

دليل معلمة رياض الأطفال لمنهج حقى ألعب وأتعلم وأبتكر
تطبيقات تربوية فى مجال التربية البدنية
" النشاط الحركى "

إعداد

د/ نجلاء عبد الحميد محمد

مراجعة الوزارة

مراجعة تربوية

أ/ سونيا السيد مصطفى

د/ داليا محمد همام

أ/ نعمة أحمد محمد

أ/ إيمان محمد عبدالرحمن

٢٠١٦م - ٢٠١٧م

دليل معلمة رياض الأطفال لمنهج حقى ألعب وأتعلم وأبتكر
تطبيقات تربوية فى مجال التربية البدنية
" النشاط الحركى "

المستوى الأول

٢٠١٦ - ٢٠١٧ م

المعيار الأول : اكتساب الطفل المفاهيم الأساسية للنشاط الحركي

المؤشر (١): يتعرف مفردات الحركة الأساسية مثل (السرعات : بطئ وسريع)،(المستويات: أسفل وأعلى)

الأهداف الإجرائية :

١. يتعرف الطفل مفهومي أسرع وأبطأ . (أسفل ، أعلى)

٢. يؤدي الطفل الحركة السريعة والبطيئة .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان : فناء الروضة

الإستراتيجية : قصة حركية- العمل التعاوني

الأدوات : الماسكات (الأرنب- سلحفاة – بعض الحيوانات)- صفارة- شجرة بالحديقة
(حقيقية أو ماكيت) – كأس ورق – صندوق خشب .

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. اطلبى من أطفالك تقليد حركات بعض الحيوانات مثل (القط – الأرنب – الدب) والطيور
مثل (العصافير – الغراب)

٢. اطلبى منهم الوثب فى المكان لأعلى نقطة .

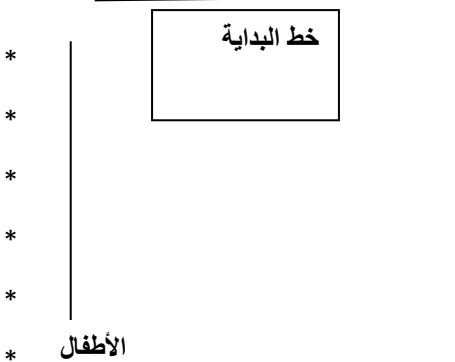
٣. اطلبى منهم تقليد خطوات السلحفاة حركة بطيئة وكذلك خطوات الأرنب خطوات سريعة .

عرض النشاط : (قصة حركية)

* أولاً قومي بتجهيز الأدوات المستخدمة في النشاط وإعداد الملعب (خطوط بداية ونهاية وتحديد مكان الشجرة) وكذلك تحديد الأدوار ثم احكي لأطفالك ودعيهم يمثلون معك أحداث قصة الأرنب والسلحفاة .

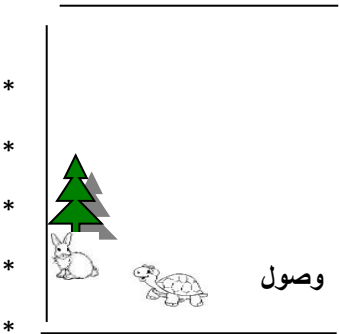
١. ابدئي معهم قصة الأرنب والسلحفاة الذين كانوا يعيشون معاً في الغابة ، وفي يوم من الأيام طلبت السلحفاة التسابق مع الأرنب ووافق الأرنب وأكد على أنه الفائز .
• أطلبي من أطفالك ارتداء الماسكات كلا حسب الدور الذي يقوم به .

٢. وافق جميع الحيوانات (جميع الأطفال) على قيام سباق بين الأرنب والسلحفاة وهم مسرورين بهذا السباق وطلبوا منهم الوقوف على خط بداية السباق وأطلقوا إشارة البدء .



(شكل ١)

خط البداية



(شكل ٢) خط النهاية

* أطلبي من طفليكم الأرنب والسلحفاة الوقوف عند خط البدء .
• أطلبي من باقي الأطفال (باقي الحيوانات) الوقوف صفين على الجانبين. (شكل ١)
• أطلبي من أحد الأطفال (أحد الحيوانات) إطلاق إشارة البدء (بالصفارة) ونبهى على الأرنب و السلحفاة بالجرى بعد سماع الصفارة .

٣. ينطلق الأرنب والسلحفاة وأثناء السباق وبالقرب من الشجرة

التي قمتي بتحديددها ، أطلبي من الأرنب التوقف ، وأكملى القصة

مع أطفالك ، وجد الأرنب أنه أسرع من السلحفاة فقال لنفسه يمكن

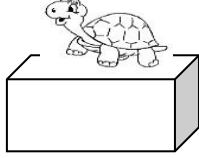
أن ارتاح أسفل هذه الشجرة واستمرت السلحفاة تسير ببطء وعندما

استيقظ الأرنب وجد السلحفاة قد وصلت لخط النهاية وسبقته . (شكل ٢)

• أطلبي من الطفل (الأرنب) الجرى بسرعة والطفل (السلحفاة) الجرى ببطء .

• اطلبي من أطفالك على الجانبين أن يقلد أحدهم حركة الأرنب والآخر تقليد حركة السلحفاة (في المكان)

- اطلبي من الأرنب عند الوصول للشجرة الجلوس أسفلها .- وأكملى لهم القصة .
- اطلبي من السلحفاة السير حتى الوصول لخط النهاية .
- اطلبي من أطفالك (باقى الحيوانات) التصفيق وتشجيع السلحفاة .



(شكل ٣)

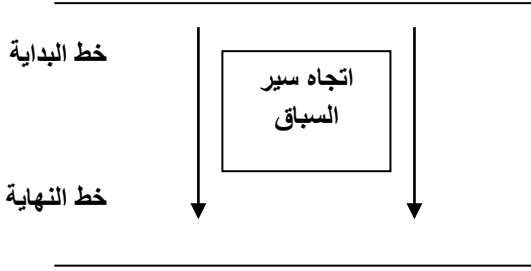
من الطفل (السلحفاة) الصعود عليه لاستلام الكأس. (شكل ٣)

- **التقويم :** اطلبي من أطفالك الوقوف قاطرتين

عند خط البداية وبدء السباق جرى بينهما حتى

خط النهاية كل اثنين والوقوف خلف خط النهاية .

*
* الأطفال
* قاطرتين
*



(شكل ٤)

- الفائز من يصل أسرع . (شكل ٤)

(يمكن إعادة النشاط بتبديل الأدوار بين الأطفال)

- ملحوظة : وضحي لأطفالك عند وصول طفلين

معاً لنهاية السباق فى نفس الوقت أنهما متعادلان

(صلى بهم لمفهوم جديد وهو التعادل فى السرعة)

الختام :

- * اطلبي من أطفالك السير حول الملعب ببطء فى دائرة.

المؤشر (٢) يربط بين الأداء الحركى والمصطلح الدال عليه مثل (المشى)

الأهداف الإجرائية :

١. يتعرف الطفل المصطلحات الحركية الأساسية (المشى)

٢. يربط الطفل بين المصطلح والحركة الدالة عليه .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم باللعب

الأدوات : صفارة - كور (أو أى أدوات بديلة متاحة لك تستخدم فى النشاط بدلاً من الكور)

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

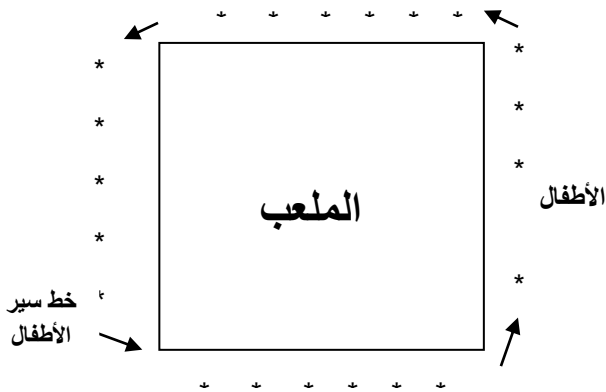
١. المشى انتشاراً لنهاية الملعب ثم العودة .

عرض النشاط :

• المشى :

نشاط (١) (شكل المشية الصحيحة)

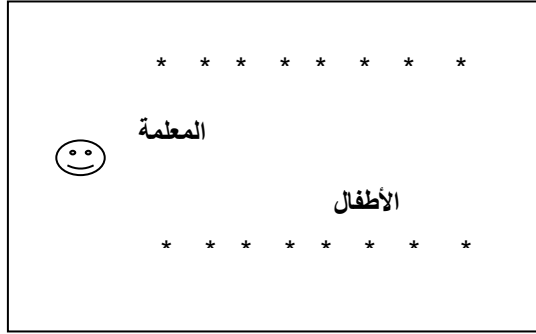
• اطلبى من أطفالك أداء المشى الرياضى الصحيح بأن يبدأ بفرد مشط القدم وملامسته للأرض ومرجحة الذراعين بحرية على جانبى الجسم والنظر للأمام .



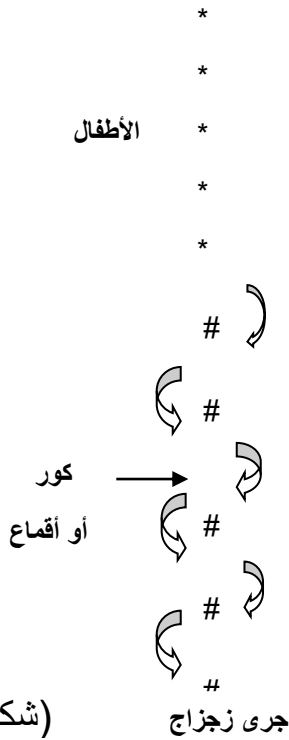
(شكل ١)

نشاط (٢) (المشى حول الملعب)

• اطلبى من أطفالك الوقوف صفواً واحداً والسير حول الملعب فى قاطرة . (شكل ١)



الملعب
(شكل ٢)



(شكل ٣)

نشاط (٣) (المشي بأشكال مختلفة)

- اطلبى من أطفالك الوقوف صفين متساويين ومتوازيين مع وجود مسافة بين كل طفل والآخر. (شكل ٢)
- اطلبى منهم المشى للأمام ثلاث خطوات ثم الوقوف عند سماع الصفارة ثم المشى للخلف ثلاث خطوات ويكرر .

نشاط (٤) (المشى على الأطراف)

- يكرر النشاط السابق بالمشى على أطراف الأصابع .

نشاط (٥) (المشى زجراج)

- اطلبى من أطفالك الوقوف قاطرة .
- اطلبى منهم بعد سماع الصفارة المشى بين الكور أو أقماع (زجراج) . (شكل ٣)

التقويم :

- عمل مسابقات فى المشى من خلال صفين بتحديد خطى بداية ونهاية .
- الفائز من يصل أسرع أولاً .

الختام :

- الوقوف أخذ شهيق وزفير .
- الوقوف على أمشاط القدمين ثم الهبوط على القدم كاملاً ويكرر .

المؤشر (٣) يربط بين الأداء الحركى والمصطلح الدال عليه مثل (الجرى)

الأهداف الإجرائية :

١. يتعرف الطفل المصطلحات الحركية الأساسية (الجرى)

٢. يربط الطفل بين المصطلح والحركة الدالة عليه .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم باللعب

الأدوات :

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. الجرى الخفيف انتشاراً لنهاية الملعب ثم العودة .

عرض النشاط : الجرى :

نشاط (١)

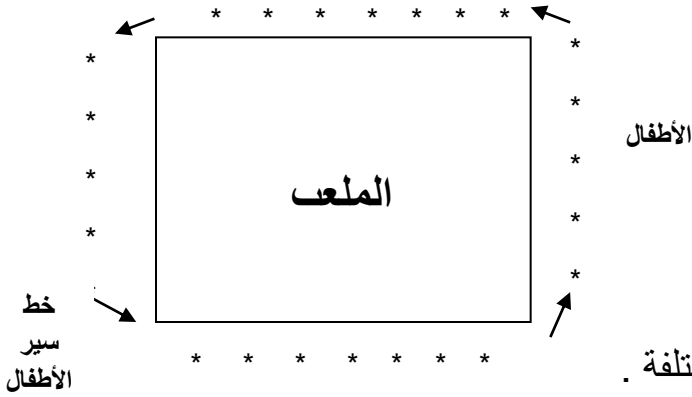
- اطلبى من أطفالك أداء الجرى الصحيح بأن تكون الذراعان مثنيتين حوالى ٩٠ درجة مع المرجحة على جانبى الجسم ، ويكون الجرى على مشطى القدمين وميل الجذع قليلاً إلى الأمام .

نشاط (٢)

- اطلبى من أطفالك الجرى حول الملعب بسرعات مختلفة. (شكل ١)

نشاط (٣)

- اطلبى من أطفالك الجرى فى المكان بسرعات مختلفة .



(شكل ١)

التقويم :

١. عمل مسابقات فى الجرى بين الأطفال من خلال قاطرتين بتحديد خطى بداية ونهاية .
٢. الفائز من يصل أسرع أولاً .

الختام :

- الوقوف أخذ شهيق وزفير .
- الوقوف على أمشاط القدمين ثم الهبوط على القدم كاملاً ويكرر .

المؤشر (٤) يربط بين الأداء الحركى والمصطلح الدال عليه مثل (الزحلقة)

الأهداف الإجرائية :

١- يتعرف الطفل المصطلحات الحركية الأساسية (الزحلقة)

٢- يربط الطفل بين المصطلح والحركة الدالة عليه .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم باللعب

الأدوات : صفارة

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. المشى لنهاية الملعب ثم العودة .

عرض النشاط :

• **الزحلقة :**

نشاط (١) (كيفية أداء الزحلقة)

• اطلبى من أطفالك أداء التزحلق بشكل صحيح

باتباع الخطوات التالية :

١. الوقوف انتشارا فى فناء الروضة .

٢. اطلبى منهم المشى جانباً (الجانب الأيمن) بأخذ خطوة لليمين جانباً بالقدم اليمنى ثم يليها القدم

اليسرى من خلال إيقاع (صفقة أو صفارة)ويكرر الأداء .

(مع ملاحظة سقوط المشط أولاً على الأرض ثم الكعب)

نشاط (٢)

- يكرر النشاط السابق مع زيادة الحركة فى السرعة .

التقويم :

- عمل مسابقات فى الزحلقة بين الأطفال من خلال صفيين بتحديد خطى بداية ونهاية .
الفائز من يصل أسرع أولاً .

الختام :

- الوقوف أخذ شهيق وزفير .
- الوقوف على أمشاط القدمين ثم الهبوط على القدم كاملاً ويكرر .

المعيار (٢) ممارسة أشكال النشاط الحركي

المؤشر (١) يمارس الطفل أنشطة تظهر التحكم في العضلات الكبيرة مثل (الجرى)

الأهداف الإجرائية :

١. يؤدي أنشطة حركية متنوعة تتطلب استخدام العضلات الكبيرة.

٢. يمارس مهارات حركية تعلمها من قبل باستخدام العضلات الكبيرة .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم التعاوني

الأدوات : ٤ كرات أو ٤ مكعبات صغيرة (ألوان)

الأطفال

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

- *
- *
- *
- *
- *

١. الجرى الخفيف حول الملعب .

عرض النشاط :

نشاط (قاطرة الكرات)

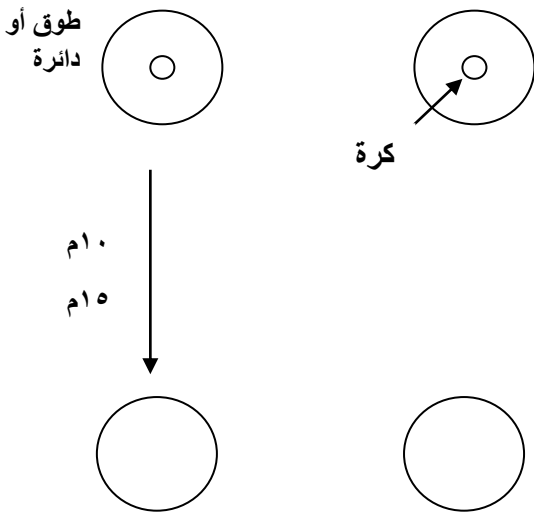
١. اطلبى من أطفالك الوقوف أربع

قاطرات خلف خط البداية وأمام كل قاطرة

دائرتان المسافة بينهما من ١٠ إلى ١٥ م ،

ويوضع في الدائرة الأولى كرة صغيرة

أو مكعب خشى . (شكل ١)



(شكل ١)

٢. أعطى الإشارة ليجرى الطفل الأول فى كل قاطرة ثم يقوم بنقل الكرة أو المكعب من الدائرة الأولى إلى الدائرة الثانية ويرجع ليقف خلف قاطرته ثم يجرى الطفل الذى يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الدائرة الأولى وهكذا حتى ينتهى جميع الأطفال فى كل قاطرة .
٣. القاطرة التى تنتهى أولاً هى الفائزة .

التقويم :

- يقف الأطفال فى قاطرتين .
- اطلبى منهم عمل سباق فى الجرى بين كل اثنين .
- الفائز من يصل أولاً .
- قومى بعمل تصفية بين الأطفال الفائزة لينتهى السباق بفائز واحد .

الختام :

- المشى الخفيف حول الملعب .

المؤشر (٢) يمارس الطفل أنشطة تظهر التحكم في العضلات الكبيرة مثل (الزحقة)

الأهداف الإجرائية :

١. يؤدي أنشطة حركية متنوعة تتطلب استخدام العضلات الكبيرة.

٢. يمارس مهارات حركية تعلمها من قبل باستخدام العضلات الكبيرة .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم التعاوني

أربع قاطرات

*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
٤	٣	٢	١

الأدوات : ٤ كرات أو ٤ مكعبات صغيرة (ألوان)

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. الجرى الخفيف حول الملعب .

عرض النشاط :

نشاط (سباق الزحقة)

١. اطلبى من أطفالك الوقوف أربع قاطرات

خلف خط البداية والجانب الأيمن مواجه ،

مع تحديد خط نهاية السباق . (شكل ١)

٢. اطلبى من الأربع أطفال الأوائل فى كل قاطرة

الاستعداد وعند سماع إشارة البدء الزحقة للجانب الأيمن حتى الوصول لخط النهاية .

- وهكذا لباقي الأطفال بالأربع قاطرات .

بداية

اتجاه سير
اللعبة

(شكل ١)

نهاية

٣. الفائز من يصل أولاً من الأربعة أطفال بكل قاطرة .

التقويم :

- يقف الأطفال في قاطرتين .
- اطلبى منهم عمل سباق في التزحلق الجانبي بين كل اثنين .
- الفائز من يصل أولاً .
- قومي بعمل تصفية بين الأطفال الفائزة لينتهي السباق بفائز واحد .

الختام :

- المشى الخفيف حول الملعب .

المؤشر (٣) يمارس أنشطة تدعم التحكم فى العضلات الصغيرة مثل (ألعاب الماء)

الأهداف الإجرائية :

١. يتحكم الأطفال فى عضلاتهم الصغيرة .
 ٢. يشارك الأطفال فى ألعاب باستخدام عضلاتهم الصغيرة .
- الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم النشط – التقليد والمحاكاة

الأدوات : جرادل مياه فارغة – إسفنجة – أكواب – مياه .

تهيئة :

١. المشى على المشطين للأمام مسافة ١٠ م والعودة مرة أخرى .
٢. الوقوف ، فرد الذراعين أمام الصدر ، فرد وثنى أصابع اليدين باستمرار عدده مرات .
٣. الوقوف ، الذراعان جانباً ، دوران الذراعين للأمام عدده مرات ، ويكرر للخلف .

عرض النشاط :

نشاط (١) (سباق نقل المياه)

- قسمى أطفالك إلى فريقين .
- كل فريق له جردلين واحد ممتلئ بالمياه بقدر متساوٍ والآخر فارغ .
- يستخدم الأطفال الأسفنجة فى نقل المياه .
- اطلبى من الأطفال الوقوف قاطرتين أمام جردل المياه الممتلئ .
- عند سماع الصفارة يقوم الطفل الأول من الفريقين بوضع الأسفنجة فى الجردل المملوء بالماء ثم حمل الأسفنجة والجرى به لعصر الأسفنجة فى الجردل الفارغ ثم العودة لإعطاء الأسفنجة للطفل التالى لتكرار الأداء .

- الفريق الفائز من يقوم بنقل الماء أولاً .

نشاط (٢) (لعبة السمكة)

- قومي بمد اليدين للأمام حيث اليد اليمنى تمثل (البحر) واليد اليسرى تمثل (السمكة) .
- قومي بحركة اليد اليمنى للجانب الأيمن واليسرى للجانب الأيسر .
- اطلبي من أطفالك إذا وجدوا اليد اليسرى (السمكة) تمر تحت اليد اليمنى (البحر) يقوموا بالتصفيق وهذا معناه أن السمكة تغوص في الماء وهكذا يكرر الأداء ومن يخطئ في التصفيق في الوقت المناسب والصحيح يقصى جانباً .
- والفائز من يبقى في اللعبة للنهاية .

التقويم :

- اطلبي منهم نقل المياه بطرق مختلفة ولتكن تفرغه جردل كبير من المياه في جردل فارغ بأكواب صغيرة . والفائز من ينهي العمل أولاً .

الختام :

- * اطلبي من أطفالك السير حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير .

المؤشر (٤) يمارس أنشطة تدعم التحكم فى العضلات الصغيرة مثل (ألعاب الرمل)

الأهداف الإجرائية :

١. يتحكم الأطفال فى عضلاتهم الصغيرة .

٢. يشارك الأطفال فى ألعاب باستخدام عضلاتهم الصغيرة .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان : فناء الروضة

الإستراتيجية: التعلم النشط –التقليد والمحاكاة

الأدوات : رمل – أطباق كبيرة.

تهيئة :

١. المشى على المشطين للأمام مسافة ١٠ م والعودة مرة أخرى .

٢. الوقوف ، فرد الذراعين أمام الصدر ، فرد وثنى أصابع اليدين باستمرار عدده مرات .

٣. الوقوف ، الذراعان جانباً ، دوران الذراعين للأمام عدده مرات ، ويكرر للخلف .

عرض النشاط :

نشاط (أطباق الرمل)

- جهزى مكان به رمال وليكن منطقة فى الفناء وقومى بتحديدھا وضعى بها رمال – أو أطباق كبيرة وضعى بها رمال .
- قسمى الأطفال حسب العدد لمجموعتين أو ثلاثة أو أربعة حسب إمكانياتك .
- اطلبى من أطفالك تصميم منزل بالرمال المبللة بالمياه .إمكانك تقديم بعض الإكسسوارات لعمل المنزل وتجميله .
- الأطفال الفائزون من يظهرن أكثر تفاصيل صحيحة للمنزل وفى الزمن المحدد .

التقويم :

- اطلبي من أطفالك كلا على حدة عمل أشكال مختلفة من الرمال في فترة زمنية محددة ، والفائزون من يمهون العمل أولاً وبأشكال واضحة .
- الختام :** * اطلبي من أطفالك السير حول الملعب.

المؤشر (٥) يشارك في الألعاب الرياضية والفردية والجماعية .

الأهداف الإجرائية :

- يؤدي الطفل مهارات حركية من خلال أنشطة وألعاب جماعية وفردية .
 - تنمية روح التعاون والقيادة الناجحة .
 - يتعلم الطفل قواعد اللعب الجماعي واحترام القوانين .
- الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية: التعلم التعاوني

الأدوات : كور - أطواق

خطوات سير النشاط :

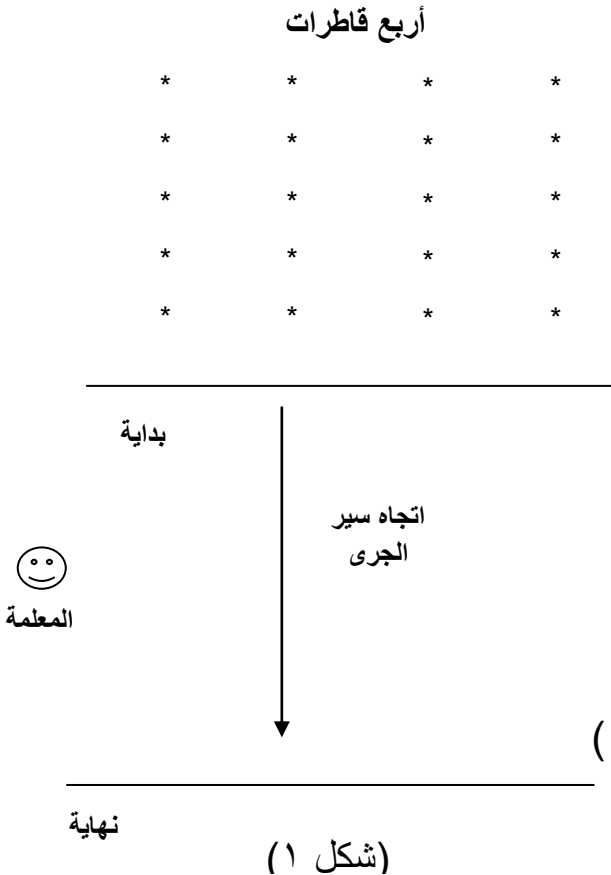
تهيئة :

- الجرى حول الملعب .

عرض النشاط :

نشاط (١) (سباق الجرى)

- قومي بتحديد خطى بداية ونهاية .
- اطلبي من أطفالك الوقوف أربعة قاطرات {أو قاطرتين (بنين ، وبنات) } خلف خط البداية . (شكل ١)



٣. اطلبى منهم عند سماع إشارة البدء أن يقوم بالجرى أول طفل من كل قاطرة للوصول لخط النهاية.

٤. الفائز من يصل أولاً فى الأربع قاطرات . ويكرر مع باقى الأطفال .

التقويم :

- اطلبى من أطفالك تكوين دائرة واحدة وتمرير كرة فيما بينهما دون ان تسقط على الأرض.
- من تسقط منه الكرة على الأرض يخرج خارج الدائرة .
- الفائزون من يبقون بالدائرة دون أن تسقط الكرة منهم .

الختام :

* اطلبى من أطفالك السير حول الملعب ببطء فى دائرة.

المؤشر (٦) يمارس أنشطة التوازن الجسمى مثل (التوازن الثابت والمتحرك).

الأهداف الإجرائية :

١. يؤدي مجموعة من مهارات التوازن بتلقائية .
٢. يؤدي مهارة التوازن باستخدام أدوات مختلفة تتفق مع المرحلة العمرية .
٣. يستطيع الوقوف على قدم واحدة والجرى والوثب والهبوط على القدمين أو قدم واحدة لتحقيق الاتزان .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم باللعب

الأدوات : حبل- بالونات

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. ثنى الجذع للأمام والخلف والجانبين الأيمن والأيسر .
٢. الوقوف على أطراف الأصابع .
٣. السير على أطراف الأصابع لنهاية الملعب .

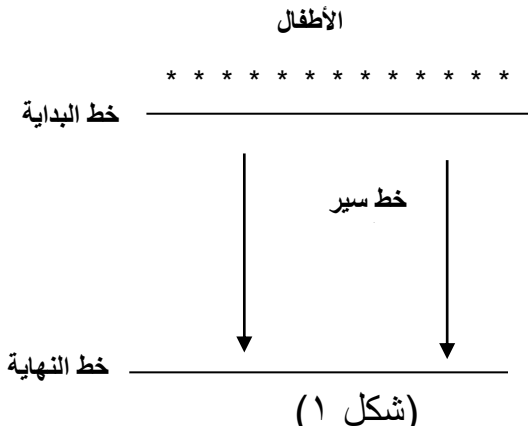
عرض النشاط :

نشاط (١) (الوقوف على قدم واحدة)

- اطلبى من أطفالك الوقوف على قدم واحدة (اليمنى أولا) ، واليدين حرتين ، والقدم اليسرى منثنية للخلف قليلا .
- اطلبى منهم المحافظة على وضع الاتزان .

- يكرر مع القدم اليسرى .

نشاط (٢) (الوثب للأمام على القدمين)



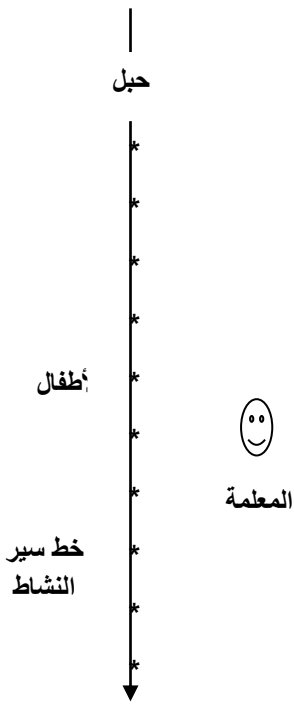
- اطلبى من أطفالك الوقوف على خط بداية الملعب (صف واحد). (شكل ١)

- أعطى لهم إشارة البدء ليقوموا بالوثب بالقدمين
- لنهاية الملعب والرجوع بنفس الطريقة لنقطة البداية .

- اطلبى من الأطفال التاليين بتكرار ما سبق .

نشاط (٣) (السير على الخط)

بداية النشاط



- ارسمى خط مستقيم على الأرض (يمكن تبديل الخط بحبل).

- اطلبى من أطفالك السير على الخط

- (طفل يلى الآخر) مع المحافظة على المسافة بينهم .

- اطلبى منهم السير مع الحفاظ على

- توازنهم وعدم الخروج على الخط . (شكل ٢)

- عند الوصول لنهاية الخط اطلبى منهم

- الجرى لتكرار التمرين من نقطة بداية الخط .

التقويم :

- عمل مسابقة بين الأطفال فى الوثب بقدم وبالقدمين .

- الفائز من يصل أولا دون سقوط على الأرض .

الختام :

- ١. الاصطفاف مع أخذ شهيق وزفير .

(شكل ٢)

دليل معلمة رياض الأطفال لمنهج حقى ألعب وأتعلم وأبتكر
تطبيقات تربوية فى مجال التربية البدنية
" النشاط الحركى "

المستوى الثانى

٢٠١٦ - ٢٠١٧ م

المعيار الأول : اكتساب الطفل المفاهيم الأساسية للنشاط الحركي

المؤشر (١) يظهر فهمه للعلاقات المكانية بين الأشياء، مثل (داخل – خارج)

الأهداف الإجرائية :

١. يتعرف الطفل المواضع المختلفة (داخل – خارج).

٢. يربط بين المواضع والاتجاهات المختلفة .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : الأناشيد والقصص - العمل التعاوني

الأدوات : صفارة – أطواق – شرائط ملونة (فى حالة عدم وجود أطواق يمكن تبديلها برسم دوائر على الأرض).

خطوات سير النشاط :

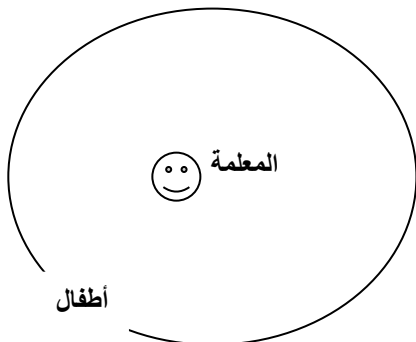
تهيئة :

١. المشى فى دائرة (تقليد القطار أثناء المشى)

٢. الجرى فى دائرة (تقليد القطار أثناء الجرى) مع تقليد صوت القطار .

عرض النشاط :

(نشاط ١)



(شكل ١)

• الوقوف فى دائرة مع مسك الشرائط الملونة .

• غنى مع أطفالك الأغنية الآتية :

طلع أيدك بره

دخل أيدك جوه

نط ثلاث نطاط

هزها شوية

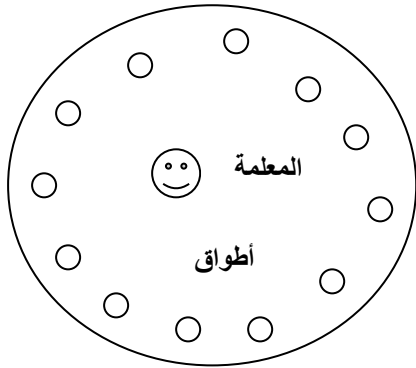
صقف ثلاث صقفات

- دخّل رجلك جوه
طلع رجلك بره
هزها شوية
نط ثلاث نطات

صقف ثلاث صقفات

(يمكن استخدامها مع باقى أجزاء الجسم)

- شاركي أطفالك فى أداء الأغنية الحركية . (شكل ١)



الأطفال

(شكل ٢)

نشاط (٢) (الوثب داخل - خارج الدوائر)

- الوثب (النط) داخل وخارج الأطواق (الدوائر) . (شكل ٢)
- اطلبى من أطفالك الوقوف فى دائرة ،
- ضعى طوق أمام كل طفل مع مراعاة المسافات بين الأطفال .
- اطلبى منهم الوثب داخل وخارج الطوق بقدم واحدة
- عدة مرات ثم بالقدمين عدة مرات .

التقويم :**• لعبة (الهروب من الصيد)**

- قومى بعمل دائرة كبيرة،

واطلبى من أحد أطفالك القيام بدور الصيد ،

وباقى الأطفال (الغزلان) والوقوف انتشارخارج الدائرة . (شكل ٣)

- اطلبى من الطفل الصيد الوقوف بعيدا عن مكان بقية الأطفال.

- عند إعطاء إشارة البدء ،اطلبى من الطفل الصيد الجرى نحو الأطفال (الغزلان)

*الطفل الصيد

(شكل ٣)

وعلى الغزلان الجرى للهروب داخل الدائرة والطفل الذى لا يستطيع دخول الدائرة أو قام الصياد بصيده يخرج خارج اللعبة ويقوم بتشجيع زملائه .

- الفائز من الأطفال من يظلوا داخل الدائرة .

الختام :

* اطلبى من أطفالك الوقوف فى دائرة ثم رفع الأيدي عالياً ثم سقوط الأيدي على الجانبين ثم سقوط الرأس جانباً يليها سقوط الجذع للأمام ثم الوقوف وأداء التحية .

المؤشر (٢) يظهر فهمه للعلاقات المكانية بين الأشياء، مثل (يمين - يسار - أمام - خلف)

الأهداف الإجرائية :

١. يتعرف الطفل الاتجاهات المختلفة (يمين - يسار - أمام - خلف)

٢. يربط بين المواضع والاتجاهات المختلفة .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : الأناشيد والقصص - العمل التعاونى

الأدوات : شرائط ملونة رفيعة.

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. المشى فى دائرة (تقليد القطار أثناء المشى)

٢. الجرى فى دائرة (تقليد القطار أثناء الجرى) مع تقليد صوت القطار .

عرض النشاط :

(نشاط) الجرى مع وعكس الإشارة .

١. أطلبى من أطفالك الجرى مع إشارة يدك (يميناً - يساراً- أمام - خلف - أعلى - أسفل)
- يكرر النشاط عدده مرات .

٢. أطلبى من أطفالك الجرى عكس إشارة يدك (يمين- يسار - أمام - خلف - أعلى - أسفل)
ملحوظة : الاتجاه أعلى معناه : الوثب فى المكان لأعلى - الاتجاه أسفل معناه : الجلوس قرفصاء
على الأرض فى المكان) (يمكنك مسك شريط ملون لتوضيح اتجاه الإشارة)

التقويم :

• عمل مسابقة بين الأطفال فى الجرى عكس الإشارة

- أطلبى من أطفالك الجرى عكس الإشارة (يمين - يسار - أمام- خلف - أعلى - أسفل)، والطفل
الذى يخطئ ولا يجرى عكس الإشارة بصورة صحيحة يكون خارج اللعبة .
- الفائز من يبقى أخيراً .

الختام :

* أطلبى من أطفالك الوقوف فى دائرة ثم رفع الأيدي عالياً ثم سقوط الأيدي على الجانبين ثم سقوط
الرأس جانباً يليها سقوط الجذع للأمام ثم الوقوف وأداء التحية .

المؤشر (٣) يربط بين الأداء الحركى والمصطلح الدال عليه مثل (الحجل)

الأهداف الإجرائية :

1. يتعرف الطفل إحدى المصطلحات الحركية الأساسية (الحجل)
 2. يربط الطفل بين المصطلح والحركة الدالة عليه .
- الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة
- الإستراتيجية: لعب الأدوار والمحاكاة - التعلم باللعب .

الأدوات: حبال- مقعد سويدي (أو صندوق خشبي)- أطواق - (٢) سلة - كور صغيرة .

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

1. تقليد حركات مشى وجرى بعض الحيوانات التى يعرفها الأطفال .

عرض النشاط :

الحجل :

نشاط (١)

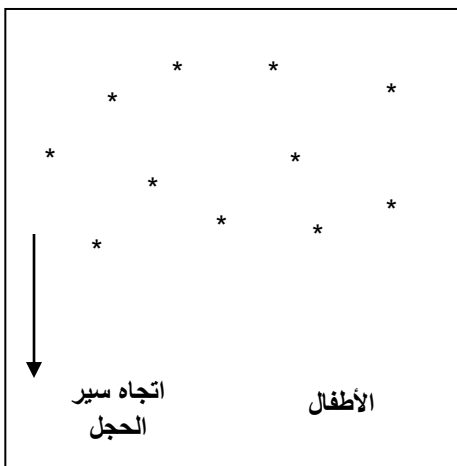
- اطلبى من أطفالك أداء الحجل فى المكان على القدم اليمنى ويكرر ثم القدم اليسرى ويكرر.

نشاط (٢)

- اطلبى من أطفالك الوقوف انتشار فى الملعب،
وأداء الحجل مسافة صغيرة (قومى بتحديدھا)،

الحجل للأمام والوقوف، ثم الحجل للأمام

والوقوف ويكرر. (شكل ١)



الملعب (شكل ١)

نشاط (٣)

* • حددي نقطة بداية للأداء والحجل للوصول لنقطة النهاية .

* **التقويم :**

* الأطفال

* • قومي بتوزيع الأطواق على الأرض على مسافات
* متقاربة طولياً .

* • اطلبي منهم الوقوف قاطرة واحدة أمام الأطواق (شكل ٢)،

○ أعطى إشارة البدء للطفل الأول ،ليقوم بالحجل داخل

○ الأطواق حتى الوصول للطوق الأخير وتكوين صف

○ اطواق

○

○

○ آخر أمام الأطواق على الجانب الآخر .

الختام :

(شكل ٢)

• الوقوف مع عمل حركات تمايل لليمين ولليسار

وللأمام والخلف (تقليد حركة الرياح والأشجار)

المؤشر (٤) يربط بين الأداء الحركي والمصطلح الدال عليه مثل (الوثب)

الأهداف الإجرائية :

٣. يتعرف الطفل المصطلحات الحركية الأساسية (الوثب)

٤. يربط الطفل بين المصطلح والحركة الدالة عليه .

المكان :فناء الروضة

الزمن : ٣٠ - ٤٠ ق

الإستراتيجية : لعب الأدوار والمحاكاة - التعلّم باللعب .

الأدوات : (٢) سلة – كور صغيرة – حبال

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. تقليد المشى والجرى لبعض الحيوانات التى يعرفها الأطفال .

عرض النشاط :

• الوثب :

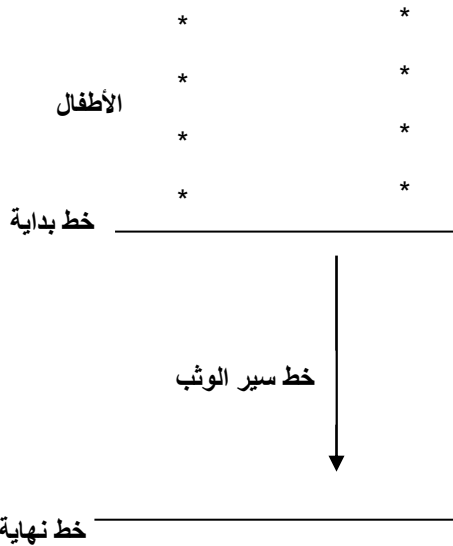
نشاط (١)

• اطلبى من أطفالك الوقوف والقدمين مضمومتين ثم اطلبى منهم الوثب فى المكان .
- يكرر ماسبق مع التقدم للأمام .

نشاط (٢)

• اطلبى منهم تقليد حركات بعض الحيوانات التى تثب مثل (الضفدع – الكنجرو -....)

نشاط (٣)



• اطلبى من أطفالك الوقوف صفيين

حددى لهم خطى بداية ونهاية. (شكل ١)

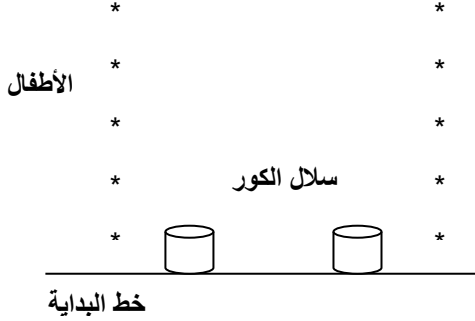
- اطلبى منهم الوثب فى هذه المسافة حتى

الوصول لخط النهاية ويليه الطفل الذى خلفه .

(شكل ١)

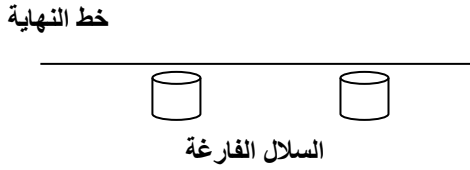
نشاط (٤)

- وزعى على كل طفل حبل ، واطلبى منهم القفز بالحبل فى المكان وللأمام مع مراعاة عامل الأمان .
التقويم :



- اطلبى من أطفالك الوقوف قاطرتين خلف
خط البداية وضعى بجوار كل صف سلة بها
كور صغيرة، وعلى خط النهاية أمام كل صف
ضعى سلة فارغة . (شكل ٢)

- عند إعطاء إشارة البدء يأخذ كل طفل كرة من السلة
ويثب إلى أن يصل لنقطة النهاية ليضعها فى السلة
الفارغة ، ويكرر باقى الأطفال مع إعطاء إشارة البدء.



(شكل ٢)

الختام :

- الوقوف مع عمل حركات تمايل لليمين ولليسار
وللأمام والخلف (تقليد حركة الرياح والأشجار)

المؤشر (٥) يربط بين الأداء الحركى والمصطلح الدال عليه مثل (القفز)

الأهداف الإجرائية :

١. يتعرف الطفل إحدى المصطلحات الحركية الأساسية (القفز)

٢. يربط الطفل بين المصطلح والحركة الدالة عليه .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : لعب الأدوار والمحاكاة – التعلم باللعب .

الأدوات : حبال- مقعد سويدي (خشبى)- مراتب .

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. تقليد حركات بعض الحيوانات من حيث مشيتها وجريها التى يعرفها الأطفال .

عرض النشاط :

• **القفز :**

نشاط (١)

• اطلبى من أطفالك الوقوف على مقعد سويدي (صندوق خشبى منخفض) والقفز على الأرض .

(كما هو متاح لك من أدوات يمكن استخدامها للقفز مثل : السلم – مقاعد متعددة الارتفاعات –

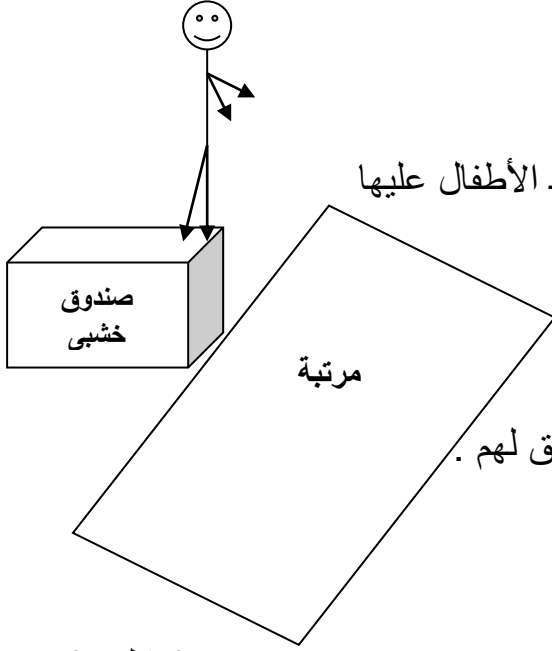
صناديق خشبية متعددة الارتفاعات – مراتب] مع مراعاة عامل الأمن والسلامة [

نشاط (٢)

• اطلبى منهم تقليد بعض الحيوانات التى تقفز (الأرنب – الكنجرى – العصفور)

التقويم :

• أطلبى من أطفالك الوقوف على مقعد سويدي (صندوق خشبي منخفض- عارضة توازن) أو كما هو متاح لك .



• اطلبى منهم الصعود على المقعد

والهبوط على الأرض واقفاً. (يمكن وضع مرتبة لهبوط الأطفال عليها

كعامل أمان لهم). (شكل ١)

• اطلبى من باقى الأطفال تشجيع

زملائهم الذين يؤدون التمرين بصورة صحيحة والتصفيق لهم .

الختام :

• الوقوف مع عمل حركات تمايل لليمين ولليسار وللأمام والخلف (تقليد حركة الرياح والأشجار)

المؤشر (٦) يربط بين التدريب والممارسة والتحسين فى المهارات الحركية

الأهداف الإجرائية :

١. يظهر الطفل مدى تطوره الحركى فى أدائه .

٢. يشارك الطفل فى ألعاب تنافسية .

٣. يؤدى الطفل مهارات حركية أساسية للألعاب الرياضية .

الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية: التعلم التعاونى - البحث والاستكشاف .

الأدوات : كرات صغيرة - سلال

خطوات سير النشاط :

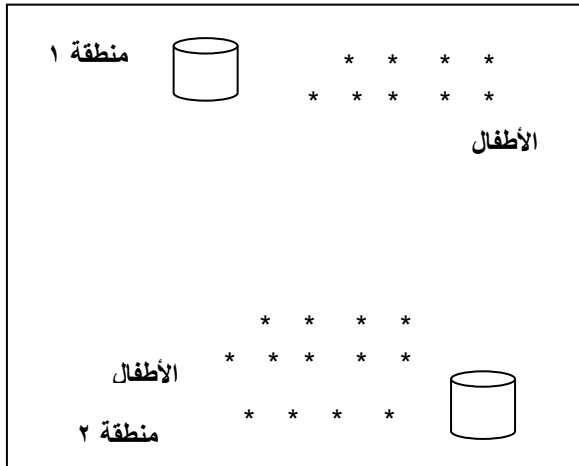
تهيئة :

١. الجرى حول الملعب عدده مرات .

عرض النشاط :

(نشاط ١) (لعبة الكنز) :

• تعتمد هذه اللعبة على إخفاء كنز ما فى مكان ما (قومى بتحديدده) مع وضع ورقة فيها كلمة أو جملة تدل على مكان الكنز .



(شكل ١)

- قسمى أطفالك لمجموعتين وحددى منطقة لكل فريق .

- ضعى فى كل منطقة صندوق بها

بعض الكلمات أو الجمل الدالة على مكان الكنز .

- يبدأ النشاط بأن تقف كل مجموعة فى المنطقة

المخصصة لها وأمامها صندوق الكلمات. (شكل ١)

- عند إعطاء إشارة البدء تبدأ كل مجموعة

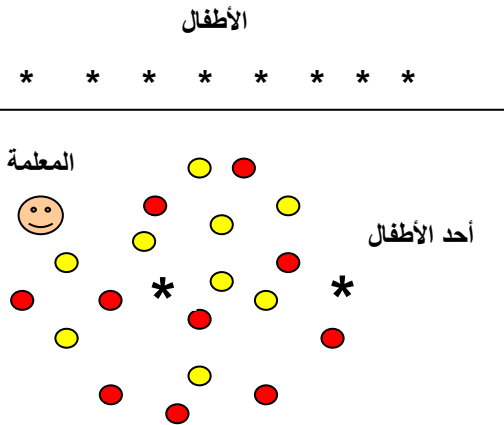
بقراءة الكلمات والجمل الدالة على مكان الكنز .

- وبعد البحث والتنقيب الفائز من يصل للكنز أولاً .

(نشاط ٢) (جمع الكرات) :

• قسمى الأطفال لمجموعتين متساويتين .

• قومى بنشر كرات صغيرة على الأرض



(شكل ٢)

* * * * *

ذات اللونين فليكن (الأحمر – الأصفر) في منطقة حديدها بنفسك . (شكل ٢)

- اختارى طفل لكل مجموعة وقومى بتعصيب عينيه .
- طلبى من كل طفل معصب العينين أن يمسك بيده سلة فارغة لجمع الكرات والوقوف فى المنطقة التى بها الكرات .
- باقى الأطفال لكل مجموعة إرشاد زميلهم للوصول للون الكرة الصحيحة قبل وضعها فى السلة عن طريق الهدف .
- الفائز من يجمع أكبر عدد من الكرات قبل الآخر .
- وتبدل الأدوار .

(نشاط ٣) (صوب على الهدف) :

- قسمى أطفالك لعدة قاطرات حسب العدد.
- اطلبى منهم الوقوف أمام حائط .
- ارسمى على الحائط وأمام كل قاطرة دائرة بارتفاع ٢م – ٣م . (شكل ٣)

- أطلبى من كل طفل أن يمسك كرة بيده ومحاولة التصويب على الدائرة ثم الرجوع خلف القاطرة .

- يكرر الأداء لجميع الأطفال.

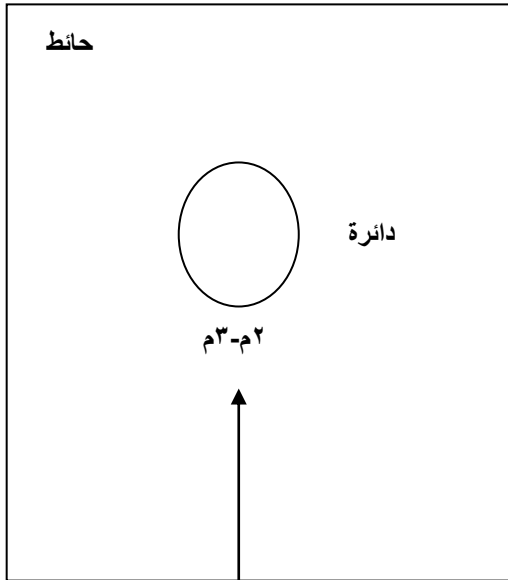
التقويم :

تقويم (١)

- اطلبى من كل طفل أن يمسك بكرة صغيرة فى يده مع رميها لأعلى ولقفاها مرة أخرى ويكرر الأداء.

- عدد المحاولات الصحيحة فى زمن ٣٠ث دون أن تسقط على الأرض .

تقويم (٢)



(شكل ٣)

- اطلبى من أطفالك رمى الكرة على حائط من مستوى الكتفين ولقها قبل سقوطها على الأرض ٣ مرات.

الختام :

- المشى الخفيف حول الملعب .
- الاصطفاف وأخذ شهيق وزفير.

المعيار (٢) ممارسة أشكال النشاط الحركى

المؤشر (١) يمارس الطفل أنشطة تظهر التحكم فى العضلات الكبيرة مثل (الجرى – الأرجوحة – الحجل – الوثب – الوقوف على قدم واحدة)

الأهداف الإجرائية :

١. تنمى لدية الطلاقة الحركية (الانتقال من حركة لأخرى)
 ٢. يودى أنشطة حركية متنوعة تتطلب استخدام العضلات الكبيرة .
- الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم التعاونى

- الأدوات : جير لتحديد المسافات على الأرض .
- ملحوظة : على المعلمة تخطيط الملعب بنفسها .

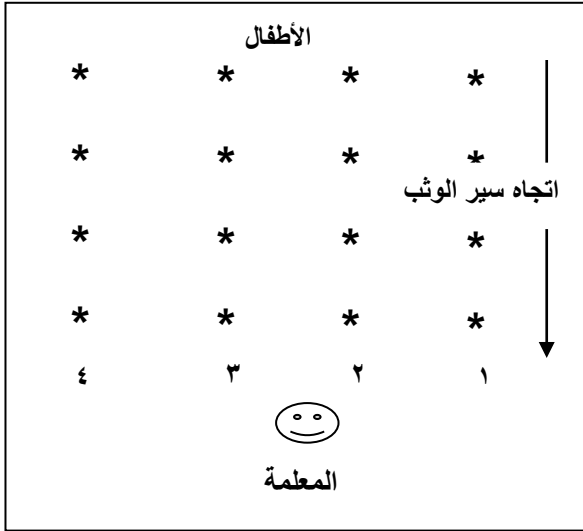
خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. الجرى الخفيف حول الملعب .

عرض النشاط :

نشاط (١)



- يقسم الأطفال لأربعة قاطرات على أن توجد مسافة مناسبة بين كل طفل والآخر (شكل ١)
- اطلبى منهم وضع الأيدي في الوسط وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ الأطفال بالوثب للأمام عدده مرات - ثم اطلبى منهم التوقف وتغيير الاتجاه بالوثب للخلف عدده مرات .

نشاط (٢)

(شكل ١)

- اطلبى منهم الوقوف على القدم اليمنى ثم الحجل للأمام عدده مرات ثم التبديل على القدم الأخرى .
- اطلبى منهم الوقوف على القدم اليمنى مع العد للرقم (١٠) ثم التبديل على القدم اليسرى والعد للرقم (١٠).



نشاط (٣)

- اطلبى من أطفالك الجلوس مع ضم القدمين على الصدر، محاولة الاهتزاز للخلف وللأمام (الأرجوحة)

نشاط (٤)

- اطلبى منهم الجرى حيث يجرى أربعة في كل مرة مسافة (١٠م) والعودة لنقطة البداية . (شكل ٢)

(يمكن ممارسة هذه الأنشطة كما هو واضح أمامك من قدرات الأطفال)

(شكل ٢)

التقويم :

تقويم (١)

- عمل مسابقات فى الجرى والحجل والوثب لمسافة ١٠م والعودة لنقطة البداية . والفائز من يصل أولاً .

تقويم (٢)

- عمل منافسة بين الأطفال فى الوقوف على قدم واحدة عمل الأرجوحة ، والفائز من يظل ثابتاً أكبر فترة ممكنة .

الختام :

- المشى الخفيف حول الملعب .

المؤشر (٢) يمارس الطفل أنشطة تدعم التحكم فى العضلات الصغيرة مثل (رمى ومسك الكرة الصغيرة درجة الأطواق – تصويب بالأطواق الصغيرة على هدف – تصويب بكرة على هدف)

الأهداف الإجرائية :

١. يستخدم الطفل عضلاته الصغيرة .
٢. يتحكم الطفل فى عضلاته الصغيرة .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم باللعب

الأدوات : أطواق – كرات

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. المشى على المشطين .
٢. الجرى مع الإشارة وعكس الإشارة .

عرض النشاط :

نشاط (١) (لعبة دحرجة الأطواق)

١. اعطى لكل طفل طوق واجعلى كل واحد منهم يقف فى مكان وفراغ مناسب .
٢. أطلبى منهم دحرجة الطوق على الأرض والجري خلفه لمسكه والعودة لمكانهم ويكرر الأداء عدده مرات .

نشاط (٢) (لعبة دحرجة الكرات)

١. اعطى لكل طفل كرة صغيرة حيث يقف كل طفل فى مكان وفراغ مناسب .
٢. اطلبى منهم مسك الكرة ودحرجتها على الأرض والجري خلفها لمسكها والعودة لمكانهم ويكرر الأداء عدده مرات .

التقويم :

- أطلبى من أطفالك الوقوف أمام هدف ومحاولة إصابة الهدف بطوق أو كرة .
- الفائز من يصيب الهدف .

الختام : (لعبة الإشارة)

- اطلبى من أطفالك الاصطفاف فى أربعة قاطرات .
- اطلبى منهم عند رؤية إشارة يدك لأعلى يقفوا على أطراف الأصابع .
- وعند إعطاء إشارة بيدك لأسفل يعودوا لوضعهم الأول، ويكرر الأداء.

المؤشر (٣) يحسن أداءه الحركى فى ضوء التغذية الراجعة .**الأهداف الإجرائية :**

١. يكتسب الطفل القدرة على التذكر والإبداع من خلال الأنشطة الحركية .
٢. يشارك زملاءه ألعاب جماعية .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية: التقليد والمحاكاة

الأدوات : أطواق – كور صغيرة – سلة

خطوات سير النشاط :

أربع قاطرات

*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

تهيئة :

١. الجرى مع وعكس الإشارة .

عرض النشاط :

نشاط (١) (سباق الحيوانات)

• قومى بتحديد خطين (خط بداية وخط نهاية)

(شكل ١)

• يقف الأطفال فى أربع قاطرات

وعندما تنادى على اسم أحد الحيوانات

وليكن الأرنب يجرى الأربعة الأوائل

من كل قاطرة بخطوات الأرنب للوصول

لخط النهاية ، مع تقليد هذا الحيوان فى الحركة والصوت .

• يمكن إعاده هذا النشاط ولكن هذه المرة بتقليد حركات

وأصوات وسائل المواصلات .

خط
بداية

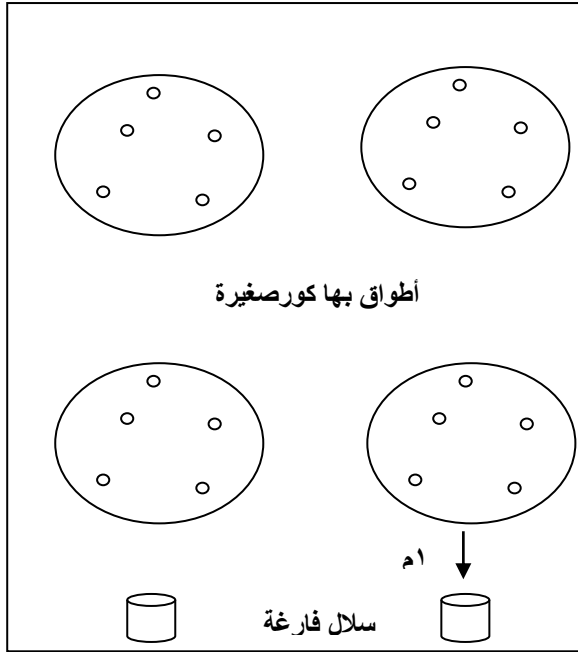
اتجاه سير
الأطفال

خط نهاية

(شكل ١)

نشاط (٢) (لعبة جمع وتوزيع التفاح)

- يقسم الأطفال لقاطرتين (بنات) و(أولاد) .
- اطلبى من القاطرتين الوقوف على خط بداية وأمام كل قاطرة وعلى مسافة (حديدها حسب ظروف الفناء) أطواق صغيرة وداخل هذه الأطواق كور صغيرة تمثل (التفاح) ، وعلى بعد متر واحد من الأطواق سلة فارغة . (شكل ٢)



(شكل ٢)

- عند سماع إشارة البدء يجرى أول طفل من كل قاطرة ليحضر السلة الفارغة

لجمع الكرات الموضوعة في الأطواق

التي على الأرض ووضعها في السلة الفارغة، ثم يعود بالسلة مسرعاً لتسليمها للطفل الثانى .

- يعود الطفل الثانى بالجرى بالسلة لوضعها في مكانها ثم إعادة توزيع الكرات في الأطواق الصغيرة ،ويكرر إلى أن ينتهى جميع الأطفال بالقاطرة من تكرار العمل.

- القاطرة الفائزة هي التي تنهى عملها أولاً .

التقويم :

- حددى خطى بداية ونهاية .
- قسمى أطفالك لأربع قاطرات .
- أطلبى منهم عمل سباق بين القاطرات بالجرى لخط النهاية والعودة زحفاً .
- القاطرة التي تنهى السباق أولاً هي الفائزة .

الختام :

- المشى حول الملعب وباسترخاء .
- **المؤشر (٤)** ينمى قدرته على ممارسة النشاط الحركى كما ونوعا .

الأهداف الإجرائية :

١. ينمى الطفل مهاراته الحركية من خلال ممارسة النشاط الحركى .
 ٢. تنمية روح التعاون بين الأطفال .
- الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية: التقليد والمحاكاة

الأدوات : جير – صفارة

خطوات سير النشاط :

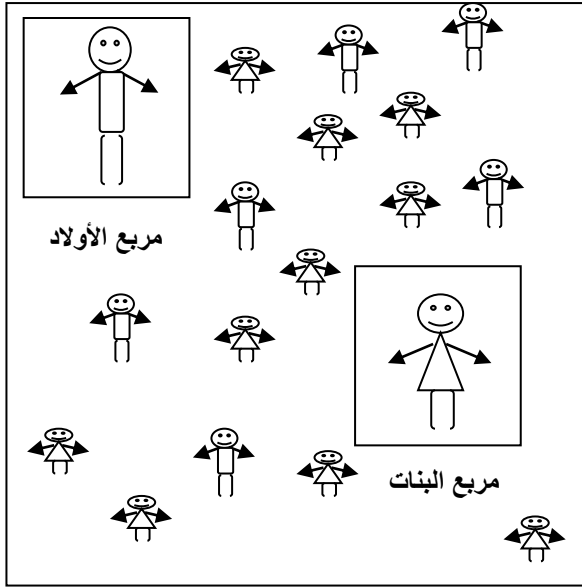
تهيئة :

١. جرى خفيف حول الملعب .

عرض النشاط :

نشاط (١) (تقليد العصافير)

- اطلبى من أطفالك الجرى مع تقليد العصافير برفع اليدين للجانبين وتحريكهم لأعلى وأسفل .
- يمكن تقليد أى حيوانات تختارينها .



(شكل ١)

نشاط (٢) (سباق دخول المربعات)

- يقسم الفصل لمجموعتين (أولاد)، (بنات).
- ارسمي على الأرض مربعين كبيرين .
- حددي مربعاً لكل مجموعة وضعي في كل مربع شكلاً يمثل المجموعة (شكل بنت أو ولد أو ألوان). (شكل ١)
- اطلبي منهم الجري انتشار في الملعب .
- وعند سماعهم للصفارة على كل مجموعة الجري للوقوف في المربع الخاص بها .

- الفائز من تكتمل مجموعته داخل المربع الخاص به أولاً .

التقويم :

- اطلبي من أطفالك التحرك بأشكال واتجاهات مختلفة ولاحظي أداءهم .

الختام :

- (١) الوقوف معتدلاً وأخذ شهيق وزفير .
- (٢) الوقوف ثم الارتخاء وملامسة الأيدي للقدمين والنهوض مرة أخرى وببطء.

المؤشر (٥) يشارك فى الألعاب الرياضية والفردية والجماعية .

الأهداف الإجرائية :

١. يؤدى الطفل مهارات حركية من خلال أنشطة والعب جماعية وفردية .
 ٢. تنمية روح التعاون والقيادة الناجحة .
 ٣. يتعلم الطفل قواعد اللعب الجماعى واحترام القوانين .
- الزمن: ٣٠ - ٤٠ ق
المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية: التعلم التعاونى

الأدوات : كور - أطواق

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

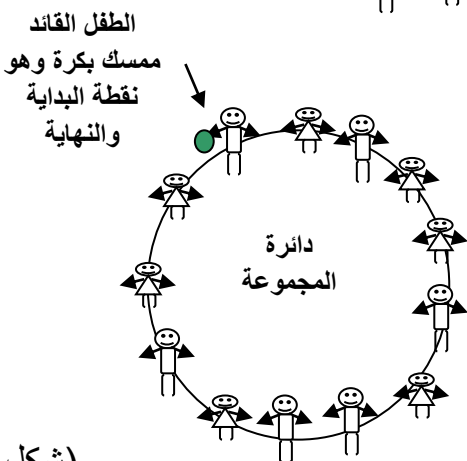
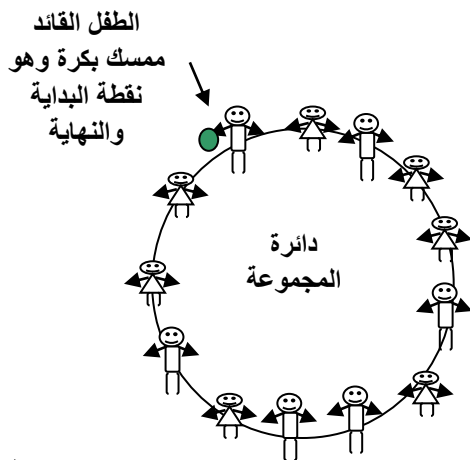
١. الجرى حول الملعب .

عرض النشاط :

نشاط (١) (دائرة الكور)

- اطلبى من أطفالك تكوين مجموعتين .
- اطلبى منهم عمل دائرة لكل مجموعة ،
- حددى قائد لكل مجموعة ليكون نقطة بداية اللعب وممسك بكرة . (شكل ١)

- أعطى إشارة البدء، ليبدأ القائد فى كل مجموعة بتبديل الكرة مع الزميل لتمر



(شكل ١)

بجميع الأطفال بالدائرة بالترتيب إلى أن تصل لنقطة البداية مرة أخرى .

• الفائز من تصل الكرة في دائرته لنقطة البداية (القائد) أولاً .

ملحوظة : - إذا وقعت الكرة على الأرض من إحدى الأطفال يلتقطها ويستمر اللعب .

- يمكن أداء نفس النشاط ولكن الفائز هو من تصل الكرة لنقطة البداية أولاً دون أن تسقط على الأرض.

التقويم :

• أطلبى من أطفالك تكوين دائرة واحدة وتمرير كرة فيما بينهما دون ان تسقط على الأرض.

• من تسقط منه الكرة على الأرض يخرج خارج الدائرة .

• الفائزون من يبقوا بالدائرة دون أن تسقط الكرة منهم .

الختام :

• المشى الخفيف حول الملعب .

• الاصطفاف لأخذ شهيق وزفير .

المؤشر (٦) يمارس أنشطة التوازن الجسمى مثل (الوثب مع الجرى ثم الهبوط على القدمين – الهبوط على قدم واحدة – التوازن الثابت والمتحرك).

الأهداف الإجرائية :

١. يؤدي مجموعة من مهارات التوازن بتلقائية .
٢. يؤدي مهارة التوازن باستخدام أدوات مختلفة تنفق مع المرحلة العمرية .
٣. يستطيع الوقوف على قدم واحدة والجرى والوثب والهبوط على القدمين أو قدما واحدة لتحقيق الاتزان .

الزمن: ٣٠ – ٤٠ ق المكان: فناء الروضة

الإستراتيجية : التعلم النشط

الأدوات : حبل- بالونات – مقعد سويدي (عارضة توازن) – كرات صغيرة - مرتبة

خطوات سير النشاط :

تهيئة :

١. ثنى الجذع للأمام والخلف والجانبين الأيمن والأيسر .
٢. الوقوف على أطراف الأصابع .
٣. السير على أطراف الأصابع لنهاية الملعب .
٤. الوثب فى المكان لأعلى نقطة .

عرض النشاط :

نشاط (١) (التقاط أشياء مع التوازن)

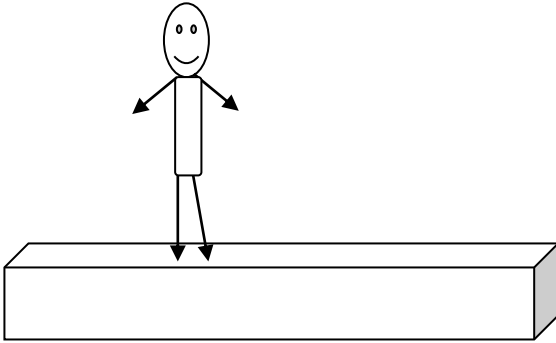
- اطلبى من أطفالك الاحتفاظ بالتوازن مع الوقوف بالقدمين على الأرض ومحاولة التقاط كرات صغيرة موضوعة على مسافة قصيرة باليدين مع ثنى الجذع أماما .
- اطلبى منهم المحافظة على وضع الاتزان .

نشاط (٢) (لعبة البالونات المعلقة)

- قومي بإعداد حبل وشديه بين حائطين على ارتفاع ١٧٠ سم .
- انخى مجموعة من البالونات الملونة وعلقها على الحبل بخيوط وعلى ارتفاع يستطيع الأطفال الوصول إليه ولمس البالونات بالوثب.
- اطلبى من أطفالك محاولة الجرى والوثب للمس البالونات .
- الفائز من يستطيع حل البالونات من الحبل أو فرقة اكبر عدد ممكن .
- (ملحوظة) لا تقومي بربط البالونات بإحكام ليسهل على الأطفال حلها عند ملامستهم لها .

نشاط (٣) (السير على المقعد)

- جهزى عارضة توازن أو (مقعد سويدي) فى مكان مناسب فى فناء الروضة . (شكل ١)



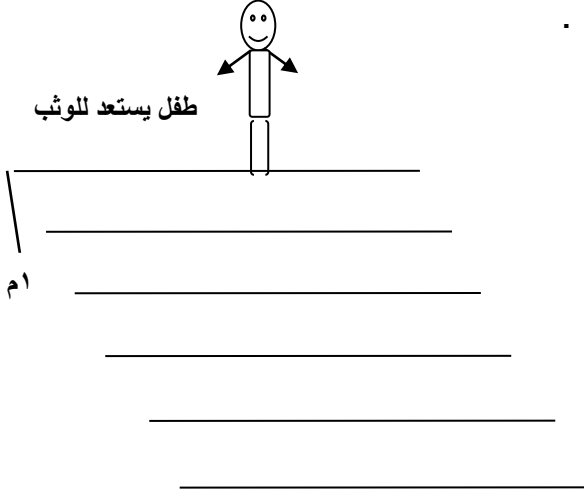
طفل يسير على عارضة توازن

- اطلبى من أطفالك السير على المقعد (طفل يلى الأخر) مع المحافظة على الاتزان بفرد اليدين للجانبين .
- كونى بجوار كل طفل يقوم بالتمرين حتى ينتهى منه وينزل من على المقعد .

(شكل ١)

- اطلبى من كل طفل عند وصوله
- لنهاية المقعد الوقوف ثابتاً ثم القفز فى الهواء على الأرض (يمكن وضع مرتبة) .
- يكرر التمرين لكل طفل على حده . مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- اطلبى من باقى الأطفال الجلوس فى خط موازٍ للمقعد لمشاهدة زملاءهم وتشجيعهم .
- يمكن تكرار التمرين السابق مع قلب المقعد السويدي للسير على القاعدة الرفيعة .

التقويم :



(شكل ٢)

- قومي برسم خطوط متوازية على الأرض (٦ خطوط) .
- تكون المسافة بينهما متر. (شكل ٢)
- اطلبى من كل طفل الوقوف على الخط الأول ومحاولة الوثب بالقدمين للخط الثانى ثم الثالث فالرابع والخامس والسادس دون السقوط على الأرض .

- الفائز من ينهى العمل دون سقوط مع الوصول للخطوط المرسومة .

الختام :

١. الاصطفاف مع اخذ شهيق وزفير .
٢. تحية المعلمة .