

بسم الله الرحمن الرحيم

نموذج مقترح وتجريبي لتنفيذ حصة التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات

والحديث هنا عن:

الجزء الأول من الحصة وهو الجزء التمهيدي

وتم الجزء الرئيسي وفيه النشاط التعليمي والتطبيقي

وتم النشاط الختامي (التهدة) وهو عمل تمارين تهدة لعودة الجسم تدريجيا الى حالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني مثلا من مشي سريع الى بطيء وممكن ايصحب المشي تمارين المرجحات بالذراعين واطالة خفيفة للعضلات الكبيرة مثل عضلات الفخذين واسفل الظهر ز عضلات الذراعين والكتفين و ثم الاغتسال والذهاب للفصل بهدوء ونظام.

## الجزء التمهيدي

الاداري

وقوف الطالبات صفا على خط الملعب

اخذ الحضور والغياب وتفقد الزي الرياضي

الاحماء وينقسم الى

تمارين اطالة العضلات  
تمارين مرونة المفاصل

تمارينات جهيز العضلات  
واجهزة الجسم وتدفئة العضلات  
مشي ثم هرولة

تمارين اعداد بدني

تمارين تنمي اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

تمارين تنمية اللياقة البدنية  
الحركية

## الاحماء ينقسم لجزئين

### (٢) المشي والجري حول الملعب او الساحة



### (١) تمارين الاطالة والمرونة



## النشاط التعليمي والتطبيقي

الخطوات المتبعة في تعليم المهارات في حصة التربية البدنية المعززة  
للصحة للطالبات (النشاط التعليمي)

(١)

أولاً: الشرح اللفظي (المتعلم يسمع ويفكر)



مرحلة تقديم نموذج المهارة (المتعلم يشاهد ويفكر)

(٢)

استخدام الوسيلة التعليمية للمهارة



أو احد الطلاب المتميزين

ينفذ المعلم النموذج

قيام المتعلم (الطالب ) بالحركة تحت ارشاد المعلم ثم اصلاح الاءطاء

المتعلم يمارس ويكشف (٣)



المتعلم يطبق المهارة في نشاط

تطبيقي مع استمرار اصلاح

(٤)

الاطياء



بعد النشاط التطبيقي يأتي الختام وهو التمهيدي

هدفها إعادة جسم الطالبة لحالته الطبيعية قبل بدء النشاط البدني

تمارين مشي بطيئ ومرجحات بالذراعين ... الخ

