثال إذا كان الطفل على وشك السير نحو الطريق العام وكنت بحاجة إلى منعه من الإقدام على ذلك) إلا أن هذا الأمر لا ينبغي أن يكون مفرداً أو في صورة عقاب له.

الحماية أثناء ممارسة النشاط

اعتبارات للتقييم والحد من المخاطر

الوقاية

تأكد من أن البالغين المشاركين في إدارة الأنشطة هم الأشخاص المناسبين للعمل مع الأطفال - فكر في كيفية توظيف الأشخاص وإذا ما كانت هناك أي قوانين تتعلق بفحص السجلات الجنائية أو أمور أخرى يجب أن تكون على دراية بها فيما يتعلق بتقديم الأنشطة مع الأطفال أو الفئات المستضعفة الأخرى في بلدك.

الاستجابة الصحيحة

التأكد من أن جميع المشرفين البالغين قد أكملوا أي إجراءات ضرورية على المستوى المحلي للتأكد من مدى ملائمتهم للإشراف على المشاركين. من الممارسات الجيدة أن تطلب من الأشخاص تقديم مرجع كتابي يؤكد أن لديهم نوع الشخصية المتوافقة للعمل مع الأطفال والفئات المستضعفة.

الوقاية

التفكير في المعلومات التي تحتاج إليها عن الأطفال من أجل الحفاظ على سلامتهم، على سبيل المثال المشكلات الطبية أو أنواع الحساسية، ومعلومات الاتصال بالعائلة، وما إلى ذلك.

الاستجابة الصحيحة

إعداد نموذج تسجيل يتم تخزينه بشكل آمن، يتضمن التفاصيل اللازمة للاستجابة بأمان إذا كان لدى أحد المشاركين، على سبيل المثال، رد فعل تحسسي أو حالة طبية قائمة.

الوقاية

أن تتحلّى بأقصى درجات الوضوح مع جميع المعنيين بشأن السلوك المتوقع - فكر في إعداد مدونة سلوك لجميع البالغين بالإضافة إلى مدونة أخرى منفصلة مكتوبة بلغة يفهمها الأطفال. يعد إشراك الأطفال في القيام بهذا الأمر طريقة فعالة للتأكد من أن اللغة والسلوكيات التي تقوم بتضمينها ملائمة ومتاحة للأطفال.

الاستجابة الصحيحة

سيساعد تحدي الانتهاكات الصغيرة لمدونة قواعد السلوك بطريقة محسوبة على ضمان عدم تصعيد السلوك غير اللائق والتسبب في مزيد من الضرر أو إلحاق ضرر أكثر خطورة.

الوقاية

النظر في أي مخاطر تنطوي عليها الأنشطة والتخطيط لها بطريقة تحد من هذه المخاطر إلى أقصى حد ممكن - فكر في المخاطر التي ينطوي عليها النشاط نفسه بجانب أي مخاطر تحيط بالنشاط على سبيل المثال، هل يتوجه الأطفال إلى مكان ممارسة النشاط والعودة منه بشكل آمن أم أن هناك مخاطر يجب وضعها في الاعتبار؟

الاستجابة الصحيحة

ضمان وضع الخطط لمواجهة هذه المخاطر قدر الإمكان. إذا كانت المخاطر كبيرة للغاية (على سبيل المثال، مشاركة أعداد كبيرة من الأطفال مع وجود مشرف واحد بالغ فقط)، فأنت بحاجة إلى التفكير فيما إذا كان النشاط آمناً للمضي قدماً أو إذا ما كان يمكن وضع خطط بديلة.

الوقاية

التأكد من وجود عدد كافٍ من البالغين للإشراف على عدد الأطفال المشاركين في الأنشطة بشكل آمن والتخطيط لكيفية الإشراف على الجميع ودعمهم للعمل بطريقة تتسم بالأمان والشفافية.

الاستجابة الصحيحة

التحقق مما إذا كانت هناك أي متطلبات قانونية محلية بشأن نسب تواجد البالغين مع الأطفال عند إدارة أنشطة لهم. من الضروري دائماً لتحقيق الأمان وجود شخصين بالغين على الأقل حيث يتيح هذا الأمر لكما تقاسم المسؤولية وتقديم الدعم لبعضكما البعض، ولضمان وجود مشرف بالغ للمجموعة إذا ما اضطر أحدكما للتعامل مع مشكلة ما.

الأمور التي يجب مراعاتها هي العمر والقدرة للمشاركين وحجم المجموعة عند اتخاذ قرار عن عدد البالغين المطلوبة للإشراف بأمان.

الوقاية

التأكد من أن الجميع يعمل كفريق داعم بطريقة منفتحة وشفافة حيث يمكن خضوعهم للمساءلة بشأن الإجراءات التي يتخذونها - قد يؤدي العمل بمفردك مع الأطفال أو الفئات المستضعفة الأخرى إلى تعرض الجميع للمخاطر بالإضافة إلى إمكانية زيادة احتمالية إساءة فهم أفعالك أو إساءة تفسيرها.

الاستجابة الصحيحة

تكليف شخص ما بدور محدد باعتباره الشخص المعين للحماية والتأكد من أنه شخص معروف لدى الجميع حيث يمكنهم التوجه إليه عندما يراودهم الشعور بالقلق إزاء شخص ما أو شيء ما.

! ضع في اعتبارك بشكل خاص كيفية تعرّف الأطفال على هؤلاء الأشخاص وكيفية الاتصال بهم وأنهم متواجدون للاستجابة لأي مخاوف.

الوقاية

التخطيط لكيفية استجابتك للمخاوف المتعلقة بالحماية قبل ظهورها حتى تتمكن من معرفة ما يجب فعله إذا ما حدثت ومتى ما حدثت.

الاستجابة الصحيحة

التأكد من أن الشخص المعين للحماية يعرف من أين يمكنه الحصول على الدعم من المجتمع المحلي عند حاجته إلى الإبلاغ عن شيء إلى مستوى أعلى- إذا كنت تدير أنشطة كجزء من نشاط منظمة أخرى أو داخلها (مثل المدرسة أو مركز الشباب أو المجموعة الدينية) فتحقق من ترتيبات الحماية لديهم حيث قد تتمكن من مشاركتها مع أنشطتك.

! كن على دراية أيضاً بكيفية إبلاغ الوكالات القانونية مثل الشرطة أو الرعاية الاجتماعية إذا تنامي إلى علمك وجود مخاوف خطيرة تحتاج إلى استجابة رسمية بشكل أكثر. تذكر أن أفضل مجموعة يمكن تنبيهها ستعتمد على المنظمات الموثوقة في مجتمعك. قد تكون المنظمات غير الحكومية أو المنظمات المجتمعية.

قبل بدء النشاط

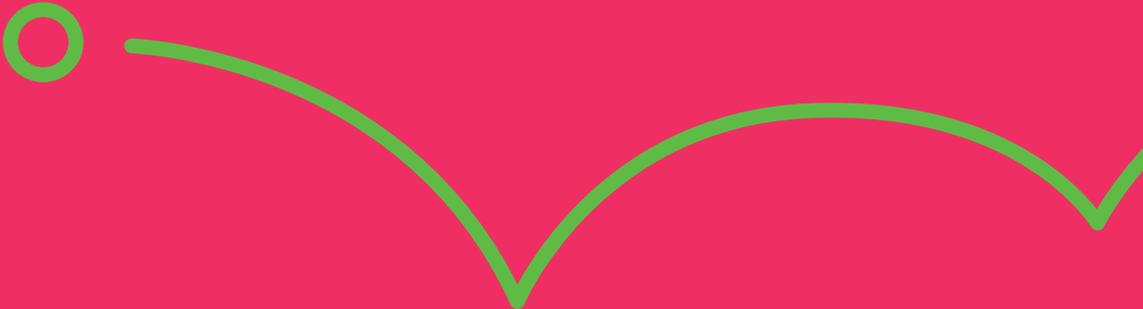
- هل أكملت تقييم المخاطر وخطت لكيفية إدارة أي مخاطر محددة؟
- هل حصلت على العدد الكافي من البالغين المناسبين للمساعدة في الأنشطة؟
- هل أبلغت بما هو متوقع من الجميع من حيث السلوك؟
- هل حددت الشخص المعين للحماية وأبلغت الجميع بهويته؟
- هل تحققت من أن الشخص المعين للحماية يعرف طرق الحصول على الدعم عند الاحتياج إلى تصعيد مخاوف الحماية؟
- هل حصلت على جميع المعلومات الضرورية عن المشاركين للتأكد من سلامتهم، على سبيل المثال تفاصيل الاتصال بالوالدين/مقدمي الرعاية، وأي معلومات طبية أو معلومات متعلقة بالحساسية وما إلى ذلك؟

خلال ممارسة النشاط

- هل أتأكد من أن الجميع يمكنهم المشاركة بشكل كامل؟
- هل أنا على دراية بأوجه التفاعل بين المشرفين البالغين والمشاركين؟ هل يتواصل البالغون مع الأطفال بطريقة يغلب عليها طابع الاحترام والملائمة؟
- هل أستجيب لأي مخاوف لاحظتها أو كانت قد أثرت معي؟

ما بعد انتهاء النشاط

- هل منحت المشاركين الفرصة لإبداء آرائهم في الجلسة؟
- هل أنا على دراية بأي مشكلات تتعلق بسلامة المشاركين أثناء مغادرتهم النشاط أو أخذهم منها؟



خَطَطُ الْجِلسَاتِ



نبذة عن البرنامج

البرنامج	مقاصد التعلم	معايير النجاح	بداية غير رسمية	قلب صحي	تتاوب المهارات	لعبة الرابط
الجلسة 1 الاستكشاف والرمي والمسك والضرب	للاستكشاف والرمي والمسك والضرب بطريقة مسلية وإيجابية.	يمكنني المسك بعدة طرق يمكنني الرمي بعدة طرق يمكنني أن أضرب كرة متحركة يمكنني إلهام الآخرين بإخبارهم أنهم كانوا رائعين	مغامرة المهارات الدورة 1	ثلاث صافرات	1. المسك: مسك الشريك 2. الرمي: نظف ساحتك 3. الضرب: كرة متحركة	لعبة الرابط 20 دقيقة
الجلسة 2 الرمي المسك الضرب معطي الإشارات	للاستكشاف والرمي والإمساك بطريقة مسلية وإيجابية. للبدء بضرب كرة متحركة.	يمكنني المسك بعدة طرق يمكنني الرمي بعدة طرق يمكنني أن أضرب كرة متحركة يمكنني إلهام الآخرين من خلال اللعب باحترام	مغامرة المهارات الدورة 1	المصافحات في دقيقة واحدة	1. المسك: الأفراد 2. الرمي: اختبر ميدانك 3. الضرب: كرة متحركة	السيطرة على الإطلاق السريع
الجلسة 3 الرمي المسك الضرب والارتكاز رمي الكرة الإطلاق	الجمع بين الرمي والمسك في ألعاب صغيرة أحادية الجانب. لضرب كرة متحركة باستخدام مضرب من اختيارك. إطلاق كرة باتجاه هدف.	يمكنني أن أرمي شيئاً في منطقة الضرب يمكنني أن أضرب كرة متحركة باختياري يمكنني أن أطلق كرة إلى منطقة الضرب يمكنني توحيد الآخرين من خلال فرق العمل أو العمل في مجموعة صغيرة	مغامرة المهارات الدورة 2	لمس كرة الثلج	1. الرمي/ المسك كرر الدورة 2. الضرب: احم قلعتك 3. إطلاق الكرة: أهداف شخصية قصيرة المدى	حول أنحاء العالم
الجلسة 4 المسك الضرب معطي إشارة إطلاق الكرة	الجمع بين الرمي والمسك في ألعاب صغيرة أحادية الجانب. رمي وضرب وإطلاق الكرة نحو منطقة الهدف.	يمكنني أن أطلق كرة إلى منطقة الضرب يمكنني أن أمسك الكرة على مسافات مختلفة يمكنني أن أضرب شيئاً متجهاً نحو الهدف باستخدام عدة مواد يمكنني توحيد الآخرين والعمل معهم في الرمي والمسك	مغامرة المهارات الدورة 2	لمس لإطلاق الكرة	1. إطلاق الكرة: نهر التماسيح 2. المسك: ارجع خطوة للوراء 3. الضرب: اضرب الفجوات	حول أنحاء العالم
الجلسة 5 التحرك والتحكم الضرب السيطرة	التحرك بعدة طرق أثناء رمي وإمساك شيء. استخدم الألعاب أحادية الجانب لتحسين الضرب.	يمكنني التحرك باتجاه شيء أت نحوي يمكنني التحرك أثناء الرمي على الهدف يمكنني التحكم بمضربي للصد في 3 طرق أو أكثر يمكنني إلهام الآخرين من خلال مساعدهم في قضاء وقت ممتع	مغامرة المهارات الدورة 3	ملازمة الجميع	1. الإمساك: تحديات الشريك 2. الرمي كرة الهدف 3. مناطق الضرب: جمع النقاط	أي مكان كريكيت
الجلسة 6 التحرك والتحكم الضرب إطلاق الكرة السيطرة	التحرك بعدة طرق أثناء رمي وإمساك شيء استخدم ألعاب صغيرة أحادية الجانب. لتحسين مهارة الضرب وإطلاق الكرة.	يمكنني التحرك باتجاه شيء أت نحوي يمكنني التحرك أثناء الرمي على الهدف يمكنني التحكم بمضربي للصد في 3 طرق أو أكثر يمكنني إطلاق الكرة باتجاه الهدف يمكنني توحيد الناس بمساعدهم على الشعور بالراحة	مغامرة المهارات الدورة 3	نهر إطلاق الكرة سباق	1. المسك: التحديات الشخصية 2. الرمي: تكتيس أكواب والضرب 3. مطلق الكرة ضد حامل المضرب	أي مكان كريكيت
الجلسة 7 اصنع لعبتك	استخدم مهارات متعددة عند المشاركة في ألعاب صغيرة أحادية الجانب. شجع فريقك وساعدهم على فهم اللعبة.	يمكنني توحيد الناس بالتحدث بإيجابية لمساعدة وتشجيع الآخرين في فريقتي يمكنني توحيد الناس بشرح طريقة اللعب للآخرين يمكنني شرح التمكين بعدة طرق مختلفة لإضافة قيمة إلى فريقتي	مغامرة المهارات الدورة 4	النظراء	1. اصنع لعبتك (5 دقائق) 2. اضبط لعبتك (40 دقيقة) 3. تحدي التكويم (5 دقائق)	
الجلسة 8 الريكيت في أي مكان	استخدم مهارات متعددة عند المشاركة في ألعاب صغيرة أحادية الجانب. شجع فريقك وساعدهم على فهم اللعبة.	يمكنني توحيد الناس بالتحدث بإيجابية لمساعدة وتشجيع الآخرين في فريقتي يمكنني توحيد الناس بشرح طريقة اللعب للآخرين يمكنني شرح التمكين بعدة طرق مختلفة لإضافة قيمة إلى فريقتي	مغامرة المهارات الدورة 4	الظلال	1. أي شخص: اقسم مجموعتك الصغيرة إلى فريقين 2. أي مكان: أين ستلعب؟ 3. أي وقت: ما هي طريقتك في إحراز النقاط؟ 4. أي شيء: بماذا ستلعب؟ 5. العب لعبتك: اخرج الآن واقض وقتاً ممتعاً...	

خطاب الميسر

كن إيجابياً ومتحمساً ومبدعاً
وستتكل جهودك بالنجاح.

السادة المُيسرون، تحية طيبة وبعد،

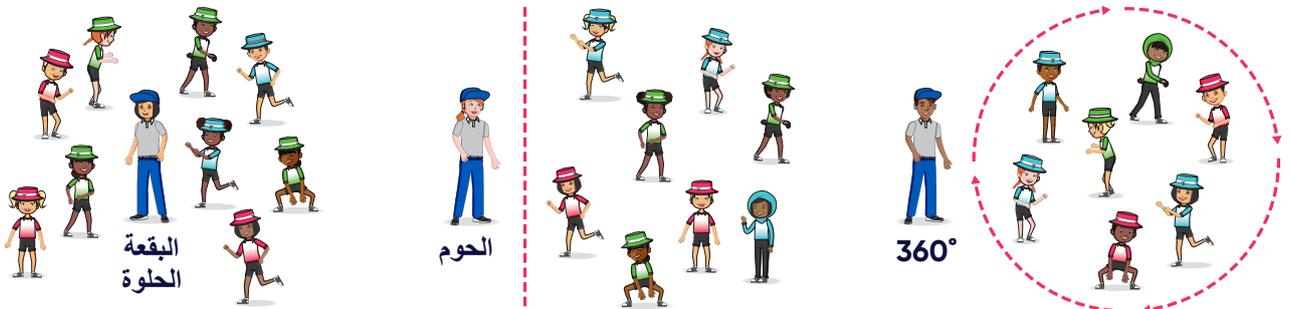
نشكركم على الوقت الذي تخصصونه لتقديم برنامج الكريكات لمستوى المبتدئين في مجتمعكم. وباعتباركم مُيسرون تؤدون دوراً فعالاً في إنشاء برنامج يعمل على إشراك الأطفال في لعبة الكريكات من خلال المهارات والألعاب والأصدقاء.

فيما يلي 7 نصائح للتأكد من نجاح برنامجكم:

- 1 يتمثل دورك كميسر أولاً وقبل كل شيء في ضمان أن يحظى المشاركون بتجربة كريكات ممتعة. لذا، كونوا حيويين وإيجابيين وأثروا على كل جهد يبذله الطفل. ينبغي أن لا يكون جميع ميسري البرنامج على استعداد لتقديم المعارف المتعلقة بالمهارات للأطفال لتحسين أدائهم فحسب بل لجعلهم يقضون وقتاً رائعاً أيضاً.
- 2 كن مبدعاً وبإمكانك مواءمة النشاط مع بيئتك المحيطة. أعد برنامجنا لتنفيذه في أي مكان. تأكد من أمان مكانك لجميع المشاركين وأن تكون المعدات التي اخترتها بحالة لا تلحق الأذى بأي من المستخدمين. راجع قسم الحماية بهذا المستند الذي سيساعدك في التخطيط والإعداد لإيجاد أفضل بيئة للمشاركين.
- 3 يمكن أن يتواجد في مجتمعك مشاركين من مستويات مختلفة. يوفر هذا البرنامج ثلاث مستويات مختلفة لكل نشاط مهارة لجميع الأطفال لإحراز بعض النجاح. ننصح الأطفال بالمحاولة وإتمام مستويين للتعلم لكل تمرين مهارة.
- 4 يعمل الأطفال بفعالية أكبر عندما يكون للتجارب الغريبة أشكالاً مألوفة. دع الأطفال يجمعون أنفسهم مع من يعرفونهم ويتقنون بهم في البداية. فهذا يقلل القلق والتوتر.
- 5 راعي الوقت خلال اليوم وظروف الطقس عند إجراء هذا البرنامج. إذ يمكن أن يشكل التعرض للشمس لوقت طويل خطراً على صحة الأطفال. راعي ذلك في هذا الحدث بحيث لا يقضي الأطفال فترات طويلة تحت الشمس الحارقة أو في الظروف الجوية الباردة والرطبة. وأبحث عن أماكن بديلة يمكنك فيها إجراء جلستك وتعديلها.
- 6 استخدم الأسئلة والتحديات وهي بيئة تعلم تدعم تعلم وتنمية المشاركين. نريد من المشاركين أن يدفعوا عجلة تعلمهم وأن يطرحوا الاستفسارات. اضمن عندما تقدم التعليقات أن تكون موجزة على سبيل المثال "هلاً جعلت الكرة تترد لمرة واحدة قبل إطلاقها؟" هي بيئة تعلم من خلال إضافة حبلين على الأرض يشكلان قناة/ جدول يمكن للمشاركين أن يصوبوا نحوه.
- 7 اتبع نهجاً متمحوراً حول المشاركين واسمح للمشاركين بالتحدث طوال فترة البرنامج. وتأكد أن تسمح للمشاركين بمشاركة أفكارهم وأن تتيح لهم الوقت للتواصل من أجل مساعدتهم في تطوير مهاراتهم ليكونوا مواطنو القرن الواحد والعشرين.

نتمنى لك التوفيق وإلهام مجتمعكم.

أسلوب التدريب كيفية التحرك أثناء التدريب



هيكل الجلسة

تجهيز 30 دقيقة قبل الجلسة

- من المهم جداً أن يصل المُيسِّرون مبكراً لتنسيق تجهيز جميع أنشطة المهارات
- البدء غير الرسمي: مغامرة المهارات
- تعد مغامرة المهارات مجموعة من 4 أنشطة عشوائية يمكن للطفل أن يمارسها بمفرده أثناء انتظار الميسر وصول جميع الأطفال لحضور جلسة اليوم. وينبغي تجهيز ذلك قبل وصول الأطفال وإنهائه عند بداية الموعد المقرر.
- وتعد اللعبة المجانية هذه ضرورية لتجهيز المشاركين جسدياً وعقلياً للجلسة. وهذا الوقت يتيح للمشاركين أن يبدعوا بالمهارات الجديدة ويقوموا بالتجارب لرؤية إن كان بإمكانهم التمرن على هذه المهارات بأنفسهم.

أنشطة المشاركة: قلب صحي 5 دقائق

- تعد هذه طريقة رائعة ليتواصل الأطفال مع بعضهم البعض من خلال ألعاب قصيرة تزيد من معدل ضربات القلب. والفكرة هنا أنه يمكن للجميع المشاركة في جميع الأوقات لرفع معدل ضربات القلب لكل شخص.

تناوب المهارات 30 دقيقة – 10 دقائق لكل نشاط

- انتبه للوقت - يجب أن يستغرق كل نشاط 10 دقائق تقريباً.
- استخدم صافرتك لإيقاف النشاط قبل الانتقال للمحطة التالية.
- دع المشاركين يحزمون المعدات ويرجعونها في نهاية مناوبة المهارات بالشكل الذي قد تحتاج هذه المعدات والحيز للعبة الرابط.

لعبة الرابط 20 دقيقة

- تعتبر الألعاب أحادية الجانب هذه بمثابة فرصة للمشاركين لتطبيق المهارات التي تعلموها خلال الجلسة. وهي ألعاب مسلية يمكن لأي شخص أن يلعبها في أي وقت وفي أي مكان وبأي شيء.

التأمل وحزم الأمتعة 5 دقائق

- يحزم المشاركون المعدات ويرجعونها و يجتمعون في منطقة التعلم المركزية.
- اطرح أسئلة تأملية بشأن المهارات الجديدة التي تعلموها وكيف دعمت جلسة اليوم الغرض من لعبة الكريكت المتمثل في إلهام وتوحيد وتمكين المجتمعات.
- اجمع تعليقات سريعة من المشاركين بشأن الجلسة، وتعد طريقة رائعة أن تضمن أنهم يحبون تجارب الكريكت الرائعة.

نصائح للميسرين

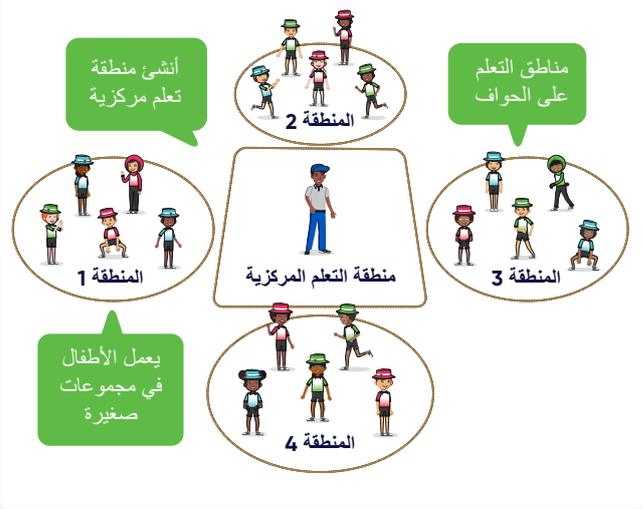
- تقدم كل جلسة اقتراحات بشأن كيفية جعل المهارات أسهل وأصعب فضلاً عن أنها تقدم خيارات مختلفة للمعدات والمعدات البديلة وحتى أفكاراً بشأن كيفية صناعة معداتك الخاصة.
- وتذكر أن التكرار مفيد لإحراز النجاح.
- تأكد من رسم ابتسامة على وجهك وأن تكون مفعماً بالنشاط لأنه إن رآك المشاركون تمتع نفسك سيحظون بمتعة أكثر!

يوضح الجدول أدناه هيكل كل جلسة. بعد متشابهاً في جميع الجلسات باستثناء الجلستين 7 و8 لإتاحة المزيد من الوقت للعب واختبار مهارات المشاركين أو تجهيزهم للمرحلة التالية في رحلة الكريكت الخاصة بهم. تم تصميم المنهج لإجرائه خلال 8 أسابيع، كل أسبوع جلسة واحدة. أما بالنسبة للبرامج التي تحتاج أن تكون أطول أو أقصر فيمكنك اختيار أنشطتك المفضلة لتكوين جلساتك الخاصة باتباع الهيكل نفسه.

تم تصميم الجلسات لتيسير ما يصل إلى 30 طفلاً في وقت واحد. فيما يتعلق بالمهارات والألعاب، سوف يجري تقسيم الفصل إلى مجموعات صغيرة لزيادة وقت نشاطهم.

30 دقيقة قبل الجلسة تجهيز و البدء غير الرسمي: مغامرة المهارات	
5 دقائق أنشطة المشاركة: قلب صحي	
30 دقيقة: 10 دقائق لكل نشاط تناوب المهارات	
20 دقيقة لعبة الرابط	
5 دقائق التأمل وحزم الحقائب	

التجهيز



الجلسة 1

الاستكشاف - الرمي والمسك والضرب

مقاصد التعلم

الاستكشاف - الرمي والمسك والضرب بطريقة ممتعة وإيجابية.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
- أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
- مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
- حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
- الجذوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صناديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك

معايير النجاح

- يمكنني المسك بعدة طرق
- يمكنني الرمي بعدة طرق
- يمكنني أن أضرب كرة متحركة
- يمكنني إلهام الآخرين بإخبارهم أنهم كانوا رائعين

غيرها

اجعلها أسهل

- استخدم معدات مهيأة للرمي على سبيل المثال كرة أكبر أو ورقة مكرمشة من أجل المسك
- باستخدام جدار أو شيء يسمح للكرة بالرجوع إلى الرامي للمساعدة في الرمي والمسك المعاكس
- دع الكرة ترتد لمرة واحدة قبل المسك بها

اجعلها أصعب

- زد المسافة بين الشركاء
- استخدم اليد غير المهيمنة للرمي والمسك
- أضف دققة للفوز بها باتباع نهج تحدي المسك

البدء غير الرسمي مغامرة المهارات: الدورة 1

رتب لأن تكون جاهزًا بمجرد وصول الأطفال

ارم الكرة بذراع ممدودة
واضرب الشجرة

اضرب الكرة لخلف
البراكين

البداية/ النهاية

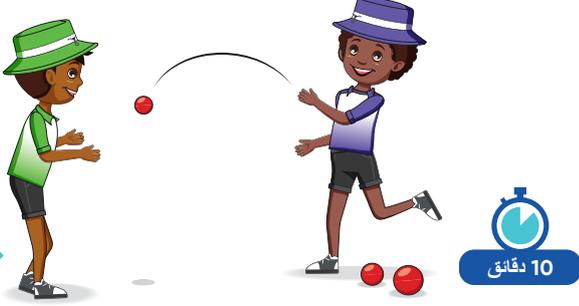
دحرج الكرة تحت الجسر

ارم الكرة فوق رأسك وامسكها
بأقرب للأرض قدر الإمكان

جلسة المهارات 1

المسك: مسك الشريك

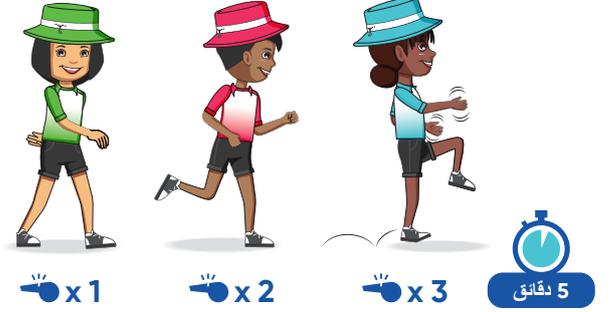
- المستوى 1: يمسك الشريك بشيء كبير $30 \times$ محاولة.
- المستوى 2: يمسك الشريك بشيء متوسط الحجم $40 \times$ محاولة أثناء المشي ضمن المنطقة.
- المستوى 3: يمسك الشريك بشيء صغير الحجم $50 \times$ محاولة أثناء الهرولة ضمن المنطقة.



نشاط المشاركة

قلب صحي: ثلاث صافرات

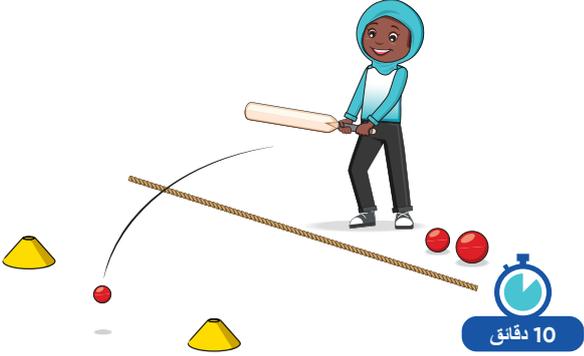
- في كل مرة تطلق فيها الصافرة على المشاركين أن يستجيبوا بالشكل الموضح أدناه:
- صافرة واحدة - المشي
 - صافرتان - الهرولة
 - 3 صافرات - القفز والمصافحة



جلسة المهارات 3

الضرب: كرة متحركة

- المستوى 1: اضرب كرة كبيرة بمضرب من اختيارك بين قمعين.
- المستوى 2: اضرب كرة متوسطة الحجم بمضرب من اختيارك بين قمعين.
- المستوى 3: اضرب كرة صغيرة الحجم بمضرب من اختيارك بين قمعين.

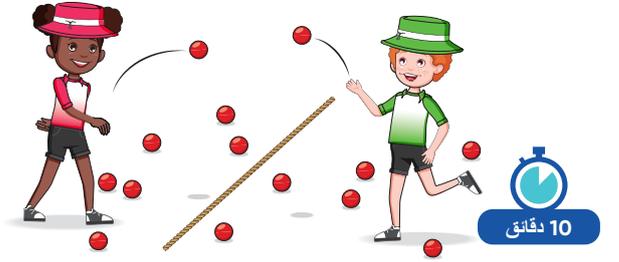


جلسة المهارات 2

الرمي: نظف ساحتك

تقسم منطقة اللعب لنصفين وكل نصف مليء بمواد الرمي الناعمة. الهدف من اللعبة أن يكون لك العدد الأقل من المواد في جانبك عندما يقول المعلم "قف".

- المستوى 1: الدحرجة أو الرمي بخفض الذراع
- المستوى 2: الرمي برفع الذراع
- المستوى 3: الإطلاق



التأمل

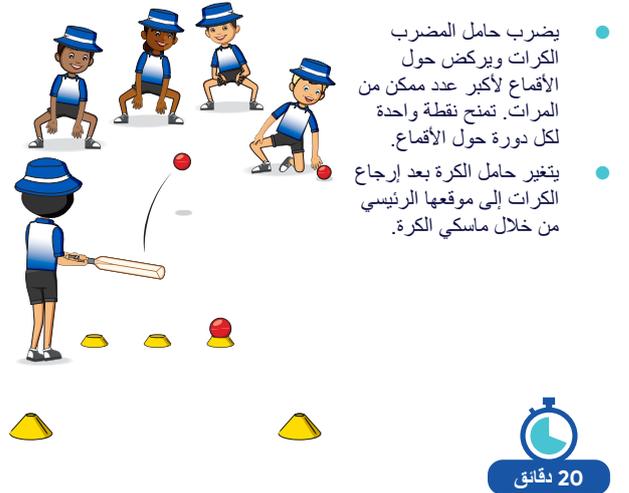
- كيف تشعر الآن بعدما أصبحت نشيطاً؟
- كيف يمكن استخدام الرمي لخارج الكريكت؟
- كيف يمكن استخدام المسك عندما يقوم شخص برمي الكرة؟
- إختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"
- هل احترمت نفسك وبذلت أقصى الجهود خلال الألعاب والأنشطة؟



لعبة الرابط

السيطرة على الإطلاق السريع

- يضرب حامل المضرب الكرات ويركض حول الأضلاع لأكبر عدد ممكن من المرات. تمنح نقطة واحدة لكل دورة حول الأضلاع.
- يتغير حامل الكرة بعد إرجاع الكرات إلى موقعها الرئيسي من خلال ماسكي الكرة.



الجلسة 2

الرمي والمسك معطي إشارات بدء الضرب

مقاصد التعلم

- استكشاف الرمي والمسك بطريقة ممتعة وإيجابية.
- البدء بضرب كرة متحركة.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
- أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
- مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
- حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
- الجنوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صناديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
- الأهداف - ابحث في منطقتك

معايير النجاح

- يمكنني المسك بعدة طرق
- يمكنني الرمي بعدة طرق
- يمكنني أن أضرب كرة متحركة
- يمكنني إلهام الآخرين من خلال اللعب باحترام

غيرها

اجعلها أسهل

- استخدم مضارب أكبر وكرات لضربها
- زد من حجم منطقة الهدف
- قصر المسافة نحو الهدف

اجعلها أصعب

- استخدم مضرباً أصغر وكرة لضربها
- استخدم جانبي جسمك للرمي والضرب
- صوب على هدف متحرك أو اضرب كرة متحركة

البدء غير الرسمي مغامرة المهارات: الدورة 1

رتب لأن تكون جاهزاً بمجرد وصول الأطفال

ارم الكرة بذراع ممدودة
واضرب الشجرة

اضرب الكرة لخلف
البراكين

البداية/ النهاية

دحرج الكرة تحت الجسر

ارم الكرة فوق رأسك وامسكها
بأقرب للأرض قدر الإمكان

جلسة المهارات 1

المسك: الأفراد



- المستوى 1 امشي على الحبل أثناء المسك لنفسك.
- المستوى 2 اقفز أثناء المسك مع نفسك للأعلى وخفض الرميات.
- المستوى 3 اقفز أثناء المسك بيد واحدة مع مجموعة من الرميات.



10 دقائق

نشاط المشاركة

قلب صحي: المصافحة في دقيقة واحدة

- اسأل عن الأمور التي تساعد على المصافحة القائمة على الاحترام.
- أعط المشاركين وقتاً للتمرين.
- دقيقة واحد للقيام بأكثر عدد ممكن من المصافحات.

غيرها

ابتكر مصافحتك الفريدة من نوعها.

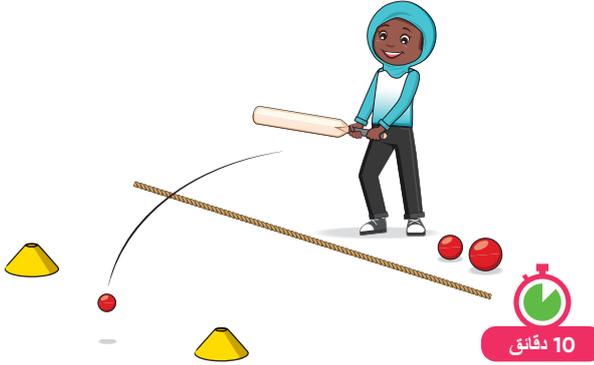


5 دقائق

جلسة المهارات 3

الضرب: كرة متحركة

- المستوى 1 اضرب كرة كبيرة بمضرب من اختيارك بين قمعين.
- المستوى 2 اضرب كرة متوسطة الحجم بمضرب من اختيارك بين قمعين.
- المستوى 3 اضرب كرة صغيرة الحجم بمضرب من اختيارك بين قمعين.

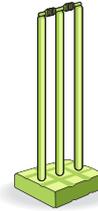


10 دقائق

جلسة المهارات 2

الرمي اختبر مداك

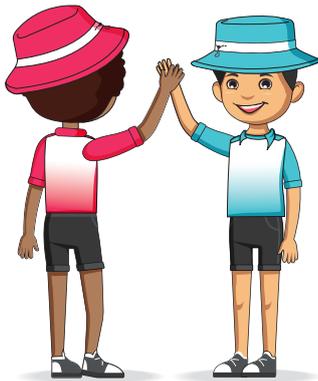
- المستوى 1 ارم وأصب هدفاً من مسافة قصيرة.
- المستوى 2 ارم وأصب هدفاً من مسافة متوسطة.
- المستوى 3 ارم وأصب هدفاً من مسافة طويلة.



10 دقائق

التأمل

- كيف تحسن مهارة الرمي والمسك لديك؟
- ما الشيء الذي يمكنك ضربه والذي قد يرمى إليك؟
- إختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"
- هل احترمت زملاءك في الفريق وأصدقائك بدعمك ومساعدتك؟

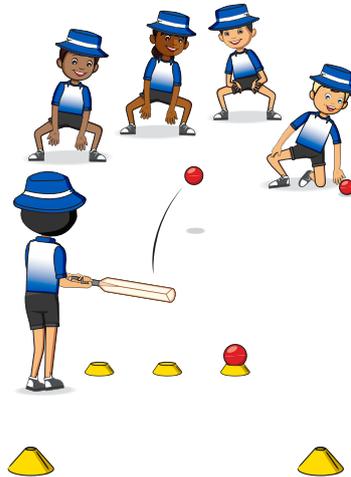


5 دقائق

لعبة الرباط

السيطرة على الإطلاق السريع

- يضرب حامل المضرب الكرات ويركض حول الأقماع لأكثر عدد ممكن من المرات. تمنح نقطة واحدة لكل دورة حول الأقماع.
- يتغير حامل الكرة بعد إرجاع الكرات إلى موقعها الرئيسي من قبل ماسكي الكرة.



20 دقائق

الجلسة 3

الرمي والمسك وبناء الضرب ومعطي إشارة الإطلاق

مقاصد التعلم

- الجمع بين الرمي والمسك في ألعاب صغيرة أحادية الجانب.
- ضرب كرة متحركة بمضرب من اختيارك.
- البدء بإطلاق كرة نحو هدف.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
- أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
- مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
- حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
- الجدوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صنديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
- الأهداف - الأقماع - الأهداف الطبيعية

معايير النجاح

- يمكنني أن أطلق كرة إلى منطقة الضرب
- يمكنني أن أضرب كرة متحركة باختياري
- يمكنني أن أطلق كرة إلى منطقة الضرب
- يمكنني توحيد الآخرين من خلال فرق العمل أو العمل في مجموعة صغيرة

غيرها

اجعلها أسهل

- درج الكرة للشريك
- اسمح بضرب كرة ثابتة
- ضع أهدافًا أكبر لإصابتها

اجعلها أصعب

- استخدم الأيدي غير المهيمنة في الرمي والضرب
- الرمي على هدف متحرك
- أنشئ أهدافًا أصغر للرمي أو الإطلاق أو الضرب

البدء غير الرسمي

مغامرة المهارات: الدورة 2



رتب لأن تكون جاهزًا بمجرد وصول الأطفال

ارم الكرة بذراع ممدودة
لتهبط في النهر

اضرب الكرة بين
الأشجار

البداية/ النهاية

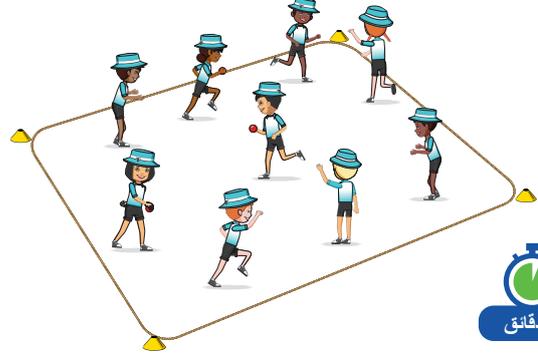
درج الكرة بين
البراكين

ارم الكرة وامسك 10x

نشاط المشاركة

قلب صحي: لمس كرة الثلج

- اختر أطفالاً ليكونوا "هي".
- يحاولون أن يلمسوا الآخرين بكرة.
- وإن لمسه يحصلون لأنفسهم على كرة.
- ويلمسون الآخرين الذين لم يتم لمسهم بعد.

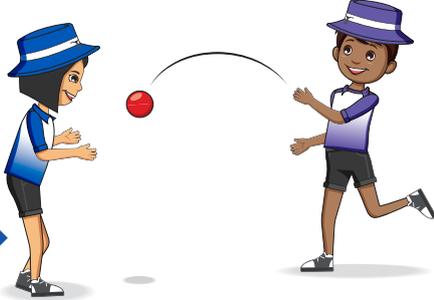


5 دقائق

جلسة المهارات 1

الرمي / والمسك: كسر الدورة

- المستوى 1 ارمي على الحائط وامسك 20 مرة. غير مسافة الرمي وكرر العملية.
- المستوى 2 ارمي وامسك بنفسك 20 مرة. غير المكان وكرر العملية.
- المستوى 3 ارمي وامسك مع شريك 20 مرة. غير الشركاء وكرر العملية.



10 دقائق

جلسة المهارات 2

الضرب: احمي قلعتك

دع الأطفال يبنون قلعة باستخدام 5 مواد.

- المستوى 1 اضرب كرة كبيرة مرمية نحوك 10 مرات على التوالي دون أن تصيب قلعتك. بادل المواقع بعد 10 جهود.
- المستوى 2 اضرب كرة متوسطة الحجم مرمية نحوك 10 مرات على التوالي دون أن تصيب قلعتك. بادل المواقع بعد 10 جهود.
- المستوى 3 اضرب كرة صغيرة الحجم مرمية نحوك 10 مرات على التوالي دون أن تصيب قلعتك. بادل المواقع بعد 10 جهود.

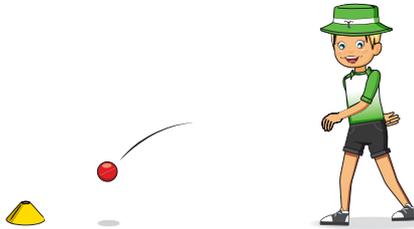


10 دقائق

جلسة المهارات 3

رمي الكرة: الهدف الشخصي قصير المدى

- المستوى 1 حدد هدفاً كبيراً (بحجم كرة القدم) وأطلق كرتك بالابتعاد 10 خطوات. كم مرة يمكنك إصابة الهدف في الوقت المحدد؟ إن أصبته 3 مرات على التوالي انتقل إلى المستوى التالي.
- المستوى 2 حدد هدفاً متوسط الحجم وأطلق كرتك بالابتعاد 15 خطوة. كم مرة يمكنك إصابة الهدف في الوقت المحدد؟ إن أصبته 3 مرات على التوالي انتقل إلى المستوى التالي.
- المستوى 3 حدد هدفاً صغير الحجم وأطلق كرتك بالابتعاد 20 خطوة. كم مرة يمكنك إصابة الهدف في الوقت المحدد؟

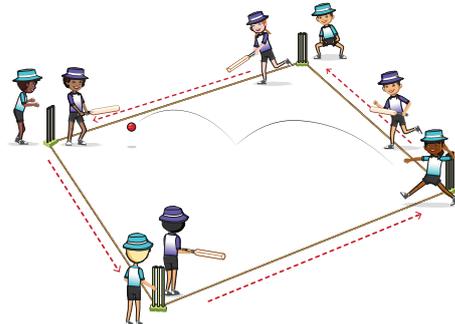


10 دقائق

لعبة الرابط

حول العالم

- بعد ضرب الكرة المرمية، يركض حامل المضارب للمجموعة التالية من الجنوح (نقطة واحدة) في حين يحاول ماسكو الكرات ومطلقو الكرات إخراجها بمسك الكرة، وضرب الجنوح أو ضرب الجنوح أثناء ركض حامل المضرب بينها (5 نقاط) رمي الكرة باستمرار. تتغير الفرق بعد 5 دقائق.
- القواعد المتقدمة: يد واحدة قفزة واحدة، اضرب واركض.



20 دقائق

التأمل

- كيف استطعت ضرب هدف برمية؟
- أي مضرب أحسست به بالسهولة أو الصعوبة لضرب الكرة خلال قمعين؟
- اختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"



5 دقائق

الجلسة 4

إشارات المسك والضرب والإطلاق

مقاصد التعلم

لدمج بين الرمي والمسك في الألعاب الصغيرة أحادية الجانب.
الرمي والضرب والإطلاق والضرب نحو منطقة الهدف.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
- أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
- مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
- حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
- الجذوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صنابير قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
- الأهداف - الأقماع - الأهداف الطبيعية

معايير النجاح

- يمكنني أن أطلق كرة إلى منطقة الضرب
- يمكنني أن أمسك الكرة على مسافات مختلفة
- يمكنني أن أضرب شيئاً متجهاً نحو الهدف باستخدام عدة مواد
- يمكنني توحيد الآخرين والعمل معهم في الرمي والمسك

غيرها

اجعلها أسهل

- استخدم كرة كبيرة للرمي والمسك
- استخدم هدف كبيرة لإطلاق الكرة نحوه
- درج كرة باتجاه مضرب لضربها

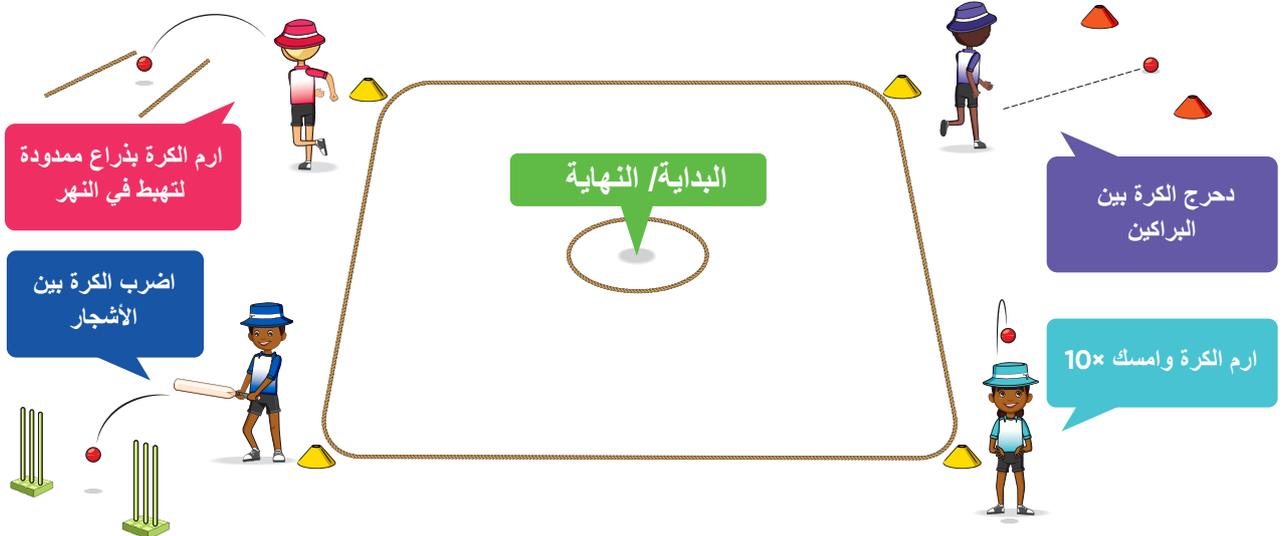
اجعلها أصعب

- استخدم كرة صغيرة للرمي والمسك
- حاول إطلاق الكرة بسرعة
- اجعل الإطلاق أسرع أو في مسافة قصيرة قبل ضرب كرة

البدء غير الرسمي

مغامرة المهارات: الدورة 2

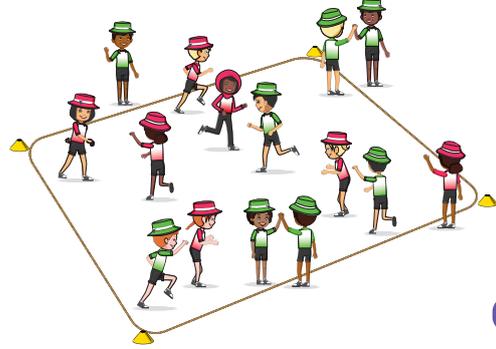
رتب لأن تكون جاهزاً بمجرد وصول الأطفال



نشاط المشاركة

قلب صحي: اللبس للإطلاق

- اختر أطفالاً ليكونوا "هي".
- يلمسون الآخرين بدون حزام.
- وإن تم لمسهم، يمددون ذراع واحدة في الهواء.
- ويتلقون مصافحة عالية مع ضربة للعودة.

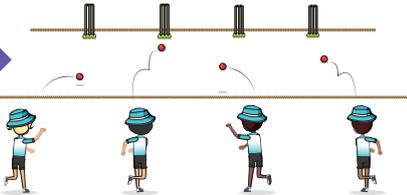


5 دقائق

جلسة المهارات 1

رمي الكرة: جدول التماسيح

- المستوى 1 أطلق كرتك بوضعية الوقوف واجعل كرتك تهبط داخل الجدول 3 مرات. إذا فعلت ذلك جرب المستوى 2.
 - المستوى 2 أطلق كرتك بوضعية المشي أو الركض واجعل كرتك تهبط داخل الجدول 5 مرات.
 - المستوى 3 أطلق كرتك بوضعية المشي أو الركض و ارمي كرتك داخل الجدول واضرب الجذوع 5 مرات.
- قد يكون عليك تغيير المكان الذي تضرب منه لإتاحة مساحة أكبر للإطلاق.

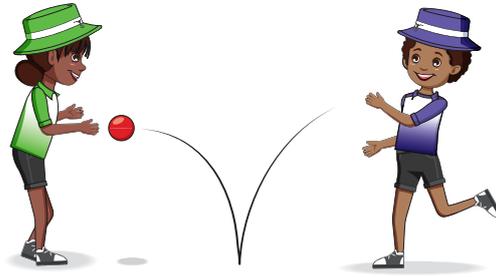


10 دقائق

جلسة المهارات 2

المسك: ارجع خطوة للوراء

- المستوى 1 ارمي/ أمسك مع شريك مع رمية مرتدة.
- المستوى 2 ارمي/ أمسك مع رمية من تحت الذراع.
- المستوى 3 ارمي/ أمسك مع شريك مع رمية من فوق الذراع.

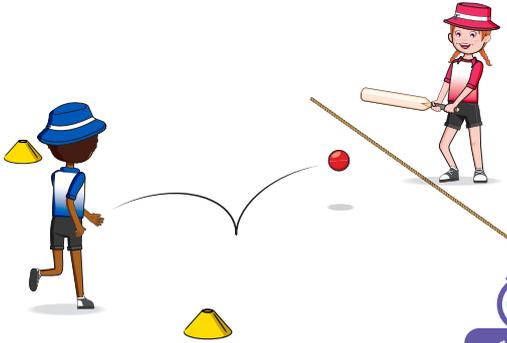


10 دقائق

جلسة المهارات 3

الضرب: ضرب الفجوات

- المستوى 1 اضرب كرة ملتفة بأي مضرب بين قمعين 10 مرات.
- المستوى 2 اضرب كرة مرتدة بأي مضرب بين قمعين 10 مرات.
- المستوى 3 اضرب كرة مقذوفة بأي مضرب بين قمعين 10 مرات.

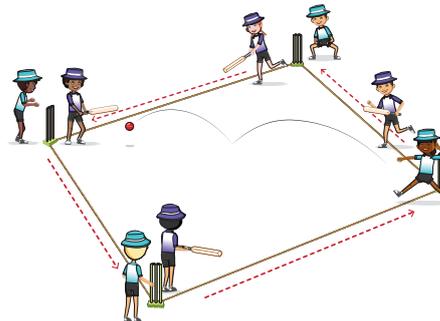


10 دقائق

لعبة الرابط

حول العالم

- بعد ضرب الكرة المرمية، يركض 4 حامل مضارب للمجموعة التالية من الجذوع (نقطة واحدة) في حين يحاول ماسكو الكرات ومطلقو الكرات إخراجها بامسك الكرة، وضرب الجذوع أو ضرب الجذوع أثناء ركض حامل المضرب بينها (5 نقاط). رمي الكرة باستمرار. تتغير الفرق بعد 5 دقائق.
- القواعد المتقدمة: يد واحدة قفزة واحدة، اضرب واركض.



20 دقائق

التأمل

- كيف استطعت ضرب هدف برمية؟
- أي المضارب كان أسهل أو أصعب لضرب الكرة خلال قمعين؟
- اختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"
- كيف حركت جسدي للانتقال إلى وضعية ضرب كرة؟
- كم مرة يمكنني قذف الكرة في النهار؟ ما المستوى الذي كان أنسب بالنسبة لي؟



5 دقائق

الجلسة 5

المسك والسيطرة، التحكم بالضرب

مقاصد التعلم

- للتحرك بمجموعة من الطرق أثناء رمي و مسك شيء.
- استخدم الألعاب الصغيرة أحادية الجانب لتحسين مهارة الضرب.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
 - أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
 - مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
 - حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
 - الجذوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صناديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
 - الأهداف - الأقماع - الأهداف الطبيعية

معايير النجاح

- يمكنني التحرك باتجاه شيء أت نحوي
- يمكنني التحرك أثناء الرمي باتجاه الهدف
- يمكنني التحكم بمضربي للصد في 3 طرق أو أكثر
- يمكنني إلهام الآخرين من خلال مساعدتهم في قضاء وقت ممتع

غيرها

اجعلها أسهل

- استخدم كرات أكبر لتسهيل المسك والضرب
- استخدم مضرب أكبر في الضرب لتلامس أكبر
- تعاون مع شريك له نفس قدراتك

اجعلها أصعب

- استخدم كرة أصغر في نشاط الضرب
- استخدم كرة قافزة لكل نشاط من أنشطة المسك
- اعمل مع شريك يرمي أفضل منك لاختبار مهاراتك في المسك والضرب

البداية غير الرسمي

مغامرة المهارات: الدورة 3



رتب لأن تكون جاهزًا بمجرد وصول الأطفال

اطلق الكرة نحو جذع شجرة

اضرب الكرة إلى الجبال

البداية/ النهاية

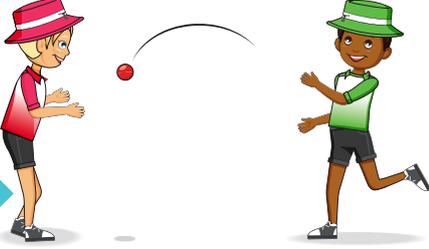
ارم الكرة على الشعاب المرجانية

كم مرة يمكنك الإمساك أنت وشريكك على التوالي؟

جلسة المهارات 1

المسك: تحديات الشريك

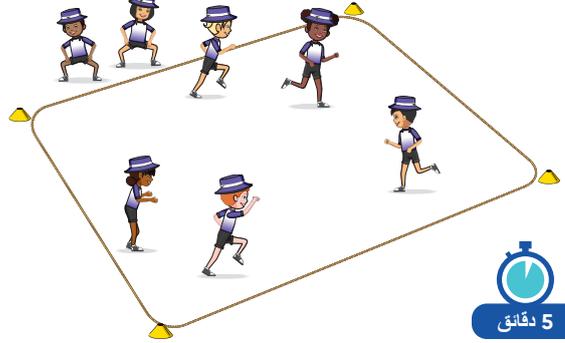
- المستوى 1 مسكات الشريك 30 مرة (عدّ بصوت عال). نادي "HOWZAT" عندما تنتهي.
- المستوى 2 أثناء التجول مع الشريك، ارم وامسك 50 مرة (عد بصوت عال). نادي "HOWZAT" عندما تنتهي.
- المستوى 3 أثناء التجول مع الشريك، ارم وامسك 70 مرة (عد بصوت عال). نادي "HOWZAT" عندما تنتهي.



نشاط المشاركة

قلب صحي: كل شخص

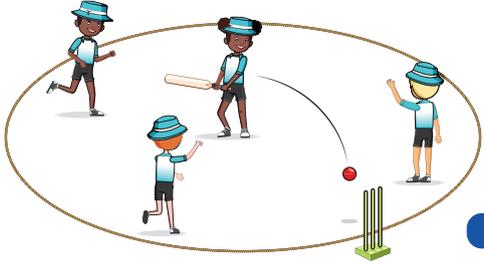
- ملامسة "الجميع".
- إن تم لمسهم، تجرى أنشطة لياقة قصيرة للعودة للعبة (على سبيل المثال 5 جلسات قرفصاء، تمريني ضغط في المنطقة المخصصة).



جلسة المهارات 3

مناطق الضرب: جمع النقاط

- ارسم دائرة حول المضرب بين 5 أمتار عرض و20 متر عرض.
- المستوى 1 اضرب شيئاً وأخرجه من المنطقة.
- المستوى 2 اضرب شيئاً وأخرجه من المنطقة بضربه في الأرض.
- المستوى 3 اضرب شيئاً ليبقى داخل منطقة صغيرة قريبة من المضرب.



جلسة المهارات 2

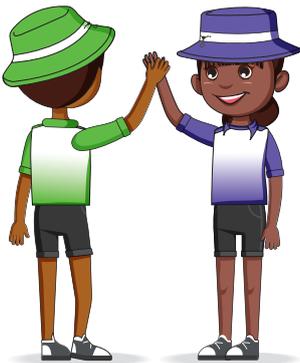
الرمي: كرة الهدف

- المستوى 1 استخدم كرة واحدة لإصابة هدف كبير واحد/ شيء في دقيقة واحدة برمية من تحت أو فوق الذراع.
- المستوى 2 استخدم كرتين لإصابة هدفين/ شيء في دقيقة واحدة برمية من فوق الذراع.
- المستوى 3 استخدم ثلاث كرات لإصابة ثلاث أهداف/ أشياء في مسافة طويلة وفي دقيقة واحدة برمية من فوق الذراع أثناء التحرك على الجانبين.



التأمل

- كيف استطعت مسك أشياء أكثر؟
- كم عدد النقاط التي أحرزتها في مناطق الضرب؟
- هل ساعدت الآخرين على الاستمتاع اليوم؟
- اختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"
- كم كنت رائعاً؟ أعط مثالاً على الإبداع الذي استعرضته في نشاطك أو لعبتك؟



لعبة الرباط

الكريكيت في أي مكان

- اختر المعدات التي تملكها للعبتك.
- اختر مكاناً للعبتك (كن مبدعاً جداً).
- ما القواعد التي ستضع لها لعبتك؟
- كيف يحصل كل شخص على فرصة الإطلاق وحمل المضرب؟
- كيف تسجل ركضات؟
- متى تنتهي اللعبة؟



الجلسة 6

التحرك والسيطرة والضرب والتحكم بالإطلاق

مقاصد التعلم

للتحرك بمجموعة من الطرق أثناء رمي و مسك شيء.

استخدم الألعاب الصغيرة أحادية الجانب لتحسين الضرب والإطلاق.

المعدات المقترحة

نطاق رمي الأشياء:

أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم

مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب

حبال أو خيوط في الأرض

- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
- الجزوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صناديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
- الأهداف - الأقماع - الأهداف الطبيعية

معايير النجاح

- يمكنني التحرك باتجاه شيء أت نحوي
- يمكنني التحرك أثناء الرمي باتجاه الهدف
- يمكنني التحكم بمضربي للصد في 3 طرق أو أكثر
- يمكنني إطلاق الكرة باتجاه الهدف
- يمكنني التعاون مع الناس بمساعدة الآخرين على الشعور بالترحيب

غيرها

اجعلها أسهل

- أضف لاعب أكثر خبرة في كل مجموعة
- قلل وتيرة التنفيذ
- أشر إلى المكان الذي ستلعب به المجموعة

اجعلها أصعب

- اختر معامل تدرج متفاوت لمطلقي الكرات لإطلاق الكرات
- العب في مناطق تتواجد فيها الأشجار
- زد من فرص تسجيل الركضات الإضافية

البداية غير الرسمية

مغامرة المهارات: الدورة 3



رتب لأن تكون جاهزًا بمجرد وصول الأطفال

اطلق الكرة نحو جذع شجرة

اضرب الكرة إلى الجبال

البداية/ النهاية

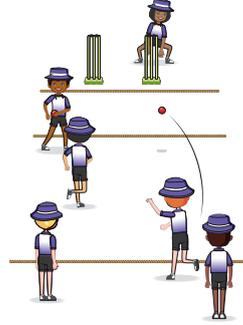
ارم الكرة على الشعاب المرجانية

كم مرة يمكنك الإمساك أنت وشريكك على التوالي؟

نشاط المشاركة

قلب صحي: سباق الإطلاق للنهر

- من 3 إلى 4 مشاركين لكل فريق. المشارك 1 هو مطلق الكرة.
- المشارك 2 حامي الويكيت. المشارك 3/4 هو منتظر الإطلاق التالي. يتناوب كل شخص في نقطة واحدة بعد رمي الكرة.
- رمي الكرة في النهر = 5 نقاط. رمي الكرة في النهر وضرب الجذوع = 10 نقاط.



جلسة المهارات 1

المسك: التحديات الشخصية

- **المستوى 1** ارمي شيء في الهواء ومن ثم التصفيق وامسكه بنفسك. ما هو رقمك القياسي؟
- **المستوى 2** ارمي شيء في الهواء ومن ثم التصفيق وامسكه بيد واحدة. ما هو رقمك القياسي؟
- **المستوى 3** ارم كرة للأعلى، دعها ترتد والنقط حجر أو عصا صغيرة ثم امسك الكرة.



جلسة المهارات 2

الرمي: تكديس الأكواب والضرب

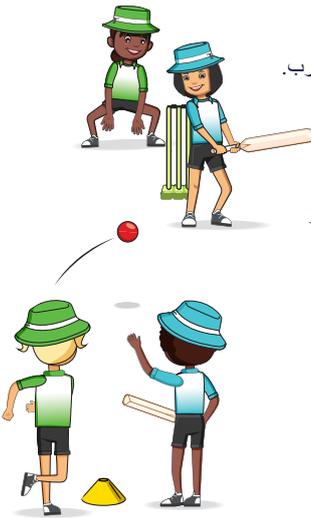
- **المستوى 1** ابني كومة أكواب باستخدام 10 أكواب ثم ارجع لحط وارم لإسقاطها 5 مرات.
- **المستوى 2** ابني كومة أكواب باستخدام 6 أكواب ثم ارجع لحط وارم لإسقاطها 5 مرات.
- **المستوى 3** ابني كومة أكواب باستخدام 3 أكواب ثم ارجع لحط وارم لإسقاطها 5 مرات.



جلسة المهارات 3

الرامي ضد حامل المضرب

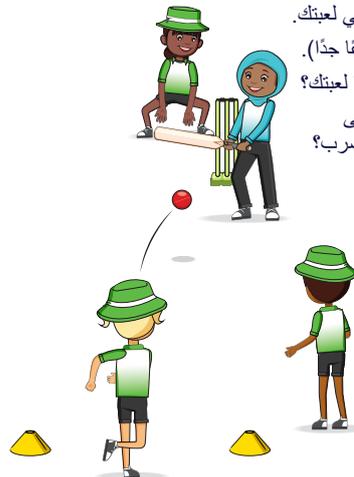
- مجموعات من 4. مطلق وامسك كرات ضد زوج من حامل المضرب.
- الضرب بالوجهين 10 مرات (5 لكل وجه). يتبادل مطلق الكرات وامسكها الأدوار بعد 5 عمليات (جهود إطلاق الكرات).
- كل مرة ترمي فيها الكرة... من فاز بالمعركة؟ هل كان مطلق الكرة أو حامل المضرب؟ نقطة واحدة تجاه الفريق الفائز بالمعركة.



لعبة الرابط

الكريكت في أي مكان

- اختر المعدات التي تملك في لعبتك.
- اختر مكاناً للعبتك (كن مبدعاً جداً).
- ما القواعد التي ستضع لها لعبتك؟
- كيف يحصل كل شخص على فرصة الإطلاق وحمل المضرب؟
- كيف تسجل ركضات؟
- متى تنتهي اللعبة؟



التأمل

- أين تستطيع إصابة هدف أثناء الركض للخلف؟
- كيف استخدمت الفريق اليوم؟
- هل تحدثت إلى أشخاص لا تختلط معهم اجتماعياً عادة؟
- فقتش عنهم وأخبرهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"



الجلسة 7

اصنع لعبتك

مقاصد التعلم

- لاستخدام مهارات متعددة أثناء المشاركة في الألعاب الصغيرة أحادية الجانب.
- لتشجيع فريقك ومساعدتهم على فهم اللعبة.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
- أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
- مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
- حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
- الجذوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صناديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
- الأهداف - الأقماع - الأهداف الطبيعية

معايير النجاح

- يمكنني التعاون مع الناس بالتحدث إليهم بلغة إيجابية لمساعدة وتشجيع الآخرين في فريقتي
- يمكنني التعاون مع الناس بشرح طريقة اللعب للآخرين
- يمكنني شرح التمكن باستخدام طرق مختلفة لإضافة قيمة إلى فريقتي

غيرها

اجعلها أسهل

- قلل القواعد المسموح بها
- أضف لاعب أكثر خبرة في كل مجموعة
- استخدم معدات أكثر ملائمة لاستخدامها من قبل الطلاب

اجعلها أصعب

- قم بالحد من المعدات إلى معدات غير الكريكت
- غير حجم الكرة
- غير حجم الملعب

البداية غير الرسمي

مغامرة المهارات: الدورة 4

رتب لأن تكون جاهزاً بمجرد وصول الأطفال

اطلق الكرة بذراع ممدودة وارمي الكرة في النهر واضرب الأغصان

اضرب الكرة إلى الجبال

البداية/ النهاية

ارم الكرة فوق القنطرة

ارم، وتصفيق وأمسك 10 مرات. ما هو رقمك القياسي؟

نشاط المشاركة

قلب صحي: النظراء

تتحرك المجموعة حول منطقة اللعب وفقاً للتعليمات أدناه:

المستوى 1 المشي/ التوقف

المستوى 2 القفز/ التصفيق

المستوى 3 القفز/ إصدار ضجيج مثل الدجاج

المستوى 4 المشي يعني التوقف!

المستوى 5 التصفيق يعني القفز!

المستوى 6 إصدار ضجيج مثل الدجاج يعني القفز!



5 دقائق

المرحلة 2

اضبط لعبتك

- يختار حاملو المضارب أي مضرب للعب به.
- يختار مطلقو الكرات أي كرة لإطلاقها.
- يختار حاملو المضارب ومطلقو الكرات أي مادة للضرب بها أو إطلاقها.



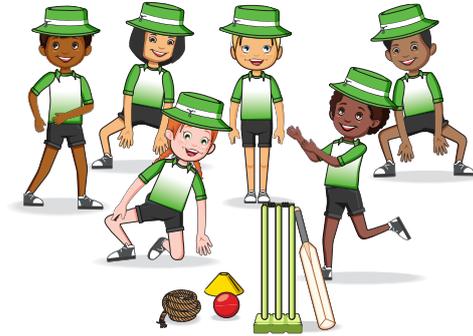
40 دقائق

المرحلة 1

اصنع لعبتك

لعبتك: في مجموعات من 6

- اختر 5 قواعد للعب بموجبها.
- اختر 5 قطع من المعدات للعب بها.
- والآن اذهب واصنع لعبتك.



5 دقائق

التأمل

- كيف كنت في العمل كفريق؟
- هل استخدمت لغة إيجابية؟ إن كان الأمر كذلك هل يمكنك مشاركتها؟
- اختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"

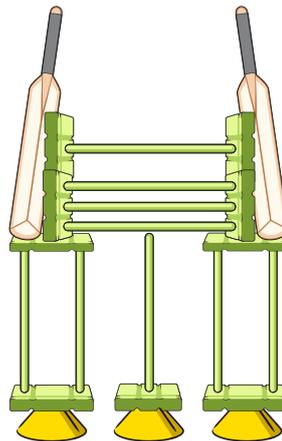


5 دقائق

المرحلة 3

تحدي إنشاء كومة: ابني أعلى برج

- ينبغي أن يكون لكل فريق 10 مواد من حقيبة المعدات.
- عند سماع كلمة "انطلق" يكون لديهم 5 دقائق لبناء أعلى برج.



5 دقائق

الجلسة 8

الكريكت في أي مكان

مقاصد التعلم

- لاستخدام مهارات متعددة أثناء المشاركة في الألعاب الصغيرة أحادية الجانب.
- لتسجيع فريقك ومساعدتهم على فهم اللعبة.

المعدات المقترحة

- نطاق رمي الأشياء:
 - أحجام مختلفة للكرات - كبيرة ومتوسطة وصغيرة الحجم
 - مواد/ ألعاب مختلفة ناعمة للرمي والمسك والضرب
 - حبال أو خيوط في الأرض
- مضارب - تقليدية ومبتكرة: صحف ملفوفة
 - الجذوع - تقليدية وما هو متوفر على سبيل المثال صناديق قمامة وأشجار ومقاعد حديقة وما إلى ذلك
 - الأهداف - الأقماع - الأهداف الطبيعية

معايير النجاح

- يمكنني إلهام الناس بالتحدث إليهم بلغة إيجابية لمساعدة وتشجيع الآخرين في فريقتي
- يمكنني التعاون مع الناس بشرح طريقة اللعب للآخرين
- يمكنني شرح التمكن باستخدام طرق مختلفة لإضافة قيمة إلى فريقتي

غيرها

اجعلها أسهل

- أضف لاعب أكثر خبرة في كل مجموعة
- قلل وتيرة التنفيذ
- أشر إلى المكان الذي ستلعب به المجموعة

اجعلها أصعب

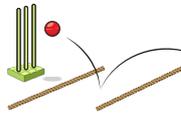
- اختر معامل تدرج متفاوت لمطلقي الكرات لإطلاق الكرات
- العب في مناطق تتواجد فيها الأشجار
- زد من فرص تسجيل النقاط الإضافية

البداية غير الرسمية

مغامرة المهارات: الدورة 4

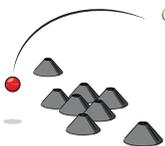


رتب لأن تكون جاهزاً بمجرد وصول الأطفال

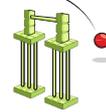


اطلق الكرة بذراع ممدودة وارمي الكرة في النهر واضرب الأغصان

اضرب الكرة إلى الجبال



البداية/ النهاية



ارم الكرة فوق القنطرة

ارم، وتصفيق وأمسك 10 مرات. ما هو رقمك القياسي؟

نشاط المشاركة

قلب صحي: الظلال



- نشاط مزدوج.
- معرفة من هو الشريك 1 ومن هو الشريك 2.
- وعند الانطلاق، يتحرك الشريك 1 حول المسافة مع الشريك 2 يتبعه كظل.
- وعند إطلاق الصافرة، يتبادلون الأدوار.



5 دقائق

التأمل

- كيف كان أداؤكم كفريق؟
- هل استخدمت لغة إيجابية؟ إن كان الأمر كذلك هل يمكنك مشاركتها؟
- اختر 5 أشخاص وقل لهم "لقد كنتم رائعين اليوم!"

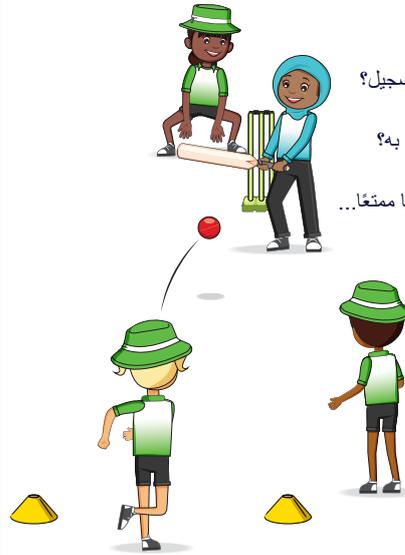


5 دقائق

اللعبة

الكريكيت في أي مكان

- أي شخص قسم مجموعتك الصغيرة إلى فريقين.
- أي مكان أين ستلعب؟
- أي وقت ما هي طريقتك في التسجيل؟
- أي شيء ما الشيء الذي ستلعب به؟
- اللعب لعبتك اخرج الآن واقتض وقتاً ممتعاً...



50 دقائق

criiio
play : create > share



criiio
play : create > share

من إعداد

