

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/1>

* للحصول على جميع أوراق الصف الأول في مادة تربية بدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/1sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول في مادة تربية بدنية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/1sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade1>

للتحدث إلى بوت المناهج العمانية على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

الرياضة المدرسية

للسف الأول

دليل المعلم لمادة الرياضة المدرسية

للسف الأول



الطبعة الثالثة ١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م

www.moe.gov.om





سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

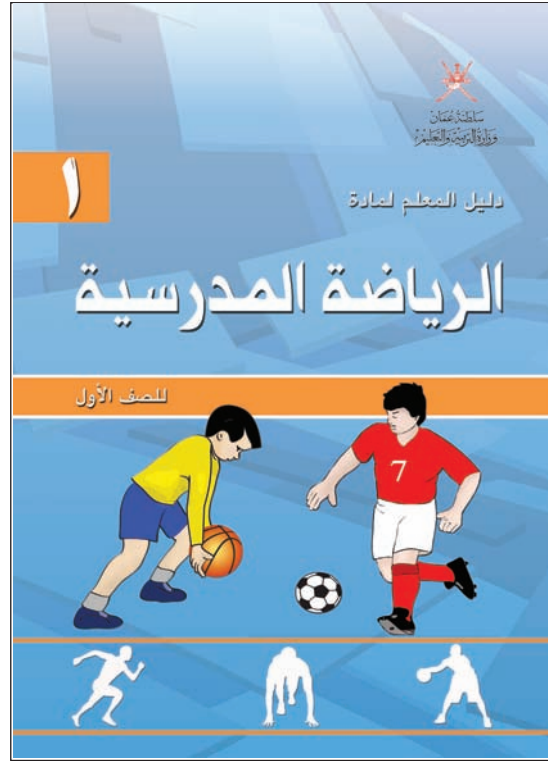
دليل المعلم لمادة

الرياضة المدرسية

للف الأول

الطبعة الثالثة

١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م



طُور هذا الدليل من قبل
دائرة تطوير مناهج المهارات الفردية
قسم تطوير مناهج الرياضة المدرسية

تمت عمليات إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسومات والتصميم والإخراج
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي والوسائل التعليمية بالمديرية العامة لتطوير المناهج

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم



حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم

قائمة محتويات الصف الأول الأساسي

الصفحة	الموضوع	م
١٣	الوحدة الأولى : أعرف جسدي :	١
١٤	- أجزاء الجسم .	
١٧	- أنا أمشي .	
٢١	- أنا أجري .	
٢٦	الوحدة الثانية : هيا بنا نلعب ونجمل :	٢
٢٧	- أنا أدحرج الكرة .	
٣٢	- أنا أنط .	
٣٥	- أنا أحجل .	
٣٩	الوحدة الثالثة : أمسك الكرة وأرميها :	٣
٤٠	- رمى الكرة باليدين من أسفل .	
٤٤	- رمى الكرة بيد واحدة من أسفل .	
٤٩	- مسك الكرة بالذراعين .	
٥٢	الوحدة الرابعة : أرمي الكرة وأركلها :	٤
٥٣	- الوعي بالجسم .	
٥٦	- اللعب بالكرة .	
٥٩	- ركل الكرة .	
٦٢	الوحدة الخامسة : الإدراك الحركي :	٥
٦٣	- الاتزان .	
٦٦	- اللعب في الفراغ .	
٧٠	- حركات متنوعة .	
٧٤	الوحدة السادسة : هيا بنا نلعب ونتشقلب :	٦
٧٥	- التشقلب .	
٧٩	- حركات فردية .	
٨٢	- اللعب مع الزميل .	

مقدمة

يسعدنا أن نقدم هذا الدليل بين يدي معلمي مادة الرياضة المدرسية للصف الأول، ليستفيدوا منه في التعرف على الوحدات الدراسية من حيث أهدافها وأساليب تدريسها وطرق تقويمها . وأيضاً في إيجاد المقترحات والتوجيهات التي تساعد على تنفيذ الدروس بأسلوب شائق وهادف ، يحقق المتعة والفائدة للتلاميذ .

ولقد أسهمت الرياضة المدرسية في تطوير التعليم الأساسي من خلال وضع نظام خاص بالحلقة الأولى يُسمّى بالتربية الحركية ويعتمد بشكل أساسي على الإمكانيات الحركية الأساسية الفطرية لدى التلاميذ ، وعلى الأنماط الشائعة لهذه الحركات .

وعند إعداد هذا الدليل ، تم تحليل محتوى الأنشطة الحركية تحليلاً رأسياً من خلال تحديد الحركات المراد تقديمها للتلاميذ في كل صف دراسي للتأكد من تتابع المعلومات والحركات والأنشطة ومدى مناسبتها لسنّ التلاميذ وقدراتهم العقلية والبدنية بالإضافة إلى تحليل المحتويات وترتيبها أفقياً للتأكد من ترابط الدروس وتكاملها في الصف الدراسي الواحد .

وتم تخطيط هذا الدليل في وحدات دراسية مناسبة ، من حيث المضمون والزمن ، ولقد وضع لكل وحدة مقدمة توضح أهدافها ومحتواها والمواد التعليمية اللازمة ، وعناصر الدرس التي تتضمن :

[عنوان الدرس ، خلفية ، صندوق المعلومات ، أهداف الدرس ، التهيئة ، الإعداد البدني ، المهارات التعليمية وتتضمن [النقاط الفنية ، الخطوات التعليمية ، التدريبات] أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية ، التقويم ، الختام] ، علماً بأن الدليل كان يحتوي على أربع وحدات قبل تطويره ، أما الآن وبعد التطوير فقد أصبحت ست وحدات ، كل وحدة تستغرق أربعة أسابيع لتدريسها ، قُسمت ليتم تدريس بعضها في الفصل الدراسي الأول والباقي منها في الفصل الدراسي الثاني ، ثم قُسمت كل وحدة إلى عدد مناسب من الدروس ، ويتراوح زمن تقديم كل منها من حصتين إلى ثلاث حصص .

وروعي في هذا الدليل التكامل والترابط مع باقي المواد الدراسية من خلال دمج بعض المفاهيم والتعميمات للمواد الدراسية الأخرى مع مادة الرياضة المدرسية ، بالإضافة إلى استنباط بعض المفاهيم المناسبة من القضايا المعاصرة.

وفي الختام نوجه عناية المعلم إلى ضرورة الابتكار والإبداع وإبراز شخصية المهنية ليسهم في نموّه المهني ويشري العملية التعليمية التعلمية .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق للجميع .

والله ولي التوفيق ،،،

المؤلفون

الأهداف العامة للرياضة المدرسية

- ١- إكساب التلميذ الثقافة البدنية ، والمعلومات والمعارف الخاصة بالأنشطة الرياضية المدرجة بالخطوة ، بما يتناسب مع قدراته العقلية ونموه الجسمي .
- ٢- إكساب التلميذ الوعي الصحي ، وشروط القوام الجيد .
- ٣- تنمية الحركات الأساسية الفطرية لدى التلميذ .
- ٤- إكساب التلميذ الصفات البدنية ، وتنميتها .
- ٥- إكساب التلميذ المهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية ، وممارستها عن طريق أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها .
- ٦- الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمتفوقين رياضياً .
- ٧- إكساب التلميذ مهارات الألعاب الشعبية العمانية والخليجية وفنونها .
- ٨- رعاية التلاميذ ذوي القدرات الخاصة .
- ٩- تنمية روح الابتكار والإبداع الحركي لدى التلاميذ .
- ١٠- تنمية شخصية التلاميذ ، وغرس القيم الرياضية المرجوة عن طريق الممارسة الرياضية .
- ١١- غرس وتنمية الوعي بوقت الفراغ ، وكيفية تنظيمه ، وأساليب استثماره بممارسة الأنشطة الرياضية .
- ١٢- غرس وتنمية مفاهيم بعض القضايا المعاصرة لدى التلميذ ، وتنشئته على مبادئ وقيم الشورى والمشاركة العامة .

الأهداف الإجرائية للصف الأول

في نهاية الصف الأول ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

١- الأهداف المعرفية :

- أ- يتعرف بعض المعلومات والمعارف الخاصة بجسمه وأعضائه ؛ فيما يتصل بالحركة .
- ب- يتعرف الاتجاهات الأساسية وبعض التشكيلات والتكوينات .
- ج- يتعرف أداء الحركات الطبيعية الأساسية في حدود الأمان والسلامة .

٢- الأهداف المهارية :

- أ- يحرك جسمه من الثبات والحركة ، في الفراغ ، بطريقة صحيحة .
- ب- يؤدي الحركات الأساسية الطبيعية المناسبة لنموه .
- ج- يستخدم جسمه في تشكيلات متنوعة واتجاهات مختلفة .
- د- يحقق مستوى مناسباً من اللياقة البدنية .
- هـ- يكتشف قدراته الفردية والخاصة عن طريق أداء الواجبات الحركية .

٣- الأهداف الوجدانية :

- أ- يمارس السلوك الاجتماعي السليم .
- ب- يحترم زملاءه ويقدر انتماءه للجماعة .
- ج- يظهر انتماءه لمجتمعه ووطنه .
- د- يحقق ذاته عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية .

توجيهات مهمة في التربية الحركية

١- تدريس التربية الحركية :

الخبرة الحركية من الخبرات المهمة والأساسية لنمو التلاميذ ، ، لا تصافها بالشمولية ، واتساق أبعادها مع الأهداف السلوكية المرغوبة ، ويتوقف نجاح برامج التربية الحركية - إلى حد كبير - على ملائمة ؛ (طريقة التدريس ، إدارة النشاط ، المواد التعليمية) والاعتبارات الآتية تعدّ مهمةً للغاية لإدارة برامج التربية الحركية :

- أ- الخبرة الحركية يجب أن تكون ذات معنى للتلميذ .
- ب- إعداد الأنشطة الحركية للتلميذ بحيث تتصف بالتحدي والمتعة .
- ج- يجب أن يراعى الشدة والراحة (الجمل) في العمل مع التلاميذ .
- د- إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل تلميذ .
- هـ- ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة الناجحة ، وعناصر الدافعية في النشاط .
- و- يجب إبراز خبرات التلاميذ الناجحة ، وعناصر الدافعية في النشاط .
- ز- توفير الوسط الملائم للتعلم الحركي .
- ح- توفير الأدوات واستخدامها بكفاءة .
- ط- تجنب عمل مقارنات بين مستويات التلاميذ .

٢- خطوات تدريس الأنشطة الحركية "

- أ- إعطاء التلميذ المعنى الواضح للهدف من الأداء ؛ فوضوح الهدف يجلب الاقناع لدى التلميذ في أثناء فترة الممارسة الأولى .
- ب- إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركي باستخدام الصور أو الأفلام ، أو العرض البطيء للحركة ، أو بالأداء من المعلم ؛ ويجب توفير عوامل الرؤية الجيدة للتلاميذ .
- ج- شرح النواحي الفنية للأداء ، مع عدم الإفراط في الشرح النظري ؛ وإنما يكون التركيز على النقاط المهمة بإيجاز .

د- عند الممارسة الأولى للواجب الحركي ، فإن التلميذ غالباً ما يقع في بعض الأخطاء ، وهنا يتعلم التلميذ عن طريق المحاولة والخطأ ، وهذا يتيح له تجنب بعض الاستجابات غير المرغوب فيها ، وقد يحدث توتر لدى التلميذ يجب العمل على تقليله ، وخاصة في الأعضاء غير المنوطة بالواجب الحركي ، ويجب على المعلم أن يعمل جاهداً على حل المشكلات والصعوبات التي تعترض التلميذ.

هـ- يجب أن يمنح التلميذ الوقت الكافي للممارسة والتطبيق ، حتى يستطيع المعلم أن يتعرف أخطاء التلميذ التي تحتاج إلى تصحيح ، ثم يوضح له طبيعة الخطأ ، ويقدم له الأداء الصحيح ، وهذه المرحلة في غاية الأهمية ؛ إذ تعقبها مرحلة التثبيت ؛ فلا ينبغي أن نثبت أداءً خاطئاً . وقد يحتاج الأمر إلى مزيد من التوضيح وإعطاء نماذج للأداء الصحيح .

و- مع استمرار الممارسة ، وتصويب الأخطاء ، يتكيف أداء التلميذ حتى يصبح مقبول المستوى ، والممارسة ، مع تعزيز أداء التلميذ .

ز- توزيع الممارسة على فترات زمنية ، للحفاظ على المهارات المكتسبة ، ويجب أن تستمر الممارسة حتى يصبح الأداء محددًا ومساويًا للجهد المبذول .

٢- بعض المصطلحات المهمة :

* السلوك الحركي : الحركات التي يمكن ملاحظتها (الأداء المهاري للحركات) وقد يكون انعكاساً طبيعياً ، أو حركة تبدو عشوائية أو غير هادفة .

* الأداء الحركي : جانب من السلوك الحركي ، يتميز بأنه أسلوب موجه لتحقيق هدف ما .

* الأداء الحركي المهاري : هو أداء يتضمن الحركات التي تم تعلمها ، وتتسم بالانسيابية والتوافق .

* المهارة : مستوى كفاءة الفرد في أداء واجبات معينة .

* المهارات الحركية : كفاءة الفرد في أداء الواجب الحركي ، أو مجموعة الواجبات الحركية .

- * قابلية التعلم الحركي : عملية وعي الفرد لمؤثرات معينة عن طريق حواسه .
- * الطلاقة الحركية : القدرة على إدارة الجسم بطرق فعالة مؤثرة ، في أثناء التكيف المستمر للمواقف الجديدة .
- * العمليات المعرفية : عمليات تختص بالمعرفة ؛ كالإدراك ، والتذكر ، والتخيل ، والتفكير .
- * المفهوم : تصنيف المميزات ذات الخصائص أو العلاقات المشتركة ، التي يعبر عنها بمسمى أو بكلمة .
- * الإدراك الحركي : إدراك المعلومات التي تأتي للفرد عن طريق الحواس ، ورد الفعل على ضوء السلوك الحركي الظاهري .
- * حس حركي : نشاط إدراكي وحركي في آن واحد .

مقدمة

تتضمن هذه الوحدة بعض الحركات الأساسية الانتقالية، وهي حركات ينتقل بواسطتها الجسم من نقطة إلى أخرى، سواء أكان هذا الانتقال أفقيًا أم رأسيًا، وهي حركات أساسية طبيعية فطرية موروثية في خطة البناء الوراثي للطفل، فهي حركات طبيعية غير متعلمة؛ لأنها تعبر عن أطوار نمو حركية. ويؤدي معلم التربية الرياضية دورًا مهمًا في صقل الأنماط الحركية لدى التلاميذ، بهدف الوصول إلى التوافق الأولي للحركات، في ضوء أبعاد الحركة وجوانبها: (المسار - الاتجاه - المستوى - الزمن).

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن:

- يتعرف أجزاء جسمه .
- يتعرف بعض الحركات الأساسية الانتقالية .
- يؤدي بعض الحركات الأساسية الانتقالية .
- يكون مبدئياً نحو ممارسة الأنشطة الحركية .

محتويات الوحدة

- أجزاء الجسم
- أنا أمشي
- أنا أجري

الوسائل والمواد التعليمية

- أعلام حمراء وخضراء .
- جير للتخطيط .
- بالونات، كرات بلاستيكية صغيرة .
- عصي ملونة .
- صولجانات خشبية .
- أطواق بلاستيكية .
- كرات صغيرة .
- علامات أو أقماع .
- كرات مطاطة .

الدرس الأول

أجزاء الجسم

خلفية

الزمن : حصتان .
المكان : فناء المدرسة.
المفاهيم والتعميمات : مفصل -
التمائل - يساوي - الفراغ العام .
المواد التعليمية : جير للتخطيط .
مفاهيم متضمنة من : التربية
الصحية، البيئة والمحافظة عليها،
ترشيد الاستهلاك .

في هذا الدرس، يتعرف التلميذ أجزاء جسمه وبعض أعضائه، وإمكاناته الحركية، حيث يستخدم التلميذ جسمه أداة يتحرك بها. ويكتسب القدرة على التحكم في الجسم والحركة بصورة فعالة، ويستطيع تكوين صورة إيجابية عن جسمه، وتنمية ثقته بنفسه، وتكوين شخصيته السوية.

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف أجزاء الجسم وتمائلها وبعض أعضائه .
- يؤدي حركات متنوعة لأجزاء الجسم .
- يشارك زملاءه في الأداء .
- يشعر بالسعادة والرضا عند أداء الواجبات الحركية .

التهيئة

- * عرف تلاميذك موضع القلب في الجسم ، واطلب إليهم وضع اليد عليه .
- * اطلب إلى تلاميذك الجري الحر في الملعب مدة دقيقة واحدة ، ثم التوقف عند سماع الإشارة ؛ مع وضع اليد على القلب للاحساس بمعدل ضربات القلب . (يكرر) .

- * اطلب إلى تلاميذك النط لأعلى في المكان . شجع أعلى نطة ، ثم شجع زيادة عدد النطات .
- * المشي والجري على خطوط مرسومة على الأرض على شكل مثلث ، ومربع ، ودائرة مع ترديد نشيد أمي وأبي (راجع كتاب أحب لغتي للصف الأول الأساسي ص ١٢) .

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

يؤدي التلميذ حركة أجزاء الجسم مع مراعاة اتجاه خط الحركة ومستواها ، من مكان إلى آخر في الفراغ الشخصي والفراغ العام ، وفي مسار حركي محدد ، مع التحرك بأمان وفاعلية مع زملائه .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

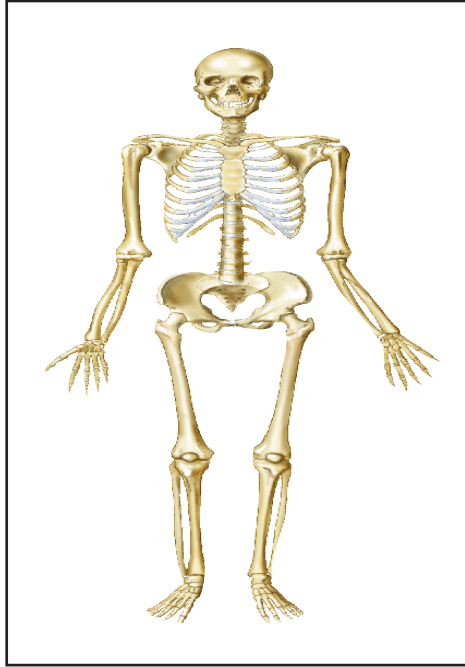
- * الانتشار في الفناء (الفراغ العام) ، وعند سماع الإشارة يلمس التلميذ الجزء الذي حدده المعلم (التأكد من أن كل تلميذ لمس الجزء الصحيح) ؛ مثل :
- * الرأس - المرفق - الصدر - البطن - الركبتين - الكتفين - الوسط - الظهر - الرجلين - القدمين (ضرورة تحديد الجهة ؛ اليمنى ، أو اليسرى من الجسم) .
- * اطلب إلى تلاميذك ثني المفاصل الآتية ، ثم مدّها : (أصابع اليدين ، سلاميات الأصابع ، مفصل اليد (رسغ اليد) ، مفصل المرفق ، مفصل الكتف ، مفصل الركبة ، مفصل القدم) .
- * اطلب إلى تلاميذك عمل دوران للمفاصل الآتية : (مفصل المرفق ، مفصل الكتف ، مفصل القدم) .
- * عرف تلاميذك عدد المفاصل في كل رجل ، وفي كل ذراع ، وأعضاء الجسم المتقابلة والمتماثلة على جانبي الجسم .
- * قارن بين عدد مفاصل الرجل والذراع وهل هي متساوية العدد (مفهوم يساوي) . شجع الابتكار في الأداء .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * اطلب إلى تلاميذك ذكر أسماء ثلاثة أعضاء ، وثلاثة مفاصل من الجسم ، وتحريكها.
- * اطلب إلى تلاميذك ابتكار طرق مختلفة لتحريك أكثر من مفصل : (دوران ، ثني ، أرجحة) .

* التقويم

- * راجع مع تلاميذك أسماء مفاصل الجسم المختلفة ، عن طريق الإشارة إلى ، المفصل وعلى التلاميذ ذكر اسم المفصل وتحريكه .



- * اطلب إلى تلاميذك ثني أربعة مفاصل من الجسم .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها .
- * الاصطفاف لأداء تمرين للتهنئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة ، للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، وأطلب منهم عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء حفاظا على هدوء البيئة المدرسية .

خلفية

الزمن : ثلاث حصص .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات : - يساوي -
أكثر - أقل - المشي الصحيح -
السرعة .
المواد التعليمية : علم أخضر ، علم
أحمر ، جير للتخطيط ، كرات
صغيرة ، أطواق بلاستيكية ،
علامات أو صولجانات
مفاهيم متضمنة من : التربية
الصحية ، الوعي القانوني ، البيئة
والمحافظة عليها .

يبدأ ظهور حركة المشي غير الصحيحة بداية
العام الثاني للطفل . وعادات المشي غير
الصحيحة تتشكل في فترة الطفولة ، وتنمو مع الطفل ؛
لذلك يجب وينبغي تخصيص مساحات زمنية
لتنمية حركة المشي ؛ حيث يتفهم التلميذ طريقة
المشي الصحيحة والنواحي الديناميكية المؤثرة في
القوام .

أهداف الدرس

- في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن .
- يتعرف طريقة المشي الصحيح .
- يؤدي المشي بطريقة صحيحة ، وبسرعات مختلفة ؛ مع تغيير الاتجاه .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة أنشطة الدرس .

التهيئة

(إشارات المرور) ينتشر التلاميذ في مساحة محددة في فناء المدرسة ، وعندما يرفع المعلم العلم الأخضر
يتحرك التلاميذ بالمشي والجري مع ترديد نشيد مدرستي مقلدين السيارات ، وعندما يرفع المعلم العلم
الأحمر يقف كل تلميذ في مكانه ، يكرر النشاط مع تغيير الإشارات باستمرار ، ويعلن عن اسم التلميذ
المخالف للإشارة . (راجع دليل التربية الموسيقية للصف الأول ص ١٩) .

الإعداد البدني

- * رمي الكرات لأعلى ، ومحاولة لقفها قبل سقوطها على الأرض .
- * رمي الكرات للأمام باليدين والجري لإحضارها ، والعودة بالمشي .
- * [وقوف فتحًا ، الذراعان أمامًا] اطلب إلى تلاميذك فتح الذراعين جانبًا .
- * اطلب إلى تلاميذك النط بالقدمين معًا داخل الأطواق الموضوعة على الأرض .

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * يجب أن تشير أصابع القدم للأمام في أثناء المشي .
- * التتابع السليم في المشي .
- * يجب وضع كعب القدم على الأرض أولاً .
- * يجب رفع القدم عن الأرض مع كل خطوة .
- * يجب أرجحة الذراعين بسهولة واسترخاء بالتبادل ؛ كل ذراع مع القدم المقابلة .
- * يجب رفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب .
- * يجب تعويد التلميذات على رفع الركبة في أثناء المشي .
- * الخطوات التعليمية والتدريبات .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

اطلب إلى تلاميذك:

- * المشي على خط مرسوم بالجير على الأرض ، مع رفع الذراعين جانبًا بمستوى الكتفين ، والظهر مستوٍ ، والنظر للأمام .
- * المشي للأمام (٨) خطوات ، وعند سماع الإشارة المشي للخلف (٨) خطوات .
- (المشي للأمام يساوي المشي للخلف) ، تأكيد مفهوم يساوي .
- * المشي على خطوط منحنية ومتعرجة مرسومة على الأرض مع أرجحة الذراعين والكفين للداخل .

- * المشي العادي (٨) خطوات ، وعند سماع الإشارة ، المشي على العقبين (٤) خطوات مع العد (المشي للأمام أكثر من المشي على العقبين) تأكيد مفهوم (أكثر من).
- * المشي العادي (٤) خطوات ، وعند الإشارة المشي على المشطين (٨) خطوات مع العد (المشي العادي أقل من المشي على المشطين) تأكيد مفهوم (أقل من).
- * المشي مع خفض الجسم تدريجيًا ؛ بثني الجذع أمامًا إلى أسفل والعودة تدريجيًا إلى الوضع الطبيعي .
- * المشي مع عمل زحلقة خفيفة بمشط القدم للأمام مع كل خطوة .
- * المشي أمامًا مع تغيير وضع الذراعين (أمامًا - جانبًا - عاليًا - في الوسط).
- * المشي للخلف مع تغيير وضع الذراعين (أمامًا - جانبًا - عاليًا - في الوسط) .
- * المشي مع توسيع الخطوة وتضييقها .
- * المشي مع تغيير الاتجاه فجأة مع الإشارة.
- * المشي في دوائر ومثلثات مرسومة على الأرض . المشي بين علامات أو صولجانات مع تفادي الاصطدام بها .
- * المشية العسكرية .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * عمل مسابقات في المشي طبقًا لمستويات التلاميذ، حدد خط البداية وخط النهاية.
- * المشي في خطوط مستقيمة ، وخطوط منحنية، وبسرعات مختلفة.



- * المشي بطرق مختلفة في دوائر، وفي مثلثات ، مع التركيز على انسيابية الحركة .
- * المشي في مجموعات (متساوية ثم في مجموعات غير متساوية لتأكيد مفهوم يساوي - أكثر من - أقل من)، بالطريقة العسكرية ، مع الايقاع كلما أمكن ذلك .
- * المشي مع التصفيق عند وضع القدم اليسرى أماماً (٤) خطوات ثم للخلف (٤) خطوات مع العد ، تأكيد مفهوم يساوي .

التقويم

- * قسم تلاميذك إلى مجموعات ، وعمل مسابقات في المشي السريع ، مع تحديد نقطة البداية ونقطة النهاية، والمسافة المناسبة .
- * اعمل مسابقات في المشي بين الإناث . حدد خط البداية ، وخط النهاية ، والمسافة المناسبة .
- * اعمل مسابقات في أنواع مختلفة من المشي ، وحدد المسافة المناسبة ، وخط البداية وخط النهاية .
- * حدد الفائز الأول من كل مجموعة في كل المسابقات .
- * حدد الفائز الأول من الصف بإجراء مسابقة بين أوائل المجموعات .
- * حدد التلميذ الرياضي المثالي في نهاية كل درس .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم . ذكر تلاميذك بعدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف في هدوء ونظام ، حفاظاً على هدوء البيئة المدرسية .

خلفية

الزمن : ثلاث حصص
المكان : فناء المدرسة
المفاهيم والتعميمات : السرعة - سريع
- بطيء - شكل هندسي - مثلث - مربع
- دائرة .
المواد التعليمية : بالونات - كرات مطاطة
- جير - عصي أو أقماع - صولجانات .
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية ،
ترشيد الاستهلاك ، البيئة والمحافظة
عليها .

تحدث أول محاولة للجري عندما يبلغ
عمر الطفل سنتين ونصف تقريبًا، حيث تحدث
فترة طيران قصيرة. وفي أثناء حركة الجري لا
تلمس القدمان الأرض معاً في وقت واحد، ويتميز
الجري عن المشي بفترة طيران قصيرة تكون فيها
القدمان مرتفعتين عن الأرض .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن :

- يتعرف طريقة الجري الصحيحة .
- يتعرف بعض الأشكال الهندسية
- يؤدي الجري بطريقة صحيحة في اتجاهات وسرعات مختلفة .
- يكون ميلًا نحو مسابقات الجري .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية .

التهيئة

ينتشر التلاميذ في الملعب ، عند سماع الإشارة الأولى يباشرون الجري الحر في الملعب وعند سماع الإشارة
الثانية يصافح كل منهم أقرب زميل .

الإعداد البدني

- * [وقوف والذراعان جانبًا] عمل دوائر بالذراعين للأمام وللخلف .
- * [وقوف والذراعان عاليًا] ثني الجذع للأمام ثم إلى أسفل .
- * [وقوف] تكوير الجسم لتشكيل أقل حجم له .
- * [جلوس على أربع] أداء وثبة الأرنب .
- * [وقوف - ثبات الوسط] ثني الركبتين نصفًا .
- * [وقوف] النظر للخلف لرؤية شيء يحدده المعلم .

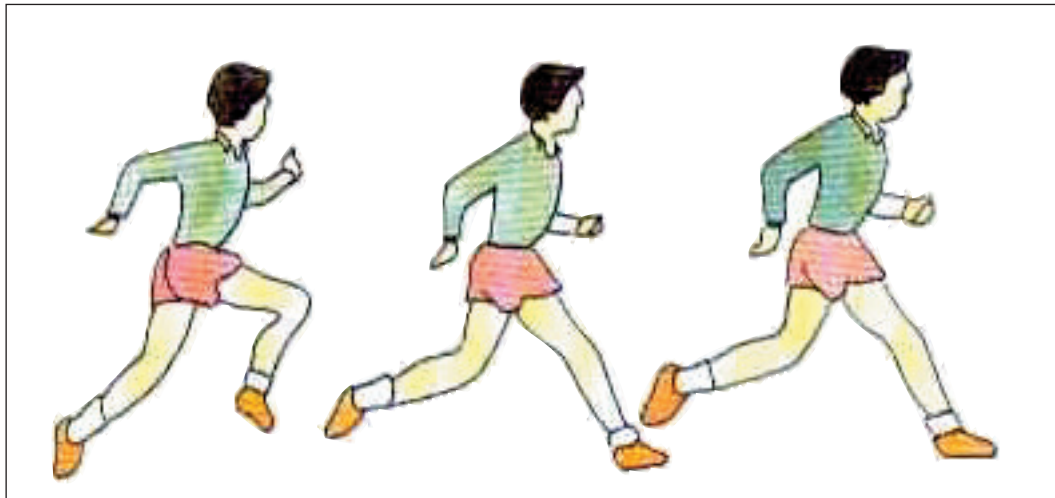
المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

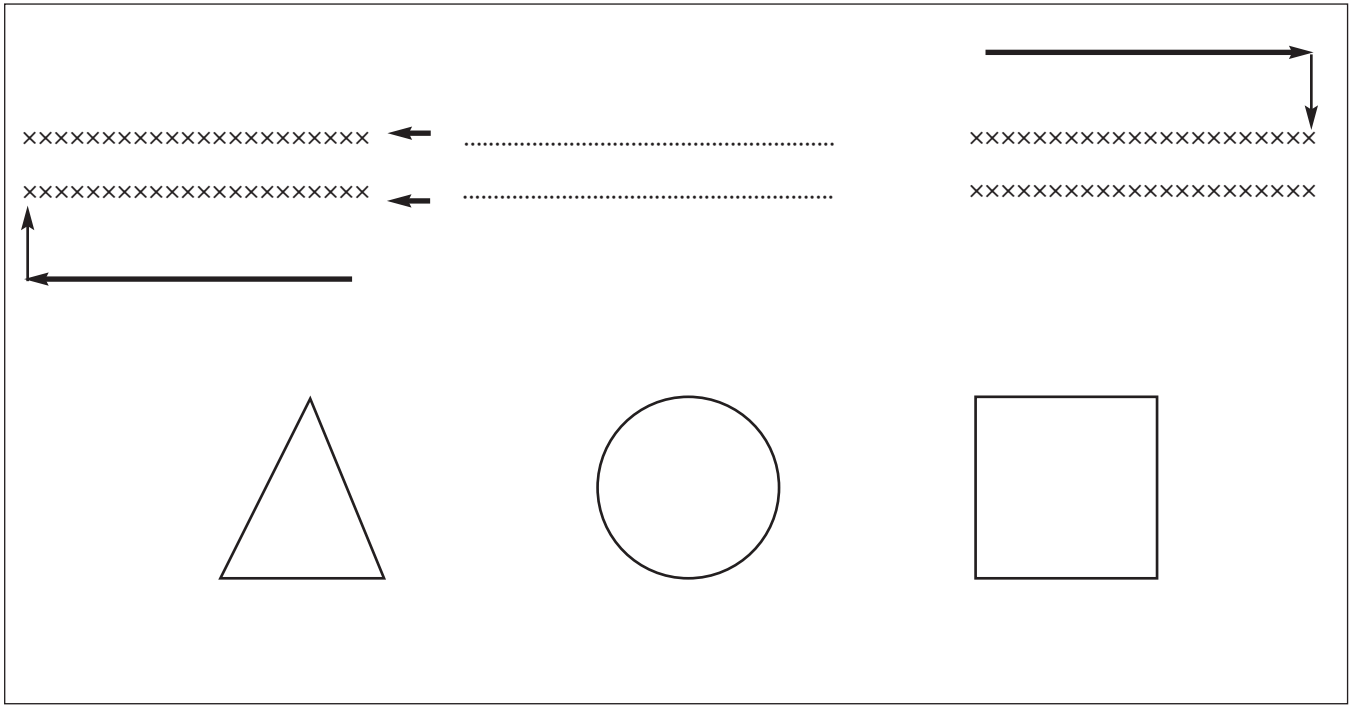
يجب أن يؤدي الجري بحيث يكون هناك ضغط خفيف على النتوء المستدير عند قاعدة الإبهام ، كذلك يجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجري بطريقة سليمة . ويجب أن يؤدي الجري مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام ، مع ثني الركبتين ورفعهما لأعلى ، وأرجحة الذراعين من الكتف ، مع ثني المرفقين .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * الجري ، مع ملاحظة رفع القدمين للخلف لزيادة الاندفاع للأمام .
- * زاوية ميل الجسم من (١٠ - ٥١) كلما زادت سرعة الجري .
- * يجب تحريك الذراعين والرجلين في خط مباشر للأمام وليس للجانبين .
- * استرخاء الجزء العلوي من الجسم ، التنفس طبيعي .



- * اطلب إلى تلاميذك الجري الخفيف في منطقة محددة ، مع تغيير الاتجاهات .
- * الجري والوقوف تبعاً لإشارة المعلم .
- * الجري وتغيير الاتجاه طبقاً لإشارة المعلم .
- * حدد مسافة معينة في نهايتها هدف محدد يصل إليه التلميذ ، وثمّ يعود .
- * المشي مع ترديد نشيد مدرستي ، ثم الجري البطيء ، ثم تزايد السرعة بالتدرّج .
- * الجري السريع ، ثم تباطؤ السرعة بالتدرّج .
- * الجري بين علامات (أقماع بلاستيك - عصي - كرات) .
- * الجري مع رفع الركبتين عاليًا .
- * الجري مع تنوّع وضع الذراعين : (جانبًا ، عاليًا ، في الوسط)
- * الجري للجانب ، الجري للخلف .
- * المشي مع المبالغة في حركات أرجحة الذراعين .
- * المشي والجري في اتجاهات متنوعة (للأمام - للخلف - لليسار - لليمين) .
- * ضرب بالونات أو كرات بلاستيكية بأجزاء مختلفة من الجسم (الكف ، ظهر الكف ، الأصابع ، الركبتان ، أصابع القدم ، الجبهة) .
- * الجري في المكان ، وعند سماع الإشارة الوقوف على قدم واحدة (يكرر) .
- * رمي كرة ودحرجتها لأبعد مسافة ، ثم الجري خلفها لالتقاطها (يكرر) .
- * انتشار التلاميذ ، ثم الجري مع مدّ الذراعين جانبًا (تقليد الطائرة) .
- * ارسم على الأرض أشكالاً مختلفة بالجير : (مربع ، مثلث ، دائرة ، خط مستقيم ، خط متعرج) عرف تلاميذ هذه الأشكال ، ثم اطلب إلى تلاميذك الجري على خطوط تلك الأشكال .
- * الوقوف في قاطرات ، بحيث تكون كل قطارين متقابلين ، ويقوم كل تلميذ بدحرجة الكرة للزميل المقابل ، ثم يجري للوقوف خلف القاطرة .
- * الوقوف في قاطرات ، بحيث يكون كل قطارين متقابلين وبينهما مسافة مناسبة ، يقوم كل تلميذ بدحرجة الكرة للزميل المقابل ثم يجري للوقوف خلف القاطرة المقابلة .



أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * اطلب إلى تلاميذك الجري الحر بالطريقة المناسبة .
- * الجري في خطوط مستقيمة ، وخطوط منحنية وبسرعات مختلفة .
- * ابتكر أنشطة إضافية أخرى .

التقويم

- * قسم التلاميذ إلى مجموعات ، واعمل مسابقات في الجري ، وحدد خط البداية وخط النهاية ، والمسافة المناسبة . (الحصة الأولى)
- * اعمل مسابقات في الجري بين التلميذات ، وحدد المسافة المناسبة ، وخط البداية وخط النهاية .
- * اعمل مسابقات بين التلاميذ ، وحدد المسافة المناسبة ، وخط البداية وخط النهاية .
- * حدد الفائز الأول في كل مسابقة . (الحصة الثانية)
- * اعمل مسابقة بين أوائل المجموعات ، وحدد الفائز الأول . وحدد التلميذ (التلميذة) الرياضي المثالي في نهاية كل درس . (الحصة الثالثة)

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات ، وإعادتها إلى أماكنها وترتيبها للمحافظة عليها، وتأکید المحافظة على نظافة البيئة .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة لسلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم . ذكر تلاميذك بعدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام حفاظا على هدوء البيئة المدرسية.

الوحدة الثانية

هيا بنا ننط ونحجل

مقدمة

تعدّ هذه الوحدة استمرارًا واستكمالًا للوحدة الأولى ، غير أنها تعتمد في محتواها على بعض من الحركات الانتقالية و حركات المعالجة والتناول ، وهي حركات يحدثها الجسم دون الانتقال من نقطة إلى أخرى؛ وهي حركات معظمها يدوية ، ولها أهميتها في مختلف الأنشطة الرياضية ؛ إذ تساعد التلميذ على العمل بمفرده، وتتميز بعدم خطورتها، حيث يتم تنفيذها باستخدام الأدوات الصغيرة .

وتتضمن أيضا بعض الحركات الانتقالية وهي حركات متنوعة وتشبع رغبة التلميذ في الحرية والانطلاق ، وتعمل على تنمية مهارات الأطراف عن طريق حركات النط ، الحجل ، دحرجة الكرة ، في مستويات واتجاهات مختلفة.

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف بعض حركات المعالجة والتناول .
- يتعرف بعض الحركات الانتقالية
- يؤدي بعض الحركات الانتقالية
- يؤدي بعض حركات المعالجة والتناول .
- يكون ميلاً نحو ممارسة الأنشطة الحركية .
- يشعر بالسعادة والرضا عند إشباع رغباته في الحرية والانطلاق في أثناء ممارسة الأنشطة الحركية.

محتويات الوحدة

■ أنا أدرج الكرة

■ أنا انط

■ أنا أحجل

الوسائل والمواد التعليمية

■ كرات كبيرة الحجم ملونة.

■ كرات متوسطة الحجم ملونة.

■ صولجانات خشبية.

■ شريط قياس .

■ علامات أو أقماع .

■ أعلام: حمراء، وخضراء .

■ صور(أسماك، طيور،

خضروات، فواكة) .

■ جير للتخطيط.

الدرس الأول

أنا أدرج الكرة

خلفية

في هذا الدرس، يؤدي التلميذ حركة دحرجة الكرة باليدين من أسفل، وهي ضمن حركات المعالجة والتناول التي تساعد التلميذ على العمل بمفرده، أو العمل مع الزميل.

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف طرق دحرجة الكرة .
- يؤدي دحرجة الكرة باليدين معاً ، ويبد واحد .
- يشارك زملاءه في الأداء .
- يكون ميلاً نحو ألعاب الكرة .

التهيئة

* أعد تهيئة مناسبة باستخدام الكرات ، مع ترديد نشيد كرتي .

(راجع نشيد كرتي - دليل معلم التربية الموسيقية ص ٢٥)

الزمن : حصتان
المكان : فناء المدرسة
المفاهيم والتعميمات الأساسية : العد -
الدحرجة - المسافة
المواد التعليمية : صولجانا، كرات متوسطة
ملونة، جير للتخطيط ، كرات كبيرة ملونة ،
شريط للقياس ، صور أسماك - خضروات -
طيور - فاكهة ، صولجانا.
مفاهيم متضمنة من: التربية الصحية، البيئة
والمحافظة عليها، ترشيد الاستهلاك.

الإعداد البدني

- * رمي الكرات لأبعد مسافة ، والجري لإحضارها ، والعودة مشياً .
- * رمي الكرة لأعلى ولقفيها .
- * المشي والجري حول الكرات مع التصفيق (حركة متعرجة) .
- * الوقوف في قاطرات ، ونقل الكرة للزميل (للخلف) من بين الرجلين .
- * الوقوف في قاطرات ، ونقل الكرة للزميل (للخلف) من فوق الرأس .

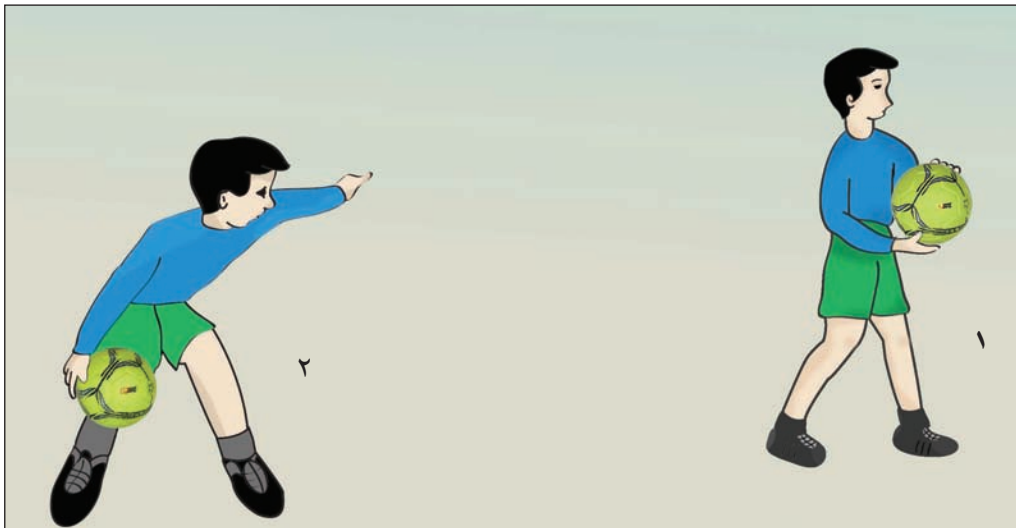
المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * في حالة دحرجة الكرة بكلتا اليدين ، يكون مكان الكرة بين الرجلين .
- * في حالة الدحرجة بيد واحدة ، يجب تأكيد الارتكاز على القدم المقابلة لليد الدافعة .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- نبدأ تعليم دحرجة الكرة باستخدام كرة كبيرة الحجم لكل تلميذين .
- * كل تلميذ يواجه زميله ، مع ترك مسافة مناسبة بينهما ويدحرجان الكرة لبعضهما (نبدأ بمسافة من ٢-٤ م بين التلميذين)
- * تكون الدحرجة بكلتا اليدين من خلف الكرة .
- * بعد ذلك يكون دفع الكرة لدحرجتها بيد واحدة ، والكف مفتوحة .



- * عند استخدام كرة متوسطة الحجم ، تتم الدحرجة من وضع المسك أمام الصدر؛ بحيث تكون اليد السفلى (خلف الكرة) وهي اليد الدافعة أو الرامية (وهي الأكثر استخداماً) واليد العليا تؤمن الكرة ، وتكون الركبتان منشيتان قليلاً ، ثم يخطو التلميذ للأمام بالقدم المقابلة لذراع الدفع ، ويؤرجح ذراع الدفع للخلف ، ثم يدفع الكرة على الأرض لتندرج للأمام .
- * يقف كل تلميذين أمام بعضهما ، وبينهما مسافة مناسبة ، ومعهما كرة متوسطة الحجم . ثم تتم دحرجة الكرة للزميل ؛ بالتبادل .
- * قسم تلاميذك إلى مجموعات واجعل لكل مجموعة قائداً ومعها كرة كبيرة الحجم . يقف القائد على مسافة مناسبة من مجموعته ،
- ويقوم بدحرجة الكرة إلى زميله الأول في المجموعة الذي يتسلمها ثم يقوم بدحرجتها مرة أخرى إلى القائد ، وهكذا ، حتى يدحرج الكرة إلى كل زملائه بالمجموعة .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ولكن تقف المجموعة على شكل قطار ، والقائد يقف أمامها على مسافة مناسبة ، ويقوم بدحرجة الكرة إلى الزميل الأول في القطار ، فيتسلم الكرة ويدحرجها إلى القائد ، ثم يتحرك (بالمشي ، الجري ، الحجل ، النط) ليقف خلف القطار ، وهكذا ، حتى يعود التلميذ الأول إلى مكانه مرة أخرى في أول القطار .
- * قسم تلاميذك إلى مجموعات ؛ تقف كل مجموعتين متقابلتين (في قطارين) ، ومع كل مجموعتين كرة متوسطة الحجم ، وبينهما مسافة مناسبة ، ويقوم التلميذ الأول بدحرجة الكرة إلى زميله في المجموعة المقابلة ، ثم يتحرك (بالمشي أو بالجري أو بالحجل أو بالنط) ليقف خلف مجموعته ، وهكذا حتى يعود التلميذ الأول إلى مكانه .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ولكن يقوم التلميذ الأول بالجري ليقف خلف المجموعة المقابلة ، وهكذا ، حتى تتبادل المجموعات الأماكن .
- * قسم التلاميذ إلى مجموعات ، ضع أمام كل مجموعة ٤ صولجانات خشبية ، أو مجموعة من الصور (سبك - طيور - فواكه - خضروات) ، يقوم التلميذ الأول بدحرجة الكرة لإصابة الصولجانات الخشبية أو الصور مع ذكر اسم الصورة التي أصابها وعددها ، ثم يجري خلف الكرة ، ويمسكها ، ويدحرجها إلى زميله ، ويعاد ترتيب الصولجانات والصور في حالة إصابتها ، ثم يقوم التلميذ الثاني بدحرجة الكرة لإصابة الصولجانات أو الصور ، وهكذا حتى آخر تلميذ في المجموعة . يعود التلميذ بعد الأداء ليقف خلف مجموعته . ينبغي مراعاة عوامل الأمان والسلامة . (راجع الصور بكتاب أنشطة الرياضيات ص ١٧) .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * حدد مسافات لإصابة الصولجانات والصور ، وذلك طبقاً لمستويات تلاميذك .
- * اعمل مسابقات لكل مسافة ، وحدد الفائز الأول .
- * اعمل مسابقة لدرجة الكرة باليدين مع المشي للأمام لمسافات محددة ، وحدد الفائز الأول .



التقويم

- * قسم تلاميذك إلى مجموعات ، واصل مسابقات في درجة الكرة من مسافة مناسبة لإصابة (٤) أربعة صولجانات خشبية .
- * اعمل مسابقات للإناث وأخرى للذكور ، حدد الفائز الأول .
- * اعمل مسابقات في درجة الكرة لإصابة هدف مرسوم على الحائط على شكل صور مع ذكر عدد الإصابات لكل صورة وأسمها .
- * اعمل مسابقات في درجة الكرة لتميرها داخل هدف صغير وآخر كبير على الأرض (تأكيد مفهوم أكبر ومفهوم أصغر) .
- * حدد الفائز الأول في كل مسابقة .
- * اعمل مسابقة للإناث وأخرى للذكور ، وحدد الفائز الأول لكل مجموعة .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الكرات والأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها.
- * الاصطفاف لأداء تمارين للتهديئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، وذكّرهم بعدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف في هدوء ونظام ، حفاظاً على هدوء البيئة المدرسية.

خلفية

الزمن : ثلاث حصص .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية : النط -
الحجل - الطيران - الفرز - العد .
المواد التعليمية : أعلام (حمراء، خضراء)
جير للتخطيط، ساعة إيقاف .
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية ،
المحافظة على البيئة، ترشيد الاستهلاك .

النط يعني الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين معا
والطيران والبعيد عن الأرض ، ثم الهبوط على قدم
واحدة أو القدمين ، والذراعان تساعدان في النط
بالأرجحة لأعلى .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف طريقة النط الصحيح .
- يؤدي النط بطريقة صحيحة لمسافات مناسبة .
- يكون ميلاً نحو ممارسة النط .
- يشعر بالسعادة والرضا عند ممارسة الأنشطة الحركية .

التهيئة

- * المشي المتنوع على أطراف الأصابع ، وعلى العقبين ؛ للأمام ، وللخلف .
- * الانتشار في الملعب ، والجري عكس إشارة المعلم .

الإعداد البدني

- * [الانبطاح المائل] المشي للأمام بالذراعين ، مع تثبيت القدمين .
- * [وقوف - والذراعان جانباً] عمل دوائر بالذراعين للخلف ، للأمام .
- * [وقوف] الجري في المكان (يكرر) .
- * [الرقود] ثني الركبتين على الصدر (يكرر) .

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

عند أداء النط ، يجب الهبوط بخفة على الجزء الداخلي أسفل إبهام القدم ، مع ثني الركبتين بشكل بسيط .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * يجب ثني الركبتين والكعبين قبل عملية الدفع والارتقاء لتحقيق أكبر قوة ممكنة من امتداد العضلات .
- * يجب أن يتم الهبوط على أصابع القدمين ، مع ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط .
- * أرجحة الذراعين للأمام ولأعلى بإيقاع مناسب ، مع الارتفاع ، لزيادة مسافة النط .
- * يجب إمالة الجسم للأمام .
- * يرتقي التلميذ عن الأرض بالقدمين معًا ، دون تحريك الرجلين للخلف .
- * النط لأعلى مسافة ، والنط مسافة متوسطة ، والنط للأمام .
- * النط في مساحة محددة على الأرض مرسوم عليها مصباح - مفتاح - قارب على مسافات مناسبة وعلى التلميذ أن يذكر اسم الصورة التي يصل عندها .
- * النط والذراعان في أوضاع متنوعة : (عاليًا ، جانبيًا ، مشبوكات خلف الرقبة ، وفي الوسط) .
- * أداء أكبر عدد من النطات المتتالية مع العد (١ ، ٢ ، ٣ ..) .
- * النط على خط مرسوم على شكل : مربع كبير وآخر صغير ، دائرة كبيرة وأخرى صغيرة ، مثلث كبير وآخر صغير (تأكيد مفهوم كبير وصغير) .
- * النط عاليًا في المكان ، مع تغيير الاتجاه في أثناء مرحلة الطيران .
- * النط عاليًا ، والتصفيق باليدين (أمامًا - عاليًا) .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * اعمل مسابقات في حركة النط للأمام ، وحدد خطي البداية والنهاية طبقا لمستويات التلاميذ .
- * حدد مسافات مناسبة لأداء النط للأمام وللخلف .

التقويم

- * قسم تلاميذك إلى مجموعات ، اعمل مسابقات في النط لمسافة عشرة أمتار وحدد الفائز الأول.
- * النط مسافة (١٠ م) مع تحديد خطي البداية والنهاية، وأحسب عدد النطات.

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها وترتيبها للمحافظة عليها.
- * الاصطفاف لأداء تمرينات تهدئة، تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم. ذكر تلاميذك بعد الإسراف في استخدام الماء.
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء، حفاظاً على هدوء البيئة المدرسية.

خلفية

الزمن : ثلاث حصص .
المكان : فناء المدرسة
المفاهيم والتعميمات الأساسية: الفرز - العد
- الحجل .
المواد التعليمية: أعلام (حمراء ، خضراء) جير
للتخطيط ، ساعة إيقاف ، صولجانات خشبية أو
علامات .
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية ،
المحافظة على البيئة ، ترشيد الاستهلاك .

الحجل عبارة عن نط على قدم واحدة والهبوط
عليها أي الهبوط على نفس القدم . وفيه تكون
إحدى القدمين مرتفعة إلى الخلف ويحجل
التلميذ على القدم الأخرى .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف طريقة الحجل الصحيح .
- يؤدي الحجل بطريقة صحيحة لمسافات مناسبة .
- يكون ميلاً نحو ممارسة الحجل .
- يشعر بالسعادة والرضا عند ممارسة الأنشطة الحركية .

التهينة

- * المشي المتنوع على أطراف الأصابع ، وعلى العقبين ؛ للأمام ، وللخلف .
- * الجري في اتجاهات مختلفة (حسب إشارة المعلم) .
- * الانتشار في الملعب ، والجري عكس إشارة المعلم .
- * المشي والجري طبقاً لإشارات المرور (أخضر - أحمر) .

الإعداد البدني

- * [انبطاح مائل] قذف القدمين أمامًا نحو اليدين .
- * [وقوف] عمل دوائر بالرجلين ؛ بالتبادل (يكرر) .
- * [وقوف] الجري في المكان (يكرر) .
- * [رقود] رفع الرأس عن الأرض ، والنظر للقدمين ؛ مع الثبات (يكرر) .

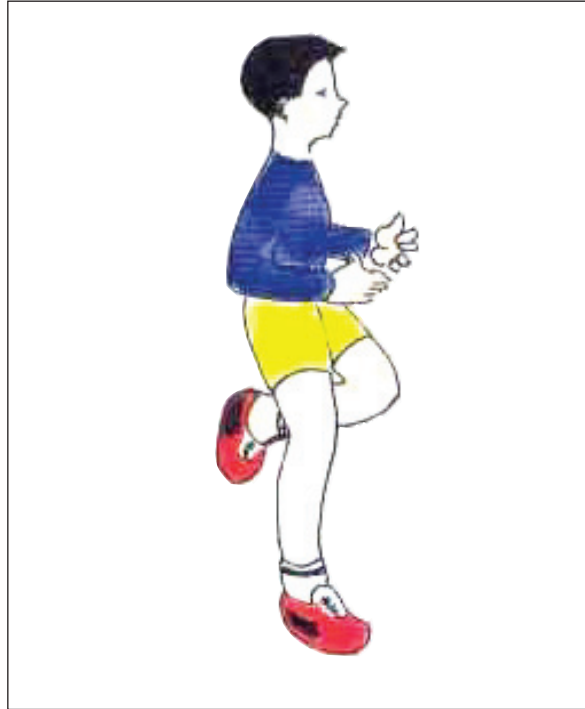
المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * عند أداء الحجل يجب الهبوط بخفة على مشط القدم ، مع ثني الركبة بشكل بسيط .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * في الحجل ، تبقى إحدى القدمين مرتفعة للخلف ، ويتم الحجل على القدم الأخرى .



- * يمكنك الاستفادة من الخطوات التعليمية للنط .
- * المشي للأمام وعند الإشارة الوقوف على قدم واحدة .
- * التدريب السابق نفسه ولكن من الجري .

- * تبديل الحجل بين القدمين مرّات عدّة مع العد (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ...) .
- * الحجل للأمام وللخلف (٨ مرات مع العد) .
- * أرسم صور (مصباح - مفتاح - قارب) على الأرض بينهما مسافات مناسبة ، الحجل مع مسك الرجل الحرة والانتقال من صورة إلى أخرى مع ذكر اسم الصورة .
- * الحجل على خطوط مرسومة على الأرض على شكل : مربع كبير وآخر صغير ، دائرة كبيرة وأخرى صغيرة ، مثلث كبير وآخر صغير ويفرق التلميذ بينهما حسب الحجم .
- * الحجل بالقدم اليمنى مسافة ٥ م مع العد .
- * الحجل بالقدم اليسرى مسافة ٥ م مع العد .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * حدد مسافات مناسبة لأداء الحجل للأمام وللخلف على القدمين؛ بالتبادل .
- * الحجل في خطوط متعرجة ، أو بين العلامات ، أو الأعلام ، أو الصولجانات الخشبي .

التقويم

- * الحجل مسافة ١٠ م بالقدم اليمنى ، مع حساب الزمن .
- * الحجل مسافة ١٠ م بالقدم اليسرى ، مع حساب الزمن .
- * الحجل مسافة ١٠ م مع حساب عدد الحجلات .
- * اعمل مسابقات في الحجل للتلاميذ ، وأخرى للتلميذات ، وحدد الفائز الأول .
- * حدد خطي البداية والنهاية المسافة بينهما ١٠ م ، والحجل بالقدم اليمنى ٥ م ، ثم بالقدم اليسرى ٥ م مع حساب الزمن .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها وترتيبها للمحافظة عليها.
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهئية ، تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، ذكر تلاميذك بعدم الإسراف في استخدام الماء.
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء ، حفاظاً على هدوء البيئة المدرسية.

محتويات الوحدة

■ رمي الكرة باليدين من

أسفل .

■ رمي الكرة بيد واحدة من

أسفل .

■ مسك الكرة بالذراعين .

الوسائل والمواد التعليمية

■ كرات كبيرة ملونة .

■ كرات متوسطة الحجم ملونة .

■ شريط قياس .

■ أعلام : حمراء ، وخضراء .

■ أطواق .

■ صولجانات .

■ مقاعد سويدية .

■ صندوق مقسم .

مقدمة

تعدّ هذه الوحدة استمرارًا واستكمالًا للوحدة الثانية، غير أنها تعتمد في محتواها على بعض حركات المعالجة والتناول، وهي حركات يحدثها الجسم دون الانتقال من مكان إلى آخر؛ والحركات التي سوف نتناولها في هذه الوحدة معظمها يدوية، تعتبر تمهيدية لممارسة بعض الأنشطة الرياضية؛ إذ تساعد التلميذ على العمل مع زميله، وتتميز بعدم خطورتها، وتتم باستخدام الكرات الصغيرة والمتوسطة.

وحركات المعالجة والتناول متنوعة، وتعمل على إشباع حاجات التلميذ للحرية والانطلاق، وتعمل على تنمية مهارات الأطراف عن طريق حركات الرمي، المسك، واستقبال الكرات.

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ينبغي

للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

■ يتعرف بعض حركات المعالجة والتناول .

■ يؤدي بعض حركات : المعالجة والتناول .

■ يكون ميلاً نحو ممارسة الأنشطة الحركية .

■ يشعر بالسعادة والرضا عند ممارسة الأنشطة

الحركية .

الدرس الأول

رمي الكرة باليد من أسفل

خلفية

الزمن : ثلاث حصص .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية : أسفل -
المسافة - الرمي - العد .
المواد التعليمية : كرات متوسطة ملونة ،
علامات ، أو صولجانا ، أعلام حمراء وخضراء .
مفاهيم متضمنة : التربية الصحية - البيئة
والمحافظة عليها - ترشيد الاستهلاك .

يعمل هذا الدرس على تعليم حركة الرمي كإحدى
المفردات الحركية وتنميتها، حتى يعنى التلميذ
بإمكاناته، ويؤدي الواجب الحركي بثقة ومهارة.
ويرتبط الدرس بما سبق ؛ إذ يساعد التلميذ على
استخدام اليدين، ويعمل على تنمية التوافق الجيد.

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف الرمي باليدين من أسفل .
- يؤدي الرمي باليدين من أسفل .
- يشعر بالسعادة والرضا عند العمل مع زميله .

التهيئة

- * المشي والجري الحر في الملعب ، وعند سماع الإشارة يتم رمي الكرة لأعلى ولقفها .
- * المشي والجري والوقوف ، حسب إشارات المرور .

الإعداد البدني

- * [وقوف] أرجحة الذراعين للأمام ثم إلى أسفل .
- * [وقوف - الذراعان جانباً] عمل دوائر بالذراعين .
- * تشبيك اليدين خلف الرقبة ، وأرجحة المرفقين للأمام وللخلف .
- * [وقوف] ثني الجذع للأمام وإلى أسفل لمسك الكرة ورفعها عالياً .

* رمي الكرة لأعلى باليدين ولقفها.

* رمي الكرة لأبعد مسافة ، والجري لإحضارها ، والعودة مشياً.

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

* يجب أن تكون القدمان متباعدتين باتساع الكتفين.

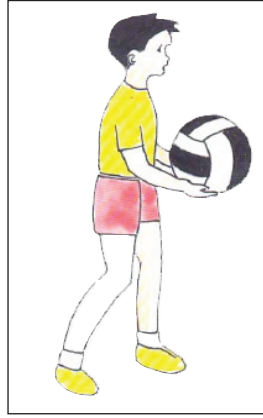
* دفع الكرة يكون من أسفل باستخدام رسغي اليدين.

* يجب متابعة الكرة بالنظر.

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

* [وقوف] مسك الكرة باليدين من أسفل ، ومباعدة القدمين باتساع الكتفين ، على أن تكون إحدى القدمين

متقدمة عن الأخرى .



* ثني الركبتين ومدّ الذراعين لأسفل أمام الركبتين تفرد الركبتين ، مع رفع الذراعين للأمام ، ودفع الكرة باليدين من أسفل ، ومن الخلف (باستخدام رسغ اليد).

* تُحرَّر الكرة من اليدين عندما تصل إلى مستوى الوسط ، وتتابع باليدين والنظر.

* يقف كل زميلين متقابلين ، وبينهما مسافة مناسبة ، ويتم تمرير الكرة من أسفل .

* يرمي التلميذ الكرة في الهواء من أسفل لأعلى ويلتقطها مع العد لكل رمية .

* قسم تلاميذك إلى مجموعات ، وعين لكل مجموعة قائداً . تقف المجموعة على شكل قطار أمام القائد ، تحديد مسافة مناسبة . يقوم القائد بدرجة الكرة للتلميذ الأول ، فيقوم بالتقاطها ورميها باليدين من أسفل إلى القائد ، ثم يجري ليقف خلف القطار . وهكذا حتى يعود التلميذ الأول إلى مكانه . (صحح الأخطاء لكل مجموعة) .

* قسم تلاميذك إلى مجموعات ؛ بحيث تقف كل مجموعتين متقابلتين وبينهما مسافة مناسبة . يرمي التلميذ الأول الكرة من أسفل إلى زميله في المجموعة المقابلة مع العد ، ثم يجري ليقف خلف المجموعة المقابلة وهكذا . حتى تعود كل مجموعة إلى مكانها .

* تقف كل مجموعة في صف مواجه لمنطقة الرمي، وعند الإشارة يقوم التلاميذ برمي الكرة من أسفل لأبعد مسافة ممكنة، ثم عند الإشارة يتحرك التلاميذ (بالجري أو المشي أو النط أو الحجل) لإحضار الكرات، والعودة إلى أماكنهم.

* شجع أسرع مجموعة، أي التي تقوم بتوصل الكرة إلى آخر تلميذ قبل الأخرى.

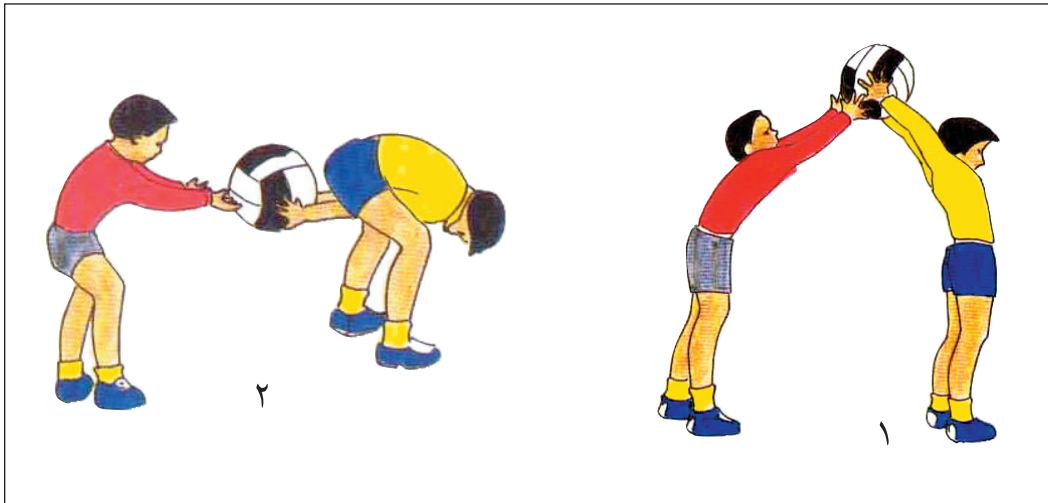
* ينفذ التدريب السابق نفسه؛ ولكن يتم تسليم الكرة من بين الرجلين.

* ينفذ التدريب السابق نفسه؛ ولكن بدحرجة الكرة من بين الرجلين من الأمام إلى الخلف مع العد بالإنجليزية، ثم من الخلف إلى الأمام مع العد بالعربية.

* ينفذ التدريب السابق نفسه؛ ولكن بتسليم الكرة من جهة الجانب الأيسر للخلف مع العد بالعربية، ثم من بين الرجلين للأمام بالإنجليزية.

* ينفذ التدريب السابق نفسه، ولكن بتسليم الكرة من جهة الجانب الأيمن للخلف مع العد بالإنجليزية، ثم من أعلى الرأس للأمام مع العد بالعربية.

* شجع المجموعة الممتازة، وحدد المجموعة الأولى في كل تدريب.



أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * حدد خط للرمي ، ضع علامات على الأرض على مسافات تناسب مستوى تلاميذك .
- * اطلب إلى تلاميذك رمي الكرات باليدين من أسفل لأبعد مسافة ممكنة .
- * حدد مسافات تناسب التلاميذ بوضع أرقام على الأرض تبدأ من رقم (١) وتنتهي حسب مستوى تلاميذك .

التقويم

- * قسم التلاميذ إلى مجموعات .
- * اعمل مسابقات بين المجموعات في رمي الكرة باليدين من أسفل لأبعد مسافة ، وحدد الفائز الأول .
- * اعمل مسابقات بين التلميذات ، وحدد الفائزة الأولى .
- * عمل مسابقات بين التلاميذ ، وحدد الفائز الأول .
- * لاحظ الفروق في مستوى الأداء بين الذكور والإناث .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الكرات والأدوات من فناء المدرسة ، وإعادتها إلى أماكنها وترتيبها للمحافظة عليها .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، وتأکید الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى التلاميذ غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام حفاظا على هدوء البيئة المدرسية .

الدرس الثاني

رمي الكرة بيد واحدة من أسفل

خلفية

يعمل هذا الدرس على تنمية حركة الرمي كإحدى حركات المعالجة والتناول ، وهي تعمل على تنمية المهارات اليدوية ، وهي من الحركات التي تشبع رغبة التلميذ في الحرية والانطلاق .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف الرمي بيد واحدة من أسفل .
- يؤدي الرمي بيد واحدة من أسفل ، من الوقوف ومن الحركة .
- يكون ميلاً نحو اللعب بالكرة .
- يشعر بالرضا والسعادة عن طريق أداء الواجبات الحركية .

التهيئة

* الوقوف على خط الرمي ، ورمي الكرة لأبعد مسافة ، ثم الجري لالتقاطها والعودة بها مشياً (يكرر) .

الإعداد البدني

- * قسم تلاميذك إلى مجموعات على شكل قطارات ، ثم اطلب إليهم التحرك بين الكرات الموضوعة على الأرض وبينها مسافات مناسبة وتكون من الحركة : بالمشي ، بالجري .
- * استخدم التشكيل السابق نفسه ، واطلب إليهم النط فوق الكرات لمسافة مناسبة .
- * [الوقوف فتحاً] يقف كل زميلين الظهر للظهر ، وبينهما مسافة مناسبة ، وتتم حركة لف الجذع جهة اليمين واليسار ؛ بالتبادل لتسليم الكرة للزميل . (يكرر) .

المهارات التعليمية

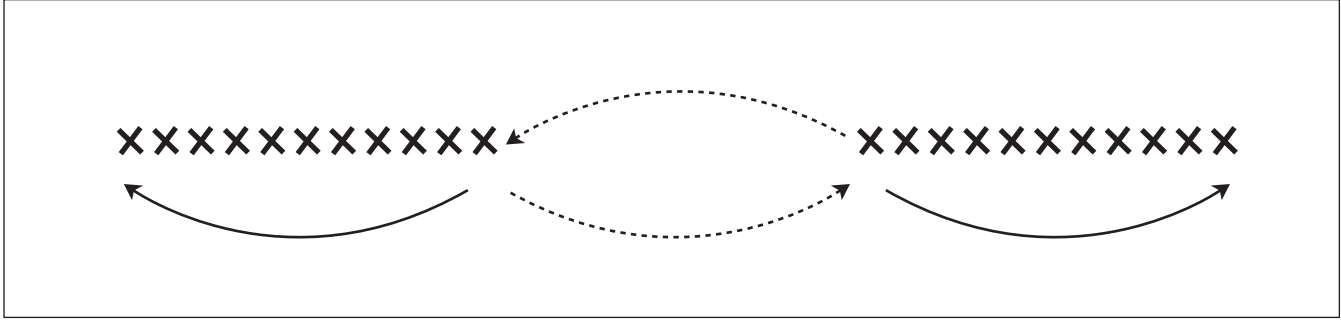
* النقاط الفنية:

- * لا بد من سند الكرة باليد غير الرامية .
- * أرجحة اليد الرامية للخلف .
- * متابعة الكرة بالنظر ورسغ اليد الرامية .
- * تكون الأصابع آخر شيء يلامس الكرة .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

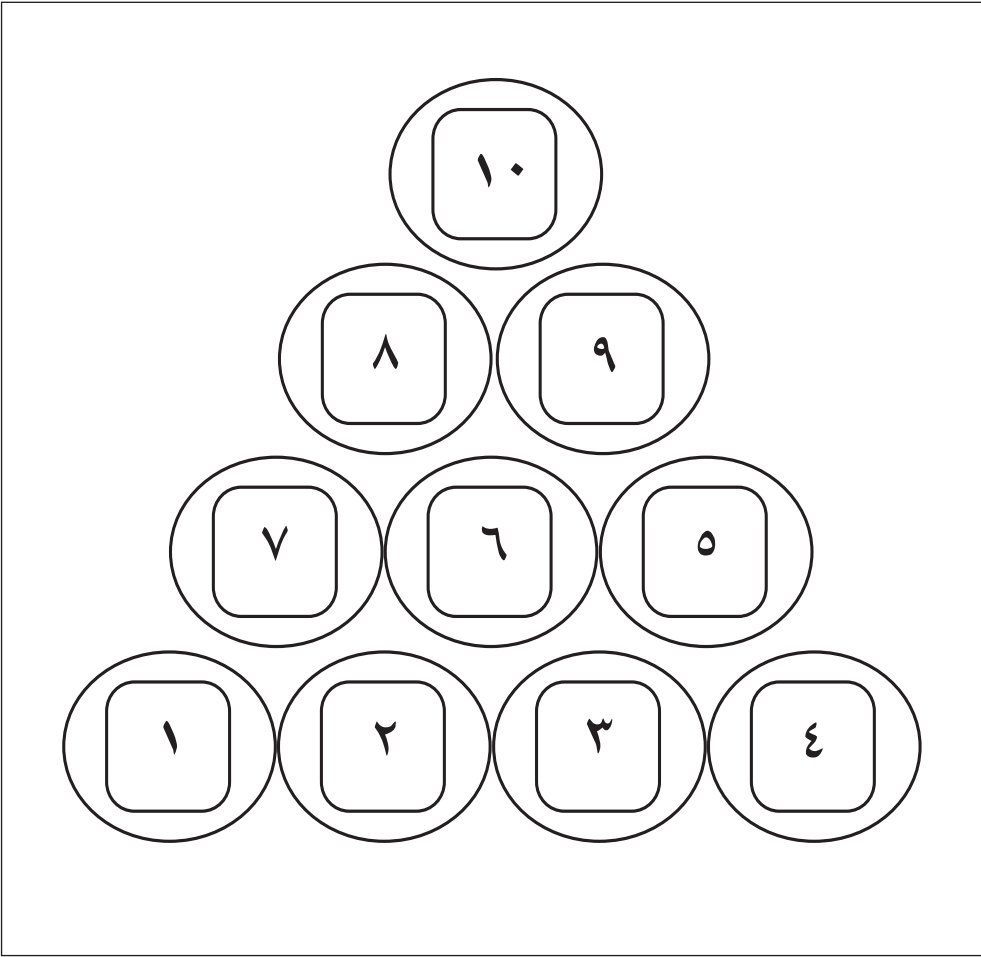
- * [وقوف فتحا] ، وضع اليد الرامية تحت الكرة واليد الأخرى (الساندة) أعلى الكرة .
- * عمل ثني بسيط في الركبتين مع أرجحة الذراع الرامية للخلف ، ودوران الجذع للخلف ومد ذراع الرمي في وضع تمهيد .
- * أخذ خطوة أمامًا بالرجل المقابلة لذراع الرمي ، وعند الميل المناسب أمامًا تؤرجح الذراع الرامية للأمام .
- * ترمى الكرة من اليد بقوة بعد عودة الجذع والذراع من الوضع الخلفي إلى الأمام ، وتؤرجح الذراع الحرة خلفاً ، تطلق الكرة عند ارتفاع متوسط ، مع متابعتها بالرسغ والنظر ؛ بحيث تكون الأصابع آخر شيء يلامس الكرة .
- * حدد خطأ للرمي وقطاع للرمي مرسوم فيه مستطيلات مرقمة من رقم (١) إلى رقم (٦) ، واطلب من تلاميذك رمي الكرة من أسفل بيد واحدة ، لتسقط في أحد المستطيلات مع ذكر رقم المستطيل الذي سقطت فيه الكرة . ثم الجري لإحضارها والعودة بها مشياً .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، ولكن التحرك يكون :
- (بالمشي ، بالحجل ، بالنط) مع العد لعدد الخطوات أو المجالات أو النطات حتى الوصول للكرة .

- * يقف كل تلميذين متقابلين ، ومعهما كرة ، وبينهما مسافة مناسبة ، ويتبادلان رمي الكرة بيد واحدة من أسفل مع العد للرميات التي يقوموا بها .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، مع زيادة المسافة بين التلميذين بالتدرج .
- * ضع مقعداً سويدياً أمام خط الرمي بمسافة مناسبة ، يقف التلاميذ على شكل صف على خط الرمي ، واطلب إلى تلاميذك رمي الكرة بيد واحدة لتعبّر المقعد ، يقوم التلاميذ بالعد بالعربية مرة وبالإنجليزية مرة أخرى على التوالي أثناء الرمي .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، مع زيادة المسافة بين التلاميذ والمقعد السويدي بالتدرج .
- * ضع أجزاء الصندوق المقسم أمام خط الرمي بمسافة مناسبة ، واطلب إلى تلاميذك رمي الكرة بيد واحدة من أسفل ، لتسقط داخل أجزاء الصندوق .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، مع زيادة المسافة بين التلميذ وأجزاء الصندوق .
- * ضع مجموعة من الأطواق على الأرض وبداخلها أرقام (من ١ - ٦) ، واطلب إلى تلاميذك رمي الكرة لتسقط داخلها ، يذكر التلميذ الرقم الذي تسقط الكرة عليه .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، مع زيادة المسافة بين التلميذ والأطواق بالتدرج مع تغيير أماكن الأرقام .
- * يقف كل تلميذين متقابلين وبينهما مسافة مناسبة ، ويقوم أحدهما برمي الكرة بيد واحدة من أسفل ، ويقوم الآخر بتسلمها وإعادتها بالرمي باليدين من أسفل .
- * يقف كل ثلاثة تلاميذ على شكل مثلث وبينهم مسافات مناسبة ، ويقوم الأول بدحرجة الكرة على الأرض إلى الثاني ، الذي يقوم برميها باليدين من أسفل إلى الثالث ، الذي يقوم برميها بيد واحدة من أسفل إلى الأول . . . وهكذا .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، مع زيادة المسافة بين التلاميذ ، مع تشجيع الأداء الصحيح باستمرار ، مع تبديل طريقة الأداء .
- * قسم تلاميذك إلى مجموعات على شكل قطارات ، ويقف كل قطارين متقابلين بينهما .
- * مسافة مناسبة ، يقوم التلميذ الأول برمي الكرة بيد واحدة من أسفل إلى التلميذ الأول في القطار المقابل ، ثم يتحرك بالجري ليقف خلف قطاره ، ويقوم التلميذ الأول الذي تسلّم الكرة برميها إلى التلميذ الثاني في القطار المقابل ، ويتحرك بالجري ليقف خلف قطاره . وهكذا ، حتى يعود كل تلميذ إلى مكانه .
- * ينفذ التدريب السابق نفسه ، ولكن يتحرك التلميذ بالجري ليقف خلف القطار المقابل وهكذا حتى يتبادل القطاران مكانيهما .



أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* اطلب إلى تلاميذك رمي الكرة بيد واحدة من أسفل، لإسقاطها داخل أطواق موضوعة على الأرض على شكل هرم، وبدخلها أرقام مع ذكر الرقم الذي تسقط عنده الكرة .



التقويم

* قسم تلاميذك إلى مجموعات ، وحدد خطأً للرمي ، وخطوطاً على مسافات مناسبة عليها أرقام ، لتحديد مسافات سقوط الكرة ، واعمل مسابقات بين المجموعات لرمي الكرة بيد واحدة من أسفل لأبعد مسافة .

الختام

* اطلب إلى تلاميذك جمع الكرات والأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها ، مع تأكيد أهمية نظافة البيئة المدرسية .

* الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .

* اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .

* التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام ، حفاظاً على هدوء البيئة المدرسية .

خلفية

الزمن : حصتان .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية: المسك
- العد - الدائرة .
المواد التعليمية : كرات متوسطة، جير
للتخطيط ، أطواق .
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية،
ترشيد الاستهلاك، البيئة والمحافظة
عليها.

يرتبط هذا الدرس بالدروس السابقة ، وهو
استكمال لحركات المعالجة والتناول ويؤدي فيه
التلميذ حركة مسك الكرة بالذراعين، التي يجب
تعلمها مباشرة بعد تعلم الرمي .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف مسك الكرة بالذراعين .
- يؤدي مسك الكرة بالذراعين .
- يشارك زملاءه في الأداء .
- يشعر بالسعادة وبالرضا عند ممارسة الواجبات الحركية .

التهيئة

أعد مجموعة أطواق على الأرض (بينها مسافات مناسبة) :

- * اطلب إلى تلاميذك المشي والجري حول الأطواق وبينها مع العد باللغة الإنجليزية ثم بالعربية، مع التغيير في السرعة، والتوقف عند الإشارة .
- * اطلب إلى تلاميذك النط من داخل الأطواق ثم خارجها، ثم أمامها، ثم خلفها، وإلى يمينها، وإلى يسارها مع العد حتى رقم (٨) .

- * [وقوف - الذراعان أماماً] يرسم التلاميذ دوائر بالذراع اليمنى من الأمام للخلف بالعدد (١-٢) ويكرر ذلك بالذراع اليسرى بالعدد (٣-٤) مع التصفيق أماماً بالأعداد (٥-٨) ويكرر مع العد .
- * [الجلوس الطويل ، والذراعان عاليًا] ، يلمس التلميذ أصابع القدمين بالعدد (١-٢) والعودة بالعدد (٣-٤) ثم التصفيق عاليًا بالأعداد (٥-٨) ويكرر مع العد .

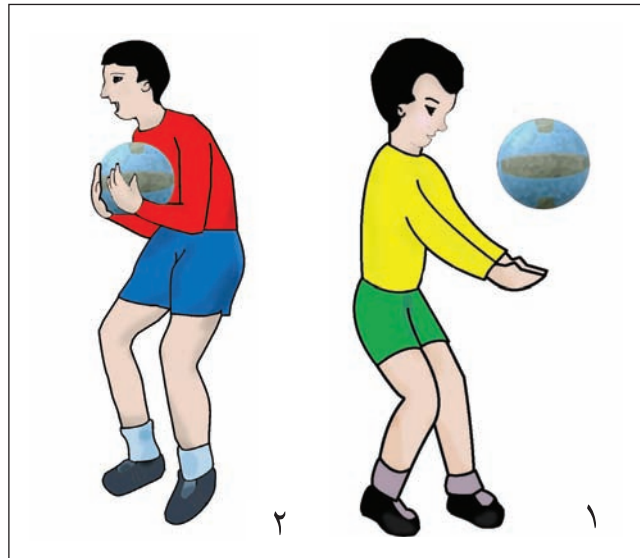
المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * يجب أن يتحرك التلميذ للأمام وللخلف (توجيه الجسم) ليقابل مسار الكرة .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * الوقوف ، والقدمان باتساع الحوض ، وإحدى القدمين متقدمة للأمام قليلاً .
- * توضع الذراعان للأمام في (وضع البطح) دون توتر مع ثني بسيط في المرفقين والنظر في اتجاه الكرة ومتابعة مسارها .
- * التحرك لتوجيه الجسم ليقابل نهاية مسار الكرة ، بحيث يشكل من ذراعيه ما يشبه السلة حتى يتمكن من استقبال الكرة .
- * يمكن امتصاص صدمة الكرة بالانزلاق قليلاً للخلف ، أو بثني الجذع والركبتين لأسفل بشكل بسيط .
- * تأمين الكرة بثني المرفقين في اتجاه الصدر وانتشار الأصابع حول الكرة .
- * يقف كل تلميذين متقابلين ، وبينهما مسافة مناسبة ، ومعهما كرة متوسطة الحجم . يقوم الأول برمي الكرة باليدين من أسفل ، ويقوم الآخر بمسك الكرة بالذراعين (يكرر الأداء بالتبادل مع العد بالعربية) .



* قسم تلاميذك إلى مجموعات ، بحيث تقف المجموعة على شكل قطار، وحدد لكل مجموعة قائداً، يقف مواجهاً للقطار على بعد مناسب، ويقوم القائد برمي الكرة للتلميذ الأول، الذي يقوم بمسكها، ثم يقوم برميها إلى القائد، ويجري ليقف خلف القطار، وهكذا، حتى يعود كل تلميذ إلى مكانه.

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* حدد مسافات لرمي الكرات ومسكها بحيث تناسب ومستوى تلاميذك.

التقويم

* ضع خمس كرات على الأرض ، وأطلب إلى تلميذك عد الكرات ثم قم بتمرير الكرات الخمس لكل تلميذ، ليمسكها بالذراعين مع عد الكرات التي ينجح في مسكها (حدد الفائز الأول).

الختام

- * أطلب إلى تلاميذك جمع الكرات والأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها.
- * الاصطفاف لأداء تمرين التهدئة، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء.
- * التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام ، مع تأكيد أهمية هدوء البيئة المدرسية.

أرمني الكرة وأركلها

الوحدة الرابعة

مقدمة

تعدّ هذه الوحدة استمرارًا واستكمالًا للوحدة السابقة، وتعتمد في محتواها على بعض حركات المعالجة والتناول، وهي حركات ترتبط بأجزاء الجسم، والركل؛ وهذه الحركات تعمل على تنمية صفة التوافق وتتضمن حركات للطرف العلوي وأخرى للطرف السفلي، ولها أهميتها في مختلف الأنشطة الرياضية، وكما ذكرنا سابقاً فهي حركات متنوعة وتتميز بعدم خطورتها، حيث يتم تنفيذها باستخدام الكرات، وتشبع رغبة التلميذ في الحرية والانطلاق، وتعمل على تنمية مهارات الأطراف عن طريق حركات توافقية تعتمد على الركل واللعب بالكرة.

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ينبغي

للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف أجزاء جسمه .
- يتعرف حركات المعالجة والتناول المقررة.
- يؤدي بعض الحركات التوافقية .
- يكون ميلاً نحو ممارسة الأنشطة الحركية .
- يشعر بالسعادة والرضا عند إشباع رغباته في الحرية والانطلاق في أثناء ممارسة الأنشطة الحركية.

محتويات الوحدة

- الوعي بالجسم .
- اللعب بالكرة .
- ركل الكرة .

الوسائل والمواد التعليمية

- كرات كبيرة .
- كرات متوسطة .
- كرات صغيرة .
- صولجانات خشبية .
- شريط قياس .
- أعلام: حمراء، وخضراء .
- جير للتخطيط .
- مقاعد سويدية .
- صندوق مقسم .
- جير للتخطيط .

خلفية

يعني الوعي بالجسم أن يدرك التلميذ أجزاء جسمه، وأن يعرف علاقة هذه الأجزاء بالجسم كله. والتلميذ يكون مفهومه عن نفسه عن طريق مفهومه عن جسمه.

أهداف الدرس

الزمن : حصتان .
المكان : فناء المدرسة.
المفاهيم والتعميمات الأساسية: أعضاء الجسم - العد - الأعداد القفزية .
المواد التعليمية : جير للتخطيط، كرات متوسطة.
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية، البيئة والمحافظة عليها، ترشيد الاستهلاك.

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف أجزاء جسمه والعلاقات بين هذه الأجزاء .
- يحدد أجزاء جسمه التي تقوم بالحركة .
- يحرك أجزاء جسمه بسهولة ويسر .
- يؤدي حركات متنوعة بأجزاء الجسم .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق أداء الواجبات الحركية .

التهيئة

اطلب إلى تلاميذك الآتي :

- * رمي الكرات لأبعد مسافة، ثم الجري لإحضارها والعودة بها مشياً .
- * رمي الكرات لأعلى، محاولة التصفيق .
- * التدريب السابق نفسه ولكن مع العد القفزي الزوجي (٢-٤-٦ ..) قبل لقفها .
- * الجري بحرية، وعند سماع الإشارة يشكلون بأجسامهم أوضاع التماثيل .
- * الجري بحرية، وعند سماع الإشارة يشكلون دوائر طبقاً للعدد الذي يحدده المعلم .
- * شجع أفضل تمال، وأسرع دائرة تتكون طبقاً للعدد المطلوب .

الإعداداد البدني

- * [وقوف - الذراعان عالياً] ثني الجذع أماماً إلى أسفل، ويحاول لمس المشطين.
- * [وقوف - الذراعان عالياً] يتمايل يميناً ويساراً مقلداً تمايل الأشجار.
- * [وقوف - ثبات الوسط] ثني الركبتين نصفاً.
- * [رقود - الذراعان عالياً] الجلوس ومحاولة لمس المشطين باليدين .
- * [وقوف] لف الرأس للخلف لرؤية أقصى شيء ممكن .
- * [وقوف - الذراعان جانبا] عمل دوائر بالذراعين .

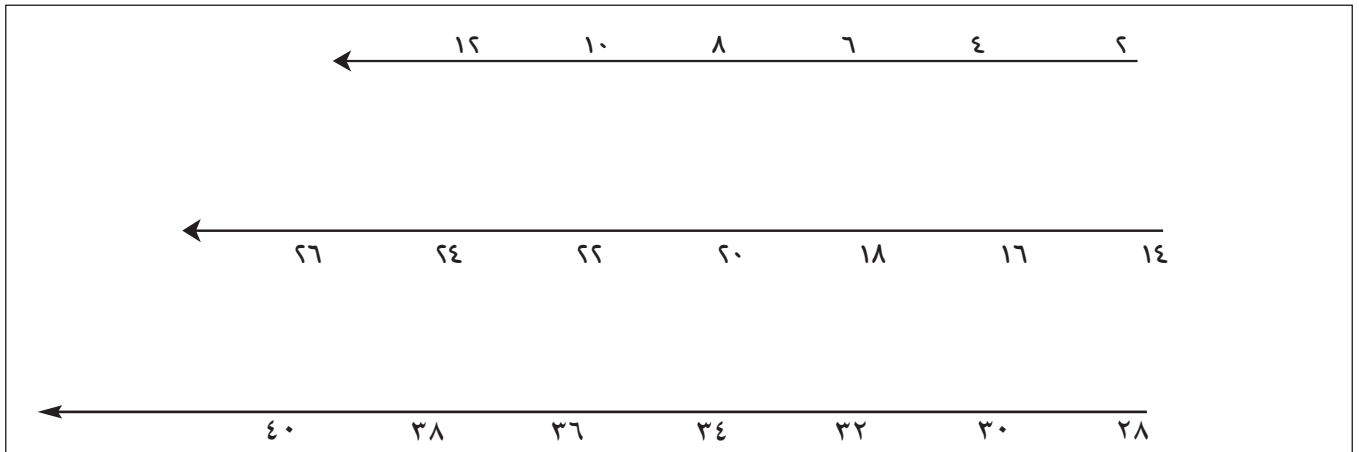
المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

يجب أن تؤدي أنشطة الوعي بالجسم بواسطة حركات انتقالية وغير انتقالية.

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * بعد الانتشار الحر في الملعب، يشير المعلم إلى أجزاء من جسمه، ويطلب إلى التلاميذ أداء الشيء نفسه، ويجب أن يقول للتلاميذ:
- * هذه رأسي، المس رأسك، وهذه رقبتي، المس رقبتك، وهذا كتفي، المس كتفك (الأيمن، الأيسر) وهكذا لبقية أجزاء الجسم.
- * راجع مع تلاميذك مدى معرفتهم لأجزاء الجسم بطرح أسئلة لفظية دون أي إشارات بصرية من قبلك .
- * يقول المعلم : المس رقبتك، المس وسطك، المس رجلك، وهكذا
- * المشي، الجري، والحجل ، على ثلاثة خطوط مرسومة على الأرض مكتوب عليها أعداد قفزية إثنيينات (٢ - ٤ - ٦ - ٨ - ١٠ - ١٢)، والآخر يبدأ من (١٤) وينتهي عند (٢٦)، والثالث يبدأ من (٢٨) وينتهي عند (٤٠) بينهما مسافات مناسبة، ويقوم التلميذ بالعد القفزي أثناء الأداء .



* لعبة عكس الإشارة : يطلق المعلم صافرته ويرفع يده اليمنى ، يرفع التلاميذ أيديهم اليسرى . أو عندما يثني الجذع جهة اليمين ، يثني التلاميذ جذوعهم جهة اليسار ، أو عندما يمشي جهة اليمين ، يمشي التلاميذ جهة اليسار .. وهكذا .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* اذكر لتلاميذك أربعة أجزاء من الجسم ، واطلب إليهم تحريكها .

التقويم

* راجع مع تلاميذك أجزاء الجسم ، أذكر بعض الأجزاء والتلاميذ يلمسونها ، ثم المس الأجزاء والتلاميذ يذكرون أسمها .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الكرات والأدوات وإعادتها في أماكنها للمحافظة عليها .
- * الاصطفاف وأداء تمرين للتهنئة ، تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام ، حفاظا على هدوء البيئة المدرسية .

الدرس الثاني

العب بالكرة

خلفية

يساعد هذا الدرس على تنمية التوافق بين العين واليد ، والعين والقدم لدى التلميذ . والتوافق مهم جدًا في معظم الأنشطة الحركية . وضعف التوافق من الأمور التي يجب على معلم التربية الحركية ملاحظتها .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف بعض الحركات التوافقية .
- يؤدي بعض الحركات التوافقية .
- يحترم زملاءه ويقدر أداءهم .
- يمارس السلوك الاجتماعي السليم .

التهيئة

- * انتشار حر في الملعب ، ثم الجري والذراعان جانباً وتقليد الطائرات .
- * الجري ، والمشي ، والحجل ، والنط مع العد (١ - ١٠) بالعربية ؛ في اتجاهات مختلفة .

الإعداد البدني

(تمرنات الموانع)

- * المشي على مقعد سويدي مع رفع الذراعين جانباً .
- * النط فوق عشر كرات بينها مسافات مناسبة مع العد (١ - ١٠) بالعربية .
- * الجري المتعرج بين عشر علامات بينها مسافات مناسبة مع العد (١ - ١٠) بالإنجليزية .
- * النط فوق مقعد سويدي .
- * الزحف داخل أجزاء الصندوق المقسم .

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

* يراعى الأداء الصحيح للواجبات الحركية .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

* ينتشر التلاميذ في الملعب ، ومع كل تلميذ كرة ، يقوم برميها لأعلى ، وعند ارتدادها عن الأرض مرتين يسكها ويكرر المحاولة .

* ينفذ التدريب السابق نفسه ، ولكن يقوم التلميذ بمسك الكرة بعد ارتدادها عن الأرض مباشرة مع عد عدد الكرات التي ينجح في مسكها .

* ينفذ التدريب السابق نفسه ، ولكن يقوم التلميذ بمسك الكرة مباشرة في الهواء ، قبل سقوطها على الأرض مع عد عدد الكرات التي ينجح في مسكها .

* اطلب إلى تلاميذك إبقاء الكرة في الهواء باستمرار؛ بضربها باليد أو بالرأس .

* اطلب إلى تلاميذك تنطيط الكرة باليدين ، ثم بيد واحدة ؛ مع التبديل كل عشر عدات .

* [كل تلميذين متقابلين مواجهين ، وبينهما مسافة مناسبة] دحرجة الكرة فيما بينهما .

* ينفذ التدريب السابق نفسه ولكن يتم رمي الكرة للزميل باليدين من أسفل .

* ينفذ التدريب السابق نفسه ولكن يتم رمي الكرة للزميل بيد واحدة .

* يقف كل ثلاثة تلاميذ على شكل مثلث ، وبينهم مسافة مناسبة :

(يقوم التلميذ الأول ، بدحرجة الكرة للزميل الثاني ، ويقوم التلميذ الثاني برمي الكرة باليدين من أسفل إلى الزميل الثالث ، ويقوم التلميذ الثالث برمي الكرة بيد واحدة إلى التلميذ الأول) .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* اطلب إلى تلاميذك أداء بعض الحركات الانتقالية باستخدام الكرة .

التقويم

* كل تلميذين متقابلين مواجهين ، اطلب إلى كل تلميذ رمى الكرة للزميل بالتبادل .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الكرات و الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها ، مع تأكيد نظافة البيئة.
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء ، للمحافظة على هدوء البيئة المدرسية .

الدرس الثالث

ركل الكرة

خلفية

يعد هذا الدرس استمراراً للتنمية حركات المعالجة والتناول ، ويساعد التلميذ على العمل بمفرده ، وهذا النوع من العمل يشبع رغب التلميذ في الحرية والانطلاق .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف ركل الكرة .
- يؤدي ركل الكرة .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق إشباع رغبته في الحرية والانطلاق .

التهيئة

* انتشار حر عند سماع الإشارة المشي والجري ، عندما يذكر المعلم رقم (٢) يكون التلاميذ مجموعات مكونة من تلميذين ، وعند سماع الإشارة ينتشر التلاميذ في الملعب ، ويكرر المعلم ذكر الأرقام حتى رقم (٨) ، شجع المجموعة التي تتكون أولاً .

الإعداد البدني

ضع إعداداً بدنياً مناسباً على شكل : 'تمرينات الموانع' .

الزمن : ثلاث حصص .

المكان : فناء المدرسة .

المفاهيم والتعميمات الأساسية: الركل -
العد .

المواد التعليمية : كرات مطاطية متوسطة ،
جير للتخطيط .

مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية ،
البيئة والمحافظة عليها ، ترشيد الاستهلاك .

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * يجب أن يرتدي التلميذ حذاءً في أثناء الأداء .
- * يكون التركيز في هذا النوع من الركل على المسافة .
- * الاهتمام بالنظر إلى الكرة ومتابعتها .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * توضع الكرة على الأرض أمام القدم الضاربة بمسافة مناسبة .
- * يقوم التلميذ بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة بحيث تجاور الكرة من خلفها .
- * أرجحة الرجل الضاربة للأمام مع توجيه القدم حو الكرة وركلها .
- * متابعة الكرة بالنظر .



- * اطلب إلى تلاميذك ركل الكرة بالقدم في اتجاه حائط يبعد مسافة مناسبة .
- * حدد خطأً للركل يضع التلاميذ الكرة على الخط ، يركل التلاميذ الكرة لأبعد مسافة
- * يقف كل تلميذين متقابلين مواجهين وبينهما مسافة مناسبة، ويتبادلان ركل الكرة مع العد (١-٨)
بالعربية مرة وبالإنجليزية مرة أخرى .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* اطلب إلى تلاميذك ركل الكرة والتحرك : (بالمشي ، والجري) لإحضار الكرة والعودة بها مشياً.

التقويم

* حدد خطأً للركل أمام حائط بمسافة ٣م ، واطلب إلى تلاميذك ركل الكرة في اتجاه الحائط لكي ترتد إلى أبعد مسافة ممكنة .

* اطلب إلى تلاميذك ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الكرات والأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها.
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، وذكرهم بعدم الإسراف في استخدام الماء.
- * التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام حفاظاً على هدوء البيئة المدرسية.

مقدمة

تعمل هذه الوحدة على تنمية الإدراك الحركي لدى التلميذ ، وتعرف عملية الإدراك الحركي بأنها إدارة المعلومات التي تأتي للتلميذ عن طريق الحواس ، وهي أيضاً رد الفعل في ضوء السلوك الظاهري . وهذه العملية تتم في مراكز معينة في المخ ، وكذلك تتم عمليات الهجاء والقراءة والكتابة في هذه المنطقة نفسها من المخ. وعندما يمتلك الطفل مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد ، فإن ذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ، وهناك عوامل حركية تساعد على نمو القدرات الحركية منها :

التوجيه الفراغي ، الاتزان ، مفهوم الذات الجسمية ، توافق اليد والعين ، والقدم والعين .

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ينبغي

للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف أوضاع الاتزان .
- يتعرف الفراغ الخاص والعام .
- يؤدي بعض حركات الاتزان .
- يحقق ذاته من خلال ممارسة الأنشطة الحركية .
- يحترم زملاءه ويقدر أداءهم .

محتويات الوحدة

- الاتزان .
- اللعب في الفراغ .
- حركات متنوعة .

الوسائل والمواد التعليمية

- أطواق بلاستيكية .
- جير للتخطيط .
- بالونات .
- مهر .
- كرات صغيرة .
- أعلام خضراء وحمراء .
- صندوق مقسم .
- مقاعد سويدية .
- كرات متوسطة .
- فرشاة جمباز .
- كرات بلاستيكية .

الزمن : حصتان .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية : الأتزان -
الترتيب - العد الترتيبي .
المواد التعليمية: كرات متوسطة، مقعد
سويدي، صندوق مقسم، مهر، فرشاة جمباز.
مفاهيم متضمنة من: التربية الصحية،
البيئة والمحافظة عليها، ترشيد الاستهلاك.

خلفية

الأتزان يعني أن يحافظ التلميذ على مقدرته
في السيطرة على مركز ثقل جسمه في مقابل
الجاذبية الأرضية .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف بعض أوضاع الأتزان البسيطة .
- يؤدي بعض حركات الأتزان البسيطة .
- يكون ميلاً واتجهاً نحو أنشطة الأتزان .

التهيئة

- * المشي المتنوع (حسب إشارة المعلم).
- * الجري في اتجاهات مختلفة (حسب إشارة المعلم).

الإعداد البدني

(تمرنات الموانع)

- * الجري المتعرج بين عشر كرات ، بينها مسافات مناسبة مع العد الترتيبي من الأول إلى العاشر .
- * النط فوق خمس كرات بينها مسافات مناسبة مع العد باللغة الإنجليزية من (١ - ٥) .
- * المشي المنخفض أسفل المهر .
- * النط فوق مقعد سويدي مقلوب .
- * الزحف داخل أجزاء الصندوق المقسم مع وضع الفرشات لحماية أجسام التلاميذ .

المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

* يؤدي الواجب الحركي والعينان مفتوحتان، ثم يكرر التلميذ الحركة والعينان مغلقتان .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

* من وضع الجثو الأفقي (على اليدين والركبتين).

* اطلب إلى تلاميذك رفع إحدى الرجلين عن الأرض ومدّها للخلف والعد (١ - ٢) مع التبديل والعد (٣ - ٤) بالإنجليزية.

* رفع إحدى الذراعين عن الأرض ومدّها للأمام والعد (٥ - ٦) مع التبديل واستكمال العد (٧ - ٨) بالعربية.

* رفع الذراع اليسرى والرجل اليمنى عن الأرض معًا والعد (١ - ٢)، ثم التبديل والعد (٣ - ٤) بالعربية.

* رفع الذراع اليسرى والرجل اليسرى عن الأرض معًا والعد (٥ - ٦)، ثم التبديل واستكمال العد (٧ - ٨) بالإنجليزية.

* الجري الحر في الملعب وعند سماع الإشارة يوقف التلميذ مستقيمًا، ويؤدي الحركات الآتية :

* رفع إحدى الرجلين والاتزان على الأخرى .

* المشي على العقبين فقط للأمام مع العد (١ - ٢).

* ضع مقعدًا سويديًا واطلب إلى التلاميذ أداء التدريبات الآتية من الوقوف فوق المقعد:

* الوقوف على المقعد والعينان مفتوحتان ثم والعينان مغلقتان مع العد الترتيبي (الأول - الرابع).

* لمس أجزاء مختلفة من الجسم من وضع الوقوف طبقًا لإشارة المعلم .

* ثني الجذع للأمام إلى أسفل مع العد (١ - ٤) والعودة .

* تقوس الجذع للخلف مع العد (١ - ٤) والعودة .

* المشي للأمام مع العد الترتيبي (١ - ٤)، ثم للخلف (٥ - ٨)، والعينان مفتوحتان .

* كرر الحركات السابقة مع وضع شيء صغير فوق الرأس (كتاب).

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* اطلب إلى تلاميذك أداء وضع من أوضاع الاتزان السابقة.

التقويم

* اطلب إلى تلاميذك المشي فوق مقعد سويدي مع وضع كتاب فوق الرأس .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها ، مع تأكيد نظافة البيئة المدرسية .
- * الاصطفاف وأداء تمرين تهدئة، تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بهدوء ونظام ، حفاظا على هدوء البيئة المدرسية .

العب في الفراغ

الزمن : حصتان .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية : الفراغ
الشخصي والعام - العد - العد القفزي
المواد التعليمية : جير للتخطيط - علم
أخضر، علم أحمر، أطواق بلاستيكية، كرات
بلاستيكية، بالونات.
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية،
البيئة والمحافظة عليها، الوعي القانوني،
ترشيد الاستهلاك.

خلفية

يساعد هذا الدرس التلميذ على إدراك الفراغ
الشخصي الذي يشكل مساحة المكان الذي تشغله
حركاته، والفراغ العام الذي يشكل مساحة المكان
الذي يؤدي فيه النشاط.

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف الاتجاهات ، ومستويات الحركة والفراغ .
- يؤدي الواجبات الحركية في الفراغ الشخصي والعام .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية .

التهيئة

(إشارات المرور)

ينتشر التلاميذ في مساحة محددة في فناء المدرسة ، وعندما يرفع المعلم العلم الأخضر يتحرك التلاميذ
بالمشي والجري مقلدين السيارات ، وعندما يرفع العلم الأحمر يقف كل تلميذ في مكانه . يكرر المعلم النشاط
ويلاحظ تغيير الإشارات باستمرار ، ويعلن عن التلميذ المخالف . (ذكر تلاميذك بالعد القفزي مع الأمثلة) .

الإعداد البدني

- * [وقوف] رفع الذراع اليمنى عاليًا مع رفع الركبة اليسرى ؛ بحيث يكون الفخذ موازيًا للأرض . والثبات أربعة عدات ، مع التبديل .
- * [وقوف] رفع الذراعين للأمام ، لأعلى ، للجانب .
- * [جلوس الطويل فتحًا - تشبيك الذراعين خلف الرقبة] ، وثني الجذع للأمام وإلى أسفل .
- * الجري الحر ، وعند سماع الإشارة التوقف .
- * النط والحجل في اتجاهات مختلفة مع العد (١ - ٤) للأمام - للخلف - لليمين - لليسار .
- * النط للأمام مع العد القفزي (٢ - ٤ - ٦ - ٨) ثم الحجل على خطوط مرسومة على الأرض .

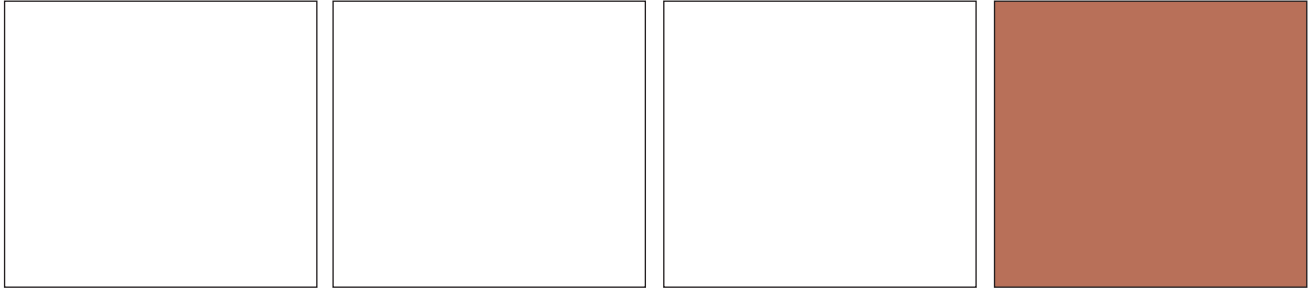
* النقاط الفنية:

- * المعلم يحدد الاتجاهات للتلميذ ، ثم يتحرك في الاتجاهات المختلفة والتلميذ يذكر الاتجاه.

المهارات التعليمية

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- ارسم مربعات طول ضلع المربع الواحد ٤م ، وقسم تلاميذك إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من عشرة تلاميذ :
- * اطلب إلى تلاميذك التحرك بالمشي - الجري - الحجل على القدم اليمنى ثم اليسرى - النط بالقدمين على أضلاع المربع (للأمام ، للخلف ، للجانبين الأيمن والأيسر) .
- * ضع مجموعة من الأطواق على الأرض ، واطلب إلى تلاميذك النط داخلها مع العد القفزي (٢ - ٤ - ٦ - ٨ - ١٠) .
- * باستخدام البالونات أو الكرات البلاستيكية الصغيرة ، اطلب إلى تلاميذك ضرب البالونات أو الكرات بأجزاء مختلفة من الجسم : (الكف ، ظهر اليد ، الأصابع ، الركبتان ، القدم ، الجبهة) .
- * ضع الأطواق على الأرض واطلب من تلاميذك الجري المتعرج بينها .
- * حدد مسافات مناسبة (خط بداية وخط نهاية) واطلب إلى تلاميذك واجبات محددة ؛ مثل قطع هذه المسافة بالحجل على القدم اليمنى ، والحجل بالقدم اليسرى ، والنط بالقدمين معًا ، والقفز كالأرنب .



* اطلب إلى تلاميذك عمل أشكال مختلفة بالجسم :

(مكور ، منحني ، مستقيم ، على أربع) شجع الأداء الجيد .

* اطلب إلى تلاميذك المشي مع مد مشط القدم مع أرجحة الذراعين على جانبي الجسم والنظر للأمام .

اسأل تلاميذك : (ما مفاصل الجسم المتحركة ؟

- ما أجزاء الجانب الأيمن من الجسم ؟ - ما أجزاء الجانب الأيسر من الجسم ؟ - هل تستطيع تحريك أجزاء كل جانب ؟

* اطلب إلى تلاميذك المشي في مستويات وسرعات مختلفة : (المشي العادي - المشي مع ميل الجذع أمامًا - المشي

مع ثني مفصلي الركبتين - المشي على أطراف الأصابع - المشي مع رفع الذراعين جانبًا - المشي مع رفع الذراعين عاليًا) .

* اطلب إلى تلاميذك المشي في شكل مستقيم ، مربع ، منحني .

* اطلب إلى تلاميذك تحريك بعض أجزاء الجسم ، مع ذكر اسم الجزء الذي يتم تحريكه .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* حدد مسافات مناسبة لتلاميذك للجري ، والمشي .

* اطلب إلى تلاميذك التحرك مع استقامة الجسم : (بسرعات واتجاهات مختلفة) .

* اطلب إلى تلاميذك عمل بعض الأشكال بأجسامهم : مستقيم ، منحني ، مكور .

التقويم

- * اطلب إلى تلاميذك ذكر ثلاثة مفاصل في الجسم وتحريكها .
- * اعمل مسابقات بين القاطرات في المشي ، الجري . وحدد المسافات المناسبة .)
- * اعمل مسابقة في النط ، الحجل لمسافة ١٠ م .
- * شجع القاطرة الفائزة .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها ، مع تأكيد نظافة البيئة .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء ، للمحافظة على هدوء البيئة المدرسية .

خلفية

يساعد هذا الدرس التلميذ على إدارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة وتوافق ورشاقة ومرونة ودقة واتزان وبطريقة فعالة ومؤثرة، في أثناء التكيف المستمر مع المواقف الجديدة. ويعتمد هذا الدرس على تقليد حركات بعض الحيوانات.

أهداف الدرس

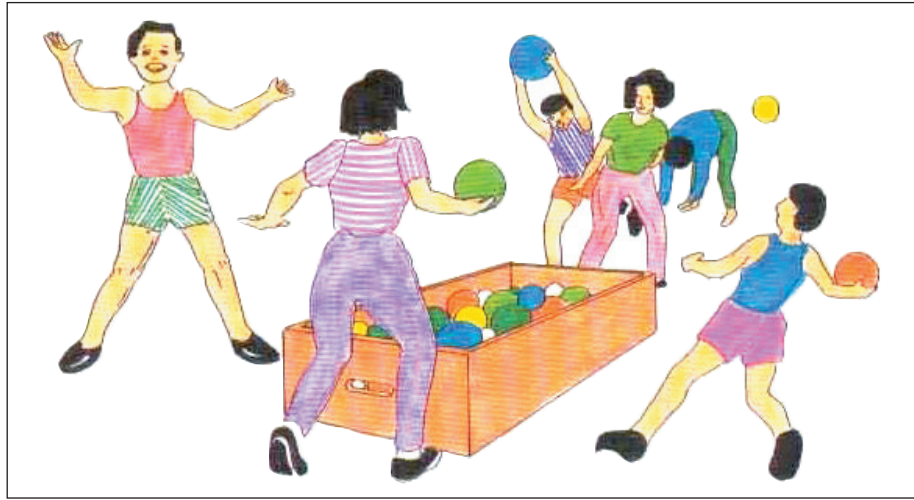
في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف أسماء بعض الحيوانات .
- يتعرف حركات بعض الحيوانات .
- يؤدي حركات بعض الحيوانات .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية .

التهيئة

" لعبة جمع الكرات "

يوضع عدد كبير من الكرات في صندوق في منتصف الملعب ، وينتشر التلاميذ في الملعب ويقوم المعلم برمي الكرات تباعاً ؛ الواحدة بعد الأخرى ، إلى مختلف الاتجاهات لمحاولة إخلاء الصندوق من الكرات ، ويقوم التلاميذ بإرجاع الكرات ثانية بسرعة إلى الصندوق ، ويعملون على عدم نجاح المعلم في إخلاء الصندوق . " يجب رمي الكرات في مختلف الاتجاهات والمستويات والمسافات وبسرعة " .



الإعداد البدني

"لعبة إشارات المرور"

ينتشر التلاميذ في الملعب ، مع كل تلميذ كرة يقوم برميها ولقفها ، أو تنطيطها ، أو ضربها باليد لأعلى . وعندما يرفع المعلم العلم الأحمر ويطلق صافرته يتوقف التلاميذ عن الأداء تمامًا ، وعندما يرفع المعلم العلم الأخضر يقوم التلاميذ باللعب بالكرات مرة أخرى . يكرر المعلم الأداء ويلاحظ تغيير الإشارات باستمرار ، ويعلن عن اسم التلميذ المخالف .

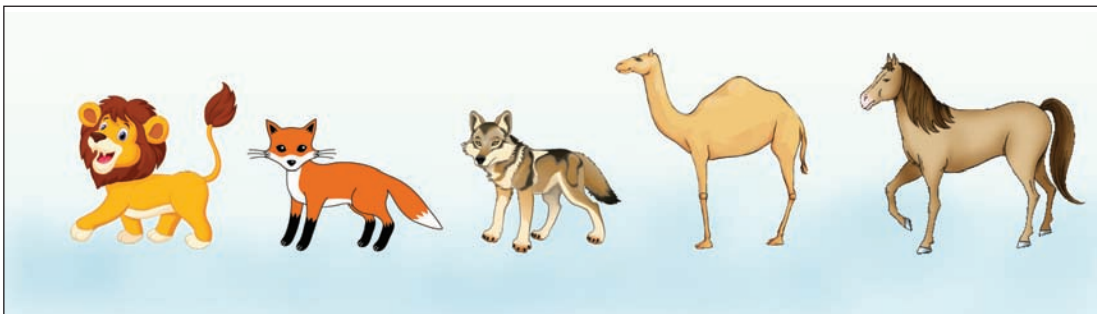
المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * يجب مراعاة عوامل الأمان والسلامة .
- * يجب مراعاة حالات التعب والتوتر الزائد عند التلاميذ .
- * يجب التأكد من خلو ملابس الطفل وجيوبه من أي شيء في أثناء الأداء .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- أ- المشي على أربع (تقليد مشية الحصان ، الجمل ، الذئب ، الثعلب ، الأسد) .
- * اطلب إلى تلاميذك وصف شكل (الأسد ، النمر ، الجرو ، القط ، الذئب ، الثعلب) ثم تقليد حركة المشي لكل منها أعد صور لهذه الحيوانات (ساعد تلاميذك على وصف تلك الحيوانات) .



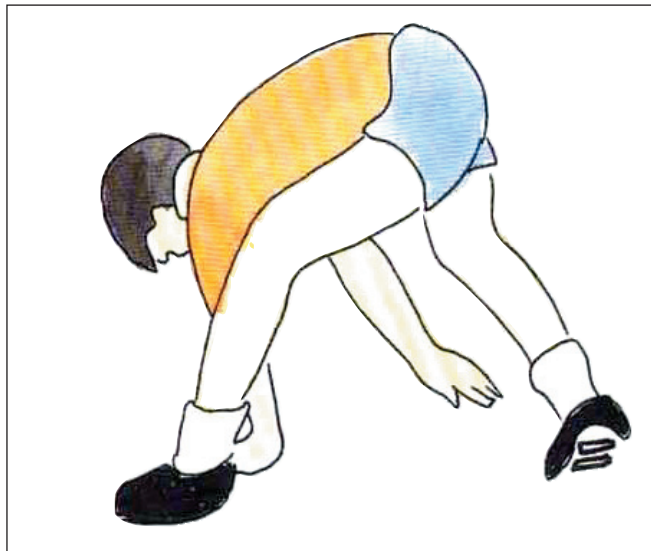
- * [وقوف على أربع] ثني الركبتين والذراعين قليلاً ، وتبادل الخطو أمامًا بالذراعين والرجلين لتقليد حركة مشي الحيوان . النظر للأمام ورفع الرأس لأعلى لتقوية عضلات الرقبة .
- * يمكن تحويل مشية هذه الحيوانات إلى مشية القط حيث يمشي القط بنعومة وببطء .
- * اطلب إلى تلاميذك تغيير اتجاهات الأداء (للأمام ، للخلف ، لليمين ، لليسار) .

ب- (زحف التمساح) :

- * الرقود على البطن ، وثني المرفقين ، والتحرك أمامًا باستخدام الذراعين والرجلين مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم ، والقدمان يشيران للخارج .
- * ساعد تلاميذك على تعرّف شكل التمساح وطريقة مشيه أعد صورة للتمساح .
- * اطلب إلى تلاميذك تقليد مشية التمساح ، مع تغيير الاتجاه (لليسار ، لليمين ، للخلف) .
- * استخدم الفرشات الوقائية لحماية أجسام التلاميذ من الاحتكاك بالأرض .
- * ضع علامات عليه أرقام قفزية (٢ - ٨) ، يتحرك التلاميذ من رقم إلى آخر مع ذكر الرقم الذي يمر به من قبل زملائه .

ج- (مشية الدب) :

- * [وقوف] ثني الجذع أمامًا وإلى أسفل للوصول لوضع الوقوف على أربع ، ويتم تحريك القدم اليمنى ، مع اليد اليمنى ثم القدم اليسرى ؛ مع اليد اليسرى للتتحرك أمامًا يلاحظ ثني الركبتين قليلاً ، الارتكاز على السطح الخارجي لسلاميات الأصابع ، وأداء الحركة ببطء . ساعد تلاميذك على وصف الدب ، وألوانه ، وحجمه .
- * اطلب إلى تلاميذك تقليد مشية الدب ، مع تغيير الاتجاه (لليسار ، للخلف) ، مع العد القفزي (٢ - ٨) أثناء المشي .



- * اطلب إلى أحد التلاميذ تقليد مشية أحد الحيوانات .
- * وأسأل تلاميذك عن اسم الحيوان ونوع غذائه ، وأماكن وجوده .
- * يكرر النشاط مع تغيير التلميذ المؤدي .
- * اسأل تلاميذك عن حيوانات أخرى لم تذكرها واطلب إليهم تقليد مشيتها ، وذكر غذائها وأماكن وجودها .
- * اسأل تلاميذك عن طبيعة هذه الحيوانات ؛ أيها أليف وأيها غير أليف ، ومدى الاستفادة منها .
- * اطلب إلى تلاميذك التحرك بحرية تقليد حركات بعض الحيوانات . ثم التحرك على شكل منحني ، متعرج .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * اطلب إلى تلاميذك التحرك مع استقامة الجسم : (بسرعات واتجاهات مختلفة) .
- * اطلب إلى تلاميذك التحرك وتقليد حركات بعض الحيوانات من البيئة (أداء حر ، مع تغيير الاتجاهات) .

التقويم

- * اطلب إلى تلاميذك تقليد حركات بعض الحيوانات (حدد اسم الحيوان) .
- * مع تغيير الاتجاهات (يمين ، يسار ، للخلف) .
- * اسأل تلاميذك عن هذه الحيوانات : (شكلها ، غذاؤها ، أماكن وجودها) .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجههم ، مع تأكيد عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء ، للمحافظة على هدوء البيئة المدرسية .

مقدمة

تتضمن هذه الوحدة بعض أنشطة الطلاقة الحركية وتعتمد أنشطتها على الحركات التي تؤدي دون أدوات، وتكون على شكل ألعاب بسيطة تعمل على إكساب التلميذ حركات التوازن لها طابع التحدي الفردي وتهدف إلى تحسين إدارة التلميذ لحركاته. وهذا النمط من الأنشطة يعمل على إكساب التلميذ القدرة على إدارة جسمه في المواقف الحركية بكفاءة واتزان، ورشاقة وبطريقة فعالة ومؤثرة، في أثناء التكيف المستمر للمواقف الجديدة. وتعتمد الطلاقة الحركية في أنشطتها على التحدي وتكرار المحاولة.

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف أوضاع الاتزان وقواعده .
- يؤدي بعض حركات الاتزان وأوضاعه ، وكذلك الاتزان وهو في وضع المقلوب .
- يحترم زملاءه ويقدر انتماءه للجماعة .
- يمارس السلوك الاجتماعي السليم ، ويشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية .

محتويات الوحدة

- التشقلب .
- حركات فردية .
- اللعب مع الزميل .

الوسائل والمواد التعليمية

- فرشاة جمباز .
- كرات صغيرة ومتوسطة .
- مقاعد سويدية .
- صندوق مقسم .
- مهر .
- أعلام حمراء وخضراء .
- علامات أو أقماع .

خلفية

الزمن : ثلاث حصص .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية : الاتزان -
التشقلب - المقارنة .
المواد التعليمية : فرشاة جمباز ، علم أحمر
وعلم أخضر - كرات متوسطة - مقاعد
سويدية - صندوق مقسم - مهر .
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية ،
البيئة والمحافظة عليها ، ترشيد الاستهلاك .

في هذا الدرس يكتسب التلميذ السمات
الإرادية مثل : (الشجاعة ، الثقة بالنفس) وذلك
بتكرار المحاولات التي يؤديها في مقابل تحدي
الواجبات الحركية .

أهداف الدرس

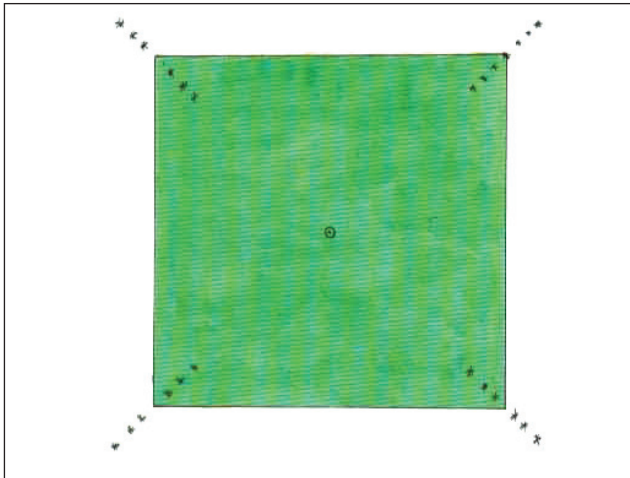
في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف بعض حركات التشقلب والاتزان المقلوب .
- يتعرف طرق أداء الدرجات (المستقيمة ، الأمامية ، الخلفية) .
- يؤدي الدرجة المستقيمة ، الأمامية ، الخلفية .
- يقدر أدائه ويحترم أداء الآخرين .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الحركية .

التهيئة

" الجري لتغيير الأماكن "

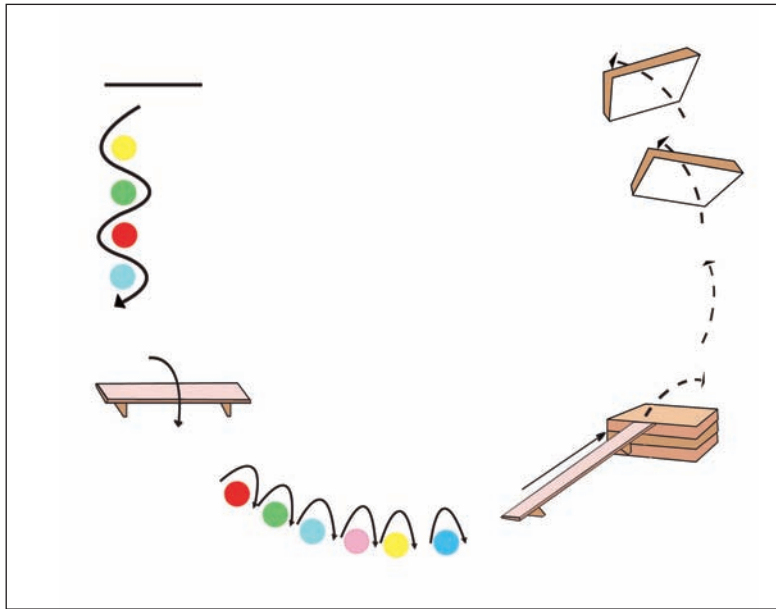
قسم تلاميذك إلى أربع مجموعات ، وكل مجموعة تقف في أحد أركان الملعب ؛ (حدد اتجاهات المجموعات)



وعند إعطاء الإشارة (صافرة) مع رفع العلم الأخضر
يتحرك التلاميذ بالمشي قدم أمام قدم مع العد لتقدير
طول نصف القطر بالقدم (الحذاء) ، ثم تتحرك بالمشي
العادي نصف القطر الآخر ، لتقف كل مجموعة مكان
لمجموعة المقابلة . وعند الإشارة ورفع العلم الأحمر تقف
المجموعات ولا تتحرك حتى صدور الإشارة ورفع العلم
الأخضر . (المجموعة تتحرك في شكل قطار . يكرر
النشاط ، مع التغيير المستمر للإشارات .

"تمرنات الموانع"

- * عشر كرات بينها مسافات مناسبة.
 - * مقعد سويدي.
 - * خمسة كرات بينها مسافات مناسبة.
 - * صندوق مقسم بارتفاع مناسب، ومقعد سويدي.
 - * قسمان من الصندوق، مع الفرشات.
 - * يقف التلاميذ في شكل قطار أمام المانع الأول.
- الجري المتعرج بين الكرات، ثم النط فوق المقعد السويدي، ثم النط فوق الكرات، ثم المشي فوق المقعد السويدي للعود فوق الصندوق المقسم، ثم النط على الأرض، والجري، ثم الزحف داخل قسمة الصندوق.
- * يمكن التحرك بالمشي، ثم بالجري، ثم بالمشي على أربع.



المهارات التعليمية

أ- الدرجة المستقيمة "درجة اللوح، أو الدرجة الجانبية المستقيمة".

* النقاط الفنية:

- * يلاحظ المعلم استقامة جسم التلميذ عند الأداء.

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * [رقود على الظهر، والذراعان ممدودتان أعلى الرأس]، الدحرجة الجانبية بطول "الفرشة، مع استقامة الجسم، وثني الركبتين قليلاً.
- * تؤدي الدحرجة على مستوى مائل في البداية.
- * اطلب إلى تلاميذك أداء الدحرجة على الفرشات بطولها.
- * شجع الأداء الصحيح، وكرر النشاط.

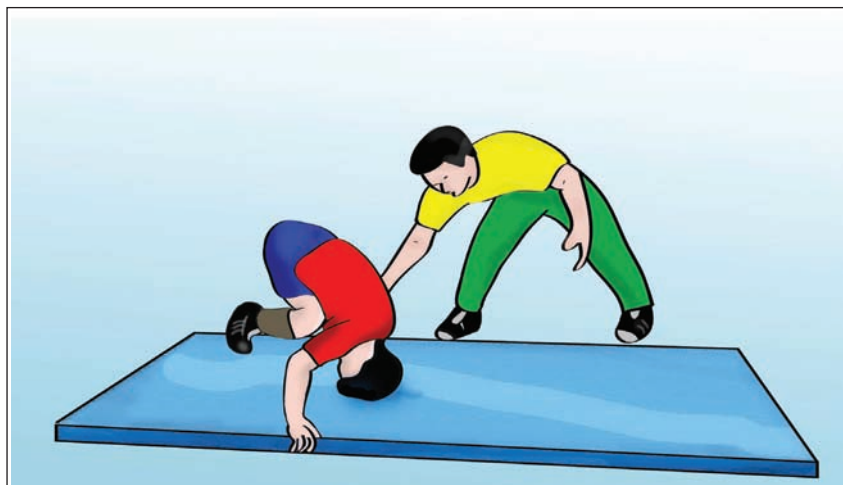
ب- الدحرجة الأمامية :

* النقاط الفنية:

- يرتكز التلميذ على يديه في بدء الحركة ، ثم يركز الجسم على أسفل الرقبة ثم الظهر ؛ دون استخدام اليدين .
- إسناد التلميذ مهم جداً في بداية هذا النوع من الحركات ؛ إذ أن إحساس التلميذ بمستويات الحركة ضعيف .
- * يكون الإسناد من المعلم بوضع يده أسفل رأس التلميذ ودفعها لأسفل، وبده الأخرى أمام مفصل القدم ودفعه لأعلى (حركتان متضادتان في الاتجاه) لإحداث الدوران اللازم لعمل الشقلبة .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * من وضع الجلوس على أربع ، والقدمان متباعدتان في مواجهة الفرشة، والركبتان داخل الذراعين. ثني الذقن على الصدر، وتقوس الظهر، الدفع باليدين والقدمين معاً، لتحقيق قوة الدحرجة اللازمة، يجب أن يرفع ثقل الجسم على اليدين ويتجنب لمس الركبتين للفرشة ليرتكز الجسم على أسفل الرقبة ثم الظهر، يجب عمل ميل في الفرشة في المراحل الأولى من الأداء، اطلب إلى تلاميذك أداء الدحرجة الأمامية مع السند أولاً.



- * اطلب إلى تلاميذك أداء الدحرجة الأمامية دون سند، شجع الأداء الصحيح ، وصحح الأخطاء، وكرر الأداء.

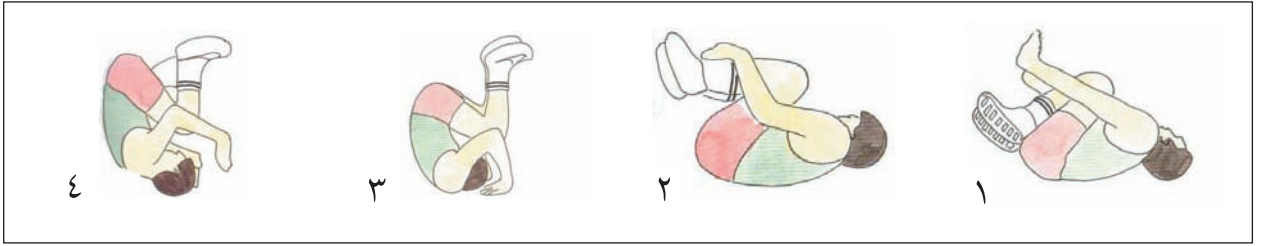
ج- الدحرجة الخلفية :

* النقاط الفنية:

* يتجه الجسم إلى السقوط خلفاً على الظهر، وتتحرك الذراعان بسرعة خلفاً وتوضعان بجانب الرأس، وتتجه الأصابع للدكتفين، ويكون الإبهامان بجانب الأذنين.

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

- * من وضع جلوس القرفصاء، ومسك الساقين عمل نصف دحرجة خلفاً، والعودة.
- * (جلوس القرفصاء ومسك الساقين) الدحرجة خلفاً، مع وضع اليدين على الأرض خلفاً، للتعود على التكور خلفاً.
- * [جلوس القرفصاء] الدحرجة خلفاً للوصول لوضع الوقوف على أربع.
- * [جلوس القرفصاء] الدحرجة خلفاً للوصول لوضع الوقوف.



- * ساعد تلاميذك بالسند وذلك بدفع الظهر عقب مروره بأرضية الفرشة، وذلك في اتجاه الحركة.
- * اطلب إلى تلاميذك أداء الدحرجة الخلفية (مع السند) وصحح الأخطاء.
- * اطلب إلى تلاميذك أداء الدحرجة الخلفية مرتين متتاليتين.

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

* اطلب إلى تلاميذك أداء دحرجة أمامية وربطها بالدحرجة المستقيمة من الحركة.

التقويم

* اطلب إلى تلاميذك أداء الدحرجة المستقيمة أو الدحرجة الأمامية.

الختام

- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام.
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم، مع عدم الإسراف في استخدام الماء.
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء، للمحافظة على هدوء البيئة المدرسية.

الدرس الثاني

حركات فردية

خلفية

الزمن : ثلاث حصص .
المكان : فناء المدرسة .
المفاهيم والتعميمات الأساسية : الثقل -
الاتزان .
المواد التعليمية : فرشاة جمباز، كرات
متوسطة .
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية،
البيئة والمحافظة عليها، ترشيد الاستهلاك .

يساعد هذا الدرس على إكساب التلميذ
خبرات حركية تحسن مستواه الحركي، وتزيد
من كفاءته في إدارة حركات جسمه .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف بعض أوضاع الاتزان الحركية .
- يؤدي بعض حركات الاتزان وأوضاعه .
- يمارس السلوك الاجتماعي السليم .

التهيئة

* المشي، والجري، والنط، والحجل، في اتجاهات عكس إشارة المعلم .

الإعداد البدني

قسم تلاميذك إلى مجموعات على شكل قطارات، ومع كل قطار كرة :

- * يتم تسليم الكرة للزميل من أعلى الرأس، للخلف، حتى تصل الكرة إلى نهاية القطار؛ والتلميذ الأخير يتسلم الكرة، ويتحرك بالجري ليقف أمام قطاره... يكرر الأداء .
- * تسليم الكرة للزميل من الجانب الأيسر؛ والتلميذ الأخير يتسلم الكرة، ويتحرك بالجري ليقف أمام مجموعته... يكرر الأداء .
- * ينفذ التمرين السابق نفسه، من الجانب الأيمن .
- * من الوقوف فتحا في قطارات [تسليم الكرة للزميل من بين الرجلين، للخلف، والتلميذ الأخير يتسلم الكرة، ويتحرك بالجري ليقف أمام قطاره... يكرر الأداء مع تغيير الكرة بكرة أقل وزناً وحجماً ' وأسأل تلاميذك عن الكرة الأثقل، والأقل ثقلاً .

المهارات التعليمية

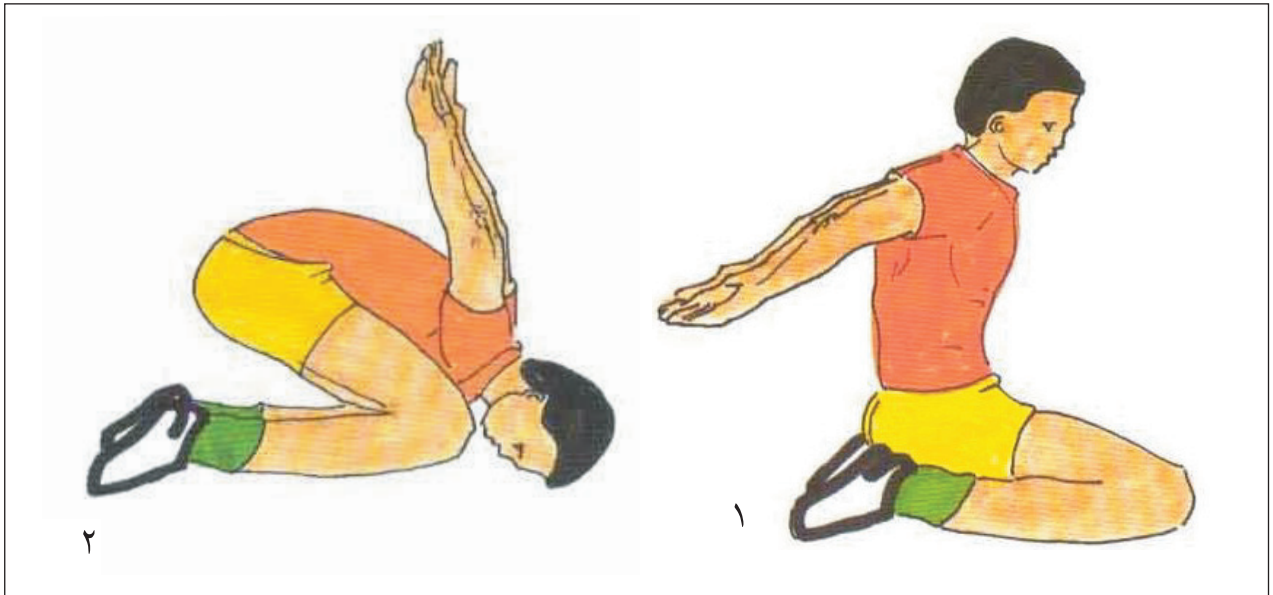
* النقاط الفنية:

* ينبغي تعليم مفهوم الاتزان بشكل حساس مباشر، ويجب تثبيت وضع الجسم لفترة زمنية تتراوح من (٣ - ٥) ثوان .

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

أ - لمس الرأس :

* من وضع (الجنو على الركبتين، والقدمان تشيران للخلف، والذراعان ممدتان للخلف للاتزان) يتم، الانحناء للأمام ببطء للمس الفرشة بالجبهة، ثم العودة للوضع الأصلي.



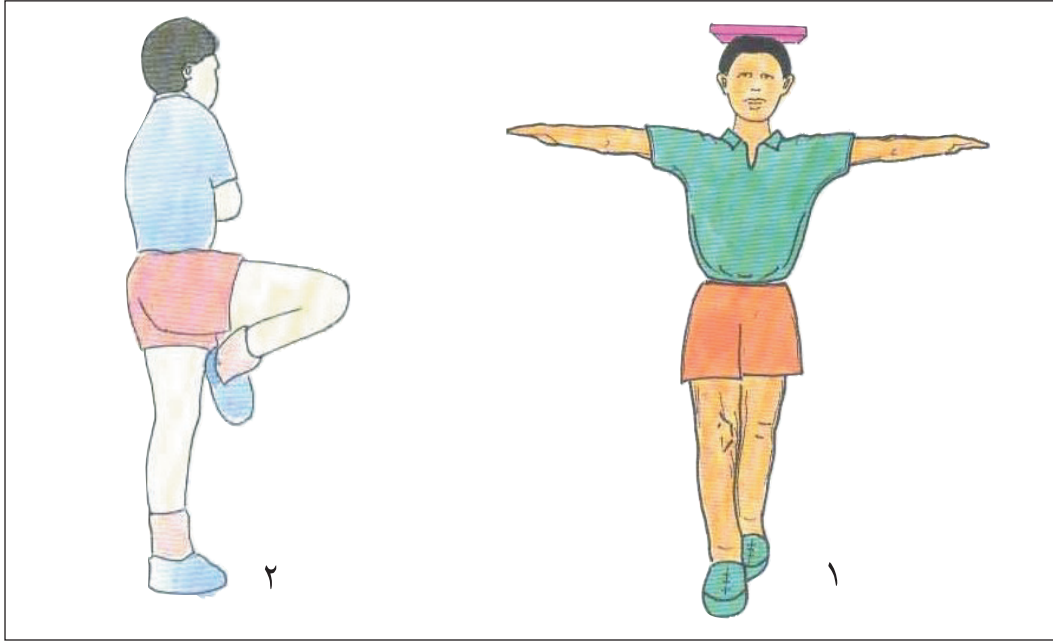
* اطلب إلى تلاميذك أداء حركة لمس الرأس مع تغيير أوضاع الذراعين (للجانب، للخلف، لأعلى، تشبيك اليدين خلف الرقبة).

ب - اتزان رفع الركبة :

* الوقوف، رفع إحدى الركبتين لأعلى بحيث يكون الفخذ موازيًا للأرض وأصابع القدم متجهة لأسفل، والثبات (٣ - ٥) ثوان، ثم العودة للوقوف. اطلب إلى تلاميذك أداء اتزان رفع الركبة، مع التبديل، ومع تغيير أوضاع الذراعين (للجانب، للأمام، للخلف، تربيعة).

ج - اتزان الرأس :

- * وضع مكعب أو كتاب على رأس التلميذ ، ثم المشي للأمام ثم الدوران والجلوس ثم الوقوف . (يجب مراعاة اتزان الشيء الموضوع على الرأس) .
- * اطلب إلى تلاميذك أداء اتزان الرأس ، مع تحريك الذراعين للجانب للمساعدة على التوازن (يمكن تغيير أوضاع الذراعين ؛ للأمام ، للخلف ، خلف الرقبة) .



أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية

- * اطلب إلى تلاميذك التحرك بالمشي ، وعند سماع الإشارة يؤديون حركة من حركات التوازن (أداء حر) .

التقويم

* اطلب إلى تلاميذك أداء حركات التوازن :

- أ - لمس الرقبة (الحصة الأولى) .
- ب - اتزان الركبة (الحصة الثانية) .
- ج - اتزان الرأس (الحصة الثالثة) .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الفرشات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها مع تأكيد نظافة البيئة .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدهد ، للمحافظة على هدوء البيئة المدرسية .

الدرس الثالث

اللعب مع الزميل

خلفية

الزمن : حصتان
المكان : فناء المدرسة.
المفاهيم والتعميمات الأساسية : الانتماء
التطيط العد بالنقود.
المواد التعليمية : مقعد سويدي، فرشاة
جمباز، صندوق مقسم ، علامات أو أقماع ،
كرات متوسطة.
مفاهيم متضمنة من : التربية الصحية،
البيئة والمحافظة عليها، ترشيد الاستهلاك.

يتيح هذا الدرس ظروفًا للعمل واللعب مع
الزميل؛ مما يساعد التلميذ على إكتساب الخصائص
والصفات الاجتماعية المرغوبة ويسهم في تقديره
لذاته وتقدير الآخرين .

أهداف الدرس

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على أن :

- يؤدي بعض الحركات بالعمل مع الزميل .
- ينمي قدرته على التحكم الانفعالي .
- يشعر بالانتماء لجماعته .
- يقدر أداء الآخرين .

التهيئة

* المشي والجري والحجل والنط طبقاً لإشارة المعلم .

الإعداد البدني

تمرنات موانع

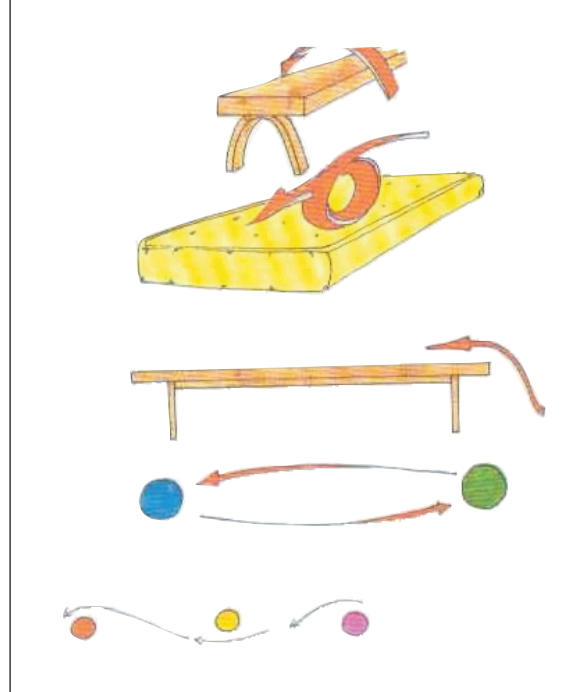
قسم تلاميذك إلى خمس مجموعات :

١- النط فوق مقعد سويدي .

٢- دحرجة أمامية بطول الفرشة .

٣- المشي على أربع بطول المقعد السويدي .

- ٤- الجري الارتدادي بين علامتين (مسافة مناسبة).
 ٥- الجري المتعرج بين خمس علامات (مسافات مناسبة).
 (يتم التبديل بين المجموعات حتى تعود كل مجموعة إلى مكانها).



المهارات التعليمية

* النقاط الفنية:

- * التشجيع مطلوب من المعلم، والإكراه والإجبار على الأداء ممنوع .
- * يجب مراعاة حالات التعب، والتوتر الزائد للتلميذ.

* الخطوات التعليمية والتدريبات:

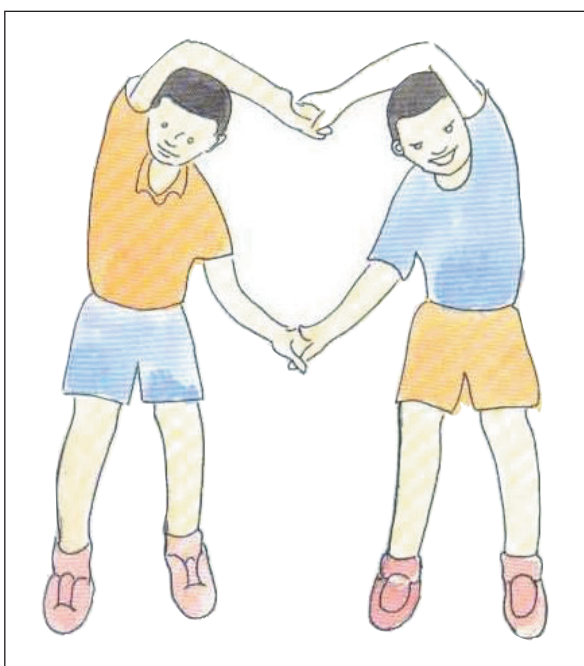
أ- تنطيط الكرة:

- * يقف كل زميلين متقابلين :
- * (الوقوف مواجهًا الزميل ، وأحد الزميلين في وضع الجلوس على أربع) .
- * يتخيل التلميذ زميله كرة ، ويعمل على تنطيطها بدفعها لأسفل ، في حين يعمل التلميذ (الكرة) على مد الركبتين للمقاومة لأعلى .
- * كرر الأداء مع التبديل بين الزميلين .
- * شجع الأداء الصحيح باستمرار ، وكرر الأداء بين الزميلين .

ب- ليّ اليدين :

* يواجه الزميلان بعضهما في وضع الوقوف.

تشبيك اليدين، رفع الذراعين لأحد الجانبين، (اليمنى لتلميذ، واليسرى للآخر). الدوران أسفل الذراعين، والاستمرار لعمل دورة كاملة، والعودة للوضع الأصلي، لاحظ عدم اصطدام الرأسين.



* اطلب إلى تلاميذك أداء حركة ليّ الذراعين . شجع الأداء الصحيح .

أنشطة إضافية لمراعات الفروق الفردية

أ - لعبة الجمل العديدية :

* اصنع علامة (+) ، وعلامة (=) من الخشب وبحجم كبير ، ضع مجموعة من الكرات في سلة أو صندوق ، حدد خط للبداية وآخر للنهاية وبينهما مسافة عشرة أمتار.

* ضع الصندوق (السلة) الذي به الكرات على خط النهاية .

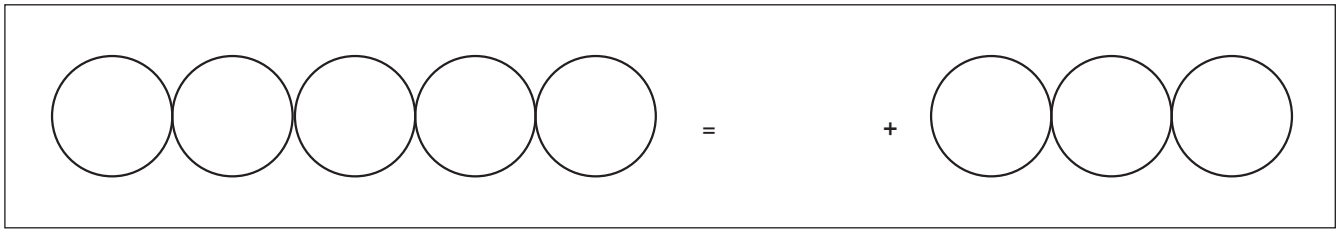
* ضع الجملة العديدية على خط البداية وتكون عبارة عن : ثلاث كرات ثم علامة + ثم مسافة شاغرة ثم علامة = ثم خمس كرات. كرر الجمل العديدية بحسب عدد التلاميذ المشاركين . يقف كل تلميذ بجوار جملة عديدية.

* عند سماع الإشارة يجري التلميذ لإحضار عدد الكرات التي يكمل بها الجملة العديدية.

* شجع التلميذ الذي ينتهي أولاً من تكملة الجملة العديدية وتكون صحيحة .

ب - لعبة جمع النقود :

- * اصنع كمية من النقود من الخشب (صور كمية من النقود الورقية فئة واحد ريال ، مع تكبيرها عن الحجم الطبيعي ، وقم بلصقها على قطع خشبية).
- * ضع النقود بطريقة عشوائية داخل مساحة محدد على الأرض .
- * قسم تلاميذك إلى مجموعات وعين لكل مجموعة قائد ، ضع عصا على أعين القائد ، القادة تدخل في المساحة المحددة ، وباقي المجموعات تكون خارجها .
- * عند سماع الإشارة تبدأ كل مجموعة مساعدة قائدها بالصوت وتوجيهه لجمع أكبر عدد من النقود . (تستمر المحاولة لمدة دقيقتين) .
- * تقوم كل مجموعة بعد النقود التي تم جمعها بواسطة القائد ، والمجموعة التي تجمع أكبر كمية من النقود هي الفائزة . كرر اللعبة حتى تشارك جميع التلاميذ .



التقويم

- * اطلب إلى تلاميذك أداء حركة تنطيط الكرة (الحصة الأولى) .
- * اطلب إلى تلاميذك أداء حركة وليّ الذراعين (الحصة الثانية) .

الختام

- * اطلب إلى تلاميذك جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكنها للمحافظة عليها .
- * الاصطفاف لأداء تمرين تهدئة ، مع تأكيد الوقفة الصحيحة للحفاظ على سلامة القوام .
- * اطلب إلى تلاميذك غسل أيديهم ووجوههم ، مع عدم الإسراف في استخدام الماء .
- * التوجه إلى غرفة الصف بنظام وهدوء ، للمحافظة على هدوء البيئة المدرسية .



رقم الإيداع: ٢٠١٦/٢٤٠

مطبعة مسقط - روي، هاتف: ٢٤٧٩٤٤٥٢، فاكس: ٢٤٧٠١٢٧٢