

# دليل التربية البدنية

للمستوى الأول والثاني من الطور الأول أساسي  
(خاص بالمعلم)



المملكة المغربية  
وزارة التربية الوطنية

# دليل التربية البدنية

للمستوى الأول والثاني من التطور الأول أساسي  
(خاص بالمعلم)

منشورات

مطبعة السلام الجديدة

17، زقة اخاخ الخليلي العوفير (الخليدي لوي كبوط سابقا)  
بغرب المنصور، الدار البيضاء، (02) 25.38.38-25.58.89

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

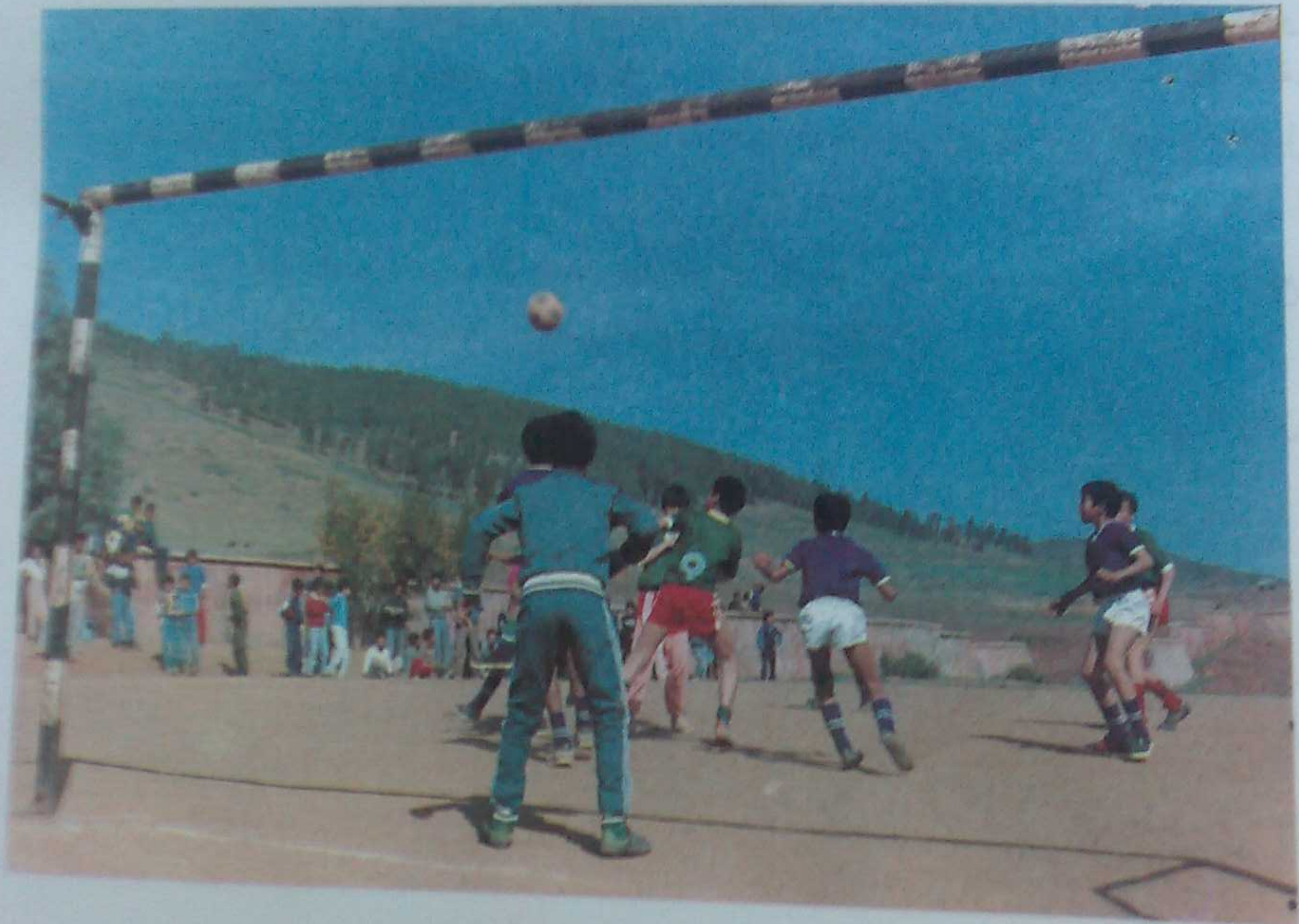
يتضمن هذا الكتاب جذاذات تربوية وضعت بعناية من أجل المساهمة في الرفع من مردودية حصص التربية البدنية بالمدرسة الأساسية علما بأن عددا لا يستهان به من الأطر في أمس الحاجة إليها لتغطية الحصص المقررة.

وقد روعي في إعدادها المعطيات الواقعية للمدرسة الأساسية من حيث التجهيزات والامكانيات المتوفرة كما روعي في اختيار موادها السهولة في التناول والتطبيق، فهي تعتمد أساسا على حركات وألعاب مناسبة لسن الأطفال، وقدراتهم الجسمية والعقلية والمعرفية، وقد عززت برسوم توضيحية وتوجيهات إجرائية للتمكن من تحقيق الأهداف المتوخاة من كل حصة.

فنأمل أن يستعين رجال التعليم بهذه الجذاذات بعد أن يتفحصوها ويتناولوها بالدرس حتى يستفيدوا منها ويتمكنوا من توظيفها على أحسن وجه في مادة التربية البدنية والرياضة المدرسية، كما نأمل أن يعملوا على تطويرها وإغناء هذا الميدان بالبحث في مصادر أخرى لسد الفراغ الحاصل في المجال المرجعي.

وسوف يعزز هذا العمل بحول الله بجذاذات أخرى لتغطية برنامج القسمين الثالث والرابع، وستلونها الجذاذات الخاصة بالقسمين الخامس والسادس.

والله ولي التوفيق.



## الرياضة والتربية البدنية

### تعريف الرياضة والتربية البدنية :

عندما نتحدث عن الرياضة فإننا نعني ذلك النشاط البدني الذي يستهدف الحصول على نتائج معينة من خلال مباريات ومسابقات رياضية، كتحصيل أرقام قياسية، وإبراز مهارات فردية أو جماعية بواسطة «النخبة» وعندما نتحدث عن التربية البدنية فإننا نعني النشاط البدني التربوي الذي له الصلة الوثيقة بالأسلوب التربوي العام والذي يرمي إلى بلورة قدرات الفرد الجسمية والعقلية بواسطة تمارين وأنشطة خاصة توظف فيه تذوق اللعب، وتحمل الجهد والمثابرة، وقوة الإرادة، وغيرها من الصفات النفسية والخلقية والاجتماعية.

### الأهداف العامة للتربية البدنية :

إن أهداف التربية البدنية تحمل حيزا هاما ضمن مجموع الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها العملية التربوية التعليمية التي تسعى إلى إعداد المواطن الصالح القادر على التكيف مع الحياة ومتطلباتها.

ومن جملة هذه الأهداف ما يلي :

#### (1) تنمية القدرات الجسمية :

— تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم (الجهاز التنفسي والدورة الدموية).

— تنشيط الجهاز العصبي وتعويده على الاستجابة السريعة أمام حالات معينة.

— الوقاية من التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة كأثر الجلوس على المقاعد عند الكتابة والقراءة وكذلك حمل بعض الأدوات المدرسية.

— تقويم وترويض أعضاء الجسم المصاب.

— تقوية العضلات ومرونة المفاصل.

#### (2) تنمية الملكات العقلية :

إن النشاط الحركي ليس مقصورا على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبه قدر من التفكير والتركيز، مما يساعد الفرد على التعليل، والتحليل والبحث عن الحلول المناسبة، واستعمال الخبرات، والتجارب السابقة.

ومن هذا المنطلق، تتضح القيمة التربوية للرياضة، لما تحدثه من تقدم في مستوى التفكير، وتدفع بالممارس إلى أن يوفق بين نمو القوة وبين المراكز العصبية الأساسية، فيكتسب من خلالها مهارات معينة، تمكنه عن طريقها تكوين أو تطوير مهارات أخرى.

الإنسان اجتماعي بطبعه، والنمو الاجتماعي لن يتأتى إلا باكتساب الفرد لأنواع السلوك الذي يساعده على التفاعل مع الجماعة، بالاعتماد على التعاون والتنافس الجماعي، وذلك ما تساعد الرياضة على اذكائه عن طريق الألعاب الجماعية والمباريات المتنوعة، والتي تجعل الفرد يبذل كل جهده لصالح فريقه.

— إن التربية البدنية هي أهم وسيلة للدعوة للإخاء وأسهل السبل لتوطيد العلاقات والصدقات بين الأفراد فهي تسعى إلى بث السلوك الاجتماعي السليم، والقيم الأخلاقية التي تؤدي إلى التعايش، وحسن المعاملة.

ولذلك فقد قدر الباحثون قيمة التربية البدنية باعتبارها مسرحاً مليئاً بشتى الأنشطة التي تجعل الفرد ينصرف إليها، بما يملك من تعطش ورغبة في ممارستها بشكل طبيعي، لكي يحسن تنفسه وجهازه العضلي، بهدف حفظ الصحة، وتحقيق النمو المتوازن للجسم والعقل، ويشعر بالغبطة عند إتقان حركة من الحركات الرياضية التي يتجلى فيها التلازم الكامل بين حركاته، وجهود الجماعة مما يقوي فيه النشاط المنزه عن الأنانية، ويخلق فيه روح التعاون، وإرادة التضامن والطموح إلى السبق والمنافسة.

### الأهداف النوعية للتربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي :

إن العقل والجسم يمثلان وحدة متكاملة ويعملان في انسجام وتوافق، وكل عنصر منها يؤثر في الآخر، وانطلاقاً من ذلك فإن التربية البدنية مادة مهمة، ونشاط أساسي في العملية التربوية، حيث تستهدف مساعدة المتعلم على النمو المتكامل من النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، لكي يصبح مواطناً صالحاً، ذا شخصية متزنة، إيجابي السلوك، متعاوناً منتجاً، مساهماً في النهوض بالمجتمع وتطويره.

والتربية البدنية بعنايتها بالنمو الجسمي والعقلي تساهم في دعم عمليات التعلم عن طريق الأنشطة المتنوعة ويمكن إجمال هذه الأهداف فيما يلي :

- اكتساب المتعلمين الكفاءة الجسمية التي تتناسب ومراحل النمو ليكونوا قادرين على التكيف مع الحياة.
- العناية بصحة المتعلمين عن طريق تربية أجسامهم من خلال تمارين بسيطة ومتنوعة ترمي إلى تهذيب القوام واكتسابه القوة والمرونة.
- تدريب المتعلمين على الطاعة والقيادة الصالحة مما ينمي فيهم روح المسؤولية والعمل الجماعي.
- إشباع رغبات المتعلم من خلال ما يقدم له من أنشطة مختلفة، فيختار ما يتناسب ويتلاءم مع إمكاناته ومتطلباته.
- تنمية روح المنافسة الفردية والجماعية عن طريق تنظيم المباريات التي تعد من أهم الوسائل التربوية المساعدة على توجيه وتهذيب المتعلم.
- تنمية الانتباه والتركيز من خلال ممارسة المتعلم الأنشطة الرياضية مما يساعده على القيام بالمبادرات الناجحة تجاه الحالات والمواقف المختلفة.

### توجيهات عامة :

إن الغرض الأساسي من التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية لا يتمثل في تلقين المتعلمين تقنيات رياضية متخصصة ولا القيام بحركات تتطلب مجهودات جسمية وقدرات عالية تحتاج إلى ضبط وإتقان دقيقين، وإنما يقع التركيز على الحركات الرياضية البسيطة والألعاب التنشيطية المتنوعة.

ولتحقيق ذلك يتعين العمل بما يلي :

- (1) الاعتماد على الجانب التشيطي والحركات البسيطة.
- (2) الإلمام الكافي بالأهداف التربوية التي يراد تحقيقها من خلال كل درس.
- (3) إعداد بطاقة لكل درس كما هو الشأن في سائر المواد.
- (4) تهيء المساحة الخاصة بالألعاب مع إحضار الأدوات اللازمة قبل الشروع في العمل.
- (5) مراعاة أحوال الطقس أثناء مزاولة الأنشطة الرياضية، حيث أن المعلمين في هذا السن تكون حساسيتهم شديدة، ومناعتهم ضعيفة.
- (6) الاهتمام بعنصري التشويق والتشجيع بإتاحة فرص التنافس والتباري بين الأفراد والجماعات.
- (7) حمل المعلمين على تنظيف أطرانهم بعد الانتهاء من حصة التربية البدنية.

### مراحل الدرس :

يقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى ثلاث مراحل أساسية :

#### (1) التسخين :

ويتم بواسطة جري خفيف مصحوب بحركات رياضية بسيطة، وألعاب هادئة ترمي إلى تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم من الدورة الدموية وعملية التنفس، وتستغرق مدته الزمنية خمس دقائق ويمكن تمديدها حسب الطقس وسن التلاميذ.

وعلى العموم تستمر هذه المرحلة التمهيدية إلى أن تكتسب أجسام المعلمين حرارة كافية تؤهلهم للمرحلة الموالية.

#### (2) المرحلة الرئيسية :

يتناول فيها المعلم الأنشطة المقررة في الحصة التي ينبغي أن تعتمد أساسا على حركات رياضية وألعاب جماعية هادئة خالية من التقنيات المعقدة، يمارس فيها المعلم المسابقات والمنافسات الجماعية والفردية التي تستهدف ترويض العضلات وتنمية الأجهزة الكبرى للجسم.

#### (3) المرحلة الختامية :

يعمل في هذه المرحلة على العودة إلى الهدوء في مدة تتراوح في ما بين خمس وعشر دقائق حسب طبيعة الدرس، والجهد المبذول ويتم ذلك بواسطة حركات خفيفة تجمع بين المشي البطيء، وعملية التنفس في استرخاء وطلاقة.

### البرنامج :

لقد وقع التركيز في البرنامج على مجموعة من الألعاب التي تكتسب صبغة تربوية أساسية، تتلاءم مع قدرات المعلمين ورغباتهم، وتفسح أمامهم مجال الاختيار والتصرف والابتكار.

ومن أجل ذلك اعتمد في مواد على حركات وتمارين رياضية وألعاب فردية وجماعية ركز فيها على ما يلي :

— التنظيم والانضباط.

— السرعة.

- التوازن.
- الوثب.
- التحكم.
- الانتباه.
- سرعة الاستجابة.
- التعاون.

### اتمرينات الرياضية :

هي مجموعة من الحركات التي تساعد على تنمية الأجهزة الكبرى للجسم، فتكسبه القوة والمرونة ومن أجل ذلك تضمنت الجداول مجموعة من التمرينات البسيطة الملائمة لهذه المرحلة من الطفولة، فعلى المعلم أن يختار منها ما يناسب حصّة الدرس مع مراعاة التنويع حتى يتحقق التدريب الشامل لأجزاء الجسم.

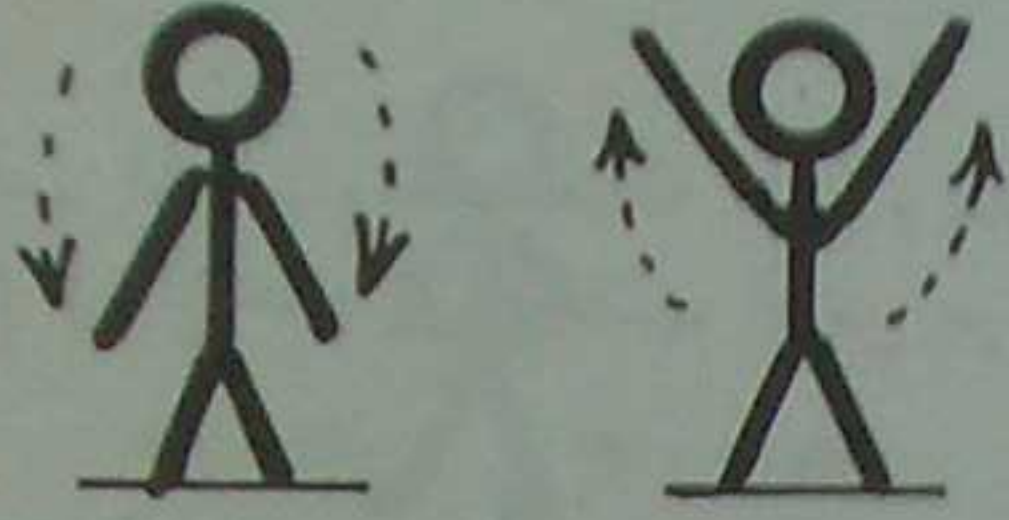
ولكي يبلغ التمرين الرياضي الهدف المنشود يتعين على المعلم أن يتبع الخطوات التالية :

- تقديم الأمثلة النموذجية للتمرينات الرياضية المختارة ليتمكن المتعلمون من فهم ومعرفة المطلوب منهم.
- الحرص على إصلاح الأخطاء التي قد تنتج أثناء حركات المتعلمين.
- تحديد عدد الحركات الواجب القيام بها في كل تمرين مع تتبع مراحل التنفيذ (من 5 إلى 10 حركات في كل تمرين حسب صعوبته).
- الحرص على تخصيص فترة للاستراحة من حين لآخر تستغل في انجاز عملية التنفس.





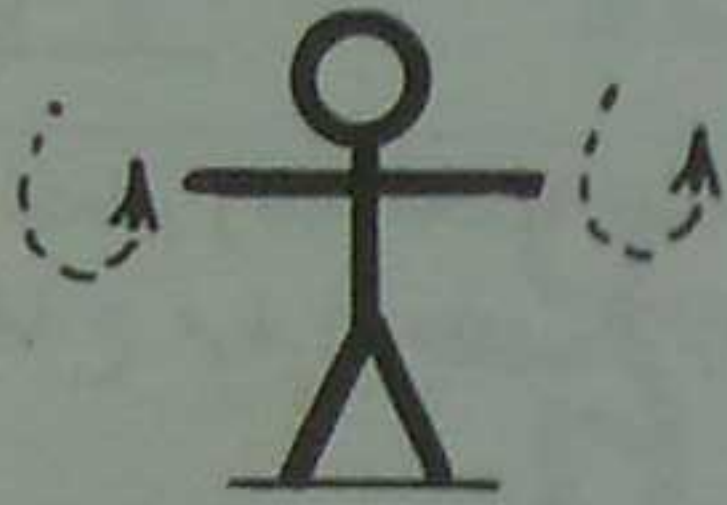
# 1) تمارين الذراعين



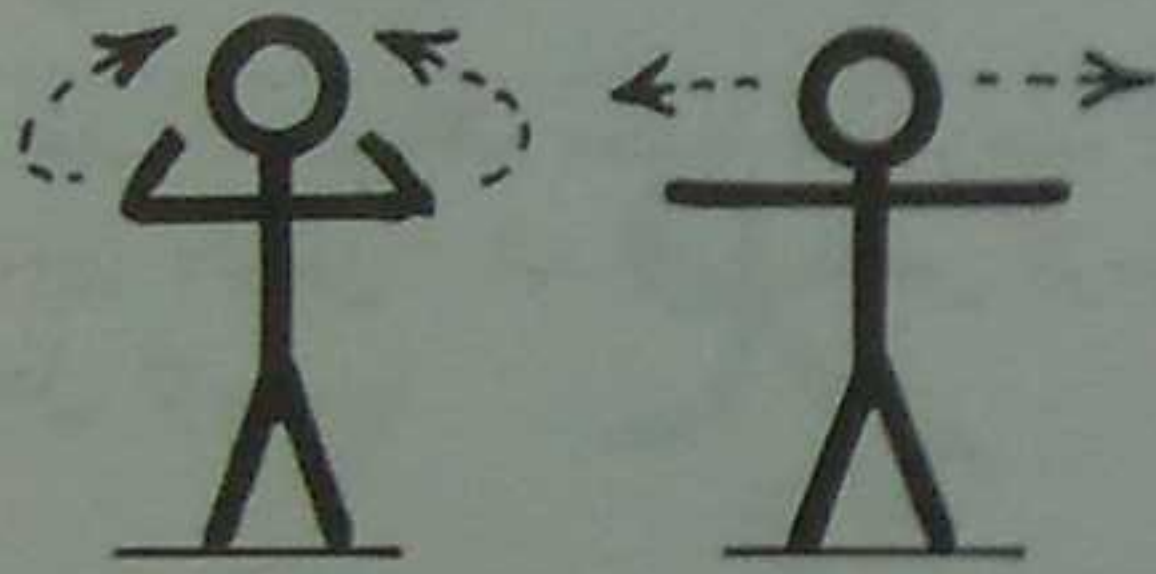
1) تقليد الطائر :  
يقف المتعلم وقفة معتدلة ويحرك ذراعيه من أعلى إلى أسفل كحركة جناحي الطائر.



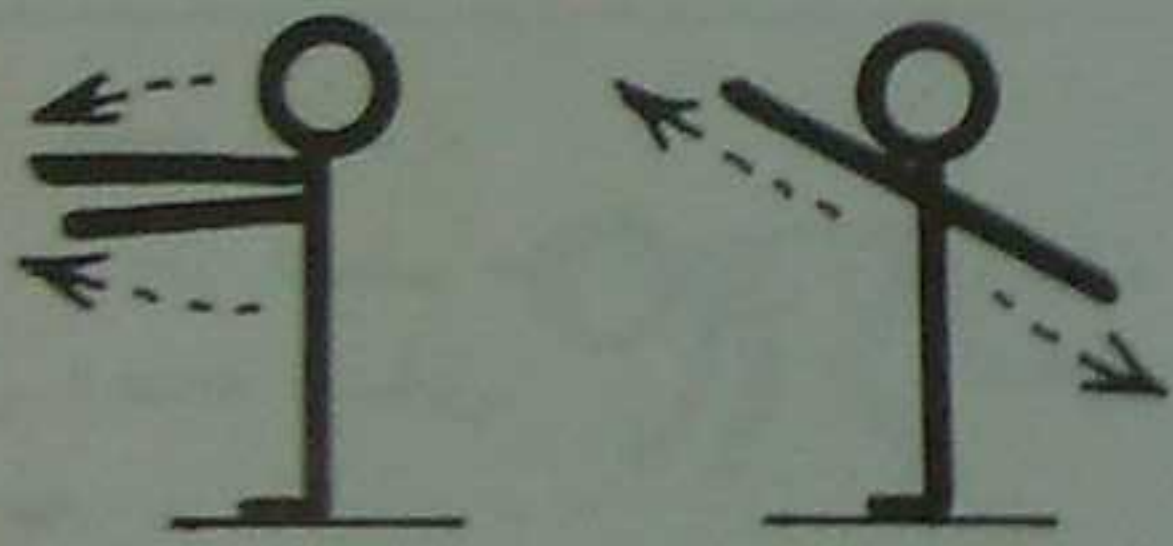
2) تقليد الطاحونة الهوائية :  
يقف المتعلم كما هو الشأن في الحركة السابقة ويحرك ذراعيه في شكل دائري (الذراع اليمنى من أعلى إلى أسفل واليسرى من أسفل إلى أعلى).



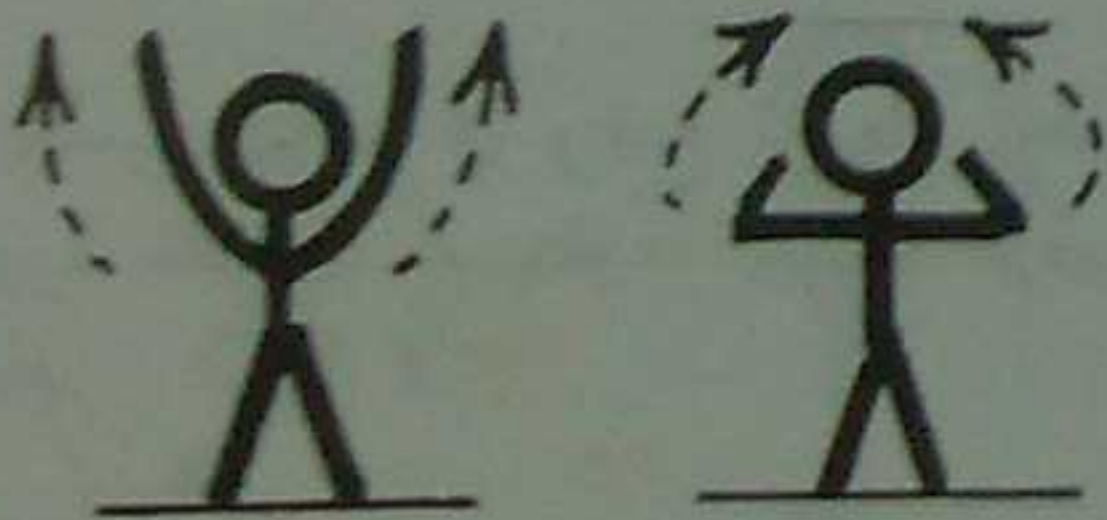
3) يقف المتعلم وقفة معتدلة مادا ذراعيه على شكل أفقي مع فتح الرجلين ويشرع في تحريك الذراعين على شكل دائري.



4) يقف المتعلم كما هو الشأن في الحركة السابقة ثم يشرع في تني الذراعين مع وضع اليدين على الكتفين، ثم بسطهما.

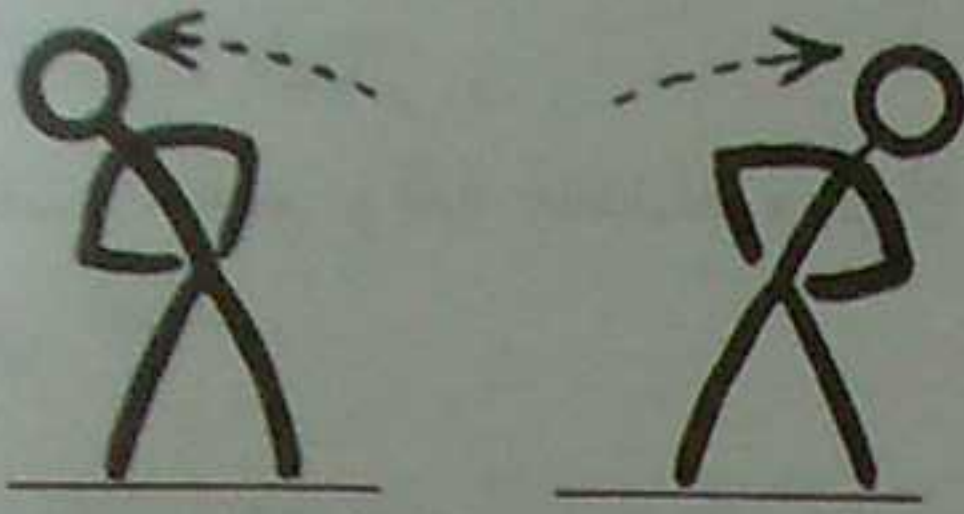


5) يحتفظ المتعلم بنفس الوقفة ثم يشرع في مد ذراعيه إلى الأمام مع ضم يديه ثم فتحهما.

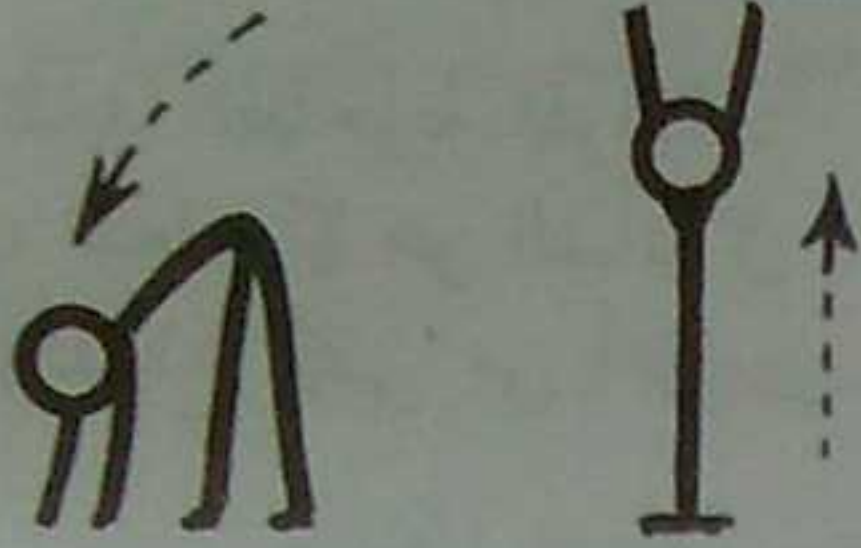


6) يقف المتعلم وقفة معتدلة مع وضع اليدين على الكتفين، وعند النداء يرفع ذراعيه إلى أعلى ثم يكرر الحركة.

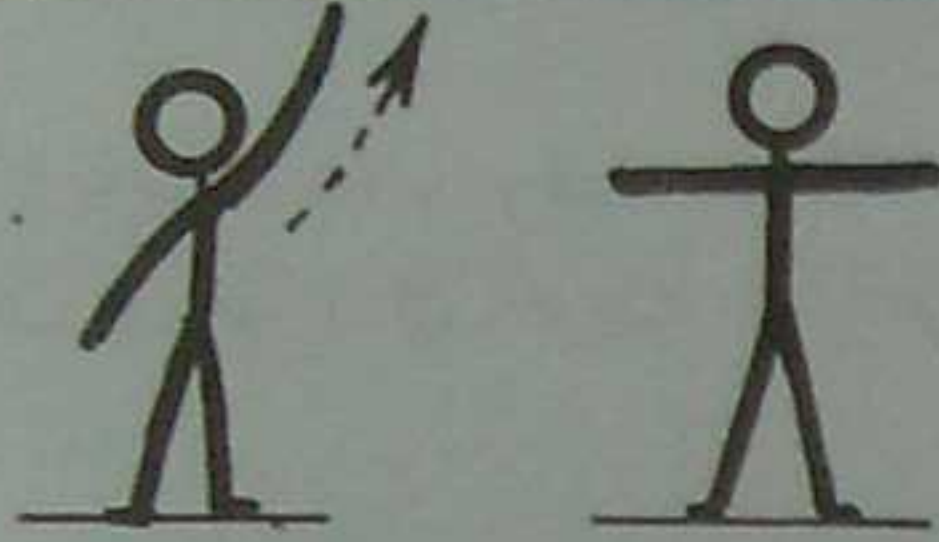
## (2) تمرينات الجذع



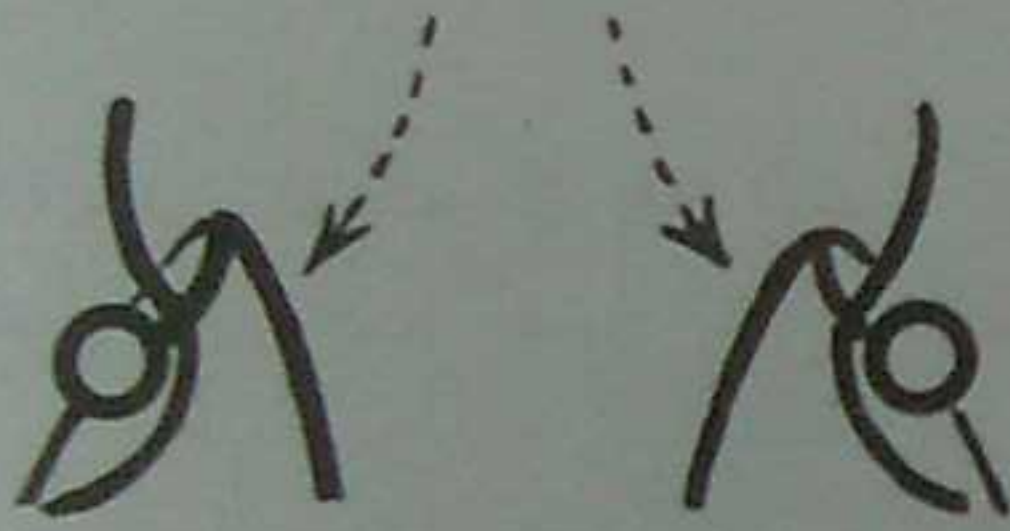
يقف المتعلم وقفة معتدلة فاتحا رجليه وواضعا يديه على خاصرتيه، ثم يشرع في الإنحاء إلى الجانب الأيمن مرة وإلى الجانب الأيسر مرة أخرى.



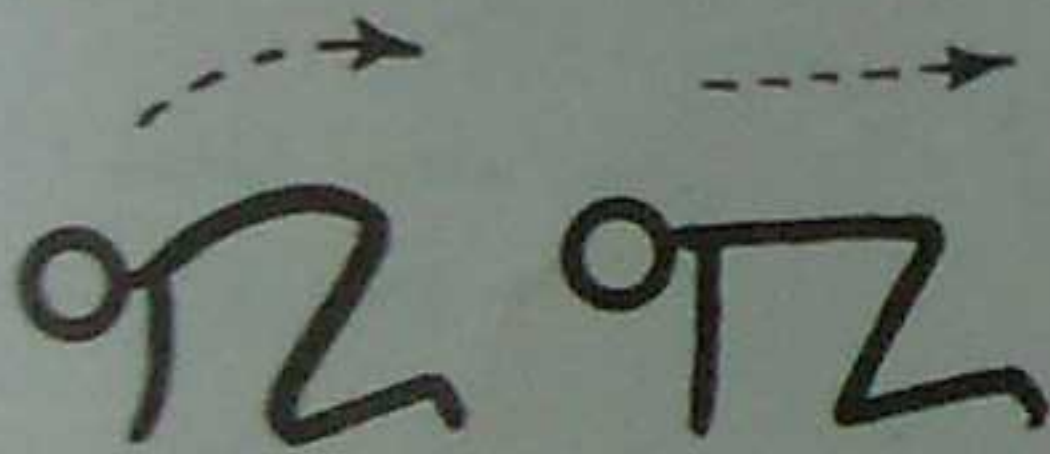
يقف المتعلم وقفة معتدلة رافعا ذراعية وعند النداء ينحني إلى الامام للمس الأرض باليدين، ثم يعود إلى وضعه الأول.



يقف المتعلم وقفة معتدلة فاتحا رجليه وذراعيه، وعند النداء يشرع في تحريك الجذع مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار مستعينا بالذراعين.



يقف المتعلم وقفة معتدلة فاتحا رجليه ثم ينحني إلى الامام مع تبادل لمس القدمين باليدين : اليد اليمنى تلمس الرجل اليسرى واليد اليسرى تلمس الرجل اليمنى.

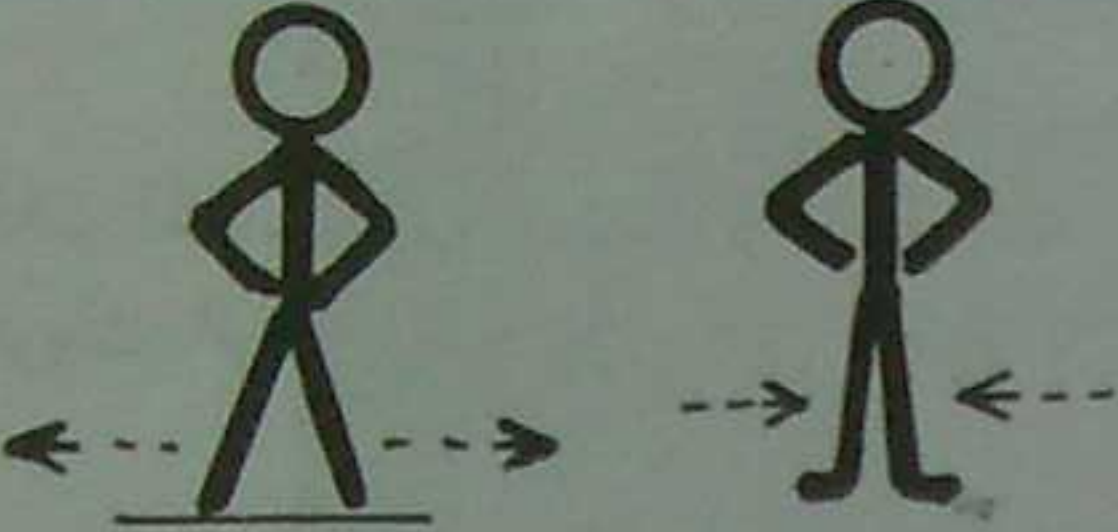
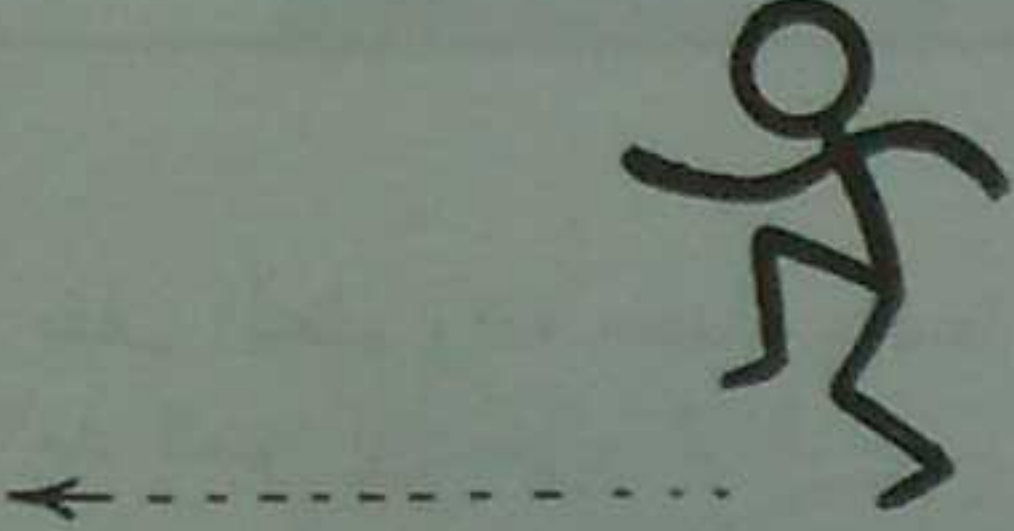
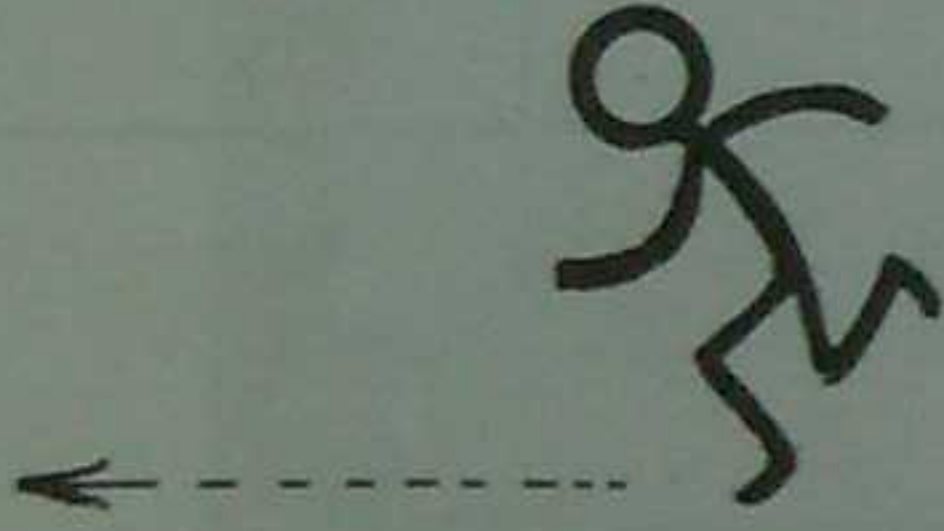


تقليد القط : يرتكز المتعلم على اليدين والركبتين، وعند النداء يقوس ظهره ثم يعود إلى وضعه السابق.

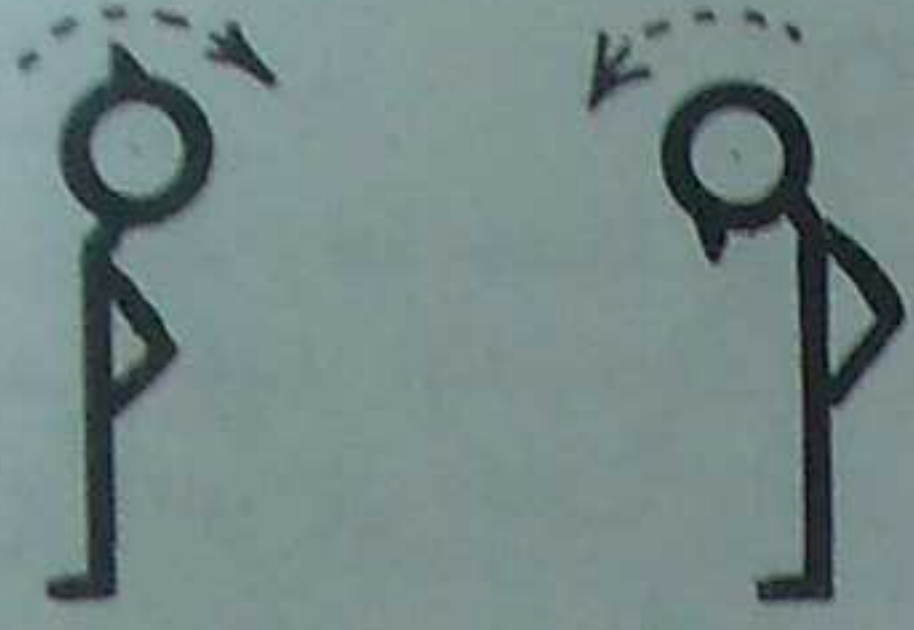


يجلس المتعلم في وضع تربيعي (جلسة الخياط) فيقوم بعملية الشهيق وظهره معتدل، ثم يتلوها بعملية الزفير مع الارتخاء وتقويس الظهر إلى الامام.

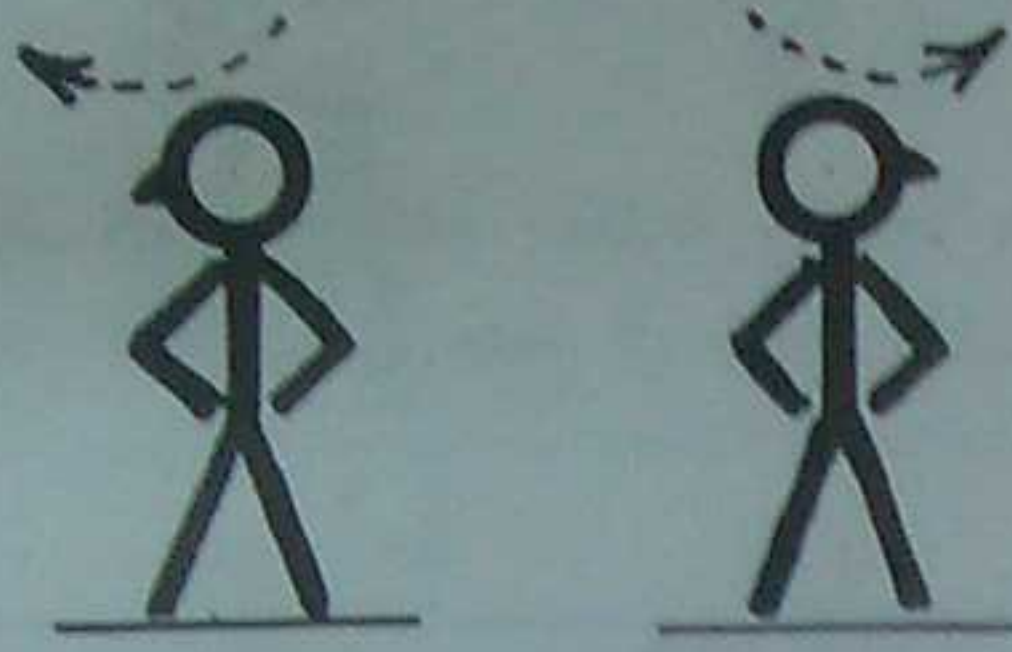
### (3) تمارين الرجلين

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>تقليد المقص :<br/>يقف المتعلم وقفة معتدلة مع فتح الرجلين (اليمنى إلى الأمام واليسرى إلى الخلف) وعند الإشارة يشرع في القفز بتقديم اليسرى إلى الأمام والرجوع باليمنى إلى الخلف، وتكرر العملية 10 مرات.</p> |
|   | <p>يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يده على خاصرتيه ثم يشرع في القفز في عين المكان مع فتح الرجلين وضمهما باستمرار.</p>                                                                                         |
|  | <p>يجري المتعلم جريا خفيفا مع رفع ركبتيه بالتوالي بمحاذاة الصدر.</p>                                                                                                                                        |
|  | <p>يتنقل المتعلم في مسافة ما بين 10 و 15m على رجل واحدة (مرة على الرجل اليمنى في المسافة المذكورة ومرة على الرجل اليسرى).</p>                                                                               |
|  | <p>يمشي المتعلم على أربع (اليدان والرجلان) مقلدا مشية الحيوان في مسافة ما بين 10 و 15m.</p>                                                                                                                 |
|  | <p>يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يديه على خاصرتيه وعند النداء ينحني على ركبتيه ثم يعود إلى الاعتدال.</p>                                                                                                    |

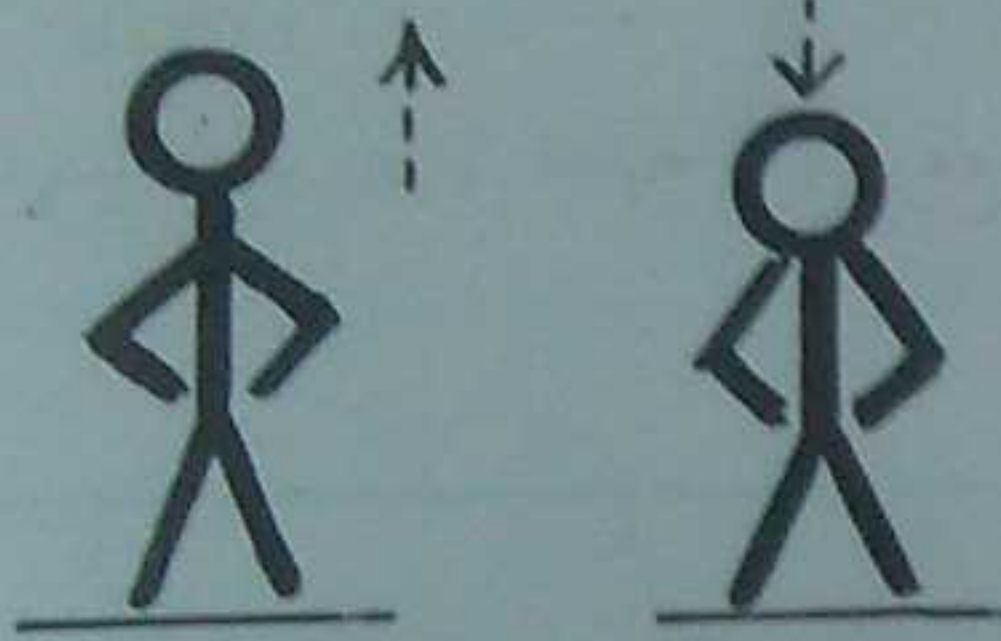
## 4) تمارينات العنق



يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يديه على خاصرتيه، وعند النداء يشرع في ثني العنق بإمالة الرأس مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف في إيقاع بطيء.



يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يديه على خاصرتيه وعند النداء يشرع في تحريك الرأس مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار في حركة بطيئة.



يقف المتعلم وقفة معتدلة واضعا يديه على خاصرتيه وعند النداء يشرع في مد العنق إلى أعلى، ثم الرجوع به إلى الوضع الأصلي.



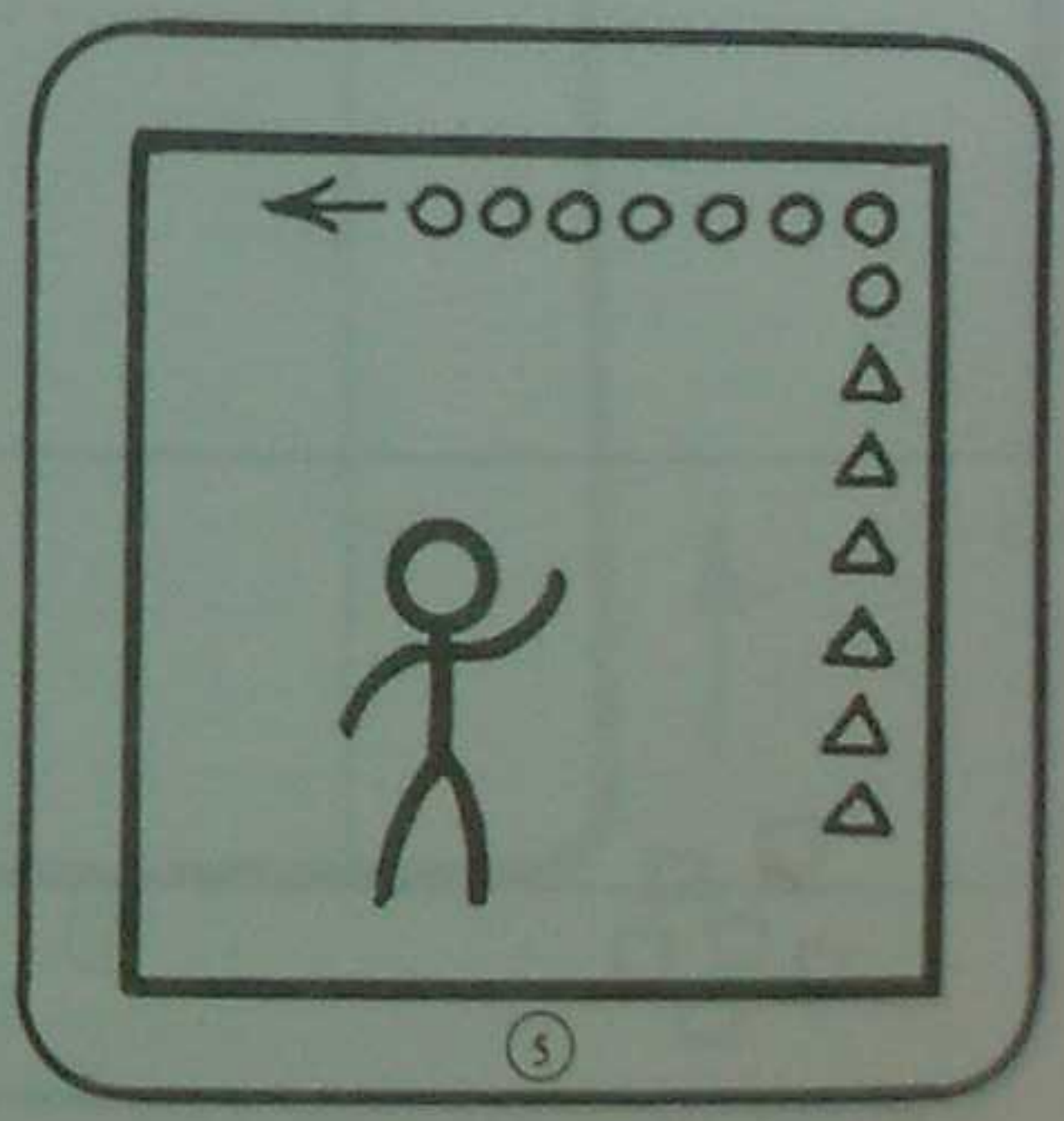
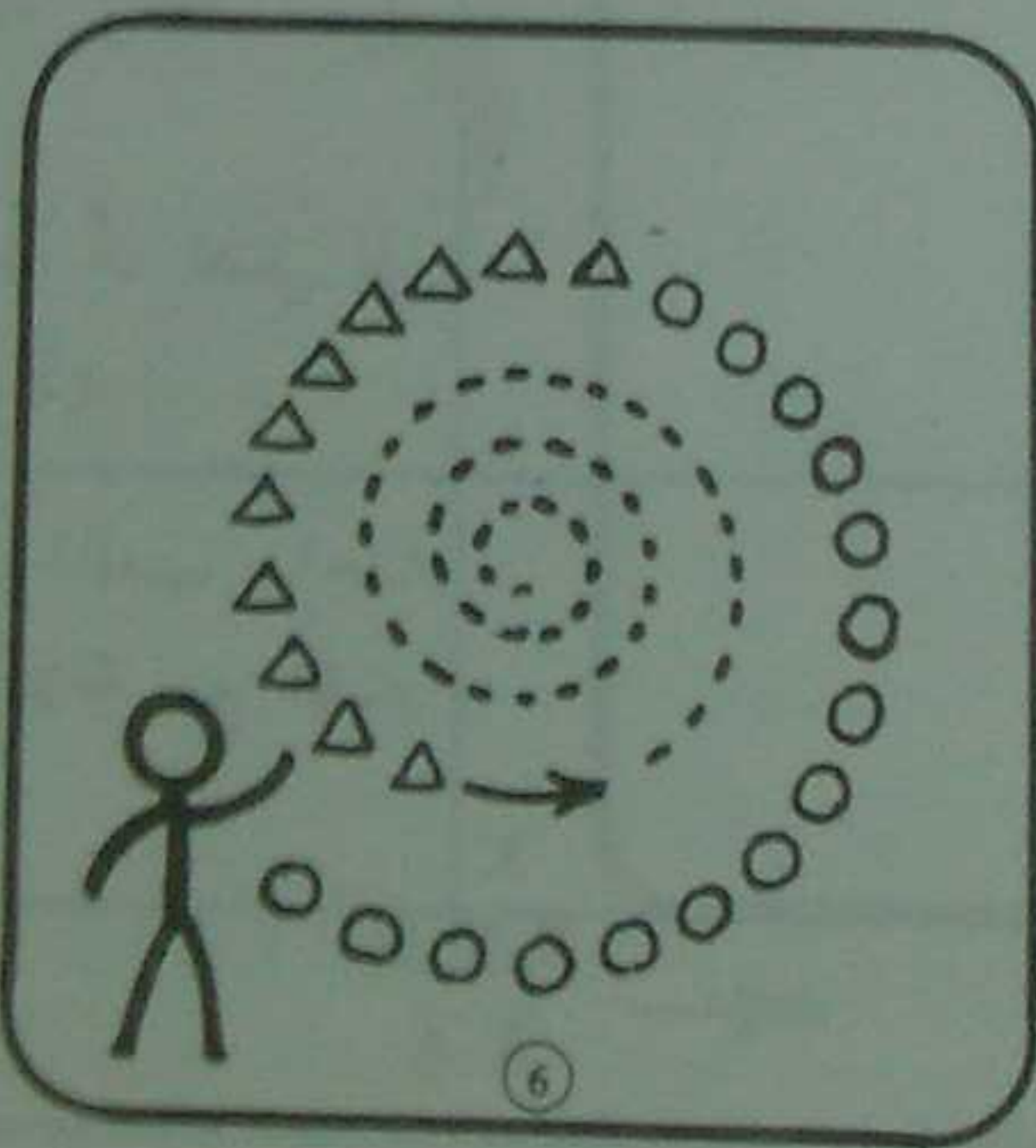
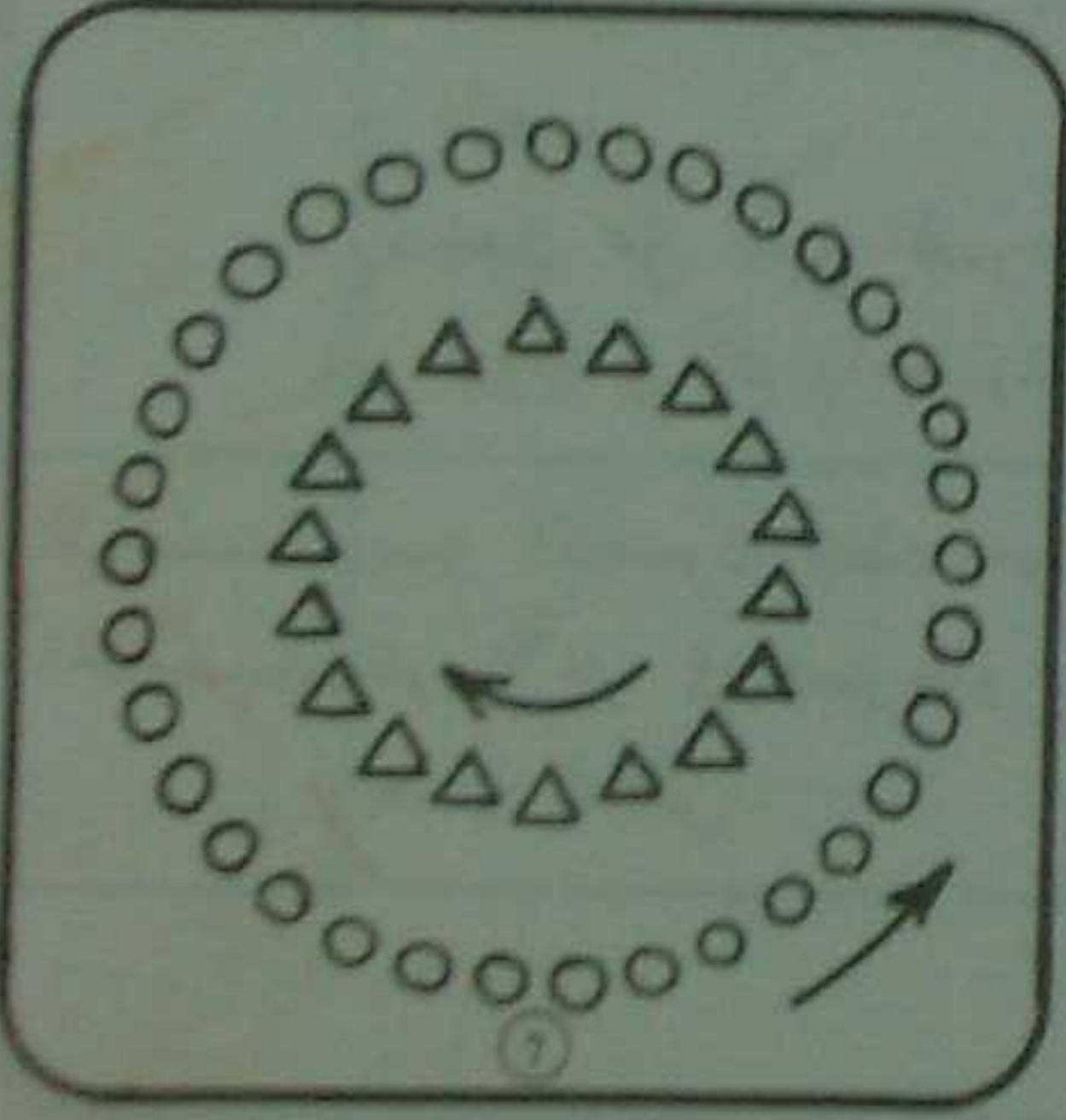
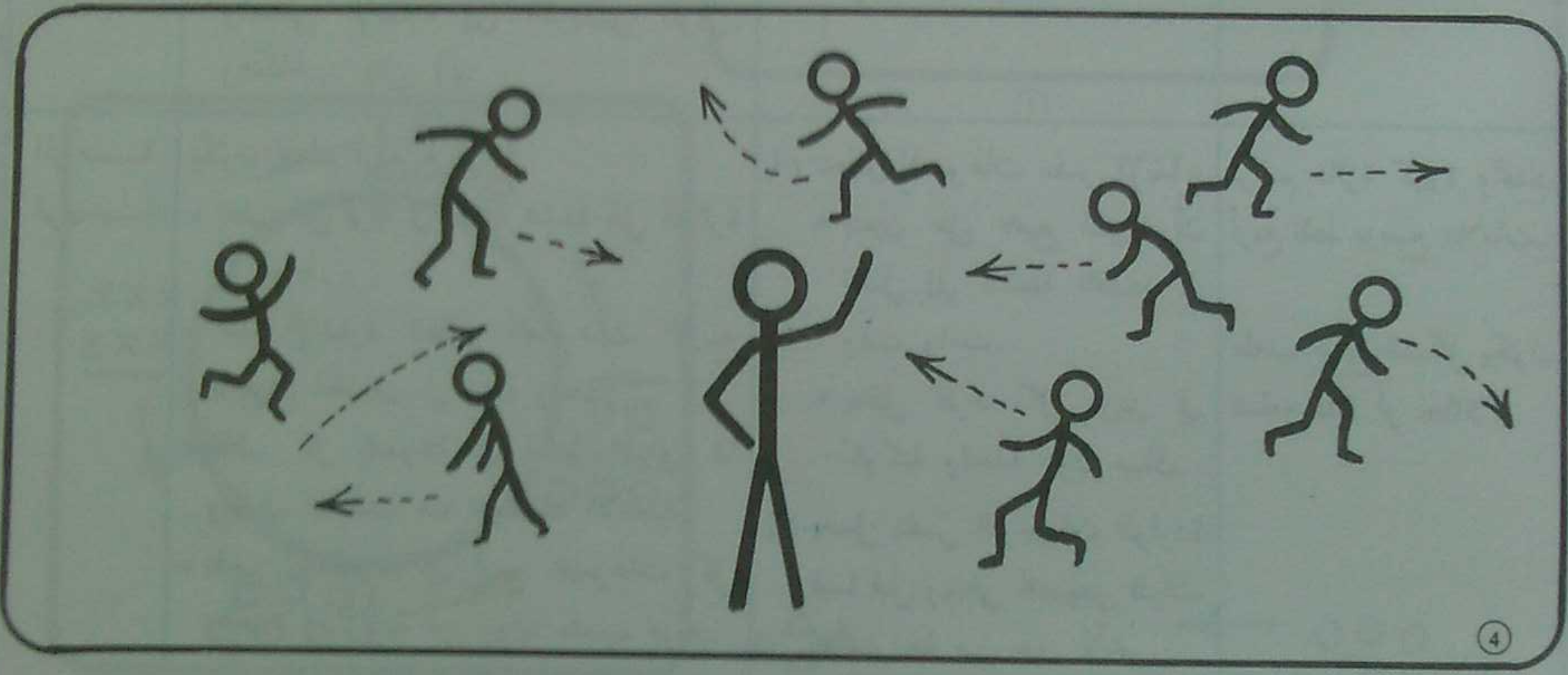
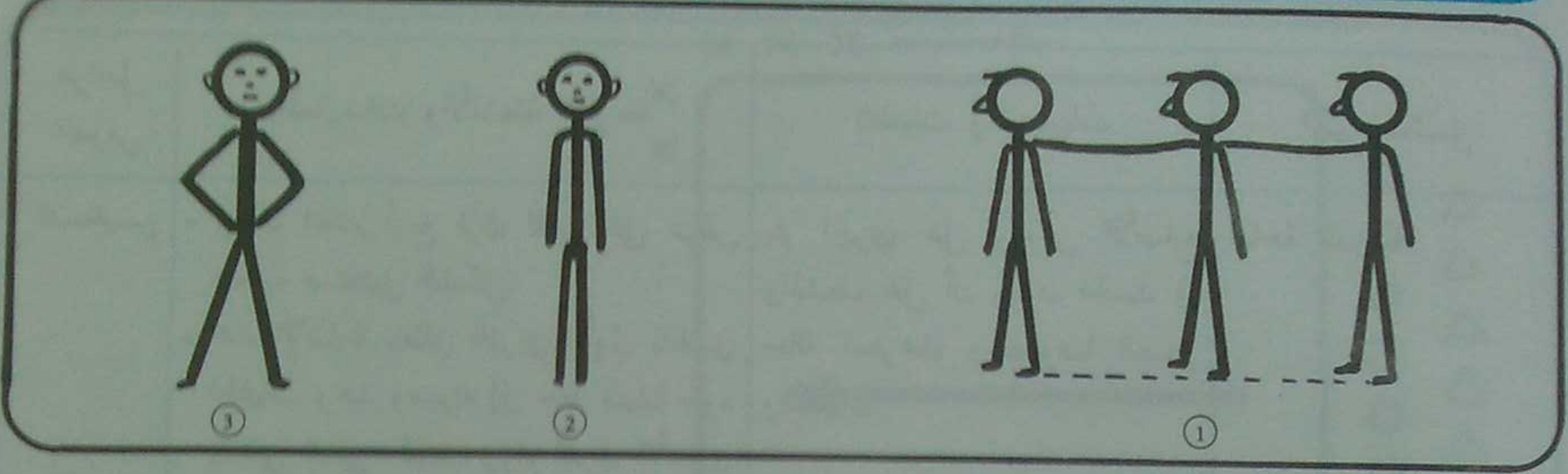


## التنظيم والانضباط

الهدف : المشاركة الجماعية

| الوسائل                             | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | مراحل الدرس      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ساحة المدرسة                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون المعلم أربع مجموعات مع تسميتها والاحتفاظ بها طيلة السنة الدراسية.</li> <li>• يقوم المتعلمون بهذه الحركات في بداية كل درس.</li> <li>• يكون الجري حرا وبدون اجهاد.</li> <li>• تكرر عملية الجري ثلاث أو أربع مرات حتى يتم التسخين.</li> </ul>                                                 | <p>(1) حركات تنظيمية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اليد على الكتف : يضع كل متعلم يده اليمنى على كتف صديقه الموجود أمامه (ش 1).</li> <li>• اعتدال : يقف كل متعلم وقفة معتدلة بضم الساقين وبسط الذراعين على طول الجسم (ش 2).</li> <li>• راحة : يقف كل متعلم وقفة معتدلة ماداً رجله اليسرى قليلاً إلى الأمام، وماسكاً يديه خلف الظهر (ش 3).</li> </ul> <p>(2) يجري المتعلمون داخل ملعب محدد في جميع الاتجاهات وعند النداء يعود الجميع إلى تنظيم الصفوف (ش 4).</p> | التسخين          |
| تؤدي جميع العمليات في ساحة المدرسة. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يشرع المتعلمون في الجري واحداً تلو الآخر، ويتعين ترك مسافة 1m بين الواحد والآخر.</li> <li>• يقف المتعلمون عند وصولهم إلى نقطة المركز، ثم يشكلون نصف دائرة في عين المكان ثم يعودون في اتجاه معاكس وفي شكل حلزوني.</li> <li>• يجب إعطاء فترة استراحة من حين لآخر مصحوبة بعملية التنفس.</li> </ul> | <p>(1) يجري المتعلمون حول الملعب بإيقاع متوسط وعند الإشارة يجب تغيير الاتجاه (ش 5).</p> <p>(2) لعبة الحلزون.</p> <p>(3) يجري المتعلمون في خط حلزوني وعند الإشارة يعودون في اتجاه معاكس (ش 6) يجري المتعلمون على شكل دائرتين متداخلتين في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس (ش 7) ..</p>                                                                                                                                                                                              | المرحلة الرئيسية |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | المرحلة الختامية |

# التنظيم والانضباط



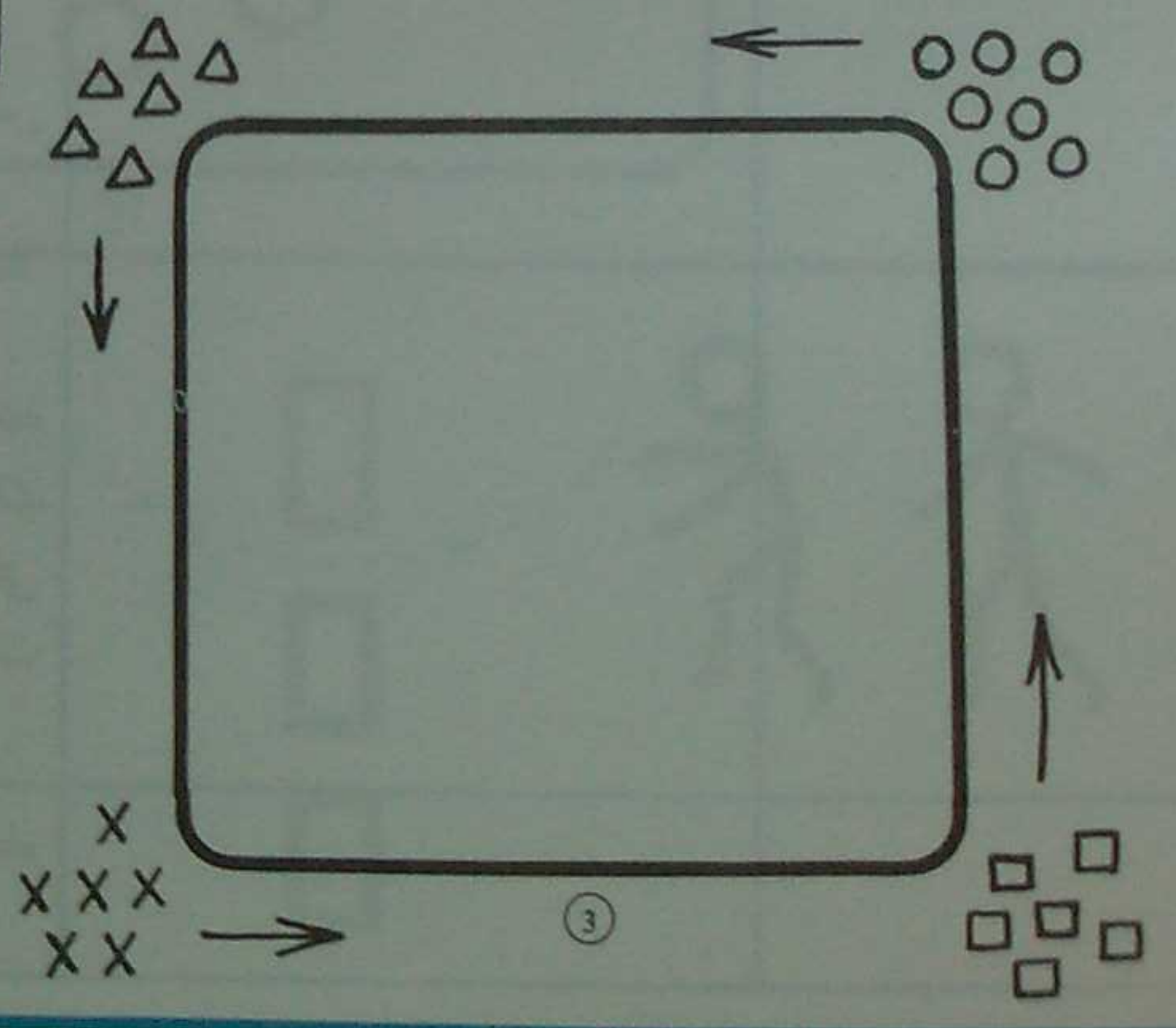
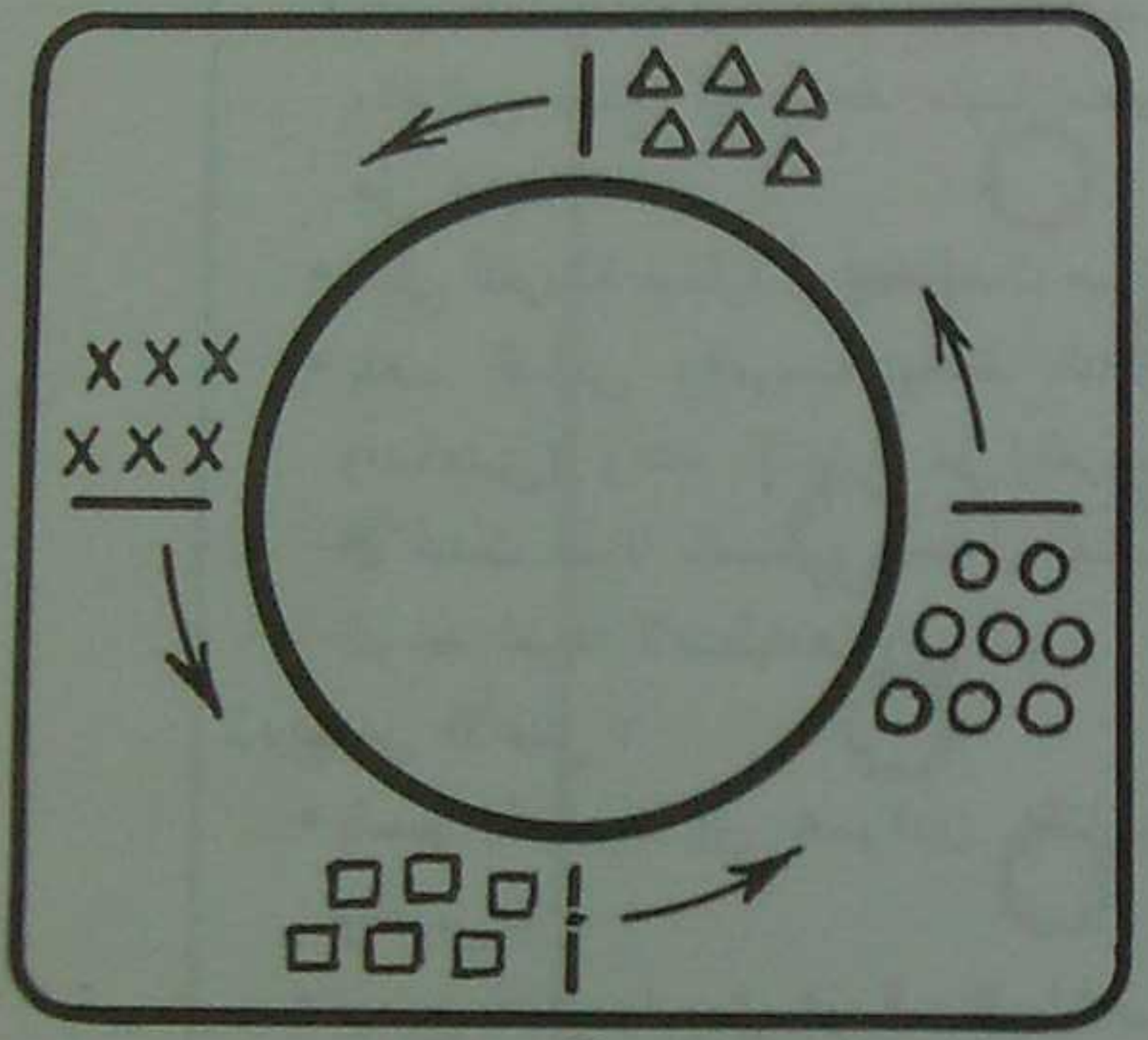
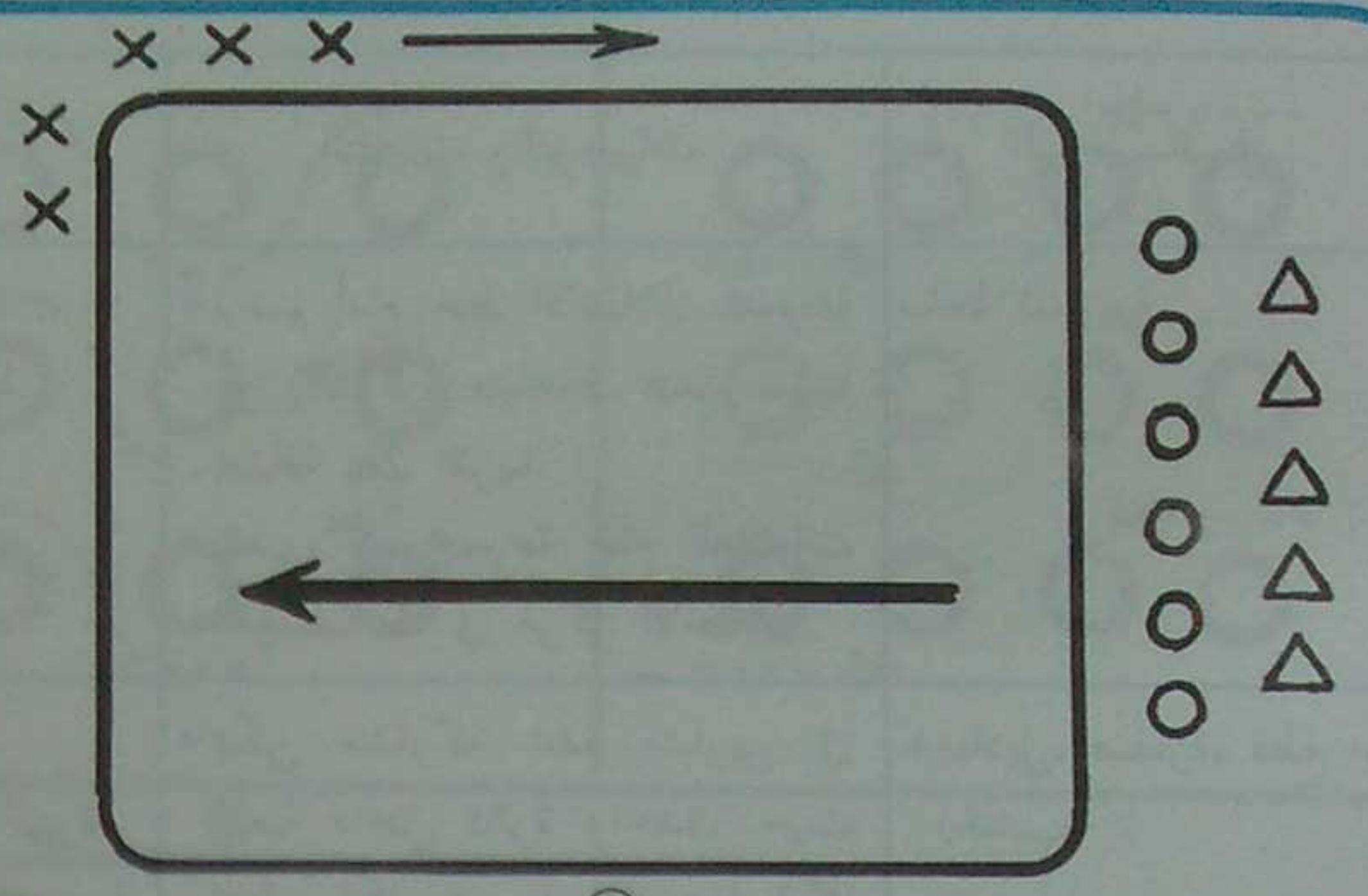
## الجرى المنظم

الهدف : الانضباط داخل الجماعة

| مراحل<br>الدرس   | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                       | الوسائل                                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون المعلم أربع فرق تقف على عرض ملعب مستطيل الشكل.</li> <li>• عند الإشارة ينطلق الفريق الأول بالجرى الخفيف وعند وصوله إلى خط النهاية يعود بالمشي البطيء ليقف وراء الفرق الأخرى وتعطى الإشارة إلى الفريق الموالي. وهكذا... (ش 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>يتم الجرى على رؤوس الأصابع والمشط، على أن يكون الجسد في حالة استرخاء وخصوصا الصدر والكتفان.</p>                                                                                                                                                                                                        | ساحة المدرسة                                                                                    |
| المرحلة الرئيسية | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون المعلم أربع فرق.</li> <li>• تقف كل فرقة في نقطة محددة على الدائرة المرسومة.</li> <li>• عند الإشارة تنطلق المجموعات الأربع بالجرى الخفيف في اتجاه واحد.</li> <li>• تقف كل مجموعة في الخط الموالي لها والذي انطلقت منه المجموعة الأمامية.</li> <li>• يقف المتعلمون في أربع مجموعات كل واحدة في زاوية من زوايا ملعب مربع.</li> <li>• عند الإشارة تنطلق جميع المجموعات بالجرى الخفيف في اتجاه واحد حول الملعب.</li> <li>• يتعين على جميع المجموعات أن تصل إلى الزوايا في آن واحد (ش 3).</li> </ul> | <p>(1) تنطلق المجموعات بنفس الإيقاع</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعين على جميع الفرق أن تصل إلى النقطة المحددة في وقت واحد.</li> <li>• ينتقل أفراد كل فريق في كوكبة واحدة دون سباق.</li> </ul> <p>(2) يعمل بنفس التوجيهات الواردة فيما قبل وينبغي تخصيص فترات للاستراحة من حين لآخر.</p> | <p>ترسم دائرة كبيرة وتحدد أربع نقط بوضع علامات.</p> <p>ملعب مربع الشكل يكون ضلعه 20 أو 30m.</p> |
| المرحلة الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                 |



# الجري المنظم



## التعرف على الاتجاهات

الهدف : تنمية الانتباه وتنمية حاسة السمع

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الوسائل                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>يجري المتعلمون حسب التعليمات التالية :</li> <li>الجري على يمين العلامات ذهابا وإيابا.</li> <li>المرور حول الدوائر في خط منحرج.</li> <li>المرور جريا وسط الدوائر (شكل 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ترسم أمام خط الانطلاق مجموعة من الدوائر متباعدة فيما بينها بمسافة 2m تقريبا.</li> <li>تقف كل مجموعة أمام العلامات المخصصة لها في مركز الانطلاق.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 | ساحة المدرسة.                                                                                                                                                                                     |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>1) الفريسة والقناص :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة.</li> <li>يعين المعلم لاعبين للقيام بدور الفريسة والقناص يضع كل واحد منهما منديلا على عينيه.</li> <li>تعطى للفريسة صفارة أو أداة تحدث صوتا.</li> <li>يقف القناص والفريسة وسط الدائرة (متباعدين) وعند الإشارة على الفريسة ان تحدث صوتا بالصفارة فيحاول القناص التوجه نحوها لاصطيادها (ش 2).</li> </ul> <p>2) الفرس الأعمى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (الفارس والفرس).</li> <li>توضع عدة موانع في ممر السباق الخاص بكل فريق.</li> <li>يمثل الفرس اللاعب الذي وضع منديلا على عينيه.</li> <li>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).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>تقدر مسافة الممر بـ 20m تقريبا.</li> <li>يتم اجتياز الموانع بالاتفاق إما بتخطيها أو المرور بجانبها، أو بداخلها.</li> <li>يتعين تغيير الأدوار.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>مناديل، صفارة، قطع من الخشب.</li> <li>تكون الموانع من ألواح خشبية مستطيلة الشكل طولها 1m وسمكها 2cm توضع على قارورات بلاستيكية أو علب المصبرات.</li> </ul> |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |

# التعرف على الاتجاهات

Three panels of directional tracing exercises. The first panel shows three rows of circles with dashed lines and arrows pointing left. The second panel shows three rows of circles with dashed wavy lines and arrows pointing left. The third panel shows three rows of circles with dashed lines and arrows pointing right.

1

A square box containing a circle, a triangle, and a square, surrounded by a ring of circles. Dashed arrows show a path starting from the circle, going to the triangle, then to the square, and continuing around the ring.

2

A large box containing a sequence of shapes: three rectangles, three circles, three triangles, three more rectangles, and two stick figures. A dashed line traces a path through these shapes.

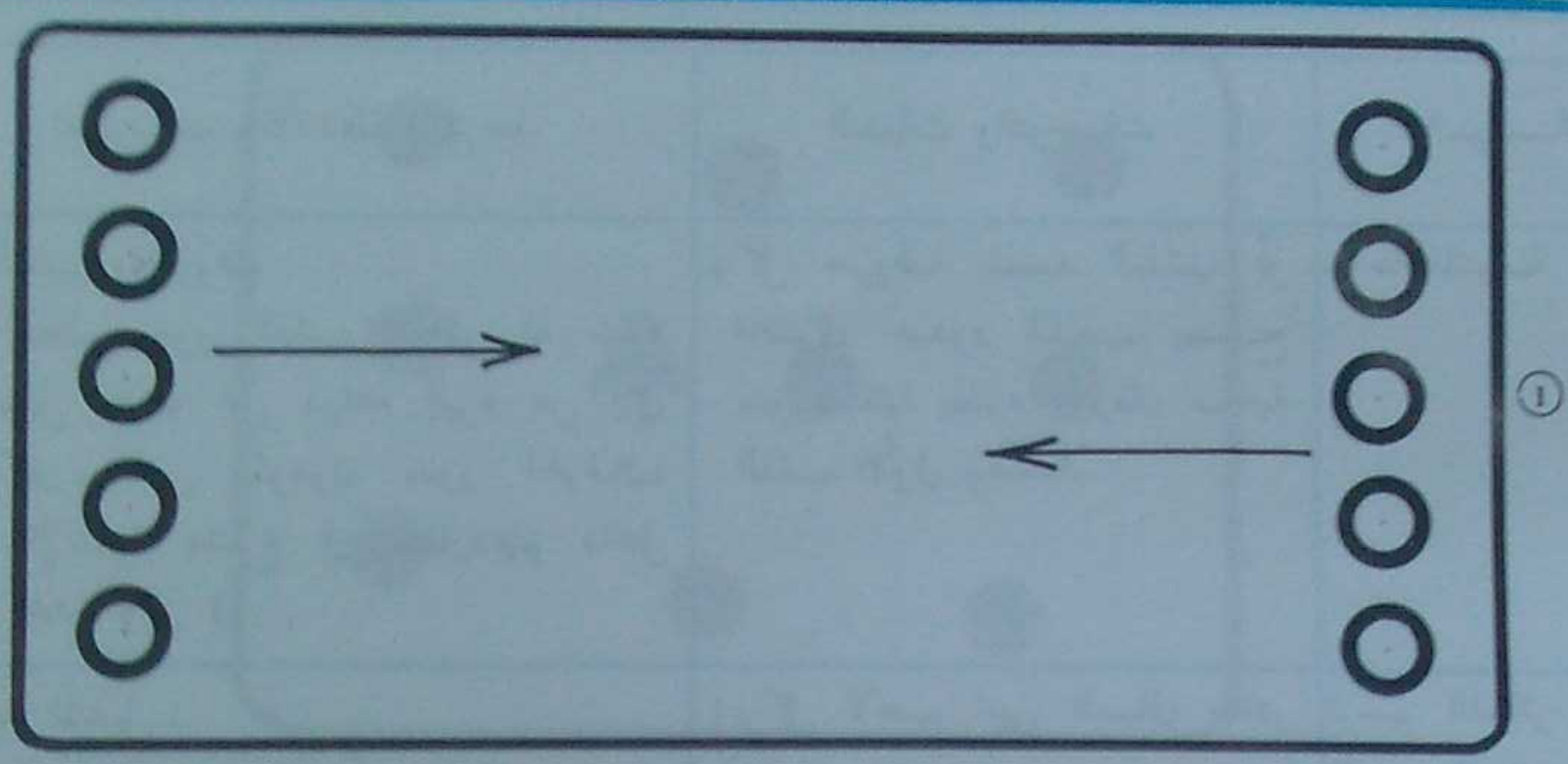
3

## القوة البدنية

الهدف : تنمية العضلات

| الوسائل       | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                   | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | الدرس         |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|               | اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف المتعلمون في صفين متقابلين على عرض الملعب وعند النداء يتسابق الجميع لعبور الملعب في الاتجاه المقابل.</li> <li>• اختيار بعض الحركات الواردة في جدول التمرينات (ش 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | تسخين         |
| ساحة المدرسة. | <p>(1) يجب مراعاة تكافؤ القدرات بين كل متباريين.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تتم عملية الجر بتماسك اليدين</li> <li>• الفريق الفائز هو الذي يتمكن من اقضاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم.</li> </ul> <p>(2) الفريق الفائز هو الذي يتمكن من اقضاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم.</p> | <p>(1) الصراع المزدوج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا.</li> <li>• يقسم المشاركون إلى فريقين.</li> <li>• يقف كل فريق على خط من الخطين المذكورين في مواجهة الفريق الآخر.</li> <li>• عند الإشارة يشرع كل لاعب في جذب اللاعب المقابل له باليدين وكل من تجاوز الخط يقصى من اللعبة (ش 2).</li> </ul> <p>(2) مصارعة الديكة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا.</li> <li>• يقف كل فريق على خط من الخطين في مواجهة الفريق الآخر وينحني كل لاعب على ركبته مادا ذراعيه إلى الأمام.</li> <li>• 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).</li> </ul> | رحلة<br>ئيسية |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | لطة<br>ية     |

# القوة البدنية



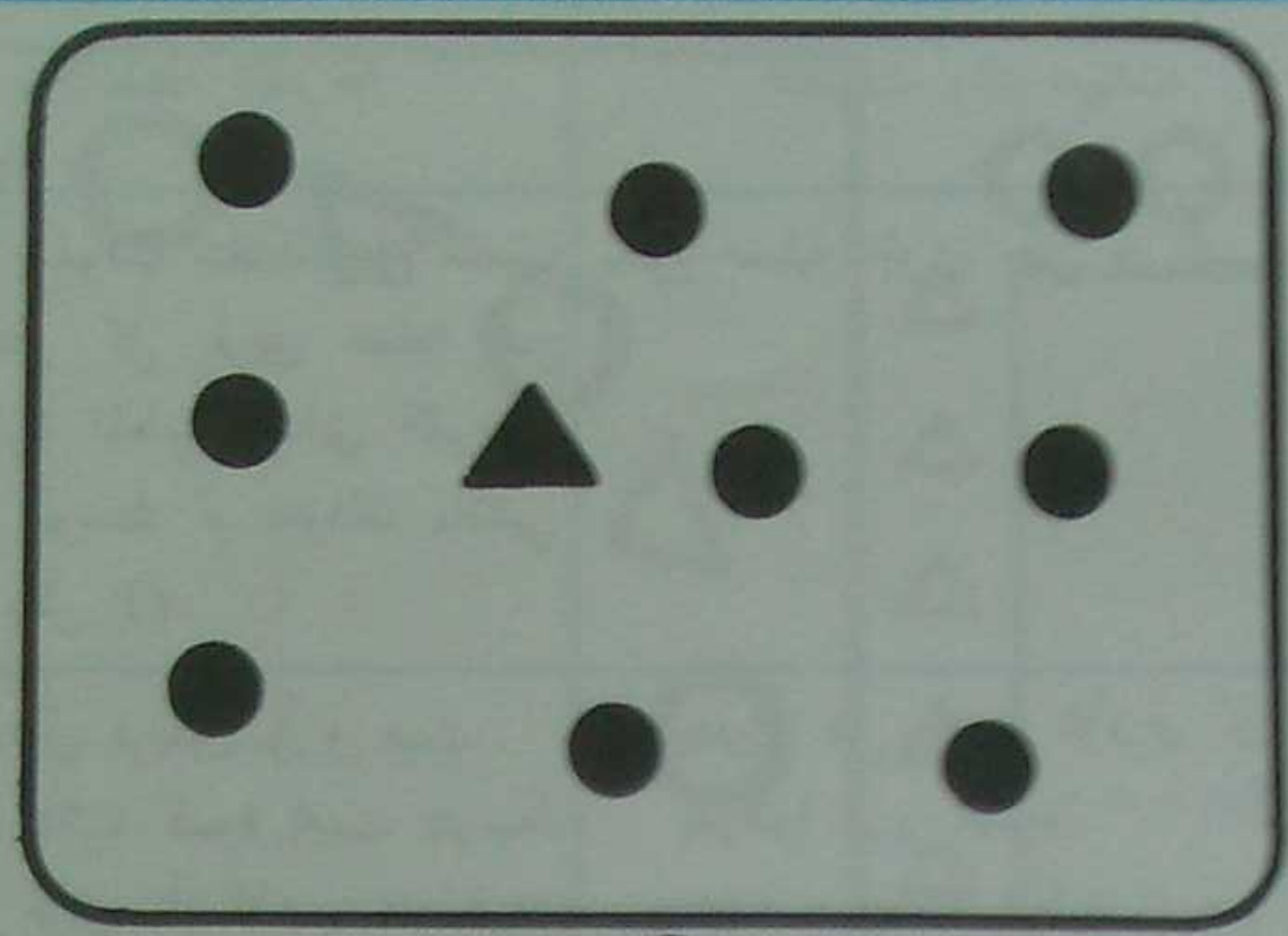
## الجري السريع

الهدف : تدريب المعلمين على المائدة الخشبية

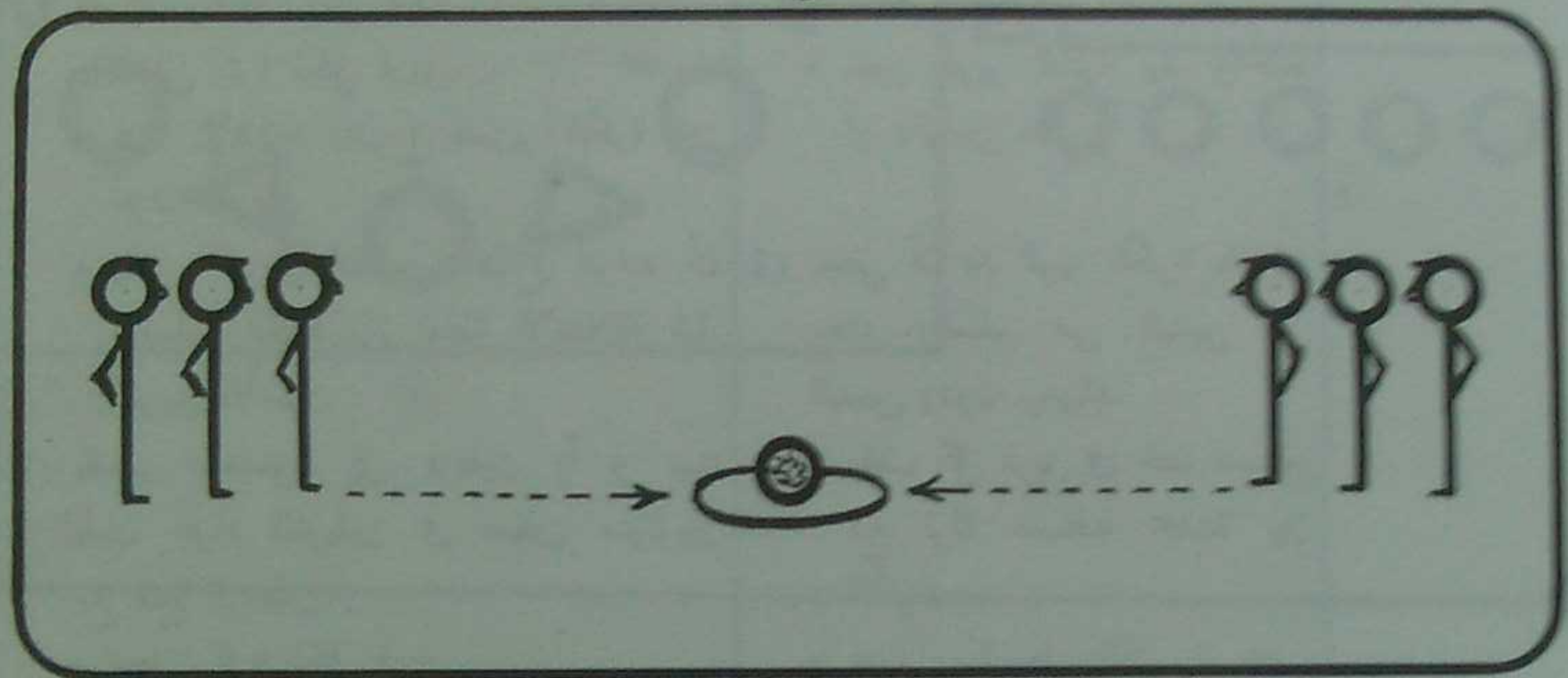
| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                         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

# الجرى السريع

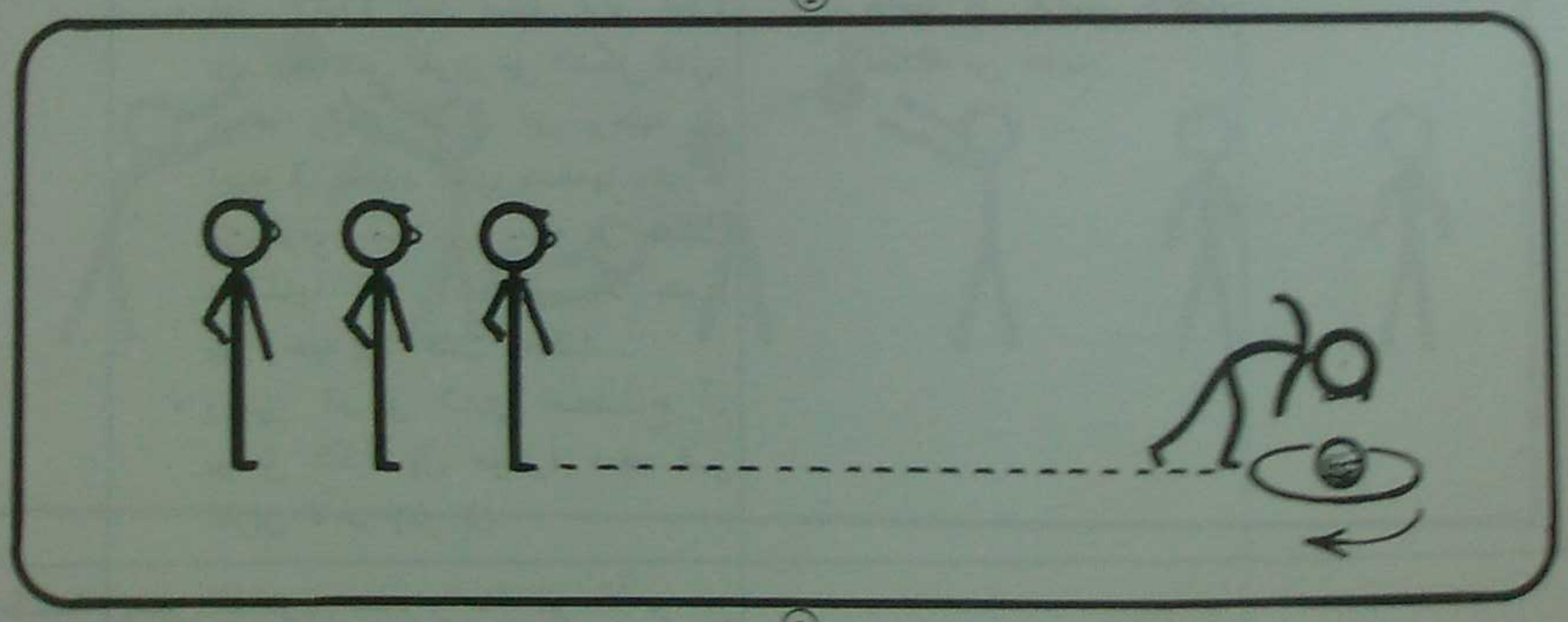
الهدف : تدريب التلميذ على التلصق



1



2



3

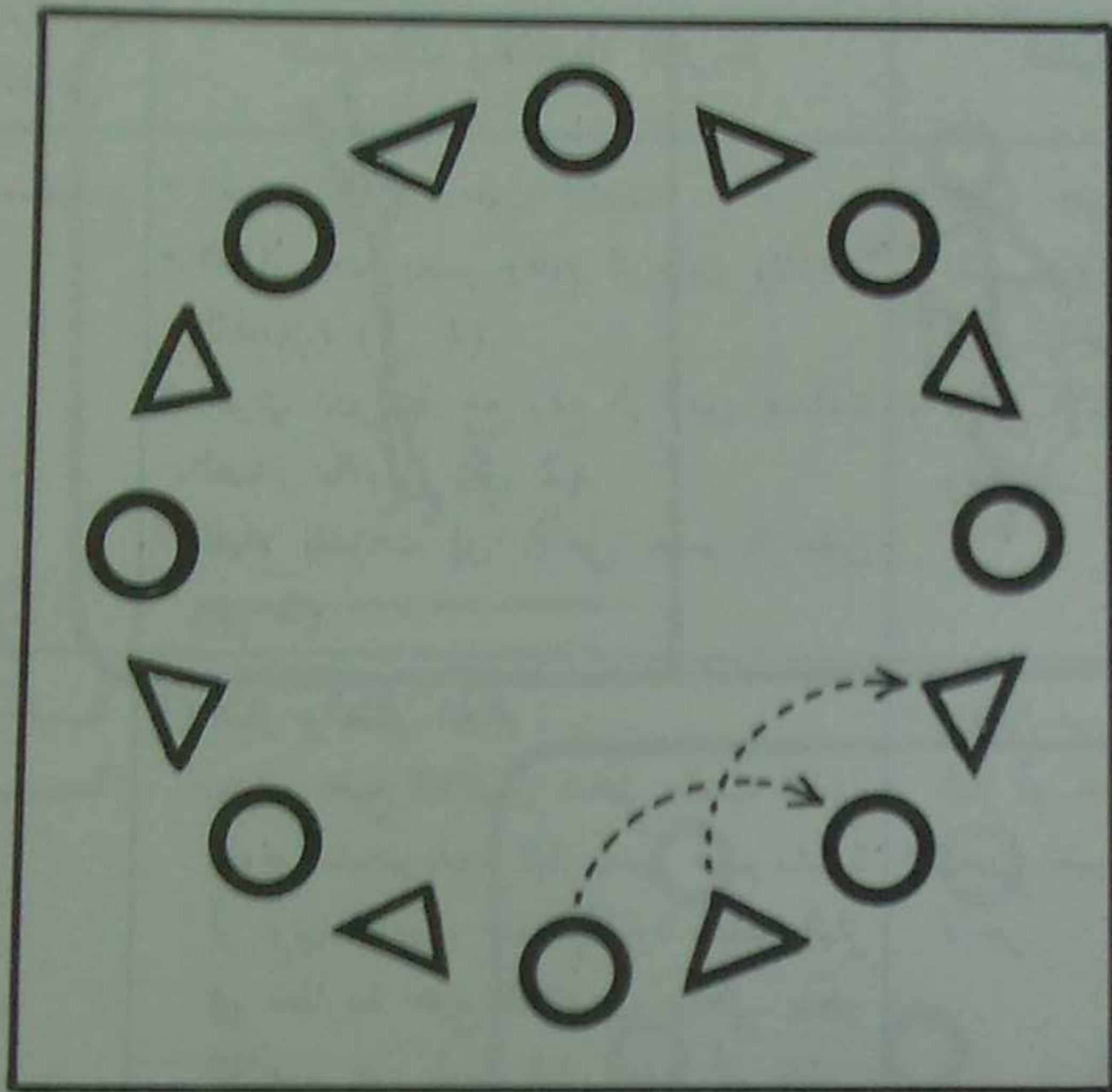
# الكرة السريعة

الهدف: الاضمار على استعمال الكرة مع التحكم بها

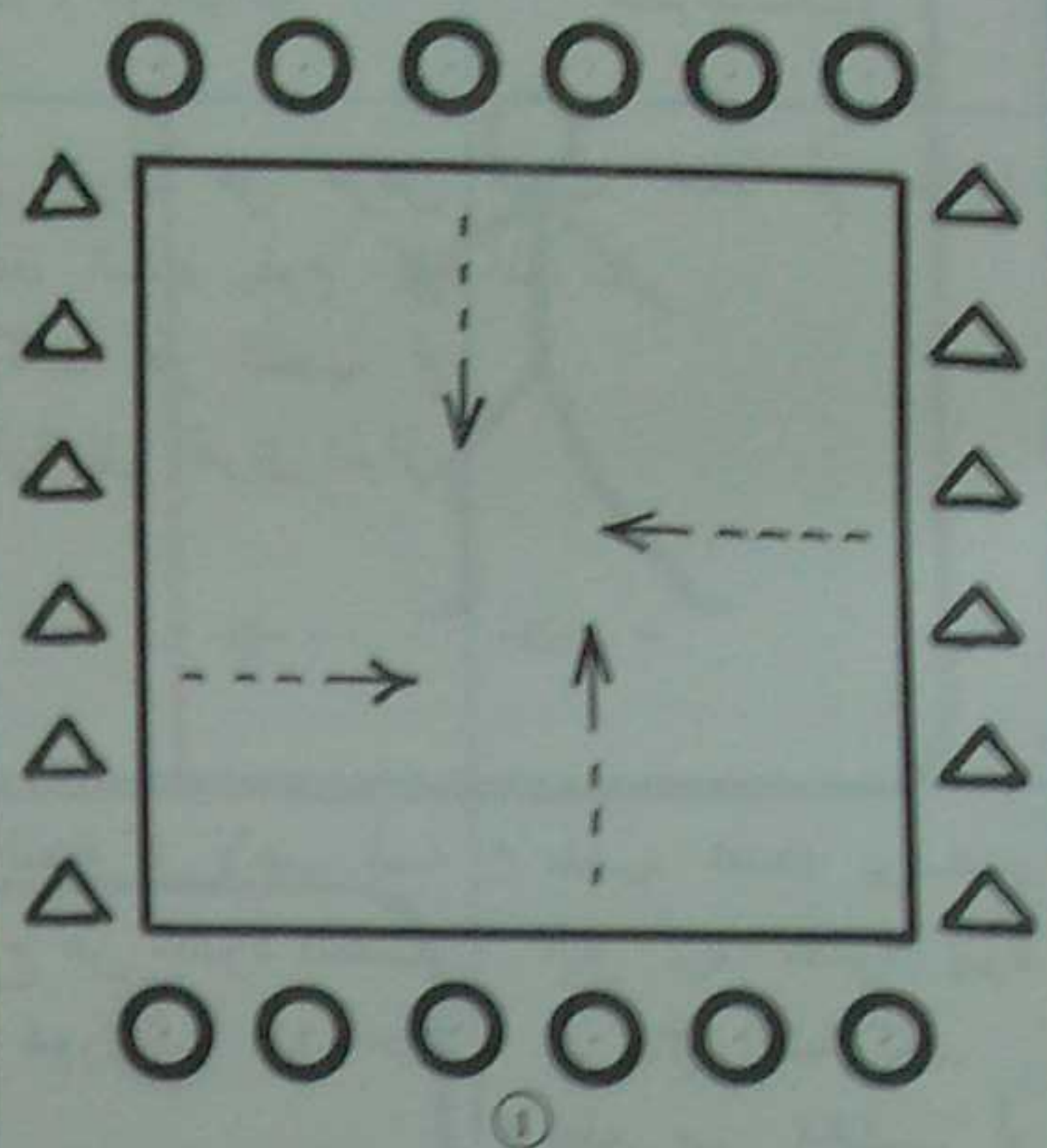
| مراحل التدريب   | الطرائق والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | الملاحظات                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| المرحلة الأولى  | <p>1. يقسم المعلمون إلى فريقيين (أ و ب).<br/>                 ويكفي الفريقان بالكرة محبوبة بحيث يتوسط كل لاعب من فريق (أ) لاعب من فريق (ب) ويكفي (ب) لاعباً من فريق (أ).<br/>                 ويطلق كرة لكل فريق.<br/>                 ويحدد الإطارات بفتح تصويب الكرة بين أفراد الفريق.<br/>                 ويحدد الفريق الذي استطاع أفراده أن يوصلوا الكرة إلى نقطة الانطلاق قبل الفريق الآخر.</p> <p>2. يقسم المعلمون إلى فريقيين (أ و ب). يقف أفراد الفريقين في صفين متوازيين مع فتح الرجلين.<br/>                 ويطلق كرة لكل فريق.<br/>                 وعند الإطارة تبدأ عملية تمرير الكرة بين أفراد نفس الفريق على الشكل التالي:<br/>                 يمررها رئيس الفريق بين رجله إلى زميله في الخلف الذي يصلها ويمررها من فوق رأسه إلى زميله في الخلف ويصلها هذا الأخير بزميله بدوره بين رجله إلى الخلف وهكذا.<br/>                 ويحدد الفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى مؤخره قبل الفريق الآخر (ب) (أ).</p> | <p>تكرر عملية التمرير حتى يتم التسخير</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |
| المرحلة الثانية | <p>1. يقسم على جميع الأفراد أن لا يعرفوا تمرير الكرة.<br/>                 إذا سقطت الكرة ترجع إلى نقطة الانطلاق.<br/>                 يجوز تمرير الكرة بيد واحدة أو باليدين معاً.<br/>                 يعني أن يتم تمرير الكرة باليدين معاً وتسلم من اليدين إلى اليدين (دون رميها).<br/>                 يقف كل فريق في خط مستقيم مع ترك مسافة محددة بين الأفراد.<br/>                 عند سقوط الكرة يجب إرجاعها إلى الرئيس لأعطاء الانطلاق من جديد.</p> <p>2. يقسم المعلمون إلى فريقيين (أ و ب). يقف كل فريق في خط مستقيم مع ترك مسافة محددة بين الأفراد.<br/>                 عند سقوط الكرة يجب إرجاعها إلى الرئيس لأعطاء الانطلاق من جديد.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1. يقسم على جميع الأفراد أن لا يعرفوا تمرير الكرة.<br/>                 إذا سقطت الكرة ترجع إلى نقطة الانطلاق.<br/>                 يجوز تمرير الكرة بيد واحدة أو باليدين معاً.<br/>                 يعني أن يتم تمرير الكرة باليدين معاً وتسلم من اليدين إلى اليدين (دون رميها).<br/>                 يقف كل فريق في خط مستقيم مع ترك مسافة محددة بين الأفراد.<br/>                 عند سقوط الكرة يجب إرجاعها إلى الرئيس لأعطاء الانطلاق من جديد.</p> | <p>تكرار عملية التمرير حتى يتم التسخير</p> |
| المرحلة الثالثة | <p>يقسم المعلمون بفتح وأخذوا نحو الآخر مع إرجاعها إلى الرئيس</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                            |



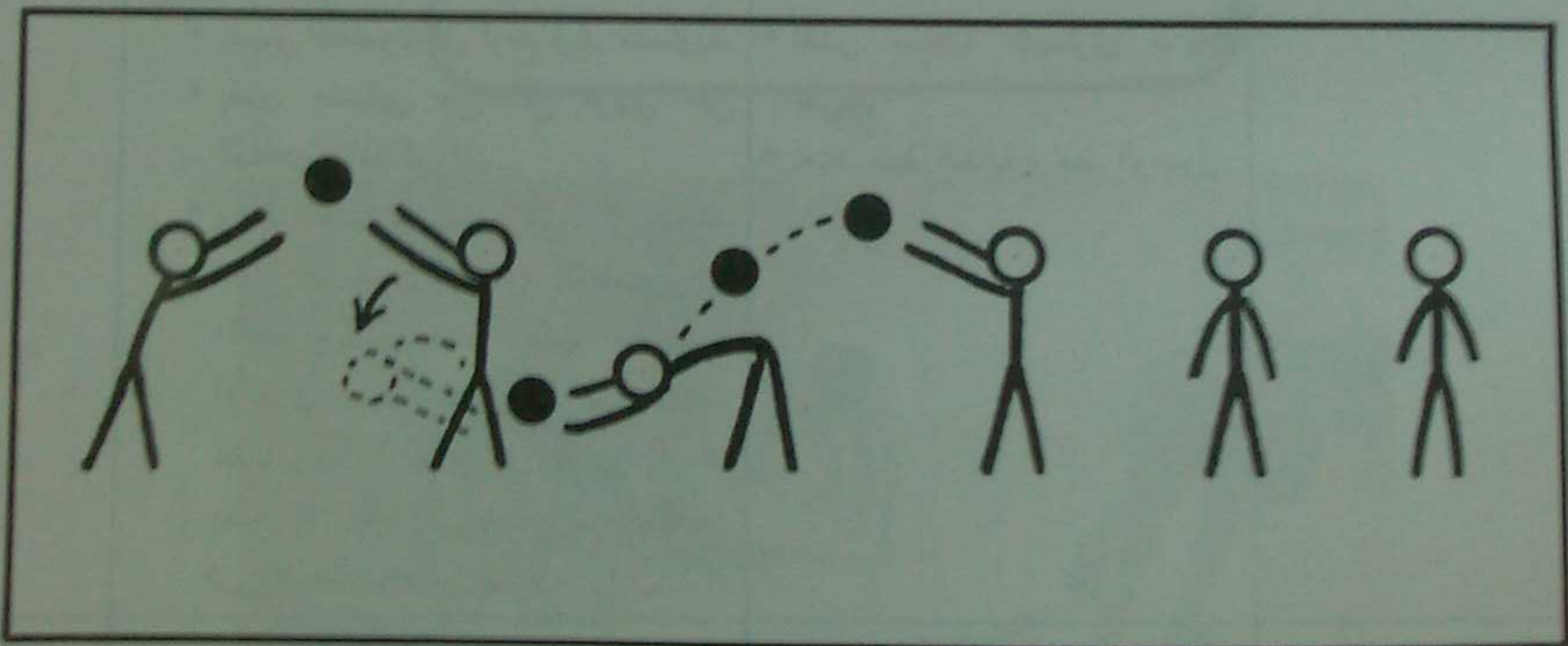
# الكرة السريعة



②



①



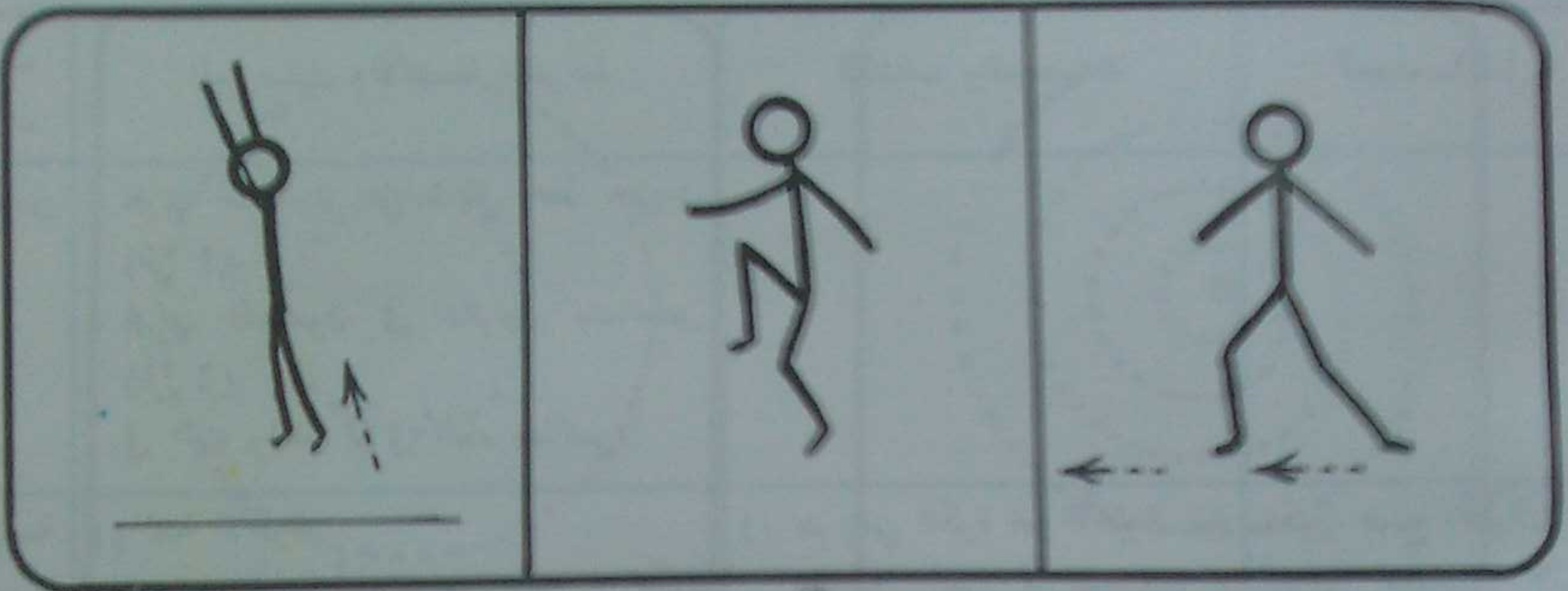
③

## التحكم في الجسم

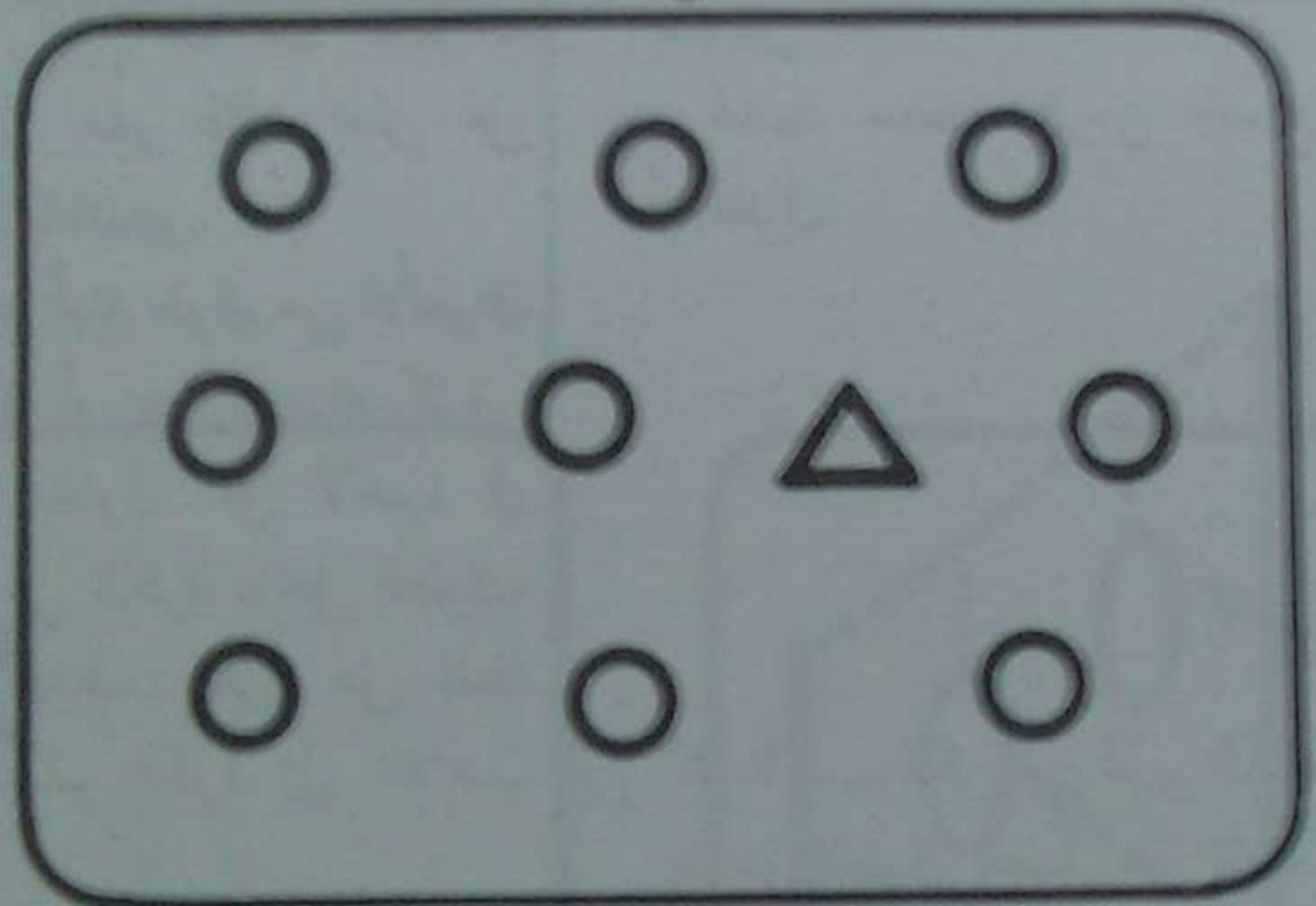
الهدف: المرونة وضبط الحركة

| مراحل<br>الدرس     | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                     | الوسائل                                                                                                                                                                           |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين            | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجري الخفيف حول الملعب.</li> <li>التنقل جنبا بضم وفتح الرجلين (تلاحق القدمين) (ش 1).</li> <li>الجري المتوسط مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي (ش 2).</li> <li>القيام بقفزات إلى الأعلى بضم الرجلين (ش 3).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>تقف جميع الفرق على عرض الملعب وعند النداء يقوم كل فريق بالحركات عبر الملعب ثم تعطى الإشارة إلى الفريق الموالي وهكذا..</li> </ul> | ملعب محدد أو ساحة المدرسة.                                                                                                                                                        |
| لمرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) الباز والطائر الجاثم :</p> <p>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).</p> <p>(2) تعطى لكل متسابق قطعتان من خشب أو ورق مقوى.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية.</li> <li>يقف متسابق من كل فريق على القطعتين المذكورتين.</li> <li>وعند الإشارة يتعين على كل واحد منهم أن يحول إحدى 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).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>يقصى من اللعبة كل لاعب لمسه الباز أو خرج عن حدود الملعب.</li> <li>يتعين تغيير دور الباز من حين لآخر.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ملعب محدد، يرتدي الباز زيا مغايرا يميزه عن باقي المشاركين.</li> <li>قطع من الخشب أو الورق المقوى تقدر أبعادها ما بين 20 و 40cm.</li> </ul> |
| لمرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون بيضاء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>تقدر مسافة التباري بـ 8m تقريبا.</li> <li>يحدد خط البداية وخط الوصول.</li> </ul>                                                 |                                                                                                                                                                                   |

# التحكم في الجسم



1



2

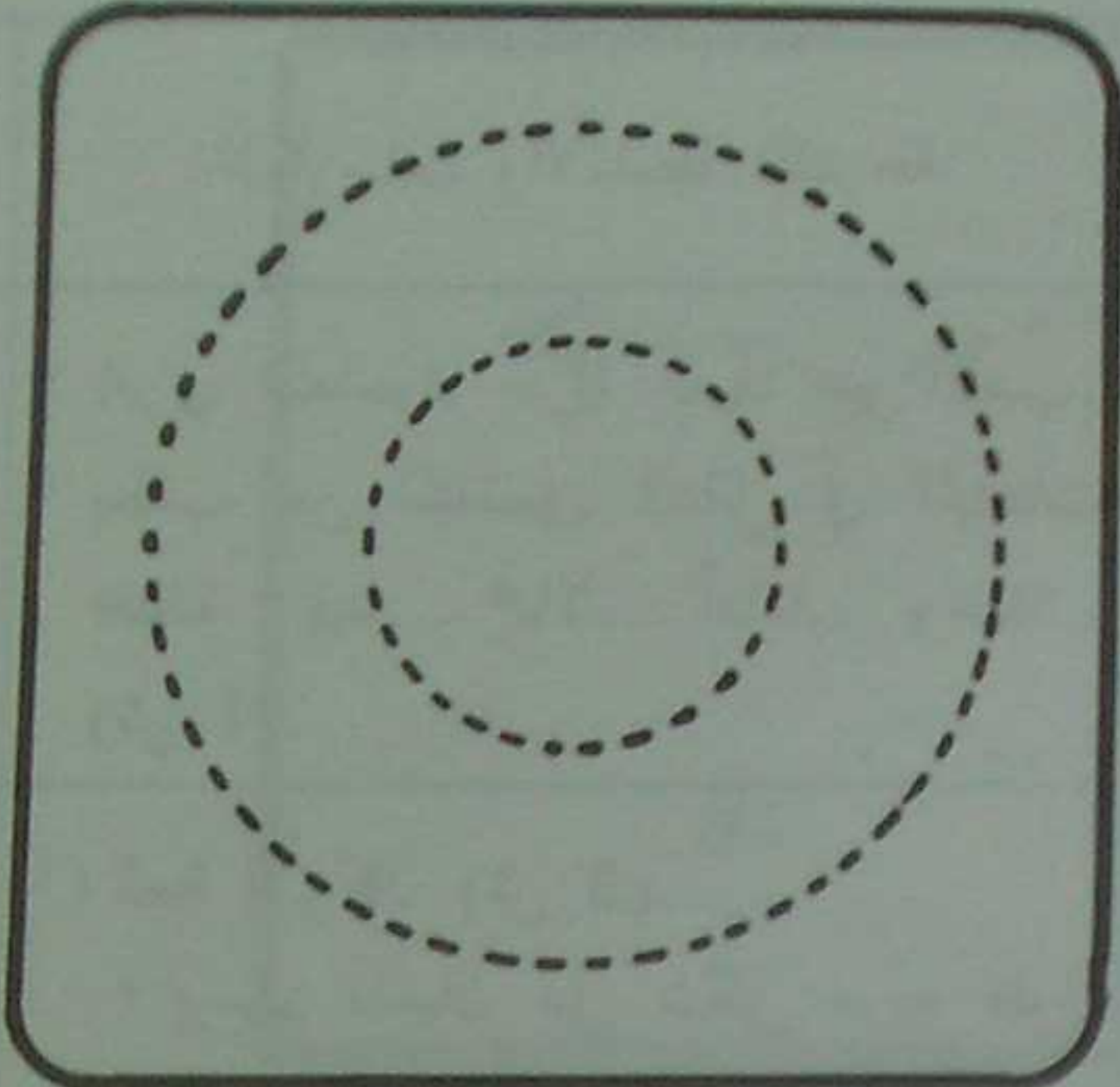


## الدقة في التصويب

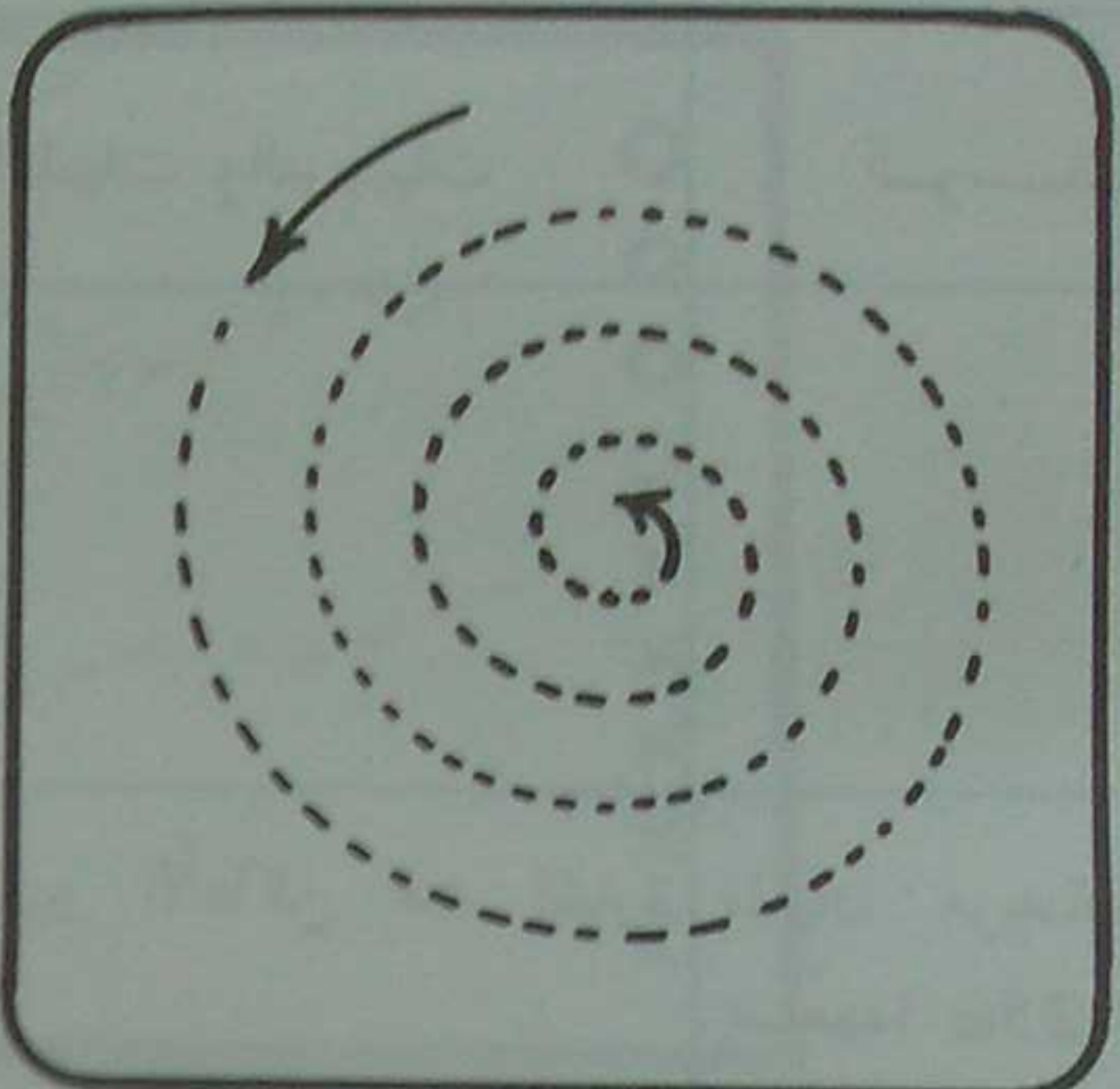
المعلم : لدراسة المعلمين على إصاحة الهدف

| الوسائل                                                                                                        | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | مراحل الدرس      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون على شكل خط حلزوني (ش 1).</li> <li>• يجري المتعلمون في دائرتين متداخلتين (ش 2).</li> <li>• في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | التسخين          |
| <p>يمكن صنع أطواق من أليوب مطاطي كالذي يستعمل لحفظ الأسلاك الكهربائية.</p> <p>يثبت الطوق على عصا طولها 2m.</p> | <p>(1) يتم رمي الكرة نحو الأطواق بيد واحدة (اليمنى ثم اليسرى) ثم باليدين معا.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد منطقة الرمي لجميع الفرق.</li> </ul> <p>(2) كل لاعب تمكن من تمرير الكرة بداخل الطوق يحصل على نقطة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لكل لاعب الحق في محاولة واحدة.</li> <li>• اللاعب الذي يعمل العصا يغير عندما يحين دوره.</li> </ul> | <p>(1) لعبة الأطواق :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعلق أربعة أطواق على جدار في مكان بارز وعلى ارتفاع مناسب لقدرات المتعلمين، وإن تعذر ذلك تعلق على حبل مشدود بقائمتين.</li> <li>• يقف كل فريق أمام طوق من الأطواق وعلى بعد 3m أو 4m بحوزته كرة.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>(2) يقسم المتعلمون إلى أربعة فرق متساوية تقف في صفوف متوازية.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف أمام كل فريق وعلى بعد مناسب لاعب يحمل في يده عصا مثبت بأعلاها طوق على شكل مرمى كرة السلة.</li> <li>• 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).</li> </ul> | المرحلة الرئيسية |

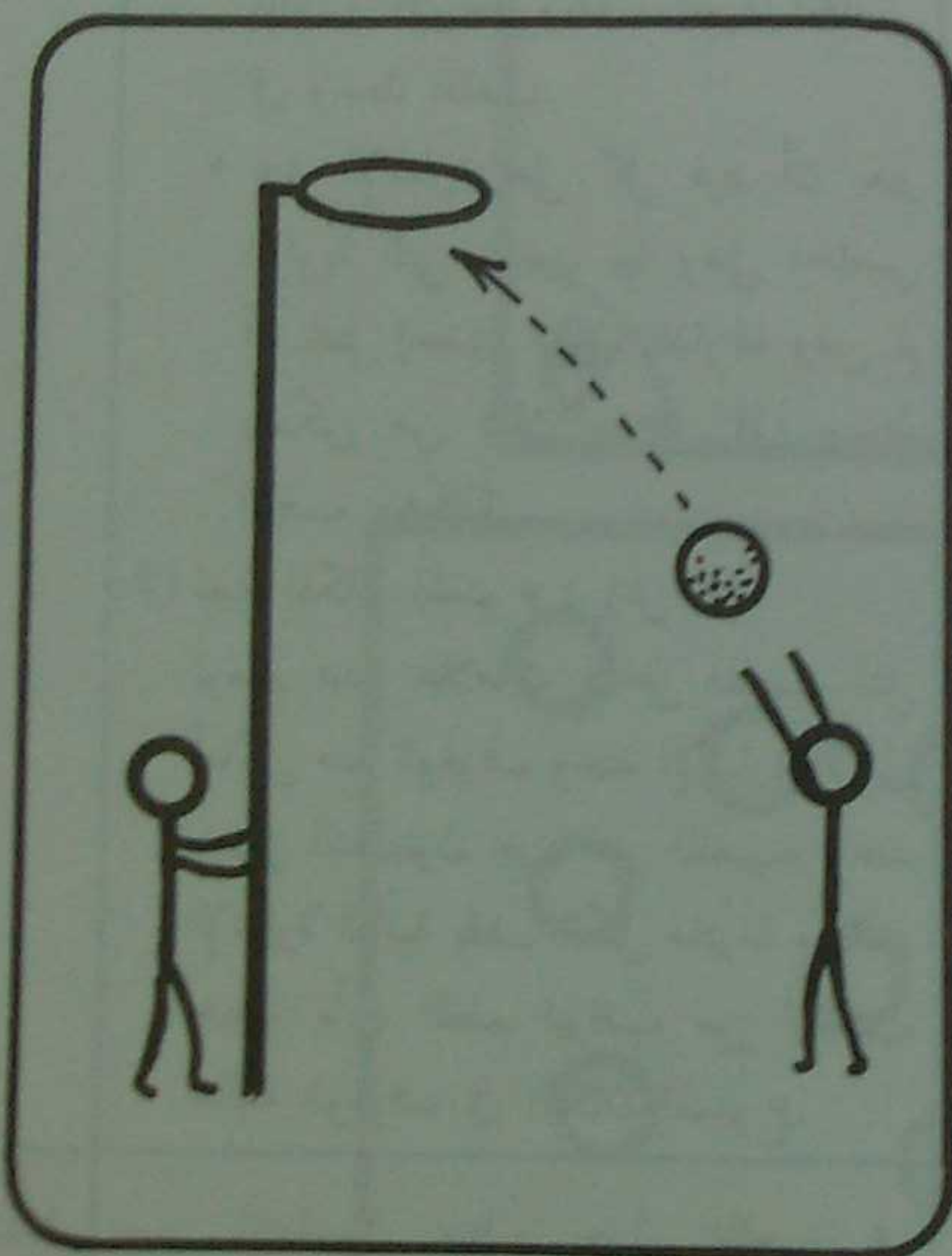
# الدقة في التصويب



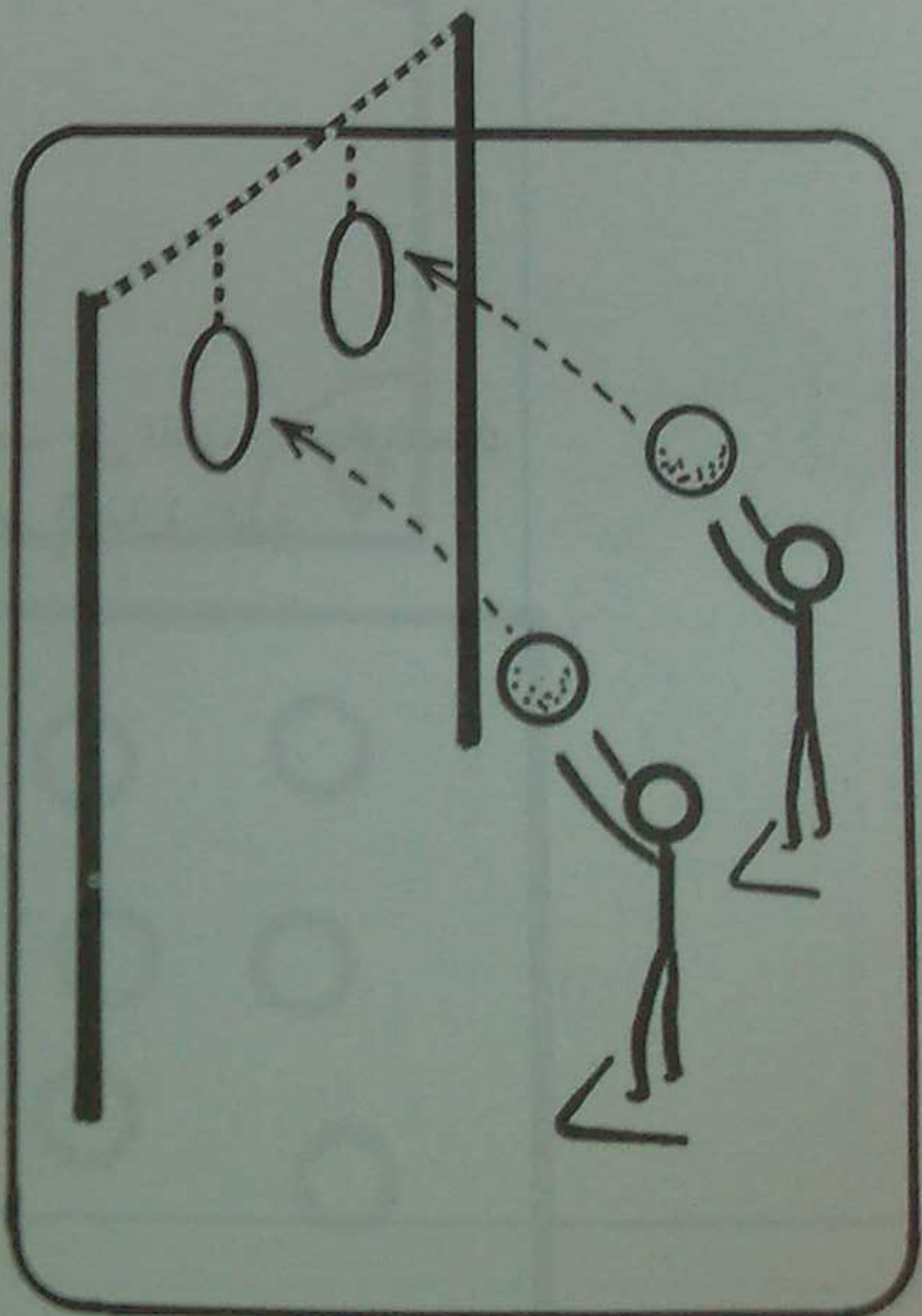
②



①



④



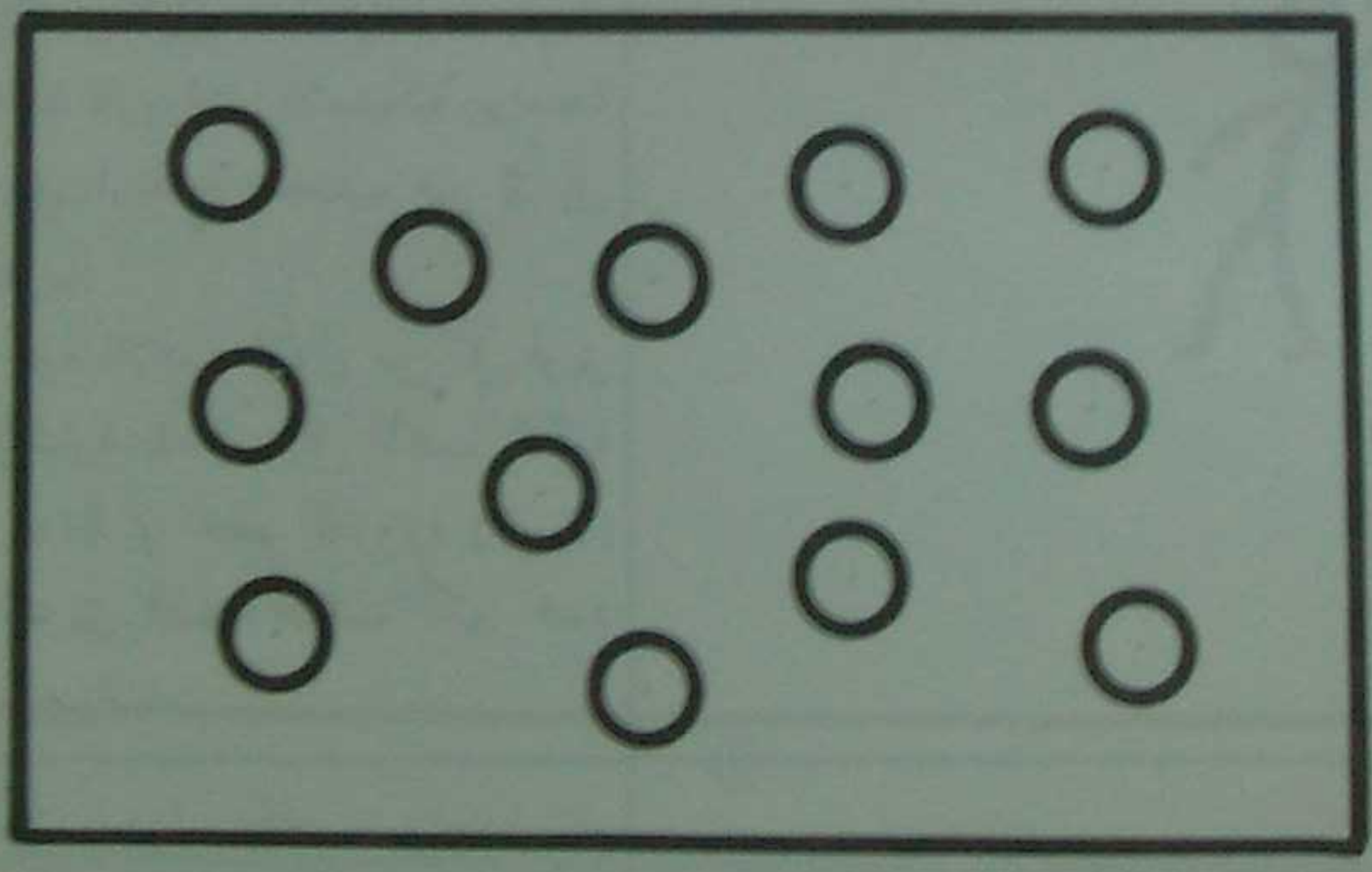
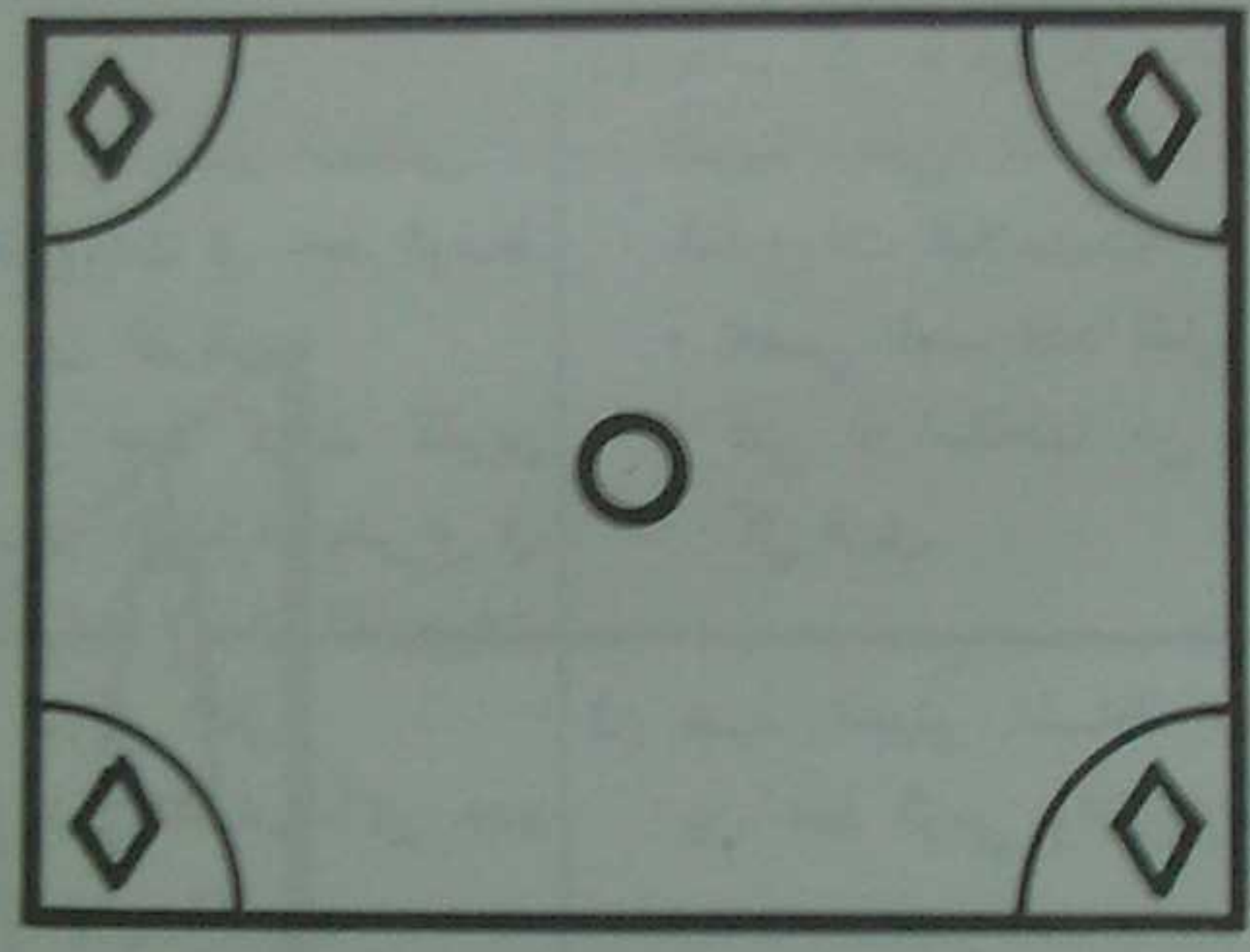
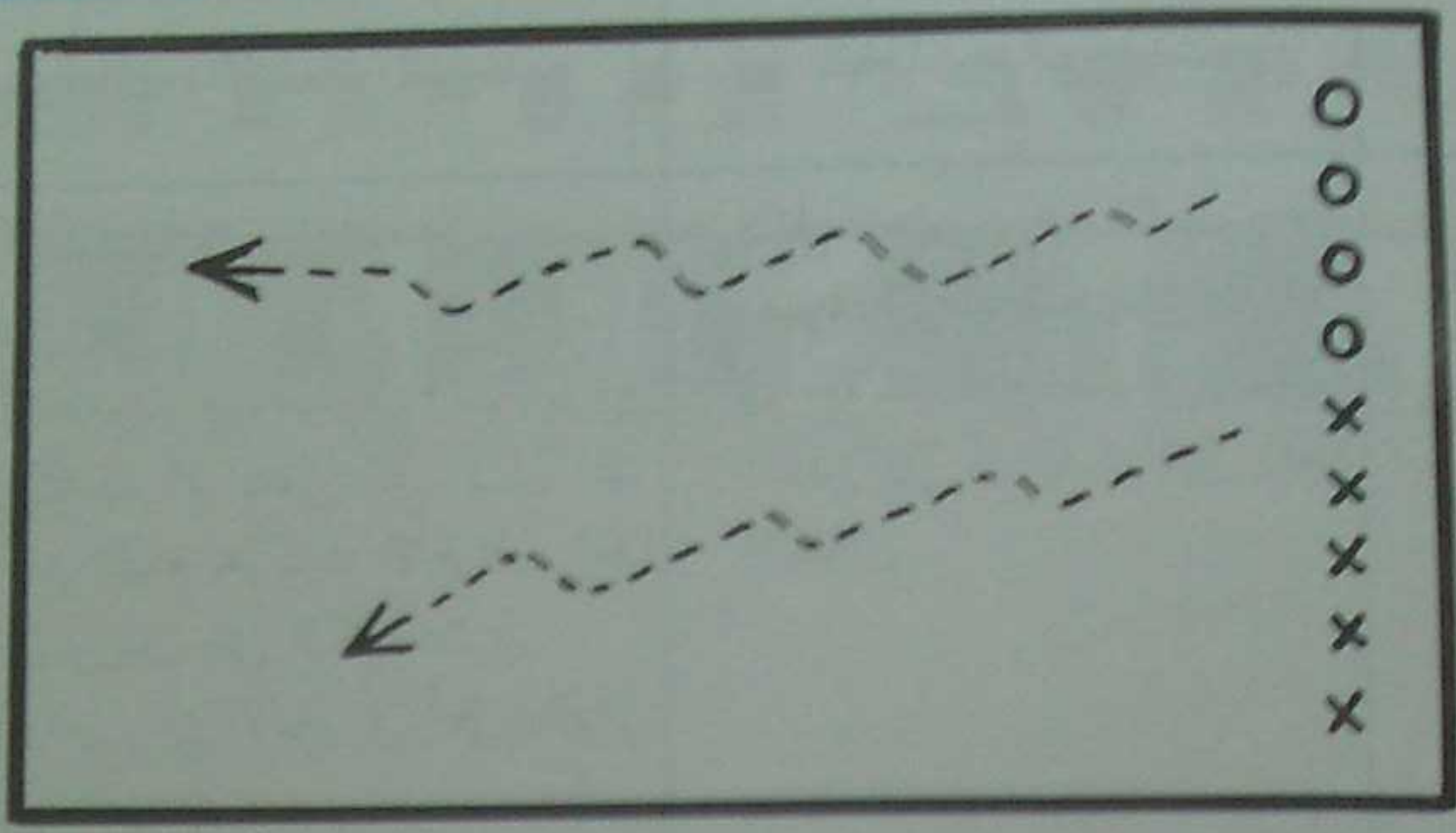
③

## ألعاب التركيز

المرحلة الخامسة

| مراحل التدريس    | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                     | الوسائل                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| التدريس          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المعلمون جريا خفيفا عبر الملعب.</li> <li>• يطلب من المعلمين التنقل في اتجاهات مختلفة : يمينا ، شمالا ، أماما ، وخلفا .</li> </ul> <p>(ش 1)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| المرحلة الرئيسية | <p>1) لعبة الأركان (ش 2).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يرسم معلمان على شكل مربع طول ضلع كل واحد منهما 15m تقريبا.</li> <li>• يقسم المعلمون إلى عدة مجموعات من 5 أفراد.</li> <li>• يقف كل فرد في زاوية من زوايا الملعب الأربعة ويقف الفرد الخامس في وسط الملعب.</li> <li>• 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 .</li> </ul> <p>2) لعبة المكان الممنوع : (ش 3).</p> <p>يرسم عدة علامات داخل الملعب تمثل أماكن منع الوقوف وعند الإشارة الأولى يطلق المعلمون جريا عبر الملعب، وعند الإشارة الثانية يقف الكل ملتزما مكانه، حينئذ يأتي المعلم ليراقب من ارتكب مخالفة الوقوف في المكان الممنوع.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تغيير الأماكن عند إشارة المعلم.</li> <li>• يجب تغيير المجموعات من حين إلى حين حتى يمر جميع المعلمين.</li> </ul> <p>1) يجب على المعلمين عدم التحرك بعد الإشارة الثانية.</p> | <p>ملاعبان مربعان طول ضلعهما 25m تقريبا.</p> |
| المرحلة الختامية | <p>يسير المعلمون ببطء حول الملعب في اتجاهات مختلفة وتلافا مع القيام بعملية التنفس.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                              |

# ألعاب التركيب



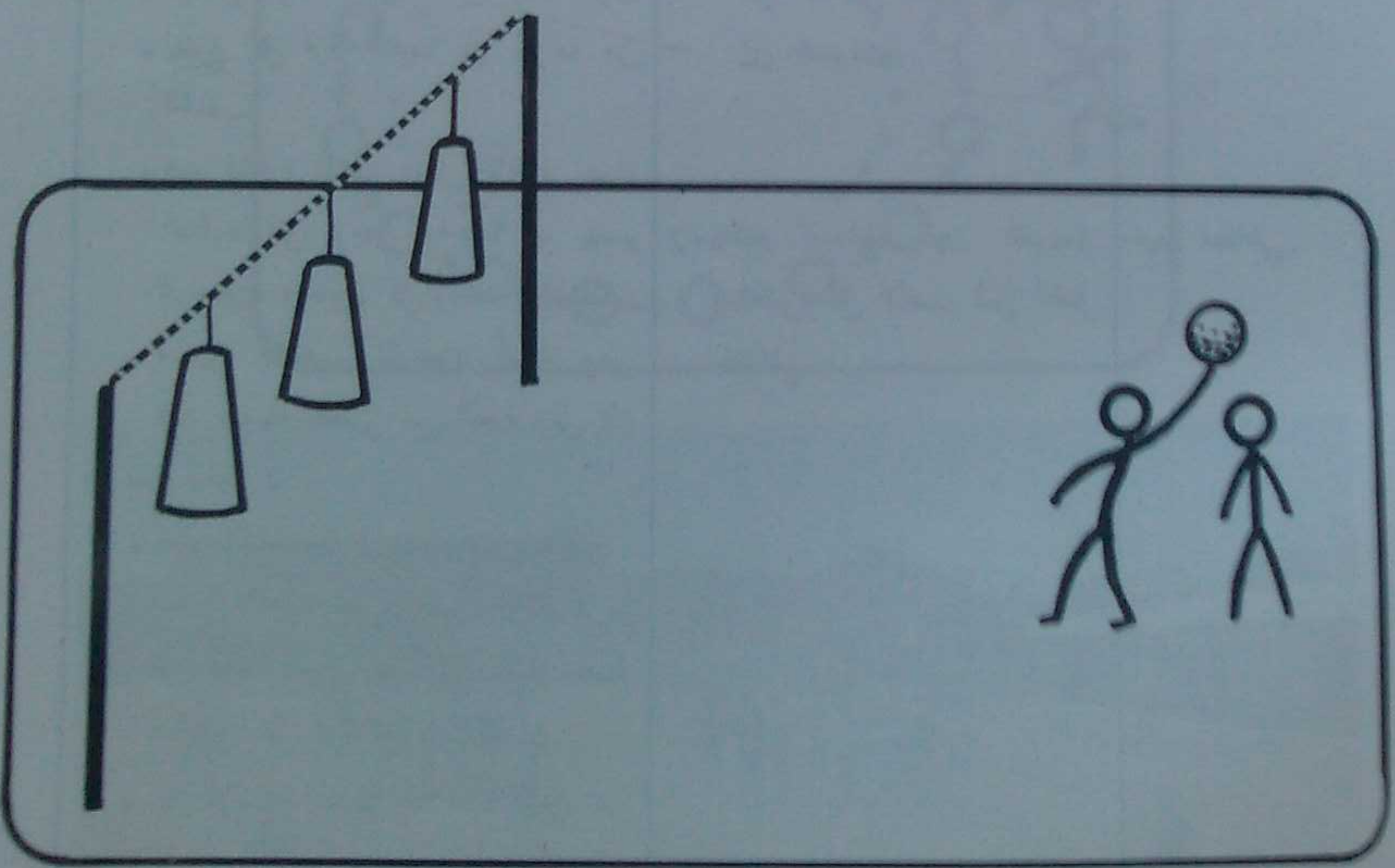
## مهارات القذف

الهدف: اكساب المتعلمين مهارة دقة الصرب باليد

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                       | الوسائل                                                              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون واحدا تلو الآخر حول الملعب.</li> <li>• يقف المتعلمون في صفوف متوازية في عرض الملعب ثم ينتقل كل صف عبر الملعب مع القيام بحركات الأطراف العليا.</li> <li>• تحريك الذراعين على شكل دائري.</li> <li>• رفع الذراعين من الأمام إلى أعلى بالتوالي في شكل عمودي.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ينتقل المتعلمون عبر الملعب وعند وصولهم إلى عرضه يمشون واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس إلى أن يصلوا إلى نقطة الانطلاق.</li> </ul>                                                                         |                                                                      |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) إصابة القارورات :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف المتعلمون في صفين متقابلين.</li> <li>• توضع عدة قارورات في خط الوسط الذي يفصل بين الفريقين.</li> <li>• تعطى كرة أو عدة كرات للفريق الأول، وعند الإشارة يشرع في قذف هذه الكرات لإصابة القارورات ثم يأتي دور الفريق الثاني.</li> <li>• ويفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات (ش 1).</li> </ul> <p>(2) يقسم المتعلمون إلى عدة فرق متساوية.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعلق عدة قارورات بلاستيكية بواسطة خيط وفي ارتفاع مناسب من 2 إلى 3m تقريبا.</li> <li>• تعطى كرة للاعب الأول من كل فريق.</li> <li>• عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة محاولا إصابة أو تحطيم القارورة (ش 2).</li> <li>• يفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات.</li> </ul> | <p>(1) يقف كل فريق على بعد 5m تقريبا من مكان وضع القارورات البلاستيكية.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يحصي المعلم عدد القارورات التي تم اسقاطها من طرف كل فريق.</li> </ul> <p>(2) يجب اختيار المسافة المناسبة بين خط الرمي والقارورات.</p> | قارورات بلاستيكية                                                    |
| المرحلة<br>الختامية | يمشي المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           | قارورات بلاستيكية<br>وقد تعوض بالكرات أو المناديل أو قطع من الاسفنج. |



# مهارات القذف



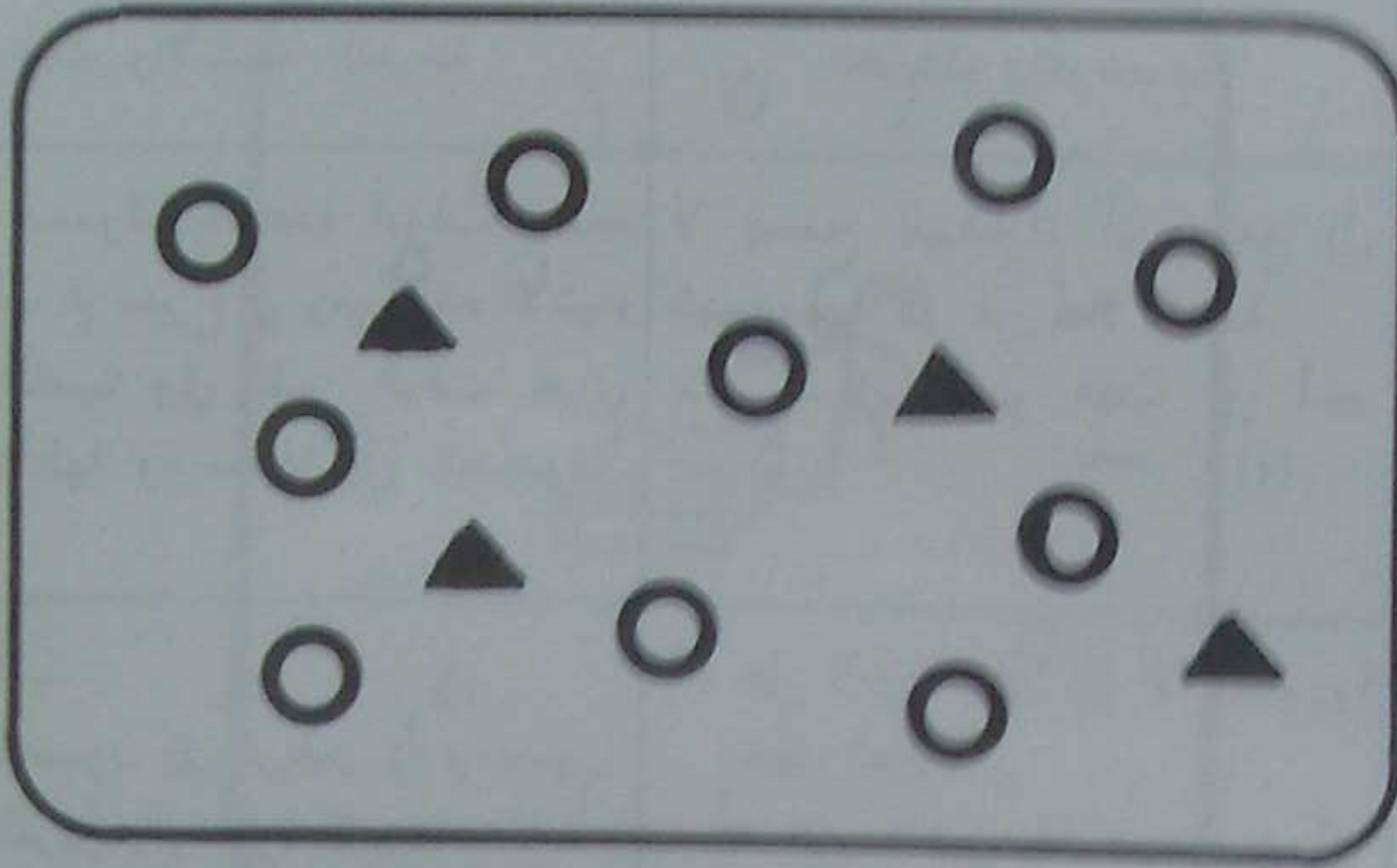
2

## ألعاب الوثب

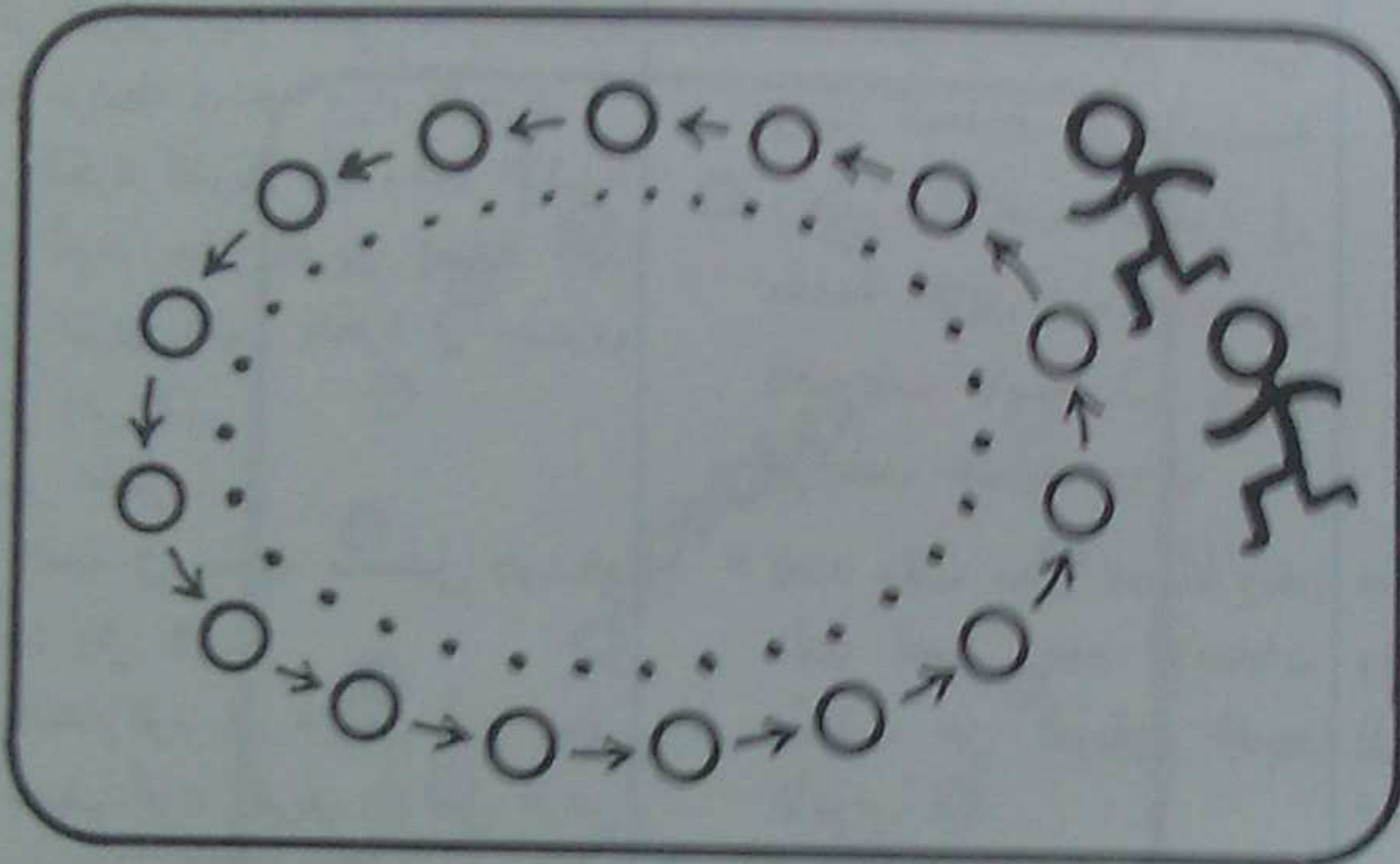
الدرس الحادي عشر

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                     | الوسائل     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتنشر اللاعبون داخل ملعب محدد ويختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين.</li> <li>• وعند الإشارة يشرعون في مطاردة اللاعبين فمن لمس منهم يقصى من اللعب (ش 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يحدد الملعب، فكل لاعب اختراق حدوده يقصى من اللعبة.</li> </ul>                                                                                                                                                                  | مناديل.     |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>1) لعبة المنديل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف المتعلمون في دائرة كبيرة مرسومة على أرض الملعب.</li> <li>• تفصل أفراد الدائرة مسافة 3m تقريبا.</li> <li>• يضع كل فرد منديلا في حزامه من الخلف.</li> <li>• 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)</li> </ul> <p>2) لعبة الحبل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف المتعلمون في صفوف متوازية.</li> <li>• يقف لاعبان على بعد 10m تقريبا من هذه الفرق بمسكان بطرفي حيط مطاطي على ارتفاع 50cm.</li> <li>• عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل صف نحو الحيط المطاطي ويقفز عليه (ش 3).</li> </ul> | <p>1) السهر على أن يلتزم اللاعبون السير والتنقل حول محيط الدائرة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عند عدم توفر العدد الكافي من المناديل يقسم المتعلمون إلى مجموعتين.</li> </ul> <p>2) تنظيم مسابقة بين الفريق المطاطي ويقصى كل لاعب لمس الحبل المطاطي.</p> | عدة مناديل. |

# ألعاب الوثب



1

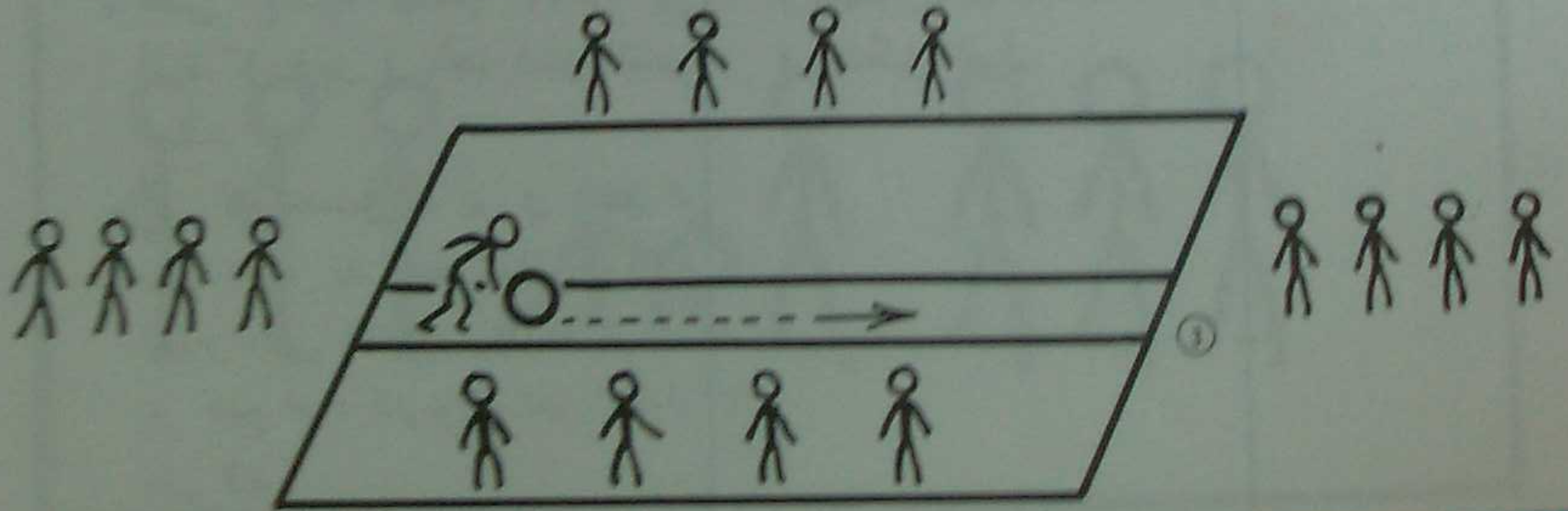
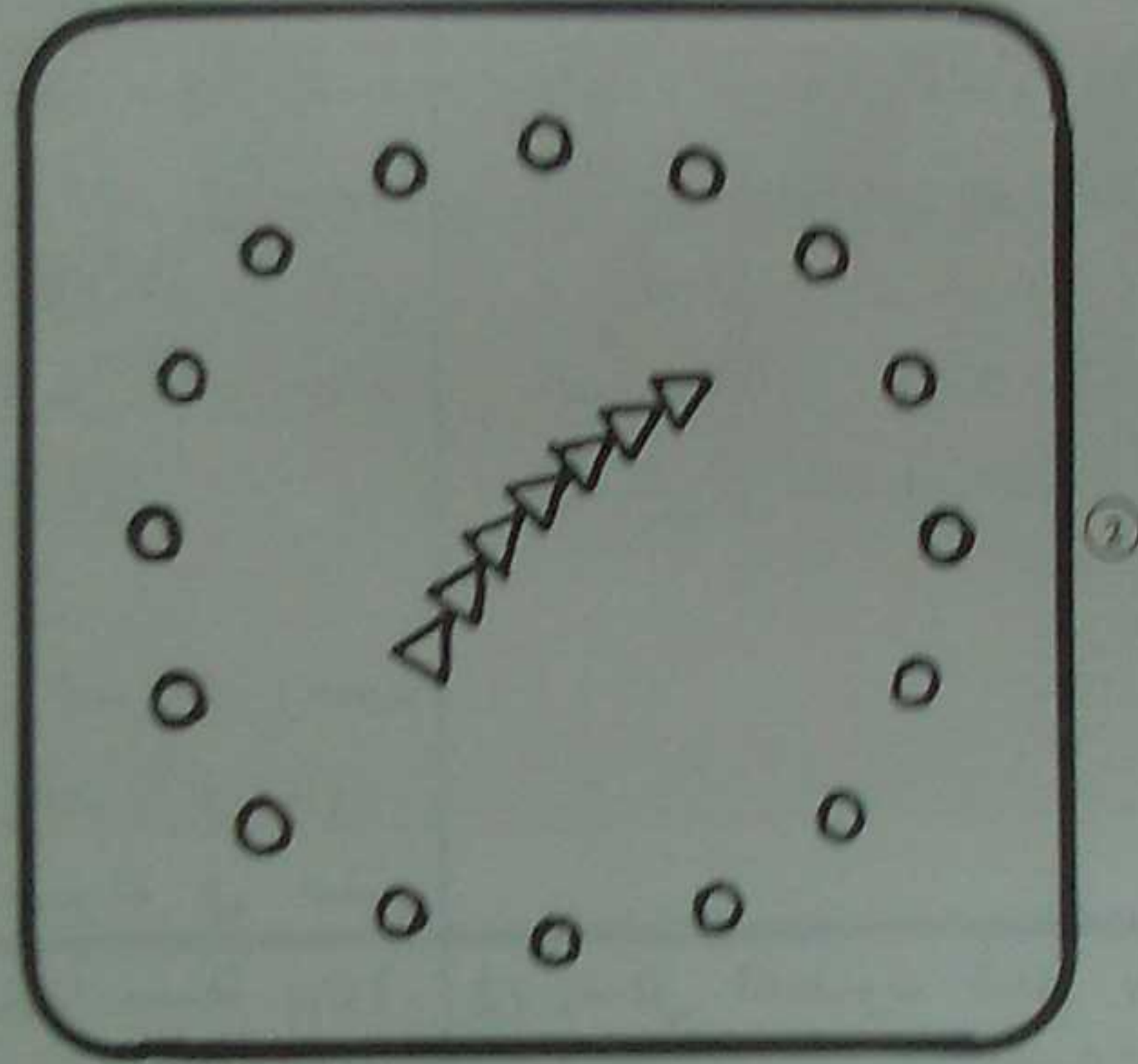


2



| الوسائل                                                                             | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | مراحل الدرس      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| الأدوات : كرات، مناديل قطع من حبال، اسفنج، قارورات بلاستيكية.                       | لا يسمح للمشاركة أن يرجع إلى الصندوق أكثر من أداة واحدة. يمكن اسناد تسيير اللعبة إلى أحد المتعلمين.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | التسخين          |
| ملعب على شكل مستطيل وفي وسطه ممر عرضه من 2 إلى 3m. تعد الأطواق من أنابيب بلاستيكية. | <p>(1) على لاعبي فريق (أ) ألا يتجاوزوا خط الدائرة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> <p>يحدد وقت معين للعب، وبعد ذلك تحصى عدد الإصابات ويُطلب من الفريقين تغيير الأدوار.</p> <p>(2) تعطى نقطة واحدة عند إصابة الطوق وتعطى نقطتان عند مرور الكرة داخل الطوق ويعتبر الفريق المحصل على أكبر عدد من النقط هو الفائز.</p> | <p>(1) قنص الأرائب :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب).</li> <li>يشكل الفريق (أ) دائرة كبيرة.</li> <li>يتمركز الفريق (ب) داخل الدائرة مكونا سلسلة مرتبطة (واحد وراء الآخر).</li> <li>تعطى الكرة للفريق (أ) وعند الإشارة يحاول أفراد هذا الفريق إصابة أحد عناصر الفريق (ب) بالكرة في مستوى الأرجل (ش 2).</li> </ul> <p>(2) لعبة العبور الحذر :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تجري اللعبة في ملعب مستطيل يتوسطه ممر محدد (ش 3).</li> <li>يقسم المشاركون إلى فريقين (أ و ب).</li> <li>يقف نصف أفراد الفريق (أ) على عرض الملعب، ويقف النصف الآخر في الجهة المقابلة.</li> <li>يقف نصف الفريق في بداية الممر ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة له.</li> <li>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..</li> </ul> | المرحلة الرئيسية |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | المرحلة الختامية |

# لعبة كرة اليد

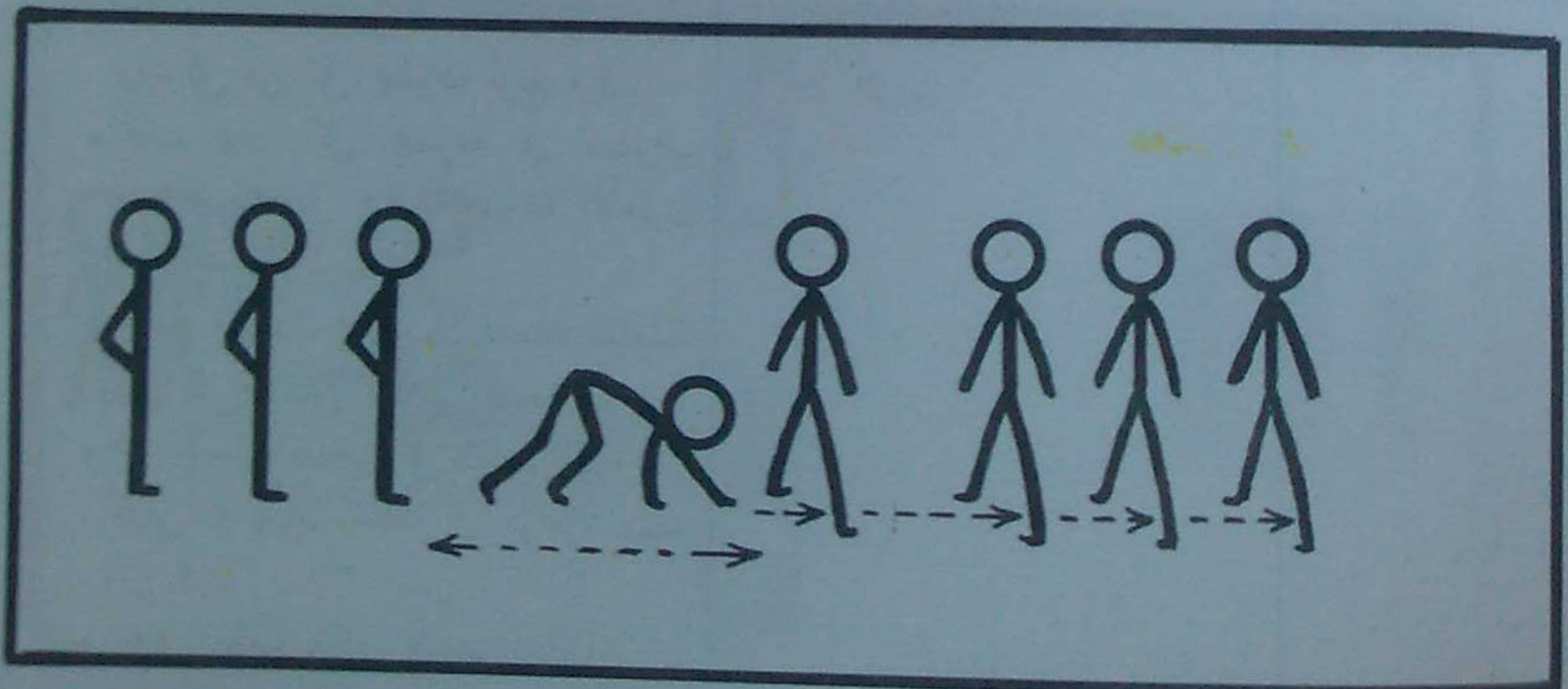
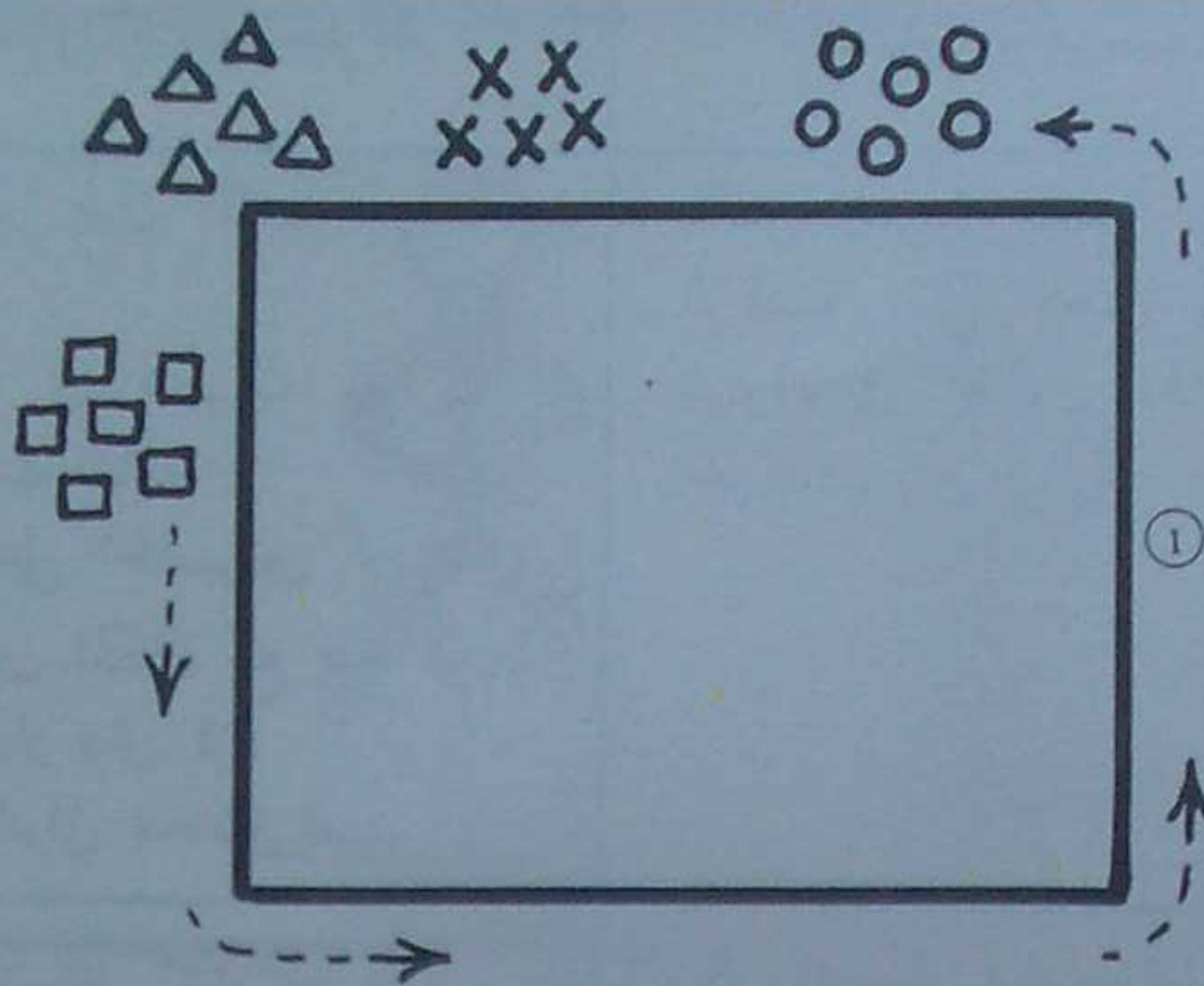


## القوة البدنية

الهدف : تقوية عضلات الجسم

| مراحل<br>الدرس   | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                   | الوسائل        |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| التسخين          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المعلمون في مجموعات صغيرة حول الملعب.</li> <li>• يقوم المعلمون بخطوات واسعة عبر الملعب.</li> <li>• يتنقل المعلمون عبر الملعب مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر، بالتوالي (ش 1)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقف المجموعات في صفوف متوازية على عرض الملعب وعند الإشارة تقوم كل واحدة بالحركات وتنقل عبر الملعب.</li> </ul>                                                                                                                                                |                |
| المرحلة الرئيسية | <p>(1) لعبة الجر بالحبل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف أفراد الفريق في صف (واحد وراء الآخر) في مواجهة الفريق الثاني، ويعطى للفريقين معا حبلًا وعند الإشارة يحاول كل فريق أن يجذب الحبل إلى جهته ويفوز الفريق الذي استطاع أن يجز الفريق الآخر مسافة أكبر إلى جهته (ش 2).</li> </ul> <p>(2) لعبة النفق :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقسم المعلمون إلى مجموعتين وتقسّم كل مجموعة إلى فريقين (أ و ب).</li> <li>• تقف فرق كل مجموعة في صفين متقابلين تفصل بينهما مسافة 10m.</li> <li>• تعطى الإشارة فينطلق الأوائل من أفراد كل فريق في اتجاه النفق المقابل لصفه.</li> <li>• على كل متسابق أن يمر في النفق ثم يعود ليلمس يد زميله الموالي في فرقته ليقوم بنفس العملية، وهكذا إلى أن يمر جميع أفراد الفريق ثم تغير الأدوار (ش 3).</li> </ul> | <p>(1) في حالة عدم وجود حبل يشكل أفراد كل فريق سلسلة بأن يطوق كل طفل خاصرة زميله الموجود أمامه، وذلك بتشابك اليدين، ويبقى الرئيس في المقدمة بحسك بأيدي رئيس الفريق المقابل وعند الإشارة يسرع الفريقان في الجذب.</p> <p>(2) يشكل المعلمون النفق بفتح أرجلهم ويتعبرن مراعاة التكافؤ في تشكيل الفرق.</p> | حبل خاص بالجر. |

# القوة البدنية



3

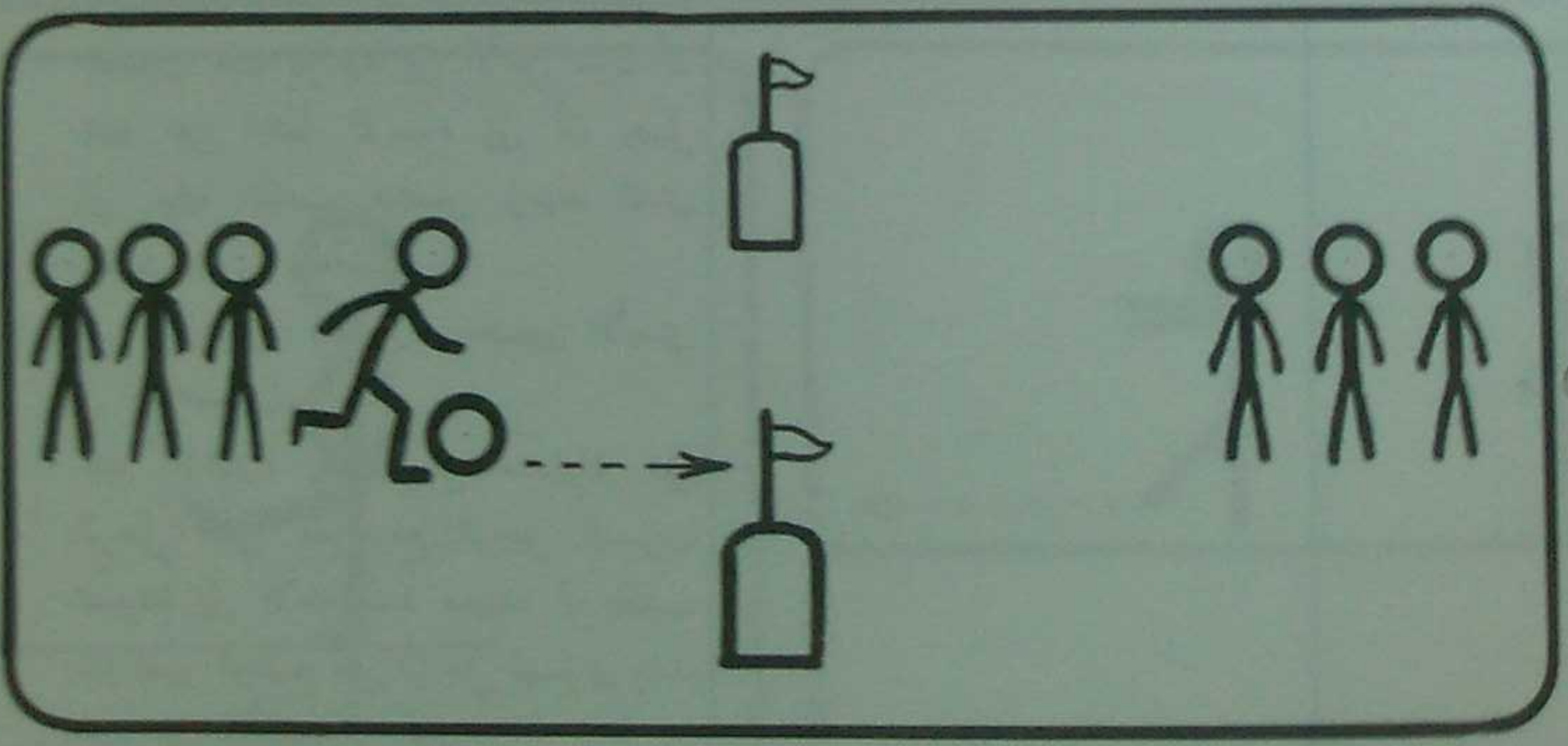
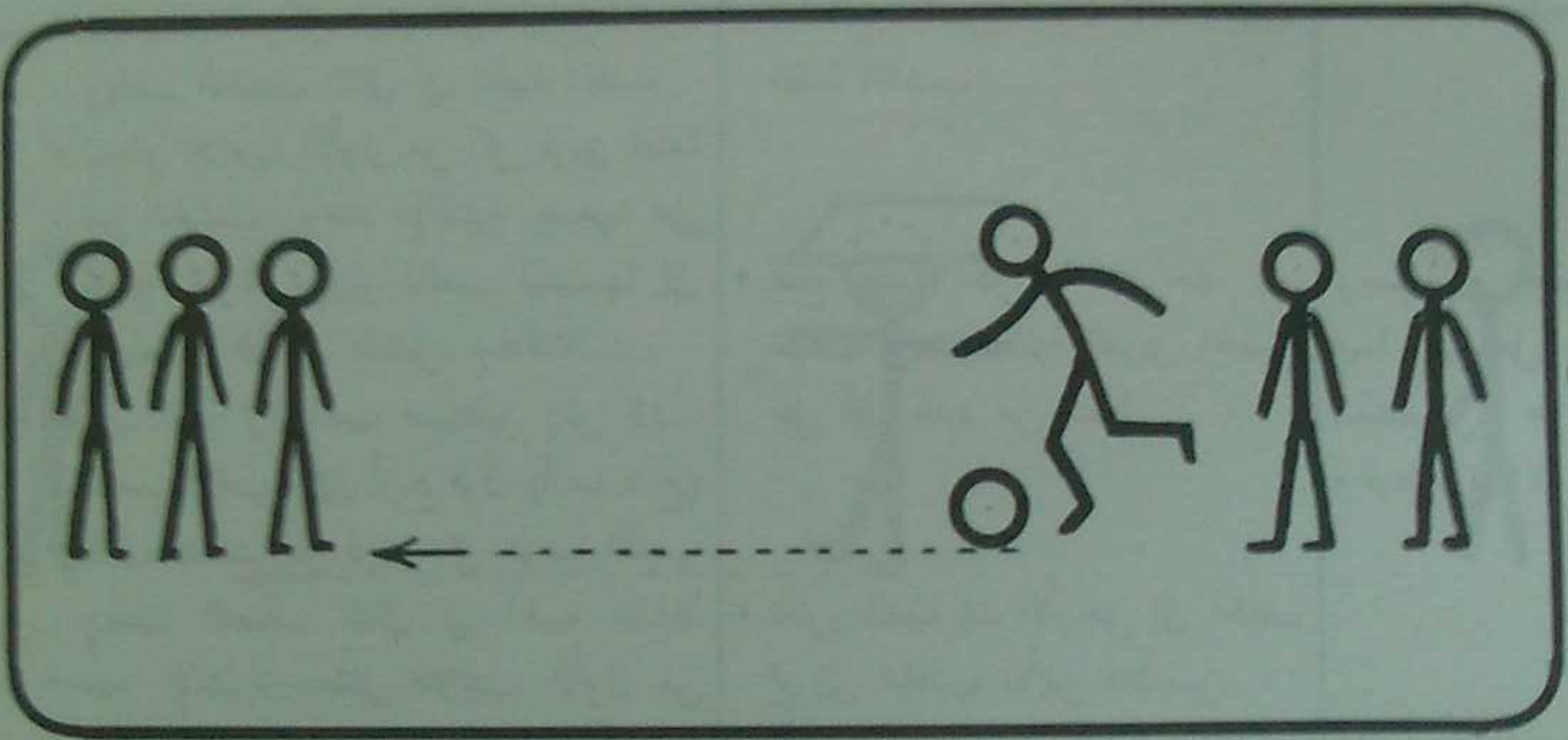
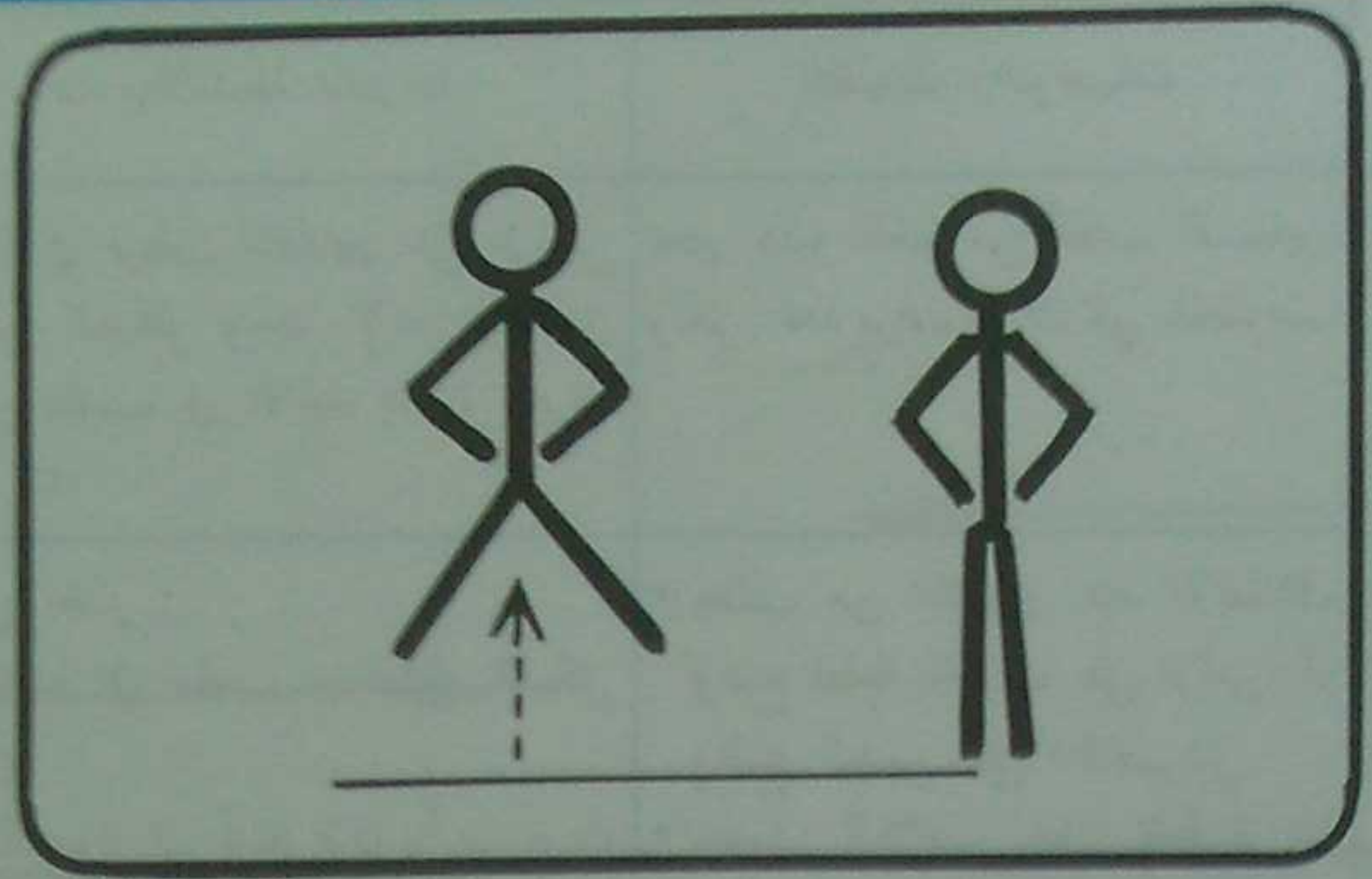
## التحكم في الكرة

الهدف : اكساب المتعلمين مهارة لمدل الكرة بالقدم

| مراحل<br>الدرس     | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                             | الوسائل                                                             |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| التسخين            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر.</li> <li>• يقف المتعلمون في صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات التالية :<br/>وضع اليدين على الخاصرتين ثم الشروع في القفز في عين المكان مع فتح الرجلين وضمهما باستمرار (ش 1).<br/>رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن إضافة بعض التمرينات الرياضية التي تتعلق بالرجلين الواردة في الجدول الخاص بهذه الحركات.</li> </ul> | ساحة المدرسة.                                                       |
| لمرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) وتشكل من كل مجموعة أربع فرق .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m.</li> <li>• 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).</li> </ul> <p>(2) لعبة المرمى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) وتشكل من كل مجموعة أربع فرق.</li> <li>• تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m.</li> <li>• توضع علامتان في نصف المسافة الفاصلة بين كل فرقتين تمثلان أعمدة المرمى.</li> <li>• عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة نحو المرمى ثم يأخذ مكانه في مؤخرة صفه (ش 3).</li> <li>• وتعطى نقطة لكل لاعب استطاع أن يمرر الكرة بين العلامتين.</li> </ul> | <p>(1) تتم عملية دحرجة الكرة بضربات خفيفة وقصيرة ومتوالية.</p> <p>(2) تشكل المرمى من العلامتين وتكون المسافة الفاصلة بينهما 2m تقريبا.</p>      | كرات.                                                               |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 | تشكل المرمى بواسطة علامتين :<br>قارورات بلاستيكية أو<br>علب المرني. |



# التحكم في الكرة

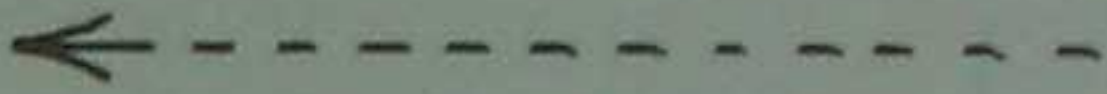
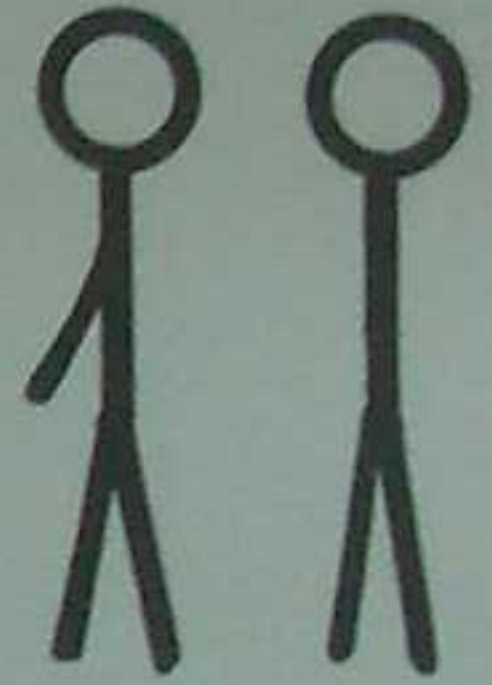
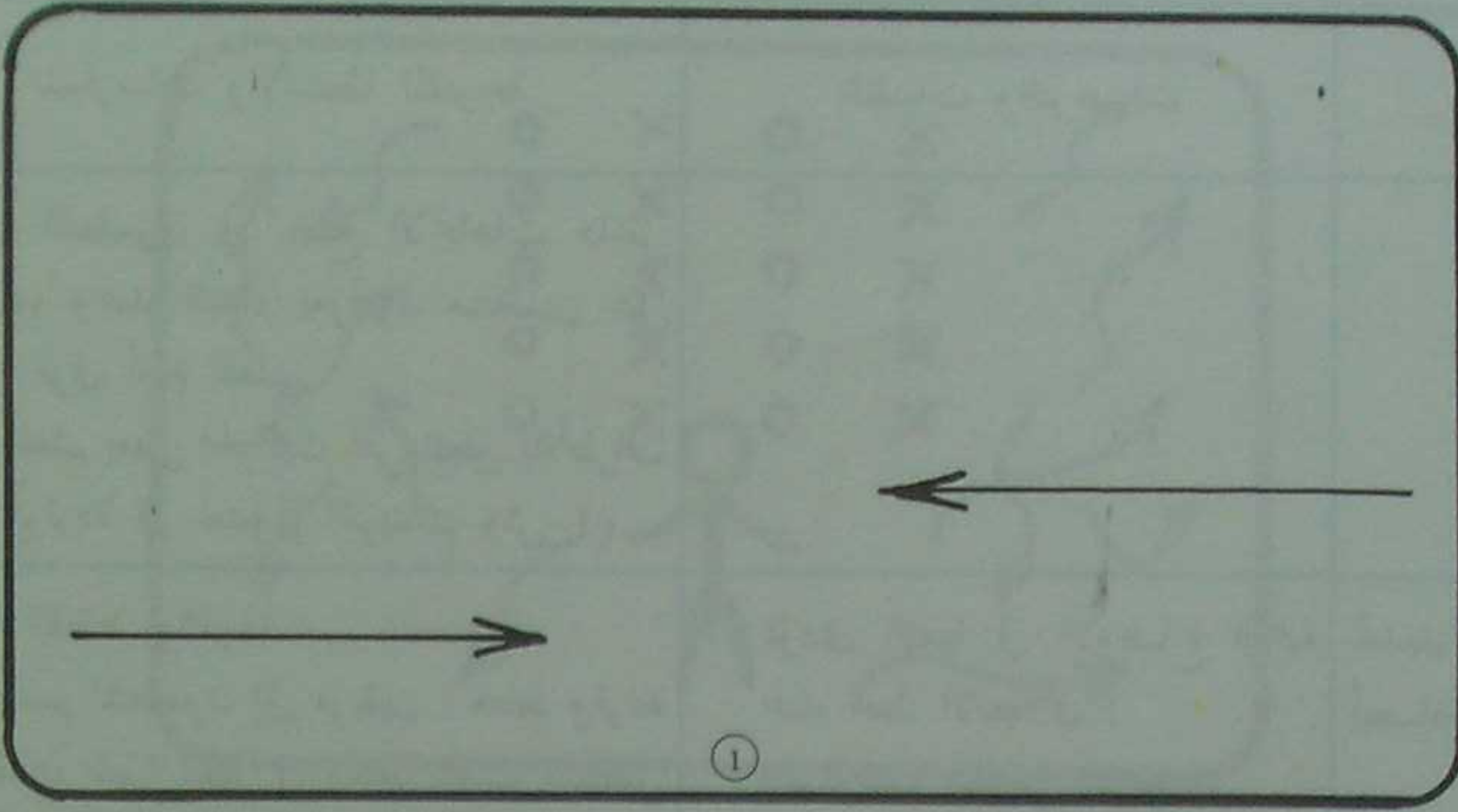


## ألعاب التوازن

الهدف: الاتباه والتوازن في ضبط مركزان التوازن والرجل

| مراحل<br>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 يجري بحفيف (ش 1).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | تعتبر هذه اللعبة من ألعاب التسخين وتكرر عدة مرات إلى أن تفي بالمطلوب.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | تحديد الملعب.                                                                                                                                        |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) لعبة المشي الحذر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تنظم اللعبة في ملعب مستطيل الشكل (ش 2).</li> <li>يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ.ب.ج.د).</li> <li>يقف نصف كل فريق على عرض الملعب ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة.</li> <li>تسلم للاعب الأول من كل فريق قطعة من الخشب، وعند الإشارة يضعها على رأسه محاولا اجتياز الملعب ليسلمها إلى زميله في الصف المقابل، وهكذا...</li> </ul> <p>(2) تجري اللعبة في ملعب مستطيل (ش 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ.ب.د.ج).</li> <li>يقف نصف كل فريق على عرض الملعب ويقف النصف الثاني في الجهة المقابلة.</li> <li>عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مشيا على رؤوس أصابع القدمين مادا ذراعيه إلى الأعلى دون أن يحد عن الخط المرسوم إلى أن يصل إلى نهاية الملعب فيلمس زميله الذي ينطلق بدوره وهكذا...</li> </ul> <p>(3) يقف المشاركون باعتدال، واضعين الأيدي على الخاصرتين.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>يطلب من اللاعبين عند الانطلاق وضع قطعة الخشب على الرأس، ثم وضع اليدين على الخاصرتين.</li> <li>يحصل اللاعب على نقطة إذا استطاع العبور دون أن تسقط قطعة الخشب.</li> <li>تمنح نقطة لكل لاعب حاد عن الملعب ويعتبر فائزا الفريق المحصل على أقل عدد من النقاط.</li> <li>تكرر اللعبة بمد الأرجل إلى الخلف ثم إلى الجانب الأيمن فالأيسر.</li> </ul> | <p>أربع قطع متساوية من الخشب تتراوح أبعادها ما بين 20m و 30m.</p> <p>ترسم أربع خطوات متوالية فيما بينها على طول ملعب مستطيل، طوله 20m وعرضه 15m.</p> |

# ألعاب التوازن



2



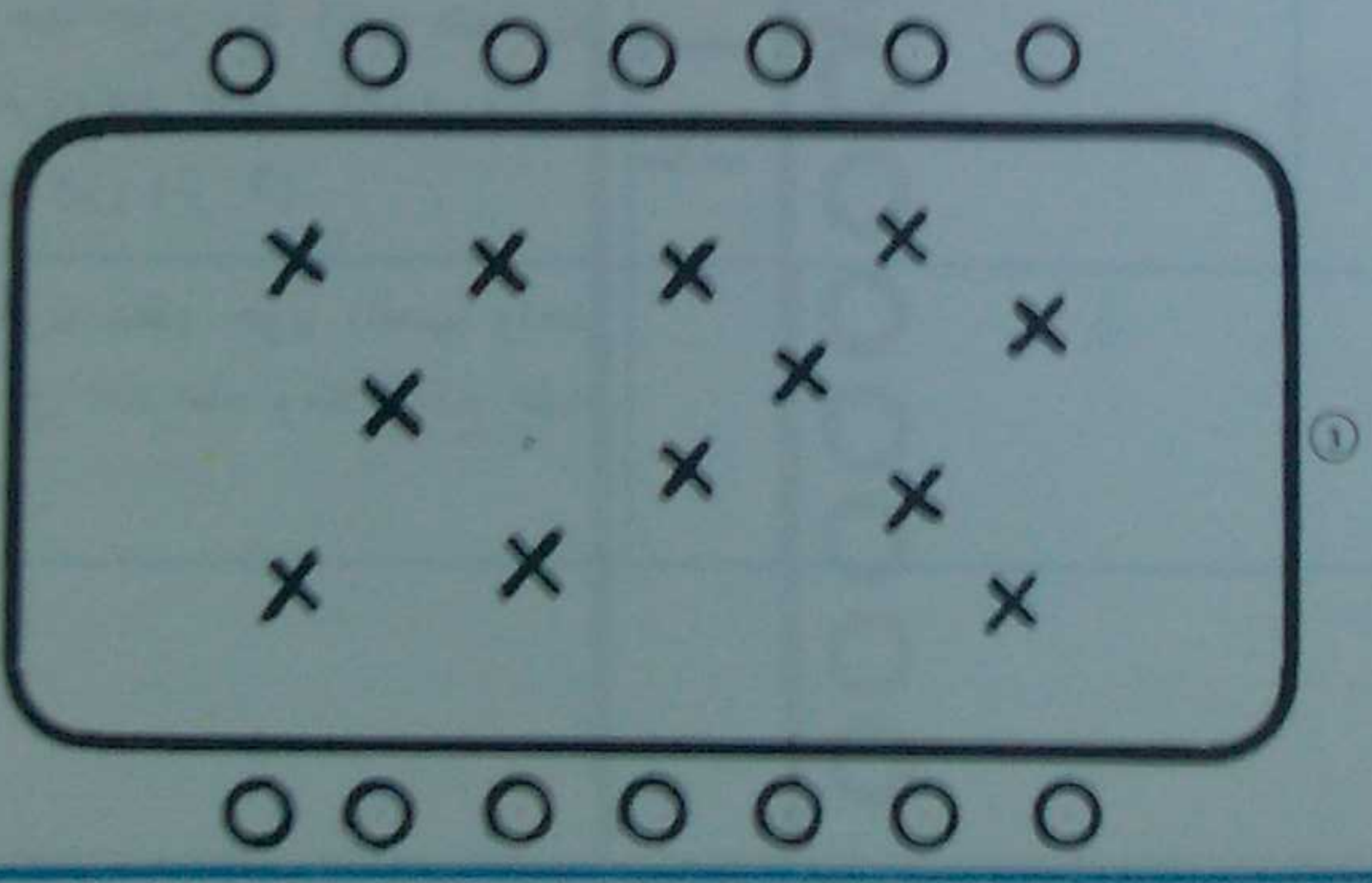
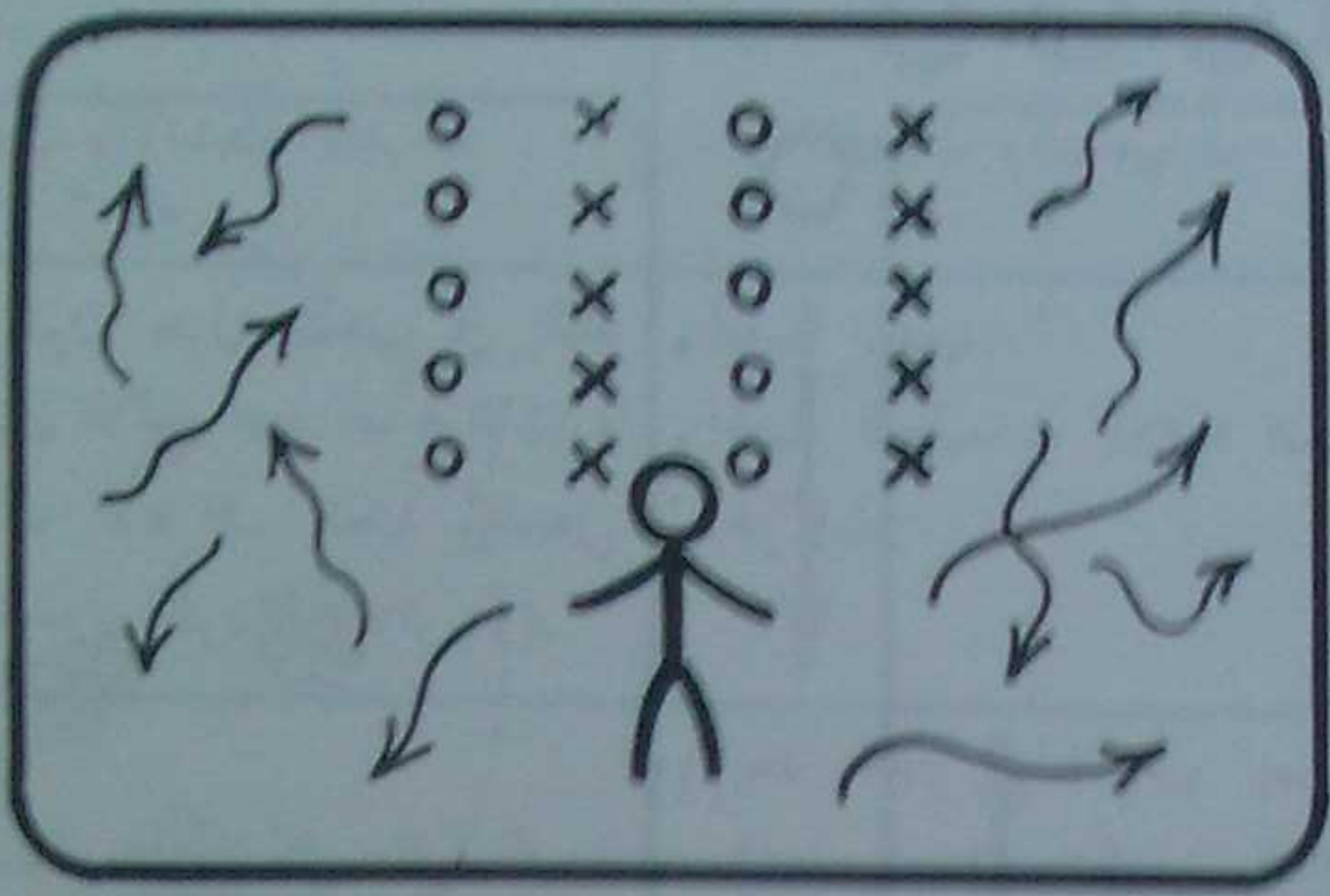
4



3

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | الوسائل                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون في جميع الاتجاهات داخل الملعب، وعند النداء يعودون منتظمين على شكل فرق أمام المعلم.</li> <li>• يختار المعلم بعض الحركات التي تتعلق بالأطراف العليا الواردة في جدول التمرينات (ش 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) لعبة القطط والقردة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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).</li> </ul> <p>(2) صيد الأرناب :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يوزع المتعلمون إلى فريقين : الصياد والأرناب.</li> <li>• يقف أفراد فريق الصياد على طولي الملعب وبحوزتهم كرة، بينما يقف أفراد فريق الأرناب داخل الملعب.</li> <li>• عند الإشارة تبدأ عملية القنص من طرف فريق الصياد.</li> <li>• يقصى عن اللعبة كل فرد أصيب بالكرة (ش 3).</li> <li>• يحدد وقت معين لممارسة اللعبة قبل تغيير الأدوار.</li> </ul> | <p>(1) تؤدي اللعبة في الأوضاع التالية عند خط الانطلاق :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بالوقوف، بجلوس القرفصاء.</li> <li>• يجب اختيار كرة خفيفة، مناسبة لمستوى المتعلمين.</li> </ul> <p>(2) تحديد ملعب مستطيل الشكل. تعطى لكل فريق حرية التنقل داخل الملعب.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن استعمال أكثر من كرة في اللعبة إذا اقتضى الأمر.</li> <li>• يجب ضبط بداية اللعبة لتغيير الأدوار، بعد انقضاء الوقت المحدد لكل فريق.</li> <li>• يفوز باللعبة الفريق الذي حصل على أكبر عدد من الإصابات بالكرة.</li> </ul> | تحديد ملعب مستطيل تقدر أبعاده بـ 30m × 15m |
| المرحلة<br>الختامية |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                            |

# الدقة في التصويب

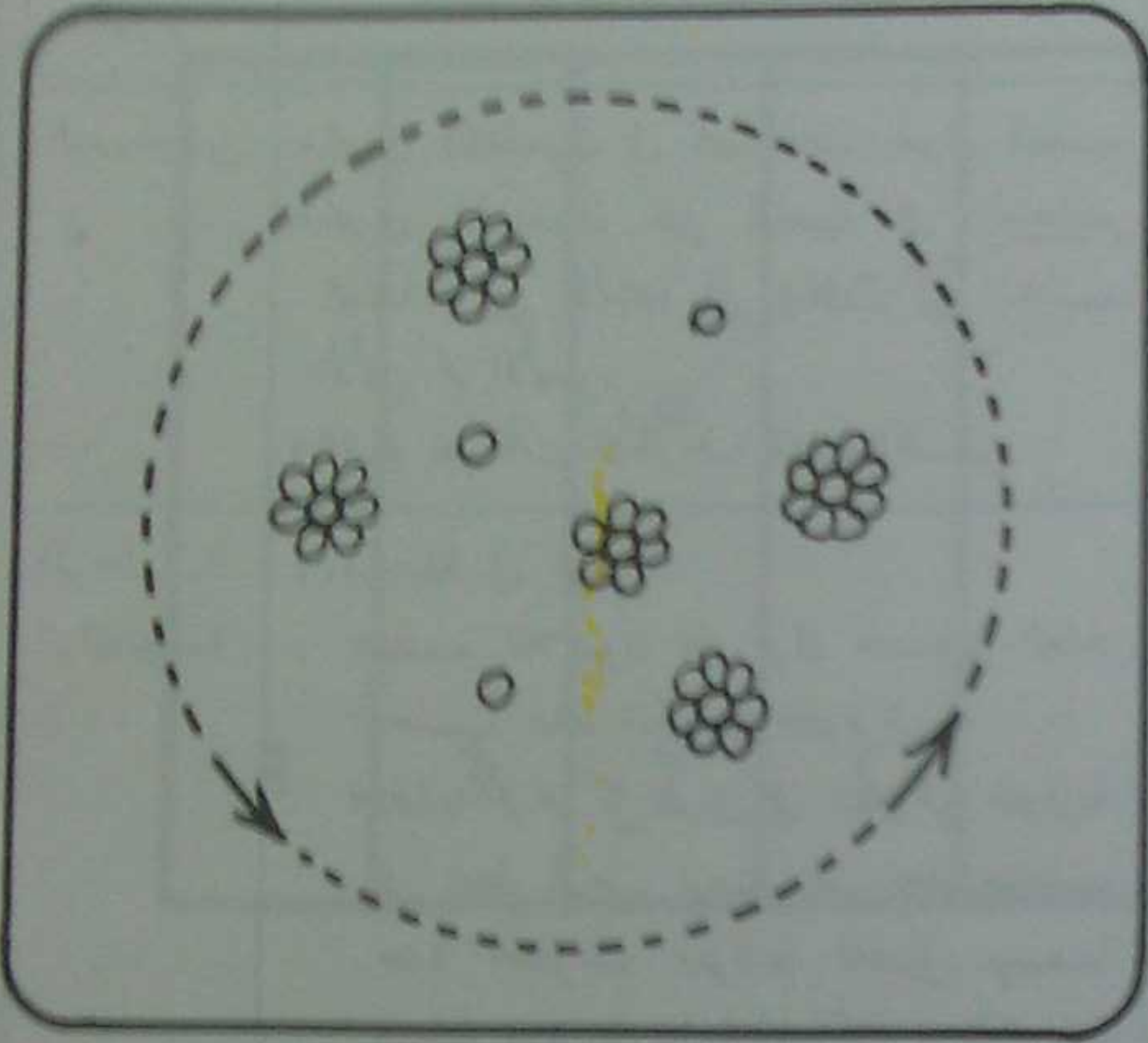


## ألعاب التركيز والانتباه

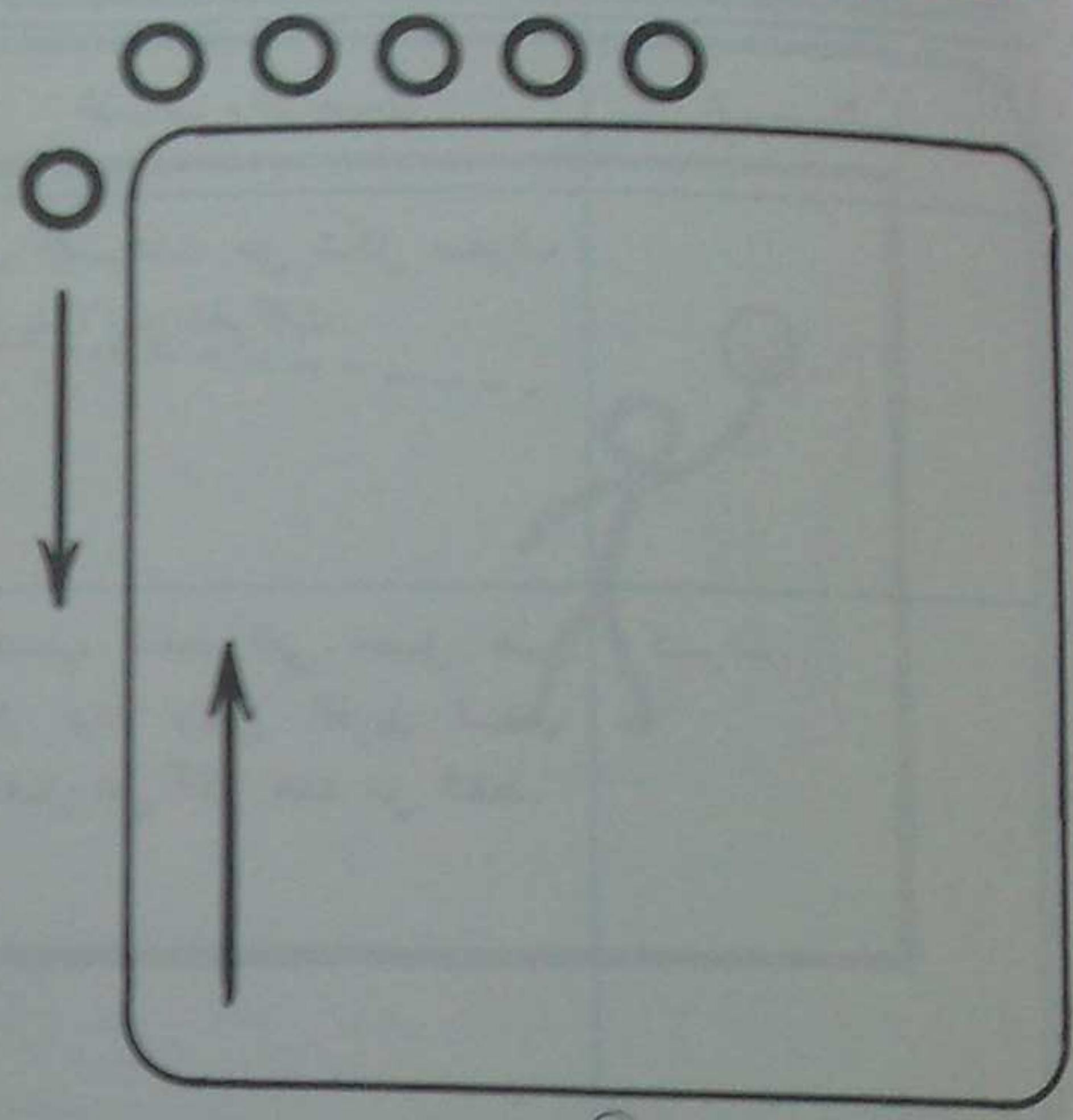
الهدف : سرعة الاستجابة

| مراحل<br>الدرس   | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | الوسائل                |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| التسخين          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المشاركون حول الملعب في اتجاه معين، ويغيرون الاتجاه عند سماع الإشارة.</li> <li>• القيام بحركات الأطراف العليا والسفلى (ارجع إلى جدول التمرينات) (ش 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد الملعب.</li> <li>• اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               | الملعب أو ساحة المدرسة |
| المرحلة الرئيسية | <p>1) لعبة الأرقام :</p> <p>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) فالمتعلمون من المتعلمين تكوين مجموعات من هذا الرقم داخل الدائرة ويقصى من لم يوفق إلى تكوين الرقم المطلوب.</p> <p>2) لعبة بر وبحر :</p> <p>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).</p> | <p>1) بعد انجاز المطلوب يعود المتعلمون إلى تكوين الدائرة وتبدأ اللعبة من جديد.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تكون المجموعات حسب العدد المطلوب بأن ينظم المتعلمون فيما بينهم وأن يقفوا في أي مكان داخل الدائرة.</li> <li>• يقصى اللاعب في الحالتين التاليتين :</li> <li>• عند تأخره في الوثب.</li> <li>• عند الانتقال إلى الخط غير المطلوب.</li> </ul> |                        |
| المرحلة الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |

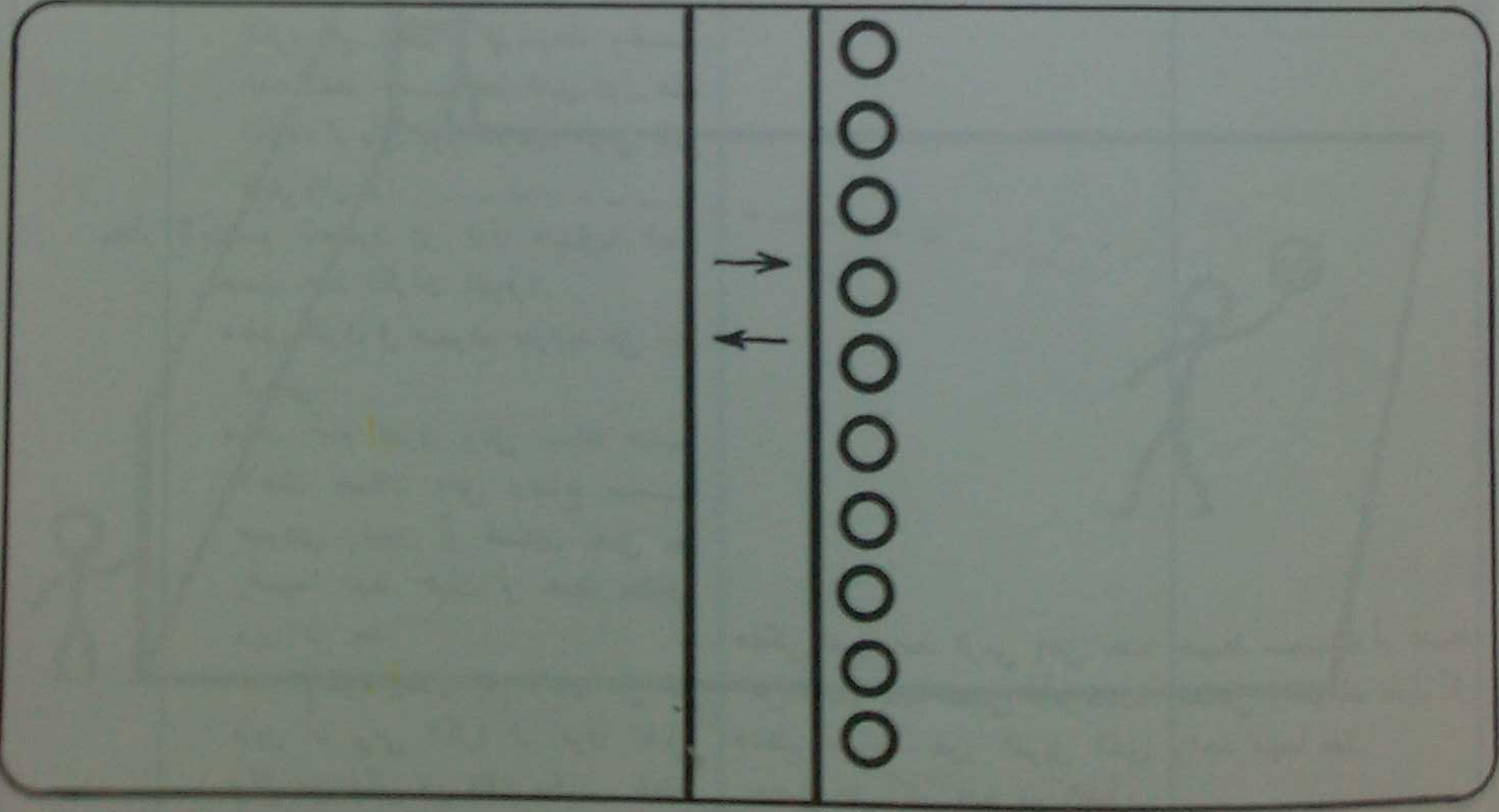
# ألعاب التركيز والانتباه



2



1



3

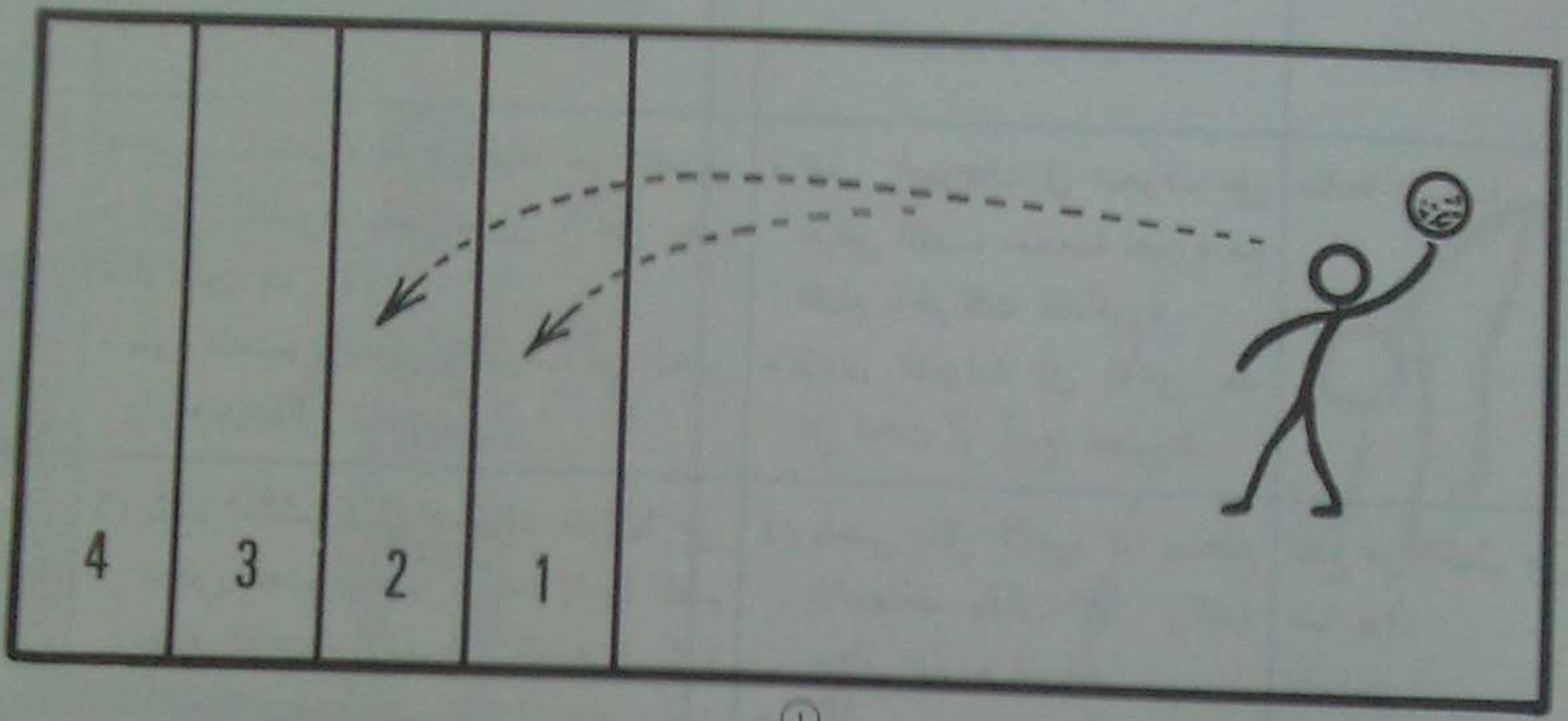
## قوة الرمي

الهدف : التعود على النافذة الفردية

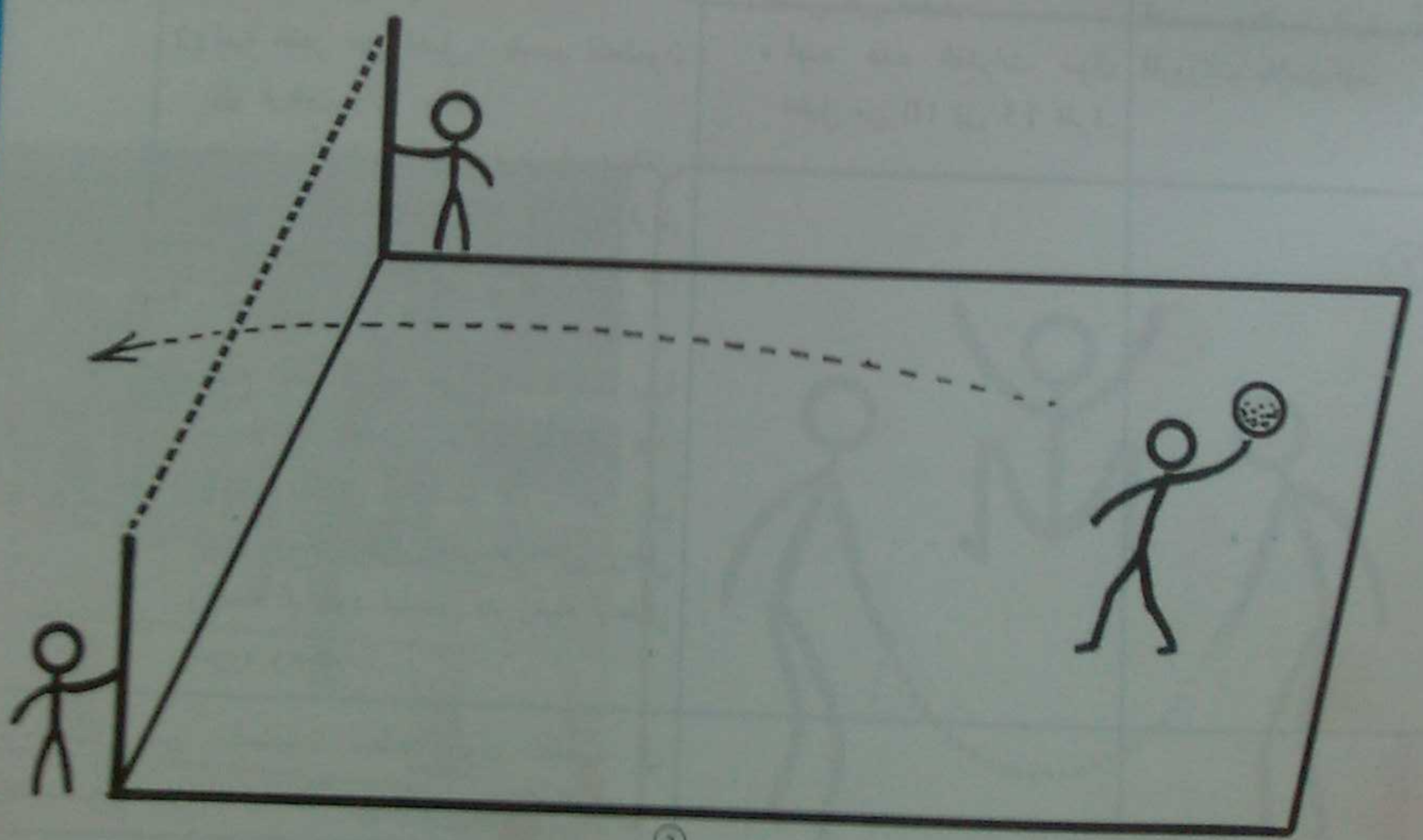
| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                  | الوسائل                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب</li> <li>• يجري المتعلمون عبر الملعب في اتجاهات مختلفة : إلى الأمام، إلى الخلف إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر.</li> <li>• القيام بحركات الأطراف العليا والسفلى.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | تقف المجموعات على شكل صفوف متوازية لانجاز الحركات.                                                                                                                                   |                                                                                                         |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) مسابقة في الرمي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة.</li> <li>• 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.</li> <li>• تعطى كرة لكل لاعب في مقدمة الفرق المشاركة، عند الإشارة يرمي كل لاعب الكرة نحو الخطوط المرسومة، وتحسب عدد النقاط حسب الخط الذي تنزل عليه الكرة، ثم يأتي دور اللاعب الموالي لكل فريق (ش 1).</li> </ul> <p>(2) يقسم المتعلمون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقف الفرق في صفوف متوازية على خط الرمي.</li> <li>• 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.</li> <li>• عند الإشارة يحاول كل لاعب من كل فريق أن يرمي الكرة لتمر فوق الخبل، وكل من تمكن من ذلك يكسب نقطة.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحسب النقاط التي حصل عليها كل فرد، ويفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط.</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• كرات.</li> </ul>                                               |
|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن تغيير خط الرمي (عن بعد، عن قرب) كلما اقتضى الأمر ذلك.</li> <li>• تنظيم مسابقة، يفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• خيط سميك أو خيط مطاطي وعمودان طول كل واحد منهما 2m.</li> </ul> |



# قوة الرمي



①



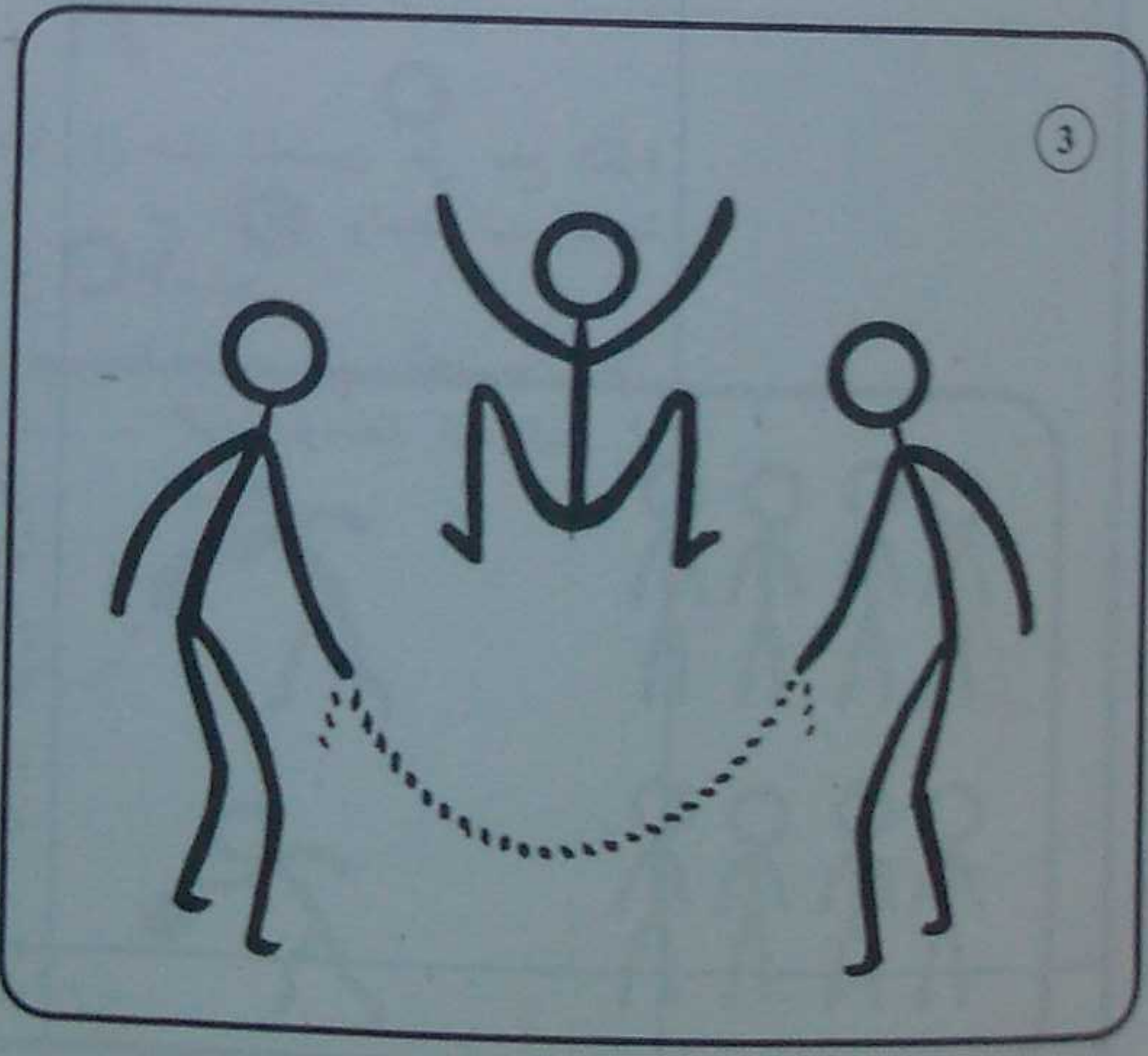
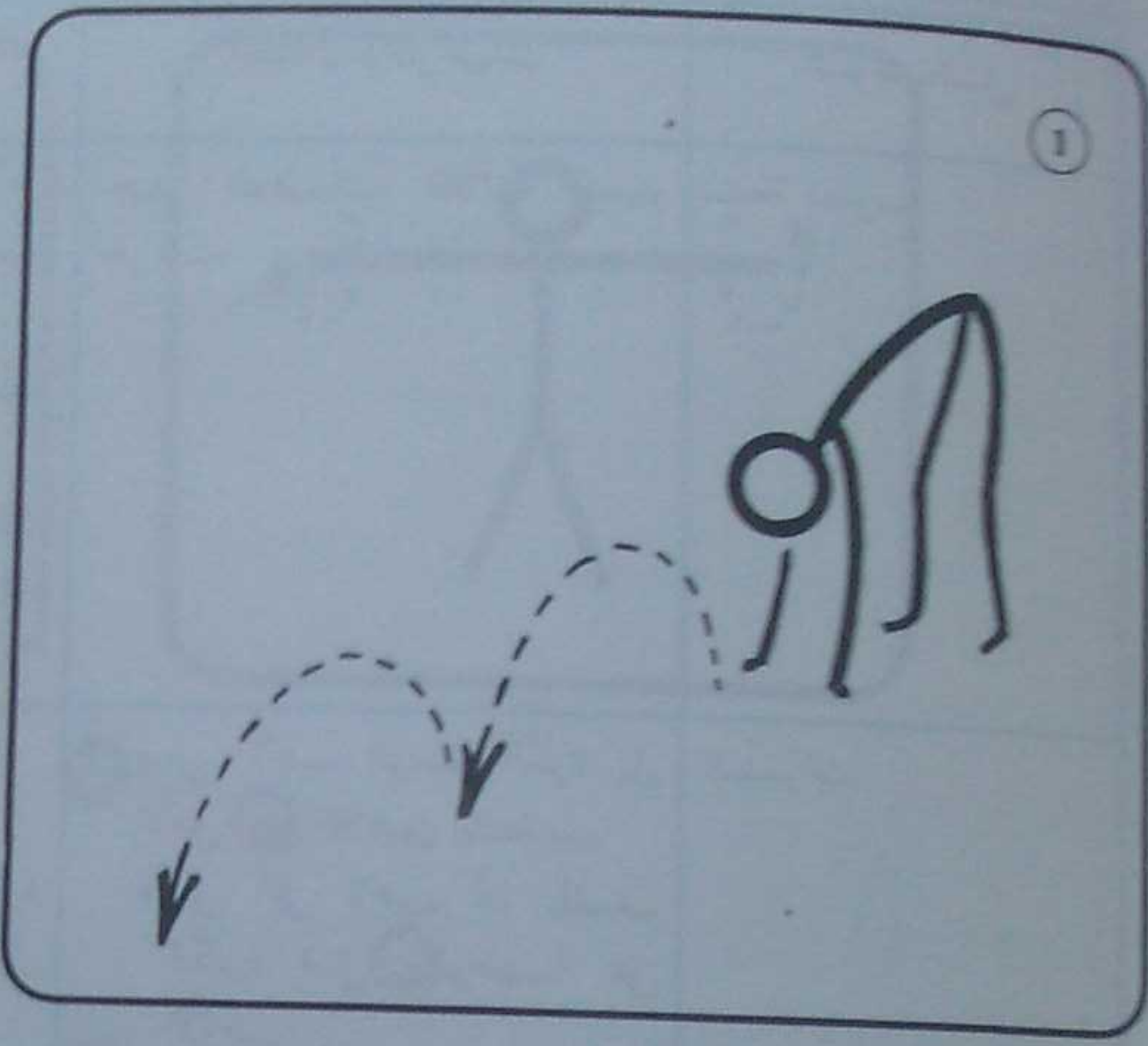
②

## ألعاب القفز

الهدف : تنمية القدرات الجسمية على القفز

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                    | الوسائل                                                                                                           |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون جريا خفيفا عبر الملعب.</li> <li>• يقوم المتعلمون بقفزات إلى الأعلى بضم الرجلين (ش 1).</li> <li>• يقوم المتعلمون بقفزات الأرنب أي اليدين والرجلين (ش 2).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقف المجموعات في صفوف على عرض الملعب مستعدة لعبوره مع القيام بالحركات المذكورة.</li> <li>• تؤدي القفزات إلى الأعلى بعد كل ثلاث أو أربع خطوات.</li> </ul>                                      | ساحة المدرسة.                                                                                                     |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(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).</p> <p>(2) لعبة القفز على الحبل : يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فريق (أ) يدير الحبل وفريق (ب) يقفز.</li> <li>• وعند إشارة المعلم تغير الأدوار فريق (أ) يقفز وهكذا تستمر اللعبة بين الفريقين (ش 4).</li> </ul> <p>(3) يضع المعلم 3 حواجز متباعدة فيما بينها ب 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...</p> | <p>(1) يقصى كل لاعب لم يستطع الاحتفاظ بالكرة بين ركبتيه خلال عبوره المسافة.</p> <p>(2) من لمس الحبل أثناء اللعبة يقصى من اللعبة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحدد عدد القفزات فوق الحبل من 10 إلى 15 قفزة.</li> </ul> | <p>قطع من الحبال طول كل منها 3m.</p> <p>الحواجز : ألواح خشبية أو عصي أو قصب وعلب المرني أو قارورات بلاستيكية.</p> |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |

# ألعاب القفز

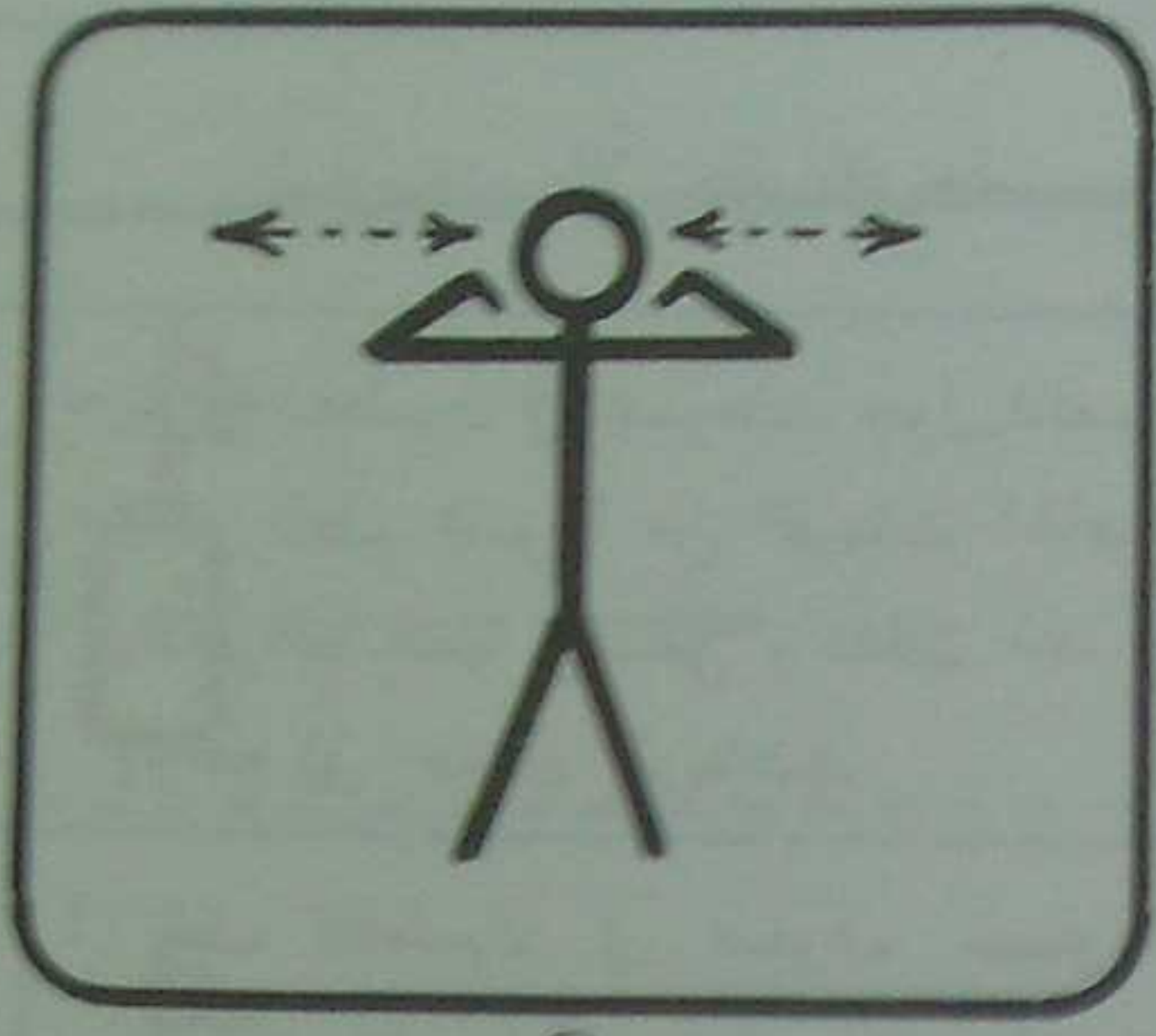


## التحكم في الكرة

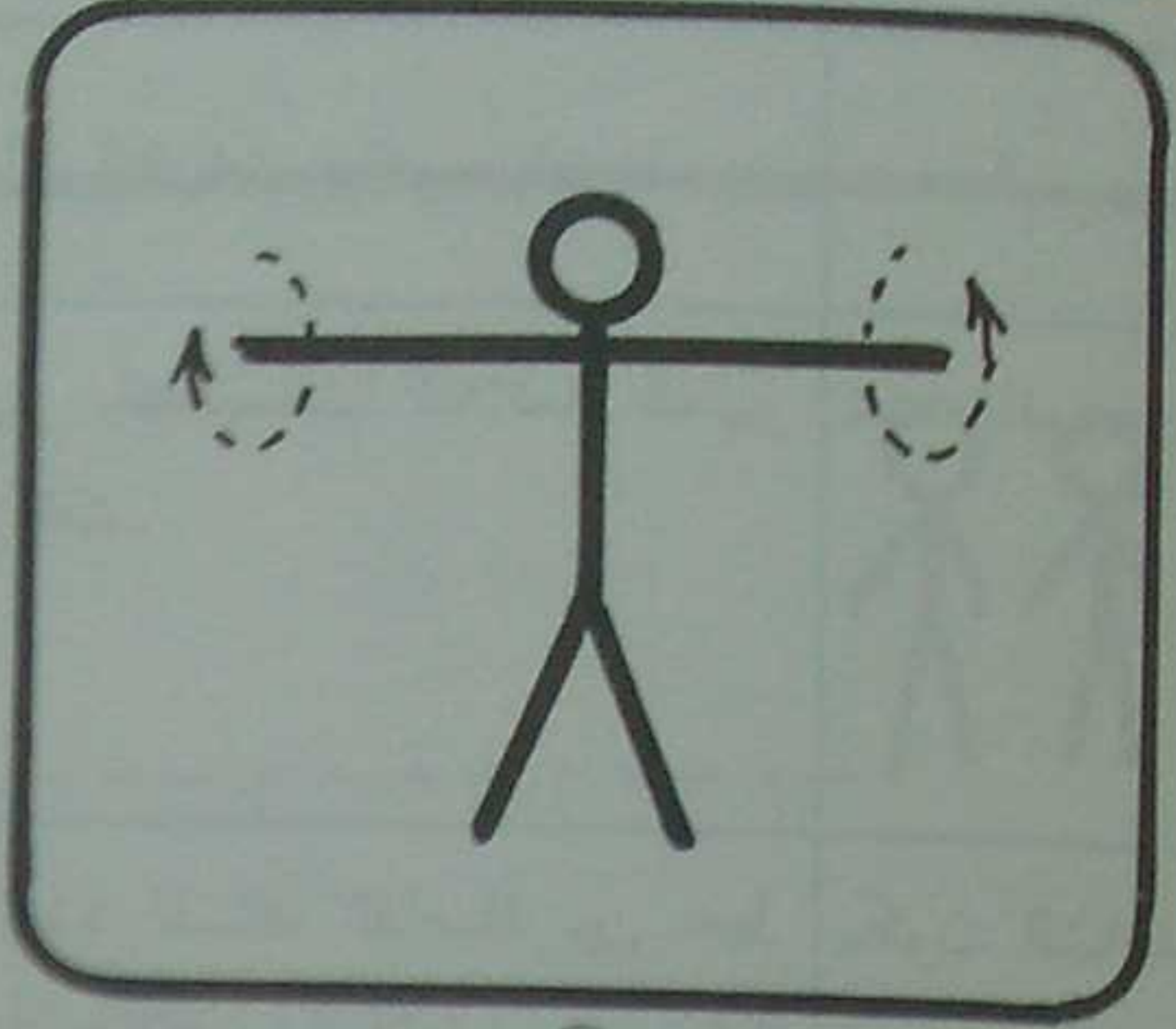
الهدف : التحكم في الكرة

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | الوسائل      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون حول الملعب واحداً تلو الآخر.</li> <li>• يقف المتعلمون وقفة معتدلة ثم يقومون بالحركات التالية :</li> <li>• فتح الذراعين على شكل أفقي ثم تحريكهما على شكل دائري (ش 1).</li> <li>• فتح الذراعين على شكل أفقي ثم ثنيهما (ش 2).</li> <li>• فتح الذراعين على شكل أفقي ثم ضمهما إلى الأمام.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | اختيار التظلمات الملائمة لتسيير الحركات.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ساحة المدرسة |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>1) لعبة لقف الكرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف المتعلمون على شكل دائري.</li> <li>• يتمركز لاعب في وسط هذه الدائرة ويحوزته كرة، عند الإشارة يمررها إلى أفراد الدائرة واحداً تلو الآخر.</li> </ul> <p>2) يقسم المتعلمون إلى ثلاث فرق.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يوضع خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 15m.</li> <li>• تقسم كل فرقة إلى مجموعتين.</li> <li>• تقف كل مجموعة على خط مقابلة للمجموعة الأخرى من نفس الفريق.</li> <li>• تعطى الكرة إلى اللاعبين الأوائل من كل فريق.</li> <li>• 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 المتتمة إلى فريقه، وعلى هذا الأخير أن ينطلق بدوره نحو المجموعة المقابلة له وهكذا إلى آخر لاعب في المجموعتين.</li> </ul> | <p>1) يرمي لاعب الوسط الكرة إلى الأعلى نحو اللاعبين بالتناوب.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• على كل لاعب أن يلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.</li> </ul> <p>2) حث المتعلمين على دفع الكرة نحو الأرض بواسطة اليد وبمرونة الأصابع.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يطلب من المتعلمين تجاوز التمرين بواسطة اليد اليمنى ثم اليسرى.</li> </ul> | كرات.        |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |

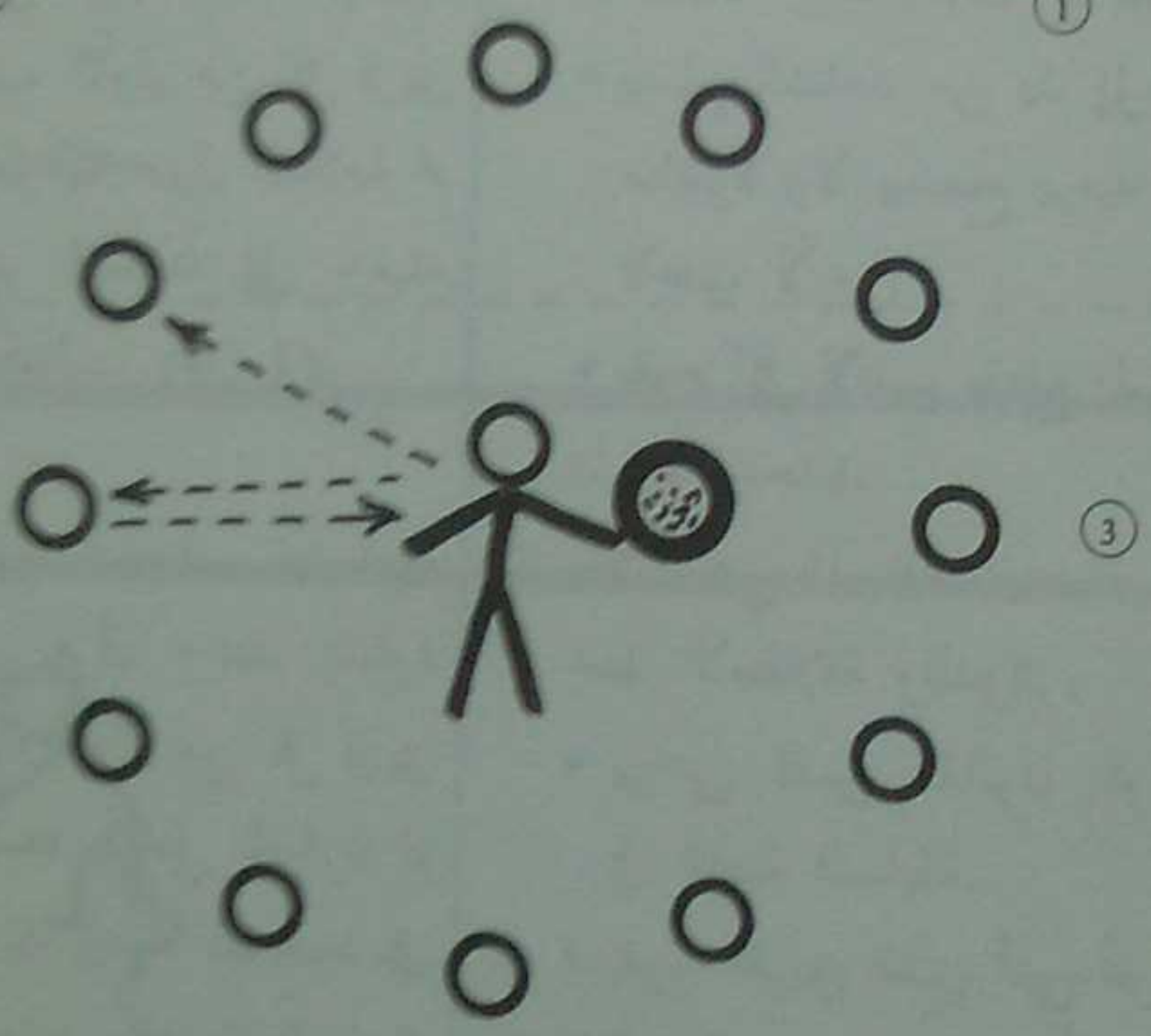
# التحكم في الكرة



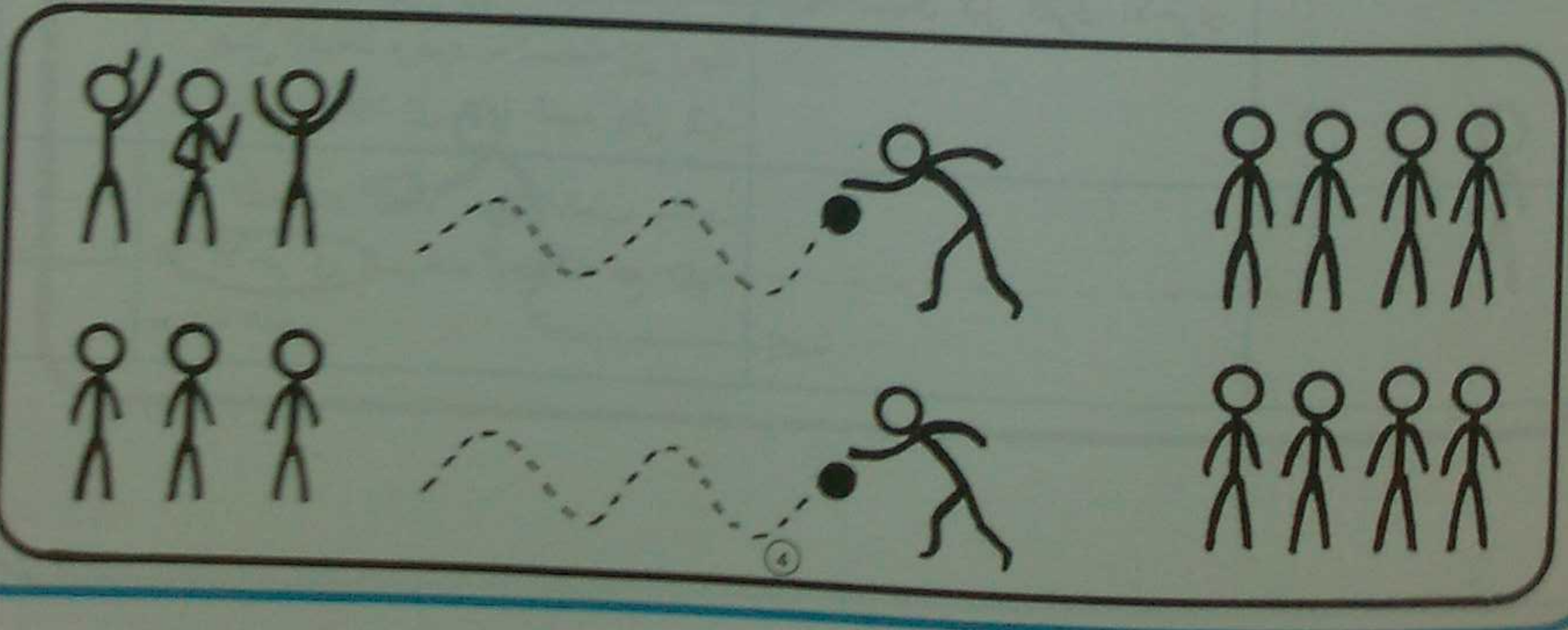
2



1



3



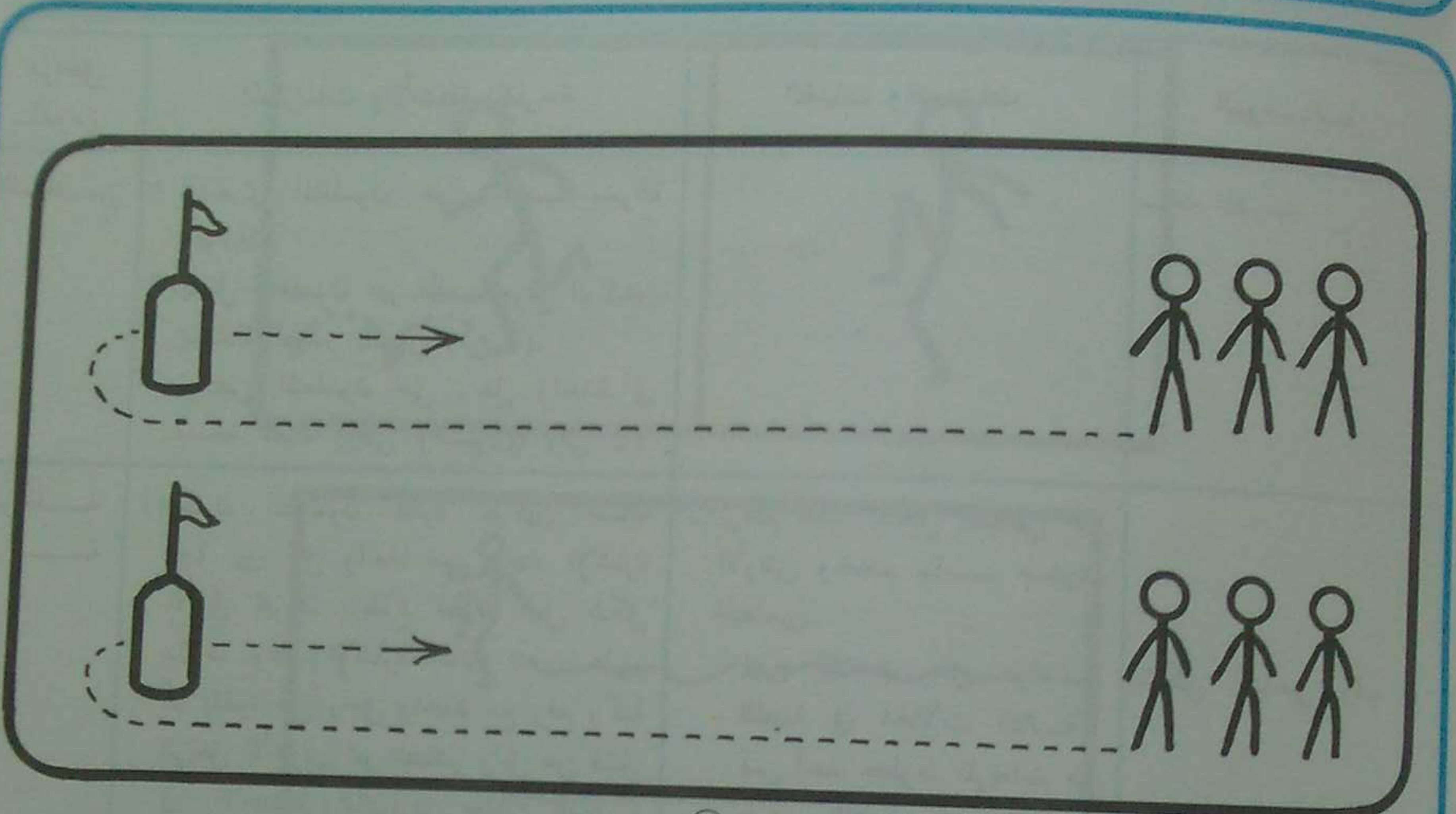
4

## الجرى بالتناوب

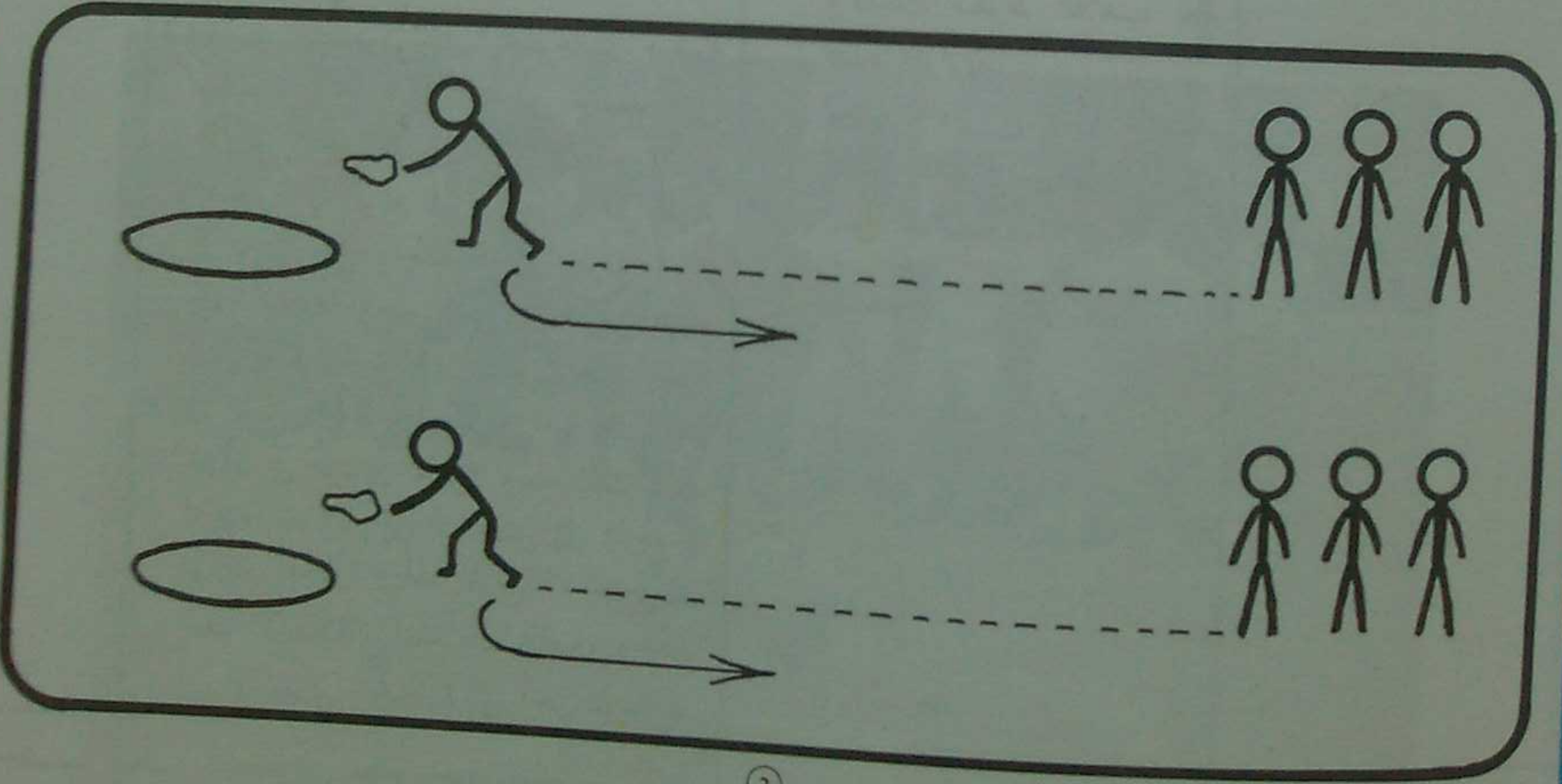
الهدف: التمرن على الجري السريع والثبات الجانبي

| مراحل<br>الدرس   | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الوسائل                                                                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المعلمون في مجموعات حول الملعب</li> <li>• يختار المعلم مجموعة من التمرينات الخاصة بالأطراف العليا والسفلى وكذلك الجذع (ارجع إلى جدول التمرينات).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | يحدد الملعب داخل الساحة                                                                                            |
| المرحلة الرئيسية | <p>(1) يقف المعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرقي 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).</p> <p>(2) يقف المعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرقي 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).</p> | <p>(1) تحدد المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والعلامات بـ 15m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يسلم الشاهد من يد إلى يد مباشرة ولا يسمح برمييه من لاعب لآخر.</li> <li>• يقوم كل لاعب بقطع المسافة مرة واحدة.</li> </ul> <p>(2) 15m هي المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والدوائر.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يراعى نفس القانون الوارد في اللعبة السابقة.</li> <li>• يفوز الفريق الذي أنهى أفراده السباق قبل الفرق الأخرى.</li> </ul> | 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 المعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |

# الجري بالتناوب



①



②

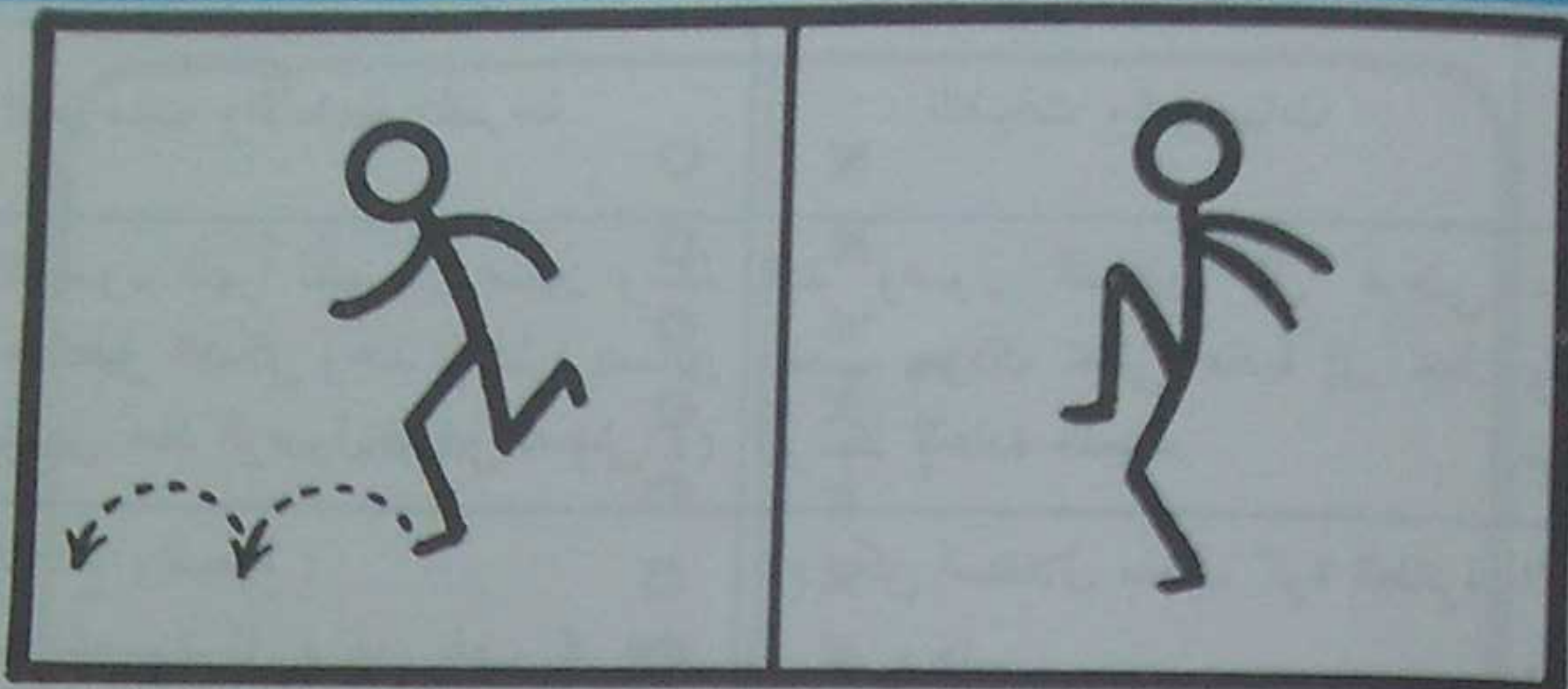
## التحكم في التنقل

الهدف : تطوير مهارات اللاعبين والرجلين

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                            | الوسائل             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| التسخين             | <p>1) يجري المتعلمون حول الملعب بسرعة متوسطة.</p> <p>2) يتنقل المتعلمون عبر الملعب يرفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي (ش 1).</p> <p>3) يركض المتعلمون على رجل واحدة في مسافة معينة (اليمنى واليسرى) (ش 2).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ساحة المدرسة.       |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>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 قثل في الاحتفاظ بالتوازن يغادر الدائرة (ش 3).</p> <p>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 و 5 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.</p> | <p>2) يرسم هذا الشكل الهندسي على الأرض وبحجم يناسب مستوى المتعلمين.</p> <p>يحرم اللاعب من مواصلة اللعبة في الحالات التالية : لمس أحد خطوط المربعات من طرف اللاعب أو الحجارة وكذلك سقوط اللاعب بعد فقدته التوازن.</p> <p>يمكن إنجاز اللعبة بتحديد كيفية القفز مسبقا للرجل اليمنى أو اليسرى.</p> | الشكل الهندسي رقم 4 |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |

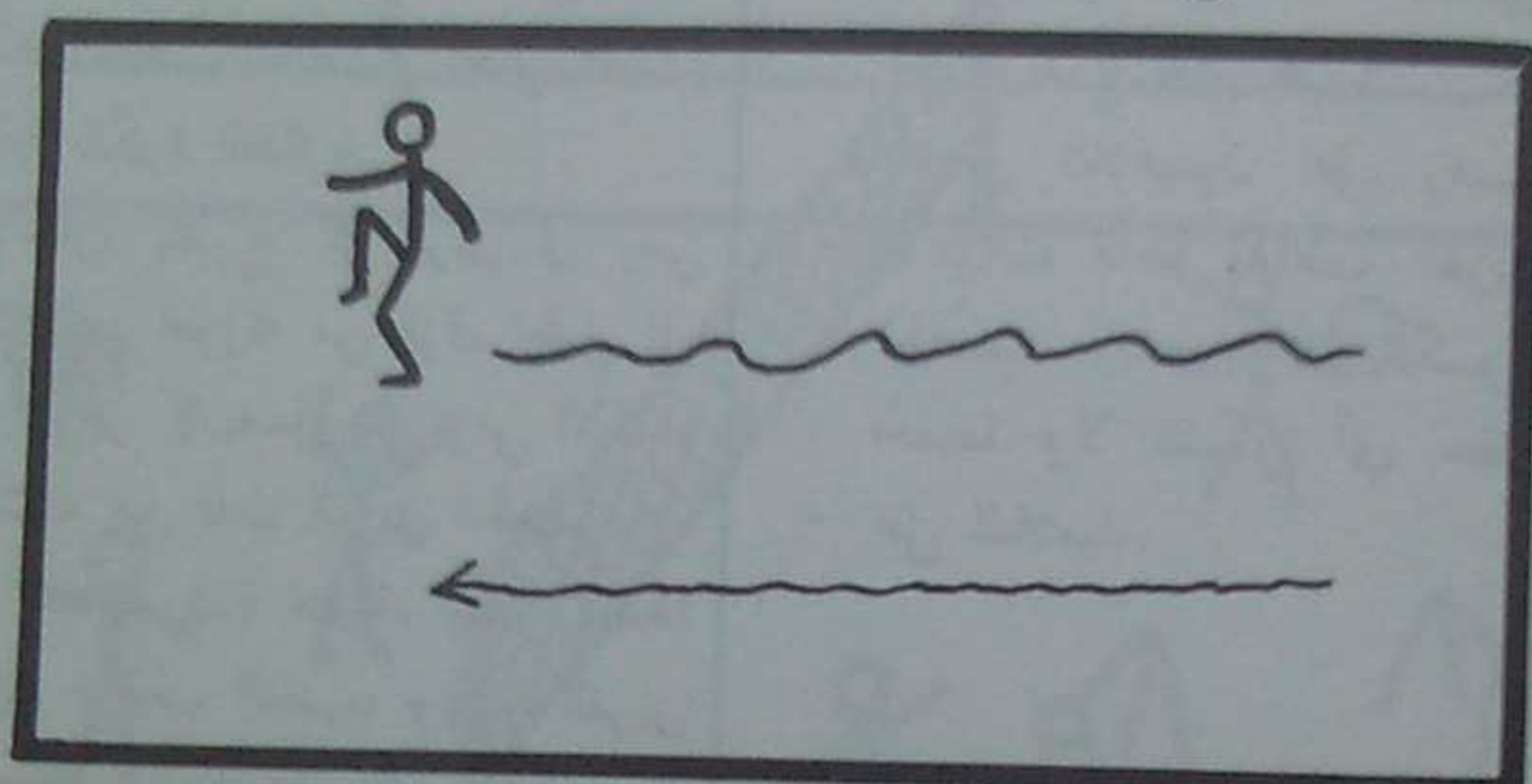


# التحكم في التنقل



②

①



③

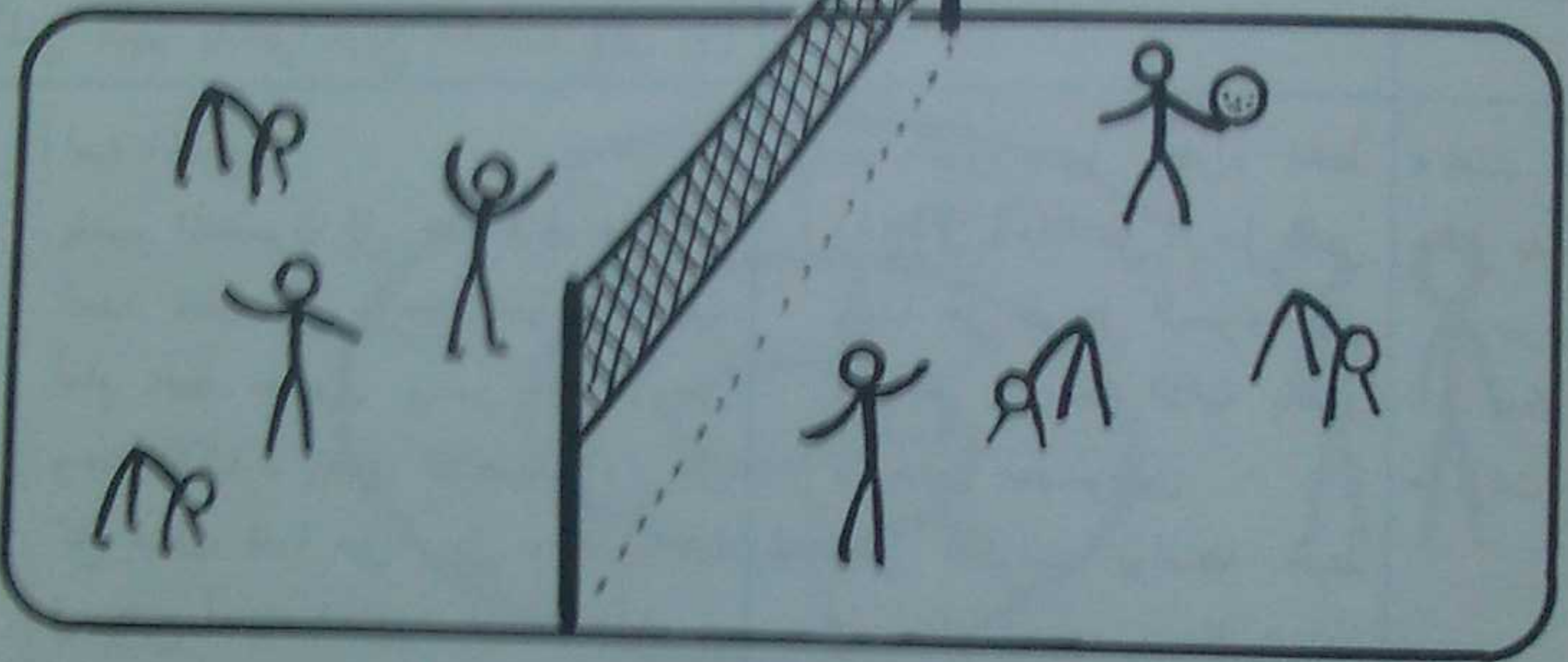
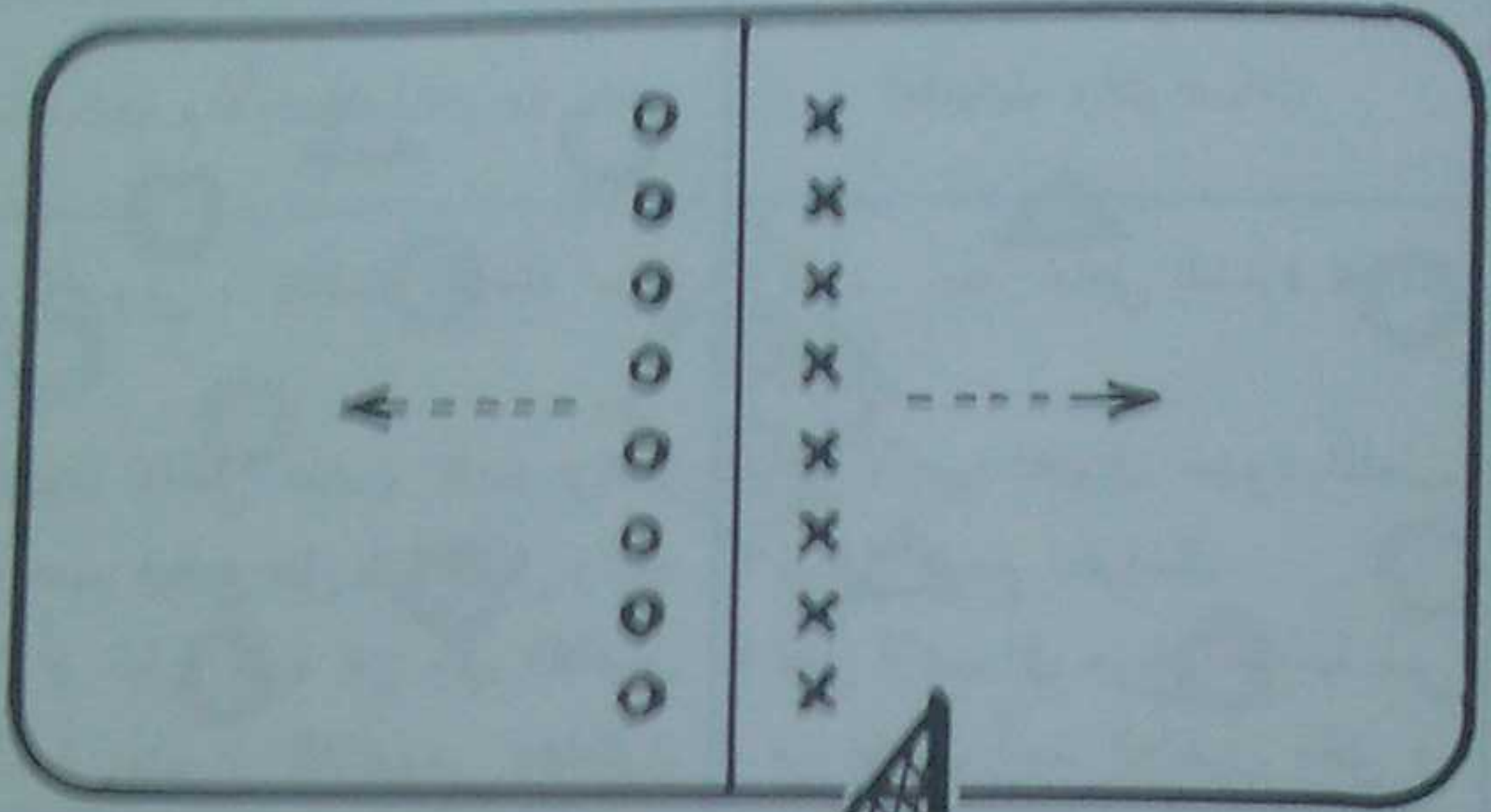


## سرعة التنفيذ

الهدف : تنمية سرعة الاستجابة

| مراحل<br>الدرس   | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | الوسائل                                              |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| التسخين          | <ul style="list-style-type: none"> <li>يقف المتعلمون ظهراً لظهر في صفين وسط ملعب مستطيل الشكل وعند الإشارة يتسابق كل فريق إلى خط الوصول المقابل له (ش 1)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>عند وصول الفريقين إلى عرضي الملعب يعودان بخطى عادية إلى خط الوسط لإعادة اللعبة.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ملعب مستطيل الشكل وفي وسطه خط يقسمه إلى مربعين.      |
| المرحلة الرئيسية | <p>(1) لعبة الدفاع والهجوم :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل فريق في نصف ملعب مستطيل الشكل.</li> <li>يمد وسط الملعب خيط أو حبل سميك، أو شبكة للكرة الطائرة.</li> <li>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.</li> <li>ويستمر اللعب لمدة معينة، يشير بعدها الحكم إلى توقف اللعب، ويفوز الفريق الذي يوجد بأرضيته أقل عدد من الأدوات المقذوفة (ش 2).</li> </ul> <p>(2) لعبة الأسماء :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة.</li> <li>يتمركز لاعب وسط هذه الدائرة وبحوزته كرة.</li> <li>عند الإشارة يرمي لاعب الوسط الكرة في خط عمودي فينادي على اسم أحد اللاعبين من الدائرة.</li> <li>يتعين على هذا اللاعب المنادي عليه أن يتقدم بسرعة ليتلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض فإذا تمكن عاد إلى مكانه وإن لم ينجح في ذلك غادر الدائرة.</li> </ul> | <p>(1) يمكن استغلال ملعب كرة الطائرة إن وجد.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يشد الخيط بواسطة قصبتين على ارتفاع 2m تقريباً.</li> <li>يحرص اللاعبون على رمي الأدوات داخل ملعب الفريق الخصم، ويتعين أن تكون خفيفة ولا تشكل أي خطر على التلاميذ.</li> </ul> <p>(2) يتعين على لاعب الوسط أن يعرف اسم الفرد المنادي عليه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن يكون رمي الكرة عالياً في كل مرة.</li> <li>يمكن تشكيل عدة دوائر في حالة التوفر على عدة كرات.</li> </ul> | الأدوات : كرات مختلفة مناديل، قطع من الاسفنج قصبتان. |
| المرحلة الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | كرات مختلفة.                                         |

# سرعة التنفيذ

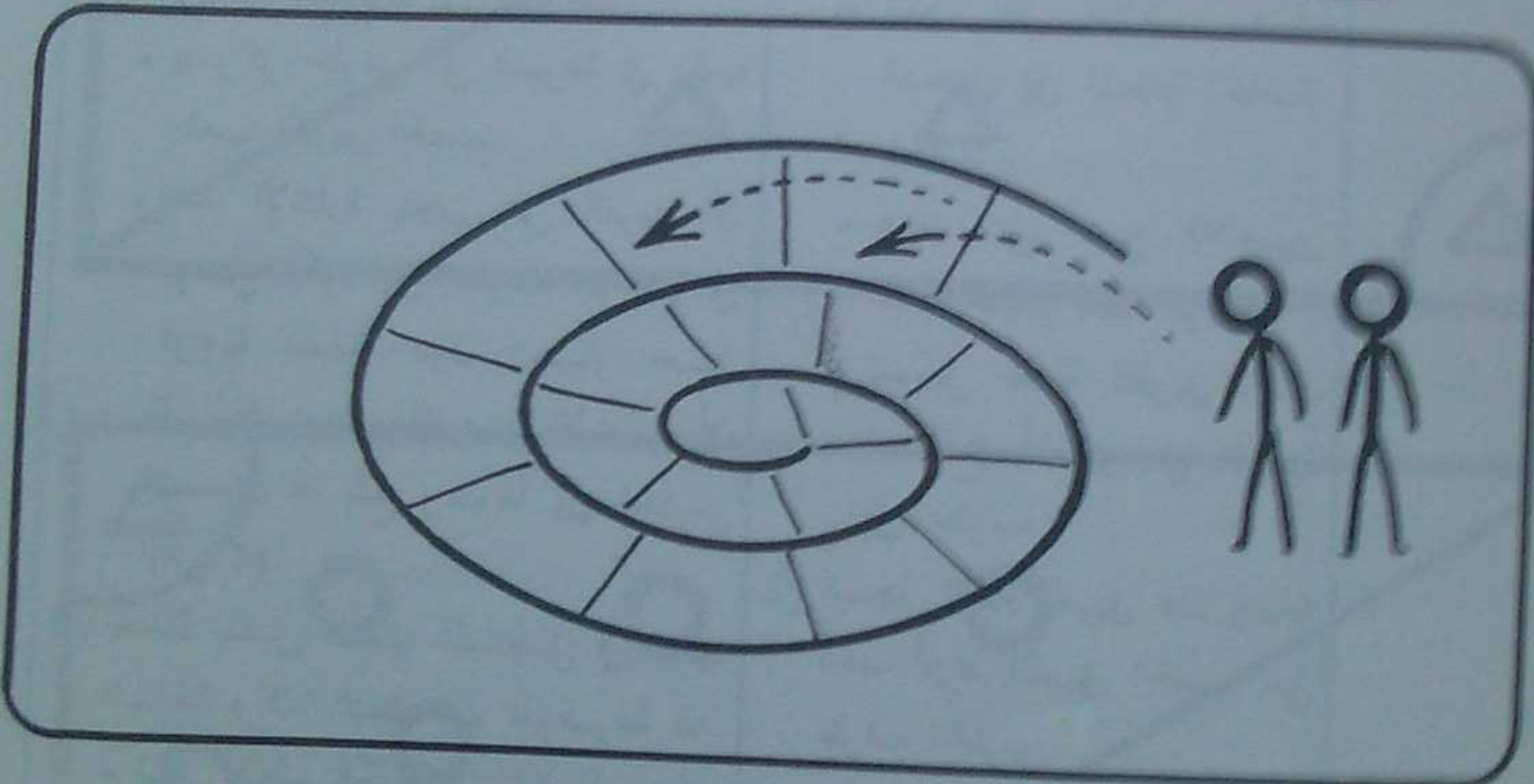
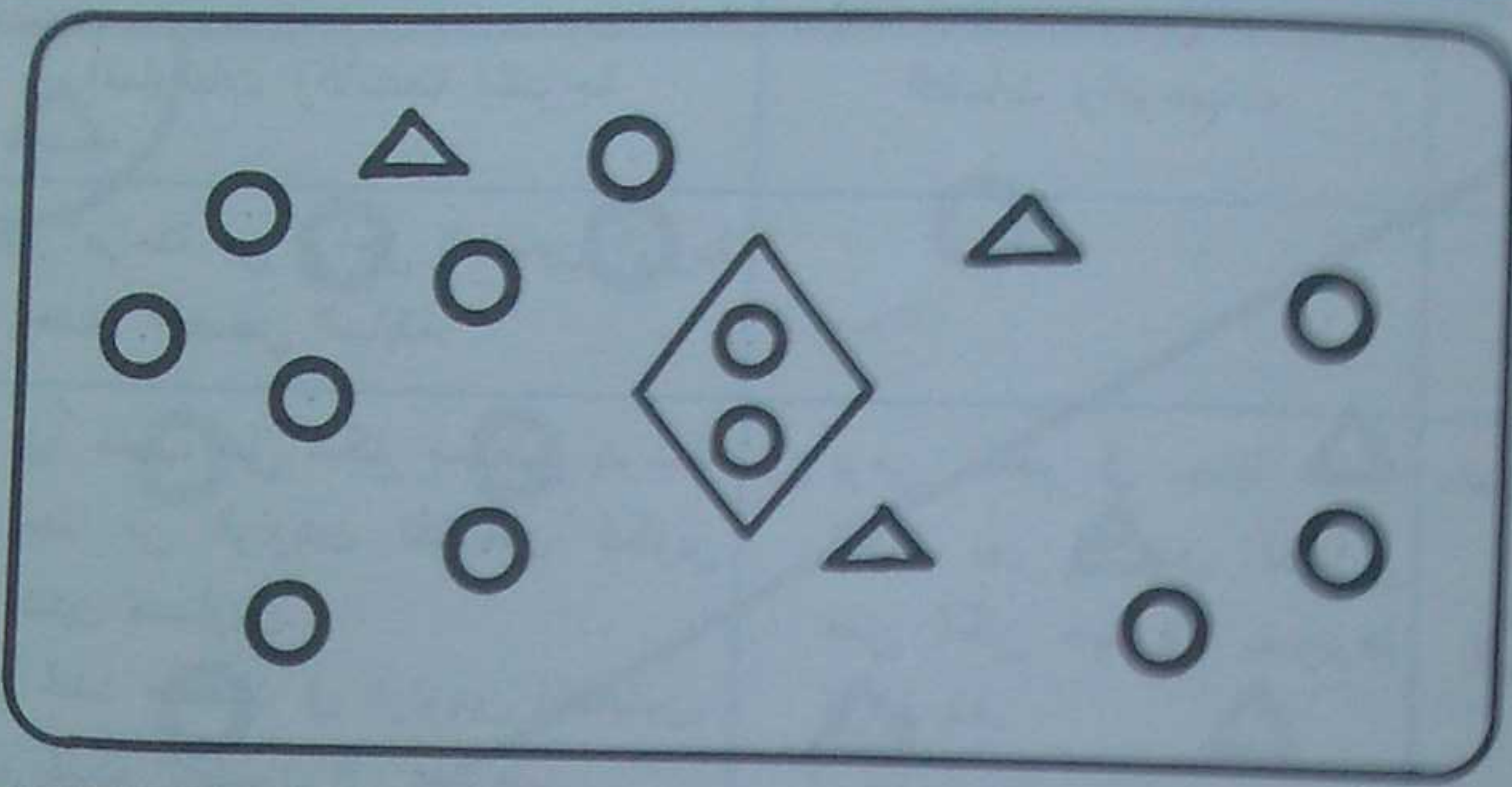


## ألعاب الوثب والقفز

فدال : لعبة العنان - القفز (إمالة الفدال بالزور)

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                     | الوسائل                                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | لعبة المربع المحروس : يخطط بداخله مربع للحراسة.<br>ينشر اللاعبون داخل ملعب محدد ويختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلًا 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.<br>• كل لاعب اخترق حدود الملعب يدخل مربع الحراسة.<br>• لكل لاعب في مربع الحراسة لمس من طرف أحد اللاعبين الحق في استئناف اللعب من جديد.                           | تحديد ملعب وبداخله مربع للحراسة ضلعه 3m.                                                    |
| المرحلة<br>الرئيسية | (1) لعبة الخلزون :<br>يقسم المعلمون إلى عدة فرق متساوية العدد تقف كل واحدة منها في صف أمام خط خلزوني يرسم على الأرض وعند الإشارة يتطلق اللاعب الأول من كل صف قفزا على رجل واحدة مارا في جميع أجزاء الخلزون ثم يعود ليلمس يد زميله فيعطيه بذلك إشارة الانطلاقة (ش 2).<br>(2) لعبة الكرات الهوائية :<br>تعلق عدة كرات هوائية على خيط أو فصلة متباعدة فيما بينها ويطلب من المعلمين أن يفتروا لضرب الكرات بواسطة الرأس (ش 3). | (1) يتم المرور عبر أجزاء الخط الخلزوني ذهابا على الرجل اليمنى وإيابا على الرجل اليسرى.<br>ويتم في المرحلة الثانية بالقفز بالرجلين مضمومتين.<br>(2) تعلق الكرات بواسطة خيط في علو مناسب لقدرات المعلمين. | • يحدد خط الانطلاق قبل بداية الخط الخلزوني المرسوم على الأرض بـ 6m.<br>• كرات هوائية وخيوط. |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المعلمون ببطء حول الملعب باسترخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                             |

# ألعاب الوثب والقفز



## التعاون

الهدف : بث روح التعاون والتأزر والتنافس الشريف

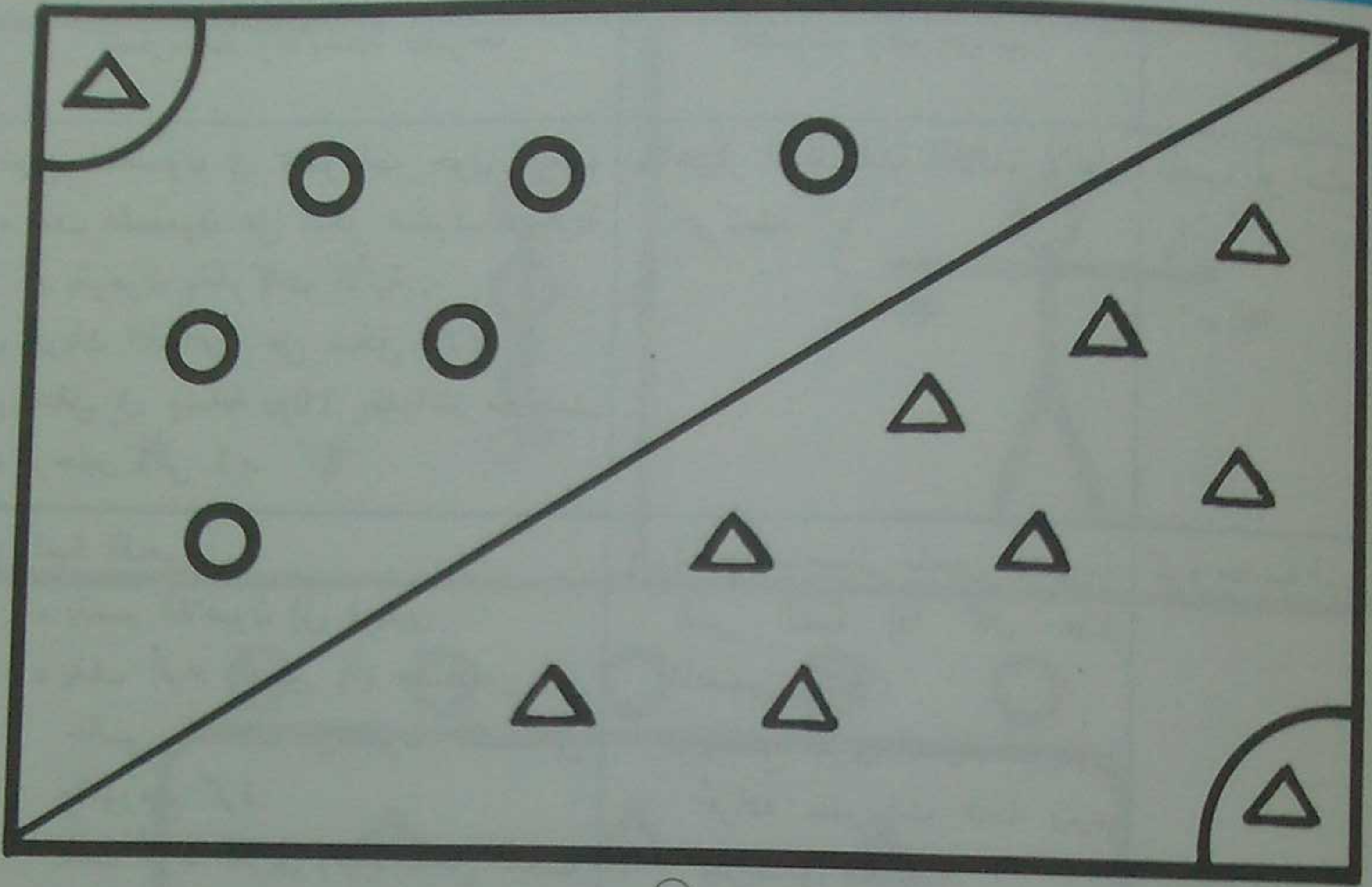
| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | الوسائل             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| التسخين             | اختيار مرحلة من مراحل التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) يهياً ملعب على شكل مستطيل يتوسطه خط من الزاويتين المقابلتين لتكوين مثلثين متساويين.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحدد منطقتان في الزاويتين المقابلتين.</li> <li>• يقسم المعلمون إلى مجموعتين.</li> <li>• يتمركز حارس كل مجموعة في زاوية ملعب الفريق الخصم.</li> <li>• 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).</li> </ul> <p>(2) يحتفظ بنفس الملعب المستعمل في اللعبة السابقة وكذا التنظيمات الموضوعه لها.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يرمي المعلم الكرة من الشرط، وكل فريق تمكن من الحصول عليها يقوم بتمريرات بين أفرادها للبحث عن ثغرة يتمكن منها من تمرير الكرة إلى حارسه.</li> <li>• يتعين على الحارس إصابة أحد عناصر فريق الخصم كلما تمكن من الحصول على الكرة (ش 2).</li> </ul> | <p>(1) يرمي المعلم في بداية اللعبة الكرة بين اللاعبين المتبارين فمن تمكن منها قام بتمريرها إلى فريقه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعين على اللاعبين عدم الدخول إلى المنطقة الخاصة بالحارس.</li> <li>• يتعين على جميع اللاعبين عدم اجتياز خط الوسط.</li> <li>• تسجل نقطة للفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى حارسه.</li> </ul> <p>(2) تسجل نقطة للفريق عند إصابة أحد أفراد الفريق الخصم من طرف الحارس.</p> | ملعب على شكل مستطيل |
| المرحلة<br>الختامية | يسر المعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |

## التعاون

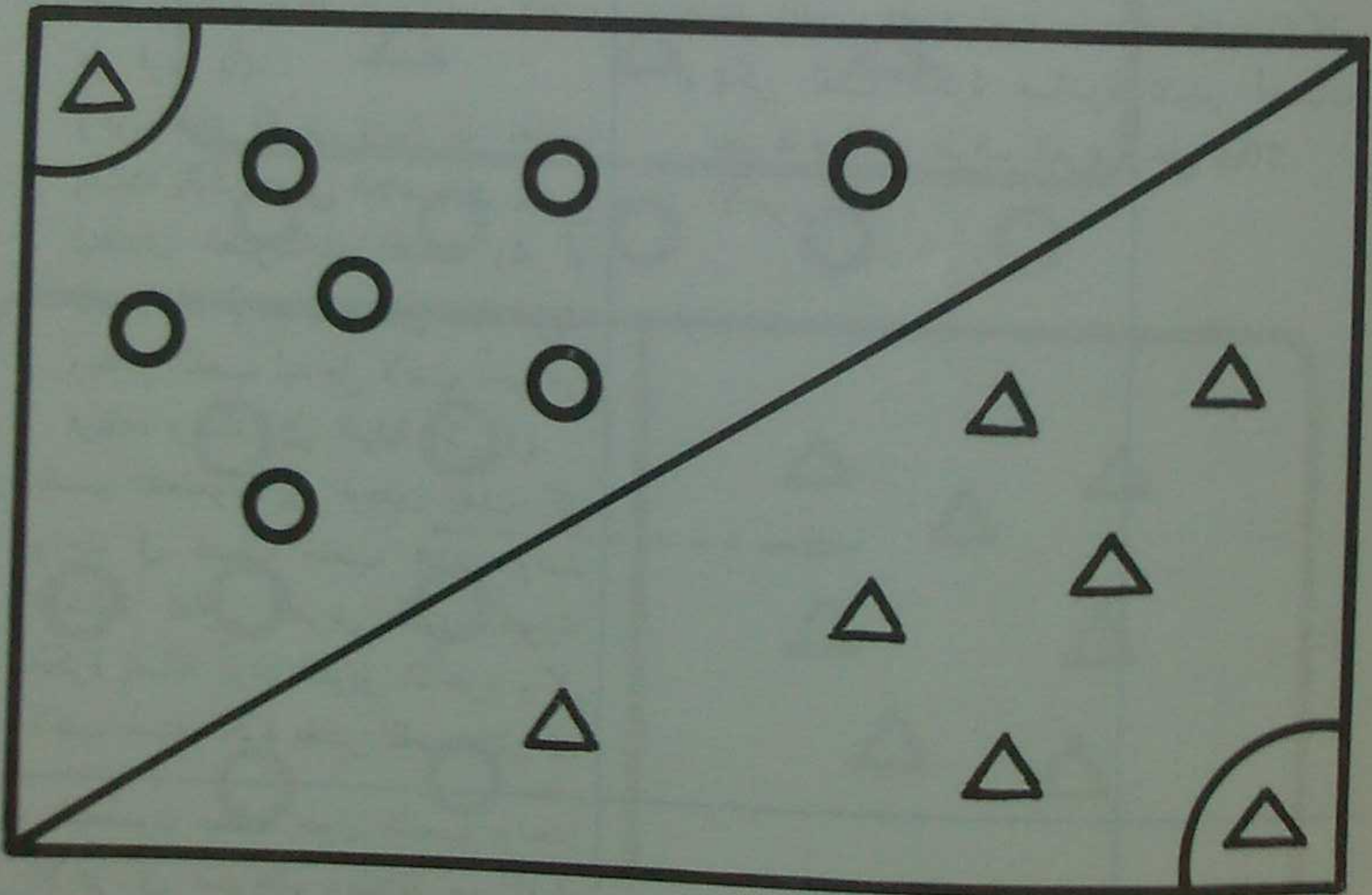
الهدف: بث روح التعاون والتأزر والتنافس الشريف

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | الوسائل             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| التسخين             | اختيار مرحلة من مراحل التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) يهياً ملعب على شكل مستطيل يتوسطه خط من الزاويتين المتقابلتين لتكوين مثلثين متساويين.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحدد منطقتان في الزاويتين المتقابلتين.</li> <li>• يقسم المتعلمون إلى مجموعتين.</li> <li>• يتمركز حارس كل مجموعة في زاوية ملعب الفريق الخصم.</li> <li>• 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).</li> </ul> <p>(2) يحتفظ بنفس الملعب المستعمل في اللعبة السابقة وكذا التنظيمات الموضوعة لها.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يرمي المعلم الكرة من الشرط، وكل فريق تمكن من الحصول عليها يقوم بتمريرات بين أفرادها للبحث عن ثغرة يتمكن منها من تمرير الكرة إلى حارسه.</li> <li>• يتعين على الحارس إصابة أحد عناصر فريق الخصم كلما تمكن من الحصول على الكرة (ش 2).</li> </ul> | <p>(1) يرمي المعلم في بداية اللعبة الكرة بين اللاعبين المتبارين فمن تمكن منها قام بتمريرها إلى فريقه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتعين على اللاعبين عدم الدخول إلى المنطقة الخاصة بالحارس.</li> <li>• يتعين على جميع اللاعبين عدم اجتياز خط الوسط.</li> <li>• تسجل نقطة للفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى حارسه.</li> </ul> <p>(2) تسجل نقطة للفريق عند إصابة أحد أفراد الفريق الخصم من طرف الحارس.</p> | ملعب على شكل مستطيل |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |

# التعاون



①



②



## مهارة الرمي

الهدف : تركيز الانتباه - الدقة في التصويب

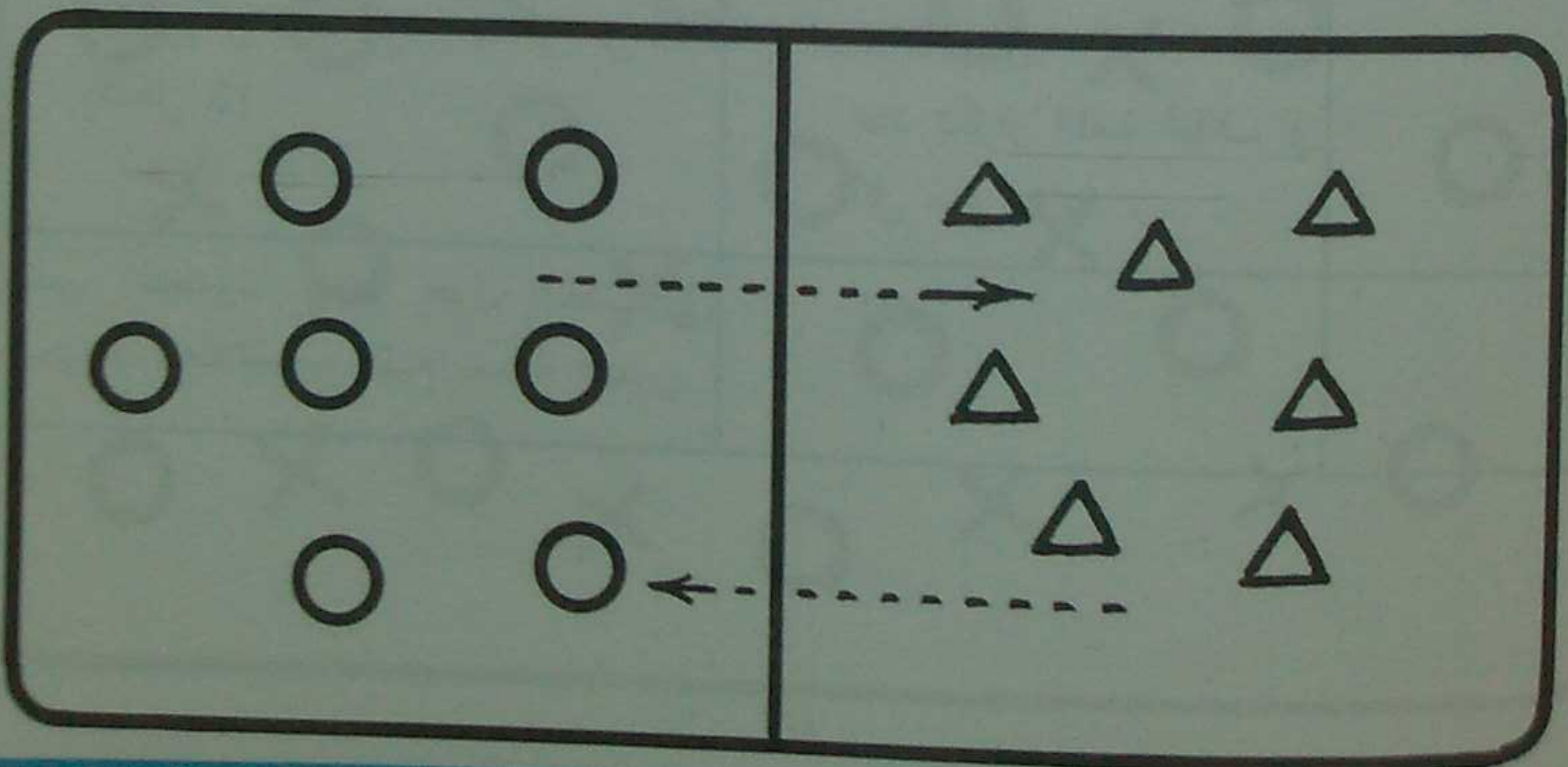
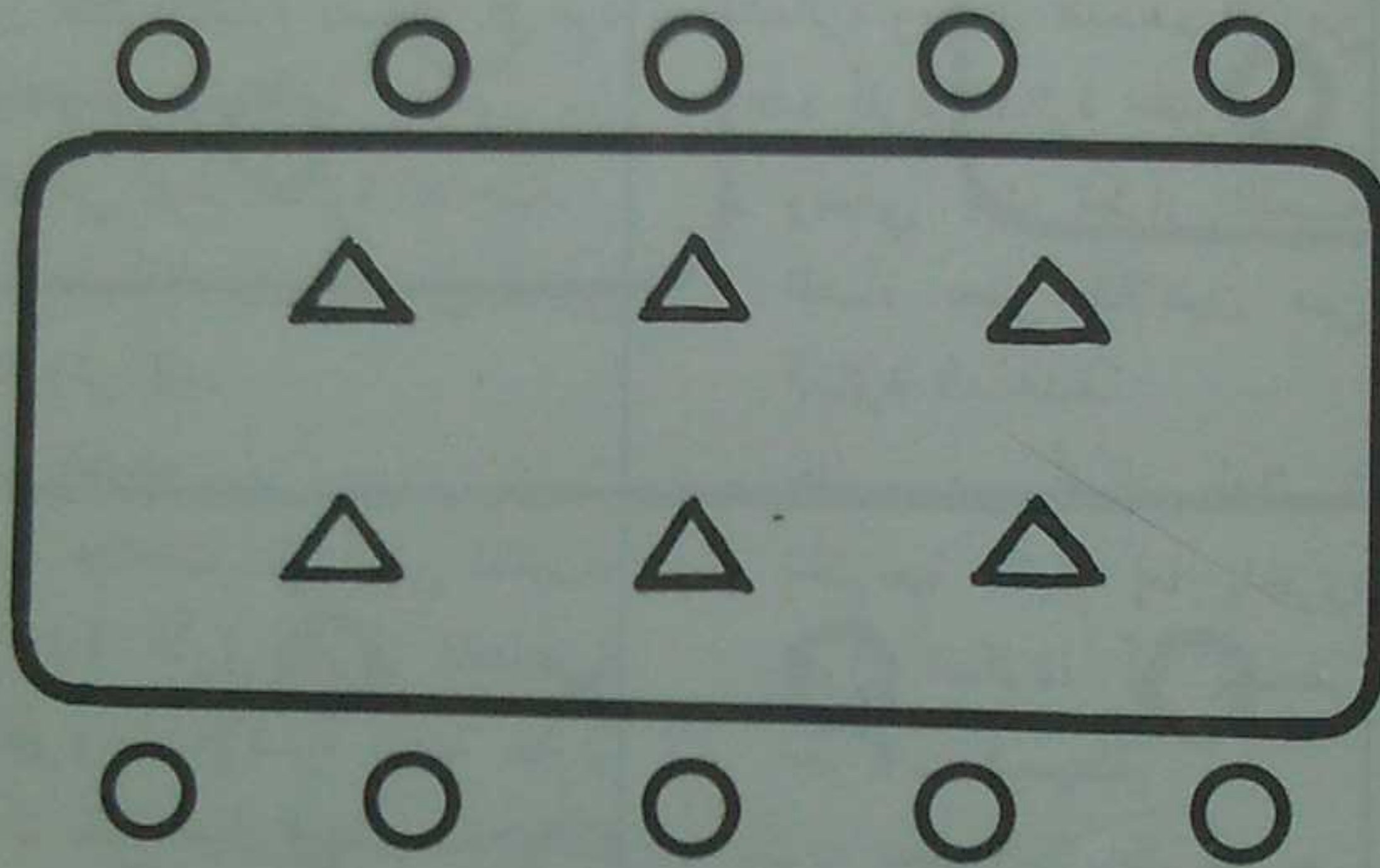
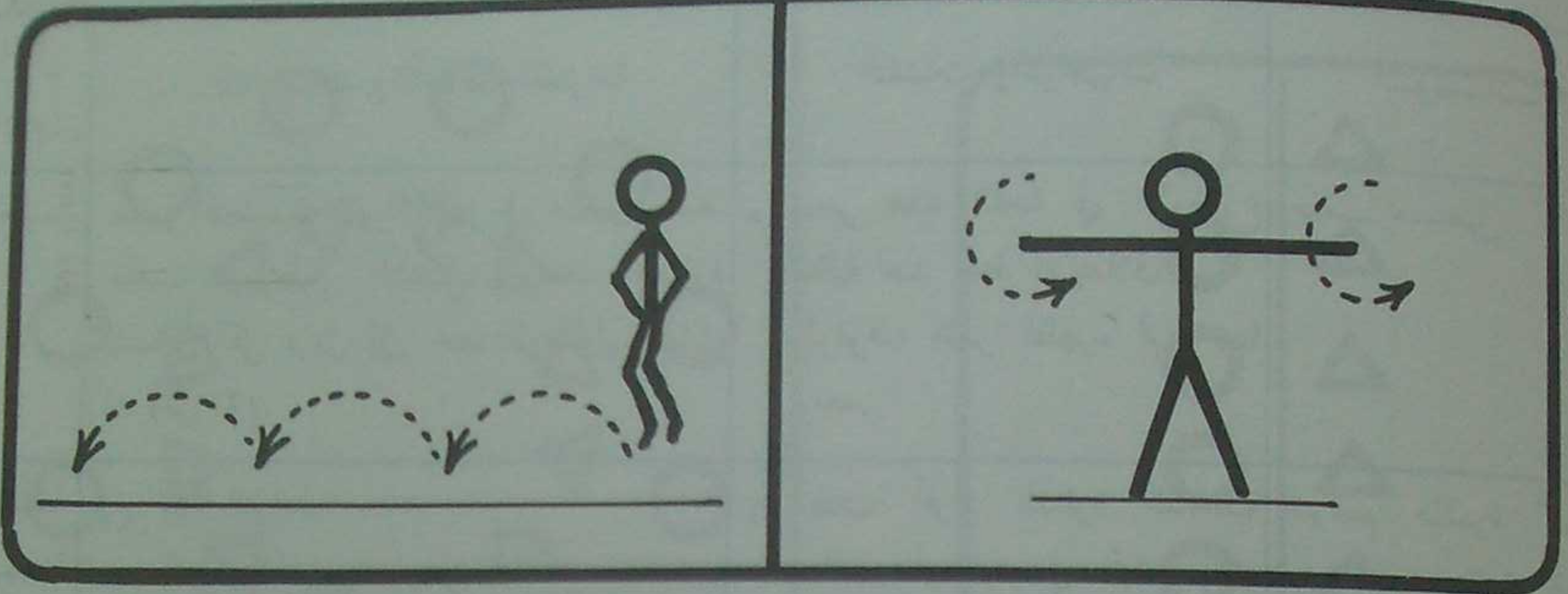
| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | الوسائل                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب</li> <li>• يقف المتعلمون على شكل صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات الآتية :</li> <li>• تحريك الذراعين على شكل دائرة.</li> <li>• التنقل في مسافة 10m بقفزات مع ضم الرجلين (ش 1).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• اختيار التنظيمات الملائمة لانجاز الحركات.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ملعب أو ساحة المدرسة                                                                          |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) لعبة القنص :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقسم اللاعبون إلى فريقين.</li> <li>• يقف أفراد الفريق (أ) مصطفين على جانبي الملعب ويمثلون القناص ويجوزتهم كرة.</li> <li>• يقف أفراد الفريق (ب) داخل الملعب منتشرين على ساحته ويمثلون الفريسة</li> <li>• عند الإشارة يدخل إلى الملعب لاعب من فريق (أ).</li> <li>• وعلى أفراد الفريق (ب) أن يحاولوا إصابته بالكرة وعلى اللاعب أن يراوغ ليتفادى الضربات المحددة (4 أو 5...)</li> <li>• فإن لم يصب تسجل نقطة لفريقه ويغادر الملعب ليدخل لاعب آخر من فريقه، وهكذا إلى النهاية (ش 1).</li> </ul> <p>(2) يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل واحد في نصف ملعب محدد، وعند الإشارة يحاول الفريق الذي بجوزته الكرة إصابة أفراد الفريق الآخر، وكل لاعب لمستة الكرة يغادر الملعب (ش 2)</p> | <p>(1) يمكن استعمال ملعبين لممارسة نفس اللعبة إذا كان عدد المتعلمين كثيرا.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يسمح لفريق الصياد أن يقوم أفرادهم بتمرينات فيما بينهم ليرصدوا الفريسة.</li> </ul> <p>(2) كل فريق له الحق أن يتنقل داخل الملعب المحدد له.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن لقف الكرة مباشرة بعد قذفها من طرف الفريق الآخر.</li> </ul> | كرة مناسبة لسن المتعلمين<br>تحديد ملعب مقسم إلى نصفين شكله مستطيل تقدر أبعاده بـ 30m على 20m. |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                               |

# مهارة الرمي

الهدف: ان يرمي الكرة الى الهدف

| مراحل التدريس    | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | التقنيات والمعدات                                                                                                                                                                                                                                                                                  | الوسائل                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| التسخين          | <ul style="list-style-type: none"> <li>يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب</li> <li>يقف المتعلمون على شكل دائرة (10)</li> <li>ثم يتوجهون بانفسهم الى الأمام</li> <li>تحريك التراب على شكل دائرة</li> <li>التنقل في مسافة 10m بمفرده مع عدم الرجولين (ش 1)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>الهدف المتعلمون الاكبر لاجل</li> <li>المع كالم</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | ملعب أو مساحة المدرسة    |
| المرحلة الرئيسية | <p>(1) لعبة القصر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم اللاعبون الى فريقين</li> <li>يقف أفراد الفريق (أ) مصطفين على جانبي الملعب ويحتلون القصر ويجوزهم كرة</li> <li>يقف أفراد الفريق (ب) داخل الملعب مستشرفين على مساحته ويحتلون الترسية</li> <li>عند الإشارة يدخل إلى الملعب لاعب من فريق (أ)</li> <li>وعلى أفراد الفريق (ب) أن يحاولوا إصابته بالكرة وعلى اللاعب أن يرفع لبتفادي الضربات المحددة (4 أو 5...)</li> <li>فإن لم يصب تسجيل نقطة لفريقه ويعاد الملعب لدخول لاعب آخر من فريقه وهكذا إلى النهاية (ش 1)</li> </ul> <p>(2) يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل واحد في نصف ملعب محدد وعند الإشارة يحاول الفريق الذي يحوزته الكرة إصابة أفراد الفريق الآخر وكل لاعب أخطأه الكرة يعاد الملعب (ش 2)</p> | <p>(1) يمكن استعمال ملعب كرة قدم<br/>فريق اللعبة إذا كان 10x10<br/>المتعلمون ككرة<br/>مساحة الفريق الضيق التي يكون<br/>أفرادهم يترددون فيها<br/>أو صناديق الترسية</p> <p>(2) كل فريق ذو الخطى التي يتنقل<br/>داخل الملعب المحدد له<br/>يمكن حذف الكرة مباشرة<br/>بعد قذفها من طرف الفريق الآخر</p> | كرة طائرة لاسي المتعلمين |
| المرحلة الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |

# مهارة الرمي

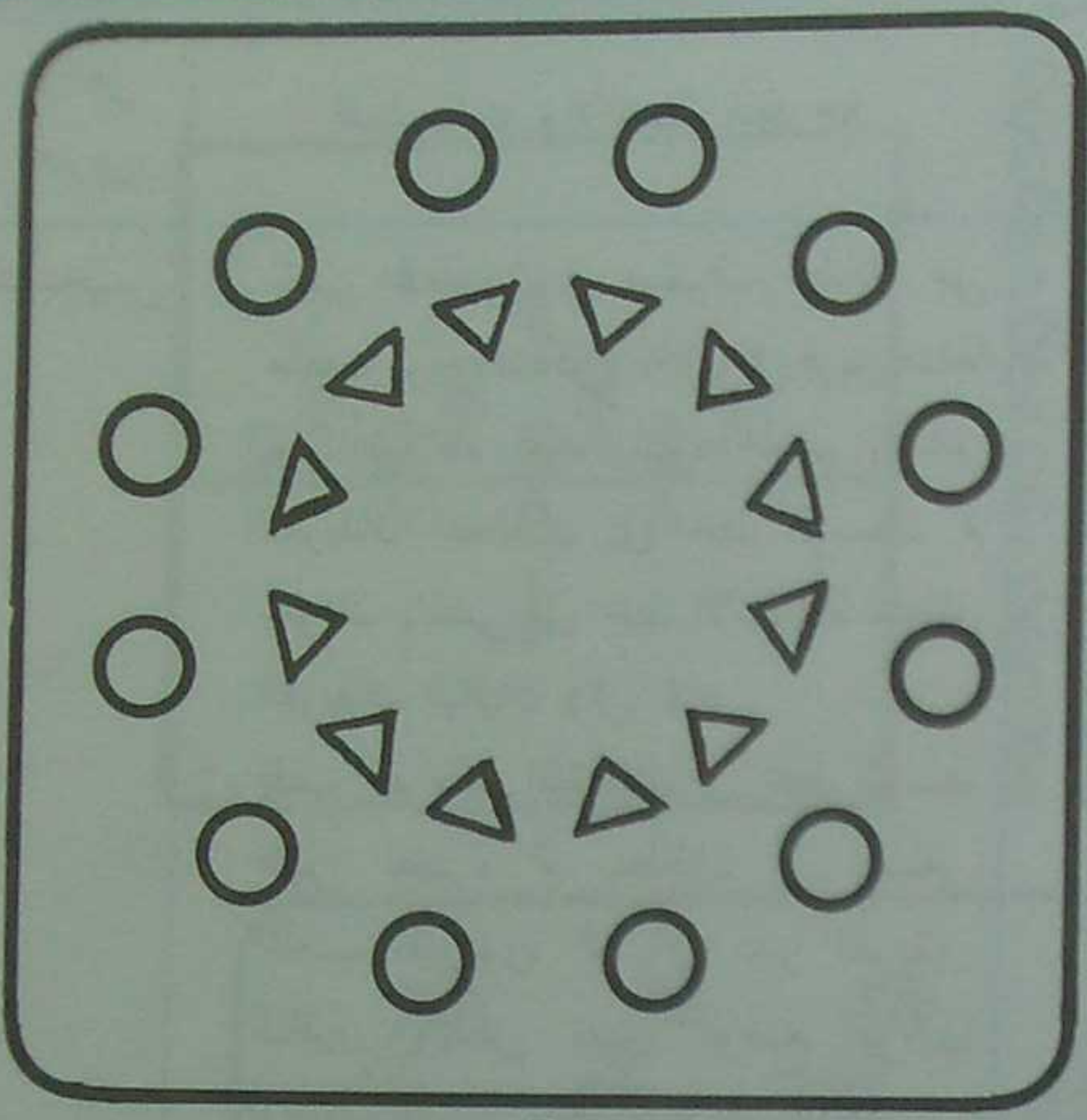


## تنمية الانتباه

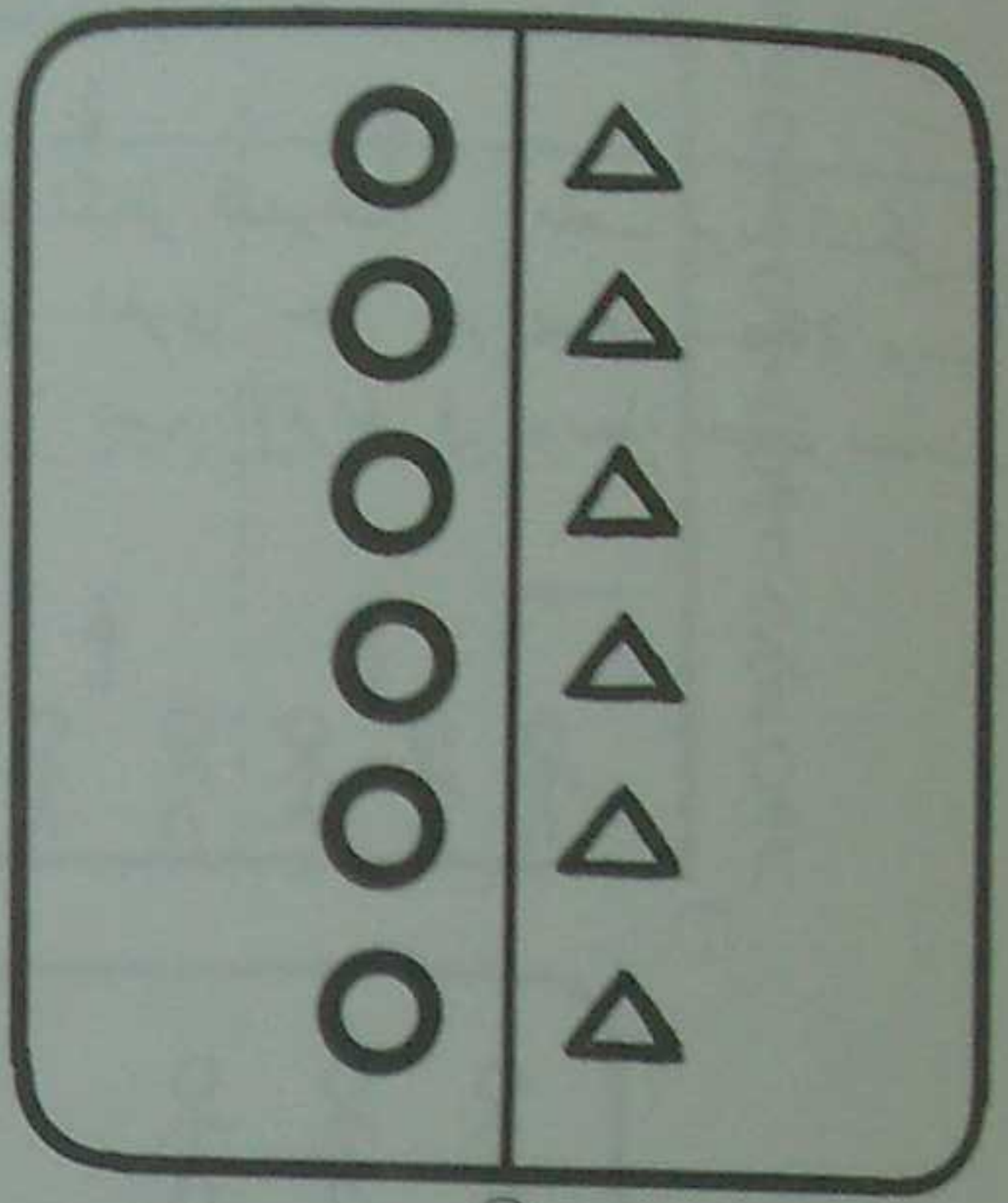
الهدف : تنمية اللاحظة - سرعة الاستجابة

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الوسائل                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| السخفيس             | 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<br>الرئيسية | <p>(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).</p> <p>(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)</p> | <p>(1) يقف أفراد الدائرة الداخلية فاتحين أرجلهم في اتجاه مركز الدائرة ويكون عددهم أقل من عدد أفراد الدائرة الخارجية. وينبغي عند تكرار اللعبة اقضاء بعض اللاعبين من الدائرة الداخلية.</p> <p>• يطلب من أفراد الدائرة الخارجية القيام إما بالجري حول الدائرة، أو ببعض الحركات البسيطة.</p> <p>(2) يكون عدد العلامات أقل من عدد اللاعبين. عند تكرار اللعبة تحذف في كل مرة علامة.</p> | <p>ترسم دائرة كبيرة وبداخلها دائرة تفصلها عنها مسافة 2m تقريبا.</p> <p>ملعب محدد ترسم عليه دوائر صغيرة أو علامات الوقوف.</p> |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              |

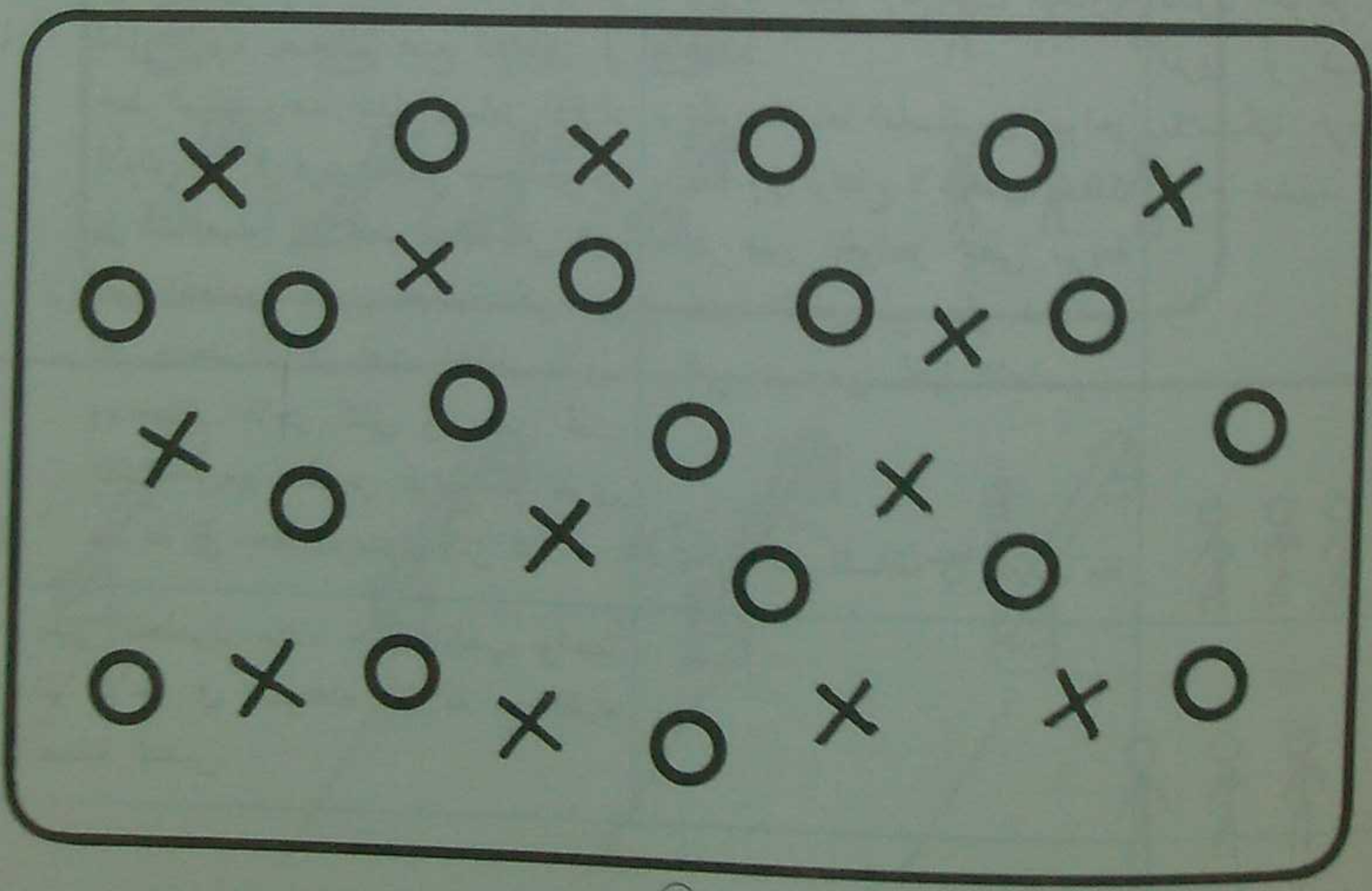
# تنمية الانتباه



②



①



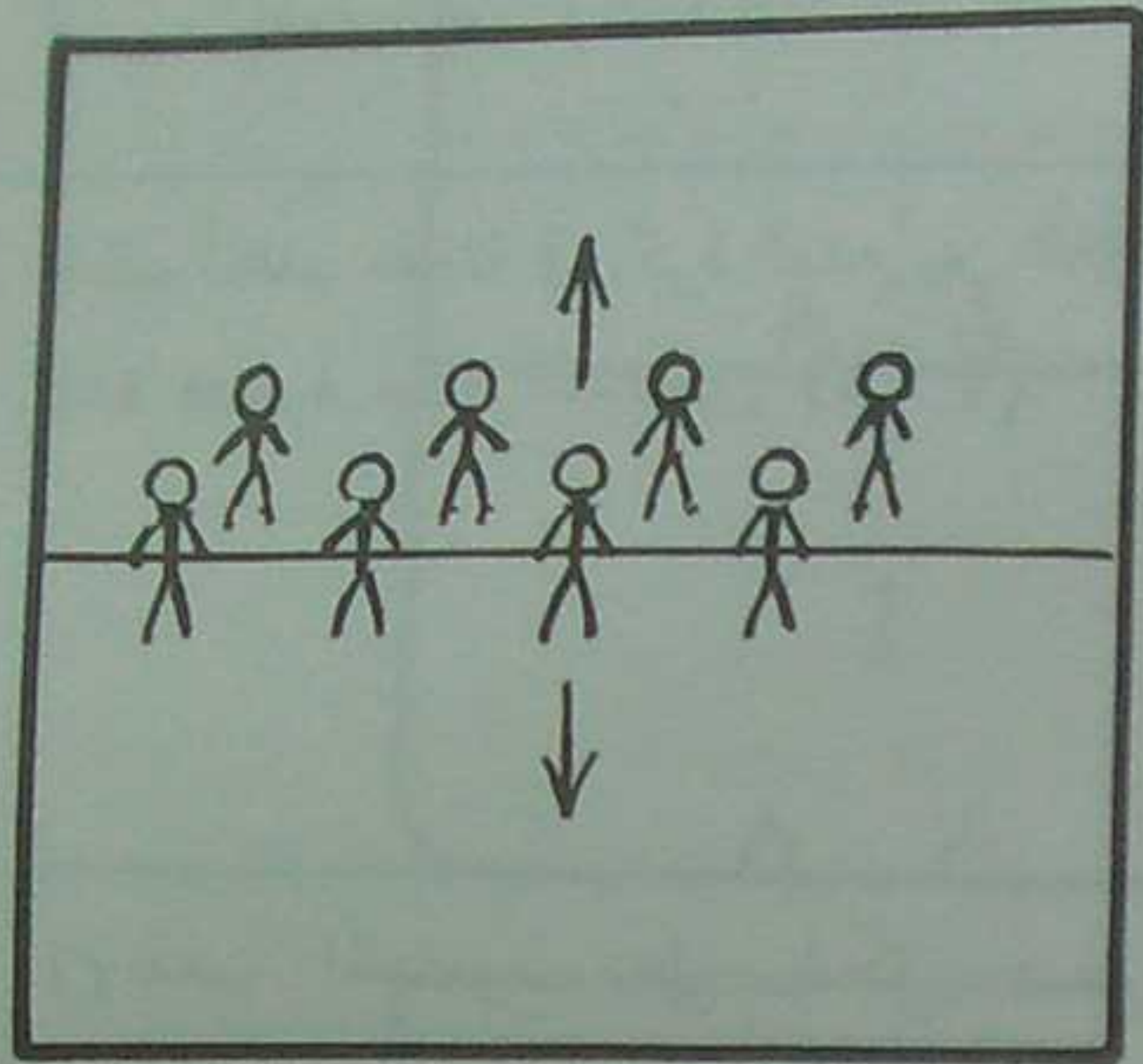
③

## سباق الحواجز

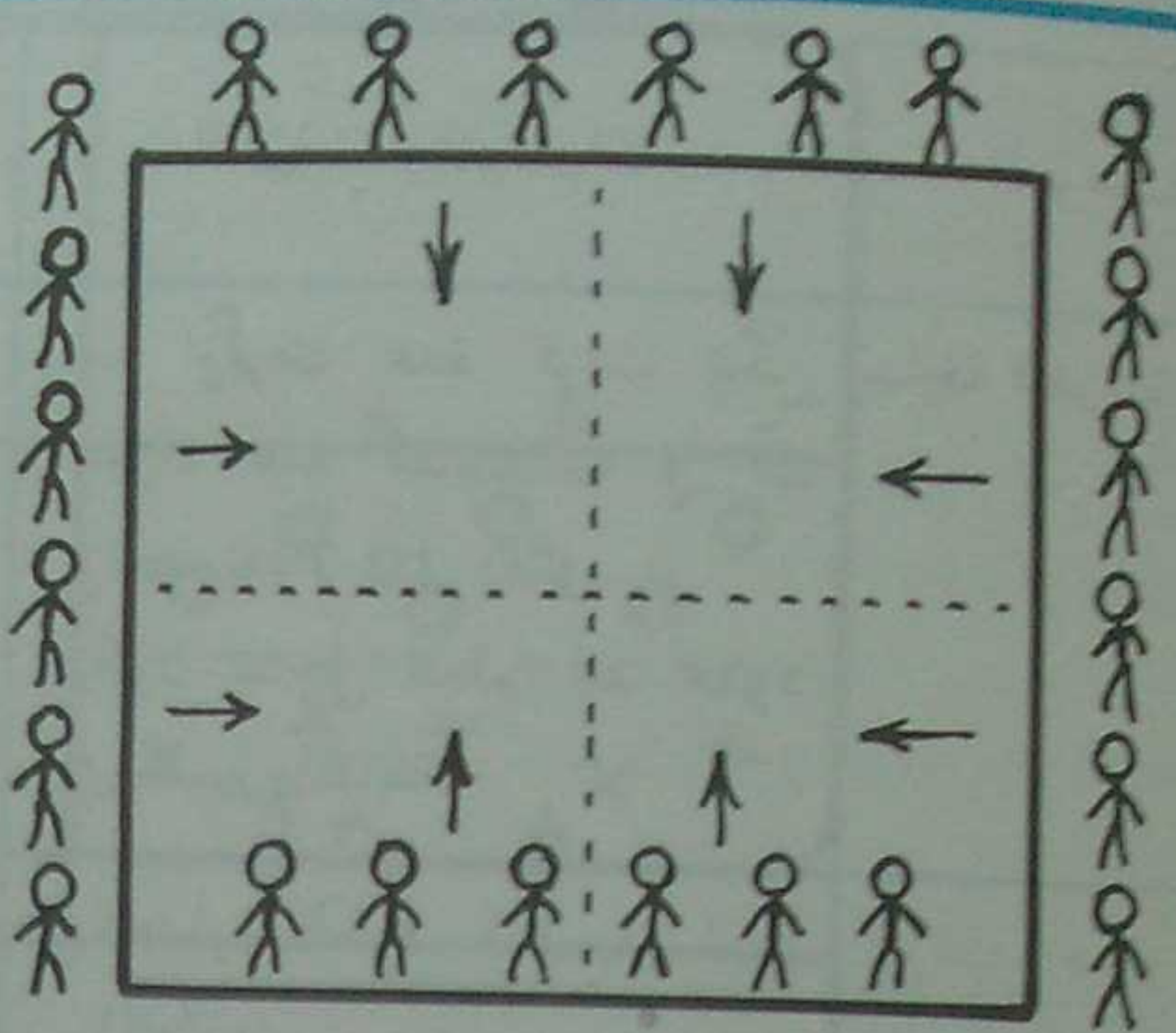
الهدف : - تقوية العضلات  
- تنمية القدرة على تخطي الصعاب

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | الوسائل                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| التسخين             | <p>(1) يقف المتعلمون في صفوف متقابلة على ملعب مربع الشكل، يحتل كل فريق ضلعاً من أضلاعه عند إشارة المعلم يتسابق الفريقان المتقابلان إلى خط الوسط، ثم يعودان بالمشي إلى خط الانطلاقة لينطلق الفريقان الباقيان (ش 1).</p> <p>(2) يقف الفريقان المتقابلان في خط الوسط ظهراً لظهر، ثم ينطلقان إلى ضلعي الملعب المذكور، ثم يأتي دور الفريقين الباقيين ويمكن تغيير الوضع «وجهها لوجهه وكذلك بالجلوس» (ش 2).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب مراعاة تكافؤ القدرات.</li> <li>• تكرر عملية الجري حتى يتم التسخين ولا يجب الإفراط في بذل الجهد.</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <p>ملعب مربع الشكل يقدر ضلعه بـ 20m يرسم في وسطه خطان متعامدان.</p>            |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(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).</p> <p>(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).</p>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون المعلم أربع فرق متساوية العدد.</li> <li>• تكون المسافة الفاصلة بين الحواجز 8m وفي ارتفاع لا يتعدى 50cm</li> <li>• يتم عبور الحواجز بتخطي سريعة</li> <li>• يجب الرفع من علو الحواجز التي يمر من تحتها المتعلمون.</li> <li>• يمكن تنظيم المسابقة في اللعبتين معا</li> </ul> | <p>تكون الحواجز من علب المرني أو قارورات بلاستيكية توضع عليها ألواح خشبية.</p> |
| المرحلة<br>الختامية | يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |

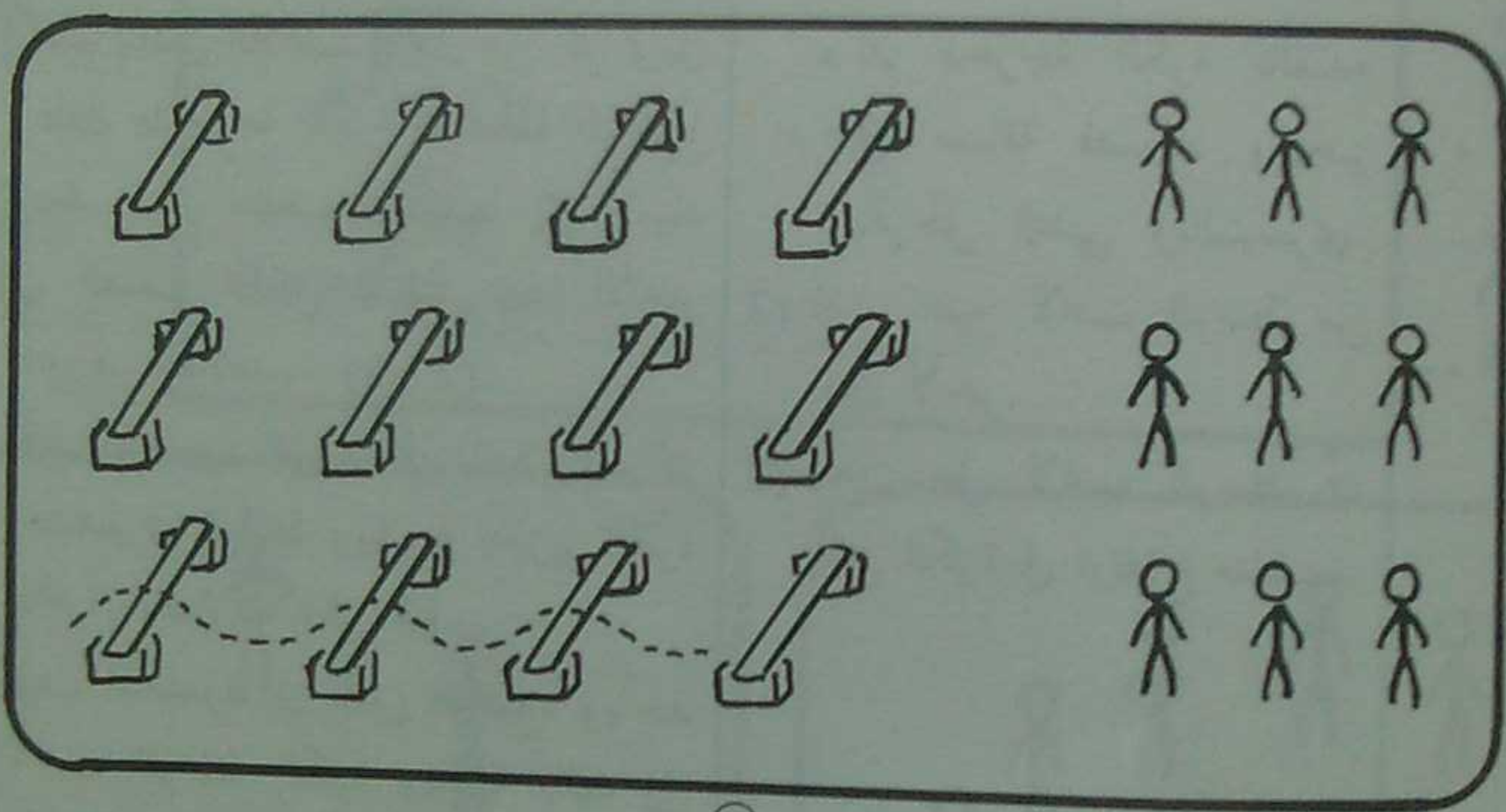
# سباق الحواجز



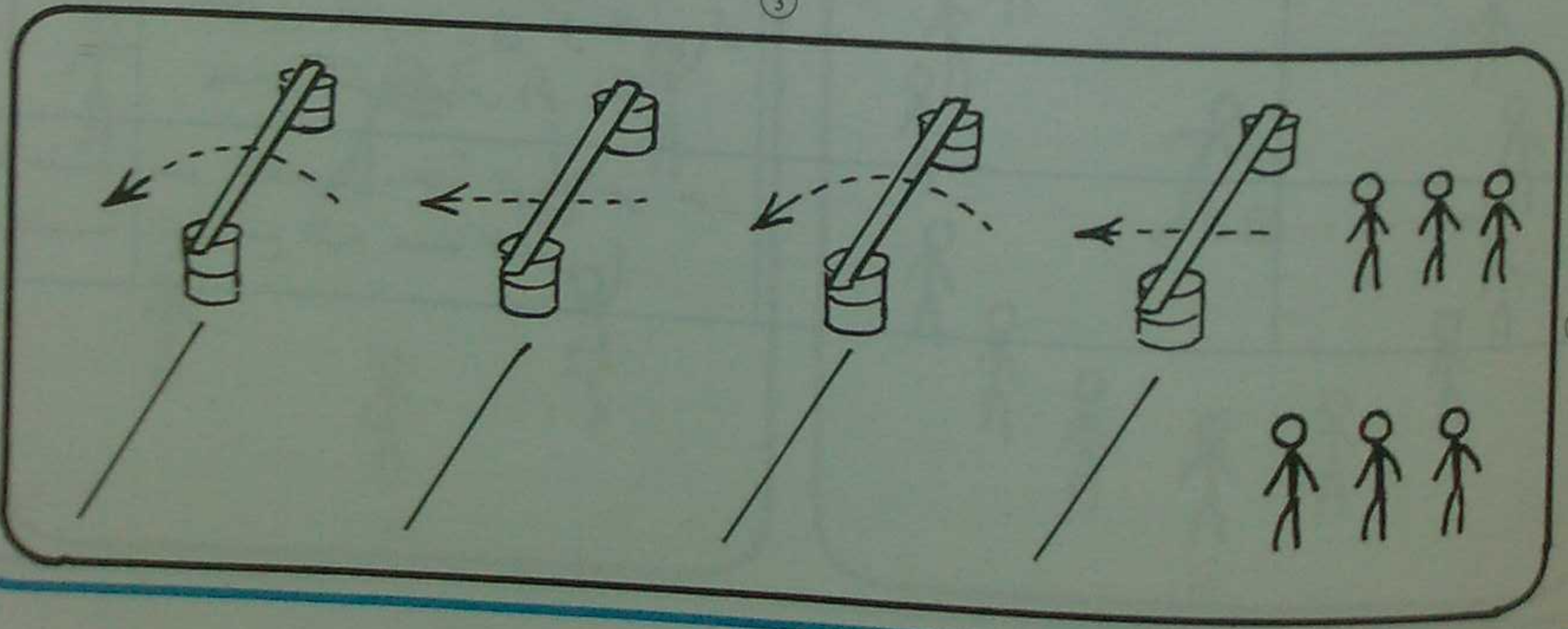
2



1



3



4

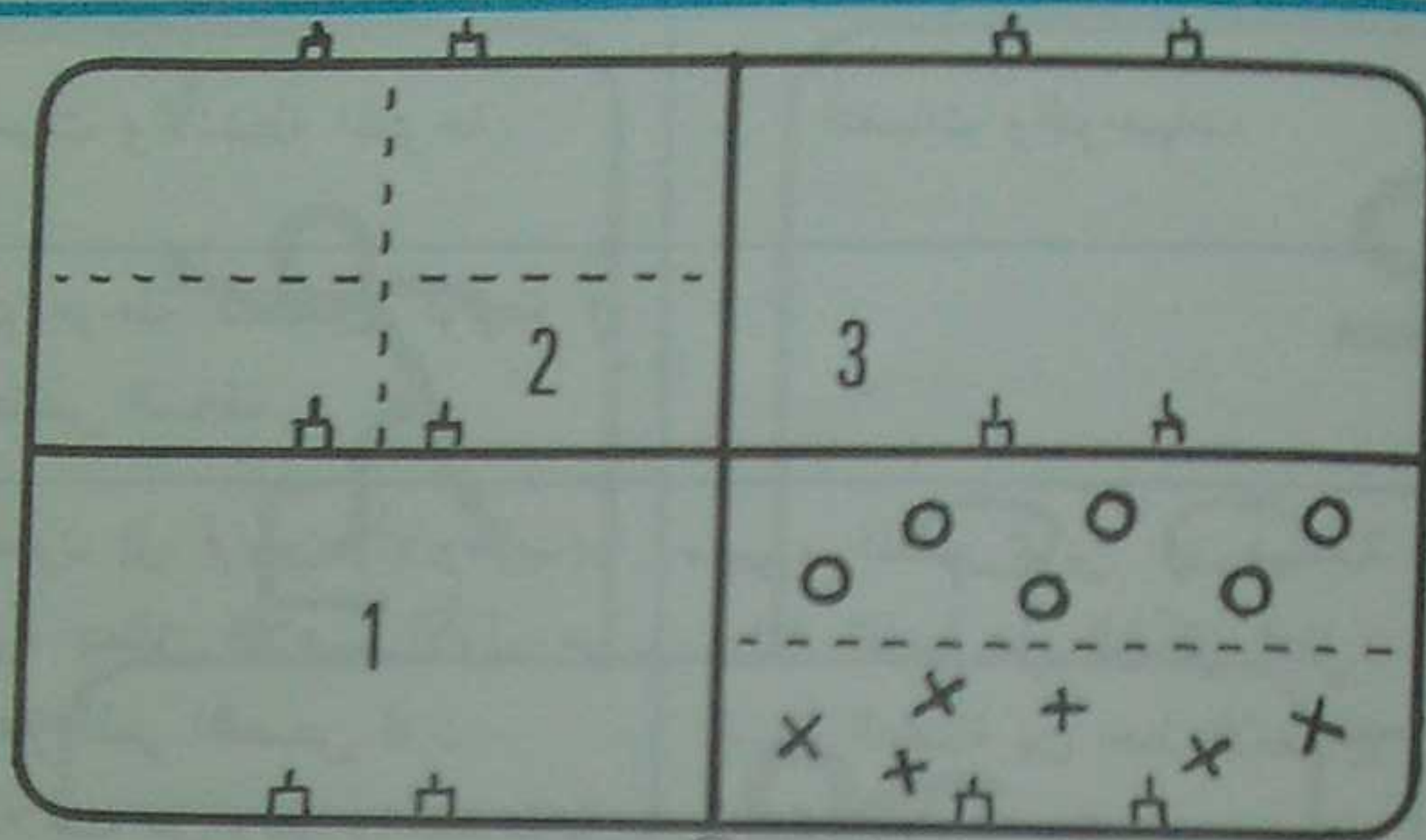
## لعبة كرة القدم

الهدف: انساب المعلم بهذا اللعب الكرة القدم

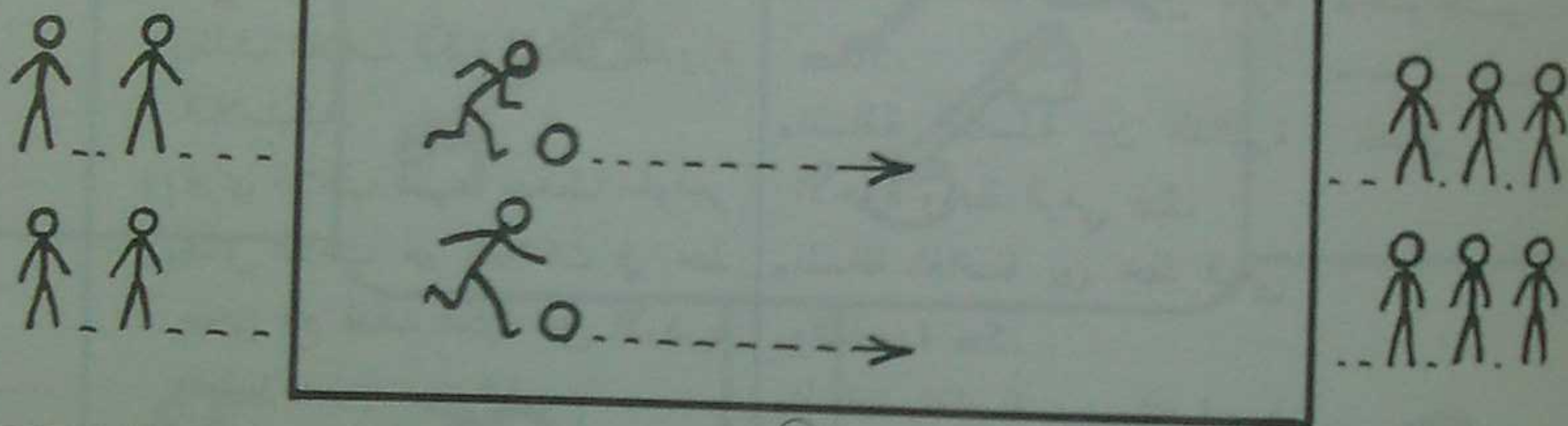
| عراجل<br>الدرس      | الممارسات والأشعة المبرجة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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.<br>• يكون تدخل المعلم جد محدود في سير المقابلة.                                                                                            | ساحة المدرسة     |
| المرحلة<br>الرئيسية | 1) يقف المعلمون على شكل صفوف متقابلة على عرضي اللعب وعند إشارة المعلم يطلق اللاعب الأول من كل فريق وذلك بتدحرجة الكرة بواسطة الرجل وبعد عبور اللاعب يسلمها إلى زميله في الصف المقابل لينطلق هذا الأخير بدوره وهكذا... (ش 2).<br>2) يقف المعلمون على شكل دائرة ويتم منح أحدهم في الوسط ويشرح بتدريج الكرة للأفراد بالتناوب (ش 3).<br>3) يقف المعلمون في نفس الوضع، ويأخذ لاعب الوسط الكرة ويلقيها باليد إلى اللاعبين بالتناوب وعلى كل لاعب أن يضدي الكرة بالرأس (ش 4). | 1) اختيار الكرة المناسبة لسن اللاعبين.<br>• تم تدحرجة الكرة بالقدم في مسافة قصيرة، وتحتجز بالرجل اليمنى وباليمنى.<br>2) يجب تغير لاعب الوسط من حين لآخر.<br>3) يقف على لاعب الوسط أن يلقي الكرة في ارتفاع مناسب. | كرات صغيرة الحجم |
| المرحلة<br>الختامية | يسر المعلمون واحداً تلو الآخر حول اللعب مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                  |



# لعبة كرة القدم



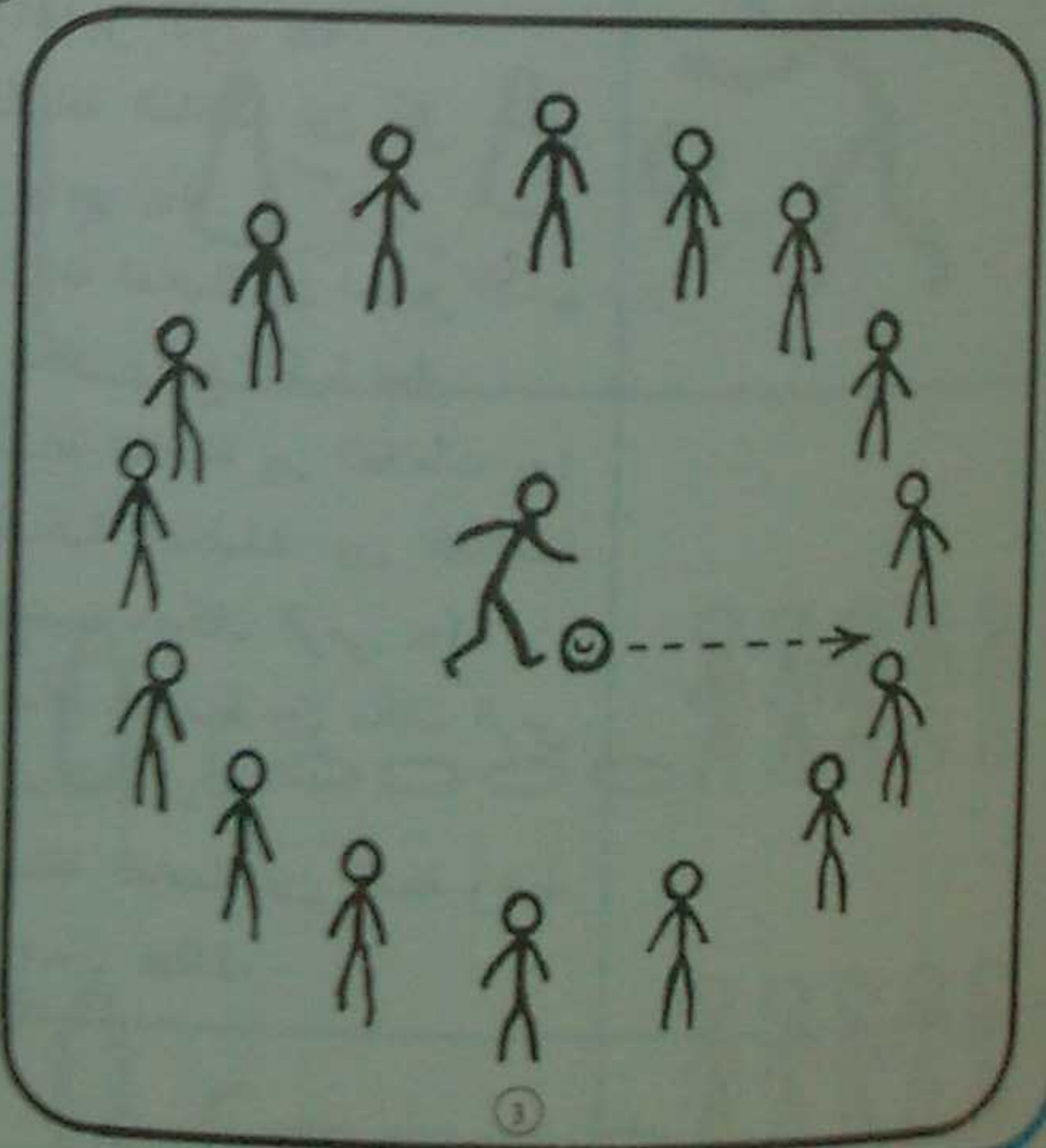
1



2



3



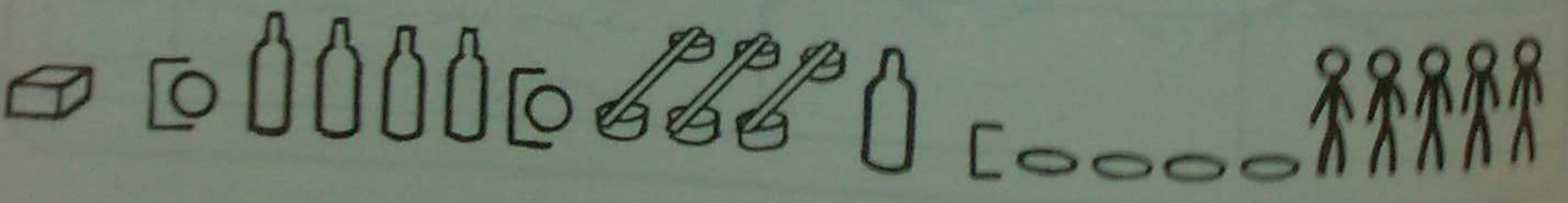
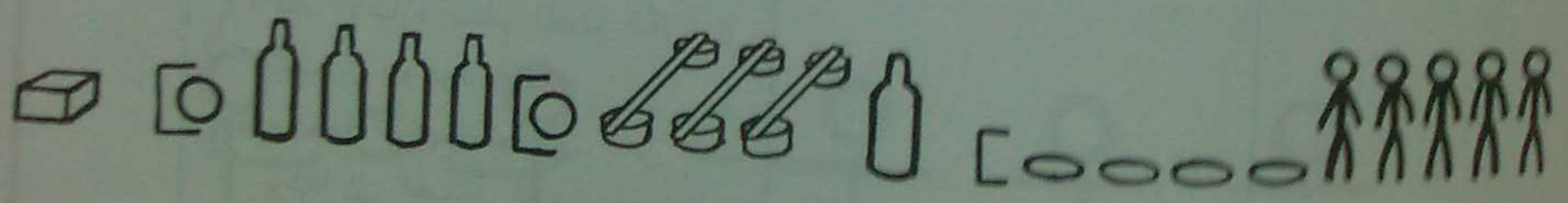
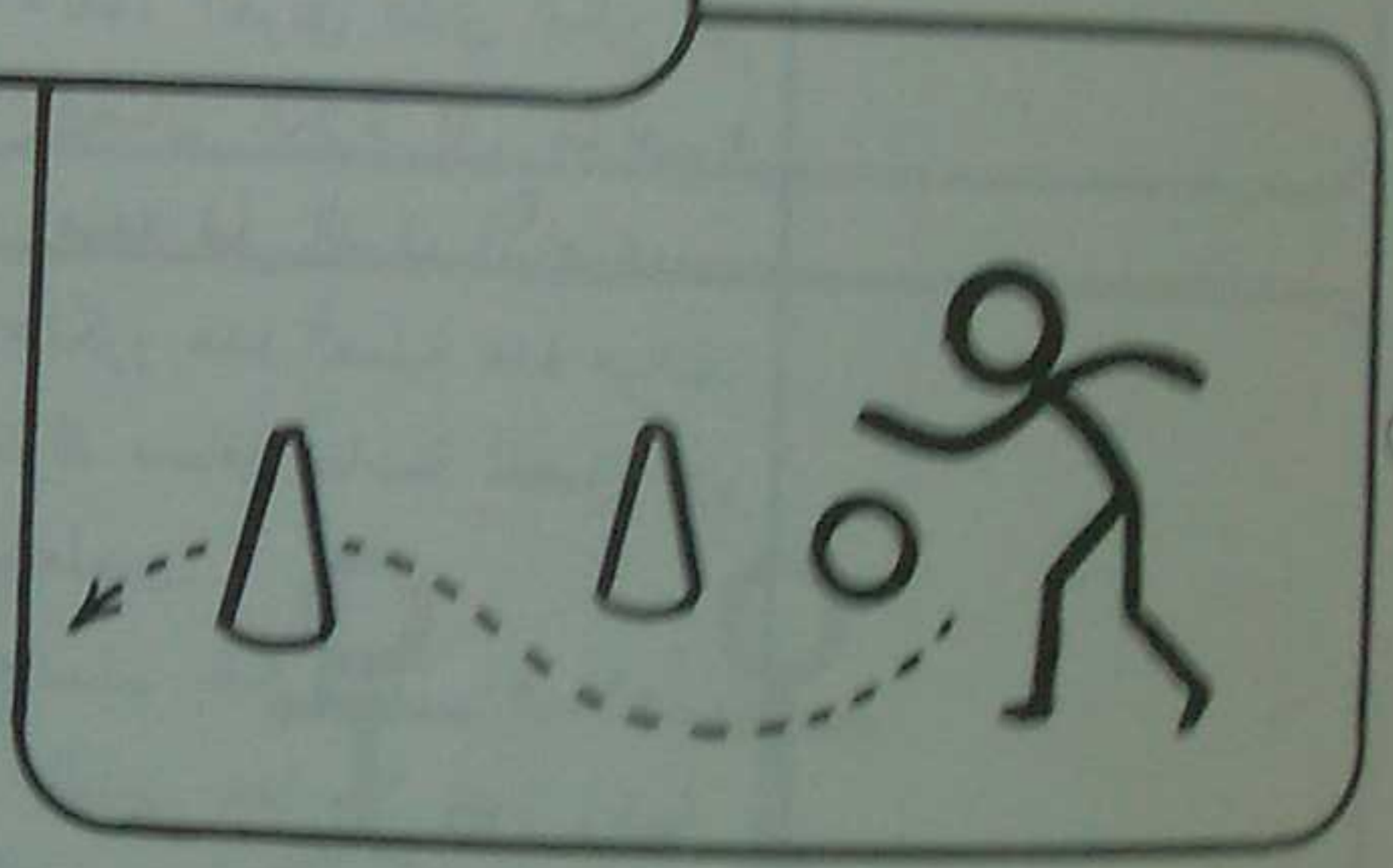
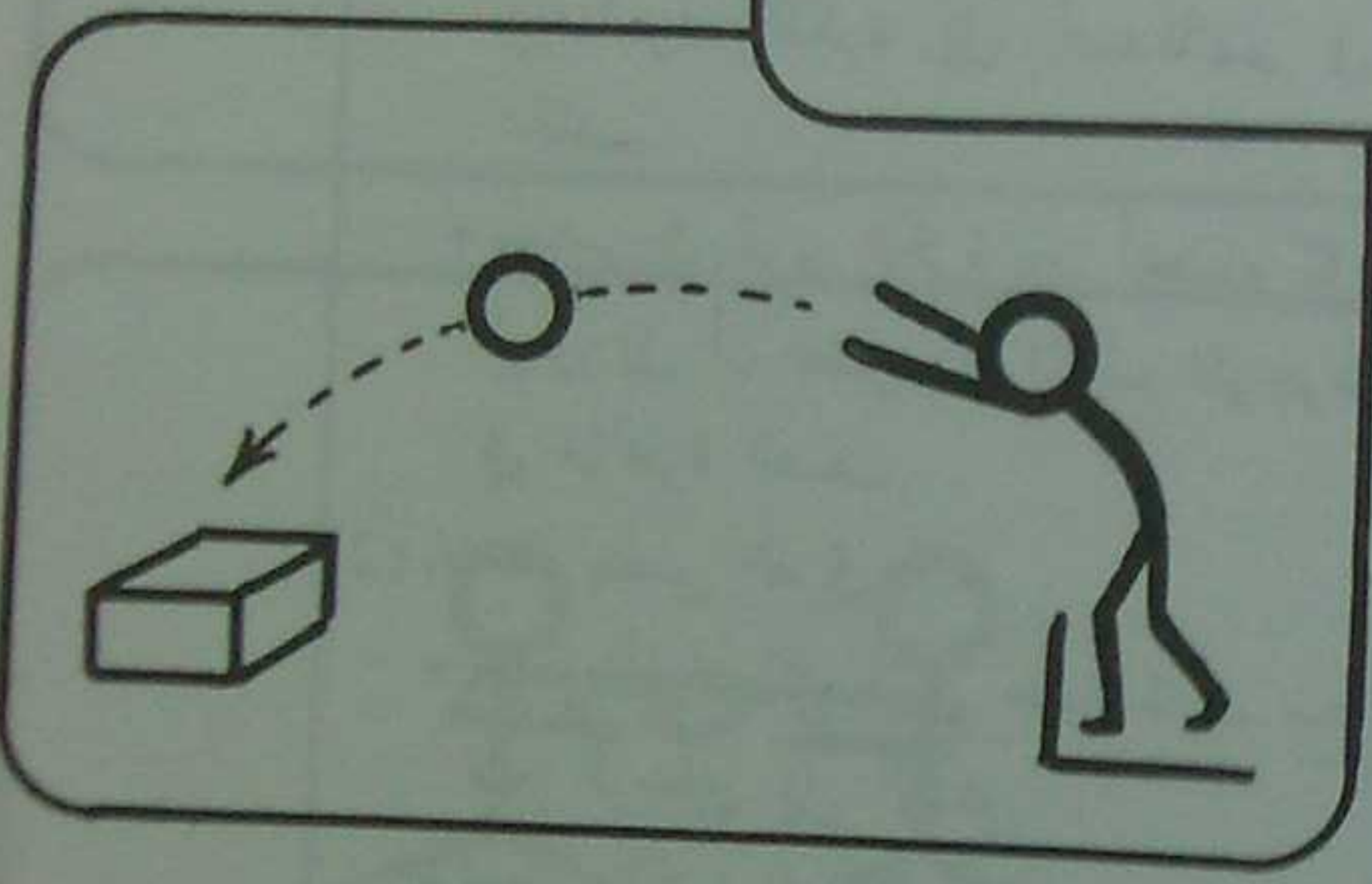
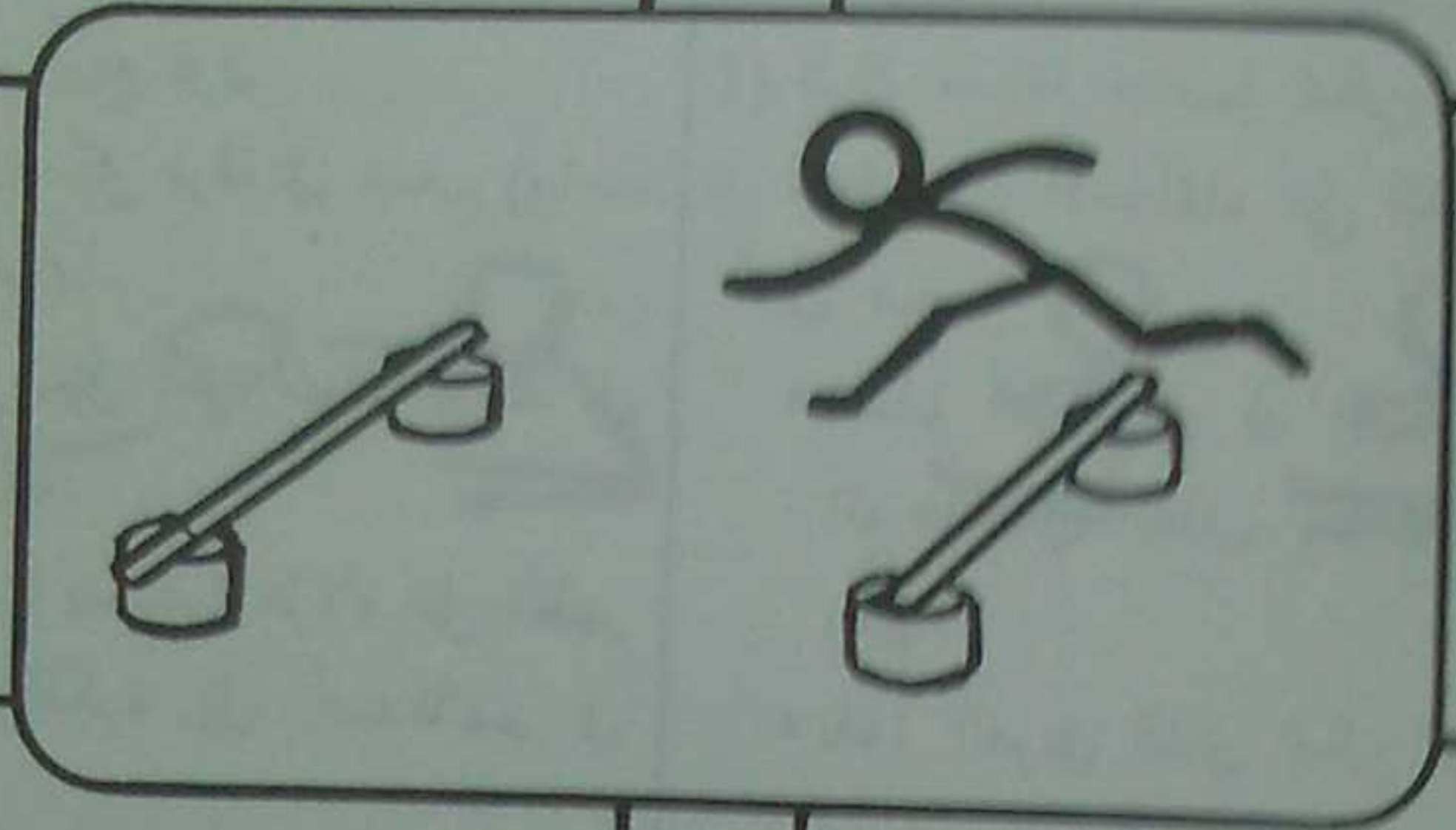
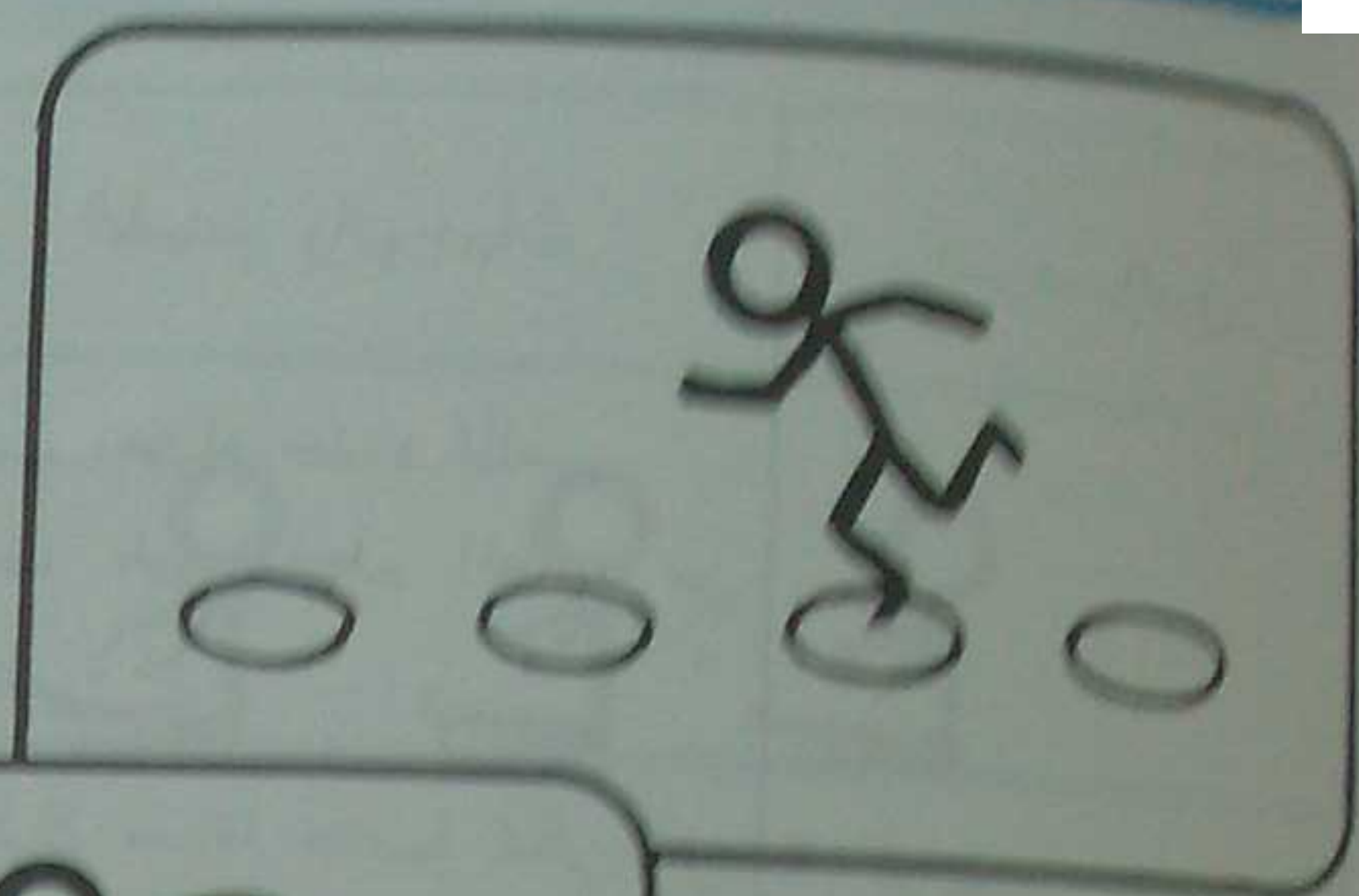
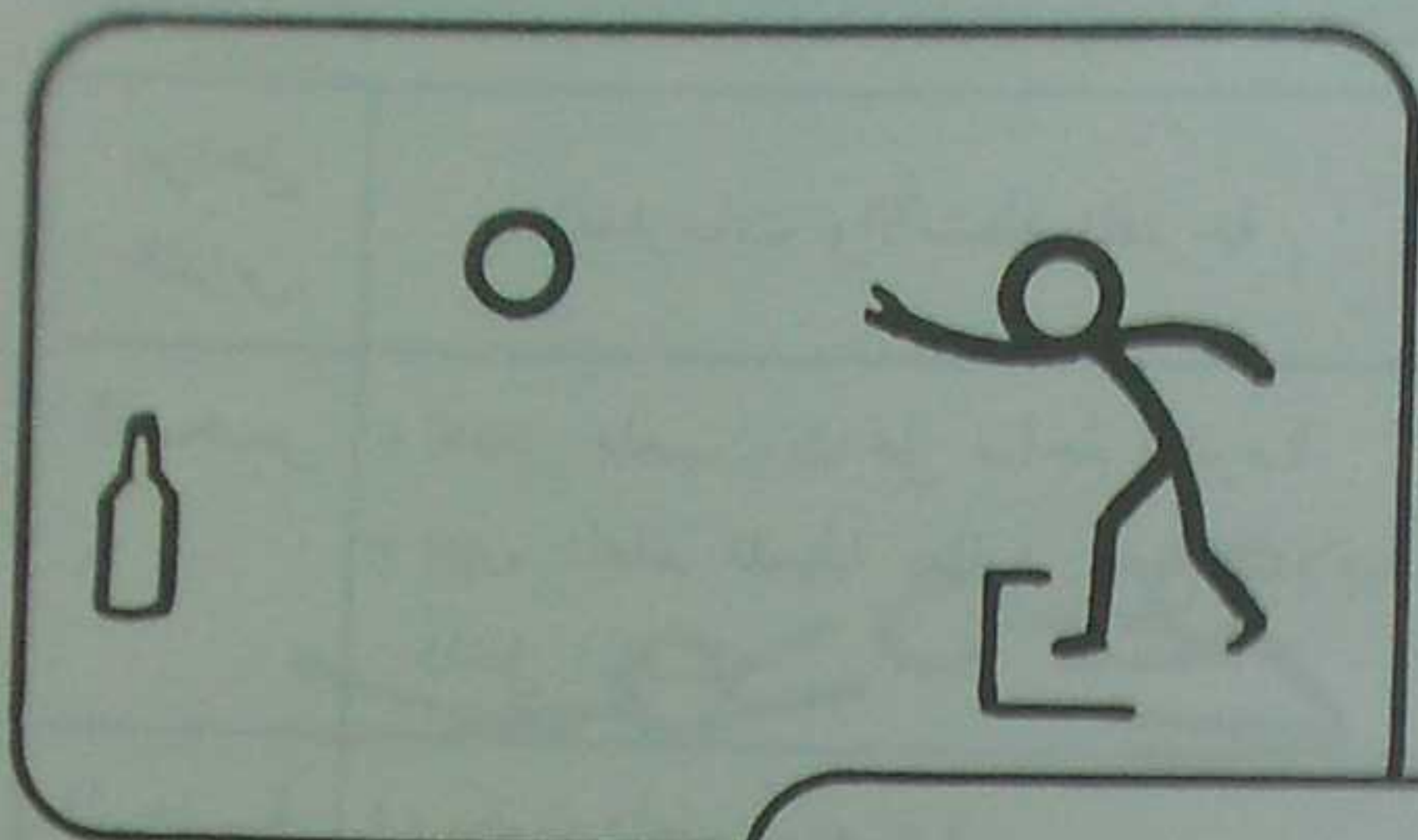
4

## مسلك الموانع

الهدف : - أكساب المعلمين المهارة البدنية  
- اجتياز المسالك الصعبة

| الوسائل                                                                                                                                                                                 | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الممارسات والأششطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | مراحل التدريس    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | • يختار المعلم مرحلة التسخين الواردة في إحدى الجوانب السابقة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | التسخين          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ترسم دوائر على أرض الملعب.</li> <li>• كرتان.</li> <li>• قارورات بلاستيكية.</li> <li>• حواجز.</li> <li>• سلة أو علب من الورق المقوى.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يهيء المعلم ممرين في مسافة 40m تقريبا على الشكل التالي: المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق والدائرة الأولى 6m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين كل دائرة 50cm.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين الدائرة الأخيرة وخط الرمي 2m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين خط الرمي والقارورة 5m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين القارورة والحاجز الأول 4m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين كل حاجز وحاجز 4m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين الحاجز الأخير ومكان وضع الكرة 4m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين العلامات 1m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين العلامة الأخيرة ومكان الرمي 1m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين مكان الرمي والسلة 3m.</li> <li>• المسافة الفاصلة بين السلة وخط الوصول 10m.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقسم المعلمون إلى فريقين (أ) و (ب).</li> <li>• عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق عبر الممر المخصص له: ينقل اللاعب على رجل واحدة داخل كل دائرة.</li> <li>• يقذف اللاعب الكرة لأصابع القارورة البلاستيكية.</li> <li>• يجري اللاعب بسرعة متخطيا الحواجز.</li> <li>• ينقل اللاعب عبر العلامات في خط منحنى مع قذف الكرة على الأرض، وتحتها بضربات متوالية.</li> <li>• يسدد الكرة نحو سلة أو علب من الورق المقوى.</li> <li>• يجري اللاعب نحو خط الوصول.</li> <li>• وعند وصول اللاعبين خط النهاية تعطى الإشارة إلى اللاعبين المتواليين.</li> </ul> | المرحلة الرئيسية |
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | • يمر المعلمون ببطء حول الملعب في الحامسة المرحاء وعلافة مع القيام بعملية التنفس.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | المرحلة الختامية |

# مسلك الموانع

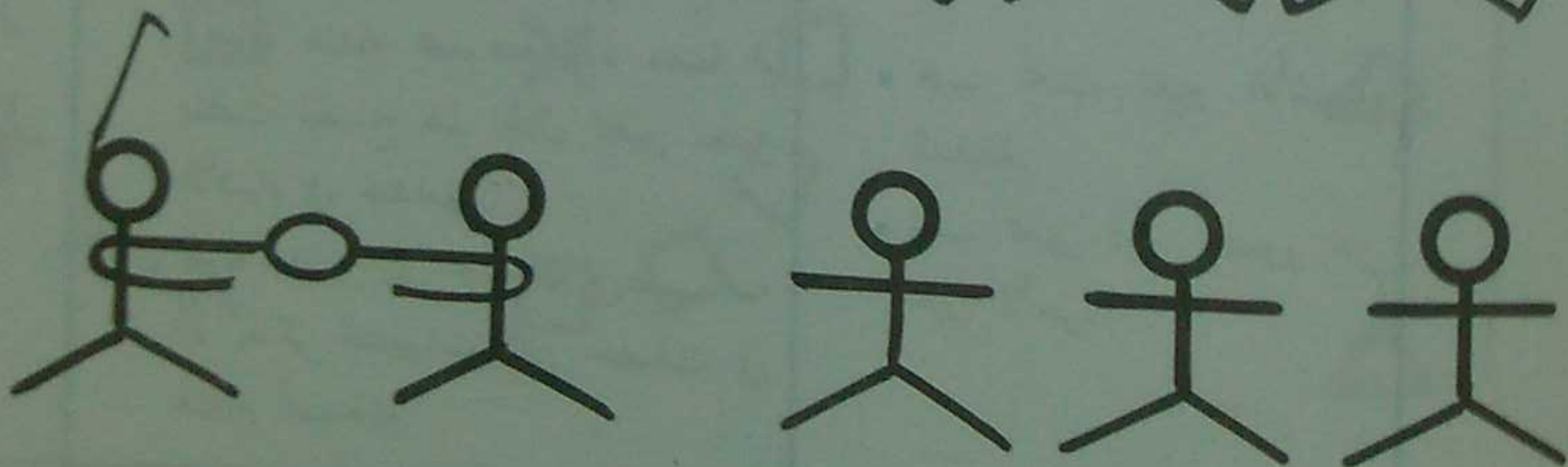


## تنشيط العمود الفقري

الدرس الواحد والثلاثون

| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | الوسائل |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| التسخين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يحدد ملعب بداخل ساحة المدرسة.</li> <li>• يعين المعلم تلميذا بطارد لجميع التلاميذ داخل الملعب.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب احترام حدود الملعب.</li> <li>• يجب تغيير المتعلم المطارد من حين لآخر.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) يكون المعلم أربع فرق.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجلس أفراد كل فرقة في صف (واحد وراء الآخر).</li> <li>• تعطى كرة إلى كل متعلم يوجد في مقدمة فرقه.</li> <li>• عند الإشارة يستلقي هؤلاء على الظهر ويسلمون الكرة إلى أصدقاءهم في الخلف.</li> <li>• يستمر في تمرير الكرة بين أعضاء كل فريق إلى أن تصل إلى المتعلم الموجود في مؤخرة الصف.</li> </ul> <p>(2) يحتفظ بنفس الفرق.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجلس أفراد كل فريق جنباً لجنب مع فتح الرجلين إلى الأمام.</li> <li>• تعطى الكرة إلى كل متعلم موجود في مقدمة فرقه.</li> <li>• عند الإشارة يسلم المتعلم الكرة إلى الصديق الموجود بجانبه.</li> <li>• وعندما تصل الكرة إلى آخر تلميذ يردّها إلى الصديق الذي سلمها إليه.</li> </ul> | <p>(1) تترك مسافة مناسبة تمكن كل متعلم من الاستلقاء على الظهر في صفه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تسلم الكرة في يد الصديق الموجود في الخلف ولا يجوز رميها.</li> <li>• يفوز الفريق الذي تمكن من إيصال الكرة إلى مؤخرة صفه قبل الفرق الأخرى.</li> <li>• تكرر هذه العملية عدة مرات.</li> </ul> <p>(2) تترك مسافة مناسبة تفصل بين المتعلمين.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تسلم الكرة إلى اللاعب باليدين معاً ولا يجوز رميها.</li> </ul> | 4 كرات. |
| المرحلة<br>الختامية | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يسير المتعلمون ببطء واسترخاء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |

# تنشيط العمود الفقري

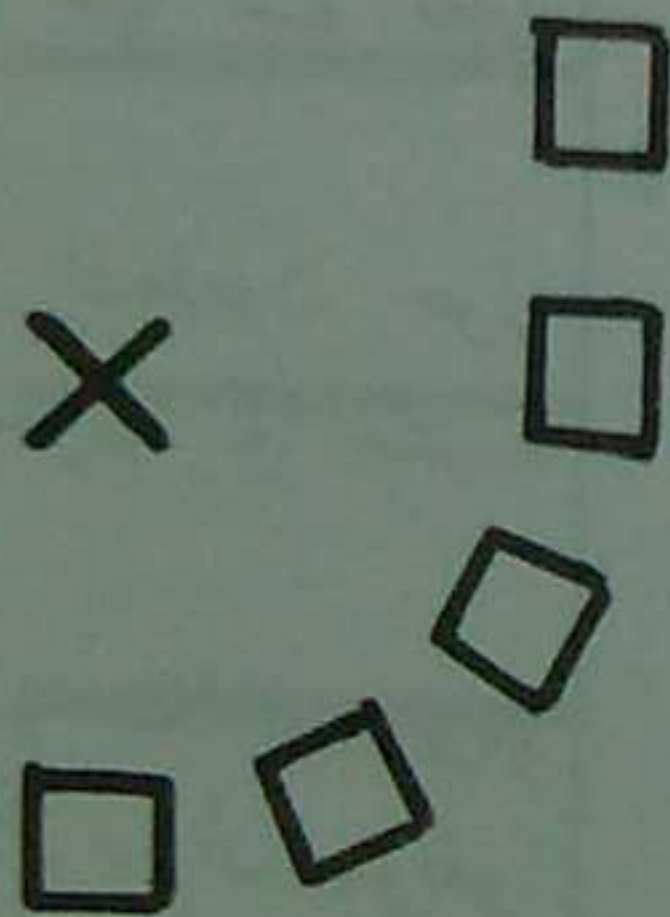
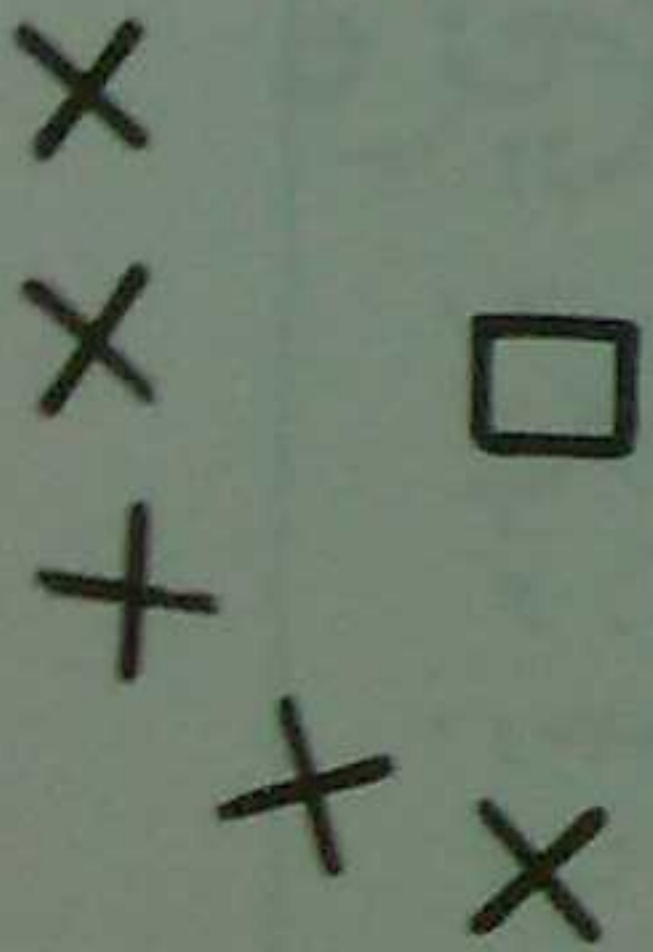
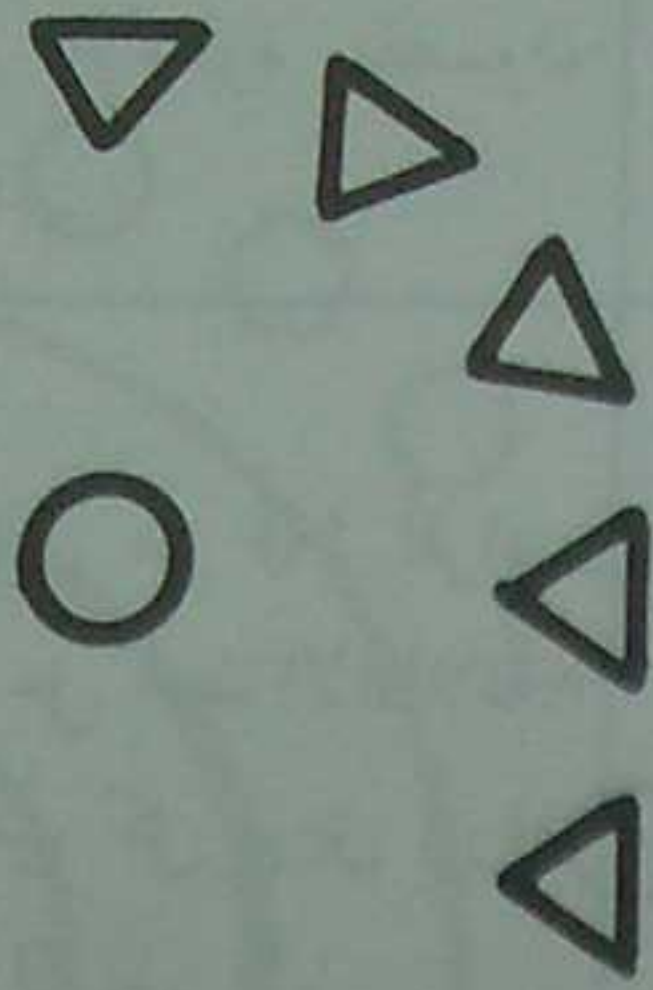
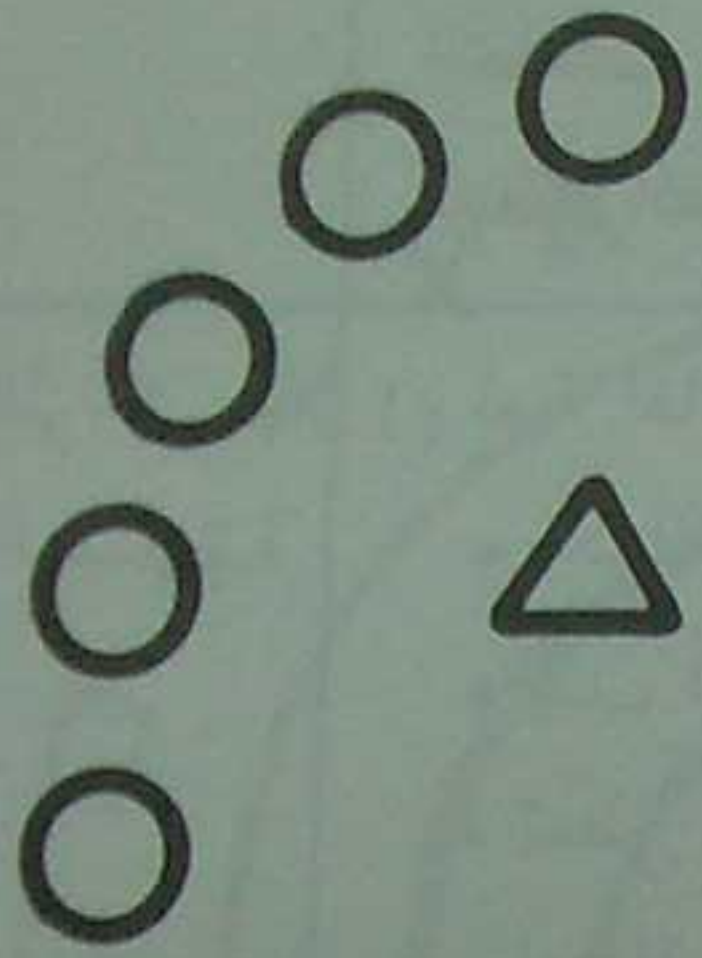


## تنمية دقة الملاحظة

رس الثاني والثلاثون

| الوسائل                                                                                   | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                        | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | مراحل الدرس      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن إجراء هاتين اللعبتين للاستراحة بعد بذل مجهودات جسمية.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجري الخفيف حول الملعب.</li> <li>التنقل جنبا بضم وفتح الرجلين.</li> <li>الجري الخفيف مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | التسخين          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>مناديل.</li> <li>قبعات.</li> <li>أحزمة.</li> </ul> | <p>(1) تجنب تغيير الأشياء الدقيقة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تغيير الأدوار.</li> </ul> <p>(2) يمكن تقليص عدد أفراد الفريق لتبسيط اللعبة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يجب تجنب تغيير الأشياء الدقيقة.</li> <li>يجب تغيير دور المصور من حين لآخر.</li> </ul> | <p>(1) لعبة ماذا غيرت ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقف التلاميذ في صفين متقابلين.</li> <li>ينظر كل تلميذ إلى التلميذ الذي يقابله في الصف الآخر لمدة محددة.</li> <li>عند الإشارة يقف المتعلمون ظهرا لظهر ويعملون على تغيير بعض الأشياء في مظهرهم (الملابس، الشعر...)</li> <li>وعند الإشارة الثانية يتقابل الصفان من جديد ويحاول كل متعلم أن يتعرف على ماذا غير التلميذ المقابل له.</li> </ul> <p>(2) لعبة المصور :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يكون المعلم عدة فرق.</li> <li>يعين المعلم تلميذا من كل فرقة يقوم بدور المصور.</li> <li>عند الإشارة يلاحظ المصور بكل دقة وعناية هندام مجموعته لمدة معينة ثم يلتفت ليفسح لهم المجال لتغيير بعض الأشياء في هندامهم.</li> <li>يعود المصور إلى مجموعته ويطلب منه أن يذكر التغييرات التي حصلت في هندام أصدقائه.</li> </ul> | المرحلة الرئيسية |
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>يسير المتعلمون ببطء واسترخاء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | المرحلة الختامية |

# تنمية دقة الملاحظة

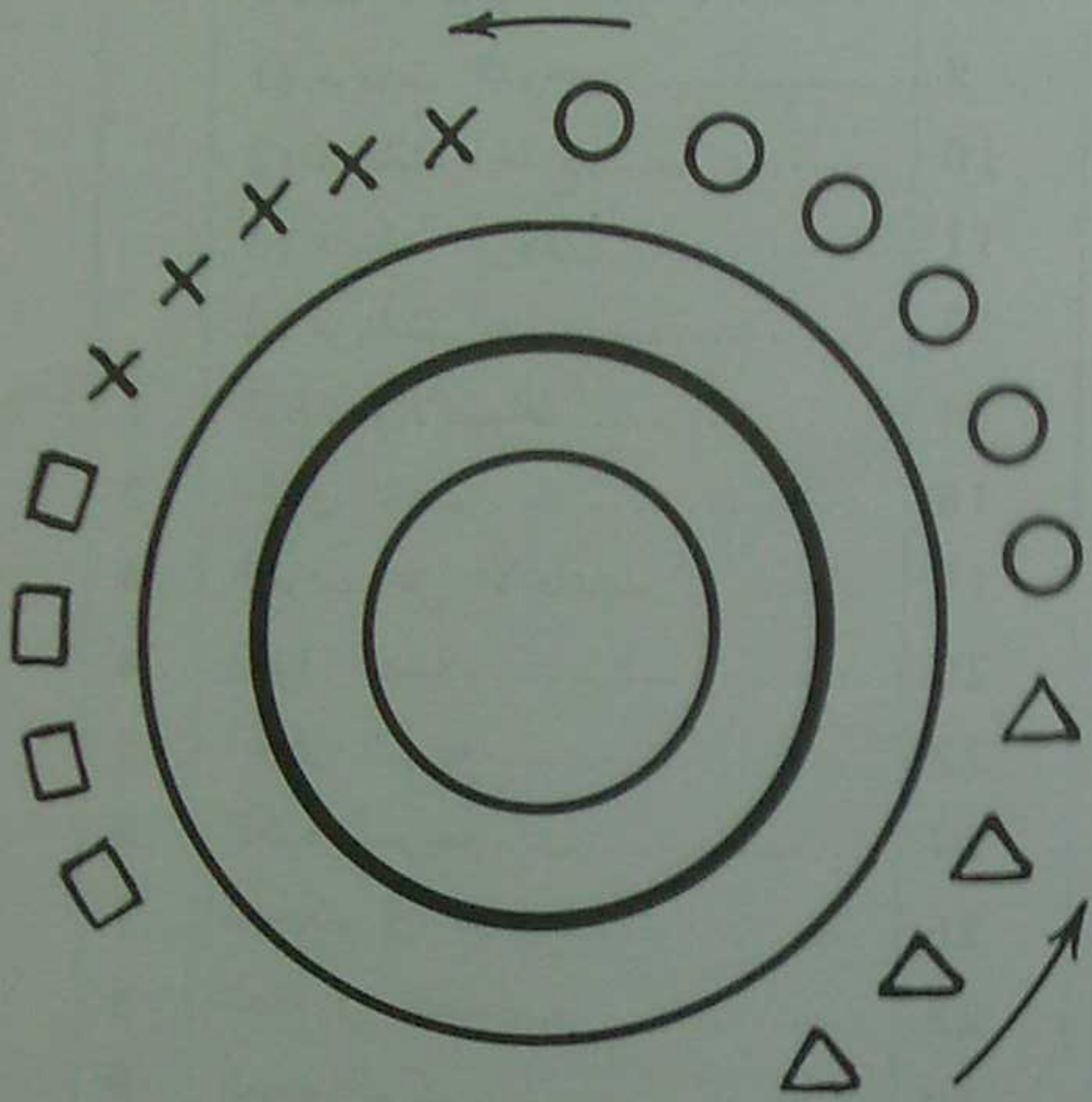


# درس الثالث والفلانوفيا. تنمية سرعة الاستجابة

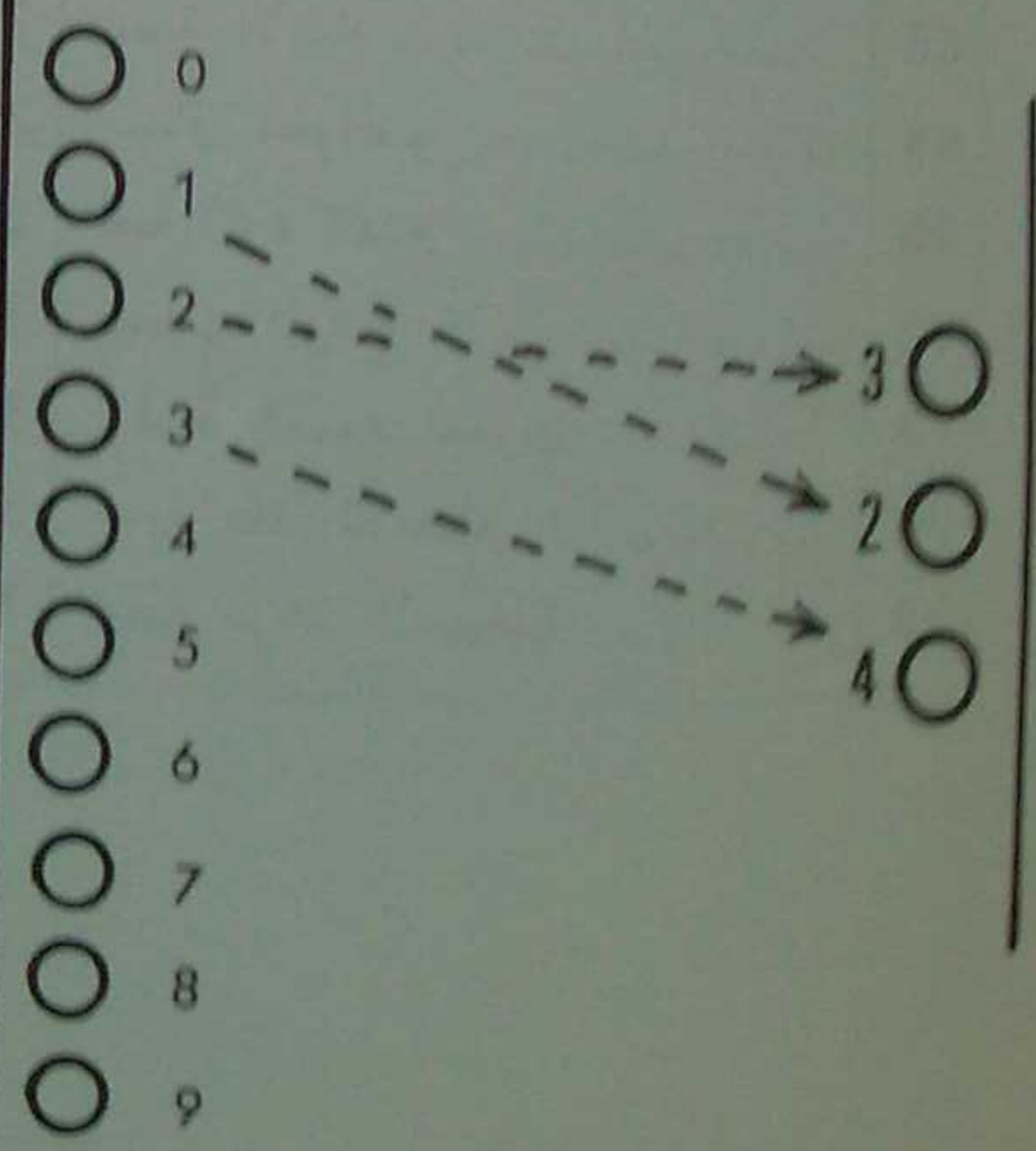
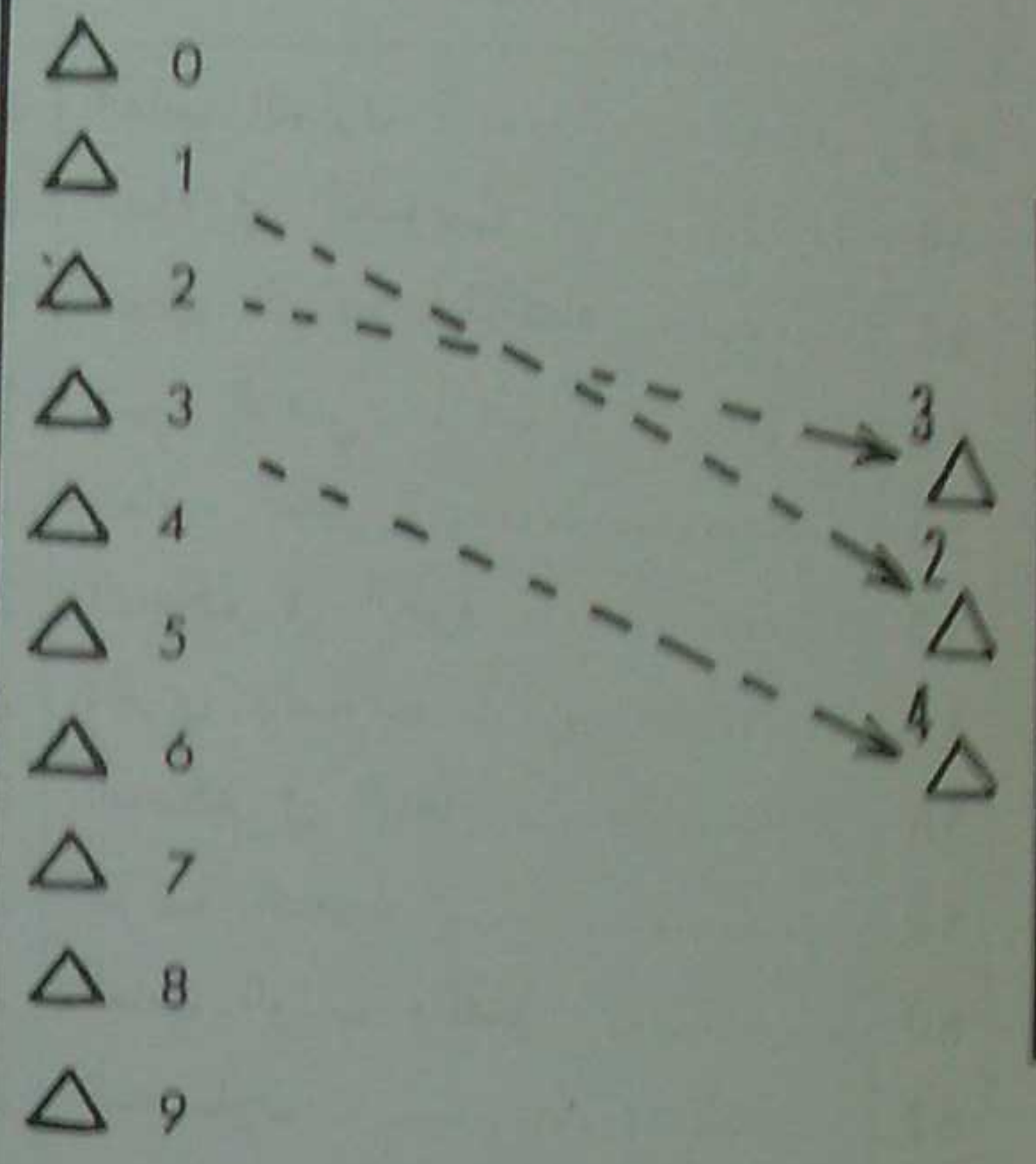
| مراحل<br>الدرس      | الممارسات والأنشطة المقترحة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | التقنيات والتوجيهات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | الوسائل     |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| التمهين             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجري المعلمون داخل ملعب محدد في الجهات مختلفة وعند الإشارة يقفون لتنظيم الصف أمام المعلم.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون الجري حرا وتلقائيا.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   | تحديد ملعب. |
| المرحلة<br>الرئيسية | <p>(1) لعبة الهاتف :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون المعلم عدة فرق من 10 أفراد.</li> <li>• يقف أفراد كل فريق على خط الانطلاق.</li> <li>• تعطى لكل متعلم من كل فريق ورقة حاملة لرقم ما من 0 إلى 9.</li> <li>• ينادي المعلم رقم الهاتف (3.2.4) مثلا، فعلى كل متعلم يحمل الرقم المطلوب أن ينطلق مسرعا إلى خط الوصول لتشكيل رقم الهاتف.</li> <li>• ويفوز الفريق الذي توصل إلى الرقم المطلوب قبل الفرق الأخرى.</li> </ul> <p>(2) لعبة البر والبحر والجزيرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ترسم ثلاث دوائر متداخلة.</li> <li>• يعطى لكل واحدة منها اسم معين (بر، بحر، جزيرة).</li> <li>• عند الإشارة يدور المعلمون حول الدائرة الخارجية جريا أو مشيا أو ركضا.</li> <li>• وعندما ينادي المعلم مثلا (جزيرة) يجب على جميع الأفراد أن يتوقفوا فوق خط الدائرة المطلوبة.</li> </ul> | <p>(1) يحدد خط البداية وخط الوصول.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب التأكد من مستوى المتعلمين في الرياضيات حتى يتمكنوا من تشكيل الرقم المطلوب.</li> </ul> <p>• يمكن الاقتصار على رقمين فقط لتبسيط اللعبة.</p> <p>(2) يستحسن رسم الدوائر بألوان مختلفة حتى تتميز عن بعضها. يجب أن يكون محيط كل دائرة مناسبة لعدد المتعلمين.</p> |             |
| المرحلة<br>الختامية | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يسر المعلمون ببطء واسترخاء حول الملعب مع القيام بعملية التنفس.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |



# تنمية سرعة الاستجابة



جزيرة \_\_\_\_\_  
 بحر \_\_\_\_\_  
 بر \_\_\_\_\_



## الفهرس

|    |                               |    |    |                                |    |
|----|-------------------------------|----|----|--------------------------------|----|
| 42 | ألعاب التوازن .....           | 15 | 5  | الرياضة والتربية البدنية ..... |    |
| 44 | الدقة في التصويب .....        | 16 | 9  | (1) تمرينات الذراعين .....     |    |
| 46 | ألعاب التركيز والانتباه ..... | 17 | 10 | (2) تمرينات الجذع .....        |    |
| 48 | قوة الرمي .....               | 18 | 11 | (3) تمرينات الرجلين .....      |    |
| 50 | ألعاب القفز .....             | 19 | 12 | (4) تمرينات العنق .....        |    |
| 52 | التحكم في الكرة .....         | 20 | 14 | التنظيم والانضباط .....        | 1  |
| 54 | الجري بالتناوب .....          | 21 | 16 | الجري المنظم .....             | 2  |
| 56 | التحكم في التنقل .....        | 22 | 18 | التعرف على الاتجاهات .....     | 3  |
| 58 | سرعة التنفيذ .....            | 23 | 20 | القوة البدنية .....            | 4  |
| 60 | ألعاب الوثب والقفز .....      | 24 | 22 | الجري السريع .....             | 5  |
| 62 | التعاون .....                 | 25 | 24 | الكرة السريعة .....            | 6  |
| 64 | مهارة الرمي .....             | 26 | 26 | التحكم في الجسم .....          | 7  |
| 66 | تنمية الانتباه .....          | 27 | 28 | الدقة في التصويب .....         | 8  |
| 68 | سباق الحواجز .....            | 28 | 30 | ألعاب التركيز .....            | 9  |
| 70 | لعبة كرة القدم .....          | 29 | 32 | مهارات القذف .....             | 10 |
| 72 | مسلك الموانع .....            | 30 | 34 | ألعاب الوثب .....              | 11 |
| 74 | تنشيط العمود الفقري .....     | 31 | 36 | لعبة كرة اليد .....            | 12 |
| 76 | تنمية دقة الملاحظة .....      | 32 | 38 | القوة البدنية .....            | 13 |
| 78 | تنمية سرعة الاستجابة .....    | 33 | 40 | التحكم في الكرة .....          | 14 |