



دَوْلَةُ لِيْبِيَا

وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ

مَرْكَزُ الْمَنَاحِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالْبَحْثِ التَّرْبَوِيِّ

كتاب دليل المعلم

لمادة التربية البدنية

للف الثالث 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
لمركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية



محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
5	المقدمة
7	أهداف مادة التربية البدنية العامة
8	أهداف مادة التربية البدنية الخاصة
9	الأهداف الخاصة للمرحلة من 6 إلى 9 سنوات (الثالث)
10	مميزات وصفات مراحل النمو
12	إرشادات للمعلم
13	نبذة مختصرة على ما يدرس في هذه المرحلة
منهج الصف الثالث	
19	مفردات منهج الصف الثالث
محتوى البرامج التنفيذية للصف الثالث	
23	الباب الأول : التمرينات
33	الباب الثاني : الجمباز
41	الباب الثالث : ألعاب القوى
46	الباب الرابع : الألعاب
54	نموذج لدرس الصف الثالث
56	الباب الخامس : تمرينات علاجية لبعض لتشوهات
59	بعض الأسعافات الأولية
61	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 الموضوعة على ضوء الأهداف المرحلية لكي يتمكن من أن يكتسب الخصائص الأساسية اللازمة، والتي تمكنه من تولي 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، فالتمارين البدنية مثلاً تنمي في النشء النشاط والجرأة ، وتكسبه المرونة والقوة كما تكسبه مهارات حركية هو في 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 تُعوّد على النظام والطاعة والتعاون والقيادة. والألعاب الفردية تبث في النفس بذل الجهد والشعور بالمسؤولية 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 يحتدون 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 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

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 استعداده وإمكاناته 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 والاجتماعي 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 مشاكله وكيف يمكنه مواجهتها.

الأهداف الخاصة لمادة التربية البدنية

للمرحلة من 6 إلى 9 سنوات

- الثالث -

- 1- تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وإمكاناته.
- 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 الاجتماعية.
- 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 مملة ومحبطة أو قد لا تثبت نجاحاتها. لست بحاجة لأن تكون خبيراً في مميزات التلميذ، لكن من المهم إن تكون مدركاً أنه في خلال نمو التلاميذ فإنهم يمرون بمراحل كل مرحلة لها خصائص واحتياجات 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 ومهام 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 باختيار 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 ويسمها .
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 أهتماماً 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 كأشياء سود 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 وبالعبادة 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 و يصابوا بالإحباط .
- ❖ تقييم الدرس أمر ضروري وحيوي للنجاح . فمن المهم تسجيل المدرس لكل أفكاره لكي تساعد في إنجاح برامج 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 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 اطلاع دائم باندماج التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و مدى استمتاعهم وأن يكون صاعياً 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 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 ويراعى ألا 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 جسدية ونفسية لتلاميذ وبذلك تساهم في بناء مجتمعات صحية كما أن هذه الألعاب تعتبر الخطوة الأولى نحو تعليم التلاميذ المبادئ الأساسية للألعاب الأخرى أي ألعاب التمهيدية .

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 وغالباً ما تؤخذ من مصادر يعرفها التلاميذ من خلال البيئة التي تحيط بهم، أي من ثقافتهم وقصصهم البيئية الشائعة، كما أن هذه القصص تتناسب دائماً 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 أن 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 بسررد 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 الثالث



الباب الأول : التمرينات

أولاً : الحركات الطبيعية:

1. حركات انتقالية :

- ❖ المشي على المشط والقدم
- ❖ المشي المتعرج
- ❖ الحجل للأمام والخلف
- ❖ الزحقة
- ❖ التعلق

2. حركات غير انتقالية :

- ❖ الجثو
- ❖ الالتفاف والدوران
- ❖ الشد والارتخاء

ثانياً : التمرينات

1. تمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ التشكيلات
- ❖ تمرينات النظام
- ❖ التشكيلات العددية
- ❖ تمرينات النظام الإيقاعية

2. التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات قوة للذراعين
- ❖ تمرينات قوة للرجلين
- ❖ تمرينات قوة للجذع
- ❖ تمرينات المهارة الحركية
- ❖ تمرينات باستخدام الأدوات
- ❖ التمرينات البنائية

الباب الثاني: الجمباز

جمباز الموانع والحركات الأرضية

- ❖ المشي الإيقاعي فوق مقعد سويدي
- ❖ جلوس الركوب فوق مقعد سويدي
- ❖ المشي للخلف فوق مقعد سويدي
- ❖ حركات توازن على المقعد السويدي
- ❖ القفز من على مقعد سويدي
- ❖ حركات ارتداد للرجلين
- ❖ الدحرجة الأمامية من الفتح
- ❖ الدحرجة الأمامية من القرفصاء
- ❖ الشقلبة الجانبية على اليدين
- ❖ الجلوس الطويل للفتح المتقاطع (جرنديكار)
- ❖ الارتكاز على قدم وتغيير الاتجاه
- ❖ حركات تموج للذراعين
- ❖ الجري الإيقاعي
- ❖ الطعن الأمامي

الباب الثالث : ألعاب القوى

- ❖ الجري والعدو
- ❖ الرمي والدفع
- ❖ الرمي الحر من الحركة
- ❖ الوثب والقفز
- ❖ سباقات وتتابعات

الباب الرابع : الألعاب

- ❖ ألعاب باستخدام الأدوات
- ❖ تمرير الكرة باليدين
- ❖ الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه
- ❖ القصص الحركية

محتوى البرنامج التنفيذي للصف الثالث



الباب الأول : التمرينات

أولاً : الحركات الطبيعية:

1. حركات انتقالية :

- ❖ المشي على المشط والقدم
- ❖ المشي المتعرج
- ❖ الحجل للأمام والخلف
- ❖ الزحليقة
- ❖ التعلق

2. حركات غير انتقالية :

- ❖ الجثو
- ❖ الالتفاف والدوران
- ❖ الشد والارتخاء

ثانياً : التمرينات

3. تمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ التشكيلات
- ❖ تمرينات النظام
- ❖ التشكيلات العددية
- ❖ تمرينات النظام الإيقاعية

4. التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات قوة للذراعين
- ❖ تمرينات قوة للرجلين
- ❖ تمرينات قوة للجذع
- ❖ تمرينات المهارة الحركية
- ❖ التمرينات البنائية
- ❖ تمرينات باستخدام الأدوات

الباب الأول : التمرينات

أولاً : الحركات الطبيعية:

1. حركات انتقالية :

المشي على المشط والقدم

الهدف السلوكي : تنمية القدرة على المشي والأداء بطريقة صحيحة .



الشكل (1)



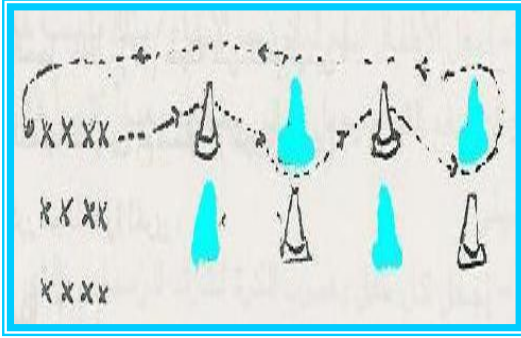
الشكل (2)

- ❖ (الوقوف) في وضع الانتشار . كما في الشكل (1)
- ❖ المشي للأمام وعند سماع الصافرة التبديل للمشي على الأمشاط .
- ❖ (الوقوف) صفين متقابلين المسافة بينهما 8 متر كما في الشكل (2).

- ❖ التقدم للأمام بالمشي على المشطين مع التصفيق في 4 عدات .
- ❖ ثم التبديل للمشي على العقبين مع طرقه الأصابع في 4 عدات .
- ❖ ثم الدوران للخلف والرجوع.

المشي المتعرج

الهدف السلوكي : التقدم في المشي وتنمية وتطوير القدرة على الأداء الصحيح .



الشكل (3)

(الوقوف في قاطرات)

- ❖ المشي في قاطرات أمام كل قاطرة عدة موانع بين كل موانع وآخر حوالي 2 متر .
- ❖ التقدم للمشي المتعرج بين الموانع مع التصفيق عالياً فوق الرأس .
- ❖ وضع مجموعة أدوات قرب كل قاطرة.
- ❖ يتقدم التلاميذ بالمشي المتعرج بين الموانع ونقل الأدوات ووضعها في الأماكن المخصصة .
- ❖ المشي مع رفع الركبة زاوية قائمة، كما في الشكل (3) .

الحجل

الهدف السلوكي : تنمية المهارة الحركية وتقوية عضلات قوس القدم وسمانة الساق .



الشكل (4)

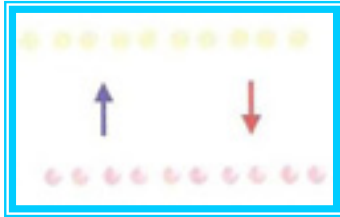
❖ الحجل للأمام في خطوط مستقيمة كما في الشكل (4) .

❖ الحجل للأمام في دوائر كما في الشكل (5) .



الشكل (5)

❖ الحجل لتبادل الأماكن مع الزميل كما في الشكل (6) .



الشكل (6)

❖ الحجل للأمام والخلف (تقليد الحمام في أطعام فراخه) .

(الوقوف في صفوف)

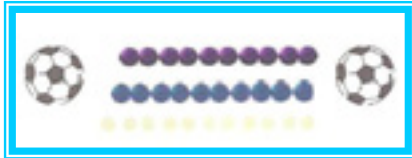
❖ الكور على الأرض أمام الجسم .

❖ التقاط الكرة والحجل للأمام لوضع

❖ الكرة في الوعاء المخصص (السلة) .

❖ ثم الحجل للخلف لأخذ الكرة الأخرى ومتابعة

التمرين حتى أنتهاء الكور . كما في الشكل (7) .



الشكل (7)

(يمكن استعمال بديل للكرة مثل أكياس الرمل أو علب فارغة أو أحجار صغيرة)

❖ الحجل للأمام والخلف في خطوط متعرجة كما في الشكل (8) .



الشكل (8)

لعبة صغيرة :

✓ الحجل المتعرج بالحبل بين (5 أعلام) .

✓ المسافة بين خط البداية وأول علم (4 م) وبين كل علم وآخر (4 م) .

✓ الحجل ذهاباً وإياباً بالحبل في أقل زمن .

الزحقة

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

- ❖ يؤدي الزحف للجانب وهو يؤدي بحركة واحدة حيث تنتقل القدم (القريبة من اتجاه الحركة) جانبا وللخارج وتتبعها فورا القدم الأخرى على وجه السرعة .
- ❖ القدم ذاتها هي التي تقود سلسلة الحركة في اتجاهها دائما ، يجب أن تمارس في الاتجاهين معا والحركة يجب أن تؤدي على الجزء السفلي لقاعدة إبهام القدم .
- ❖ ينتقل ثقل الجسم من القدم المتحركة إلى القدم المرتكزة ويجب تقليل ميل الجسم ناحية اتجاه الأداء.
- ❖ الزحقة الجانبية فوق خط مستقيم .
- ❖ الزحقة الجانبية في دائرة .
- ❖ يمكن توسيع الخطوة وتضييقها .

التعلق

الهدف السلوكي : تنمية اللياقة البدنية والحركية .

- ❖ التعلق الظهر مواجه سلم الحائط ، الهبوط بالقدمين معا مع وضع الذراعين على الأرض لأخذ وضع الجلوس على أربع . (تقليد حركة القرد في الغابة).
- ❖ (تعلق ظهر مواجه) عمل دوائر بالقدمين أمامية وخلفية . (تقليد حركة العجلة).

2. حركات غير إنتقالية:

الجثو

الجثو الأفقي

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

- ❖ (جثو أفقي مواجه . الذراعان عاليا على مقعد سويدي) تبادل مد الرجلين عاليا خلفا مفردة .
- ❖ (جثو أفقي مواجه) الكرة أمام الجسم على الأرض دحرجة الكرة للزميل باليد.
- ❖ (جثو أفقي) تبادل رفع الرجل والذراع المقابلة عاليا .

الالتفاف والدوران

الهدف السلوكي : يتعرف التلميذ على محوري الجسم وكيفية الالتفاف حوليهما .

- ❖ الدوران حول المحور الراسي في الهواء من اليمين إلى اليسار.

لعبة الوثب والدوران :

- ✓ الدوران من خلال الوثب يدعم إدراك التلميذ للاتجاهات ويمكن البدء بعمل ربع لفة (ربع دورة) .

- ✓ ثم نصف لفة ثم لفة كاملة من خلال الوثب عاليا مع مراعاة أن تكون الذراعين بجانب

- ✓ الجسم والهبوط على الأرض بانسيابية .

- ✓ ويمكن تغيير الاتجاه (يمين / يسار) .

- ❖ الدوران حول المحور الأفقي.



لعبة طحن البن :

من وضع الانبطاح المائل الجانبي .
يرفع التلميذ أحد الذراعين عالياً مع بقاء
الذراع الأخرى والقدمين ممتدتين.
يتحرك التلميذ بقدميه في دائرة مع بقاء اليد
مرتكزة على الأرض مع الاحتفاظ باستقامة
الجذع . كما في الشكل (9)
❖ (جلوس القرفصاء) ضم القدمين
بالذراعين على الصدر والارتكاز على
المقعدة

الشكل (9)

- ❖ الدوران حول مركز الارتكاز .
- ❖ (الوقوف ثبات الوسط) التفاف الرأس لليمين واليسار مع وضع أحد اليدين على الجبهة . ((لحجب الشمس ، تقليد حركة المستكشفين))

الشد والارتخاء

الهدف السلوكي: يتعزز لدى التلميذ الاستعداد لتجاوز الصعوبات أثناء النشاط وتهذئة الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.

- ❖ تعتبر هذه الحركات من الحركات التي تحتاج لقدرة كبيرة على التوافق العضلي العصبي لما تتطلبه من إتساع كبير في مدى الحركة والتي تعمل فيها عضلات الجسم لأقصى مدى ثم ترتخي ثانية لتستعيد قدرتها على أداء الحركة في أجمل صورة مرة أخرى .
- ❖ ويمكن أداء الحركات من أوضاع كثيرة لا حصر لها ومن حركات متعددة المستويات وتحتاج هذه الحركات أن يتعلم التلميذ كيفية الارتخاء بجسمه كاملاً أو بأجزاء منه كل على حدة.

ارتخاء الجسم كله

- ❖ (وقوف سند الرجل خلفاً . الذراعان عالياً) ارتخاء الذراعين والركبتين ثم ارتخاء الجذع ثم الجسم كاملاً والتكور لأسفل ثم ارتخاء الرجلين والرقود .
- ❖ (الوقوف) مد الذراعين عالياً مع الوقوف على المشطين وأخذ شهيق ثم خفض الذراعين مع ثني الركبتين للوصول لوضع القرفصاء مع الزفير . (تقليد وضع التعلق في غصن شجرة ثم الهبوط منها) .

ثانياً/ التمرينات:

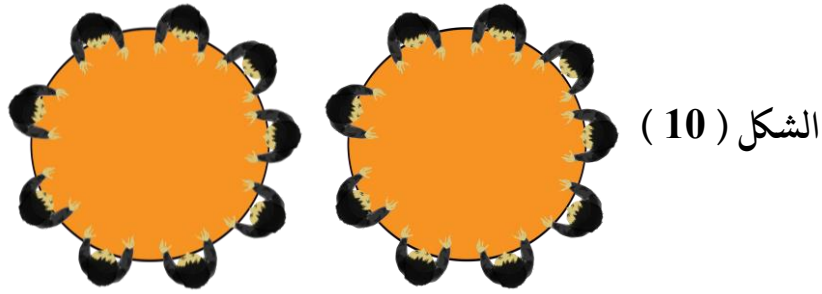
3. تمرينات النظام والتشكيلات:

الهدف السلوكي : التعود على التصرفات النظامية والعمل الجماعي المنظم .

أ- التشكيلات:

❖ تكوين دوائر. كما في الشكل (10) .

الدوائر



❖ تكوين قاطرات . كما في الشكل (11) .

القاطرات



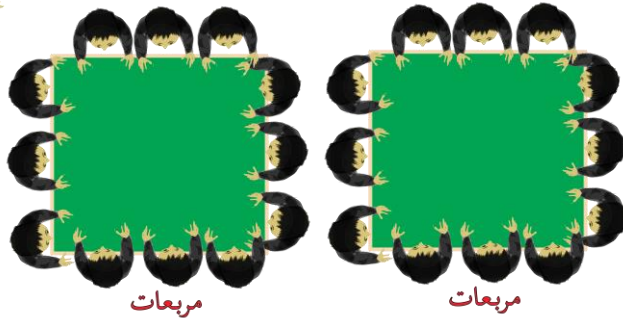
❖ تكوين صفوف . كما في الشكل (12) .



❖ تكوين مربعات كما في الشكل (13)

الصفوف

الشكل (13)



ب- تمارين النظام:

- ❖ (الوقوف) المشي ثم التبديل للجري الخفيف أو الحجل... (في دائرة)
- ❖ (الوقوف) الوثب لتغيير الاتجاه... (في قاطرة)
- ❖ (الوقوف) الحجل لتبديل الأماكن... (في صفين متواجهين)

ج- التشكيلات العددية البسيطة:

الهدف السلوكي: تنمية العمل الجماعي المنظم وأداء التمارين في تشكيلات مختلفة تزيد من الإحساس بالأداء الجيد .

- ❖ التبديل من صفوف لدوائر في 8 عدات
- ❖ التبديل من مربعات لصفوف في 8 عدات

د- تمارين النظام الإيقاعية:

الهدف السلوكي : تنمية الإحساس بالأداء.

- ❖ (المشي في المحل) مع الضرب على الفخذين (4 عدات)
- ❖ ثم لف الرأس على الجانبين مع طرقة الأصابع (4 عدات)
- ❖ (الحجل في دائرة) مع التصفيق في (4 عدات)
- ❖ ثم الوقوف للضرب على الفخذين (4 عدات) (تقليد صوت المطر)

4. التمارين الغرضية:

الهدف السلوكي : تنمية وتطوير المهارة الحركية .

أولا : تمارين القوة

الهدف السلوكي : تنمية قوة عضلات الذراعين والرجلين والجذع والرفع من مستوى اللياقة البدنية .

أ – تمارين قوة للذراعين

- ❖ (وقوف فتحة) الكرة أمام الجسم ... رفع الذراعين أماما عاليا
- ❖ (وقوف) كيس رمل أو كرة فوق الرأس.. تبادل ثني الذراعين جانبا (تقليد حركة الحملين في الميناء).
- ❖ (جلوس تريبع. مواجه مع الزميل. تشبيك اليدين) تبادل ثني وفرد الذراعين .

ب - تمرينات قوة للرجلين

- ❖ (أقعاء) الوثب للتقدم للأمام . (تقليد حركة الضفدعة)
- ❖ (وقوف . الكرة عاليا فوق الرأس) تبادل ثني الركبتين عالياً زاوية مع خفض الذراعين أماماً للمس الركبة بالكرة .

ج - تمرينات قوة للجذع

- ❖ (وقوف فتحا . ظهر لظهر مع الزميل) الكرة على الأرض أمام الجسم . ثني الجذع أماماً أسفل لالتقاط الكرة وتمريها للزميل ما بين الساقين ليلتقطها الزميل ويمررها بدوره من فوق الرأس . (تقليد حركة طاحونة الهواء أو المروحة)
- ❖ (الوقوف فتحا . ثبات الوسط) لف الجذع على الجانبين . (تقليد حركة الشجرة في الريح)

د- تمرينات المهارة الحركية

الهدف السلوكي : تساعد التلميذ على تهيئه الجسم لأداء المهارة الحركية القادمة.

- ❖ (وقوف . الكرة أمام الجسم) قذف الكرة عاليا ثم عمل نصف لفه للقفها قبل سقوطها على الأرض .
- ❖ (وقوف . مسك الحبل خلفا) الوثب في المكان مع دوران الحبل من الخلف للأمام .

هـ- التمرينات البنائية

ثانياً: تمرينات المرونة والإطالة

الهدف السلوكي: اكتساب المرونة والإطالة للعضلات والأربطة وتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- ❖ (وقوف) الطعن العميق أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل لمس الأرض بالذقن . (تقليد العصفور في التقاط الحب من الأرض) .
- ❖ (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع للمس الأرض . (يمكن عمل التمرين مع استخدام كرة) .
- ❖ (جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا) ضم الركبتين على الصدر مع خفض الذراعين على الركبتين وأخذ وضع القرفصاء ثم مد الرجلين على الأرض فتحا مع مد الذراعين عاليا ويكرر .

و- تمارين باستخدام الأدوات

الهدف السلوكي: تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي واكتساب التوافق العضلي العصبي تعود التلميذ على المحافظة على الأدوات وتنمية صفة التعاون وسرعة التلبية.

1) تمارين زوجية باستخدام العصا:

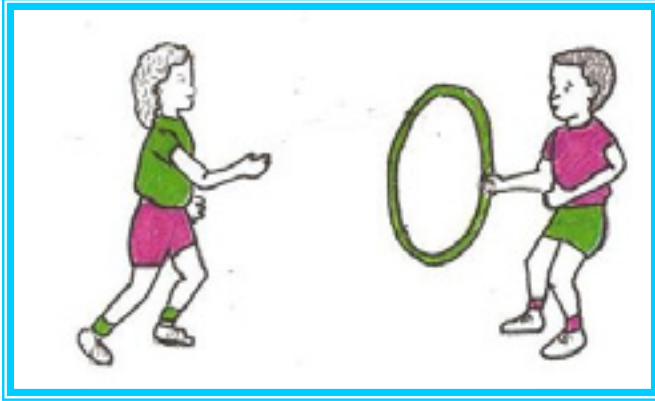
- ❖ (وقوف مواجه. مسك العصا رأسه على الأرض بيد واحدة) ترك العصا والجري أماما لمحاولة مسك عصا الزميل قبل سقوطها .
- ❖ (وقوف مواجه. العصا أفقية أماما) ترك العصا بين اليدين ليلقفها الزميل قبل وصولها الأرض .

2) تمارين باستخدام الكرة:

- ❖ رمي كرة تنس أو كيس رمل ولقفها باليد الثانية
- ❖ يقف التلاميذ في قاطرة تمرير الكرة خلفا بين الساقين حتى تصل آخر القاطرة ، ثم يغير التلاميذ الاتجاه للجانب لتصبح القاطرة صفا وتمرر الكرة باليدين حتى تصل إلى بداية القاطرة ويكرر التمرين.

3) تمارين باستخدام الأطواق

- ❖ (وقوف مواجه الزميل) درجة الأطواق فيما بينهما، كما في الشكل (14).



الشكل (14)



- ❖ (وقوف داخل الطوق) حمل الطوق مع محاولة لف الطوق حول الجسم والاحتفاظ بالطوق في حالة دوران أكثر مدة ممكنة (الهيلاهوب)، كما في الشكل (15) .

الشكل (15)

الباب الثاني: الجمباز

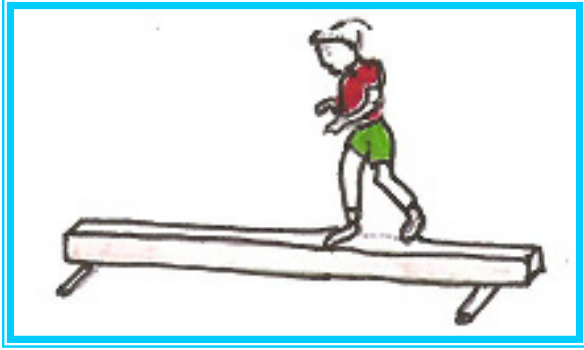
جمباز الموانع والحركات الأرضية

- ❖ المشي الإيقاعي فوق مقعد سويدي
- ❖ جلوس الركوب فوق مقعد سويدي
- ❖ المشي للخلف فوق مقعد سويدي
- ❖ حركات توازن على المقعد السويدي
- ❖ القفز من على مقعد سويدي
- ❖ حركات ارتداد للرجلين
- ❖ الدحرجة الأمامية من الفتحة
- ❖ الدحرجة الأمامية من القرفصاء
- ❖ الشقلبة الجانبية على اليدين
- ❖ الجلوس الطويل للفتحة المتقاطع (جرنديكار)
- ❖ الارتكاز على قدم وتغيير الاتجاه
- ❖ حركات تموج للذراعين
- ❖ الجري الإيقاعي
- ❖ الطعن الأمامي

جهاز الموانع والحركات الأرضية

(المشي الإيقاعي فوق مقعد سويدي)

الهدف السلوكي : تنمية التوازن والإحساس بجمال الحركة تمهيداً للمشي على عارضة التوازن.



❖ المشي مع فرد الذراعين جانباً وفرقة الأصابع .

❖ المشي مع تبادل مرجحة الرجلين بجانب المقعد السويدي مع التصفيق عند كل مرجحة . كما في الشكل (16)

الشكل (16)

(جلوس الركوب فوق مقعد سويدي)

الهدف السلوكي : تمهيداً للصعود على الأجهزة .

❖ التقدم بالمشي ثم الوثب بالارتقاء المزدوج لأخذ وضع جلوس الركوب على المقعد السويدي .

(المشي للخلف فوق مقعد سويدي)

الهدف السلوكي : ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء أداء المهارة مع تنمية صفة التوازن والرفع من مستوى الرشاقة .

❖ المشي للخلف فوق مقعد سويدي مع رفع الذراعين جانباً .

❖ المشي للخلف فوق مقعد سويدي ثم الارتكاز على قدم ورفع القدم الأخرى مفرودة جانباً وتغيير الاتجاه .

لعبة صغيرة :

✓ يقسم الفصل إلى ثلاث مجموعات.

✓ ويوضع أمام كل مجموعة مقعد سويدي ويطلق المدرس صافرة البداية على أن يقوم الأول

من المجموعة بالصعود على المقعد مع أخذ وضع الارتكاز والدوران يميناً ثم يساراً ثم

الهبوط ثم يصعد التلميذ الذي يليه المجموعة التي تنهي أولاً تكون الفائزة .

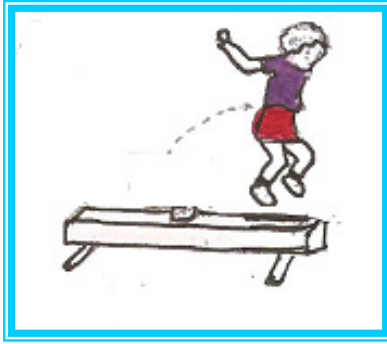
(حركات توازن على المقعد السويدي)

الهدف السلوكي : تنمية التوازن تمهيداً للصعود على الأجهزة .

- ❖ (وقوف) رفع القدم زاوية قائمة للارتكاز بقدم واحدة مع رفع الذراعين جانباً مع الثبات في الوضع ثم التبديل بالقدم الأخرى مع التقدم للأمام .
- ❖ (الاقعاء نصفاً) على مقعد سويدي .

(القفز من على مقعد سويدي)

الهدف السلوكي : تمهيد للنهائيات على الأجهزة .

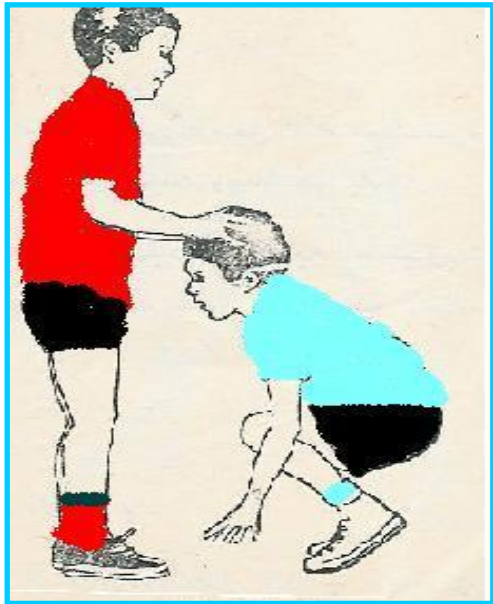


- ❖ (وقوف - فوق مقعد سويدي) القفز بالقدمين على الأرض .
- ❖ (وقوف - فوق مقعد سويدي) القفز من على المقعد مع دوران الجسم حول المحور الطولي . كما في الشكل (17).

الشكل (17)

(حركات ارتداد للرجلين)

الهدف السلوكي : تنمية القدرة على الارتقاء الصحيح تمهيداً للصعود على الأجهزة .



- ❖ الوثب في المكان بالقدمين مع تغيير الاتجاهات .
- ❖ الوثب بالقدمين على المنط .
- لعبة صغيرة (تنطيط الكرة):

✓ وقوف مواجه الزميل أحد التلاميذ في وضع الجلوس على أربع يتخيل التلميذ زميله كرة ويعمل على تنطيطها بدفعها لأسفل بينما التلميذ (الكرة) يعمل على مد الركبتين لأعلى لمقاومة الدفع ثم التبديل، كما في الشكل (18) .

الشكل (18)

(الدرجة الأمامية من الفتح)

الهدف السلوكي : أداء مراحل الدرجة من الفتح بإتقان واتزان .

- ❖ من وضع الوقوف فتحاً - الذراعين عالياً .
- ❖ ثني الركبتين مع ثني الرأس على الصدر .
- ❖ وضع اليدين على الأرض أماماً باتساع الكتفين والأصابع متجهة إلى الأمام ومفتوحة دون تصلب.
- ❖ تكور الجسم تماماً وانحناء العمود الفقري .
- ❖ دفع الأرض بالقدمين مع دوران الجسم حول المحور العرضي مع عدم ملاسة الرأس للأرض أثناء الدرجة .

(الدرجة الأمامية من القرفصاء)

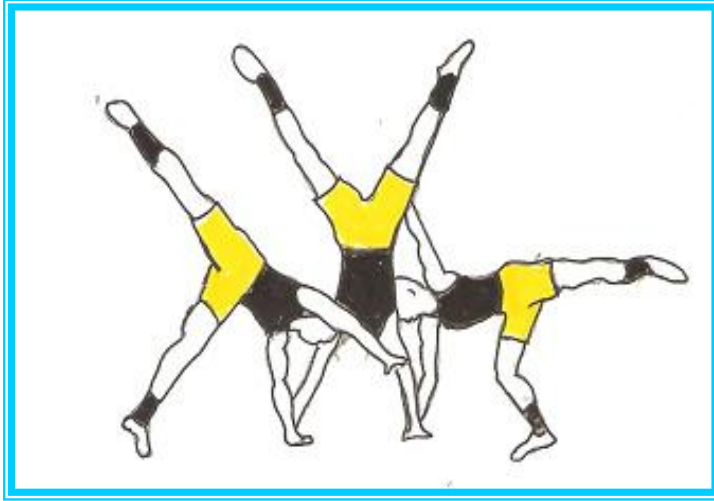
الهدف السلوكي : أداء مراحل الدرجة من القرفصاء بإتقان واتزان.

- ❖ يجب استعمال مستوى مائل لتعليم الدرجة في البداية.
- ❖ من وضع جلوس القرفصاء يتم الدفع بالقدمين لرفع المقعدة عالياً مع ميل الجذع أماماً.
- ❖ ثني الرقبة أسفل مع ثني الذراعين ، لوضع المنطقة أسفل العنق وأعلى اللوحين على الأرض .
- ❖ وضع المنطقة الظهرية ثم المقعدة ثم دفع الأرض باليدين والاستمرار في الدرجة أماماً مع
- ❖ مسك أسفل القدمين باليدين و الاحتفاظ باحتضان الركبتين بالذراعين وملاصقتهما للصدر للوصول لوضع القرفصاء .

(الشقلبة الجانبية على اليدين)

الهدف السلوكي : يتعرف التلميذ على مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع إبراز قدراته الفردية وتنمية المهارة الحركية .

- ❖ إعطاء نموذج حركي لمهارة الشقلبة الجانبية .
- ❖ وقوف فتحة الذراعين جانباً عالياً يرفع التلميذ الرجل اليمنى ثم يضعها على الأرض مرة أخرى .



- ❖ ثني الجذع ناحية اليمين مع مرجحة خفيفة .
- ❖ ثم وضع اليد اليمنى والأصابع متهجة للخلف والذراع ممدودة .
- ❖ تترك الرجل اليسرى الأرض بمرجحة كبيرة ويرفع الرأس للخلف . كما في الشكل (19)

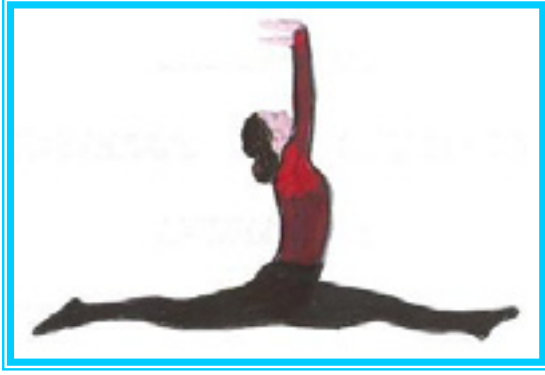
الشكل (19)

- ❖ (يتم التدريب على الشقلبة أولاً بجانب الحائط أي أن يكون الظهر مواجه للحائط)
طريقة السند :

✓ يقف المدرس خلف التلميذ أي مواجه لظهر التلميذ والذراعين متقاطعتين واحدة أعلى من الأخرى ثم المسك من وسط التلميذ من الجانبين أعلى الحوض عند أداء التلميذ للحركة يتحرك المدرس في اتجاه الحركة مع رفع التلميذ لمساعدته على الشقلبة جانباً ومتابعته حتي نهاية الحركة .

الجلوس الطويل للفتح المتقاطع (جرند كار)

الهدف السلوكي : الوضع الصحيح للفتح المتقاطع من الجلوس الطويل مع إدراك أهمية أوضاع الجسم أثناء الحركات الأرضية مع إكسابه المرونة والرشاقة .



الشكل (20)

❖ من الوقوف فتح الرجلين واحدة أماماً والأخري خلفاً لأقصى ما يمكن .

❖ والكتفين متقاطعان معهما والمقعدة متجهة للأمام ومستندة على الأرض ومتجهة للأمام كالأكتاف . كما في الشكل (20)

❖ يمكن تعليم الفتح كما يأتي من الوقوف فتحاً لأقصى ما يمكن السند باليدين أماماً ومحاولة تقريب الصدر للأرض والضغط .

طريقة السند :

✓ ويمكن أن يساعد المدرس التلميذ بمسك أعلى الذراعين بيد وتسليم عليه باليد الأخرى ويحاول الإهتزاز وفتح الرجلين لأقصى ما يمكن توسيع مدى الحركة لمرونة مفصلي الفخذين .

(الارتكاز على قدم وتغيير الاتجاه)

الهدف السلوكي : تنمية لقدرة على تغيير الاتجاه باستخدام قدم الارتكاز بتوازن ورشاقة .

- ❖ عمل نموذج حركي للمهارة .
- ❖ عند تغيير الإتجاه إلى اليمين والخلف يكون الارتكاز على قدم اليمني ومشط اليسري .
- ❖ عند تغيير الإتجاه إلى اليسار يكون الارتكاز على قدم اليسري ومشط اليمني .
- ❖ الجري الحر وعند سماع الصافرة الوقوف والارتكاز على قدم وتغيير الإتجاه .

لعبة صغيرة (نقل الكرة):

- ✓ يقف الطلاب في قاطرتين.
- ✓ في بداية كل قاطرة سلة وبها كرات وفي النهاية سلة فارغة.
- ✓ عند الصافرة يحاول التلاميذ نقل الكرات من السلة الممتلئة إلى السلة الفارغة.
- ✓ أخذ الكرة وتسليمها للتلميذ من الخلف بالارتكاز على القدم وتغيير الاتجاه من الأمام إلى الورا.
- ✓ من ينتهي أولاً هو الفائز.

لعبة صغيرة :

- ✓ يقسم الفصل إلى ثلاث مجموعات وتأخذ كل مجموعة رقم من (1 - 3).
- ✓ ينادي المدرس على أي رقم من الثلاث.
- ✓ تقوم المجموعة صاحبة الرقم بالارتكاز والدوران يمينا ثم يسارا ثم خلفا بالترتيب .

(حركات تموج للذراعين)

الهدف السلوكي: الوعي بتحركات الذراعين وتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مع الرفع من مستوى المهارة الحركية.

- ❖ تتميز حركات التموج بانسياب الحركة وسلاستها مما يضيف عليها شكلا جماليا مع الهدف الجمالي للتمرين وتعتمد حركات التموج على استمرار وتوالي ثني وفرد المفاصل المكونة للعضو المتحرك بواسطة توالي عمل العضلات المرتبطة بهذه المفاصل .
- ❖ (الوقوف فتحا) رفع الذراعين أماما تشبيك الأصابع وتحريكهما معا جانبا مع لف الجذع.(تقليد حركة رجل المطافي).
- ❖ (الوقوف) تبادل مد الذراعين أماما عاليا أماما جانبا . (تقليد حركة شرطي المرور).
- ❖ (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل تشبيك اليدين معا على شكل خرطوم الفيل المشي ببطء وعظمة مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين ومرجحة (الخرطوم) قريبا من الأرض من جانب لآخر.

(الجري الإيقاعي)

الهدف السلوكي : تنمية الأحساس بالإيقاع الحركي مع أبرز القدرات الفردية.

- ❖ الجري مع التصفيق في جميع الإتجاهات وعند سماع الصافرة الوقوف والطرقه بالأصابع .
- ❖ الجري في دائرة 8 عدات ثم تغيير الاتجاه والجري 8 عدات (بالموسيقى) .

(الطعن الأمامي)

الهدف السلوكي: تنمية القوة والمهارة الحركية.

- ❖ يكون الجذع والفخذ الأمامي والساق الأمامية زاوية قائمة .
- ❖ تكون الذراعين ممدودتين ملاصقتين للجسم والرأس والجذع على استقامة واحدة والنظر للأمام .
- ❖ والرجل الخلفية ممدودة والمشط على استقامتها بدون توتر.
- ❖ الطعن الأمامي مع رفع الذراعين أماماً . (تقليد حركة الجندي في المعركة)
- ❖ الطعن الأمامي مع مد الذراعين عالياً والتصفيق .
- ❖ الطعن الأمامي مع مسك الكرة بالذراعين مفردتين أمام الجسم على الأرض .

الباب الثالث : ألعاب القوى

- ❖ الجري والعدو
- ❖ الرمي والدفع
- ❖ الرمي الحر من الحركة
- ❖ الوثب والقفز
- ❖ سباقات وتتابعات

ألعاب القوى

(الجري والعدو)

الهدف السلوكي : يتعلم التلميذ مراحل الجري مع تغيير السرعة وذلك تمهيد للجري والعدو .

❖ (وقوف) الجري في المكان .

❖ (وقوف) الجري البطيء.... ثم تزايد السرعة بالتدريج لمسافة 30 متراً.

❖ (وقوف) الجري بخطى قصيرة وسريعة .

❖ (وقوف) الجري مع ضرب

المقعدة بالعقابين.

❖ الجري مع ثني الجذع أماماً
أسفل .

❖ الجري للجانب ثم الجري
للخلف.

❖ كما في الشكل (21).

لعبة صغيرة:

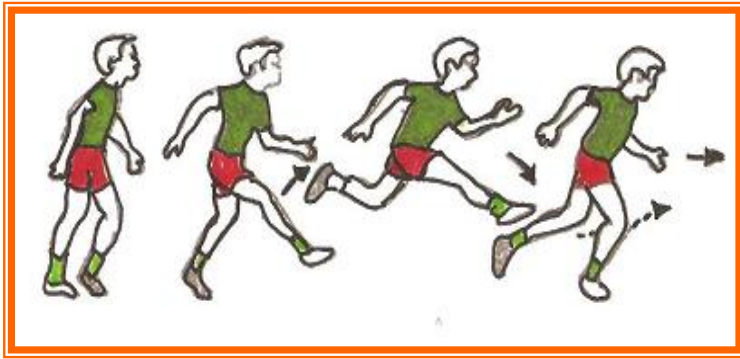
✓ يقف التلاميذ في أربع صفوف مواجهين لأربع خطوط مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني 3 متر وبين الثاني والثالث 5 متر وبين الثالث والرابع 7 متر .

✓ يجري الصف الأول إلى الخط الأول جري بطيء .

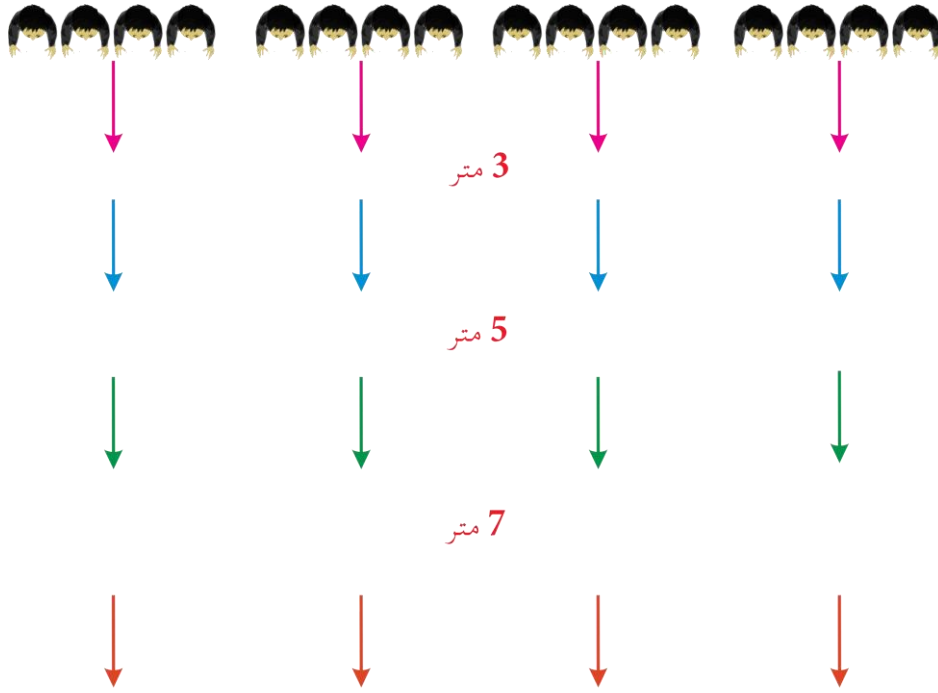
✓ تزداد السرعة تدريجياً إلى الخط الثاني ثم أسرع إلى الخط الثالث وهكذا إلى الرابع .

✓ عند وصول الصف الأول إلى الخط الثاني يبدأ الصف الثاني في الانطلاق وهكذا . كما في

الشكل (22)



الشكل (21)



الشكل (22)

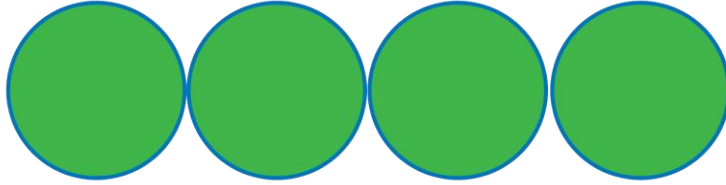
(الرمي والدفع) دفع ثقل لمسافة معينة

الهدف السلوكي : تمهيد لدفع الجلة .

- ❖ يقف التلاميذ في عدة قاطرات .
- ❖ توضع أمام كل قاطرة كيس من الرمل أو كرة .
- ❖ ترسم أمام كل قاطرة دائرة أو خط على بعد 2 متر .
- ❖ يحاول كل تلميذ دفع الكيس أو الكرة في الدائرة .
- ❖ تحتسب النقاط للمحاولات الصحيحة ويمكن زيادة المسافة . كما في الشكل (23)



2 متر



الشكل (23)

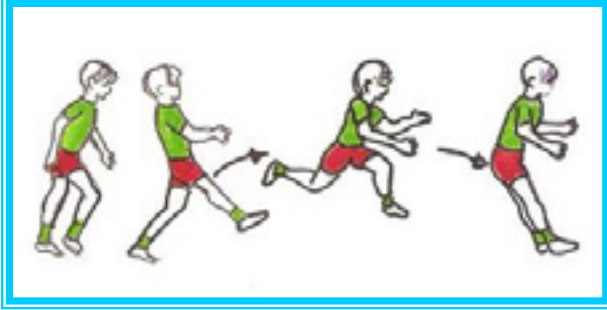
(الرمي الحر من الحركة)

الهدف السلوكي : تمهيد لرمي الرمح .

- ❖ يقسم التلاميذ الى مجموعات.
- ❖ تعطي كل مجموعة عصا والافضل من البلاستيك أو المطاط.
- ❖ يتقدم التلميذ الاول من كل مجموعة بالمشي لمسافة محددة ثم الرمي بطريقة حرة.
- ❖ تحتسب النقاط لابعد مسافة.
- ❖ يجب مراعاة جانب الامن والسلامة وذلك بعدم وقوف التلاميذ في اتجاه الرمي.

(الوثب والقفز)

الهدف السلوكي : تمهيد للوثب العالي والرفع من مستوى الكفاءة للمهارة .



- ❖ الجري ثم الوثب لاعلي كل 3 خطوات .
 - ❖ الجري ثم الوثب لتخطي عارضة منخفضة أو حبل .
 - ❖ الجري ثم الوثب للملاسة أداة معلقة .
- كما في الشكل (24)

الشكل (24)

(سباقات وتتابعات)

الهدف : تمهيد لسباق التتابع وزرع روح التعاون بين التلاميذ .

- ❖ يقف التلاميذ في مجموعتين أمام كل مجموعة عدة عصى أو كور أو مكعبات .
- ❖ توضع سلة على بعد 10 متراً أمام كل مجموعة .
- ❖ يقف في المسافة ما بين التلاميذ والسلة تلميذين من كل مجموعة بحيث تكون المسافة متساوية بينهما وبين السلة .
- ❖ ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة حاملاً معه الاداة ليسلمها للتلميذ الأول ويقف مكانه.
- ❖ ينطلق بدوره ويسلمها للتلميذ الذي يليه ويقف بدله ليكمل التلميذ الاخير ويضع الاداة في السلة ويلتحق بمجموعته .
- ❖ تحتسب النقاط للمجموعة الفائزة .

الباب الرابع : الألعاب

- ❖ ألعاب باستخدام الأدوات
- ❖ تمرير الكرة باليدين
- ❖ الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه
- ❖ القصص الحركية

أولاً: ألعاب تمثيلية

الهدف السلوكي: القدرة على التحمل والثقة بالنفس وعلى تعلم المهارات الصعبة وتقليد بعض النماذج.

- ❖ الجري الخفيف مع دوران الذراعين . (وتقليد مروحة الطائرة)
- ❖ الجري أماماً وعند سماع الصافرة الوثب أماماً. (تخطي بركة المياه)
- ❖ (الوقوف الذراعان أماماً) الجري اماماً مع رفع الركبة عالياً. (تقليد الفارس ممتطياً حصانه).

ثانياً: ألعاب صغيرة

لعبة (1)

الهدف السلوكي: تطوير مهارة التعاون بين التلاميذ.

- ❖ يقسم التلاميذ إلي قاطرات أمام كل قاطرة عدد (5) كور أو صولجانات أو مكعبات المسافة بين كل أداه وأخرى متر واحد وعلى بعد 10 متر توضع سلة .
- ❖ عند سماع الصافرة ينطلق التلميذ الأول من كل قاطرة حاملاً معه علم جرياً متعرجاً بين الصولجانات أو الكور يضع العلم في السلة ثم يجري في خط مستقيم ليلمس التلاميذ الذي يليه ينطلق بنفس الطريقة لإحضار العلم وهكذا (الفائز من ينتهي أولاً).

لعبة (2)

الهدف السلوكي: تطوير مهارة التسلق الحركي والرفع من اللياقة البدنية.

- ❖ توضع 4 محطات تبعد عن بعضها 10 متر .
- ❖ المحطة الأولى / عقل حائط .
- ❖ المحطة الثانية / حبال معلقة .
- ❖ المحطة الثالثة / سلم عمودي .
- ❖ المحطة الرابعة / قائم شبكة الطائرة .
- ❖ يقسم الفصل 4 مجموعات كل مجموعة تؤدي مهارة التسلق بمحطة ثم التبديل بين المجموعات .
- ❖ يمكن استخدام محطتين فقط وذلك حسب ما يتوفر بالمدرسة مثلاً قائم كرة طائرة وسلم عمودي .

لعبة (3)

تسديد الكرة علي هدف معين

الهدف السلوكي : تمهيد للعبة كرة القدم .

❖ يقسم التلاميذ إلي مجموعتين تقفان في قاطرتين مواهتين المسافة بينهما 14 مترا وأمام كل قاطرة كرة .

❖ يوضع في منتصف المسافة قائمين المسافة بين القائمين 2 متر .

❖ يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بتسديد الكرة بين القائمين .

❖ تحتسب نقطة لصالح القاطرة التي ينجح أحد تلاميذها في المحاولة .

لعبة صغيرة (صيد الصولجان) :

✓ يقف التلاميذ في قاطرتين مواجهين المسافة بين القاطرتين 7 متر .

✓ يوضع بين كل تلميذين متواجهين صولجان . يحاول التلميذ من القاطرة -أ- تمرير الكرة وإصابة الصولجان .

✓ من يصيب الصولجان يحصل على نقطة وينتقل الدور إلى الفريق المواجه وهكذا .

ألعاب باستخدام الأدوات (الكرة) تمهيد لألعاب الميدان

لعبة التعرف على ألعاب الميدان

الهدف السلوكي: خلق جو من التشويق والمرح بين التلاميذ .

❖ يقسم الفصل إلي مجموعات وتعطي كل مجموعة كرة لأحد ألعاب الميدان (قدم سلة يد أو الكرة الطائرة) علي أن ينبة المدرس علي كيفية تمرير الكرة باليد أو بالقدم .

لعبة تمهيدية لكرة القدم :

✓ يقسم التلميذ إلي فريقين (أ) و (ب) فريق (أ) مكون من 4 تلاميذ وفريق (ب) مكون من باقي التلاميذ .

✓ يمرر تلاميذ الفريق (أ) الكرة بالقدم محاولة إصابة أي تلميذ من الفريق (ب) تحت الركبة كلما أصيب تلميذ بالكرة انضم إلى الفريق (أ) ... وهكذا .

لعبة تمهيدية لكرة الطائرة:

- ✓ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين.
- ✓ تحتل كل منهما أحد نصفي الملعب.
- ✓ يبدأ اللعب بوضع أحد الفريقين الكرة في حالة اللعب برميها لنصف ملعب الفريق المنافس الذي يحاول إرجاع الكرة.
- ✓ تحسب النقاط على الفريق في حالة:
 - أ- عدم القدرة على إرجاع الكرة قبل ملامستها للأرض.
 - ب- تمرير الكرة أسفل الحبل أو الشبكة.
 - ج- سقوط الكرة خارج ملعب الفريق المنافس.

لعبة تمهيدية لكرة السلة

لعبة إصابة السلة :

- ✓ يقسم الفصل إلى فريقين كل فريق مكون من ثمانية تلاميذ يقف على محيط دائرة ومعه كرة تنس أو قطعة إسفنج توضع داخل كل دائرة سلة.
- ✓ يحاول كل تلميذ في دوره رمي الكرة لإصابة السلة من مكانه على محيط الدائرة.
- ✓ إذا نجح التلميذ في ذلك يفوز بنقطة.
- ✓ يمنح التلاميذ عدداً متساوياً من الرميات ويفوز التلميذ الذي يسجل أكبر عدد من النقاط.
- ✓ في حالة تعذر وجود سلال ترسم دائرة صغيرة يتم التصويب داخلها.

لعبة تمهيدية لكرة اليد

لعبة مراوغة الكرة (كرة خفيفة من المطاط)

- ✓ يرسم خطان متوازيان يتباعداً بنحو 6 أمتار وفي منتصف المسافة يرسم مربع طول ضلعه متر ونصف ويقف بداخله تلميذ .
- ✓ يقف نصف التلاميذ على خط و النصف الآخر على الخط الثاني
- ✓ يحاول التلاميذ إصابة التلميذ في المربع على أن يكون رمى الكرة من البطن لأسفل .

✓ يحاول تلميذ الوسط تجنب الكرة بالتحرك داخل المربع، إذا أصابته الكرة يغير مكانه مع التلميذ الذي أصابه .

✓ يمكن رسم مربعين لزيادة المرح والتشويق.

لعبة تنظيم الأدوات

الهدف السلوكي : تنمية صفة المحافظة على الأدوات وطرق تنظيمها لدى التلاميذ.

- ❖ يقسم المدرس التلاميذ الى مجموعات
- ❖ يقوم المدرس بوضع بعض الأدوات والأجهزة في الملعب بأسلوب غير منظم وعلى كل مجموعة تنظيم جزء منها داخل الملعب أو الصالة .
- ❖ يقوم المدرس بالتحدث مع التلاميذ عن أهمية المحافظة على الأدوات وارشادهم وتوعيتهم بكيفية التعامل مع الأدوات والأجهزة اثناء ممارسه النشاط الرياضي وعدم العبت بها حتي لا تتلف .
- ❖ يترك المجال لتلاميذ لاقتراح أسلوب معين لتنظيمها والمحافظة عليها .

تمرير الكرة باليدين

الهدف السلوكي: ينمي التلميذ كيفية تمرير الكرة باليدين دون السقوط على الأرض.

- ❖ يقف التلاميذ في قاطرات في الوضع (وقوف فتحا . ميل الجذع أمام أسفل) .
- ❖ تمرير الكرة باليدين من بين الساقين أول القاطرة للخلف حتي تصل الى آخر تلميذ ليجري بها لأول القاطرة.
- ❖ ويكرر التمرير حتي يرجع كل تلميذ لترتيبه الاول في القاطرة مع التأكيد على ضرورة التمرير باليدين معا.

الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه

(الهدف السلوكي) (تمهيد لكرة القدم وتنمية سرعة التلبية والإدراك)

- ❖ الجري بالكرة بأي جزء من القدم وعند سماع الصافرة التوقف لتغيير اتجاه الجري بالكرة.
- ❖ الجري بالكرة بأي جزء من القدم على حدود ملعب كرة السلة أو كرة الطائرة.

القصص الحركية

الهدف السلوكي : خلق جو من المرح والتشويق بين التلاميذ .

القصة (يوم ممطر)

الشرح : يدور الحوار بين المدرس والتلاميذ حول أهمية المطر في حياتنا وكيفية التعامل معها والحفاظ على أنفسنا منها .

التطبيق العملي :

- ❖ الانتشار في المكان بتوقيت سريع مع ثني الجذع أماما" والضرب على الفخذين بدبذبات سريعة تقليد (صوت المطر) .
- ❖ (وقوف في دائرة) ثني الذراعين أمام الصدر وضمهما بقوة والارتعاش وإصدار صوت اصطكاك الأسنان تقليد (التعبير عن شدة البرد) .
- ❖ الجرى في مختلف الإتجاهات تقليد (الاحتماء من المطر) .
- ❖ (وقوف) في صفوف المشى السريع وعند الإشارة الوثب مرة بالقدمين معا" ومرة بقدم واحدة تقليد (تخطى برك المياه) .
- ❖ (وقوف) محاذاة الحائط الذراعين أمام الصدر والمشي بمحاذاة الحائط تقليد (الاحتماء من المطر بالحائط) .
- ❖ (وقوف) الانتشار بالحجل والجرى مع وضع اليدين على الرأس تقليد (الاحتماء من المطر)
- ❖ (وقوف) في دائرة الوثب لأعلى مع التصفيق والغناء تقليد (اللعب تحت المطر والفرحة بها) .
- ❖ (وقوف) المشى بتثاقل مع جر القدمين وإصدار صوت العطس تقليد (الإحساس بالتعب والمرض من جراء العبث بالمياه) .

القصة (2)

الهدف السلوكي: تثقيف التلاميذ بالبيئة الصحية والأهتمام بها .

- ❖ يحاور المدرس التلاميذ في معنى البيئة المحيطة و علاقتها بالصحة وكيف نحافظ عليها.
- ❖ وكيف نساهم بإرشاد غيرنا في كيفية المحافظة على البيئة المحيطة .
- ❖ (أنت نظيف وبيتك نظيف وشارعك نظيف ومدرستك نظيفة وكذلك حديقتك وشواطئ بحرك الجميل، إذن أنت حافظت على جعل محيط بيتك نظيف) .

القصة (3)

القصة (نظافة البيئة)

الشرح والتطبيق العملي:

- ❖ (وقوف - فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع مد الذراعين أماماً . (تقليد حمل أكياس القمامة ووضعها في الصناديق المخصصة لها) لنحافظ على نظافة شارعنا الجميل.
- ❖ (وقوف) الجرى الحر في جميع الاتجاهات . عند الإشارة - جلوس على أربع - نقل اليدين أماماً بالتبادل . (تقليد إستعمال العربة اليدوية في حمل كل ما يؤدي الناس والحيوان من حجارة وأوساخ ومخلفات ووضعها في الصناديق المخصصة للقمامة) .
- ❖ المشي مع التصفيق والدبدة (في ساحة المدرسة) .
- ❖ (وقوف) المشي الحر في مختلف الاتجاهات مع ثني الجذع أماماً أسفل (تقليد جمع الأوراق وبقايا الأطعمة والعلب الفارغة لوضعها في السلال) لنحافظ على مدرستنا و ساحتها وملاعبها نظيفة .
- ❖ (وقوف - فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل - لتمشيط الأعشاب بالحديقة .
- ❖ (جلوس القرفصاء) مد الذراعين أماماً مع تحريك اليدين أسفل . (جمع مخلفات الحديقة من أوراق الأشجار ومخلفات العشب ووضعها في أكياس و حملها للصناديق المخصصة) .
- ❖ (الوقوف - أمام الحائط) مد الذراعين أماماً مع تلامس الكفين وتحريكهما (تقليد غسل اليدين بعد تنظيف الساحة) أهمية غسل اليدين للتخلص من الأوساخ والحماية من

الميكروبات و الجراثيم ، و المحافظة على المياه و عدم أهدارها بترك صنابير المياه في حالة تسريب للمياه .

❖ (وقوف) الحجل مع التصفيق و الغناء - للتعبير عن الفرحة بإنجاز العمل و جعل المحيط نظيفاً .

❖ (وقوف في جماعات) مع التحدث . (ترشيد بعضنا لبعض في طرق المحافظة على بيئتنا).

القصة (4)

الهدف السلوكي: التوازن والرشاقة وسرعة التلبية.

القصة (زيارة للحديقة العامة)

الشرح والتطبيق العملي

❖ (وقوف) المشي أماماً مع التصفيق تقليد (الدخول للحديقة والتعبير عن الفرح والسرور).

❖ (وقوف فتحاً . الذراعان ثبات الوسط) انتشار لف الرقبة يميناً ويساراً تقليد (الاستطلاع ومعرفة اركان الحديقة).

❖ (وقوف) المشي للأمام على خطوط مستقيمة ومتعرجة ومنحنية تقليد (المشي في الممرات المخصصة للمشى) . مع الحرص على عدم الدوس على أحواض الزهور على الجانبين المشى يكون بتوازن ورشاقة .

❖ (وقوف) الجرى في الإتجاه الذى يشير اليه المدرس هنا وهناك (سرعة التلبية).

❖ (وقوف . ثبات الوسط) الوثب للأمام بالقدمين وبقدم واحدة تقليد (تخطى بركة المياه) .

❖ الجرى المتعرج بين المكعبات أو مخاريط أو كور وعند سماع إشارة المدرس - التبديل للجرى

❖ تقليد (المرور ما بين أحواض الأزهار دون الأضرار بها) سرعة تلبية ورشاقة وتوازن .

❖ (وقوف) المشي على أطراف الأصابع تقليد (المشي مع حماية النباتات الصغيرة من التلف).

❖ (وقوف) أمام حائط أو عمود أو سلاالم حائطية ، تبادل ثنى ومد الذراعين وكذلك الركبتين تقليد (تسلق الأشجار والنزول منها) .

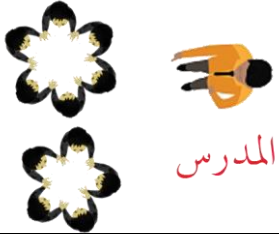
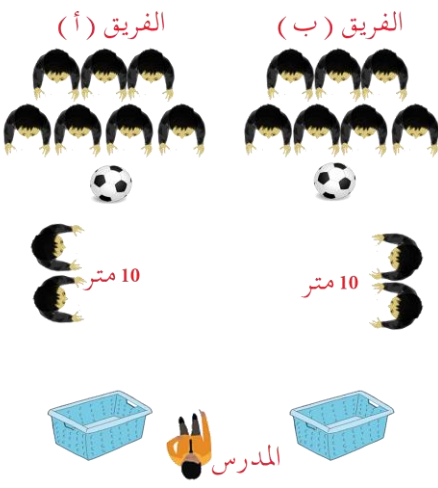
نموذج لدرس الصف الثالث

رقم الدرس تاريخ بداية الدرس
الصف عدد التلاميذ

أجزاء الدرس	الزمن المخصص	نوع النشاط
المقدمة	5 دقائق	- جري حر خفيف وعند سماع الصافرة تكوين دوائر
الحركات والمهارات البدنية للتمرينات التمثيلية	15 دقيقة	<u>قصة حركية (يوم ممطر):</u> - يدور الحوار بين المدرس والتلاميذ حول أهمية المطر في حياتنا وكيفية التعامل معها والحفاظ على أنفسنا منها. - الانتشار في المكان بتوقيت سريع مع ثنى الجذع أماماً والضرب على الفخذين بدبذبات سريعة ... تقليد (صوت المطر). - (وقوف في دائرة) ثنى الذراعين أمام الصدر وضمهما بقوة والارتعاش وإصدار صوت اصطكاك الأسنان ... تقليد (التعبير عن شدة البرد). - الجرى في مختلف الاتجاهات تقليد (الاحتماء من المطر). - (وقوف) في صفوف المشى السريع وعند الإشارة الوثب مرة بالقدمين معاً ومرة بقدم واحدة تقليد (تخطى برك المياه). - (وقوف) محاداة الحائط الذراعين أمام الصدر والمشي بمحاذاة الحائط تقليد (الاحتماء من المطر بالحائط). - (وقوف) الانتشار بالحجل والجرى مع وضع اليدين على الرأس تقليد (الاحتماء من المطر). - (وقوف) في دائرة الوثب لأعلى مع التصفيق والغناء تقليد (اللعب تحت المطر والفرحة بها). - (وقوف) المشى بتثاقل مع جر القدمين وإصدار صوت العطس تقليد (الإحساس بالتعب والمرض من جراء العبث بالمياه) .
ألعاب ومسابقات	15 دقيقة	<u>لعبة تمهيدية لكرة القدم:</u> يقسم التلميذ إلى فريقين (أ) و (ب) فريق (أ) مكون من 4 تلاميذ، وفريق (ب) مكون من باقي التلاميذ. - يمرر تلاميذ الفريق (أ) الكرة بالقدم محاولة إصابة أي تلميذ من الفريق (ب) تحت الركبة، كلما أصيب تلميذ بالكرة انضم إلى الفريق (أ) ... وهكذا.
النشاط الختامي	5 دقائق	<u>سياقات وتتابعات</u> - (وقوف) المشي جانباً لتبديل الأماكن جهة اليمين ثم جهة اليسار.

تاريخ نهاية الدرس الوحدة الحاضرون الغائبون
الهدف السلوكي

دليل المعلم لمادة التربية البدنية للصف الثالث من التعليم الأساسي

شرح طريقة التنفيذ	الأدوات	التشكيلات
- يحدد المدرس العدد الذي يكون الدائرة وعند سماع الصافرة يكون التلاميذ دوائر صغيرة من العدد المطلوب كما يمكن للمدرس تغيير العدد في كل مرة .	صافرة	
- يأخذ المدرس التلاميذ إلى ساحة المدرسة ويشرح لهم أهمية المطر وفوائده وتغيير فصول السنة وقدرة الله على العطاء يدور الحوار بين المدرس والتلاميذ حول أهمية المطر في حياتنا وكيفية التعامل معها والحفاظ على أنفسنا منها كما يقوم المدرس بأداء نموذج أمام التلاميذ ويطلب منهم القيام بالحركات المطلوبة.	بدون أدوات	
- لعبة تمهيدية لكرة القدم : - يقسم التلاميذ إلى فريقين (أ) و (ب) فريق (أ) مكون من 4 تلاميذ وفريق (ب) مكون من باقي التلاميذ - يمرر تلاميذ الفريق (أ) الكرة بالقدم محاولة إصابة أي تلميذ من الفريق (ب) تحت الركبة. - كلما أصيب تلميذ بالكرة أنضم إلى الفريق (أ) .. وهكذا.	كرة قدم صافرة	
- يقف التلاميذ في مجموعتين أمام كل مجموعة عدة عصي أو كور أو مكعبات. - توضع سلة على بعد 10 أمتار أمام من كل مجموعة. - يقف في المسافة ما بين التلاميذ والسلة تلميذين من كل مجموعة بحيث تكون المسافة متساوية بينهما وبين السلة. - ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة حاملاً معه الاداة ليسلمها لتلميذ الأول ويقف مكانه ينطلق بدوره ويسلمها لتلميذ الذي يليه ويقف بدله ليكمل التلميذ الأخير ويضع الاداة في السلة ويلتحق بمجموعته. - تحتسب النقاط لمجموعة الفائزة.	عصي أو كور وسلة	
- يحدد المدرس الجهة التي يتم التبديل لها أولاً.	بدون أدوات	

الباب الخامس : 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)

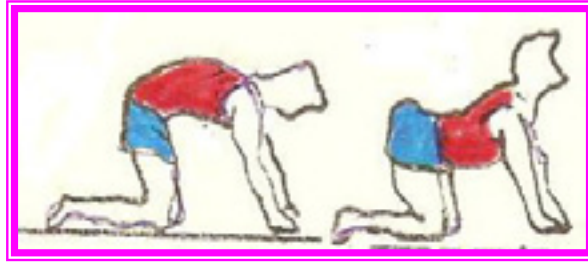
2. (جثو أفقي) تقوس وتقعير الظهر مع رفع وخفض الرأس .

التمرين :

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



الشكل (أ)



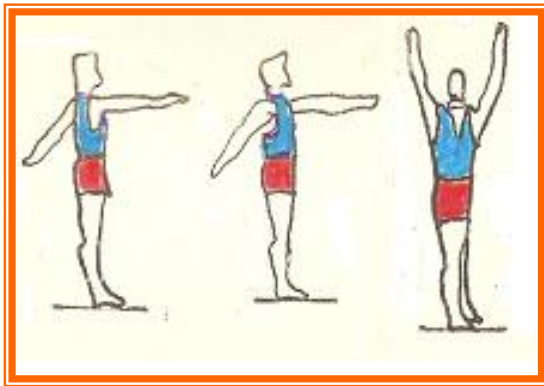
الشكل (ب)

تمرينات لأستدارة الكتفين:

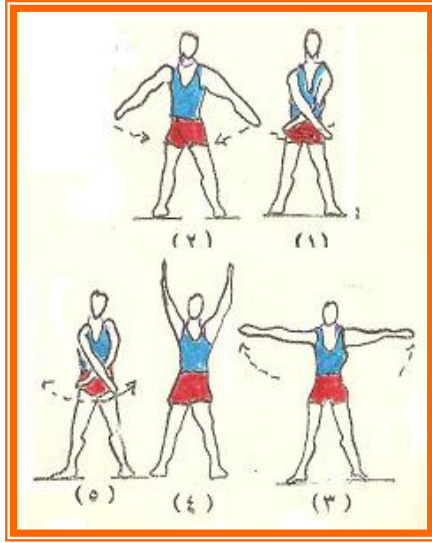
1. (وقوف) تبادل مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً ثم دورانهما عالياً .

التمرين :

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



الشكل (ج)



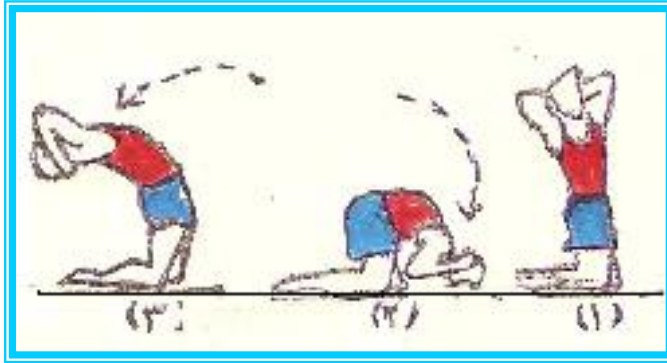
2. (وقوف تقاطع الذاعين) مرجحة الذرعين جانباً عالياً.

التمرين :

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

الشكل (د)

تمرينات الإحناء الظهرى :



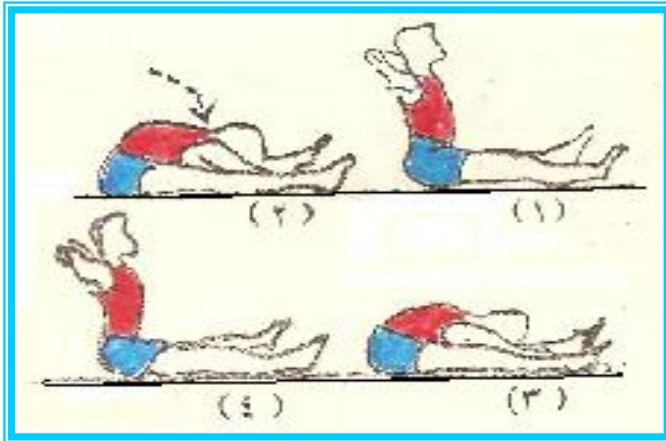
1. (جثو - الذراعان خلف الرأس) ثني
الجذع أماماً للسجود رفع الجذع عالياً خلفاً
لعمل تقوس. كما في الشكل (هـ).

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.

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)

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)

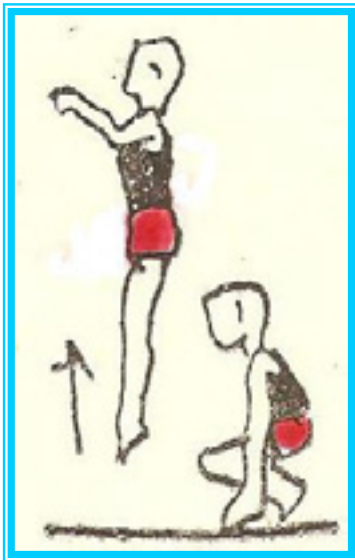


3. (جلوس على أربع) الوثب عالياً بالدفع بالمشطين.

التمرين:

❖ من وضع الجلوس على المشطين وثنى 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 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 إلى الطبيب إذا كان ذلك يستدعي الأمر لأجراء علاج لها .

أولاً/ الرضوض :

❖ ويقصد بالرضضة 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 الحشنة 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 إصابات 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

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

بسم الله الرحمن الرحيم