المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الموضوع : استعدادات أولية ونظام الصف. **الاسبوع: 1**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	*<u>1 ـ تنظيم القسم :</u>* ❖ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى أربعة أو خمسة فرق صغيرة تحمل أسماء أو أرقام مختلفة، على أن يعتمد هذا التقسيم على مقاييس الطول، لإيجاد نوع من التكافؤ داخل الفرق. وأثناء اللعب تحمل هذه الفرق ألوانا مغايرة، فإذا تعذر ذلك يمكن تعويضها بمناديل ملونة لتمييز عناصر الفرق أثناء المواجهات. *<u>2 ـ قياس قدرة المتعلمين الجسمية:</u>* ❖ يجري المتعلمون ثلاثة أو أربعة دورات حسب مساحة ساحة المؤسسة. ❖ يتوقف المتعلمون بعد الجري مباشرة ليطلب الأستاذ من كل واحد منهم أن يضع أصبعه على مكان جس نبضات قلبه ليحسبها خلال دقيقة. ❖ يضبط الأستاذ التوقيت، ثم تتوقف التجربة ويقدم المتعلمون كل واحد على حدة الرقم الذي توصل إليه، حيث يتم تصنيفهم. ❖ يمكن للأستاذ أن يعاين ملامح وجوه المتعلمين لإدراك قدراتهم: فالاصفرار الشديد يدل على أن القلب أصبح عاجزا عن ضخ كميات الدم الضرورية للجسم، كما أن الاحمرار يدل على الإجهاد، بينما يدل انفراج أسارير الوجه على قدرة المتعلم على تحمل الجهد.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس، وتكون ذات طابع حر، حيث يجري المتعلمون تلقائيا من أجل تصريف الطاقة المتولدة باستمرار لديهم، حيث يزداد الإقبال على ممارسة الأنشطة الرياضية وخصوصا إذا تخللتها بعض الألعاب الترفيهية التي تحفز المتعلم على الرفع من مستوى الجهد لتحقيق النتائج المرجوة.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : الجري السريع الاسبوع: 2

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	*<u>1</u>* <u>ـ الجري السريع الصحيح :</u> ❖ يقف المتعلمون خلف خط الانطلاق ويتموضع كل واحد منهم أمام الممر المخصص له. ❖ يستعمل الأستاذ منبها ذا صوت فجائي ومنقطع، ويقف خلف المتعلمين بحيث لا يروه، ويعطي إشارة الانطلاق (1). ❖ يستعمل الأستاذ إشارة بصرية ترى عن بعد (منديل أو علم) فيقف عند خط الوصول، ويعطي إشارة الانطلاق (2). ❖ يتموضع الأستاذ قريبا من المتعلمين، حيث يترقبون أدنى إشارة منه، فيستعمل كرة مثلا، يلقي بها إلى الأرض، حيث تسمع وترى حين تنطيطها على الأرض. *<u>2</u>* <u>ـ سباق تتابع اللمس:</u> الملعب :ـ خطان متوازيان بينهما مسافة 20م أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

		طريقة اللعب :- قاطرتان عند خط البداية عند الإشارة ينطلق المتعلم الأول من كل قاطرة بالجري السريع إلى خط النهاية ثم يعود إلى القاطرة ويلمس يد زميله الثاني في القاطرة وينطلق الثاني وهكذا. القاطرة الفائزة هي التي ينتهي متعلموها أولاً.	
الترفيه	10 د	ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس، وتكون ذات طابع الجري السريع كألعاب المطاردة بين المتعلمين من أجل ترسيخ الممارسات والأنشطة الرياضية التي سبق للمتعلمين التعرف عليها.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : الجري البطيء	**الاسبوع:3**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** <u>ـ الجري البطيء الصحيح :</u> ❖ يشرع المتعلمون في التمارين المتعلقة بالجري البطيء، وتشمل هذه التمارين حركات الخطوات، بحيث كلما استطاع المتعلم تحسين خطواته إلا وكان ذلك ضمن إيقاع جيد في كل أرجاء ملعب المؤسسة. ❖ يوسع المتعلمون الخطوات خلال خط طوله 20 مترا وبالتوالي دون انقطاع. ❖ يمدد الأستاذ التمرين لمسافة أطول بالتدريج. ❖ يضع الأستاذ حواجز قصيرة ومتقاربة، ويطلب من المتعلمين القفز فوقها. يضبط المتعلمون سرعتهم لكي تكون متناسقة مع الجري البطيء الذي هو موضوع اليوم.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الترفيه	**10 د**	**ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس: (لعبة القط والفأر)، حيث يتقدم المتعلمون صفا بعد الآخر في جري بطيء حول محيط ملعب المؤسسة ليشكلوا حلقة، وذلك بالوقوف، ثم يختار الأستاذ متعلمين ويرمز لهما بالقط والفأر ويدخلهما وسط الدائرة. يأمر الفأر بالفرار سالكا ممرات بين المتعلمين مستعملا عملية الالتواء، ويجري القط وراءه للمسه أو للإمساك به إن استطاع ذلك .** **ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	**5 د**	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**

الموضوع : الجري بالتناوب **الاسبوع:4**

المقاطع	**الزمن**	**الممارسات والأنشطة المقترحة**	**التقويم**
استعدادات	**5 د**	**ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ.** **ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.**	
الإحماء والتنفس	**10 د**	**❖ <u>الإحماء والتنفس :</u>** **1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.** **2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.** **3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.** **4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ...** *** يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.**	**ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء**
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	**30 د**	**<u>الجري بالتناوب :</u>** **❖ تعتمد لعبة التناوب على الفرق المنظمة، بحيث يتكون كل فريق من أربعة لاعبين منظمين في صف ومرقمين.** **❖ يشترط في الملعب أن يكون هناك خط انطلاق بارز وممرات واضحة تفاديا للعرقلة.** **❖ يحمل المتعلم الأول من كل فريق شاهدا (وهي عصا صغيرة) وإذا لم تتوفر يمكن تعويضها بكرة صغيرة أو منديل.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

	❖ تقف هذه الفرق خلف خط الانطلاق على شكل صفوف. عند الإشارة ينطلق المتعلم الأول من كل صف في اتجاه العلامة التي يعينها له الأستاذ بحيث يلمسها أو يدور حولها ويعود ليسلم الشاهد لزميله من نفس المجموعة، وهكذا بالنسبة للفرق الأخرى.		
الترفيه	10 د	ـ لعبة الدرس هذا الأسبوع ذات طابع الجري بالتناوب. ـ يرسم الأستاذ الدوائر في زوايا الملعب. ـ تقف كل مجموعة داخل دائرة. ـ يقف الأستاذ في الوسط ويعطي إشارة البدء. ـ ينتقل الفريق برمته إلى الدائرة الموالية جهة اليمين. ـ يقصى الفريق الذي يصل مؤخرا. ـ يسجل الفريق الذي يصل قبل الآخرين نقطتين	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : الجــري عــبــر الــحــواجــز. الاسبوع:5

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس **التربيــة البـدنيـة** **جذاذة رقم:**

المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	**30 د**	**الجري بالتناوب :** ❖ **تعتمد لعبة التناوب على الفرق المنظمة، بحيث يتكون كل فريق من أربعة لاعبين منظمين في صف ومرقمين.** ❖ **يشترط في الملعب أن يكون هناك خط انطلاق بارز وممرات واضحة تفاديا للعرقلة.** ❖ **يحمل المتعلم الأول من كل فريق شاهدا (وهي عصا صغيرة) وإذا لم تتوفر يمكن تعويضها بكرة صغيرة أو منديل.** **تقف هذه الفرق خلف خط الانطلاق على شكل صفوف. عند الإشارة ينطلق المتعلم الأول من كل صف في اتجاه العلامة التي يعينها له الأستاذ بحيث يلمسها أو يدور حولها ويعود ليسلم الشاهد لزميله من نفس المجموعة، وهكذا بالنسبة للفرق الأخرى.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	**10 د**	**ـ لعبة الدرس هذا الأسبوع ذات طابع الجري بالتناوب.** **ـ يرسم الأستاذ الدوائر في زوايا الملعب.** **ـ تقف كل مجموعة داخل دائرة.** **ـ يقف الأستاذ في الوسط ويعطي إشارة البدء.** **ـ ينتقل الفريق برمته إلى الدائرة الموالية جهة اليمين.** **ـ يقصى الفريق الذي يصل مؤخرا.** **ـ يسجل الفريق الذي يصل قبل الآخرين نقطتين**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	**5 د**	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**

الموضوع : الــقــفز الــمــتــنــوع. الاسبوع:6

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	**5 د**	**ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ.** **ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.**	**ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء**

الإحماء والتنفس	10 د	❖ **الإحماء والتنفس :** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** **ـ القفز المتنوع الصحيح :** ❖ يجري المتعلمون الواحد تلو الآخر، ثم يحاولون تخطي قطعة الخشب الموضوعة فوق قارورتين من البلاستيك. ❖ يحاول المتعلم ألا يسقط قطعة الخشب الموضوعة طريقة القفز. يعمل الأستاذ على تكوين صف مستقيم، ويمر المتعلمون الواحد تلو الآخر متخطين الحاجز المقترح على أن تكون طريقة القفز بالرجلين معا في مرحلة أولى، وفي المرحلة الثانية يستعملون الحبل المطاطي إذا توفر، ويحاول المتعلمون تخطي الحبل باستعمال المقص: وهي عملية تقديم رجل على الأخرى أثناء القفزة.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس، حيث يأمر المتعلمين بتشكيل دائرة، ويدع أحدهم ساعة أو منديلا عند زميل له، ويأتي آخر ليدلنا على حامل هذا الكنز، مهتديا بصفيقات الأصدقاء التي تعلو متى اقترب من الهدف وتنخفض كلما ابتعد عنه.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : القفـز الطـولـي (استئناس). الاسبوع:7

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم

المستوى السادس التربيــة البـدنيــة جذاذة رقم:

استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	*<u>*1* ـ القفز الطولي داخل الأطواق :</u> ❖ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقفز من طوق إلى آخر بالرجلين. ❖ تكون الرجلان مجتمعتين دون السقوط داخل الأطواق. *<u>*2* ـ قفزة الحصان :</u> ❖ يمثل مجموعة من المتعلمين حصان القفز. ❖ تأتي المجموعة الثانية لتمارس عملية القفز. ❖ تتغير الأدوار ليستفيد جميع المتعلمين من ممارسة هذا النشاط الرياضي.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يقف المتعلمون في دائرة. ـ يوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن). ـ يختار أحد المتعلمين لحماية الحصن. ـ يقوم المتعلمون بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة. ـ إذا نجح متعلم في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (1). الاسبوع:8

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** <u>أنشطة التقويم والدعم :</u> ❖ وضع البدء وحركة الانطلاق ، مع ملاحظة طريقة مسك العصا . ❖ يؤدي كل أربعة متعلمين هذه المهارة ❖ (التسليم المختلط) مع ملاحظة طريقة كل متعلم تسلمه العصا . ❖ يقف المتعلمون في قاطرة ، ويقوم كل متعلم بتأدية الوثب الثلاثي . ❖ يقف المتعلم على الجزء الخارجي من الملعب حاملاً الكرة باليدين مع ملاحظة طريقة مسك الكرة . ❖ يقوم المتعلم بأداء رمية التماس حسب القانون. لكل متعلم ثلاث محاولات إذا لم ينجح في المرة الأولى .	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى اختيار اللعبة التي يفضلون القيام بها في إطار أسبوع التقويم والدعم العام، وذلك قصد أخذ قسط من الترفيه عن أنفسهم وبعث روح الإخاء والتضامن والاستراحة من عناء ممارسة الأنشطة الرياضية.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

المستوى السادس التربيــة البـدنيــة جذاذة رقم:

الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تـقـويـمـيـة (2). الاسبوع:9

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	<u>*1* أنشطة التقويم والدعم :</u> ألعاب قوى وضع البدء وحركة الانطلاق : (خذ مكانك ، استعد، طلقة البداية أو الصافرة والإشارة). التمرير المختلط : (الأول يمسك العصا بيده اليمنى ـ الثاني يستلم بيده اليسرى بدو تبديل ـ الثالث بيده اليمنى بدون تبديل، الرابع بيده اليسرى) طول المضمار : 400 م، عدد الحارات من 6 إلى 8 حارات، عرض الحارة 122سم. الوثب الثلاثي : المراحل الفنية للوثب الثلاثي. 1- الاقتراب 2 ـ حجلة 3 ـ خطوة 4 ـ وثبة 5 ـ هبوط. لوحة الارتقاء : مصنوعة من الخشب أو أي مادة مناسبة طولها (122 سم) عرضها (20 سم). حفرة الوثب عرضها (75 , 2 م) المسافة بين لوحة الارتقاء حتى نهاية حفرة الوثب لا تقل عن 13م.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى اختيار اللعبة التي يفضلون القيام بها في إطار أسبوع التقويم والدعم العام، وذلك قصد أخذ قسط من الترفيه عن أنفسهم وبعث روح الإخاء والتضامن والاستراحة من عناء ممارسة الأنشطة الرياضية.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : الــرمــي الــمــتــنــوع. **الاسبوع:10**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***<u>1</u>* ـ <u>الرمي المتنوع الصحيح :</u>** ❖ يأخذ المتعلم الكرة ثم يحاول إدخالها في الطوق الموضوع أمامه على بعد معين. ❖ يعيد المتعلم الممارسة مرات متعددة. ❖ يرمي المتعلم الكرة بطريقة حرة وفي جميع الاتجاهات. ❖ يحاول المتعلم إسقاط القارورات البلاستيكية الموضوعة أمامة بالكرة. ❖ يحاول المتعلم رمي الكرة فوق الحبل مع إسقاطها داخل دائرة معينة. يكتسب المتعلم مؤهلات أخرى وهي ما يسمى (البارولين أمريكان) وهي تنظيم القارورات. هذا التمرين ضروري ويعطي للمتعلم كامل الحرية لتنظيم القارورات بحيث لا يسمح له إلا بضربة واحدة، وهذه الضربة إذا أسقطت جميع القارورات فقد أصابت الهدف.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

الترفيه	10 د	ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس، حيث يؤلف المتعلمون دائرة، ويضع أحدهم في جيبه شيئا يعتبر كنزا مخفيا، وعلى المتعلم الموجود خارج الدائرة أن يهتدي إلى اكتشاف مكان هذا الكنز بناء على تصفيقات أصدقائه التي تمتد كلما اقترب من الهدف وتهون كلما بعد عنه.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : الـرمـي بـمـخـتـلـف طـرقـه. الاسبوع:11

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	*<u>*1ـ (الرمي من الأمام إلى الخلف) :*</u> ❖ يقوم المتعلمون بالرمي أولا من الأمام إلى الخلف. ❖ يقبض كل متعلم على حدة الكرة أمام صدره. ❖ يمرر المتعلم الكرة فوق رأسه محاولا رميها إلى نقطة معينة توجد خلفه. *<u>*2-- (الرمي الهوائي) :*</u> ❖ يقوم الأستاذ برفع الكرة إلى الأعلى.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

		❖ عند عودة الكرة إلى الأرض يحاول المتعلم إصابتها قبل وصولها إلى الأرض. ❖ يسترسل المتعلمون في القيام بهذا النشاط حتى يتمكنوا من إتقانه بالشكل المطلوب. ❖ يعطي الأستاذ للمتعلمين الحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية حتى لا يشعروا بالضيق.	
الترفيه	10 د	ـ يقوم المتعلمون بركل الكرات اتجاه هدف موضوع في شكل أفقي أو عمودي, ويفضل استخدام كرات إسفنجية خفيفة والتركيز على الركل بالقدم من الثبات مع امتداد الرجل.الركل بالقدم من الثبات مع ثني الركبة الركل مع التركيز على المسافة.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : مسافة الموانع. الاسبوع:12

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	**30 د**	*** حركات مسافات الموانع (أوليات) :** ❖ **تتميز مسافة الموانع بقصرها وانتظام تساوي علوها.** ❖ **يحدد الأستاذ أولا خط الانطلاق.** ❖ **يحدد الأستاذ ثانيا المسافة التي يجب على المتعلمين قطعها في 40 مترا إلى 60 مترا.** ❖ **يضع الأستاذ الموانع ويعطي التعليمات للمتعلمين.** ❖ **ينطلق المتعلمون عند سماع الإشارة بأقصى سرعة لاجتياز الموانع المقترحة من طرف الأستاذ حتى خط الوصول.** ❖ **يمكن أن يأخذ هذا النوع من السباق شكل التناوب، بحيث تتوزع الموانع عبر الملعب بأكمله، ويتوزع أفراد الفرق عبر زوايا الملعب.** ❖ **تنطلق العملية لتشمل نشاطين مختلفين لكن متوافقين.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	**10 د**	**ـ يقوم المتعلمون بألعاب حركية للمشي على خط مستقيم في صورة تتابعات ومسابقات.** **يقوم المتعلمون بحركات المشي على الكعبين,والمشطين, جانب القدمين- المشي البطيء ثم السريع.المشي بخطوات واسعة. المشي بالطوق دون تجاوز الخط المرسوم.** **ـ يترك الأستاذ للمتعلمين الحرية في التحرك من أجل الترفيه عن أنفسهم وتجديد نشاطهم.**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	**5 د**	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**

الموضوع : المطافات والمسالك المهيأة. الاسبوع:13

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	**5 د**	**ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ.** **ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.**	**ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء**

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الإحماء والتنفس	10 د	❖ **الإحماء والتنفس :** **1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.** **2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.** **3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.** **4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ...** *** يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.**	
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** **ـ المطافات والمسالك المهيأة :** ❖ **يبرز الأستاذ المطافات والمسالك ومنطقة التسليم لأنها أمور ضرورية قبل البدء في ممارسة هذا النشاط الرياضي.** ❖ **يتوزع المتعلمون إلى أعضاء الفريق الوحيد في زوايا الملعب، وهكذا يصير بالنسبة للفرق الأخرى.** ❖ **يصير لكل فريق ممثل في زاوية ينطلق الأربعة الأوائل لكل فريق مخترقين المسالك المهيأة ليصلوا زاوية الملعب.** ❖ **يسلم كل واحد منهم لصديقه في الفريق الشاهد (عصا أو منديل).** ❖ **يسترسل المتعلمون في ممارسة هذا النشاط الرياضي إلى آخر سباق.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	10 د	**ـ يقسم الأستاذ متعلمي القسم إلى أربعة فرق متساوية من حيث العدد.** **ـ يجعل الأستاذ المتعلمين يجلسون في شكل دائري، كل فريق يكون دائرة.** **ـ تسلم للأول من كل دائرة شاهد.** **ـ تعطى إشارة الانطلاق فينطلق الأول من كل دائرة ليدور حولها ويسلم للمتعلم الذي يليه الشاهد وهكذا بالنسبة للدوائر الأخرى.** **ـ الفريق الفائز هو الذي يتم العملية قبل الآخرين.**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**

الموضوع : حركات جمبازية: دورة أمامية . الاسبوع:14

المستوى السادس **التربيــة البـدنـيـة** **جذاذة رقم:**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **الإحماء والتنفس :** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** **ـ الأنشطة الجمبازية بالدورة الأمامية :** ❖ يتقدم المتعلم نحو البساط، ويضع يديه فوقه ويرفع رجليه إلى الأعلى. ❖ يندفع المتعلم إلى الأمام ويقوم بالدورة البسيطة. ❖ يجب أن يوضع البساط على شكل مائل حتى يتمكن المتعلمون من ممارسة الدورة الأمامية بكل سهولة. ❖ يعيد المتعلمون الممارسة الرياضية مرات عديدة لكي يتقنوها بشكل مطلوب. ❖ يقف المتعلمون على بعد معين من البساط. عند الإشارة، ينطلق كل واحد منهم على حدة نحو البساط فيطأ فوق الخشبة ثم يضع يديه على البساط ويندفع إلى الأمام دون أن يضع رأسه على البساط. ❖ يسترخي المتعلمون فوق البساط لأخذ قسط من الراحة.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس، حيث يشكل أربعة صفوف من المتعلمين، ويختار قائدا على رأس كل صف. يكون تلاميذ الصفين الثالث والرابع نفقا بفتح أرجلهم، وعند الإشارة ينطلق قائدا الصفين الأول والثاني في سباق متجهين إلى نهاية الصف الثالث والرابع. ـ يمر كل قائد داخل النفق، ويعود إلى مؤخر صفه، بعد مصافحة المتعلم الذي حل مكانه استعدادا للقيام بنفس العملية. ـ يفوز الصف الذي يستطيع أفراده إنجاز هذه الحركات في أقصر وقت.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : حركات جمبازية (الدورة الخلفية). **الاسبوع:15**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **<u>الإحماء والتنفس :</u>** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***<u>1</u>* ـ <u>أنشطة جمبازية: (الدورة الخلفية) :</u>** ❖ تشمل الدورة الخلفية أربعة مراحل أساسية 1. وضعية الانطلاق: * يقف المتعلم خلف البساط على المشط مع رفع اليدين إلى الأعلى نحو الأمام. 2. المرحلة الإعدادية: * يمد المتعلم يديه خلف جسمه نحو البساط، ثم يسقط على ظهره مع الاندفاع نحو الأعلى. 3. المرحلة الحركية: * يتكئ المتعلم على اليدين ثم يندفع بجسمه إلى الأعلى الأفقي. 4. المرحلة النهائية: * يحتفظ المتعلم بالوضعية العمودية لجسمه ويرتكز على يديه ثم يرجع إلى الوضعية الأولى التي كان عليها سابقا.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس التربيــة البـدنيــة جذاذة رقم:

الترفيه	10 د	ـ يرسم الأستاذ دوائر في زوايا الملعب. ـ تقف كل مجموعة داخل دائرة. ـ يقف الأستاذ في الوسط ويعطي إشارة البدء حيث يتنقل الفريق برمته إلى الدائرة الموالية جهة اليمين. ـ يقصى الفريق الذي يصل مؤخرا. ـ يسجل الفريق الذي يصل قبل الآخرين نقطتين. ـ يفوز الفريق الذي حصل على أعلى النقط.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (3). | **الاسبوع:16**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** <u>أنشطة التقويم والدعم :</u> * يستعد المتعلمون ثم يقومون بأداء خطوات تقريبية باتجاه مكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلاً مع ثني في الركبتين ثم مدهما معا. * يحاول المتعلمون أن يقوموا بطيران الجسم أماماً عالياً في الهواء وهو ممدود وتكون الذراعان للإمام والأعلى مع بقاء الرأس عالياً ثم ثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى أعلى نقطة. * يقوم المتعلمون بمرجحة الذراعين للأمام مع مواجهة الكفين للأرض . * يضع المتعلمون اليدين على الأرض باتساع الصدر وضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملامسة الرقبة للأرض والتكور ثم الدحرجة. * يقوم المتعلمون بأداء الدحرجة الأمامية من الثبات، ثم بأداء الدحرجة الأمامية من المشي ثم من الجري.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

الترفيه	10 د	ـ يمارس كل متعلم ألعابا حركية من الزحف بصورة انفرادية أو مع زميل أو باستخدام أجهزة مثل الزحف تحت الجسر(زميل متخذاً وضع الانبطاح المائل والمعكوس, الزحف تحت أو حول أو خلال الأشياء).	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (4). الاسبوع:17

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	**أنشطة التقويم والدعم** * يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة وتثني قدم الرجل قليلاً. * تثني ركبة الرجل التي ستلعب الكرة ويشير مشط الكرة التي ستلعب الكرة إلى أعلي بحيث تكون هناك زاوية مائلة بين أسفل القدم والأرض وتوجد مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض * بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر تحت الرجل <u>الخطوات التقويمية :</u> * يقوم المتعلم بالتدريب بدون كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارة. * يقف لاعبان متقابلين وعلى بعد 3م يقوم أحدهما برمي الكرة من ارتفاع 1م لتسقط أمام رجل المتعلم الأخر الذي يقوم بكتمها بأسفل قدمه. * يعاد التمرين السابق مع زيادة المسافة بين المتعلمين وزيادة ارتفاع الكرة. * يرمي المتعلم الكرة عالياً ثم كتمها بأسفل القدم.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الترفيه	10 د	ـ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى 4 فرق ويرسم خطين، المسافة بينهما من 15-20متراً أحدهما خط البدء والثاني خط الأمان، ويقف قائد كل فريق خلف خط الأمان مواجهاً لفريقه الواقف خلف خط البدء.عند الإشارة يجري كل قائد نحو أول لاعب من فريقه ويمسكه من رسغه ويعود به حتى خط الأمان.ويعود اللاعب الذي تم إنقاذه ثانية نحو خط البدء ليأخذ برسغ اللاعب الثاني ويعود به إلى خط الأمان وهكذا حتى ينجو كل اللاعبين.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : أنشطة الهواء الطلق. **الاسبوع:18**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **<u>الإحماء والتنفس :</u>** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***<u>1</u>* ـ <u>أنشطة جمبازية: (الدورة الخلفية) :</u>** ❖ (وقوف) الجري في جميع الاتجاهات. ❖ (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم مده مع رفع الذراعين أماماً عالياً. ❖ (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماماً عالياً ❖ (وقوف) الوثب أماماً. ❖ (وقوف- ثبات الوسط) ميل الجذع جانباً.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

		❖ (جلوس طولاً- الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ضغط المنكبين. *2* – الدوران حول المحور الطولي: ❖ يقوم المتعلمون بعمل دوران حول المحور الطولي من الحركة المنظمة كما في الوثب الأعلى مع عمل لفة كاملة, نصف لفة,ربع لفة .الوقوف ثم الدوران يميناً، يساراً عكس اتجاه الساعة.الدوران اتجاه الشمال والجنوب والشرق والغرب، الرقود ثم الدوران لوضع الانبطاح بسرعة.	
الترفيه	10 د	– يقسم الأستاذ متعلمي القسم إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من 5-6 متعلمين، وتنتشر الدوائر في أرض الملعب..يقف وسط كل دائرة متعلم يمثل -الديك- داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها متعلم يمثل الثعلب.عند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة -بيت الدجاج- فيجري المتعلم -الديك - الموجود داخل الدائرة إلى دائرة أخرى.يحاول متعلمو الدوائر تسهيل مهمة - الديك- وإعاقة الثعلب.	– المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	– ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. - يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	– تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : كرة السلة: (التمرير في مختلف وضعياته).		**الاسبوع:19**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	– يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. – يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 – يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 – يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 – يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 – يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	–ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1*** **كرة السلة (تمرير الكرة) :** ❖ تشكل مجموعة من المتعلمين دائرة. ❖ يمرر المتعلمون الكرة فيما بينهم باتجاه عقارب الساعة. ❖ تحاول المجموعة الثانية الجري بالكرة حول الدائرة في شكل صف، ثم تعود إلى الصف الأول. ❖ يمرر المتعلمون الكرة بين الرجلين. ❖ يحاول كل متعلم على حدة تمرير الكرة بين رجليه مع تنطيطها على الأرض ضربا متتاليا. ❖ يشكل المتعلمون صفين متقابلين، ويأخذ المتعلم الكرة ثم يمررها للمتعلم الذي يقابله انطلاقا من فوق الرأس وبيد واحدة. ❖ يأخذ المتعلم الكرة ثم يمررها في اتجاه الطوق بقوة مناسبة، وعند وصولها إلى الأرض تصعد في اتجاه المتعلم الذي يتلقاها ويرميها هو بدوره بنفس الطريقة. ❖ يمشي المتعلم وفق المسار المحدد مع ضرب الكرة على الأرض (التنطيط).	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يقف المتعلمون في دوائر ويقف في منتصف كل دائرة أحد المتعلمين, يحاول كل متعلم تمرير الكرة فيما بينهم لإصابة لاعب المنتصف, ومن ينجح في ذلك يقوم بالتغيير معه.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : كرة السلة: (التحكم في الكرة). **الاسبوع:20**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الإحماء والتنفس	10 د	❖ **الإحماء والتنفس :** **1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.** **2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.** **3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.** **4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ...** *** يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.**	
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1* كرة السلة *(التحكم في الكرة) :*** ❖ **يقف المتعلمون في صفين متقابلين:** ❖ **ينطلق المتعلم الأول من أحد الصفين في اتجاه الصف الآخر مع تنطيط الكرة، وعند الوصول يمررها إلى الزميل الأول في الصف الثاني وهكذا.** ❖ **ينطط المتعلم الكرة مع القيام بحركات موازية.** ❖ **ينطط المتعلم الكرة وهو في وضعيات مختلفة: * ركبتان مثنيتان قليلا * واقف * جالس على ركبتيه * تمرير الكرة من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى ثم العكس.** ❖ **كل هذه الحركات تؤهل المتعلم لكسب القدرة على التحكم في الكرة.** ❖ **يحاول المتعلم الدوران حول القارورات البلاستيكية المتتالية، وهو يمارس عملية تنطيط الكرة، وعندما ينهي العملية يمرر الكرة إلى زميله في الجانب الآخر، وهكذا إلى أن يتمكن جميع المتعلمين من ممارسة نشاط التحكم في الكرة.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	10 د	**ـ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى أربع قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء.** **ـ تقف القاطرات خلفه وعند البدء يجري المتعلمون ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم ، القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**

الموضوع : الكرة الطائرة: مبادئ أولية. **الاسبوع:21**

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **الإحماء والتنفس :** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***1* ـ الكرة الطائرة: (المبادئ الأولية) :** ▯ يتعرف المتعلمون بعض المبادئ الأولية في الكرة ليكونوا على بينة منها أثناء مزاولتهم الأنشطة الرياضية وخصوصا ما يتعلق بالكرة الطائرة. ❖ يتعلم المتعلم كيفية لمس الكرة بالطريقة السليمة، وإن فعل فسيتجنب الكثير من الأخطاء. ❖ يقف المتعلم مقدما رجلا عن الأخرى، وهما مثنيتان قليلا، ويتخيل أنه يحمل في يديه تفاحتين كبيرتين. ❖ يقلب المتعلم كف يديه للخارج بحيث يكون ظهر اليدين مواجها لصدره. ❖ تكون أصابع الإبهام متقاربة عندما يضع الكرة فوق يديه ليشعر بوزن الكرة وحساسيتها. ❖ يجب مراعاة توزيع أصابع اليدين على الكرة فنركز على طريقة لمس الكرة بأطراف الأصابع. ❖ لا يوجه المتعلم الكرة براحة اليدين لأنه أثناء ذلك يسمع لها صوتا: (خطأ التصاق الكرة).	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يقسم الأستاذ المتعلمين آلي قاطرتين متواجهتين، ويضع بينهما خطا. ـ يبعد الأستاذ دليل كل قاطرة مسافة مترين عن خط المنتصف وعند سماع الصافرة يقوم كل المتعلمين بجر الحبل. ـ تفوز القاطرة التي استطاعت أن تسحب القاطرة الأخرى.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : الكرة الطائرة: (الإرسال).		**الاسبوع:22**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **<u>الإحماء والتنفس :</u>** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***<u>1</u>* <u>الكرة الطائرة (الإرسال) :</u>** ❖ يعتبر التدريب على الإرسال ضروريا، فإذا اكتسب المتعلم المهارة اللازمة تمكن من توجيه الكرة بالقوة المناسبة وفي المكان المناسب. ❖ يقف المتعلمون على شكل قاطرة. ❖ يقف الأستاذ بجانبهم، ويعطي المتعلم الأول الكرة فيرسلها إلى الجانب الآخر من الملعب. ❖ يمكن أن تتخذ الكرة اتجاها معينا: أي يمكن أن يتحكم فيها المتعلم، والعكس كذلك: أي يمكن أن تأخذ الكرة اتجاها آخر غير المراد، المهم هو أن يتعلم المتعلم كيف يضرب كرة الإرسال. ❖ يضع الأستاذ علامة في الجانب الآخر من الملعب، ويحافظ المتعلمون على شكل القاطرة. ❖ يوجه كل متعلم بحوزته الكرة ضربته إلى العلامة التي رسمها أو وضعها الأستاذ.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

		❖ يكرر الأستاذ النشاط أكثر من مرة حتى يتقن المتعلمون اللعبة أو يقتربوا من إتقانها.	
الترفيه	10 د	ـ يقف المتعلمون في قاطرتين:-في بداية كل قاطرة سلة وبها كرات وفي النهاية سلة فارغة.عند الصافرة يحاول المتعلمون نقل الكرات من السلة الممتلئة إلى السلة الفارغة.وذلك بأخذ الكرة وتسلمها للمتعلم من الخلف بالارتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه من الأمام إلى الوراء.من ينتهي أولاً هو الفائز.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : الكرة الطائرة: (التمريرة ـ 1 ـ).		**الاسبوع:23**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	1 الكرة الطائرة (التمريرة) : أولا: يقف المتعلمون صفين متقابلين، كل لاعب يقابل زميله، والمسافة بينهما تبدأ في أول التدريب بحوالي 3 أمتار. تزداد بعد ذلك إلى 5 أمتار ثم إلى 7 أمتار، ومع كل لاعب كرة. يكون التمرير من فوق الرأس. يعاد التمرين بالاقتراب ثم الابتعاد ثانية. ثانيا: ترسم على أرض الملعب أمام كل متعلم دائرتين قطر كل واحدة مثل الأخرى، والمسافة بينهما 3 أمتار. تكون بيد كل لاعب كرة للتدريب. يقف المتعلم رقم (1) في الدائرة رقم (1) يسلم تمريرة لزميله، ثم يجري متجها ناحية الدائرة رقم (2) عندما يقوم زميل بتمرير الكرة إليها. ثالثا: يتطوع أحد المتعلمين ليكون في وسط الدائرة ليلعب دور الموزع إلى باقي أعضاء الدائرة. رابعا: يمرر الأستاذ الكرة إلى المتعلمين، كل واحد على حدة. يحاول المتعلمون تمرير الكرة أبعد مسافة.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس التربيــة البـدنيــة جذاذة رقم:

		تكرر هذه التمارين عدة مرات حتى يتقن المتعلمون التمرير وتطوير مؤهلاتهم.	
الترفيه	10 د	ـ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى مجموعات. ـ توضع مكعبات على بعد 15م من خط البداية. ـ .يحدد الأستاذ لكل جماعة جملة رياضية مثل (8- 5= فراغ). ـ عند الإشارة يجري جميع أفراد الجماعة لإحضار الأعداد. والإشارات الرياضية وحاصل الطرح.الجماعة التي تنتهي أولاً هي الفائزة مع تصحيح الأخطاء وتغيير الجمل الرياضية والحركات.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (5).		**الاسبوع:24**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	أنشطة التقويم والدعم <u>* يقوم المتعلمون بالحركات التالية:</u> * (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما. * (رقود ،مس الرقبة، تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين. * (وقوف: الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم. * (وقوف): المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين كاملا في العدة الثانية. * (وقوف) الجري أماما عند سماع الصفارة التغيير للحجل. ● <u>الخطوات التقويمية :</u> ـ الدحرجة الأمامية من المشي. ـ الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس. ـ الوقوف على اليدين. ـ الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

		ـ القفز داخلاً على ظهر زميله برفق ولين. ـ تعزيز تربية صفة الشجاعة.	
الترفيه	10 د	ـ يمارس المتعلمون ألعابا حركية من الزحف بصورة انفرادية أو كل واحد منهم يختار زميلا أو يستخدم أجهزة مثل الزحف تحت الجسر(زميل متخذاً وضع الانبطاح المائل والمعكوس, الزحف تحت أو حول أو خلال الأشياء).	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (6).		**الاسبوع:25**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	أنشطة التقويم والدعم <u>* يقوم المتعلمون بالحركات التالية:</u> * (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما. * (رقود ،مس الرقبة، تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين. * (وقوف: الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم. * (وقوف): المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين كاملا في العدة الثانية. * (وقوف) الجري أماما عند سماع الصفارة التغيير للحجل. ● <u>الخطوات التقويمية :</u> ـ الدحرجة الأمامية من المشي. ـ الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس. ـ الوقوف على اليدين. ـ الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

		ـ القفز داخلاً على ظهر زميله برفق ولين. ـ تعزيز تربية صفة الشجاعة.	
الترفيه	10 د	ـ يمارس المتعلمون ألعابا حركية من الزحف بصورة انفرادية أو كل واحد منهم يختار زميلا أو يستخدم أجهزة مثل الزحف تحت الجسر(زميل متخذاً وضع الانبطاح المائل والمعكوس, الزحف تحت أو حول أو خلال الأشياء).	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : الكرة الطائرة (التمريرة ـ 2 ـ).		**الاسبوع:26**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	*<u>*1* ـ كرة الطائرة: (التمريرة 2) :</u> ❖ يقف المتعلمون في قاطرتين أمام بعضهما. ❖ أمام كل قاطرة حاجز منخفض. ❖ المسافة بين الحاجزين 5 أمتار. ❖ تعلق في منتصف المسافة حلقة قطرها يسمح بمرور الكرة الطائرة ببساطة. ❖ يمرر المتعلم الأول من القاطرة (1) الكرة فوق الرأس مرة، ثم يمررها من بين الحلقة للزميل الأول من القاطرة (2) .	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

		❖ يقوم زميله بنفس الشيء . ❖ بعد انتهاء التمريرة يجري المتعلم خلف قاطرته، ويقوم جميع المتعلمين بأداء نفس النشاط . ❖ بعد أداء هذا النشاط بنجاح، يعطي الأستاذ للمتعلمين أمرا بتمرير الكرة مرة واحدة داخل الحلقة مباشرة، بمعنى أن المتعلم يمرر الكرة داخل الحلقة ويجري خلف قاطرته، وهكذا...	
الترفيه	10 د	ـ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى صفوف مواجهة, ـ يقوم كل زميلين مواجهين بتشبيك الأيدي. ـ يستحسن رسم خط فاصل بينهما. ـ عند سماع الصفارة يحاول كل متعلم شد أو جذب منافسة لإجباره على عبور الخط الفاصل, تحسب له نقطة. ـ الفريق الفائز هو الذي ينجح أفراده في جمع اكبر عدد من النقاط.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : الكرة الطائرة: (التمرن على الضربة الساحقة).			**الاسبوع:27**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	**30 د**	***1* الكرة الطائرة (الضربة الساحقة) :** ❖ **يطلب الأستاذ من المتعلمين القيام بجري خفيف، وعند الإشارة يجلسون القرفصاء ثم يقفزون إلى الأعلى مع مد الذراعين.** ❖ **يقترح الأستاذ أداة يعلقها في شجرة أو يمسكها بيده عاليا.** ❖ **يقترب المتعلمون كل واحد على حدة من الأداة (الكرة) ثم يقفز ليضربها.** ❖ **يهيئ الأستاذ شبكة لأن استعمالها ضروري لممارسة هذا النشاط، حيث يقذف الأستاذ بالكرة إلى الأعلى ليضربها براحة يده لتمر من فوق الشبكة.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	**10 د**	**1- يكون النشاط فرديا حيث يقسم الأستاذ المتعلمين إلى مجموعتين ويحدد خط بداية وخط نهاية.تقف المجموعة الأولى صفاً واحداً عند خط البداية وعند بدء الإشارة تجري أفرادها بسرعة والذي يصل إلى خط النهاية أولاً هو الفائز ويكرر السباق للمجموعة الأخرى.- 2- يكون النشاط جماعيا حيث يقسم المتعلمين في هذه الحالة إلى أربع مجموعات في قاطرات متساوية عند خط البداية وعند الإشارة تجري الفرق لتنتقل خلف خط النهاية والقاطرة التي تصل أولاً وهي منتظمة تعتبر القاطرة الفائزة.**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	**5 د**	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**

الموضوع : الكرة الطائرة: القذف: (تطبيق الضربة الساحقة) الاسبوع:28

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	**5 د**	**ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.**	**ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء**

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الإحماء والتنفس	**10 د**	❖ **<u>الإحماء والتنفس :</u>** **1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.** **2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.** **3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.** **4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ...** *** يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.**	
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	**30 د**	***<u>1</u>* ـ <u>الكرة الطائرة: (الضربة الساحقة)</u>** **يركز الأستاذ في هذه الحصة على ثلاثة نقط أساسية هي:** **<u>أولا: الاستعداد والوثب عاليا:</u>** ❖ **تثنى الركبتان قليلا، ثم تدفع الأرض بالقدمين، ومن الركبتين للوثوب عاليا مع أرجحة الذراعين من الأسفل للأمام وعاليا.** ❖ **في حالة الوثوب من الحركة يمكن للمتعلم أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام اتجاه المكان الذي يريد الوثب منه.** **<u>ثانيا: حركة الضرب باليد:</u>** ❖ **يضرب المتعلم الكرة باليد المفتوحة كلها بمنتهى القوة، مع مساعدة الذراع والكتف والجزء الأعلى من الجسم.** ❖ **يثني المتعلم مفصل اليد أثناء الضرب حسب المكان الذي يريد التسديد إليه، فيثني مفصل يده.** **<u>ثالثا: عملية الهبوط:</u>** ❖ **عقب الانتهاء من أداء الضربة الساحقة، يجب مراعاة أن يكون جسم المتعلم داخل حدود ملعبه .**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	**10 د**	**ـ يختار الأستاذ أحد المتعلمين، بينما باقي الفصل يتحرك بسرعة داخل الملعب بعيداً عنه، ومن يلمسه هذا المتعلم يتوقف في مكانه ولا يعود للعب إلا بعد أن يلمسه المعلم بعده، وهكذا ...**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	**5 د**	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**
الموضوع : كرة اليد: (التمرير والمراوغة).		**الاسبوع:29**	

المستوى السادس **التربيــة البـدنـيـة** **جذاذة رقم:**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **الإحماء والتنفس :** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	*1* كرة اليد (التمرير والمراوغة) : ❖ يقف المتعلمون صفين متقابلين على شكل قاطرتين، ويتبادلون الكرة فيما بينهم. ❖ المتعلم الأول من الصف " ب " هو بدوره يمررها إلى زميله الثاني في الصف " ب " ويعود إلى الخلف، وهكذا حتى ينتهي النشاط ❖ نفس الوضع، يتقدم المتعلم الأول من الصف " ا " منطط الكرة إلى أن يسلمها إلى المتعلم الأول من الصف " ب " ويأخذ مكانه في مؤخرة الصف. ❖ يستمر النشاط بأن يتقدم المتعلم الأول من الصف " ب " فيسلم الكرة إلى المتعلم الثاني من الصف. ❖ يقف المتعلمون صفين متقابلين، حيث يقابل كل متعلم زميلا له في الصف المقابل. ❖ يمرر المتعلم الكرة لزميله في الصف المقابل، وهذا يتسلمها ويمررها للآخر. ❖ يمكن استعمال عدة كرات لممارسة النشاط.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى مجوعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة، وعلى بعد مناسب 10-15متراً.وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه اللاعب التالي الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة .وهكذا يفوز بالسباق القاطرة التي تنتهي السباق أولاً.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : كرة اليد: (الدقة في التصويب). **الاسبوع:30**

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ **<u>الإحماء والتنفس :</u>** 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	***<u>1</u>* <u>كرة اليد (الدقة في التصويب) :</u>** ❖ يحمل المتعلمون أرقاما متتابعة، ويتوزعون في الملعب توزيعا عشوائيا. ❖ تمرر الكرة بين المتعلمين على أساس هذا الترقيم، وتكون السرعة في ممارسة هذا النشاط محبذة. ❖ يقف المتعلمون صفين متجاورين، على أساس أن كل متعلم يأخذ اتجاها معاكسا للآخر أمام كل صف. ❖ نضع علبة كارتونية مملوءة بالكرات . ❖ على كل صف أن يفرغ العلبة الكارتونية التي أمامه ويملأ التي خلفه. ❖ تمرر الكرة بين أفراد الصف إلى أن تصل العلبة، وكذلك الأمر بالنسبة للصف الآخر. ❖ يصفر الأستاذ، فيتوقف المتعلمون وينتهي النشاط، وتحسب الكرات الموجودة في العلبة الكارتونية.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

		❖ يكون المتعلمون في وضع دائري، ويقف الأستاذ في الوسط. ❖ يمرر كل متعلم الكرة على حدة، وتكون التمريرة قوية ومضبوطة. ❖ يضع الأستاذ هدفا يصوب إليه المتعلمون الكرة.	
الترفيه	10 د	ـ يوزع الأستاذ كرات خفيفة على المتعلمين للاستمتاع بنشاط حر. ـ .يطرح الأستاذ مجموعة أسئلة على المتعلمين مثل: أرني كيف تمشي بالكرة, أو كيف تجري بالكرة في دائرة.....الخ.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.
الموضوع : كرة اليد: (تنظيم الهجوم).		**الاسبوع:31**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	<u>*1* كرة اليد (تنظيم الهجوم) :</u> ❖ يكون الأستاذ مجموعتين من المتعلمين مكونتين من ستة أو سبعة لاعبين. ❖ تحاول المجموعة المكلفة بالهجوم تمرير الكرة بين عناصرها من أجل وضع الكرة داخل الدائرة الموجودة في معسكر الخصم شرط ألا يتعدى عدد التمريرات ستة مثلا. ❖ إذا توقفت المجموعة حصلت على نقطتين. <u>*2* ـ كرة اليد (التمرير داخل الممر) :</u>	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.

		❖ يكون مهاجمان ومدافعان داخل كل ممر. ❖ يحاول المهاجمان تمرير الكرة فيما بينهما حتى الوصول إلى الهدف دون الخروج من الممر. ❖ يحصل الفريق المهاجم (×) على نقطتين في كل ممر. ❖ تغير الأدوار بعد ذلك ويصبح الفريق المهاجم مدافعا.	
الترفيه	10 د	ـ يوزع الأستاذ كرات خفيفة على المتعلمين للاستمتاع بنشاط حر. ـ .يطرح الأستاذ مجموعة أسئلة على المتعلمين مثل: أرني كيف تتخطى صديقك بالكرة, أو كيف تجري بالكرة داخل الممر دون الخروج منه. قم بحركات رياضية تدافع بها على مرماك	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : كرة اليد: أخطاء الخشونة الاسبوع:32

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	**30 د**	***1* ـ كرة اليد: (أخطاء الخشونة) :** **يتعرف المتعلمون الأخطاء الشائعة في كرة السلة ليكونوا على بينة منها وحتى لا يرتكبوها أثناء مزاولتهم الأنشطة الرياضية وخصوصا ما يتعلق بكرة السلة.** **❖ كل لاعب ارتكب خشونة متعمدة في حق الخصم يعاقب بضربة خطأ، إذا حصل ذلك بعيدا عن الدائرة المحرمة.** **❖ أما إذا حصل الخطأ المتعمد بمحاذاة الدائرة يجازى بضربة التسعة أمتار.** **❖ إذا حصل ذلك داخل الدائرة المحرمة أي بدل اللاعب محاولة للتسجيل مرتفعا عن الخط ووقعت عرقلة حالت دون ذلك فيجازى عن الخطأ بالسبعة أمتار، أي ضربة جزاء .** **❖ قد يطرد اللاعب لمدة دقيقتين كجزاء عن الخشونة التي ارتكبها.**	**ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.**
الترفيه	**10 د**	**ـ يمرر الأستاذ كرة اليد لكل متعلم على حدة.** **ـ لا يحتفظ اللاعب بالكرة أكثر من 5 ثوان.** **ـ يمشي المتعلم بالكرة أو يجري بها لكن مع التنطيط.** **ـ لا يرجع المتعلم الكرة إلى الوراء إذا تجاوزت نصف الملعب من جهة الفريق الذي بيده الكرة.** **ـ لا يجوز لمس خط الدائرة المحرمة عند التسديد الأبعد إرسال الكرة أو قذفها نحو المرمى.** **ـ تمنع المراوغة على المتعلم مرتين بالتوالي.** **ـ يجوز للحارس أن يتبادل التمريرات مع زملائه شرط أن يوجد خارج الدائرة المحرمة.**	**ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .**
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	**5 د**	**ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.** **ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.**	**ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.**
الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (7).		**الاسبوع:33**	

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم
استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء

المستوى السادس التربيــة البـدنيــة جذاذة رقم:

الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.	
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	1 . أنشطة التقويم والدعم * ((وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما مرتين * .(وقوف فتحا- الذراعان جانبا) لف الجذع. * (وقوف ذراع جانبا وذراع عاليا) تبادل وضع الذراعين. * (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل "المرجحة بزاوية". * (وقوف نصفا-مسك الرجل خلفا)الحجل أماما مع محاولة دفع الزميل بالكتف (:). ● <u>.الخطوات التقويمية :</u> * يقوم المتعلم بحركات على الأرض بواسطة اليدين. * يقوم المتعلم بحركات على عمود ثابت (الدوران الهوائي مع القبض على العمود). * يقوم المتعلم بحركات على العمودين المتوازيين ويمارس حركات مع وضع كل يد على عمود.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى ممارسة حركات متمثلة في عمل ارتعاش (اهتزاز) لبعض أجزاء الجسم بهدف زيادة التحكم في العضلات الدقيقة. ـ يعطي الأستاذ الفرصة للمتعلمين لابتكار حركات اهتزاز بصورة فردية مع التعزيز اللفظي للأداء المتصف بالتوافق والتحكم.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.

الموضوع : أنـشطـة رياضـيـة تقويمية (8). الاسبوع:34

المقاطع	الزمن	الممارسات والأنشطة المقترحة	التقويم

المستوى السادس **التربيــة البـدنيــة** **جذاذة رقم:**

استعدادات	5 د	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	
الإحماء والتنفس	10 د	❖ <u>الإحماء والتنفس :</u> 1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس. 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة. 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه ... * يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاذاة الصدر.	ـملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء
المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.	30 د	1 . أنشطة التقويم والدعم * ((وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما مرتين * .(وقوف فتحا- الذراعان جانبا) لف الجذع. * (وقوف ذراع جانبا وذراع عاليا) تبادل وضع الذراعين. * (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل "المرجحة بزاوية". * (وقوف نصفا-مسك الرجل خلفا)الحجل أماما مع محاولة دفع الزميل بالكتف (:). ● <u>.الخطوات التقويمية :</u> * يقوم المتعلم بحركات على الأرض بواسطة اليدين. * يقوم المتعلم بحركات على عمود ثابت (الدوران الهوائي مع القبض على العمود). * يقوم المتعلم بحركات على العمودين المتوازيين ويمارس حركات مع وضع كل يد على عمود.	ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.
الترفيه	10 د	ـ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى ممارسة حركات متمثلة في عمل ارتعاش (اهتزاز) لبعض أجزاء الجسم بهدف زيادة التحكم في العضلات الدقيقة. ـ يعطي الأستاذ الفرصة للمتعلمين لابتكار حركات اهتزاز بصورة فردية مع التعزيز اللفظي للأداء المتصف بالتوافق والتحكم.	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .
الاستراحة والعودة إلى الهدوء	5 د	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.