دولة ليبيا
وزارة التعليم
مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية

كتاب دليل المعلم

لمادة التربية البدنية

للصف الثاني من التعليم الأساسي

تأليف

أ. هاجر محمد جميل نوري أ. كريمة أبو القاسم مفتاح فارس

المراجعة اللغوية المراجعة العلمية

أ. عبد الحميد علي الشديد أ. ميلود محمد الأسود

إخراج فني

سماح عيسى القبلاوي

العام الدراسي

1439 - 1440 هـ

2018 - 2019 م

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

جميع الحقوق محفوظة

لمركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية

محتويات الكتاب

الموضـــــــــــــــــوع	الصفحة
المقدمة	5
أهداف مادة التربية البدنية العامة	7
أهداف مادة التربية البدنية الخاصة	8
الأهداف الخاصة للمرحلة من 6 إلى 9 سنوات (الثاني).....	9
مميزات وصفات مراحل النمو	10
إرشادات للمعلم	12
نبدة مختصرة على مايدرس في هذه المرحلة.....	13
منهج الصف الثاني	
مفردات منهج الصف الثاني	19
محتوى البرامج التنفيذية للصف الثاني	
الباب الأول : التمرينات	23
الباب الثاني : الجمباز	32
الباب الثالث : القصص الحركية والألعاب.....	44
نموذج لدرس الصـف الثاني.....	55
الباب الرابع: بعض التمرينات العلاجية لبعض التشوهات	57
بعض الأسعافات الأولية.....	60
المراجع	62

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

المقدمة

تحتل التربية الرياضية مكانة متقدمة فى 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 الأن فى مجتمعنا أن نساهم فى بناء الشخصية الناضجة المتكاملة للمواطن عن طريق أعداده وتنشئته وفقاً للخطط الرياضية الموضوعة على ضوء الأهداف المرحلية لكى يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة، والتي تمكنه من تولي مسؤليات 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 تربوى 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 هو فى 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 تبث في النفس بذل الجهد والشعور بالمسئولية ولكل من هذه الأنشطة أنواع وألوان متباينة .

وقبل أن نختم نود أن نذكر أن نجاح التربية الرياضية فى 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 يحتدون به، وبذلك يسهم فى إعدادهم إعداداً سليماً، يفيدهم فى حياتهم العامة والخاصة ، ويؤهلهم لبذل الجهد فى خدمة المجتمع .

وأخيرًا ؛ لا يسعنا الا أن نذكر بأن هذا الجهد ما هو الا 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 .

المؤلفون

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الأهداف العامة لمادة التربية البدنية

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

حيث تتمثل فى الأتى : -

1- ترسيخ تعاليم الدين الإسلامي وتنمية الأخلاق الكريمة والصفات الحميدة في نفوس التلاميذ.

2- إكساب المهارات الحركية للتلميذ في مختلف المراحل التعليمية وفقا للخصائص البد نية وحاجات كل مرحلة.

3- غرس القيم والاتجاهات المرغوب فيها كالروح الرياضية العالية .

4- يتعرف التلميذ على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية 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 البد نية يتم تنمية هذه العناصر.

9- يكتسب التلميذ سلوك احترام الفروق الفردية بين التلاميذ ومن خلال ذلك يكتسب السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية وتنمية القيادة.

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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 و إلغاء الفروق الاجتماعية.

4- تدرب التلميذ على الفضائل الاجتماعية وتعلمه النظام وأهميته والإعتراف بحقوق الغير والعمل على إسعاده.

5- تمكن التلميذ من اللعب ويكون ذلك بدافع ذاتي ويتم في جـو من الحرية والاستـرخاء وتؤدى إلى إشباع حاجاته

النفسية والتخلص من طاقاته الزائدة وكذلك تحقق له فرص الاستمتاع بوقته.

6- إن التربية البد نية من أهم الوسـائل الفعـالة في تربية وتنمية التلميذ ومـن خلالها يتم تحقيق إسهامات تربوية وتنموية للتلميذ كالنمو الحركي والإجتماعي والمعرفي والعقلي وتنمية شخصية التلميذ وتطوير صحته وتنميه الإبداع والابتكار لديه.

7- يتعلم التلميذ من خلال درس التربية البد نية بدايات مفاهيم الخطأ والصواب كما يتعـلم 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 خـلال تعامله مع زملائه ومـقارنة نفسه بهم كما أنه يتعلم من مشاكله وكيف يمكنه مواجهتها.

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الأهداف الخاصة لمادة التربية البدنية للمرحلة من 6 إلى 9 سنوات

- الثاني -

1- تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداد ته وإمكانياته.

2- استثمار أوقات الفراغ وتمكن التلميذ من اللعب حيث يكون بدافع ذاتي ويتم في جو من الحـــرية والاسترخاء وتؤدي إلى إشباع حاجاته النفسية والتخلص من طاقاته الزائدة وكذلك تـــحقق له فرص الاستمتاع بوقته.

3- إدخال روح المرح والسرور على قلب التلميذ وإبعاد الفروق الإجتماعية.

4- تمكن التلميذ من ممارسة الحركات الطبيعية (المشي * والجري * والوثب * والقفز* والحجل).

5- اكتساب اللياقة البد نية 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.

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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 مملة ومحبطة أو قد لا تثبت نجاحاتها .

لست بحاجة لان تكون خبيرا في ميزات التلميذ، لكن من المهم إن تكون مدركا 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 متـــقدماً أو متأخراً عن المستوى المحدد لكل فئة عمرية .

6 ـ 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 بقـــدرة على التركيز والانتباه لفترات أطول مستعدين للدخول في المشاريع، وحـــل المشاكل والجدال .

أولاً/ المميزات الجسدية

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

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

ثانياً/ المميزات العقلية واللغوية

1. يستمتع بالتخطيط والبناء، وقد يعكس الأحرف المطبوعة .
2. يتضاعف عدد المفردات التي يستعملها ويسمعها .
3. قد يظهر إهتماماً 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 أهتماما 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 أخر 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 .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

إرشادات للمعلم

- إن نجاح أي درس يعتمد فاعلية التخطيط لهذا الدرس فالتلميذ طاقة عادة ما تفوق طاقة الكبار وهم يملون بسرعة كثيروا ألحركة فلذلك من المهم أن تعد الدرس بحيث تشغلهم كل الوقت .
- أن الكثير من التحضير خيراً من التحضير غير الكافي فليس هناك أسوءا من أن ينتهي ما قمت بتحضيره في منتصف الحصة فلذلك يجب أن تكون لديك دائما نشاطات أضافية.
- أن التلاميذ بحاجة لأخذ ألفرص الكافية لتطوير مهاراتهم حتى لا يفشلوا و يصابوا بالإحباط .
- تقييم الدرس أمر ضروري وحيوي للنجاح . فمن المهم تسجيل المدرس لكل أفكاره لكي تساعده في إنجاح برامجه التالية و لتقوية 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 مستعدا 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 فورآعن تصرفه من أجل تلقي تعليقاً إيجابياً منك.
- على المدرس أن يكون على إطلاع دائم باندماج التلاميذأثناء 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 بإستمرار ليتأكد أن بأمكانة رؤية الجميع ولا يقف في دائرة وظهره لأي منهم .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

نبدة مختصرة على مايدرس في هذه المرحلة

أولاً/ التمرينات البدنية

التمرينات البدنية هي مجموعة حركات وأوضاع تؤدى بقصد بناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالشخص إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة وعامل أساسي قي تكوين الفرد الرياضي المتكامل وتساهم في النمو المتزن (وقد اهتمت جميع دول العالم بالتمرينات لما لهل من فوائد تعود على الأفراد وقد أصبحت التمرينات عنصرا أساسيا 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 والتنويع الدائم نظرا لعدم قدرة التلميذ في هذه المرحلة على أداء عمل معين لمدة طويلة أو ممارسة نشاط واحد فقط مع مراعاة تميز هذه التمرينات بالشمول والبعد عن الشكلية والتعقيد مع عدم الإصرار على التلميذ بدقة الأداء أو اتخاذ الأوضاع وعدم التقيد بالنداءات الشكلية والاصطلاحات المعروفة للتمرينات ويراعي الا تتطلب هذه التمرينات جهدا بدنيا زائدا 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 إلي 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 .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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 ونفسيه 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 والبد نية 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 كلآ 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 البد نية 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 ثقافاتهم 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 إن 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 البد نية التلقائية التي يعبر بها التلاميذ عن إحداث القصة .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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 .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

مـــفـردات

الـصـف الثاني

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الأول : التمرينات

1- الحركات الطبيعية :

- المشى .
- التسلق العمودى .
- ألانزلاق .
- الجثو .
- الرقود .
- الجلوس .
- االجثو نصفآ .
- القرفصاء .
- التمايل و الدوران .
- الشد و الارتخاء .

2- تمرينات النظام والتشكيلات :

- التشكيلات .
- تمرينات النظام .
- تمرينات توقيتية ايقاعية

3- التمرينات البنائية :

- تمرينات مرونة و إطالة .
- تمرينات بنائية .
- تمرينات بأدوات .

الباب الثاني: الجمباز

- الدحرجة الجانبية المستقيمة .
- الدحرجة الأمامية من الميزان العالي .
- الدحرجة الخلفية المتكورة .
- الميزان الجانبي .
- الميزان العالي الأمامي .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

- الميزان الخلفي .
- الوقوف علي الكتفين .
- القوس المعكوس .
- الطعن الجانبي .
- التعلق .
- الحجل الصحيح .
- الحجل بالحبل .
- المشي علي مقعد سويدي مقلوب .
- المشي الجانبي علي مقعد سويدي .
- حركات اتزان على المقعد السويدي .
- حركات رشاقة .

الباب الثالث : القصص الحركية والألعاب

1 . الألعاب

أولاً / ألعاب بالكرة

- مسك الكرة باليدين
- تمرير الكرة باليدين
- إلتقاط الكرة ورميها
- مسك مضرب كرة تنس الطاولة مع تنطيط الكرة

ثانياً / ألعاب تمهيدية لألعاب القوى

- العاب الموانع (تمهيد للحواجز)
- العاب تمهيدية للوثب العالى
- العاب نإستخدام العصا (تمهيداً لسباقات التتابع)
- العاب بإستخدام (آكياس الرمل)

ثالثاً / ألعاب صغيرة

رابعاً / ألعاب تمثيلية

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

محتوى البرنامج التنفيذي للصف الثاني

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الأول : التمرينات

1- الحركات الطبيعية :

- المشى .
- التسلق العمودى .
- ألانزلاق .
- الجثو .
- الرقود .
- الجلوس .
- الجثو نصفاً .
- القرفصاء .
- التمايل و الدوران .
- الشد و الارتخاء .

2- تمرينات النظام والتشكيلات :

- التشكيلات .
- تمرينات النظام .
- تمرينات توقيتية ايقاعية

3- التمرينات البنائية :

- تمرينات مرونة و إطالة .
- تمرينات بنائية .
- تمرينات بأدوات .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الأول : التمرينات

1- الحركات الطبيعية :

(المشي)

الهدف السلوكي: تعلم المشي بطرقة صحيحة وتنمية القدرة علي الاتزان عند الأداء لفترة طويلة .

- المشى الحر مع مرجحة الذراعين .
- المشى بطريقة صحيحة على خطوط مرسومة على الارض .
- المشي المتعرج بين الموانع .

(التسلق العمودي)

الهدف السلوكي: تعلم الوضع الصحيح للتعلق أداء التلميذ التسلق بواسطة أدوات بطريقة صحيحة وأمنة وتنمية المهارة الحركية .

- تسلق سلالم خشبية .
- تسلق بإستخدام حبال التسلق .
- تسلق مقعد سويدي مائل . كما في الشكل رقم (1)

الشكل رقم (1)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

تنويعات لأنماط التسلق

(الإنزلاق)

الهدف السلوكي: تنمية القدرة على أداء الحركات الأنتقالية بتوافق ورشاقة .

- يقف التلاميذ فى دائرة كبيرة و يخطون خطوات انزلاق جانبية مع التصفيق .
- خطوات انزلاق فى خطوط متعرجة .
- الوقوف فى قاطرتين المسافة بينهما 2-3 متر .
- تبديل أماكن التلاميذ بالقاطرتين بخطوات انزلاق جانبية . كما في الشكل رقم (2)

الشكل رقم (2) (الانزلاق)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الحركات الغير انتقالية

(الجثو)

الهدف السلوكي : الرفع من مستوى الكفاءة في أداء الوضع بطريقة صحيحة .

- التقدم بالمشى الحر وعند سماع الصافرة اتخاذ وضع الجثو .
- رسم دوائر متباعدة على الارض أو وضع اطواق على مسافات متباعدة .
- يقف التلاميذ فى صف على بعد 5-8متر .
- عند سماع الاشارة ينطلق التلاميذ عدوا لأخد وضع الجثو داخل الدائرة أو الطوق .
- فى كل مرة يتم انقاص احد الدوائر او الاطواق للتنافس بين التلاميذ .
- يتم استبعاد التلميذ الذي لا يحصل على دائرة و التلميذ الذي لا يطبق وضع الجثو الصحيح .

(الرقود)

الهدف السلوكي : تعلم وضع الرقود بطريقة صحيحة .

- الجلوس الطويل فى دائرة القدمين داخل الدائرة مع التصفيق.
- عند سماع إشارة المدرس ميل الجذع للخلف لأتخاذ وضع الرقود. الذراعان مفرودة بجانب الجسم على الارض .
- يقف التلاميذ فى صفين مواجهين المسافة بينهما مناسبة .
- يتخد التلاميذ فى أحد الصفين وضع الجلوس الطويل بينما يتخذ تلاميذ الصف الثاني وضع الرقود
- عند سماع ألاشارة يتم تبديل الوضع بين الصفين (فى وضع الجلوس الطويل يقوم التلاميذ بالتصفيق أو طرقعة الاصابع) .

(الجلوس)

الهدف السلوكي : تعويد التلاميذ على أخد الوضع السليم أثناء الجلوس .

- يقوم المدرس بمحاورة التلاميذ فى الوضع الصحيح للجلوس وما تسببه العادات الخاطئة من تشوهات ويترك المجال للتلاميذ للتعبير عن أرائهم ومقترحاتهم للجلوس الصحيح فى وضع الجلوس تربيع او الجلوس على المقعد .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

❖ الانتشار فى الملعب . عند سماع الصافرة كل تلميذ يتخذ وضع الجلوس الذي يختارة (جلوس تربيع * جلوس طويل *جلوس على المقعد او الكرسى على ان يكون بطريقة صحيحة)، (يقوم المدرس بالتأكيد على الوضع الصحيح للجلوس) .

لعبة الجلوس فى السرك :

الادوات: مجموعة كراسى أو مقاعد - مراتب ملعب أو فناء خالي من العوائق .

- ✓ الجلوس تربيع فى دائرة او صفين مواجهين .
- ✓ عند إشارة المدرس لف الرأس لليمين لمراقبة الداخلين لحلبة السيرك مع التصفيق و التشجيع ثم النظر للأمام ثم لف الرأس لليسار لمراقبة أقفاص الحيوانات .
- ✓ وهكذا تتكرر حركة لف الراس مع التأكيد على وضع الجلوس الصحيح .

لعبة الكراسى الموسيقية :

- ✓ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين الأولى تقف خارج دائرة كبيرة مرسومة على الارض.
- ✓ المجموعة الثانية تقف فى دائرة بداخلها مجموعة من الكراسى مواجهة للتلاميذ .
- ✓ عند سماع الموسيقى يقوم التلاميذ بالحجل فى الدائرتين .
- ✓ عند توقف الموسيقى يتخذ تلاميذ الدائرة الأولي وضع الجلوس تربيع والثانية وضع الجلوس الصحيح على الكرسى .
- ✓ يستبعد من اللعب التلميذ الذي لا يؤدي وضع الجلوس بطريقة صحيحة .

(الجثو نصفاً)

الهدف السلوكي: تعلم وضع الجلوس نصفا وأداءه بطريقة صحيحة .

❖ الوقوف فى وضع الانتشار التقدم بالمشى عند سماع الإشارة أخذ وضع الجثو نصفآ مع مد الذراعين أماما تشبيك الأصابع والاهتزاز . (تقليد الجندي فى المعركة)

❖ يقسم التلاميذ لعدة مجموعا ت كل مجموعة تكون دائرة يتخد التلاميذ وضع الجثو نصفاً مواجهة لداخل الدائرة.

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

❖ عند سماع الصا فرة يبدأ التلميذ بدحرجة الكرة للزميل من تحت الركبة .

❖ تحتسب نقطة للفريق الذي يسيطر على الكرة .

❖ يقوم المدرس بالتنبيه لإتخاذ الوضع الصحيح لوضع الجثو نصفاً .

(القرفصاء)

الهدف السلوكي: تعلم وضع القرفصاء بالطريقة الصحيحة .

❖ ترسم دوائر أو مربعا ت أو توضع أطواق على الارض بعدد التلاميذ تكون المسافة بينهم مناسبة يجلس كل تلميذ بدائرة (جلوس القرفصاء * الذراعان أماما) ثنى الذراعين مع ميل الجذع خلفاً ومد الرجلين أماما ثم مد الذراعين اماماً مع ثني الجذع أماماً و ثني الرجلين. (تقليد حركة التجذيف فى القارب).

❖ يجلس التلاميذ في صفين متقابلين في وضع القرفصاء .

❖ عند سماع إشارة المدرس بالنداء (كرسي هزاز) يقوم التلاميذ بضم الركبتين على الصدر بالذراعين ورفع القدمين قليلا من على الأرض والإهتزاز الي الامام والخلف . (تقليد الكرسي الهزاز).

(التمايل و الدوران)

الهدف السلوكي : تطوير وتنمية المهارة الحركية وأظهار التلاميذ استعداد للأداء الجيد.

❖ (الوقوف فتحاً - الذراعان جانباً) تمايل الجذع لليمين و اليسار .

❖ التقدم بالتمرين بالمشي أو بالعدو البطىء فى خطوط متعرجة . (تقليد حركة الطائرة)

(الشد و الارتخاء)

الهدف السلوكي: تعزيز إستعداد التلميذ لتجاوز الصعوبات أثناء النشاط وتهدئة الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم .

❖ (الجلوس الطويل * الذراعان بجانب الجسم على الأرض) ضم الركبتين مع لف الذراعين على الركبتين للوصول لوضع القرفصاء ثم فرد الرجلين والرجوع للوضع الأصلي . (تقليد حركة التكور).

❖ (وقوف وضع الرجل خلفاً * الذراعان اماماً) رفع الذراعين عالياً لأخذ الشهيق ثم خفض الذراعين لأسفل وثني الركبتين للوصول لوضع القرفصاء مع طرد الزفير . (تقليد التعلق فى جذع الشجرة والهبوط منها) .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

2- تمرينات النظام و التشكيلات :

الهدف السلوكي : اكتساب صفة العمل الجماعى المنظم .

1 – التشكيلات :

(تكوين ا لقاطرات)

- وقوف كل تلميذ خلف ألاخر . لف الذراعين خلف الزميل و التقدم بالمشي في خطوط مستقيمة مع (تقليد صوت القطار) .
- الانتشار عند سماع الصافرة الجري لتكوين قاطرات .

(تكوين الصفوف)

- الوقوف فى صفين مواجهين المسافة بينهما 4- 5 متر.
- يرسم على الأرض فى المنتصف خط موازي لهما.
- التقدم بالمشي مع التصفيق إلى خط المنتصف، ثم الدوران و التقدم بالحجل للرجوع لخط البداية .
- الانتشار الحر فى الملعب . عند سماع الصافرة .. الجري لتكوين صف (تقليد شكل الحائط) .

(تكوين دوائر)

- تكوين دوائر مع تشبيك الذراعين المشي بخطوات جانبية فى إتجاه واحد مع الغناء . (تقليد صوت الساعة (تيك تك تيك تك) .
- الوقوف فى قاطرات .عند سماع الإشارة الجري لتكوين دوائر الفريق ا لفائز الذي يكون الدائرة بطريقة صحيحة وفى أسرع وقت .

2- تمرينات النظام :

الهدف السلوكي: يتعود على التصرفات النظامية والعمل الجماعي المنظم.

- الوقوف فى صفوف مع رفع الذراعين جانباً و خفضهما (8عدات) .
- الوقوف فى قاطرات المشي في المكان 4 عدات .
- ثم اللف لليمين لتغيير الإتجاه والتصفيق 4عدات.
- اللف لليمين و المشى فى المكان 4عدات ثم اللف لليمين والتصفيق 4 عدات .
- وهكذا (يؤدي التلميذ في إتجاه المشي و في الإتجاه الأخر التصفيق لتنمية الإنتباه و التركيز) .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

❖ الوقوف فى دائرة تشبيك اليدين مع الزميل، رفع وخفض الذراعين فى 4 عدات ثم إفلات يد الزميل والوثب فى المكان مع التصفيق 4عدات، (تقليد حركة هبوط المظلة) .

(تمرينات توقيتية إيقاعية)

❖ الوقوف فى دائرة الطعن الأمامي مع رفع الذراعين أماماً والتصفيق (4عدات) الرجوع للوضع الابتدائي مع مد الذراعين جانباً والطرقعة بالأصابع (4عدات).

❖ (الوقوف صفين مواجه) المشي للأمام مع التصفيق لتبادل الأماكن (4عدات) الدوران لتغيير الإتجاه مع طرقعة الأصابع (4عدات) ثم المشي في المكان مع الضرب على الفخذين (4عدات) التقدم بالمشي مع التصفيق للرجوع (4عدات) .

❖ (الوقوف ثبات الوسط) تبادل وضع القدم اماماً (4عدات) ثم الوثب فى المحل مع التصفيق (4عدات) يكرر فى جميع الأتجاهات .

3-التمرينات البنائية

(تمرينات مرونة و إطالة)

الهدف السلوكي: اكتساب المرونة والإطالة للأربطة والعضلات.

❖ (جلوس طويل فتحاً . مواجه) اليدين تشبيك ميل أحد التلاميذ للخلف والأخر للأمام حتى يقترب الصدر من الأرض (تقليد موج البحر) مع تقليد التلاميذ لصوت الموج لزيادة المتعة و السرور أثناء تأدية التمرين .

مع ملاحظة / (أن يكون التلاميذ متقاربين فى الحجم وأن تكون القدمان ممتدة طوال التمرين).

❖ (وقوف . الذرعان عالياً مع ميل الكفين للأمام) المشي على آطراف الأصابع فى خطوط منحنية أو متعرجة (لتقليد حركة الزرافة) . كما في الشكل رقم (3)

الشكل رقم (3)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

تمرينات بنائية (لاكتساب المرونة و التوافق)

الهدف السلوكي: اكتساب المرونة والتوافق وإصلاح عيوب القوام.

❖ (الاقعاء . الركبتان متباعدتان والكفان على ألارض) التقدم باليدين للأمام ثم تحريك القدمين معاً للأمام (تقليد قفزة ألأرنب)، كما في الشكل رقم (4) .

الشكل رقم (4)

❖ (جثو أفقى) رفع الذراع والقدم العكسية من الأرض والأتزان على الركبة والذراع الأخرى ثم التبديل (تقليد حركة القط) .

(تمرينات بأدوات - حبال)

الهدف السلوكي: تنمية القوة العضلية و التحمل العضلي .

❖ وضع الحبل فى خط مستقيم على الأرض .

❖ (الوقوف. مواجه الحبل) الوثب أماماً و خلفاً مع التصفيق .

❖ الوثب من جانب لأخر مع التقدم للأمام . كما في الشكل رقم (5)

الشكل رقم (5)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الثاني: الجمباز

- الدحرجة الجانبية المستقيمة .
- الدحرجة الأمامية من الميزان العالي .
- الدحرجة الخلفية المتكورة .
- الميزان الجانبي .
- الميزان العالي الأمامي .
- الميزان الخلفي .
- الوقوف علي الكتفين .
- القوس المعكوس .
- الطعن الجانبي .
- التعلق .
- الحجل الصحيح .
- الحجل بالحبل .
- المشي علي مقعد سويدي مقلوب .
- المشي الجانبي علي مقعد سويدي .
- حركات اتزان على المقعد السويدي .
- حركات رشاقة .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الثاني : الجمباز

(الدحرجة الجانبية المستقيمة)

الهدف السلوكي : أداء مراحل الدحرجة الجانبية المستقيمة بإ تقان وبطريقة صحيحة .

- من وضع الرقود علي الأرض الجسم مفرود تماما اليدين مفرودتان لأعلي وملتصقتين بالأذنين
- الضغط بالقدم اليسرى واليد اليسرى على الأرض مع دوران الجسم ربع دائرة أي رقود جانبي
- ثم يدور ربع دائرة أخرى لوضع الإنبطاح على البطن ، (يكتفي في هذه الحركة تعليمها علي مستوى مائل يعد ذلك علي مستوى أفقي) كما في الشكل رقم (6)

الشكل رقم (6) (الدحرجة الجانبية المستقيمة)

(الدحرجة الأمامية من الميزان العالي)

الهدف السلوكي: تنمية وتطوير قدرة التلميذ على ربط مهارة الميزان بالدحرجة الأمامية بإتقان .

- من وضع الميزان العالي وضع اليدين على الأرض والأصابع تشير للأمام .
- ثني الرقبة تجاه الصدر مع دفع الأرض برجل الإرتكاز .
- يدحرج الجسم للأمام حول المحور العرضي على أن تكون الرجلين في الهواء أثناء وضع اليدين على الأرض .

طريقة السند : (يقف المدرس جانب التلميذ مع وضع اليد الأمامية خلف رقبة التلميذ أي علي لوحتي الكتف واليد الاخرة أسفل فخذ الرجل المرفوعة لرفعها عاليا والدفع بها لتكملة الدحرجة).

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(الدحرجة الخلفية المتكورة)

الهدف السلوكي: أداء مراحل الدحرجة الخلفية بإتقان دون أخطاء.

- ❖ من وضع الجلوس الطويل الذراعين عالياً.
- ❖ الضغط بالجذع أماما وتحريك الذراعين بسرعة خلفا بجانب الرأس .
- ❖ تتجه الأصابع للكتفين والإبهامين بجانب الأذنين، والتكور والدحرجة خلفاً، كما في الشكل رقم (7) .

(في بداية التعليم: عمل الكرسي الهزاز بعد ذلك تؤدي الدحرجة على مستوى مائل ومن ثم على مستوى أفقي).

طريقة السند : (يقف المدرس على أحدى جانبي التلميذ وضع اليد القريبة على المقعدة لمساعدة التلمبذ على رفعها واليد البعيدة من تحت الكتفين لمساعدة التلميذ علي فرد الذراعين ودفع الأرض) .

الشكل رقم (7) (الدحرجة الخلفية المتكورة)

(الميزان الجانبي)

الهدف السلوكي: تنمية مهارة الاتزان.

- ❖ من وضع الوقوف يرفع التلميذ الذراعين جا نبا مع نقل ثقل الجسم على رجل الارتكاز (رجل الوقوف) .
- ❖ القيام بثني مفصل الفخذ لرجل الإرتكاز وذلك في حركة
- ❖ مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الحرة تماما.
- ❖ تتحرك الذراع العكسية لرجل الارتكاز في حركة مستمرة للجانب ووضع الذراع الأخرى ممتدة بجانب الرأس، كما في الشكل رقم (8) .

الشكل رقم (8)

طريقة السند:(عند السند يكون وضع المدرس خلف التلميذ بوضع يده القريبة على الرجل الحرة لرفعها عالياً لأقصي مدى ممكن لتساعد على عدم ثنيها ووضع اليد الأخرى على الجذع لتثبيت الصدر في وضع عالي).

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(الطعن الجانبي)

الهدف السلوكي: تنمية المهارة الحركية والتقدم بها.

- ❖ من وضع الوقوف يأخذ التلميذ خطوة بأحدي القدمين جانبا .
- ❖ يقوم بثني الركبة وفرد الأخرى جانبا وهى مسندة على المشط للوصول لوضع الطعن الجانبي
- ❖ رفع الذراعين جانبا وشد الجسم والاتزان في الوضع .

(الميزان العالي الأمامي)

الهدف السلوكي: تنمية قدرة التلميذ على التحكم والسيطرة على أعضاء جسمه.

- ❖ من وقوف الوضع أماما مواجه الحائط أو عارضة توازن أو سلم الحائط أو أي جهاز يكون في مستوى طول التلميذ .
- ❖ الذراعين عاليا ورفع إحدى الرجلين خلفاً مع نقل ثقل الجسم على الرجل الأخرى .
- ❖ رفع الصدر والرأس مع ميل الجذع أماماً والاستمرار في رفع الرجل الخلفية خلفاً ولأعلى والذراعين جانباً، كما في الشكل رقم (9).

الشكل رقم (9)

(يكون التعليم في البداية بالسند على العارضة أو سلم الحائط ومرجحة الرجل البعيدة عنه خلفاً عالياً مع ثبات الجزء العلوي من الجسم تبديل مرجحة الرجلين) .

طريقة السند : (يقف المدرس على جانب التلميذ جهة الرجل المرفوعة . بضع اليد الأمامية تحت الصدر واليد الخلفية تحت الفخذ لمساعدته علي رفع الرجل الى أعلى مسافة)

لعبة صغيرة:

- ✓ (وقوف مواجه) كل تلميذين مواجهين لبعض يرفع التلميذ الأول الذراعين مائلا عاليا مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ، يميل بالجذع للأمام مع رفع الرجل الحرة خلفاً عالياً.
- ✓ وعمل تقوس بسيط في الظهر واستمرار رفعها حتى يصل الجسم إلى الوضع الأفقي مع وضع اليدين على كفي التلميذ الثاني الذى يقوم بمد الذراعين أماما لمساعدة التلميذ الأول .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(الميزان الخلفي)

الهدف السلوكي: تنمية قدرة التلميذ على الإتزان والتحكم والسيطرة على حمل جسمه.

- الوضع الإبتدائي للمهارة وضع الوقوف .
- مرجحة الرجل الحرة خلفا أماما مع ثني الجذع للخلف والذراعين جانبا والرأس خلفاعلى أن يكون النظر لأعلى، والقدمين تكونا بشكل مستقيم وقدم الارتكازعلى كامل استقامتها .

طريقة السند : (يقف المدرس بجانب التلميذ من ناحية الرجل المرفوعة . يضع اليد الخلفية تحت الفخذ للمساعدة في رفع الرجل لآعلى واليد الأمامية خلف الظهر).

(الوقوف على الكتفين)

الهدف السلوكي: تنمية المهارة الحركية وإتزان الجسم.

- من وضع الرقود رفع الجسم كله لأعلى في شكل عمودي .
- الأستناد على الكتفين مع وضع اليدين علي جانبي القفص الصدري ليعمل على امتداد الجسم لأعلى بسهولة .كما في الشكل رقم (10)

(بدأ تعليم المهارة يكون باستخدام سلم الحائط وذلك من وضع الرقود والظهر للسلم . مسك السلم باليدين ورفع الجسم كله لأعلى حتي يصل التلميذ الى الوضع الصحيح)

طريقة السند : (ويكون سند المدرس من أسفل الساقين وشد الجسم لأعلى) .

الشكل رقم (10)

لعبة صغيرة :

- ✓ يقسم التلاميذ إلى ثلاث مجموعات الأولى تقوم بممارسة فردية للوقوف على الكتفين .
- ✓ والثانية تقوم بالأداء على الحائط .
- ✓ والثالثة بالتعاون مع الزميل بالسند .
- ✓ التبديل بين المجموعات ويحدد المدرس الأفضل .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(القوس المعكوس)

الهدف السلوكي: تنمية المهارة الحركية وتطبيق القوس بالطريقة الصحيحة.

❖ أداء نموذج حركي للمهارة (القوس المعكوس).

التدريب الأول :

- ✓ من وضع الوقوف الذراعين عاليا تقوس الجذع خلفاً .
- ✓ الوصول باليدين على الأرض للوصول إلى وضع القبة (القوس المعكوس) .

التدريب الثاني:

- ✓ من وضع الوقوف على بعد مسافة بسيطة مواجه
- ✓ بالظهر للحائط وملامسة الكفان للحائط .
- ✓ يتقوس الظهر بالتدريج مع ثبات القدمين وتحرك الذراعان لأسفل للوصول إلى الأرض .
- ✓ أعطاء القوس المعكوس في بادي الأمر من وضع الرقود . كما في الشكل رقم (11).

الشكل رقم (11)

لعبة صغيرة :

- ✓ ينتشر التلاميذ انتشار حر في الملعب .
- ✓ يقوم التلاميذ بالوثب والعدو في المكان .
- ✓ عند سماع الصافرة يقف التلاميذ والظهر للحائط والذراعين عاليا .
- ✓ التقوس خلفا والمشي باليدين على الحائط لأداء القوس المعكوس .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(التعلق)

الهدف السلوكي: تطوير المهارة الحركية واكتساب القوة والإطالة للعضلات.

- ❖ أعطاء نموذج لوضع التعلق الصحيح.
- ❖ توضيح ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني.
- ❖ الاستعانة بحبال التعلق أو بدائلها أو أعمدة مخصصة للتسلق أو العقل مختلفة الارتفاعات .
- ❖ تطبيقات لمهارة التعلق والهبوط الآمن مع تصحيح الأخطاء والسند الصحيح. كما في الشكل رقم (12).

(أنماط للتعلق) الشكل رقم (12)

(الحجل الصحيح)

الهدف السلوكي : تنمية المهارة الحركية والتوافق العضلي العصبي.

- ❖ الوقوف مع نقل ثقل الجسم على الرجلين بالتبادل واليدين جانبا في الوسط .
- ❖ الجري في المكان ثم الثبات .
- ❖ تبادل الوثب على القدمين واليدين في الوسط .
- ❖ الجري أماما والحجل للمروق من فوق أداة .
- ❖ التبديل من المشي إلى الحجل إلى الجري .
- ❖ الحجل للأمام مع رفع إحدى الرجلين ممتدة أماما والذراعين جانبا .
- ❖ تبديل الحجل بين القدمين بتنوع العدات .

الشكل رقم (13) (الحجل الصحيح)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

❖ الحجل للأمام وللخلف وللجانب .

❖ الحجل مع الدوران في نفس المكان كما في الشكل رقم (13).

لعبة صغيرة (الحجل مع الزميل):

✓ وقوف الزميلين يواجه كلاً منهما الأخر.

✓ يحمل كل منهما الرجل اليسرى للآخر من الساق ثم الحجل في المكان .

✓ يمكن الإتجاه لليمين أو الشمال أو الخلف معا حسب إشارة المدرس .

(الحجل بالحبل)

الهدف السلوكي: تنمية المهارة البدنية والحركية والإحساس بالقيم الجمالية للحركة.

❖ مسك الحبل في يد واحدة بجنب الجسم .

❖ مسك الحبل بيد واحدة مع مرجحة الذراعين بدون حجل

❖ (وقوف.مسك الحبل) الحجل أماما على قدم واحدة مع دوران الحبل أماما .

❖ (نصف وقوف) الحجل في المكان على قدم الارتكاز .

❖ (نصف وقوف) الحجل في المكان على القدمين بالتبادل عدتين لكل قدم .

لعبة صغيرة:

✓ يقف التلاميذ في قاطرات متساوية ويوضع أمام كل قاطرة حبل على بعد 5 متر .

✓ عند النداء على رقم (3) يجري من يحمل هذا الرقم في كل قاطرة ويمسك بالحبل .

✓ ثم يقوم بالحجل خمس مرات .

✓ ثم يعود إلى مكانه وتحتسب النقط للتلميذ الذي يعود أسرع ما يمكن بعد أنتهاء التمرين إلى مكانه .

(حركات إتزان على المقعد السويدي)

الهدف السلوكي : تنمية مهارة الإتزان والتمهيد للأجهزة .

❖ يجب عند تعليم هذا النوع نبدأ بتعلم مفهوم اللاإتزان بشكل حسي مباشر .

❖ تجنب استخدام التعبيرات الصعبة في هذه المرحلة العمرية .

❖ يجب وضع الجسم لفترة زمنية محددة مع عدم الإخلال بالحركة . كما في الشكل رقم (14)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الشكل رقم (14)

(المشي على مقعد سويدي مقلوب)

الهدف السلوكي: تنمية صفة التوازن واللياقة البدنية وللتمهيد لاستعمال الأجهزة.

- ❖ المشي أماما مع فرد مشط القدم للأمام ولمسه لحافة المقعد .
- ❖ المشي مع تبادل مرجحة الرجلين أماماً خلفاً
- ❖ المشي للأمام مع تبادل الطعن ورفع الذراعين جانباً .
- ❖ المشي خطوتين ثم الثبات على قدم واحدة مع رفع الذراعين جانبا .كما في الشكل رقم (15)

الشكل (15) (المشي على مقعد سويدي مقلوب)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(المشي الجانبي على مقعد سويدي)

الهدف السلوكي: تنمية التوازن واللياقة البدنية واستعداد للصعود على الأجهزة.

- الوقوف على المقعد السويدي مع رفع الذراعين جانبا لأخذ وضع الإتزان الصحيح .
- المشي جانبا وذلك بأخذ خطوة جانبية بالرجل الأولى .. ثم الإرتكاز عليها مع رفع الرجل الآخرى و تكملة الخطوة على القدم .
- التغيير للمشي على أطراف الأصابع .
- المشي جانبا مع تقاطع الساقين أماماً، كما في الشكل رقم (16).

الشكل رقم (16)

لعبة صغيرة (اتزان رفع الركبة):

- ✓ وضع مكعب أو شنطه خفيفة على الرأس ثم المشي أماماً .
- ✓ اللف نصف لفة ثم الجلوس ومحاولة الوقوف .
- ✓ محاولة مراعاة اتزان الشيء الموضوع على الرأس .
- ✓ يمكن تحريك الذراعين جانبا للمساعدة في التوازن .
- ✓ يمكن تغيير وضع الذراعين كتشبيكها أمام الصدر أو خلف الظهر أو خلف الرقبة، كما في الشكل رقم (17).

الشكل رقم (17) اتزان رفع الركبة

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الشكل رقم (18) اتزان الرأس

لعبة صغيرة (اتزان الرأس):

- ✓ تقسيم التلاميذ إلى مجموعات .
- ✓ يوضع أمام كل مجموعة مقعد سويدي .
- ✓ الجلوس على مقعد سويدي ، وضع كيس حبوب على الرأس.
- ✓ الوقوف من الجلوس بدون سقوط كيس الحبوب الموضوع على الرأس مع الثبات والتوازن .
- ✓ الدوران في المكان والأداة فوق الرأس المشي أماماً مع فرد الرجل للأمام والأداة على الرأس .
- ✓ المشي ثم التوقف ثم الدوران ثم الجلوس ثم الوقوف .
- ✓ الاستمرار بالتحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم والمحافظة على التوازن وعدم سقوط الأداة من فوق الرأس .
- ✓ الفريق الفائز هو الذي ينهى دون سقوط الأداء ، كما في الشكل رقم (18).

(حركات رشاقة)

الهدف السلوكي: تنمية التوافق العضلي العصبي والإحساس بجمال الأوضاع المختلفة للجسم في حركات الرشاقة.

- ❖ المشي العادي مع رفع الذراعين عاليا .
- ❖ المشي على أطراف الأصابع للأمام وللخلف .
- ❖ الوثب للأمام مع تغيير الاتجاه .
- ❖ الوثب على أحد الرجلين مع رفع الأخرى خلفا .
- ❖ تبادل تحريك ثقل الجسم على القدمين للأمام وللخلف من وضع الوقوف .
- ❖ الحجل للأمام مع تغيير الإتجاه المشي للأمام مع التصفيق ثمان عدات ثم الدوران للخلف في أربع عدات.

لعبة صغيرة (دحرجة البيض):

- ✓ الجلوس . الكعبان متلامسان وأصابع القدمين متجهتان للخارج الكفان تشبيك أمام الساقين أو لمس وجه القدمين الدحرجة الجانبية على الظهر من جانب لآخر :كما في الشكل رقم (19).

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الشكل رقم (19) لعبة دحرجة البيض

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الثالث : القصص الحركية والألعاب

1. الألعاب

أولاً / ألعاب بالكرة

- مسك الكرة باليدين
- تمرير الكرة باليدين
- إلتقاط الكرة ورميها
- مسك مضرب كرة تنس الطاولة مع تنطيط الكرة

ثانياً / ألعاب تمهيدية لألعاب القوى

- العاب الموانع (تمهيد للحواجز)
- العاب تمهيدية للوثب العالى
- العاب نإستخدام العصا (تمهيداً لسباقات التتابع)
- العاب بإستخدام (آكياس الرمل)

ثالثاً / ألعاب صغيرة

رابعاً / ألعاب تمثيلية

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

الباب الثالث :القصص الحركية والألعاب

1- الألعاب:

أولاً: ألعاب بالكرة:

(مسك الكرة باليدين)

الهدف السلوكي: تنمية مهارة مسك الكرة باليدين و التحكم فيها.

- **يقسم التلاميذ إلى مجموعات.**
- تقف كل مجموعة فى قاطرة يمسك أول تلميذ من كل قاطرة الكرة باليدين .
- يوضع أمام كل قاطرة وعلى بعد (8 امتار) علم أو مكعب أو سلة .
- عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قاطرة عدواً ممسكاً بالكرة بكلتا يدية ليدور حول العلم ويعود لتسليم الكرة للزميل الذي يلية لتكملة السباق ويقف فى آخر القاطرة .
- المجموعة الفائزة هى من تكمل السباق أولا دون إضاعة الكرة ، **(التنبيه على ضرورة مسك الكرة باليدين أثناء السباق).**
- **يقسم التلاميذ إلى فريقين .**
- كل فريق يقسم إلى مجموعتين (أ - ب) و كل مجموعة تقف فى قاطرة مواجة المجموعة الاخرى من الفريق بينهما من 7 – 10 م .
- يمسك التلميذ الأول فى القاطرة (أ) من الفريق ألاول الكرة بكلتا يديه بينما يمسك التلميذ ألاول فى القاطرة (ب) من الفريق الثانى الكرة بكلتا يديه أيضاً .
- ترسم علامة أمام كل قاطرة يقف خلفها تلاميذ كل قاطرة .
- عند سماع ألاشارة ينطلق التلميذ الذي بيديه الكرة عدواً أو حجلاً ليسلم الكرة للتلميذ ألأول من القاطرة المواجهة ويعدو راجعاً ليقف فى آخر القاطرة .
- لا ينطلق التلميذ الثاني حتى يصل التلمبذ ألاول إلى مكانه .
- الفائز من يكمل السباق اولا و يحافظ افراد فريقه على مسك الكرة باليدين .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

(تمرير الكرة باليدين)

الهدف السلوكي: تنمية مهارات التمرير تمهيدآ لألعاب الميدان.

الشكل رقم (20)

- ❖ يقف التلاميذ فى أربع قاطرات فى وضع (الوقوف - فتحآ) أمام كل قاطرة كرة .
- ❖ عند الاشارة يبدأ التلميذ الأول بتمرير الكرة من بين الساقين للتلميذ الذي يليه .
- ❖ وهكذا عند وصول الكرة إلى آخر القاطرة تمرر الكرة باليدين من فوق الرأس من آخر تلميذ بالقاطرة للتلميذ الذي أمامه، وهكذا إلى أن تصل الكرة للتلميذ الأول بالقاطرة ، كما في الشكل رقم (20).
- ❖ الفائز من تصل كرته لأول القاطرة اولآ ، (التنبيه على ضرورة تسليم الكرة باليدين) .
- ❖ يقف التلاميذ فى صفين ظهر لظهر تكون المسافة بين تلميذ و آخر مناسبة .
- ❖ يمرر التلميذ الأول الكرة بكلتا يديه للتلميذ الذي يليه الى أن تصل إلى آخر الصف لتمرر للصف الاخر .
- ❖ و يستمر التمرير إلى أن تصل الكرة إلي نقطة الانطلاق، (التنبيه على ضرورة تمرير الكرة باليدين).
- ❖ يمكن تقسيم التلاميذ إلى أكثر من مجموعة للتنافس .

(إلتقاط الكرة و رميها)

الهدف السلوكي : تنمية قدرة التلاميذعلى مهارة التقاط الكرة و رميها تمهيداً لألعاب الميدان.

- ❖ يكون التلاميذ فريقين.
- ❖ يقف كل فريق فى نصف الملعب الذي يبلغ طوله حوالى18م و عرضه 9م .
- ❖ يقسم الملعب بمقاعد سويدية أو حبل .
- ❖ يبدأ اللعب بأن يرمي أحد أفراد الفريق الذي يبدأ اللعب اولآ الكرة بإتجاه الفريق الاخر على ان يرمي التلميذ الكرة بإتجاه ألارض فى ملعبه أولآ .
- ❖ ثم تعبر الكرة لملعب الخصم ليلتقطها أحد أفراد الفريق الاخر و يقوم برميها بنفس الطريقة، (يمكن أستعمال أكثر من كرة) .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

❖ يكون التلاميذ صف أو دائرة.

❖ يقف أحد التلاميذ أمام الصف أو فى مركز الدائرة و يسمى الرامي .

❖ يذكر الرامي أسم أحد التلاميذ و يرمي الكرة عالياً .

❖ يجري التلميذ المنادى عليه ويحاول لقف الكرة فى الهواء .

❖ فإذا نجح يغير مكانه مع الرامي .

❖ وإذا فشل تحتسب نقطة ضده .

❖ ثم يعاود الرامي اللعب بمناداة أسم تلميذ آخر وهكذا .

لعبة صغيرة (الكرة الساخنة):

✓ يقف التلاميذ فى الدائرة و معهم كرة .

✓ يتبادلون رمي الكرة و لقفها بسرعة .

✓ من تقع كرته على الأرض يخرج من الملعب.

✓ يمكن وضع تلميذ (مساك) فى الوسط ليحاول لمس الكرة عندما تمرر بين تلميذين .

✓ فإذا نجح يأخد مكان التلميذ الذي لم يستطع لقف الكرة .

(مسك مضرب كرة تنس الطاولة مع تنطيط الكرة)

الهدف السلوكي : تنمية القدرة على مسك الكرة و التحكم و السيطرة من خلال المضرب.

❖ يقسم التلاميذ إلى مجموعات بعدد المضارب.

❖ تقف كل مجموعة فى قاطرتين مواجهتين (أ - ب) المسافة بينهما (3– 5 م) .

❖ يمسك التلميذ فى القاطرة (أ) المضرب بحيث يكون المضرب فى وضع أفقى مع الأرض أمام الصدر و توضع كرة صغيرة فوق المضرب .

❖ عند الإشارة يتقدم التلميذ بالمشى محاولا السيطرة على الكرة حتى لا تقع إلى أن يصل للتلميذ الاول من القاطرة (ب) لتسليمه المضرب و يقف فى آخر القاطرة .

❖ يستعد التلميذ الأول من القاطرة (ب) من كل مجموعة .

❖ عند الإشارة ينطلق لتكملة السباق .

❖ و هكذا إلى أن يرجع كل تلميذ إلى مكانه .

❖ تسجل نقطة لصالح مجموعة التلميذ الذي يتحكم فى المضرب و يسيطر على الكرة ، (من الافضل أستعمال مضارب خفيفة و كرات صغيرة من المطاط) .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

لعبة صغيرة (تنطيط الكرة):

- ✓ **يقف التلاميذ فى دائرة أو صف.**
- ✓ يقف أحد التلاميذ فى وسط الدائرة أو أمام الصف ممسكآ بالمضرب و الكرة .
- ✓ عند سماع الصافرة يبدأ فى تنطيط الكرة على المضرب .
- ✓ باقى التلاميذ فى الدائرة يبدأون فى التصفيق والعد مع كل تنطيطة للكرة (واحد ، إثنان الخ) و ذلك لاحتساب النقط للتلميذ .
- ✓ تحسب النقط لكل تلميذ بعدد تنطيطه للكرة دون أن تقع ، **(يمكن تقسيم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر حتى تعطى فرصة اكبر للمشاركة فى اللعب)** .

ثانياً / ألعاب تمهيدية لألعاب القوى:

العاب الموانع (تمهيد للحواجز)

الهدف السلوكي: تمهيد لتخطي الحواجز.

- ❖ يقسم التلاميذ إلى فريقين.
- ❖ كل فريق يقف فى قاطرتين مواجهتين المسافة بينهما (15 م) .
- ❖ توضع عدة حواجز منخفضة الارتفاع فى المسافة الفاصلة بين كل قاطرتين، (مكعبات أو عصى أو حبال أو زجاجات خشبية أو كور طبية).
- ❖ عند الاشارة ينطلق التلميذ الأول من كل فريق عدوآ لتخطى الحواجز و لمس الزميل والوقوف فى آخر القاطرة.
- ❖ ينطلق التلميذالذي تم لمسه لمتابعة السباق و تخطى الحواجز .
- ❖ وهكذا إلى ان يعود كل تلميذ إلى مكانه .
- ❖ الفائز الفريق الذي يكمل أولاً، **(يجب مراعاة عامل الامن و السلامة فى كل السباقات).**

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

ألعاب تمهيدية (للوثب العالى)

الهدف السلوكي: تمهيد للوثب العالى.

لعبة صغيرة (قفزة الكنغر):

- ✓ يقف التلاميذ فى فريقين خلف خط البداية .
- ✓ تثبت أمام كل فريق 3 أو 4 عصى أفقية على الأرض و فى مستوى منخفض بينهما مسافة مناسبة (2-3 م) يمكن أن يجلس بعض التلاميذ فى وضع الجثو لمسك العصا .
- ✓ عند الإشارة ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة للوثب من فوق العصى .
- ✓ ثم الرجوع عدواً ليلمس التلميذ الذي يليه ليكمل السباق و يقف هو فى آخر القاطرة .
- ✓ الفريق الفائز من يكمل أولآ دون أخطاء، **(التنبيه اثناء السباق على ضرورة الوثب من فوق الحاجز).**

ألعاب بإستخدام العصا (تمهيدآ لسباقات التتابع)

الهدف السلوكي : تمهيد لسباقات التتابع.

- ❖ يقسم التلاميذ لمجموعة فرق كل فريق يتكون من 4 إلى 6 تلاميذ
- ❖ يقف كل فريق على خط واحد تفصلهم مسافة من 5 إلى 8 مترآ بين كل تلميذ و آخر من نفس الفريق .
- ❖ يرسم خط نهاية السباق على بعد 10 متر من آخرتلميذ فى الفريق .
- ❖ يتخد كل تلميذ وضع نصف الجثو (يمكن أتخاد وضع الوقوف) .
- ❖ ينطلق التلميذ ألأول حاملآ العصا ليسلمها للزميل الذي يليه الذي ينطلق ليكمل السباق و يأخذ التلميذ الأول مكان الثانى .
- ❖ و هكذا إلى أن يصل آخر لاعب لخط النهاية .
- ❖ الفريق الفائز من ينهي السباق اولاً، **(يمكن استخدام كيس رمل أو كرة صغيرة أو علم)** .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

ألعاب باستخدام (أكياس الرمل)

الهدف السلوكي: تنمية روح التعاون و العمل الجماعى و المثابرة والاحساس بالفرح و السرور .

- يقف التلاميذ فى عدة صفوف أو انصاف دوائر أو اى تشكيل يحدده المدرس .
- تكون المسافة بين كل تلميذ و آخر متر إلى متر ونصف .
- توضع أكياس الرمل على ألارض إلى جانب أول تلميذ وتوضع سلة على الأرض بجانب آخر تلميذ.
- عند الإشارة يبدأ التلميذ الأول برمى كيس الرمل للتلميذ الذي يليه .
- وهكذا إلى أن يصل الكيس الى آخر تلميذ الدي يضعه فى السلة .
- يبدأ التلميذ الأول برمى الكيس الثاني .
- وهكذا إلى ان تصبح جميع الاكياس فى السلة .
- الفريق الفائز من يكمل وضع اكياس الرمل فى السلة أولاً، (يمكن تمرير الكيس بدلآ من الرمي) .
- ينتشر التلاميذ فى مساحة واسعة و محددة بالطباشير أو فى ملعب كرة السة أو ملعب الكرة الطائرة .
- يضع كل تلميذ كيس الرمل أو الحبوب فوق راسه .
- يبدأ التلاميذ بالتحرك فى المنطقة المحددة محاولين ألاحتفاظ بالكيس فوق رؤسهم دون لمسه .
- عند سقوط الكيس ، على التلميذ أن يبقى فى حالة تجمد إلى أن يساعده أحد التلاميذ بإلتقاط الكيس وإرجاعه فوق رأسه مرة آخرى .

ثالثاً/ ألعاب صغيرة:

الهدف السلوكي: تطوير التنسيق الحركى وتنمية التوازن على أعضاء مختلفة من الجسم.

لعبة صغيرة:

- ✓ ينتشر التلاميذ فى الملعب .
- ✓ تكون المسافة بين كل تلميذ وآخر مناسبة حتى لا يصطدم التلاميذ بعضهم ببعض .
- ✓ يذكر المدرس تشكيلات مختلفة من أعضاء الجسم يجب أن يتوازن التلاميذ عليها .

مثال: يدان و قدم واحدة . ركبتين ويدين . قدمين .

كوع واحد و ركبتين يد واحدة و قدم واحدة ... ألخ .

- ✓ أطلب من كل تلميذ يعرض التوازن الخاص به و يقلده باقى التلاميذ.

الهدف السلوكي: إدخال االمرح والسرور.

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

لعبة صغيرة (لتطوير المرونة و الدقة):

الأدوات : حبل طولة متر و نصف لكل فريق .

- ✓ يقف التلاميذ فى قاطرات .
- ✓ يعقد الحبل من طرفيه ليكون على شكل دائرة .
- ✓ يسلم لأول تلميذ من كل قاطرة .
- ✓ عند الأشارة يبدأالتلميذ بإدخاله من أعلى جسمه (لبسه) و خلعه من أسفل .
- ✓ ثم تسليمه للاعب الذي يليه .
- ✓ يستمرأنتقال الحبل إلى آخر القاطرة .
- ✓ الفريق الدى ينهى اللعبة اولآ يعتبر فائزآ .

لعبة صغيرة :

الهدف السلوكي : لتعزيز مهارات الانتباه و التركيز.

- ✓ يشكل التلاميذ دائرة و يكون لكل تلميذ رقم مختلف 1،2،3، .... ألخ .
- ✓ يقف تلميذ بمنتصف الدائرة ممسكاً بالكرة .
- ✓ يرمى الكرة فى الهواء عالياً ذاكراً أحد الأرقام .
- ✓ التلميذ الذي يذكر رقمه يجب أن يركض لألتقاط ألكرة ويقف فى المنتصف لرمي الكرة .
- ✓ يرجع التلميذ ألأول لأخد مكانه فى ألدائرة .
- ✓ وهكذا يمكن ذكر الأسماء بدل ألارقام، **(يمكن تقسيم التلاميذ إلى أكثر من دائرة)** .

ملاحظة / يجب أستعمال كرات خفيفة و طرية حتى يسهل على التلاميذ التقاطها ورميها .

لعبة صغيرة :

الهدف السلوكي : لتشجيع التلاميذ للتعبير عن أنفسهم و تطوير الحس الابداعى لديهم.

- ✓ **يقسم التلاميذ إلى فرق .**
- ✓ يقف كل فريق فى قاطرة أمام كل قاطرة مكعب أو مخروط أو خط مرسوم على الأرض على بعد 5 متر .
- ✓ التلميذ الأول من كل قاطرة معه كرة .
- ✓ عليه أن يبتدع طريقة لتحريك ألكرة ذهاباً و أياباً بإتجاه الخط، **(بالركل ، بالدحرجة ، أو بالتنطيط .. الخ)**.

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

- ✓ ثم تعطى الكرة للتلميذ الذي يليه .
- ✓ على المدرس ان يساعد التلاميذ فى طرح بعض المقترحات لتحريك الكرة .
- ✓ **مثلاً** : فى أتجاهات مختلفة أو أعضاء مختلفة من الجسم .
- ✓ **مثلاً** : باليدين أو الرجلين او بالدحرجة أو بالتنطيط .

رابعاً / العاب تمثيلية

لعبة إشارات المرور

الهدف السلوكي: لزيادة الانتباه و التركيز (تعلم احترام إشارات المرور).

- ✓ ينتشر التلاميذ فى المنطقة المحددة المسموح لهم بالتحرك فيها (ملعب كرة يد أو سلة مثلاً) .
- ✓ يتحرك التلاميذبشكل حر داخل المساحة المحددة .
- ✓ ينادى المدرس بألوان إشارات المرور ، **(يمكن إستعمال أعلام ملونة أو لوحات تكتب عليها الألوان بخط واضح)** .

الأخضر / يتحرك التلاميذ بحرية فى الملعب **(مشى ، وثب ، قفز ، و حجل)** دون ألاصطدام بألاخرين مع إصدار أصوات السيارات .

الأحمر / التوقف بجمود فى وضعية توازن، **(يمكن للمدرس أن يوضح أجزاء الجسم ألتى تستخدم فى أوضاع التوازن)** .

البرتقالى / المشي فى المكان ، **(إصدار صوت السيارات فى وضع الاستعداد للتحرك أو التصفيق)** .

لعبة القائد

الهدف السلوكي : تعزيز الحس ألابداعى بإستخدام مهارات حركية متنوعة .

- ✓ تحدد منطقة محددة للعب حتى يعرف التلاميذالمدى المسموح لهم بالتحرك فيه .
- ✓ يشكل التلاميذ مجموعات (من 4 إلى 5) تلاميذ .
- ✓ يقوم أحد التلاميذ من كل مجموعة بدور القائد و الأخرين بالتابعين له ، **(يتم تغيير القائد بعد كل فترة)**.
- ✓ يقوم القائد بالتحرك فى مختلف الأتجاهات **(بالمشى و العدو والحجل و الوثب و المشية العسكرية والزحف)** وعلى التابعين له تقليد حركات القائد .
- ✓ على القائد الايبتعد كثيراً عن التابعين و على التابع أن يترك مسافة مناسبة بينه و بين القائد، **(على المدرس تشجيع القائدعلى استعمال مختلف الحركات والتحرك بشكل مستقيم أومنحنى أو متعرج... ألخ)** .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

لعبة حركية (القراصنة)

الهدف السلوكي: تعزيز روح السعادة و المتعة والأمل عند التلاميذ.

الأدوات :

- ✓ أطواق أو دوائر مرسومة بالجير أو الطباشير (تمثل الجزر) .
- ✓ توزع الأطواق فى الملعب أو ترسم دوائر بالطباشير يقف التلاميذ داخلها .
- ✓ يختار أحد التلاميذ ليمثل دور القرصان ويبقى فى منطقة مخصصة لسفينة القرصان .
- ✓ على التلاميذ القفز من جزيرة لأخرى دون الوقوع فى الماء .
- ✓ على التلميذ الدي يلمسة القرصان أن يذهب للسفينة.
- ✓ أذا سقط القرصان فى الماء يتحرر التلاميذ من السفيته .
- ✓ أذا سقط احد التلاميذ فى الماء عليه الذهاب للسفينة، (إذا كان عدد التلاميذ كبيراً يمكن إختيار أكثر من قرصان) .

لعبة شد الحبل :

الهدف السلوكي : تنمية روح التعاون بين التلاميذ و الرفع من المقدرة العضلية.

- ✓ (ترسم ثلاثة) خطوط متوازية المسافة بين كل خط و آخر (2-3) متر .
- ✓ يقف كل فريق فى قاطرة مواجة الفريق الاخر .
- ✓ يكون ألاول من كل قاطرة خلف الخط .
- ✓ يمسك كل فريق بأحد أطراف الحبل .
- ✓ عند الاشارة يحاول كل فريق شد الحبل لجذب الفريق الاخر لخط المنتصف .
- ✓ الفريق الذي يصل فيه اللاعب الأول لخط المنتصف يعتبر خاسراً. و تسجل نقطة للفريق الأخر .
- ✓ تكرر عدة مرات لتسجيل النقاط .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

خامساً/ القصص الحركية

الهدف السلوكي: تعزيز قدرة التلاميذ على العناية بأنفسهم و زيادة الوعي بالسلامة على الطرق.

القصة (الذهاب إلي المنتزه)

الشرح : محاورة التلاميذ على كيفية التعامل والعناية بأنفسهم فى الطريق أ ثناء الذهاب إلي المنتزه .

التطبيق العملي :

1. (وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين جانباً فى خطوط مستقيمة ، **تقليد (المشي على الرصيف).**
2. (وقوف مواجه) مد الذراع اليمنى أماما" مع تشبيك اليدين مع الزميل، **تقليد (مصافحة الأصدقاء)** الحرص على أن يكون ذلك على أرضية الرصيف .
3. (وقوف مواجه .تشبيك اليدين) أخذ خطوات انزلاق جانبية لليمين، **تقليد (عدم عرقلة المارة أثناء التوقف للمصافحة) .**
4. (وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين، **تقليد (مواصلة السير للذهاب للمنتزه).**
5. (وقوف) مع رفع اليد اليمنى أمام الوجه وضم الأصابع وفرد السبابة وتمايلها يمينا ويساراً مع لف الرأس يميناً ، **تقليد (إشارة النهى لزميل بعدم شراء المأكولات المكشوفة).**
6. وترديد ((لاتشتري الماكولات المكشوفة حتى لا تمرض)) (وقوف) المشى أماما" مع مرجحة الذراعين ثم التوقف ثني الجذع أماماً أسفل مع فرد الذراعين ثم مد الجذع عاليا" مع ثني الذراعين. مع التكرار، **تقليد (حركة ألتقاط الأوراق والعلب الفارغة الملقاءه فى الطريق والقائها في سلة المهملات)** ثم مواصلة السير .
7. (الانتشار) الحجل مع التصفيق والغناء، **تقليد (بفرحة الوصول للمنتزه ولقاء الأصدقاء).**
8. (وقوف . مواجه) لف الذراعين حول الزميل وضمه ثم مدهما لإبعاده ثم يكرر مرة ثانية ، **تقليد (حضن كل زميل زميله للتعبير بفرحة حرارة اللقاء) .**
9. (وقوف) الانتشار الجرى مع ركل الكرة بالقدم وتمريرها باليدين ، **تقليد ممارسة الألعاب فى الساحات .**
10. (وقوف) الحجل مع التصفيق والدبدبه والغناء، **تقليد (التعبير عن الفرحة بقضاء يوم ممتع وسعيد).**
11. (وقوف) المشي فى خطوط مستقيمة، **تقليد (المشي على الرصيف عند العودة للمنزل بفرح وسرور) .**
12. (وقوف) تماسك اليدين مع الزميل مع لف الرأس يميناً ويساراً للتأكد من خلو الطريق من وسائل النقل، **تقليد (عبور للرصيف المقابل).**
13. المشي مع النشيد والغناء والتصفيق، **تقليد (المشي على الرصيف عند العودة إلي المنزل بفرح وسرور).**

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

نموذج لدرس الصـف الثاني

رقم الدرس ..... تاريخ بداية الدرس .....

الصف ..... عدد التلاميذ .....

أجزاء الدرس	الزمن المخصص	نوع النشاط
المقدمة	5 دقائق	- الأحماء . - الجري حول الملعب مع رفع الذراعين أماماً عالياً جانباً .
الحركات والمهارات البدنية للتمرينات التمثلية	15 دقيقة	قصة حركية (الذهاب إلى المنتزه): - (وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين جانباً فى خطوط مستقيمة. - (وقوف مواجه) مد الذراع اليمنى أماماً مع تشبيك اليدين مع الزميل، تقليد (مصافحة الأصدقاء) الحرص على أن يكون ذلك على أرضية الرصيف . - (وقوف مواجه .تشبيك اليدين) أخذ خطوات انزلاق جانبية لليمين، تقليد (عدم عرقلة المارة أثناء التوقف للمصافحة). - (وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين، تقليد (مواصلة السير لذهاب للمنتزه). - (وقوف) مع رفع اليد اليمنى أمام الوجه وضم الأصابع وفر السبابة تمايلها يميناً ويساراً مع لف الرأس يميناً، تقليد (اشارة النهى لزميل بعدم شراء المأكولات المكشوفة). - وترديد (لاتشتري الماكولات المكشوفة حتى لا تمرض)، (وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين ثم التوقف ثني الجذع أماما" أسفل مع فرد الذراعين ثم مد الجذع عالياً مع ثني الذراعين ويكرر)، تقليد (حركة ألتقاط الأوراق والعلب الفارغة الملقاء في الطريق والقائها في سلة المهملات)، ثم مواصلة السير. - (الانتشار) الحجل مع التصفيق والغناء، تقليد (بفرحة الوصول للمنتزه ولقاء الأصدقاء). - (وقوف . مواجه) لف الذراعين حول الزميل وضمه ثم مدهما لابعاده ثم يكرر مرة ثانية، تقليد (حضن كل زميل زميله لتعبير بفرحة وحرارة اللقاء) . - (وقوف) الانتشار الجرى مع ركل الكرة بالقدم وتمريها باليدين، تقليد ممارسة الالعاب فى الساحات . - (وقوف) الحجل مع التصفيق والدبدبه والغناء.
ألعاب ومسابقات	15 دقيقة	لعبة صغيرة : لعبة شد الحبل . ألعاب: : إلتقاط الكرة ورميها.
النشاط الختامي	5 دقائق	- (وقوف)رفع الكعبين بالتبادل (1 -4) ثم التصفيق أمام الصدر (1 - 4).

تاريخ نهاية الدرس ..... الوحدة ..... الحاضرون ..... الغائبون.....

الهدف السلوكي .....

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

شرح طريقة التنفيذ	الأدوات	التشكيلات
- يجري التلاميذ حول الملعب مع أداء بعض التمرينات خلل الجري وذلك برفع الذراعين أماما والجري ثم رفعهم عاليا والجري ثم جانبا مع الجري الى حين سماع صافرة المدرس.	بدون أدوات	
- يحاورالمدرس التلاميذ على كيفية التعامل والعناية بأنفسهم فى الطريق أ ثناء الذهاب إلى المنتزه، و تعزيز قدرة التلاميذ على العناية بأنفسهم و زيادة ألوعي بالسلامة فى الطرق، ثم يقوم المدرس بتقليد ما تحوية القصص مع التلاميذ.	بدون أدوات	
- يرسم المدرس (3) خطوط متوازية المسافة بين كل خط وآخر (2-3) متر يقف كل فريق فى قاطرة مواجة الفريق الأخر يكون الأول من كل قاطرة خلف الخط، يمسك كل فريق بإحد أطراف الحبل عند الإشارة يحاول، كل فريق شد الحبل لجدب الفريق ألاخر لخط المنتصف، الفريق الذي يصل اللاعب الأول فيه لخط المنتصف يعتبر خاسراً وتسجل نقطة للفريق الأخر تكرر عدة مرات لتسجيل النقط .	حبل	
- يرسم المدرس ملعب ويقسم بمقاعد سويدية يقف كل فريق فى نصف الملعب الذي يبلغ طوله حوالى18م و عرضه 9م يقسم الملعب بمقاعد سويدية أو حبل يبداء اللعب بإن يرمى أحد أفراد الفريق الذي يبدأ اللعب أولآ الكرة بإتجاه الفريق الاخر على أن يرمى التلميذ الكرة بإتجاه ألارض فى ملعبة أولاً ثم تعبر الكرة لملعب الخصم ليلتقطها أحد أفراد الفريق الاخر و يقوم برميها بنفس الطريقة، (يمكن أستعمال أكثر من كرة).	مقاعد سويدية أو حبل كورة	
	بدون أدوات	

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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)

الشكل (أ)

2. (جثو أفقي) تقوس وتقعر 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 (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)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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

التمرين :

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

الشكل (د)

تمرينات الإنحناء الظهري :

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 للارض ثم رفع الجذع عالياً للوصول للوضع الأول ثم عمل تقوس بالظهر مع الميل قليلً خلفاً ثم الرجوع للوضع الأول.

الشكل (هـ)

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)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

تمرينات 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)

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

بعض الأسعافات الأولية

دائماً يصاب التلاميذ ببعض الأصابات التي لم يتوقعوها خلال حصة التربية البدنية ولهذا وجب 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 إلي الطبيب أذا 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 الحالاتتحدث بعد اصطدام الجسم مباشرة وقد تصحبها سخونة .

علاجها :

❖ يوضع الثلج أو الماء البارد جداً فوق محل الاصابة 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 بسب 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 .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

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 ايقاف 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 الميكركروم 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 .

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا

المراجع

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

تم بحمد الله

جميع الحقوق محفوظة لـ مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ـ ليبيا