المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: التنظيم والانضباط
الهدف: القدرة على المشاركة الجماعية.

رقم الجذاذة: .....1.....
الأستاذ: .....

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	1) حركات تنظيمية : • اليد على الكتف : يضع كل متعلم يده اليمنى على كتف صديقه الموجود أمامه (ش 1). • اعتدال : يقف كل متعلم وقفة معتدلة بضم الساقين وبسط الذراعين على طول الجسم (ش 2). • راحة : يقف كل متعلم وقفة معتدلة مادا رجله اليسرى قليلا إلى الأمام، وماسكا يديه خلف الظهر (ش 3). 2) يجري المتعلمون داخل ملعب محدد في جميع الاتجاهات وعند النداء يعود الجميع إلى تنظيم الصفوف (ش 4).	• يكون المعلم أربع مجموعات مع تسميتها والاحتفاظ بها طيلة السنة الدراسية. • يقوم المتعلمون بهذه الحركات في بداية كل درس. • يكون الجري حرا وبدون اجهاد. • تكرر عملية الجري ثلاث أو أربع مرات حتى يتم التسخين.	ساحة المدرسة
المرحلة الرئيسية	1) يجري المتعلمون حول الملعب بإيقاع متوسط وعند الإشارة يجب تغيير الاتجاه (ش 5). 2) لعبة الحلزون. يجري المتعلمون في خط حلزوني وعند الإشارة يعودون في اتجاه معاكس (ش 6) 3) يجري المتعلمون على شكل دائرتين متداخلتين في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس (ش 7)..	• يشرع المتعلمون في الجري واحدا تلو الآخر، ويتعين ترك مسافة 1m بين الواحد والآخر. • يقف المتعلمون عند وصولهم إلى نقطة المركز، ثم يشكلون نصف دائرة في عين المكان ثم يعودون في اتجاه معاكس وفي شكل حلزوني. • يجب إعطاء فترة استراحة من حين لآخر مصحوبة بعملية التنفس.	تؤدى جميع العمليات في ساحة المدرسة.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: الجري المنظم
الهدف: القدرة على الانضباط داخل الجماعية.

رقم الجذاذة: .....2.....
الأستاذ:

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

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....3.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: التعرف على الاتجاهات
الهدف: تنمية الانتباه وتنمية حاسة السمع.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	يجري المتعلمون حسب التعليمات التالية : • الجري على يمين العلامات ذهابا وإيابا. • المرور حول الدوائر في خط منعرج. • المرور جريا وسط الدوائر (شكل 1).	• ترسم أمام خط الانطلاق مجموعة من الدوائر متباعدة فيما بينها بمسافة 2m تقريبا. • تقف كل مجموعة أمام العلامات المخصصة لها في مركز الانطلاق.	ساحة المدرسة.
المرحلة الرئيسية	1) الفريسة والقناص : • يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة. • يعين المعلم لاعبين للقيام بدور الفريسة والقناص يضع كل واحد منهما منديلا على عينيه. • تعطى للفريسة صفارة أو أداة تحدث صوتا. • يقف القناص والفريسة وسط الدائرة (متباعدين) وعند الإشارة على الفريسة ان تحدث صوتا بالصفارة فيحاول القناص التوجه نحوها لاصطيادها (ش 2). 2) الفرس الأعمى : • يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (الفارس والفرس). • توضع عدة موانع في ممر السباق الخاص بكل فريق. • يمثل الفرس اللاعب الذي وضع منديلا على عينيه. • عند الإشارة يتنقل كل فرس صحبة الفارس عبر الممر المخصص له وأثناء ذلك يتلقى الفرس الإشارات من الفارس حتى يتجنب الخروج من الممر، ويتجنب الحواجز التي تعترضه (ش 3).	• يمكن مشاركة عدة متبارين في اللعبة داخل دائرة واحدة، حيث تعطى لكل فريسة أداة مغايرة لما يتوفر عليه باقي المشاركين لتحدث صوتا خاصا بها ، وعلى القناص أن يعمل على اصطيادها. • تقدر مسافة الممر بـ 20m تقريبا. • يتم اجتياز الموانع بالاتفاق إما بتخطيها أو المرور بجانبها، أو بداخلها. • يتعين تغيير الأدوار.	• مناديل، صفارة، قطع من الخشب. • تكون الموانع من ألواح خشبية مستطيلة الشكل طولها 1m وسمكها 2cm توضع على قارورات بلاستيكية أو علب المصبرات.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: 4**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: القوة البدنية
الهدف: تقوية العضلات.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يقف المتعلمون في صفين متقابلين على عرض الملعب وعند النداء يتسابق الجميع لعبور الملعب في الاتجاه المقابل. • اختيار بعض الحركات الواردة في جدول التمرينات (ش 1).	اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.	
المرحلة الرئيسية	1) الصراع المزدوج : • يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا. • يقسم المشاركون إلى فريقين. • يقف كل فريق على خط من الخطين المذكورين في مواجهة الفريق الآخر. • عند الإشارة يشرع كل لاعب في جذب اللاعب المقابل له باليدين وكل من تجاوز الخط يقصى من اللعبة (ش 2). 2) مصارعة الديكة : • يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا. يقف كل فريق على خط من الخطين في مواجهة الفريق الآخر وينحني كل لاعب على ركبته مادا ذراعيه إلى الأمام. • عند الإشارة تبدأ عملية الدفع باليدين بين كل لاعبين متقابلين ويقصى من اللعب كل لاعب فقد توازنه وتجاوز خطه إلى الأمام أو الخلف (ش 3).	1) يجب مراعاة تكافؤ القدرات بين كل متباريين. • تتم عملية الجر بتماسك اليدين • الفريق الفائز هو الذي يتمكن من اقصاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم. 2) الفريق الفائز هو الذي يتمكن من اقصاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم.	ساحة المدرسة.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: الجري السريع
الهدف: التدرب على المناقشة الجماعية.

رقم الجذاذة: .....5.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	لعبة الذئب والخروف : يقوم متعلم بدور الذئب فتعطى له شارة أو منديل يضعه على ذراعه ليميزه عن باقي المشاركين الذين يقومون بدور الخرفان، وعند الإشارة يشرع في مطاردتهم داخل ملعب محدد (ش 1).	• كل خروف يلمسه الذئب أو اخترق حدود الملعب يصبح بدوره ذئبا يطارد الخرفان صحبة الذئب الأول وهكذا.	ساحة المدرسة.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة المنديل : • يقسم المتعلمون إلى أربع فرق تقف في خط مستقيم يشكل خط الإنطلاق. • ترسم دائرة صغيرة على بعد 20m من كل فريق، ويوضع بداخل كل واحدة منها منديل. • عند الإشارة يتسابق أول مشارك من كل فريق نحو الدائرة المحددة له، ويفوز بنقطة اللاعب الأول الذي لمس المنديل. 2) لعبة وضع المنديل : • يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية • ترسم أربع دوائر على بعد 15m من خط الانطلاق. • عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا المنديل فيضعه في وسط الدائرة، ثم يرجع مسرعا فيلمس يد اللاعب الذي يليه في فريقه، فينطلق هذا الأخير ويأخذ المنديل من الدائرة ويعود به مسرعا ليسلمه إلى اللاعب الثالث وهكذا إلى نهاية اللعبة (ش 3)	1) كل لاعب انهى السباق يغادر صفه. • الفريق الفائز هو الذي حصل على أكبر عدد من النقط. 2) يوضع المنديل باليد داخل الدائرة • يسلم المنديل من يد إلى يد. • يلمس كل لاعب يد زميله في الفريق ليعطيه إشارة الانطلاق. • الفريق الفائز هو الذي ينهي السباق قبل الفريق الآخر.	ترسم الدوائر على أرض الملعب أو تعوض بأطواق أو علب من الورق المقوى
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب باسترخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....6.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: الكرة السريعة
الهدف: الاستئناس على استعمال الكرة مع التحكم فيها.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	يقف المتعلمون في صفوف متقابلة على ملعب مربع الشكل، يحتل كل فريق ضلعا من أضلاعه وعند إشارة المعلم يتسابق الفريقان المتقابلان إلى خط الوسط ثم يعودان بالمشي إلى خط الانطلاق (ش 1).	تكرر عملية الجري حتى يتم التسخين	
المرحلة الرئيسية	1) يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). يشكل الفريقان دائرة كبيرة بحيث يتوسط كل لاعبين من فريق (أ) لاعب من فريق (ب). وهكذا (ش 2). • تعطى كرة لكل فريق. • عند الإشارة يشرع بتمرير الكرة بين أفراد الفريق. • يفوز الفريق الذي استطاع أفراده أن يوصلوا الكرة إلى نقطة الانطلاقة قبل الفريق الآخر. 2) يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب) يقف أفراد الفريقين في صفين متوازيين مع فتح الرجلين. • تعطى كرة لكل فريق. • عند الإشارة تبدأ عملية تمرير الكرة بين أفراد نفس الفريق على الشكل التالي: يمررها رئيس الفريق بين رجليه إلى زميله في الخلف الذي يتسلمها ويمررها من فوق رأسه إلى زميله في الخلف ويتسلمها هذا الأخير فيمررها بدوره بين رجليه إلى الخلف وهكذا... • ويفوز الفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى مؤخرة صفه قبل الفريق الآخر (ش 3).	1) يتعين على جميع الأفراد أن لا يعرقلوا تمرير الكرة. • إذا سقطت الكرة ترجع إلى نقطة الانطلاقة. • يجوز تمرير الكرة بيد واحدة أو باليدين معا. 2) ينبغي أن يتم تمرير الكرة باليدين معا، وتسلم من اليدين إلى اليدين (دون رميها). • يقف كل فريق في خط مستقيم مع ترك مسافة محددة بين الأفراد. • عند سقوط الكرة يجب ارجاعها إلى الرئيس لاعطاء الانطلاقة من جديد.	كرات القدم أو السلة أو اليد أو الكرة الطائرة.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: التحكم في الجسم
الهدف: المرونة وضبط الحركة.

رقم الجذاذة: .....7.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• الجري الخفيف حول الملعب. • التنقل جنبا بضم وفتح الرجلين (تلاحق القدمين) (ش 1). • الجري المتوسط مع رفع الركبتين بمحاداة الصدر بالتوالي (ش 2). • القيام بقفزات إلى الأعلى بضم الرجلين (ش 3).	• تقف جميع الفرق على عرض الملعب وعند النداء يقوم كل فريق بالحركات عبر الملعب ثم تعطى الإشارة إلى الفريق الموالي وهكذا..	ملعب محدد أو ساحة المدرسة.
المرحلة الرئيسية	1) الباز والطائر الجاثم : ينتشر جميع اللاعبين داخل ملعب محدد، يقوم أحدهم بدور الباز يتميز عنهم بشارة أو بزي خاص، عند الإشارة ينطلق الباز في مطاردة جميع اللاعبين، ولكي ينجو اللاعب من لمسة الباز عليه أن يجلس كلما اقترب منه (ش 4). 2) تعطى لكل متسابق قطعتان من خشب أو ورق مقوى. • يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية. • يقف متسابق من كل فريق على القطعتين المذكورتين. • وعند الإشارة يتعين على كل واحد منهم أن يحول احدى القطعتين إلى الأمام ويضع قدمه عليها ثم يحول الأخرى بنفس الطريقة ويضع قدمه عليها وهكذا يستمر في المشي إلى أن يصل إلى خط النهاية فيسلم القطعتين إلى اللاعب الموالي في فريقه (ش 5).	• يقصى من اللعبة كل لاعب لمسه الباز أو خرج عن حدود الملعب. • يتعين تغيير دور الباز من حين لآخر. • تقدر مسافة التباري بـ 8m تقريبا. • يحدد خط البداية وخط الوصول.	• ملعب محدد، يرتدي الباز زيا مغايرا يميزه عن باقي المشاركين. • قطع من الخشب أو الورق المقوى تقدر أبعادها ما بين 20 و40cm.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: الدقة في التصويب
الهدف: التدرب على إصابة الهدف.

رقم الجذاذة: .....8.....
الأستاذ:

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

المـســتـــوى: الثانـــي
المكون التربوي: التربية البدنية
عنـوان الـدرس: ألعاب التركيز
الـهـــــدف: تنمية الملاحظة.

رقم الجذاذة: .....9.....
الأســتـــاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الـوسـائـل
التسخيـن	• يجري المتعلمون جريا خفيفا عبر الملعب. • يطلب من المتعلمين التنقل في اتجاهات مختلفة : يمينا... شمالا... أماما... وخلفا.. (ش 1).		
المرحلـة الرئيسيـة	1) لعبة الأركان (ش 2). • يرسم ملعبان على شكل مربع طول ضلع كل واحد منهما 15m تقريبا. • يقسم المتعلمون إلى عدة مجموعات من 5 أفراد. • يقف كل فرد في زاوية من زوايا الملعب الأربعة ويقف الفرد الخامس في وسط الملعب. • عند الإشارة على كل فرد أن يغير الزاوية التي يوجد بها وعلى الخامس أن يحتل إحدى الزوايا الفارغة ومن لم يتمكن من ذلك يدخل إلى وسط الملعب وهكذا... 2) لعبة المكان الممنوع : (ش 3). ترسم عدة علامات داخل الملعب تمثل أماكن منع الوقوف وعند الإشارة الأولى ينطلق المتعلمون جريا عبر الملعب، وعند الإشارة الثانية يقف الكل ملتزما مكانه، حينئذ يأتي المعلم ليراقب من ارتكب مخالفة الوقوف في المكان الممنوع.	• يتم تغيير الأماكن عند إشارة المعلم. • يجب تغيير المجموعات من حين إلى حين حتى يمر جميع المتعلمين. 1) يجب على المتعلمين عدم التحرك بعد الإشارة الثانية.	ملعبان مربعان طول ضلعهما 25m تقريبا.
المرحلـة الختاميـة	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....10.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: مهارات القذف
الهدف: إكساب المتعلم مهارة دقة التصويب باليد .

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون واحدا تلو الآخر حول الملعب. • يقف المتعلمون في صفوف متوازية في عرض الملعب ثم يتنقل كل صف عبر الملعب مع القيام بحركات الأطراف العليا • تحريك الذراعين على شكل دائري. • رفع الذراعين من الأمام إلى أعلى بالتوالي في شكل عمودي.	• يتنقل المتعلمون عبر الملعب وعند وصولهم إلى عرضه يمشون واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس إلى أن يصلوا إلى نقطة الانطلاق.	
المرحلة الرئيسية	1) إصابة القارورات : • يقف المتعلمون في صفين متقابلين. • توضع عدة قارورات في خط الوسط الذي يفصل بين الفريقين. • تعطى كرة أو عدة كرات للفريق الأول، وعند الإشارة يشرع في قذف هذه الكرات لإصابة القارورات ثم يأتي دور الفريق الثاني. • ويفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات (ش 1). 2) يقسم المتعلمون إلى عدة فرق متساوية. • تعلق عدة قارورات بلاستيكية بواسطة خيط وفي ارتفاع مناسب من 2 إلى 3m تقريبا. • تعطى كرة للاعب الأول من كل فريق • عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة محاولا إصابة أو تحطيم القارورة (ش 2) • يفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات.	1) يقف كل فريق على بعد 5m تقريبا من مكان وضع القارورات البلاستيكية. • يحصي المعلم عدد القارورات التي تم اسقاطها من طرف كل فريق. 2) يجب اختيار المسافة المناسبة بين خط الرمي والقارورات.	قارورات بلاستيكية قارورات بلاستيكية وقد تعوض بالكرات أو المناديل أو قطع من الاسفنج.
المرحلة الختامية	يمشي المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: ألعاب الوثب
الهدف: تقوية عضلات الفخذين والساقين.

رقم الجذاذة: .....11.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• ينتشر اللاعبون داخل ملعب محدد ويختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين. • وعند الإشارة يشرعون في مطاردة اللاعبين فمن لمس منهم يقصى من اللعب (ش 1).	• يحدد الملعب، فكل لاعب اخترق حدوده يقصى من اللعبة.	مناديل.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة المنديل : • يقف المتعلمون في دائرة كبيرة مرسومة على أرض الملعب. • تفصل أفراد الدائرة مسافة 3m تقريبا • يضع كل فرد منديلا في حزامه من الخلف. • عند إشارة المعلم يتنقل الأفراد حول الدائرة على رجل واحدة أو بضم الرجلين، ويحاول كل واحد أن يخطف منديل اللاعب الموجود أمامه ومن فقد منديله يقصى من اللعبة (ش 2) 2) لعبة الحبل : • يقف المتعلمون في صفوف متوازية. يقف لاعبان على بعد 10m تقريبا من هذه الفرق يمسكان بطرفي خيط مطاطي على ارتفاع 50cm. • عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل صف نحو الخيط المطاطي ويقفز عليه (ش 3).	1) السهر على أن يلتزم اللاعبون السير والتنقل حول محيط الدائرة. • عند عدم توفر العدد الكافي من المناديل يقسم المتعلمون إلى مجموعتين. 2) تنظيم مسابقة بين الفريق ويقصى كل لاعب لمس الحبل المطاطي.	عدة مناديل. خيط مطاطي.

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....12.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: لعبة كرة اليد
الهدف: إكساب المتعلم مهارة التصويب.

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

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....13.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: التحكم في الكرة
الهدف: إكساب المتعلم مهارة قذف الكرة بالقدم.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر. • يقف المتعلمون في صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات التالية : وضع اليدين على الخاصرتين ثم الشروع في القفز في عين المكان مع فتح الرجلين وضمهما باستمرار (ش 1). رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر.	• يمكن إضافة بعض التمرينات الرياضية التي تتعلق بالرجلين الواردة في الجدول الخاص بهذه الحركات.	ساحة المدرسة.
المرحلة الرئيسية	1) يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) وتشكل من كل مجموعة أربع فرق . • تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m. • تعطى كرة إلى كل فريق من المجموعة (أ) وعند الإشارة ينطلق لاعب من كل فريق بدحرجة الكرة بواسطة القدم إلى أن يصل إلى المجموعة المقابلة ويسلم الكرة إلى اللاعب الموالي فينطلق بدوره، وهكذا... (ش 2). 2) لعبة المرمى : • يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) وتشكل من كل مجموعة أربع فرق. • تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m. • توضع علامتان في نصف المسافة الفاصلة بين كل فرقتين تمثلان أعمدة المرمى. • عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة نحو المرمى ثم يأخذ مكانه في مؤخرة صفه (ش 3). • وتعطى نقطة لكل لاعب استطاع أن يمرر الكرة بين العلامتين.	1) تتم عملية دحرجة الكرة بضربات خفيفة وقصيرة ومتوالية. 2) تشكل المرمى من العلامتين وتكون المسافة الفاصلة بينهما 2m تقريبا.	كرات. تشكل المرمى بواسطة علامتين : قارورات بلاستيكية أو علب المربى.

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....14.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: ألعاب التوازن
الهدف: الانتباه والتوافق في ضبط حركات الذراعين والرجلين.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	يقف المتعلمون في فريقين متقابلين على عرضي ملعب مستطيل الشكل وعند الإشارة ينطلق الفريقان لعبور الملعب في الاتجاه المقابل بجري خفيف (ش 1).	تعتبر هذه اللعبة من ألعاب التسخين وتكرر عدة مرات إلى أن تفي بالمطلوب.	تحديد الملعب.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة المشي الحذر : • تنظم اللعبة في ملعب مستطيل الشكل (ش 2). • يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ.ب.ج.د) • يقف نصف كل فريق على عرض الملعب ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة. • تسلم للاعب الأول من كل فريق قطعة من الخشب، وعند الإشارة يضعها على رأسه محاولا اجتياز الملعب ليسلمها إلى زميله في الصف المقابل، وهكذا... 2) تجري اللعبة في ملعب مستطيل (ش 3). • يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ.ب.د.ج) • يقف نصف كل فريق على عرض الملعب ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة • عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مشيا على رؤوس أصابع القدمين مادا ذراعيه إلى الأعلى دون أن يحيد عن الخط المرسوم إلى أن يصل إلى نهاية الملعب فيلمس زميله الذي ينطلق بدوره وهكذا... 3) يقف المشاركون باعتدال، واضعين الأيدي على الخاصرتين. • عند الإشارة يقف كل مشارك على الرجل اليمنى مع رفع الرجل اليسرى ممدودة إلى الأمام لمدة معينة، ثم يطلب منه تغيير الوضع على الرجل اليسرى ومد اليمنى إلى الأمام (ش 4).	• يطلب من اللاعبين عند الانطلاق وضع قطعة الخشب على الرأس، ثم وضع اليدين على الخاصرتين. • يحصل اللاعب على نقطة إذا استطاع العبور دون أن تسقط قطعة الخشب. • تمنح نقطة لكل لاعب حاد عن الملعب ويعتبر فائزا الفريق المحصل على أقل عدد من النقط. • تكرر اللعبة بمد الأرجل إلى الخلف ثم إلى الجانب الأيمن فالأيسر.	أربع قطع متساوية من الخشب تتراوح أبعادها ما بين 20m و30m. ترسم أربع خطوات متوالية فيما بينها على طول ملعب مستطيل، طوله 20m وعرضه 15m.

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: 15**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: الدقة في التصويب
الهدف: إكساب المتعلم مهارة الرمي.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون في جميع الاتجاهات داخل الملعب، وعند النداء يعودون منتظمين على شكل فرق أمام المعلم. • يختار المعلم بعض الحركات التي تتعلق بالأطراف العليا الواردة في جدول التمرينات (ش 1).		
المرحلة الرئيسية	1) لعبة القطط والقردة : • يقسم المتعلمون إلى فريقين : قطط وقردة يقفان ظهرا لظهر في وسط ملعب مستطيل يرسم خط في وسط الملعب به علامات يوضع على كل واحدة منها منديل أو كرة خفيفة بين كل لاعبين. • عند النطق بكلمة «قطط» مثلا تنطلق مجموعة القطط نحو خط الوصول، ويأخذ أفراد فريق القردة الكرات أو المناديل ويحاول كل واحد إصابة خصمه قبل الوصول إلى خط النهاية وهكذا تعاد اللعبة (ش 2). 2) صيد الأرانب : • يوزع المتعلمون إلى فريقين : الصياد والأرانب. • يقف أفراد فريق الصياد على طولي الملعب ويحوزتهم كرة، بينما يقف أفراد فريق الأرانب داخل الملعب. عند الإشارة تبدأ عملية القنص من طرف فريق الصياد. • يقصى عن اللعبة كل فرد أصيب بالكرة (ش 3). • يحدد وقت معين لممارسة اللعبة قبل تغيير الأدوار.	1) تؤدى اللعبة في الأوضاع التالية عند خط الانطلاق : بالوقوف، بجلوس القرفصاء. • يجب اختيار كرة خفيفة، مناسبة لمستوى المتعلمين. 2) تحديد ملعب مستطيل الشكل. تعطى لكل فريق حرية التنقل داخل الملعب. • يمكن استعمال أكثر من كرة في اللعبة إذا اقتضى الأمر. • يجب ضبط بداية اللعبة لتغيير الأدوار، بعد انقضاء الوقت المحدد لكل فريق. • يفوز باللعبة الفريق الذي حصل على أكبر عدد من الإصابات بالكرة.	تحديد ملعب مستطيل تقدر أبعاده بـ 30m × 15m
المرحلة الختامية			

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....16.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: ألعاب التركيز والانتباه
الهدف: القدرة على المشاركة الجماعية.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المشاركون حول الملعب في اتجاه معين، ويغيرون الاتجاه عند سماع الإشارة • القيام بحركات الأطراف العليا والسفلى (ارجع إلى جدول التمرينات) (ش 1).	• تحديد الملعب. • اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.	الملعب أو ساحة المدرسة
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الأرقام : يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة فيطلب منهم المعلم المشي أو الجري حولها أو القيام بحركات في عين المكان، وفجأة ينادي رقما ما (6.4.3 الخ) فالمطلوب من المتعلمين تكوين مجموعات من هذا الرقم داخل الدائرة ويقصى من لم يوفق إلى تكوين الرقم المطلوب. 2) لعبة بر وبحر : يرسم المعلم خطين متوازيين تفصل بينهما مسافة 50cm، يطلق على أحدهما (بحر) والآخر (بر)، يقف المتعلمون على خط (بر) وعند سماع لفظ (بحر) يثبون إلى خط (بحر) وعند سماعهم لفظة (بر) يثبون إلى خط (بر) (ش 3).	1) بعد انجاز المطلوب يعود المتعلمون إلى تكوين الدائرة وتبدأ اللعبة من جديد. • تتكون المجموعات حسب العدد المطلوب بأن ينظم المتعلمون فيما بينهم وأن يقفوا في أي مكان داخل الدائرة. • يقصى اللاعب في الحالتين التاليتين : • عند تأخره في الوثب. • عند الانتقال إلى الخط غير المطلوب.	
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: قوة الرمي
الهدف: التعود على المنافسة الفردية.

رقم الجذاذة: .....17.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب • يجري المتعلمون عبر الملعب في اتجاهات مختلفة : إلى الأمام، إلى الخلف إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر. • القيام بحركات الأطراف العليا والسفلى.	تقف المجموعات على شكل صفوف متوازية لانجاز الحركات.	
المرحلة الرئيسية	1) مسابقة في الرمي : • يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة. • يقف أفراد كل فريق في صفوف متوازية في خط الرمي ترسم على بعد مناسب عدة خطوات متوازية تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا تحمل كل مسافة منها رقما 1، 2، 3.. الخ. • تعطى كرة لكل لاعب في مقدمة الفرق المشاركة، عند الإشارة يرمي كل لاعب الكرة نحو الخطوط المرسومة، وتحسب عدد النقط حسب الخط الذي تنزل عليه الكرة، ثم يأتي دور اللاعب الموالي لكل فريق (ش 1). 2) يقسم المتعلمون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة. • تقف الفرق في صفوف متوازية على خط الرمي. • يقف أمام الفرق وعلى مسافة مناسبة لاعبان يحملان «على ارتفاع مناسب» عمودين رفيعين أو قصبتين يصل بين رأسيهما خيط سميك أو خيط مطاطي يرى عن بعد. • عند الإشارة يحاول كل لاعب من كل فريق أن يرمي الكرة لتمر فوق الحبل، وكل من تمكن من ذلك يكسب نقطة.	• تحتسب النقط التي حصل عليها كل فرد، ويفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقط. • يمكن تغيير خط الرمي (عن بعد، عن قرب) كلما اقتضى الأمر ذلك. • تنظيم مسابقة: يفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقط.	• كرات. خيط سميك أو خيط مطاطي وعمودان طول كل واحد منهما 2m.

المـســتـــوى: الثانـــي
المكون التربوي: التربية البدنية
عنـوان الـدرس: ألعاب القفز
الـهـــــدف: تنمية القدرات الجسمية على القفز.

رقم الجذاذة: .....18.....
الأســتـــاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الـوسـائـل
التسخيـن	• يجري المتعلمون جريا خفيفا عبر الملعب. • يقوم المتعلمون بقفزات إلى الأعلى بضم • الرجلين (ش 1). • يقوم المتعلمون بقفزات الأرنب أي اليدين والرجلين (ش 2).	• تقف المجموعات في صفوف على عرض الملعب مستعدة لعبوره مع القيام بالحركات المذكورة. • تؤدى القفزات إلى الأعلى بعد كل ثلاث أو أربع خطوات.	ساحة المدرسة.
المرحلـة الرئيسيـة	1) يقف المتعلمون في صفوف متوازية على عرض ملعب مستطيل، وعند إشارة المعلم يضع اللاعب الأول من كل فريق كرة بين ركبتيه، وينطلق بقفزات نحو خط الوصول (ش 3). 2) لعبة القفز على الحبل : يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). • فريق (أ) يدير الحبال وفريق (ب) يقفز. وعند إشارة المعلم تغير الأدوار فريق (أ) يقفز وهكذا تستمر اللعبة بين الفريقين (ش 4). 3) يضع المعلم 3 حواجز متباعدة فيما بينها بـ 8m ولا يتعدى ارتفاعها 60cm وعند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق ويقفز على الحواجز على رجل واحدة ثم يعود فيلمس يد زميله لينطلق بدوره وهكذا...	1) يقصى كل لاعب لم يستطع الاحتفاظ بالكرة بين ركبتيه خلال عبوره المسافة. 2) من لمس الحبل أثناء اللعبة يقصى من اللعبة. • تحدد عدد القفزات فوق الحبل من 10 إلى 15 قفزة.	قطع من الحبال طول كل منها 3m. الحواجز : ألواح خشبية أو عصي أو قصب وعلب المربى أو قارورات بلاستيكية.
المرحلـة الختاميـة	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....19.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: التحكم في الكرة
الهدف: القدرة على التحكم في الكرة.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون حول الملعب واحداً تلو الآخر. • يقف المتعلمون وقفة معتدلة ثم يقومون بالحركات التالية : • فتح الذراعين على شكل أفقي ثم تحريكهما على شكل دائري (ش 1). • فتح الذراعين على شكل أفقي ثم ثنيهما (ش 2). • فتح الذراعين على شكل أفقي ثم ضمهما إلى الأمام.	اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.	ساحة المدرسة
المرحلة الرئيسية	1) لعبة لقف الكرة : • يقف المتعلمون على شكل دائري. • يتمركز لاعب في وسط هذه الدائرة وبحوزته كرة، عند الإشارة يمررها إلى أفراد الدائرة واحدا تلو الآخر. 2) يقسم المتعلمون إلى ثلاث فرق. • يوضع خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 15m. • تقسم كل فرقة إلى مجموعتين. تقف كل مجموعة على خط مقابلة للمجموعة الأخرى من نفس الفريق. • تعطى الكرة إلى اللاعبين الأوائل من كل فريق. • عند الإشارة ينطلق كل لاعب منهم في اتجاه المجموعة المقابلة وأثناء ذلك يلقي الكرة على الأرض ويتعقبها بضربات متوالية إلى أن يصل إلى الخط المقابل فيسلم الكرة إلى اللاعب الأول في المجموعة المنتمية إلى فريقه، وعلى هذا الأخير أن ينطلق بدوره نحو المجموعة المقابلة له وهكذا إلى آخر لاعب في المجموعتين.	1) يرمي لاعب الوسط الكرة إلى الأعلى نحو اللاعبين بالتناوب. • على كل لاعب أن يلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض. 2) حث المتعلمين على دفع الكرة نحو الأرض بواسطة اليد وبمرونة الأصابع. • يطلب من المتعلمين انجاز التمرين بواسطة اليد اليمنى ثم اليسرى.	كرات.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....20.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: الجري بالتناوب
الهدف: التمرن على الجري السريع والمنافسة الجماعية.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب • يختار المعلم مجموعة من التمرينات الخاصة بالأطراف العليا والسفلى وكذلك الجذع (ارجع إلى جدول التمرينات).	اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.	يحدد الملعب داخل الساحة
المرحلة الرئيسية	1) يقف المتعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق وعند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا الشاهد ويطوف حول العلامة ثم يعود جريا ليسلم الشاهد إلى زميله لينطلق بدوره وهكذا... (ش 1). 2) يقف المتعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق وعند 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 إلى نهاية اللعبة (ش 2).	1) تحدد المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والعلامات بـ 15m • يسلم الشاهد من يد إلى يد مباشرة ولا يسمح برميه من لاعب لآخر. • يقوم كل لاعب بقطع المسافة مرة واحدة. 2) 15m هي المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والدوائر. • يراعى نفس القانون الوارد في اللعبة السابقة. • يفوز الفريق الذي أنهى أفراده السباق قبل الفرق الأخرى.	يكون الشاهد قطعة من قصب أو عصا طولها 30cm أو منديل أو كرة صغيرة الحجم. يستعمل نفس الشاهد الوارد في اللعبة السابقة.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....21.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: التحكم في التنقل
الهدف: تقوية عضلات الساقين والرجلين.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• 1) يجري المتعلمون حول الملعب بسرعة متوسطة. 2) يتنقل المتعلمون عبر الملعب برفع الركبتين بمحاداة الصدر بالتوالي (ش 1). 3) يركض المتعلمون على رجل واحدة في مسافة معينة (اليمنى واليسرى) (ش 2).		ساحة المدرسة.
المرحلة الرئيسية	1) يكون المتعلمون دائرة تاركين مسافة 1m بين كل واحد منهم وعند الإشارة الأولى يجرون بإيقاع خفيف على شكل دائرة، وعند الإشارة الثانية يتعين عليهم أن يقفوا على رجل واحدة مع رفع ركبة الرجل الأخرى نحو الصدر وكل من فشل في الاحتفاظ بالتوازن يغادر الدائرة (ش 3). 2) يقسم المتعلمون إلى مجموعات صغيرة ويقفون أمام شكل هندسي مرسوم على الأرض (ش 4) يرمي اللاعب الأول الحجارة في المربع 1 ثم يقفز داخل المربع 2 على رجل واحدة ثم إلى المربع 3 ثم يقفز واضعا رجله اليمنى في المربع 4 ثم اليسرى في المربع 5، ثم على رجل واحدة في المربع 6 ومنه إلى المربع 7 و 9 كما هو الشأن في المربعين 4 و5 وبعد ذلك يأخذ الاتجاه المعاكس إلى أن يصل إلى المربع 2 ليأخذ الحجارة ويقفز المربع 1، ليصل إلى خط الانطلاقة، ليستأنف اللعبة، وهكذا إلى أن يصل بالحجارة إلى آخر المربعات.	2) يرسم هذا الشكل الهندسي على الأرض وبحجم يناسب مستوى المتعلمين. يحرم اللاعب من مواصلة اللعبة في الحالات التالية : لمس أحد خطوط المربعات من طرف اللاعب أو الحجارة وكذلك سقوط اللاعب بعد فقده التوازن. يمكن انجاز اللعبة بتحديد كيفية القفز مسبقا الرجل اليمنى أو اليسرى.	الشكل الهندسي رقم 4
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: 22**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: سرعة التنفيذ
الهدف: تنمية سرعة الاستجابة.

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

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: ألعاب الوثب والقفز
الهدف: القدرة على القفز لإصابة الهدف.

رقم الجذاذة: .....23.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	لعبة المربع المحروس : يخطط بداخله مربع للحراسة. ينتشر اللاعبون داخل ملعب محدد ويختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين وعند الإشارة يشرع اللاعبون الحاملون الشارة في مطاردة باقي اللاعبين الآخرين، فمن لمس منهم يدخل مربع الحراسة (ش 1)	• يكلف أحد حاملي الشارة بحراسة المربع. • كل لاعب اخترق حدود الملعب يدخل مربع الحراسة. • لكل لاعب في مربع الحراسة لمس من طرف أحد اللاعبين الحق في استئناف اللعب من جديد.	تحديد ملعب وبداخله مربع للحراسة ضلعه 3m.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الحلزون : يقسم المتعلمون إلى عدة فرق متساوية العدد تقف كل واجدة منها في صف أمام خط حلزوني يرسم على الأرض وعند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل صف قفزا على رجل واحدة مارا في جميع أجزاء الحلزون ثم يعود ليلمس يد زميله فيعطيه بذلك إشارة الانطلاقة (ش 2). 2) لعبة الكرات الهوائية : تعلق عدة كرات هوائية على خيط أو قصبة متباعدة فيما بينها ويطلب من المتعلمين أن يقفزوا لضرب الكرات بواسطة الرأس (ش 3).	1) يتم المرور عبر أجزاء الخط الحلزوني ذهابا على الرجل اليمنى وإيابا على الرجل اليسرى. ويتم في المرحلة الثانية بالقفز بالرجلين مضمومتين. 2) تعلق الكرات بواسطة خيط في علو مناسب لقدرات المتعلمين.	• يحدد خط الانطلاق قبل بداية الخط الحلزوني المرسوم على الأرض بـ 6m. • كرات هوائية وخيوط.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب باسترخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....24.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: التعاون
الهدف: القدرة على بث روح التعاون والتآزر والتنافس الشريف.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	اختيار مرحلة من مراحل التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.		
المرحلة الرئيسية	1) يهيأ ملعب على شكل مستطيل يتوسطه خط من الزاويتين المتقابلتين لتكوين مثلثين متساويين. • تحدد منطقتان في الزاويتين المتقابلتين. • يقسم المتعلمون إلى مجموعتين. • يتمركز حارس كل مجموعة في زاوية ملعب الفريق الخصم. • عند الإشارة يتعين على الفريق أن يوصل الكرة إلى حارسه الواقف في الزاوية المقابلة دون اجتياز خط الوسط وعلى الفريق الآخر أن يتصدى لها لمنع وصولها إلى الحارس (ش 1). 2) يحتفظ بنفس الملعب المستعمل في اللعبة السابقة وكذا التنظيمات الموضوعة لها. • يرمي المعلم الكرة من الشرط، وكل فريق تمكن من الحصول عليها يقوم بتمريرات بين أفراده للبحث عن ثغرة يتمكن منها من تمرير الكرة إلى حارسه. يتعين على الحارس إصابة أحد عناصر فريق الخصم كلما تمكن من الحصول على الكرة (ش 2).	1) يرمي المعلم في بداية اللعبة الكرة بين اللاعبين المتبارين فمن تمكن منها قام بتمريرها إلى فريقه. • يتعين على اللاعبين عدم الدخول إلى المنطقة الخاصة بالحارس. • يتعين على جميع اللاعبين عدم اجتياز خط الوسط. • تسجل نقطة للفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى حارسه. 2) تسجل نقطة للفريق عند إصابة أحد أفراد الفريق الخصم من طرف الحارس.	ملعب على شكل مستطيل
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: مهارة الرمي
الهدف: تركيز الانتباه / الدقة في التصويب.

رقم الجذاذة: .....25.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب • يقف المتعلمون على شكل صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات الآتية : • تحريك الذراعين على شكل دائرة. • التنقل في مسافة 10m بقفزات مع ضم • الرجلين (ش 1).	• اختيار التنظيمات الملائمة لانجاز الحركات.	ملعب أو ساحة المدرسة
المرحلة الرئيسية	1) لعبة القنص : • يقسم اللاعبون إلى فريقين. • يقف أفراد الفريق (أ) مصطفين على جانبي الملعب ويمثلون القناص وبحوزتهم كرة. يقف أفراد الفريق (ب) داخل الملعب منتشرين على ساحته ويمثلون الفريسة • عند الإشارة يدخل إلى الملعب لاعب من فريق (أ). وعلى أفراد الفريق (ب) أن يحاولوا إصابته بالكرة وعلى اللاعب أن يراوغ ليتفادى الضربات المحددة (4 أو 5...) فإن لم يصب تسجل نقطة لفريقه ويغادر الملعب ليدخل لاعب آخر من فريقه، وهكذا إلى النهاية (ش 2). 2) يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل واحد في نصف ملعب محدد، وعند الإشارة يحاول الفريق الذي بحوزته الكرة إصابة أفراد الفريق الآخر، وكل لاعب لمسته الكرة يغادر الملعب (ش 3)	1) يمكن استعمال ملعبين لممارسة نفس اللعبة إذا كان عدد المتعلمين كثيرا. • يسمح لفريق الصياد أن يقوم أفراده بتمرينات فيما بينهم ليترصدوا الفريسة. 2) كل فريق له الحق أن يتنقل داخل الملعب المحدد له. • يمكن لقف الكرة مباشرة بعد قذفها من طرف الفريق الآخر.	كرة مناسبة لسن المتعلمين تحديد ملعب مقسم إلى نصفين شكله مستطيل تقدر أبعاده بـ 30m على 20m.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....26.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: تنمية الانتباه
الهدف: تنمية الملاحظة / سرعة الاستجابة.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	يقف المتعلمون ظهرا لظهر في صفين وسط ملعب مستطيل الشكل، وعند الإشارة يتسابق كل فريق إلى خط الوصول المقابل له (ش 1).	• تنجز هذه اللعبة في الأوضاع التالية عند خط الانطلاق : بالوقوف ظهرا لظهر، ثم وجها لوجه.	ملعب مستطيل.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة النوافذ : يقف المتعلمون على شكل دائرتين متداخلتين عند الإشارة يتسابق كل فرد من الدائرة الخارجية محاولا الدخول بين رجلي فرد من أفراد الدائرة الداخلية. ومن لم يجد مكانه بين الأرجل يقصى عن اللعبة (ش 2). 2) لعبة البيت الصغير : ترسم عدة علامات على أرض الملعب، وعند الإشارة الأولى يجري المتعلمون عبر الملعب وعند الإشارة الثانية يحاول كل فرد أن يقف فوق إحدى العلامات ويقصى من اللعبة من لم يتمكن من ذلك (شكل 3)	1) يقف أفراد الدائرة الداخلية فاتحين أرجلهم في اتجاه مركز الدائرة ويكون عددهم أقل من عدد أفراد الدائرة الخارجية. • وينبغي عند تكرار اللعبة اقصاء بعض اللاعبين من الدائرة الداخلية. • يطلب من أفراد الدائرة الخارجية القيام إما بالجري حول الدائرة، أو ببعض الحركات البسيطة. 2) يكون عدد العلامات أقل من عدد اللاعبين. عند تكرار اللعبة تحذف في كل مرة علامة.	ترسم دائرة كبيرة وبداخلها دائرة تفصلها عنها مسافة 2m تقريبا. ملعب محدد ترسم عليه دوائر صغيرة أو علامات الوقوف.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....27.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: سباق الحواجز
الهدف: تنمية القدرة على تخطي الصعاب.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	1) يقف المتعلمون في صفوف متقابلة على ملعب مربع الشكل، يحتل كل فريق ضلعا من أضلاعه عند إشارة المعلم يتسابق الفريقان المتقابلان إلى خط الوسط، ثم يعودان بالمشي إلى خط الانطلاقة لينطلق الفريقان الباقيان (ش 1). 2) يقف الفريقان المتقابلان في خط الوسط ظهراً لظهر، ثم ينطلقان إلى ضلعي الملعب المذكور، ثم يأتي دور الفريقين الباقيين ويمكن تغيير الوضع «وجها لوجه وكذلك بالجلوس» (ش 2).	• يجب مراعاة تكافؤ القدرات. • تكرر عملية الجري حتى يتم التسخين ولا يجب الإفراط في بذل الجهد.	ملعب مربع الشكل يقدر ضلعه بـ 20m يرسم في وسطه خطان متعامدان.
المرحلة الرئيسية	1) توضع على مسافة 40m أربعة حواجز لكل فريق، يصطف جميع اللاعبين في خط البداية وعند النداء يتسابق الأفراد الأوائل من كل فريق لتخطي هذه الحواجز إلى أن يصلوا إلى خط النهاية (ش 3). 2) يقوم المتعلمون بنفس العملية لكن على كل واحد أن يمر تحت الحاجز الأول ويتخطى الحاجز الثاني ويمر من تحت الثالث ويعبر الحاجز الرابع ثم يجري بسرعة إلى خط الوصول (ش 4).	• يكون المعلم أربع فرق متساوية العدد. • تكون المسافة الفاصلة بين الحواجز 8m وفي ارتفاع لا يتعدى 50cm • يتم عبور الحواجز بخطى سريعة • يجب الرفع من علو الحواجز التي يمر من تحتها المتعلمون. • يمكن تنظيم المسابقة في اللعبتين معا	تكون الحواجز من علب المرنى أو قارورات بلاستيكية توضع عليها ألواح خشبية.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....28.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: لعبة كرة القدم
الهدف: إكساب المتعلم مهارة تصويب الكرة بالقدم.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	ينظم المعلم مقابلة في كرة القدم بين اللاعبين لمدة قصيرة قصد التسخين (ش 1).	• إذا توفرت عدة كرات يمكن إجراء عدة مقابلات في آن واحد تدوم 10 دقائق. • يكون تدخل المعلم جد محدود في تسيير المقابلة.	ساحة المدرسة
المرحلة الرئيسية	1) يقف المتعلمون على شكل صفوف متقابلة على عرضي الملعب وعند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق وذلك بدحرجة الكرة بواسطة الرجل، وبعد عبور الملعب يسلمها إلى زميله في الصف المقابل لينطلق هذا الأخير بدوره. وهكذا... (ش 2). 2) يقف المتعلمون على شكل دائرة ويتمركز أحدهم في الوسط ويشرع بتمرير الكرة للأفراد بالتناوب (ش 3). 3) يقف المتعلمون في نفس الوضع، ويأخذ لاعب الوسط الكرة ويلقيها باليد إلى اللاعبين بالتناوب وعلى كل لاعب أن يتصدى للكرة بالرأس (ش 4).	1) اختيار الكرة المناسبة لسن المتعلمين. • تتم دحرجة الكرة بالقدم في مسافة قصيرة، وتنجز بالرجل اليمنى وباليسرى. 2) يجب تغيير لاعب الوسط من حين لآخر. 3) يتعين على لاعب الوسط أن يلقي الكرة في ارتفاع مناسب.	كرات صغيرة الحجم
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون واحداً تلو الآخر حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني
المكون التربوي: التربية البدنية
عنوان الدرس: مسلك الموانع
الهدف: إكساب المتعلم اللياقة البدنية / اجتياز المسالك الصعبة .

رقم الجذاذة: .....29.....
الأستاذ:

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يختار المعلم مرحلة التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.		
المرحلة الرئيسية	• يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ) و (ب). • عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق عبر الممر المخصص له : يتنقل اللاعب على رجل واحدة داخل كل دائرة. 2) يقذف اللاعب الكرة لاصابة القارورة البلاستيكية. 3) يجري اللاعب بسرعة متخطيا الحواجز 4) يتنقل اللاعب عبر العلامات في خط منحن مع قذف الكرة على الأرض، وتعقبها بضربات متوالية. 5) يسدد الكرة نحو سلة أو علبة من الورق المقوى. 6) يجري اللاعب نحو خط الوصول. • وعند وصول اللاعبين خط النهاية تعطى الإشارة إلى اللاعبين الموالين.	• يهيء المعلم ممرين في مسافة 40m تقريبا على الشكل التالي: • المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق والدائرة الأولى 6m. • المسافة الفاصلة بين كل دائرة 50cm. • المسافة الفاصلة بين الدائرة الأخيرة وخط الرمي 2m. • المسافة الفاصلة بين خط الرمي والقارورة 5m. • المسافة الفاصلة بين القارورة والحاجز الأول 4m. • المسافة الفاصلة بين كل حاجز وحاجز 4m. • المسافة الفاصلة بين الحاجز الأخير ومكان وضع الكرة 4m. • المسافة الفاصلة بين العلامات 1m • المسافة الفاصلة بين العلامة الأخيرة ومكان الرمي 1m. • المسافة الفاصلة بين مكان الرمي والسلة 3m. • المسافة الفاصلة بين السلة وخط الوصول 10m.	ترسم دوائر على أرض الملعب. • كرتان. • قارورات بلاستيكية. • حواجز. • سلة أو علب من الورق المقوى.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....30.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: تنشيط العمود الفقري
الهدف: القدرة على تنشيط العمود الفقري.

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يحدد ملعب بداخل ساحة المدرسة. • يعين المعلم تلميذا يطارد جميع التلاميذ داخل الملعب.	• يجب احترام حدود الملعب. • يجب تغيير المتعلم المطارد من حين لآخر.	
المرحلة الرئيسية	1) يكون المعلم أربع فرق. • يجلس أفراد كل فرقة في صف (واحد وراء الآخر). • تعطى كرة إلى كل متعلم يوجد في مقدمة فريقه. • عند الإشارة يستلقي هؤلاء على الظهر ويسلمون الكرة إلى أصدقائهم في الخلف. • يستمر في تمرير الكرة بين أعضاء كل فريق إلى أن تصل إلى المتعلم الموجود في مؤخرة الصف. 2) يحتفظ بنفس الفرق. • يجلس أفراد كل فريق جنبا لجنب مع فتح الرجلين إلى الأمام. • تعطى الكرة إلى كل متعلم موجود في مقدمة فريقه. • عند الإشارة يسلم المتعلم الكرة إلى الصديق الموجود بجانبه. • وعندما تصل الكرة إلى آخر تلميذ يردها إلى الصديق الذي سلمها إليه.	1) تترك مسافة مناسبة تمكن كل متعلم من الاستلقاء على الظهر في صفه. • تسلم الكرة في يد الصديق الموجود في الخلف ولا يجوز رميها. • يفوز الفريق الذي تمكن من إيصال الكرة إلى مؤخرة صفه قبل الفرق الأخرى. • تكرر هذه العملية عدة مرات. 2) تترك مسافة مناسبة تفصل بين المتعلمين. • تسلم الكرة إلى اللاعب باليدين معا ولا يجوز رميها.	4 كرات.
المرحلة الختامية	• يسير المتعلمون ببطء واسترخاء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.		

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....31.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: تنمية دقة الملاحظة
الهدف: القدرة على تنمية دقة الملاحظة.

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

المستوى: الثاني **رقم الجذاذة: .....32.....**
المكون التربوي: التربية البدنية **الأستاذ:**
عنوان الدرس: تنمية سرعة الاستجابة
الهدف: القدرة على تنمية سرعة الاستجابة .

مراحل الدرس	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين	• يجري المتعلمون داخل ملعب محدد في اتجاهات مختلفة وعند الإشارة يقفون لتنظيم الصف أمام المعلم.	• يكون الجري حرا وتلقائيا.	تحديد ملعب.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الهاتف : • يكون المعلم عدة فرق من 10 أفراد. • يقف أفراد كل فريق على خط الانطلاقة. • تعطى لكل متعلم من كل فريق ورقة حاملة لرقم ما من 0 إلى 9. • ينادي المعلم رقم الهاتف (3.2.4) مثلا، فعلى كل متعلم يحمل الرقم المطلوب أن ينطلق مسرعا إلى خط الوصول لتشكيل رقم الهاتف. • ويفوز الفريق الذي توصل إلى الرقم المطلوب قبل الفرق الأخرى. 2) لعبة البر والبحر والجزيرة : • ترسم ثلاث دوائر متداخلة. • يعطى لكل واحدة منها اسم معين (بر، بحر، جزيرة). • عند الإشارة يدور المتعلمون حول الدائرة الخارجية جريا أو مشيا أو ركضا. • وعندما ينادي المعلم مثلا (جزيرة) يجب على جميع الأفراد أن يتوقفوا فوق خط الدائرة المطلوبة.	1) يحدد خط البداية وخط الوصول. • يجب التأكد من مستوى المتعلمين في الرياضيات حتى يتمكنوا من تشكيل الرقم المطلوب. • يمكن الاقتصار على رقمين فقط لتبسيط اللعبة. 2) يستحسن رسم الدوائر بألوان مختلفة حتى تتميز عن بعضها. يجب أن يكون محيط كل دائرة مناسبا لعدد المتعلمين.	
المرحلة الختامية	• يسير المتعلمون ببطء واسترخاء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.		

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية والتعليم العالي
وتكوين الأطر والبحث العلمي

المستوى : الثاني
السنة الدراسية :

توزيع وحدات التربية البدنية

الـــــو حـــــــد ات	الأ ســـــا بـــــيـــــع	الـــــمـــــحـــــتـــــو ى
الـــو حـــدة الأولـــــى	الثاني	التنظيم والإنضباط
	الثالث	الجري المنظم
	الرابع	التعرف على الإتجاهات
الـــو حـــدة الـــثـــانـــيـــة	الخامس	القوة البدنية
	السادس	الجري السريع
	السابع	الكرة السريعة
الـــــتـــــقـــويـــم و الـــد عـــــــم	الثامن	التحكم في الجسم
	التاسع	الدقة في لتصويب
الـــو حـــدةالـــثـــالـــثـــة	العاشر	ألعاب التركيز
	الحادي عشر	مهارات القذف
	الثاني عشر	ألعاب الوثب
الـــو حـــدةالـــرا بـــعـــة	الثالث عشر	لعبة كرة اليد
	الرابع عشر	التحكم في الكرة
	الخامس عشر	ألعاب التوازن
الـــــتـــــقـــويـــم و الـــد عـــــــم	السادس عشر	الدقة في التصويب
	السابع عشر	ألعاب التركيز والإنتباه
الـــو حـــدة الـــخـــامـــسة	الثامن عشر	قوة الرمي
	التاسع عشر	ألعاب القفز
	العشرون	التحكم في الكرة
الـــو حـــدةالـــســادســـة	الحادي والعشرون	الجري بالتناوب
	الثاني والعشرون	التحكم في التنقل
	الثالث والعشرون	سرعة التنفيذ
الـــــتـــــقـــويـــم و الـــد عـــــــم	الرابع والعشرون	ألعاب الوثب والقفز
	الخامس والعشرون	التعاون
الـــو حـــدة الـــســا بـــعـــة	السادس والعشرون	مهارة الرمي
	السابع والعشرون	تنمية الإنتباه
	الثامن والعشرون	سباق الحواجز
الـــو حـــدة الـــثـــامـــنـــة	التاسع والعشرون	لعبة كرة القدم
	الثلاثون	مسلك الموانع
	الحادي والثلاثون	تنشيط العمود الفقري
الـــــتـــــقـــويـــم و الـــد عـــــــم	الثاني والثلاثون	تنمية دقة الملاحظة
	الثالث والثلاثون	تنمية سرعة الإستجابة

السيد الأستاذ : **السيد المدير :** **السيد المؤطر :**