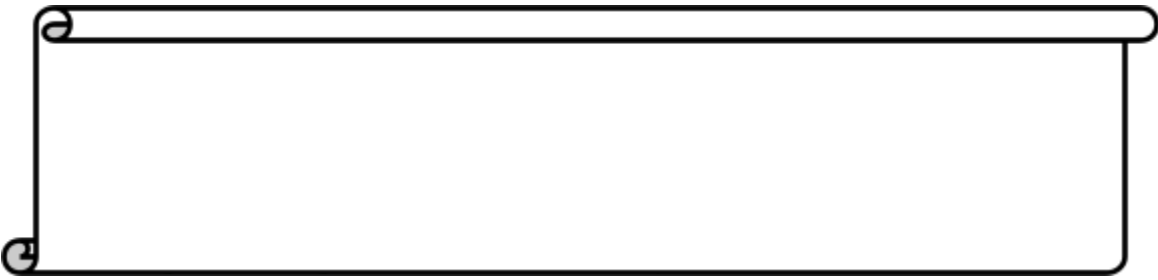
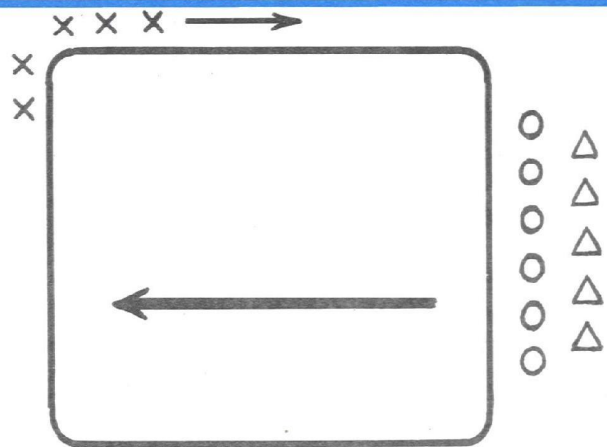


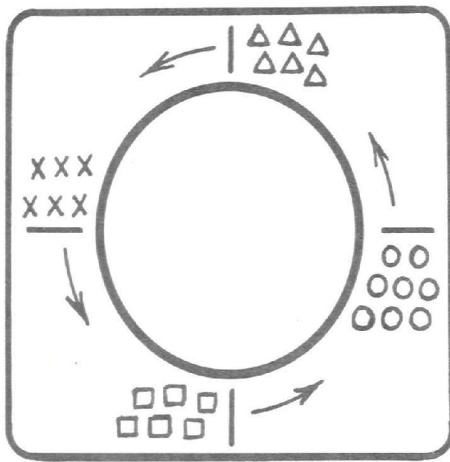
مراحل الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	حركات تنظيمية: (1) اليد على الكتف: يضع كل متعلم يده اليمنى على كتف صديقه الموجود أمامه (شكل 1) * اعتدال: يقف كل متعلم وقفة معتدلة بضم الساقين وبسط الذراعين على طول الجسم (ش2). * راحة: يقف كل متعلم وقفة معتدلة ماداً رجله اليسرى قليلاً إلى الأمام، وماسكاً يديه خلف الظهر (شكل3) (2) يجري المتعلمون داخل ملعب محدد في جميع الاتجاهات وعند النداء يعود الجميع إل تنظيم الصفوف (شكل4).	* يكون المعلم أربع مجموعات مع تسميتها والاحتفاظ بها طيلة السنة الدراسية. * يقوم المتعلمون بهذه الحركات في بداية كل درس. * يكون الجري حراً وبدون إجهاد. * تكرر عملية الجري ثلاث أو أربع مرات حتى يتم التسخين
المرحلة الرئيسية	(1) يجري المتعلمون حول الملعب بإيقاع متوسط وعند الإشارة يجب تغيير الاتجاه (شكل5). (2) لعبة الحلزون: يجري المتعلمون في خط حلزوني وعند الإشارة يعودون في اتجاه معاكس (شكل6) (3) يجري المتعلمون على شكل دائرتين متداخلتين في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس (شكل7)	* يشرع المتعلمون في الجري واحداً تلو الآخر، ويتعين ترك مسافة 1m بين الواحد والآخر. * يقف المتعلمون عند وصولهم إلى نقطة المركز، ثم يشكلون نصف دائرة في عين المكان ثم يعودون في اتجاه معاكس وفي شكل حلزوني. * يجب إعطاء فترة استراحة من حين لآخر مصحوبة بعملية التنفس.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحداً تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



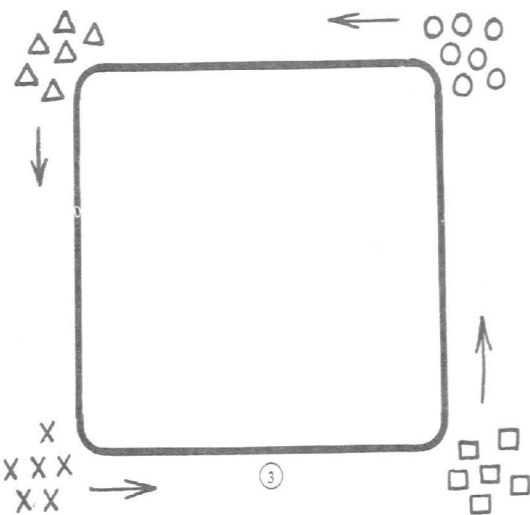
مراحل الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يكون المعلم أربع فرق تقف على عرض ملعب مستطيل الشكل. * عند الإشارة ينطلق الفريق الأول بالجري الخفيف وعند وصوله إل خط النهاية يعود بالمشي البطيء ليقف وراء الفرق الأخرى وتعطى الإشارة إلى الفريق الموالي. وهكذا... (ش 1).	يتم الجري على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



①

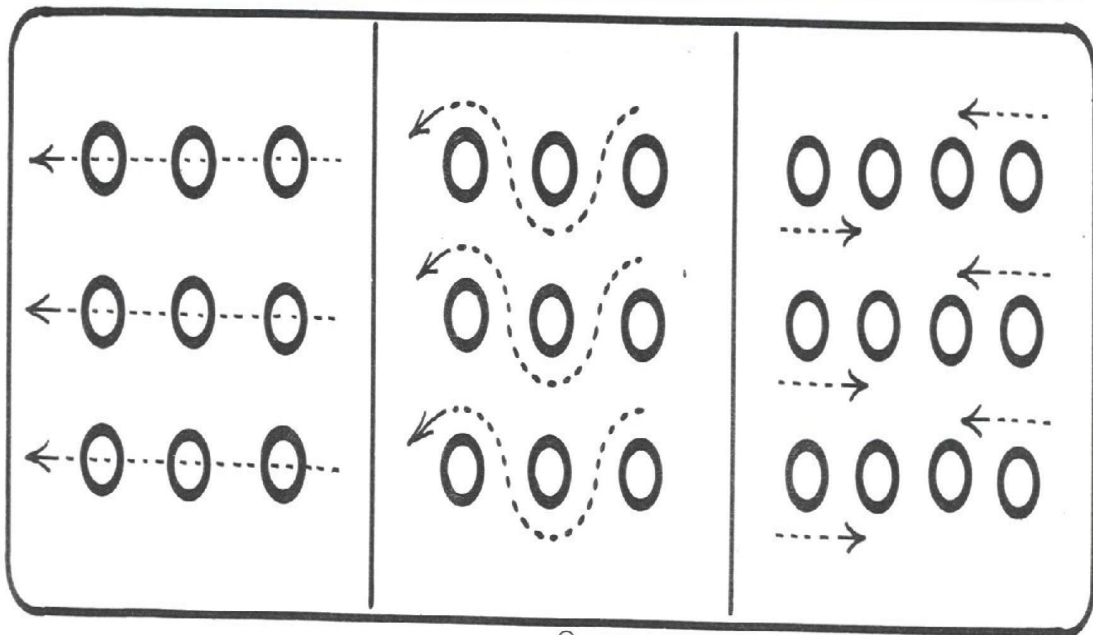


②

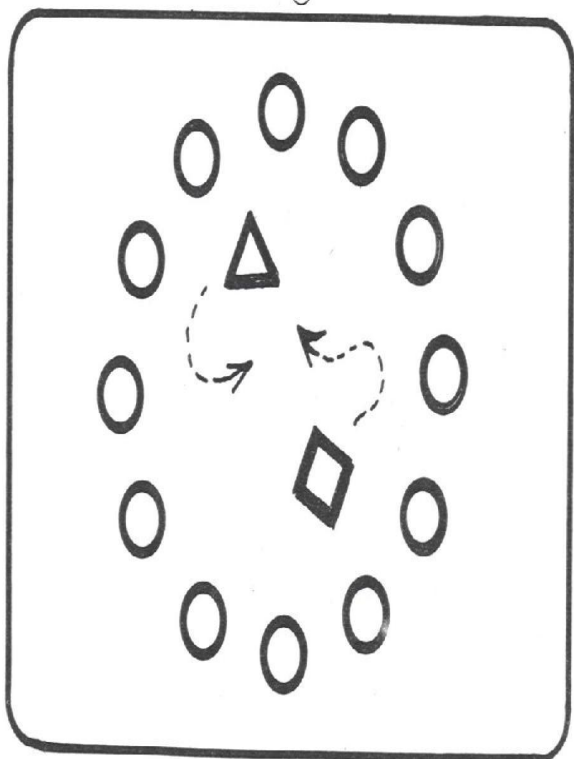


③

مراحل الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	يجري المتعلمون حسب التعليمات التالية: * الجري على يمين العلامات ذهابا وإيابا. * المرور حول الدوائر في خط منعرج. * المرور جريا وسط الدوائر (شكل1).	* ترسم أمام خط الانطلاق مجموعة من الدوائر متباعدة فيما بينها بمسافة 2m تقريبا.
المرحلة الرئيسية	1) الفريسة و القناص: * يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة. * يعين المعلم لاعبين للقيام بور الفريسة والقناص يضع كل واحد منهما منديلا على عينيه.* تعطى للفريسة صفارة أو أداة تحدث صوتا. * يقف القناص والفريسة وسط الدائرة (متباعدين) وعند الإشارة على الفريسة أن تحدث صوتا بالصفارة فيحاول القناص التوجه نحوها لاصطيادها (ش 2). 2) الفرس الأعمى: * يقسم المتعلمون إل مجموعتين (الفارس والفرس). * توضع عدة موانع في ممر السباق الخاص بكل فريق.* يمثل الفرس اللاعب الذي وضع منديلا على عينيه.* عند الإشارة يتنقل كل فرس صحبة الفارس عبر الممر المخصص له وأثناء ذلك يتلقى الفرس الإشارات من الفارس حتى يتجنب الخروج من الممر، ويتجنب الحواجز التي تعترضه (شكل3).	* تقف كل مجموعة أمام العلامات المخصصة لها في مركز الانطلاق. * يمكن مشاركة عدة متبارين في اللعبة داخل دائرة واحدة، حيث تعطى لكل فريسة أداة مغايرة لما يتوفر عليه باقي المشاركين لتحدث صوتا خاصا بها، وعلى القناص أن يعمل على اصطيادها. * تقدر مسافة الممر ب 20m تقريبا. * يتم اجتياز الموانع بالاتفاق إما بتخطيها أو المرور بجانبها، أو بداخلها. * يتعين تغيير الأدوار.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	

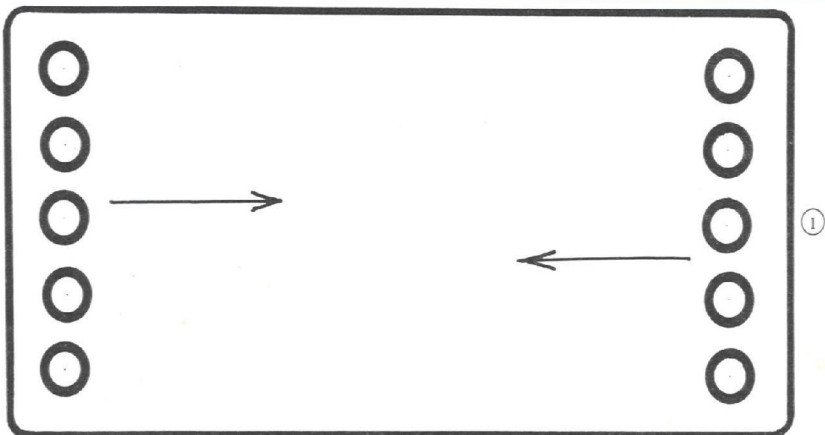


①



②

مراحل الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يقف المتعلمون في صفين متقابلين على عرض الملعب وعند النداء يتسابق الجميع لعبور الملعب في الاتجاه المقابل. * اختيار بعض الحركات الواردة في جدول التمرينات (شكل 1)	اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.
المرحلة الرئيسية	(1) الصراع المزدوج: * يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا. * يقسم المشاركون إلى فريقين. * يقف كل فريق على خط من الخطين المذكورين في مواجهة الفريق الآخر. * عند الإشارة يشرع كل لاعب في جذب اللاعب المقابل له باليدين وكل من تجاوز الخط يقصى من اللعبة (ش2). (2) مصارعة الديكة: * يرسم خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا. يقف كل فريق على خط من الخطين في مواجهة الفريق الآخر وينحني كل لاعب على ركبته ماداً ذراعيه إلى الأمام. * عند الإشارة تبدأ عملية الدفع باليدين بين كل لاعبين متقابلين ويقصى من اللعب كل لاعب فقد توازنه وتجاوز خطه إلى الأمام أو الخلف (ش3).	(1) يجب مراعاة تكافؤ القدرات بين كل متباريين. * تتم عملية الجر بتماسك اليدين * الفريق الفائز هو الذي يتمكن من إقصاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم. (2) الفريق الفائز هو الذي يتمكن من إقصاء أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم .
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	

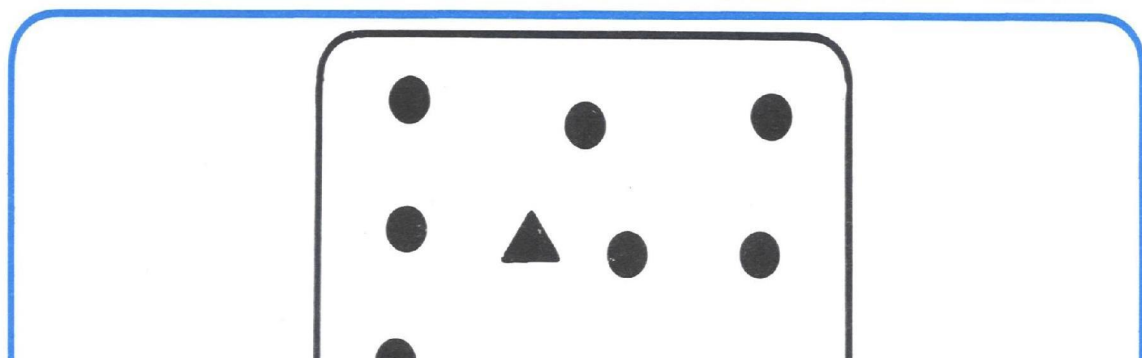


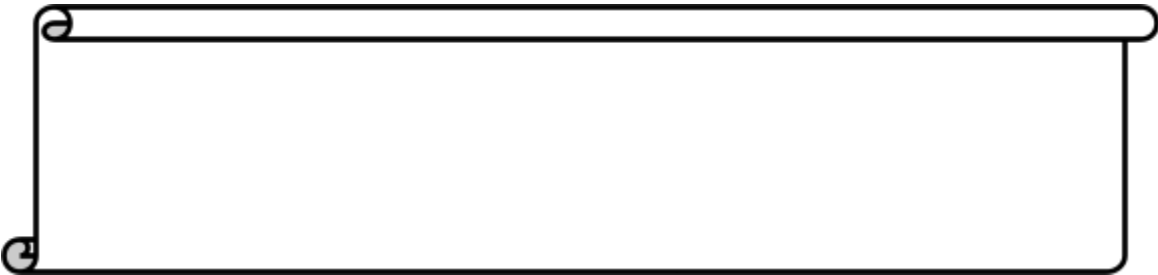
التربية البدنية

عنوان الدرس: الجري السريع

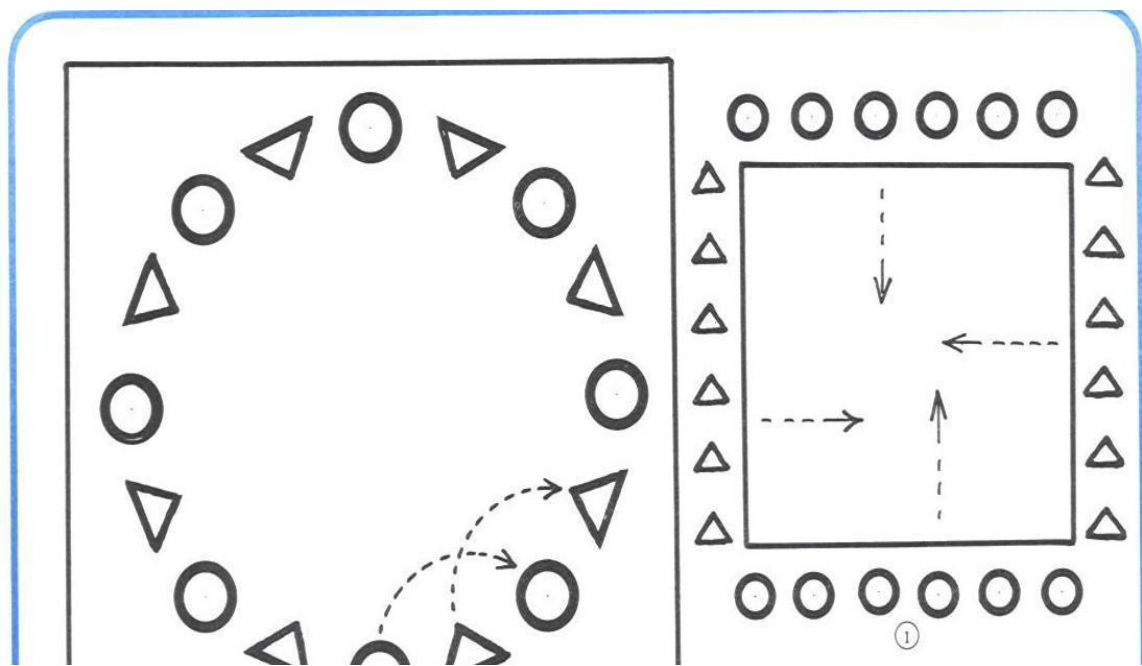
الوسائل: ساحة المدرسة – مناديل، صفارة، علب من الورق المقوى

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	لعبة الذئب و الخروف: يقوم متعلم بدور الذئب فتعطى له شارة أو منديل يضعه على ذراعه ليميزه عن باقي المشاركين الذين يقومون بدور الخرفان، و عند الإشارة يشرع في مطاردتهم داخل ملعب محدد (ش1).	* كل خروف يلمسه الذئب أو اخترق حدود الملعب يصبح بدوره ذئبا يطارد الخرفان صحبة الذئب الأول و هكذا.
المرحلة الرئيسية	(1) لعبة المنديل: * يقسم المتعلمون إلى أربع فرق تقف في خط مستقيم يشكل خط الإنطلاق. * ترسم دائرة صغيرة على بعد 20 م من كل فريق، و يوضع بداخل كل واحدة منها منديل. * عند الإشارة يتسابق أول مشارك من كل فريق نحو الدائرة المحددة له، و يفوز بنقطة اللاعب الأول الذي لمس المنديل. (2) لعبة وضع المنديل: * يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية. * ترسم أربع دوائر على بعد 15 م من خط الانطلاق. * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملا المنديل فيضعه في وسط الدائرة، ثم يرجع مسرعا فيلمس يد اللاعب الذي يليه في فريقه، فينطلق هذا الأخير و يأخذ المنديل من الدائرة و يعود به سرعا ليسلمه إلى اللاعب الثالث و هكذا إلى نهاية اللعبة (ش3)	(1) كل لاعب أنهى السباق يغادر صفه. * الفريق الفائز هو الذي حصل على أكبر عدد من النقاط. (2) يوضع المنديل باليد داخل الدائرة، * يسلم المنديل من يد إلى يد. * يلمس كل لاعب يد زميله في الفريق ليعطيه إشارة الانطلاق. * الفريق الفائز هو الذي ينهي السباق قبل الفريق الآخر
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب باسترخاء و طلاقة مع القيام بعملية التنفس.	





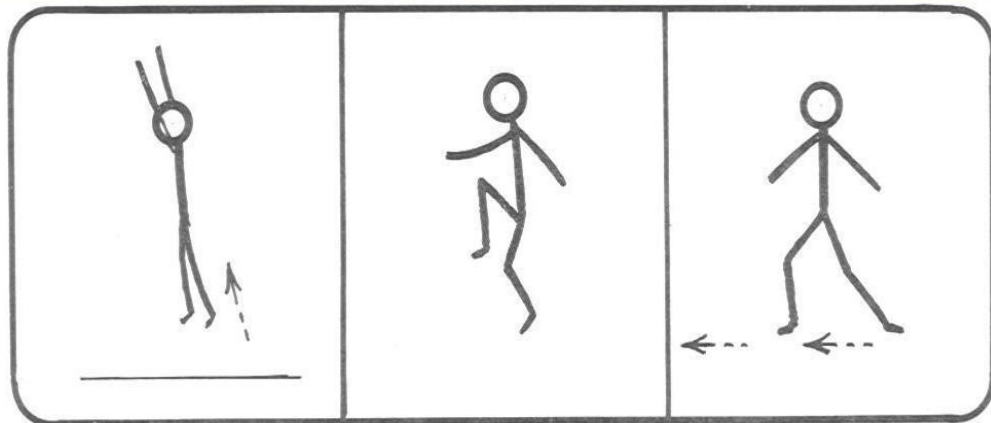
م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	يقف المتعلمون في صفوف متقابلة على ملعب مربع الشكل، يحتل كل فريق ضلعا من أضلاعه و عند إشارة المعلم يتسابق الفريقان المتقابلان إلى خط الوسط ثم يعودان بالمشي إلى خط الانطلاق (ش1).	تكرر عملية الجري حتى يتم التسخين
المرحلة الرئيسية	1) يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). يشكل الفريقان دائرة كبيرة بحيث يتوسط كل لاعبين من فريق (أ) لاعب من فريق (ب). و هكذا (ش2). * تعطى كرة لكل فريق. * عند الإشارة يشرع بتمرير الكرة بين أفراد الفريق. * يفوز الفريق الذي استطاع أفراده أن يوصلوا الكرة إلى نقطة الانطلاقة قبل الفريق الآخر. 2) يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب) يقف أفراد الفريقين في صفين متوازيين مع فتح الرجلين. * تعطى كرة لكل فريق. * عند الإشارة تبدأ عملية تمرير الكرة بين أفراد نفس الفريق على الشكل التالي: يمررها رئيس الفريق بين رجله إلى زميله في الخلف الذي يتسلمها و يمررها من فوق رأسه إلى زميله في الخلف و يتسلمها هذا الأخير فيمررها بدوره بين رجله إلى الخلف و هكذا... * و يفوز الفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى مؤخرة صفه قبل الفريق الآخر (ش3).	1) يتعين على جميع الأفراد أن لا يعرقلوا تمرير الكرة. * إذا سقطت الكرة ترجع إلى نقطة الانطلاقة. * يجوز تمرير الكرة بيد واحدة أو باليدين معا. 2) ينبغي أن يتم تمرير الكرة باليدين معا، و تسلم من اليدين إلى اليدين (دون رميها). * يقف كل فريق في خط مستقيم مع ترك مسافة محددة بين الأفراد. * عند سقوط الكرة يجب إرجاعها إلى الرئيس لإعطاء الانطلاقة من جديد.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.	



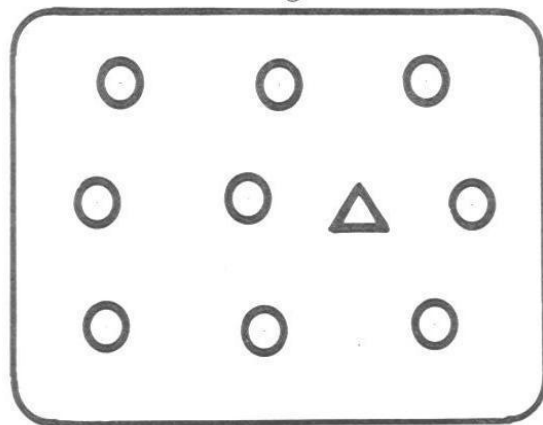


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* الجري الخفيف حول الملعب. * التنقل جنبا بضم و فتح الرجلين (تلاحق القدمين) (ش1). * الجري المتوسط مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي (ش2). * القيام بقفزات إلى الأعلى	* تقف جميع الفرق على عرض الملعب وعند النداء يقوم كل فريق بالحركات عبر الملعب ثم تعطى الإشارة إلى الفريق الموالي و هكذا

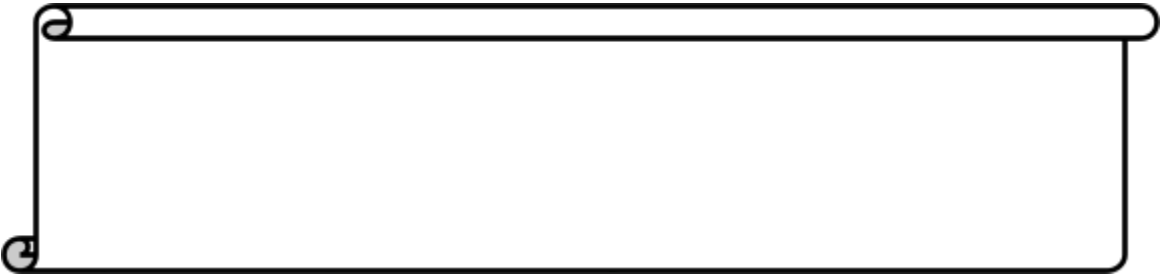
	بضم الرجلين (ش3).	
المرحلة الرئيسية	(1) الباز و الطائر الجاثم: ينتشر جميع اللاعبين داخل ملعب محدد، يقوم أحدهم بدور الباز يتميز عنهم بشارة أو بزي خاص، عند الإشارة ينطلق الباز في مطاردة جميع اللاعبين، و لكي ينجو اللاعب من لمسة الباز عليه أن يجلس كلما اقترب منه (ش4). (2) تعطى لكل متسابق قطعتان من خشب أو ورق مقوى. * يقسم المتعلمون إلى أربع فرق متساوية. * يقف متسابق من كل فريق على القطعتين المذكورتين. * و عند الإشارة يتعين على كل واحد منهم أن يحول إحدى القطعتين إلى الأمام و يضع قدمه عليها ثم يحول الأخرى بنفس الطريقة و يضع قدمه عليها و هكذا يستمر في المشي إلى أن يصل إلى خط النهاية فيسلم القطعتين إلى اللاعب الموالي في فريقه (ش5).	
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



①

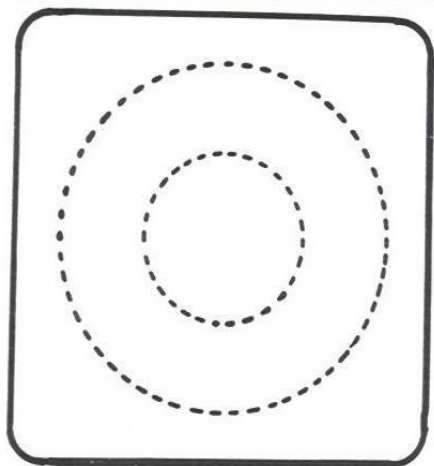


②

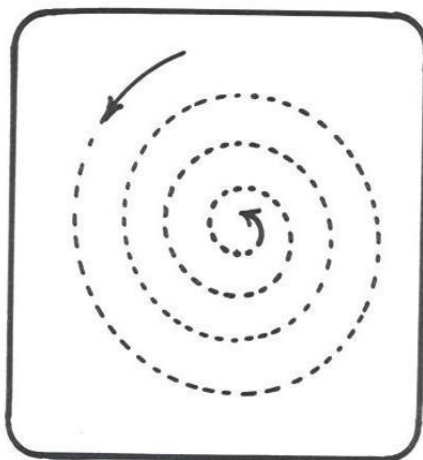


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المتعلمون على خط حلزوني (ش1). * يجري المتعلمون في دائرتين متداخلتين (ش2). في اتجاه واحد ثم في اتجاه معاكس.	
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الأطواق: * تعلق أربعة أطواق على جدار في مكان بارز و على ارتفاع مناسب لقدرات المتعلمين، و إن تعذر ذلك تعلق على حبل مشدود بقائمتين. * يقف كل فريق أمام طوق من الأطواق و على بعد 3م أو 4م بحوزته كرة. * عند الإشارة يحاول كل لاعب في المقدمة أن يرمي الكرة داخل الطوق، فإذا أصاب	1) يتم رمي الكرة نحو الأطواق بيد واحدة (اليمنى ثم اليسرى) ثم باليدين معا. * تحديد منطقة الرمي لجميع الفرق. 2) كل لاعب تمكن من تمرير الكرة بداخل الطوق

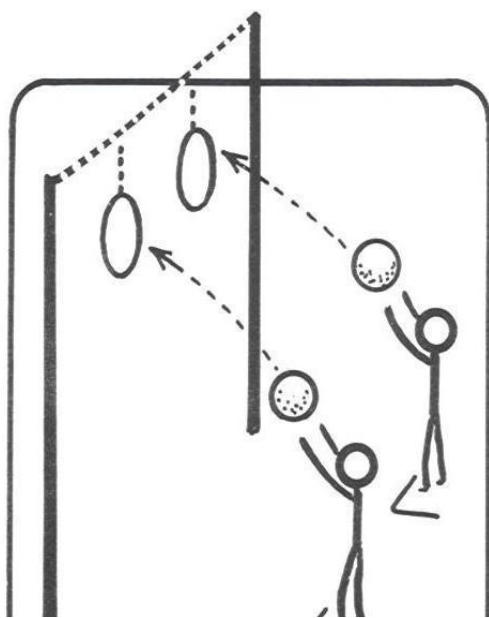
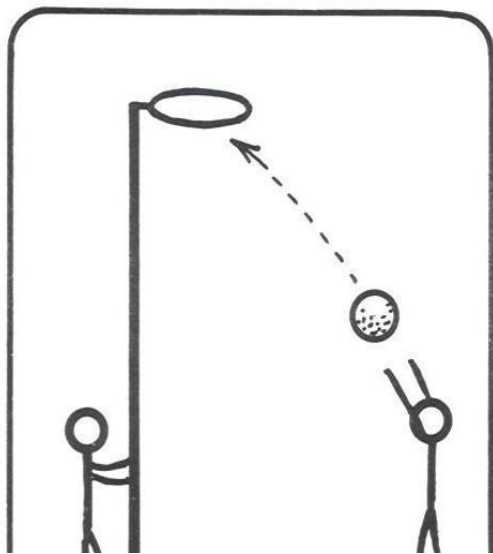
الهدف، يحرز على نقطة لفريقه، ثم تسلم الكرة إلى اللاعب الموالي. 2) يقسم المتعلمون إلى أربعة فرق متساوية تقف في صفوف متوازية. * يقف أمام كل فريق وعلى بعد مناسب لاعب يحمل في يده عصا مثبت بأعلاها طوق على شكل مرمى كرة السلة. * عند الإشارة يحاول كل لاعب أن يسدد الكرة نحو الطوق المقابل له، فإن استطاع تمرير الكرة بداخله تعطى نقطة لفريقه، ثم يأتي دور اللاعب الموالي، وهكذا... (ش4)	حصل على نقطة. * لكل لاعب الحق في محاولة واحدة. * اللاعب الذي يحمل العصا يغير عندما يحين دوره.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

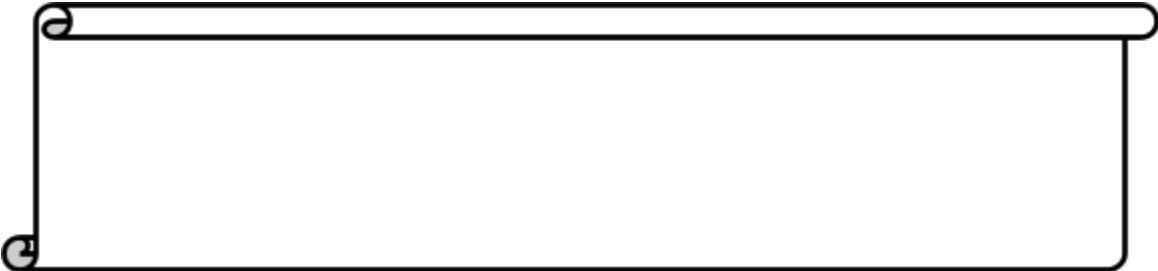


②



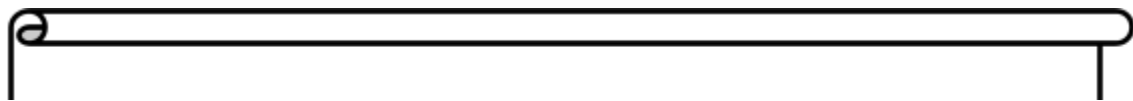
①





م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المتعلمون جريا خفيفا عبر الملعب. * يطلب من المتعلمين التنقل في اتجاهات مختلفة: يميننا... شمالا... أماما... و خلفا.. (ش1).	
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الأركان (ش2). * يرسم ملعبان على شكل مربع طول ضلع كل واحد منهما 15م تقريبا. * يقسم المتعلمون إلى عدة مجموعات من 5 أفراد. * يقف كل فرد في زاوية من زوايا الملعب الأربعة و يقف الفرد الخامس في وسط الملعب. * عند الإشارة على كل فرد أن يغير الزاوية التي يوجد بها و على الخامس أن يحتل إحدى الزوايا الفارغة و من لم يتمكن من ذلك يدخل إلى وسط الملعب و هكذا... 2) لعبة المكان الممنوع: (ش3). ترسم عدة علامات داخل الملعب تمثل أماكن منع الوقوف و عند الإشارة الأولى ينطلق المتعلمون جريا عبر الملعب، و عند الإشارة	* يتم تغيير الأماكن عند إشارة المعلم. * يجب تغيير المجموعات من حين إلى حين حتى يمر جميع المتعلمين. 1) يجب على المتعلمين عدم التحرك بعد الإشارة الثانية.

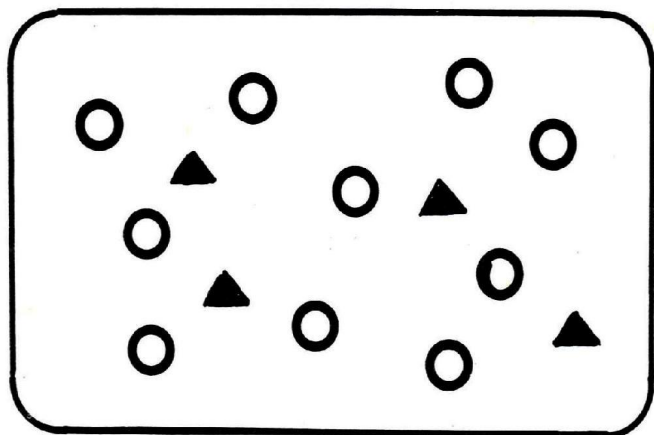
	الثانية يقف الكل ملتزما مكانه، حينئذ يأتي المعلم ليراقب من ارتكب مخالفة الوقوف في المكان الممنوع.	
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



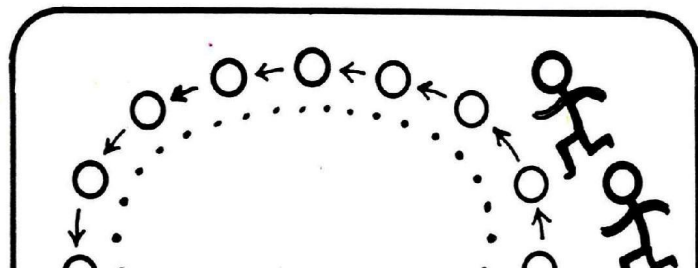
م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المتعلمون واحدا تلو الآخر حول الملعب. * يقف المتعلمون في صفوف متوازية في عرض الملعب ثم ينتقل كل صف عبر الملعب مع القيام بحركات الأطراف العليا. * تحريك الذراعين على شكل دائري. * رفع الذراعين من الأمام إلى أعلى بالتوالي في شكل عمودي.	* ينتقل المتعلمون عبر الملعب وعند وصولهم إلى عرضه يمشون واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس إلى أن يصلوا إلى نقطة الانطلاق.
المرحلة الرئيسية	(1 إصابة القارورات: * يقف المتعلمون في صفين متقابلين. * توضع عدة قارورات في خط الوسط الذي يفصل بين الفريقين. * تعطى كرة أو عدة كرات للفريق الأول، و عند الإشارة يشرع في قذف هذه الكرات لإصابة القارورات ثم يأتي دور الفريق الثاني. * و يفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات (ش1). (2 يقسم المتعلمون إلى عدة فرق متساوية. * تعلق عدة قارورات بلاستيكية بواسطة خيط و في ارتفاع مناسب من 2 إلى 3 m تقريبا. * تعطى كرة للاعب الأول من كل فريق * عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة محاولا إصابة أو تحطيم القارورة (ش2) * يفوز الفريق الذي أصاب أكبر عدد من القارورات.	(1 يقف كل فريق على بعد 5m تقريبا من مكان وضع القارورات البلاستيكية * يحصي المعلم عدد القارورات التي تم اسقاطها من طرف كل فريق. (2 يجب اختيار المسافة المناسبة بين خط الرمي و القارورات.
المرحلة الختامية	يمشي المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر مع القيام بعملية التنفس.	



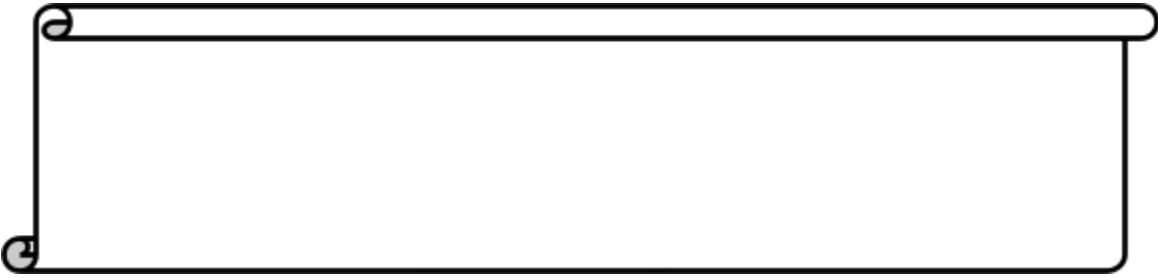
التسخين	* ينتشر اللاعبون داخل ملعب محدد و يختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين. * و عند الإشارة يشرعون في مطاردة اللاعبين فمن لمس منهم يقصى من اللعب (ش1).	* يحدد الملعب، فكل لاعب اخترق حدوده يقصى من اللعبة.
المرحلة الرئيسية	(1) لعبة المنديل: * يقف المتعلمون في دائرة كبيرة مرسومة على أرض الملعب. * تفصل أفراد الدائرة مسافة 3m تقريبا. * يضع كل فرد منديلا في حزامه من الخلف * عند إشارة المعلم يتنقل الأفراد حول الدائرة على رجل واحدة أو بضم الرجلين، و يحاول كل واحد أن يخطف منديل اللاعب الموجود أمامه و من فقد منديله يقصى من اللعبة (ش2) (2) لعبة الحبل: * يقف المتعلمون في صفوف متوازية. يقف لاعبان على بعا 10m تقريبا من هذه الفرق يمسكان بطرفي خيط مطاطي على ارتفاع 50m * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل صف نحو الخيط المطاطي و يقفز عليه (ش3).	(1) السهر على أن يلتزم اللاعبون السير و التنقل حول محيط الدائرة. * عند عدم توفر العدد الكافي من المناديل يقسم المتعلمون إلى مجموعتين. (2) تنظيم مسابقة بين الفريق و يقصى كل لاعب لمس الحبل المطاطي.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



①

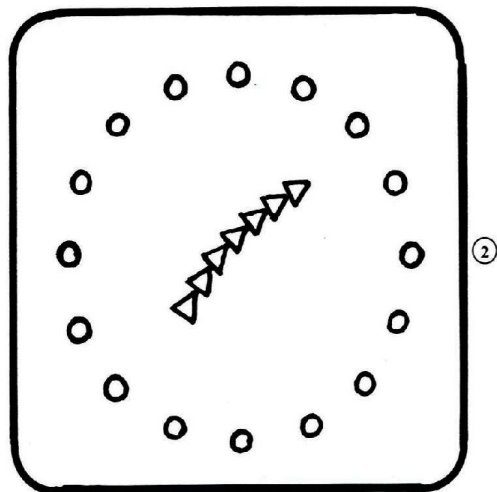
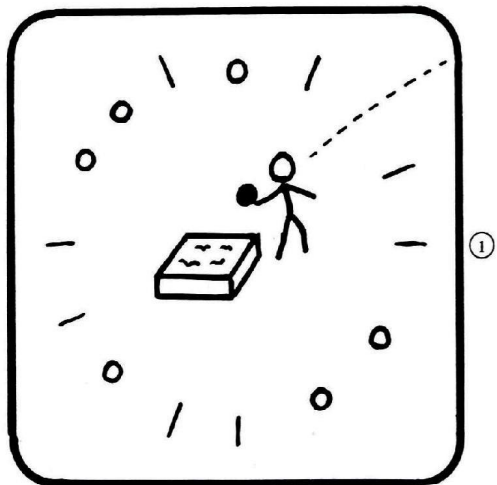


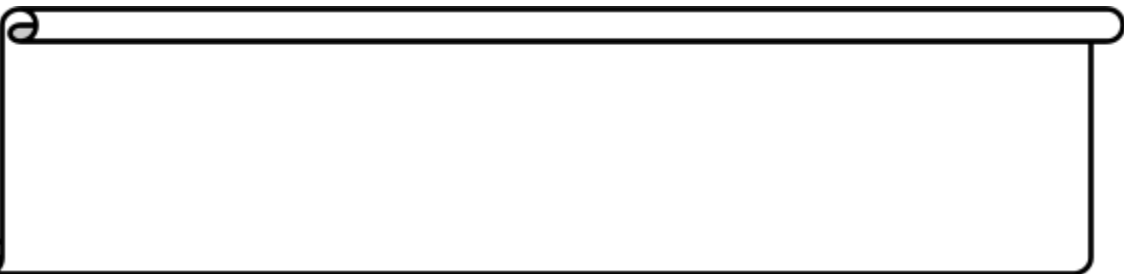
②



م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	يحضر المعلم صندوقا به عدة أدوات يضعه في وسط الملعب ثم شرع في رمي هذه الأشياء في اتجاهات الملعب و في نفس الوقت يجري المتعلمون لالتقاطها و ارجاعها إلى الصندوق. (ش1)	لا يسمح للمشاركة أن يرجع إلى الصندوق أكثر من أداة واحدة. يمكن إسناد تسيير اللعبة إلى أحد المتعلمين.
المرحلة الرئيسية	1) قنص الأرناب: * يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). * يشكل الفريق (أ) دائرة كبيرة. * يتركز الفريق (ب) داخل الدائرة مكونا سلسلة مرتبطة (واحد تلو الآخر) * تعطى الكرة للفريق (أ) و عند الإشارة يحاول أفراد هذا الفريق إصابة أحد عناصر	1) على لاعبي فريق (أ) ألا يتجاوزوا خط الدائرة. * على لاعبي الفريق (ب) أن يشد كل واحد منهم بخاصرة زميله للحفاظ على السلسلة و يحاول اللاعب الموجود في مقدمة الفريق (ب) التصدي للضربات باستعمال

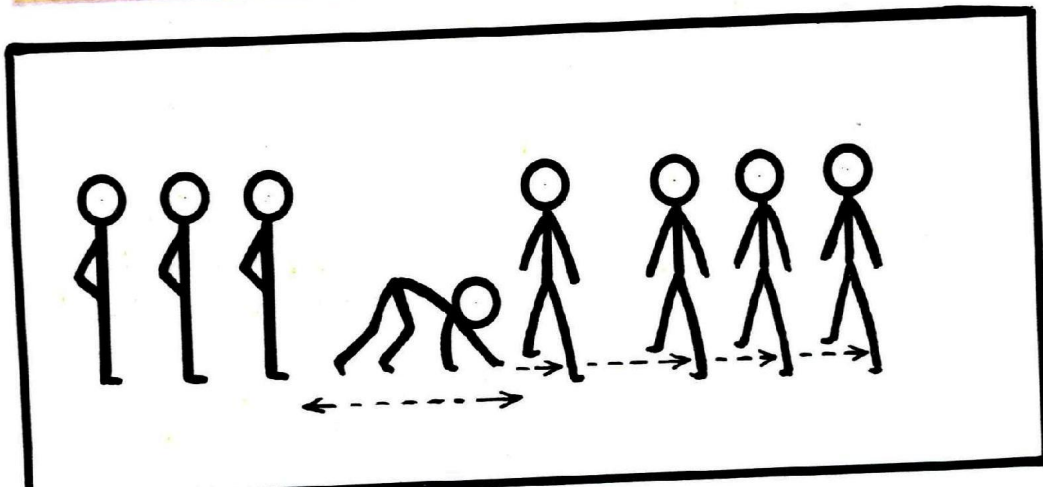
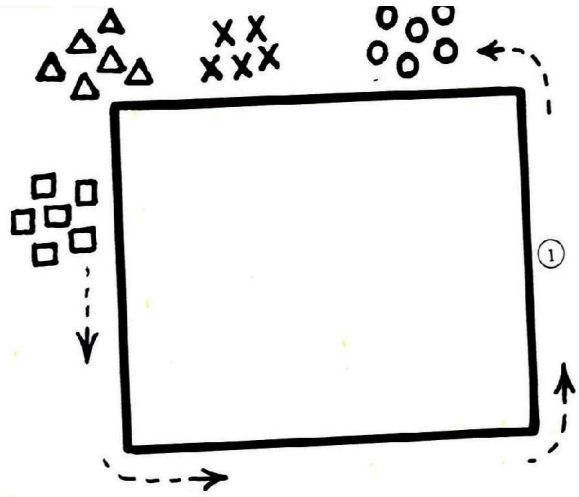
يديه و رجليه، لحماية زملائه. * يحدد وقت معين للعب، و بعد ذلك تحصى عدد الإصابات و يطلب من الفريقين تغيير الأدوار. (2) تعطى نقطة واحدة عند إصابة الطوق و تعطى نقطتان عند مرور الكرة داخل الطوق و يعتبر الفريق المحصل على أكبر عدد من النقاط هو الفائز.	الفريق (ب) بالكرة في مستوى الأرجل (ش2). (2) لعبة العبور الحذر: * تجري اللعبة في ملعب مستطيل يتوسطه ممر محدد (ش3). * يقسم المشاركون إلى فريقين (أ و ب). * يقف نصف أفراد الفريق (أ) على عرض الملعب، و يقف النصف الآخر في الجهة المقابلة. * يقف نصف الفريق في بداية الممر و يقف النصف الثاني في الجهة المقابلة له. * عند الإشارة ينطلق أحد عناصر الفريق (ب) و هو يدرج طوقا عبر الممر بينما يعمل أفراد الفريق (أ) على إصابة الطوة بالكرة أو تمريرها بداخله و عند الوصول إلى نهاية الممر يتسلم اللاعب الموالي الطوق من زميله لينطلق بدوره، و هكذا...	
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		المرحلة الختامية



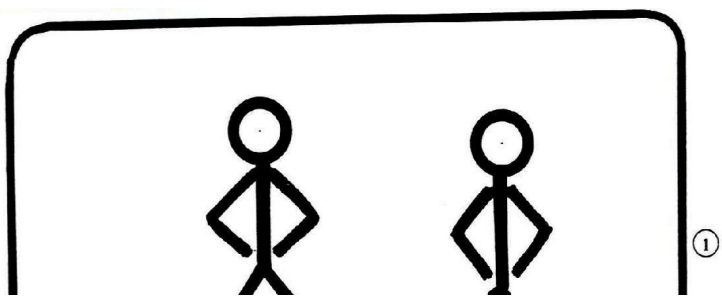


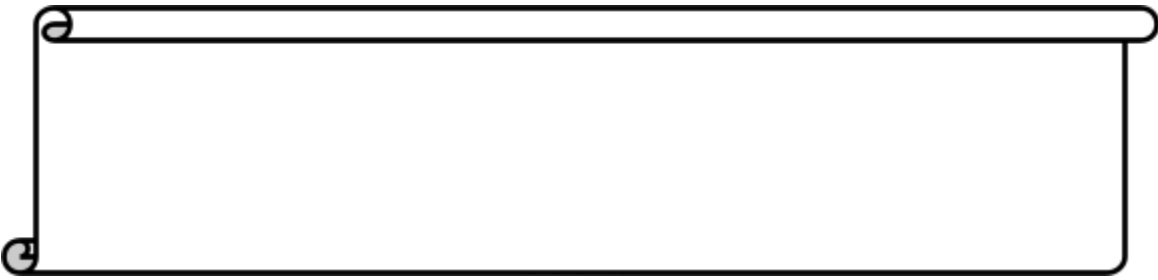
م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المتعلمون في مجموعات صغيرة حول الملعب. * يقوم المتعلمون بخطوات واسعة عبر الملعب * يتنقل المتعلمون عبر الملعب مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر، بالتوالي (ش1)	* تقف المجموعات في صفوف متوازية على عرض الملعب و عند الإشارة تقوم كل واحدة بالحركات و تنتقل عبر الملعب.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الجر بالحبل: * يقف أفراد الفريق في صف (واحد وراء الآخر) في مواجهة الفريق الثاني، و يعطى للفريقين معا حبلا و عند الإشارة يحاول كل فريق أن يجذب الحبل إلى جهته و يفوز الفريق الذي استطاع أن يجر الفريق الآخر مسافة أكبر إلى جهته (ش2). 2) لعبة النفق: * يقسم المتعلمون إلى مجموعتين و تقسم كل مجموعة إلى فريقين (أ و ب). * تقف فرق كل مجموعة في صفين	1) في حالة عدم وجود حبل يشكل أفراد كل فريق سلسلة بأن يطوق كل طفل خاصرة زميله الموجود أمامه، و ذلك بتشابك اليدين، و يبقى الرئيس في المقدمة يمسك بأيدي رئيس الفريق المقابل و عند الإشارة يسرع الفريقان في الجذب. 2) يشكل المتعلمون النفق بفتح أرجلهم و يتعين مراعاة التكافؤ في تشكيل الفرق.

متقابلين تفصل بينهما مسافة 10m.
* تعطى الإشارة فينطلق الأوائل من أفراد
كل فريق في اتجاه النفق المقابل لصفه.
* على كل متسابق أن يمر في النفق ثم
يعود ليلمس يد زميله الموالي في فرقته
ليقوم بنفس العملية، و هكذا إلى أن يمر
جميع أفراد الفريق ثم تغير الأدوار (ش3).

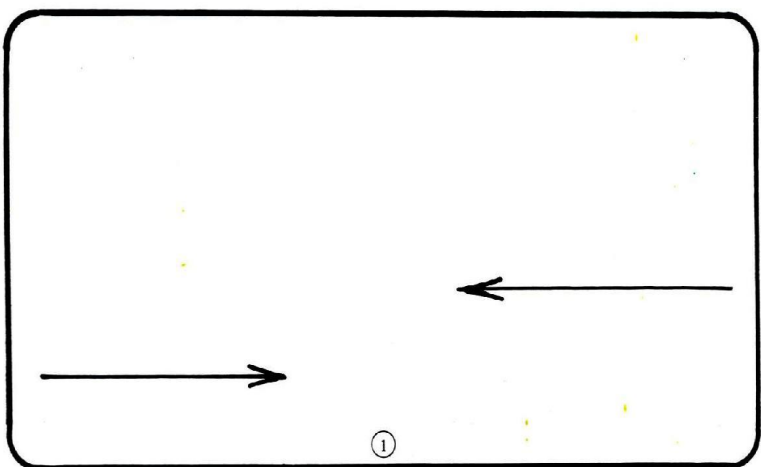


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر * يقف المتعلمون في صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات التالية: وضع اليدين على الخاصرتين ثم الشروع في القفز في عين المكان مع فتح الرجلين و ضمهما باستمرار (ش1). رفع الركبتين بالتوالي بمحاذاة الصدر.	* يمكن إضافة بعض التمرينات الرياضية التي تتعلق بالرجلين الواردة في الجدول الخاص بهذه الحركات.
المرحلة الرئيسية	1) يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) و تشكل من كل مجموعة أربع فرق. * تقف فرة كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m. * تعطى كرة إلى كل فريق من المجموعة (أ) و عند الإشارة ينطلق لاعب من كل فريق بدرجة الكرة بواسطة القدم إلى أن يصل إلى المجموعة المقابلة و يسلم الكرة إلى اللاعب الموالي فينطلق بدوره، و هكذا... (ش2). 2) لعبة المرمى: * يقسم المتعلمون إلى مجموعتين (أ و ب) و تشكل من كل مجموعة أربع فرق. * تقف فرق كل مجموعة في صفوف متوازية، مقابل فرق المجموعة الأخرى على بعد 20m. * توضع علامتان في نصف المسافة الفاصلة بين كل فرقتين تمثلان أعمدة المرمى. * عند الإشارة يقذف كل لاعب الكرة نحو المرمى ثم يأخذ مكانه في مؤخرة صفه (ش3). * تعطى نقطة لكل لاعب استطاع أن يمرر الكرة بين العلامتين.	1) تتم عملية درجّة الكرة بضربات خفيفة و قصيرة و متوالية. 2) تشكل المرمى من العلامتين و تكون المسافة الفاصلة بينهما 2m تقريبا.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



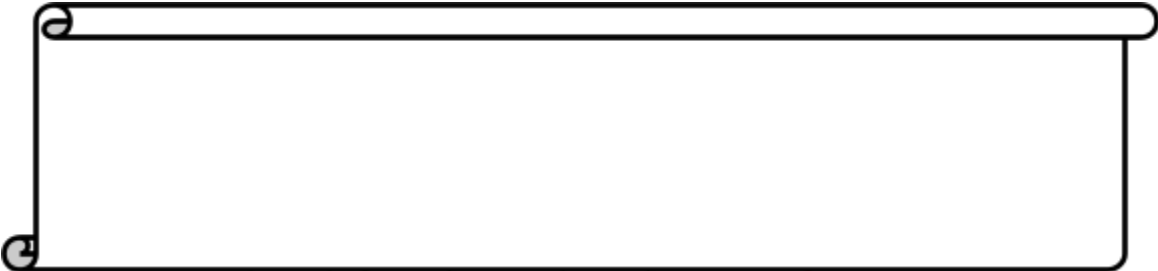


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	يقف المتعلمون في فريقين متقابلين على عرضي ملعب مستطيل الشكل و عند الإشارة ينطلق الفريقان لعبور الملعب في الاتجاه المقابل يجري خفيف (ش1).	تعتبر هذه اللعبة من ألعاب التسخين و تكرر عدة مرات إلى أن تفي بالمطلوب.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة المشي الحذر: * تنظم اللعبة في ملعب مستطيل الشكل (ش2). * يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ، ب، ج، د) * يقف نصف كل فريق على عرض الملعب و يقف النصف الثاني في الجهة المقابلة. * تسلم للاعب الأول من كل فريق قطعة من الخشب، و عند الإشارة يضعها على رأسه محاولا اجتياز الملعب ليسلمها إلى زميله في الصف المقابل، و هكذا... 2) تجري اللعبة في ملعب مستطيل (ش3). * يقسم اللاعبون إلى أربع فرق (أ، ب، ج، د) * يقف نصف كل فريق على عرض الملعب و يقف النصف الثاني في الجهة المقابلة * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق مشيا على رؤوس أصابع القدمين مادا ذراعيه إلى الأعلى دون أن يحيد عن الخط المرسوم إلى أن يصل إلى نهاية الملعب فيلمس زميله الذي ينطلق بدوره و هكذا... 3) يقف المشاركون باعتماد، واضعين الأيدي على الخاصرتين. * عند الإشارة يقف كل مشارك على الرجل اليمنى مع رفع الرجل اليسرى ممدودة إلى الأمام لمدة معينة، ثم يطلب منه تغيير الوضع على الرجل اليسرى و مد اليمنى إلى الأمام (ش4)	* يطلب من اللاعبين عند الانطلاق وضع قطعة الخشب على الرأس، ثم وضح اليدين على الخاصرتين * يحصل اللاعب على نقطة إذا استطاع العبور دون أن تسقط قطعة الخشب. * تمنح نقطة لكل لاعب حاد عن الملعب و يعتبر فائزا الفريق المحصل على أقل عدد من النقاط. * تكرر اللعبة بمد الأرجل إلى الخلف ثم إلى الجانب الأيمن فالأيسر.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



①





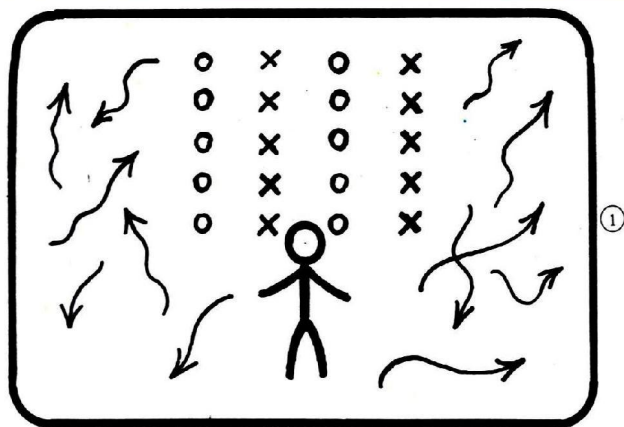
م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المتعلمون في جميع الاتجاهات داخل الملعب، و عند النداء يعودون منتظمين على شكل فرق أمام المعلم. * يختار المعلم بعض الحركات التي تتعلق	

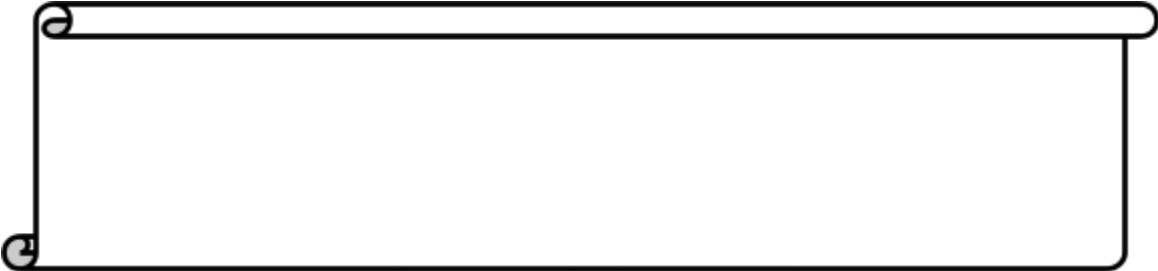
	بالأطراف العليا الواردة في جدول التمرينات (ش1).	
المرحلة الرئيسية	(1) لعبة القطط و القردة: * يقسم المتعلمون إلى فريقين: قطط و قردة يقفان ظهرا لظهر في وسط ملعب مستطيل يرسم خط في وسط الملعب به علامات يوضع على كل واحدة منها منديل أو كرة خفيفة بين كل لاعبين. * عند النطق بكلمة (قطط) مثلا تتطلق مجموعة القطط نحو خط الوصول، و يأخذ أفراد فريق القردة الكرات أو المناديل و يحاول كل واحد إصابة خصمه قبل الوصول إلى خط النهاية و هكذا تعاد اللعبة (ش2). (2) صيد الأرناب: * يوزع المتعلمون إلى فريقين: الصياد و الأرناب. * يقف أفراد فريق الصياد على طول الملعب و بحوزتهم كرة، بينها يقف أفراد فريق الأرناب داخل الملعب. عند الإشارة تبدأ عملية القنص من طرف فريق الصياد. * يقصى عن اللعبة كل فرد أصيب بالكرة (ش3). * يحدد وقت معين لممارسة اللعبة قبل تغيير الأدوار.	
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	

(1) تؤدي اللعبة في الأوضاع التالية عند خط الانطلاق: بالوقوف، بجلوس القرفصاء. * يجب اختيار كرة خفيفة، مناسبة لمستوى المتعلمين.

(2) تحديد ملعب مستطيل الشكل. تعطى لكل فريق حرية التنقل داخل الملعب. * يمكن استعمال أكثر من كرة في اللعبة إذا اقتضى الأمر.

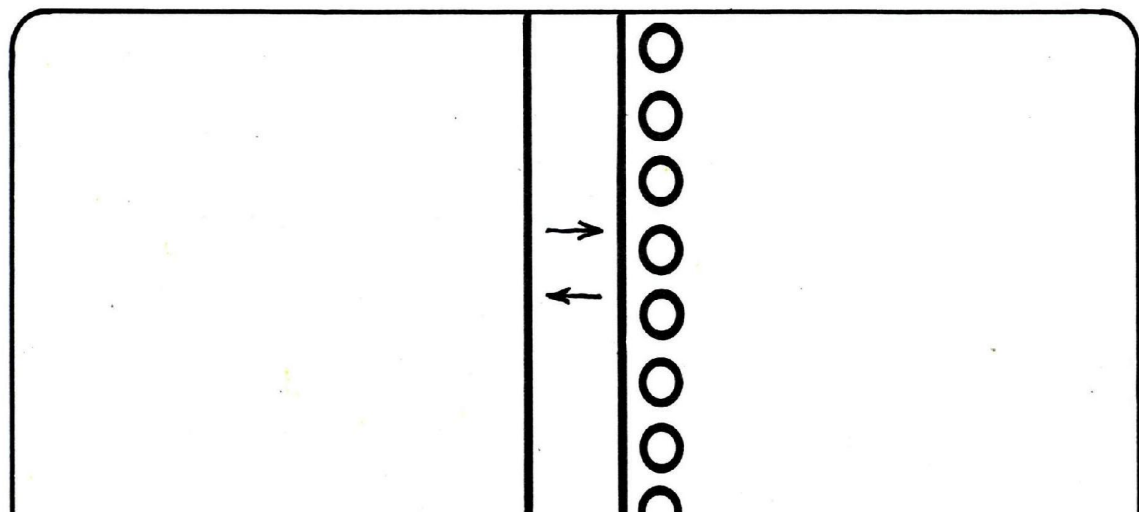
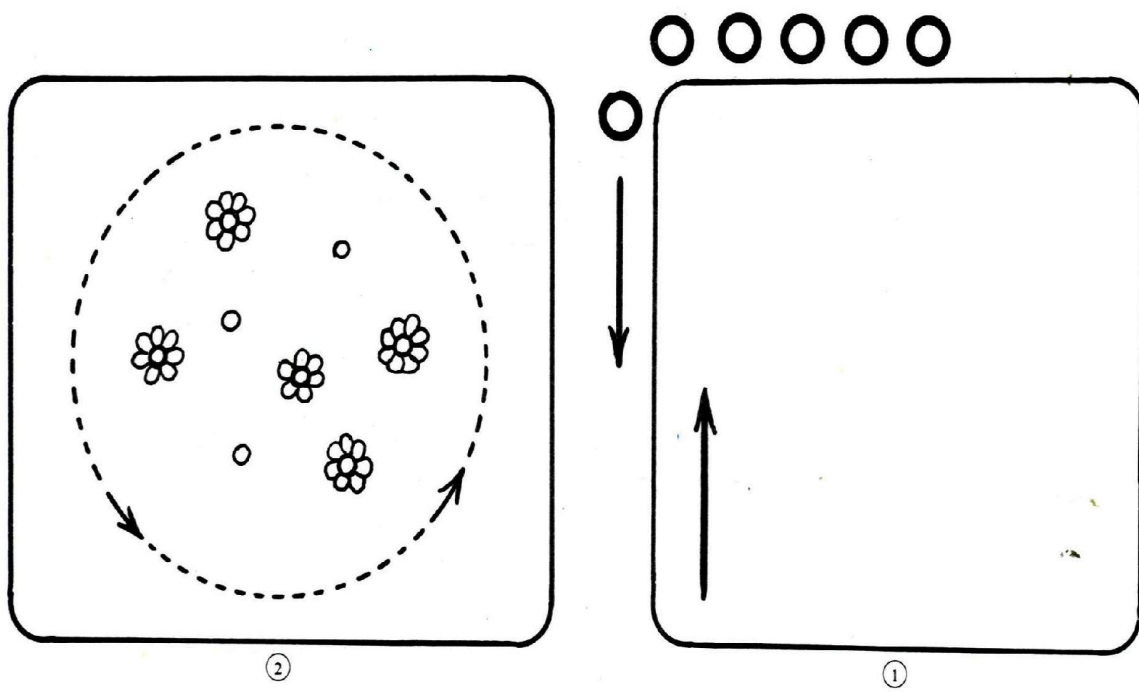
* يجب ضبط بداية اللعبة لتغيير الأدوار، بعد انقضاء الوقت المحدد لكل فريق. * يفوز باللعبة الفريق الذي حصل على أكبر عدد من الإصابات بالكرة.





م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يجري المشاركون حول الملعب في اتجاه معين، و يغيرون الاتجاه عند سماع الإشارة. * القيام بحركات الأطراف العليا و السفلى (ارجع إلى جدول التمرينات) (ش1).	* تحديد الملعب. * اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الأرقام: يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة فيطلب منهم المعلم المشي أو الجري حولها أو القيام بحركات في عين المكان، و فجأة ينادي رقما ما (3، 4، 6 الخ) فالمطلوب من المتعلمين تكوين مجموعات من هذا الرقم	1) بعد انجاز المطلوب يعود المتعلمون إلى تكوين الدائرة و تبدأ اللعبة من جديد. * تتكون المجموعات حسب العدد المطلوب بأن ينظم المتعلمون فيما بينهم و أن يقفوا في أي مكان داخل

	داخل الدائرة و يقصى من لم يوفق إلى تكوين الرقم المطلوب. (2) لعبة بر و بحر: يرسم المعلم خطين موازيين تفصل بينهما مسافة 50m، يطلق على أحدهما (بحر) و الآخر (بر)، يقف المتعلمون على خط (بر) و عند سماع لفظ (بحر) يثبون إلى خط (بحر) و عند سماعهم لفظة (بر) يثبون إلى خط (بر) (ش3).	
الدائرة. * يقصى اللاعب في الحالتين التاليتين: * عند تأخره في الوثب. * عند الانتقال إلى الخط غير المطلوب.	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الختامية



المستوى: الأول

أس: 18

جذادة

رقم: 18

التربية البدنية

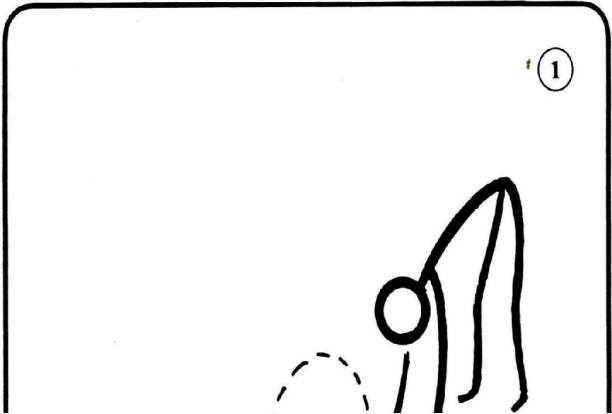
عنوان الدرس: قوة الرمي (التعود على المنافسة الفردية)

m الوسائل: خيط سميك أو خيط مطاطي و عمودان طول كل واحد منهما 2

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	- يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب - يجري المتعلمون عبر الملعب في اتجاهات مختلفة : إلى الأمام ، إلى الخلف إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر. - القيام بحركات الأطراف العليا و السفلى .	تقف المجموعات على شكل صفوف متوازية لإنجاز الحركات.
المرحلة الرئيسية	(1) مسابقة في الرمي: - يقسم اللاعبون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة. - يقف أفراد كل فريق في صفوف متوازية في خط الرمي ترسم على بعد مناسب عدة خطوات متوازية تفصل بينهما مسافة 1m تقريبا تحمل كل مسافة منها رقما 1، 2، 3.. الخ. - تعطى كرة لكل لاعب في مقدمة الفرق المشاركة ، عند الإشارة يرمي كل لاعب الكرة نحو الخطوط المرسومة ، و تحسب عدد النقاط حسب الخط الذي تنزل عليه الكرة ، ثم يأتي دور اللاعب الموالي لكل فريق (ش1). (2) يقسم المتعلمون إلى فرق متساوية العدد حسب عدد الكرات المتوفرة. - تقف الفرق في صفوف متوازية على خط الرمي. - يقف أمام الفرق و على مسافة مناسبة لاعبان يحملان (على ارتفاع مناسب) عمودين رفيعين أو قضبتين يصل بين رأسيهما خيط سميك أو خيط مطاطي يرى عن بعد.	- تحتسب النقاط التي حصل عليها كل فرد، و يفوز الفريق الذي حصل على أكبر عدد من النقاط. - يمكن تغيير خط الرمي (عن بعد، عن قرب) كلما اقتضى الأمر ذلك.

- عند الإشارة يحاول كل لاعب من كل فريق أن يرمي الكرة لتمر فوق الحبل ، وكل من تمكن من ذلك	- تنظيم مسابقة : يفوز الفريق حصل على أكبر عدد من النقاط . يكسب نقطة.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	- يجري المتعلمون جريا خفيفا عبر الملعب. - يقوم المتعلمون بقفزات إلى الأعلى بضم الرجلين (ش1). - يقوم المتعلمون بقفزات الأرنب أي اليدين و الرجلين (ش2).	- تقف المجموعات في صفوف على عرض الملعب مستعدة لعبوره مع القيام بالحركات المذكورة. - تؤدي القفزات إلى الأعلى بعد كل ثلاث أو أربع خطوات.
المرحلة الرئيسية	1) يقف المتعلمون في صفوف متوازية على عرض ملعب مستطيل، و عند إشارة المعلم يضع اللاعب الأول من كل فريق كرة بين ركبتيه ، و ينطلق بقفزات نحو خط الوصول (ش3). 2) لعبة القفز على الحبل : يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ و ب). - فريق (أ) يدير الحبال و فريق (ب) يقفز. و عند إشارة المعلم تغير الأدوار فريق (أ) يقفز و هكذا تستمر اللعبة بين الفريقين (ش4). 3) يضع المعلم 3 حواجز متباعدة فيما بينها ب 8m و لا يتعدى ارتفاعها 60cm وعند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق و يقفز على الحواجز على رجل واحدة ثم يعود فيلمس يد زميله لينطلق بدوره و هكذا...	1) يقصى كل لاعب لم يستطع الاحتفاظ بالكرة بين ركبتيه خلال عبوره المسافة. 2) من لمس الحبل أثناء اللعبة يقصى من اللعبة. - تحدد عدد القفزات فوق الحبل من 10 إلى 15 قفزة.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



المستوى: الأول
رقم: 20

أس: 20

جذابة

التربية البدنية

عنوان الدرس: التحكم في الكرة

الوسائل: ساحة المدرسة - كرات

م الدرس

الممارسات و الأنشطة المقترحة

التقنيات و التوجيهات

التسخين

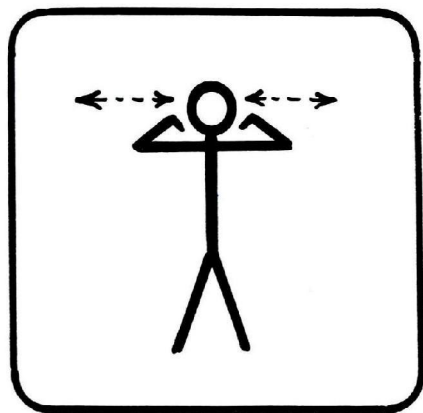
- يجري المتعلمون حول الملعب واحدا تلو الآخر.

- يقف المتعلمون وقفة معتدلة

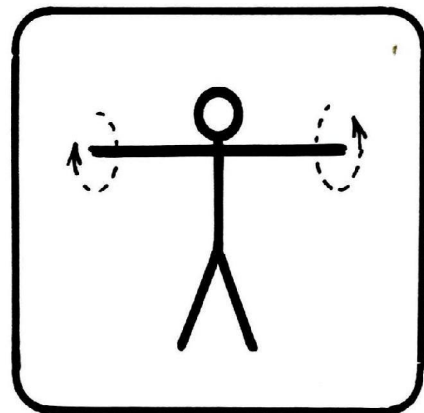
اختيار التنظيمات

الملائمة

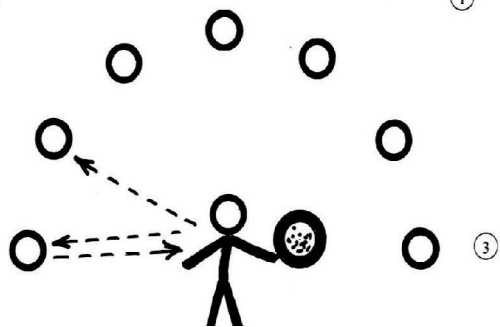
لتسيير الحركات.	ثم يقومون بالحركات التالية: - فتح الذراعين على شكل أفقي ثم تحريكهما على شكل دائري (ش1). - فتح الذراعين على شكل أفقي ثم ثنيهما (ش2). - فتح الذراعين على شكل أفقي ثم ضمهما إلى الأمام.	
إلى اللاعب الأول في المجموعة المنتمة إلى فريقه، و على هذا الأخير أن ينطلق بدوره نحو المجموعة المقابلة له وهكذا إلى آخر لاعب في المجموعتين. (1) يرمي لاعب الوسط الكرة إلى الأعلى نحو اللاعبين بالتناوب. - على كل لاعب أن يلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض. (2) حث المتعلمين على دفع الكرة نحو الأرض بواسطة اليد و بمرونة الأصابع. - يطلب من المتعلمين إنجاز التمرين بواسطة اليد اليمنى ثم اليسرى.	(1) لعبة لقف الكرة: - يقف المتعلمون على شكل دائري. - يتركز لاعب في وسط هذه الدائرة و بحوزته كرة ، عند الإشارة يمررها إلى أفراد الدائرة واحدا تلو الآخر. (2) يقسم المتعلمون إلى ثلاث فرق. - يوضع خطان متوازيان تفصل بينهما مسافة 15m. - تقسم كل فرقة إلى مجموعتين. تقف كل مجموعة على خط مقابلة للمجموعة الأخرى من نفس الفريق. - تعطى الكرة إلى اللاعبين الأوائل من كل فريق. - عند الإشارة ينطلق كل لاعب منهم في اتجاه المجموعة المقابلة و أثناء ذلك يلقي الكرة على الأرض و يتعقبها بضربات متوالية إلى أن يصل إلى الخط المقابل فيسلم الكرة	المرحلة الرئيسية
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		المرحلة الختامية



②



①

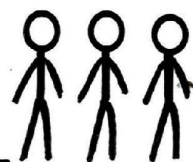
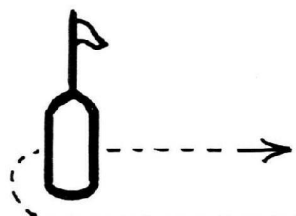
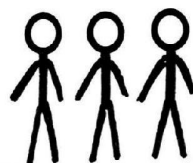
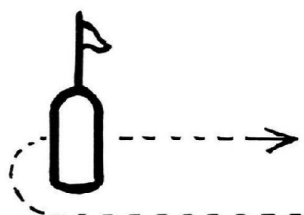


③

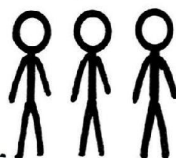
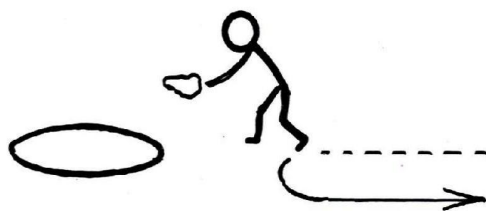


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	- يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب - يختار المعلم مجموعة من التمرينات الخاصة بالأطراف العليا و السفلى و كذلك الجذع (ارجع إلى جدول التمرينات).	اختيار التنظيمات الملائمة لتسيير الحركات.
المرحلة الرئيسية	1) يقف المتعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق وعند إشارة المعلم يطلق اللاعب الأول من كل فريق	1) تحدد المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة و العلامات بـ 15m - يسلم الشاهد من يد إلى يد

مباشرة ولا يسمح برميهِ من لاعب لآخر. - يقوم كل لاعب بقطع المسافة مرة واحدة. (2) 15m هي المسافة الفاصلة بين خط الانطلاقة والدوائر - يراعى نفس القانون الوارد في اللعبة السابقة . - يفوز الفريق الذي أنهى أفرادهِ السباق قبل الفرق الأخرى.	حاملًا الشاهد و يطوف حول العلامة ثم يعود جرياً ليسلم الشاهد إلى زميله لينطلق بدوره و هكذا... (ش1). (2) يقف المتعلمون في صفوف متساوية الأفراد على شكل فرق وعند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق حاملًا الشاهد و يضعه داخل الدائرة ثم يعود جرياً فيلمس يد زميله الموجود في المقدمة لينطلق بدوره نحو الدائرة ثم يحمل الشاهد و يعود به ليسلمه إلى زميله الموالي و هكذا إلى نهاية اللعبة (ش2).	
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الختامية	



①



المستوى: الأول
رقم: 22

أس: 22

جذاعة

التربية البدنية

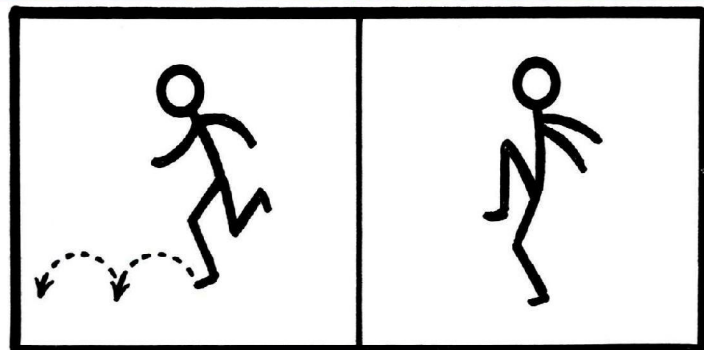
عنوان الدرس: التحكم في التنقل (تقوية عضلات الساقين و الرجلين)
الوسائل: ساحة المدرسة - الشكل الهندسي رقم 4

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	(1) يجري المتعلمون حول الملعب بسرعة متوسطة. (2) يتنقل المتعلمون عبر الملعب برفع الركبتين بمحاذاة الصدر بالتوالي (ش1). (3) يركض المتعلمون على رجل واحدة في مسافة معينة (اليمنى و اليسرى) (ش2).	
المرحلة الرئيسية	(1) يكون المتعلمون دائرة تاركين مسافة 1m بين كل واحد منهم و عند الإشارة الأولى يجرون بإيقاع خفيف على شكل دائرة، و عند الإشارة الثانية يتعين عليهم أن يقفوا على رجل واحدة مع رفع ركبة الرجل الأخرى نحو الصدر و كل من فشل في الاحتفاظ بالتوازن يغادر الدائرة (ش3) (2) يقسم المتعلمون إلى مجموعات صغيرة و يقفون أمام شكل هندسي مرسوم على الأرض (ش4) يرمي اللاعب الأول الحجارة في المربع 1 ثم يقفز داخل المربع 2 على رجل واحدة ثم إلى المربع 3 ثم يقفز واضعا رجله	(2) يرسم هذا الشكل الهندسي على الأرض و بحجم يناسب مستوى المتعلمين. يحرم اللاعب من مواصلة اللعبة في الحالات التالية : لمس أحد خطوط المربعات من طرف اللاعب أو الحجارة و كذلك سقوط اللاعب بعد فقده التوازن. يمكن إنجاز اللعبة بتحديد كيفية القفز مسبقا الرجل اليمنى أو اليسرى.

اليمنى في المربع 4 ثم اليسرى في المربع 5،
ثم على رجل واحدة في المربع 6 و منه إلى
المربع 7 و 9 كما هو الشأن في المربعين 4 و 5
و بعد ذلك يأخذ الاتجاه المعاكس إلى أن يصل
إلى المربع 2 لياخذ الحجارة و يقفز المربع 1،
ليصل إلى خط الانطلاقة ، ليستأنف اللعبة ، و
هكذا إلى أن يصل بالحجارة إلى آخر المربعات.

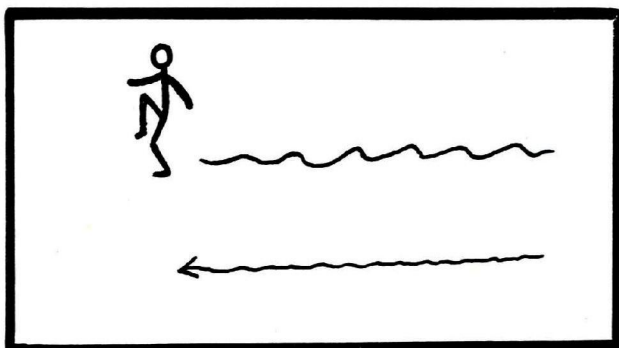
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر
في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

المرحلة
الختامية



②

①



③



التربية البدنية

عنوان الدرس: سرعة التنفيذ (تنمية سرعة الاستجابة)

الوسائل: ملعب مستطيل الشكل و في وسطه خط يقسمه إلى مربعين

الأدوات : كرات مختلفة، مناديل ، قطع من الاسفنج، قصبتان

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	- يقف المتعلمون ظهرا لظهر في صفين وسط ملعب مستطيل الشكل و عند الإشارة يتسابق كل فريق إلى خط الوصول المقابل له (ش1)	عند وصول الفريقين إلى عرضي الملعب يعودان بخطى عادية إلى خط الوسط لإعادة اللعبة.
المرحلة الرئيسية	(1) لعبة الدفاع و الهجوم : - يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل فريق في نصف ملعب مستطيل الشكل. - يمد وسط الملعب خيط أو حبل سميك ، أو شبكة للكرة الطائرة. - عند الإشارة يشرع كل فريق في رمي الأدوات التي بحوزته من فوق الحبل إلى الجانب الآخر كما يعمل على رمي الأشياء التي تقذف من لدن الفريق الخصم . و يستمر اللعب لمدة معينة ، يشير بعدها الحكم إلى توقف اللعب ، و يفوز الفريق الذي يوجد بأرضيته أقل عدد من الأدوات المقذوفة (ش2). (2) لعبة الأسماء : - يقف المتعلمون على شكل دائرة كبيرة. - يتمركز لاعب وسط هذه الدائرة و بحوزته كرة. - عند الإشارة يرمي لاعب الوسط الكرة في خط عمودي فينادي على اسم أحد اللاعبين من الدائرة. - يتعين على هذا اللاعب المنادى عليه أن يتقدم بسرعة ليتلقف الكرة قبل سقوطها على الأرض فإذا تمكن عاد إلى مكانه و إن لم ينجح في ذاك غادر الدائرة.	(1) يمكن استغلال ملعب كرة الطائرة إن وجد. - يشد الخيط بواسطة قصبتين على ارتفاع 2m تقريبا. - يحرص اللاعبون على رمي الأدوات داخل ملعب الفريق الخصم ، و يتعين أن تكون خفيفة و لا تشكل أي خطر على التلاميذ. (2) يعين على لاعب الوسط أن يعرف اسم الفرد المنادى عليه. - يجب أن يكون رمي الكرة عاليا في كل مرة. - يمكن تشكيل عدة دوائر في حالة التوفر على عدة كرات.

يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر
في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

المرحلة
الختامية

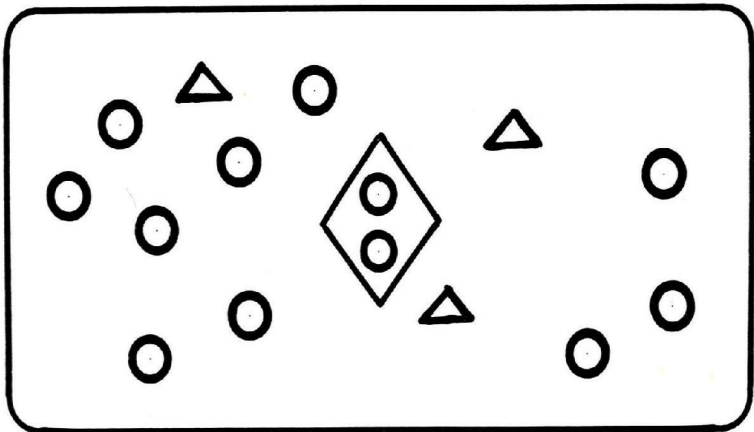
o x
o x

التربية البدنية

عنوان الدرس: ألعاب الوثب و القفز (تقوية العضلات – القفز لإصابة الهدف بالراس)

يحدد خط -m.الوسائل: تحديد ملعب و بداخله مربع للحراسة ضلعه 3

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	لعبة المربع المحروس : يخطط بداخله مربع للحراسة. ينتشر اللاعبون داخل ملعب محدد و يختار المعلم أربعة منهم فيضع على ذراع كل واحد منهم منديلا أو شارة تميزه عن باقي اللاعبين و عند الإشارة يشرع اللاعبون الحاملون الشارة في مطاردة باقي اللاعبين الآخرين ، فمن لمس منهم يدخل مربع الحراسة (ش1)	- يكلف أحد حاملي الشارة بحراسة المربع. - كل لاعب اخترق حدود الملعب يدخل مربع الحراسة. - لكل لاعب في مربع الحراسة لمس من طرف أحد اللاعبين الحق في استئناف اللعب من جديد.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة الحززون : يقسم المتعلمون إلى عدة فرق متساوية العدد تقف كل واحدة منها في صف أمام خط حزوني يرسم على الأرض و عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل صف قفزا على رجل واحدة مارا في جميع أجزاء الحززون ثم يعود ليلمس يد زميله فيعطيه بذلك إشارة الانطلاقة (ش2). 2) لعبة الكرات الهوائية : تعلق عدة كرات هوائية على خيط أو قصبة متباعدة فيما بينها و يطلب من المتعلمين أن يقفوا لضرب الكرات بواسطة الرأس (ش3).	1) يتم المرور عبر أجزاء الخط الحزوني ذهابا على الرجل اليمنى و إيابا على الرجل اليسرى. و يتم في المرحلة الثانية بالقفز بالرجلين مضمومتين. 2) تعلق الكرات بواسطة خيط في علو مناسب لقدرات المتعلمين.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



①

المستوى: الأول

رقم: 25

أس: 25

جذاعة

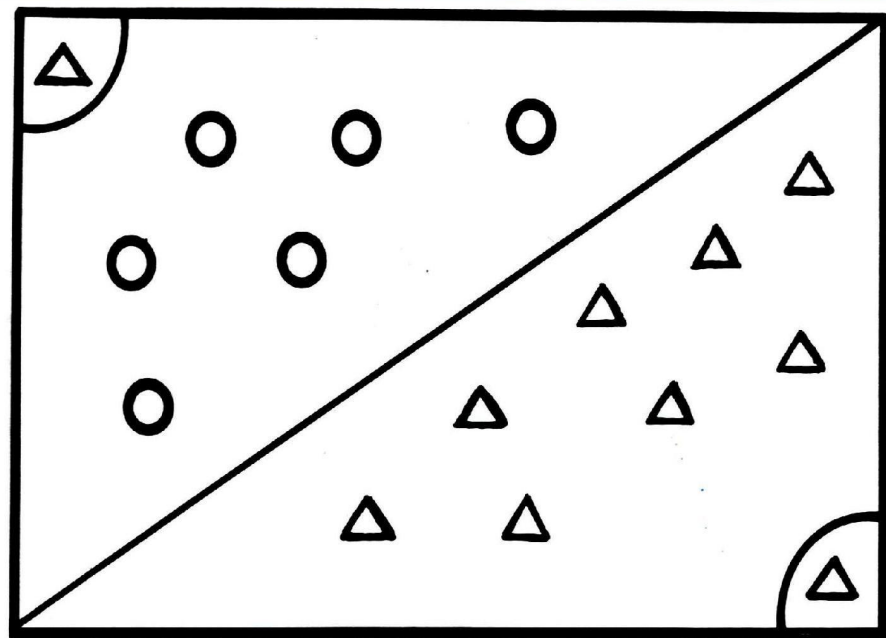
التربية البدنية

عنوان الدرس: التعاون (بث روح التعاون و التأزر و التنافس الشريف)

الوسائل: ملعب على شكل مستطيل

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	اختيار مرحلة من مراحل التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.	
المرحلة الرئيسية	1) يهيا ملعب على شكل مستطيل يتوسطه خط من الزاويتين المتقابلتين لتكوين مثلثين متساويين.	1) يرمي المعلم في بداية اللعبة الكرة بين اللاعبين المتبارين فمن تمكن كمنها قام بتمريرها إلى فريقه.

- يتعين على اللاعبين عدم الدخول إلى المنطقة الخاصة بالحارس. - يتعين على جميع اللاعبين عدم اجتياز خط الوسط. - تسجل نقطة للفريق الذي استطاع أن يوصل الكرة إلى حارسه. (2) تسجل نقطة للفريق عند إصابة أحد أفراد الفريق الخصم من طرف الحارس.	- تحدد منطقتان في الزاويتين المتقابلتين. - يقسم المتعلمون إلى مجموعتين. - يتركز حارس كل مجموعة في زاوية ملعب الفريق الخصم. - عند الإشارة يتعين على الفريق أن يوصل الكرة إلى حارسه الواقف في الزاوية المقابلة دون اجتياز خط الوسط و على الفريق الآخر أن يتصدى لها لمنع وصولها إلى الحارس (ش1). (2) يحتفظ بنفس الملعب المستعمل في اللعبة السابقة و كذا التنظيمات الموضوعة لها. - يرمي المعلم الكرة من الشرط ، و كل فريق تمكن من الحصول عليها يقوم بتمريرات بين أفراده للبحث عن ثغرة يتمكن منها من تمرير الكرة إلى حارسه. يتعين على الحارس إصابة أحد عناصر فريق الخصم كلما تمكن من الحصول على الكرة (ش2).	
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الختامية	



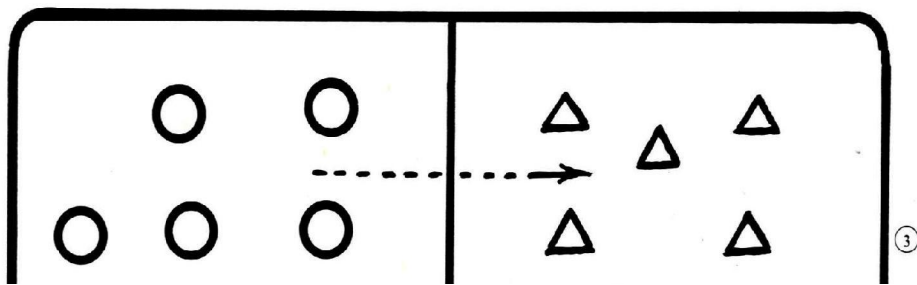
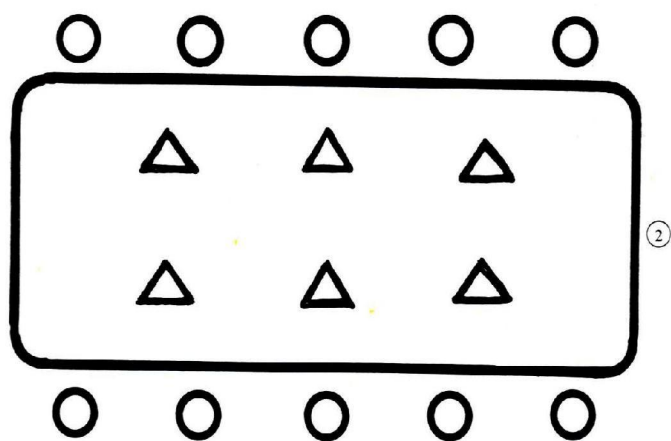
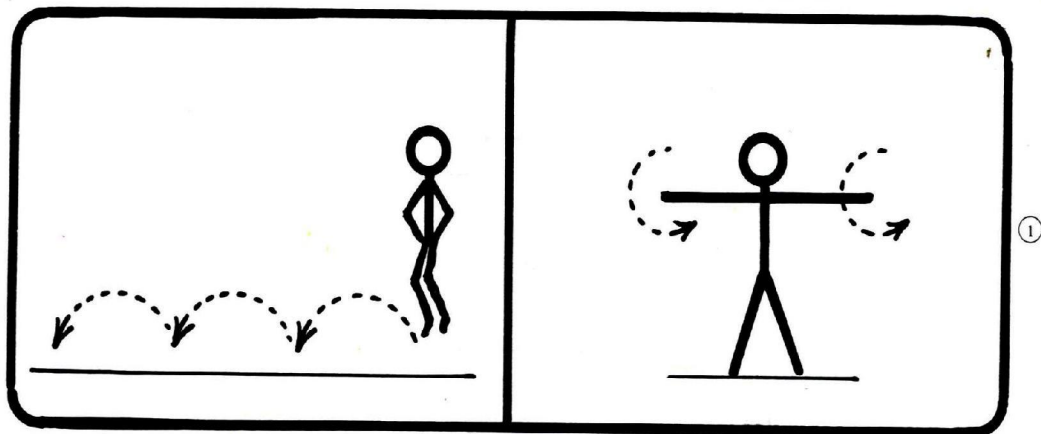
①





م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	يجري المتعلمون في مجموعات حول الملعب * يقف المتعلمون على شكل صفوف متوازية ثم يقومون بالحركات الآتية : * تحريك الذراعين على شكل دائرة. * التنقل في مسافة 10m بقفزات مع ضم الرجلين (ش1).	* اختيار التنظيمات الملائمة لإنجاز الحركات.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة القنص : * يقسم اللاعبون إلى فريقين. * يقف أفراد الفريق (أ) مصطفين على جانبي الملعب و يمثلون القناص و بحوزتهم كرة. يقف أفراد الفريق (ب) داخل الملعب منتشرين على ساحته و يمثلون الفريسة	1) يمكن استعمال ملعبين لممارسة نفس اللعبة إذا كان عدد المتعلمين كثيرا. * يسمح لفريق الصياد أن يقوم أفرادهم بتمرينات فيما بينهم ليترصدوا الفريسة.

(2) كل فريق له الحق أن يتنقل داخل الملعب المحدد له. * يمكن لقف الكرة مباشرة بعد قذفها من طرف الفريق الآخر.	* عند الإشارة يدخل إلى الملعب لاعب من فريق (أ). و على أفراد الفريق (ب) أن يحاولوا إصابته بالكرة و على اللاعب أن يراوغ ليتفادى الضربات المحددة (4 أو 5...) فإن لم يصب تسجل نقطة لفريقه و يغادر الملعب ليدخل لاعب آخر من فريقه ، و هكذا إلى النهاية (ش1) (2) يقسم المتعلمون إلى فريقين يقف كل واحد في نصف ملعب محدد ، و عند الإشارة يحاول الفريق الذي بحوزته الكرة إصابة أفراد الفريق الآخر، و كل لاعب لمستة الكرة يغادر الملعب (ش2)	
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.		المرحلة الختامية

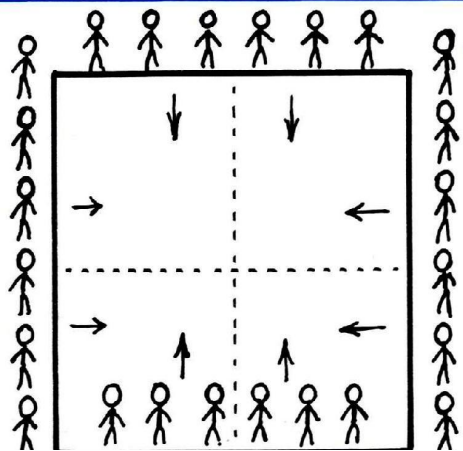
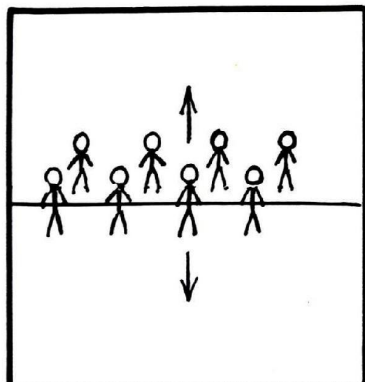


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	يقف المتعلمون ظهرا لظهر في صفين وسط ملعب مستطيل الشكل ، و عند الإشارة يتسابق كل فريق إلى خط الوصول المقابل له (ش1).	* تنجز هذه اللعبة في الأوضاع التالية عند خط الانطلاق : بالوقوف ظهرا لظهر ، ثم وجها لوجه.
المرحلة الرئيسية	(1) لعبة النوافذ : يقف المتعلمون على شكل دائرتين متداخلتين عند الإشارة يتسابق كل فرد من الدائرة الخارجية محاولا الدخول بين رجلي فرد من أفراد الدائرة الداخلية ، و من لم يجد مكانه بين الأرجل يقصى عن اللعبة (ش2). (2) لعبة البيت الصغير : ترسم عدة علامات على أرض الملعب ، و عند الإشارة الأول يجري المتعلمون عبر الملعب و عند الإشارة الثانية يحاول كل فرد أن يقف فوق إحدى العلامات و يقصى من اللعبة من لم يتمكن من ذلك (ش3)	(1) يقف أفراد الدائرة الداخلية فاتحين أرجلهم في اتجاه مركز الدائرة و يكون عددهم أقل من عدد أفراد الدائرة الخارجية ، و ينبغي عند تكرار اللعبة اقضاء بعض اللاعبين من الدائرة الداخلية. * يطلب من أفراد الدائرة الخارجية القيام إما بالجري حول الدائرة ، أو ببعض الحركات البسيطة. (2) يكون عدد العلامات أقل من عدد اللاعبين ، عند تكرار اللعبة تحذف في كل مرة علامة. ترسم دائرة كبير و بداخلها دائرة تفصلها عنها مسافة 2m تقريبا.

المرحلة
الختامية

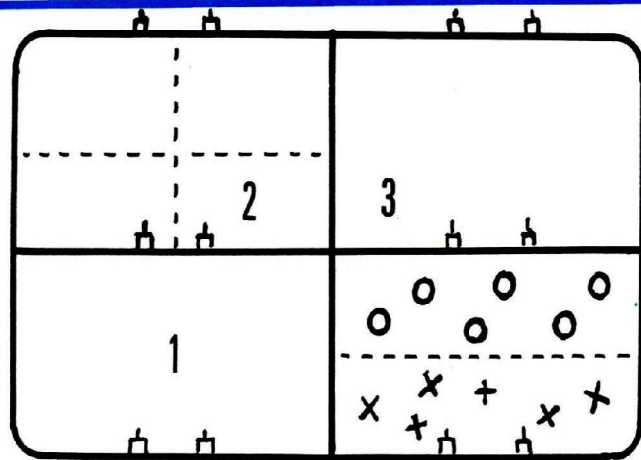
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر
في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	(1) يقف المتعلمون في صفوف متقابلة عل ملعب مربع الشكل ، يحتل كل فريق ضلعا من أضلاعه ، عند إشارة المعلم يتسابق الفريقان المتقابلان إلى خط الوسط ، ثم يعودان بالمشي إلى خط الانطلاقة لينطلق الفريقان الباقيان (ش1). (2) يقف الفريقان المتقابلان في خط الوسط ظهرا لظهر ، ثم ينطلقان إلى ضلعي الملعب المذكور ، ثم يأتي دور الفريقين الباقيين و يمكن تغيير الوضع (وجهها لوجه و كذلك بالجلوس) (ش2).	* يجب مراعاة تكافؤ القدرات * تكرر عملية الجري حتى يتم التسخين و لا يحب الإفراط في بذل الجهد.
المرحلة الرئيسية	(1) توضع على مسافة 40m أربعة حواجز لكل فريق ، يصطف جميع اللاعبين في خط البداية و عند النداء يتسابق الأفراد الأوائل من كل فريق لتخطي هذه الحواجز إلى أن يصلوا إلى خط النهاية (ش3). (2) يقوم المتعلمون بنفس العملية لكن على كل واحد أن يمر تحت الحاجز الأول و يتخطى الحاجز الثاني و يمر من تحت الثالث و يعبر الحاجز الرابع ثم يجري بسرعة إلى خط الوصول (ش4).	* يكون المعلم أربع فرق متساوية العدد. * تكون المسافة الفاصلة بين الحواجز 8m و في ارتفاع لا يتعدى 50cm * يتم عبور الحواجز بخطى سريعة * يجب الرفع من علو الحواجز التي يمر من تحتها المتعلمون. * يمكن تنظيم المسابقة في اللعبتين معا
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	

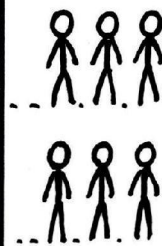
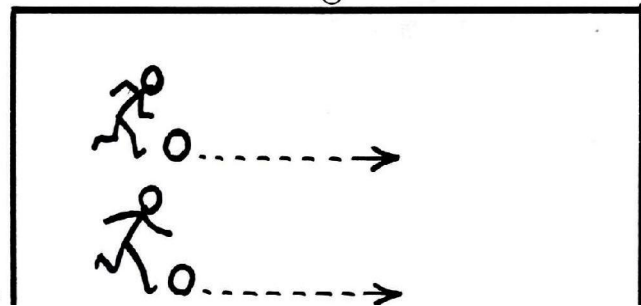
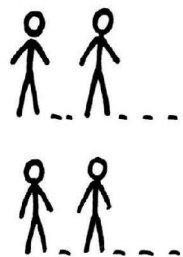


م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	ينظم المعلم مقابلة في كرة القدم بين اللاعبين لمدة قصيرة قصد التسخين (ش1).	* إذا توفرت عدة كرات يمكن إجراء عدة مقابلات في آن واحد تدوم 10

		دقائق. * يكون تدخل المعلم جد محدود في تسيير المقابلة.
المرحلة الرئيسية	(1) يقف المتعلمون على شكل صفوف متقابلة على عرضي الملعب و عند إشارة المعلم ينطلق اللاعب الأول من كل فريق و ذلك بدرجة الكرة بواسطة الرجل ، و بعد عبور الملعب يسلمها إلى زميله في الصف المقابل لينطلق هذا الأخير بدوره ، و هكذا... (ش2) (2) يقف المتعلمون على شكل دائرة و يتمركز أحدهم في الوسط و يشرع بتمرير الكرة للأفراد بالتناوب (ش3). (3) يقف المتعلمون في نفس الوضع ، و يأخذ لاعب الوسط الكرة و يلقيها باليد إلى اللاعبين بالتناوب و على كل لاعب أن يتصدى للكرة بالرأس (ش4).	(1) اختيار الكرة المناسبة لسن المتعلمين. * تتم درجة الكرة بالقدم في مسافة قصيرة ، و تنجز بالرجل اليمنى و باليسرى. (2) يجب تغيير لاعب الوسط من حين لآخر (3) يتعين على لاعب الوسط أن يلقي الكرة في ارتفاع مناسب.
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	



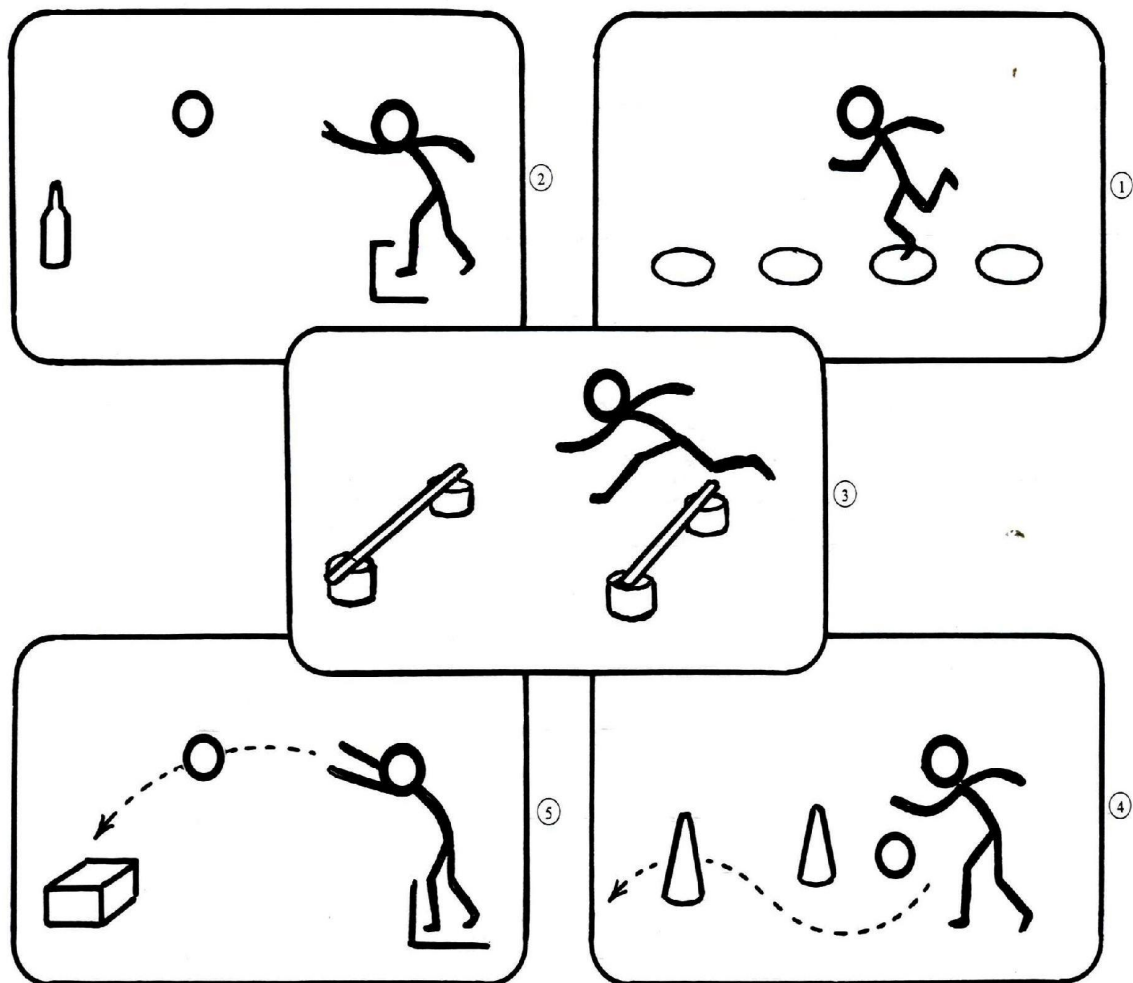
①



ملحوظات تدريسية - حواجز - شتة أو عشب من الورق المقوى -

م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	* يختار المعلم مرحلة التسخين الواردة في إحدى الحصص السابقة.	
المرحلة الرئيسية	* يقسم المتعلمون إلى فريقين (أ) و (ب). * عند الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل فريق عبر الممر المخصص له: يتنقل اللاعب على رجل واحدة داخل كل دائرة.	* يهيء المعلم ممرين في مسافة 40m تقريبا عى الشكل التالي : المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق و الدائرة الأولى 6m . * المسافة الفاصلة بين كل دائرة 50cm . * المسافة الفاصلة بين الدائرة الأخيرة و خط الرمي 2m .

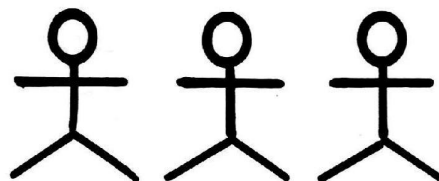
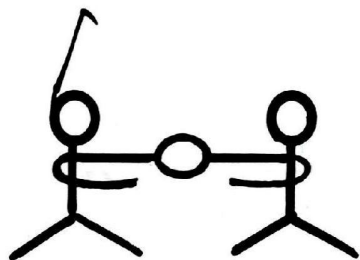
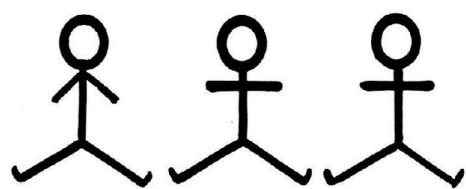
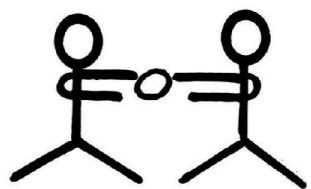
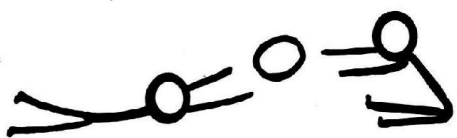
2) يقذف اللاعب الكرة لإصابة القارورة البلاستيكية. 3) يجري اللاعب بسرعة متخطيا الحواجز 4) ينتقل اللاعب عبر العلامات في خط منحني مع قذف الكرة على الأرض ، و تعقبها بضربات متوالية. 5) يسدد الكرة نحو سلة أو علبة من الورق المقوى. 6) يجري اللاعب نحو خط الوصول . *و عند وصول اللاعبين خط النهاية تعطى الإشارة إلى اللاعبين المواليين.	* المسافة الفاصلة بين خط الرمي و القارورة 5m . * المسافة الفاصلة بين القارورة و الحاجز الأول 4m . * المسافة الفاصلة بين كل حاجز و حاجز 4m . * المسافة الفاصلة بين الحاجز الأخير و مكان وضع الكرة 4m . * المسافة الفاصلة بين العلامات 1m . * المسافة الفاصلة بين العلامة الأخيرة و مكان الرمي 1m . * المسافة الفاصلة بين مكان الرمي و السلة 3m . * المسافة الفاصلة بين السلة و خط الوصول 10m .
يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	المرحلة الختامية

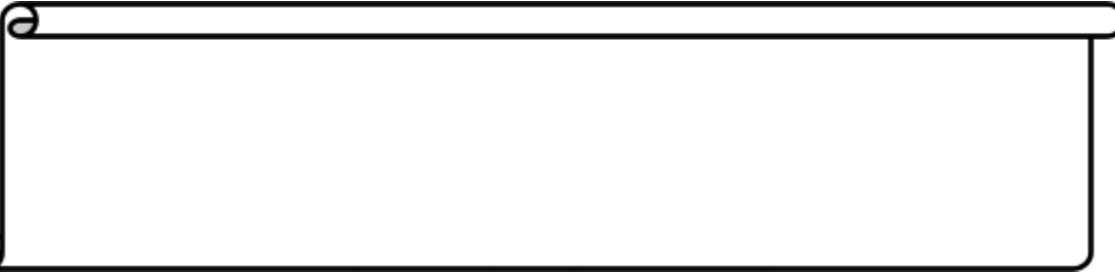




م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	- يحدد ملعب بداخل ساحة المدرسة. - يعين المعلم تلميذا يطارد جميع التلاميذ داخل الملعب.	- يجب احترام حدود الملعب. - يجب تغيير المتعلم المطارد من حين لآخر.
المرحلة الرئيسية	1) يكون المعلم أربع فرق. - يجلس أفراد كل فرقة في صف (واحد وراء الآخر). - تعطى كرة إلى كل متعلم يوجد في مقدمة فريقه. - عند الإشارة يستلقي هؤلاء على الظهر و يسلمون الكرة إلى أصاقائهم في الخلف. - يستمر في تمرير الكرة بين أعضاء كل فريق إلى أن تصل إلى المتعلم الموجود في مؤخرة الصف. 2) يحتفظ بنفس الفرق. - يجلس أفراد كل فريق جنبا لجنب مع فتح الرجلين إلى الأمام.	1) تترك مسافة مناسبة تمكن كل متعلم من الاستلقاء على الظهر في صفه. - تسلم الكرة في يد الصديق الموجود في الخلف و لا يجوز رميها. - يفوز الفريق الذي تمكن من إيصال الكرة إلى مؤخرة صفه قبل الفرق الأخرى. - تكرر هذه العملية عدة مرات. 2) تترك مسافة مناسبة تفصل بين المتعلمين.

- تعطى الكرة إلى كل متعلم موجود في مقدمة فريقه. - عند الإشارة يسلم المتعلم الكرة إلى الصديق الموجود بجانبه. - و عندما تصل الكرة إلى آخر تلميذ يردها إلى الصديق الذي سلمها إليه.	- تسلم الكرة إلى اللاعب باليدين معا و لا يجوز رميها.	
المرحلة الختامية	يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.	

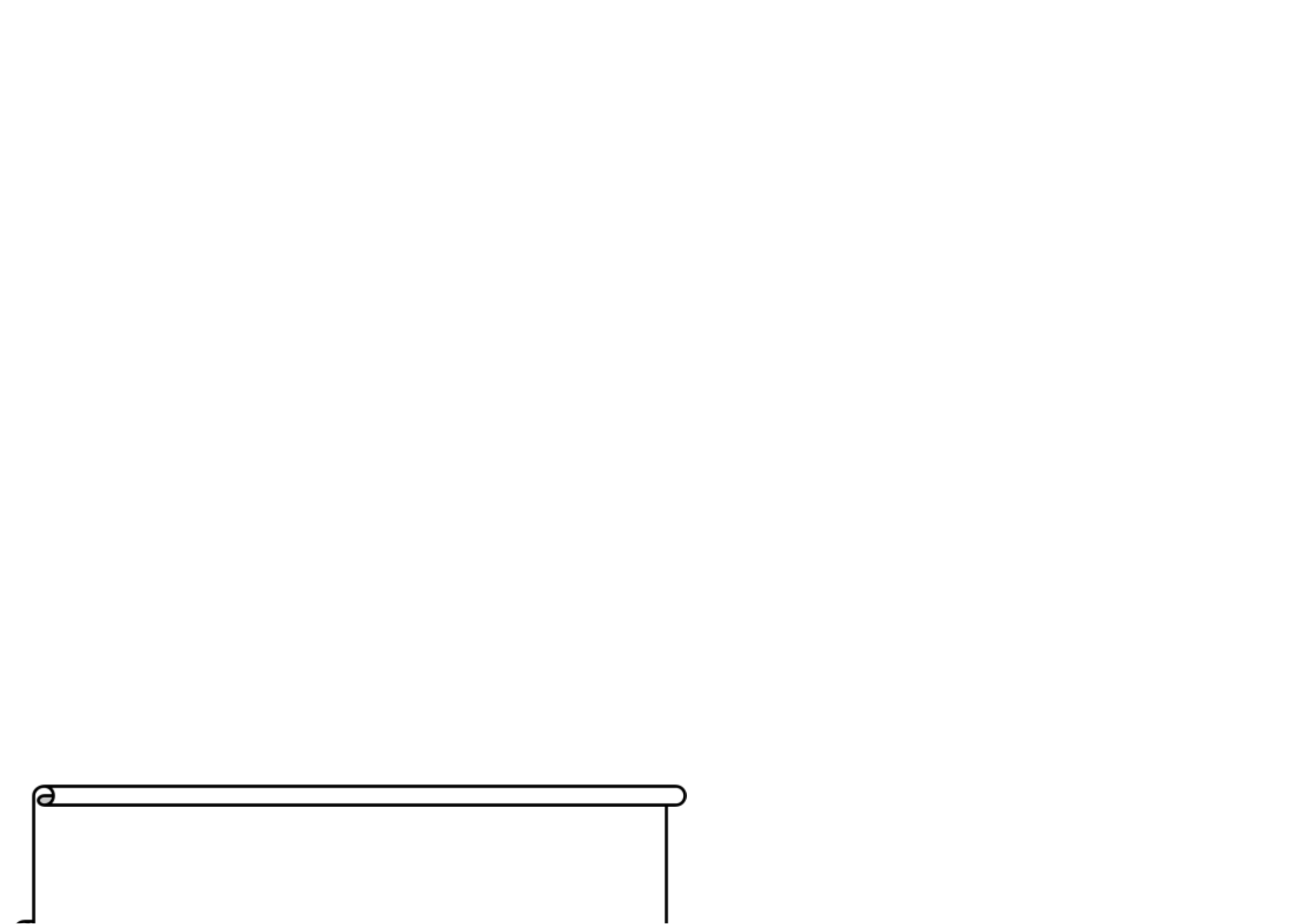




م الدرس	الممارسات و الأنشطة المقترحة	التقنيات و التوجيهات
التسخين	- الجري الخفيف حول الملعب. - التنقل جنباً بضم و فتح الرجلين. - الجري الخفيف مع رفع الركبتين بمحاذاة الصدر	- يمكن إجراء هاتين اللعبتين للاستراحة بعد بذل مجهودان جسمية.
المرحلة الرئيسية	1) لعبة ماذا غيرت ؟ - يقف التلاميذ في صفين متقابلين. - ينظر كل تلميذ إلى التلميذ الذي يقابله في الصف الآخر لمدة محدودة. - عند الإشارة يقف المتعلمون ظهراً لظهر و يعملون على تغيير بعض الأشياء في مظهرهم (الملابس ، الشعر...) - و عند الإشارة الثانية يتقابل الصفان من جديد و يحاول كل متعلم أن يتعرف على ماذا غير التلميذ المقابل له. 2) لعبة المصور : - يكون المعلم عدة فرق. - يعين المعلم تلميذاً من كل فرقة يقوم بدور المصور. - عند الإشارة يلاحظ المصور بكل دقة و عناية هندام مجموعته لمدة معينة ثم يلتفت ليفسح لهم المجال لتغيير بعض الأشياء في هندامهم. - يعود المصور إلى مجموعته و يطلب منه أن يذكر التغييرات التي حصلت في هندام أصدقائه.	1) تجنب تغيير الأشياء الدقيقة. - تغيير الأدوار. 2) يمكن تقليص عدد أفراد الفريق لتبسيط اللعبة. - يجب تجنب تغيير الأشياء الدقيقة. - يجب تغيير دور المصور من حين لآخر.

المرحلة
الختامية

يسير المتعلمون ببطء حول الملعب واحدا تلو الآخر
في استرخاء وطلاقة مع القيام بعملية التنفس.



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

