

## الباب الثانى عشر

- التدريب الميدانى فى التربية الرياضية.
- أهداف تدريس التربية الرياضية.
- توجيهات عامة.
- بعض التوجيهات لطالبة التمرين فى مادة التربية العملية.
- بعض الطرق الأساسية والمساعدة لتعليم المهارات.

## أهداف تدريس التربية الرياضية

- ١ - تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ بدنيا وعقليا ونفسيا.
- ٢ - تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للطلاب.
- ٣ - غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة.
- ٤ - تنمية الصفات البدنية والمهارية لتحقيق مستوى اللياقة الفنية العالية.
- ٥ - اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية.
- ٦ - اشباع الميول والاحتياجات في إطار من التوجيه السليم.
- ٧ - اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية المتأخرين.
- ٨ - الاهتمام بالروح الرياضية عن طريق الممارسة السليمة للأنشطة الرياضية.
- ٩ - تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركي.
- ١٠ - الاهتمام بالجانب الترويحي خلال الدرس والأنشطة المكتملة له.
- ١١ - الاهتمام بالناحية التربوية وبنث القيم والمبادئ السامية والأخلاق الحميدة.

### الخطة العامة للتربية الرياضية

- وضعت الخطة العامة للتربية الرياضية وفق المنهاج المطور ومتمشيا مع خطة الإدارة العامة وحسب الإمكانيات المادية والبشرية للمدرسة.
- ١ - إعداد درس التربية الرياضية.
  - ٢ - إعداد الملاعب وتسويتها وتخطيطها.
  - ٣ - إعداد حجرة التربية الرياضية.
  - ٤ - إعداد أدوات التربية الرياضية وإصلاح ما يمكن إصلاحه واستكمال الباقي بالشراء.
  - ٥ - إعداد ميزانية التربية الرياضية وعمل المشروع الخاص بها.
  - ٦ - إعداد حقيبة إعانات أولية.
  - ٧ - إعداد الطابور إعدادا جيدا ويجهز بالتمارين والأنشيد.
  - ٨ - عمل سجلات التربية الرياضية.

- ٩ - إعداد قيادات من الطلاب للاستعانة بهم فى نظام المدرسة.
- ١٠ - النشاط الرياضى الداخلى والخارجى.
- ١١ - اختيار فريق الأشبال.
- ١٢ - اختيار فريق التمرينات.
- ١٣ - اختيار فريق كرة القدم واليد والطائرة.
- ١٤ - اختيار الفرق عن طريق إعداد دورى النشاط الداخلى.
- ١٥ - اختيار فريق ألعاب القوى.
- ١٦ - الكشف على الفرق الرياضية.
- ١٧ - حضور اجتماعات مدرسى التربية الرياضية وتنفيذ المتطلبات.
- ١٨ - الاشتراك فى دورى الإدارة والدورات الرسمية.
- ١٩ - تدريب الفرق الرياضية.
- ٢٠ - اختبارات خامات للعام الدراسى الجديد.
- ٢١ - الاستعداد للدورة الأولى والثانية.
- ٢٢ - الاشتراك فى المناسبات القومية والاحتفالات الرياضية.
- ٢٣ - إعداد جوائز للمتفوقين رياضيا.
- ٢٤ - التعاون التام مع توجيه التربية الرياضية وأيضا إدارة المدرسة.
- ٢٥ - خلق روح المنافسة الشريفة عن طريق الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية.

## البرنامج الزمني للخطة العامة للتربية الرياضية

### شهر أكتوبر

#### «التحضير الأول»

- ١ - إعداد دروس تربية رياضية.
- ٢ - إعداد فناء المدرسة.
- ٣ - إعداد طابور المدرسة وتجهيز التمرينات والصيحات والأنشيد.
- ٤ - إعداد حجرة التربية الرياضية وإعداد الأدوات الرياضية اللازمة.

### شهر نوفمبر

#### «التحضير الأول»

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - إعداد ميزانية التربية الرياضية وعمل المشروع الخاص بها.
- ٣ - عمل سجلات التربية الرياضية.
- ٤ - إعداد قيادات من الطلاب والاستعانة في نظام المدرسة.
- ٥ - اختيار الفرق الرياضية التي تمثل المدرسة.

### شهر ديسمبر

#### «التحضير الثاني»

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - إعداد دورى للنشاط الداخلى بكرة القدم.
- ٣ - تدريب الفرق الرياضية.
- ٤ - تدريب فريق ألعاب القوى.
- ٥ - اختيار فريق الأشبال.

## شهر يناير

«التحضير الثالث»

«النشاط الخارجى»

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - الاشتراك فى دورى الإدارة.
- ٣ - الكشف الطبى على الفرق الرياضية.
- ٤ - تدريب الفرق الرياضية.

## شهر فبراير

«التحضير الرابع»

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - الاشتراك فى بطولة ألعاب القوى.
- ٣ - تدريب الفرق الرياضية.

## شهر مارس

- ١ - إعداد دروس التربية الرياضية.
- ٢ - الاشتراك فى المناسبات الترفيهية والاحتفالات الرياضية بالمدرسة.
- ٣ - إعداد جوائز للمتفوقين رياضيا.
- ٤ - اختيار خامات للعام الدراسى الجديد.

## توجيهات عامة

- ١ - على المدرس أن يقوم بتدريس حصص التربية الرياضية طبقا للخطة الدراسية ولا يستبدل بها أى مادة أخرى نظرا لحاجة الأطفال الماسة إليها.
- ٢ - درس التربية الرياضية عامل له أهميته فى تحديد نشاط التلاميذ وحيويتهم إذا وضع وسط الدروس النظرية.
- ٣ - يجب تعويد الأطفال ارتداء الزى المناسب لأنه يعطيهم الحرية والانطلاق فى الحركة ولا يضرهم من الناحية الصحية.
- ٤ - إعداد الملعب والأدوات وشرح طريقة استخدامها وتحديد أماكنها من أهم أسباب نجاح درس التربية الرياضية.
- ٥ - يجب عدم الإطالة فى الشرح وإبقاء التلاميذ فى وضع سكون لفترات طويلة وخاصة فى الأيام التى يكون فيها الجو بارداً.
- ٦ - على المدرس أن يلم إلماما تاما بالدرس الذى أعده للأطفال حتى لا يتشتت انتباهه بين ضبط الفصل وتذكر محتويات الدرس.
- ٧ - درس التربية الرياضية من أحب الدروس للأطفال، ويجدر بالمدرس أن يكون بشوشا لطيفا معهم فيشجعهم فى الوقت المناسب ويثير حماسهم ليزيد إقبالهم على الدرس.
- ٨ - عند مطالبة الأطفال بتكرار بعض الحركات يجب عدم المغالاة فى التكرار حتى لا يمل منه الأطفال.
- ٩ - ارتفاع الصوت والأوامر المتلاحقة من المدرس ليست مدعاة للسيطرة على التلاميذ ولكن الطريق السليم هو فهم الأطفال وإعطاؤهم ما يناسبهم.
- ١٠ - إن أخطاء القلة من الأطفال أثناء درس التربية الرياضية ليست مبررا لإيقافه ويمكن علاجه أثناء استمراره بلباقة، إلا إذا كان خطأ عاما فيتحتم إيقاف الدرس لتصحيح الخطأ.
- ١١ - المدرس مسئول مسئولية تامة عن حسن سلامة أطفال فصله أثناء الدرس.

- ١٢ - على المدرس ألا يقدم نموذجا بنفسه لأية حركة من الحركات إذا كان أداؤه متقنا وله أن يطلب من أحد تلاميذه الممتازين تقديم هذا النموذج.
- ١٣ - لا بد من استخدام قادة من التلاميذ الأذكياء والأكفاء أثناء الدرس وعند تحضير الأدوات.
- ١٤ - لا يعاقب الطفل بزيادة نصيبه في العمل الحركى وإذا تطلب الأمر يبعد عن الدرس لفترة قصيرة حتى يبصره بخطئه.
- ١٥ - ضرورة اشتراك الأطفال الذين حرمتهم الطبيعة من القدرة الحركية المتكافئة مع زملائهم فى ألوان من الأنشطة المناسبة لقدراتهم (شغل الأطفال - البدانة).
- ١٦ - الاهتمام بتهيئة نفوس الأطفال لدروس التربية الرياضية حتى يزيد اهتمامهم ويستجيبون للمدرس ، ويحضرون الزى المناسب. كما يستشف المدرس عن طريق المنافسة ميول ورغبات الأطفال واقتراحاتهم للاقتناع بمحتويات الدرس وتوزيع الأعمال المساعدة عليهم.
- ١٧ - يفضل الاستعانة بالموسيقى فى بعض الدروس بالتعاون مع مدرسى الموسيقى كلما أمكن ذلك.

### توجيهات خاصة لتنفيذ الدرس

- ١ - يراعى أن تكون الحركة حرة طبيعية بعيدة عن الشكليات.
- ٢ - يترك لكل تلميذ حرية الأداء طبقا لقدراته الذاتية.
- ٣ - يكون الهدف هو زيادة تكرارات الأداء حتى يكون للعمل عائد مؤثر.
- ٤ - يراعى الفروق بين التلاميذ.
- ٥ - التربية النظامية لا تتم من خلال الاصطفاة والتشكيلات ولكن طريقها الأمثل من خلال تنظيمات التلاميذ فى مجموعات والقيادة والانقياد والطاعة ومن خلال الإعداد الجيد لتحركات التلاميذ وأماكن الأدوات والأجهزة وتخطيط الفناء.
- ٦ - لكل تلميذ توقيته الذاتى فلا تلزم التلاميذ بتوقيت موحد حيث إن نمو الصفات البدنية هى المحدد لها التوقيت.
- ٧ - الميل للعب ميل فطرى ويعتبر اللعب هو الوسيلة الطبيعية لإعداد الطفل ولذا فإن محتوى الدرس مع اختلاف أهدافه يجب أن ينفذ من خلال الألعاب الصغيرة والمنافسات البسيطة.

٨ - إعداد الأدوات وتحديد أماكنها وطريقة التعامل معها وتحديد مسئوليات التلاميذ وتعويدهم القواعد السليمة لتنفيذ ذلك أمر معين في تسهيل إخراج الدروس وزيادة فاعليته.

٩ - الأنشطة المعروضة في برامج الصفوف الثلاثة الأولى وضعت بصورة شمولية تستخدم ألوان الأنشطة الرياضية التي يتناولها البرنامج في الصفوف المتقدمة بعد ذلك ولذا فليس هناك تخصيص لها في هذه الصفوف وهي قائمة على مهارات طبيعية عامة تعد التلميذ لأداء المهارات الخاصة للأنشطة.



## بعض التوجيهات لطالبة التمرين فى مادة التربية العملية

مدرسة التربية الرياضية هى الوحيدة التى تتاح لها الفرصة للأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق المستقيم تؤثر فى سلوكهم وتبث المثل العليا فيهم فيتأثرون بشخصيتها ويقلدونى لأنها القدوة أمامهم يسيرون على منوالها، وذلك لأن دور المدرسة إيحائى ناتج عن تأثير التلاميذ بشخصيتها ولذلك على المدرسة طالبة التمرين ألا تستخدم ألفاظا نابية أو تستخدم العصا أو المسطرة ولو لمجرد إرهاب التلاميذ لأن الضرب ممنوعا منعا باتا، وهناك أساليب تربوية لمعاملة التلاميذ حتى يشبوا تلاميذ سويين غير معقدين.

لذلك يحب أن يكون لدى طالبة التمرين شخصية لائقة بالتدريس أى شخصية قيادية قادرة على التكيف وتحمل المسئولية مؤمنة برسالتها على خلق محبوبة لأن غرس الصفات الاجتماعية والقيم والأخلاق الحميدة المطلوبة فى النشء تعتمد إلى حد كبير على شخصيتها لتستطيع أن تجذب إليها التلاميذ وتجعلهم يحبونها ويثقون بها دون قتل روح الاستقلال فيهم.

وعلى الطالبة المدرسة طالبة التمرين أن تتبع النقاط التالية حتى تستطيع أن تقوم بمهمتها بنجاح:

- الالتزام بحضور طابور الصباح للمدرسة بالزى الخاص بالتدريب مهتمة بمظهرها نظيفة مرتبة منظمة غير مبهرجة مراعية أنها القدوة الحسنة التى يقتدى بها تلاميذها.
- لا تغادر المدرسة حتى نهاية اليوم الدراسى.
- تحضير وإعداد الدفتر الخاص بالتربية العملية وتنسيقه بطريقه منظمة ولا داعى للرسم أو لصق الصور لأنها قد تعوق المكان المخصص بنقد الموجهة مراعية أن هذا الدفتر عنوان للطالبة نفسها.
- تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ درس التربية الرياضية الناجح يحتاج جهد من طالبة التمرين لا يستهان به حتى يسهل لها العمل ويوفر لها الوقت والجهد.

- الإعداد الجيد لدرس التربية الرياضية المطور يتم بكتابة الجدول بالطريقة المتبعة مراعية استخدام الطريقة الصحيحة لكتابة التمرين مراعية اللغة العربية السليمة مع كتابة كل البيانات المطلوبة قبل الدرس بوقت كافٍ.
- رسم التنظيمات التي ستستخدمها طالبة التمرين في إجراء الدرس في دفتر التحضير في المكان المعد لذلك.
- إعداد درس التربية الرياضية تبعا للمنهج المطور من قبل الوزارة لأن مهمة طالبة التمرين الالتزام بتنفيذ المنهج متعاونة مع مدرسات المدرسة في الاشتراك في تنفيذه، وحتى يتحقق الأهداف ويفى بالغرض المطلوب منه.
- على طالبة التمرين أن تلم بالدرس إلاما تاما حتى لا تتشتت أفكارها ولا تتردد في أى لحظة ويجب أن تكون واثقة من نفسها مرحة بشوشة.
- تعمل على الانتفاع بكل دقيقة في الدرس حتى يصبح العمل كتلة واحدة ويصبح الدرس مكثفا.
- يجب أن يكون عندها حصيلة وفيرة من الألعاب والسباقات والتمرينات تستخدمها وقت اللزوم.
- يجب أن يكون صوتها معبرا وطريقة القائها وشرحها للمهارات يعمل على جذب التلاميذ واستتباب الأمن.
- تعرف كيف تحسن استخدام الصقارة في درس التربية الرياضية.
- الشرح يجب أن يكون محددًا وقصيرا للتمرينات ومهارات الأنشطة الرياضية المختلفة مع عرض النموذج ويتبعه شرح أكثر تفصيلا بإعطاء النقاط التعليمية مع تصحيح الأخطاء أثناء الأداء.
- عدم التكرار الزائد لتمرين معين حتى لا يمل التلاميذ الدرس.
- أن تكون سريعة وحسنة التصرف ومستعدة لأى عامل مفاجئ، يحتاج إلى تطويل أو تقصير الجدول لأى ظرف وكذا بالنسبة لحالة تغيير الجو، لأن كل جزء من أجزاء الدرس يتصف بالمرونة وقابل للتغيير.
- وعلى المدرسة طالبة التمرين أن تعرف أن هناك طرقا كثيرة تستخدم في تدريس درس التربية الرياضية ولا نستطيع الجزم بأن هناك طريقة واحدة توصف بأنها أحسن الطرق، ولكن هناك بعض الصفات والمعايير يجب أن تتوفر في أى طريقة توصف

بأنها جيدة، ولذا لزم عليها أن تعرف كل الطرق الأساسية والمساعدة في التدريس وتختار ما يناسب التلاميذ والمهارات والإمكانات.  
وأن تكون العلاقة بين الطريقة والغرض واضحة وكذلك أن تكون الأهداف والأغراض من الدرس واضحة ومفهومة لدى التلاميذ، وعليها أن تربط بين النشاط في المنهاج في الحياة الاجتماعية.



## بعض الطرق الأساسية والمساعدة لتعليم المهارات

- أن تقوم المدرسة طالبة التمرين بعمل نموذج أو اختيار أى تلميذ يتقن المهارة بأداء النموذج (التلاميذ يشاهدون).
  - أن تقوم بالشرح اللفظي (يسمع التلاميذ ويفكرون).
  - أن تقوم بعمل النموذج مع الشرح اللفظي (التلاميذ يسمعون ويشاهدون).
  - التلاميذ يؤدون الحركة أمامها وتحت إشرافها وتترك لهم اكتشاف الخطأ ومحاولة إصلاحه.
  - تطلب من التلاميذ نقد أنفسهم.
  - مطالبة التلاميذ بمحاولات تجريبية لأداء الحركة.
  - مطالبة التلاميذ بشرح الأداء للحركة.
  - مساعدة التلاميذ بدنيا بالتوجيه أثناء أدائهم للحركة.
  - تقديم التلاميذ للمكتبة الرياضية وتوجيههم لها.
  - استخدام الرسوم والصور والأفلام السينمائية.
- وبما أن درس التربية له هدفان. هدف تعليمي وآخر تربوي فعليها بالاهتمام بكلا الهدفين وعليها أن تختار وتحدد طرق التدريس المناسبة لمراحل التعليم المختلفة حتى يتحقق الهدفان.
- اهتمام طالبة التمرين بالجانب التربوي يجب أن يكون نفس اهتمامها بالجانب التعليمي وبالتالي عليها الاهتمام بتنمية التربية الأخلاقية وتدريب التلاميذ على حب العمل وتنمية الناحية الجمالية وكيفية تقييم الحركات مثل التمرينات والجمباز.
  - تعمل على تنمية الثقافة الرياضية بالمعلومات والمعارف الرياضية.
  - تعمل على إكساب التلاميذ العادات الحسنة.
  - تستخدم طرق التحفيز فى الحصة (الثواب والعقاب).
  - تستخدم نشاط التلاميذ فى إدارة النشاط المدرسى.
  - تشجيع التلاميذ وإثارة روح المنافسة الشريفة.
  - تتبع الخطوات التعليمية السيكولوجية.

- تشجيع التلاميذ على الأداء الحسن عامل مشوق ويحس التلاميذ على الأداء الأحسن.
- تعطى التلاميذ فرص للتعبير الحر عن أنفسهم بحركات حرة.
- حث التلاميذ على ارتداء الزي الرياضى حتى يستطيعون الحركة بحرية وانطلاق، وحرصا على الأمن وسلامة التلاميذ.
- تشجيع التلاميذ على تصنيع الأدوات البديلة غير المكلفة والمصنعة من المهملات كعمل أكياس حبوب، كرة شراب لها ثقل بديلة عن الجلّة، حبال، عمل عصا للتمرينات، وعصا تتابع (من أيدى المقشة الخشب).
- تصنيع سجاد من مهملات القماش أو أكياس الخيش بعد تجميلها ليستخدمها التلاميذ أثناء أداء بعض التمرينات التى تؤدى على الأرض.
- كل هذه الأدوات البديلة غير المكلفة تدخل عنصر التشويق وتجعل الدرس مكثفا فيقبل عليه التلاميذ بشغف.
- تدريب التلاميذ على كيفية الوصول للتنظيمات المختلفة التى ستستخدم فى الدرس (من قاطرات، محطات، دوائر.... إلخ) بطريقة سابقة سريعة منظمة شيقة فى هذا توفيراً للجهد والوقت بجانب عنصر التشويق.
- إشراك التلاميذ فى الإعداد للدرس من رسم الملعب وإحضار وتجهيز الأدوات، وإشراكهم فى اختيار بعض المهارات تزيد من حماسهم على تنفيذ الدرس.
- يجب إشراك جميع التلاميذ طوال مدة الدرس.
- مراعاة تساوى عدد التلاميذ فى القاطرات والمحطات والمجموعات مراعية المساواة فى القدرة والكفاءة بقدر المستطاع لضمان تواجد روح المنافسة.
- لكل تلميذ توقيته الذاتى ولذا يجب أن يترك للتلاميذ حرية الأداء فى بعض التمرينات طبقا لقدراتهم الذاتية مع مراعاة الفروق الفردية.
- الاهتمام بجميع التلاميذ على السواء وتشجيعهم على الأداء الحسن.
- إشراك التلاميذ المرضى أو المعوقين غير القادرين على المشاركة الفعلية فى الدرس بعمل صحيفة حائط رياضية، أخذ الغياب والحضور، توزيع الأدوات الصغيرة المساعدة فى السند والمسك وسند الأجهزة.... إلخ.
- مراعية عدم تعارض ما يؤدونه مع ظروفهم الصحية.

○ من الممكن إعطاء التلاميذ نوعاً من الواجبات المنزلية مثل بعض التدرينات لتنمية بعض عناصر اللياقة التي يحتاجها التلاميذ وخاصة البنات في سن المراهقة لاهتمام الفتاة بمواصفات ومقاييس الحجم أو لتحسين أداء بعض المهارات أو التمرينات وخاصة أن لقاء طالبة التمرين لهم مرة كل أسبوع.

○ تستطيع طالبة التمرين أن تظهر الناحية الابتكارية الخاصة بنها في:

- إعداد احماء متغير في كل درس لإدخال عنصر التشويق.
- إضافة بعض الواجبات الإضافية لأي جزء من الدرس مثلاً في تمرينات عناصر اللياقة البدنية قد تفيد هذه الواجبات في إتقان الأداء وتحسين النباقة.
- إدخال بعض المفاجآت في الدرس وقت اللزوم لتفادي الملل في الدرس، كعمل مسابقة أو إضافة التصفيق أو صحبة شيقة أثناء الأداء يدخل روح المرح وعنصر التشويق على الدرس.

○ كتابة الأدوات المستخدمة مع عمل خطة كاملة مرتين عن كيفية استخدامها في درس التربية الرياضية طوال اليوم الدراسي مع مراعاة وضعها في مكان بالقرب من الملعب يسهل عليها وعلى زميلاتها متعاونين في تنسيق العمل المشترك في الأدوات بدون تعارض لكل منهن مع معرفة الطريقة الصحيحة لحمل ونقل الأجهزة الرياضية وكيفية توزيع وجمع الأدوات الصغيرة بطريقة منظمة سريعة شيقة ووضعها في المكان المخصص لها وإرجاعها للمخزن في نهاية اليوم الدراسي مع ضرورة كتابة بيان بالأجهزة والأدوات الصغيرة الصالحة في مقدمة دفتر التحضير.

○ المدرسة طالبة بالتمرين عليها أن تشترك مع مدرسات المدرسة في النشاط الداخلي والخارجي للمدرسة مباريات وعروض رياضية وحفلات.

○ المساعدة في اكتشاف الموهوبين من التلاميذ والعمل على صقلهم.

○ المعاونة في الحركة الكشفية والجولة في المدرسة.

○ التعاون مع إدارة المدرسة في أخذ بعض الحصص الاحتياطي في حدود المعقول على أنه لا يتعارض أو يعوق تدريبها في المدرسة.

○ التعاون مع مدرسات المدرسة عامة ومدرسات التربية الرياضية خاصة.

○ التعاون مع زميلاتها من طالبات التمرين.

○ القيام بعمل نقد وتقييم الزميلة في الحصص التي لا تعمل هي فيها.

- ممنوع منا باتا أن تقوم طالبة للتمرين بجمع أى نقود من التلاميذ مهما كان السبب أو تكييفهم بشراء أدوات رياضية.
- يجب على المدرسة طالبة التمرين أن تتقن مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة بقدر المستطاع لأنها النموذج الحسن الذى يقتدى بها التلاميذ (فاقد الشئ لا يعطيه).
- يجب أن تعرف حسن استغلال الوقت المتاح لتدريس التربية الرياضية وكيفية تطبيق الطرق الحديثة لتنظيم وإدارة الحصص مثل التنظيم الدائرى والتدريب بالواجبات الاجتماعية وخاصة أن هذه التنظيمات تؤدى إلى زيادة درجة تكثيف الحصص.
- عدم الاتفاق مع تلاميذ المدرسة للذهاب إلى مرحلة خاصة المدرسة مراعية أنك طالبة تحت التمرين وغير مسئولة عن هذا العمل لما له من مسئولية خطيرة.

### طريقة استخدام الصفارة

لا شك أن أفضل وسيلة للاتصال بين الفصل والمدرس هو صوت المدرس فكلما كانت الظروف مواتية لأن يكون صوت المدرس مسموعاً بوضوح للجميع فإن استخداماته تصبح أفضل فهو أكثر توضيحاً ويحمل المعنى المقصود فى نغماته وقوته وشدته، كما أن نبراته تدل على التحذير أو الحث.

فهو يكاد يكون كائن حى فى تعبيراته وهو الوسيلة الطبيعية للاتصال بين الناس عموماً.

ولكن هناك ظروفًا تجعل استخدام الصفارة أجدى وأجلب للفائدة أو الغرض المطلوب ولكن يجب أن تستخدم الصفارة استخداماً حكيماً فهى لا شك تقتصد من صوت المدرس وتساعد على حفظ النظام ولكن الاستخدام الزائد يجعلها غير ذات معنى ويفقدها تأثيرها. ويجب وضع معنى لكل صفارة والتدريب على التلبية الصحيحة لهذا المعنى ويكون هذا التدريب فى الدرس الأول من السنة الدراسية حتى يتعود التلاميذ على إطاعة الصفارة وتنبيه ما تعنيه.

كما أن الاستخدام الصحيح للصفارة يحافظ على نظام الفصل واستتبابه وتنفيذ كثيرًا من الواقف.

فإن كان التلاميذ يلعبون وهم منتشرون فى أنحاء الملعب ويعيدون عن المدرس فإن الصفارة الطويلة توقف العمل وتجمع التلاميذ أمام المدرس بينما النداء بصوت المدرس أصبح لا طائل منه أو يضطر المدرس إلى الصراخ فيصبح مظهره غير كريم.

كما أن الصفارة تنقذ بعض التلاميذ من الحوادث فلو فرضنا أن مجموعة من الفصل كونت دائرة وتحركت هذه الدائرة بسرعة في لعبة ما ثم انكسرت هذه الدائرة في نقطة ما فإن الصفارة الحادة السريعة لها دلالة التحذير وإيقاف العمل مباشرة قد تنقذ التلاميذ من حادثة محتملة وعلى ذلك فيجب تدريب التلاميذ على إطاعة صفارة المدرس وأن يضع المدرس معنى لكل صفارة وأن يستعملها بحكمة حتى تحتفظ بمعناها ومكانتها عند التلاميذ.



## طريقة تنفيذ درس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

الأولى والثانية الابتدائي :

البرنامج وطريقة التدريس :

- تعتبر المرحلة الابتدائية من أهم مراحل عملية التعليم الهادفة المنظمة.
- من أنجح الطرق لتدريس التربية الرياضية لهذه المرحلة النشاط الحر تحت ملاحظة المدرسة.
- يجب تنظيم وإعداد الملعب والأجهزة والأدوات المستخدمة قبل الدرس حرصاً على سلامة التلاميذ.
- البعد عن النداءات الشكلية والأوامر وعلى المدرسة أن تستعمل ألفاظاً سهلة اعتاد عليها الأطفال وخاصة في الفرقة الأولى والثانية.
- استغلي حب الألفاظ في التقليد وقدمي إليهم التمرينات على شكل ألعاب.
- تقوم المدرسة بالحركة ويقوم الأطفال بتقليدها.
- استغلي حب الأطفال لسماع القصص وقدراتهم على التمثيل والتقليد فيقدم الدرس عن طريق القصة الحركية أو التقليد.
- يحب الأطفال الموسيقى والغناء فيستحسن مصاحبة الأداء الموسيقي أو الإيقاع أو الغناء مثلاً الخبط على الدف.
- يمكن استخدام بعض الأناشيد بمناسبة الأعياد القومية والدينية ويمكن استخدام التصفيق مع مراعاة عدم حدوث الضوضاء.

تنمية المهارات الأساسية (الطبيعية)

المشى، الجرى، الجرى بأنواعه، الوثب، القفز، التسلق، التعلق، المروق، الزحلقه، الرمي، اللقف... إلخ.

إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة

تنطيط الكرة، الرمي واللقف، ودحرجة الكرة... إلخ.

يجب أن يكون العمل متنوعا ورشيقا ذا طابع مكثف ليل الأطفال للنشاط والحركة  
يسهل عليهم إنجاز أهداف الدرس بدون ملل.

يجب عدم التطويل والإسهاب في الشرح لعدم قدرة الأطفال على الانتباه والتركيز.  
○ للمرحلة الابتدائية درسان في الأسبوع كما هو متبع في باقى المراحل المختلفة  
الإعدادى، الثانوى.

١ - درس ألعاب وألعاب قوى. ٢ - درس ألعاب وجمباز.

يجب مراعاة المسافات والانتشار طوال مدة الدرس حتى يتعود الأطفال على المسافات  
ويصبح الإحساس بالمسافات عادة مكتسبة ويستطيع الجميع أداء جميع المهارات والتمرينات  
بحرية وفي هذا سلامة التلاميذ.

○ فى بداية العام يجب أن يتضمن البرنامج ألعاب كثيرة يعرفها الصغار بجانب  
استعادة الألعاب الحركية الاستكشافية قبل استخدام خبرات مثل سباقات التتابع  
والمراوغة.

○ يجب تعويد الأطفال بالتدريج على اللعب فى مجموعات مثلا فى الأول كل اثنين  
معا ثم كل ثلاثة... إلخ.

○ أطفال هذه المرحلة يتأثرون بالإحياء استخدمى الإحياء وشجعى الأطفال وحثهم على  
العمل بهدوء وأثناء الدرس.

○ يجب أن تكون الحركات والتمرينات شاملة وسريعة وتتميز بالحرية والبعد عن  
التعقيد ولا تتطلب الدقة فى الأداء.

○ لا تكثرى من التكرار فى أداء التمرين حتى لا يمل التلاميذ الدرس وحتى يأخذ كل  
جزء من الدرس حقه مع مراعاة عدم الإرهاق.

○ أدخلى ألعاب المنافسة لحب الأطفال لها مع عدم إرهابهم.

○ يجب أن يشعر جميع الأطفال أن المدرسة بالقرب منهم جميعا فبالنظر على المدرسة  
أن يكون مكانها متغير وليس مكان ثابت (واهتمى بحفظ أسمائهم).

○ يجب الاهتمام بالناحية التربوية فى المواقف المختلفة من الدرس والتي تعتبر لحظات  
تعليمية وتربوية وبث الصفات الحميدة والقيم الخلقية والاجتماعية فى نفوسهم.

○ اهتمى بالنظام والهدوء وسرعة التلبية.

○ الاهتمام بالناحية الصحية (العادات الحسنة) مثل العناية بالقوام كيفية أداء التنفس  
السليم أثناء تأدية الأداء.

مهم جدا ترغيب التلاميذ وتحبيبهم فى درس التربية الرياضية حتى يسهل على المدرسة تسهيل البرنامج ويقبل التلاميذ على إنجاز المطلوب.

هناك ثلاث طرق مختلفة لتنفيذ درس التربية الرياضية للفرقة الثانية والأولى الابتدائى:

١ - الدرس الحر. ٢ - الدروس المرتبطة. ٣ - القصة الحركية.

#### ١- الدرس الحر :

ويناسب الدرس الحر للمدارس ذات الإمكانيات الكبيرة والغنية بالأدوات والملاعب وفيه اهتمام كبير وإعداد الأدوات والأجهزة الرياضية وتنظيمها وتنسيقها فى الملعب بطريقة يسهل على التلاميذ الانتقال من الأداء إلى الأداء الآخر أى من اللعب على الصندوق إلى اللعب بالكرة بطريقة منتظمة ويترك للأطفال حرية الاختيار كلا يذهب إلى الأداء أو الأدوات التى يرغب اللعب بها.

يجب أن تكون الأجهزة والأدوات الرياضية متعددة ومتنوعة مثل السلالم الصغيرة وأجهزة التزحلق وأجهزة المقاعد السويدية أنفاق، مرارات، كبارى، كور ملونة، أطواق كبيرة، حبال بجانب وجود حفر من الرمال. كل هذا يتم تحت إشراف المدرسة وتوجيهها.

وهنا يقع على المدرسة مسئولية سلامة التلاميذ يجب عليها أن تكون يقظة قوية الملاحظة.

- عليها أن تقترح ألوانا جديدة من النشاط وتشجيع الأطفال على الابتكار.
  - الاهتمام بالإحماء ويستحسن أن يكون حراً ثم التدرج باستخدام الأدوات الصغيرة المناسبة كالكور والأطواق وأكياس الحبوب.
  - الاهتمام باختيار عناصر اللياقة المناسبة منها الذى يؤدي حروب ويستحسن استخدام الأدوات الصغيرة بما لها من فائدة وإدخال عنصر التشويق.
  - إعطاء تمارين بسيطة شاملة الاهتمام بالقوام والاهتمام بالناحية الصحية وتعويدهم على العادات الصحية السليمة.
  - إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة.
- العناية بالجانب التربوى فى جميع أجزاء الدرس التمهيدي، الرئيسى، الختامى.
- انهاء الدرس بتمرين أو لعبة ختامية شيقة مصاحبة بصيحة هادفة.

يجب تبادل الشكر مع التلاميذ وتشجيعهم على الأداء الأحسن وشكرهم على ما بذلوا من جهد ويجب تعليم التلاميذ شكر المدرسة على ما بذلته من مجهود لإسعادهم وينتهي الدرس والجميع في سعادة وكلهم شوق للدرس المقبل.

## ٢ - الدرس المرتبط :

يساهم درس التربية الرياضية في تمكين الطفل من أساسيات القراءة والكتابة والحساب ومشاهد الطبيعة البيئية ولذا يمكن ربط الدروس التي يأخذها التلاميذ مع درس التربية الرياضية مقلا تطلب المدرسة من التلاميذ وقوف على اثنين أو ثلاث أو أى عدد مع بعضه أو الوقوف حاصل جمع اثنين زائد اثنين في شكل دائرة مثلا وهذا بالنسبة للحساب، أما بالنسبة للغة العربية فيمكن كتابة بعض الحروف على كرتونة متوسطة الحجم ويطلب من التلاميذ كل عمل تكوين كلمة من هذه الحروف مثل كلمة ماما أو بابا وذلك بالتدرج بها من عمل كلمات إلى تكوين جمل، وبالنسبة لمشاهد الطبيعة كل يؤدي حركات مثل الرعد، الريح، أو المطر أو الأشجار مع تعليمهم قفزة الأرنب مع إعطاء بعض مواصفاته بأن له أذنان كبيران للسمع ويأكل الخس والجزر. مع تعليم التلاميذ الجهات الأصلية. (مرفق جدول لدرس كنموذج من الدروس المترابطة).

## ٣ - القصة الحركية :

على المدرس اختيار بعض القصص الهادفة الموجودة في كتب القراءة وترجمتها إلى حركات وتمارين ترتبط بخيال أفكار الأطفال لا تغفل المدرسة المناسبات القومية والأحداث الجارية والأعمال البيئية التي تحيط بالطفل سواء كانت زراعية (مثلا تقليد الشجرة، تقليد الفلاح وهو يبذر الحبوب أو يحرق الأرض) أم صناعية مثل تقليد النجار في بعض الأعمال، تقليد سير القطار ودوران العجلة... إلخ. ممكن عمل رحلة لحديقة الحيوان وتقليد الطيور والحيوانات.

## البرنامج وطريقة التدريس وتنفيذ درس التربية الرياضية للفرقتين الثالثة والرابعة الابتدائية

- ١ - إعطاء تمارين تعرض على شكل ألعاب مثل تمارين القصة الحركية وتمارين الدرس المترابط ولكن تختلف عنها في أن الدرس لا يربط بينهما على أن كل تمرين له معنى منفصل، وهذه التمارين تخدم المجموعات العضلية الأساسية الكبيرة وخاصة التي لها تأثير في القوام.  
وهذه التمارين تهدف إلى بناء الجسم ومقاومة العادات الخاطئة.
- ٢ - وفى الصف الرابع يتم الانتقال من هذه التمارين بصورتها المعتادة لأن الطفل يرفض الخيال فى هذه الفترة.
- ٣ - استخدام الألعاب الصغيرة المنظمة ذات الطابع المميز وهدفها واضح على أن تكون تمهيدية للألعاب الكبيرة أو بديلة عنها تتناسب مع تلاميذ هذه المرحلة.
- ٤ - يتحمل الطفل ألوانا من النشاط يتطلب جهدا أكبر.
- ٥ - إعطاء تمارين وألوان من النشاط يحتاج إلى سرعات مختلفة مثل التتابع وألعاب المطاردة والصيد، وإعطاء حركات رشاقة.
- ٦ - إعطاء تمارين الحجل والوثب والدوران أى الحركات التى تكسب الجسم خفة الحركة والسرعة.
- ٧ - إعطاء تمارين النظام لتعليم المشى والجري فى قاطرات ودوائر لتعليمهم بعض التنظيمات والتشكيلات السهلة البسيطة.
- ٨ - إعطاء ألعاب غنائية بمصاحبة الإيقاع مثل الموسيقى، استخدام الدف، التصفيق... إلخ.
- ٩ - إعطاء تمارين مناسبة سهلة لتنمية عناصر اللياقة.
- ١٠ - بعض التمارين الفنية الإيقاعية.
- ١١ - إعطاء بعض الألعاب الصغيرة التى تخدم الألعاب الكبيرة (الألعاب وألعاب القوى والجمباز).

١٢ - الاهتمام بالجانب التربوى من أول بدء الدرس حتى نهايته.

ويتم هذا مع ملاحظة وتوجيه المدرسة لإكسابهم الصفات الحميدة والعناية بالتربية الاجتماعية فى المواقف المختلفة فى الدرس التى تعتبر لحظات تعليمية تربوية وعلمية.

١٣ - العناية بالناحية الصحية كتعليمهم كيفية التنفس أثناء أداء التمرين وحثهم دائما على الوقفة المعتدلة والعناية بالقوام والاعتسال بعد الحصة (تعويدهم وإكسابهم العادات الصحية).

#### أداء وتنفيذ الدرس :

○ الإحماء حرا ويؤدى بأدوات صغيرة مراعية عنصر التشويق.

○ إعطاء تمارينات عناصر للياقة تؤدى فى الفرقة الثالثة كالتالى :

ممكن اعتبار الفصل كل كوحدة واحدة تصطف كل مجموعة فى قاطرة، وكل قاطرة يعين لها قائد، والكل يؤدى أحد تمارين عناصر للياقة مثلا تنمية عنصر السرعة ثم الانتقال إلى تمرين تنمية عنصر القوة وهكذا حتى يؤدون جميع تمارين عناصر للياقة المقررة فى الدرس، وبذلك يعتاد التلاميذ الوقوف فى أحد التنظيمات استعدادا لتعويدهم على العمل فى التنظيم الدائرى بالفرقتين الخامسة والسادسة.

أما الفرقة الرابعة فتؤدى تمارين عناصر للياقة كالتالى :

١ - يصطف التلاميذ فى القاطرات ويعين لكل قاطرة قائد، وتشرح المدرسة تمارين عناصر للياقة المختلفة بعدد القاطرات وتعطى الأمر ببدء العمل فى القاطرات (المحطات) ويتم تبديل العمل فى المحطات بحيث كل محطة تؤدى جميع تمارينات عناصر للياقة.

٢ - مراعاة التبديل بطريقة شيقة سريعة مختلفة.

٣ - تدريب التلاميذ على توزيع وجمع الأدوات بطريقة منظمة سريعة وشيقة.

٤ - الاهتمام بالوقفة المعتدلة وتعليم المشى والوقوف من المشى مع التبديل من المشى للجرى.

٥ - إعطاء تمارينات فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أو أى إيقاع.

٦ - إعطاء ألعاب صغيرة تمهيدية للألعاب الكبيرة (ألعاب قوى وجمباز).

- ٧ - ممكن استخدام بعض التنظيمات والتشكيلات المناسبة مثل القاطرات والدوائر أثناء التعليم والتدريب.
- ٨ - إعطاء بعض المسئوليات على رؤساء القاطرات مع تبديل القيادة لجميع تلاميذ القاطرة حتى تكون فرصة لتعليم القيادة والتبعية للجميع.
- ٩ - الاهتمام بإنهاء الدرس بتمرينات سهلة أو لعبة شيقة وصيحة هادفة.
- ١٠ - شكر التلاميذ لحسن الأداء أو تأنيبهم للتقصير ويجب تعويد التلاميذ شكر المدرسة لما بذلته من جهد فى سبيل إسعادهم.



## الفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية

### البرنامج وطريقة التدريس :

أطلق هذه المرحلة سريعو التأثير بالإيحاء ويحبون التشجيع فعليك تشجيعهم وبث روح العمل المنظم كما أنهم يحبون الاستقلال والاعتماد على النفس.  
اعط المسؤولية لهم وعلمهم كيفية المعاونة في رسم الملعب وإعداده وتجهيزه بالأدوات والأجهزة.

- علمهم كيفية حمل الأجهزة والأدوات بالطريقة الصحيحة وكيفية نقلها من مكان إلى آخر وكيفية إدخالها وإخراجها من الملعب بنظام وهدوء حرصا على سلامة الدرس.
- يجب تطبيق نظام الجماعات والبدء في إكسابهم روح القيادة والتبعية وخاصة في العمل في المحطات.
- بث الصفات الطيبة الحميدة فيهم بالجانب التربوى طوال فترة الدرس لأن أطفال هذه المرحلة يبدون اهتماما كبيرا بالمبادئ الأخلاقية.
- العناية بالقوام وتنمية العادات الصحية.
- بنات هذه المرحلة يحتجن إلى التشجيع أما الأولاد فيكون لديهم الروح العالية ويستجيبون جيدا.
- تعلم النداءات الصحيحة على الأوضاع بالاصطلاحات المعروفة.
- الاهتمام بإصلاح الأوضاع الابتدائية والنهائية للحركة.
- يستحسن مصاحبة الإيقاع (الدف) أو الموسيقى ويمكن التصفيق والرقص لإدخال عنصر التشويق.

### أداء تنفيذ الدرس :

- ممكن إعطاء الإحماء حرا.
- أداء الإحماء بأدوات صغيرة.

### إحماء الموانع :

- تنمية عناصر اللياقة في المحطات على شكل التنظيم الدائرى مع تعيين رئيس لكل

محطة ومراعاة تساوى المحطات فى عدد التلاميذ، كل محطة لا تقل عن عدد «٥»  
ولا تزيد على ١٠ تلاميذ.

- عدد المحطات حسب عدد التلاميذ ممكن من ٤ محطات إلى ٦ محطات.
- الاهتمام بالوقفة المعتدلة وتعليم المشى والجرى وكيفية التبديل من المشى إلى الجرى.
- ولكن المشى فى زجراج وفى دوائر.
- الاهتمام بالتمرينات الإيقاعية.
- يجب أن تكون مناسبة ومصاحبة بالإيقاع.
- الاهتمام بالحيز الرئيسى وإعطاء المهارات المناسبة من المنهاج الموضوع بكل دقة.
- تطبيق بعض القوانين الخاصة بالألعاب.
- عمل سباق أو مباريات كنشاط تطبيقى بالنسبة للألعاب وألعاب القوى والجمباز.
- فى الختام إعطاء تمرين ختام وصيحة هادفة. ممكن السباقات والمباريات تكون بمثابة الجزء الختامى.
- إنهاء الدرس بأن يشكر التلاميذ المدرسة لما بذلت من جهد لإسعادهم وعليها مبادلة شكرهم على الأداء الأحسن وإلقاء اللوم فى حالة الإهمال.



## الدرس : ألعاب القوى - جمباز - الألعاب

| ملاحظات                                  | المكونات   | أجزاء الدرس<br>الزمن                   |
|--|--|--|
| تعطى فى بداية كل درس طوال الأسابيع الستة | الجرى عكس إشارة المدرس أى عندما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للخلف وإذا أشار إلى الخلف يجررون إلى الأمام وإذا أشار إلى الخلف يجررون إلى الأمام وإذا أشار يميناً يجررون يساراً وإذا أشار يساراً يجررون يميناً وإذا أشار لأسفل يقفون لأعلى وإذا أشار لأعلى يجلسون.                                | المقدمة<br>والأعمال<br>الإدارية<br>٧ ق |
|  | <p>المجموعة الأولى</p> <p>رقم ٢ مطاردة الزميل والجرى خلفه ١٠م فى قاطرات (السرعة).</p> <p>٧ (وقوف ومسك طوق باليدين) لبس وخلع الطوق (المرونة).</p> <p>٢٣ رمى كرة لأعلى ثم لققها (التوافق).</p> <p>٢٥ المشى على خط مرسوم على الأرض (التوازن).</p> <p>١٠ (وقوف تشبيك الأيدي) دفع الزميل (القوة العضلية).</p> | الإعداد البدنى<br>١٠ ق                 |
|  | <p>المجموعة الثانية</p> <p>رقم ١٥ (وقوف) الوثب عاليا مع تغيير الاتجاه ربع ونصف دورة (الرشاقة).</p>   |  |

| ملاحظات        | المكونات (شكل الدرس)   | أجزاء الدرس<br>الزمن  |
|----------------|--|---|
|                | الوثب أماما من الثبات (القدرة).<br>تمرير (ضرب) الكرة بالقدم للزميل (الدقة).<br>الجرى فى المكان نصف دقيقة (الجلد الدورى<br>والتنفسى).   | الرقم<br>٢٠<br>١٨<br>١٧   |
| الأسبوع الأول  | (وقوف) المشى بجديفة مع عدم لمس الزميل<br>فى اتجاهات مختلفة.  | ١   |
| الأسبوع الثانى | (وقوف) الجرى بجديفة مع عدم لمس الزميل<br>فى اتجاهات مختلفة.  | ٢<br>٣  |
| الأسبوع الثالث | (وقوف ثبات الوسط) الوثب بالقدمين<br>مضمومتين أماما وخلفا وجانبيا.  |   |
| الأسبوع الرابع | (وقوف) الجرى وتعديفة خطين مرسومين على<br>الأرض (الوقوف على رجل واحدة ثبات<br>الوسط) الحجل أماما أربع مرات ثم تبديل<br>الأرجل والحجل على الرجل الأخرى أربع<br>مرات (وقوف) المشى أماما أربع خطوات ثم<br>الجرى أربع خطوات ثم الجرى لتعديفة خطين<br>مرسومين على الأرض ثم الحجل على قدم<br>واحدة. | ٤<br>٥<br>٦   |
| الأسبوع الخامس | تعديفة موانع مرسومة على الأرض بالمشى<br>ثم بالجرى - الموانع مثل خطوط مرسومة<br>أوكرات.   | ١   |
| الأسبوع السادس | المشى على مقعد سويدى ثم الزحف من أسفل<br>حبل على ارتفاع منخفض.   | ٢   |
|                |  | التمرينات<br>الفنيفة<br>الإيقاعية<br>٥ ق<br>العب قوى<br>٥ دقائق<br>الجمباز<br>٥ دقائق |

| ملاحظات   | المكونات (شكل الدرس)   | أجزاء الدرس<br>الزمن |
|---|--|----------------------|
| الأسبوع الأول<br>الأسبوع الثاني<br>الأسبوع الثالث | <p>١ تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.</p> <p>٢ تنطيط الكرة بيد واحدة من المشى.</p> <p>٣ قذف الكرة لأعلى ثم لقفها.</p>  | الألعاب<br>١٠ دقائق  |
| الأسبوع الرابع                                    | <p>٤ تمرير الكرة باليد بين زميلين (التمرير).</p> <p>٥ ضرب الكرة على الأرض فى دائرة لترتد للزميل.</p> <p>٦ تقسيم الفصل إلى مجموعات تقف كل مجموعة فى دائرة بداخلها أحد التلاميذ ومع التلاميذ الموجودين بالدائرة كرة يحاول التلميذ الموجود داخل الدائرة أخذ الكرة يتبادل التلاميذ الكرة بإحدى المهارات السابقة اذا نجح التلميذ الداخلى فى أخذ الكرة يحل محل التلميذ الذى أخذ منه الكرة.</p> |                      |
|   | الاصطفاف وتوجيهات وارشادات صحية.   | الختام<br>٣ ق        |

## الدرس الأول للصف الثالث الابتدائي

| ملاحظات | المكونات  | أجزاء الدرس                            |
|---------|---|--|
|         | لعبة تخلص من الكرة يقسم الفصل إلى فريقين كل فريق في نصف الملعب ومع كل فريق عدد مساو من الكرات وعند سماع الصفارة يبدأ التلاميذ في إلقاء الكرات في ملعب الفريق الآخر وبعد سماع الصفارة يقف التلاميذ وتعد الكرات ويفوز الفريق الذي معه عدد أقل من الكرات.  | الأعمال<br>الإدارية المقدمة<br>٧ دقائق |
|         | <p style="text-align: center;"><b>المجموعة الأولى</b></p> <p>٢ مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ م.</p> <p>٥ سباق تسليم الكرة أو كيس حب أو مكعب خشب من فوق الدائرة قاطرات.</p> <p>٢٤ تنطيط كرة باليدين.</p> <p>الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو كرة طبية أو مقعد.</p> <p>١١ «انبطاح عال».</p> <p>١٦ وضع اليدين على الحائط ومع الحائط باليدين.</p> <p>الجرى المكوكي بين خطين مسافة ٥ م مع ثقل كرة أو كيس حب.</p> <p>٢٩ رمي كرة شراب لأقصى مسافة.</p> <p>تصويب كرة باليد على هدف</p> <p>١٨ «دائرة طوق ، صولجان»</p> <p>الجرى مسافة ١٠ م مع التكرار خمس مرات ويتخلله فترات راحة.</p> | الإعداد البدني<br>الرقم                |

| ملاحظات        | المكونات   | أجزاء الدرس                            |
|----------------|--|--|
|                |  | التمرينات<br>الرقم                     |
| الأسبوع الأول  | «التوقف» المشى أماما ثم تقليد القط.  | ١                                      |
| الأسبوع الثاني | الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند<br>إشارة المدرس تقليد الجندي في حركة ضرب<br>التار.                           | ٢                                      |
| الأسبوع الثالث | «الوقوف فتحا، الذراعان جانبا»<br>الالتفاف من جانب إلى آخر ربع ونصف لفة<br>مقلدا المروحة الكهربائية.                | ٣                                      |
| الأسبوع الرابع | «الانبطاح»<br>الزحف على البطن مقلدا زحف الثعبان.   | ٤                                      |
| الأسبوع الخامس | وقوف، الذراعان متساويان أمام الجسم ثم<br>تقليد حركة بندول الساعة.  | ٥                                      |
| الأسبوع السادس | الوقوف، شد الجسم والتحرك أماما مثل<br>الإنسان الآلي ثم التكور لأسفل مثل الكرة<br>الشراب.                           | ٦                                      |
|                | تعدية مانع مرسوم على الأرض ثم الجرى<br>السريع مسافة ١٥ م.<br>«وقوف قيادات الوسط»<br>الوثب أماما بالقدمين مضمومتين. | ١<br>٢                                 |
|                |  | ألعاب قوى<br>٥ دقائق الجهاز<br>٥ دقائق |
| الأسبوع الأول  | قذف الكرة على الحائط بيد واحدة من مسافة ٥ م.   | ١                                      |
| الأسبوع الثاني | تمرير الكرة للزميل بيد واحدة من أسفل<br>بالطريقة الكراجية.   | ٢                                      |
| الأسبوع الثالث | التقاط الكرة المتدحرجة على الأرض «بين<br>زميلتين».   | ٣                                      |
| الأسبوع الرابع | التمرير بيد واحدة واللقف باليدين بين<br>زميلتين  | ٤                                      |
| الأسبوع الخامس |  |  |

| ملاحظات        | المكونات  | أجزاء الدرس   |
|----------------|---|---------------|
| الأسبوع السادس | الجرى بالكرة أماما ٣ خطوات ثم تضربها على الأرض مرة ثم الجرى ٣ خطوات وضربها وهكذا. | ٥             |
|                | يقسم الفصل على مجموعات كما في الدرس الأول لتصفية هذه المهارات في شكل لعبة.        | ٦             |
|                | الاصطفاف وتوجيهات وإرشادات  | الختم ٣ دقائق |

## الدرس الأول

| ملاحظات | الشكل  | التدريب   | الزمن | المكون                           | الرقم |
|---------|--------|---|-------|----------------------------------|-------|
|         | حر     | الجرى عكس الإشارة والوثب والحجل.  | ٧ ق   | المقدمة                          |       |
|         | قاطرات | الجرى الموكى<br>٢ - الجرى الجانبي جهة اليمين والتغيير جهة اليسار عند الإشارة.<br>العدو في المكان ه ث.<br>٢ - العدو (١٠ - ٢٠ م)<br>(انبطاح) ثنى الجذع خلفا.<br>٢ - (الوقوف) فتحة البرجل بالسند.<br>(وقوف مواجه) الذراعان أماما تشبيك شد الزميل.<br>٢ - (رقود) رفع الرجلين ٤٠ درجة. | ١٠ ق  | الإعداد<br>البدني<br>الرشاقة     | ١     |
|         |        |   |       | السرعة                           | ٢     |
|         |        |   |       | المرونة                          | ٣     |
|         |        |   |       | القوة                            | ٤     |
|         | حر     | ١ - المشى معبرا عن انفعالات مختلفة الفرح. الحزن الغضب.<br>٢ - المشى مع تغيير أوضاع الذراعين مع رفع أماما، عاليا، جانبا<br>٣ - المشى أماما والمشى خلفا   |       | التمرينات<br>الفنية<br>الإيقاعية | ٥     |

| الرقم | المكون              | الزمن | التدريب  | الشكل | ملاحظات |
|-------|---------------------|-------|--|-------|---------|
|       |                     |       | <p>٤ - الحجل للامام على قدم واحدة والتغيير للقدم الأخرى.</p> <p>٥ - الحجل اماما (١ - ٤) والمشى اماما (٥ - ٨) (الوقوف فتحا) الوثب عاليا.</p>  |       |         |
|       | الجزء الرئيسي جمباز | ٢٠ ق  | <p>القبة (وقوف، الذراعان عاليا، الظهر مواجه لحائط) ميل الجذع خلفا والسند باليدين على الحائط.</p> <p>٢ - يؤدي التمرين على شكل مسابقة في الوضع الذي يصل إليه التلميذ وأطول زمن ممكن.</p> <p>٣ - يؤدي نفس التمرين مع السند على أى قائم (الرمى - قائم عقله).</p> <p>٤ - (رقود، الكفان بجانب الأذنين والأصابع للداخل) ثنى الركبتين كاملا ثم دفع الحوض لاعلى للوقوف على كل من القدمين وأعلى الرأس.</p> | حر    |         |
| ٥     |                     |       | ٥ - يكرر التمرين من الثبات مع الوضع النهائى للتمرين السابق. دفع الأرض باليدين للارتكاز عليهما.   |       |         |
| ٦     |                     |       |  |       |         |
| ٧     |                     |       | التدرج فى الثبات مع استقامة الكوعين.   |       |         |

| الرقم | المكون  | الزمن | التدريب   | الشكل   | ملاحظات |
|-------|---------|-------|---|---|---------|
| ٨     |         |       | من الوضع النهائي فى التمرين السابق محاولة مد الركبتين كاملا.  |   |         |
| ٩     |         |       | التمرين السابق والثبات.   |   |         |
| ١٠    |         |       | يؤدى التمرينات فى شكل مسابقة لأطول فترة ممكنة.  |   |         |
| ١١    |         |       | من وضع القبة التحرك حسب الإشارة.  |   |         |
|       | الالعاب |       | التقاط الكرة باليدين (ساكنة من على الأرض) من ممارسة لعبة.<br>٢ - رمى الكرة باليدين من أى مستوى من الثبات ومن الجرى.<br>٣ - لقف الكرة باليدين من الهواء مباشرة أو بعد ارتدادها من الأرض.<br>ب - رمى الكرة باليدين ويبد واحدة من مستوى الصدر والكتف (من خلال لعبة).<br>٣ - رمى الكرة باليدين ويبد واحدة من مستوى الصدر والكتف من خطوة ارتكاز (عكس اليد).<br>ب - التحول للأمام والتقهر للخلف دفاعيا. | الاسبوع الأول<br>الاسبوع الثانى<br>الاسبوع الثالث |         |

| الرقم | المكون | الزمن | التدريب  | الشكل | ملاحظات        |
|-------|--------|-------|--|-------|----------------|
|       |        |       | ٤ - رمى الكرة باليدين<br>وبيد واحدة من مستوى الصدر<br>والكتف مع التقدم ثلاث<br>خطوات (الارتكاز عكس<br>اليدين). |       | الأسبوع الرابع |
|       |        |       | ٥ - التحركات الأمامية<br>الخلقية الجانبية دفاعياً<br>ممارسة ما تم تعليمه<br>في الأسابيع حتى الأسبوع<br>الرابع. |       | الأسبوع الخامس |
|       |        |       | ٦ - ممارسة ما تم تعليمه في<br>الأسابيع إلى الأسبوع الخامس.   |       | الأسبوع السادس |
|       |        |       | ٧ - تكرار برنامج الأسبوع<br>الخامس.  |       | الأسبوع السابع |
|       |        |       | ٨ - تكرار برنامج الأسبوع<br>السادس.  |       | الأسبوع الثامن |
|       | الختام | ٣ ق   | الاصطفاف وإرشادات  |       |                |

## الدرس الأول

| ملاحظات | الشكل  | التدريب  | الزمن       | المكون                     | الرقم  |
|---------|--------|--|-------------|----------------------------|--------|
|         | حر     | الجرى فى الفناء وعند سماع الإشارة الوثب مع الصفق عالياً. الإعداد البدنى (المجموعة الأولى). | ٧ ق<br>١٠ ق | المقدمة                    | ١      |
|         | قاطرات | تتابع تسليم العصا (١٥م) (الوقوف) فتحة البرجل (: ) بالسند.                                  |             | السرعة<br>المرونة          | ١<br>٥ |
|         | حر     | (الوقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً.  |             | التوافق                    | ٢٥     |
|         | قاطرات | المشى على مقعد سويدي مقلوب.<br>(وقوف كل : ) مع تشبيك الأيدي شد الزميل.<br>المجموعة الثانية |             | التوازن<br>القوة           | ٢٩     |
|         |        | الجرى المكوكى (مسافات مختلفة ٥ ، ٧ ، ١٠م).   |             | الرشاقة                    | ١٣     |
|         |        | الوثب العمودى مع اللمس باليد على حائط أو قائم.   |             | القدرة                     | ٢١     |
|         |        | التصويب بالكرة على دوائر مرقمة مرسومة على الأرض أو الحائط.                                 |             | الدقة                      | ٢٣     |
|         |        | الصعود والنزول (من على مقعد أو درج ( )).   |             | الجرى<br>الدورى<br>التنفسى | ١٧     |

| ملاحظات        | الشكل | التدريب  | الزمن | المكون                          | الرقم |
|----------------|-------|--|-------|---------------------------------|-------|
|                |       | التمرينات الفنية الحديثة<br>«انتقالية».  | ٥ ق   |                                 | ١     |
| الأسبوع الأول  | حر    | المشى وتغيير الاتجاه حسب<br>إشارة المدرس.  |       |                                 |       |
| الأسبوع الثانى | حر    | الجرى أماما - تزايد السرعة   |       | الجرى                           | ٢     |
| الأسبوع الثالث | حر    | الحجل للأمام على قدم وعند<br>الإشارة يتم التغيير للقدم الثانية   |       | الحجل                           | ٣     |
| الأسبوع الرابع | حر    | (الوقوف فتحا) الوثب عاليا.   |       | الوثب<br>والفجوة                | ٤     |
| الأسبوع الخامس | حر    | (الوقوف) الجرى والثبات على<br>أطراف الأصابع عند الإشارة.<br>(الوقوف، وقوف ثبات الوسط،<br>وقوف تشابك اليدين خلف<br>الظهر) الدوران فى المكان دورة<br>كاملة.<br>الجمباز.                          |       | الثبات فى<br>أوضاع من<br>الحركة | ٥     |
|                |       |  | ١٠ ق  | والدوران                        | ٦     |
|                | حر    | ١ - من الرقود المكور.<br>٢ - التكور الكرسى الهزاز.<br>٣ - يكرر الكرسى الهزاز مع<br>اليدين بجوار الأذنين.<br>٤ - تؤدى الدحرجة الخلفية<br>على مستوى مائل.<br>٥ - تؤدى الدحرجة على<br>مستوى أفقى. |       | دحرجة<br>خلفية<br>متكورة        |       |

| ملاحظات     | الشكل | التدريب   | الزمن | المكون                     | الرقم |
|-------------|-------|---|-------|----------------------------|-------|
|             |       | ٦ - تؤدى الدحرجة من الجلوس ٤ وتنتهى أعلى الألعاب الجماعية - كرة طائرة.  |       |                            |       |
|             |       | ١ - قذف الكرة لأعلى وتميرها بأطراف الأصابع باليدين معا لأعلى للأمام.  |       | التمرير من أعلى إلى الأمام | ١     |
|             |       | ٢ - دوائر، تمرر الكرة بأطراف الأصابع لداخل الدائرة لمدة معينة واحتساب سقوط الكرة. قذف الكرة من ارتفاع مناسب وتميرها بالساعدين لمدة معينة والدائرة الفائزة هي التي تستمر في التمرير. |       | التمرير من أسفل بالساعدين  | ٤     |
| ٢ حصة أسبوع |       | دوائر، وتمرر فيها الكرة لأعلى للأمام بأطراف الأصابع واحتساب الدائرة الفائزة التي تستمر في التمرير. عمل مسابقات بين مجموعات التلاميذ.  |       | منافسات تطبيقية            | ٥     |
| ٢ حصة       |       | إعطاء بعض التنبيهات وانتهاء الحصة.  |       | اختبارات المهارات          | ٦     |

نموذج للدرس الأول للصف الدراسى الأول الابتدائى

| ملاحظات عن مدة كل مكون   | الشرح والمكونات  | الزمن         | أجزاء الدرس               |
|--|--|---------------|---------------------------|
| احماء لجميع الدروس فى هذه الوحدة.                                    | الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن التلاميذ والتلميذات يجرون فى اتجاه اليد أو العلم أو الإشارة التى يحددها المدرس فبينما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للأمام وإذا أشار إلى الخلف يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم يجرون وهكذا يمينا ويسارا. | ٧ ق           | المقدمة والأعمال الإدارية |
|  | المجموعة الأولى :<br>تتابع تسليم العصا لمسافة ١٠ م (فى قاطرات) السرعة.   | ١٠ ق<br>١     | الاعداد البدنى            |
| تؤخذ المجموعة الأولى للحصص الفردية. والمجموعة الثانية للحصص الزوجية. | سباق النفقة (تمرير كرة أو كيس حب بين الرجلين) المرونة.   | ٢             |                           |
|  | المشى فى المكان مع التصفيق باليدين كل أربع خطوات (التوافق).<br>المشى على خط مستقيم (التوازن).<br>وقف تشبيك الأيدى (شد الزميل) القوة.   | ٢٢<br>٢٥<br>٩ |                           |
|  | المجموعة الثانية :<br>الجرى عكس إشارة المدرس تصويب كرة باليد على حرف (دائرة - طوق - صولجان) الجرى فى المكان نصف دقيقة.   |               |                           |

| ملاحظات عن مدة كل مكون | الشرح والمكونات   | الزمن | أجزاء الدرس             |
|------------------------|---|-------|-------------------------|
| الأسبوع الأول          | ١ - جثو افقى المشى أماما ثم تقليد القطة.  | ٥ ق   | تمرينات<br>فنية إيقاعية |
| الأسبوع الثانى         | ٢ - الزحف أماما على اليدين والركبتين وعند إشارة المدرس تقليد الجندى فى حركة ضرب النار.      |       |                         |
| الأسبوع الثالث         | ٣ - وقوف فتحا، الذراعان جانبا الالتفاف من جانب لآخر ربع ونصف لفة. مقلدا المروحة الكهربائية. |       |                         |
| الأسبوع الرابع         | ٤ - (الانبطاح) الزحف على البطن مقلدا الثعبان.   |       |                         |
| الأسبوع الخامس         | ٥ - وقوف، الذراعان متشابكان أمام الجسم ثم حركة تقليد حركة بندول الساعة.                     |       |                         |
| الأسبوع السادس         | ٦ - (الوقوف) شد الجسم والتحرك أماما مثل الإنسان الآلى ثم التكور لأسفل مثل الكرة الشراب.     |       |                         |
|                        | الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض.  | ٥ ق   | ألعاب<br>قوى            |
|                        | المشى على خط مرسوم على الأرض أو حبل أو مقعد سويدى.  | ٥ ق   | جمباز                   |
| الأسبوع الأول          | ١ - قذف الكرة لأعلى باليدين ثم لقفها باستمرار.  | ١٠ ق  | الألعاب                 |
| الأسبوع الثانى         | ٢ - تنطيط الكرة على الأرض من المشى (المشى بالكرة بالتنطيط)                                  |       |                         |

| ملاحظات عن مدة كل مكون | الشرح والمكونات  | الزمن | أجزاء الدرس   |
|------------------------|--|-------|---------------|
| الأسبوع الثالث         | ٣ - قذف الكرة باليدين للزميل (التمريرة الصدرية).   |       |               |
| الأسبوع الرابع         | ٤ - ضرب الكرة على الأرض في دائرة لترتد للزميل.   |       |               |
| الأسبوع الخامس         | ٥ - يقسم الفصل إلى مجموعات مع كل مجموعة كرة ثم تقف كل مجموعة في دائرة بداخلها أحد التلاميذ بالدائرة وتكون الكرة مع أحد التلاميذ بالدائرة ويحاول اللاعب الداخلى أخذ الكرة من الدائرة فيرميها اللاعبون بالخارج إلى بعضهم بإحدى الطرق السابقة إذا نجح اللاعب الداخلى فى أخذها. يحل محله التلميذ الذى أخذها منه. | ٣ ق   | الجزء الختامى |
|                        | توجيهات وإرشادات صحية وترفيهية والعودة إلى فصل المدرسة.  |       |               |

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: العدد: ٦٠  
الحضور: ٥٥ الغياب: ٥

الغرض التعليمي: تعليم مهارات الجرى والتمريرة الأولى  
الغرض التربوي: الاعتماد على النفس - التعاون - الأمانة - النظام  
الأدوات المستخدمة: مقاعد سويدية - أحبال - كور. (معركة حربية ضد اليهود)  
اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى

| ملاحظات<br>والنقاط التعليمية   | التشكيل                                       | الشرح   | الزمن | التمرين   |
|--|---|---|-------|---|
| سرعة الجرى عند<br>سماع الصفارة.<br>الانتشار ومراعاة<br>المسافات الواسعة.<br>( )                | التلاميذ<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>X         | الجرى فى اتجاه الإشارة أى إن<br>التلاميذ والتلميذات يجرون فى<br>اتجاه علم القائد والإشارة التى<br>يحددها المدرس فحينما يشير<br>المدرس للامام يجرى التلاميذ<br>للأمام واذا اشار إلى الخلف<br>يتجه التلاميذ إلى الخلف ثم<br>يجرون وهكذا (الجرى نحو<br>العدو). | ٧ ق   | الجزء<br>التمهيدى<br>(أ) إعداد<br>التلاميذ<br>والأدوات<br>(ب) الإحماء |
| التلاميذ كلهم<br>يؤدون تمرينا واحدا<br>ثم التمرين الذى<br>يليه وهكذا<br>(...) الخ<br>الفصل كله | التلاميذ<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>X | تتابع تسليم العلم لمسافة ١٠م<br>(فى قاطرات) (لوضعها فى<br>الموقع) سباق النفق (تمرير كرة<br>أو كيس حب) بين الرجلين<br>(نقل المتفجرات) المشى فى<br>المكان مع التصفيق باليدين لكل<br>أربع خطوات.   |       | الإعداد البدنى<br>سرعة<br><br><br><br>مرونة<br>توافق                  |

| ملاحظات والنقاط التعليمية   | التشكيل                                    | الشرح  | الزمن | التمرين                            |
|---|--|--|-------|------------------------------------|
| كوحدة أى محطة واحدة.  |  | (تقليد الجندي)<br>المشى على خط مستقيم<br>(على مسافة الخندق)<br>(وقوف تشبيك الأيدي)<br>شد الزميل (معركة مع العدو)<br>الجرى عكس إشارة المدرس<br>(للاختباء فى الخندق) |       | توازن<br><br>الجلد العضلى<br>رشاقة |
| الانتشار ومراعاة المسافات الواسعة.  | xxxxxx<br>xxxxxx<br>xxxxxx<br>x<br>المدرسة | (جئو أفقى) أماما ثم تقليد الذبابة  | ٥ ق   | تمرينات فنية<br>إيقاعية            |
|   |  | الجرى لتعدية خطين مرسومين على الأرض.<br>(تعدية القناة)   | ١٠ ق  | الجرى الرئيسى<br>ألعاب قوى         |
| النشاط التعليمى يأخذ وقتا أطول من التطبيق فى أوائل الأمر والعكس آخر العام | xxxxxx<br>xxxxxx<br>xxxxxx<br>x<br>المدرسة | التوقيت المنخفض والمرتفع فى المكان.<br>التوقيت المرتفع مع التقدم للأمام.<br>الجرى مع لس الكعبين للمقعدة.<br>الجرى مع أداء الحركة السليمة (الجرى خلف العدو)         |       | النشاط التعليمى                    |

| الملاحظات والنقاط التعليمية        | التشكيل             | الشرح   | الزمن | التمرين   |
|------------------------------------|---------------------|---|-------|---|
| اختيار أحسن نموذج وتشجيعه بالتصفيق | xxxxx               | مسابقات<br>قذف الكرة لأعلى باليدين  | ١٠ ق  | النشاط التطبيقي<br>الألعاب                          |
|                                    | xxxxx<br>xxxxx<br>× | ثم لقفها باستمرار (التصويب نحو الطائرة).<br>الوقوف انتشار وتمير الكرة ولقفها باستمرار.<br>تمرير الكرة لأعلى مع الزميل ولقفها. | ٣ ق   | النشاط التعليمي<br>النشاط التطبيقي<br>الجزء الختامي |
|                                    | المدسة              | ١ - تمرين ختامي الفرحة بالنصر.<br>٢ - صيحة هادفة. مصر مصر تحيا مصر.<br>٣ - توجيهات وإرشادات والعودة إلى الفصل.                |       |   |

بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل: ٢/١ ابتدائي

الغياب: لا يوجد

الزمن: ٤٥ ق

الحضور: ٥٠

التاريخ:

العدد: ٥٠

الغرض التعليمي:

ألعاب قوى - الألعاب (إرسال) كرة طائرة - تمارينات فنية إيقاعية.

الغرض التربوي: التعاون، حب النظام، الأمانة.

الأدوات المستخدمة: كور، أطواق.

اسم الدرس: ألعاب قوى - ألعاب (درس مترابط).

| م   | التمرين   | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات       |
|-----|---|-------|---|----------------------------------|-----------------|
| ١   | الجزء<br>التمهيدى<br>(أ) إعداد التلاميذ<br>والأدوات | ٧ق    | (لعبه هنا وهناك)<br>يجرى التلاميذ فى أى<br>اتجاه فى الملعب وعند<br>سماع إشارة المدرس<br>يقف التلاميذ وينظرون<br>إلى المدرس ويجرون فى<br>الجهة التى يشير إليها<br>شرق - غرب. | حر                               | جغرافيا         |
| (ج) | الإعداد البدنى<br>سرعة<br>قوة                       | ١٠ق   | مطاردة الزميل والجرى<br>خلفه مسافة ١٠ أمتار<br>جنوباً وشمالاً لليس<br>وخلع الطوق جهة<br>اليمين واليسار.   | XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXX       | حساب<br>جغرافيا |
|     | رشاقة   |       | رمى الكرة لأعلى ثم<br>لقفها يكرر عدد المرات<br>حاصل جمع ٢ + ٢.  | ×<br>المدرسة                     | حساب            |

| م    | التمرين                    | الزمن        | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات                                  |
|------|----------------------------|--------------|---|----------------------------------|--|
|      | توازن                      |              | المشى على خط مرسوم<br>على الأرض حتى<br>نهايته مع عمل رقم ٧<br>ثم رقم ٨ بالأذرع ويكرر<br>٤ مرات. | حر                               | حساب<br>مراعاة<br>اعتدال<br>القامة<br>حساب |
| (د)  | تعليم المشى<br>والجرى      | ٥ ق          | المشى للأمام مع التصفيق<br>فى العد ٤ يكرر.  | حر - كيس<br>حبوب                 |  |
| (هـ) | تمرينات فنية<br>ايقاعية    | ٥ ق          | (جلوس ترييع) رمى<br>الكيس لأعلى باليدين<br>ثم لقفها، يكرر ٤ مرات<br>حاصل جمع ٣ + ١.             |                                  |  |
| ٢ -  | الجزء الرئيسى<br>ألعاب قوى | ٢٠ ق<br>١٠ ق | رفع الكرة للأمام ثم<br>الوثب على قدم واحدة<br>لاحظها  | حر كور (تعليم<br>أبو قردان)      | علوم                                       |
|      | الألعاب<br>كرة طائرة       |              | ضرب الكرة بيد واحدة<br>على الحائط (تقليد<br>الإرسال) ثم يكرر ٥<br>مرات أى حاصل جمع<br>٣ + ٢.    | حر - كور                         | حساب                                       |

| م   | التمرين  | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات |
|-----|--|-------|---|----------------------------------|-----------|
| ٣ - | الجزء الختامي<br>تمرين<br>ختامي<br>(أ)<br>صيحة هادفة<br>(ب)<br>تبادل الشكر<br>(ج)<br>والعودة للفصل | ٣ ق   | المشي على نفس المكان<br>مع التصفيق في العدة<br>الرابعة مصر - مصر<br>تحيا مصر بين المدرسة<br>والتلاميذ |                                  |           |

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الغياب: تلميذان  
العدد: ٤٥ تلميذا الحضور: ٤٣ تلميذا  
الغرض التعليمي: ألعاب. كرة سلة. جمباز  
الغرض التربوي: التعاون، حب النظام.  
الأدوات المستخدمة: كور - أطواق - حبال - مقاعد سويدى.  
اسم الدرس: ألعاب وجمباز (الدرس الحر).

| م | التمرين   | الزمن | الشرح   | الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة                                  | الملاحظات   |
|---|---|-------|---|---|---|
| ١ | الجزء التمهيدي<br>(أ) إعداد التلاميذ والأدوات.<br>(ب) الإحماء | ٧ ق   | الجرى عكس الإشارة التى يؤديها المدرس أى عندما يشير المدرس بيده للأمام يجرى التلاميذ للخلف وبالعكس إذا أشار يميناً يجرون لليسار وإذا أشار لأسفل يثبون للأعلى وإذا أشار لأعلى يجلسون. | حر<br>التلاميذ<br>XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXX<br>X<br>المدرس | توزع الأجهزة والأدوات المراد استخدامها قبل الدرس بنظام وترتيب بعيدة عن بعض. |
| ٢ | الإعداد البدني<br>(أ) السرعة<br>(ب) المرونة                   | ١٠ ق  | مطاردة الزميل والجرى خلفه مسافة ١٠ م. (وقوف مسك الطوق باليدين) لبس وخلع الطوق   | أطواق<br>حر   |   |

| م | التمرين                                  | الزمن | الشرح  | الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة | الملاحظات |
|---|--|-------|--|--------------------------------------|-----------|
| ٣ | التوافق                                  |       | رمى الكرة لأعلى ثم لقفها.  | كور                                  |           |
| ٤ | التوازن                                  |       | المشى على أى خط مرسوم فى الملعب.   | XXXX                                 |           |
|   | التمرينات الفنية الحديثة                 | ٥ ق   | (الوقوف) المشى بجديّة مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.   | XXXX                                 |           |
| ٣ | الجزء الرئيسى ألعاب كرة سلة              | ١٠ ق  | (الوقوف) الجرى بجديّة مع عدم لمس الزميل فى اتجاهات مختلفة.   | XXXX                                 |           |
|   | الجمباز                                  | ١٠ ق  | تنطيط الكرة بيد واحدة من الوقوف.   | المدرسة كور                          |           |
|   |  |       | تنطيط الكرة بيد واحدة من المشى.  | مقاعد سويدى                          |           |
| ٤ | الجزء الختامى تمرين ختامى الصيحة الهادفة |       | المشى على مقعد سويدى ثم الزحف من أسفل حبل على ارتفاع منخفض. الوثب مع تغيير الاتجاه ثم عمل شهيق وزفير يكرر. | حبال                                 |           |
|   |  |       | يا أحلى اسم فى الوجود يا مصر.  | XXXX                                 |           |

| م | التمرين                         | الزمن | الشرح   | الأشكال التعليمية والأدوات المستخدمة                   | الملاحظات |
|---|---------------------------------|-------|---|--|-----------|
|   |                                 |       | يا أحلى اسم فى الوجود<br>يا مصر مصر تحيا<br>مصر | XXXX   |           |
|   | تبادل الشكر<br>والعودة<br>للفصل |       | تبادل الشكر بين التلاميذ<br>والمدرسة            | XXXX<br>X<br>العودة للفصل<br>بنظام هدهد<br>فنى قاطرتين |           |

#### الدرس الحر

#### ملحوظة:

- ١ - يناسب المدارس ذات الإمكانيات الكبيرة والعناية بالملاعب والأدوات.
- ٢ - يحتاج الاهتمام الكبير بإعداد وتنظيم الأدوات والأجهزة وتنسيقها فى الملعب.
- ٣ - بطريقة يسهل على التلاميذ الانتقال من الأداء إلى الآخر بطريقة منظمة.
- ٤ - ويتم العمل فى الدرس تحت إشراف المدرس وتوجيهه حيث يقع عليه مسئولية سلامة التلاميذ.
- ٥ - على المدرس أن يقترح ألوانا جديدة من النشاطات لتشجيع الأطفال على الابتكار. هناك أكثر من نظام لتطبيق هذا الدرس ومنها ممكن تنفيذه كالدرس المعتاد إحماء + إعداد بدنى وتنفيذ الجزء الرئيسى على هيئة الدرس الحر وبوجود أنواع متعددة من الأجهزة والأدوات الصغيرة ستعطى فرصة لممارسة المهارات الطبيعية والأساسية التى لها علاقة وارتباط بالمهارات الخاصة والمعروف أن تنمية الصفات البدنية تتطلب تنمية المهارات الأساسية فتنفيذ المهارات الأساسية هى الوسيلة لتحقيق القدرات والصفات البدنية - والألعاب الصغيرة تعتبر ألعابا تمهيدية للألعاب الكبيرة.

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الثاني الابتدائي

العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: يوجد

الغرض التعليمي: (ألعاب كرة سلة) (تنطيط الكرة بيد واحدة) - (جمباز) المشى على المقعد السويدي) - التمرينات الفنية الإيقاعية.

الغرض التربوي: التعاون وحب النظام.

الأدوات المستخدمة: كور - مقعد سويدي - أطواق.

اسم الدرس: ألعاب وجمباز (زيارة لحديقة الحيوان).

| م  | التمرين  | الزمن | الشرح   | الأشكال التنظيمية والأدوات  | الملاحظات                           |
|----|--|-------|---|---|-------------------------------------|
| ١٠ | الجزء التمهيدي<br>(أ) إعداد التلاميذ والأدوات<br>(ب) الإحماء<br>(ج) الإعداد البدني<br>سرعة مرونة | ٧ق    | الجزئ في مرج وسرور<br>فني حديقة الحيوان<br>وذلك بالخسري في كل مكان وتقليد العصافير.   | تنزول التلاميذ<br>من الأتوبيس<br>بنظام وهدهد ثم<br>الانطلاق داخل<br>الحديقة وتقليد<br>العصافير. | تقليد الغزال<br>لبس وخلع<br>الجاكيت |
|    | توافق<br>توازن   |       | مطاردة الزميل والجري<br>خلقه<br>(وقشوق مسك الطوق<br>باليدين) لبس وخلع<br>الطوق.<br>رمى كرة لأعلى ثم<br>لقفها (:)<br>المشى على خط مرسوم<br>على الأرض ثم الوقوف<br>على رجل واحدة. | كل زميلين<br>معا.   | اللعب بالكرة<br>تقليد البجعة        |

| م | التمرين   | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات   |
|---|---|-------|---|----------------------------------|---|
|   | ( د ) المشى<br>والجرى<br>(هـ) التمرينات<br>الفنية<br>الإيقاعية                                  | ٥ ق   | (الوقوف) المشى بجديّة<br>مع عدم لمس الزميل في<br>اتجاهات مختلفة.  | حر                               | تقليد الدب<br>الحيوان   |
| ٢ | الجزء الرئيسي<br>( أ ) ألعاب<br>كرة سلة<br>(تنظيط الكرة)<br>(ب) جمباز                           | ١٠ ق  | تنظيط الكرة بيد واحدة<br>من الوقوف.   | حر                               | تقليد القروذ  |
|   | الجزء الختامي<br>( أ ) لعبة صغيرة<br>(ب) صيحة هادفة<br>(ج) الشكر المتبادل<br>والعودة إلى الفصل. | ١٠ ق  | المشى على مقعد سويدي<br>ثم الزحف من أسفل حبل<br>على ارتفاع منخفض.   | حر                               | تقليد التمساح   |
| ٣ | ( أ ) لعبة صغيرة<br>(ب) صيحة هادفة<br>(ج) الشكر المتبادل<br>والعودة إلى الفصل.                  | ٣ ق   | تقليد الطيور الموجودة<br>فى الحديقة أى تقليد<br>الطبيعة من حيوانات<br>وأشجار ثم تشجع من<br>يستطيع تقليدهم.<br>رياضة.. قوة ونشاط | حر                               | العودة إلى<br>المنزل والكل<br>يحاول تقليد<br>أى طير<br>أو حيوان |

الفصل: الثاني الابتدائي

الزمن: ٤٥ ق

التاريخ:

الغياب: ٥

الحضور: ٤٥

العدد: ٥٠

الغرض التعليمي: جمباز - الألعاب (المحاورة).

الغرض التربوي: التعاون، النظام وحب الرياضة.

الأدوات المستخدمة: كور، مقاعد.

اسم الدرس: جمباز - الألعاب (درس مترابط).

| م   | التمرين   | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات |
|-----|---|-------|---|----------------------------------|-----------|
| ١   | الجزء<br>(أ) التمهيدى<br>(ب) إعداد<br>التلاميذ<br>الإحماء | ٧ق    | يجرى التلاميذ فى أى<br>اتجاه فى الملعب عند<br>إشارة المدرس عندما<br>يقول المدرس أى عدد<br>مثل ٥ ، ٧ يكون التلاميذ<br>ويتجمعون فى دائرة<br>مكونين الرقم ويمكن<br>أن يجلس التلاميذ بعد<br>تكوين الرقم يصفقون. | حر                               | حساب      |
| (ج) | الإعداد<br>البدنى   | ١٠ق   |   |                                  |           |
| ١   | القدرة  |       | (الوقوف) الجرى فى<br>اتجاه لتعدية خط مقلد<br>الحصان.  |                                  | علوم      |
| ٢   | الرشاقة   |       | (الوقوف ثبات الوسط)<br>الدوران فى المكان مقلدا<br>النملة يكون دورة كاملة.   | حر                               | علوم      |

| م        | التمرين                          | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات     | الملاحظات             |
|----------|----------------------------------|-------|---|--------------------------------------|-----------------------|
| ٣        | مرونة                            |       | (الوقوف فتحاً) تمايل<br>الجذع أماماً - خلفاً<br>وجانباً (مقلداً الزرع<br>والشجر فى مهب<br>الرياح).  |                                      | جغرافيا               |
| ٤        | التوازن<br>المشى والجري          |       | المشى على مقعد سويدى<br>أو خط مرسوم.<br>تعليم المشى والجري.   | خط مرسوم<br>مراعاة اعتدال<br>القامة  | عربى: تشبه<br>حرف (أ) |
| (د)      | التمرينات<br>الفنية<br>الإيقاعية | ٥ ق   | (الوقوف) فرد الذراعين<br>كاملاً مثل قطعة خشب،<br>استرخائهما مثل الورقة<br>الخفيفة.  | XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>X<br>المدرسة | علوم                  |
| ٢<br>(أ) | الجزء<br>الرئيسى<br>جمباز        | ١٠ ق  | الوثب من فوق ظهر<br>الزميل للتعدية كمانع<br>(تقليد الوثب).<br>(وقوف، الذراعان جانباً)<br>المشى على الأمشاط على<br>خط مرسوم على الأرض<br>رقم (١) مع رفع الذراع<br>جهة اليمين مكوناً<br>رقم (٢) والجهة اليسرى<br>رقم (٦). | حـ<br>خط مرسوم                       | علوم<br>حساب          |

| م    | التمرين                            | الزمن | الشرح  | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات   |
|------|------------------------------------|-------|--|----------------------------------|-------------|
| (ب)  | الألعاب                            | ١٠ ق  | ١ - تنط الكرة بيد واحدة<br>مع الثبات عدد ٣ مرات<br>(نتيجة طرح ٦ - ٢).<br>٢ - تنطيط الكرة بيد<br>واحدة من الحركة ٤<br>مرات (نتيجة طرح ١٠<br>- ٦)<br>٣ - تمرير الكرة بين<br>زميلين ٥ مرات (حاصل<br>جمع ٢ + ٣). | كور حر                           | علوم + حساب |
| ٣    | الجزء<br>الختامى                   | ٣ ق   | لعبة اتبع الدليل.<br>يا أحلى اسم فى الوجود<br>يا مصر - مصر مصر<br>تحيا مصر.<br>بين المدرسة والتلاميذ   |                                  |             |
| (أ)  | لعبة ختامية                        |       |  |                                  |             |
| (ب)  | صيحة هادفة                         |       |  |                                  |             |
| (جـ) | تبادل الشكر<br>والعبودية<br>للفصل. |       |  |                                  |             |

التاريخ: العدد: ٦٠ طالبا  
 الزمن: ٤٥ ق الحضور: ٦٠ طالبا  
 الفصل: الثالث الابتدائي الغياب: لا يوجد  
 الغرض التعليمي: ألعاب (كرة سلة مهارة التنظيط) - (ألعاب قوى تعدية الحواجز)  
 التمرينات الفنية الإيقاعية.  
 الغرض التربوي: حسب النظام والتعاون.  
 الأدوات المستخدمة: كور، أكياس حبوب - أعلام.  
 اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى.

| م | التمرين   | الزمن | الشرح  | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات                            | الملاحظات   |
|---|---|-------|--|---|---|
| ١ | الجزء<br>التمهيدى<br>(أ) أعداد<br>التلاميذ<br>والأدوات<br><br>(ب) الإحماء | ٧ ق   | تكوين دوائر بالعدد يجرى<br>التلاميذ فى أى اتجاه<br>وعندما تقول المدرسة أى عدد<br>مثل ٧/٥ يجرى التلاميذ فى<br>دائرة مكونين الرقم الذى<br>تحده المدرسة ويمكن أن<br>يجلس التلاميذ بعد تكوين<br>العدد أو يجرون فى دائرة<br>أو يصفقون وهكذا يكرر. | حر  |   |
|   | (ج) الإعداد<br>البدنى<br>السرعة<br>المرونة<br>التوافق<br>التوازن          | ١٠ ق  | تتابع تسليم العلم لمسافة ١٠ م.<br>سباق النفق تمرير كرة أو كيس<br>حب أو مكعب خشب للزميل<br>من بين الرجلين قاطرات.<br>رمى كرة لأعلى ثم لقفها.<br>المشى فى خط مرسوم على<br>الأرض.   | قاطرات<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>٤٣٢١<br>X المدرسة | تؤدى تمارين<br>عناصر اللياقة<br>فى قاطرات<br>كل قاطرة تعتبر<br>محطة يؤدى<br>الجميع تمرين<br>عنصر ثم الانتقال<br>إلى عنصر آخر. |

| م | التمرين  | الزمن | الشرح  | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات                    | الملاحظات |
|---|--|-------|--|---|-----------|
| ٢ | ( د ) تعليم<br>المشى<br>والجرى<br>(هـ) التمرينات<br>الفنية الإيقاعية | ٥ ق   | (الوقوف) المشى بجدية<br>مقلدا جندى المرور.   | انتشار<br>xxxx<br>xx<br>xxxx                        |           |
|   | الجزء الرئيسى<br>( أ ) ألعاب<br>كرة سلة<br>التنطيط                   | ١٠ ق  | تنطيط الكرة بيد واحدة<br>من الثبات   | المدسة<br>انتشار<br>xxxx<br>xx                      |           |
|   | (ب) ألعاب<br>قوى<br>الوثب<br>حواجز                                   | ١٠ ق  | الوثب من فوق ظهر<br>الزميل لتعديته كمانع<br>أو حاجز  | xxxx<br>x المدرسة                                   |           |
| ٣ | الجزء الختامى<br>( أ ) لعبة<br>صغيرة                                 | ٣ ق   | عمل مسابقة بينهم وذلك<br>بتنطيط الكرة وذلك فى<br>انتشار، ويكون التلميذ<br>الذى يستطيع تنطيط<br>الكرة مدة أطول باستمرار<br>هو الفائز. | انتشار<br>xxxx<br>xxxx<br>xxxx<br>xx<br>x<br>المدسة |           |

| م | التمرين                                   | الزمن | الشرح                                    | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات                            | الملاحظات |
|---|---|-------|--|---|-----------|
|   | (ب) صحيحة<br>هادفة                        |       | رياضة..... حرية<br>رياضة..... حرية       | قاطرات<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>٤٣٢١<br>× المدرسة |           |
|   | (ج) الشكر<br>المتبادل والعود<br>إلى الفصل |       | الشكر المتبادل بين<br>المدرسة والتلاميذ. |   |           |

جدول ألعاب وجمباز للصف الرابع الابتدائي

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الرابع الابتدائي  
 العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: لا يوجد  
 الغرض التعليمي: العاب (تمرير الكرة من أعلى - كرة طائرة) جمباز (الدحرجة الأمامية)، تمارين فنية إيقاعية.  
 الغرض التربوي: التعاون - النظام - الأمانة.  
 الأدوات المستخدمة: كور - مراتب، أطواق، أحبال، عصيان.  
 اسم الدرس: ألعاب وجمباز.

| م   | التمرين                              | الزمن | الشرح   | الأشكال التنظيمية والأدوات | الملاحظات   |
|-----|--------------------------------------|-------|---|----------------------------|-------------|
| ١   | الجزء التمهيدي<br>(أ) إعداد التلاميذ | ٧ ق   | ١ - الوثب بالقدمين فتح وضم داخل وخارج الطوق.<br>٢ - الجرى زجراج حول العصى.<br>٣ - الجرى وتعدية الحبل بأى طريقة ثم يعاد التدريب من البداية ويكرر |                            | إحماء موانع |
| (ب) | والأدوات الإحماء                     |       |   |                            |             |
| (ج) | الإعداد البدني سرعة مرونة            | ١٠ ق  | عدو ٣٠ مترا.<br>(جلوس طويل)، ثنى الجذع أماما مع لمس الصدر بالركبتين (٢:١) ثم الرجوع (٤/٣) يكرر.   |                            | قاطرات      |

| م | التمرين   | الزمن        | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات          | الملاحظات |
|---|---|--------------|---|---|-----------|
|   | قدرة<br>رشاقة<br>تعليم المشى<br>والجرى<br>تمرينات فنية<br>إيقاعية | ٥ ق          | (الوقوف فتحا)<br>رمى الكرة ناعمة لأبعد<br>مسافة. يكرر ٤ مرات.<br>(الوقوف) الجرى المكوكى<br>حول أكياس الحبوب.  | انتشار<br>XXXXXX<br>XXXXXX<br>XXXXXX<br>X |           |
| ٢ | الجزء الرئيسى<br>ألعاب<br>(التمرين)                               | ٢٠ ق<br>١٠ ق | (الوقوف. ثبات الوسط)<br>ثم الحجل للأمام (١ : ٤)<br>ثم للخلف (٥ : ٨) ويكرر<br>٤ مرات.  | XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX<br>XXXX      | المدرسة   |
|   | جهاز<br>الدرجة<br>الأمامية  | ١٠ ق         | - كرة طائرة (التمرين)<br>- تدريبات تعليمية.<br>- تمرير الكرة من أعلى<br>باليدين من الثبات ثم<br>الحركة.<br>- تمرير الكرة من أعلى<br>للزميل.<br>- عمل تدريبات تعليمية<br>لتدرج فى المهارة.<br>- ثنى القدمين ومحاولة<br>التلاميذ أداء الدرجة<br>الأمامية من أسفل مع<br>ثنى القدمين. | XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>XXXXXXXX<br>X     | المدرسة   |

| م        | التمرين                      | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات   | الملاحظات |
|----------|------------------------------|-------|---|--|-----------|
| ٣<br>(أ) | الجزء الختامي<br>لعبة ختامية | ٣ ق   | المشى حتى نهاية<br>الملعب مع تمرير الكرة<br>إلى الزميل.<br>رياضة..... حرية. | يقسم الفصل إلى<br>فريقيين وعمل<br>مسابقة بينهما<br>ومن يستمر في<br>تمرير الكرة بدون<br>سقوطها على<br>الأرض يعتبر<br>الفريق الفائز. |           |
| (ب)      | صيحة هادفة                   |       | تبادل الشكر بين<br>المدرسة والتلاميذ.                                       |  |           |
| (ج)      | تبادل الشكر<br>والعودة للفصل |       |   |  |           |

جدول ألعاب وألعاب قوى للصف الرابع الابتدائي

التاريخ: الزمن: ٤٥ ق الفصل: الرابع الابتدائي

العدد: ٦٠ طالبا الحضور: ٦٠ الغياب: لا يوجد

الغرض التعليمي: ألعاب (كرة طائرة - مهارة التمرير)، ألعاب قوى (تعليم البدء المنخفض)، تمارينات فنية.

الغرض التربوي: حب النظام - التعاون - والامانة.

الأدوات المستخدمة: كور - أكياس حبوب - أطواق.

اسم الدرس: ألعاب وألعاب قوى.

| م   | التمرين  | الزمن | الشرح   | الأشكال التنظيمية والأدوات | الملاحظات   |
|-----|--|-------|---|----------------------------|---|
| ١   | الجزء التمهيدي<br>(أ) إعداد التلاميذ والأدوات  | ٧ ق   | ١ - الوثب بالقدمين فتح<br>وضم داخل وخارج<br>الطوق ثم الجرى<br>زجاج حول أكياس<br>الحبوب وتعدية<br>الحبل ثم يكرر من<br>البداية. |                            | إحماء موانع   |
| (ب) | الإحماء  |       | العدو ٥٠ مترا.<br>(الوقوف)، الوثب<br>بالحبل عدة مرات.   | xxxxxxx                    | تؤدي تمارين   |
| (ج) | الإعداد البدني<br>سرعة<br>تحمل<br>قوة<br>توازن | ١٠ ق  | الوقوف. ثبات الوسط<br>ثم الوثب في المكان عدة<br>مرات ويكرر.<br>(الوقوف) ثم المشى على<br>خط مرسوم.                             | xxxxxxx<br>x<br>المدرسة    | عناصر اللياقة<br>فى قاطرات<br>كل قاطرة<br>تعتبر محطة<br>وتؤدي |

| م | التمرين  | الزمن        | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات   |
|---|--|--------------|---|----------------------------------|---|
|   |  |              |   |                                  | كل محطة<br>التمرين على<br>عنصر لياقة<br>ويتم تبديل<br>العمل في جميع<br>المحطات. |
|   | ( د ) تعليم المشى<br>والجرى  | ٥ ق          | (وقوف وثبات الوسط) ثم   | انتشار<br>xxxxxxx                |   |
|   | (هـ) تمرينات فنية<br>إيقاعية   |              | الحجل للأمام (١ : ٤) ثم<br>للخلف (٥ : ٨) ويكرر.   | xxxxxxx                          |   |
| ٢ | الجزء الرئيسى<br>ألعاب<br>(التمرين)<br>ألعاب قوى<br>تعليم البدء<br>المنخفض | ٢٠ ق<br>١٠ ق | تمرير الكرة إلى الزميل<br>من الثبات<br>- تعليم البدء المنخفض.<br>- تعليم وضع الجسم.<br>- تعليم وضع الرجلين<br>والذراعين.<br>- توجيه الرأس والنظر.<br>- عمل مسابقات تمثل<br>المهارة. | ×<br>المدرسة                     |   |
|   |  |              |   | xxxxxxx                          |   |
|   |  |              |   | × ×                              | النشاط التعليمي   |
|   |  |              |   | × ×                              |   |
|   |  |              |   | × ×                              |   |
|   |  |              |   | ×                                |   |
|   |  |              |   | المدرسة                          |   |
| ٣ | الجزء الختامى  |              |   |                                  |   |

| م     | التمرين                             | الزمن | الشرح  | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات                              | الملاحظات |
|-------|-------------------------------------|-------|--|---|-----------|
| ( أ ) | لعبة صغيرة                          |       | - عمل مسابقة بين<br>التلاميذ حيث يقف<br>التلاميذ مجموعات<br>والذى يقوم بعد أكبر<br>عدد من التمرير يقوم<br>بها التلاميذ ويكون هو<br>الفائز. | xxxxxx<br>xxxxxx<br>xxxxxx<br>xxxxxx<br>انتشار<br>×<br>المدسة |           |
| (ب)   | صيحة هادفة                          |       | رياضة.... قوة ونشاط  |   |           |
| (ج)   | تبادل الشكر<br>والعودة إلى<br>الفصل |       | تبادل الشكر بين المدرسة<br>والتلاميذ   |   |           |

الفصل: الخامس الابتدائي

الغياب: ٥ تلاميذ

الزمن: ٤٥ ق

الحضور: ٤٥ تلميذا

التاريخ:

العدد: ٥٠ تلميذا

الغرض التعليمي: ١ - ألعاب قوى (العدو والجري).

٢ - الألعاب (كرة سلة) المحاورة.

الغرض التربوي: النظام - التعاون.

الأدوات المستخدمة:

اسم الدرس: ألعاب قوى وألعاب.

| م | التمرين   | الزمن       | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات<br>المستخدمة | الملاحظات  |
|---|---|-------------|---|---|--|
| ١ | الجزء التمهيدي<br>(أ) إعداد التلاميذ<br>والأدوات<br>(ب) الإحماء<br>(ج) الإعداد البدني | ٧ ق<br>١٠ ق | العدو في المكان (هـ ث)<br>يكرر يتخلله راحة.<br>(الوقوف فتحا) ثنى<br>الجذع على الجانبين<br>بالتبادل. | التنظيم الدائري                               | تبديل<br>المحطات بطرق<br>مختلفة بالجري<br>والزحلة<br>والحبل الوثب<br>بالقدمين معا. |
| ٢ | المرونة   |             | الوقوف على كرة طبية<br>بقدم واحدة ثم التبديل<br>على القدم الأخرى.                                   | أطواق.  |  |
| ٣ | التوازن   | ٥ ق         | التصويب بالطوق على<br>ذراع الزميل.  | كرات طبية                                     |  |
| ٤ | الدقة   |             | المشى أماما، المشى<br>خلفا، المشى معبرا عن  |   |  |
| ٢ | التمرينات الفنية<br>الحديثة   |             |   |   |  |

| م | التمرين                    | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات<br>المستخدمة  | الملاحظات              |
|---|----------------------------|-------|---|--|------------------------|
| ٣ | الجزء الرئيسي<br>ألعاب قوى | ١٠ ق  | انفعالات مختلفة (الفرح -<br>الحزن - الغضب .. الخ).<br>الجرى والتبديل للوثب.   | التلاميذ<br>××××××<br>××××××<br>××××××<br>————<br>××××××<br>××××××<br>××××××                 | خط البداية             |
|   | الألعاب<br>كرة سلة         | ١٠ ق  | العد والجرى لمسافة ٥٠ م<br>من وضع البدء العالى ذهابا<br>وإيابا. حسب المسافة<br>المتاحة فى فناء المدرسة<br>على شكل صفوف يكرر<br>٢ - ٤ مرات مع تحديد<br>ترتيب التلاميذ ورسم خط<br>البداية والنهاية.                     | ×<br>المدرسة<br>كور سلة أو<br>كور بديلة.<br>××××××<br>× × ××<br>×<br>المدرسة<br>××××<br>×××× | خط النهاية<br>كل ٢ معا |
|   |                            |       | التعامل مع زميل أو<br>التخلص من منافس خلال<br>تمرير كرة أو استخدامها.<br>أخذ المكان المناسب<br>لاستخدام الكرة.<br>تبادل الأماكن كواجبات<br>هجومية ثنائية من خلال<br>ممارسة اللعبة.<br>التقدم للأمام والتقهر<br>للخلف. |  |                        |

| م   | التمرين                            | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات<br>المستخدمة                | الملاحظات |
|-----|------------------------------------|-------|---|--|-----------|
| ٣   | الجزء الختامي<br>لعبة ختامية       | ٣ ق   | يقسم الفصل إلى فريقين<br>وتبدأ اللعبة برمي الكرة<br>بين زميل من كل فريق<br>تبادل رمى واستلام الكرة<br>بين كل فريق مع تطبيق<br>قانون الثواني الثلاث. | xxxxxx<br>xxxxxx<br>xxxxxx<br>تلميذ xx<br>تلميذ<br>x المدرسة |           |
| (ب) | صيحة هادفة                         |       | يا أعلى اسم في الوجود<br>يا مصر.  | xxxxxxx<br>xxxxxxx<br>xxxxxxx                                |           |
| (ج) | تبادل الشكر<br>العودة إلى<br>الفصل |       | يا اسم مخلوق للخلود<br>مصر مصر تحيا مصر.<br>بين المدرسة والتلاميذ   | xxxxxxx<br>xxxxxx<br>xx                                      |           |

#### ملحوظة:

- ١ - النظام المتبع في تنفيذ درس الجمباز وألعاب القوى والألعاب للفرقة الخامسة الابتدائية يعمل به بالمرحلة الاعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية.
- ٢ - مع تنفيذ البرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
- ٣ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
- ٤ - يستغرق النشاط التعليمي زمنا أكثر من النشاط التطبيقي أو العام وبالعكس في نهايته.

الفصل: ٣ / ٥ ابتدائي  
الغياب: ٤ تلاميذ  
اللعب: كرة يد.

الزمن: ٤٥ ق  
الحضور: ٤٦ تلميذا

التاريخ:  
العدد: ٥٠ تلميذا

الغرض التعليمي: جمباز (القبّة)  
(التمريرة الكرابجية).

الغرض التربوي: النظام - التعاون.

الأدوات المستخدمة: كور - أطواق - قائم

اسم الدرس: جمباز - اللعب.

| م | التمرين  | الزمن       | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات                              | الملاحظات  |
|---|--|-------------|---|---|--|
| ١ | الجزء التمهيدي<br>( أ ) إعداد<br>التلاميذ<br>(ب) الإحماء<br>البدني | ٧ ق<br>١٠ ق | الجرى عكس إشارة<br>المدرس كالجرى إلى آخر<br>الملعب ثم تبديل إلى المشى<br>للرجوع إلى المكان.                         | حر  | تعيين قائد<br>لكل محطة<br>لمساعدة<br>المدرسة<br>فى النظام<br>و تصحيح<br>الأخطاء. |
| ١ | السرعة   |             | الجرى بسرعات مختلفة<br>(الوقوف) الوثب فى<br>المكان فتحامع رفع<br>الذراعين جانبا.                                    |   |  |
| ٢ | التوافق  |             | الجرى المكوكى<br>(انبطاح) ثنى الجذع<br>خلفا رمى الكرة لاعلى<br>ولقفة باليدين الوثب<br>بالقدمين داخل وخارج<br>الطوق. | التمرين<br>على عناصر<br>اللياقة فى<br>شكل التنظيم<br>الدائرى. |  |
| ٣ | الرشاقة  |             |   | كور<br>أطواق  |  |
| ٤ | المرونة<br>( د ) التمرينات<br>الفنية الإيقاعية                     | ٥ ق         | دحرجة الطوق أماما<br>والجرى جانبا   | حر<br>أطواق   |  |

| م | التمرين                 | الزمن | الشرح   | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات  | الملاحظات   |
|---|-------------------------|-------|---|-----------------------------------|-------------|
| ٢ | الجزء الرئيسي<br>جيمباز | ١٠ ق  | القبعة<br>(الوقوف، الذراعان عاليا<br>والظهر مواجه للحائط).<br>ميل الجذع خلفا والسند<br>على الحائط باليدين.  | المدرسة<br>×                      | شرح المهارة |
| ٢ | جيمباز                  | ١٠ ق  | يؤدي التمرين في شكل<br>مسابقة للثبات في الوضع<br>الذي يصل إليه التلاميذ<br>لاطول زمن ممكن.  | × ×<br>× ×<br>×                   |             |
| ٣ |                         |       | يؤدي التمرين مع السند<br>على أي (قائم ثابت قائم<br>عقلة - قائم المرمى).   | × ×<br>×                          |             |
| ٤ |                         |       | (رقود، الكفان بجانب<br>الأذنين والأصابع<br>للاخل) ثنى الركبتين<br>كاملا مع دفع الحوض<br>لاعلى للوقوف على كل<br>من القدمين وأعلى الرأس<br>بدون ثبات. | المدرسة<br>انتشار<br>حائط<br>قائم |             |
| ٥ |                         |       | يكرر التمرين مع<br>الثبات.  |                                   |             |
| ٦ |                         |       | يؤدي التمرين في شكل<br>مسابقة للثبات لأطول<br>فترة ممكنة.   |                                   |             |

| م | التمرين  | الزمن | الشرح  | الأشكال<br>التنظيمية<br>والأدوات | الملاحظات |
|---|--|-------|--|----------------------------------|-----------|
| ٢ | الألعاب  | ١٠ ق  | التمريرة الكبراجية.<br>١ - تدريبات تمهيدية<br>وجها لوجه وضغط<br>الأصابع.<br>٢ - دوران الذراعين<br>بالتبادل اماما وخلفا.<br>خطوات التدرج بالمهارة:<br>١ - وقفة الاستعداد.<br>٢ - التمرير من الثبات.<br>٣ - التمرير من الحركة. | ×<br>المدرسة<br>حر<br>كور        |           |
| ٣ | الجزء الختامي<br>لعبة ختامية<br>صيحة هادفة<br>تبادل الشكر<br>والعودة إلى الفصل | ٣ ق   | لعبة الأقيال تطير<br>بلادى بلادى بلادى لك<br>حبي وفؤادى.<br>تبادل الشكر بين التلاميذ<br>والمدرسة.  |                                  |           |

#### ملحوظة:

- نظام الجداول يعمل بها من الصف الخامس الابتدائي والمرحلة الإعدادية وحتى نهاية المرحلة الثانوية مع مراعاة الآتي:
- ١ - تنفيذ البرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
  - ٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
  - ٣ - يفضل أن يصاحب التمرينات البنائية الإيقاع وأن تؤدي حرة أو بأدوات صغيرة في تشكيلات وتنظيمات مختلفة.
  - ٤ - يستغرق النشاط التعليمي زمنا أكثر من النشاط التطبيقي أول العام وبالعكس في نهايته.



نظام دفتر التربية العملية

الصفحة الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية بالجزيرة

اسم الطالبة ( ١

اسم زميلاتها في التمرين ( ٢

( ٣

( ٤

اسم الأستاذة الدكتورة الموجهة :

اسم المعيدة :

## الصفحة الثانية

اسم الإدارة التعليمية التابعة لها المدرسة :

اسم المدرسة :

عنوان المدرسة :

رقم تليفون المدرسة :

اسم المديرية :

اسم الناظمية :

أسماء الأساتذة المدرسين :

اسم موجهة المدرسة :

## الصفحة الثالثة

١ - بيان بالملاعب والصالات المغلقة.

٢ - بيان بالأجهزة الرياضية.

٣ - بيان بالأدوات الرياضية.

الصفحة الرابعة

الجدول الزمني للمدرسة

| الأيام   | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| السبت    |   |   |   |   |   |   |   |
| الأحد    |   |   |   |   |   |   |   |
| الاثنين  |   |   |   |   |   |   |   |
| الثلاثاء |   |   |   |   |   |   |   |
| الأربعاء |   |   |   |   |   |   |   |
| الخميس   |   |   |   |   |   |   |   |

مراعاة كتابة الجداول الخاصة بالحصص على الصفحة اليمنى من الدفتر وترك  
اليسرى خالية لنقد الموجه.

## المراجع العربية

- إبراهيم سلامة : اللياقة البدنية، اختبارات وتدريب  
إبراهيم شعلان وأشرف جابر : الألعاب الصغيرة  
بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة  
حسن سيد أبو عبده : مذكرة الألعاب الصغيرة  
تشارلز أ. بيوكر : أسس التربية البدنية. ترجمة د. حسن معوض.
- د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية  
د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية  
القاهرة الجهاز المركزى للكتب الجامعية  
والمدرسية والوسائل التعليمية.
- حسن شلتوت ود. حسن سيد معوض : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية  
روحية محمد حسونة : الألعاب وطرق التعليم فى المدرسة  
والمصنع.
- د. سعد جلال ود. محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى  
سعيد الشاهد : نظريات التمرينات  
سهام عفت عبد الرحمن وزينب عمر : مذكرات فى طرق التدريس للصف الثانى  
بكلية التربية الرياضية للبنات.
- د. سيد محمد الهوارى : الإدارة - الأصول والأسس العلمية.  
د. صفية عبد الرحمن أبو عوف : دراسة عن ألعاب الطفولة الأصلية البدائية  
فى مصر.
- عبد الفتاح لطفى : تمرينات للأطفال على شكل ألعاب مع  
الطرق الخاصة بتدريسها.
- عبد الفتاح لطفى وآخرون : نظريات التربية الرياضية وطرق التدريس،  
للصفين الرابع والخامس بدور المعلمين  
والمعلمات.
- عبد الفتاح لطفى : المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية  
الحديثة.

- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات .
- د. فاطمة عوض : بطاقة لتقييم طالبة التربية العملية .
- د. فتوح أبو العزم وفارس خليل وهبه : القيادة وتخطيط مجتمعنا الاشتراكي
- ليلي زهران وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات .
- محمد حامد الأفندى : ٤٠٠ لعبة .
- د. محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية .
- د. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى .
- محمد عادل خطاب : الألعاب الريفية .
- محمد على حافظ : التربية الرياضية للمرحلة الأولى .
- محمد على حافظ : أصول التمرينات الرياضية .
- محمد على حافظ : نظريات التربية الرياضية (الجزآن الأول والثانى) .
- محمد على حافظ وآخرون : الألعاب المنظمة .
- د. ناهد سعد : محاضرات فى طرق تدريس مادة التربية الرياضية .
- نفيسة الغمراوى : حركات شعبية قومية .
- نفيسة بهجت : نماذج اقتصادية للأجهزة الرياضية لمراحل التعليم المختلفة .
- نفيسة بهجت : مذكرات فى طرق التدريس للصف الثالث .
- نفيسة بهجت : التربية الرياضية لدور المعلمين والمعلمات للصف الرابع (شعب مختلفة) .
- د. حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية .
- سهام عفت عبد الرحمن عفت : مذكرات فى طرق التدريس للصف الثانى و د. زينب عمر : بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

سهام عفت عبد الرحمن عفت  
د. ناهد سعد

التدريب الميدانى فى التربية الرياضية.  
محاضرات فى طرق تدريس مادة التربية  
الرياضية.

أ. نفيسه محمود بهجت  
وسهام عفت

مذكرات فى مادة طرق التدريس للصف  
الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات .

الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه  
والتنفيذية للمرحلة الابتدائية بنين وبنات.  
والوسائل التعليمية

□□□

## المراجع الأجنبية

1. A. Bilbrough and P., Jones, Physical Education In The Primary, School, University of London Press LTD, 1970.
2. Holis F. Fqt, Ph, D. Physical Education For The Elementary School Child, W.B. Saunders Company London/ 1960.
3. Das Spiel Beiginnt – Handbuch Fir libangsteiter.
4. Mary Helen Vannier–Meldred Foster– David L Gallahue. Teaching Physical Education In Elementary School. Fifth Edition V.B. Sauvders Company philadelpia London Toronto 1973.
5. Vannier Poindexler–Physical Activities For College Women W.B. Sauders Company.

