



دليل معلم

التربية الرياضية

الصف الثاني الابتدائي

٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م

مقدمة

تشهد وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني انطلاق منظومة جديدة لتطوير التعليم، تستهدف إحداث تغيير جذري لنظامنا التعليمي بدءاً من مرحلة رياض الأطفال حتى نهاية المرحلة الثانوية، وقد بدأت أولى ملامح هذا التغيير من سبتمبر ٢٠١٨ عبر تغيير مناهج مرحلة رياض التلاميذ والصف الأول الابتدائي، وتستكمل هذا العام مناهج الصف الثانى الابتدائي مع الاستمرار تباعاً للصفوف الدراسية التالية حتى عام ٢٠٣٠.

ومناهج التربية البدنية والصحية تدخل ضمن هذه السلسلة التعليمية الجديدة التى أعدت لتلاميذ هذه المرحلة والتي جاءت متسقة مع هذه الرؤية الإصلاحية للمناهج جميعها. وذلك لما لمناهج التربية البدنية والصحية من أهمية قصوى في تحقيق الأهداف التربوية المبتغاة من خلال أنشطتها ومحاورها وطرق تعليمها وتعلمها؛ حيث تأتى أهداف التربية البدنية والصحية متسقة مع أهداف التربية بشكل عام؛ وهى إعداد الفرد إعداداً شمولياً متكاملًا كمواطن ينفع نفسه ووطنه.

فالحركة والنشاط الحركى يدخلان في شتى جوانب الحياة ومناحيها فلا تكاد تجد نشاطاً حيويًا أو اجتماعيًا يخلو من الحركة، وتتنوع ألوان ودرجات المشاركة في الأنشطة الحركية من فرد لآخر في المجتمع تبعاً لاعتبارات عدة، منها: السن والنوع، فالتلاميذ الصغار يميلون إلى اللعب الحركى، بينما يميل المراهقون إلى المنافسات البدنية والمسابقات.

والنشاط الحركى أحد الوسائل الرئيسية لاستدخال القيم في سلوك التلاميذ بشكل غير مباشر، كما أنه فرصة مواتية أمام التلاميذ لاكتساب الاتجاهات وتعلم لمفاهيم والمهارات، كما أن التربية البدنية والصحية وسيط مناسب لإدماج التلاميذ في مجتمعهم وإكسابهم عاداته وتقاليده.

والله الموفق لما فيه الخير والصواب

كلمة السيد وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

يسعدني أن أشارككم هذه اللحظة التاريخية في عمر مصرنا الحبيبة بإطلاق نظام التعليم والتعلم المصري الجديد، والذي تم تصميمه لبناء إنسان مصري منتمٍ لوطنه ولأمته العربية وقارته الإفريقية، مبتكر، مبدع، يفهم ويتقبل الاختلاف، متمكن من المعرفة والمهارات الحياتية، قادر على التعلم مدى الحياة وقادر على المنافسة العالمية.

لقد آثرت الدولة المصرية أن تستثمر في أبنائها عن طريق بناء نظام تعليم عصري بمقاييس جودة عالية؛ كي ينعم أبنائنا وأحفادنا بمستقبل أفضل؛ وكي ينقلوا وطنهم «مصر» إلى مصاف الدول الكبرى في المستقبل القريب.

إن تحقيق الحلم المصري ببناء الإنسان وصياغة الشخصية المصرية هو مسؤولية مشتركة بيننا جميعاً من مؤسسات الدولة أجمعها وأولياء الأمور وأسرة التربية والتعليم وأساتذة الجامعات ومنظومة الإعلام المصري، وهنا أود أن أخص بالذكر السادة المعلمين الأجلاء الذين يمثلون القدوة والمثل لأبنائنا ويقومون بالعمل الدؤوب لإنجاح هذا المشروع القومي.

إنني أناشدكم جميعاً أن يعمل كل منا على أن يكون قدوةً صالحةً لأبنائنا وأن نتعاون جميعاً لبناء إنسان مصري قادر على استعادة الأمجاد المصرية وبناء الحضارة المصرية الجديدة.

خالص تمنياتي القلبية لأبنائنا بالتوفيق واحترامي واجلالي لمعلمي مصر الأجلاء.

د. طارق جلال شوقي

وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

محتويات الدليل

المقدمة :	٣
رؤية الدليل :	٩
فلسفة الدليل :	١٠
أولاً : الإطار النظري	١١

ثانياً : الإطار التطبيقي (للمحاور الأربعة فى ضوء المعايير والمؤشرات)

دروس المحور الأول : (من أكون ؟)

الدرس الأول: (نحن متعاونون)	٣٢
الدرس الثانى: (نحن متميزون)	٣٦
الدرس الثالث: (نحن متحابون)	٤٣
الدرس الرابع: (نحن مفكرون)	٤٨
الدرس الخامس: (نحن مبدعون)	٥٢
الدرس السادس: (نحن فائزون)	٥٦

دروس المحور الثانى : (العالم من حولى)

الدرس الأول: (حركاتى الانتقالية)	٦٤
الدرس الثانى: (حركاتى التوافقية)	٦٨
الدرس الثالث: (قدراتى الحركية)	٧٢
الدرس الرابع: (ألعب بحرية)	٧٦
الدرس الخامس: (ألعب وأتعلم)	٨٠
الدرس السادس: (نحن فائزون)	٨٤

دروس المحور الثالث : (كيف يعمل العالم ؟)

الدرس الأول: (أحب زملائى)	٩٢
الدرس الثانى: (ألعب مع كرتى)	٩٥
الدرس الثالث: (الاتزان الثابت والمتحرك)	٩٨
الدرس الرابع: (صحتى فى رياضتى)	١٠٢

- الدرس الخامس: (أكتشف قدراتي) ١٠٦
- الدرس السادس: (نحن فائزون) ١٠٩

دروس المحور الرابع: (التواصل)

- الدرس الأول: (هيا نعرف) ١١٦
- الدرس الثاني: (كلنا واحد) ١١٩
- الدرس الثالث: (نحن أبطال) ١٢٢
- الدرس الرابع: (نحن محترفون) ١٢٦
- الدرس الخامس: (نحن متميزون) ١٢٩
- الدرس السادس: (نحن فائزون) ١٣٢

رؤية الدليل

إعداد طفل نشط مبدع

لائق بدنياً ونفسياً وصحياً واجتماعياً

انطلاقاً من رؤية مصر ٢٠٣٠ والتي تستهدف أن تصبح مصر ذات اقتصاد تنافسي متوازن ومتنوع يعتمد على الابتكار والمعرفة، والعدالة والمشاركة المجتمعية فى نظام متزن ومتنوع يستثمر عبقرية المكان والإنسان لتحقيق التنمية المستدامة، والارتقاء بجودة حياة المصريين، وانطلاقاً من الخطة الاستراتيجية للتعليم قبل الجامعى ٢٠١٤ / ٢٠٣٠ والتي تنص على تطوير مناهج دراسية للتعليم قبل الجامعى تتفق مع متطلبات ومهارات القرن الحادى والعشرين، وتسعى لتنمية ثقافة التفكير والإبداع، والحفاظ على القيم الأصيلة للمجتمع المصري وترسيخها، والتأكيد على المواطنة الرقمية؛ وذلك لإعداد أجيال قادرة على الوصول إلى مراكز متقدمة فى مجال العلوم والرياضيات وقادرة على المنافسة عالمياً.

من هذه المنطلقات وغيرها، بدأت وزارة التربية والتعليم والتعليم الفنى فى تطبيق رؤية إصلاحية لمنظومة التعليم والتي أطلق عليها ٢٠٠، وقد جاء إصلاح مناهج الصف الثانى الابتدائى فى القلب من هذه الرؤية لتتفق مع رؤية مصر ٢٠٣٠ وتحقق أهداف الخطة الاستراتيجية للتعليم قبل الجامعى.

ومناهج التربية البدنية والصحية من المناهج التى أعدت للصف الثانى الابتدائى والتي جاءت متسقة مع هذه الرؤية الإصلاحية للمناهج جميعها، ومن هنا جاءت ضرورة التطوير؛ كى يبدو متناغماً مع هذه المنظومة وليس منفصلاً عنها، بالرغم من أن منهج التربية البدنية والصحية يدرس منفصلاً إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع المناهج متعددة التخصصات؛ حيث بنى فى ضوء المحاور الأربعة: المحور الأول: من أكون؟، المحور الثانى: العالم من حولى، المحور الثالث: كيف يعمل العالم، المحور الرابع: التواصل، تلك المحاور التى تنطلق منها المناهج متعددة التخصصات من حيث: بنية المهارات الحياتية التى تنميها، والقيم التى تسعى إلى إكسابها للمتعلمين فضلاً عن القضايا والتحديات التى تواجه المجتمع المصرى فى هذه المرحلة.

كما أن منهج التربية البدنية والصحية (للصف الثانى الابتدائى) يؤكد على الاهتمام ببناء مهارات الحركات الأساسية التى تعتمد على (التربية الحركية) التى تعد الركن الأساسى للإثراء الحركى للطفل والتى تساعد على توسيع مداركه الحركية من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة، كما أن هذا الإثراء الحركى قد يساعد على تكييف التلميذ فى حياته الدراسية (الأكاديمية) والمجتمعية من خلال تقديم هذه المهارات فى شكل أنشطة تعليمية موجهة كعنصر أساسى فى العملية التعليمية/التعلمية، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تدريس وتطبيقات حياتية متنوعة، واكتساب أساليب تفكير فعالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية لديهم، كما نؤكد على أهمية التكامل بين منهج التربية الحركية وغيرها من المواد الدراسية الأخرى.

وفى النهاية نؤكد على الرؤية الإصلاحية للتعليم على ما تضمنته من أهمية توظيف الأساليب التكنولوجية المناسبة أثناء التعليم، وعلى المؤلف الالتزام بهذه الجهات.

والجدير بالذكر: أننا لا نستطيع أن نطلب من تلاميذ هذه المرحلة أن يلعبوا كرة السلة أو كرة اليد أو كرة القدم، دون التزود أولاً بحصيلة ثرية من المفردات الحركية المتمثلة فى الأنماط الحركية الشائعة.



أولاً : الإطار النظري

ما هي التربية الحركية ؟



حركة الإنسان ظاهرة طبيعية غريزية وفطرية ، وقد وهبها الخالق العظيم لنا وأودعها فينا، فهي تولد معنا بل تسبق مولدنا، وتنمو بنمونا، وهي تتعهد كل مطالبنا البيولوجية منها أو الاجتماعية، لتساعدنا في مواجهة متطلبات الحياة والقدرة على البقاء. وتعد **التربية الحركية** ذلك الجزء من التربية الذى يتم عن طريق النشاط البدنى الذى يستخدم

الجهاز الحركى لجسم التلميذ، وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية .

ومن هنا تصبح مسئولية التربويين أن يتيحوا فرص تعلم واكتساب الحركات الطبيعية للأطفال، حتى ينمو بتوازن ويتطبعوا على الأنماط الحركية اللازمة لمناشط الحياة بمختلف جوانبها . و التربية الحركية هي ذلك النظام التربوى الذى يعتمد بشكل أساسى على الإمكانيات الحركية الأساسية المتاحة للطفل وعلى الأنماط الشائعة لهذه الحركات والمهارات التى تعتبر من إسهامات التربية الحركية والتربية العامة.

حيث أن التربية الحركية تقع على عاتق ذلك الجانب التربوى المدرسى والذى نطلق عليه التربية الحركية ، والتى توفر جميع الإمكانيات المتعلقة بنمو التلميذ الحركى من إمكانيات مادية وبشرية .

فلسفة التربية الحركية

تعتمد فلسفة التربية الحركية على مبدأ الإثراء الحركى لتوسيع مدارك التلميذ الحركية من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة .

أهداف التربية الحركية

- ١ . تنمية الطلاقة الحركية والثراء الحركى للطفل .
- ٢ . الوقاية من انحرافات القوام وعلاجها .
- ٣ . تنمية الكفاية الإدراكية الحركية للطفل .
- ٤ . تنشيط نمو الحركات الأساسية وأنهاطها الشائعة للطفل .



٥. تنشئة التلميذ اجتماعياً على الأنماط الثقافية الحركية بمجموعة .
٦. الربط بين حركة التلميذ وسائر الجوانب السلوكية: المعرفية والوجدانية.
٧. التذوق الحركي وتقدير جماليات الحركة .

أسباب التحول من مسمى التربية البدنية إلى التربية البدنية والصحية :



عزيزي المعلم ...

التربية الرياضية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية الذي يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، والعقلية، والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال ممارسة ألوان مختلفة من الأنشطة الرياضية المختارة بغرض تحقيق هذه الأهداف. كما أن التربية الرياضية حين تسعى إلى تحقيق أهدافها التربوية فإنها تعمل أساساً على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية؛ فالصحة هي ذلك البناء السليم المتكامل للفرد بدنياً، وعقلياً، ونفسياً، واجتماعياً، وليس فقط خلو الجسم من الأمراض والتشوهات. كما أن الناتج الطبيعي لممارسة الرياضة يتمركز في الحفاظ على القوام، ومنع حدوث أى تشوهات وعلاجها إن حدثت، وكذلك رفع معدلات اللياقة البدنية المختلفة، وتحسين عمل الأجهزة الحيوية بالجسم. ونظراً لتكامل أهداف التربية الرياضية والتربية الصحية فمن الصعب الفصل بينهما والتعامل مع كل منهما بشكل مستقل، وبالرغم أنه ليس بجديد تضمين مفهوم التربية الصحية بمحتوى التربية الرياضية، ولكن لأهمية التربية الصحية، تطلب ذلك التأكيد على أهمية الحفاظ على الصحة من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

عزيزي المعلم

ومن هذا المنطلق يتضح أن(التربية الحركية) ما هي إلا جزء لا يتجزأ من التربية الرياضية التي ينبغي أن تكون موجهة للحياة المدرسية ككل سواء داخل الصف أو خارجه. من ناحية أخرى فإن استمرار التلميذ في المدرسة الابتدائية يتطلب إكسابه مهارات نفس-حركية أكثر تعقيداً لمواجهة متطلبات مستويات التعلم الأكثر تقدماً، بينما عدم اكتساب مثل هذه المهارات يؤدي إلى انخفاض مستوى التحصيل في عملية التعلم.



إجراءات إعداد منهج الصف الثاني الابتدائي :

إعداد منهج الصف الثاني الابتدائي تم المرور بعدة خطوات وهى:

1. دراسة خصائص تلاميذ هذه المرحلة للتعرف على طبيعة واحتياجات تلك المرحلة والتطبيقات التربوية اللازمة لتلك الخصائص والتي يمكن الاسترشاد بها عند تنفيذ المنهج الحالى:

مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
تطور حركات (مهارات) التناول والمعالجة اليدوية .	* يستطيع معظم التلاميذ أداء مهارات (الرمى، ارتداد الكرة، استقبال الكرة، ركل الكرة الخ) . * يراعى تنوع استخدام الأدوات المناسبة لتحسين مهارات التناول والمعالجة اليدوية .
تطور المهارة والتحكم فى الأنشطة الحركية التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة .	* حيث تنمو العضلات الكبيرة للرجلين والذراعين بدرجة أسرع من نمو العضلات الدقيقة لليدين. * الاهتمام بتكرار المهارات الحركية التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة وممارسة أنواع جديدة من هذه المهارات .
تحسن مقدرة التلميذ على تركيز البصر ومتابعة الأشياء .	* تحسن قدرات التلميذ على التعامل والتناول اليدوى للأشياء . * يراعى أن تتضمن الأنشطة الحركية للطفل (كيفية استقبال واستلام الكرات ، المحاورة بالكرة باستخدام اليدين أو الرجلين...).
تطور مقدرة التلميذ على الاستدلال .	* يستطيع التلميذ استيعاب التعليمات ويسهل عليه فهم الواجبات المطلوبة منه . * يجب أن يشجع برنامج النشاط الحركى التلميذ على معرفة أسباب حدوث الأشياء ، حل المشكلات ، تذكر خبرات التعلم والمهارات التى سبق اكتسابها .
تحسن التوافق العضلي العصبي . .	* يمكن إعطاء التلميذ بعض الحركات الصعبة والتى تتطلب التوافق بين العضلات والأعصاب . * الحاجة إلى الأنشطة الإيقاعية لأهميتها فى التوافق والتوقيت .
يظل النمو الجسمي للطفل بطيئاً نسبياً .	* حيث إن المجهود الزائد يؤثر على عمليات النمو بالسلب خاصة وأن النمو فى هذه المرحلة يتميز بالبطء . * إعطاء أنشطة حركية لا تتطلب أحمال عالية وعبء بدنى كبير .



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
يميل التلميذ في هذه المرحلة إلى المنافسة .	<ul style="list-style-type: none"> * يمكن أن تتضمن الأنشطة التي يمارسها التلميذ ألعاب منافسات أو ألعاب مطاردة . * يفضل الاستعانة بالألعاب الصغيرة بدلاً من القصص الحركية .
أداء معظم الحركات الانتقالية بدرجة عالية من السيطرة والتمكن .	<ul style="list-style-type: none"> * يتضمن نشاط التلاميذ التركيز على تكرار الحركات الانتقالية مثل: (الجري، القفز، الحجل..... إلخ). * يمكن تقديم هذه الأنشطة في شكل ألعاب أو حركات الجمباز .
تكون مقدرة التلميذ على التحمل ضعيفة ويشعر التلميذ بالتعب لأقل مجهود خاصة التعب البدني .	<ul style="list-style-type: none"> * ويرجع ذلك لعدم نمو القلب والرئتين بالنسبة التي ينموها حجم الجسم . * يكون النشاط الحركي من النوع غير العنيف ؛ حتى لا تتأثر أجهزة الجسم الحيوية . * يقدم إليه تدريبات قصيرة نشطة تحتاج إلى قوة موزعة على الجسم .
استمرار حاجة التلميذ إلى النشاط الزائد .	<ul style="list-style-type: none"> * يجب تخصيص فترة يومية لممارسة النشاط البدني الحركي المنظم لفترة ٣٠ ق . * توجه التعليمات له بشكل مختصر . * أهمية أن يتاح لكل طفل فرصة بذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال الوقت المخصص للممارسة .
يكبر لديه عالم الخيال الذي ينسجه لنفسه .	<ul style="list-style-type: none"> يجب تحفيزه وربط هذه الظاهرة بالواقع من خلال : * ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتفق مع استعداداته وميوله وقدراته .
محباً للاستطلاع .	<ul style="list-style-type: none"> * يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التي يسعى إلى معرفة جوانبها .
الزيادة المستقرة في النمو لكل من الطول والوزن .	<ul style="list-style-type: none"> * تحسن في الحالة البدنية والصحية للطفل . * تحسن القوة ومقدرة التلميذ على التكيف البدني . * يتضمن البرنامج المزيد من التكرار للمهارات التي سبق أن اكتسبها التلميذ ولكن في مواقف متنوعة جديدة .



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
تحسن ميل التلميذ، وزيادة الرغبة في النشاط الهادف .	* يكون لدى التلميذ رغبة كبيرة لتعلم المهارات الجديدة والسيطرة على المهارات التي سبق تعلمها . * الاهتمام بالأنشطة التي تتيح للطفل التعامل مع الأدوات بطرق متنوعة .
يكون ارتفاع مركز ثقل الجسم مقارِبًا للشخص الراشد .	* يتضمن برنامج النشاط الحركي تكرار واجبات حركية بسيطة في حدود قدراته، وتتطلب التوازن الجيد . * يبدأ اكتساب التلميذ مهارات وأنشطة جديدة للتوازن على الأرض أو باستخدام أجهزة .
الإحباط السريع عند الفشل أو عدم تشجيع الآخرين له .	* يجب أن يتاح لكل طفل فرص النجاح والحصول على التشجيع وتقدير الآخرين .
يحب أطفال هذه المرحلة ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها الكبار .	* أداء بعض هذه الأنشطة بشرط أن تتناسب مع مستوى نضجهم مع عدم المغالاة في الأداء .
القدرات العقلية العليا لديه : (التركيز، الانتباه، الإدراك...) لا تزال ضعيفة نسبيًا .	* يجب أن تكون فترات الممارسة قصيرة . * يراعى تقديم التعليمات بإيجاز وبشكل مبسط يسهل فهمه .
القدرة على التخيل، والابتكار، تمثيل الموضوعات والأحداث عقليًا ونفسيًا .	* يراعى أن تتضمن أنشطة التلميذ البدنية الحركية واجبات تشجع التلميذ على الابتكار والتخيل في شكل ألعاب، حركات جمباز، أنشطة الرقص الإيقاعي..... إلخ .
تحسن استجابة التلميذ للإيقاع الموسيقي .	* يراعى تقديم الموسيقى المناسبة للأنشطة الحركية الإيقاعية للطفل وذلك باستخدام أنواع متعددة من التسجيلات الموسيقية .



عزيزي المعلم

* تتطور أنواع اللعب وتتغير نشاطات التلميذ تدريجيًا من مستوى اللعب الفردي إلى مستوى اللعب الجماعي، ويسعى لينال القبول مع الجماعة ليثبت مركزه ومكانته، ويجد متنفسًا لرغباته وانفعالاته، ويتعلم من خلال اللعب مع المجموعات النظام والتعاون، والالتزام بالقواعد، واكتساب القيم والاتجاهات الإيجابية وتجنب الاتجاهات السلبية.

٢. بناء المنهج في ضوء المحاور الأربعة التي تم الإشارة إليها ويوضحها الشكل التالي:



٣. التقييم: وقد تم اختيار نمط من أنماط التقييم أكثر ارتباطًا بطبيعة التربية الرياضية وهو التقييم المبني على الأداء، حيث يُعد التقييم من العناصر الرئيسة للمنهج التعليمي والذي نستعين به في التأكد من مدى تحقق أهداف منهج التربية الرياضية والصحية، واكتشاف المعوقات التي تواجه تنفيذ ذلك المنهج، والتقييم كذلك يقدم تغذية راجعة لمعلم التربية الرياضية والصحية تساهم في زياده دافعيته عند تطبيق المنهج.

* أداة القياس المستخدمة لتقييم المهارات عبارته عن استمارة تقييم كنموذج استرشادي، يمكن أن يستخدمها المعلم أو يبنى أدوات أخرى على ضوءها، وقد استخدمت تلك الأداة كتقييم ختامي للمهارات التي يتضمنها المحور، ويمكن استخدامها أيضًا - للتقييم التكويني للتأكد من اكتساب التلاميذ المهارات التي يتضمنها الدرس بشكل مرحلي.



استمارة تقييم أداء المهارات الحركية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي

ملاحظات	مستويات التقدير			المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات ★★★	يلبي التوقعات ★★	يقترّب من تلبية التوقعات ★		
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨



ثانياً : الإطار التطبيقي

(للمحاور الأربعة فى ضوء المعايير والمؤشرات)

عزيزي المعلم... فيما يلي عرض لتلك المعايير والمؤشرات التي تمثل بنية كل محور من المحاور الأربعة السابقة والتي تمثل فى نفس الوقت الأهداف التي يستهدف المنهج تحقيقها .

معايير ومؤشرات المحاور الأربعة للصف الثانى الابتدائى

المحور الأول : من أكون؟

مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال) * الفراغ الشخصى والفراغ العام . * الحركات الانتقالية وغير الانتقالية . *أنشطة فنية إيقاعية. *أنماط حركية . * الحركات التوافقية.	المهارات الحركية الأساسية. المجال الأول
المعيار (١) : أداء مهارات الحركات الأساسية بانسيابية وطلاقة وبراعة.	
المؤشرات : ١ . يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات . ٢ . يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .	
المعيار (٢) : أداء أنشطة فنية إيقاعية متنوعة .	
المؤشرات : ١ . يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة .	
المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركى .	
المؤشرات : ١ . يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة. ٢ . يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال أداء النشاط الحركى .	
المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.	
المؤشرات : ١ . يشارك زملائه من ذوى الإعاقة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة .	



<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* الذات الجسمية .</p> <p>* اللياقة البدنية .</p> <p>* العادات الصحية والقوامية السليمة.</p> <p>* عوامل الامن والسلامة .</p>	<p>الصحة واللياقة والقوام</p> <p>المجال الثاني</p>
<p>المعيار (١) : تعرف ذاته الجسمية .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يتعرف طبيعة عمل أجزاء الجسم وتكاملها .</p> <p>٢ . يحدد الابعاد الاساسية لجسمه من خلال الحركة .</p> <p>٣ . يستخدم أجزاء جسمه في أنماط حركية متنوعة .</p>	
<p>المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يحدد قيمة النشاط البدني من اجل صحة وبدن ووظائف أجهزة جسم سليمة .</p> <p>٢ . يمارس عادات صحية سليمة كأسلوب حياة .</p> <p>٣ . يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام .</p> <p>٤ . يكتسب اللياقة البدنية التي تمكنه من ممارسة النشاط الحركي .</p>	
<p>المعيار (٣) : تحديد عوامل الأمن والسلامة بيئته.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يحافظ على صحته ويحمي نفسه من الأمراض والإصابات والمخاطر .</p>	
<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* تقبل الذات .</p> <p>* تقبل الآخرين .</p> <p>* التشابه والاختلاف .</p> <p>* حل المشكلات .</p>	<p>الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي</p> <p>المجال الثالث</p>
<p>المعيار (١) : ممارسة النشاط الحركي لتنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .</p> <p>٢ . يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .</p>	
<p>المعيار (٢) : إيجاد حل للمشكلات .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه اثناء ممارسة النشاط الحركي .</p>	
<p>المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يبحث في مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية .</p>	



المحور الثاني العالم من حولي :

<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* الفراغ الشخصي والفراغ العام . * الحركات الانتقالية وغير الانتقالية .</p> <p>* الطلاقة والبراعة . * أنشطة فنية إيقاعية .</p> <p>* الأداء الإيقاعي . * التآزر الحسي الحركي .</p>	المجال الأول المهارات الحركية الأساسية
<p>المعيار (١) : أداء مهارات الحركات الأساسية بانسيابية وطلاقة وبراعة.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .</p> <p>٢ . يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .</p> <p>٣ . يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركي .</p>	
<p>المعيار (٢) : أداء تمارين فنية إيقاعية متنوعة .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .</p>	
<p>المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركي.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .</p> <p>٢ . يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد - القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.</p>	
<p>المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يشارك زملائه من ذوي الإحتياجات الخاصة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .</p>	



<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال) * العادات الصحية والقوامية السليمة. * تشوهات القوام.</p>	<p>المجال الثاني الصحة واللياقة والقوام</p>
<p>المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية (الوعي الجسمي).</p>	
<p>المؤشرات : ١. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال الحركة .</p>	
<p>المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة . ١. يمارس عادات صحية سليمة كأسلوب حياة . ٢. يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام. ٣. يحافظ على صحته ويحمي نفسه من الأمراض والإصابات والمخاطر.</p>	
<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال) * تنمية الذات. * الروح الرياضية. * حل المشكلات .</p>	<p>المجال الثالث الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي</p>
<p>المعيار (١) : ممارسة النشاط الحركي لتنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين .</p>	
<p>المؤشرات : ١. يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءة. ٢. يتعاون وزملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة. ٣. يتقبل النصر والهزيمة أثناء ممارسته للنشاط الحركي . ٤. يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل</p>	
<p>المعيار (٢) : إيجاد حل للمشكلات .</p>	
<p>المؤشرات : ١. يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي.</p>	
<p>المعيار (٣) : المشاركة في قضايا البيئة والمجتمع .</p>	
<p>المؤشرات : ١. يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .</p>	



المحور الثالث : كيف يعمل العالم ؟

<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* الشخصي والفراغ العام .</p> <p>* الحركات الانتقالية وغير الانتقالية . *مهارات التناول.</p> <p>* القواعد والقوانين. * أنماط حركية. * التأزر الحس حركي.</p>	
<p>المعيار (١) : أداء مهارات الحركات الأساسية بانسيابية وطلاقة وبراعة.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام بأدوات وبدون أدوات .</p> <p>٢ . يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركي .</p> <p>٣ . يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية في مواقف وظيفية مختلفة .</p> <p>٤ . يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .</p>	<p>المهارات الحركية الأساسية. المجال الأول</p>
<p>المعيار (٢) : أداء تمارين فنية إيقاعية متنوعة.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .</p>	
<p>المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركي.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات.</p> <p>٢ . يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .</p> <p>٣ . يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال أداء النشاط الحركي.</p>	
<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* المفاهيم والمصطلحات الصحية . * الوقاية من الأمراض والإصابات. * الأمن والسلامة .</p>	
<p>المعيار (١) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يذكر بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة.</p> <p>٢ . يحدد قيمة النشاط البدني من أجل صحة وبدن ووظائف أجهزة جسم سليمة .</p> <p>٣ . يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي.</p>	<p>الصحة واللياقة والقوام المجال الثاني</p>



تابع المحور الثالث : كيف يعمل العالم ؟

<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* تحمل المسؤولية .</p> <p>* الأعمال التطوعية .</p> <p>* حل المشكلات .</p> <p>* الإستماع الفعال .</p> <p>* البيئة المدرسية .</p>	<p>الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي</p> <p>المجال الثالث</p>
<p>المعيار (١) : ممارسة النشاط الحركي لتنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .</p> <p>٢ . يتحرك بكفاءة وثقة عند أداء المهارات الحركية .</p> <p>٣ . يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل .</p>	
<p>المعيار (٢) : إجادة مهارات الاستماع والبحث .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يظهر فهماً لمهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .</p> <p>٢ . يبحث في مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية .</p>	
<p>المعيار (٣) : المشاركة في قضايا البيئة والمجتمع .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .</p>	



<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* الفراغ الشخصي والفراغ العام .</p> <p>* الحركات الانتقالية وغير الانتقالية .</p> <p>* مهارات التناول .</p> <p>* الطلاقة والبراعة الحركية .</p> <p>* التآزر الحسى الحركى.</p>	
<p>المعيار (١) : أداء مهارات الحركات الأساسية بانسيابية وطلاقة وبراعة.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي مهارات حركية مختلفة في الفراغ الشخصي والفراغ العام وفي اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة بأدوات وبدون أدوات .</p>	
<p>المعيار (٢) : أداء تمارين فنية إيقاعية متنوعة .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة .</p> <p>٢ . يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعى .</p>	
<p>المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركى .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد - القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.</p> <p>٢ . يؤدي أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات.</p> <p>٣ . يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .</p>	
<p>المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يشارك زملاءه من ذوى الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .</p>	
<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* المفطلحات والمفاهيم الشائعة .</p> <p>* قواعد الوقاية والأمن والسلامة .</p>	
<p>المعيار (١) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة.</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يذكر بعض المفاهيم والمفطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة.</p> <p>٢ . يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركى.</p>	

المهارات الحركية الأساسية.
المجال الأول

الصحة واللياقة والقوام
المجال الثاني



المحور الرابع : التواصل

<p>مفاهيم أساسية (مرتبطة بالمجال)</p> <p>* التشابه والاختلاف .</p> <p>* مصادر المعرفة .</p> <p>* تحمل المسؤولية .</p> <p>* حل المشكلات .</p> <p>* الاستماع الفعال .</p> <p>* أعمال تطوعية .</p> <p>* البيئة المدرسية .</p>	<p>الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي المجال الثالث</p>
<p>المعيار (١) : ممارسة النشاط الحركي لتنمية ذاته وعلاقاته وبالآخرين .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يتعاون وزملاءه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة .</p> <p>٢ . يتعامل مع الزميل والأدوات بحرية وكفاءة .</p> <p>٣ . يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .</p> <p>٤ . يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .</p> <p>٥ . يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل .</p>	
<p>المعيار (٢) : إيجاد حل للمشكلات .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه اثناء ممارسة النشاط الحركي .</p> <p>٢ . يتوصل لحلول لبعض المشكلات التي تواجهه اثناء ممارسة النشاط الحركي .</p>	
<p>المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يظهر فهماً لمهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .</p> <p>٢ . يبحث في مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية .</p>	
<p>المعيار (٤) : المشاركة في قضايا البيئة والمجتمع .</p>	
<p>المؤشرات :</p> <p>١ . يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .</p>	



الارتباط بالمواد الدراسية الأخرى

الصف الثاني الابتدائي

المؤشر العام للتربية البدنية	المحور	مؤشرات مشتركة مع المواد الأخرى
يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب. تنمية بعض مفاهيم المواد الأخرى خلال اللعب.	المحور الأول: من أكون؟	<ul style="list-style-type: none"> • يؤدي أنشطة حركية متنوعة تعبر عن إحدى المهن مثل « البستاني - رجل الشرطة - رجل المطافئ - سواق التاكسي ... » والأدوات التي يستخدمونها. • أفراد الأسرة ودور كل منهم ووظائفهم . • الحيوانات والطيور بالبيئات المختلفة .
	المحور الثاني : العالم من حولي	<ul style="list-style-type: none"> • يؤدي ألعاب متنوعة باستخدام الأشكال الهندسية (دائرة - مثلث - مربع - مستطيل - معين - شبه منحرف) • يتحرك في مسارات باتجاهات مختلفة ليكون تشكيلات مختلفة . • يؤدي أنشطة متنوعة من خلال أطول مختلفة . • يشعر بالألوان المختلفة من خلال وحمل الأدوات الرياضية . • يتعرف الساعة بأوقاتها المختلفة .
	المحور الثالث كيف يعمل العالم؟	<ul style="list-style-type: none"> • يتعرف الساعة والوقت من خلال ألعاب مختلفة . • يتعرف الطول من خلال تحركات مختلفة باتجاهات مختلفة . • يستخدم نماذج العملات في ألعاب مختلفة . • يتعرف وسائل النقل المختلفة والوظائف المرتبطة بها من خلال ألعاب بسيطة .
	المحور الرابع التواصل	<ul style="list-style-type: none"> • يشارك زملاءه في ألعاب متنوعة لتقسيم مجموعات متساوية العدد. • يؤدي النشيد الوطني . • يتعرف الاتجاهات الأصلية (شمال - جنوب - شرق - غرب) .



عزيزي المعلم

* عند بناء محتوى المنهج روعى تضمين مجموعة من الأنشطة والألعاب التعليمية التي تعكس محتوى المادة، والتي تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ وتناسب مع قدرات التلاميذ العقلية والبدنية والحركية والمهارية وخصائص المرحلة العمرية لهم ، كما رُعي التدرج والتتابع المنطقي في تقديم المعلومات والمهارات الحركية والأنشطة ونموها في السنوات اللاحقة ، وكذلك استخدام الأدوات الملائمة لكل مهارة وهذه الفئة العمرية .

موجهات عامة للمعلم :

عزيزي المعلم :

١. بالرغم من أن منهج التربية البدنية والصحية يدرس منفصلا إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع المناهج متعددة التخصصات ولذلك تم توزيع معايير ومؤشرات منهج التربية البدنية على المحاور الأربعة التي يتضمنها المنهج متعدد التخصصات بما يناسب كل محور لضمان تكامل تحقق أهداف المواد الدراسية لهذه المرحلة .
٢. زمن تدريس كل محور من المحاور الأربعة ثلاثون يوما كاملا ، بما يعادل شهر ونص لكل محور .
٣. الأنشطة المتضمنة بكل محور ماهى إلا مجموعة أنشطة إسترشادية تساعدك على تعرف كيفية إعداد النشاط المناسب بكل محور ويمكنك الإستعانة بأنشطة أخرى مناسبة لك وللمحور حسب زمن الحصة والإمكانات المتاحة .
٤. يمكن لكل معلم تحديد زمن الحصة سواء كانت فترة دراسية زمنها (٩٠ ق) (حصتين متتاليتين) أو حصتين منفصلتين زمنها (٤٥ ق) لكل حصة، وفقا لظروف الجدول المدرسى لكل مدرسة .
٥. جميع الأنشطة بدروس كل محور بدليل المعلم ماهى إلا نماذج دروس إسترشادية له ، ويمكن للمعلم تصميم أنشطة أخرى تتلائم وطبيعته التلاميذ والإمكانات المتاحة، (ولكن مع الإلتزام بمؤشرات كل محور).
٦. للمعلم حرية تصميم مفردات كل بطاقة ملاحظة بما يتلائم ومهارات كل حصة.



٧. استمارة التقييم المرفقه بكل محور ماهى الإ نموذج استرشادى، يتم إدراج المهارات التى درسها التلاميذ خلال كل محور لكى يقيمها المعلم ويقف على مدى تحقيقه لأهداف المحور .
٨. يمكنك استخدام أدوات بديله غير الأدوات المستخدمة بكل درس أو أدوات اخرى تتلائم وطبيعة كل نشاط.

بالنسبة للتلاميذ المعاقين :

- ضرورة مشاركة التلاميذ ذوى الأعاقه بالنشاط الحركى بما يتلائم مع أعاقتهم .
- يمكنك إشراك التلاميذ ذوى الأعاقه مع زملائهم بالفصل فى تجهيز الأدوات الخاصة بالنشاط .
- يمكن للأطفال ذوى الأعاقه ممارسة بعض المهام البسيطة فى النشاط الحركى بالتعاون مع زملائهم بالفصل بما يتلائم مع أعاقتهم .
- ضرورة تحفيز التلاميذ ذوى الأعاقه على أداء الانشطة الحركية مما يشعرهم بالنجاح ويزيد دافعيتهم نحو التعلم .

وأخيراً عزيزي المعلم

* التربية الحركية وبرامجها المختلفة من أنجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل، حيث إن الحركة هى إحدى الدوافع الأساسية لنمو التلميذاً فعن طريقها يبدأ التلميذ التعرف على البيئة المحيط به. وهذا الميل الطبيعي للحركة هو أحد طرق التعلم؛ فالتلميذ يتعلم من خلال الحركة وهي مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركى والعقلى والاجتماعى للطفل.

المحور الأول (من أكون؟)

مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بتنمية قدرات التلميذ على أداء حركات متنوعة انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والعام في أنماط حركية متعددة وتقبل ذاته والآخرين من حوله، ويتواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي، وإكسابه القواعد والعادات والآداب العامة التي تمكنه من ممارسة عادات صحية وغذائية وقوامية سليمة، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين واحترام زملائه من ذوي الإعاقة مع تعلم مفاهيم ومهارات المواد الأخرى، كما يتناول هذه المحور تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.



دروس المحور

- الدرس الأول : نحن متعاونون
- الدرس الثاني : نحن متميزون
- الدرس الثالث : نحن متحابون
- الدرس الرابع : نحن مفكرون
- الدرس الخامس : نحن مبدعون
- الدرس السادس : نحن فائزون



مهارات أساسية حركية مرتبطة بالمحور

الفراغ الشخصي والفراغ العام- الحركات
الانتقالية وغير الانتقالية-أنماط حركية- الحركات
التوافقية.

مهارات حياتية خاصة بالمحور

(التفكير الناقد - يميز أوجه الشبه
وأوجه الاختلاف) (الإبداع- المرونة في توليد
مجموعة من الافكار)، (المشاركة - يتعرف
الأدوار) (التعاطف-يفهم الاختلافات الاساسية بين
الأشخاص)(حل المشكلات - يحلل المشكلة إلى
أجزاء) (الإنتاجية -تحديد أهداف واضحة-
يحدد الأولويات وإدارة الوقت) (التواصل-
تنمى لديه مهارة الثقة في الآخر)

القيم المتضمنة

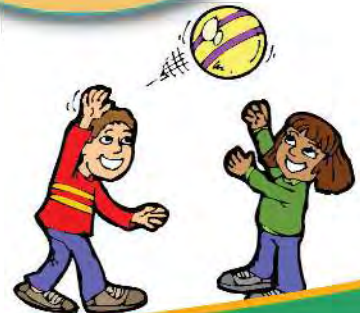
(الإتقان - الاحترام - التعاون -الاستقلالية
-التسامح - حب الاستطلاع - المشاركة)

القضايا المتضمنة

(الوعي القانوني- يحترم القواعد داخل الأسرة -
الفصل - المدرسة)- (عدم التمييز- عدم التمييز
ضد ذوي الاحتياجات الخاصة)- (الصحة
الوقائية -الصحة) (قبول الآخر-
المواطنة)

مفاهيم أساسية مرتبطة بالمحور

(الفراغ الشخصي والفراغ العام - الحركات
الانتقالية وغير الانتقالية -العادات الصحية
والقوامية السليمة- تشوهات القوام - الغذاء
والشرب المناسب- تنمية الذات والعلاقة
بالآخرين).



- في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات.
 ٢. يطبق أمط حركية متنوعة ببراعة.
 ٣. يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة.
 ٤. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد-القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.
 ٥. يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الإنتقالية خلال أداء النشاط الحركي.
 ٦. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة.
 ٧. يتعرف طبيعة عمل أجزاء الجسم وتكاملها.
 ٨. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال الحركة.
 ٩. يستخدم أجزاء جسمه في أمط حركية متنوعة.
 ١٠. يحدد قيمة النشاط البدني من أجل صحة وبدن ووظائف أجهزة جسم سليمة.
 ١١. يمارس عادات صحية سليمة كأسلوب حياة.
 ١٢. يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام.
 ١٣. يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من ممارسة النشاط الحركي.
 ١٤. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله.
 ١٥. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه.
 ١٦. يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي.
 ١٧. يبحث في مصادر مختلفه عن بعض المعلومات الرياضية.
 ١٨. يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية.
 ١٩. يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب:
 - ◆ يؤدي أنشطة حركية متنوعة تعبر عن إحدى المهن (الفلّاح -رجل المرور - سواق التاكسي) والأدوات التي يستخدمونها.
 - ◆ يتعرف أفراد الأسرة ودور كل منهم ووظائفهم .
 - ◆ يتعرف الحيوانات والطيور بالبيئات المختلفة .





الدرس الأول : (نحن متعاونون)

وصف الدرس

تنمية الأداء الصحيح لبعض الحركات
الانتقالية وغير الانتقالية لدى تلميذ الصف
الثاني الابتدائي.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

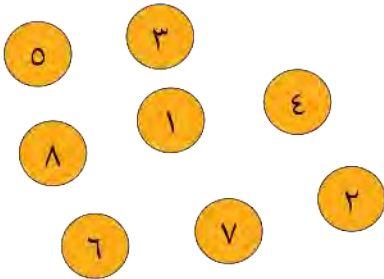
لعبة الدوائر المرقمة:

- * بمساعدة التلاميذ تجهز الملعب والأدوات اللازمة للحصة .
- * بمساعدة تلاميذك حَضِّرْ ثمان دوائر مرقمة من ١ إلى ٨ على الأرض.
- * اطلب من تلاميذك الوقوف خارج الدوائر.
- * عند سماع إشارة البدء يثب كل تلميذ من التلاميذ بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (١) ثم يثب إلى الدائرة رقم (٢) بعدها يثب إلى الدائرة رقم (٣) وهكذا حتى يصل إلى الدائرة رقم (٨) .
- * يفضل أن يتم الانتقال من دائرة إلى أخرى بسرعة على أن يجتازها في الزمن المحدد ٣٠ث.

* يكرر التمرين .

توجيهات الأداء :

١. الوثب من دائرة إلى أخرى على مشط القدم.
٢. يتم اجتياز الدوائر بالترتيب ١ ، ٢ ، ٣ وهكذا.
٣. يمكن استخدام الذراعين للمساعدة أثناء الوثب.



نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ◆ يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .
 - ◆ يكشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال أداء النشاط الحركي .
 - ◆ يتعرف طبيعة عمل أجزاء الجسم وتكاملها .
 - ◆ يستخدم أجزاء جسمه في أنماط حركية متنوعة .
 - ◆ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
 - ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :
- « يؤدي أنشطة حركية متنوعة تعبر عن إحدى المهن (الفلاح - رجل المرور - سواق الأتوبيس) والأدوات التي يستخدمونها .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق- كرات ملونة - عصي بلاستيك
- ملونة - أقماع ملونة- جير - صفارة -
- مجموعة أرقام.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التوجيه المباشر.
- ◆ اللعب الحر.





النشاط الأول : (تمارين تمثيلية) ٢٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يؤدي تمارين لمستويات حركية مختلفة.
 - ٢ . يُظهر تقبله لذاته وللآخرين.
 - ٣ . يُظهر قيم الإقدام والشجاعة أثناء التعامل مع زملاء.

عرض النشاط :

يمكنك اختيار مواقف عديدة من الحياة ومن كل موقف يمكن لتلاميذك ابتكار العديد من التمارين

البدئية المفيدة لهم وتحت إشرافك وتوجيهك :

- * اطلب من تلاميذك تقليد أو أداء المواقف الحياتية الآتية:

عرض لبعض النماذج المستخدمة:

النموذج الأول - تمارين للرقبة:

- * الطائرة في السماء: (وقوف وسط ثابت) تحريك الرقبة للخلف ببطء.
- * الخذاء نظيف: (وقوف وسط ثابت) تحريك الرقبة لأسفل ببطء.

النموذج الثاني - تمارين للذراعين:

- * الطيور في السماء: (وقوف ، الذراعان جانبًا) الجري مع تحريك الذراعين باستمرار.
- * رجل المرور: (وقوف ، أحد الذراعين جانبًا) تبديل وضع الذراعين باستمرار.

النموذج الثالث - تمارين الجذع:

- * الفلاح: (وقوف ، الذراعان عاليًا) ميل الجذع أمامًا أسفل باستمرار.
- * الهواء يداعب الزهور: (وقوف وسط ثابت) ميل الجذع للجانبين.

النموذج الرابع - تمارين البطن:

- * الدراجة: (رقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة ثني الركبتين بالتبادل.
- * السباحة: (رقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة تبادل قذف الرجلين.
- * الصنبور: (جلوس طولاً) ثني الجذع أمامًا للمس المشطين.

النموذج الخامس - تمارين الرجلين:

- * سباق الجري: (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليًا.
- * الباليه: (وقوف على المشطين) السير في اتجاهات مختلفة.
- * الأتوبيس وصل ، نجري حتى يمكننا الركوب: (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا. وهكذا.
- وهكذا يمكنك ابتكار العديد من هذه التمارين.

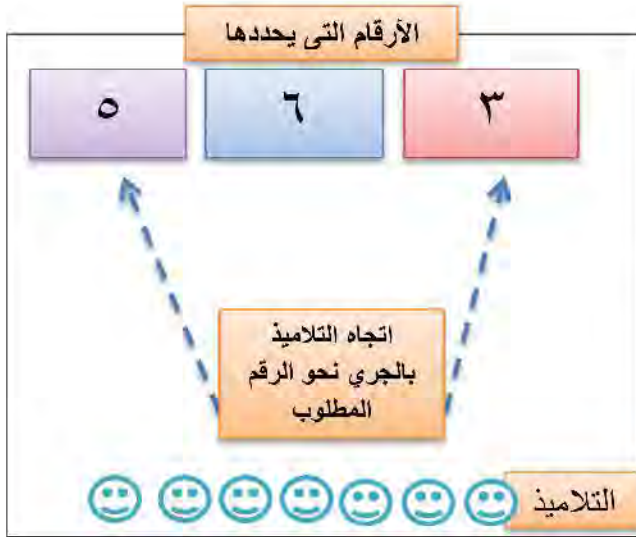


النشاط الثاني : ألعاب حركية متنوعة (25ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
 - ١ . يؤدي بعض الحركات الأساسية (المشى - الجري - الوثب - الحجل - الإنزلاق).
 - ٢ . يتعرف العادات الصحية السليمة.
 - ٣ . يُظهر سلوكيات تعبر عن انتمائه للوطن.
 - ٤ . يسلك سلوكيات تعبر عن تقبله لذاته وللآخرين.
 - ٥ . يؤدي بعض الأنشطة باستخدام العضلات الكبيرة.
 - ٦ . يؤدي بعض الحركات الأساسية بطريقة صحيحة.
 - ٧ . يقرأ الأعداد المكونة من ثلاثة أرقام

عرض النشاط :



- * ارسم على الأرض مربعات وفي كل مربع رقم معين ويقف التلاميذ في شكل صف واحد أو مربع ناقص ضلع على بُعد ٥ م (خمسة) أمتار تقريبًا من المربعات التي بها الأرقام .
- * عند إعطاء إشارة البدء اطلب من التلميذ بأول الصف من جهة اليمين بالجري والوقوف على رقم معين تحدده له من الأرقام المكتوبة داخل المربع فيجري التلميذ ويقف على الرقم المطلوب .
- * التلميذ الذي ينجح في تعرف الرقم ويذكر موقعه ويقف عليه يستمر في الوقوف عليه .
- * التلميذ الذي لا يعرف الرقم وموقعه يعود للصف وقم بالمتابعة على تلميذ آخر .
- * ثم اطلب من التلاميذ قراءة العدد وتحديد القيمة المكانية لكل رقم .
- * تكرر اللعبة بتغيير الأرقام .



الجزء الختامي: (٢٠ق)

لعبة الكرة العجيبة:



- * قسم تلاميذك من ٦ - ١٠ تلاميذ لكل دائرة.
- * اطلب من تلاميذك تمرير الكرة من تلميذ لآخر ، بينما يغني التلاميذ : «الكرة العجيبة تدور وتدور - لتتخلص منها بسرعة أنت مجبور - إذا كنت آخر من يمسكها بتطلع بره».
- * التلميذ الذي يكون ممسكاً بالكرة عند سماع كلمة «بره» يعتبر خارج اللعب.

إرشادات وملاحظات اللعبة :

- * يمكن توسيع الدائرة بحيث يقذف التلميذ الكرة لمن يليه بدلاً من تمريرها له .
- * يمكن استعمال أي نوع من الكرات أو أكياس الحبوب.

بعد الانتهاء من اللعبة :

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .



الدرس الثاني : (نحن متميزون)

وصف الدرس

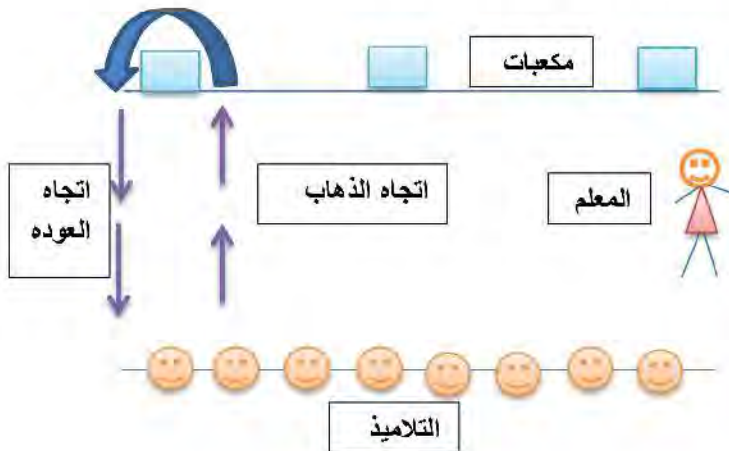
تنفيذ أنماط حركية متنوعة باستخدام أجهزة متعددة وبسيطة بكفاءة.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماع (٢٠ق)

لعبة مين يعرف:

- * ارسم بالجير خطين متوازيين والمسافة بينهما ولتكن عشرة أمتار .
- * اطلب من التلاميذ الوقوف خلف أحد الخطين .
- * ضع مكعبات خشبية خلف الخط الثاني .
- * مع إشارة البدء اطلب من التلميذ الأول تقليد سير أحد الحيوانات، بحيث يتحرك ويؤدي النشاط ويعود إلى مكانه مرة أخرى وهكذا حتى ينتهي كل التلاميذ.



نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ◆ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
 - ◆ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال الحركة .
 - ◆ يستخدم أجزاء جسمه في أنماط حركية متنوعة .
 - ◆ يقدر أهمية النشاط البدني من أجل صحة وظائف أجهزة جسم سليمة .
 - ◆ يبحث في مصادر مختلفه عن بعض المعلومات الرياضية .
 - ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب .
- « يتعرف أفراد الأسرة ودور كل منهم ووظائفهم .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ جير - سنارة - مكعبات خشبية- كرات ملونة - حبال تسلق- مقعد سويدي - صندوق مقسم - مرتبة - عارضة توازن للبنات - شرائط ملونة - صور الأيدي والأقدام ملونة.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التوجيه المباشر.
- ◆ حل المشكلة.
- ◆ اللعب الحر المنظم.





الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : أنشطة متنوعة على أجهزة صغيرة ومتنقلة ٢٥ ق
أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
- ١ . يتحكم في أجزاء جسمه على أجهزة صغيرة وبسيطة .
- ٢ . يؤدي مهارات (الوثب - التوازن - التسلق) .
- ٣ . يتعرف أهمية النشاط الحركي من أجل صحة وبدن سليم .
- ٤ . يؤدي أنشطة حركية تعبر عن الشجاعة والإقدام .

عرض النشاط :

* حركات باستخدام حبل التسلق :

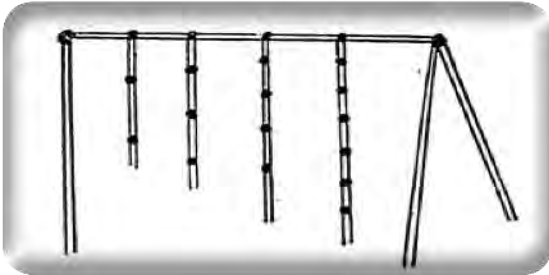
* من وضع الرقود على الظهر ، مسك الحبل المعلق باليدين : شد الحبل باليدين مع رفع الجذع للوصول إلى وضع الجلوس الطويل .

* من وضع الرقود على الظهر ، مسك الحبل باليدين : تبادل نقل اليدين إلى أعلى وبقاء الجسم مستقيمًا للوصول إلى وضع الوقوف ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي .

* الوقوف مع رفع الذراعين عاليًا ومسك الحبل باليدين والقدمين : تسلق الحبل إلى الأعلى بتبادل نقل اليدين إلى الأعلى مع ثني الركبتين ومدّها للمساعدة في عملية التسلق .

* مسك الحبل باليدين والتعلق ثم أداء حركات متنوعة بالقدمين في أثناء التعلق .

* مسك الحبل باليدين والتعلق ثم لف الجسم يمينًا ويسارًا .





- * حركات باستخدام السلم الأفقى :
- * (التعلق بالمسك من أعلى) الهبوط على القدمين مع ثني خفيف من الركبتين.
- * (التعلق بالمسك من أعلى) ثني الذراعين على الصدر.
- * (التعلق بالمسك من أعلى) تبادل نقل اليدين من عقلة إلى الأخرى.



- * (التعلق الجانبي بالمسك من أعلى) تبادل نقل اليدين جانبًا من عقلة إلى أخرى مع بقاء الجسم على استقامة واحدة.
- * (التعلق بالركبتين) خفض الجسم تدريجيًا، وعند لمس اليدين الأرض، مرجحة الجسم أمامًا.
- * (التعلق بالمسك المواجه) أداء مرجحة أمامية ثم مرجحة خلفية ثم الهبوط وعند لمس القدمين للأرض الوصول إلى وضع الوقوف.



- * حركات باستخدام المقعد السويدى :
- * (الوقوف على أربع فوق المقعد) المشي أمامًا على اليدين والقدمين.
- * (انبطاح فوق المقعد) الزحف على اليدين والقدمين أمامًا.
- * (وقوف مواجه المقعد) رفع الرجل الحرة أمامًا لوضعها على المقعد ثم الدفع بالقدم المرتكزة لتعدية المقعد على الجهة الأخرى.
- * (وقوف مواجه المقعد) الوثب بالقدمين فوق المقعد ثم الهبوط على الجهة الأخرى.

- * (جلوس على أربع - الجنب مواجه - مسك حافتي المقعد باليدين) تبادل القفز على الجانبين مع رفع الركبتين عاليًا.
- * (وقوف - مواجه المقعد) تعدية المقاعد العرضية بالجري والحجل والوثب.
- * (وقوف الجنب مواجه) الوثب بالقدمين فوق المقعد جانبًا.



- * (وقوف - مواجه المقعد) الجري أمامًا فوق المقعد بخطوات واسعة.
- * (وقوف - مواجه المقعد المائل) المشى أمامًا لصعود المقعد المائل ثم المشى أمامًا للهبوط من فوق المقعد المائل.
- * (وقوف عال على مقعد مقلوب - الذراعان عاليًا) المشى على المشطين أمامًا مع خفض الذراعين جانبًا ثم الدوران عند الوصول إلى نهاية المقعد للبدء في المشى.
- * (وقوف على مقعد مقلوب ومسك يد الزميل):
- * المشي أمامًا فوق مقعد مقلوب.
- * (وقوف الجنب مواجهة المقعد ومسك يد الزميل للمحافظة على حفظ توازن الزميل).

* حركات باستخدام الصندوق أو المهر أو الكرسي:



- * الوثب لأعلى فوق الجهاز ثم ثني الركبتين والوثب أمامًا للهبوط على الارض أو (مرتبة) لمراعاة عامل الأمان للتلاميذ.
- * الوثب لأعلى فوق الجهاز ثم الوثب عاليًا مع فتح القدمين ورفع الذراعين عاليًا والهبوط الارض أو (مرتبة).
- * الوثب لأعلى فوق الجهاز ثم الوثب عاليًا مع دوران الجسم نصف لفة للهبوط مواجهة الجهاز.
- * (الوقوف العالي فوق الجهاز) الوثب عاليًا مع ثني الركبتين على الصدر والهبوط على الارض أو (مرتبة).
- * (الوقوف مواجهة الجهاز) الجري أمامًا فوق الحاجز لتعدية دون لمسه.
- * (الوقوف مواجهة الجهاز) الجري أمامًا ثم القفز فتحًا من فوق الجهاز.
- * (الوقوف مواجهة الجهاز) الجري أمامًا ثم القفز من جانب الجهاز.
- * (الوقوف مواجهة الجهاز) الجري أمامًا ثم القفز فتحًا من فوق الجهاز بعد لمس القدمين الأرض ثم الدوران جهة الجهاز والعبور من أسفله.
- * (وقوف مواجهة صندوق صغير) ثني الركبتين كاملاً ثم الوثب عاليًا فوق الحاجز.
- * (وقوف مواجهة الصندوق) الوثب لأعلى فوق الصندوق مع ثني الركبتين كاملاً ثم الوثب للنزول أسفل للوصول إلى وضع الإقعاء وأداء دحرجة أمامًا.
- * (وقوف مواجهة الصندوق) الوثب لأعلى فوق الصندوق ثم الوثب عاليًا للنزول مع عمل أشكال بالجسم.
- * يمكنك ترك التلاميذ لإيجاد عدة طرق لعبور الجهاز من فوق ومن أسفل.

* حركات باستخدام عارضة التوازن:

- * الصعود على الجهاز ثم المشى أمامًا بخطوات قصيرة مع رفع الذراعين جانبًا لسهولة التوازن.
- * الصعود على الجهاز ثم المشى خلفًا بوضع مشط القدم الأولى خلف كعب القدم الثانية وهكذا، مع رفع الذراعين جانبًا لسهولة التوازن.



- * الصعود على الجهاز ثم أداء حجلات صغيرة للأمام أو للخلف مع رفع الذراعين جانباً أو عاليًا أو وضعها فوق الرأس أو خلف الظهر أو تشبيك اليدين أمام الصدر.
- * الصعود على الجهاز ثم المشي أمامًا أو خلفًا على الكعبين مع رفع الذراعين جانبًا لسهولة التوازن.
- * الصعود على الجهاز ثم المشي على المشطين أمامًا أو خلفًا مع رفع الذراعين أمامًا.
- * الصعود على الجهاز ثم الوقوف على قدم واحدة وثني الركبتين ومد القدم الحرة أمامًا مع رفع الذراعين جانبًا.
- * مشية القطة أمامًا: الصعود على الجهاز ثم المشي أمامًا من وضع جلوس على أربع على اليدين والقدمين ويجب أن تكون الخطوات قصيرة.
- * الصعود على جهاز الجنب مواجهة ثم المشي جانبًا جهة اليسار وذلك بنقل القدم اليسرى جانبًا أولاً تتبعها القدم اليمنى مع رفع الذراعين جانبًا ، ثم نفس الإجراء عند المشي جهة اليمين.
- * المشي المتقاطع: الجنب مواجهة للجهاز ، نقل القدم اليمنى جهة اليسار لتقاطع مع القدم اليسرى من الأمام ثم نقل القدم اليسرى من الخلف جهة يسار القدم اليمنى، وهذه الإجراءات يتم بطول الجهاز.
- * الدوران: الوقوف فوق الجهاز على المشطين ثم دوران الجسم على المشطين ١٨٠ درجة مع بقاء الذراعين جانبًا لحفظ التوازن.
- * الوقوف على قدم واحدة فوق الجهاز ثم دوران الجسم نصف دورة ١٨٠ درجة مع بقاء الذراعين جانبًا.

عزيزي المعلم

- * تم وضع مجموعة من التدريبات لعدد من الأجهزة ويمكنك اختيار أي منها بما يتوافر لديك مع إمكانياتك .
- * يمكنك اختيار ما يناسبك من تدريبات وزمن النشاط .
- * هذه التدريبات ما هي إلا نماذج، ويمكنك إعداد تدريبات أخرى بأجهزة أخرى متوفرة لديك حتى وإن لم يتم تناولها في الدليل .



النشاط الثاني: لعبة تتبع اللون: ٢٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي مهارة نقل ثقل الجسم من القدمين إلى اليدين ومن اليدين للقدمين من أوضاع مختلفة.
 ١. يؤدي تمرينات للمحافظة على قوامه سليم.
 ١. يمارس أنماط حركية تقيه التشوهات القوامية.

عرض النشاط :



- * بمساعدة تلاميذك ارسم خطي بداية ونهاية الملعب .
- * ثم اطبع آثار لليدين والأقدام على أرض الملعب في أربعة قاطرات بطول الملعب وحتى خط النهاية. كما بالشكل.
- * اطلب من تلاميذك الوقوف أربعة قاطرات خلف خط البداية .
- * عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بالسير على الأثر (بتبديل مكان أقدامهم وأيديهم لتشبه تحركات كل من الأرنب والضفدع).
- * عند وصول التلميذ الأول لخط النهاية، يبدأ التلميذ الثاني بأداء التمرين .
- * ويكرر الأداء حتى آخر تلميذ .
- * كرر النشاط بعمل سباق بين القاطرات .
- * القاطرة الفائزة من تصل أولاً.

الجزء الختامي: (٢٠ق)

لعبة «مناداة الكرة»:

- * قسم تلاميذك من ٦ - ١٠ تلاميذ لكل دائرة (ثلاثة أو أربعة دوائر حسب عدد التلاميذ).
- * اطلب من كل دائرة بأن يقف بداخلها تلميذ في منتصف الدائرة .
- * اطلب من تلميذ منتصف الدائرة رمي الكرة لأعلى، وينادي أحد زملاءه فيحاول بدوره أن يمسك الكرة قبل أن تضرب الأرض .



- * إذا لم يصل التلميذ للكرة قبل سقوطها للأرض عليه العودة لخارج الدائرة، وإن استطاع الوصول إليها قبل سقوطها يتبادل مع زميل منتصف الدائرة دوره.
- * يقسم الصف إلى فرق بعدد الكرات المتوفرة.

* لا يتجاوز عدد كل فريق ١٠ تلاميذ.

بعد الانتهاء من اللعبة :

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .

عزيزى المعلم

- * سل تلاميذك عن دور كل منهم بين أفراد أسرته.... تلق الإجابات.... وأكد عليهم أنه كذلك لكل منهم دوره أثناء ممارسة النشاط الحركي لإنجاح عملية التعلم .
- * اطلب من تلاميذك البحث عن المعلومات الآتية من خلال مصادر مختلفة (الإنترنت - كتب - مجلات - أفلام.....)
- * الوضع الصحيح للمشى .
- * الوضع الصحيح للجلوس .
- * الوضع الصحيح أثناء النوم .
- * أسباب تشوه القوام .



الدرس الثالث : (نحن متحابون)

وصف الدرس

يؤدي التلميذ مجموعة من الحركات التوافقية التي تربط بين العين واليد والقدم باستخدام أدوات مختلفة وأنشطة حركية متنوعة تبعث فيه روح البهجة والمرح .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية والإحماء (٢٠ق)

لعبة درجة البراميل

- * اطلب من التلاميذ تحديد تلميذ «مدحرج البرميل» وتلميذ آخر «البرميل» ذاته والذي سوف يمدد جسمه أفقيًا على طريق التدحرج (مرتبة أو مسار محدد بشرائط) .
- * جهز مسارات متعددة على الأرض (سوف يسهل عمل أكبر عدد منهم في نفس الوقت) .
- * عند إعطاء إشارة البدء يبدأ «مدحرج البرميل» في دحرجة «البرميل» لأسفل بطول الممر .
- * يستبدل التلاميذ أماكنهم لتكرار الأداء .



نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد-القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة .

- ◆ يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام .
- ◆ يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .
- ◆ يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي .
- ◆ يشارك زملائه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .
- ◆ يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- ◆ كرات مختلفة الأنواع والأحجام - شريط لتحديد مسار على الأرض - مراتب - مضارب ملونة من الكرتون - بالونات ملونة - أنابيب ورقية أو بلاستيكية باتساع مناسب طولها حوالي ٦٠سم - سلال للكرات - حواجز - أقماع - عصي بلاستيكية ملونة .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاوني .
- ◆ حل المشكلة .





عزيزي المعلم

- * عليك أن تذكر التلاميذ بأن عليهم الاحتفاظ بأجسامهم مستقيمة جيداً مع استقامة الساقين وفرد الذراعين.
- * اعتبارات الأمن والسلامة: التأكيد من أن «مدحرج البرميل» يؤدي دوره بدرجة دفع مناسبة .
- « متغيرات يمكن إدخالها على النشاط: - التأكيد من وضع المراتب في نهاية المنحدر.

الجزء الرئيسي : (٥٠ ق)

النشاط الأول : لعبة تنس البالون (٢٥ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
 - ١ . يستخدم أجزاء جسمه بتوافق.
 - ٢ . يؤدي الضرب بالذراعين في اتجاهات مختلفة.
 - ٣ . يؤدي حركات تظهر التوافق بين أطراف الجسم والعين.

عرض النشاط :

- * اطلب من تلاميذك الانتشار بالملاعب ومع كل تلميذ مضرب من الكرتون وبالون .
- * عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلاميذ بضرب البالون لأعلى وأبعد مسافة بأساليب مختلفة من حيث القوة والخفة وفوق الرأس ومن أسفل، ويستمر اللعب.
- * يمكن التدرج في النشاط بأن يلعب كل تلميذين معًا بأن يضرب الكرة بالمضرب لزميله.
- * يمكنك تقسم التلاميذ لفريقيين على أن يقوموا بضرب البالون لأعلى، وإن سقطت على الأرض من إحدى الفريقين تحسب نقطة للفريق الآخر .
- * الفريق الفائز من يحصل على أعلى النقاط .

النشاط الثاني : تتابع التمرير فوق الرأس ١٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
 - ١ . يؤدي حركات التحكم والسيطرة.





٢. يسلك سلوكًا يُظهر احترامه للآخرين.

٣. يتعاون مع زملائه في ممارسة النشاط الحركي .

عرض النشاط :

- * قسم تلاميذك لقاطرات على أن لا يقل عدد كل قاطرة عن ١٠ تلاميذ .
- * يقف لكل قاطرة قائد في أول القاطرة ومعه كرة .
- * عند إعطاء إشارة البدء يمرر القائد الكرة من فوق رأسه إلى التلميذ التالي وهكذا تكرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى التلميذ الأخير في القاطرة .
- * عند وصول الكرة للتلميذ الأخير يقوم بدوره بالجري بالكرة ليصل لبداية القاطرة ليقف أمام التلميذ القائد ليصبح هو قائد القاطرة .
- * ويكرر الأداء بتمرير الكرة بين التلاميذ حتى تصل للتلميذ الأخير، الذي يأخذ الكرة ويجري بها ليقف في بداية القاطرة .
- * وهكذا يكرر الأداء حتى يؤدي جميع التلاميذ النشاط .
- * يمكنك عمل مسابقة بين التلاميذ .
- * الفائز من ينهي عمله أولاً .

النشاط الثالث : مسابقة الكرة في الأنبوبة ١٥ ق

أهداف النشاط :

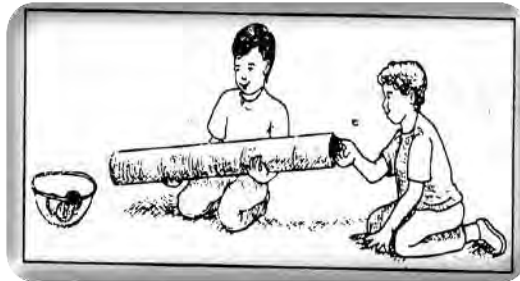
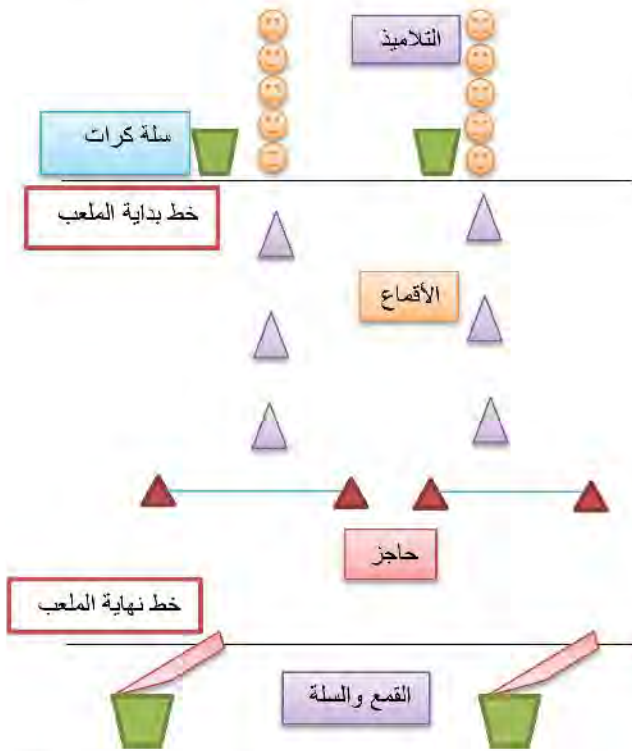
- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية متنوعة (جري - وثب)
 ١. يتقن الحركة في الاتجاهات المختلفة.
 ١. يستكشف الدرجة وعلاقتها بالإنحدار والسرعة.

عرض النشاط :

- * حدد خطي نهاية وبداية للملعب، واطلب من تلاميذك الوقوف أربعة قاطرات خلف خط بداية الملعب، بحيث لا تزيد كل قاطرة عن ١٠ تلاميذ، ويجوار كل قاطرة سلة بها ١٠ كرات صغيرة ملونه .
- * ضع أمام كل قاطرة ثلاثة أقمع بشكل عمودي والمسافة بينها ١م، ويبعد عن آخر قمع بمسافة ٢م حاجز منخفض الارتفاع.
- * وعلى خط نهاية الملعب يجلس تلميذ على الأرض يحمل أنبويه قصير متصل بنهايتها سله فارغة.
- * عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بأخذ كرة من السلة التي بجواره ليجري زجاج بين



المحور الأول : من أكون

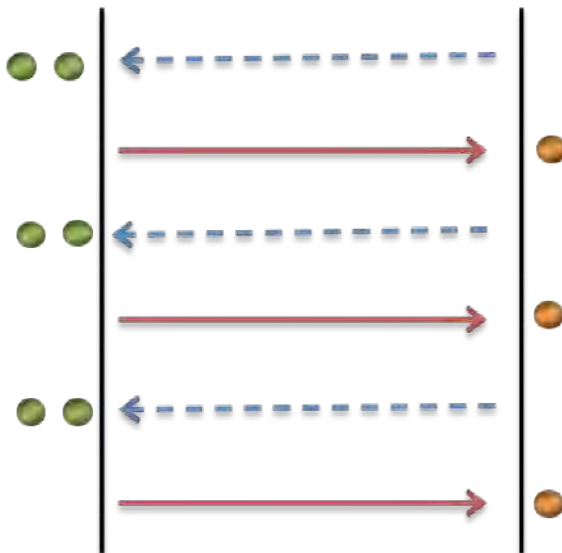


- * الأقماع ثم يقوم بالوثب من فوق الحاجز ليجري بسرعة ويضع الكرة في الأنبوب التي يحملها زميله لتسقط الكرة داخل السلة الفارغة.
- * ثم يتبادل هو وزميله حمل الأنبوبه ليجري بسرعة الزميل الذي كان يحمل الأنبوب والوقوف خلف القاطرة.
- * عند وصول التلميذ لخط نهاية الملعب وتمير الكرة بالأنبوب وتبادل حمل الأنبوب مع زميله يبدأ الزميل الذي يليه بالقاطرة بأداء النشاط .
- * وهكذا يكرر الأداء بين القاطرات .
- * القاطرة الفائزة من تحصل على أكثر عدد من الكرات داخل سلاتها .

ملاحظة:

- * الكرة التي تمر عبر الأنبوب ولا تسقط في السلة لا تحسب ضمن الكرات .
- * الكرة التي تسقط قبل دخولها الأنبوب لا تحسب ضمن الكرات .

الجزء الختامي: لعبة نقل الطاقة: (٢٠ق)



- * حدد خطي بدايه ونهاية للملعب .
- * أعطى التلاميذ الثلاثة الأوائل من كل فريق عصا.
- * اطلب من التلميذ رقم واحد الوقوف على خط نهاية الملعب، بينما يقف باقى الفريق خلف خط بداية الملعب.
- * اطلب من التلميذ رقم (٢) وضع طاقة على العصا التي يحملها.
- * عند إعطاء إشارة البدء يجرى التلميذ رقم (١) نحو



خط البدء ويضع الطاقيّة على التلميذ رقم (٣) ثم يعطى عصاه لرقم (٤) ويقف خلف قاطرته.

* يستمر اللعب حتى يعود التلميذ رقم (١) إلى مكانه الأصلي خلف خط النهاية.

* الفريق الفائز هو الذي يصل أولاً.

إرشادات وملاحظات:

* يمكن استخدام عصا مثبت عليها علم بدلاً من الطاقيّة.

* الفريق الفائز يمنح نقطة واحدة والفريق الآخر يمنح صفراً.

* التنوع بطريقة الجري.

بعد الانتهاء من اللعبة :

* تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.

* غسل الأيدي والوجه.

* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .



الدرس الرابع : (نحن مفكرون)

وصف الدرس

يتعلم التلاميذ في هذا الدرس استخدام قدراتهم المهارية والبدنية والذهنية لتنمية أدائهم الحركي.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماع (٢٠ق)

١. بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. اطلب من تلاميذك تقليدك أثناء ممارسة التمرينات الحركية لإحماء العضلات ومفاصل الجسم وترديد الأرقام مع كل حركة مثل :
 - أ- دوران الرأس يمينًا ويسارًا وفي جميع الاتجاهات .
 - ب - فرد الذراعين عاليًا وشد الجسم .
 - ج-ثني الذراعين أمام الصدر وفردها .
 - د- ثني الجذع يمينًا ويسارًا .
 - هـ- ثني الجذع أمامًا أسفل وللخلف قليلا مع وضع اليدين في الوسط .



نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- ◆ يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة .
- ◆ يمارس عادات صحية سليمة كأسلوب حياة .
- ◆ يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من ممارسة النشاط الحركي .
- ◆ يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب .
- « يتعرف الحيوانات والطيور بالبيئات المختلفة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ كرات - عصي ملونة - جلاجل- مناديل- أطواق.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التوجيه المباشر.
- ◆ الاكتشاف الموجه.
- ◆ حل المشكلة.





* وهكذا ، يمكنك اقتراح مجموعة من تمارين الاحماء الأخرى.

٣. اطلب من تلاميذ تقليد بعض الحيوانات بالبيئات المختلفة مثل: (الأسد-الحصان-النمر-الدب-الكلب - القط -الدولفين-الجمل-الثعلب)

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : عكس الإشارة (٥ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي مهارات انتقالية متنوعة في اتجاهات مختلفة .
 ٢. يؤدي مهارات الرمي واللقف وتنطيط الكرة بصورة صحيحة.
 ٣. يشارك زملائه في ممارسة النشاط .
 ٤. يشعر بالمتعة والسرور أثناء ممارسته النشاط الحركي .



عرض النشاط :

- * اطلب من تلاميذك الوقوف انتشار في الملعب وبينهم مسافات مناسبة .
- * اطلب منهم عند سماع إشارة البدء أداء العمل (جرى - مشى - وثب - حجل) عكس الاتجاه المطلوب وليكن كالمثال التالي:
 - ◆ اطلب منهم الجري للجهة اليمنى فيقوموا بالجري في الجهة اليسرى.
 - ◆ اطلب منهم المشى للأمام فيقوموا بالمشى للخلف.
 - ◆ اطلب منهم الوثب في المكان لأعلى فيقوموا بالجلوس قرفصاء.
 - ◆ إذا كانت إشارتك للجانب الأيمن يؤديوا المهارة المطلوبة للجانب الأيسر، وهكذا....
- * ثم اطلب من كل تلميذ أن يمسك كرة وتمريرها عكس الاتجاه المطلوب وليكن كالمثال التالي:
 - ◆ إذا كانت إشارتك لأعلى يقوموا بتنطيط الكرة على الأرض .
 - ◆ إذا كانت إشارتك لأسفل يقوموا برمي الكرة لأعلى ولقفيها مرة أخرى حتى الإشارة الأخرى.
 - ◆ إذا كانت إشارتك للأمام يقوموا بدحرجة الكرة للخلف أو (من بين القدمين للخلف)
 - ◆ إذا كانت إشارتك للخلف يقوموا بدحرجة الكرة للأمام .



النشاط الثاني : نشاط إيقاعي بأدوات مختلفة (١٥ق)

أهداف النشاط :

* في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يؤدي حركات إيقاعية باستخدام أدوات متنوعة بصورة صحيحة.
٢. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالرشاقة والمرونة .

عرض النشاط :

- * اطلب من تلاميذك الوقوف انتشار في الملعب، ومع كل تلميذ أداة (عصا - جلاجل - مناديل - طوق...)
- * اطلب منهم مشاركتك في أداء الحركات التالية :
- * (الوقوف)، رفع اليدين للأمام، وخفضها أمامًا أسفل مع مرجحة الأرجل .
- * (الوقوف)، أخذ خطوة للجانب الأيمن مع رفع الذراع الأيمن للجانب الأيمن ثم ضم القدمين وخفض الذراع اليمنى ويكرر عددة مرات - يكرر للجانب الأيسر .
- * (الوقوف)، ثني ومد الجسم والأداة للأمام .
- * (وقوف) المشى أمامًا مع تحريك الذراعين والرجلين شمالاً.
- * (وقوف الذراعان عاليًا) الجري أمامًا مع الوثب عاليًا.
- * وهكذا .. يمكنك اقتراح حركات متنوعة أخرى من خلال الإيقاع (صفقات أو موسيقى).

النشاط الثالث : القط ورفاقه (٢٠ق)

أهداف النشاط :

* في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (رشاقة - مرونة - سرعة - تحمل).
٢. يؤدي حركات انتقالية متنوعة بكفاءة .
٣. يؤدي المشى والوثب والحجل بطريقة صحيحة .

عرض النشاط :

- * ارسم خطي مرمي .
- * اطلب من أحد تلاميذك (القط) الجلوس في منتصف المسافة بين خطي المرمي.
- * اطلب من باقي التلاميذ الانتشار حول القط وداخل حدود منطقة المرمي.
- * عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ القط بالوثب في الهواء، ليجرى باقي التلاميذ إلى أحد خطي المرميين، ويقوم القط بمطاردتهم .



- * من يُمسك من التلاميذ قبل أن يصل إلى الخط ينضم إلى القط ويجلس في منتصف الملعب ليساعده في مطاردة باقي التلاميذ .
- * يستمر اللعب حتى يتم مسك جميع التلاميذ .
- * **ملحوظة**
- اطلب من تلاميذك في كل مرة أداء إحدى الحركات الأساسية (مشى - وثب - حجل).

عزيزي المعلم

أكد على تلاميذك ضرورة أن يجعلوا العادات الصحية السليمة أسلوب حياتهم مثل:

- * عادة مضغ الطعام جيداً في الفم قبل بلعه.
- * تناول طعام الإفطار صباحاً تعد من أهم وأبرز العادات الصحية التي ينبغي التعود عليها لأنها من اعتبارات الأمن والسلامة.
- * ممارسة بعض التمارين الرياضية أو الأنشطة المستمرة تساعد الجسم في المحافظة على لياقته البدنية وتحريك عضلاته وتنشيطها من وقت لآخر.
- * عدم مقاومة النوم ولا سيما إذا كان الجسم متعباً أو مرهقاً فالنوم إحدى الحاجات الضرورية لراحة الجسم ونموه.
- * تناول المشروبات المعتدلة الحرارة بحيث لا تكون ساخنة ولا تكون باردة جداً أو مثلجة لما في ذلك من الأضرار على صحة الفم أو الأسنان أو اللسان أو المعدة .

النشاط الختامي ٢٠ق

- * المشي الخفيف حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير .
- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .



الدرس الخامس: (نحن مبدعون)

وصف الدرس

في هذا الدرس يمكن للتلاميذ أداء أنشطة توافقية متنوعة يكتشف من خلالها قدراته الحركية بمشاركة زميله مع التأكيد على ممارسة ومشاركة التلاميذ ذوي الإعاقة خلال النشاط الحركي.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماع (٢٠ق)

لعبة احصل على الشريط

١. قسم تلاميذك لفريقيين متساويين العدد واربط شريط حول وسط تلاميذ أحد الفريقين، والفريق الآخر حر بدون شريط حول الوسط.
٢. اطلب من جميع تلاميذك الانتشار بالملعب مع ترك مسافة مناسبة بينهم.
٣. عند سماع إشارة البدء يقوم الفريقان بالجري داخل حدود الملعب، على أن يقوم الفريق ذات الشريط بالجري من زميله بالفريق الآخر ويحاول تلاميذ الفريق الآخر متابعة زميله ونزع الشريط منه وتسليمه لك، وفي نفس الوقت يحاول كل تلميذ الحفاظ على شريطه.
٤. يمكنك تبادل الأدوار بين الفريقين .

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول: رمي واستلام الكرة (٢٥ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
١. يؤدي مهارة رمي واستلام الكرة باليدين .

نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ◆ يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال أداء النشاط الحركي .
 - ◆ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد-القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة .
 - ◆ يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من ممارسة النشاط الحركي .
 - ◆ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
 - ◆ يبحث في مصادر مختلفه عن بعض المعلومات الرياضية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ كرات - مضارب بلاستيك ملونة - كرات صغيرة - أقماع - شرائط - حبل .
- ◆ استراتيجيات التدريس :
- ◆ اللعب الحر المنظم .
- ◆ الاكتشاف الموجه





٢. يؤكد على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والقوة .
٣. يكتشف قدراته على التحرك بطرقه مختلفة .
٤. يشارك زملاءه في النشاط الحركي .

عرض النشاط :

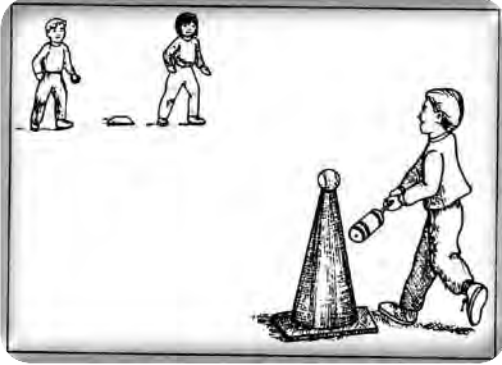


- * اطلب من تلاميذك الوقوف صفين متواجهين على أن يقف كل تلميذ أمام زميل له من الصف المواجه وليكن الصفان (أ)، (ب)، على أن يمسك التلميذ بالصف (أ) كرة أو (كيس رمل).
- * اطلب من التلميذ (أ) رمي الكرة بأحد خطوة للأمام مع فرد الذراعين عند رمي الكرة، على أن يستلمها التلميذ المواجه بكلا يديه دون أن تقع منه.
- * يكرر الأداء بتبادل الأدوار مع احتساب عدد مرات تمرير واستلام الكرة بطريقه صحيحة.
- * اطلب من من التلميذ (أ) رمي الكرة للزميل بحيث يستلمها الزميل (ب) ويتحرك بإحدى القدمين للخلف وتظل الأخرى ثابتة.
- * أكد على التلميذ الذي يقوم بالاستلام عليه أن يستلم الكرة من خلال الحركة بقدم واحدة للخلف وثبات القدم الأخرى وأن يفكر في أي قدم يستخدمه لأخذ خطوة الاستلام، باستخدام القدم القريبة من اتجاه الكرة.
- * (يمكنك عمل نموذج مع التلاميذ)
- * يكرر الأداء بتبادل الأدوار مع احتساب عدد مرات تمرير واستلام الكرة بطريقه صحيحة.
- * يكرر الأداء بين التلاميذ من الثبات ومن الحركة .

النشاط الثاني : لعبة كرة القاعدة (٥ ا ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي تدريبات التحكم في الكرة.
 ٢. يستكشف أساليب متنوعة للحركة.
 ٣. يعبر عن تقبله لذاته وللآخرين.
 ٤. يظهر إحساسه بالمتعة والسرور خلال أداء النشاط الحركي.



عرض النشاط :

- * قسم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة تلاميذ.
- * جهز لكل مجموعة قمع وكرة تنس أرضى ومضرب .
- * اطلب من تلاميذك الوقوف كل مجموعة في مكان خالٍ بالملاعب، على أن تكون هناك مسافة كبيرة كافية بينها.
- * اطلب من أحد التلاميذ الوقوف أمام القمع والكرة وبيده المضرب، على أن يقف أمامه التلميذ الآخر في شكل (قاعدة المثلث).

- * عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ أمام القمع بتثبيت الكرة على القمع .
- * اطلب منه ضرب الكرة ثم يسقط المضرب، ويجري إلى قاعدة المثلث ويعود إلى القمع، ويجاوب أن يصل إليه قبل أن يكون التلميذ الآخر قد أحضرا الكرة إلى القمع.
- * ويستمر اللعب مع تبديل الأماكن.

النشاط الثالث : لمس الحبل (١٠ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يكتشف قدراته من خلال الحركة .
- ٢ . يستجيب لأداء الحركات بسرعة .
- ٣ . يتعاون مع زملائه في أداء النشاط بنظام وثقة في النفس .

عرض النشاط :

- * اختر أحد التلاميذ لمسك الحبل (من خلال عمل قرعة).
- * اطلب من باقي التلاميذ الوقوف على مسافة (٥م) من التلميذ المسك بالحبل .
- * عند إعطاء إشارة البدء ينطلق التلميذ الذي بيده الحبل، ويجري وراءه باقي التلاميذ محاولين لمس الحبل بالقدمين .
- * اطلب من المسك بالحبل تحريكه في عدة اتجاهات وسحبه ودفعه حتى لا يتمكن التلميذ من لمسه .
- * التلميذ الذي يستطيع وضع إحدى القدمين على نهاية الحبل وإفلاته من يد التلميذ المسك له، يقوم هو بمهمة مسك الحبل والجري به .



دليل معلم التربية الرياضية

- * احسب الوقت الذي يستغرقه كل تلميذ ممسك بالحبل.
- * الفاتز في هذا النشاط التلميذ الذي يستطيع أن يحتفظ بالحبل في يده أكبر وقت ممكن.

النشاط الختامي ٢٠ق

لعبة سباق الدوائر

- * قسم تلاميذك لمجموعتين.
- * ارسم دائرتين متباعدتين وضع في الدائرة الأولى كرة.
- * عند إعطاء إشارة البدء، يبدأ التلميذ الأول من كل فريق بالجري أمامًا نحو الدائرة الأولى ويأخذ الكرة ويجري بها نحو الدائرة الثانية ليضعها في داخلها، ثم يعود ليلمس التلميذ الثاني كي يبدأ بنقل الكرة للدائرة الأولى وهكذا.
- * الفريق الفائز من ينهي عمله أولاً ويعود قائده لمكانه.
- * يمكن استبدال الجري بالحجل أو الوثب.

عزيزي المعلم

اطلب من تلاميذك البحث في مصادر مختلفة عن :

- * أهمية ممارسة الرياضة .
- * عناصر اللياقة البدنية .
- * الأطعمة المناسبة لبناء جسد صحي وسليم .

بعد الانتهاء من اللعبة :

- * الوقوف على خط بدايه الملعب المشي الخفيف حتى خط نهاية الملعب والعودة مرة أخرى لخط البداية .
- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .



الدرس السادس : (نحن فائزون)

وصف الدرس

في هذا الدرس تقوم بتقويم أداء التلاميذ للوقوف على مدى تحقق أهداف دروس هذا المحور بتفيد أنشطة حركية متنوعة تقيس نواتج التعلم الخاصة بالمحور.

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ قياس مدى تحقيق التلميذ لنواتج تعلم الدروس السابقة المتعلقة بالمحور (من أكون).

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

لعبة احصل على الشريط

١. قسم تلاميذك لفريقيين متساويين العدد واربط شريطًا حول وسط تلاميذ أحد الفريقين، والفريق الآخر حر بدون شريط حول الوسط.
٢. اطلب من جميع تلاميذك الانتشار بالملاعب وبينهم مسافة مناسبة.
٣. عند سماع إشارة البدء يجري الفريقان داخل حدود الملعب، على أن يقوم الفريق ذو الشريط بالجري من زميله بالفريق الآخر ويحاول تلاميذ الفريق الآخر متابعة زميله ونزع الشريط منه وتسليمه لك (المعلم)، وفي نفس الوقت يحاول كل تلميذ الحفاظ على شريطه.
٤. يمكنك تبادل الأدوار بين الفريقين.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - صالة مغلقة .

المواد التعليمية :

◆ أدوات ملونة (كرات - عصي - أقماع- صولجانات).

استراتيجيات التدريس :

◆ التوجيه المباشر.



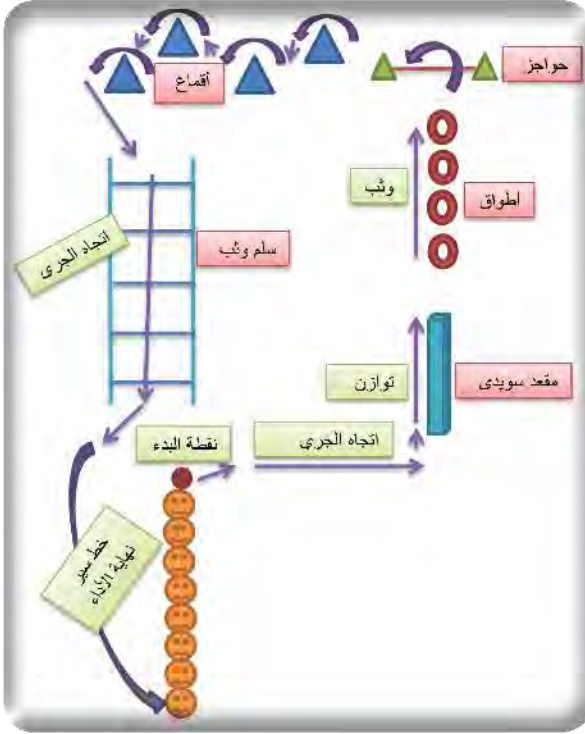
الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس ٥٠ ق

النشاط الأول : تطبيقات على حركات أساسية متنوعة (٢٥ق)

* في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

يؤدي مجموعة من الأنشطة كتطبيقات على المشي - الجري - الوثب - التوازن - القدرة على تغيير الاتجاهات .

عرض النشاط



* شارك تلاميذك في تجهيز الملعب كما هو موضح بالشكل .

* اطلب من تلاميذ الوقوف قاطرة خلف نقطة بداية النشاط .

* اطلب من التلميذ الأول الجري في اتجاه مقعد السويدى والسويدى والسير لعمل توازن على مقعد السويدى، ثم الجري في اتجاه الأطواق وعمل وثب (وثب فتح ضم) فتح خارج وضم داخل الأطواق، ثم الجري اتجاه جهاز الوثب والوثب من فوقه، ثم جرى زجراج بين الأطواق، والمشي السريع حتى الوصول لسلم الوثب ثم الوثب بين مربعات السلم بقدم واحدة (اليمنى أو اليسرى) حتى الوصول لنهاية السلم ثم الجري السريع والرجوع في نهاية الصف.

* لاحظ أداء كل تلميذ وضع التقييم الملائم له.

النشاط الثانى : رمي واستلام الكرة (١٥ق)

* في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١ . يؤدي نشاط مركب من مهارتي الرمي واللقف .



عرض النشاط

- * اطلب من التلاميذ الوقوف صفين مواجهين (صف (أ) وصف (ب))، بحيث يكون كل تلميذ مواجه لزميله ومع التلميذ (أ) كرة.
- * اطلب من التلميذ (أ) رمي الكرة للزميل المواجه على أن يستلمها دون أن يتحرك من مكانه.
- * اطلب من التلميذ (ب) استلام الكرة من خلال الحركة بقدم واحدة للخلف وثبات القدم الأخرى.
- * لاحظ أداء التلاميذ وضع التقييم الملائم لهم.



النشاط الثالث : ضرب كرة ثابتة بمضرب (١٠ ق)

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
١. يؤدي نشاط يؤكد على مدى قدرته على ضرب كرة ثابتة.

عرض النشاط

- * ضع كرة صغيرة معلقة بمستوى ارتفاع مناسب لتصل لمستوى وسط التلاميذ.
- * اطلب من التلاميذ الوقوف صفًا واحدًا أمام الكرة المعلقة.
- * اعطِ للتلميذ الأول بالصف مضرب خشبي أو (كرتون).
- * اطلب منه بضرب الكرة بأقصى قوة ممكنة.
- * لاحظ طريقة ضرب التلميذ للكرة وقيمه.
- * يكرر الأداء لباقي التلاميذ تلميذ تلو الآخر.

الجزء الختامي : ٢٠ ق

- * الوقوف على خط بدايه الملعب المشى الخفيف حول الملعب.
- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل.



عزيزى المعلم

سل تلاميذك عن:

- * عناصر اللياقة البدنية التى نحتاجها خلال النشاط الحركي.
- * أهمية ممارسة الرياضة .
- * الأطعمة المناسبة لبناء جسد صحى وسليم .
- * تلقى إجاباتهم وناقشهم فيها ثم ضع لكل تلميذ التقييم المناسب له.



استمارة ملاحظة لتقييم أداء المحور الأول للصف الثاني الابتدائي

الاسم: الجنس:
 تاريخ الميلاد: / / المدرسة:
 تاريخ الإختبار:

ملاحظات	مستويات الأداء			المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات ★★★	يلبي التوقعات ★★	يقترّب من تلبية التوقعات ★		
				الجرى المشى	١
				التوازن	٢
				وثب فتح ضم	٣
				وثب عبر الحاجز	٤
				جرى زجراج	٥
				وثب بقدم واحدة	٦
				تمرير الكرة	٧
				استلام الكرة	٨
				ضرب الكرة بالمضرب	٩
				المعلومات الصحية والرياضية	١٠
				علاقاته مع الآخرين	١١
				اهتمامه بنظافته الشخصية ومظهره العام	١٢

المحور الثاني (العالم من حولي)

مقدمة المحور

في هذا المحور يتعرف التلميذ بشكل أكبر على عالمه الصغير والكبير من خلال أداء حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة، ويسعى إلى اكتشاف هذا العالم من خلال مشاركة زملائه بعض الأتماط الحركية المختلفة وتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركي وقبول النصر والهزيمة، ويمارس عادات صحية سليمة ليحافظ على صحته وتقيه من تشوهات القوام؛ لذلك يتم التركيز في هذا المحور على جملة من المهارات الحياتية والقيم والقضايا والتحديات التي تواجه عالمه الصغير .



دروس المحور

- الدرس الأول : حركاتي الانتقالية
- الدرس الثاني : حركاتي التوافقية
- الدرس الثالث : قدراتي الحركية
- الدرس الرابع : ألعب بحرية
- الدرس الخامس : ألعب وأتعلم
- الدرس السادس : نحن فائزون



مهارات أساسية حركية مرتبطة بالمحور

(الجرى- المشى- الوثب - القفز- الحجل)

مهارات حياتية خاصة بالمحور

(التفكير الناقد - يميز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف) (الإبداع- المرونة في توليد مجموعة من الأفكار) - (المشاركة - معرفة الأدوار) - (التعاطف- يتفهم الاختلافات الأساسية بين الأشخاص) - (حل المشكلات - تحديد المشكلة) - (تحديد أهداف واضحة- مهارة الإنتاجية) - (الصمود- التريث وكبح الغضب)

القيم المتضمنة

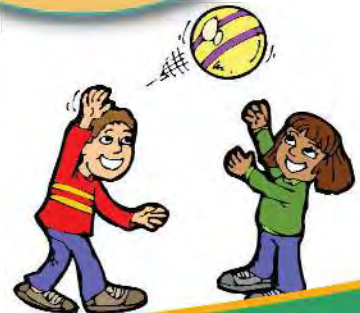
(الحب - الإتقان - الاحترام- العمل - التعاون - الاستقلالية - التسامح - المشاركة)

القضايا المتضمنة

(يحترم القواعد داخل الأسرة - الفصل - المدرسة).... (الوعي القانوني - المواطنة) (عدم التمييز- عدم التمييز بين الولد والبنت- عدم التمييز ضد ذوي الاحتياجات الخاصة) - (الصحة الوقائية - الصحة)

مفاهيم أساسية مرتبطة بالمحور

الفراغ الشخصي و الفراغ العام - الحركات الانتقالية والغير الانتقالية- الطلاقة والبراعة - أنشطة فنية إيقاعية- الأداء الإيقاعي- التأزر الحسي الحركي .



- في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .
 ٢. يطبق أمط حركية متنوعة ببراعة.
 ٣. يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركي
 ٤. يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .
 ٥. يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة.
 ٦. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين- اليد- القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.
 ٧. يشارك زملاءه من ذوي الاحتياجات الخاصة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .
 ٨. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال الحركة.
 ٩. يمارس عادات صحية سليمة كأسلوب حياة.
 ١٠. يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام.
 ١١. يحافظ على صحته ويحمي نفسه من الأمراض والإصابات والمخاطر.
 ١٢. يتعامل مع الزميل والأدوات بحرية وكفاءة.
 ١٣. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة.
 ١٤. يتقبل النصر والهزيمة أثناء ممارسته للنشاط الحركي.
 ١٥. يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل.
 ١٦. يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي.
 ١٧. يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية.
 ١٨. يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب:
 - ◆ يؤدي ألعاب متنوعة باستخدام الأشكال الهندسية (دائرة - مثلث- مربع - مستطيل- معين - شبه منحرف)
 - ◆ يتحرك في مسارات باتجاهات مختلفة ليكون تشكيلات مختلفة.
 - ◆ يؤدي أنشطة متنوعة من خلال أطوال مختلفة.
 - ◆ يشعر بالأوزان المختلفة من خلال حمل الأدوات الرياضية.
 - ◆ يتعرف الساعة بأوقاتها المختلفة.





الدرس الأول : حركاتي الانتقالية

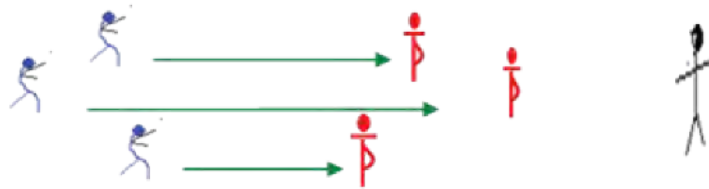
وصف الدرس

يؤدى التلاميذ مهارات وأنماط حركية انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات، كما يتعرف على بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى، ويتقبل النصر والهزيمة أثناء اللعب.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة للعبة.
٢. يقف الأطفال انتشار حر مع تشغيل الموسيقى.
٣. (الانتشار) يجرى التلاميذ فى الملعب ثم اطلب منهم عمل دوائر بعدد محدد، والدائرة التي تتكون بالعدد المطلوب أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا
٤. يتحرك التلاميذ فى انتشار حر فى الملعب وعندما إعطاء إشارة البدء يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة، شجع التلميذ صاحب أحسن توازن.



نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .
- ◆ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- ◆ يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى .
- ◆ يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .
- ◆ يتقبل النصر والهزيمة أثناء ممارسته للنشاط الحركى .
- ◆ يمارس عادات صحية سليمة كأسلوب حياة .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :
- « يتعرف الساعة واتجاه عقارب الساعة »

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق - أقماع - مقعد سويدي - كرات تنس.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاونى.
- ◆ الألعاب التعليمية.





الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : الانتقال بين الأدوات ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
 - ١ . يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية (الدحرجة الأمامية - المشي - جرى زجاج) بتوازن وثقة .
 - ٢ . يؤدي قواعد اللعبة بطريقة صحيحة .

عرض النشاط :



- * بمساعدة التلاميذ وزع الأدوات أمام كل قاطرة
- * قسم التلاميذ لمجموعتين متساويتين .
- * تقف كل مجموعة على شكل قاطرة عند نقطة البداية .
- * بعد خط البداية يتم وضع مرتبة، ثم طوقين متتاليين، ثم مقعد سويدي مقلوب، ثم أربع أقماع بينهم مسافة مناسبة .
- * أعط إشارة البدء بحيث يبدأ التلميذ الأول من كل قاطرة بعمل دحرجة أمامية على المرتبة ثم يمسك الطوق ويمرره من فوق جسمه إلى أسفله ويكرر بالطوق الثاني ثم يمشي على المقعد المقلوب حتى يصل لنهايته، ثم يجري زجاج بين الأقماع حتى الوصول لخط النهاية .
- * قواعد اللعبة :
- * في حالة نزول التلميذ من أي مكان من على المقعد المقلوب يعود ويقف من نفس المكان ويكمل المشي مرة أخرى .
- * القاطرة التي تنهى السباق أولاً هي الفائزة .

النشاط الثاني : أسرع فريق ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
 - ١ . يمارس نشاطًا انتقاليًا شيقًا بدقة (لمهارة الجري) .
 - ٢ . يتعامل مع الفراغ الشخصي والفراغ العام بكل حرية .
 - ٣ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط .
 - ٤ . يؤدي قواعد اللعبة بطريقة صحيحة .

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أقماع أمام كل قاطرة على بعد ١٥ متر .



- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب.
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ الدليل (التلميذ الأول) لكل مجموعة بالجري حتى يصل للقمع عند خط النهاية ويلف حوله ويرجع مرة أخرى لخط البداية. صورة (١)
- * عند وصوله يمسك يد زميله التالي ويجروا سوياً حتى يصل للنهاية ويلفوا سوياً والرجوع للبدأية. صورة (٢)
- * عند وصول التلميذين لخط البداية يقوموا بتشبيك الأيدي مع الزميل الثالث ويجروا معاً ويكرروا ماسبق. صورة (٣)
- * ويكرر الأداء حتى يشبك جميع أعضاء المجموعة أيديهم معاً بالكامل.
- * الفريق الفائز الذي يصل لخط النهاية ثم يجلس على الأرض .
- * يتم تحية الفريق الفائز.
- * يكرر الأداء من البداية مرة أخرى.



النشاط الثالث : الكرة تحت الكوبري ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 - ١ . يؤدي مهارة التناول ودحرجة الكرة واستلامها بطريقة صحيحة.
 - ٢ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركي.
 - ٣ . يُظهر إحساسه بالسعادة والثقة بالنفس أثناء ممارسة النشاط.

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع الأقماع أمام كل قاطرة على بعد ١٥ متر.
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة عند خط بداية الملعب.
- * اطلب من كل قاطرة (الوقوف فتحاً)، بحيث يكون التلميذ الأول من كل قاطرة مواجه لقاطرته ومعه كرة تنس، وآخر تلميذ في نهاية كل قاطرة يجلس على الركبتين لانتظار الكرة من أسفل القاطرة.



- * مع صفارة البداية يقذف أول تلميذ الكرة بين أقدام التلاميذ بالقاطرة حتى تصل لآخر تلميذ بالقاطرة، ثم يعود ليقف في نهاية القاطرة، وعند استلام آخر تلميذ الكرة يقوم بالجرى في اتجاه القمع بسرعة ويعود مرة أخرى ليقذف الكرة لزميله في آخر القاطرة.
- * الفريق الذى ينتهى أولاً هو الفائز.



الجزء الختامي: (٢٠ق)

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة و تنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .

عزيزى المعلم

أكد على تلاميذك:

- * أهمية ممارسة النشاط الحركى:
 - ◆ المتعة والتسلية.
 - ◆ استثمار الطاقة الحركية والذهنية أثناء ممارسة النشاط الحركى.
 - ◆ بناء جسم سليم خال من التشوهات.
 - ◆ التدريب على الالتزام بالقواعد والقوانين والنظام من خلال ممارسة اللعب.
 - ◆ تنمية جوانب شخصيته من خلال اللعب.
 - ◆ يمكن التعلم الذاتى من خلال اللعب.



الدرس الثاني : حركاتي التوافقية

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ مهارات حركية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام، كما يتعرف على بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى من خلال ألعاب وأنشطة حركية متنوعة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

لعبة الصياد

- ١ . بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
- ٢ . يقف التلاميذ حول الدائرة المرسومة على الأرض قطرها تقريبا ٢٥ متراً.
- ٣ . اختر أحد التلاميذ ليقف في وسط الدائرة ويسمى الصياد.
- ٤ . أعط كل تلميذ رقم متسلسلاً.
- ٥ . نادى على رقمين مثلاً (٧ - ٢).
- ٦ . يتبادل صاحب الرقمين أماكنهما في الدائرة.
- ٧ . يحاول الصياد لمس إحدهما أثناء عملية التبادل.
- ٨ . التلميذ الملموس يصبح صياداً وتكرر اللعبة.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : سلم واستلم (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * فى نهاية النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن :
 - ١ . يؤدى حركات انتقالية متنوعة من الثبات والحركة .
 - ٢ . يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية (التسليم والتسلم - الجري - اللف تغيير الاتجاه) بتوازن وثقة.
 - ٣ . يلتزم بقواعد اللعبة.

نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .
- ◆ يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .
- ◆ يؤدى حركات توافقية تربط بين (العين- اليد- القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.
- ◆ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال الحركة .
- ◆ يتقبل النصر والهزيمة أثناء ممارسته للنشاط الحركى .
- ◆ يشارك فى أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :
- « يؤدى ألعاب متنوعة باستخدام الأشكال الهندسية (دائرة - مثلث - مربع - مستطيل - معين - شبه منحرف)

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق - أقماع - كرات تنس - أعلام صغيرة.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التوجيه المباشر
- ◆ التواصل اللغوى بالحركة



عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أقدامًا أمام كل قاطرة على بعد ١٥ متر (خط نهاية الملعب).
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب.
- * أعط إشارة البدء، لبدأ الدليل (التلميذ الأول) لكل مجموعة بالجرى ومعه كرة تنس حتى يصل للقمع عند خط النهاية ويلف حوله ويرجع مرة أخرى لخط البداية ويسلم كرة التنس لزميله في أول القاطرة.
- * بعد استلام الكرة يجرى سريعًا حتى يصل للنهاية ويلف حول القمع والرجوع للبدأة ويسلم كرة التنس لزميله في أول القاطرة.
- * ويكرر الأداء حتى يجري آخر تلميذ لخط النهاية ويعود لخط البداية.
- * الفريق الفائز الذي ينتهي جميع أعضائه من أداء التمرين ويصل لخط النهاية ثم يجلس على الأرض.
- * يتم تحية الفريق الفائز.
- * يكرر النشاط مرة أخرى.

النشاط الثاني : سباق الوثب (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يمارس نشاطًا انتقاليًا بدقة ومهارة (مهارة الوثب).
 ٢. يتعامل مع الفراغ الشخصي والفراغ العام بكل حرية.
 ٣. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط.
 ٤. يؤدي قواعد اللعبة بطريقة صحيحة.

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أطواقًا أمام كل قاطرة، المسافة بين كل طوق (١ مترًا) ومائل جانبًا يمينًا ويسارًا (صورة ١).
- * قسم التلاميذ لمجموعتين متساويتين على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب.
- * أعط إشارة البدء، لبدأ الدليل (التلميذ الأول) لكل مجموعة بالوثب ضم القدمين داخل الأطواق حتى ينهى جميع الأطواق، ثم الرجوع مرة أخرى بنفس الطريقة لخط البداية، والرجوع خلف القاطرة (صورة ٢).





- * يبدأ التلميذ التالي بالوثب وتكرار الأداء، حتى ينتهى جميع التلاميذ بالقاطرة من الأداء.
- * الفريق الفائز الذي ينتهى أولاً من الأداء بعد رجوع آخر تلميذ إلى آخر القاطرة .



النشاط الثالث : ادخل النفق ٢٠ ق

أهداف النشاط :

- * فى نهاية النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية بتوازن وثقة .
 - ٢ . يشارك زملاءه فى ممارسة النشاط الحركى .
 - ٣ . يظهر شعور بالسعادة والثقة بالنفس أثناء ممارسة النشاط .

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع طوقاً أمام كل قاطرة على بعد ١٠ أمتار، بحيث يمسك به تلميذ فى وضع رأسى وقمع أمام كل قاطرة على بعد ٢٠ مترًا من خط البداية.
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة عند خط بداية الملعب.
- * يقف الدليل (التلميذ الأول) ومعه علم ، مع إشارة البدء يجري سريعًا ويمر داخل الطوق ثم يكمل الجري حتى يصل خط النهاية ليلف حول القمع ويرجع يمر مرة أخرى داخل الطوق ثم يكمل لخط البداية ويسلم العلم لزميله فى أول القاطرة.





- * ويكرر الأداء حتى يجري آخر تلميذ لخط النهاية ويعود لخط البداية والمرور داخل الطوق.
- * الفريق الذي ينتهي أولاً هو الفريق الفائز.

الجزء الختامي ٢٠ ق

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة و تنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل.



الدرس الثالث : قدراتي الحركية

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ مهارات وأنماط حركية انتقالية وغير انتقالية توافقية فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات، كما يتعرف على بعض القواعد والقوانين للأنشطة التى يمارسها ويتقبل النصر والهزيمة خلال ممارسته للأنشطة الحركية.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماع (٢٠ق)

لعبة سباق الحصول على الكنز:

١. يقف التلاميذ فى صفين مواجهين المسافة بينهما ١٠ م.
٢. يرقم الصفين فى اتجاه عكسي وتوضع الكرة (الكنز) فى منتصف المسافة بين الصفين.
٣. استدع أحد الأرقام ليجري التلميذ الذى يحمل هذا الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله.
٤. الفائز يحتسب له نقطة ويصفق له الآخرون.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : استلم الكرة واجر (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * فى نهاية النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١. يمارس نشاطاً حركياً توافقياً بدقة ومهارة (تسليم وتسلم الكرة).
- ٢. يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة.
- ٣. يؤدى قواعد اللعبة بطريقة صحيحة.

نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ♦ يؤدى حركات توافقية تربط بين (العين- اليد- القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.
- ♦ يستخدم الأدوات بحرية وكفاءة.
- ♦ يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة.
- ♦ يتقبل النصر والهزيمة أثناء ممارسته للنشاط الحركي.
- ♦ يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل.
- ♦ يشارك زملاءه من ذوى الاحتياجات الخاصة فى ممارسة أنشطة حركية متنوعة.
- ♦ يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام.
- ♦ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب:
- « يشعر بالأوزان المختلفة من خلال حمل الأدوات الرياضية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ أطواق - أقمام - كرات يد - أطباق
- تدريب- أعلام صغيرة - عصي- بقاعدة تثبيت

استراتيجيات التدريس :

- ♦ التعلم التعاوني .
- ♦ الألعاب التعليمية .



عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أقدامًا أمام كل قاطرة على بعد ١٥ مترًا من خط البداية.
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تجلس كل مجموعة (جلوس طولاً فتحًا) على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب.
- * أعط إشارة البدء، لبدأ الدليل (التلميذ الأول) ومعه كرة يد بتسليم الكرة لزميله في الخلف من أعلى الرأس وهكذا لتصل إلى آخر زميل في القاطرة. (صورة ١)
- * يقوم آخر تلميذ من وضع (الجلوس طولاً فتحًا) ليجري سريعًا إلى خط النهاية ويلف حول القمع ويعود ليعطي الكرة لأول زميل في القاطرة ويجلس أول القاطرة. (صورة ٢، ٣)
- * ويكرر الأداء حتى يجري آخر تلميذ لخط النهاية ويعود لخط البداية ويجلس أول القاطرة.



- * الفريق الفائز الذي يصل لخط البداية أولاً ثم يجلس على الأرض بأول القاطرة.

النشاط الثاني : اجر وعد تحت الكوبري (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يمارس نشاطًا انتقاليًا بدقة ومهارة (مهارة الجري).
 ٢. يتعامل مع الفراغ الشخصي والفراغ العام بكل حرية.
 ٣. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط.

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أطباق تدريب على شكل دائرة وفي منتصف الدائرة ضع علمًا صغيرًا.
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية في وضع (وقوف فتحًا) على أن تقف كل مجموعة على مسافة متساوية على



- الدائرة على بعد متر واحد من حرف الدائرة .
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ الدليل (التلميذ الأول) بالجري حول الدائرة ومركزها على يسار التلميذ، ليحاول الوصول لقاطرته أولاً. (صورة ١)
- * عند وصول التلميذ للقاطرة يبدأ من آخر القاطرة ويمر من أسفل القاطرة ويستمر في الجري للدخول إلى الدائرة وأخذ العلم من منتصفها. (صورة ٢)
- * الفريق الذي يأخذ العلم تحسب له نقطة، ومع الصفارة يجري التلميذ التالي ويكرر نفس الأداء.
- * الفريق الذي يأخذ أكبر عدد من النقاط هو الفريق الفائز.



النشاط الثالث : تتابع الأدوات ٢٠ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية متنوعة من الثبات والحركة.
 ٢. يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية (جري زجاج - الجري - الدقة في تثبيت الطبق على العصا) بتوازن وثقة.
 ٣. يلتزم بقواعد اللعبة.

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع ٤ أقماع أمام كل قاطرة على بعد ٥ أمتار من خط البداية، وكرتان يد بينهما متر واحد على بعد مترين من الأقماع، وقمعه عليه أطباق تدريب بعدد تلاميذ كل قطار على بعد مترين من كرات اليد، ثم عصا مثبتة على الأرض لوضع طبق التدريب في العصا على بعد ٣ أمتار.
- * قسم التلاميذ لمجموعتين متساويتين على أن تقف كل مجموعة





- في قاطرة خلف خط بداية الملعب.
- * أعط إشارة البدء، لبدأ (التلميذ الأول) من كل قاطرة بالجري زجراج بين الأفعاف .
- * ثم يكمل الجري ليبدل مكان الكرّتين من اليمين لليساار والعكس .
- * ثم يجرى ويأخذ طبق تدريب من على القمع ، ويكمل ليصل للعصا ليثبت عليها طبق التدريب .
- * ثم يعود مسرعاً لخط البداية ليبدأ زميله التالي بعمل ما سبق مرة أخرى .
- * ويكرر الأداء حتى آخر تلميذ بكل قاطرة .
- * الفريق الذي ينتهي أولاً هو الفرقى الفائز .

الجزء الختامى ٢٠ ق

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها .
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارينات تهدئة و تنفس واسترخاء العضلات .
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .

عزيزى المعلم

أكد على تلاميذك:

- * أهمية الوقت في تنظيم أمور حياتنا المختلفة، وفائدة عقارب الساعة لمعرفة الوقت وتحديد المواعيد.
- * وضح لهم أهمية إدراك قيمة الوقت فلا بد من العمل الجاد خلال هذا الوقت للوصول إلى النجاح.
- * أهمية ممارسة النشاط الحركى بهدف :
 - ◆ المتعة والتسلية .
 - ◆ واستثمار الطاقة الحركية والذهنية أثناء ممارسة النشاط الحركى .
 - ◆ اللعب لا يُشعر الفرد بالتعب .
 - ◆ يتم ممارسة اللعب خلال قواعد وأنظمة وقوانين خاصة .
 - ◆ اللعب له القدرة على إنهاء شخصيته .
 - ◆ يمكنه التعلم الذاتى من خلال اللعب .
- * القوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم متراصة بعضها فوق بعض في وضع عمودى، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة.



الدرس الرابع: ألعب بحرية

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ مهارات وأنشطة تهدف إلى تنمية بعض الأنماط الحركية المتنوعة مثل الجرى العادى والجرى زجراج ورمى ولقف الكرة بشكل صحيح، كما يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى، كما تتاح له الفرصة لمشاركة زملاءه بعض الأنشطة من خلال الإيقاع .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

* بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة

لعبة سباق الحمام:

١. يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تمثل مجموعة من الحمام.
٢. ارسم دائرتين كبيرتين المسافة بينهما من ١٥ - ٢٠ م .
٣. تقف كل مجموعة داخل حدود دائرتها .
٤. عند الإشارة تجري كل مجموعة لتحل محل الأخرى.
٥. المجموعة التي يدخل جميع أفرادها الدائرة أولاً هي الفائزة.

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : لف وخذ العلم (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * فى نهاية النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:
١. يمارس نشاطاً انتقالياً شيئاً بدقة (الجرى - الجرى زجراج).
 ٢. يتعامل مع الفراغ الشخصى والفراغ العام بكل حرية.
 ٣. يشارك زملاءه فى ممارسة النشاط.
 ٤. يؤدى قواعد اللعبة بطريقة صحيحة.
 ٥. يتعرف اتجاه عقرب الساعة من خلال اللعب.

نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية .
- ◆ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- ◆ يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى
- ◆ يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .
- ◆ يؤدى مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- ◆ يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الأمراض والإصابات والمخاطر .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :
- « يؤدى ألعب متنوعة باستخدام الأشكال الهندسية .
- « يتحرك فى مسارات باتجاهات مختلفة ليكون تشكيلات مختلفة .
- « يتعرف الساعة بأوقاتها المختلفة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق - أقماع - كرات يد - أعلام صغيرة - أطباق تدريب.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التوجيه المباشر.
- ◆ التعلم التعاونى.





عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أطباق تدريب على شكل دائرة وفي منتصف الدائرة يوضع علم صغير.
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية في شكل قاطرات على أن تقف كل مجموعة على مسافة متساوية على الدائرة على بعد متر من حرف الدائرة .
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ الدليل (التلميذ الأول) بالجري حول الدائرة (في اتجاه عقرب الساعة) ومركزها على يسار التلميذ، ليحاول الوصول لقاطرته أولاً. (صورة ١)
- * عند وصول التلميذ لقاطرته يبدأ من آخرها بالجري الزجاجي بين زملائه ويستمر في الجري للدخول للدائرة وأخذ العلم من منتصفها. (صورة ٢)
- * الفريق الذي يأخذ العلم تحسب له نقطة .
- * مع الصفارة يجري التلميذ التالي ويكرر نفس الأداء.
- * الفريق الذي يأخذ أكبر عدد من النقاط هو الفريق الفائز.



النشاط الثاني : ارم الكرة واجر (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية متنوعة من الثبات والحركة.
 ٢. يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية (رمي الكرة - لقف الكرة - الجري - اللف تغيير الاتجاه) بتوازن وثقة.
 ٣. يلتزم بقواعد اللعبة.

عرض النشاط :

- * بمساعدة تلاميذك ضع أقماعًا أمام كل قاطرة على بعد ١٥ مترًا من خط البداية.
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تجلس كل مجموعة (جلوس طولاً فتحًا) على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب ما عدا الأخير في وضع (وقوف ممسكًا بكرة يد).
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ (التلميذ الأخير) ومعه كرة يد من وضع (الوقوف) برمي الكرة أمام القاطرة . (صورة ١)



- * يقوم أول تلميذ من وضع (الجلوس طولاً فتحاً) ليجري سريعاً ليلتقط الكرة من على الأرض ويجري إلى خط النهاية ويلف حول القمع ويعود ليقف آخر القاطرة، ويرمي الكرة أمام أول زميل في القاطرة ويجلس آخر القاطرة. (صورة ٢)
- * يكرر الأداء حتى يجري آخر تلميذ لخط النهاية ويعود لخط البداية ويجلس أول القاطرة.
- * الفريق الفائز الذي يصل لخط البداية أولاً ثم يجلس على الأرض أول القاطرة .



النشاط الثالث : سباق الأطواق (٢٠ ق)

أهداف النشاط :

- * فى نهاية النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يمارس نشاطًا انتقاليًا بدقة ومهارة (المشى).
 ٢. يتعامل مع الفراغ الشخصى والفراغ العام بكل حرية.
 ٣. يشارك زملاءه فى ممارسة النشاط.



عرض النشاط :

- * قسم التلاميذ لمجموعتين متساويتين على أن تقف كل مجموعة على تشكيل قاطرة خلف خط بداية الملعب ويقف كل تلميذ ممسكًا بطوق.
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ (التلميذ الأخير) لكل مجموعة بالجرى ليقف أول القطار ويضع الطوق على الأرض ويقف بداخله. (صورة ١، ٢، ٣)
- * يبدأ التلميذ الأخير بتكرار الأداء، ويستمر الأداء حتى نهاية الملعب.
- * الفريق الفائز الذي ينتهي أولاً من الأداء بعد وصول آخر تلميذ لأول القاطرة إلى خط النهاية.



- * يقوم أول تلميذ من وضع (الجلوس طولاً فتحاً) ليجري سريعاً ليلتقط الكرة من على الأرض ويجري إلى خط النهاية ويلف حول القمع ويعود ليقف آخر القاطرة، ويرمي الكرة أمام أول زميل في القاطرة ويجلس آخر القاطرة. (صورة ٢)
- * يكرر الأداء حتى يجري آخر تلميذ لخط النهاية ويعود لخط البداية ويجلس أول القاطرة.
- * الفريق الفائز الذي يصل لخط البداية أولاً ثم يجلس على الأرض أول القاطرة .

الجزء الختامي ٢٠ ق

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة و تنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل.

عزيزي المعلم

أكد على تلاميذك:

- * أهمية الوقت في تنظيم أمور حياتنا المختلفة، وفائدة عقارب الساعة لمعرفة الوقت وتحديد المواعيد.
- * وضح لهم أهمية إدراك قيمة الوقت فلا بد من العمل الجاد خلال هذا الوقت للوصول إلى النجاح .
- * كما يجب أن تؤكد عليهم ضرورة :
 - ◆ تكرار غسل اليدين بشكل جيد.
 - ◆ تغطية الفم عند العطاس والسعال .
 - ◆ عدم مشاركة الأدوات الشخصية .
 - ◆ التعامل مع الحيوانات بحذر .
- وذلك من أجل الوقاية من الأمراض.



الدرس الخامس : ألعب وأتعلم

وصف الدرس

يؤدى التلاميذ أنشطة حركية متنوعة شيقة بهدف التدريب على بعض الحركات الانتقالية وغير الانتقالية ومهارة التناول من خلال قيادته لفريقة وتطبيقه لقواعد وقوانين اللعبة.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماء (٢٠ق)

* بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للعبة

لعبة تتابع الإنقاذ:

١. يقسم الفصل إلى أربعة فرق .
٢. يرسم خطان المسافة بينهما من ١٥ - ٢٠م أحدهما خط البداية والآخر خط الأمان.
٣. يقف قائد كل فريق خلف خط الأمان مواجهًا لفريقه الواقف خلف خط البداية.
٤. عند إعطاء إشارة البدء يجري كل قائد نحو أول زميل من فريقه ويمسكه من رصغه ويعود به حتى خط الأمان.
٥. يعود التلميذ الذي تم إنقاذه مرة أخرى نحو خط البداية ليأخذ برسخ الزميل الثانى ويعود به إلى خط الأمان وهكذا حتى ينجو كل التلاميذ.

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

◆ يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات

◆ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .

◆ يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركى .

◆ يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .

◆ يحدد المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركى .

◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :

« يتحرك فى مسارات باتجاهات مختلفة ليكون تشكيلات مختلفة .

« يؤدى أنشطة متنوعة من خلال أطوال مختلفة .

« يشعر بالأوزان المختلفة من خلال حمل الأدوات الرياضية

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

◆ أطواق متنوعة الألوان - أقماع - كرات تنس - أطباق تدريب - أعلام صغيرة

استراتيجيات التدريس :

◆ التوجيه المباشر.

◆ التعلم التعاونى.





الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : سباق الوثب (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يمارس نشاطًا انتقاليًا بدقة ومهارة (مهارة الوثب)
 - ٢ . يتعامل مع الفراغ الشخصي والفراغ العام بكل حرية .
 - ٣ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط .

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أطواقًا أمام كل قاطرة، طوق ثم طوقين ثم طوقين ثم طوقين ويكرر .
- * قسم التلاميذ لمجموعتين متساويتين على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب .
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ الدليل (التلميذ الأول) لكل مجموعة بالوثب ضم القدمين داخل الطوق، ويكمل بالوثب فتحًا داخل الطوقين ويكرر حتى ينتهي من الأطواق (صورة ١، ٢) .
- * يبدأ التلميذ التالي بالوثب وتكرار الأداء، حتى تنتهي القاطرة من الأداء .
- * الفريق الفائز الذي ينتهي أولاً من الأداء بعد رجوع آخر تلميذ آخر القاطرة .



النشاط الثاني : دحرج الكرة واجري (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يؤدي مهارة التناول ودحرجة الكرة واستلامها بطريقة صحيحة .
 - ٢ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركي .
 - ٣ . يظهر شعوره بالسعادة والثقة بالنفس أثناء ممارسة النشاط .





عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أقماعاً أمام كل قاطرة على بعد ١٥ مترًا من خط البداية .
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب .
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ قائد المجموعة (التلميذ الأول) لكل مجموعة بالجري ومعه كرة تنس (صورة ١) حتى يصل للقمع عند خط النهاية ويلف حوله ويرجع مرة أخرى .
- * وعند طبق التدريب على بعد ٧ أمتار من خط البداية يقوم برمي كرة التنس إلى الزميل في أول القاطرة .
- * بعد التقاط الكرة من على الأرض يجري في اتجاه خط النهاية ويلف حول القمع والعودة وعند طبق التدريب يرمي الكرة إلى أول تلميذ في القاطرة .
- * يكرر الأداء حتى يجري آخر تلميذ لخط النهاية ويعود لخط البداية مسكًا بكرة التنس .
- * الفريق الفائز الذي يصل لخط النهاية أولاً ثم يجلس على الأرض .



النشاط الثاني : تخطي الحواجز (٢٠ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يمارس نشاطًا انتقالياً شيقًا بدقة ومهارة (المهارة الجرى - الوثب) .
- ٢ . يتعامل مع الفراغ الشخصى والفراغ العام بكل حرية .
- ٣ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط .

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أطباق تدريب على شكل دائرة وفي منتصف الدائرة يوضع علم صغير .
- * قسم التلاميذ لثلاث مجموعات متساوية في وضع (جلوس طولا) على أن تجلس كل مجموعة على مسافة متساوية على الدائرة، على بعد متر من حرف الدائرة .
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ قائد الفريق (التلميذ الأول) بالوقوف والجري حول الدائرة ومركزها على يسار التلميذ،



- * ليحاول الوصول لقاطرته اولاً. (صورة ١)
- * عند وصول التلميذ للقاطره يبدأ من آخر القاطرة ويثب من
- * على أقدام زملائه ويستمر في الجري للدخول الدائرة
- * وأخذ العلم من منتصفها. (صورة ٢)
- * الفريق الذي يأخذ العلم تحسب له نقطة.
- * مع الصفارة وبمساعدة قائد الفريق يجري التلميذ التالي ويكرر نفس الأداء، والفريق الذي يأخذ أكبر عدد من النقاط هو الفريق الفائز.

الجزء الختامي ٢٠ ق

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة و تنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .



الدرس السادس : نحن فائزون

وصف الدرس

هذا الدرس تقييم لما تعلمه التلاميذ من مهارات حركية مختلفة بهذا المحور من خلال بعض الأنشطة الحركية .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ قياس مدى تحقيق التلاميذ لنواتج تعلم هذا المحور (العالم من حولى)

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

* بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة

لعبة السمك وشبكة الصياد:

١. يقسم التلاميذ إلى فريقين يمثل أحدهما السمك ويمثل الآخر الشبكة.

٢. يقف فريق الشبكة على خط نهاية الملعب متشابكي الأيدي .

٣. يتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبك محاولين اصطياد

السمك مع مراعاة عدم خروج السمك حدود الملعب ومحاولة

الإفلات من الشبكة ويتم اللعب حتى يبقى آخر سمكة هي الفائزة.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : سباق الوثب (١٥ ق)

أهداف النشاط :

* في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يمارس نشاط انتقالى شيق بدقة ومهارة (مهارة الجري- الوثب - المشى السريع)

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

◆ أطواق - أقماع .

استراتيجيات التدريس :

◆ التوجيه المباشر .

◆ التعلم التعاوني .





٢. يتعامل مع الفراغ الشخصي والفراغ العام بكل حرية.
٣. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط.

عرض النشاط :



- * بمساعدة التلاميذ ضع أطواق على شكل دائرة كبيرة قطرها ١٠ أمتار، داخلها دائرة صغيرة من التلاميذ بدون أطواق.
- * قسم التلاميذ لمجموعتين الأولى في الدائرة الخارجية وعددهم أكبر من الدائرة الصغيرة.
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ تلاميذ الدائرة الخارجية بالجري أو الوثب أو المشي السريع (وفقاً لتوجيهات المعلم) خارج الأطواق، والدائرة الداخلية على يسارهم وفي وضع الاستعداد.

- * أعط الإشارة الثانية، وفيها يحاول كل تلميذ من تلاميذ الدائرة الكبيرة الوقوف داخل طوق وفي نفس الوقت تجري الدائرة الصغيرة وبسرعة لمحاولة الوقوف داخل الأطواق.



- * التلاميذ التي لم تقف داخل طوق تعود لتكون الدائرة الصغيرة.
- * ويكرر الأداء عدة مرات .
- * الفائزون هم من يقفوا داخل الأطواق .

النشاط الثاني : السلام على الزميل (١٠ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي مهارة الدحرجة الأمامية بتوازن .
 ٢. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركي.
 ٣. يظهر شعوره بالسعادة والثقة بالنفس أثناء ممارسة النشاط.

عرض النشاط :

- * يقف التلاميذ صفين مواجهين، (صف رقم ١ - صف رقم ٢) وبينهم مسافة تسمح لأداء التمرين (مهارة الدحرجة الأمامية) على خط منتصف الملعب.
- * أطلب منهم أخذ وضع جلوس القرفصاء مواجه مع الزميل.



- * أعط إشارة البدء (مع الصفارة) ليقوم كل تلميذين مواجهين بعمل مهارة الدحرجة الأمامية والوصول لوضع الجلوس الطويل.
- * اطلب منهم الرجوع مرة أخرى للوضع الابتدائي وأداء المهارة مرة أخرى للصف الأول (رقم ١) ثم يليه الصف الثاني (رقم ٢)
- * ويكرر الأداء عدة مرات .

النشاط الثالث : سباق الدودة (١٥ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يمارس نشاط انتقالى شيق بدقة ومهارة وتوازن (لمهارة الوثب من الجلوس).
 - ٢ . يتعامل مع الفراغ الشخصى والفراغ العام بكل حرية.
 - ٣ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركى.
 - ٤ . يؤدى قواعد اللعبة بطريقة صحيحة.

عرض النشاط :

- * بمساعدة التلاميذ ضع أقماعاً أمام كل قاطرة.
- * قسم التلاميذ لمجموعتين على أن تقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب كل تلميذين معاً في وضع (ثني الركبتين جلوس سند اليد على الزميل).
- * أعط إشارة البدء، ليبدأ التلميذ الألوان بالمجموعتين بالوثب سويًا من خط البداية حتى خط النهاية والوقوف خلف خط النهاية حين الوصول إليه.
- * ثم يبدأ التلميذان التاليان بأداء نفس التمرين لخط النهاية.
- * وهكذا، يكرر الأداء لجميع التلاميذ بالمجموعتين.
- * الفريق الفائز من يصل لخط النهاية أولاً بالكامل.





النشاط الرابع : سلمنى واستلم (١٠ ق)

أهداف النشاط :

- * في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يؤدى مهارة التسليم والتسلم بدقة.
 - ٢ . يتعامل بحرية في الفراغ الشخصي والفراغ العام.
 - ٣ . يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركي.
 - ٤ . يؤدى قواعد اللعبة بطريقة صحيحة .

عرض النشاط :

- * قسم التلاميذ لمجموعتين متساويتين .
- * اطلب منهم عمل دائرتين متداخلتين، على أن يقف كل تلميذ مواجهة لزميل له ومعه كرة والمسافة بينهم مترًا واحدًا.
- * عند إعطاء إشارة البدء اطلب منهم تمرير الكرة من أمام الصدر واستلامها بين الزميلين، باستمرار وبدون أن تقع منهم الكرة على الأرض.
- * يكرر الأداء عدة مرات مع ملاحظة المعلم لأداء التلاميذ أثناء التسليم والتسلم.

الجزء الختامى ٢٠ ق

- * تنظيم مكان ممارسة النشاط وإعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة و تنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل .



استمارة ملاحظة لتقييم أداء المحور الثاني للصف الثاني الابتدائي

الاسم: الجنس:
 تاريخ الميلاد: / / المدرسة:
 تاريخ الإختبار:

ملاحظات	مستويات الأداء			المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات ★★★	يلبى التوقعات ★★	يقترّب من تلبية التوقعات ★		
				المشى	١
				التوازن	٢
				الجرى	٣
				الوثب	٤
				الدحرجة الأمامية	٥
				تمرير الكرة	٦
				استلام الكرة	٧
				التعاون والمشاركة	٨
				النظافة الشخصية	٩

المحور الثالث (كيف يعمل العالم؟)

مقدمة المحور

بعد أن أصبح التلميذ قادرًا على اكتشاف عالمه والتعبير عنه بطرق وأساليب متنوعة- كان عليه أن يخطو خطوة أوسع وأعمق حيث يوظف تلك الخبرات الثرية من خلال أنشطة حركية عديده يطبق من خلالها انماط حركية متنوعة، وتتكون لديه القدرة على استكشاف طرق متنوعة بعالمه المحيط ، كما يوظف الأرقام في مواقف حياتية متنوعة.



دروس المحور

الدرس الأول : أحب زملائي

الدرس الثاني : ألعب مع كرتي

الدرس الثالث: الاتزان الثابت والمتحرك

الدرس الرابع: صحتي في رياضتي

الدرس الخامس: اكتشف قدراتي

الدرس السادس: نحن فائزون



مهارات أساسية حركية مرتبطة بالمحور

مهارات الحركية الأساسية (الجرى- المشى-
الوثب-القفز-الحجل)

مهارات حياتية خاصة بالمحور

(التفكير الناقد - يميز أوجه الشبه وأوجه
الاختلاف) (الإبداع- المرونة في توليد مجموعة من
الأفكار) (تحديد التوقعات المتبادلة من الذات ومن
الآخرين بوضوح -مهارة المحاسبية) (التعاطف - يتفهم
الاختلافات الأساسية بين الأشخاص (المشاركة - معرفة الأدوار،
يحترم الآخرين) (التعاطف- يتفهم الاختلافات الأساسية بين
الأشخاص)(حل المشكلات - تحديد المشكلة)(تحديد
أهداف واضحة- مهارة الإنتاجية)(الصمود- تنمى لديه
مهارات التريث وكبح الغضب)(التواصل- تنمى
لديه مهارة الثقة في الآخر)(التفاوض- ينمى
قدرته على الاستماع الفعال)

القيم المتضمنة

(الإتقان - الاحترام- التعاون-الاستقلالية
- التسامح - المشاركة)

القضايا المتضمنة

(يحترم القواعد داخل الأسرة -الفصل - المدرسة)
(عدم التمييز-عدم التمييز بين الولد والبنت)-
(الصحة الوقائية -الصحة)(قبول الآخر-
المواطنة)

مفاهيم أساسية مرتبطة بالمحور

الفراغ الشخصي والفراغ العام - الحركات
الانتقالية وغير الانتقالية - مهارات التناول-
أنماط حركية- التأزر الحس حركي



- في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام بأدوات وبدون أدوات.
 ٢. يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية في مواقف وظيفية مختلفة .
 ٣. يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة.
 ٤. يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي.
 ٥. يؤدي أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات.
 ٦. يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة.
 ٧. يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال أداء النشاط الحركي.
 ٨. يذكر بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة.
 ٩. يحدد قيمة النشاط البدني من أجل صحة وبدن ووظائف أجهزة جسم سليمة.
 ١٠. يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي.
 ١١. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله.
 ١٢. يتحرك بكفاءة وثقة عند أداء المهارات الحركية.
 ١٣. يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل.
 ١٤. يبحث في مصادر مختلفه عن بعض المعلومات الرياضية
 ١٥. يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .
 ١٦. يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب:
 - ♦ يتعرف الساعة والوقت من خلال ألعاب مختلفة .
 - ♦ يتعرف الطول من خلال تحركات مختلفة باتجاهات مختلفة.
 - ♦ يستخدم نماذج العملات في ألعاب مختلفة .
 - ♦ يتعرف وسائل النقل المختلفة والوظائف المرتبطة بها من خلال ألعاب بسيطة .





الدرس الأول : أحب زملائي

وصف الدرس

يؤدي التلميذ في هذا الدرس مجموعة من الحركات الانتقالية والغير انتقالية بأدوات وبدون أدوات ويتعلم التحرك بكفاءة عند أداء المهارات الحركية، ويتبع تنفيذ التعليمات و قواعد الأمن والسلامة الخاصة بممارسة النشاط الحركي في المواقف المختلفة .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماع (٢٠ق)

لعبة المروحة :

* اطلب من تلاميذك الانتشار بالملاعب ، ثم اطلب منهم أداء التدريبات الآتية:



- * الجرى في المكان .
- * عند سماع إشارة البدء يقوم كل تلميذ بالوثب عاليًا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المعلم.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : الوثب - الزحلقة الجانبية - الاتزان ٢٠ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يتعرف على كيفية أداء الحركات بطريقة صحيحة .
 - ٢ . يؤدي مهارة الوثب والزحلقة والمشي والاتزان في اتجاهات مختلفة.
 - ٣ . يظهر شعوره بالثقة والسعادة أثناء ممارسة الأنشطة الجماعية.

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام بأدوات وبدون أدوات .
- ◆ يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصة بالنشاط الحركي .
- ◆ يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي .
- ◆ يتحرك بكفاءة وثقة عند أداء المهارات الحركية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ صفارة - أربعة حبال طول كل منهما متران - ٨ أكياس خيش .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاوني .





عرض النشاط :



- * من وضع الانتشار الحر، الوثب بالقدمين معًا لأعلى ٨ مرات متتالية.
- * الزحلقة الجانبية ٤ مرات متتالية جهة اليمين مرة وجهة الشمال مرة أخرى.
- * الوقوف على أمشاط القدمين واليدين عاليًا لمدة ٨ ثواني .

النشاط الثاني : شد الحبل ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي مهارة الاتزان والشد والدفع.
 ٢. يعبر عن سعادته أثناء ممارسة النشاط الحركي.
 ٣. يلتزم بالتعليمات والقواعد المنظمة للنشاط الحركي.

عرض النشاط :

- * جهز أربعة حبال ملونة (طول الحبل حوالي ٢ متر) .
- * اطلب من تلاميذك الوقوف في أربع قاطرات متقابلة بينها خط مرسوم على الأرض.
- * اطلب من تلاميذك تشابك كل صف مع بعضه من الوسط.
- * يمسك التلميذ الأول من كل قاطرة بطرف الحبل والطرف الآخر يمسكه التلميذ الأول من القاطرة المواجهه.
- * عند سماع الصفارة تحاول كل قاطرة جذب الآخر ناحيته ويكون الميل تجاه الشد.
- * الفائز في أي قاطرة يمنح نقطة.
- * شجع تلاميذك على الأداء الجيد وأكد على اتباع التعليمات وقواعد الأمن والسلامة الخاصة بالنشاط الحركي



النشاط الثالث : الجري بالأكياس القماش ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي مهارة القفز بالتحكم في أجزاء الجسم المختلفة.
 ٢. ينفذ تعليمات الأمن والسلامة.
 ٣. يُظهر شعوره بالثقة أثناء أداء النشاط الحركي .



عرض النشاط :



- * جهاز ٨ أكياس من إخيخ .
- * حدد خطي بداية ونهاية النشاط .
- * قسم الفصل إلى أربعة قاطرات تقف خلف خط البداية .
- * ضع أمام كل قاطرة كيسان من إخيخ .
- * يدخل التلميذ الأول من كل قاطرة رجليه في الكيس ويمسك بأطرافه بيديه وعند سماع صوت الصفارة ينطلق من خط البداية قفزاً إلى خط النهاية .
- * ينطلق التلميذ الذي يليه بعد وصوله لخط النهاية وتكون العودة جرياً .
- * الفائز هو الأسرع في هذا السباق .

النشاط الختامي ٢٠ق

- * المشى على أطراف الأصابع والجسم مشدود والنظر للأمام أخذ شهيق وزفير .
- * شجع تلاميذك على غسل الأيدي والوجه بعد أداء النشاط الحركي، والعودة إلى الفصل .

عزيزي المعلم

- * شجع تلاميذك على ممارسة العادات الصحية والغذائية السليمة وأهميتها في بناء الجسم الرياضي
- * أكد على تلاميذك أهمية أداء التمارين بشكل صحيح وتنفيذ قواعد الأمن والسلامة



الدرس الثاني : ألع مع كرتي

وصف الدرس

يؤدى التلميذ في هذا الدرس بعض أنشطة مهارات التناول (الرمي - اللقف) بأدوات وبدون أدوات بحركات توافقية بين العين واليد والقدم ، ويشارك زملاءه في أداء أنشطة إيقاعية بشكل فردي وجماعي ويذكر عادات صحية سليمة ويطبقها في حياته اليومية.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

لعبة جمع العملات :

- * جهز عدد مناسب من الكروت الملونة لكل لون قيمة نقدية معينة . (مثلا اللون الاحمر = عشرة جنيها ، والأخضر = خمسون جنيها.....)
- * بمساعد التلاميذ ارسم أربعة دوائر على الأرض وأثر بداخلها العملات النقدية .
- * قسم التلاميذ إلى مجموعات متساوية .
- * اطلب من التلاميذ الوقوف خارج الدوائر على بعد (٢م) .
- * عند سماع الصفارة يجري التلاميذ إلى داخل الدوائر لتجميع أكبر عدد من العملات وعند سماع الصفارة مرة ثانية العودة جرياً خارج الدائرة .
- * الفريق الفائز الذي جمع العملات ذات أعلى قيمة .

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : تنطيط الكرة بمصاحبة الموسيقى ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 - ١ . يؤدى حركات متنوعة وفقاً للإيقاع .
 - ٢ . يؤدى بعض الحركات التوافقية بين العين واليد والقدم .
 - ٣ . يمارس مهارة تناول الكرة بكفاءة .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يؤدى أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات .
- ◆ يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .
- ◆ يؤدى مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .
- ◆ يذكر بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :
- « يستخدم نماذج العملات في ألعاب مختلفة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ كروت ملونه - أطواق - صفارة - كرات .
- استراتيجيات التدريس :
- ◆ التعلم التعاوني .
- ◆ لتعلم الذائق .
- ◆ التعلم بالاكشاف .





عرض النشاط :



- * ارسم مجموعة من الدوائر الملونة على الأرض .
- * من وضع الانتشار يقوم التلاميذ بتنطيط الكرة وارتدادها على الأرض بمصاحبة الموسيقى الإيقاعية (١ - ٨ عدات) .
- * أداء الخطوة السابقة مع المشي أمامًا على خطوط الدائرة . (١ - ٨ عدات)
- * أداء الزحقة الجانبية والكرة أمام الصدر داخل الدائرة (١ - ٤ عدات تجاه اليمين ويكرر تجاه الشمال) .
- * إخراج من الدائرة بتنطيط الكرة وارتدادها من الأرض (١ - ٨ عدات) .
- * مسك الكرة باليدين عاليًا مع ميل الجذع يمينًا ويسارًا (١ - ٨ عدات)

النشاط الثاني : الاتزان والمشي والجري على الإيقاع ١٥ اق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والعام باتزان .
- ٢ . يمارس النشاط الحركي للمحافظة على صحة وبدن سليم .
- ٣ . يمارس أنشطة تتطلب بعض العناصر البدنية مثل (التوافق ، الدقة ، التوازن ، التحكم)

عرض النشاط :

- * اطلب من التلاميذ الانتشار بالملاعب ويراعي المسافة المناسبة بين كل تلميذ .
- * اطلب من كل تلميذ أن يمسك طوق .



- * اطلب منهم رفع الطوق عاليًا فوق الرأس و بمصاحبة الموسيقى ميل الجذع في (١ - ٤ عدات تجاه اليمين ويكرر تجاه الشمال) .
- * من الوضع السابق ميل الجذع أمامًا و ببطء للوضع الأفقي (١ - ٤ عدات) . ويكرر مرة أخرى .
- * المشي على أطراف الأصابع للأمام (١ - ٦ عدات)
- * ثم الدوران والعودة جريًا (١ - ٦ عدات) .



النشاط الثالث : ركل الكرة ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة ركل الكرة بدقة وقوة .
- ٢. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط .

عرض النشاط :



- * جهاز مجموعة من الكرات .
- * الوقوف في مجموعتين متساويتين العدد خلف خط البداية على بعد ٤ أمتار أمام المرمى .
- * عند سماع إشارة البدء يركل التلميذ الأول من كل مجموعة الكرة تجاه المرمى أو الحائط .
- * ويكرر النشاط .

الختامي ٢٠ق

- * الانتشار الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف والثبات مقلدًا حركة من حركات لاعبي كرة القدم ، الملاكمة ، تنس الطاولة إلخ .
- * يشجع المعلم التلميذ الأفضل أداء .
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف - أداء التحية - الانصراف والعودة إلى الفصل .

عزيزي المعلم

- * اذكر لتلاميذك أهمية التمرينات البدنية في الحفاظ على الصحة العامة وسلامة الأجهزة الحيوية بالجسم .
- * شجع تلاميذك على التعاون والمشاركة في جمع الأدوات بعد انتهاء النشاط في المكان المخصص لها .



الدرس الثالث : الاتزان الثابت والمتحرك

وصف الدرس

يؤدي التلميذ في هذا الدرس بعض مهارات التآزر الحس حركي من خلال أنشطة يؤديها بطلاقة وبراعة كما يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية والرياضية في المواقف المختلفة (كالتوازن - الدوران - القوة) ويؤدي دوره من خلالها كقيادي يتحمل المسؤولية .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية والإحماء (٢٠ق)



- * بمساعدة التلاميذ تجهز الفناء والأدوات اللازمة للأنشطة .
- * اطلب من تلاميذك الوقوف في أربع قاطرات متساوية العدد خلف خط بداية الملعب .
- * ضع أمام كل قاطرة سلة فارغة .
- * على خط نهاية الملعب ضع أربع سلال بها كور صغيرة، أو مكعبات صغيرة أكياس حبوب)
- * عند إعطاء إشارة البدء يأخذ التلميذ الأول كرة من السلة التي أمامه ويشب بالقدمين معاً إلى أن يصل لنقطة النهاية ليضعها في السلة الفارغة .
- * اطلب من التلميذ الثاني القيام بنفس الأداء بعد وصول زميله الأول لخط النهاية ويعود بالجري السريع
- * الفائز هو الأسرع في السباق .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يؤدي مهارات التآزر الحس حركي بطلاقة وبراعة .
- ◆ يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل .
- ◆ يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية في مواقف وظيفية مختلفة .
- ◆ يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب :
- « يتعرف الطول من خلال تحركات مختلفة باتجاهات مختلفة .
- « يتعرف وسائل النقل المختلفة والوظائف المرتبطة بها من خلال ألعاب بسيطة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- ◆ كروت ملونه - كور صغيرة (أو مكعبات صغيرة , أكياس حبوب) أطواق- أقماع- صفارة - كرات

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاوني .
- ◆ التعلم الذاتي .
- ◆ التعلم بالاكشاف .





الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : قفزة الضفدع ١٥ ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي بعض الحركات الأساسية (الوثب - الاتزان) من الحركة بطرق مختلفة.

٢. يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقياداته لفريق العمل.

٣. يشعر بالثقة والسعادة .

عرض النشاط :

* قسم التلاميذ إلى قطرات متساوية العدد خلف خط

البداية وحدد خط النهاية.

* اطلب من تلاميذك أخذ وضع القرفصاء مع تشبيك

الزميل من الوسط ليكون التلاميذ سلسلة مستقيمة.

* عند سماع إشارة البدء ينطلق التلاميذ للأمام بالوثب

بالقدمين معًا من وضع القرفصاء على شكل قطار

متحرك (كإحدى وسائل النقل).

* القطار الذي يصل أولاً يكون الفائز.



عزيزي المعلم

* شجع تلاميذك على الأداء السريع والمتوازن والتركيز أثناء ممارسة النشاط وتنفيذ التعليمات والقواعد

بالتعاون مع زملاء وأكد على أهمية العمل في فريق .

* وضح لهم أن القطار أحد وسائل النقل وهناك وظائف مرتبطة به (كمحصل التذاكر - محصل النقود -)

* كما أن القطار من أطول وسائل النقل.

النشاط الثاني : اسجل هدفًا ١٥ ق

أهداف النشاط :

* في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتمكن من ربط الحركات في الأنشطة المختلفة.

٢. يشارك في المحافظة على البيئة المدرسية.



عرض النشاط :



- * جهاز مجموعة من الأطواق والأقماع.
- * اطلب من تلاميذك الوقوف في صفوف متساوية العدد خلف خط البداية.
- * وزع على كل تلميذ طوق وعلى بعد (٢ متر) من خط البداية ضع قمع مناسب لحجم الطوق .
- * عند سماع الصفارة الأولى يضع التلميذ الأول من كل صف الطوق على خط البداية، وعند سماع الصفارة الثانية يلتقط التلميذ الطوق من على الأرض ليقوم بالتصويب على القمع.
- * وجه انتباه التلاميذ إلى أهمية التركيز والانتباه أثناء التصويب.
- * الفريق الفائز هو من يصبوب أكبر عدد من الأطواق داخل القمع .
- * شجع تلاميذك على نقل الأدوات إلى المكان المخصص لها بعد انتهاء النشاط .

النشاط الثالث : دحرجة الكرة ٢٠٠

أهداف النشاط :

- ١ . يؤدي بعض المهارات بطلاقة وبراعة .
- ٢ . يشعر بالسعادة والإنجاز من خلال ممارسته النشاط الحركي .

عرض النشاط :



- * اطلب من تلاميذك الوقوف في قاطرات متساوية الأعداد مع (الوقوف فتحًا للأرجل).
- * يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة من بين رجليه إلى الزميل التالي له وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر تلميذ بالقاطرة .
- * يقوم التلميذ الأخير بنقل الكرة من فوق الرأس إلى الزميل السابق له .
- * يستمر نقل الكرة لتعود مرة أخرى للتلميذ الأول .
- * الفريق الفائز هو الأسرع في نقل الكرة للزميل الأول .



عزيزي المعلم

- * وجه انتباه تلاميذك إلى أهمية التعاون مع الزملاء وان كلا منهم شريك فعال في تحقيق النجاح.
- * انتهاء النشاط في المكان المخصص لها.



النشاط الختامي ٢٠ق

لعبة نحن فريق

- * مجموعة من الأعلام المرقمة.
- * من وضع الانتشار في الملعب يقوم المعلم برفع العلم ويجري التلاميذ لتكوين فريق بالعدد المرسوم على العلم ويكرر.
- * إعادة الأدوات إلى مكانها.
- * شجع تلاميذك على ممارسة عادات صحية سليمة بغسل الوجه والأيدي.
- * الاصطفاف - أداء التحية - والعودة إلى الفصل.



الدرس الرابع : صحتي في رياستي

وصف الدرس

يطبق التلميذ في هذا الدرس أنماط حركية انتقالية وغير انتقالية بأدوات وبدون أدوات ببراعة ويظهر الاستماع الجيد بالتعاون مع زملائه وتنفيذه للتعليمات ويحدد العادات الصحية والقوامية السليمة وأهمية ودور النشاط البدني في تنمية الحفاظ على صحته .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

لعبة الرذاذ والمطر:

١. يتشر التلاميذ في الملعب وينادي المعلم (رذاذ) فيثب كل تلميذ في المكان .
٢. ثم فجأة ينادي المعلم (مطر) فيغير التلاميذ من الوثب إلى الجري السريع في المكان مع التصفيق على الفخذين مقلدين صوت المطر.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : اللعب بالطوق ١٥ ق

أهداف النشاط :

١. يؤدي بعض المهارات الحركية بانسيابية وبراعة في اتجاهات مختلفة.
٢. يشارك زملاءه في أنشطة حركية ممتعة .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- ◆ يحدد قيمة النشاط البدني من أجل صحة وبدن ووظائف أجهزة جسم سليمة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق ملونة - صفارة .
- ◆ استراتيجيات التدريس :
- ◆ لعب الأدوار والمحاكاة .





عرض النشاط :



- * جهاز مجموعة من الأطواق الملونة .
- * اطلب من تلاميذك الوقوف في قاطرتين متساويتين وحدد خط بداية النشاط .
- * ضع طوق على بعد (٣م) من خط البداية ثم طوقان ليشكلا حرف (T) مع الطوق الأول أثم ارسم خط بطول (٤ أمتار) وضع طوق .
- * عند سماع إشارة البدء يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ليثب داخل الطوق رقم (١) بالقدمين معًا ويقفز عاليًا ليهبط فتحًا داخل الطوق رقم (٢،٣) ثم يجري ويجعل حول الطوق رقم (٤) ، والعودة مشيًا على أطراف الأصابع مع مرجحة الذراعين بجوار الجسم .
- * حتى يصل لخط النهاية .
- * القاطرة الفائزة من تصل أولاً .

النشاط الثاني : الدائرة الدوارة ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . ينصت لتعليقات النشاط جيدًا.
 - ٢ . يتعاون مع زملائه في الأنشطة الجماعية.
 - ٣ . ينتقل من أداء حركة إلى أخرى بطلاقة.
 - ٤ . يؤدي بعض الحركات التوافقية مثل (الجري والدوران والقفز)

عرض النشاط :



- * ارسم دائرة كبيرة على الأرض وأخرى في منتصفها وجهاز مجموعة من الأطواق .
- * ضع الأطواق بشكل متتابعي قريبًا من حرف الدائرة وبعده أقل من عدد التلاميذ .
- * قسم التلاميذ إلى مجموعتين إحدهما خارج الدائرة والأخرى في منتصف الدائرة .



- * عند سماع إشارة البدء يجرى التلاميذ الذين خارج الدائرة حولها وفي اتجاه عقارب الساعة وتظل المجموعة الثانية بمنتصف الدائرة في وضع القرفصاء.
- * عند سماع الإشارة الثانية ينطلق الجميع في اتجاه الأطواق للوقوف بداخلها بشكل منفرداً ويكرر النشاط .
- * اطلب من تلاميذك الاستعداد والتركيز مع إشارة بدء التمرين والنهاية والاستماع الجيد والالتزام بقواعد النشاط وذلك للأمن والسلامة الشخصية وللزملاء .

النشاط الثالث : الفلاح النشط ٢٠ق

أهداف النشاط :

- ١ . يؤدي أنماط حركية متنوعة ببراعة مثل (بطيء - سريع) .
- ٢ . يشعر بالقوة والحيوية بجسمه .
- ٣ . يكتسب عادات صحية وقوامية سليمة .

عرض النشاط :



- * الفلاح النشط يستيقظ من النوم مبكراً : (الوقوف) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .
- * الفلاح يغسل وجهه وذراعيه ورجليه : (وقوف - فتحة) ثني الجذع أماماً لمس اليدين للقدم .
- * يذهب الفلاح النشط إلى الحقل : (الوقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليًا .
- * الفلاح يمشي بنشاط إلى حقله : (المشي أماماً - مرجحة الذراعان بجانب الجسم) .
- * أثناء سيره إلى الحقل تقابله ترعة صغيرة : فيثب بقدميه إلى الجانب الآخر .
- * الفلاح يضرب الأرض بالفأس : (وقوف الذراعان عاليًا - ثني الجذع أماماً أسفل) .
- * الفلاح يشاهد أبو قردان يقف على قدم واحدة : (وقوف) ثني القدم خلفاً .
- * الفلاح يأخذ راحة لفترة قصيرة : (جلوس تريبع - ثني الجذع أسفل - مسك المشطين) مد الجذع إلى أعلى ببطء .





النشاط الختامي ٢٠ق

- * المشى حول الملعب وتنظيم النفس والجسم مشدود والنظر مع مرجحة الذراعين بجانب الجسم .
- * إعطاء بعض المعلومات الرياضية والصحية .
- * المشاركة والتعاون في جمع الأدوات ووضعها في المكان المخصص لها .
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف — أداء التحية — الانصراف، والذهاب إلى الفصل .

عزيزي المعلم

تجربة عمليه :

- * اطلب من تلاميذك الوقوف صف واحد أو صفين أو قاطرات حسب عددهم .
- * اطلب منهم وضع اليد على الصدر وملاحظة دقات قلوبهم .
- * اطلب منهم الجرى السريع في المكان .
- * ثم اطلب منهم وضع اليد على الصدر وملاحظة الاختلاف بين الوضع الأول والثاني .

الفت انتباه تلاميذك إلى :

- * دور الأجهزة الحيوية بالجسم في ممارسة الأنشطة الحركية مثل: دور القلب و سرعة دقات القلب لضخ كمية أكبر من الأكسجين في الأنشطة التي تحتاج مجهود عالي لتدفق الدم بسرعة وانخفاضها في النشاط الأقل سرعة .



الدرس الخامس: اكتشف قدراتي

وصف الدرس

يكتشف التلميذ في هذا الدرس قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية بأدائه أنشطة حركية جماعية تظهر قدرته الفردية الخاصة تجعله يحقق ذاته ويحترم زملاءه كما يذكر بعض المعلومات الرياضية بطريقة مبسطة مثل بعض القوانين والقواعد الخاصة بالألعاب المختلفة وأهمية ممارسة النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال أداء النشاط الحركي.
- ◆ يبحث في مصادر مختلفه عن بعض المعلومات الرياضية.
- ◆ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق ملونة - صفارة - حبال وثب - كور سلة .
- استراتيجيات التدريس :
- ◆ التعلم التعاوني.
- ◆ حل المشكلات .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

١. أحسن توازن:
٢. ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المعلم الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة .
٣. ومع الإشارة الثانية يمشي التلاميذ على أربع، ويشجع المعلم الطالب صاحب أحسن توازن.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : القطار يتحرك ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي حركات انتقالية باستخدام الأدوات (أطواق) .
- ٢. يظهر تعاونه مع فريقه .





عرض النشاط :

- * جهز مجموعة من الأطواق الملونة .
- * اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات متساوية العدد خلف خط البداية وحدد خط النهاية .
- * وزع طوق على كل تلميذ بالقاطرة .
- * يقف التلاميذ بداخل الأطواق .
- * عند سماع إشارة البدء يخرج التلميذ الأخير جرياً من كل قاطرة حاملاً طوقه ليقف بداخله في بداية القاطرة ، ويكرر مرة أخرى للتلميذ الأخير من القاطرة وهكذا ليتحرك القطار في خط مستقيم أماماً مسرعاً لخط النهاية .
- * القطار الذي يصل المحطة أولاً يكون هو الأسرع والفائز بالسباق .
- * يكرر نفس النشاط ولكن بشكل متعرج .

النشاط الثاني : نط الحبل ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 - ١ . يكتشف قدراته الفردية بأدائه للنشاط الحركي .
 - ٢ . يذكر بعض المعلومات عن الأنشطة الرياضية .

عرض النشاط :



- * وزع الأحبال على التلاميذ .
- * اطلب منهم الانتشار بالملاعب ومراعاة المسافات المناسبة بينهم .
- * اطلب من تلاميذك الوثب بالحبل من الثبات بالقدمين معاً من (١—٤ عدات) ومرة أخرى على قدم واحدة (١—٤ عدات) .
- * الوثب بالحبل مع التقدم للأمام بالجرى (١—٨ عدات) .
- * الوثب بالحبل من الثبات مع الزميل .



النشاط الثالث : كرة السلة ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يؤدي بعض المهارات الانتقالية .
 - ٢ . يؤدي نشاط حركي يتضمن مهارات التناول .
 - ٣ . يظهر تقبله وتعاونه مع زملائه .

عرض النشاط :



- * اطلب من تلاميذك الوقوف صفين متقابلين ومتساويتين العدد (أو حسب عدد التلاميذ) ومع التلميذ الأول في الصف (رقم ١) كرة سلة.
- * عند سماع إشارة البدء يقذف التلميذ رقم (١) الكرة من أمام الصدر إلى زميله رقم (١) في الصف المقابل ليتسلمها أمام الصدر.

- * يستمر تسليم وتسليم الكرة حتى ينتهي الصفين . ويكرر النشاط مرة أخرى ولكن يقذف الكرة من فوق الرأس .
- * الفريق الذي ينتهي أولاً يكون هو الفائز .

النشاط الختامي ٢٠ق

- * المشي الخفيف حول الملعب مع مرجحة خفيفة للذراعين .
- * المشاركة والتعاون في جمع الأدوات ووضعها في المكان المخصص لها .
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف — أداء التحية — الانصراف والعودة إلى الفصل .

عزيزي المعلم

أكد على تلاميذك

- * أهمية دوره في نجاح عمل الفريق .
- * شجع تلاميذك على البحث والمعرفة بسرر بعض المعلومات المتعلقة بالرياضة والصحة العامة .



الدرس السادس (التقييم) : نحن الفائزون

وصف الدرس

في هذا الدرس تقوم بتقويم أداء التلاميذ للوقوف على مدى تحقق أهداف دروس هذا المحور بتنفيذ أنشطة حركية متنوعة تقيس نواتج التعلم الخاصة بالمحور.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

١. الجري بطول الملعب وعند سماع إشارة البدء.
٢. يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه.
٣. عند سماع الإشارة الثانية يقف التلاميذ لأداء ٤ تصنيفات ، ثم الجري في دوائر.
٤. ويكرر الأداء.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : اللعب بالطوق ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي بعض المهارات الحركية الأساسية التي تعلمها في المحور مثل (الجري - الدوران - الحجل) .
 ٢. يظهر شعورًا بالفرح والرضا عن أدائه .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام بأدوات وبدون أدوات .
- ◆ يؤدي أنشطة مركبة تقيس مهارات التناول والحركات التوافقية والإيقاعية الفردية والجماعية .
- ◆ يطبق القوانين و قواعد الأمن والسلامة .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الأخرى من خلال اللعب : « يتعرف الساعة والوقت من خلال ألعاب مختلفة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق ملونة - صفارة - كور سلة .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاوني.
- ◆ حل المشكلات .





عرض النشاط :



- * قسم التلاميذ إلى مجموعات متساوية العدد .
- * اطلب من تلاميذك الوقوف في شكل دائرة ، وكل تلميذ أمامه طوق على الأرض .
- * عند سماع إشارة البدء ، يقوم كل تلميذ بالجري حول الطوق مع عقارب الساعة وعند سماع الإشارة الثانية يقفز داخل الطوق، وعند سماع الإشارة الثالثة يثب لأعلى مع الدوران ، ومع الإشارة التالية يقوم بالوثب بالقدمين معًا خارج الطوق .
- * يكرر النشاط مرة أخرى بالحجل حول الطوق بالقدم اليمنى ثم اليسرى، ومرة أخرى بالمشي على أطراف الأصابع مع وعكس عقارب الساعة .
- * لاحظ أداء تلاميذك وقيم أدائهم ودونه في بطاقة الملاحظة .

النشاط الثاني : أنشطة متنوعة بكرة السلة ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي نشاط مركب لمهارات التناول بانسيابية بأدوات وبدون أدوات .
- ٢ . يشارك زملاءه ويكون علاقات إيجابية .

عرض النشاط :



- * جهز عددًا مناسبًا من الكور.
- * اطلب من تلاميذك الوقوف مواجهة في صفوف وكل اثنين بينهم مسافة ٢م ومعهم الكرة .
- * اطلب منهم تنطيط الكرة (١-٤ عدات) ثم يقوم بدحرجة الكرة باليدين على الأرض التلميذ المواجه ويكرر الزميل النشاط .
- * ثم اطلب منهم رمي الكرة لأعلى ولقفها - رمي الكرة إلى الزميل ويكرر الزميل النشاط .
- * اطلب منهم تبادل رمي الكرة باليدين، ويبد واحد من المشي والجري .
- * لاحظ أداء تلاميذك وقيم أداءهم ودونه في بطاقة الملاحظة .



النشاط الثالث : جملة حركية بمصاحبة الموسيقى ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يكتشف قدراته من خلال النشاط الحركي .
- ٢ . يتقبل زملاءه ويتعاون معهم .
- ٣ . يظهر اعتزازه بذاته وقدراته من خلال النشاط الحركي .

عرض النشاط :



- * اطلب من تلاميذك أداء التمرينات التالية على العداة الآتية :
- * من وضع الانتشار المشى على أطراف الأصابع للأمام (١-٨) ويكرر للخلف .
- * الجري للأمام (١-٨) الوقوف الوثب فتحًا لأعلى (١-٤) .
- * الدوران تجاه اليمين واليسار (١-٤) ، الوقوف الوثب بالقدمين أربع مرات في المكان
- * (الوقوف) ميل الجذع (١-٤) جهه اليمين ويكرر جهة اليسار .
- * (الجلوس الطويل - الذراعان عاليًا) لمس القدمين (١-٤)
- * (الوقوف) الزحلقه الجانبية تجاه اليمين واليسار (١-٨) .
- * لاحظ أداء تلاميذك وقيم أداءهم ودونه في بطاقة الملاحظة.

النشاط الختامي ٢٠ ق

- * المشي على أطراف الأصابع والجسم مشدود والنظر للأمام أخذ شهيق وزفير
- * المشاركة والتعاون في جمع الأدوات ووضعها في المكان المخصص لها .
- * غسل الأيدي والوجه
- * الاصطفاف — أداء التحية — الانصراف والذهاب إلى الفصل .

عزيزي المعلم

أكد على تلاميذك

- * أهمية ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم وتأثيره الإيجابي على الصحة العامة واللياقة البدنية لجسم الإنسان .
- * أكد على تلاميذك الاتجاه الصحيح لدوران عقارب الساعة، وأهميتها لمعرفة الوقت، وتنظيم وقت الانسان .



المحور الثالث : كيف يعمل العالم؟

استمارة ملاحظة لتقييم أداء المحور الثالث للصف الثاني الابتدائي

الاسم/ الجنس/.....

تاريخ الميلاد /... /..... المدرسة/.....

تاريخ الإختبار.....

ملاحظات	مستويات الأداء			المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات ★★★	يلبى التوقعات ★★	يقترّب من تلبية التوقعات ★		
				المشى	١
				الجرى	٢
				الوثب	٣
				الحجل	٤
				تنطيط الكرة	٥
				رمى الكرة لأعلى ولقفها	٦
				رمى (تمرير) الكرة للزميل	٧
				التعاون والمشاركة	٨
				النظافة الشخصية	٩
				علاقاته مع الآخرين	١٠

المحور الرابع (التواصل)

مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بلغة التواصل وانواعه وأهميته في حياة الطفل حيث يمارس الطفل أنشطته كمتعلمًا ومشاركًا، حيث يستمر الطفل في إطار ذلك المحور في ممارسة العديد من المهارات المعرفية والحركية واللغوية والتعبير عن نفسه وعن الآخر من خلال أنشطة تتضمن بعض الحركات الأساسية بأدوات أو بدون أدوات، الأمر الذي يكسب الطفل جملة من المهارات الحياتية والقيم، كما أن هذا المحور يركز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه مصر كجزء من العالم. كما يتضمن هذا المحور أنشطة ومواقف تعليمية تهدف لتنمية المهارات الحركية المختلفة وبعض المفاهيم، مع تقييم الأداء.



دروس المحور

الدرس الأول: هيا نعرف

الدرس الثاني: كلنا واحد

الدرس الثالث: نحن أبطال

الدرس الرابع: نحن محترفون

الدرس الخامس: نحن متميزون

الدرس السادس: نحن فائزون



مهارات أساسية حركية مرتبطة بالمحور

المهارات الحركية الأساسية. (الجرى -
المشى - الوثب - القفز - الحجل - التزحلق)

مهارات حياتية خاصة بالمحور

(التفكير الناقد - يميز أوجه الشبه وأوجه
الاختلاف) (الإبداع- المرونة في توليد مجموعة من
الأفكار)- (إدارة الذات - تجزئة الأهداف إلى خطوات
محددة)- (المشاركة - معرفة الأدوار)- (التواصل- التعبير عن
الذات إدارة الذات، تحديد أهداف واضحة)- (التعاون -
يتبادل المعلومات) (التعاطف-يتفهم الاختلافات الأساسية
بين الأشخاص)- (حل المشكلات - تحديد المشكلة)-
(التفاوض - ينمي قدرته على الاستماع)

القيم المتضمنة

(الحب - الإتقان - الاحترام- العمل -
الاستقلالية - التسامح - المشاركة)

القضايا المتضمنة

يحترم القواعد داخل (الأسرة - الفصل - المدرسة
....) (الوعي القانوني - المواطنة) عدم التمييز (عدم
التمييز بين الولد والبنت - عدم التمييز ضد
ذوى الاحتياجات الخاصة) - الصحة
الوقائية (الصحة والسكان

مفاهيم أساسية مرتبطة بالمحور

* الفراغ الشخصى والفراغ العام .
* الحركات الانتقالية وغير الانتقالية * الحركات
التوافقية. * مهارات التناول . * التأزر الحسى
الحركى. * الطلاقة والبراعة الحركية .



- في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات.
 ٢. يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة.
 ٣. يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .
 ٤. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد-القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة.
 ٥. يؤدي أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات.
 ٦. يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
 ٧. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .
 ٨. يستنتج بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة.
 ٩. يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي.
 ١٠. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة.
 ١١. يتعامل مع الزميل والأدوات بحرية وكفاءة.
 ١٢. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
 ١٣. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
 ١٤. يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل .
 ١٥. يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي.
 ١٦. يتوصل لحلول لبعض المشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي .
 ١٧. ينصت للآخرين باهتمام لبناء علاقات صحيحة معهم.
 ١٨. يبحث في مصادر مختلفه عن بعض المعلومات الرياضية .
 ١٩. يشارك في أعمال تطوعية بالبيئة المدرسية .
 ٢٠. يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الأخرى من خلال اللعب:
 - ♦ يشارك زملاءه في ألعاب متنوعة لتقسيم مجموعات متساوية العدد.
 - ♦ يؤدي النشيد الوطني بحماس مع زملائه.
 - ♦ يتعرف الاتجاهات الأصلية (شمال - جنوب- شرق - غرب).





الدرس الأول : هيا نعرف

وصف الدرس

فى هذا الدرس يكتسب التلميذ خبرات متعددة
(كالتوافق بين أجزاء الجسم والأنشطة الإيقاعية
ومهارات التناول والمهارات الانتقالية من خلال الحفاظ
على التوازن)

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإجماع (٢٠ق)

- * بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب والأدوات اللازمة للحنة.
- * اطلب من تلاميذك فى بدايه الحصة أداء النشيد الوطنى والتدريب على تحية العلم .
- * اطلب من تلاميذك تقليد بعض التمرينات الإيقاعية (مطابق للنموذج أو الفيديو).
- * يؤدي التلاميذ حركات (بالجرى أو الحجل أو الوثب) باتجاهات مختلفة داخل حدود الملعب من خلال تمرينات جماعية (كإجماع جماعى لعضلات ومفاصل الجسم).

الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : تمرينات الكراسي الموسيقية ٢٠ ق

أهداف النشاط :

- * فى نهاية هذا النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل: (الرشاقة وسرعة رد الفعل و القوة).
 - ٢ . يعمل فى مجموعات لبث روح التعاون والمنافسة.
 - ٣ . يتواصل مع زملائه بفاعلية.

نواتج التعلم

- فى نهاية هذا الدرس ينبغى أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ♦ يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ الشخصى والفراغ العام فى اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .
 - ♦ يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بسيطة مرتبطة بالبيئة .
 - ♦ يشارك زملاءه فى الأداء الإيقاعى .
 - ♦ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة .
 - ♦ يؤدي أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات .
 - ♦ يتعلم بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الأخرى من خلال اللعب : « يؤدي النشيد الوطنى بحماس مع زملائه .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ فيديوهات - أطواق - عصي - كراسي

استراتيجيات التدريس :

- ♦ التعلم بالممارسة
- ♦ لعب الأدوار
- ♦ التعلم التعاونى
- ♦ التواصل اللغوى بالحركة.





عرض النشاط :



- * ضع مجموعة من الكراسي بألوان جذابة مرغوبة لدى التلاميذ
- * (أمام مرايا إن وجدت) على أن تكون المسافة بين كل الكراسي آمنة لأداء التمرينات.
- * قسم التلاميذ إلى ثلاث أو أربع مجموعات متساوية (أو مجموعة واحدة).
- * اطلب من كل تلميذ في كل مجموعة الجلوس على الكرسي الخاص به.
- * يتم أداء التمرينات من خلال العد.
- * اطلب من المجموعة الأولى عمل تمرينات إيقاعية عبر الموسيقى (أمام المراة إن وجدت) وتقليد الفيديو أو المعلم حتى النهاية التمرين.
- * يكرر الأداء لحفظ الحركات بعداتها .
- * في نهاية كل المجموعات ضع الكراسي في مكانها بشكل آمن.
- * المجموعة الفائزة هي التي تؤدي التمرينات الإيقاعية بشكل جماعة منتظم.

النشاط الثاني : المرور عبر المربعات ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي حركات أساسية متنوعة (الوثب - الجرى).
- ٢ . بث روح التعاون والمنافسة من خلال العمل في مجموعات.
- ٣ . يتواصل مع الأقران بفاعلية.
- ٤ . يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

عرض النشاط :



- * بمساعد تلاميذك قم بتنظيم الأدوات .
- * ارسم مربعات (حسب الأدوات المتاحة) على الأرض.
- * اطلب منهم الوقوف في قاطرات عند خط بداية الملعب.
- * مع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول من كل صف الجرى حتى الوصول إلى المربعات ثم أداء وثب بالقدمين في الاتجاهين (١)،(٢)، بالمربعات المرسومة على الأرض .
- * يبدأ التلميذ الثاني بأداء دوره عند وصول التلميذ الأول للصف الأول للمربعات .
- * يكرر الأداء لباقي التلاميذ .
- * القاطرة الفائزة من تصل أولاً لخط البدايه وبشكل منتظم في الأداء.



النشاط الثالث : العصا الثابتة ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
١. يكتسب مهارات التوازن والدقة من خلال النشاط الحركي بالفراغ الشخصي.

عرض النشاط :

- * اطلب من تلاميذك الوقوف فريقيين كل فريق في دائرة بالملعب (الدائرة الأولى أول الملعب والثانية في النصف الآخر بالملعب)، ومع كل تلميذ عصا .



- * اطلب من الدائرة الأولى الوقوف ومسك العصا في الملعب لتسليم العصا من الزميل إلى زميله المجاور مع تنفيذ إرشادات المعلم وتنفيذ التمرين خلال الاتجاه المطلوب من المعلم .
- * اطلب من التلاميذ ممارسة النشاط بدقة وتركيز .
- * الفريق الفائز صاحب الأداء الجماعي المتماثل المنظم طبقًا لتنفيذ إرشادات المعلم.

النشاط الختامي ٢٠ق

- * إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.



الدرس الثاني : كلنا واحد

وصف الدرس

هذا الدرس يؤكد على الوعي الحسي الحركي مع الوقاية وأمن وسلامة التلاميذ من خلال أنشطة حركية متنوعة من خلال الفراغ الشخصي والعام .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- ◆ يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .
- ◆ يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
- ◆ يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي .
- ◆ ينصت للآخرين باهتمام لبناء علاقات صحيحة معهم .
- ◆ يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ فيديوهات - أطواق - كرات مختلف الألوان - عصا - أشربة مشمع بلاستيكية - مكعبات أو عوائق أو حواجز قليلة الارتفاع - أقماع .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاوني
- ◆ التواصل اللغوي بالحركة
- ◆ التعلم المباشر



خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

- * بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب والأدوات اللازمة للحصة .
- * اعرض عليهم حركات بعض التمرينات من خلال (تشغيل فيديو أو أداء نموذج لهذه الحيوانات).
- * اطلب من تلاميذك تقليدك أثناء ممارسة التمرينات الحركية لإحماء العضلات ومفاصل الجسم وترديد الأرقام مع كل حركة مثل :
- * دوران الرأس يمينًا ويسارًا وفي جميع الاتجاهات .
- * ثني الذراعين أمام الصدر وفردهما .
- * ج. ثني الجذع يمينًا ويسارًا .
- * د. ثني الجذع أمامًا وللخلف قليلاً مع وضع اليدين في الوسط .
- * وهكذا ، يمكنك اقتراح مجموعة من تمرينات الإحماء الأخرى .

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : انقل الكرات ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يتعاون مع زملائه في ممارسة النشاط الحركي .
- ٢ . يضع الألوان المختلفة في أماكنها الصحيحة .
- ٣ . يتواصل مع زملائه بفاعلية .
- ٤ . يتعرف الاتجاهات والأعداد ويتبع التعليمات .
- ٥ . يكتسب مهارات الدقة والملاحظة والتوازن من خلال ممارسة النشاط .



عرض النشاط :



- * بمساعدة تلاميذك ضع مجموعة من الكرات الملونة داخل طوق بالملاعب.
- * اطلب من تلاميذك الوقوف 3 قاطرات في بداية الملعب كنقطة بداية.
- * قم بعمل نموذج بالجرى على أربع إلى أقرب طوق ووضع الكرات الملونة من الدائرة (الطوق) الأولى إلى الدائرة (الطوق) الثانية وهكذا ثم من الثالثة إلى الرابعة وهكذا حتى نهاية الملعب.

- * بعد سماع الصفارة اطلب من التلميذ الأول أداء النشاط كما قدمت لهم بالنموذج وتنفيذًا لتعليماتك.
- * بعد انتهاء التلميذ الأول من أداء النشاط عليه العودة والجلوس في آخر القاطرة ثم يليه التلميذ الثاني لأداء نفس النشاط مع نقل الكرة الثانية .
- * بعد انتهاء جميع التلاميذ يكرر النشاط.
- * تابع تلاميذك وتأكد من أدائهم للنشاط بشكل صحيح.
- * القاطرة الفائزة التي تنقل كافة الكرات إلى آخر الملعب وبشكل صحيح.

النشاط الثاني : عكس المرايا ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (رشاقة - مرونة) من خلال الجرى والوثب بين الحواجز.
- ٢. يؤدى مهارة الجرى وفي اتجاهات مختلفة .
- ٣. ينصت للآخرين باهتمام.
- ٤. يظهر شعوره بالمتعة من خلال العمل بشكل حر.

عرض النشاط :



- * أطلب من التلاميذ الوقوف في الملعب في قاطرات متساوية (حسب عدد التلاميذ) وأمامهم عدد من الحواجز قليلة الارتفاعات.
- * قف في الواجهة المقابلة للتلاميذ أمام الحواجز التي يقف أمامها التلاميذ.



- * اطلب منهم التحرك الحر بالجري أو الوثب أو كلاهما من بين العوائق في عكس أداء اتجاه المعلم.
- * القاطرة الفائزة من تنهى عملها أولاً .

النشاط الثالث : السجادة الدائرية ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يحدد الاتجاهات والمسافات خلال ممارسة النشاط الحركي .
 - ٢ . يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (سرعة رد الفعل - الدقة والتركيز عبر الحركات الدائرية).
 - ٣ . يتعرف بعض المصطلحات الخاصة بأجزاء الجسم كأحد وسائل التواصل .

عرض النشاط :



- * قم بإعداد مشمع دائري الشكل كما هو موضح بالشكل .
- * اطلب من التلاميذ تكوين عدة مجموعات على أن تتكون كل مجموعة من أربعة تلاميذ على الأكثر .
- * اطلب من كل مجموعة الوقوف داخل المشمع الدائري الخاص بها.
- * قم بأداء نموذج بصحبة التلاميذ باستخدام مشمع دائري داخل حدود الملعب.
- * اطلب من أول مجموعة الجري والدخول بالمشمع وعمل حركات دائرية للوصول إلى آخر الملعب.
- * يكرر الأداء لجميع المجموعات والتأكد من أدائهم بشكل صحيح .
- * اطلب منهم عمل سباق بين المجموعات .
- * انتهاء النشاط بانتهاء كل التلاميذ من ممارسته بشكل صحيح .

عزيزي المعلم

أكد على تلاميذك :

- * أن (الدقة - سرعة رد الفعل) هي بعض عناصر اللياقة البدنية
- * ضرورة التعاون مع الزميل والتركيز والاستماع له أثناء ممارسة النشاط لنجاح العمل .

النشاط الختامي ٢٠ق

- * إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات .
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .



الدرس الثالث : نحن أبطال

وصف الدرس

في هذا الدرس يتواصل الطفل بفاعلية مع أصدقائه كما ينمي لديه الإدراك الحركي من خلال ممارسته النشاط الحركي .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية والإحماء (٢٠ق)

- * بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
- * اطلب من تلاميذك الحركة في اتجاهات مختلفة (للأمام - للخلف - لليسار - لليمين - لأعلى) سواء كان بالجرى ، الوثب ، الحجل . (أكد عليهم ان الجهات الاصلية (شرق ، غرب ، شمال ، جنوب).

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : تطابق الأطواق ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يؤدي حركات توافقية تربط بين العين واليد والقدمين .
 - ٢ . يتعرف الاتجاهات الأساسية للجسم متبعًا التعليمات
 - ٣ . يتعاون مع زملائه في أداء الأنشطة الجماعية.
 - ٤ . يتواصل مع زملائه متبعًا التعليمات.

عرض النشاط :



- * انشر مجموعه من الأطواق الملونة على الأرض .
- * ضع سلال لتجميع الأطواق في أحد أركان الملعب .
- * اطلب من التلاميذ الوقوف

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد- لقدم) من خلال أنشطة حركية مختلفة .
- ◆ يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- ◆ يستنتج بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة .
- ◆ يتبع قواعد الوقاية والأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الحركي .
- ◆ يتعامل مع الزميل والأدوات بحرية وكفاءة .
- ◆ يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .
- ◆ يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الأخرى من خلال اللعب : « يتعرف الاتجاهات الأصلية (شمال -جنوب- شرق - غرب).

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- ◆ فيديوهات - أطواق- كرات مختلف الألوان- عصا - أشرطة - مكعبات - أقماع - سلال - مناديل - أكياس رمل.

استراتيجيات التدريس :

- ◆ لعب الادوار
- ◆ حل المشكلات
- ◆ العمل الجماعي





- * انتشارًا بشكل ثنائي .
- * اطلب منهم عند إعطاء إشارة البدء تجميع مجموعة من الأطواق بنفس اللون وبمقاسات مختلفة من على الأرض وارتدائها.
- * اطلب منهم عند سماع الإشارة الثانية التوجه للزميل وتبديل الأطواق معه لتجميع خمسة أطواق متطابقة الألوان والمقاسات .
- * اطلب منهم وضع الأطواق الخمسة في السلة فور اكتمال العدد بمقاس واحد ولون واحد.
- * يكرر الأداء بعمل مسابقه بين التلاميذ .
- * الفائزان هما أول اثنين ينتهيان من تجميع الأطواق الخمسة أولاً.

النشاط الثاني : عد واحسب ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي نشاطًا حرًا ينمي لديه التأزر الحركي .
 ٢. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل: (سرعة رد الفعل - الدقة - التوافق) .
 ٣. يؤدي النشاط الحركي بشكل حر .
 ٤. يتعرف الاتجاهات المختلفة .
 ٥. يستمتع للآخرين متبعًا التعليمات .

عرض النشاط :



- * اطلب من التلاميذ الوقوف على شكل قاطرتين متواجهتين.
- * اطلب من كل تلميذ في أول كل قاطرة الوقوف متشابك اليدين.
- * اطلب من التلميذ الأول بالقاطرتين بدء النشاط بأن يقوم أحد التلاميذ بالخبط مرتين على راحة اليد الثانية، ثم يقوم بعمل إشارة ما يقلده زميله وإن أخطأ يعود خلف الصف ويكمل نفس التلميذ مع باقي التلاميذ؛ حتى يتمكن أحدهم من تقليده ليعود هو خلف صفه ، ويستكمل الزميل الآخر الأداء مع باقي التلاميذ، وهكذا ...
- * اطلب منهم تكرار الأداء ؛ حتى ينتهي جميع تلاميذ القاطرتين من الاشتراك في الأداء.
- * قم بعمل مسابقة بين القاطرتين والقاطرة الفائزة من تحصل على أعلى الدرجات .



النشاط الثالث : أسعف زميل ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 - ١ . يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل (الدقه والتركيز).
 - ٢ . يتعرف الوسائل الأولية لإسعاف مصاب إصابه خفيفة .
 - ٣ . يعدل من اتجاهاته مظهرًا سرعة رد الفعل .
 - ٤ . يتبع تعليمات المعلم بدقة .

عرض النشاط :



- * قسم التلاميذ مجموعات، كل مجموعة تتكون من خمسة أفراد.
- * اطلب منهم الوقوف انتشارًا بالملاعب.
- * قم بتوزيع منديل لكل فريق، ورقم لكل واحد في الفريق.
- * اطلب من التلميذ الذي ينطق رقمه أن ينام على الأرض.
- * ثم يقوم زملاؤه في المجموعة بحمله إلى مكان آخر بالملاعب (قم بتحديد لهم).
- * اطلب منهم وضع زميلهم على الأرض بحرص لأداء الإسعافات الأولية .
- * اطلب من التلاميذ التعاون بأن يضع أحدهم كيس الرمل (الثلج) مكان الإصابه (على الكاحل) والآخرين يستخدمون المنديل لربط كاحل زميلهم المصاب .
- * الفريق الفائز من يؤدي النشاط بشكل صحيح .

عزيزي المعلم

- * ضرورة الاستماع لتوجيهات المعلم ومراعاة قواعد الامن والسلامة ؛ لضمان تفاعلية أية إصابات أثناء ممارسة النشاط الحركي.
- * للثلج أهمية كبيرة أثناء حدوث أية إصابات بالملاعب لوقف أى نزيف داخلي أو ورم .
- * في بعض الحالات يجب ربط الإصابة للتقليل من حركتها بعنف لحين عرض المصاب على طبيب متخصص .
- * عند حدوث أية إصابات يجب عدم تحريك المصاب؛ لتفادي زيادة الإصابة وشعوره بالألم .



النشاط الختامي ٢٠ق

- * إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.



الدرس الرابع : نحن محترفون

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

♦ يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات .

♦ يؤدي أنشطة حركية تعتمد على الرمي واللقف (مهارات التناول) بأدوات وبدون أدوات .

♦ يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي .

♦ يتوصل لحلول لبعض المشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الحركي .

♦ ينصت للآخرين بفاعلية .

♦ يبحث في مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية .

♦ يتعرف بعض بعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الأخرى من خلال اللعب:

« يشارك زملاءه في ألعاب متنوعة لتقسيم مجموعات متساوية العدد .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

♦ فيدوهات - أطواق- كرات مختلفة الألوان- عصا - أشرطة - مكعبات - أقماع - أكياس فول أو رمل .

استراتيجيات التدريس :

♦ حل المشكلات- العمل الجماعي

وصف الدرس

في هذا الدرس يمكن للتلاميذ أداء بعض الحركات الانتقالية وغير الانتقالية وربطها ببعض مفاهيم ومهارات المواد الدراسية الأخرى وكذلك أداء بعض الأنشطة التي تعتمد على الرمي واللقف .

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

لعبة الرذاذ والمطر :

١ . بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب والأدوات اللازمة للحصة .

٢ . اطلب من تلاميذك مشاركتك في أداء الإحماء .

٣ . اطلب من تلاميذك تقليدك أثناء ممارسة التمرينات الحركية لإحماء العضلات ومفاصل الجسم وترديد الأرقام مع كل حركة مثل :

♦ دوران الرأس يمينًا ويسارًا وفي جميع الاتجاهات .

♦ ثني الذراعين أمام الصدر وفردها .

♦ ثني الجذع يمينًا ويسارًا .

♦ ثني الجذع أمامًا وللخلف قليلاً مع وضع اليدين في الوسط .

وهكذا ، يمكنك اقتراح مجموعة من تمرينات الإحماء الأخرى .





الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : الأرنب النشطة ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي نشاط حركي انتقالي خلال الفراغ العام.
 ٢. يتعرف الاتجاهات الأساسية للجسم ويتبع التعليمات.
 ٣. يكتسب مهارات التوافق ورد الفعل بالوثب على القدمين.
 ٤. يتواصل مع زملائه ويتبع التعليمات.



عرض النشاط :

- * اطلب من التلاميذ الوقوف قاطرتين كما بالشكل.
- * اطلب من التلاميذ الوقوف ذراعين أمامًا مد .
- * قم بإعطاء إشارة البدء ليثب التلاميذ والوصول بكامل القاطرة بالوثب حتى نهاية الملعب .
- * اطلب من تلاميذك تكرار الأداء حتى نهاية الملعب وبشكل جماعي .
- * القاطرة الفائزة من تصل لنهاية الملعب أولاً وبأداء صحيح .

النشاط الثاني : الهدف ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي نشاط حركي ممتع من خلال الرمي والتصويب.
 ٢. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل الدقة.
 ٣. يتعرف معنى التواصل الجماعي .
 ٤. يستمع للآخر ويتبع التعليمات .



عرض النشاط :

- * قسم التلاميذ إلى قاطرتين متساوين .
- * أعط كل تلميذ طوقًا .
- * ضع أمام كل قاطرة قمعًا على بعد ١٠ م من مقدمة القاطرة .



- * قم بشرح مهمة كل فريق بشكل مبسط بحيث:
- * اطلب من التلميذ الأول بكل قاطرة الوقوف والتصويب على القمع .
- * يكرر النشاط لباقي التلاميذ .
- * تأكد من أداء التلاميذ لمهارة التصويب بشكل صحيح .
- * الفريق الفائز من ينهي النشاط أولاً بأكبر عدد من التصويبات .

النشاط الثالث : تكوين المجموعات ٢٠ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي أنشطة حركية من خلال مسارات حركية متنوعة .
- ٢ . يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل: (سرعة رد الفعل).
- ٣ . يتعرف العمليات الحسابية كتقسيم المجموعات (جمع تكرارى).
- ٤ . يتبع التعليمات بدقة .

عرض النشاط :

- * اطلب من التلاميذ الانتشار بالملعب .
- * عند اعطاء اشارة بدء النشاط قم بالاشارة باصابع اليد برقم ما يقوم التلاميذ بتكوين مجموعات لهذا الرقم .
- * ينتهى النشاط بأداء جميع التلاميذ للنشاط . (يجب أن تتأكد من قدرة التلاميذ على تكوين المجموعات بالرقم الصحيح).
- * عند سماع الاشارة الثانية عليهم الانتشار مرة اخرى .
- * ملحوظة (يمكنك عمل نموذج للنشاط مع التلاميذ)
- * ويكرر الاداء بتكوين مجموعات باعداد اخرى

النشاط الختامى ٢٠ ق

- * إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها .
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات .
- * غسل الأيدي والوجه .
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل على شكل قاطرتين .





الدرس الخامس: نحن متميزون

وصف الدرس

يكشف التلميذ في هذا الدرس قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية بأدائه أنشطة حركية جماعية تظهر قدرته الفردية الخاصة تجعله يحقق ذاته ويحترم زملاءه كما يذكر بعض المعلومات الرياضية بطريقة مبسطة مثل بعض القوانين والقواعد الخاصة بالألعاب المختلفة وأهمية ممارسة النشاط الرياضي.

نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ◆ يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة بأدوات وبدون أدوات.
 - ◆ يظهر قدرته على تحمل المسؤولية وقيادته لفريق العمل.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

١. بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.
٢. اطلب من تلاميذك مشاركتك في أداء الإحماء.
٣. اطلب من تلاميذك تقليدك أثناء ممارسة التدريبات الرياضية وترديد الأرقام مع كل حركة.
٤. يؤدي التلاميذ بعض التمرينات الحركية لإحماء العضلات ومفاصل الجسم.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : أمطار وأشجار ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل (سرعة رد الفعل أثناء ممارسة النشاط الحركي - الدقه والتركيز).

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ فيديوهات - أطواق- كرات مختلف الألوان- عصي - أشربة - مكعبات - أقماع- أكياس حبوب أو رمل

استراتيجيات التدريس :

- ◆ لعب الأدوار
- ◆ حل المشكلات
- ◆ العمل الجماعي.





عرض النشاط :

- * مواجهة لبعضهما البعض بيهنم ١م بكل مجموعة.
- * اطلب منهم الجلوس على الأرض وعمل تمرينات لشكل الأرقام بالأيدي والأرجل على أن يبدأ التلاميذ بالجلوس وتكوين شكل الأرقام التي تحددها.
- * وهكذا يكرر الأداء وقم بتعديل الأوضاع .

النشاط الثاني : المرور عبر الطوق ١٥ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركي.
 ٢. يتعرف الاتجاهات من خلال النشاط الحركي.
 ٣. يتحكم في جسمه في اتجاهات مختلفة.
 ٤. يستمع للآخرين متبعًا التعليمات.

عرض النشاط :

- * اطلب من تلاميذك الوقوف صفًا واحدًا.
- * ارمِ طوقًا أمام كل تلميذ ليمر من داخله ثم الجري إلى آخر الملعب .
- * عند سماع إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بالجري والمرور من داخل الطوق والخروج منه كما بالشكل.
- * بعد مرور التلميذ الأول من الطوق الذي ألقيته واستكماله للنشاط ، قم بإلقاء طوق آخر للتلميذ التالي، وهكذا حتى ينتهي جميع التلاميذ من أداء نفس النشاط .
- * ينتهي النشاط بوصول جميع التلاميذ إلى آخر الملعب مسرعين والعودة لنفس نقطة البداية كنقطة نهاية.



النشاط الثالث : السلم والتعبان ٢٠ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يؤدي حركات انتقالية بتوازن .
 ٢. يتعرف الحركات والاتجاهات من خلال النشاط الحركي.



٣. يتبع التعليمات بدقة.
٤. يشارك زملاءه في ممارسة النشاط الحركي.
٥. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل: (القدرة على التركيز).

عرض النشاط :

- * قم بوضع مجموعة من المكعبات وعوارض التوازن (كما بالشكل) وفي نهاية خط سير المكعبات يوضع قمعين أحدهما بلون الكيس والآخر مخالف للون الكيس على بعد ٢ م.
- * اطلب من التلاميذ الوقوف قاطرة .
- * اطلب من تلاميذك مسك عدد ٢ كيس حبوب ذات لونين مختلفين ووضع الثالث على الرأس.
- * اطلب من التلاميذ المشي على المكعبات وعوارض التوازن .
- * ثم اطلب منهم العودة مرة أخرى لأداء الحجل على القدم اليمنى، وتغير الحجل من القدم اليمنى إلى الرجل اليسرى حتى الوصول إلى القمع المطابق للون الكيس الثاني، ثم المشي إلى آخر الملعب محتفظًا بالكيس المتواجد على الرأس لوضعه في السلة أمام كل قاطرة في نهاية الملعب.
- * الفريق الفائز الذي يصل بأخر كيس للسلة المخصصة له على خط نهاية الملعب.



النشاط الختامي ٢٠ق

- * إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.



الدرس السادس (التقييم) : نحن فائزون

وصف الدرس

من خلال هذا الدرس يقوم المعلم بتقييم تلاميذه للوقوف على مدى تحقيق أهداف هذا المحور ويتم ذلك من خلال أنشطة متنوعة تقيس التواصل الفعال مع الأصدقاء والبيئة المحيطة خلال النشاط الرياضي .

نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ١. قياس مدى تحقيق التلاميذ لنواتج تعلم الدروس السابقة المتعلقة بالمحور (التواصل) .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ فيديوهات - أطواق- كرات مختلف الألوان- عصي - أشرطة - مكعبات .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ حل المشكلات.
- ◆ العمل الجماعي.

خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء (٢٠ق)

١. بمساعدة التلاميذ تجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة .
٢. المشي حول الملعب .
٣. الجري الخفيف حول الملعب .
٤. الوثب حول الملعب .

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

النشاط الأول : المغامرة ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يمارس المهارات الحركية (المشي مع ثني الركبتين - الجري - الحجل - القفز - الوثب) خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام وفي اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة بأدوات
- ٢. يمارس أنشطة حركية تستخدم العضلات الدقيقة والكبيرة .
- ٣. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل (سرعة رد الفعل - الدقة - التركيز عبر الحركات).





عرض النشاط :



- * اطلب من التلاميذ الوقوف قاطرات تتكون من مجموعات صغيرة ولتكن (٣ أو ٤ تلاميذ) على خط البدء.
- * وزع في منتصف الملعب عدد من الأحرف أو الأعداد وعدد من الأطواق توضع بشكل رأسى على الأرض لمرور التلاميذ عليها ، ويبعد عنها بمسافة متر واحد عدد من الأدوات توضع بشكل أفقى، على بعد ٢٥ م.
- * اطلب من كل المجموعات عند سماع إشارة البدء الوصول لمنطقة الأداء بإحدى المهارات الحركية الآتية (المشى مع ثنى الركبتين- الجرى- الحجل- القفز- الوثب) .
- * عند دخولهم منطقة النشاط بمنتصف الملعب اطلب منهم القيام بإحدى العمليات الآتية والرجوع سريع لخط البدء مثل:
- ◆ البحث على ناتج العمليات الحسابية التى تطلبها منهم أو تكوين كلمة من الأحرف حسب تعليماتك .
- ◆ أعط لكل عملية حوالى ١٠ ثوانٍ لإتمامها .
- ◆ بعد انتهاء الوقت المحدد اطلب منهم الرجوع لخط البدء .
- ◆ يكرر الأداء بإحدى المهارات الحركية الأخرى وبسؤال جديد .
- * وهكذا يكرر الأداء.
- * يمكنك عمل مسابقة بين المجموعات .
- * المجموعة الفائزة التى تحصل على أعلى النقاط .
- * قم بملاحظة أداء التلاميذ وتدوين ملاحظاتك فى استمارة ملاحظة الأداء .

النشاط الثانى : توصيل الأدوات بالتوازن ١٥ق

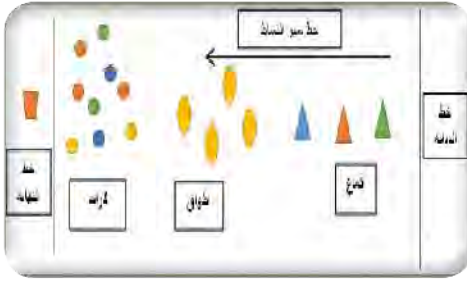
أهداف النشاط :

- * فى نهاية هذا النشاط ينبغى أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يمارس المهارات الحركية (الحجل والوثب والمشي والمشي الزجاجى) خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام وفى اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة بأدوات .
- ٢ . يمارس أنشطة حركية تستخدم العضلات الدقيقة والكبيرة.
- ٣ . يتعاون مع زملائه فى الأنشطة الحركية الجماعية .
- ٤ . يتعرف الألوان والأعداد والحروف، منفذًا التعليمات .



عرض النشاط :

- * اطلب من التلاميذ الوقوف قاطرات على خط بداية النشاط وعلى خط نهاية النشاط ضع سلال فارغة أمام كل قاطرة.
- * وزع أقماع وأطواق أمام كل قاطرة بشكل طولي .
- * ضع في نهاية الأقماع والأطواق مجموعة من الكرات الملونة أو الأكياس الرملية على الأرض في وضع انتشار .
- * اطلب منهم المشي الزجاجي بين الأقماع والحجل للوصول إلى الأطواق، والوثب بين الأطواق، ثم المشي السريع حتى الوصول لمنطقة الكرات الملونة أو الأكياس الرملية الملونة ، ثم الجرى سريعاً والوصول إلى السلة الفارغة المماثلة لنفس لون الكيس أو الكرات لوضعها بها الكيس أو الكرات والوقوف في قاطرات خلف السلال .
- * وهكذا يكرر الأداء لباقي التلاميذ بالقاطرات .
- * ينتهي النشاط بانتهاء جميع التلاميذ بالقاطرات .
- * القاطرة الفائزة من تنهى العمل أولاً .
- * عليك ملاحظة أداء جميع التلاميذ .



النشاط الثالث : سباق الأبطال ١٥ ق

أهداف النشاط :

- * في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
 ١. يمارس المهارات الحركية (الجرى السريع - الوثب) خلال الفراغ العام وفي اتجاهات مختلفة الحركة بدون أدوات
 ٢. يتعرف الأرقام
 ٣. يمارس أنشطة حركية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية مثل: (التركيز عبر الحركات) منفذًا التعليمات.

عرض النشاط :



- * اطلب من التلاميذ الوقوف أربع قاطرات أمام كل قاطرة منها عقل حائط وتنفيذ العمليات الحسابية والنواتج عبر العد على عقل الحائط والصعود إليها بعدد الناتج.
- * وهكذا يكرر التمرين بعمليات حسابية نواتجها من أربعة أعداد (١٠٠٠) .



* توجه بتلاميذك من كل قاطرة لأماكن ترتيب الأرقام لمراجعتها معهم وتعزيز الأداء الصحيح. (سواء كانت طريقة الجرى أو الوثب ، وترتيب الأرقام)

النشاط الختامي ٢٠ق

- * إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها.
- * تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- * غسل الأيدي والوجه.
- * الاصطفاف والذهاب إلى الفصل على شكل قاطرتين.



استمارة ملاحظة لتقييم أداء المحور الرابع للصف الثاني الابتدائي

الاسم / الجنس /
 تاريخ الميلاد / / / المدرسة /
 تاريخ الإختبار

ملاحظات	مستويات الأداء			المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات ★ ★ ★	يلبي التوقعات ★ ★	يقترّب من تلبية التوقعات ★		
				المشى	١
				الجرى	٢
				الوثب	٣
				المشى مع ثنى الركبتين	٤
				المشى زجراج	٥
				القفز	٦
				الحجل	٧
				القدرة على القيام بالعمليات الحسابية من خلال اللعب	٨
				التعاون والمشاركة	٩
				النظافة الشخصية	١٠



مصادر دليل المعلم

أولاً : الكتب العلمية :

- ١ . الموسوعة العربية العالمية. (١٤١٦ هـ / ١٩٩٦ م). مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع - الرياض.
- ٢ . محمد أحمد صوالحة (٢٠٠٤) - علم نفس اللعب - الطبعة الأولى - دار الميسرة - عمان .
- ٣ . أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (٢٠٠٩): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤ . حسن عبد السلام محفوظ - نجلاء فتحى خليفة (٢٠١٣): منظومة التربية الحركية (نظريات وتطبيقات) ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥ . عبد الحميد شرف (٢٠٠١): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦ . عدنان درويش جلون - أمين أنور الخولي - محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤) التربية الرياضية المدرسية - الطبعة الثالثة - دار الفكر العربي .
- ٧ . طارق الأشرف - كاميليا عبد الفتاح (٢٠٠٤): الأنشطة التعليمية لرياض الأطفال (دليل عمل)، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨ . محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٥): مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، الزقازيق .
- ٩ . محمد خميس أبو نمرة - نايف سعادة (٢٠٠٩): التربية الرياضية وطرائق تدريسها، --، جامعة القدس المفتوحة، غزة.
- ١٠ . محمود داود سلمان الربيعي (٢٠٠٦): طرائق وأساليب التدريس المعاصرة، ط١، عالم الكتب الحديث، إربد، الأردن.
- ١١ . نادية حسن هاشم - سحريس شرف الدين (٢٠٠٩): التربية الحركية بين النظرية والتطبيق.
- ١٢ . وديع ياسين التكريتي (٢٠١٢): المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

انياً : مصادر إلكترونية من شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

1. <https://gymnastics-coach.com/product/desk/>
2. <https://arabic.alibaba.com/g/climbing-rope-swing.html>
3. <https://www.masrawysat.com/vb/showthread.php?t=238>



4. <https://ar.aliexpress.com/item/1000004925528.html>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=3vj1Bw31GU0>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=j6mCGp0QPH8>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=TTQG1luHI0U&t=422s>
9. www.help-curriculum.com/wp-content/uploads/الالعاب-الصغيرة/12/2013.doc
10. <https://www.youtube.com/watch?v=poAd6jpwRMI>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=CRAqBhpCTv0>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=cFgPUU1NwRc>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=qMmtrCtcDCc>
14. <https://www.youtube.com/watch?v=qMmtrCtcDCc>
15. <https://www.youtube.com/watch?v=SqNsRgkbVvg>
16. http://www.hcsc.ae/site/show_image.php?nid=14&cid=4
17. <https://www.youtube.com/watch?v=aWxFHIQ3IGU>
18. <https://www.youtube.com/watch?v=ZsyiZaS2XMA>
19. <https://www.youtube.com/watch?v=Zkyyvd4vcgc>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=7-CgMxVgal4>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=VOFKUcIbbRU>
22. <https://www.youtube.com/watch?v=CXnBJN-NyHQ>
23. <https://www.youtube.com/watch?v=cdNAQ1IMpQg>
24. <https://www.youtube.com/watch?v=TTQG1luHI0U>
25. <https://www.youtube.com/watch?v=3e6f14CqIAc>
26. <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/movement-science/-1119the-concept-of-synergy.html>
27. https://ar.wikipedia.org/wiki/لياقة_بدنية
28. https://ar.wikipedia.org/wiki/تشوهات_قوامية

رقم الكتاب	التجليد	طباعة الغلاف	طباعة المتن	ورق الغلاف	ورق المتن	عدد الصفحات بالغلاف	المقاس
١٠٥/٣٠/١/٣٣/٢/٥٢	بشر	٤ لون	٤ لون	١٨٠ جرام	٧٠ جرام	١٤٤	$\frac{1}{8} (82 \times 57)$

حقوق الطبع والنشر © ٢٠٢٠/٢٠١٩

جميع حقوق النشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم والتعليم الفني.
لا يسمح بتوزيع هذا الكتاب خارج وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني.

<http://elearning.moe.gov.eg>

صندوق تأمين ضباط الشرطة