



الجمهورية التونسية  
وزارة التربية والتكوين

# دليل المعلم في تدريس التربية البدنية

بالسنتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي

إعداد :

- الناصر غريب - عباس القصار - فؤاد الفريني - جمال السويسي

المركز الوطني للبيداغوجي



## تقديم

تولت إعداد هذا الدليل لجنة تربوية من أهل الإختصاص تضم السادة

الناصر غريب  
عباس القصار  
فؤاد الفريني  
جمال السويسي

التي اشركت في قسمه التطبيقي

- اساتذة التربية البدنية بالمعاهد العليا لتكوين المعلمين بالقرجاني -  
تونس 1
- اللجان الجهوية المكلفة بتكوين معلمي التعليم الاساسي في تدريس  
مادة التربية البدنية.
- أما الرسوم فهي من إنجاز السيد سليم بلقايد.



## برنامج التربية البدنية بالسنة الأولى من التعليم الأساسي

### الاهداف العامة :

- تهدف التربية البدنية أساسا إلى :
- تيسير نمو الوظائف الحركية
- تمكين المتعلم من استغلال إمكاناته البدنية
- إشباع رغبته في الحركة
- تعويده بذل الجهد
- إنماء شعوره بالمسؤولية
- إنماء الأبعاد الذهنية الوجدانية والاجتماعية لديه.

### (1) الأهداف المميّزة :

تهدف أنشطة التربية البدنية إلى أن يكون المتعلم في نهاية السنة الأولى، قادرا على

- 1- التحكم في حركاته
- 2- العناية بنظافة جسمه وهندامه
- 3- الاتصاف بالمرونة والرّشاقة والأتزان
- 4- بذل الجهد عند الاقتضاء
- 5- التنفّس السليم
- 6- إدراك الجمال الحركي
- 7- العمل الجموعي.

### التّوجيهات المنهجية :

إنّ تدريس التربية البدنية في هذه المرحلة يعتمد أساسا استعمال مختلف الألعاب قصد تمكين الطفل من إشباع رغبته في اللّعب وبالإضافة إلى هذه الألعاب يستعمل المعلم الحركات الفردية البسيطة التي تمكنه من بلوغ الأهداف التي لا يمكن تحقيقها عن طريق الألعاب (اكتساب الأوضاع القوامية السليمة - اكتساب المهارات الفردية إلخ...).

ومن بين الأنشطة المعتمدة أثناء السنة الدراسية :

أ- الألعاب الصغرى :

هي ألعاب تخلق الرغبة والحماس لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة يمكن ممارستها بأدوات بسيطة يسهل استعمالها مهما كان عدد التلاميذ.

من هذه الألعاب :

- 1) الألعاب الهادئة البسيطة
- 2) المسابقات والتتابعات
- 3) ألعاب الكرة --
- 4) الألعاب الشعبية (الغميضي - القط والفأر)
- 5) ألعاب في حجرة الدراسة
- 6) ألعاب الجري والمطازرة
- 7) ألعاب الهواء الطلق (في الغابة - على الشاطئ - في الجبل إلخ...).

ب- تعاريف للمكونات الأساسية للياقة البدنية :

- الجلد التنفسي
- المرونة
- التوازن
- التناسق
- الرشاقة
- الدقة
- السرعة.

ج- التمارين الإيقاعية :

تكتسي هذه التمارين أهمية بالغة في هذه المرحلة سواء كان ذلك بالنسبة للبنين أم البنات إذ أنها تساهم في تحسين قدرة الطفل على الإحساس بالجمال الحركي.

د- التمارين الخاصة باكتساب الأوضاع القوامية السليمة :

تقتضي الضرورة إعطاء الأهمية اللازمة لهذه التمارين حتى لا يصاب الطفل بالتشوهات القوامية.

وسعى إلى تحقيق أهداف التربية البدنية يجدر اتباع منهج تربوي يقوم أساسا على المبادئ التالية :

- (1) اعتماد بيداغوجية نشيطة في تدريس التربية البدنية
- (2) استغلال الفضاءات المتاحة سواء كانت داخل المدرسة أم داخل القسم أم خارج المدرسة (ملعب مجاور - حديقة مجاورة - شاطئ إلخ...)
- (3) تنويع الأنشطة من وقت إلى آخر
- (4) اقتراح أنشطة شاملة (ألعاب غير قابلة للتجزئة)
- (5) إعطاء الأولوية للعمل الجماعي
- (6) اجتناب إطالة الأنشطة حتى نتجنب الملل عند الطفل
- (7) اجتناب تمارين القوة والمرونة ذات الصبغة الفنية الخاصة
- (8) اجتناب الجهود العنيف المسترسل (العمل على التداول بين الجهود والراحة)

أما فيما يتعلق بفترات حصّة التربية البدنية فإنها تنقسم إلى :

#### \* فترة بداية الحصّة : ثلاث دقائق

تتمثل فيحث التلاميذ على الاصطفاف السريع والانتباه ومراقبة الهدام والبدن (نظافة الأنف والأصابع والشعر والزي)

#### \* فترة إحماء : 10 دقائق

تتمثل في التحضير البدني والنفساني الذي له علاقة بموضوع الحصّة. تحتوي هذه الفترة على تمارين اللياقة البدنية (مرونة - تنشيط عضلي - رشاقة - جلد تنفسي) وعلى تمارين الحركات الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الامتداد - التكور - الوثب مع الدوران - التوازن إلخ...) ويمكن اعتماد الألعاب أو التمارين الخاصة على حدّ سواء.

#### \* فترة جوهر الحصّة : من 20 إلى 25 دقيقة

وهي الفترة الأساسية للحصّة الخاصة بتحقيق القدرات المستهدفة.

#### \* فترة الرجوع إلى الهدوء : ثلاث دقائق

تكتسي أهمية بالغة إذ أنها تمكن الأطفال من الرجوع إلى حالتهم الطبيعية باستعمال وسائل مختلفة (تمارين ارتخاء - مرونة - استرخاء).

### 3- البرنامج

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	توجيهات منهجية
المدارسة	يكون الطفل قادراً على القيام بمجهود بدني بسيط خلال مدة زمنية طويلة - التنفّس الإرادي أثناء القيام بالجهد	الجري، السير، القفز، الرمي، التمسّق، الزحف، اللعب بالكرة	الحرص على تجنب الجهود اللطيف المستمر مع العمل على احكام التواتر بين الانشطة والراحات. المساعدة على التنفّس بيسر أثناء الجري وبعده. العمل على ألا يتجاوز عدد دقائق القلب 130 دقّة في الدقيقة الواحدة. يمكن أن يكون الجري حراً ووفق اتجاهات مختلفة مع اعتماد مسار طبيعي أو مسار مهني.
التنفّس السليم	يكون الطفل قادراً على التنفّس بصدره دون الاعتماد على البطن - الشهيق بالأنف والزفير بالعلم	حركات المصدر عند التنفّس الشهيق والزفير ببطء	تتبع حركات المصدر عند التنفّس وذلك بالاضمحلاج على الظهر ويوضع اليدين (أو أداة خفيفة) على الصدر وبالعمل على الشهيق والزفير ببطء. الحرص على ارتخاء الذراعين والكتفين عند القيام بحركات التنفّس.
التنسيق العملي	يكون الطفل قادراً على استعمال مختلف المجموعات العضلية بجسمه عند مراجعة مقارمة خارجية	الجنب - الدفع الوثب - الهبوط	مراجعة الجنب أو الدفع من قبل أحد الأتراب. دفع الحائط باليدين وضع ثقل الجسم على اليدين (قفز الأرتب) الوثب إلى أعلى، إلى الأمام، إلى الخلف. ربط الجري بالوثب.
الرشاقة	يكون الطفل قادراً على عكس اتجاهه وتغيير أوضاع جسمه بسرعة سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء. قطع مسافات (لا تتعدى عشرة أمتار) بأقصى سرعة.	عكس الاتجاه عدو التنارب	يكلف التنسيق بالسير أو بالعدو أو بالقفز وعند الإشارة يغير اتجاهه أو يسمح لتربه بالرواصلة عوضاً عنه وذلك وفقاً للإتفاق المسبق. حدّ الأطفال على الإستجابة بأقصى ما يمكن من السرعة.



<p>العمل على تحقيق الهدف المرسوم من خلال انجاز أنشطة مثل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سباق اللفق ( رمي كرة أو أداة أخرى لأحد الأتراب على أن يقع تمريرها من بين الرجلين ) .</li> <li>سباق تسليم الكرة من فوق الرأس .</li> <li>سباق تمرير الكرة جانباً للزميل ثم عكس الاتجاه .</li> <li>تمرير الحبل من أسفل القدمين ثم فوق الرأس .</li> </ul>	<p>حركات رياضية</p>	<p>يكون الطفل قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>توظيف مرونة المفاصل ومطاطية المفاصل المحيطة بها في أداء الحركات الى أقصى حد لها .</li> </ul>	<p>المرونة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>الحرص على تحريك الرأس والذراعين والمصدر والبطن والحوض والنظر والرجلين والقدمين .</li> <li>القيام بالحركات التالية :</li> <li>تحريك الرأس الى الأمام والخلف والجانب .</li> <li>رفع اليدين أو الرجلين الى الأمام .</li> <li>امتداد الجسم وتكوره .</li> <li>تكون جلّ حركات بطيئة حتى يتمكن الطفل من الإحساس بجسمه وتعرفه .</li> </ul>	<p>حركات مختلفة</p>	<p>يكون الطفل قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تعرف مختلف أعضاء جسمه .</li> <li>انتقال مختلف أعضاء جسمه لتنفيذ حركات متنوعة .</li> </ul>	<p>تعرف الجسم</p>
<p>الحرص على دعم الجانبية الزرّجة من خلال أنشطة من قبيل رمي الكرة أو أي أداة بكلتا اليدين .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التقاط الكرة أو أداة بكلتا اليدين .</li> <li>الوثب والدفع بكلتا الرجلين .</li> </ul>	<p>الإلتقاط الزرمي ، الإلتقاط الدفع ، الوثب</p>	<p>يكون الطفل قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الإستعمال المزوج للمضمّوين العلويين أو المضمّوين السفليين عند القيام بالحركات .</li> </ul>	<p>الجانبية الزرّجة</p>
<p>نفس الأنشطة السابقة مع التمكين من انجازها بالمعضو الأيمن أو بالمعضو الأيسر وذلك بالتداول .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التأكيد على الناحية الملائمة في الجسم وذلك لتسيير استعمالها .</li> </ul>		<p>يكون الطفل قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>استعمال ناحية واحدة من الجسم أو الناحيتين بالتداول وذلك عند القيام بالحركات .</li> <li>تعرف الناحية الملائمة للجسم عند القيام بالحركات .</li> </ul>	<p>الجانبية الفردية</p>

<p>من الانشطة الممكنة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المشي على خط مرسوم على الأرض أو على مقعد سويدي مقلوب أو أداة بديلة .</li> <li>- الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو فوق كرة مطيئة أو مقعد أو غير ذلك .</li> <li>- رفع قدم واحدة والتقاط أداة على الأرض ثم أخذ وضع الوقوف ( نفس النشاط من أجل إعادة الأداة الى موقعها ) .</li> <li>- التوازن عند إستقامة الجسم وتكوره .</li> <li>- البحث عن الوضع المناسب للرأس واليدين أثناء عملية التوازن .</li> <li>- يدرج التوازن في كافة المعصم خاصة من خلال الانشطة التمهيدية .</li> </ul>	<p>المشي ، الوقوف</p>	<p>يكون المقل قادرًا على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المحافظة على توازنه لمدة مطوية عند القيام بحركة .</li> <li>- المحافظة على توازنه لمدة مطوية عند الأجبات في وضع ما .</li> </ul>	<p>التوجه في الفضاء</p>
<p>تصويب الأوزة الى الإمام الى الخلف الى اليمين الى اليسار . الوثب الى اليمين الى اليسار الى الإمام الى الخلف مع القيام بنصف دورة في الفضاء ، الإصطلاح على البطن والتصويب الى الإمام والى الخلف والى اليمين والى اليسار التحكم أمام المعلم بحلقه الى يمينه الى يساره بالمشي والجري</p>	<p>التصويب ، الوثب ، المشي ، الجري ، الانتصاب وقوف : الإمام ، خلف ، اليمين اليسار ، الى الإمام ، الى الخلف الى اليمين ، الى اليسار .</p>	<p>يكون المقل قادرًا على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التوجه في الفضاء من خلال الوضع العمودي .</li> <li>- التوجه في الفضاء من خلال الوضع الأفقي .</li> <li>- تغيير اتجاهه .</li> </ul>	<p>تقدير المسافات</p>
<p>رسم خطوط تبعد عن بعضها بعض مترا أو مترين أو ثلاثة أمتار . تكوين التلاميذ من التقدم نحوها صفوف الأعين . وضع أدوات على بعد أمتار ثم الدوران حولها والأعين مغمضة بعد ملاحظة الإتجاه . تكتسي هذه الفقرة أهمية بالغة لذلك يجب إعطاء محتراتها</p>	<p>الحركات الأساسية المشي - الجري - الوثب الرمي ألعاب الملاحظة</p>	<p>يكون المقل قادرًا على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه الكرة باليد نحو هدف ثابت على الأرض .</li> <li>- القيام بحركات في فضاءات مسافات ومجالاتها متنوعة .</li> </ul>	<p>تقدير المسافات</p>

<p>الأهمية للأوزنة والوقت الضروري .</p>			
<p>تتمكن الطفل من تقدير الدة المدة في حالة ثبوت ثم في حالة حركة بطيئة ثم حركة سريعة . التدرج في الصعوبة وذلك باستعمال أوقات متغيرة مصاحبة الإيقاع المقدم من قبل المعلم بالحركة ( تصفيق - خبطة اللقدين ، مشي ، جري ، وثب ) تؤذي تمارين الإيقاع في مجموعات . يمكن انجاز هذا النشاط داخل قاعة التعليم . يمكن استعمال الدف أو التصفيق أو استخدام المسطرة لإعطاء الإيقاع .</p>	<p>الحركات الأساسية ( رمي ، مشي ، جري وثب ) . إيقاع موسيقى التصفيق باليدين حركات رياضية</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : قطع مسافات قارة مشيا أو جريا لدة طويلة .</p>	<p>تقدير الدة الإحساس بالإيقاع</p>
<p>تتحسن هذه التربية الحسية من خلال قدرة الطفل على الإستجابة بالحركة إثر سماعه الإشارة أو رؤيته لها أو إحساسه بها . تنويع الإشارات من نفس الصنف ضروري وهام جداً .</p>	<p>- الحركات الأساسية : المشي ، الجري ، الوثب ، الرمي ، - الألعاب البسيطة - السباقات والتأهيلات</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : - التمييز بين مختلف الإشارات السمعية أو البصرية أو المتصلة باللمس .</p>	<p>التربية الحسية التناسق البصري اليدوي</p>
<p>يمكن استعمال أدوات مختلفة عند القيام بعمليات الرمي والإلتقاط . يكون الرمي والإلتقاط باستعمال اليدين .</p>	<p>الرمي والإلتقاط التمريرات البسيطة</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : - رمي الكرة التي أعلى ثم اللتقاطها دون اسقاطها على الأرض - تلقف الكرة دون اسقاطها .</p>	<p>التناسق بين البصر والرجلين</p>
<p>استعمال الكرة ضروري عند القيام بحركات الركل والقفز . يمكن الوثب برجل واحدة أو بالرجلين مضمومتين وذلك وسط مناطق مرسومة على الأرض أو وسط أطواق مبعثرة .</p>	<p>حركات متنوعة الركل ، الوثب</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : - ركل كرة ثابتة عدة مرات - ركل كرة متحركة عدة مرات - الوثب بالقدمين مضمومتين - الوثب على قدم واحدة .</p>	<p>التناسق بين البصر والرجلين</p>



**بوناھج**  
**التربية البدنية**  
**بالسنة الثانية من التعليم الأساسي**

**الأهداف المميّزة للسنة:**

تهدف أنشطة التربية البدنية الي أن يكون المتعلم في نهاية السنة قادرا على :

- (1) أداء الحركات بصفة سليمة
- (2) التحكم في مختلف أنواع التنقلات .
- (3) ادراك الحركات الأساسية للجسم والتحكم فيها
- (4) الإستعمال السليم لمختلف الأدوات التربوية
- (5) تغيير اتجاه أوضاع جسمه اثناء الحركة .
- (6) التعاون مع أترابه عند اللعب في مجموعات صغيرة .
- (7) قبول مواقف المضادة بدون تحفظ

## التوجيهات المنهجية

إن التوجيهات المنهجية الخاصة بالتربية البدنية والمنصوص عليها في برنامج السنة الأولى تبقى نافذة المفعول بالنسبة إلى مستوى السنة الثانية ولמיד التوضيح نقتصر على النقاط التالية .

- تحديد الأنشطة طبقا للأهداف المرسومة
- تحقيق التكامل بين مختلف الأهداف نظرا لشمولية النشاط
- اعتماد أسلوب بيداغوجي ملائم يتيح النشاط انطلاقا من وضعيات تربوية مختلفة .

(1) تحديد الأنشطة طبقا للأهداف المرسومة :

يمكن تحديد الأنشطة المزمع الإضطلاع بها باعتبار أن عامل اللعب يبقى طاغيا :

- أ - الأنشطة التي تعتمد على الحركات الأساسية الطبيعية :
  - المشي - الجري - القفز - الجذب - الدفع - الزحف - التسلق - الرمي .
  - التنقلات على أربع - التوازن .
- ب - أنشطة الهواء الطلق الخاصة بالتوجه واستكشاف المحيط الطبيعي :
  - ( في غابة - جبل - ريف - شاطئ ... )
- ج - أنشطة حرة تنجز في فضاءات جاهزة بها أثاث خفيف وتجهيزات متنوعة .
  - ( ساحة - ملعب - رواق - قاعة ... )
- د - الأنشطة الخاصة باكتساب الإحساس القوامية السليمة .
- هـ - أنشطة الخفة والرشاقة التي تعتمد على التوازن والإرتكاز والدوران والتدلي والتأرجح .
- و - الرقص والحلقات
- ز - الألعاب التي يمكن تصنيفها كما يلي :

- (1) الألعاب البسيطة
- (2) ألعاب الهواء الطلق
- (3) الألعاب التقليدية
- (4) ألعاب التقليد
- (5) ألعاب التضاد

## (2) إبراز عناصر التّكامل بين مختلف الأهداف وذلك باعتبار شموليّة النشاط:

(1) احترام الشمولية في التّعليم وذلك باعتماد قدرات عامّة الى جانب القدرات المميّزة الخاصّة بالحصّة .

- ويتجسّم هذا المبدأ كما يلي :

في إطار الحصّة الواحدة ، يأخذ المعلّم بعين الإعتبار الى جانب الهدف الإجرائي نشاطات عامّة يقع انتقاؤها من جدول المحاور العامّة علي أن تكون متكاملة مع الهدف الإجرائي .

من ذلك وعند العناية بتركيز القدرة على الجري مع اجتناب الحواجز لا يغفل المعلّم عن الإهتمام بتقدير المسافات والتّناسق الحركي العام .

(2) عند ضبط الأهداف يجب مراعاة التّوازن والتّكامل طيلة السّنة الدّراسيّة .

(3) اعتماد مبدأ الرّبط والتّكامل بين المواد التّعليميّة بحيث يعمل المرّبي اثناء حصص التّربية البدنيّة علي تحقيق الأهداف المشتركة بينها .

(3) اعتماد أسلوب بيداغوجي ملائم في تنشيط مختلف الوضعيّات التّربويّة.

إنّ الطّريقة البيداغوجيّة النّشيطة المعتمدة في تدريس التّربية البدنيّة ترتكز أساسا علي المبادئ الآتية :

(1) تمكين الطّفل من التصرف التّلقائي الذي يخوّل له فرصة الإستكشاف والبحث والتّجربة والإبتكار انطلاقا من حاجاته وحوافزه .

(2) العمل على تجسيم الوضعيّات التّربويّة .

(3) حتّ الطّفل على المشاركة الفعليّة في العمليّة التّربويّة وذلك :

- بإيقاظ قدراته الذهنية عن طريق الملاحظة والسؤال والتحليل
- للتوصل الى الحلول المناسبة
- بتعويده على الجهود الشخصي والمبادرة وتحمل المسؤولية لتنمية
- تصرفه الذاتي

(4) تعويد الطفل على العمل ضمن الأفرقة الصغيرة حتى يتمكن من ربط علاقات بالآخرين وتحقيق المشاريع المشتركة

- من الناحية التطبيقية وانطلاقاً من هدف معين تتجسّم هذه الطريقة في التمشي البداغوجي التالي

(1) اختيار وضعية بيداغوجية تكون

- في متناول التلميذ

- مجسّمة ومحسوسة

(2) فسح المجال للطفل لاستكشاف الوضعية المطروحة وتحليلها حتى يتوصل الى الفهم للتوصل الى الحلول المناسبة في هذه المرحلة يسمح للطفل بالخطأ .

(3) استغلال أجوبة الأطفال لتعديل سلوكهم بالرجوع الى التصرفات البارزة بالنظر الى الهدف المقصود .

(4) التدخل

أ- لمساعدة الطفل على التوصل تدريجياً الى الحلول ان لم يتوفق اليها بنفسه  
أو بإعانة أترابه .

ب- بتطوير الأجوبة الملائمة وإثرائها .



## القدرات العامة

ان القدرات المذكورة في الجدول التالي تكتسي أهمية بالغة لذا يجب على المربي الإعتناء بها وتحسينها من خلال كل الانشطة المبرمجة في حصص التربية البدنية بالنسبة الى مستوى السنة الثانية و ذلك مع احترام التوجيهات المذكورة في الجدول.

القدرات	مفهومها	شروح وتوجيهات
الدأومة	وهي مواصلة جهد معتدل لفترة زمنية طويلة نسبيا بدون عناء و لهات .	تتجسّم الدأومة في حالة التوازن بين الحاجة الى الاكسجين والكمية المستهلكة منه لذا ينبغي العمل على صيانة هذه الخاصية وتطويرها من خلال جميع الانشطة أثناء الحصة الواحدة و طيلة السنة الدراسية - المساعدة على التنفس بيمس أثناء القيام بالجهود و اثر ذلك . - التنفس الإرادي أثناء القيام بالجهود . - الإبتعاد كثيرا عن الجهد المجهف . - الإنتباه الى ظهور علامات الإرهاق عند المطلق و تذكر منها اللهات ، شعوب الوجه ، الإمتناع أو التوقف عن القيام بالجهد . فقدان التوازن الخ ....
التنفس السليم	وهو الإحساس بعملية التنفس عند القيام بالجهد أو عند الراحة له طرق مختلفة : التنفس بالانف ، الرقير بالعم ، بالصدر ، بالبطن .	- التنفس الإرادي : الشهيق العميق بالانف والرقير الكامل بالعم . - الحث على التنفس بالصدر . - يقع الإعتناء بهذه التربية التنفسية طيلة السنة الدراسية وخاصة من خلال الحصص المبرمجة في الهراء المطلق .

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحرص على أن يكون إطار العمل وسط محيط خال من التلوث .</li> <li>- اجتناب غلق النوافذ أثناء تعاطي المصمم داخل القاعة .</li> <li>- الحافطة على الأوضاع الكفيلة بتيسير عملية التنفس .</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>* ربط حركات المرونة بالتنفس والإيقاع</li> <li>* العمل على استرخاء العضلات</li> <li>* اجتناب الحركات المنبثقة</li> <li>* اجتناب الأوضاع غير الملائمة للقيام بحركات المرونة .</li> <li>* اجتناب استعمال مضغوطات أو أثقال إضافية</li> </ul>	<p>وتتمثل في قدرة الطفل على أداء حركات ذات مدى كبير ( منسمة وفسحة )</p>	المرونة
<ul style="list-style-type: none"> <li>* استعمال ثقل الجسم عند القيام بهذه الحركات والإبتعاد عن أثقال إضافية .</li> <li>* العمل على أن تكون الحركات ذات مدى كبير مع ربطها بالتنفس وبالتربية القوامية السليمة</li> <li>* اجتناب استعمال حركات تهدف إلى تطوير القوة البحتة.</li> </ul>	<p>ويتمثل في :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* مختلف الجهورات العضلية</li> <li>* تعريف العضلات عند القيام بالحركة وعند الحافطة على الأوضاع</li> <li>* ارتخاء مختلف العضلات والاعضاء</li> </ul>	التنشيط العضلي
<ul style="list-style-type: none"> <li>* تكتسي هذه التربية أهمية بالغة في وقاية الأطفال من اكتساب عادات سيئة سواء كان ذلك في المدرسة أم خارجها</li> <li>* يجب التركيز على وضع المورد الفكري في اكتساب هذه العادات السليمة .</li> <li>- ينبغي إدراك مختلف أوضاع الجسم من خلال تقلص العضلات وارتخائها</li> <li>- كما ينبغي اجتناب دعوة الأطفال للمكوث في نفس الأوضاع مدة طويلة .</li> </ul>	<p>وتتمثل في اكتساب عادات قوامية سليمة سواء اكان ذلك في الثبات أم أثناء الحركة</p>	التربية القوامية

<p>تنوخي فيها المنهجية التالية :</p> <p>(1) إدراك الإيقاع عن طريق السمع</p> <p>(2) القيام بإعادة الإيقاع</p> <p>(3) التمييز عن الإيقاع بواسطة الحركة</p> <p>وكذلك يتوخي التدرج في الصموية باستعمال وحدات إيقاعية بسيطة ثم ينتقل إلى وحدات أكثر صموية</p> <p>تنوع التمرينات الإيقاعية</p> <p>يربط الإيقاع بالحركة</p> <p>يعتمد على العمل الفردي أو الجماعي عند التعبير الحركي</p> <p>يقترن على الانشطة غير الحركية</p> <p>يتجنب الملل .</p>	<p>وتعني تحسين قدرة الطفل على التوافق بين الإيقاع ومختلف حركات الجسم</p>	<p>التربية الإيقاعية</p>
--	--	--------------------------

## المنهج

### التحكم في الجسم

المعارف	الأهداف المميزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات
تعريف الجسم	<ul style="list-style-type: none"> <li>ان يكون المتعلم قادرا على</li> <li>أ- معرفة مختلف أعضاء جسمه</li> <li>ب- استعمال مختلف أعضاء جسمه عند القيام بالحركة</li> <li>ج- التفريق بين مختلف أعضاء جسمه عند الحركة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الحركات الطبيعية</li> <li>* الانتقال على أربع ، الإرتكاز على مختلف الأطراف</li> <li>* ألعاب مختلفة</li> <li>* التفريق بين حركات اليد اليمنى واليد اليسرى : البرجل اليمنى والرجل اليسرى</li> <li>- اليدين والرجلين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تعريف الأطفال على تمارين أساسية والتدرج بتنوع التمارين وبارماح عامل اللعب</li> <li>* استعمال الأداة لزيادة النجاعة والتشويق (كرة ، متدبل ، ... الخ ...)</li> </ul>
هيكل الجسم	<ul style="list-style-type: none"> <li>ان يكون المتعلم قادرا على</li> <li>* الإحساس بجسمه وأدراكه في مختلف الأوضاع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التسلق ، التدرج ، التعلق ، التدلي الوثني ، الدوران</li> <li>* ألعاب التقليد</li> <li>* المسارات المهيئة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* في استغلال رغبة المتعلم للقيام بهذا النوع من النشاط ، على المعلم ان ينجي المتعلمين القيام بجهد عنيف .</li> </ul>
التوازن	<ul style="list-style-type: none"> <li>ان يكون المتعلم قادرا على :</li> <li>- المحافظة على توازن جسمه عند القيام بالحركة او عند الثبات في مختلف الأوضاع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أوضاع التوازن : الوقوف على رجل واحدة ، على أوضاع مختلفة ، المشي على خط مرسوم على الأرض أو على أرواق مرتفعة (مقعد)</li> <li>الانتقل على رجل واحدة مع حمل الأوزان ، القفز من مكان إلى آخر على رجل أو على اثنين .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* اجتناب الكوث في نفس الأوضاع مدة طويلة .</li> <li>* التدرج من أوضاع ثابتة نحو أوضاع تعتمد الحركة</li> <li>* استعمال مختلف الأوزان والأثاث</li> </ul>

التوجيهات	الخطوى	الأهداف الميَّزة للمحاور	المحاور
<p>استعمال مختلف الأدوات لتجسيم المواقف .</p> <p>الإعتماد على تلقائية الطفل وذلك بتوفير مناخ ملائم للتعبير وللخلق .</p>	<p>الرمي ، الإنفطاط ، الوثب ، الدفع ، ألعاب مختلفة .</p> <p>الأوضاع المختلفة</p> <p>الحركات</p> <p>ألعاب التقليد</p> <p>التعبير بالحركة عن قصة أو موضوع معين .</p>	<p>ان يكون المتعلم قادراً على</p> <p>- استعمال الجانب الطاقى للجسم</p> <p>- استعمال الجانبين في نفس الوقت</p> <p>أن يكون المتعلم قادراً على :</p> <p>- التعبير عن احساسه بواسطة الحركة</p> <p>- الإصمالم بواسطة الحركة</p>	<p>البيانية</p> <p>التعبير الجسماني</p>

## التحكم في المحيط

المحاور	الأهداف المميزة للمحاور	المتمنى	التوجهيات المنهجية
المحاور التحكم في التنقلات	يكون المتعلم قادرا على : تكييف التنقل حسب المحيط	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التنقل في محيط بدون حواجز</li> <li>* التنقل مع اجتناب الحواجز</li> <li>* التنقل مع اجتياز الحواجز في المسارات المباشرة والطبيعية</li> <li>* الامتداد الصغير</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تهيئة المحيط باستعمال مختلف الاثاث والأورات والملامات .</li> <li>* العمل على انتعاش المتعلمين عند القيام بهذا النشاط .</li> <li>* استعمال حواجز مختلفة ومنامية لمستوى التلاميذ</li> <li>* اجتناب الجهد المبالغ والمترمل</li> <li>* مراعاة التواتر بين فترات الجهد والراحة .</li> </ul>
الرشاقة	يكون المتعلم قادرا على : - تغيير أوضاع الجسم والإتجاه بسرعة في حالة المكوث أو عند الجري	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تغيير الإتجاهات وعكسها</li> <li>* الجري والوقوف في مختلف الأوضاع</li> <li>* تغيير الأوضاع بسرعة</li> <li>* ألعاب صغيرة</li> <li>* ألعاب التناوب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تنويع الإشارات السمعية والبصرية</li> <li>* اجتناب المسافات الطويلة</li> <li>* اجتناب الجهد المبالغ والمترمل</li> <li>* مراعاة التعاقب بين فترات الجهد والراحة .</li> </ul>
المسافة والدة	يكون المتعلم قادرا على : قطع مسافات معينة في وقت محدد	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تقدير مسافات مختلفة</li> <li>* اجتياز المسافات في أوقات مختلفة</li> <li>* اجتياز مسافات مختلفة في نفس الوقت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* اجتناب الجهد المبالغ والمترمل</li> <li>* مراعاة التعاقب بين فترات الجهد والراحة .</li> <li>* استعمال طرق مختلفة في التنقل</li> <li>* استعمال الأداة</li> </ul>
التوجه في الفضاء	يكون المتعلم قادرا على : الإتجاه نحو معالم قارة أو متعلقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الإتجاه نحو اليمين ، نحو اليسار ، الى الأمام ، الى الخلف ، فوق وتحت ، داخل وخارج</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن التصرف في الإتجاه بتغيير : * توجه المعلم أو مكانه . * مكان الأداة</li> </ul>

المحاور	الأهداف المعينة للمحاور	المحتوى	التوجهات التربوية	المحاور
التناسق الحركي العام	<ul style="list-style-type: none"> <li>يكون المتعلم قادراً على : <ul style="list-style-type: none"> <li>* ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد</li> <li>* ربط المشي والجري بالقفز</li> <li>* التنقل حسب مختلف أنواع القفز</li> </ul> </li> <li>برجل واحدة أو بالرجلين معاً .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ألعاب صفوى</li> <li>* في حالة ثبات أو تنقل</li> <li>* التوجه نحو الرقيق أو المعلم وهما</li> </ul> <p>المشي والجري والقفز بمختلف الطرق مع استعمال مسافات منتظمة وغير منتظمة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* التنقل على الأطراف الأربعة</li> <li>* القفز بالرجلين معاً</li> <li>* القفز برجل واحدة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* مكان الرقيق</li> <li>* التنقل بطرق مختلفة</li> </ul> <p>قطع المسافات :  <ul style="list-style-type: none"> <li>* باستعمال أطواق أو معالم مختلفة</li> <li>* ويتقيد تنقلات الإنسان أو الحيوان وغيرهما</li> <li>* ربط التمارين بالإيقاع</li> </ul> </p>	

## التحكم في الأداة

المعاور	الأهداف المميزة للمعاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
المعاور المهارة اليدوية	يكون المعلم قادرا على : استعمال اليد بصفة منسقة بدقة وبراعة في الأنشطة والألعاب .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال اليد للتعامل مع الأدوات عممي ، أوراق ، حبال ، كرات ، مقادير - حاشية الخ</li> <li>• تمارين التخطيط</li> <li>• ألعاب صفري</li> <li>• ألعاب التناب</li> <li>• حركات جماعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنويع كيفية الإستعمال (ييد واحدة ، يكتا اليدين ، بالأصابع ، بظهر اليد ، بكف اليد )</li> <li>• استعمال أكثر عدد ممكن من الأدوات ذات أشكال مختلفة</li> <li>• لمسح مجال المبادرة للمتعلمين</li> <li>• وتشجيعهم على خلق طرق استعمال مختلفة .</li> </ul>
تناسق البصر مع اليد	يكون المتعلم قادرا على : التوفيق بين الحركة بالأطراف العليا والبصر .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رمي الأدوات بمختلف الطرق والتقاطها</li> <li>• رمي الكرة على أهداف ثابتة أفقية أو عمودية (على الحائط ، فوق حبل مطاطي الخ )</li> <li>• رمي الكرة الى الرفيق والتقاطها</li> <li>• ألعاب صفري</li> <li>• ألعاب تقليدية</li> <li>• ألعاب التناب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• في مرحلة أولى يجدر القيام بهذه التمارين في وضع الشبات .</li> <li>• استعمال جميع طرق الرمي بيد واحدة يكتا اليدين ، من فوق الرأس ، من الصدر والرجلان متباعداً (</li> <li>• تنويع طول مسافات الرمي وارتفاعها</li> </ul>
تناسق البصر مع الرجل	يكون المتعلم قادرا على : التوفيق بين حركة الأطراف السفلى والبصر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اصطحاب الكرة بالرجل</li> <li>- تصويب الكرة بالرجل</li> <li>- تمرير الكرة بالرجل</li> <li>- ألعاب صفري</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فسح المجال للمتعلم لاستعمال مختلف طرق التصويب والتمرير</li> </ul>



## التحكم في العلاقة مع الآخرين

المورد	الأهداف المميزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
التعاون والتعاقد	يكون المتعلم قادرا على: إعانة تربيته على العمل ضمن المجموعة وإعانتها أثناء عمل مشترك طبقا لقوانين معينة.	* ألعاب صفري * ألعاب تقليدية * ألعاب التناب	* العمل ضمن مجموعات صغيرة لا تتجاوز 6 أفراد . * تطوير القوانين ومحتوياتها طبقا لمستوى المتعلمين .
المضادة	يكون المتعلم قادرا على: قبول مواقف المضادة بدون خشية وبتصرف ملائم مع احترام المنافس	(1) ألعاب مع استعمال أدوات متنوعة (حبال ، كرات ، مناديل الخ...) . (2) ألعاب كسب منطقة أو مساحة أو الدفاع عنهما (3) ألعاب الجذب والدفع أو البرازعة بمختلف أعضاء الجسم وفي أوضاع مختلفة .	* التركيز على كسب الأداة كموضوع للمضادة في مرحلة أولى * تحديد مناطق مساحات المضادة * السهر على احترام المنافس * تحسين قدرة الطفل على التوازن * ضمان وقاية الأطفال

## خصائص الطفل من 6 إلى 8 سنوات

الجانب البيولوجي	الجانب النفسي الحركي	الجانب الاجتماعي	الجانب الوجداني
<p><u>النمو</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* تباطؤ نسق الزيادة في الوزن</li> <li>* يتميز هيكل الجسم بجذع بدني كبير</li> <li>* بانغماء قصيرة</li> <li>- بعضلات ضعيفة</li> <li>- بمظام غير متينة</li> </ul>	<p><u>حركي</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وضوح الجينية</li> <li>• عدم وضوح هيكلية الجسم الذي ينجر عنه</li> <li>- قلة الإحساس بالجسم</li> <li>- قلة وضوح الصورة الجسمانية</li> <li>- اختلال في التوازن</li> <li>- اختلال في التناسق</li> </ul>	<p><u>النفسي</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* تحسن قدرة الإستيعاب</li> <li>* تتميز هذه المرحلة بمركزية الذات</li> <li>* تركيز الإهتمام محدود الزمن</li> <li>* المشهور بالإكراه في القيام بالعمل</li> <li>* بداية انحلال الدمجية</li> <li>* يتوصل الطفل الى المعرفة بواسطة العمليات للموسسة والجسمة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* اختلال التوازن في الإنتماء بين الوسط العائلي والوسط المدرسي</li> <li>مع التعلق المفرط في القيسم العائلي</li> <li>* الإختلاط بالأطفال من نفس السن لكن مع :</li> <li>- صعوبة توزيع الأدوار</li> <li>- صعوبة التفاهم</li> <li>- صعوبة في الإنسجام</li> <li>- عدم التمييز بين الجنسين</li> <li>* التبعية نحو الكهول</li> </ul>
<p><u>الجانب الوظيفي</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- قدرات الجهاز الدمسوي والتنفس محدودة نظرا لاقالة تطور القلب والرئتين</li> <li>- تتميز العضلات بمرورها ونقص في حيويتها</li> <li>- تتميز المفاصل والمفصروف بمرورها ونقصها</li> </ul>			

### ملاحظات

في هذه السن ليست هناك فروق واضحة بين الجنسين

## المتطلبات البيداغوجية

### المؤشرات :

أ - مساعدة الطفل على التأقلم مع المحيط :

- \* من خلال مواقف بيداغوجية ملموسة ومجسّمة
- \* من خلال استغلال الوسط الطبيعي
- \* من خلال استغلال وسط مهىء باستعمال مختلف التجهيزات القارة والغير القارة

ب - تلبية حاجيات الطفل الحركية من خلال النشاط التلقائي :

- \* بالإعتماد على اللعب
- \* بالإعتماد على الحركات الطبيعية ( المشي ، الجري ، الوثب ، الرمي ، التسلق ، الزحف ، المدرجة )

ج - تلبية حاجيات الطفل في التخيل والتعبير الحركي والخلق من خلال مواقف بيداغوجية ثرية مستعملا :

- \* ألعاب التقليد
- \* ألعاب التصوّر والخيال
- \* التعبير الحركي من خلال قصة أو أسطورة الخ ...
- \* النشاط الإيقاعي ( الموسيقى - الرقص - الغناء )

د - احترام الشمولية في اقتراح جميع الأنشطة وذلك :

- \* باجتنب التجزئة الحركية
- \* باعتماد مواقف إجمالية
- \* باجتنب المواقف المعزولة

### التوصيات

(1) اكتساب عادات صحّية طيّبة للأطفال تتمثّل في :

- نظافة الجسم
- نظافة الهندام

- اكتساب الأوضاع القوامية السلمية عند الجلوس وأثناء الحركة
- التعود على التنفس السليم

## (2) اكتساب عادات اجتماعية سليمة

- الإلتزام بالإنضباط وذلك من خلال تمارين النظام وتمارين تنقل الأطفال طبقا لأشكال معينة

- التعود على استعمال لغة سليمة ومهذبة خاصة أثناء اللعب وأثناء المواقف التي يطفئ عليها عنصر التنافس .

- التعود على السلوك السليم أثناء اللعب وسط المجموعة ( احترام الغير احترام قواعد اللعبة ) .

- تهذيب الذوق وذلك من خلال المواقف والألعاب التي تهتم بالتعبير الجسدي والتربوية الإيقاعية .

- (3) العمل على تشريك الأطفال بدون استثناء وخاصة ذوي القدرات المحدودة ( المنكمشين على أنفسهم أو الذين تنتابهم رهبة - ذوي الإمكانيات البدنية المحدودة الخ...)

- (4) اعتماد مواقف بيداغوجية متنوعة وثرية والعمل على أن يكون النشاط وسط تنظيم فردي زوجي أو ضمن مجموعات صغيرة .

- (5) توخي التنوع والتشويق أثناء تسيير التمارين والألعاب وذلك لتمكين المربي من استقطاب وجلب انتباه الأطفال .

- (6) توفير عامل الأمن والطمأنينة للتلاميذ وذلك للمحافظة على سلامتهم خاصة أثناء الألعاب والأنشطة التي تتسم :

- بالمنافسة الشديدة

- باستعمال مختلف الأدوات ( حبال ، عصي ، أطواق الخ...)

- بشدة حيويتها (ألعاب الملاحقة والتتابع ، ألعاب الجذب والدفع الخ...)

- (7) تيسير تطور الأطفال وسط الفضاءات المخصصة للدرس وذلك بتخطيط الملاعب وتوزيع الأدوات والأثاث توزيعا محكما من أجل :

- تنظيم الحصّة
- تشويق الأطفال وترغيبهم
- ضمان سلامتهم

8) تشجيع المبادرات الشخصية وتمكين الطفل من التجربة المستمرة والسّماح له بالخطأ حتى يتوصّل الى الحلول المناسبة .

### الإحتياطات

اجتناب :

- 1) إرهاب الطفل باستعمال تمارين تتطلب مجهودا مسترسلا أو قوياً
- 2) جبر الطفل على المكوث في نفس الأوضاع مدّة طويلة
- 3) اجتناب إطالة الأنشطة حتّى تتجنّب الملل عند الأطفال لأن قابلية التركيز عندهم ضعيفة .

## الطريقة البيداغوجية

انطلاقاً من أن الطفل يمثل وحدة شاملة لا تتجزأ واعتباراً لأهمية الإعتماد على نشاطه وتجربته الشخصية في جلّ مراحل نموه فإنّ كل عمل بيداغوجي يرتكز أساساً على توخّي طريقة بيداغوجية نشيطة في تعليم التربية المدنية . وتتجسّم هذه الطريقة في :

(1) تمكين الطفل من التصرف التلقائي الذي يخول له مجال البحث والإبتكار والتجربة وذلك بالإعتماد على حاجياته وحوافزه .

(2) العمل على أن تكون المواقف التربوية ملموسة ، ثرية ومتنوعة

(3) تمكين الطفل من المساهمة الفعلية في العملية التربوية وذلك :

- بإيقاظ ملكاته الذهنية عن طريق الملاحظة المستمرة والتوصل الى التقدير والثقة  
- بالتصرف الذاتي عن طريقة أخذ المبادرات

(4) تعويد الطفل على العمل ضمن المجموعة حتّى يتمكن من دعم علاقاته مع الآخرين وتحقيق المشاريع المشتركة .

من الناحية التطبيقية تتجسّم هذه الطريقة في التمشي البيداغوجي التالي :

(1) انطلاقاً من الأهداف المزمع بلوغها يقع اختيار الموقف المناسب الذي يسمح للطفل بالتصرف الملموس

(2) منح الطفل الوقت الكافي

- لتقييم الصعوبات المطروحة  
- لتقييم امكانيته المتاحة بالنسبة لهذه الصعوبات  
- للتوصل للحلول الملائمة بعد القيام بالتجربة الشخصية

(3) تمكين الطفل من تعديل سلوكه وإصلاح أخطائه سواء كان ذلك بإعانة أترابه أو بإعانة المربي .

(4) تمكين الطفل من اختيار أنجع الحلول التي تتماشى وإمكانياته البدنية

والذهنية

لذا تتمثل التدخّلات البيداغوجية للمعلم بما يلي :

(1) إعطاء المبادرة للأطفال

(2) حتّى تطوّر سلوك الأطفال نحو هدف مقصود

(3) الوصول بالأطفال نحو الهدف النهائي

- تكون هذه التدخّلات مترابطة ومتكاملة حتّى تحصل الفائدة البيداغوجية المرجوة

### السّلك البيداغوجي للمعلّم

(1) اختيار المكان المناسب على الملعب حتّى يتمكّن من ملاحظة جميع التّلاميذ والتدخّل الناجع عند الحاجة .

(2) التواجد المستمرّ لمراقبة الأطفال والإطّلاع على حالتهم الصحيّة بصفة مستمرة أثناء قيامهم بالجهود .

(3) الإبتعاد عن التوضيح بالحركة والإقتصار على تعليمات شفوية واضحة وناجعة .

## حصّة التربية البدنية

### التعريف

الحصّة عبارة عن فترة زمنية يتجمّع خلالها مجموعة من الأفراد ضمن إطار مدرسي وذلك قصد درس مادة معيّنة ( التربية البدنية ) يقوم المربّي بربط العلاقة بين التلاميذ والمادة .

### مراحل الحصّة

#### (1) بداية الدرس : ثلاثة دقائق

هي فترة وجيزة من الزمن يتمّ خلالها حتّى الأطفال على الإصطفاف السريع والانتباه ومراقبة الهدام ونظافة الجسم مع القيام بالمنادات .

#### (2) الفترة التحضيرية أو فترة التسخين : 10 دقائق

هي فترة تسخين باستعمال التنقلات المختلفة الإتجاهات كالسير والجري والقفز الخفيف والتمارين الخاصة بالتنفس .

#### تخضع الفترة التحضيرية الى بعض القواعد :

أ- الناحية العضلية : القيام بتنشيط عضلي عام

ب- الناحية البيولوجية : خلال هذه الفترة يعمل المربّي على القيام بمجهودات تصاعديّة وتنشيط الوظائف التنفسية والدموية .

ج - الناحية النفسية : جميع التمارين والمواقف المطروقة خلال الفترة التحضيرية تعمل على إثارة انتباه الأطفال والزيادة في الترغيب و التشويق وذلك بالتغيير في اتجاهات الجري و التنوع في أشكال تطورههم على الملعب .

#### (3) جوهر الدرس : 20 دقيقة

هي أهم فترات الحصّة حيث يحاول خلالها المربّي بلوغ الأهداف الأساسية للدرس

يقع اعتبار القواعد التالية في تسيير هذه المرحلة من الدرس

أ - توخّي التدرج في اختيار المواقف البيداغوجية سواء كان ذلك بالنسبة للمجهود أو بالنسبة للصعوبة المقترحة .



ب - التواتر بين فترات المجهود والراحة

ج - تنوع المحتوى و إثراء المواقف وذلك من أجل إظفاء عنصر الحيوية والتشويق

(4) الرجوع إلى الهدوء : 3 دقائق  
تكون هذه الفترة قصيرة لكنها تتميز

أ - بنشاط خفيف لمساعدة الأجهزة العضوية للرجوع إلى حالتها الطبيعية

ب - بالعمل على تهدئة أعصاب الأطفال ( وذلك بالقيام بحركات تنفسية و حركات ارتخاء خاصة بعد توترها خلال اللعب والمباريات الحماسية .

(5) نهاية الحصّة : 2 دقائق

هي الفترة الختامية للدرس وتكتسي أهمية بالغة إذ يحاول خلالها المربّي تهينة أطفاله لمغادرة الملعب ( القسم أو الساحة ) في ظروف صحّية طيّبة .

#### ملاحظة

بالنسبة للحصص داخل قاعات القسم يقع التركيز خاصة على الاهداف المتعلقة :

- بالتربية الحركية الخاصّة بالتعرّف على الجسم ( اكتساب الازواضع القوامية السليمة التوازن - التناسق - المرونة - الجانبية ) .
- بالتربية الحسية
- بالتربية الإيقاعية
- بالتربية التنفسية

ونظرا لخصوصية هذه الحصص يجب أخذ الإحتياطات التآلية :

- توفير الظروف الصحّية ( تهوية القاعة قبل الدرس وبعده )
- توخي المنهجية الخاصة بحصص التربية البدنية
- احترام هيكل الحصّة ومراحلها

وفي الخاتمة تجدر الملاحظة أنّه لا يمكن اعتماد هذه الحصص بصفة آلية بل عند الضرورة (الإنعدام التأم لوجود فضاءات خارجية - رداءة حالة الطقس) .

## التوزيع السنوي

الملاحظات	المرحلة	أهداف المرحلة	المرحلة	المحصر
<p>تحتوي حصص التربية البدنية في هذه المرحلة على عدة أهداف تكون متداخلة ومتكاملة غايتها تمكين الطفل من التأقلم مع المحيط مع جسمه مع الاخرين ومع الازوات المستعملة .</p> <p>وتجدر الملاحظة ان هذه الاهداف تكتسي اهمية بالغة لذا وجب على المربي الاهتمام بها طيلة السنة الدراسية .</p>	<p>اكتساب عادات صحية طيبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التنفيس السليم</li> <li>- الارضاع القوامية السليمة</li> <li>- التنشيط العضلي والوظائفي المتداومة</li> </ul> <p>* التعرف على الجسم وتوظيف كافة اعضائه</p> <p>* التوجه في الفضاء</p> <p>* الاحساس بالإيقاع</p> <p>* التعامل مع الاتراب والمعلم</p>	<p>مرحلة التأقلم</p>	(5)	
<p>يجب أن تحتوي الحصص على هدف أساسي الى جانب أهداف ثانوية يقع اختيارها من بين الفترات المذكورة .</p> <p>- الاهداف المتعلقة بالبرونة تكون ضمن كافة الحصص البرمجة طيلة السنة الدراسية .</p>	<p>التناسق الحركي العام</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التناسق البصري اليدوي</li> <li>- التناسق بين البصر والرجلين</li> <li>- التسوآن</li> <li>- الجانبيّة</li> <li>- الرشاقية</li> <li>- المرونة</li> </ul> <p>- التوفيق بين الحركة والإيقاع</p>	<p>التحكم في الجسم</p>	(7)	
<p>يمكن بلوغ هذه الاهداف عن طريق :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ربط الاشارات السمعية والبصرية بالحركة</li> </ul>	<p>التحكم في التنقلات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التوجه في الفضاء</li> <li>- تقدير المسافات</li> </ul>	<p>التحكم في المحيط</p>	(11)	

الملاحظات	أهداف المرحلة	المرحلة	الحمص
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحركات الأساسية الطبيعية (المسير - الجري - الوثب - الرمي)</li> <li>- الألعاب الصفري</li> <li>- يمكن ان تكون هذه الاهداف متداخلة ومتكاملة ضمن حصة واحدة .</li> <li>- بالنسبة لهذه المرحلة يجب الاعتماد خاصة على الألعاب والواقف البيداغوجية التي يطنس عليها مناصر التنافس .</li> <li>- العمل على تنظيم الاطفال ازاوا او مجموعات صغيرة لا تتجاوز 6 اطفال .</li> <li>- يمكن أن تكون هذه الاهداف متداخلة ضمن حصة واحدة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التربية الجسدية</li> <li>- التناسق البصري اليدوي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في العلاقة مع الاخرين</li> <li>- اعانة الاتراب</li> <li>- العمل وسط المجموعة</li> <li>- العمل من اجل المجموعة</li> <li>- احترام قواعد اللعب</li> <li>- التحكم في المضادة</li> <li>- التعلب على الصعوبة</li> <li>- احترام المنافس</li> <li>- تحديد العلاقة مع الاخرين والتخلص من عناصر الخوف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في السلوك الاجتماعي</li> </ul> <p>(12)</p>

## التعريف بالمحاور

الإحتياجات	التأريخات	التعريف	المحاور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإبتعاد كلياً عن الجهود المتعب</li> <li>- اجتناب المسافات الطويلة بل العمل على بقل مجهود فوق مسافات قصيرة واعدة بالجهود بعد الراحة الكلية .</li> <li>- دقائق العاقب لا يمكن ان تتجاوز 130 رقة في الدقيقة وذلك أثناء القيام بالجهود</li> <li>- كمية الجهود المملية أثناء الحصة تتراوح بين 5 و 10 دقائق .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقع صيانة هذه الانشطة البدنية طيلة السنة الدراسية سواء كان ذلك من خلال فترة الإحصاء، أو من خلال المواقف البيداغوجية للحصة .</li> <li>- أثناء القيام بهذا العمل يجب الموازنة بين حاجة الطفل من الأكسجين والكمية المستهلكة يكون الجهود البذلول من طرف التلميذ ضعيها وفرديا وليس وسط مجموعة.</li> <li>- العمل على اختيار الوسائل البيداغوجية التالية <ul style="list-style-type: none"> <li>- مسار طبيعي</li> <li>- مسار مهين وسط ساحة يحتوي على</li> </ul> </li> <li>- تعويد الطفل على الشيق بالانف والزفير بالضم</li> <li>- ربط التربية التنفسية بنظافة الانف وتعويد الطفل على التمشيط .</li> <li>- يقع الاعتناء بهذه التربية التنفسية طيلة السنة الدراسية وخاصة من خلال الحصص المبرمجة في الهواء الطلق .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قدرة الجهازين الدوري التنفسي على العمل لفترة طويلة</li> <li>- القدرة على القيام بجهود بسيطة لفترة زمنية طويلة نسبية والمقصود من هذه القدرة ليست تطوير هذه الخاصية بل صيانتها والحفاظة عليها ومن مزايا الاعتناء بهذه الخاصية <ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة عدد الكويرات الحمر الناقلة للاكسجين</li> </ul> </li> <li>- يعتبر نقص التنفس من الامراض المدرسية الذي يمكن تلافيها عن طريق التنفس السليم في الهواء الطلق .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب استعمال الحركات التي تهدف إلى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب استعمال الحركات التي تهدف إلى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحسين قدرة العضلات على</li> </ul>	

المحاور	التعريف	التوصيات	الإحتياجات
التنشيط المعنوي	مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها . وتتجسم هذه القدرة في استعمال مختلف المجموعات العضلية للجسم حتى يكون نموه منسجما .	والقفز والتمسك والتي على الأعماء العليا والسفلى معا . - استعمال ثقل الجسم عند القيام بهذه الحركات والابتعاد عن أثقال اضافية (حمل الزميل مثلا) . - عند القيام بالحركات المزروجة يجب اختيار أفعال من نفس القوي والإمكانات البدنية .	تطوير القوة - اجتناب اعادة هذا النوع من النشاط . - عند القيام بالحركات المزروجة العمل على ضمان سلامة الاطفال (اجتناب سقوطهم على الارض عند حركات الجذب والدفع) .
التربية القوامية	- تعني تمكين الطفل من اكتساب عادات قوامية سليمة سواء كان ذلك في الثبات (عند الجلوس - أثناء الوقوف) أو أثناء الحركة (عند قيامه بمختلف الحركات والتمارين والتعبير والالعاب) وتكتسي هذه التربية أهمية بالغة في وقاية الاطفال من اكتساب عادات سيئة سواء كان ذلك في المدرسة أو خارجها . - يجب التركيز أساسا على أوضاع العمود الفقري في اكتساب هذه العادات السليمة .	حث الاطفال على أخذ أوضاع مستقيمة أثناء الجلوس والوقوف وذلك بالتركيز على : - استقامة الرأس - استواء أسفل الظهر - استقامة الكتفين - توازن حوض الجسم - الارتكاز المتوازي على الأضلاع السفلى - تمكين الطفل من المقارنة بين الأوضاع السليمة والسيئة (مثال : استقامة الظهر ثم تكررهُ) ربط اكتساب الأوضاع السليمة بالتنفس .	- اجتناب جبر الاطفال على الكوث في نفس الأوضاع مدة طويلة .
الرشاقة	- تعني الرشاقة قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه بسرعة سواء كان ذلك على الارض أو في الهواء .	- العمل على أن تكون الحركات والالعاب الخاصة بهذا العمر شيقة وذلك باعتماد مسافات قصيرة . - العمل على أن تكون كمية العمل مناسبة لسنّ الطفل وامكانياتهم البدنية .	- اجتناب المسافات الطويلة . - اجتناب الجهود العنيف والمستمرسمل . - مراعاة التواتر بين فترات الجهد والراحة . - اجتناب اصطدام الاطفال .

الإحتياجات	التوصيات	التعريف	المحاور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب الحركات العنيفة .</li> <li>- اجتناب الارضاع الغير الملائمة للقيام بحركات الروننة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة المفصل والمضلات أمر ضروري قبل القيام بالنشاط .</li> <li>- ربط حركات الروننة بالتنفس .</li> <li>- يقع برمجة هذه القدرة طيلة السنسة الدراسية وخاصة أثناء فترة التسخين وفترة الرجوع الي الهدوء .</li> <li>- اعتماد الارضاع المألوفة أثناء القيام بحركات الروننة .</li> <li>- القيام بالحركات ببطء .</li> <li>- استعمال هذه الحركات إثر فترات الراحة التي تلي فترات الجهود .</li> <li>- لتحسين هذه الفاصمية العمل على تكرار الحركات حتى تحصل الفائدة المرجوة .</li> <li>- المحافظة على التوازن أثناء القيام بالحركات .</li> </ul>	<p>يقصد بالروننة قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها ولهذا يتطلب مروننة المفصل ومطاطية العضلات المحيطة بها .</p>	<p>مروننة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب المرور بصفحة سطحية على هذا النوع من المحاور .</li> <li>- اجتناب الملل الذي يمكن أن يتجسر من الملوث طويلا في نفس الارضاع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بالإمكان بداية هذا المحور يتمكن الطفل من معرفة مختلف أجزاء جسمه دون القيام بالحركة ثم التدريج شيئا فشيئا نحو توظيفها في نشاطات ملموسة .</li> <li>- اعتماد الارضاع المألوفة والغير المألوفة (على أربعة أعضاء - على الظهر - على البطن الخ ...)</li> <li>- استعمال الازرات للقيام بهذا المحور وذلك لزيد النجاعة والتشويق .</li> </ul>	<p>يعني هذا المحور قدرة الطفل على هيكلة جسمه .</p> <p>وذلك بالتعرف على مختلف أجزاءه في السمكون وانشاء الحركة .</p> <p>كما يعني تحسين قدرة الطفل على الاحساس بيديه في كل الارضاع .</p> <p>- يكتسي هذا المحور أهمية بالغة في تربية الطفل من</p>	<p>التعرف على الجسم</p>

الإحتياجات	التوصيات	التعريف	المحاور
<p>- اجتناب جبر الاطفال على استعمال الجانب الغير الطائفي أثناء القيام بالاشغال المعتادة حتى لا يكون المرئي سبباً في اختلال التوازن الذهني عند الطفل .</p>	<p>- اعتماد الحركات المزدوجة (جميع طفلين معا) لبلوغ هذا الهدف . - الاعتماد على الالماي المصغرى حتى يقع اجتناب اللل .</p> <p>- توضح منهجية تقع فيها مراعاة التدرج المنطقي في تعليم هذا الحور . - القيام بالاختبارات الضرورية للتعرف على الجانب الطائفي . - الاعتماد على الملاحظة للتعرف على الجانب الطائفي أثناء قيامه بمختلف الانشطة التلقائية . - منح الطفل التجارب الكافية لتمكين المعلم من التعرف على الجانب الطائفي عند التلميذ</p>	<p>الناحية الحركية حتى يتمكن من مجابهة الصعوبات الخارجية والاطلاع على قدراته الشخصية . كما أن المقصود في هذا الحور تحسين قدرة الطفل على الاحساس بحركات مختلفة بنفس الاعضاء، أو بين الاعضاء.</p>	<p>الجانبية</p>
<p>- اجتناب وضع الطفل مدة طويلة في نفس الارضاع . - وقاية الاطفال من الحوادث خاصة عند استعمال الحواجز .</p>	<p>- العمل على التوزيع في الانشطة عند محاولة بلوغ هذه الاهداف . - استعمال مختلف الادوات والحواجز التي تساعد على تحسين هذه القدرة . - التدرج بتحسين التوازن في اوضاع ثابتة</p>	<p>هي احدى ركائز التربية النفسية الحركية وتتمثل في : 1) التعرف على الجانبين الكونيين للجسم (اليمين واليسار) 2) تحديد الجانب الطائفي عند الاستعمال سواء كان ذلك بالنسبة للاعضاء العليا أو الاعضاء السفلى . 3) تدعيم الجانب الطائفي 4) استعمال الجانبين في نفس الوقت .</p>	<p>توازن</p>

الإحتياجات	التوصيات	المّعرف	المآور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب اطالة الانشطة</li> </ul>	<p>ثم بالمركبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاعتماد من الانشطة المملة وتوخي بعض الالامب التي تتجسم في مياارة تنافسية بين طفلين أو بين مجموعات صغيرة .</li> </ul>	<p>وتكون هذه الازمعاغ ثابتة أو حركية .</p> <p>إن هذه القدرة لها صلة متينة بالتربية القوامية السلمية وذلك بالاحساس بمختلف أجزاء الجسم التي تلعب دورا أساسيا في تكئين الطفل من التعرف على بدنسه .</p>	<p>الترجيه فسي الفضاة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب اطالة الانشطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على تنظيم الفضاة وذلك بتهيئته مع احكام توزيع الازمعاغ والتجهيزات المكونة له</li> <li>- حث الاطفال على استنباط وابتكار حركات تلافائية تمكنهم من استكشاف الفضاة .</li> <li>- تصروف الطفل يكون طبقا لترجيهاث شعورية واضحة تمكنه من التوصل الى الحلول بفرده وذلك من اجل تركيز المعلومات بصفاة نهائية</li> <li>- ربط هذا المنصر بمحور الجاذبية .</li> <li>- التنويع من المواقف .</li> </ul>	<p>هي تحسين قدرة الطفل على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استكشاف الفضاة والتعرف على مكرناثه وكيفية تنظيمها (أماكن الاثياء ومختلف التجهيزات)</li> <li>- تحديد موقع الجسم بالنسبة للفضاة ومكرناثه .</li> <li>- التصروف في هذا الفضاة وذلك : - بتحديد موقع الاثياء بالنسبة للطفل .</li> <li>- بتحديد موقع الطفل بالنسبة للاثياء والاخرين .</li> </ul>	<p>تقوير المسدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب اطالة الانشطة</li> <li>- اجتناب اعتماد مدة زمنية طويلة .</li> <li>- اجتناب ارماع الاطفال .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ترطيف الحركة من أجل تقدير المدة .</li> <li>- الاعتماد على حركات المشي والجري مدة معينة من الزمن سواء كان ذلك لقطع مسافة معينة أو القيام بحركات مختلفة حرة أو مقيدة .</li> </ul>	<p>تعني تحسين قدرة الطفل على تقدير المدة الزمنية والمآرنة بين الفترات الزمنية المختلفة (طويلة-مدة طول-مدة أقصر)</p>	<p>تقوير المسدة</p>

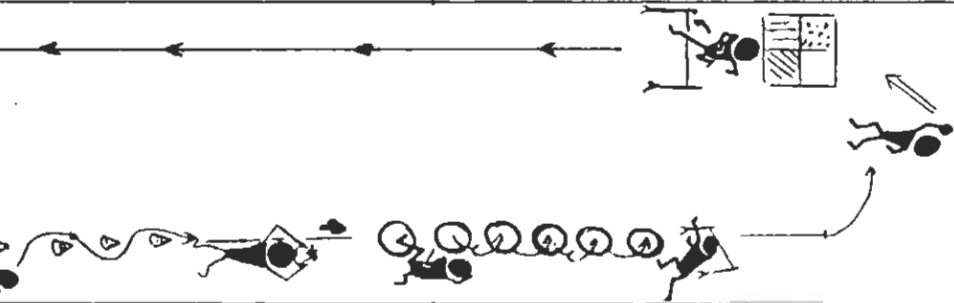


المصادر	التعريف	الوصيات	الإحتياجات
تقدير المسافات	تعني قدرة الطفل على تقدير مسافات مختلفة الطول (طويلة - متوسطة - قصيرة) وذلك في السكون والحركة . ويتجسم هذا التقدير في تكيف الحركة طبقا للمسافة المقترحة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توخي المرحلة والتدرج في العمودية انطلاقا من مدة تصاعديّة أو تنازليّة .</li> <li>- العمل على أن تكون المدّة قصيرة ثم أكثر أهمية وذلك للحصول على الاستجاب المرجو .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب اختيار مسافات طويلة من شأنها ترهق الطفل .</li> </ul>
الاحساس بالايقاع	تعني تحسين قدرة الطفل على التوفيق بين الايقاع ومختلف حركات الجسم وذلك بتوخي المنهجية التالية : (1) ادراك الايقاع عن طريق السمع . (2) القيام باعادة الايقاع . (3) التعبير عن الايقاع بواسطة الحركة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال الحركات التالية : * الجري نحو نقاط وأهداف معينة ومتصاعدة المسافات .</li> <li>* رمي الأوروات نحو أهداف تقع على مسافات متصاعدة .</li> <li>- توخي عنصر التشويق على هذا النوع من الحمض وذلك باعتماد التنافس بين الأطفال اثنين معا أو مجموعات صغيرة .</li> <li>- توخي المرحلة والتدرج في العمودية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم الاقتصاد على الانشطة الغير الحركية</li> <li>- اجتناب الملل</li> </ul>
التربية الحسية	تعني تحسين قدرة الطفل على ادراك مختلف الاشارات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عزل الاشارة السمعية عن الاشارة البصرية عند القيام بخصم التربية السمعية .</li> <li>عند التعبير الحركي : * ربط الايقاع بالحركة * الاعتماد على العمل الفردي أو الجماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب اطالة الانشطة .</li> </ul>

الإحتياجات	التوصيات	التعريف	المحاور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- البرور بصفة سطحية على هذا الحور .</li> <li>- اعطاء الحول الجاهزة للاطفال (الابتعاد على الاصلاح الالي).</li> <li>- استعمال أدوات من شأنها أن تضمن بصفة الطفـل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على أن تكون الاشارات واضحة .</li> <li>- على المعلم أن يتركز بصفة محكمة على الـ .</li> <li>(وراء الاطفال عند اعطائهم الاشارة السمعية أمامهم عند اعطائهم الاشارة البصرية).</li> </ul> <p>عند ادراك الهدف ثم القيام بالحركة نجد الوسيلة التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي الكرة أو أداة أخرى نحو هدف ثابت على الارض أو على الحائط .</li> <li>عند القيام بالحركة ثم ادراك الهدف نجد : <ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي الكرة أو الأداة الى أعلى ثم التقاطها .</li> <li>- استغلال الأدوات لتوظيفها كهدف ثابت ( دائرة على الارض - طوق كرة - كرسي - أشكال هندسية على الحائط - قارورة بلاستيك الخ ...)</li> <li>- يمكن استعمال الصديق كهدف ثابت ومحاولة تمريره الكرة .</li> </ul> </li> </ul>	<p>السمعية والبصرية والمتكاملة وباللمس وتمكن هذه التربية في تمكين الطفل من :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التمييز بين اشارات من نفس الصنف أو من أصناف مختلفة .</li> <li>- استغلال هذه الاشارات لتوظيفها حركياً .</li> </ul> <p>تحسين قدرة الطفل على التوافق بين الحركة بالأعضاء والبصر .</p> <p>وهي تتجسم اما :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في ادراك الهدف ثم القيام بالحركة (رمي أو قفز) أو :</li> <li>- القيام بالحركة ثم ادراك الهدف .</li> </ul> <p>تحسين قدرة الطفل على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد (الجري والقفز - الجري والوقوف - الوثب مع رفع الذراعين والـخ ...)</p>	

## المحتوى التطبيقي للسنة الأولى

## المدار و مئة

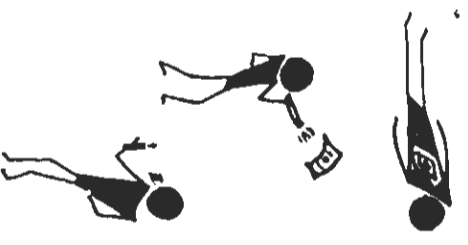
التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- اجتناب السرعة في القيام بهذا النشاط.</p> <p>* تكليف تلميذ بالنقاط الاذرات مع تغيير الازوار.</p>		<p>(1) - مسار مهوى :</p> <p>- الجري ببطة لمسافة عشرة أمتار بطريقة لولبية</p> <p>- أخذ أداة (لوحة) - كيس من الحبوب) وضعه على الرأس</p> <p>والمشي فوق خط مستقيم طوله 3 أمتار عند انتهاء الخط</p> <p>وضع الأداة على الأرض ثم</p> <p>• القفز داخل ستة أطواق موضوعة على الأرض متباعدة الواحدة عن الأخرى 20 صم ثم :</p> <p>- المرور من تحت الجبل ثم :</p> <p>- مواصلة المشي على أربعة مسافة 3 أمتار ثم :</p> <p>- رمي 3 أدوات وسط منطقة مرسومة على الأرض ثم :</p> <p>- القفز فوق جبل أو ما يشابهه</p> <p>- الجري نحو خط الوصول مسافة 10 أمتار-</p> <p>* ملاحظة :</p> <p>يمكن استعمال هذا المسار بكيفية أخرى بحيث يصبح العمل ضمن مجموعات صغيرة يقع توزيعها على مختلف العمال الكونة للمسار (من 1 إلى 8)</p> <p>كل مجموعة تعمل في نفس العمل مدة معينة من الوقت ثم تنتقل إلى العمل الموالي إلى أن تمر بكل العمال.</p> <p>- انطلاقا من هذا المسار يمكن تصور مسارات أخرى تحتوي على الحركات التالية :</p> <p>- المشي - الجري - القفز - الزحف - الرمي - التنظيم</p> <p>- بالكرة - التنقل على أربعة قوائم الخ ...</p>	<p>تحسين قدرة الطفل على القيام بجهود بسيطة لمدة زمنية طويلة نسبيا</p>
<p>- من حصّة إلى أخرى يمكن القيام بنفس المسار مع تغيير موقع العامل.</p>	<p>الوصول</p> <p>الارتداد</p>	<p>- 44 -</p>	




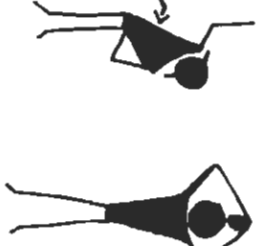

- استغلال المغضات الخارجية  
الحيطة بالدرسة وخاصة في الريف



(2) مسار طبيعي :  
- إذا ما توتر الغشاء العضوري لذلك يمكن تصور مسار  
طبيعي يحتوي على الحركات الطبيعية المذكورة سابقا -  
ومن مكونات هذا المسار نجد - هضاب أو منخفضات -  
أشجار - - ممرات - حديقة الخ ...

## التربية التنفسية

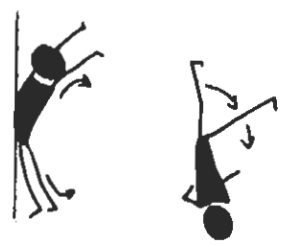
التقنيات	الاختكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- الشهيق بالأنف والزفير بالفم.</p> <p>- استعمال أبسطه من الورق المقوى للقيام بحركات الاستلقاء.</p> <p>- يمكن القيام بهذا التمرين بعد تجميع الاطفال اثنين.</p>		<p>(1)- التنفس بالصدر - الاحساس بحركة الصدر :</p> <p>- وضع اليدين على الصدر أثناء التنفس للاحساس بحركة انتفاخ الصدر (شهيق بطيء - زفير بطيء)</p> <p>- القيام بنفس الحركة الأولى مع غلق العينين (شهيق بطيء - زفير بطيء)</p> <p>- الاستلقاء على الظهر مع وضع أداة (كرأس - كتاب أو لوحة) على الصدر مع شهيق بطيء وزفير بطيء للاحساس بحركة الأداة.</p> <p>(2)- الاحساس بعملية الزفير :</p> <p>- تقليد "البطونات" عندما تفرغ من الهواء.</p> <p>- إبعاد ورقة أكثر مسافة ممكنة بعملية النفخ بواسطة انخوب.</p> <p>- تقليد عملية اطلاق شمعة.</p>	<p>* احساس التنفس بالصدر</p> <p>* المقارنة بين عملية الزفير وعملية الشهيق.</p>
<p>- اجتناب الزفير في وجه الزميل واجتناب النفخ</p>		<p>(3)- التربية التنفسية التدرجية :</p> <p>- تقليد عملية شم الزهور أثناء التجول (المشي في الملعب)</p> <p>- وضع الكتاب على الصدر - شهيق بطيء - زفير بطيء.</p> <p>- العمل مع الزميل - يضع التلميذ يديه على صدر زميله ويحاول هذا الأخير مقاومة دفع الايدي مع الشهيق ببطء والزفير ببطء.</p> <p>- وضع الكتاب على البطن - شهيق ببطء - زفير ببطء</p> <p>- شهيق بطيء مع ابراز الصدر - زفير بطيء.</p> <p>- شهيق بطيء وعميق - شد التنفس ثم زفير حاد.</p> <p>- شهيق بطيء وعميق - توقف على التنفس (بالمد من 3 - شهيق بطيء وعميق - توقف على التنفس (بالمد من 3</p>	<p>* التنفس الانادي :</p>

		<p>إلى 5 ثوان) ثم زفير حر.</p> <p>- القيام بنفَس الحركات والتمارين مع ارتخاء اليدين والكتفين.</p> <p>اصطحاب التنفَس بالحركات - حركات اليدين :</p>	
<p>- عملية الشهيق تكون دائما بنفخ الصدر.</p> <p>- عملية الزفير دائما بتكور الجسم إلى أسفل.</p> <p>ارتخاء العضلات.</p>	 	<p>- رفع اليدين إلى فوق وعلى الجانبين - شهيق بطيء -</p> <p>انزال اليدين وزفير بطيء.</p> <p>- مسك أداة بكفَي اليدين - رفع الأيدي والرجوع إلى الوضع الأصلي - شهيق بطيء وزفير بطيء.</p> <p>- نفس التمرين في أوضاع مختلفة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• استلقاء على الظهر</li> <li>• استلقاء على الظهر مع ثني الركبتين</li> <li>• جلوس على الأرض - الرجلين مضمومتين إلى الأمام</li> <li>• جلوس على مقعد أو ما يشابهه.</li> </ul> <p>- نفس التمارين مع وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى) ورفع الأيدي = شهيق بطيء الرجوع إلى الوضع الأصلي = زفير بطيء.</p> <p>- تغيير الأوضاع من الوقوف - الجلوس - الاستلقاء.</p> <p>(5)- حركات الجذع :</p>	<p>* التناسق بين الحركات والتنفَس الازدي.</p>
<p>- يمكن وضع اليدين على الرأس :</p>	 	<p>- وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى أو بدون أداة) = ثني الجذع إلى أسفل = شهيق بطيء - استقامة الجذع = زفير بطيء.</p> <p>* اختيار أوضاع مختلفة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وقوف</li> <li>• جلوس</li> <li>• استلقاء</li> </ul>	<p>* المزج بين حركات الجذع والتنفَس</p>

## التنشيط العضلي

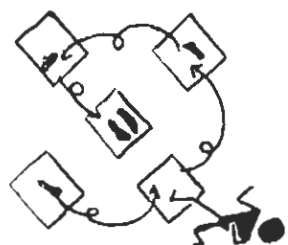

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
العمل على التناول بين الجهود والراحة العمل على أن يتعدى الجهود مستوى التنشيط العضلي		<p>(1) - الأعضاء العليا :</p> <p>1- وقوف تشبيك الأيدي = دفع الزميل 2- وقوف مسك الأيدي = جذب الزميل 3- الار تكاز على الحائط = دفع الحائط 4- الار تكاز على أربعة أعضاء = مشي ار تكاز صدري 5- الار تكاز على أربعة أعضاء = مشي ار تكاز ظهري 6- التحرك في المكان (دوران) مع وضع ثقل الجسم على الأيدي 7- استعمال الأيدي والقدمين = قفز الارنب</p> <p>(2) - الأعضاء السفلى :</p> <p>1- المشي على أطراف الأصابع 2- المشي على القدمين 3- من وضع الوقوف ثني الركبتين وأخذ وضع القرفصاء ثم الرجوع إلى الوقوف. 4- القفز إلى الأمام وإلى الخلف 5- القفز على رجل واحدة 6- مشي البحلة 7- قفز الارنب بدون استعمال الأيدي.</p>	<p>- تنشيط الأعضاء العليا :</p> <p>- تنشيط الأعضاء السفلى :</p>



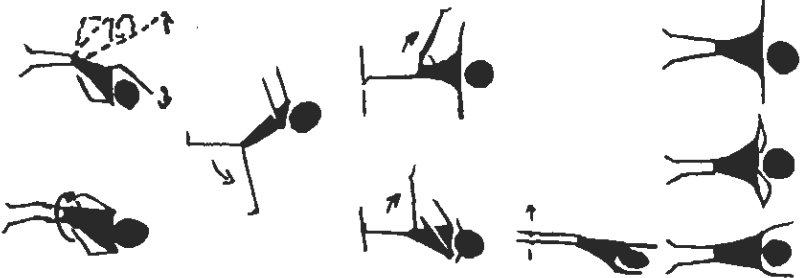
<p>استعمال أبسطة من الورق المقوى للقيام بحركات الاستلقاء على الظهر والبطن.</p>		<p>3-)- البطن الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين إلى أعلى بالتبادل. 4-)- <u>الظهر</u> : 1 - استلقاء على البطن = رفع اليدين من الأرض 2 - استلقاء على البطن = تبادل أداة معينة (كرة أو طوق) مع الزميل 3 - مع الزميل - شد الطوق من الطرفين - وضعه على الأرض ثم رفعه.</p>	<p>تنشيط عضلات البطن تنشيط عضلات الظهر</p>
--	--	---	--

## الرشاقة

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
تنظيم الاطفال في قالب موجه بالنسبة لكل هذه التمارين حتى تتجنب الاصطدام.		<p>(1)- انطلاقا من المشي - القيام بربع دورة على النفس ثم نصف دورة ثم دورة كاملة ومواصلة المشي.</p> <p>(2)- انطلاقا من المشي وعند الاشارة الجري 3 أمتار.</p> <p>(3)- انطلاقا من المشي وعند الاشارة القفز ثم الجري 3 أمتار.</p> <p>(4)- انطلاقا من الجري عند الاشارة عكس الاتجاه.</p> <p>(5)- انطلاقا من الجري - القفز ثم مواصلة الجري.</p> <p>(6)- انطلاقا من الجري عند الاشارة التوقف.</p> <p>- انطلاقا من الجري عند الاشارة التوقف ثم الجلوس ثم مواصلة الجري.</p> <p>- جلوس ، عند الاشارة وقوف ثم جري.</p> <p>- جلوس عند الاشارة استلقاء ، على الظهر ثم إعادة الجلوس.</p> <p><u>باستعمال الاداة :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- رمي كرة وملاحقتها بعد تجاوزها خطاً معيناً</li> <li>2- رمي كرة من وضع الجلوس ثم ملاحقتها.</li> <li>3- دحرجة طوق وملاحقتها من الخلف.</li> <li>4- دحرجة الطوق وملاحقتها من الجانب.</li> <li>5- جلوس رمي أداة إلى أعلى والوقوف لاستقبالها.</li> </ol> <p>مع الزميل :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- من وضع الوقوف عند الإشارة ملاحقة الزميل.</li> </ol>	<p>- حركات بدون أداة :</p> <p>تغيير وضع الجسم</p> <p>انطلاقا من المشي</p> <p>تنمية سرعة</p> <p>الاستجابة :</p> <p>تنمية الاستجابة</p> <p>وسرعة التنفيع</p> <p>سرعة التنقل</p> <p>تنمية سرعة</p> <p>الاستجابة والتنفيع</p> <p>سرعة وتناسق</p> <p>بصري يدوي</p> <p>تحسين سرعة</p> <p>التنقل</p>
اجتناب اصطدام الاطفال.			

<p>- الحافطة على مجهود متوسط. - اجتناب ارهاق الاطفال. العمل على ابراز عنصر التنافس عند تقديم هذه الالعاب. - الحافطة على سلامة الاطفال</p>		<p>2- جلوس عند الاشارة ملاحظة الزميل. 3- رمي الكرة بين أرجل الزميل والرور بجانبه وملاحظة الكرة قبل أن تجتاز خط معين. 4- نفس الموقف مع الرور بين أرجل الزميل. <u>اللعاب :</u> 1- كل ألعاب التناب المذكورة في محور التعاون والتعاقد يمكن استغلالها لهذا الحور مع القيام بالتطوير التالي : - الانطلاق من وضع الوقوف ، - الانطلاق من وضع الجلوس . 2- الرور من فوق حبل أو خيط مطاطي والرجوع من تحته في قالب سباق التناب . 3- لعبة الربعات = التنقل مرة على الرجل اليمنى واعادة اللعبة على الرجل اليسرى . 4- سباق التناب في شكل جرى مكوكي .</p>	<p>تحسين الاقة وسرعة التنقل مرونة تحسين سرعة الاستجابة والتنفيذ</p>
			

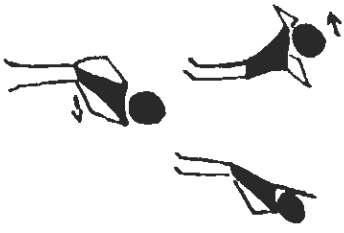
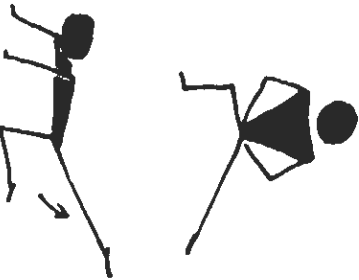
## المرونة

القدرات المستهدفة	المحتوى	الايمكال	التوصيات
<p>* مرونة عضلات ومفاصل الاعضاء العليا.</p> <p>* مرونة عضلات ومفاصل الاعضاء السفلى</p>	<p>* <u>عمل فردي</u> :</p> <p>(1)- <u>حركات الأيدي</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تدوير الأيدي في مختلف الاتجاهات.</li> <li>- رفع اليدين إلى أعلى ثم إلى أسفل.</li> <li>- اليدين ممدودتين إلى الجانبين - لمس الكتفين بالتداول أو معاً.</li> </ul> <p>- تشبيك الأيدي فوق الرأس ورفع اليدين إلى أعلى والمشي على أطراف الأصابع.</p> <p>- وضع اليدين على الكتفين - دوران المنكبين.</p> <p>(2)- <u>حركات الأرجل</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المشي على أطراف الأصابع</li> <li>- رفع الرجلين من وضع الوقوف الواحدة تلو الأخرى إلى الامام - إلى الجانب - إلى الخلف.</li> <li>- وقوف الرجلين ممدودتين - لمس أطراف الأصابع باليدين.</li> </ul> <p>(3)- <u>حركات الجذع</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع الوقوف - دوران الجذع اليدين في الحزام أو ممدودتين إلى أعلى.</li> <li>- ميلان الجذع إلى الامام أو إلى الجانب.</li> </ul> <p>(4)- <u>حركات مزوجة</u> :</p> <p>(1)- المشي على أطراف الأصابع مع امتداد كافة أعضاء الجسم</p> <p>- من وضع الوقوف اليدين ممدودتين - لمس أطراف أصابع الرجلين والرجوع إلى الوضع الاول.</p>		<p>القيام بالحركات ببطء إلى أقصى حد لها.</p> <p>- العمل على أن تكون الرجلين مطلقتين.</p> <p>- من وضع الرجل إلى الامام وإلى خلف وإلى الجانب يجب القيام بعملية رفع الرجل إلى أقصى حد ممكن.</p> <p>- المشي ببطء مع محاولة الامتداد الأقصى للجسم إلى فوق</p> <p>- المحافظة على استقامة الرجلين.</p>

<p>يمكن استعمال أربعة مجموعات والقيام بالعمل في اتجاه ثم في اتجاه آخر</p>		<p>- تكوير الظهر (وضع القرفصاء) امتداد - استلقاء على الظهر - أخذ وضع الجلوس وليس أطراف أصابع الرجلين ممدورتين. - نفس الحركة مع فتح الرجلين. - استلقاء على الظهر - امتداد - تكرر. * <u>عمل فردي باستعمال الأداة :</u> (1)- وقوف مسك المطوق باليدين - ليس وفتح المطوق. (2)- وقوف مسك الحبل باليدين = تمدية الحبل من أسفل القدمين ومن أعلى الرأس. (3)- وقوف مسك عصا باليدين من الطرفين = تمدية العصا من أسفل القدمين ومن أعلى الرأس. (4)- وقوف الرجلين مفتوحتين = تمرير أداة خفيفة بين الرجلين ممدورتين. (5)- استلقاء على الظهر الرجلين مفتوحتين وضع أداة بين الرجلين الاستلقاء ثم الجلوس أخذ الأداة ثم إعادة الاستلقاء وإعادة الجلوس ووضعها مرة أخرى - (إعادة الحركة 5 مرات) * <u>عمل زوجي:</u> (1)- وقوف بالظهر = تمرير كرة أو أي أداة أخرى للزميل من بين الرجلين ومن أعلى الرأس. (2)- وقوف بالظهر = تمرير الأداة جانباً للزميل. * <u>عمل جماعي:</u> (1)- سباق اللقح = تمرير كرة أو أي أداة أخرى للزميل من بين الرجلين. (2)- سباق تسليم كرة - حبل - طوق من فوق الرأس.</p>	<p>* مرونة الجسم عن طريق استعمال الأداة. * التنافس</p>
---	--	--	--

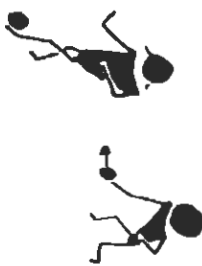
## التعرّف على الجسم

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
يمكن استعمال هذه الحركات في الفترة التحضيرية من كل درس.		<p>* الاحساس بحركات الرأس :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الرأس مستقيماً.</li> <li>- وضع الرأس على اليمين مع لمس الكتف.</li> <li>- وضع الرأس على الشمال مع لمس الكتف.</li> <li>- رفع الرأس الى فوق ثم وضعه على الصدر.</li> <li>- دوران الرأس من اتجاه الي آخر.</li> <li>- محاولة كتابة اسمه بالرأس.</li> </ul> <p>* الاحساس بحركات الاعضاء العليا :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع اليد اليمنى ثم وضعها فوق الرأس - فوق الكتف الايمن - على الحزام - على الصدر - الى الورا.</li> <li>- نفس الشيء باليسرى.</li> <li>- نفس الشيء بكلا اليدين.</li> <li>- لمس الرجلين بالتناول مرة باليد اليمنى واخرى باليد اليسرى مع انحناء الجذع الى اسفل دون ثني الرجلين.</li> <li>- طلق اليد اليسرى الى الامام ثم جانباً ثم الى فوق.</li> <li>- القيام بنفس الحركة بكاتا اليدين.</li> <li>- التصفيق باليدين مطوّقتين الى فوق وإلى الامام.</li> <li>- دوران جانبي اليد اليمنى.</li> <li>- دوران جانبي اليد اليسرى.</li> <li>- دوران الايدي معا إلى الجانبين وأمام الصدر.</li> </ul> <p>* الاحساس بحركات العظام :</p>	<p>* الاحساس بحركات الاعضاء العليا والتعرّف عليها</p>
يمكن القيام بهذه الحركات في قالب لعبة.			

<p>- يمكن استغلال هذه الحركات لتحسين مرونة الاعضاء السفلى</p> <p>- يمكن استغلال كل هذه الحركات اثناء الفترة التحضيرية للدرس.</p> <p>اجتناب ارهاق الاطفال والمكوث فترة طويلة في نفس الوضع.</p>	 	<p>* توظيف حركات الجذع والاحساس بها</p> <p>- الوقوف مع ضمّ أو فتح الرجلين.</p> <p>- الانحناء الى الامام</p> <p>- الانحناء الى الجانبين بالتناول مع وضع اليدين على الكتفين - على الحزام - الى فوق - الى الامام.</p> <p>- نفس الشيء في وضع الجلوس.</p> <p>- أخذ وضع القرفصاء = استقامة الجذع مع رفع الرأس وابرز الصدر ووضع اليدين على الركبتين ، الى الامام - فوق الرأس الى فوق الخ....</p> <p>* الاحساس بحركات الاعضاء السفلى :</p> <p>- أخذ وضع 'الوقوف باعتدال'.</p> <p>- فتح الرجل اليمنى = جانبا - أماما وخلفا.</p> <p>- نفس الشيء ، بالرجل اليسرى.</p> <p>- أخذ وضع القرفصاء مع وضع اليدين على الارض :</p> <p>- مدّ الرجل اليمنى الى الخلف مع الارتكاز على اليدين.</p> <p>- نفس الشيء ، بالرجل اليسرى.</p> <p>- الجثو على الركبتين والارتكاز على الايدي :</p> <p>- رفع الرجل اليمنى الى الورا ، والى فوق.</p> <p>- رفع الرجل اليسرى الى الورا ، والى فوق.</p> <p>* تنقلات :</p> <p>- على الرجل اليمنى (وثب خفيف)</p> <p>- على الرجل اليسرى (وثب خفيف)</p> <p>- على الرجلين معا</p> <p>- بالتناول مرّة على الرجل اليمنى وأخرى على الرجل اليسرى.</p> <p>- تقليد تنقلات بعض الحيوانات :</p> <p>* الاحساس بحركات الجسم اثناء التنقل</p> <p>* التعرف والاحساس بحركات الاعضاء السفلى</p>
---	--	--

يمكن القيام بهذه الحركات في قالب ألعاب التناب.

يمكن استغلال هذه المواقف لتحسين التناسق بين البصر والارجل  
- القيام بالحركات ببطء ثم بأكثر سرعة.

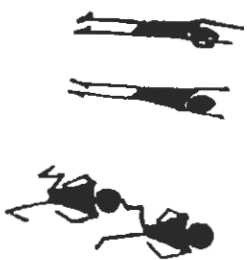


\* تعريف أجزاء للقيام بالحركة.  
\* التحكم في الاداة

- مشي البطيء .
- قفز الارنب .
- المشي على أربعة قوائم - على ثلاثة قوائم .
- \* باستخدام الاداة :
- دحرجة الكرة الى الامام باليد اليمنى
- دحرجة الكرة الى الامام باليد اليسرى
- ركل الكرة بالرجل اليمنى
- ركل الكرة بالرجل اليسرى
- ركل الكرة بالرجلين معا
- رمي الكرة أو أي أداة أخرى (حبل - طوق - عصا - الخ) باليدين بالتبادل أو بالرجلين.
- القفز داخل المطوق على الرجل اليمنى وخارجه على الرجل اليسرى.
- نفس الشيء مع عكس الحركة.
- القفز مع التنقل على عدة أطواق موضوعة الواحدة تلو الاخرى :
- على الرجل اليمنى
- على الرجل اليسرى
- مرة على الرجل اليسرى وأخرى على الرجل اليمنى
- نفس الشيء وفي المرة الثالثة على الرجلين معا .
- لعبة الوراثة :
- مع المعلم
- الوقوف أمام المعلم سواء كان بالانتشار وسط الملعب أو بالصطفاف = تقوم المعلمة أو المعلم بحركات مختلفة مع تغيير الارضاع وعلى الاطفال تقليد المعلم في حركاتهم وكانهم

\* التعرف على الجسم

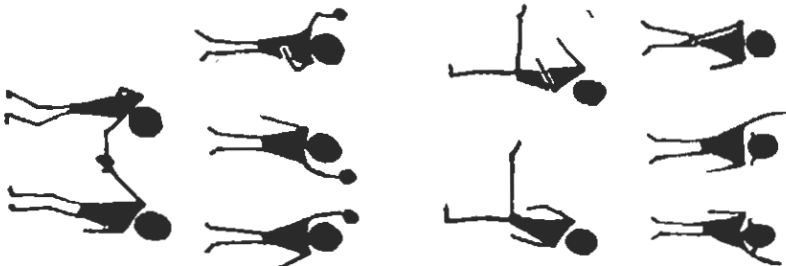
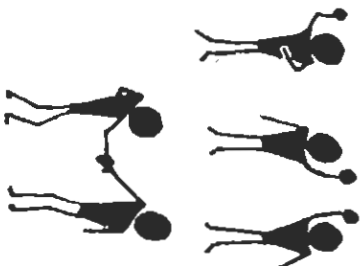


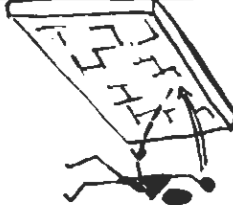


أمام امرأة:

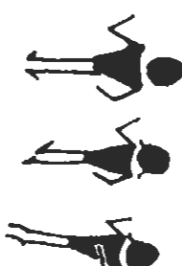

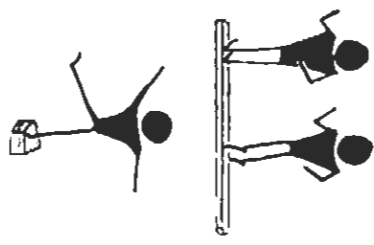
- نفس الأعباء وأحد التلاميذ يروض المعلم.
- نفس الشيء مع توزيع الأطفال زوجين - كل طفل يقف أمام زميله ويحاول واحد منهما تقليد حركات زميله - تكون حركات الطفل الذي يمثل المرأة متنوعة مع أخذ أوضاع مختلفة (وقوف - جلوس - جثس الخ ...)

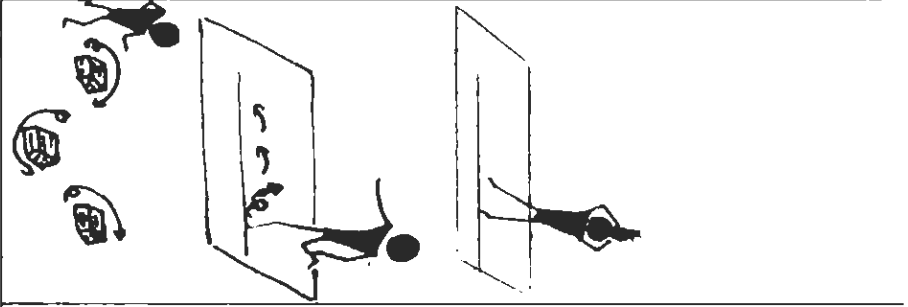
## الجانبية

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يجب التأكيد على استعمال الجانب المظني في الجسم وخاصة بالنسبة لليد المظنية.</p>		<p>يدون اثار :</p> <p>* التعرف على اليمين واليسار : الاطفال امام المعلم رفع " اليد اليمنى انزال رفع اليد اليسرى انزال وضع الوقوف - رفع الرجل اليمنى الى الامام ووضعا على الارض. وضع الوقوف - رفع الرجل اليسرى الى الامام ووضعا على الارض.</p> <p>- وضع اليد اليمنى على الرجل اليسرى - وضع اليد اليسرى على الرجل اليمنى - القفز الى اليمين - القفز الى اليسار - الجري والوقوف على يمين المعلم - الجري والوقوف على يسار المعلم</p> <p>باستعمال الاثار :</p> <p>- اخذ الاداة باليد اليمنى - اخذ الاداة باليد اليسرى - اخذ الاداة ورميها باليد اليمنى - اخذ الاداة ورميها باليد اليسرى</p>	<p>* التعرف على التوازن جانبية الجسم.</p> <p>* التعرف على جانبية غيره</p> <p>* التعرف على الجانبين المكونين للجسم</p>
<p>- يمكن استغلال الحركات والمرافق الخاصة بمحور التناسق البصرى اليدوى وتناسق البصر مع الارجل.</p>			

	<p>- استقبال الازاءة مع الزميل باليد اليمنى  - استقبال الازاءة مع الزميل باليد اليسرى  - رمي الكرة الى الزميل أو على الحائط باليد اليمنى واليسرى بالتداول.  - رمي الكرة واستقبالها بكلتا اليدين.</p>	<p>* تصمين الجانبية  الزروجة.</p>
---	--	---------------------------------------

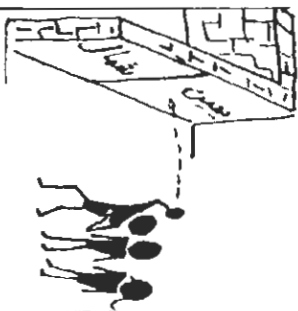
## التوازن

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القررات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنقل ببطيء.</li> <li>- العمل على استقامة كافة اعضاء الجسم - الجذع - الرجلين.</li> <li>- الاستعانة بالايدي للمحافظة على التوازن.</li> <li>- يمكن أن يكون التنقل على أطراف الاصابع أو على العقبين.</li> </ul>	 	<p>(1)- في السمكون</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف مع استقامة الجذع وضّم الرجلين :</li> <li>• وضع ثقل الجسم على العقبين ،</li> <li>• وضع ثقل الجسم على أطراف الاصابع.</li> <li>• وضع ثقل الجسم على الجانب الخارجي للقدمين.</li> <li>- وقوف مع استقامة الجذع وضّم الرجلين :</li> <li>• رفع الرجل اليميني والمحافظة على التوازن.</li> <li>• رفع الرجل اليسرى والمحافظة على التوازن.</li> <li>• اعادة الحركة مع رفع الرجل الى الامام الى الخلف الى الجانب.</li> <li>- وضع عصا طولها متر أو أكثر على الارض :</li> <li>• الوقوف على العصا بأطراف الاصابع وعلى العقبين.</li> <li>- الوقوف على العصا والتنقل جانباً من اليمين الى الشمال والعكس.</li> <li>- وضع العصا بطريقة أفقية والمشي عليها والرجوع دون لمس الارض.</li> <li>- الوقوف على العصا وأخذ وضع القرفصاء ثم استقامة.</li> <li>• القيام بنفس الحركات مع انماض المبتدئين.</li> <li>- الوقوف على حجرة ، ياخورة أو كيس من الحبوب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحافظة على التوازن في حالة الثبوت في المكان</li> <li>• بالارتكاز على الرجلين.</li> <li>• المحافظة على التوازن بالارتكاز على رجل واحدة</li> <li>• الاحساس بارتكاز الاقدام على العصا مع المحافظة على التوازن .</li> <li>• المحافظة على استقامة الظهر والتوازن.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن الاستعانة بالزميل</li> </ul>			

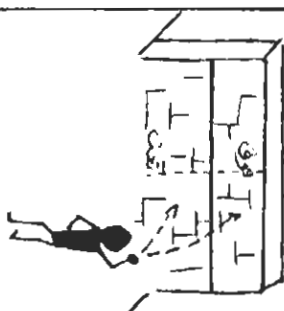
<p>للمحافظة على التوازن واجتناب السقوط.</p> <p>في كل هذه الحركات يجب توجيه البصر الى الامام (انتظر المعلم).</p> <p>- يمكن ان تتمثل هذه الحركة في لعبة تناريب بين المجموعات.</p>		<p>والمحافظة على التوازن .</p> <p>- الوقوف على حجرة ، يا حجرة أو كيس من الحبوب والمحافظة على التوازن برجل ثم بالآخرى.</p> <p>(2)- <u>في الحركة</u></p> <p>- المشي على أطراف الاصابع.</p> <p>- المشي على العقبين</p> <p>- المشي على الجانبين الخارجيين للقدمين</p> <p>- المشي بالامتداد الاقصى للجسم على أطراف الاصابع.</p> <p>- المشي على خط مرسوم على الارض.</p> <p>- نفس الحركة مع وضع أداة على الرأس واجتناب سقوطها.</p> <p>- نفس الحركة (5 و 6) مع المشي الى الخلف والى الجانب.</p> <p>- المزج بين المشي على الخط الى الامام والى الخلف مع القيام بنصف دورة.</p> <p>- القيام بكل الحركات السابقة بالجري.</p> <p>- القفز على الرجلين معا والمحافظة على التوازن.</p> <p>- القفز على رجل واحدة على خط مرسوم على الارض.</p> <p>- وضع حجارة أو "ياحورات" على الارض والتنقل من مكان الى آخر.</p> <p>- الجري ثم القفز في المكان والمحافظة على التوازن.</p>	<p>* التوازن بالمشي :</p> <p>* التوازن واستقامة الجذع</p> <p>* التوازن مع تغيير الاتجاه</p> <p>* التوازن عند القفز</p> <p>* ربط الجري بالقفز على التوازن أثناء التنقل.</p>
---	--	---	--

## التوجه في الفضاء

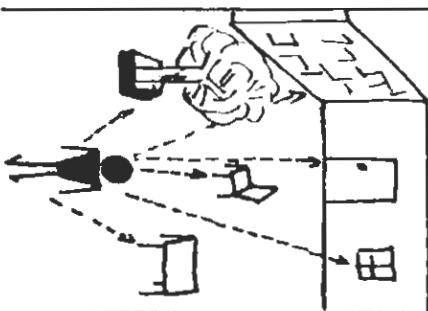
التوصيات	الاشكال	المتموى	القرارات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن توزيع الاطفال على الملعب بالانتشار او بالاصطفاف.</li> <li>- يمكن تغيير أوضاع الجسم وتوقف</li> <li>* وضع القرفصاء</li> <li>* على أربعة قوائم الخ ...</li> </ul>		<p>التوجه في الوضع الثابت :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التوجه نحو مكونات المحيط حسب تعليمات المدرس =</li> <li>* نحو المسبورة</li> <li>* نحو النافذة</li> <li>* نحو الحائط</li> <li>* نحو الباب</li> <li>* نحو الشجرة</li> <li>* نحو الطريق الخ ...</li> <li>- نفس الشيء مع القيام بوثبة خفيفة نحو الاشياء المذكورة.</li> </ul> <p>تحديد موقع التلميذ بالنسبة للاتجاهات التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الى الامام</li> <li>- الى الخلف</li> <li>- الى اليمين</li> <li>- الى الشمال</li> <li>- فوق</li> <li>- تحت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التعرف على الاتجاهات الاربعة :</li> <li>- أمام</li> <li>- خلف</li> <li>- يمين</li> <li>- شمال</li> <li>- فوق</li> <li>- تحت</li> <li>* توجيه الازاءة على</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بهذه الحركات من طريق =</li> <li>* خطوة الى الامام</li> <li>* خطوة الى الخلف</li> <li>* خطوة الى اليمين</li> <li>* خطوة الى الشمال</li> <li>أو من طريق القفز في المكان الى الامام الخ ...</li> <li>- يجب تنويع طرق الرمي بيد واحدة وبكنا اليدين</li> </ul>		<p>* رسم خط عمودي على الحائط :</p>	



تنويع طرق الرمي :  
- بيد واحدة  
- بكفتا اليدين



- التوجه نحو الاشياء بالتدرج من  
المشي الى الجري أو عن طريق  
تقليد تنقلات الحيوانات.



- الرمي على يمين الخطم  
- الرمي على يسار الخطم

\* رسم خط أفقي على الحائط :  
- الرمي فوق الخطم  
- الرمي أسفل الخطم  
\* رسم خطين متقاطعين على الحائط :

- الرمي فوق على اليمين  
- الرمي فوق على اليسار  
- الرمي أسفل على اليمين  
- الرمي أسفل على اليسار

\* رسم خط عمودي أو رواق على الأرض :

- الرمي على يمين الرواق  
- الرمي على يسار الرواق.

التوجه بالحركة (المشي - الجري - القفز - تقليد الحيوانات)

\* المشي في اتجاه أشياء مادية

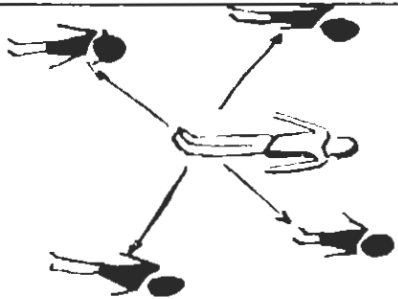
- سير نحو الباب  
- سير نحو الشجرة  
- سير نحو الحائط الخ ...  
- نحو الكرسي  
- نحو الطاولة.  
\* التوجه نحو الاشياء :  
- الوقوف أمامها  
- الوقوف وراءها  
- الوقوف بجانبها

اليمين - على  
الشمال الى فوق -  
الى تحت

\* التنسيق بين  
التجاهين

\* التوجه بالحركة  
نحو الاشياء

- تنويع طرق التنقل نحو
- اجتناب اكتضاض الاطفال عند
- وصولهم الى الشخص المميز



\* المشي في اتجاه الاشخاص (معلم أو أحد الاطفال)

- التوجه نحو المعلم والوقوف
- امامه
- وراءه
- على يمينه
- على يساره.
- وضع عدة اطفال على الساحة و :
- التوجه نحو مراد والوقوف وراءه
- التوجه نحو فيصل والوقوف امامه
- التوجه نحو علي والوقوف على يمينه الخ ...

\* يمكن القيام بكل هذه المواقف البيداغوجية مشيا أو جريا  
أو قفزا أو عن طريق تنقلات مختلفة ( تقليد بعمق  
الحيوانات )

التوجه بالقفز باستخدام أداة :

- الجبيل :
- وضع الجبل على الأرض عموديا :
- القفز إلى اليمين
- القفز إلى اليسار
- وضع الجبل على الأرض أفقيا
- القفز إلى الإمام
- القفز إلى الخلف
- وضع الجبل في شكل دائرة

\* التوجه نحو  
الاشخاص

توجيه الجسم إلى...  
- الإمام  
- الخلف  
- اليمين  
- الشمال



- يمكن الإستغناء عن الطوق اذا  
نقد والإقتصار على تسمير  
خطين متقاطعين والوقوف في  
نقطة الإنقطاع والقيام بالحركات  
المذكورة .

- يكون دوران الجسم أثناء القفز  
- العمل على أن يكون القفز خفيفا

- احتلال كلي للمعرب  
- التمييز بين الأطفال عن طريق  
اشارات ملونة أو مناديل تربط  
في ذراع الطفل .



- القفز داخل الدائرة
- القفز خارج الدائرة
- الى الأمام
- الى الخلف

- الطوق المطاطي :

- نفس الحركات عند استعمال الجبل كدائرة  
- رسم خطين متقاطعين وسط الطوق والوقوف في نقطة  
التقاطع ثم : القفز الى الأمام على اليمين

- القفز الى الأمام على اليسار
- القفز الى الوراى على اليمين
- القفز الى الوراى على اليسار

- الوقوف داخل الطوق ثم :

- القفز الى الأمام مع نصف دورة حول نفسه
- القفز الى الخلف مع نصف دورة حول نفسه
- القفز الى الجانب مع نصف دورة حول نفسه

العاب خاصة بالتوجه في القضاة

(1) - تقسيم الأطفال الى زوجين :

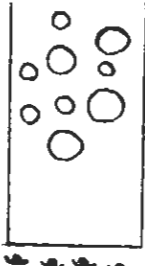

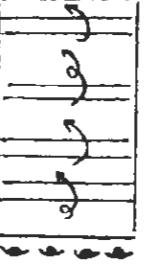

انتشار الأطفال على الملعب : أحدهما يبقى في مكانه  
يوصل الآخر الجري وسط الملعب عند الإشارة وحسب  
تعليمات المعلم يقوم الطفل بالحركات التالية

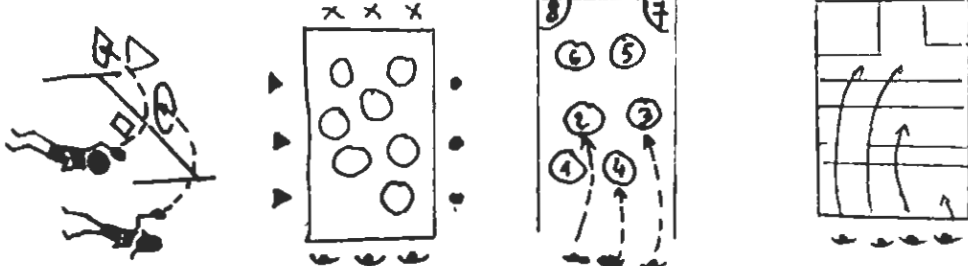
البرج بين اتجاهين

التعرف على  
الاتجاه

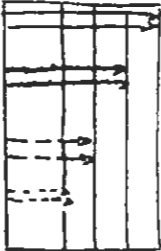
التوصيات	الإشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يمكن الطفل المتواجد داخل الحلقة الشجيرة ويمكنه رفع يديه الى أعلى (انعسان الشجرة)</p>		<p>• الوقوف أمام الزميل • الوقوف وراء الزميل • الوقوف على يمين الزميل • الوقوف على يسار الزميل</p> <p>2) - تطوير اللعبة</p> <p>- يحدد مكان الطفل المالك في مكانه عن طريق حبل يضمه على الأرض أو عن طريق طوق مطاطي ثم يتبادل كل الأطفال أماكنهم ويتشرون على اللعب - عند الإشارة وطبقا لتعليمات المعلم يرجع الطفل رقم 1 داخل الطوق بينما يقف الآخر حسب ما طلب منه :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وراء صديقه</li> <li>• أمام صديقه</li> <li>• الى جانب صديقه على اليمين أو على اليسار</li> </ul> <p>3) - لعبة الأرتاب والصباء :</p> <p>- نفس اللعبة السابقة ولكن أحد الأطفال يتخذ دور الصياد ويبقى خارج اللعب أو يختبئ وراء المعلم عند دخوله للمعب يختبئ: الإطفال وراء أصدقاتهم الذين يمثلون شجرة.</p> <p>4) لعبة الإشكال :</p> <p>- يضع المعلم تلميذا في كل ركن ويده لوحة مرسوم عليها شكلا هندسيا ( دائرة - مثلث - مستطيل - مربع )</p>	<p>توجيه الجسم للأشياء وللآخرين</p>

## تقدير المسافات

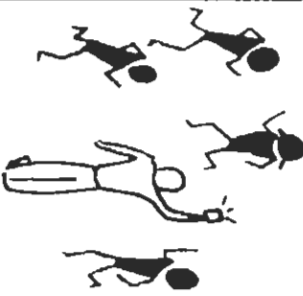

التوصيات	الاشكال	المحتوى	المقررات المستهدفة
<p>- اجتناب السرعة في التنقل حتى لا يقع اصمطام الاطفال</p>		<p><u>لعبة الحطّات</u> :</p> <p>- يصمفّ التلاميذ على إحدى خطوط العرض للملعب عند الإشارة ينتقل الأطفال بعدة طرق ( المشي - الجري - القفز بعدة طرق - التنقل على أربعة الخ ... ) نحو الحطّات التي يحددها المعلم - تكون الحطّات متباعدة المسافات . ( انظر الشكل ) .</p>	<p>* تقدير المسافة أثناء التنقل</p>
<p>- يمكن تنظيم الاطفال الى عدة موجات حتى لا يقع اصمطام الاطفال .</p>		<p>* تطوير : - نفس اللعبة مع تغيير شكل الملعب (انظر الشكل 2)</p>	<p>* تقدير المسافة</p>
		<p><u>لعبة المناطق الحجرية</u> :</p> <p>- يقع تسطير خطوط عرضية على الساحة لضبط مناطق محجرة عرضيا 60 سم . تتمثل اللعبة في الوصول الى الخط النهائي للملعب دون لمس المناطق الحجرية .</p> <p>- تسطير خطوط أو وضع جبال متقارئة الأطوال (قصيرة - متوسطة - طويلة ) على الملعب ينقسم التلاميذ الى عدة مجموعات صغيرة (حسب عدد الاطفال ) وعند الإشارة تنطلق المجموعة نحو الخط أو الجبل الذي يعينه المعلم (خط قصير - خط أقل طول الخ...)</p>	<p>* تقدير المسافة بالقرمز</p>
		<p><u>تقدير المسافات بالرمي</u></p> <p>- رمي الأداة في أروقة :</p> <p>* باليد اليمنى</p>	<p>* تقدير المسافة بالرمي</p>

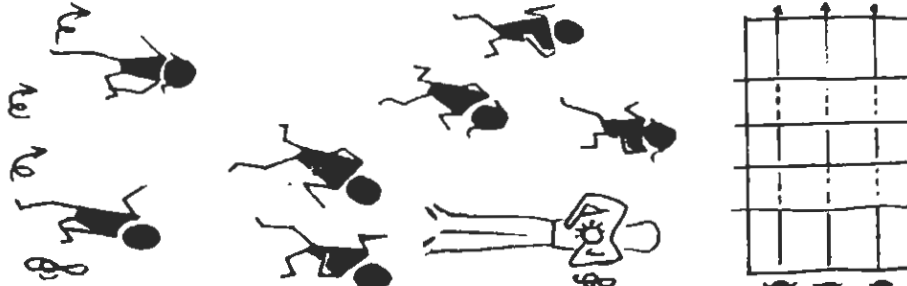
التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يمكن التدرج بالرمي في المكان ثم بالشي واذا أمكن بالجري ثم الرمي</p> <p>- يمكن استغلال هذه المواقف لتحسين التناسق البصري اليدوي</p> <p>- يمكن استعمال مختلف الأدوات للرمي .</p> <p>- العمل على اعطاء فرص كثيرة للأطفال للرمي حتى تحصل الفائدة المرجوة .</p>		<p>• باليد اليسرى</p> <p>• بكاتا اليمين</p> <p>- رمي الأداة في المناطق الغير المحجرة :</p> <p>• باليد اليمنى</p> <p>• باليد اليسرى</p> <p>• بكاتا اليمين</p> <p>- رمي الأداة في مناطق مرقمة :</p> <p>• ينقسم التلاميذ الى مجموعات صغيرة تتحصل كل واحدة على عدد معين من الأدوات - تحاول كل مجموعة رمي الأدوات في المناطق المرقمة حسب قيمتها ثم يقع احتساب النقاط طبقا للأعداد المتحصل عليها .</p> <p>- الرمي في الأطواق</p> <p>• ينقسم التلاميذ الى أربعة مجموعات تقف كل واحدة منها على ضلع من المستطيل .</p> <p>• تحاول المجموعات بالتناوب رمي الأدوات في الأطواق ، بعد انتهاء كل مجموعة من الرمي يقع تغيير أماكن المجموعات بطريقة تجعل كل المجموعات تمر من الأضلع الأربعة .</p> <p>- الرمي من فوق الجبل :</p> <p>• يمكن القيام بكل المواقف المذكورة سابقا باستعمال جبل يثبت وسط الملعب علوه متران ويطلب من الأطفال الرمي في المناطق المخصصة لذلك من فوق الجبل .</p>	<p>• تحسين الدقة في الرمي</p>

## تقدير الهدنة

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- التركيز على المفاهيم الخاصة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بأيسر من ...</li> <li>• أقل سرعة من ...</li> <li>• أقل سرعة من ...</li> <li>• أكثر سرعة من ...</li> </ul>		<p>القدرات المستهدفة</p> <p>الإحساس بالهدنة</p> <p>أقصى من ...</p> <p>أقل وقت من ...</p> <p>أطول من ...</p> <p>أكثر وقت من ...</p>	<p>المحتوى</p> <p>قطع مسافة معينة ممتداً.</p> <p>- قطع مسافة معينة ينسق أسرع (أي في مدة زمنية أقصر)</p> <p>- قطع مسافة معينة ممتداً ينسق أقل سرعة.</p> <p>- قطع مسافة معينة جراً ينطبق</p> <p>- قطع مسافة معينة جراً ينسق أسرع.</p>

## التربية الـ يقاعية


القدرات المستهدفة	المحتوى	الإشكال	التوصيات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• العمل على تحسين التمسك بصفة حرة</li> <li>• الإحساس بالتمسك البطني، والسرّيع</li> </ul>	<p><u>الإيقاع الحرّ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- لعبة أمـواء الجـور .</li> <li>- يتنـشر الأطفـال على الملعب المشـي أو بالجـري لدى المعلم ثلاثة أنـوات ملونة بالأصفر - الأحمر - الأخضر</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند رفع العلامة الحمراء = وقوف</li> <li>- عند رفع العلامة الصفراء = جري خفيف</li> <li>- عند رفع العلامة الخضراء = جري سريع</li> </ul> <p>- يحاول المعلم دائما التثويـع في رفع الإشارات حتى يتمكن الطفل من الإحساس بمختلف أنـسقة الجـري.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من الوقوف إلى الجـري السـريع</li> <li>• من الجـري الخفيف إلى الوقوف</li> <li>• من الجـري الخفيف إلى الجـري السـريع إلخ ...</li> </ul> <p>* تطويـر :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقـسـم الأعبـة مع تنظيـم الأطفـال في شكل موجات أو قاطرات .</li> <li>2 - تنظيـم الأطفـال على شكل موجات وتضميـم المعلم مثل الشكل</li> </ul> <p>- الجـري نحو الخطـة الأول بيضاء ثم</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على التمسك بين هذا الجـور والجـور الخاص بتقديـر المدة الذي يهدف إلى بلوغ نفس الـغايات .</li> </ul>

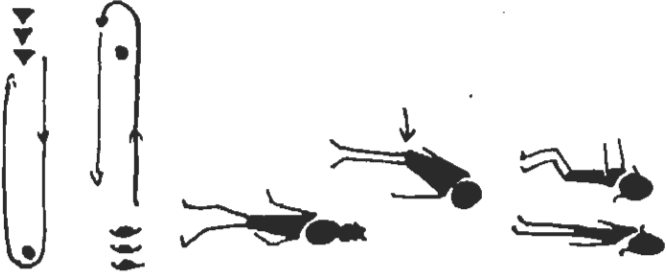
<p>- على المعلم إعطاء الإيقاع أيضاً عن طريق التصفيق الواضح أو عن طريق الدبابة على الدف أو دربوكة أو ما يشابههما .</p> <p>- تغيير الإيقاع بعد وحدات معينة .</p> <p>- يمكن استعمال هذا الموقف أثناء الفترة التخضيرية .</p> <p>- يمكن أن يكون التوقف بعدة أشكال = وقوف عاوي - أخذ وضع القرفصاء إلخ ... وقوف على رجل واحدة إلخ ...</p>		<p>- الجري نحو الخط الثاني باكثر سرعة ثم الجري نحو الخط الثالث ببطء، ثم الجري نحو الخط الرابع بسرعة.</p> <p><u>الإيقاع المقيد :</u></p> <p>- يجري الأطفال وسط المعلم بالانتشار طبقا للإيقاع المقدم من طرف المعلم .</p> <p>• إيقاع بطيء .</p> <p>• إيقاع سريع .</p> <p>• إيقاع متوسط .</p> <p>- عند انتهاء الإيقاع (تصفيقاً أو ضربة قوية على الدف) وقوف الأطفال في الأماكن</p> <p>- اللقز في المكان طبق الإيقاع - يجب تعيين عدد معين من الوحدات الإيقاعية (ضربتين - ثلاثة - أربعة)</p> <p>- يمكن استعمال اللقز التالي = امسحاب الإيقاع باللقز عند انتهاء الإيقاع وقوف - ثم يبدأ المعلم في الوحدات ضربتين قفزين - ثلاثة - أربعة إلخ ...</p> <p>- امسحاب الإيقاع بالجري عند إعطاء صفقة قوية = قفزة إلى أعلى ومواصلة الجري مع الإيقاع وهكذا دوالك حتى استيعاب الموقف .</p> <p>- اللقز إلى الأمام حسب الإيقاع .</p> <p>- اللقز إلى الأمام مرتين وفي المرة الثالثة وقوف وذلك بالطريقة التالية - يسار - وقوف يسار يمين .</p> <p>- أو - يمين يمين ثم وقوف على الرجلين</p> <p>- يقدم المعلم أنشودة وحسب إيقاع الانشودة ويقوم الأطفال أيضاً بالجري أو المشي أو اللقز .</p>	<p>والمعكس .</p> <p>امسحاب الإيقاع بالحركة</p> <p>امسحاب الإيقاع بالانشيد</p>
--	--	--	---

الترومبات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
		<p>ملاحظة هامة :</p> <p>- عند اختيار الوحدات الإيقامية يمكن التدرج والمزج بين الوحدات كالآتي :</p> <p>* ضربتين ... أو ...</p> <p>* ثلاثة ضربات ... أو ... أو ...</p> <p>- التدرج :</p> <p>1- الإستماع الى الإيقاع</p> <p>2- إعادة الإيقاع - بالتصفيق - بالخط .</p> <p>ملاحظة هامة :</p> <p>- عند اختيار الوحدات الإيقامية يمكن التدرج والمزج بين الوحدات كالآتي :</p> <p>* ضربتين ... أو ...</p> <p>* ثلاثة ضربات ... أو ... أو ...</p> <p>- التدرج :</p> <p>1- الإستماع الى الإيقاع</p> <p>2- إعادة الإيقاع - بالتصفيق - بالخط .</p>	

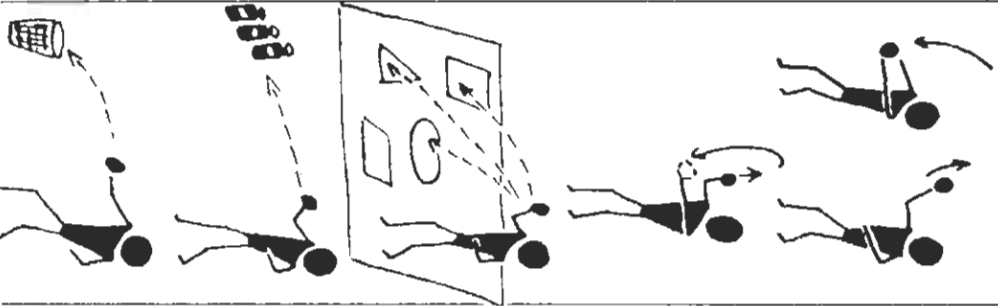


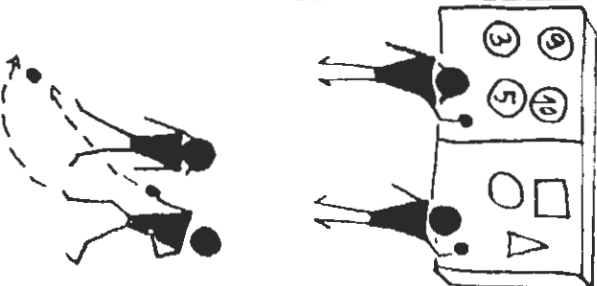
## التدريبية القوامية السليمة

القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
الإحساس بالقوام والأوضاع	<p>(1) <u>التعبير بواسطة الأوضاع وبالحركة</u> - ألعاب قوامية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقيد الحيوان في عدة أوضاع وحركات.</li> <li>- تقليد الدُمى المتحركة والدُمى الاليه في</li> <li>- تحريك يد واحدة ، اليد الأخرى</li> <li>- تحريك اليدين معا</li> <li>- تحريك الرأس</li> </ul> <p>- يقوم التلاميذ بتجسيم قصة يروها المعلم بواسطة الدمية المتحركة</p> <p>(2) <u>وضع الجلوس على المقعد</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع اليدين على الطاولة وارتخاء الكتفين والرأس الى أسفل يبطئ ثم استقامة الجذع مع إبراز الكتفين والمصدر ببطء كذلك ( الزهرة تتفتح وتذبل).</li> <li>- تمسك الأيدي وراء الرأس - ارتخاء كتي للأمام وأسفل ثم إبراز المصدر وفتح المنكبين الى الجانب ( استقامة الجذع ) .</li> <li>- اعادة كل الحركات السابقة مع انحناء جانبي والمحافظة على استقامة الجذع ) .</li> <li>- اعادة الحركات السابقة مع انحناء جانبي والمحافظة على استقامة الجذع .</li> <li>- ارتخاء كتي للجسم الى الأسفل ثم استقامة مع رفع الأيدي الى أعلى .</li> <li>- نفس التمارين مع حمل الأدوات .</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على إعادة هذه الحركة وذلك بالتداول بين الإرتخاء والإستقامة .</li> <li>- القيام بالحركة ببطء .</li> <li>- إعادة الحركة بالتداول بين الإرتخاء والإستقامة .</li> <li>- اصطحاب كل حركات الإرتخاء والإستقامة بالتنفس .</li> <li>- القيام بكل هذه الحركات المذكورة أو لا بصفة طبيعية ثم بالمعتبين مغمضين حتى يقع الإحساس بالجسم بصفة مجدية .</li> </ul>
البحث عن مختلف الأوضاع الممكنة			
الإحساس باستقامة الجذع			
الإحساس باستقامة الجذع في حالة الجلوس			
التمييز بين حركة الإرتخاء والإستقامة			

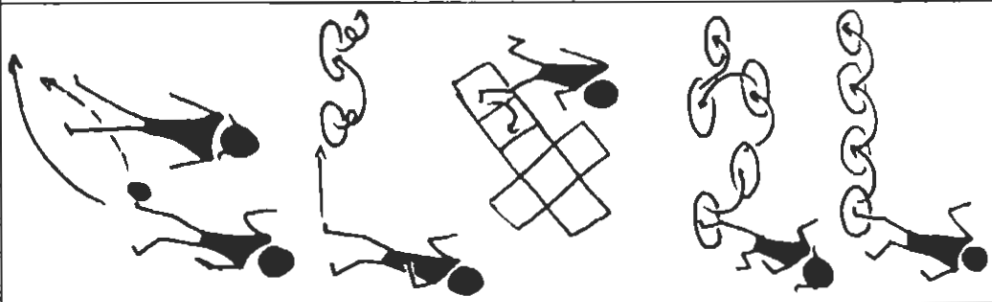
التوصيات	الأشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- عند الوقوف يجب أخذ وضع عادي غير مصطنع (الرجلين مفتوحتين قليلاً)</p> <p>- مصاحبة هذه الحركات بالتنفس زفير عند الوقوف - شهيق عند ثني الركبتين (ارتخاء)</p> <p>- العمل على عدم إسقاط اللوحة.</p>		<p>3) وضع الوقوف .</p> <p>- بالإمكان إعادة كل الحركات السابقة مع العمل دائما على التداول بين الارتخاء والإستقامة .</p> <p>- التداول بين الوقوف مستقيماً وأخذ وضع القرفصاء المطلوب هو ثني الركبتين والحفاظة على استقامة الظهر عند الوقوف وعند الركبتين ( لعبة الجندي والصفحة ) .</p> <p>- من وضع الوقوف ثني الجذع <math>90^\circ</math> الى أسفل ثم الإستقامة ارتخاء الجسم الى أسفل ودرجة الجذع الى الأمام الى الخلف والى الجانب والإحساس بالإرتكاز على الأرجل ثم استقامة مع إبراز الصدر .</p> <p>- وقوف ووضع أداة على الرأس ( لوحة - كرأس - كتاب الخ ... ) مع إبراز الصدر والمشي بدون إسقاطها .</p> <p>- لعبة حامل الجرة = تقسيم الأبطال الى مجموعات وضع أداة على الرأس - التناوب بالمشي .</p> <p>- تطوير اللعبة بالمشي على خط مرسوم على الأرض .</p>	<p>الحفاظة على استقامة الجسم .</p> <p>الحفاظة على إستقامة الجذع في الوقوف القرفصاء . استقامة العمود الفقري .</p>

## التناسق البصري اليدوي

التهيئات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- يمكن استعمال أي أداة يمكن لقفها بسهولة .</p> <p>- اجتناب استعمال الأدوات الصغيرة التي يصعب مسكها .</p> <p>- استعمال مسافات قصيرة تفصل بين نقطة الرمي والهدف - متران أو ثلاثة .</p> <p>- يمكن تعريض القوارير بانوات أخرى مثل علب المصبرات أو علب الورق المقوى .</p> <p>- يمكن استعمال علب الورق المقوى</p>		<p>(1) - الرمي واللقف :</p> <p>- رمي الكرة الى أعلى ولقنها باليدين - يكون الرمي بطريقة حرّة .</p> <p>- رمي الكرة باليد اليمنى واللقف باليدين .</p> <p>- رمي الكرة باليد اليمنى واللقف باليد اليمنى .</p> <p>- رمي الكرة باليد اليمنى واللقف باليد اليسرى .</p> <p>- رمي الكرة باليدين واللقف باليد اليمنى .</p> <p>- رمي الكرة باليدين واللقف باليد اليسرى .</p> <p>- رمي الكرة الى أعلى ولقنها بعد أن تلمس الأرض مرّة واحدة .</p> <p>- نفس الشيء مع تنويع طرق الرمي واللقف مثل ما سبق .</p> <p>- نفس الشيء مع جعل الكرة تلمس الأرض مرتين .</p> <p>(2) - الرمي نحو هدف ثابت على الأرض :</p> <p>- يقع رسم أشكال هندسيّة معيّنة على الأرض ورمي الأداة وسط هذه الأشكال - يمكن عند اختيار هذه الألعاب الرجوع الى محور تقدير المسافات حيث يمكن استعمال كل الألعاب في تحسين التناسق البصري واليدوي .</p> <p>- يقع وضع قوارير من البلاستيك على مسافة معيّنة ( 3 أمتار ) ويطلب من الطفل اصابة هذه القوارير بالكرة .</p> <p>- الرمي نحو هدف ثابت ( كرة كبيرة - أو علب مصبرات - أو غيرها ) ومحولة إخراج هذه الأداة من الدائرة الموجودة بها .</p>	<p>* الرمي إلى أعلى واللقف دون اسقاط الأداة على الأرض .</p> <p>* تحسين الدقّة في اللقف .</p> <p>تحسين الدقّة في الرمي</p>

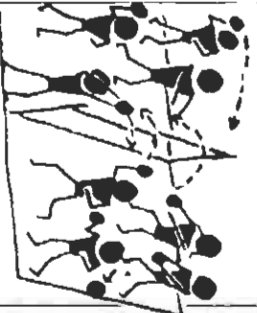
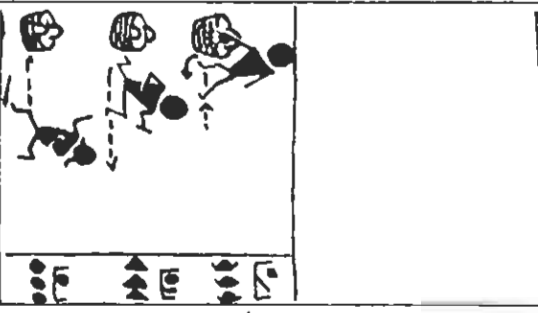
التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>أو سطل الخ.....          - يكون في البداية الرمي من المكان          ثم بالإمكان الرمي بعد المشي          والتوقف .</p>		<p>-الرمي وسط سلة ( أو ما يشابهها ) موضوعة على الأرض          3) - الرمي نحو هدف على الحائط .          - رسم أشكال هندسية معينة على الحائط ومحاولة الرمي          في الشكل الذي يعينه المعلم .          - رسم أماكن مرقمة على الحائط واصابتها بالكرة طبقا          للرقم الذي يعينه المعلم - يمكن استغلال هذه اللعبة للقيام          بمباراة بين الأطفال .          4) (الرمي نحو الزميل .          - تمرير الكرة الى الزميل .          -تمرير الكرة بين رجلي الزميل المفتوحتين ثم الجري          والإلتحاق بها .          - تمرير الكرة إلى الزميل في قالب عدو المتناوب .          - نفس اللعبة مع وضع زميله في الوسط وتمرير الكرة          بين رجليه .</p>	<p>* تحسين الدقة          * التصويب          * تحسين الدقة في          تمرير الأداة .</p>

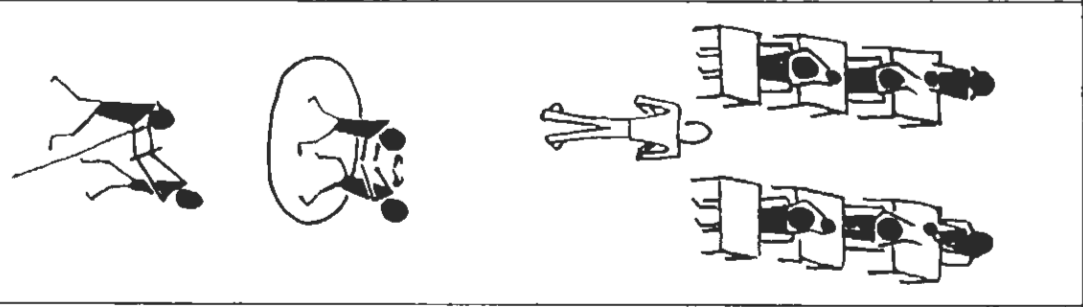
## التناسق بين البصر والأرجل

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>تكون المسافة التي تفصل الاطراف أو اللاترات متفاوتة وتتراوح بين 20 سم و80 سم .</p> <p>- اختيار مسافات قصيرة .</p> <p>- اختيار كرة خفيفة وكبيرة الحجم .</p>		<p>1) عن طريق القفز :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القفز وسط اطراف موضوعة على الارض بصفة مبعثرة</li> <li>- نفس الشيء مع وضع الاطراف على خط مستقيم .</li> <li>- نفس الشيء القفز الى الجانب</li> <li>- نفس الشيء القفز الى الخلف .</li> <li>* ملاحظة : يجب تنويع طرق القفز - على الرجلين معا</li> <li>على الرجل اليمنى واليسرى بالتداول مرتين على رجل واحدة ثم الوقوف على الرجلين معا ومواصلة القفز</li> <li>- اللعبة الشعبية المعروفة بالربعات ( انظر الشكل)</li> </ul> <p>2) عن طريق الجري ثم القفز :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جري مسافة مترين ثم القفز داخل حافتين موضوعتين الواحدة تلو الاخرى .</li> <li>- نفس الشيء مع القفز بالرجل الاخرى .</li> <li>- نفس الشيء مع القفز بالرجلين معا .</li> <li>- نفس الشيء مع وضع ثلاثة حفات .</li> </ul> <p>3) عن طريق ركل الكرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ركل الكرة بالرجل اليمنى نحو العائط أو زميل .</li> <li>- ركل الكرة بالرجل اليمنى ومحاولة تمريرها بين رجلي الزميل .</li> <li>- استقبال الكرة بالرجل اليمنى .</li> <li>- استقبال الكرة بالرجل اليسرى .</li> <li>- رمي الكرة باليد وملاحظتها وركلها بالرجل اليمنى</li> <li>ثم اليسرى الخ .....</li> </ul>	<p>* التناسق بالقفز بين الأرجل والبصر</p> <p>* التناسق بين الجري والقفز الإحساس بأهمية التحفر.</p> <p>تحسين الدقة في الركل.</p>


## التعاون والتضاد والمضادة

التوضيحات	الاشكال	المحتوى	القدرة المستهدفة
<p>اختيار مسافات قصيرة : 5 امتار بين مكان الإنطلاق ومكان رجوع الاطفال .</p> <p>يمكن استعمال عصي صغيرة أو - أوراق مقصومة - اختيار مسافات قصيرة .</p> <p>يمكن استعمال كرة أو أكثر . - حث الأطفال على رمي من المكان . - يمكن تحديد مكان الطفل الذي يرمى بالحبيل أو بطوق أو بتسمير دائرية حوله .</p>		<p>العاب التعاون والتضاد</p> <p>1) لعبة التنابز : - تقسيم القسم الى أربعة مجموعات (انظر الشكل) لكل مجموعة أداة تحاول تسليمها بالتنابز من صديق الى آخر عن طريق الجري - تفوز باللعبة المجموعة التي تنتهي الاولى من تنابز الأداة .</p> <p>- يمكن تطوير هذه اللعبة بعدة طرق ( انظر الاشكال )</p> <p>2) لعبة الاشكال الهندسية : - يتقسم القسم الى ثلاثة أو أربعة مجموعات لدى كل مجموعة عدد من العصي القصيرة أو ما شابهها من الأدوات المماثلة عند الإضارة تنطلق المجموعات لتكون شكل هندسي بالتنابز - تفوز باللعبة المجموعة التي تنتهي الاولى من بناء الشكل الهندسي .</p> <p>3) لعبة صيد الأرناب</p> <p>- يتقسم القسم الى مجموعتين - المجموعة "أ" خارج الحلقة تحاول اصطياد الأرناب ( المجموعة "ب" ) داخل الحلقة باستعمال كرة خفيفة .</p> <p>* التطوير = تحديد عدد الإصابات * التطوير = تحديد عدد الحارات مع احتساب الإصابات لكل فريق = تحديد وقت الحارات ( 5 د مثلا بالنسبة لكل فريق ) مع احتساب الإصابات .</p> <p>* اصطياد أرناب معين ومحاولة الاخرين الدفاع عنه .</p>	<p>* التعاون على تسليم الأداة وسط الفريق .</p> <p>* التعاون على القيام بنشاط جماعي .</p> <p>* التعاون على التغلب على الصعوبة .</p>

<p>- العمل على انتشار الاطفال بصفة محكمة على كافة أنحاء الملعب . - استعمال اذرات خفيفة غير مضرة بالاطفال .</p>		<p>4 ( لعبة الكرة الحارقة ) - ينقسم الاطفال إلى مجموعتين تنتشر كل مجموعة على نصف الملعب الذي يجعل في وسطه جبل يثبت على ارتفاع مترين . لكل مجموعة أربع كرات - تحاول كل مجموعة التخلّص من الكرات وذلك برميها نحو الملعب المنافس من فوق الجبل ، عند اشارة المعلم يتوقّف رمي الكرات واحتساب عددها عند كل فريق - يفوز الفريق الذي له عدد أقل من الكرات . * تطوير : - الرمي من تحت الجبل مع التخفيض من ارتفاع الجبل ( 50 سم ) - تسطير خط وسط الملعب يفصل الفريقين وبدون جبل . - الرمي بيد واحدة . - الرمي بكاتا اليدين . 5 ( لعبة جلب الكنز ) - ينقسم القسم إلى أربعة مجموعات - لكل مجموعة عدد من الاذرات المختلفة موضوعة على بعد 10 أمتار منها ، عند الإشارة ينطلق أفراد المجموعات بالتناوب ( الواحد بعد الآخر ) جلب الاذرات من مكانها ووضعها وراء الصّف في مكان مخصّص لذلك ، يفوز الفريق الذي يجلب الاذرات قبل الاخرين . * تطوير : - يمكن في بداية اللعبة جلب الكنز بصفة تلقائية من طرف الاطفال ثم حتّم على تنظيم عملية الجلب .</p>	<p>* التعاون على تحرير الكرة في أسرع وقت ممكن .</p>
<p>- عدد الاذرات يفوق عدد الاطفال - يمكن استعمال اذرات خفيفة ( طلائسة لوجه - كرأس - كرة - مطوق عمسي - حجارة صغيرة قارورة من البلاستيك الخ . . . )</p>		<p>* التعاون الجماعي * التنظيم الجماعي</p>	

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يمكن القيام بالمباراة باعتبار الصفوف أفقياً أو عمودياً .</p> <p>- يمكن القيام بالمباراة باعتبار الصفوف أفقياً أو عمودياً .</p>		<p><u>ألعاب التعاون والتعاقد داخل قاعة القسم</u></p> <p>- نقل الأورات بالتناوب :</p> <p>* يمكن اعتبار صفوف الأطفال بمثابة الفرق - يحاول فريق تمرير أداة من أول طفل في الصف إلى آخر منه يفوز الفريق التي تصل أداة الأولى إلى آخر الصف</p> <p>* التمرير من فوق الرأس بالجلوس</p> <p>* التمرير إلى الجانب بالجلوس</p> <p>- نفس اللعبة من وضع الوقوف بدون تنقل وتمرير الأداة وذلك بعد تكوين خمسة صفوف في المرات :</p> <p>* فوق الرأس</p> <p>* بين الرجلين مفتوحين</p> <p>* إلى الجانب، مرة على اليمين ومرة على اليسار</p> <p><u>ألعاب المضادة</u></p> <p>1) - عن طريق الجذب :</p> <p>- تجميع الأطفال الثنين = العمل داخل حلقة أو أمام خط يرسم على الأرض</p> <p>- جذب الصديق خارجة الحلقة</p> <p>- جذب الزميل إلى منطقتيه ومحاولة تجاوزه الخط المرسوم</p> <p>- نفس الشيء، كل طفل يمسك بطرف جبل قصير أو عصا قصيرة ومحاولة الجذب من الجبل أو العصا + يكون الجذب متنوعاً +</p> <p>* بيد واحدة</p> <p>* بكلا اليدين</p>	<p>* التعاون على تمرير الأداة بأسرع وقت ممكن</p> <p>* الإحساس بالصعوبة والتغلب عليها</p> <p>* تنشيط عضلي</p>



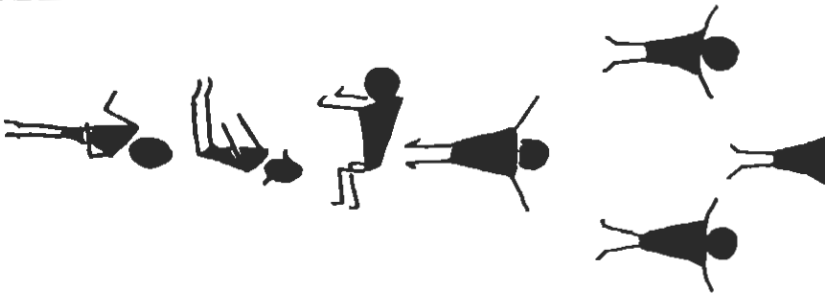
<p>- يجب أن يكون الطرف الظاهر للمندبل طويلاً حتى يمكن خطفه دون الإلتجاء إلى خطف ثياب الزميل .</p> <p>- اجتناب اصطدام الاطفال وذلك بتخفيف هذه اللعبة في قالب موجة أو قاطرات .</p>		<p>2) عن طريق الدافع :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دفع الزميل ومحاولة اخراجه من الحلقة</li> <li>* الدافع باستعمال الايدي</li> <li>* الدافع باستعمال الصدر</li> <li>* الدافع باستعمال الكتف</li> <li>* الدافع باستعمال الظهر</li> <li>* الدافع باستعمال العصيّ ومسكها بكائتا اليدين ومحاولة اخراج الزميل من منطقتة .</li> </ul> <p>3) لعبة خطف المندبل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تجميع الاطفال زوجين - أحد الطاقين يربط مندبلا في حزامه يحاول الآخر خطف المندبل من زميله - يكون العمل داخل منطقة محدّدة (داائرة أو مربع صغير)</li> <li>* يكون تطوير اللعبة كالآتي :</li> <li>- وضع المندبل على الظهر من الخلف في مستوى الحزام .</li> <li>- وضع المندبل في الحزام على الجهة اليمنى أو اليسرى</li> <li>- لكل طفل مندبل ويحاول كل واحد منهما اختطاف مندبل الآخر .</li> </ul>	<p>* الإحساس بالإرتكان عند الدافع .</p> <p>* سرعة المرواغة ادراك موقع المنافس .</p>
--	---	--	---



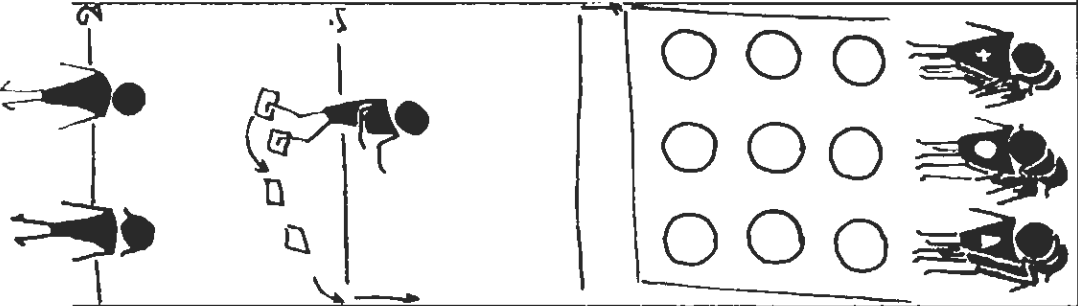
# المحتوى التطبيقي للسنة الثانية

## التعريف على الجسم

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- التأكيد على أداء الحركة المتأتمية</p> <p>- يمكن استعمال هذه الحركات في فترة الإحماء .</p>		<p>المحتوى</p> <p>1 ( تنظيم الأتمية : لعبة المرأة .</p> <p>- توزيع التلاميذ وسط الملعب أفرادا أفرادا .</p> <p>سير الأتمية :</p> <p>ينتقل التلاميذ جريا وسط الملعب .</p> <p>معد الإشارة يقف التلاميذ في :</p> <p>اتجاه المعلم محاولين تقليده حسب الحركات مثلا :</p> <p>- رفع اليد اليمنى - رفع الركبة اليمنى</p> <p>- رفع اليد اليسرى - رفع الركبة اليسرى</p> <p>- رفع اليدين معا - رفع الركبتين</p> <p>- وضع اليد اليمنى على الرأس - على الكتف على الحزام</p> <p>- تمارين تناسق بين اليدين والرجلين .</p> <p>• اليد اليمنى مع الرجل اليسرى .</p> <p>• اليد اليسرى مع الرجل اليمنى .</p> <p>- محاولة لمس الظهر - الصدر باليد اليمنى - اليسرى</p> <p>قواعد الأتمية</p> <p>- القيام بالحركات بصمفة متداولة .</p> <p>تطوير الأتمية .</p> <p>- تقليد الطائر .</p> <p>- يمكن استعمال أداة ( حبل - منديل - طوق )</p> <p>مثال : الطوق داخل اليد مطروقة جانبا (اليمنى - اليسار)</p> <p>محاولة تدوير الطوق في اتجاهات مختلفة .</p> <p>- الحبل : مسك طرف الحبل وتدويره في مختلف الاتجاهات .</p>	<p>معرفة مختلف أعضاء الجسم والتمييز بينها في أوضاع مختلفة .</p>

<p>هذه التلميذ المنشط على ابتكار الحركات.</p>		<p>2 لعبة الرّجل المصنوعي :</p> <p><u>تعليم اللعبة :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ فورا فورا وسط الملعب .</li> <li>- تعيين أحد التلاميذ لتنشيط اللعبة</li> </ul> <p><u>سير اللعبة :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحاول التلميذ المنشط القيام بحركات مختلفة مستعملا جميع أعضاء جسمه</li> <li>- يحاول بقية التلاميذ تقليده</li> <li>- مثال : وضع اليدين على الرأس</li> <li>- وضع اليدين على الكتفين</li> <li>- قفز على رجل واحدة</li> <li>- قفز على الرجلين معا</li> <li>- الجث على الركبتين والإرتكاز على الأيدي</li> <li>- الجلوس الرجلين مقلوقتين</li> <li>- المشي على المقبين</li> <li>- المشي على أطراف الأصابع</li> </ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب احترام المسافات المفاصلة بين التلاميذ.</li> <li>- تغيير التلميذ المنشط</li> <li>- على التلميذ محاولة تقليد صديقهم المنشط .</li> </ul>	
---	--	---	--

## التوازن

التوصيات	الإشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
		<p>1) لعبة أطواق النجاة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات في شكل قاطرة.</li> <li>- رسم مجموعة من الدوائر يكون قطرها 40 سم على خط مستقيم قبالة كل فريق .</li> <li>- تعتبر المساحة خارج الدوائر بحيرة .</li> <li>- <u>سُرّ الأعمى</u> .</li> <li>- يحاول كل فرد عبور البحيرة قفزا والإرتكاز داخل الدائرة على رجل واحدة لمدة زمنية معينة ( 3 ث )</li> <li>- العبور ذهبا وإيابا .</li> <li>- عند فقدان التوازن يسرع أصدقائه لنجده بجلبه إلى نقطة الإنطلاق .</li> <li>- ليعيد دوره مرة ثانية.</li> <li>- يقع تجديد وقت كل محاولة</li> <li>- قواعد اللعبة .</li> <li>- يفقد الفرد توازنه إذا خرج أي جزء من جسمه حدود الدائرة .</li> <li>- تحتسب نقطة لكل فرد ينجح في عبور البحيرة ذهبا وإيابا دون فقدان التوازن .</li> <li>2) لعبة التماسيح</li> <li>- تنظيم اللعبة .</li> <li>- رسم ثلاثة خطوط متوازية أ - ب - ج ( انظر الشكل )</li> <li>- يفصل الواحد عن الآخر مسافة 5 أمتار .</li> <li>- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين في شكل موجتين .</li> </ul>	<p>التحكم في التوازن عند القيام بالحركة أو عند الالبيات .</p>

- الأولى على صفة النهر (الخط ب) كل فرد يحمل وقتين  
- الثانية على الخط "ج" تمثل التماسيح

#### سبر اللعبة

- يحاول أفراد المجموعة الأولى عبور الوادي باستعمال  
الورقتين بالتناوب تحت كل رجل بتقديم الورقة الخلفية  
في كل مرة .

- بينما تحاول مجموعة التماسيح ملاحقتهم بالتناقل على

أربع .

#### قواعد اللعبة

- على التلميذ ان يضع رجلا واحدة على الورقة .
- تفوز المجموعة التي يتمكن أكثر عدد ممكن من أفرادها  
من عبور الوادي بسلام
- بدون أن يفقد توازنه .

#### (3) تنطيط التمرين

- توزيع التلاميذ مثلثي - مثلثي .
- رسم دائرة لكل زوج .

#### سير التمرين

- كل فرد يقف على رجل واحدة يحاول أن يفقد توازن  
صديقه .

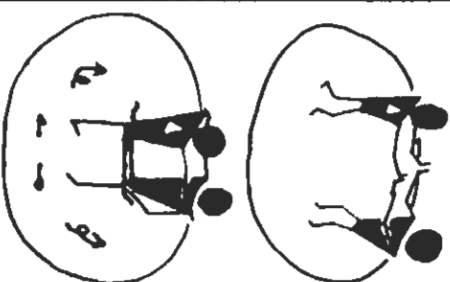
- نفس الشيء لكن الرجلين مضمومتين .

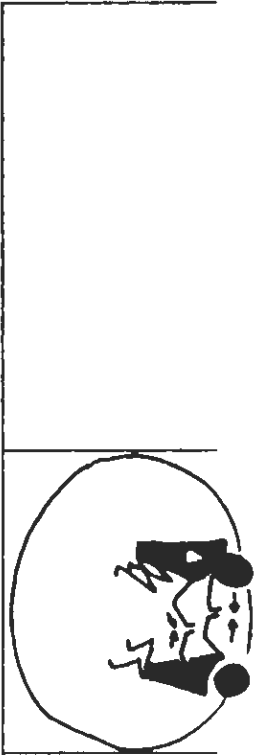
#### (4) تنطيط التمرين

نفس الشيء ، بالنسبة للتمرين السابق .

#### سير التمرين

يمسك كل واحد الرجل اليميني لصديقه ( اليد اليميني على  
الكتف الأيسر) يحاول ان العنز الخفيف في الدائرة .

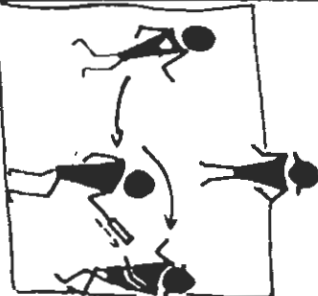





- يمكن التفاعل حسب اشارة المعلم .  
- تنظيم الثمورين ( 5  
- نفس التنظيم .  
- سير الثمورين .  
- صراع الديكة .



## الجابنية

التوصيات	الاشارات	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- حقّ الأطفال على الإشتراك في عملية تهريب العصا .</p>		<p>1) لعبة العصا الذهبية . تنظيم اللعبة . - انتصار التلاميذ على كامل اللعب - تعيين تلميذين يقوم الأول بدور الشرطي بينما يقوم الثاني مع بقية التلاميذ بدور اللص . - يحمل هذا الأخير عصا في يده ( 20 صم ) سير اللعبة : - يحاول الشرطي القبض على اللص ويبيده العصا - لكي ينجو الطفل السارق يمرر العصا الى زملائه قبل أن يلعبه الشرطي . قواعد اللعبة . - كل تلميذ يلعبه الشرطي ويبيده العصا يأخذ دور الشرطي بينما يتخطم الشرطي الأول الى صف الأصوص . - يقع تمرير العصا بيد معينة ( يسار أو يمين ) ومن يسلم العصا باليد الغير المعينة يأخذ كذلك دور الشرطي . وهكذا . تطوير اللعبة . حرية تمرير العصا باليد اليمنى أو اليسرى . 2) لعبة لس الركبة . تنظيم اللعبة . - توزيع التلاميذ زوجا زوجا منتشرين في اللعب . سير التمرين</p>	<p>القدرة على استعمال الجانب الألفي في الجسم .</p>
<p>- كل فرد يحاول لس ركبة زميله باستعمال اليد ( اليمنى -</p>			



التأكيد على أن استعمال اليد  
البعيدة لا يجب أن يطوف بل يجب  
على المربي أن يحث الم طفل على  
وضوح الجانب المهيمن لديه  
باستعماله .

ثم اليسرى ) مع وضع اليد الحرة وراء الظهر .

#### تطوير التّحريك

- ربط منديل في مستوى ركية كل طفل ( اليمنى أو اليسرى ) ويحاول كل من الزوجين افتكاك منديل زميله .
- تعيين اليد التي تستعمل للمس والساق التي ستقع لمسها .

- استعمال كلتا اليدين والرجلين .

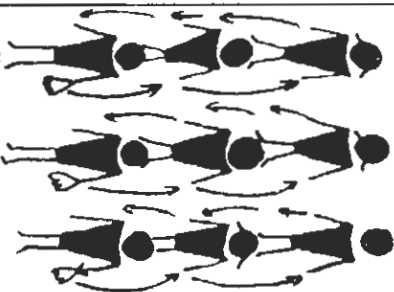
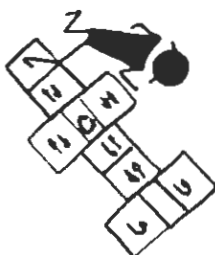
#### 3) لعبة خطف الأداة

#### تنظيم التّحريك

- توزيع التلاميذ زوجا زوجا منتشرين في الملعب .
- رسم دائرة قطرها 50 سم :
- لكل زوج أداة ( منديل - محفظة . . . ) .
- سير التحريك .
- أحد التلاميذ يتكأف بحراسة الأداة .
- يحاول التلميذ المقابل لس هذه الأداة باستعمال اليد ( اليمنى أو اليسرى )
- كل طفل يتوصل الى خطف الأداة يأخذ دور العارس .
- 4) لعبة المربعات .
- تنظيم اللعبة .
- توزيع الاطفال الى مجموعات
- رسم مربعات على الارض أمام كل فريق .
- لكل فريق مندولين .

#### سير اللعبة

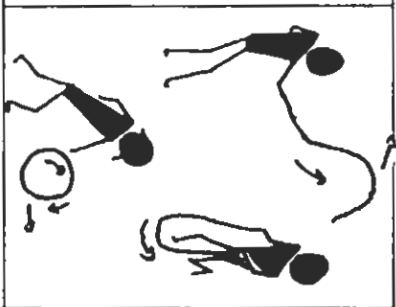
ينطلق الأوّل من كلّ فريق قفزاً على رجل واحدة وبعد



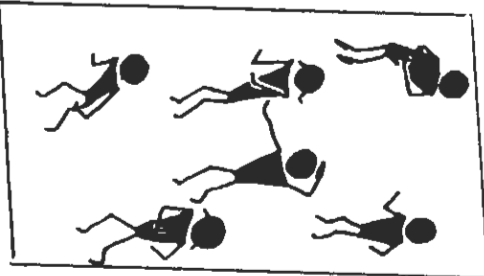
على المعلم أن يقوم بتجريبه هذا التمرين وذلك بالتدقيق في سرعة الإيجاز قبل أن تصل إلى إنجاز صحيح للعبة.





تحتلّ الرّبّع الأوّل والثاني يوضع كلا رجليه في مربعين للفرض حيث يوضع في الرّبّع الأوّل الأوسط متديلاً .  
 يواصل نفس الدور في المربعات المراتية ( 2 x قفزة على رجل واحدة - 3 على الرجلين خارج الرّبّع مع نصف دائرة ليعيد نفس الدور في الإتجاه العاكس .  
 يلتمس زميله المراتي الذي يقوم بنفس الدور .  
قواعد اللعبة :  
 تعيين ساق القفز واليد بواسطتها سيقع وضع الأداة .  
 - ينتمس الفريق الذي يقع أقل عدد أفراد في الخطأ .  
تطوير اللعبة :  
 يمكن القيام بهذه اللعبة في شكل لعبة التناوب حيث ترك الحرية للأطفال في استعمال ساق القفز ويد الوضع .  
 ينتمس الفريق الذي يتجزّ دوره أولاً .  
 (5) لعبة التناوب :  
تنظيم التمرين  
 توزيع الأطفال إلى مجموعات في شكل قاطرة بيد الأول من كل فريق أداة .  
 يمرّ الأطفال الأداة بالتناوب على الجانب الأيمن حتى تصل إلى اللاعب الأخير الذي يعيدها على الجانب الأيسر  
قواعد التمرين  
 ينتمس الفريق الذي يتجزّ دوره قبل المنافس .  
 (6) تنظيم التمرين  
 - توزيع التلاميذ في كافة أرجاء الملعب فرادى .  
 - لكلّ تلميذ أداة

القدرة على التفريق بين الجانبين .


<p>التأكيد على توحيد المسافة الفاصلة بين اللاعب واللاعب بحيث تكون نقطة الإنطلاق والوصول موحدة بالنسبة للفرقتين .</p>		<p><u>سير التمرين</u> . القيام بمجموعة من التمارين باستعمال اليد اليمنى أو اليسرى أو اليدين معا . -القفز بالحبل ( رجل واحدة - الرجلين معا ) . - ثني الحبل والرمي به الى أعلى والتقاطه . - تصوير أشكال وكتابة حروف . <u>قواعد التمرين</u> . - است: -تال الأيدي والأرجل بالتنازل - التأكيد على الجانب الطائفي .</p>	
--	--	---	--

## أدراك هيكله الجسم

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- المحافظة على سلامة الاطفال عند اللمس</p>		<p>المحتوى</p> <p>1) لعبة الصياد الجروح . تنظيف اللعبة . انتشار التلاميذ وسط اللعب . تعيين تلميذ يمثل الصياد الجروح . سير اللعبة . - يتقل التلاميذ جريا بمجهود متوسط - يحاول الصياد " الجروح " لمس أحد أفراد التلاميذ من أحد أجزاء جسمه . - الذي يقع لسه يضع يده على الجزء " الجروح " ويصبح بدوره صيادا عوضا عن الأول . قواعد اللعبة - تحديد اللهي - اجتناب الضرب العنيف او كتهاء باللمس الخفيف لاجناب الحوادث . تطوير اللعبة - يمكن للتلميذ أن يتجو من لسه الصياد بتغيير وضع جسمه مثلا : ( جلوس القرفصاء على البطن - على الظهر - جثو ) - يمكن تعيين أكثر من صياد في اللعبة . 2) لعبة النفق : تنظيف اللعبة . - توزيع التلاميذ مثني - مثني</p>	<p>القدرة على القيام بحركات في أوضاع مختلفة .</p>

	   	<p><u>سير اللعبة</u> .</p> <p>- المرور بالتداول بين رجلي المصنديق .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u> .</p> <p>نفس التمرين مع توزيع التلاميذ الى مجموعات ( 3-4-5 ..... )</p> <p>(3) <u>تارين</u></p> <p>- وضعية الإستلقاء على الظهر.الرّجلين مطوّقتين ثم ضمّ الرّكبتين على الصدر .</p> <p>- نفس الرضعية : جلب الرّجلين مطوّقتين فوق الصدر مع محاولة لمس الأرض بأطراف الأصابع .</p> <p>- نفس الرضعية : الرّجلين مفتوحتين جانباً .</p> <p>- الإستلقاء على الظهر مع طلق الرّجلين والذراعين خلفاً : القيام بدرجة جانبية .</p> <p>- حركات باستعمال مقعد سويدي</p> <p>• الرّخف على البطن باستعمال اليدين .</p> <p>• القيام بنفس التمرين على مائل .</p>	
--	--	---	--

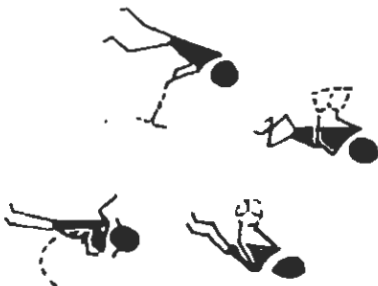
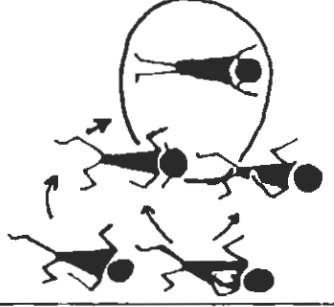
## التناسق الحركي العام

التوصيات	الإشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
		<p>اللقفز الى الأمام على الرجل اليميني 3-2-1</p> <p>تطوير التمرين .</p> <p>حسب إيقاع معين 1-2-3</p> <p>تطوير التمرين .</p> <p>حسب إيقاع معين 1-2-3</p> <p>اللقفز الى الأمام على الرجل اليميني 3-2-1</p>	<p>القدرات المستهدفة</p> <p>تنسيق حركات</p> <p>مختلفة في إطار</p> <p>واحد .</p>

<p>• التنقل بين الورشات يتم حسب اتجاه عقارب الساعة .</p> <p>• اجتناب مكوث الأفعال لمدة طويلة في نفس الورشة .</p>		<p>القفز الى الأمام على الرجل اليسرى 1-2-3 القفز الى الأمام الرجلين مضمومتين 1-2-3 يمكن ربط هاته التنقلات بنصف الدورة في الإجاه المعاكس بعد كل مقطع ) (3) تنطيم التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مسار مهني، في شكل ورشات</li> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات</li> <li>- كل مجموعة في ورشة معينة</li> </ul> <p><u>سمير التمرين</u></p> <p>الورشة 1 : مشي البطة الورشة 2 : تنطيط الكرة الورشة 3 : قفز الأرنب الورشة 4 : الجري على أربع الورشة 5 : القفز بالجيل</p> <p>بعد مضي وقت معين (6) تتحول كل مجموعة الى الورشة التالية . وهكذا .</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>يمكن اختيار حركات أخرى مختلفة حسب طاقة التلاميذ بالاعتماد على التناسق بين الحركات .</p>	
--	--	--	--




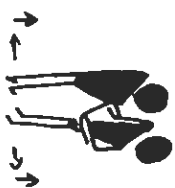
## التعبير الجسماني

القدرات المستهدفة	المحتوى	الابتكار	التوصيات
<p>الإتصال بواسطة الحركة .</p>	<p>(1) <u>تنظيم التمرين</u> توزيع الأفعال أفراد في اللعب . <u>سير التمرين</u> . - تقليد المواقف من الحياة اليومية ( ممرّن - حرف ) <u>قواعد التمرين</u> . عدم التدخّل لتوجيه تعبير التلاميذ <u>تطوير التمرين</u> يمكن أن يضاف إلى الموقف أداء أغنية أو أنشودة . (2) <u>تنظيم التمرين</u> . - نفس التنظيم للتمرين السابق . - اختيار قصة - أو موضوع - أو أغنية <u>سير التمرين</u> . تجسيم القصة . حثّ التلاميذ على تجسيم القصة والتعبير عن أحاسيس بواسطة الحركة . <u>قواعد التمرين</u></p> <p>- التأكيد على ترك الفرصة للمفعل لإبتكار وخلق الحركات التي تتماشى مع الحالة الانفسية التي يمرّ بها . (3) لعبة الأتّب والخرفان <u>تنظيم التمرين</u> . رسم دائرة تسمى دائرة النجاة ( مخفية ) تعيين طفل يقوم بدور الأتّب . <u>سير التمرين</u> - يخرج الخرفان من المخية للبحث عن القوت .</p>	 	<p>- قبل بداية مثل هذا النوع من التمرين ، يمكن القيام باختبار بدائي لأحاسيس الطفل .</p>

		<p>- يلتفتون بالذئب .</p> <p>- يسأله التلاميذ بالتداول عن الساعة .</p> <p>- كل مرة يجيب وفي المرة التي يذكر فيها منتصف الليل بهاجم الخرفان .</p> <p>على الخرفان الإتيان والهرب من الذئب في اتجاه الخبثا عند ذكر كلمة منتصف الليل .</p> <p>- يعبر كل خروف على فرحه بالنجاة كلما تسنى له دخول الخبثا ، النجاة من الذئب .</p> <p><u>قواعد التمرين</u></p> <p>كل خروف يقع لسه خارج الخبثا يعبر عن حزنه بالسرورة التي يشاء ويقع التعليم عليه ( تعصيب المكان الذي لس منه - والتعبير عن حالة الإصابة )</p> <p><u>تغيير دور الذئب</u> .</p> <p><u>تنظيم التمرين</u> .</p> <p>4) رسم مناطق تمثل حالات انفعالية التلاميذ أمام المعلم بحيث يستمع الكل له .</p> <p><u>سير التمرين</u> .</p> <p>رواية قصة تختلف فيها مستويات الإنفعال .</p> <p>- يحاول التلاميذ التوجه الى المنطحة التي تماشى والحالة النفسية التي تعيشها من خلال مآبسته للقصة أو للأسطورة .</p>	
--	--	---	--

## التربية الراقصة

المحتوى	الامتثال	الترميزات
<p>1) تنظيم التمرين .</p> <p>- تقديم ايقاع معين : مثال ( 3.2.1 ) 3.2.1 ايقاع يتماشى مع نمحة الـفالس (Valse)</p> <p>- توزيع التلاميذ افرادا افرادا</p> <p>سير التمرين .</p> <p>- اعادة الإيقاع عن طريق التصفيق ثم التعبير عن هذا الإيقاع باستعمال حركات حرّة .</p> <p>تطوير التمرين .</p> <p>• التوزيع في الإيقاع</p> <p>• اختيار بعض الحركات المتميزة عند التلاميذ وتقديمها في شكل جماعي .</p> <p>تنظيم التمرين .</p> <p>• انتصار التلاميذ وسط الملعب</p> <p>• تقديم ايقاع معين وترجمته بحركات يقدمها الملمّ .</p> <p>مثال : 1 - 2 - 3 - 4 .</p> <p>1 : يتقدّم التلميذ خطوة إلى الامام .</p> <p>2 : يتقدّم التلميذ خطوة ثانية إلى الامام .</p> <p>3 : يتقدّم التلميذ خطوة ثالثة إلى الامام .</p> <p>4 : يقفز التلميذ الرّجلين مضمومتين . نفس الشيء إلى الورا .</p> <p>1 : خطوة إلى الورا</p> <p>2 : خطوة إلى الورا</p> <p>3 : خطوة إلى الورا</p>		<p>حتى التلاميذ المتكتمين على أنفسهم القيام بالحركة.</p>



في بداية التمرين اعطاء الحرية  
الى الأزواج في اختيار طريقة  
التنقل .  
اثر ذلك يقع تحديدها .

4 : ينهي الحركة بقفزة

تطوير التمرين

تغيير التثقلات على الجانبين .

3 - القفز بالحبل .

تنظيم التمرين

-انتشار التلاميذ فورا فورا داخل الملعب .

- لكل واحد حبل .

سير التمرين

القفز بالحبل في مكان ثابت أو بالتنقل الى الامام

حسب ايقاع تصاعدي يقوده المربي .

قواعد التمرين

على التلميذ اتخاذ نسفا يكون مطابقا لنسق الإيقاع الذي

يحدده المربي .

قواعد التمرين

نفس الشيء مع توزيع الأطفال مثنى مثنى الواحد قبالة

الآخر يقفزان بحبل واحد

4 - تنظيم التمرين .

توزيع التلاميذ مثنى - مثنى الواحد بجانب الآخر

متماسكين بالرفق .

سير التمرين

كل زوج يتنقل الى الامام ثم الى الخلف حسب ايقاع معين

مثال ( 1 - 2 - 3 - 4 ) أزواج الى الامام - أربعة أزواج

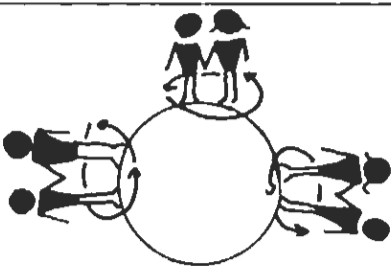
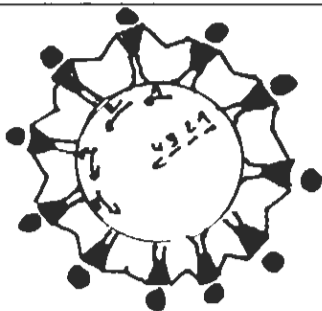
الى الخلف (

تطوير التمرين


تغيير اتجاه التنقل الى الجانبين - في شكل دائرة . . . )

التوزيع في الإيقاع .

عند الإتيان نحو الدائرة الإنبلاق  
بالرجل اليسرى .  
التأكيد على الربط بين مختلف  
الإمكانات .



- 5 - الحلقات الرافضة . تنظيم التمرين .
- توزيع التلاميذ الى عدة مجموعات ( 3 . 4 . . )
  - كل أفراد المجموعة متمسكين بالأيدي في شكل دائرة .
- سير التمرين .
- عند إشارة المعلم يتجه كل أفراد المجموعة نحو مركز  
الدائرة مشيا في حدود أربعة أوقات . ( 1 . 2 . 3 . 4 )
- الرجوع الى المكان الأصلي مشيا الى الوراء ( 1 . 2 . 3 . 4 ) .
- إعادة نفس الشيء ثم الانتقال جانبا ( على اليمين )  
بطريقة تلاحق الأرجل وذلك في حدود 4 أوقات  
( 1 . 2 . 3 . 4 ) .
- إعادة نفس الشيء مرة أخرى ثم الرجوع الى الشكل  
الأصلي ( الانتقال الى الأمام الخلف هكذا . . . ٩ )
- تطوير اللعبة
- ادماج أشكال أخرى وربطها بالإمكانات السابقة إن أمكن .
  - اثر الانتقال الجانبي ينقسم أفراد الدائرة ثم تجزئه  
الى أزواج .
  - كل فرد يقف قبالة صديقه ماسكا بيديه .
  - انطلاقا من هذه الوضعية يقوم الزوج بالدوران في  
نفس المكان في حدود ثمانية أوقات .
  - ثم القيام بفسحة مشيا أزواجا - أزواجا المرفق للمرفق  
في شكل الدائري دائما .
  - الرجوع الى الوضعية الأصلية ( تكوين الدائرة من جديد  
الانتقل الى الأمام ، الى الخلف وهكذا . . . ) .
- قاعدة .
- يمكن تأقلم تملّرات الحلقات الرافضة حسب تسمية

		<p>موسيقية .</p> <p>6 - لعبة القطار .</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع التلاميذ الى مجموعات صغيرة ( 3 - 4 أفراد ) في شكل قاطرة .</p> <p>- مسك الرقيق الأمامي من حزامه ( خصره )</p> <p><u>سبر التمرين</u> .</p> <p>الانتقل الى الأمام بوثبة حسب ايقاع يحدده المرابي ويبدون</p> <p>انفصال القطار .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u> .</p> <p>اعتماد اللعبة مع تغيير الإتجاه الى الخلف الى الجانبين</p> <p>وتغيير نسق الإيقاع .</p>	
--	---	---	--

## التحكّم في التّقلّات

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- حتّى التّلاميذ على الجري في خط مستقيم .</li> <li>- يمكن استعمال هذه التّقلّات في فترة التّسخين .</li> <li>- التأكيد على الدوران في نفس الإّتجاه ( عتارب السّاعة )</li> <li>- تحديد مسافة الجري ( 10 م )</li> <li>- استعمال عرض اللّعب .</li> </ul>		<p>1) تنظيم التّمرين .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التّلاميذ في شكل موجات</li> <li>- سبب التّمرين</li> <li>- التّقل إلى الأمام على طول اللّعب جريا .</li> <li>- الرّجع إلى خط الإنطلاق مشيا على جانبي اللّعب .</li> <li>- تطوير التّمرين</li> <li>- نفس التّمرين مع احاطة دائرة مرسومة في وسط اللّعب ثم مواصلة الجري إلى خط الرّصول .</li> <li>- نفس التّمرين في شكل لعبة التّناوب .</li> <li>- التّوزيع في أساليب التّقلّات ( على رجل واحدة - رجلين معا - على أربع قوائم ... )</li> </ul> <p>2) تنظيم التّمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التّلاميذ إلى مجموعتين .</li> <li>- رسم مثلثين في اللّعب .</li> <li>- وضع علامة في كلّ ضلع من المثلث تحدد النّسق المطلوب</li> </ul> <p>سبب التّمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- علامة حمراء : مشي</li> <li>- علامة صفراء : هرولة</li> <li>- علامة خضراء : جريا ( سرعة )</li> </ul> <p>3) تنظيم التّمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التّلاميذ إلى مجموعات في شكل قاطرة .</li> <li>- وضع علامات متباعدة على خط سوي</li> </ul>	<p>التّقل إلى الأمام بدون حواجز .</p> <p>التّقل في نسق التّقل إلى الأمام .</p>

<p>المعمل على أن يكون النشم متوسمًا حتى نتجنب ارهاق التلاميذ يمكن استعمال مسار طبيعي</p>		<p>- استعمال أدوار مختلفة الأشكال والأحجام - <u>سير التمرين</u> - <u>النقل إلى الأمام</u> جريا في شكل مكوكي - <u>تطوير التمرين</u> - توزيع في أساليب <u>النقل</u> - نفس التمرين مع استعمال أداة ( منديل - عمدا تناوب ) - في شكل تناوب - 4 ( <u>تنظيف التمرين</u> - مسار مهية ( في شكل دائري ) - حواجز مختلفة مرقمة - <u>سير التمرين</u> - جري مع اجتناب الحواجز - قواعد <u>التمرين</u> - عند انتهاء الطفل من اجتناب الحاجر رقم 1 يخلطون بالطفل الثاني - <u>تطوير التمرين</u> - استعمال مسار طبيعي - 5 ( <u>تنظيف التمرين</u> - انتشار الأطفال على كامل الملعب - <u>سير التمرين</u> - الجري مع تجنب الإصطدام بين الأتراب - تطوير : تصغير المساحة - 6 ( <u>تنظيم اللعبة</u> : لعبة العلامات - توزيع التلاميذ إلى مجموعتين "أ" ، "ب" - وضع أربع علامات حول الملعب - <u>سير اللعبة</u></p>	<p><u>النقل إلى الأمام</u> اجتناب حواجز ثابتة</p>
<p>اجتناب الإصطدام</p>		<p>اجتناب الإصطدام</p>	<p><u>النقل إلى الأمام</u> مع اجتناب الحواجز المختلفة</p>
<p>يقع تغيير الأدوار</p>		<p>يقع تغيير الأدوار</p>	<p>يقع تغيير الأدوار</p>



- المجموعة 1: تنتقل وسط الملعب في اتجاهات مختلفة  
فرداً فرداً.

- المجموعة 2: تطوف بالملعب جرياً  
عند الإشارة تتجه أفراد المجموعة 1 نحو العلامة المشار  
إليها (مثلاً الطوق)

بينما تحاول أفراد المجموعة 2 لمسهم  
قواعد اللعبة  
تفوز المجموعة التي تصل الى العلامة بأكثر عدد من  
الأفراد

تطوير اللعبة

- الانتقال وسط الملعب وخارج الملعب يصبح مثلي

- تغيير موضع العلامات

7 ( لعبة الوادي الحجر

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعتين

- رسم وادي عرضه من 4 الى 6 م وسط ملعب محدد

- تتوزع المجموعة 1 على ضفتي الوادي

- المجموعة 2 خارج الملعب قبالة الوادي

سير اللعبة

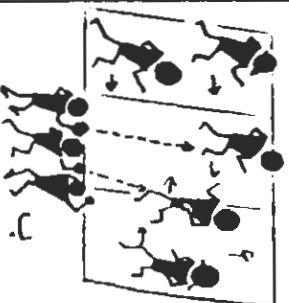
- تحاول المجموعة 2 تخطف الوادي الى الامام جرياً  
بينما تحاول المجموعة 1 استهداف أفراد المجموعة 2  
بالكرة

قواعد اللعبة

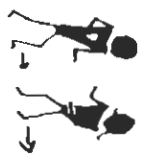
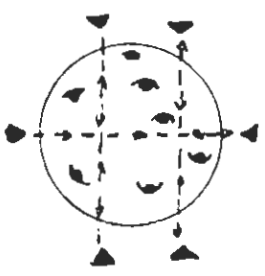
- تفوز المجموعة التي تستهدف أكبر عدد ممكن من أفراد  
المجموعة الاخرى

- يجب تحديد وقت معين ( 3 دقائق ) لتغيير الأدوار

- 105 -



- على التلاميذ رمي الكرة على  
الجزء الأسفل من الجسم



- تخطي الوادي في اتجاه واحد .

تطوير اللعبة .

- توزيع التفقات ( الرجل اليميني - اليسرى : ) .

- تغيير شكل الوادي وتوزيع التلاميذ بطريقة أخرى .

( 8 ) لعبة الأطلواق .

تنظيم اللعبة .

- توزيع التلاميذ الى مجموعتين " أ " و " ب " .

- رسم دائرة .

- توزيع تلاميذ المجموعة " أ " ازرابا .

- كل فرد قبالة الآخر حول الدائرة .

- لكل زوج طوق .

- افراد المجموعة " ب " منتشرين داخل الدائرة

سير اللعبة .

يدحرج كل فرد من المجموعة " أ " طوقه في اتجاه صديقه المقابل .

- افراد المجموعة " ب " تحاول تهاوي الأطواق العابرة داخل الدائرة .

تطوير اللعبة . في حوزة كل فرد من المجموعة " أ " طوق

( 9 ) لعبة المرأة .

تنظيم اللعبة .

- توزيع التلاميذ مثنى - مثنى .

- كل اثنين متقابلتين مرفعتين 1 و 2 .

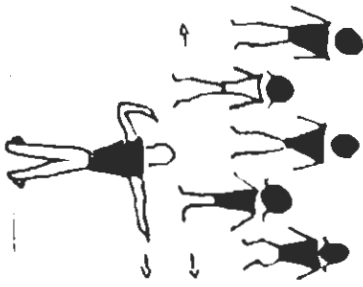
- تحديد اللعب .

سير اللعبة .

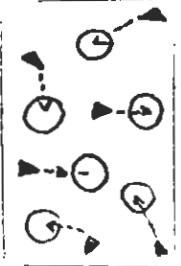
يحاول التلميذ الأول التنقل الى الامام في حين يتنقل الثاني الى الوراء .

التأكيد على أن يكون الطوق من مادة البلاستيك

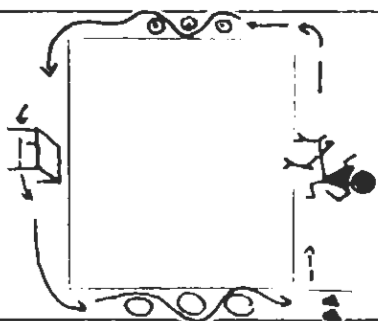
اجتناب حواجز مرتفعة

<p>اجتباب المكوث لمدة طويلة في وضع مشي البطة . تغيير اتجاه الجري</p>		<p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن رسم خطوط متنوعة على الأرض ( خط منكسر</li> <li>مائل - منحني )</li> <li>- التوزيع في التثقلات ( مشي البطة - الأرنبي... )</li> <li>- التثقل على الجانبين طبقا لإشارة المعلم .</li> <li>- استعمال تمارين التثقلات الجانبية بأشكال</li> <li>هندسية -</li> <li>- انظر لعبة الوراكي المحر مع التأكيد على رمي الكرة من</li> <li>جهة واحدة . والتثقل جانبي في الوراكي .</li> <li>- تحديد الوقت حسب عدد التلاميذ وعدد الكرات .</li> </ul>	<p>التحكم في التثقل على الجانبين .</p>
--	--	--	--

## النتيجة في الفناء

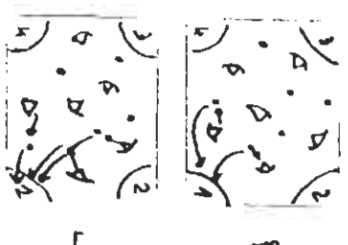
الترومبات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>على المعلم حث التلاميذ على التحرك على كرة نواحي الملعب .</p>		<p>1) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رسم مجموعة من الدوائر متفرعة في الملعب تساوي عدد التلاميذ .</li> <li>- ينتشر التلاميذ على الملعب .</li> <li>- <u>سبب اللعبة</u></li> <li>يجري التلاميذ في كافة أنحاء الملعب عند الإشارة ( تصفيرة ) يحاول كل تلميذ أخذ مكانه في أحد الدوائر قبل التصفيرة الثانية .</li> <li>- <u>قواعد اللعبة</u></li> <li>- لا يجوز التمرکز والجري قرب دائرة معينة في انتظار الإشارة بل الجري في كل مكان .</li> <li>- لا يجوز للاعبين احتلال دائرة واحدة في نفس الوقت .</li> <li>- الطفل الذي لا يتوصل الى احتلال مكان في وقت معين يحكم عليه بتبنيوع طريقة جريه ( السائقين مضمومتين )</li> <li>- على سائق واحدة ) .</li> <li>- <u>تطوير اللعبة</u></li> <li>- نفس قواعد التمرين السابق مع التخفيض في عدد الاطواق .</li> <li>- تعيين صياد يحاول لمس آترائه .</li> <li>- يحاول هؤلاء الدخول في احدى الدوائر .</li> <li>- للنجاة من المسك .</li> <li>- اللاعب الذي يقع لمسه خارج الدوائر يأخذ دور الصياد</li> <li>- لا يجوز أن يحتل لاعبان نفس الدائرة .</li> </ul>	<p>القدرة على التوجه نحو معالم قارة .</p>


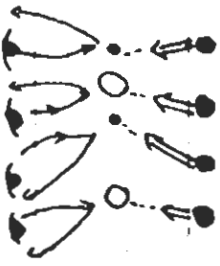
## تجسيم الربيع



## (2) تنطيم الأعمية

- توزيع القسم الى مجموعات متساوية .
- تصميم مربع أمام كل مجموعة .
- وضع أثاث خفيف عند كل ضلع .
- حاجز على الضلع الأول .
- 3 علامات تكون المسافة الفاصلة بينها 3 م على الضلع الثاني
- طاولة على الضلع الثالث
- طوقان على الضلع الرابع
- سير الأعمية
- ينطلق اللاعب الأول من كل فريق في اتجاه الأمام .
- يجتاز الحاجز من فوق .
- يتخرج الى اليسار للقيام بجري مكوكي حول الملامات ومعاملة الهرولة .
- الإنعراج الى اليسار للزحف تحت الطاولة .
- الإنعراج الى اليسار للجري حول الطوق الأول من اليسار والطرّوق الثاني من اليمين .
- الإلتحاق بالزّميل للمسح وهذا الأخير يقوم بنفس الدور وهكذا .
- قواعد الأعمية .
- لا يتخطى اللاعب الثاني الا عند لمس من طرف زميله .
- ينتصر الفريق الذي ينهي دوره الأول .
- تطوير الأعمية .
- تغيير اتجاه الإنعراج ( من اليسار الى اليمين )

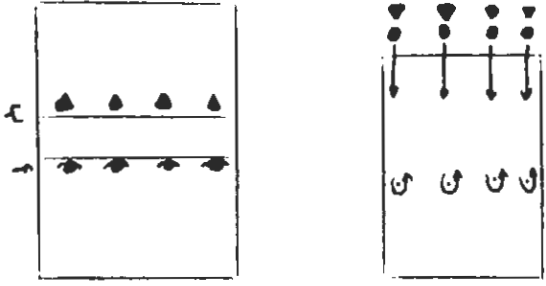
التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- تجسيم المفاهيم حتى تمثل معلما واطمحا بالنسبة للطفل .</p> <p>تتبع المجموعة "أ" باتجاه دوران عقارب الساعة .</p>		<p>3) تنظيم اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رسم مربعين فوق الملعب</li> <li>- تعيين رقم لكل زاوية ( 1 - 2 - 3 - 4 )</li> <li>- نشر أدوات في الملعب حسب عدد اللاعبين</li> <li>- توزيع القسم الى مجموعتين "أ" - "ب"</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينشر اللاعبون على كامل الملعب هزلة في اتجاهات حرة</li> <li>- عند الإشارة يلتقط كل تلميذ أداة ويتجه نحو الزوايا التي يعينها الربّي</li> <li>- قواعد اللعبة</li> <li>- ينتصر الفريق الذي يصل الى الزوايا المعلن عنها بأكثر عناصر حاصلة . لأزواتها قبل الفريق الآخر</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند الإشارة</li> <li>- الإتجاه نحو الزوايا التي لم يقع الإعلان عنها .</li> </ul> <p>4) <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع الأطفال الى مجموعتين "أ" - "ب"</li> <li>- لكل فرد من المجموعة "أ" تربه الحدود مسبقا من المجموعة "ب"</li> </ul> <p><u>سير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجري أفراد المجموعة "أ" حول الملعب</li> <li>- بينما تجري أفراد المجموعة "ب" داخل الملعب بصفتهم حرة</li> </ul> <p>عند إشارة الربّي :</p>	<p>القدرة على الإتجاه نحو معالم متفككة</p>

<p>العمل على تغيير الأوزار بعد كل محاولة .          حق التلاميذ على سرعة إنجاز أوزارهم .          ..... / .....          - يمكن وضع اشارات (مناديل ) على جبين أحد الفريقين حتى تتبين الأخطاء .          يمكن الإنطلاق من وضعية ثابتة بالنسبة للفريق "أ"</p>	 
<p>يُنَجِّه كل فرد من المجموعة "أ" نحو ترتيبه من المجموعة "ب" .  <u>تطوير التمرين</u>          - يقع عكس الأوزار بحيث يتَّجه أفراد المجموعة "ب" خارج اللعب لتكوين الأزواج .          - نفس التمرين مع التأكيد على التمرُّض على يسار الرَّميل على يمينه .          5 ( تنظيم التمرين          - توزيع القسم مثلي .          - تكون الأزواج مجموعتين "أ" "ب" في شكل موجتين .  <u>سير التمرين</u>          - تجري الجموعتان في شكل موجة الى الأمام .          - يتَّجه كل فرد من المجموعة "ب" الخلفية لزيادة السرعة .          - أمام - على يمين على شمال - خلف زميله من الفريق .          - حسب إشارة المعلم .          6 ( لعبة التقاط الأوزار  <u>تنظيم اللعبة</u>          - تكوين فريقين "أ" "ب"          - الفريق "أ" على أحد جوانب الملعب كل فرد منه يحمل أداة ( طوق - كرة )          - الفريق "ب" على الجانب المقابل .  <u>سير اللعبة</u>          عند الإشارة يرمي الفريق "أ" بالأوزار داخل الملعب .          - يحاول الفريق "ب" التقاط هذه الأوزار قبل وصولها حالة الشبّ وتُجهزون بها خارج الملعب نحو أترابهم في الفريق المقابل .</p>	<p>- 111 -</p>

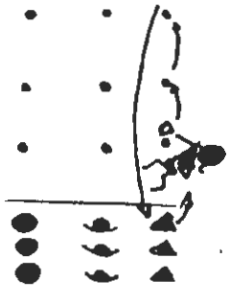
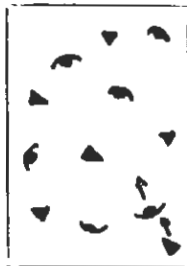
<p>العمل على تغيير الأدوات رسمي الأداة بقوة مستقلة</p>		<p>- يضع كل فرد الأداة قرب ترتيبه حسب إشارة المعلم - ( خلف - أمام - يسار - يمين ) قواعد التمرين - يقع رسمى الأدوات من طرف أفراد المجموعة "أ" في نفس الوقت عند إشارة المعلم . - يتخلى أفراد المجموعة "ب" عند نفس الإشارة تطوير التمرين عند وصول أفراد المجموعة "ب" الرجوع الى أماكنهم بعد التقاط الأدوات وقيل أن يقع لمسهم من طرف الفريق "أ" - تصميم خط يمثل المكان الأذنى الذي يجب أن تشمل إليه الأداة .</p>	
--	--	--	--



## الرشاقة

التوصيات	الإشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- التأكيد على السرعة وحسن الإنجاز - التأكيد على التوازن في نفس الإجابة.</p>		<p>1 - تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ الى مجموعات - رسم خطوط أفقية قبالة عرض الملعب - تقف كل مجموعة على خط أفقي <u>سير التمرين</u> - عند الإشارة الأولى تنطلق المجموعة الأولى جريا - عند الإشارة الثانية تجلس المجموعة، ثم يغيرون الاتجاه ويعودون جريا الى نقطة الإنطلاق عند ذلك تتقدم المجموعة الثانية وهكذا . 2 - <u>تنظيم اللعبة</u> - توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ" "ب" - يجلس أفراد المجموعتين ظهرا للظاهر على بعد مترين - قبالة كل مجموعة خط وصول . <u>سير اللعبة</u> - عند الإشارة : يذكر المعلم اسم إحدى المجموعتين - ينطلق أفراد المجموعة المذكورة جريا الى الامام - تحاول أفراد المجموعة الثانية لمسهم قبل خط الوصول <u>قواعد اللعبة</u> - تفوز المجموعة التي تصل بتأخر عدد ممكن من التلاميذ (دون الأمام) - يجب على كل لاعب أن يلمس اللاعب المقابل له . <u>تطوير اللعبة</u> - تغيير وصفيات الإنطلاق .</p>	<p>القدرة على تغيير أوضاع الجسم أثناء الحركة .</p>

التأكيد على حسن انتشار التلاميذ  
على الملعب لاجتناب العوارث .



( جلوس - ووقوف - جلسة القرفصاء ) .

3 - لعبة الأرنب .

تنظيم اللعبة

- انتشار التلاميذ وسط الملعب ( الأرنب ) .

- تعيين مجموعة من الصيادين تتماشى مع العدد الكلي

للقسم .

سير اللعبة

- يحاول الصيادون لمس الأرنب

- تحاول الأرنب التخلص بتغيير وضع الجسم ( جلوسا -

القرفصاء - وقورا )

قواعد اللعبة

- يخرج كل من يقع لسه من أحد الصيادين .

4 - تنظيم التمرين

- توزيع التلاميذ الى أزواج .

- الإنتشار على الملعب .

سير التمرين

- يحاول كل فرد لمس ركة صديقه .

5 ) لعبة التناوب

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل دائرة .

- وضع علامات متباعدة على خط سوي قبالة كل مجموعة

سير اللعبة

- تمكن كل مجموعة من عدد متبادل يساوي عدد الأشكال .

- عند الإشارة ينطلق الفرد الأول في كل مجموعة لوضع

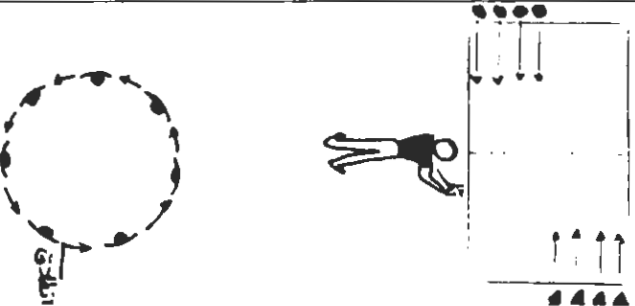
مجموعة المتبادل التي يحوزته فوق العلامات .



- يعود ليلمس المتبادر الموالي الذي بدوره يقوم بجمع

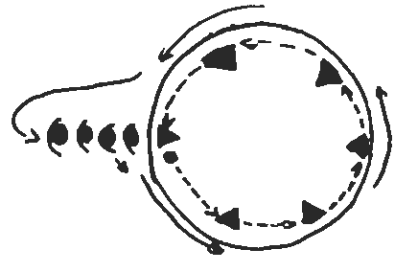
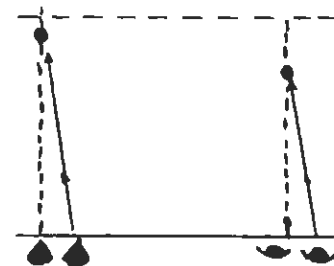
<p>- اجتناب الإكتظاظ في الورشات .</p>		<p>••</p> <p>•••••</p> <p>•••••</p> <p>•••••</p>
<p>المناديل وأرجاعها الى اللجاري الثالث وهكذا . . . . . قواعد اللعبة</p> <p>- على اللاعب رقم 2 أن لا يخطئ قبل وصول اللاعب رقم 1 .</p> <p>- يكون وضع المناديل ضرورياً فوق العلامات .</p> <p>- يتتصرم الفريق الذي ينجز دوره قبل الفريق الآخر .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <p>- وضع حواجز أمام كل علامة يقع احتيازهم بالطريقة التي يحتمها الحاجز : ( زحفا - قفزاً - طوافاً الخ . . . ) .</p> <p>- تغيير وضعية الحواجز والعلامات .</p> <p><u>مسار مهني</u> <u>تنظيم المسار</u></p> <p>- يتكون المسار في مجموعة ورشات .</p> <p>• ورشة 1 : ثلاثة دوائر متلامسة على خط مستقيم .</p> <p>- ورشة 2 - كرسي .</p> <p>- ورشة 3 - ثلاثة علامات تكون المسافة الفاصلة بينهم مترا واحدا .</p> <p>- ورشة 4 - طارلة .</p> <p>المسافة الفاصلة بين الورشة والأخرى من 5 الى 7 م .</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- يتخطى التلاميذ المسار الواحد تلو الآخر وذلك .</p> <p>- القفز على رجل واحدة داخل الأطواق .</p> <p>- الرّخف تحت كرسي .</p> <p>- جري - مكوكي بين العلامات .</p> <p>- تسلق الطارلة والنزول .</p>	<p>رقم 1</p> <p>رقم 2</p> <p>رقم 3</p> <p>رقم 4</p> <p>رقم 5</p>	<p>رقم 1</p> <p>رقم 2</p> <p>رقم 3</p> <p>رقم 4</p> <p>رقم 5</p>

		<p>- الإلتحاق بمؤخّرة المجموعة .  <u>قواعد التّمرين</u>  - ينطلق التّلميذ الثاني بعد احتجاز التّلميذ الأوّل  الورشة الأولى  - <u>تطوير التّمرين</u>  امكانيّة تغيير عدد الورشات والوسائل .</p>	
--	--	--	--

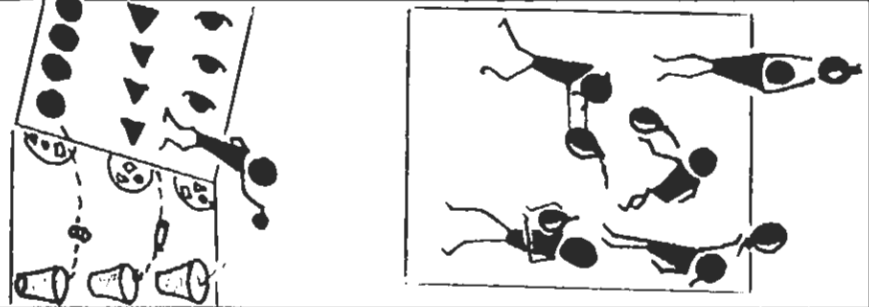
## تقدير المسافة والمدة

الترومبات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- تكون المساحة في شكل مستطيل</p> <p>- قبل بداية التمرين يقع تحديد نسق التصفيق.</p>		<p>المحتوى</p> <p>1) <u>تنظيم التمرين</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسيم المساحة الى جزئين متساويين بواسطة خط .</li> <li>- توزيع القسم الى مجموعتين على طرفي الملعب .</li> <li>- تكون الأولى في أعلى الجزء، الأيمن ، والثانية في أسفل الجزء الأيمن في شكل موجة ( انظر الشكل )</li> <li>- سير التمرين .</li> </ul> <p>- عند الإشارة تنطلق المجموعتان في نفس الوقت ، يحاول اللاعبان الوصول الى مستوى نصف الملعب مع انتهاء عدد التصفيقات المتفق عليها مسبقاً .</p> <p><u>قواعد التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- على جميع أفراد المجموعة اتخاذ نسق نسق جري موحد للوصول الى مستوى نصف الملعب في نفس الوقت .</li> <li><u>تطوير التمرين</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير نسق ايقاع التصفيق .</li> <li>- تغيير طول المسافة المقطوعة .</li> </ul> </li> <li>2) <u>تنظيم اللعبة</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعتين لتشكيل دائرتين .</li> <li>- لكل مجموعة أداة .</li> <li>- سير اللعبة .</li> </ul> </li> <li>- تمرير الأداة من تلميذ الى آخر قصد ارجاعها الى نقطة الإنطلاق في حدود ( 10 تصفيقات ) .</li> </ul>	<p>القدرات المستهدفة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدير الأبعاد</li> <li>- الزمنية .</li> </ul>

<p>- لتجنب طول الإنتظار للمناصر الفريق "ب" يستحسن تكثيف الفرق</p>	 	<p><u>قواعد اللعبة</u></p> <p>- تنتصر المجموعة التي توصل الكرة الى نقطة البداية في حدود عشرة تصفيقات مثلا .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <p>- تغيير نسق الإيقاع .</p> <p>- يكون الفريق الأول مرجحا في الوقت بالنسبة للثاني . ففي الوقت الذي مرر فيه الاداة على كل عناصر الفريق الأول مرة واحدة ، تمرر بالنسبة للثانية مرتين .</p> <p>3) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع القسم الى مجموعتين في شكل قاطرة . - لكل مجموعة أداة .</p> <p><u>سحر اللعبة</u></p> <p>- تمرير الاداة بين عناصر المجموعة فوق الرأس من الامام الى الخلف .</p> <p>- محاولة ايمصال الاداة إلى آخر عنصر في المجموعة في حدود عشرة تصفيقات .</p> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <p>- ينتصر الفريق الذي يوصل الاداة مع نهاية التصفيق .</p> <p>- تطوير اللعبة .</p> <p>- تنويع طرق التمرير ( بين الارجل - على الجانبين ) .</p> <p>- التنويع في نسق التصفيق .</p> <p><u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ الى مجموعتين</p> <p>- المجموعة "أ" في شكل دائرة .</p> <p>- المجموعة "ب" في شكل قاطرة امام نقطة الإنطلاق ( انظر الشكل )</p>	<p>تكييف نسق الجري حسب سرعة تنقل الاشياء .</p>
---	---	---	--

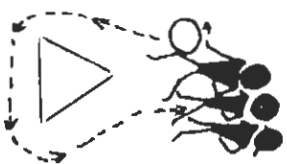
<p>تغيير الأدوار .</p> <p>- العمل على أن تكون المسافة الفاصلة بين الأرواح متممة بقدر كاف لتجنب الاكتضاظ والحوادث .</p> <p>- يجب تعديل قوة رمي الأداة حتى لا تكون شديدة الببطه أو شديدة السرعة .</p>	 	<p><u>سير التمرين عند الإشارة</u> .</p> <p>- يمرر أفراد المجموعة " 1 " الأداة في ما بينهم حسب تسبق حر .</p> <p>- عند نفس الإشارة ينطلق التلاميذ في الفريق " ب " ليطلق بالأثره مكيفا تسبق جريه حسب سرعة تنقل الأداة .</p> <p>- بعد القيام بدورة ، ينطلق التلاميذ الثاني ليقوم بنفس الدور .</p> <p><u>قواعد التمرين</u></p> <p>- على لاعبي الفريق " ب " محاولة الوصول الى نقطة الإنطلاق في نفس الوقت الذي تحصل فيه الأداة .</p> <p><u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- رسم خطين متوازيين يفصلهما مسافة 10 م .</p> <p>- توزيع التلاميذ مثنى وراء خط الإنطلاق .</p> <p>- لكل مثنى كرة أو طوق مطاطي .</p> <p><u>سير التمرين</u> .</p> <p>- عند الإشارة يقوم حامل الكرة بدحرجتها نحو الخط الموازي في خط مستقيم .</p> <p>- يحاول تربه اللحاق بالكرة قبل عبورها خط الوصول .</p> <p>- تغيير الأدوار بعد كل محاولة .</p> <p><u>تطوير التمرين</u> .</p> <p>- تحديد منطقة التقاط الكرة ( 3 م من خط الوصول ) .</p> <p>- لا يجوز التقاط الكرة خارج منطقة الإنطلاق .</p>	
---	--	---	--

## التناسق البصري اليدوي

الترهيمات	الاشكال	المحتوى	العدرات المستهدفة
<p>ملازمة الحذر اثناء التنقل حتى لا يقع الاطفال في الإصمط امامات .</p> <p>فممع الجال للتلاميذ على خلق طرق التضمين والتشوير.</p>		<p>1 - البلوننة تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ وسط الملعب فورا فورا . - لاكل تلميذ بلونة - سير التمرين - ملاعبة البلونة في الهواء باليد اليمنى ثم اليسرى ثم بكاتا اليدين . - رمي البلونة في الهواء تشكيل دائرة باليدين ثم ترك البلونة تمر داخل الدائرة . تطوير التمرين - يمكن استعمال كرة عوضا عن البلونة . - يمكن تحديد مسافات التثقل حسب اتجاهات معينة . 2 ( لعبة ارم في السملة تنظيم اللعبة - توزيع التلاميذ الى مجموعات ( 4 - 5 ) في شكل قائرة . - لاكل مجموعة مختلف أدوات ( علب - قوارير من البلاستيك - كرات . . . ) - وضع سملة على بعد 3 امتار قبالة كل فريق . سير اللعبة - يحاول الفرد من كل مجموعة رمي أداة واحدة في السملة ثم الرجوع الى آخر القاطرة . - ثم يليه الثاني وهكذا . . . حتى تنتهي كل الأدوات .</p>	<p>التفريق بين تناسق الحركة بالأعضاء العليا واليد</p>



يمكن وضع المسلة على كرسي أو تعليقها في شجرة .



#### قواعد اللعبة

- يقع احتساب عدد الأضواء التي وقعت في المسلة .  
- يفوز الفريق الذي وضع أكثر عدد ممكن من الأضواء في المسلة .

#### تطوير اللعبة

- تغيير موقع المسلة (المسافة)
- تعليق المسلة (الإرتفاع)
- 3 - لعبة الأشكال الهندسية

#### تنطيط اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات صغيرة (3 - 4) ووسط الملعب في شكل قاطرة
- رسم أشكال هندسية قبالة كل مجموعة
- (دائرة - مثلث - مربع - مستطيل . . .) على بعد 3 أمتار
- استعمال أداة (طوق - كرة) .

#### سير اللعبة

يدرج التلاميذ المطوق جريا نحو الشكل الهندسي المرسوم

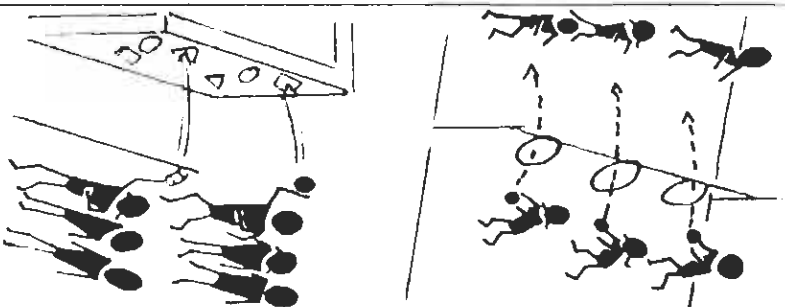
يعطوف بالشكل ثم يرجع للمطوق لصديقه اللوائي ليقوم بنفس الدور . . . وهكذا .

#### قواعد اللعبة

- يمكن استعمال أكثر من طوق والتتقل يكون أسرع .
- تغيير المسافة الفاصلة بين نقطة الإنطلاق والشكل الهندسي .

#### تطوير اللعبة

- تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بكتا اليدين .



- إيصال الأداة إلى الشكل ثم الرجوع للصديق

الموالي الذي يقوم بنفس (التناوب)

4 - لعبة الأطواق المعلقة

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين "أ" "ب"

- كل فرد من المجموعة "أ" قبالة صديق له في المجموعة

- حبل يقسم اللعب إلى نصفين الطول .

- تعليق أطواق في الحبل تكون قبالة كل زوج .

- كل زوج في حوزته كرة أو قارورة من البلاستيك .

سير اللعبة

- يحاول كل فرد من المجموعة "أ" تصويب الكرة وتديرها

وسمط الطوق . . . إلى صديقه في المجموعة "ب"

قواعد اللعبة

- الأطواق لا يغرق ارتفاعها 3 أمتار

- يكون كل فرد على بعد أربعة أمتار تقريبا .

5) لعبة الحائط

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة ( 3 - 4 )

- رسم أشكال هندسية على الحائط .

- قبالة كل فريق مجموعة أشكال .

- أدوات مختلفة لكل فريق .

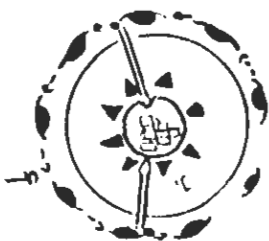
سير اللعبة

- يحاول أفراد كل مجموعة أصابة الأشكال الهندسية

بالأدوات الواحدة تلو الأخرى .

قواعد اللعبة

- يجب ضبط مسافة حسب قدرات التلاميذ (م5)



- تفوز المجموعة التي تستهدف أكثر أشكال بعدد أكبر من الأوزان .
- يجب ضبط وقت لا يتجاوز العمل ( 3 دقائق )
- تطوير اللعبة
- محاولة إصابة شكل معين في كل كرة .
- 6 لعبة تهديم القصر
- تنظيم اللعبة
- توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ" و "ب" .
- رسم دائرة كبيرة قطرها 5 أمتار
- رسم دائرة صغيرة داخل الدائرة الكبرى يكون قطرها متر . "أ" تحاول إنجاز مختلف الأوزان داخل الدائرة الصغيرة .
- المجموعة "ب" خارج الدائرة الكبيرة بحوزة أفرادها . (كرات ) ( 3 - 4 )
- سير اللعبة
- تحاول أفراد المجموعة "ب" رمي الكرة بالأيدي وأصابة القصر لتهييمه . بينما تدافع أفراد المجموعة "أ" لحماية القصر وذلك بالتصدي للكرات بالأيدي وارجاعها للخصم .
- قواعد اللعبة
- يمكن لأفراد المجموعة "ب" تمرير الكرة فيما بينهم قبل تسديد الضربة .
- يجب تحديد وقت معين لتغيير الأوزان .
- تفوز المجموعة التي تهدم القصر في أقل وقت .
- تطوير اللعبة
- يمكن لأفراد المجموعة "أ" مسك الكرة والحاققة عليها أثناء الدفاع . تنتهي اللعبة بنفاذ كل الكرات للمجموعة "ب" .

### 7) لعبة الصولجان

#### تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات صغيرة ( 3 - 4 . . . )
- رسم رواق لكل مجموعة
- رسم دائرة تبعد على كل مجموعة مسافة 7 أمتار من خط الإنطلاق .
- لكل مجموعة عصا وعدة علب حسب عدد أفرادها .
- سبي الأعباء
- يحاول كل فرد اتصال اللعبة باستخدام عصا الى وسط الدائرة .

ثم الرجوع الى خط الإنطلاق ليمد العصا لصديقه الثاني الذي يقوم بنفس الدور . . . وهكذا تفوز المجموعة التي تنهي دورها قبل المجموعات الأخرى .

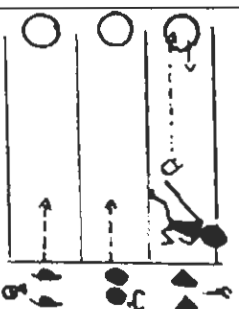
#### قواعد اللعبة

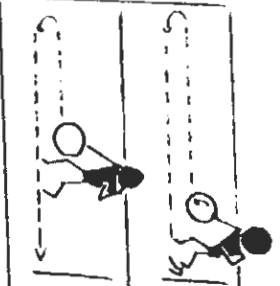
- لكل فرد علبة
- استعمال عصا واحدة يتبادلها الأفراد .
- تطوير اللعبة
- الإنطلاق يكون مثنى - مثنى بإضافة عصا ثانية
- وضع مرمرى عوضا عن الدائرة والتصويب يكون على بعد مترين قبل الوصول الى المرمرى .
- يمكن تطويرها في شكل لعبة الصولجان باستخدام فريقين .

#### 8) دهرجة الأطلاق

#### تنظيم التمرين

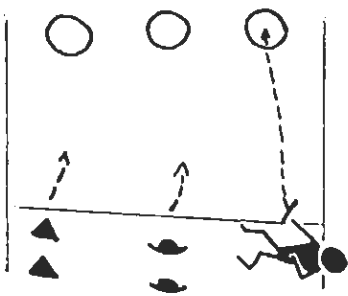
- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل قاطرة
- طرق لكل مجموعة



		<p>- رسم رواق قبالة كل مجموعة .  <u>سببر التمرين</u>  - مسابقة في درجة الأَطواق المطاطية على مسافة 15 مترا ذهابا وإيابا .  - تفوز المجموعة التي ينتهي كل أفرادها من إنجاز العمل.  <u>قواعد التمرين</u>  - الجري في الرّواق الخاص بالمجموعة  - يجب درجة الأَطواق  - تسليم الطّوق للصدّيق عند خط الإنطلاق .</p>	
--	--	---	--

## المهارة اليدوية (استعمال العصي)

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرة المستهدفة
<p>- طول العصي 30 سم .</p> <p>- في مرحلة أولى يقع القيام بهذا التمرين في وضعية ثابتة .</p> <p>- في مرحلة ثانية مع القيام بتقلبات مختلفة ( أمام - خلف - على الجانبين )</p> <p>- الإبتداء الى اتساع المسافة الفاصلة بين التلاميذ لتعادي الحوراث .</p>		<p>1 - تمارين قريبة</p> <p>توزيع التلاميذ فردا فردا لكل واحد عصي</p> <p>سير التمارين</p> <p>- شعيرة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى (jonglage)</p> <p>- المحافظة على توازن العصي في الوضع العمودي فوق الأصابع .</p> <p>- تدوير العصي في الفضاء باستعمال الأصابع مع تجنب استقامتها على الأرض</p> <p>ألعاب جماعية</p> <p>تنظيم اللعبة</p> <p>- توزيع الأطفال الى مجموعات ( 3 - 4 ) في شكل قاطرة</p> <p>- بحوزة كل مجموعة عصي</p> <p>- وضع علامة قبالة كل مجموعة على بعد 5 م من خط الإنطلاق .</p> <p>سير التمرين</p> <p>- عند الإشارة ينطلق التباري الأول مشيا من كل مجموعة حاملا عصي في الوضع العمودي فوق الأصابع .</p> <p>- يتجه نحو العلامة ليطوف بها ثم يرجع مسرعا نحو فريقه ليستلم العصي الى التباري الثاني الذي بدوره يقوم بنفس الشيء وهكذا</p> <p>قواعد اللعبة</p> <p>لا يجوز الإنطلاق قبل رجوع التباري الأول الى خط</p>	<p>القدرة على التحكم</p>

<p>لاجتئاب الحواريات لا يجوز التصويب قبل انتهاء محاولة المتباري السابق.</p>		<p>الوصول</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب المحافظة على توازن المعصي فوق الإصبع</li> <li>- يفوز الفريق الذي ينجح مهمته قبل الآخرين</li> <li>2) <u>تنظيم اللعبة</u></li> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات ( 3 - 4 ) في شكل قاطرة .</li> <li>- كل فرد في المجموعة في حوزته عصي .</li> <li>- رسم دائرة أو وضع طوق قبالة كل مجموعة على بعد 3 أمتار من خط الرمي .</li> <li><u>سير التمرين</u></li> <li>- الأول من كل مجموعة يحاول تصويب المعصي داخل الطوق ثم يتحرك مكانه للمتباري الموالي الذي يقوم بنفس الدور .</li> <li><u>قواعد التمرين</u></li> <li>- تحتسب نقطة للمجموعة التي يتمكن أحد أفرادها من إسقاط الطرف الأمامي للمعصي داخل الطوق .</li> <li>- يفوز الفريق الذي يتحصل على أكبر عدد من النقاط</li> <li><u>تطوير اللعبة</u></li> <li>- التغيير في المسافة الفاصلة بين الطوق وخط الإنطلاق .</li> <li>- التصويب باليد اليمنى - باليسرى - بكلتا اليدين .</li> </ul>	
---	--	---	--

## المهارة اليدوية (استعمال الكرة)

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>في صورة عدم توفر الكرات توزع الاطفال الى مجموعات صغيرة يقوم افرادها باداء التمارين بالتناول</p>		<p><u>تمارين فردية</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي الكرة في الهواء ثم التقاطها اثر ارتطامها بالارض</li> <li>- رمي الكرة في الهواء ثم التقاطها قبل سقوطها على الارض</li> <li>- رمي الكرة على الحائط والتقاطها اثر ارتطامها بالارض في الهواء</li> <li>- تنطيط الكرة بكفا اليدين - باليد اليمنى - باليد اليسرى</li> <li>- اللعب بالكرة وتحويلها من يد الى يد .</li> <li>- فرق الرأس</li> <li>- حول الرأس</li> <li>- حول الجذع</li> <li>- بين الرجلين</li> </ul> <p><u>العاب جماعية</u></p> <p>* <u>لعبة التمريرات الخمسة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ضبط وتحديد مسافة اللعب حسب عدد التلاميذ</li> <li>- توزيع الاطفال الى مجموعتين ( ا + ب )</li> <li>- المجموعة بحوزتها كرة</li> </ul>	<p>استعمال الايدي بمهارة للتحكم في الاولاء</p>



### سير اللعبة

عند الإشارة يمرر أفراد المجموعة "1" الكرة فيما بينهم ،

### قواعد اللعبة

بينما يحاول أفراد المجموعة "2" افتكاكها منهم .

- يقع تمرير الكرة باستعمال الأيدي فقط
- تحتسب نقطة للفريق الذي يتمكن من تمرير الكرة
- خمس مرات بصمّة متتالية دون أن يفكها المنافس .
- يقع تغيير الأدوار بين الفريقين في صورة استيلاء المدافع "ب" على الكرة أو في صورة انجاز الفريق المهاجم "1" بخمسة تمريرات .



### 2) تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات (3-4) في شكل

قاطرة

- في حوزة كل مجموعة كرة

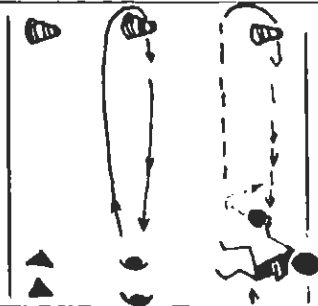
### X سير اللعبة

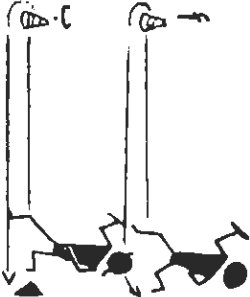
عند الإشارة تقوم كل مجموعة بتمرير الكرة من يد الى يد مروراً بكل أفرادها ذهاباً وإياباً


### X قواعد اللعبة


- يفوز الفريق الذي ينجح مهمته قبل الآخرين




<p>انظر قواعد اللعبة</p>		<p>- يجب حتما تمرير الكرة على جميع أفراد المجموعة</p> <p><u>X تطوير اللعبة</u></p> <p>اقتراح طرق معينة في التمرير (على الجانب - فرق الرأس - بين الرجلين )</p> <p><u>X تنظيم اللعبة</u> (3</p> <p>- توزيع الاطفال إلى مجموعات (4-3) في شكل قاطرة</p> <p>- كل مجموعة في حوزتها كرة</p> <p>- وضع علامة قبالة كل فريق على بعد 7 م من خط الإنطلاق</p> <p><u>X سحر اللعبة</u></p>	<p>- عند الإشارة يطلق المتباري الأول من كل مجموعة جريا مع تنطيط الكرة ليطوف بالعلامة ثم يتجه من جديد نحو فريقه ليسلم الكرة إلى المتباري الموالي.</p>
--------------------------	---	---	--

<p>على الا يتجاوز عدد الاطفال في الجموعه ثمانية</p> <p>اختيار مسافة 10 امتار بين الانطلاق ومكان التسليم</p>		<p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عبور الأرتاب يكون فردا فردا</li> <li>- يحتسب عدد اللمسات في كل أرتاب</li> <li>- تغيير الأرتاب بعد ز من يحدده المعلم</li> <li>- يفوز الفريق الذي يتحصل على أقل عدد من اللمسات في أفراده</li> <li>- رمي الكرة يكون بالرجل (اليمنى أو اليسرى)</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- العبور على رجل واحدة</li> <li>- العبور وسط الرواق عبر الجالات في شكل مكوكي</li> </ul> <p><u>اللعبة التناوب</u></p> <p>1) تنظيم اللعبة : تقسيم التلاميذ الى مجموعات متساوية في شكل قاطرة (3)</p> <p>2) سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند الإشارة ينطلق التفتيد رقم 1 من كل فريق في اتجاه العلامة المحددة (ويجده الأداة) يطوف حول العلامة ثم يعود ليستلم الأداة الى التلميذ الوارثي ليقوم بنفس الدور....</li> </ul>	<p>العمل ضمن الجموعه ولقائتها</p>
---	---	---	---------------------------------------

<p>يمكن التصرف في المسافة</p> <p>- يمكن تطوير اللعبة بتغيير طريقة التنقل كالقفز على الرجل اليمنى أو اليسرى أو الرجلين معا</p>		<p>3) قواعد اللعبة</p> <p>1- على التلميذ رقم 2 ألا ينطلق قبل وصول التلميذ رقم 1</p> <p>- يجب تمرير الأداة من اليد الى اليد</p> <p>- على كل تلميذ أن يطوف حول العلامة</p> <p>- ينتصر الفريق الذي ينتجز دوره قبل الفريق الآخر</p> <p>4) تطوير اللعبة</p> <p>- تنويع طرق التنقل (رجل واحدة ، رجلان مضمومتان...)</p> <p>- تنويع الأشكال (مستطيل - مربع - دائرة...)</p> <p>    - لعبة الأشكال الهندسية</p> <p>1) تنطيم اللعبة . تصميم أشكال هندسية (مثلث، مربع ، دائرة ...)</p> <p>- تكوين مجموعات في شكل قاطرة قبالة الأشكال الهندسية .</p> <p>- تمكن كل تلميذ من أداة ... قطعة جبل (...)</p> <p>2) سير اللعبة</p> <p>- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق جريا حاملا الأداة ويشرع في تجسيم الأشكال .</p> <p>- يعود ليلمس التراب الثاني الذي يواصل إنجاز الشكل... وهكذا ...</p> <p>3) قواعد اللعبة</p>
---	--	--

<p>- يمكن استعمال كرة واحدة أو أكثر</p> <p>- في حالة استعمال كرة واحدة يجوز تمرير الكرة بين أفراد المجموعة للاقتراب من الأرتب</p> <p>يمكن تغيير الكرة بأدوات مختلفة لا تشكل خطرا</p>	
<p>- لا يجوز انطلاق الثاني قبل أن يلمسه زميله الأول تفوز المجموعة التي تجسم الشكل قبل غيرها</p> <p><u>لعبة صم الأرتب</u></p> <p>1) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسيم الأطفال الى مجموعتين</li> <li>- مجموعة "أ" خارج الدائرة (صنادون)</li> <li>- مجموعة "ب" داخل الدائرة (أرتب)</li> </ul> <p>2) <u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحاول المجموعة "أ" اصطاد أفراد المجموعة "ب" برميهم بالكرة .</li> </ul> <p>3) <u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يجوز لأفراد المجموعة "ب" أن يتجاوزوا حدود الدائرة .</li> <li>- تحديد عدد الأرتب المسطادة في زمن معين . 3 دقائق .</li> </ul> <p>4) <u>تطوير اللعبة</u> . حماية أرتب</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعيين أرتب واحد</li> <li>- يحاول فريق الصنادون اصابتة بالكرة</li> <li>- يحاول الفريق الأخر حمايتها</li> </ul> <p><u>لعبة الكرة الحارقة</u></p> <p>1) <u>تنظيم اللعبة</u></p>	

<p>يمكن تعريف الحبل بمنطقة محرمة ملائمة المرض مع ثقل الأداة وامكانيات المطلق</p> <p>استعمال أدوات خفيفة (طلاسة - لوحة - عصي ...)</p>		<p>تقسيم اللاعب الى منطقتين بحبل يرتفع مترين على الأرض</p> <p>- تقسيم الأطفال الى مجموعتين "أ" و "ب"</p> <p>- تنتشر كل مجموعة في المنطقة المخصصة لها</p> <p>- توزيع 4 كرات لكل مجموعة</p> <p>(2) <u>تسميير اللعبة</u></p> <p>- تحاول كل مجموعة التخلص من الكرات وذلك برميها منطقة المنافس فوق الحبل.</p> <p>(3) <u>قواعد اللعبة</u></p> <p>- عند اشارة الربى يتوقف رمي الكرات</p> <p>- على الرامي أن يلحق بها ويعود إلى مكانه ليرميها من جديد ان كانت خارج اللاعب .</p> <p>(4) <u>تطوير اللعبة</u></p> <p>- تخفيض أو الترفيع في علو الحبل</p> <p>- تسطير منطقة وسطى تفصل بين الفريقين وتعويض الحبل .</p> <p>- الرمي بيد واحدة - بكاتا اليدين أو بالأرجل .</p> <p><u>لعبة جلي الكيز</u></p> <p>(1) <u>تنظيم اللعبة</u></p>	<p>التعاون على تمرير الأداة اسرع وقت ممكن</p> <p>التعاون والتعاون</p>
--	---	---	---

- تقسيم الأطفال إلى 4 مجموعات في شكل قاطرة
- وضع سلة تحتوي على أدوات مختلفة على بعد 10 أمتار من نقطة انطلاق كل فريق

## (2) سير اللعبة

- عند الإشارة ينطلق أفراد المجموعة بالتناوب نحو السلة
- جلب إحدى الأدوات وضعها في سلة وراء القاطرة.

## (3) قواعد اللعبة

- لا ينطلق اللاعب الثاني إلا عند رجوع زميله الأول .
- يفوز الفريق الذي ينهي جلب كل الأدوات قبل المجموعات الأخرى .

## (4) تطوير اللعبة

- تنويع طرق التنقل

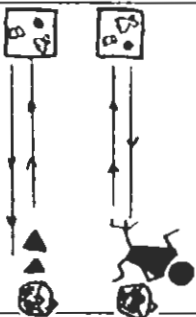
## لعبة جلب الماء

### (1) تنظيم اللعبة

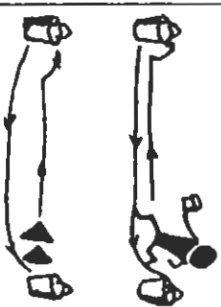
- تقسيم الأطفال إلى مجموعتين
- وضع سطل مملوء ماء أمام كل مجموعة وأخر فارغ على بعد 10 أمتار
- لكل فرد علبة (برغوت)

### (2) سير اللعبة

- عند الإشارة ينطلق المتباري الأول نحو السطل المملوء



- العمل ضمن مجموعة صغيرة لا تتجاوز 6 أفراد مع تحديد القوانين والألعاب طبقا لمستوى الأطفال



- يملا عليه
- يرجع ليقومها في السطل الفارغ
- ثم يتعلق المتباري الثاني ..... وهكذا .

### (3) قواعد اللعبة

- لا يجوز الإنطلاق قبل افراغ المعلقة في السطل من طرف المتباري السابق
- يفوز الفريق الذي يملا أكثر كمية من الماء في وقت يحدده المربي .

### (4) تطوير اللعبة

- يمكن انجاز هاته المهمة اعتمادا على تنظيم حر داخل كل مجموعة

### لعبة ملء السلة

#### (1) تنظيم اللعبة

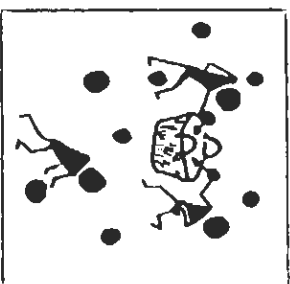
- توزيع الأطفال الى مجموعتين تعملان بالتداول
- وضع السلة مملوءة بالكرات وسط الملعب

#### (2) سير اللعبة

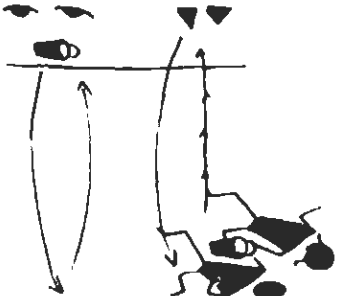
- يقع افراغ السلة من الكرات
- جمع الكرات في السلة من جديد

#### (3) قواعد اللعبة

- تحديد مدة لحاولة جمع الكرات
- يفوز الفريق الذي يجمع عدد من الكرات خلال المدة






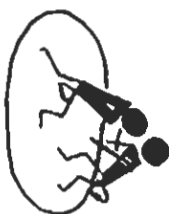
		<p>الحدوة</p> <p>4) تطوير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد منطقة محرمة حول السلة توجه من وراءها الكرة نحو السلة .</li> <li>- يمكن اضافة سلة ثانية في هذه الحالة بتياري الفريقان في نفس الوقت .</li> <li>- يمكن تكليف عنصر من كل فريق يقوم بافراغ سلة الفريق المنافس .</li> </ul> <p><u>لعبة السمل</u></p> <p>1) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع القسم الي مجموعتين (مثنى - مثنى )</li> <li>- سمل أمام كل مجموعة مملوءه بالاء على بعد 15 م من خط الإنطلاق .</li> </ul> <p>2) <u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند الإشارة ينطلق الثاني الأول نحو السمل ويرجعته الي خط الإنطلاق .</li> <li>- ينطلق الثاني الموالي بالسمل ليعضمانه على خط الواصل وهكذا ...</li> </ul> <p>3) <u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تفوز المجموعة التي يشترك عناصرها في نقل السمل وإرجاعه الي خط قبل الأخرى</li> </ul>	
--	---	--	--

<p>يمكن تمويه القيمة بمبدال</p>		<p>- التأكيد على المحافظة على مستوى الماء في السطل</p> <p><u>لعبة القيمة العسكرية</u></p> <p><u>(1) تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع القسم الى مجموعتين متقابلتين (مثنى).</p> <p>- وضع قيمتين مختلفتين الاوران وسط اللعب قيمة لكل فريضة</p> <p><u>(2) سير اللعبة</u></p> <p>- عند البدء على رقم معين ، يتطابق الزوجان المعنيان لجلب القيمة في أسرع وقت ممكن الى نقطة الإنطلاق.</p> <p><u>(3) قواعد اللعبة</u></p> <p>- القيام بالهمة اليد في اليد</p> <p>- تستند نقطة اللثاني الذي يصل الأول الى خط الوصول</p> <p>- الفريق الفائز هو المتحصل على عدد أكبر من النقاط.</p> <p><u>(4) تطوير اللعبة</u></p> <p>- توزيع التقلات ( على رجل واحدة على الإثنتين) مع تمديد المسافة .</p>	<p>التعاون الثاني (تابع)</p>
---------------------------------	--	--	----------------------------------

## المضادة

التوصيات	الاشكال	المحتوى	الغرضات المستهدفة
<p>- المحافظة على سلامة الأفعال</p> <p>- اجتناب الانسحاب التلقيني الدفع لتجنب سقوط المضاد</p>		<p>1) تنظيم التمرين <u>الحذب المتبادل</u> يتوزع التلاميذ أزواجاً أزواجاً - رسم خط فاصل بينهما.</p> <p>2) <u>سير التمرين</u> يحاول كل فرد جذب تربيته باليدين الى منطقته</p> <p>3) <u>تطوير التمرين</u> - جذب باستعمال حبل قصير أو عصا - تنويع طريقة مسك الأداة (ييد واحدة باستعمال اليدين)</p> <p>4) <u>المضادة في طريق الدفع</u></p> <p>1- <u>تنظيم التمرين</u> - يتوزع التلاميذ أزواجاً أزواجاً - رسم دائرة مقسومة الى جزئين</p> <p>2- <u>سير التمرين</u> - دفع المضاد لإخراجه من منطقته</p>	<p>- قبول مواقف المضادة وتأكيد اللاتات</p> <p>- قدرة الطفل على الإرتكاز والتوازن في موقف المضادة.</p>

- اجتناب اصطدام الاطفال وذلك  
بأحكام تنظيم التحرك .



### 3 - قواعد التمرين

- تمنع المراهقة  
- الدفع باستعمال الايدي

### 4 - تطوير التمرين

- استعمال المصدر - الكتف - الظهر للدفع  
- تغيير مساحة المنطقة  
- الدفع باستعمال العصا ومسكها عرضا بكتا اليدين

### لعبة خطف المندبل

#### تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ أزواجا أزواجا

#### سير اللعبة

- يحاول الطفل الثاني خطف المندبل  
- يعمل الأول على مراوغته


#### قواعد اللعبة

- لا يجوز الخروج من الدائرة  
- يكون طرف المندبل بارزا حتى يسهل مسكه .

#### تطوير

- تغيير مكان وضع المندبل (في الحزام - في الساق  
اليمنى - اليسرى)  
- لكل طفل مندبل

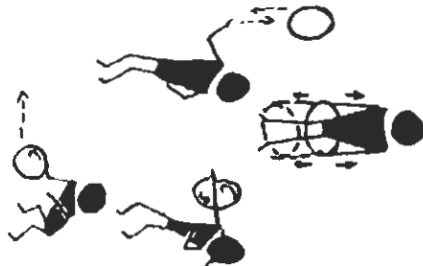

سرعة المراهقة  
وإدراك موقع  
المنافس

<p>- اجتناب تفكك العريجات</p> <p>- الدفاع والهجوم في نفس الوقت</p>		
<p>- استعمال كرة للمس آخر القاطرة</p> <p>- يمكن استعمال فريقين أو أكثر في شكل قاطرة تسمى أفاعي. وتحاول كل أفعى لمس ذنب الأفعى الأخرى في نفس الوقت.</p>		<p><u>لعبة القاطرة</u></p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع القسم الى مجموعتين في شكل قاطرة</li> <li>- يمسك أفراد القاطرة الواحد الآخر من الحزام</li> <li>- يعين مهاجم من كل فريق</li> </ul> <p><u>مسير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحاول المهاجم لمس آخر عنصر في القاطرة</li> <li>- على القائد تغيير وجهة القاطرة لتفادي الهجوم</li> </ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يفوز الفريق الذي يفقد أقل عدد من العناصر في وقت محدد</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p>

# الفهرس

<u>الصفحة</u>	<u>المحتوى</u>
5	- برنامج السنة الأولى .....
13	- برنامج السنة الثانية .....
26	- خصوصيات الطّفّل من 6 إلى 8 سنوات .....
27	- المتطلبات البيداغوجية .....
30	- الطّريقة البيداغوجية .....
32	- حصّة التّربية البدنية .....
34	- التوزيع السنوي .....
36	- التّعريف بالمحاور .....
43	- المحتوى التطبيقي للسنة الأولى .....
53	- المحتوى التطبيقي للسنة الثانية .....
152	- الفهرس .....

## المهارة اليدوية ( استعمال الأطواق )

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشغال	التوصيات
<p><u>العاب فردية</u></p> <p>(1) تمرير الطوق حول الجسم من فوق الى اسفل ثم من اسفل الى فوق</p> <p>(2) تدوير الطوق على الذراع الايمن ثم الايسر</p> <p>(3) المعدر داخل الملعب في اتجاهات حرة مع درجة الطوق</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- نفس الشيء مع محاولة اسقاط اطواق الاخرين والاحتفاظ على التوازن الطوق الذي بحوزتنا .</p> <p>(4) رمي الطوق الى اعلى والتقاطه تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى دون أن يسقطا على الأرض</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>مشى مشى : الواحد قبالة الخ مع تمرير الطوق الى الترب الذي يحاول التقاطه تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى</p>	<p><u>العاب فردية</u></p> <p>(1) تمرير الطوق حول الجسم من فوق الى اسفل ثم من اسفل الى فوق</p> <p>(2) تدوير الطوق على الذراع الايمن ثم الايسر</p> <p>(3) المعدر داخل الملعب في اتجاهات حرة مع درجة الطوق</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- نفس الشيء مع محاولة اسقاط اطواق الاخرين والاحتفاظ على التوازن الطوق الذي بحوزتنا .</p> <p>(4) رمي الطوق الى اعلى والتقاطه تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى دون أن يسقطا على الأرض</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>مشى مشى : الواحد قبالة الخ مع تمرير الطوق الى الترب الذي يحاول التقاطه تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى</p>	<p>تكون اليد مطروقة</p>  	<p>التوصيات</p>
<p>القدرة على تنويع التحكم في الاداة بيد واحدة - كتنا اليدين - بالأصابع - الخ...</p>			

5) تدوير الطوق حول نفسه والقفز داخله عند استقراره على الأرض

الماء جماعية

X تعليم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات (4-3) في شكل دائرة لكل مجموعة طوق

سير اللعبة

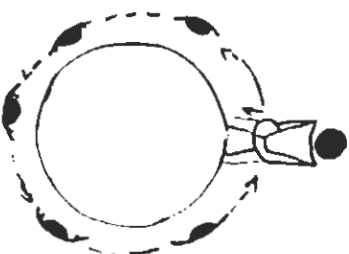
عند الإشارة يحاول المتباري الأول من كل مجموعة ، تدوير الطوق حول جسمه من فوق الى اسفل ثم يمرره الى تربه الذي بدوره يقوم بنفس الشيء

قواعد اللعبة

- يتم تدوير الطوق بين أفراد المجموعة من يد الى يد ومن الشمال الى اليمين  
- يفوز الفريق الذي يوصل الطوق الى آخر متباري في المجموعة وذلك قبل المجموعات الأخرى.

X تطوير اللعبة

- تغيير اشكال المجموعة ( قاطرة... )





القدرة على رقة  
استعمال الأيدي



		<p>- تغيير اتجاه تمرير الطوق حول الجسم (من أسفل إلى أعلى)</p> <p>2) X تنظيم اللعبة</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات (4-3) في شكل قاطرة لكل مجموعة طوق</p> <p>- قيادة كل فريق علامة على بعد 7 م من خط الانطلاق</p> <p>X سير التمرين</p> <p>- عند الإشارة ينطلق المتباري الأول من كل فريق جريا مع دحرجة الطوق إلى الأمام .</p> <p>- يطوف بالعلامة ثم يتجه نحو فريقه لتسليم الطوق إلى المتباري الموالي وهكذا</p> <p>X قواعد التمرين</p> <p>نفس القواعد الخاصة بتمارين التناوب السابقة</p> <p>X تطوير اللعبة</p> <p>- تغيير الأيدي ( يميني - يسرى )</p> <p>- تغيير المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق والعلامة</p>	
--	--	--	--

## المهارة الجوفية ( استعمال الجبل )

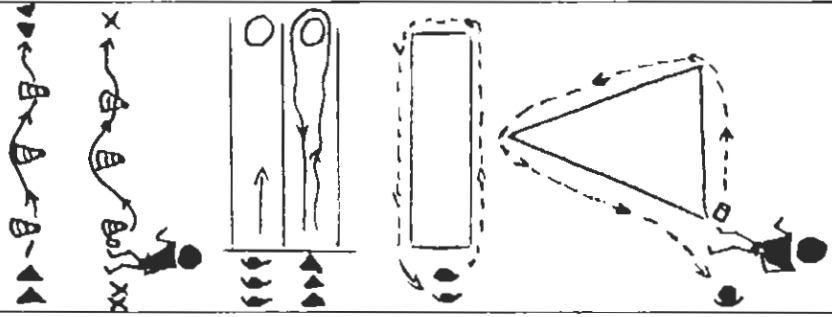
التدريبات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>القيام بهذه الحركات في وضعية اللجيات ثم مشيا .</p> <p>احترام المسافة الفاصلة بين التلاميذ تلاقيا للحوارث</p>		<p>1 - تنظيم التمرين</p> <p>- توزيع التلاميذ فردا فردا</p> <p>- كل تلميذ بحوزته جبل</p> <p>X سبر التمرين</p> <p>- اداء حركات نموذجية عمودية أو أفقية بالجبل</p> <p>باليد اليمنى باليسرى بكلا اليدين</p> <p>2) تنظيم التمرين</p> <p>X توزيع الاطفال مثنى مثنى</p> <p>- كل مثنى بحوزته جبل</p> <p>X سبر التمرين</p> <p>كل فرد يمسك أحد طرفي الجبل ، ثم يقع تدويره بصفة متناسقة في اتجاه معين (يمين أو شمال)</p> <p>X تطوير التمرين</p>	<p>القدرة على تنسيق الايدي مع الاخرين</p>
		<p>- تغيير الايدي (اليمنى - اليسرى - بكلا اليدين )</p> <p>- تغيير نسق التدوير</p>	

<p>العمل على تنسيق الحركات</p>		<p>3. <u>تنطيق التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ مثنى مثنى</li> <li>- اكل مثنى حبلين متقاطعين</li> <li>- كل فرد يمسك بطرفي الحبل</li> </ul> <p>X <u>سين التمرين</u></p> <p>تحريك الحبل مسجورا وتزولا</p> <p>X <u>تطوير التمرين</u></p> <p>يمكن انجاز هذا التمرين من طرف أربعة تلاميذ يمسك كل واحد منهم أحد أطراف الحبلين .</p> <p>4) القفز بالحبل في مكان ثابت ثم بالانتقل الى الامام.</p>	
<p>يمكن القفز مثنى مثنى بحبل واحد</p>			

## المهارة اليدوية ( استعمال الحاشية والناديل )

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>في مرحلة أولى للقيام بهذا التمرين في حالة الثبات</p> <p>في مرحلة ثانية مع القيام بتقلبات مختلفة</p>		<p><u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع الأطفال فرديا</p> <p>- كل فرد يمسك عمدا في حجم المشاهد (30 صم)</p> <p>في طرفها حاشية مطوية</p> <p>X <u>سير التمرين</u></p> <p>استعمال الحاشية لرسم اشكال مختلفة في الهواء</p> <p>2 - <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ فرديا</p> <p>- لكل فرد منديل من مادة النيلون</p> <p>X <u>سير التمرين</u></p> <p>رمي المنديل الى فوق والتقاطه قبل سقوطه على الأرض</p> <p>X <u>تطوير التمرين</u></p> <p>- يمكن استعمال عدة مناديل ( 2 - 3 - 4 ) ذوات ألوان مختلفة</p> <p>- باستعمال اليدين بالتناوب .</p>	<p>القدرة على تنسيق العمل اليدوي في الأداة التحكم في الأداة</p>

## تناسق البصر مع الأرجل

التوصيات	الإشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
		<p>1) <u>تنظيم التمرين</u>  - توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة (3-4) في شكل قاطرة.  - رسم أشكال هندسية مربع - مثلث - مستطيل.  - لعبة لكل تلميذ.</p> <p><u>تسيير التمرين</u>  - يحاول كل فرد دحرجة علبة فارغة بالأرجل اليمنى أو اليسرى حسب المسار المرسوم .  - نفس التمرين مع تغيير الأشكال إلى أروقة في نهاية كل واحد دائرة .  - نفس التمرين في شكل لعبة التناوب .  - نفس التمرين في شكل لعبة التناوب مع المرور بين الجالات في شكل مكوكي .</p> <p>2) <u>تنظيم اللعبة</u> . لعبة المربع في شكل طايرة .  - توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة (3-4)  - أمام كل مجموعة يرسم مربع في شكل طايرة .  - استعمال علبة " شامية" أو علبة طلاسة ...</p> <p>سير اللعبة يرمي التباري الأول العملية في المربع الأول</p>	<p>التوفيق بين تناسق الأعضاء السفلى والبصر</p>

يقفز على رجل واحدة في الربيع الثاني ويترك العلية في مكانها. ثم يواصل القفز في بقية الربيعات بالارتكاز على رجل واحدة أو الإثنين فتحسب الشكل المتنازي للمربع ثم يعود ليلمس صديقه الثاني الذي يرمي العلية في الربيع الثاني ... وهكذا.

#### قواعد اللعبة

- العبور على رجل واحدة  
- وضع العلية في الربيع الأول من الشكل ثم القفز الى الربيع الثاني فالثالث حتى تكمل كل الربيعات ثم الرجوع.

#### تطوير اللعبة

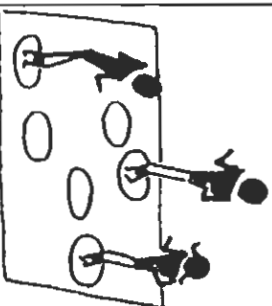
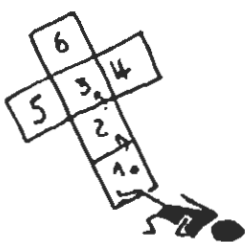
إضافة بعض الصعوبات  
مناطق محجزة  
وضع منديل على الأعين

#### 3) تنظيم اللعبة : لعبة البجيرة

- توزيع التلاميذ أفرادا ، أفرادا
- كل تلميذ في حوزته أداة يضعها بين رجليه
- وضع أطواق أو رسم دوائر متفرقة أو متقاربة وسط الملعب
- اللعب عبارة على بجيرة
- تحديد مكان الخروج

#### سير اللعبة

- يحاول كل فرد المرور بكل الأطواق التي وضعت وسط



اللاعب دون المسقوط خارجها حاملها بين رجليه أداة  
(طلاسة...كرة... ) حتى الخروج من منقذ يحدده المعلم .

قواعد اللعبة :

- التحكم في الأداة بين الأرجل والقفز بها
- المرور بكل الأطواق

تطوير اللعبة

في شكل مجموعات  
يفوز الفريق الذي ينجح العمل في أقل وقت ممكن بأقل  
أخطاء .

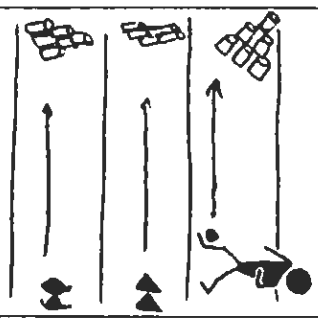
4) لعبة تدعيم الحائط

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل قاطرة
- رسم رواق بالطول قبالة كل مجموعة
- كرة لكل مجموعة
- بناء حائط في نهاية كل رواق يعطب المصبرات أو  
بأدوات مختلفة

مسير اللعبة

- يحاول كل فرد قذف الكرة برجله (اليمنى أو اليسرى)
- أو التصويب نحو الحائط لهدفه .
- يفوز الفريق الذي يهدم الحائط قبل الفريق الأخر



### قواعد اللعبة

يجب على التلميذ الذي يقذف الكرة أن يرجعها الى مكانها الأصلي ليتمكن المجال لمديقه الثاني

### تطوير اللعبة

- تغيير المسافات الفاصلة بين الكرة والحائط
- بناء الحائط على كرسي أو طاولة
- المرور بمجالات في شكل مكوكي قبل قذف الكرة والتصويب
- يمكن تعريف الحائط بأعداد مرسومة في درائر قبالة كل مجموعة

### لعبة المصارين

### تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ" "ب"
- المجموعة "أ" تمثل المصارين
- المجموعة "ب" الأرائب
- رسم رواق قبالة الأرائب
- عدد من الكرات عند المصارين

### سير اللعبة

يحاول أفراد المجموعة "ب" الأرائب عبور الرواق الى المنطقة المقابلة بينما يحاول أفراد المجموعة "أ" اقتناصهم يرسي الكرة بالرجل نحوهم .

