



الجمهورية التونسية  
وزارة التربية والتعليم

# دليل المعلم في تدريس التربية البدنية

بالسنتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي

إعداد :

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

المركز الوطني البيداغوجي



## تقديم

تولّت إعداد هذا الدليل لجنة تربوية من أهل الإختصاص تضمّ السادة

الناصر غريب  
عبّاس القصّار  
فؤاد الفريني  
جمال السويسي

التي أشركت في قسمه التطبيقي

- أساتذة التربية البدنية بالمعاهد العليا لتكوين المعلمين بالقرجاني -  
تونس 1
- اللجان الجهوية المكلفة بتكوين معلّمي التعليم الأساسي 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 إمكانياته البدنية
- إشباع رغبته في الحركة
- تعويده بذل الجهد
- إنماء شعوره بالمسؤولية
- إنماء الأبعاد الذهنية الوجدانية والاجتماعية لديه.

### **(1) الاهداف 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 والرشاقة 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 اللعب وبالإضافة إلى هذه الألعاب يستعمل المعلم الحركات الفردية البسيطة التي تمكنه من بلوغ الاهداف 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 والمطاردة
- (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 فإنّها تنقسم إلى :

**\* فترة بداية الحصّة : ثلاث دقائق**

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

**\* فترة إحماء : 10 دقائق**

تتمثّل 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 أنّها 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 بجهود بدني بسيطة خلال مدة زمنية طويلة - التنفس الإرادي أثناء القيام بالجهود	الجري، السير، القفز، الرمي، التمسّق، الزحف، اللعب بالكرة	الحرص على تجنب الجهود الغثيف المستمر مع العمل على احكام التواتر بين الأنشطة والراحات. المساعدة على التنفس بيسر أثناء الجري وبعده. العمل على ألا يتجاوز عدد دقات القلب 130 دقة في الدقيقة الواحدة. يمكن أن يكون الجري حراً ووفق اتجاهات مختلفة مع اعتماد مسار طبيعي أو مسار مهني.
التنفس السليم	يكون الطفل قادراً على - التنفس بصدره دون الاعتماد على البطن - الشهيق بالأنف والزفير بالفم	حركات الصدر عند التنفس، الشهيق والزفير ببطء	تتبع حركات الصدر عند التنفس وذلك بالاضمحلاج على الظهور وبوضع اليدين (أو أداة خفيفة) على الصدر وبالعمل على الشهيق والزفير ببطء.
التنشيط العقلي	يكون الطفل قادراً على استعمال مختلف المجموعات العضلية بجسمه عند مراجعة مقارعة خارجية	الجنب - الدفع الورثي - الهبوط	مراجعة الجنب أو الدفع من قبل أحد الأتراب. دفع الحائط باليدين. وضع ثقل الجسم على اليدين (قفز الأرتني). الورثي إلى أعلى، إلى الأمام، إلى الخلف. ربط الجري بالورثي.
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 التمييز بالسير أو بالعدو أو بالقفز وعند الإشارة يغير اتجاهه أو يسمح لثريه بالرواصلة عوضاً عنه وذلك وفقاً للإتفاق المسبق. حدّ الاطفال على الإستجابة بأقصى ما يمكن من السرعة.



المرونة	يكون المَظَل قادراً على : - توظيف مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها في أداء الحركات الى أقصى حد لها .	حركات رياضية	العمل على تحقيق الهدف المرسوم من خلال انجاز أنشطة مثل : - سباق اللفق ( رمي كرة أو أداة أخرى لاحد الأثراب على أن يقع تمريرها من بين الرجلين ) - سباق تسليم الكرة من فوق الرأس - سباق تمرير الكرة جانباً للزميل ثم عكس الاتجاه - تمرير الحبل من أسفل القدمين ثم فوق الرأس	تعرف الجسم
الجانبية المزدوجة	يكون المَظَل قادراً على : - الإستعمال المزدوج للمعضمين العلويين أو المعضمين السفليين عند القيام بالحركات يكون المَظَل قادراً على : - استعمال ناحية واحدة من الجسم أو الناحيتين بالتداول وذلك عند القيام بالحركات تعرف الناحية الملائقية للجسم عند القيام بالحركات	الرمي : الإلتقاط الدفع ، الوثب	الحرص على دعم الجانبية المزدوجة من خلال أنشطة من قبيل - رمي الكرة أو أي أداة بكلتا اليدين - التقاط الكرة أو أداة بكلتا اليدين - الوثب والدفع بكلتا الرجلين نفس الأنشطة السابقة مع التمكن من انجازها بالمعضو الأيمن أو بالمعضو الأيسر وذلك بالتداول التأكيد على الناحية الملائقية في الجسم وذلك لتسيير استعمالها	تعرف الجسم

<p>من الأنشطة 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 طليبية أو مقعد أو غير ذلك .</li> <li>- رفع قدم واحدة والتقاط أداة على الأرض ثم أخذ وضعية 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 الحصص خاصة من خلال الأنشطة التمهيدية .</li> </ul>	<p>المشي ، الوقوف</p>	<p>يكون الطفل قادرا على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المحافظة على توازنه لمدة طوييلة عند القيام بحركة .</li> <li>- المحافظة على توازنه لمدة طوييلة عند اللجأت في وضع ما .</li> </ul>	<p>التوجه في الفضاء</p>
<p>تصويب الأداة الى الإمام الى الخلف الى اليمين الى اليسار .</p> <p>الوثب الى اليمين الى اليسار الى الإمام الى الخلف مع القيام بنصف دورة في الفضاء .</p> <p>الإصطلاح على البطن والتصويب الى الإمام والى الخلف والى اليمين والى اليسار</p> <p>التصويب أمام المعلم خلفه الى يمينه الى يساره بالمشي والجري الى اليسار .</p>	<p>التصويب ، الوثب ، المشي ، الجري ، الإنتصاب وقوفا :</p> <p>الإمام ، خلف ، اليمين ، اليسار ، الى الإمام ، الى الخلف الى اليمين ، الى اليسار .</p>	<p>يكون الطفل قادرا 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>رسم خطوط تبعد عن بعضها بعض مترا أو مترين أو ثلاثة أمتار .</p> <p>تكوين التلاميذ من التقدم نحوها مغموض الأعين .</p> <p>وضع أدوات على بعد أمتار ثم الدوران حولها والأعين مغمضة بعد ملاحظة الإتجاه .</p> <p>تكتسي هذه الفقرة أهمية بالغة لذلك يجب إعطاء محتراتها</p>	<p>الحركات الأساسية</p> <p>المشي - الجري - الوثب</p> <p>الرمي ألعاب الملاحظة .</p>	<p>يكون الطفل قادرا 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>

الاهمية اللازمه والوقت الضروري .				
<p>تمكنين الطفل من تقدير المدة المحددة في حالة ثبوت ثم في حالة حركة بطيئة ثم حركة سريعة .</p> <p>التدرج في الصعوبة وذلك باستعمال أوقات مدتها متغيرة .</p> <p>مصاحبة الإيقاع المقدم من قبل المعلم بالحركة ( تصفيق - خبطة القدمين ، مشي ، جري ، وثب ) .</p> <p>تؤذي تفرينات الإيقاع في مجموعات .</p> <p>يمكن انجاز هذا النشاط داخل قاعة التعليم .</p> <p>يمكن استعمال الدف أو التصفيق أو استخدام المسطرة لإعطاء الإيقاع .</p>	<p>الحركات الأساسية</p> <p>( رمي ، مشي ، جري وثب ) .</p> <p>إيقاع موسيقى .</p> <p>التصفيق باليدين</p> <p>حركات رياضية</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : قطع مسافات قارة مشيا أو جريا لمدة طويلة .</p>	<p>تقدير المدة</p>	<p>التربية الحسية</p>
<p>تتجسم هذه التربية الحسية من خلال قدرة الطفل على الإستجابة بالحركة إثر سماعه الإشارة أو رؤيته لها أو إحساسه بها .</p> <p>تنويع الإشارات من نفس الصنف ضروري وهام جداً .</p>	<p>- الحركات الأساسية . المشي ، الجري ، الوثب ، الرمي ، - الألعاب البسيطة - السباقات والتحديات</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : - التمييز بين مختلف الإشارات السمعية أو البصرية أو المتصلة باللمس .</p>		
<p>يمكن استعمال أدوات مختلفة عند القيام بعمليات الرمي والإلتقاط .</p> <p>يكون الرمي والإلتقاط باستعمال اليدين</p>	<p>الرمي والإلتقاط البسيطة التحريكات البسيطة</p>	<p>يكون الطفل قادرا على : - رمي الكرة الى أعلى ثم التقاطها دون إسقاطها على الأرض - تلغف الكرة دون إسقاطها .</p>		<p>التناسق البصري اليدوي</p>
<p>استعمال الكرة ضروري عند القيام بحركات الركل والتدلف</p> <p>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>	



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

**الاهداف الميزة 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 الى مستوى السنة الثانية ولزيد التوضيح نقتصر على النقاط التالية .

- تحديد الأنشطة طبقا للأهداف المرسومة
- تحقيق التكامل بين مختلف الأهداف نظرا لشمولية النشاط
- اعتماد اسلوب 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 التكامل بين مختلف الأهداف وذلك باعتبار شمولية النشاط:

(1) احترام الشمولية في التعليم وذلك باعتماد قدرات عامة الى جانب القدرات المميّزة الخاصة بالحصّة .

- ويتجسّم هذا المبدأ كما يلي :

في إطار الحصّة الواحدة ، يأخذ المعلّم بعين الاعتبار الى جانب الهدف الإجرائي نشاطات عامة يقع انتقاؤها من جدول المحاور العامة 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 المربّي اثناء حصص التّربية البدنيّة علي تحقيق الأهداف المشتركة بينها .

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

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

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

(2) العمل على تجسيم الوضعيّات التّربويّة .

(3) حتّ الطّفل على المشاركة الفعلية في العملية التّربويّة وذلك :

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

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

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

(1) اختيار وضعية بيداغوجية تكون

- في متناول التلميذ
- مجسمة ومحسوسة

(2) فسح المجال للطفل لاستكشاف الوضعية المطروحة وتحليلها حتي 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 ولهاث .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تتجسّم الدأومة في حالة التوازن بين الحاجة الى الأكسجين والكمية المستهلكة منه لذا ينبغي العمل على صيانة هذه الخاصية وتطويرها من خلال جميع الانشطة أثناء الحصّة الواحدة وطيلة السنة الدراسية</li> <li>- المساعدة على التنفس بيسر أثناء القيام بالجهود وإثر ذلك .</li> <li>- التنفس الإرادي أثناء القيام بالجهود .</li> <li>- الإبتعاد كليًا عن الجهد المنيّف .</li> <li>- الإنتباه إلى ظهور علامات الإرهاق عند المطلق و تذكر منها اللهاث ، شعوب الوجه ، الإمتناع أو التوقّف عن القيام بالجهد . فقدان التوازن الخ ....</li> </ul>
التنفس السليم	وهو الإحساس بعملية التنفس عند القيام بالجهد أو عند الراحة له طرق مختلفة : التنفس بالأنف، الرقير بالقم ، بالصدر ، بالبطن .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنفس الإرادي : الشهيق العميق بالأنف والرقير الكامل بالقم .</li> <li>- الحث على التنفس بالصدر .</li> <li>- يقع الإعتناء بهذه التربية التنفسية طيلة السنة الدراسية وخاصة من خلال الحصص المبرمجة في الهواء الطلق .</li> </ul>

<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 الحمص داخل القاعة .</li> <li>- الحاقظة على الأوضاع الكفيلة بتفسير 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 المفنية</li> <li>* اجتناب الأوضاع غير الملائمة للقيام بحركات المرونة .</li> <li>* اجتناب استعمال ضفوفات أو أثقال إضافية</li> </ul>	<p>وتتمثل في قدرة الطفل على أداء حركات ذات مدى كبير ( متسمة وفسيحة )</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 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>* مختلف الجهورات العضلية</li> <li>* توظيف العضلات عند القيام بالحركة وعند الحاقظة على الأوضاع</li> <li>* ارتخاء مختلف العضلات والأعضاء</li> </ul> </p>	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 العقري 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>ويتمثل في اكتساب عادات قوامية سليمة سواء اكان ذلك في الشيات أم أثناء الحركة</p>	التربية القوامية

<p>نتوخى فيها المنهجية التالية :</p> <p>(1) إدراك الإيقاع عن طريق السمع</p> <p>(2) القيام بإعادة الإيقاع</p> <p>(3) التعبير عن الإيقاع بواسطة الحركة</p> <p>* وكذلك نتوخى 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>* يقتصر على الأنشطة غير الحركية</p> <p>* يتجنب الملل .</p>	<p>وتعني تحسين قدرة الطفل على التوفيق بين الإيقاع ومختلف حركات الجسم</p>	<p>التربية الإيقاعية</p>
--	--	--------------------------

## المنهج التحكم في الجسم

المعارف	الأهداف المميزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات
تعريف الجسم	<p>أن يكون المتعلم قادرا على :</p> <p>أ- معرفة مختلف أعضاء جسمه</p> <p>ب- استعمال مختلف أعضاء جسمه</p> <p>ج - التفريق بين مختلف أعضاء جسمه عند الحركة</p>	<p>* الحركات الطبيعية</p> <p>* الانتقال على أربع ، الإرتكاز على مختلف الأطراف</p> <p>* ألعاب مختلفة</p> <p>* التفريق بين حركات اليد اليمنى واليد اليسرى : الرجل اليمنى والرجل اليسرى</p> <p>- اليدين والرجلين</p>	<p>* تعزيز الأطفال على تمارين أساسية والتدرج بتنويع التمارين وبادماج عامل اللعب</p> <p>* استعمال الأداة لزيد النجاعة والتشويق (كرة ، متدبل ، ... الخ ...)</p>
هيكلية الجسم	<p>أن يكون المتعلم قادرا على :</p> <p>* الإحساس بجسمه وإدراكه في مختلف الأوضاع .</p>	<p>* التسلق ، التدرج ، التعلق ، التدلي الوثبي ، الدوران</p> <p>* ألعاب التقليد</p> <p>* المسارات المهيئة</p>	<p>* في استقلال رغبة المتعلم للقيام بهذا النوع من النشاط ، على المعلم أن يجنب المتعلمين القيام بجهد عنيف .</p>
التوازن	<p>أن يكون المتعلم قادرا على :</p> <p>- المحافظة على توازن جسمه عند القيام بالحركة أو عند الثبات في مختلف الأوضاع .</p>	<p>أوضاع التوازن : الوقوف على رجل واحدة ، على أدوات مختلفة ، المشي على خط مرسوم على الأرض أو على أدوات مرتفعة (مقعد)</p> <p>النتقل على رجل واحدة مع حمل الأدوات ، القفز من مكان إلى آخر على رجل أو على اثنين -</p>	<p>* اجتناب المكوث في نفس الأوضاع مدة طويلة .</p> <p>* التدرج من أوضاع ثابتة نحو أوضاع تعتمد الحركة</p> <p>* استعمال مختلف الأدوات والآلات</p>

المحاور	الأهداف المميّزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات
البيانية	ان يكون المتعلم قادراً على - استعمال الجانب الطاقوي للجسم - استعمال الجانبين في نفس الوقت أن يكون المتعلم قادراً على : - التعبير عن احساسه بواسطة الحركة - الإتصال بواسطة الحركة	* الرمي ، الإلقاء ، الوثب ، الدفع ، ألعاب مختلفة .  * الأرضيات المختلفة * الحركات * ألعاب التقليد * التعبير بالحركة عن قصة أو موضوع معين .	* استعمال مختلف الأدوار لتجسيم المواقف .  الإعتماد على تلقائية الطفل وذلك بتوفير مناخ ملائم للتعبير وللخلق .
التعبير الجسماني			

## التحكم في المحيط

المحاور	الأهداف المميزة للمحاور	المتمنى	الترجيحات المنهجية
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 اجتناب الحواجز في المسارات المهيئة والطبيعية</li> <li>* الألعاب الصغرى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تهيئة المحيط باستعمال مختلف الاثاث والأورات والعلامات .</li> <li>* العمل على انتشار المتعلمين عند القيام بهذا النشاط .</li> <li>* استعمال حواجز مختلفة ومناسبة لمستوى التلاميذ</li> <li>* اجتناب الجهد العنيف والمقترمل</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 العنيف والمقترمل</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 العنيف والمقترمل</li> <li>* مراعاة التعاقب بين فترات الجهد والراحة .</li> <li>* استعمال طرق مختلفة في التنقل</li> <li>* استعمال الأداة</li> </ul>
الترجى في الفضاء	يكون المتعلم قادرا على : الإتجاه نحو معالم قارة أو متقللة	<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 : * ترجى المعلم أو مكانه . * مكان الأداة</li> </ul>

المحاور	الأهداف المعبّرة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
المحاور التناسق الحركي العام	يكون المتعلم قادراً على : * ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد * ربط المشي والجري بالقفز * التنقل حسب مختلف أنواع القفز * برجل واحدة أو بالرجلين معاً .	* التوجه نحو الرفيق أو المعلم وهما في حالة ثبات أو تنقل * ألعاب صفوى * المشي والجري والقفز بمختلف الطرق مع استعمال مسافات منتظمة وغير منتظمة * التنقل على الأطراف الأربعة * القفز بالرجلين معاً * القفز برجل واحدة	* مكان الرفيق * التنقل بطرق مختلفة * قطع المسافات : باستعمال أطواق أو معالم مختلفة وبتقليد تنقلات الإنسان أو الحيوان وغيرهما * ربط التمارين بالإيقاع

## التحكم في الأداة

المعاور	الأهداف المميزة للمعاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
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 ، مثابيل - حاشية الخ</li> <li>* تمارين التخطيط</li> <li>* ألعاب صفري</li> <li>* ألعاب التناوب</li> <li>* حركات جماعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تنويع كيفية الإستعمال (ييد واحدة ، يكلتا اليدين ، بالأصابع ، يظهر اليد ، يكف اليد )</li> <li>* استعمال أكثر عدد ممكن من الأدوات ذات أشكال مختلفة</li> <li>* فسخ 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 التناوب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* في مرحلة أولى يجدر القيام بهذه التمارين في وضع الشيات .</li> <li>* استعمال جميع طرق الرمي بيد واحدة يكلتا 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 والتعبير</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 ولغايتها أثناء عمل مشترك طبقا للقوانين 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 الإزادة 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	الجانب الاجتماعي	الجانب البدني
<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>* بأغصاء قصيرة</li> <li>- بعضلات ضعيفة</li> <li>- بمظام غير متينة</li> </ul>	<p><u>الوعي</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* تصور الجينية</li> <li>- عدم وضوح هيكلية الجسم الذي ينجر عنه</li> <li>- قلّة الإحساس بالجسم</li> <li>- قلّة وضوح الصورة الجسمانية</li> <li>- اختلال في التوازن</li> <li>- اختلال في التناسق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تحسن قدرة الإستيعاب</li> <li>* تتميز هذه المرحلة بمرورية الذات</li> <li>* تركيز الإنتباه محدود الزمن</li> <li>* الشعور بالإكراه في القيام بالعمل</li> <li>* بداية انحلال الدمجية</li> <li>* يتوصل الطفل الى المعرفة بواسطة العمليات للممارسة والجسمه .</li> </ul>	<p><u>الجانب الاجتماعي</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* اختلال التوازن في الانتماء بين الوسط العائلي والوسط المدرسي</li> <li>مع التعلق المفرط في القيسم العائلي</li> <li>* الاختلاط بالأطفال من نفس السن لكن مع :</li> <li>- صعوبة توزيع الأدوار</li> <li>- صعوبة التفاهم</li> <li>- صعوبة في الانسجام</li> <li>- عدم التمييز بين الجنسين</li> <li>* التبعيّة نحو الكهول</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 مهّء 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 ، الدحرجة )

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 :

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

### التوصيات

(1) اكتساب عادات صحيّة 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 والتربية الإيقاعية .

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

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

- (5) توخي التنويع 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 قويا
- 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 التدخلات البيداغوجية للمعلم بما يلي :

(1) إعطاء المبادرة للأطفال

(2) حيث تطور سلوك الأطفال نحو هدف مقصود

(3) الوصول للأطفال نحو الهدف النهائي

- تكون هذه التدخلات مترابطة ومتكاملة حتى تحصل الفائدة البيداغوجية المرجوة

السلوك البيداغوجي للمعلم

(1) اختيار المكان المناسب على الملعب حتى يتمكن من ملاحظة جميع التلاميذ والتدخل الناجع عند الحاجة .

(2) التواجد المستمر لمراقبة الأطفال والإطلاع على حالتهم الصحية بصفة مستمرة أثناء قيامهم بالجهود .

(3) الابتعاد 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 المربي 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 الهندام 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 المربي 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 التنويع في أشكال تطوّرهم على الملعب .

#### (3) جوهر الدرس : 20 دقيقة

هي أهم فترات الحصّة حيث يحاول خلالها المربي 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 وحركات 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 صحيّة طيّبة .

#### ملاحظة

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

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

ونظرا لخصوصية هذه الحصص يجب أخذ الإحتياطات التالية :

- توفير الظروف الصحيّة ( تهوية القاعة قبل الدرس وبعده )
- توكّي 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 التّام لوجود فضاءات خارجية - رداءة حالة الطقس) .

## التوزيع السنوي

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

الحمص	المرحلة	أهداف المرحلة	الملاحظات
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- التربية الجسدية</li> <li>- التناسق البصري اليدوي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحركات الأساسية الطبيعية (المسير - الجري - الوثب - الرمي)</li> <li>- الألعاب الصغرى</li> <li>- يمكن ان تكون هذه الاهداف متداخلة ومتكاملة ضمن حصة واحدة .</li> </ul>
(12)	التحكم في السلوك الاجتماعي	<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>- التغلب على الصغوية</li> <li>- احترام المنافس</li> <li>- تحديد العلاقة مع الاخرين والتخلص من عناصر الخوف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بالنسبة لهذه المرحلة يجب الاعتماد خاصة على الألعاب والمواقف البدياعوجية التي يحنس عليها عنصر التنافس .</li> <li>- العمل على تنظيم الاطفال ازايا أو مجموعات صغيرة لا تتجاوز 6 أطفال .</li> <li>- يمكن أن تكون هذه الاهداف متداخلة ضمن حصة واحدة .</li> </ul>

## التعريف بالمحاور

المحاور	التعريف	النتائج	الإحتياجات
المداومة	<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 والحفاظ علىها ومن مزايا الاعتناء بهذه الخاصية <ul style="list-style-type: none"> <li>- زيادة عدد الكويرات الحمر الناقلة للاكسجين</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقع صيانة هذه الخاصية البدنية طيلة السنة الدراسية سواء كان ذلك من خلال فترة الإحصاء أو من خلال المواقف الابداعية للحصة</li> <li>- أثناء القيام بهذا العمل يجب الموازنة بين حاجة الطفل من الأكسجين والكمية المستهلكة يكون الجهود المبذول من طرف التلميذ ضئيلا وفرديا وليس وسط مجموعة</li> <li>- العمل على اختيار الوسائل الابداعية للتأليفة</li> <li>- مسار طبيعي</li> <li>- مسار مهين وسط ساحة يحتوي على <ul style="list-style-type: none"> <li>- تويد الطفل على الشيق بالانف والزفير بالفم</li> <li>- ربط التربية التنفسية بنظافة الانف وتويد الطفل على التخطيط</li> <li>- يقع الاعتناء بهذه التربية التنفسية طيلة السنة الدراسية وخاصة من خلال الحصص المبرجة في الهواء الطلق</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الابتعاد كلياً عن الجهود المنيّف</li> <li>- اجتناب المسافات الطويلة بل العمل على بذل مجهود فوق مسافات قصيرة واعادة الجهود بعد الراحة الكلية</li> <li>- دقائق القلب لا يمكن ان تتجاوز 130 دقة في الدقيقة وذلك أثناء القيام بالجهود</li> <li>- كمية الجهود العملية أثناء الحصة تتراوح بين 5 و 10 دقائق</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحسين قدرة العضلات على</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب استعمال الحركات التي تهدف إلى</li> </ul>	

المحاور	التعريف	الترسيمات	الإحتياجات
التنشيط المعنوي	مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتتجسم هذه القدرة في استعمال مختلف المجموعات العضلية للجسم حتى يكون نموه منسجما.	والقفز والنسج والتي على الاعضاء العليا والسفلى معا. - استعمال ثقل الجسم عند القيام بهذه الحركات والابتعاد عن أثقال اضافية (حمل الزميل مثلا). - عند القيام بالحركات المزوجة يجب اختيار أطفال من نفس القوي والإمكانات البدنية.	تطوير القوة - اجتناب اطالة هذا النوع من النشاط . - عند القيام بالحركات المزوجة العمل على ضمان سلامة الأطفال (اجتناب سقوطهم على الارض عند حركات الجذب والدفع).
التربية القوامية	- تعني تمكين الطفل من اكتساب عادات قوامية سليمة سواء كان ذلك في الثنيات (عند الجلوس - أثناء الوقوف) أو أثناء الحركة (عند قيامه بمختلف الحركات والتمارين والالعاب) وتكتسي هذه التربية أهمية بالغة في وقاية الأطفال من اكتساب عادات سيئة سواء كان ذلك في المدرسة أو خارجها - يجب التركيز أساسا على أوضاع العمود الفقري في اكتساب هذه العادات السليمة.	حيث الأطفال على أخذ أوضاع مستقيمة أثناء الجلوس والوقوف وذلك بالتركيز على : - استقامة الرأس - استواء أسفل الظهر - استقامة الكتفين - توازن حوض الجسم - الارتكاز المتوازي على الاعضاء السفلى - تمكين الطفل من المقارنة بين الأوضاع السليمة والسيئة (مثال : استقامة الظهر ثم تكرره) ربط إكتساب الأوضاع السليمة بالتنفس.	- اجتناب جبر الأطفال على المكوث 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 الحور شيقة وذلك باعتتماد مسافات قصيرة . - العمل على أن تكون كمية العمل مناسبة لسنّ الطفل وإمكانياتهم البدنية .	- اجتناب المسافات الطويلة . - اجتناب الجهود العنيف والمستمر - مراعاة التواتر بين فترات الجهد والراحة - اجتناب اصطدام الأطفال

المحاور	التعريف	التوصيات	الإحتياجات
مرونة	يقصد بالمرونة قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها ولهذا يتطلب مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ربط حركات المرونة بالتنفس .</li> <li>- يقع برمجة هذه القدرة طليئة المسنسة الدراسية وخاصة أثناء فترة التسخين وفترة الرجوع الى الهدوء .</li> <li>- اعتماد الارضاع المألوفة أثناء القيام بحركات المرونة .</li> <li>- القيام بالحركات ببطء .</li> <li>- استعمال هذه الحركات إثر فترات الراحة التي تلي فترات الجهود .</li> <li>- لتحسين هذه الخاصية العمل على تكرار الحركات حتى تحصل الفائدة المرجوة .</li> <li>- المحافظة على التوازن أثناء القيام بالحركات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب الحركات العنيفة .</li> <li>- اجتناب الارضاع الغير الملائمة للقيام بحركات المرونة .</li> </ul>
التعريف على الجسم	<p>يعني هذا المحور قدرة الطفل على هيكلة جسمه .</p> <p>وذلك بالتعرف على مختلف أجزائه في السمكون وأثناء الحركة .</p> <p>كما يعني تحسين قدرة الطفل على الاحساس ببذنه في كل الارضـاع .</p> <p>يكتسي هذا المحور أهمية بالغة في تربية الطفل من</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بالامكان بداية هذا المحور يتمكن الطفل من معرفة مختلف أجزاء جسمه دون القيام بالحركة ثم التدرج 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 الاوراث للقيام بهذا المحور وذلك لزيد النجاعة والتشويق .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب المرور بصفية سطحية على هذا النوع من المحاور .</li> <li>- اجتناب الملل الذي يمكن أن ينجر من الملوث طويلا في نفس الارضاع .</li> </ul>

المحاور	التعريف	التوصيات	الإحتياجات
	<p>الناحية الحركية حتى يتمكن من مجابهة الصعوبات الخارجية والإطلاع على قدراته الشخصية .</p> <p>كما أن المقصود في هذا الحور تحسين قدرة الطفل على الإحساس بحركات مختلفة بنفس الأعضاء أو بين الأعضاء.</p>	<p>- اعتماد الحركات المزدوجة (جميع طفلين معا) لبلوغ هذا الهدف .</p> <p>- الاعتماد على الألعاب المصغرى حتى يقع اجتناب الملل .</p>	<p>- اعتماد الإطفال على استعمال الجانب الغير الطاغي أثناء القيام بالأشغال المعتادة حتى لا يكون المربي سبباً في اختلال التوازن الذهني عند الطفل .</p>
الجانبية	<p>هي إحدى ركائز التربية النفسية الحركية وتتمثل في :</p> <p>(1) التعرف على الجانبين الكونيين للجسم (اليمين واليسار) .</p> <p>(2) تحديد الجانب الطاغي عند الاستعمال سواء كان ذلك بالنسبة للأعضاء العليا أو الأعضاء السفلى .</p> <p>(3) تدعيم الجانب الطاغي .</p> <p>(4) استعمال الجانبين في نفس الوقت .</p>	<p>- توشي منهجية تقع فيها مراعاة التدرج المنطقي في تعليم هذا الحور .</p> <p>- القيام بالاختبارات الضرورية للتعرف على الجانب الطاغي .</p> <p>- الاعتماد على الملاحظة للتعرف على الجانب الطاغي أثناء قيامه بمختلف الأنشطة التلقائية .</p> <p>- منح الطفل التجارب الكافية لتمكين المعلم من التعرف على الجانب الطاغي عند التلميذ</p>	<p>- اجتناب جبر الإطفال على استعمال الجانب الغير الطاغي أثناء القيام بالأشغال المعتادة حتى لا يكون المربي سبباً في اختلال التوازن الذهني عند الطفل .</p>
توازن	<p>يعني قدرة الفرد على التحكم في الأجهزة العضوية من الناحية العضائية المعنوية وذلك من أجل الحفاظ على بعض الأوضاع لمدة معينة -</p>	<p>- العمل على التنويع في الأنشطة عند محاولة بلوغ هذه الأهداف .</p> <p>- استعمال مختلف الأدوات والحواجز التي تساعد على تحسين هذه القدرة .</p> <p>- التدرج بتحسين التوازن في أوضاع ثابتة</p>	<p>- اجتناب وضع الطفل مدة طويلة في نفس الأوضاع .</p> <p>- وقاية الإطفال من الحوادث خاصة عند استعمال الحواجز .</p>

المحاور	المعرفة	التوصيات	الاحتياجات
	وتكون هذه الازمات ثابتة أو حركية . إن هذه القدرة لها صلة متينة بالتربية القوامية السلمية وذلك بالاحساس بمختلف أجزاء الجسم التي تلعب دورا أساسيا في تمكين الطفل من التعرف على بدنسه .	ثم بالحركة - الاعتماد عن الانشطة المملة وتوخي بعض الألعاب التي تتجسم في مباراة تنافسية بين طفلين أو بين مجموعات صغيرة .	
الترجيح فسي الفضاء	هي تحسين قدرة الطفل على : - استكشاف الفضاء والتعرف على مكوّناته وكيفية تنظيمها (أماكن الأشياء ومختلف التجهيزات) - تحديد موقع الجسم بالنسبة للفضاء ومكوّناته - التصرف في هذا الفضاء وذلك : - بتحديد موقع الأشياء بالنسبة للطفل - بتحديد موقع الطفل بالنسبة للأشياء والآخرين	العمل على تنظيم الفضاء وذلك بتهيئته مع احكام توزيع الادوات والتجهيزات المكونة لـ - حث الاطفال على استنباط وابتكار حركات تلقائية تمكنهم من استكشاف الفضاء - تصرف الطفل يكون طبقا لتوجيهات شفوية واضحة تمكنه من التوصل الى الحلول بمفرده وذلك من اجل تركيز المعلومات بصفة نهائية - ربط هذا المنصر بمحور الجاذبية - التنويع من المواقف	- اجتناب اطالة الانشطة - اجتناب اعتماد مدّة زمنية طويلة - اجتناب ارماق الاطفال
تفسير المسدة	تعني تحسين قدرة الطفل على تقدير المسدة الزمنية والمقارنة بين الفترات الزمنية المختلفة (طويلة-مدّة طول-مدّة أقصر)	- ترطيف الحركة من أجل تقدير المسدة - الاعتماد على حركات المشي والجري مدّة معينة من الزمن سواء كان ذلك لقطع مسافة معينة أو القيام بحركات مختلفة حرة أو مقيدة .	

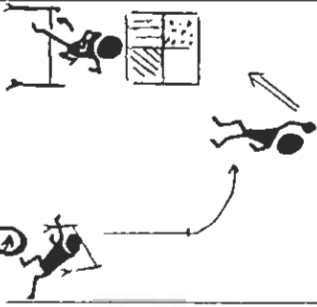
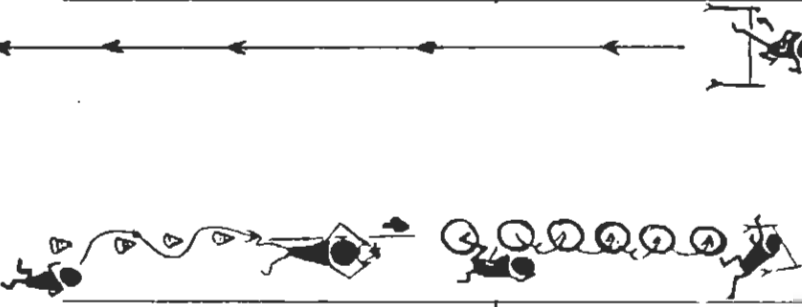


المحاور	التعريف	الوصيات	الإحتياجات
تقدير المسافات	تعني قدرة الطفل على تقدير مسافات مختلفة الطول (طويلة - متوسطة - قصيرة) وذلك في السكون والحركة . ويتجسم هذا التقدير في تكيف الحركة طبقا للمسافة المقترحة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز المرحلة والتدرج في المصوبية انطلاقا من مدة تصاعدية أو تنازلية .</li> <li>- العمل على أن تكون المدة قصيرة ثم أكثر أهمية وذلك للحصول على الاستجابات المرجوة .</li> <li>- استعمال الحركات التالية : <ul style="list-style-type: none"> <li>* الجري نحو نقاط وأهداف معينة متصاعدة المسافات .</li> <li>* رمي الأدوات نحو أهداف تقع على مسافات متصاعدة .</li> </ul> </li> <li>- تروخي عنصر التشويق على هذا النوع من التحصن وذلك باعتماد التنافس بين الأطفال اثنين معا أو مجموعات صغيرة .</li> <li>- تروخي المرحلة والتدرج في المصوبية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب اختيار مسافات طويلة من شأنها ترهق الطفل .</li> </ul>
الاحساس بالإيقاع	تعني تحسين قدرة الطفل على التوفيق بين الإيقاع ومختلف حركات الجسم وذلك بتروخي المنهجية التالية : <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ادراك الإيقاع عن طريق السمع .</li> <li>(2) القيام بإعادة الإيقاع .</li> <li>(3) التعبير عن الإيقاع بواسطة الحركة .</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تروخي المرحلة والتدرج في المصوبية وذلك باستعمال وحدات إيقاعية بسيطة ثم الانتقال نحو وحدات أكثر صموية .</li> <li>* التنويع من التمرينات الإيقاعية : <ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال الدف أو ما يشابهه</li> <li>- التصفيق باليدين</li> <li>- الخطط على الأرض بالقدمين</li> </ul> </li> <li>* ربط الإيقاع بالحركة</li> <li>* الاعتماد على العمل الفردي أو الجماعي عند التعبير الحركي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم الاقتصاد على الانشطة الحركية</li> <li>- تجنب الملل</li> </ul>
التربية الحسية	تسني تحسين قدرة الطفل على ادراك مختلف الإشارات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عزل الإشارة السمعية عن الإشارة البصرية عند القيام بخصص التربية السمعية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب اطالة الانشطة .</li> </ul>

الإحتياجات	التوصيات	التعريف	المحاور
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المرور بصفة سطحية على هذا الحور .</li> <li>- إعطاء الحلول الجاهزة للإطفال (الإبتعاد على الإصلاح الالي).</li> <li>- استعمال أدوات من شأنها أن تضر بصحة الطفل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على أن تكون الإشارات واضحة .</li> <li>- على المعلم أن يتركز بصفة محكمة على الإشارات .</li> <li>- وراء الإطفال عند إعطائهم الإشارة السمعية أمامهم عند إعطائهم الإشارة البصرية).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السمعية والبصرية والمتصلة باللمس وتمكن هذه التربية في تمكين الطفل من : <ul style="list-style-type: none"> <li>- التمييز بين إشارات من نفس الصنف أو من أصناف مختلفة .</li> <li>- استغلال هذه الإشارات لتوظيفها حركياً .</li> </ul> </li> <li>- تحسين قدرة الطفل على التوافق بين الحركة بالأعضاء والبصر .</li> <li>- وهي تتجسم اما : <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> </li> <li>- تحسين قدرة الطفل على ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (الجري والقفز - الجري والوقوف - الوثب مع الجري والراعيين والخبث....)</li> </ul>	

## المحتوى التطبيقي للسنة الأولى

## الهدا ومة

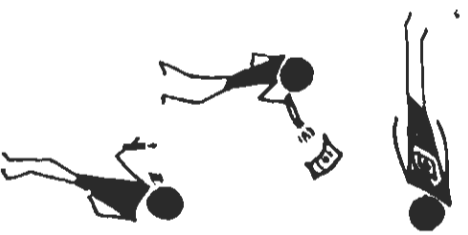
التوصيات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- اجتناب السرعة في القيام بهذا النشاط.</p> <p>- تكاليف تلميذ بالتقاط الأدوات مع تغيير الأدوار.</p>		<p>(1) - مسار مهجئ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ببطء لمسافة عشرة أمتار بطريقة لولبية</li> <li>- أخذ أداة (لوحة) - كيس من الحبوب) وضعه على الرأس</li> <li>- والمشي فوق خط مستقيم طوله 3 أمتار عند انتهاء الخط وضع الأداة على الأرض ثم</li> <li>- القفز داخل ستة أطواق موضوعة على الأرض متباعدة الواحدة عن الأخرى 20 صم ثم :</li> <li>- المرور من تحت الجبل ثم :</li> <li>- مواصلة المشي على أربعة مسافة 3 أمتار ثم :</li> <li>- رمي 3 أدوات وسط منطقة مرسومة على الأرض ثم :</li> <li>- القفز فوق جبل أو ما يشابهه</li> <li>- الجري نحو خط الوصول مسافة 10 أمتار-</li> </ul>	<p>تحسين قدرة الطفل على القيام بجهود بسيطة لمدة زمنية طويلة نسبياً</p>
<p>- من حصّة إلى أخرى يمكن القيام بنفس المسار مع تغيير موقع العامل.</p>		<p>* ملاحظة :</p> <p>يمكن استعمال هذا المسار بكيفية أخرى بحيث يصبح العمل ضمن مجموعات صغيرة يقع توزيعها على مختلف العامل المكونة 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 المعامل.</p> <p>- انطلاقاً من هذا المسار يمكن تصور مسارات أخرى تحتوي على الحركات التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المشي - الجري - القفز - الزحف - الرمي - التنظيم</li> <li>- بالكرة - التنقل على أربعة قوائم الخ ...</li> </ul>	<p>- 44 -</p>

- استغلال المفضاءات الخارجية  
الحيطة بالدراسة وخاصة في الريف



(2)- مسار طبيعي :  
- إذا ما تؤثر الفضاء الضروري 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

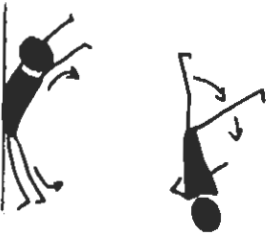
المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>(1)- التنفس بالمصدر - الاحساس بحركة المصدر :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع اليدين على الصدر أثناء التنفس للاحساس بحركة انتفاخ الصدر (شهيق بطيء - زفير بطيء)</li> <li>- القيام بنفس الحركة الأولى مع غلق العينين (شهيق بطيء - زفير بطيء)</li> <li>- الاستلقاء على الظهر مع وضع أداة (كرأس - كتاب أو لوحة) على الصدر مع شهيق بطيء وزفير بطيء للاحساس بحركة الاداة.</li> </ul> <p>(2)- الاحساس بعملية الزفير :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقليد "البولات" عندما تفرغ من الهواء.</li> <li>- إبعاد ورقة أكثر مسافة ممكنة بعملية النفخ بواسطة انبوب.</li> <li>- تقليد عملية اطلاق شمع.</li> </ul> <p>(3)- التربية التنفسية التدرجية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقليد عملية شم الزهور أثناء التحول (المشي في الملعب)</li> <li>- وضع الكتاب على الصدر - شهيق بطيء - زفير بطيء.</li> <li>- العمل مع الزميل - يضع التلميذ يديه على صدر زميله ويحاول هذا الأخير مقاومة دفع الايدي مع الشهيق ببطء والزفير ببطء.</li> <li>- وضع الكتاب على البطن - شهيق ببطء - زفير ببطء</li> <li>- شهيق بطيء مع إبراز الصدر - زفير بطيء.</li> <li>- شهيق بطيء وعميق - شد التنفس ثم زفير حاد.</li> <li>- شهيق بطيء وعميق - توقف على التنفس (بالمد من 3 - شهيق بطيء</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- الشهيق بالأنف والزفير بالفم.</li> <li>- استعمال أبسطة من الورق المقوى للقيام بحركات الاستلقاء.</li> <li>- يمكن القيام بهذا التمرين بعد تجميع الاطفال اثنين.</li> </ul>
<p>* احساس التنفس بالمصدر</p> <p>*المقارنة بين عملية الزفير وعملية الشهيق.</p>	<p>* التنفس الارادي</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اجتناب الزفير في وجه الزميل واجتناب النفخ</li> </ul>

إلى 5 ثوان) ثم زفير حر.	إلى 5 ثوان) ثم زفير حر.	إلى 5 ثوان) ثم زفير حر.	إلى 5 ثوان) ثم زفير حر.
- القيام بنفس الحركات والتمارين مع ارتخاء اليدين والكفين.	- القيام بنفس الحركات والتمارين مع ارتخاء اليدين والكفين.	- القيام بنفس الحركات والتمارين مع ارتخاء اليدين والكفين.	- القيام بنفس الحركات والتمارين مع ارتخاء اليدين والكفين.
اصطحاب التنفس بالحركات - حركات اليدين :	اصطحاب التنفس بالحركات - حركات اليدين :	اصطحاب التنفس بالحركات - حركات اليدين :	اصطحاب التنفس بالحركات - حركات اليدين :
- رفع اليدين إلى فوق وعلى الجانبين - شهيق بطيء - انزال اليدين وزفير بطيء.	- رفع اليدين إلى فوق وعلى الجانبين - شهيق بطيء - انزال اليدين وزفير بطيء.	- رفع اليدين إلى فوق وعلى الجانبين - شهيق بطيء - انزال اليدين وزفير بطيء.	- رفع اليدين إلى فوق وعلى الجانبين - شهيق بطيء - انزال اليدين وزفير بطيء.
- مسك أداة بكلا اليدين - رفع الأيدي والرجوع إلى الوضع الأصلي - شهيق بطيء وزفير بطيء.	- مسك أداة بكلا اليدين - رفع الأيدي والرجوع إلى الوضع الأصلي - شهيق بطيء وزفير بطيء.	- مسك أداة بكلا اليدين - رفع الأيدي والرجوع إلى الوضع الأصلي - شهيق بطيء وزفير بطيء.	- مسك أداة بكلا اليدين - رفع الأيدي والرجوع إلى الوضع الأصلي - شهيق بطيء وزفير بطيء.
- نفس التمرين في أوضاع مختلفة :	- نفس التمرين في أوضاع مختلفة :	- نفس التمرين في أوضاع مختلفة :	- نفس التمرين في أوضاع مختلفة :
• استلقاء على الظهر	• استلقاء على الظهر	• استلقاء على الظهر	• استلقاء على الظهر
• استلقاء على الظهر مع ثني الركبتين	• استلقاء على الظهر مع ثني الركبتين	• استلقاء على الظهر مع ثني الركبتين	• استلقاء على الظهر مع ثني الركبتين
• جلوس على الأرض - الرجلين مضمومتين إلى الأمام	• جلوس على الأرض - الرجلين مضمومتين إلى الأمام	• جلوس على الأرض - الرجلين مضمومتين إلى الأمام	• جلوس على الأرض - الرجلين مضمومتين إلى الأمام
• جلوس على مقعد أو ما يشابهه.	• جلوس على مقعد أو ما يشابهه.	• جلوس على مقعد أو ما يشابهه.	• جلوس على مقعد أو ما يشابهه.
- نفس التمارين مع وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى)	- نفس التمارين مع وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى)	- نفس التمارين مع وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى)	- نفس التمارين مع وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى)
رفع الأيدي = شهيق بطيء الرجوع إلى الوضع الأصلي = زفير بطيء.	رفع الأيدي = شهيق بطيء الرجوع إلى الوضع الأصلي = زفير بطيء.	رفع الأيدي = شهيق بطيء الرجوع إلى الوضع الأصلي = زفير بطيء.	رفع الأيدي = شهيق بطيء الرجوع إلى الوضع الأصلي = زفير بطيء.
- تغيير الأوضاع من الوقوف - الجلوس - الاستلقاء.	- تغيير الأوضاع من الوقوف - الجلوس - الاستلقاء.	- تغيير الأوضاع من الوقوف - الجلوس - الاستلقاء.	- تغيير الأوضاع من الوقوف - الجلوس - الاستلقاء.
(5)- حركات الجذع :	(5)- حركات الجذع :	(5)- حركات الجذع :	(5)- حركات الجذع :
- وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى أو بدون أداة)	- وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى أو بدون أداة)	- وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى أو بدون أداة)	- وضع كرة على الرأس (أو أداة أخرى أو بدون أداة)
- ثني الجذع إلى أسفل = شهيق بطيء - استقامة الجذع = زفير بطيء.	- ثني الجذع إلى أسفل = شهيق بطيء - استقامة الجذع = زفير بطيء.	- ثني الجذع إلى أسفل = شهيق بطيء - استقامة الجذع = زفير بطيء.	- ثني الجذع إلى أسفل = شهيق بطيء - استقامة الجذع = زفير بطيء.
• اختيار أوضاع مختلفة :	• اختيار أوضاع مختلفة :	• اختيار أوضاع مختلفة :	• اختيار أوضاع مختلفة :
• وقوف	• وقوف	• وقوف	• وقوف
• جلوس	• جلوس	• جلوس	• جلوس
• استلقاء	• استلقاء	• استلقاء	• استلقاء
• التناسق بين الحركات والتنفس الإرادي.	• التناسق بين الحركات والتنفس الإرادي.	• التناسق بين الحركات والتنفس الإرادي.	• التناسق بين الحركات والتنفس الإرادي.
• المزج بين حركات الجذع والتنفس	• المزج بين حركات الجذع والتنفس	• المزج بين حركات الجذع والتنفس	• المزج بين حركات الجذع والتنفس

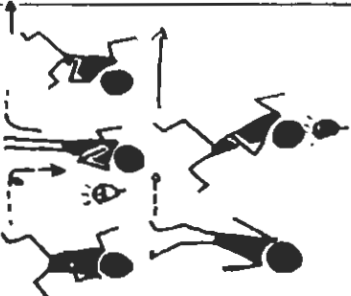
## التنشيط العضلي

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
العمل على التداول بين الجهود والراحة  العمل على أن يتعدى الجهود مستوى التنشيط العضلي		<p>(1) - <u>الأعضاء العليا :</u>  1- وقوف تشبيك الأيدي = دفع الزميل  2- وقوف مسك الأيدي = جذب الزميل  3- الارتكاز على الحائط = دفع الحائط  4- الارتكاز على أربعة أعضاء = مشي ارتكاز صدري  5- الارتكاز على أربعة أعضاء = مشي ارتكاز ظهري  6- التحرك في المكان (دوران) مع وضع ثقل الجسم على الأيدي  7- استعمال الأيدي والقدمين = قفز الارنب</p> <p>(2) - <u>الأعضاء السفلى :</u>  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 البطّة  7- قفز الارنب بدون استعمال الأيدي.</p>	<p>- <u>تنشيط الأعضاء العليا :</u>  <u>السفلى :</u>  - <u>تنشيط الأعضاء السفلى :</u></p>

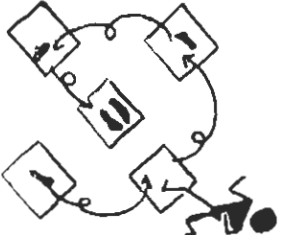
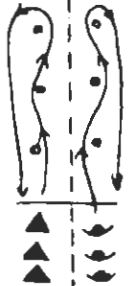


<p>استعمال أبسطة من الورق المقوى للقيام بحركات الاستلقاء على الظهر والبطن.</p>		<p>3- البطن الاستلقاء على الظهر ورفع الرجلين إلى أعلى بالتداول. 4- الظهر : 1 - استلقاء على البطن = رفع اليدين من الأرض 2 - استلقاء على البطن = تبادل أداة معينة (كرة أو طوق) مع الزميل 3 - مع الزميل - شد الطوق من الطرفين -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

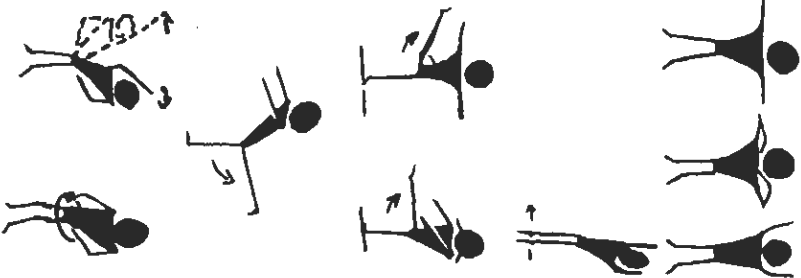
## الرشاقة

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
تنظيم الاطفال في قالب موجه بالنسبة لكل هذه التمارين حتى نتجنب 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 الإشارة الجري 3 أمتار.</p> <p>(3) - انطلاقا من المشي وعند الإشارة القفز ثم الجري 3 أمتار.</p> <p>(4) - انطلاقا من الجري عند الإشارة عكس الاتجاه.</p> <p>(5) - انطلاقا من الجري - القفز ثم مواصلة الجري.</p> <p>(6) - انطلاقا من الجري عند الإشارة التوقف ثم الجلوس ثم مواصلة الجري.</p> <p>- عند الإشارة وقوف ثم جري.</p> <p>- جلوس عند الإشارة استلقا، على الظهر ثم إعادة الجلوس.</p> <p><u>بإستعمال الاداة :</u></p> <p>1 - رمي كرة وملاحظتها بعد تجاوزها خط معين.</p> <p>2 - رمي كرة من وضع الجلوس ثم ملاحظتها.</p> <p>3 - دحرجة طوق وملاحظته من الخلف.</p> <p>4 - دحرجة الطوق وملاحظته من الجانب.</p> <p>5 - جلوس رمي أداة إلى أعلى والوقوف لاستقبالها.</p> <p>مع الزميل :</p> <p>1- من وضع الوقوف عند الإشارة ملاحظة الزميل.</p>	<p>- حركات بدون أداة :</p> <p>تغيير وضع الجسم انطلاقا من المشي</p> <p>تنمية سرعة الاستجابة :</p> <p>تنمية الاستجابة</p> <p>وسرعة التنفيذ</p> <p>تنمية الاستجابة</p> <p>وسرعة التنفيذ</p> <p>سرعة التنقل</p> <p>تنمية سرعة الاستجابة والتنفيذ</p> <p>سرعة وتناسق بصري يدوي</p> <p>تحسين سرعة التنقل</p>

- اجتناب اصطدام الاطفال.

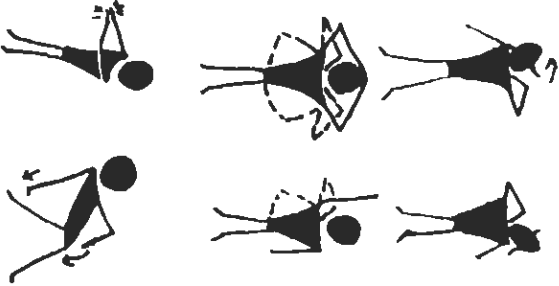
<p>- المحافظة على مجهود متوسط.</p> <p>- اجتناب ارهاق الاطفال.</p> <p>العمل على ابراز عنصر التنافس عند تقديم هذه الالعاب.</p> <p>- المحافظة على سلامة الاطفال</p>	 	<p>2- جلوس عند الإشارة ملاحظة الرمييل.</p> <p>3- رمي الكرة بين أرجل الرمييل والبرور بجانبه وملاحظة الكرة قبل أن تحتاز خط معين.</p> <p>4- نفس الموقف مع البرور بين أرجل الرمييل.</p> <p><u>الالعاب :</u></p> <p>1 - كل ألعاب التناوب المذكورة في محور التعاون والتعاقد يمكن استغلالها لهذا المحور مع القيام بالتطوير التالي :</p> <p>- الانطلاق من وضع الوقوف ،</p> <p>- الانطلاق من وضع الجلوس .</p> <p>2 - البرور من فوق حبل أو خيط مطاطي والرجوع من تحته في قالب سباق التناوب .</p> <p>3 - لعبة المربعات = التنقل مرة على الرجل اليمنى وإعادة اللعبة على الرجل اليسرى.</p> <p>4 - سباق التناوب في شكل جري مكوكي.</p>	<p>تحسين الدقة</p> <p>وسرعة التنقل</p> <p>مرونة</p> <p>تحسين سرعة الاستجابة والتنفيذ</p>
--	--	--	--

## المرونة

القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>* مرونة عضلات ومفاصل الاعضاء العليا.</p>	<p><b>* عمل فردي :</b></p> <p>(1)- <u>حركات الأيدي :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تدوير الإيدي في مختلف الاتجاهات.</li> <li>- رفع اليدين إلى أعلى ثم إلى أسفل.</li> <li>- اليدين ممدودتين إلى الجانبين - لمس الكتفين بالتداول أو معا.</li> </ul> <p>- تشبيك الإيدي فوق الرأس رفع 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 ممزوجة :</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 الأول.</p>		<p>القيام بالحركات ببطء إلى أقصى حد لها.</p> <p>التمهينات</p> <p>القيام بالحركات ببطء إلى أقصى حد لها.</p> <p>- العمل على أن تكون الرجلين مطوقتين.</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 مدودتين. - نفس الحركة مع فتح الرجلين. - استلقاء على الظهر - امتداد - تكرر. * <u>عمل فردي باستعمال الاداة :</u> (1)- وقوف مسك الطوق باليدين - ليس وخلق الطوق. (2)- وقوف مسك الحبل باليدين = تعدية الحبل من أسفل القدمين ومن أعلى الرأس. (3)- وقوف مسك عصا باليدين من الطرفين = تعدية العصا من أسفل القدمين ومن أعلى الرأس. (4)- وقوف الرجلين مفتوحتين = تمرير أداة خفيفة بين الرجلين مدودتين. (5)- استلقاء على الظهر الرجلين مفتوحتين وضع أداة بين الرجلين الاستلقاء ثم الجلوس أخذ الاداة ثم اعادة الاستلقاء وإعادة الجلوس ووضعا 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 الاداة جانباً للزميل. * <u>عمل جماعي:</u> (1)- سباق التفق = 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 الاداة.</p> <p>* التنافس</p>
---	--	---	---

## التعرّف على الجسم

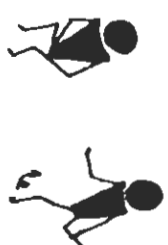
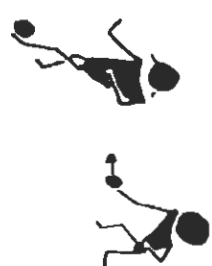

التوضيحات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
يمكن استعمال هذه الحركات في الفترة التحضيرية من كل درس.		<p>* <u>الاحساس بحركات الرأس :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الرأس مستقيماً.</li> <li>- وضع الرأس على اليمين مع لمس الكتف.</li> <li>- وضع الرأس على الشمال مع لمس الكتف.</li> <li>- 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>* <u>الاحساس بحركات الاعضاء العليا :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع اليد اليمنى ثم وضعها فوق الرأس - فوق الكتف الايمن - على الحزام - على الصدر - الى الوراء.</li> <li>- نفس الشيء بالنسبة لليد اليسرى.</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 بكلا اليدين.</li> <li>- التصفيق باليدين مطوّقتين الى فوق وإلى الامام.</li> <li>- دوران جانبي لليد اليمنى.</li> <li>- دوران جانبي لليد اليسرى.</li> <li>- دوران الايدي معا إلى الجانبين وأمام الصدر.</li> </ul> <p>* <u>الاحساس بحركات الحذم :</u></p>	<p>* <u>توظيف الرأس</u> للقيام بالحركات الاساسية</p> <p>* <u>الاحساس بحركات</u> الاعضاء العليا والتعرّف عليها</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف مع ضمّ أو فتح الرجلين.</li> <li>- الانحناء إلى الأمام</li> <li>- الانحناء إلى الجانبين بالتناول مع وضع اليدين على الكتفين - على الحزام - إلى فوق - إلى الأمام.</li> <li>- نفس الشيء في وضع الجلوس.</li> <li>- أخذ وضع القرفصاء = استقامة الجذع مع رفع الرأس وإبراز الصدر ووضع اليدين على الركبتين ، إلى الأمام - فوق الرأس إلى فوق الخ....</li> </ul>	<p>* توظيف حركات الجذع والاحساس بها</p>
	<p>* الاحساس بحركات الجسم أثناء التنقل</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أخذ وضع 'الوقوف باعتدال'.</li> <li>- فتح الرجل اليمنى = جانبا - أماما وخلفا.</li> <li>- نفس الشيء بالرجل اليسرى.</li> <li>- أخذ وضع القرفصاء مع وضع اليدين على الأرض :</li> <li>- مد الرجل اليمنى إلى الخلف مع الارتكاز على اليدين.</li> <li>- نفس الشيء بالرجل اليسرى.</li> <li>- الجنو على الركبتين والارتكاز على الأيدي :</li> <li>- رفع الرجل اليمنى إلى الورااء وإلى فوق.</li> <li>- رفع الرجل اليسرى إلى الورااء وإلى فوق.</li> </ul>	<p>* التنقلات :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- على الرجل اليمنى (وثب خفيف)</li> <li>- على الرجل اليسرى (وثب خفيف)</li> <li>- على الرجلين معا</li> <li>- بالتناول مرة على الرجل اليمنى وأخرى على الرجل اليسرى.</li> <li>- تقليد تنقلات بعض الحيوانات :</li> </ul>

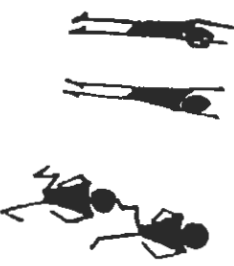
- يمكن استغلال هذه الحركات لتحسين مرونة الاعضاء السفلى

- يمكن استغلال كل هذه الحركات أثناء الفترة التحضيرية للدرس.

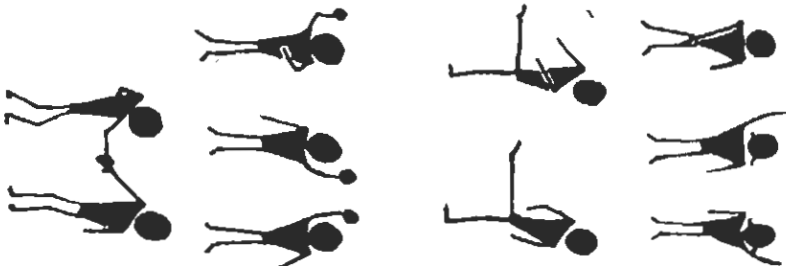
اجتناب ارهاق الاطفال والمكوث فترة طويلة في نفس الوضع .

<p>يمكن القيام بهذه الحركات في قالب ألعاب التناوب.</p>		<p>توضيف أجزاء للقيام بالحركة.</p> <p>* التحكم في الاداة</p>
<p>يمكن استغلال هذه المواقف لتحسين التناسق بين البصر والارجل</p> <p>- القيام بالحركات ببطء ثم بأكثر سرعة.</p>		<p>توضيف أجزاء للقيام بالحركة.</p> <p>* التحكم في الاداة</p>
<p>يمكن استغلال هذه المواقف لتحسين التناسق بين البصر والارجل</p> <p>- القيام بالحركات ببطء ثم بأكثر سرعة.</p>		<p>توضيف أجزاء للقيام بالحركة.</p> <p>* التحكم في الاداة</p>

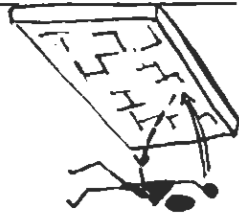


		<p>أمام امرأة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس اللعبة وأحد التلاميذ يعرض المعلم.</li> <li>- نفس الشيء مع توزيع الأطفال زوجين - كل طفل يقف أمام زميله ويحاول واحد منهما تقليد حركات زميله - تكون حركات الطفل الذي يمثل المرأة متنوعة مع أخذ أوضاع مختلفة (وقوف - جلوس - جثو. الخ ...)</li> </ul>
--	---	--

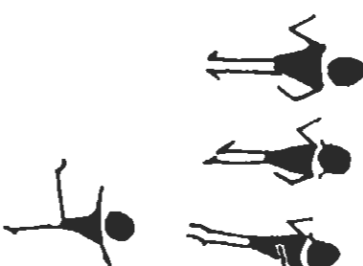
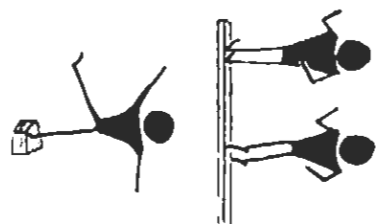
## الجانبية

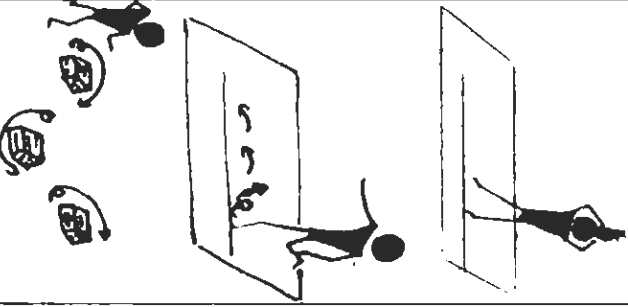
التقنيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يجب التأكيد على استعمال الجانب المألني في الجسم وخاصة بالنسبة لليد المألنية.</p>		<p><u>يدون أثار :</u></p> <p>* التعرف على اليمين واليسار</p> <p>الاطفال أمام المعلم</p> <p>- رفع "يد اليمين انزال</p> <p>- رفع اليد اليسرى انزال</p> <p>- وضع الوقوف - رفع الرجل اليمين الى الامام ووضعها على الارض.</p> <p>- وضع الوقوف - رفع الرجل اليسرى الى الامام ووضعها على الارض.</p> <p>- وضع اليد اليمين على الرجل اليسرى</p> <p>- وضع اليد اليسرى على الرجل اليمين</p> <p>- القفز الى اليمين</p> <p>- القفز الى اليسار</p> <p>- الجري والوقوف على يمين المعلم</p> <p>- الجري والوقوف على يسار المعلم</p> <p><u>باستعمال الاثار :</u></p> <p>- أخذ الاداة باليد اليمين</p> <p>- أخذ الاداة باليد اليسرى</p> <p>- أخذ الاداة ورميها باليد اليمين</p> <p>- أخذ 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>

- يمكن استغلال الحركات والمواقف الخاصة بحدود التناسق البصري اليدوي وتناسق البصر مع الأرجل.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استقبال الاداة مع الزميل باليد اليمنى</li> <li>- استقبال الاداة مع الزميل باليد اليسرى</li> <li>- رمي الكرة الى الزميل أو على الحائط باليد اليمنى واليسرى بالتداول.</li> <li>- رمي الكرة واستقبالها بكلا اليدين.</li> </ul>	<p>تصمين الجانبية اللزوجة.</p>
---	--	------------------------------------

## التوازن

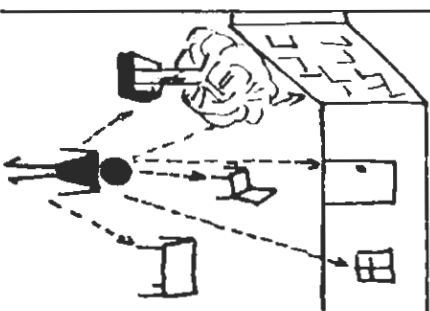
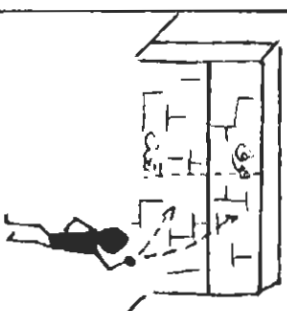
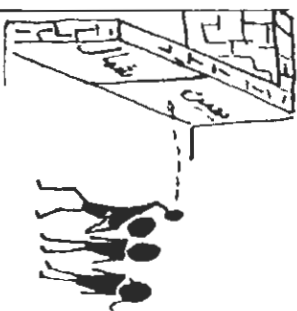
القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<ul style="list-style-type: none"> <li>* المحافظة على التوازن في حالة الثبوت في المكان</li> <li>* بالارتكاز على الرجلين.</li> <li>* المحافظة على التوازن بالارتكاز على رجل واحدة</li> <li>* الاحساس بارتكاز الاقدام على العصا مع المحافظة على التوازن .</li> </ul>	<p>(1)- في السكون</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 اليمنى 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 القيام بنفس الحركات مع انغماض العينين.</li> <li>- الوقوف على حجرة ، ياجرة أو كيس من الحبوب</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنقل ببطيء.</li> <li>- العمل على استقامة كافة أعضاء الجسم - الجذع - الرجلين .</li> <li>- الاستعانة بالأيدي للمحافظة على التوازن .</li> <li>- يمكن أن يكون التنقل على أطراف الاصابع أو على العقبين.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* المحافظة على استقامة الظهر والتوازن.</li> </ul>	<p>- يمكن الاستعانة بالزميل</p>		

<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 تنارب بين المجموعات.</p>		<p>والمحافظة على التوازن.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف على حجرة ، يا جورة أو كيس من الحبوب والمحافظة على التوازن برجل ثم بالآخرى.</li> <li>(2)- <u>في الحركة</u></li> <li>- المشي على أطراف الاصابع.</li> <li>- المشي على العقبين</li> <li>- المشي على الجانبين الخارجيين للقديمين</li> <li>- المشي بالامتداد الأقصى للجسم على أطراف الاصابع.</li> <li>- المشي على خط مرسوم على الأرض.</li> <li>- نفس الحركة مع وضع أداة على الرأس واجتناب سقوطها.</li> <li>- نفس الحركة (5 و 6) مع المشي الى الخلف وإلى الجانب.</li> <li>- المزج بين المشي على الخط إلى الامام وإلى الخلف مع القيام بنصف دورة.</li> <li>- القيام بكل الحركات السابقة بالجري.</li> <li>- القفز على الرجلين معاً والمحافظة على التوازن.</li> <li>- القفز على رجل واحدة على خط مرسوم على الأرض.</li> <li>- وضع حجارة أو "ياجورات" على الأرض والتنقل من مكان الى آخر.</li> <li>- الجري ثم القفز في المكان والمحافظة على التوازن.</li> </ul>	<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

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوضيحات
<p>* التوجه نحو الاشياء</p>	<p><u>التوجه في الوضع الثابت :</u></p> <p>- التوجه نحو مكونات المحيط حسب تعليمات المدرس =</p> <p>* نحو السبورة</p> <p>* نحو المناقذة</p> <p>* نحو الحائط</p> <p>* نحو الباب</p> <p>* نحو الشجرة</p> <p>* نحو الطريق الخ ....</p> <p>- نفس الشيء مع القيام بوثبة خفيفة نحو الاشياء المذكورة.</p> <p><u>تحديد موقع التلميذ بالنسبة للاتجاهات التالية :</u></p> <p>- الى الامام</p> <p>- الى الخلف</p> <p>- الى اليمين</p> <p>- الى الشمال</p> <p>- فوق</p> <p>- تحت</p>		<p>- يمكن توزيع الاطفال على الملعب بالانتشار او بالاصطفاف.</p> <p>- يمكن تغيير أوضاع الجسم وقوف</p> <p>* وضع القرفصاء</p> <p>* على أربعة قوائم الخ ....</p>
<p>* التعرف على الاتجاهات الاربعة :</p> <p>- أمام</p> <p>- خلف</p> <p>- يمين</p> <p>- شمال</p> <p>- فوق</p> <p>- تحت</p> <p>* توجيه الازاءة على</p>	<p>* رسم خط عمودي على الحائط :</p>	<p>- القيام بهذه الحركات عن طريق =</p> <p>* خطوة الى الامام</p> <p>* خطوة الى الخلف</p> <p>* خطوة الى اليمين</p> <p>* خطوة الى الشمال</p> <p>أو عن طريق القفز في المكان الى الامام الخ ...</p> <p>- يجب توزيع طرق الرمي بيد واحدة وبكنا اليدين</p>	

- تنويع طرق الرمي :
- بيد واحدة
- بكنتا 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

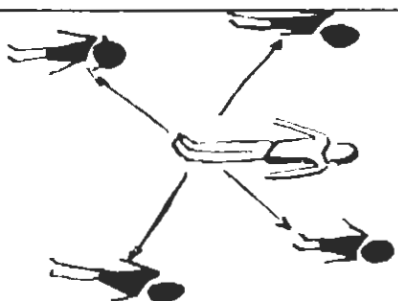
- سير نحو الباب
- سير نحو الشجرة
- سير نحو الحائط الخ ...
- نحو الكرسي
- نحو الطاولة
- \* التوجه نحو الاشياء :
- الوقوف أمامها
- الوقوف وراءها
- الوقوف بجانبها

اليمين - على الشمال الى فوق - الى تحت

\* التنسيق بين اتجاهين

\* التوجه بالحركة نحو الاشياء

- تنويع طرق التنقل نحو
- اجتناب اكتضاض الأطفال عند وصولهم الى الشخص المعين



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

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

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

#### التوجه بالقفز باستعمال أداة :


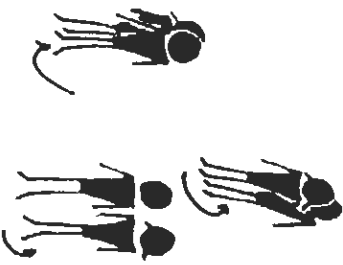
- الحبل :
- وضع الحبل على الأرض عموديا :
  - القفز إلى اليمين
  - القفز إلى اليسار
- وضع الحبل على الأرض أفقيا
  - القفز إلى الإمام
  - القفز إلى الخلف
- وضع الحبل في شكل دائرة

\* التوجه نحو الاشخاص

توجيه الجسم إلى...:

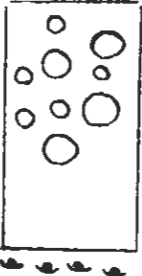
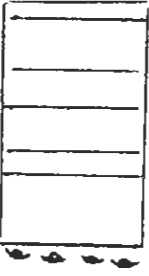
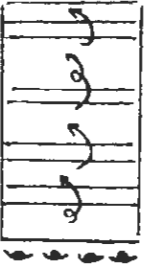

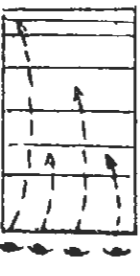
- الإمام
- الخلف
- اليمين
- الشمال


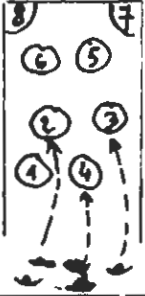
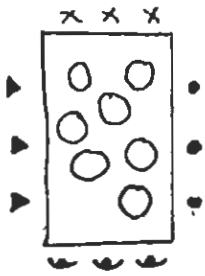



<p>- يمكن الإستغناء عن الطوق اذا فقد والإقتصار على تسمير خطين متقاطعين والوقوف في نقطة الإنقطاع والقيام بالحركات المذكورة .</p> <p>- يكون دوران الجسم أثناء القفز - العمل على أن يكون القفز خفيفا</p> <p>- احتلال كلي للمعرب - التمييز بين الأطفال عن طريق اشارات ملونة أو مناديل تربط في ذراع الطفل .</p>	 
<p>• القفز داخل الدائرة • القفز خارج الدائرة • الى الامام • الى الخلف</p> <p>- <u>الطوق المطاطي:</u> - نفس الحركات عند استعمال الجبل كدائرة - رسم خطين متقاطعين وسط الطوق والوقوف في نقطة التقاطع ثم : القفز الى الامام على اليمين - القفز الى الامام على اليسار - القفز الى الراء على اليمين - القفز الى الراء على اليسار</p> <p>- الوقوف داخل الطوق ثم : • القفز الى الامام مع نصف دورة حول نفسه • القفز الى الخلف مع نصف دورة حول نفسه • القفز الى الجانب مع نصف دورة حول نفسه</p> <p><u>العاب خاصة بالتوجه في القضاة</u></p> <p>(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</p>	<p>المرج بين اتجاهين</p> <p>• التعرف على الاتجاه</p>

التدريبات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يمثل الطفل المتواجد داخل الحلقة الشجرة ويمكنه رفع يديه الى أعلى (أغصان 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 يضعه على الأرض أو عن طريق طرق مطاطي ثم يتبادل كل الاطفال أماكنهم وينتشرون على الملعب - عند الإشارة وطبقا لتعليمات المعلم يرجع الطفل رقم 1 داخل المطوق 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 الأرنب والصياد :</p> <p>- نفس اللعبة السابقة ولكن أحد الاطفال يتخذ دور الصياد ويبقى خارج الملعب أو يختبئ وراء المعلم عند دخوله للملعب يختبئ الاطفال وراء أصدقانهم الذين يمثلون شجرة.</p> <p>(4) لعبة الاشكال :</p> <p>- يضع المعلم تلميذا في كل ركن ويديه لوحة مرسوم عليها شكلا هندسيا ( دائرة - مثلث - مستطيل - مربع )</p>	<p>توجيه الجسم للأشياء وللآخرين</p>

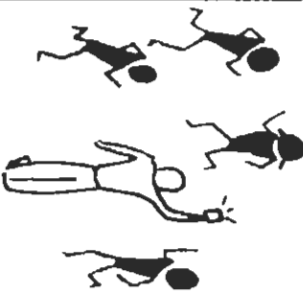

## تقدير المسافات

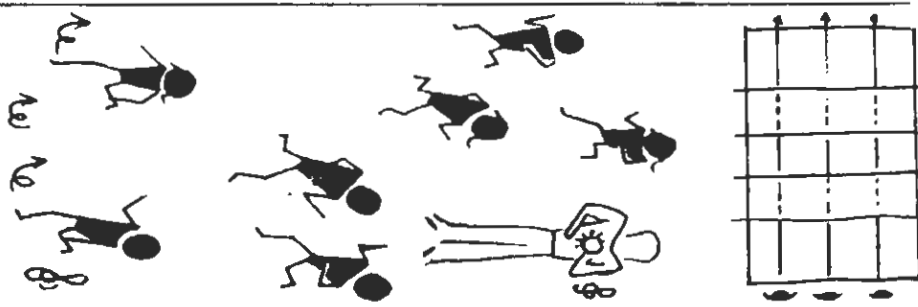
المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p><u>لعبة الحطّات :</u></p> <p>- يصطّف التلاميذ على إحدى خطوط العرض للملاعب عند الإشارة ينتقل الأطفال بعدة طرق ( المشي - الجري - القفز بعدة طرق - التنقل على أربعة الخ ...) نحو الحطّات التي يحددها المعلم - تكون الحطّات متباعدة المسافات .</p> <p>( انظر الشكل ) .</p> <p><u>* تطوير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

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
<p>- يمكن التدرج بالرمي في المكان ثم بالشي وإذا 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>- رمي الأداة في مناطق مرقمة :</p> <p>• ينقسم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة تتحصل كل واحدة على عدد معين من الأدوات - تحاول كل مجموعة رمي الأدوات في المناطق المرقمة حسب قيمتها ثم يقع احتساب النقاط طبقاً للأعداد المتحصل عليها .</p> <p>- الرمي في الأطواق</p> <p>• ينقسم التلاميذ إلى 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 سابقاً باستعمال جبل مثبت وسط الملعب علوه متران ويطلب من الأطفال الرمي في المناطق المخصصة لذلك من فوق الجبل .</p>	<p>• تحسين الدقة في الرمي</p>



## التربية الـ يقاعية


القدرات المستهدفة	المحتوى	الأشكال	الآثار ميات
<ul style="list-style-type: none"> <li>* العمل على تحسين النسيق بصفة حرة</li> <li>* الإحساس بالنسق البطني والسريع</li> </ul>	<p><u>الإيقاع الحر</u> :</p> <p>1 - لعبة أضواء المرور .</p> <p>- ينتشر الأطفال على الملعب المشي أو بالجري لدى المعلم ثلاثة أدوار ملونة بالأصفر - الأحمر - الأخضر</p> <p>- عند رفع العلامة الحمراء = وقوف</p> <p>- عند رفع العلامة الصفراء = جري خفيف</p> <p>- عند رفع العلامة الخضراء = جري سريع</p> <p>- يحاول المعلم دافعا التنويع في رفع الإشارات حتى يتمكن الطفل من الإحساس مختلف أنسقة الجري.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من الوقوف إلى الجري السريع</li> <li>• من الجري الخفيف إلى الوقوف</li> <li>• من الجري الخفيف إلى الجري السريع إلخ ...</li> </ul> <p>* تطوير :</p> <p>- نفس اللعبة مع تنظيم الأطفال في شكل موجات أو قاطرات .</p> <p>2 - تنظيم الأطفال على شكل موجات وتصميم الملعب مثل الشكل</p> <p>- الجري نحو الخط الأول ببطء ثم</p>	 	<p>- العمل على التنسيق بين هذا الحور والحور الخاص بتقدير المدة الذي يهدف إلى بلوغ نفس الغايات .</p>

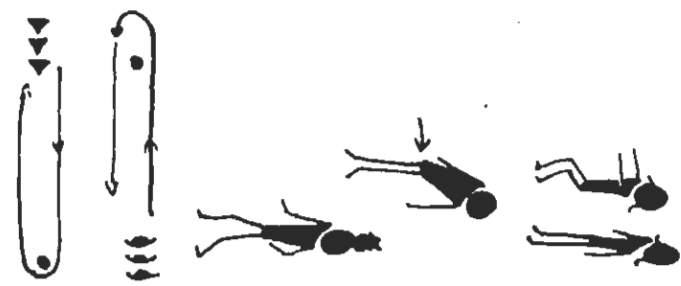
<p>- على المعلم إعطاء الإيقاع إما عن طريق التصفيق الواضح أو عن طريق الدببة على الدف أو دربوكة أو ما يشابههما.</p> <p>- تغيير الإيقاع بعد وحدات معينة.</p> <p>- يمكن استعمال هذا الموقف أثناء الفترة التخضيرية.</p> <p>- يمكن أن يكون الموقف بعدة أشكال = وقوف عادي - أخذ وضع القرفصاء إلخ ... وقوف على رجل واحدة إلخ ...</p>		<p>- الجري نحو الخط الثاني باكثُر 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إيقاع بطيء</li> <li>• إيقاع سريع</li> <li>• إيقاع متوسط</li> </ul> <p>- عند انتهاء الإيقاع (تصفية أو ضربة قوية على الدف) وقوف الأطفال في الأماكن</p> <p>- القفز في المكان طبق الإيقاع - يجب تعيين عدد معين من الوحدات الإيقاعية (ضربتين - ثلاثة - أربعة)</p> <p>- يمكن استعمال المدرج التالي = امطحاب الإيقاع بالقفز عند انتهاء الإيقاع وقوف - ثم يبدأ المعلم في الوحدات ضربتين قفزتين - ثلاثة - أربعة إلخ ...</p> <p>- امطحاب الإيقاع بالجري عند إعطاء صفقة قوية = قفزة إلى أعلى ومواصلة الجري مع الإيقاع وهكذا دورا ليك حتى استيعاب الموقف.</p> <p>- القفز إلى الأمام حسب الإيقاع.</p> <p>- القفز 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 أنشطة وحسب إيقاع الأنشطة ويقوم الأطفال بما بالجري أو المشي أو القفز.</p>	<p>والعكس.</p> <p>امطحاب الإيقاع بالحركة</p> <p>* امطحاب الإيقاع بالأنشيد</p>
--	--	--	---

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	الترومبيات
	<p><u>ملاحظة هامة :</u></p> <p>- عند اختيار الوحدات الإيقاعية يمكن التدرج والمزج بين الوحدات كالآتي :</p> <p>* ضربتين ... أو ...</p> <p>* ثلاثة ضربات ... أو ... أو ...</p> <p>- <u>التدرج :</u></p> <p>1 - الإستماع إلى الإيقاع</p> <p>2 - إعادة الإيقاع بالتصفيق</p> <p><u>ملاحظة هامة :</u></p> <p>- عند اختيار الوحدات الإيقاعية يمكن التدرج والمزج بين الوحدات كالآتي :</p> <p>* ضربتين ... أو ...</p> <p>* ثلاثة ضربات ... أو ... أو ...</p> <p>- <u>التسدرج :</u></p> <p>1- الإستماع إلى الإيقاع</p> <p>2- إعادة الإيقاع - بالتصفيق - بالخط .</p>		



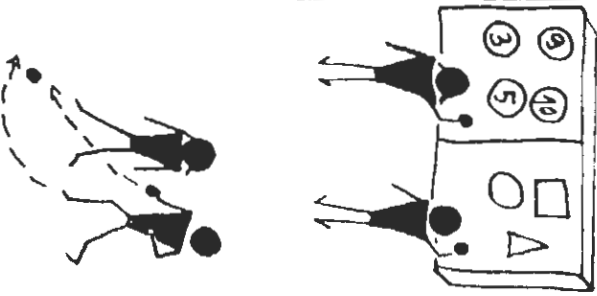
## التربية القوامية السليمة

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على إعادة هذه الحركة وذلك بالتداول بين الإرتقاء والإستقامة .</li> <li>- القيام بالحركة ببطء .</li> <li>- إعادة الحركة بالتداول بين الإرتقاء والإستقامة .</li> <li>- اصطحاب كل حركات الإرتقاء والإستقامة بالنفّس .</li> <li>- القيام بكل هذه الحركات المذكورة أوّلاً بصفة طبيعية ثم بالعينين مغمضتين حتى يقع الإحساس بالجسم بصفة مجدية .</li> </ul>		<p>(1) <u>التعبير بواسطة الأوضاع وبالحركة - ألعاب قوامية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقليد الحيوان في عدة أوضاع وحركات .</li> <li>- تقليد الدُمى المتحركة والدُمى الآلية في تحريك يد واحدة ، اليد الأخرى</li> <li>- تحريك اليدين معاً</li> <li>- تحريك الرأس</li> <li>- يقوم التلاميذ بتجسيم قصة يرونها المعلم بواسطة الدمية المتحركة .</li> </ul> <p>(2) <u>وضع الجلوس على المقعد :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وضع اليدين على الطاولة وارترقاء الكتفين والرأس الى أسفل ببطء ثم استقامة الجذع مع إبراز الكتفين والمصدر ببطء كذلك ( الزهرة تتفتح وتبدل) .</li> <li>- تشبيك الأيدي وراء الرأس - ارتقاء كلي للأمام وأسفل ثم إبراز المصدر وفتح المنكبين الى الجانب ( استقامة الجذع ) .</li> <li>- إعادة كل الحركات السابقة مع انحناء جانبي والمحافظة على استقامة الجذع ) .</li> <li>- إعادة الحركات السابقة مع انحناء جانبي والمحافظة على استقامة الجذع .</li> <li>- ارتقاء كلي 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>الإحساس بالقوام والأوضاع</li> <li>البحث عن مختلف الأوضاع الممكنة.</li> <li>الإحساس باستقامة الجذع</li> <li>إستقامة الجذع في حالة الجلوس .</li> <li>التمييز بين حركة الإرتقاء والإستقامة</li> </ul>

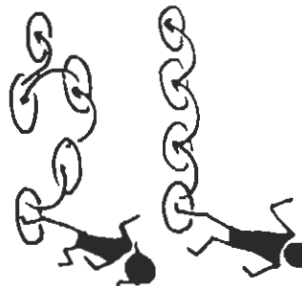
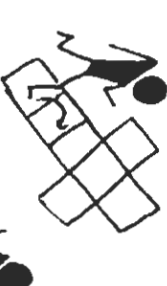


القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوضيحات
<p>الحفاظة على استقامة الجسم .</p> <p>الحفاظة على إستقامة الجذع في الوقوف القرفصاء .</p> <p>استقامة العمود الفقري .</p>	<p>3) وضع الوقوف .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بالإمكان إعادة كل الحركات السابقة مع العمل دائما على التداول بين الإرتقاء والإستقامة .</li> <li>- التداول بين الوقوف مستقيما وأخذ وضع القرفصاء المطلوب هو ثني الركبتين والحفاظة على استقامة الظهر عند الوقوف وعند الركبتين ( لعبة الجندي والصفدة ) .</li> <li>- من وضع الوقوف ثني الجذع 90° الى أسفل ثم الإستقامة</li> <li>- ارتقاء الجسم الى أسفل درجة الجذع الى الأمام الى الخلف وإلى الجانب والإحساس بالإرتكاز على الأرجل ثم استقامة مع إبراز الصدر .</li> <li>- وقوف ووضع أداة على الرأس ( لوحة - كرأس - كتاب الخ ... ) مع إبراز الصدر والمشي بدون إسقاطها</li> <li>- لعبة حامل الكرة = تقسيم الأطفال الى مجموعات وضع أداة على الرأس - للتناوب بالمشي</li> <li>- تطوير اللعبة بالمشي على خط مرسوم على الأرض .</li> </ul>		<p>- عند الوقوف يجب أخذ وضع عادي غير مصطنع (الرجلين مفتوحتين قليلا )</p> <p>- مصاحبة هذه الحركات بالتنفّس زفير عند الوقوف - شهيق عند ثني الركبتين ( ارتقاء )</p> <p>- العمل على عدم إسقاط اللوحة .</p>

## التناسق البصري اليدوي

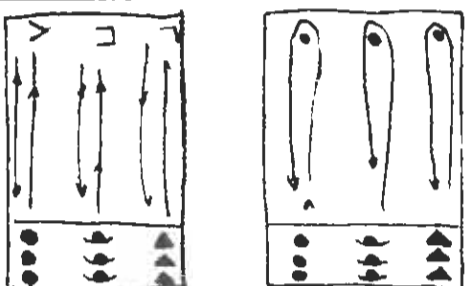
التعليمات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استعمال أي أداة يمكن لقفها بسهولة .</li> <li>- اجتذاب استعمال الأدوات الصغيرة التي يصعب مسكها .</li> </ul>		<p>(1) - <u>الرَّمي واللقف</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي الكرة الى أعلى ولقفها باليدين - يكون الرَّمي بطريقة حرة .</li> <li>- رمي الكرة باليد اليمنى واللقف باليدين .</li> <li>- رمي الكرة باليد اليمنى واللقف باليد اليمنى .</li> <li>- رمي الكرة باليد اليمنى واللقف باليد اليسرى .</li> <li>- رمي الكرة باليدين واللقف باليد اليمنى .</li> <li>- رمي الكرة باليدين واللقف باليد اليسرى .</li> <li>- رمي الكرة الى أعلى ولقفها بعد أن تلمس الأرض مرة واحدة .</li> </ul> <p>نفس الشيء مع تنويع طرق الرَّمي واللقف مثل ما سبق .</p> <p>(2) - <u>الرَّمي نحو هدف ثابت على الأرض</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقع رسم أشكال هندسية معينة على الأرض ورمي الاداة وسط هذه الأشكال - يمكن عند اختيار هذه الألعاب الرجوع الى محور تقدير المسافات حيث يمكن استعمال كل الألعاب في تحسين التناسق البصري واليدوي .</li> <li>- يقع وضع قوارير من البلاستيك على مسافة معينة ( 3 أمتار ) ويطلب من الطفل اصابة هذه القوارير بالكرة .</li> <li>- الرَّمي نحو هدف ثابت ( كرة كبيرة - أو علبة مصبرات - أو غيرها ) ومحولة إخراج هذه الاداة من الدائرة الموجودة بها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرَّمي إلى أعلى واللقف دون إسقاط الاداة على الأرض .</li> <li>- تحسين الدقة في اللقف .</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال مسافات قصيرة تفصل بين نقطة الرَّمي والهدف - متران أو ثلاثة .</li> <li>- يمكن تعويض القوارير بأنوات أخرى مثل علب المصبرات أو علب الورق المقوى .</li> <li>- يمكن استعمال علب الورق المقوى</li> </ul>			<p>تحسين الدقة في الرَّمي</p>


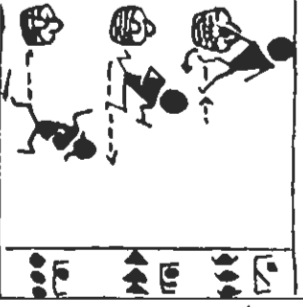
التوصيات	الاشكال	المحتوى	التقدرات المستهدفة
<p>أو سطل الخ .....</p> <p>- يكون في البداية الرمي من المكان ثم بالإمكان الرمي بعد المشي والتوقف .</p>		<p>-الرمي وسط سلة ( أو ما يشابهها ) موضوعة على الأرض</p> <p>3 ) - <u>الرمي نحو هدف على الحائط</u> .</p> <p>- رسم أشكال هندسية معينة على الحائط ومحاولة الرمي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

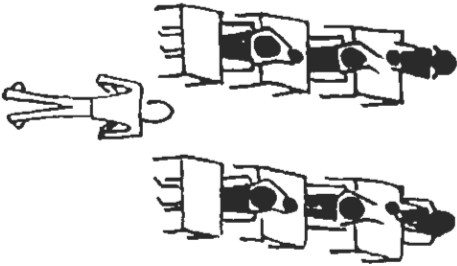


## التناسق بين البصر والأي رجل

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>تكون المسافة التي تفصل الاطراف أو الدائرات 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 موضوعه على الأرض 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 حلقتي موضوعتين الواحدة تلو الأخرى .</li> <li>- نفس الشيء مع القفز بالرجل الأخرى .</li> <li>- نفس الشيء مع القفز بالرجلين معا .</li> <li>- نفس الشيء مع وضع ثلاثة حلقات .</li> </ul> <p>3 ( عن طريق ركل الكرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ركل الكرة بالرجل اليمنى نحو الحائط 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</p> <p>* الإحساس بأهمية التحفز .</p> <p>تحسين الدقة في الركل .</p>

## التعاون والتضاد والمضادة

التوصيات	الأشكال	المحتوى	الغدرات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختيار مسافات قصيرة : 5 أمتار بين مكان الإنطلاق ومكان رجوع الأطفال .</li> <li>- يمكن استعمال عصي صغيرة أو أوراق مقصومة</li> <li>- اختيار مسافات قصيرة .</li> <li>- يمكن استعمال كرة أو أكثر .</li> <li>- حث الأطفال على رمي من المكان .</li> <li>- يمكن تحديد مكان الطفل الذي يرمى بالجل أو بطوق أو بتسليط دنانير حوله .</li> </ul>		<p><b>ألعاب التعاون والتضاد</b></p> <p>(1) <b>لعبة التناب</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسيم القسم إلى أربعة مجموعات (انظر الشكل) لكل مجموعة أداة تحاول تسليمها بالتناب من صديق إلى آخر عن طريق الجري - تفوز باللعبة المجموعة التي تنتهي الأولى من تناب الأداة .</li> <li>- يمكن تطوير هذه اللعبة بعدة طرق ( انظر الأشكال )</li> </ul> <p>(2) <b>لعبة الأشكال الهندسية</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتقسم القسم إلى ثلاثة أو أربعة مجموعات لدى كل مجموعة عدد من العصي القصيرة أو ما شابهها من الأدوات المماثلة عند الإشارة تنطلق المجموعات لتكون شكل هندسي بالتناب - تفوز باللعبة المجموعة التي تنتهي الأولى من بناء الشكل الهندسي .</li> </ul> <p>(3) <b>لعبة صيد الأرانب</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتقسم القسم إلى مجموعتين - المجموعة "أ" خارج الحلقة تحاول اصطياد الأرانب ( المجموعة "ب" ) داخل الحلقة باستعمال كرة خفيفة .</li> <li>* التطوير = تحديد عدد الإصابات .</li> <li>* التطوير = تحديد عدد الحارات مع احتساب الإصابات .</li> <li>* التطوير = تحديد وقت الحارات ( 5 د مثلا بالنسبة لكل فريق ) مع احتساب الإصابات .</li> <li>* اصطياد أرنب معين ومحاولة الآخرين الدفاع عنه .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التعاون على تسليم الأداة وسط الفريق .</li> <li>* التعاون على القيام بنشاط جماعي .</li> <li>* التعاون على التغلب على الصعوبة .</li> </ul>

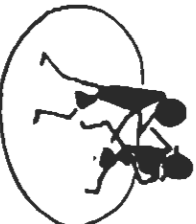
<p>- العمل على انتشار الاطفال بصفة محكمة على كافة أنحاء الملعب .</p> <p>- استعمال أنوار خفيفة غير مضرة بالاطفال .</p>		<p>4 ( لعبة الكرة الحارقة )</p> <p>- ينقسم الاطفال إلى مجموعتين تنتشر كل مجموعة على نصف الملعب الذي يجعل في وسطه جبل يثبت على ارتفاع مترين . لكل مجموعة أربع كرات - تحاول كل مجموعة التخلص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

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>* التعاون على تمرير الاداة بأسرع وقت ممكن .</p>	<p><u>العبات التعاون والتعاوض داخل قاعة القسم</u></p> <p>- نقل الاورارات بالتناوب :</p> <p>* يمكن اعتبار صفوف الاطفال بمثابة الفرق - يحاول فريق تمرير اداة من أول طفل في الصف إلى آخر منه يفوز الفريق التي تحصل اذاته الاولى الى آخر الصف</p> <p>* التمرير من فوق الرأس بالجلوس</p> <p>* التمرير إلى الجانب بالجلوس</p> <p>- نفس اللعبة من وضع الوقوف بدون تنقل وتمير الاداة وذلك بعد تكوين خمسة صفوف في الممرات :</p> <p>* فوق الرأس</p> <p>* بين الرجلين مفتوحتين</p> <p>* إلى الجانب، مرة على اليمين ومرة على اليسار</p> <p><u>العب المضادة</u></p> <p>1 - <u>عن طريق الجذب</u> :</p> <p>- جميع الاطفال اثنين = العمل داخل حلقة أو أمام خط يرسم على الأرض</p> <p>- جذب الصديق خارجة الحلقة</p> <p>- جذب الزميل الى منطقتة 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 متتابعاً +</p> <p>* بيد واحدة</p> <p>* بكنتا اليدين</p>	  	<p>- يمكن القيام بالمباراة باعتبار الصفوف أفقياً أو عمودياً .</p> <p>- يمكن القيام بالمباراة باعتبار الصفوف</p> <p>- اجتناب مراوغة الزميل حتى لا يسقط .</p>

\* الإحساس بالصعوبة والتغلب عليها .

\* تنشيط عضلي

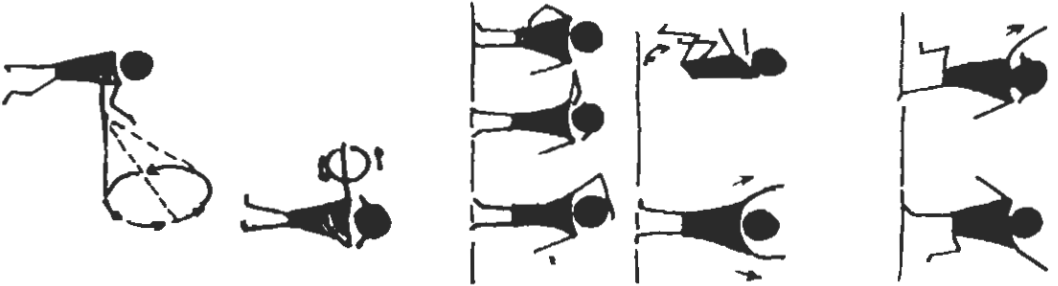


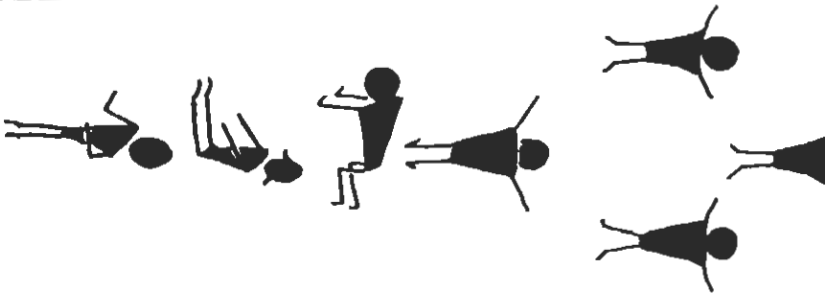
<p>- يجب أن يكون الطرف الظاهر للمندبل طويلا حتى يمكن خطفه دون الإلتجاء الى خطف ثياب الزميل .</p> <p>- اجتناب اصدار الاطفال وذلك بتعليم هذه اللعبة في قالب موجه أو قاطرات .</p>		<p>2) عن طريق الدافع :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دفع الزميل ومحاولة اخراجه من الحلقة</li> <li>* الدافع باستعمال الايدي</li> <li>* الدافع باستعمال الصدر</li> <li>* الدافع باستعمال الكتف</li> <li>* الدافع باستعمال الظهر</li> <li>* الدافع باستعمال العصى ومسكها بكائتا اليدين ومحاولة اخراج الزميل من منطقتة .</li> </ul> <p>3) لعبة خطف المندبل :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جميع الاطفال زوجين - أحد الطفلين يربط مندبل في حزامه يحاول الآخر خطف المندبل من زميله - يكون العمل داخل منطقة محدودة (دائرة 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 بالإرتكاز عند الدافع .</p> <p>" سرعة المواجهة ادراك موقع المنافس .</p>
--	---	--	--



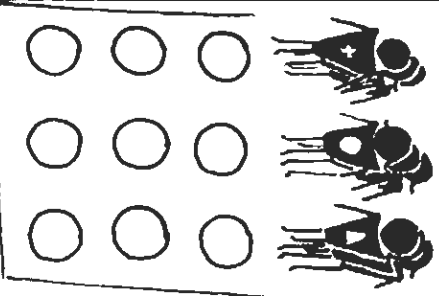
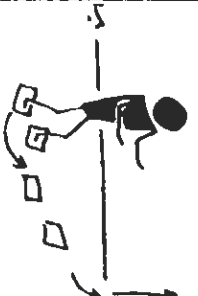

# المحتوى التطبيقي للسنة الثانية

## التعريف على الجسم

التعريف على أداء الحركة المستهدفة	الأشكال	المحتوى	القدرة المستهدفة
<p>- التأكيد على أداء الحركة المستهدفة</p> <p>- يمكن استعمال هذه الحركات في فترة الإحماء .</p>		<p>1 ( تنظيم اللعبة : لعبة المرأة .</p> <p>- توزيع التلاميذ وسط الملعب أفرادا أفرادا .</p> <p><u>سير اللعبة :</u></p> <p>- ينتقل التلاميذ جريا وسط الملعب .</p> <p>- عند الإشارة يقف التلاميذ في : اتجاه المعلم محاولين تقليده حسب الحركات مثلا :</p> <p>- رفع اليد اليمنى - رفع الركبة اليمنى - رفع اليد اليسرى - رفع الركبة اليسرى - رفع اليدين معا - رفع الركبتين .</p> <p>- وضع اليد اليمنى على الرأس - على الكتف على الحزام</p> <p>- تمرين تناسق بين اليدين والرجلين .</p> <p>• اليد اليمنى مع الرجل اليسرى . • اليد اليسرى مع الرجل اليمنى .</p> <p>- محاولة لس الظهور - الصدر باليد اليمنى - اليسرى</p> <p><u>قواعد اللعبة :</u></p> <p>- القيام بالحركات بصفة متداولة .</p> <p><u>تطوير اللعبة :</u></p> <p>- تقليد الطائر .</p> <p>- يمكن استعمال أداة ( حبل - منديل - طوق ) مثال : الطوق داخل اليد مطبوعة جانبا (اليمين - اليسار) 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 الرجل الصيني :</p> <p><u>تنظيم اللعبة :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ فردا فردا 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>- الجثو على الركبتين والإرتكاز على الأيدي</li> <li>- الجلوس الرجلين مقلوقتين .</li> <li>- المشي على المقفين</li> <li>- المشي على أطراف الأصابع .</li> </ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب احترام المسافات الفاصلة بين التلاميذ .</li> <li>- تغيير التلميذ المنشط</li> <li>- على التلاميذ محاولة تقليد صديقهم المنشط .</li> </ul>
---	--	--

## التوازن

التقنيات المستخدمة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
التحكم في التوازن عند القيام بالحركة أو عند اللبثات .	<p>1 ) لعبة أطواق النجاة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل قاطرة.</li> <li>- رسم مجموعة من الدوائر يكون قطرها 40 سم على خط مستقيم قبالة كل فريق .</li> <li>- تغيير المساحة خارج الدوائر بحجيرة .</li> <li>- <u>سُرّ اللعبة</u> .</li> <li>- يحاول كل فرد عبور البحيرة قفزا والإرتكاز داخل الدائرة على رجل واحدة لمدة زمنية معينة ( 3 ث )</li> <li>- العبور نهائيا وإيابا .</li> <li>- عند فقدان التوازن يسرع أصدقائه لنجده بجلبه الى نقطة الإنطلاق .</li> <li>- ليعيد دوره مرة ثانية.</li> <li>- يقع تجديد وقت كل محاولة</li> <li>- <u>قواعد اللعبة</u> .</li> <li>- يفقد الفرد توازنه اذا خرج أي جزء من جسمه حدود الدائرة .</li> <li>- تحتسب نقطة لكل فرد ينجح في عبور البحيرة نهائيا وإيابا دون فقدان التوازن .</li> <li>2 ) <u>لعبة التماسيح</u> .</li> <li>- <u>تنظيم اللعبة</u> .</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>	  	

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

#### سير اللعبة

- يحاول أفراد المجموعة الأولى عبور الوادي باستعمال الورقتين بالتداول تحت كل رجل بتقديم الورقة الخلفية في كل مرة .
- بينما تحاول مجموعة التماسيح ملاحقتهم بالتقل 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

#### تنظيم التمرين

- توزيع التلاميذ مثنى - مثنى
- رسم دائرة لكل زوج

#### سير التمرين

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

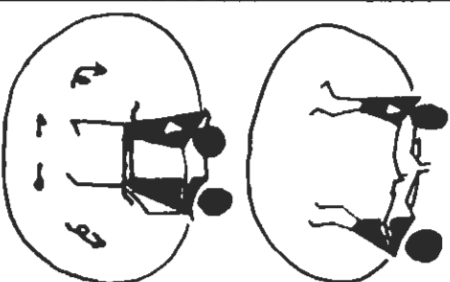
- نفس الشيء لكن الرجلين مضمومتين.

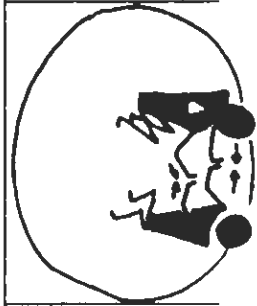
#### 4 ) تنظيم التمرين

- نفس الشيء بالنسبة للتمرين السابق

#### سير التمرين

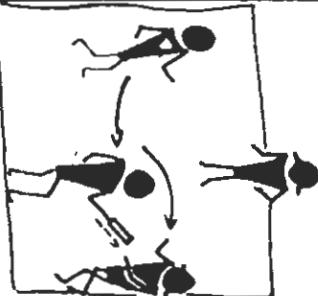

- يمسك كل واحد الرجل اليميني لصديقه ( اليد اليمنى على الكتف الأيسر) يحاولان العنز الخفيف في الدائرة .




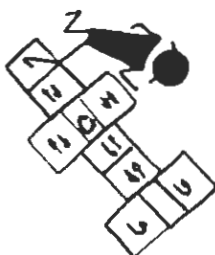
		<p>- يمكن التنقل حسب اشارة المعلم .</p> <p>5 ( تنظيم التمرين</p> <p>نفس التنظيم</p> <p>سير التمرين</p> <p>مراع الديكة</p>	
--	---	---	--



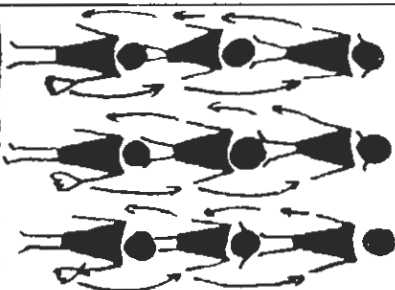
## الجابنية

القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
القدرة على استعمال الجانب المأف في في الجسم .	<p>(1) لعبة العصا الذهبية . تنظيم اللعبة . - انتشار التلاميذ على كامل الملعب - تعيين تلميذين يقوم الأول بدور الشرطي بينما يقوم الثاني مع بقية التلاميذ بدور اللص . - يحمل هذا الأخير عصا في يده ( 20 صم )</p> <p><u>سير اللعبة :</u> - يحاول الشرطي القبض على اللص ويده العصا - لكي ينجو الطفل السارق يمرر العصا الى زملائه قبل أن يلصقه الشرطي .</p> <p><u>قواعد اللعبة .</u> - كل تلميذ يلصقه الشرطي ويده العصا يأخذ دور الشرطي بينما ينظم الشرطي الأول الى صفّ المأموس . - يقع تقرير العصا بيد معينة ( يسار أو يمين ) ومن يسلم العصا باليد الغير المعينة يأخذ كذلك دور الشرطي وهكذا .</p> <p><u>تطوير اللعبة .</u> حرية تقرير العصا باليد اليمنى أو اليسرى . (2) لعبة لس الركبة . تنظيم اللعبة . - توزيع التلاميذ زوجا زوجا منتشرين في الملعب . <u>سير التمرين</u> كل فرد يحاول لس ركبة زميله باستعمال اليد ( اليمنى -</p>	 	<p>- حثّ الأطفال على الاشتراك في عملية تهريب العصا .</p>

<p>التأكيد على أن استعمال اليد المبتدئة لا يجب أن يطوف بل يجب على المربي أن يحث الطفل على وضوح الجانب المهيمن لديه باستعماله .</p>		<p>ثم اليسرى ) مع وضع اليد الحرة وراء الظهر</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ربط منديل في مستوى ركية كل طفل ( اليمنى أو اليسرى ) ويحاول كل من الزوجين افتكاك منديل زميله</li> <li>- تعيين اليد التي تستعمل للمس والساق التي سيقع لمسها .</li> <li>- استعمال كاتا اليمين والرجلين .</li> <li>3 ) لعبة خطف الأداة</li> <p><u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ زوجا زوجا منتشرين في الملعب</li> <li>- رسم دائرة قطرها 50 سم</li> <li>- لكل زوج أداة ( منديل - محفظة . . . )</li> <li>• <u>سير التمرين</u></li> <li>- أحد التلاميذ يتكأف بخراصة الأداة .</li> <li>- يحاول التلميذ المقابل لمس هذه الأداة باستعمال اليد ( اليمنى أو اليسرى )</li> <li>- كل طفل يتوصل الى خطف الأداة يأخذ دور العارس</li> <li>4 ) لعبة المربعات</li> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع الأطفال الى مجموعات</li> <li>- رسم مربعات على الأرض أمام كل فريق</li> <li>- لكل فريق منديلين</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <p>ينطلق الأول من كل فريق قفزا على رجل واحدة وبعد</p> </ul></ul>
--	---	---



على المعلم أن يقوم بتجريبه هذا  
التمرين وذلك بالتخفيض في سرعة  
الإيجاز قبل أن تصل إلى انجاز  
مصحح للعبة.



تحتلّ المربع الأول والثاني يضع كلا رجليه في مربعين  
للغرض حيث يضع في المربع الأول الأوسط متديلا .  
يوصل نفس الدور في المربعات المراتية ( 2 x قفزة على  
رجل واحدة - 3 على الرجلين خارج المربع مع نصف دائرة  
ليعيد نفس الدور في الإتجاه المعاكس .

يلمس زميله المراتي الذي يقوم بنفس الدور .  
قواعد اللعبة :

تعيين ساق القفز واليد بواسطتها سبق وضع الأداة .  
- ينقسم 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 .  
ينقسم الفريق الذي ينجز دوره أولا .

(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

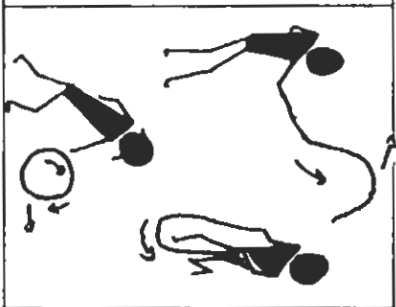
قواعد التمرين

ينقسم الفريق الذي ينجز دوره قبل المنافس .

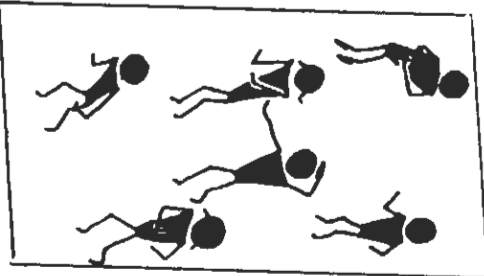
(6) تنظيم التمرين





- توزيع التلاميذ في كافة أرجاء الملعب فرادى .  
- لكل تلميذ أداة

القدرة على التفريق  
بين الجانبين.

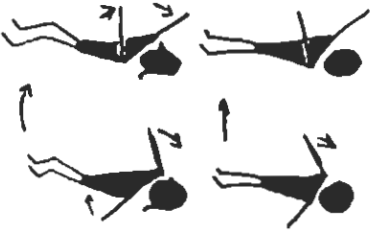


<p>التأكيد على توحيد المسافة الفاصلة بين اللاعب واللاعب بحيث تكون نقطة الإنطلاق والوصول موحدة بالنسبة للفرقتين .</p>		<p><u>سير التمرين</u> .</p> <p>القيام بمجموعة من التمارين باستعمال اليد اليمنى أو اليسرى أو اليدين معا .</p> <p>- القفز بالحبل ( رجل واحدة - الرجلين معا ) .</p> <p>- ثني الحبل والرمي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

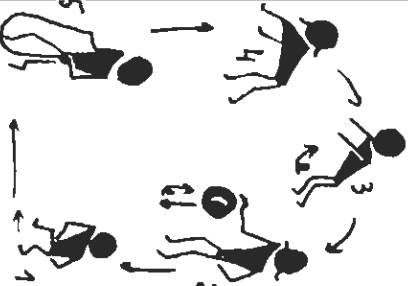
## إدراك هيكلية الجسم

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
القدرة على القيام بحركات في أوضاع مختلفة .	<p>1) لعبة الصياد الخروج .</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- انتشار التلاميذ وسط اللعب</li> <li>- تعيين تلميذ يمثل الصياد الخروج .</li> <li><u>سير اللعبة</u></li> <li>- يتنقل التلاميذ جريا بجهود متوسط</li> <li>- يحاول الصياد " الخروج " لس أحد أفراد التلاميذ من أحد أجزاء جسمه .</li> <li>- الذي يقع لسه يضع يده على الجزء " الخروج " ويصبح بدوره صيادا عوضا عن الأول .</li> </ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد اللعب</li> <li>- اجتناب الضرب الغليظ الإكتهاء باللمس الخفيف</li> <li>- اجتناب الحوادث</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن للتلميذ أن ينجو من لسه الصياد بتغيير وضع جسمه مثلا : ( جلوس القرفصاء على البطن - على الظهر - جثو )</li> <li>- يمكن تعيين أكثر من صياد في اللعبة .</li> </ul> <p>2) <u>لعبة النفق</u> :</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ مشى - مشى</li> </ul>		<p>- المحافظة على سلامة الأطفال عند اللمس</p>

	   	<p><u>سير اللعبة</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المرور بالتداول بين رجلي المصنّيق .</li> <li>- تطوير اللعبة .</li> <li>- نفس التمرين مع توزيع التلاميذ الى مجموعات ( 3-4-5 ..... )</li> <li>(3) تمارين</li> <li>- وضعية الإستلقاء على الظهر. الرجلين مقلّقتين ثم ضمّ الركبتين على الصدر .</li> <li>- نفس الوضعية : جلب الرجلين مقلّقتين فوق الصدر مع محاولة لمس الأرض بأطراف الأصابع .</li> <li>- نفس الوضعية : الرجلين مفتوحتين جانباً .</li> <li>- الإستلقاء على الظهر مع طلق الرجلين والذراعين خلفاً : القيام بدحرجة جانبية .</li> <li>- حركات باستعمال "مقعد سويدي"</li> <li>- الرّخف على البطن باستعمال اليدين .</li> <li>• القيام بنفس التمرين على مائل .</li> </ul>	
--	--	--	--

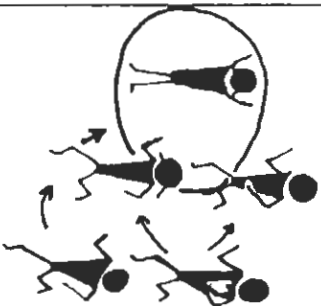
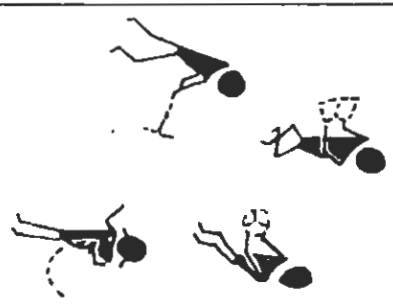
## التناسق الحركي العام

التنسيقات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
		<p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل صفوف .</li> <li><u>سير التمرين</u></li> <li>في نفس المكان : القيام بحركات تناسقية بالاعضاء السفلى</li> <li>- الوقوف : الرجلين مضمومتين</li> <li>اليد اليمنى مملوكة الى الامام</li> <li>اليد اليسرى مملوكة الى جانب</li> <li>عند الإشارة : يحاول التلميذ تغيير</li> <li>اليد اليسرى مملوكة الى الامام</li> <li>اليد اليمنى مملوكة جانبا</li> </ul>	تنسيق حركات مختلفة في إطار واحد .
		<p>- نفس التمرين مع ثني الركبتين عند تغيير حركات الايدي</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن تطوير التمرين بتوزيع الحركات المطلوبة .</li> <li>- مع اضافة حركات مختلفة للارجل (الفتح أماماً - الفتح جانبا - الفتح مع الإرتداد )</li> <li>(2) اختيار تمارين مختلفة تعتمد المشي الجوي القفز</li> <li>ثم التنسيق بين هاتئ الحركات ، مثال :</li> <li>- الجري مسافة 3 - 4 - 5 أمتار .</li> </ul>	
		<p>ثم القفز على الرجلين مضمومتين مع الدوران ( نصف دورة ) في الفضاء واتخاذ الإتجاه المعاكس .</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>حسب إيقاع معين 1- 2- 3</li> <li>القفز الى الامام على الرجل اليمنى 1- 2- 3</li> </ul>	

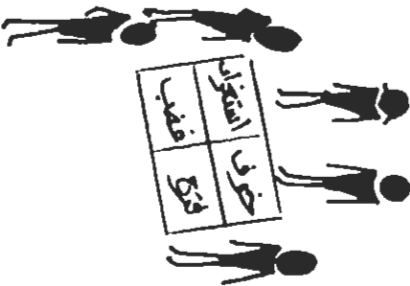
<p>القفز الى الأمام على الرجل اليسرى 1-2-3 القفز الى الأمام الرجلين مضمومتين 1-2-3 ( يمكن ربط هاتئ التقلات بنصف الدورة في الإتجاه المعاكس بعد كل مقطع ) <u>تنظيم التمرين</u> (3) مسار مهني في شكل ورشات - توزيع التلاميذ الى مجموعات - كل مجموعة في ورشة معينة <u>سير التمرين</u> الورشة 1 : مشي البطة الورشة 2 : تنطيط الكرة الورشة 3 : قفز الأرنب الورشة 4 : الجري على أربع الورشة 5 : القفز بالحبيل بعد مضي وقت معين (6) تتحول كل مجموعة الى الورشة التالية . وهكذا . <u>تطوير التمرين</u> يمكن اختيار حركات أخرى مختلفة حسب طاقة التلاميذ بالاعتماد على التناسق بين الحركات .</p>		<p>* التنقل بين الورشات يتم حسب اتجاه عقارب الساعة . * اجتناب مكوث الأملغال لمدة طويلة في نفس الورشة .</p>
---	---	--




## التعبير الجسماني

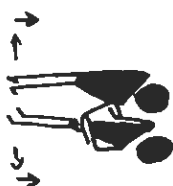
القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>الإتصال بواسطة الحركة .</p>	<p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>توزيع الأبطال أفرادا في الملعب .</p> <p><u>سير التمرين</u> .</p> <p>- تقليد المواقف من الحياة اليومية ( ممرّن - حرف )</p> <p><u>قواعد التمرين</u> :</p> <p>عدم التداخل لتوجيه تعبير التلاميذ</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>يمكن أن يضاف إلى الموقف أداء أغنية أو أنشودة .</p> <p>(2) <u>تنظيم التمرين</u> :</p> <p>- نفس التنظيم للتمرين السابق .</p> <p>- اختيار قصة - أو موضوع - أو أغنية</p> <p><u>سير التمرين</u> : تجسيم القصة .</p> <p>حثّ التلاميذ على تجسيم القصة والتعبير عن أحاسيس بواسطة الحركة .</p> <p><u>قواعد التمرين</u></p> <p>- التأكيد على ترك الفرصة للأطفال لإبتكار وخلق الحركات التي تتماشى مع الحالة النفسية التي يمرّ بها .</p> <p>(3) <u>لعبة الذئب والخرفان</u></p> <p><u>تنظيم التمرين</u> :</p> <p>رسم دائرة تسمى دائرة الفجأة ( مخبأ )</p> <p>تعيين طفل يقوم بدور الذئب .</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- يخرج الخرفان من المخبأ للبحث عن القوت .</p>	 	<p>- قبل بداية مثل هذا النوع من التمرين ، يمكن القيام باختيار بدائي لأحاسيس الطفل .</p>

التعبير عن احساسه بواسطة الحركة .

		<p>- يلتقون بالذئب .</p> <p>- يسأله التلاميذ بالتأاول عن الساعة .</p> <p>- كل مرة يجيب وفي المرة التي يذكر فيها منتصف الليل بهاجم الخرفان .</p> <p>على الخرفان الإنتباه والهروب من الذئب في اتجاه الغيبا</p> <p>عند ذكر كلمة منتصف الليل .</p> <p>- يعبر كل خروف على فرحه بالنجاة كلما تسنى له دخول الغيب ، النجاة من الذئب .</p> <p><u>قواعد التمرين</u> .</p> <p>كل خروف يقع لسه خارج الغيب يعبر عن حزنه بالمرورية 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 المنطقة التي تتماشى والحالة النفسية التي تعيشها من خلال معانيشته للقصة أو للأسطورة .</p>	
--	---	--	--

## التربية الراقعية

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	الترهيبات
التوفيق بين الإيقاع ومختلف حركات الجسم .	<p>1) <u>تنظيم التمرين</u> .</p> <p>- تقديم إيقاع معين : مثال ( 3.2.1 ) 3.2.1 إيقاع يتماشى مع نغمة المارش (March)</p> <p>- توزيع التلاميذ أفراداً أفراداً</p> <p><u>سير التمرين</u> .</p> <p>- اعادة الإيقاع عن طريق التصفيق ثم التعبير عن هذا الإيقاع باستعمال حركات حرة .</p> <p><u>تطوير التمرين</u> .</p> <p>• التوزيع في الإيقاع</p> <p>• اختيار بعض الحركات المتميزة عند التلاميذ وتقديمها في شكل جماعي .</p> <p><u>تنظيم التمرين</u> .</p> <p>• انتشار التلاميذ وسط الملعب</p> <p>• تقديم إيقاع معين وترجمته بحركات يقدمها المعلم .</p> <p>مثال : 1 - 2 - 3 - 4 .</p> <p>1 : يتقدم التلميذ خطوة إلى الأمام .</p> <p>2 : يتقدم التلميذ خطوة ثانية إلى الأمام .</p> <p>3 : يتقدم التلميذ خطوة ثالثة إلى الأمام .</p> <p>4 : يقفز التلميذ الرجلين مضمومتين . نفس الشيء إلى الراء .</p> <p>1 : خطوة إلى الراء</p> <p>2 : خطوة إلى الراء</p> <p>3 : خطوة إلى الراء</p>		<p>حتى التلاميذ المنكمشين 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 فردا فردا داخل الملعب .

- لكل واحد حبل .

##### سير التمرين

القفز بالحبل في مكان ثابت أو بالتنقل الى الامام

حسب ايقاع تصاعدي يقوده المربي .

##### قواعد التمرين

على التلاميذ اتخاذ نسقا يكون مطابقا لنسق الإيقاع الذي

يحدده المربي .

##### قواعد التمرين

نفس الشيء مع توزيع الأطفال مثنى مثنى الواحد قبالة

الآخر يقرآن بحبل واحد

##### 4 - تنظيم التمرين

توزيع التلاميذ مثنى - مثنى الواحد بجانب الآخر

متماسكين بالرفق .

##### سير التمرين

كل زوج ينتقل الى الامام ثم الى الخلف حسب ايقاع معين

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

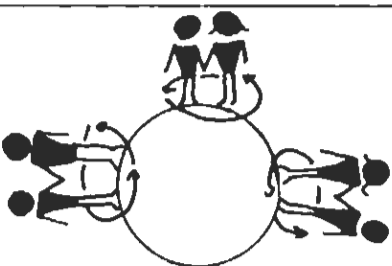
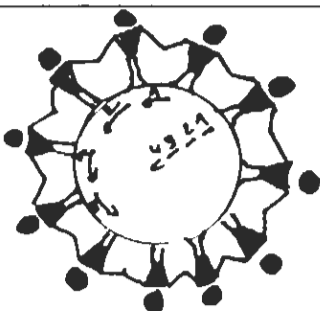
الى الخلف )

##### تطوير التمرين

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

التنوع في الإيقاع .

عند الإبحاء نحو الدائرة الإنطلاق  
بالرجل اليسرى .  
التأكيد على الربط بين مختلف  
الأشكال .



##### 5 - الحلقات الراقصة . تنظيم التمرين .

- توزيع التلاميذ الى عدة مجموعات ( 3 . 4 . . )
- كل أفراد المجموعة متماسكين 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 التثقل جانبا ( على اليمين ) بطريقة تلاحق الأرجل وذلك في حدود 4 أوقات ( 1 . 2 . 3 . 4 )

- إعادة نفس الشيء على اليسار



- إعادة نفس الشيء مرة أخرى ثم الرجوع الى الشكل الأصلي ( التثقل الى الأمام الخلف هكذا . . . ٩ )

##### تطوير اللعبة .

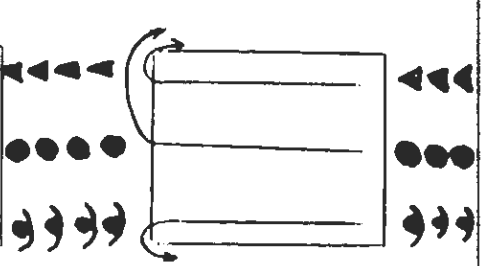
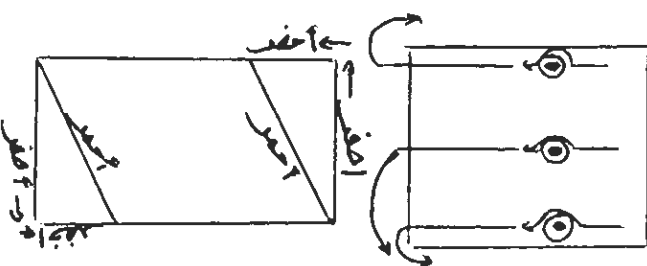
- ادماج أشكال أخرى وربطها بالأشكال السابقة إن أمكن .
- اثر التثقل الجانبي ينفصل أفراد الدائرة ثم تنجزه الى أزواج .
- كل فرد يقف قبالة صديقه ماسكا بيديه .
- انطلاقا من هذه الوضعية يقوم الزوج بالدوران في نفس المكان في حدود ثمانية أوقات .
- ثم القيام بفسحة مشيا أزواجا - أزواجا المرفق للمرفق في شكل الدائري دائما .
- الرجوع الى الوضعية الأصلية ( تكوين الدائرة من جديد التثقل الى الأمام ، الى الخلف وهكذا . . . )


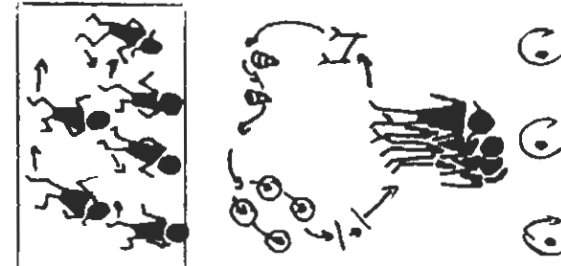
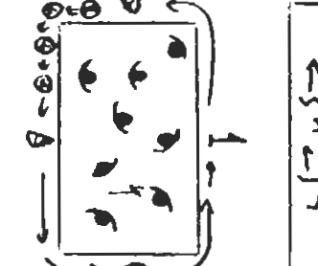
##### قاعدة .

يمكن تأقلم تطلّرات الحلقات الراقصة حسب نمطية

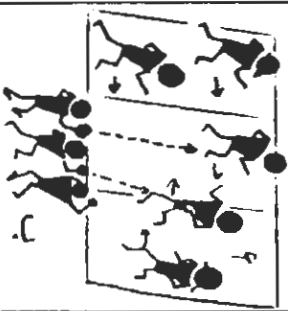
	 	
<p>موسيقية .</p> <p>6 - لعبة القطار .</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع التلاميذ الى مجموعات صغيرة ( 3 - 4 أفراد )</p> <p>في شكل قاطرة .</p> <p>- مسك الرفيق الأمامي من حزامه ( خصمه )</p> <p><u>سير التمرين</u> .</p> <p>الانتقل الى الأمام بوثبة حسب إيقاع يحدده المربي وبدون انفصال القطار .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u> .</p> <p>اعتماد اللعبة مع تغيير الاتجاه الى الخلف الى الجانبين وتغيير نسق الإيقاع .</p>		

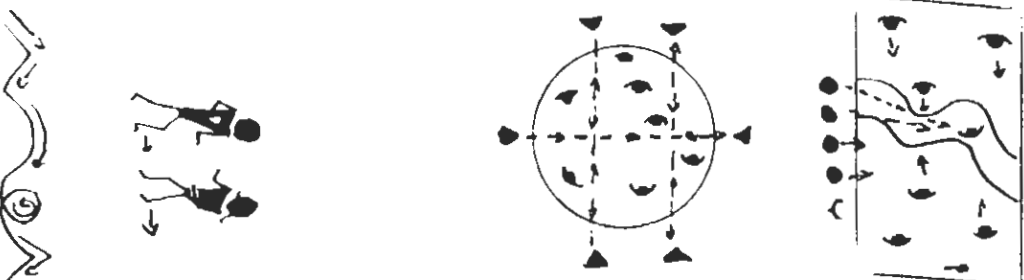
## التحكّم في التّغولات

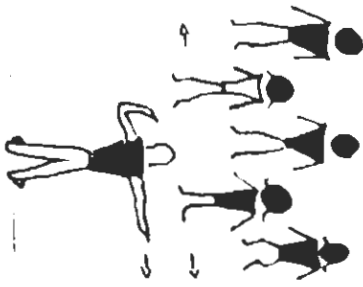
القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	الترهيبات
التّغول الى الامام بدون حواجز .	<p>(1) <u>تنظيم التّمرين</u> .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التّلاميد في شكل موجات</li> <li>- <u>سير التّمرين</u> .</li> <li>- التّغول الى الامام على طول الملعب جريا .</li> <li>- الرجوع الى خط الإنطلاق مشيا على جانبي الملعب .</li> <li>- <u>تطوير التّمرين</u> .</li> <li>- نفس التّمرين مع احاطة دائرة مرسومة في وسط الملعب ثم مواصلة الجري الى خط الوصول .</li> <li>- نفس التّمرين في شكل لعبة التّناوب .</li> <li>- التّوزيع في أساليب التّغولات ( على رجل واحدة - رجلين معا - على أربع قوائم ... )</li> </ul> <p>(2) <u>تنظيم التّمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التّلاميد الى مجموعتين .</li> <li>- رسم مثلثين في الملعب .</li> <li>- وضع علامة في كلّ ضلع من المثلث تحدد النّسق المطلوب</li> </ul> <p><u>سير التّمرين</u></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) <u>تنظيم التّمرين</u> .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التّلاميد الى مجموعات في شكل قاطرة .</li> <li>- وضع علامات متباعدة على خط سوي</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطأ التّلاميد على الجري في خط مستقيم .</li> <li>- يمكن استعمال هذه التّغولات في فترة التّسخين .</li> <li>- التأكيد على الدوران في نفس الإّتجاه ( عقارب السّاعة )</li> <li>- تحديد مسافة الجري ( 10 م )</li> <li>- استعمال عرض الملعب .</li> </ul>
التّغول الى الامام	<p>التحكّم في نسق التّغول الى الامام</p>		

<p>المعمل على أن يكون النشيق متوسّطاً حتى نتجنّب ارهاق التلاميذ يمكن استعمال مسار طبيعي</p>		<p>- استعمال أدوات مختلفة الأشكال والأحجام</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- التنقل الى الأمام جريا في شكل مكوكي</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- تنويع في أساليب التنقل</p> <p>- نفس التمرين مع استعمال أداة ( منديل - عصا تناوب )</p> <p>في شكل تناوب</p> <p>4 ( تنظيم التمرين</p> <p>- مسار مهية ( في شكل دائري )</p> <p>- حواجز مختلفة مرقمة</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- جري مع اجتناب الحواجز</p> <p>قواعد التمرين</p> <p>- عند انتهاء الطفل من اجتناب الحاجر رقم 1 ينطلق</p> <p>الطفل الثاني</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- استعمال مسار طبيعي</p> <p>5 ( تنظيم التمرين</p> <p>- انتشار الأطفال على كامل الملعب</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- الجري مع تجنب الإصطدام بين الأتراب</p> <p>تطوير : تصفير المساحة</p> <p>6 ( تنظيم اللعبة : لعبة العلامات</p> <p>توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ"، "ب"</p> <p>- وضع أربع علامات حول الملعب</p> <p><u>سير اللعبة</u></p>	<p>التنقل الى الأمام</p> <p>اجتناب حواجز ثابتة</p>
<p>اجتناب الإصطدام</p>		<p>الطفل الثاني</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- استعمال مسار طبيعي</p> <p>5 ( تنظيم التمرين</p> <p>- انتشار الأطفال على كامل الملعب</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- الجري مع تجنب الإصطدام بين الأتراب</p> <p>تطوير : تصفير المساحة</p> <p>6 ( تنظيم اللعبة : لعبة العلامات</p> <p>توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ"، "ب"</p> <p>- وضع أربع علامات حول الملعب</p> <p><u>سير اللعبة</u></p>	<p>التنقل الى الأمام</p> <p>اجتناب حواجز مختلفة</p>
<p>يقع تغيير الأدوار</p>		<p>الطفل الثاني</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- استعمال مسار طبيعي</p> <p>5 ( تنظيم التمرين</p> <p>- انتشار الأطفال على كامل الملعب</p> <p><u>سير التمرين</u></p> <p>- الجري مع تجنب الإصطدام بين الأتراب</p> <p>تطوير : تصفير المساحة</p> <p>6 ( تنظيم اللعبة : لعبة العلامات</p> <p>توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ"، "ب"</p> <p>- وضع أربع علامات حول الملعب</p> <p><u>سير اللعبة</u></p>	<p>التنقل الى الأمام</p> <p>اجتناب حواجز مختلفة</p>

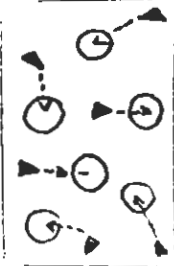


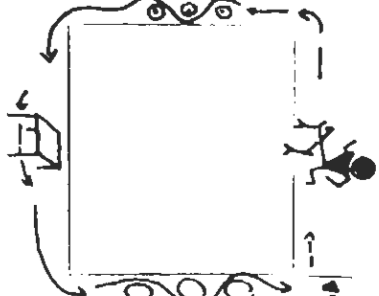
<p>- على التلاميذ رمي الكرة على الجزء الأسفل من الجسم .</p>		<p>- المجموعة "أ" تنتقل وسط الملعب في اتجاهات مختلفة فرداً فرداً .</p> <p>- المجموعة "ب" تطوف بالملعب جرياً .</p> <p>عند الإشارة تتجه أفراد المجموعة "أ" نحو العلامة المشار إليها (مثلاً الطوق)</p> <p>بينما تحاول أفراد المجموعة "ب" لمسهم</p> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <p>تفوز المجموعة التي تصل الى العلامة بأكثر عدد من الأفراد</p> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <p>- التنقل وسط الملعب وخارج الملعب يصبح مثني</p> <p>- تغيير موضع العلامات</p> <p>7 ( لعبة الوادي الحجر</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع التلاميذ الى مجموعتين</p> <p>- رسم وادي عرضه من 4 الى 6 م وسط ملعب محدد</p> <p>- تنويع المجموعة "أ" على ضفتي الوادي</p> <p>- المجموعة "ب" خارج الملعب قبالة الوادي</p> <p><u>سير اللعبة</u></p> <p>- تحاول المجموعة "ب" تخطي الوادي الى الامام جرياً</p> <p>بينما تحاول المجموعة "أ" استهداف أفراد المجموعة "ب" بالكرة</p> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <p>- تفوز المجموعة التي تستهدف أكبر عدد ممكن من أفراد المجموعة الأخرى</p> <p>- يجب تحديد وقت معين ( 3 دقائق ) لتغيير الأدوار</p>
---	---	---

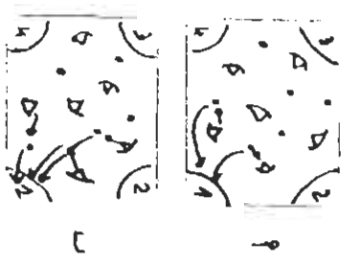

<p>التأكيد على أن يكون الطوق من مادة البلاستيك</p> <p>اجتناب حواجز مرتفعة</p>	
<p>- تخطيط الوادي في اتجاه واحد .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u> .</p> <p>- توزيع التقلات ( الرجل اليمنى - اليسرى . . . )</p> <p>- تغيير شكل الوادي وتوزيع التلاميذ بطريقة أخرى</p> <p>8 ( لعبة الأطواق</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع التلاميذ الى مجموعتين " أ " ب .</p> <p>- رسم دائرة .</p> <p>- توزيع تلاميذ المجموعة " أ " أزواجاً .</p> <p>- كل فرد قبالة الآخر حول الدائرة .</p> <p>- لكل زوج طوق .</p> <p>- أفراد المجموعة " ب " منتشرين داخل الدائرة</p> <p><u>سير اللعبة</u></p> <p>- يدحرج كل فرد من المجموعة " أ " طوقه في اتجاه صديقه المقابل .</p> <p>- أفراد المجموعة " ب " تحاول تهاوي الأطواق العابرة داخل الدائرة .</p> <p><u>تطوير اللعبة</u> . في حوزة كل فرد من المجموعة " أ " طوق</p> <p>9 ( لعبة المرأة</p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع التلاميذ مثني - مثني .</p> <p>- كل اثنين متقابلين مرقعتين 1 و 2 .</p> <p>- تحديد اللعب .</p> <p><u>سير اللعبة</u></p> <p>- يحاول التلميذ الأول التنقل الى الامام في حين يتنقل الثاني الى الوراء .</p>	


<p>اجتناب المكوث لمدة طويلة في وضع مشي البطّة .</p> <p>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 - مغلق - منحني )</li> <li>- التنويع في التّنقّلات ( مشي البطّة - الأرنيب . . . )</li> <li><u>الشمرين</u></li> <li>- التّنقل على الجانبين طبقا لإشارة المعلم .</li> <li>- استعمال تمارين التّنقّلات الجانبية باتباع أشكال هندسية -</li> <li>- انظر لعبة الوادي الحجر مع التأكيد على رمي الكرة من جهة واحدة . والتّنقل جانبي في الوادي</li> <li>- تحديد الوقت حسب عدد التّلاميذ وعدد الكرات .</li> </ul>	<p>التحكّم في التّنقل على الجانبين .</p>
--	--	--	--

## النتيجة في الفناء

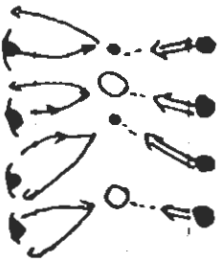
القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
القدرة على التوجه نحو معالم قارة .	<p>1) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رسم مجموعة من الدوائر متفرعة في الملعب تساوي عدد التلاميذ .</li> <li>- ينشتر التلاميذ على الملعب .</li> <li><u>سير اللعبة</u></li> <li>يجري التلاميذ في 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 ساق واحدة ) .</li> <li><u>تطوير اللعبة</u></li> <li>- نفس قواعد التمرين السابق مع التخفيض في عدد الاطواق .</li> <li>- تعيين صياد يحاول لمس اترابه .</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>على المعلم حث التلاميذ على التحرك على كافة نواحي الملعب .</p>

<p>تجسيم الربيع</p>		<p>(2) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع القسم الى مجموعات متساوية .</li> <li>- تصميم مربع أمام كل مجموعة .</li> <li>- وضع أثاث خفيف عند كل ضلع .</li> <li>• حاجز على الضلع الأول .</li> <li>• 3 علامات تكون المسافة الفاصلة بينها 3 م على الضلع الثاني</li> <li>• طاولة على الضلع الثالث</li> <li>• طوقان على الضلع الرابع</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينطلق اللاعب الأول من كل فريق في اتجاه الأمام .</li> <li>- يجتاز الحاجز من فوق .</li> <li>- يتعرج الى اليسار للقيام بجري مكوكي حول الملامات ومواصلة الهرولة .</li> <li>- الإنعراج الى اليسار للزحف تحت الطاولة .</li> <li>- الإنعراج الى اليسار للجري حول الطوق الأول من اليسار والطوق الثاني من اليمين .</li> <li>- الالتحاق بالزميل للمسه وهذا الأخير يقوم بنفس الدور وهكذا .</li> </ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يخطئ اللاعب الثاني الا عند لمسه من طرف زميله .</li> <li>- ينتصر الفريق الذي ينهي دوره الأول .</li> <li>- تطوير اللعبة</li> <li>- تغيير اتجاه الإنعراج ( من اليسار الى اليمين )</li> </ul>
---------------------	--	---

القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>القدرة على الإتجاه نحو معالم متفككة</p>	<p>(3) <u>تنظيم اللعبة</u></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 التلاميذ</li> <li>- توزيع القسم الى مجموعتين " أ " ب</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينشر التلاميذ على كامل الملعب هزولة في اتجاهات حرة</li> <li>- عند الإشارة يلتقط كل تلميذ أداة ويتجه نحو الزوايا التي يعينها المربي</li> <li>- قواعد اللعبة</li> <li>- ينتصر الفريق الذي يصل الى الزوايا المعلن عنها بأكثر عناصر حاصلة . لأزائها قبل الفريق الآخر</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <p>عند الإشارة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإتجاه نحو الزوايا التي لم يقع الإعلان عنها</li> </ul> <p>( 4 ) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>توزيع الأطفال الى مجموعتين " أ " ب</p> <p>لكل فرد من المجموعة " أ " تربه الحدود مسبقا من المجموعة " ب "</p> <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 بصفة حرة</li> </ul> <p>عند إشارة المربي :</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجسيم المفاهيم حتى تمثل معلما واضحا بالنسبة للأطفال</li> <li>- تتبع المجموعة " أ " باتجاه دوران عقارب الساعة</li> </ul>

<p>العمل على تغيير الأدوار بعد كل محاولة .          حق التلاميذ على سرعة انجاز أدوارهم .          ..... / .....          - يمكن وضع اشارات (مناديل )          على جبين أحد الفريقين حتى تتبين الأخطاء .</p>		<p>يتجه كل فرد من المجموعة "أ" نحو تربه من المجموعة "ب" .  <u>تطوير التمرين</u>          - يقع عكس الأدوار بحيث يتجه أفراد المجموعة "ب" خارج الملعب لتكوين الأزواج .          - نفس التمرين مع التأكيد على التمرضع على يسار الرمييل على يمينه .          5 ) <u>تنظيم التمرين</u>          - توزيع القسم مثلي .          - تكون الأزواج مجموعتين "أ" "ب" في شكل موجتين .  <u>سير التمرين</u>          - تجري الجموعتان في شكل موجة الى الأمام .          - يتجه كل فرد من المجموعة "ب" الخلفية لزيادة السرعة .          - أمام - على يمين على شمال - خلف زميله من الفريق .          - حسب إشارة المعلم .          6 ) <u>لعبة التقاط الأذوار</u>  <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" بالأذوار داخل الملعب .          - يحاول الفريق "ب" التقاط هذه الأذوار قبل وصولها حالة الشب وتجهزون بها خارج الملعب نحو أترابهم في الفريق المقابل .</p>
---	---	---

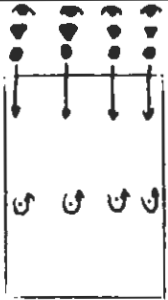
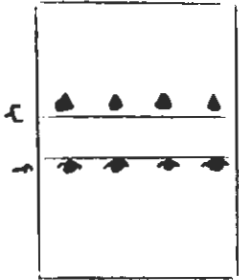
يمكن الإنطلاق من وضعية ثابتة بالنسبة للفريق "أ"



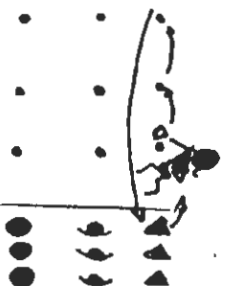
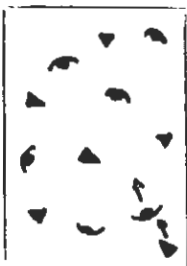
<p>العمل على تغيير الأدوات</p> <p>رسمي الأداة بقوة معتدلة</p>		<p>- يضع كل فرد الأداة أقرب تربيته حسب إشارة المعلم - ( خلف - أمام - يسار - يمين ) <u>قواعد التمرين</u> - يقف رسمي الأدوات من طرف أفراد المجموعة "أ" في نفس الوقت عند إشارة المعلم . - يتخلق أفراد المجموعة "ب" عند نفس الإشارة <u>تطوير التمرين</u> عند وصول أفراد المجموعة "ب" الرجوع الى أماكنهم بعد التقاط الأدوات وقبل أن يقع لمسه من طرف الفريق "أ" - تصميم خط يمثل المكان الأدنى الذي يجب أن تصل إليه الأداة</p>	
---	--	---	--



## المُشاققة

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
القدرة على تغيير أوضاع الجسم أثناء الحركة .	<p>1 - <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات</li> <li>- رسم خطوط أفقية قبالة عرض اللاعب</li> <li>- تقف كل مجموعة على خط أفقي</li> </ul> <p><u>سير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند الإشارة الأولى تنطلق المجموعة الأولى جريا</li> <li>- عند الإشارة الثانية تجلس المجموعة، ثم يغيرون الإتجاه ويعودون جريا الى نقطة الإنطلاق عند ذلك تتقدم المجموعة الثانية وهكذا .</li> </ul> <p>2 - <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ" "ب"</li> <li>- يجلس أفراد المجموعتين ظهرا لظهور على بعد مترين</li> <li>- قبالة كل مجموعة خط وصول .</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عند الإشارة : يذكر المعلم اسم إحدى المجموعتين</li> <li>- ينطلق أفراد المجموعة المذكورة جريا الى الأمام</li> <li>- تحاول أفراد المجموعة الثانية لمسهم قبل خط الوصول</li> </ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تفوز المجموعة التي تصل بأكثر عدد ممكن من التلاميذ ( دون اللمس ) .</li> <li>- يجب على كل لاعب أن يلمس اللاعب المقابل له .</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير وضعيات الإنطلاق .</li> </ul>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على السرعة وحسن الإتجاز</li> <li>- التأكيد على التوازن في نفس الإتجاه .</li> </ul>

التأكيد على حسن انتشار التلاميذ  
على الملعب لاجتناب الحوادث .



( جلوس - وقوف - جلسة القرفصاء ) .

3 - لعبة الأرنب .

تنظيم اللعبة

- انتشار التلاميذ وسط المنب ( الأرنب ) .

- تعيين مجموعة من الصيادين تتماشى مع العدد الكلي

للقسم .

سير اللعبة

- يحاول الصيادون لمس الأرنب

- تحاول الأرنب التخلص بتغيير وضع الجسم ( جلوسا -

القرفصاء - وقودا )

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 ركلة صديقه .

5 ( لعبة التناوب .

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل دائرة .

- وضع علامات متباعدة على خط سوي قبالة كل مجموعة

- تمكن كل مجموعة من عدد متايل يساوي عدد الأشكال .

سير اللعبة

- عند الإشارة ينطلق الفرد الأول في كل مجموعة لوضع

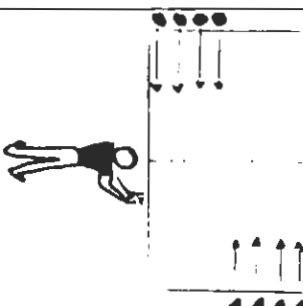

مجموعة المتايل التي يحوزته فوق العلامات .

- يعود ليلمس المتباري الموالي الذي بدوره يقوم بجمع

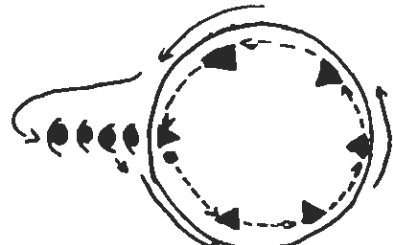


		<p>- الإلتحاق بمؤخّرة المجموعة .</p> <p><u>قواعد التّمرين</u></p> <p>- ينطلق التّلميذ الثّاني بعد احتجاز التّلميذ الأوّل .</p> <p>الورشة الأولى</p> <p>- تطوير التّمرين .</p> <p>امكانية تغيير عدد الورشات والوسائل .</p>	
--	--	---	--

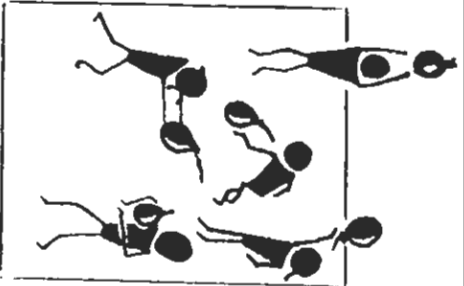
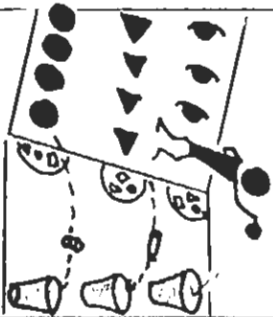
## تقدير المسافة والهدفة

المحتوى	الأشكال	التوجيهات
<p>1 ) <u>تنظيم اللاعبين</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>- <u>سير اللاعبين</u> .</li> </ul> <p>عند الإشارة تنطلق المجموعتان في نفس الوقت ، يحاول اللاعبون الوصول الى مستوى نصف الملعب مع انتهاء عدد التصفيقات المتفق عليها مسبقاً .</p> <p><u>قواعد اللاعبين</u></p> <p>على جميع أفراد المجموعة اتخاذ نسق نسق جري موحد للوصول الى مستوى نصف الملعب في نفس الوقت .</p> <p><u>تطوير اللاعبين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير نسق ايقاع التصفيق .</li> <li>- تغيير طول المسافة المقطوعة .</li> </ul> <p>2 ) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع اللاعبين الى مجموعتين لتشكيل دائرتين .</li> <li>- لكل مجموعة أداة .</li> <li>- <u>سير اللعبة</u> .</li> </ul> <p>- تمرير الأداة من تلميذ الى آخر قصد ارجاعها الى نقطة الإنطلاق في حدود ( 10 تصفيقات ) .</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكون المساحة في شكل مستطيل</li> <li>- قبل بداية اللاعبين يقع تحديد نسق التصفيق .</li> </ul>


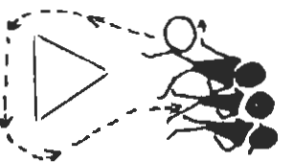
	<p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تنتصر المجموعة التي توصل الكرة الى نقطة البداية في حدود عشرة تصفيقات مثلا .</li></ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تغيير نسق الإيقاع .</li><li>- يكون الفريق الأول مرجحا في الوقت بالنسبة للثاني : ففي الوقت الذي يمرر فيه الاداة على كل عناصر الفريق الاول مرة واحدة ، تمرر بالنسبة للثانية مرتين .</li></ul> <p><u>3 ) تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- توزيع القسم الى مجموعتين في شكل قاطرة .</li><li>- لكل مجموعة أداة .</li></ul> <p><u>سعر اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تمرير الاداة بين عناصر المجموعة فوق الرأس من الامام الى الخلف .</li><li>- محاولة اتصال الاداة إلى آخر عنصر في المجموعة في حدود عشرة تصفيقات .</li></ul> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ينتصر الفريق الذي يوصل الاداة مع نهاية التصفيق .</li></ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تطوير طرق التمرير ( بين الأرجل - على الجانبين ) .</li><li>- التوزيع في نسق التصفيق .</li></ul> <p><u>تنظيم التمريرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- توزيع التلاميذ الى مجموعتين</li><li>- المجموعة "أ" في شكل دائرة .</li><li>- المجموعة "ب" في شكل قاطرة أمام نقطة الإنطلاق ( انظر الشكل )</li></ul>	
		<p>تكثيف نسق الجري حسب سرعة تنقل الأشياء .</p>

<p>تغيير الأدوات .</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 البطء أو شديدة السرعة .</p>		<p><u>سير التمرين عند الإشارة</u> .</p> <p>- يمر أفراد المجموعة " 1 " الأداة في ما بينهم حسب نسق حر .</p> <p>- عند نفس الإشارة ينطلق التلميذ في الفريق " ب " ليطلق بالأثره مكيفا نسق جريه حسب سرعة تنقل الأداة .</p> <p>- بعد القيام بدورة ، ينطلق التلميذ 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 تصل فيه الأداة .</p> <p>- <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- رسم خطين متوازيين يفصلهما مسافة 10 م .</p> <p>- توزيع التلاميذ مشى وراء خط الإنطلاق .</p> <p>- لكل مشى 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 الأدوات 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 الالتقاط .</p>	
--	--	---	--

## التناسق البصري اليدوي

الترهيبات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>ملازمة الحذر أثناء التنقل حتى لا يقع الأطفال في الإصمطد أمات .</p> <p>فسح المجال للتلاميذ على خلق طرق التصويب والتمرير.</p>	 	<p>1 - البلونة</p> <p><u>تنظيم التمرير</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ وسط الملعب فردا فردا .</li> <li>- لكل تلميذ " بلونة "</li> <li>- سير التمرير</li> <li>- ملاعبة " البلونة " في الهواء باليد اليمنى ثم اليسرى</li> <li>- ثم بكتا اليدين .</li> <li>- رمي البلونة في الهواء تشكيل دائرة باليدين ثم ترك البلونة تمر داخل الدائرة .</li> <li>- تطوير التمرير</li> <li>- يمكن استعمال كرة عوضا عن البلونة .</li> <li>- يمكن تحديد مسافات التنقل حسب اتجاهات معينة .</li> <li>2 ( لعبة ارم في السلّة</li> <li><u>تنظيم اللعبة</u></li> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات ( 4 - 5 ) في شكل قاطرة .</li> <li>- لكل مجموعة مختلف أنواع ( علب - قوارير من البلاستيك - كرات ... )</li> <li>- وضع سلّة على بعد 3 امتار قبالة كل فريق .</li> <li>- سير اللعبة</li> <li>- يحاول الفرد من كل مجموعة رمي أداة واحدة في السلّة ثم الرجوع الى آخر القاطرة .</li> <li>- ثم يليه الثاني وهكذا ... حتى تنتهي كل الاوقات .</li> </ul>	<p>القدرات المستهدفة</p> <p>التوفيق بين تناسق الحركة بالأعضاء العليا والبصر</p>



<p>يمكن وضع السلة على كرسي أو تعليقها في شجرة .</p>		<p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقع احتساب عدد الاثروات التي وقعت في السلة .</li> <li>- يفوز الفريق الذي وضع أكثر عدد ممكن من الأدوات في السلة .</li> </ul>	
		<p><u>تطوير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تغيير موقع السلة (المسافة)</li> <li>- تعليق السلة (الإرتفاع)</li> <li>3 - لعبة الاشكال الهندسية</li> </ul> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات صغيرة (3 - 4) وسط الملعب في شكل قاطرة</li> <li>- رسم أشكال هندسية قبالة كل مجموعة</li> <li>- ( دائرة - مثلث - مربع - مستطيل . . ) على بعد 3 أمتار</li> <li>- استعمال أداة ( طوق - كرة ) .</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <p>يدخرج التلميذ الطوق جريا نحو الشكل الهندسي المرسوم</p> <p>يطوف بالشكل ثم يرجع ليعلم الطوق لصديقه الموالي ليقوم بنفس الدور . . . وهكذا .</p> <p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استعمال أكثر من طوق والتقل يكون أسرع .</li> <li>- تغيير المسافة الفاصلة بين نقطة الإنطلاق والشكل الهندسي</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <p>الهندسي</p>	<p>- تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم اليسرى بكتا اليدين</p>

- ايجاد الازالة إلى الشكل ثم الرجوع للصديق الموالى الذي يقوم بنفس (التناوب)

4 - لعبة الاطواق المعلقة

تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعتين "أ" "ب"
- كل فرد من المجموعة "أ" قبالة صديق له في المجموعة
- حبل يقسم اللاعب الى 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 وسط الطوق ... الى صديقه في المجموعة "ب"

قواعد اللعبة

- الاطواق لا يفوق ارتفاعها 3 أمتار
- يكون كل فرد على بعد أربعة أمتار تقريبا.

(5) لعبة الحائط

تنظيم اللعبة

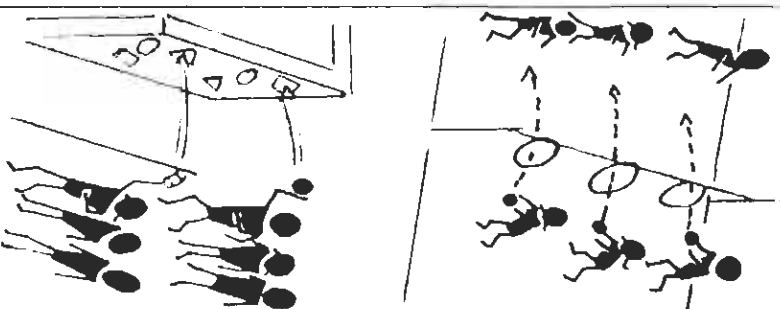
- توزيع التلاميذ الى مجموعات صغيرة (3 - 4)
- رسم أشكال هندسية على الحائط
- قبالة كل فريق مجموعة أشكال
- أدوات مختلفة لكل فريق

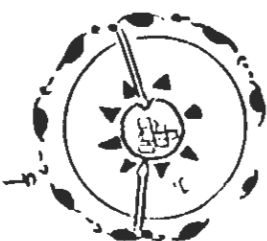
سير اللعبة

- يحاول أفراد كل مجموعة اصابة الأشكال الهندسية بالأدوات الواحدة تلو الأخرى

قواعد اللعبة

- يجب ضبط مسافة حسب قدرات التلاميذ (م5)





- تفوز المجموعة التي تستهدف أكثر أشكال بعدد أكبر من الأوقات .

- يجب ضبط وقت لا يتجاوز العمل ( 3 دق )

#### تطوير اللعبة

- محاولة إصابة شكل معين في كل كرة .

6 ) لعبة تهديم القصر .

#### تنظيم اللعبة

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

- رسم دائرة كبيرة قطرها 5 أمتار

- رسم دائرة صغيرة داخل الدائرة الكبرى يكون قطرها متر . "أ" تحاول إنجاز مختلف الأوقات داخل الدائرة الصغيرة .

- المجموعة "ب" خارج الدائرة الكبيرة بحوزة أفرادها .

( 3 - 4 )

#### سير اللعبة

تحاول أفراد المجموعة "ب" رمي الكرة بالأيدي وأصابة القصر لتهديمه . 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 لتهديم الأوار .

- تفوز المجموعة التي تهدم القصر في أقل وقت .

#### تطوير اللعبة

يمكن لأفراد المجموعة "أ" مسك الكرة والحاقطة 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 .

### سير اللعبة

- يحاول كل فرد ايصال اللعبة باستعمال عصا الى وسط الدائرة .

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

### قواعد اللعبة

- لكل فرد لعبة
- استعمال عصا واحدة يتبادلها الأفراد .

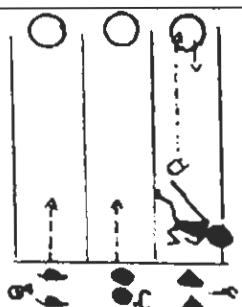
### تطوير اللعبة

- الإنطلاق يكون مثنى - مثنى بإضافة عصا ثانية
- وضع مرمى عوضا عن الدائرة والتصويب يكون على بعد مترين قبل الوصول الى المرمى .
- يمكن تطويرها في شكل لعبة الصولجان باستعمال فريقين .

### 8) دحرجة الأطواق

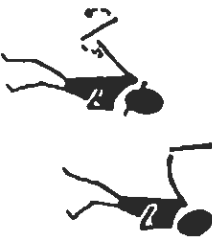
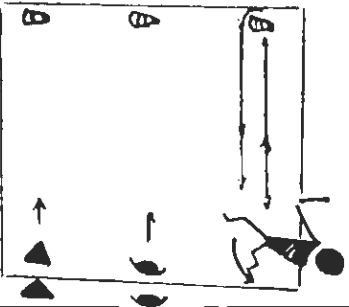
### تنظيم التمرين

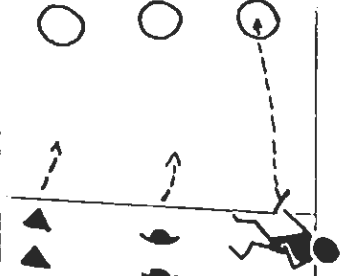
- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل قاطرة
- طرق لكل مجموعة



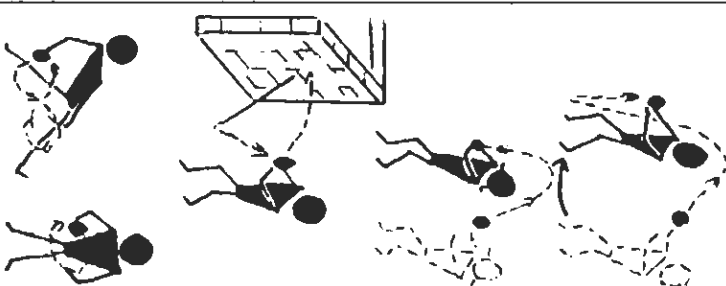
	<p>رسم رواق قبالة كل مجموعة</p> <p>سبيل التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مسابقة في درجة الأَطواق المطاطية على مسافة 15 مترا ذهابا وإيابا .</li> <li>- تفوز المجموعة التي ينتهي كل أفرادها من إنجاز العمل.</li> </ul> <p>قواعد التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري في الرواق الخاص بالمجموعة</li> <li>- يجب درجة الأَطواق</li> <li>- تسليم الأطواق للصديق عند خط الإنطلاق .</li> </ul>	

## المهارة اليدوية (استعمال العصي)

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

<p>لاجتنب الحوادث لا يجوز التصويب قبل انتهاء محاولة المتباري السابق.</p>		<p>الوصول</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب المحافظة على توازن المعصى فوق الإصبع</li> <li>- يفوز الفريق الذي ينجز مهمته قبل الآخرين</li> <li>2 (تنظيم اللعبة)</li> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات ( 3 - 4 ) في شكل قاطرة .</li> <li>- كل فرد في المجموعة في حوزته معصى</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 المعصى داخل الطوق ثم يترك مكانه للمتباري الموالي الذي يقوم بنفس الدور .</li> <li><u>قواعد التمرين</u></li> <li>- تحتسب نقطة للمجموعة التي يتمكن أحد أفرادها من إسقاط الطوق الأمامي للمعصى 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 - بكنتا اليدين</li> </ul>
--	--	---

## المهارة اليدوية (استعمال الكرة)

الترهيبات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>في صورة عدم توفر الكرات توزيع الأطفال الى مجموعات صغيرة يقوم افرادها بأداء التمارين بالتناول</p>		<p><u>تمارين فردية</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي الكرة في الهواء ثم التقاطها إثر ارتطامها بالأرض</li> <li>- رمي الكرة في الهواء ثم التقاطها قبل سقوطها على الأرض</li> <li>- رمي الكرة على الحائط والتقاطها إثر ارتطامها بالأرض</li> <li>- رمي الهواء</li> <li>- تنطيط الكرة بكنتا 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 الأطفال الى مجموعتين ( أ + ب )</li> <li>- المجموعة بحوزتها كرة</li> </ul>	<p>استعمال الايدي بمهارة للتحكم في الأداء</p>



### سير اللعبة

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

### قواعد اللعبة

بينما يحاول أفراد المجموعة "2" اقتناكها منهم .

- يقع تمرير الكرة باستعمال الأيدي فقط
- تحسب نقطة للفريق الذي يتمكن من تمرير الكرة
- خمس مرات بصفتها 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) X تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ الى مجموعات (3-4) في شكل قاطرة
- في حوزة كل مجموعة كرة

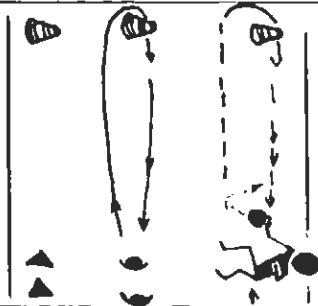


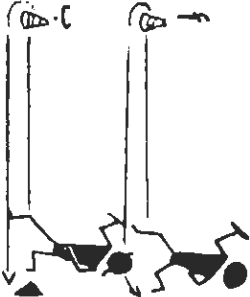
### X سير اللعبة

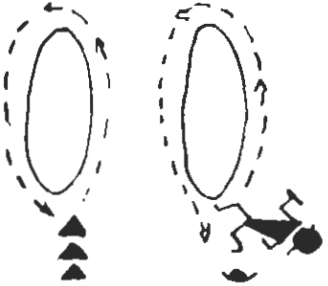
عند الإشارة تقوم كل مجموعة بتمرير الكرة من يد الى يد مروراً بكل أفرادها ذهاباً وإياباً

### 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 - فوق الرأس - بين الرجلين )</p> <p><u>X تنعيم 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 سير اللعبة</u></p> <p>- عند الإشارة ينطلق 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 ألا يتجاوز عدد الأطفال في المجموعة ثمانية</p> <p>اختيار مسافة 10 أمتار بين الإنطلاق ومكان التسليم</p>		<p><u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عبور الأرتب يكون فردا فردا</li> <li>- يحتسب عدد اللمسات في كل أرتب</li> <li>- تغيير الأدوار بعد ز من يحدده المعلم</li> <li>- يفوز الفريق الذي يتحصل على أقل عدد من اللمسات في أفرادة</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>1- لعبة التنادب</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 التنظيم رقم 1 من كل فريق في اتجاه العلامة المحددة (ويده الأداة) يطوف حول العلامة ثم يعود ليسلم الأداة الى التلميذ الموالي ليقوم بنفس الدور....</li> </ul>
<p>العمل ضمن المجموعة ولقائنها</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><u>(3) قواعد اللعبة</u></p> <p>- 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 ينجز دوره قبل الفريق الآخر</p> <p><u>(4) تطوير اللعبة</u></p> <p>- تنويع طرق التنقل (رجل واحدة ، رجلان مضمومتان...)</p> <p>- تنويع الأشكال (مستطيل - مربع - دائرة ...)</p> <p>    - لعبة الأشكال الهندسية</p> <p><u>(1) تنظيم اللعبة</u> . تصميم أشكال هندسية (مثلث، مربع ، دائرة ...)</p> <p>- تكوين مجموعات في شكل قاطرة قبالة الأشكال الهندسية .</p> <p>- تمكين كل تلميذ من أداة (عصا ... قطعة جبل ...)</p> <p><u>(2) سير اللعبة</u></p> <p>- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق جريا حاملا الأداة ويشرع في تجسيم الأشكال .</p> <p>- يعود ليلمس الثرب الثاني الذي يواصل إنجاز الشكل... وهكذا ...</p> <p><u>(3) قواعد اللعبة</u></p>
---	--	---

<p>- يمكن استعمال كرة واحدة أو أكثر</p> <p>- في حالة استعمال كرة واحدة يجوز تمرير الكرة بين أفراد المجموعة للاقتراب من الأرنيب</p> <p>يمكن تغيير الكرة بأدوات مختلفة لا تشكل خطرا</p>		<p>- لا يجوز انطلاق الثاني قبل أن يلمسه زميله الأول تفوز المجموعة التي تجسّم الشكل قبل غيرها</p> <p><u>لعبة صّد الأرنيب</u></p> <p>(1) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <p>- تقسيم الأطفال الى مجموعتين</p> <p>- مجموعة "أ" خارج الدائرة (صيادون)</p> <p>- مجموعة "ب" داخل الدائرة (أرنيب)</p> <p>(2) <u>سير اللعبة</u></p> <p>- تحاول المجموعة "أ" اصطياد أفراد المجموعة "ب" بـرميهم بالكرة .</p> <p>(3) <u>قواعد اللعبة</u></p> <p>- لا يجوز لأفراد المجموعة "ب" أن يتجاوزوا حدود الدائرة</p> <p>- تحديد عدد الأرنيب المسمّاة في زمن معين . 3 دقائق .</p> <p>(4) <u>تطوير اللعبة</u> . حماية أرنيب</p> <p>- تعيين أرنيب واحد</p> <p>- يحاول فريق الصيادين اصيابه بالكرة</p> <p>- يحاول الفريق الآخر حمايته</p> <p><u>لعبة الكرة الحارقة</u></p> <p>(1) <u>تنظيم اللعبة</u></p>
---	--	---



<p>يمكن تعويض الجبل بمنطقة محرومة ملائمة العرض مع ثقل الأداة وامكانيات المطلق</p> <p>استعمال أدوات خفيفة (طلاسة - لوحة - عصي ...)</p>	
<p>- تقسيم اللاعب الى منطقتين بجبل 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>تسيير اللعبة</u></p> <p>- تحاول كل مجموعة التخلص من الكرات وذلك برميها منطقة المنافس فوق الجبل.</p> <p>(3) <u>قواعد اللعبة</u></p> <p>- عند إشارة المربي يتوقف رمي الكرات</p> <p>- على الراعي 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 الجبل</p> <p>- تسطير منطقة وسطى تفصل بين الفريقين وتعويض الجبل .</p> <p>- الرمي بيد واحدة - بكنتا اليدين أو بالأرجل .</p>	<p>التعاون على تحرير الأداة اسرع وقت ممكن</p> <p>التنظيم والتعاون</p>
<p>(1) <u>تنظيم اللعبة</u></p>	

- تقسيم الأطفال الى 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

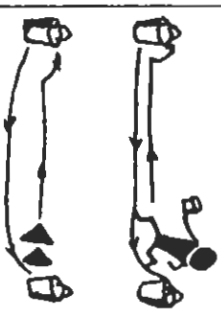
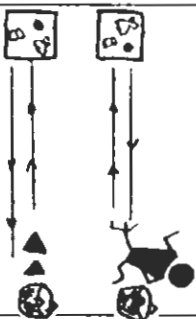
## لعبة جلب الماء

## (1) تنظيم اللعبة

- تقسيم الأطفال الى مجموعتين
- وضع سطل مملوء ماء أمام كل مجموعة وآخر فارغ على بعد 10 أمتار
- لكل فرد علبة (برغرت)

## (2) سير اللعبة

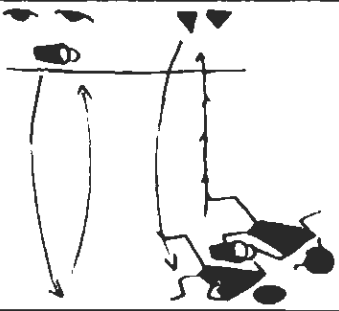
- عند الإشارة ينطلق المتباري الأول نحو السطل المملوء

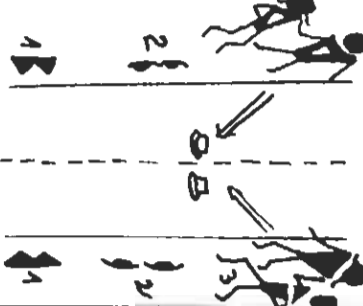


- العمل ضمن مجموعة صغيرة لا تتجاوز 6 أفراد مع تحديد القوانين والألعاب طبقا لمستوى الأطفال


		<p>- يملأ عليه</p> <p>- يرجع ليرفعها في السطل الفارغ</p> <p>- ثم ينطلق المتباري الثاني ..... وهكذا .</p> <p><u>(3) قواعد اللعبة</u></p> <p>- لا يجوز الإنطلاق قبل افراغ العلبة في السطل من طرف المتباري السابق</p> <p>- يفوز الفريق الذي يملأ أكثر كمية من المد . في وقت يحدده المربي</p> <p><u>(4) تطوير اللعبة</u></p> <p>- يمكن انجاز هاته المهمة اعتمادا على تنظيم حر داخل كل مجموعة</p> <p><u>لعبة ملء السلة</u></p> <p><u>(1) تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع الأطفال الى مجموعتين تعملان بالتداول</p> <p>- وضع السلة مملوءة بالكرات وسط الملعب</p> <p><u>(2) سير اللعبة</u></p> <p>- يقع افراغ السلة من الكرات</p> <p>- جمع الكرات في السلة من جديد</p> <p><u>(3) قواعد اللعبة</u></p> <p>- تحديد مدة لحالة جمع الكرات</p> <p>- يفوز الفريق الذي يجمع عدد من الكرات خلال المدة</p>
--	---	---



		<p>المحددة</p> <p>4) <u>تطوير اللعبة</u></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 السطل</u></p> <p>1) <u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع القسم الى مجموعتين (مثنى - مثنى )</li> <li>- سطل أمام كل مجموعة مملوء بالماء 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 السطل ويرجعانه الى خط الإنطلاق .</li> <li>- ينطلق الثاني الموالي بالسطل ليعضمانه على خط الوصول وهكذا ...</li> </ul> <p>3) <u>قواعد اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقوز المجموعة التي يشترك عناصرها في نقل السطل وإرجاعه الى خط قبل الأخرى</li> </ul>
--	---	---

<p>يمكن تعويض القبضة بمبدال</p>		<p>- التأكيد على المحافظة على مستوى الماء في السطل</p> <p><u>لعبة القبضة العسكرية</u></p> <p><u>(1) تنظيم اللعبة</u></p> <p>- توزيع القسم الى مجموعتين متقابلتين (مثنى).</p> <p>- وضع قبعتين مختلفتين الالوان وسط الملعب قبعة لكل فريق</p> <p><u>(2) سير اللعبة</u></p> <p>- عند النداء على رقم معين ، ينطلق الزوجان المعنيان لجلب القبضة 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 للثاني 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 التقلبات ( على رجل واحدة على الإثنين) مع تعديل المسافة .</p>	<p>التعاون الثاني (تابع)</p>
---------------------------------	---	---	----------------------------------

## المضادة

القدرات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبول مواقف المضادة وتأكيد الذات</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) تنظيم التمرين <u>الحذب المتبادل</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتوزع التلاميذ أزواجاً أزواجاً</li> <li>- رسم خط فاصل بينهما.</li> </ul> </li> <li>(2) <u>سير التمرين</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحاول كل فرد جذب تربه باليدين الى منطقته</li> </ul> </li> <li>(3) <u>تطوير التمرين</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جذب باستعمال حبل قصير أو عصا</li> <li>- تنويع طريقة مسك الأداة (بيد واحدة باستعمال اليدين)</li> </ul> </li> <li>(4) <u>المضادة في طريق الدفع</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- <u>تنظيم التمرين</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يتوزع التلاميذ أزواجاً أزواجاً</li> <li>- رسم دائرة مقسومة الى جزئين</li> </ul> </li> <li>2- <u>سير التمرين</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دفع المضاد لآخرجه من منطقته</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحافظة على سلامة الأفعال</li> <li>- اجتناب الانسحاب التلقائي</li> <li>- الدفع لتجنب سقوط المضاد</li> </ul>

- اجتناب استعمال الاطفال وذلك  
بأحكام تنظيم التحرك .



### 3 - قواعد التمرين

- تمنع المزاولة
- 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

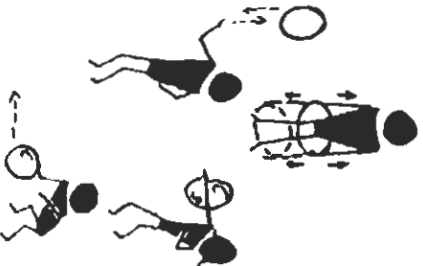
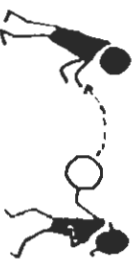
سرعة المزاولة  
وإدراك موقع  
المنافس

<p>- اجتناب تفكك العريبات</p> <p>- الدفاع والهجوم 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>سبر 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال كرة للمس آخر القاطرة</li> <li>- يمكن استعمال فريقين أو أكثر في شكل قاطرة تسمى أفاعي. وتحاول كل أفعى لمس ذنب الأفعى الأخرى في نفس الوقت.</li> </ul>
--	--	--

# الفهرس

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

## المهارة اليدوية ( استعمال الأطواق )

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>القدرة على تنويع التحكم في الاداة بيد واحدة - كلتا اليدين - بالأصابع - الخ...</p>	<p><u>العب 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) العدور داخل الملعب في اتجاهات حرة مع درجة الطوق</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>- نفس الشيء مع محاولة اسقاط اطواق الآخرين واحتفلة على اتران الطوق الذي بحوزتنا .</p> <p>(4) رمي الطوق الى أعلى والتقاطه تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى دون أن يسقطا على الأرض</p> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <p>مثنى مثنى : الواحد قبالة الخ مع تمرير الطوق الى الترب الذي يحاول التقاطه تارة باليد اليمنى وتارة باليد اليسرى</p>	 	<p>تكون اليد مطلوقة</p>

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

#### العاب جماعية

##### X تنعيم اللعبة

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

##### سير اللعبة

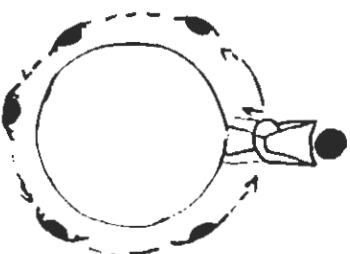
عند الإشارة يحاول المتباري الأول من كل مجموعة ، تدوير الطوق حول جسمه من فوق الى اسفل ثم يمرره الى تربه الذي بدوره يقوم بنفس الشيء

##### 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.

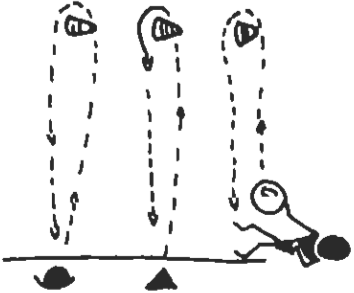
##### X تطوير اللعبة

- تغيير اشكال المجموعة ( قاطرة... )





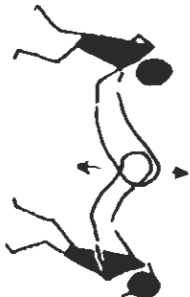

القدرة على رقة استعمال الأيدي



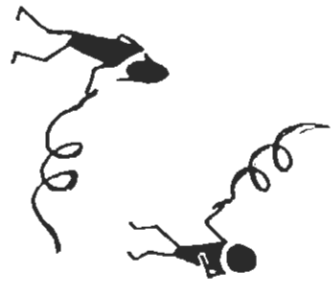

		<p>- تغيير اتجاه تمرير الطوق حول الجسم (من أسفل الى أعلى)</p> <p>2) X تنظيم اللعبة</p> <p>- توزيع التلاميذ الى مجموعات (4-3) في شكل قاطرة لكل مجموعة طوق</p> <p>- قبالة كل فريق علامة على بعد 7 م من خط الانطلاق</p> <p>X سير التمرين</p> <p>- عند الإشارة ينطلق المتباري الأول من كل فريق جريا مع دحرجة الطوق الى الأمام .</p> <p>- يطوف بالعلامة ثم يتجه نحو فريقه لتسليم الطوق الى 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 (يمنى - يسرى)</p> <p>- تغيير المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق والعلامة</p>
--	---	---

## المهارة اليدوية ( استعمال الجبل )

المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>1 - تنظيم التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ فردا فردا</li> <li>- كل تلميذ بحوزته جبل</li> </ul> <p><u>السير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اداء حركات نموذجية عمودية أو أفقية بالجبل</li> <li>- باليد اليمنى باليسرى بكلا اليدين</li> </ul> <p>2) <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× توزيع الاطفال مشى مشى</li> <li>- كل مشى بحوزته جبل</li> </ul> <p><u>السير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× كل فرد يمسك أحد طرفي الجبل ، ثم يقع تدويره بصفة متناسقة في اتجاه معين (يمين أو شمال)</li> </ul> <p><u>تطوير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>× تطوير التمرين</li> </ul>	 	<p>القيام بهذه الحركات في وضعية الشبات ثم مشيا .</p> <p>احترام المسافة الفاصلة بين التلاميذ</p> <p>تلاقيا للحوادث</p>
<p>القدرة على تنسيق الايدي مع الاخرين</p>		

<p>العمل على تنسيق الحركات</p> <p>يمكن القفز مشى مشى بحبل واحد</p>	 	<p>3. <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ مشى مشى</li> <li>- لكل مشى حبلين متقاطعين</li> <li>- كل فرد يمسك بطرفي الحبل</li> </ul> <p>X <u>سير التمرين</u></p> <p>تحريك الحبل صعودا ونزولا</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 بالتنقل الى الأمام.</p>	
--	---	---	--

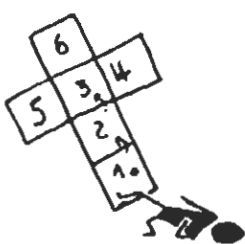
## المهارة اليدوية ( استعمال الحاشية والمناديل )

القرارات المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
القدرة على تنسيق العمل اليدوي في الأداة التحكم في الأداة	<p><u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع الاطفال فردا فردا</li> <li>- كل فرد يمسك عصا في حجم المشاهد (30 صم)</li> <li>في طرفها حاشية طويلة</li> </ul> <p>X <u>سير التمرين</u></p> <p>استعمال الحاشية لرسم اشكال مختلفة في الهواء</p> <p>2 - <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ فردا فردا</li> <li>- لكل فرد منديل من مادة <u>النيلون</u></li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن استعمال عدة مناديل ( 2 - 3 - 4 ) ذوات ألوان مختلفة</li> <li>- باستعمال اليدين بالتناوب .</li> </ul>	 	<p>في مرحلة أولى للقيام بهذا التمرين في حالة الشبات</p> <p>في مرحلة ثانية مع القيام بتنقلات مختلفة</p>

## تناسق البصر مع الأرجل

التوضيحات	الإشكال	المحتوى	القرارات المستهدفة
		<p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة (3-4) في شكل قاطرة.</li> <li>- رسم أشكال هندسية مربع - مثلث - مستطيل.</li> <li>- لعبة لكل تلميذ.</li> </ul> <p><u>تفسير التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحاول كل فرد درجة عالية فارغة بالرجل اليمنى أو اليسرى حسب المسار المرسوم.</li> <li>- نفس التمرين مع تغيير الأشكال إلى أروقة في نهاية كل واحد دائرة .</li> <li>- نفس التمرين في شكل لعبة التناوب .</li> <li>- نفس التمرين في شكل لعبة التناوب مع المرور بين الجالات في شكل مكوكي .</li> </ul> <p>(2) <u>تنظيم اللعبة</u> . لعبة المربع في شكل طائفة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة (3-4)</li> <li>- أمام كل مجموعة يرسم مربع في شكل طائفة .</li> <li>- استعمال لعبة " شامية " أو لعبة طلاسة ...</li> </ul>	<p>التوفيق بين تناسق الأعضاء السفلى والبصر</p>

سير اللعبة يرمي التباري الأول العملية في المربع الأول



يقفز على رجل واحدة في المربع الثاني ويترك العلية في مكانها. ثم يواصل القفز في بقية المربعات بالارتكاز على رجل واحدة أو الإثنين فتتحا حسب الشكل المطايري للمربع ثم يعود ليلمس صديقه الثاني الذي يرمي العلية في المربع الثاني ... وهكذا.

#### قواعد اللعبة

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

#### تطوير اللعبة

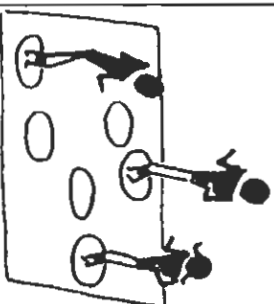
إضافة بعض الصعوبات  
مناطق محجرة  
وضع مبدل على اللاعبين

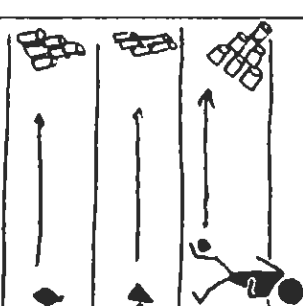
#### (3) تنظيم اللعبة : لعبة البحيرة

- 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 بحيرة
- تحديد مكان الخروج

#### سير اللعبة

- يحاول كل فرد المرور بكل الأطواق التي وضعت وسط



	<p>اللاعب دون المسقوط خارجها حاملا بين رجليه أداة (طلاسة...كرة...) حتى الخروج من منقذ يحدده المعلم .</p> <p><u>قواعد اللعبة :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في الأداء بين الأرجل والقفز بها</li> <li>- المرور بكل الأطواق</li> </ul> <p><u>تطوير اللعبة</u></p> <p>في شكل مجموعات</p> <p>يفوز الفريق الذي ينجز العمل في أقل وقت ممكن بأقل أخطاء .</p> <p>(4) <u>لعبة تديم الحائط</u></p> <p><u>تنظيم اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ الى مجموعات في شكل قاطرة</li> <li>- رسم رواق بالطول قبالة كل مجموعة</li> <li>- كرة لكل مجموعة</li> <li>- بناء حائط في نهاية كل رواق يعلى المصبرات أو بأدوات مختلفة</li> </ul> <p><u>سير اللعبة</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحاول كل فرد قذف الكرة برجله (اليمنى أو اليسرى)</li> <li>أو التصويب نحو الحائط لهدفه .</li> <li>- يفوز الفريق الذي يهدم الحائط قبل الفريق الآخر</li> </ul>
---	--

### قواعد اللعبة

يجب على التلميذ الذي يقذف الكرة أن يرجعها الى مكانها الأصلي ليفصح المجال لصديقه 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 دوائر قبالة كل مجموعة

### لعبة المبادرين

### تنظيم اللعبة

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

### سير اللعبة

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

