



دَوْلَاتِ لِيْبِيَا

وَزَارَةَ التَّعْلِيمِ

مَرْكَزَ المُنَاحِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالبُّحُوثِ التَّرْبَوِيَّةِ

دليل المعلم في البرامج التنفيذية لمادة

التربية البدنية

لجميع السنوات بمرحلة التعليم الثانوي

“بنين وبنات”

إعداد

محمد خليفة الطويل

نجيب عمر القذافي

حسن علي بدق

يوسف محمد تنتوش

خليفة الناجح محمد

1441-1440 هـ

2020-2019 م

جميع الحقوق الطبع والنشر محفوظة
لمركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية

فهرس

الفصل الأول: مقرر منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)

9 منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)	1.1
12 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)	2.1

الفصل الثاني: مقرر منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

17 منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)	1.2
20 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)	2.2

الفصل الثالث: مقرر منهج الصف الثاني بنات (الفصل الأول)

25 منهج الصف الثاني بنات (الفصل الثاني)	1.3
28 محتوى منهج الصف الثاني بنات (الفصل الثاني)	2.3

الفصل الرابع: مقرر منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

33 منهج الصف الثاني بنات (الفصل الثاني)	1.4
36 محتوى منهج الصف الثاني بنات (الفصل الثاني)	2.4

الفصل الخامس: مقرر منهج الصف الثالث بنات (الفترة الأولى)

41 منهج الصف الثالث بنات (الفترة الأولى)	1.5
44 محتوى منهج الصف الثالث بنات (الفترة الأولى)	2.5

الفصل السادس: مقرر منهج الصف الثالث بنات (الفترة الثانية)

49 منهج الصف الثالث بنات (الفترة الثانية)	1.6
52 محتوى منهج الصف الثالث بنات (الفترة الثانية)	2.6

الفصل السابع: مقرر منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول)

55 منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول)	1.7
58 محتوى منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول)	2.7

الفصل الثامن: مقرر منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)

65 منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)	1.8
68 محتوى منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)	2.8

الفصل التاسع: مقرر منهج الصف الثاني بنين (الفصل الأول)

73 منهج الصف الثاني بنين (الفصل الأول)	1.9
76 محتوى منهج الصف الثاني بنين (الفصل الأول)	2.9

الفصل العاشر: مقرر منهج الصف الثاني بنين (الفصل الثاني)

81 منهج الصف الثاني بنين (الفصل الثاني)	1.10
84 محتوى منهج الصف الثاني بنين (الفصل الثاني)	2.10

الفصل الحادي عشر: مقرر منهج الصف الثالث بنين (الفترة الأولى)

89 منهج الصف الثالث بنين (الفترة الأولى)	1.11
92 محتوى منهج الصف الثالث بنين (الفترة الأولى)	2.11

الفصل الثاني عشر: مقرر منهج الصف الثالث بنين (الفترة الثانية)

97 منهج الصف الثالث بنين (الفترة الثانية)	1.12
100 محتوى منهج الصف الثالث بنين (الفترة الثانية)	2.12

مقرر منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)

1.1 منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)

1.1.2 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.1 تمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ تمرينات وتكوينات النظام.
- ❖ تمرينات توقيتية.
- ❖ تمرينات زوجية.

2.1.1.1 التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات المهارات الحركية.
- ❖ تمرينات وقائية.

3.1.1.1 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.1.1 الحركات الأرضية

- ❖ الدرجة الأمامية من الجري والوثب.

2.2.1.1 حسان القفز

- ❖ القفزة الطائرة على حسان القفز الطويل.

3.2.1.1 عارضة التوازن

- ❖ بدايات مختلفة.

4.2.1.1 التعبير الحركي

- ❖ المشي على أطراف الأصابع مع الدوران المفتوح.
- ❖ الجري الطويل.

3.1.1 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.1 الجري

- ❖ التعرف على البدء العالي والانطلاق/ أسلوب الجري الصحيح.
- ❖ تدريبات على توزيع المجهود وطول الخطوة وشكل الجسم أثناء الجري.
- ❖ تنظيم مسابقات الجري والمشاركة في سباقات اختراق الضاحية.

2.3.1.1 الوثب الطويل

- ❖ التدريب على الأداء الصحيح لطرق الطيران والهبوط.
- ❖ تدريب لمعرفة وتقنين الاقتراب المناسب وربطه بالارتقاء من مسافات مناسبة.
- ❖ معرفة بعض الجوانب القانونية للمسابقة.

4.1.1 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.1 الكرة الطائرة

- ❖ التمير من أعلى مع الوثب.
- ❖ التمير باليدين من الجانب مع الدرجة الخلفية.
- ❖ الإعداد العالي من مركز رقم (2) الأمامي.

2.4.1.1 كرة اليد

- ❖ المهارات الدفاعية.
- الوضع الأساسي.
- التحركات الجانبية الأمامية.
- التصادم.
- المسك.

3.4.1.1 كرة السلة

- ❖ استلام الكرة باليدين.
- ❖ التوقف.
- ❖ التميرة المرتدة بيد واحدة وباليدين.

4.4.1.1 كرة الطاولة

- ❖ مسك المضرب.
- ❖ الاستقبال.

2.1 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)

1.2.1 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.1 تمرينات النظام والتشكيلات

❖ تكوينات النظام.

- تكوينات حرة.

- تكوينات شكلية.

❖ تمرينات توقيتية.

مثال:

(وقوف) الوثب في المكان 4 عدات ثم التصفيق 4 عدات مع تغيير الاتجاه.

❖ تمرينات زوجية.

مثال:

(وقوف مواجه، الزراعان أماما تشبيك) ثني الركبتين كاملا.

2.1.2.1 التمرينات الغرضية

❖ تمرينات المهارات الحركية.

مثال:

(وقوف مواجه، الكرة مع أحد الزميلين) تبادل رمي الكرة وأخذ وضع الإقعاء بعد كل تمريرة.

❖ تمرينات وقائية.

مثال:

(جلوس الجثو) دوران الرأس في جميع الاتجاهات.

3.1.2.1 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(وقوف، الكرة بجانب الجسم) رفع الجذع عالياً وتعدية الكرة للجهة

الأخرى.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(وقوف) نقي الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

2.1 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الأول)

3.1.2.1 التمرينات البنائية

❖ تمرينات رفع الجسم البصري (تبادل مد الذراعين جانباً).

مثال تمرينات قوة الجذع:

مثال:

(وقوف، شريط الوسط) ميل الجذع أماماً أسفل مع الضغط.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال تمرينات قوة الرجلين:

(وقوف، الكرة بجانب الجسم) رفع الجذع عالياً وتعدية الكرة للجهة

الأخرى (وقوف) الوثب أماماً وتعدية عدة مرات أو مقاعد موبدلة.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

2.2.1 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

❖ تمرينات قوة.

❖ تمرينات توافق.

1.2.2.1 الحركات الأرضية

مثال:

❖ التمرينات الإجمالية من الحركي والتعبير الحركي.

2.2.1 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

❖ تمرينات قوة.

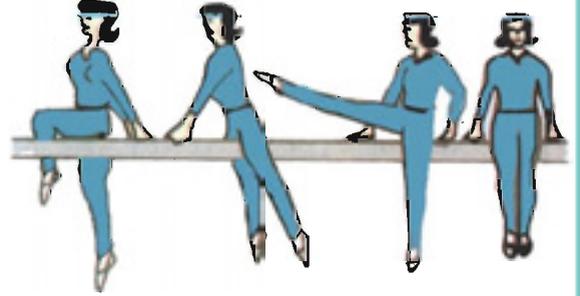
2.2.2.1 حسان القفز

- ❖ القفزة الطائفة على حسان القفز بالطول.

3.2.2.2 عارضة التوازن

- ❖ بدايات مختلفة.

بالاقتراب المواجه مرجحة إحدى الرجلين جانب
واسنادها إلى العارضة والدوران ربع دورة لوضع ميزان
الركبة المتقاطع - الشكل (1.1).



الشكل (1.1) بدايات مختلفة لعارضة التوازن

4.2.2.2 التعبير الحركي

- ❖ المشي على أطراف الأصابع مع الدوران المفتوح.

مثال:

(وقوف) المشي أماما على أطراف الأصابع والدوران نصف دورة والمشى
خلفا على أطراف الأصابع والدوران.

- ❖ الجري الطويل.

مثال:

(وقوف) الجري أماما مع تبادل رفع الركبتين على الصدر.

3.2.2 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.2 الجري

- ❖ التعرف على البدء العالي والانطلاق وأسلوب الجري الصحيح.
- ❖ تدريبات على توزيع المجهود وطول الخطوة وشكل الجسم أثناء الجري.
- ❖ تنظيم مسابقات الجري والمشاركة في سباقات اختراق الضاحية.

2.2.3.2 الوثب الطويل

- ❖ التدريب على الأداء الصحيح لطرق الطيران والهبوط.
- ❖ تدريب لمعرفة وتقنين الاقتراب المناسب وربطه بالارتقاء باستخدام مسافات من 30 إلى 50 متر.
- ❖ معرفة بعض الجوانب القانونية للمسابقة من خلال المنافسات.

4.2.2 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.2 الكرة الطائرة

- ❖ التمرير من أعلى مع الوثب.
- ❖ التمرير باليدين من الجانب مع الدرجة الخلفية.
- ❖ الإعداد العالي من مركز رقم (2) الأمامي.

2.4.2.2 كرة اليد

- ❖ المهارات الدفاعية.
- الوضع الأساسي.
- التحركات الجانبية الأمامية.
- التصادم.
- المسك.

3.4.2.2 كرة السلة

- ❖ استلام الكرة باليدين.
- ❖ التوقف.
- ❖ التمريرة المرتدة بيد واحدة واليدين.

4.4.2.2 كرة الطاولة

- ❖ مسك المضرب.
- ❖ الاستقبال.

مقرر منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

1.2 منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

1.1.2 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.2 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1.2 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالكرة.
- ❖ بالحبال.
- ❖ بالعصا.

2.1.2 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.1.2 الحركات الأرضية

- ❖ الوقوف على اليدين.

2.2.1.2 عارضة التوازن

- ❖ المشي.
- ❖ الوثب.
- ❖ الميزان الأمامي.
- ❖ نهايات مختلفة.

3.2.1.2 التعبير الحركي

- ❖ الوثب البسيط.
- ❖ الحجل التقاطعي.

3.1.2 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.2 دفع الجلة

- ❖ التعرف على المسك والوضع الإبتدائي.
- ❖ الدفع من الثبات.
- ❖ الدفع من الحركة الكاملة (بطريقة الزحف).
- ❖ تدريبات عملية باستخدام جمل مختلفة الأوزان لزيادة الإتقان ورفع المستوى.
- ❖ معرفة بعض المواد القانونية للمسابقة من خلال المنافسات.

4.1.2 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.2 الكرة الطائرة

- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (4).
- ❖ الإرسال التنسي.
- ❖ الدفاع عن الملعب باليدين.

2.4.1.2 كرة اليد

- ❖ الصد.
- ❖ الإعداد الخططي (هجوم + دفاع).
- ❖ الرمية الجزائية.

3.4.1.2 كرة السلة

- ❖ التصويبة الصدرية.

2.2 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

1.2.2 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.2 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية

مثال:

❖ تمرينات مرونة وإطالة

مثال:

الفصل الثاني: مقرر منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)
أماماً خلفاً (تربيع) اثني المرفقين وليس

2.2 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

مثال:

(وقوف فتحاً مواجهة، الذراعان تشبيك) اثني الركبة العكسية كاملاً

الشكل (1.2)

1.2.2 الباب الأول (التمرينات)



الشكل (1.2) تمرينات توافق

1.1.2.2 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية

مثال: تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(وقوف فتحاً، الكرة عالياً) رسم الشكل (&) أعلى الرأس بالكرة.

❖ تمرينات مرونة وإطالة

❖ تمرينات قوة للذراعين

مثال:

مثال:

(جلوس طولياً فتحاً، الذراعان حاقباً) لمس المشطين بالذراع العكسية
(وقوف فتحاً، الكرة عالياً) رسم الشكل (&) أعلى الرأس بالكرة.
بالقبائل.

❖ تمرينات مرونة وإطالة

❖ تمرينات قوة للذراعين

مثال:

- تمارين قوة للرجلين

مثال

(إلقاء الدراجان أماماً) المشي أماماً

2.2.1.2 التمارينات بالأدوات

✦ بالكرة

مثال

(وقوف متحاً، ظهراً لظهير - الكرة أمام الجسم)

لفف العنق بالقبائل لتسليم الكرة للزميلة في

الاتجاه نفسه - الشكل (2.2)



الشكل (2.2) تمارينات بالكرة

✦ بالحبل

- تمارين قوة للرجلين

مثال

(وقوف الدراجان جانباً - الحبل خلف الجسم)

(إلقاء الدراجان أماماً) المشي أماماً

الوقوف في المكان على قدم واحدة مع دوران الحبل أماماً

- الشكل (3.2)



الشكل (3.2) تمارينات بالحبل

2.2.1.2 التمارينات بالأدوات

✦ بالكرة

مثال

✦ بالعمليقيات متحاً، ظهراً لظهير - الكرة أمام الجسم

ملاق العنق بالقبائل لتسليم الكرة للزميلة في

الاتجاه عكس اتجاه الشكل (2) الزميلة - مسك العصاين

متوازيتين) تبادل الطعن ومد الذراع التي تكون جهة

الطعن عالياً في العنق للجهة المقابلة مع الضغط -

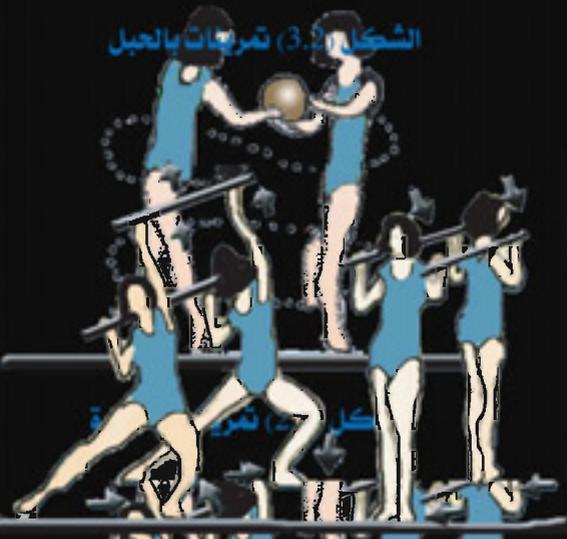
الشكل (4.2)

الاتجاه عكس اتجاه الشكل (2) الزميلة - مسك العصاين

متوازيتين) تبادل الطعن ومد الذراع التي تكون جهة

الطعن عالياً في العنق للجهة المقابلة مع الضغط -

الشكل (4.2)



الشكل (4.2) تمارينات بالعمليقيات

الشكل (5.2) تمارينات بالعمليقيات

الشكل (6.2) تمارينات بالعمليقيات

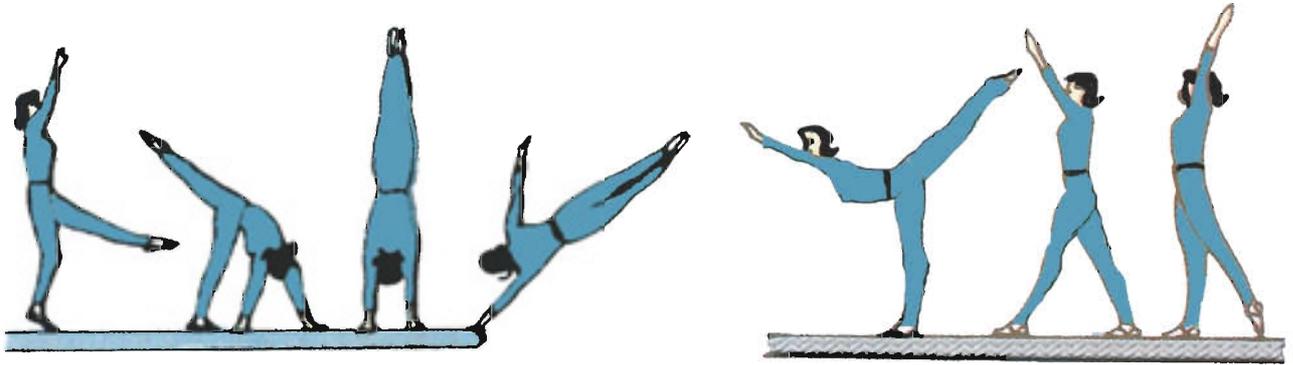
2.2.2 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.2.2 الحركات الأرضية

- ❖ الوقوف على اليدين.

2.2.2.2 عارضة التوازن

- ❖ المشي.
- ❖ الوثب.
- ❖ الميزان الأمامي - الشكل (5.2).
- ❖ نهايات مختلفة - الشكل (6.2).



الشكل (6.2) عارضة التوازن (نهايات مختلفة)

الشكل (5.2) عارضة التوازن (الميزان الأمامي)

3.2.2.2 التعبير الحركي

- ❖ الوثب البسيط.
- ❖ الحجل التقاطعي.

3.2.2 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.2 دفع الجلة

- ❖ التعرف على المسك والوضع الإبتدائي.
- ❖ الدفع من الثبات.

2.2 محتوى منهج الصف الأول بنات (الفصل الثاني)

- ❖ الدفع من الحركة الكاملة (بطريقة الزحف).
- ❖ تدريبات عملية باستخدام جمل مختلفة الأوزان لزيادة الإلتقان ورفع المستوى.
- ❖ معرفة بعض المواد القانونية للمسابقة من خلال المنافسات.

4.2.2 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.2 الكرة الطائرة

- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (4).
- ❖ الارسال التنسي.
- ❖ الدفاع عن الملعب باليدين.

2.4.2.2 كرة السلة

- ❖ التصويبة الصدرية.

مقرر منهج الصف الثاني بنات (الفصل الأول)

1.3 منهج الصف الثاني بنات الفصل الأول

1.1.3 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.3 تمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ تمرينات وتكوينات النظام.
- ❖ تمرينات توقيتية.
- ❖ تمرينات زوجية.

2.1.1.3 التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات المهارات الحركية.
- ❖ تمرينات وقائية.

3.1.1.3 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.3 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.1.3 الحركات الأرضية

- ❖ الميزان الأمامي.
- ❖ الدرجة الأمامية للوقوف على اليدين.

2.2.1.3 عارضة التوازن

- ❖ بدايات مختلفة.
- ❖ المشي والمرجحة.
- ❖ وقوف على خلف الرقبة وثني إحدى الرجلين.
- ❖ نهايات مختلفة.

3.1.3 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.3 العدو

- ❖ التعرف على أنواع البدء المنخفض.
- ❖ تدريبات على البدء والانطلاق.
- ❖ تدريبات على تزايد السرعة.
- ❖ تدريبات للمحافظة على السرعة وربطها بالنهاية الصحيحة.
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات (40 - 50) متر.

2.3.1.3 رمي القرص

- ❖ التعرف على المسك وحمل القرص.
- ❖ تدريب من الثبات على المرجحة باستعمال أدوات بديلة.
- ❖ الرمي من الثبات.
- ❖ تعليم حركات القدمين أثناء الدوران.
- ❖ تطبيقات عملية الرمي من نصف الدورة ثم من دورة كاملة.
- ❖ تطبيقات عملية للرمي من ثلاثة أرباع الدورة ثم من دورة كاملة.

3.3.1.3 التتابع

- ❖ التعرف على طرق مسك العصا.

4.1.3 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.3 الكرة الطائرة

- ❖ مراجعة المهارات السابقة.
- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطعن جانبا.
- ❖ الاعداد من مركز رقم (3).
- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (3).

2.4.1.3 كرة السلة

- ❖ التمريزة الجانبية باليدين.
- ❖ التصويب بالقفز.
- ❖ حركات القدمين وتغيير الاتجاه.

3.4.1.3 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- قطع الكرة.
- خطف الكرة.

4.4.1.3 كرة الطاولة

- ❖ مسك المضرب (القلمية والحديثة).
- ❖ حركات القدمين.

2.3 محتوى منهج الصف الثاني بنات (الفصل الأول)

1.2.3 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.3 تمرينات تكوينات النظام

❖ تمرينات تكوينات شكلية.

❖ تكوينات حرة.

❖ تمرينات توقيتية.

مثال:

(جلوس طولاً) تبادل ثني الركبتين على الصدر والتصفيق وثنى الركبتين معاً على الصدر والتصفيق.

❖ تمرينات زوجية.

مثال:

(وقوف مواجه - الذراعان أماماً - تشبيك) تبادل رفع إحدى الرجلين مفردة خلفاً.

2.1.2.3 التمرينات الغرضية

❖ تمرينات المهارات الحركية.

مثال:

(وقوف - مسك العصا باليدين أفقية أمام الجسم) رفع الذراعين عالياً خلفاً.

❖ تمرينات وقائية.

مثال:

(وقوف) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً.

3.1.2.3 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التليية.

مثال:

(وقوف) الجري أماما ولمس الزميلة عند سماع الصافرة.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(جلوس تربييع - الذراعان تشبيك خلف الرقبة) تبادل ثني الجذع على

الجانبين.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(إقعاء - مسك الحبل باليدين خلف الجسم) الوثب عاليا مع دوران

الحبل أماما وخلفا.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(انبطاح مائل) المشي باليدين نصف دائرة مع

تثبيت القدمين في مركز الدائرة - الشكل (1.3).

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

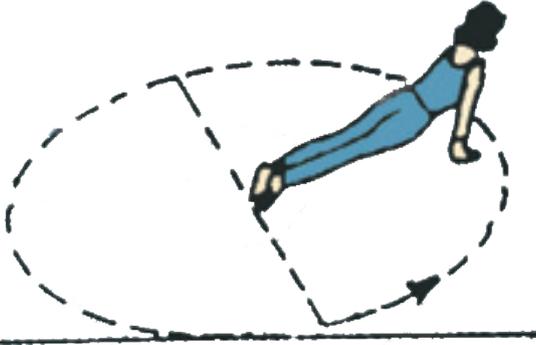
(وقوف فتحا - الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما

خلفا والضغط.

- تمرينات قوة للرجلين:

مثال:

(وقوف) تبادل الطعن جانبا.

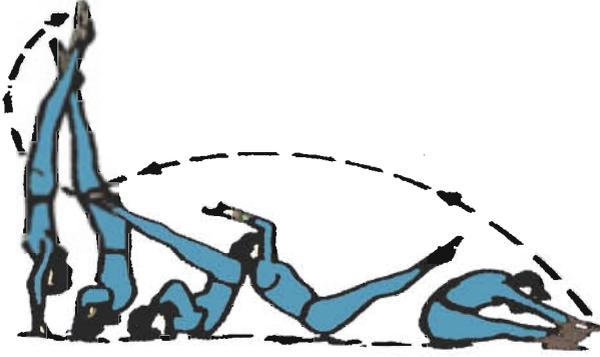


الشكل (1.3) تمرينات قوة الذراعين

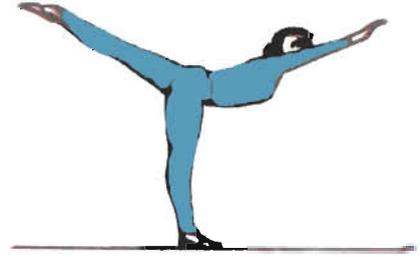
2.2.3 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.2.3 الحركات الأرضية

- ❖ الميزان الأمامي - الشكل (2.3).
- ❖ الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين - الشكل (3.3).



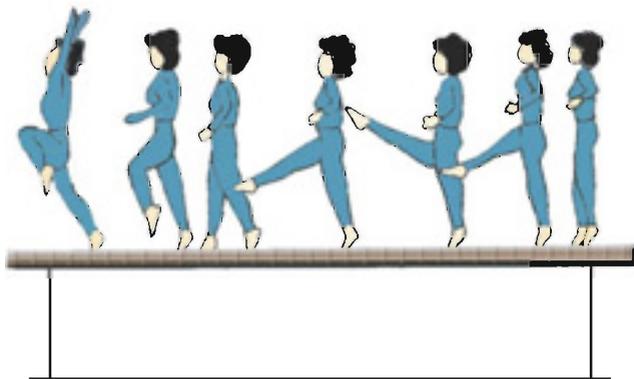
الشكل (3.3) الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين



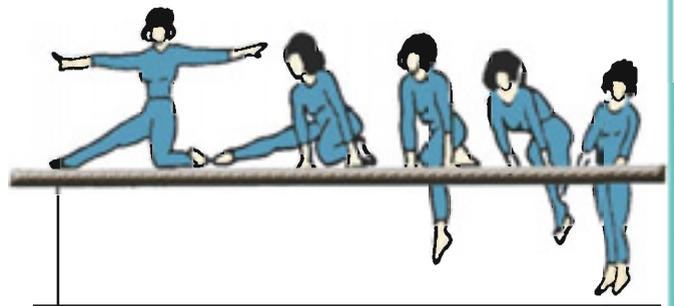
الشكل (2.3) الميزان الأمامي

2.2.2.3 عارضة التوازن

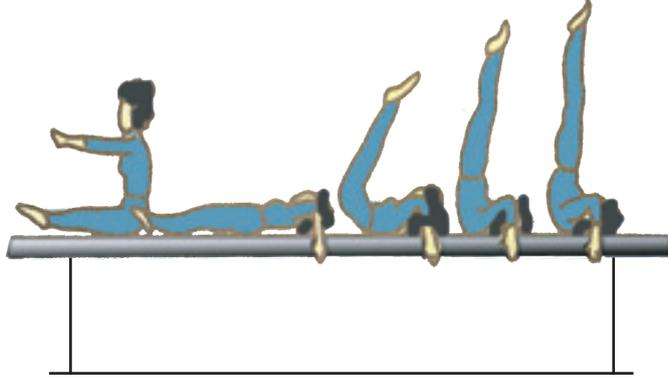
- ❖ بدايات مختلفة - الشكل (4.3).
- ❖ المشي والمرجحة: أخذ خطوة بإحدى الرجلين مع مرجحة الرجل الأخرى أماماً مفردة ثم تبديل الخطوة مع ثني الرجل الحرة كاملاً والذراعين عالياً - الشكل (5.3).
- ❖ وقوف على خلف الرقبة وثني إحدى الرجلين - الشكل (6.3).
- ❖ نهايات مختلفة: تلوحة جانبية مفردة من الوقوف على اليدين في نهاية العارضة.



الشكل (5.3) عارضة التوازن (المشي والمرجحة)



الشكل (4.3) عارضة التوازن (بدايات مختلفة)



الشكل (6.3) عارضة التوازن (وقوف خلف الرقبة)

3.2.3 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.3 العدو

- ❖ التعرف على أنواع البدء المنخفض.
- ❖ تدريبات على البدء والانطلاق.
- ❖ تدريبات على تزايد السرعة والوصول لأقصى سرعة.
- ❖ تدريبات للمحافظة على السرعة وربطها بالنهاية الصحيحة.
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات من (40 - 50) متر.

2.3.2.3 رمي القرص

- ❖ التعرف على المسك وحمل القرص.
- ❖ تدريبات من الثابت على المرجحة باستعمال أدوات بديلة.
- ❖ الرمي من الثابت.
- ❖ تعليم حركات القدمين أثناء الدوران.
- ❖ تطبيقات عملية للرمي من نصف دورة ثم ثلاثة أرباع الدورة ثم من دورة كاملة.

3.3.2.3 التتابع

- ❖ التعرف على طرق مسك العصا.

4.2.3 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.3 الكرة الطائرة

- ❖ مراجعة المهارات السابقة.
- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطعن جانبا.
- ❖ الاعداد من مركز رقم (3).
- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (3).

2.4.2.3 كرة السلة

- ❖ التمريرة الجانبية باليدين.
- ❖ التصويب بالقفز.
- ❖ حركات القدمين وتغيير الاتجاه.

3.4.2.3 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- قطع الكرة.
- خطف الكرة.

4.4.2.3 كرة الطاولة

- ❖ مسك المضرب (القلمية والحديثة).
- ❖ حركات القدمين.

مقرر منهج الصف الثاني بنات (الفصل الثاني)

1.4 منهج الصف الثاني بنات الفصل الثاني

1.1.4 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.4 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1.4 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالكرة.
- ❖ بالحبل.
- ❖ بالعصا.

2.1.4 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.1.4 حسان القفز

- ❖ الشقلبة الأمامية على اليدين.

2.2.1.4 التعبير الحركي

- ❖ الحجل السريع.
- ❖ وثبة الغزالة.

3.1.4 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.4 التتابع

- ❖ التعرف على تسليم وتسلم العصا بالطريقتين البصرية واللابصرية.
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات.

2.3.1.4 المشي

- ❖ تعليم وإتقان حركات المشي الصحيح من حيث (مرحلة الإرتكاز الأمامي - الخلفي - المزدوج).
- ❖ تعليم وإتقان حركات المشي الصحيح من حيث (مرحلة المرجحة الخلفية والأمامية للذراعين).

4.1.4 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.4 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بالاعبين.
- ❖ الإرسال من أعلى المتموج (التنسي).

2.4.1.4 كرة السلة

- ❖ التمريرة من المحاور.
- ❖ الوقفة الدفاعية الصحيحة.

3.4.1.4 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- سحب الكرة.

4.4.1.4 كرة الطاولة

- ❖ الإرسال.
- ❖ حركات القدمين.

2.4 محتوى منهج الصف الثاني بنات (الفصل الثاني)

1.2.4 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.4 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

(وقوف على قدم واحدة - مواجه - تشبيك ذراع أماما مع الزميلة والأخرى تمسك مقدمة المرفوعة بجانب الحوض) اللف في دائرة وعند سماع الإشارة تغيير الاتجاه مع تبديل الرجل والذراع.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(وقوف فتحا - تشبيك اليدين أمام الصدر) المرجحة بزاوية جانبا.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(وقوف - ثني) تبادل رفع القدمين جانبا مع مد إحدى الذراعين جانبا والأخرى عاليا.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(وقوف) الجري في المحل مع تحريك الذراعين.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(وقوف - إنشاء) تقوس الجذع خلفا مع مد الذراعين جانبا ورفع العقبين.

- تمارين قوة للرجلين:

مثال:

(وقوف) تبادل رفع الرجلين مفرودة للمس الذراع المخالفة للمشطين.

2.1.2.4 التمارين بالأدوات

❖ بالكرة.

مثال:

(وقوف - على المشطين الكرة أمام الصدر) المشي أماما ثم خلفا.

❖ بالحبل.

مثال:

(وقوف - مسك الحبل خلف الجسم باليدين) الوثب في مكان بالقدمين

- الشكل (1.4).

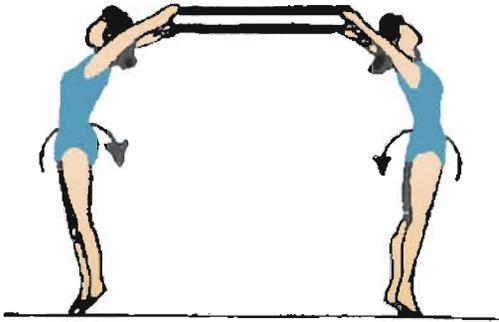
❖ بالعصا.

مثال:

(وقوف - ظهراً لظهر - مسك العصاتين عالياً من الطرفين) ضغط المنكبين خلفاً مع تقوس أعلى الجذع واللف داخلاً للوصول لوضع الوقوف المواجه - الشكل (2.4).



الشكل (1.4) تمارين بالحبل



الشكل (2.4) تمارين بالعصا

2.2.3 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.2.4 حسان القفز

❖ الشقلبة الأمامية على اليدين.

2.2.2.4 التعبير الحركي

- ❖ الحجل السريع.
- ❖ وثبة الغزالة - الشكل (3.4).



الشكل (3.4) التعبير الحركي (وثبة الغزالة)

3.2.4 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.4 التتابع

- ❖ التعرف على تسليم وتسلم العصا بالطريقتين البصرية واللابصرية.
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات.

2.3.2.4 المشي

- ❖ تعليم وإتقان حركات المشي الصحيح من حيث (مرحلة الإرتكاز الأمامي - الخلفي - المزدوج).
- ❖ تعليم وإتقان حركات المشي الصحيح من حيث (مرحلة المرجحة الخلفية والأمامية للذراعين).

4.2.4 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.4 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بالاعبين.
- ❖ الإرسال من أعلى المتموج (التنسي).

2.4.2.4 كرة السلة

- ❖ التمريرة من المحاورة.
- ❖ الوقفة الدفاعية الصحيحة.

3.4.2.4 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- سحب الكرة.

4.4.2.4 كرة الطاولة

- ❖ الإرسال.
- ❖ حركات القدمين.

مقرر منهج الصف الثالث بنات (الفترة الأولى)

1.5 منهج الصف الثالث بنات الفترة الأولى

1.1.5 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.5 التمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ تمرينات وتكوينات النظام.
- ❖ تمرينات توقيتية.
- ❖ تمرينات زوجية.

2.1.1.5 التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات المهارة الحركية.
- ❖ تمرينات وقائية.

3.1.1.5 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.

- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.5 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.1.5 الحركات الأرضية

- ❖ الدرجة الخلفية المكورة.

2.2.1.5 عارضة التوازن

- ❖ بدايات مختلفة.
- ❖ الوثب مع تغيير الاتجاه.

3.2.1.5 حسان القفز

- ❖ الشقلبة الأمامية على اليدين.

4.2.1.5 التعبير الحركي

- ❖ الحجل للأمام وللخلف.
- ❖ الحجلة المستقيمة.
- ❖ الجري مع رفع الساق خلفا.

3.1.5 الباب الثالث (العاب القوى)

1.3.1.5 الحواجز

- ❖ تدريبات على حركة التعديّة الصحيحة للرجلين والذراعين قبل الحاجز.

- ❖ تدريبات على حركة التعدية الصحيحة فوق الحاجز وبعد الحاجز.
- ❖ تدريبات على الخطوات بين الحواجز.
- ❖ تطبيقات عملية باستخدام الحواجز بارتفاعات مختلفة.

2.3.1.5 رمي الرمح

- ❖ التعرف على أنواع القبضات.
- ❖ حمل الرمح.
- ❖ الرمي من الثبات.
- ❖ الرمي من الحركة (المشي والجري).
- ❖ تدريبات لتقنين الاقتراب وخطوات الرمي.
- ❖ تطبيقات باستخدام أدوات بديلة.

4.1.5 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.5 الكرة الطائرة

- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطيران والسقوط.
- ❖ الضربة الساحقة السريعة أمام المعد.

2.4.1.5 كرة السلة

- ❖ حركات الخداع.
- ❖ التمرير من القفز.
- ❖ التمرير بدفع الكرة على الأرض.
- ❖ متابعة لم الكرة المرتدة من اللوحة.

3.4.1.5 كرة اليد

- ❖ الخداع بالكرة وبدون كرة.
- ❖ الهجوم والدفاع في حالة زيادة العدد.

2.5 محتوى منهج الصف الثالث بنات (الفترة الأولى)

1.2.5 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.4 التمرينات النظام والتشكيلات

❖ تمرينات وتكوينات النظام.

- تكوينات حرة.

- تكوينات شكلية.

❖ تمرينات توقيتية.

مثال:

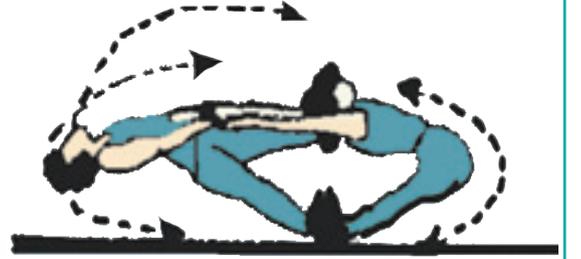
(وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا جانبا أسفل مع رفع العقبين.

❖ تمرينات زوجية.

مثال:

(جلوس طويل فتحا - مواجهه - الذراعان أماما تشبيك) ميل

الجدع أماما أسفل بالتبادل - الشكل (1.5).



الشكل (1.5) تمرينات زوجية

2.1.2.5 التمرينات الغرضية

❖ تمرينات المهارة الحركية.

مثال:

(وقوف - الذراعان جانبا - مسك الكرة بإحدى اليدين) ثني الركبتين

نصفا مع رمي الكرة ولقفها باليد الأخرى من فوق الرأس.

❖ تمرينات وقائية.

مثال:

(وقوف فتحا - الذراعان جانبا) ميل الجذع أماما أسفل ثم مده عاليا

والضغط خلفا.

3.1.2.5 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

(وقوف) الجري أماما وتعدية الحواجز عند سماع الصافرة.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(وقوف-الذراعان أماما) تبادل الطعن جانبا.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(وقوف) المرجحة العمودية مع الوثب والدوران جانبا.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(إنبطاح مائل) تبادل رفع الذراعين جانبا.

- الوثب على شكل خطوة للأمام في الهواء (ليب).

- الطعن الجانبي العميق الجلوس القرفصاء وتغيير الاتجاه.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(وقوف فتحا- الذراعان عاليا) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل.

- تمرينات قوة للرجلين:

مثال:

(وقوف - الذراعان أماما) ثني الركبتين كاملا في أربع عدات.

2.2.5 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

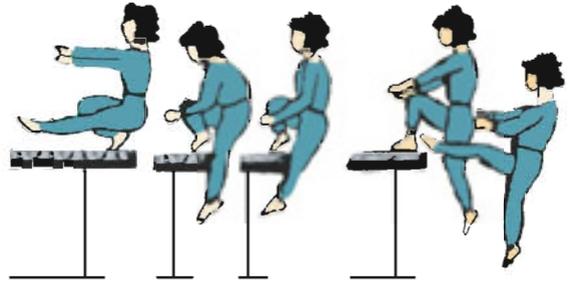
1.2.2.5 الحركات الأرضية

❖ الدحرجة الخلفية المكورة.

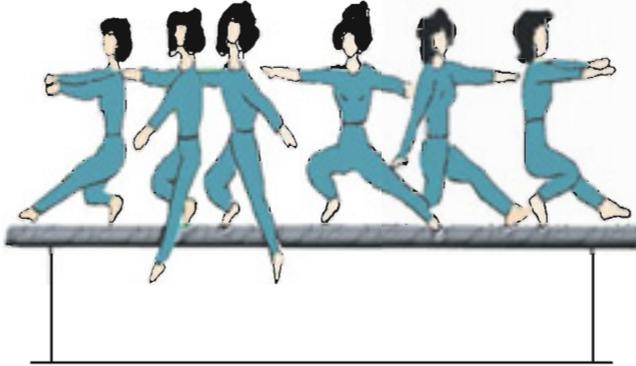
2.2.2.5 عارضة التوازن

❖ بدايات مختلفة.

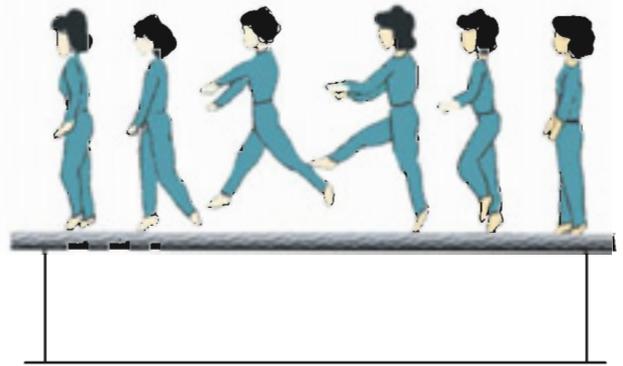
- طلوع الاقتراب المتقاطع مع نهاية العارضة بالارتقاء الفردي
- الشكل (3.5).
- الوثب على شكل خطوة في الهواء (ليب) - الشكل (4.5).
- الطعن الجانبي العميق الجلوس القرفصاء وتغيير الاتجاه
- الشكل (5.5).



الشكل (3.5) عارضة التوازن (طلوع الاقتراب المتقاطع)



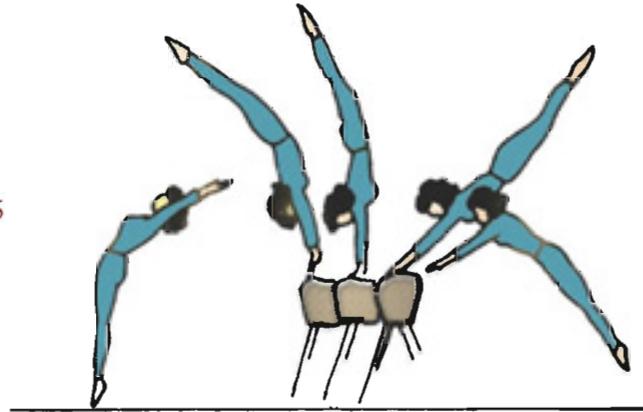
الشكل (5.5) عارضة التوازن (الطعن الجانبي العميق)



الشكل (4.5) عارضة التوازن (الوثب خطوة في الهواء)

3.2.2.5 حسان القفز

❖ الشقلبة الأمامية على اليدين - الشكل (6.5).



الشكل (6.5) حسان القفز (الشقلبة الأمامية على اليدين)

4.2.2.5 التعبير الحركي

- ❖ الحجل للأمام وللخلف.
- ❖ الحجلة المستقيمة.
- ❖ الجري مع رفع الساق خلفا.

3.2.4 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.5 الحواجز

- ❖ تدريبات على التعدية الصحيحة للرجل الحرة، رجل الارتقاء، الجذع، الذراعين في الحالات الآتية:
 - الحركة قبل الحاجز.
 - فوق الحاجز.
 - بعد الحاجز.
 - تطبيقات باستعمال من (2) إلى (5) حواجز بارتفاعات مناسبة.

2.3.2.5 رمي الرمح

- ❖ التعرف على أنواع القبضات.
- ❖ حمل الرمح.
- ❖ الرمي من الثبات.
- ❖ الرمي من الحركة (المشي والجري).
- ❖ تدريبات لتقنين الاقتراب وخطوات الرمي.
- ❖ تطبيقات باستخدام أدوات بديلة.

4.2.5 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.5 الكرة الطائرة

- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطيران والسقوط.
- ❖ الضربة الساحقة السريعة أمام المعد.

2.4.1.5 كرة السلة

- ❖ حركات الخداع.
- ❖ التمرير من القفز.
- ❖ التمرير بدفع الكرة على الأرض.

❖ متابعة لم الكرة المرتدة من اللوحة.

3.4.1.5 كرة اليد

❖ الخداع بالكرة وبدون كرة.

❖ الهجوم والدفاع في حالة زيادة العدد.

مقرر منهج الصف الثالث بنات (الفترة الثانية)

1.6 منهج الصف الثالث بنات الفترة الثانية

1.1.6 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.6 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1.6 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالكرة.
- ❖ بالحيل.
- ❖ بالعصا.

2.1.6 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.1.6 الحركات الأرضية

- ❖ الخلفية الأمامية على اليدين والهبوط على قدم واحدة.
- ❖ الخلفية الخلفية على اليدين.

3.1.6 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.6 الوثب العالي بالطريقة الظهيرية

- ❖ تدريبات على خطوات الاقتراب بالجري في المنحنى.
- ❖ الثبات بفرض الصعوبة.

2.1.6 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

2.3.1.6 المسابقات المركبة

1.2.1.6 الحركات الأرضية

- ❖ الخلفية الأمامية على اليدين والهبوط على قدم واحدة.
- ❖ الخلفية الخلفية على اليدين.

4.1.6 الباب الرابع (ألعاب القوى)

1.4.1.6 الوثب العالي بالطريقة الظهيرية

- ❖ خطوات الاقتراب بالجري في المنحنى.
- ❖ الإرسال من المنحنى المواجه للوثب.

1.4.1.6 الوثب العالي بالطريقة الظهيرية

- ❖ تدريبات على خطوات الاقتراب بالجري في المنحنى.
- ❖ الإرسال من المنحنى المواجه للوثب.

3.4.1.6 كرة اليد

- ❖ الهجوم والدفاع في حالة نقص العدد.
- ❖ تطبيقات عملية للمهارات السابقة.

2.4.1.6 كرة السلة

- ❖ الدفاع عن المنطقة.

3.4.1.6 كرة الطاولة

- ❖ مراجعة ما سبق دراسته.

2.6 محتوى منهج الصف الثالث بنات (الفترة الثانية)

1.2.6 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.6 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

(وقوف مواجه) عند سماع الصافرة حمل الزميلة باليدين ثم اللف بها في دائرة.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(جلوس طويل - تشابك اليدين خلف الرأس) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(وقوف - الذراعان جانباً) تبادل الحجل أماماً مع تقاطع دوران الذراعين أسفل جانباً عالياً.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

- (وقوف) مرحة الذراعين أماماً عالياً خلفاً.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(وقوف فتحاً - لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفاً مع رفع العقبين ثم ارتخاء الذراعين عند الرجوع.

- تمارين قوة للرجلين:

مثال:

(وقوف - ثبات الوسط) تبادل مرجحة الرجلين أماما خلفا.

2.1.2.6 التمارين بالأدوات

- ❖ بالكرة.
- ❖ بالحبل.
- ❖ بالعصا.

2.2.6 الباب الثاني (الجمباز والتعبير الحركي)

1.2.2.6 الحركات الأرضية

- ❖ الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط على قدم واحدة.
- ❖ الشقلبة الخلفية على اليدين.

3.2.6 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.6 الوثب العالي بالطريقة الظهرية

- ❖ بالطريقة الظهرية.
- تدريبات على خطوات الاقتراب بالجري في منحني.
- تدريبات من الثبات لغرض التعدية.
- تدريبات لتعدية العارضة.
- تطبيقات عملية لتعدية العارضة على ارتفاعات مختلفة.

2.3.2.6 المسابقات المركبة

- ❖ التعرف على المسابقات المركبة.
- ❖ منافسات مسابقات اليوم الأول.
- ❖ منافسات مسابقات اليوم الثاني.

4.2.6 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.6 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بثلاثة لاعبين.
- ❖ الإرسال من أعلى المواجه مع الوثب.

3.4.2.6 كرة اليد

- ❖ الهجوم والدفاع في حالة نقص العدد.
- ❖ تطبيقات عملية للمهارات السابقة.

3.4.2.6 كرة السلة

- ❖ الدفاع عن المنطقة.

4.4.2.6 كرة الطاولة

- ❖ مراجعة ما سبق دراسته.

مقرر منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول)

1.7 منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول)

1.1.7 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.7 تمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ تمرينات وتكوينات النظام.
- ❖ تمرينات توقيتية.
- ❖ تمرينات زوجية.

2.1.1.7 التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات المهارات الحركية.
- ❖ تمرينات وقائية.

3.1.1.7 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

4.1.1.7 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالعصا.
- ❖ بالكرة الطبية.
- ❖ بالحبل.

2.1.7 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.1.7 الحركات الأرضية

- ❖ الدرجة الأمامية من الجري والوثب.
- ❖ الدرجة الخلفية المنحنية للوصول للوقوف على أربع.

2.2.1.7 حسان القفز

- ❖ القفزة الطائرة على حسان القفز بالطول.

3.1.7 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.7 الجري

- ❖ التعرف على البدء العالي والانطلاق/ أسلوب الجري الصحيح.
- ❖ تدريبات وسباقات للتدريب على توزيع المجهود وطول الخطوة وشكل الجسم أثناء الجري.
- ❖ المشاركة في سباقات اختراق الضاحية.

2.3.1.7 الوثب الطويل

- ❖ التدريب على الأداء الصحيح لطرق الطيران والهبوط.
- ❖ تدريب لمعرفة وتقنين الاقتراب المناسب وربطه بالارتقاء من مسافات مناسبة تتراوح بين 30 إلى 50 متر.
- ❖ معرفة بعض الجوانب القانونية للمسابقة.

3.3.1.7 دفع الجلة

- ❖ التعرف على المسك والوضع الإبتدائي.

4.1.7 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.7 الكرة الطائرة

- ❖ التمير من أعلى مع الوثب.
- ❖ التمير باليدين من الجانب مع الدرجة الخلفية.
- ❖ الإعداد العالي من مركز رقم (2) الأمامي.

2.4.1.7 كرة اليد

- ❖ المهارات الدفاعية.
 - الوضع الأساسي.
 - التحركات الجانبية الأمامية.
 - التصادم.
 - المسك.

3.4.1.7 كرة السلة

- ❖ استلام الكرة باليدين.
- ❖ التوقف.
- ❖ التميرة المرتدة بيد واحدة وباليدين.

4.4.1.7 كرة القدم

- ❖ الجري بالكرة بأجزاء القدم المختلفة.
- ❖ ركل الكرة بأجزاء القدم المختلفة.
- ❖ الجري المتعرج بالكرة.

2.7 محتوى منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول)

1.2.7 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.7 تمرينات النظام والتشكيلات

❖ تكوينات النظام.

- تكوينات حرة.
- تكوينات شكلية.

❖ تمرينات توقيتية.

مثال:

(وقوف) تبادل الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا أسفل عاليا
للتصفيق أعلى الرأس.

❖ تمرينات زوجية.

مثال:

(وقوف مواجه على رجل واحدة والأخرى تشبيك مع قدم الزميل -
ثبات الوسط) محاولة شد الزميل للخلف لإخلال توازنه.

2.1.2.7 التمرينات الغرضية

❖ تمرينات المهارات الحركية.

مثال:

(وقوف - الذراعان أماما) ثني الركبتين مع وضع إحدى اليدين خلفا
لمحاولة دفع الحوض على الأرض.

❖ تمرينات وقائية.

مثال:

(وقوف - الذراعان عاليا حمل الكرة الطبية) المشي على المشطين.

3.1.2.7 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلييت.

مثال:

(وقوف) الوثب الإرتدادي والدوران عند سماع الصافرة.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(جلوس طويل فتحا - الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما أسفل لمحاولة

لمس المشطين.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(رقود) رفع الجذع عاليا والرجلين معا عند سماع الصافرة.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(وقوف فتحا - ميل) لف الجذع على الجانبين لرسم نصف دائرة

على الأرض أمام الجسم.

- تمرينات قوة للرجلين:

مثال:

(وقوف) تبادل عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعين أماما عاليا.

5.1.2.7 التمرينات بالأدوات

❖ بالعصا.

مثال:

(وقوف فتحا - العصا أفقيا عاليا) ميل الجذع أماما ثم ثنية أسفل مع

تقاطع العصي مع الجسم.

✦ بالكرة الطائرة

مثال:

(وقوف - الشراعاتن عاليا - حمل الكرة فوق الرأس) فتي الركبتين

✦ تمرينات

مثال:

2.2.7 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.2.7 الحركات الأرضية

الفصل السابع: مقرر منهج الصف الأول بنين (الفصل الأول) أمامية من الجري والوثب - الشكل (1.7)

- ✦ الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول للوقوف على أربع - الشكل (2.7)
- ✦ بالكرة الطائرة

مثال:

(وقوف - الشراعاتن عاليا - حمل الكرة فوق الرأس) فتي الركبتين

تمرينات

مثال:



الشكل (2.7) الحركات الأرضية (الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول إلى الوقوف على أربع)



الشكل (1.7) الحركات الأرضية (الدحرجة الأمامية من الجري والوثب)

2.2.7 الباب الثاني (الجمباز)

2.2.2.7 حضان القفز

- ✦ القفزة الطائفة على حضان القفز بالطول - الشكل (3.7)

(3.7)

1.2.2.7 الحركات الأرضية

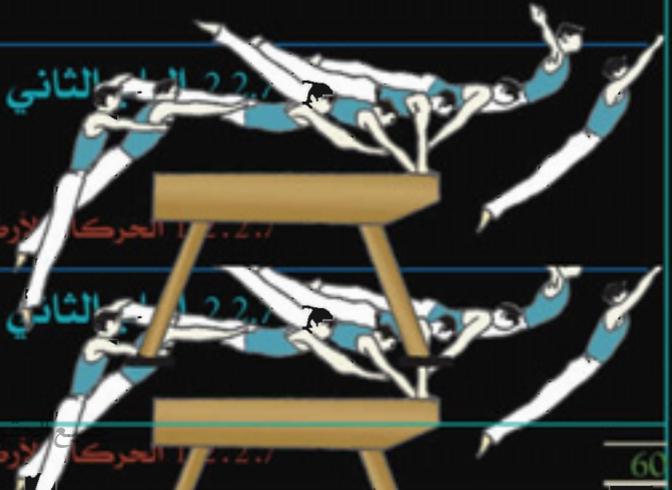
2.2.7 الباب الثاني (الجمباز)

2.2.2.7 حضان القفز

- ✦ حضان القفز (القفزة الطائفة) - الشكل (3.7)

(3.7)

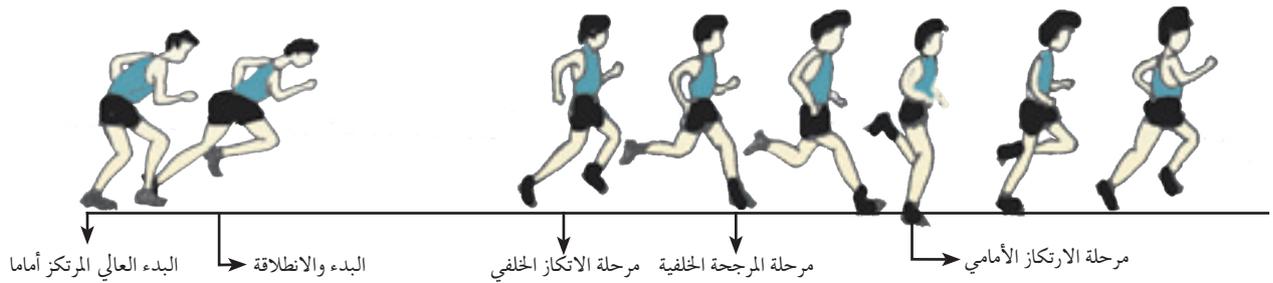
1.2.2.7 الحركات الأرضية



3.2.7 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.7 الجري

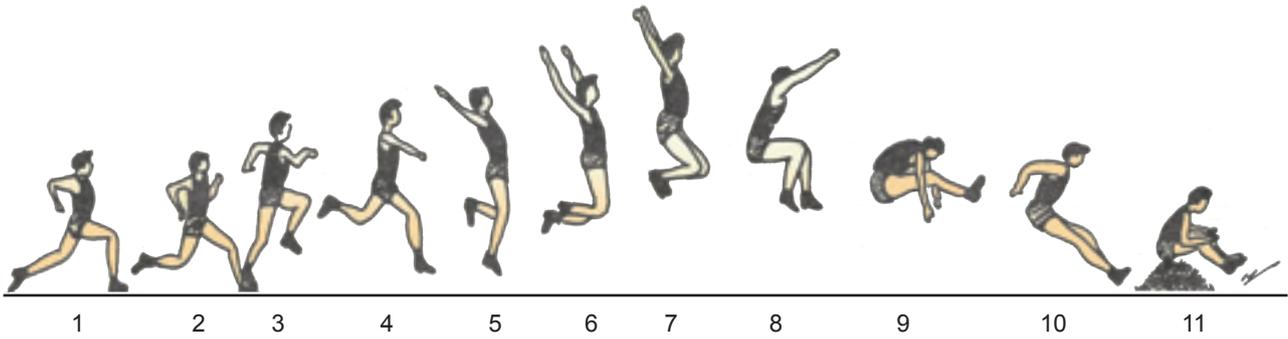
- ❖ التعرف على البدء العالي والانطلاق / أسلوب الجري الصحيح - الشكل (4.7).
- ❖ تدريبات وسباقات للتدريب على توزيع المجهود وطول الخطوة وشكل الجسم أثناء الجري.
- ❖ تنظيم مسابقات
- ❖ المشاركة في سباقات اختراق الضاحية.



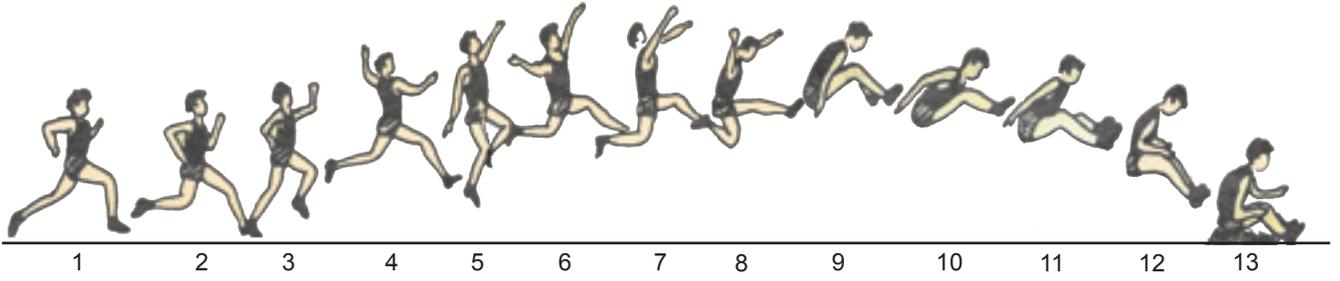
الشكل (4.7) شكل الخطوات في مسابقات الجري

2.3.2.7 الوثب الطويل

- ❖ التدريب على الأداء الصحيح لطرق الطيران والهبوط - الشكل (5.7).
- ❖ تدريب لمعرفة وتقنين الاقتراب المناسب وربطه بالارتقاء من مسافات مناسبة تتراوح بين 30 إلى 50 متر - الشكل (6.7).
- ❖ معرفة بعض الجوانب القانونية للمسابقة.



الشكل (5.7) الوثب الطويل (التعلق)

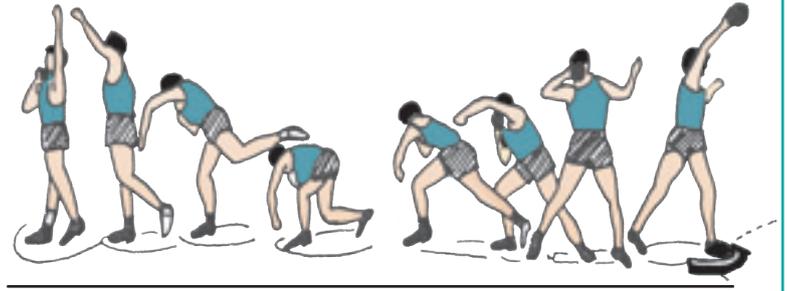


الشكل (6.7) الوثب الطويل (المشي في الهواء)

3.3.2.7 دفع الجلة

- ❖ التعرف على المسك والوضع الإبتدائي
- الشكل (7.7).

الشكل (7.7) دفع الجلة (التعرف على المسك والوضع الإبتدائي)



4.2.7 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.7 الكرة الطائرة

- ❖ التمير من أعلى مع الوثب.
- ❖ التمير باليدين من الجانب مع الدرجة الخلفية.
- ❖ الإعداد العالي من مركز رقم (2) الأمامي.

2.4.2.7 كرة اليد

- ❖ المهارات الدفاعية.
- الوضع الأساسي.
- التحركات الجانبية الأمامية.

- التصادم.

- المسك.

3.4.2.7 كرة السلة

❖ استلام الكرة باليدين.

❖ التوقف.

❖ التمريرة المرتدة بيد واحدة وباليدين.

4.4.1.7 كرة القدم

❖ الجري بالكرة بأجزاء القدم المختلفة.

❖ ركل الكرة بأجزاء القدم المختلفة.

❖ الجري المتعرج بالكرة.

مقرر منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)

1.8 منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)

1.1.8 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.8 تمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1.8 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالعصا.
- ❖ بالكرة الطبية.
- ❖ بالحبل.

2.1.8 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.1.8 الحركات الأرضية

- ❖ الميزان الأمامي.
- ❖ الوقوف على اليدين.

3.1.8 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.8 دفع الجلة

- ❖ الدفع من الثبات.
- ❖ الدفع من الحركة الكاملة (طريقة الزحف).
- ❖ تدريبات عملية باستخدام جمل بأوزان مختلفة لزيادة الإتقان ورفع المستوى.
- ❖ معرفة بعض المواد القانونية للمسابقة من خلال المنافسات.

2.3.1.8 المشي

- ❖ تعليم وإتقان حركات المشي الصحيح من حيث:
 - مرحلة الارتكاز الأمامي والخلفي والمزدوج.
 - حركة المرجحة الخلفية والأمامية للذراعين.

4.1.8 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.8 الكرة الطائرة

- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (4).
- ❖ الإرسال من أعلى المواجه (التنسي).
- ❖ الدفاع عن الملعب باليدين.

2.4.1.8 كرة اليد

❖ المهارات الدفاعية.

- الصد.
- الإعداد الخططي (هجوم + دفاع).
- الرمية الجزائية.

3.4.1.8 كرة السلة

❖ التصويبة الصدرية.

4.4.1.8 كرة القدم

❖ الجري بالكرة والركل بأجزاء القدم المختلفة.

2.8 محتوى منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)

1.2.8 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.8 التمرينات البنائية

❖ تمرينات جرعة التليج:

مثال:

عند سماع الصافرة: (وقوف) التوب الارتدادي والدوران

❖ تمرينات المرونة والاطالة:

مثال:

الفصل الثامن: مقرر منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)

2.8 محتوى منهج الصف الأول بنين (الفصل الثاني)

(وقوف) تبادل الطعن جانباً مع رفع إحدى الذراعين عالياً والأخرى

جانباً.

1.2.8 الباب الأول (التمرينات)

- تمرينات قوة للذراعين:

1.1.2.8 التمرينات البنائية

❖ تمرينات جرعة التليج:

مثال:

عند سماع الصافرة: تمرينات قوة للذراعين (وقوف) التوب الارتدادي والدوران

مثال:

❖ تمرينات المرونة والاطالة:

مثال:

- تمرينات قوة للرجلين:

مثال:

❖ تمرينات المرونة والاطالة:

(وقوف)

مثال:

- تمرينات قوة للرجلين:

2.1.2.8 التمرينات بالأدوات

✦ بالكرة الطيبة.

مثال:

✦ بالحبل.

مثال:

✦ بالعصا.

مثال:

2.1.2.8 التمرينات بالأدوات

2.2.8 الباب الثاني (الجمباز)

✦ بالكرة الطيبة.

مثال:

1.2.2.8 الحركات الأرضية

✦ الميزان الأمامي - الشكل (1.8)

✦ الإبط على اليمنى - الشكل (2.8)

مثال:

✦ بالعصا

مثال:



الشكل (2.8) الحركات الأرضية (الوقوف على اليدين)



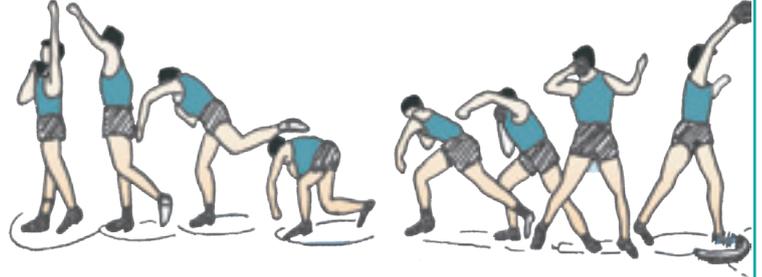
الشكل (1.8) الحركات الأرضية (ميزان الأمامي)



3.2.8 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.8 دفع الجلة

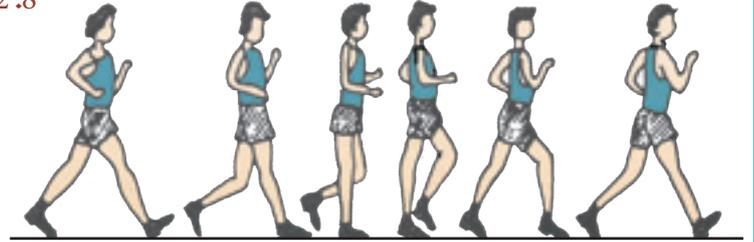
- ❖ الدفع من الثبات.
- ❖ الدفع من الحركة الكاملة (طريقة الزحف) - الشكل (3.8).
- ❖ تدريبات عملية باستخدام جمل بأوزان مختلفة لزيادة الإتقان ورفع المستوى.
- ❖ معرفة بعض المواد القانونية للمسابقة من خلال المنافسات.



الشكل (3.8) دفع الجلة (الدفع بطريقة الزحف)

2.3.2.8 المشي

- ❖ تعليم وإتقان حركات المشي الصحيح من حيث:
 - مرحلة الارتكاز الأمامي والخلفي والمزدوج.
 - حركة المرجحة الخلفية والأمامية للذراعين.



الشكل (4.8) المشي في الهواء

4.2.8 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.8 الكرة الطائرة

- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (4).
- ❖ الإرسال من أعلى المواجه (التنسي).
- ❖ الدفاع عن الملعب باليدين.

2.4.2.8 كرة اليد

- ❖ المهارات الدفاعية.
 - الصد.
 - الإعداد الخططي (هجوم + دفاع).
 - الرمية الجزائية.

3.4.2.8 كرة السلة

- ❖ التصويبة الصدرية.

4.4.2.8 كرة القدم

- ❖ الجري بالكرة والركل بأجزاء القدم المختلفة.

مقرر منهج الصف الثاني بنين (الفصل الأول)

1.9 منهج الصف الثاني بنين الفصل الأول

1.1.9 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.9 تمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ تمرينات وتكوينات النظام.
- ❖ تمرينات توقيتية.
- ❖ تمرينات زوجية.

2.1.1.9 التمرينات الغرضية

- ❖ تمرينات المهارات الحركية.
- ❖ تمرينات وقائية.

3.1.1.9 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.9 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.1.9 الحركات الأرضية

- ❖ الدحرجة الأمامية للوقوف على اليدين.
- ❖ الشقلبة الجانبية على اليدين من الثبات.
- ❖ الشقلبة الجانبية على اليدين من الحركة.
- ❖ الميزان الجانبي.

3.1.9 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.9 العدو

- ❖ التعرف على أنواع البدء المنخفض.
- ❖ تدريبات على البدء والانطلاق لمسافات تتراوح ما بين (20 إلى 40) متر.
- ❖ تدريبات على تزايد السرعة والوصول للسرعة القصوى.
- ❖ تدريبات للمحافظة على السرعة وربطها بالنهاية الصحيحة.
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات.

2.3.1.9 رمي القرص

- ❖ التعرف على المسك وحمل القرص.
- ❖ تدريب من الثبات على المرجحة باستعمال أدوات بديلة.
- ❖ الرمي من الثبات.
- ❖ تعليم حركات القدمين أثناء الدوران.
- ❖ تطبيقات عملية الرمي من نصف دورة.
- ❖ تطبيقات عملية للرمي من نصف دورة ثم من ثلاثة أرباع دورة ثم دورة كاملة.

3.3.1.9 التتابع

- ❖ التعرف على طرق مسك العصا.

4.1.9 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.9 الكرة الطائرة

- ❖ مراجعة المهارات السابقة عمليا.
- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطعن جانبا.
- ❖ الاعداد من مركز رقم (3).
- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (3).

2.4.1.9 كرة السلة

- ❖ التمريرة الجانبية باليدين.
- ❖ التصويب بالقفز.
- ❖ حركات القدمين وتغيير الاتجاه.

3.4.1.9 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- قطع الكرة.
- خطف الكرة.

4.4.1.9 كرة القدم

- ❖ امتصاص وكنم الكرة.
- ❖ الجري بالكرة مع الخداع.

2.9 محتوى منهج الصف الثاني بنين (الفصل الأول)

1.2.9 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.9 تمرينات النظام والتشكيلات

❖ تمرينات وتكوينات النظام.

- تمرينات تكوينات شكلية.

- تكوينات حرة.

❖ تمرينات توقيتية.

مثال:

(وقوف على رجل واحدة - مسك الرجل الحرة) الحجل في المكان مع التبادل.

❖ تمرينات زوجية.

مثال:

(وقوف ظهراً لظهر - مسك اليدين عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل

وحمل الزميل على الظهر بالتبادل.

2.1.2.9 التمرينات الغرضية

❖ تمرينات المهارات الحركية.

مثال:

(وقوف - الطعن أماماً) ميل الجذع أماماً أسفل لوضع الثقلين أبعد ما

يمكن على الأرض.

❖ تمرينات وقائية.

مثال:

(رقود - الذراعان عالياً) رفع الصدر إلى أعلى والاستناد على الرأس.

3.1.2.9 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

(وقوف) الجري الحر وعند الإشارة الجري لجانب الزميل مع مسك اليد الداخلية.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(انبطاح - الذراعان عاليا) رفع الجذع والذراعين عاليا مع ضغط المنكبين خلفا.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(جلوس - توازن) تبادل فتح الرجلين مع رفع الذراعين أماما عاليا.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(جلوس طويل) تقوس الجذع خلفا مع ثني الركبتين ورفع الذراعين عاليا.

- تمرينات قوة للرجلين:

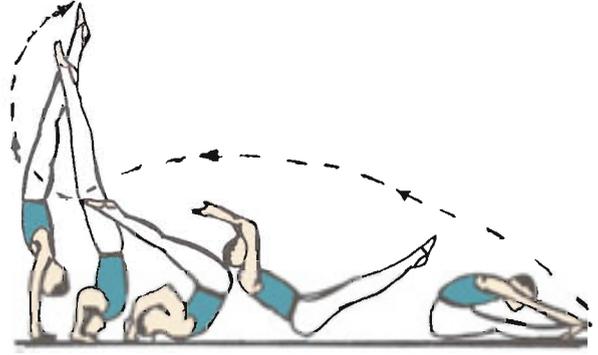
مثال:

(جلوس طويل) ثني الركبتين على الصدر بالتبادل.

2.2.9 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.2.9 الحركات الأرضية

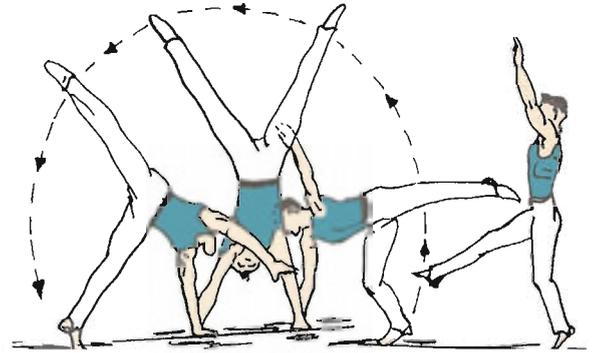
- ❖ الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين - الشكل (1.9).
- ❖ الشقلبة الجانبية على اليدين من الثبات.
- ❖ الشقلبة الجانبية على اليدين من الحركة - الشكل (2.9).
- ❖ الميزان الجانبي - الشكل (3.9).



الشكل (1.9) الحركات الأرضية (الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين)



الشكل (3.9) الحركات الأرضية (الميزان الجانبي)

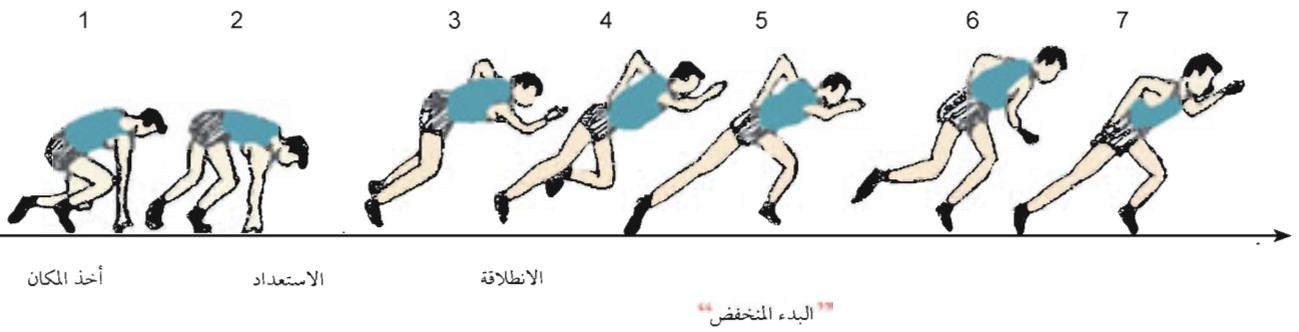


الشكل (2.9) الحركات الأرضية (الشقلبة الجانبية على اليدين)

3.2.9 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.9 العدو

- ❖ التعرف على أنواع البدء المنخفض - الشكل (4.9).
- ❖ تدريبات على البدء والانطلاق لمسافات تتراوح ما بين (20 إلى 40) متر.
- ❖ تدريبات على تزايد السرعة والوصول للسرعة القصوى.
- ❖ تدريبات للمحافظة على السرعة وربطها بالنهاية الصحيحة.



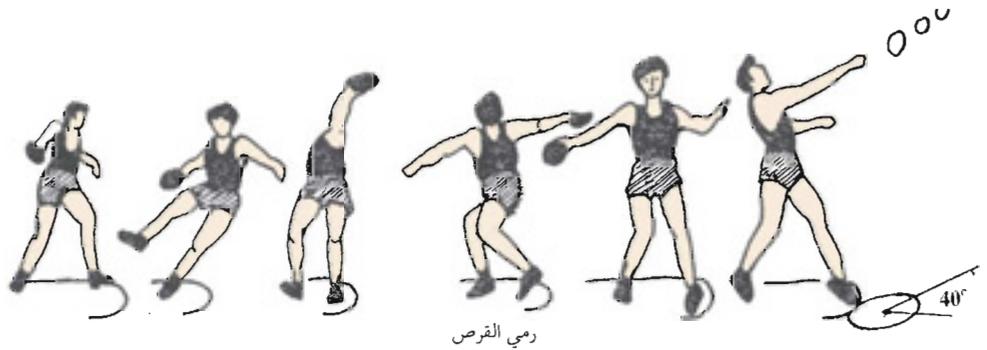
الشكل (4.9) مسابقات العدو

2.3.1.9 رمي القرص

- ❖ التعرف على المسك وحمل القرص - الشكل (5.9).
- ❖ تدريب من الثبات على المرجحة باستعمال أدوات بديلة.
- ❖ الرمي من الثبات.
- ❖ تعليم حركات القدمين أثناء الدوران.
- ❖ تطبيقات عملية الرمي من نصف دورة ثم من ثلاثة أرباع دورة ثم من الدورة كاملة.



طريقة مسك القرص



رمي القرص

الشكل (5.9) التعرف على طريقتي مسك ورمي القرص

3.3.2.9 التتابع

- ❖ التعرف على طرق مسك العصا.

4.2.9 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.9 الكرة الطائرة

- ❖ مراجعة المهارات السابقة.
- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطعن جانبا.
- ❖ الاعداد من مركز رقم (3).
- ❖ الضربة الساحقة من مركز رقم (3).

2.4.2.9 كرة السلة

- ❖ التمريرة الجانبية باليدين.
- ❖ التصويب بالقفز.
- ❖ حركات القدمين وتغيير الاتجاه.

3.4.2.9 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- قطع الكرة.
- خطف الكرة.

4.4.2.9 كرة القدم

- ❖ امتصاص وكتم الكرة.
- ❖ الجري بالكرة مع الخداع.

مقرر منهج الصف الثاني بنين (الفصل الثاني)

1.10 منهج الصف الثاني بنين الفصل الثاني

1.1.10 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.10 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1.10 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالكرة.
- ❖ بالحبل.
- ❖ بالعصا.

2.1.10 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.1.10 حصان القفز

- ❖ القفز فتحا على الحصان طولاً.
- ❖ القفز داخلاً على الحصان بالطول.

3.1.10 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.10 التتابع

- ❖ تدريبات على طرق تسلّم العصا بالطريقة اللابصرية.
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات لرفع مستوى الأداء.

2.3.1.10 الوثب الثلاثي

- ❖ تدريبات لمعرفة وتقنين الاقتراب المناسب باستعمال مسافات من (30 إلى 40) متراً.
- ❖ تدريبات للحجلة، الخطوة، الوثبة.
- ❖ تدريبات مركبة من (حجلة + خطوتين + وثبة).
- ❖ تطبيقات عملية للحركة الكاملة مع التركيز على الإيقاع التوقيتي ذو المسافة لكل من (الحجلة، الخطوة، الوثبة).

4.1.10 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.10 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بالاعبين.
- ❖ الإرسال من أعلى المواجه (التنسي).

2.4.1.10 كرة السلة

- ❖ التمريرة من المحاور.
- ❖ الوقفة الدفاعية الصحيحة.

3.4.1.10 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- سحب الكرة.

4.4.1.10 كرة القدم

- ❖ رمية التماس.

2.10 محتوى منهج الصف الثاني بنين (الفصل الثاني)

1.2.10 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.10 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

(وقوف على رجل واحدة - مسك الرجل الحرة) التقدم أماما بالحجل
وتغيير الاتجاه عند سماع الصافرة.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(وقوف - العصا أفقية خلف الجسم) ميل الجذع أماما مع رفع
الذراعين خلفاً عالياً.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المحل مع ثني الركبتين على الصدر
عند الإشارة.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

(جثو - مسك العصا أفقية عاليا) تقوس الجذع خلفا مع الضغط ثم ميل
أماما أسفل لعمل جلوس الجثو والذراعين عاليا.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(وقوف - انثناء - العصا أفقية خلف الرقبة) تبادل ميل الجذع أماما
أسفل ثم مد الذراعين عالياً.

- تمارينات قوة للرجلين:

مثال:

(وقوف - مسك العصا أفقية أمام الجسم) الوثب - داخلًا من فوق العصا.

2.1.2.10 التمرينات بالأدوات

❖ بالطينة:

مثال:

(وقوف فتحاً - الذراعان مائلًا عاليًا حمل الكرة) ثني الجذع جانبًا

بالتبادل.

❖ بالحبل:

مثال:

(وقوف نصفًا - طرفي الحبل في المكان على قسم الارتكاز.

❖ بالعصا:

مثال:

- تمارينات قوة للرجلين:
(وقوف - مسك العصا أفقية أمامًا) رفع الذراعين عاليًا ثم ثني الركبتين

كاملًا مع وضع العصا رأسية على الأرض.

(وقوف - مسك العصا أفقية أمام الجسم) الوثب - داخلًا من فوق العصا.

2.1.2.10 التمرينات بالأدوات

2.2.10 الباب الثاني (الجمباز)

مثال:

1.2.2.10 حضان القفز - الذراعان مائلًا عاليًا حمل الكرة) ثني الجذع جانبًا

❖ الفلكلة لها على الحصان بالطول - الشكل (1.10)

❖ الوقوف داخلًا على الحصان بالطول - الشكل (2.10)

مثال:

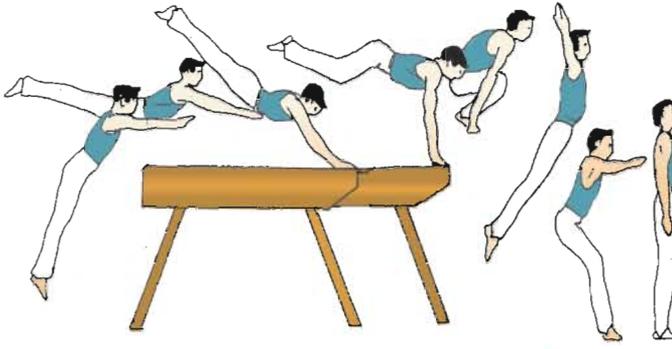
(وقوف نصفًا - طرفي الحبل في

❖ القفز داخلًا على الحصان بالطول - الشكل (2.10)

مثال:



الشكل (1.10) القفز فتحاً على الحصان بالطول

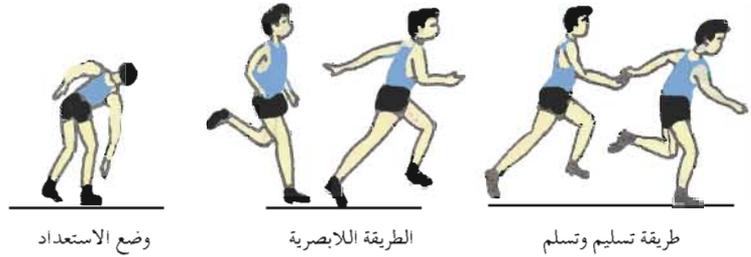


الشكل (2.10) القفز دخلا على الحصان بالطول

3.2.10 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.10 التتابع

- ❖ تدريبات على طرق تسلّم العصا بالطريقة اللابصرية - الشكل (3.10).
- ❖ تطبيقات على شكل منافسات لرفع مستوى الأداء.



وضع الاستعداد

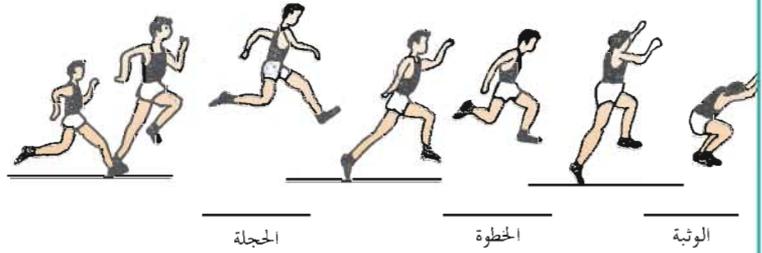
الطريقة اللابصرية

طريقة تسليم وتسلم

الشكل (3.10) سباق التتابع

2.3.2.10 الوثب الثلاثي

- ❖ تدريبات لمعرفة وتقنين الاقتراب المناسب باستعمال مسافات من (30 إلى 40) متراً.
- ❖ تدريبات للحجلة، الخطوة، الوثبة.
- ❖ تدريبات مركبة من (حجلة + خطوتين + وثبة).
- ❖ تطبيقات عملية للحركة الكاملة مع التركيز على الإيقاع التوقيتي ذو المسافة لكل من (الحجلة، الخطوة، الوثبة) - الشكل (4.10).



الحجلة

الخطوة

الوثبة

الشكل (4.10) الوثب الثلاثي

4.2.10 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.10 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بالاعبين.
- ❖ الإرسال المتموج من أعلى (التنسي).

2.4.2.10 كرة السلة

- ❖ التمريرة من المحاورة.
- ❖ الوقفة الدفاعية الصحيحة.

3.4.2.10 كرة اليد

- ❖ مهارات الدفاع الفردي.
- سحب الكرة.

4.4.2.10 كرة القدم

- ❖ رمية التماس.

مقرر منهج الصف الثالث بنين (الفترة الأولى)

1.11 منهج الصف الثالث بنين الفترة الأولى

1.1.5 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.5 التمرينات النظام والتشكيلات

- ❖ تمرينات وتكوينات النظام.
- ❖ تمرينات توقيتية.
- ❖ تمرينات زوجية.

2.1.1.5 التمرينات العرضية

- ❖ تمرينات المهارة الحركية.
- ❖ تمرينات وقائية.

3.1.1.5 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.11 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.1.11 الحركات الأرضية

- ❖ الشقلبة الجانبية مع ربع لفة.
- ❖ الشقلبة الأمامية على اليدين.

2.2.1.11 حسان القفز

- ❖ القفزة الطائرة بالطول.

3.1.11 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.11 الحواجز

- ❖ تدريبات على حركة التعدية الصحيحة للرجل الحرة رجل الارتقاء، الجذع، الذراعين في الحالات الآتية:
 - الحركة قبل الحاجز.
 - الحركة فوق الحاجز.
 - الحركة بعد الحاجز.
- ❖ تدريبات على الخطوات بين الحواجز.
- ❖ تطبيقات عملية باستخدام الحواجز بارتفاعات مناسبة.

2.3.1.11 رمي الرمح

- ❖ التعرف على أنواع القبضات.
- ❖ حمل الرمح.
- ❖ الرمي من الثبات.
- ❖ الرمي من الحركة (المشي والجري).
- ❖ تدريبات لتقنين الاقتراب وخطوات الرمي.
- ❖ تطبيقات باستخدام أدوات بديلة أو رماح للأداء الكامل.

4.1.11 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.11 الكرة الطائرة

- ❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطيران والسقوط.
- ❖ الضربة الساحقة السريعة أمام المعد.

2.4.1.11 كرة اليد

- ❖ الخداع بالكرة وبدون كرة.
- ❖ الهجوم والدفاع في حالة زيادة العدد.

3.4.1.11 كرة السلة

- ❖ حركات الخداع.
 - التمرير من القفز.
 - التمرير بدفع الكرة على الطائرة.
 - متابعة لم الكرة المرتدة من اللوحة.

4.4.1.11 كرة القدم

- ❖ ضرب الكرة بالرأس.
- ❖ التسديد على المرمى.

2.11 محتوى منهج الصف الثالث بنين (الفترة الأولى)

1.2.11 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.11 التمرينات النظام والتشكيلات

❖ تمرينات وتكوينات النظام.

- تكوينات حرة.

- تكوينات شكلية.

❖ تمرينات توقيتية.

مثال:

(وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المحل مع الدوران ربع لفة.

❖ تمرينات زوجية.

مثال:

(جلوس طويل فتحا - ظهراً لظهر - تشبيك المرفقين) ثني الجذع
أماماً أسفل بالتبادل مع الزميل.

2.1.2.11 التمرينات الغرضية

❖ تمرينات المهارة الحركية.

مثال:

(جلوس قرفصاء - الذراعان أماماً) الدحرجة الأمامية.

❖ تمرينات وقائية.

مثال:

(انبطاح - الذراعان عالياً) رفع الجذع والرجلين عالياً.

3.1.2.11 التمرينات البنائية

◆ تمرينات سرعة التلبية

مثال:

(وقوف على قدم واحدة - مواجه - تشبيك - ذراع أماما والأخرى
مسك القدم الحرة) اللف في دائرة وتغيير الاتجاه مع تبديل الذراعين عند
سماع الصافرة.

◆ تمرينات مرونة وإطالة

مثال:

(وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ميل الجذع جانباً وعالياً للتصفيق فوق
الرأس.

◆ تمرينات توافق

مثال:

(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً وعالياً للتصفيق فوق
الرأس.

3.1.2.11 التمرينات البنائية

◆ تمرينات سرعة التلبية

مثال:

(وقوف على قدم واحدة) اللف في دائرة وتغيير الاتجاه مع تبديل
الذراعين عند سماع الصافرة.
- تمرينات قوة الجذع:

◆ تمرينات مرونة وإطالة

مثال: (جثو نصفاً - الرجل جانباً - العضا أفقية خلف الرقبة) ثني الجذع
جانباً وتغيير اتجاه اليد والذراعين واليد خلف الجذع جانباً وعالياً للتصفيق فوق

الرأس.

- تمرينات قوة للرجلين:

◆ تمرينات توافق

مثال: (وقوف) - العضا أفقية أمام الجسم) الوثب فتحاً في المكان مع رفع
الذراعين (أماماً وعالياً) مع رفع الذراعين جانباً وعالياً للتصفيق فوق

- تمرينات قوة للرجلين:

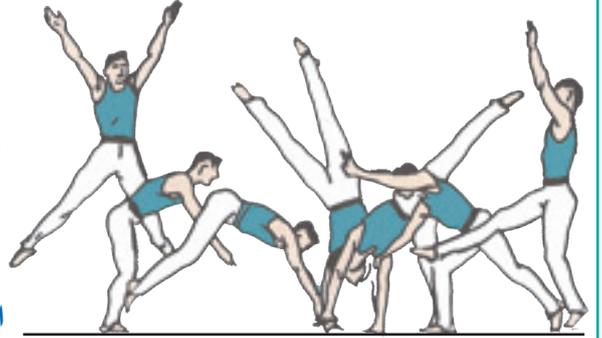
◆ تمرينات توافق

مثال: (وقوف) - العضا أفقية أمام الجسم) الوثب فتحاً في المكان مع رفع
الذراعين (أماماً وعالياً) مع رفع الذراعين جانباً وعالياً للتصفيق فوق

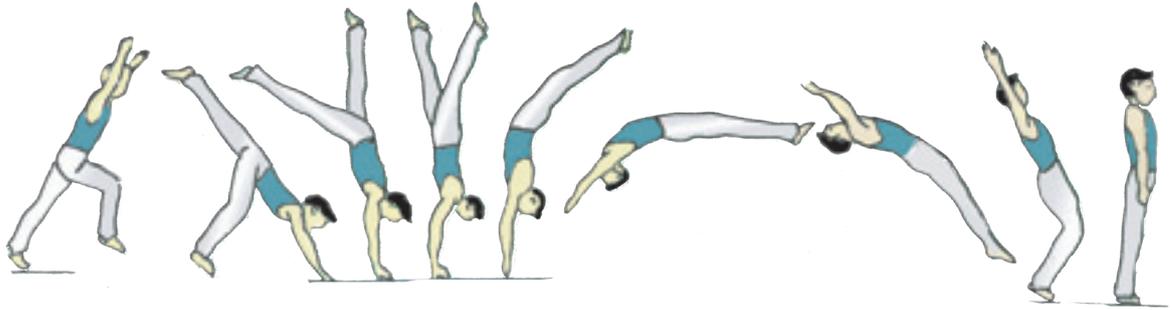
2.2.11 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.2.11 الحركات الأرضية

- ❖ الشقلبة الجانبية مع ربع لفة - الشكل (1.11).
- ❖ الشقلبة الأمامية على اليدين - الشكل (2.11).



الشكل (1.11) الحركات الأرضية (الشقلبة الجانبية مع ربع لفة)



الشكل (2.11) الحركات الأرضية (الشقلبة الأمامية على اليدين)

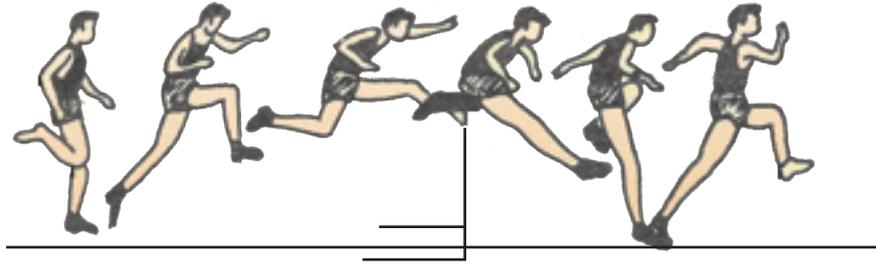
2.2.2.11 طاولة القفز

- ❖ القفزة الطائرة بالطول.

3.2.11 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.11 الحواجز

- ❖ تدريبات على حركة التعدية للرجل الحرة، رجل الارتقاء، الجذع، الذراعين في الحالات قبل الحاجز، وفوقه، وبعد الحاجز - الشكل (3.11).
- ❖ تدريبات على الخطوات بين الحواجز.
- ❖ تطبيقات باستعمال من (2) إلى (3) حواجز بارتفاعات مناسبة.



الشكل (3.11) تعدية الحواجز (الحركة قبل الحاجز وفوق الحاجز وبعد الحاجز

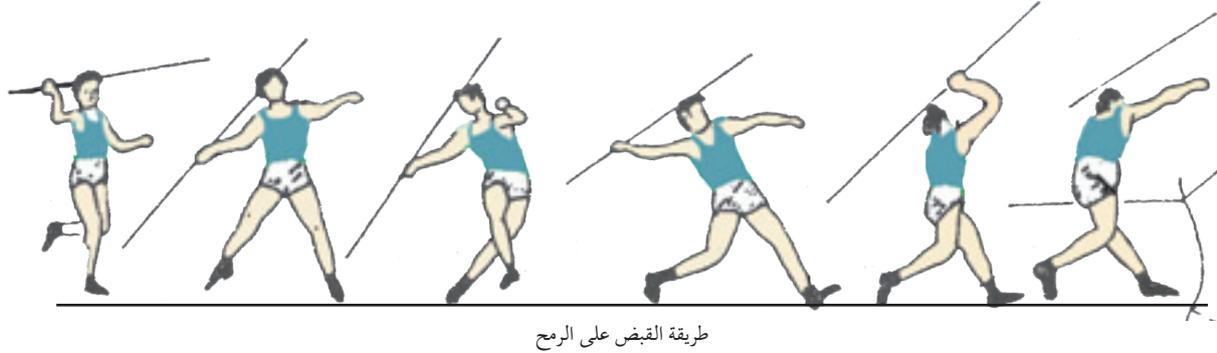
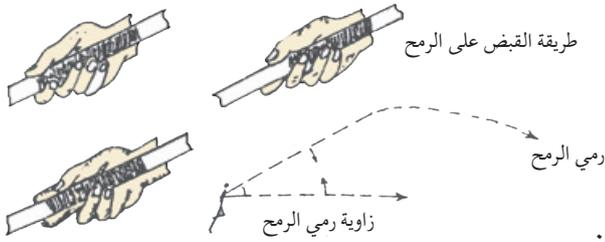
2.3.2.11 رمي الرمح

❖ التعرف على أنواع القبضات وحمل الرمح - الشكل (4.11).

❖ الرمي من الثبات ثم من المشي والجري.

❖ تدريبات لتقنين الاقتراب وخطوات الرمي.

❖ تطبيقات باستخدام أدوات بديلة أو رماح للأداء الكامل.



الشكل (4.11) رمي الرمح

4.2.11 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.11 الكرة الطائرة

❖ الدفاع عن الملعب بيد واحدة مع الطيران والسقوط.

❖ الضربة الساحقة السريعة أمام المعد.

2.4.2.11 كرة اليد

- ❖ الخداع بالكرة وبدون كرة.
- ❖ الهجوم والدفاع في حالة زيادة العدد.

3.4.2.11 كرة السلة

- ❖ حركات الخداع.
 - التمرير من القفز.
 - التمرير بدفع الكرة من الطيران .
 - متابعة لم الكرة المرتدة من اللوحة.

4.4.2.11 كرة القدم

- ❖ ضرب الكرة بالرأس.
- ❖ التسديد على الحارس.

12

مقرر منهج الصف الثالث بنين (الفترة الثانية)

1.12 منهج الصف الثالث بنين الفترة الثانية

1.1.12 الباب الأول (التمرينات)

1.1.1.12 التمرينات البنائية

- ❖ تمرينات سرعة التلبية.
- ❖ تمرينات مرونة وإطالة.
- ❖ تمرينات توافق.
- ❖ تمرينات قوة.

2.1.1.12 التمرينات بالأدوات

- ❖ بالكرة.
- ❖ بالحيل.
- ❖ بالعصا.

2.1.12 الباب الثاني (الجمباز)

1.2.1.12 الحركات الأرضية

- ❖ الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط على قدم واحدة.
- ❖ الشقبة الخلفية على اليدين.

3.1.12 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.1.12 الوثب العالي بالطريقة الظهرية

- ❖ تدريبات على خطوات الاقتراب بالجري في المنحنى.
- ❖ تدريبات على التعدية من الثبات.
- ❖ تدريبات على التعدية بالحركة.
- ❖ تطبيقات عملية لتعدية العارضة على ارتفاعات مختلفة.

2.3.1.12 المسابقات المركبة

- ❖ التعرف على المسابقات المركبة.
- ❖ منافسات مسابقات اليوم الأول.
- ❖ منافسات مسابقات اليوم الثاني.

4.1.12 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.1.12 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بثلاثة لاعبين.
- ❖ الإرسال من أعلى المواجه مع الوثب.

3.4.1.12 كرة اليد

- ❖ الهجوم والدفاع في حالة نقص العدد.
- ❖ تطبيقات عملية للمهارات السابقة.

2.4.1.12 كرة السلة

- ❖ الدفاع عن المنطقة.

3.4.1.12 كرة القدم

- ❖ الجري بالكرة مع الخداع والتسديد.

2.12 محتوى منهج الصف الثالث بنين (الفترة الثانية)

1.2.12 الباب الأول (التمرينات)

1.1.2.12 التمرينات البنائية

❖ تمرينات سرعة التلبية.

مثال:

(وقوف) الجري للأمام وعند سماع الإشارة يؤخذ وضع الجلوس.

❖ تمرينات مرونة وإطالة.

مثال:

(وقوف فتحاً - الذراعان خلف الرقبة تشبيك - ميل) تبادل لمس الركبتين بالمرفقين.

❖ تمرينات توافق.

مثال:

(وقوف) الوثب في المكان مع تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً - جانباً.

❖ تمرينات قوة.

- تمرينات قوة للذراعين:

مثال:

- انبطاح مائل) ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين عالياً.

- تمرينات قوة للجذع:

مثال:

(رقود - الذراعان جانباً) رفع القدمين عالياً لمحاولة لمس الأرض خلف الرأس.

- تمرينات قوة للرجلين:

مثال:

(إقعاء - ثبات الوسط) التقدم إلى الأمام والخلف.

2.1.2.12 التمرينات بالأدوات

❖ بالكرة الطبيعية.

مثال:

(وقوف فتحا - مسك الكرة أمام الجسم) المرجحة جانباً.

❖ بالحبل.

مثال:

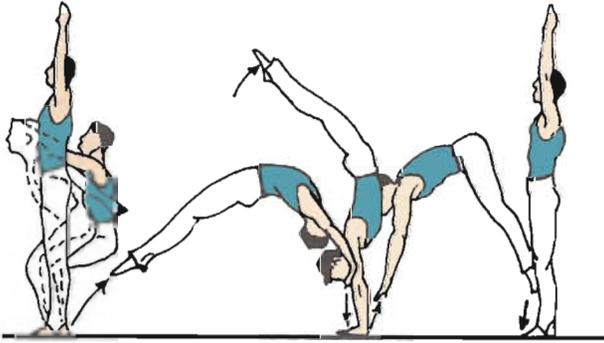
(وقوف مسك طرفي الحبل) الوثب في المكان مع دوران الحبل أماماً وخلفاً.

❖ بالعصا.

مثال:

(وقوف - مسك العصا أفقية خلف الرقبة) التقدم بالمشي إلى الأمام.

2.2.12 الباب الثاني (الجمباز)



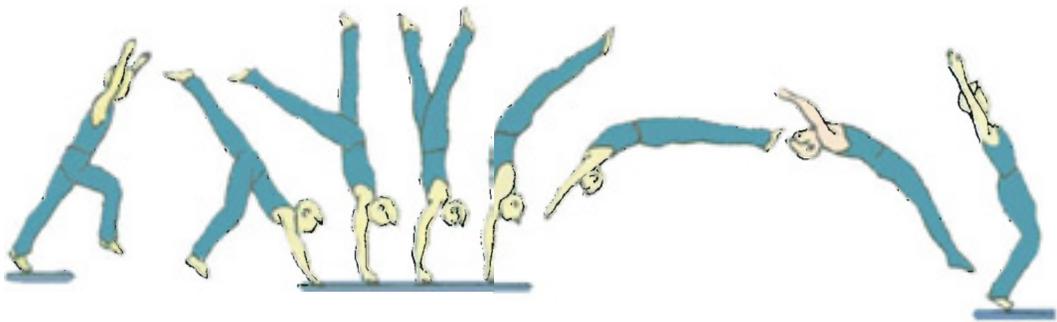
1.2.2.12 الحركات الأرضية

❖ الشقبة الخلفية على اليدين - الشكل (1.12).

❖ الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط على

قدم واحدة - الشكل (2.12).

الشكل (1.12) الحركات الأرضية (الشقبة الخلفية على اليدين)

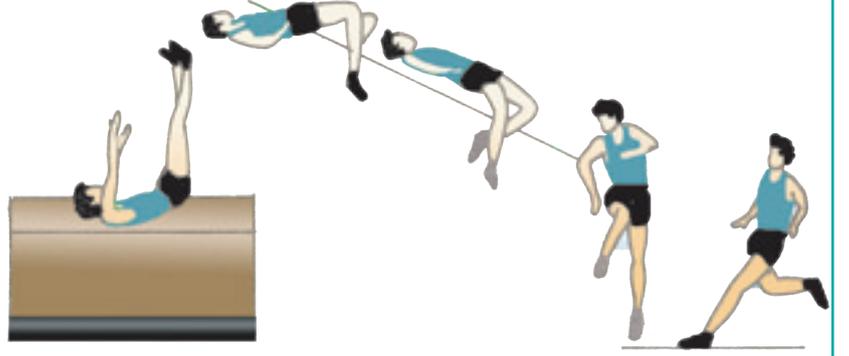


الشكل (2.12) الحركات الأرضية (الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط على قدم واحدة)

3.2.12 الباب الثالث (ألعاب القوى)

1.3.2.12 الوثب العالي بالطريقة الظهرية

- ❖ تدريبات على خطوات الاقتراب بالجري في منحنى.
- ❖ تدريبات من الثبات لغرض التعدية.
- ❖ تدريبات على التعدية بالحركة.
- ❖ تطبيقات بالحركة كاملة لتعدية العارضة على ارتفاعات مناسبة متدرجة.



الشكل (3.12) الوثب العالي بالطريقة الظهرية

2.3.2.12 المسابقات المركبة

- ❖ التعرف على المسابقات المركبة.
- ❖ منافسات مركبة من (4 إلى 10) مسابقات.

4.2.12 الباب الرابع (الألعاب)

1.4.2.12 الكرة الطائرة

- ❖ حائط الصد بثلاثة لاعبين.
- ❖ الإرسال من أعلى المواجه مع الوثب.

3.4.2.12 كرة اليد

- ❖ الهجوم والدفاع في حالة نقص العدد.
- ❖ تطبيقات عملية للمهارات السابقة.

3.4.2.12 كرة السلة

- ❖ الدفاع عن المنطقة.

4.4.2.12 كرة القدم

- ❖ الجري بالكرة مع الخداع والتسديد.

