



دَوْلَةُ لِيْبِيَا

وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ

مَرْكَزُ الْمَنَاحِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالْبَحْثِ التَّرْبَوِيَّةِ

كتاب دليل المعلم

لمادة التربية البدنية

للمصف الأول من التعليم الأساسي

تأليف

أ. كريمة أبو القاسم مفتاح فارس

أ. هاجر محمد جميل نوري

المراجعة العلمية

المراجعة اللغوية

أ. ميلود محمد الأسود

أ. عبد الحميد علي الشديد

إخراج فني

سماح عيسى القبلاوي

العام الدراسي

1439 - 1440 هـ / 2018 - 2019 م



جميع الحقوق محفوظة
لمركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية



محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
5	المقدمة
7	أهداف العامة لمادة التربية البدنية.....
8	أهداف الخاصة لمادة التربية البدنية.....
9	الأهداف الخاصة للمرحلة من 6 إلى 9 سنوات (الأول).....
10	مميزات وصفات مراحل النمو.....
12	إرشادات للمعلم
13	نبذة مختصرة على مايدرس في هذه المرحلة.....
منهج الصف الأول	
19	مفردات منهج الصف الأول
محتوى البرامج التنفيذية للصف الأول	
23	الباب الأول : التمرينات
43	الباب الثاني : الجمباز
53	الباب الثالث : القصص الحركية والألعاب.....
67	نموذج لدرس الصف الأول.....
69	الباب الرابع: بعض التمرينات العلاجية لبعض التشوهات
72	بعض الأسعافات الأولية.....
74	المراجع



المقدمة

تحتل التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والامم وتلعب دوراً هاماً أساسياً في الحياة اليومية للإنسان حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية ابنائها وإعدادهم لحياة سعيدة . ولقد أصبح بوسعنا الآن في مجتمعنا أن نساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن عن طريق أعداده وتنشئته وفقاً للخطط الرياضية الموضوعية على ضوء الأهداف المرحلية لكي يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة، والتي تمكنه من تولى مسؤوليات المواطن الصالح، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية إلى اللعب، والنشاط الترويحي وإتاحة فرص التجريب والكشف لتنمو لديه القدرة على الخلق والأبداع .

وتتمشى خطط التربية الرياضية ومناهجها تبعاً لنظام تربوي معين، به أنشطة متنوعة ومتعددة ، ترمي إلى تحقيق غايات تربوية سامية، فالتمرينات البدنية مثلاً تنمي في النشئ النشاط والجرأة ، وتكسبه المرونة والقوة كما تكسبه مهارات حركية هوفى حاجة لها .

وتشكل الألعاب الصغيرة جزء هام من النشاط المدرسي حيث تحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة وتشكل حيزاً في دروس التربية الرياضية ، والألعاب الجماعية تُعودُ على النظام والطاعة والتعاون والقيادة. والألعاب الفردية تبت في النفس بذل الجهد والشعور بالمسئولية ولكل من هذه الأنشطة أنواع وألوان متباينة .

وقبل أن نختم نود أن نذكر أن نجاح التربية الرياضية في مدارسنا يرجع أولاً لمدرس التربية الرياضية ورغبته الأكيدة في إنجاح برامج التربية الرياضية، فالمدرس في هذه المرحلة يجب أن يتمتع بثقة تلاميذه وحبهم له واحترامهم إياه، ولا يتحقق ذلك إلا إذا شاركهم نشاطهم وحرص على وقتهم وعنى بمظهره وحافظ على نشاطه وحيويته وأصبح بينهم مثلاً واضحاً يتحدثون به، وبذلك يساهم في إعدادهم إعداداً سليماً، يفيدهم في حياتهم العامة والخاصة ، ويؤهلهم لبذل الجهد في خدمة المجتمع .

وأخيراً ؛ لا يسعنا الا أن نذكر بأن هذا الجهد ما هو إلا مساهمة متواضعة لتحقيق الأهداف التي نتطلع دوماً إلى تحقيقها في سبيل خلق و إيجاد جيل من الناشئين والمتقدمين يمثل علامة مضيئة وصورة معبرة صادقة عن مدى تقدم مجتمعنا .



الأهداف العامة لمادة التربية البدنية

تنبثق أهداف مادة التربية البدنية من سياسة التعليم بليبيا ومن الأهداف العامة للتربية وهي التي تهدف إلى النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وإمكانياته عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة وهي جزء من التربية العامة ونمثلها خير تمثيل لشمولية المادة وطبيعتها لتنمية جميع الجوانب ((العقلية ** البدنية ** النفسية ** الاجتماعية)) وبشكل متوازن ومرغوب لحاجات التلميذ .

حيث تتمثل في الآتي :-

- 1- ترسيخ تعاليم الدين الإسلامي وتنمية الأخلاق الكريمة والصفات الحميدة في نفوس التلاميذ.
- 2- إكساب المهارات الحركية للتلميذ في مختلف المراحل التعليمية وفقا للخصائص البدنية وحاجات كل مرحلة.
- 3- غرس القيم والاتجاهات المرغوب فيها كالروح الرياضية العالية .
- 4- يتعرف التلميذ على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسولوجية له في كل مرحلة من مراحل حياته.
- 5- تنمية الخبرات المعرفية والذهنية وأن يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها.
- 6- سلامة القوام والعناية بالتشوهات وعلاجها.
- 7- أن يدرك التلميذ أهمية التربية البدنية في المدرسة وخارجها عن طريق النشاط وذلك باستثمار أوقات الفراغ بالأنشطة الرياضية المفيدة.
- 8- أن يتعرف التلميذ على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومن خلال التربية البدنية يتم تنمية هذه العناصر.
- 9- يكتسب التلميذ سلوك احترام الفروق الفردية بين التلاميذ ومن خلال ذلك يكتسب السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية وتنمية القيادة.



الأهداف الخاصة بمادة التربية البدنية

- 1- تنمي جسم التلميذ وتزيد من قوته وتكسبه الشجاعة.
- 2- الترويح عن التلميذ من تعب الدروس واستغلال أوقات فراغه.
- 3- إدخال السرور على قلب التلميذ وإلغاء الفروق الاجتماعية.
- 4- تدرب التلميذ على الفضائل الاجتماعية وتعلمه النظام وأهميته والإعتراف بحقوق الغير والعمل على إيساعده.
- 5- تمكن التلميذ من اللعب ويكون ذلك بدافع ذاتي ويتم في جو من الحرية والاسترخاء وتؤدي إلى إشباع حاجاته النفسية والتخلص من طاقاته الزائدة وكذلك تحقق له فرص الاستمتاع بوقته.
- 6- إن التربية البدنية من أهم الوسائل الفعالة في تربية وتنمية التلميذ ومن خلالها يتم تحقيق إسهامات تربوية وتنموية للتلميذ كالنمو الحركي والإجتماعي والمعرفي والعقلي وتنمية شخصية التلميذ وتطوير صحته وتنمية الإبداع والابتكار لديه.
- 7- يتعلم التلميذ من خلال درس التربية البدنية بدايات مفاهيم الخطأ والصواب كما يتعلم بشكل مبدئي بعض المعايير الأخلاقية كالعدل والصدق والأمانة وضبط النفس والروح الرياضية.
- 8- يكتشف التلميذ عن طريق الدرس الشيء الكثير عن نفسه كمعرفة قدراته ومهاراته من خلال تعامله مع زملائه ومقارنة نفسه بهم كما أنه يتعلم من مشاكلة وكيف يمكنه مواجهتها.

الأهداف الخاصة لمادة التربية البدنية

للمرحلة من 6 إلى 9 سنوات

- الأول -

- 1- تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وإمكانياته.
- 2- استثمار أوقات الفراغ وتمكن التلميذ من اللعب حيث يكون بدافع ذاتي ويتم في جو من الحرية والاسترخاء وتؤدي إلى إشباع حاجاته النفسية والتخلص من طاقاته الزائدة وكذلك تحقق له فرص الاستمتاع بوقته.
- 3- إدخال روح المرح والسرور على قلب التلميذ وإبعاد الفروق الإجتماعية.
- 4- تمكين التلميذ من ممارسة الحركات الطبيعية (المشي * والجري * والوثب * والقفز * والحجل).
- 5- اكتساب اللياقة البدنية العامة المناسبة.
- 6- اكتساب عادات المحافظة على القوام السليم .
- 7- ربط النشاط الرياضي بباقي المواد الأخرى يؤدي إلى تنمية المعلومات والمعارف لدى التلميذ.
- 8- التعرف على المصطلحات الشائعة في الأنشطة الرياضية.
- 9- اكتساب العادات الصحية السليمة.



مميزات وصفات مراحل النمو

إن معرفة الكيفية التي ينمو فيها التلميذ يمكنها مساعدتك في معرفة لم تكون بعض النشاطات لتلاميذ في مرحلة عمرية معينة بينما نشاطات أخرى تكون مملّة ومحبطة أو قد لا تثبت نجاحاتها .
لست بحاجة لأن تكون خبيراً في مميزات التلميذ، لكن من المهم إن تكون مدركاً انه في خلال نمو التلاميذ فإنهم يمرون بمراحل كل مرحلة لها خصائص وإحتياجات مختلفة في ما يتعلق بالنشاط الجسدي .
فيما يلي مميزات التلميذ الجسدية ، واللغوية ، والاجتماعية ، والعاطفية لمختلف المراحل العمرية من المهم أن نتذكر أن التلاميذ لا يتطورون بنفس المعدل، بعضهم قد يكون متقدماً أو متأخراً عن المستوى المحدد لكل فئة عمرية .

6 - 9 سنوات

في هذا العمر يكون التلاميذ مستعدين لمرحلة نمو وتعلم ذات سرعة منتظمة، مرحلة تقوم فيها نشاطات ومهمات الحياة بتخطي المظاهر والخيال ويصبح التلاميذ الذين يتميزون بقدرة على التركيز والانتباه لفترات أطول مستعدين للدخول في المشاريع، وحل المشاكل والجدال .

أولاً/ المميزات الجسدية

1. ماهر في استعمال المقص والأدوات الصغيرة .
2. استمرار ظهور الأسنان الدائمة .
3. يستمتع باختبار قوة عضلاته ومهاراته .
4. لديه حس جيد بالتوازن .
5. يستمتع بنسخ التصميم والأشكال و الأحرف والأرقام .
6. قد يكون مظهره بشعاً بأذرع وأرجله الطويلة .
7. يستطيع ربط رباط حذائه .

ثانياً/ المميزات العقلية واللغوية

1. يستمتع بالتخطيط والبناء، وقد يعكس الأحرف المطبوعة .
2. يتضاعف عدد المفردات التي يستعملها ويسمعاها .
3. قد يظهر اهتماماً أكبر بالقراءة .
4. تزيد قدرته على حل المشاكل .
5. فترة انتباهه أطول ويميل للاحتفاظ بذاكرة جيدة .
6. يستمتع بتجميع بعض الأشياء .
7. يظهر قدرة على تعلم الفرق بين يمين ويسار .
8. يمكن إن يبدأ بمفهوم الوقت وأيام الأسبوع .

ثالثاً/ المميزات الاجتماعية والعاطفية

- 1- تتزايد لديه أهمية التواجد مع الأصدقاء .
- 2- يظهر اهتماماً بالقوانين والروتين .
- 3- يفضل اللعب أكثر مع أصدقاء مشابهين .
- 4- قد يكون لديه صديق مفضل .
- 5- يظهر رغبة قوية للأداء الجيد وعمل الأشياء بشكل صحيح .
- 6- يبدأ برؤية الأمور من وجهة نظر طفل آخر وبنفس الوقت لا يزال تفكيره متمركزاً حول ذاته .
- 7- يصعب عليه التعامل مع النقد في حال الفشل .
- 8- يرى الأمور كأسود وأبيض صح وخطأ رائع وفظيع بقدر ضئيل جداً من التوسطية .
- 9- يسعى إلى الإحساس بالأمان ضمن المجموعة وفي اللعب المنظم والنوادي .
- 10- يستمتع بشكل عام باللعب وبالعناية بالأطفال الأصغر سناً .
- 11- قد يصاب بالإحباط حين يتم تجاهل سلوكه أو عمله في المدرسة .
- 12- يميل التلميذ إلى احترام مدرسيه .

إرشادات للمعلم

- ❖ إن نجاح أي درس يعتمد فاعلية التخطيط لهذا الدرس فالتلميذ طاقة عادة ما تفوق طاقة الكبار وهم يملون بسرعة كثيرون الحركة فلذلك من المهم أن تعد الدرس بحيث تشغلهم كل الوقت .
- ❖ أن الكثير من التحضير خيراً من التحضير غير الكافي فليس هناك أسوأ من أن ينتهي ما قمت بتحضيره في منتصف الحصة فلذلك يجب أن تكون لديك دائماً نشاطات إضافية.
- ❖ أن التلاميذ بحاجة لأخذ الفرص الكافية لتطوير مهاراتهم حتى لا يفشلوا ويصابوا بالإحباط .
- ❖ تقييم الدرس أمر ضروري وحيوي للنجاح . فمن المهم تسجيل المدرس لكل أفكاره لكي تساعده في إنجاح برامج التالية ولتقوية دورة كمدرس فعال.
- ❖ قدم التغذية الراجعة باستمرار لمساعدة التلاميذ في تحسين مهاراتهم فمن السهل على التلميذ أن يركز على أمر إيجابي مثلاً أن تقول للتلميذ حاول أن تمد يديك أماماً أكثر لتكون مستعداً للإمساك بالكرة بدلاً من أن تقول كنت بطيئاً جداً في الإمساك بالكرة .
- ❖ ركز على النواحي الإيجابية ، قم بمدح التلاميذ الذين قاموا بالمطلوب بدلاً من أن تخرج التلاميذ الذين أساءوا التصرف لأن التلميذ الذي أساء التصرف سيتوقف فوراً عن تصرفه من أجل تلقي تعليقاً إيجابياً منك.
- ❖ على المدرس أن يكون على إطلاع دائم باندماج التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و مدى استمتاعهم وأن يكون صاغياً لتعليقاتهم .
- ❖ تشجيع التلاميذ للعب كفريق و تعليمهم المهارات المهمة لتوظيفها في حياتهم المستقبلية.
- ❖ على المدرس أن يقوم بتغيير موقعة باستمرار ليتأكد أن بإمكانه رؤية الجميع ولا يقف في دائرة وظهره لأي منهم .

نبذة مختصرة على ما يدرس في هذه المرحلة

أولاً/ التمرينات البدنية

التمرينات البدنية هي مجموعة حركات وأوضاع تؤدي بقصد بناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالشخص إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة وعامل أساسي في تكوين الفرد الرياضي المتكامل وتساهم في النمو المتزن (وقد اهتمت جميع دول العالم بالتمرينات لما لهن من فوائد تعود على الأفراد وقد أصبحت التمرينات عنصراً أساسياً في تدريب الألعاب والرياضات التي تتطلب مستوى معين) من اللياقة البدنية فهي تنمي القوة والسرعة والجلد وتكسب الجسم المرونة والرشاقة كما تؤدي إلى تمكين الفرد من الأداء بكفاءة فنية مرتفعة ويراعى أن تكون التمرينات في هذه المرحلة من النوع السهل البسيط الشامل الذي يتميز بالتغيير والتنوع الدائم نظراً لعدم قدرة التلميذ في هذه المرحلة على أداء عمل معين لمدة طويلة أو ممارسة نشاط واحد فقط مع مراعاة تمييز هذه التمرينات بالشمول والبعد عن الشكلية والتعقيد مع عدم الإصرار على التلميذ بدقة الأداء أو اتخاذ الأوضاع وعدم التقيد بالنداءات الشكلية والاصطلاحات المعروفة للتمرينات ويراعى الا تتطلب هذه التمرينات جهداً بدنياً زائداً ولا تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة إذ أن غرضها الأول هو إشباع التعطش الزائد للحركة التي يتميز بها التلميذ وبث روح المرح والسرور المصاحب للأداء الحركي واستخدام قدرة التلميذ على التخيل وحبه للتقليد .

ثانياً/ الجمباز

تعمل رياضة الجمباز إلى تنمية التوازن والتحمل والمرونة والقوة وللجمباز تأثير كبير على أجهزة الجسم من تناسق وتأثير على النشاط البدني والتوافق العضلي العصبي وتقدم لياقة التلميذ العضلية والجسمانية ولا تقتصر على تنمية الناحية البدنية من حيث القوة والمهارة والرشاقة بل تتعدى إلى الصفات الاجتماعية كالحماس للعمل والجرأة وتحمل المسؤولية والتقدير واختيار المقدرة الذاتية الشجاعة والذوق والعزيمة والإحساس بالناحية الجمالية والنظام والتعاون .



ثالثاً/ القصص الحركية والألعاب

الألعاب الصغيرة:

هي مجموعات متعددة من الألعاب التي تدخل السرور والمرح لدى التلاميذ وإشباع رغباتهم في القيام بما يشبه المباريات مع التنافس فيما بينهم ومرونة قواعدها. كما أنها تعزز التواصل بين التلاميذ والكبار ولها فوائد جسديه ونفسية لتلاميذ وبذلك تساهم في بناء مجتمعات صحية كما أن هذه الألعاب تعتبر الخطوة الأولى نحو تعليم التلاميذ المبادئ الأساسية للألعاب الأخرى أي العاب تمهيدية .

القصة الحركية:

أن من أهم وأحدث الطرق لتقديم التمارين الحركية بأنواعها وأشكالها للتلاميذ ، هي طريقة القصة الحركية التي تقدم للتلميذ نموذج حركي متنوع وبسيط يتناسب مع إمكانياته العقلية والبدنية وتحقق جزء كبير من ميوله ورغباته بالإضافة إلى ما تزرعه فيهم من قدرات عالية في المحاكاة وإدراك الأشياء وتصورها مما يعطي للتلميذ قدر كبير من حرية التعبير الحركي والعقلي من خلال التقليد لمفردات القصة الحركية، وتعزز حركات التلميذ من خلال اللعب الجماعي داخل محاور القصة الحركية كلاً حسب دوره في القصة، ناهيك عن المعلومات التربوية والأخلاقية والتاريخية والوطنية التي تسهم الأهداف السلوكية للقصة الحركية في تحقيقها والتي تقدم من خلال أغراض القصة. فهناك الغرض البدني والذي يشمل تحسين وتطوير الصفات البدنية بالإضافة إلى تطوير المهارات الحركية الأساسية للتلميذ كالمشي والركض والوثب والرمي أما الغرض الاجتماعي فيعمل على تطوير النضج الاجتماعي للتلاميذ من خلال العمل مع المجموعة والتعاون والصدق مع الزميل ومع المربي .

إن القصة الحركية تمثل وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير الشكلية والبسيطة وغالبا ما تؤخذ من مصادر يعرفها التلاميذ من خلال البيئة التي تحيط بهم، أي من ثقافتهم وقصصهم البيئية الشائعة، كما أن هذه القصص تتناسب دائما مع إمكانية البيئة التعليمية سواء كانت رياض الأطفال أو المدرسة، ألا أنها لا تحتاج إلى إمكانيات عالية الكلفة أو أجهزة أو أدوات كثيرة أو كبيرة وإنما إمكانيات وأدوات بسيطة يمكن لأثاث البيئة التعليمية أن يفي بالمطلوب. ويجب إن تحتوي القصة الحركية في محتواها على حركات بدنية متنوعة ذات أهداف مختلفة يضعها المربي لخدمة الواجب الحركي المطلوب من تنفيذ القصة، فهي مليئة بالخيال والحركات البدنية التلقائية التي يعبر بها التلاميذ عن إحداث القصة .



كيفية تدريس القصة الحركية:

- 1) يقوم المدرس بسرد ملخص للقصة بأسلوب بسيط ومشوق يستعمل في ذلك اللغة العادية بحيث يطلع التلاميذ على مضمونها .
- 2) يقوم المدرس بشرح للقصة الحركية مرة أخرى بتسلسل منطقي مع ربط تلك الحوادث بالحركات التي اختارها لهذه القصة أي يبدأ بالشرح والتنفيذ معا .
- 3) يستحسن أن يشترك المدرس مع التلاميذ في عمل حركات القصة حتى يزداد تصور التلاميذ لواقعية هذه القصة .

مفردات الصف الأول



الباب الأول : التمرينات

1- الحركات الطبيعية :

- ❖ الأوضاع الأصلية (الوقوف، الجلوس) .
- ❖ الأوضاع الأصلية وضع مشتق (جلوس الاستناد المتزن) .
- أ) حركات انتقالية : (المشي، الزحف، الوثب، الجري، الانزلاق، الصعود) .
- ب) حركات غير انتقالية : (الثبات في أوضاع) .
- ج) حركات باستخدام الأدوات .

2- تمرينات النظام والتشكيلات :

- ❖ (تمرينات النظام، العددية البسيطة، تمرينات توقيتية (إيقاعية) .

3 - التمرينات الغرضية :

- ❖ (تمرينات المهارة الحركية، تمرينات وقائية (حمل الحقيبة) .

4 - التمرينات البنائية :

- ❖ (تمرينات تنفس)، تمرينات مرونة وإطالة (الارتعاش الصحيح للجسم) .

الباب الثاني : الجمباز

1 - جمباز الألعاب :

- ❖ (المشي، حركات رشاقة (المشي علي خط مستقيم والمشي علي أطراف الأصابع) .
- ❖ (الجري علي أطراف الأصابع)، (لربط بين الصعوبات)، رشاقة مع اتزان .
- ❖ (المشي علي أطراف الأصابع ثم الوثب علي خط مستقيم) الزحلقة، الحجل، الوثب) .

2 - جمباز الموانع :

- ❖ (الوثب، التسلق، الحجل) .

3 - حركات توازن :

- ❖ (من الثبات)، (ومن الحركة) .

4 - ميزان الركبة .

5 - الوقوف من ميزان الركبة .



6 - الدرجة الأمامية المتكورة .

7 - الدرجة الجانبية .

الباب الثالث: القصص الحركية والألعاب

1 - قصص حركية بسيطة

2 - ألعاب بدون أدوات

أ) ألعاب تمثيلية

ب) ألعاب حركية

3 - ألعاب باستخدام الأدوات :

❖ مسك الكرة باليدين .

❖ المشي بالكرة .

❖ دحرجة الكرة .

❖ ركل الكرة من الثبات .

❖ استلام وتسليم الكرة .

❖ دحرجة الكرة من الحركة .

❖ ركل الكرة من الحركة .

❖ الجري بالكرة .

❖ اللقف الصحيح للكرة .

❖ إيقاف الكرة .

❖ الجري بالكرة من بين الموانع .



محتوى البرنامج التنفيذي للصف الأول



الباب الأول : التمرينات

1- الحركات الطبيعية:

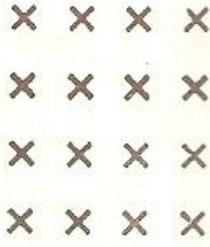
(الوقوف)

الهدف السلوكي : تعليم التلميذ الوضع الصحيح للوقوف وذلك لبناء جسم سليم خالي من التشوهات .

❖ شرح الطريقة الصحيحة للوقوف شرح مبسط.

❖ إعطاء نموذج حركي للمشي ثم الوقوف الصحيح بحيث يكون الوقوف القدمان مضمومتين مع تباعد أطراف الأصابع وتلاصق الكعبين والذراعان بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل ومتلاصقة الأصابع ويكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع حفظ التوازن والنظر للأمام .

لعبة صغيرة :



يقسم التلاميذ إلى قاطرات تقوم كل قاطرة بأداء المشي على الكعبين وعند سماع الصافرة، الوقوف مع الدوران ثم العودة بالمشي على المشطين إلى خط البداية بنفس الترتيب وأداء التوقف الصحيح وتشجيع القاطرة ذات الأداء السليم، كما في الشكل رقم (1) .

الشكل رقم (1)

(الجلوس)

الهدف السلوكي : تعليم التلميذ الوضع الصحيح للجلوس وذلك لبناء جسم سليم خالي من التشوهات .

❖ عمل نموذج للجلوس الصحيح من قبل المدرس وذلك من وضع الوقوف يقوم بتقاطع الساقين مع ثني الركبتين كاملا والجلوس تربع على المقعدة مع وضع الكفين على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم والنظر للأمام .

لعبة صغيرة :

- يقسم المدرس التلاميذ إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقف على هيئة دائرة .

- عند سماع الصافرة يقوم التلاميذ بالجلوس الصحيح .

- تفوز المجموعة التي يجلس تلاميذها قبل المجموعات الأخرى، كما في الشكل رقم (2) .



الشكل رقم (2)



(جلوس الاستناد المتزن)

الهدف السلوكي : تعرف التلميذ على أنواع الاتزان وتنمية التوازن الصحيح لدى التلميذ وذلك لبناء جسم سليم خالي من التشوهات والعيوب .

❖ أعطاء نموذج لطريقة جلوس الاستناد المتزن.

مع مراعاة الآتي :-

- ✓ أن يتم الاتزان بالجلوس على المقعدة والسند الظهر على الحائط وتلامس الأصابع للأرض .
- ✓ بعد ذلك يمكن أداء الاتزان بالجلوس على المقعدة مع المساعدة باليدين والابتعاد عن الحائط .

لعبة صغيرة:

❖ يقسم التلاميذ إلى قاطرات أمام الحائط وأداء جلوس الاستناد على الحائط والتعزيز اللفظي للأداء الجيد مع إصلاح الأخطاء. مع مراعاة عامل الامن و السلامة.

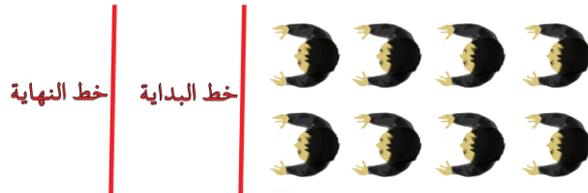
لعبة سباق الذهاب للمدرسة :

1- فردي:

- ✓ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ويحدد خط بداية وخط نهاية.
- ✓ تقف المجموعة الأولى صفاً واحداً عند خط البداية .
- ✓ عند بدء الإشارة يجري أفرادها بسرعة .
- ✓ الذي يصل أولاً يجلس ويقوم بعمل الجلوس بالاستناد المتزن بطريقة صحيحة ويكون هو الفائز، ويكرر السباق للمجموعة الأخرى .

2- جماعي :

- ✓ يقسم التلاميذ في هذه الحالة إلى أربع مجموعات في قاطرات متساوية عند خط البداية.
- ✓ عند الإشارة تجري الفرق لتنتقل خلف خط النهاية .
- ✓ القاطرة التي تصل أولاً وهي منتظمة وتؤدي الجلوس المتزن بطريقة صحيحة تعتبر القاطرة الفائزة، كما في الشكل رقم (3) .



الشكل رقم (3)

أ - حركات انتقالية:

(المشي)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلميذ على المشي بطريقة صحيحة وسليمة وأن يتعرف الطالب على أنواع المشي الصحيح و تقدير قيمة الصدق.

- ❖ المشي هو التحرك للأمام في الوضع الرأسي وذلك بلامسة الأرض بالكعب أولاً ثم بقية القدم مع انخفاض الذراعين للجانب وحركة مرجحة محدودة لهم .
- ❖ تعليم التلميذ المشي بوضع الكعب على الأرض أولاً .
- ❖ تعليم المشي في أنحاء الملعب بدون تصادم مع الزملاء .
- ❖ تعليمه المشي مع التدرج في تغيير السرعة في اتجاهات مختلفة مع النداء والتصفيق في (عدة موحدة) وعدم المبالغة في السرعة أو بطء المشي .
- ❖ تطبيق المشي الصحيح والتوقف السليم عند سماع الصافرة .

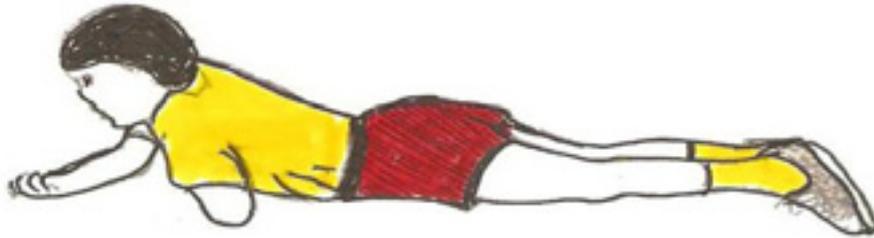
لعبة صغيرة :

- ❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين .
- ❖ المجموعة الأولى تقوم بأداء المشي بالطرق المختلفة التي تم تعليمها .
- ❖ المجموعة الثانية تقوم بأداء منافسة في المشي السريع حتى نهاية الملعب .
- ❖ يتم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين .

(الزحف)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلميذ على أداء الحركات الانتقالية وزيادة المهارة الحركية.

- ❖ شرح مبسط للمهارة مع عمل نموذج حركي لها .
- ❖ من وضع الانبطاح على الأرض التقدم بالزحف الى الأمام، كما في الشكل رقم (4) .



الشكل رقم (4)

لعبة صغيرة :

❖ يتم تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات كلاً منها في قاطرة يتخذ التلاميذ وضع الجثو مع وضع حواجز أمام كل قاطرة وعند سماع الصافرة يقوم التلاميذ بسباق الزحف أسفل الحواجز والفائز من ينهي السباق أولاً .

لعبة صغيرة :

❖ الانبطاح على البطن ثني المرفقين التحرك أماما باستخدام الذراعين بجانب الجسم والقدمين يشيران للخارج .

(تقليد الزحف مثل التمساح)

(الزحف الصحيح على الأرض)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلميذ على أداء الحركات الانتقالية وزيادة المهارة الحركية وزرع روح التعاون بين التلاميذ مع تعرف التلميذ على الزحف الصحيح وتقدير قيمة الصدق أثناء الأداء .

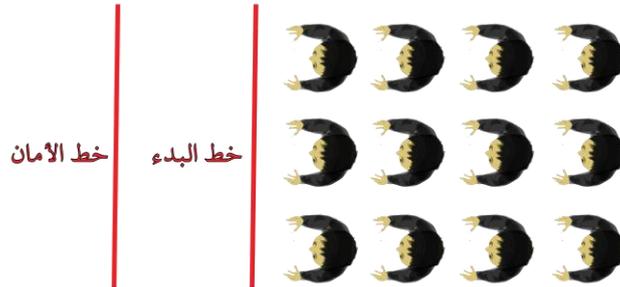
❖ ممارسة ألعاب حركية من الزحف بصورة انفرادية أو مع زميل أو باستخدام أجهزة مثل الزحف تحت الجسر.

لعبه تتابع الإنقاذ :

❖ يقسم التلاميذ إلى 4 فرق ويرسم خطي المسافة بينهما من 5-10 متراً أحدهما خط البدء والثاني خط الأمان.

❖ ويقف قائد كل فريق خلف خط الأمان مواجهاً لفريقه الواقف خلف خط البدء. عند الإشارة يزحف كل قائد نحو أول تلميذ من فريقه ويمسكه من راسه ويعود به حتى خط الأمان.

❖ ويعود التلميذ الذي تم إنقاذه ثانية نحو خط البدء ليأخذ برسع التلميذ الثاني ويعود به إلى خط الأمان وهكذا حتى ينجو كل التلاميذ، كما في الشكل رقم (5) .

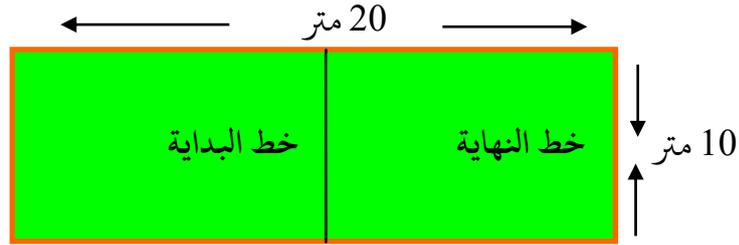


الشكل رقم (5)

لعبه الزحف :

عدد التلاميذ: فريقان

المعلب: مستطيل طوله عشرون متراً وعرضه عشرة أمتار ويرسم خط للبدء يبعد عن خط النهاية عشرة أمتار، كما في الشكل رقم (6).



الشكل رقم (6)

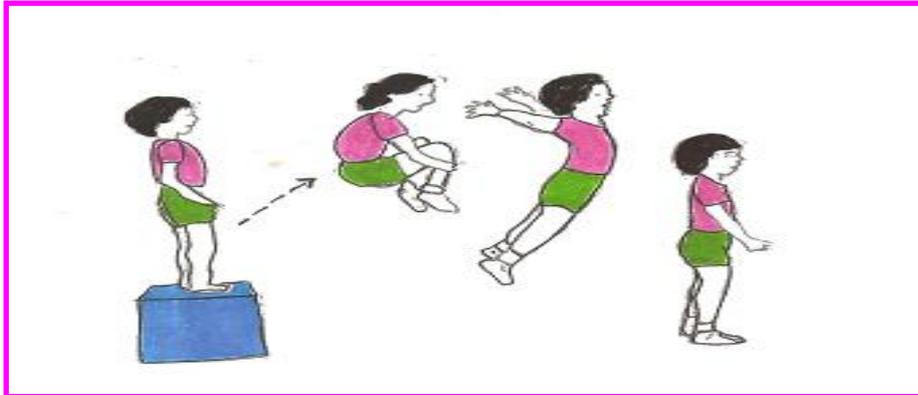
طريقة اللعب :

- ✓ يقف التلاميذ قاطرتين وراء خط البدء ويتخذ التلميذ الأول من كل فريق وضع الانبطاح.
- ✓ عند الإشارة يبدأ التلميذان بالزحف باتجاه خط النهاية ويتهيأ التلميذان الآخران بأخذ وضع الانبطاح.
- ✓ عند وصول التلميذان خط النهاية يقفان ويعودان عدواً للمس زملائهم الذين اتخذوا وضع الانبطاح.
- ✓ ثم الوقوف في آخر القاطرة وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر تلميذ والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً.

(الوثب)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلميذ على أن يتعلم طريقة أداء الوثب الصحيح في جميع الإتجاهات مع الهبوط الصحيح منعا لحدوث إصابات وأن يبرز التلميذ قدراته الفردية أثناء النشاط البدني وأن يقدر التلميذ قيمة النظام.

❖ هو اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع إحدى الرجلين أو الرجلين معا ثم الهبوط على إحدى القدمين معا مع القيام بشرح مبسط لطريقة أداء الوثب الصحيح مع إعطاء نموذج حركي أماماً وعالياً وجانباً، كما في الشكل رقم (7).



الشكل رقم (7)

❖ (وقوف) الجري أماماً ثم الوثب مع رفع الذراعين عالياً ضم الأصابع عند للوصول إلى أعلى مستوى ثم الهبوط.

(تقليد عملية قطف الثمار)

❖ (وقوف) الجري أماماً ثم عند سماع الصافرة الوثب إلى الأمام .

(تقليد الوثب من فوق البركة)

❖ يحدد المدرس المجموعة ذات الأداء الأفضل مع مراعاة عامل الأمن والسلامة للتلاميذ .

(تقليد وثبة الأرنب)

لعبة صغيرة:

❖ وقوف ثني الركبتين كاملاً والذراعان ملامسان للأرض بين الرجلين .

❖ المشي أماماً عن طريق قذف اليدين معاً للأمام ثم يلحق بهما القدمين والنظر متجه للأمام .

❖ يمكن تأدية الحركة والقدمان متلاصقتان مع زيادة دفع الأرض ورفع المقعدة عالياً، كما في الشكل رقم (8) .



الشكل رقم (8)

(تقليد وثبة

الأرنب)



(تقليد وثبة العصا)

لعبة صغيرة:

❖ يتخيل التلميذ أن جسمه عصا ويعمد على تصلب أجزاء جسمه مثل

العصا يثب إلى أعلى على أصابع القدمين واليدين أمام الصدر كما لو كان

يمسك بعصا ويراعي عدم ثني مفصل الركبة وتصلبه ، والوثب مع الدوران

مع تغيير الاتجاه ، كما في الشكل رقم (9) .

الشكل رقم (9) (تقليد وثبة العصا)

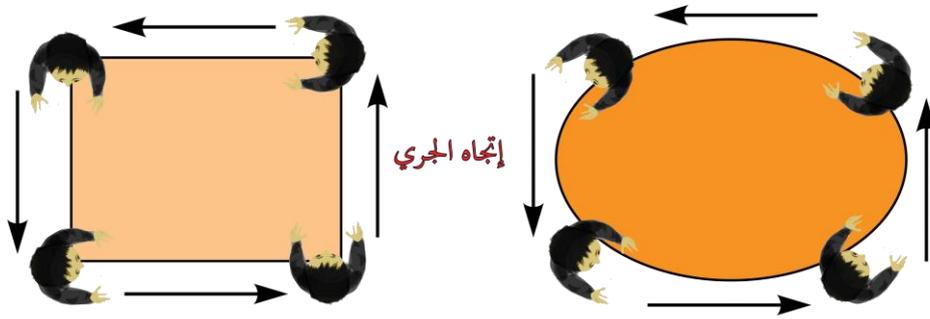
(الجري)

الهدف السلوكي: تنمية قدرة التلميذ على أن يؤدي التلميذ الجري الصحيح لمسافة 15م، وأن يتعرف التلميذ على أهمية اتجاهات الجري وأن يبرز التلميذ القدرات بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط.

- ❖ إعطاء نموذج حركي لطريقة الجري الصحيحة وهي التحرك أماما في صورة وثبات متتالية من قدم لآخري وعلى أطراف الأصابع مع ميل الجذع قليلا للأمام .
- ❖ (وقوف) الجري في المكان .
- ❖ الجري الخفيف في منطقة محددة مع تغيير الإتجاه .
- ❖ الجري على خطوط مستقيمة بخطوات قصيرة .
- ❖ الجري على خطوط متعرجة ثم الجري من بين الموانع (أعلام - كورطية - الخ) .
- ❖ الجري مع تنوع وضع الذراعين (عاليا - جانبا - ثبات الوسط) .

لعبة صغيرة:

- ❖ التابع الدائري يقف التلاميذ في صفوف أو قاطرات مكونين بذلك دائرة كبيرة .
- ❖ عند سماع إشارة المدرس يقوم التلميذ الذي يقف في مقدمة كل مجموعة بالجري في الاتجاه المحدد حول الدائرة ونظراً لأن الجميع يقومون بالجري على محيط الدائرة لذا يسمح بتخطي المنافس الأمامي مع ملاحظة عدم قيام أي تلميذ بإعاقة منافسه .
- ❖ ويمكن أداء التابع الدائري من الوقوف في مربع مع تحديد الأركان بقوائم، كما في الشكل رقم (10) .



الشكل رقم (10)

(الانزلاق الصحيح من المشي)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلميذ على أن يؤدي الانزلاق الصحيح من المشي إلى الأمام بصورة صحيحة وأن يتعرف التلميذ على مهارة الانزلاق الصحيح وأن يقدر الطالب قيمة الصدق.

❖ إعطاء نموذج حركي للانزلاق الصحيح مع شرح مبسط لطريقة الاداء .

لعبة صغيرة:

❖ (الانزلاق) تشكل دائرة يتماسك فيها التلاميذ بالأيدي ويؤدي الانزلاق الجانبي في اتجاه الدائرة .

❖ عند سماع الصافرة التوقف لمواجهة الداخل وأداء الانزلاق أماما مع المشي مع تشابك الأيدي ثم بدون تشابك .

لعبة الانزلاق :

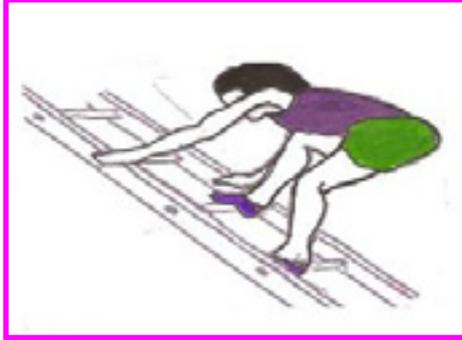
✓ يقف التلاميذ انتشار داخل الملعب .

✓ يربط كل تلميذ بالونة بالقدم .

✓ عند سماع صافرة البداية يحاول كل تلميذ فرقة بالونات المربوطة بأقدام باقي التلاميذ.

(الصعود)

الهدف السلوكي : أن يتعرف التلميذ على طريقة أداء الصعود الصحيح للسلم وأن يقدر التلميذ قيمة النظام. وأن يصعد التلميذ السلم بطريقة صحيحة وأن يبرز التلميذ قدراته الشخصية أثناء النشاط البدني.



❖ إعطاء النموذج الصحيح لصعود السلم .

❖ التدرج في الصعود من درجة إلى أخرى بإيقاع منتظم .

❖ أداء الصعود على القدم بالكامل والمشطين والكعبين .

❖ كما يمكن السند على الحائط في بداية التعلم والنظر لأعلى،

كما في الشكل رقم (11).

الشكل رقم (11)

لعبة صغيرة:

❖ يقسم المدرس التلاميذ إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقوم بصعود السلم حتى نهايته ثم النزول .

❖ يحسب المدرس الزمن الذي استغرقته كل مجموعة .

❖ تفوز المجموعة التي تؤدي الصعود بطريقة سريعة وصحيحة، مع مراعاة عامل الأمن والسلامة .

ب - حركات غير انتقالية

(الثبات في أوضاع)

الهدف السلوكي : تعويد التلاميذ على الاتزان والسيطرة على الجسم في أوضاع مختلفة بطريقة صحيحة وسليمة مع مراعاة عامل الأمن والسلامة .

❖ شرح وضع الثبات في أوضاع شرحاً مبسطاً وموجز، مع إعطاء نموذج .

مثال : (الجسم يكون في البداية متحرك ثم يثبت في أي وضع يختاره التلميذ).

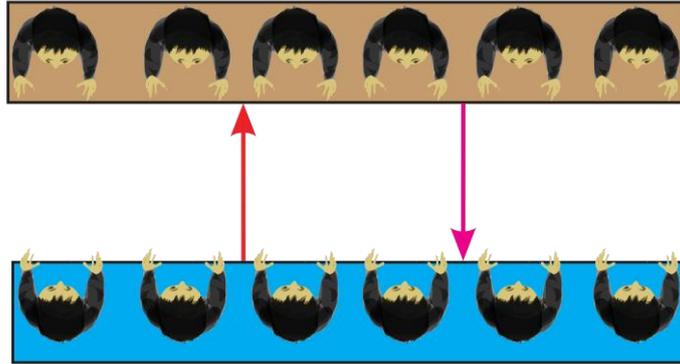
❖ المشي عند سماع الصافرة؛ الوقوف وأخذ وضع الاتزان برجل واحدة حيث يميل الجسم أماماً على رجل واحدة والآخرة خلفاً والذراعين جانباً .

لعبة صغيرة:

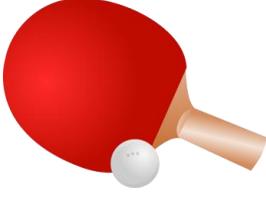
❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين تقف كل مجموعة على هيئة صف (وقوف- مواجهه) (:) مع المجموعة الأخرى .

❖ وعند الإشارة بالصافرة يتم تبديل أماكن المجموعتين مع أداء الوقوف والثبات في أي وضع يختاره التلميذ .

❖ المجموعة الفائزة التي تنهي السباق بطريقة صحيحة وسريعة، كما في الشكل رقم (12) .



الشكل رقم (12)

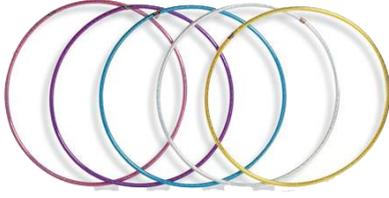


(كرة تنس ومضرب)

- ❖ مسك المضرب وتنطيط الكرة إلى مستويات مختلفة ، الفائز الذي يستمر إلى حين إعلان الصافرة .

(الطوق)

- ❖ وضع أطواق في الأرض علي مسافات متباعدة والوثب داخلها بالرجلين ثم تغيير بالوثب على قدم واحدة .
لعبة صغيرة (سباق أحسن ما كينة):



- ❖ يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات تقف خلف خط البداية الذي يبعد عن خط النهاية من 8-10 متر ومع دليل كل قاطرة طوق .
- ❖ عند سماع الصافرة يجري دليل كل قاطرة مدحرجاً أمامه حتى خط النهاية ثم يدور ويعود إلى خط البداية لتسليم الطوق للتلميذ الذي يليه .

- ❖ تحتسب نقطة لفريق التلميذ الذي يصل أولاً، يكرر التلميذ الثاني السباق.
- ❖ يمكن أداء هذا السباق بالتتابع المستمر لتحديد القاطرة الفائزة .

(أكياس الرمل)

- ❖ رمي أكياس الرمل إلى مسافات متباعدة واحتساب نتيجة أحسن مسافة .
لعبة صغيرة (مطاردة أكياس الحب):

- ❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعات على أن يكون بكل مجموعة تلميذ يسمى الغريب والثاني المطاردي .
- ❖ يبدأ اللعب عند سماع الصافرة بأن يقوم الغريب بحمل أكياس الحب والجري في اتجاه مختلف .
- ❖ يقوم التلميذ المطاردي بمحاولة المسك به وإذا تمكن من مسكه يأخذ منه كيس الحب ويصبح هو الغريب ويقوم الثاني بمطاردته .



لعبة صغيرة (فوق الخط):

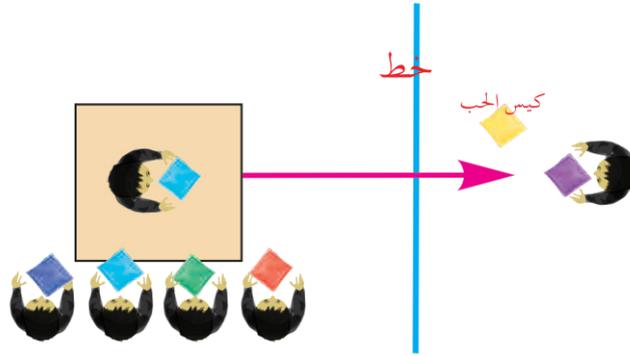
عدد التلاميذ: من 8 - 10 تلميذ بكل مجموعة .

الادوات : كيس حب لكل تلميذ .

طريقة اللعب :

- ❖ يرسم على الأرض مربع طول ضلعه ثلاثة امتار ويطلق عليه ((صندوق الرمي)) .
- ❖ يرسم خط طوله عشرة امتار ويبعد عن الصندوق بمقدار من خمسة الي ثمانية امتار .
- ❖ يقف تلميذ خلف الخط .

- ❖ يخطو كل تلميذ في دوره داخل الصندوق ويقوم برمي كيس الحب الى أبعد ما يمكن فوق الخط.
- ❖ تعتبر الأكياس التي لا تعبر الخط ((ميتة)).
- ❖ يحاول التلميذ الذي يقف خلف الخط لقف أكياس الحب قبل هبوطها علي الأرض .
- ❖ تعتبر الاكياس التي ينجح في لقفها ((ميتة)) .
- ❖ يأخذ التلميذ الذي ينجح في رمي كيس الحب أبعد ما يمكن دون أن يصير ((ميتاً)) مكان التلميذ الذي يقف خلف الخط .
- ❖ اذا أستطاع التلميذ الذي يقف خلف الخط لقف جميع أكياس الحب فإنه يستمر في ممارسة دوره وتستأنف اللعبة مرة ثانية . كما في الشكل رقم (14)



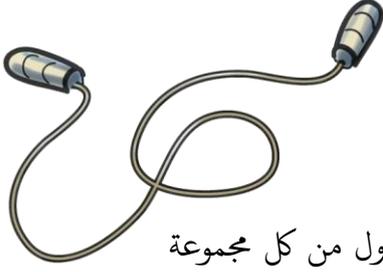
الشكل رقم (14)

(عصي خشبية)



- ❖ استعمال العصي كرماح واستخدامها كمركوب على ظهر الحصان .
- لعبة صغيرة (الوثب من فوق العصا):
- ❖ يقسم التلاميذ الي مجموعات متساوية العدد في قاطرات .
- ❖ يتخذ أحد التلاميذ من كل قاطرة وضع نصف جثو أمام قاطرته رافع العصا أفقياً مع الأرض أماما وفي مستوي منخفض قليلاً.
- ❖ عند سماع صافرة البداية يثب افراد المجموعة على التوالي من فوق العصا .
- ❖ تحسب نتيجة السباق لأسرع مجموعة أنهى أفرادها الوثب و أصطفوا في قاطرتهم.

(حبال)



❖ استخدام الحبال في حركات الشد والوثب والقفز والتعلق والتسلق بعد تثبيتها في ارتفاع مناسب.

لعبة صغيرة (الحجل بالحبل):

❖ يقسم التلاميذ الى مجموعات متساوية ويقفون في قاطرات ومع الأول من كل مجموعة حبل .

❖ عند الإشارة يقوم الأول بالحجل بالحبل الى الخط المحدد للسباق والعودة بالجري لتسليم الحبل للتلميذ الذي يليه.

❖ تحتسب النتيجة للمجموعة التي تكمل السباق بطريقة صحيحة وسريعة .

(أعلام)



لعبة صغيرة (الحصول على العلم):

❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من 10-15 متراً .

❖ عند سماع الصافرة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم .

❖ ثم العودة لتسليمه للتلميذ التالي الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة.

❖ هكذا تفوز بالسباق القاطرة التي تنهي السباق أولاً.

لعبة صغيرة (حمية العلم):

❖ يرسم مستطيل مساحته مناسبة ويقسم إلى ملعبين ويوضع علم على كل من خطي النهاية ويرسم مربع ((منطقة)) في نهاية كل ملعب .

❖ يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين يقف كل منهما في أحد الملعبين .

❖ عندما يصدر المدرس إشارة البدء يحاول كل فريق خطف علم الفريق الآخر فإذا نجح أحد تلاميذ الفريق في الحصول على العلم والعودة به إلى ملعبه دون أن يمسكه أحد من الفريق المنافس تسجل نقطة لفريقه وإذا تم مسك التلميذ في ملعب الفريق المنافس يذهب إلى منطقة الفريق المنافس .

❖ يمكن لأحد زملائه أن يذهب لينقذه من منطقة الفريق المنافس والعودة به الي ملعبه ممسك بيده وإذا مسك أحد أفراد الفريق المنافس بهم قبل وصولهما إلى ملعبهما يعود الاثنان معا إلى منطقة الفريق المنافس .

- ❖ لا يسمح بإنقاذ أكثر من زميل واحد في كل مرة ولا يسمح للمنقذ بالحصول على العلم أثناء قيامه بعملية الإنقاذ. كما في الشكل رقم (15)



الشكل رقم (15)

(سلال)

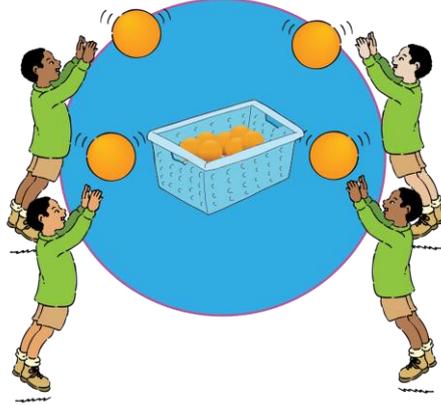
لعبة صغيرة (تتابع الجري والدوران حول السلة):

- ❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر وتقف كل مجموعة في قاطرة.
 - ❖ توضع أمام كل قاطرة وعلى بعد 20 متراً سلة.
 - ❖ عند سماع الصافرة يجري (رقم 1) من كل قاطرة ويدور حول السلة ويعود ليلمس (رقم 2) الذي يقوم بنفس العمل... وهكذا.
 - ❖ القاطرة التي يكمل أفرادها السباق أولاً هي الفائزة.
- لعبة صغيرة (إصابة السلة):



- ❖ تقف كل مجموعة من التلاميذ حول دائرة عدا تلميذ واحد يقف في منتصف الدائرة وبجواره سلة ويحاول كل تلميذ في دوره رمي الكرة في السلة من مكانه خارج الدائرة.
- ❖ إذا نجح التلميذ في ذلك يفوز بنقطة.
- ❖ يقوم التلميذ الذي في مركز الدائرة بإعادة الكرة إلى من عليه الدور من التلاميذ الموجودين خارج الدائرة.
- ❖ يمنح التلاميذ عدد متساوياً من الرميات ويفوز التلميذ الذي يسجل أكبر عدد من النقاط.

- ❖ يفوز الفريق الذي يسجل عدد من النقاط في نهاية الزمن المحدد وينبغي في تنفيذ اللعبة بهذه الكيفية سرعة إعادة الكرات إلى من عليه الدور من التلاميذ ويبدأ وينتهي اللعب بإشارة موحدة للفريق جميعا . كما في الشكل رقم (16)



الشكل رقم (16)

(كور)

لعبة صغيرة (نقل الكرات):

- ❖ يقف التلاميذ في أربع قاطرات خلف خط البداية وأمام كل قاطرة دائرتان المسافة بينهما من 8 إلى 10 أمتار توضع في الدوائر الأولى كرة صغيرة أو مكعب خشبي .
- ❖ عند إعطاء الإشارة يمشي التلميذ الأول في كل قاطرة على أطراف الأصابع ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع عدوا ليقف خلف قاطرته .
- ❖ ثم يمشي الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الأولى وهكذا حتى ينتهي جميع التلاميذ في كل قاطرة.
- ❖ القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .

(مكعبات خشبية عليها الحروف الأبجدية والأرقام)



- ❖ استخدامها في تكوين الكلمات البسيطة التي تتناسب مع ما درس في المواد الأخرى وكذلك في ترتيب الأرقام وحفظ الحروف عن طريق اللعب.
- لعبة صغيرة (سباق عملية الطرح):

- ❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعات توضع المكعبات على بعد 15 م من خط البداية .
- ❖ يحدد المدرس لكل جماعة جملة رياضية مثل (6 - 2 = فراغ) .
- ❖ عند الإشارة يجري جميع أفراد الجماعة لإحضار الأعداد والإشارات الرياضية وحاصل الضرب.
- ❖ الجماعة التي تنتهي أولاً هي الفائزة مع تصحيح الأخطاء وتغيير الأعداد الرياضية والأشارات.

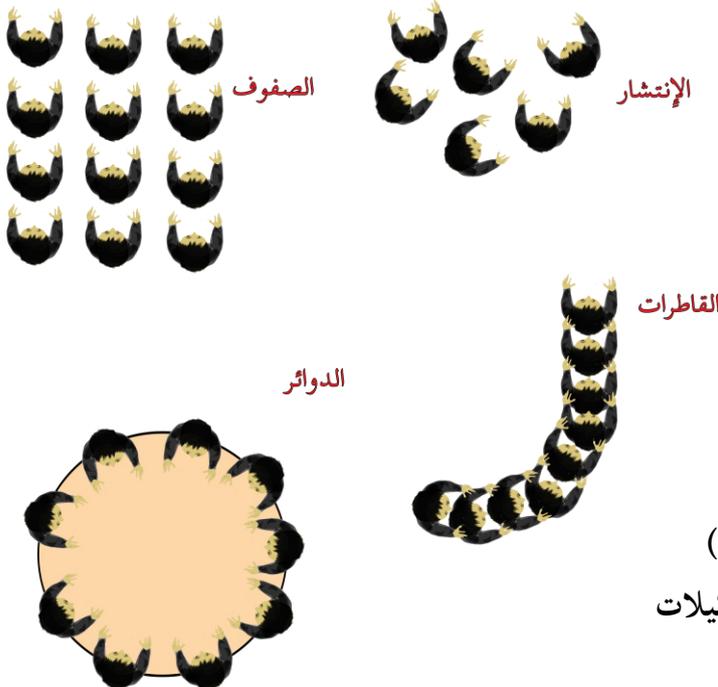
لعبة صغيرة (سباق مراجعة حروف الهجاء):

- ❖ يقف التلاميذ في صف واحد وعلى بعد 10 امتار توجد مكعبات بها أحرف. يطلب المدرس من التلاميذ إحضار الحرف (ظ) مثلاً.
- ❖ ينطلق التلاميذ بالانزلاق من الجري لإحضار الحرف، التلميذ الذي يحضر الحرف الصحيح تحسب له ويمكن أن يطلب المدرس من التلاميذ تكوين كلمة أو اسم من الحروف.
- ❖ وهكذا مع تصحيح الأخطاء وتغيير الحروف والكلمات .

تمارين النظام والتشكيلات

الهدف السلوكي : تعويد التلاميذ على التمرينات النظامية والعمل الجماعي المنظم والتعاون والمحافظة على الأدوات.

- ❖ تستخدم هذه التمرينات في ترتيب التلاميذ وأخذهم لأماكنهم، وتكوين التشكيلات للقيام بالتمرينات المختلفة التي تكون على شكل صفوف أو قاطرات أو دوائر أو تشكيل مفتوح أي انتشار، وكذلك تعليمهم المحاذاة واللف والدوران .
- ❖ ليس لهذه التمرينات قيمة تذكر من الناحية العضلية، لأنها لا تتطلب أثناء أدائها مجهوداً عقلياً أو عصبياً كبيراً . إما عن فائدة هذه التمرينات، فترجع إلى تعويد التلاميذ النظام كما تدريبهم على سرعة التلبية والعمل بدقة مع الجماعة، كذلك فهي تعمل على وضع كل تلميذ في المكان المناسب ليقوم بالنشاط الحركي المطلوب أفضل ما يمكن. كما في الشكل رقم (17)



الشكل رقم (17)
تمارين النظام التشكيلات

تمارين النظام

الهدف السلوكي: تعويد التلميذ على العمل الجماعي المنظم وتقدير قيمة النظام .

- ❖ (وقوف) ثني الركبتين نصفاً بالتبادل لأرتداء البنطلون ثم كذف الذراعين جانبا بالتبادل .
- ❖ (وقوف) المشي أماماً مع تحريك الذراعين والرجلين (شمال - يمين)، تقليد (الجندي في الطابور).
- ❖ (وقوف على المشطين- لمس الرقبة) المشي أماماً مع مد الذراعين عالياً كل أربع خطوات مع فتح وضم الأصابع تقليد (محاولة قطف الثمار) .

تمارين عددية بسيطة

الجري الحر ، وعند سماع الصافرة مسك الأيدي لتكوين دوائر حسب العدد المطلوب من قبل المدرس (اثنان أو ثلاثة أو خمسة ... وهكذا) أو حسب الأرقام التي يذكرها المدرس .
لعبة صغيرة (صافرة الأعداد):

- ❖ الإنتشار الحري في الملعب ، عند سماع الصافرة يقف التلاميذ حسب عدات الصافرة .
- ❖ (صافرة واحدة تلميذ واحد * صافرتان تلميذان ... الخ) .

تمارين توقيتية (إيقاعية)

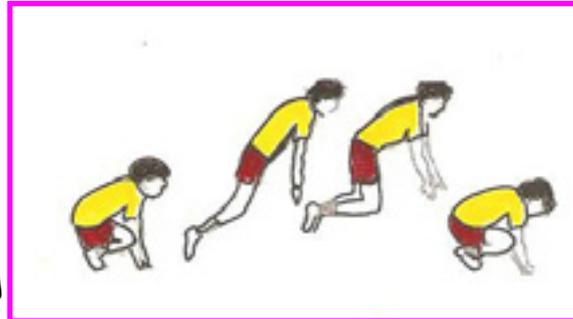
- ❖ المشي المنتظم في المحل ثم التغيير إلى المشي الأمامي مع التصفيق أماماً عالياً أماماً أسفل .
- ❖ المشي السريع ثم الوقوف والتصفيق أربع عدات .
- ❖ ضرب الأرض بالكعبين بإيقاعات مختلفة مع التنوع بين إيقاعات الكعبين .

التمرينات الغرضية

الهدف السلوكي: للرفع من مستوى الأداء لدى التلميذ وتطوير المهارة الحركية .

- ❖ (الأتعاء) السند بأصابع اليدين الوثب عالياً أماماً وثبات قصيرة في الهواء للهبوط على أربع للوصول للوضع الابتدائي ، (يلاحظ أن يحاول التلميذ مد الرجلين والذراعين في الهواء) . تقليد (وثب الضفدع) كما في

الشكل رقم (18)



الشكل رقم (18)

- ❖ (وقوف) رفع الذراعين جانبا والتحرك مع ثني الجذع يمينا ويسارا تقليد (الطائفة) .

(تمارين غرضية (وقائية))

الهدف السلوكي : الرفع من مستوى الأداء لدى التلاميذ وتطوير المهارة الحركية.

- ❖ (جثو - الذراعان جانباً) ثني الجذع أسفل مع خفض الذراعين والرأس ثم مد الجذع ورفع الرأس عالياً مع تحريك الذراعين أماماً جانباً، تقليد (التقاط الطيور للحبوب).

(تمارين التنفس)

الهدف السلوكي : تعويد التلميذ على القيام بعملية التنفس بالطريقة الصحيحة والسليمة لزيادة كفاءة الجهاز التنفسي لدى التلميذ.

- ❖ (وقوف فتحاء) رفع الذراعين أماماً عالياً مع أخذ شهيقاً عميق ثم ثني الجذع أماماً أسفل لإخراج الزفير.
- ❖ (جلوس القرفصاء) مد الجذع عالياً مع رفع الذراعين مائل عالياً واخذ شهيق عميق ثم ضم الركبتين بالذراعين ووضع الرأس على الركبتين لإخراج الزفير تقليد (عملية تفتح الورود).
- ❖ الانتفاخ كالبلون وذلك (بكتم النفس بأخذ شهيق عميق) ثم معاودة التنفس بإخراج الزفير.

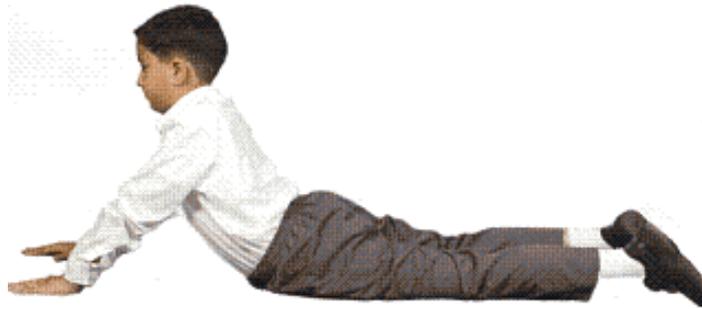
(تمارين حمل الحقيبة)

الهدف السلوكي : تعويد التلميذ على القيام بحمل الحقيبة بالطريقة الصحيحة ودون التعرض للتشوهات.

الوضع: الانبطاح الذراعين أماماً ومفردتان والكف لأسفل.

الحركة: رفع أعلى الظهر الرأس والذراعين عالياً بشكل مبالغ فيه والثبات عدتان ثم يكرر عدة مرات.

كما في الشكل رقم (19)



الشكل رقم (19)

الوضع: الجلوس تربيع الجذع منتصب. تشبيك الذراعين خلف الرقبة المرفقان للخارج.

الحركة: تحريك الرأس والمرفقين للخلف ببطء في مقابل ضغط الذراعين للأمام والثبات أربع عدات ثم يكرر.

الوضع: الجلوس ترييع الجذع منتصب مع سند الظهر على الحائط والذراعين موضوعتان على الفخذ باسترخاء الظهر متسطح تماما على الحائط .

الحركة: رفع الذراعين أماما ثبات (4 عدات) ثم عاليا ثبات (4 عدات) .
رفع الذراعين أماما ثبات (4 عدات) ثم جانبا للمس الحائط ثبات (4 عدات) .
رفع الذراعين ببطء جانبا عاليا ثبات (4 عدات) .
مع ملاحظة ملامسة الذراعين للحائط طول الحركة والكفان لأعلى .
الوضع: الجثو الأفقي ارتحاء الظهر .

الحركة: عمل تقوس في الظهر لإحداث إستدارة بأقصى ما يمكن مع انقباض عضلات البطن والثبات في (عدتان) ثم يكرر عدة مرات . كما في الشكل رقم (20)



الشكل رقم (20)

(الارتعاش الصحيح للجسم)

الهدف السلوكي : هو أن يتعلم التلميذ الطريقة السليمة لارتعاش الجسم وأجزائه المختلفة وأن يبرز التلميذ قدراته الفردية أثناء النشاط البدني وأن يؤدي التلميذ الارتعاش لبعض أجزاء جسمه بصورة صحيحة.

❖ ممارسة حركات متمثلة في عمل ارتعاش (اهتزاز) لبعض أجزاء الجسم بهدف زيادة التحكم في العضلات الدقيقة .

❖ يعطي التلميذ فرصة لابتكار حركات أهتزاز بصورة فردية مع التعزيز اللفظي للأداء المتصف بالتوافق والتحكم .

❖ أعطاء شرح مبسط لطريقة ارتعاش أجزاء من الجسم مع عمل نموذج حركي للارتعاش (الأهتزاز) بالصورة التالية .

- ❖ ارتعاش الذراعين بحركة الرسغين مع ثني المرفقين قليلاً .
- ❖ ثم ارتعاش الرجلين بحركة الركبتين المنثنتين قليلاً ثم ارتعاش الرأس والجذع بالحركة السريعة للخصر.
لعبة صغيرة (الهزاز):
- ❖ ينتشر التلاميذ في الفناء انتشاراً حرّاً .
- ❖ عند سماع صافرة واحدة يرتعش الذراعان وصافرتين يرتعش الرجلين وثلاث صافرات يرتعش الرأس والجذع ويفوز التلميذ المجيد للأداء .
لعبة صغيرة (صافرة صافرتين):
- ❖ انتشار حر في الملعب وعند سماع الصافرة الأول يجري التلاميذ وعند سماع الصافرة الثانية يقف التلاميذ ويرتعشون .

الباب الثاني: الجمباز

1 - جمباز الألعاب :

- ❖ (المشي .. حركات رشاقة (المشي علي خط مستقيم والمشي علي أطراف الأصابع) .
- ❖ (الجري علي أطراف الأصابع) .. (لربط بين الصعوبات) ... رشاقة مع اتزان .
- ❖ (المشي علي أطراف الأصابع ثم الوثب علي خط مستقيم) . (الزحقة ... الحجل ... الوثب ...) .

2 - جمباز الموانع :

- ❖ (الوثب ... التسلق ... الحجل) .

3 - حركات توازن :

- ❖ (من الثبات) .. (ومن الحركة) .

4 - ميزان الركبة .

5 - الوقوف من ميزان الركبة .

6 - الدرجة الأمامية المتكورة .

7 - الدرجة الجانبية .



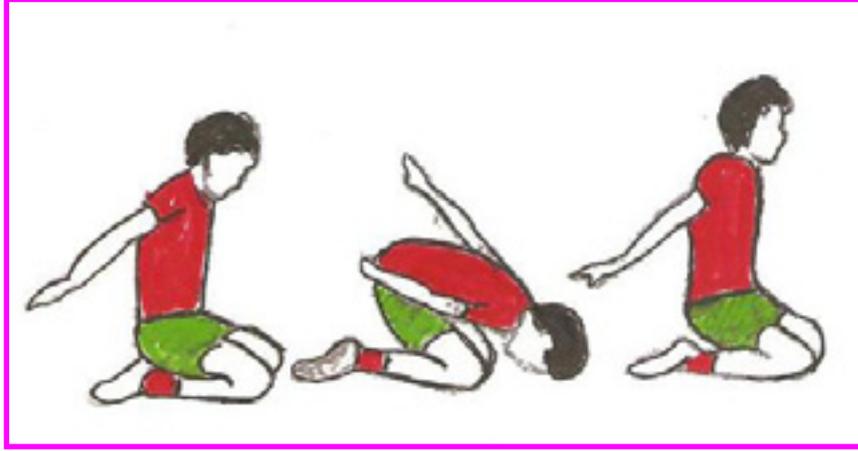
الباب الثاني : جمباز الألعاب

(حركات توازن من الثبات)

الهدف السلوكي : تنمية مهارة الاتزان الصحيح لدى التلاميذ .

- ❖ يجب عند تعليم هذا النوع من المهارة الحركية أن نبدأ بتعليمه مفهوم الأتزان بشكل حسي مباشر .
 - ❖ تجنب استخدام التعبيرات الصعبة في هذه المرحلة العمرية ، يجب تثبيت وضع الجسم لفترة زمنية محددة مع عدم الإخلال بالواجب الحركي والزمن المقترح من (3- 5) ثوان يمكن تأدية التوازن والعين مغلقة حتى يتم إحساس التلميذ بالأتزان . كما في الشكل رقم (21)
- لعبة صغيرة (لمس الرأس):**

- ❖ الجثو على الركبتين القدمان تشيران للخلف الذراعان ممتدان خلفا للاتزان .
- ❖ انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بجهة الرأس ثم العودة للوضع الأصلي مع تنويع وضع الذراعين .



الشكل رقم (21) (لعبه لمس الرأس)

لعبة صغيرة :

- ❖ يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات .
- ❖ تقف كل قاطرة أمام مقعد سويدي من وضع الوقوف على المقعد المشي أماما مع رفع الذراعين جانباً للاتزان (ويمكن استبدال المقعد بخط مرسوم على الأرض) .

(حركات توازن من الثبات مع تقليل القاعدة (الإتزان على قدم واحدة))

الهدف السلوكي: يتعرف التلميذ على كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات أي الأتزان عند الوقوف على قدم واحدة ويكتسب صفة الاتزان والشجاعة والثبات .

❖ إعطاء نموذج لحركات التوازن من الثبات من وضع الوقوف نصفاً مع رفع القدم الحرة أمام أو خلفاً أو جانبا أو ممتدة أو منثية .

لعبة صغيرة :

- ❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين .
- ❖ تقف كل مجموعة على هيئة صف (وقوف- مواجه) مع المجموعة الأخرى .
- ❖ عند الإشارة بالصافرة يتم تبديل أماكن المجموعتين .
- ❖ واتحاد وضع الوقوف نصفاً ويحدد المدرس المجموعة الفائزة التي تؤدي الوضع بالطريقة الصحيحة .

(حركات توازن الجسم أثناء الحركة)

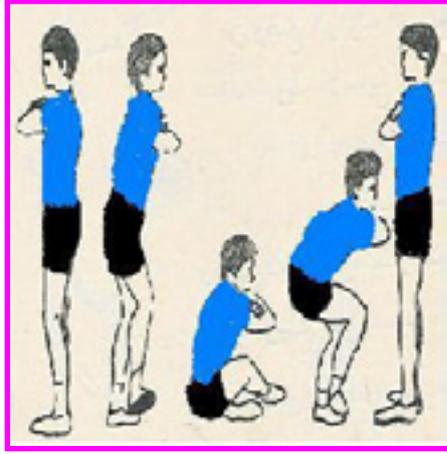
الهدف السلوكي: إكساب التلميذ صفة الأتزان أثناء الحركة وتعريفه على مراحل أداء الأتزان الصحيحة.

- ❖ عمل نموذج حركي للمهارة مع مراعاة المشي ورفع الذراعين جانبا للإتزان.
- ❖ المشي على خط مرسوم على الأرض مع رفع الذراعين جانبا .
- ❖ المشي على مقعد سويدي .
- ❖ المشي على مقعد سويدي مقلوب .
- ❖ لعبة صغيرة (مقعد سويدي مقلوب):
- ❖ يقف التلاميذ في قاطرة أمام مقعد سويدي .
- ❖ عند سماع صافرة واحدة يتقدم التلميذ الأول للمشي أماماً فوق مقعد سويدي ، و عند سماعه صافرتين يقوم بالمشي خلفاً .
- ❖ يستمر الأداء لجميع التلاميذ .

(الوقوف من الجلوس تربيعة)

الهدف السلوكي: تعويد التلاميذ على أداء المهارة بالطريقة الصحيحة وتعويدهم على آلية الوقوف من الجلوس بطريقة صحيحة ومنتقنة للرفع من مستوى الأداء الحركي.

- ❖ إعطاء نموذج واضح لطريقه الوقوف الصحيح من الجلوس التربيعة والذراعان على الصدر.
- ❖ جلوس التلاميذ على أربع . عند سماع الصافرة الوقوف بدفع الأرض باليدين.
- ❖ جلوس التلاميذ على الأرض . عند سماعهم الصافرة يقوم كل تلميذ بالوقوف الصحيح .
- ❖ تؤدي تطبيقات للوقوف من وضع (جلوس التربيعة / الذراعان ثبات الوسط) (الوقوف من الجلوس تربيعة) مع تصحيح الأخطاء . كما في الشكل رقم (22)



الشكل رقم (22)

(المشي على خط مستقيم على أطراف الأصابع)

الهدف السلوكي: تنمية صفة الإتزان لدى التلاميذ واكتساب الرشاقة والإحساس بجمال الحركة .

- ❖ ألعاب حركية للمشي على خط مستقيم في صورة تنافسات ومسابقات .
 - ❖ المشي على الكعبين والمشطين المشي البطيء ثم السريع .
 - ❖ المشي بخطوات واسعة المشي بالطوق دون تجاوز الخط المرسوم .
 - ❖ المشي فوق حبل ممدود على الأرض مع حفظ التوازن .
- كما في الشكل رقم (23)



الشكل رقم (23)

(المشي على أطراف الأصابع على خط مستقيم ثم الوثب)

الهدف السلوكي: تنمية صفة التوافق العضلي العصبي لدى التلميذ وزيادة التقدم بالمهارة الحركية وتنمية صفة الإتران (وذلك تمهيداً لاستعمال الأجهزة).

❖ إعطاء نموذج حركي و شرح مبسط لطريقة المشي الصحيح على أطراف الأصابع على خط مستقيم ثم الوثب .

❖ تطبيق المهارة وذلك برسم خط على الأرض أولاً ، ثم الصعود وتطبيقها على مقعد سويدي .

لعبة صغيرة:

❖ تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين أمام كل مجموعة مقعد سويدي .

❖ يتسابق التلميذ الأول من كل مجموعة على المقعد السويدي بالجري على أطراف الأصابع ثم الوثب من فوق المقعد ثم الجري للمس التلميذ الذي يليه لتكملة السباق والوقوف في آخر المجموعة .

❖ المجموعة الفائزة التي تنهي السباق أولاً (مع مراعاة عامل الأمن والسلامة للتلاميذ).

(الجري على أطراف الأصابع)

الهدف السلوكي: اكتساب الرشاقة واللياقة البدنية إثناء تأدية الحركات الانتقالية والإحساس بجمال الأداء الحركي .

❖ إعطاء نموذج حركي لطريقة الجري الصحيح على أطراف الأصابع .

❖ مع توضيح الحركة التبادلية بين اليدين والقدمين .

لعبة صغيرة:

❖ تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متجانسة .

❖ التسابق يؤدي على شكل تتابع بين المجموعات بالجري على أطراف الأصابع .

❖ المجموعة الفائزة التي تنهي السباق أولاً .



(الزحقة)

الهدف السلوكي: الرفع من مستوى المهارة الحركية في الحركات الانتقالية .

- ❖ إعطاء نموذج لكيفية التزحلق الصحيح.
- ❖ الجري أمام ثم التزحلق للأمام .
- ❖ أداؤها يكون فوق خط مستقيم أولاً . ثم في دائرة .
- ❖ التزحلق من فوق مقعد سويدي مائل . مع مراعاة عامل الأمن و السلامة للتلاميذ .

(الحجل)

الهدف السلوكي: الرفع من مستوى المهارة الحركية في الحركات الانتقالية والربط بين المهارات .

الحجل: هو النط على قدم واحدة أي إن الحجل حركة أساسية يعنى بها الطيران والبعد عن الأرض والهبوط بقدم على أن تكون الأخرى خلف التلميذ .



الشكل رقم (24)

كما في الشكل رقم (24)

- ❖ إعطاء نموذج لطريقه الحجل الصحيح .
- ❖ يقوم التلاميذ بتطبيقات انتقالية لأداء الوضع الصحيح للحجل من الثبات والحركة .
- ❖ ويقترح أن يكون الحجل في المكان مع تبديل رفع القدم والمحافظة على التوازن .
- ❖ الحجل مع زيادة مسافة الإرتقاء في المكان .
- ❖ الحجل إلى الإمام مع العد وزيادة مسافة الإرتقاء .

لعبة صغيرة:

❖ يقف التلاميذ في وضع انتشار مع رفع الرجل اليمني .

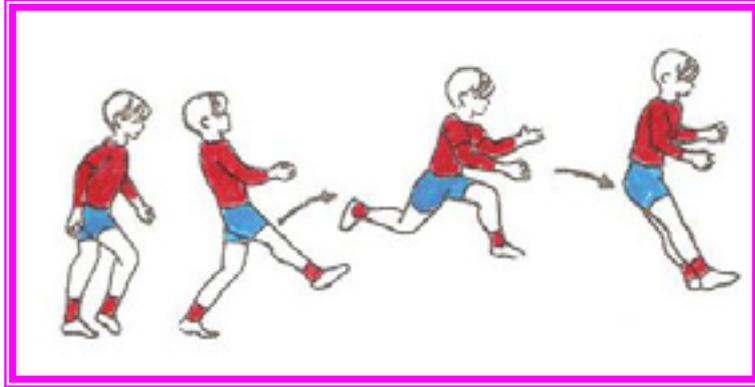
❖ عند سماع الصافرة الاولى يبدأ التلاميذ في الجري الحر .

❖ عند سماع الصافرة الثانية يقف التلاميذ مع التغيير لرفع الرجل اليسرى وهكذا تستمر اللعبة .

(الوثب الصحيح)

الهدف السلوكي: تنمية القدرة العضلية وإبراز قدرات التلميذ أثناء النشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية للرشاقة بطريقة صحيحة .

❖ إعطاء نموذج حركي للوثب أماما أو عاليا أو جانبا . كما في الشكل رقم (25)



الشكل رقم (25)

لعبة صغيرة:

- ❖ يقسم التلاميذ إلى ثلاثة قاطرات مع رسم خط متعرج ودائرة وخطان متوازيان .
- ❖ القاطرة الأولى تقوم بأداء الوثب الصحيح للأمام على الخط المتعرج
- ❖ القاطرة الثانية تقوم بأداء الوثب الصحيح لأعلى بين داخل وخارج الدائرة.
- ❖ القاطرة الثالثة تقوم بأداء الوثب الصحيح للجانبين يمين ويسار على الخطان المتوازيان.
- ❖ تبديل عمل المجموعات والهبوط الصحيح منعا للإصابات .
- ❖ يحدد المدرس المجموعة ذات الأداء الأفضل .

لعبة صغيرة:

- ❖ يقف التلاميذ في دائرة .
- ❖ يجلس أحد التلاميذ داخل الدائرة ويسمي الضفدع .
- ❖ عند بدأ اللعبة يجري التلاميذ داخل الدائرة للاقتراب من الضفدعة .
- ❖ يصيحون ((أيتها الضفدعة هل تستطيعين مسكنا)) .
- ❖ تقوم الضفدعة بمطاردة التلاميذ حتى محيط الدائرة .
- ❖ من يمسك من التلاميذ ينضم إلى الضفدعة ويجلس في وسط الدائرة ليساعد الضفدعة في مطاردة التلاميذ .
- ❖ يستمر اللعب حتى يتم مسك مجموعة من التلاميذ حينئذ تقوم الضفدعة باختيار ضفدعة جديدة من بين من لم يمسك من التلاميذ .

(التسلق العمودي الصحيح)

الهدف السلوكي : تنمية الحركات الطبيعية لدى التلميذ .



❖ عمل نموذج يوضح للتلاميذ طريقة مسك الحبل أو العمود وكيفية الاستعانة بالركبتين والقدمين عند التسلق. كما في الشكل رقم (26)

❖ عمل تطبيقات على التسلق الآمن عمودياً مع تصحيح الأخطاء، (يمكن استخدام الاشجار أو حبال معلقة أو أعمدة ثابتة).

الشكل رقم (26)

(ميزان الركبة)

الهدف السلوكي : يتعلم التلميذ مراحل الميزان الفنية وتنمي لديه المهارة الحركية والإحساس بجمال الأداء الحركي.



❖ من وضع الجثو وضع اليدين أماماً على الأرض والذراعان مفرودتان تماماً .

❖ رفع أحد الرجلين خلفاً عالياً مفردة تماماً .

❖ مع فرد المشط ورفع الرأس أماماً عالياً . كما في الشكل رقم (27)

الشكل رقم (27)

طريقة السند :

(المدرس يكون في وضع نصف جثو علي أحد جانبي

التلميذ، مع وضع اليد الخلفية تحت الركبة للرجل المرتفعة واليد الامامية أسفل الذقن لرفع الرأس).

(الوقوف من ميزان الركبة)

الهدف السلوكي: التدرج بالمهارة والتقدم بالأداء الحركي للرفع من مستوى التلميذ عند الأداء.

- ❖ من وضع ميزان الركبة رفع الذراعين مفرودتان أماماً ومرجحة الرجل الخلفية ووضعها أماماً على المشط.
- ❖ الوثب عالياً للوقوف مع عمل دوران بالذراعين أماماً خلفاً ثم رفع الذراعين عالياً أسفل.

(الدرجة الأمامية المتكورة)

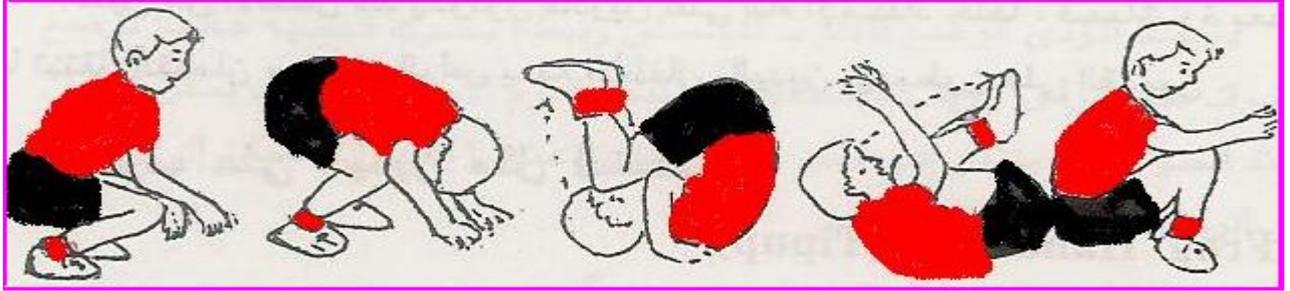
الهدف السلوكي: أداء مراحل الدرجة بإتقان واكتساب صفة الشجاعة .

- ❖ من وضع ثني الركبتين وضع اليدين على الأرض أماماً ياتساع الكتفين تكور الجسم تماماً بثني الرأس على الصدر ثم دخول الرأس للداخل مع وضع منطقة أسفل الرقبة وأعلى اللوحين على المرتبة و ثني الكوعين ثم الدفع بالقدمين . كما في الشكل رقم (28)

ملاحظة: أعطاء الكرسي الهزاز في بداية التعليم ثم على مستوى مائل ثم على مستوى أفقي .

طريقة السند:

(يقف المدرس على أحد جانبي التلميذ مع وضع اليد البعيدة على المقعدة واليد القريبة على المسافة بين اللوحين).



الشكل رقم (28) الدرجة الأمامية المتكورة

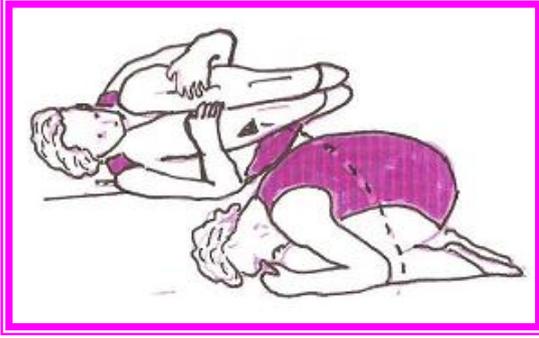
(الدرجة الجانبية)

الهدف السلوكي: تعلم أداء مراحل الدرجة الجانبية بإتقان واكتساب عنصر الشجاعة .

- ❖ يبدأ التلميذ الحركة من وضع تكور الجسم وممسك الذراعين للساقين أسفل الركبتين حتي تسهل حركة الدرجة .

❖ نقل ثقل الجسم جهة إتجاه احركة مع استمرار الدرجة . كما في الشكل رقم (29)

ملاحظة: تعليم وضع التكور من الرقود في البداية (يأخذ التلميذ الحركة في البداية علي مستوى مائل ثم على مستوى أفقي).



الشكل رقم (29)

حركات رشاقة (للربط بين الصعوبات)

الهدف السلوكي: الرفع من كفاءة التلميذ البدنية وتعيده على استيعاب المهارات والحركات والربط فيما بينها بحركات جميلة .

الرشاقة: عبارة عن مقدرة التلميذ على التلبية السريعة والتحكم في الحركات الدقيقة مع الاقتصاد في المجهود، أى مقدرة الفرد على الوثب أو القفز مع تغيير أوضاع الجسم في الهواء ، وكذلك تغيير إتجاهه، والرشاقة تعتبر عنصر مشترك في معظم المهارات الرياضية وتعتبر السرعة عاملاً هاماً في الرشاقة، فالفرد الذي يستطيع إن يغير أوضاع جسمه أو اتجاهه بأقصى سرعة وتوافق فانه يحقق درجة عالية من الرشاقة.

- ❖ من وضع الجلوس التغيير للوقوف.
- ❖ المشي العادي مع رفع الذراعين عاليا .
- ❖ المشي على أطراف الأصابع للأمام وللخلف .
- ❖ الجري بخطوات قصيرة ثم الجري للأمام على أطراف الأصابع .
- ❖ الوثب في المكان مع تغيير الاتجاه .

الباب الثالث: القصص الحركية والألعاب

1 - قصص حركية بسيطة:

2 - ألعاب بدون أدوات:

أ- ألعاب تمثيلية

ب - ألعاب حركية

3 - ألعاب باستخدام الأدوات :

- ❖ مسك الكرة باليدين .
- ❖ المشي بالكرة .
- ❖ دحرجة الكرة .
- ❖ ركل الكرة من الثبات .
- ❖ استلام وتسليم الكرة .
- ❖ دحرجة الكرة من الحركة .
- ❖ ركل الكرة من الحركة .
- ❖ الجري بالكرة .
- ❖ اللقف الصحيح للكرة .
- ❖ إيقاف الكرة .
- ❖ الجري بالكرة من بين الموانع .

الباب الثالث : القصص الحركية والألعاب

أولاً: (ألعاب تمثيلية)

الهدف السلوكي: زيادة مهارة التركيز والانتباه وتعليم احترام إشارات المرور .

- ❖ (وقوف) المشي أماما مع تحريك الذراعين والرجلين - شمال - يمين . تقليد (شرطي المرور يسير إلى مكان العمل).
- ❖ (وقوف) رفع الذراعين جانبا وتحريكهما في إتجاهات مختلفة . تقليد (حركة شرطي المرور).
- ❖ (وقوف) رفع الذراع اليسرى جانبا مفرودة مع وضع الذراع اليمنى أماما مفرودة وتحريكهما يمين-يسار تقليد (حركة شرطي المرور في تسيير ممر المشاة).

(ألعاب تمثيلية)

الهدف السلوكي: تطوير التنسيق الحركي والتوازن على الأعضاء المختلفة من الجسم .

- ❖ (جلوس جثو) تحريك الذراعين جانبا فجانبا أسفل . تقليد (حركات أجنحة الطيور).
- ❖ (وقوف فتحا. انثناء- ميل) لف الجذع جانبا مع مد الذراع بقوة . تقليد (حركة العجان).
- ❖ (اقعاء - سند اليدين على الركبتين - إدارة المرفقين للخارج) ثني الجذع أماما وعاليا مع ثني الرأس خلفا تقليد (الكتاكت تلتقط الحبوب).

ثانياً: (ألعاب حركية)

الهدف السلوكي: زيادة مهارة التركيز ومعرفة التلاميذ للاتجاهات الصحيحة (يمين، يسار، أمام، خلف).

لعبة صغيرة (الجري عكس الإشارة):

- ❖ انتشار داخل الملعب .
- ❖ عند سماع الصافرة الجري عكس اتجاه إشارة المدرس .
- ❖ تكرر عدة مرات في إتجاهات مختلفة .

لعبة صغيرة (لعبة الإتجاهات):

الأدوات المستخدمة: لوحات تكتب عليها الإتجاهات (يمين، يسار، أمام، خلف).

الهدف من اللعبة: تطوير الذاكرة ومعرفة الإتجاهات الصحيحة .

طريقة اللعب:

❖ انتشار التلاميذ داخل الملعب.

❖ عند سماع الصافرة ورفع اللوحة يقوم التلميذ بالوثب في نفس الإجاه الموجود على اللوحة .

❖ التلميذ الذي يخطئ إثناء التطبيق يخرج من اللعبة وهكذا تستمر اللعبة حتى يتم تحديد الفائز .

لعبة صغيرة (الانتقال من المواقع):

الهدف من اللعبة: سرعة الاستجابة وسرعة الانتقال .

عدد التلاميذ: يقسم التلاميذ الى أربعة فرق.

الملعب: الملعب مربع الشكل ويرسم في كل زاوية مربع طول ضلعه متران .

طريقة اللعب:

❖ يجلس كل فريق في إحدى المربعات.

❖ يقف المدرس في وسط الملعب .

❖ عند الإشارة ينطلق التلاميذ عكس عقرب الساعة للانتقال إلى المربع الأخر.

❖ الفريق الذي يصل قبل بقية الفرق الأخرى يمنح نقطة .

❖ تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق إلى المربع الأول .

❖ الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً.

ثالثاً: ألعاب باستخدام الأدوات

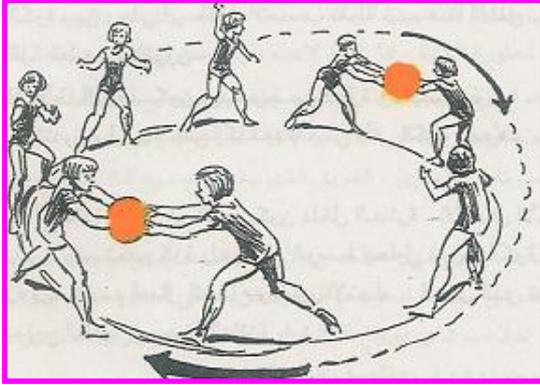
(مسك الكرة باليدين)

الهدف السلوكي: تنمية وتطوير قدرة التلاميذ على مسك الكرة والتحكم بها .

- ❖ إعطاء نموذج حركي لطريقة مسك الكرة باليدين من قبل المدرس.
- ❖ تمسك الكرة بأطراف الأصابع بدون تصلب مع النظر للكرة عند رميها ولقفها قبل سقوطها على الأرض .

(استخدام كرات خفيفة من المطاط)

لعبة صغيرة:



الشكل رقم (30)

- ❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعة دوائر متساوية.
- ❖ مع كل دائرة كرة .

❖ عند سماع الصافرة تمرر الكرة من التلميذ الأول إلى التلميذ الذي يليه وهكذا إلى أن تصل إلى التلميذ الاول والدائرة الفائزة التي تنجح في الأداء بطريقة صحيحة . كما في الشكل رقم (30)

لعبة صغيرة (خطف الكرة):

الهدف من اللعبة : سرعة الاستجابة والانطلاق .
عدد التلاميذ : أربع فرق كل فريقان متقابلان .

الملعب: ثلاثة خطوط متوازية لكل فريقين وبين كل خط وآخر خمسة أمتار.

طريقة اللعب:

- ❖ يقف كل تلميذان مواجهان ويفصل بينهما خط الوسط
- ❖ مع وضع كرة على خط المنتصف بين كل تلميذين متواجهين.
- ❖ عند الإشارة ينطلق تلاميذ الفريقان باتجاه الكرة لحظفها والعودة لاجتياز الخط الذي كانوا يقفون وراءه .
- ❖ مهمة التلاميذ الذين لم يتمكنوا من خطف الكرة هي مطاردة خاطف الكرة ولمسه قبل إن يجتاز الخط .
- ❖ يمنح نقطة للتلميذ الذي ينجح بخطف الكرة والعودة دون إن يلمس كما تمنح نقطة للتلميذ الذي يلمس خصمه .
- ❖ يعتبر الفريق فائزاً إذا جمع أكبر عدد من النقاط .

(المشي بالكرة)

الهدف السلوكي: تنمية قدرة التلميذ في السيطرة علي الكرة اثناء الحركة .



الشكل رقم (31)

❖ إعطاء نموذج حركي لطريقة المشي الصحيح بالكرة والمحافظة عليها.

❖ ألعاب حركية للمشي بالكرة في صورة تتابعات ومسابقات .

❖ المشي بالكرة إلى الإمام أو الجانِب أو الخلف .

❖ المشي البطيء ثم السريع . المشي بخطوات واسعة . كما في الشكل رقم (31)

لعبة صغيرة (نقل الكرات):

❖ يقف التلاميذ في أربع قاطرات خلف خط البداية وترسم

دائرتان أمام كل قاطرة المسافة بينهما من 5 إلى 8 امتار.

❖ توضع كرة صغيرة داخل أحد الدائرتان.

❖ عند إعطاء الإشارة ، يمشي التلميذ الأول في كل قاطرة ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قاطرته .

❖ التلميذ الثاني يمشي لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الأولى .

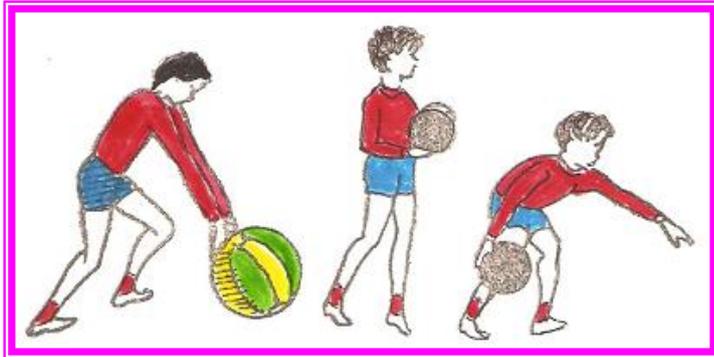
❖ هكذا حتى ينتهي جميع التلاميذ في كل قاطرة .

❖ القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .

(درجة الكرة من الثبات)

الهدف السلوكي: يتعلم التلميذ كيفية درجة الكرة من الثبات بطريقة صحيحة وتنمو لديه عناصر اللياقة

البدنية وإدخال روح المرح بين التلاميذ .



❖ إعطاء نموذج حركي لمهارة درجة الكرة

من الثبات يوضح فيه : (مسك الكرة باليد

ووضعها علي الأرض ودرجتها) كما في

الشكل رقم (32) .

الشكل رقم (32)

لعبة صغيرة:

- ❖ توضع عشرة صولجانات متجاورة على الأرض .
- ❖ يقف التلاميذ في صف على بعد 3 متر من الصولجانات ممسك كل تلميذ بكرة في يده.
- ❖ يقوم كل تلميذ بدحرجة الكرة من الثبات في اتجاه أحد الصولجانات.
- ❖ يفوز التلميذ الذي يصيب الصولجان الذي أمامه.

لعبة صغيرة:

- ❖ يقف التلاميذ في صفين متقابلين .
- ❖ أمام كل تلميذ من الصف الأول كرة عند سماع الإشارة يقوم كل تلميذ بدحرجة الكرة إلى التلميذ الذي يقابله في الصف المواجه، مع التكرار .

(ركل الكرة الثابتة)

- ❖ الهدف السلوكي: تعلم التلميذ كيفية ركل الكرة بالطريقة الصحيحة (تمهيداً للعبة كرة القدم).
- ❖ عمل نموذج لمهارة ركل الكرة الثابتة، كما في الشكل رقم (33).



الشكل رقم (33)

لعبة صغيرة:

- ❖ يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقوم بثلاث ركلات للكرة الثابتة مع تسجيل مسافة الركلات.
- ❖ تفوز المجموعة التي يستطيع أفرادها ركل الكرة بصورة صحيحة لأبعد مسافة أو لهدف محدد .

(استلام وتسليم الكرة)

الهدف السلوكي: يدرك التلميذ الأداء المهارى لعملية الاستلام والتسليم للكرة بالطريقة الصحيحة.



❖ إعطاء نموذج حركي للمهارة .

❖ استلام الكرة باليدين .

❖ التسليم بإعادة دفع الكرة للزميل في خط مستقيم .

كما في الشكل رقم (34)

لعبة صغيرة:

❖ يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية تقف

كل مجموعتين متقابلتين على بعد متر إلى متر

ونصف .

❖ تتابع أداء التسليم والاستلام للزميل في كل مجموعتين على حدا . الشكل رقم (34)

❖ المجموعتين المنتهيتين من الأداء أولاً هما الفائزتين .

(دحرجة الكرة من الحركة)

الهدف السلوكي: يتعلم التلميذ طريقة دحرجة الكرة من الحركة ويدرك معها مسار حركة الجسم مع التحرك

خلفها في جميع الاتجاهات .

❖ عمل نموذج حركي لدحرجة الكرة مع الحركة.

❖ مسك الكرة باليد مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً .

❖ مد الذراع الممسك بالكرة ودحرجة الكرة على الأرض.

❖ متابعة الأداء بالجري في اتجاه الدحرجة .

لعبة صغيرة:

❖ يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقف على هيئة دائرة .

❖ في وسط كل دائرة يوضع ثلاث صولجانات على شكل مثلث .

❖ فيقوم كل تلميذ على محيط الدائرة بدحرجة الكرة نحو الصولجانات .

❖ يتابع التلميذ كرتة و ذلك بالجري في اتجاهها وتعديل وضع الصولجان الذي سقط حتى يؤدي الزميل

التالي دحرجة الكرة .

❖ الدائرة التي تنهي أولاً تعتبر فائزة .



لعبة صغيرة (اتجاه الكرة):

الهدف من اللعبة : الدحرجة دون النظر إلى الكرة .

عدد التلاميذ : عشرة تلاميذ لكل مجموعة .

الملعب : مربع .

طريقة اللعب :

- ❖ ينتشر التلاميذ في الملعب مواجهين للمدرس ويسلم لكل تلميذ كرة .
- ❖ عند الإشارة يبدأ التلاميذ بدحرجة الكرة .
- ❖ عندما يرفع المدرس إحدى يديه يغير التلاميذ اتجاه الدحرجة باتجاه الإشارة
- ❖ التلميذ الذي تخرج الكرة من سيطرته أو يخطئ في تغيير الاتجاه يخرج من اللعب .
- ❖ تستمر اللعبة حتى يبقى تلميذ واحد و يعتبر الفائز .
- ❖ يمكن إن تلعب اللعبة بطريقة أخرى وهو عكس الإشارة أي إن الاتجاه الذي يجده المدرس يتجه عكسه التلاميذ وتطبق نفس أحكام اللعبة السابقة .

(ركل الكرة من الحركة)

الهدف السلوكي : تقدم التلميذ بمهارة ركل الكرة واكتساب صفة الشجاعة.



الشكل رقم (35)

خط الوسط واعادة ركلها الى تلميذ الصف (أ) والرجوع إلى مكانه ثم الاستمرار في اللعبة .

- ❖ عمل نموذج حركي للمهارة.
- ❖ ركل الكرات في اتجاه هدف .
- ❖ استخدام كرات أسفنجية خفيفة والتركيز على أن يكون الركل بالقدم من الحركة. كما في الشكل رقم (35).
- لعبة صغيرة (الوقوف في صفين مواجهين):

- ❖ الوقوف في صفين متقابلين (أ - ب) يفصل بينهم خط الوسط.
- ❖ يقوم التلميذ في الصف (أ) بالتحرك بالكرة الى خط الوسط ثم ركلها إلى التلميذ في الصف (ب) والرجوع الى مكانه.
- ❖ يقوم التلميذ (ب) بإيقاف الكرة ثم التحرك بها إلى

(الجري بالكرة)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلميذ في السيطرة على الكرة أثناء الحركة .



❖ عمل نموذج حركي للمهارة مع مراعاة أن يتم لعب الكرة على أي جزء من أجزاء القدم. كما في الشكل رقم (36).
لعبة صغيرة (الجري المتعرج بالكرة):

❖ يقسم التلاميذ الي أربع فرق متساوية.

❖ يقف التلاميذ في أربع قاطرات علي خط واحد وأمام كل قاطرة كرة ويحمل كل تلميذ رقم متسلسل مع قاطرته .

❖ تبدأ اللعبة بأن ينادى المدرس على رقم (4) مثلاً فينطلق التلاميذ الذين يحملون رقم (4) بطريقة الجري المتعرج والمرور من بين

التلاميذ باتجاه مقدمة القاطرة مبتدأً من جهة اليسار وعندما يصل

التلميذ الى مقدمة القاطرة يعود بالكرة باتجاه مؤخرة القاطرة في خط مستقيم ثم يبدأ بالجري المتعرج والمرور بين التلاميذ حتي يصل بالكرة إلى النقطة التي اخدها منها لتركها والعودة إلى النقطة التي انطلق منها وتستمر اللعبة حتى ينادي المدرس على جميع الارقام .
❖ يمنح التلميذ الذي يصل اولاً نقطة ويفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاط .

(اللقف الصحيح للكرة)

الهدف السلوكي: يتعلم التلميذ الطريقة الصحيحة للقف للكرة (تمهيد لكرة اليد).

❖ أعطاء نموذج لمهارة اللقف الصحيح للكرة - بأكياس الحبوب أوالبالونات والكرات الصغيرة والكبيرة .
لعبة صغيرة:

❖ يقسم المدرس التلاميذ الى أربع مجموعات يكونون أربع دوائر .

❖ يقف تلميذ في منتصف الدائرة ليقوم برمي و لقف الكرة مع زملاءه

❖ تنجح المجموعة التي يستطيع أفرادها رمي ولقف الكرة دون السقوط قبل الآخرين .

لعبة صغيرة (اللقف والإصابة):

الهدف من اللعبة: سرعة الإدراك والاستجابة ودقة التصويب .

الملعب: دائرتان متداخلتان قطر الأولى أربعة أمتار وقطر الثانية عشرة أمتار .

طريقة اللعب :

- ❖ يقف التلاميذ حول الدائرة الصغيرة يعطى كل تلميذ رقم بحسب عدد التلاميذ ويقف المدرس في مركز الدائرة حاملا كرة .
- ❖ تبدأ اللعبة برمي الكرة من قبل المدرس عاليا مع إطلاق رقم مثلا (5) .
- ❖ ينطلق التلميذ رقم (5) للقف الكرة .
- ❖ يحاول بقية التلاميذ الخروج من الدائرة الكبيرة
- ❖ التلميذ رقم (5) يحاول إصابة احد التلاميذ بالكرة قبل خروجه من الدائرة .
- ❖ إذا نجح بذلك يخرج التلميذ المصاب وإذا فشل يخرج التلميذ رقم (5) .
- ❖ تستمر اللعبة حتى يبقى آخر تلميذ .
- ❖ إذا سقطت الكرة قبل إن يمسكها التلميذ المناادي عليه يخرج من اللعب .

(إيقاف الكرة)

الهدف السلوكي: تنمية مهارة التلميذ في السيطرة على حركة الكرة وإيقافها بالطريقة الصحيحة.

❖ استخدام مبدأ السهولة في تعليم مهارة إيقاف الكرة بأجزاء الجسم من أوضاع مختلفة، (الجلوس، الوقوف، التحرك) .

❖ عمل نموذج حركي لمهارة إيقاف الكرة المتدرجة على الأرض و الساقطة من أعلي لأسفل .

لعبة صغيرة:

- ❖ يقسم التلاميذ إلى أربع دوائر .
- ❖ يقف في منتصف كل دائرة تلميذ يمرر الكرة على الأرض وفي مستوي الصدر .
- ❖ على كل تلميذ في الدائرة محاولة إيقافها .



(الجري بالكرة من بين الموانع)

الهدف السلوكي: يتعود التلميذ على إن يظهر قدرته على التغلب على المعوقات النفسية إثناء الأداء بأن يتمكن من الجري المتعرج الصحيح بالكرة دون خوف (تمهيد لكرة القدم).

❖ توزيع كرات خفيفة على التلاميذ للاستمتاع بنشاط حر.

❖ يطرح المدرس مجموعة أسئلة على الطلاب .

❖ مثال : ارني كيف تمشي بالكرة أو كيف تجري بالكرة في دائرة... الخ .

لعبة صغيرة:

❖ الجري المتعرج بالكرة بين (5 أعلام) المسافة بين خط البداية وأول علم (3 م) وبين كل علم وآخر (2م).

❖ الجري ذهاباً ثم العودة بالكرة .

❖ يعطي التلميذ محاولتين .

لعبة صغيرة (الجري من بين الأعلام):

الهدف من اللعبة: تطوير الرشاقة والمرونة مع السيطرة على الكرة أثناء الجري .

عدد التلاميذ: ستة تلاميذ لكل فريق .

الملعب: توضع أعلام على مسافات مختلفة وبطريقة متعرجة مع رسم خط البدء وخط النهاية .

طريقة اللعب :

❖ يقف التلاميذ في القاطرة خلف خط البدء وعند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قاطرة حامل

الكرة للمرور من بين الأعلام إلى خط النهاية .

❖ ثم العودة إلى مجموعته لتسليم الكرة لزميله والوقوف في نهاية القاطرة لينطلق زميله بالجري حاملاً

الكرة والأستمرار في اللعبة الى آخر تلميذ .



رابعاً: القصة الحركية

(قصة حركية بسيطة)

الهدف السلوكي: تعريف التلاميذ بالبيئة الصحية و كيفية التعاون للمحافظة عليها .

القصة (حديقة المنزل)

الشرح: التحوار مع التلاميذ على أهمية المحافظة على حديقة المنزل والتعاون مع افراد الأسرة للأهتمام بها .
التطبيق العملي:

1. (وقوف) المشي مع التصفيق والطرقعة والغناء ((هيا بنا الى حديقة بيتنا)) تقليد (حركة الذهاب إلى الحديقة).
2. (الانتشار ثني الجذع أماماً أسفل مع فرد الذراعين ثم مد الجذع عالياً مع ثني الذراعين ويكرر).
تقليد (حركة ألتقاط الأوراق والعلب الفارغة والاحجار المبعثرة لالقاءها في سلة القمامة).
3. (وقوف الوضع أماماً . ميل) ثني الجذع أماماً أسفل مع ثني الذراعين ومدهما أماماً أسفل . تقليد (حركة مسك الجاروف وعمل أحواض لزراعة الأزهار).
4. (الأقعاء) مد الذراعين أماماً وتنيهما بالتبادل مع النظر لاسفل، تقليد (عمل حفر صغيرة لزراعة الأزهار بالاحواض).
5. (وقوف فتحاً الذراعين تشبيك مائلاً أماماً أسفل) تمايل الذراعين لليمين واليسار . تقليد (عملية تحريك خرطوم الماء لري الأزهار بعد زراعتها).
6. (جلوس الجثو) وضع الذراعين على الفخذين مع ثني الرقبة أماماً أسفل ثم رفع الرأس مع مد الركبتين ورفع الذراعين مائلاً عالياً للوصول لوضع الجثو، تقليد (نمو الأزهار وتفتحها).
7. (وقوف) الحجل مع التصفيق والطرقعة والغناء، تقليد (الفرحة بإنجاز العمل والشعور بالسرور والمتعة).

(قصة حركية بسيطة)

الهدف السلوكي: تطوير مهارة التعاون والعمل الجماعي المنظم.

القصة (تنظيم الأدوات والاجهزة الرياضية)

الشرح : يحاور المدرس التلاميذ على أهمية التعاون لإنجاز الأعمال وأهمية تنظيم الأشياء التي تخصنا ونستفيد منها وكيف أن المحافظة عليها تطيل من عمرها ونستفيد منها أطول زمن ممكن .

التطبيق العملي :

1. التعاون في تنظيم الأدوات والاجهزة الرياضية وتخزينها بالصالة الرياضية بالمدرسة .
2. توضع الادوات والاجهزة بطريقة مبعثرة في الصالة أو الساحة .
3. يطلب من التلاميذ التعاون في إعادة ترتيبها وتنظيمها .
4. ارشاد المدرس للتلاميذ عن أهمية المحافظة على الادوات وتخزينها بطريقة منظمة يسهل استعمالها والاستفادة منها .

(قصة حركية بسيطة)

الهدف السلوكي: تثقيف التلاميذ بأهمية النظافة الشخصية .

القصة (كيف أكون نظيفاً)

الشرح : يحاور المدرس التلاميذ عن مفهوم النظافة الشخصية ويترك لهم المجال للتعبير عنها كلاً حسب تصوره ومفهومه .

التطبيق العملي :

1. (رقود) التبديل للجلوس الطويل مع تشبيك الأصابع ومد الذراعين أماماً عالياً فوق الرأس مع شدهما، تقليد (الاستيقاظ والقيام من النوم) مع تكرار نداء ((أصبحنا وأصبح الملك لله)) .
2. (وقوف) ثني الرجل اليمنى أماماً ثم التبديل بالرجل الأخرى، تقليد (لبس الحذاء) مع ترديد بسم الله وتوكلنا على الله .
3. (وقوف) مد الذراع اليمنى أماماً عالياً ثم ثنيها على الكتف، تقليد (حركة أخذ المنشفة لوضعها على الكتف) ثم مد الذراع اليسرى أماماً أسفل، تقليد ((أخذ فرشاة الأسنان والمعجون)) .
4. (وقوف) المشى البطيء لذهاب للغسل والوضوء .



5. (وقوف) في دائرة مد الذراع اليمنى أماماً مع ضم الأصابع ، تقليد (التقاط الصابون) .
6. ثم مد الذراع اليسرى مع وضع الاصابع على اليد اليمنى مع دوران الكفين من رسغ اليد، تقليد (فرك اليدين بالصابون).
7. وضع اليدين على الوجه مع الدوران، تقليد (غسل الوجه والأذنين).
8. (وقوف) أخذ خطوات انزلاق لليمين ثم ثنى الجذع أماماً أسفل مع تحريك اليدين على أصابع القدم ، تقليد (غسل القدم اليمنى مع فرك ما بين الأصابع) يكرر للجهة اليسرى.
9. (وقوف) مد الذراع اليمنى تقليد (التقاط فرشاة الأسنان) ثم مد الذراع اليسرى أماماً، تقليد (التقاط معجون الاسنان وتقليد وضع المعجون على الفرشاة)، مع عدم المبالغة في وضع المعجون .
10. (وقوف) الذراع اليمنى انثناء عرضاً مع ضم الاصابع وتحريك الذراع عالياً أسفل أمام الوجه، تقليد (حركة فرك الأسنان) ثم التبديل بالذراع اليسرى .
11. (وقوف) المشي مع التصفيق وترديد ((النظافة من الأيمان ..النظافة عنوان الأصحاء)).
12. ((العودة الى الفصل)).

نموذج لدرس الصف الأول

تاريخ بداية الدرس

رقم الدرس

عدد التلاميذ

الصف

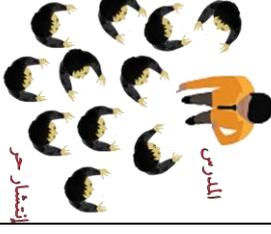
نوع النشاط	الزمن المخصص	أجزاء الدرس
<p>- الأحماء .</p> <p>- الجري الحر؛ عند سماع الصافرة الأولى يقوم كل تلميذ بأخذ وضع جلوس القرفصاء مع وضع الرأس على الركبتين وعند سماع الصافرة الثانية القيام بسرعة والجري في الاتجاه الذي يشير إليه المدرس .</p>	5 دقائق	المقدمة
<p><u>تمارين تمثيلية</u> : تقليد الفلاح وموسم الحرث والحصاد</p> <p>- (وقوف) الجري في المكان بأسرع ما يمكن مع الضرب باليدين على الفخذين تقليد (صوت المطر).</p> <p>- (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل مع التكرار تقليد (حرث الأرض).</p> <p>- (وقوف فتحاً نصف ثبات الوسط) لف الجذع مع أرجحة الذراع تقليد (بدر الحبوب).</p> <p>- (وقوف) التبديل بين الجلوس على أربع والوقوف على أطراف الأصابع. تقليد (نمو الذرة).</p> <p>- (وقوف فتحاً) رفع ذراع أماماً مع الذراع الأخرى جانباً وثني الجذع أماماً جانباً مع أرجحة الذراعين ثم مد الجذع مع خفض الذراعين أسفل تقليد الحصاد .</p> <p>- (وقوف فتحاً الذراعان أماماً) ثني الجذع أماماً مع تحريك الذراعين معاً عالياً خلفاً، تقليد (تذرية الحبوب بعد الحصاد).</p>	15 دقيقة	الحركات والمهارات البدنية للتمرينات التمثيلية
<p><u>لعبة</u> : القصة (تنظيم الأدوات والاجهزة الرياضية)</p> <p><u>مسابقة</u> : (ركل الكرة الثابتة)</p>	15 دقيقة	ألعاب ومسابقات
<p>- (وقوف) الذراعان ثبات الوسط، والمشي في المكان مع تبادل رفع الركبتين للمحاذاة للصفوف ثم التصفيق أربع عدات.</p>	5 دقائق	النشاط الختامي

تاريخ نهاية الدرس الوحدة الحاضرون الغائبون

الهدف السلوكي



دليل المعلم لمادة التربية البدنية للصف الأول من التعليم الأساسي

التشكيلات	الأدوات	شرح طريقة التنفيذ
	صافرة	- من الإنتشار يعطي إشارة الجري للتلاميذ، ثم يقوم بإطلاق الصافرة الأولى ليقوم التلاميذ بأخذ وضع جلوس القرفصاء ثم يقوم المدرس بإطلاق الصافرة الثانية ويقوم بالنداء للأتجاه المراد الجرى إليه .
	بدون أدوات	- يأخذ المدرس التلاميذ الى ساحة المدرسة ويشرح لهم عن فصل الشتاء وما يستفيد منه الانسان في الزراعة وكيف يقوم الفلاح بالحرث وبذر البذور وكيف تنمو البذور وتكبر ومتى يقوم الفلاح بالحصاد كما يقوم المدرس بتقليد الاصوات وحركات الفلاح ومن ثم يقوم التلاميذ بتقليد الحركة.
	توضع الادوات والاجهزة بطريقة مبعثرة في الصالة أو الساحة	- يجاور المدرس التلاميذ على أهمية التعاون لإنجاز الأعمال وأهمية تنظيم الأشياء التي تحصنا ونستفيد منها وكيف أن المحافظة عليها تطيل من عمرها ونستفيد منها اطول زمن ممكن يشرح لتلاميذ ما الفائدة من التعاون وكيفية ترتيب الأدوات والأجهزة الخاصة بهم ارشاد المدرس لهم عن أهمية المحافظة على الأدوات وتخزينها بطريقة منظمة يسهل استعمالها والاستفادة منها.
	أربع كور	- يقسم المدرس التلاميذ إلى أربع مجموعات، كل مجموعة تقوم بثلاث ركلات للكرة الثابتة، يقوم المدرس بتسجيل مسافة الركلات، تفوز المجموعة التي يستطيع أفرادها ركل الكرة بصورة صحيحة لأبعد مسافة.
	بدون أدوات	

الباب الرابع : بعض التمرينات العلاجية لبعض التشوهات

بعض التمرينات العلاجية لبعض التشوهات

تمرينات سقوط الرأس:

1. (وقوف فتحاً، ثبات الوسط) دوران الرأس في دوائر أفقية .

التمرين :

❖ يقف التلميذ القدمين متباعدتين واليدين في الوسط تثني الرأس للأمام ثم جانباً ثم خلفاً ثم أماماً في شكل دائرة موازية للكتفين . كما في الشكل (أ)

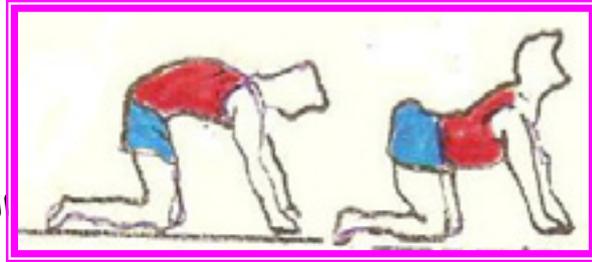
2. (جثو أفقي) تقوس وتقعير الظهر مع رفع وخفض الرأس .

التمرين :

❖ يقف التلميذ على ركبتيه مع استقامة الظهر خفض ثم رفع الظهر لأعلى مع خفض الرأس لأسفل، كما في الشكل (ب) .



الشكل (أ)



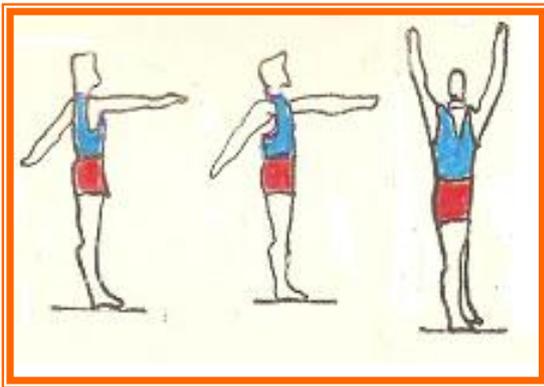
الشكل (ب)

تمرينات لأستدارة الكتفين:

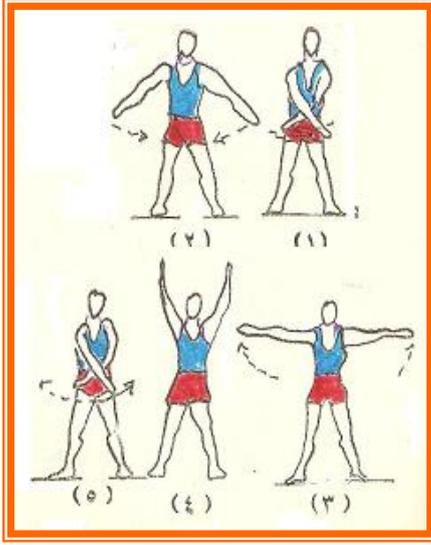
1. (وقوف) تبادل مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً ثم دورانهما عالياً .

التمرين :

❖ من وضع الوقوف مرجحة الذراع اليسرى أماماً واليمنى خلفاً مرة ثم دورانهما معاً عالياً فوق الرأس . كما في الشكل (ج) .



الشكل (ج)



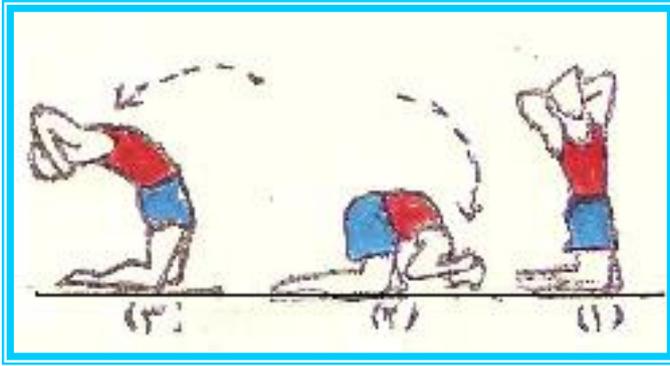
الشكل (د)

2. (وقوف تقاطع الذاعين) مرجحة الذراعين جانباً عالياً.

التمرين:

❖ من وضع الوقوف الذراعين تقاطع أمام الجسم
مرجحة الذراعين جانباً فعالياً فجانباً فأسفل
فتقاطع. كما في الشكل (د)

تمرينات الإحناء الظهرية:



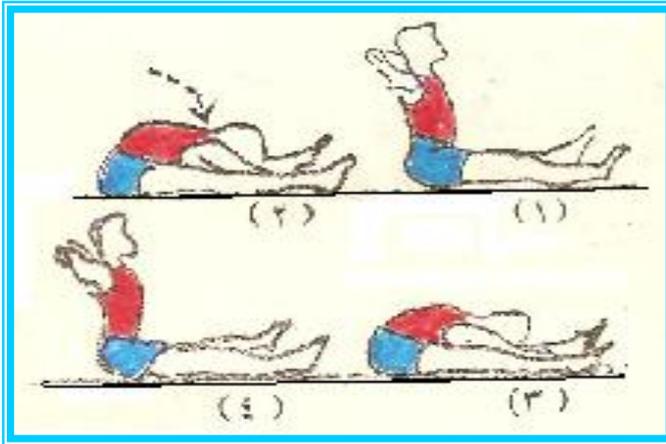
الشكل (هـ)

1. (جثو - الذراعان خلف الرأس) ثني
الجذع أماماً للسجود رفع الجذع عالياً خلفاً
لعمل تقوس. كما في الشكل (هـ).

التمرين:

❖ من وضع الوقوف على الركبتين
والذراعين متشابكتين خلف الرأس ثني
الجذع أماماً أسفل للأرض ثم رفع

الجذع عالياً للوصول للوضع الأول ثم عمل تقوس بالظهر مع الميل قليلاً خلفاً ثم الرجوع للوضع
الأول.



2. (جلوس طويل فتحاً - الذراعان جانباً)

ثني الجذع أماماً أسفل بين الرجلين مع رفع
الذراعين عالياً والضغط أسفل ثم العودة
للوضع الأول. كما في الشكل (و).

الشكل (و)



تمارين لعلاج قوس القدم:

1. (وقوف) رفع الكعبين.

التمرين:

- ❖ من وضع الوقوف رفع الكعبين عن الأرض للوقوف على المشطين .
كما في الشكل (ز) .



الشكل (ز)

2. المشي في المحل . كما في الشكل (ح)

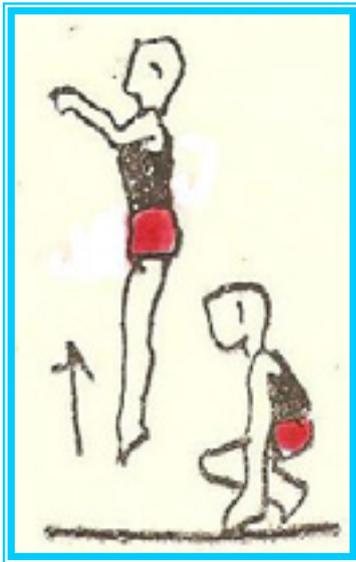


الشكل (ح)

3. (جلوس على أربع) الوثب عالياً بالدفع بالمشطين .

التمرين:

- ❖ من وضع الجلوس على المشطين وثني الركبتين كاملاً دفع الأرض بالمشطين للوثب عالياً ومد الركبتين . كما في الشكل (ط) .



الشكل (ط)

بعض الأسعافات الأولية

دائماً يصاب التلاميذ ببعض الأصابات التي لم يتوقعوها خلال حصة التربية البدنية ولهذا يجب على المدرس أن يكون ملماً بالوسائل الفعالة لمباشرة الأسعافات الأولية السريعة لحين وصول الطبيب أو المختص للعلاج ، ولهذا علينا أن نوضح بعض الأسعافات الأولية عن هذه الأصابات التي يستعين بها المدرس الى أن يصل التلميذ إلى الطبيب إذا كان ذلك يستدعي الأمر لأجراء علاج لها .

أولاً/ الرضوض :

❖ ويقصد بالرضة الصدمة التي يتلقها الجسم عندما يصطدم بجسم آخر أو بالأرض ، أثر وقوع التلميذ أثناء اللعب أو خلافه ، وقد يحدث أو لا يحدث جروح .

أعراضها :

❖ بقعة زرقاء ،نشاهدها في مثل هذه الحالات تحدث بعد اصطدام الجسم مباشرة وقد تصحبها سخونة .

علاجها :

❖ يوضع الثلج أو الماء البارد جداً فوق محل الإصابة ويرفع العضو المصاب على سطح أفقي ، أما اذا كان الجلد قد تمزق أيضاً بفعل الرض فلا بد من دهنه بصبغة اليود المخففة أو رش شيء من ذرات حامض البوريك فوقه ولفه برباط نظيف .

ثانياً: الجروح :

❖ الجرح هو حدوث تهتك أو تقطع في السطوح الخارجية للجسم (النسيج الجلدي أو الأنسجة المخاطية) والجروح تعتبر من أكثر الأصابات التي يتعرض لها التلاميذ داخل الساحات .

أنواعها :

1- السحاجات :

❖ تحدث بسبب السقوط داخل الساحات غير الممهدة أو الخشنة مثل الساحات الرملية ويتعرض التلميذ بالاصابة بهذا النوع من الجروح في أي مكان من الجسم يلمس الأرض أثناء السقوط أو الاحتكاك .

2- جرح قطعي :

❖ يحدث من حافة حادة مثل حذاء كرة القدم وهذه الجروح تصيب أي جزء من الجسم وأكثر الاجزاء تعرضاً لها الحاجبين والفم والركبة والقصبة وفي أغلب الأوقات الجرح القطعي يكون عميقاً ومصحوباً بنزيف شديد بسبب سرعة الدورة الدموية .



وهناك أنواع أخرى من الجروح وأولى واجبات المدرس في حالة حدوث جرح ما يلي :-

- 1 - التأكد من عدم وجود أية اصابات أخرى سوى الجرح... كالكسور أو الخلع .
- 2 - العمل على إيقاف النزيف ومراعاة الحالة النفسية لتلميذ وعلاج الصدمة بالنسبة للأصابة .
- 3 - غسل وتضميد الجرح .. ثم وضع شاش معقم ثم قطن معقم مع ملاحظة عدم وضع القطن على الجرح مباشرة .
- 4 - تنظيف الجرح بمطهر مثل الميكروروم في كحول أو مخفف بماء .
- 5 - عدم استخدام صبغة اليود في التطهير ويستحسن نقل التلميذ الى أقرب مستشفى اذا رأى المدرس أن الأصابة تحتاج لذلك .

المراجع

المؤلف	اسم المرجع
د . عفاف عبد الكريم	البرامج الحركية والتدريس للصغار
د. أمين أنور الخولي و د. أسامة كامل راتب	التربية الحركية
أ . كامل عبد المنعم و أ . وديع ياسين محمد	الألعاب الصغيرة
أ . محمد حامد الأفندي	ألعاب المرحلة الأولى
أ . ابراهيم رحومة زايد و أ . محمد مصباح المرغني و أ . بشير محمد خلف و أ . علي أحمد شناك	كتاب دليل المعلم
أ . محمد علي حافظ	التربية الرياضية للمرحلة الأولى التعليمية
الأستاذة حكمت حسين و محمود محمد عباس و فؤاد عبد الوهاب	تشوهات القوام وعلاجها

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ