

الباب الرابع

- الطفل والبرنامج.
- المرحلة من الولادة حتى ٦ سنوات (مرحلة الحضانه).
- المرحلة من ٦ إلى ١٢ سنة. (المرحلة الابتدائية).
- المرحلة من ١٢ إلى ١٥ سنة. (المرحلة الإعدادية).
- المرحلة من ١٥ إلى ١٨ سنة. (المرحلة الثانوية).
- نماذج لبعض الجداول لدروس التربية الرياضية للمراحل المختلفة وذلك وفقا للنظام القديم.

الطفل والبرنامج

إن برنامج التربية الرياضية الناجح هو الذى يقدم أنواع النشاطات التى يحتاجها الطفل لتأكيد نموه المستمر من الناحية البدنية والعقلية والعاطفية ولذا كان من المهم بالنسبة للمدرس أن يكون على علم تام ووعى بالصفات التى يتصف بها الأطفال فى جميع مراحل نموهم المختلفة لأن الطفل إذا انتقل من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى فإن ميوله وقدراته وإمكاناته تتغير فجأة فالطفل ينمو باستمرار وبالتدريج ونجد أن العملية متداخلة وليست منفصلة وأطفال المرحلة الواحدة ليس من الضرورى أن تكون لهم نفس المميزات والقدرات والميول فنجد بعضهم طوالا وبعضهم قصارا وبعضهم نحيفا وبعضهم ممتلئا ومنهم اليقظ والنشط والبعض الآخر خجول، وقد يكون هناك قليلون ذوو صفات واحدة، لأن كل طفل على أى حال ينمو ويتطور فى حدود سنه ولكن هذه النسبة قد تتأثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية وبموامل الوراثة، وبذلك يختلف الأطفال فى نموهم وقد يحدث أن تنمو قدرات الطفل الحركية بينما يتوقف نضجه العاطفى، وقد يستطيع بعض الأطفال أداء الألعاب المعقدة حينما يدخلون الحضانة فى سن الخامسة وذلك بسبب نضجهم الاجتماعى والعاطفى بينما بعض الأطفال فى نفس السن الزمنى يمتلكون نفس المهارات والنمو الحركى ولا يستطيعون أداء هذه الألعاب بسبب نقص النضج العاطفى. وإذا ألم المدرس بهذه الحقائق والتفسيرات تمكن من وضع البرامج المناسبة لكل مرحلة وأن يطبق الطرق التى تتناسب مع مميزات وخصائص مراحل النمو المختلفة.

لذا وجب على المدرس والربى التعرف إلى مميزات النمو البدنى والحركى لمختلف المراحل السنوية المختلفة للتلاميذ حتى يتمكن من تخطيط البرنامج فى ضوء مميزات نموهم وتطورهم ليلبى رغباتهم وحاجاتهم، والمعروف أن عملية النمو لا تزال غامضة لأنها معقدة وتتداخل عناصرها بعضها فى بعض وقد رؤى تقسيم مراحل النمو إلى مراحل متعددة لكل مرحلة خصائصها ومميزاتها والعمل على وضع برامج تنفيذية لمادة التربية الرياضية وطرق تدريسها بالنسبة لكل مرحلة من المراحل التى رؤى أنه أكثر ملائمة ليساعدهم على القيام بمهمتهم فى مراحل التعليم المختلفة وهى المرحلة الابتدائية، المرحلة الإعدادية، المرحلة الثانوية.

١ - المرحلة من الولادة حتى سن السادسة (أطفال الحضانة).

٢ - المرحلة من ٦ - ١٢ المرحلة الابتدائية.

٣ - المرحلة من ١٢ - ١٥ المرحلة الإعدادية.

٤ - المرحلة من ١٥ - ١٨ المرحلة الثانوية.

تبدأ عملية تطور الإنسان منذ وجود الجنين داخل رحم الأم لذا نجد أن الأم يجب أن تهتم بصحتها الجسمية والنفسية ، بالتغذية الجيدة واتباع العادات الصحية النافعة والإقلاع عن شرب الكيفيات والابتعاد عن الانفعالات حتى تضمن صحة الطفل الجسمية والنفسية لما لها من تأثير عظيم في نمو وتكوين الجنين.

مميزات التلميذ البدنية والاجتماعية لمراحل النمو المختلفة وتأثيرها فى تخطيط برامج التربية الرياضية وطرق تدريسها

مميزات الطفل البدنية فى المرحلة من الولادة حتى السادسة

(أطفال الحضانة - سنوات ما قبل الدراسة)

- عقب الولادة يستمر النمو فى سرعة لمدة عامين وبعدها يبدأ فى البطء.
- البنات أسرع من الأولاد من ناحية النمو الجسدى ونمو العظام.
- يظهر النمو السريع فى العضلات الكبيرة للجسم ، كعضلات الظهر والصدر والكتفين ، ولذا تظهر المهارة فى استخدام الجذع والذراعين والأرجل.
- يفقد الجنسان السمنة تحت الجلد وهؤلاء الأطفال أكثر مرونة لوجود مسافة بين المفاصل.
- تكلس العظام لا يتم فى هذه السن ، وهذه حقيقة تقى الطفل الكثير من أخطار الكسر نتيجة سقوطه أثناء قيامه بأوجه الأنشطة.
- ينمى الطفل كثيرا من المهارات البدنية خلال سنوات ما قبل المدرسة فينمى مهاراته فى الجرى والتسلق والاهتزاز.
- تزداد قابلية الطفل للإصابة بالأمراض عن طريق العدوى بسبب خروجه من المنزل واتصاله بالعالم الخارجى.
- تتطور أجهزة الجسم وتنضج.

مميزات الطفل الاجتماعية:

إن الأطفال في عمر الحضانه يلعبون سويا لفترات قصيرة فى مجموعات تتكون من ثلاثة أو أربعة أطفال مع تغيير مستمر فى تكوين المجموعة وتتميز أعباه بالانفرادية وعدم التعاون فهو أنانى لا يعرف روح الجماعة.

○ من أظهر مميزات هذه المرحلة حب الاستطلاع.

○ تكون فترة الانتباه والتركيز فى هذه السن قصيرة ولذا يجب على المدرس استخدام الوسائل لاستهواء الطفل.

○ الأجهزة والأدوات الصغيرة من أهم الوسائل التى ترغب الأطفال فى اللعب وهؤلاء أطفال يحتاجون إلى الإشراف على أنشطتهم.

○ تعتبر هذه المرحلة مرحلة تغيير عاطفى كبير.

○ يميل الأطفال إلى جذب الأنظار إليهم.

○ لضعف قدرة الطفل على ضبط حركاته نجد أن أعباه سهلة الفهم ولا تتقيد بأوضاع خاصة ولا تتحدد بمدى معين أو مهارة ودقة فى الحركة.

○ يتميز الطفل فى هذه المرحلة بالطاقة الزائدة وكثرة الحركة فهو فى حاجة إلى نشاط مستمر وحركاته من النوع الذى يستخدم العضلات الكبيرة من الجسم.

○ ينمو فى الطفل الإحساس بحب التملك.

○ قد تظهر قدرة الطفل فى مهارة أو حركة معينة وقد يضعف فى مهارة أخرى ولذا يجب أن يتضمن البرنامج الكثير من أنواع النشاطات المختلفة حتى يختار اللعبة التى

فى مستوى قدرته وتناسب مع ميوله.

○ تجذب الأطفال الألعاب الخيالية كما أنه يحب سماع القصة ويستخدم خياله فى تخيل وقائعها كما أنه يميل إلى الموسيقى والغناء.

○ يحب الأطفال تقليد حركات الكبار كما أنه يقلد الحيوانات والطيور.

○ فى نهاية هذه المرحلة يلتحق الطفل بدور الحضانه وهناك نجد أن الطفل ابتداءً بالاهتمام

بباقي الأطفال ويتعاون معهم فى اللعب، وعن طريق اللعب يستطيع المدرس أن يعلم

الأطفال القيم الاجتماعية البسيطة كالتعاون ومساعدة الغير، وحب الخير للغير كما

يحبه لنفسه.. الخ.

○ الأولاد والبنات يلعبون معا لأن ألعاب الجنسين تقريبا واحدة إلا أن الأولاد يميلون إلى المقاتلة أكثر من البنات.

البرنامج وطريقة التدريس

النشاط الحر تحت ملاحظة المدرس من أهم طرق التدريس لهذه السن وحرصا على سلامة الدرس يجب على المدرس أن يحسن تنظيم وإعداد الملعب والدرس حتى يضمن سلامة الأطفال. وعلى المدرس أن يرى أعمال الأطفال من زاويتهم لا من زاوية الكبار وتستلزم هذه الطريقة إيجاد أدوات وأجهزة مناسبة كالحبال والكور وأكياس الحبوب والأطواق والحلقات.. الخ. ولا يتدخل المدرس في هذه الطريقة إلا إذا اقتضى الأمر وبدون أن يشعر الطفل، ولا يستعمل المدرس أى نوع من النداءات الشكلية أو الأوامر بل يستعمل ألفاظا سهلة اعتاد الطفل سماعها، ويشجع المدرس الطفل ويشبع رغبته في لفت النظر إليه دون أن يتماذى.

○ ويجب ألا يسهب المدرس في شرح اللعبة بل يذكر ما هو ضرورى لفهم اللعبة وذلك بسبب قصر فترة الانتباه ولا يجب أن تكون الألعاب طويلة حتى لا تستنفد صبر الطفل.

○ يستغل المدرس حب الأطفال للتقليد وميلهم إليه ويقدم لهم ما يسمى بالتمارين على شكل ألعاب، ويقوم المدرس بالحركة بنفسه ويقوم الأطفال بتقليده. وفي بعض الأحيان يستغل المدرس حب الأطفال لسماع القصص وقدرتهم على التمثيل والتقليد ويقص عليهم قصة شيقة.

○ ويمتاز برنامج هذه المرحلة ببساطته وبسهولة لضعف مقدرة الأطفال وتكون التمرينات والألعاب من النوع الشامل البسيط الخالى من قيود الأوضاع التشكيلية ومن المهارات الصعبة. وأغلب أنواع النشاط من النوع التوقيئى والغنائى. الذى يشترك فيه الأطفال جميعا فى نفس الوقت كالحجل والقفز والمشى على الموسيقى. وتعتبر ألعاب التسلق والتعلق والمروق والجرى والوثب من المرتفعات والحجل والقفز ولقف وتنطيط ودرجة الكرة من الألعاب الأساسية فى حياة الطفل ويجب تنوع أوجه النشاط لتقوية عضلات الذراعين والكتفين والجذع والرجلين والقدمين.

وتتخصص ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

- نشاط إيقاعى بمصاحبة الموسيقى والغناء.
- نشاطات مختلفة يؤدى فيها الطفل الجرى والوثب والقفز والتسلق والدفع والشد والزحف والروق- والحمل ... الخ.
- قصص حركية.
- ألعاب وتمارين تمثيلية أو تقليدية على شكل ألعاب.
- سباقات تتابع بسيطة.
- ألعاب صغيرة وألعاب منظمة.
- تمارين توازن بسيطة.

المرحلة الابتدائية

المرحلة من ٦ - ٩ (من أولى إلى ثالثة ابتدائى) :

تعتبر هذه المرحلة أهم المراحل لعملية التعليم الهادفة المنظمة ، وعلى بدرس التربية الرياضية مراعاة النواحي النفسية والخواص الفسيولوجية لأن التجارب النفسية والفسيولوجية أثبتت أن بدرس التربية فى هذه المرحلة يجب أن يكون متنوعا وشيقا ذا طابع مكثف لأنهم يميلون إلى النشاط والحركة ويسهل عليهم إنجاز أهداف بدرس.

مميزات الطفل البدنية:

- هذه مرحلة نمو جسمانى بطئ مع ميل طبيعى من الطفل للنشاط الحركى.
- تكون العضلات الكبيرة للذراعين والرجلين أكثر نموا من العضلات الدقيقة لليدين والأصابع.
- البنات أطول وأنضج من الأولاد.
- يتحسن التوافق العضلى والعصبى وتزداد الرشاقة الجسمية.
- التطور العضلى غير متكامل ولكن ترقى المهارات الحركية.
- مقدرة الطفل على التحمل ضعيفة لصغر حجم القلب والرئتين نسبيا من حجم الجسم ولذا تظهر عليه علامات التعب بسرعة.
- اكتمال ظهور الأسنان.

مميزات الطفل الاجتماعية :

- يستمتع الأطفال فى السنة الأولى باللعب فى مجموعات ولكنهم يظهرون رغبة فى اللعب فى مجموعات صغيرة ويتغير شكل المجموعة باستمرار بسبب المشاجرات ويلعب الأولاد والبنات معا.
- يبدأ الأولاد فى المشاجرة ليظهروا رجولتهم أو للتعبير عن العواطف التى لا يستطيعون التعبير عنها.
- يحترم الطفل الكبار ويهمه تقديرهم.
- لا يزال الطفل محبا للتقليد والخيال وسماع القصص والإيقاع والموسيقى.
- القدرة على التحمل تصيح لدى الطفل أكبر من المرحلة السابقة ولذلك تكون ألعاب هذه المرحلة أطول ومن الضروري أن يتخلل فترات النشاط فترات راحة لأن قوة التحمل لم تزل ضعيفة.
- القدرة على التركيز والانتباه مازالت ضعيفة إلا إنها أحسن نسبيا فى هذه الفترة.
- يكون الأطفال فى هذا السن على وعى بأن القواعد البسيطة يجب أن تحكم اللعب الجماعى ويحسون برغبة فى تطبيق ذلك ويؤدونه فعلا بتذكر من المدرس.

البرنامج وطريقة التدريس :

- فى بداية العام يجب أن يتضمن البرنامج ألعابا كثيرة يعرفها الصغار من قبل أو ربما يكون من المفيد استعادة الألعاب الحركية الاستكشافية قبل استخدام خبرات جديدة مثل مسابقات التتابع والمراوغة.
- يجب أن يتعود الأطفال بالتدريج على اللعب فى مجموعات كبيرة وذلك عن طريق تنفيذ لعبات يمكن فيها زيادة الأعداد بدون التأثير فى ضروريات اللعبة وفى كثير من الأحيان يميل الأطفال إلى ممارسة ألعاب الكبار مثل كرة السلة وغيرها فعلى المدرس أن يختار مهارات مختلفة خاصة بالألعاب الكبيرة المناسبة لميول الأطفال وأعمالهم.
- مساعدتهم بصورة غير مباشرة وتوجيههم بأسلوب لا يشعرون بأنهم عاجزون عن اللعب.
- أطفال هذه المرحلة يتميزون بتأثرهم بالإحاء وعلى المدرس أن يستخدم الإحاء

وتشجيع الأطفال والاستحسان لما يقوم به الأطفال وحثهم على العمل وحفظ النظام أثناء الدرس.

○ فى هذه المرحلة أيضا يميل الأطفال للإيقاع والتوقيت وسماع الموسيقى والغناء والتصفيق.

○ ويبدأ برنامج هذه المرحلة بحركات شاملة سريعة تتميز بالحرية والبعد عن الشكلية والتعقيد ولا تتطلب دقة فى الأداء وتكون على هيئة نشاط حر يعبر فيه الطفل عن نفسه تحت إشراف المدرس.

○ يجب أن تكون أوجه النشاط فى الدرس كثيرة ومتنوعة وألا تستغرق ناحية من النشاط وقتا طويلا بل ينتقل العمل من نشاط إلى آخر قبل أن يمل الطفل الدرس ويشعر بالتعب.

○ يجب أن يكون الدرس ذا طابع مكثف لأن الأطفال يميلون فى النشاط والحركة ويرغبون فى إنجاز وتحقيق أهداف وواجبات الدرس الذى يحدده المدرس.

○ مراعاة عدم إرهاق الطفل لأنه فى هذه المرحلة سريع التعب.

○ وربما أن الطفل يحب ألعاب المنافسة فعلى المدرس إدخالها على ألا تكون مجهدة.

○ كما يجب ألا يفوت المدرس العناية بالتربية الاجتماعية فى المواقف المختلفة فى الدرس التى تعتبر لحظات تعليمية تربوية وعلمية وبث القيم الخلقية والاجتماعية فى نفوسهم.

○ على المدرس البدء فى تعويد الصغار على النظام والتعود عليه عن طريق سرعة التلبية.

○ القصة الحركية الشيقة الهادفة تلاقى نجاحا كبيرا فى دروس هذه المرحلة.

○ يمكن استخدام بعض التمرينات البسيطة السهلة قرب نهاية العام مع استخدام بعض النداءات الشكلية الخفيفة باستعمال كلمات مألوفة مثل كلمة «ابتدى» أو «قف».

○ اختيار نواحي نشاط يعتمد على الجرى والوثب والدفع والشد والتسلق والتعلق والزحف على اليدين والركبتين والرمى وتكون الحركات فى بادئ الأمر شاملة للجسم كله ثم تتقدم باستخدام المهارات التى تحتاج توافقا بين اليد والعين مثلا.

○ ألعاب منتظمة صغيرة باستخدام الكرات الصغيرة ثم الكرات الكبيرة واستخدام الأدوات الصغيرة المختلفة.

- استخدام تمارين توازن بسيطة.
- والغرض الأول لبرنامج المرحلة السابقة هو إشباع ميل الطفل للحركة وبث روح المرح والسرور مع مراعاة أن يتدرج المدرس من القصة الحركية إلى التمارين الشكلية النظامية البسيطة التي تعمل على اعتدال القوام مع مراعاة عنصر التشويق باكتساب المهارات الحركية بجانب اكتساب الطفل العادات النظامية والخلقية والاجتماعية والصحية.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

- التمارين الشاملة لأجزاء الجسم كله تمارين غرضية على شكل ألعاب أو تمارين وحركات طبيعية (كالتعلق - التسلق - الشد - الدفع - الرمي - اللقف - المروق - الخ).
- الابتعاد عن ألوان النشاط التي تتطلب توافقا كبيرا أو إعطاء أنشطة تساعد على التنمية المتدرجة لعامل التوافق مثل الوقوف على قدم واحدة والحجل والوثب مع الموسيقى.
- إعطاء الطفل فرص النشاط الحر للكشف عن قدراته الخاصة
- ألعاب المحاكاة والتقليد.
- ألعاب غنائية موسيقية.
- ألعاب الكرة - رمى - لقف - تنطيط - محاورة دحرجة.
- استغلال الخيال للتعبير عنه بالحركات (مثل القصة الحركية والتمارين التمثيلية والحركات التقليدية).
- هناك ثلاثة أنواع من الدروس للصفين الأول والثانى يمكن أن يعتمد عليها المدرس فى دروس التربية الرياضية وهى :

١ - الدرس المترابط.

٢ - القصة الحركية.

٣ - الدرس الحر.

وإذا نظرنا إلى التربية الرياضية فى هذين الصنفين نجد أن إطار الدروس فيها هو الخيال لقدرة الأطفال على التقليد والشغف بالقصص وتساهم مادة التربية الرياضية على تمكين الطفل فى الصف الأول من أساسيات القراءة والكتابة والحساب ومشاهد الطبيعة البيئية ولذا يمكن ربط الدروس التي يأخذها التلاميذ عن طريق الأنشطة الرياضية.

أما عملية الربط في الصف الثاني فيمكن اختيار بعض القصص الموجودة في كتب القراءة لترجمتها إلى تعبير حركي يرتبط بخيالهم وأفكارهم والقصص الحركية إلى جانب اختيار مادتها من المناهج الدراسية. يجب ألا تغفل المناسبات القومية والأحداث الجارية وكذا المشاهد والأعمال البيئية التي تحيط بالأطفال سواء كانت زراعية أم صناعية. والدرس الحر يناسب المدارس ذات الإمكانيات الكبيرة الغنية بالأدوات والأفنية وفيه يترك للأطفال حرية اختيار الأجهزة والأدوات التي يريدون ممارسة نشاطهم عليها بطريقتهم الخاصة ويحتاج الدرس إلى أجهزة متعددة مثل السلالم الصغيرة - سلالم القفز - أجهزة تزلج - أجهزة التآرجح - كبارى - أنفاق - ممرات - كور ملونة - حبال - أطواق كبيرة بجانب حفر من الرمال يمارسون فيها بعض الهوايات. كل ذلك يتم تحت إشراف المدرس وتوجيهه، وعليه أن يقترح ألوانا جديدة من النشاط ويشجع الأطفال على الابتكار.

وعند تسجيل الدرس للصف الأول والثاني يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التي يمكن أن يعمل على تنميتها والمقدمة المناسبة.
- تسجيل الجمل المختارة التي تصلح للتقليد الحركي وكذلك الأناشيد والمناسبات تحت عنوان التشبيه.
- اختيار التمرينات المناسبة للتقليد والتمثيل الحركي.
- اختيار بعض الألعاب الصغيرة التي تلائم المستوى والظروف.
- اختيار الختام المناسب للدرس والتلاميذ.

إطار الدرس

للصف الأول والثاني الابتدائي الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات

(ب) الإحماء

(ج) تمرينات بنائية غرضية ١٠ ق

وتشمل: تمرين أذرع، أرجل (جذع ثنى جنب - ثنى أمامى - لفت جنب - بطن - توازن - رشاقة) (ممكن اختيارها من بعض تمرينات الطبيعة: الدفع - الشد - الزحف - التسلق - التعلق - مروق.. الخ.

٢- الجزء الرئيسى : ٢٥ ق (تعليمى تطبيقى)

- (أ) مهارة تخدم ألعاب القوى (الجرى- الوثب- الارتقاء.. الخ).
- (ب) مهارة تخدم الألعاب (سلة يد طائرة.. الخ) (الرمى - اللقف - التصويب - المحاورة.. الخ)
- (ج) مهارة تخدم الجمباز كالكرسى الهزاز- حركات طبيعية.. الخ.

٣- الجزء الختامى : ٥ ق

لعبة ختامية مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

الطفل من ٩: ١٢ سنة (من الصف الرابع إلى الصف السادس الابتدائى) :

المميزات البدنية:

يكتسب الأولاد والبنات فى سن التاسعة نفس الطول ولكن تبدأ عند البنات مظاهر المراهقة.

- يزداد التوافق العضلى العصبى ويستطيع الأطفال تأدية الحركات برشاقة
- يبطنى النمو عند البنات فى سن العاشرة ثم يبدأ فى السرعة، أما عند الأولاد فيبطنى النمو فى الحادية عشرة، ولذا نجد أن البنات أطول وأثقل وزنا.
- تظهر الفروق بين الجنسين فى الميول والرغبات والقدرات الجسمية.

المميزات الاجتماعية والعقلية :

- تقوى روح الجماعة وحب المنافسة بين الجماعات.
- ينمو الاعتماد على النفس ويرغب الطفل فى الاستقلال.
- نجد أن الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد ظاهرة بصورة واضحة.
- يجب أن نفرص بين الأولاد والبنات وخاصة أن الأولاد يميلون إلى ألعاب العنف أما البنات فيفضلن النشاط المعتدل.
- يظهر واضحا تأثير الأطفال فى بعض.
- نشاط الأطفال فى هذه المرحلة كبير.

البرنامج وطريقة التدريس (الصف الثالث والرابع الابتدائي)

○ إعطاء تمارين غرضية على شكل ألعاب مثل تمارين القصة الحركية وتمارين الدرس المترابط ولكن تختلف عنها في أن المدرس لا يربط بينها بل أن كل تمرين له معنى منفصل، وهذه التمارين تخدم المجموعات العضلية الأساسية الكبيرة وخاصة التى لها تأثير فى القوام وتهدف هذه التمارين إلى بناء الجسم ومقاومة العادات الخاطئة وفى الصف الرابع يتم الانتقال من هذه التمارين بصورتها المعتادة لأن الطفل يرفض هذا الخيال فى هذه الفترة.

○ استخدام الألعاب الصغيرة المنظمة ذات طابع مميز وهدفها واضح هو أن تكون تمهيدا للألعاب الكبيرة أو بديلة عنها تتناسب مع التلاميذ فى هذه المرحلة مع وجود إمكانيات تساعد على تنفيذها.

○ يتحمل الطفل ألوانا من النشاط تتطلب جهدا أكثر وألوانا أخرى تحتاج إلى سرعات مختلفة (التتابعات).

○ ألعاب المطاردة والصيد.

○ إعطاء حركات رشاقة.

○ ألعاب غنائية موسيقية.

○ إعطاء تمارين الحجل والوثب والدوران والحركات التى تكسب الجسم خفة الحركة والسرعة.

○ إعطاء تمارين النظام لتعليم المشى والجري فى قاطرات ودوائر.

عند تسجيل الدرس فى الصفيين الثالث والرابع يراعى :

○ الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.

○ اختيار مقدمة للدرس (لعبة صغيرة شيقة) أو تمارين للإحماء مناسبة.

○ اختيار بعض التمارين الغرضية على شكل ألعاب.

○ اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.

○ اختيار الختام المناسب للدرس ومستوى التلاميذ.

إطار الدرس

(للفص الثالث والرابع الابتدائي) الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

(أ) إعداد التلاميذ والأدوات.

(ب) الإحماء.

(ج) تمارين بنائية غرضية تشكيلية توقيتية.

٢- الجزء الرئيسي: (تعليمي تطبيقي) ٢٥ ق

(أ) تعليم المشى واختيار بعض تمارين النظام.

(ب) مهارة جمباز (جمباز الألعاب والموانع حركات طبيعية تسلق - تعلق - زحف تمهيد للجمباز - أو بعض مهارات الجمباز البسيطة).

(ج) مسابقات ومهارات تمهد لألعاب القوى - تعطى على صورة تتابعات رمى وثب.. الخ أى (مهارات تخدم ألعاب القوى).

(د) مهارات تخدم الألعاب كرة سلة - يد - طائرة.. الخ.. رمى لقف - تنطيط - محاورة - ممكن إشراك كل اثنين أو أكثر من التلاميذ فى اللعب.

٣- الجزء الختامي: ٥ ق

لعبة ختامية أو تمرين مهدئ مصحوب بصيحة أو نشيد هادف.

البرنامج وطريقة التدريس (فى الصف الخامس والسادس الابتدائي) :

بما أن الأطفال سريعو التأثير بالإيحاء والتشجيع فعلى المدرس أن يشجعهم ويبث فيهم روح العمل المنظم والطفل فى هذه السن كما ذكرنا يحب الاستقلال والاعتماد على النفس ويحب الأبطال ويقلدهم ويؤثر بعضهم فى بعض ولذا يجب تطبيق نظام الجماعات والبدء فى إكسابهم روح القيادة والتبعية وبث الصفات الطيبة الأخرى على تربية الطفل التريية الصحيحة وخاصة أن الأطفال فى هذه المرحلة يبدون اهتماما كبيرا نحو المبادئ الأخلاقية لمجتمعهم ومراعاة أن البنات فى هذه السن يحتجن إلى التشجيع حتى يستمررن فى النشاطات العنيفة للاحتفاظ بقوتهن ومستوى سرعتهن وتحملهن.

أما الأولاد فيكون لديهم الروح العالية ويستجيبون جيدا ويراعى عند تدريس هذه المرحلة البدء بتعليم النداءات الصحيحة على الأوضاع بالاصطلاحات المعروفة والاهتمام بإصلاح الأوضاع الابتدائية للحركات ويستحسن مصاحبة الإيقاع والموسيقى للتمريبات.

وتنحصر ألوان النشاط لهذه المرحلة فى الآتى :

- إعطاء تمرينات غرضية تساعد على اعتدال القمامة وتلافى التشوهات وخاصة المنكبين والحوض.
- إعطاء تمرينات بنائية تشكيلية لاكساب الجسم السرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والقوة للحصول على اللياقة البدنية.
- تمرينات للتوازن.
- حركات رشاقة وبعض مهارات الجمباز.
- استخدام الوثب العالى والوثب الطويل والوثبة الثلاثية والجرى القصير وبعض سباقات التتابع.
- إعطاء الألعاب الكبيرة بصورة مبسطة مع تعديل اللعب والوقت والقوانين.

عند تسجيل الدرس فى الصف الخامس والسادس يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (إحماء شيق) مناسب للتلاميذ.
- اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.
- اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.
- اختيار الختام المناسب للدرس ومستوى التلاميذ للفرفة الخامسة والسادسة الابتدائى درسين مختلفين فى الأسبوع.
- (أ) درس تمرينات وجمباز.
- (ب) درس ألعاب القوى والألعاب. يختار من الألعاب لعبة واحدة، كرة سلة، أو كرة أو طائرة أو قدم ... الخ.

إطار درس تمرينات وجمباز

(للفص الخامس والسادس الابتدائى) الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

(أ) إعداد الأطفال والأدوات.

(ب) الإحماء.

(ج) تمرينات بناثية غرضية تشكيلية ١٠ ق

تمرينات حرة أو باستخدام الأدوات الصغيرة، أذرع - أرجل - جذع (ثنى جنب

- ثنى أمامى - لفت أو تمرين جذع شامل - بطن).

(د) تعليم أى نوع من أنواع المشى والجرى (الوقوف من المشى فى دورانات - فى

زوايا ... الخ).

٢- الجزء الرئيسى : (تعليمى) ١٥ ق

(أ) أى مهارة من مهارات الجمباز.

(ب) النشاط التطبيقي : (العمل فى الأقسام) ١٠ ق

٣ - مهارة الجمباز

١ - قفز ٢ - وثب

٤ - قوة ٥ - توازن

ملحوظة (التقدم بمهارتى الجمباز والتوازن ووضعهما فى جملة)

الزمن المخصص للجزء التعليمى أطول والتطبيقي أقصر فى أول العام وفى آخر العام

يحدث العكس.

- (التعليمى) ١٥ ق و (التطبيقي) ١٠ ق

٣- الجزء الختامى : ٥ ق

تمرينات مهدئة مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للفص الخامس والسادس الابتدائي) الزمن ٤٥ ق

١- الجزء التمهيدي : ٥ ق

- (أ) إعداد الأطفال والأدوات.
- (ب) الإحماء.
- (ج) تمارين غرضية بنائية (لتنمية عناصر اللياقة مع ملاحظة أنها تخدم مهارات التي ستؤدى فى الدرس (وتؤدى بأسلوب التنظيم الدائرى).
- (د) تعليم أى نوع من أنواع المشى.

٢- الجزء الرئيسى : ٢٥ ق

- (أ) النشاط التعليمى : ١٥ ق
 - ١ - ألعاب قوى.
 - ٢ - ألعاب (كرة سلة أو يد أو طائرة) ... الخ.
- (ب) النشاط التطبيقي : ١٠ ق
 - ١ - عمل مسابقة فى ألعاب القوى.
 - ٢ - عمل مسابقة فى اللعبة باستخدام المهارات التي درب عليها الأطفال مع تطبيق قانون أو اثنين من قوانين اللعبة.

٣- الجزء الختامى : ٥ ق

تمارين ختامية مصحوبة بصيحة أو نشيد هادف.

المرحلة الإعدادية

مميزات الناشئ البدنية فى المرحلة من ١٢ حتى ١٥ سنة (دور المراهقة):

تعتبر هذه المرحلة فترة انتقال وتكون درجة النمو فيها سريعة جدا ومقترنة بعدم الراحة.

○ تمتاز هذه المرحلة بالنمو السريع غير المتزن لذا نجد أن التوافق العصبى العضلى مضطربا محدودا ونجد حركات الناشئ ثقيلة تنقصها الخفة والرشاقة

- تظهر اختلافات فى النضج البدنى فى بعض الأحيان مثل الزيادة فى وزن بعض الأبناء، وزيادة قوة وحجم العضلات.
- تسبق البنات الصبيان فى النمو.
- تكتمل الأسنان الدائمة وعددها ٢٨ وقد تظهر (ضروس العقل عند البعض فى نهاية المرحلة).
- يمر الناشئ بفترات يختل فيها عمل الغدد بسبب اكتمال البلوغ الجنسى ويصبح سريع الانفعال.
- يهبط المستوى الجسمانى للأداء.
- قد يكون القوام رديئا نتيجة العادات القوامية السيئة أو لأسباب أخرى كسوء التغذية ... الخ.
- يزداد حجم القلب كثيرا، ويختلف التناسب بين القلب والأوعية، ولذا يجب أن يتفادى الناشئ النشاطات العنيفة.

مميزات الناشئ الاجتماعية :

- ينمو الناشئ عاطفيا ويهتم بالجنس الآخر.
- تزداد أحاسيس الناشئ ولذا يحسن معاملته معاملة خاصة.
- قد يصل الناشئ إلى مرحلة البلوغ فسيولوجيا ولكنه يفتقر إلى خبراتها.
- الناشئ عاطفى للغاية وقد يظهر قلقا عاطفيا أثناء محاولاته تفهم العلاقات الاجتماعية.
- يميل الناشئ إلى الاستقلال وإظهار شخصيته.
- تحب البنات أن يظهرن جميلات ويحب البنون أن يظهروا أقوياء ويهتم الجنسان ببعض.
- يثق الناشئ بنفسه ثقة تامة.

البرنامج وطريقة التدريس :

- يجب أن يكون درس التربية الرياضية لهذه المرحلة مكثفا والعمل فيه منظما.
- يجب فصل برامج التربية الرياضية للبنين عن برامج البنات لوجود اختلافات فى الميول والنمو والقوة الجسمية والنضوج الاجتماعى.

- تحصيل المعارف والمعلومات النافعة التي يحتاجها الناشئ في هذه المرحلة.
- يجب أن نراقب اختيار الناشئ للألعاب التي تتناسب مع قوتهم وتطورهم واحتياجاتهم.
- تنمية المهارات الحركية الأولية بطريقة عرض المدرس وعمل نموذج جيد لأداء المهارة ليساعده على تنفيذ الدرس.
- التدريب الرياضي المنظم قد يساعد الناشئ على النمو والنضج الجسماني.
- يهتم المدرس بالعمل على نمو الصفات البدنية وارتفاع الكفاءة البدنية للناشئ.
- يستخدم أسلوب التنظيم الدائري في درس الألعاب وألعاب القوى للارتفاع بمستوى الدرس.
- يدرّب الناشئ على القيادة والتبعية مع تبادل الثقة بينه وبين المدرس.
- يجب توفير الفرص لأنواع الاحتكاك الجماعي بالنشاطات المختلفة.
- اختيار أنواع من التمرينات تتناسب مع حب التلاميذ لقياس قوتهم وسستوهم في الألعاب ذات طابع المنافسة.
- يستجيب الناشئ أكثر ويتأثر بمدرسه أكثر من والديه ، ولذا واجب التعاون بين المدرسة والمنزل في إعطاء النصائح التربوية المفيدة ورعاية الناشئ في هذه المرحلة مرحلة النضج الجنسي ويحاول التغلب على مشاكل هذه المرحلة الحرجة في حياة الناشئ.
- يهتم المدرس بإتاحة الفرص لمعالجة العادات القوامية السيئة منتهزاً رغبة الناشئ في تحسين مظهره الشخصي.
- يجب تضامن المدرسة والمجتمع في وضع برنامج ذي قيمة مصحوب بالترويج لشغل أوقات فراغ الناشئ.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنات:

- إعطاء تمرينات لياقة عامة تعمل على تقوية العضلات وخاصة الجذع للعمل على العناية باعتدال القوام.
- إعطاء تمرينات توازن لتحسين التوافق العضلي العصبي للعناية بالقوام.
- إعفاء التلميذات من الألعاب المجهدة ومن تمارين الحمل الزائد أثناء فترة المرض الشهري (الطمث).
- الابتعاد عن الألعاب التي تحتاج مجهوداً قوياً وعدم إهمال القفز والوثب.

- اعطاء تمرينات شكلية بسيطة توقيتية توقيعية.
- اعطاء ألعاب متعددة متنوعة سهلة.
- اعطاء الرقص الإيقاعى بأنواعه الشعبى الشرقى والغربى والحديث لميل التلميذات إلى هذا اللون.
- الاهتمام بتعليم السباحة إن وجدت الإمكانيات.
- ألا يشترك البنات مع البنين معا فى النشاط البدنى الضعيف.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنين:

- إعطاء تمرينات وألعاب لتحسين وترقية التوافق العضلى العصبى والعناية بالقوام مع مراعاة عدم الاجهاد.
- الاهتمام بالألعاب الجماعية - تكوين الفرق وتدريب التلاميذ على التحمل كالوثب والقفز والتوازن ... الخ.
- الاهتمام بالألعاب الجماعية وتكوين الفرق وتدريب التلاميذ على التحمل المسئولية والتعاون والاخلاص للجماعة.
- التدريب على القيادة والتبعية عن طريق العمل فى النشاط التطبيقى والعمل فى محطات التدريب الدائرى ليسهل سير العمل فى الدرس.
- الاتمام بتعليم السباحة بأنواعها والغطس إن وجدت الامكانيات.
- اعطاء ألعاب متعددة متنوعة لتشجيع الجميع على ممارسة الرياضة.
- ادخال ألعاب القوى من وثب ورمى وقذف وجرى مسافات مناسبة.
- الاهتمام باعطاء تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية.
- ألا يشترك البنون مع البنات معا فى النشاط البدنى الضعيف أو فى النشاطات المناسبة للبنات.
- إقامة منافسات ومباريات داخلية وخارجية لثب روح المنافسة ولتشجيع على التدريب واثقان المهارات وتشجيع الروح الرياضية.

عند تسجيل الدرس للمرحلة الإعدادية يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (احماء شيق) مناسب للدرس والتلاميذ.
- اختيار بعض تمرينات اللياقة العامة.

○ اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.

○ اختيار الختام المناسب للدرس وللتلاميذ.

ملحوظة :

للمرحلة الإعدادية درسان مختلفان فى الأسبوع.

(أ) درس تمرينات وجمباز.

(ب) درس ألعاب القوى والألعاب.

إطار درس التمرينات والجمباز نفس إطار درس التمرينات والجمباز (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية).

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (سلة - يد - طائرة..). نفس إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية) مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة الإعدادية.

المرحلة الثانوية

مميزات التلميذ فى المرحلة من ١٥ - ١٨ سنة (دور البلوغ) :

○ اكتمال النضوج الجسمانى وارتفاع مستوى الكفاءة البدنية وهكذا يتطلب أن يكون الدرس ذا أثر فعال.

○ اختلاف النمو بين الجنسين فى هذه المرحلة واضح فاليدان عند البنين أطول وأثقل فى الوزن وكمية النسيج العضلى عندهم أكبر من كمية الدهن عند البنات.

○ يبطئ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على ضبط الحركات الجسمية.

○ ارتفاع المستوى البدنى فى الأداء.

○ سعة المرأة الحيوية أقل ويحتوى دمها على عدد من الكرات البيضاء أقل (من الناحية الفسيولوجية).

مميزات التلميذ الاجتماعية :

○ نضوج التلميذ الاجتماعى لم ينفج بعد بالرغم من أنه يريد أن يعتبر نفسه كشاب ناضج ويعامل معاملة الكبار.

○ يهتم التلميذ بمظهره ونظافة ملبسه.

- تزداد رغبة التلميذ لأداء الأنشطة الرياضية بسبب استقرار الرغبات.
- يحب التلميذ تقليد الأبطال الرياضيين.

البرنامج وطريقة التدريس :

- يأخذ درس التربية الرياضية الشكل التدريبي لارتفاع مستوى الأداء للحركات.
- يثبت المدرس المهارات الأساسية لاتقان التلاميذ لها في هذه المرحلة.
- يزداد حب التلميذ للمنافسة وعلى المدرس الاكثار من المنافسات والمباريات والسباقات.
- يستغل المدرس فرصة حب التلميذ للتشجيع ومقارنته بزملائه فعلى المدرس أن يقوم بالنصح والارشاد واعطاء النقاط التعليمية التي تفيد في مستواهم الحركي.
- يسهل قيادة التلاميذ وتوجيههم في هذه المرحلة وعلى مدرس التربية الرياضية أن يعطى له المسؤولية في إدارة العمل في أقسام النشاط التطبيقي أو المحطات لمساعدة زملائه ومساعدة المدرس في نظام سير العمل في الدرس وفي قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة.
- يستخدم المدرس نظام القيادة والتبعية في الدرس لاعداد التلاميذ لمواجهة الحياة الاجتماعية الواقعية.
- يهتم المدرس بالناية بالقوام ومحاربة أثر العادات القوامية السيئة.
- يهتم المدرس بيبث الأخلاق الحميدة والصفات الاجتماعية أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي.
- يحاول المدرس تعليم التلاميذ نوعا أو أكثر من أوجه النشاط الرياضي التي يمكن أن يمارسها في حياته المستقبلية أثناء أوقات الفراغ.
- يجب تضامن المدرسة والمجتمع في وضع برنامج ذي قيمة مصحوب بالترويج لشغل أوقات الفراغ.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنات :

- يمتاز النشاط الرياضي للبنات بالسلاسة والانسياب كما في حركات التمرينات الحديثة والرقص الايقاعي.
- يشمل تمرينات شكلية توقيتية متعددة مناسبة.
- يشمل تمرينات المشي والتوازن وتمرينات أخرى مناسبة للتدريب على تربية القوام.

- يشمل بعض مهارات الجمباز الأرضى وعلى الأجهزة المناسبة.
- يشمل ألعابا جماعية متعددة ومتنوعة مناسبة للبنات مثل كرة السلة كرة اليد الكرة الطائرة الهوكى.. الخ.
- إعطاء المناسب من ألعاب القوى الجرى لمسافات مناسبة الوثب العالى والطويل - وثب الحواجز - رمى القرص والجلة والرمح.
- يشمل أنواع السباحة المناسبة إن وجدت الإمكانيات.

ما يجب مراعاته عند وضع برنامج تربية رياضية للبنين :

- يمتاز النشاط الرياضى للبنين بالقوة العضلية والمثابرة والتحمل والجلد.
- يشمل تمارين مركبة وتمارين مناسبة لتربية القوام.
- يشمل مهارات الجمباز الأرضى وعلى الأجهزة المناسبة.
- يشمل ألعابا جماعية متعددة مناسبة مثل كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - الهوكى - كرة القدم ... الخ.
- يشمل ألعاب قوى. الجرى لمسافات متوسطة، الوثب العالى والطويل وثب الحواجز - القفز بالزانة - رمى القرص والجلة والرمح.
- يشمل أنواع الغطس - السباحة - كرة الماء - إن وجدت الإمكانيات.

عند تسجيل الدرس للمرحلة الثانوية يراعى :

- الهدف العام للدرس والمهارات التى يمكن أن يعمل على تنميتها.
- اختيار مقدمة للدرس (إحماء شيق) مناسب للدرس وللتلاميذ.
- اختيار بعض تمارين اللياقة العامة.
- اختيار بعض الألعاب ذات الهدف الواضح.
- اختيار الختام المناسب للدرس وللتلاميذ.

ملحوظة :

- للمرحلة الثانوية درسان مختلفان فى الأسبوع.
- (أ) درس تمارين وجمباز.
- (ب) درس ألعاب القوى والألعاب.

إطار درس التمرينات والجمباز (نفس إطار درس التمرينات والجمباز للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية).

إطار درس ألعاب القوى والألعاب (سلة - يد - طائرة.. إلخ) نفس إطار درس ألعاب القوى والألعاب (للفرقة الخامسة والسادسة الابتدائية) مع مراعاة تنفيذ البرنامج الخاص بالمرحلة الثانوية.



نموذج لدرس تربية رياضية
للفصين الأول والثاني الابتدائي

التاريخ : / / الزمن : الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد :
الغرض التعليمي : ١ - مهارة تخدم الجمباز ٢ - مهارة تخدم الألعاب ٣ - مهارة تخدم ألعاب القوى
الغرض التربوي : الصدق والأمانة
الأدوات المستخدمة :
اسم الدرس : الدرس الشامل :

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	الجزء التمهيدي : (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) تمارين بنائية ١ - أذرع ٢ - أرجل لفت جنب ثنى جانبي ٣ - جذع ثنى خلفي ثنى أمامي	٥ ق ١٠ ق			
٢	الجزء الرئيسي : ١ - مشى وجرى ٢ - قفز ٣ - وثب ٤ - توازن ٥ - مهارة جمباز ٦ - مهارة تخدم الألعاب	٢٥ ق			
٣	الجزء الختامي : (أ) تمرين أو لعبة ختامية (ب) نشيد أو صيحة هادئة	٥ ق			

ملحوظة : نظام الجدول وخطواته يعمل به من الصف الأول حتى الصف الرابع الابتدائي، مع مراعاة

- ١- تنفيذ البرنامج الخاص لكل صف.
- ٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
- ٣ - مراعاة توزيع الزمن المحدد للحصة حسب كل مدرسة.

نموذج لدرس ألعاب القوى والألعاب

التاريخ : / / الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد : الغياب الحضور :
 الغرض التعليمي : (أ) ألعاب قوى . (ب) الألعاب : ١ - مهارة باستخدام الكرة.
 الغرض التربوي : الأمانة . التعاون .
 الأدوات المستخدمة :
 ٢ - مهارة بدون استخدام الكرة.
 ٣ - تطبيق قانون.
 اسم الدرس : ألعاب القوى والألعاب

مسلسل	التمرين	الزمن	الشرح	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الإرشادات والنقط التعليمية
١	الجزء التمهيدي : (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) عناصر لياقة خاصة	٥ ق ١٠ ق			
٢	١ - سرعة ٢ - قوة ٣ - رشاقة ٤ - تحمل ٥ - مرونة (د) مشى وجرى الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي (التدرج بالمهارة)	٢٥ ق			
٣	(أ) ألعاب قوى (ب) الألعاب ١ - مهارة باستخدام الكرة ٢ - مهارة بدون استخدام الكرة ٣ - تطبيق قانون الجزء الختامي : (أ) تمرين ختامي (ب) نشيد أو صحة هادفة	٥ ق			

ملحوظة: نظام الجدول وخطواته يعمل به من الصف الخامس حتى نهاية المرحلة الثانوية، مع مراعاة

- ١- تنفيذ البرنامج الخاص لكل صف لكل مرحلة.
- ٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
- ٣ - اختيار عنصر لياقة خاصة تخدم ألعاب القوى والألعاب وتؤدي في (محطات) بأسلوب التنظيم الدائري وأن يستغرق النشاط التعليمي زمن أكثر من النشاط التعليمي أول العام وبالعكس في نهايته.
- ٤ - يمكن الاكتفاء بتدريس ألعاب قوى أو ألعاب.

نموذج لدرس تمارينات وجمباز

التاريخ : / / الزمن : ٤٥ ق الفصل : العدد : الغياب الحضور :
 الغرض التعليمي : تمارينات وجمباز
 الغرض التربوي : الشجاعة. القيادة والتبعية :
 الأدوات المستخدمة :
 اسم الدرس : تمارينات وجمباز

الإرشادات والنقط التعليمية	الأشكال التنظيمية والأدوات المستخدمة	الشرح	الزمن	التمرين	مسلسل
			٥ ق	الجزء التمهيدي : (أ) إعداد التلاميذ والأدوات (ب) الإحماء (ج) تمارينات بنائية	١
			١٠ ق	١ - أذرع ٢ - أرجل ٣ - جذع ٤ - بطن	
			٢٥ ق	(د) مشى وجرى الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي (التدرج بالمهارة) مهارة جمباز النشاط التطبيقي (العمل في الأقسام) ١ - وثب ٢ - قفز ٣ - جمباز ٤ - توازن	٢
			٥ ق	٥ - تمرين قوة الجزء الختامي : (أ) تمرين ختامي (ب) نشيد أو صيحة هادفة	٣

ملحوظة : نظام الجدول وخطوته يعمل به من الصف الأول حتى نهاية المرحلة الثانوية ، مع مراعاة

- ١- تنفيذ لبرنامج الخاص بكل صف لكل مرحلة.
 - ٢ - اتباع طريقة التدريس والنظام الخاص لكل مرحلة.
 - ٣ - يفضل أن يصحب التمارينات البنائية الإيقاع وأن تؤدي حرة أو بأدوات صغيرة في تشكيلات مختلفة.
 - ٤ - يستغرق النشاط التعليمي زمن أكثر من النشاط التطبيقي أول العام وبالعكس في نهايته.
- (م ٨ - التدريب)