

obeikandi.com

البرنامج المقترح بأسلوب الاستكشاف الحركي

الوحدة الاولى

Licimtor Skills المهارات الانتقالية

Running الجرى

مقدمة

يعتبر الجرى احد الحركات الاساسية الانتقالية وهو نمط من انماط المشى ولكنه يختلف فى اساسه عن المشى ان هناك فترة طيران قصيرة اثناء كل خطوة حيث تكون قاعدة الاتكاز بالجسم غير ملامسة للسطح الذى يتحرك عليه ويظهر الجرى ايضا وكأنه نمط من انماط المشى السريع مع الاحتفاظ دائما باحدى القدمين ملامسة للسطح الذى يتحرك عليه الطفل وتعتبر مرحلة النضوج للجرى اساسية لنجاح الكثير من مهارات الرياضات والالعاب وقد يساهم التدريس لانشطة الحركة باستخدام اسلوب الاستكشاف الحركى فى ضوء ابعاد وجوانب الحركة على تطور حركة الجرى

الأهداف التعليمية للوحدة :

ينبغى فى نهاية الزمن المخصص للوحدة ان يكون الطفل قادرا

على ان :

اولا : يؤدى حركة الجرى بسرعة وذلك فى ضوء ابعاد وجوانب

الحركة وهى

الجهد؛ Effort

١. القوة **Force**: يؤدي الطفل حركة الجرى من خلال تحركاته مع احساسه بنوع القوة (ثقيل - متوسط - ضعيف)

ب. الزمن **Time**: يؤدي الطفل حركة الجرى من خلال تحركاته مع تقديره لزمان الاداء (سريع - بطئ)

ج . الانسيابية **Flow**: يؤدي الطفل حركة الجرى من خلال تحركاته بتوافق بين اعضاء الجسم العاملة فى الحركة (ذراعين - رجلين)

٢. الفراغ : **Space**

١. المستوى **Level**: يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يجرى تبعا للمستوى (عال - متوسط منخفض)

ب . الاتجاه **Direction**: يؤدي الطفل حركة الجرى من خلال تحركاته فى اتجاهات مختلفة (يمين - يسار - اعلى - اسفل)

ج . المدى **Range**: يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يجرى (قريبا - بعيدا)

٣ . العلاقات **Relationships**

١ . الاشياء **Objects**: يستطيع الطفل من خلال تحركاته فى الجرى ان يتعامل مع الادوات (كور - عصى - حبال - مقعد سويدى -)

الادوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>حبل</p> <p>كور- عصى</p> <p>حبال - اطواق</p> <p>كرات</p> <p>بلاستيك</p> <p>ملونة</p>	<p>استخدام ايقاع بسيط</p> <p>يطلب المعلم من الطفل هل تستطيع الجرى</p> <ul style="list-style-type: none"> • بثقل مثل الفيل • بخفة مثل جرو • خلفا مثل الحصان • عاليا مثل الحمامة وتتنظر اماما • مثل جندي وممسكا بيدك <p>اليمنى علم مصر</p> <ul style="list-style-type: none"> • داخل الطوق وترفع ذراعيك عاليا • اماما وتلمس بيدك اليمنى اجزاء جسمك حسب نداء المعلم • الى اقرب مقعد سويدي وتجلس اعلاه • اسفل الحبل المشدود بواسطة زملين دون الاصطدام بزملائك <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارني كيف ترواغ شخص يريد اللاحاق بك • ارني كيف تجرى مثل عربية الإسعاف 	<p>انشطة</p> <p>لمراعاة</p> <p>الفروق</p> <p>الفردية</p> <p>(٦ق)</p> <p>ختام وتهدة</p>

الادوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • هل تستطيع الجرى مع زملائك فى دائرة • تحديد مسافات مناسبة للجرى للاطفال الممتازين ومسافة اقل للاطفال الاقل نشاطا ومسافة للمشى السريع لمستويات الاطفال • نفس المجموعات السابقة واجراء مسابقة لاحضار ما تطلبه المعلمه (بين اطفال كل مجموعة) • توزيع كرات على الاطفال واللعب بها كما يحلو لهم • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	<ul style="list-style-type: none"> • (٧ق)

الاسبوع الاول

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الادوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبلة	الجرى الحر داخل حدود الملعب مثل (الطيارة - السيارة - الصافير) وعند سماع دقات الطبلة عمل تماثيل - تقليد مشى وجرى ما يعرفه الطفل من حيوانات ● يطلب المعلم من الطفل هل تستطيع الجرى	التهيئة (٧ق)
	● بدون صوت وتغمض احدى العينان	● عرض النشاط (٢٥ق)
حبل - كرة - طوق	● زجاج بين الاطواق الملونة مع ذكر لونها ● وتحمل ثلاثة اشياء مختلفة ● وتحرك ذراعها مثل العصفور ● وركبتك تصل الى صدرك عاليا ● وكل يد تلمس زميل ● وتحرك اغلب اعضاء جسمك ● التدريبات ● هل تستطيع الجرى ذهابا	
		● انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)

الادوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مثث رنان	<p>ورجوعا بين خطى الملعب</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تجرى وكانك مركب فى الماء • هل يمكن ان تجرى اسرع من زولائك دون الاصطدام بهم • تقسيم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى ويطلب المعلم ان تجرى كل مجموعة بين خطين محددين مع سماع صوت الموسيقى • (تزداد المسافة بين الخطين حسب مستوى الاطفال فى كل مجموعة) • مسابقة جرى بين الاطفال كل مع مستواه • يطلب من الاطفال رسم حروف باجسامهم على الارض كما يحلو لهم مع ذكر الحرف بصوت عال • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	ختام وتهدئة (٧ق)

الاسبوع الاول

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
صفارة اكياس رمل دف	<p>وعند الجرى الحرفى ارجاء الملعب وعند سماع الصفارة التسليم على اقرب زميل</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التحرك بين الاكياس <p>الموضوعة على الارض وعمل ققزات الارنب</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الحجل اماما. خلفا . جانبا <p>يطلب المعلم من الطفل هل تستطيع الجرى</p> <ul style="list-style-type: none"> ● عاليا مثل الديك مع تحريك ذراعيك ● ببطئ مثل النملة وتضع يديك فوق راسك ● يمينا ثم يسارا مثل النحلة مع سماع الموسيقى ● فى المكان مثل الدرجة بحركة واحدة بين اليدين والرجلين 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طيلة	<ul style="list-style-type: none"> ● امام مثل الجرو وبين الخطين المرسومين بالجير على الارض ● وتكون دائرة من ثلاثة افراد زملائك حين سماع الموسيقى التدريبات ● ارنى كيف يجرى الحصان فى السباق ● ارنى كيف تجرى مثل الجمل ● كيف تجرى وكانك رجل كوتش المشى الرياضى والجري فى خط مستقيم ثم منحنى مع مرعاة ان تتناسب مسافة المشى والجري معا الاطفال الممتازين والمتوسطين والاقل من المتوسطين ● مسابقة للجري بين الاطفال ● الوقفة المعتدلة ● التحية والانصراف 	<p>الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الاسبوع الثانى

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبلية	<ul style="list-style-type: none"> • اجرى فى اتجاهات مختلفة مع لمس اجزاء جسمك وذكرها بصوت عال • اجرى وحاول مسك زميلك من وسطه • اجرى فى مكانك مع سماع دقات الطبلية 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>
دق	<ul style="list-style-type: none"> • قريبا مثل الاوزة وتحرك ذراعيك جانبا • فى اتجاهات مختلفة مثل النسناس • وتصعد السلم ويدك فى وسطك • فى مكانك وتتنظر اماما وسط زملائك 	
طوق - حبل		

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>اطواق - عصى - حبل</p> <p>طبله</p>	<ul style="list-style-type: none"> • من وضع الركوع مع صوت الموسيقى • وتحمل اكثر من اداة فوق كتفك • والرجل اليسرى تقابل الذراع اليمنى والعكس • بين مجموعة من الادوات موضوعة على الارض <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تجرى ٣٠متراسرع من زميلك • ارنى كيف تجرى على اطراف اصابع القدمين بين زملائك • هل تستطيع الجرى خلفا ولا تتعدى خط نهاية الملعب دون ان تنظر خلفا مع دقائق الطلبة • يقسم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى 	<p>انشطة</p> <p>لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>تؤدي كلها:</p> <p>الاولى تجرى لمسافات واتجاهات مختلفة لمدة دقيقتان، الثانية تجرى فى شكل دائرة لمدة دقيقة ونصف ، الثلاثة تجرى خلفا وجانبا مع تحريك الذراعين لمدة دقيقة واحدة</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجرى بحرية لجميع اطفال الفصل مع تقليد فروع الاشجار • (وقوف) رفع الذراعان اماما • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مثث رنان	<ul style="list-style-type: none"> • اجرى ببطئ اماما على اطراف اصابع القدمين وعند اشارة المعلم غير الاتجاه • اجرى على حدود الاشكال المرسومة على الارض حسب ترتيبها (خط مستقيم - مثث - مربع - دائرة) • يطلب من الطفل هل تستطيع الجرى وتحريك ذراعيك اماما واسفل مثل السباح فى الماء • بسرعة ولاتجاهات مختلفة مثل الحصان • وتكون دائرة حين تسمع رنين المثث • فروق المقعد السويدى • بتقاطع القدمين وذراعيك فى وسطك • بعيدا وتفعل شئ نافع لمدرستك • من الجلوس على المقعدة وتسند 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مقعد سويدي	<p>بيديك خلفا التدريبات :</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم الفصل الى صفين متواجهين على حدود خط نهاية الملعب وعند سماع اشارة المعلم يجرى الصف أ اماما ليسلم كل طفل على الطفل المقابل فى الصف (ب)ويقف مكانه ليجرى (ب) ويحل محل مكان (ا) على الخط المقابل • الجرى بسرعة عكس اشارة المعلم مع اصدار صوت الرياح يقسم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى • تقف الاولى فى شكل دائرة وتجرى فى المكان الى ان يذكر كل طفل اسمه ثلاثيا • تقف المجموعة الثانية فى شكل قطار ويجرى الطفل الاول ليقف خلف زملائه وهكذا حتى اخرلاعب • سباق جرى لمسافة ٢٠م بين اطفال كل مجموعة 	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق) ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • (وقوف - ثنى الجذع اماما - اسفل) تحريك الذراعين • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الثانى

الدرس الثالث الفصل () التاريخ //

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
صفارة	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى فى كل الاتجاهات من خلال اشارة صوتية فمثلا صفارة واحدة تعنى الجرى لليمين و صفارتان تعنى الجرى لليسار • التدريب السابق ولكن صفارة واحدة تعنى الجرى العادى و صفارتان تعنى الجرى مع ثنى الركبتين (نصفاً) وثلاث صفارات تعنى الجرى على اربع 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ ق)</p>
طوق	<p>يطلب من الطفل هل تستطيع الجرى</p>	

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله	<ul style="list-style-type: none"> • بسرعة وتدحرج طوقا اماما • الحجل اماما على قدمين بالتبادل • خلفا وترفع ذراعيك جانبا ولا تصدم بزملائك • عاليا وتصفق بيديك على فخذيك وتتنظر اماما 	
طبله	<ul style="list-style-type: none"> • جانبا ويداك تمسك طوق • فى المكان وعند سماع دقات طبله تكون دائرة مع اربعة من زملائك التدريبات • ارنى كيف تجرى باشكال مختلفة مع صوت الموسيقى • ارنى كيف تجرى اسرع من دراجة زميلك • هل تستطيع الجرى فوق مكان مرتفع • الجرى فى المكان مع لمس اجزاء الجسم وذكرها 	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (ق٦)</p> <p>ختام وتهدة (ق٧)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> ● يقسم الاطفال الى ثلاثة مستويات حسب قدراتهم ويجرى تسابق بين كل مجموعة مسافة الاولى ٤٠م والثانية ٣٠م، والثالثة ٢٥م يقسم اطفال الفصل الى قسمين احدهما فئران والاخر القطط وعند سماع الموسيقى تجرى القطط لتمسك الفئران داخل حدود الملعب ثم يبدل العمل بين المجموعتين ● من الوقوف فى المكان اخذ شهيق عميق ببطئ ثم اخراج هواء الزفير بسرعة ● الوقفة المعتدلة ● التحية والانصراف 	

الوحدة الثانية

المهارات الانتقالية Licimtor Skills

الوثب Leaping

مقدمة

يعتبر الوثب احد الحركات الاساسية الانتقالية التى يمكن اداؤها بطرق مختلفة فالوثب العمودى والوثب من الطيران يعتبران نمطا اساسية اولية للوثب والطفل يبدو مشوش فى اول محاولاته وتبدو لديه عدم القدرة على الدفع والوصول الى مسافات العلو وكل محاولة تبدو وكأنها خطوة جرى اخرى واستخدامه مخالف لاقلاع الرجل وهبوطه فى وقت واحد لكلا القدمين مع عدم تأثر الاذرع .

وقد يساهم التدريس لانشطة حركة الوثب باستخدام اسلوب الاستكشاف الحركى فى ضوء ابعاد وجوانب الحركة على تطور حركة الوثب

الاهداف التعليمية للوحدة

ينبغى فى نهاية الزمن المخصص للوحدة ان يكون الطفل قادراً على ان :

اولاً: يودى حركة الوثب لمسافة كبيرة وبسرعة وذلك فى ضوء ابعاد وجوانب الحركة وهى .

١. الجهد Effort :

أ - القوة **force** : يؤدي الطفل حركة الوثب من خلال تحركاته مع

احساسه بنوع القوة العضلية (ثقيل - متوسط - ضعيف)

ب - الزمن **Time** : يؤدي الطفل حركة الوثب من خلال تحركاته

مع تقديره لزمان الاداء (بطى - سريع)

ج - الانسيابية **Flow** : يؤدي الطفل حركة الوثب من خلال

تحركاته بتوافق بين اعضاء الجسم العاملة فى الحركة (

ذراعين - رجلين - جذع)

٢. الفراغ Space:

أ - المستوى **Level** : يستطيع الطفل من خلال تحركاته فى الوثب

ان يؤدي لمستوى محدد (عال - متوسط - منخفض)

ب - الاتجاه **Direction** : يؤدي الطفل حركة الوثب من خلال

تحركاته فى اتجاهات مختلفة (يمين - يسار - اعلى - اسفل)

ج - المدى **Range** : يستطيع الطفل ان يؤدي حركة الوثب من خلال

تحركاته لمدى (قريب - بعيد)

العلاقات Relationships :

أ - الاشياء **Objectc** : يستطيع الطفل من خلال تحركاته فى

الوثب ان يتعامل مع الادوات (كور - عصى - حبال - اطواق -

اكياس حب - مقعد سويدي)

ب . الافراد **people** : يستطيع الطفل ان يؤدي حركة الوثب من خلال تحركاته مع زميل ومع اخرين

ثانياً " يؤدي الطفل حركة الوثب فى مختلف المواقف الطبيعية والرياضية مع شعوره بالسعادة والرضا وظهار حركات برعات حركية جديدة استكمالاً للاستكشاف الحركى وتحقق الابعاد السابقة من خلال انشطة الاسبوع الاول والثانى.

الاسبوع الأول

الدرس الأول الفصل () التاريخ //

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>طبلة</p> <p>صفارة</p> <p>طوق</p>	<ul style="list-style-type: none"> • المشى والجرى مع التغيير فى السرعة والتوقف عند الاشارة • المشى المتنوع على اطراف اصابع القدمين • الجرى الحر وعند سماع صفارة المعلم الوثب للامام واليدان فى الوسط • يطلب المعلم من الطفل هل تستطيع الوثب فى المكان داخل الطوق • اماما مثل التمساح • فى اتجاهات مختلفة وكانك 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>حسب المستوى ويطلب من الاطفال الوثب من الخط الاول الى الثاني وهكذا</p> <ul style="list-style-type: none"> • يؤدى التدريب السابق فى شكل تنافس بين مجموعات موسيقى المشى اماما بخطوات بطيئة مثل الطفل الصغير • اخذ شهيق من الانف وخروجه من الفم • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الأول

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مقاعد سويدية	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى الحر وعند سماع صفارة المعلم الوثب اماما • الوثب عالية لالتقاط ثمار الفاكهة مثل القرد 	التهيئة (٧) (ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>طبلة</p> <p>اعلام ملونة</p> <p>دف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● الوثب خلفا وعند سماع اشارة المعلم الوثب فى اتجاهات مختلف ● يطلب من الطفل هل تستطيع الوثب بعيدا على احدى القدمين وتغمض احدى العينين ● وكانك تصعد سلم مع تحريك الذراعين ● فى مكانك مثل الكرة وزميلك يضع يده بخفة على راسك ● فوق المقعد ويداك فى وسطك مع دقات اللطيلة ● عاليا دون الاصطدام بزملائك ● بين الاعلام الملونة فى شكل زجراج وتذكر الوانها ● وذراعيك تطوق ركبتك قبل النزول على الارض ● بعد المشى ثلاثة خطوات ويداك خلف ظهرك 	<p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ارنى كيف تثبت بطرق مختلفة ● كيف تستطيع الوثب بعد المشى - الجرى - الوقوف نصفا ● يقسم الفصل الى مجموعتين لتؤدى الوثب مع الموسيقى بين خطين ٣٠ متر للاولى والثانية ٢٠ متر ● يقف الفصل باكماله فى شكل دائرة والجميع يثب للخلف ثلاثة وثبات ثم يقوم برسم اعضاء جسمه على الارض ويذكر اسم الحرف بصوت عالى وعند سماع الموسيقى ينهض ويثب الجميع لتكوين مراكز للدائرة ● من الوقوف تكور الجسم كغروب الجسم والوقزف ومد الذراعين كشروق الشمس ● الوقفة المعتدلة ● التحية والانصراف 	<p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الاسبوع الأول

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبلة	<ul style="list-style-type: none"> المشى فى اتجاهات مختلفة على اطراف اصابع القدمين الجرى بحرية وحين سماع دقات الطبلة الوثب امام الوثب باية طريقة كما يحلو للطفل مع التصفيق 	<ul style="list-style-type: none"> التهيئة (٧ق)
طبلة صولجان - اعلام	<ul style="list-style-type: none"> باليدين يطلب من الطفل هل تستطيع الوثب امامة كالضفدعة ولاتصطدم بزملائك بعيدا وبخفة بتبادل عال ومنخفض 	<ul style="list-style-type: none"> عرض النشاط (٢٥ق)
دف	<ul style="list-style-type: none"> القفزات مثل الثعلب وتستخدم حبل بمضردك ومع زميل على اسطح مختلفة ويانسجام بين الذراعين والرجلين 	<ul style="list-style-type: none"> انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مراتب	<ul style="list-style-type: none"> ● وتمشى فى الهواء خطوتين ● وتلحق بزمالك الامامى مع سماع دقات الطبله ● بين الادوات كما يحلو لك التدريبات ● كيف تستطيع الوثب بطرق مختلفة وتتفوق على زملائك ● ارنى كيف تشب مثل ثلاثة انواع من الطيور يقسم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى الاولى تؤدى الوثب اماما والذراعان عاليا الثانية تؤدى الوثب اماما والذراعان جانبا ، الثالثة تؤدى الوثب اماما والذراعان تتحرك بحرية مسابقة وثب لمسافة ٢٠ مترين اطفال كل مجموعة على حده ● من جلوس الترييح 	ختام وتهدة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • والتصفيق باليدين على الفخذين ثلاثة مرات ثم مع بعضهما ثلاثة مرات مع الموسيقى • رقود على الظهر فوق المرتبة واتخاذ وضع النجمة الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الثاني

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مثث رنان	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى بخفة داخل حدود الملعب وعند سماع اشارة المعلم الوثب اماما • الوثب باشكال ولاتحاهات مختلفة مثل ابو قردان صديق الفلاح • المشى خلفا وعند سماع رنين مثث الوثب جانبا يمينا ثم يسار 	<p>التهيئة (٧) (ق)</p> <p>عرض</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>دف</p> <p>حبل</p>	<p>يطلب من الطفل هل تستطيع الوثب</p> <ul style="list-style-type: none"> • من طوق الى طوق حسب ارقام الاطواق بترتيب • يتبادل عال ومنخفض القفزات مع الموسيقى • من علامة الى علامة مطابقة لها مع التصفيق باليدين • وتارجح ذراعيك بقوة مع ثنى الجذع فى الهواء • عب رحبلين ممتدين بطول الملعب ولا تصطدم بزملائك • وسط زملائك وتقلد بعض الحيوانات والطيور • من قرب ٣ خطوات ثم تلف وتثب الى اكثر من جهة <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف يثب الكنفرو • كيف تستطيع الوثب بطرق واشكال مختلفة • ارنى كيف يثب الحصان فى 	<p>النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>سباق تعدية الموانع</p> <p>يقف اطفال الفصل فى صفين امامى وخلفى حسب المستوى يثب اطفال الصف الاول من خط المنتصف الى نهاية الملعب ثم يثب الصف الثانى نفس مسافة الصف الاول ثم يجري سباق بين اوائل كل صف</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقف جميع اطفال الفصل فى دائرة واحدة ويطلب منهم الوثب عاليا من (الوقوف - وقوف نصفا - ثني الركبتين كاملا - • الوقوف فى شكل قاطرات واداء المرجحة العمودية • الوقفة المعتدلة التحية والانصراف 	

الاسبوع الثاني

الدرس الثاني الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
د ف ك و ط ي ا ع ل ا م	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى اماما مع اهتزاز اكبر عدد من اعضاء الجسم • الوثب اماما وخلفا مع ضم القدمين • المشى خطوتين ثم الوثب عاليا وخطوتين ثم الوثب اماما • يطلب من الطفل هل تستطيع الوثب • بقوة وتحافظ على ذراعيك بجوار جسمك • فوق اخدود عميق ثم عبر بحر هائج وبخفة فوق مجرى مائى • طول جسم زميلك وتنزل على اطراف اصابع القدمين 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • بتبادل القدمين حتى نهاية الملاعب مع سماع الموسيقى • من الجلوس على اربع مثل الجرو • عاليا لضرب كرة معلقه • اماما وتمسك يد زميلك • اماما فوق الكور الطنية ومن بين الاعلام الملونة التدريبات • ارنى كيف تثبت فى اتجاهات عديدة مثل الارنب • كيف تستطيع الوثب للامام ولاعلى وسط زملائك • هل تستطيع الوثب اماما وكل مرة اكبر من سابقها • يقف الاطفال فى شكل 	<p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>دائرة قطرها ١٠ امتار ويثب كل منهم اماما حتى منتصف الدائرة ويحسب لنفسه عدد الوثبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • يكرر العمل السابق فى شكل دوائر تجمع المستويات المتقاربة • يطلب من كل طفلين اداء الوثب بحرية فى شكل تنافسى مع تشجيع الابتكار فى الاداء • المشى اماما مع استقامة الجذع مثل الجندى المنتصر • وقوف - ثنى الجذع اماما اسفل) اهتزاز الذراعين • الوقفة المعتدلة التحية والانصراف 	

الاسبوع الثانى

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله	<ul style="list-style-type: none"> المشى اماما وتحريك الذراعين كالمروحة الجرى بحرية مع رفع الركبتين الى مستوى الصدر مثل الحصان 	التهيئة (٧ق)
دف	<ul style="list-style-type: none"> الوثب اماما مع الايقاع والتصفيق باليدين فى اوضاع مختلفة 	عرض النشاط (٢٥ق)
حبل	<ul style="list-style-type: none"> يطلب من الطفل هل تستطيع الوثب بخفة والقدمين مضمومتان لاتحافات مختلفة اماما وتحفظ بكرة شراب بين قدميك اماما من الاقعاء مع دقات الدف ثم الحجل بالتبادل على القدمين 	انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كور - عصى - اعلام	<ul style="list-style-type: none"> ● اماما على مقعد سويدي والعينان تنظر اماما ● الى اسفل من فوق مكان مرتفع ● ثم تتدحرج اماما على مرتبة مثل الكرة ● عاليا ثلاثة مرات ثم اماما مرتين التدريبات ● ارني كيف تثب للامام ؤ مرات وكل مرة اكبر منالسابقة ● كيف تثب لاتجاهات عديدة مستخدما حبل مناسب ● هل تستطيع الوثب لاعلى فترة اكبرمن زملائك يقسم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى ويطلب منهم 	ختام وتهدئة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> ● الوثب اماما بين الادوات الموضوعة على الارض ● الوثب عاليا لضرب البالونات المعلقة ● (جلوس طولا - ثنى الركبتين) اهتزاز الرجلين ● (وقوف) المرجحة العمودية ● الوقفة المعتدلة التحية والانصراف 	

الوحدة الثالثة

المهارات التحكم والسيطرة Control Skills

الرمى Throwing (٣)

مقدمة

تظهر اهمية الحركات اليدوية فى مختلف الانشطة الرياضية وحركة الرمى كاحدى هذه الحركات يجب عند تدريسها التركيز على شكل الحركة ومسافة الرمى وتعتمد كفاءة الحركة على مدى تركيز الطفل على اى من هذه العناصر كما وانها تعتمد ايضا على الوضع الابتدائى الذى يتخذه الطفل حيث يساعد تدريسها وتعلمها بطريقة صحيحة الطفل على العمل بمفرده وهنا تظهر الفروق كما تتميز بعدم خطورتها وتشبع الطفل فى الحرية والانطلاق وذلك من خلال أنشطة حركية متنوعة توضح جوانب الحركة وابعادها وقد يساهم تدريس الحركة بأسلوب الاستكشاف الحركى فى ضوء وجوانب الحركة على تطوير مسافة الرمى لطفل ما قبل المدرسة.

الاهداف التعليمية للوحدة

ينبغى فى نهاية الزمن المخصص للوحدة ان يكون الطفل قادرا على ان :

اولا: يودى حركة الرمى لمسافة اكبر وذلك فى ضوء وابعاد وجوانب الحركة وهى :

١. الجهد Effort

١. القوة : **Force**: يؤدي الطفل من خلال تحركاته حركة الرمي مع

احساسه بنوع القوة (ثقيل - متوسط - ضعيف)

ب. الزمن : **Time** " يؤدي الطفل من خلال تحركاته حركة الرمي

مع تقديره لزمن الاداء (سريع - بطئ)

ج . الانسيابية : **Flow**: يؤدي الطفل من خلال تحركاته حركة

الرمي بتوافق بين اعضاء الجسم العاملة فى الحركة (عين -

ذراعين - رجلين - جذع)

٢. الفراغ Space:

١ . المستوى **Level** : يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يؤدي

حركة الرمي فى مستوى محدد (عال - متوسط - منخفض)

ب . الاتجاه : **Direction**: يؤدي الطفل من خلال تحركاته حركة

الرمي محددًا الاتجاه المطلوب (يمين - يسار - اعلى - اسفل)

ج . المدى " **Range** : يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يؤدي

حركة الرمي فى مدى معين (بعيد - قريب)

العلاقات Relationships :

١. الاشياء **Objects** : يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يؤدي

حركة الرمي بالادوات (كور - اكياس زمل - اطواق)

ب . الافراد People : يستطيع الطفل ان يؤدي حركة الرمي من خلال تحركاته مع الزميل ومع الاخرين

ثانيا : يؤدي الطفل حركة الرمي فى مختلف المواقف الطبيعية والرياضية مع شعوره بالسعادة والرضا واطهار براعات حركية جديدة استكمالاً للاستكشاف الحركى ويتم تحقيق الابعاد السابقة من خلال انشطة الاسبوع الاول والثانى.

الاسبوع الاول

الدرس الأول الفصل () التاريخ //

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
علامات ارشادية اخضر- اصفر احمر	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى بحرية داخل حدود الملعب مع تقليد مروحة الطائرة • الجرى بحرية داخل حدود الملعب واليدين تمسك طوق اماما مع اتباع اشارات المرور • كالطفل يمسك كرة اى لون كما يحلو له 	التهيئة (٧) ق)
كور ملونة	<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من الطفل هل تستطيع الرمي • كرة من اوضاع مختلفة يتخذها جسمك 	عرض النشاط (٢٥ق)
صندوق	<ul style="list-style-type: none"> • طوق وتمسكه قبل سقوطه على 	

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>كبير</p> <p>حبل</p> <p>ملفوف على شكل دائرة</p> <p>مرتبة</p> <p>كرة</p> <p>او كورديون</p>	<p>الارض وتكرر ذلك</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الطوق كما يرمى الصياد شبكته امامه ● كرة بداخل الصندوق القريب وانت مغمض العينان ● حبل طويل وانت ممسكا لنهايته وتتابع بعينك نزوله ● الكرة عاليا وتستلقى على مرتبة امامك ● كرة بعيدا وانت جالس على ركبتيك التدريبات ● ارنى كيف ترمى الكرة على الاشكال المرسومة امامك على الحائط المقابل ● كيف تستطيع رمى كيس الحب اماما وانت راقد على ظهرك ● هل تستطيع رمى الكرة لزميل المنتصف فى الدائرة اسرع من زملائك 	<p>انشطة</p> <p>لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>يقسم الأطفال الى دائرتين حسب المستوى يقف فى منتصف كل دائرة طفل ماهر يقوم بتمرير الكرة الى زملائه لارجاعها مرة يخرج من من الدائرة وهكذا تستمر اللعبة حتى يفوز اخر لاعب ماهر اغنية حركية : ذراعى الشمال دوران الذراع الشمال خلفا عاليا اماما اسفل نشيط زى اليمين دوران الذراع اليمين خلفا عاليا اماما اسفل والاثنين حلوين هز الذراعين اسفل باستمرار • الوقفة المعتدلة التحية والانصراف</p>	

الاسبوع الاول

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<ul style="list-style-type: none"> المشى بحرية فى اتجاهات مختلفة مع تحريك الذراعين كالحيوانات المفترسة 	التهيئة (٧ق)
طوق	<ul style="list-style-type: none"> العمل فى مجموعات: نط الحبل - الوثب الاتدادى فى المكان - رمى ولقف 	عرض
كيس	<ul style="list-style-type: none"> الكرة - الجرى حول المجموعات (التبديل) 	النشاط (٢٥ق)
حب	<ul style="list-style-type: none"> يطلب من الطفل هل تستطيع 	
كرة طبية	<ul style="list-style-type: none"> رمى الكرة وانت كالرجل الالى 	
	<ul style="list-style-type: none"> كرة بين قدميك وتشب عاليا الى نقطة وصالها 	
	<ul style="list-style-type: none"> طوق وجسمك ياخذ اوضاع مختلفة 	انشطة
كرة	<ul style="list-style-type: none"> كيس الحب من الخلف الى 	لمراعاة

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<p>للإمام</p> <ul style="list-style-type: none"> ● طوق وتلبسه لزميلك من الجرى ● كرة طبية صغيرة مع زميل لك ● كرة تنس عالية وتتنظر اليها لتمسكها قبل سقوطها على الأرض ● طوق عالية وانت جالس طولاً وتصفق بيديك قبل نزوله ومسكه <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ارني كيف ترمى الكرة اماما وبعيدا بعد تخطى الكرة الطبية ● كيف تستطيع الرمي الى زميلك في منتصف الدائرة <p>يقسم الأطفال الى مجموعتين لاداء رمي ولقف الكرة من خلال دائرة يتوسطها طفل</p>	<p>الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>ماهر وقطار امامه طفل ماهر (كل مجموعة تضم اطفال ذوى مستوى واحد) كل مجموعة تؤدى : رمى ولقف الكرة باليدين - ثم بيد واحدة من الوقف اداء صقفة المطر) بطئى ثم سريع ثم اسرع) والعكس</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الاول

الدرس الثالث الفصل () التاريخ //

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طوق	<ul style="list-style-type: none"> • كل طفل يمسك طوق ويرمى كما يحلو له داخل الملعب • المشى على اربع وعند سماع دقات الطبله الجرى فى 	التهيئة (٧ ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>طبله</p> <p>دف</p> <p>عجلة - سيارة</p> <p>حبل</p>	<p>جميع الاتجاهات</p> <p>يطلب من الطفل هل تستطيع رمي</p> <ul style="list-style-type: none"> ● كرة اماما وتجرى خلفا مع الموسيقى ● كرة طائرة فوق الشبكة وتشبك يداك خلف المقعدة حتى سقوطها على الارض ● كرة جلدية على اشكال مرسومة على الحائط ● حبل الى جانبك الايمن ليمسكه زميلك ● كرة بعيدا من الخلف للامام ● كرة لزميلك وتجرى معه فى شكل دائرة ● كرة وتلف جهة اليمين وتسلم على اقرب زميل 	<p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والأجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم اطفال الفصل الى قاطرات وامام كل قطار طفل ماهر يقوم بتمرير الكرة واستلامها منزملائه • يقف اطفال الفصل فى دائرة واحدة يتوسطها المعلم الذى يقوم بتمرير الكرة ومن يفشل فى ارجاعها بسرعة يخرج من الدائرة وهكذا تستمر اللعبة حتى اخر لاعب يفوز يقسم اطفال الفصل الى مجموعتين حسب مستوى الاطفال ويتم التبديل فى العمل:الاولى - تتسابق فى رمى الكرة لاعلى والثانية تتسابق فى رمى الكرة اماما • كل طفل معه كرة يرمى فى 	ختام وتهدئة (٧ق)

الأدوات والأجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>اتجاهات مختلفة مع الحرص على الزملاء</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الجلوس طولا وضع الذراع الايمن على اليسر والنوم وعند سماع دقات الطبلية الوقوف ومد الذراعين جانبا كشروق الشمس • الوقفة المعتدلة التحية والانصراف 	

الاسبوع الثاني

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<ul style="list-style-type: none"> • الوقف خلف خط البداية ورمى الكرة لابعد مسافة ثم الجرى واخذها والعودة • الجرى الى نهاية الملعب مع تنطيط الكرة ثم العودة بالمشى 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط</p>
طوق	<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من الطفل هل تستطيع وقوف كل (..) تبادل زمي ولقف الكرة مع زميل 	<p>(٢٥ق)</p>
شبكة	<ul style="list-style-type: none"> • تنطيط الكرة باليدين (دربل) من الثبات ثم المشى 	
وكرة	<ul style="list-style-type: none"> • من الجلوس الترييع رمى الكرة لاعلى ثم الوقوف ثم محاولة لقفها قبل سقوطها على الارض 	
طائرة	<ul style="list-style-type: none"> • رمى الطوق بعيدا ليلبس فى القائم الثابت 	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية</p>
كرة	<ul style="list-style-type: none"> • الرمى بيدك اليسرى فى 	<p>(٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
صور	<p>اتجاهات عديدة</p> <ul style="list-style-type: none"> • رمى ولقف الكرة مع زميلان <p>اثاء الجرى اماما</p> <ul style="list-style-type: none"> • رمى كرة طبية صغيرة عبر ممر ضيق واحدى العينان مغمضة • رمى الكرة من اعلى الشبكة وتجرى اسفل الشبكة لالتقاطها قبل نزولها على الارض <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى ابعد مسافة ترميها للكرة من تقوس الجذع خلفا • كيف تستطيع الرمى واحد الزملاء يقف حائلا امامك • ارنى كيف ترمى الكرة لاعلى وتثب للقفها قبل نزولها على الارض <p>يقسم الفصل الى اربعة قاطرات حسب المستوى يقف امام كل قاطرة طفل ماهر يرمى</p>	ختام وتهديئة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>الكرة الى زميله الاول ليمسكها ويرجعها بسرعة ويجري ليقف خلف قاطرته وهكذا</p> <p>لعبة</p> <p>يقوم المعلم بامساك صور للسياسة مثال (الجزر الطماطم . الخيار ...) ويقوم بتوزيعها على الاطفال ثم يقوم المعلم بالنداء على الطماطم فيجلس اطفال الطماطم وهكذا باقى الخضار وعند النداء على السلطة يقوم كل الطفل ويصيحون احنا الفيتامين للاطفال الحلوين</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقفة المعتدلة <p>التحية والانصراف</p>	

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
اكياس رمل	<ul style="list-style-type: none"> ● القفز اماما مع تحريك الذراعين فوق اكياس الرمل مثل الارنب ● رمى الكرة للامام ولاعلى دون الاصطدام بالزملاء ● رمى ولقف كرة طيبة صغيرة اثناع الجرى حتى توقف الموسيقى يطلب من الطفل هل تستطيع الرمى 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>
دفع كرة	<ul style="list-style-type: none"> ● الكرة منخفضا وبعيدا للامام ● الكرة للجانب وتتنظر اماما ● الكرة لتتنزل فى شبكة السلة الصغيرة ● الكرة من وضع الانبطاح وتصفيق مرتين ● الكرة الى خط نهاية الملعب وتجرى خلفا قبل سقوطها على الارض ● الكرة عاليا وتلمس كتفك قبل نزولها على الارض ● الكرة اماما لمسافات متدرجة فى 	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>
مجموعة		

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
حقائب بها كور ملونة كرة	<p>الزيادة</p> <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف ترى اماما وسويا كرة فى كل يد • ارنى كيف تستطيع رمى الكرة فى اتجاهات وابعاد مختلفة • هل تستطيع رمى مجموعة من الكور بداخل حقيبة معلقة فى عنقك وذلك اثناء الجرى اماما • كل طفل معه كرة ويرمى بحريو داخل حدود الملعب <p>يقسم الفصل الى ثلاث مجموعات حسب المستوى لترودى رمى الكرة من الوقوف . الجلوس الطويل . جلوس التربيع مع تغيير العمل ما بين المجموعات وفى صورة سابقة</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقسم الفصل الى مجموعتين احدهما كل طفل معه كرة يجرى بها محاولا لمس احد اطفال 	ختام وتهدئة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	المجموعة الثانية التى تغير من اوضاع جسمها ويبدل العمل عند سماع اشارة المعلم الوقفة معتدلة التحية والانصراف	

الاسبوع الثانى

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
الكرة	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى عكس اشارة المعلم داخل حدود الملعب • الجرى اماما ورمى الكرة داخل شبكة المرمى • المشى ورمى الكرة عاليا لاعلى نقطة باليدين . بيد واحدة 	التهيئة (٧ق)
طوق	<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من الطفل هل تستطيع رمى الطوق فى اتجاهات مختلفة داخل حدود الملعب • مجموعة الكور واحدة تلو 	عرض النشاط (٢٥ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>كرة تنس كرة جلدية طبلة مرتبة حبل كرة</p>	<p>الاخري لاخلء السلة قبل الزميل</p> <ul style="list-style-type: none"> • اكثر من اداء خلفا وتجرى لجمعها قبل زملائك • كرة فى اتجاهات مختلفة وزميلك يجذبك من وسطك • كرة بقوة وسرعة ومع دقات الطبلة • كرة بعد اللف وتسقط بخفة على المرتبة • ادوات مختلفة بطرق مختلفة التدريبات : • ارنى كيف ترى من الثبات - المشى - الجرى • كيف تستطيع رمى الكرة اسفل حبل مشدود بارتفاع واحد متر دون ان تلمس الارض <p>يقسم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى ويتوسط كل دائرة طفل ماهر بتمرير الكرة الى زملائه ليقوم كل طفل</p>	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (ق6)</p> <p>ختام وتهدئة (ق7)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>بارجعها بسرعة واللاعب الذى يفشل فى ارجاع الكرة يخرج من اللعبة حتى يفوز لاعب اخر</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقوف فى شكل دائرة لاختذ شهيق عميق من الانف وخروج الزفير من الفم • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الوحدة الرابعة

مهارات التحكم والسيطرة Control Skills

اللقف (٤) Throwing

مقدمة :

يعتبر اللقف احدى الحركات الاساسية اللانقلية من حركات التحكم والسيطرة غالبا مايقترن دائما بحركة الرمى وهى حركة تستخدم اليدان لتوقيف اداة متحركة وتعلم اللقف اكثر صعوبة من الرمى لدى الاطفال بسبب حقيقة انه من الضرورى تركيز النظر على الاداة وتعلم تحريك الجسم من مسار الاداة وعنصر اخر يجعل اللقف اكثر صعوبة هو الحذف من مسك الاداة ولذلك يجب على المعلم ان يكون حذار من استخدام ادوات تؤذى المستلم فى المراحل الاولى من تعلم اللقف فيبدا بالبالونات وكور البلاج البلاستك حيث انها تتحرك ببطئ وتشجع على اقتفاء مسارها بالعينين وقد يساهم التدريس باستخدام الاستكشاف الحوكمى فى ضوء ابعاد وجوانب الحركة على تطور حركة اللقف .

الاهداف التعليمية للوحدة

ينبغى فى نهاية الزمن المخصص للوحدة ان يكون الطفل قادرا على ان :

اولا : يؤدى حركة اللقف بتحكم فى الاداة المستقبلية فى ضوء ابعاد وجوانب الحركة وهى

١. الجهد Effort

١. القوة Force يؤدي الطفل حركة اللقف من خلال تحركاته مع

احساسه بنوع القوة العضلية (ثقيل - متوسط - ضعيف)

ب. الزمن Time: يؤدي الطفل حركة اللقف من خلال تحركاته

في زمن (سريع - بطئ)

ج. الانسيابية Flow : يؤدي الطفل من خلال تحركاته حركة الرمي

بتوافق بين اعضاء الجسم العاملة في الحركة (عين - ذراعين -

رجلين - جذع)

٢. الفراغ Space:

١. المستوى Level: يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يؤدي

حركة الرمي في ميتينى محدد(عال - متوسط - منخفض)

ب. الاتجاه Direction : يؤدي الطفل من خلال تحركاته حركة

اللقف محددًا الاتجاه المطلوب (يمين - يسار - اعلى - اسفل)

المدى Range يستطيع الطفل من خلال تحركاته : ان يؤدي

حركة اللقف في مدى معين (قريب - بعيد)

العلاقات Relationships :

١. الاشياء Objects : يستطيع الطفل من خلال تحركاته ان يؤدي

حركة اللقف بالادوات (كور - اكياس رمل - اطواق)

ب. الافراد People " يستطيع الطفل ان يؤدي حركة اللقف من

خلال تحركاته مع الزميل ومع الاخرين

ثانياً يؤدي الطفل حركة اللقف فى مختلف المواقف الطبيعية والرياضية مع شعوره بالسعادة والرضا واطهار براعات حركية جديدة استكمالاً للاستكشاف الحركى .

ويتم تحقيق الابعاد السابقة من خلال نشاط الاسبوع الاول والثانى.

الاسبوع الأول

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
بالونات ملونة كرة تنس طاولة	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى فى اتجاهات مختلفة وتحريك الذراعين • رمى بالونة عاليا ولقفها قبل نزولها على الارض • رمى كرة تنس طاولة ولقفها قبل نزولها على الارض • يطلب من الطفل هل تستطيع اللقف • بالونة قادمة من زميل لك قبل زملاء الفصل • كرة تنس بعد رميها عاليا • كرة بدون صوت • اكثر من اداة كل تلو 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>اليه ومن يفشل فى لقفها يخرج من اللعبة وهكذا حتى يفوز اخر لاعب</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجرى بحرية مع دوران الذراعين مثل المروحة • رمى ولقف بالونات ذات الوان مختلفة • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الأول

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
حبل كرة	<p>يقسم الفصل الى مجموعتين ومع اعطاء اشارة تجرى كل مجموعة مكان الاخرى</p> <ul style="list-style-type: none"> • مسابقة شد الحبل بين مجموعتين • كل طفل معه كرة يرميها ويلقفها كما يحلو له 	التهيئة (٧ ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
بالونة	يطلب من الطفل هل تستطيع لقف	عرض
كيس	● بالونة تطير من قفزك مثل القرد	النشاط
حب	● كيس حب مع زميلك والتحرك في اتجاهات مختلفة	(٢٥ق)
كرة	● طوق من مستويات عديدة	
طائرة	● كرة طائرة باستخدام غالبية اعضاء جسمك	
كرة	● كرة تنس اثناء جريك خلفا	
طائرة	● طوق براسك وانت فى وضع الركوع	
كرة	● كرة نازلة من اعلى واسرع من	انشطة
تنس	● زملائك	لمراعاة
	● التدريبات	الفروق
طوق	● ارنى كيف تلقف بالونة قادمة من جهات ومستويات مختلفة	الفردية (٦ق)
كرة	● بالتحرك مع احد زملاء	
بالونات	● كيف تلقف كرة من (الجلوس طولا - جلوس الترييع - الرقود)	
ملونة	● ارنى كيف تلقف كرة وترميها من الخلف للامام	

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<p>يقسم الفصل الى ثلاث مجموعات فى شكل دوائر يتوسط كل دائرة طفل ماهر يرمى الكرة الى كل زميل ليلقفها ويرمها ثانية لزميله فى المنتصف ومن يفشل فى لقف الكرة يخرج من اللعبة وهكذا تستمر اللعبة حتى اخر لعب يفوز مع ملاحظة يؤدى التمرين من (الوقف - جلوس طويل - انبطاح)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التكور مثل الكرة الشراب والوقوف كتفتح الشمس ● المشى بحرية وعند سماع دقات الطبله تحريك الذراعين فى دوائر من الخلف للامام ● الوقفة المعتدلة <p>التحية والانصراف</p>	<p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الاسبوع الأول

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
دفع كرة كيس حب كرة كور	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى فى المكان مع دقائق الدف • العمل فى مجموعات :نط الحبل - رمى ولقف الكرة - الحجل فى المكان - الجرى حول المجموعات والتبديل يطلب من الطفل هل تستطيع لقف • الكرة باليدين - ثم بيد واحدة • الكرة قبل سقوطها على الارض من الوقف بعد جلوس التربيع • رمى ولقف كيس الحب مع تمثيل الحركات التالية (غيل اليدين غسل الوجه - غسل الذراعين - مسح الراس - غسل الاذنين) تتم الحركة بسرعة قبل لقف الكيس • كرة بعد امتداد جسمك اماما مثل الثعبان 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
بلاستيك ذات الوان مختلفة كرة	<ul style="list-style-type: none"> ● كرة قادمة من مسافات مختلفة ● كرة قادمة بمحاذاة ركبك ثم وسطك ثم صدرك ● الكرة بالوثب عاليا قبل زملائك ثم تلمس بها راسك ككتفك . ● الكرة ورميها مع الزملاء فى شكل دائرة اتجاه عقارب الساعة التدريبات هل تقدر تلقف كرة قادمة من الامام ويعقبها اخرى من اعلى ارنى كيف تلقف كرة صفراء قادمة من الامام بين مجموعة كور ذات الوان مختلفة (العمل مع زميلان للرمى والتبديل) يقسم الفصل الى ثلاثة مجموعات تقف على اشكال : دائرة . قطار . صف لتوازي رمى ولقوف الكرة مع احد الاطفال المهرة	ختام وتهدئة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>ومن يفشل فى لقف الكرة بسرعة يخرج من مجموعته وهكذا تستمر العبة حتى يفوز اخر لاعب المشى اماما بخطوات رياضية مع تحريك الذراعين مثل الجندى المبتهج بالنصر</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الثانى

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى مع مطاردة لزميله داخل الملعب • (وقوف - تشبيك الايدى) دفع زميل • الجرى اماما مع تطيط الكرة وعند سماع دقات الطبله رمى الكرة عاليا ولقفها قبل 	<p>التهيئة (٧) (ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>ويمد يديه لمسك الكرة ومن يفشل فى لقف الكرة يخرج من اللعبة وهكذا حتى يفوز اخر لاعب</p> <ul style="list-style-type: none"> ● كل طفل معه كرة يرميها ويمسكها كما يحلو له ● يقسم الفصل الى اربع مجموعات كل مجموعتين متكافئتين لتؤدى رمى ولقف الكرة كما يحبون مع متابعة المعلم وتشجيع الابتكار <p>اغنية حركية تكرر " احنا مين "مد الذراعان جانبا " احنا الاطفال الحلوين عمل دائرة يرفع الذراعان اماما عاليا اسفل</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التحية المعتدلة ● التحية والانصراف 	<p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<ul style="list-style-type: none"> ● كل طفل معه كرة يتحرك مع رمى ولقف الكرة ● الجرى خلف الزميل ليلبسه الطوق ● المشى الحرد داخل الملعب مع رمى ولقف الكرة 	التهيئة (٧ق)
طوق	<ul style="list-style-type: none"> ● ويطلب من الطفل هل تستطيع اللقف ● كرة مرمية فى اتجاهك وزميلك يقف اماما حائلا ● طوق باستخدام ساعدك فقط ● كرة مرتدة من الحائط بقوة ● كرة وانت جالس طولا ● كرة وانت جالس خلفا ● كرة طيبة بتبادل رميها مع الزميل 	عرض النشاط (٢٥ق)
كرة جلدية	<ul style="list-style-type: none"> ● طوق بقدمك مرمى من زميل امامى 	انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
ملونة كرة بلاستيك صغيرة	<p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارني كيف تلقف بالونة قادمة من اعلى وانت فى وضع جلوس على اربع • هل تستطيع رمى ولقف الكرة داخل طوق من الحركة • هل تستطيع لقف كرة قادمة من اسفل الشبكة وتعيد رميها لزميل بسرعة من فوق الشبكة ليلقفها مثلك <p>يقسم الفصل الى دائرتين حسب المستوى يقف اطفل ماهر فى وسط كل دائرة ليقوم برمى الكرة الى الزملاء فى الدائرة ومن يقشل فى لقفها يخرج من الدائرة وهكذا تستمر اللعبة حتى يفوز اخر لاعب</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	ختام وتهدئة (٧ق)

الاسبوع الثانى

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى الحر مع لمس اجزاء الجسم وذكرها بصوت مرتفع • رمى ولقف الكرة بحرية من المشى - الجرى • الجرى عكس اشارة المعلم 	التهيئة (٧ق)
طبلة	<ul style="list-style-type: none"> • وعند سماع دقات الطبلة الوثب فى اتجاهات مختلفة 	عرض النشاط
بالونة	<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من الطفل هل تستطيع اللقف 	(٢٥ق)
كرة	<ul style="list-style-type: none"> • بنعومة ولا تصتدام بزملائك • من زواياة وتتبادل الرمى واللقف مع زميل 	
طوق	<ul style="list-style-type: none"> • بالونة وانت راقد على ظهرك • كرة وتتحرك خلفا مع رمى ومسك الكرة ولا تصطدم بالزملاء 	

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<ul style="list-style-type: none"> ● مثل القرد . الكلب . السمكة ● بيدك اليمنى ثم تتبادل رمى ولقف الاداة بين اليدين ● كرة وتتحرك مع زميلك فى اتجاهات وابعاد مختلفة التدريبات ● ارنى كيف تستطيع لقف كيس الحب قبل سقوطه على الارض من فوق الراس ● هل تستطيع لقف كور متتالية قبل سقوطها على الارض اسرع من زميلك ● هل تستطيع لقف طوق بذراعيك الممتدتين اماما يقسم الفصل الى مجموعتين متكافئتين تقف كل مجموعة على شكل دائرة يتوسطها طفل ماهر ليقوم برمى الكرة الى الزميل 	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>فى الدائرة ليلقفها ويرميها ثانية وهكذا تستمر اللعبة ومن يفشل يخرج من الدائرة حتى يفوز اخر لاعب</p> <p>كل طفل معه كرة يرميها ويمسكها كما يحلو له مع متابعة المعلم وتشجيع الابتكار</p> <p>(وقوف - سقوط الجذع اماما واسفل) اهتزاز الذراعين</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الوقفة المعتدلة ● التحية والانصراف 	

الوحدة الخامسة

حركات الاتزان الاساسية Basic Baionced

(5)التوازن المتحرك Movable Balance

المقدمة :

يتضمن الاتزان القدرة على احتفاظ الفرد بعلاقته مع قوة الجاذبية الارضية والخبرات الحركية التى تعمل على زيادة قدرة الاطفال للاتزان وتؤهلهم الى نمو واظهار مرونة فى التحكم القوامى اثناء تحركهم بطرق متعددة ويتاثر التوازن الحركى بجهاز السمع الداخلى بدرجة كبيرة ويجب ان تكون القدرات الاتزنية مرنة عند الاطفال لكى يستطيعوا القيام بكل انواع الحركات تحت كل الظروف مع استمرار احتفاظهم بالعلاقة الاساسية لقوة الجاذبية ومن امثلة التوازن المتحرك المشى على عارضة توازن الدحرجة المحاورة وقد يساهم التدريس لانشطة الحركة باسلوب الاستكشاف الحركى فى ضوء ابعاد وجوانب الحركة على تطور حركة اللقف

الاهداف التعليمية للوحدة

ينبغى فى نهاية الزمن المخصص للوحدة ان يكون الطفل

قادر على ان :

اولاً" يودى حركة التوازن المتحرك بسرعة واتقان فى ضوء ابعاد

وجوانب الحركة وهى :

١. الجهد " Effort

١. القوة **Force** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته مع احساسه بنوع القوة (ثقيل - متوسط - ضعيف)

ب. الزمن **Time** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته مع تقديره لزمن الاداء (سريع بطئ)

ج. الانسيابية **Flow** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته بتوافق بين اعضاء جسمه .

٢. الفراغ **Space** :

المستوى **Level** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته فى مستوى (عال - متوسط - منخفض)

الاتجاه **Direction** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته فى اتجاهات (يمين - يسار - اعلى - اسفل)

المدى **Range** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته فى مدى معين (بعيد - قريب)

٣. العلاقات **Relationships**

١. الاشياء **Objects** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تعامله مع الادوات والاجهزة (مقاعد سويدية - كور طبية -

عارضه التوازن)

ب. الافراد **People** :يؤدى الطفل حركة التوازن المتحرك من خلال

تحركاته مع الزميل ومع المجموعة.

ثانيا : يؤدي الطفل حركة التوازن المتحرك فى مختلف المواقف الطبيعية والرياضية مع شعوره بالسعادة والرضا و اظهار براعات حركية جديدة استكمالا للاستكشاف الحركى ويتم تحقيق الابعاد السابقة من خلال أنشطة الاسبوع الاول والثانى.

الاسبوع الأول

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>طبله</p> <p>مرتبة</p> <p>مقعد</p> <p>سويدي</p>	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى داخل حدود الملعب وعند سماع اشارة المعلم رفع احد القدمين • الحجل فى المكان وعند سماع دقات الطبله الوثب اماما بين زملاء يطلب من الطفل هل تستطيع التوازن • من جلوسك على المقعد مثل الكرسى الهزاز • من المشى على خط مرسوم بالجير على الارض وترفع الذرعان جانبا • من الوثب اماما مع تبادل 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
اعلام ملونة د ف	<p>تقاطع القدمين</p> <ul style="list-style-type: none"> • من المشى خلفا وكل يد تمسك الاذن المقابلة • المشى على ركبتك فوق مرتبة • المشى على مقعد سويدي <p>والذراعان فى الوسط</p> <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تثب على احدى القدمين بين الاعلام الملونة • لعبة اللمس <p>يحدد المعلم (5) اطفال تجرى واره</p> <p>الزملاء ومن يلمس يودى</p> <p>رقصة الحصان</p> <p>يقسم اطفال الفصل الى</p> <p>مجموعات تبعا للمستوى مع</p> <p>التغير فى العمل : نط الحبل</p> <p>- تسلق الحبل - الوثب من</p> <p>فوق الزميل - المشى على</p> <p>مقعد سويدي</p> <p>يقف الاطفال فى دائرة كبيرة</p> <p>وعند سماع الموسيقى النوم</p>	<p>انشطة لمراعاة</p> <p>الفروق</p> <p>الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدة</p> <p>(٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>على الظهر والذراعان عاليا وتفتح الشمس وعند سماع الدف الوقوع والمشى الى مركز الدائرة غروب الشمس</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الأول

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
اقماع ملونة كرة طبية كبيرة	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى اماما وعند سماع صفارة واحدة الوقوف على احدى القدمين وصفارتان الوثب اماما مع تبدال القدم • الجرى على خطوط الملعب مع رفع الذراعان عاليا • المشى خلفا مع تشبيك خلف الرقبة 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
دف	يطلب من الطفل هل تستطيع : • المشى مثل القطة مع اصدار صوتها	انشطة لمراعاة الفروق الفردية (ق٦)
مرتبة	• الوثب اماما مع ضم الركبتين على الصدر • الجرى بين الاقماع مع ذكر الوانها بصوت مرتفع	
بالونات ملونة	• التكور والتدحرج مثل الكرة الشراب لاتجهات عديدة	ختام وتهدئة (ق٧)
مراتب	• الوقوف على قدم واحدة فوق الكرة الطيبة • مسك يد الزميل والوثب اماما على على احدى القدمين مع الموسيقى • رفع احدى الرجلين والذراع المقابلة من النوم على جانبك	
	التدريبات • ارنى كيف تجرى على	

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>امشاط اصابع القدمين</p> <ul style="list-style-type: none"> • هل تستطيع الحجل بتبادل القدمين بين خطيين متوازيين • ارنى كيف تضرب بالوتة بالراس وهى معلقة <p>يقسم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى</p> <p>الاولى تؤدى الوثب اماما على احدى القدمين</p> <p>الثانية تؤدى الدرجة الامامية وتبدل المجموعتين العمل</p> <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) المرجحة العمودية • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الأول

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
دفع	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى عكس اشارة المعلم ومع دقات الدف • الجرى مثل العصافير • الوثب الى جهات عديدة دون الاصطدام بالزملاء . • يطلب من الطفل هل تستطيع " 	<p>التهيئة (٧ق)</p>
سلم خشبي	<ul style="list-style-type: none"> • المشى اماما الى اقرب خط على اطراف اصابع القدمين وانت مغمض العينان • المشى اماما على سلم خشبي • تدحرج جسمك باشكال مختلفة (وقوف بجانب الزميل رفع القدم الداخلية - مسك يد الزميل) الوثب اماما 	<p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>
مرتبة	<ul style="list-style-type: none"> • المشى اماما على الكعبين • الجرى خلفا على امشاط اصابع القدمين 	<p>انشطة لمراعاة الفروق</p>
مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> • المشى على عارضة توازن 	<p>الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طوق	<p>والذراعان جانبا</p> <p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تعمل عجلة داخل حدود الملعب • هل تستطيع ان تتزن باشكال مختلفة اثناء المشى او الجرى • يقسم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى ويطلب منهم مع التبديل الاولى دحرجة امامية الثانية المشى على مقعد سويدي الثالثة الوثب من طوق الى اخر حسب ترتيب الارقام اغنية انا براد الشاى مع الموسيقى ايدى كدا اليمنى عاليا ثم تنشى من المرفق بوزى كدا تنشى الجانب جهة اليسار اصب الشاى تنشى الجذع اماما اسفل وارجع كدا الوقوف • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	ختام وتهدة (٧ق)

الاسبوع الثانى

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى فى اتجاهات مختلفة مثل عربات الملاهى دون الاصطدام بالزملاء 	التهيئة (٧ ق)
مقعد سويدى	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى حول الملعب وعند سماع دقات الطبله الوثب عاليا • الجرى عكس اشارة المعلم داخل حدود الملعب • يطلب من الطفل هل تستطيع 	عرض النشاط (٢٥ ق)
كرة طبية	<ul style="list-style-type: none"> • المشى فى اى اتجاه على كعبى القدمين • المشى جانبا على مقعد سويدى وترفع ذارعك جانبا • مرواغة زميلك داخل الدائرة المرسومة على الارض • ان تجعل جسمك كالمصعد الكهريلى صعدا ثم هبوطا • المشى مثل الساحرة 	انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ ق)

الأدوات والأجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى زجراج بين الاعلام الملونة وتصفق بيديك • (وقوف ظهر لظهر مع الزميل الذرعان امام) دفع الزميل للخلف <p style="text-align: center;">التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تثب اماما الى نهاية الملعب دون الاصطدام بالزملاء • كيف تستطيع ان تمشى كالجمعة • (وقوف - تثنى الجذع اماما واسفل (التمشى اماما مع دوارن الذراعين كالسباح <p style="text-align: center;">تقسيم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى</p> <p>الاولى :تؤدى الوقوف على اليدين بمساعدة زميل الثانية "تؤدى الوثب اماما من فوق الكور الطبية الثالثة :تؤدى كل طفل</p>	<p style="text-align: center;">ختام وتهدة (٧ق)</p>

الأدوات والأجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<p>يمسك زميل له من رجلين والمشى على اليدين "تبديل المجموعات العمل مع تبديل الزملاء فى العمل</p> <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف شتى الجذع اماما اسفل) اهتزاز الذراعين • وقف واخذ شهيق بسرعة من الانف وطرده ببطئ من الفم • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله مقعد سويدي	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى الحر من خلال اشارة صوتية صفارة واحدة تعنى الجرى لليمين وصفارتان تعنى الجرى لليساار • المشى وعند سماع دقات الطبله مجاورة الزميل • يطلب من الطفل هل تستطيع المشى عاليا ثم منخفضا كانسان الى • الدوارن على قدم واحدة مع رفع الرجل الاخرى • (انبطاح على مقعد سويدي) الزحف مع نقل الذراعين للامام • المشى فوق مكعبات من الخشب 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>
مكعبات خشبية		
شريط		
كرة - دف		

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>مقعد سويدي</p> <p>طوق</p>	<ul style="list-style-type: none"> • المشى على اطراف اصابع القدمين على شريط ءخطوات ثم تغلق العينان وتمشى عليه خطوتين • المشى اماما وقريبا على باطن القدم الخارجى التدريبات • ارنى كيف تعمل عجلة بعرض الملعب • كيف تؤدى دحرجة امامية على مستويات مختلفة يقسم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى لاداء التوازن المتحرك من اوضاع • الحجل اماما على احدى القدمين بين الكور على الموسيقى • الجرى على مقعد سويدي والذراعين جانبا 	<p>ختام وتهدة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • الوثب من طوق الى طوق مع فتح وضم القدمين " يبدل العمل بين المجموعات الثلاثة " • وقف واخذ شهيق عميق من الانف وخروجه بقوة من الفم • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ //

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مراتب	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى فى المكان فى دائرة منتصف الملعب وعند سماع صفارة الجرى حول الدائرة فى اتجاه عقارب الساعة ثم عكسها • (القرفصاء) المشى اماما مع رفع 	التهيئة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>مقعد سويدي</p> <p>مقعد سويدي</p> <p>كرة ذات</p>	<p>اليدين تحت الابطين (مشية البطة)</p> <p>يطلب من الطفل هل تستطيع</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجرى والتعدية اسفل حواجز منتشرة فى الملعب • التحرك على المراتب مثل التمساح فى الماء • الجرى اماما فةق مقعد سويدي قبل ان يلحق بك زميل • الدوران نصف لفة يمينا اثناء الوثب عاليا • (انبطاح مائل معكوس) المشى اماما • مسك قدمك اليمنى باليد اليمنى والحجل اماما • (جلوس طولاً - السند خلفاً باليدين - رفع المقعدة) المشى فى اتجاهات مختلفة 	<p>عرض النشاط (٢٥ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
حجم متوسط	<p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • هل تستطيع المشى جانبا على مقعد سويدي وكل يد تمسك الاذن المقابلة • ارنى كيف تتطط كرة (دربل) من الجرى فى اتجاهات مختلفة ومستويات عديدة تقسيم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى الاولى تؤدى المشى اماما على اطراف الاصابع لمسافة ٨ م الثانية تؤدى المشى اماما على اطراف اصابع القدمين ٥ م وقوف الفصل فى شكل دائرة والوثب اماما الى مركز الدائرة والعودة بالوثب خلفا • (وقوف) المرجحة العمودية • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	ختام وتهدئة (٧ق)

الوحدة السادسة

حركات الاتزان الاساسية Basis baionced Movements

(٦) التوازن الثابت Static Balance

المقدمة

يعتبر التوازن الثابت السمة الاساسية لتعلم الحركة فمن خلال هذا البعد يكتسب الاطفال ويحتفظون بنقطة بداية الاستكشاف الذى يقومون به فى الفراغ المحيط بهم ويتضمن الاتزان القدرة على احتفاظ الفرد بعلاقته مع الجاذبية الارضية وكل الحركات تتطلب عنصرا من عناصر الثبات عند النظر اليها نظرة اتزانية ولذلك فان كل الحركات التحكم الانتقالي تتضمن فى مرحلة من مراحلها حركات اتزانية .

وتعتبر الحركات المحورية والاتزان القوامى الثابت والمتحرك مكونات اساسية للاتزان وقد يساهم تدريس أنشطة الحركة بأسلوب الاستكشاف الحركى فى تطور الوازن الثابت

اهداف الوحدة

ينبغي فى نهاية الزمن المخصص للوحدة ان يكون الطفل قادرا على ان :

Effort الجهد

القوة : Force يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال تحركاته مع احساسه بنوع القوة العضلية (ثقيل ، - متوسط - خفيف)

الزمن **Time** يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال تحركاته
مع تقديره لزمان الاداء (سريع - بطئ)

الانسيابية **Flow** يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال
تحركاته بتوافق بين اعضاء جسمه .

الفراغ **Space**

المستوى **Level** يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال
تحركاته في مستوى (عال - متوسط - منخفض)

الاتجاه **Direction** يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال
تحركاته في الاتجاهات (يمين - يسار - اعلى - اسفل)

المدى **Range** يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال
تحركاته في مدى (قريب - بعيد)

العلاقات **Relationships**

الاشياء **Objects** يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال تعامله
مع الادوات والاجهزة (كورطبية - احبال - صندوق مقسم - عقل
الحائط ...)

ب . الافراد **people** : يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت من خلال
تحركاته مع الزميل ومع المجموعة

ثانيا : يؤدي الطفل حركة التوازن الثابت في مختلف المواقف الطبيعية
والرياضية مع شعوره بالسعادة والرضا واطهار براعات حركية

جديدة استكمالاً للاستكشاف الحركى وبينم تحقيق الابعاد
السابقة من خلال انشطة الاسبوع الاول

الاسبوع الأول

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى الحر داخل الملعب وعند سماع اشارة المعلم الوقوف على القدم اليمنى • الجرى فى اتجاهات مختلفة داخل الملعب عند سماع دقات الطبله 	<p>التهيئة (٧ق)</p>
صندوق	<ul style="list-style-type: none"> • المشى اماما خمسة خطوات ثم اتخاذ وضع الكرة • يطلب من الطفل هل تستطيع التوازن فى مكانك على اطراف اصابع القدمين 	<p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>
مقعد سويدى	<ul style="list-style-type: none"> • بسرعة على احدى قدميك • على اليدين وقدم واحدة • على قدميك اليسرى فوق مكان مرتفع 	
مرتبة	<ul style="list-style-type: none"> • وظهرك مواجه لظهر الزميل ويشى كل ركبته اليسرى 	<p>انشطة لمراعاة</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله	<p>التدريبات :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تثبت من الوقوع على قدم واحدة فوق مقعد سويدي • كيف تستطيع الاتزان على جانبك الايمن وترفع رجلك الخارجية • ارنى كيف تستعد قطة لصيد فار يقسم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى الاولى تؤدى التوازن برفع القدم اليمنى (٣ث) والثانية برفع القدم اليسرى (٥ث) مع دقات الطبله • كل طفل يؤدى حركة التوازن كما يحلو له اغنية مع الحركة ادى ايدي . ادى جزعى . ادى رجلى . من خلقهم هو الله ادى . ايدي الكل بها و اشرب بها وارفع بها واصب بها وامسك بها واجر بها مين خلقها هو الله • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	<p>الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهديئة (٧ق)</p>

الاسبوع الأول

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مثلث رنان	<ul style="list-style-type: none"> المشى اماما وعند سماع اشارة المعلم اتخاذ وضع تمثال الوثب فى اتجاهات مختلفة وعند سماع الموسيقى ثنى احدى الركبتين 	التهيئة (٧ق)
كرة طبية	<ul style="list-style-type: none"> الجرى خلفا ومع اشارة المعلم عمل ميزان امامى يطلب من الطفل هل تستطيع التوازن 	عرض النشاط (٢٥ق)
كرة	<ul style="list-style-type: none"> وتضع يداك فى وسطك وترفع احد القدمين الوقوف وتنظر اماما مثل الكنغر 	
مقعد	<ul style="list-style-type: none"> من الجلوس على ركبتيك بين زملائك 	
صندوق	<ul style="list-style-type: none"> فوق كرة طبية كبيرة 	
كرة - طبية	<ul style="list-style-type: none"> وانت كارجل كاوتش على اطراف اصابع القدمين والذراعان اماما 	انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)

الاسبوع الأول

الدرس الثالث الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
<p>طبلية</p> <p>صندوق</p>	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى عكس اشارة المعلم • المشى فى اتجاهات مختلفة والثبات على احدى القدمين عند سماع دقات الطبلية • الوقوف على اطراف اصابع القدمين على اماكن (عالية - متوسطة - منخفضة) • يطلب من الطفل هل تستطيع : • الاحتفاظ بالكرة بين قدميك وتلف فى شكل دائرة • الجرى اماما وتتوقف فجأة على اطراف اصابع القدمين • التكور مثل عجلة السيارة وتفرد جسمك لخروج الهواء • التعلق وثى ركبتيك وتحركها يمينا ويسلرا • (الوقوف جنبا لجنب مع الزميل تطويق الذراع الداخلية لكثف الزميل رفع الرجل اليمنى اماما عاليا • الوقوف على احدى القدمين مع حمل اداة على الكتف • عمل ميزان (امامى - خلفى) 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
كرة	<p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى كيف تثبت وذراعيك تطوق ركبتيك المثنية عاليا • كيف تستطع الثبات فى مكانك وزمياك يدفعك اماما <p>يقسم الفصل الى اربعة مجموعات حسب مستواهم</p> <p>الاولى "تؤدى التوازن على اطراف اصابع القدمين الثانية "تؤدى التوازن بالوقوف على قدم واحدة ورفع الاخرى الثالثة تؤدى ميزان امامى</p> <p>الرابعة تؤدى ميزان خلفى "مع تبديل عمل المجموعات "</p> <p>يؤدى كل طفل التوازن الثابت كما يحلو له باسترجاعه لانشطة الدروس مع تشجيع الاطفال المبتكرين</p> <ul style="list-style-type: none"> • المشى المتنوع مع تحريك الرجلين والذراعان بخفة • من الوقوف اداء تصفقة المطر • الوقفة المعتدلة <p>التحية والانصراف</p>	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدة (٧ق)</p>

الاسبوع الثانى

الدرس الأول الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبله	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى فى اتجاهات مختلفة داخل حدود الملعب وعند سماع دقات الطبله عمل ميزان امامى • المشى خلفا وعند سماع صفارة المعلم مسك القدم اليسرى باليد اليسرى والثبات 	<p>التهيئة (٧ق)</p>
دف	<ul style="list-style-type: none"> • الوثب فى المكان مرتين والثبات برفع احدى القدمين مع العد من ١-٥ • يطلب من الطفل هل تستطيع • ميل الجذع اماما والثبات مع دقات الدف • (جلوس ظهرا لظهر مع زميل)رفع الرجلين عاليا • ان تباعد قدميك مثل فتحة البرجل • تشبك اليدان خلف الرقبة وترفع الرجلين اماما 	<p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>
مراتب	<ul style="list-style-type: none"> • الانبطاح مثل النجمة وسط زملائك دون الاصطدام بهم • عمل ميزان امامى فى اتجاهات عديده 	<p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • عمل ميزان خلفى فوق مكان مرتفع التدريبات • (رقود على الظهر) رفع الرجل اليمنى مع الذراع اليسرى والعكس • الوقوف على اليدين مع السند على الحائط • كيف تستطيع عمل كرسى هزاز اسرع من زملائك • يقسم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى الاولى تؤدى الوقوف على الكتفين الثانية تؤدى الوقوف على اطراف اصابع القدمين الثالثة تؤدى الوقوف على قدم واحدة ورفع القدم الاخرى "تبديل العمل بين المجموعات مع الموسيقى" كل طفل معه كرة يلعب بها كما يحلو له داخل حدود الملعب • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف 	<p>ختام وتهدئة (٧ق)</p>

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ / /

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبلة	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى الحر وكل طفل يمسك طوق وعند سماع الدف الثبات باى شكل داخل الطوق • لبعة صغيرة يحددها اطفال الفصل • يطلب من الطفل هل تستطيع • عمل انبطاح معكوس • عمل نفق بجوار زملاء الفصل • عمل (مليكان) عارض ازياء داخل فترينة • الوقوف على اليدين والسند من زميل • الوقوف على باطن قدمك الداخلى • الوقوف على ركبتك وكل بد تلمس كعب القدم المقابلة لها • الجرى وعند سماع دقات الطبلة الوقوف بسرعة على احدى القدمين ورفع الاخرى مع غلق العينان 	<p>التهيئة (٧ ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ ق)</p> <p>انشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ ق)</p>
دف		

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
مراتب	<p>التدريبات</p> <ul style="list-style-type: none"> • ارنى تثبت اعلى (كرة طبية - مقعد سويدي - صندوق خشبي - نقطة جير) • كيف تستطيع الثبات على قدم واحدة وزميلك يدفعك فى اتجاهات عديدة • يقسم الفصل الى مجموعتين حسب المستوى الاولى تؤدى التوازن باشكال مختلفة فوق ادوات (مرتبة - سطح مرتفع - عارضة توازن) الثانية تؤدى التوازن باشكال (ميزان امامى - ميزان خلفى - تماثيل) "يبدل العمل بين المجموعتين" • لعبة يطلب المعلم من الاطفال الوقوف صفين الاول فار والخلفى قط وكل طفل فى الصف الخلفى معه كرة يحاول ضرب زميله الامامى الفار واذا اتزن الفار قبل ضربة 	ختام وتهدئة (٧ق)

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	تستمر اللعبة واذا اصاب يخرج من اللعبة • الوقفة المعتدلة • التحية والانصراف	

الاسبوع الثانى

الدرس الثانى الفصل () التاريخ //

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبلة دف كره	<ul style="list-style-type: none"> • الجرى مجموعات حول الملعب والثبات على قدم واحدة عند سماع دقات طبلة • الوثب فى اتجاهات مختلفة مثل القرد والثبات على اطراف القدمين عند سماع اشارة المعلم • تكوين دائرة من الفصل باكملة مسك يد الزميل المجاور ورفع احدى القدمين • يطلب من الطفل هل تستطيع • الوثب فى المكان عدتين وثى 	<p>التهيئة (٧ق)</p> <p>عرض النشاط (٢٥ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
طبيه كاسنيتا مقعد سويدي مراتب	<ul style="list-style-type: none"> الركبة اليمنى والثبات عدتين • جلوس قرفصاء فوق مقعد سويدي • الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل • (ميل الجذع اماما) رفع الذراعين جانبا • (رقود على الجانب الايسر) لمس الذراع اليمنى للرجل المقابلة • (جلوس تربيع) الوقوف بالسندومع دقات الطبله عمل ميزان امامى • الثبات على (قدم واحدة - امشاط اصابع القدمين - الكعبين - المقعدة - الكتفين) التدريبات • ارنى كيف تؤدى ميزان امامى - ميزان خلفى - وقوف على يدين - وقوف على الكتفين - ميزان الركبة) "مع تشجيع الابتكار بين الاطفال " 	<p>أنشطة لمراعاة الفروق الفردية (٦ق)</p> <p>ختام وتهدة (٧ق)</p>

الأدوات والاجهزة	محتويات الدرس	أجزاء الدرس وزمنه
	<ul style="list-style-type: none"> • تقسيم الفصل الى ثلاثة مجموعات حسب المستوى والكل يؤدي بالادوات ومع الموسيقى وتبديل العمل الأولى الوقوف بقدم واحدة ورفع الأخرى فوق كره طيبة ، الثانية : ميزان أمامي ثم خلفى فوق مقعد سويدي ، الثالثه : الوقوف على أمشاط الأصابع داخل طوق. يقف الأطفال فى شكل دائره بينهما مسافات مناسبة ويردون مع الحركة النشيد التالى أحنا الاطفال الحلوين صعايده لكن شاطرين خلصنا الدرس وماشين نتقابل دائما على خير • الوقفه المعتدله • التحيه والانصراف 	

obeikandi.com

قائمة المراجع

obeikandi.com

المراجع العربية

١. ابتسام محمد المهدي اسماعيل : اثر برنامج مقترح على بعض المهارات الحركية الاساسية لاطفال دور الحضانة بمحافظة الشرقية " رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦م

٢. احمد السرهيدى " ، فريدة عثمان : "الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الاطفال والمرحلة الابتدائية ، ط١ ، دار القلم الكويت ١٩٩٠م

٣. احمد حسن عبيد : "فلسفة النظام التعليمى وبينة السياسة التربوية "مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ١٩٧٦م

٤. احمد سمير عونى : "دراسة عن اعداد الاطفال رياضيا فى سن ما قبل المدرسة "رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ١٩٨٣م

٥. احمد عمر سليمان الروبى : "القدرات الادراكية الحركية النظرية والقياس "سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٥م

٦. اخلاص عبد الحفيظ ، ابتهاج طلبة : "تاثير برنامج جمباز موانع على بعض المهارات الحركية الاساسية لدى طفل الرياض بحث منشور ، مجلة العلوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية عدد مايو ويونيه جامعة المنيا ١٩٩١م

٧. اديل شنودة ، وملكة الرفاعى "اثر برنامج الجمباز والالعاب على تنمية الادراك الحسى . حركى لاطفال ما قبل المدرسة "مؤتمر معلم الاطفال كلية التربية جامعة حلوان ١٩٨٧م

٨. اسامة كامل راتب : "النمو الحركى والطفولة والمراهقة" دار الفكر
العربى القاهرة ١٩٨٢م

٩. اشرف جمعة سيد جلال: "تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية
على الابتكار الحركى لاطفال ما قبل المدرسة" مؤتمر معلم الاطفال
كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ١٩٩٣م

١٠. اكرام محمد انيس الشماع : "تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات
الادراكية الحركية على المهارات الحركية الاساسية (عدو- وثب -
رمى) لاطفال المرحلة الابتدائية" مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد
الثانى العدد الاول القاهرة ١٩٨٦م

١١. امين الخولى ، اسامة راتب " التربية الحركية" دار الفكر العربى
القاهرة ١٩٩٠م

١٢. امين الخولى ، محمد عنان : "التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم
الفصل وطالب التربية العلمية" دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٠م

١٣. امين الخولى ، عدلى بيومى : "الجمباز التربوى سلسلة برامج التربية
الحركية" القاهرة ١٩٩١م

١٤. بثينة منصور: تأثير برنامج ترويحى رياضى على النمو الحركى
والتكيف الاجتماعى لاطفال ما قبل المدرسة "رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية للبنات القاهرة ١٩٧٩م

١٥. بدور السيد عبد الله : "اثر برنامج تربية حركية على الادراك الحركى
وبعض مبادئ الحساب فى رياض الاطفال بدولة الكويت" رسالة
دكتوراه جامعة المنيا ١٩٨٨م

١٦. جابر عبد الحميد، احمد خيرى: "مناهج البحث فى التربية وعلم النفس"
دار النهضة العربية القاهرة ١٩٧٣م

١٧. جمال نظمى عبد الله محمد: "تحديد العمر الحركى لاطفال دور
الحضانة من ٦.٣ سنوات" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة القاهرة ١٩٨٨م

١٨. جون كونجر واخرون: "ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، جابر عبد
الحميد" سيكولوجية الطفولة والمراهقة "دار النهضة العربية القاهرة
١٩٨١م

١٩. حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو بالطفولة والمراهقة" ط٤ دار
القلم الكويت ١٩٩٠م

٢٠. حسن سيد معوض: "طرق التدريس فى التربية الرياضية" دار الفكر
الجامعى القاهرة ١٩٨٢م

٢١. خليل ميخائيل معوض: "سيكولوجية النمو فى الطفولة والمراهقة
" ط٣ دار الفكر الجامعى القاهرة ١٩٩٤م

٢٢. خيرية ابراهيم السكرى: "تأثير برنامج التربية البدنية على النمو
الجسمانى والحركى لاطفال الحاضنة (٣.١) سنوات" رسالة ماجستير
كلية التربية الرياضية للبنات الاسكندرية ١٩٧٦م

٢٣. رئاسة الجمهورية: المجالس القومية المتخصصة للتعليم والبحث
العلمى والتكنولوجيا، سلسلة تربية طفل ما قبل المدرسة الدورة
السابعة عشر من سبتمبر ١٩٨٩م القاهرة يونيو ١٩٩٠م

٢٤. رضا عبد الحميد عامر: "تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على
الوعي الحسى . حركى والتفكير الابتكارى لمرحلة رياض الاطفال"
رسالى دكتوراه ١٩٩٦م

٢٥. زكية ابراهيم محمود: "تطبيقات العاب منتسورى الحركية واثرها على
بعض المفاهيم المعرفية والمهارات الحركية الاساسية لاطفال مرحلة ما
قبل المدرسة" نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية
البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة
حلوان ١٩٨٩م

٢٦. سامية ربيع ، عزيزة عبد الغنى: "تأثير برنامج مقترح بالادوات الصغيرة
على تنمية القدرات الادراكية الحسى حركية وبعض المهارات
الطبيعية لاطفال ما قبل المدرسة" مجلة علوم وفنون الرياضة العدد الاول
كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ١٩٨٩م

٢٧. سعد مرسى وكوثر كوجك : "تربة طفل ما قبل المدرسة" عالم
الكتاب القاهرة ١٩٨٣م

٢٨. سعدية محمد على بهادر : "علم النفي النمو" دار البحوث العلمية
الكويت ١٩٧٧م

٢٩. — : "مراجع فى برامج اطفال ما قبل المدرسة" ط٢ مطبعة المدنى
بالقاهرة ١٩٩٤م

٣٠. سهير كامل احمد : "سيكولوجية نمو الطفل" دراسات نظرية
وتطبيقات علمية .، النهضة المصرية القاهرة ١٩٩٤م

٣١.سوزان محمد المهدي : "آراء بعض المفكرين فى تربية طفل ما قبل المدرسة وتطبيقاتها التربوية" مجلة كلية التربية ، العدد السادس عشر العدد الاول كلية التربية ، جامعة عين شمس القاهرة ١٩٨٩م

٣٢.سيدة عبد الرحيم صديق : "برنامج مقترح للتربية الحركية لمرحلة رياض اطفال" رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة جامعة حلوان القاهرة ١٩٩٣م

٣٣. عبد المجيد عبد الرحيم : "قواعد التربية والتدريس فى الحضانه ورياض الاطفال" مكتبة الانجلو القاهره ١٩٧٧م

٣٤.عزة خليل عبد الفتاح : "بناء منهاج متكامل لانشطة رياض الاطفال" رسالة دكتوراه معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس القاهرة ١٩٩٣م

٣٥. عفاف عبد الكريم، صفية عبد الفتاح: "التربية الحركية" وزارة التربية والتعليم ادارة رياض الاطفال ، القاهرة ١٩٨٧م

٣٦. عفاف عبد الكريم: "البرامج الحركية والتدريس للصغار" منشأة المعارة الاسكندرية ١٩٩٥م

٣٧. على حسن وعفت الوكيل : "الاداء الحركى لسن ما قبل المدرسة" دراسة مقارنة ما بين البنين والبنات معلم رياض الاطفال الحاضر والمستقبل كلية التربية جامعة حلوان ١٩٨٧م

٣٨. عواطف ابراهيم محمد: "نمو المفاهيم العلمية والطرق الخاصة برياض الاطفال" مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٧م

٣٩. —: "الطرق الخاصة بتربية الطفل وتعليمه فى الروضة" مكتبة الانجلو القاهرة ١٩٩٤م

٤٠. فايق اسماعيل خاطر : " وحدة مقترحة لتدريس اطفال الحضانه لبيئتهم
" كلية التربية الرياضية بطنطا ١٩٨٧م
٤١. فريدة عثمان : " التربية الحركية لمرحلة رياض الاطفال والمرحلة
الابتدائية " دار القلم ط١ الكويت ١٩٨٤م
٤٢. فوزية دياب : " تصميم البرنامج التربوى للطفل فى مرحلة ما قبل
المدرسة " دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٠م
٤٣. فيولا البلاوى : " الاسس النفسية والاجتماعية لبناء مناهج رياض
الاطفال فى الوطن العربي " ، خطة تربية الطفل العربى ، المنظمة العربية
للتربية والثقافة والعلوم تونس ١٩٨٦م
٤٤. كامليا عبد الغنى الهراس : " مجلة الرائد العلمية " السنة الرابعة
والعشرون العدد الاول مارس ١٩٧٩م
٤٥. كريمان بدير : " دراسات وبحوث فى الطفولة المصرية " كلية البنات
جامعة عين شمس ، عالم الكتاب القاهرة ١٩٩٥م
٤٦. ليلي عبد العزيز زهران : " الاصول العلمية والفنية لبناء البرامج فى
التربية الرياضية " دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٠م
٤٧. محمد الحماحمى ، امين الخولى : " اسس بناء برامج التربية الرياضية
" دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٠م
٤٨. محمد رفقي محمد : " سيكولوجية اللغة والتنمية اللغوية لطفل
الرياض " دار القلم الكويت ١٩٨٧م

٤٩. محمد رمضان احمد مسلوب : "تأثير برنامج تربية حركية على الوعى الحسى . حركى واللياقة الحركية لاطفال ما قبل المدرسة " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ١٩٨٩م

٥٠. محمد صبحى حسانين : " التقويم والقياس فى التربية البدنية " الجزء الاول دار الفكر العربى القاهرة ١٩٧٩م

٥١. محمد عبد الوهاب ، خيرية السكرى : "تأثر برنامج موجه لكل من الالعب الصغيرة والقصة الحركية على بعض المهارات الحركية والمتغيرات النفسية والسيولوجية لاطفال ما قبل المدرسة " بحث منشور ، الجزء الاول ١٩٨٨م

٥٢. مركز تنمية الكتاب العربى : الحلقة الدراسية الاقليمية لعام ١٩٨٩م المنعقدة بالقاهرة فى الفترة من ٢٦-٢٨ نوفمبر ١٩٨٩م عن وثيقة الرئيس مبارك حول "عقد حماية الطفل المصرى ورعايته " ١٩٨٩-١٩٩٩م القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ١٩٩١م

٥٣. معلم رياض الاطفال الحاضر والمستقبل : "بحث مؤتمر كلية التربية بالزمالك جامعة حلوان من ١٦.١٤ ابريل القاهرة ١٩٨٧م

٥٤. مكارم حلمى ابو هرجه : "تأثير برنامج الادراك الحسى . حركى والذكاء وبعض القياسات لاطفال ما قبل المدرسة " مجلة المعهد العالمى للصحة العامة الجزء (١٥) العدد (١) القاهرة ١٩٨٥م

٥٥. _ : "" اثر استخدام جمباز الالعب الايقاعى على القدرات الحركية والذكاء لاطفال الريف المصرى " مجلة العلوم التربوية ، المجلد الثانى رقم (٦) جامعة المنيا اكتوبر المنيا ١٩٨٦م

٥٦. ميثاق الطفل العالمى : ليهيئة الامم المتحدة لجنة متابعة وتطوير فلسفة
الرياضى اليونسييف ١٩٧٨م

٥٧. نبيلة السيد منصور : "اثر النشاط الرياضى الموجه على النمو
الحركى والتكيف الاجتماعى لمرحلة ما قبل المدرسة" رسالة
دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان القاهرة ١٩٧٩م

٥٨. نبيلة الشرقبالى : "تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركى على تنمية
التفكير الابتكارى والمهارات الحركية الاساسية لاطفال مرحلة ما
قبل المدرسة " مجلة علوم وفنون الرياضية العدد الثالث جامعة حلوان
سبتمبر ١٩٩٠م

٥٩. هدى الناشف : "التربية الاجتماعية الدينية والخلقية لرياض الاطفال"
مرشد المعلمة الكتاب الاول وزارة التربية والتعليم القاهرة ١٩٨٩م

٦٠. — : "رياض الاطفال دار الفكر العربى القاهرة ١٩٨٩م

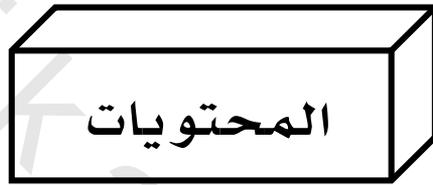
٦١. هدى حسن احمد شوقى : "اثر برنامج مقترح للتربية الحركية على
الكفاءة الادراكية الحركية للاطفال فى مرحلة ما قبل التعليم
الاساسى ٦.٤ سنوات " رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين
القاهرة ١٩٨٧م

٦٢. هدى محمد قناوى : "وسائط ادب الاطفال " ط١ دار الارقم الزقازيق
١٩٩٠م

٦٣. — ك "الطفل ورياض الاطفال" ط١ مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
١٩٩٣م

- 64-Annarun, A. cowell, c, hozelton, H.(1980):
curriculum theory and design in physical education
2rd, the c.v.mosby co.st lowistoromto,London.
- 65-Daver, Victor p,(1971):"Dynamic physical education
for elementary school children" burgress punlishing
co, 4th edition, USA.
- 66-Folio,Mary, Rhonda, Ed. D(1976): "validation of
development motor, scules and programmed
activities for the development of motor skill
Achievement Disserotion abstracts international",
Vol.(36) No.(8) Fed.
- 67-Gallahua,D.L.(1978):"motor development and
movement experiences for young
children",N.Y.John Willey,8c sons, New York.
- 68-Gallahua,D.(1982):"Understanding motor
development in children", New York: John Willy
& sons punlishing.
- 69-Gallahua,D.(1990): "Development physical
Education for today,s children.
- 70-Helen Robison, Syndneyl Schuartz, (1982);
"Designing curriculum for early childhood" Allyn
8c Bacon: inc. USA.
- 71-Kepayt, n, week,:the slow learner in classroom" col.,
publishing Merrill, 1978.
- 72-Kirk, S. A.(1972): "Educationg exceptined children"
2nd Ed. Moughton Miffin, Boston.

- 73- Lois Dusenberry (1975): "A study of the effects of training in Ball by children ages three to seven", Research aurtery.
- 74-Mozeras, Loischichicoad (1979); "Effects of assensorimotor skills, curriculum on the sensorimotor skills, curriculum on the sensorimotor skills Body awareness and readiness for learn of developmentally lagging kinder-Garden Student" No. 8.
- 75-nancy, H. L. (1983): Children,s Exploration of large scalene- vironments: Effects on the early development of speatial concepts, document resume American eductonal research association (monteral) quebe, canda Akiril (p. 11 -14).
- 76-porich, L. C. (1973): "physical activity human growth and development" Academic press New York.
- 77-schopp, Hazelmarcarat (1976): " The development and evlution of physical activity program for children selected by parent" Boston Univ., School of education.
- 78-Shn Garaldine, (1983): "Imaginary and creativity in high children" University of Kentuky ,Diss abstract international, Vol.43, No.12,jun.
- 79-Uncesco, I.P.E. (1961): "Organization of pre. preimary Education cenevo".
- 80-Wenda Diana, P.F.D. (1977): "acomparision of motor creativity and motor performance of young"Indiana Univ.,order No.1 1 -30,190,145 pages.



الموضوع رقم الصفحة

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

٧

٩

مقدمة:

١٣

مشكلة البحث وأهميته

١٨

أهداف البحث :

الفصل الثانى

٢١

الإطار النظرى والدراسات السابقة

٢٣

أولاً: الإطار النظرى

٥١

ثانياً الدراسات العربية

٧١

ثالثاً : اهم النتائج التى توصلت اليها

الفصل الثالث

٧٣

خطة واجراءات البحث

٧٥

المنهج المستخدم

٩٣

برنامج التربية الحركية المقترح

اسس بناء برنامج التربية الحركية

٩٣

المقترح

٩٥

محتوى ابرنامج المقترح

٩٧

الانشطة المستخدمة فى البرنامج

٩٧

الادوات المستخدمة لتنفيذ انشطة البرنامج :

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل الرابع
١٠٣	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	الفصل الخامس
١٥٥	الاستخلاصات، التوصيات
١٥٧	الاستخلاصات
١٥٨	التوصيات
	الفصل السادس
	البرنامج المقترح بأسلوب الاستكشاف الحركي
١٦٣	
٢٦٩	المراجع
٢٨١	المحتويات