

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : التنظيم والانضباط : -السير في مجموعات.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

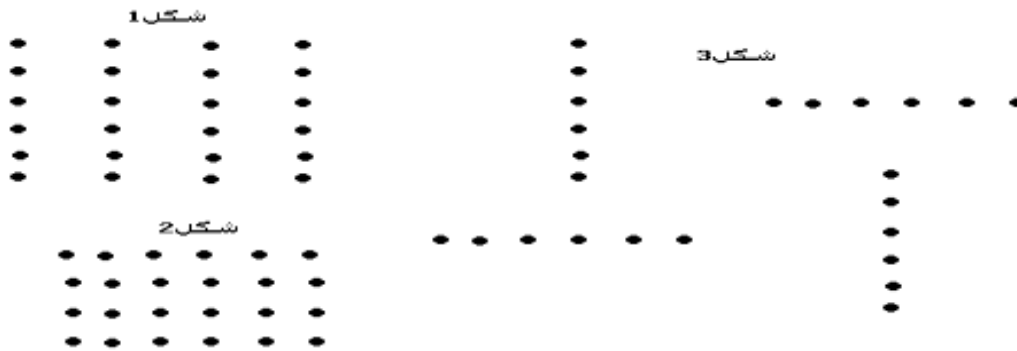
تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

× تتكون كل مجموعة من 6 إلى 7 أفراد كما هو مبين على الشكل :

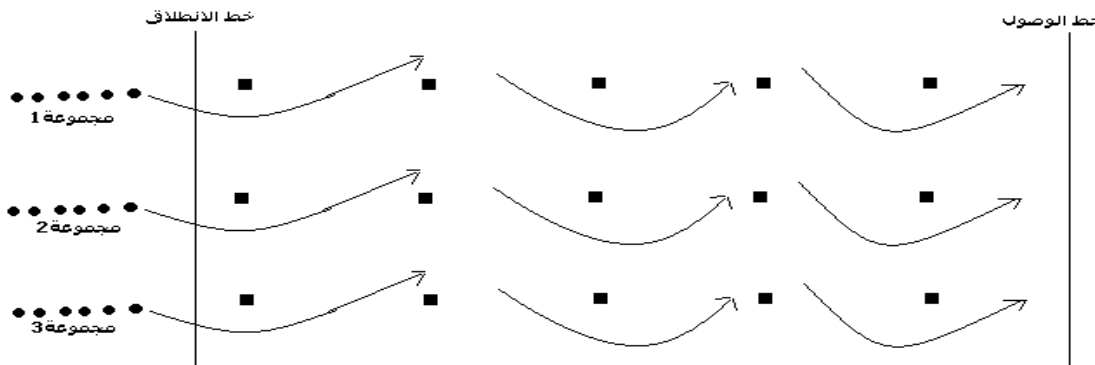
1- مجموعات متوقفة : -يقوم المدرس بحركات ، على المتعلمين محاكاته.

-يعطي المدرس الحركة وعلى المتعلمين إنجازها (يد على الكتف - ارفع اليد اليمنى - ارفع اليد اليسرى - ارفع الرجل الأيمن).

2- مجموعات تسير : يقوم المدرس بتوجيه المجموعات وذلك باستعمال مفردات الاتجاه أو حركات متنوعة وبسيطة.



×تقوم كل مجموعة بالسير أو الجري كما هو مبين في الشكل دون لمس أي معلمة وفي أقرب وقت ممكن ، الفريق الفائز هو الذي يصل قبل المجموعات الأخرى (يمكن لأفراد المجموعة السير كل واحد وراء الآخر أو السير واحد يمسك في صديقه الذي يوجد أمامه).



* الجري على شكل دائرتين متداخلتين في اتجاه واحد أو في اتجاه معاكس.



المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف والقدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ،
ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

الأنشطة والممارسات

المراحل

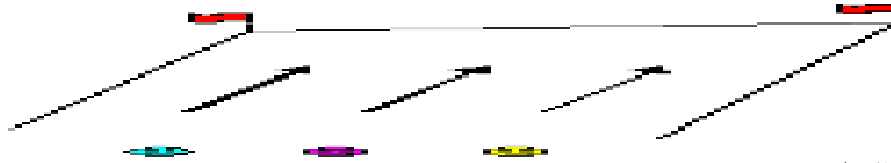
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إلى الوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

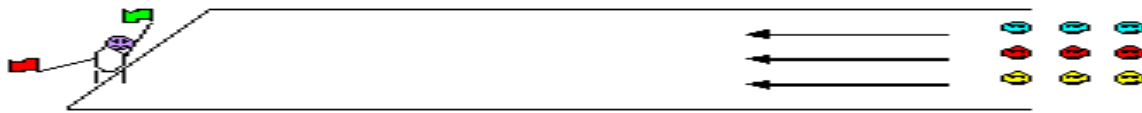
- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

× يرسم خط الانطلاقة وخط الوصول متباعدا ب 60 مترا تقريبا ، يقسم التلاميذ إلى فرق متساوية تقف في صفوف عمودية خلف خط الانطلاقة. - يحمل الأستاذ بيده أداة صوتية وعند سماع صوتها ينطلق المتسابق الأول من كل فريق بأقصى سرعة قاطعا المسافة حتى خط الوصول وهكذا ...



× لعبة إشارة الإعلام:

- يرسم خط الانطلاقة وخط الوصول متباعدا ب 60 مترا تقريبا ، يقسم التلاميذ إلى فرق متساوية تقف في صفوف عمودية خلف خط الانطلاقة. الأستاذ يحمل بيديه علمين أحمر وأخضر
* ينطلق التلاميذ عند رفع العلم الأخضر ويستقرون في أماكنهم عند رفع العلم الأحمر

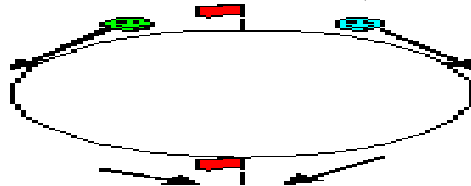


يقف التلاميذ في أربعة صفوف متساوية العدد .

- يجلس كل تلميذ في مقدمة الصف في خط الانطلاق ، ينطلق التلاميذ في الجري بسرعة من وضع الجلوس ، أو من وضع آخر (برى في الجهة المقابلة - جالسا). عند الوصول إلى خط الوصول يرجع ويضرب يد صديقه وهذا الأخير ينطلق ويرجع ، الفائز هي المجموعة التي تصل أولا.



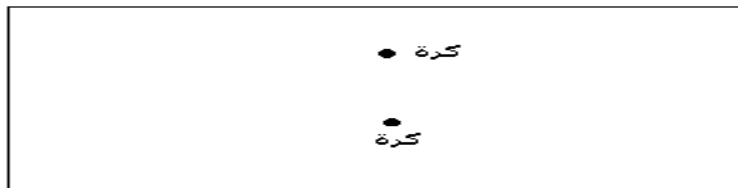
- × ترسم دائرتان في ساحة المدرسة ، تحدد على محيط كل واحدة منهما علامتان متقابلتان
* يقسم التلاميذ إلى فريقين ، يقف كل فريق أمام دائرة.



- * عند إشارة المعلم ينطلق تلميذان من كل فريق في اتجاه معاكس ويحاولان الوصول في نفس الوقت إلى نقطة الانطلاقة في الجهة المقابلة.

- × يصطف المتعلمون كما في الشكل (يعطى لكل متعلم رقما أو اسما خاصا) ، عندما يقول المدرس رقم 3 يحاول المتعلمان اللذان يحملان هذا الرقم بالركض للحصول على الكرة والرجوع إلى مكانه قبل المتعلم الآخر (تحتسب نقطة للمجموعة عندما يربح أحد أفرادها).

1 •
2 •
3 •
4 •
5 •
6 •
7 •



• 1
• 2
• 3
• 4
• 5
• 6
• 7

المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
- حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
- مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

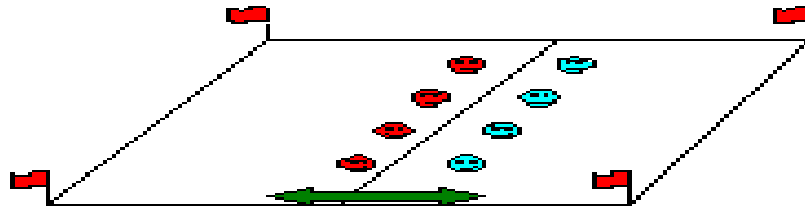
- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

× لعبة جبل ، جمل

يقسم التلاميذ إلى فريقين يقفان ظهرا لظهر على جانبي خط الوسط على بعد متر واحد منه من كل جهة
* عندما ينطق الأستاذ بكلمة جمل يهرع فريق جمل في اتجاه معسكرهم وفي نفس الوقت يتبعهم أعضاء فريق جبل محاولين لمسهم قبل الوصول إلى معسكرهم.



× يلعب تلميذ دور الأسد ، يرسم عرينه والآخرون يلعبون دور الغزلان ، تعطي إشارة البدء على الأسد المسك بأكبر عدد من المتعلمين ويضعهم في عرينه والفائز هو الذي حصل على أكبر عدد من الغزلان.



× يصطف المتعلمون كما في الشكل (يعطى لكل متعلم رقما أو اسما خاصا) ، عندما يقول المدرس رقم 3 يحاول المتعلمان اللذان يحملان هذا الرقم بالركض للحصول على الكرة وأن يرجع بالكرة قبل أن يلمسه الآخر(يمكن للمتعلمين أن يصلوا إلى الكرة في آن واحد ، على كل واحد منهما أن يمسك الكرة على غفلة من الآخر) ، وتحسب نقطة للمجموعة عندما يربح أحد أفرادها.

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .



- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .

المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب السرعة :-الموانع.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

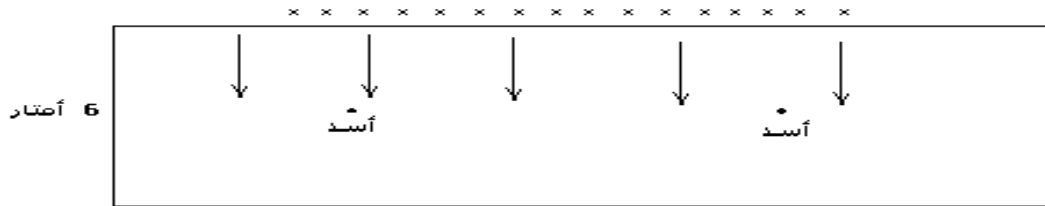
- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى تمثل الغزلان وواحد أو اثنين يمثلان دور الأسد:

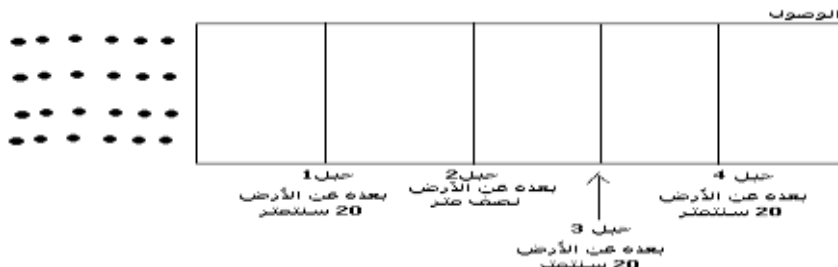
تتحرك مجموعة الغزلان من مكانها إلى الضفة الأخرى دون لمس من الأسد ، ترجع المجموعة إلى الجهة الأخرى عند إشارة المدرس وهكذا لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق في الأخير يحسب عدد الغزلان التي أمسكها الأسد ، يعكس المدرس الأدوار ، يعتبر فائزاً المجموعة التي حصل على أكبر عدد من الغزلان.



× عند إشارة المدرس ، على كل متعلم الركض وذلك بالقفز على الحاجز الأول والمرور تحت الحاجز الثاني والقفز على الحاجز الثالث والمرور تحت الحاجز الرابع ، الفائز من يصل أولاً.



× على أول متعلم من كل مجموعة الركض وذلك بالقفز على الحاجز الأول والمرور تحت الحاجز الثاني والقفز على الحاجز الثالث والمرور تحت الحاجز الرابع والرجوع بنفس الطريقة ثم لمس صديقه وعلى هذا الأخير الذهاب والإياب ، المجموعة الفائزة هي من يصل آخر متعلم فيها أولاً.



يحاول كل متعلم جر متعلم آخر وذلك باستعمال الحبل الملفوف حول بطن اللاعب الآخر والذي يحاول الركض للوصول إلى خط النهاية.



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب التوازن 1
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إلى الوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
- 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

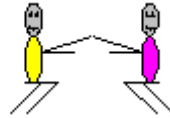
المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
- 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

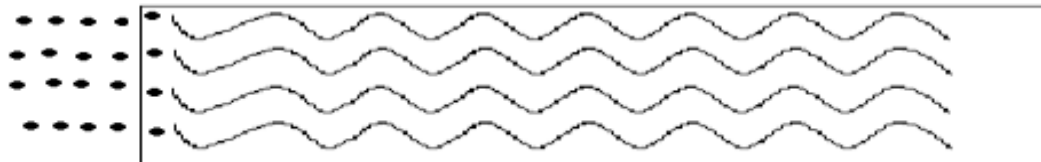
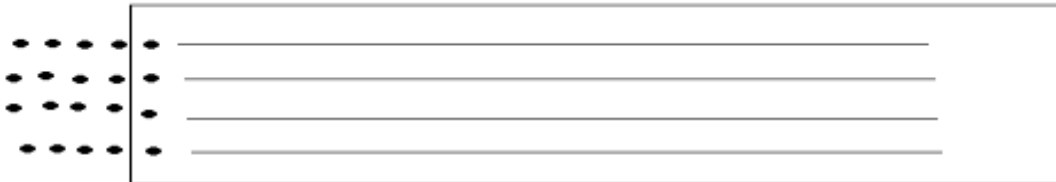
x الجري أو القفز وفق خط مستقيم مرسوم على الأرض أو الجري وفق خط متموج.



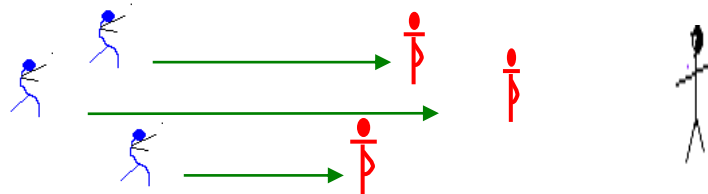
- x الوقوف على رجل واحد والقيام بحركات مختلفة (على المدرس تنويع الحركات من البسيط إلى المعقد)، المتعلم الذي يضع رجله الأخرى على الأرض يعتبر خارج اللعبة.
- x الوقوف على رجل واحدة والقفز.
- x- يجلس تلميذان على رجليهما في مواجهة بعضيهما ، يحاول كل واحد منهما الإطاحة بالآخر.



- x الركض على خطوط مستقيمة أو منحنية دون الخروج عن المسار والرجوع مع لمس اللاعب الآخر ولذي يركض ويرجع ، المجموعة الفائزة هو من يصل آخر متعلمها أولاً.



- أحسن توازن:- ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
- حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
- مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

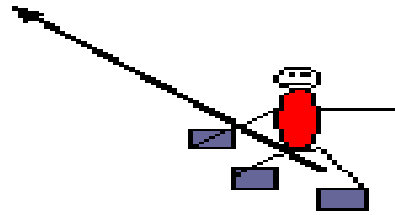
- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

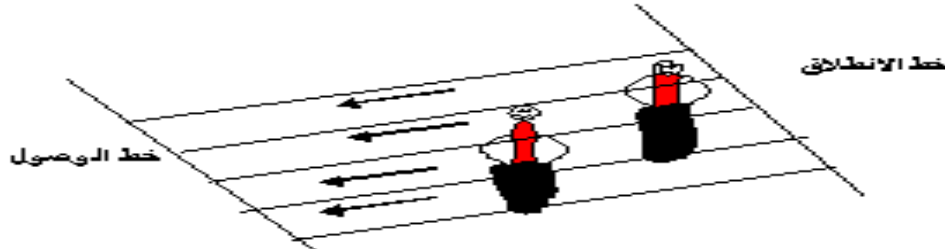
- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.
- × المرور بشكل عادي فوق الكرسي الطويل أو جذع شجرة أو استعمال أي وسيلة يمكن أن تفي بالغرض(يمكن إضافة الكرة ومحاولة رميها إلى الأعلى لزيادة تعقيد اللعبة).



- ×يتعلق الأمر بمحاولة المشي فوق العلب عن طريق نقلها من أماكنها بواسطة اليدين دون وضع الرجلين في الأرض بهدف تجاوز النهر للوصول إلى الضفة الأخرى.



- ×إدخال الجسم في كيس ومحاولة تجاوز خط الوصول.



- * مصارعة الديكة : يحاول كل لاعب دفع منافسه باستعمال اليدين (يجب التنحي على الركبتين ماذا الذراعين إلى الأمام).



المرحلة الختامية

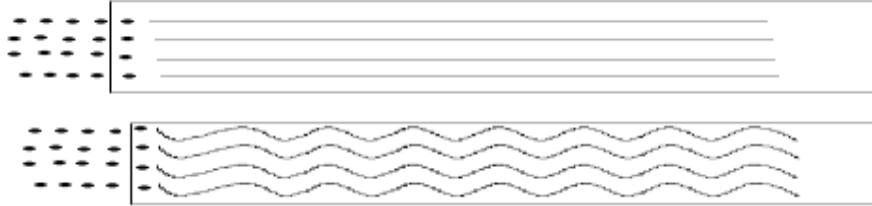
- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ،
ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

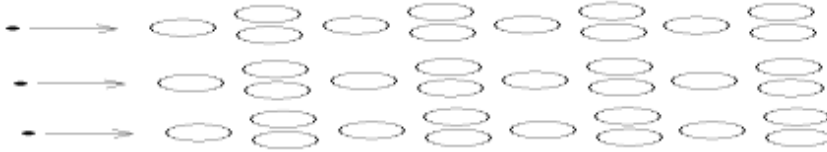
- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إلى الوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.
- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة وبأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.
- الركض على خطوط مستقيمة أو منحنية دون الخروج عن المسار والرجوع مع لمس اللاعب الآخر ولذي يركض ويرجع ، المجموعة الفائزة هو من يصل آخر متعلميها أولاً (ويمكن إعطاء المتعلمين الكرة ووضعها على اليد الواحدة دون امساكها والحفاظ على التوازن مع الجري على الخط).



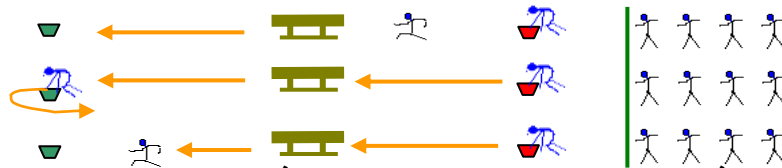
يحاول كل متعلم القفز على رجل واحد وهو مغض العينين دون الخروج من الدائرة المخصصة له وعند إشارة النهاية الفائز هو الذي لم يخرج بتا من الدائرة.



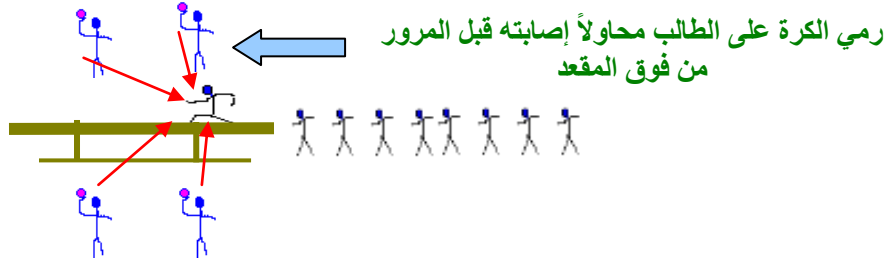
يقفز كل متعلم برجليه على الدوائر (يمكن العمل على شكل المجموعات عند اتمام اللاعب الأول يبدأ الثاني).



سباق نقل الكرات :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



لعبة المرور من فوق المقعد السويدي :- يضع مقعد سويدي في منتصف الملعب ويقف الطلاب على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد واحد تلو الآخر محاولين الاتزان وعدم لمس الكرة جسده بحيث يقف ستة طلاب على جانبي المقعد محاولين إصابة الطلاب الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، والطلاب التي تصيبه الكرة يخرج من اللعبة حتى يبقى طالب يصبح هو الفائز.



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة وبأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ،
ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

الأنشطة والممارسات

المراحل

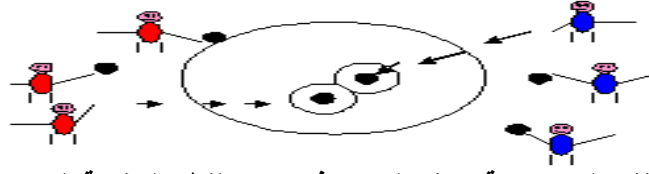
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

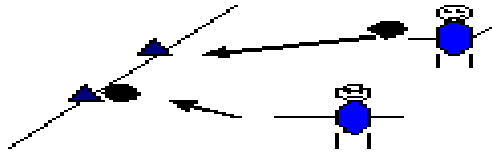
المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

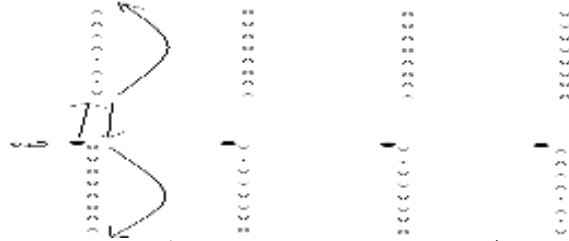
- × رمي الكرة بكل قوة إلى الأعلى ، ومحاولة إمساكها بالجري أو القفز.
- × يحاول التلميذ رمي الكرات داخل السلة.
- × يرمي المدرس الكرة ، ويحاول كل تلميذ إمساكها ، الذي يمسكها تحسب له نقطة ويرمي بدوره الكرة وهكذا والفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.
- × يصطف المتعلمون واحدا واحدا (ساق مفتوح) ، يحاول كل متعلم تمرير الكرة وسط ساقه أو بدوران جسده أو فوق رأسه إلى المتعلم الذي يوجد وراءه.
- × تحاول كل مجموعة رمي الكرات المتوفرة لديها في الإطار الموجود وسط الدائرة الكبيرة.



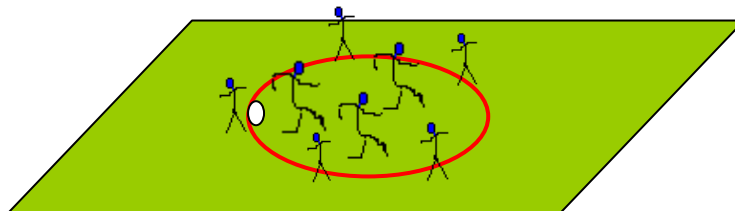
- على بعد مسافة محددة تقف كل مجموعة بهدف التسديد في اتجاه القطع الخشبية الموضوعة في المكان المناسب، الفائز هو الذي يبعد القطعة الخشبية بأكثر مسافة عن الخط.



- × تحاول كل مجموعتين متقابلتين تمرير الكرة واحدا واحدا مع رجوع الولد الرامي إلى الخلف ، المجموعتان الفائزتان هما التي بقيت أكبر وقت ممكن دون إسقاط الكرة(يمكن للمدرس أن يكبر المسافة كلما رأى ذلك ممكنا).



- صيد الحمام: - يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
- حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
- مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

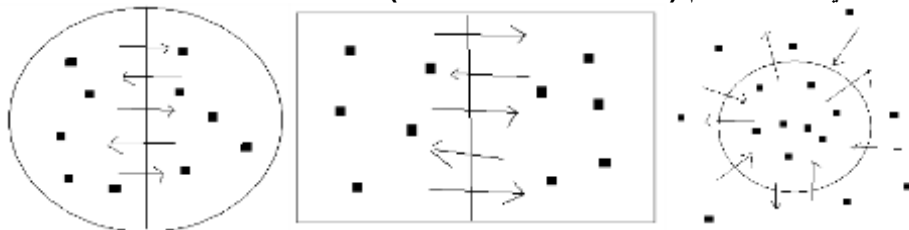
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

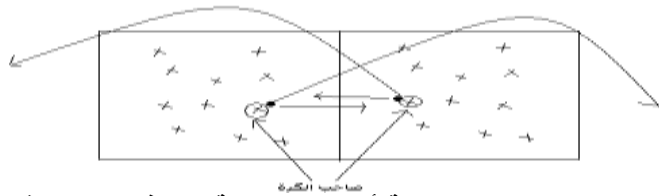
المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

x مجموعة خارج الدائرة وأخرى داخل الدائرة ، تتوفر كل مجموعة على 5 كرات ، المجموعة خارج الدائرة تحاول ادخال جميع كراتها داخل الدائرة والعكس صحيح بالنسبة للمجموعة الثانية ، تعتبر المجموعة الفائزة هي التي استطاعت أن ترمي جميع كراتها في ملعب الخصم (استغلال الوضعيات الأخرى).



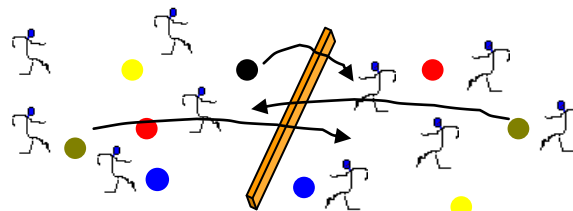
x يرمي لاعب من المجموعتين الكرة خارج ملعب الخصم وعليه الإتيان بها قبل الآخر (على كل مجموعة مساعدة صديقها للوصول إلى الكرة ومحاولة عرقلة اللاعب المنافس دون مسكه) ، تحسب نقطة لأول من وصل إلى الكرة.



x عند إشارة المدرس يرمي كل متعلم من المجموعة (أ) الكرة الخاصة به ، في نفس الوقت يحاول كل متعلم من المجموعة (ب) الوصول إلى هاتئ الكرة قبل أن يلمسه رام الكرة ، تحسب نقطة لكل لاعب من المجموعة (أ) والذي يلمس اللاعب من المجموعة (ب) والعكس ، المجموعة الفائزة هي التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.



لعبة التخلص من الكرة :-يقسم الفصل إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز.



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب الرمي والقذف :- السرعة والرمي.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

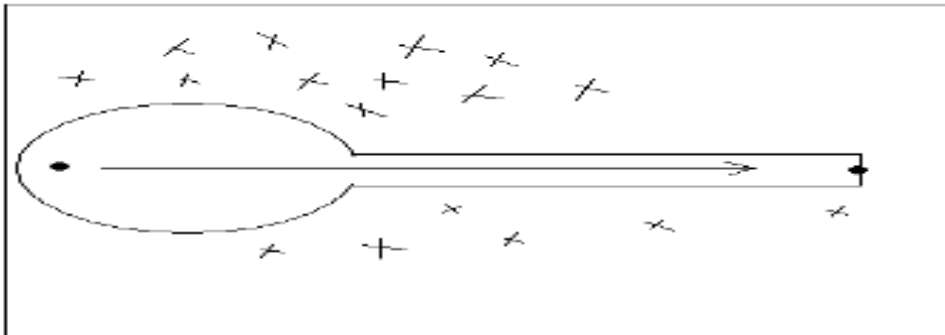
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

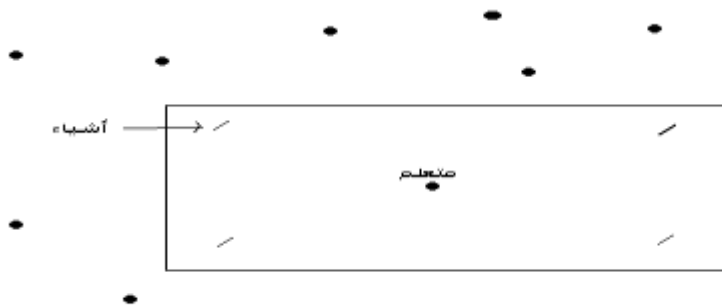
المرحلة الرئيسية

تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

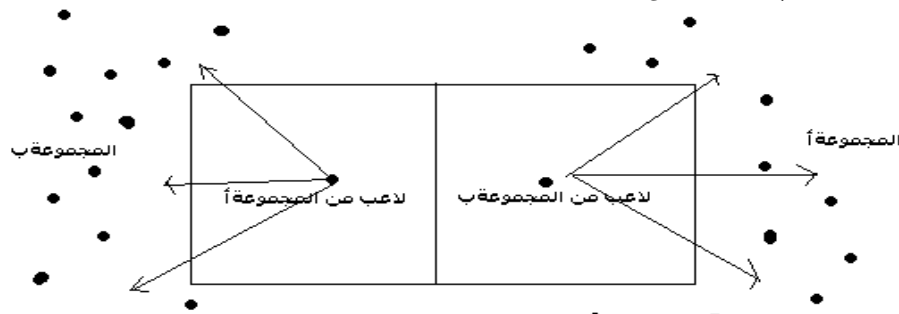
x يرمي المتعلم الكرة رميا باليد أو قذفا بالرجل ويحاول الوصول إلى معلمة محددة دون أن تمسه المجموعة بالكرة وإذا ضربوه بالكرة تحسب نقطة للمجموعة وإذا وصل اللاعب دون أن تمسه الكرة تحسب لفريقه نقطة وهكذا إلى أن يمر جميع أفراد المجموعة ثم يتبادل المجموعتان الأدوار.



x تعطى الكرة لأحد المتعلمين ، يحاول هذا الأخير لمس أحد المتعلمين بهذه الكرة ، إذا لمست الكرة أحد المتعلمين يقوم بدوره بلمس الكرة وهكذا ، عند إشارة المدرس ، المتعلم الذي بقيت عنده الكرة يصبح خارج المنافسة.
يحاول المتعلم رمي كرة بأقصى جهده ثم يحاول جمع الأشياء المثرثرة في الملعب ، المجموعة الأخرى تحاول الإتيان بالكرة ولمس اللاعب بها قبل أن يجمع الأشياء كلها ، تحسب نقطة لمجموعة المتعلم (أ) إذا جمع الأشياء دون أن تلمسه الكرة ، وتحسب للمجموعة (ب) نقطة إذا لمست الكرة اللاعب.



x يحاول كل لاعب رمي الكرة بأقصى جهده ، على كل مجموعة ارجاع الكرة لهذا اللاعب ، تحسب نقطة عند ارجاع الكرة ، الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.



المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

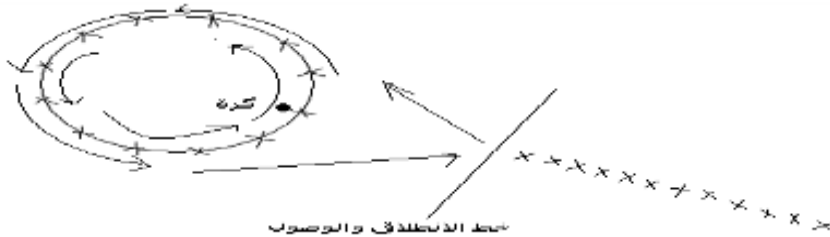
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إلى الوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

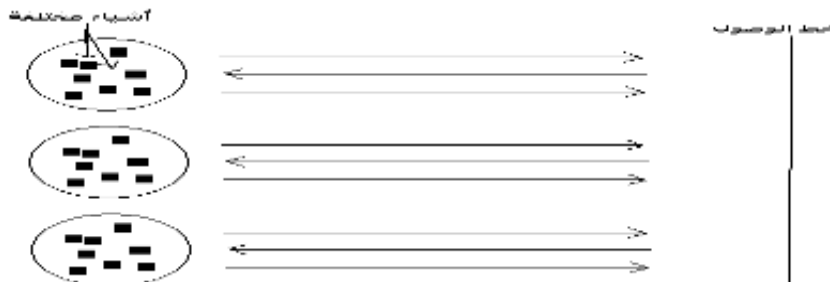
المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

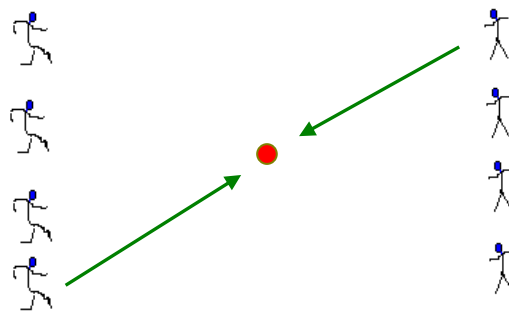
× مجموعتان ، الأولى على شكل دائري والثانية على شكل مستقيم مائل ، المجموعة الأولى تحاول تمرير الكرة عبر أعضائها والثانية تحاول الجري حول هذه الدائرة ، يبدأ الطفل الأول من المجموعة الثانية عند إشارة البدء من الدوران والمجموعة الأولى تحاول تمرير الكرة ، يحسب التلاميذ عدد الدورات التي دارت فيها الكرة ، وتنتهي اللعبة عند وصول آخر مشترك من المجموعة الثانية لخط الانطلاق.



- × يحمل كل تلميذ من المتعلمين الأدوات الأشياء الموجودة داخل الكيس من خط الانطلاق واحدا واحدا ويضعها في خط كيس أو دائرة وراء خط الوصول والفائز هو أول من يصل بالشئ الأخير.
- يمكن العمل بمجموعات عدد أفراد كل مجموعة بنفس عدد الأشياء الأول يذهب ويأتي بالشئ الأول ثم الثاني يأتي بالشئ الثاني وهكذا...



الحصول على الكنز : - يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند بنادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطه .



× يجري التلميذ والكرة وسط ساقيه.

المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفيس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

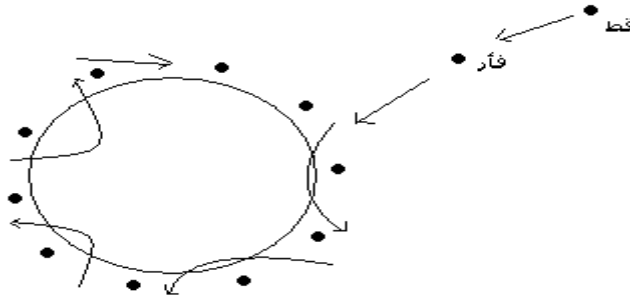
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

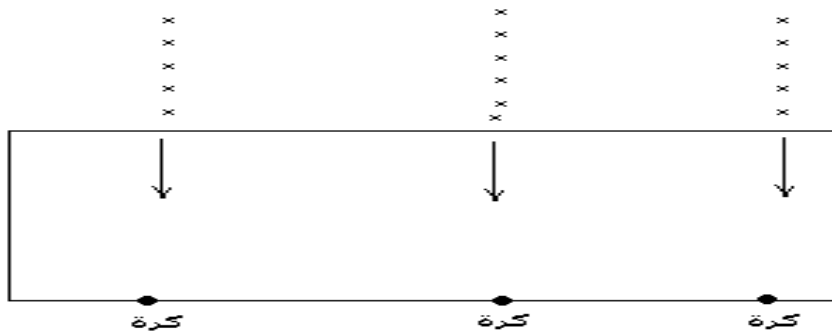
× عند إشارة المدرس يقوم الفأر بالدوران حول المتعلمين كما هو مبين على الشكل ، يحاول القط مسك قبل أن يتم دورتين أو ثلاث حسب ما هو متفق عليه. يعتبر القط فائزاً إذا أمسك بالفأر ويعتبر الفأر فائزاً إذا لم يمسه القط.



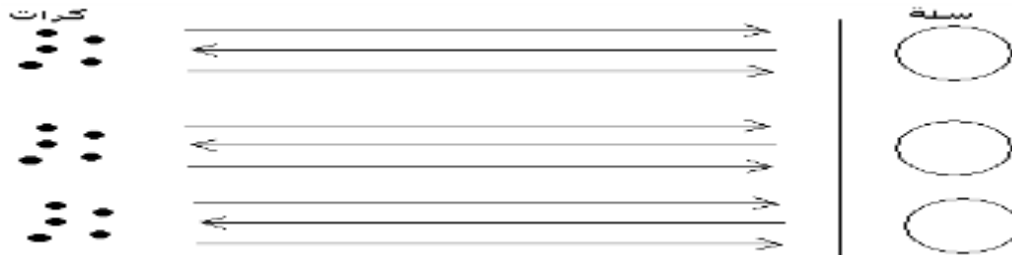
لعبة الذئب والخرقان :

× يشرح الأستاذ الهدف من اللعبة : السرعة في الحركة و الإنتباه .
يلعب تلميذ دور الذئب و الآخرون دور الخرقان ، عندما يمسه الذئب بأحد الخرقان تساعد في القبض على الخرقان الأخرى. الأول الذي سيمسك به سيلعب دور الذئب.

× على كل فريق من الفريقين أو ثلاث فرق الواحد تلو الآخر ، على اللاعب الأول من كل فريق الإتيان بالكرة وإعطائها للاعب الثاني على هذا الأخير ارجاعها إلى مكانها وهكذا إلى أن يكمل كل فريق لعبه ، الفائز هو الذي يكمل في أقل زمن.



يحاول التلميذ وضع الكرة داخل السلة ثم يرجع للكرة الثانية وهكذا إلى أن ينهي جميع كراته الفائز هو أول من يضع جميع كراته داخل السلة.



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ،
ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب السرعة :-التناوب.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

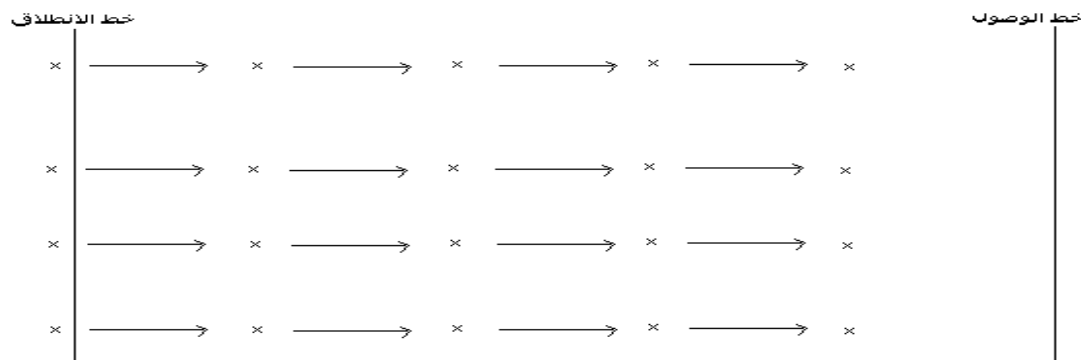
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

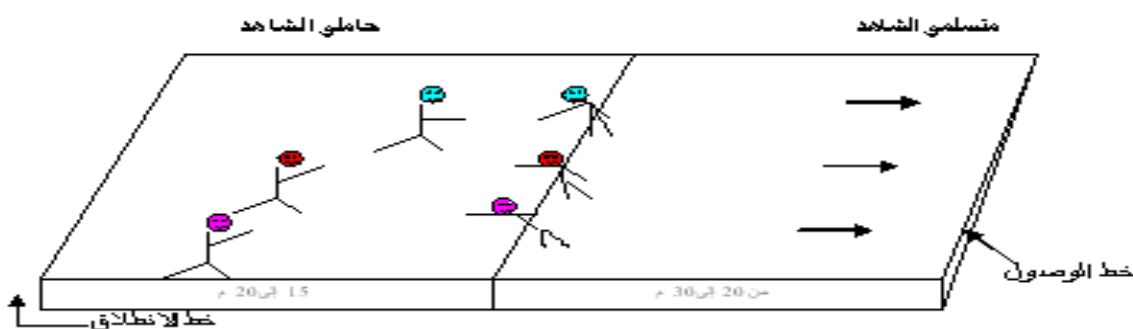
المرحلة الرئيسية

- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

× ينطلق كل متعلم من كل مجموعة ويجري بسرعة إلى أن يصل إلى صديقه ويسلمه الشاهد(العصا - كرة - أداة معينة..) ، وعلى هذا الأخير الجري إلى أن يسلم الشاهد لصديقه والمجموعة الفائزة هي المجموعة التي يصل آخر متعلم فيها أولا.



- × يرسم خط للانطلاق وخط للوصول على بعد 50 مترا يتصل بينهما خط يبعد عن خط الانطلاق بـ 15 مترا
- ° يقسم التلاميذ إلى فرق متساوية ، يتشكل كل فريق من أزواج متناسبة القدرات ، نطلق على كل زوج(حامل الشاهد، ومتسلم الشاهد).
 - ° يقف حامل الشاهد من كل فريق على خط الانطلاق ، ومتسلم الشاهد على خط الفاصل وعند إشارة الأستاذ ينطلق حامل الشاهد و عند اقترابه ، ينطلق متسلم الشاهد في اتجاه خط الوصول على أن تتم عملية التسليم قبل الخروج من خط الوصول.



سباق حمل المصابين :-يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يجري أول تلميذ من كل قاطرة حاملا الكرة ذهاباً وإياباً ثم يسلمها للذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .



المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجاذبة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب القفز والوثب:-القفز على الحبل.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

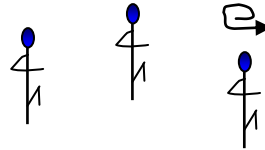
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إالىالوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إالىالوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إالىالأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.
المروحة:- يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس.

يكرر الأداء مرة لفة جهة اليمين
والأخرى جهة اليسار



- المسك بطرفي الحبل ثم القيام بالنط على الحبل دون لمسها وفي وضعية ثابتة.
- المسك بطرفي الحبل ثم القيام بالنط على الحبل دون لمسها وفي الجري من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول.
- يتناوب أعضاء الفريقين على الجري بواسطة الحبل دون توقف.الفريق الفائز هو الذي يتمكن أكبر عدد من أعضائه من الوصول إلى خط النهاية دون توقف.
- انجاز 20 نطة متتالية دون مس الحبل في وضعية ثابتة.
- انجاز 10 نطات حبل خلفية على الأقل في وضعية ثابتة.
- بعد إعطاء الإشارة يحاول كل تلميذ القيام بنطات حبل خلفية مسترسلة والفائز هو الذي يتمكن من إنجاز أكبر عدد من النطات الخلفية.
- يدير تلميذين حبلًا طويلاً شينا ما ، يحاول تلميذ أن ينط فوق الحبل ، والفائز هو الذي ينط أكبر عدد من النطات.

المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب القفز والوثب :- ألعاب الوثب الطويل والثلاثي.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

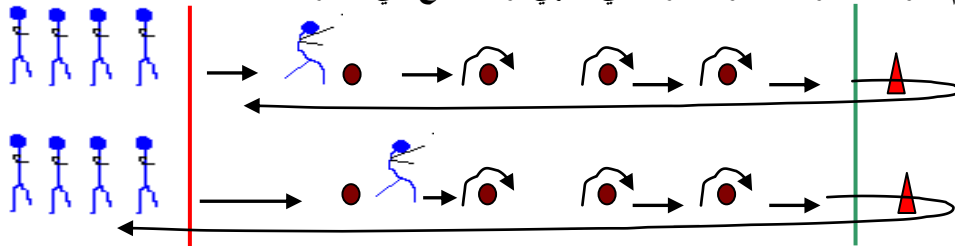
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
- 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

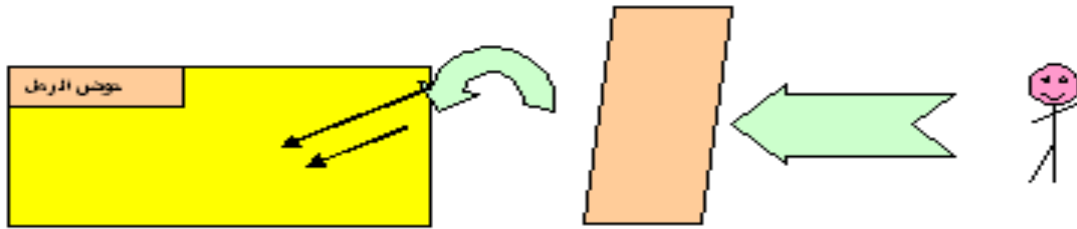
- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
- 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

سباق الوثب فوق الكرات الطبية :- يقسم الفصل إلى أربع فاطرات ويوضع أمام كل فاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل فاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والفاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة .



× يطلب المدرس من المتعلمين القفز على رجل واحدة من خط الانطلاق إلى خط الوصول ثم الرجوع بالقفز على الرجل الأخرى ، ثم الذهاب مرة أخرى بالقفز بالرجلين معا والرجوع بالقفز جلوسا.

- يرسم الأستاذ مستطيلات على بعد مناسب من حافة حوض الرمل لتحديد منطقة الاندفاع ثم يحاول المتعلم الاندفاع ، يميز كل تلميذ مكان قفزته والفائز هو الذي يحصل على أبعد قفزة.



- يرسم الأستاذ مستطيلات على بعد مناسب من حافة حوض الرمل لتحديد منطقة الاندفاع .. -يقف التلاميذ في أربع فرق - ينطلق اللاعب الأول من كل فريق بالجري ليضع رجله اليمنى أو اليسرى داخل المستطيل - يستمر اللعب بالتناوب بالنسبة لأفراد كل فريق .



ويمكن إجراء تنافس وذلك بعد القفز يوضع علامة ، يتم تحميس المتعلمين بتجاوزه وتشجيعهم على ذلك ، بعد تخطي هذه العلامة يتم إعادة وضع العلامة في المكان الجديد.

المرحلة الختامية

- الرجوع إلى الهدوء.
- حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
- مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب القفز والوثب - السرعة والوثب.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إالىالوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إالىالوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إالىالأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

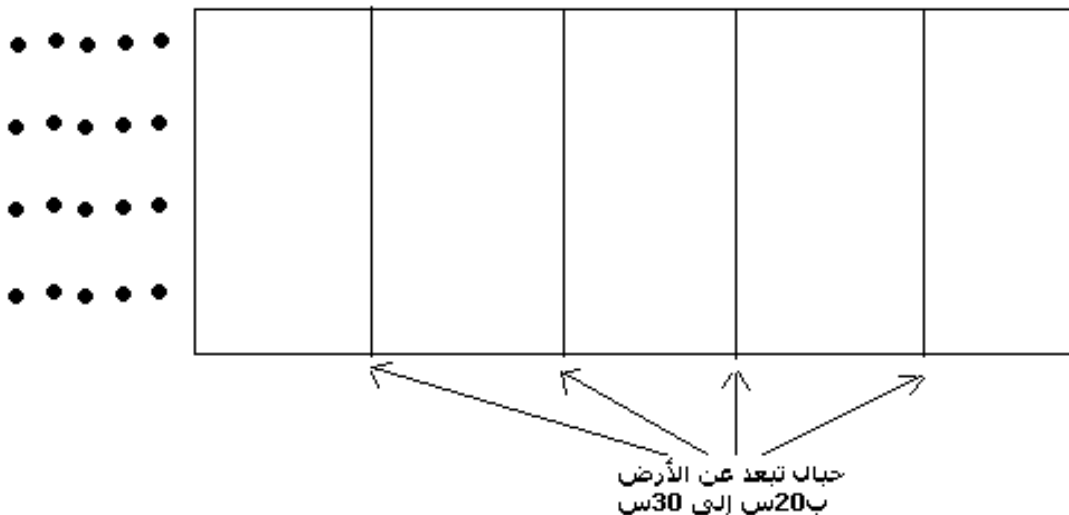
تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

× التنافس مع أحد الأقران في قطع مسافة 20 متر في أقل وقت ممكن شريطة إنجاز 20 نطة حبل قبل خط النهاية.

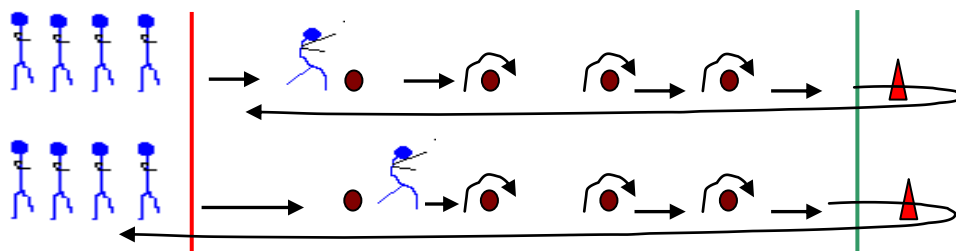
× قطع مسافة 20 متر مع الالتزام بإنجاز 20 نطة حبل مسترسلة.

× إنجاز 10 نطات حبل خلفية على الأقل مع التنقل من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول.

× الأول من كل مجموعة يحاول الركض بسرعة مع القفز على الحبال حتى يصل إلى خط النهاية ويرجع ، ثم يلمس صديقه. هذا الأخير يقوم بما قام به صاحبه . المجموعة الفائزة هي التي يصل آخر مشارك فيها أولاً.



سباق الوثب فوق الكرات الطبية :- يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة .



المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب التركيز والانتباه - سرعة الاستجابة 1.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

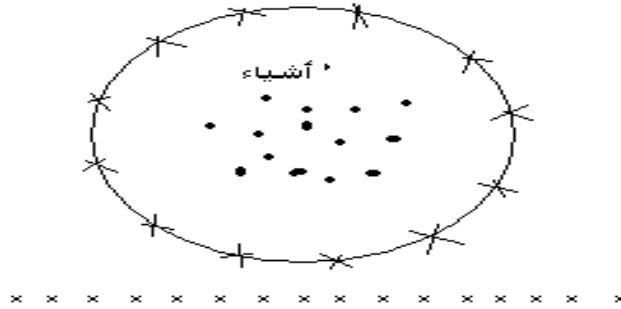
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إلى الوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

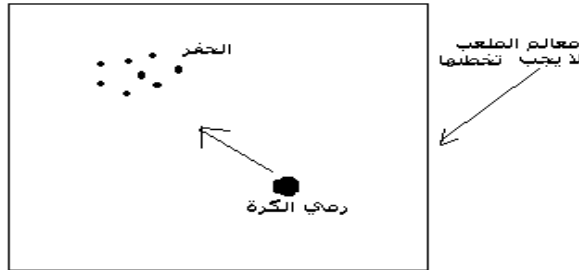
- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

× مجموعتان ، مجموعة تصطف على شكل دائري متماسكين أيديهم ، ومجموعة ثانية تقوم بالدخول والخروج إلى الدائرة وفق لحن موسيقي أو نشيد أو إخراج بسرعة مجموعة أشياء داخل الدائرة إلى خارجها.
عندما يقول المدرس قف يحاول المجموعة الأولى أسر المتعلمين الذين يوجدون داخل الدائرة ويحسب العدد ، بعد ذلك يتم تبديل الأدوار والفائز متعلق بالأشياء الباقية داخل الدائرة و عدد التلاميذ الأسرى.



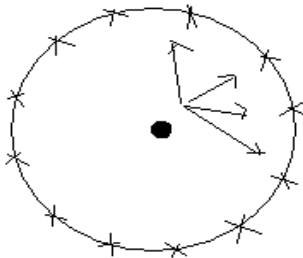
كرة مضرب - 8 حفر صغيرة ومتقاربة (كل حفرة تخص متعلم).

يقوم متعلم برمي الكرة على بعد 6 أمتار من الحفر ، إذا دخلت الكرة إلى الحفرة يقوم صاحب الحفرة بضرب أحد المتعلمين المشاركين ، عند ضرب أحدهم ترمي بحفرة صغيرة في حفرة واحدة وإذا لم يضرب أحد ترمي في حفرة جرة صغيرة يعتبر اللاعب مقصيا عند ملء حفرة ب3 أو 4 حفات.

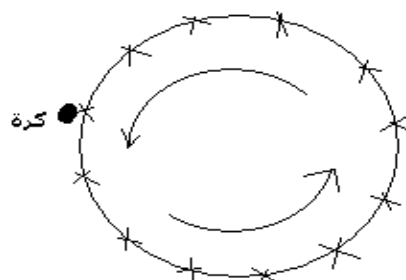


التحكم في الكرة :

يصطف المتعلمون على شكل دائري وآخر يقف وسط الدائرة ، على هذا الأخير رمي الكرة للاعب وهذا الأخير يعيدها له ويصحب التلميذ مقصيا إذا لم يمسك الكرة بشكل جيد.



× يشكل متعلمون دائرة ، يعطي المدرس كرة لأحد المتعلمين ، على هؤلاء تبادل الكرة (بالرمي أو يدا بيد) ، عندما يقول المدرس قف يصبح التلميذ الذي بقيت عنده الكرة مقصيا من اللعبة.



المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب التركيز والانتباه - سرعة الاستجابة.2.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

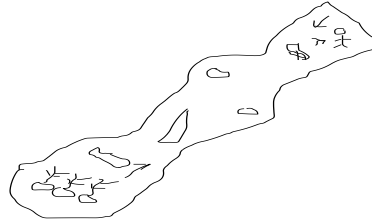
- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إلى الوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
 - 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

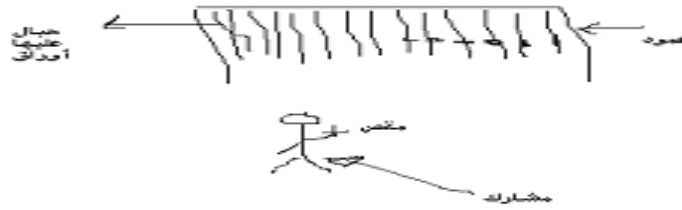
- تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
 - 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

- يقف ثلاثة أطفال من الفريق مغمضي العينين في مكان معين ، و يقوم الطفل الرابع بسلك طريق به مجموعة من المخاطر و الحواجز لإطلاق سراح الأسرى أو السجناء . واحدا تلو الآخر . ثم يحاول إرشادهم ليسلكوا الطريق و هم مغمضي العينين ، عند الانتهاء تحتسب الوقت المحدد لكل مجموعة.

الأفراد الذين أطلق سراحهم في أسرع وقت و أكبر عدد من الأسرى هو الفائز .



لعبة المقص الصائب: - بعد تثبيت مجموعة من الخيوط تحمل أوراقا بها أرقاما على شبكة مغلقة تعطى الانطلاقة ، للمشارك مغمض العينين ، و بيده مقص للاتجاه نحو الشبكة محاولا تقطيع أكبر عدد من الخيوط .
التقييم : تفتح الأوراق المثبتة على الخيوط المقطعة و تجمع النقط المكتوبة على تلك الأوراق .



حارس الكنز: × يصطف المتعلمون على شكل دائري ومتعلم آخر يجلس مربعا وسط الدائرة (يحرس علبه موضوعة أمامه على بعد نصف متر) ، تعصب عيني الحارس والمتعلم الذي يختاره المدرس لسرقة الكنز وذلك بمحاولة استيلائه على العلب دون أحداث أي ضجيج فإن رصد الحارس أية ضجة عليه الإشارة بأصبعه إلى الاتجاه الذي يأتي فيه السارق ويخرج السارق إذا كشف فعلا وتمنح نقطة للحارس عندما يرصد مكان السارق بعد ثلاث محاولات يستبدل الحارس بحارس آخر ، الفائز هو الحارس الذي حصل على أكبر عدد من النقط.



* ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس.



المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنبؤ.

المستوى : 1 - 2

المدرس :

رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية

الموضوع : ألعاب التركيز والانتباه : - التحكم في الجسم.

الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:

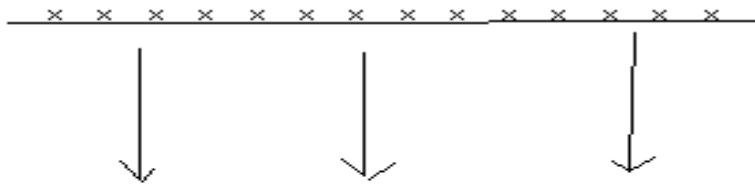
- 1- تسخين عام : جري متنوع (خفيف إلى الأمام- إالىوراء) تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إالىوراء - جري متنوع (خفيف- تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
- 2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إالى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية- تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :

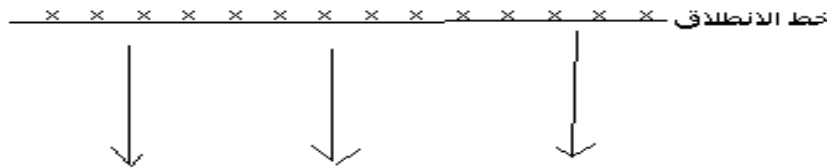
- 1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
- 3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

× يقوم المدرس أو تلميذ بدور المراقب ، على المراقب أن يرى في الجهة المقابلة للمتعلمين وعليه العد أو الإنشاد أما المتعلمين عليهم التقدم نحو المراقب سواء مشيا أو جريا أو بخطوات ، على المراقب الالتفات من حين إلى آخر إذا لاحظ أحدا يتحرك يرجعه إلى مكانه ، الفائز هو أول من وصل عند المراقب.



المراقب

× يتفق المدرس مع المتعلمين على حركات وفق إشارات (تصفيق واحدة = القفز نحو الأمام - تصفيق اثنين = خطوة واحدة إلى الأمام - عند قول واحد = الرجوع إلى الخلف بخطوة - اثنان = الرجوع إلى الخلف بقفزة) ، على المدرس اختيار تسلسل ، والفائز هو أول من يصل إلى خط الوصول.



خط الوصول

لعبة المرأة : - تلميذان وجه لوجه واحد يصدر منه حركات والآخر دور المرأة يقوم بنفس الحركات التي يقوم بها الأول عند إشارة المدرس يتم تغيير الأدوار.
- ثلاثة تلاميذ يقومون كلهم بدور المرأة لإصدار نفس الحركات.
- ثلاثة تلاميذ واحد يصدر حركة والآخر يصدر الحركة نفسها ثم يضيف حركة أخرى والثالث يصدر بالترتيب الحركتان ثم يضيف حركة أخرى وهكذا....

× تجلس كل مجموعة على شكل دائري ، يمسك لاعب من المجموعة الأولى الكرة ، يعطي المدرس حرفا ، على التلميذ الذي أمسك الكرة إعطاء اسم مبدوء ويرمي الكرة إلى لاعب من مجموعته لا يوجد قربه هذا الأخير يعطي اسما آخر مبدوء بالحرف وهكذا تحسب النقاط التي حصلت عليها المجموعة ، بعد ذلك تعطي الكرة للمجموعة الثانية بنفس الطريقة (يمكن للمدرس استعمال المهن أو الأدوات أو اتمام الكلمة حرفا بحرف...).

× يحاول كل تلميذ دفع الكرة برأسه ويحاول الوصول إلى خط الوصول.

المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب التعاون :-المطاردة.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

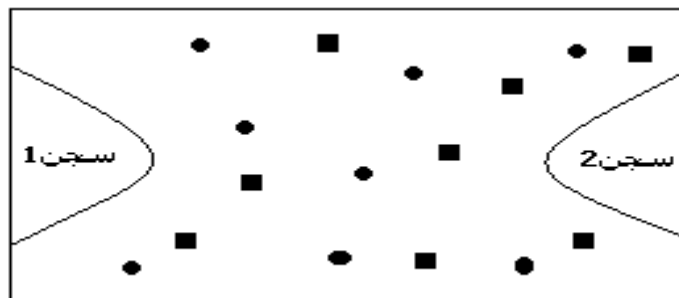
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

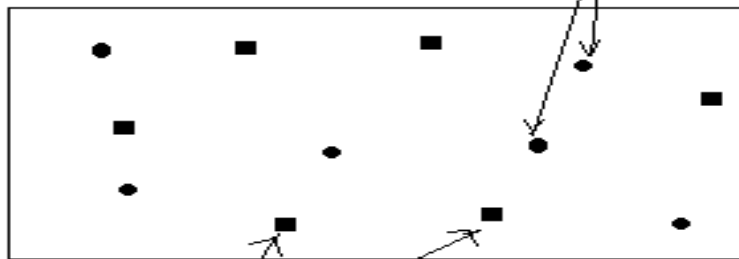
تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

x تتكون كل مجموعة من 6 إلى 7 أفراد ، عند إشارة المدرس تقوم كل مجموعة بمحاولة قبض أحد أفراد المجموعة المنافسة (عند قبض أحدهم يسجن في السجن) ، ويمكن لأفراد المجموعة تحرير صديقهم من السجن وذلك بالذهاب إليه ولمسه(عند لمسه يعتبر محررا يخرج من السجن ويكمل اللعبة) ، وعند إشارة النهاية يتوقف الفريقان عن اللعب ويعتبر الفائز الذي حصل على أكبر عدد من السجناء.



x عند إشارة المدرس تحاول كل المجموعة الأولى مسك أفراد المجموعة الثانية خلال مدة زمنية محددة من طرف المدرس وعلى كل من أمسك الجلوس في مكانه وعند إشارة النهاية يتم حساب عدد التلاميذ الذين تم مسكهم ، بعد ذلك تعاد اللعبة مع المجموعة الثانية(يجب عدم تخطي معالم الملعب).
المجموعة الفائزة هي التي تمسك أكبر عدد من الأفراد.

أفراد المجموعة الأولى



أفراد المجموعة الثانية

المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

المستوى : 1 - 2
المدرس :
رقم الجذادة :

المادة : التربية البدنية والرياضية
الموضوع : ألعاب التعاون :-ألعاب تمهيدية لألعاب جماعية.
الحصة : 1 - 2

الأنشطة والممارسات

المراحل

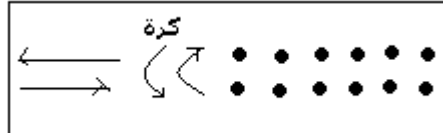
التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص :بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

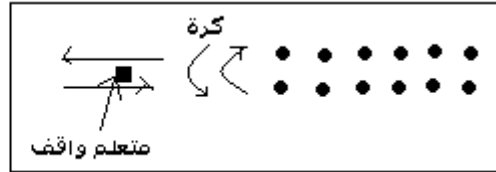
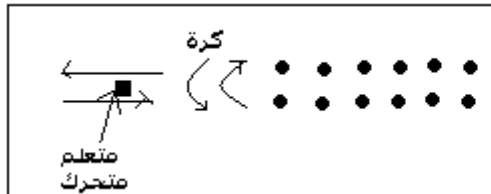
المرحلة الرئيسية

تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

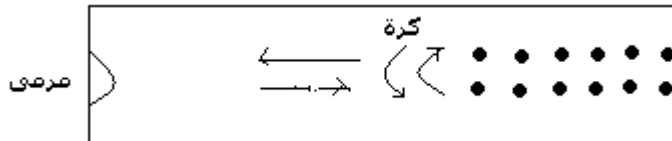
x التمرير دون عائق(استعمال اليد أو الرجل) :



x التمرير مع وجود عائق(استعمال اليد أو الرجل) :



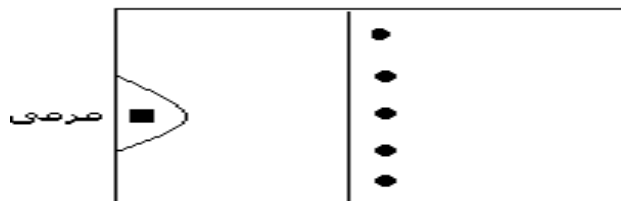
x التمرير مع التسديد (استعمال اليد أو الرجل) :



x التسجيل من بعد(المرمخال):



x التسجيل من قرب(المرمى محروس):



ويمكن إدراج التنافس في هذه الألعاب وذلك بين مجموعتين أو ثلاث على أساس مدة التمرير بالذهاب والإياب والأخطاء المسجلة (سقوط الكرة) وكذا تسجيل الهدف.

المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ،
ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

الأنشطة والممارسات

المراحل

التسخين

- ضبط تنظيم القسم ، ومراقبة الغياب واللاعبين والحالة الصحية
تقديم النشاط وتحديد الوسائل:
1- تسخين عام : جري متنوع(خفيف إلى الأمام- إلى الوراء)تغيير الإيقاع- جري خفيف- رفع الركبتين باتجاه الصدر- رفع القدمين إلى الوراء - جري متنوع(خفيف-تغيير الاتجاه عند إعطاء الإشارة).
2- تسخين خاص : بين اثنين القيام بقفزات إلى الأعلى مع التدافع باليدين - الوثب على رجل واحدة (اليمنى ثم اليسرى) مع إدارة الذراعين على شكل دائري من الأمام إلى الخلف و العكس. تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة من الأمام إلى الخلف ثم العكس- من الأسفل إلى الأعلى - حركات جماعية. بين اثنين القيام بقفزات محلية-تحريك الذراعين بتشابك الأيدي من الأسفل إلى الأعلى على شكل دائري.

المرحلة الرئيسية

تمارس ألعاب مختلفة ، هذه الألعاب لها علاقة بالدرس المقرر :
1- تقديم اللعبة وتفسيرها مع الحرص على الانتباه الجيد. 2- تجريب اللعبة قصد التأكد من الفهم السليم لها.
3- ممارسة اللعبة ويأخذ الفائز نقطة ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.

كرة القدم: - يكون الأستاذ فرقا تتكون من 5 لاعبين ، يتبارى كل فريقين لمدة 7 دقائق الفريق المنتصر سيلعب ضد الفريق المنتصر الآخر و المنهزم ضد المنهزم
يقوم المدرس بدور الحكم و يطلب من التلاميذ اللعب بكل روح رياضية (يلعب ضمن الفريق الذكور و البنات).

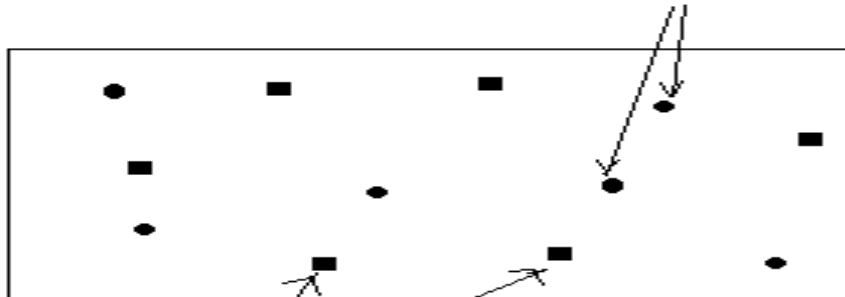
x مجموعات(تتكون كل مجموعة من 5 إلى 6 لاعبين) ، تدخل مجموعتان إلى ملعب مرسوم المعالم ، على كل مجموعة تمرير الكرة 10 تمريرات متتالية عبر لاعبيها ، وعلى المجموعة الأخرى التي لا تتوفر على الكرة محاولة قطع الكرة عليها وإذا حصلوا عليها يبدأون في تمريرها ، الفريق الذي يحص على 10 تمريرات يعتبر فائزا والفريق الخاسر يخرج من الملعب ويدخل فريق ثالث وهكذا ، يعتبر فائزا الذي حصل على أكبر عدد من الانتصارات.

x مجموعات مكونة من 6 إلى 7 عناصر ، تحاول كل مجموعة من المجموعتين المتقابلتين جر الحبل ومحاولة جر الحبل ، أول مجموعة تصل إلى خط الفوز تعتبر منزهة وتخرج خارج المسابقة وتدخل مجموعة أخرى تقابل المجموعة الفائزة وهكذا ، المجموعة الفائزة هي التي تحصل على أكبر عدد من الانتصارات.



x مجموعتان تتكون كل واحد منها 5 إلى 6 أفراد ، عند إشارة المدرس تعطى الكرة لإحدى المجموعتين ، على هذه المجموعة الاحتفاظ بالكرة إلى أن يسمعوها إشارة المدرس عندها تحسب نقطة(يشير المدرس إلى الأخطاء :خروج الكرة من معالم الملعب - سقوط الكرة على الأرض إذا كانت اللعبة مخصصة للعب باليد - الدفع والخشونة... عندها تعطى الكرة للفريق المنافس).
المجموعة الفائزة هي التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.

أفراد المجموعة الأولى



أفراد المجموعة الثانية

المرحلة الختامية

-الرجوع إلى الهدوء.
-حركات الاسترخاء مقرونة بعمليات التنفس
-مناقشة حصيلة الدرس ومعرفة مدى تحقق الأهداف القدرات والكفاية المستهدفة ويأخذ الفائز في كل لعبة نقطة ، ويحرص المدرس في الأخير على إعلان النتائج مع كلمات التشجيع والتنويه.