

دليل التربية البدنية

للمستوى الأول والثاني من التطور الأول أكاديمي
(خاص بالمعلم)



المملكة المغربية
وزارة التربة الوطنية

الترسيخ البيئي دليل

للمستوى الأول والثاني من التطور الأول أكاسي
(خاصة بالمعلم)

مكتبة زيات

مطبعة الموحدة

17، زقة الحاج الخليل العرفي (الخليج لوي كوط ساجلا)
بغرب المنصورة، الدار الحما، (02) 89 89 25-25-38-38

بسم الله الرحمن الرحيم

يتضمن هذا الكتاب جذاذات تربوية وضعت بعناية من أجل المساهمة في الرفع من مردودية حصص التربية البدنية بالمدرسة الأساسية علما بأن عددا لا يستهان به من الأطر في أمس الحاجة إليها لتغطية الحصص المقررة.

وقد روعي في إعدادها المعطيات الواقعية للمدرسة الأساسية من حيث التجهيزات والامكانيات المتوفرة كما روعي في اختيار موادها السهولة في التداول والتطبيق، فهي تعتمد أساسا على حركات وألعاب مناسبة لسن الأطفال، وقد اهتم الجسمية والعقلية والمعرفية، وقد عززت برسوم توضيحية وتوجيهات اجرائية للتمكن من تحقيق الأهداف المتوخاة من كل حصة.

فأمل أن يستعين رجال التعليم بهذه الجذاذات بعد أن يتفحصوها ويتناولوها بالدرس حتى يستفيدوا منها ويتمكنوا من توظيفها على أحسن وجه في مادة التربية البدنية والرياضة المدرسية، كما نأمل أن يعملوا على تطويرها وإغناء هذا الميدان بالبحث في مصادر أخرى لسد الفراغ الحاصل في المجال المرجعي.

وسوف يعزز هذا العمل بحول الله بجذاذات أخرى لتغطية برنامج القسمين الثالث والرابع، وستتلوها الجذاذات الخاصة بالقسمين الخامس والسادس.

والله ولي التوفيق.



تعريف الرياضة والتربية البدنية :

عندما نتحدث عن الرياضة فإننا نعني ذلك النشاط البدني الذي يستهدف الحصول على نتائج معينة من خلال مباريات ومسابقات رياضية، كتحطيم أرقام قياسية، وإبراز مهارات فردية أو جماعية بواسطة «النخبة» وعندما نتحدث عن التربية البدنية فإننا نعني النشاط البدني التربوي الذي له الصلة الوثيقة بالأسلوب التربوي العام والذي يرمي إلى بلورة قدرات الفرد الجسمية والعقلية بواسطة تمارين وأنشطة خاصة توظف فيه تذوق اللعب، وتحمل الجهد والتأثير، وقوة الإرادة، وغيرها من الصفات النفسية والخلقية والاجتماعية.

الأهداف العامة للتربية البدنية :

إن أهداف التربية البدنية تحل حبرا هاما ضمن مجموع الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها العملية التربوية التعليمية التي تسعى إلى إعداد المواطن الصالح القادر على التكيف مع الحياة ومتطلباتها.

ومن جملة هذه الأهداف ما يلي :

(1) تنمية القدرات الجسمية :

— تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم (الجهاز التنفسي والدورة الدموية).

— تنشيط الجهاز العصبي وتعويده على الاستجابة السريعة أمام حالات معينة.

— الوقاية من التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة كأثر الجلوس على المقاعد عند الكتابة والقراءة وكذلك حمل بعض الأدوات المدرسية.

— تقويم وترويض أعضاء الجسم المصاب.

— تقوية العضلات ومرونة المفاصل.

(2) تنمية الملكات العقلية :

إن النشاط الحركي ليس مقصورا على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبه قدر من التفكير والترميز، مما يساعد الفرد على التحليل والبحث عن الحلول المناسبة، واستعمال الخبرات، والتجارب السابقة.

ومن هذا المنطلق، تضع القيمة التربوية للرياضة، لما تحلته من تقدم في مستوى التفكير، وتدفع بالممارس إلى أن يوفق بين نمو القوة وبين المراكز العصبية الأساسية، فيكتسب من خلالها مهارات معينة، تمكنه عن طريقها تكوين أو تطوير مهارات أخرى.

3) تنمية الروح الاجتماعية :

الإحسان الاجتماعي بطبعه، والنمو الاجتماعي لن يتأتى إلا باكتساب الفرد لأنواع السلوك الذي يساعده على التعامل مع الجماعة، بالاعتماد على التعاون والتنافس الجماعي، وذلك ما تساعد الرياضة على إكثاله عن طريق الألعاب الجماعية والباريات المتنوعة، والتي تجعل الفرد يبذل كل جهده لصالح فريقه.

— إن التربية البدنية هي أهم وسيلة للدعوة للإحسان وأسهل السبل لتوطيد العلاقات والصدقات بين الأفراد فهي تسعى إلى بث السلوك الاجتماعي السليم، والقيم الأخلاقية التي تؤدي إلى التعايش، وحسن المعاملة.

ولذلك فقد قدر الباحثون قيمة التربية البدنية باعتبارها مسرحة مليئا بشتى الأنشطة التي تجعل الفرد ينصرف إليها، بما يملك من تعطش ورغبة في ممارستها بشكل طبيعي، لكي يحسن نفسه وجهازة العضلي، بهدف حفظ الصحة، وتحقيق النمو المتوازن للجسم والعقل، ويشعر بالغبطة عند إتقان حركة من الحركات الرياضية التي يتجلى فيها التلازم الكامل بين حرركاته، وجهود الجماعة مما يقوي فيه النشاط المنزه عن الأنانية، ويخلق فيه روح التعاون، وإرادة التضامن والطموح إلى السبق والمنافسة.

الأهداف النوعية للتربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي :

إن العقل والجسم يمثلان وحدة متكاملة ويعملان في انسجام وتوافق، وكل عنصر منها يؤثر في الآخر، وانطلاقاً من ذلك فإن التربية البدنية مادة مهمة، ونشاط أساسي في العملية التربوية، حيث تستهدف مساعدة المتعلم على النمو المتكامل من النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، لكي يصبح مواطناً صالحاً، ذا شخصية متزنة، إيجابي السلوك، متعاوناً منتجاً، مساهماً في النهوض بالجمتمع وتطويره.

والتربية البدنية بمعنايتها بالنمو الجسمي والعقلي تساهم في دعم عمليات التعلم عن طريق الأنشطة المتنوعة ويمكن إجمال هذه الأهداف فيما يلي :

- اكساب المتعلمين الكفاءة الجسمية التي تتناسب ومراحل النمو ليكونوا قادرين على التكيف مع الحياة.
- العناية بصحة المتعلمين عن طريق تربية أجسامهم من خلال تمارين بسيطة ومتنوعة ترمي إلى تهديب القوام واكسابه القوة والرونة.
- تدريب المتعلمين على الطاعة والقيادة الصالحة مما ينمي فيهم روح المسؤولية والعمل الجماعي.
- اشباع رغبات المتعلم من خلال ما يقدم له من أنشطة مختلفة، فيختار ما يتناسب ويتلاءم مع إمكاناته ومتطلباته.
- تنمية روح المنافسة الفردية والجماعية عن طريق تنظيم المباريات التي تعد من أهم الوسائل التربوية المساعدة على توجيه وتهذيب المتعلم.
- تنمية الانتباه والتركيز من خلال ممارسة المتعلم الأنشطة الرياضية مما يساعده على القيام بالمبادرات الناجحة تجاه الحالات والمواقف المختلفة.

توجيهات عامة :

إن الغرض الأساسي من التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية لا يتمثل في تلقين المتعلمين تقنيات رياضية متخصصة ولا القيام بحركات تتطلب مجهودات جسمية وقدرات عالية تحتاج إلى ضبط وإتقان دقيقين، وإنما يقع التركيز على الحركات الرياضية البسيطة والألعاب التثيضية المتنوعة.

- ولتحقيق ذلك يتعين العمل بما يلي :
- (1) الاعتناء على الجانب التنشيطي والحركات البسيطة.
 - (2) الإلمام الكافي بالأهداف التربوية التي يواد تحقيقها من خلال كل درس.
 - (3) إعداد بطاقة لكل درس كما هو الشأن في سائر المواد.
 - (4) تهيء المساحة الخاصة بالألعاب مع إحضار الأدوات اللازمة قبل الشروع في العمل.
 - (5) مراعاة أحوال الطقس أثناء مزاولة الأنشطة الرياضية، حيث أن المعلمين في هذا السن تكون حساسيتهم شديدة، ومناعتهم ضعيفة.

(6) الاهتمام بعنصري التشويق والتشجيع بإتاحة فرص التنافس والتباري بين الأفراد والجماعات.

(7) حمل المعلمين على تنظيف أطرافهم بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية.

مراحل الدرس :

يقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى ثلاث مراحل أساسية :

(1) التسخين :

ويتم بواسطة جري خفيف مصحوب بحركات رياضية بسيطة، وألعاب هادئة ترمي إلى تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم من الدورة الدموية وعملية التنفس، وتستغرق مدته الزمنية خمس دقائق ويمكن تمديدها حسب الطقس ومس التلاميذ.

وعلى العموم تستمر هذه المرحلة التمهيدية إلى أن تكتسب أجسام المعلمين حرارة كافية تؤهلهم للمرحلة المولية.

(2) المرحلة الرئيسية :

يتناول فيها المعلم الأنشطة المقررة في الحصة التي ينبغي أن تعتمد أساسا على حركات رياضية وألعاب جماعية هادئة خالية من التقنيات المعقدة، يمارس فيها المعلم المسابقات والمناقشات الجماعية والفردية التي تستهدف ترويض العضلات وتنمية الأجهزة الكبرى للجسم.

(3) المرحلة الختامية :

يعمل في هذه المرحلة على العودة إلى الهدوء في مدة تتراوح في ما بين خمس وعشر دقائق حسب طبيعة الدرس، والجهد المبذول ويتم ذلك بواسطة حركات خفيفة تجمع بين المشي البطيء، وعملية التنفس في استرخاء وطلاقة.

البرنامج :

لقد وقع التركيز في البرنامج على مجموعة من الألعاب التي تكتسي صبغة تربوية أساسية، تتلاءم مع قدرات المعلمين ورغباتهم، وتفسح أمامهم مجال الاختيار والتصرف والابتكار.

ومن أجل ذلك اعتمد في موادنا على حركات وتمارين رياضية وألعاب فردية وجماعية ركز فيها على ما يلي :

- التنظيم والانضباط.
- السرعة.

- التوازن.
- الوثب.
- التحكم.
- الاتسياد.
- سرعة الاستجابة.
- التعاون.

التقنيات الرياضية :

هي مجموعة من الحركات التي تساعد على تسمية الأجهزة الكبرى للجسم، فكتسبه القوة وال مرونة ومن أجل ذلك تضمنت الجداول مجموعة من التقنيات البسيطة الملائمة لهذه المرحلة من الطفولة، فعلى المعلم أن يختار منها ما يناسب حصّة الدرس مع مراعاة التنوع حتى يتحقق التدريب الشامل لأجزاء الجسم.

ولكي يبلغ التمرين الرياضي الهدف المنشود يعين على المعلم أن يضع الخطوات التالية :

- تقديم الأمثلة النموذجية للتمرينات الرياضية المختارة ليتمكن المتعلمون من فهم ومعرفة المطلوب منهم.

- الحرص على إصلاح الأخطاء التي قد تنتج أثناء حركات المتعلمين.

- تحديد عدد الحركات الواجب القيام بها في كل تمرين مع تتبع مراحل التنفيذ (من 5 إلى 10 حركات في كل تمرين حسب صعوبته).

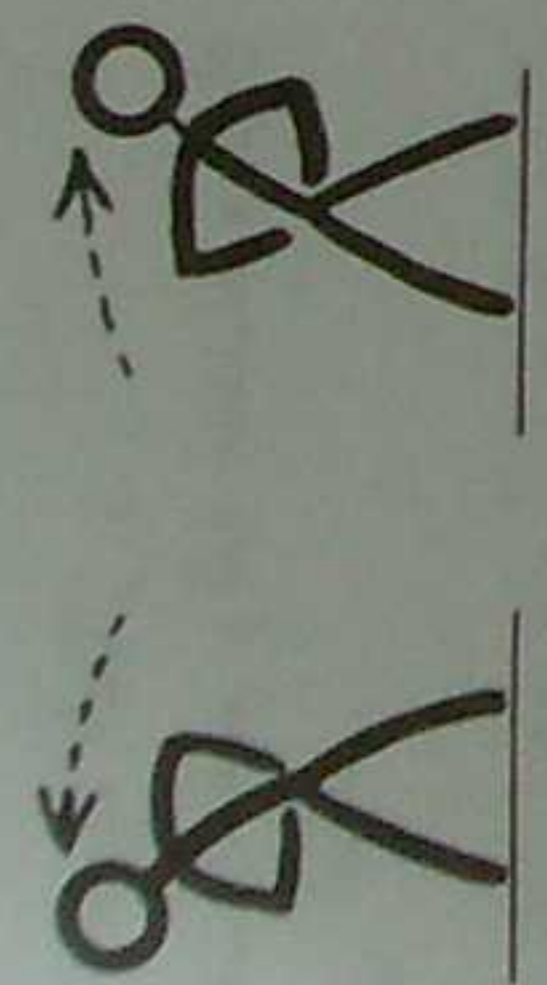
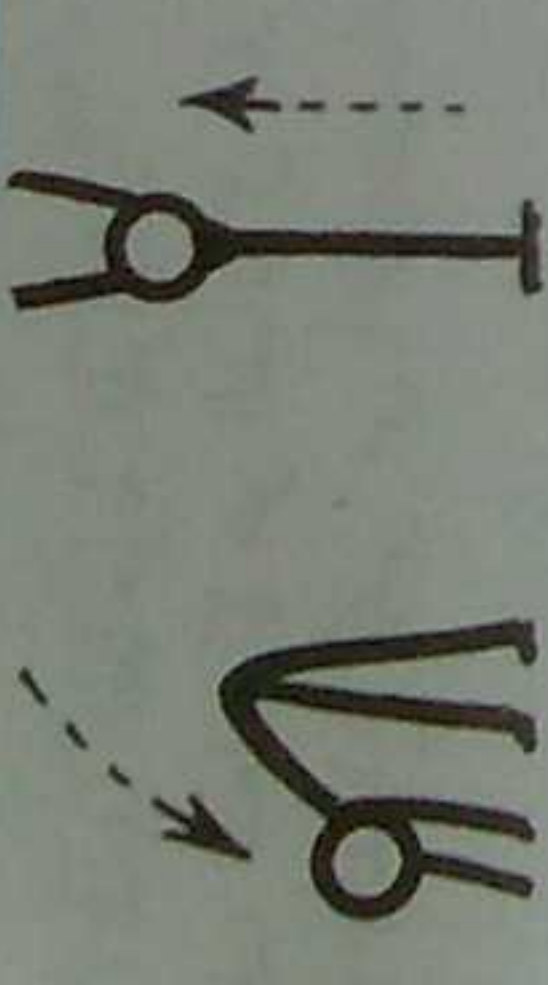
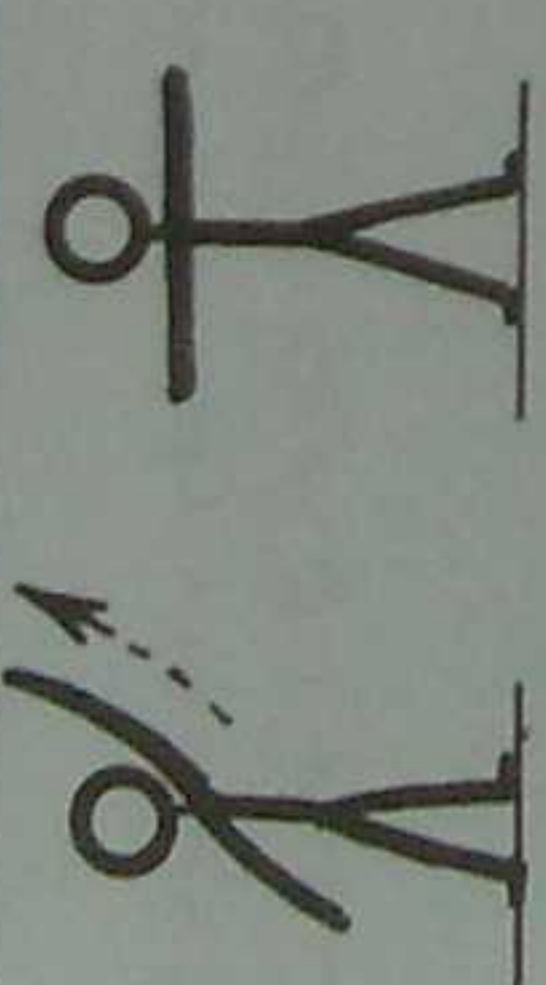
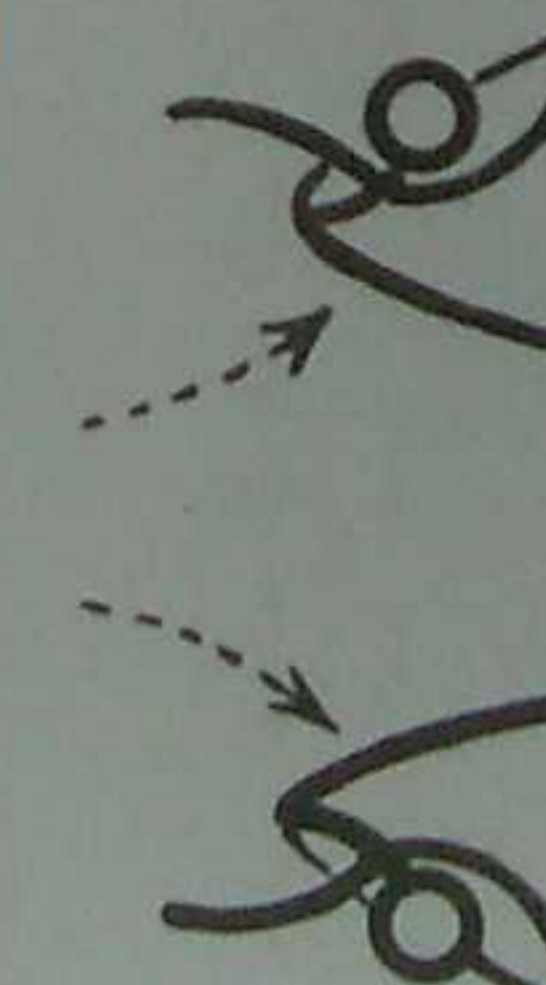
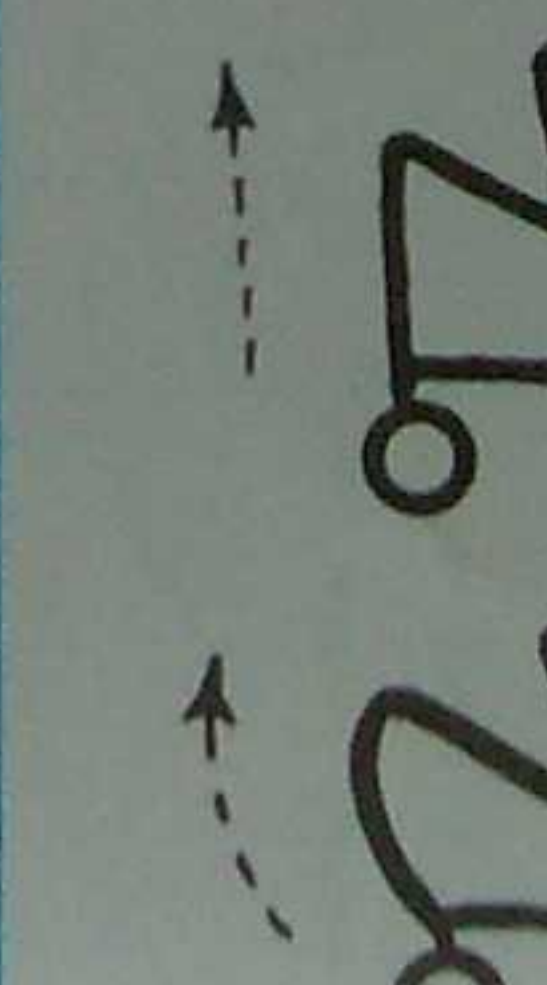
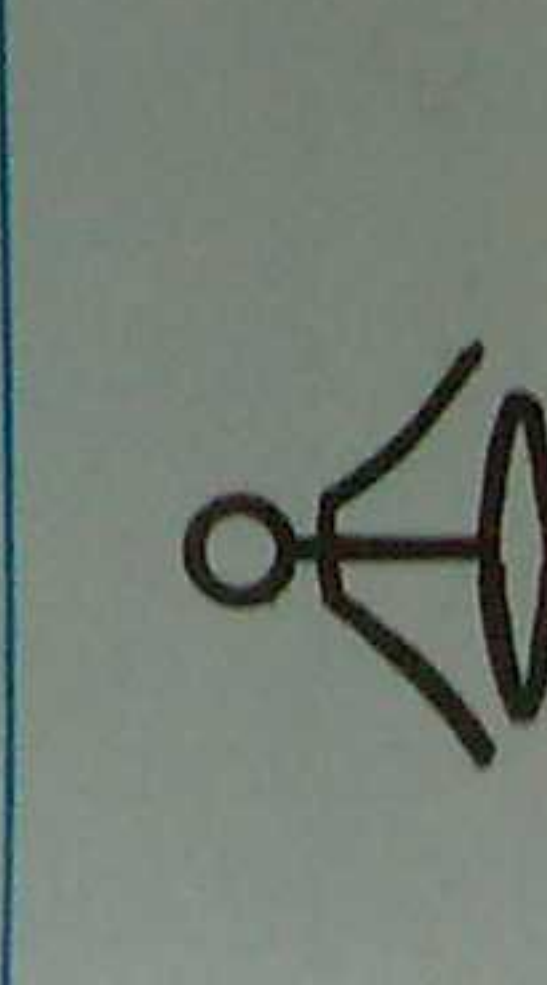
- الحرص على تخصيص فترة للاستراحة من حين لآخر تستغل في الجاز عملية التنفس.



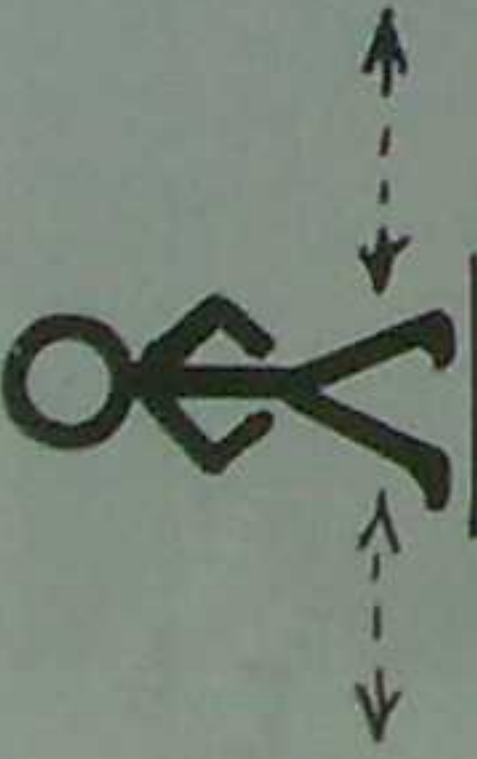
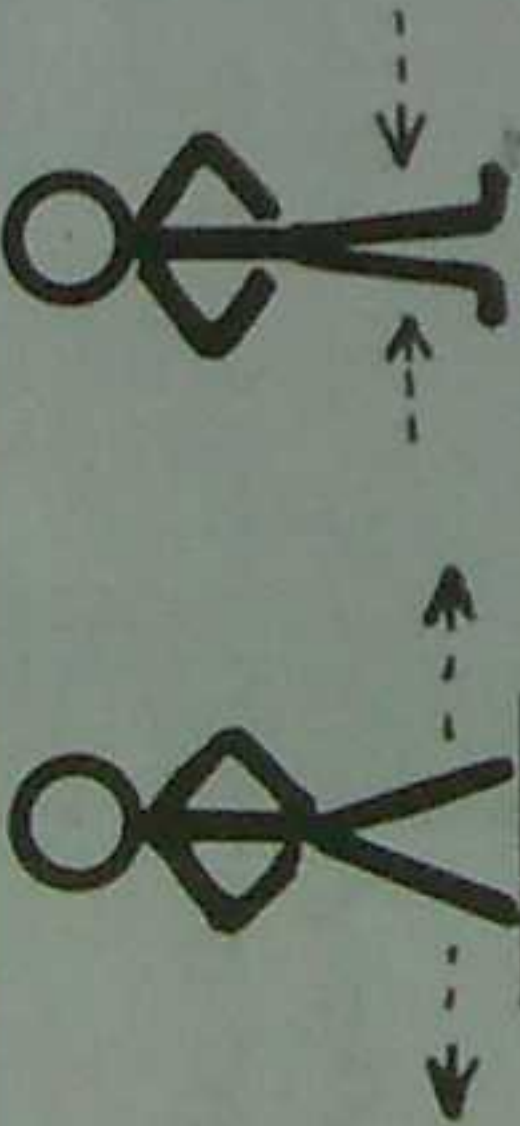
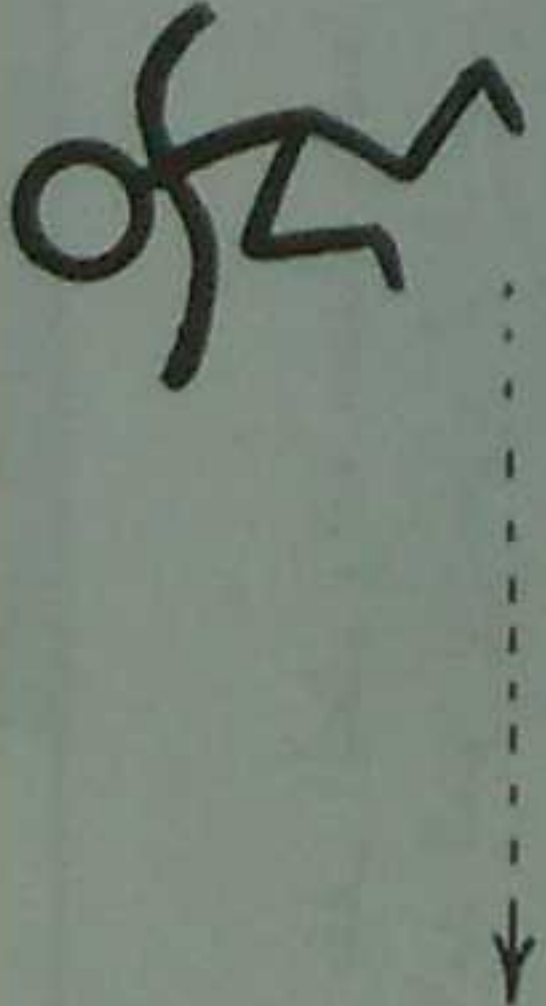
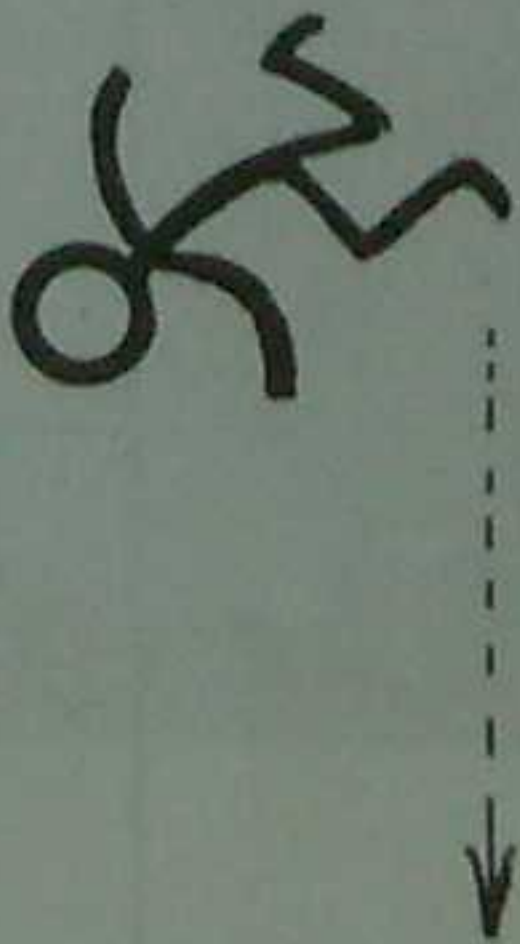
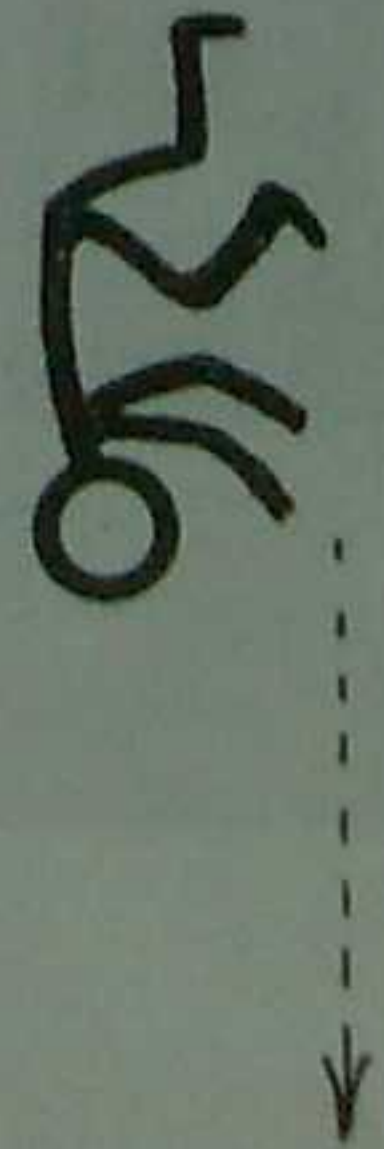
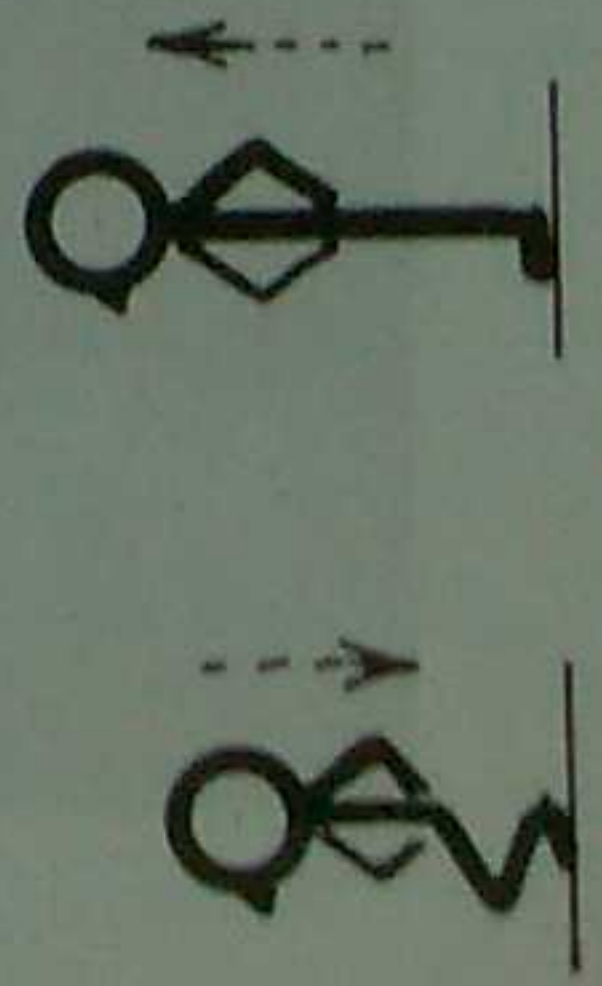
1) تمارينات الذراعين

	<p>1) تقليد الطائر : يقف المتعلم وقفة معتدلة ويحرك ذراعيه من أعلى إلى أسفل كحركة جناحي الطائر.</p>
	<p>2) تقليد الطاحونة الهوائية : يقف المتعلم كما هو الشأن في الحركة السابقة ويحرك ذراعيه في شكل دائري (الذراع اليمنى من أعلى إلى أسفل واليسرى من أسفل إلى أعلى).</p>
	<p>3) يقف المتعلم وقفة معتدلة مادا ذراعيه على شكل أفقي مع فتح الرجلين ويشرع في تحريك الذراعين على شكل دائري.</p>
	<p>4) يقف المتعلم كما هو الشأن في الحركة السابقة ثم يشرع في تني الذراعين مع وضع اليدين على الكتفين، ثم بسطهما.</p>
	<p>5) يحتفظ المتعلم بنفس الوقفة ثم يشرع في مد ذراعيه إلى الأمام مع ضم يديه ثم فتجهما.</p>
	<p>6) يقف المتعلم وقفة معتدلة مع وضع اليدين على الكتفين، وعند البدء يرفع ذراعيه إلى أعلى ثم يكرر الحركة.</p>

(2) تحريكات الجذع

	<p>يقف المتعلم وقفة معتدلة فأتاحا رجليه وواضعا يديه على خاصرتيه، ثم يشرع في الإحناء إلى الجانب الأيمن مرة وإلى الجانب الأيسر مرة أخرى.</p>
	<p>يقف المتعلم وقفة معتدلة رافعا ذراعية وعند النداء ينحني إلى الامام للمس الأرض باليدين، ثم يعود إلى وضعه الأول.</p>
	<p>يقف المتعلم وقفة معتدلة فأتاحا رجليه وذراعيه، وعند النداء يشرع في تحريك الجذع مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار مستعينا بالذراعيين.</p>
	<p>يقف المتعلم وقفة معتدلة فأتاحا رجليه ثم ينحني إلى الامام مع تبادل لمس القدمين باليدين : اليد اليمنى تلمس الرجل اليسرى واليد اليسرى تلمس الرجل اليمنى.</p>
	<p>تقليد القط : يرتكز المتعلم على اليدين والركبتين، وعند النداء يقوس ظهره ثم يعود إلى وضعه السابق.</p>
	<p>يجلس المتعلم في وضع تربيعة (جلسة الخياط) فيقوم بعملية الشهيق ويظهره معتدل، ثم يلوها بعملية الزفير مع الارتخاء وتقويس الظهر إلى الامام.</p>

3) تمارينات الرجلين

	<p>تقليد المقص : يقف المتعلم وقفة معتدلة مع فتح الرجلين (اليمنى إلى الأمام واليسرى إلى الخلف) وعند الإشارة يشرع في القفز بتقديم اليسرى إلى الأمام والرجوع باليمنى إلى الخلف، وتكرر العملية 10 مرات.</p>
	<p>يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يده على خاصرته ثم يشرع في القفز في عين المكان مع فتح الرجلين وضهماهما باستمرار.</p>
	<p>يجري المتعلم جريا خفيفا مع رفع ركبتيه بالتوالي بمحاذاة الصدر.</p>
	<p>ينتقل المتعلم في مسافة ما بين 10 و 15m على رجل واحدة (مرة على الرجل اليمنى في المسافة المذكورة ومرة على الرجل اليسرى).</p>
	<p>يمشي المتعلم على أربع (اليدان والرجلان) مقلدا مشية الحيوان في مسافة ما بين 10 و 15m.</p>
	<p>يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يديه على خاصرته وعند النداء ينحني على ركبتيه ثم يعود إلى الاعتدال.</p>

4) تمارين العنق



يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعاً يديه على خاصرتيه، وعند النداء يشرع في ثني العنق بإمالة الرأس مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف في إيقاع بطيء.



يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعاً يديه على خاصرتيه وعند النداء يشرع في تحريك الرأس مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار في حركة بطيئة.



يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعاً يديه على خاصرتيه وعند النداء يشرع في مد العنق إلى أعلى، ثم الرجوع به إلى الوضع الأصلي.

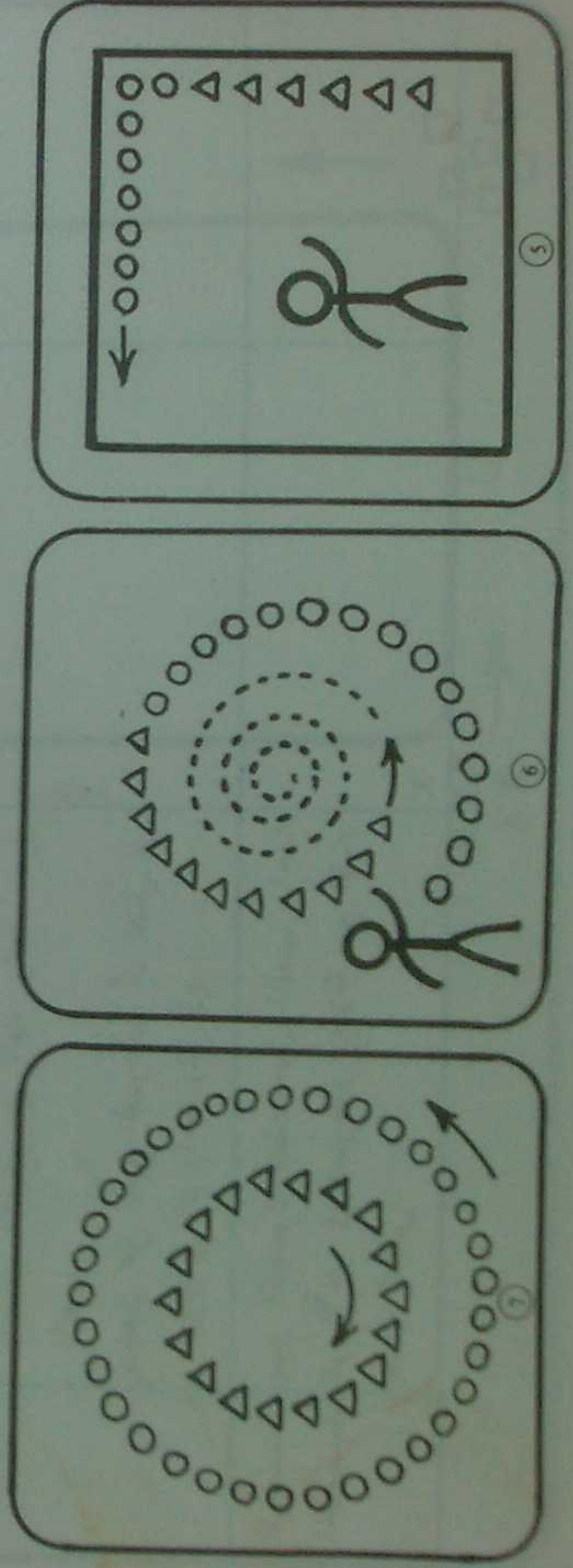
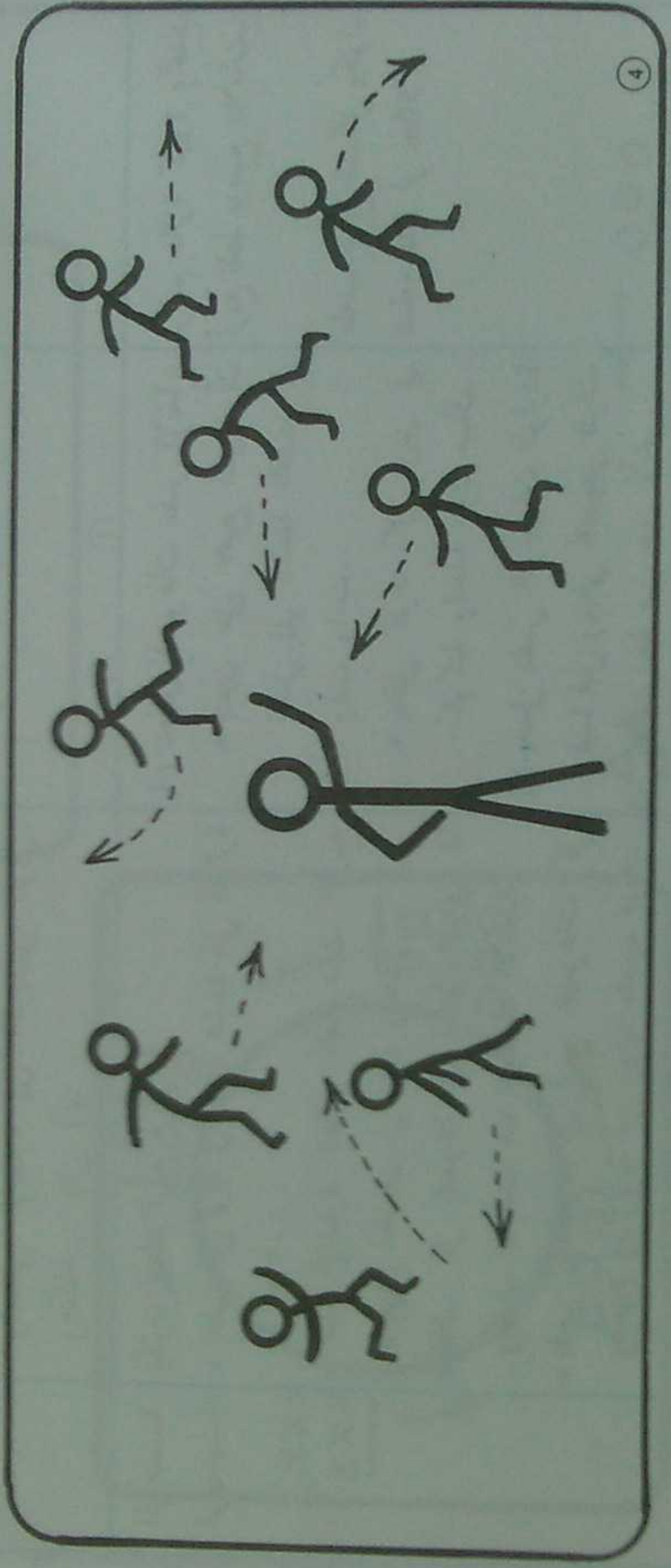
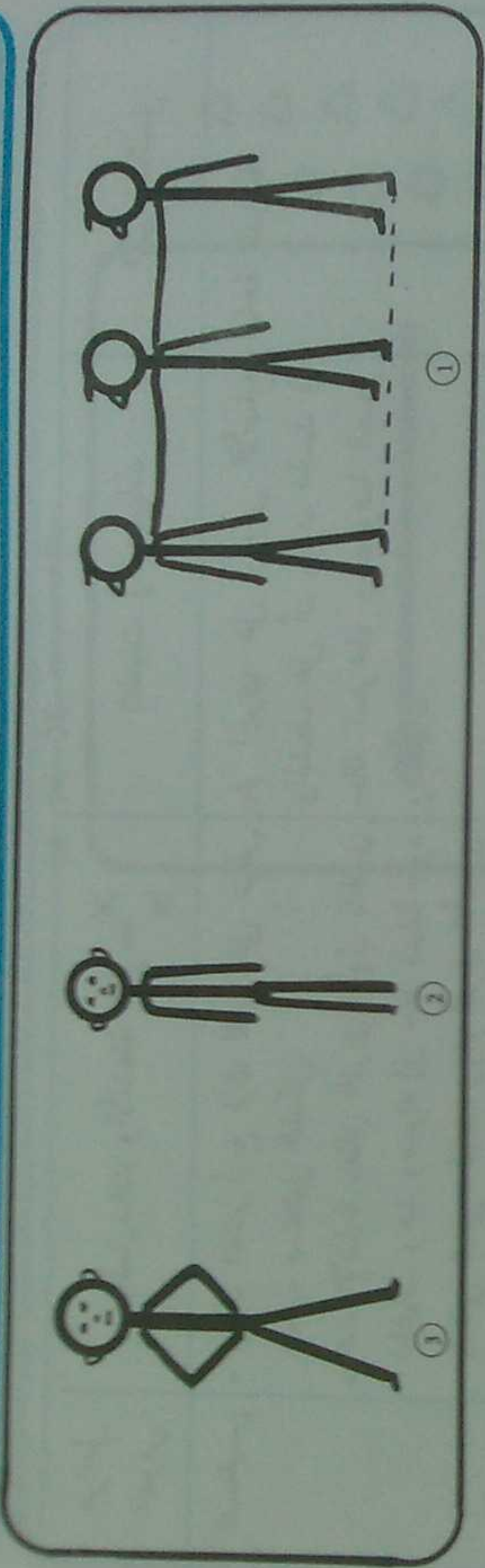




التنظيم والانضباط

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ساحة المدرسة	<ul style="list-style-type: none"> • يكون المعلم أربع مجموعات مع تسميتها والاحتفاظ بها طيلة السنة الدراسية. • يقوم المتعلمون بهذه الحركات في بداية كل درس. • يكون الجري حرا وبدون اجهاد. • تكرر عملية الجري ثلاث أو أربع مرات حتى يتم التسخين. 	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة</p> <p>1) حركات تنظيمية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • اليد على الكتف : يضع كل متعلم يده اليمنى على كتف صديقه الموجود أمامه (ش 1). • اعتدال : يقف كل متعلم وقفة معتدلة بضم الساقين وبسط الذراعين على طول الجسم (ش 2). • راحة : يقف كل متعلم وقفة معتدلة، ماذا رجلاه اليسرى قليلا إلى الأمام، وماسكا يديه خلف الظهر (ش 3). 2) يجري المتعلمون داخل ملعب محدد في جميع الاتجاهات وعند النداء يعود الجميع إلى تنظيم الصفوف (ش 4). 	التسخين
تؤدي جميع العمليات في ساحة المدرسة.	<ul style="list-style-type: none"> • يشرع المتعلمون في الجري واحدا تلو الآخر، ويتعين ترك مسافة 1m بين الواحد والآخر. • يقف المتعلمون عند وصولهم إلى نقطة المركز، ثم يشكلون نصف دائرة في عين المكان ثم يعودون في اتجاه معاكس وفي شكل حلزوني. • يجب إعطاء فترة استراحة من حين لآخر مصحوبة بعملية التنفس. 	<p>1) يجري المتعلمون حول الملعب بإيقاع متوسط وعند الإشارة يجب تغيير الاتجاه (ش 5).</p> <p>2) لعبة الحلزون.</p> <p>يجري المتعلمون في حط حلزوني وعند الإشارة يعودون في اتجاه معاكس (ش 6)</p> <p>3) يجري المتعلمون على شكل دائرتين متداخلتين في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس (ش 7)..</p>	المرحلة الرئيسية
		يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس	المرحلة الختامية

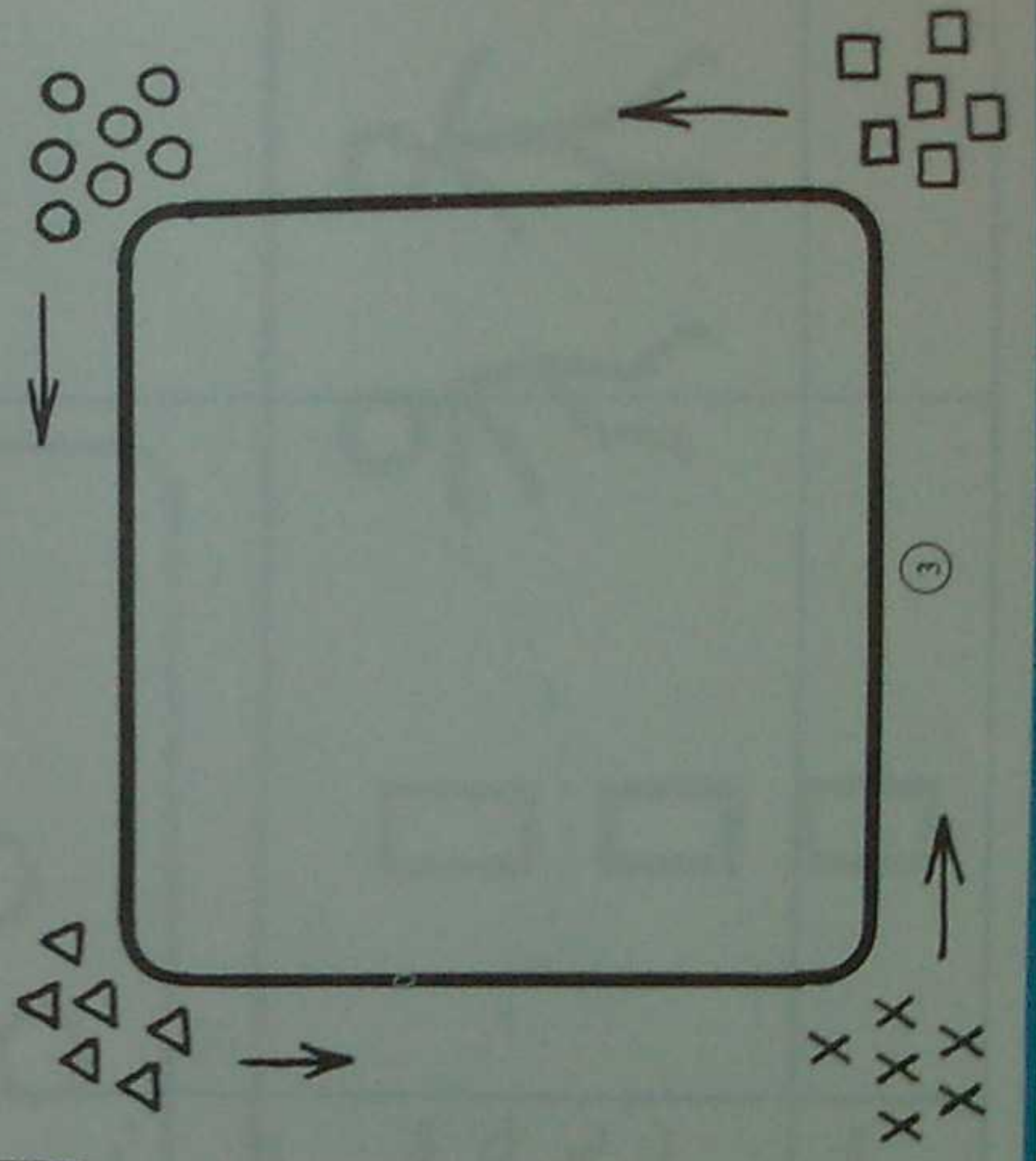
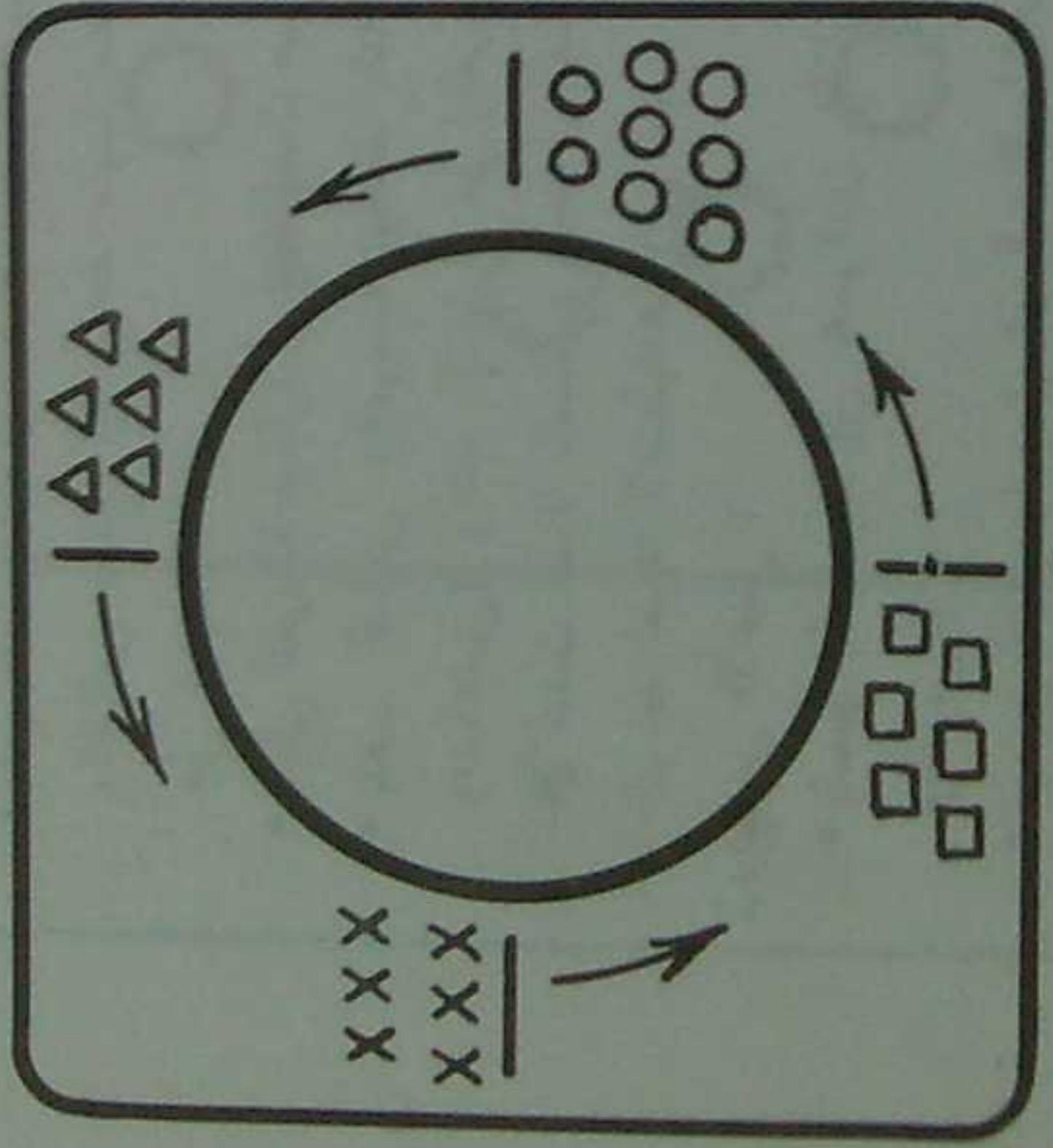
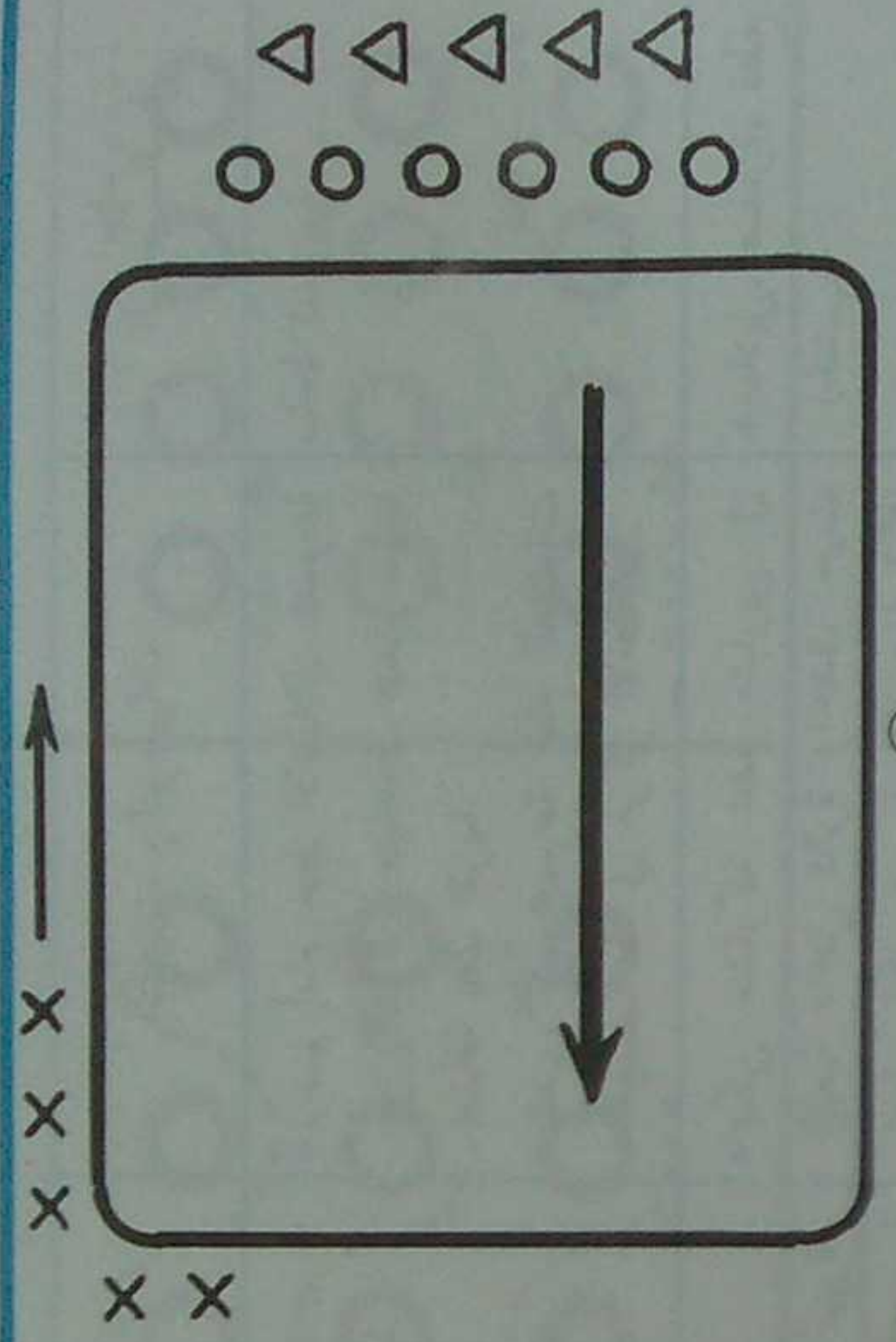
التنظيم والانضباط



الجرى المنظم

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ساحة المدرسة	يتم الجري على رؤوس الأصابع والمشط، على أن يكون الجسد في حالة استرخاء وخصوصا الصدر والكتفان.	الممارسات والأنشطة المقترحة • يكون المعلم أربع فرق تقف على عرض ملعب مستطيل الشكل. • عند الإشارة ينطلق الفريق الأول بالجرى الخفيف وعند وصوله إلى خط النهاية يعود بالمشي البطيء ليوقف وراء الفرق الأخرى وتعطى الإشارة إلى الفريق الموالي. وهكذا... (ش 1).	التسخين
ترسم دائرة كبيرة وتحدد أربع نقط بوضع علامات. ملعب مربع الشكل يكون ضلعه 20 أو 30m.	(1) تنطلق المجموعات بنفس الإيقاع • يتعين على جميع الفرق أن تصل إلى النقطة المحددة في وقت واحد. • ينتقل أفراد كل فريق في كوكبة واحدة دون سباق. (2) يعمل بنفس التوجيهات الواردة فيما قبل وينبغي تخصيص فترات للاستراحة من حين لآخر.	الممارسات والأنشطة المقترحة • يكون المعلم أربع فرق. • تقف كل فرقة في نقطة محددة على الدائرة المرسومة. • عند الإشارة تنطلق المجموعات الأربع بالجرى الخفيف في اتجاه واحد. • تقف كل مجموعة في الخط الموالي لها والذي انطلقت منه المجموعة الأمامية. • يقف المتعلمون في أربع مجموعات كل واحدة في زاوية من زوايا ملعب مربع. • عند الإشارة تنطلق جميع المجموعات بالجرى الخفيف في اتجاه واحد حول الملعب. • يتعين على جميع المجموعات أن تصل إلى الزوايا في آن واحد (ش 3).	المرحلة الرئيسية
			المرحلة الختامية يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس

الجرري المنظم



التعرف على الاتجاهات

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
<p>ساحة المدرسة.</p>	<p>• ترسم أمام خط الانطلاق مجموعة من الدوائر متباعدة فيما بينها بمسافة 2m تقريبا.</p> <p>• تقف كل مجموعة أمام العلامات المخصصة لها في مركز الانطلاق.</p>	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجري على يمين العلامات ذهابا وإيابا. • المرور حول الدوائر في خط منحرج. • المرور جريا وسط الدوائر (شكل 1). 	<p>التسخين</p>
<p>• مناديل، صفارة، قطع من الخشب.</p> <p>• تكون الموانع من ألواح خشبية مستطيلة الشكل طولها 1m وسماكها 2cm</p> <p>توضع على قارورات بلاستيكية أو علب المصبرات.</p>	<p>• يمكن مشاركة عدة متبارين في اللعبة داخل دائرة واحدة، حيث تعطى لكل فريسة أداة مغايرة لما يتوفر عليه باقي المشاركين لتحدث صوتا خاصا بها ، وعلى القناص أن يعمل على اصطيادها.</p> <p>• تقدر مسافة المر بـ 20m تقريبا.</p> <p>• يتم اجتياز الموانع بالاتفاق إما بتخطيها أو المرور بجانبها، أو بداخلها.</p> <p>• يتعين تغيير الأدوار.</p>	<p>(1) الفريسة والقناص :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف المعلمون على شكل دائرة كبيرة. • يعين المعلم لاعبين للقيام بدور الفريسة والقناص يضع كل واحد منهما مناديل على عينيه. • تعطى للفريسة صفارة أو أداة تحدث صوتا. • يقف القناص والفريسة وسط الدائرة (متباعدين) وعند الإشارة على الفريسة ان تحدث صوتا بالصفارة فيحاول القناص التوجه نحوها لاصطيادها (ش 2). <p>(2) الفرس الأعمى :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم المعلمون إلى مجموعتين (الفارس والفرس). • توضع عدة موانع في ممر السباق الخاص بكل فريق. • يمثل الفرس اللاعب الذي وضع مناديل على عينيه. • عند الإشارة ينتقل كل فرس صحبة الفارس عبر الممر المخصص له وأثناء ذلك يتلقى الفرس الإشارات من الفارس حتى يتجنب الخروج من الممر، ويتجنب الحواجز التي تعترضه (ش 3). 	<p>المرحلة الرئيسية</p>
			<p>المرحلة الختامية</p> <p>يسير المعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.</p>

التعرف على الاتجاهات

Three columns of dot tracing exercises. The first column shows vertical lines with circles and arrows pointing down. The second column shows wavy lines with circles and arrows pointing down. The third column shows vertical lines with circles and arrows pointing up.

①

A square box containing a grid of circles with a triangle and a square in the center. Dashed arrows show a path starting from the triangle, moving right, then up, then left, then down, and finally right again.

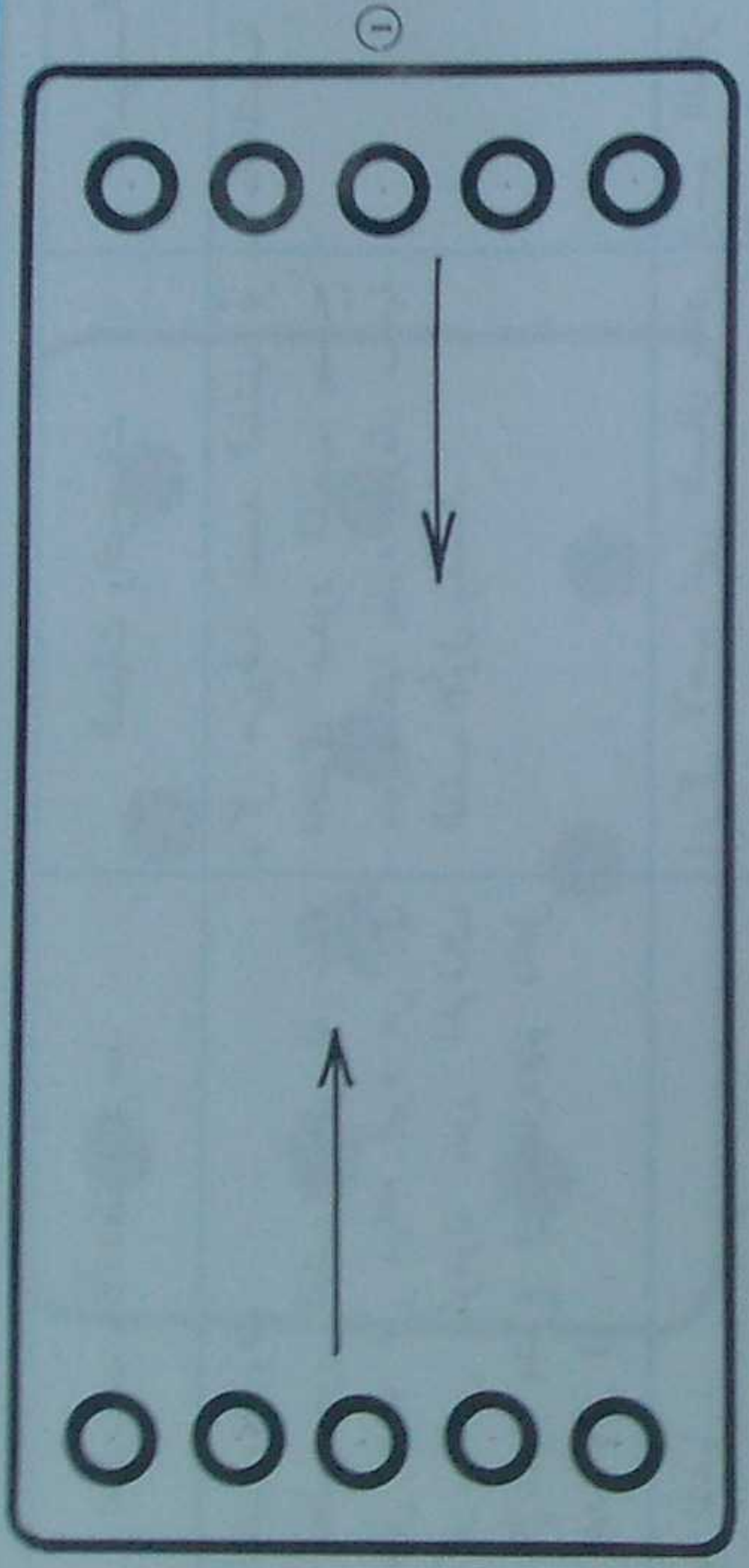
②

A large box containing a path of dashed lines starting from a stick figure, passing through a row of rectangles, then a row of triangles, and ending at another row of rectangles. There are also circles and a second stick figure.

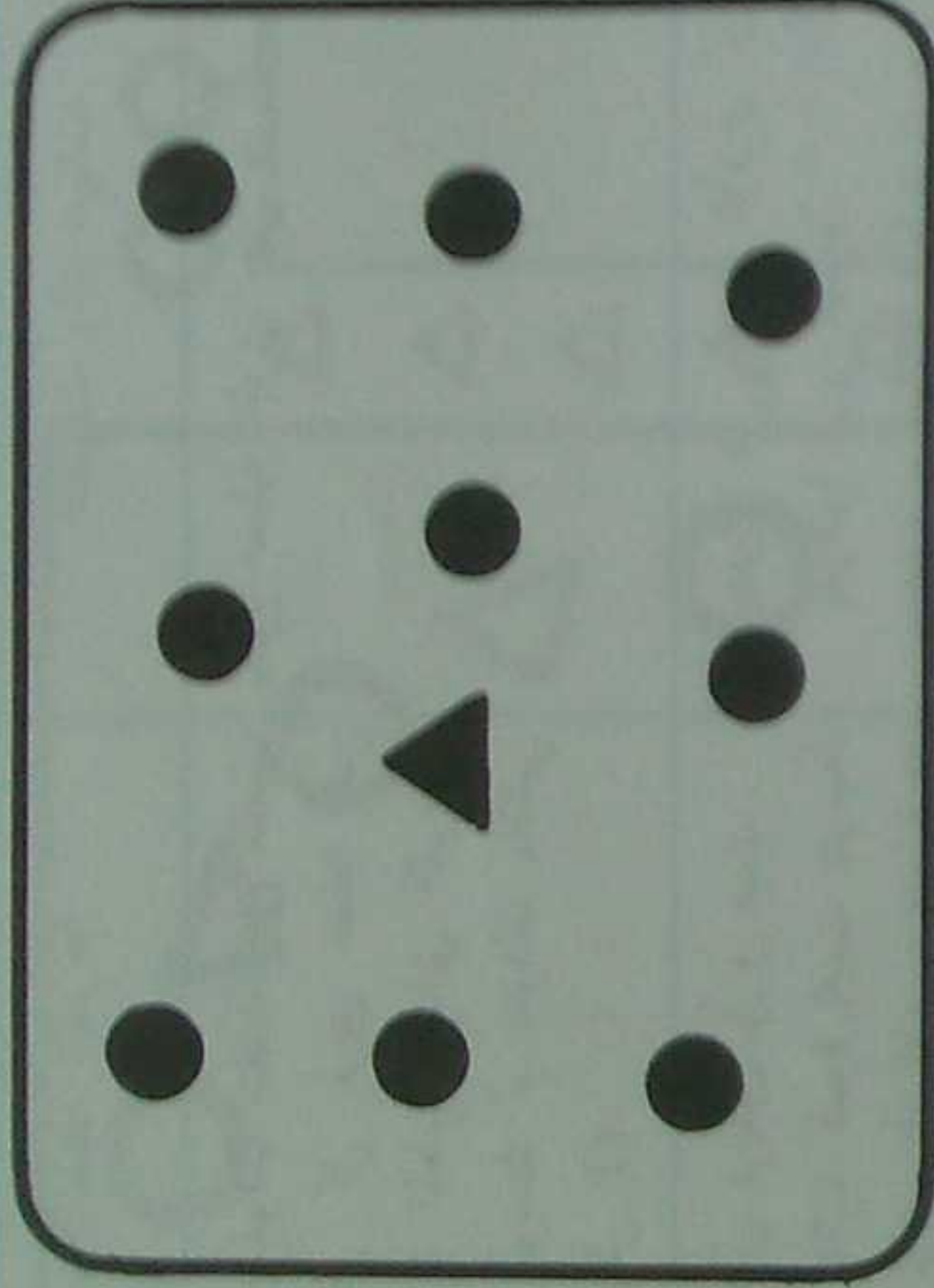
الوسائط	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة
الساحة المدرسية.	<p>(1) يجب مراعاة تكافؤ القدرات بين كل متباريين.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تتم عملية الجري بتماسك اليدين • الفريق الفائز هو الذي يتمكن من اقضاء أكبر عدد من لاعبي لاعبي الفريق الخصم. <p>(2) الفريق الفائز هو الذي يتمكن من اقضاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم.</p>	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف المتعلمون في صفين متقابلين على عرض الملعب وعند النداء يتسابق الجميع لعبور الملعب في الاتجاه المقابل. • اختيار بعض الحركات الواردة في جدول التمرينات (ش 1).
	<p>(1) الصراع المزدوج :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا. • يقسم المشاركون إلى فريقين. • يقف كل فريق على خط من الخطين المذكورين في مواجهة الفريق الآخر. • عند الإشارة يشرع كل لاعب في جذب اللاعب المقابل له باليدين وكل من تجاوز الخط يقصى من اللعبة (ش 2). <p>(2) مصارعة الديكة :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا. <p>يقف كل فريق على خط من الخطين في مواجهة الفريق الآخر وينحني كل لاعب على ركبته ماداً ذراعيه إلى الأمام. <ul style="list-style-type: none"> • عند الإشارة تبدأ عملية الدفع باليدين بين كل لاعبين متقابلين ويقصى من اللعب كل لاعب فقد توازنه وتجاوز خطه إلى الأمام أو الخلف (ش 3). </p>	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف المتعلمون في صفين متقابلين على عرض الملعب وعند النداء يتسابق الجميع لعبور الملعب في الاتجاه المقابل. • اختيار بعض الحركات الواردة في جدول التمرينات (ش 1).

يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس

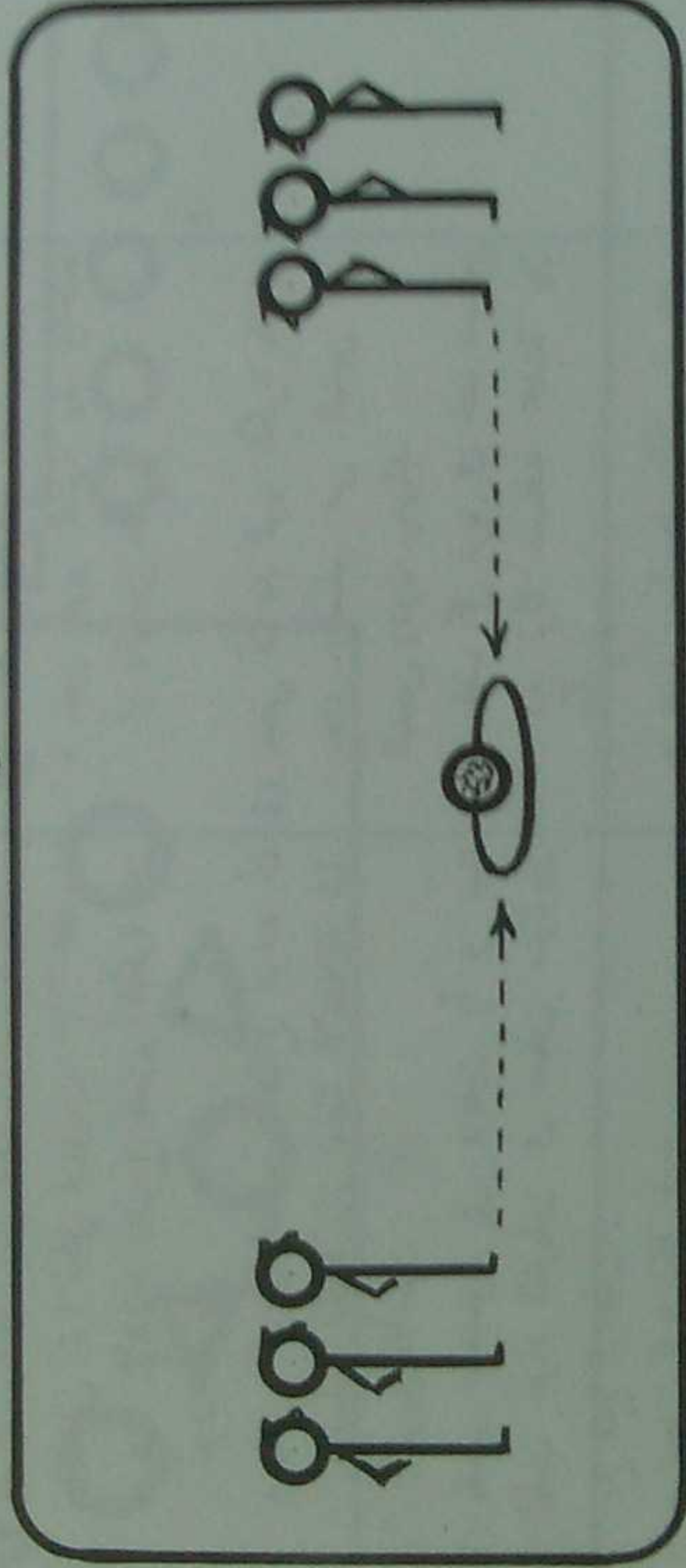
القوة البدنية



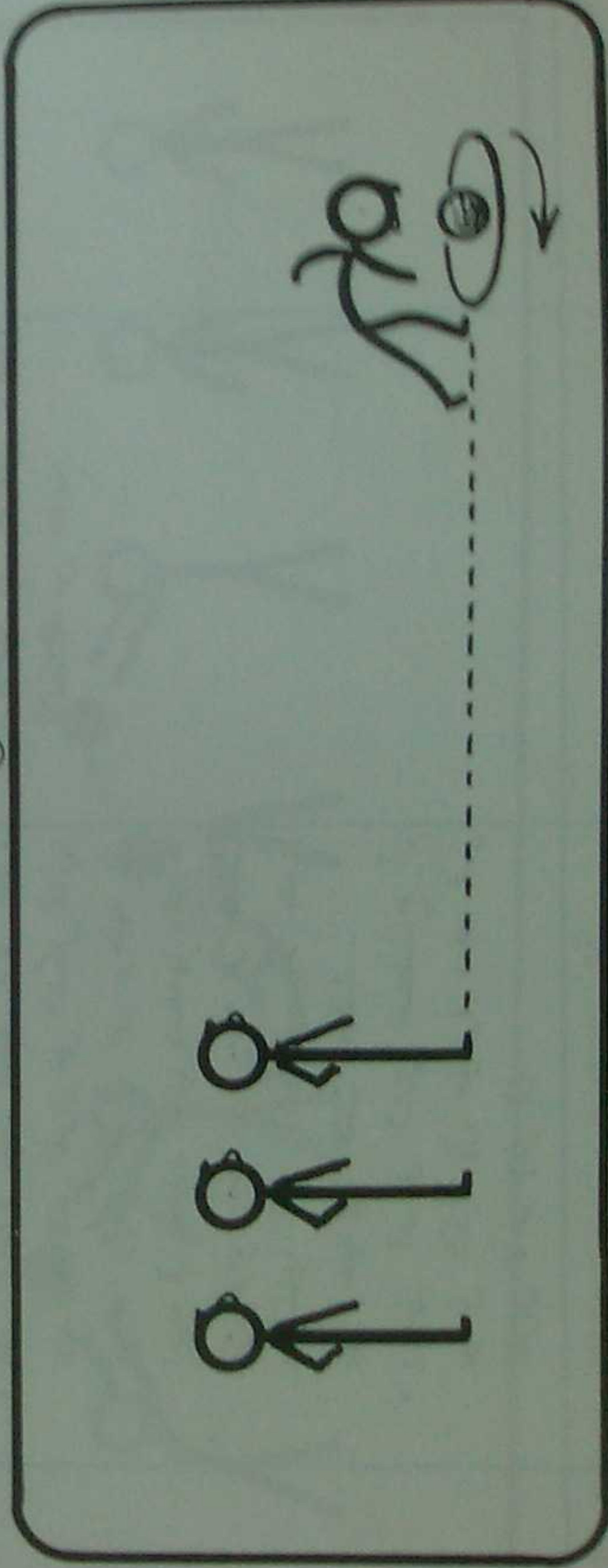
الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ساحة المدرسة،	<p>كل خروف يلتمسه الذئب أو اخترق حدود الملعب يصبح بدوره ذئبا يطارد الخرفان صحبة الذئب الأول وهكذا.</p>	<p>لعبة الذئب والخروف : يقوم متعلم بدور الذئب فتعطى له شارة أو مندبل يضعه على ذراعه ليميزه عن باقي المشاركين الذين يقومون بدور الخرفان، وعند الإشارة بشرح في مطاردتهم داخل ملعب محده (ش 1).</p>	التخطيط
ترسم الدوائر على أرض الملعب أو تعوض بأطواق أو علب من السورى المقوى	<p>(1) كل لاعب انبى السباق ينادر صفه.</p> <p>• الفريق الفائر هو الذي حصل على أكبر عدد من النقاط.</p> <p>(2) يوضع المندبل باليد داخل الدائرة</p> <p>• يسلم المندبل من يد إلى يد،</p> <p>• يلمس كل لاعب يد زميله في الفريق ليعطيه إشارة الانطلاق،</p> <p>• الفريق الفائر هو الذي يلمس السباق قبل الفريق الآخر.</p>	<p>(1) لعبة المندبل : • يقسم المتعلمون إلى أربع فرق تقف في حط مستقيم بشكل حط الانطلاق. • ترسم دائرة صغيرة على بعد 20m من كل فريق، ويوضع بداخل كل واحدة منها مندبل. • عند الإشارة يتسابق أول مشارك من كل فريق نحو الدائرة المحددة له، ويفوز بنقطة اللاعب الأول الذي لمس المندبل.</p> <p>(2) لعبة وضع المندبل : • يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية • ترسم أربع دوائر على بعد 15m من حط الانطلاق. • عند الإشارة يتطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا المندبل فيضعه في وسط الدائرة، ثم يرجع مسرعا فيلمس يد اللاعب الذي يليه في فريقه، فيتطلق هذا الأخير ويأخذ المندبل من الدائرة ويعود به مسرعا ليلتمسه إلى اللاعب الثالث وهكذا إلى نهاية اللعبة (ش 3)</p>	المرحلة الرئيسية
		<p>يسر المتعلمون بسطء حول الملعب باسترخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.</p>	المرحلة الختامية



1

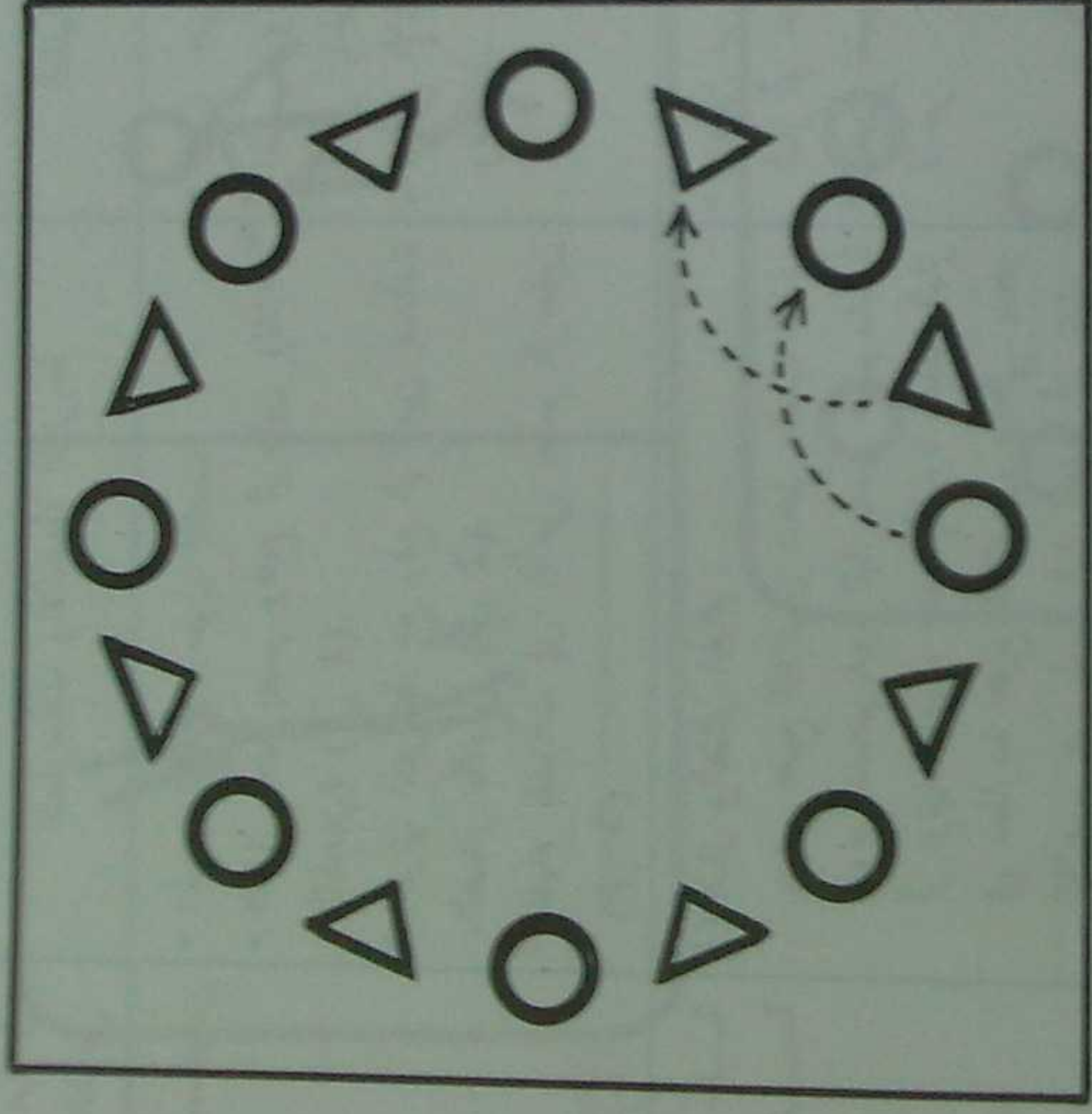


2

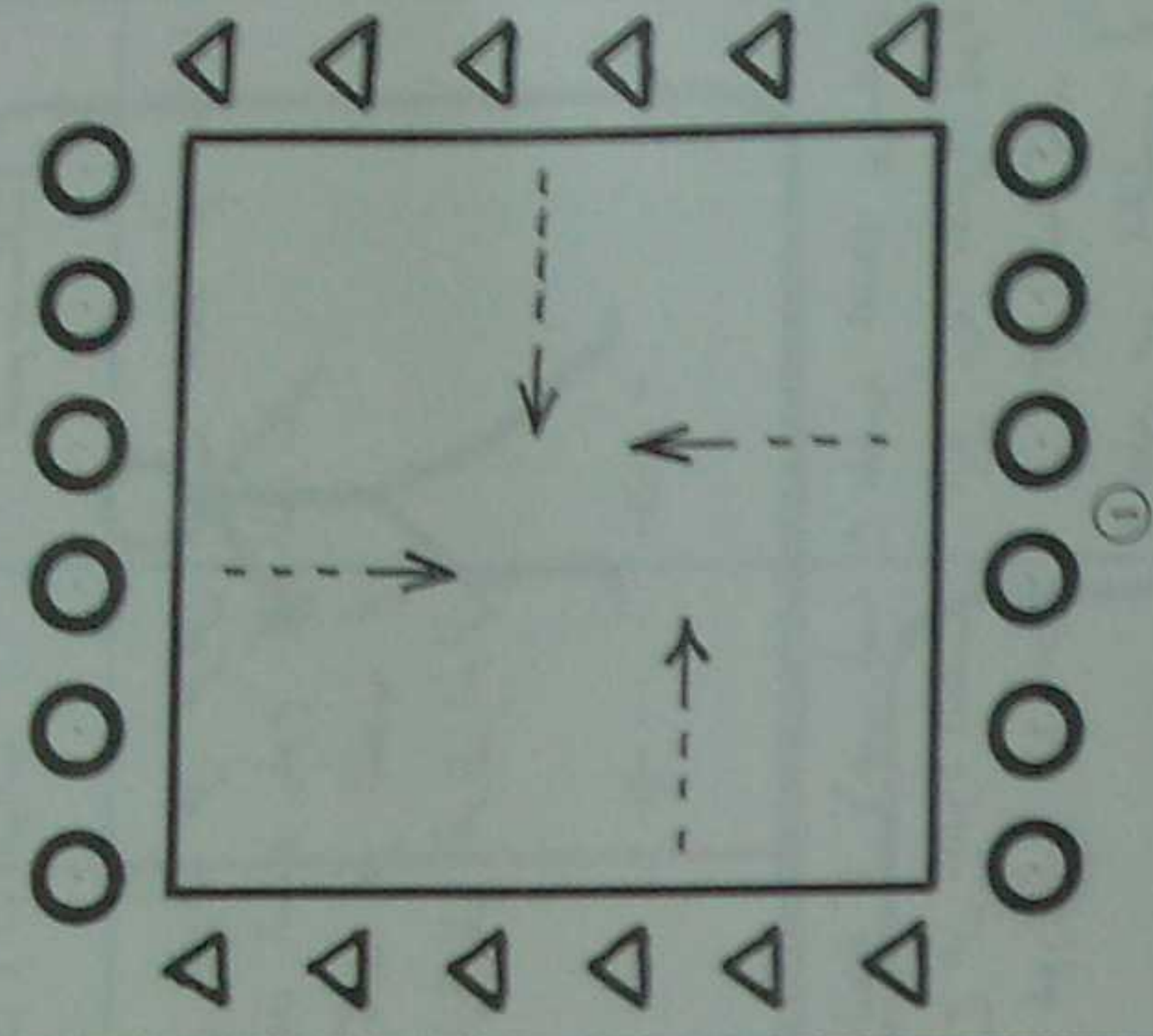


3

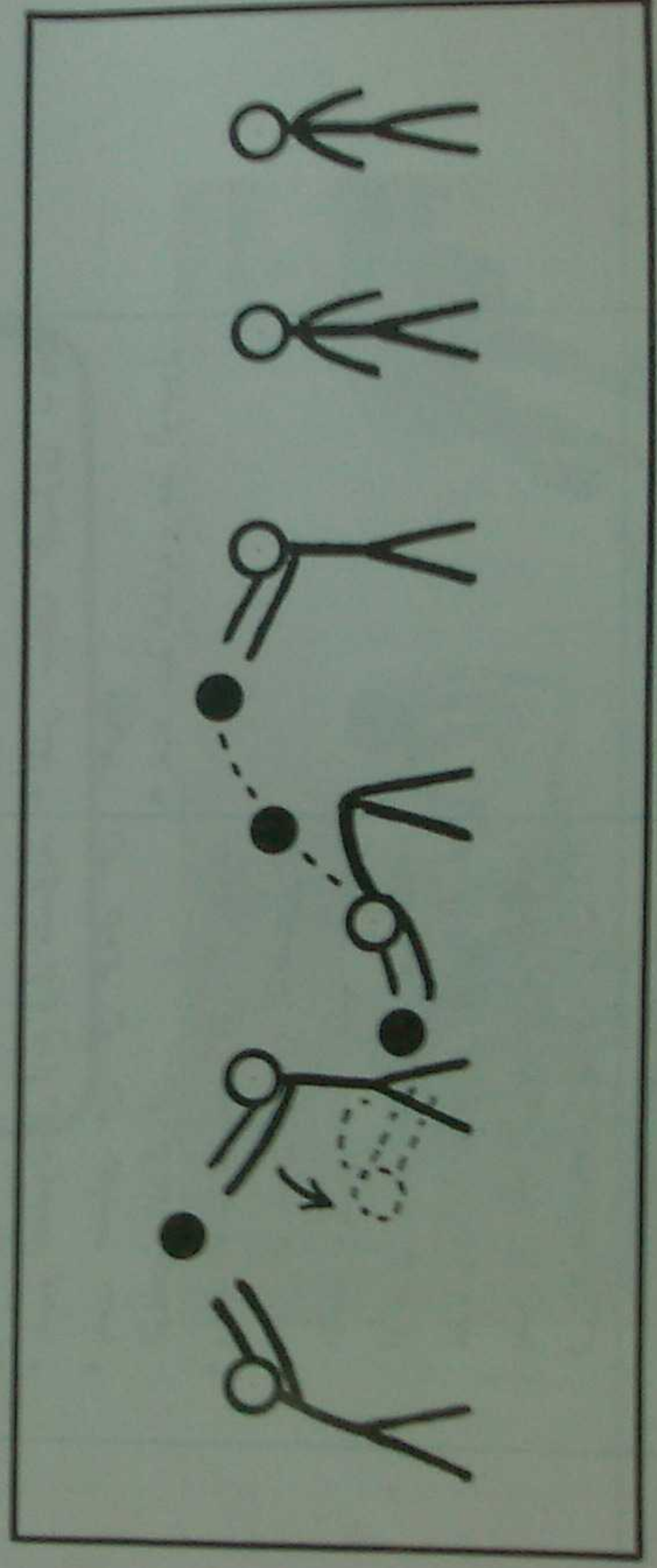
الكرة السريعة



1






2



3

الساعات	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ملعب محدد أو ساحة المدرسة.	<ul style="list-style-type: none"> تقف جميع الفرق على عرض الملعب وعند النداء يقوم كل فريق بالحركات عبر الملعب ثم تعطى الإشارة إلى الفريق الموالي وهكذا.. 	<ul style="list-style-type: none"> الجرى الخفيف حول الملعب. التنقل جنباً بضم وفتح الرجلين (تلاحق القدمين) (ش 1). الجرى المتوسط مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي (ش 2). القيام بقفزات إلى الأعلى بضم الرجلين (ش 3). 	التسخين
<ul style="list-style-type: none"> ملعب محدد، يرتدي الباز زيا مغايرا يميزه عن باقي المشاركين. قطع من الخشب أو الورق المقوى تقدر أبعادها ما بين 20 و 40cm. 	<ul style="list-style-type: none"> تقف جميع الفرق على عرض الملعب وعند النداء يخرج عن حدود الملعب. يتعين تغيير دور الباز من حين لآخر. 	<p>(1) الباز والطائر الجامح :</p> <p>ينتشر جميع اللاعبين داخل ملعب محدد، يقوم أحدهم بدور الباز يتميز عنهم بشارة أو بزي خاص، عند الإشارة ينطلق الباز في مطاردة جميع اللاعبين، ولكي ينجو اللاعب من لسة الباز عليه أن يجلس كلما اقترب منه (ش 4).</p> <p>(2) تعطى لكل متسابق قطعتان من خشب أو ورق مقوى.</p> <ul style="list-style-type: none"> يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية. يقف متسابق من كل فريق على القطعتين المذكورتين. وعند الإشارة يتعين على كل واحد منهم أن يحول إحدى القطعتين إلى الأمام ويضع قدمه عليها ثم يحول الأخرى بنفس الطريقة ويضع قدمه عليها وهكذا يستمر في المشي إلى أن يصل إلى خط النهاية فيسلم القطعتين إلى اللاعب الموالي في فريقه (ش 5). 	المرحلة الرئيسية
	<ul style="list-style-type: none"> تقدر مسافة التباري بـ 8m تقريباً. يحدد خط البداية وخط الوصول. 		
			يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.

التحكم في الجسم

		
---	---	---

①

○	○	○	○
○	○	△	○
○	○	○	○

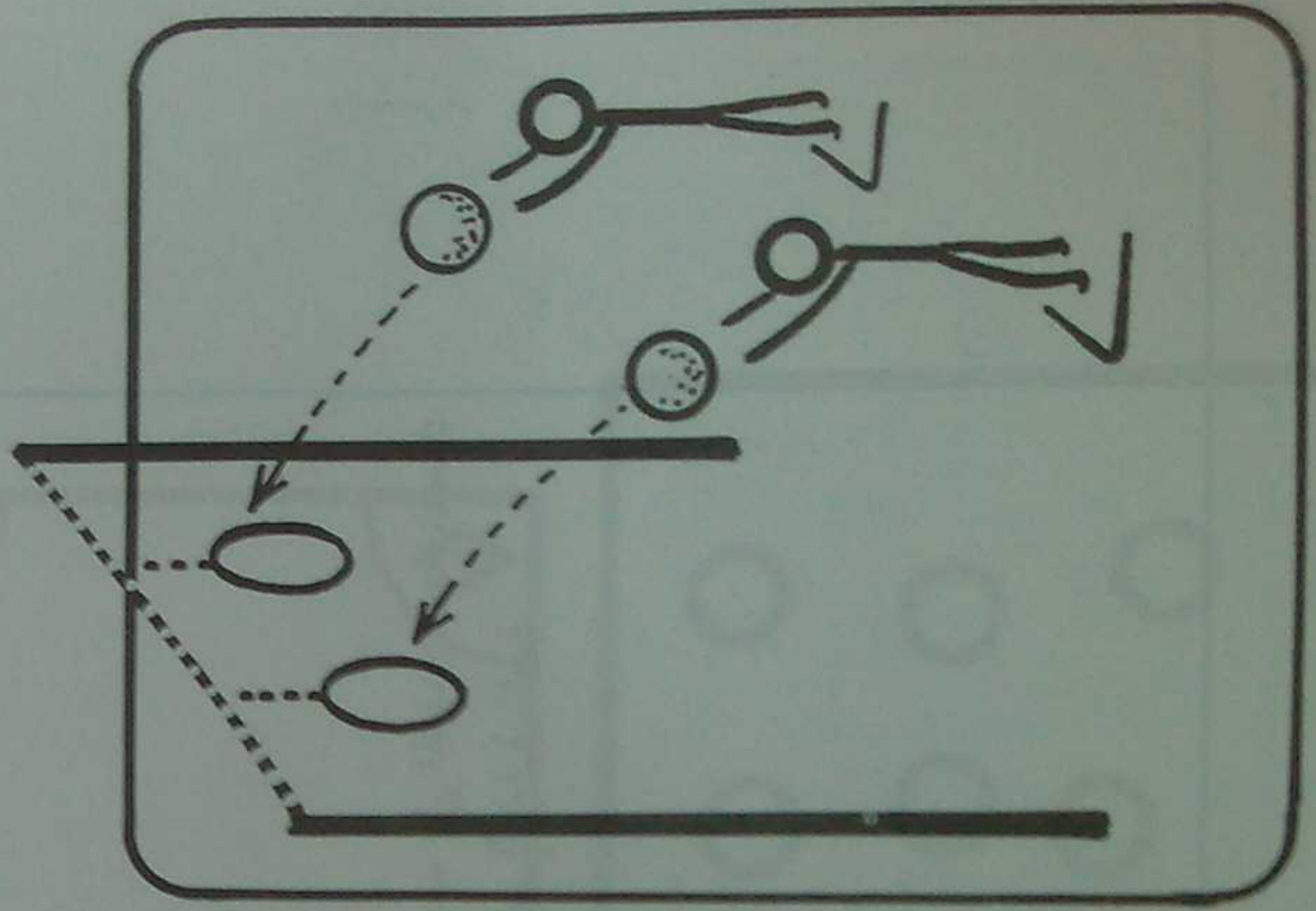
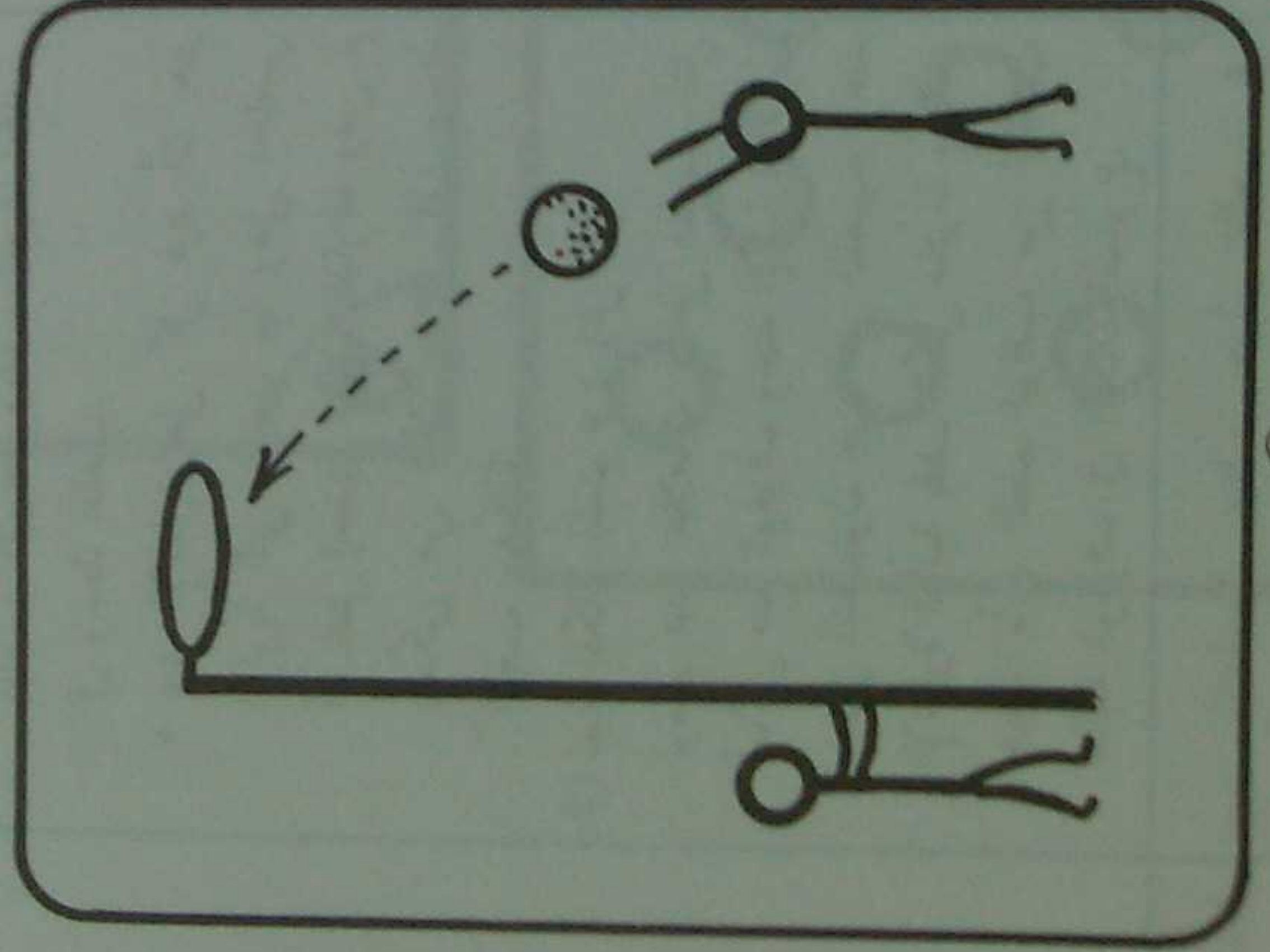
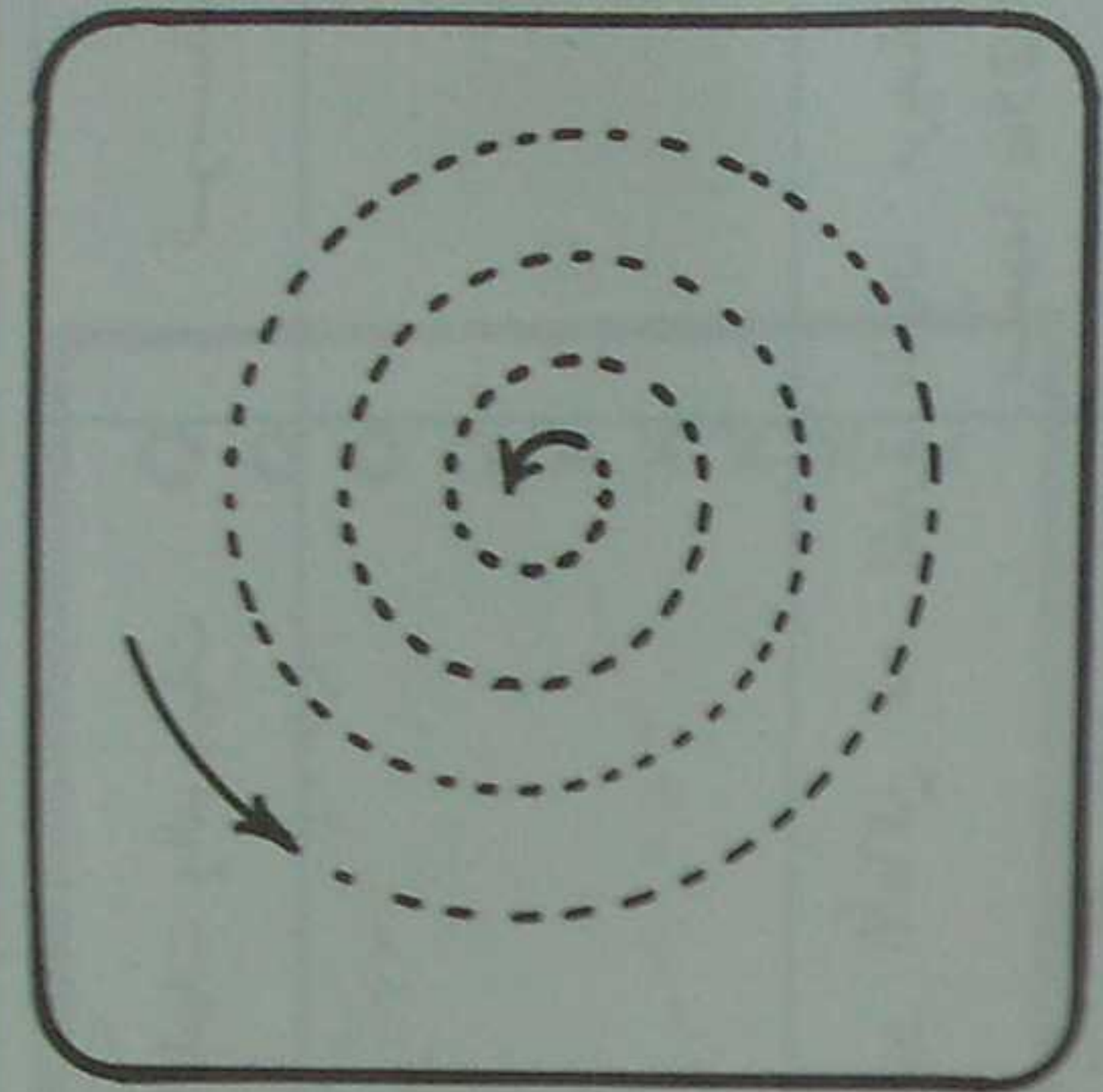
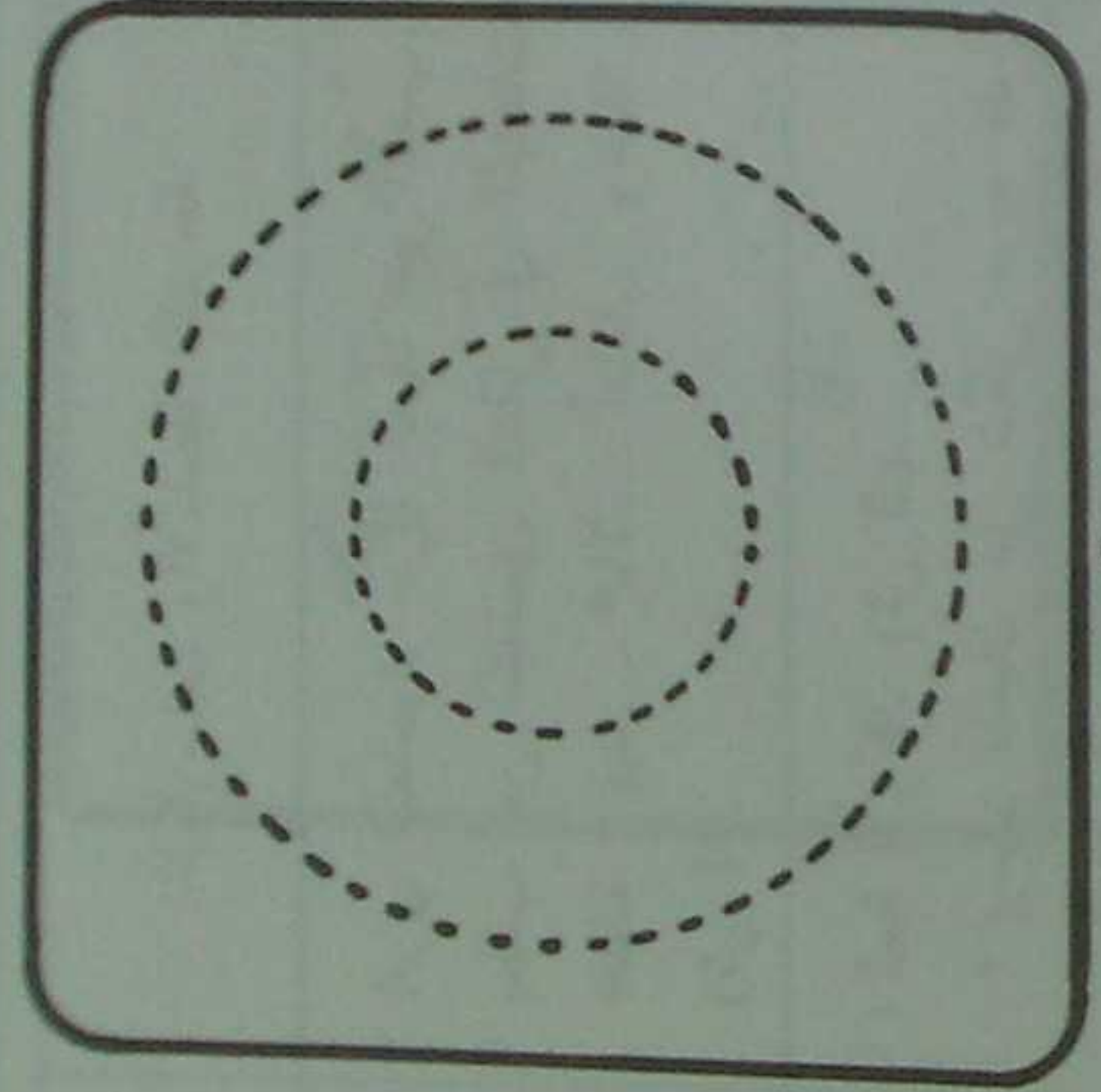
②



الدقة في التصويب

المواد	التقنيات والتوجهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
يمكن صنع أطواق من ألوان مطاطي كالسدي يستعمل لخط الأسيلاك الكهربائي، بالنسبة الطوق على عصا طولها 2m.	(1) يتم رمي الكرة نحو الأطواق بيد واحدة (اليد اليمنى ثم اليسرى) ثم باليدين معا. • تحديد منطقة الرمي لجميع الفرق. (2) كل لاعب تمكن من تمرير الكرة بداخل الطوق يحصل على نقطة. • لكل لاعب الحق في محاولة واحدة. • اللاعب الذي يحصل العصا يغير عندما يمين دوره.	الممارسات والأنشطة المقترحة • يجري المتعلمون على شكل خط حلزوني (ش 1). • يجري المتعلمون في دائرتين متداخلتين (ش 2). في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس. (1) لعبة الأطواق : • تعلق أربعة أطواق على جدار في مكان بارز وعلى ارتفاع مناسب لقدرات المتعلمين، وإن تعذر ذلك تعلق على جبل مشدود بقائمتين. • يقف كل فريق أمام طوق من الأطواق وعلى بعد 3m أو 4m بحوزته كرة. • عند الإشارة يحاول كل لاعب في المقدمة أن يرمي الكرة داخل الطوق، فإذا أصاب الهدف، يحرز على نقطة لفريقه، ثم تسلم الكرة إلى اللاعب الموالي. (2) يقسم المتعلمون إلى أربعة فرق متساوية تقف في صفوف متوازية. • يقف أمام كل فريق وعلى بعد مناسب لاعب يحمل في يده عصا مثبت بأعلىها طوق على شكل مرمى كرة السلة. • عند الإشارة يحاول كل لاعب أن يسدد الكرة نحو الطوق المقابل له، فإن استطاع تمرير الكرة بداخله تعطى نقطة لفريقه، ثم يأتي دور اللاعب الموالي، وهكذا... (ش 4).	المرحلة الرئيسية

الدقة في التصويب

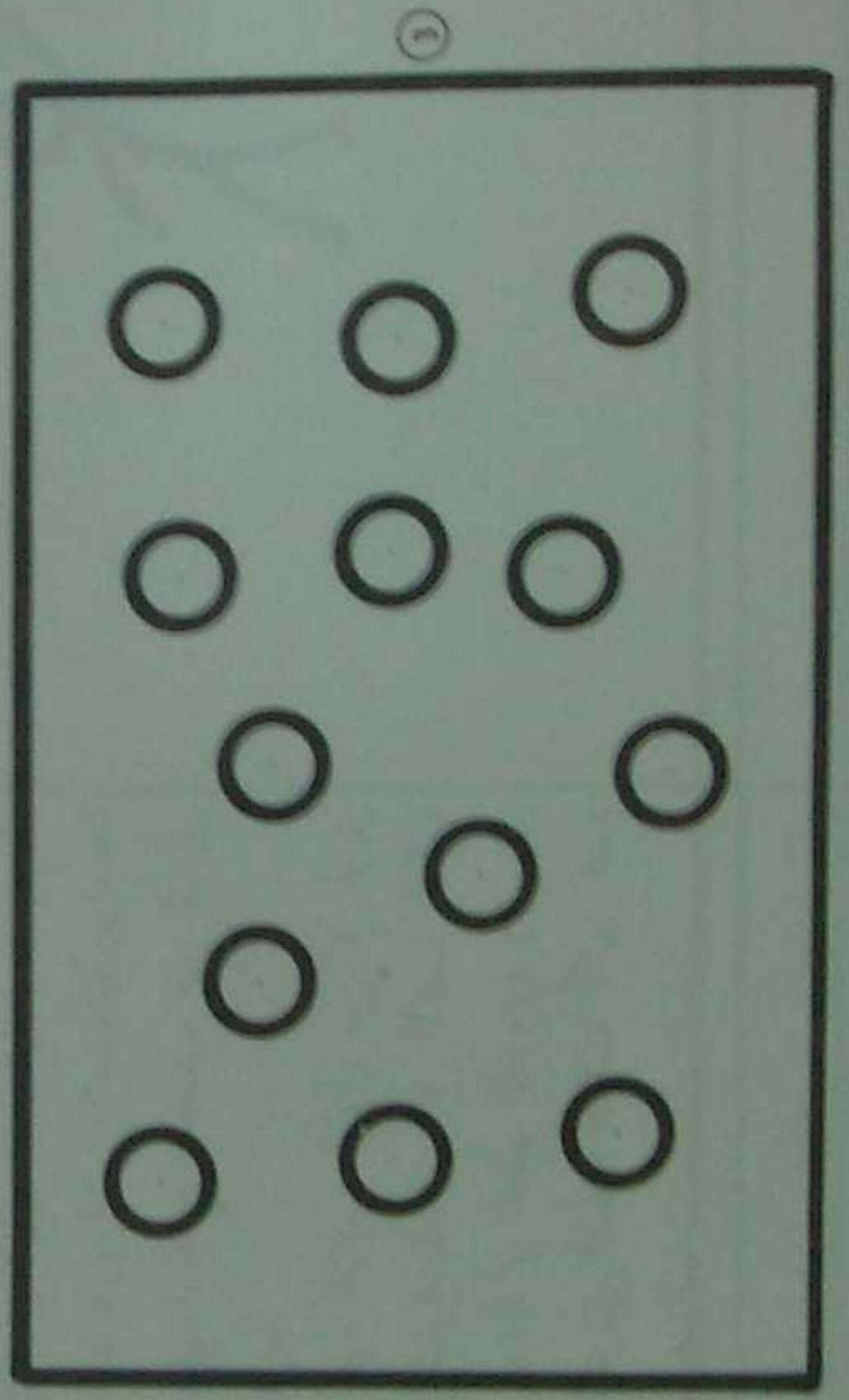
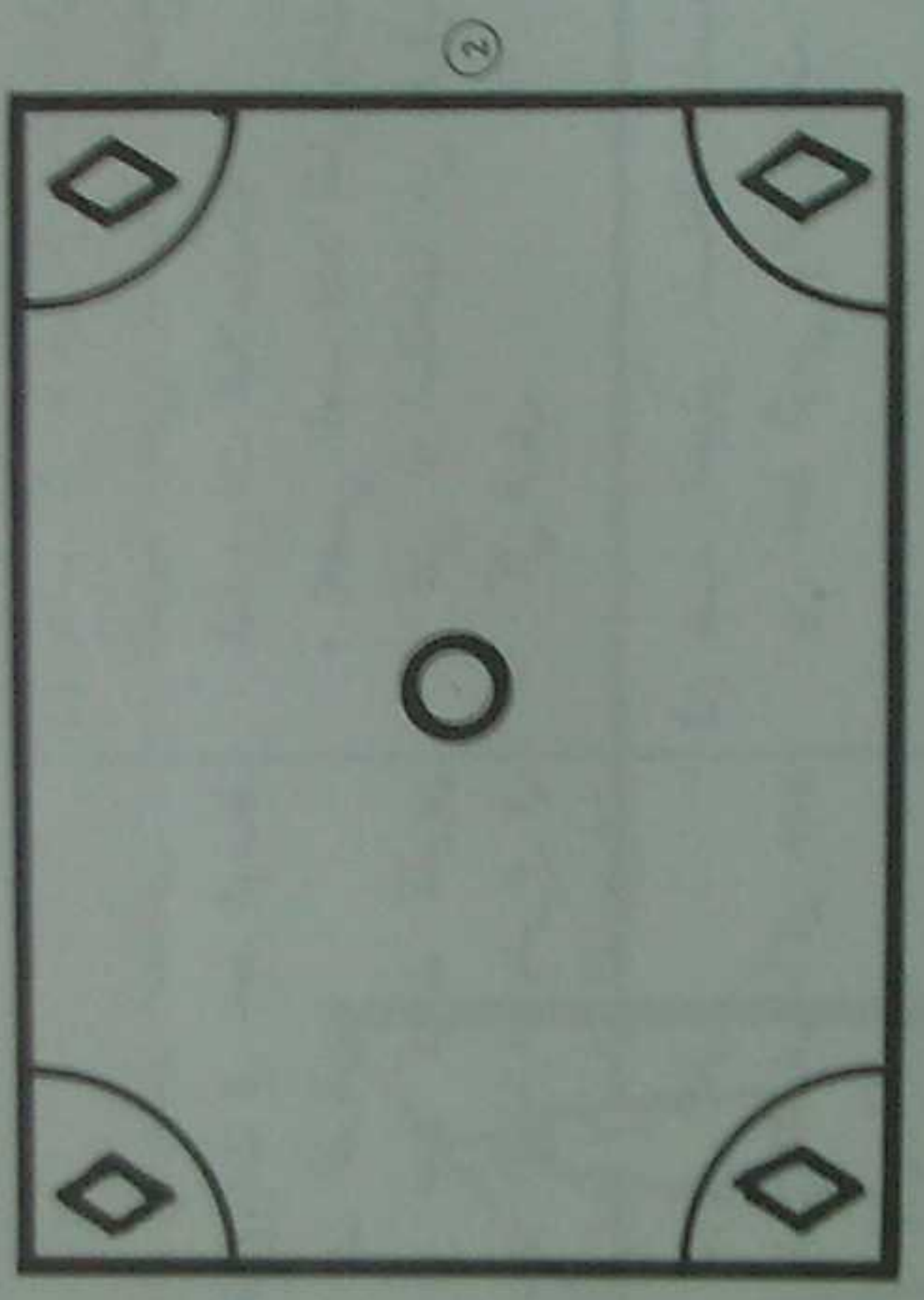
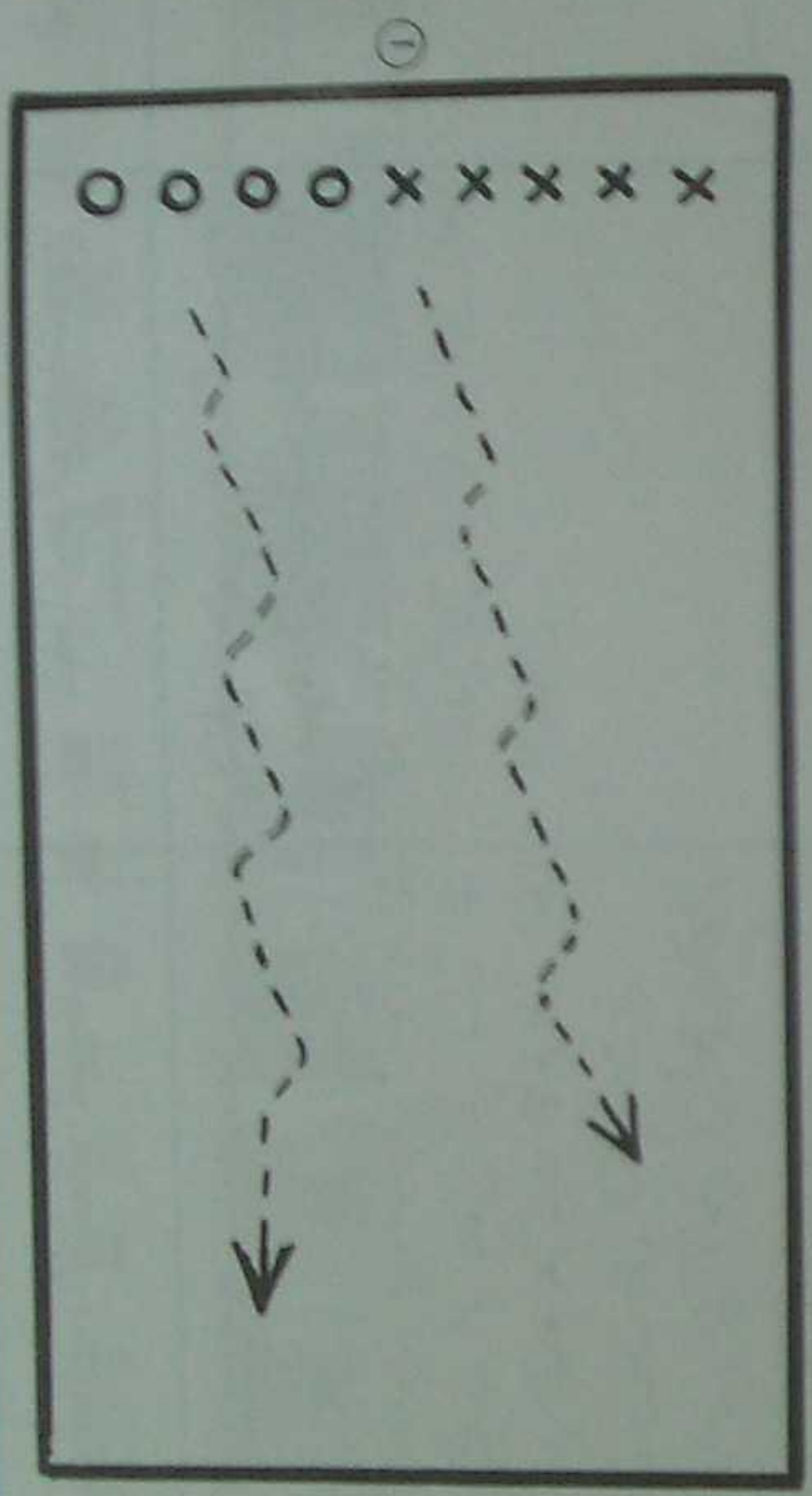


ألعب التركيز

المرحلة الخامسة

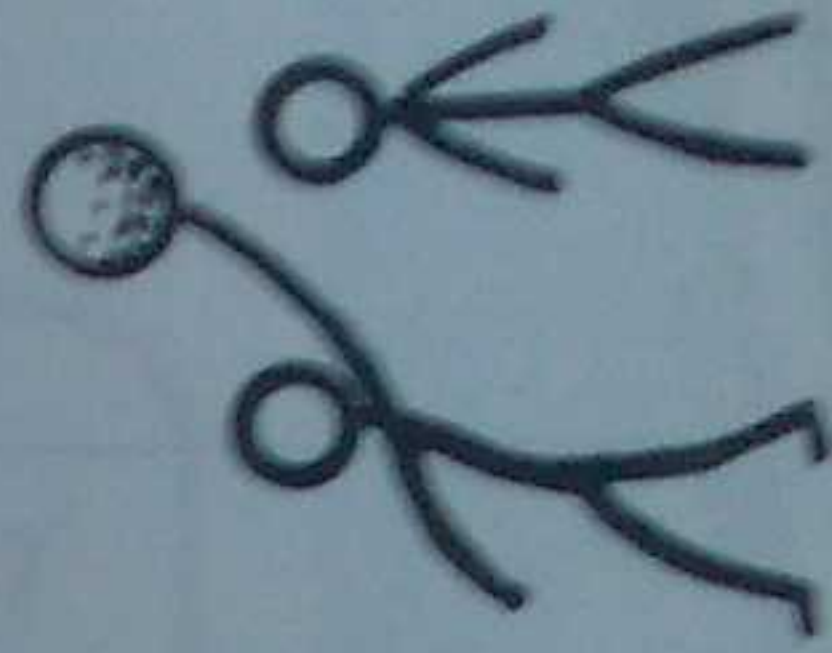
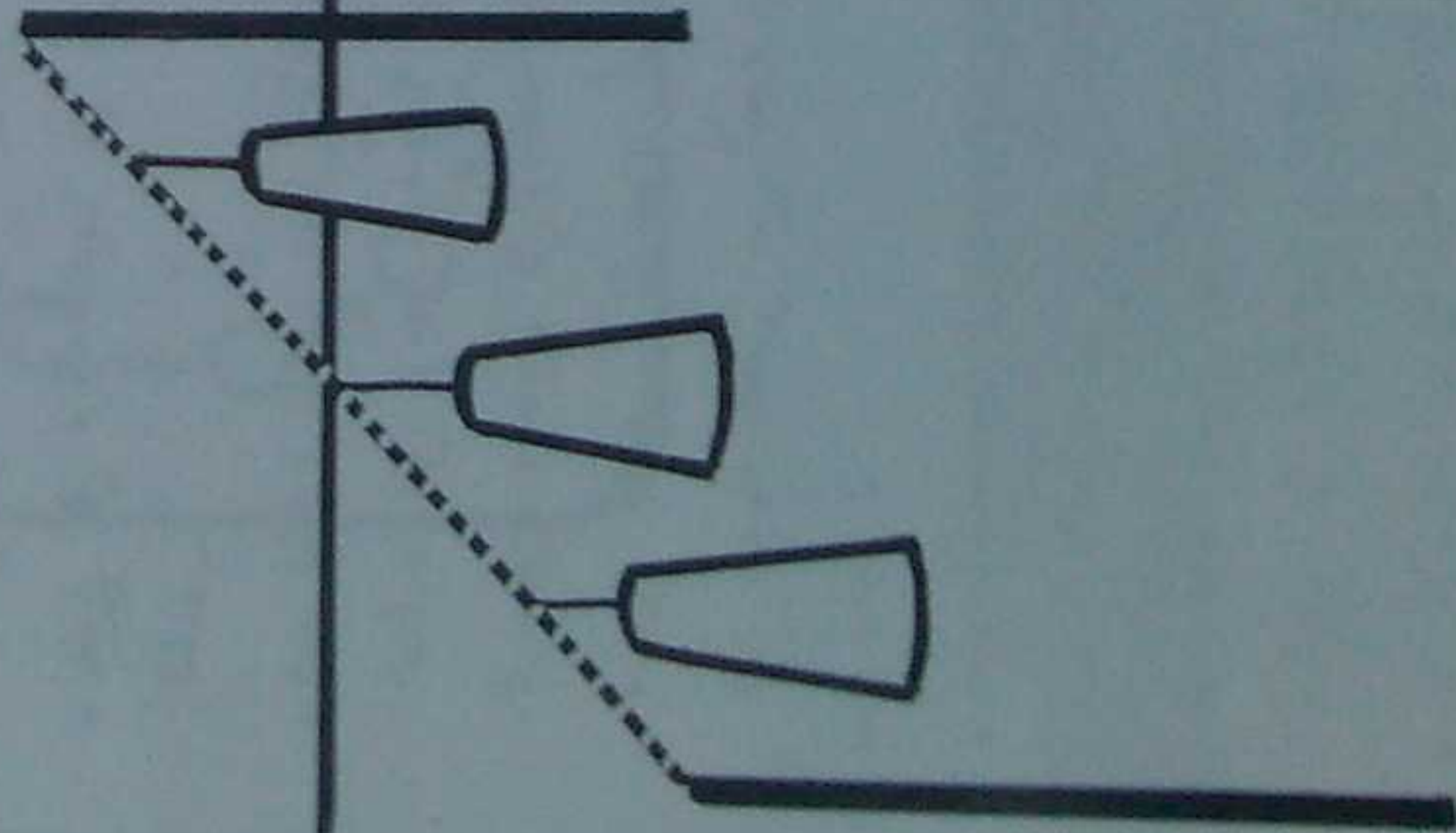
الوسائط	التقنيات والتوجهات	الممارسات والأشعة المقترحة	مراحل اللعب
الوسائط	التقنيات والتوجهات	الممارسات والأشعة المقترحة	المرحلة الأولى
ملعبان مربعان طول ضلعهما 25m تقريبا.	يتم تغيير الأماكن عند إشارة المعلم. يجب تغيير المجموعات من حين إلى حين حتى يركب جميع المتعلمين.	<p>يخبرني المتعلمون جريا تحفيفا عبر الملعب. يطلب من المتعلمين التنقل في اتجاهات مختلفة : يمينا، شمالا، أماما... وخلفا. (نظري 1).</p> <p>1) لعبة الأركان (نظري 2). <ul style="list-style-type: none"> يرسم ملعبان على شكل مربع طول ضلع كل واحد منهما 15m تقريبا. يقسم المتعلمون إلى عدة مجموعات من 5 أفراد. يقف كل فرد في زاوية من زوايا الملعب الأربعة ويقف الفرد الخامس في وسط الملعب. عند الإشارة على كل فرد أن يغير الزاوية التي يوجد بها وعلى الخامس أن يحتل إحدى الزوايا الفارغة ومن لم يتحرك من ذلك يدخل إلى وسط الملعب وهكذا... </p> <p>2) لعبة المكان المنوع : (نظري 3). <ul style="list-style-type: none"> يرسم عدة علامات داخل الملعب تمثل أماكن منع الوقوف وعند الإشارة الأولى يطلق المتعلمون جريا عبر الملعب، وعند الإشارة الثانية يقف الكل ملتزما مكانه، يحتفظ باقي المعلم ليراقب من ارتكب مخالفة الوقوف في المكان المنوع. </p>	المرحلة الخامسة
		استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الخامسة

ألعاب التركيز



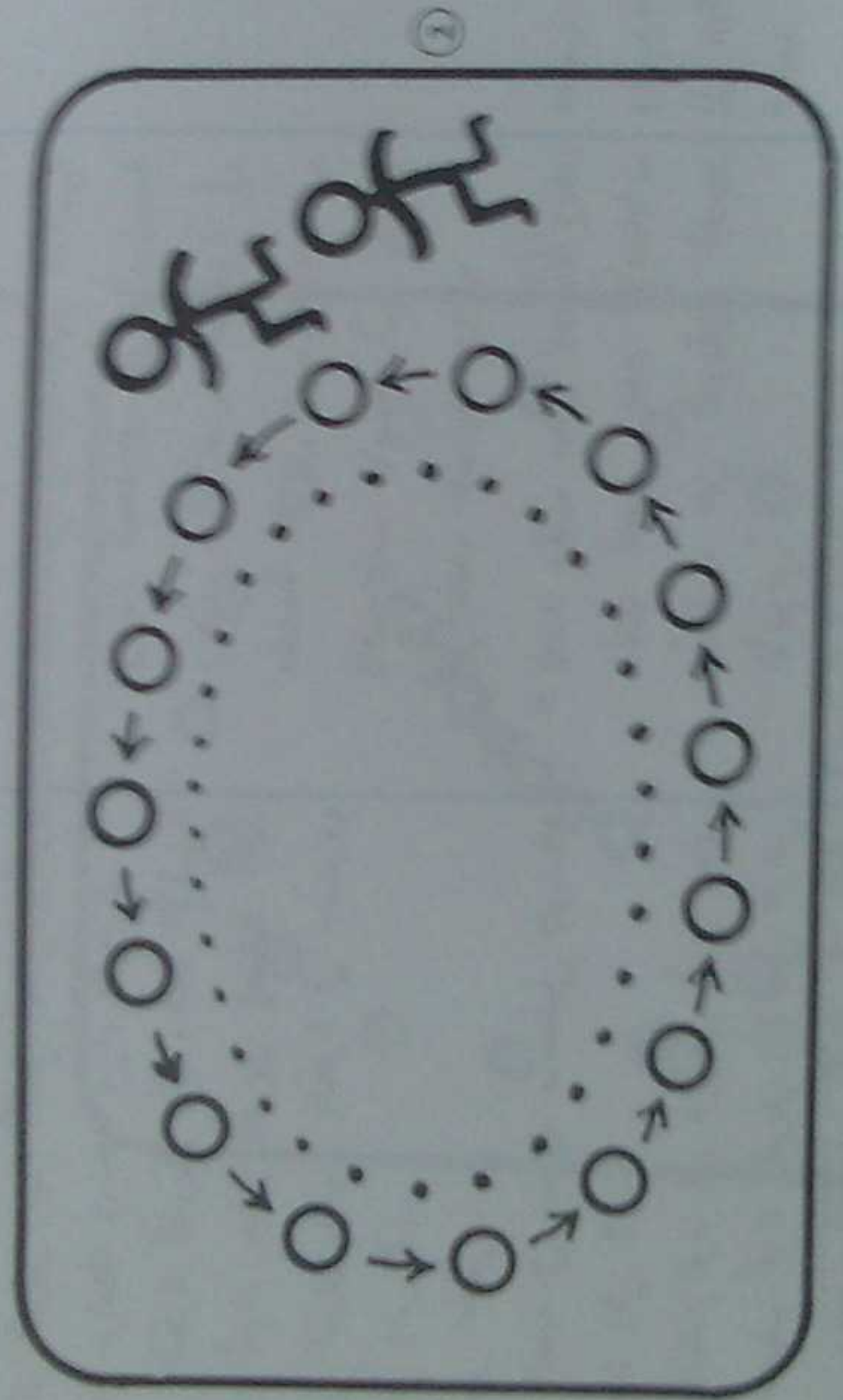
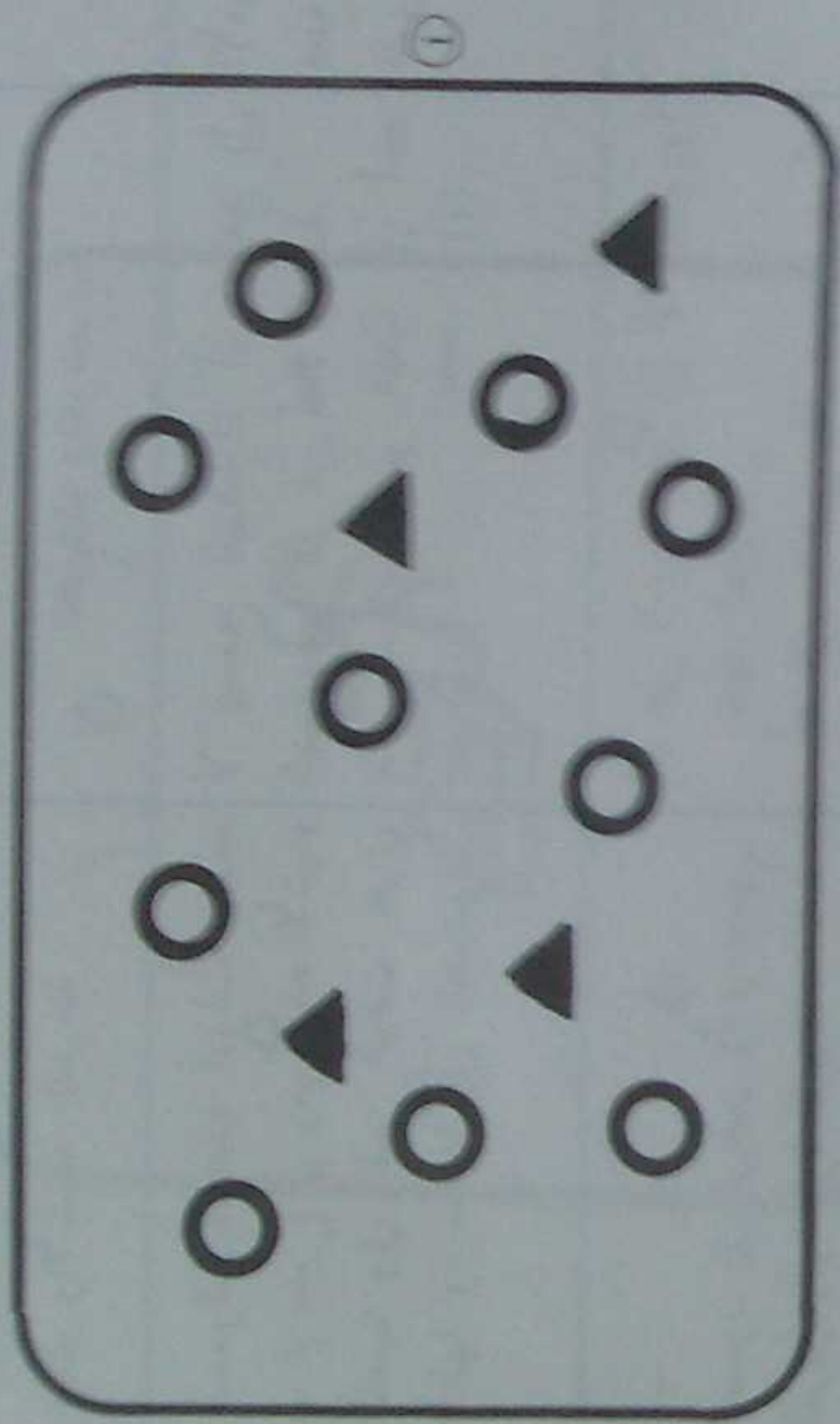
الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
	<ul style="list-style-type: none"> • يتنقل المتعلمون عبر الملعب وعند وصولهم إلى عرضه يمشون واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس إلى أن يصلوا إلى نقطة الانطلاق. 	<ul style="list-style-type: none"> • يجري المتعلمون واحدا تلو الآخر حول الملعب. • يقف المتعلمون في صفوف متوازية في عرض الملعب ثم يتنقل كل صف عبر الملعب مع القيام بحركات الأطراف العليا تحريك الذراعين على شكل دائري. • رفع الذراعين من الأمام إلى أعلى بالتوالي في شكل عمودي. 	التسخين
قارورات بلاستيكية	<ol style="list-style-type: none"> 1) يقف كل فريق على بعد 5m تقريبا من مكان وضع القارورات البلاستيكية. • يخصص المعلم عدد القارورات التي تم اسقاطها من طرف كل فريق. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) إصابة القارورات : <ul style="list-style-type: none"> • يقف المتعلمون في صفين متقابلين. • توضع عدة قارورات في خط الوسط الذي يفصل بين الفريقين. • تعطى كرة أو عدة كرات للفريق الأول، وعند الإشارة يشرع في قذف هذه الكرات لإصابة القارورات ثم يأتي دور الفريق الثاني. • ويفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات (ش 1). 2) يقسم المتعلمون إلى عدة فرق متساوية. <ul style="list-style-type: none"> • تعلق عدة قارورات بلاستيكية بواسطة خيط وفي ارتفاع مناسب من 2 إلى 3m تقريبا. • تعطى كرة للاعب الأول من كل فريق عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة محاولا إصابة أو تحطيم القارورة (ش 2) • يفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات. 	المرحلة الرئيسية
قارورات بلاستيكية وقد تعوض بالكرات أو المناديل أو قطع من الاسفنج.	<ol style="list-style-type: none"> 2) يجب اختيار المسافة المناسبة بين خط الرمي والقارورات. 		المرحلة المتقدمة
		<ul style="list-style-type: none"> • يمشي المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس. 	المرحلة المتقدمة

مهارات القذف



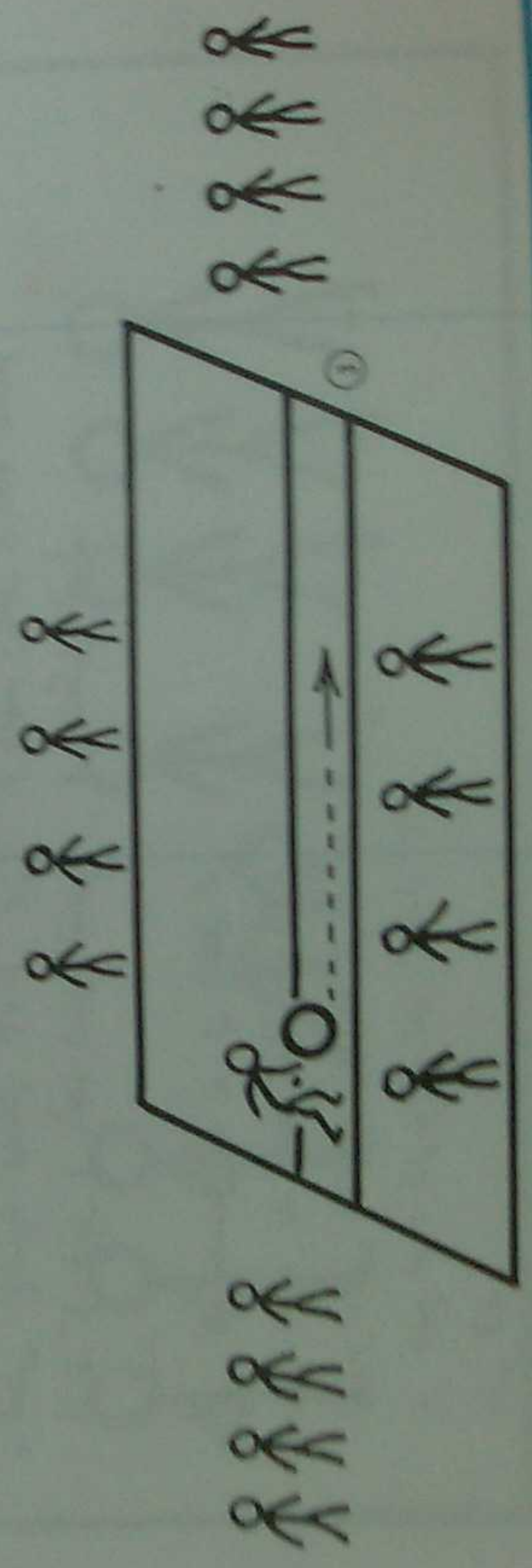
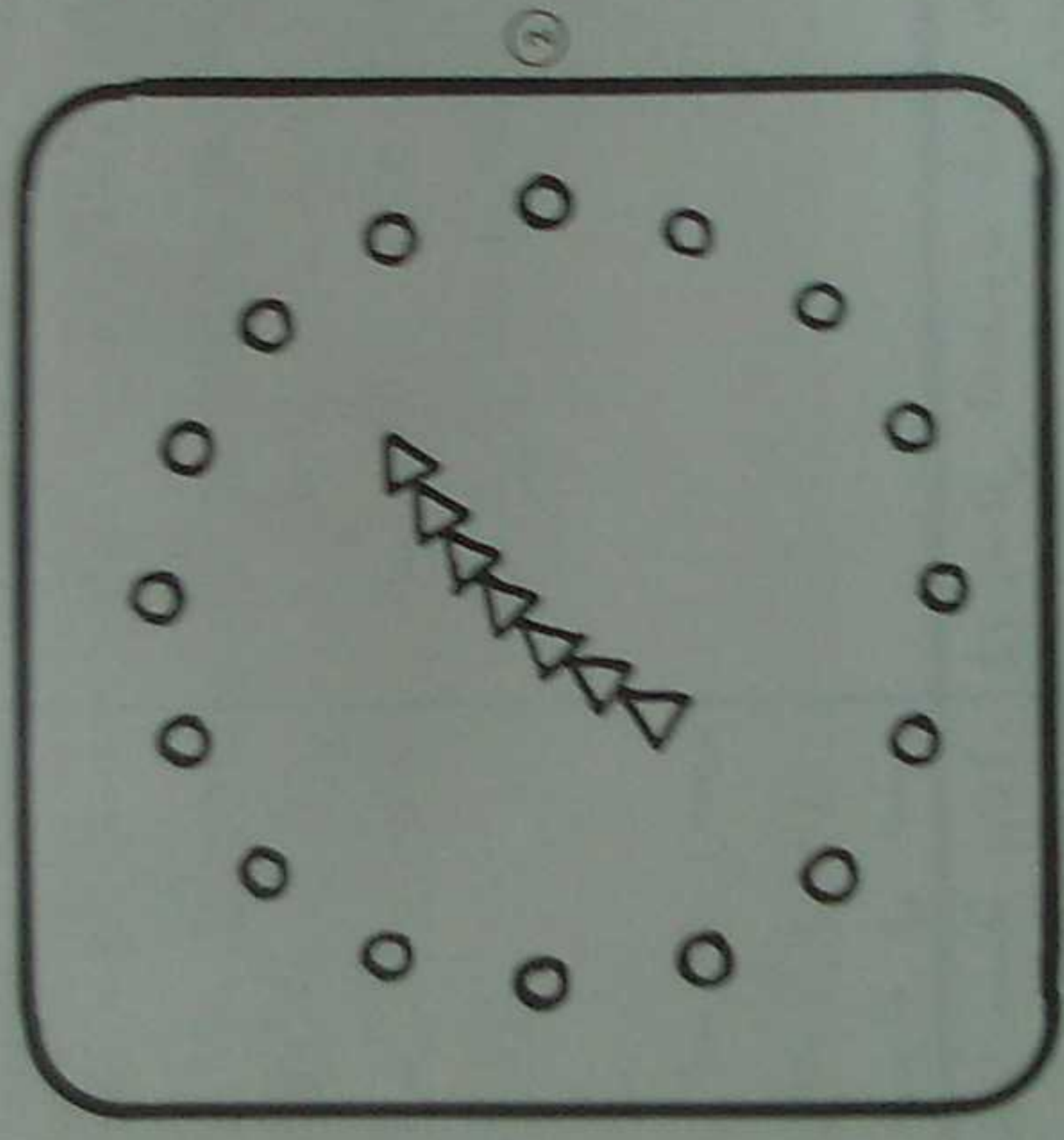
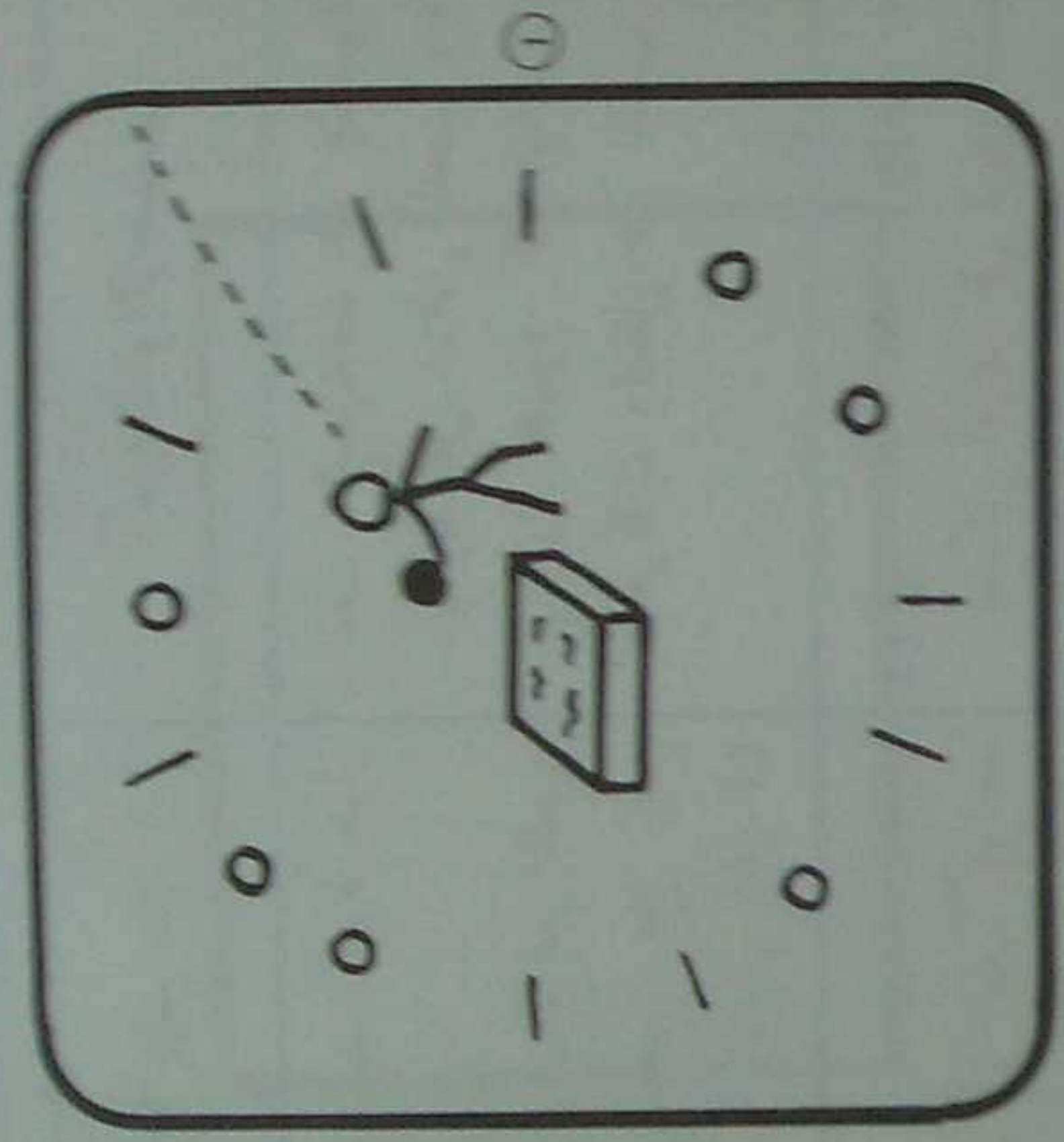
الوسائل	التقنيات والأجهزة	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
مناديل، عدة مناديل،	• يحده المعلم، فكل لاعب اختار حدوده يقص من اللعبة.	• يتشر اللاعبون داخل ملعب محدد ويختار المعلم أربعة منهم فيضع على فراع كل واحد مهم منديلا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين، • وعند الإشارة يشرعون في مطاردة اللاعبين فمن لس منهم يقص من اللعب (ش 1).	التحسين
عدة مناديل، محيط مطاطي.	(1) السهر على أن يلتزم اللاعبون السور والتنقل حول محيط الدائرة، • عند عدم توفر العدد الكافي من المناديل يقسم المعلمون إلى مجموعتين، (2) تنظيم مسابقة بين الفريقين ويقصر كل لاعب لس الحبل المطاطي.	(1) لعبة التبادل : • يقف المعلمون في دائرة كبيرة مرسومة على أرض الملعب. • تفصل أفراد الدائرة مسافة 3m تقريبا • يضع كل فرد منديلا في حزامه من الخلف. • عند إشارة المعلم ينتقل الأفراد حول الدائرة على رجل واحدة أو بضم الرجلين، ويحاول كل واحد أن يخطف منديل اللاعب الموجود أمامه ومن فقد منديله يقص من اللعبة (ش 2) (2) لعبة الحبل : • يقف المعلمون في صفوف متوازية. • يقف لاعبان على بعد 10m تقريبا من هذه الفرق يسكان بطرفي محيط مطاطي على ارتفاع 50cm. • عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل صف نحو المحيط المطاطي ويقفز عليه (ش 3).	المرحلة الرئيسية

العباب الوثوب



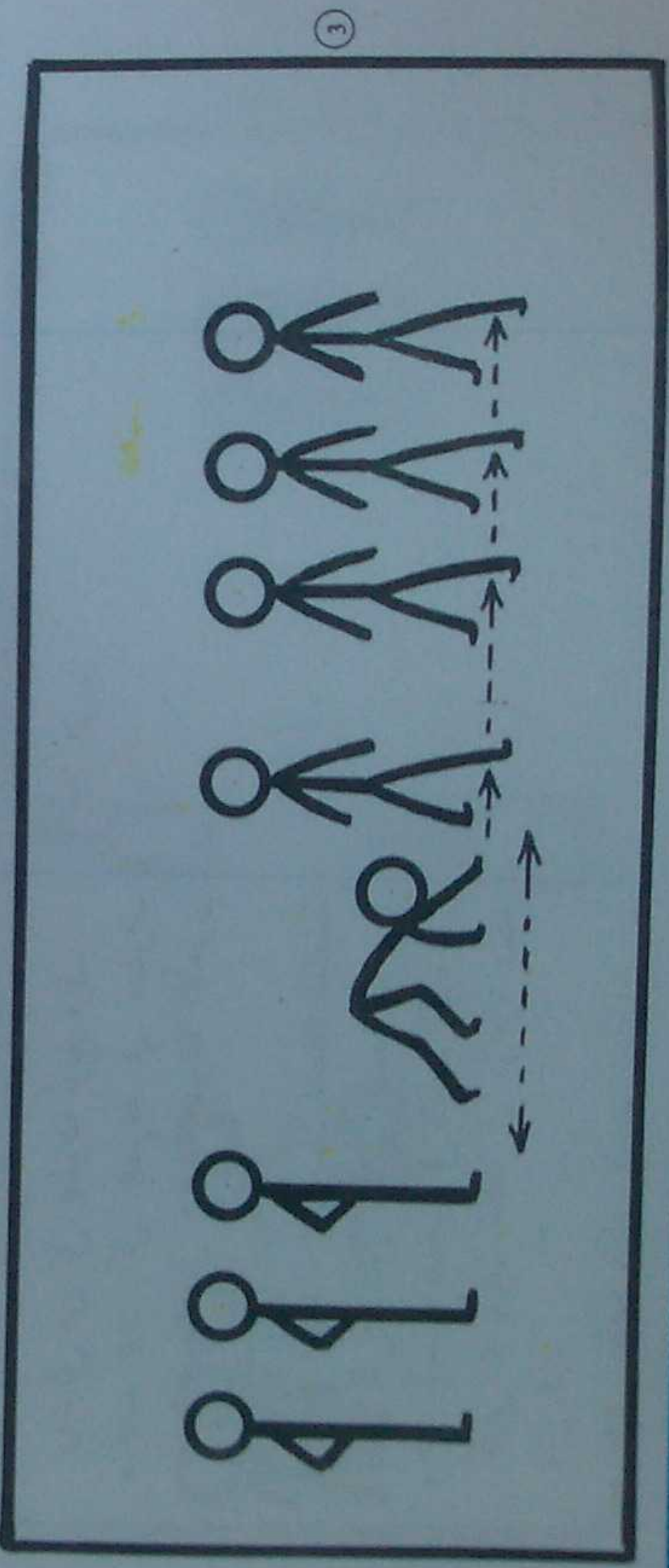
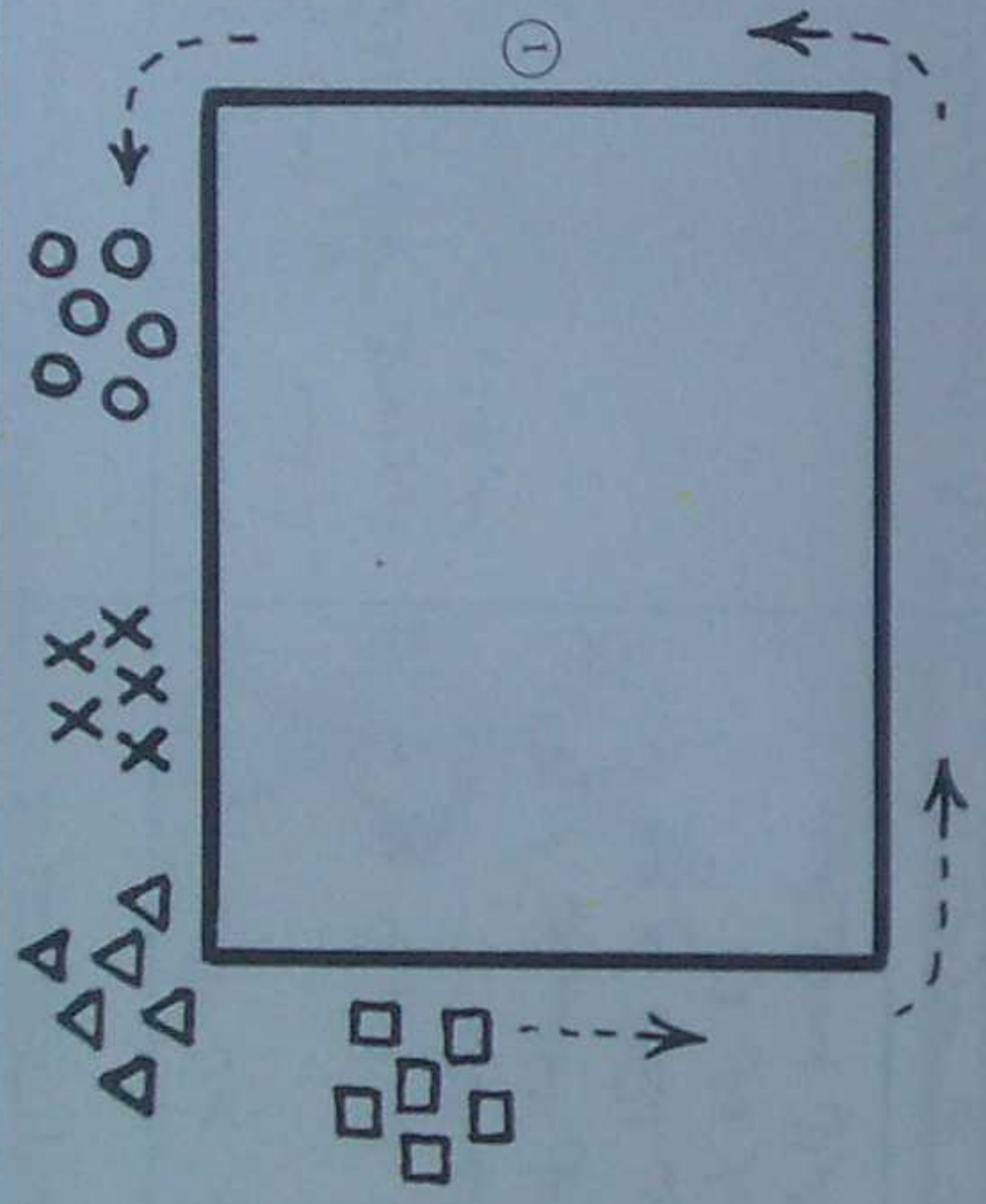
المواد	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	المرحلة الرئيسية
السوائل الأدوات : كرات، مناديل قطع من جبال، اسفنج، قارورات بلاستيكية.	التقنيات والتوجيهات لا يسمح للمشاركة أن يرجع إلى الصندوق أكثر من أداة واحدة. يمكن اسناد تسيير اللعبة إلى أحد المتعلمين.	الممارسات والأنشطة المقترحة يحضر المعلم صندوقا به عدة أدوات يضعه في وسط الملعب ثم يشرح في رمي هذه الأشياء في اتجاهات الملعب وفي نفس الوقت يجري المتعلمون لالتقاطها وارجاعها إلى الصندوق. (ش 1).	المرحلة الرئيسية (1) قفص الأرناب : • يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). • يشكل الفريق (أ) دائرة كبيرة. • يتحرك الفريق (ب) داخل الدائرة مكونا سلسلة مرتبطة (واحد وراء الآخر). • تعطى الكرة للفريق (أ) وعند الإشارة يحاول أفراد هذا الفريق إصابة أحد عناصر الفريق (ب) بالكرة في مستوى الأرجل (ش 2). (2) لعبة العبور الحذر : • تجري اللعبة في ملعب مستطيل يتوسطه ممر محدد (ش 3). • يقسم المشاركون إلى فريقين (أ و ب). • يقف نصف أفراد الفريق (أ) على عرض الملعب، ويقف النصف الآخر في الجهة المقابلة. • يقف نصف الفريق في بداية الممر ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة له. • عند الإشارة ينطلق أحد عناصر الفريق (ب) وهو يدحرج طوقا عبر الممر بينما يعمل أفراد الفريق (أ) على إصابة الطوق بالكرة أو تمريرها بداخله وعند الوصول إلى نهاية الممر يتسلم اللاعب الموالى الطوق من زميله لينطلق بدوره، وهكذا..
	(1) على لاعبي فريق (أ) ألا يتجاوزوا خط الدائرة. • على لاعبي الفريق (ب) أن يشد كل واحد منهم بخاصرة زميله للحفاظ على السلسلة ويحاول اللاعب الموجود في مقدمة الفريق (ب) التصدي للضربات باستعمال يديه ورجليه، لحماية زملائه. • يحدد وقت معين للعب، وبعد ذلك تحصى عدد الإصابات ويطلب من الفريقين تغيير الأدوار. (2) تعطى نقطة واحدة عند إصابة الطوق وتعطى نقطتان عند مرور الكرة داخل الطوق ويعتبر الفريق الحصل على أكبر عدد من النقاط هو الفائز.		
			المرحلة الختامية يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.

لعبة كرة اليد



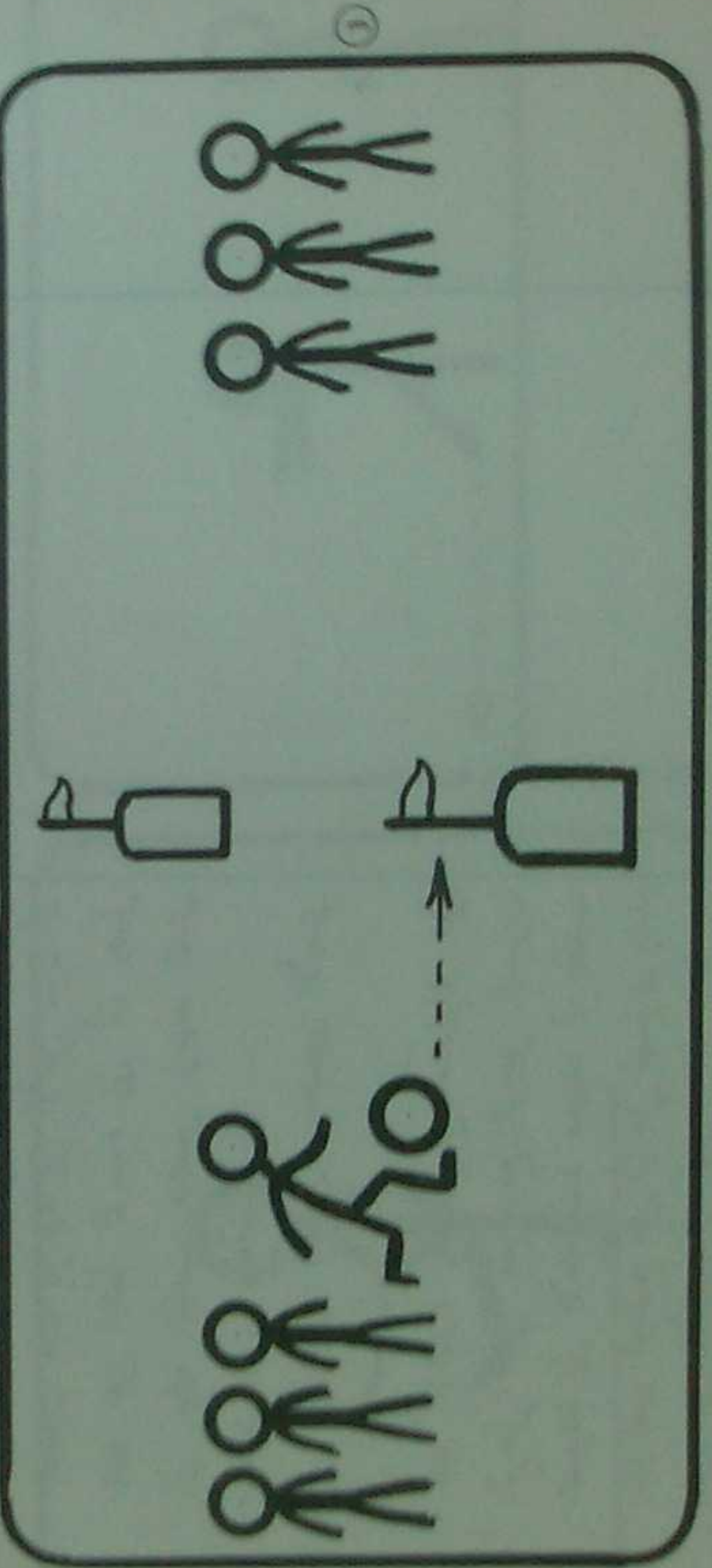
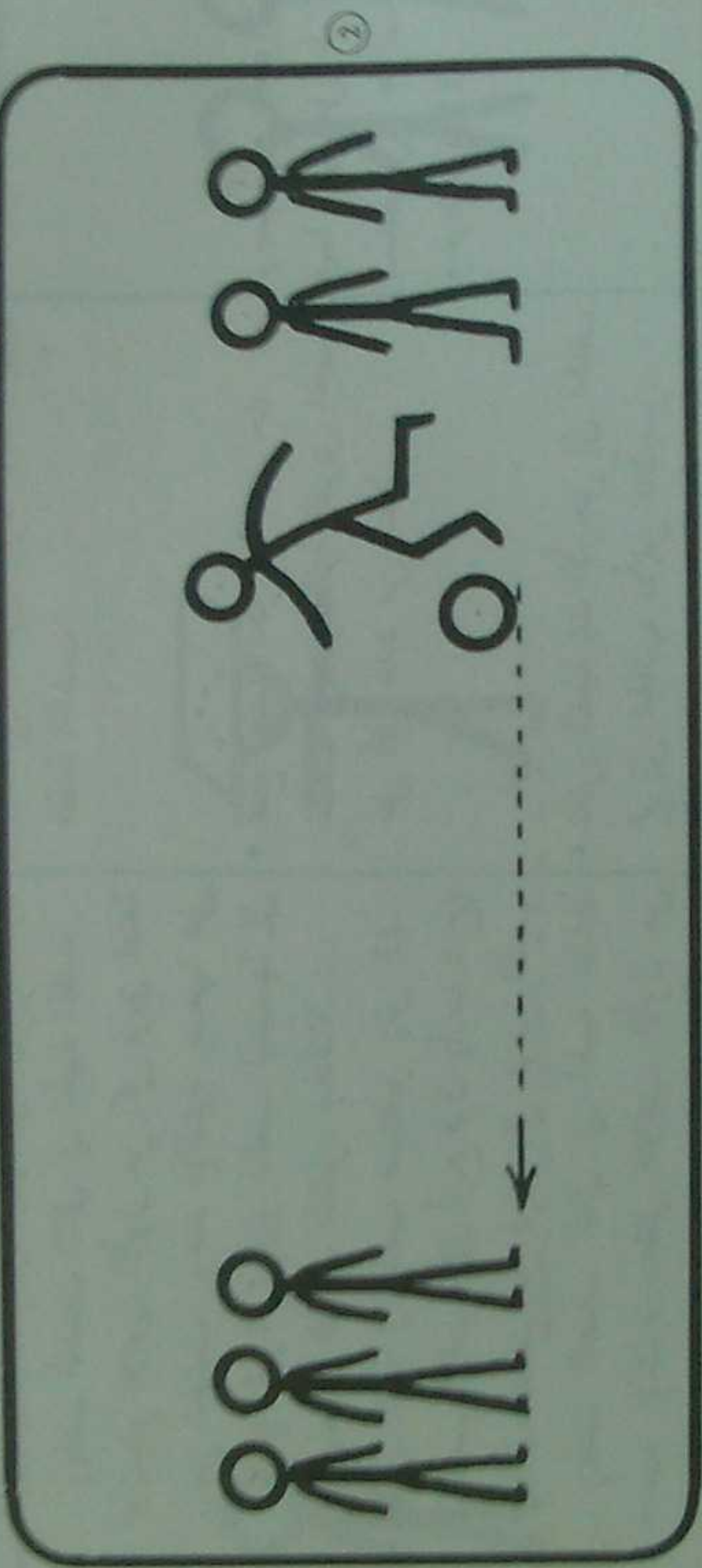
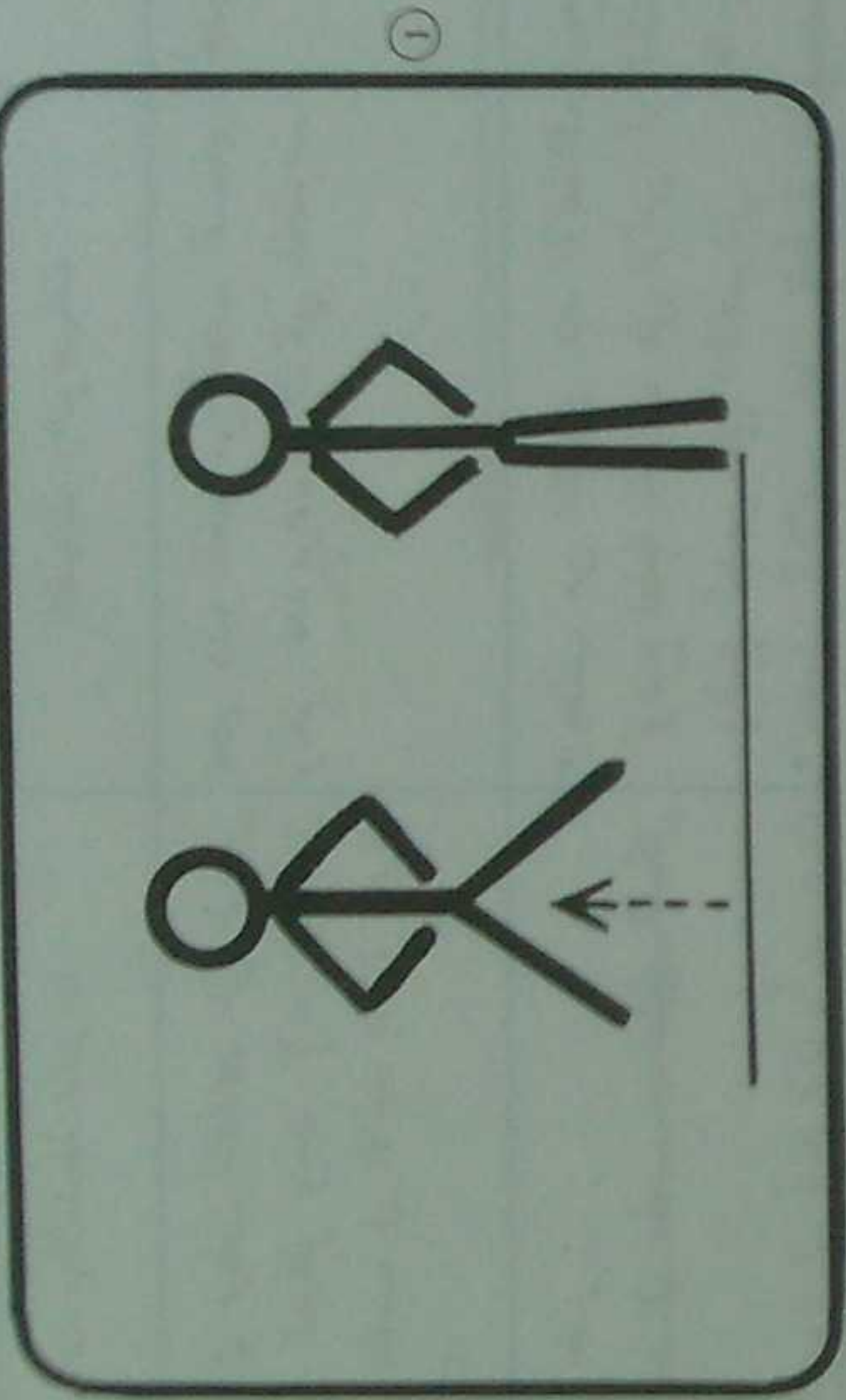
السوائل	المفاهيم والتوجهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
حبل خاص بالجر.	<p>(1) في حالة عدم وجود حبل بشكل أفراد كل فريق سلسلة بأن يطوق كل طفل خاصرة زميله الموجود أمامه، وذلك بتشابهك اليدين، ويعنى الرئيس في المقدمة بمسك بأيدي رئيس الفريق المقابل وعند الإشارة بسرع الفريقان في الجذب.</p> <p>(2) يشكل المعلمون النفق بفتح أرجلهم ويتعمن مراعاة التكافؤ في تشكيل الفرق.</p>	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجري المعلمون في مجموعات صغيرة حول الملعب. • يقوم المعلمون بخطوات واسعة عبر الملعب. • يتنقل المعلمون عبر الملعب مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر، بالتوالي (ش 1) <p>(1) لعبة الجمر بالحبل :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف أفراد الفريق في صف (واحد وراء الآخر) في مواجهة الفريق الثاني، ويعطى للفريقين معا جيلا وعند الإشارة يحاول كل فريق أن يجذب الحبل إلى جهته ويفوز الفريق الذي استطاع أن يجز الفريق الآخر مسافة أكبر إلى جهته (ش 2). <p>(2) لعبة النفق :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم المعلمون إلى مجموعتين وتقسّم كل مجموعة إلى فريقين (أ و ب). • تقف فرق كل مجموعة في صفوف متقابلين تفصل بينهما مسافة 10m. • تعطى الإشارة فينطلق الأوائل من أفراد كل فريق في اتجاه النفق المقابل لصفه. • على كل متسابق أن يمر في النفق ثم يعود ليلمس يد زميله الموالي في فرقه ليقوم بنفس العملية، وهكذا إلى أن يمر جميع أفراد الفريق ثم تغير الأحوال (ش 3). 	التشخيص
			المرحلة الرئيسية

القوة البدنية



الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس	التسجيل
ساحة المدرسة.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن إضافة بعض التمرينات الرياضية التي تتعلق بالرجلين الواردة في الجدول الخاص بهذه الحركات. 	<ul style="list-style-type: none"> يجري المعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر. يقف المعلمون في صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات التالية : وضع اليدين على الخاصرتين ثم الشروع في القفز في عين المكان مع فتح الرجلين وضمهما باستمرار (ش 1). رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر. 	التسجيل	
كرات.	<ol style="list-style-type: none"> تم عملية دحرجة الكرة بضربات خفيفة وقصيرة ومتوالية. 	<ol style="list-style-type: none"> يقسم المعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) وتشكل من كل مجموعة أربع فرق . تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m. تعطى كرة إلى كل فريق من المجموعة (أ) وعند الإشارة ينطلق لاعب من كل فريق بدحرجة الكرة بواسطة القدم إلى أن يصل إلى المجموعة المقابلة ويسلم الكرة إلى اللاعب الموالي فينطلق بدوره، وهكذا... (ش 2). 	المرحلة الرئيسية	
تشكل الرمي بواسطة علامتين : قارورات بلاستيكية أو علب المرني.	<ol style="list-style-type: none"> تشكل الرمي من العلامتين وتكون المسافة الفاصلة بينهما 2m تقريبا. 	<ol style="list-style-type: none"> لعبة الرمي : <ul style="list-style-type: none"> يقسم المعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) وتشكل من كل مجموعة أربع فرق. تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m. توضع علامتان في نصف المسافة الفاصلة بين كل فرقيتين تمثلان أعمدة الرمي. عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة نحو الرمي ثم يأخذ مكانه في مؤخره صفه (ش 3). وتعطى نقطة لكل لاعب استطاع أن يمر الكرة بين العلامتين. 		

التحكم في الكرة



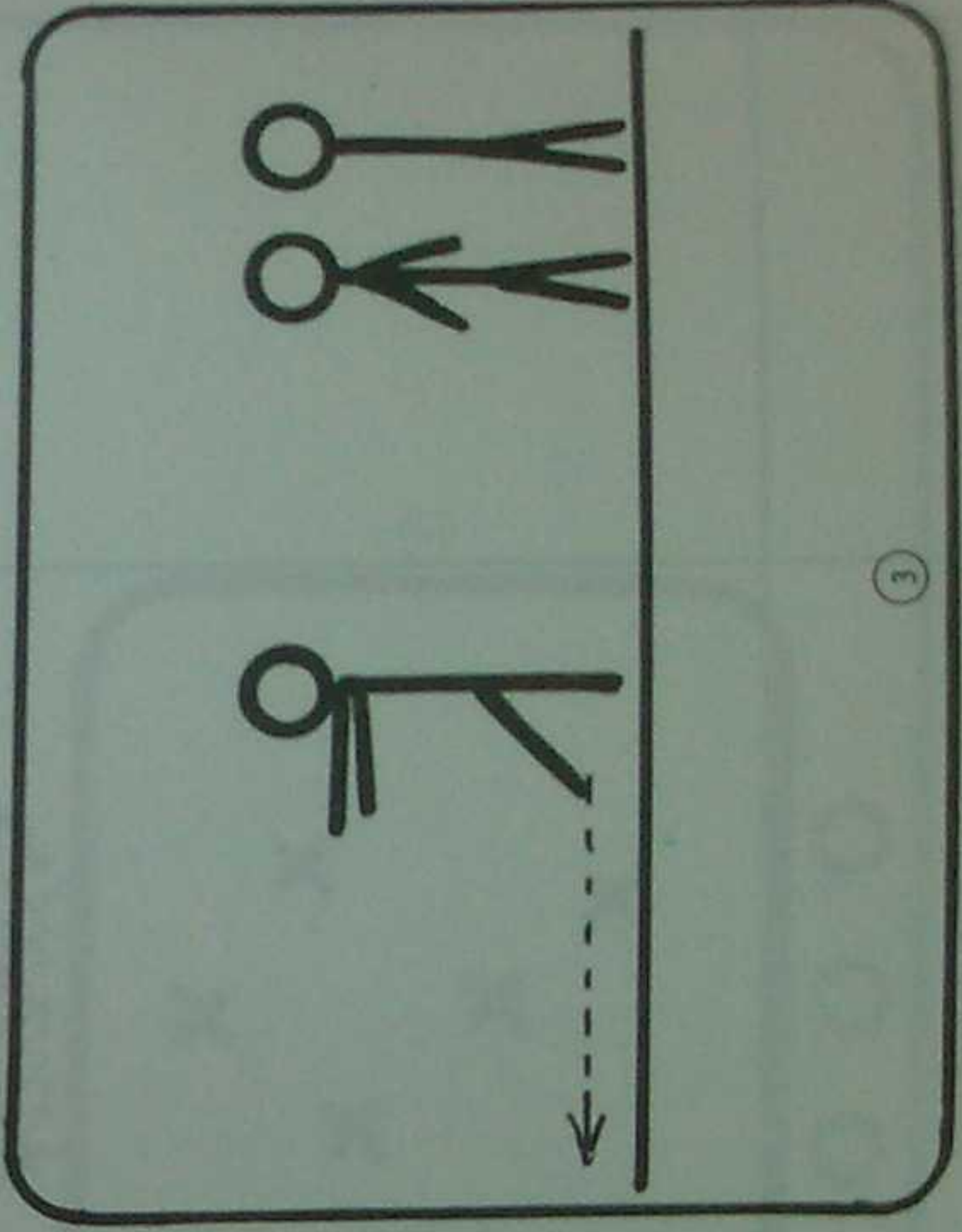
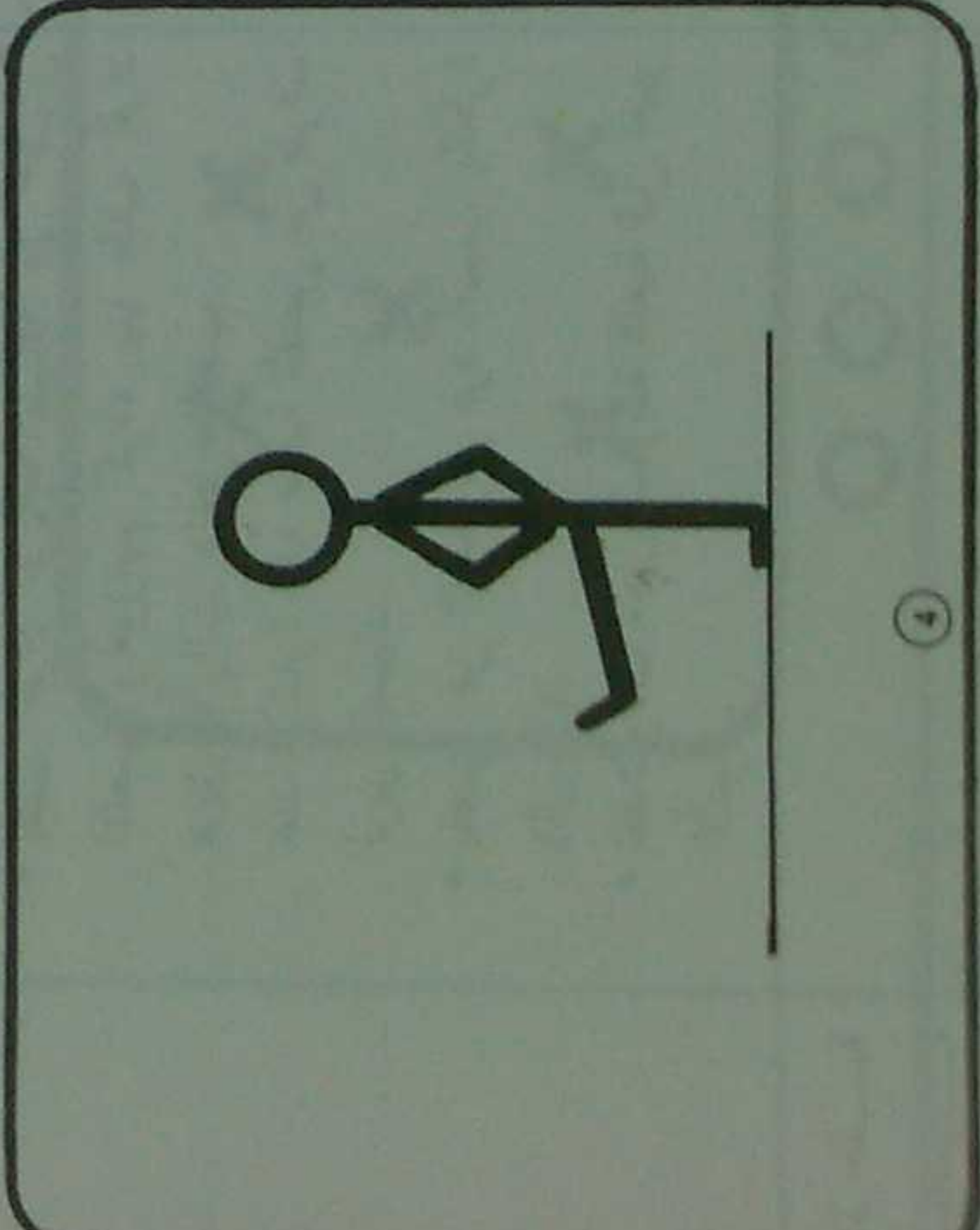
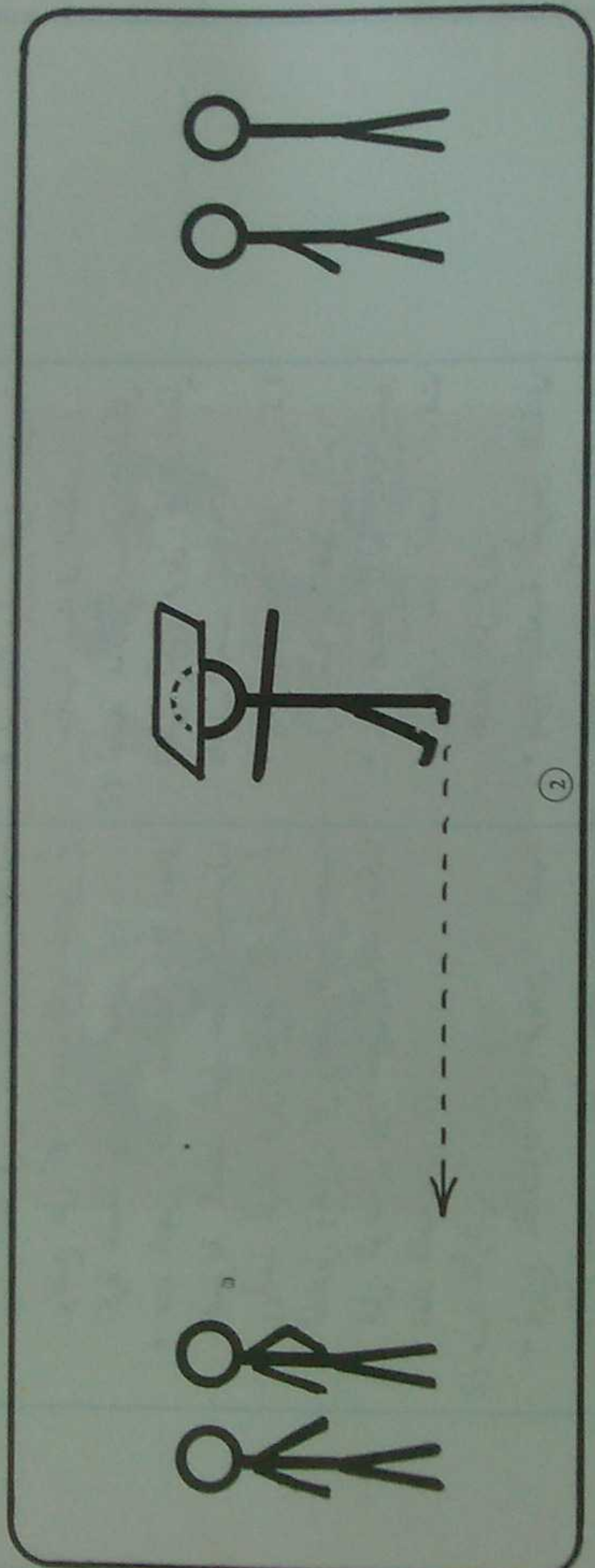
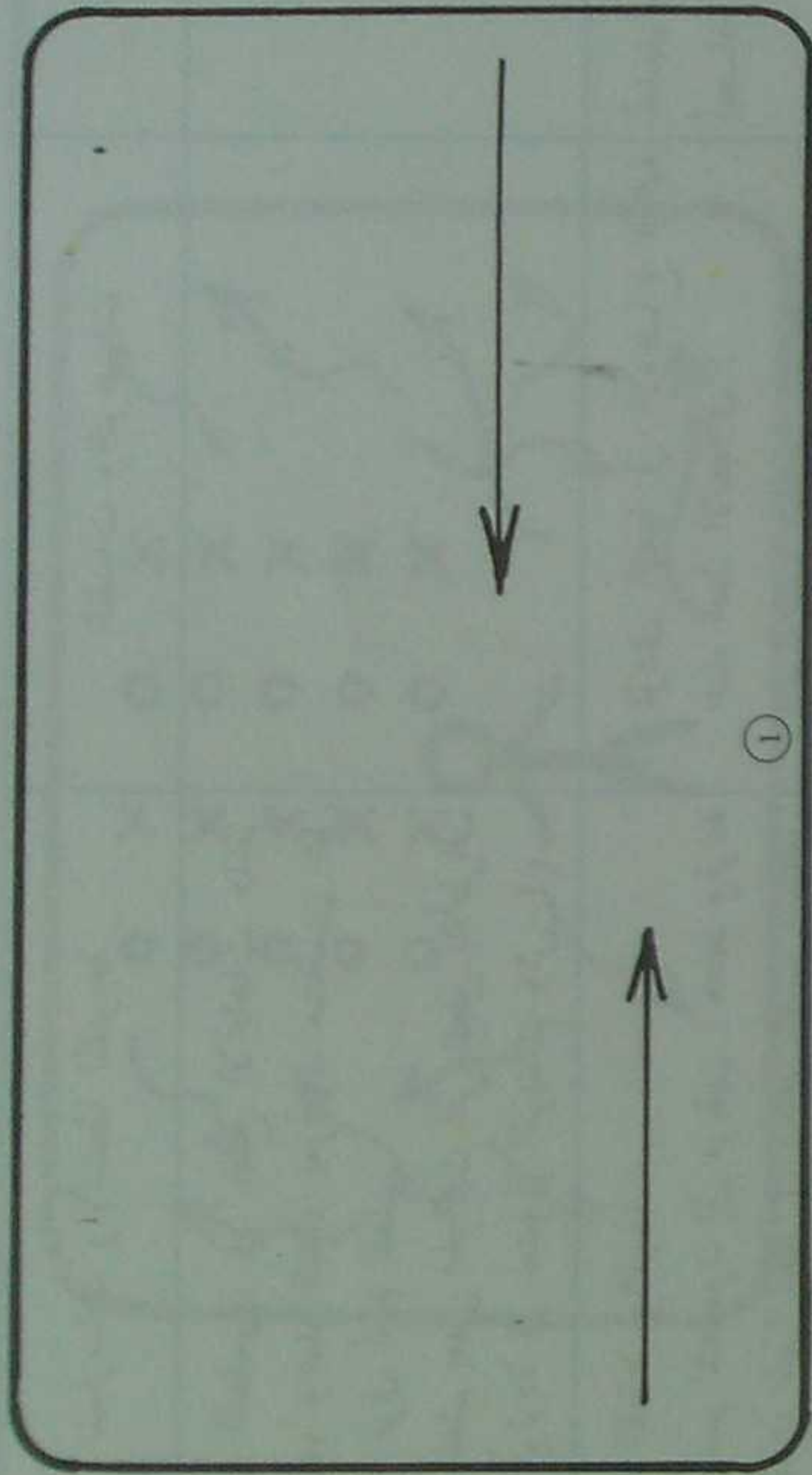
ألعاب التوازن

رسم الخامس عشر

الهدف : الاتباه والتوافق في ضبط مركز التوازن والرجل

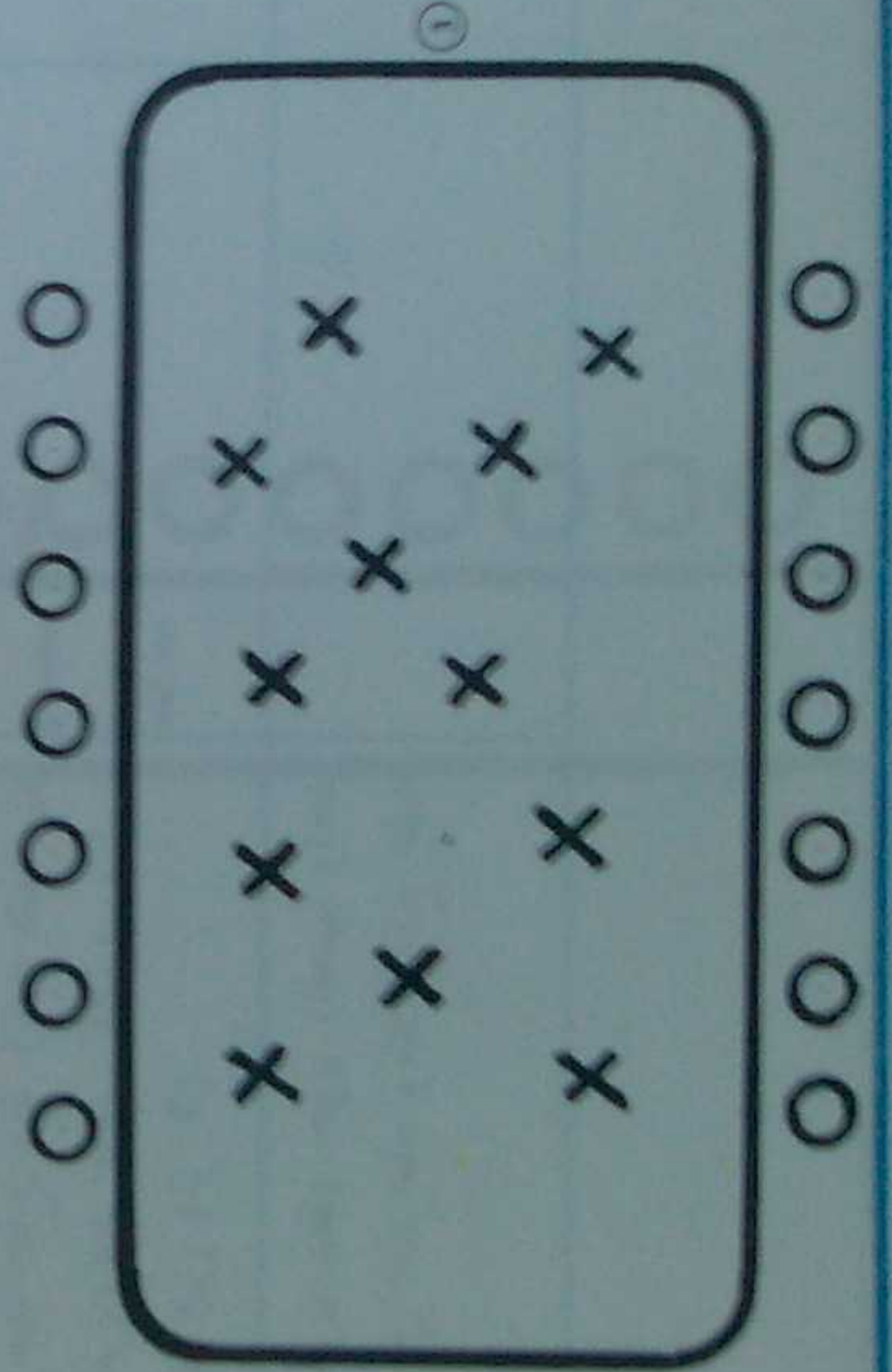
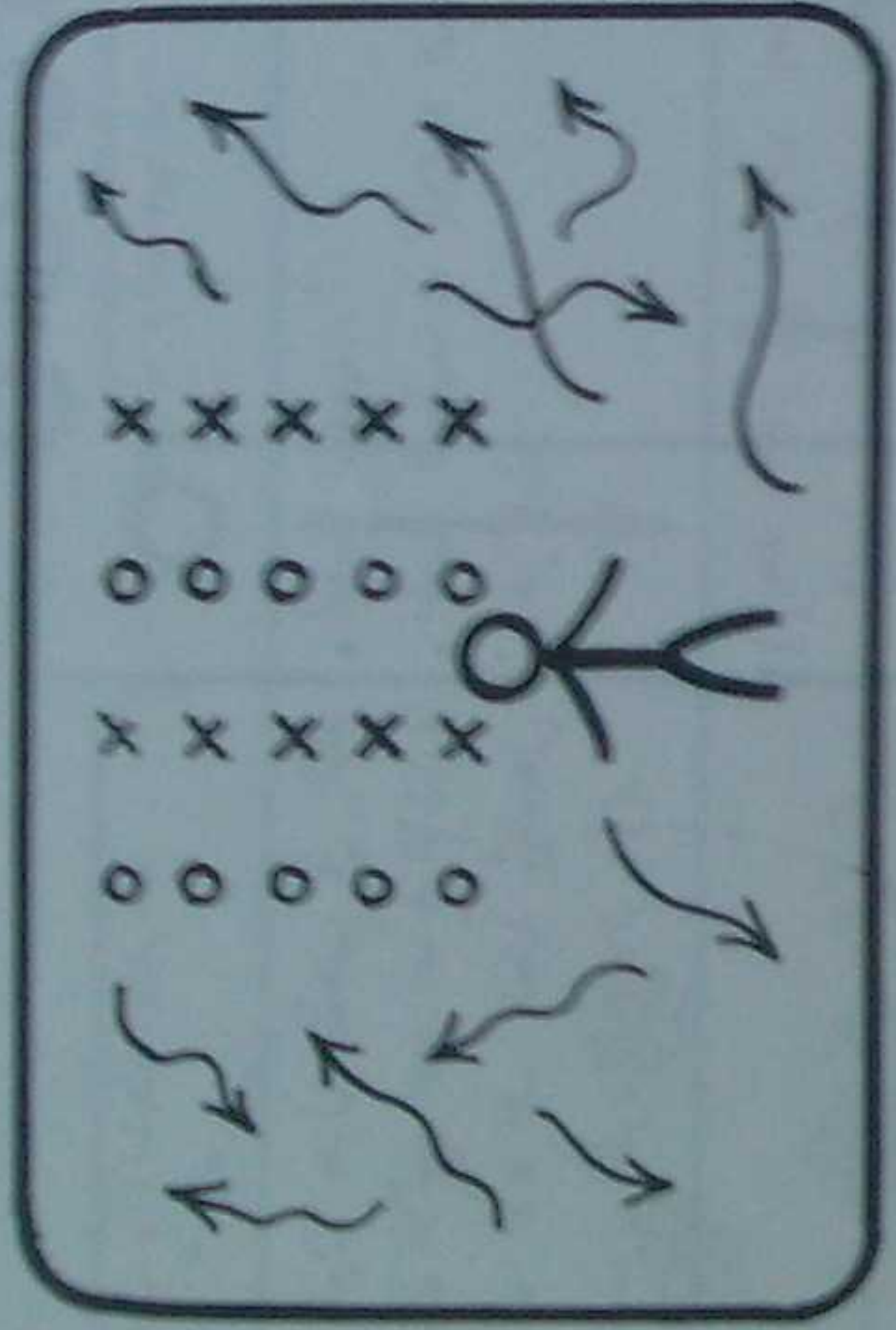
المواد	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
تعديبا للملعب.	تعتبر هذه اللعبة من ألعاب التسخير وتكرر عدة مرات إلى أن تفي بالمطلوب.	يقف المتعلمون في فريقين متقابلين على عرضي ملعب مستطيل الشكل وعند الإشارة ينطلق الفريقان لعبور الملعب في الاتجاه المقابل بحري تخفيف (ش 1).	التسخين
أربع قطع متساوية من الخشب تتراوح أبعادها ما بين 20m و 30m.	تطلب من اللاعبين عند الانطلاق وضع قطعة الخشب على الرأس، ثم وضع اليدين على الخاضرتين. يحصل اللاعب على نقطة إذا استطاع العبور دون أن تسقط قطعة الخشب.	(1) لعبة المشي الحذر : تنظم اللعبة في ملعب مستطيل الشكل (ش 2). يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ.ب.ج.د). يقف نصف كل فريق على عرض الملعب ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة. تسلم للاعب الأول من كل فريق قطعة من الخشب، وعند الإشارة يضعها على رأسه محاولا اجتياز الملعب ليسلمها إلى زميله في الصف المقابل، وهكذا... (2) تجري اللعبة في ملعب مستطيل (ش 3). يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ.ب.د.ج). يقف نصف كل فريق على عرض الملعب ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة. عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مشيا على رؤوس أصابع القدمين ماددا ذراعيه إلى الأعلى دون أن يحد عن الحفظ المرسوم إلى أن يصل إلى نهاية الملعب فيلمس زميله الذي ينطلق بدوره وهكذا... (3) يقف المشاركون باعتماد، واضعين الأيدي على الخاضرتين. عند الإشارة يقف كل مشارك على الرجل اليمنى مع رفع الرجل اليسرى ممدودة إلى الأمام لمدة معينة، ثم يطلب منه تغيير الوضع على الرجل اليسرى ومد اليمنى إلى الأمام (ش 4).	المرحلة الرئيسية
ترسم أربع خطوات متوالية فيما بينها على طول ملعب مستطيل، طوله 20m وعرضه 1.5m.	تكرر اللعبة بمد الأرجل إلى الخلف ثم إلى الجانب الأيمن فالأيسر.		

العب التوازن



الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس	المرحلة الرئيسية
السبائك	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	التسجيل	المرحلة الرئيسية
تحديد ملعب مستطيل تقدر أبعاده بـ $30m \times 15m$	<p>(1) تؤدي اللعبة في الأوضاع التالية عند خط الانطلاق :</p> <ul style="list-style-type: none"> بالوقوف، يجلس القرفصاء. يجب اختيار كرة خفيفة، مناسبة لمستوى المتعلمين. <p>(2) تحديد ملعب مستطيل الشكل. تعطى لكل فريق حرية التنقل داخل الملعب.</p> <ul style="list-style-type: none"> يمكن استعمال أكثر من كرة في اللعبة إذا اقتضى الأمر. يجب ضبط بداية اللعبة لتغيير الأدوار، بعد انقضاء الوقت المحدد لكل فريق. يفوز باللعبة الفريق الذي حصل على أكبر عدد من الإصابات بالكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> يجري المتعلمون في جميع الاتجاهات داخل الملعب، وعند النداء يعودون منتظمين على شكل فرق أمام المعلم. يختار المعلم بعض الحركات التي تتعلق بالأطراف العليا الواردة في جدول التمرينات (ش 1). <p>(1) لعبة الققط والقرودة :</p> <ul style="list-style-type: none"> يقسم المتعلمون إلى فريقين : ققط وقرودة يقفان ظهرا لظهر في وسط ملعب مستطيل يرسم خط في وسط الملعب به علامات يوضع على كل واحدة منها مندبل أو كرة خفيفة بين كل لاعبين. عند النطق بكلمة «ققط» مثلا تنطلق مجموعة الققط نحو خط الوصول، ويأخذ أفراد فريق القردة الكرات أو المناديل ويحاول كل واحد إصابة خصمه قبل الوصول إلى خط النهاية وهكذا تعاد اللعبة (ش 2). <p>(2) صيد الأرناب :</p> <ul style="list-style-type: none"> يوزع المتعلمون إلى فريقين : الصياد والأرناب. يقف أفراد فريق الصياد على طولي الملعب ويحوزهم كرة، بينما يقف أفراد فريق الأرناب داخل الملعب. عند الإشارة تبدأ عملية القنص من طرف فريق الصياد. يقصى عن اللعبة كل فرد أصيب بالكرة (ش 3). يحدد وقت معين لممارسة اللعبة قبل تغيير الأدوار. 	المرحلة الرئيسية	

الدقة في التصويب

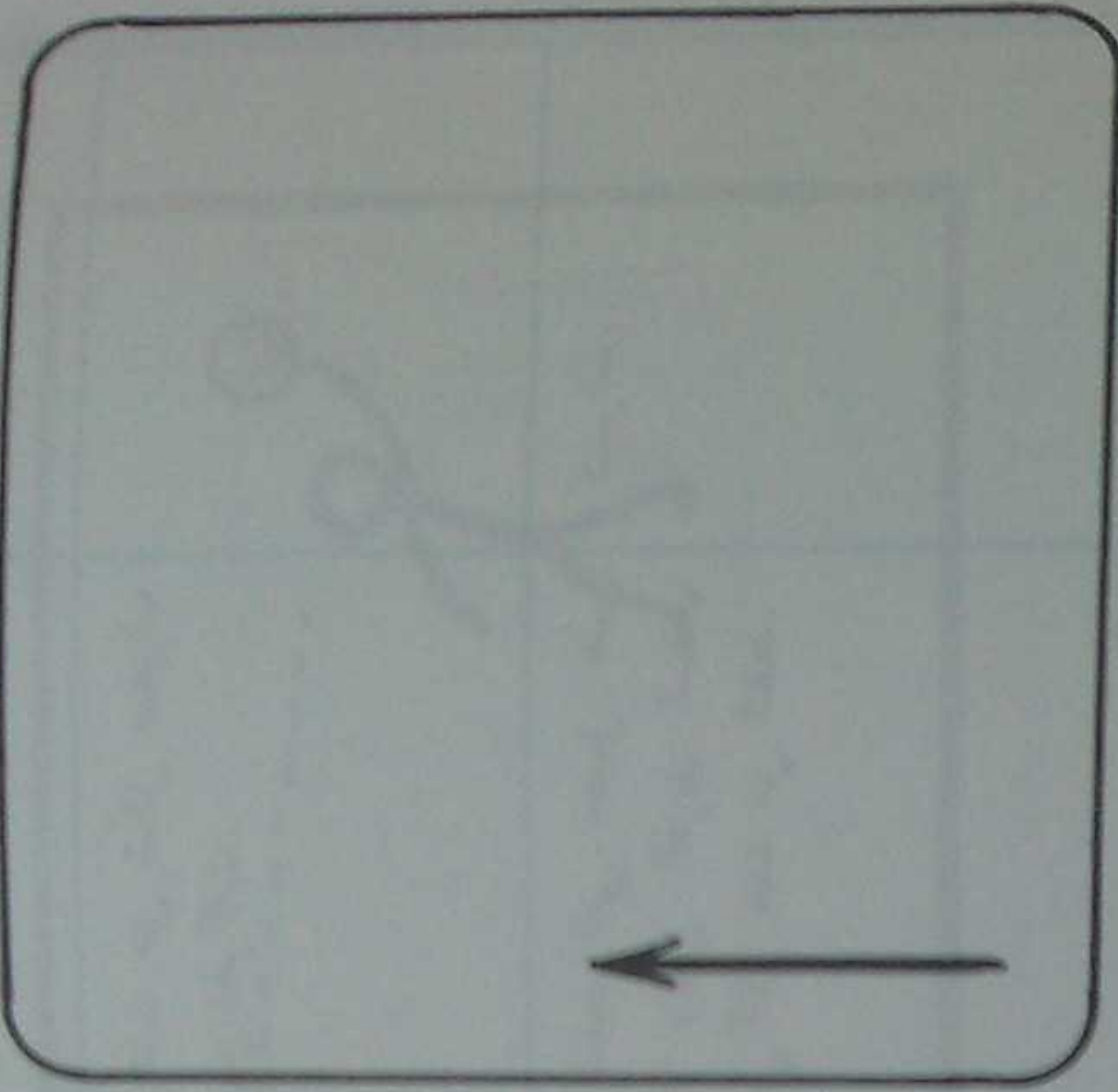


ألعاب التركيز والانتباه

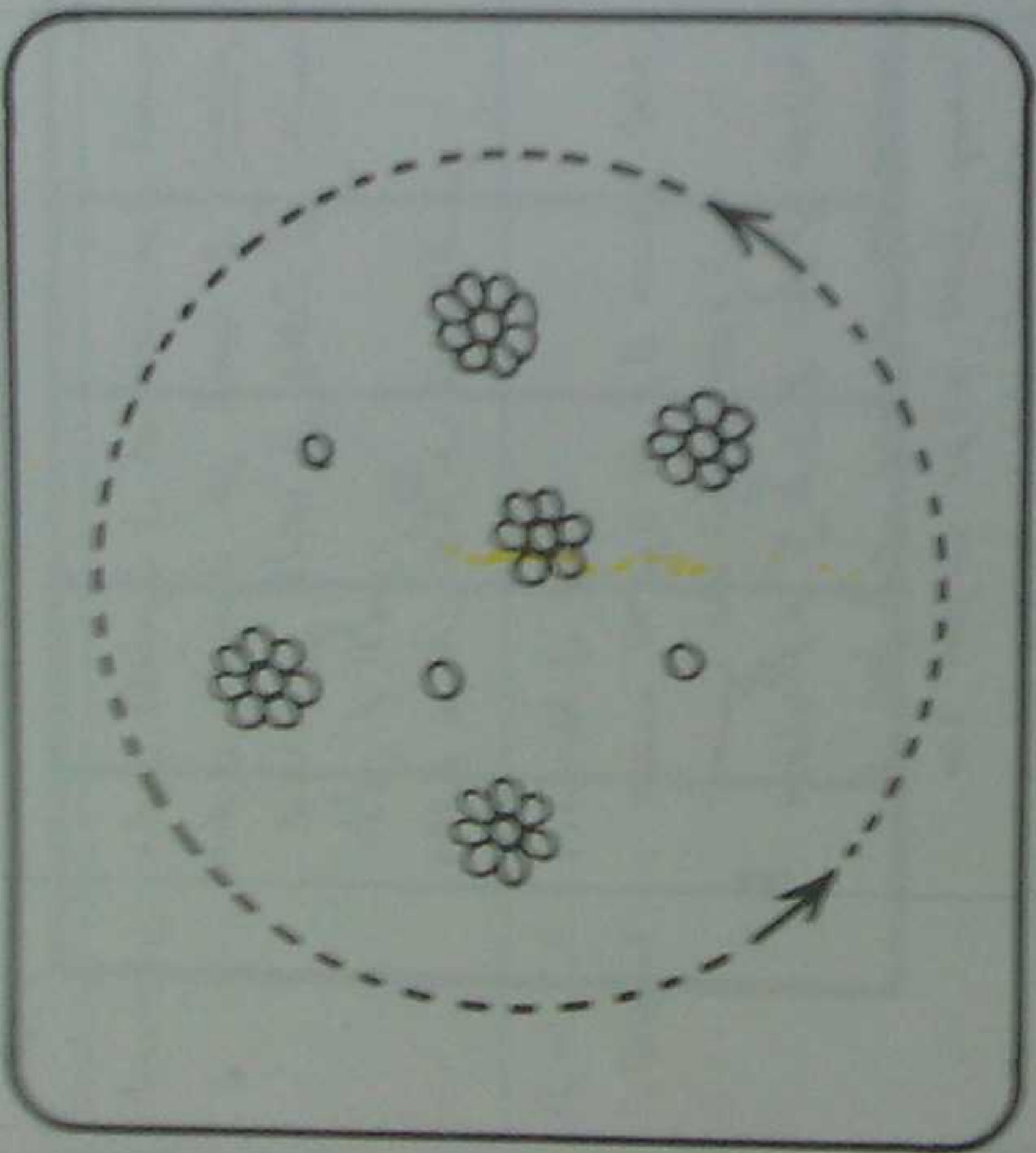
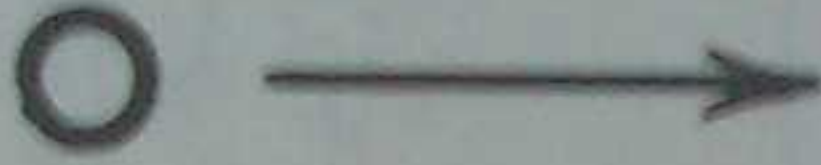
الدرس السابع عشر

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
المعلم أو مساحة المدرسة	<ul style="list-style-type: none"> تحديد المعلم. اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات. 	<ul style="list-style-type: none"> يجري المشاركون حول الملعب في اتجاه معين، ويغيرون الاتجاه عند سماع الإشارة. القيام بحركات الأطراف العليا والسفلى (ارجع إلى جدول التمرينات) (ش 1). 	التسخين
	<p>(1) بعد انجاز المطلوب يعود المتعلمون إلى تكوين الدائرة وتبدأ اللعبة من جديد.</p> <ul style="list-style-type: none"> تتكون المجموعات حسب العدد المطلوب بأن ينظم المتعلمون فيما بينهم وأن يقفوا في أي مكان داخل الدائرة. يقصى اللاعب في الحاليتين المطلوب. 	<p>(1) لعبة الأرقام : يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة فيطلب منهم المعلم المشي أو الجري حولها أو القيام بحركات في عين المكان، وفجأة ينادي رقما ما (6.4.3 الخ) فالمتطلب من المتعلمين تكوين مجموعات من هذا الرقم داخل الدائرة ويقصى من لم يوفق إلى تكوين الرقم المطلوب.</p> <p>(2) لعبة بر وبحر : يرسم المعلم خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة 50cm، يطلق على أحدهما (بحر) والآخر (بر)، يقف المتعلمون على خط (بر) وعند سماع لفظ (بحر) يثبون إلى خط (بحر) وعند سماعهم لفظة (بر) يثبون إلى خط (بر) (ش 3).</p>	المرحلة الرئيسية
	<ul style="list-style-type: none"> التاليين : عند تأخره في الوثب. عند الانتقال إلى الخط غير المطلوب. 	يسير المتعلمون يبطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس	المرحلة الختامية

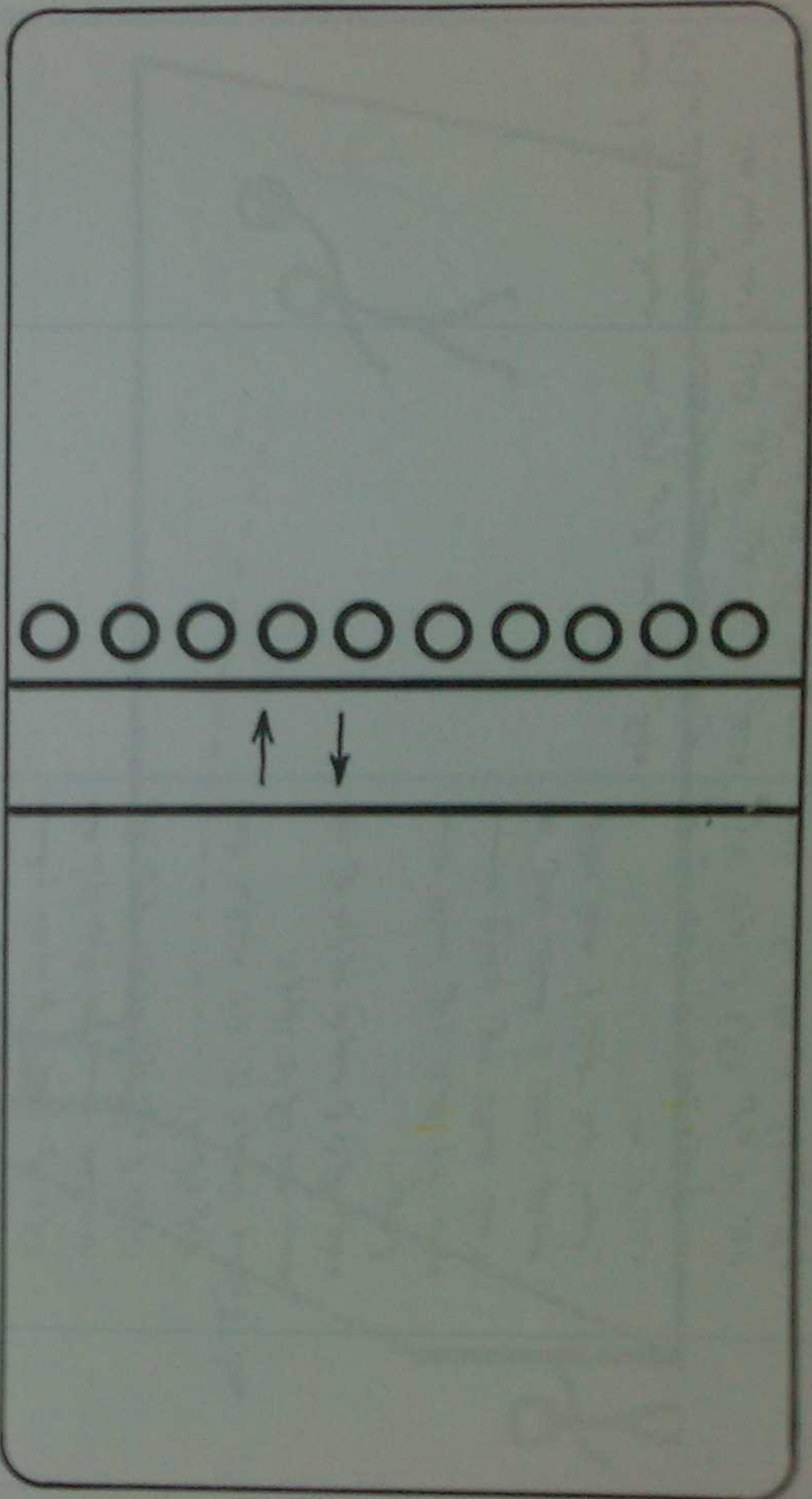
ألعاب التركيز والانتباه



1



2



3

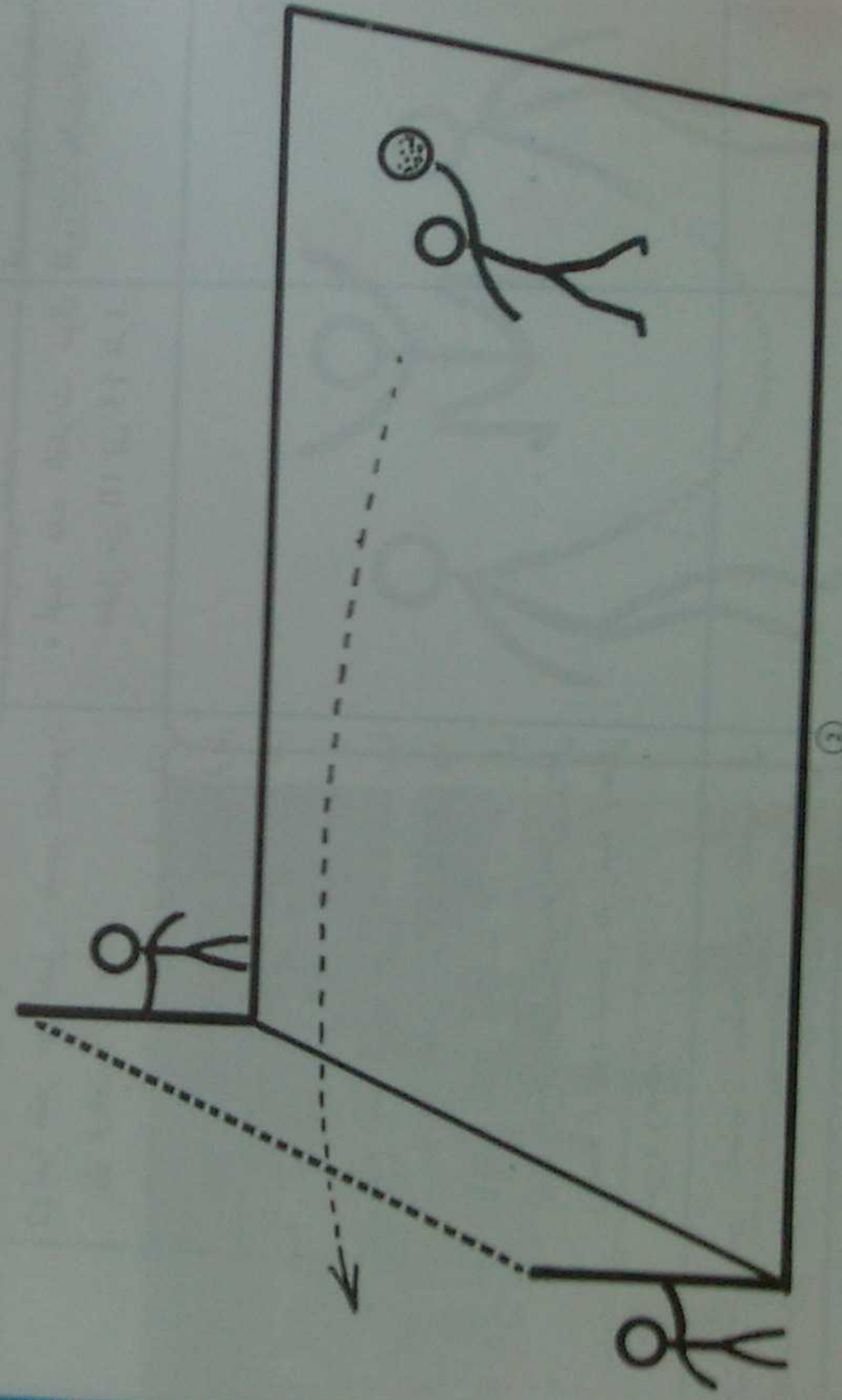
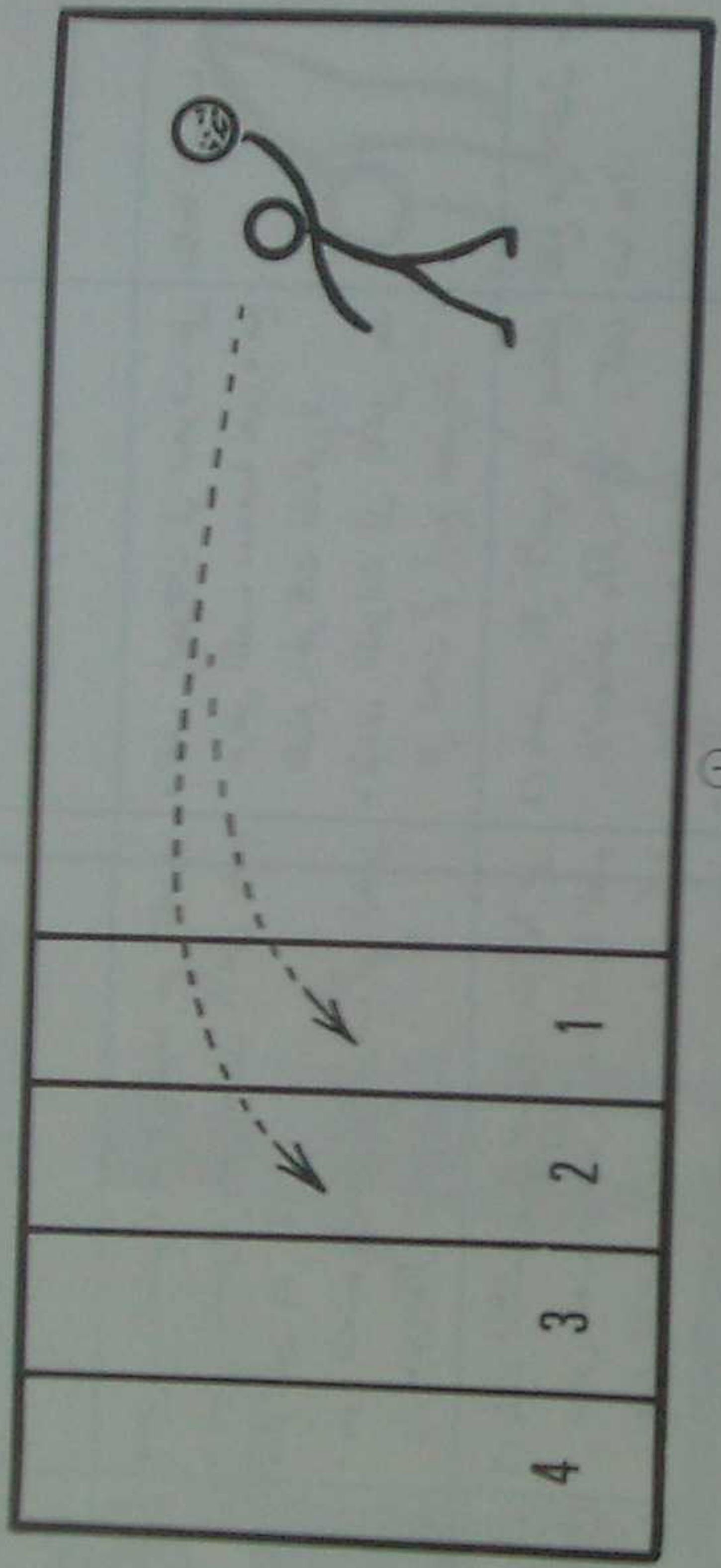
4

قوة الرمي

الهدف : التعود على الناقلة القوية

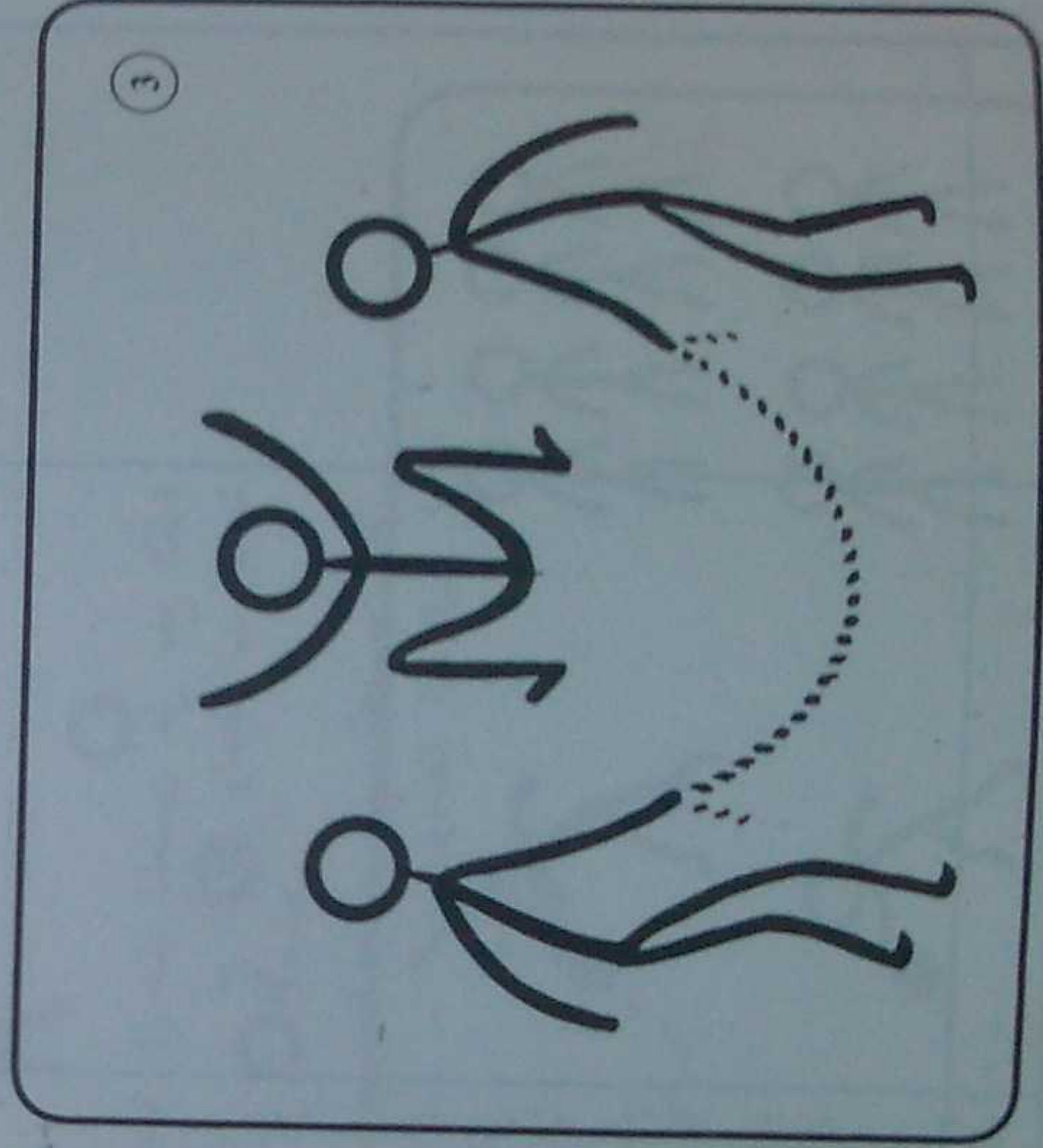
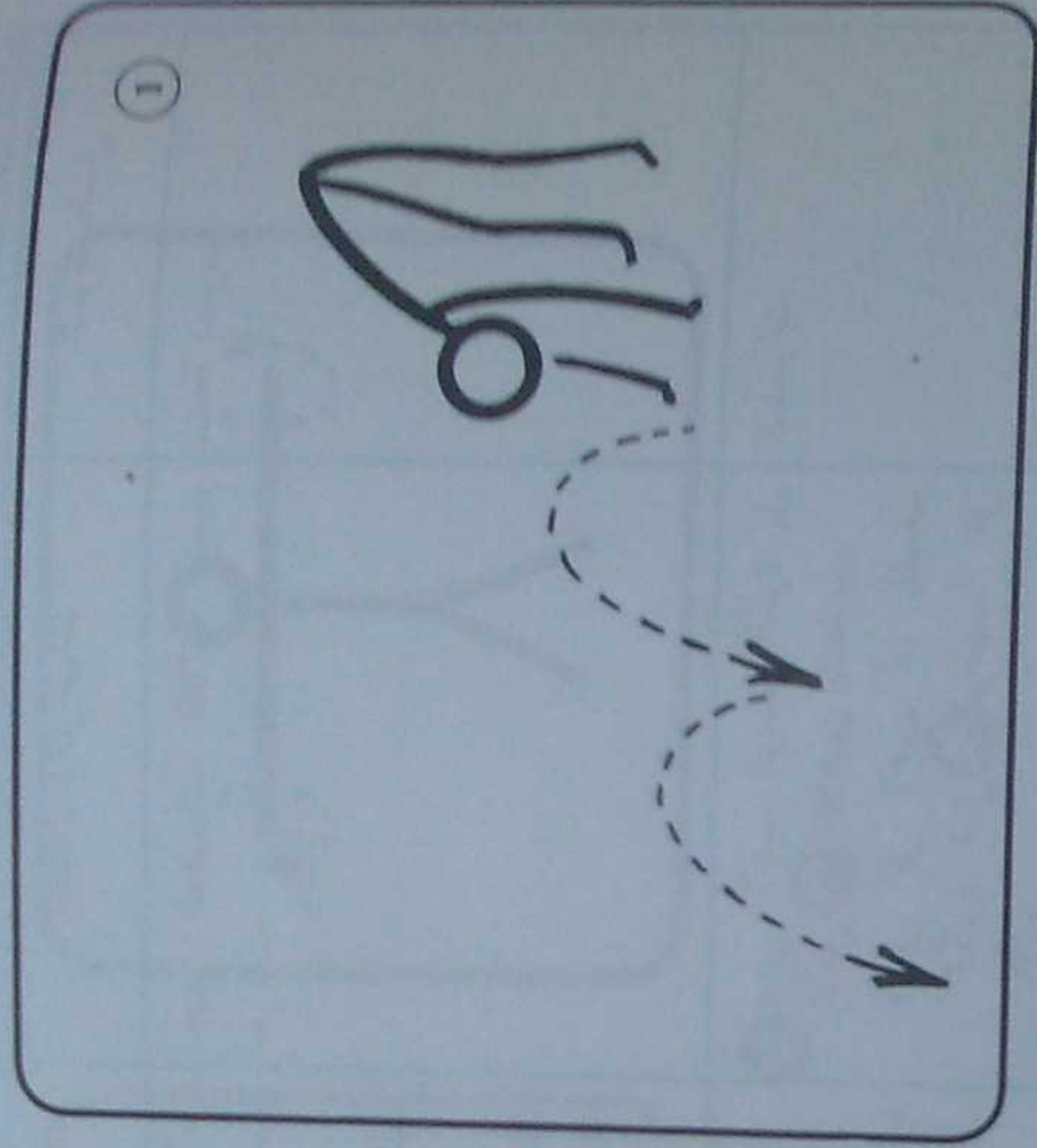
مراحل الدرس	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة
الوسائل	تقف المجموعات على شكل صفوف متوازية لانجاز الحركات.	<ul style="list-style-type: none"> • يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب • يجري المتعلمون عبر الملعب في اتجاهات مختلفة : إلى الأمام، إلى الخلف إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر. • القيام بحركات الأطراف العليا والسفلى.
كرات.	<ul style="list-style-type: none"> • تحسب النقاط التي حصل عليها كل فرد، ويفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط. 	<p>(1) مسابقة في الرمي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة. • يقف أفراد كل فريق في صفوف متوازية في خط الرمي ترسم على بعد مناسب عدة خطوات متوازية تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا تحمل كل مسافة منها رقما 1، 2، 3.. الخ. • تعطى كرة لكل لاعب في مقدمة الفرق المشاركة، عند الإشارة يرمي كل لاعب الكرة نحو الخطوط المرسومة، وتحسب عدد النقاط حسب الخط الذي تنزل عليه الكرة، ثم يأتي دور اللاعب الموالي لكل فريق (ش 1). (2) يقسم المتعلمون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة. • تقف الفرق في صفوف متوازية على خط الرمي. • يقف أمام الفرق وعلى مسافة مناسبة لاعيان يحملان «على ارتفاع مناسب» عمودين رفيعين أو قصبتين يصل بين رأسيهما خيط سميك أو خيط مطاطي يرمى عن بعد. • عند الإشارة يحاول كل لاعب من كل فريق أن يرمي الكرة تمر فوق الجبل، وكل من تمكن من ذلك يكسب نقطة.
خيط سميك أو خيط مطاطي وعمودان طول كل واحد منها 2m.	<ul style="list-style-type: none"> • يمكن تغير خط الرمي (عن بعد، عن قرب) كلما اقتضى الأمر ذلك. • تنظيم مسابقة، يفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط. 	

قوة الرمي



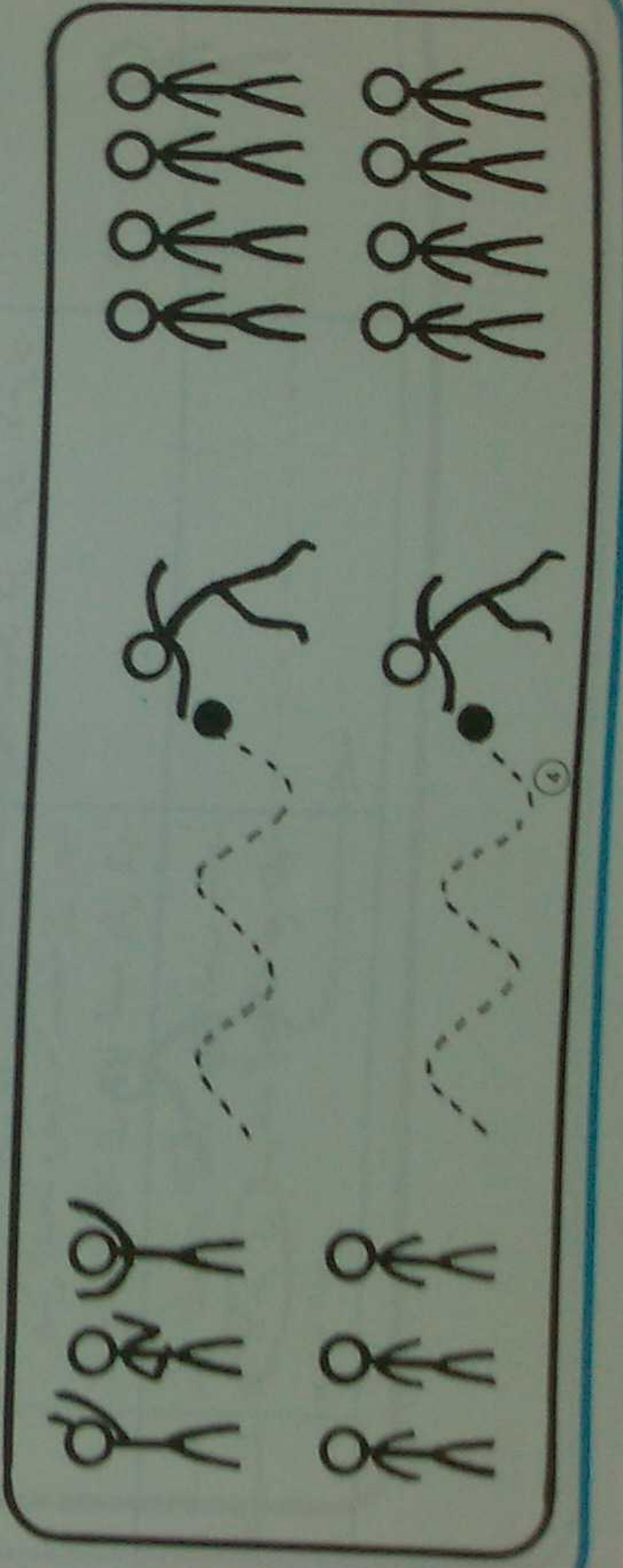
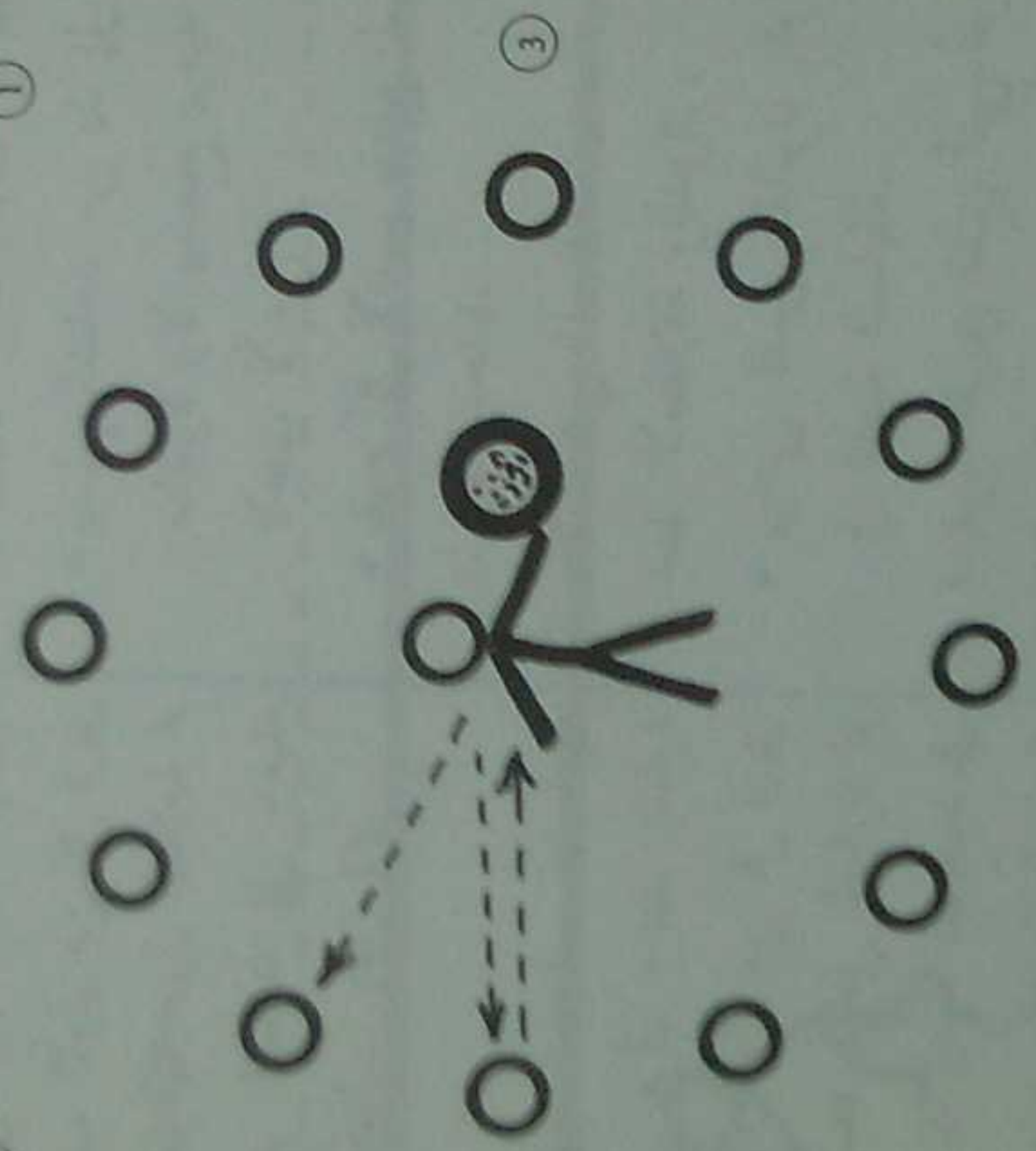
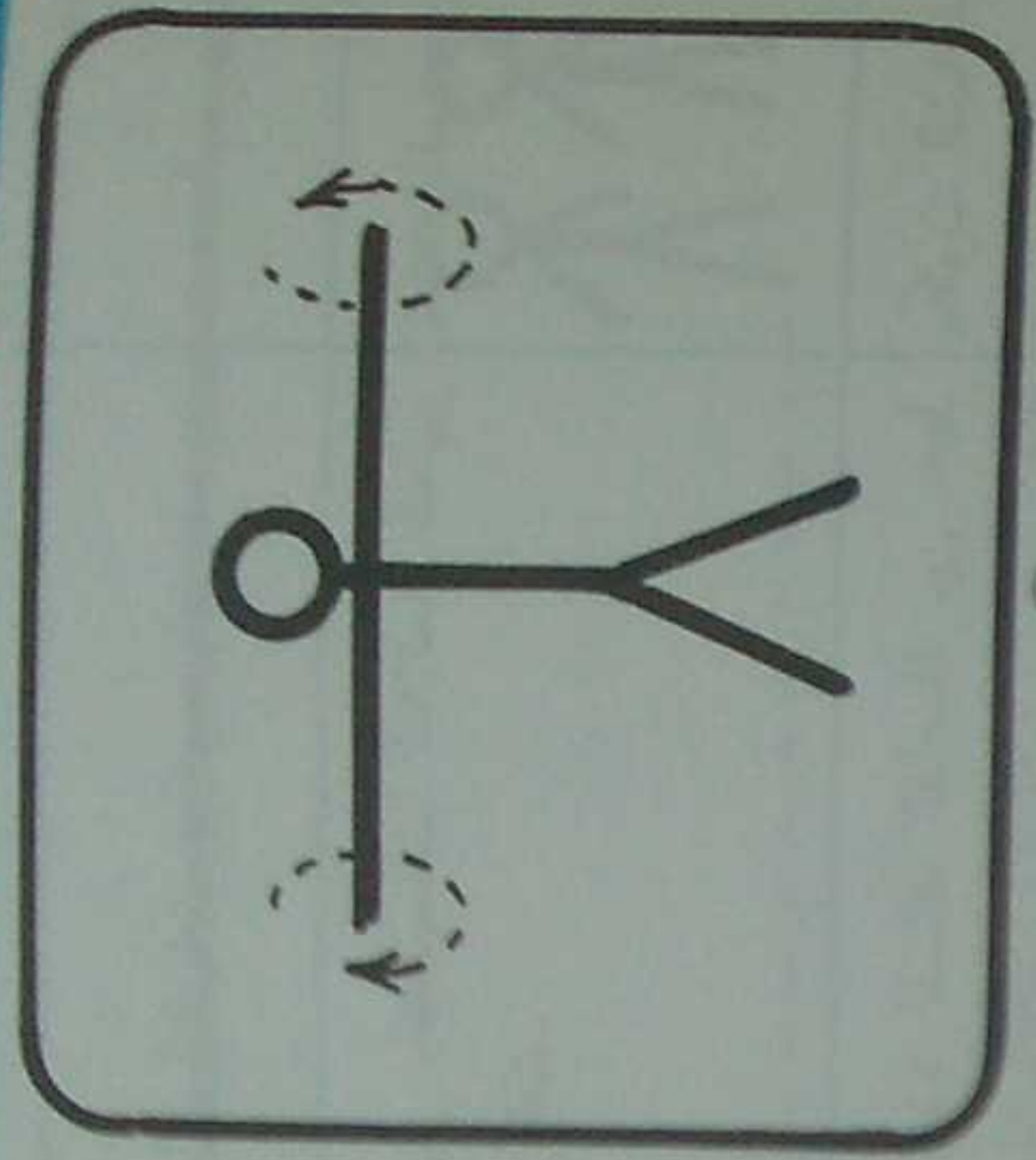
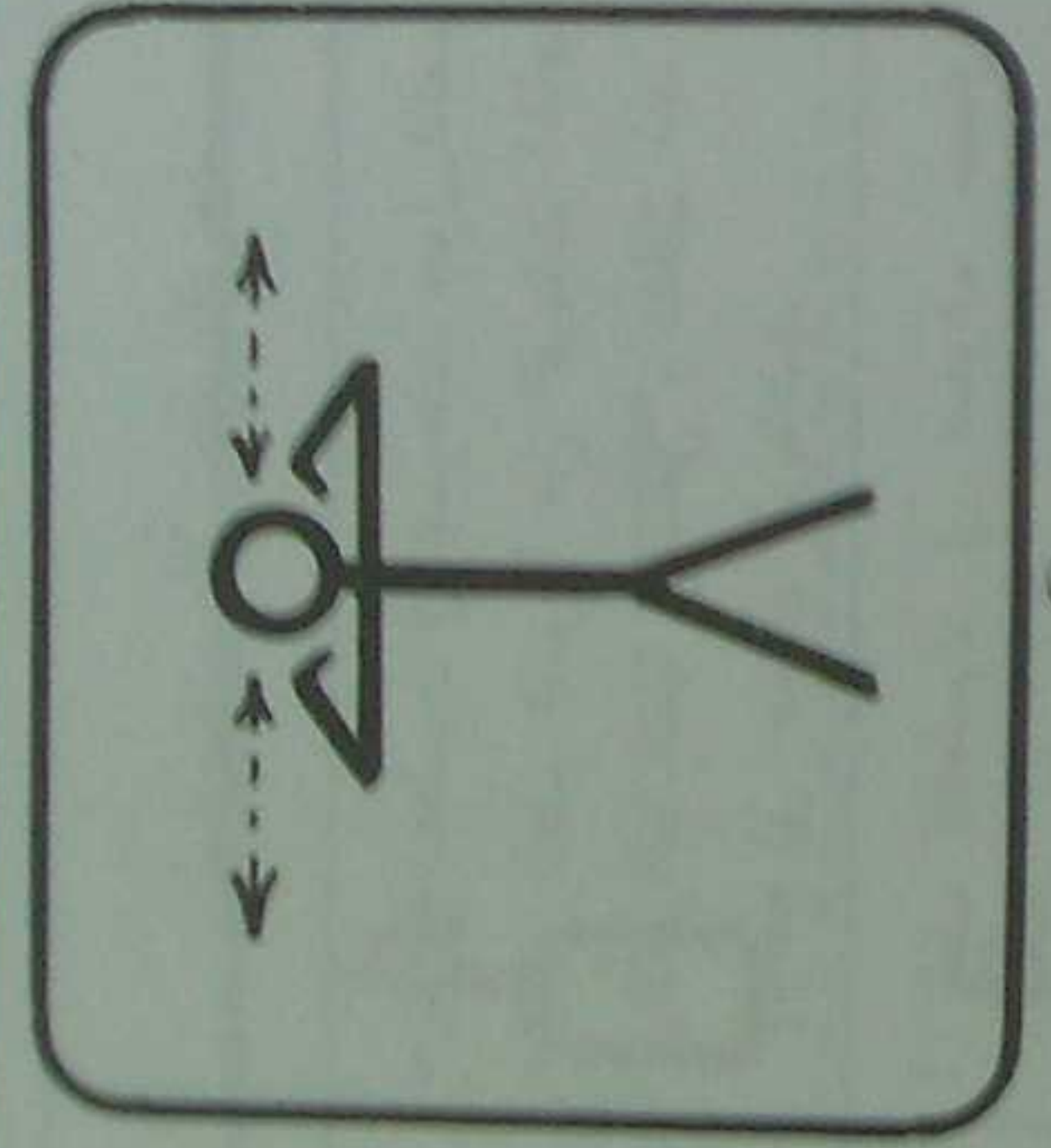
الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ساحة المدرسة.	<ul style="list-style-type: none"> • تقف المجموعات في صفوف على عرض الملعب مستعدة لعبوره مع القيام بالحركات المذكورة. • تؤدي القفزات إلى الأعلى بعد كل ثلاث أو أربع خطوات. 	<ul style="list-style-type: none"> • يجري المتعلمون جريا خفيفا عبر الملعب. • يقوم المتعلمون بقفزات إلى الأعلى بضم الرجلين (ش 1). • يقوم المتعلمون بقفزات الأرنب أي اليدين والرجلين (ش 2). 	التسخين
قطع من الجبال طول كل منها 3m. الجواجز : ألواح خشبية أو عصي أو قصب وعلب المرني أو قارورات بلاستيكية.	<ol style="list-style-type: none"> 1) يقصى كل لاعب لم يستطع الاحتفاظ بالكرة بين ركبتيه خلال عبوره المسافة. 2) من لمس الجبل أثناء اللعبة يقصى من اللعبة. • تحدد عدد القفزات فوق الجبل من 10 إلى 15 قفزة. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) يقف المتعلمون في صفوف متوازية على عرض ملعب مستطيل، وعند إشارة المعلم يضع اللاعب الأول من كل فريق كرة بين ركبتيه، وينطلق بقفزات نحو خط الوصول (ش 3). 2) لعبة القفز على الجبل : يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). • فريق (أ) يدير الجبال وفريق (ب) يقفز. وعند إشارة المعلم تغير الأدوار فريق (أ) يقفز وهكذا تستمر اللعبة بين الفريقين (ش 4). 3) يضع المعلم 3 جواجز متباعدة فيما بينها بـ 8m ولا يتعدى ارتفاعها 60cm وعند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ويقفز على الجواجز على رجل واحدة ثم يعود فيلمس يد زميله لينطلق بدوره وهكذا... 	المرحلة الرئيسية
		يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الختامية

العب القفز



الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ساحة المدرسة	التقنيات والتنظيمات الملائمة لتسيير المراكات.	الممارسات والأنشطة المقترحة	التسخين
كرات.	<p>(1) يرمي لاعب الوسط الكرة إلى الأعلى نحو اللاعبين بالتناوب.</p> <p>• على كل لاعب أن يلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.</p> <p>(2) حيث التعللين على دفع الكرة نحو الأرض بواسطة اليد وبمرونة الأصابع.</p> <p>• يطلب من التعللين التماز القربن بواسطة اليد اليمنى ثم اليسرى.</p>	<p>(1) لعبة لقف الكرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف المعلمون على شكل دائري. • يصير كل لاعب في وسط هذه الدائرة ويخزته كرة، عند الإشارة يمررها إلى أفراد الدائرة واحدا تلو الآخر. <p>(2) يقسم المعلمون إلى ثلاث فرق.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يوضع خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1.5m. • تقسم كل فرقة إلى مجموعتين. • تقف كل مجموعة على خط مقابلة للمجموعة الأخرى من نفس الفريق. • تعطى الكرة إلى اللاعبين الأوائل من كل فريق. • عند الإشارة ينطلق كل لاعب منهم في اتجاه المجموعة المقابلة وأثناء ذلك يلقى الكرة على الأرض ويتبعها بضربات متوالية إلى أن يصل إلى الخط المقابل فيسلم الكرة إلى اللاعب الأول في المجموعة المتجهة إلى فريقه، وعلى هذا الأخير أن ينطلق بدوره نحو المجموعة المقابلة له وهكذا إلى آخر لاعب في المجموعتين. 	<p>المراحل الرئيسية</p> <p>يسير المعلمون بخطى حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.</p>

التحكم في الكرة

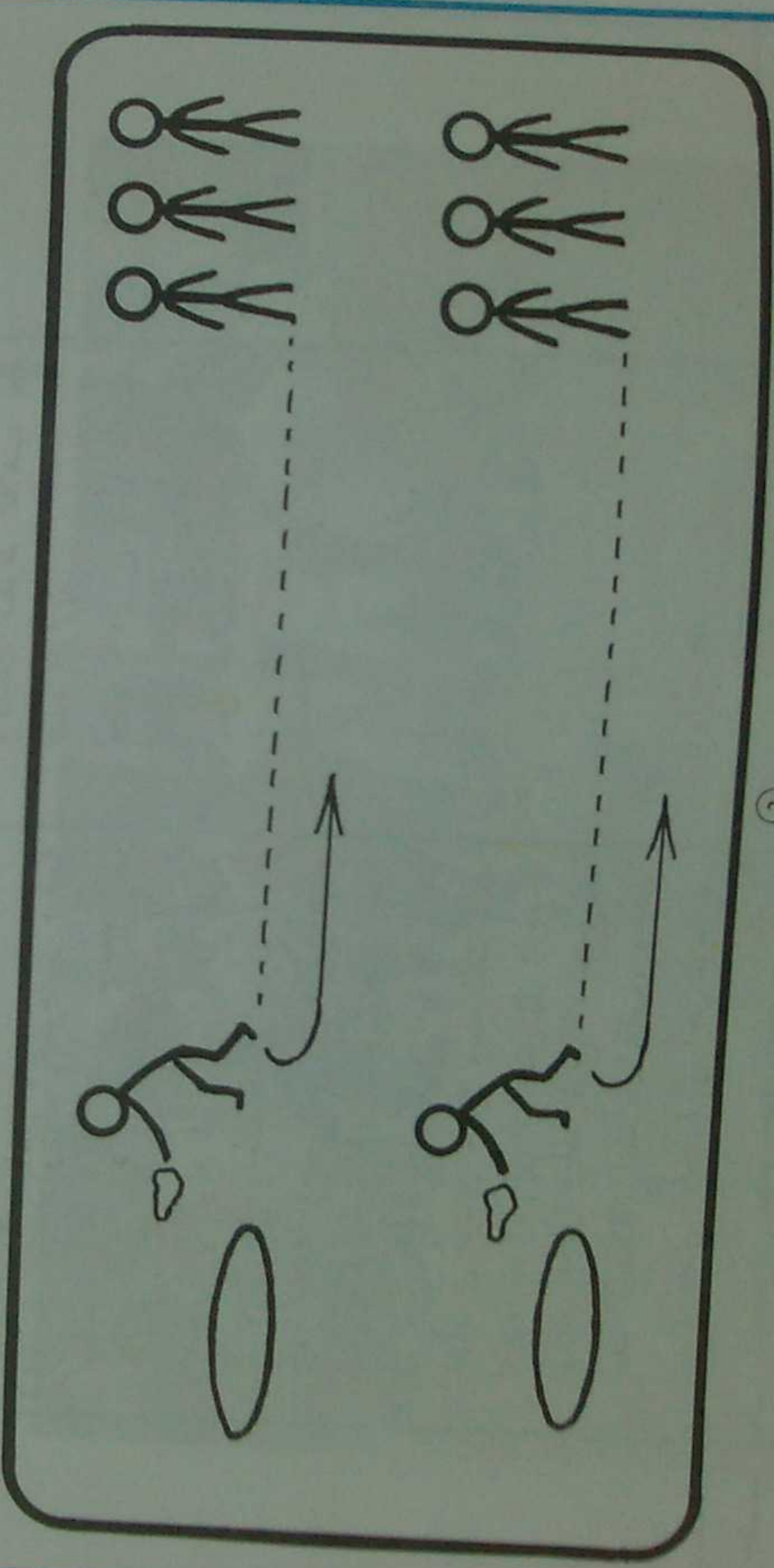
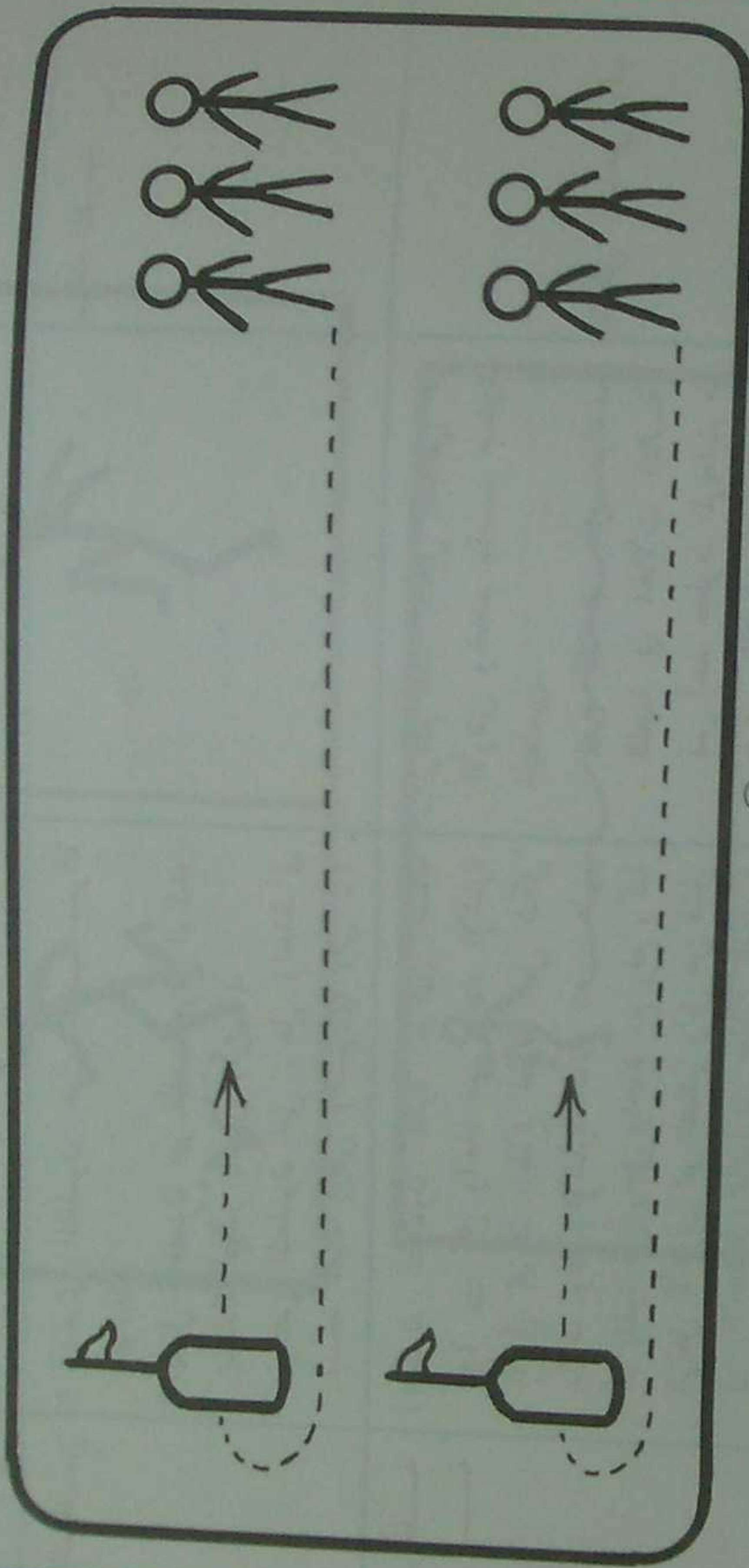


الدرس الواحد والعشرون الجري بالتناوب

الهدف : الترن على الجري السريع والتناوب الجدي

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	<ul style="list-style-type: none"> • يجري المعلمون في مجموعات حول الملعب • يختار المعلم مجموعة من الترنات الخاصة بالأطراف العليا والسفلى وكذلك الجذع (ارجع إلى جدول الترنات). 	اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.	يحدد الملعب داخل الساحة
المرحلة الرئيسية	<p>(1) يقف المعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فريقي وعدد إشارة المعلم يطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا الشاهد ويطوف حول العلامة ثم يعود جريا ليسلم الشاهد إلى زميله لينطلق بدوره وهكذا... (ش 1).</p> <p>(2) يقف المعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فريقي وعدد إشارة المعلم يطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا الشاهد ويضعه داخل الدائرة ثم يعود جريا فيلمس به زميله الموجود في المقدمة لينطلق بدوره نحو الدائرة ثم يحمل الشاهد ويعود به ليسلمه إلى زميله الموالي وهكذا إلى نهاية اللعبة (ش 2).</p>	<p>(1) تحدد المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والعلامات بـ 15m</p> <ul style="list-style-type: none"> • يسلم الشاهد من يد إلى يد مباشرة ولا يسمح برمييه من لاعب لآخر. • يقوم كل لاعب بقطع المسافة مرة واحدة. <p>(2) 15m هي المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والدوائر.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يراعى نفس القانون الوارد في اللعبة السابقة. • يفوز الفريق الذي أنهى أفراده السباق قبل الفرق الأخرى. 	<p>يكون الشاهد قطعة من قصب أو عصا طولها 30cm أو منديل أو كرة صغيرة الحجم.</p> <p>يستعمل نفس الشاهد الوارد في اللعبة السابقة.</p>
المرحلة الختامية	يسير المعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

الججري بالتنانوب

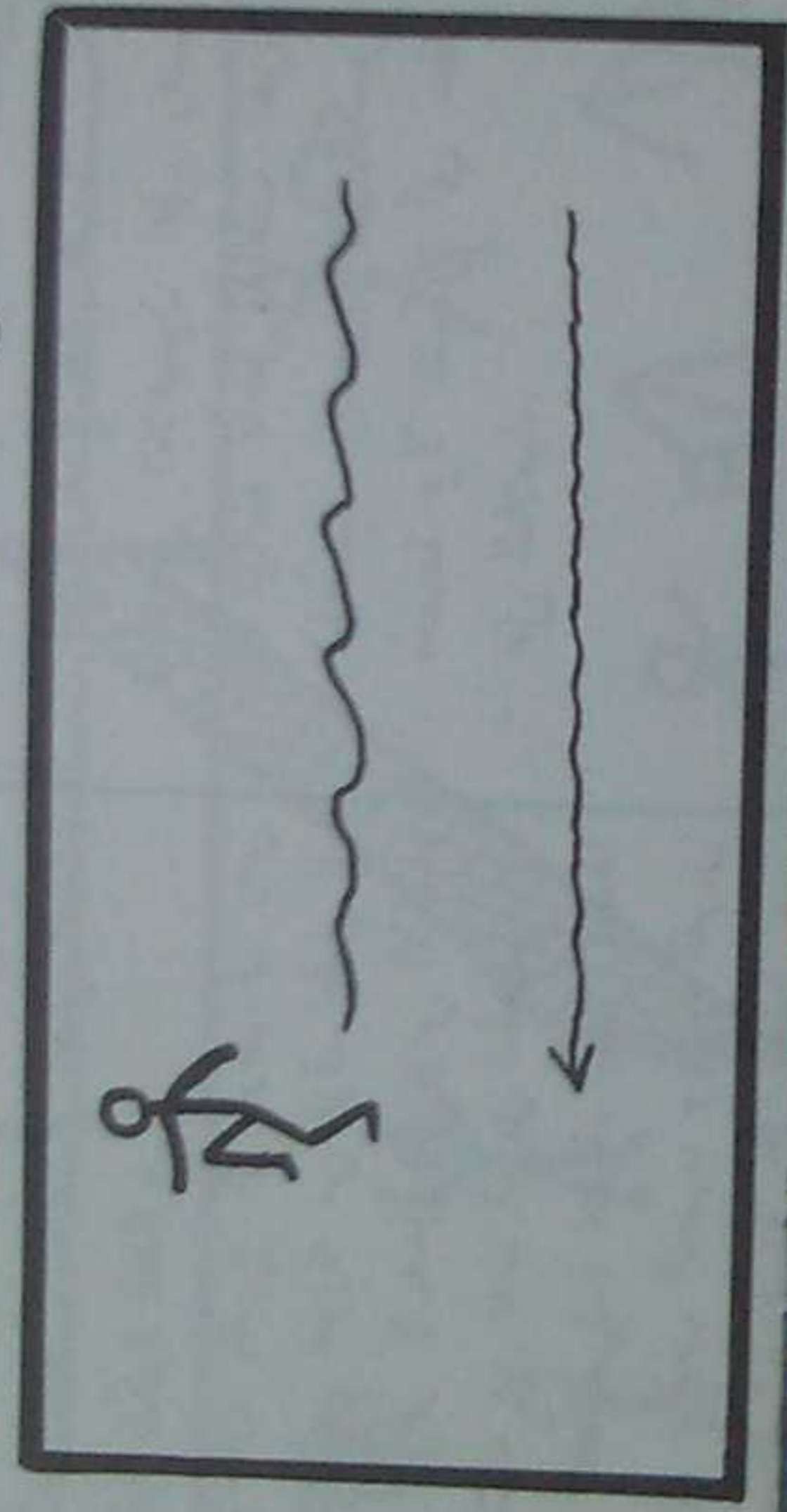
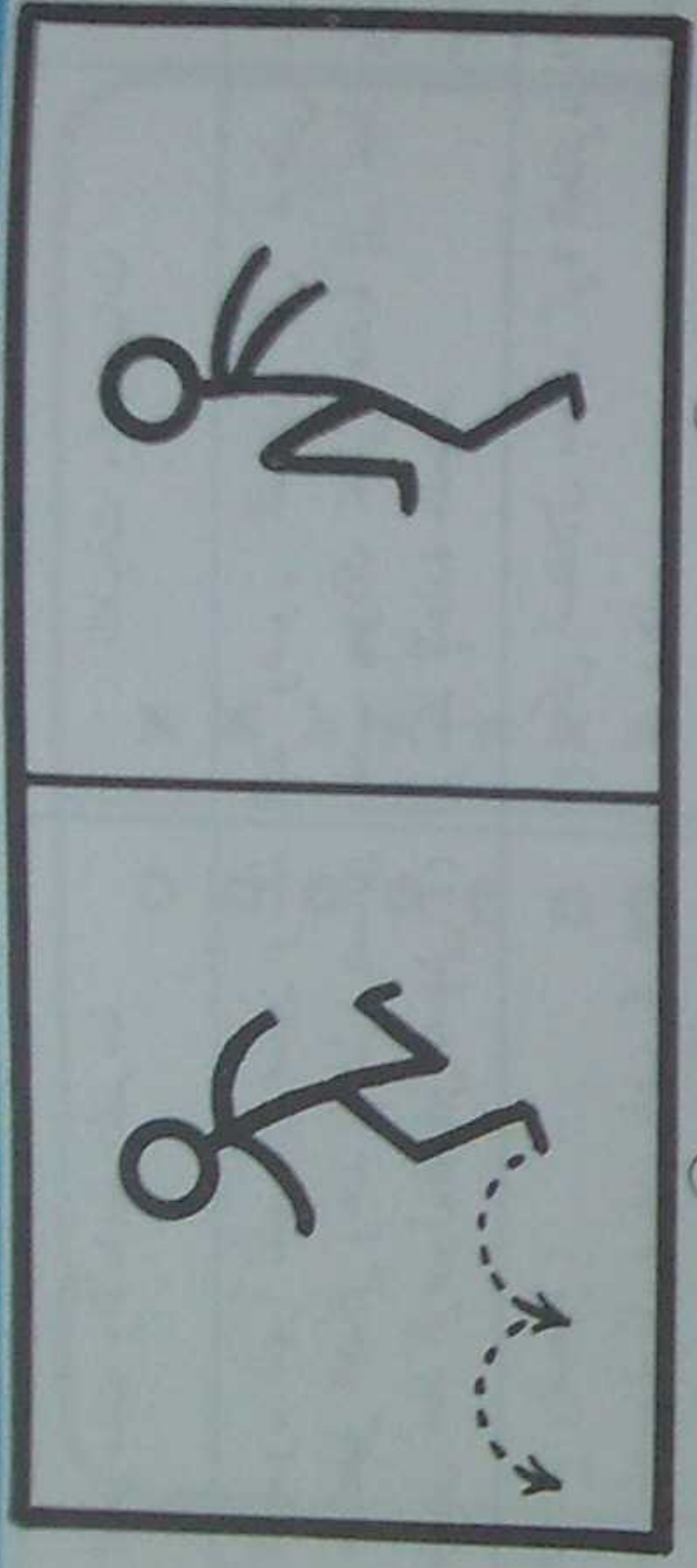


التحكم في التنقل

الهدف : تنمية مهارات اللاعبين واللاعبين

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	السوائل
التسخين	<p>(1) يجري المتعلمون حول الملعب بسرعة متوسطة.</p> <p>(2) يتنقل المتعلمون عبر الملعب برفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي (ش 1).</p> <p>(3) يركض المتعلمون على رجل واحدة في مسافة معينة (اليمين واليسرى) (ش 2).</p>		ساحة المدرسة.
المرحلة الرئيسية	<p>(1) يكون المتعلمون دائرة تاركين مسافة 1m بين كل واحد منهم وعند الإشارة الأولى يجرون بإيقاع خفيف على شكل دائرة، وعند الإشارة الثانية يتعين عليهم أن يقفوا على رجل واحدة مع رفع ركلة الرجل الأخرى نحو الصدر وكل من فشل في الاحتفاظ بالتوازن يغادر الدائرة (ش 3).</p> <p>(2) يقسم المتعلمون إلى مجموعات صغيرة ويقفون أمام شكل هندسي مرسوم على الأرض (ش 4) يرمي اللاعب الأول الحجارة في المربع 1 ثم يقفز داخل المربع 2 على رجل واحدة ثم إلى المربع 3 ثم يقفز واضعاً رجله اليمنى في المربع 4 ثم اليسرى في المربع 5، ثم على رجل واحدة في المربع 6 ومنه إلى المربع 7 و 9 كما هو الشأن في المربعين 4 و 5 وبعد ذلك يأخذ الاتجاه المعاكس إلى أن يصل إلى المربع 2 ليأخذ الحجارة ويقفز المربع 1، ليصل إلى خط الانطلاق، ليستأنف اللعبة، وهكذا إلى أن يصل بالحجارة إلى آخر المربعات.</p>	<p>(2) يرسم هذا الشكل الهندسي على الأرض ويحجم بناسب مستوى المتعلمين.</p> <p>يحرم اللاعب من مواصلة اللعبة في الحالات التالية : لمس أحد خطوط المربعات من طرف اللاعب أو الحجارة وكذلك سقوط اللاعب بعد فقدته التوازن.</p> <p>يمكن تجاوز اللعبة بتحديد كيفية القفز مسبقاً الرجل اليمنى أو اليسرى.</p>	الشكل الهندسي رقم 4
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

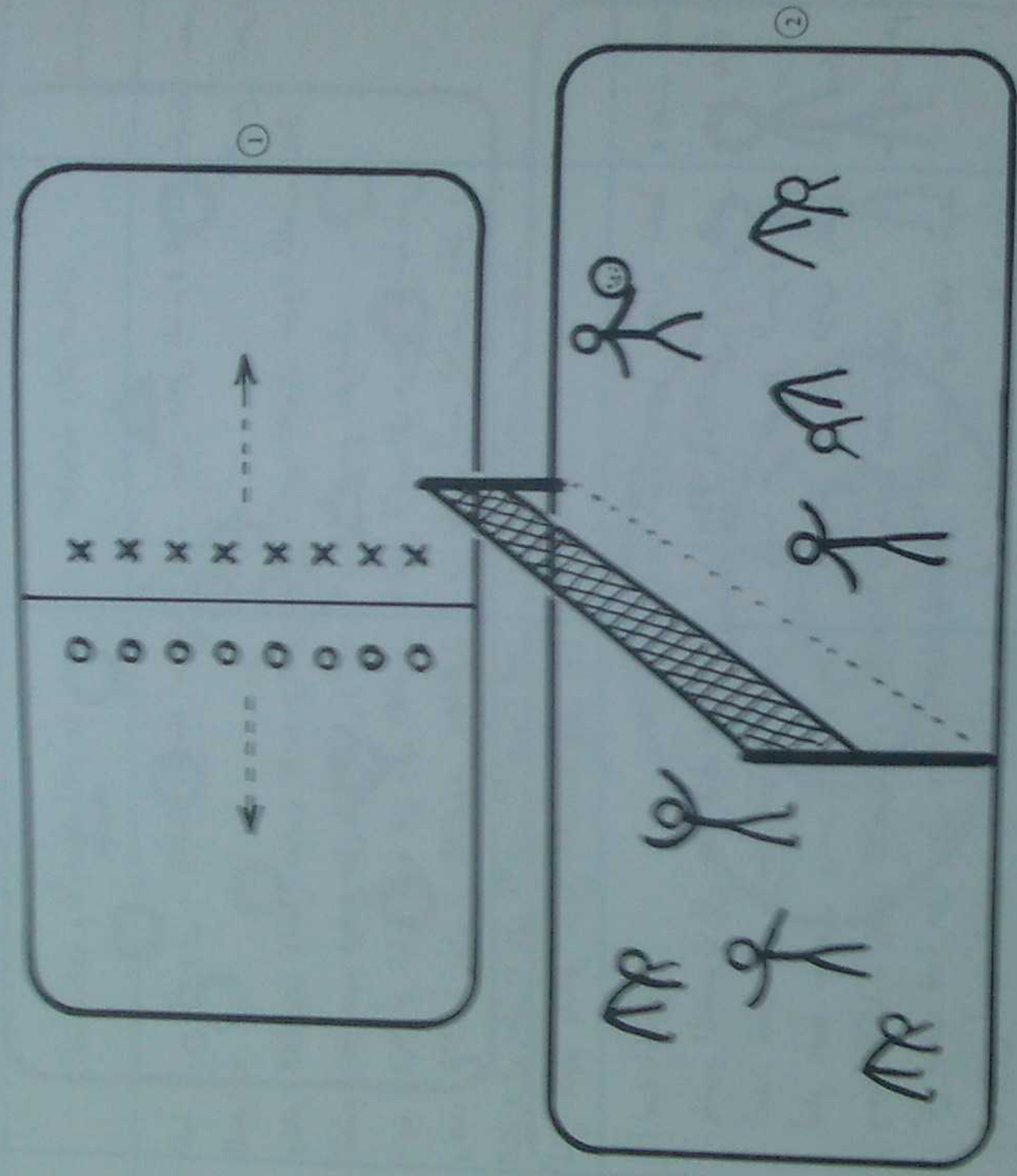
التحكم في التنقل



سرعة التنفيذ

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ملعب مستطيل الشكل وفي وسطه خط يقسمه إلى مربعين.	عند وصول الفريقين إلى عرضي اللاعب يعودان بخطى عادية إلى خط الوسط لإعادة اللعبة.	يقف المتعلمون ظهراً لظهر في صفين وسط ملعب مستطيل الشكل وعند الإشارة يتسابق كل فريق إلى خط الوصول المقابل له (ش 1)	التسخين
الأدوات : كرات مختلفة مناديل، قطع من الاسفنج قصبتان.	(1) يمكن استغلال ملعب كرة الطائرة إن وجد. • يشد الحيط بواسطة قصبتين على ارتفاع 2m تقريباً. • يحرص اللاعبون على رمي الأدوات داخل ملعب الفريق الخصم، ويتعين أن تكون خفيفة ولا تشكل أي خطر على التلاميذ.	(1) لعبة الدفاع والهجوم : • يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل فريق في نصف ملعب مستطيل الشكل. • يمد وسط الملعب حيطاً أو جبل سميك، أو شبكة للكرة الطائرة. • عند الإشارة يشرح كل فريق في رمي الأدوات التي بحوزته من فوق الجبل إلى الجانب الآخر كما يعمل على رمي الأشياء التي تقذف من لدن الفريق الخصم. ويستمر اللعب لمدة معينة، يشير بعدها الحكم إلى توقيف اللعب، ويفوز الفريق الذي يوجد بأرضيته أقل عدد من الأدوات المقذوفة (ش 2).	المرحلة الرئيسية
كرات مختلفة.	(2) يتعين على لاعب الوسط أن يعرف اسم الفرد المنادي عليه. • يجب أن يكون رمي الكرة عالياً في كل مرة. • يمكن تشكيل عدة دوائر في حالة التوفر على عدة كرات.	(2) لعبة الأسماء : • يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة. • يتمر كز لاعب وسط هذه الدائرة وبحوزته كرة. • عند الإشارة يرمي لاعب الوسط الكرة في خط عمودي فينادي على اسم أحد اللاعبين من الدائرة. • يتعين على هذا اللاعب المنادي عليه أن يتقدم بسرعة ليتلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض فإذا تمكن عاد إلى مكانه وإن لم ينجح في ذلك غادر الدائرة.	
		يسمر المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الختامية

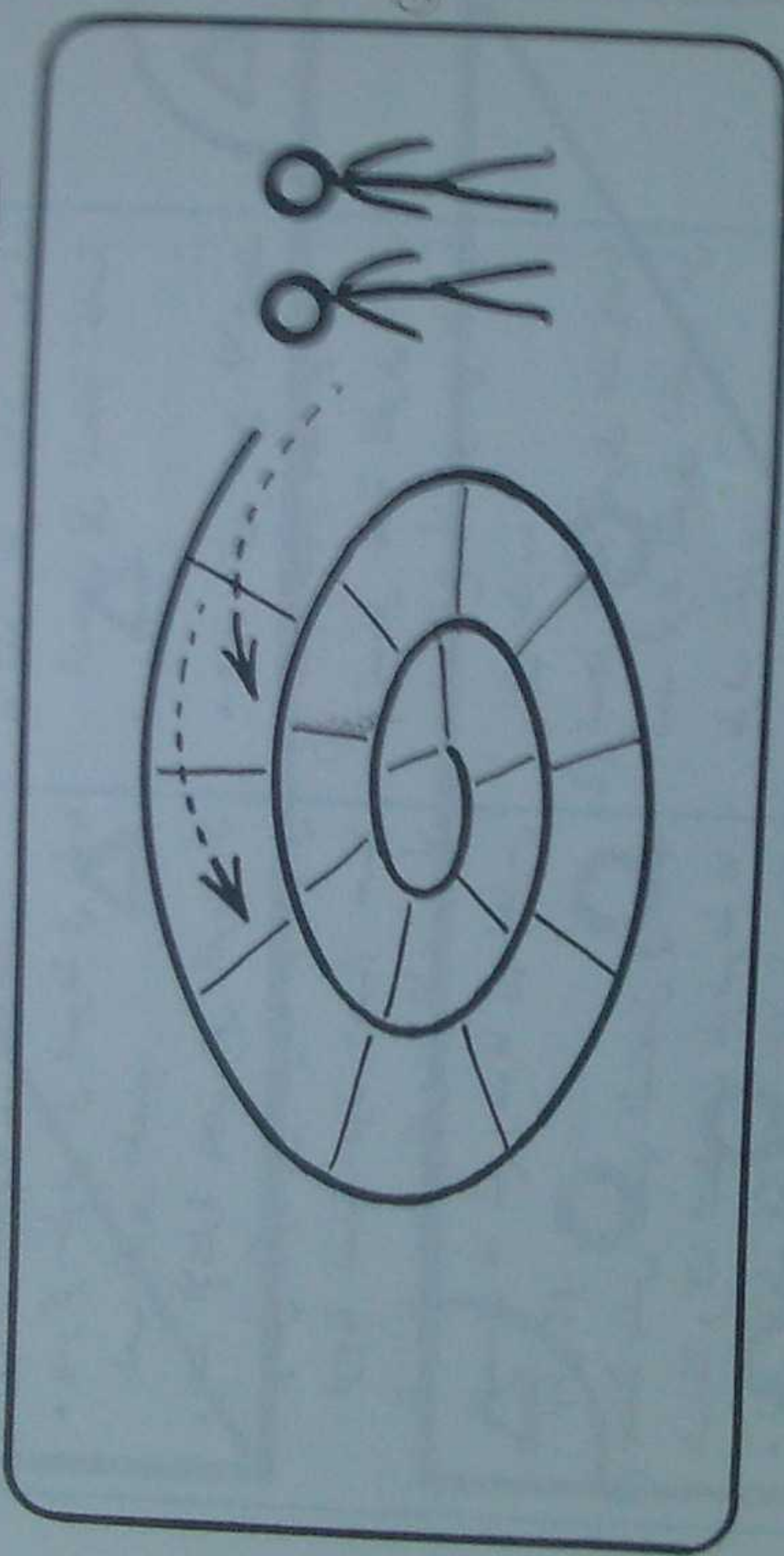
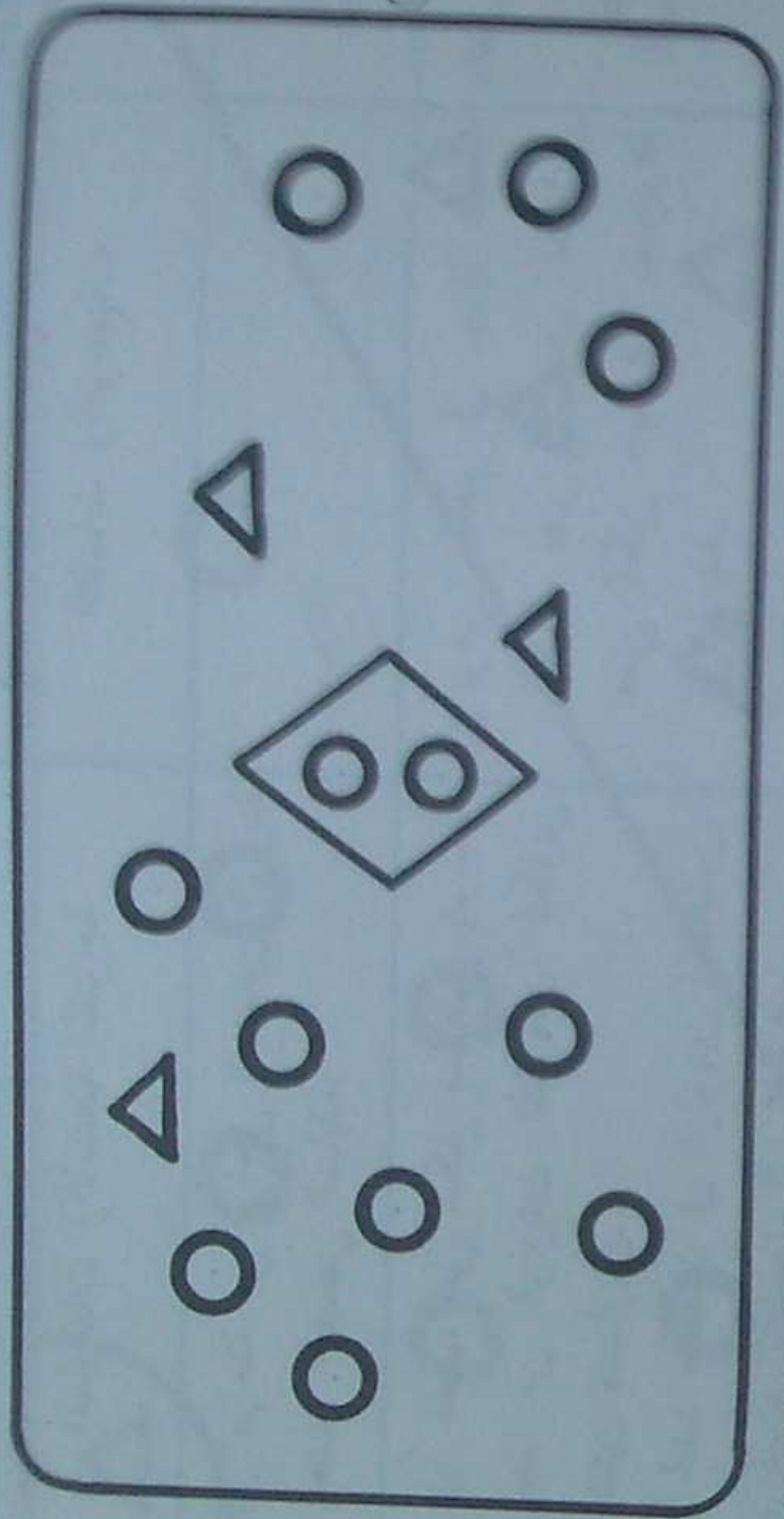
سرعة التهديف



العاب الوثب والقفز

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدروس
<p>الوسائل</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحديد ملعب وبداخله مربع للحراسة ضلعه 3m. 	<p>التقنيات والتوجيهات</p> <ul style="list-style-type: none"> • يكاف أحد حامي الشارة بحراسة المربع. • كل لاعب اخترق حدود الملعب يدخل مربع الحراسة. • لكل لاعب في مربع الحراسة لمس من طرف أحد اللاعبين الحق في استئناف اللعب من جديد. 	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة</p> <p>لعبة المربع المحروس : يحتفظ بداخله مربع للحراسة.</p> <p>ينشر اللاعبون داخل ملعب محدد ويختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلًا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين وعند الإشارة يشرح اللاعبون الحاملون الشارة في مطاردة باقي اللاعبين الأخرى، فمن لمس منهم يدخل مربع الحراسة (ش 1)</p>	<p>التقنيات والتوجيهات</p> <p>المرحلة الرئيسية</p> <p>(1) لعبة الحارون : يقسم المعلمون إلى عدة فرق متساوية العدد تقف كل واحدة منها في صف أمام حط حاروني يرسم على الأرض وعند الإشارة يطلق اللاعب الأول من كل صف قفزا على رجل واحدة مارا في جميع أجزاء الحارون ثم يعود ليلمس يد زميله فيعطيه بذلك إشارة الانطلاق (ش 2).</p> <p>(2) لعبة الكرات الهوائية : تعلق عدة كرات هوائية على حيط أو قصبه متباعدة فيما بينها ويطلب من المعلمين أن ينفثوا لضرب الكرات بواسطة الرأس (ش 3).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يحدد خط الانطلاق قبل بداية الخط الحاروني المرسوم على الأرض بـ 6m. • كرات هوائية وخيوط. 	<p>(1) يتم المرور عبر أجزاء الخط الحاروني ذهابا على الرجل اليمنى واثابا على الرجل اليسرى.</p> <p>ويتم في المرحلة الثانية بالقفز بالرجلين مضمومتين.</p> <p>(2) تعلق الكرات بواسطة حيط في علو مناسب لقدرات المعلمين.</p>	<p>الممارسات والأنشطة المقترحة</p> <p>لعبة الكرات الهوائية : تعلق عدة كرات هوائية على حيط أو قصبه متباعدة فيما بينها ويطلب من المعلمين أن ينفثوا لضرب الكرات بواسطة الرأس (ش 3).</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>بمجرد خط الانطلاق قبل بداية الخط الحاروني المرسوم على الأرض بـ 6m.</p> <p>كرات هوائية وخيوط.</p>
			<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>يسير المعلمون بسطه حول الملعب باستمرار وتلافة مع القيام بعملية التنفس.</p>

ألعاب الوثب والقفز



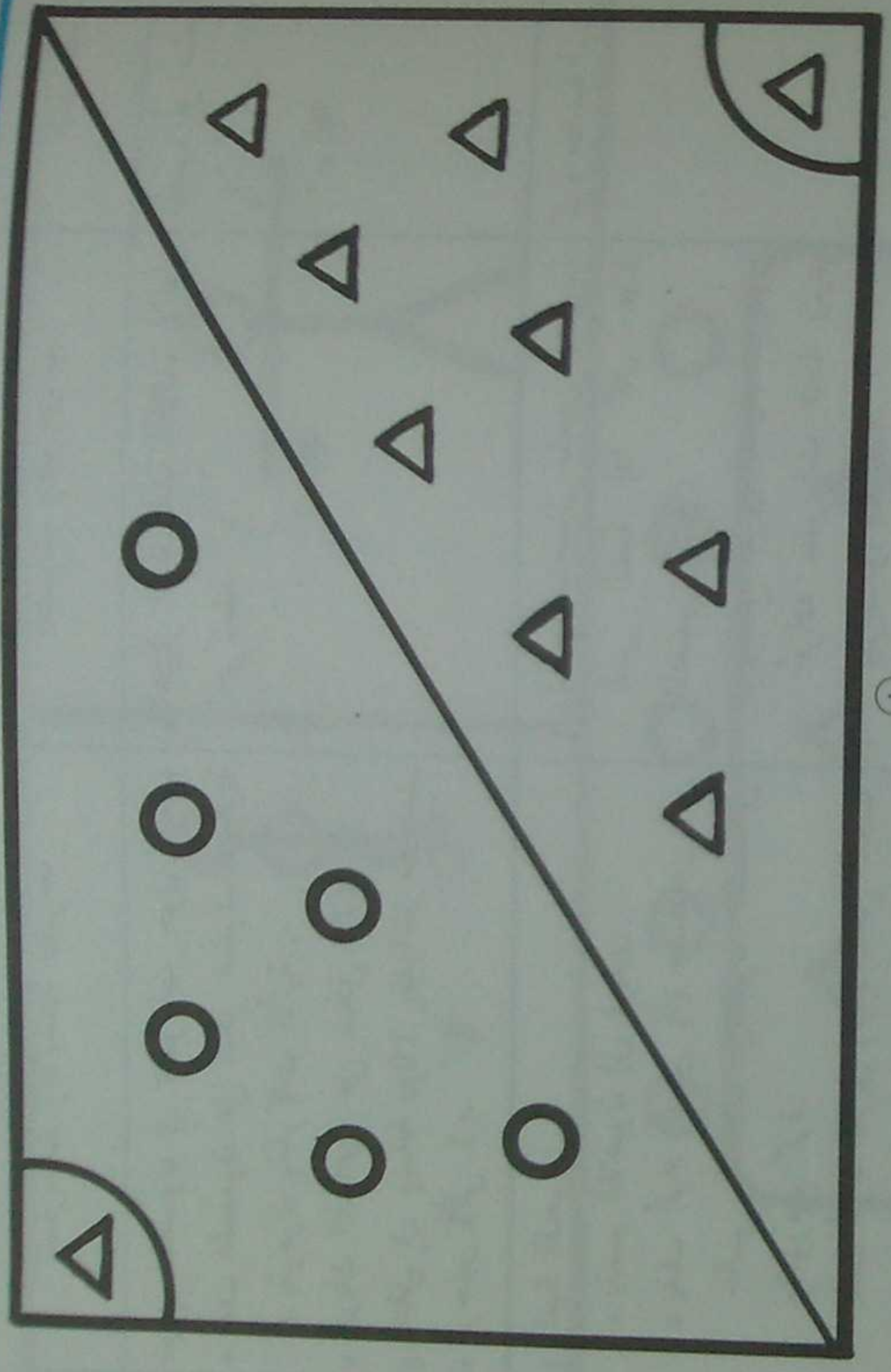
التعاون

السؤال	التقنيات والتوجهات	الممارسات والأنشطة المقرحة	مراحل الدرس
ملعب على شكل مستطيل	<p>(1) يرمي المعلم في بداية اللعبة الكرة بين اللاعبين المتبارين فمن تمكن منها قام بتمريرها إلى فريقه.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتعين على اللاعبين عدم الدخول إلى المنطقة الخاصة بالحارس. • يتعين على جميع اللاعبين عدم اجتياز خط الوسط. • تسجل نقطة للفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى حارسه. <p>(2) تسجل نقطة للفريق عند إصابة أحد أفراد الفريق الخصم من طرف الحارس.</p>	<p>اختيار مرحلة من مراحل التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.</p> <p>(1) يهيأ ملعب على شكل مستطيل بوسطه خط من الزاويتين المقابلتين لتكوين مقلتين متساويتين.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحدد مقلتان في الزاويتين المقابلتين. • يقسم المعلمون إلى مجموعتين. • يتمرر كل حارس كل مجموعة في زاوية ملعب الفريق الخصم. • عند الإشارة يتعين على الفريق أن يوصل الكرة إلى حارسه الواقف في الزاوية المقابلة دون اجتياز خط الوسط وعلى الفريق الآخر أن يتصدى لها لمنع وصولها إلى الحارس (ش 1). <p>(2) يحتفظ بنفس الملعب المستعمل في اللعبة السابقة وكذا التنظيمات الموضوعة لها.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يرمي المعلم الكرة من الشرط، وكل فريق تمكن من الحصول عليها يقوم بتمريرات بين أفراده للبحث عن ثغرة يتمكن منها من تمرير الكرة إلى حارسه. <p>يتعين على الحارس إصابة أحد عناصر فريق الخصم كلما تمكن من الحصول على الكرة (ش 2).</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
		<p>يسمر المعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

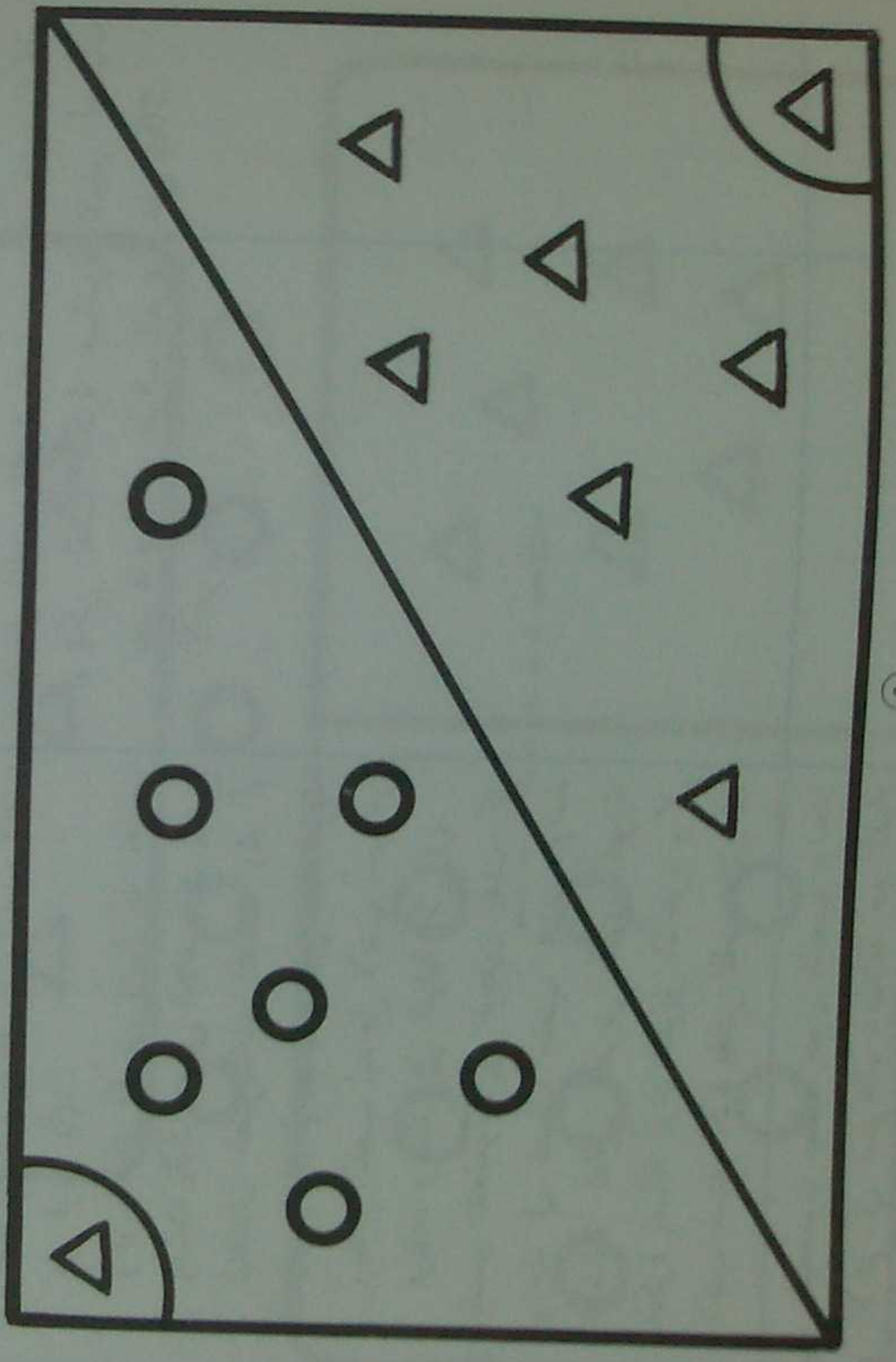
التعاون

الموسائل	التقنيات والتوجهيات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ملعب على شكل مستطيل	<p>(1) يرمي المعلم في بداية اللعبة الكرة بين اللاعبين المتبارزين فمن تمكن منها قام بتمريرها إلى فريقه.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتعين على اللاعبين عدم الدخول إلى المنطقة الخاصة بالحارس. • يتعين على جميع اللاعبين عدم اجتياز خط الوسط. • تسجل نقطة للفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى حارسه. <p>(2) تسجل نقطة للفريق عند إصابة أحد أفراد الفريق الخصم من طرف الحارس.</p>	<p>اختيار مرحلة من مراحل التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.</p> <p>(1) يهيا ملعب على شكل مستطيل يتوسطه خط من الزاويتين المتقابلتين لتكوين مثلثين متساويين.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحدد منطقتان في الزاويتين المتقابلتين. • يقسم المتعلمون إلى مجموعتين. • يتمرركز حارس كل مجموعة في زاوية ملعب الفريق الخصم. • عند الإشارة يتعين على الفريق أن يوصل الكرة إلى حارسه الواقف في الزاوية المقابلة دون اجتياز خط الوسط وعلى الفريق الآخر أن يتصدى لها لمنع وصولها إلى الحارس (ش 1). <p>(2) يحتفظ بنفس الملعب المستعمل في اللعبة السابقة وكذا التنظيمات الموضوعية لها.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يرمي المعلم الكرة من الشرط، وكل فريق تمكن من الحصول عليها يقوم بتمريرات بين أفراده للبحث عن ثغرة يتمكن منها من تمرير الكرة إلى حارسه. • يتعين على الحارس إصابة أحد عناصر فريق الخصم كلما تمكن من الحصول على الكرة (ش 2). 	<p>التسخين</p> <p>المرحلة الرئيسية</p>
			<p>المرحلة الختامية</p> <p>يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.</p>

التعميمون



1

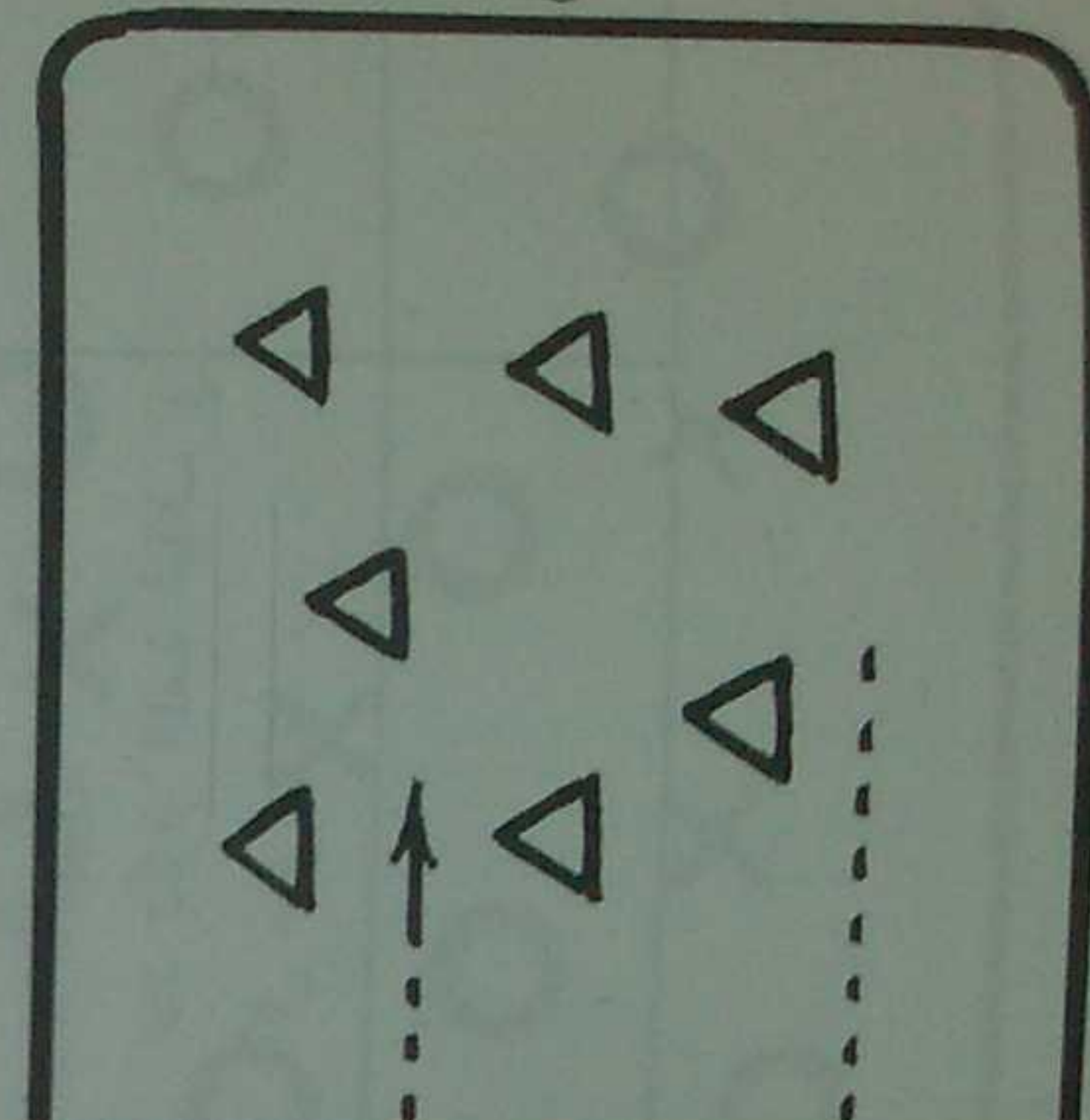
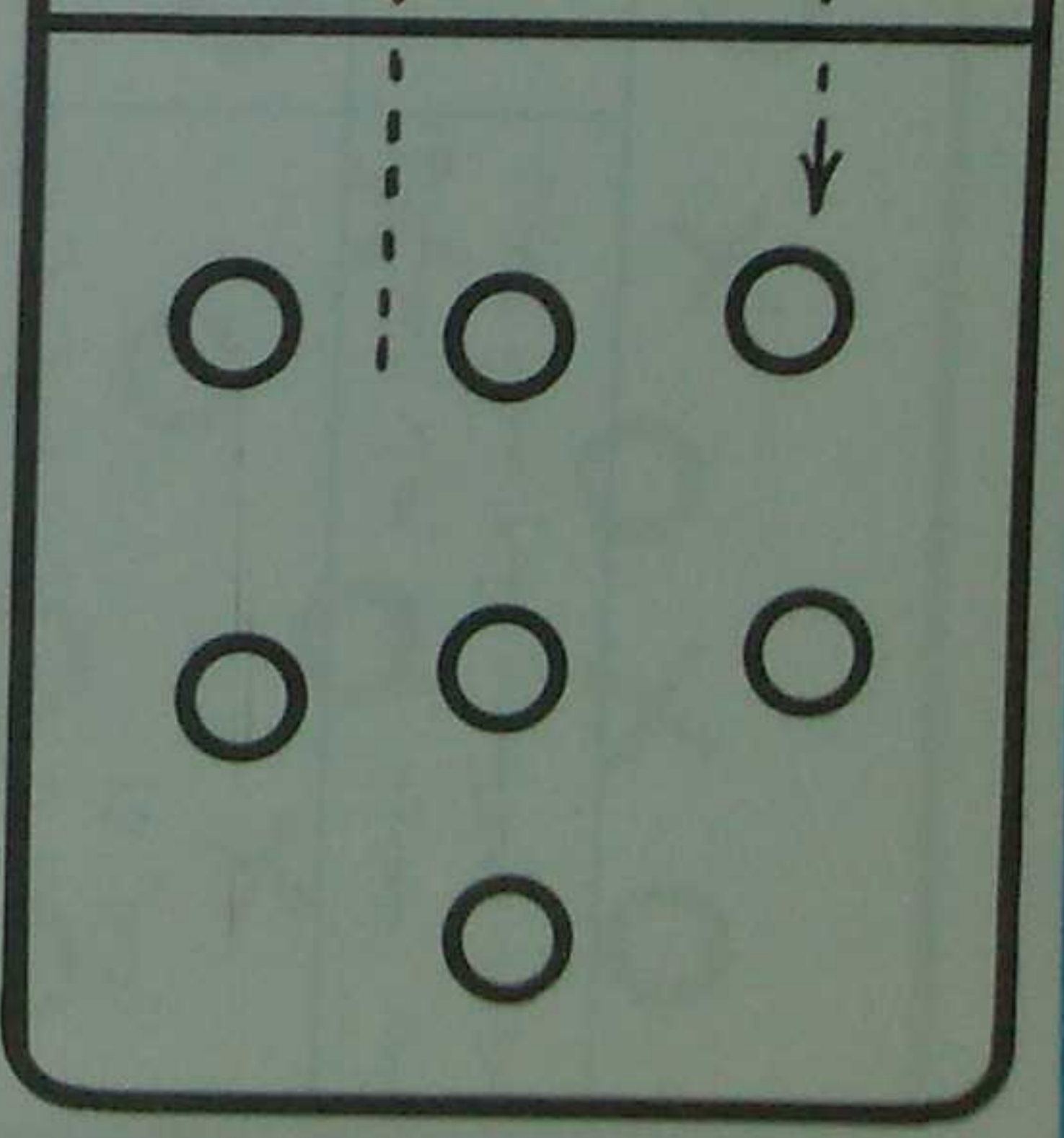
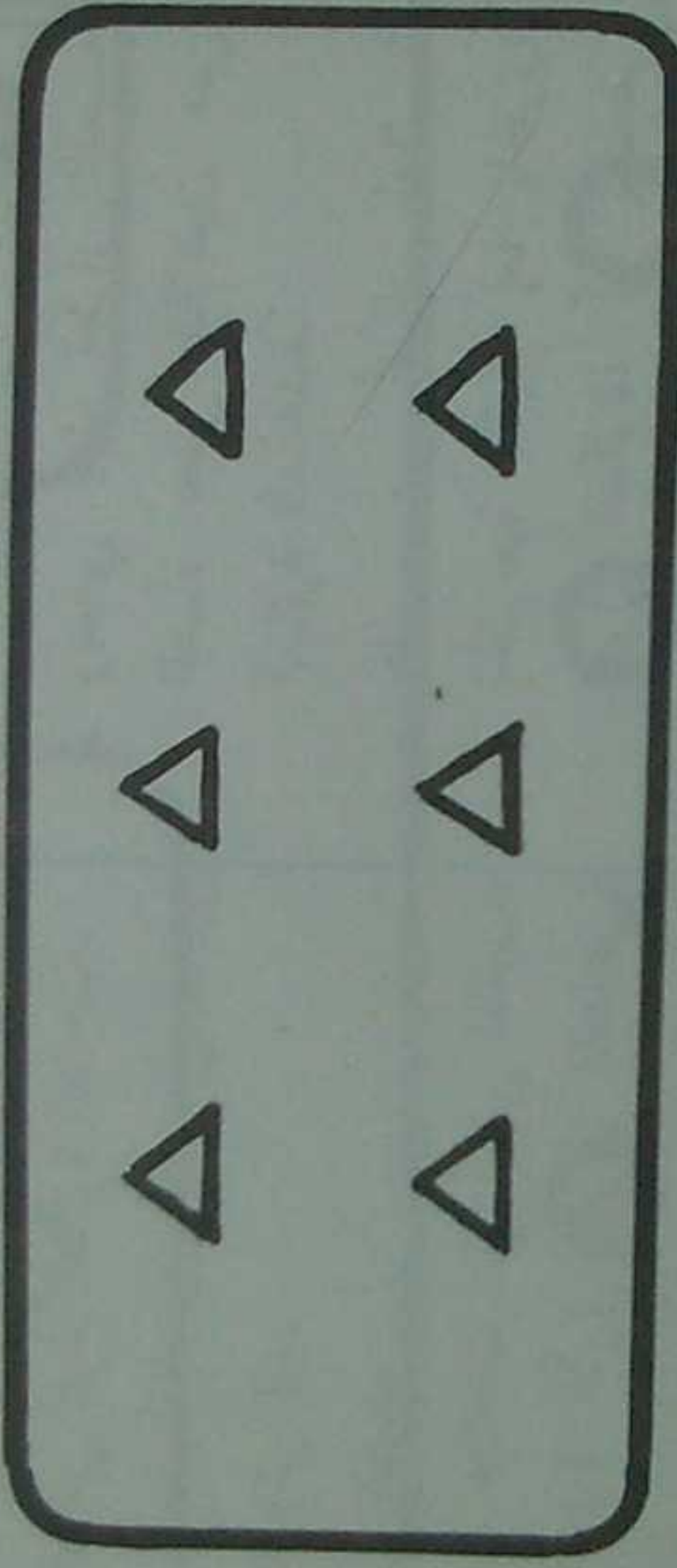
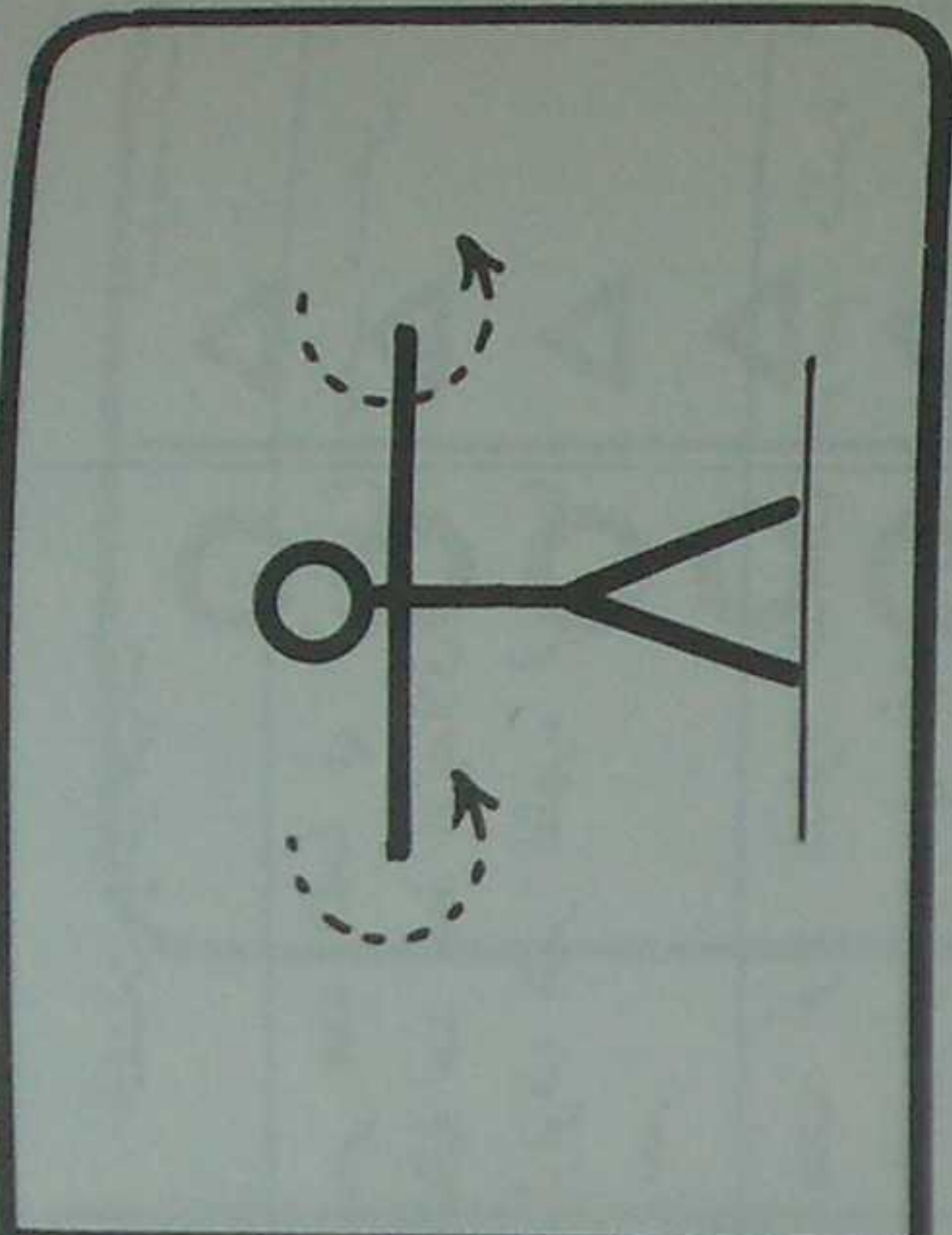
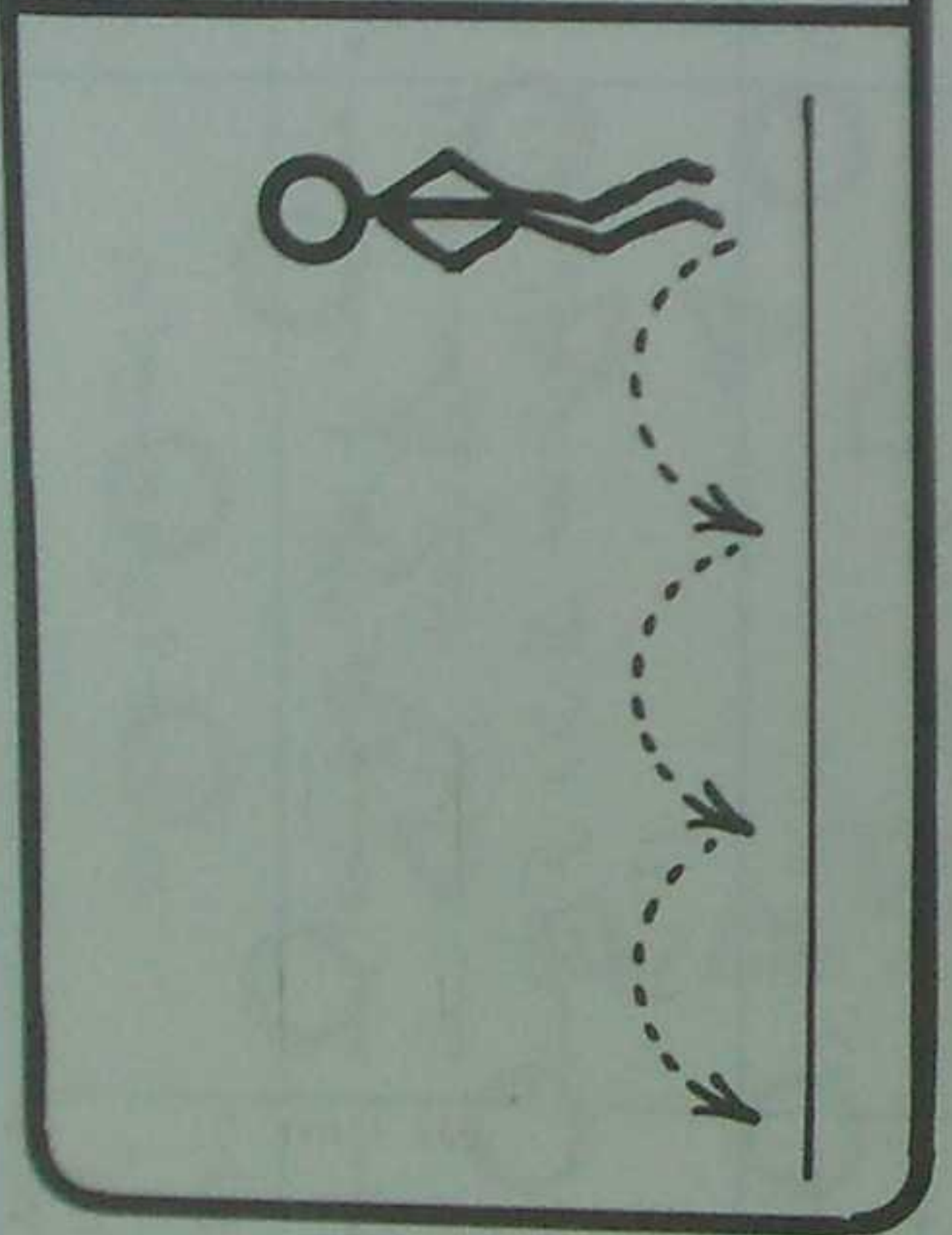


2

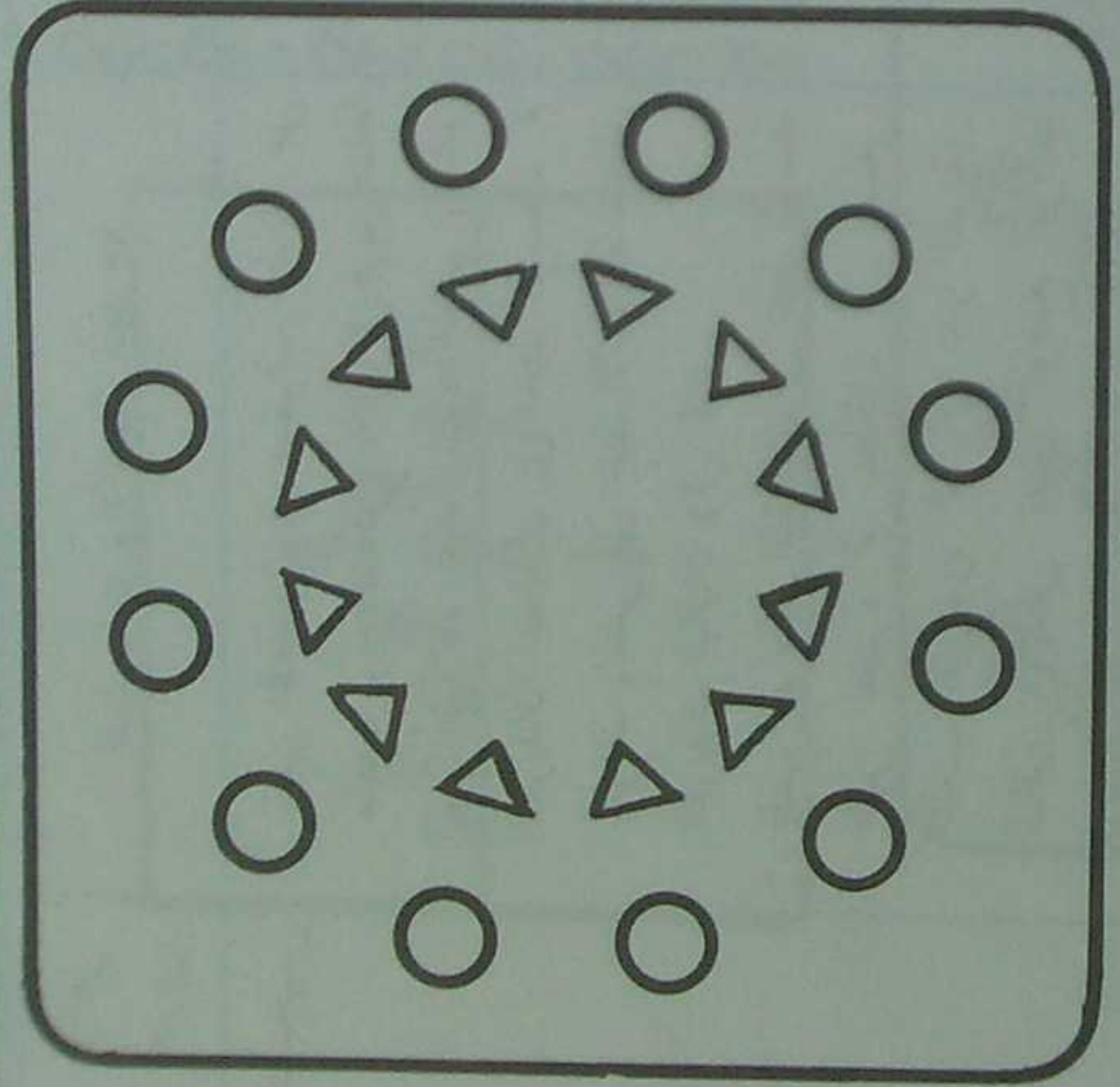
مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
التسخين	<p>تجري المعلمون في مجموعات حول الملعب</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف المعلمون على شكل صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات الآتية : • تحريك الذراعين على شكل دائرة. • التنقل في مسافة 10m بقفزات مع ضم الرجلين (ش 1). 	<p>اختيار التنظيمات الملائمة لإنجاز الحركات.</p>	ملعب أو ساحة المدرسة	<p>(1) لعبة القنص :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم اللاعبون إلى فريقين. • يقف أفراد الفريق (أ) مصطفين على جانبي الملعب ويمثلون القناص ويجوزتهم كرة. • يقف أفراد الفريق (ب) داخل الملعب منتشرين على ساحته ويمثلون الفريسة • عند الإشارة يدخل إلى الملعب لاعب من فريق (أ). • وعلى أفراد الفريق (ب) أن يحاولوا إصابته بالكرة وعلى اللاعب أن يراوغ ليتفادى الضربات المحددة (4 أو 5...) • فإن لم يصب تسجل نقطة لفريقه ويغادر الملعب ليدخل لاعب آخر من فريقه، وهكذا إلى النهاية (ش 1). <p>(2) يقسم المعلمون إلى فريقين يقف كل واحد في نصف ملعب محدد، وعند الإشارة يحاول الفريق الذي يجوزته الكرة إصابة أفراد الفريق الآخر، وكل لاعب لسته الكرة يغادر الملعب (ش 2)</p>	يسير المعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.
		<p>(1) يمكن استعمال ملعبين لممارسة نفس اللعبة إذا كان عدد المتعلمين كثيرا.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يسمح لفريق الصياد أن يقوم أفرادهم بتمرينات فيما بينهم ليترصدها الفريسة. <p>(2) كل فريق له الحق أن يتنقل داخل الملعب المحدد له.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكن لقف الكرة مباشرة بعد قذفها من طرف الفريق الآخر. 	كرة مناسبة لسن المتعلمين		
			تحديد ملعب مقسم إلى نصفين شكله مستطيل تقدر أبعاده بـ 30m على 20m.		

المؤهل	المعارف والمعلومات	المهارات والأداءات	مراحل التعلم
<p>المرحلة الأولى: القدرة على التحرك في المساحة المألوفة</p>	<p>• التعرف على المساحة المألوفة • التعرف على المساحة المألوفة • التعرف على المساحة المألوفة</p>	<p>• تحريك الجسم في المساحة المألوفة • تحريك الجسم في المساحة المألوفة • تحريك الجسم في المساحة المألوفة</p>	<p>المرحلة الأولى</p>
<p>المرحلة الثانية: القدرة على التحرك في المساحة المألوفة</p>	<p>(1) تحريك الجسم في المساحة المألوفة (2) تحريك الجسم في المساحة المألوفة</p>	<p>(1) لعبة القصر • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم</p>	<p>المرحلة الثانية</p>
<p>المرحلة الثالثة: القدرة على التحرك في المساحة المألوفة</p>	<p>(1) تحريك الجسم في المساحة المألوفة (2) تحريك الجسم في المساحة المألوفة</p>	<p>(2) يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم</p>	<p>المرحلة الثالثة</p>
<p>المرحلة الرابعة: القدرة على التحرك في المساحة المألوفة</p>	<p>(1) تحريك الجسم في المساحة المألوفة (2) تحريك الجسم في المساحة المألوفة</p>	<p>(2) يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم</p>	<p>المرحلة الرابعة</p>
<p>المرحلة الخامسة: القدرة على التحرك في المساحة المألوفة</p>	<p>(1) تحريك الجسم في المساحة المألوفة (2) تحريك الجسم في المساحة المألوفة</p>	<p>(2) يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم • يتنقل اللاعبون إلى فريقيهم</p>	<p>المرحلة الخامسة</p>

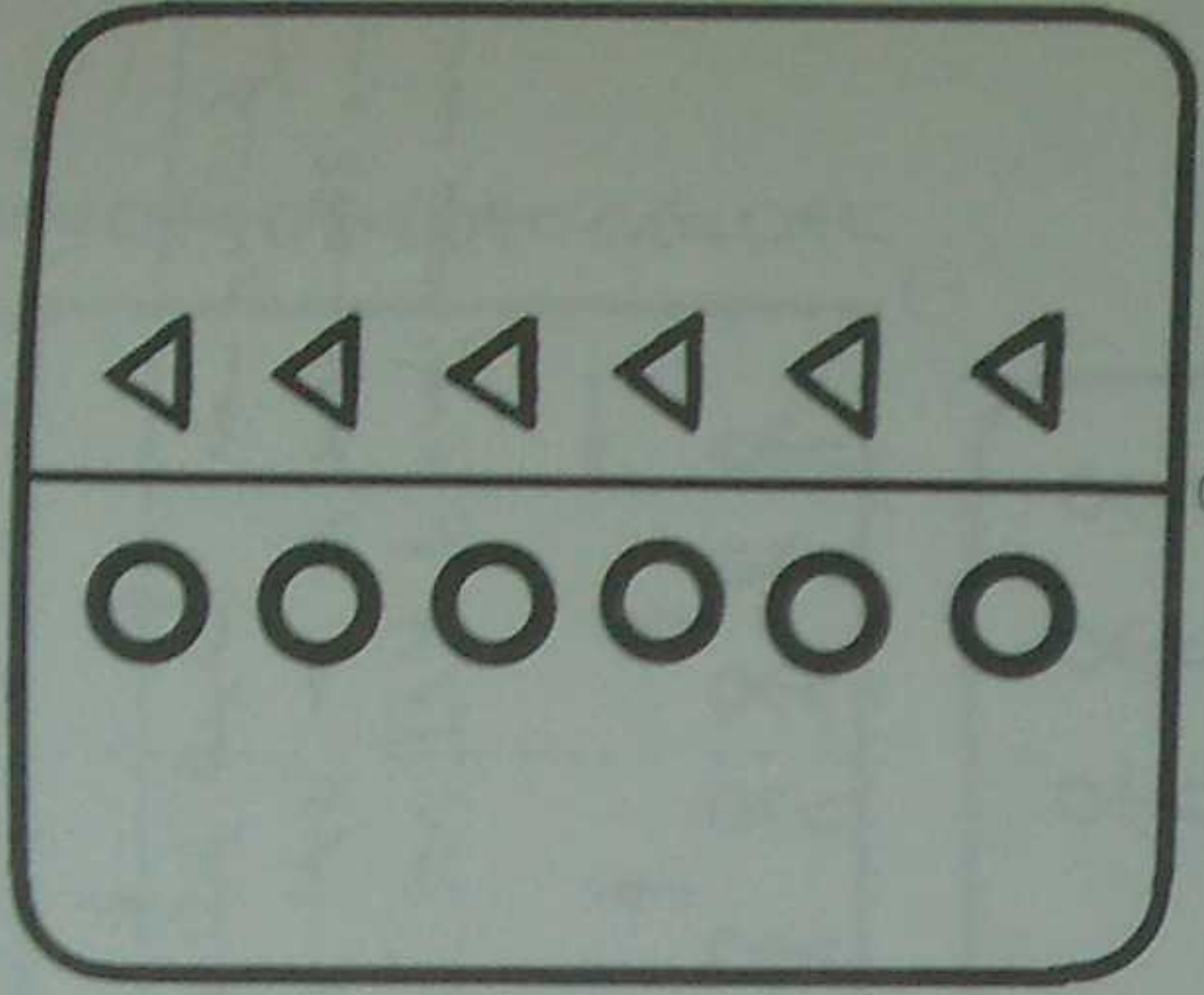
مهارة الرمي



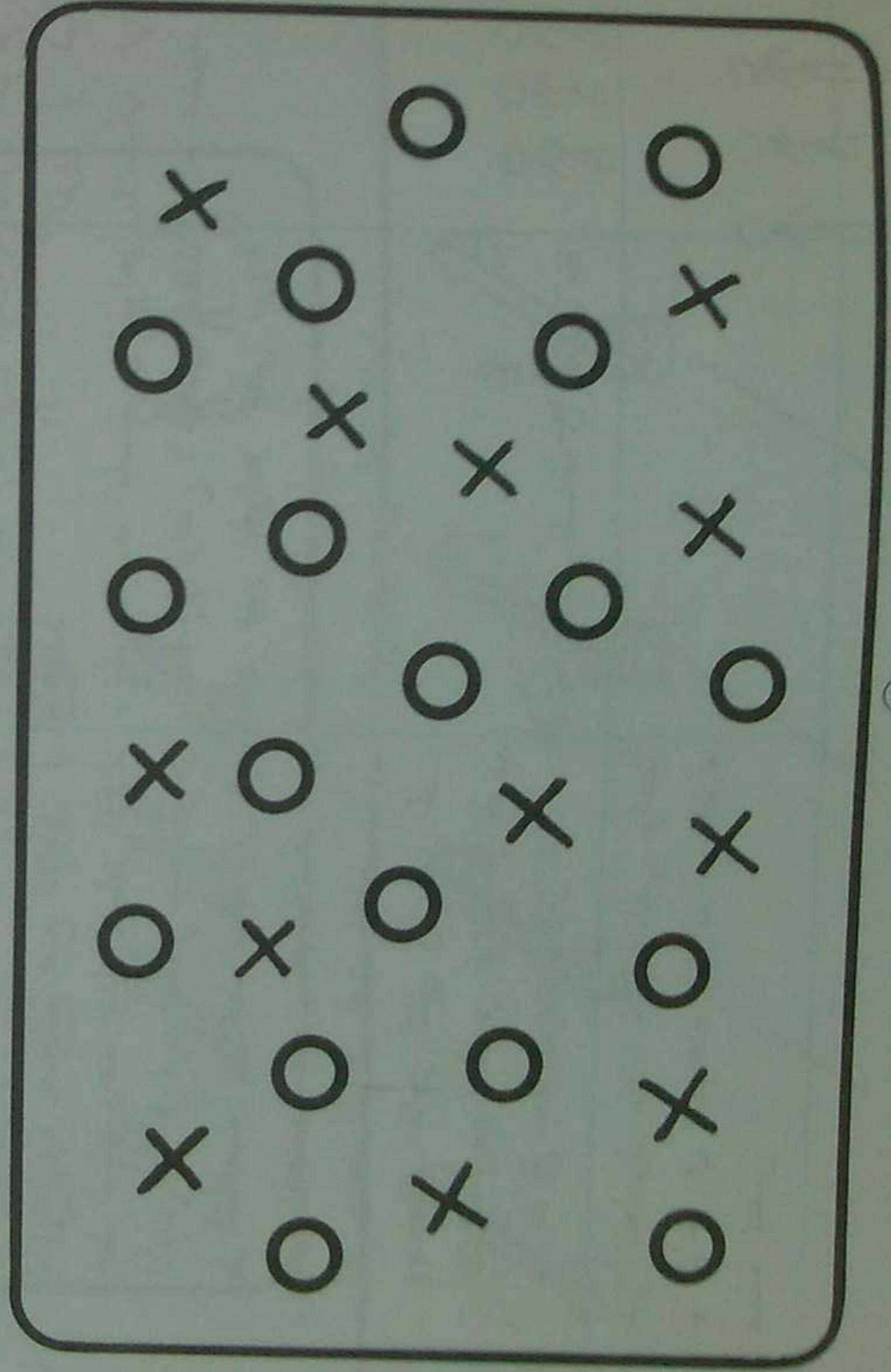
تنمية الانتباه



2



1



3

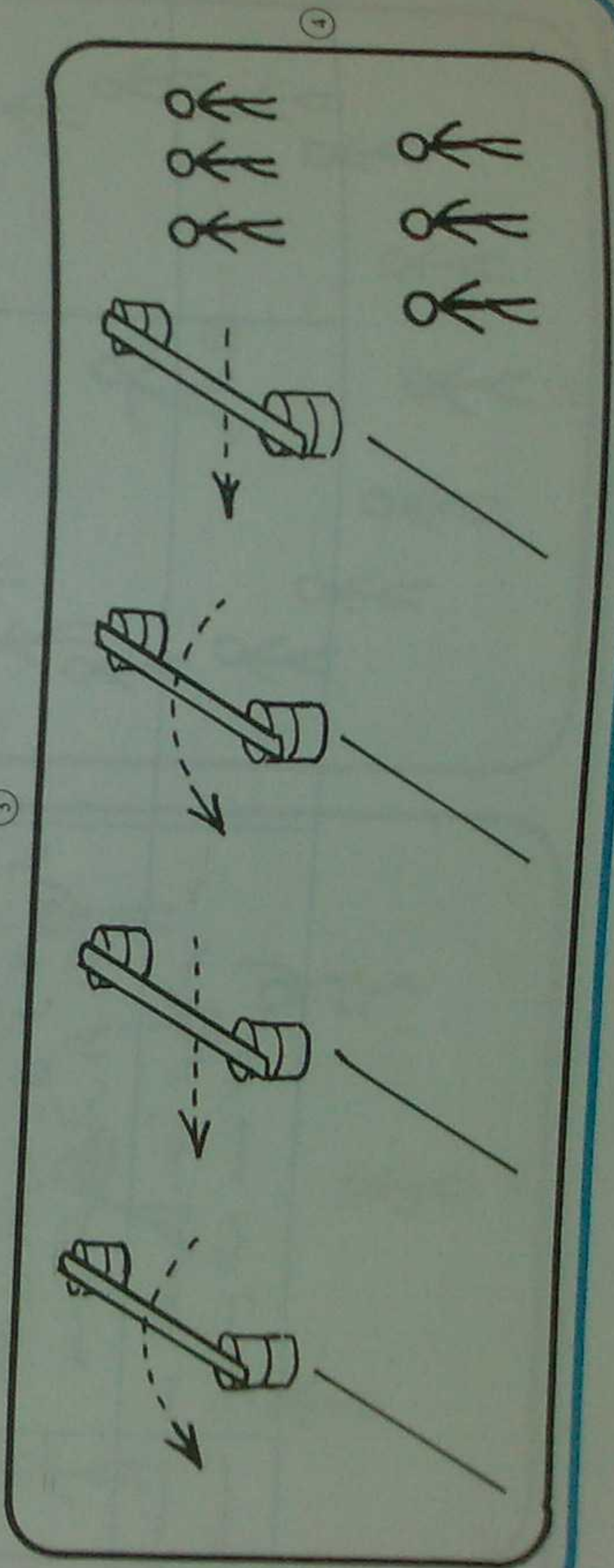
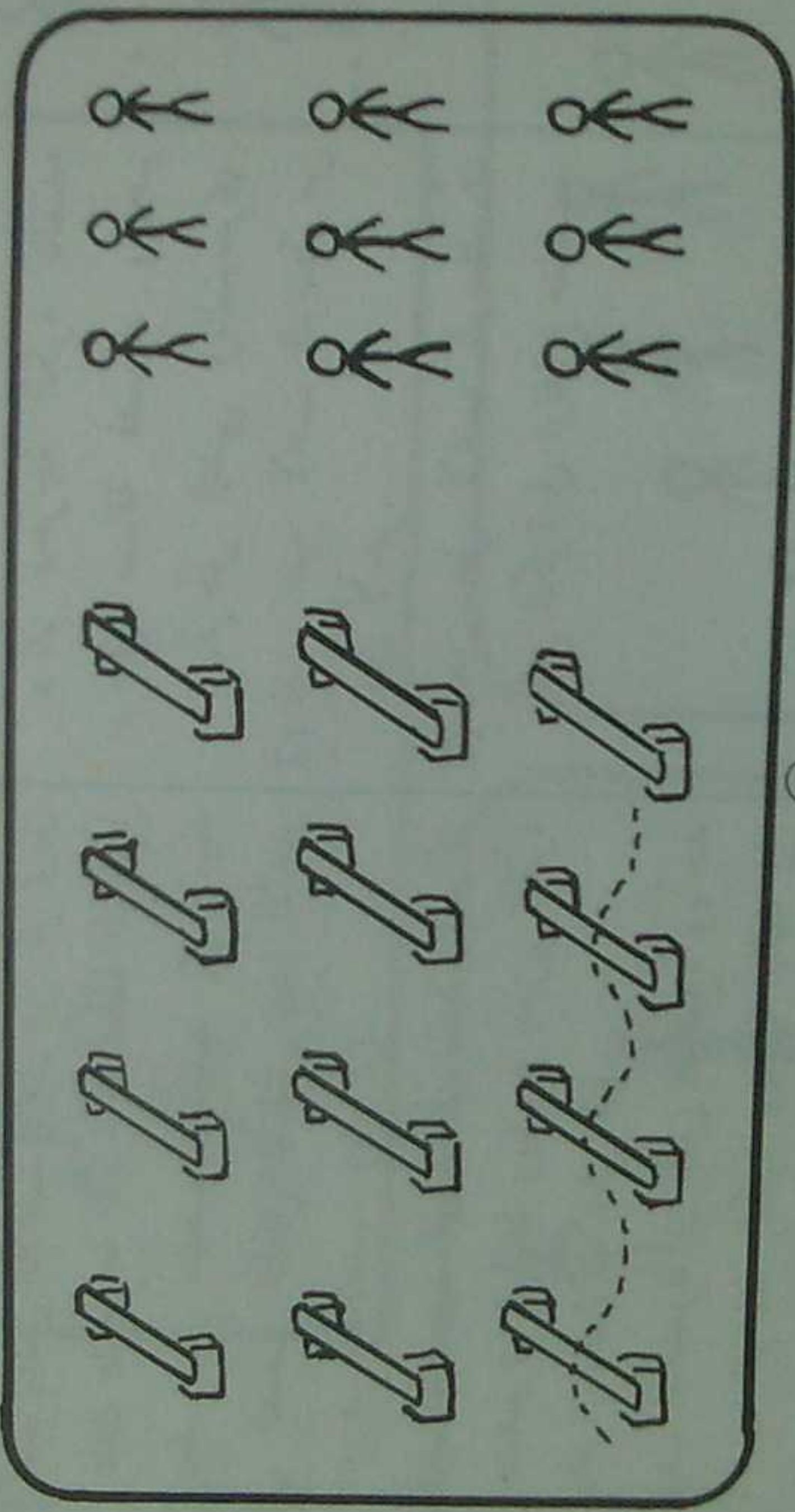
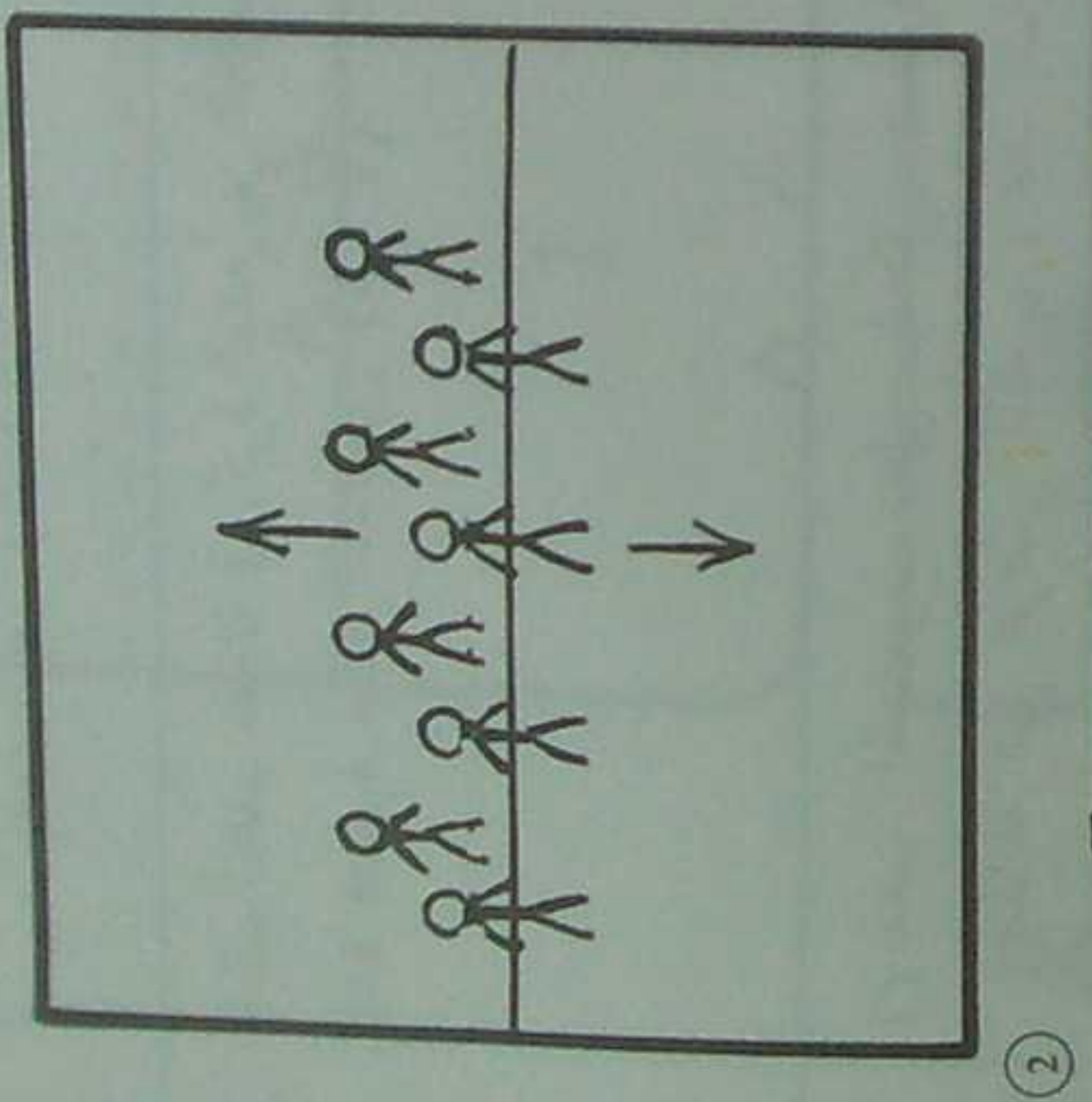
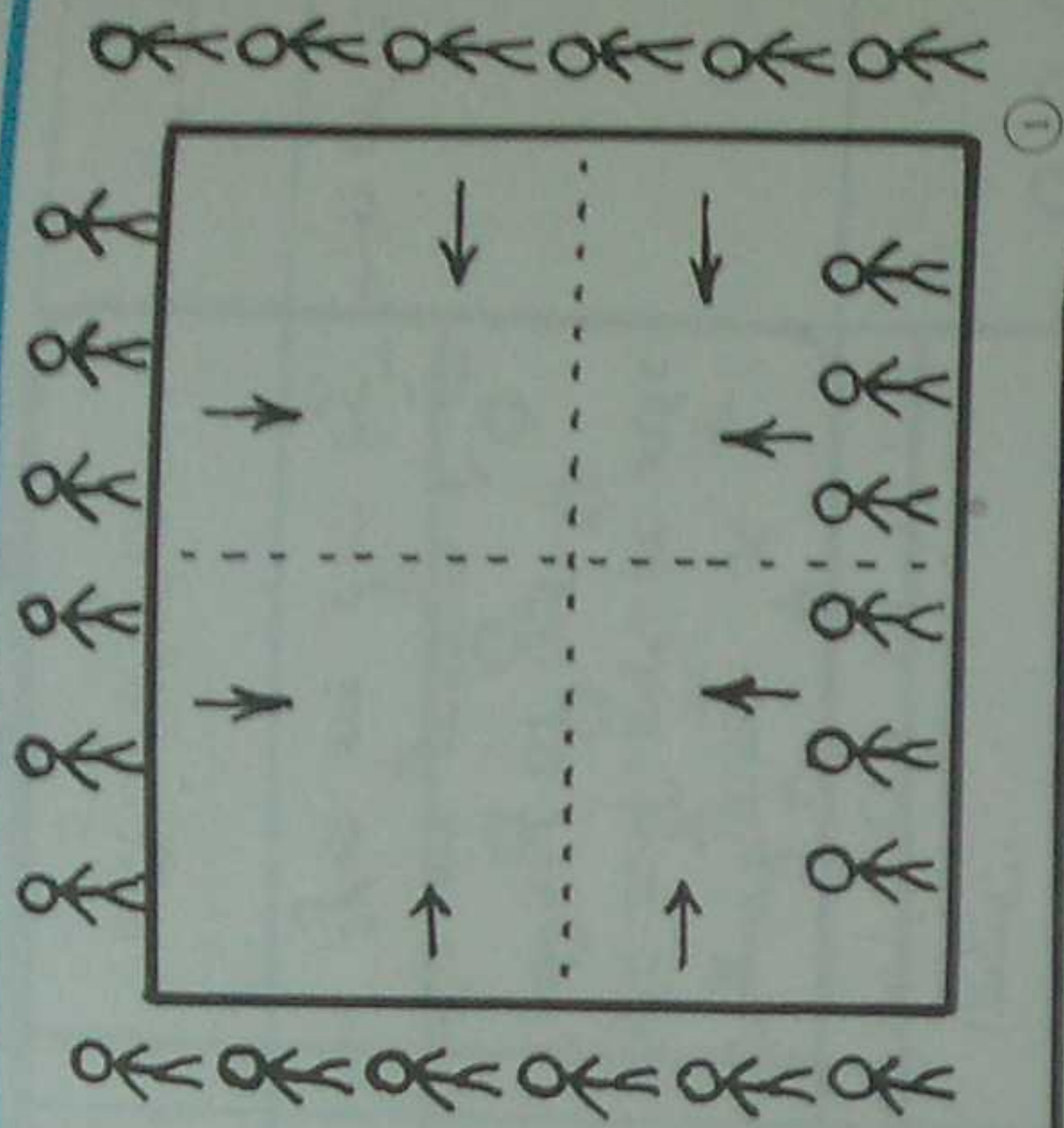
سباق الحواجز

الهدف :

- تنمية القدرة على تخطي الصعاب

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
ملعب مربع الشكل يقدر ضلعه بـ 20m يرسم في وسطه خطان متعامدان.	<ul style="list-style-type: none"> يجب مراعاة تكافؤ القدرات. تكرر عملية الجري حتى يتم التسخين ولا يجب الإفراط في بذل الجهد. 	<p>(1) يقف المتعلمون في صفوف متقابلة على ملعب مربع الشكل، يحتل كل فريق ضلعاً من أضلاعه عند إشارة المعلم يتسابق الفريقان المتقابلان إلى خط الوسط، ثم يعودان بالمشي إلى خط الانطلاقة لينطلق الفريقان الباقيان (ش 1).</p> <p>(2) يقف الفريقان المتقابلان في خط الوسط ظهراً لظهر، ثم ينطلقان إلى ضلعي الملعب المذكور، ثم يأتي دور الفريقين الباقيين ويمكن تغيير الوضع «وجهها لوجهه وكذلك بالجلوس» (ش 2).</p>	التسخين
تكون الحواجز من علب المرنى أو قسارورات بلاستيكية توضع عليها ألواح خشبية.	<ul style="list-style-type: none"> يكون المعلم أربع فرق متساوية العدد. تكون المسافة الفاصلة بين الحواجز 8m وفي ارتفاع لا يتعدى 50cm يتم عبور الحواجز بخطى سريعة يجب الرفع من علو الحواجز التي يمر من تحتها المتعلمون. 	<p>(1) توضع على مسافة 40m أربعة حواجز لكل فريق، يصطف جميع اللاعبين في خط البداية وعند النداء يتسابق الأفراد الأوائل من كل فريق لتخطي هذه الحواجز إلى أن يصلوا إلى خط النهاية (ش 3).</p> <p>(2) يقوم المتعلمون بنفس العملية لكن على كل واحد أن يمر تحت الحاجز الأول ويتخطى الحاجز الثاني ويمر من تحت الثالث ويعبر الحاجز الرابع ثم يجري بسرعة إلى خط الوصول (ش 4).</p>	المرحلة الرئيسية
	<ul style="list-style-type: none"> يمكن تنظيم المسابقة في اللعبتين معا 		المرحلة الختامية

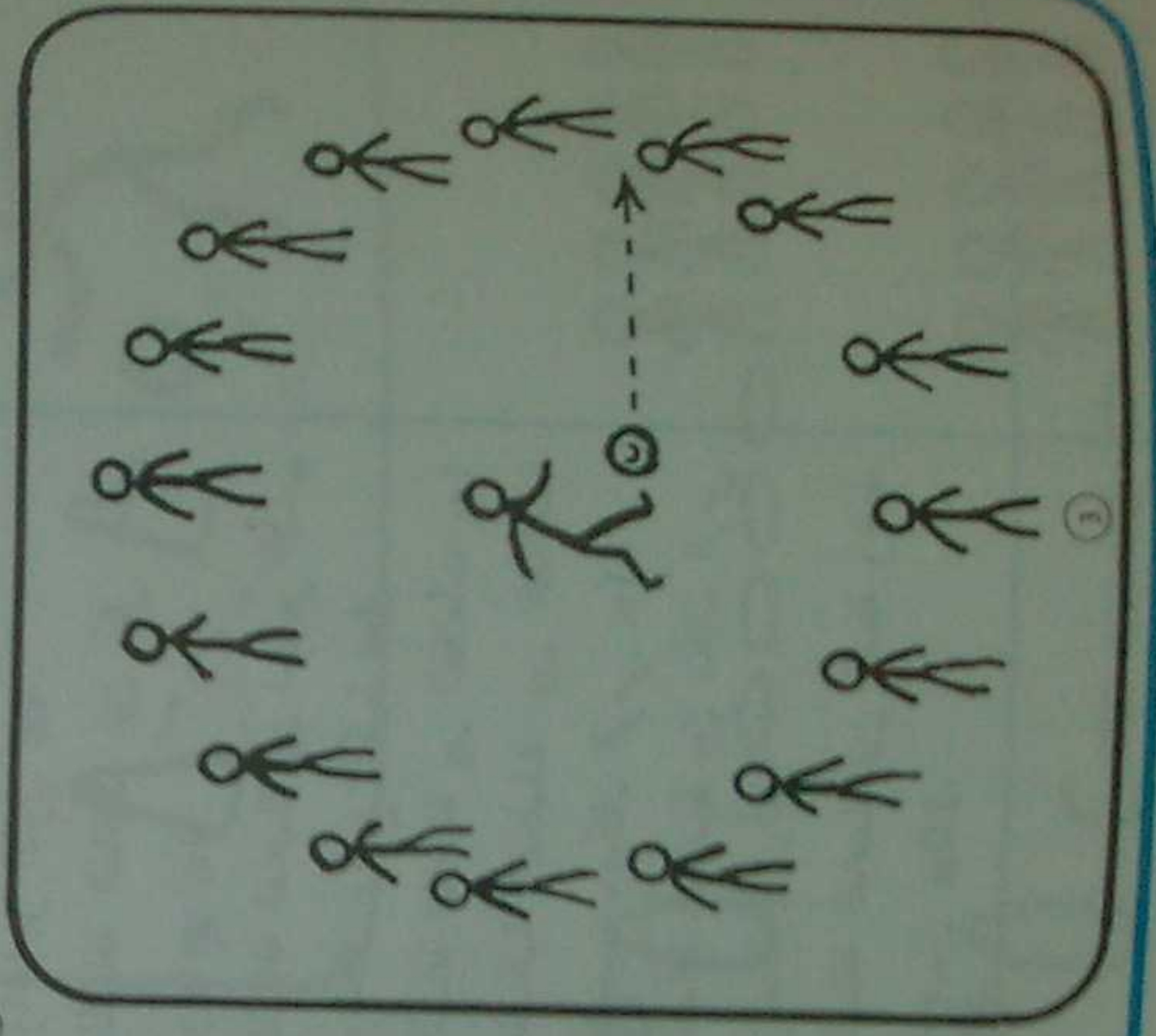
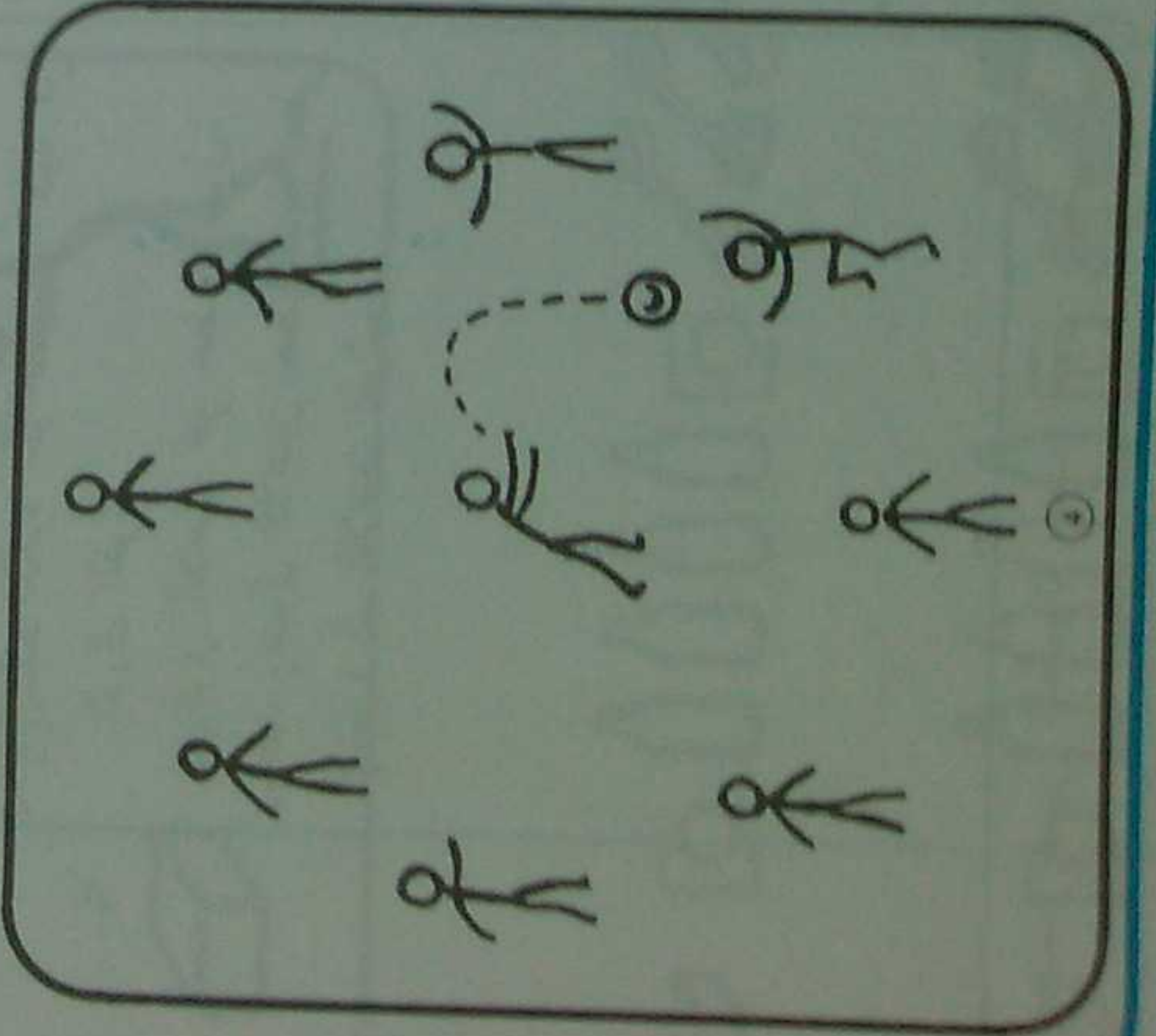
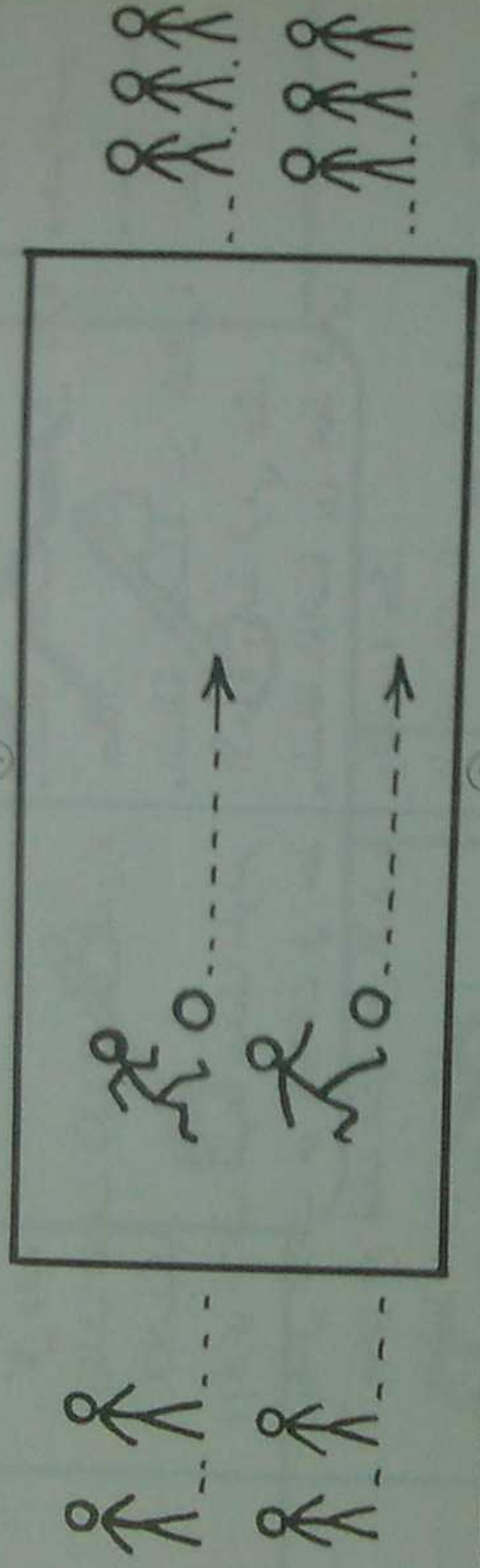
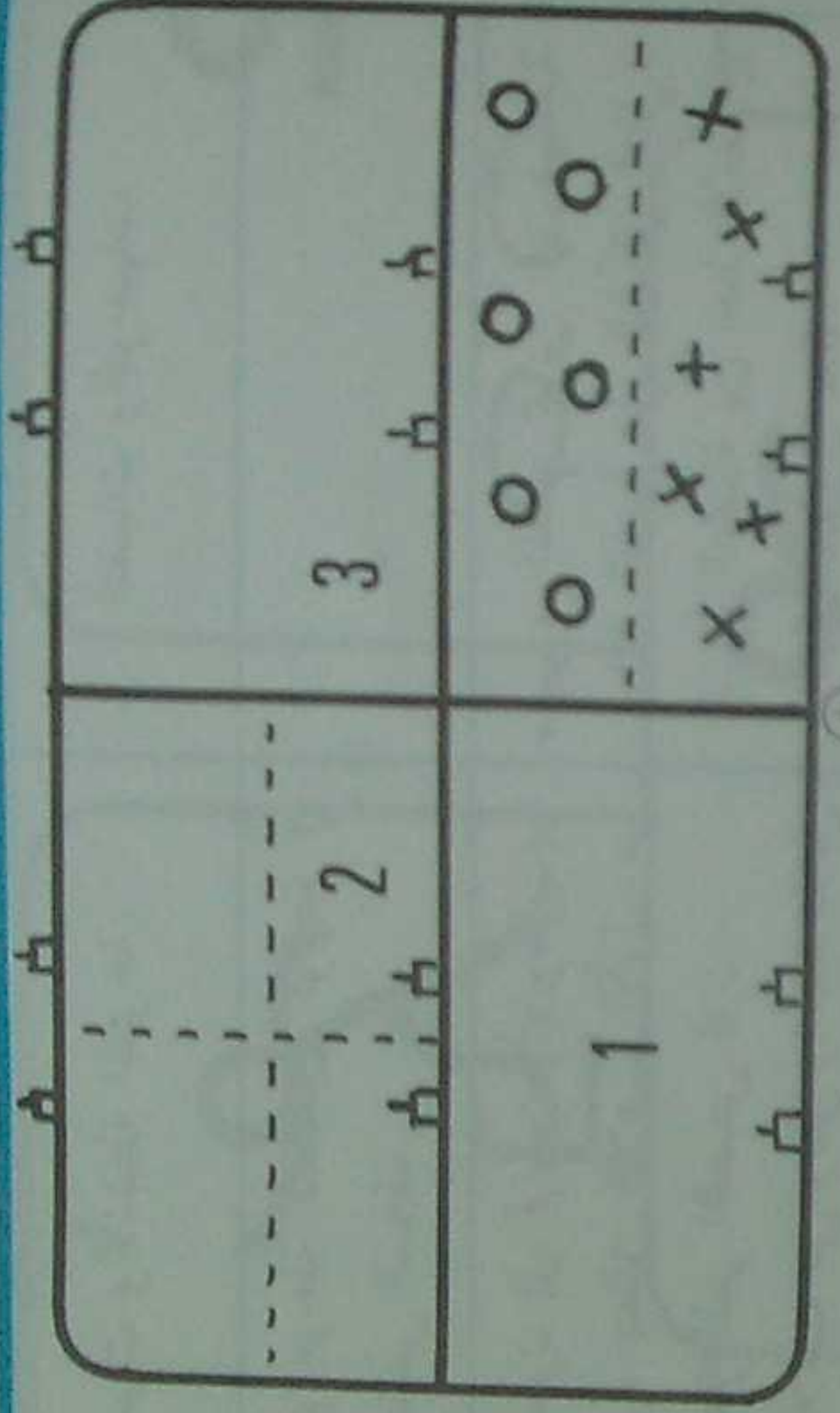
سباق الحواجز



الدروس التاسع والعشرون لعبة كرة القدم للدارس الطالب هذا التدريب كراته

الوسائل	التقنيات والمواد التعليمية	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدروس
ساحة المدرسة	<p>• إذا توفرت عدة كرات يمكن إجراء عدة مباريات في آن واحد لمدة 10 دقائق.</p> <p>• يمكن التدخل المعلم جد محدود في قسم المباراة.</p>	<p>يظم المعلم مقابلة في كرة القدم بين اللاعبين لمدة قصيرة قصد التسخين (ط 1).</p>	التسخين
كرات صغيرة الحجم	<p>(1) اختيار الكرة المناسبة لسن المتعلمين.</p> <p>• تم دمج كرة القدم في مسابقة قصيرة، وتخصر بالرجل اليمنى وبالسيسري.</p> <p>(2) يجب تغير لاعب الوسط من حين لآخر.</p> <p>(3) يتعين على لاعب الوسط أن يلقى الكرة في ارتفاع مناسب.</p>	<p>(1) يقف المتعلمون على شكل صفوف متقابلة على عرضي اللعب وعند إشارة المعلم يطلق اللاعب الأول من كل فريق وذلك بدمرجة الكرة بواسطة الرجل، وبعد عبور اللاعب يسلمها إلى زميله في الصف المقابل ليطلق هذا الأخير بدوره، وهكذا... (ط 2).</p> <p>(2) يقف المتعلمون على شكل دائرة ويتم تمرير أحدهم في الوسط ويشرح تمرير الكرة للأفراد بالتناوب (ط 3).</p> <p>(3) يقف المتعلمون في نفس الوضع، ويأخذ لاعب الوسط الكرة ويلقيها باليد إلى اللاعبين بالتناوب وعلى كل لاعب أن يصدى للكرة بالرأس (ط 4).</p>	المرحلة الرئيسية
		يسير المتعلمون واحداً نحو الآخر حول اللعب مع القيام بعملية التفتيش.	المرحلة الختامية

لعبة كرة القدم



الهدف : - اكساب المعلمين المهارة اليدوية
- ايجاد المسالك الصعبة

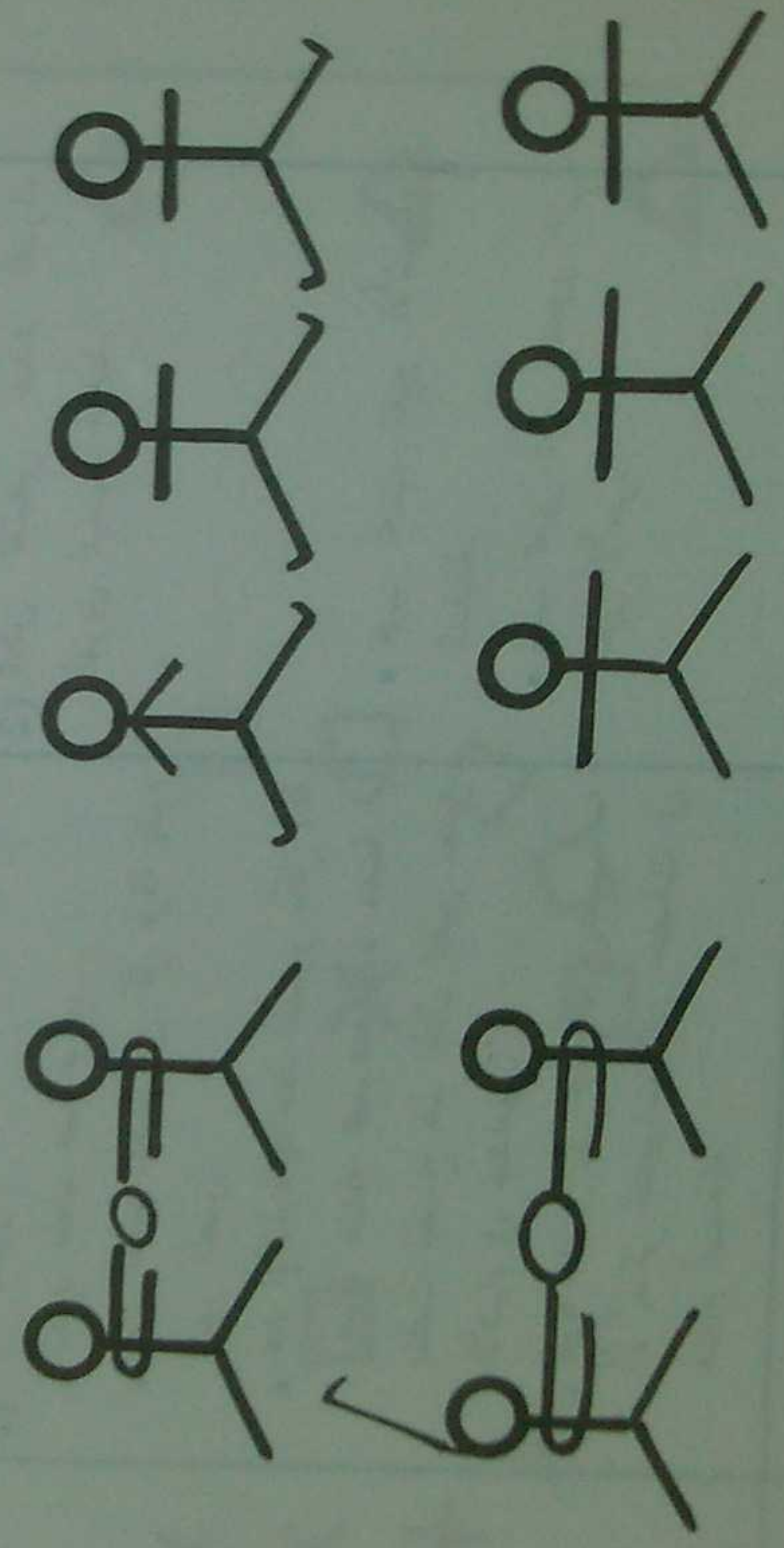
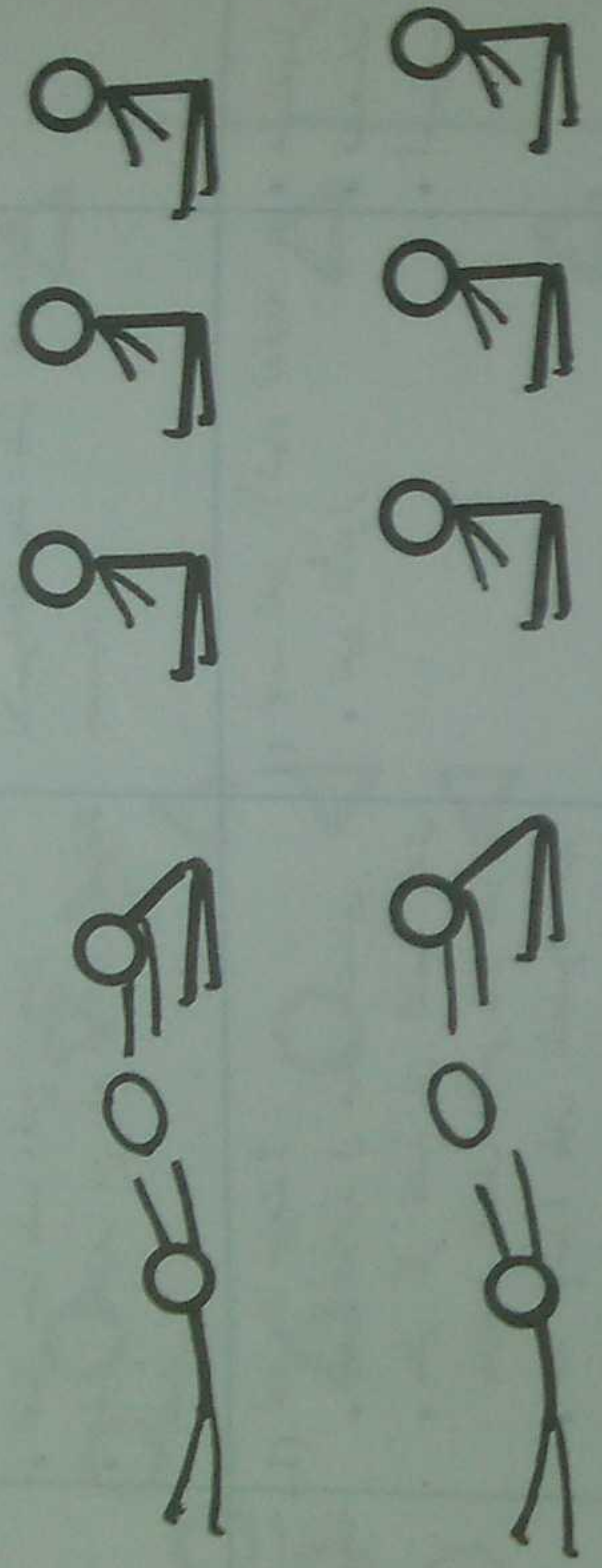
مسلك الموانع

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الملاحظات	المرحلة الأولى
الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الملاحظات	المرحلة الأولى
ترسم دوائر على أرض الملعب. كرتان. قارورات بلاستيكية. حواجز. سلة أو علب من الورق المقوى.	<ul style="list-style-type: none"> • يمسى المعلم معلمين في مسافة 40m تقريبا على الشكل التالي: المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق والدائرة الأولى 6m. المسافة الفاصلة بين كل دائرة 50cm. المسافة الفاصلة بين الدائرة الأخيرة وخط الرمي 2m. المسافة الفاصلة بين خط الرمي والقارورة 5m. المسافة الفاصلة بين القارورة والحاجز الأول 4m. المسافة الفاصلة بين كل حاجز وحاجز 4m. المسافة الفاصلة بين الحاجز الأخير ومكان وضع الكرة 4m. المسافة الفاصلة بين العلامات 1m المسافة الفاصلة بين العلامة الأخيرة ومكان الرمي 1m. المسافة الفاصلة بين مكان الرمي والسلة 3m. المسافة الفاصلة بين السلة وخط الوصول 10m. 	<ul style="list-style-type: none"> • يختار المعلم مرحلة التسخين الواردة في (أ) و (ب). • يقسم المعلمون إلى فريقين (أ) و (ب). • عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق عبر السور المخصص له : • يتخطى اللاعب على رجل واحدة داخل كل دائرة. • يقذف اللاعب الكرة لاصابة القارورة البلاستيكية. • يمر في اللاعب بسرعة متخطيا الحواجز. • يتخطى اللاعب عبر العلامات في خط مسمى مع قذف الكرة على الأرض، ويتخطى بطربات متواليه. • يمسى الكرة نحو سلة أو علبه من الورق المقوى. • يمر في اللاعب نحو خط الوصول. • وعند وصول اللاعبون خط النهاية تعطى الإشارة إلى اللاعبين التاليين. 	المرحلة الأولى
			المرحلة الثانية

الدرس الواحد والثلاثون **تطبيق العمود الفقري**

السؤال	التقنيات والتوجهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
	<ul style="list-style-type: none"> • يجب احترام حدود اللاعب. • يجب تغيير المتعلم المطارد من حين لآخر. 	<ul style="list-style-type: none"> • يحدد ملعب بداخل ساحة المدرسة. • يعين المعلم تلميذا بطارد يجمع التلاميذ داخل الملعب. 	التسخين
4 كرات.	<p>(1) تترك مسافة مناسبة تمكن كل متعلم من الاستلقاء على الظهر في صفه.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تسلم الكرة في يد الصديق الموجود في الخلف ولا يجوز رميها. • يفوز الفريق الذي تمكن من إيصال الكرة إلى مؤخره صنفه قبل الفرق الأخرى. • تكرر هذه العملية عدة مرات. <p>(2) تترك مسافة مناسبة تفصل بين المتعلمين.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تسلم الكرة إلى اللاعب باليدين معا ولا يجوز رميها. 	<p>(1) يكون المعلم أربع فرق.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجلس أفراد كل فرقة في صف (واحد وراء الآخر). • تعطى كرة إلى كل معلم يوجد في مقدمة فريقه. • عند الإشارة يستلقي هؤلاء على الظهر ويسلمون الكرة إلى أصدقاتهم في الخلف. • يستمر في تمرير الكرة بين أعضاء كل فريق إلى أن تصل إلى المعلم الموجود في مؤخره الصف. <p>(2) يحتفظ بنفس الفرق.</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجلس أفراد كل فريق جنبا جنب مع فتح الرجلين إلى الأمام. • تعطى الكرة إلى كل معلم موجود في مقدمة فريقه. • عند الإشارة يسلم المعلم الكرة إلى الصديق الموجود بجانبه. • وعندما تصل الكرة إلى آخر تلميذ يردّها إلى الصديق الذي سلمها إليه. 	المرحلة الرئيسية
		<ul style="list-style-type: none"> • يسر المعلمون بطة واسترخاء حصول الملعب مع القيام بعملية التنفس. 	المرحلة الختامية

تنشيط العمود الفقري



تنمية دقة الملاحظة

رس الثاني والثلاثون



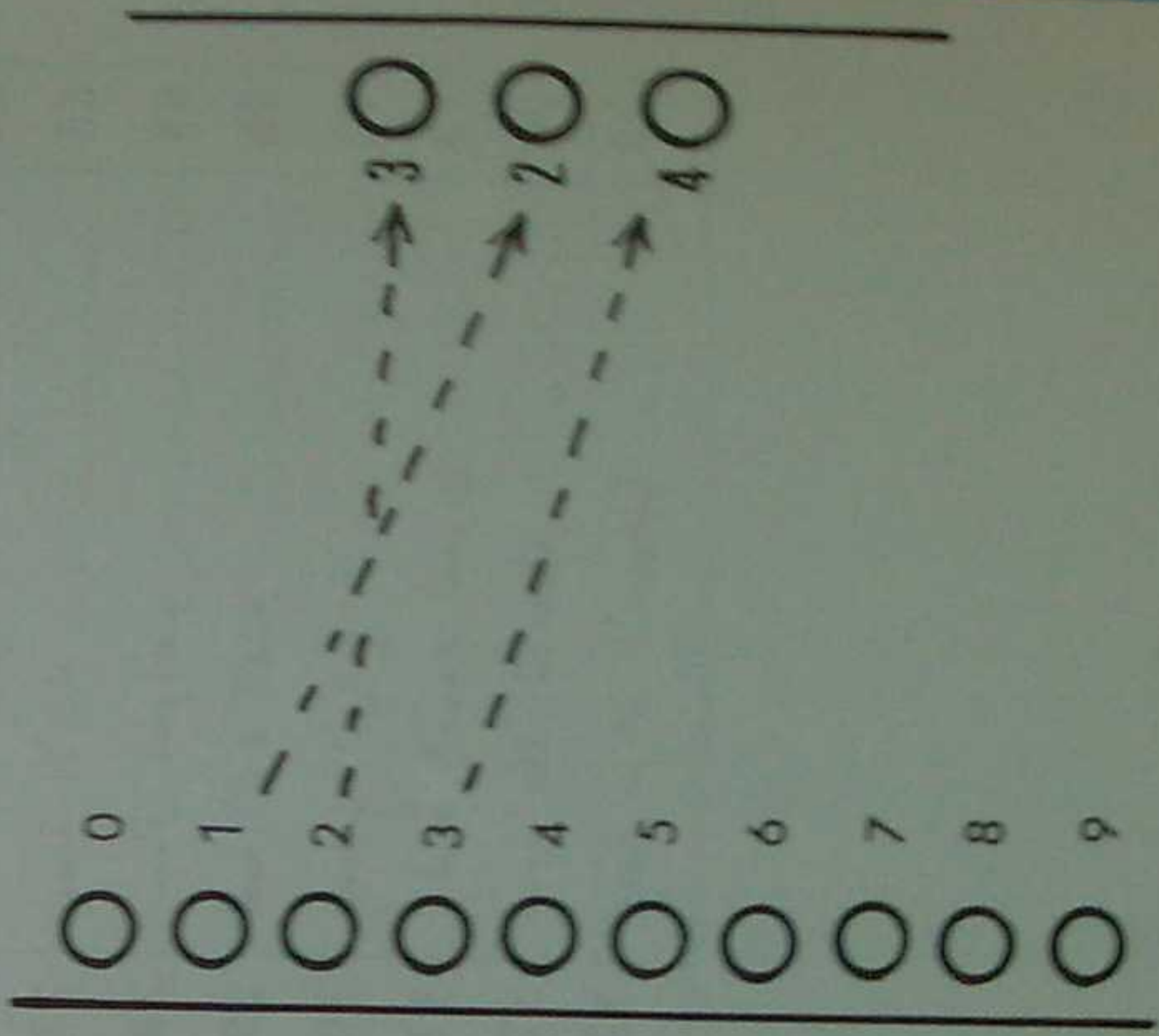
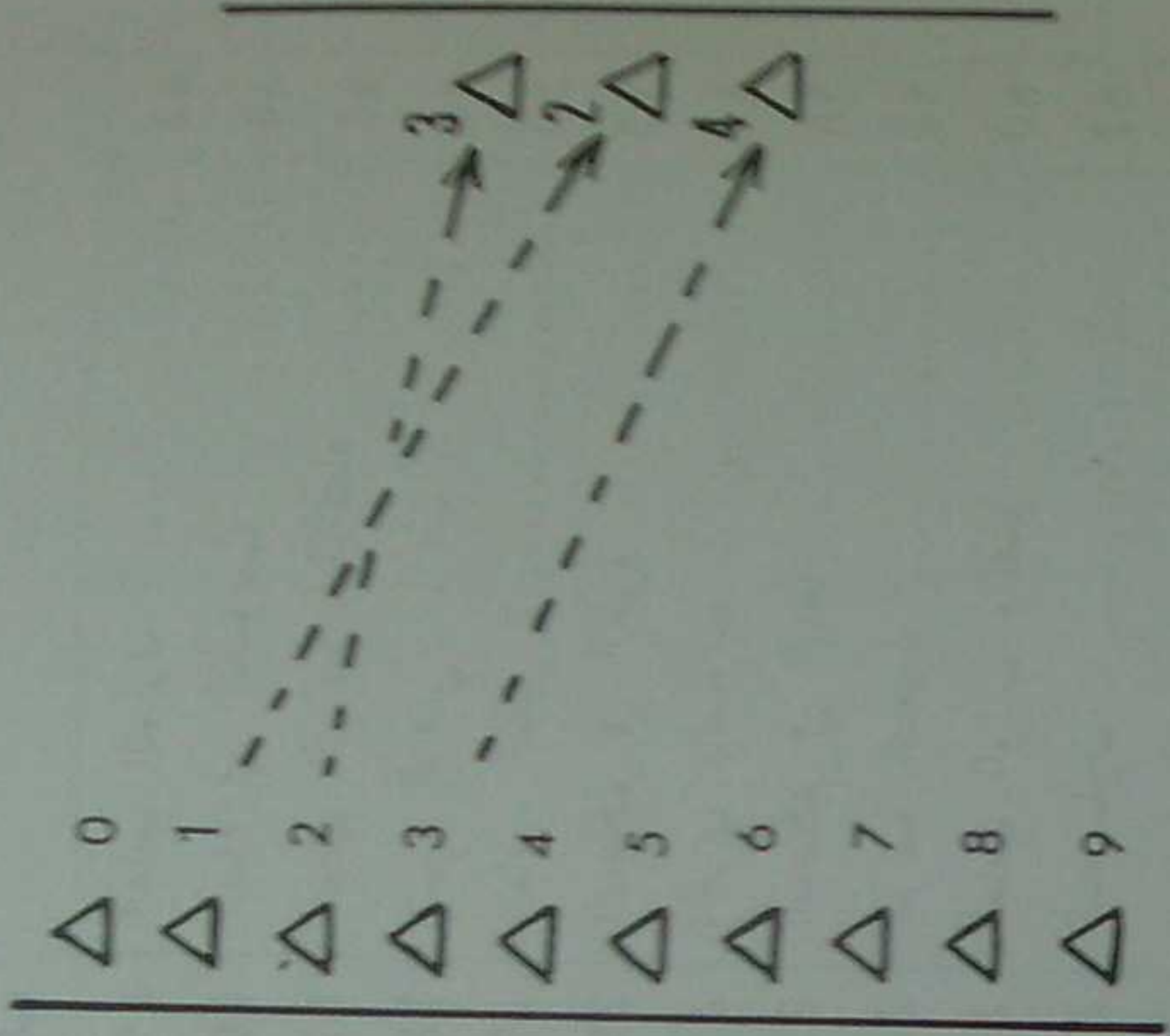
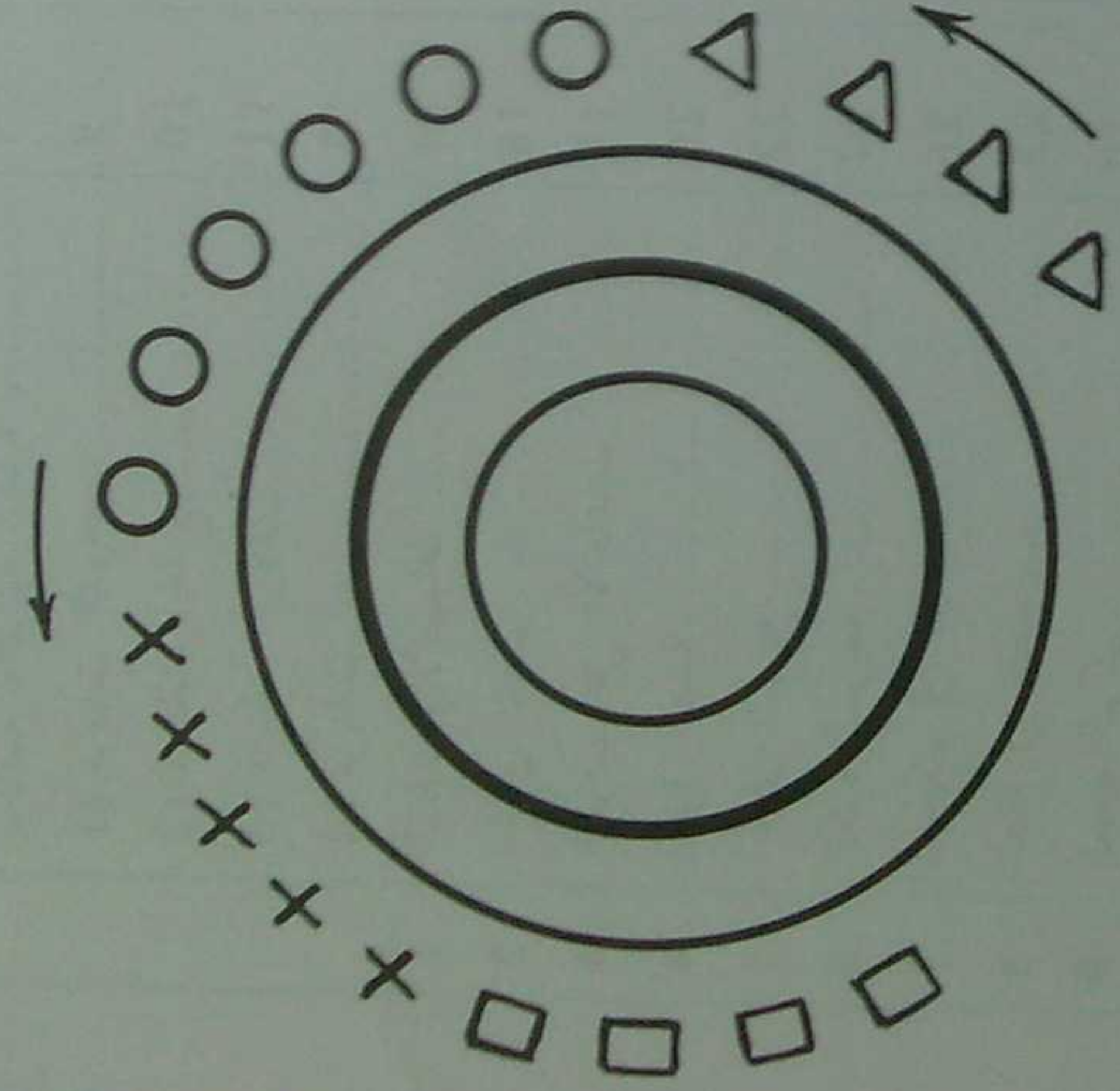
الوسائل	التقنيات والتوجهات	الممارسات والأنشطة المقترحة	مراحل الدرس
• مساديل، • قبعات، • أحزمة.	• يمكن إجراء هاتين اللعبتين للاستراحة بعد بدل مجهودات جسمية.	• الجري الخفيف حول الملعب. • التنقل جنباً بضم وفتح الرجلين. • الجري الخفيف مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر.	التسخين
• مساديل، • قبعات، • أحزمة.	(1) تجنب تغيير الأشياء الدقيقة، • تغيير الأدوار.	(1) لعبة ماذا غيرت ؟ • يقف التلاميذ في صفين متقابلين. • ينظر كل تلميذ إلى التلميذ الذي يقابله في الصف الآخر لمدة محدودة. • عند الإشارة يقف المتعلمون ظهراً لظهر ويعملون على تغيير بعض الأشياء في مظهرهم (الملابس، الشعر...) • وعند الإشارة الثانية يتقابل الصفان من جديد ويحاول كل متعلم أن يتعرف على ماذا غير التلميذ المقابل له.	المرحلة الرئيسية
	(2) يمكن تقليص عدد أفراد الفريق لتبسيط اللعبة.	(2) لعبة المصور : • يكون المعلم عدة فرق. • يعين المعلم تلميذاً من كل فرقة يقوم بدور المصور. • عند الإشارة يلاحظ المصور بكل دقة وعناية هندام مجموعته لمدة معينة ثم يلتفت ليفسح لهم المجال لتغيير بعض الأشياء في هندامهم. • يعود المصور إلى مجموعته ويطلب منه أن يذكر التغييرات التي حصلت في هندام أصدقائه.	
	• يجب تجنب تغيير الأشياء الدقيقة. • يجب تغيير دور المصور من حين لآخر.		المرحلة الختامية
			• يسير المتعلمون ببطء واسترخاء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.

تتمية سرعة الاستجابة

مدرس الثالث والفلانوثا.

السؤال	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأششطة المقترحة	مراحل الدرس
تحديد ملعب.	التقنيات والتوجيهات • يكون الجري حرا وتلقائيا.	الممارسات والأششطة المقترحة • يجري المعلمون داخل ملعب محدد في الجهات مختلفة وعند الإشارة يقفون لتنظيم الصف أمام المعلم.	التسخين
	(1) يحدد خط البداية وخط الوصول. • يجب التأكد من مستوى المتعلمين في الرياضيات حتى يتمكنوا من تشكيل الرقم المطلوب. • يمكن الاقتصار على رقمين فقط لتبسيط اللعبة. (2) يستحسن رسم الدوائر باللوان مختلفة حتى تتميز عن بعضها. يجب أن يكون محيط كل دائرة مناسبة لعدد المتعلمين.	(1) لعبة الحائف : • يكون المعلم عدة فرقي من 10 أفراد. • يقف أفراد كل فرقي على خط الانطلاقة. • تعطى لكل متعلم من كل فرقي ورقة حاوية لرقم ما من 0 إلى 9. • ينادي المعلم رقم الحائف (3.2.4) مثلا، فعلى كل متعلم يحمل الرقم المطلوب أن ينطلق مسرعا إلى خط الوصول لتشكيل رقم الحائف. • ويغوز الفريق الذي توصل إلى الرقم المطلوب قبل الفرق الأخرى. (2) لعبة البر والبسر والجزيرة : • ترسم ثلاث دوائر متداخلة. • تعطى لكل واحدة منها اسم معين (بر، بخر، جزيرة). • عند الإشارة يدور المعلمون حول الدائرة الخارجة جريا أو مشيا أو ركضا. • وعندما ينادي المعلم مثلا (جزيرة) يجب على جميع الأفراد أن يتوقفوا فوق خط الدائرة المطلوبة.	المرحلة الرئيسية
			المرحلة الختامية

تنمية سرعة الاستجابة



جزيرة
بحر
بحر

الفهرس

42	ألعاب التوازن	15	5	الرياضة والتربية البدنية	1
44	الدقة في التصويب	16	9	(1) تمرينات الذراعين	2
46	ألعاب التركيز والانتباه	17	10	(2) تمرينات الجذع	3
48	قوة الرمي	18	11	(3) تمرينات الرجلين	4
50	ألعاب القفز	19	12	(4) تمرينات العنق	5
52	التحكم في الكرة	20	14	المنظم والانتضباط	6
54	الجرى بالتناوب	21	16	الجرى المنظم	7
56	التحكم في التنقل	22	18	التعرف على الاتجاهات	8
58	سرعة التنفيذ	23	20	القوة البدنية	9
60	ألعاب الوثب والقفز	24	22	الجرى السريع	10
62	التعاون	25	24	الكرة السريعة	11
64	مهارة الرمي	26	26	التحكم في الجسم	12
66	تنمية الانتباه	27	28	الدقة في التصويب	13
68	سباق الحواجز	28	30	ألعاب التركيز	14
70	لعبة كرة القدم	29	32	مهارات القذف	
72	مسلك الموانع	30	34	ألعاب الوثب	
74	تنشيط العمود الفقري	31	36	لعبة كرة اليد	
76	تنمية دقة الملاحظة	32	38	القوة البدنية	
78	تنمية سرعة الاستجابة	33	40	التحكم في الكرة	