الموضوع: استعدادات أولية ونظام الصف. الاسبوع: 1

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>✓ ينظيم القسم:</li> <li>♦ 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.</li> <li>٧ - قياس قدرة المتعلمين الجسمية:</li> <li>♦ يجري المتعلمون ثلاثة أو أربعة دورات حسب مساحة ساحة المؤسسة.</li> <li>♦ يتوقف المتعلمون بعد الجري مباشرة ليطلب الأستاذ من كل واحد منهم أن يضع أصبعه على مكان جس نبضات قلبه ليحسبها خلال دقيقة.</li> <li>♦ يضبط الأستاذ التوقيت، ثم تتوقف التجربة ويقدم المتعلمون كل واحد على حدة الرقم الذي توصل إليه، حيث يتم تصنيفهم.</li> <li>♦ 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.</li> </ul>	30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام	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.	10 د	الترفيه

ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
حول التربية الصحية.			الهدوء

## الموضوع: الجري السريع الاسبوع: 2

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 − يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 − يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 − يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>1 — الجري السريع الصحيح:</li> <li>❖ يقف المتعلمون خلف خط الانطلاق ويتموضع كل واحد منهم أمام الممر المخصص له.</li> <li>❖ يستعمل الأستاذ منبها ذا صوت فجائي ومنقطع، ويقف خلف المتعلمين بحيث لا يروه، ويعطي إشارة الانطلاق (1).</li> <li>❖ يستعمل الأستاذ إشارة بصرية ترى عن بعد (منديل أو علم) فيقف عند خط الوصول، ويعطي إشارة الانطلاق (2).</li> <li>❖ يتموضع الأستاذ قريبا من المتعلمين، حيث يترقبون أدنى إشارة منه، فيستعمل كرة مثلا، يلقي بها إلى الأرض، حيث تسمع وترى حين تنطيطها على الأرض.</li> <li>٢ — سباق تتابع اللمس:</li> <li>١ لملعب: - خطان متوازيان بينهما مسافة 20م أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية.</li> </ul>	۵30 ع	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	لمريقة اللعب: ـ قاطرتان عند خط البداية عند الإشارة ينطلق المتعلم الأول من كل قاطرة الجري السريع إلى خط النهاية ثم يعود إلى القاطرة ويلمس يد زميله الثاني في القاطرة ينطلق الثاني وهكذا. القاطرة الفائزة هي التي ينتهي متعلموها أولاً.	1	
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام	ـ يختار الأستاذ لعبة الدرس، وتكون ذات طابع الجري السريع كألعاب المطاردة بين لمتعلمين من أجل ترسيخ الممارسات والأنشطة الرياضية التي سبق للمتعلمين التعرف عليها.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة التنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	5 د ا	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
	لبطيء الاسبوع:3	الجري	الموضوع:

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>1 - الجري البطيء الصحيح:</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ يوسع المتعلمون الخطوات خلال خط طوله 20 مترا وبالتوالي دون انقطاع.</li> <li>❖ يمدد الأستاذ التمرين لمسافة أطول بالتدريج.</li> <li>❖ يضع الأستاذ حواجز قصيرة ومتقاربة، ويطلب من المتعلمين القفز فوقها.</li> <li>يضبط المتعلمون سرعتهم لكي تكون متناسقة مع الجري البطيء الذي هو موضوع اليوم.</li> </ul>	230	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	_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.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	15	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

# الموضوع: الجري بالتناوب الإسبوع: 4

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	الجرى 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.	30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	<ul> <li>تقف هذه الفرق خلف خط الانطلاق على شكل صفوف. عند الإشارة ينطلق المتعلم الأول من</li> <li>كل صف في اتجاه العلامة التي يعينها له الأستاذ بحيث يلمسها أو يدور حولها ويعود ليسلم</li> <li>الشاهد لزميله من نفس المجموعة، وهكذا بالنسبة للفرق الأخرى.</li> </ul>		
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	- لعبة الدرس هذا الأسبوع ذات طابع الجري بالتناوب يرسم الأستاذ الدوائر في زوايا الملعب تقف كل مجموعة داخل دائرة يقف الأستاذ في الوسط ويعطي إشارة البدء ينتقل الفريق برمته إلى الدائرة الموالية جهة اليمين يقصى الفريق الذي يصل مؤخرا يسجل الفريق الذي يصل قبل الآخرين نقطتين	۵ 10	الترفيه
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

# الموضوع: الجري عبر الحواجر. الاسبوع:5

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

ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	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.	230	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	- لعبة الدرس هذا الأسبوع ذات طابع الجري بالتناوب يرسم الأستاذ الدوائر في زوايا الملعب تقف كل مجموعة داخل دائرة يقف الأستاذ في الوسط ويعطي إشارة البدء ينتقل الفريق برمته إلى الدائرة الموالية جهة اليمين يقصى الفريق الذي يصل مؤخرا يسجل الفريق الذي يصل قبل الآخرين نقطتين	۵ 10	الترفيه
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: القفز المتنوع. الاسبوع:6

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات

	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>1 - القفز المتنوع الصحيح:</li> <li>❖ يجري المتعلمون الواحد تلو الآخر، ثم يحاولون تخطي قطعة الخشب الموضوعة فوق قارورتين من البلاستيك.</li> <li>❖ يحاول المتعلم ألا يسقط قطعة الخشب الموضوعة طريقة القفز.</li> <li>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.</li> </ul>	۵30	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	_ 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.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	15	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: القفر الطولي (استئناس). الاسبوع:7

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
---------	-----------------------------	-------	---------

	<ul> <li>يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ.</li> <li>يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.</li> </ul>	۵5	استعدادات
ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:</li> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلي، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	*1 - القفز الطولي داخل الأطواق:  * يأمر الأستاذ المتعلمين بالقفز من طوق إلى آخر بالرجلين.  * تكون الرجلان مجتمعتين دون السقوط داخل الأطواق.  * يمثل مجموعة من المتعلمين حصان القفز.  * تأتي المجموعة الثانية لتمارس عملية القفز.  * تتغير الأدوار ليستفيد جميع المتعلمين من ممارسة هذا النشاط الرياضي.	<b>30</b>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
- المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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.	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	15	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

الموضوع: أنشطة رياضية تقويمية (1). الاسبوع:8

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>I أنشطة التقويم والدعم:</li> <li>♦ وضع البدء وحركة الانطلاق ، مع ملاحظة طريقة مسك العصا .</li> <li>♦ يؤدي كل أربعة متعلمين هذه المهارة</li> <li>♦ (التسليم المختلط) مع ملاحظة طريقة كل متعلم تسلمه العصا .</li> <li>♦ يقف المتعلمون في قاطرة ، ويقوم كل متعلم بتأدية الوثب الثلاثي .</li> <li>♦ يقف المتعلم على الجزء الخارجي من الملعب حاملاً الكرة باليدين مع ملاحظة طريقة مسك الكرة .</li> <li>♦ يقوم المتعلم بأداء رمية التماس حسب القانون .</li> <li>لكل متعلم ثلاث محاولات إذا لم ينجح في المرة الأولى .</li> </ul>	<b>430</b>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية	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.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: أنشطة رياضية تقويمية (2). الاسبوع: 9

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ.	5 د	استعدادات
	_ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.		استعرادات
	الإحماء والتنفس:		
_ملاحظ	1 ـ يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا		
ة الأداء مع	ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.		
تصحيح	2 - يتوب المستون بالمستاذ حسب الإشارة. 3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.	10 د	الإحماء
الأخطاء	4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة		والتنفس
	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 السفلي، مثل: رفع الركبتين بمحاداة		
	يوم المصول بسين صف يسم الأطراب المسيء من اربع الربين بسداد الصدر		
	1 أنشطة التقويم والدعم:		
	ألعاب قوی		
	وضع البدء وحركة الانطلاق: (خذ مكانك، استعد، طلقة البداية أو الصافرة والإشارة). التمرير المختلط: ( الأول يمسك العصا بيده اليمنى - الثاني يستلم بيده اليسرى بدو		
ملاحظة	التمرير المحتلط ؛ ( ١٩ ول يملنك الطفل بيده اليمنى - الناتي يسلم بيده اليسرى بدو تبديل ـ الثالث بيده اليمنى بدون تبديل، الرابع بيده اليسرى )		المرحلة
الأداء	طول المضمار: 400 م، عدد الحارات من 6 إلى 8 حارات، عرض الحارة 122سم.	. 20	الرئيسية:
مع تصحیح	الوثب الثلاثي: المراحل الفنية للوثب الثلاثي.	30 د	الجري
الأخطاء.	1- الاقتراب 2 - حجلة 3 - خطوة 4 - وثبة 5 - هبوط.		بالتناوب.
	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.		
_ المحافظة	_ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى اختيار اللعبة التي يفضلون القيام بها في إطار أسبوع		
على النظام وعدم	التقويم والدعم العام، وذلك قصد أخذ قسط من الترفيه عن أنفسهم وبعث روح الإخاء	10 د	الترفيه
الاصطدام.	والتضامن والاستراحة من عناء ممارسة الأنشطة الرياضية.		
		L	

- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ 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.	٥5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
---	--	----	------------------------------------

#### الموضوع: الرمي المتنوع. الاسبوع:10

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	2 5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>✓ الرمي المتنوع الصحيح:</li> <li>❖ يأخذ المتعلم الكرة ثم يحاول إدخالها في الطوق الموضوع أمامه على بعد معين.</li> <li>❖ يعيد المتعلم الممارسة مرات متعددة.</li> <li>❖ يرمي المتعلم الكرة بطريقة حرة وفي جميع الاتجاهات.</li> <li>❖ يحاول المتعلم إسقاط القارورات البلاستيكية الموضوعة أمامة بالكرة.</li> <li>❖ يحاول المتعلم رمي الكرة فوق الحبل مع إسقاطها داخل دائرة معينة.</li> <li>يكتسب المتعلم مؤهلات أخرى وهي ما يسمى (البارولين أمريكان) وهي تنظيم القارورات.</li> <li>هذا التمرين ضروري ويعطي للمتعلم كامل الحرية لتنظيم القارورات بحيث لا يسمح له إلا بضربة واحدة، وهذه الضربة إذا أسقطت جميع القارورات فقد أصابت المهدف.</li> </ul>	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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.	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطنة حول التربية الصحية.	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.	7	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: الرمي بمختلف طرقه. الاسبوع: 11

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	*1- (الرمي من الأمام إلى الخلف):  * 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.  * يقوم الأستاذ برفع الكرة إلى الأعلى.  * يقوم الأستاذ برفع الكرة إلى الأعلى.	30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

_		·		
		<ul> <li>عند عودة الكرة إلى الأرض يحاول المتعلم إصابتها قبل وصولها إلى الأرض.</li> </ul>		
		<ul> <li>پسترسل المتعلمون في القيام بهذا النشاط حتى يتمكنوا من إتقانه بالشكل المطلوب.</li> </ul>		
		<ul> <li>يعطي الأستاذ للمتعلمين الحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية حتى لا يشعروا</li> </ul>		
1		بالضيق.		
	ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	_ 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 مع التركيز على المسافة.	۵ 10	الترفيه
	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: مسافة الموانع. الاسبوع:12

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	15	استعدادات
ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>الإحماء والتنفس:         <ul> <li>الإحماء والتنفس:</li> <li>ومنتظما حول ملعب الموسسة.</li> <li>يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس

ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	* 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.	<b>230</b>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتثاوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	<ul> <li>❖ تنطلق العملية لتشمل نشاطين مختلفين لكن متوافقين.</li> <li>_ يقوم المتعلمون بألعاب حركية للمشي على خط مستقيم في صورة تتابعات ومسابقات.</li> <li>يقوم المتعلمون بحركات المشي على الكعبين, والمشطين, جانب القدمين - المشي البطيء</li> <li>ثم السريع المشي بخطوات واسعة المشي بالطوق دون تجاوز الخط المرسوم.</li> <li>_ يترك الأستاذ للمتعلمين الحرية في التحرك من أجل الترفيه عن أنفسهم وتجديد نشاطهم.</li> </ul>	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: المطافات والمسالك المهيأة. الاسبوع:13

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	15	استعدادات

	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:</li> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>✓ المطافات والمسالك المهيأة:</li> <li>♦ يبرز الأستاذ المطافات والمسالك ومنطقة التسليم لأنها أمور ضرورية قبل البدء في ممارسة هذا النشاط الرياضي.</li> <li>♦ يتوزع المتعلمون إلى أعضاء الفريق الوحيد في زوايا الملعب، وهكذا يصير بالنسبة للفرق الأخرى.</li> <li>♦ يصير لكل فريق ممثل في زاوية ينطلق الأربعة الأوائل لكل فريق مخترقين المسالك المهيأة ليصلوا زاوية الملعب.</li> <li>♦ يسلم كل واحد منهم لصديقه في الفريق الشاهد (عصا أو منديل).</li> <li>♦ يسترسل المتعلمون في ممارسة هذا النشاط الرياضي إلى آخر سباق.</li> </ul>	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	_ يقسم الأستاذ متعلمي القسم إلى أربعة فرق متساوية من حيث العدد. _ يجعل الأستاذ المتعلمين يجلسون في شكل دائري، كل فريق يكون دائرة. _ تسلم للأول من كل دائرة شاهد. _ تعطى إشارة الانطلاق فينطلق الأول من كل دائرة ليدور حولها ويسلم للمتعلم الذي يليه الشاهد وهكذا بالنسبة للدوائر الأخرى. _ الفريق الفائز هو الذي يتم العملية قبل الآخرين.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

الموضوع: حركات جمبازية: دورة أمامية. الاسبوع:14

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
,,,,,	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصديح الأخطاء	<ul> <li>I - الأنشطة الجمبازية بالدورة الأمامية:</li> <li>❖ يتقدم المتعلم نحو البساط، ويضع يديه فوقه ويرفع رجليه إلى الأعلى.</li> <li>❖ يندفع المتعلم إلى الأمام ويقوم بالدورة البسيطة.</li> <li>❖ يجب أن يوضع البساط على شكل مائل حتى يتمكن المتعلمون من ممارسة الدورة الأمامية بكل سهولة.</li> <li>❖ يعيد المتعلمون الممارسة الرياضية مرات عديدة لكي يتقنوها بشكل مطلوب.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ يسترخي المتعلمون فوق البساط لأخذ قسط من الراحة.</li> </ul>	۵30 ع	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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 يمر كل قائد داخل النفق، ويعود إلى مؤخر صفه، بعد مصافحة المتعلم الذي حل مكانه استعدادا للقيام بنفس العملية يفوز الصف الذي يستطيع أفراده إنجاز هذه الحركات في أقصر وقت.	10 د	الترفيه

- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ 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.	٥5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
---	--	----	------------------------------------

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

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>1 — أنشطة جمبازية: (الدورة الخلفية):</li> <li>♦ تشمل الدورة الخلفية أربعة مراحل أساسية</li> <li>1. وضعية الانطلاق:</li> <li>* يقف المتعلم خلف البساط على المشط مع رفع اليدين إلى الأعلى نحو الأمام.</li> <li>2. المرحلة الإعدادية:</li> <li>* يمد المتعلم يديه خلف جسمه نحو البساط، ثم يسقط على ظهره مع الاندفاع نحو الأعلى.</li> <li>3. المرحلة الحركية:</li> <li>* يتكئ المتعلم على اليدين ثم يندفع بجسمه إلى الأعلى الأفقي.</li> <li>4. المرحلة النهائية:</li> <li>* يحتفظ المتعلم بالوضعية العمودية لجسمه ويرتكز على يديه ثم يرجع إلى الوضعية الأولى التي كان عليها سابقا.</li> <li>الأولى التي كان عليها سابقا.</li> </ul>	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	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.	10 د	الترفيه
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	25	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
	موضوع: أنشطة رياضية تقويمية (3). الاسبوع:16		

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	I أنشطة التقويم والدعم:  * يستعد المتعلمون ثم يقومون بأداء خطوات تقريبية باتجاه مكان القفز وبجسم مائل الخلف 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.	30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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).	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ 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.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: أنشطة رياضية تقويمية (4). الاسبوع:17

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	25	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	أنشطة التقويم والدعم * يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة وتثني قدم الرجل قليلاً.  * تثني ركبة الرجل التابتة إلى الاتجاه القادمة منه 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 الخطوات التقويمية:  * 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.  * يرمى المتعلم الكرة عالياً ثم كتمها بأسفل القدم.	۵30 ع	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	_ 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 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.	10 د	الترفيه
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: أنشطة الهواء الطلق. الاسبوع:18

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>1 – أنشطة جمبازية: (الدورة الخلفية):</li> <li>(وقوف) الجري في جميع الاتجاهات.</li> <li>(وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم مده مع رفع الذراعين أماماً عالياً.</li> <li>(وقوف) تبادل رفع الركبتين أماماً عالياً</li> <li>(وقوف) الوثب أماماً.</li> <li>(وقوف- ثبات الوسط) ميل الجذع جانباً.</li> </ul>	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	<ul> <li>(جلوس طولاً- الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ضغط المنكبين.</li> <li>2 - الدوران حول المحور الطولي:</li> <li>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.</li> </ul>		
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	ـ 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.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
1	السلة: (التمرير في مختلف وضعياته). الإسبوع:9	کرۃ	الموضوع:

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	15	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>الإحماء والتنفس:         <ul> <li>الإحماء والتنفس:</li> <li>ومنتظما حول ملعب الموسسة.</li> <li>يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس

ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>I كرة السلة (تمرير الكرة):</li> <li></li></ul>	230	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم	<ul> <li>❖ يمشي المتعلم وفق المسار المحدد مع ضرب الكرة على الأرض (التنطيط).</li> <li>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.</li> </ul>	2 10	الترفيه
الاصطدام. - تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

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

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	15	استعدادات

	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:</li> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>ل كرة السلة ( التحكم في الكرة):</li> <li>♦ يقف المتعلمون في صفين متقابلين:</li> <li>♦ ينطلق المتعلم الأول من أحد الصفين في اتجاه الصف الآخر مع تنطيط الكرة، وعند الوصول يمررها إلى الزميل الأول في الصف الثاني وهكذا.</li> <li>♦ ينطط المتعلم الكرة مع القيام بحركات موازية.</li> <li>♦ ينطط المتعلم الكرة وهو في وضعيات مختلفة: * ركبتان مثنيتان قليلا * واقف * جالس على ركبتيه * تمرير الكرة من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى ثم العكس.</li> <li>♦ كل هذه الحركات تؤهل المتعلم لكسب القدرة على التحكم في الكرة.</li> <li>♦ يحاول المتعلم الدوران حول القارورات البلاستيكية المتتالية، وهو يمارس عملية تنظيط الكرة، وعندما ينهي العملية يمرر الكرة إلى زميله في الجانب الآخر، وهكذا إلى أن يتمكن جميع المتعلمين من ممارسة نشاط التحكم في الكرة.</li> </ul>	2 30	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	ـ يقسم الأستاذ المتعلمين إلى أربع قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء. مناسب ويحدد خط البدء. ـ تقف القاطرات خلفه وعند البدء يجري المتعلمون ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم ، القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

الموضوع: الكرة الطائرة: مبادئ أولية. الاسبوع:21

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	ـ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. ـ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	25	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	* 1 – الكرة الطائرة: (المبادئ الأولية):  يتعرف المتعلمون بعض المبادئ الأولية في الكرة ليكونوا على بينة منها أثناء مزاولتهم الأنشطة الرياضية وخصوصا ما يتعلق بالكرة الطائرة.  بيتعلم المتعلم كيفية لمس الكرة بالطريقة السليمة، وإن فعل فسيتجنب الكثير من الأخطاء.  بيقف المتعلم مقدما رجلا عن الأخرى، وهما مثنيتان قليلا، ويتخيل أنه يحمل في يديه تفاحتين كبيرتين.  بيقاب المتعلم كف يديه للخارج بحيث يكون ظهر اليدين مواجها لصدره.  تكون أصابع الإبهام متقاربة عندما يضع الكرة فوق يديه ليشعر بوزن الكرة وحساسيتها.  بيجب 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).	<b>430</b>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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.	۵ 10	الترفيه

	ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة الطبيعية. الطبيعية. من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مئا والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالته - يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسالة النظافة	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
		الاسبوع:22	الطائرة: (الإرسال).	الكرة	الموضوع:
-					

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 − يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 − يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 − يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>الكرة الطائرة (الإرسال):</li> <li>پعتبر التدريب على الإرسال ضروريا، فإذا اكتسب المتعلم المهارة اللازمة تمكن من توجيه الكرة بالقوة المناسبة وفي المكان المناسب.</li> <li>پيقف المتعلمون على شكل قاطرة.</li> <li>يقف الأستاذ بجانبهم، ويعطي المتعلم الأول الكرة فيرسلها إلى الجانب الآخر من الملعب.</li> <li>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.</li> <li>يضع الأستاذ علامة في الجانب الآخر من الملعب، ويحافظ المتعلمون على شكل القاطرة.</li> <li>پيوجه كل متعلم بحوزته الكرة ضربته إلى العلامة التي رسمها أو وضعها الأستاذ.</li> </ul>	± 30	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	<ul> <li>بكرر الأستاذ النشاط أكثر من مرة حتى يتقن المتعلمون اللعبة أو يقتربوا من إتقائها.</li> </ul>		
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام	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 لفارغة.وذلك بأخذ الكرة وتسلمها للمتعلم من الخلف بالارتكاز على كعب القدم وتغيير لاتجاه من الأمام إلى الوراء.من ينتهي أولاً هو الفائز.	10 د	الترفيه
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	- 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.	5 د	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
	طائرة: (التمريرة ـ 1 ـ). الاسبوع:23	الكرة اا	الموضوع:

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	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 دانرتين قطر كل واحدة مثل الأخرى، والمسافة بينهما 3 أمتار. يقف المتعلم رقم (1) في الدائرة رقم (1) يسلم تمريرة لزميله، ثم يجري متجها ناحية الدائرة رقم يقف المتعلم رقم (1) في الدائرة وإليها. (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.	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	كرر هذه التمارين عدة مرات حتى يتقن المتعلمون التمرير وتطوير مؤهلاتهم.		
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	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 لطرح الجماعة التي تنتهي أولاً هي الفائزة مع تصحيح الأخطاء وتغيير الجمل الرياضية الحركات.	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة التنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	5 د	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
	ة رياضية تقويمية (5). الاسبوع:24	أنشط	الموضوع:

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	أنشطة التقويم والدعم في المتعلمون بالحركات التالية:  * (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.  • الخطوات التقويمية:  - الدحرجة الأمامية من المشي.  - الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.  - الوقوف على اليدين.  - الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	القفز داخلاً على ظهر زميله برفق ولين. تعزيز تربية صفة الشجاعة.	-	
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	ارس المتعلمون ألعابا حركية من الزحف بصورة انفرادية أو كل واحد منهم يختار لا أو يستخدم أجهزة مثل الزحف تحت الجسر (زميل متخذاً وضع الانبطاح المائل عكوس, الزحف تحت أو حول أو خلال الأشياء).	10ء ازم	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	تهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة نفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. قش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	5 د ا والـ	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
	رياضية تقويمية (6). الاسبوع:25	أنشطة	الموضوع:

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	أنشطة التقويم والدعم * يقوم المتعلمون بالحركات التالية:  * (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.  • الخطوات التقويمية:  - الدحرجة الأمامية من المشي.  - الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس.  - الوقوف على اليدين.  - الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	<b>430</b>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

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

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 − يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 − يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 − يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>★ 1 - كرة الطائرة: (التمريرة 2):</li> <li>♦ يقف المتعلمون في قاطرتين أمام بعضهما.</li> <li>♦ أمام كل قاطرة حاجز منخفض.</li> <li>♦ المسافة بين الحاجزين 5 أمتار.</li> <li>♦ تعلق في منتصف المسافة حلقة قطرها يسمح بمرور الكرة الطائرة ببساطة.</li> <li>♦ يمرر المتعلم الأول من القاطرة (1) الكرة فوق الرأس مرة، ثم يمررها من بين الحلقة للزميل الأول من القاطرة (2).</li> </ul>	۵30	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

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

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	15	استعدادات
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليمار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس

ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>الكرة الطائرة (الضربة الساحقة):</li> <li>يطلب الأستاذ من المتعلمين القيام بجري خفيف، وعند الإشارة يجلسون القرفصاء ثم يقفزون إلى الأعلى مع مد الذراعين.</li> <li>يقترح الأستاذ أداة يعلقها في شجرة أو يمسكها بيده عاليا.</li> <li>يقترب المتعلمون كل واحد على حدة من الأداة (الكرة) ثم يقفز ليضربها.</li> <li>يهيئ الأستاذ شبكة لأن استعمالها ضروري لممارسة هذا النشاط، حيث يقذف الأستاذ بالكرة إلى الأعلى ليضربها براحة يده لتمر من فوق الشبكة.</li> </ul>	۵30	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام .	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 الفائزة.	10 د	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

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

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات

	الاسبوع:29	يد: (التمرير والمراوغة).	 >.خ اا	<u>المه</u> ضه ع •
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	- ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.			الاستراحة والعودة إلى الهدوء
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام	ي الفصل يتحرك بسرعة داخل الملعب بعيداً عنه، ولا يعود للعب إلا بعد أن يلمسه المعلم بعده،	۵ 10	الترفيه	
	، حسب المكان الذي يريد التسديد إليه، فيثني ويد التسديد إليه، فيثني وقد المتابعة على المتعلم داخل وقد المتعلم داخل	مفصل يده. <u>ثالثا: عملية الهبوط:</u> عقب الانتهاء من أداء الضربة الساد حدود ملعبه.		
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	بالقدمين، ومن الركبتين للوثوب عاليا مع أرجحة متعلم أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام اتجاه كلها بمنتهى القوة، مع مساعدة الذراع والكتف	<ul> <li>تثنى الركبتان قليلا، ثم تدفع الأرض الذراعين من الأسفل للأمام وعاليا.</li> <li>في حالة الوثوب من الحركة يمكن للا المكان الذي يريد الوثب منه.</li> <li>ثانيا: حركة الضرب ياليد:</li> </ul>	۵30	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
	رَثَة نقط أساسية هي:	*1 - الكرة الطائرة: (الضربة الساحقة)  يركز الأستاذ في هذه الحصة على ثلا أولا: الاستعداد والوثب عاليا:		
	l " '	ومنتظما حول ملعب المؤسسة. 2 ـ يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أد 3 ـ يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة 4 ـ يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التذ الماضية وله الأسبقية في اقتراح هذه الد اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه	١٥ د	الإحماء والتنفس

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>I كرة اليد (التمرير والمراوغة):</li> <li>♦ يقف المتعلمون صفين متقابلين على شكل قاطرتين، ويتبادلون الكرة فيما بينهم.</li> <li>♦ المتعلم الأول من الصف " ب " هو بدوره يمررها إلى زميله الثاني في الصف " ب " ويعود إلى الخلف، وهكذا حتى ينتهي النشاط</li> <li>♦ نفس الوضع، يتقدم المتعلم الأول من الصف " ا " منططا الكرة إلى أن يسلمها إلى المتعلم الأول من الصف " ب " ويأخذ مكانه في مؤخرة الصف.</li> <li>♦ يستمر النشاط بأن يتقدم المتعلم الأول من الصف " ب " فيسلم الكرة إلى المتعلم الثاني من الصف.</li> <li>♦ يقف المتعلمون صفين متقابلين، حيث يقابل كل متعلم زميلا له في الصف المقابل.</li> <li>♦ يمرر المتعلم الكرة لزميله في الصف المقابل، وهذا يتسلمها ويمررها للآخر.</li> <li>♦ يمكن استعمال عدة كرات لممارسة النشاط.</li> </ul>	<u> </u>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	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.	10 د	الترفيه

ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	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.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
---	--	----	------------------------------------

## الموضوع: كرة اليد: (الدقة في التصويب).

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

	يقف الأستاذ في الوسط.	<ul> <li>یکون المتعلمون في وضع دانري، و</li> </ul>		
	ِن التمريرة قوية ومضبوطة.	<ul> <li>یمرر کل متعلم الکرة علی حدة، وتکو</li> </ul>		
		<ul> <li>یضع الأستاذ هدفا یصوب إلیه المتعلم</li> </ul>		
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	مين للاستمتاع بنشاط حر. متعلمين مثل: أرني كيف تمشي بالكرة, أو كيف	ـ يوزع الأستاذ كرات خفيفة على المتعلـ ـ يطرح الأستاذ مجموعة أسئلة على الـ تجري بالكرة في دائرةالخ.	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	فى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة الطبيعية. الطبيعية. من أجل ترسيخ التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثن والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالته _ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء
	الاسبوع:31	يد: (تنظيم الهجوم).	كرة ال	الموضوع:

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	5 د	استعدادات
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>1 كرة اليد (تنظيم الهجوم):</li> <li>❖ يكون الأستاذ مجموعتين من المتعلمين مكونتين من ستة أو سبعة لاعبين.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ إذا توقفت المجموعة حصلت على نقطتين.</li> <li>٢ - كرة اليد ( التمرير داخل الممر):</li> </ul>	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.

	<ul> <li>یکون مهاجمان و مدافعان داخل کل ممر.</li> </ul>		
	<ul> <li>یحاول المهاجمان تمریر الکرة فیما بینهما حتى الوصول إلى الهدف دون الخروج من</li> </ul>		
	الممر.		
	<ul> <li>پدصل الفریق المهاجم (×) على نقطتین في كل ممر.</li> </ul>		
	<ul> <li>تغیر الأدوار بعد ذلك ویصبح الفریق المهاجم مدافعا.</li> </ul>		
_ المحافظة	_ يوزع الأستاذ كرات خفيفة على المتعلمين للاستمتاع بنشاط حر.		
على النظام	_ يطرح الأستاذ مجموعة أسئلة على المتعلمين مثل: أرني كيف تتخطي صديقك بالكرة,	10 د	الترفيه
وعدم الاصطدام .	أو كيف تجري بالكرة داخل الممر دون الخروج منه. قم بحركات رياضية تدافع بها على مرماك	- 10	<u>}</u>
_ تصحیح			
ا بعض	_ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة		الاستراحة
المفاهيم الخاطئة	والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية.	5 د	والعودة إلى
محاصة حول التربية	ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.		الهدوء
الصحية.			

## الموضوع: كرة اليد: أخطاء الخشونة الاسبوع:32

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	2 د	استعدادات
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس

		*1 - كرة اليد: (أخطاء الخشونة):		
ملاحظة	ي كرة السلة ليكونوا على بينة منها وحتى لا			
	ياضية وخصوصا ما يتعلق بكرة السلة.			
	حق الخصم يعاقب بضربة خطأ، إذا حصل ذلك			المرحلة
مرحطه الأداء مع		بعيدا عن الدائرة المحرمة.	30 د	المركبة: الرئيسية:
تصحيح الأخطاء.	الدائرة يجازى بضربة التسعة أمتار.	<ul> <li>أما إذا حصل الخطأ المتعمد بمحاذاة ا</li> </ul>	- 30	الجري بالتناوب.
	أي بدل اللاعب محاولة للتسجيل مرتفعا عن الخط	اذا حصل ذلك داخل الدائرة المحرمة		
	ى عن الخطأ بالسبعة أمتار، أي ضربة جزاء.	ووقعت عرقلة حالت دون ذلك فيجاز		
	عن الخشونة التي ارتكبها.	<ul> <li>قد يطرد اللاعب لمدة دقيقتين كجزاء</li> </ul>		
_ المحافظة		ـ يمرر الأستاذ كرة اليد لكل متعلم على ح		
على النظام وعدم		- لا يحتفظ اللاعب بالكرة أكثر من 5 ثوارا		
الاصطدام.	مع التنطيط. ناوزت نصف الملعب من جهة الفريق الذي بيده	ـ يمشي المتعلم بالكرة أو يجري بها لكن ـ لا يرجع المتعلم الكرة الى الوراع اذا تج		
		الكرة.	10 د	الترفيه
	التسديد الأبعد إرسال الكرة أو قذفها نحو	•		
	. 11	المرمى. ـ تمنع المراوغة على المتعلم مرتين بالتو		
	راعي. زملائه شرط أن يوجد خارج الدائرة المحرمة.	- يجوز للحارس أن يتبادل التمريرات مع		
_ تصحیح	_			
بعض المفاهيم الخاطئة حول	ى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة		_	الاستراحة
التربية		والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالته - يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة	5 د	والعودة إلى الهدوء
الصحية.	س اجن ارسی اسریو است.			/ <del></del> -
	الموضوع: أنشطة رياضية تقويمية (7). الاسبوع:33			

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
ملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ. _ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	۵5	استعدادات

	<ul> <li>❖ الإحماء والتنفس:         <ul> <li>1 - يأمر الأستاذ المتعلمين بالقيام بعمليات التسخين العام، حيث يجرون جريا خفيفا ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>2 - يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>3 - يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>4 - يقف المتعلمون ليقوموا بحركات التنظيم التي لقنهم إياها الأستاذ خلال الحصة الماضية ولمه الأسبقية في اقتراح هذه الحركات مثلا: اليد على الكتف إلى اليمين، إلى اليسار، إلى الخلف، راحة، انتباه</li> <li>* يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاداة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصديح الأخطاء.	<ul> <li>انشطة التقويم والدعم ((وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما مرتين</li> <li>روقوف فتحا- الذراعان جانبا) لف الجذع. * (وقوف ذراع جانبا وذراع عاليا) تبادل وضع الذراعين.</li> <li>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل "المرجحة بزاوية".</li> <li>* (وقوف نصفا مسك الرجل خلفا) الحجل أماما مع محاولة دفع الزميل بالكتف (:).</li> <li>* الخطوات التقويمية:</li> <li>* يقوم المتعلم بحركات على الأرض بواسطة اليدين.</li> <li>* يقوم المتعلم بحركات على عمود ثابت (الدوران الهوائي مع القبض على العمود).</li> <li>* يقوم المتعلم بحركات على العمودين المتوازيين ويمارس حركات مع وضع كل يد على عمود.</li> </ul>	۵30 د	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	_ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى ممارسة حركات متمثلة في عمل ارتعاش (اهتزاز) لبعض أجزاء الجسم بهدف زيادة التحكم في العضلات الدقيقة. _ يعطي الأستاذ الفرصة للمتعلمين لابتكار حركات اهتزاز بصورة فردية مع التعزيز اللفظي للأداء المتصف بالتوافق والتحكم.	10 د	الترفيه
- تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	۵5	الاستراحة والعودة إلى الهدوء

## الموضوع: أنشطة رياضية تقويمية (8). الاسبوع:34

التقويم	الممارسات والأنشطة المقترحة	الزمن	المقاطع
---------	-----------------------------	-------	---------

	_ يحضر المتعلمون إلى ساحة المدرسة، ثم يراقب الأستاذ البذلة والمرضى من التلاميذ يشرع الأستاذ في المناداة على أسماء المتعلمين لضبط الحضور والغياب.	15	استعدادات
ـملاحظ ة الأداء مع تصحيح الأخطاء	<ul> <li>الإحماء والتنفس:         <ul> <li>الإحماء والتنفس:</li> <li>ومنتظما حول ملعب المؤسسة.</li> <li>يتوقف المتعلمون بعد ذلك من أجل أخذ فترة الراحة والقيام بعمليتي التنفس.</li> <li>يتجمعون حول الأستاذ حسب الإشارة.</li> <li>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</li> <li>يقوم المتعلمون بتسخين خاص يشمل الأطراف السفلى، مثل: رفع الركبتين بمحاذاة الصدر.</li> </ul> </li> </ul>	10 د	الإحماء والتنفس
ملاحظة الأداء مع تصحيح الأخطاء.	<ul> <li>انشطة التقويم والدعم (وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما مرتين</li> <li>روقوف فتحا- الذراعان جانبا) لف الجذع. * (وقوف ذراع جانبا وذراع عاليا) تبادل وضع الذراعين.</li> <li>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل "المرجحة بزاوية".</li> <li>وقوف نصفا مسك الرجل خلفا) الحجل أماما مع محاولة دفع الزميل بالكتف (:).</li> <li>الخطوات التقويمية:</li> <li>* يقوم المتعلم بحركات على الأرض بواسطة اليدين.</li> <li>* يقوم المتعلم بحركات على عمود ثابت (الدوران الهوائي مع القبض على العمود).</li> <li>* يقوم المتعلم بحركات على العمودين المتوازيين ويمارس حركات مع وضع كل يد على عمود.</li> </ul>	<b>230</b>	المرحلة الرئيسية: الجري بالتناوب.
ـ المحافظة على النظام وعدم الاصطدام.	_ يدعو الأستاذ المتعلمين إلى ممارسة حركات متمثلة في عمل ارتعاش (اهتزاز) لبعض أجزاء الجسم بهدف زيادة التحكم في العضلات الدقيقة. - يعطي الأستاذ الفرصة للمتعلمين لابتكار حركات اهتزاز بصورة فردية مع التعزيز اللفظي للأداء المتصف بالتوافق والتحكم.	۵ 10	الترفيه
ـ تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التربية الصحية.	ـ ينتهي المتعلمون من اللعبة ويصطفون مثنى مثنى، محافظين على الهدوء التام، للاستراحة والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. والتنفس، من أجل إعادة أجسامهم إلى حالتها الطبيعية. ـ يناقش الأستاذ مع المتعلمين مسألة النظافة من أجل ترسيخ التربية الصحية.	15	الاستراحة والعودة إلى الهدوء