

الفصل الثالث

درس التربية البدنية

- أهدافه وأمطه وتقسيمه وتنظيمه وإعداده
- نماذج لبعض دروس التربية البدنية
- نماذج لبعض القصص الحركية
- نماذج لبعض الألعاب الصغيرة
- نماذج لبعض دروس الجمباز
- نماذج لبعض دروس التعبير الحركي
- نماذج لبعض دروس الألعاب
- النشاط الداخلي والخارجي

تمهيد:

يتعرض هذا الفصل لدرس التربية البدنية فهو الوحدة الأساسية للمنهج، والعناية به هي الخطوة الأولى والمهمة في تنفيذ وتحقيق الأهداف العامة للمنهج.

فيتضمن هذا الفصل مفهوم درس التربية البدنية وأهدافه وأنماطه وتقسيمه وكذلك الأشكال التنظيمية المستخدمة به وتقسيم التلاميذ في الدرس وطريقة إعداده، كما يتضمن أيضاً الوحدات الدراسية وتوزيعها على الخطة الدراسية السنوية، كما يتناول الفصل بعض نماذج لدروس التربية البدنية في المرحلة الابتدائية مثل نماذج لبعض القصص الحركية وبعض الألعاب الصغيرة، وكذلك نماذج لبعض دروس الجمباز والتعبير الحركي والألعاب.

وأخيراً يتعرض الفصل لصور أخرى تستخدم في تنفيذ منهج التربية البدنية بالإضافة إلى الدروس اليومية، النشاط الداخلي والخارجي.

مفهوم درس التربية البدنية

الدرس يعتبر الوحدة الأساسية للمنهج فهو يمثل أصغر جزء من المادة الدراسية ويحمل مع ذلك كل خواصها. ويتوقف نجاح تحقيق أهداف المنهج على حسن تحضير وإعداد وتنفيذ الدرس. فالدرس هو الشكل الأساسي للعملية التربوية بالمدرسة، وهذا ينطبق على درس التربية البدنية فهو الميدان الحقيقي الذي يمكن من خلاله أن نحقق غايتنا فيما يتصل بأهداف التربية البدنية فعن طريقه نستطيع تنفيذ المناهج الموضوعة لتحقيق هذه الأهداف.

ودرس التربية البدنية يمثل الأنشطة الحركية التي تقدم للتلاميذ في وقت محدد لهم في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي، ويجبر التلاميذ على حضوره إلا من أعفي بسبب يستوجب الإعفاء. كما يعمل الدرس على المساعدة في تحقيق أغراض مقرر السنة الدراسية التي ترتبط بالسنة التي تليها وتكملها وتعمل في مجموعها على تحقيق أهداف المنهج العام للتربية البدنية.

ويجب أن يكون اختيار محتوى كل درس من دروس التربية البدنية بحيث يعمل على تطوير مستوى القدرات الجسمية والمهارات الحركية لدى التلاميذ.

ويراعى أن يرتبط محتوى كل درس بمحتوى الدرس السابق واللاحق حتى تكون الدروس وحدة تعمل على استخدام ألوان النشاط والتدرج في تعليم المهارات وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

ويشغل درس التربية البدنية عدداً من الحصص الإلزامية تشغل وقتاً محدداً داخل الجدول المدرسي العام ويخصص لكل سنة دراسية عدد محدد من الدروس، وذلك تبعاً للخطة العامة لكل مرحلة.

وحتى الآن نجد أن أهداف وواجبات درس التربية البدنية لا تتماشى مع التطور الاجتماعي بالدرجة الكافية، حيث ما زال غير متكافئ مع باقي المواد الدراسية بالمدارس.

ومنهج التربية البدنية لا يحتوي على القدر المناسب من الساعات فهو يشتمل على ثلاثة دروس أسبوعياً بالنسبة للفرق الأولى والثانية والثالثة الابتدائية، أما الفرقة الرابعة فدرسان أسبوعياً، وكذلك المرحلة المتوسطة،

أما المرحلة الثانوية فدرسان أسبوعيا للفرقتين الأولى والثانية، بينما الفرقة الثالثة والرابعة درس واحد. وهذا القدر لا يكفي لإشباع حاجات التلاميذ إلى الحركة وخاصة في المرحلتين المتوسطة والثانوية.

كما أنه لا يكفي لتعليم المهارات الحركية بمستوى مقبول.

أولاً: أهداف درس التربية البدنية

ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية إلى تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتطوير الصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والمعارف والمعلومات والمفاهيم الرياضية والاتجاهات القومية الوطنية ونواحي التذوق والتقدير من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية. ولكل درس من دروس التربية البدنية أهداف تعليمية وأهداف تربوية يعمل على تحقيقها. فالأهداف الموجهة نحو تنمية قدرة الفرد على الأداء تسمى بالأهداف التعليمية والأهداف الموجهة نحو تنمية استعداد الفرد للأداء تسمى بالأهداف التربوية، ودروس التربية البدنية تشمل هذين الجانبين.

فقد تكون أهداف الدرس مهارية مثل تطوير الصفات البدنية وتنمية المهارات الأساسية الطبيعية كالجري والمشي والرمي... إلخ، والمهارات والقدرات الخاصة بأنشطة المنهج مثل مهارات الألعاب وألعاب القوى والتمرينات والجمباز والتعبير... إلخ. أو أهداف معرفية كمعرفة قوانين الألعاب المختلفة أو دراسة الخطط الهجومية والدفاعية إلى غير ذلك.

وهذه الأهداف سواء كانت مهارية أو معرفية يمكن القول إنها تمثل الأهداف التعليمية للدرس.

أما الأهداف التربوية للدرس فتتمثل في الجوانب الانفعالية والاجتماعية والخصائص الخلقية المطلوبة مثل احترام الذات والجماعة والتعاون والصدق والأمانة والمنافسة الشريفة واكتساب اتجاهات مرغوبة وسليمة نحو درس التربية البدنية.

ولهذا فإنه يتحتم على معلمي التربية البدنية الاهتمام بتحديد الأهداف التربوية لدروس التربية البدنية مثل اهتمامهم بتحديد الأهداف التعليمية لهذه الدروس، حتى تتكامل الوحدة بين عمليتي التربية والتعليم فيها. ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية فيما يلي:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن.. إلخ.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية كالجري، والوثب، والرمي، واللقف والتسلق، والحجل، والزحف.
- تعليم واكتساب المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية الأساسية كالألعاب، ومسابقات الميدان والمضمار، والجماز، والتمرينات.
- إكساب المعلومات والمعارف الرياضية والصحية.
- تنمية بعض الميول الرياضية وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية.
- إكساب العديد من السمات الخلقية الإيجابية مثل الأمانة، والنظام، والطاعة، والشجاعة، والتعاون، والاعتماد على النفس.. إلخ.

ثانياً: أنماط دروس التربية البدنية

هناك أنماط مختلفة من الدروس تختلف باختلاف الهدف الأساسي الذي يرمي إليه المعلم وطبيعة الدرس نفسه، فقد نجد نوعاً من الدروس يكون الهدف الغالب فيه هو اكتساب التلاميذ معلومات وحقائق حول موضوع معين، ولذا يسمى هذا النوع من الدروس «دروس كسب المعلومات»، وهناك دروس أخرى تغلب عليها الناحية العملية فيطلق عليها الدروس العملية وتسمى أحياناً بدروس «كسب المهارة» وهناك نوع من الدروس يلجأ إليه المعلم في بعض الأحيان لمراجعة موضوع ما ويسمى بـ «دروس المراجعة». ولا يقصد بهذا التقسيم تمييزاً تاماً بين نوع وآخر، ولكن المقصود أن كل نوع من هذه الدروس يتميز بالناحية الغالبة عليه، ومعنى هذا أنه يصح أن يجمع درس واحد بين ناحيتين أو أكثر من النواحي السابقة التي تميز كل نوع من هذه الدروس.

ونجد أن درس التربية البدنية في المدارس يغلب عليه بصفة عامة الجانب العملي.

وقد قام هونلد Hunold (١٩٧٣) بتقسيم درس التربية البدنية إلى ما يأتي:

- دروس تمرينات بدنية هدفها تقوية العضلات وإكساب الجسم الرشاقة والقوام المعتدل وتشتمل على تمرينات سويدية وكذا تمرينات الجمباز والمتوازي والعارضة والصندوق.

- دروس لإعادة أي إعادة التمرينات والمهارات المعروفة والتي سبق تدريسها في الدرس السابق بهدف إتقانها.

- دروس تجمع بين النوعين السابقين (أي لتعليم وإعادة المهارات السابقة).

- دروس تجمع بين التمرينات والجمباز والألعاب وألعاب القوى وقد اهتمت بعض الدول المتقدمة مثل ألمانيا بتحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية وجعلتها من أهم أهداف دروس التربية البدنية وأعطتها نفس الوزن والاهتمام كتعليم المهارات الحركية. ومن ثم أمكن تحديد أنماط دروس التربية البدنية كما يلي:

- دروس هدفها الأساسي تطوير عناصر اللياقة البدنية، ويتم في هذه الدروس تنمية وتحسين هذه العناصر التي تعمل على رفع قدرة التلميذ الوظيفية كما تعمل على تحسين مستواه المهاري وفي هذه الدروس يراعى قواعد الحمل والراحة بصورة تتناسب مع أداء التمرينات.

- دروس هدفها الأساسي إكساب المهارات الحركية وفي هذا النمط من الدروس يوجه الاهتمام إلى تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي يتضمنها محتوى المنهج.

- دروس هدفها الأساسي الإعادة والتثبيت والإتقان وهذا النمط من الدروس يعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية وتثبيت وإتقان المهارات الحركية.

- دروس هدفها الأساسي التقويم وقياس المستوى ويتم في هذه الدروس قياس قدرات التلاميذ البدنية والحركية، ومعرفة المستوى الذي وصلوا إليه والذي يعكس المدى الفعلي لتحقيق أهداف المنهج.

ثالثاً: تقسيم درس التربية البدنية

يقسم درس التربية البدنية إلى عدة أقسام بهدف تنظيم العمل به والوصول إلى أكبر فائدة منه، فكل قسم له أهدافه ووظائفه وواجباته

التعليمية والتربوية ولكن من الخطأ تحديد كل قسم وكأنه يعبر عن بناء منغل في حد ذاته فكل قسم يضاف إلى بقية أجزاء الدرس ليكون الكل.

وهناك آراء مختلفة لتقسيم الدرس نوجزها فيما يلي:

يقسم الدرس بألمانيا كما يلي:

الجزء التمهيدي

الجزء الرئيسي

- معالجة المادة الجديدة.

- لياقة بدنية عامة.

- متابعة الأداء.

- منافسة.

- الختام.

أما في جمهورية مصر العربية فيقسم الدرس كما يلي:

- مقدمة «الجزء التمهيدي».

- تمارين تشكيلة (الإعداد البدني).

- الجزء التعليمي.

- الجزء التطبيقي.

- الجزء الختامي.

أما في دولة الكويت فيقسم كما يلي:

أ- «المرحلة الابتدائية»

- النشاط الحركي (الجزء التمهيدي).

- النشاط التعليمي.

- النشاط التطبيقي.

- الختام.

ب- (المرحلة المتوسطة، المرحلة الثانوية)

- المقدمة (لياقة عامة - لياقة خاصة).

- نشاط تعليمي.

- نشاط تطبيقي.

- نشاط ختامي.

والهدف الأساسي من الجزء التمهيدي (المقدمة) هو الإعداد البدني والنفسي وذلك لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتحمل أعباء الحمل القادم في الدرس والذي يطلق عليه (الإحماء) وهي عملية تؤثر على الدورة الدموية والعضلات والجهاز العصبي والعمليات البيوكيميائية.

فيجب أن يعمل الإحماء على منع الإصابات، وعلى إعداد التلاميذ لما يأتي بعد ذلك من أنشطة.

وفي أثناء الجزء التمهيدي يجب أن يزداد الحمل بالتدرج، وأنسب الأنشطة لهذا الجزء هو الجري والحجل والوثب وتمارين المرونة والرشاقة. ويجب أن تكون الأنشطة في هذا الجزء سهلة لا تحمل التلاميذ تحميلًا كبيرًا، ويجب أن تؤدي بأشكال مختلفة بحيث لا تكون مملة، فمثلاً يؤدي الجري في دائرة أو قاطرة أو قاطرتين أو في مسارات مستقيمة حتى تسمح بالتنوع. وهناك منوعات أخرى مثل جري الموانع والجري الإيقاعي والجري بالتبادل مع المشي.

كما يجب تنوع أشكال الحجل والوثب لتكون حرة أو على أدوات بأساليب متعددة.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من الأنشطة المشوقة في مقدمة الدرس خاصة ألعاب الجري ويجب على المدرس أن ينوع دائماً في أنشطة المقدمة.

ويجب أن تتناسب المقدمة أيضاً مع نوع النشاط الممارس في الدرس، فإذا كان الدرس درس ألعاب أو جمباز مثلاً فيمكن استخدام الكرة لدروس الألعاب أو الدحرجة والوثب على سلم الوثب في دروس الجمباز. وكذلك يجب إثارة الدافعية للتعلم والأداء في مقدمة الدرس، واختيار الأنشطة التي تثير البهجة في نفوس التلاميذ بحيث تجذب التلاميذ للمشاركة في الدرس وهنا تظهر أهمية استخدام الموسيقى أو أي أداة إيقاعية في المقدمة.

أما تمارينات الإعداد البدني (التمرينات التشكيلية) فتشمل تمارينات لأعضاء الجسم المختلفة كالذراعين والرجلين والجذع والبطن... إلخ.

وتعمل هذه التمارينات على تطوير اللياقة البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم كما تعمل أيضاً على إعداد الجسم للنشاط التعليمي وتهيئته للمهارات الحركية الخاصة.

ويعتبر النشاط التعليمي النواة التي يبنى عليها الدرس كله ويتعلم فيه التلاميذ مهارة جديدة، وتظهر أهمية هذا الجزء لأنه يتعلق بالهدف الأساسي للوحدة الدراسية التي يتضمنها هذا الدرس، وعلى ذلك يصبح الهدف المباشر للدرس هو الهدف من هذا الجزء.

ويشتمل على مهارات وأنشطة المنهج المختلفة سواء كانت الألعاب أو الجمباز أو التعبير أو ألعاب القوى.

أما النشاط التطبيقي فيقوم به التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو التي تعلموها في الجزء التعليمي من نفس الدرس وفي هذا الجزء فرصة للتدريب على المهارة وتثبيتها وإتقانها.

وتنمية القيم الاجتماعية من أهم أغراض هذا الجزء، وذلك لأن استخدام نظم الجماعات والقيادة تنمي روح الجماعة وتعود التلاميذ على القيادة وحسن التبعية.

ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء من الدرس ترتيب الملعب وتجهيز الأدوات بحيث يمكن انتشار الفصل وتوزيعه إلى جماعات بسهولة ويسر دون ضياع كثير من الوقت.

ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة تربوية يجب على المدرس أن يستغلها لبث القيم الخلقية والاجتماعية للتلاميذ كالتعاون واحترام الغير إلى غير ذلك من القيم.

وبعد أن ينتهي النشاط التطبيقي يبدأ النشاط الختامي والهدف منه هو تهدئة التلاميذ نفسياً وعضوياً ومحاولة العودة بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول في الدرس. ولا بد أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس كلها فالإحماء لا بد وأن يمهّد لخدمة الجزء الرئيسي كما أن الجزء الختامي وأنشطته يتوقف على كمية ونوع الحمل في الدرس.

وفي نهاية الدرس يجب أن تعم البهجة بين التلاميذ سواء كان الحمل بسيطاً أو عالياً كما يجب أن يقوم المدرس بالتشجيع والاستحسان، ويخلي الملعب من الأدوات وترتب في مكانها وينتهي الدرس بأداء تحية رياضية.

وعموماً يجب الاهتمام بالفواصل بين أقسام الدرس عند الانتقال من قسم إلى آخر، فيجب أن تتسم بالانسيابية وبالنظام بحيث لا تسبب تشتت انتباه التلاميذ أو زيادة تحميلهم بدنياً، حتى يسير الدرس مترابطاً.

رابعاً: الإجراءات التنظيمية في درس التربية البدنية

التنظيم الجيد للدرس يساعد التلاميذ على الشعور بالأمان ويسهم في إكساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه، ويجعلهم مستعدين لتلقي خبرات تتحدى قدراتهم.

فالدرس المنظم يضيف إيجابية على جو الدرس ككل وعلى العلاقة بين المدرس والتلميذ وكذلك على العلاقة بين التلاميذ بعضهم البعض.

والعكس من ذلك فالدرس غير المنظم يؤدي إلى عدم قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس وبالتالي عدم انسياب الأداء والمزيد من الوقت لتعليم المهارات وإتقانها.

وأحياناً وجود نقص في الإمكانيات والأدوات بالإضافة إلى وجود عدد كبير من التلاميذ في الفصل، قد يؤدي إلى حدوث عدد من المشكلات النظامية.

ولا يتطلب النظام الجيد في درس التربية البدنية أن يكون كل تلميذ ثابتاً في الصفوف أو التشكيلات.

ولا المبالغة أيضاً في العنف والقسوة في معاملة التلاميذ فقد يؤثر ذلك على الدرس سلباً.

ولذا يجب أن يعمل المعلم كموجه وكثير للاستجابات المرغوبة على السواء عند التلاميذ، فكلما انشغل التلميذ في تعليم المهارات التي يعتبرها مهمة كلما أصبح تعلمه أكثر فاعلية.

ولا يفشل النظام إذا عبر التلميذ عن حماسه أو أن يكون هناك بعض الهمهمة، ولكن النظام يفشل عندما لا تتحقق أهداف الدرس بفاعلية نتيجة لحدوث مشكلات نظامية.

ويمكن للمدرس تجنب حدوث هذه المشكلات وذلك بجعل محتوى الدرس يتحدى قدرات التلاميذ وإثارة حماسهم وإنشاء مواقف متنوعة لكي يتمكن كل تلميذ من تحقيق درجة من النجاح، كما يجب على المعلم أيضاً أن يحتفظ بانفعالاته دائماً ويضبطها. ولا شك أن العناية بتنظيم الدرس سوف تؤكد على نتائج مثمرة للتعليم.

وهناك العديد من التنظيمات الإجرائية في درس التربية البدنية مثل الانتقال إلى مكان الدرس، تجهيز الأدوات، تقسيم التلاميذ وطريقة اتخاذهم لأماكنهم وكذلك الأنواع المختلفة لاصطفاف التلاميذ حتى يمكن ضمان سهولة وانسياب الدرس. ومن أهم الإجراءات التنظيمية التي يجب أن يهتم بها المعلم التشكيلات التنظيمية المستخدمة في الدرس، وسوف نتعرض لها فيما يلي بشيء من التفصيل.

خامساً: التشكيلات التنظيمية المستخدمة في الدرس

تتوقف التشكيلات التنظيمية التي يستخدمها المدرس في درس التربية البدنية على الأهداف التعليمية والتربوية وكذلك على محتوى

الدرس ومستوى التلاميذ المهاري بالإضافة إلى الإمكانيات المتاحة والأشكال التنظيمية ضرورية لتنظيم العمل وتسهيل عملية التدريس ويجب أن يراعى الهدف من الشكل التنظيمي فإذا كان الهدف أن يرى التلاميذ نموذجاً للحركة، فيجب أن يسمح لكل تلميذ برؤية هذا النموذج بسهولة ووضوح، وأن يرى المعلم كل تلميذ ويتمكن أيضاً كل تلميذ من رؤية المعلم وسماع صوته.

كما يجب أن يتناسب الشكل التنظيمي مع نوع النشاط الممارس، وأن تكون المسافات بين التلاميذ كافية لكي يقوم كل منهم بتأدية الحركة المطلوبة بسهولة.

وهناك العديد من الأشكال التنظيمية التي يمكن الاستفادة منها واستخدامها أثناء الدرس ومنها ما يلي:

١- التنظيم المواجه

يستخدم هذا التنظيم في الجزء التمهيدي للدرس عندما يقوم التلاميذ بأداء التمرينات، ويقف المدرس مواجهاً للتلاميذ أثناء عملية التدريس حيث يحتاج النشاط الملاحظة المباشرة من المدرس ويسمح هذا التنظيم لكل تلميذ برؤية النموذج التوضيحي وسماع نداءات المعلم.

٢- التنظيم في جماعات (أقسام)

يعتبر هذا التنظيم من أعظم الفرص لتنمية النواحي الاجتماعية وعادة يستخدم هذا التنظيم في الجزء الرئيسي من الدرس سواء كان نشاطاً تعليمياً أو تطبيقياً، ولا يمنع من استخدامه في أي جزء من الدرس إذا كانت هناك حاجة إليه.

وينقسم التلاميذ في هذا التنظيم إلى جماعات أو أقسام ويقود كل جماعة تلميذ، يتراوح عدد تلاميذ المجموعة الواحدة بين خمسة إلى عشرة تلاميذ وهذا يرجع للعدد الكلي لتلاميذ الصف، ويمكن تنفيذ هذا الشكل التنظيمي إما بالمجموعات المتوازية أو بالمجموعات المتبادلة.

أ- المجموعات المتوازية

يقوم التلاميذ بأداء المهارات الحركية أو التمرينات على الأجهزة المتشابهة أو الأدوات الرياضية المتماثلة، حيث يكون التلاميذ في قاطرات جنباً إلى جنب ويكون الأداء موحداً فمثلاً يمكن استخدام هذا التنظيم في الجمباز عند تعليم مهارة الدحرجة الأمامية، حيث يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات أمام أربع مراتب لتأدية المهارة المذكورة، وعادة ما يستخدم هذا التنظيم في النشاط التعليمي.

ب- المجموعات المتبادلة

يقوم التلاميذ بأداء المهارات الحركية على أجهزة أو أدوات رياضية مختلفة، ثم تتبادل هذه المجموعات الأداء على هذه الأجهزة والأدوات، ويقوم المعلم بإعطاء الأمر بتبديل المجموعات.

وعادة يستخدم هذا التنظيم في النشاط التطبيقي بالدرس، ويتم تبديل الأقسام بعد أن يأخذ كل تلميذ فرصته في الأداء ويستحسن أن يتم هذا التبديل بسرعة حتى يظل عامل التشويق في الدرس مستمراً.

ومن فوائد هذا التنظيم أن التلاميذ يعتمدون على أنفسهم كما أن العمل الجماعي يتضح بصورة جلية، بالإضافة إلى أن هذا التنظيم يتيح الفرصة للجميع بالتدريب على القيادة والتبعية.

٣- التنظيم في الأقسام مع عمل إضافي (واجبات إضافية)

يستخدم هذا التنظيم لاستغلال فترات الراحة في تنظيم الأقسام حيث يقوم التلاميذ بأداء بعض التمرينات المعروفة لديهم بمفردهم وذلك بعد أداء المهارة الأساسية على الجهاز لاستغلال فترات الراحة أو فترات انتظار التلاميذ لدور كل منهم.

ويمكن توضيح بعض أمثلة (الواجبات الإضافية) فمثلا: في درس ألعاب إذا كانت المجموعة تقوم بتنطيط الكرة مثلا ثم تصويبها على الهدف، فإن كل تلميذ ممكن أن يؤدي ثلاث مرات ضغط من وضع الانبطاح إلى أن يأتي دوره في تنطيط الكرة وتصويبها.

أما في درس الجمباز فإذا كانت المجموعة مكلفة بتأدية الدحرجة الأمامية مثلا فإن كل تلميذ يقوم بتأدية المهارة ويرجع إلى مكانه في المجموعة يمكن أن يثب بالحبل عدد من الوثبات.

وهذا الشكل التنظيمي له أهمية كبرى من الناحية التعليمية حيث إن الواجبات الإضافية تهدف إلى تنمية الصفات البدنية وتحسين المهارات الحركية.

٤- التنظيم في محطات

وفي هذا التنظيم توزع التمرينات والمهارات الحركية على محطات يقوم كل تلميذ بأداء المهارة في إحدى المحطات حيث تكون هذه المهارة سبق أن تعلمها وعندما ينتهي من الأداء ينتقل إلى المحطة التالية دون الانتظار لباقي التلاميذ. ويهدف هذا التنظيم إلى تثبيت المهارات الحركية وتحسين عناصر اللياقة البدنية، كما أنه يساعد على تنمية اعتماد التلاميذ على أنفسهم، بالإضافة إلى تقليل فترات الانتظار في دروس التربية البدنية.

٥- التنظيم الدائري

ويستخدم بعد الإحماء مباشرة وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث يكون التدريب فيه باستمرار ويستطيع المدرس تحديد الحمل وفترة الراحة، كما يمكن استخدامه كذلك في الجزء الرئيسي إذا لزم الأمر ذلك.

وفي التنظيم الدائري يجب أن يكون الأداء سريعاً، ويتم تغيير المحطات إما بأمر من المعلم أو يتم التغيير تلقائياً من محطة إلى أخرى على أن توزع المحطات في شكل دائرة وألا توجد فترات راحة بين كل محطة وأخرى وإن وجدت تكون قصيرة. والواجب الأساسي بالنسبة لجميع التلاميذ هو تكرار التمرين في كل محطة بأكبر عدد ممكن من المرات في زمن محدد، أو أداء التمرين عدداً معيناً من المرات في أقل زمن ممكن. ويمكن اعتبار هذا التنظيم من التنظيمات التي تساعد على تدرج ورفع الحمل بالإضافة إلى تميزه بعامل التشويق كما يسهم هذا التنظيم في إكساب تنمية السمات الخلقية لدى التلاميذ مثل النظام والأمانة والاعتماد على النفس. ويبدأ المعلم في تنفيذ التنظيم الدائري أولاً بمجموعات كبيرة من التلاميذ وعدد قليل من المحطات وبعد ذلك يزداد تدريجياً عدد المحطات ويقل عدد أفراد المجموعة الواحدة.

ويعتبر اختيار أساليب العمل التنظيمية المناسبة في درس التربية البدنية من العوامل المهمة التي يتوقف عليها نجاح الدرس، كما أنه وسيلة مهمة لتنفيذ خطة العمل به، بل يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة فاعليته.

سادساً: تقسيم التلاميذ في درس التربية البدنية

يحتاج درس التربية بجانب الأشكال التنظيمية إلى تقسيم سليم للتلاميذ داخل هذه التنظيمات مما يساعد على تحقيق أفضل النتائج.

ويجب عند تقسيم التلاميذ مراعاة عامل الطول والسن والقدرات الحركية وكذلك مراعاة ميول التلاميذ ورغباتهم بالإضافة إلى الصداقة والعلاقات الاجتماعية بين التلاميذ بعضهم بعضاً.

كما أنه من المهم مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ الصف الواحد، فتقسيمهم إلى مجموعات متجانسة إلى حد ما يعمل على تحقيق تكافؤ فرص التنافس بينهم مما يؤدي إلى تعليم أكثر إيجابية.

ويمكن تقسيم التلاميذ بناءً على قدراتهم البدنية ومستوى أدائهم في المهارات الحركية إلى ثلاث مجموعات:

- مجموعة جيدة الأداء.

- مجموعة متوسطة الأداء.

- مجموعة ضعيفة الأداء.

ومن مميزات تقسيم التلاميذ إلى مجموعات موحدة أن الحمل والتمرينات والمهارات في كل قسم أو مجموعة يتم اختيارها على أساس مستوى كفاءة كل مجموعة على حدة، وبهذا نجد أن التلاميذ في المجموعات المتوسطة والمنخفضة المستوى تتحمس للانتقال إلى الأقسام المرتفعة المستوى، وبهذا فإن الإحساس بالنجاح لدى التلاميذ الضعاف يكون حافزاً كبيراً لهم للانتقال إلى الأقسام الأخرى ويمكن أيضاً الارتفاع بمستوى التلاميذ في المجموعة جيدة الأداء بأن يطلب منهم متطلبات أعلى. ويعد هذا التقسيم وسيلة تربوية لأن التلاميذ الذين يتميزون بضعف المستوى يكون لديهم الفرصة في ملاحظة أداء المجموعة التي تتكون من التلاميذ ذوي المستوى الأفضل في الأداء ومن ناحية أخرى فإن خبرات النجاح الضعيفة تظهر بصورة واضحة.

وبالرغم من مميزات تقسيم التلاميذ إلى مجموعات (أقسام) طبقاً للمستويات إلا أن المجموعة الواحدة من التلاميذ قد لا تكون دائماً على نفس المستوى في جميع الأنشطة الرياضية التي يتضمنها المنهج المدرسي.

لذا يمكن تعديل طريقة التقسيم إلى مجموعات طبقاً للمستوى إلى تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متغيرة طبقاً للمستوى في كل نشاط رياضي على حدة، أي أنه يمكن تقسيم التلاميذ إلى مجموعات طبقاً للمستوى عند أداء نشاط حركات الجمباز ثم يتغير تشكيل هذه المجموعات بعد فترة معينة إلى مجموعات طبقاً للمستوى في أداء بعض مهارات كرة السلة.

وعامة يفضل أولاً تقسيم الفصل إلى مجموعات طبقاً للمستوى ثم بعد ذلك يمكن تقسيمه إلى مجموعات متنوعة طبقاً للمستوى في كل نشاط على حدة، فمن المهم ألا يصبغ الدرس بطريقة تقسيم واحدة فقط.

سابعاً: تحضير درس التربية البدنية

لا شك أن تحضير الدرس يجعل الغرض من الدرس واضحاً أمام المدرس ويجعل المدرس مستعداً ومتوقعاً لما قد يحدث في درسه، ويجعل الدرس كله أنجح فالأدوات تكون جاهزة والنظام معروفاً وتوزيع العمل واضحاً وكذلك طرق التدريس لكل جزء من الدرس، كما أنه يمد المدرس بالثقة في نفسه ويجعل الخطة واضحة في ذهنه ويجنبه الاضطراب الذي ينشأ غالباً من عدم التحضير، كأن تكون أوجه النشاط غير كافية لزمان الدرس أو غير مرتبة ترتيباً منطقياً، مما قد يدعو إلى خلق فترات ميتة بالدرس تجعل المدرس يضطرب ويفقد الثقة في نفسه.

ويتوقف قدر كبير من نجاح المدرس في تحضيره لدروسه على مدى تخيله لما سوف يكون عليه الموقف في الفصل. وتحضير الدرس يقوم به المدرس قبل التدريس بهدف رسم صورة واضحة لما يمكن أن يقوم به خلال المدة التي سيقضيها في الدرس.

ويعد المدرس درسه عادة قبل القيام بالتدريس بفترة قصيرة وقد يفيد ذلك المدرس من حيث جعل الخطة حاضرة في ذهنه أثناء التدريس، ويرى البعض أنه من الأفضل أن يعد المدرس درسه المقبل بعد انتهائه من تدريس الدرس السابق مباشرة، ففي هذه الحالة تكون خبرته بالفصل ما زالت في ذهنه والمشكلات والأخطاء التي حدثت توجهه لوضع خطة دروسه التالية بنجاح.

ويجب أن تختار موضوعات الدرس من محتوى الوحدة التعليمية بحيث تحدد المعلومات والمهارات التي سوف تعلم، كما يجب أن تكمل مجموع خطط الدرس لأي وحدة الأهداف الموضوعية للوحدة كلها. ويعني ذلك أن الأهداف العامة للوحدة يتحقق من خلال عدد من الدروس وأن أهداف الدرس يمكن اشتقاقها من أهداف الوحدة التي اشتقت أهدافها من الأهداف العامة للمنهج.

وتوزع أوجه النشاط المتضمنة المنهج المدرسي على عدد من الوحدات الدراسية وكل وحدة تتضمن عدداً من الدروس حتى تكون هناك وحدة زمنية يمكن على أساسها أن تقوم عملية التدريس والتحصيل.

الوحدة الدراسية: هي جزء من المنهج المدرسي وتتضمن في نفس الوقت طريقة لتنظيم هذا المنهج وأسلوب وإجراءات التدريس.

وعندما يبدأ المدرس في وضع خطة الوحدة يجب أن يراعي الإمكانيات

المتاحة وعدد الدروس والوقت المخصص لكل درس وعدد التلاميذ وخصائصهم وسنهم وخبراتهم.

وتشمل عناصر الوحدة صياغة واضحة لأحداث النشاط، المحتوى (المهارات المعلمة) وتوزيع هذا المحتوى على عدد من الدروس ثم تقويم الوحدة. وعلى المدرس صياغة الأهداف على مستوى الوحدة ويجب أن تؤدي الوحدة إلى تغيير في السلوك والمهارات في المجالات الثلاثة: المعرفية والمهارية والانفعالية، وتحقيق الأهداف على هذا المستوى عندما تستكمل وحدة التدريس ويجب على المدرس ألا يتشبث بإنهاء الوحدة بغض النظر عما وصل إليه التلاميذ من تقدم.

وإذا حدد المدرس عدة دروس لتنمية مهارة ما ولم تتحقق التنمية المرجوة في الزمن المحدد لتعليم المهارة فلا يجوز ترك هذه المهارة والانتقال لأخرى.

ويجب أن تكون خطة الدرس كاملة بحيث تتضمن محور الدرس والأهداف والأدوات المستخدمة وتحديد الزمن لكل جزء من الدرس.

وتشمل عناصر خطة الدرس الآتي:

- ١- البيانات (التاريخ، الفصل).
- ٢- أهداف الدرس.
- ٣- محور الدرس.
- ٤- التشكيلات التنظيمية المستخدمة في الدرس.
- ٥- تقويم الدرس.

وانطلاقاً مما سبق نقترح شكلاً لتسجيل درس التربية البدنية في كراسة التحضير حيث تخصص أولاً صفحة لكتابة البيانات الأولية التالية:

- التاريخ
- الفصل (الصف الدراسي)
- الوحدة الدراسية
- محور الدرس (محتوى الدرس) المادة المقدمة للتلميذ
- أهداف الدرس
- أهداف معرفية
- أهداف مهارية
- أهداف انفعالية

ثم يخصص جدول لكتابة الدرس ويشمل ما يلي:

أجزاء الدرس	توزيع الزمن	محتوى الدرس	المشكلات التنظيمية	الأدوات المستخدمة

نماذج لبعض دروس التربية البدنية

كان من الضروري حتى يستكمل هذا الكتاب جوانبه أن يتعرض لبعض نماذج القصص الحركية والألعاب الصغيرة وبعض دروس الجمباز والتعبير الحركي والألعاب. وبذلك يصبح الكتاب بمادته العلمية هذه لا يفيد فقط طلاب كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية، إنما يفيد أيضاً العاملين في هذا المجال.

وقد اعتمدت المؤلفتان في تجميع هذه النماذج على بعض المراجع العلمية: (٢)، (٦)، (٧)، (١٨)، (٢٥).

أولاً: نماذج القصص الحركية

١- عنوان القصة: رحلة إلى الفضاء

الشخصيات: طفل الفضاء - طفل الأرض أحمد

تسلسل الأحداث :

أحمد يلعب مع الأطفال في الحديقة فرأى طبقاً يهبط من السماء إلى الأرض فعندما هبط الطبق خاف أحمد وتحرك بعيداً هو والأطفال (يجرى الأطفال بعيداً) ونزل من الطبق طفل يلبس ملابس الفضاء واقترب من أحمد وقال له: لا تخف إنى أتيت من الفضاء لآخذ معى زائراً من الأرض ليتنزه معى فى الفضاء، فسعد أحمد كثيراً وقال: أنا أريد أن أذهب معك، قال طفل الفضاء: من يذهب معى يجب أن يكون قادراً على قيادة الطبق، فطلب أحمد والأطفال أن يدرّبهم كيف يقودون الطبق. ودرّبهم كيف يلف بجهة اليمين واليسار والرقود على الظهر وتبديل القدمين، وحركة العجلة والمشي بين المواقع وفوق المقاعد والوثب مع قفل العينين والوثب العالي للهبوط في الفضاء وتدرّب أحمد واصطحبه طفل الفضاء وقاما بجولة في الفضاء. سعد أحمد كثيراً وأخبر أصدقاءه بعد العودة .

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الإحماء	٥	الدرس الأول : تقوم المعلمة برمي طبق مستدير من البلاستيك لأعلى ليهبط على الأرض وتطلب من الأطفال تقليدها . تشير للأطفال بالتحرك للأمام والانتشار وتقوم بالتحرك كالإنسان الآلي وقلدها الأطفال في الحركة مثل طفل الفضاء وحركة الأذرع والأرجل في الهبوط على الأرض بالجلوس والقيام مقلدين طفل الفضاء بالقفز عالياً ثم المشي والجري كحركة الإنسان الآلي.	الأهداف المعرفية: - أن يذكر الطفل أماكن الأشياء وعلاقتها بالنسبة لنفسه وبالنسبة لبعضها عن طريق الحركة مثل (فوق - تحت - خلف - بجانب - يمين - يسار) . - أن يميز الطفل بين الأجهزة والأدوات مثل: (الصندوق - المقعد - المرتبة) . - أن يميز الطفل بين المواقف الواقعية (الواقع والخيال) .
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة: هيا نقلد أحمد طفل الأرض كيف يسير باتزان بالشي الأمامي ثم الخلفي على خط من الجير، وحمل كيس حبوب فوق الرأس. المشي الجانبي يميناً ثم يساراً بالخطوة المتقاطعة. الوقوف على أطراف الأصابع مع العد (١ - ٨) الوقوف على قدم واحدة من (١ - ٨) ثم الأداء بالقدم الأخرى . - المشي حمل طوق باليدين مع غلق العينين (١ - ٤) ثم التوقيت في المكان مع فتح العينين (٥ - ٨) . وضع مقعد سويدي في شكل مائل يضع أحد الأطفال طبق الفضاء البلاستيك في قمة المقعد ليلتقطه زميله من أسفل ثم التحرك طبقاً لإشارة المعلمة بالوقوف أمام المقعد - خلفه - يمينه - يساره بالقرب منه - بعيداً عنه ثم الجري عند سماع الإشارة كل زميل مع زميله. تؤدي المعلمة ما سبق والأطفال يقلدونها في حركة الإنسان الآلي.	الأهداف الوجدانية: - أن يشترك الطفل في أداء القصة بسرور . - أن يتعاون الطفل أثناء اللعب . - أن يهتم الطفل بالنظام . - أن يحترم الطفل الآخرين .
الجزء الختامي	٥	الدرس الثاني: المشي يد عكس قدم - القفز بالقدمين عالياً جلوس التربع على الأرض والقيام بسرعة مع إشارة المعلمة بالجري - انتشار في الفراغ وعند سماع الإشارة المشي كحركة الإنسان الآلي.	الأهداف المهارية: - أن يقف الطفل على قدم واحدة لأطول مدة ممكنة . - أن يمشي الطفل على خط من الجير بسرعة ودون خطأ . - أن يمشي الطفل على مقعد سويدي دون أخطاء . - الدقة .
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة للأطفال: هيا نقلد أحمد طفل الأرض وهو يجري بين الأدوات (أطواق - مقاعد سويدية - كرات) الوقوف في الفراغ على قدم واحدة لمدة ٤ ثوان تزداد حتى ٨ ثوان يؤدي بفتح العينين ثم غلقهما . - المشي ثم الجري يكرر بالوثب على قدم واحدة مع تبديل القدم الأخرى.	

أجزاء الدروس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الجزء الختامي	5	- وقوف أربعة صفوف أمام كل صف خط من الجير طوله ٢٤ سم وفي نهايته طوق يمشي الأطفال على الخط والوثب داخل الطوق ثم الرجوع للصف . تقول المعلمة: هيا نعمل دائرة مثل طبق للفضاء وتقلد الطبق وهو يلف يقوم الأطفال باللف في الدائرة كما يلف الطبق في الهواء. - وضع جبل على ارتفاع ٦٠ سم مربوط بين مقعدين صغيرين أحدهما في مركز الدائرة والآخر خارج الدائرة وعندما يجري الأطفال في الدائرة الطفل الذي يأتي عليه الدور يمر أسفل الجبل طفل بعد الآخر أثناء الجري في الدائرة ومن يخالف ذلك يخرج من الدائرة.	- أن يكون لدى الطفل القدرة على التحكم في الجسم من خلال أنشطة يتأزر فيها العين واليد - العين والقدم. - أن يستخدم الطفل الأدوات التالية: الكرات - الطوق - الصندوق - المرتبة. - أن يكون أشكالاً مختلفة بدقة مثل الصفوف - الدوائر.
الإحماء	5	الدروس الثالث : إتقان الأطفال لما سبق تعلمه من حركات طفل الأرض بالوقوف على قدم واحدة والمشي على أطراف الأصابع، وتقليد طفل الفضاء من مشي وتحرك وجلس وقيام وتقليد طبق الفضاء في الجري والدوران في الدائرة مع إشارة المدرسة بالجري السريع ثم البطيء.	
الجزء الرئيسي	٢٥	إتقان الأطفال لما سبق من تقليد طفل الأرض بالجري على خط مرسوم على الأرض والمشي على أطراف الأصابع - الجري على مقعد سويدي والدحرجة على المرتبة . - الوقوف بجانب المقعد ثم تعديبة المقعد بالقرفصاء (قفزة الأرنب) . - المشي على أطراف الأصابع ثم المشي على عقب القدم للأمام ثم للخلف. - الجري في المكان ثم الحجل على إحدى القدمين .	
الجزء الختامي	5	يطلب من الأطفال الوقوف أربع قاطرات أمام كل قاطرة مقعد سويدي وجزء من الصندوق يوضع على حافته ليستطيع الأطفال المرور منه. - عندما تنادي المعلمة وتشير إلى القاطرة فإذا قالت: طفل الأرض، يبدل القطار مكانه مع القطار الآخر الذي تشير إليه المعلمة بالمشي على أطراف الأصابع والجري على المقعد والمرور من الصندوق والجري إلى القاطرة. وعندما تنادي طفل الفضاء، يقلد الأطفال حركة الإنسان الآلي والجري على المقعد والمرور من الصندوق والرجوع إلى القاطرة.	

٢ - عنوان القصة: الأوزة السعيدة

الشخصيات: عبد الله - الأوز

تسلسل الأحداث:

عبد الله صياد يخرج لصيد الطيور، اصطاد ما يكفي له ولأولاده من الأوز، ولكن لطمعه أراد أن يصطاد أوزة سمينة أخرى، وكان عبد الله متعباً من الصيد طوال النهار ورغم ذلك ذهب ليصطاد ووقف بعيداً، يراقب الأوز وهو واقف في سكون على قدم واحدة (يقلد الأطفال الأوز) شاهد الأوز عبد الله يتحرك فخاف وجرى نحو الماء (يقلد الأطفال الأوز وهو يقفز في الماء ويسبح، جرى عبد الله وأمسك بالأوزة ووضعها في الكيس وجلس يستريح فغالبه النوم (يقلد الأطفال عبد الله في الجري والقفز في الماء) فكر الأوز كيف ينقذ الأوزة من كيس عبد الله فبدل الأوز كيس عبد الله بكيس آخر واكتشف عبد الله أنه فقد الأوزة، ولكن فرح الأوز بعودة الأوزة السعيدة .

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الإحماء	٥	الدرس الأول: تقول المعلمة للأطفال: هيا نقلد الأوز (وقوف) رفع الذراعين جانباً تحريكها أعلى وأسفل - مد المرفقين وثنيهما بالتبادل أثناء الحركة - تقول المعلمة: هيا نذهب إلى البحيرة ونتخيل أننا واقفون في الماء الذي يصل إلى وسط كل منا - يجب أن نشب عالياً حتى لا تصل المياه إلى رؤوسنا وتمر من فوقنا والآن لنبدأ الحركة فوق ... فوق ... (يثب الأطفال أعلى وأسفل بخفة ورشاقة) .	الأهداف المعرفية: - أن يذكر الطفل أماكن الأشياء وعلاقتها بالنسبة لنفسه وبالنسبة لبعضها عن طريق الحركة مثل (فوق - تحت - أمام - خلف - بجانب - يمين - يسار) .
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة للأطفال نتخيل أننا نطفو مثل الأوز على الماء والآن سوف نستلقي على ظهورنا لنطفو فوق المياه ولنضع المياه تسحبنا (ياخذ الأطفال وضع الرقود على الظهر بسرعة وتمثيل حركة الأمواج أعلى وأسفل برفع الذراعين والرجلين وخفضها قليلاً ويتوقفت واحد (فوق - تحت - فوق - تحت) ثم الجلوس والقيام - تقول المعلمة: هيا نقلد الأوز وهو يغطس لإحضار السمك من القاع (وقوف) ثني الركبتين بالكامل ثم مدهما عالياً بسرعة مع دفع الذراعين أماماً عالياً . تقول المعلمة: لقد أتى عبد الله الصياد ، والآن سوف يهرب الأوز من الصياد - يقوم الأطفال بالوثب عالياً ثم المشي مع غلق الأعين للاختفاء من الصياد .	- أن يتعرف الطفل على الأوضاع الأساسية ويؤدي بعض هذه الحركات في ظل معرفته بها (الركوع - الجثو - جلوس التربع - الرقود - الانبطاح العالي والمنخفض) . - أن يميز الطفل بعض السرعات المختلفة مثل (سريع - بطيء - سكون) .
الجزء الختامي	٥	وقوف الأطفال ثلاث مجموعات: مجموعة تمثل الأوز ومجموعتان تمثلان الصياد ، عند إشارة المعلمة تقوم مجموعة الصياد بسحب أكبر عدد من الأوز . عند سماع الصفارة يتوقف الأطفال . المجموعة التي سحبت أكبر عدد من الأطفال هي الفائزة	الأهداف الوجدانية: - أن يشترك الطفل في أداء القصة بسرور . - أن يتعاون الطفل أثناء اللعب . - أن يهتم الطفل بالنظام . - أن يحترم الطفل الآخرين .
الإحماء	٥	الدرس الثاني: تؤدي المعلمة ما سبق لحركات الأوز والأطفال يقلدونهم . تقول المعلمة: هيا نقلد الأوز وهو يحرك أجنحته ونتخيل أننا نشب إلى الماء ثم نحاول الغطس في المياه والآن تحت (ياخذ الأطفال وضع الجلوس على أربع والآن فوق) وهنا يقف الأطفال بطولهم الكامل مع حركة الأذرع مثل الأجنحة بشني وفرد الذراعين من المرفق - تنادي المعلمة عبد الله الصياد يشب الأطفال خارج الماء والجري مع حركة الأذرع مثل الأوزة .	الأهداف المهارية: - أن يؤدي الطفل الحركات الأساسية الطبيعية بسرعة وبدقة مثل (المشي - الجري - الحجل - اللقف - القفز - الرمي) .
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة: هيا نقلد الصياد يقف الأطفال قاطرتين وراء خط البدء متخذين وضع الانبطاح عند الإشارة يبدأ الأطفال بالزحف عند الإشارة الثانية يمشي الأطفال على أربع ، ثم الوقوف والدوران جهة اليمين مرة وجهة اليسار أخرى للبحث عن الأوز ، تنادي المعلمة الأوز يجري الأطفال للوثب في الدائرة التي تمثل البحيرة تقول المعلمة: نتخيل أننا	

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الجزء الختامي	٥	واقفون في الماء الذي يصل إلى وسط كل منا يجب أن نشب عاليًا فوق ... فوق يجب أن نمشي في الماء للبحث عن الأوز . المشي مع تحريك يد عكس قدم بخطوة واسعة مع عمل حركة تجديف بالأيدي لدفع الماء . يقوم الأطفال بتمثيل دور الصياد وطفل يمثل دور أوزة يأخذ الأطفال أماكنهم في البحيرة وهم يصطادون السمك من قاع البحيرة وقوف ثني الركبتين كاملاً ثم مدهما للوصول مع دفع الذراعين ومد المرفقين وثنيهما أثناء الحركة، تنادي المعلمة الصياد فتجري الأوزة إلى الحظيرة خلف خط يمثل الحظيرة يقوم الصياد بمطاردها ومحاولة مسكها فإذا وصلت خلف الخط الذي يمثل الحظيرة يقف الأطفال وتعتبر الأوزة في أمان وإذا لحق بها الأطفال قبل أن تصل إلى الحظيرة من يمكها يعتبر الفائز . الدرس الثالث :	- أن يقف الطفل على قدم واحدة لأطول مدة ممكنة. سرعة انتقالية : - أن يجري الطفل مع تغيير وضع الجسم عند سماع الإشارة. سرعة استجابة : - أن يستجيب الطفل إلى مسك المسطرة الخشبية بأطراف الأصابع. سرعة تحرك : - أن يحرك الطفل أي جزء من أجزاء الجسم حسب ما يطلب منه بشكل سليم. - أن يمارس الطفل الألعاب الصغيرة في ضوء معرفته لقواعد التمثيل: (المطاردة - المسك - الجري - الدوران) .
الإحصاء	٥	إتقان الأطفال لما سبق تعلمه من حركات الأوز المشي السريع مع تحريك الأيدي المشي فى اتجاهات للأمام للخلف للجانب مع حركة الأيدي مثل الأوز بفرد وثنى المرفق وخفض الأذرع الجري والوثب عاليًا في الماء، تنادي المعلمة الأوز سعيد يحرك الأطفال رؤوسهم يمينًا ويسارًا والميل بالجانب جهة اليمين وجهة اليسار مع الجري .	
الجزء الرئيسي	٢٥	إتقان الأطفال لما سبق تعلمه تنادي المعلمة الصياد يجري الأطفال للقفز فى البحيرة (وضع حبلين على ارتفاع ١٥ سم) من الأرض والمسافة بينهما (٢ متر) يقف الأطفال على خط البدء في أربع قاطرات يجري الأطفال للوثب فوق الحبلين ثم الوصول إلى خط النهاية والعودة بنفس الطريقة ثم الوقوف، تقول المعلمة: هيا نعمل دائرة نمثل مصيدة يقوم الأطفال بعمل دائرة مع تشبيك الأيدي وطفل واحد يمثل الأوزة يقف داخل الدائرة ويحاول الهروب من المصيدة بالزحف من أسفل الأذرع أو بالقفز فوقها أو بفكها . إذا نجحت الأوزة في الهروب من المصيدة يقوم الأطفال بمطاردها ومن ينجح من الأطفال في ذلك يصعب أوزة ومن مسكها يعتبر الصياد .	
الجزء الختامي	٥	يجري الأطفال في الملعب وعند توقف الموسيقى تقف كل بنت تمثل الأوزة خلف الولد الذي يمثل الصياد حتى لا يراها ومن يخطئ يخرج من اللعب ثم يجري الأطفال في المرة الثانية وعند توقف الموسيقى تقف الأوزة أمام الصياد ومن يخطئ يخرج من اللعب .	

٣ - عنوان القصة : قدرة الله

الشخصيات : محمد - أبناءه

تسلسل الأحداث :

محمد أراد السفر ليشغل مع أخيه في زراعة أرضه (يقلد الأطفال حركة الفلاح وهو يزرع الأرض) فجمع أبناءه حوله، وقال لهم: إنه سوف يسافر بالقطار حيث يعيش أخيه (يقلد الأطفال حركة القطار) وسأكون سعيداً عندما تتعاونون مع بعض وترعون أخاكم الصغير (يقوم الأطفال بغسل الأيدي والوجوه وحركة غسيل الرأس). قال الابن الصغير لأبيه: أريد أن أسافر معك، قال محمد: إنك لن تستطيع معاونتي، لأنك صغير فلا تستطيع أن تعمل ما يقوم به الكبار مثل النبات الصغير لا يعطينا الثمار الحلوة إلا عندما يكبر ويصبح شجرة (يقلد الأطفال النبات الصغير وهو يكبر ويصبح شجرة والميل مثل الشجرة يميناً وشمالاً) كذلك الأرنب والخروف لا نأكل لحمهما إلا عندما يكبران (يقلد الأطفال الأرنب والخروف) وكذلك الطيور الصغيرة لا تستطيع الطيران إلا عندما تكبر (يقلد الأطفال الطيور) كذلك أنت يا بني عندما تكبر ستكون أقوى وتستطيع القيام بأعمال الكبار. سعد الابن بكلمات والده وقال: سأعمل مع أخوتي حتى أكبر.

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الإحماء	٥	الدرس الأول : تقول المعلمة: هيا نقلد القطار الذي يركبه محمد يشني الأطفال اليمين من مفصل المرفق بجانب الجسم . ثم فرد اليمين للأمام وثنيهم على الجسم والتقدم بالمشي للأمام مع الصوت توت . توت ثم المشي فوق المقعد السويدي حيث يصعد القطار الجسر والنزول من على المقعد حيث ينزل القطار من على الجسر - وضع مقاعد صغيرة في شكل زجراج يمر بها القطار - يمر الأطفال من النفق الذي يمثل (الطوق) يمر منه الأطفال وبذلك يكونون قد مروا من النفق.	- أن يميز الطفل بين الأجهزة والأدوات مثل (الصندوق - المقعد - المرتبة) . - أن يذكر الطفل أماكن الأشياء وعلاقتها بالنسبة لنفسه وبالنسبة لبعضها عن طريق الحركة مثل: (فوق - تحت - أمام - خلف - بجانب - يمين - يسار) .
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة: هيا نقلد أبناء محمد في النظافة: تؤدي المعلمة والأطفال يقلدونهم: حركة غسل اليمين - دوران الكفين مع ملامستهما إلى الرسغين - غسل الوجه - وضع اليمين على الوجه ودورانها - غسل الرأس - وضع اليمين على الرأس ودورانها تؤدي المعلمة حركة النبات عندما يكبر والأطفال يقلدونهم (جلوس قرفصاء الرأس بين الركبتين، الذراعان متشابكتان حول الركبتين) . الوقوف مع فرد الجسم ورفع الذراعين عاليًا والميل جهة اليمين واليسار تقليد اهتزاز الشجر ... يكرر ٣ مرات . - وقوف صفين أمام كل صف على بعد ٣ أمتار شرط على ارتفاع ٦٠ سم ثم على بعد ١,٥ متر طوق ثم على بعد ٣ أمتار مرتبة الجري والمرو من تحت الشريط ثم تعدي الطوق ثم الدرجة على المرتبة والرجوع خلف الصف.	- أن يميز الطفل بعض السرعات المختلفة مثل (سرع - سكون - بطيء) .
الجزء الختامي	٥	الصف الذي ينتظم أولاً يعتبر الفائز ويصفق له الجميع ويسمى قطار محمد.	الأهداف الوجدانية: - أن يهتم الطفل بالعادات الصحية السليمة وذلك من خلال: - أن يهتم الطفل بنظافة الملعب والفصل. - أن يهتم الطفل بغسل الوجه والأيدي باستمرار. - أن يشترك الطفل في أداء القصة بسرور.
الإحماء	٥	الدرس الثاني: تؤدي المعلمة ما سبق والأطفال يقلدونهم في حركة القطار، وقوف الأطفال في قاطرات. أمام كل قاطرة خطوط مرسومة مستقيمة - متعرجة - مقعد سويدي - قطعة صندوق مقسم - مهر - مراتب. يتحرك القطار للأمام بالجري فوق الخطوط المستقيمة والمتعرجة - يجري القطار فوق الجسر (المقعد السويدي) يمر القطار بالمشي البطيء مع الكوبري (داخل قطعة	الأهداف المهارية : - أن يقف الطفل على قدم واحدة لأطول مدة ممكنة. - أن يمشي الطفل على خط من الجير بسرعة وبدون خطأ.

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الجزء الرئيسي	٢٥	الصندوق - يمر القطار من النفق بالزحف من أسفل المهر - يصل القطار إلى المحطة بدحرجة طفل ثم الآخر للأمام . تطلب المعلمة من الأطفال تقليد الحيوانات أو الطيور التي قال محمد لابنه عنها مثل الخروف. من يمشي مثل الخروف ويستطيع تقليده؟ - ومن يستطيع القفز على اليدين والرجلين مثل الأرنب - الوثب لأعلى مثل العصفور؟ تقول المعلمة: من يعمل أحسن تقليد يصفق له الجميع. تقول المعلمة: يركب محمد القطار يضع كل طفل الطوق في وسطه يأخذ محمد صاحبه معه في الذهاب إلى أخيه. يمسك الزميل الطوق من الخلف باليدين - تقول المعلمة: على القطار أن يجري مع صفارة المعلمة السرعة وأن يمشي ببطء مع الصفارة المتقطعة. على القطار أن يتبع إشارة المعلمة.	أن يجري الطفل خلال عدد من الموانع دون خطأ وفي مدة لا تزيد على ٣٠ ثانية . - أن يؤدي الطفل الحركات الأساسية الطبيعية بسرعة وبدقة مثل (المشي - الجري - الوثب - اللقف - القفز - الرمي). - أن يقلد الطفل بعض حركات الحيوانات مثل: (حجل الحصان - قفز الأرنب).
الإحماء	٥	إتقان الأطفال لما سبق من حركات المزارع وهو يقلب الأرض (الوقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لتناول الفأس تقول المعلمة: القدم اليسرى يحرك الطفل القدم اليسرى. تنادي اليمنى يحرك القدم اليمنى. تقول: ارفع الفأس. يرفع الأطفال أيدهم متشابكة لأعلى. قلب الأرض: تحت - فوق - تحت - فوق ويكرر برفع وخفض الجذع والأيدي .	
الجزء الرئيسي	٢٥	الوقوف كل طفل ظهره ملاصق لظهر زميله تقول المعلمة: هيا نقلد الطيور التي قال عنها محمد لابنه من الوضع السابق رفع الذراعين جانباً ثم عاليًا ثم أسفل وتقليد جناحي الطائر. تقول المعلمة: هيا نشب لأعلى مثل العصفور ونجري ونقفز مثل الحيوانات التي قال عنها محمد لابنه هيا نمشي ونجري ونشب. ينتشر الأطفال في الملعب ويقلدون الحيوانات والطيور كل حسب رغبته وعند سماع الصفارة يقف الجميع كل في مكانه بسكون.	
الجزء الختامي	٥	تقول المعلمة: هيا نقلد الأشجار والطيور والزرافة التي قال محمد لابنه عنها. (وقوف قاطرتين) كل طفل في القاطرة الأولى يقوم بعمل حركة بأن يطير مثل الطائر أو يمشي مثل الخروف أو يقوم بغسل الوجه والأيدي وعلى الزميل في القاطرة الثانية تقليد الحركة التي يقوم بها زميله، عند سماع الصفارة على الجميع السكون .	

٤ - عنوان القصة : القرد ميمون

الشخصيات : عمر - ميمون - الأسد

تسلسل الأحداث:

عمر يحب الحيوان ويحب الرياضة، يؤدي تمارين الصباح بنشاط (يقوم الأطفال بعمل تمارين الصباح من رفع وخفض الأذرع وميل الجذع وفتح وضم القدمين) كان عنده قرد يسمى ميمون (يقلد الأطفال حركات القرد في الوثب والقفز) كان عمر يتنزه هو وميمون في الحديقة فشاهد ميمون أصدقاءه القردة فذهب ليلعب معهم ورفض العودة مع عمر، وذهب ميمون إلى ملك السباع يشكو من عمر، قال ميمون: أنا أحترم عمر وأتعلم منه وهو لا يقدرني ويتعلم مني. أمر ملك السباع بسماع عمر وحضر وقال: إن ميمون لا يستطيع القيام بالأعمال الصعبة مثل رفع الأثقال والمشي المعتدل مثلي (يقلد الأطفال عمر في المشي الصحيح ورفع الأثقال) وإنما يقوم بالأعمال السهلة وعندما عرف ملك السباع أن ميمون لا يقوم بما يقوم به عمر قال ملك السباع لميمون: إنك مخطئ يجب أن تتعلم منه وحكم أن يأخذ عمر ميمون وبهذه المناسبة احتفل الجميع ورقصوا سعداء .

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الإحماء	٥	الدرس الأول: تقول المعلمة: هيا نقلد القرد (يرتدي كل طفل قناعا لوجه قرد) يمشي الأطفال بالاهتزاز السريع على الجانبين مثل القرد. - تقسيم الأطفال إلى أربع مجموعات أمام المجموعة الأولى مرتبة والثانية عارضة توازن والثالثة صندوق مقسم والرابعة مقعد سويدي، عند إشارة المعلمة يتدحرج الأطفال إلى المرتبة وتتعلق المجموعة الثانية على العارضة وتصدر المجموعة الثالثة على الصندوق المقسم وتثب المجموعة الرابعة لتعدية المقعد. يكرر العمل بالتبادل. تبدل كل مجموعة مع الأخرى مقلدة ميمون.	الأهداف المعرفية: - أن يتعرف الطفل على أهمية النشاط الرياضي مثل المحافظة على الصحة من خلال التعرف على الصورة التي تعبر عن الطفل النشط رياضياً بمقارنته بصورة طفل غير نشط رياضياً. - أن يميز الطفل بعض السرعات المختلفة مثل: (سريع - بطيء - سكون).
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة للأطفال: هيا نقلد عمر في نشاطه وأداء تمرينات الصباح يقف الأطفال كل طفل في مكان بعيداً عن الطفل الآخر رفع الأذرع عاليًا والوثب مع فتح القدمين ثم خفض الأذرع مع ضم القدمين. يكرر مع الوثب والصفق بالقدمين. ضرب الأرض بالكعبين بإيقاعات مختلفة.	- أن يميز الطفل بين الأجهزة والأدوات مثل: (الصندوق - المقعد - المرتبة).
الجزء الختامي	٥	تقول المعلمة: هيا نقلد الحيوانات تحضر المعلمة وجوه مختلفة للحيوانات مثل الغزال والفيل والقطط والأسد والخروف تقول المعلمة للأطفال: من يريد أن يقلد الأسد يمشي على أربع ويرفع رأسه، ومن يقلد ميمون عليه أن يقفز مثل ميمون ومن يقلد الغزالة عليه أن يمشي على أطراف الأصابع مثل الغزالة، ترك الحرية لكل طفل أن يقلد ما يحبه من الحيوانات، عند إشارة المعلمة يتوقف الجميع.	الأهداف الوجدانية: - أن يشعر الطفل بالبهجة والسعادة من خلال الحركة واللعب. - أن يهتم الطفل ببعض الأعمال التي تتطلب (أن يتعاون الطفل أثناء اللعب أن يهتم الطفل بالنظام، أن يحترم الأطفال الآخرين).
الإحماء	٥	الدرس الثاني: تؤدي المعلمة ماسبق من تمرينات الصباح التي يقوم بها عمر والأطفال يقلدونها. (وقوف) الأطفال أربعة صفوف رفع الأذرع عاليًا والصفق مع الوثب وفتح الأرجل. (١ - ٢) خفض الأذرع وضم الأرجل (٣ - ٤) الوثب مع فتح القدمين ورفع الأذرع عاليًا. الميل للأمام (١ - ٢) اهتزاز الجذع أسفل (٣ - ٤) الرجوع للوضع الأصلي (٥ - ٨) يكرر.	الأهداف المهارية: - أن يستطيع الطفل التعلق بعارضة التوازن لأطول مدة ممكنة. - أن يبعد الطفل منطقتي الفخذين - ثني الظهر للخلف بشكل
الجزء الرئيسي	٢٥	تقول المعلمة: إن عمر نشيط هيا نقلد عمر في نشاطه	

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الجزء الختامي	٥	(وقوف) صفين، رسم خط بداية وآخر نهاية إشارة المعلمة ينطلق أول طفلين للجري. من يسبق الآخر يقف في صف لوحده. ثم يكرر الطفلان ويبد كل منهم كيس حبوب وعليه أن يرمي الكيس لأبعد مسافة ممكنة. يكرر العمل الطفلان التاليان. تقول المعلمة: هيا نبحث عن ميمون لقد هرب من صديقه عمر - مشي زميلين معا بين المقاعد الصغيرة الموضوعة على الأرض في شكل معين مع التنبيه على تفادي الاصطدام بها. يكرر بالجري - يكرر بالحجل على إحدى القدمين.	سليم في ضوء معرفته لقواعد اللعبة. - أن يستخدم الطفل الأدوات التالية: الكرات - الطوق - الصندوق - المرتبة. - أن يستطيع الطفل التعلق بعارضة التوازن لأطول مدة ممكنة. - أن يرمي الطفل أثقالاً مناسبة لسنه بشكل سليم في ضوء معرفته
الإحماء	٥	الدرس الثالث: إتقان ما تعلمه الأطفال من تقليد ميمون وضع ثلاثة أطواق بالقرب من بعضها وعلى بعد ١,٥ متر توضع مرتبة وعلى بعد مترين يوضع صندوق مقسم يجلس عليه أحد الأطفال. مرتد وجه الأسد (ملك السباع) يقفز الأطفال بين الأطواق ثم يتدحرجون على المرتبة مقلدين ميمون ويمشون على أربع إلى أن يصلوا إلى ملك السباع. يسمع ملك السباع لشكوى ميمون: عمل دائرة من الأطفال والاهتزاز يميناً ويساراً مثل القرد ميمون.	لأسس حمل الأثقال. - أن يجري الطفل مع تغير وضع الجسم عند سماع الإشارة. - أن يستخدم الطفل الأدوات التالية (الكرات - الطوق - الصندوق - المرتبة). - أن يكون الطفل أشكالاً مختلفة بدقة مثل الصفوف - الدوائر. - أن يقلد الطفل بعض حركات الحيوانات مثل (حجل الحصان - قفز الأرنب).
الجزء الرئيسي	٢٥	إتقان ما تعلمه الأطفال بارتداء كل طفل لوجه حيوان مع تقليد الحيوانات والطيور - تحريك الأيدي مع الجري مثل العصافير والوثب عالياً والمشي على أطراف الأصابع مثل الغزال والمشي على أربع مثل القطط والكلاب. والسكون عند إشارة المعلمة.	الأنثى - أن يكون الطفل بعض الحركات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار بنسبة صواب لا تقل عن ٧٥ ٪ . (اجتياز الموانع - اللقف - الجرى - الوثب).
الجزء الختامي	٥	تقول المعلمة: على الحيوانات أن تنادي على عمر، ينادي الأطفال، يحضر طفل يقلد عمر في المشي والجري والنشاط. يقول ملك السباع لعمر: خذ ميمون - باقي الأطفال يعملون دائرة لعمل حفل من الحيوانات والطيور. تمرير الكرة من طفل إلى طفل عندما تبدأ الموسيقى لف الجذع لأخذ الكرة وتمريرها يخرج الطفل الذي معه الكرة عندما تتوقف الموسيقى.	

٥ - عنوان القصة : الساحر الصغير

الشخصيات : عمر - الوالد - الأصدقاء

تسلسل الأحداث :

قالت المعلمة لتلاميذها : الآن سنقسم الفصل إلى أربع مجموعات وعلى كل مجموعة أن تتدرب على تقديم فقرة في حفل الفصل ، على كل مجموعة أن تفكر منذ الآن ماذا تقدم وسوف تحصل أحسن مجموعة على جائزة ، فقال عمر لأصدقائه : أتمنى أن أكون مثل والدي إنه مجتهد في عمله ، لقد علمني بعض الألعاب هيا نتدرب عليها لنقدمها في الحفل وأحضر عمر صندوقاً به كرات والآخر فارغاً ووضعها على بعد مسافة من بعضهما وقام بنقل الكرات من الصندوق الممتلئ إلى الفارغ دون أن تقع واحدة ، وقلده الأصدقاء ، قال عمر : هناك لعبة أخرى هيا نتدرب عليها . قام عمر برسم خط بالطباشير وأخذ يمشي عليه مرة ويتزحلق أخرى ويشب على علامة وضعها في نهاية الخط وفعل مثله الأصدقاء ، حضر الآباء الحفل وقدمت كل مجموعة فقراتها وفاز عمر والأصدقاء بالجائزة وسعد الأب بعمر .

أجزاء الدرس	الزمن بالدقيقة	التدريبات	الأهداف
الجزء الختامي	٥	تقول المعلمة: هيا نختار الأصدقاء للحفل. الطفل الذي لم يجد زميلا له يحضر الحفل، يجري الأطفال في دائرتين داخل بعضهما تنقص الدائرة الداخلية بعدد طفل واحد. عند سماع الإشارة يحاول كل طفل أن يجد زميلا وتكرر. إتقان ما سبق أن تعلمه.	- أن يصوب الطفل على الأهداف المحددة بنسبة درجة للهدف الصحيح. - أن يستخدم الطفل الأدوات التالية: (الكرات - الطوق - الصندوق - المرتبة).
الإحماء	٥	يقف الأطفال أربع قاطرات وأمامهم صندوق فيه أشكال مختلفة (دوائر / مثلثات / مستطيلات) مع الصفارة يجري قائد القاطرة لالتقاط شكل محدد لكل منهم يضعوه أمام القاطرة. وتشجع القاطرة التي تجمع أكثر.	
الجزء الرئيسي	٢٥	إتقان ماسبق تعلمه. تقول المعلمة: هيا نتعلم لعبة لنقدمها في الحفل. رسم دوائر على الحائط من (١) إلى (٥) وأطواق على الأرض من (١) إلى (٥). تقوم كل مجموعة من الأطفال بالتصويب على الرقم الذي تحدده المعلمة، المجموعة التي تجمع الكرات أمامها بسرعة تقوم بالجري والوثب من الطوق رقم واحد إلى الطوق رقم (٢) حتى تصل إلى نهاية الطوق رقم (٥) الذي على الأرض. يكرر.	
الجزء الختامي	٥	إتقان ماسبق تعلمه. تقول المعلمة: هيا نحضر حفل المدرسة. يقف كل طفلين أمام بعضهما البعض ويضعان مسافة بسيطة، يبدأ الطفلان بالتصفيق ثم ملامسة الأيدي، ويكرر ثلاث مرات التصفيق واللمس ثم سماع الإشارة الجري حول المقعد والرجوع للزميل. يكرر.	

٥ - عنوان القصة : قطرة لولوه

الشخصيات : القطرة - لولوه

تسلسل الأحداث :

لولوه عندها قطرة شقية جميلة تلاعبها وتتدحرج معها وتجري وراءها فرحة بها (يقلد الأطفال القطرة في الجري والدحرجة) وفي يوم خرجت لولوه للتنزه في الملاهي شاهدت لولوه وقطتها الأطفال تجري وتتمرجح (يقلد الأطفال حركة المرححة بالجلوس ثني الركب والقيام دفعة واحدة مع رفع الأيدي والدوران والتزحلق) .

كما شاهدوا بعض الأطفال يصوبون على الأهداف والبعض يصطاد سمكاً خشبياً في الماء ليفوزوا بجائزة، وعندما ذهبت لولوه وقطتها إلى المنزل جلست القطرة أمام حوض السمك تحلم كيف تصطاد هذا السمك، لأنه وجبة لذيذة، حاولت القطرة تقليد الأطفال وهم يصطادون السمك (يقلد الأطفال صيد السمك) ولكن ضبطتها لولوه وهي تحاول أن تمسكها داخل الحوض وتأكّل السمك، ومن ذلك اليوم وضعت لولوه فوق حوض السمك شبكة من السلك وغضبت من القطرة ولم تلاعبها، كما تفعل كل يوم.

الأهداف	التدريبات	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
الأهداف المعرفية: - أن يتعرف الطفل على الأوضاع الأساسية ويؤدي هذه الأوضاع في ضوء معرفته بها (الركوع - الجثو - جلوس التربع - الانبطاح العالي والمنخفض). - أن يميز الطفل بعض المفاهيم الخاصة بالمكان المحيط به (واسع - ضيق - حول - خلال - قريب - بعيد). الأهداف الوجدانية: - أن يهتم الطفل بالقيام ببعض الأعمال التي تتطلب: أن يتعاون الطفل أثناء اللعب . - أن يهتم الطفل بالنظام. - أن يحترم الطفل الآخرين.	الدرس الأول : تقول المعلمة: هيا نقلد لولوه وهي تلعب مع قطتها. يجري الأطفال والدرجة على المرتبة ثم الجري في دائرة مع رفع الركبتين عاليًا. المشي على أطراف الأصابع على الركبتين للخلف للمجنب للأمام وذلك على الإيقاعات المختلفة. تقول المعلمة: هيا نذهب إلى الملاهي مع لولوه وقطتها مع ارتداء الأطفال أقنعة لوجه قطه، الانتشار كل طفل بينه وبين الآخر مسافة تسمح بعدم لمس الطفل الآخر. تقول المعلمة: هيا نتمرجح. رفع اليدين عاليًا ثم الجلوس. ثني الركبتين والقيام دفعة واحدة يكرر الأطفال حركة المرجحة. تقول المعلمة: هيا نلعب في الملاهي. الجري في المكان مع التوقيت السريع ثم البطيء. تقول المعلمة: هيا نلعب مع لولوه والقطه. وقوف الأطفال في دائرة مسكين بالأيدي مع الغناء والحركة. دخل رجلك جوه، يرفع الأطفال أرجلهم للأمام داخل الدائرة. خرج رجلك بره، رفع الأرجل للخلف هزها اهتزازاً قليلاً القدم للخلف، نط ثلاث نطات. ينط الأطفال عاليًا ويكرر. دخل يدك جوه، خرج يدك بره هزها قليلاً نط ثلاث نطات ويكرر.	٥ ٢٥ ٥	الإحماء الجزء الرئيسي الجزء الختامي
الأهداف المهارية: - أن ينشأ الطفل على الأهداف المحددة بنسبة درجة للهدف الصحيح. - أن يؤدي الطفل الحركات الأساسية الطبيعية بسرعة وبدقة مثل المشي - الجري - الحجل - اللقف -	الدرس الثاني: تقول المعلمة: هيا نلعب في الملاهي. المشي للمس الحائط باليدين ثم العودة ثم جري وجلوس، الركوب على المقاعد والرجلان مفروودتان للأمام كل الأطفال في اتجاه واحد أمام المعلمة ويكرر. تقول المعلمة: هيا نصطاد السمك، تختار المعلمة أربعة أطفال ليكونوا القطه. وباقى الأطفال السمك مع ارتداء أقنعة للقطه والسمكة. ينتشر السمك في الملعب، عند الإشارة يجري الأطفال الققط للمس أكبر عدد من السمك ومن يلمس يشبك يده في يد القطه ثم تعاود الققط الجري ومحاولة لمس طفل آخر وكل طفل يلمس يد طفل آخر سمكة والققط هي الوحيدة التي لها حق اللمس.	٥ ٢٥	الإحماء الجزء الرئيسي

الأهداف	التدريبات	الزمن بالدقيقة	أجزاء الدرس
القفز - الرمي. - أن يحرك أي جزء من أجزاء الجسم حسب ما يطلب منه بشكل سليم.	تقول المعلمة: هيا نتعلم التصويب لنصطاد السمك. وضع صندوق بالعرض وعليه قطعة صندوق بالطول ومحاولة رمي الكرة وتصويبها لتنفذ من داخل الصندوق. الدرس الثالث:	٥	الجزء الختامي
أثقالاً مناسبة لسنه بشكل سليم في ضوء معرفته بحمل الأثقال. - أن يكون لدى الطفل القدرة على التحكم في الجسم من خلال حركات يتأزر فيها العين واليد - اليد والقدم.	إتقان لما سبق تقول المعلمة: هيا نذهب إلى الملاهي. يقف الأطفال أربع قاطرات اسم جهة أصلية لكل قاطرة عندما تنادي المعلمة (الملاهي في الشرق) تجري القاطرة التي تحمل اسم الشرق لتقف بجوار الحائط الذي في الجهة الشرقية ثم الرجوع بالجري واللف حول المقعد السويدي للمكان الأصلي يكرر في الجهات الأخرى.	٥	الإحماء
التحكم العضلي الدقيق - الإيقاع والتحكم العضلي العصبي.	إتقان ما سبق تعلمه. تقول المعلمة: هيا نصطاد السمك يوضع الصندوق المقسم على الأرض ويوضع به سمك من الفلين الملون وبه خيط وعصاة - تنادي المعلمة السمك حسب اللون على الأطفال. اصطاد اللون الذي تطلبه - الطفل الذي يخرج لوئاً خطأ يقوم بحركة السباحة مثل السمكة. تقول المعلمة: قطة لولوه قادمة. ينبطح الأطفال على الأرض ويسبحون مثل السمك داخل الدائرة - الطفل الذي يسبح خارج الدائرة يصبح قطة.	٢٥	الجزء الرئيسي
	إتقان ما سبق تعلمه من العودة إلى المنزل القطة ولولوه. يلبس كل طفل كيساً صغيراً ثم يقفز بالكيس إلى خط النهاية. الطفل الفائز يصفق له الأطفال.	٥	الجزء الختامي

ثانياً: نماذج للألعاب الصغيرة

١- الجري من دائرة لأخرى

دائرتان نصف قطر كل منهما متران وتبعد كل واحدة عن الأخرى عشرة أمتار.

يقف التلاميذ في الدائرة اليمنى وعند سماع الصفارة يجرون بأسرع ما يمكن إلى الدائرة الأخرى ويفوز التلميذ الذي يصل أولاً.

- يكرر ذلك عدة مرات.

- إذا كان عدد التلاميذ كبيراً فيمكن زيادة سعة الدائرة لتلائم عدد التلاميذ.

- تشجيع التلميذ الذي يفوز بالسباق.

٢- الكرات الصغيرة

خطان بينهما عشرة أمتار وطول كل منهما خمسة، يقف التلاميذ على الخط الأول وفي يد كل منهم كرة صغيرة.

يدحرج كل تلميذ كرتة ويحاول أن يسبقها قبل أن تصل إلى الخط الثاني، يكرر ذلك عدة مرات.

٣- الدائرة المضاعفة

- يكون التلاميذ دائرتين إحداها حول الأخرى.

- يدور تلاميذ الدائرة الخارجية إلى اليمين وتلاميذ الدائرة الداخلية إلى اليسار.

- يلاحظ أن يكون تلاميذ الدائرة الداخلية يزيدون بمقدار ولد واحد عن تلاميذ الدائرة الخارجية.

- عند الإشارة الأولى يحجل تلاميذ كل دائرة في اتجاه مضاد لتلاميذ الدائرة الأخرى.

- عند الإشارة الثانية يحاول كل تلميذ أن يجد له زميلاً.

- التلميذ الذي يبقى دون زميل يخرج من اللعبة.

٤- الأفيال تطير

- يختار أحد التلاميذ ليكون قائداً بينما ينتشر البقية في الملعب.

- ينادي المدرس «الحمام يطير» فيقلد الأولاد حركة طيران الحمام ويستمر المدرس في ذكر بعض أسماء الطيور مثل «الغراب يطير»، «الهدهد يطير» ثم فجأة يذكر اسم حيوان لا يطير مثل «الفيل يطير» والتلميذ الذي يحرك يديه يخرج من اللعبة.

يجب أن تذكر أسماء الطيور بسرعة حتى تظل اللعبة حية.

٥- اتبع القائد

- يُختار أحد التلاميذ ليكون قائداً.

- يقف بقية اللاعبين في قاطرات خلف القائد.

- يقوم القائد بعمل أي حركة مثل (الوثب للأعلى، الجلوس على أربع... إلخ).

- يقوم التلاميذ بتقليد الزميل في جميع الحركات التي يقوم بها.

- يُختار قائد آخر، وتستمر اللعبة.

ويحسن أن يقوم المدرس بتمثيل القائد في أول اللعبة ثم يختار أحد التلاميذ بعد ذلك.

٦- سباق في الحجل والدوران

الحجل بين خطين بينهما عشرة أمتار بحيث يدور التلميذ عندما يصل إلى خط النهاية ويغير القدم ويعود على القدم الأخرى لخط البدء.

- الزحف بالقدمين (المشي كالجمعة).

٧- لمس الزميل في المربع

- مربع طول ضلعه (١٠) أمتار

- يختار المدرس ثلاثة تلاميذ مطاردين يقفون خارج المربع.

- ينتشر بقية التلاميذ داخل المربع.

- عند الإشارة يدخل المطاردون ويحاولون لمس التلاميذ.

- من يلمس من التلاميذ يخرج من المربع.

- تستمر اللعبة إلى أن يلمس الجميع.

- يختار المدرس مطاردين آخرين وتستمر اللعبة.

٨- الذئب



شكل رقم (١)

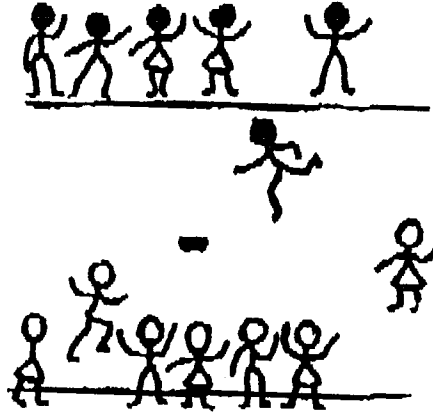
- يرسم خطان بينهما مسافة مناسبة. يقسم اللاعبون قسمين يقف كل منهما خلف أحد الخطين. ويختار لاعب ليقوم بدور الصياد ويقف في منتصف المسافة بين الخطين.

- ينادي الصياد « أبها الذئب، احضر إلى الحقل » فيجري كل لاعب إلى الخط الآخر، ويقوم الصياد بمطاردة اللاعبين.

- كل لاعب يتم مسكه، ينضم إلى الصياد ليساعده في المطاردة، ولا يجوز لغير الصياد أن ينادي الذئب.

- يصبح آخر من يمك من اللاعبين صياداً جديداً.

٩- الخطان



شكل رقم (٢)

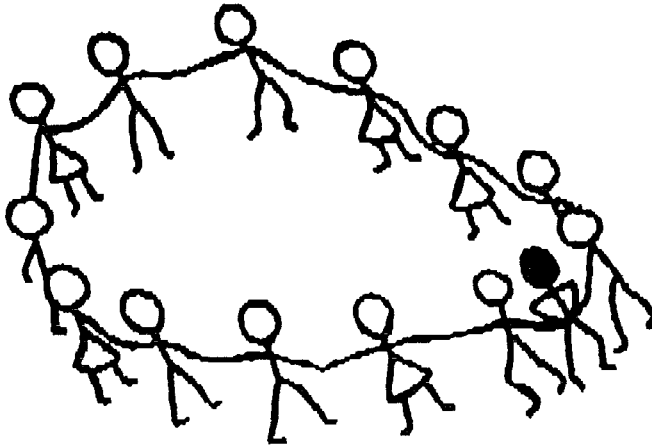
- يقسم اللاعبون إلى فريقين، ويقف كل منهما خلف خط مقابل للخط الآخر. وبعد الخطان عن بعضهما البعض مسافة مناسبة، يوضع كيس الحب في منتصف المسافة بين الخطين. يحمل لاعبو كل فريق أرقاماً موحدة.

- ينادي القائد رقما معيناً، وعلى من يحمل هذا الرقم من الفريقين أن يجري إلى كيس الحب ليحصل عليه، ويعود به إلى خطه، وإذا فشل اللاعب في الوصول إلى كيس الحب قبل منافسه فعليه أن يقوم بمطاردته قبل أن يتمكن من العودة إلى خطه، وإذا نجح اللاعب في الوصول إلى خطه بكيس الحب سالماً دون أن يمسك يفوز فريقه بنقطة، أما إذا نجح منافسه في لمسه قبل أن يصل إلى الخط، فإن المنافس يسجل نقطة لفريقه.

- وإذا لم يتمكن اللاعب من التقاط كيس الحب أو سقط منه أثناء الجري، وقام منافسه بلمسه قبل أن يصل إلى خطه، يفوز المنافس بنقطة.

- وإذا قبض اللاعبان على كيس الحب في وقت واحد، ولم ينجح أحدهما في الحصول عليه، يقوم اللاعبون بالعد عشرة أعداد بصوت مرتفع، فإذا لم يستطع أحدهما الحصول على كيس الحب، حينئذ، يعود كل منهما إلى خطه دون أن يسجل شيئاً.

١٠- الدب في المصيدة



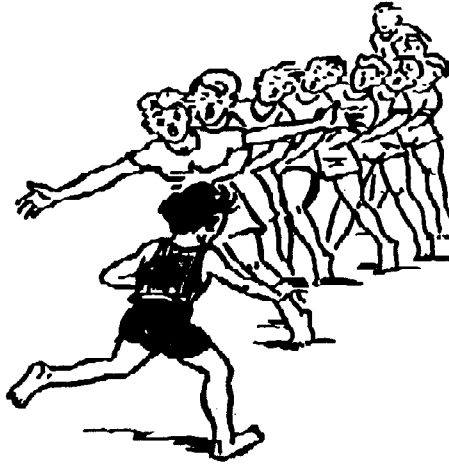
شكل رقم (٣)

- يقف اللاعبون مع تشبيك الأيدي في دائرة، عدا لاعبا واحدا يمثل الدب ويقف داخل الدائرة (المصيدة).

- يحاول الدب الهروب من المصيدة بالزحف من أسفل أذرع اللاعبين أو بالقفز فوقها أو بفكها.

- إذا نجح الدب في الهروب من المصيدة، يقوم اللاعبون بمطاردته، ومن ينجح من اللاعبين في ذلك يصبح دبا جديدا، ويستأنف اللعب من جديد.

١١- الراعي والذئب



شكل رقم (٤)

- يختار طفل ليكون الذئب والباقي يكونون قاطرة واحدة ويتشابك كل طفل بالطفل الأمامي من وسطه بيديه مكونين الغنم. الطفل الأول في القاطرة يعتبر الراعي. يحاول الذئب مسك آخر طفل في القاطرة بينما يتحرك الراعي ومعه القاطرة كلها ويلتوي ويلف محاولا الحفاظ على الغنم. وعندما ينجح في مسك الطفل الأخير يقف هو في مؤخرة القاطرة بينما يصبح قائد المجموعة ذئبا ويكرر الأداء.

- إذا وجدت صعوبة في مسك اللاعب الخلفي فيمكن الاستعاضة عن المسك باللمس.

- يمكن للاعب الخلفي أن يعلق منديلا في حزامه من الخلف ويعتبر ممسوكا إذا نجح «الذئب» في خلع المنديل.

١٢- تنابع الكرة الطبية

- كرة طبية موضوعة على مسافة من ٥ إلى ٨ أمتار أمام كل قاطرة.
- تقف القاطرات خلف خط البدء. عند سماع الإشارة يجري القائد من كل قاطرة أماما ويلف حول الكرة الطبية في اتجاه عقرب الساعة ثم يعود إلى مكانه ويلمس اللاعب التالي له في القاطرة الذي يكرر نفس العمل بينما يقف هو في آخر القاطرة، وهكذا يأخذ كل لاعب دوره إلى أن ينتهي الجميع. القاطرة التي تنتهي أولا تعتبر الفائزة.

١٣- تنابع الأطواق

- يقسم الفصل إلى قاطرات ويرسم خطان متوازيان بينهما مسافة من ١٠ إلى ٢٠ متراً تقريباً.
- طوقان لكل فريق بينهما مسافة قدرها من ٣ إلى ٥ أمتار تقريباً.
- عند سماع الإشارة بالبدء يجري اللاعب الأول من كل فريق إلى الطوق الأول ويدخله في رأسه ثم يخرج من رجليه، ويجري إلى الطوق الثاني ويكرر نفس العملية، ثم يقف خلف خط النهاية وينادي اللاعب الثاني. فيبدأ هذا مباشرة وهكذا حتى ينتهي الجميع، الفريق الفائز هو الذي ينهي السباق أولاً.

١٤- كرة النداء

- كرة كبيرة.

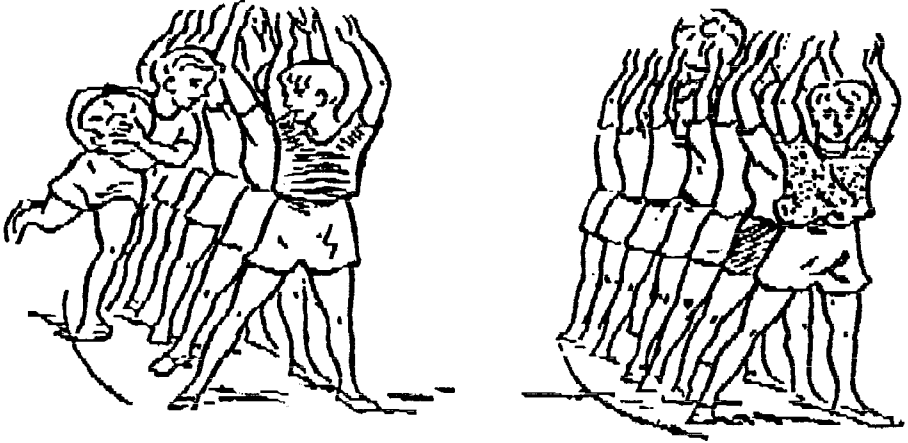
- يقف اللاعبون في دائرة ويقف الرامي في وسطها حيث يرمي الكرة لأعلى وينادي اسم أحد اللاعبين. يحاول اللاعب صاحب الاسم أن يلقف الكرة إما أثناء طيرانها أو أثناء أول ارتداد لها من الأرض، فإذا نجح في لقف الكرة يصبح هو الرامي، وإذا فشل في لقف الكرة يستمر اللاعب الرامي الذي في وسط الدائرة في رمي الكرة.

١٥- تتابع التمرير فوق الرأس

- يقسم الفصل إلى قاطرات.

- كرة كبيرة لكل قاطرة (سلة، طائرة، يد).

- يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه. عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة.



شكل رقم (٥)

يجري هذا اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها ويكرر العمل وهكذا يستمر اللعب حتى يعود جميع اللاعبين إلى أماكنهم الأصلية. الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز.

ملحوظة: - يستبدل تمرير الكرة بأن يكون بين الرجلين بالوقوف فتحاً للاعبين على التوالي بدلا من فوق الرأس.

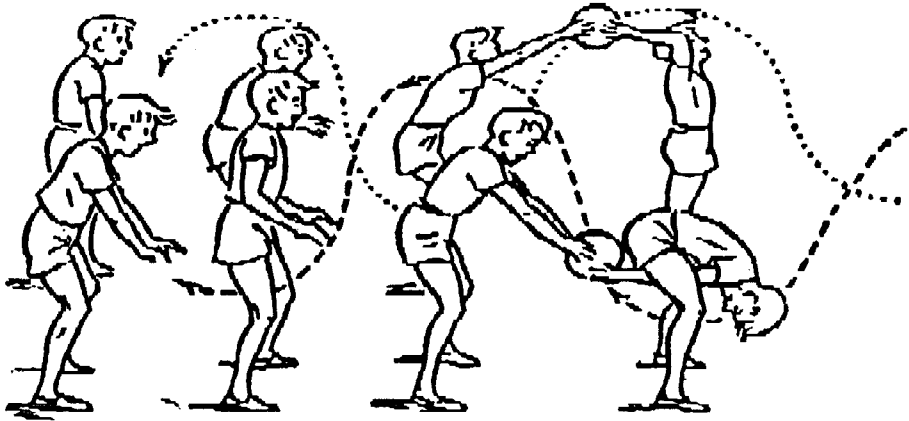
- تغير اللعبة بدرجة الكرة من بين الرجلين إلى اللاعب الأخير في القاطرة (جميع اللاعبين في وضع الوقوف فتحاً).

- تغير اللعبة بتمرير الكرة من فوق الرأس للاعب الأول ثم من بين الرجلين للاعب الثاني وهكذا على التوالي.

- تغير اللعبة بتمرير الكرة من الجانب الأيمن.

- تغير اللعبة بتمرير الكرة من الجانب الأيسر.

- تؤدي اللعبة من خلال جلوس اللاعبين تريبعاً.



شكل رقم (٦)

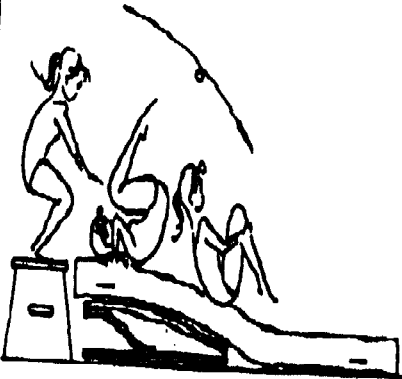
ثالثاً: نماذج لبعض دروس الجمباز

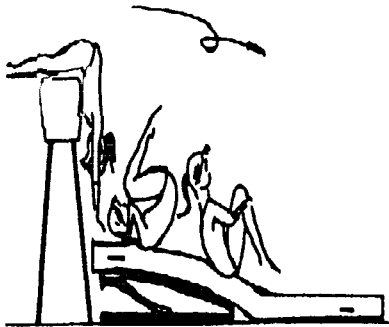
الدرس الأول: تعليم مهارة الدحرجة الأمامية

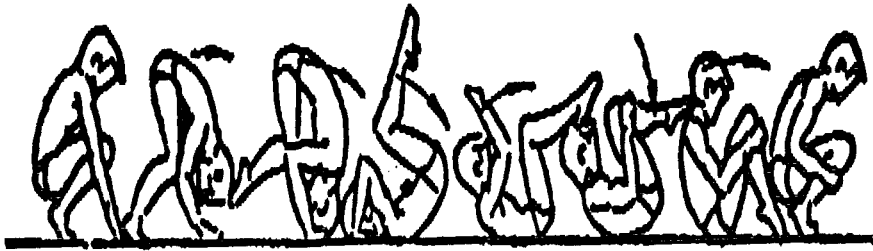
التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري حول المقاعد السويدية وعند سماع الصفارة الوقوف فوق المقعد. - نفس ما سبق مع الرقود على الوجه. - نفس ما سبق مع الرقود على الظهر. - نفس ما سبق مع التكور أماماً، جانباً، خلفاً. - نفس ما سبق مع المشي على أربع.	مقاعد سويدية
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	- الدحرجة الأمامية. - أوضاع التكور من الوقوف، الجلوس، الرقود. - التدحرج للخلف وللأمام (الكروسي الهزاز). - من الإقعاء أداء الدحرجة الأمامية من مكان مرتفع إلى مكان منخفض (الوجه مواجه). - أداء الدحرجة الأمامية من بدايات مختلفة (الوقوف، الطعن، الفتح.. إلخ). - نفس ما سبق مع نهايات مختلفة. - الجري مع أداء الدحرجة الأمامية بالارتقاء المزدوج (تعدية جبل، زميلة أو اثنتين.. إلخ) بدون.	

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	أنواع المشي (أماماً، خلفاً، جانباً). أنواع الجري (أماماً، خلفاً). أنواع الزحلفة (أماماً، جانباً، خلفاً). مجموعة (١) - الجري مع عمل الدرجة الأمامية فوق الصندوق المقسم. مجموعة (٢) - الجري مع الدرجة الأمامية وتعدية حبل أو زميلة أو أكثر. - مجموعة (٣) أنواع المشي (أماماً، جانباً، خلفاً) ثم الوثب وأداء الدرجة الأمامية. مجموعة (٤) - من وضع الانبطاح وثني الجذع على المهر أداء الدرجة الأمامية على سلم القفز.	مقاعد سويدية عارضة توازن منخفضة صندوق مقسم 
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- وضع الزجاجات الخشبية على شكل زجاج وعند سماع الصفارة الجري بينهما مرة بالعين مفتوحة ومرة بالعين مغلقة (محاولة عدم وقوع الزجاجات). تمرينات تهدئة.	زجاجات خشبية

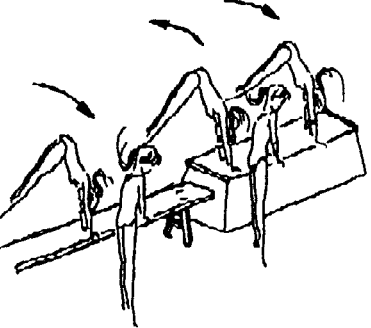


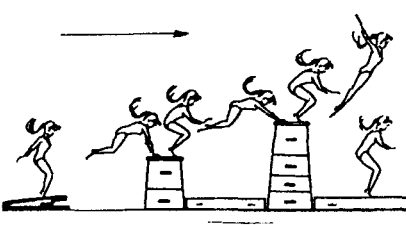
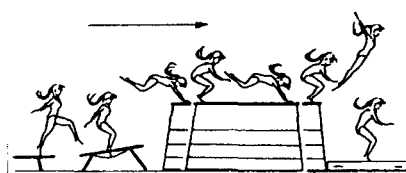
الدرس الثاني: تعليم مهارة الدحرجة الخلفية

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري مع الوثب بتعدية المقاعد (رجل واحد، الرجلين معا). - الجري مع عمل قفزة الأرنب على جانبي المقعد. - الجري مع عمل قفزة القطة (فتح وضم الرجلين على المقعد). - عمل الزحف من الانبطاح على المقعد ثم التكور والهبوط بالوثب.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	الدحرجة الخلفية: - تكرار ما سبق في (٢٩) الدرس السابق (الدحرجة الأمامية). - أداء الدحرجة الخلفية من مكان مرتفع إلى مكان منخفض والظهر هو المواجه. - أداء الدحرجة الخلفية من وضع الجلوس طولاً للوصول إلى (الإلقاء، ميزان صغير). - من الوقوف النزول مع فرد الرجلين وثني الجذع للوصول للرقود فوق المرتبة المرتفعة ثم الرقود على الظهر. - أداء الدحرجة الخلفية من الوقوف مع نهايات مختلفة. - أداء الدحرجة الخلفية ببدايات مختلفة الهبوط: - من الوقوف الوثب لأعلى والهبوط السليم.	 

مستل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- نفس ما سبق مع اللف حول المحور الطولي ١/٤ لفة، ١/٢ لفة، لفة كاملة. مجموعة (١) - قفزة الأرنب من فوق الصناديق المتدرجة في الارتفاع مع أداء الوثب لأعلى والهبوط (١/٤ لفة أو أكثر). مجموعة (٢) - الدحرجة الخلفية من الوقوف مع نهايات مختلفة. مجموعة (٣) - المشي للأمام أو الجري على مقعد مائل ثم الوثب بعمل نجمة والهبوط. - يكرر ما سبق مع الوثب باللف ١/٤ لفة أو أكثر. مجموعة (٤) - الجري وعمل قفزة الأرنب على الصندوق ثم الدحرجة الأمامية فوق المراتب.	 مراتب 
٤	النشاط اختتامى	٥ ق	وضع كرات أقل من عدد الطالبات بواحدة داخل دائرة ثم انتشار الطالبات خارج الدائرة، الجري حول الدائرة عند سماع الصفارة محاولة أخذ الكرات وتخرج الطالبة غير المسكة بالكرة. تمرينات تهدئة.	

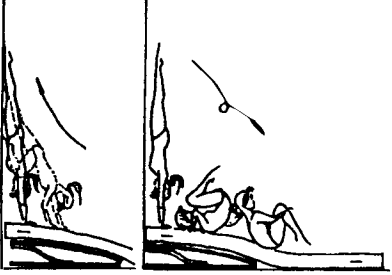


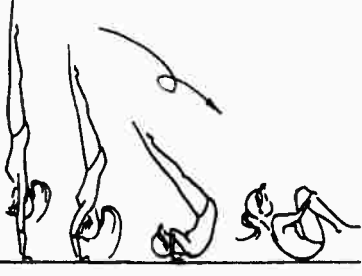
الدرس الثالث: تعليم مهارة الوقوف على اليدين

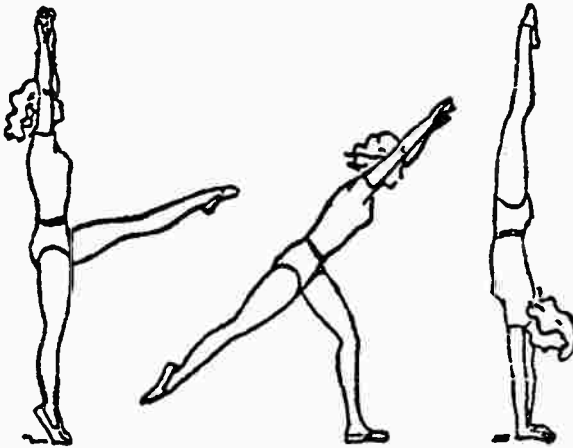
التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري حول الأدوات الموضوعة. - الجري مع لمس الأدوات الموضوعة. - الجري مع الوثب على سلم القفز ثم الجري وعمل درجة أمامية على المرتبة. - الجري والدخول بالجانب داخل أحد الصناديق المقسمة، الجري مع قفزة الأرنب على المقعد السويدي، الجري مع التعدية أسفل المهر، الجري مع الدخول والتكور داخل أحد قطع الصندوق المقسم، الجري مع الزحف على المقعد السويدي ثم التكور مع الوثب عاليا وفتح الرجلين (نجمة، ثني الرجلين، الوثب مع عمل ١/٤ لفة).	مقاعد سويدية، صندوق مهر، مراتب
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	- الوقوف على اليدين: - من الارتكاز على اليدين الوثب مع ثني الركبتين لأعلى ورفع المقعدة. - نفس ما سبق مع تبادل مرجحة الرجلين مفردتين. - من الطعن الوقوف على اليدين مع الاستناد على الحائط بالرجلين والظهر ملاصق الحائط ثم الثبات. - نفس ما سبق ولكن بالعكس: الصدر ملاصق للحائط. - عمل الوقوف على اليدين على الأرض مع المساعدة باثنين ثم بوحدة.	

ممسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- نفس ما سبق دون مساعدة. - نفس ما سبق مع الدرجة الأمامية. - نفس ما سبق، بدايات مختلفة، نهايات مختلفة. مجموعة (١) الوقوف على اليدين على الحائط مع الثبات. مجموعة (٢) الوقوف على اليدين مع الدرجة الأمامية. مجموعة (٣) الدرجة الأمامية والوثب نصف لفة وعمل الدرجة الخلفية. مجموعة (٤) الدرجة الأمامية على المقعد السويدي.	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- مسابقة كل زميلتين مع بعضهما وضع جبل حول خصر إحداهما ومحاولتها الجري مع محاولة الزميلة شد الحبل. تمرينات تهدئة.	



الدرس الرابع: تعليم مهارة الوقوف على الرأس

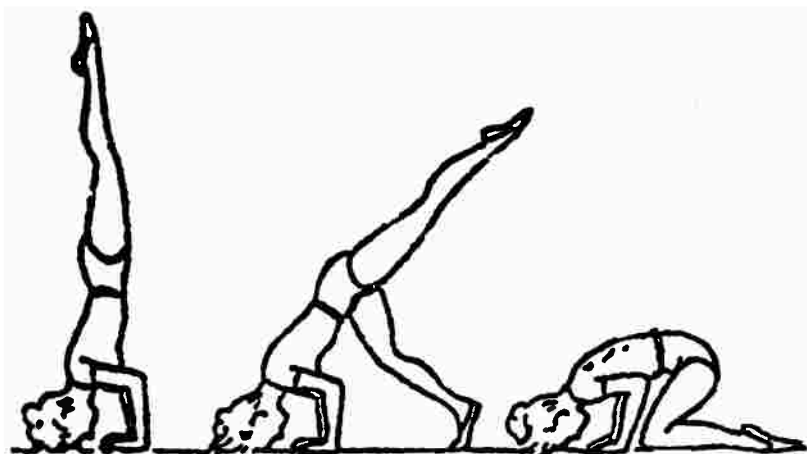
التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري حول الملعب وعند سماع الصفارة الوقوف فوق الأدوات الموضوعة ثم الوثب لأسفل. - الجري مع الزحف على الوجه باستخدام المقاعد السويدية. - الجري كل زميلتين مع بعضهما محاولة إحداها اللحاق بالآخرى بعد سماع الصفارة للتلميذة الأولى وصفارتين للثانية. - الجري مع وضع اليدين على زميلتين جالستين على المقعد، محاولة القفز مع تعدية المقاعد.	مقاعد سويدية
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	- الوقوف على الرأس. - من وضع الجبهة على الأرض مع اليدين على مسافة متساوية على شكل مثلث الوصول لوضع القرفصاء المقلوب. - نفس ما سبق مع فرد الرجلين لأعلى بمساعدة زميلتين ثم واحدة. - تؤدى الحركة السابقة دون مساعدة بعد إتقانها. - عمل الوقوف على الرأس ببدايات مختلفة ونهايات مختلفة.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) الوقوف على الرأس مع الدحرجة الأمامية.	

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	مجموعة (٢) من الوقوف فتح الذراعين على الأرض، الوقوف على اليدين ثم الوثب ١/٢ لفة. مجموعة (٣) الوقوف على اليدين مع الدرجة الأمامية. مجموعة (٤) الجري باستخدام المقاعد ثم الوثب والنزول داخل الطوق الموضوع على الأرض، والجري والارتقاء على سلم القفز والهبوط. الجري وعند سماع الصفارة أداء عدة وثبات مختلفة. تمرنات تهدئة.	



الدرس الخامس: تعليم مهارة القفز داخلا

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

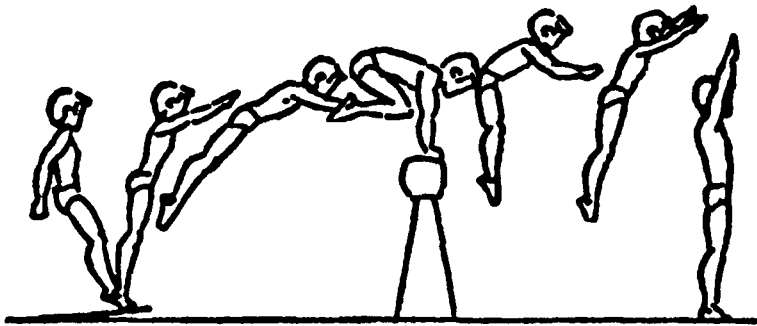
- معرفية
- مهارة
- وجدانية

م.س.ل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	عمل دائري حر على الأدوات بالوثب والقفز. الجري مع تعديدة المقاعد للجانبين بقفزة الأرنب. الجري مع وضع اليدين على زميلتين جالستين على المقعد، محاولة القفز مع تعديدة المقاعد.	مقاعد سويدية
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	القفز داخلا: - من الانبطاح المائل على الأرض ثني الركبتين. - نفس ما سبق مع الدفع باليدين بسرعة لأعلى والوقوف مع الصفق عاليا. - عمل قفزة الأرنب مع التدرج بارتفاع الصندوق ثم الوقوف والهبوط بالوثب ١/٤ لفة، ١/٢ لفة، لفة كاملة. - وضع قطع من الصناديق متدرجة في الارتفاع ثم حضان القفز، الطلوع عليه قفزة الأرنب بوضع الرجلين عليهما ثم الهبوط بالوثب بطرق مختلفة. - نفس ما سبق مع تعديدة الحصان بالقفز داخلا بالمساعدة. - نفس ما سبق دون مساعدة.	صندوق متدرج

مستوى	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
-------	----------------	-------	-------------	------------------------------

٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- القفز داخلا باستخدام الوثب على الزميلتين ثم على الصندوق ثم الهبوط. - نفس ما سبق ثم تعبئة الحصان. - نفس ما سبق باستخدام سلم القفز مع الوقوف على الحصان والوثب. - نفس ما سبق مع تعبئة الحصان باستخدام مساعدتين ثم مساعدة واحدة. - نفس ما سبق دون مساعدة.	قاطرات
---	--------------------	------	--	--------

٤	النشاط الختامي	٥ ق	- مسابقة عمل قفزة الأرنب على المقعد السويدي. - تمرينات تهدئة.	
---	-------------------	-----	--	--



الدرس السادس: تعليم المشي بأنواعه

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

سلسلة	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري وعند سماع الصفارة الارتكاز على نقطة واحدة في الجسم وتكرر على أكثر من نقطة. - الجري وعند سماع الصفارة المشي على خطوط مستقيمة. - الجري وعند سماع الصفارة المشي على الدوائر. - يكرر ما سبق مع الجري.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	- المشي أماما، خلفا، جانبا. - الجري أماما، خلفا. - المشي مع رفع الرجلين لأعلى مفردتين، مثنتين. - نفس ما سبق للجانب وللخلف. - المشي ثلاث خطوات مع الدوران المفتوح من الوقوف يكرر مع الدوران المفتوح من وضع الإقواء. - نفس ما سبق مع عمل ميزان صغير. - نفس ما سبق مع عمل ميزان كبير. - نفس ما سبق مع الجلوس وعمل زاوية.	عارضة توازن منخفضة
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- يكرر ما سبق في النشاط التعليمي في مجموعات (١) و (٢) و (٣) و (٤). - الجري مع الطلوع بالقفز على السلم	

مستل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	ودخول الرجلين بين الذراعين والوقوف. مسابقة وضع مكعبين على الخط الأخير. الجري مع أخذ أحد المكعبات ووضعها على الخط الأول ثم تكرار ما سبق مع المكعب الآخر. تمرنات تهدئة.	مكعبات

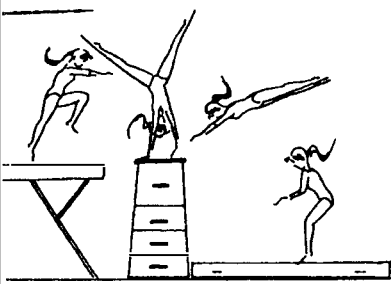
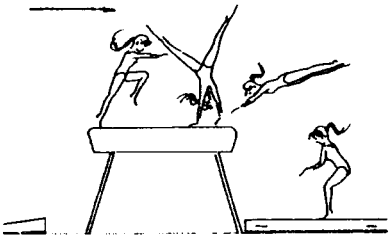
الدرس السابع: تعليم مهارة العجلة

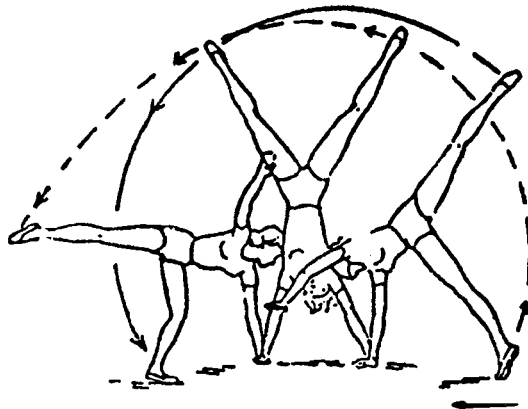
التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري للأمام وللخلف حسب الصفقة للأمام صفقة واحدة، وللخلف صفقتان. - الجري مع تعدية المقاعد بالدفع باليدين مع الرجلين في الوضع الزاوي (بيك). - مسك عقل الحائط. مرجحة الرجل للأمام وللخلف وللجانب.	عقل حائط
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	- العجلة (الشقلبة الجانبية على اليدين). - الجري مع تعدية المقاعد باليدين ومرجحة الرجلين بالتبادل. - من وضع الطعن بجانب الحائط الدفع بالرجلين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين ضمًا. - نفس ما سبق مع الوقوف على اليدين فتحًا. - عمل العجلة باستخدام مقعد والوقوف طعنًا ثم أداء العجلة على الصندوق المقسم والهبوط. - أداء العجلة بين خطين. - نفس ما سبق مع محاولة التقريب بين الخطين حتى الوصول إلى خط واحد وأداء العجلة تستخدم مساعدتين ثم واحدة ثم دون مساعدة.	صندوق مقسم

مستل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- يكرر ما سبق مع الطعن على العارضة ووضع اليدين على الصندوق المقسم والهبوط. - يكرر باستخدام الصندوق المقسم المتدرج الارتفاع. مجموعة (١) تكرار ما سبق على عارضة التوازن. مجموعة (٢) أداء العجلة بجانب الحائط. مجموعة (٣) أداء العجلة بين خطين. مجموعة (٤) أداء العجلة على خط واحد. أداء العجلة على عارضة التوازن. - مسابقة الجري مع تعدية المقاعد باليدين وتبديل الرجلين في الهواء. تمرينات تهدئة.	 عارضة توازن 
٤	النشاط الختامي	٥ ق	الجري مع تعدية المقاعد باليدين وتبديل الرجلين في الهواء. تمرينات تهدئة.	



رابعاً: نماذج لبعض دروس التعبير الحركي

الدرس الأول: تعليم أنواع المشي

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

معرفية

مهارية

وجدانية

مستلزمات	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- المشي مع لمس الأشياء الموضوعة. - الجري وعند سماع الصفارة تقليد مشي الطيور. - الجري وعند سماع الصفارة تقليد مشي الحيوانات.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	أنواع المشي: - المشي الرياضي، المشي الحزين، المشي الراقص، الإقعاء على أربع، المشي بخطوة الطعن. - المشي أماماً (٧) عدات وفي العدة (٨) ضم الرجلين والصفق، يكرر للخلف (٨ - ١) *. - المشي أماماً (٣) عدات وفي العدة (٤) ضم الرجلين مع الصفق، يكرر للخلف (٨ - ١) *. - المشي أماماً (١) عدة وفي العدة (٢) ضم الرجلين مع الصفق، يكرر (٨ - ١) *. - المشي الجانبي.	

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- المشي على أطراف الأصابع مع الدوران الطاحوني للذراعين أماماً أو خلفاً. - المشي مع مرجحة الذراعين بالتبادل. - المشي مع لفت الجذع لليمين ولل يسار. - المشي مع رفع الذراعين حلقة أماماً، عالياً، جانباً، أسفل (أوضاع الأذرع في الباليه). - المشي الجانبي المتقاطع. مجموعة (١) عمل جملة من أنواع المشي المختلفة. مجموعة (٢) عمل أنواع مختلفة من مشي الحيوانات. مجموعة (٣) عمل أنواع مختلفة من مشي الطيور. مجموعة (٤) عمل جملة من أنواع المشي المختلفة باستخدام أدوات.	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- مسابقة بين المجموعات في تكوين جملة من ٣٢ عدة في أنواع المشي. تمرينات تهدئة.	

الدرس الثاني: تعليم أنواع الجري

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

م.س.ل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- المشي والجري حول الأطواق. - المشي والجري على خطوط مستقيمة. - المشي والجري على شكل زجراج.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	أنواع الجري: - الجري السريع والعادي. - الجري الرياضي. - الجري الطويل. - الجري العالي مع تبادل رفع الأرجل - مثنية لأعلى. - الجري مع تبادل رفع الرجلين مثنية للخلف. - الجري العادي للأمام وللخلف مع الزميلة. - الجري مع تقليد الحيوانات والطيور. الزحقة: - الزحقة على شكل مربع. - الزحقة مع مسك الزميلة للأمام. - الزحقة لليمين (١ - ٨) * الصفق (٨ - ١) *، يكرر لليسار (٨ - ١) *، يكرر بالعد (١ - ٤) *، بالعد (١ - ٢) *.	

مستسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- الزحلقة لليمين (١ - ٤) *، الجري للأمام (٥ - ٨) *، يكرر (١ - ٨) *. مجموعة (١) عمل جملة من أنواع المشي. مجموعة (٢) عمل جملة من أنواع الجري. مجموعة (٣) عمل جملة للزحلقة. مجموعة (٤) عمل جملة من المشي، الجري، الزحلقة.	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	مسابقة بين الأقسام فيما سبق. - تهدئة لجميع أجزاء الجسم.	

الدرس الثالث: تعليم الحجل

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- المشي والجري والزلحقة حسب الإيقاع مع المدرسة.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	الحجل: - الحجلة المستقيمة (الوثب مع تبادل القدمين أماما). - الحجل للأمام وللخلف وللجانب. - الحجلة المائلة (تبادل رفع القدم الحرة أماما مفرودة). - الحجل أماما (١ - ٧) ضم الرجلين مع الصفق (٨) يكرر للخلف مع الضرب بالقدمين (١ - ٨)*، يكرر بالعد (٤)، يكرر بالعد (٢). - الحجل الحصاني (الكومات) المشي للأمام (١ - ٨)* كومات (١ - ٨)*. - قمرينات زوجية (كل زميلتين) للجري والحجل. - الجري أماما (١ - ٨)* الحجل أماما (١ - ٤)*، خلفا (٥ - ٨). - يؤدي التمرين في دائرة - الجري أماما (١ - ٨)* الحجل (١ - ٨)* الحجل بالدوران يميناً (١ - ٤)*، يساراً (١ - ٤)*.	استخدام الدف

مستلزمات	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) الجري والحجل كل زميلتين معا. مجموعة (٢) المشي المتقاطع الجانبي والحجل الحصاني الجانبي. مجموعة (٣) المشي والجري والحجل في أشكال مختلفة (خطوط مستقيمة، منحنية، دائرة، شكل ثماني). مجموعة (٤) عمل جملة تشمل جميع المهارات السابقة باستخدام بعض الأدوات الصغيرة.	كرات، أطواق أعلام
٤	النشاط الختامي	٥ ق	قصة حركية تشمل المهارات السابقة.	

الدرس الرابع: تعليم الوثب

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مستلزمات	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري وعند سماع الصفارة الوثب لأعلى، الوثب مثل الكرة، الوثب للأمام، للخلف، للجانب. - الجري حول الطوق وعند سماع الصفارة الوثب داخل الطوق وخارجه.	أطواق
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	الوثب: - الوثبة المفردة. - الوثب سيسون. - الوثبة المفتوحة (نجمة). - الوثبة مع تقاطع الرجلين (مقص). - الوثب مع اللف ١/٤ لفة، ١/٢ لفة، ٣/٤ لفة، لفة كاملة. - الوثبة الطائرة (وثبة الفجوة اللب). - الوثب مع تعدية الحبل.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) - الوثب مع اللف على ارتفاعات مختلفة الجري مع الوثبة الطائرة. مجموعة (٢) - أداء بعض الوثبات من المشي والجري والزحقة. مجموعة (٣) - الجري مع عمل الوثبة المفتوحة (نجمة) المشي مع عمل الوثبة المتقاطعة (المقص). مجموعة (٤) - عمل جملة من الوثبات	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- مسابقة بين الأقسام في الجري الطويل مع تعدية خطين.	

الدرس الخامس: تعليم الخطوة الثلاثية (الفالس)

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مستل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- المشي باستخدام مرجحات الأذرع والأرجل والجذع. - حركات الشد والارتخاء من الأوضاع الأساسية (الوقوف، الجلوس، الرقود، الإقعاء، الانبطاح). - الجري وعند سماع الصفارة أداء الوثبة المطلوبة.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	الخطوة الثلاثية (الفالس) - المشي الثلاثي. - الجري الثلاثي. - الفالس أماما، إيقاع بطيء، إيقاع سريع، يكرر للخلف. - الربط بين الفالس وخطوة الحصان. - أداء الفالس كل زميلتين معاً.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) - المشي الثلاثي. - مجموعة (٢) - الجري الثلاثي. مجموعة (٣) الفالس للأمام (١-٨)* وللخلف (١-٨)*. مجموعة (٤) الربط بين الفالس وخطوة الحصان.	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- عمل جملة حركية من الفالس من إعداد المدرسة.	

الدرس السادس: تعليم الشد والدفع والتوازن

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مستل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- الجري مع الوثب من فوق الزميلة. - الجري مع الزحف أسفل الزميلة. - الدفع بالذراعين لأعلى، للجانبين، للأمام. - الدفع بالذراعين، وبذراع واحدة للزميلة، الحائط.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	الشد والدفع: - من الجثو والرأس ملامس الأرض الدفع باليدين والجسم خلفاً حتى فرد الركبتين. - كل زميلتين مع بعض أحدهما في وضع الوقوف والأخرى في وضع جلوس القرفصاء، محاولة شد الزميلة للوقوف والتبديل. - مسك عقل الحائط من الرقود ومحاولة الوقوف. التوازن: - اللف المغلق. - المشي أماماً (١ - ٤) * اللف المغلق (٥ - ٨) *. - اللف المفتوح. - يكرر ما سبق مع اللف المفتوح (١-٨) *.	

ممسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
			- يكرر ما سبق مع اللف أثناء الإقعاء (٨ - ١)*. - اللف على الرجل اليمنى نصف لفة، لفة كاملة فأكثر. - يكرر ما سبق على الرجل اليسرى. - ميزان منخفض على الركبتين. - ميزان عال، ميزان جانبي، ميزان الأرابيسك.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- مجموعة (١) - مهارات الشد والدفع. - مجموعة (٢) - المشي، الحجل، الجري، الزحلفة، الفالس. - مجموعة (٣) - اللفات المختلفة. - مجموعة (٤) - الموازن المختلفة.	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- مسابقة الأقسام في المهارات السابقة.	

الدرس السابع: تعليم السقوط وخطوة البولكا

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- المشي والجري والحجل وعند سماع الصفارة التوقف وعمل أوضاع مختلفة بالجسم. - ما سبق مع استخدام إيقاعات مختلفة.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	السقوط: - من وضع الأرابيسك الوثب لعمل السقوط الجانبي، الخلفي. - السقوط الدائري (من الوقوف فتحا) عمل دوران لفة كاملة مع السقوط لأسفل للجلوس المتقاطع خطوة البولكا. - ثني الرجل اليمنى وفردها للأمام والزحقة خطوتين. يكرر يسارا. - البادوباسك.	استخدام الدف
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) السقوط الجانبي والخلفي. مجموعة (٢) البولكا. مجموعة (٣) السقوط الدائري والبادوباسك. مجموعة (٤) جملة مما سبق تعلمه.	
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- عمل جملة حركية تشمل جميع المهارات السابقة من إعداد المدرسة.	

خامساً: نماذج لبعض دروس الألعاب

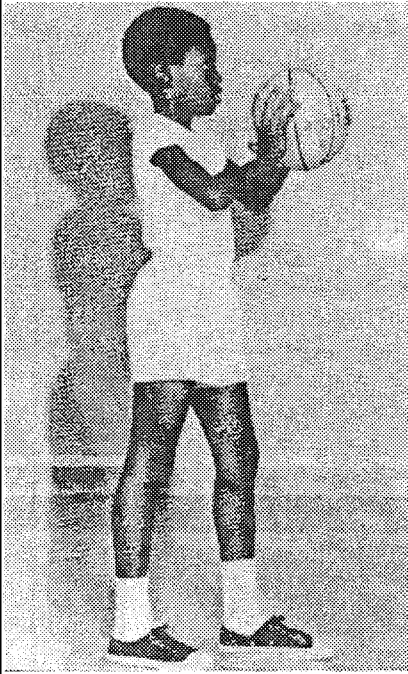
أولاً: كرة السلة

الدرس الأول: تعليم مهارة التمرير الصدرية

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- رمي ولقف أكياس الحبوب بطرق مختلفة. - اللعب بالكرة بطرق مختلفة.	أكياس حبوب
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	١- التعود على الكرة: - رمي الكرة إلى مستويات مختلفة لأعلى ثم لقفها. - رمي الكرة إلى أعلى ومحاولة لقفها بعد ارتدادها على الأرض. - رمي الكرة في اتجاهات مختلفة للأمام وللجنب وللخلف. ٣- تعليم مهارة التمرير الصدرية: أ- استلام الكرة: - توضع الكرة على راحة يد الزميلة المواجهة على بعد خطوة ثم تتقدم التلميذة بخطوة لمسكها والعودة بنفس القدم لوضع الاستعداد. - نفس التمرن السابق مع وقوف الزميلة مرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار. - نفس ما سبق مع زيادة المسافة بين الزميلتين لأخذ خطوتين لاستلام الكرة. - استلام الكرة بعد تمريرها من الزميلة. - أداء تمرير واستلام الكرة بين ثلاث تلميذات حتى يكون الاستلام من اتجاهات جانبية.	

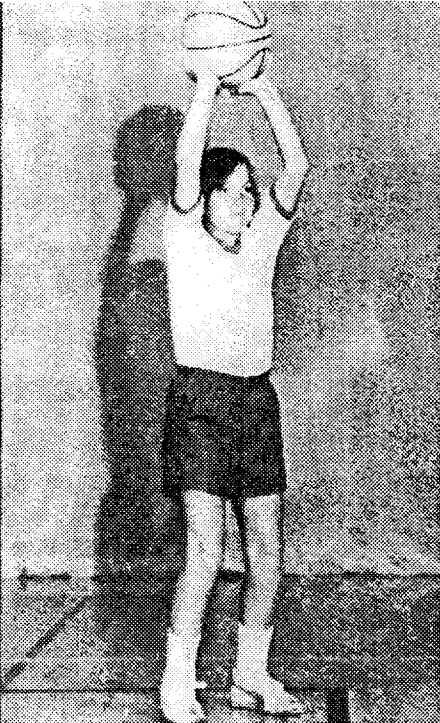
مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- نفس التدريبات السابقة مع الزيادة في سرعة الأداء. - نفس التدريبات السابقة مع وجود تلميذة منافسة للاستحواز على الكرة. ب- تمرير الكرة: - أداء التمريرة الصدرية بين زميلتين لمسافة ٦م مع ملاحظة أن يكون تمرير الكرة بفرد الذراعين ودفع الكرة بالأصابع بحركة كرابجية مع تقدم أحد القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع. - نفس ما سبق مع زيادة المسافة. - تقف التلميذات أمام حائط مع أداء التمرير والاستلام لمسافة ٣م. - التمرير بين الزميلتين مع وجود منافسة في المنتصف. مجموعة (١) - أداء التمريرة الصدرية بين زميلتين من خلال طوق معلق. مجموعة (٢) أداء التمرير والاستلام على مربع مرسوم على حائط مع محاولة أداء أكبر عدد من التمريرات. مجموعة (٣) يثبت جبل على ارتفاع ٧٥سم بين صف من التلميذات وأداء التمريرة الصدرية بينهما. مجموعة (٤) أداء التمريرة بين ثلاث تلميذات على شكل مثلث في اتجاه عقرب الساعة.	أطواق
٤	النشاط الختامي	٥ ق	مسابقة جمع الكرات: يوضع عدد من الكرات في صندوق في منتصف الملعب وتقوم المعلمة أو إحدى التلميذات بمحاولة رمي الكرات لتفريغ الصندوق ومنها تنتشر جميع التلميذات. الفصل في أرجاء الملعب في محاولة الإسراع بإرجاع الكرات ثانية إلى الصندوق والعمل على عدم نجاح المعلمة (أو التلميذة) في إخلاء الصندوق.	صندوق

الدرس الثاني: تعليم مهارة التمرير باليدين من فوق الرأس

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- رمي ولقف الكرة لأعلى فوق الرأس. - ضرب الكرة في الأرض ومسكها في أعلى نقطة تصل إليها.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	- رمي الكرة في اتجاهات مختلفة. تعليم مهارة التمرير باليدين من فوق الرأس: - تقوم التلميذة الحائزة على الكرة بمد الركبتين ورفع الذراعين عاليا مع إشارة المعلمة حتى تتعود على رفع الكرة عاليا بسرعة. - تقوم التلميذة برفع الكرة عاليا فوق الرأس في العد واحد، وفي العد اثنين تمرير الكرة للزميلة مع ملاحظة وجود فاصل زمني بين العدتين الأولى والثانية حتى تعطى الفرصة للتلميذة كي تصحح من الوضع الابتدائي للمهارة. - نفس التمرين السابق مع عدم وجود فاصل زمني بين العدتين بحيث تصل الكرة إلى الزميلة فوق الرأس مباشرة. - أداء التمريرة على حائط على مسافة ٣م.	

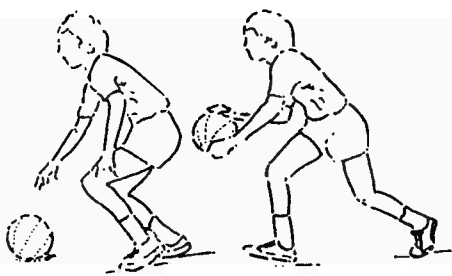
م س ل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	- أداء التمريزة بين ثلاث تلميذات على هيئة مثلث مع تغير الاتجاه. - أداء التمريزة بين زميلتين مع وجود زميلة منافسة بينهما. مجموعة (١) تثبت شبكة على ارتفاع ١,٥٠ م بين صفيين من التلميذات وأداء التمريزة من فوق الرأس بينهما. مجموعة (٢) أداء التمريز بين أربع تلميذات على هيئة مربع في اتجاه عقرب الساعة، على أن يكون التمريز باستخدام التمريزة الصدرية مرة ثم التمريزة من فوق الرأس. مجموعة (٣) رسم مجموعة من الدوائر على حائط على ارتفاع ١,٥٠ م من الأرض. أداء التلميذات التمريزة من فوق الرأس لأكبر عدد من المرات. مجموعة (٤) تعطى إحدى التلميذات الكرة وتقوم بتمريرها على الحائط من فوق الرأس بحيث ترتد إليها مرة أخرى وتحاول الزميلة الثانية لقف الكرة قبل أن تلقفها الزميلة الأولى، كل تلميذة تلقف الكرة عليها أن تمررها على الحائط بسرعة.	كرات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	- مسابقة الكرة الحائرة: - تقف التلميذات في دوائر بحيث تكون كل دائرة من ٦ - ١٠ تلميذات، كل دائرة معها كرة تمرر الكرة من تلميذة إلى الزميلة المجاورة لها وعندما تذكر المعلمة كلمة قف فإن التلميذة التي معها الكرة تخرج خارج اللعبة وتكرر اللعبة حتى تبقى تلميذة واحدة هي الفائزة.	

الدرس الثالث: تعليم مهارة المحاورة (تنطيط الكرة)

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

م.س.ل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- ضرب الكرة في الأرض ولقفها. - ضرب الكرة على الأرض بقوة لجعلها ترتد ثم أداء أي حركة ولقفها. - التحرك بالكرة باستعمال اليدين.	
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	تعلم مهارة تنطيط الكرة: - من وضع الجثو محاولة التلميذات تنطيط الكرة أمامهن على الأرض. - من وضع الوقوف مع تباعد القدمين وتقدم القدم اليسرى أماما مع ثني الركبتين تقوم التلميذة بتنطيط الكرة أمام القدم اليمنى وللخارج. - التمرين السابق مع محاولة المعلمة عمل إشارات لتنظر إليها التلميذات حتى لا ينظرن الكرة أثناء تنطيطها. - تنطيط الكرة بارتفاعات مختلفة. - تنطيط الكرة من الجري.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) تقف مجموعة من التلميذات على خط واحد لأداء التنطيط من الثبات مع	

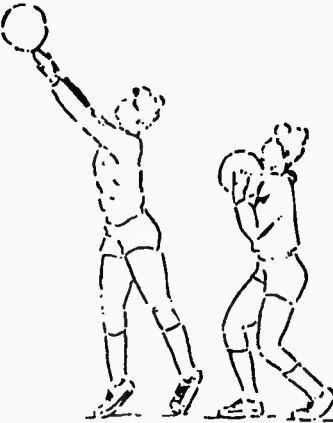
مستسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	وقوف إحدى الزميلات ومعها مجموعة من الأعلام الملونة. تقوم التلميذات بأداء التنظيط مع ذكر لون العلم الذي ترفعه الزميلة. مجموعة (٢) تقف التلميذات في ثلاث قاطرات وأمام كل قاطرة سلة على بعد ٤م تقوم التلميذات بتنظيط الكرة ثم تصوبها في السلة التي أمامهن. مجموعة (٣) قيام التلميذات بالتصويب على الصولجانات. مجموعة (٤) - رمي ولقف الكرة من فوق شبكة الكرة الطائرة. - تتابع جمع الكرات. تقف التلميذات في أربع قاطرات متساوية العدد توضع سلة أمام كل قاطرة، يوضع ثلاثة أطواق أمام كل قاطرة ويدخل كل منها كرة. عند إعطاء إشارة البدء من المعلمة تقوم التلميذة الأولى في كل قاطرة بحمل السلة وجمع الكرات من الأطواق بها ثم تعود بسرعة لتسليمها للتلميذة الثانية في القاطرة التي تقوم بوضع الكرات في الأطواق ثانية ثم تعود لإعطاء السلة للزميلة الثالثة.. وهكذا.	صولجانات  كرات

الدرس الرابع: تعليم مهارة التصويب

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- التحرك مع الزميلة باللعب بالكرة. - رمي الكرة إلى أعلى واستمرار الدخول من تحتها عند الارتداد. - التحرك بالكرة من مكان إلى آخر بتنطيط الكرة.	كرات
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	تعليم مهارة التصويب. - أداء التلميذات للتصويب داخل صندوق. - التصويب داخل الطوق. - التصويب داخل حلقة مثبتة على الحائط على مسافة قريبة. - نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة. - التصويب على السلة - تتعلم التلميذة الكرة من الزميلة الواقفة تحت السلة لتصويبها على السلة.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) تقف التلميذات في قاطرة على بعد ٤م من السلة تقوم التلميذة بأداء المحاورة ثم الوقوف لمسك الكرة والتصويب من الثبات ويكرر العمل.	صندوق

سلسلة	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	مجموعة (٢) - تقف التلميذات في دائرة حول الصندوق المفرغ وتحاول كل تلميذة التصويب على الصندوق. مجموعة (٣) - تقف التلميذات على شكل مثلث أمام الحلقة المثبتة على الحائط تقوم التلميذة رقم (١) بإعطاء قريرة صدرية للتلميذة (٢) التي تقوم بعمل قريرة للتلميذة (٣) الواقفة أمام الحلقة فتقوم بالتصويب عليها. مجموعة (٤) - التصويب على مربع مرسوم على الحائط. البحث عن الكرة: تقوم التلميذات بالجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع بعض الكرات في منتصف الملعب التي تقل في عددها عن التلميذات، وعند سماع إشارة المعلمة تسرع كل تلميذة بالجري للحصول على إحدى الكرات. التلميذة التي لا تحصل على كرة تخرج خارج اللعبة ثم تقوم المعلمة بإنقاص عدد الكرات وتكرر اللعبة.	كرات
				كرات

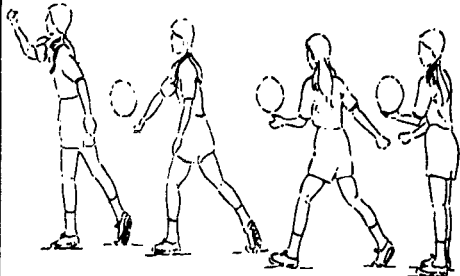
ثانياً: الكرة الطائرة

الدرس الأول: تعليم مهارة الإرسال من أسفل

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- رمي الكرة إلى أعلى ولقفها من الوثب. - رمي الكرة لأعلى وضربها باليدين - ضرب الكرة بيد واحدة ثم باليد الأخرى. - رمي الكرة لأعلى وضربها بجزء من الجسم.	كرات
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	تعليم مهارة الإرسال المواجه من أسفل. - أداء التلميذ لمهارة الإرسال. - توضع الكرة على اليد اليسرى في مستوى الخوض ثم رفعها في الهواء مع مرجحة الذراع اليمنى، يتم ضربها بعد ذلك على الحائط. - أداء الإرسال خلف خط الهجوم. - أداء الإرسال من منطقة الإرسال على الشبكة.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) وقوف التلميذات في صفين متواجهين بينهما حبل مثبت على قائمتين، مجموعة تقوم	صفان متقابلان

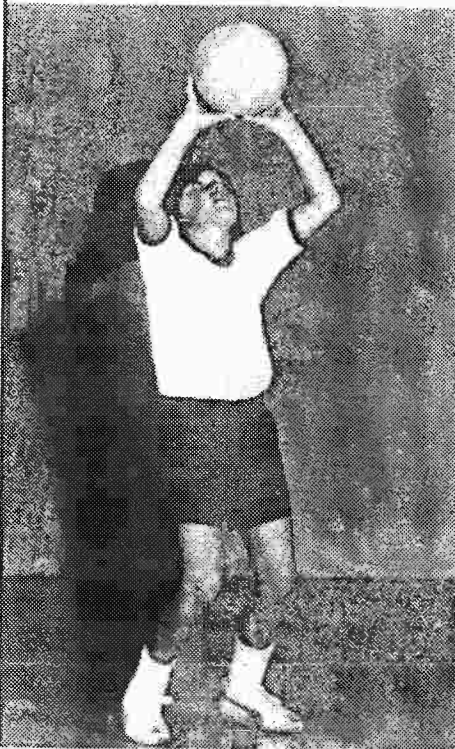
فصل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	بأداء الإرسال والأخرى تلقف الكرة وببديل العمل. مجموعة (٢) أداء الإرسال على مربع مرسوم على الحائط. مجموعة (٣) ضرب الكرة باليدين لتمريرها من فوق الشبكة للزميلة المقابلة. مجموعة (٤) وقوف التلميذات في دائرة. أداء التمرير بينهم في اتجاه عقرب الساعة. الكرة العالية: تقف التلميذات في دائرة وتقف تلميذة في منتصف الدائرة وتمسك الكرة، تنادي تلميذة الوسط على أحد أسماء لاعبي الدائرة وتقاذف الكرة عموديا لأعلى، تجري صاحبة الاسم إلى منتصف الدائرة لتلقف الكرة.	شبكة دائرة

الدرس الثاني: تعليم مهارة التمرير من أعلى

التاريخ: الفصل: الزمن:

أهداف الدرس

- معرفية
- مهارية
- وجدانية

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
١	النشاط الحركي	٥ ق	- التحرك بالكرة من مكان إلى آخر باستعمال أي جزء من أجزاء الجسم في كل محاولة. - رمي الكرة إلى أعلى ولقفها من الوثب. - رمي الكرة إلى أعلى ولقفها والجسم متكور. - ضرب الكرة باليدين لأعلى.	كرات
٢	النشاط التعليمي	١٥ ق	تعليم مهارة التمرير: - أداء التمرير دون استخدام كرة. - أداء التلميذة التمرير برفع الكرة عالياً فوق الرأس لقفها عدة مرات. - تمرير الكرة بين زميلتين مع التنوع في طول المسافة. - أداء التمريرة بتوجيهها إلى هدف مثل مربع على حائط أو هدف كرة السلة.	
٣	النشاط التطبيقي	١٥ ق	مجموعة (١) - التلميذات في مجموعتين متواجهتين إحداهما في وضع الوقوف والأخرى في وضع الجلوس الطويل. تقوم التلميذة	مجموعتان متقابلتان

مسلسل	أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
٤	النشاط الختامي	٥ ق	الواقفة بقذف الكرة للتلميذة الجلوسة فتقوم الأخيرة بتمريرها بأطراف الأصابع إليها. مجموعة (٢) وقوف التلميذات في قاطرة وكل واحدة معها كرة تقوم التلميذات بأداء التمرير على حلقة السلة. مجموعة (٣) تشببت شبكة أو حبل بين صفين من التلميذات ليقمن بتبادل ضرب الكرة فيما بينهما مجموعة (٤) تقف تلميذة في وسط دائرة مكونة من مجموعة من التلميذات تقرر التلميذة لإحدى تلميذات الدائرة التي تقوم بإعادتها لها بالتمرير وهكذا حتى تنتهي جميع التلميذات. اقتناص الكرة: تقف التلميذات جميعا خلف خط نهاية الملعب وتقف تلميذتان في المنتصف وتوضع بعض الكرات بعدد التلميذات في النهاية الأخرى للملعب، وعند الإشارة تحاول كل تلميذة سرعة الجري لاقتناص كرة للعودة بها إلى مكانها. تحاول التلميذتان المطاردتان لمس التلميذات ومن يلمس دون كرة يعود مرة ثانية إلى مكانه، ومن يلمس ومعه كرة فعليه أن يرجعها إلى مكانها ويعود ثانية. يمكن اعتبار الفائز من ينجح في جمع أكبر عدد من الكرات، أو الزوجي المطارد الذي ينجح في منع التلميذات من الحصول على أي كرة لأطول فترة ممكنة.	كرات