

تربية بدنية**الدرس 1 : ألعاب التركيز و الانتباه****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تنمية الملاحظة****التسخين:**

- * مشي بطيء داخل الملعب مع التعرف على مختلف الأدوات المستعملة في الدرس، في صفوف منتظمة.
- * الانضباط و عدم تفكيك الصفوف

المرحلة الرئيسية:

(1) ماذا تغير؟ يجلس التلاميذ أمام طاولة توضع عليها مجموعة من الأدوات (ش1).

* على التلاميذ أن ينجزوا التمرين بكل نزاهة.

* يركز التلاميذ انتباههم على الأدوات لمدة دقيقة أو أكثر.

* تمنح النقط بحسب عدد الأشياء التي تم التعرف عليها.

* يطلب منهم المعلم تغيير اتجاههم بحيث تصبح الطاولة

خلفهم ثم يقوم بتغيير بعض الأدوات أو إضافة أخرى.

* يمكن لإنجاز التمارين على مستوى الفرق.

* يطلب منهم المعلم أن ينظروا ثانية إلى الطاولة و يسألهم: ماذا تغير؟

(2) رئيس الجوقة: يجلس التلاميذ على شكل دائرة

باستثناء تلميذ واحد (متطوع) يقف بعيدا عن الدائرة.

* على التلاميذ أن يعملوا على إرجاع المستعملة في الحصة إلى مكانها.

* يتم اختيار رئيسا للجوقة من التلاميذ (ش2).

* يعود المتطوع إلى وسط الدائرة و يحاول اكتشاف رئيس الجوقة، وهذا الأخير يقوم بحركات

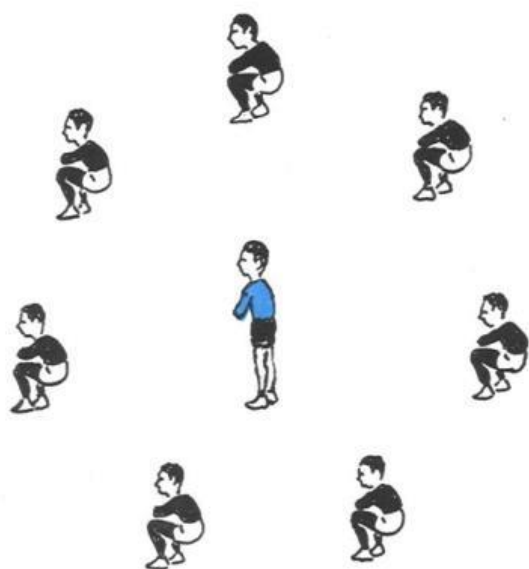
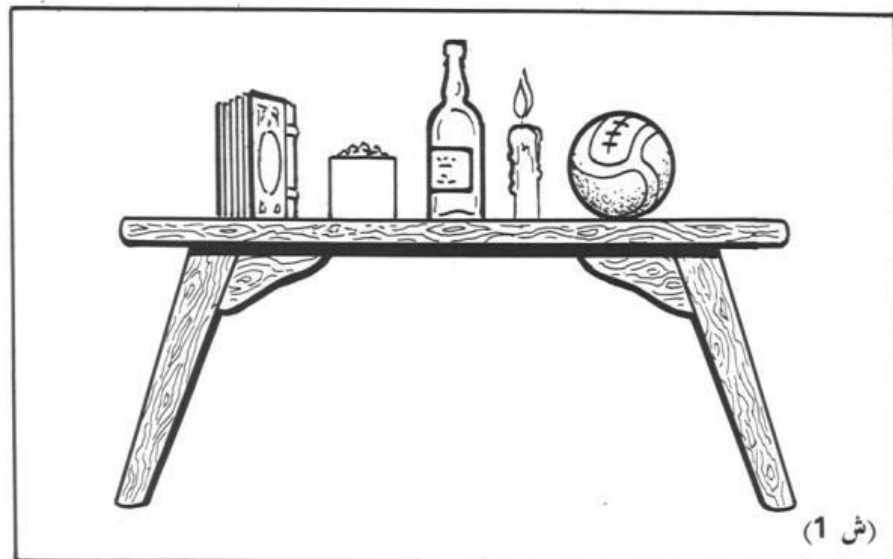
معينة على التلاميذ أن يقلدوه فيها شريطة ألا يركزوا عليه النظر حتى لا يكتشفه المتطوع، فإذا

اكتشفه يصبح الرئيس متطوعا، ويختار التلاميذ رئيس جوقة جديد.

المرحلة الختامية:

* يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 2 : ألعاب التركيز و الانتباه****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تنمية حاسة اللمس****التسخين:**

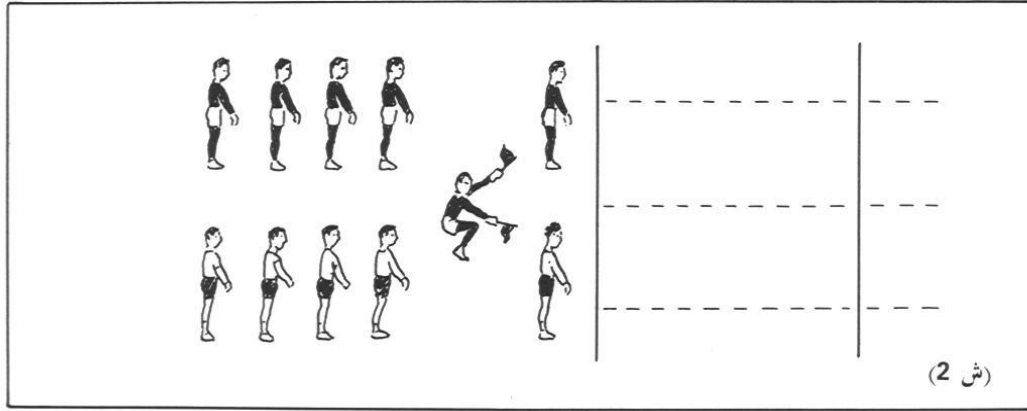
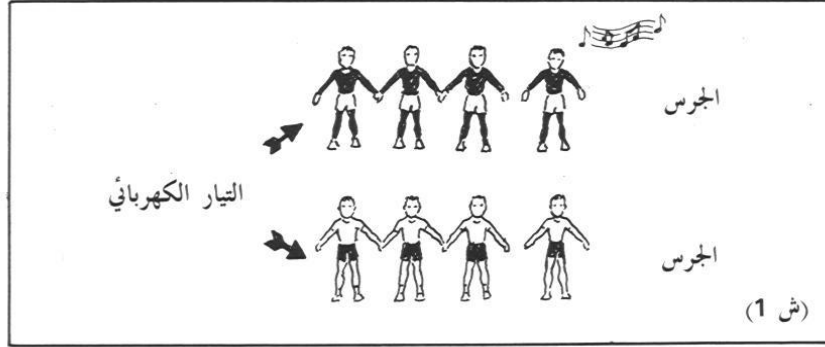
* جري خفيف داخل الملعب في جميع الاتجاهات.

المرحلة الرئيسية:

- 1) التيار الكهربائي: يشكل التلاميذ صفين متقابلين، عند إشارة المعلم يلمس التلميذ المتواجد في مقدمة الصف (بواسطة اليد) صديقه الموجود بجانبه، هذا الأخير يقوم بنفس الحركة حتى تصل عملية اللمس (التيار الكهربائي) إلى آخر تلميذ في كل صف فيصبح كالجرس (ش1)
 * على المعلم أن يوضح للتلاميذ - قبل بداية الدرس - أن اللمس بواسطة اليد، ينبغي أن يكون واضحاً وسريعاً.
 * يعتبر فائزاً الفريق الذي دق جرسه بسرعة.
- 2) تقف كل من المجموعة - أ و ب - في المكان المخصص لها (ش2).
 * تقدم كل مجموعة متطوعاً عنها إلى خط الانطلاق.
 * يقف المعلم وراء المتطوعين، و بمجرد أن يلمس ظهرهما (أو أي جزء من جسميهما)، ينطلقان في اتجاه خط الوصول.
 * على المعلم أن يقوم بتغيير أماكن اللمس و بإمكانه أن يلمس أحد المتطوعين فقط، ليتأكد بأن التلميذ ينطلق عندما يحس بمثير خارجي حقيقي أي عملية اللمس.
 * يحدد المعلم الفريق الفائز

المرحلة الختامية:

- * يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 3: ألعاب التركيز و الانتباه****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تنمية حاسة السمع و القدرة على رد الفعل السريع****التسخين:**

* جري خفيف حول الملعب، الهدف منه خلق استعداد ذهني لدى التلاميذ.

المرحلة الرئيسية:

(1) يقول أحمد: يعطي المعلم لتلاميذه جملة من الأوامر، مثل:

اليدين فوق الرأس، ارفع رجلك اليمنى، اقفز إلى الأعلى.

* يحدد التلميذ أو الفريق الفائز عن طريق احتساب عدد الأخطاء.

* على التلاميذ ألا يفدوا هذه الأوامر إلا إذا ألحقها المعلم بقوله: يقول أحمد.

* يمكن تعويض المعلم بتلميذ للقيام بدور المسير.

(2) افعل هذا، افعل ذاك: يقوم المعلم (أو المسير) بمجموعة من الحركات

وعلى التلاميذ أن يركزوا جيدا، بحيث لا يقلدوه في تلك الحركات إلا إذا نطق بقوله:

افعل هذا، أما إذا نطق بقوله: افعل ذاك فعليهم أن يمتنعوا عن تنفيذ الأمر.

(3) من أنا؟، يشكل التلاميذ دائرة كبيرة، باستثناء تلميذ واحد،

يقف وسط الدائرة (ش1)، معصوب العينين و بيده كرة.

* إذا لم يتوقف التلميذ المتطوع في اكتشاف مصدر الصوت،

يعيد التمرين، و إذا عجز عن اكتشاف ذلك يتم تغييره.

* تتحرك الدائرة و يتطوع أحد التلاميذ ليقول جملة مفيدة.

* يرسل التلميذ المتواجد في الوسط، الكرة في اتجاه أحد التلاميذ، فإذا أصابته تتوقف الدائرة

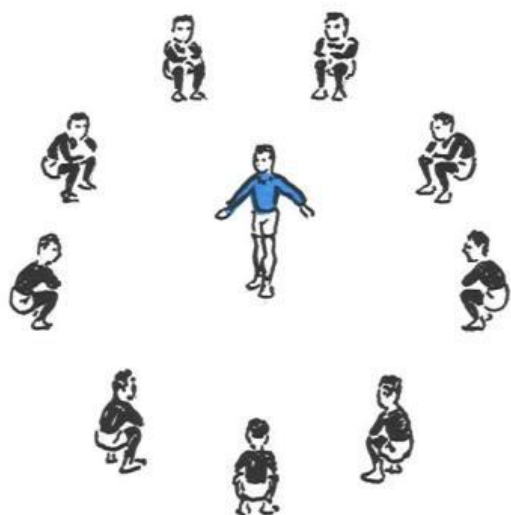
عن الدوران، و يبدأ في سؤال التلاميذ قصد تحديد صاحب الصوت (الجملة المفيدة).

المرحلة الختامية:

* يمشي التلاميذ ببطء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.

(ش 1)



تربية بدنية**الدرس 4 : ألعاب التركيز و الانتباه****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: الاستجابة ورد الفعل السريع****التسخين:**

* يجري التلاميذ داخل الملعب، وعند إشارة المعلم يقف كل واحد في مكانه، ثم يعودون إلى الجري.

المرحلة الرئيسية:

1) يقسم التلاميذ إلى فريقين: (شهر) و(شمس).

* كل تلميذ ممسوك يفقد فريقه نقطة

* يقدم أربعة تلاميذ عن كل فريق إلى الأمام على الشكل التالي: (ش1).

* كل تلميذ تمكن من الإفلات و الوصول إلى مرماه ، يضيف نقطة لرصيد الفريق.

* يحكي المعلم قصة قصيرة قصيرة جداً، و خلالها ينطق باسم أحد الفريقين مثلاً:

(شمس)، هذا الأخير عليه أن يرجع بسرعة إلى مرماه الموجود خلفه.

* يعمل فريق (شهر) على الإمساك بأفراد فريق (شمس) ومنعهم من الوصول إلى مرماهم.

2) نفس التمرين الأول مع تغيير بسيط، وهو أنه بدل الإمساك بالخصم يتم قذفه بالكرة (ش2).

* لا ينبغي أثناء عملية القذف تجاوز الخط الفاصل بين الفريقين.

3) يشكل التلاميذ صفين متقابلين، عند الإشارة

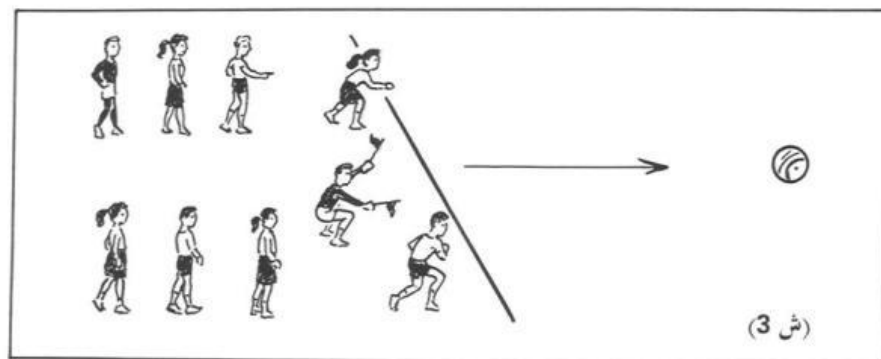
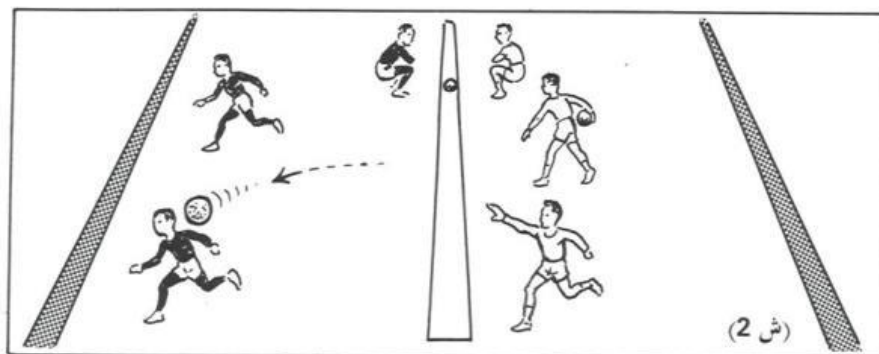
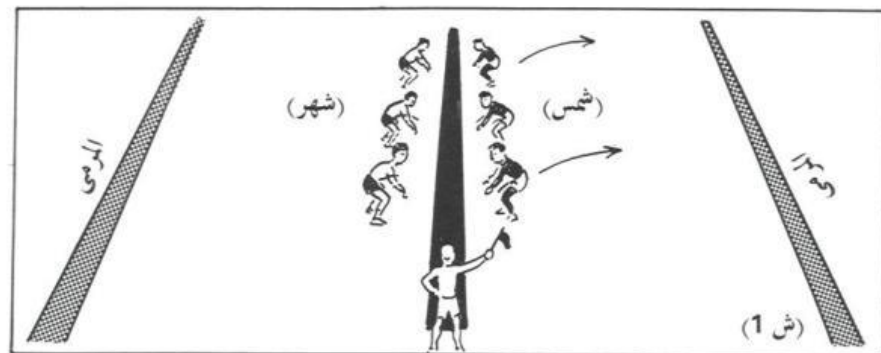
ينطلق متطوع عن كل فريق نحو الكرة (الهدف) (ش3).

* يسجل التلميذ الذي حصل على الكرة نقطة لفريقه.

المرحلة الختامية:

* يمشي التلاميذ ببطء، داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية

الدرس 5: ألعاب اكتشاف الاتجاهات

المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - القدرة على تحديد و ضبط الاتجاه.

التسخين:

* مشي خفيف داخل الملعب أو الساحة، و الهدف منه استعداد ذهني.

المرحلة الرئيسية:

(1) لعبة السهم: يجري التلاميذ داخل الملعب

مع تغيير الاتجاه حسب إشارة المعلم عن طريق السهم (ش1).

* على المعلم أن يوزع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة ومتباعدة لتجاوز الاصطدامات.

(2) البحث عن الكنز: يقسم التلاميذ إلى قسمين (فريقين).

* يبحث كل فريق بتلميذين للبحث عن الكنز بواسطة العلامات (ش2).

* تثبت العلامات في أماكن مختلفة.

(3) ينطلق تلميذ عن كل فريق ليأتي بالعلب الموجودة في نهاية الممر.

* يشترط في هذا التلميذ أن يكون معصوب العينين

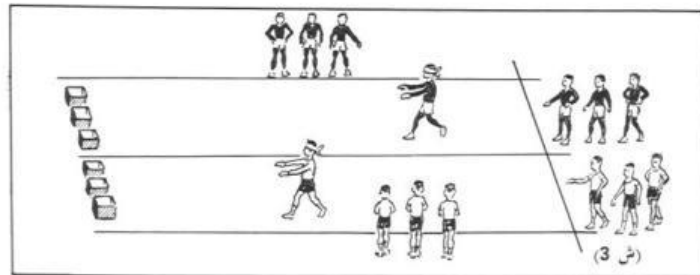
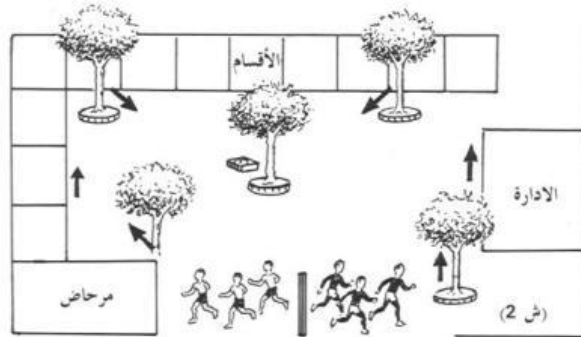
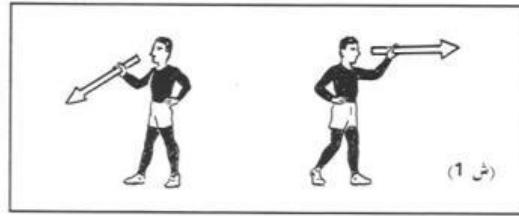
و أن يتم إرشاده إلى مكان العلب بمساعدة أعضاء فريقه (ش3).

* كل تلميذ خرج عن ممره يتم تعويضه بتلميذ آخر من نفس الفريق، وينطلق من مكان الخطأ.

المرحلة الختامية:

* مشي بطيء داخل الملعب مع ترديد نشيد جماعي.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية

الدرس 6 : ألعاب اكتشاف الاتجاهات

المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - توظيف القدرات الذاتية لإدراك المكان و ضبط الاتجاه.

التسخين:

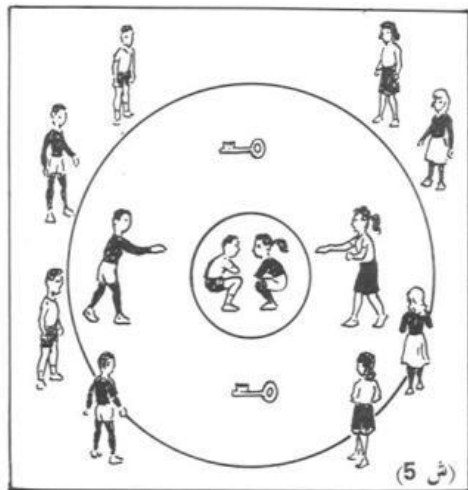
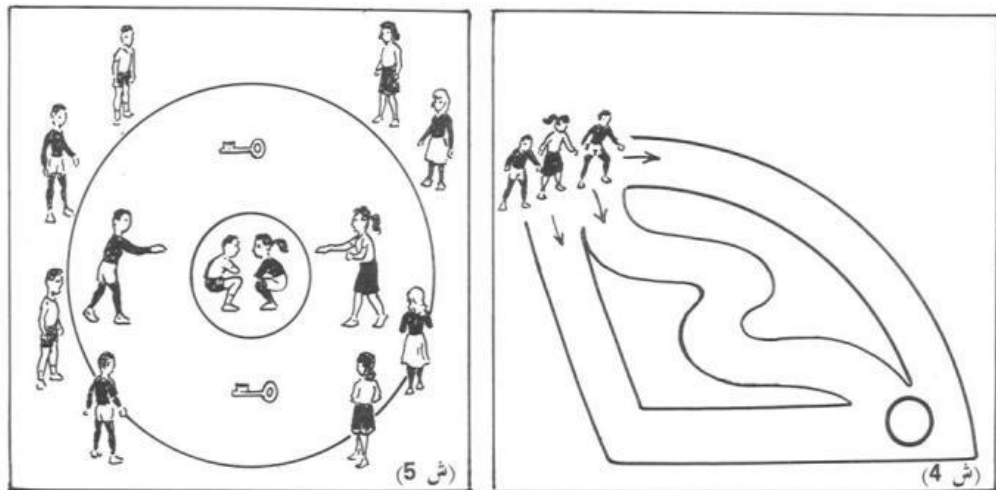
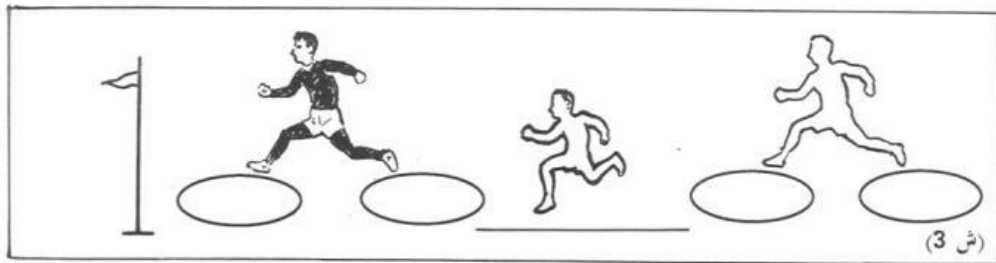
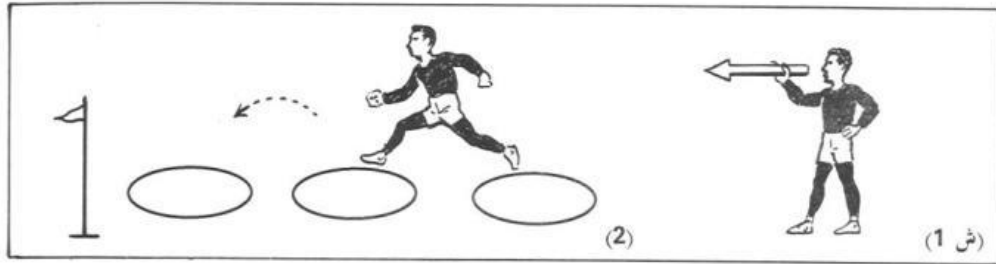
- * جري جماعي خفيف داخل الملعب، مع تغيير الاتجاه حسب إشارة المعلم بواسطة السهم (ش1).
- * على المعلم أن يحرص على تنظيم الصفوف وأن يترك مسافة مناسبة بينها حتى لا تقع اصطدامات بين التلاميذ.

المرحلة الرئيسية:

- 1) القفز من دائرة إلى أخرى دون توقف (ش2).
 - * القفز من دائرة إلى أخرى داخل نفس المجموعة، مع تغيير السرعة بين مجموعة الدوائر (ش3).
 - * يجب مراعاة سن التلاميذ و بنيتهم الجسمية عند تهيئ أو وضع الدوائر.
- 2) **تقدير المسافة:** بعد اختيار أحد الممرات، ينطلق تلميذ عن كل فريق ليصل إلى الهدف (علبة أو كرة ..) في أقرب وقت ممكن (ش4).
- 3) **المفتاح والسجين:** يقف كل فريق في المكان المخصص له حول الدائرة الكبيرة (ش5).
 - * يتطوع تلميذ عن كل فريق للبحث عن المفتاح الضائع وسط الدائرة بهدف تحرير صديقه السجين وسط الدائرة الصغيرة.
 - * تعصب عيون التلميذين المتطوعين للبحث عن الكنز.

المرحلة الختامية:

- * يتجمع التلاميذ حول المعلم و يرددون نشيدا جماعيا.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 7 : ألعاب الجري****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس بألعاب الجري.**

التسخين: * جري خفيف حول الملعب مع تغيير الإيقاع بين الفينة والأخرى.
* القيام بحركات تستهدف تسخين الأطراف العليا و السفلى والجذع.

المرحلة الرئيسية:

(1) لعبة الأركان: ترسم مجموعة من الأشكال الهندسية (مربع، مثلث، مستطيل)

يوزع عليها التلاميذ حيث يقف كل تلميذ في ركن من أركانها،

في حين يقف بعض التلاميذ في وسط هذه الأشكال (ش1).

* عند إشارة المعلم يغير التلاميذ أماكنهم، في حين

يحاول التلاميذ الموجودون في الوسط احتلال أحد الأركان عند فراغها.

* وضع أطواق في أركان الأشكال الهندسية.

* يقوم التلاميذ الذين ينتظرون دورهم بعملية التحكيم.

* يقصى كل من حاول الدفع.

* اللاعب الذي يستقر في الركن هو أول من يضع رجله في الطوق.

(2) لعبة صيادو السمك: يرسم مستطيل في ساحة المدرسة طوله 40م وعرضه 20م.

* ترسم خانتان داخل المستطيل: خانة 1 و خانة 2 (ش2).

* يقف مجموع التلاميذ في الخانة 1

باستثناء تلميذين يقفان وسط الملعب مشدودين إلى بعضهما بالأيدي.

* عند إشارة المعلم يحاول التلاميذ: (السمك) الخروج من خانتهم

و التسرب إلى الخانة الثانية، في حين يعمل الصيادان على منعهم

فإذا تمكنا من لمس سمكة ما فإنها تنضم إليهما و هكذا (ش2).

* لا ينبغي الخروج من حدود الملعب.

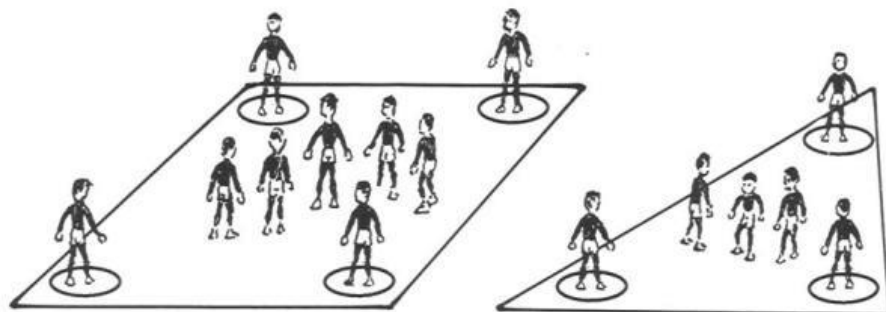
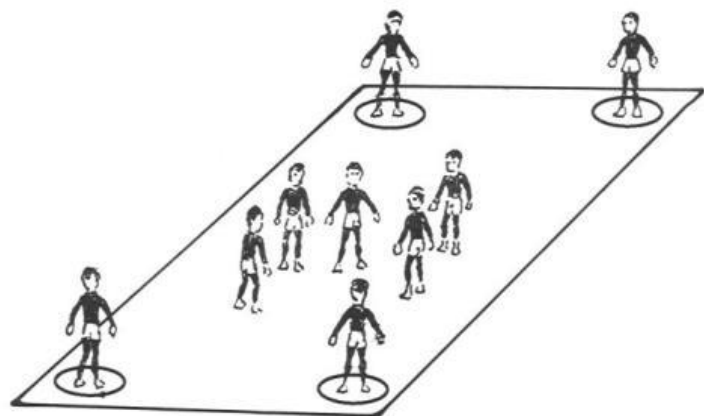
* تنتهي اللعبة عندما يتم القبض على آخر تلميذ.

المرحلة الختامية:

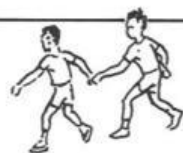
* يمشي التلاميذ ببطء في استرخاء و طلاقة مع عملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.

(ش 1)



(1)



(2)

(ش 2)

تربية بدنية**الدرس 8 : ألعاب الجري****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - ضبط إيقاع الجري****التسخين:**

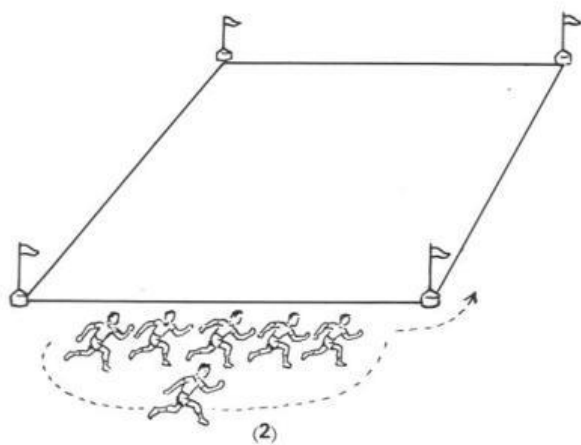
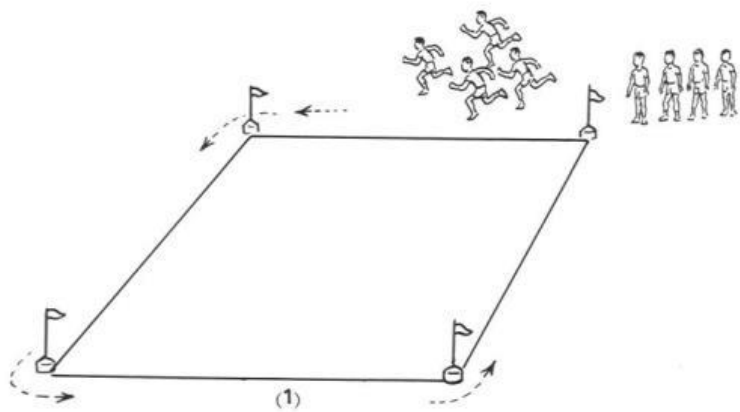
- * جري خفيف حول الملعب مع تغيير الإيقاع بين الفينة والأخرى.
- * القيام بحركات تستهدف تسخين الأطراف العليا و السفلى والجذع.

المرحلة الرئيسية:

- (1) يرسم المعلم ملعبا على شكل مربع محدد بعلامات طول كل ضلع 30م.
 - * يقسم التلاميذ إلى عدة مجموعات متساوية الأفراد.
 - * جعل التلاميذ يحسون بمختلف إيقاعات الجري وذلك بالتأكيد على ضرورة وصول أفراد كل مجموعة إلى العلامة في نفس الوقت.
 - * عند إشارة المعلم ينطلق أفراد المجموعة الأولى قاطعين المسافة من علامة 1 إلى علامة 2 مشيا، و من 2 إلى 3، جريا خفيفا، و من 3 إلى 4 جريا متوسطا، ومن 4 إلى 1 جريا سريعا، و هكذا حتى تمر جميع الفرق (ش1).
 - * يكرر التمرين.
- (2) يقسم التلاميذ إلى مجموعات متساوية الأفراد من 8 إلى 10 تلاميذ.
 - * عند إشارة المعلم ينطلق تلاميذ كل مجموعة واحدا وراء الآخر في إيقاع معين، و بين الفينة و الأخرى ينطلق آخر تلميذ في المجموعة ليأخذ مقدمة الكوكبة.
 - * يتم الحفاظ على نفس الإيقاع الجماعي.
 - * يمكن تغيير إيقاع المجموعة كلما ارتأى المعلم ذلك.

المرحلة الختامية:

- * يسير التلاميذ ببطء مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 9: ألعاب الجري السريع****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تنمية القدرات الطبيعية****التسخين:**

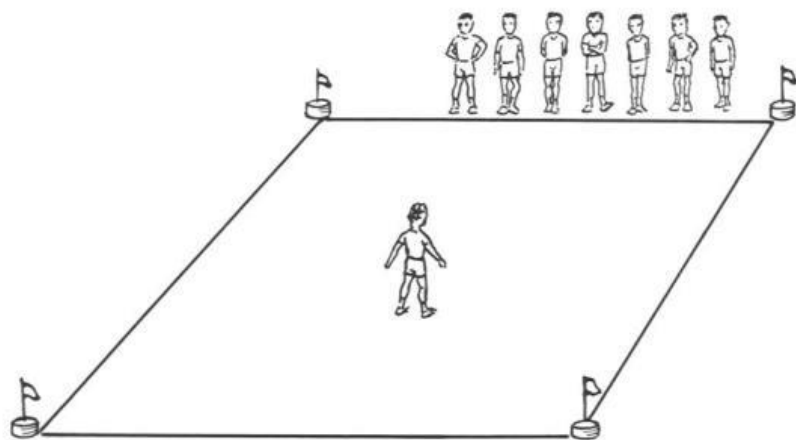
- * جري خفيف حول الملعب مع تغيير الإيقاع بين الفينة والأخرى.
- * القيام بحركات تستهدف تسخين الأطراف العليا والسفلى والجذع.
- * مراعاة الجهد المبذول في كل حركة أو تمرين والقيام بجهد أخف في العملية الموالية.

المرحلة الرئيسية:

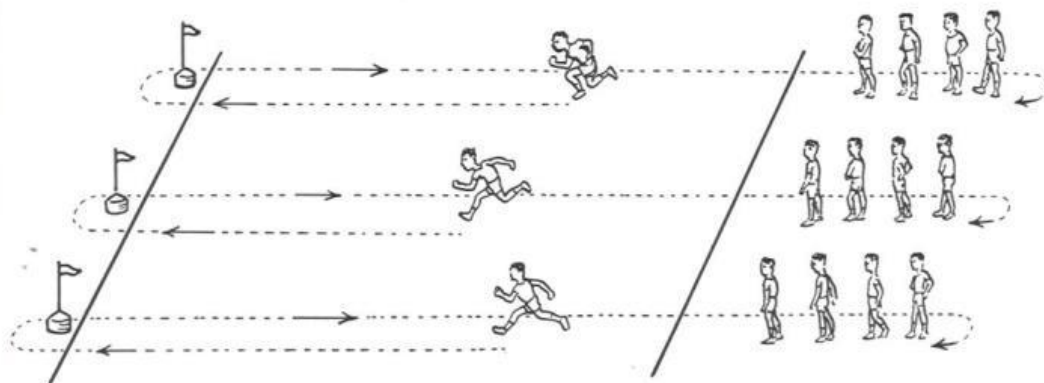
- 1) يقف التلاميذ على ضلع ملعب مربع الشكل
إلا واحدا يقوم بدور (الباز) ويتمركز في وسط الملعب.
* عند إشارة المعلم ينطلق التلاميذ في اتجاه الضلع المقابل، وكل من قبض عليه (الباز) يضعه كحاجز يضيق به منطقة المرور (ش1).
* تستمر اللعبة حتى يتم القبض على آخر تلميذ (ش1).
* لا يسمح للتلاميذ المكونين الحاجز بالتحرك من أماكنهم.
* يقصى من اللعبة كل لاعب خرج عن حدود الملعب.
- 2) يقف التلاميذ في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق، وعند إشارة المعلم ينطلق المتسابق الأول من كل فريق - بأقصى سرعة - قاطعا المسافة حتى خط الوصول، ثم يعود بسرعة ليقف وراء الصف وبعد ذلك ينطلق المتسابق الثاني، وهكذا... (ش2)
* تحدد المسافة بين خط الانطلاق وخط الوصول بـ 30م.
* تحتسب نقطة كل متسابق أنهى السباق قبل الآخرين.
* تجمع النقاط التي حصل عليها كل فريق، و الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.

المرحلة الختامية:

- * يسير التلاميذ ببطء في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



(ش 2)

تربية بدنية**الدرس 10 : ألعاب الجري السريع****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الجري السريع في اتجاه مستقيم**

التسخين: * جري خفيف حول الملعب وعند إشارة المعلم يتم تغيير إيقاع الجري.

* القيام بحركات تستهدف تسخين الأطراف العليا والسفلى والذراع.

* يجب أن يراعى الجهد المبذول في كل حركة و القيام بجهد أخف في الحركة الموالية.

المرحلة الرئيسية:

(1) يقف التلاميذ في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق وراء خط الانطلاق.

* توضع أطواق مقابلة للفرق على بعد 20م من خط الانطلاق.

* عند إشارة المعلم ينطلق المتسابق الأول من كل فريق - بأقصى سرعة - حاملا كرة، يضعها

في وسط الطوق، و يعود مسرعا فيلمس يد المتسابق الثاني الذي ينطلق ليأخذ الكرة من

الطوق و يعود ليسلمها للمتسابق الثالث وهكذا حتى آخر متسابق (ش1).

* توضع الكرة داخل الطوق.

* لا ينبغي للتلميذ أن ينطلق إلا إذا لمس يد زميله أو تسلم الكرة من يد ليد.

* الفريق الفائز هو الذي ينهي أفراد السباق قبل الآخرين.

(2) الجري في ممرات متساوية: ترسم ممرات متساوية طول كل واحد منها 60م.

* يقسم التلاميذ إلى فرق متساوية الأفراد. * تقف كل واحدة خلف الممر الخاص بها.

* عند إشارة المعلم ينطلق المتسابق الأول من كل فريق في اتجاه خط الوصول،

في نفس الوقت يستعد المتسابق الثاني للانطلاق،

و بمجرد اجتياز صديقه لخط الوصول ينطلق بدوره، وهكذا... (ش2).

* لا يمكن لأي متسابق أن ينطلق إلا بعد اجتياز زميله لخط الوصول.

* كل من انطلق قبل وصول صديقه يقصى وتحذف نقطة واحدة لفريقه.

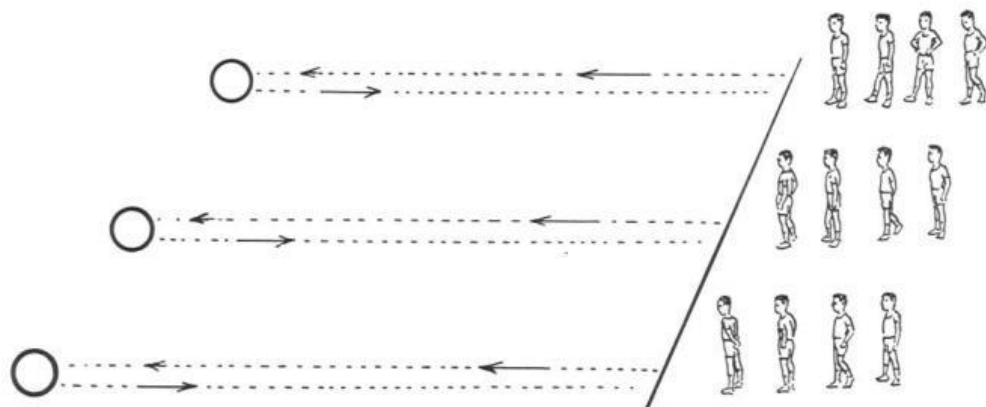
* تعيين تلاميذ لمساعدة المعلم في مراقبة الانطلاقة.

* الفريق الفائز هو الذي ينهي أفراد السباق قبل الآخرين.

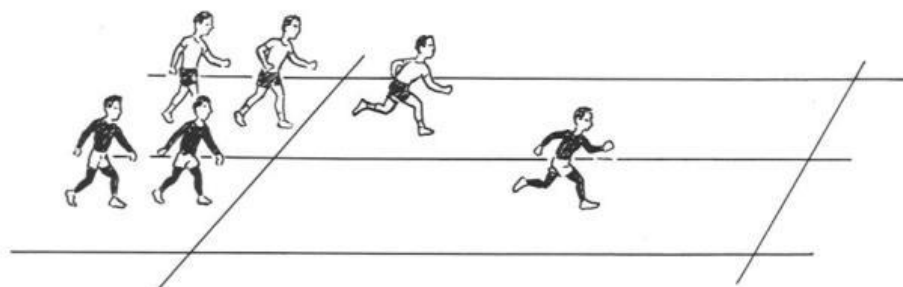
* تحتسب النقاط بعدد المشاركين من كل فريق.

المرحلة الختامية: * المشي ببطء في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



(ش 2)



تربية بدنية**الدرس 11 : ألعاب الجري السريع****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - أوامر الانطلاق في الجري****التسخين:**

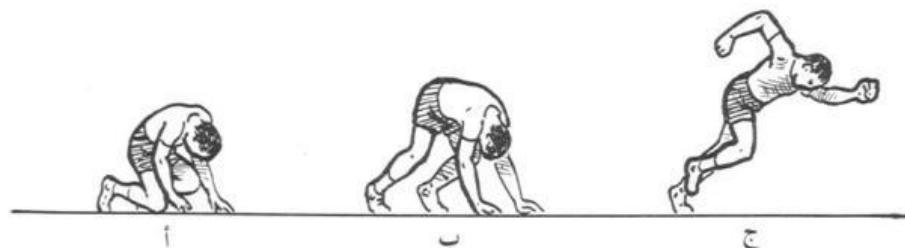
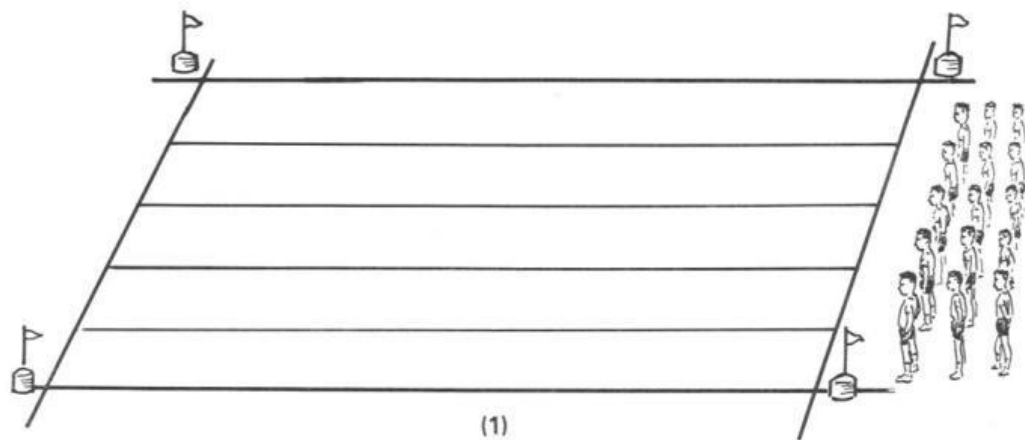
- * يجري التلاميذ حول الملعب.
- * يقوم التلاميذ بقفزات عبر الملعب بضم الرجلين مع وضع اليدين على الخاصرتين.
- * يقوم التلاميذ بقفزات بفتح الرجلين من الأمام إلى الخلف.

المرحلة الرئيسية:

- * يكون المعلم مجموعات من التلاميذ (من 5 إلى 6)
- * يحدد المعلم مسافة 30 أو 40م.
- * يرسم المعلم 5 أو 6 ممرات داخل المسافة المحددة (ش1).
- * تقف المجموعة الأولى على بعد 5م من خط الانطلاق وكل تلميذ أمام الممر المخصص له.
- * تحاول كل مجموعة أن تتمرن على أوامر البدء عدة مرات حتى تستأنس بتعليمات المعلم
- دون أن تقطع المسافة المحددة.
- * يعطي المعلم أوامر البدء:
- خذ مكانك: يتقدم التلميذ إلى الأمام واضعاً يديه خلف خط الانطلاق، مرتكزاً على القدم والركبة (ش2).
- استعد: يرفع التلميذ حوضه ويبقى محتفظاً بالارتكاز على اليدين والرجلين (ش3).
- انطلق: عند سماع الإشارة ينطلق التلميذ مندفعاً إلى الأمام بأقصى سرعة ممكنة (ش4).
- * أداة الانطلاق: تكون إما صوتية أو بصرية.
- * يمكن للمعلم أن ينظم مسابقة بين التلاميذ.

المرحلة الختامية:

- * المشي ببطء في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية

الدرس 12 : ألعاب الجري عبر الحواجز
المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - الاستئناس بالجري عبر الحواجز.**التسخين:**

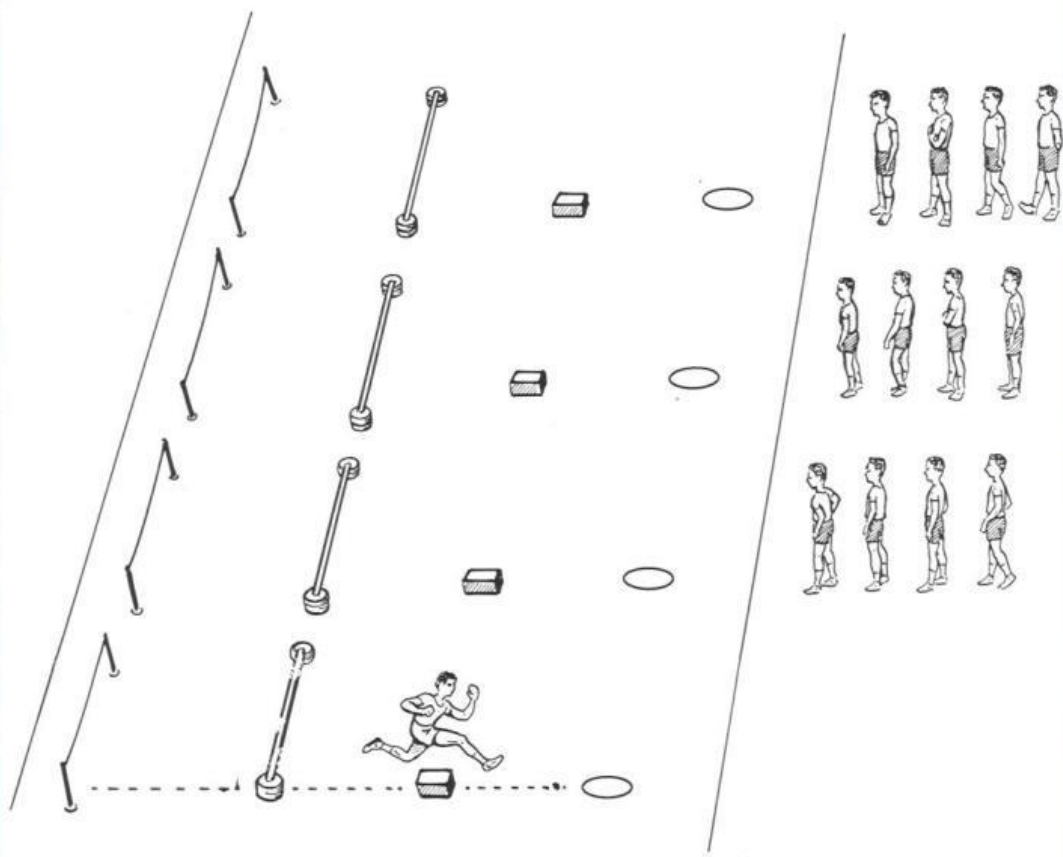
- * جري خفيف حول الملعب مع تغيير إيقاع الجري.
- * القيام بحركات تستهدف تسخين الأطراف العليا و السفلى و الجذع.
- * القيام بقفزات عمودية مع الجري تارة وفي عين المكان تارة أخرى.

المرحلة الرئيسية:

- * ترسم ممرات متساوية طول كل واحد منها 40م تقريبا.
- * توضع حواجز ذات علو بسيط (كرات)
- (صناديق من الكرطون) المسافة الفاصلة بين كل حاجز 8 أمتار.
- * يقسم التلاميذ إلى فرق متساوية الأفراد، وعند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مشيا، يجتاز الحواجز ثم يعود بنفس الطريقة، و يلمس يد المتسابق الثاني معلنا انطلاقته. و هكذا... (ش1).
- * يطلب من التلاميذ اجتياز الحواجز مشيا ثم بالجري الخفيف ثم بسرعة.
- * يتم المرور إلى ارتفاع أكبر كلما تمكن التلاميذ من اجتياز الحواجز بسهولة.
- * ينبغي على المعلم أن يراقب انجاز التلاميذ للتمارين المقترحة، و يحاول إصلاح الأخطاء والتخفيف من الصعوبات التي تعترضهم (كالتردد أمام الحاجز مثلا).
- * تكرر التمرينات.

المرحلة الختامية:

- * المشي ببطء في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 13 : ألعاب الجري بالتناوب****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)**

الأهداف: - التعود على الجري في أشكال و أوضاع مختلفة.

التسخين: * يجري التلاميذ حول الملعب في مجموعات مع تغيير في الإيقاع.

* القيام بقفزات عمودية مع رفع اليدين

* القيام بحركات تستهدف تسخين الأطراف العليا و السفلى والجذع.

اختيار التنظيمات الملائمة لانجاز الحركات.

المرحلة الرئيسية: (1) التناوب مع الحواجز: يقسم التلاميذ إلى عدة فرق متساوية العدد

تقف كل واحدة منها في صف أمام مطاف به حواجز ومحدد بعلامة (ش1).

* عند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بأقصى سرعة:

(1) يقفز على الحاجز الأول،

(2) يقوم بدورة كاملة حول العلامة -،

(3) ينحني تحت الحاجز الثاني،

(4) يطوف حول العلامة الثانية ويعود جريا

فيلمس يد زميله الموجود في المقدمة لينطلق بدوره و هكذا.. (ش1).

* تحدد المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والعلامة الثانية بـ 25 مترا.

* تكون المسافة الفاصلة بين كل حاجز و علامة 6 أمتار.

* ينبغي أن تكون الحواجز في ارتفاع مناسب لقدرات التلميذ.

* الفريق الفائز هو الذي ينهي أفراد السباق قبل الآخرين.

(2) التناوب في الدائرة: يقسم التلاميذ إلى أربع فرق تقف داخل الدائرة (انظر ش2)، وعند

إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا الشاهد في يده ويقوم بدورة كاملة حول

الدائرة - من الجهة اليسرى - و يسلم الشاهد للتلميذ الموالي معلنا انطلاقته، و هكذا... (ش2).

* يتم الجري بمحاذاة خط الدائرة و ليس فوقه.

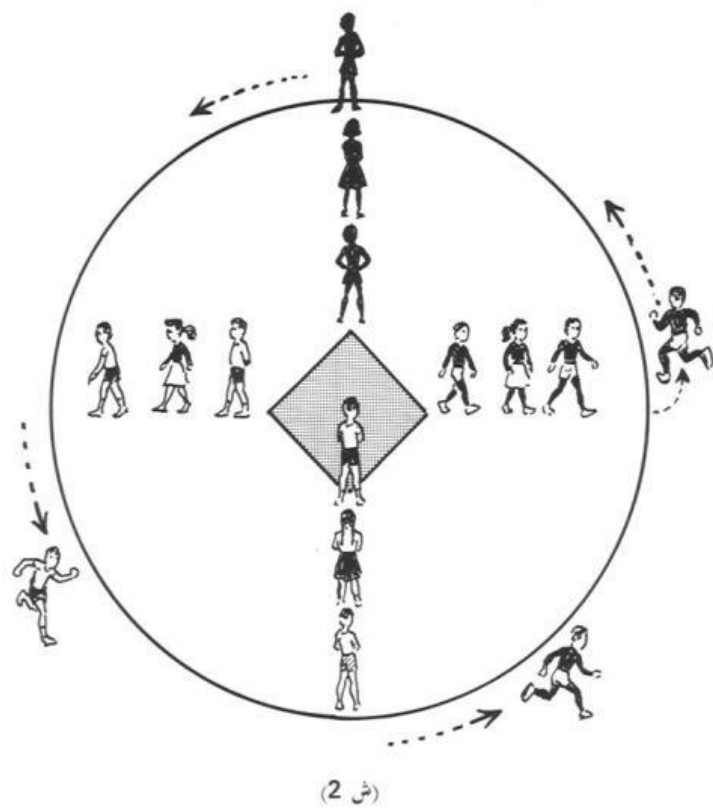
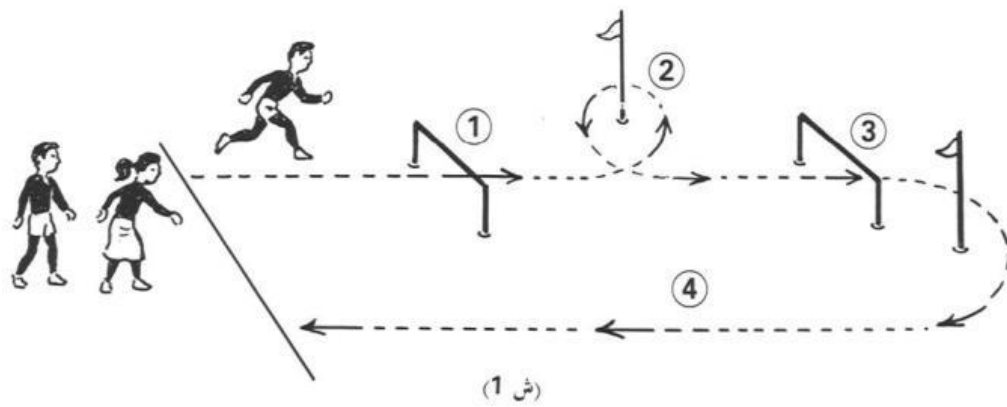
* الفريق الفائز هو الذي ينهي أفراد السباق قبل الآخرين.

المرحلة الختامية:

* يسير التلاميذ ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر

في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 14 : الجري بالتناوب****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تسلم الشاهد.****التسخين:**

- * يجري التلاميذ حول ملعب محدد.
- * يختار المعلم بعض التمرينات التي جاءت في الجداول المرجع والمتعلقة بتحريك الأطراف العليا والسفلى.

المرحلة الرئيسية:

1) يقف التلاميذ في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق وعند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا الشاهد و يطوف حول العلامة ثم يعود جريا ليسلم الشاهد إلى زميله لينطلق بدوره وهكذا... (ش1).

- 1) تحدد المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والعلامة بـ 20م.
- * يسلم الشاهد من يد إلى يد ولا يسمح برمييه من لاعب إلى آخر.

2) يحتفظ المعلم بنفس الفرق.

* يرسم دائرة صغيرة في مكان كل علامة.

* عند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا الشاهد ويضعه داخل الدائرة ثم يعود جريا

فيلمس يد زميله الموجود في المقدمة لينطلق بدوره نحو الدائرة ثم يحمل الشاهد ويعود به ليسلمه إلى زميله الموالي، وهكذا... (ش2)

2) ترسم الدوائر على بعد 20 مترا من خط الانطلاق.

* يراعى نفس القانون الوارد في اللعبة الأولى.

* يمكن للمعلم أن ينظم مسابقة في آخر الحصة بين الفرق.

* يجب تخصيص فترة الاستراحة من حين لآخر.

المرحلة الختامية:

- * يمشي التلاميذ ببطء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



(ش 2)

تربية بدنية**الدرس 15: الرفع و الحمل****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تقوية العضلات**

التسخين: * يجري المتعلمون حول الملعب.

* يقف التلاميذ في صفوف متوازية.

* يقوم التلاميذ بتحريك الذراعين على شكل أجنحة الطائر ثم على شكل دائرة.

* يقوم التلاميذ برفع الركبتين بمحاذاة الصدر.

المرحلة الرئيسية: (1) يقسم التلاميذ إلى فريقين أ و ب متساوي العدد.

* تقف الفرقتان على شكل دائرتين متداخلتين.

* يعطى لكل فرد منديل (ش1)، وعند الإشارة الأولى

يجري التلاميذ في اتجاه معاكس على شكل دائرتين.

* عند الإشارة الثانية ينادي المعلم فريق - أ - مثلاً،

فعلى هذا الفريق المنادى عليه أن يسرع لوصول الخط المحدد، وكل فرد

نزع منه المنديل يحمل صاحبه من خط الوصول إلى خط الدائرة (ش2).

(1) ترسم الدائرتان على الأرض.

* يرسم خط الوصول بعيداً عن الدائرتين.

* يعطي المعلم منديلاً لكل فرد يضعه في حزامه من الخلف.

* تكرر اللعبة عدة مرات.

(2) يحتفظ بنفس الفريقين، تقف الفرقتان على شكل صفين متوازيين.

* يقف فريق - ب - خلف فريق - أ - .

* يركز جميع أفراد فريق - ب - على الركبة مادي الذراعين لدفع أفراد فريق - أ - الذي

يميل إلى الخلف (ش3).

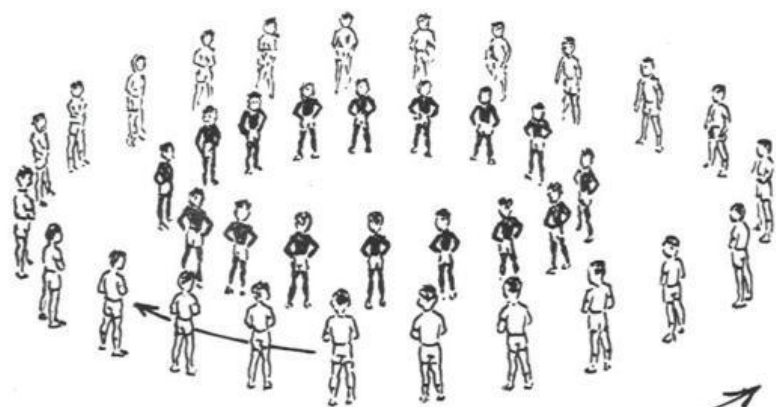
* تغيير الأدوار بعد عدة محاولات.

(2) يكون وقوف الأفراد متصلاً ماثلين إلى الخلف

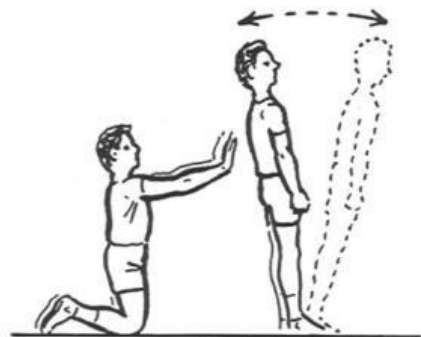
حتى يركزوا على أيدي أفراد الفريق الآخر.

المرحلة الختامية: مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



(ش 3)



(ش 2)

تربية بدنية**الدرس 16 : الرفع و الحمل****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تقوية العضلات****التسخين:**

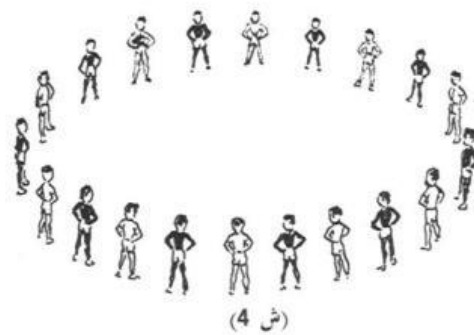
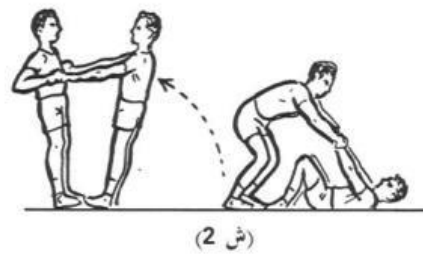
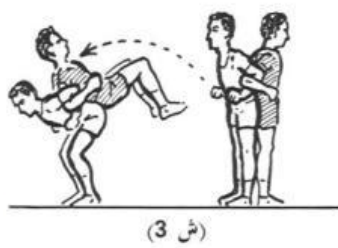
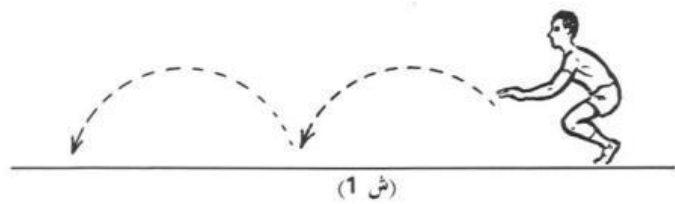
- * جري خفيف عبر الملعب.
- * يقوم التلاميذ بقفزات إلى الأعلى في عين المكان ثم بالتنقل.
- * يقوم التلاميذ بقفزات الأرنب (ش1).
- * تؤدى القفزات بالتنقل بعد القيام بثلاث أو أربع خطوات.

المرحلة الرئيسية:

- (1) يقسم التلاميذ إلى فريقين (أ) و (ب)
 - فريق (أ) يستلقي على الظهر بينما فريق (ب) يقف ماسكا بأيدي فريق (أ) (ش2).
 - * عند إشارة المعلم يجذب فريق (ب) أفراد فريق (أ) حتى يصلوا إلى وضع الوقوف على الأقدام.
 - (1) يجب احترام تكافؤ القدرات (القوة البدنية، الوزن) عند مقابلة الأفراد.
 - * تكرر عملية الجذب خمس أو ست مرات ثم تغير الأدوار.
- (2) يحتفظ المعلم بنفس التقسيم: يقف الفريقان ظهرا لظهر متشابكي الذراعين (ش3).
 - * عند الإشارة يحمل فريق (أ) فريق (ب) لمدة وجيزة، ثم العكس.
 - (2) يجب احترام تكافؤ القدرات.
 - * يجب على الفريق المحمول أن يثني ركبتيه.
- (3) يحتفظ بنفس التقسيم: يشكل الفريقان دائرة كبيرة بحيث يتوسط كل لاعبين من فريق (أ) لاعب من فريق (ب) و هكذا (ش4)
 - * يستلقي أفراد فريق (أ) على الظهر.
 - * عند إشارة المعلم يقبض أفراد فريق (ب) على أيدي فريق (أ) ثم يحاولون رفعهم من الأرض.
 - (3) يكون جسم أفراد الفريق، ممدودا إلى الأمام، والرجلان متجهتان نحو مركز الدائرة.

المرحلة الختامية:

- * يمشى التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 17: ألعاب الوثب****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس بالقفز****التسخين:**

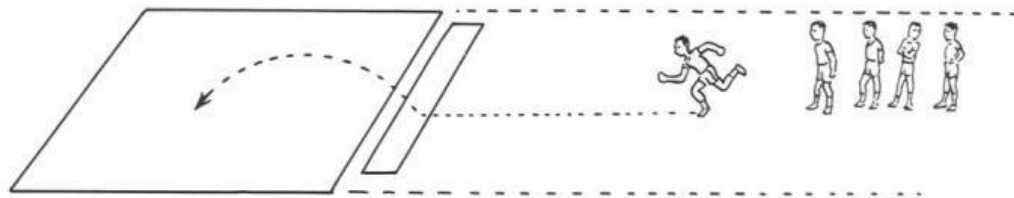
- * جري خفيف حول الملعب.
- * يجري التلاميذ في اتجاه معين وعند الإشارة يجب تغيير الاتجاه.
- * يقوم التلاميذ بقفزة مع ضم الركبتين إلى الصدر.
- * إعادة التمرينات حتى يتم تسخين جميع أطراف الجسم.

المرحلة الرئيسية:

- 1) يقف التلاميذ في أربع فرق متساوية على بعد 10 أو 15 مترا من حوض الرمل.
* عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بسرعة مناسبة ليقفز داخل حوض الرمل.
- 1) ترسم منطقة على شكل مستطيل على حافة حوض الرمل.
* يضع التلميذ رجله الدافعة داخل المستطيل ليقفز داخل حوض الرمل.
- * يكون الهبوط في حوض الرمل بالرجلين معا.
- 2) تحديد الرجل الدافعة:
* يقوم التلاميذ بعدة قفزات داخل حوض الرمل للتعرف على الرجل المستعملة عند القفز.

المرحلة الختامية:

- 2) يصنف التلاميذ بحسب الرجل الدافعة إما الرجل اليميني أو اليسرى.
* يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



تربية بدنية**الدرس 18 : ألعاب الوثب****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الإحساس بالارتفاع و الاندفاع إلى الأمام****التسخين:**

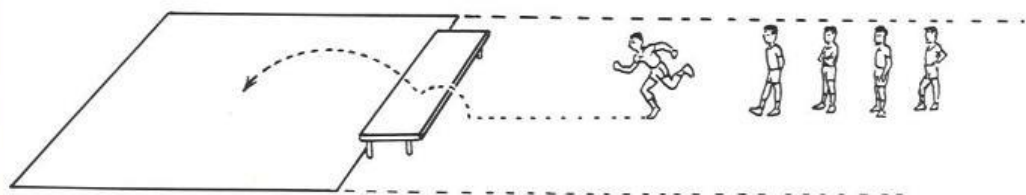
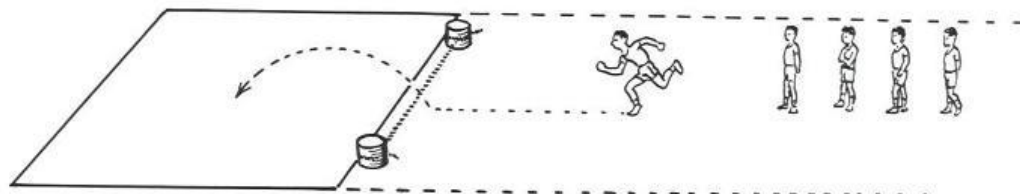
- * يجري التلاميذ حول الملعب.
- * يقف التلاميذ جنباً لجنب و في صفوف متوازية وعند الإشارة يقفزون إلى الأعلى في عين المكان.
- * يقف التلاميذ في صفوف متوازية وعند الإشارة يجب تحريك الذراعين من الأعلى إلى الأسفل، ومن الأسفل إلى الأعلى.

المرحلة الرئيسية:

- (1) **قفز الحاجز:** يقف التلاميذ في أربع فرق متساوية على بعد 10 أو 15 متراً من الحاجز.
 - * عند الإشارة ينطلق التلاميذ الأوائل من كل فريق بسرعة مناسبة.
 - * عند الاقتراب من الحاجز توضع الرجل الدافعة (اليمنى أو اليسرى) قبل الحاجز ويدفع التلميذ إلى الأعلى متفادياً الحاجز ليسقط داخل حوض الرمل.
 - (1) يوضع الحاجز على حافة الرمل.
 - * الاندفاع يكون إلى الأعلى و إلى الأمام.
 - * كل لاعب أنجز عملية القفز يعود إلى مؤخرة فريقه.
- (2) **القفز بواسطة الحاجز:** يقف التلاميذ في أربع فرق على بعد 10 أو 15 متراً.
 - * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق واضعاً رجله اليمنى أو اليسرى على الكرسي ليندفع في الهواء إلى الأمام.
 - (2) يوضح الحاجز على حافة حوض الرمل.
 - * الاندفاع يكون إلى الأعلى و إلى الأمام.

المرحلة الختامية:

- * يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 19 : ألعاب الوثب الطويل****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس بالمبادئ****التسخين:**

- * الجري المنظم حول الملعب.
- * القيام بقفزات في عين المكان.
- * رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر.
- * تحريك الذراعين على شكل دائرة.

المرحلة الرئيسية:**(1) اجتياز خيط مطاطي:** يقف التلاميذ في أربع فرق

على بعد 10 أو 15 مترا من حوض الرمل.

- * يضع المعلم خيطا مطاطيا على ارتفاع فوق حافة حوض الرمل.
- * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ليقفز فوق الخيط المطاطي.
- * يكون الخيط المطاطي على ارتفاع 50م تقريبا، كما يمكن رفعه تدريجيا.
- * يطلب من التلاميذ اللاعبين اجتياز الخيط المطاطي بالاندفاع في الهواء وإلى الأمام.
- * يطلب من التلاميذ أن يحثوا عن اجتياز أطول مسافة أثناء القفز.

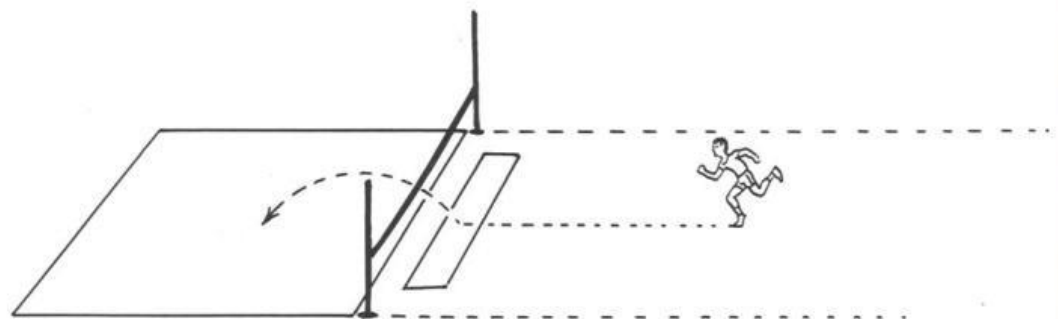
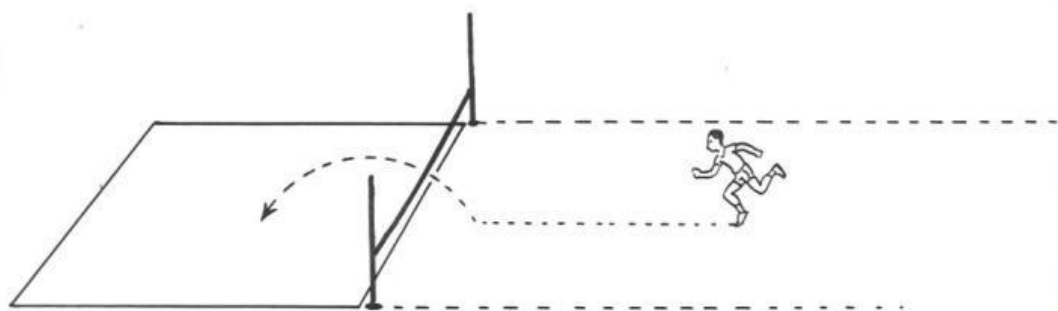
(2) القفز الطويل: يرسم قرب حافة حوض الرمل مستطيل.

* يقف التلاميذ في أربع فرق.

- * ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بسرعة مناسبة وحينما يصل إلى المستطيل يضع الرجل (اليمنى أو اليسرى) بداخله، ثم يندفع إلى الأعلى وإلى الأمام ليقفز داخل حوض الرمل.
- * يرسم المستطيل بواسطة الجير على طول حافة حوض الرمل و يكون عرضه 50سم تقريبا.
- * يطلب من التلاميذ وضع الرجل بداخله.

المرحلة الختامية:

- * يسير التلاميذ ببطء مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 20 : ألعاب الوثب الطويل****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - التنافس و التباري****التسخين:**

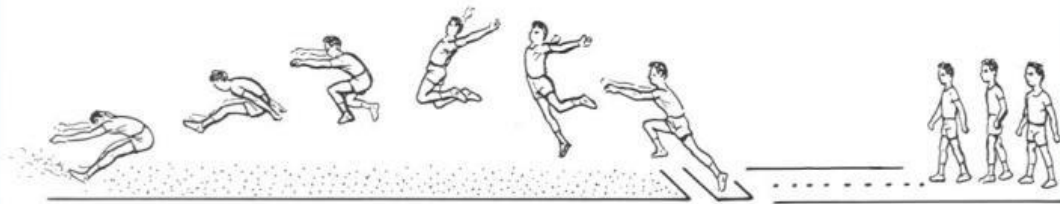
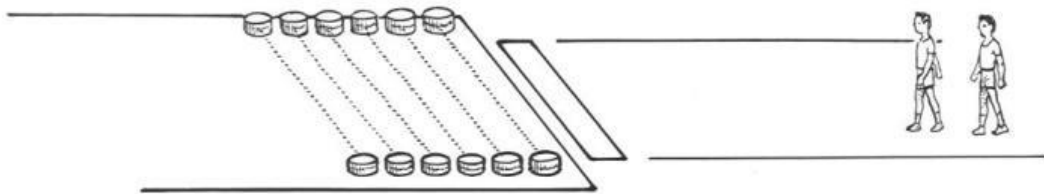
- * يجري التلاميذ حول الملعب.
- * رفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي.
- * رفع الركبتين بمحاذاة الصدر أثناء القفز في عين المكان.
- * الجري حول الملعب.
- * الاستلقاء على الظهر ثم رفع الرجلين بالتوالي لتقوية عضلات البطن.

المرحلة الرئيسية:

- 1) الوثب الطويل: يرسم المعلم مستطيلا على حافة حوض الرمل.
- * يضع المعلم عدة خيوط متوازية داخل حوض الرمل. * يقف التلاميذ في أربع فرق. *
- ينطلق اللاعب الأول من كل فريق لينجز الوثب الطويل.
- * 50 cm هي المسافة الفاصلة بين الخيوط المتوازية.
- * تعطى نقطة واحدة عن كل مسافة.
- * يقوم التلاميذ بعدة محاولات.
- * تسجل النقاط المحصل عليها.
- * على كل لاعب أن يحترم المستطيل، و ذلك بوضع رجله أثناء القفز.
- 2) تنظيم مسابقة: يقف التلاميذ في أربع فرق. * عند الإشارة ينطلق لاعب واحد ليؤدي القفز. * تعطى له نقطة مقابل كل مسافة اجتازها.
- * تعطى النتائج في آخر الحصة
- * يفوز الفريق الذي يحصل على عدد كبير من النقاط.
- * مشاركة التلاميذ في التحكيم.

المرحلة الختامية:

- * يسير التلاميذ ببطء مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 21: ألعاب تمهيدية للقفزات الثلاث****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - البحث عن التوازن.****التسخين:**

- جري خفيف حول الملعب.
- التنقل على رجل واحدة.
- التنقل عبر دوائر بخطى متباعدة.
- القفز في عين المكان بضم الركبتين إلى الصدر.

المرحلة الرئيسية:

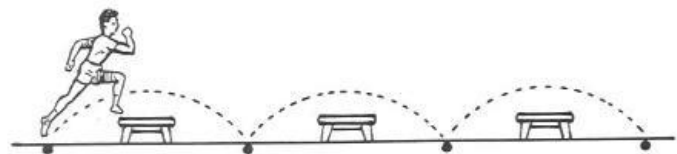
- 1) يقف التلاميذ في أربعة صفوف.
 - * يقف لاعب على كرسي و على بعد 10m تقريبا أمام فريقه ماسكا الكرة بواسطة خيط (ش1).
 - * عند الإشارة ينطلق لاعب من كل فريق. * يقفز كل لاعب ليضرب الكرة بواسطة القدم.
 - يجب رفع الكرة حسب قدرات كل لاعب. * كل لاعب قام بالتمرين يعود إلى مؤخرة فريقه
- 2) قفز الحواجز: يضع المعلم عدة ألواح خشبية في ممرات السباق (ش2)
 - * يقف التلاميذ في أربع فرق. * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق.
 - * يجتاز كل لاعب الألواح بخطى متباعدة.
- توضع الألواح الخشبية في مسافات لقدرات التلاميذ. * يجري التلاميذ بسرعة مناسبة.
- 3) يضع المعلم أمام الألواح قارورات بلاستيكية أو علب من الورق المقوى.
 - * يقف التلاميذ في أربعة صفوف.
 - * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق.
 - * يجتاز كل لاعب الحواجز إلى نهاية الممر المخصص له.
 - قارورات بلاستيكية أو علب من الورق على ارتفاع 30 أو 40cm .
 - * يطلب من كل لاعب أن يستمر في الجري و القفز إلى نهاية الممر.
 - رمي الكرة إلى الأمام و إلى أعلى ثم الجري لتلقفها قبل أن تسقط (ش3).
 - القف و الرمي يكون بيد واحدة ، ثم باليدين معا.

المرحلة الختامية:

- المشي البطيء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



(ش 1)



(ش 2)

تربية بدنية**الدرس 22: ألعاب تمهيدية للقفزات الثلاث****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - المبادئ الأساسية.****التسخين:**

- جري خفيف حول الملعب
- رفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي.
- تحريك الذراعين على شكل دائري
- التنقل بخطى ثابتة
- * يختار المعلم مجموعة من الحركات الواردة.

المرحلة الرئيسية:

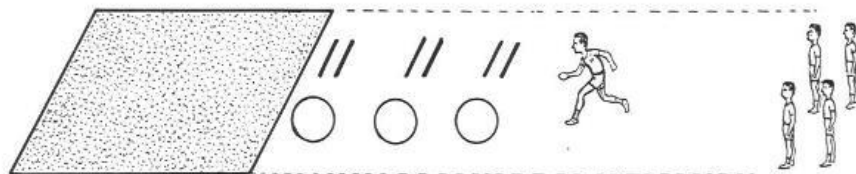
- 1) الجري عبر علامات: توضع على طول المسافة الفاصلة بين حوض الرمل و خط الانطلاق عدة علامات متباعدة فيما بينها.
- * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بسرعة مناسبة عبر الممر المخصص له.
- * يقوم كل لاعب في المرة الأولى (ش1) بتخطي العلامة ، و يضع رجله داخل العلامة في الانطلاقة الثانية (ش2) .
- 2) القفزات الثلاث: تحذف جميع العلامات إلا ثلاث من كل ممر.
- * يقف التلاميذ في أربع فرق.
- * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق.
- * يقوم بالقفزات الثلاث عبر العلامات.
- * عند وصول اللاعب إلى العلامة الأولى يضع رجله اليمنى بداخلها ثم يندفع ليقوم بالقفزة الأولى حيث يضع نفس الرجل : (اليمنى) بداخل العلامة الثانية ثم يندفع بها ليضع الرجل اليسرى بداخل العلامة الثالثة، و بواسطة الرجل اليسرى يندفع ليقوم بقفزة أخيرة بداخل حوض الرمل (ش3)
- * تكون المسافة الفاصلة بين العلامات 50 cm تناسب قدرات التلاميذ.
- * يمر اللاعب عبر هذه العلامات حتى يصل إلى حوض الرمل دون إنجاز القفزة.
- * تحدد الرجل الدافعة (اليمنى أو اليسرى) . (مثلا: يمنى + يمنى + يسرى) .
- * يمكن للمعلم أن يأخذ نموذجا مصغرا حتى يتمكن من ترتيب القفزات
- * يجب البحث عن المسافة المناسبة لكل تلميذ حتى يتمكن من تأدية القفزات الثلاث.
- * يكتشف كل تلميذ الرجل المناسبة لتأدية القفزات الثلاث.

المرحلة الختامية:

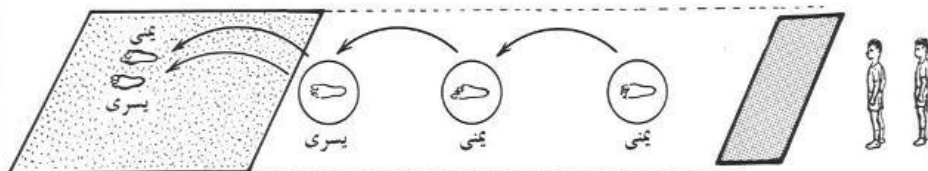
- المشي البطيء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



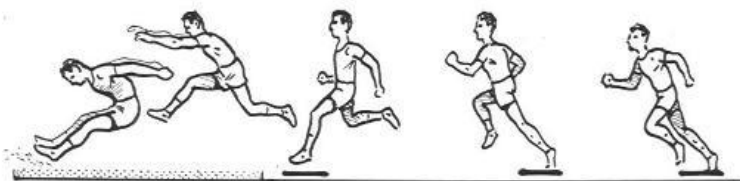
(ش 1)



(ش 2)



(ش 3)



تربية بدنية**الدرس 23: ألعاب تمهيدية للقفزات الثلاث****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - التحكم في القفزات الثلاث.****التسخين:**

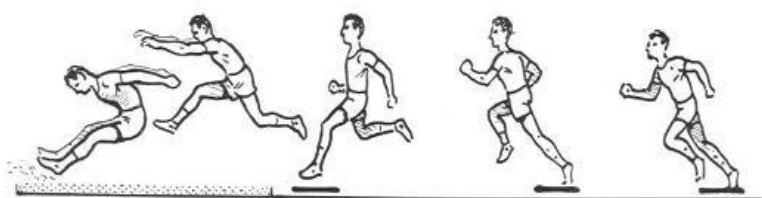
- ينتشر اللاعبون داخل ملعب محدد، و يختار المعلم 4 منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلا تميزهم عن باقي اللاعبين.
- و عند الإشارة يشرعون في مطاردة اللاعبين.
- * يحدد الملعب ، و كل لاعب اختراق حدوده يقصى من اللعبة.
- * يقصى كل لاعب لمس من طرف المطاردين.

المرحلة الرئيسية:

- 1) القفزات الثلاث: توضع ثلاث علامات على بعد حافة حوض الرمل من كل ممر.
 - * يقف التلاميذ في أربع فرق.
 - * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بسرعة مناسبة
 - * يضع رجله اليمنى داخل الطوق الأول حيث يندفع ليضعها داخل الطوق الثاني.
 - * و من الطوق الثاني يندفع إلى الطوق الثالث واضعا رجله اليسرى بداخله.
 - * و من الطوق الثالث يندفع بالرجل اليسرى ليقوم بقفزة على داخل حوض الرمل.
 - * يجب البحث عن المسافة المناسبة لكل تلميذ، حتى يتمكن من الوصول إلى حوض الرمل عند كل قفزة. * يكتشف كل تلميذ الرجل المناسبة للاندفاع.
 - * عند القفزات الثلاث بدون أطواق توضع علامات في مكان الطوق الأول، و منها يندفع التلميذ بالرجل اليمنى أو اليسرى حيث يؤدي القفزات الثلاث.
 - * الرجل اليمنى ثم الرجل اليمنى، فالرجل اليسرى فالرجلان معا.
- 2) القفزات الثلاث: تحذف جميع الأطواق.
 - * يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالقفزات الثلاث حيث تكون متناسقة كما سبق في التمرين الأول.
 - * تنظيم مسابقة بين الفرق.

المرحلة الختامية:

المشي البطيء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس .
إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 24: ألعاب تمهيدية للقفز العلوي****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - التحكم في التوازن.****التسخين:**

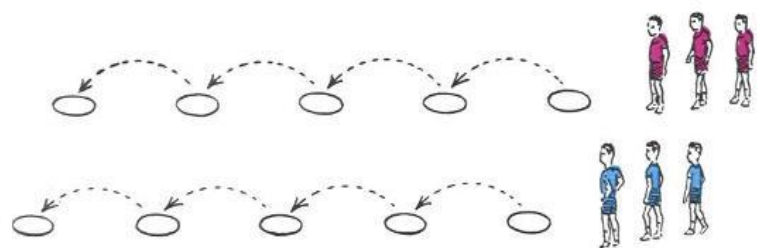
- جري خفيف حول الملعب
- التنقل بخطوات متباعدة.
- التنقل على رجل واحدة، اليمنى ثم اليسرى
- التنقل بضم الرجلين.

المرحلة الرئيسية:

- 1) يقف التلاميذ في أربع فرق.
* يضع المعلم أمام كل فريق مجموعة من الأطواق (ش1). * عند الإشارة الأولى ينطلق اللاعب الأول بوضع رجله داخل الطوق ، و منه يقفز إلى الثاني.
يقف التلاميذ على شكل دائرة . * يمكن للمعلم أن يعين 3 أو 4 لاعبين ماسكين الكرة.
- 2) يقف لاعب على كرسي ماسكا كرة معلقة بواسطة خيط.
* عند الإشارة يتقدم التلميذ الأول لضرب الكرة بالرأس (ش2).
يمكن أن يضع المعلم حبلين من المطاط متعامدين
يمران بمركز الدائرة و على ارتفاع 50cm
- 3) يقف التلاميذ على شكل دائرة.
* يمسك لاعب بطرف حبل مطاطي مثبت بمركز الدائرة (ش3).
* عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من الدائرة ليقفز فوق الخيط المطاطي.
يختار المعلم مسافة مناسبة لقدرات التلاميذ تفصل بين الأطواق.
* يمكن تعويض الأطواق برسم دوائر على الأرض بواسطة الجير.
* يجب تخصيص فترة استراحة حتى لا يرهق التلاميذ.

المرحلة الختامية:

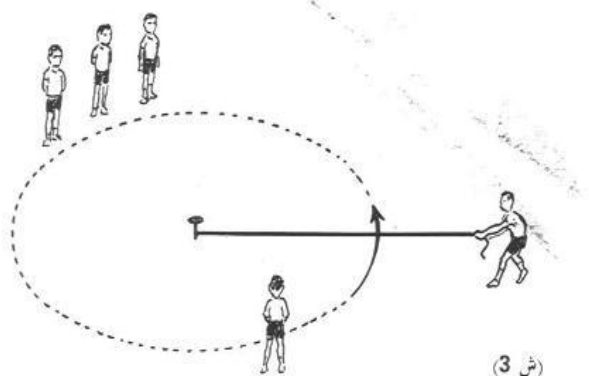
- يسير التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



(ش 1)



(ش 2)



(ش 3)

تربية بدنية**الدرس 25: القفز العلوي****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الإحساس بالارتفاع.****التسخين:**

- جري خفيف حول الملعب
- رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر
- التنقل على رجل واحدة.
- التنقل بالرجلين مضمومتين .

المرحلة الرئيسية:

(1) القفز العلوي: يقف التلاميذ في أربع فرق على بعد 10 أو 15 m من حوض الرمل.

* عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق.

* يقفز كل لاعب لاجتياز الخيط المطاطي (ش1)

يقف التلاميذ في وضع أمامي لخيط المطاط (ش1).

* ارتفاع الخيط مناسب للتلاميذ و قدراتهم. * يمكن أن ترفع الخيوط تدريجيا.

(2) يقف التلاميذ في الجهة اليمنى من الخيط المطاطي (ش2)

* عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول ليقفز فوق الخيط المطاطي.

بعد إنجاز عدة محاولات في القفز يكتشف المعلم أن بعض التلاميذ

لم يتمكنوا من القفز، فعليه أن يحولهم إلى الجهة اليسرى

ليقوموا بمحاولات أخرى حتى يتكيفوا أو يستأنسوا بالقفز.

(3) يثبت المعلم أربعة خيوط مطاطية على جميع جنبات الحوض

و على ارتفاعات مختلفة (ش3)

* تقف كل مجموعة أمام حبل مناسب لقدراتها.

* يطلب من كل مجموعة أن تقفز بالتناوب.

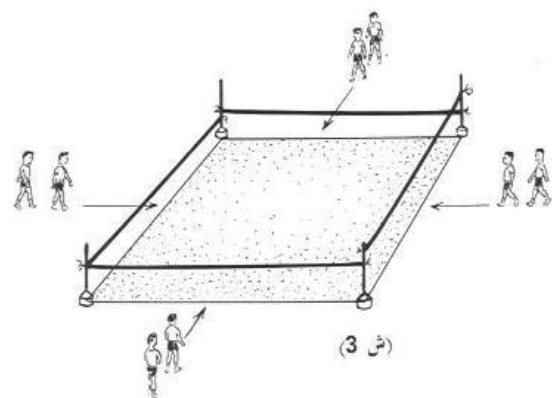
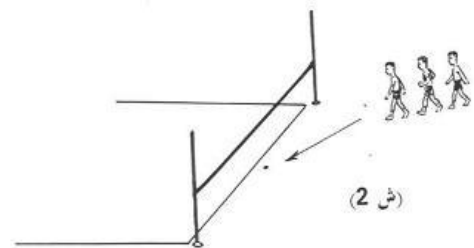
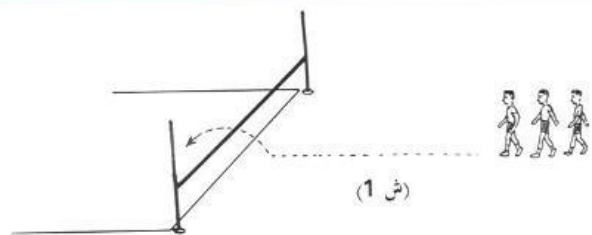
يمكن أن ينتقل كل لاعب استطاع أن يجتاز الخيط إلى جهة أعلى.

كما يمكن الرفع من علو الخيوط بالتدريج.

المرحلة الختامية:

يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس .

إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 26: التدريب على رمي الأداة****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس برمي الأدوات.****التسخين:**

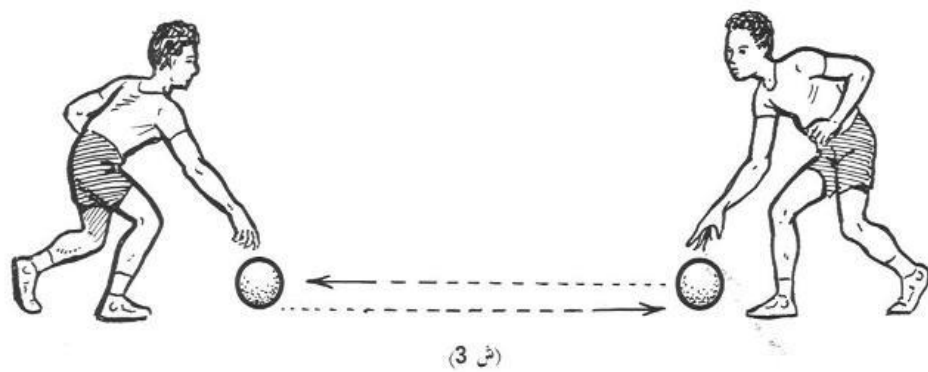
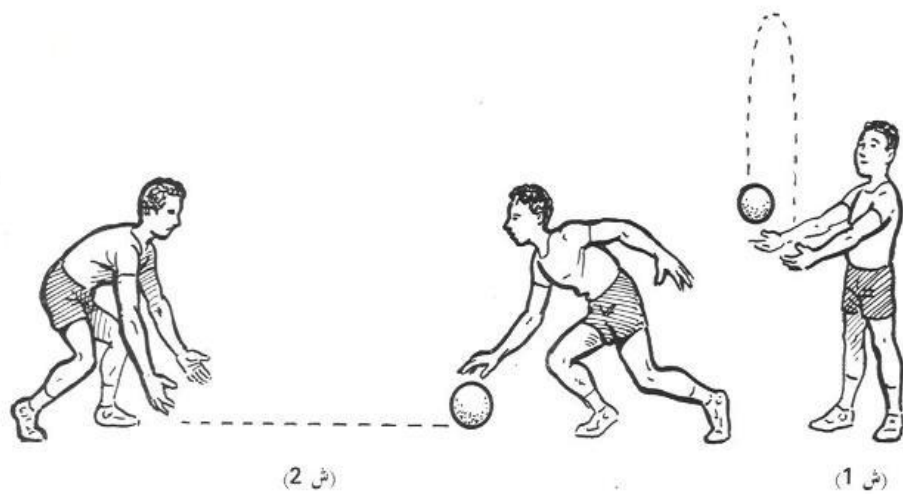
- جري خفيف حول الملعب
- جري خفيف مع القفز إلى الأعلى
- جري خفيف مع تغيير الاتجاه عند إشارة المعلم.
- القيام بقفزات الأرنب (على أربع)
- * التركيز على تسخين الأيدي و الأرجل و الجذع.

المرحلة الرئيسية:

- الاستئناس بالكرة
- مسك الكرة بجميع أصابع اليد.
- تمرير الكرة من يد إلى يد (ش1).
- دحرجة الكرة على طول الجسم في وضع الوقوف
- دحرجة الكرة بين تلميذين (ش2).
- دحرجة كرتين بين تلميذين.
- استعمال كرات مختلفة الأحجام و الأوزان..

المرحلة الختامية:

- يمشي التلاميذ في استرخاء و طلاقة داخل الملعب .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 27: ألعاب الرمي****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس بعملية الرمي.****التسخين:**

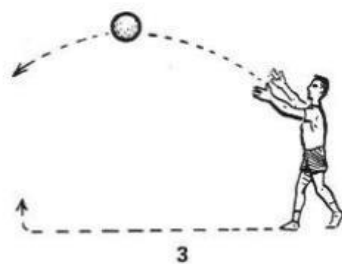
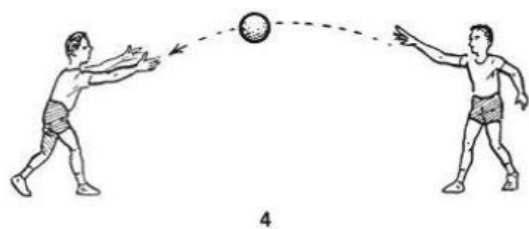
- جري خفيف حول الملعب
- الجري مع رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر
- التنقل يميناً و شمالاً داخل الملعب بتلاحق القدمين
- * يجب ضبط إشارة البدء عند التنقل بتلاحق القدمين.

المرحلة الرئيسية:

- الاستئناس بالكرة
- استعمال كرات مناسبة لسن التلاميذ
- رمي الكرة إلى الأعلى و تلقتها وقوفاً (ش1).
- الرمي يكون بيد واحدة
- رمي الكرة إلى الأعلى و تلقتها أثناء المشي (ش2).
- اللقف يكون باليدين معاً.
- رمي الكرة إلى الأمام و إلى أعلى ثم الجري لتلقفها قبل أن تسقط (ش3).
- اللقف و الرمي يكون بيد واحدة ، ثم باليدين معاً.

المرحلة الختامية:

- يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 28 : ألعاب الرمي****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس بعملية الرمي.****التسخين:**

- لعبة الذئب و الخروف: يعين المعلم تلميذا يقوم بدور الذئب يطارد باقي التلاميذ.
- * يحدد المعلم ملعبا داخل ساحة المدرسة.
- * يقصى من اللعبة كل تلميذ خرج عن حدود الملعب.

المرحلة الرئيسية:

(1) إعادة التمرينات التي جاءت في الدرس السابق.

استعمال كرات مناسبة لسن التلاميذ

(2) يقف التلاميذ في صفوف متقابلة.

يقوم التلميذ الأول بدرجة الكرة إلى أن تصل إلى الصف المقابل (ش1).

يقف التلاميذ في صفوف متقابلة حيث تفصلهما مسافة مناسبة للرمي

(3) يقوم التلميذ الأول من كل صف بتنطيط الكرة إلى أن يصل إلى الصف المقابل (ش2).

(4) يقوم التلميذ الأول من كل صف برمي الكرة إلى الصف المقابل

في وضع الوقوف في عين المكان، ثم يرجع إلى مؤخرة الصف (ش3).

الحرص على تصويب الكرة نحو التلميذ المقابل.

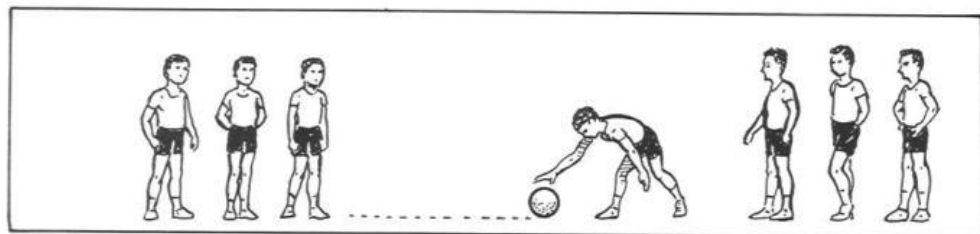
(5) يرمي التلميذ الأول من كل صف أثناء المشي

إلى الصف المقابل، ثم يرجع إلى مؤخرة الصف (ش4).

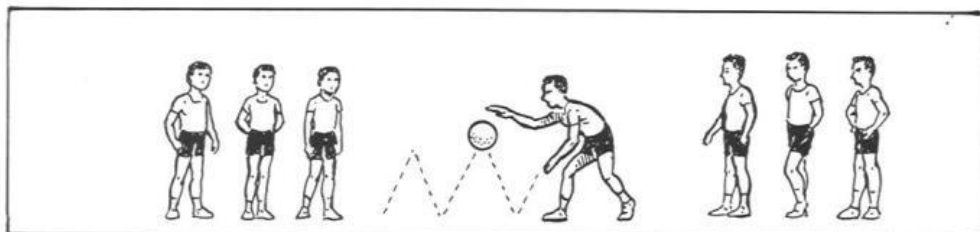
المرحلة الختامية:

مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .

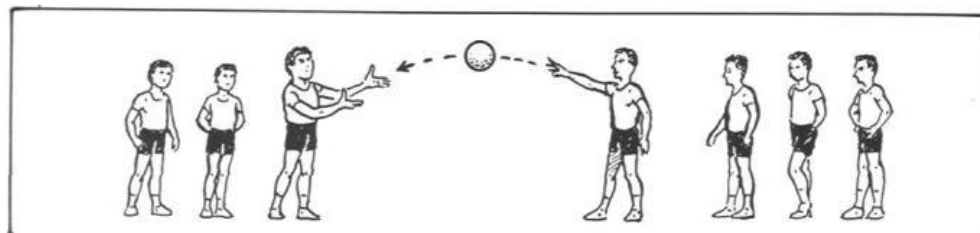
إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



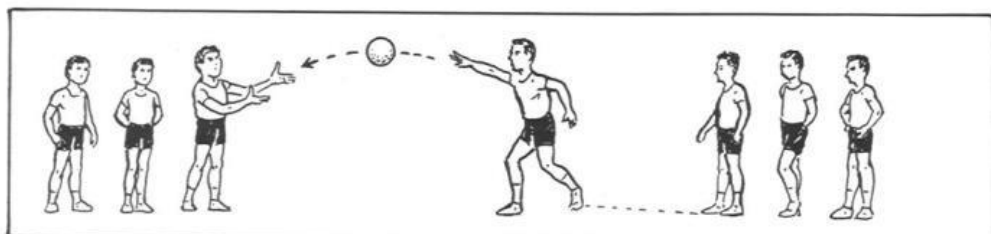
(ش 1)



(ش 2)



(ش 3)



(ش 4)

تربية بدنية**الدرس 29: ألعاب الرمي****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - الاستئناس بعملية الرمي.****التسخين:**

- يجري التلاميذ حول الملعب مثنى مثنى.
- يجري التلاميذ داخل الملعب في مختلف الاتجاهات.
- القيام بحركات الأطراف العليا و السفلى
- * ينبغي أن يتم تسخين الأطراف العليا و السفلى

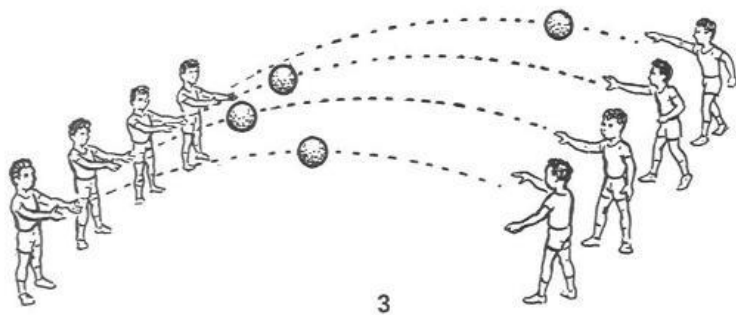
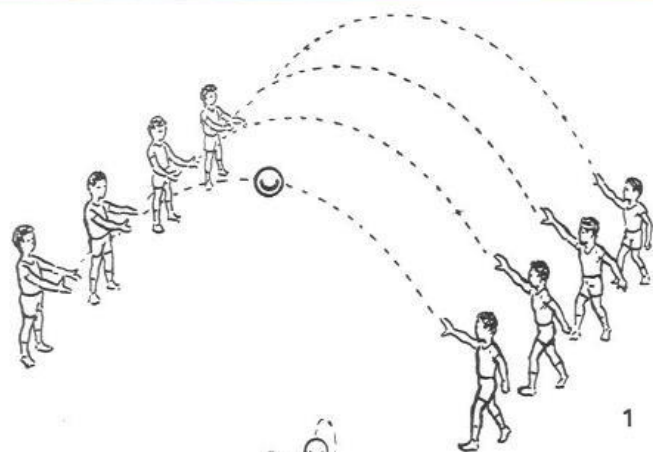
المرحلة الرئيسية:

- 1) يقف التلاميذ في صفين متقابلين و متباعدين.
* يمسك كل تلميذ الكرة، و عند الإشارة يرميها إلى الأعلى في خط عمودي (ش1)
(2) عملية الرمي و اللقف.
يمسك كل تلميذ في الصف الكرة و عند الإشارة يرميها إلى الأعلى ثم يتلقفها (ش2)
يحرص المعلم على ضبط عملية الرمي: * تعطى الإشارة للرمي لكل صف على حدة، ثم تعطى الإشارة إلى الصف الثاني لالتقاط المرات ن و هكذا .

- 3) يقف التلاميذ في صفين متوازيين و متقابلين تفصلهما مسافة معينة
* عند الإشارة تبدأ عملية تبادل الكرة بين كل تلميذين في الصفين (ش3)
يختار المعلم مسافة مناسبة للرمي تفصل الصفين المتقابلين

المرحلة الختامية:

- مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 30: ألعاب الرمي****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تقوية العضلات****التسخين:**

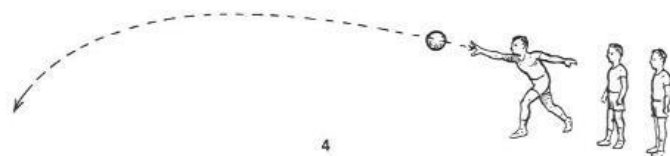
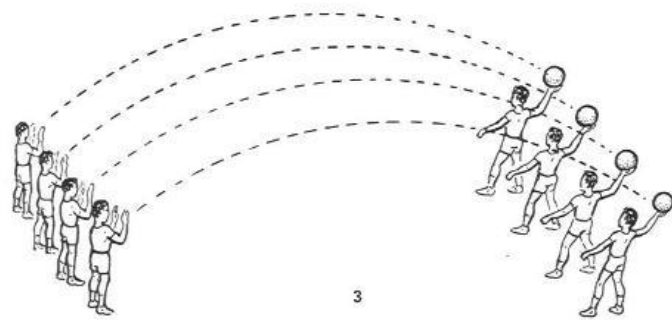
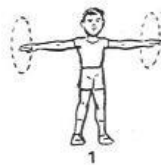
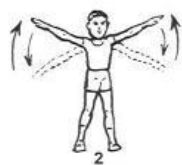
- يجري التلاميذ حول الملعب واحدا تلو الآخر
- * يقف التلاميذ في صفوف متوازية ثم يقومون بتحريك الذراعين على شكل دائرة (ش1) على شكل أجنحة الطائر (ش2).
- جري خفيف ثم القيام بقفزات عند إشارة المعلم.

المرحلة الرئيسية:

- 1) يقف التلاميذ في صفوف متوازية و متقابلة.
- * عند إشارة المعلم يتداول التلاميذ الكرات (واحد مقابل الآخر)
- 2) يقف التلاميذ في صفوف متقابلة و متباعدة فيما بينها (ش3)
- * عند إشارة المعلم يرمي الصف الأول الكرة نحو الصف الثاني .
- 3) ينظم المعلم مسابقة لبن التلاميذ.
- * يطلب من كل تلميذ أن يرمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة (ش4)
- 1) تكون التمريرات بين اثنين
- * ترسل الكرة نحو الصدر باليدين معا.
- * ترسل من فوق الرأس باليدين
- 2) يضبط المعلم عملية الرمي من كل صف
- أن ينتظر إشارة الرمي، أو إشارة التقاط الكرات
- * تقذف الكرة في اتجاه عال.

المرحلة الختامية:

- مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 31: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تمارين تمهيدية لكرة اليد****التسخين:**

- جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات

المرحلة الرئيسية:**التمرين الأول: لعب حر.**

يلعب التلاميذ بالكرات المتوفرة بشكل حر داخل الملعب.

يختار المعلم التمرين الذي يتناسب مع كرة اليد، ويعمم على سائر التلاميذ (ش1)

التمرين الثاني: ست تمريرات متتالية. - تقسم التلاميذ إلى فريقين أو أكثر .

يحاول كل فريق القيام بتوزيع الكرة بين أفرادهم، ست تمريرات

دون أن يتمكن منها الفريق الخصم، بغية تسجيل هدف أو نقطة (ش2)

كل تلميذ وصلته الكرة أثناء التكرير، عليه أن يعلن بصوت مرتفع عن رقمها 1 - 2 ...

* بعد تسجيل الهدف يتم إرجاع الكرة للخصم.

التمرين الثالث: الدفاع عن المرمى.

يحاول كل فريق إبعاد الكرات عن مرماه عن طرق إرسالها (قذفها)

إلى مرمى الخصم بغية تسجيل الهدف (ش3)

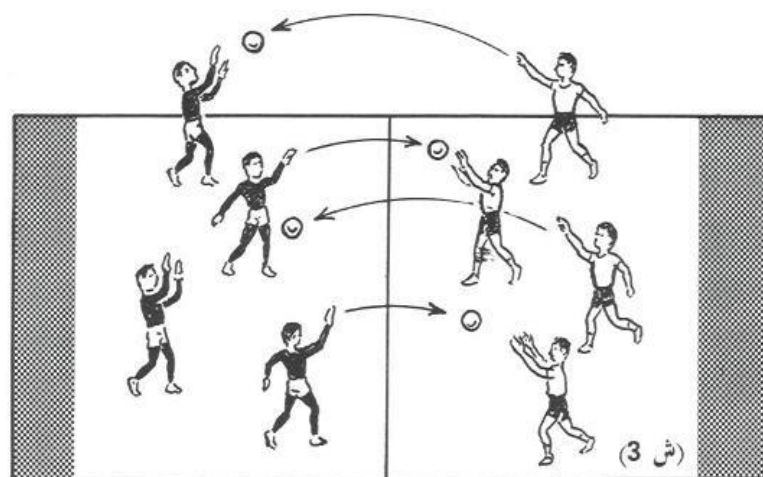
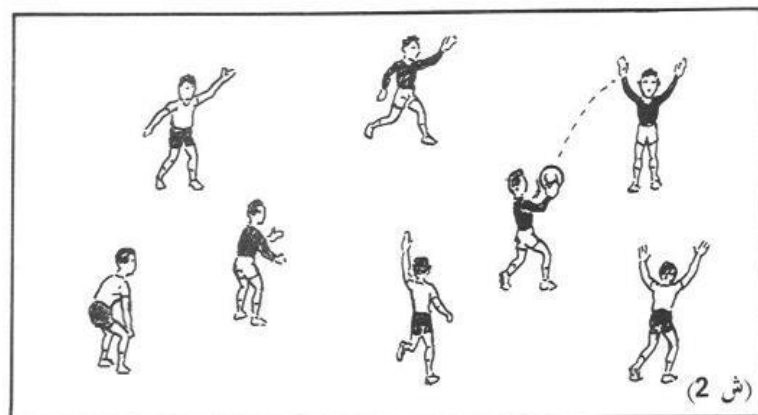
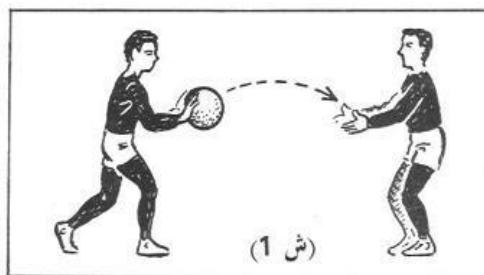
يهدف هذا التمرين إلى بلورة مفهوم التنظيم داخل الملعب (هجوم - دفاع ...)

يفرض هذا التمرين إلى مهاجمين و مدافعين

المرحلة الختامية:

مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .

إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 32: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تمارين تمهيدية في كرة السلة****التسخين:**

-جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاه حسب إشارة المعلم.

المرحلة الرئيسية:

التمرين الأول: نط الكرة (ترديد الكرة مع الأرض)

* يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر .

* ينطلق تلميذ عن كل مجموعة في اتجاه صديقه الموجود

في الجهة الأخرى من الملعب عن طريق نط الكرة (ش1)

ينبغي تغيير السرعة بالتدرج مع التحكم في الكرة.

التمرين الثاني: النط الجانبي (ش2)

ينبغي على التلميذ أن ينط بالكرة باليد اليمنى عندما يتجه إلى اليمين،

و باليد اليسرى عندما يتجه نحو اليسار، بتلاحق القدمين.

التمرين الأول: ترديد الكرة

* يتم ترديد الكرة بين تلميذين.

* في وضعية الوقوف و في نفس المكان

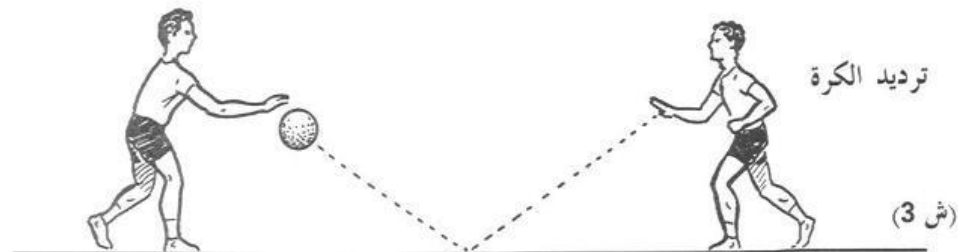
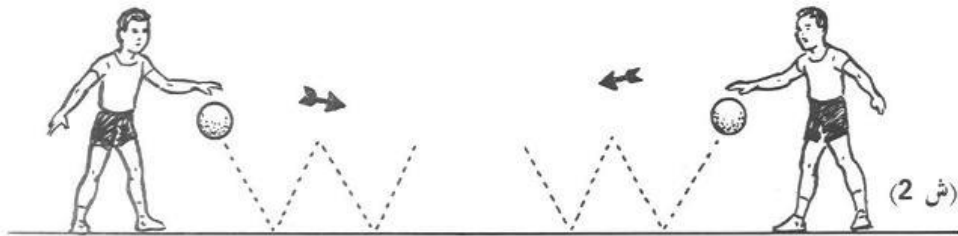
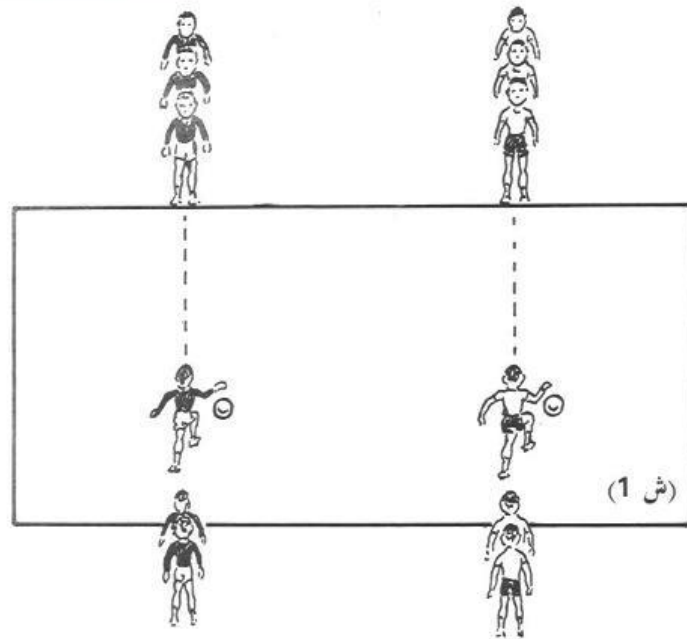
* في وضعية المشي (ش3)

* يمكن أن يتم هذا التمرين بطرق أخرى

المرحلة الختامية:

مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .

إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



ترديد الكرة

تربية بدنية**الدرس 33: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تمارين تمهيدية في كرة السلة****التسخين:**

-جري خفيف داخل الملعب مع القيام بالتمارين السابقة (نط الكرة) .

المرحلة الرئيسية:**التمرين الأول: نط الكرة**

* يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أ و ب .

* يصطف أعضاء المجموعة (ب) وراء الدائرة على الشكل التالي (ش1)
قبل البدء في تطبيق هذا التمرين ينبغي أن يوضح المعلم للتلميذ قوانين خاصة: عدم الجري بالكرة دون نطها، وكذا ضرورة الإسراع في التنفيذ .

الكيفية: عند إشارة المعلم يبدأ فريق (أ) في تمرير الكرة بين أعضائه بالتتابع مع عد المريرات، في نفس الوقت ينطلق التلميذ الأول عن فريق (ب) ناطا الكرة كي يقوم بدورة كاملة حول الدائرة ، و يسلم المرة للتلميذ الثاني و هكذا إلى آخر تلميذ، عندئذ يتوقف فريق (أ) تسجل عدد التكريرات التي قام بها فريق (أ)

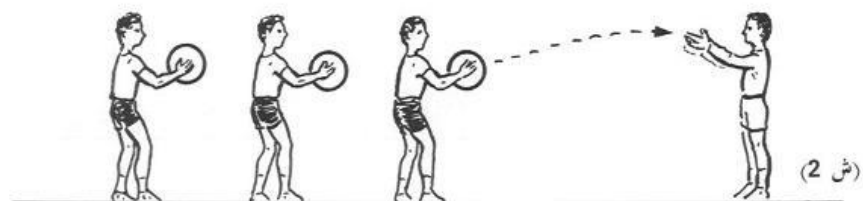
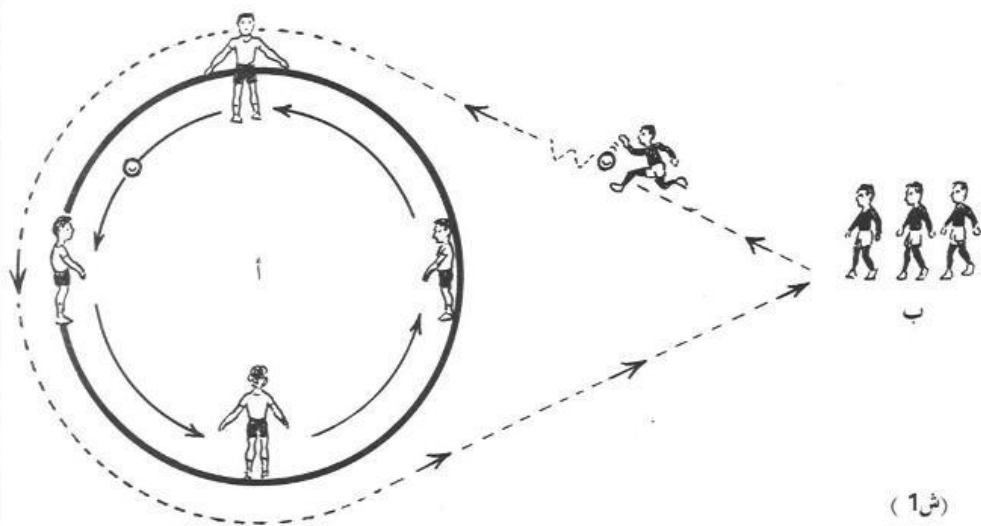
* يتم تغيير الأدوار، و يحدد الفريق الفائز، و هو الذي استطاع أن يقوم بأكبر عدد من التمريرات. * أثناء تمرير الكرة تبقى وضعية الرجلين مستقرة بفتح الرجلين، في حين تتغير وضعية اليدين

التمرين الثاني: أنظر (ش2)

* يتم تجميع الكرات من طرف التلاميذ و يفتح نقاش مركز حول الدرس
* يمكن أن يتم هذا التمرين بطرق أخرى

المرحلة الختامية:

مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .
إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 34: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تمارين تمهيدية في كرة السلة****التسخين:**

-جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاه عند إشارة المعلم .

المرحلة الرئيسية:**التمرين الأول: التصويب غير المباشر**

- * يطلب من التلميذ أن يمسك الكرة بيديه معا و يضعها أمام صدره ثم يقفز فوق الحاجز برجليه معا مع الحفاظ على توازن الجسم و يرمي الكرة في اتجاه الهدف (ش1) .
- * يصطف أعضاء المجموعة (ب) وراء الدائرة على الشكل التالي (ش1)
- إذا لم يستطع التلاميذ أن ينفذوا هذا التمرين بالتقنية المطلوبة، يمكن تكرار مرات عديدة

التمرين الثاني:

- * التمرين السابق مع تغيير وضع الرجلين عند تصويب الكرة (ش2)

* يمكن أن يكون الحاجز عبارة عن كرة أو صندوق صغير ،

أو أي شيء لا يعرقل حركة القفز

التمرين الثالث: التصويب المباشر

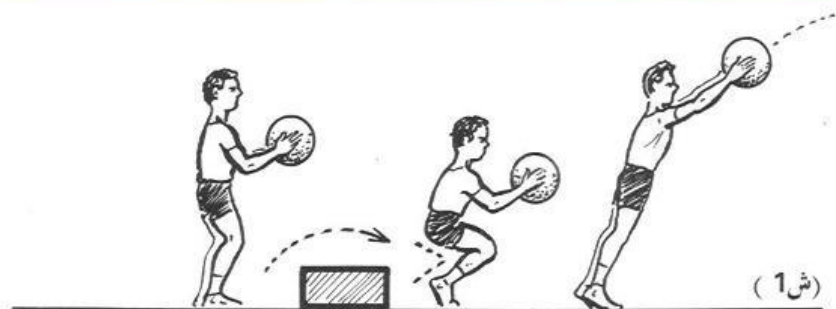
* يقف التلاميذ أمام السلة - وراء نصف دائرة -

و يقومون بالتصويب المباشر، و من وضعيات مختلفة (ش3)

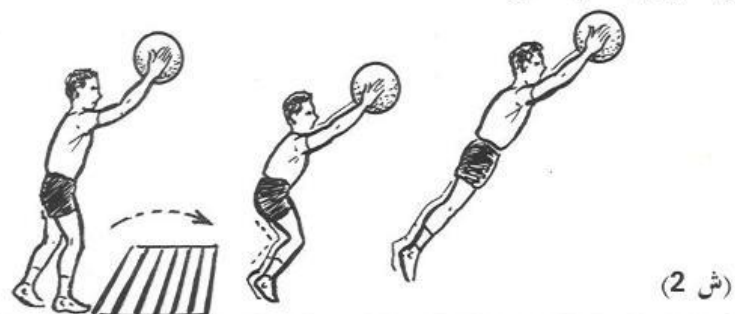
المرحلة الختامية:

مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .

إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



نفس التمرين بشكل مغاير :



تربية بدنية**الدرس 35: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تمارين تمهيدية للكرة الطائرة****التسخين:**

-جري خفيف داخل الملعب مع مختلف الاتجاهات حسب إشارة المعلم .

المرحلة الرئيسية:**التمرين الأول:** البحث عن التوازن عند ضرب الكرة

* رمي الكرة عموديا عن طريق دفعها (ضربها)
بأصابع اليدين مدة 45 ثانية دون توقف(ش1) .

* يتم هذا التمرين في وضعية الوقوف في مكان محدد ثم في وضعية المشي في ممر خاص.

التمرين الثاني: توجيه الضربات.

* دفع الكرة (ضربها) بأصابع اليدين على جدار،

فوق خط أفقي واضح لمدة 45 ثانية دون توقف (ش2)

* في حالة سقوط الكرة يتم إعادة التمرين من جديد للحفاظ على المدة المحددة.

التمرين الثالث: البحث عن الدقة

* ضرب الكرة بأصابع اليدين في اتجاه السلة.

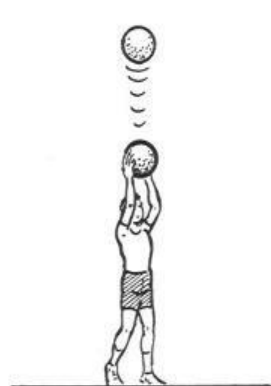
* لكل تلميذ الحق في عشر ضربات (ش3)

* يستحسن أن يقف التلميذ وسط إطار أو دائرة مرسومة في الأرض.

المرحلة الختامية:

مشي بطيء داخل الملعب مع فتح حوار مع التلاميذ حول الكرة الطائرة .

إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



(ش 1)



(ش 2)



(ش 3)

تربية بدنية**الدرس 36 : ألعاب جماعية بالكرة****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - تمارين تمهيدية للكرة الطائرة****التسخين:**

-جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمرين البحث عن التوازن .

المرحلة الرئيسية:

التمرين الأول: اكتشاف أنواع الضربات

أ) ضرب الكرة بأصابع اليدين (ش1) .

ب) رفع الكرة عموديا (إلى أعلى) بإحدى اليدين
و ضربها (إرسالها) إلى الأمام باليد الأخرى (ش2)
- دون توقيف الكرة. - دون الخروج عن المربع.

التمرين الثاني: التحولات

1) الكيفية: يرسل المعلم الكرة إلى الأمام عن طريق دحرجتها في الأرض.

* على التلميذ أن يجري بسرعة لإيقافها قبل أن تصل إلى خط معين (ش3).

2) الكيفية: يصطف التلاميذ أمام الشبكة و يقف المعلم وراءهم على بعد بضعة أمتار لي رمي الكرات عاليا، و على التلاميذ أن يقوموا بنصف لفة، ثم يتوجهوا صوب كراتهم ليلتقطوها قبل أن تصل إلى الأرض (ش4)

* في اتجاه الأمام. ((الجري بسرعة للوصول قبل الكرة))

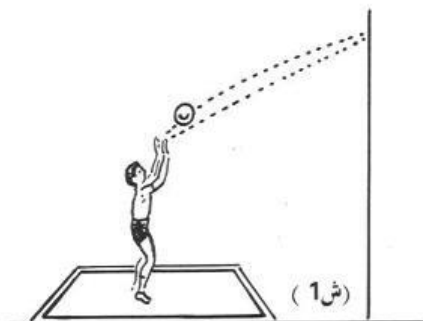
* في اتجاه الخلف. ((الجري بسرعة للوصول قبل سقوط الكرة))

* تتم هذه التمارين بالتناوب عن طريق تقسيم التلاميذ إلى مجموعات.

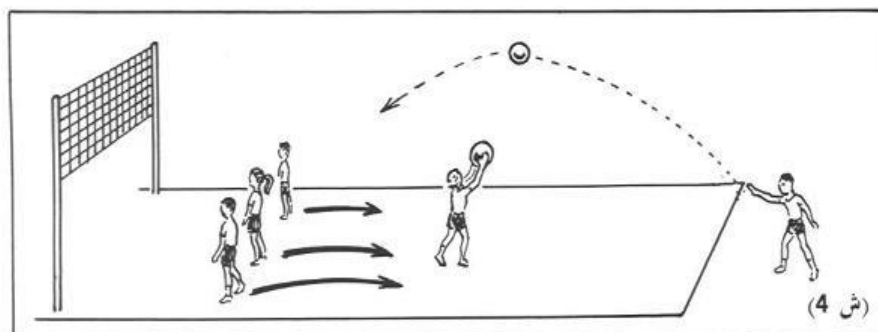
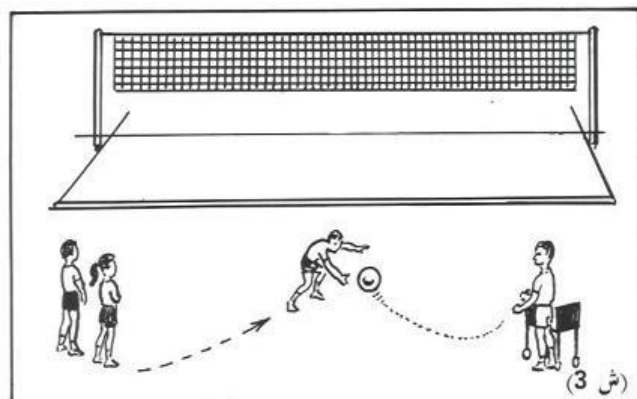
المرحلة الختامية:

مشي بطيء داخل الملعب مع فتح حوار مع التلاميذ حول الدرس.

إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



(ش 2)



تربية بدنية

الدرس 37 : ألعاب جماعية بالكرة

المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - اكتساب المهارات الأساسية في كرة القدم

التسخين:

- الجري داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة: حركات الجذع و الأطراف..

المرحلة الرئيسية:

التمرين الأول: السير بالكرة.

- * السير بالكرة بواسطة الرجلين معا بالتناوب (ش 1) .
- * الانعراج بالكرة عند العلامات ثم القذف (ش 2) .
- * ينفذ هذا التمرين بالتناوب.

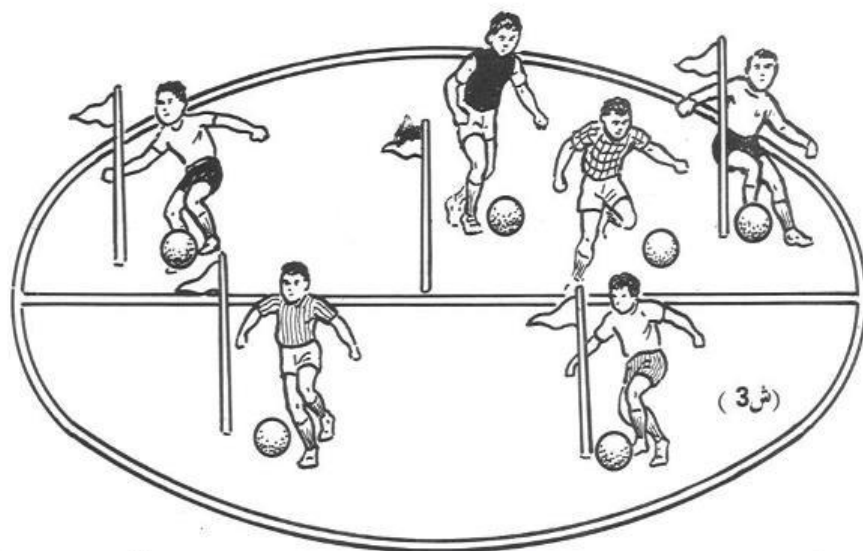
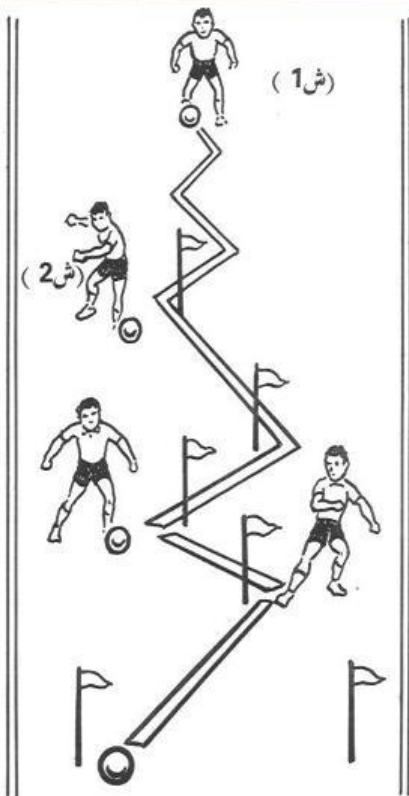
* ينبغي القيام بهذه التمارين باستخدام الرجلين معا بالتناوب و عدم الارتكاز على رجل واحدة.

التمرين الثاني:

- * توضع مجموعة من العلامات تكون متقاربة فيما بينها، حيث يقوم التلاميذ بالدوران حولها بواسطة الكرة بالتناوب (ش 3)
- * ينبغي الانتقال من علامة إلى أخرى بمصاحبة الكرة.

المرحلة الختامية:

- مشي بطيء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 38: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - التباري و التنافس****التسخين:**

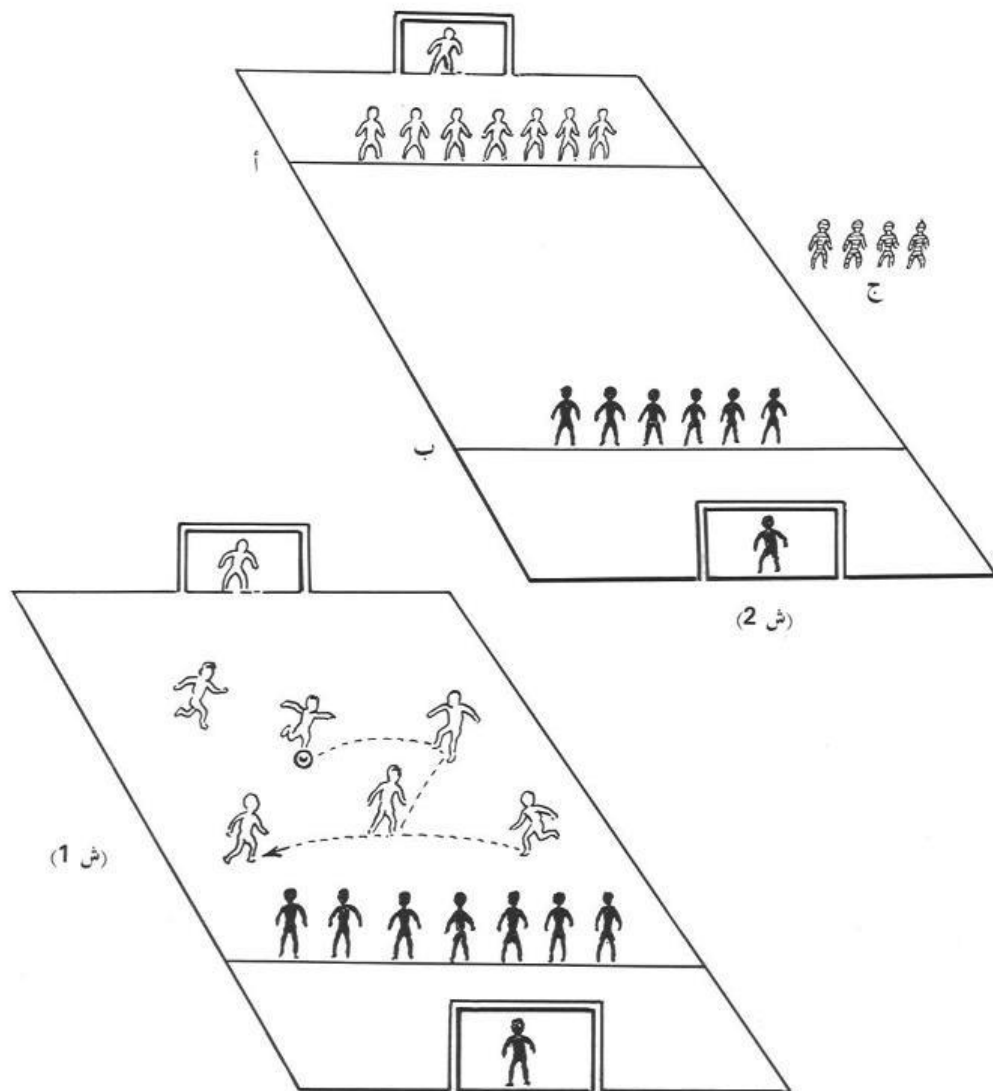
- * يجري التلاميذ جريا خفيفا حول الملعب.
- * يقوم التلاميذ بقفزات إلى الأعلى عبر الملعب.
- * ينتقل التلاميذ عبر الملعب مع رفع الركبتين بالتوالي نحو الصدر.

المرحلة الرئيسية:

- 1) يقف التلاميذ في أربعة صفوف متقابلة.
 - * عند الإشارة ينتقل التلميذان الأولان من الصفين عبر الملعب مع تداول الكرة (ش1) .
 - (2) يكون المعلم 3 فرق متساوية العدد (أ، ب و ج) (ش2) .
 - * يحدد المعلم ملعبا لكرة القدم.
 - * تقف الفرق الثلاثة (ج) خارج الملعب بينما تدخل الفرقتان أ و ب .
 - تقف كل واحدة قرب حارس مرماها.
 - * يعطي المعلم الكرة إلى فريق (أ) الذي سيتقدم عبر الملعب نحو فريق (ب)
 - و ذلك بتداول الكرة بين أفراد الفريق .
 - * و عند وصول أفراد فريق (أ) نحو حارس فريق (ب) يحاولون تسجيل الهدف
- 2) قانون اللعبة: * على الفريق الذي يتسلم الكرة ليسجل الهدف
أن يمرر الكرة بين جميع أفراد الفريق قبل قذفها نحو الحارس.
 - * إذا نجح فريق في تسجيل الهدف يعود إلى مكانه و تعطى الكرة للفريق الآخر.
 - * تغيير الأدوار بعد تسجيل هدف .

المرحلة الختامية:

- مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس .
- إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي



تربية بدنية**الدرس 39: ألعاب جماعية بالكرة****المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - اكتساب المهارات الأساسية في كرة القدم****التسخين:**

* جري متوسط داخل الملعب أو الساحة.

المرحلة الرئيسية:

التمرين الأول: التحكم في الكرة.

(أ) **بواسطة الصدر:** هناك طريقتان للتحكم في الكرة عن طريق الصدر:

* انتظار الكرة حتى تسقط على الصدر مع الاستعداد

لاستقبالها عن طريق المحافظة على توازن الجسم وتتبع مسارها (ش1).

* مواجهة الكرة عن طريق الجري نحوها ثم قذفها إلى الأمام (ش2).

* ينبغي رمي الكرة من اتجاهات مختلفة و تكرارها بهدف ضبط هذا التمرين.

* إذا لم تسقط الكرة أمام قدمك - مباشرة -

هذا يعني أن التلميذ اللاعب لم يتحكم جيدا في الكرة.

(ب) **بواسطة الفخذ:** هناك طرق مختلفة:

* الاستعداد لاستقبال الكرة مع الارتكاز على إحدى الرجلين ورفع الأخرى.

* ترك الكرة تسقط على الفخذ.

* ترك الكرة تسقط على الأرض بمصاحبة الرجل المستعملة للتحكم فيها.

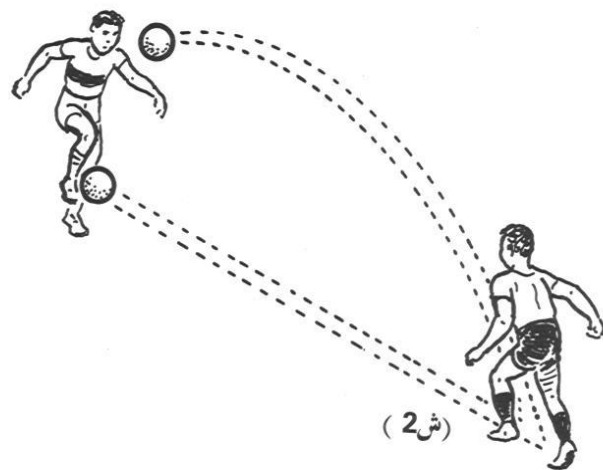
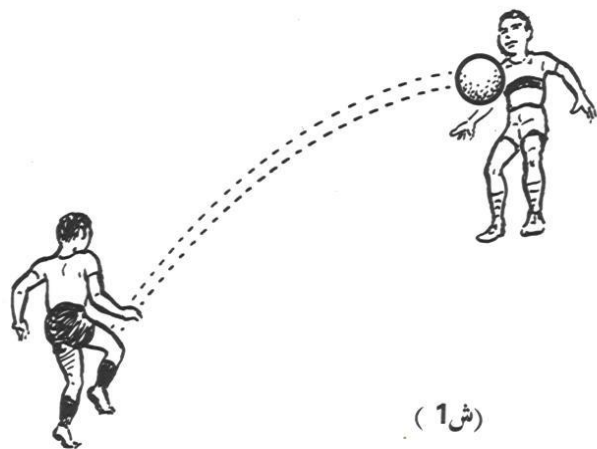
* يتم هذا التمرين على شكل مجموعات تغير الأدوار فيما بينها.

* يجب الحفاظ على توازن الجسم في جميع الحالات.

المرحلة الختامية:

* جري خفيف حول الملعب يكون الهدف منه إعادة تجميع مجموعات التلاميذ.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية

الدرس 40: ألعاب جماعية بالكرة

المرجع: دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - تمارين تمهيدية لكرة اليد، التعرف على القوانين.

التسخين:

- * جري خفيف داخل الملعب مع تغيير إيقاع السرعة عند إشارة المعلم.
- * يمكن تحديد المدة في 5 دقائق.

المرحلة الرئيسية:

التمرين الأول:

التمرين السابق، الدفاع والهجوم.

* انظر الحصة السابقة.

التمرين الثاني:

* إجراء مباراة بين فريقين مع العمل على إدخال بعض قوانين اللعبة مثل:

* مدة المباراة 15 دقيقة × 2.

* عدم الجري بالكرة، عدم الاحتفاظ بالكرة مدة طويلة.

* منع ضرب الكرة بالرجل.

* عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.

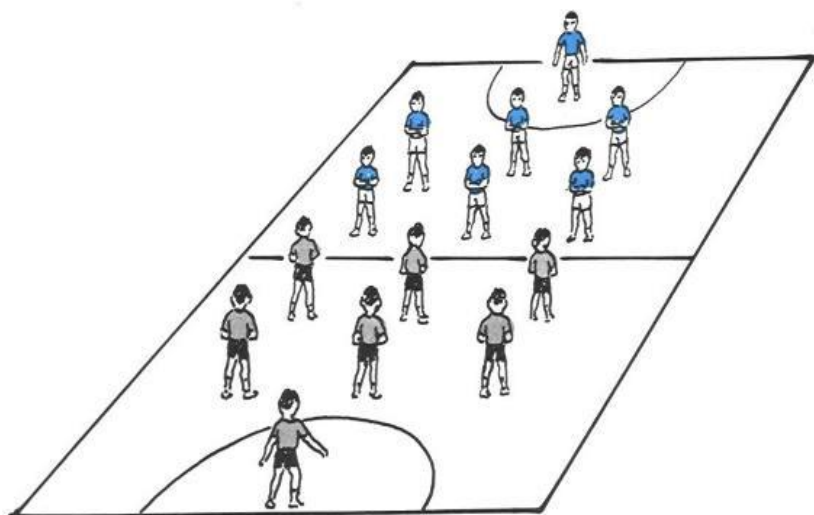
* يستثنى من قانون منع ضرب الكرة بالرجل حارس المرمى داخل منطقته.

* ينبغي عل المعلم عند انتهاء كل مباراة أن يبرز لتلاميذه الأخطاء التي ينبغي عليهم تفاديها.

المرحلة الختامية:

* المشي داخل الملعب والقيام بعملية التنفس.

* إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



تربية بدنية**الدرس 41 : حركات أرضية****المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)****الأهداف: - التحكم في الجسم****التسخين:**

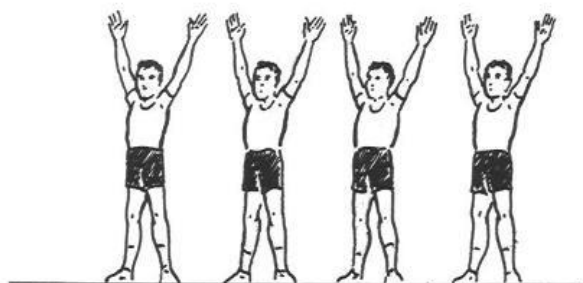
- * جري خفيف عبر الملعب.
- * يقوم التلاميذ بقفزات عبر الملعب.
- * يتنقل التلاميذ بخطوات متباعدة.
- * في عين المكان يقوم التلاميذ بتحريك الذراعين.
- * يقسم التلاميذ إلى أربع فرق متساوية.
- * تقف المجموعات على عرضي الملعب

المرحلة الرئيسية:

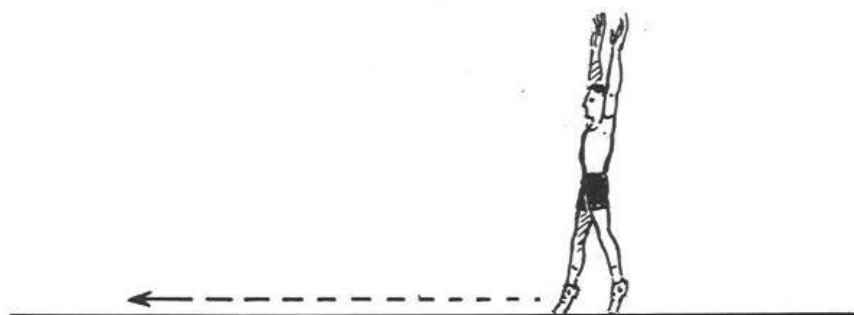
- * يقف التلاميذ في صفوف متوازية.
- * يعبر التلاميذ الملعب مشيا وبانتظام.
- * يقف التلاميذ في صفوف منظمة ويطلب منهم رفع الأيدي إلى الأعلى في خط عودي (ش1).
- * يمشي التلاميذ على رؤوس أصابع القدمين و الأيدي مرفوعة إلى الأعلى (ش2).
- * يقوم التلاميذ بقفزات إلى الأعلى بعد القيام ببعض الخطوات (ش3).
- * يطلب من التلاميذ أن يدركوا جميع الأوضاع المطلوبة منهم.
- * البحث عن التوازن في كل حركة.

المرحلة الختامية:

- * يمشي التلاميذ ببطء داخل الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



(ش 2)



4



3



2



1

(ش 3)

تربية بدنية

الدرس 42 : حركات أرضية

المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - التدرج.

التسخين:

- * جري خفيف حول الملعب.
- * القيام بقفزات إلى الأعلى.
- * القيام بقفزات الأرنب.

المرحلة الرئيسية:

- 1) يقف التلاميذ في صفوف متوازية أمام أفرشة أسفنجية.
 - * عند إشارة المعلم يقوم التلميذ الأول من كل صف بالدرجة الأمامية (ش1).
 - * الدرجة: يركز التلميذ على اليدين والرجلين، ثم يرفع الحوض إلى أعلى مع وضع القفا بين الذراعين، ثم يدفع الرجلين مع الاحتفاظ بتقوس الظهر.
- 2) في وضع ثني الركبتين ومد الذراعين إلى الأمام يطلب من كل تلميذ انجاز الدرجة (ش2)
 - * الأخطاء التي يجب تجنبها أثناء الدرجة:
 - وضع الجبهة على الفراش.
 - امتداد الظهر أثناء الدرجة.
 - عدم ثني الركبتين.

المرحلة الختامية:

- * مشي بطيء مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.



(ش 1)



(ش 2)

تربية بدنية

الدرس 43 : حركات أرضية

المرجع : دليل التربية البدنية للمعلم (3 و 4)

الأهداف: - تنسيق الحركات

التسخين:

- * جري خفيف حول الملعب.
- * اختيار بعض الحركات التي تستهدف تسخين الأطراف العليا والسفلى والجذع.
- * يختار المعلم ثلاث حركات من جداول التمرينات.

المرحلة الرئيسية:

- 1) يقوم التلاميذ في صفوف متوازية.
- * يقوم التلاميذ بتحريك الذراعين من الأمام إلى الخلف مع ثني الركبتين (ش1).
- 1) تؤدي هذه الحركات في إيقاع منتظم.
- 2) يقوم التلاميذ بقفزات هوائية بعد القيام ببعض الخطوات (ش2).
- 3) القيام بدحرجة أمامية (ش3).
- 3) عملية الدحرجة: انظر الدرس السابق.

المرحلة الختامية:

- * يمشي التلاميذ ببطء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.
- * إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.

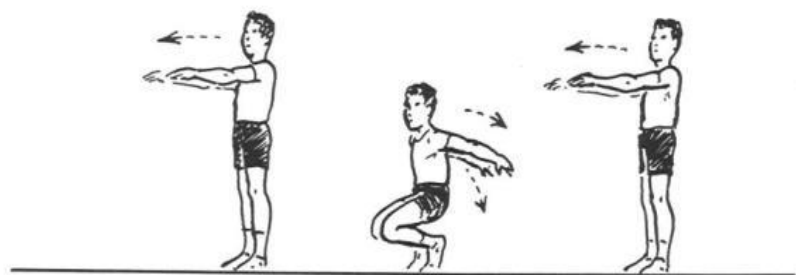
للمزيد من الجذاذات

زورونا على :

موقع أستاذي
التعليمي



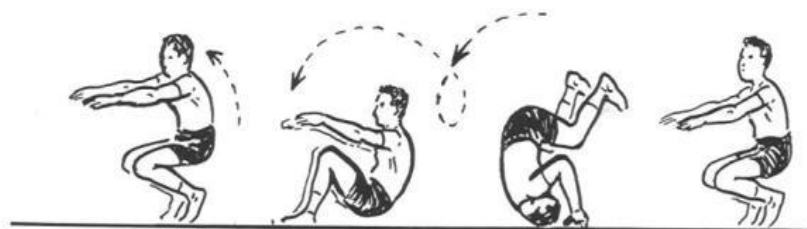
www.ostaadi.com



(ش 1)



(ش 2)



(ش 3)