

MOURAJAA.COM

MOURAJAA.COM

الجمهورية التونسية
وزارة التربية والتعليم

دليل المعلم في التربية البدنية

السنة الثالثة من التعليم الأساسي

إعداد :

اللجنة الوطنية للتربية البدنية بالتعليم الأساسي

المركز القومي للبيداغوجي



93

الفهرس

الموضوع	الصفحة
1 - تقديم	5
2 - المقدمة	6
3 - خصوصيات الطفل	7
4 - البرنامج	9
5 - منهجية التدريس	12
6 - الأهداف	20
7 - القدرات العامة	22
8 - المنهج	24
9 - المحتوي التطبيقي	26
10 - محور التحكم في الجسم	27
11 - محور التأقلم مع المحيط	66
12 - محور التحكم في السلوك مع الآخرين	86

تقديم

- تولت إعداد هذا الدليل اللّجنة الوطنية للتربية البدنية بالتعليم الأساسي،
إطارات الإشراف والتنسيق :
- وزارة التربية والعلوم : سعد بن عيسى. نور الدين بن عثمان
 - وزارة الشباب والطفولة : فؤاد الفريني
 - الإعداد : محمّد الحبيب المرابط عبد الرؤوف المحجوبي - جلال الحجيج -
محمّد التركي - أحمد الشبارلي - سمير خنفير - حسن بن عثمان -
حسن الورفلي - خالد بوجناح - علي المصمودي - خالد الريفي -
عبد الرزاق بوسليمي - محمّد الهمامي .
 - الرسوم : سليم بلقائد.

MOURAJAA.COM

مقدمة

إن هذا العمل المشترك بين وزارتي التربية والعلوم والشباب والطفولة لاكبر دليل على عزمنا كمرتبين على التعاون من أجل بلوغ الغايات المسطرة على الوجه المرضي. وفي هذا النطاق سعينا كمؤطرين وكفنيين بصدق إلى مساعدة زميلنا المربي في قسمه على حسن تطبيق البرامج، فألفنا هذه المجموعة من التمارين والألعاب عاملين على أن تكون متماشية مع متطلبات نمو الطفل بدنيا ونفسيا واجتماعيا لتحقيق التوازن المنشود بتنمية قدراته الذاتية وتشجيعه على مشاركة الغير والانسجام مع الجماعة مع إنكاء روح التنافس فيه وتدريبه على قبول مواقف المضادة وقد حرصنا على أن تكون هذه الأنشطة التي تدعم مختلف أهداف التعليم العام قابلة للاستثمار والتطوير بما يخدم الحركة الناجعة وبما يشجع على بذل الجهود ويدفع إلى الشعور بالمسؤولية في مشاركة عمل الجماعة مشاركة فاعلة يستفيد منها الفرد ويفيد. أما عن الأهداف المميزة بالسنة الثالثة فلئن كانت واضحة فهي مع ذلك غير منفصلة عن الأهداف السابقة بل هي مرتبطة ارتباطا عضوياً بعلاقة احتوائية ذات تدرج متطور تطوراً ايجابياً.

فالقدرات العامة والشاملة التي تعتمد أساساً على الحركات التلقائية والتي عمل المعلم على حفز همم الأطفال على القيام بها في السنة الأولى وساعدهم على استغلالها وتوظيفها مع شيء من التهذيب في السنة الثانية صار الهدف منها في الثالثة التنظيم والتوجيه إلى اكتساب المهارة الحركية. أما بالنسبة إلى التحكم في الجسم والذي ساعد عليه المربي الطفل على التعرف واكتشاف امكاناته البدنية في السنة الأولى وسعى إلى تهذيبها في الثانية فإن الضرورة تقتضي أن يرتقي بها إلى درجة التكيف مع الأوضاع غير المألوفة في السنة الثالثة...

وقد راعينا في عملنا كل ذلك لتقديم ألعاب وتمارين تهدف بالإضافة إلى تهذيب النشاط وتنظيمه ومساعدة الطفل على السيطرة على أعضائه لتنظيم حركاته وتحسين السرعة فإنها تسعى أيضاً إلى تحسين علاقاته مع أترابه والشعور بهم والتفاهم معهم واحترام قانون اللعبة والتفطن إلى أسباب النجاح أو الفشل بصفة موضوعية والتصرف المنطقي الذي يشمل تحقيق الفائدة من الوجهتين التربوية والتعليمية.

خصائص الطفل من 8 إلى 10 سنوات

خصائص المرحلة :

الجانب النفسي الحركي	الجانب الوظيفي	جانب النمو
<ul style="list-style-type: none"> - وضوح الصورة الجسدية - تحسن في التناسق والتوازن - تطور الدقة في أداء الحركة - تحسن الاستعداد الحركي - الاكتساب السريع للحركة 	<ul style="list-style-type: none"> - الزيادة في قدرة الجهاز الدوري التنفسى دون تغير في حجم القفص الصدري - مرونة الجهاز العضلي مع نقص في الحيوية والقوة. 	<ul style="list-style-type: none"> - استطالة الاعضاء السفلى - نقص في سمك الطبقة الشحمية تحت البشرة الجلدية - تقلص سرعة النمو العضلي العام - ظهور نقط عظمية تكميلية بالاعضاء تسمح بتطوير بعض الحركات
	الجانب النفسي الاجتماعي	الجانب النفسي المعرفي
	<ul style="list-style-type: none"> - المرحلة الاجتماعية الاشتراك ضمن المجموعة لإنجاز عمل جماعي - اكتشاف مفهوم قانون اللعبة والحقوق والواجبات ونسبية القواعد - حب التنافس والمباراة 	<ul style="list-style-type: none"> - تقلص الدمجية واختفاء الأنوية - مرحلة الذكاء المحسوس - تكون الحوافز في الأنشطة المدرسية والخارجية

الاحتياجات الأساسية للطفل في هذه المرحلة :

- استكشاف المحيط
- تطوير المهارات وخاصة منها المتعلقة بالسرعة والمرونة والتناسق.
- الاشتراك مع الآخرين ضمن المجموعة مع محاولة فرض الذات
- التنافس والمباراة.

النصائح :

- استغلال جميع الإمكانيات الطبيعية للوسط
- اشتراك الطفل كلياً في كامل أطوار الحصّة
- إثارة وظائفه ومنحه الفرصة لاستعمال قدراته في أثناء التمارين
- التركيز على استعمال الألعاب الكبرى والألعاب التي تعدّ للألعاب الجماعية
- التركيز على استعمال الإيقاع عند القيام بالنشاط.

التوصيات :

- تكوين مجموعات ذات مستوى متقارب
- العمل على أن يكون النشاط متدرجاً لتطوير المهارات
- إذكاء روح التنافس التزيه

الاحتياطات :

- استعمال تمارين التنفس وتمارين الأوضاع السليمة لوقاية الطفل مما ينجر عن التنفس وسط محيط ملوث ومغلق وعن المكوث المطول في أوضاع مؤثرة في العمود الفقري.
- اجتناب ما يلي :

- أ - البحث على تطوير القوة العضلية
- ب - القيام بمجهودات قوية
- ج - الملل والرتابة عند القيام بالنشاط
- د - البحث عن النتائج الرياضية المبكرة.

MOURAJAA.COM

MOURAJAA.COM

البرنامج

الأهداف المميزة للسنة الثالثة :

- في نهاية السنة يكون المتعلم قادرا على :
- 1 - التحكم في توزيع الجهود لمدة زمنية معينة مع المحافظة على التوازن النفسي.
 - 2 - أداء الحركات بصفة سليمة مع البحث على سرعة التنفيذ.
 - 3 - التحكم في جسمه في أوضاع غير مألوفة.
 - 4 - اكتساب مهارات حركية.
 - 5 - الربط بين حركات متنوعة ذات صعوبات مختلفة.
 - 6 - المشاركة الفعلية أثناء اللعب الجماعي.
 - 7 - التنافس الذاتي والتباري مع الآخرين.

التوجيهات المنهجية

تتضمن التوجيهات المنهجية الخاصة بالسنة الثالثة النقاط التالية :

I - تحديد الأنشطة طبقا للأهداف المرسومة :

- 1 - مختلف الحركات والألعاب الجمبازية
- 2 - الألعاب والوضعيات البيداغوجية التي تعتمد استفلال الحركات الأساسية الطبيعية من أجل كسب مهارات حركية.
- 3 - ألعاب وأنشطة الهواء المطلق :
 - ألعاب التوجه
 - ألعاب الملاحقة والتتابع
 - ألعاب الاختباء والترصد
- 4 - الألعاب الجماعية ذات الصبغة التربوية

II - المتطلبات البيداغوجية :

نظرا للتطور الحاصل في نمو الطفل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ونظرا لاكتسابه قدرات حركية إثر تعاطيه التربية البدنية في السنتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي، يقع التركيز على تهذيب السلوك الحركي للطفل وذلك بالمرور تدريجيا من مرحلة النشاط التلقائي نحو النشاط المهدب.

لذا يقع التركيز على النقاط التالية :

- 1 - الدقة في الأداء عند القيام بمختلف الحركات (التمرير - التصويب - القذف الخ ...)
 - ب - اتخاذ الأوضاع الملائمة للقيام بالحركة المقصودة.
 - ج - توظيف أجزاء الجسم المعنية أساسا بالحركة المقصودة.
 - د - اجتناب الحركات والأوضاع التي تخلّ بالأداء السليم.
 - هـ - التمكن من الربط بين حركات مختلفة دون الاخلال بنوعية الأداء.
- 2 - العمل على تمكين الطفل من القيام بمجهود معتدل ومستمر مع اعتبار الترتيب التالية:
 - أ - الحرص على تمكين الطفل من الاستراحة الكافية إثر المجهود
 - ب - التدرج بالمجهود
 - ج - تمكين الأطفال من تكرار الحركات بطريقة تسمح باستيعاب المهارات الحركية
- 3 - الحرص على تعاطي الأنشطة والألعاب التي توفر للطفل فرص التعامل الجماعي الذي يسمح:
 - أ - بالاضطلاع بمسؤوليات متعددة داخل المجموعة والتعود على الأداء من أجلها
 - ب - بالتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء تعاطيه اللعب الجماعي
 - ج - بالتصرف في الوضعيات التي تتطلب مواجهة قواعد لعب متعددة ومتطورة.
- 4 - توخي منهجية بيداغوجية تعتمد المرحلية التالية:
 - أ - مرحلة الاستكشاف وتتمثل في اختيار وضعية بيداغوجية مجسمة ومحسوسة وفي متناول التلميذ، تفتح له مجال الاستكشاف والبحث وإيجاد الحلول.
 - ب - مرحلة التدخل وهي تمكّن المربي من:
 - مساعدة الطفل على التوصل تدريجياً إلى الحلول إذا لم يتوصل إليها بنفسه أو بإعانة أترابه.
 - تطوير أجوبة الطفل وإثرائها.
 - ج - اختيار أنجع الحلول وبسطها على الأطفال
 - د - التمرين عليها لكسب المهارات الحركية الملائمة لتلك الحلول
 - هـ - تقييم سلوك الأطفال بملاحظتهم أثناء تدريبهم على المهارات بالتدخل من أجل إصلاح السلوك وتعديله.

منهجية التدريس

- إن كل عمل بيداغوجي يهتم وبصفة منتظمة بتغيير الحالة الراهنة لمن سيقع عليهم تطبيق البيداغوجيا، وتبعاً لذلك فإن اختيار الفذيات البيداغوجية يكون مرتبطاً بالمشروع الانساني الذي يظهر من خلال الاختيارات المذهبية.
- مفهوم موحد للإنسان مع تمكين الطفل من ممارسة اشغال تمكنه من الاندماج فيها اندماجاً تاماً.
 - بيداغوجيا نشيطة تركز على حاجيات الطفل وحوافزه.

وإذا جعلنا هدفاً حقاً هو الوصول إلى الإنعاطة بالأطفال إحاطة شاملة باعتبارها وحدة تتصرف وتفكر، فينبغي عندئذ أن نعلم بأن حياة الطفل تنقسم إلى عدة مراحل وفي كل مرحلة له شخصيته الخاصة واه حاجيات وطريقة خاصة للفهم والتصرف ومن الضروري أن يكون العمل التربوي مركزاً على معرفة مميزات مراحل هذا النمو ونظراً للتطور الحاصل في نمو الطفل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ونظراً لاكتسابه قدرات حركية إثر تعاطيه التربية في السنتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي يقع التركيز على تهذيب السلوك الحركي للطفل وذلك بالمرور تدريجياً من مرحلة النشاط التلقائي نحو النشاط المهدّب وسنحاول توضيح هذا التحول من خلال دراسة علمية لمفهوم المهارة الحركية وتطورها في التعلم باتّباع :

1 - المتطلبات البيداغوجية :

ويقع التركيز على النقاط التالية :

* البحث عن نجاعة الحركة وذلك بالتأكيد على :

- اتّخاذ الأوضاع الملائمة للقيام بالحركة على الوجه المرضي.

- توظيف أجزاء الجسم المعنية أساساً بالحركة المقصودة.

- اجتناب الحركات والأوضاع التي تخلّ بالأداء السليم.

- التمكن من الربط بين حركات مختلفة دون الاخلال بنوعية الأراء.

- التدرج بالمجهود

- تمكين الأطفال من تكرار الحركات بطريقة تسمح باستيعاب المهارات الحركية

* انحرص على تعاطي الأنشطة والألعاب التي توفر للطفل فرص التعامل الجماعي الذي

يسمح :

- بالاضطلاع بمسؤوليات متعددة داخل المجموعة والتعود على الأداء من أجلها

- بالتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء تعاطيه اللعب الجماعي

- بالتصرف في الوضعيات التي تتطلب مواجهة قواعد لعب متعددة ومتطورة

* توحي منهجية بيداغوجية تعتمد المرحلية التالية :

- مرحلة الاستكشاف وتتمثل في اختيار وضعية بيداغوجية مجسمة ومحسوسة وفي تناول التلميذ، تفسح له مجال الاستكشاف والبحث وإيجاد الحلول.
- مرحلة التدخل وهي تمكّن المربي من :
- إسهام الطفل في التوصل تدريجيا إلى الحل إذ لم يتوصل إليها بنفسه أو بإعانة أترابه.

تطوير أجوبة الطفل وإثرائها

- * اختيار أنجع الحلول وبسطها على الأطفال
 - * التمرين عليها لكسب المهارات الحركية اللائمة لتلك الحلول
 - * تقييم سلوك الأطفال بملاحظتهم أثناء تدريبهم على المهارات
 - * التدخل من أجل اصلاح وتعديل سلوك الأطفال
- ب- مفهوم النشاط التلقائي :

تتخذ الأنشطة البدنية لدى الطفل في أولى مراحلها الضمنية القوية الشاملة التي ينبغي علينا احترامها، وفعلا فإن الطفل في هذه المرحلة الأولى لا يعمل كل ما يعرف ويحاول بصفة عامة السيطرة على المصاعب التي تعترضه ولكن المعلم يجب أن يجرب، ونتيجة لذلك ينبغي دائما إعطاء الأولوية لتجربة الطفل (في هذه المرحلة يكون الاستيعاب هو المهيمن) وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة إلى المعلم المرحلة الأساسية للملاحظة فوجب عليه :

- الاختصار في التعليمات

- تبسيط التعلم عند الأداء.

ملاحظة :

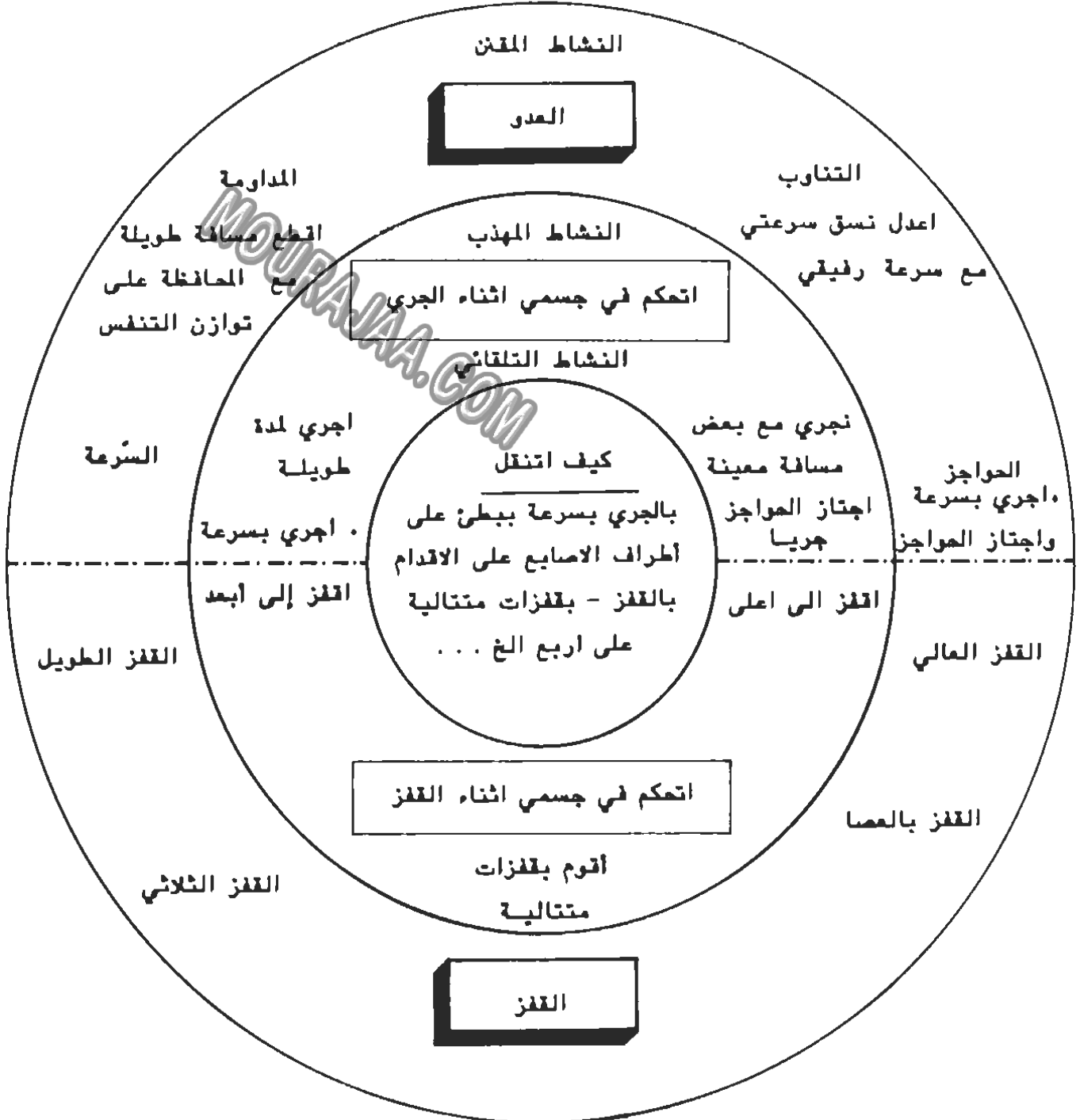
هذا الجانب التلقائي نجده عند بداية كل وضعية بيداغوجية وفي كل تمرين وفي كل مرحلة من التعلم.

ج - مفهوم النشاط المهذب :

هو ما يلي الإجابات الأولى وهو مرحلة انتقالية . فانطلاقا من معطيات الملاحظة نفسها يضع المعلم للطفل سلوكا يتضمن أوامر ملزمة وقيودا يقع تحديدها شيئا فشيئا ثم يتولى الطفل الرد عليها بتصرفات تتطور شيئا فشيئا (وفي هذه المرحلة تكون الملاءمة هي المهيمنة).

فالقاعدة التي يفرضها المعلم والظروف التي يهيئها لإنجاز العمل المطلوب الجديد (مساحة، منافس، صعوبة)، كل ذلك سيؤد لدى الطفل سلوكا جديدا يسعى إلى التحكم فيه من محاولة لأخرى لذلك وجب منحه الوقت الكافي للاكتشاف والتجربة والتأقلم والبحث عن الحل المناسب فيثري بذلك خبرته ويكتسب المهارة الحركية اللازمة ويتعلم.

رسم بياني لتطوير الأنشطة



د - المهارة الحركية :

عندما نتناول بالدرس موضوع التّعلّم واكتساب القدرة يجب اقرانه بالهدف المرسوم من البداية والنتائج التي ننوي النّجاح في الحصول عليها في أقلّ وقت وبأقلّ مجهود.

العناصر المكوّنة للمهارة الحركية :

السّرعة : القدرة على القيام بالعمل المطلوب في أقلّ وقت ويتطلّب هذا الجانب من المتعلّم إعادة تنظيم مكتسباته والعمل بطرق أخرى تساعده على أداء باكثر نجاعة.
VITESSE

الاستقرار : في بداية التّعلّم تتّصف محاولات المتعلّم بشيء من النّجاح أو الفشل وهذا ما يمثّل عنصر عدم الاستقرار في النّتائج، وكلّما تقدّمنا في رتبة المحاولات إلّا وتقلّص الفارق بين المحاولات النّاجحة والأقلّ منها صوابا وهذا ما يدعّم شيئا من الاستقرار في اكتساب المهارة الحركية عند الطّفل .
LA STABILISATION
CONSTANCE - STABILITE

التنظيم : نلاحظ عند المبتدئ عدم الانسجام بين العناصر المكوّنة للحركة في الأداء وإثر فترة التّعلّم وفي إعادة التّمرين أو الحركة يحصل تنظيم لهذه العناصر أي يدخل في الاعتبار عنصر الزّمن (التّوافق والتنسيق الزّمني والحركي).
L'ORGANISATION

كيفية المراقبة : معنى ذلك هو التّحول من المراقبة التي تعتمد أساسا على الحواس الخارجية EXTEROCEPTIFS إلى نوع آخر من الحواس التي تتبناها الأجهزة الخفية INTEROCEPTIFS "الأذن الداخليّة، العضلات والمفاصل" مثل الذي يحذق تنطيط الكرة ليس بحاجة للنّظر باستمرار إلى الكرة وكيفية لمسها، أو كالمبتدئ الذي يتعلّم السّيّاقة أو المتعلّم على الآلة الرّاقنة.
MODE DE CONTROLE

هـ - مراحل تطوّر المهارة الحركية

بالنسبة للمتعلّم من البداية ... إلى التّحكّم في الحركة أي المرور من مرحلة تعلّم وتكوين إلى مرحلة استقرار التّحكّم في الحركة وهذا ما يبرّر اختياراتنا للوضعيات البيداغوجية وحرصنا على تلاؤمها مع مراحل تطوّر المهارة الحركية.

1- مرحلة بداية التّعليم (تنظيم الجانب المعرفي)

في هذه المرحلة يجب أن يعرف التلميذ ما هو العمل المطلوب والهدف منه ولذلك فهو يقوم بعملية لتحليل المعلومة Information وذلك بالاعتماد على استعراض والتّعرف على أوجه الشّبّه بين مهارة مكتسبة سابقا ومهارة يجب اكتسابها وإعادة هذا التّنظيم لما اكتسبه تلميذ الظروف الجديدة والمشكل المطروح، مثلا : المطلوب اخراج المنافس من الدائرة - البحث عن أنجع كيفية لإنجاز ذلك.

* تدخل المربي

- تبسيط الهدف المراد بلوغه
- مثل متعلم سيطرة السيارة
- تهيئة المحيط
- إعطاء مؤشرات تساعد على انتقاء الجواب المناسب
- يلاحظ المعلم صعوبات عند الطفل لتنظيمه الكرة وهو لا يفارقها بالنظر فيطلب منه ذكر عدد الأصابع عند رفيق أمامه وهذا لا يعني إملاء الحلول أو الأجوبة.
- إعطاء المؤشرات المتعلقة بشروط النجاح تمكّن التلميذ من تقييم مردوده
- قطع مسار مهيم مع تنظيم الكرة 5/3 مرّات.

2- المرحلة الثانية من التعليم :

- التثبيت / التنويع

التثبيت : لتحقيق ذلك نحث عن دقة ونجاعة الحركة واستقرارها عند الطفل وتقليص الفارق في نسبة النجاح من محاولة لأخرى. LA FIXATION

وذلك يكون بالاعتصام في طاقة الجهود وحذف الحركات غير الملائمة والتي تخل بالاداء السليم وذلك يساعد الطفل على الانتقال من مرحلة الاداء التي تسيطر عليه المراقبة البصرية إلى مراقبة داخلية.

مثال : تنظيم الكرة دون النظر إليها - الرقن - السيادة.

التنويع : وهو ما يهيئ التلميذ للتعلم وقبول مواقف أخرى جديدة تساعد على اكتساب الاستعدادات للتأقلم مع كل الظروف. LA DIVERSIFICATION

ملاحظة :

إن قدرة الاداء القابلة للتحوير والتصرف في الحركة حسب مؤشرات جديدة لا يعني الحركة Stéréotype أي الحركة غير القابلة للتحوير ولا للتجديد وهذا ما يجب اجتنابه في عملنا التربوي. Automatisation Stéréotype

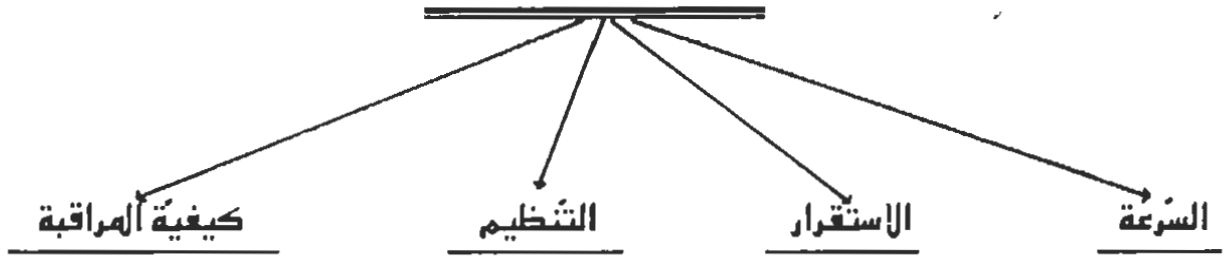
3- المرحلة النهائية أو المستقلة Autonome

كلما تقدّمنا في هذه المرحلة لاكتساب المهارات إلا وزادت نسبة استقلالها عن المراقبة المعرفية والاداء يصبح في حاجة إلى نسبة قليلة من الانتباه ويتّجه التركيز إلى جوانب أخرى محيطة.

تلميذ ينظّم الكرة ويرعى انتباهه إلى

- المنافس
- المساحة
- الرمي
- الرفيق

المهارة الحركية



- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| - أقل وقت في الأداء | - المحاولات الأولى | - عدم الانسجام في الأداء | - التحول من المراقبة بالحواس |
| - مدة تنظيم المكتسبات | - تقلص الفارق | - عند الإعادة يحصل تنظيم | - الخارجية نحو المراقبة بالأجهزة |
| - العمل بطرق أخرى | - عندما يقع تكرار الحركة | - جديد للزمن والعناصر المكونة للحركة | - الخفية |
| | - تدعيم الاستقرار | | |

مراحل تطور المهارة الحركية

1. مرحلة بداية التعلّم :

- الطفل : يتعرّف على الهدف والعمل المطلوب - التحليل - استعراض مكتسباته - الجواب
المعلم : يبسط الهدف، يهيء المحيط، يساعد

2. المرحلة الثانية للتعليم :

- التثبيت : تكرار الحركة وتهذيبها
التنوع : الاستعداد لكل الظروف

3. المرحلة النهائية أو المستقلة :

الحساب المهارة

المدرسة الابتدائية :
المعلم :
السنة :
الزمن :

التاريخ :
عدد التلاميذ :
الأثاث :

مذكرة بيداغوجية عدد :

- المحور :
- الهدف المميز للمحور :
- الهدف الإجرائي :

مراحل الدرس	الوقت	المحتوى	الأشكال	التوصيات
بداية الدرس				
الفترة التحضيرية (الإحماء)				
جوهر الدرس				
الرجوع إلى الهدوء				

أهداف التربية البدنية

الأهداف العامة :

- تسيير نمو الوظائف الحركية
- تمكين المتعلم واستغلال إمكاناته البدنية
- إشباع رغبته في الحركة
- تعويده بذل جهد
- إنماء شعوره بالمسؤولية
- إنماء الأبعاد الذهنية الوجدانية والاجتماعية لديه

الأهداف المميّزة :

تهدف أنشطة التربية البدنية إلى أن يكون المتعلم في نهاية السنة قادراً على :

السنة الأولى :

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

السنة الثانية :

1. أداء الحركات بصفة سليمة
2. التحكم في مختلف أنواع التنقلات (إلى الأمام، الخلف، الجانب)
3. إدراك مختلف قوات جسمه والتحكم فيها
4. الاستعمال السليم لمختلف الأداءات التربوية
5. تغيير أوضاع جسمه أثناء الحركة
6. التعاون مع أترابه عند اللعب في مجموعات صغيرة
7. قبول مواقف المضادة بدون تحفظ

السنة الثالثة :

1. التّحكّم في توزيع الجهود لمدةً زمنيةً معيّنة مع المحافظة على التّوازن التنفسي
2. أداء الحركات بصفة سليمة مع البحث على سرعة التّنفيذ
3. التّحكّم في جسمه في أوضاع غير مألوفة
4. اكتساب مهارات حركيّة
5. الرّبط بين حركات متنوّعة ذات صعوبات مختلفة
6. المشاركة الفعلية أثناء اللّعب الجماعي
7. التّنافس الذاتي والتّباري مع الآخرين

MOURAJAA.COM

القدرات العامة

إن القدرات المذكورة في الجدول التالي تكتسي أهمية بالغة لذا يجب على المربي الاعتناء بها بصفة مستمرة من خلال مختلف الأنشطة المبرمجة في تعليم التربية البدنية.

القدرات المستهدفة	الأنشطة	توجيهات خاصة بالأنشطة
المدائمة	- بذل مجهود متواصل ومعتدل لفترة زمنية طويلة نسبيا مع المحافظة على التوازن التنفسي ومحاولة توزيع المجهود بصفة منتظمة.	1- ضرورة الاعتناء بهذه الخاصية طيلة السنة الدراسية من خلال جميع الأنشطة المبرمجة وذلك بالاعتماد على كمية المجهود المبذولة في الحصّة الواحدة. 2- العمل على التواتر بين فترات المجهود والراحة. 3- حثّ الطفل على التنفس الإرادي أثناء قيامه بالمجهود. 4- الاعتماد كلياً عن المجهود العنيف (فقدان التوازن التنفسي). 5- التركيز على نوعية توزيع المجهود وذلك بالمحافظة على نسق منتظم.
التنفس السليم	- مصاحبة الحركات بعملية التنفس - التوفيق بين الحركة والتنفس - توخي نسق تنفسي	1- تتمّ مصاحبة كلّ الحركات بالتنفس وذلك بالعمل على أن يكون الشّهيق في بداية الحركة والزفير عند انتهائها. 2- تحسيس الطفل بهذه القدرة عند حركات الثّبات ثمّ تحسينها تدريجيا عن طريق الحركة البسيطة ثمّ تجسيمها أثناء العدو.
المرونة	- أداء حركات ذات مدى كبير بمختلف أعضاء الجسم	- الغاية من تحسين هذه القدرة هي مواصلة المحافظة عليها والاعتناء بمطاطية العضلات والأوتاد المحيطة بها. - تتمّ مصاحبة حركات المرونة بالتنفس وارتخاء العضلات. - تهيئة العضلات والمفاصل واحماؤها قبل القيام بحركات المرونة - اجتناب السرعة عند القيام بهذه الحركات والعمل على الأداء المرن.

<p>- الاقتصاد على استعمال ثقل الجسم والابتعاد عن رفع أثقال إضافية</p> <p>- يجب تهيئة العضلات عن طريق الإحماء قبل انجاز عملية التنشيط العضلي</p> <p>- التأكيد على الأداء السليم للحركات مع التركيز على مداها الكبير</p>	<p>- توظيف عضلات الجسم عند القيام بحركات تتطلب مواجهة مقاومة خارجية (القفز - الجذب - الدفع - الارتكاز على الأيدي. وضع ثقل الجسم على الأيدي الخ...)</p>	<p>التنشيط العضلي</p>
<p>- العمل على أن يكون الأداء مناسباً للمهارة الحركية المقصود اكتسابها وخاصة عند تنفيذ حركات متفردة</p> <p>- حد الطفل على المقارنة بين الأداء السليم والأداء الخطئ</p>	<p>- أداء مختلف الحركات مع المحافظة على أوضاع سليمة لمختلف أعضاء الجسم.</p> <p>- اتخاذ الوضع الملائم للحركة وخاصة عند ربط الحركات ببعضها.</p>	<p>التربية القوامية</p>
<p>- يقع الاعتناء بهذه القدرة من خلال مصاحبة الإيقاع بالحركة في الفترة التحضيرية خاصة.</p> <p>- التنوع من نسق الإيقاع (بطيء - متوسط - سريع - حر - مقيد)</p> <p>- استعمال الألحان عن طريق الأشرطة الموسيقية وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير بالحركة طبقاً للإيقاع المقدم.</p>	<p>- استيعاب مختلف الإيقاعات وتجسيماها بالحركة</p> <p>- مصاحبة الإيقاع بالحركة.</p>	<p>التربية الإيقاعية</p>
<p>- تعنى هذه القدرة بالتحكم في الأداة عند أداء الحركات التالية :</p> <p>- استقبال الكرة - مسك الكرة - التنقل بالكرة - التمرير والاستقبال - الرمي نحو هدف ثابت أو متحرك - التخطيط في المكان ثم مع التنقل - درجة الكرة وتوقيفها بالرجل.</p>	<p>- التحكم في استعمال الكرة أو أداة أخرى بكلتا اليدين</p> <p>- التحكم في استعمال الكرة بيد واحدة.</p> <p>- التحكم في استعمال الكرة بالرجل</p>	<p>التحكم في الأداة</p>

المنهج

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	التوجيهات
التحكم	يكون المتعلّم قادراً على : (1) التحكم في حركات الجسم والإحساس بها في الأوضاع غير المألوفة (2) تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع المحافظة على التوازن والأداء السليم (3) التحكم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الثبات والحركة. (4) أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول بالأيدي (5) أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للرجل (6) مصاحبة الإيقاع بالحركة. (7) توظيف حركات الجسم للتعبير عن مشاعر مختلفة.	أ- مختلف الحركات والألعاب التي تتطلب اتخاذ أوضاع مألوفة (دوران الجسم في مختلف محاوره). الارتكازات بجميع أنواعها - القفز في مختلف الاتجاهات والمحاور بطرق متنوعة. - التوازن مع الارتكاز في الثبات وفي الحركة. - التبدلي مع اتخاذ أوضاع مختلفة (امتداد، تكور، تارجع، قلب الجسم) (2) الحركات الأساسية الطبيعية - ربط حركات المشي والجري والقفز والرمي ببعضها (مثال = الجري مع الرمي مع اتخاذ ارتكازات سليمة على الأعضاء السفلى - القفز بعد التحفز-الجري ثم التوقف وعكس الاتجاه الخ ...) (3) الحركات والألعاب باستعمال الأداة : - الرمي والالتقاط - الرمي والملاحقة - التنظيط تبادل الأداة (تمرير واسقبال) بين تلميذين أو أكثر. - الرمي نحو هدف ثابت أو متحرك (4) التعبير التلقائي حسب إيقاع موسيقى معين (5) ألعاب التقليد والإيماء.	- استعمال بساط عند تنفيذ الحركات التي تتطلب الاستلقاء على الأرض. - التركيز على الأداء المتناسق الذي يطمح عليه الصبغة الجمالية. - العمل على ربط الحركات الأساسية الطبيعية ببعضها. - حثّ الطفل على احترام إيقاع معين عند قيامه بالحركة. - استعمال يد دون الأخرى بالتداول - نفس الشيء بالرجل حثّ الطفل على الاستعمال السليم للأداة (اجتناب سقوطها على الأرض عند الاستقبال) تنويع الإيقاع (بطيء - سريع) ومصدره (دفّ - دربوكة - آلة موسيقية الخ...)
في			
الجسم			

المنهج

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	التوجيهات
التأقلم مع المحيط	<p>يكون المتعلّم قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاستغلال المحكم للمساحة - التّنقل السليم مع اجتناب الحواجز. - التّنقل السليم مع اجتياز الحواجز. - تكييف التّنقلات طبقاً لمسارات مختلفة. - قطع مسافات معيّنة في أوقات متفاوتة. - تكييف سرعة التّنقل حسب نسق معيّن. 	<p>(1) التّصرف المحكم وسط محيط طبيعي (غابة - جبل - حديقة - شاطئ الخ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ألعاب التّوجه - ألعاب الاختباء والتّرصّد - ألعاب الملاحقة واتّباع المسالك - ألعاب التّسلق واجتياز الحواجز الطّبيعية <p>(2) التّصرف المحكم وسط محيط مهيباً (ساحة - ملعب - قاعة - رواق الخ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - مختلف الوضعيات البيداغوجية والألعاب التي تركز على : <ul style="list-style-type: none"> أ. التّنقلات بطرق متنوّعة (الجري بين الحواجز، حولها وفوقها - بالقفز على الرّجلين معا أو على رجل واحدة) ب. التّنقلات حسب اتّجاهات متنوّعة (إلى الأمام - إلى الخلف - إلى الجانب - داخل أو خارج مساحة أو أشكال معيّنة). 	<p>* تهيئة المساحة باستعمال أدوات تربوية مختلفة</p> <p>* اختيار حواجز تضمن سلامة الأطفال</p> <p>* اجتناب الجهود العنيف والعمل على التّواتر بين فترات العمل والراحة</p> <p>* البحث عن نجاعة التّنقل ضمناً والمنشودة.</p>
التحكّم في السلوك مع الآخرين	<p>يكون المتعلّم قادراً على :</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) المساهمة في أنشطة من أجل هدف معيّن (2) العمل وسط المجموعة من أجل اكتساب القدرات التّالية : - تحمّل المسؤولية - إمانة الرّفيق من أجل التّنافس البريء. (3) التّعرف على نقاط القوّة والضعف عند المنافس. (4) مواجهة صعوبات خارجية بإقدام وشجاعة 	<p>(1) كلّ الألعاب الجماعيّة ذات الصّبغة التّربوية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ألعاب الثّناوب - الألعاب التّقليدية - الألعاب الصّغرى - ألعاب الملاحقة والتّتابع <p>(2) الوضعيات البيداغوجية ذات الصّبغة التّنافسية التي تعتمد على اللّعب الصّغرى (3 ضد 1 ، 2 ضد 1 ، 4 ضد 2 الخ...).</p>	<p>- العمل على اختيار مجموعات صغيرة</p> <p>- تحديد الملعب ضروري لنجاح اللّعبة.</p> <p>- الابتعاد عن الألعاب ذات الصّبغة الرّياضية البحتة</p> <p>- يمكن الاعتماد على بعض الألعاب التّحضيرية.</p>

المحتوى التطبيقي

MOURAJAA.COM

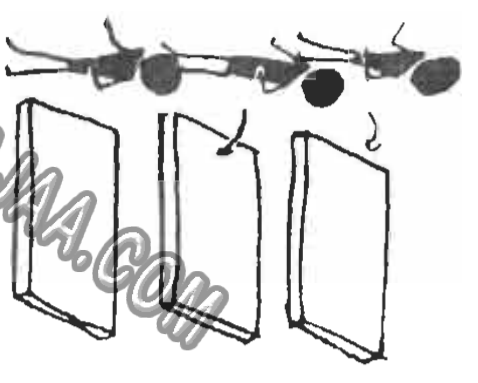
- 1 - التحكم في الجسم
- 2 - التأقلم مع المحيط
- 3 - التحكم في السلوك مع الآخرين

التحكّم في الجسم

- 1 - التحكّم في حركات الجسم والاحساس بها في الأوضاع غير المألوفة.
- 2 - تغيير أوضاع الجسم بسرعة مع المحافظة على التوازن والآداء السليم.
- 3 - التحكّم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الثبات والحركة.
- 4 - أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للأرجل.
- 5 - مصاحبة الإيقاع.
- 6 - توظيف حركات جسديّة للتعبير من مشاعر مختلفة.

المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز
التحكم في حركات الجسم والإحساس بها في الارهاح غير المألوفة

التوصيات	الأشكال	المتدري	القدرات المستهدفة
<p>بالإمكان استعمال أيسطة أو ورق مقوى أو حشيش</p> <p>التأكيد على المحافظة على نفس الوضعية أثناء الدوران والتحرية</p> <p>شدة التدبير بالتأقن</p>	 <p>1</p>	<p>المتدري</p> <p>1) تنظيم التمرين - كل تلميذين أمام بساط - مجموعة أيسطة</p> <p>2) سير التمرين من وضع القرفصاء الركبتان منخفضتان، الأيدي على الركبتين الرأس منخفضة التأقن ملامس للصدر. الدوران إلى الخلف ثم الرجوع إلى الأمام مع المحافظة على نفس الوضع.</p> <p>3) تطوير التمرين - وضع مندبل بين التأقن والصدر والقيام بنفس التأقن. - وضع مندبل بين الركبتين والقيام بنفس التأقن. - القيام ببحرجة أمامية في شكل تناوب بين مجموعات. - القيام ببحرجة خلفية في شكل تناوب بين مجموعات.</p>	<p>القدرة على التحكم في حركات الجسم والاحساس بها أثناء التدريج الأمامي والخلفي.</p>

يمكن أيضا استعمال أطواق اتجاه التَّنقل المفيد للْحاق بالزَّميل



- لا يمكن أن يتجاوز العمل الفعلي 5 دق مسترسلة.

(1) تنظيم التمرين

التحكّم في حركات الجسم والإحساس بها أثناء الدّوران على مستوى أفقي.

تحديد دوائر على الأرض قطرها حوالي متر.
يتمركز تلميذان في وضع الاستناد الأمامي على اليدين الرّجلان ممدوّتان إلى الخلف.
اليدين وسط الدائرة (الطوق) بالاشتراك مع الزّميل المناقس.

(2) مسير التّميرين
عند الإشارة يحاول التلميذ رقم 1 اللّحاق بزميله رقم 2 بالتَّنقل على الأرجل مع الدّوران على كلتا اليدين دون اخراجها من الدائرة (الطوق)

(3) قواعد اللعبة

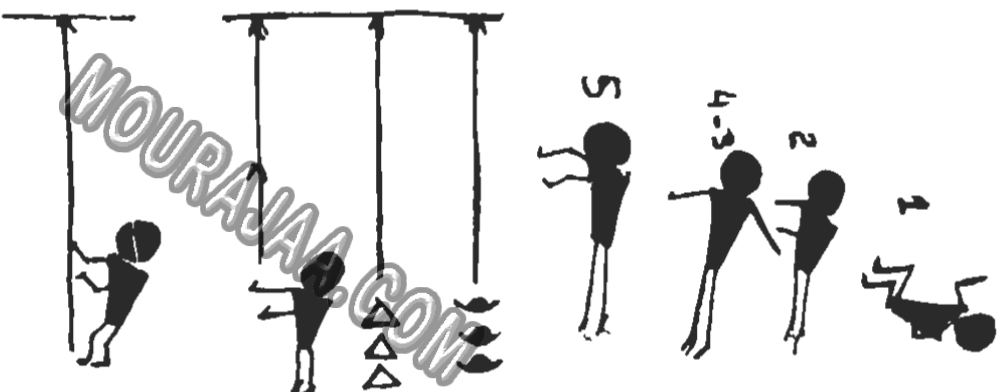
- عند لمس الزّميل يصبح هو الملاحق
- إذا لم يتوصّل التلميذ إلى لمس زميله خلال دقيقتين تغير الأدوار (بعد تمارين استرخاء).
- يدوم التّميرين 2 دق يتم بعدها تغيير الأدوات بعد تمارين راحة.

(4) تطوير التّميرين

- نفس الوضعية ولكن الاستناد يكون خلفي

(1) تنظيم التّميرين

- توزيع فردي وسط الملعب أو السّاحة



(2) ميمبر الثمورين

عند كل إشارة التثقل من وضع الدّخرجة (شكل 1) إلى وضع الاستناد الأمامي على اليدين والرّجلان ومدورتان إلى الخلف (شكل 2) ثمّ بتثقل اليدين المرور إلى وضع الاستناد الجانبي على اليد اليمنى ثمّ على اليد اليسرى (شكل 3-4) وأخيراً إلى وضع الاستناد الخلفي على اليدين (شكل 5) والرّجوع إلى وضع الدّخرجة شكل 1.

(1) تثليليم اللّعبة

تعدد مسار طوله 5 م مع خطّ الانطلاق وخطّ الوصول توزيع القسم في شكل قاطرات (2) ميمبر اللّعبة عند الإشارة ينطلق كلّ تلميذ رقم (1) من مجموعته للتثقل في وضع الاستناد الأمامي (تنقل التّمساح) على اليدين إلى خطّ الوصول والرّجوع وإعطاء إشارة انطلاق لزميله رقم (2) وذلك بلمسه (3) قواعد اللّعبة
- لا ينطلق رقم (2) إلا بعد لمسه من طرف رقم (1)
- المحافظة على نفس الوضعية أثناء التثقل

التحكّم في حركات الجسم والإحساس بها أثناء الاستنادات المختلفة.

افقد التوازن يجبر المنافس على الاستعانة بالرجل الحرة.

مسك العصا يكون موازيا للتلמידين ومن طرف يدي التلميدين.

- المحافظة على العصا في وضعها الأفقي والموازي للجسم أثناء تخطيها.
- يمكن تمويض العصا بكرة أو طوق أو حبل.



(4) تطوير اللعبة

نفس التنظيم ولكن التقل على أربعة (شكل 2)

- اعتماد نفس هذا التطوير ولكن التنقل على أربعة يكون مع دحرجة كرة باليدين أثناء التنقل.

- توزيع زوجي في وضع الاستناد الأمامي على اليدين وكل تلميذ يحاول إلقاء توازن زميله.

(1) تنظيم التمرين

- توزيع زوجي وسط الملعب
- كل زوج يقف وسط منطقة (مربع أو دائرة...)
محددة على الأرض قطرها حوالي مترين.

(2) سير التمرين

عند الإشارة يقف كل تلميذ على رجل واحدة ويحاول إلقاء توازن زميله (نفس الوضع) وأخراجه من المنطقة بالجذب أو الدفع باستعمال الأيدي.

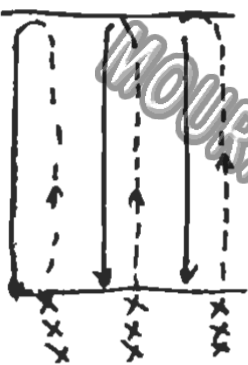
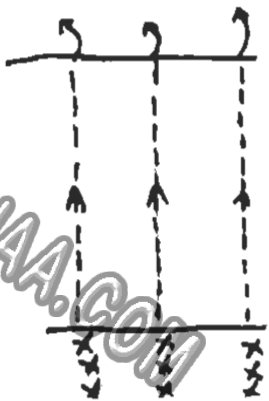
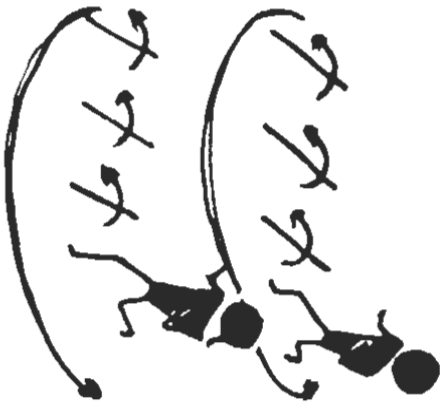
(3) تطوير التمرين

- مسك حبل أو عصا لإلقاء توازن الزميل

- نفس التمرين ولكن الارتكاز يكون في وضع الميزان الأمامي (شكل الطائفة)

- نفس التمرين ولكن التناقص على إلقاء التوازن يبدأ بعد القيام بدورتين حول المنطقة المرسومة على الأرض.

القدرة على التحكم في حركات الجسم والاحساس بها أثناء أوضاع اختلال التوازن.



(1) تنظييم التمرين

- مجموعة عمسي على عدد التلاميذ
- توزيع فردي وسط اللعب
- كل تلميذ بحوزته عصا

(2) سير التمرين

كل تلميذ يحاول تخطي العصا المسوكة انقيا من طرفيها باليدين وتكون موازية للجسم من الامام وذلك بتمرير رجل تلو الاخرى.

(3) تطوير التمرين

نفس التمرين ولكن بالتناوب بين المجموعات في شكل قاطرات التناوب يكون تخطي كل فرد من كل مجموعة 3 عمسي (موضوعة على الارض ومتباعدة 4 امتار) الوصول إلى خط الوصول والرجوع جريا وليس الزميل المرابي الذي سيقوم بنفس الشيء (شكل 5)

(1) تنظييم التمرين

- مجموعة عمسي على عدد التلاميذ
- توزيع فردي وسط اللعب
- كل تلميذ بحوزته عصا.

التحكم في حركات الجسم والإحساس بها أثناء التقل باستخدام أداة

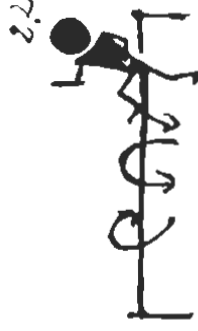
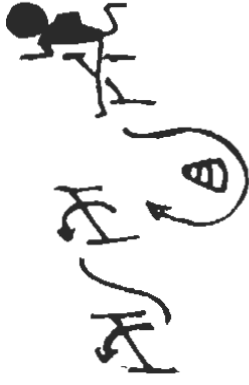
<p>يقع تثبيت المعصا بالنسبة لكل الموجة على نفس الخط</p>	<p>(2) سير التمرين الجري والمعصا في اليد ثم تثبيتها على الأرض في وضع عمودي ثم الاستناد عليها بكلتا اليدين يرفع الجسم إلى فوق والقفز إلى الأمام على كلتا الرجلين.</p> <p>(3) تطوير التمرين - نفس التمرين ولكن نطعم القسم بكون على شكل موجات وكل موجة تجري إلى الأمام ثم يقع القفز بالمعصا (على نفس شكل التمرين) إلى أبعد مسافة ممكنة.</p> <p>- نفس التمرين ولكن في شكل سباق تناوب بين مجموعات على شكل قاطرات على مسافة 7 أمتار المجموعة الفائزة هي التي يصل كل أفرادها إلى قطع المسافة ذهابا وإيابا (قفزا بالاعتماد على المعصا) قبل أفراد المجموعات الأخرى.</p>
---	---

المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز
تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع المحافظة على التوازن والأداء السليم

التقنيات	الأشكال	المستوى	القرارات المستهدفة
<p>يكون علو الحواجز مناسباً لمستوى التلاميذ 50 سم.</p> <p>- الحواجز (كرة طرية - علية ورق مقوى...)</p> <p>- تنظيم المحيط وتنظيفه من الأتربة التي تسبب في حركات (حجارة)</p> <p>- اجتناب الهبوط على المقب أو كامل الرجل.</p> <p>- الهبوط على المشط</p> <p>- يمكن ضبط عدد الخطوات بين الحواجز</p> <p>- العمل على أن يتوصل كل طفل إلى إنجاز التمرين بسرعة بعد التأقلم مع الوضعية المطروحة.</p>		<p><u>1) تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع القسم إلى أربع مجموعات في شكل قاطرات</p> <p>- وضع أربع حواجز أمام كل قاطرة على بعد 5 م على خط مستقيم.</p> <p>- توحيد المسافة الفاصلة بين الحواجز 4 م.</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>يجاز الأطلاق بالتأول أربعة فريضة الحواجز بالتقع على رجل والهبوط على رجل أخرى دون التوقف بينهما.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>أ- تنويع المسافات الفاصلة بين الحواجز</p> <p>ب- تفريق الحواجز وتنويع أوضاعها.</p>	<p>القفز من مختلف الاتجاهات بطرق مختلفة في المستوى العمودي.</p>

- الانتباه عند الهبوط :
- (النزول على الأقدام)
- التأكيد على امتصاص النزول
- بثني الركبة جزئياً حتى يتسنى للطفل مواصلة القفز.



- (1) تنظيم التمرين
 - توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات
 - كل مجموعة في شكل قاطرة
 - تكوين حاجز متواهل باستخدام حبل مشدود من كلتا الطرفين على علي مناسب 30 سم تقريبا

- (2) سير التمرين
 - اجتياز الحاجز دون انقطاع من اليمين إلى اليسار
 - من اليسار إلى اليمين باستخدام الرجل اليمنى للدفع عندما يكون الحاجز على اليسار واستعمال الرجل اليسرى للدفع عندما يكون الحاجز على اليمين واجتيازه بالرجل اليمنى.

- (3) تطوير التمرين
 - أ- اجتياز الحاجز بتبادل الرجلين، رجل الدفع هي ذاتها رجل الهبوط ثم تغيير الرجل.
 - ب- القفز من الجانب إلى الجانب الآخر بكلتا الرجلين.

- العمل على ضبط ارتفاع الحاجز حسب قدرات الاطفال.
- المستقيمة تكون على الرجل الحرة.
- الاستماتة بالذراعين للارتفاع إلى فوق.
- مَدّ الذراعين إلى فوق لتسهيل عملية الدوران.
- اليد المصاحبة للرجل الحرة تطلق أولاً لتوجيه عملية الدوران
- العمل على سرعة الإنجاز
- ثني الركبتين لضممان رفع الجسم إلى فوق.
- ملاحظة عامّة
- يمكن في مرحلة أولى القيام بهذه التمارين دون حواجز.

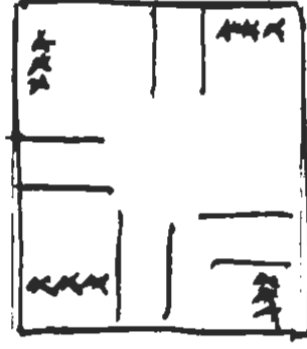


MOURAJAA.COM

1) تنظيم التمرين

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة، أمام كل مجموعة حاجز "حاجز بسيط"
- (2) سير التمرين
- يقف الطفل قبالة الحاجز، رجل الارتكاز إلى الامام
- أرجحة الرجل الحرة بزمها إلى الخوف
- اجتياز الحاجز مع الدوران (نصف دائرة)
- الاستقبال في المرحلة الاولى على الرجلين معا والمرحلة الثانية على رجل واحدة.
- (3) تطوير التمرين
- تفس التمرين السابق مع إضافة 3 خطوات تحفز (الركنسة الثقبينية).

القفز بطرق مختلفة في المستوى العمودي مع دوران الجسم حول المحور العمودي.



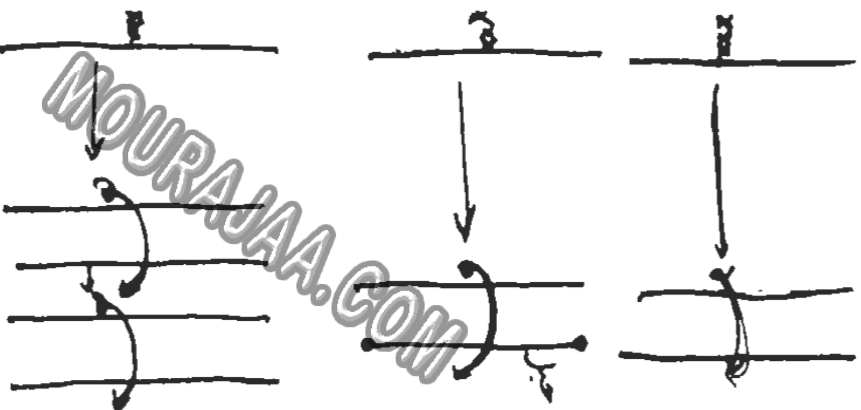
- يمكن إضفاء عنصر التشويق والتنافس
- بتكليف تلميذ يقوم بدور الحكم أمام كل مجموعة.
- يحسب عدد الارتكازات لكل فرد من المجموعة لتحديد الفائز
- اهتمام عدد الارتكازات لكامل المجموعة الأخرى.
- يفوز الفريق الذي يقوم أفراده بأقل عدد ممكن من الارتكازات.
- أثناء الوثب على السائقين معا يكون ثني الركبتين عند الوثب وأثناء الهبوط جزئيا.
- الاستعانة بالذراعين بأرجحتهما إلى فوق وإلى الأمام.

(1) تنظيم التمرين

القدرة على الوثب (حسب المحور الأفقي) في مختلف الاتجاهات بطرق متنوعة

- توزيع التلاميذ إلى أربعة مجموعات
 - تحمل كل مجموعة ركاز من أركان الساحة
 - رسم رواق قبالة كل مجموعة (عرضه 5م)
- (2) مسير التمرين
- يجتاز كل تلميذ الرواق على كتفا الرجلين وثبا مع القيام بأقل عدد ممكن من الوثبات.
- (3) تطوير التمرين
- التنويع في الوثب باستعمال رجل واحدة (الصجل) أو القيام بثلاثة خطوات طويلة (خطوة عملاقة)، يمين - يمين - خطوة طويلة.
 - يسار - يسار - خطوة طويلة - يمين ...

- يمكن تغيير المسافة الفاصلة عن الرّواق
- يمكن الزيادة أو تقليص في مساحة الرّواق حسب مستوى التلاميذ وقدرتهم على التأقلم
- يقع التدرّج بالتلميذ لاكتشاف رجل الدّفع التي تكون عادة حسب القاعدة :
- (رجل الدّفع من الرّجل المعاكسة للجانب الطّائفي في أغلب الأحيان)
- تروصيف منطقة رملية للقفز.
- التأكيد على الجري في خطّ مستقيم
- العمل على ضمان مسافة فاصلة



1) تنطيم التّمريين

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة
- رسم رواق عرضه 2 م على بعد 5 م من كلّ مجموعة.
- (2) سير التّمريين
- ينطلق التلاميذ بالتداول جريا لاجتياز الرّواق وثيا.
- (3) تطوير التّمريين
- بحث الاطلاق على وثي أطول، يمكن زيادة ارتفاع الفضة الثانية (باستعمال حبل مطاطي لا يتجاوز ارتفاعه 20 سم.
- لزيادة التّمريين يمكن إضافة عنصر المنافسة وذلك بالزيادة شيئا فشيئا في عرض الرّواق - الذي يتمّ تحديده حسب أحسن وثية.
- يمكن إضافة أروقة أخرى (2-3) على مسافات موحدة ومختلفة لاجتيازها دون توقّف.
- 1) تنطيم التّمريين
- توظيف وإعداد منطقة للقفز
- تقسيم ساحة النزول إلى 3 مناطق باستعمال علامات

كافية بين المجموعتين لتجنب الاصطدام

- يكون الدافع خارج القفز
- سرعة جري التّحفّز للقفز أبعد ما يمكن.

- العمل على ضرورة توعية الأطفال بطلق الذّراعين
- وجود بساط أو رمل
- مصاحبة من طرف المعلم في أول مرحلة.
- يمكن استعمال جذع الشجرة إن وجدت مع التّثبيت من صحة الجذع لضمان سلامة الأطفال.



7.2



- توزيع التّلاميذ إلى مجموعتين على بعد 7 أمتار

(2) سير التّمريين

- يجري أفراد المجموعتين بالتّعاقب نحو القفز للوثب إلى أبعد مدى ممكن داخل المنطقة.
- يسند عدد لكلّ تلميذ حسب البرّواق الذي وصل

إليه (1-2-3)

(1) تنظيم التّمريين

- توزيع التّلاميذ إلى مجموعات
- أمام كلّ مجموعة عمود أفقي ثابت على علوّ معين.

(2) سير التّمريين

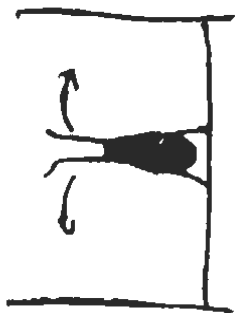
- يشدّ كلّ تلميذ بالتّعاقب العمود من الوسط بكلتا اليدين.
- يتعلّق ويرقع ركبته إلى مستوى الصدر (وضع التّكور).

(3) تطوير التّمريين

- نفس التّنظيم السابق مع تنويع المسكة للعمود.
- مسكة المتباعدة
- مسكة المعكوسة
- مسكة المتبادلة (الختلفة)

- يكون التآرجح في بداية الأمر غير مقصود أي نتيجة عملية الدافع وابتعاد الجسم عن محوره ليصبح شيئاً فظيماً عملاً مقصوداً وذلك باستثارة عملية التآرجح عن طريق الدافع الذاتي للجسم.

عملية تخلي اليد من مسك العمود تقع ببطء.
التآرجح على الكلي الكلي للركبتين. القيام بهذا التمرين في



1) تنطيم التمرين

- نفس التنطيم للتمرين السابق
- إضافة مستوى ذو ارتفاع محدود على بعد متر جانبا.
- 2) سير التمرين
- يقف الطفل على المستوى البين مشدودتين إلى العمود.

- يتمك الطفل بلوغ مرحلة الامتداد والتآرجح.
- 3) تطوير التمرين
- انطلاقاً من وضعية الوقوف اليدين مشدودتين إلى العمود يرفع الطفل ركبته إلى مستوى الصدر ويدفع بهما إلى الامام مطلوقتين لاستثارة عملية التآرجح.

1) تنطيم التمرين

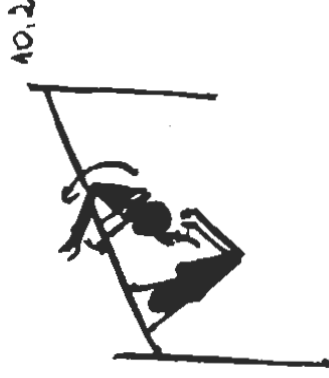
- توطين أو استعمال عمود ثابت
- اجتياز التلاميذ بالتعاقب
- 2) سير التمرين
- يخذ التلميذ العمود من الوسط بكتا اليدين
- يتعلق ويرفع ركبته إلى مستوى الصدر ورشة واحدة حيث تكون المساحية

القدرة على الامتداد

والتآرجح.

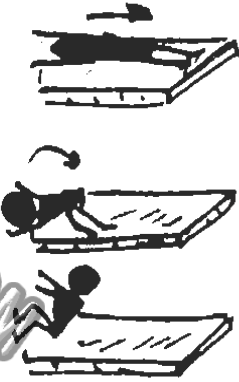
القدرة على التآرجح مع

قلب الجسم.

<p>والمراقبة من طرف المعلم. يمكن استغلال أخصان الشجرة وجود بساط تحت العمود.</p>	<p>10.2</p> 	<p>- تمرير الرجلين فوق العمود عندما تصبح الركبتين بين الذراعين المثلقتين (وضع التكور) - التذلي بثني الركبتين على العمود.</p>	<p>القدرة على التذلي مع دوران الجسم حسب محور أفقي.</p>
<p>- مرجحة الرجل الحرة إلى أعلى لإعانة الجسم على الصعود فوق العمود. - العمل على أن يكون الحوض ملتصقا بالعمود. - بساط تحت العمود.</p>	<p>1) تنظيم التمرين</p>	<p>- نفس التنظيم السابق (2) صير التمرين - التعلق بكلا اليدين في العمود، رفع الجزء الأسفل من الجسم إلى فوق. - النهوض برجل واحدة للطلوع الأمامي - الاستناد الأمامي على كلا اليدين.</p>	

المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز
التحكم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في اللبّات والمركبة.

التقنيات	الإشكالات	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>ملاحظة هامة يقع إنجاز هذا التّمرين بعد تحكّم التلاميذ في الدّرجة. - وجود بساط التّصال اليدين بالأرض يكون بجملة الكفّين. - التّعلّم شاخص في الأرض. - الدّراعين مطوّقتين في مستوى الكتفين. - الارتكاز على اليدين في الأرض وأطراف الأصابع على الحائط. - تكون المساحية في مستوى الفخذين عند الصّعود والنّزول في مستوى المشط في الوضعية الختامية.</p>	<p>41.3</p> 	<p>1) تنظيم التّمرين - توزيع التلاميذ أرواحا - استعمال جدار للقيام بالتّمرين 2) سير التّمرين - أحد التلميذين في وضع القرفصاء، اليدين مركّبتين على الأرض، النّظر إلى الحائط. - رفع الرّجلين تدريجيا على الحائط مع رفع الجسم إلى فوق وإلى الخلف. - الوضعية الختامية تكون بالإرتكاز العمودي على كلتا اليدين. 3) تطويع التّمرين عند الوصول إلى المرحلة الختامية، يقع الرّجوع إلى وضعية الانطلاق (القرفصاء) بالتّطور على اليدين إلى الامام (عكس العمل الأول).</p>	<p>القدرة على الارتكاز على اليدين في اللبّات مع المحافظة على التّوازن</p>

- المصاحب يتموضع دائما في الجانب الغير الطائفي
- يمكن للتلميذ أن يقوم بالتمرين دون الاستعانة بتربه في مرحلة ثانية.
- الارتكاز يكون فقط على الحوض.
- أطراف الأصابع مضمومة إلى الخارج.
- مفاصل الذراعين والركبتين تكون مملوكة.
- استقامة الرأس مع بروز الصدر والنظر إلى الامام.

١٢. ٤٥



القدرة على الارتكاز على الحوض في الثبات مع المحافظة على التوازن

1) تنظيم التمرين

جلوس التوازن

توزيع التلاميذ فردا فردا.

2) سير التمرين

- وضعية الانطلاق : الجلوس الرجلان مثنيتان

على الأرض مع الاستناد الخفي (للذراعين)

- عند الإشارة رفع الرجلين مملوكتين إلى الأعلى

وإبعاد اليدين مملوكتين عن الجذع البدني.

- التحكم في هذه الوضعية بضمعة لحظات

3) تطوير التمرين

أ- نفس سير التمرين السابق مع تغيير وضعية

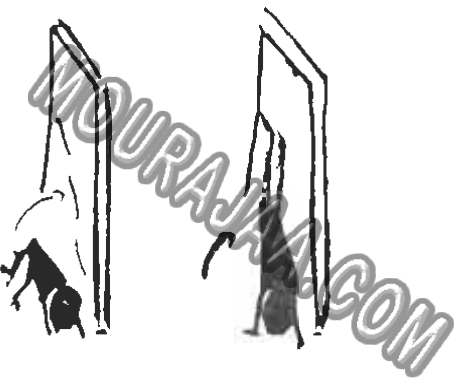
الانطلاق حيث تكون الرجلين ممتدتين إلى الامام

ب- نفس التمرين مع الانطلاق من وضعية الاستلقاء على الظهر.

- مفصل الركبتين مطوقتين في الرفع مع اللمعان (الليزان الامامي).
- النظر موجه إلى الامام
- الذراعين في مستوى الكتفين
- الارتكاز على باطن القدم
- أصابع اليدين مطوقة ومضمومة مع اتجاهها إلى الامام.
- عمليّة رفع الرجل الحرة وانحناء الجذع تكونان متوازيتان وبسطه.
- يمكن الاستعانة بالزميل على رفع الرجل في المستوى المطلوب.
- الذراعين مفتوحتين في مستوى عرض الكتفين.
- الارتكاز على الرأس يكون في مستوى الجبين
- الاصابع متّجهة إلى الامام ومفتوحة.



3, 3



- 1) تنظيم التمرين
الميزان الامامي (وضع المانزة)
- توزيع التلاميذ فردا فردا.
2) سير التمرين
انطلاقا من وضعية الوقوف
- رفع اليدين إلى أعلى مع تقديم الرجل إلى الامام للإرتكاز عليها.
- انحناء الجذع إلى الامام وإلى الاسفل مع رفع الرجل الحرة إلى الوراى وإلى فوق.
- وصول الرجل الحرة إلى مستوى يتكوّن فيه مع الجذع خطاً أفقي.

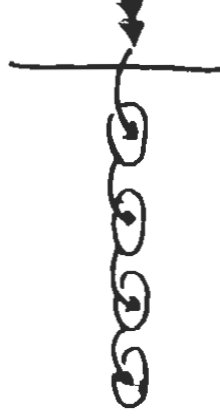
- القدرة على الإرتكاز على الرجل في اللبّات مع المحافظة على التوازن.
- القدرة على الارتكاز على الرأس مع المحافظة على التوازن في اللبّات.

- الدّفع يكون باستعمال اليدين والرّجلين بالتّوازن.
- يمكن الاستمئانة بالرّزّميل على مستوى الحوض.

- يشكّل الجسم خطاً مستقيماً



- يتوقّف التّلميز داخل كلّ طوق مدّة 3 ثواني على رجل واحدة قبل أن يواصل الوثب.



- (3) تطوير التّميرين
- بعد الوصول إلى الوضعية السّابقة يكون مدّ الرّجلين إلى فوق مع المحافظة على التّوازن.

(1) تنظيّم التّميرين

- إنجاز فردي

(2) سير التّميرين

- انطلاقاً من وضعية الاستلقاء
- ضمّ الرّجلين إلى الصّدر
- رفع الرّجلين والحوض إلى أعلى فوق الكتفين
- إسناد الظّهر باليدين.

(1) تنظيّم التّميرين

- توزيع التّلاميذ إلى مجموعات صغيرة في شكل قاطرة.

- أمام كلّ قاطرة أربعة أطواق.

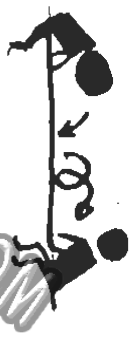
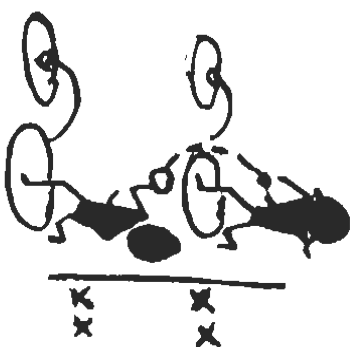
(2) سير التّميرين

- يجتاز الأطفال بالتّداول الأطواق وثباً داخلها
- أ- بالحجل

ب- بخطوات طويلة

القدرة على الوقوف على الاكتاف مع المحافظة على التّوازن.

القدرة على الارتكاز على الرّجل في الحركة مع المحافظة على التّوازن.



- أحد التلاميذ يجلس على حافة المقعد أو الأوحة لتفادي المستقرط
- الأذراعين مظلوتتين
- العمل على عدم ابتعاد الحوض عن محور الجسم للمحافظة على التوازن.
- رفع الرجلين مضمومتين في نفس الوقت.
- ضرورة ثني الركبتين عند الدافع على الرجلين.



3) تطوير التمرين
- يلتقي التلميذ كرة داخل كل طوق من زميل بجانبه وبمدها يرجعها إليه دون فقدان توازنه ثم يواصل الوثب ليقوم بنفس العمل داخل الاطواق الاخرى.

1) تنغيم التمرين

- إعداد مقعد سويدي أو لوحة معلقة على أجورتين (علو محدود)
- يمرّ الاطفال واحد تلو الاخر
- 2) سير التمرين
- التمرين على أحد جانبي المقعد في وضع القرفصاء.
- اليدين مرتكزتان على المقعد مع القبض عليه من كلا الجانبين.
- رفع الحوض إلى أعلى بالدافع على كلتا الرجلين والارتكاز على اليدين ثم موضعة الجسم من الجانب الاخر من المقعد.
- الوصول إلى وضعية القرفصاء ثم إعادة التمرين من الجهة الاخرى.
- 3) تطوير التمرين
- الاتصال يكون من وضعية الوقوف.

<p>القدرة على الارتكاز المتوازي على الرجلين واليدين.</p>	<p>(1) تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ فردا فردا على خط مستقيم (2) سير التمرين - المشي على أريكة (3) تطوير التمرين أ- نفس التمرين المطبق مع المشي على مقعد سويدي أو لوحة ذات ارتكاز بسيط أو على الأرض ب- التنقل إلى الأمام على المقعد الارتكاز الأمامي على اليدين ثم الدفع بالرجلين بقوة فوق المقعد وأخرى جانبا. ج- باستعمال مقعدين بالتوازي على بعد 30 سم التنقل إلى الأمام بالارتكاز باليدين على المقعدين، دفع مع التلويح الخلفي بالرجلين والمرجحة إلى الأمام للوصول إلى وضعية القرفصاء. (1) تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ إلى مجموعات، أمام كل مجموعة مقعد. (2) سير التمرين - الانطلاق في وضعية الاستناد الأمامي، الرجلان على المقعد، اليدين على الأرض.</p>	<p>- التطور في شكل موجات. - في حالة استعمال المقعد يكون العمل بالتداول. - التطور إلى الأمام في مجمل هذه التمارين.</p>
<p>القدرة على الارتكاز المتوازي على الرجلين واليدين.</p>	<p>(1) تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ فردا فردا على خط مستقيم (2) سير التمرين - المشي على أريكة (3) تطوير التمرين أ- نفس التمرين المطبق مع المشي على مقعد سويدي أو لوحة ذات ارتكاز بسيط أو على الأرض ب- التنقل إلى الأمام على المقعد الارتكاز الأمامي على اليدين ثم الدفع بالرجلين بقوة فوق المقعد وأخرى جانبا. ج- باستعمال مقعدين بالتوازي على بعد 30 سم التنقل إلى الأمام بالارتكاز باليدين على المقعدين، دفع مع التلويح الخلفي بالرجلين والمرجحة إلى الأمام للوصول إلى وضعية القرفصاء. (1) تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ إلى مجموعات، أمام كل مجموعة مقعد. (2) سير التمرين - الانطلاق في وضعية الاستناد الأمامي، الرجلان على المقعد، اليدين على الأرض.</p>	<p>- الأيدي تكون قريبة من المقعد لموضحة الحوض فوق اليدين (قاعدة الارتكاز). - يكون التنقل بالتداول باستعمال ثلاثة ارتكازات</p>
<p>القدرة على الارتكاز المتوازي على الرجلين واليدين.</p>	<p>(1) تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ فردا فردا على خط مستقيم (2) سير التمرين - المشي على أريكة (3) تطوير التمرين أ- نفس التمرين المطبق مع المشي على مقعد سويدي أو لوحة ذات ارتكاز بسيط أو على الأرض ب- التنقل إلى الأمام على المقعد الارتكاز الأمامي على اليدين ثم الدفع بالرجلين بقوة فوق المقعد وأخرى جانبا. ج- باستعمال مقعدين بالتوازي على بعد 30 سم التنقل إلى الأمام بالارتكاز باليدين على المقعدين، دفع مع التلويح الخلفي بالرجلين والمرجحة إلى الأمام للوصول إلى وضعية القرفصاء. (1) تنظيم التمرين - توزيع التلاميذ إلى مجموعات، أمام كل مجموعة مقعد. (2) سير التمرين - الانطلاق في وضعية الاستناد الأمامي، الرجلان على المقعد، اليدين على الأرض.</p>	<p>- الأيدي تكون قريبة من المقعد لموضحة الحوض فوق اليدين (قاعدة الارتكاز). - يكون التنقل بالتداول باستعمال ثلاثة ارتكازات</p>

<p>(يد ورجلين أو يدين ورجل) أو باستعمال ارتكازين اثنين (يد ورجل) تخضع الوسيلة إلى اجتهاد المعلم كان يمرض القدم : مصمبة، عمود، خضبة أو أي شيء مرتفع يحقق الهدف.</p>		<p>-التنقل إلى الجانب الايمن أو الايسر بتداول ارتكازات الايدي والاجل.</p>	
--	--	---	--

MOURAJAA.COM

التوصيات	الأشكال	القدرات المستهدفة
		<p>العتسوى</p> <p>(1) تنظيم التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> - توزيع التلاميذ في شكل موجات - كل تلميذ بحوزته مندولين أحدهما باليد اليمنى والآخر باليد اليسرى. <p>(2) مثير التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقوف الذراعان جانبا عند الإشارة = لف الذراعين أماما بالتداول ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي. - إعادة الحركة مرآة متتالية حسب إيقاع معين (4.3.2.1) - لف الذراعين أماما بالتداول ثم خلفا بالتداول حسب إيقاع <p>(3) تطوير التمرين</p> <ul style="list-style-type: none"> - تناسق حركات الذراعين مع استعمال الرجلين بثني الركبتين والرجوع إلى الوضع الأصلي بالتناوب جانبا أماما - خلفا.

1) تنظيم التّمرين

- توزيع التلاميذ فردا فردا في شكل مجموعات
 - كلّ تلميذ بيده أداة (كرة - طوق ...)
 - 2) مسير التّمرين
 - الوقوف الأّرع اليمنى مبسّطة إلى الامام بها أداة.
 - الأّرع اليسرى جانبا.
 - عند الإشارة تغيير وضع الأيدي بالتّداول حيث تصبغ الأّرع اليمنى جانبا والأّرع اليسرى مبسّطة أماما.
 - إعادة نفس التّمرين عدّة مرّات حسب ايقاع مميّن (2.1) أو (4.3.2.1)
 - 3) تطوير التّمرين
 - تناسق حركات الأيدي مع الأرجل (الانتشام)
 - بالتّنقل : أماما - خلفا على اليمين - على اليسار.
- ### 1) تنظيم التّمرين
- توزيع التلاميذ إلى مجموعات
 - كلّ مجموعة في شكل قاطرة أمام خطّ الانطلاق
 - كلّ فرد بحوزته بلونة
 - رسم خطّ الوصول

(2) سير التمرين
يحاول كل فرد التنقل أماما نحو خط الوصول
برمي "البلونة" طالع اليمنى ولقفاها بكتتا اليمين
ثم الرمي باليد اليسرى حتى بلوغ خط الوصول
كل فرد يكمل المسافة بحدك المجال للزميل الذي
يليه.

(3) تطوير التمرين

- تغيير في طريقة التنقل
- رمي مع تصفيق تحت القدم برفع الركبة
بالتداول ولقف البلونة.
- رمي البلونة، دوران حول محور الجسم ولقفاها
بكتتا اليمين.

اللعبة : دحرجة الاطواق

(1) تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات
- كل مجموعة في شكل قاطرة بحوزتها طوق
- وضع علامة قارة قبالة كل مجموعة حسب
مسافة معينة على خط الوصول

يمكن استعمال أدوات أخرى لإنجاز مثل هذا التّمرين.

يمكن توزيع التّلاميد إلى مجموعات صغيرة عند عدم وجود كرات كافية.

MOURAJAA.COM

(2) سير اللعبة

عند الإشارة ينطلق الأول من كلّ مجموعة مدحرجا الطّوق باستعمال اليد اليمنى ثمّ اليسرى حتّى الإحاطة بالعلامة ثمّ الرجوع إلى خطّ الانطلاق. يمرّ الطّوق للثاني وهكذا...

(3) قواعد اللعبة

يجب درجة الطّوق بالاستعمال المتداول للايدي

(1) تنظيم التّمرين

- توزيع التّلاميد أزواجا
- كلّ فرد بحوزته طوق قبالة زميله على مسافة خمسة أمتار

(2) سير التّمرين

عند الإشارة يتبادل كلّ فرد مع زميله الطّوق برميّه إلى فوق وإلى الإمام ولقغه.

(3) تطوير التّمرين

- رمي الطّوق بيد والتقاطه باليد الأخرى قبل تبادل مع تربيّه

(1) تنظيم التّمرين

- توزيع التّلاميد أزواجا
- كلّ فرد من كلّ زوج بحوزته كرة
- كلّ زوج في شكل قاطرة

	<p>(2) مسير التّمريين</p> <ul style="list-style-type: none"> - الأول من كلّ زوج يرمي الكرة إلى أعلى وإلى الأمام بكلتا اليدين. - يلاحقها للقفها قبل أن تنزل على الأرض أكثر من مرة. <p>تطوير التّمريين</p> <ul style="list-style-type: none"> - كلّ مجموعة قبالة الأخرى - تنقل فردي حسب رمي الكرة - تغيير الأماكن - يمكن استعمال أطواق عوضاً عن الكرات مع لبس وخلق الطوق بعد رميه. 	
--	--	--

المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز
اداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للرجلين

القدرات المستهدفة	المحتسوى	الاشكال	الترويضات
القدرة على الاستعمال المتداول للرجلين بحركة القفز.	<p>الاداءة : اطواق</p> <p>(1) التثقيب : توزيع فرقي أو رتل واحد</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>القفز برجل واحدة داخل اطواق مبعثرة لمسافة معينة.</p> <p>- القيام بالمكس / أي استعمال الرجل الاخرى</p> <p>- القفز بالتعاقب بين الرجلين داخل اطواق مبعثرة ...</p> <p>الاطواق في شكل خط مستقيم / المسافة المتصلة بين 30 و 50 سم.</p> <p>(1) التثقيب : توزيع فرقي</p> <p>- من وضع (الوقوف فتحا) القفز الزوجي من طوق إلى طوق مرة الرجل اليمنى داخل الطوق والاخرى خارجه ومرة اليسرى بالداخل واليمنى خارجه بالتعاقب.</p> <p>- من وضع (الوقوف فتحا تخصص) نفس التمرين السابق ولكن دون الاستعانة بالذراعين ...</p> <p>بالقفز الزوجي مرتين اليمنى داخل الطوق ومرتين اليسرى داخل الطوق بالتعاقب ...</p>	<p>الاشكال</p> <p>MOURAJAA.COM</p>	<p>أو رسوم مختلفة على الارض</p> <p>الذراعان حرة</p>

بإمكان تشبيك اليدين فوق الرأس أو مدهما للأمام للجانب

المسافة الفاصلة 3 أمتار

بالقفز الزوّج من مرتين اليمنى داخل الطوق (الأول والثاني) ثمّ الانتقال معاً داخل الطوق الثالث مع القفز والقيام بجمع لفة (دورة) بالطوق الرابع وبالرجوع للاتجاه الأمامي يتم التمرين باليسرى
الأداة : كرات
(1) التنظيم : فرقي 4 فرق وكلّ فريق ينقسم إلى اثنين ليواجه بعضه في خطّ مستقيم.
(2) السير : المناولة (التمرين 9)
- مناولة الكرة أرضية بوجه القدم اليمنى للزميل المقابل وانتظارها لإرجاعها بوجه القدم اليسرى ثمّ الانتقال خلف فريق ...
- مناولة الكرة أرضية بوجه القدم اليمنى للزميل المقابل والانتقال خلف فريقه أو الفريق المقابل لانتظار دوره بوجه المناولة بالقدم الأخرى ...
- نفس سير التمرين ولكن بإرجاعه الكرة ومناولتها بداخل القدم وبخارج القدم ...
تطوير اللعبة
- استقبال الكرة باليسرى ومناولتها باليمنى بالتعاقب ...
الأداة : كرات
نفس التنظيم / كرات التمرين دهرجة الكرة للامام بالتداول الرجلين ...

المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز
اداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للمعاقبين للرجلين

التوصيات	الايمكان	المتعمري	القدرات المستهدفة
مع سرعة التنفيذ		<p>اللعبية : لعبة البريد</p> <p>(1) <u>التخطيط</u> : توزيع فرقي على شكل قاطرات</p> <p>(2) <u>مسير اللعبة</u></p> <p>دمج الكرة مع الطوق لإنجاز لعبة في وقت محدد :</p> <p>أي : القفز على رجل واحدة (اليمنى فرضا) داخل الاطراق وصولا إلى نهاية آخر طوق أين يوجد البريد المتمثل في الكرة، حيث يقفل راجعا على الرجل الاخرى (اليسرى) متأبطا الكرة ... ليسلمها للزميل ليقوم بالمكس أي يحمل البريد ويرجع بدونه مع المعاقبين بالرجلين في الذهاب والإياب ... وهكذا ... إلى أن يكمل كافة أفراد الفريق أدوارهم لتحديد الفائز ...</p> <p>(3) تطوير</p> <p>نفس اللعبة ولكن يحمل البريد (الكرة) بالمخرجة في الذهاب بين الاطراق ويرجع قفزا على رجل أو القيام بالمكس ...</p>	<p>القدرة على المخرجة واللاحقة.</p>

MOURAJAA.COM

دمخرجة الكرة بالتداول بين
الرجلين

أخذ خطوات واسعة		<p>(4) قواعد اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على مواكز الأطواق عند القفز ... - الجري لمسافة 5م ثم : القفز فوق الأطواق بأخذ خطوات كبيرة بالتناوب بالرجلين لايمصال البريد وهو الكرة ثم يناولها للرجل بعد عكس الاتجاه... 	القدرة على القفز بعد التحنسر (ركضة تقريبية)
-----------------	--	--	---

النتيج : التحكم في الجسم

الهدف المميز مساهمة الإيقاع بالمركة

الأنشطة	الأشكال	التسلسول	القررات المستهدفة
<p>ملاحظة :</p> <p>مصدر الإيقاع يمكن أن يكون :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنطيط كرة على الأرض - ضرب العصي على بعضها - حثّ التلاميذ على الأداء الجماعي الوجد - تزيين الامواج أيقاعها بالتعاقب <p>أولاً، ثمّ جمعياً مع الحاقلة كل مرحة على نسقها</p> <p>- حرية اختيار المركات لكل تلميذ.</p>	<p>الاشكال</p>	<p>التسلسول</p> <p>1) تنظيم التمرين اقتراح الإيقاع التالي : 4.3.2.1 ، 4.3.2.1 ... تنظيم فردي في شكل أمواج. 2) سير التمرين</p> <p>1) إعادة الإيقاع بالتصفيق : 4 3 2 1 بطيء ، d d d d ، سريع d d d d ، أسرع d d d d ، 2) أداء مجموعي للتعبير عن الإيقاع - الموجة الأولى بطيء - الموجة الثانية سريع - الموجة الثالثة أسرع 3) إعادة الإيقاع بالمذ حسب نفس التنظيم 4) التعبير عن الإيقاع بالمركة المناسبة، لكل نسق ايقاعي. 3) تطوير التمرين 1) إعادة الإيقاع بالتصفيق مع المذ على نسق</p>	<p>القررات المستهدفة</p> <p>استيعاب مختلف الإيقاعات وتجسيماها بالمركة</p> <p>استيعاب الإيقاع والتوزيع في نسقه</p> <p>التمييز بين النسق ايقاعي البطيء والسريع والاسرع.</p> <p>تجسيم الإيقاع بالمركة</p>

MOURAJAA.COM

<p>تنازلي l, l, l, l, l ثم تصاعدي (العكس) وأخيراً بشكل حرّ (لا تنازلي ولا تصاعدي). التعبير عن هذه الإيقاعات بحركات حرّة مناسبة. أداء جماعي لكل الحركات المتميزة</p> <p>(1) تنظيم التمرين</p> <p>- اقتراح الإيقاع 4.3.2.1 مربع (l, l, l, l)</p> <p>- توزيع التلاميذ في شكل أربعة أمواج متباعدة</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>إعادة الإيقاع ثلاث مرّات بالتصفيق أو باستعمال أداة.</p> <p>التعبير عن الإيقاع بحركات حرّة في نفس المكان</p> <p>التعبير عن الإيقاع بمختلف التّنقلات</p> <p>التعبير عن الإيقاع بالتّنقلات ثمّ بالحركات في نفس المكان.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>مصاحبة الإيقاع بحركات وتّنقلات بالتّدوال ثمّ حركات وتّنقلات معاً.</p> <p>إعادة الحركات والتّنقلات المناسبة للإيقاع جماعياً.</p>	<p>مصاحبة الإيقاع بالحركة</p> <p>التعبير بالحركة طبقاً للإيقاع</p> <p>التّمييز بين الحركات والتّنقلات المناسبة والغير مناسبة للإيقاع</p>
--	--

<p>- اشراك التلاميذ في اختيار أنجح الحركات المناسبة للنسق الإيقاعي.</p>	<p>- أداء جماعي تغيير الحركة كل ثلاثة مرّات يعاد فيها الإيقاع</p> <p>- الأداء لجموعتين وبالتّداول</p> <p>- المجموعات التي لا تنجز الحركات تبقى تادي الإيقاع بالتصفيق أو بغيره.</p> <p>- تعاقب أداء الأمواج بعد إعادة الإيقاع ثلاثة مرّات</p> <p>تشريك التلاميذ في اختيار الحركات والتّنقلات الأكثر تناسبا</p>
---	---

<p>أداء مجموعي</p> <p>تنويع مصادر الإيقاع أداة أو آلة موسيقية اشراك التلاميذ في الاختيار</p>	<p>MOURAJAA.COM</p>	<p>من خلال الحركات والتنتقلات المتميزة (جماليا وتناسبا) انجاز سلسلة تنقلات وحركات حسب الإيقاع بإعانة المرثبي.</p> <p>تقديم التمرين في شكل مباريات بين المجموعات</p> <p>- كل مجموعة تعمل على انجاز حر لسلسلة الحركات والتنتقلات السابقة.</p> <p>- أداء جماعي لأحسن اقتراح يختاره التلاميذ دون إعانة المرثبي.</p> <p>(1) تنظيم التمرين</p> <p>- تقديم إيقاع ذو ستة أوقات على النسق التالي :</p> <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>- تنظيم فردي حر</p> <p>(2) مبر التمرين</p> <p>إعادة الإيقاع بطرق مختلفة (تصفيق - تصفير) ثم بالحركة العرة.</p> <p>اختيار بعض الحركات المتميزة عند التلاميذ وتقديمها في شكل جماعي.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>تكليف التلاميذ بتكوين سلسلة حركات على نمط التمرين السابق وحسب الإيقاع المقترح.</p>	<p>التعبير الثقافي</p> <p>تقييم الاعمال</p> <p>مساهمة الإيقاع بالحركة</p>
--	---------------------	---	---

مثال
 ١/ خطوة متلاحقة إلى الأمام فخطوة
 ٢/ خطوة متلاحقة إلى الأمام فخطوة
 ٣/ نطة ثم تخطى إلى الأمام فخطوة
 ٤/ خطوة متلاحقة إلى اليسار
 ٥/ خطوة متلاحقة إلى اليمين
 ٦/ نطة بعد الذراعين على الجانب

1) تنظيم التمرين

تقديم الإيقاع ذو ستة أوقات كالآتي (١١١١١ ١) وتوزيع مجموعي بستة أفراد (2) مسير التمرين استيعاب الإيقاع بأدائه عدة مرات بطرق مختلفة.

التعبير عن الإيقاع عن طريق القفز من الرجل اليمنى على اليسرى ثم على كلتا الرجلين. تقف كل مجموعة على شكل دائرة بحيث يمسك كل تلميذ بيد تربه والتعبير عن الإيقاع، جريا نحو اليمين ثم نطة ثم جريا نحو اليسار ثم نطة ومواصلة نفس التسلسل الحركي.

• الجري إلى الأمام ثم النط والجري إلى الخلف ثم النط

• إنجاز الجزء الأول ثم الثاني بالتعاقب.

استعمال وسائل مختلفة

إعادة الإيقاع أربعة مرات

<p>مجموعتان توريان الإيقاع ومجموعتان تنجز الحركات عمل مجموعي</p>	<p>MOURAJAA.COM</p>	<p>1) <u>تنظيم التمرين</u> : توزيع زوجي للتلاميذ والحافلة على نفس الإيقاع. 2) سير التمرين أربعة خطوات إلى اليمين والدوران بالذراع اليمنى معكوفة : ($1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1$) الوقوف أمام تربيته بعد إنجاز نغمة إلى الخلف مع تصفيقة (1) إعادة نفس الإنجاز في الاتجاه المعاكس (على اليسار $1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1$) إعادة الإيقاع بالتصفيق مرة واحدة التعبير عن الإيقاع : البدان مضموماتان إلى الضمر برفع الرجلين إلى الأمام بالتناوب ثم نغمة ($1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1$) + (1) • يثنى الرجلين إلى الخلف بالتناوب ثم نغمة (3) تطوير التمرين إنجاز كل الأجزاء متعاقبة ثم حث التلاميذ على استعمال حركات حرّة حثّ التلاميذ على تكوين سلسلة حركات حسب الإيقاع الاتي ($1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1 \text{ } 1$) تنظيم مبادرات بين المجموعات لاختيار أنجع سلسلة حركات تناسب الإيقاع وأحسن أداء يقدمه التلاميذ.</p>	<p>التعبير عن إيقاع معين بحركات معينة</p> <p>التعبير التلقائي عن إيقاع معين</p>
--	---------------------	--	---

المنهج : التعمُّك في الجسم

الهدف المميز
توظيف حركات الجسم للتعبير عن مشاعر مختلفة

التوصيات	الأشكال	الهدف	القدرات المستهدفة
- إعطاء الحرية للتلميذ في اختيار الحركات الملائمة للوضعية.		<p>(1) تنظيم التمرين توزيع فردي في الملعب</p> <p>(2) سير التمرين كل تلميذ يحاول تقليد مهارة يومية يقع ضبطها مسبقاً : (فلاح - حطاب - نجار ...) أو بتقسيم الوجه</p> <p>(3) تطوير التمرين يمكن توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة تحاول كل عناصر المجموعة إنجاز المهمة المذكورة مع تنسيق حركاتها.</p> <p>(1) تنظيم التمرين توزيع التلاميذ أفراداً في الملعب</p> <p>(2) سير التمرين ضبط موضوع معين يقع التعبير عنه بالحركات مثال : تجسيم النمو والتطور الجسدي من الولادة إلى الشيخوخة.</p>	القدرة على التقليد والتصور
تعمود الطفل على عدم التحرُّج من مشاهدة الغير له عند انجازه للحركات			

<p>- في مرحلة أولى، إعطاء الاطفال حرية ابتكار واختيار الحركات المناسبة</p> <p>- في مرحلة ثانية، يقع استغلال الاشكال الالوية لتعميمها على كامل التلاميذ.</p> <p>- إذا أعوز الخيال التلاميذ يقع اقتراح الاشكال من قبل المربي</p> <p>- إعطاء الاطفال فرصة ابتكار القصص</p> <p>- من المستحسن ربط المواضيع المقترحة بمحاور التعليم العام</p> <p>نصوص - القراءة - المطالمة - الاناشيد ...</p>	
---	--

MOURAJAA.COM

<p>3) تطوير التمرين نفس الشيء مع توزيع التلاميذ إلى 4 مجموعات يكون العمل بالتداول : المجموعة تلوي الأخرى</p> <p><u>1) تنغيم التمرين</u></p> <p>توزيع التلاميذ أفرادا في الملعب</p> <p>2) سير التمرين</p> <p>التعبير على بعض المشاعر بالحركات</p> <p>أمثلة : - الفرح = القفز مع تحريك الأضواء</p> <p>العمليا لتقليد الفراشة.</p> <p>- الخوف = الجري في اتجاهات مختلفة</p> <p>بصفة غير منتظمة</p> <p>3) تطوير التمرين</p> <p>- التوزيع في اختيار المشاعر المقترحة</p> <p>- العمل داخل مجموعات صغيرة مع تنسيق الحركات بين أفرادها.</p> <p>سير التمرين</p> <p>التعبير على قصة أو أسطورة بالحركات وعن طريق قسمة الوجه.</p> <p><u>1) تنغيم التمرين</u></p> <p>يقع توزيع التلاميذ حسب عدد الشخصيات التي تتلونها القصة.</p>	<p>القدرة على التعبير على احساس ومشاعر بواسطة الحركة</p> <p>القدرة على تعبير على قصة بواسطة الحركة.</p>
---	---

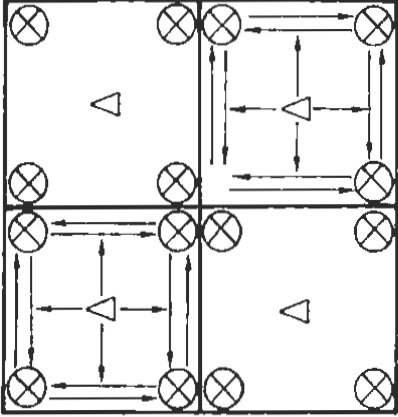
<p>- صفّ التلاميذ المنطويين على أنفسهم على إنجاز المهمة المطلوبة</p>		<p><u>(1) تنظيم التمرين</u> توزيع التلاميذ أفراداً في اللعب</p> <p>(2) مثير التمرين التعبير الجسماني حسب قطعة موسيقية صامتة</p> <p>(3) تطوير التمرين - العمل داخل مجموعات صغيرة - ربط موضوع معين بقطعة موسيقية.</p>
--	--	---

التأقلم مع المحيط

- 1 - الاستغلال المحكم للمساحة
- 2 - اجتناب الحواجز
- 3 - التنقل السليم مع اجتياز الحواجز
- 4 - تكييف التنقلات طبقا لمسارات مختلفة
- 5 - تكييف سرعة التنقل طبقا لاتجاهات معينة
- 6 - قطع مسافات معينة في أوقات متفاوتة
- 7 - تكييف سرعة التنقل حسب نسق معين.

المنهج : التأقلم مع المحيط

الهدف المميز
الاستغلال الحكيم للمساحة

التوصيات	الأشكال	الوسى	القدرات المستهدفة
<p>يمكن إضافة مواقع وسط كلّ ظلغ من المربع</p> <p>- يمكن توضيح الأركان بأطواق أو رسوم:</p> <p>- يمكن وضع تلميذين في كلّ ركن</p> <p>- الركن يعتبر شاعراً إذا كان يحتوي على تلميذ واحد</p>		<p>لعبة الأركان</p> <p><u>1) تنظيم اللعبة</u></p> <p>- تقسيم الملعب إلى أربعة أجزاء حسب الشكل</p> <p>- توزيع التلاميذ في كل ركن من أركان الجزء وواحد وسطه يقوم بدور التّرميد</p> <p>(2) سير اللعبة</p> <p>يحاول التلاميذ المحتلون أركان الملعب تغيير أماكنهم بسرعة فيما بينهم أثناء العد من واحد إلى خمسة (من طرف تلميذ الوسط)</p> <p>(3) قواعد اللعبة</p> <p>نفس سير اللعبة لكن توسيع مساحة الملعب جزئياً تصبح جزء (نصف الملعب)</p> <p>- التلميذ الذي في الوسط يصبح مطالباً بلمس أحد التلاميذ قبل احتلاله للركن.</p> <p>اللعبة : الخيول والفرسان</p>	<p>قدرة الطّفل على التّرميد للتّوجه والتّركيز في المكان المناسب</p>

<p>- يقع تصديد اتجاه الثمرركز (التموضع) من قبل الربيع - يمكن تغيير وضع الار تكاز على أربعة وضعيات أخرى</p>	<p>2</p>  <p>MOURAJAA.COM</p>	<p>(1) تدعيم الألية - توزيع الكلامين إلى مجموعتين أ - ب - المجموعة أ تمثل الخيول - المجموعة ب تمثل الفرسان - انتعاش أفراد المجموعتين وسط الألية (2) سير الألية - عند الإشارة الأولى يتخذ الخيول وضعيّة الار تكاز على أربع. - عند الإشارة الثانية يحاول كل فرد من الفرسان التوضع (أمام - خلف - يمين - يسار) خيل من الخيول. (3) قواعد الألية يقع تغيير الأدوار (4) تطوير الألية أ- تعلّم في عدد الخيول ب- إضافة صياد يحاول لمس الفرسان قبل التمرکز.</p>
--	--	---

المنهج : التأقلم مع المحيط

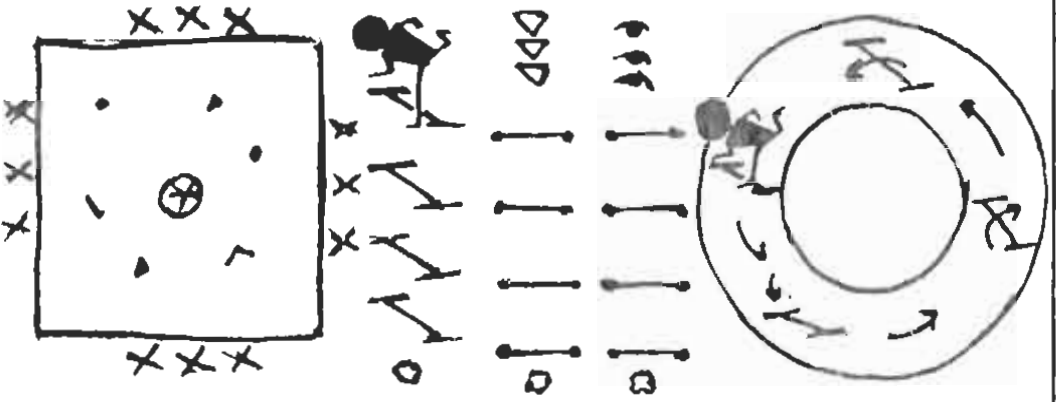
الهدف المميز
قدرة الطفل على اجتناب الحواجز باستخدام مختلف التقلات

التوصيات	الأشكال	الخطى	القدرات المستهدفة
<p>- أداة التصويب يمكن أن تكون رمي كرة أو دحرجة طوق مطاطي.</p> <p>- الحواجز الثابتة يمكن أن تكون مناطق محددة على الأرض أو بعض أدوات.</p>		<p>(1) تنظيم التمرين</p> <p>- أدوات للتصويب (كرة - طوق مطاطي ...)</p> <p>- تحديد رواق على طول اللعب طوله 10 م وعرضه 5 م.</p> <p>- وضع حواجز ثابته داخل الرواق</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين أ - ب</p> <p>أ- في شكل قاطرة أمام خط الانطلاق</p> <p>ب- موزعة على صفتي الرواق بحوزة أفرادها أداة.</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>يحاول كل فرد من المجموعة - أ - عبور الرواق بسرعة مع اجتناب الحواجز الثابتة والإداة المصوبة من طرف المجموعة ب.</p> <p>قواعد اللعبة</p> <p>المجموعة الفائزة هي التي تعبر الرواق بأقل إصابات ممكنة - يقع تغيير الأدوار بعد كل محاولة</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>نفس التمرين مع التقاط مناديل موزعة على الحواجز الثابتة.</p>	<p>قدرة الطفل على اجتناب الحواجز باستخدام مختلف التقلات</p>

المنهج : التعامل مع المحيط

الهدف المميز
التفاعل السليم مع اجتهاز المواجز

التدريبات	الادراك	المتقوى	القدرات المستهدفة
<p>التوصيات</p> <p>تشجيع المجموعة الاولى في الانجاز</p> <p>- تكرار التمرين لصحة التلاميذ على انجاز أسرع.</p>		<p>1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- وضع أربعة حواجز متتالية على مسافة عشرين متر مع وضع أداة في آخر الرّواق .</p> <p>- الحواجز مما فوق عليتين</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات على شكل قطرات قبالة كلّ مسار مهم،</p> <p>2) <u>سير التمرين</u></p> <p>- تقطع كلّ مجموعة المسار باجتهاز الحواجز</p> <p>- إشارة انطلاق التلميذ الموالي تتم برفع الأداة الموضوعية في نهاية الرّواق ثم أرجاعها إلى مكانها</p> <p>- ينتهي التمرين بعد قطع المسار من طرف كلّ أفراد المجموعات.</p> <p>3) <u>تطوير التمرين</u></p> <p>تغيير شكل الرّواق (دائري)</p> <p>مع المحافظة على عنصر التنافس</p>	<p>قدرة الطفل على اجتهاز الحواجز باستعمال تنقلات مختلفة</p>



1) تنظيم اللعبة

- حارس الحديقة
- الأدوات : صغيرة ومختلفة مثل كرات من القماش أو الورق تمثل أكياس قمع.
- رسم ملعب حسب شكل من الأشكال (مربع مستطيل - دائرة) تمثل حديقة
- حارس وسط الحديقة (ملعب).
- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين على جهات الحديقة (كل تلميذ يمثل ديك أو دجاجة).

2) مسير اللعبة

- اختراق الحواجز أو العبور
- يحاول كل فريق الديكة أو الدجاج عبور الحاجز من جهته جري لنقر أكياس القمع مع اجتناب الحارس.

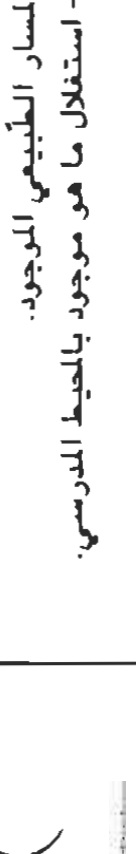
3) قواعد اللعبة

- كل دجاجة أو ديك يقع في قبضة الحارس يصبح حارس مع الأول.
- تطوير اللعبة
- يمكن للمربي تنويع اللعبة لتسمية فرق الديكة الانقاذ وأكياس القمع أو بالجنود الأسرى ...
- ويصبح الدور فك الأسرى.

النتيج : التعامل مع الميظ

الهدف المميز تكييف الانتقالات طبعها لمسارات مختلفة

التقدرات المستهدفة	المحتوى	الايشكال	التوصيات
<p>قدرة الطفل على الانتقال وفق مسار مهني، متعدد الحواجز.</p>	<p>1) <u>تنظيم اللعبة</u> : مسار مهني - الأدوات : كرة - طوق - حواجز - توزيع التلاميذ في شكل قاطرة 2) <u>سير اللعبة</u> - الجري بسرعة لمسافة 7 أمتار - الانتقال على رجل واحدة (يمني) مسافة 3 م ثم على الرجل الأخرى (يسرى) بقية 3 م. - أخذ كرة ومحاولة تنطيمها مع اجتناب حواجز موضوعة على الأرض - المرور تحت الحبل - مواصلة المشي على أربع 3 أمتار ثم دحرجة الكرة باليد. - المشي مع رمي ثلاثة أطواق داخل دائرة كبيرة مرسومة على الأرض. - القفز فوق ثلاثة حواجز متباعدة (30 سم). - الجري نحو خط الرصومل.</p>		<p>- عدم لمس المعلومات مع الحفاظ على الكرة.</p>

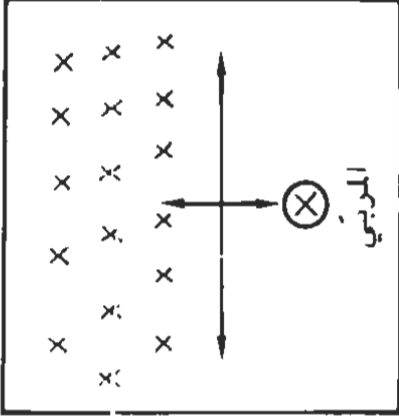
<p>قدرة الطفل على التحكم في تنقلاته وفق مسار طبيعي</p>	<p>(3) تطوير اللعبة - أداء جماعي - يمكن استعمال هذا المسار بكيفية أخرى بحيث يصبح العمل ضمن مجموعات صغيرة.</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- مسار طبيعي - حسب الوسائل الموجودة في المدرسة.</p> <p>- أداء فردي</p> <p>(2) <u>سير التمرين</u></p> <p>- جري - تسلق - صعود - نزول - قفز حسب المسار الطبيعي الموجود.</p> <p>- استغلال ما هو موجود بالمحيط المدرسي.</p>	
<p>- إرجاع الأطواق إلى أماكنها</p> <p>استغلال الفضاءات المحيطة بالمدرسة.</p> <p>المحافظة على سلامة الأطفال.</p> <p>اختيار الصواجز من طرف المربي.</p>		

المنهج : التناغم مع المحيط

الهدف المميز
تكوين صورة التنقل طبقاً لأجهايات معينة

القدرة المستهدفة	المحتوى	الاشكال	التوصيات
<p>القدرة المستهدفة</p> <p>قدرة الطفل على تغيير اتجاه الجسم أثناء التنقل</p>	<p>1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تحديد الملعب (مستطيل) - توزيع التلاميذ حول الملعب (2) سير التمرين - ينتقل التلاميذ حول الملعب حسب إشارة المربي (إلى الامام - على جانب) متوجهين نحو وسط الملعب أو خارجه. (3) تطوير التمرين 1 - تنقل أمامي على الطول - تنقل جانبي على العرض نحو وسط الملعب - تنقل جانبي على العرض - تنقل خلفي على الطول الثاني - تنقل جانبي على العرض متوجهين خارج الملعب 2 - تنظيم زوجي على طول الملعب - تلميذ داخل الملعب والثاني على جانبه خارج الملعب. 		

- تغيير الأدوار بعد كل محاولة
حول الملعب.



- ينطلق التلاميذ أزواجا بالتعاقب في اتجاه التلميذ المتوضع داخل الملعب.

- تغيير كيفية التنقل والثاني يتبعه (تنقل أمامي - خلفي - جانبي)

(1) تنظيم التمرين

- توزيع فريدي على (الساكنة والتوجه نحو المربي

(2) سير التمرين

ينتقل التلاميذ وسط الملعب حسب إشارة المربي

(تنقل - أمامي - جانبي - خلفي)

(3) تطوير التمرين

عند الإشارة تنتقل كل مجموعة قاطرة مع التقاطع

وسط الملعب. (انظر الشكل)

(1) تنظيم التمرين

- رسم متاهة (انظر الشكل)

- توزيع التلاميذ في شكل قاطرة

(2) سير التمرين

- يختار التلاميذ بالتناوب المتاهة مع تغيير

وتكليف التنقل حسب تغيير المسار للمتاهة.

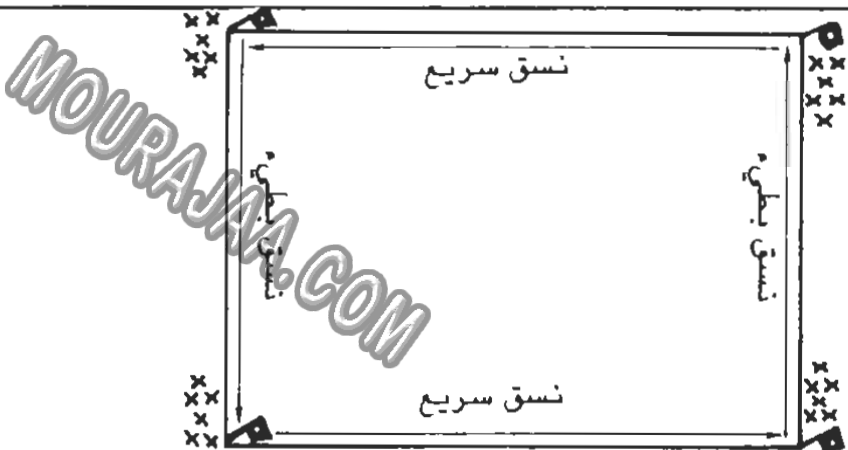
<p>نقطة الانطلاق تكون نقطة الوصول.</p> <p>- يمكن تغيير نسق التنقل بعد كل تغيير اتجاه.</p> <p>- انطلاق الترتيب الثاني يكون بعد أخذ الأول ثاني الاتجاه لتفادي الالتحام.</p> <p>- ترقيم الإشارات.</p> <p>- المناهضة واضحة واسعة لتفادي الاصطدام.</p> <p>- المحافظة على شكل المنطوق أثناء تغيير نوع التنقل.</p>	<p>MOURAJAA.COM</p>	<p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- نفس التنظيم</p> <p>- في مكان الرسم استعمال علامات مختلفة (علم) الالوان حيث يكون التنقل على اليمين عند الإشارة الحمراء على اليسار عن الإشارة الزرقاء ...</p> <p>1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين</p> <p>- كل مجموعة في شكل قاطرة</p> <p>- المحافظة على مسافة مترين بين كل تلميذ وسط المجموعة</p> <p>- تعديل مسار حسب معالم قارة (انظر الشكل)</p> <p>2) <u>سير التمرين</u></p> <p>- يتطور التلاميذ جريا حسب الشكل</p> <p>- عند الإشارة الأولى يتبادل أفراد المجموعتين مراكزهم بالتنقل جانبيا.</p> <p>- عند الإشارة الثانية ينتقل الأول من كل مجموعة إلى ذيل مجموعته بالجرى خلفا.</p>	<p>قدرة المطل على تغيير اتجاه الجسم أثناء التنقل</p>
---	---------------------	--	--

المنهج : التأقلم مع المحيط

الهدف المميز
قطع مسافات معينة في أوراق متفارتة

التوصيات	الأشكال	الهدف المستهدفة
<p>تعاقب الامواج في العد.</p> <p>التأكيد على قطع المسافة.</p> <p>في الوقت الذي يستغرقه العد.</p>		<p>المحافظة على نسق واحد للجري.</p>
<p>- يجري كل التلاميذ في اتجاه واحد.</p>		<p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات في شكل قاطرة.</p> <p>- وضع علامة أمام كل مجموعة على بعد 10 متر.</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>- ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة لقطع المساهمة والرجوع إلى خط الانطلاق.</p> <p>بينما يتولى الباقيون العد من واحد إلى 5 على نسق موحد برفع الذراعين ممدودتين للتصفيق ثم خفضهما.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- نفس التمرين بالعد من 1 إلى 4 ثم من 1 إلى 3.</p> <p>- نفس التمرين بتغيير الشكل.</p> <p>- توزيع المجموعات وسط مربع ظله 5 م حسب الشكل.</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- وضع علامة في كل ركن من أركان الملعب</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات عناصر كل</p>

- عدم التركيز على المسافة
- المقطوعة بل على اللدّة.
- الجري دون التوقف.



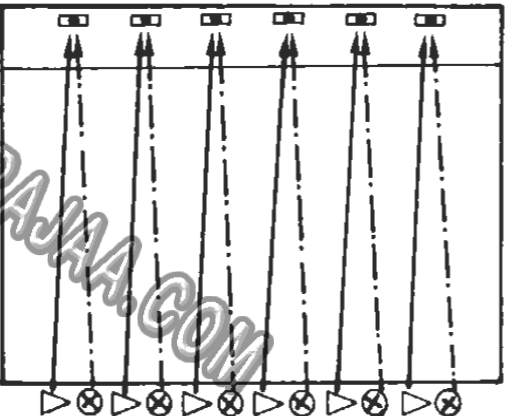
- مجموعة تكون متكافئة في اللاتمية البدنية.
- (2) سير التمرين
- عند انطلاق التمرين تحت كل مجموعة ركن من أركان الملعب.
 - عند إشارة الربّي تنطلق كل مجموعة بحرية حول الملعب.
- (3) قراهد التمرين
- الجري حسب نسق خفيف على طول الملعب
 - الجري حسب نسق سريع على عرض الملعب
 - انجاز المهمة خلال 3 دقائق دون انقطاع
 - بعض تمارين التنفس للاستراحة بين الحارة والاخرى.
- (4) تطوير التمرين
- الجري حسب نسق سريع على طول الملعب
 - الجري حسب نسق بطيء على عرض الملعب
 - في هذه الحالة يقع ضبط مدّة الحارة إلى دقيقة ونصف عرض 3 دقائق.

المنهج : التأقلم مع المحيط

الهدف المميز
تكييف سرعة التأقلم حسب نسق معين

التوصيات	الأشكال	الخط وى	القدرات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> - تدوير المسافات سواء كانت الفاصلة بين المجموعتين أو المتعلقة بعرض الرواق حسب التطور في التحكم في المهارة. - تغيير الأزواج - المسافة المدة للقطع يجب أن لا تتجاوز 15 م. - تغيير الأزواج - عرض الرواق يتغير حتى نصل إلى رسم خط واحد. - يستحسن أن تكون الأوتار صغيرة (مناديل) لتسهيل الالتقاط... 		<p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - توزيع التلاميذ إلى مجموعتين متقابلتين على حافتي الملعب. - رسم رواق وسط الملعب على مسافة متساوية بين المجموعتين عرضه 3 م. <p>(2) سير التمرين</p> <p>عند الإشارة ينطلق التلاميذ المتقابلين في نسق حرّ محاولين الوصول إلى منتصف الرواق في نفس الوقت.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>نفس سير التمرين السابق مع إضافة أدوات موضوعة في مسار المجموعات والعمل على التقاطها ...</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>توزيع القسم إلى مجموعتين في شكل موجات - كل فرد من المجموعة أمامه فرد من المجموعة ب على مسافة 3 م.</p>	<p>القدرة على تكييف سرعة التأقلم حسب سرعة التريب</p>

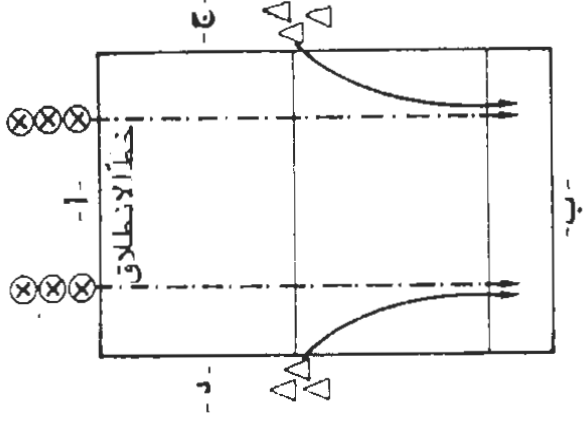
- دمج رجة أداة تكون على خط مستقيم.
- الوقت الذي تستغرقه الكرة في قطع المسافة المحدد يتوافق مع العدد من 1 إلى 10 (موالي 10 ثواني).



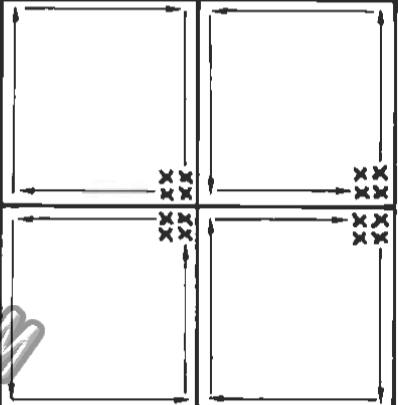
- تحديد منطقة قبالة المجموعتين على بعد متغير حسب تطور التمرين.
- 2) صير التمرين عند الإشارة تنطلق المجموعتان
- المجموعة الاولى في نفس الوقت
- المجموعة الثانية تحاول ملاحظة أفراد المجموعة الاولى ولسهم على مستوى المنطقة أو على خط الوصول.
- 3) تطوير التمرين إضافة أدوات يقع التقاطها من طرف المجموعة الاولى.
- 1) تنظيم التمرين
- رسم خط انطلاق
- تحديد رواق (عرضه 3 م) على بعد 10 م من خط الانطلاق.
- توزيع التلاميذ أزواجا (1 - 2)
- كل فرد بجانب الآخر
- كل فرد من كل زوج بيده أداة (كرة).

- القدرة على تكيف سرعة الانتقال حسب -- نسق --
- تطور -- أداة

- انطلاق المجموعتين (3-4) عند انطلاق الكرة.



- (2) مسير التمريرين
- يدحرج الأول الكرة في اتجاه الرواق
 - يحاول الثاني حلاحقتها والتقاطها على مستوى الرواق.
- (3) تطوير التمريرين
- وضع حواجز في شكل لولبي أمام ملاحق الكرة
 - رمي الكرة إلى الأعلى وليس الأمام ومحاولة الثاني التقاطها قبل تنطيطها مرة أخرى.
- (1) تنظيم التمريرين
- تحديد ملعب حسب الشكل (أ-ب-ج-د)
 - تقسيم الملعب إلى نصفين
 - على الضلع أ - خط الانطلاق
 - تحديد رواق (عرضه) 3 م على ضلع ب.
 - توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات (1 2 3 4)
 - المجموعتان 1 - 2 على خط الانطلاق في شكل قاطرة.
 - المجموعة 4 على مستوى نصف ضلع د.
- (2) مسير التمريرين
- يرمي الأول من كل مجموعة (1-2) الكرة نحو الرواق.

<p>- التقاط الكرة يكون على مستوى الأوراق.</p> <p>- تنويع سرعة الإيقاع</p> <p>- تنويع المسافة حسب تأقلم التلاميذ.</p>	 <p>MOURAJAA.COM</p>	<p>- يحاول الأول من كلا المجموعتين 3-4 التقاط الكرة على مستوى الأوراق.</p> <p>- يرجعون الكرة إلى الثاني وهكذا بالتناوب.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- ابعاد نقطة انطلاق المجموعتين (3-4) عن الأوراق تدريجياً.</p> <p>- وضع حواجز في شكل لولبي.</p> <p>(1) تنظيم التمرين</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات</p> <p>- رسم مربع على الأرض (20 م على 20 م) ثم تقسيمه إلى أربع مربعات صغيرة (انظر الشكل)</p> <p>- توزيع المجموعات على الاضلع الأخرى متجهين اتجاهات مختلفة.</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>- تعمل كل مجموعة في نفس الوقت إلى نهاية الملعب باتجاه ايقاع خارجي (تصفيق المرثي).</p> <p>- الرجوع إلى نفس مكان الانطلاق على نفس النسق.</p>	<p>القدرة على تكيف سرعة الانتقال حسب ايقاع خارجي</p>
--	--	--	--

<p>- كلّ المجموعات تصل إلى وسط المربع على شكل علامة (+) - الإيقاع يضعف بالنسبة لهذا التمرين.</p>		<p>(3) تطوير التمرين - تنطلق كلّ مجموعة من نهاية محيط الملعب - تتقاطع كلّ مجموعة من نهاية محيط الملعب - تتقاطع في الوسط في نفس الوقت لتصل إلى الضلع الآخر من الملعب.</p>
--	--	--

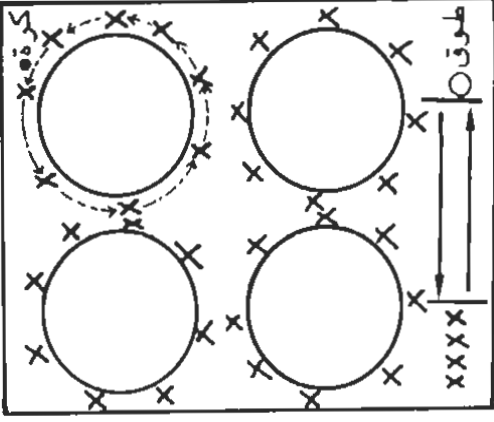
التحكم في السلوك مع الآخرين

- 1 - الإسهام في أنشطة من أجل هدف موحد
- 2 - العمل وسط المجموعة من أجل تحمل المسؤولية وإعانة الرفيق واحترام المنافس.
- 3 - التعرف على نقاط القوة والضعف عند المنافس.
- 4 - التغلب على صعوبات خارجية بإقدام وشجاعة.

MOURAJAA.COM

المنهج : التحكم في السلوك مع الآخرين

الهدف المميز
المساهمة في أنشطة من أجل تحقيق هدف موحد

التوصيات	الأشكال	القدرة المستهدفة
<p>- إمكانية تعيين حكم لمراقبة كل مجموعة.</p> <p>- يبدأ الاحتساب من قائد الفريق الذي يعطي ضربة البداية.</p> <p>- تكون طريقة التمرير واحدة بالنسبة لكل الفرق (بيد واحدة أو بكلتا اليدين)</p> <p>- يمكن انجاز دورة في كل اتجاه (دورة على اليمين ثم أخرى على اليسار).</p>		<p>لعبة ساعة التوقيت</p> <p>(1) تنظيم اللعبة</p> <p>- بوزع القسم إلى مجموعتين متساويتين (6 أفراد مثلاً)</p> <p>4 مجموعات في شكل دائرتين بكرة كل مجموعة كرة.</p> <p>1 مجموعة في شكل قاطرة قبالة طوق على بعد 10م</p> <p>(2) سير اللعبة</p> <p>يمرر أعضاء الفرق التي في شكل دائرتين الكرة بانتظام وفي نفس الاتجاه دون التثقل، للقيام بأكثر ما يمكن من الدورات بينما تحاول المجموعة التي في شكل قاطرات التناوب على لبس الطوق وخلمه بأسرع ما يمكن والرجوع لإعطاء الإشارة للتلميذ الموالي.</p> <p>(3) قواعد اللعبة</p> <p>تتوقف المجموعات الأربعة عن التمرير ويقع احتساب الدورات المنجزة من طرف كل واحدة</p>

عندما تنتهي المجموعة التي في شكل قاطرة لعبة التناوب.

- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي قامت بأكثر عدد من الدورات والتمريرات بعد أن تكون كل المجموعات قد تبادلت الادوار.

4) تطوير اللعبة

- يمكن الزيادة في مسافة التناوب أو في قطر الأثرات.

- يمكن استعمال كرة طيبة 2 كلغ.

لعبة السلة الناجحة 1 :

1) تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات ذات 6 أفراد في شكل قاطرات.

- تقف كل مجموعة قبالة دائرة قطرها 8 م على بعد 5 م.

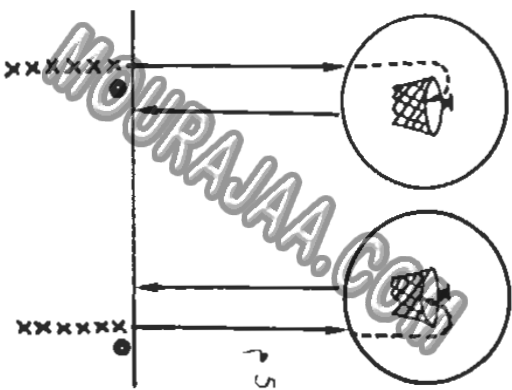
- توضع سلة وسط كل دائرة وتعلمي كرة لكل مجموعة.

2) مدير اللعبة

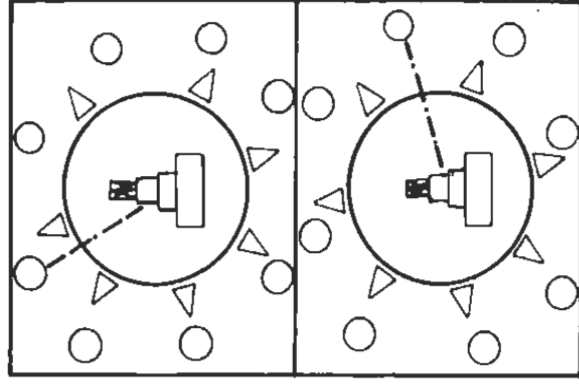
يتقدم أعضاء الفريق الواحد بالتناوب نحو الأثرية المرسومة أمامهم ويقوم كل واحد بمحاولتين لتصويب الكرة في السلة ثم يعود ليسلم الكرة إلى زميله التالي.

توظيف الامكانيات الفردية لفائدة المجموعة

- يقف أحد أعضاء الفريق الواحد بجانب السلة بإعادة الكرة بعد كل محاولة.
- يمكن تعيين حكم من كل فريق لاحتساب نقاط الفريق المنافس.
- يمكن مواصلة اللعبة لمد أكثر.



- تعبير الكرة بين المهاجمين لخلق منافذ للتصويب.
- التنسيق بين أفراد المجموعات للنجاح في انجاز المهمة



○ = مهاجمين
△ = مدافعين

- (3) قواعد اللعبة
 - عند كل رمية ناجحة تسجل نقطة للفريق.
 - يحتسب مجموع النقاط المسجلة في مجموع المحاولات لكل فريق.
 - تنتصر المجموعة التي تسجل أكثر نقاط.
- (4) تطوير اللعبة
 - الزيادة في قطر الدائرة.
 - الزيادة في ارتفاع السلة عن الأرض (وضمها فوق كرسي).

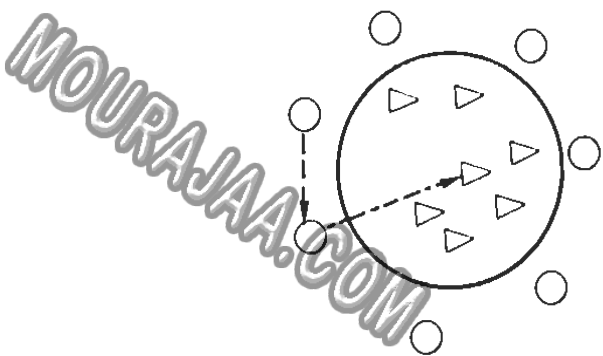
لعبة تهديم القصر
(1) تنظيم اللعبة
تقسيم الملعب إلى نصفين - رسم دائرة في كل جزء قطرها 6 م.

يبني داخلها قصر من العلب.
توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات 4.3.2.1 وتحتل كل مجموعتين نصفًا من الملعب واحدة في حالة هجوم والثانية في حالة دفاع.

(2) سير اللعبة
في حوزة المجموعتين المهاجمتين كرة.
يحاول المهاجمون تهديم القصر بالكرة بينما يحاول المدافعون حمايته من خارج الدائرة.

التعاون لإنجاز هدف من أجل المجموعة.

- كل مدافعين يقومون بهيمنة الدافع على نصف دائرة فقط.



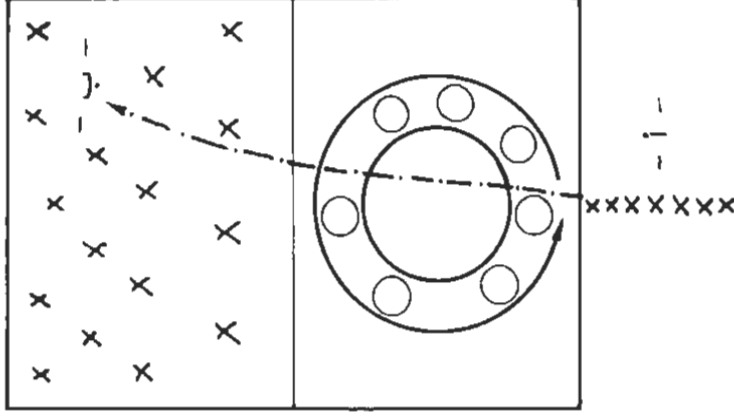
3) قواعد اللعبة

- يحتسب الوقت الذي استغرقه التهديم بالتسبيح لكل فريق ويحتسب الفريق الذي أمضى أقل وقت لا يجوز للمدافعين ولا للمهاجمين الدخول وسط الدائرة إلا لاسترجاع الكرة.
- لا يجوز مسك المهاجمين
- تهديم القصر يجب أن يكون كلياً.
- 4) تطوير اللعبة
- في حالة سقوط الكرة وسط الدائرة يمكن للمدافعين قذفها بعيداً وإعادة بناء القصر.
- يمكن استعمال كرتين في نفس الوقت.
- يمكن وضع علامات مبعثرة داخل الدائرة ويكون الدافع من داخل الدائرة.
- لعبة الاحتماء من الصيادين
- 1) تنظيم اللعبة
- توزيع القسم إلى فريقين أ و ب
- رسم دائرة قطرها 10 م ووضع 10 أطواق على محيط الدائرة يتمركز الفريق أ في شكل قاطرة على حافة الدائرة وبحوزته كرة يكون الفريق ب في وضع انتشار لكن دون ملامسة الدائرة.

تتمثل المسؤولة وسط
الجموعة

- لا يجوز رمي الكرة خارج الميدان المخصص للعب.
- يمكن لأعضاء الفريق المنتشر تمرير الكرة فيما بينهم.
- عدم اعتراض أو تعطيل المتسابقين.

- يقع تعيين مكان الرمي لكل تلميذ (علامة على الأرض مثلا)



(2) سير اللعبة

كل فرد من أفراد الفريق أ يرمي الكرة بعيدا أكثر ما يمكن لكن داخل في الاتجاه الأمامي ويحاول القيام بدورة حول الكرة بسرعة ليعود إلى مكانه بينما يحاول أعضاء الفريق المنتشر جلب الكرة بسرعة واصطياده قبل وصوله.

(3) قواعد اللعبة

• يسجل كل تلميذ قام بدورة كاملة دون أن يقع اصطياده 3 نقاط يمكن للتلميذ أن يلتجأ إلى داخل أحد الأطواق حيث يحجر اصطياده ويواصل جريه بمجرد انطلاق زميله الموالي ليحصل عند الوصول على نقطة واحدة.

• يقع تبادل الأدوار بين الفريقين وينتصر الذي أحرز أكبر مجموع من النقاط.

(4) تطوير اللعبة

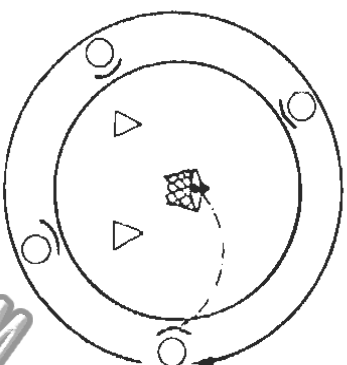
- يمكن رمي الكرة بالرجل
- يمكن التخفيض في عدد الأطواق
- المدة الناجمة 2 :

(1) تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات ذات 6 أفراد
- رسم دائرة قطرها 6 أمتار ووضع السلة في

تحمّل المسؤولية
والانضباط

- يكون اتجاه الجاه الجوهري حول الدائرة
- مراكسا لتطور الكرة.
- تخصصيس راحة بدقيقة بين كل شروط واخر.



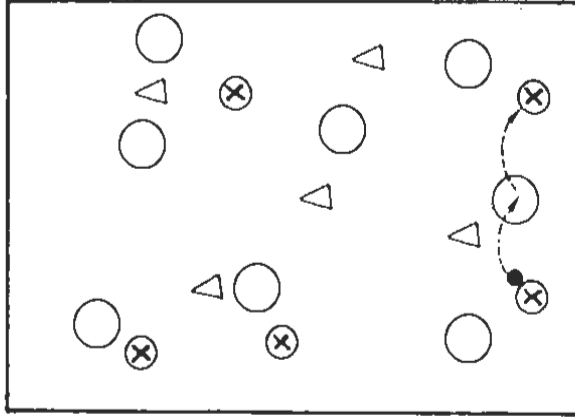
MOURAJAA.COM

- وسطها وذلك لكل مجموعة.
- يتمركز 4 افراد حول الدائرة كل في مكان معين ويبقى الاثنان الاخران داخل الدائرة.
- (2) سير اللمبة
- يحاول كل تلميذ من الاربعة تصويب الكرة باليد وبالتناوب مع زملائه لرميها وسط المسلة بينما يتكفل التلميذان المتراجدان داخل الدائرة بإعادة الكرة إلى زملائهما بعد كل رمية.
- يقوم كل تلميذ بالجري حول الدائرة مرة واحدة بعد كل رمية.
- (3) قواعد اللمبة
- تدوم اللمبة 3 اشواط كل شرط يدوم 22 يقع اثره تبادل الادوار.
- يقع احتساب النقاط المسجلة من طرف كل مجموعة في ظرف الثلاثة اشواط.
- تنتصر المجموعة المتحصلة على أكثر عدد من المسلات الناجحة.
- (4) تطوير اللمبة
- يمكن الزيادة في قطر الدائرة أو في ارتفاع المسلة.

- استعمال كرت صالحة للتخطيط

- يجب البحث باستمرار عن
مماضيدة حامل الكرة وتلقي
تمريرته بسرعة.

- لا تعتصب التمريرة التي لا تمر
عبر الدائرات
- يمنع اقتسالك الكرة من طرف
المدافعين



○ = طوق
● = كرة
⊗ = مهاجم
△ = مدافع

لعبة الدوائر المعاكسة

1) تنظيم اللعبة

إعانة الرفيق من أجل هدف موحد
- توزيع القوس إلى فريقين أ و ب الأول في
وضعية هجومية يحوزته كرتان والثاني في
وضعية دفاعية.

- تحديد الملعب، وضع الطواق أو رسم دوائر على
الأرض منتشرة يفوق عددها عدد أفراد المجموعة
الواحدة.

2) سير اللعبة

تبدأ اللعبة بتبادل الكرتين باليد بين أعضاء
الفريق المهاجم دون التميرير بها أو تنطيطها ويحاول
من يحوزته كرة التميرير إلى أحد زملائه بتنطيط
الكرة وسط الدائرة ليلتقطها هذا الأخير قبل أن
تنشأ ثانياً على الأرض. في نفس الوقت يحاول
أعضاء الفريق المدافع منهم بحماية الدوائر.

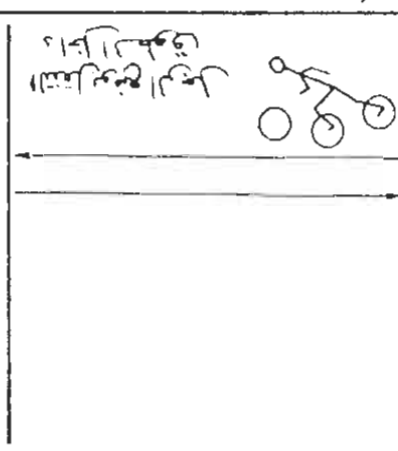
3) قواعد اللعبة

- تدوم اللعبة 2 إلى 3 دقائق بتبادل الأدوار ويحسب
عدد التميريرات الناجمة لكل مجموعة في
وضعية هجومية
- ينتصر الفريق الذي سجل أكثر نقاط

<p>- احترام المنافس والتضامني بطرق شرعية</p>		<p>(4) تطوير اللمبة - الترفيع في عدد الآثارات بالنسبة لعدد الاطفال المدافعين - استعمال التمرير بكتا اليدين (تعريوة السنة)</p>	
--	--	---	--

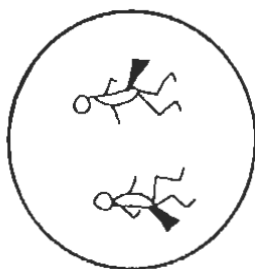
MOURAJAA.COM

الهدف المميز
العمل وسط المجموعة من أجل تحمل المسؤولية
وإعانة الرفيق واحترام المنافس

التوصيات	الأشكال	الخطى	القدرات المستهدفة
<p>- يقع التركيز على سرعة الانجاز بالنسبة لكل زوج . - إمكانية تعيين حكم لمراقبة كل مجموعة (من بين الأطفال) - يمكن استعمال أدوات أخرى مماثلة . - يمكن أن نطلب من التلاميذ المرور داخل الأطواق عوضاً عن الارتكاز وسطها .</p>	<p>تبادل الأدوار .</p>  <p>The diagram illustrates the role exchange activity. It shows a bicycle and a person walking. Arrows indicate the exchange of roles between them. Below the diagram, there are three columns of 'x' marks representing the sequence of roles: the first column has 5 'x's, the second has 5 'x's, and the third has 5 'x's.</p>	<p>لعبة الجسر المتنقل <u>تنظيم اللعبة</u> (1) توزيع القسم إلى مجموعات ذات 6 أفراد كل مجموعة بحوزتها طوقان أو قطعتان من الورق المقوى. - رسم خط انطلاق وخط وصول تفصلها 10م أمام كل مجموعة. (2) سير اللعبة : (عند الإشارة) يحاول عناصر كل فريق أزواجاً التنقل إلى خط 10 م بالطريقة التالية : الأول يضع الأدوات أمام رجلي زميله والثاني يتنقل بوضع رجليه فوق أو وسط هذه الأدوات إلى حد خط الوصول أين يقع تبادل الأدوار. (3) قواعد اللعبة : - يجب أن لا تطلاً قدماً الزميل إلا الأدوات الموضوعة.</p>	

		<p>- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يتم أفرادها انجاز مهمتهم قبل غيرهم.</p> <p>(4) تطوير اللمية</p> <p>- يطلب من التلميذ الثاني حمل أداة بين يديه (كرة طينية مثلا) أو إيصال أدوات معينة بها انجاز قصر مثلا على مستوى خط الوصول وتنتصر حينئذ المجموعة التي تتم بناء قصرها الاولي.</p> <p>- يمكن الزيادة في مسافة التنقل أو في شكله (على رجل واحدة مثلا على كلتا الرجلين).</p>	
--	--	---	--

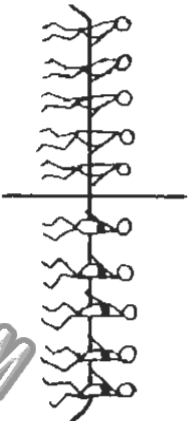
الهدف المميز
التعرف على نقاط القوة والضعف مع المنافس

التوصيات	الأشكال	الوقت وبى	القدرات المستهدفة
<p>- التركيز على الوضع الصحيح للرجلين (ثنى الركبتين) يمكن استعمال يد واحدة أو كلتا اليدين. - تسند استراحة بـ 30 ث بين كل شوطين.</p>		<p>لعبة خطف المندبل (1) <u>تنظيم اللعبة</u> : - توزيع التلاميذ أزواجاً لتوزيعها متكافئاً من حيث القدرات. * رسم دائرة قطرها متران لكل زوج. * يربط كل تلميذ مندبلاً بحزام من الخلف. (2) سير اللعبة يحاول كل تلميذ خطف المندبل من زميله. (3) قواعد اللعبة : * لا يجوز الخروج من الدائرة. كل من يخطف مندبل زميله يسجل نقطة ويحاول إعادة الكرة. * يتم احتساب النقاط الجمالية بعد 3 أشواط (3 x 30 ث) (4) تطوير اللعبة نفس التمرين بثلاثة متنافسين وزيادة قطر الدائرة (3 م).</p>	<p>قدرة التنافس الفردي مع رفيق.</p>

- يجب مسك العبل بكاتا اليدين.

- ترك مسافة متر بين تلميذ
وآخر.

- عدم التخلي فجأة عن الجذب
لتفادي السقوط المفاجئ.



MOURAJAA.COM

لعبة جذب العبل

(1) تدعيم اللعبة

تقسيم اللوح إلى مجموعات متوازية ذات 5 أو 6
أفراد.

* تبارى كل مجموعة ضد أخرى ثم يقع إعادة
توزيع المجموعات يقع رسم خط بين كل مجموعتين
(2) سير اللعبة :

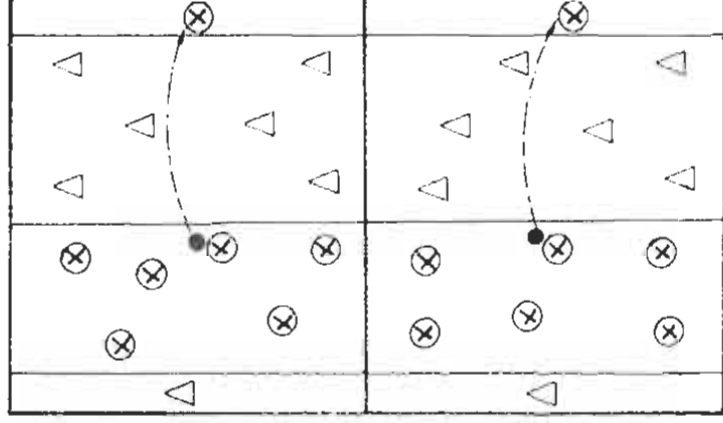
* عند الإشارة تتجاذب كل مجموعتين حبلا من
طرفيه محاولة كل واحدة منهما جلبه إلى
منطقتها.

(3) قواعد اللعبة جذب العبل
تفوز المجموعة التي تتمكن من جذب العبل إلى
منطقتها أكثر من الآخرين في ظرف زمني قصير
(10 ث).

تتبارى المجموعات الفائزة مع بعضها البعض
لمرة المجموعة القوية بينما تتبارى المجموعات
المنهزمة مع بعضها البعض من أجل الترتيب.
يقع تثبيت علامة في مستوى نصف العبل لمعرفة
ذلك.

- يمكن التمرير بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
- يكون الاستئناف من وسط الميدان من طرف الفريق الذي سجّلت له نقطة.

- يمكن للقائد أن ينتقل بحرية داخل رواقه.



الكرة إلى القائد

(1) تنظيم اللعبة

- توزيع القسم إلى أربع مجموعات (4.3.2.1)
- تقسيم الملعب إلى خطفين وإحضار كرتين.
- تتقابل مجموعتان في كل نصف ميدان
- 1. ضد 2 و 3 ضد 4.

- رسم رواق عرضه 1 م في آخر الملعب من الجهتين
- يعين كل فريق أحد عناصره ليتمركز في الرواق المقابل لفريقه.

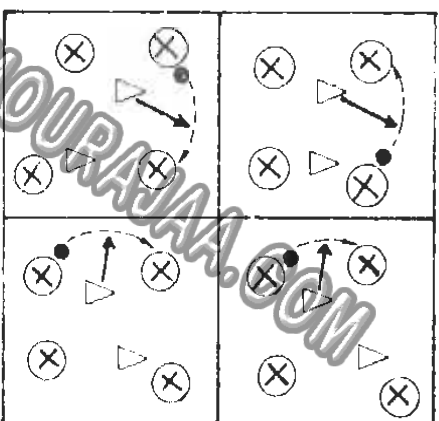
(2) سير اللعبة

- يحاول كل فريق إيصال الكرة إلى قائده الموجود في الرواق المقابل وذلك عن طريق التمرير فيما بينهم والتطور بالكرة دون الجري بها أو تنطيطها بينما يحاول الفريق المقابل منعهم والاستحواذ على الكرة.

(3) قواعد اللعبة :

- تبدأ اللعبة بين اثنين.
- لا يجوز الالتحام وافتكاك الكرة من يد المنافس.
- الفريق الذي يوصل الكرة إلى قائده يسجل ويستأنف الفريق المقابل اللعب.
- لا يجوز لعناصر الفريقين الدخول إلى الأروقة.

- التأكيد على وجوب مساعدة حامل الكرة عبر فان العاصرة لتسهيل عملية التمرير.
- التمرکز في مكان مناسب.



- لا تعتبر النقطة إلا إذا أمسك القائد الكرة في الهواء.
- تدوم اللعبة شريطة كلاهما بـ 5 د.
- 4 تطوير اللعبة :
- يمكن إرماع كل فريقين مع بعضهما واستعمال كرتين في نفس الزوايا واستغلال كامل مساحة الملعب في نفس الوقت.
- لعبة التمريرات الممطر .
- 1 تنظيم اللعبة :
- توزيع القسم إلى مجموعات من 6 أفراد.
- تقسيم الملعب إلى عدة مناطق حسب عدد المجموعات.
- تعمل لكل مجموعة كرة.
- تعين كل مجموعة اثنين من عناصرها للقيام بالهمة الدفاعية (4 ≠ 2) ويأخذ الأربعة الآخرون الكرة بحوزتهم.
- مثير اللعبة :
- عند إعطاء الإشارة يبدأ الاطفال الأربعة في تبادل الكرة فيما بينهم باليد يحاولوا إنجاز اللعبة.

- يمكن استعمال التمرير بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

عشرة تمريرات متتالية دون إسقاط الكرة أو تنطيطها أو الجري بها بينما يحاول التلميذان المدافعان منعه من ذلك بالاستحواذ على الكرة.

(3) قواعد اللعبة :-
- يتم احتساب نقطة كلما تمكن الأربعة من إنجاز 10 تمريرات.
- يتم مقارنة النقاط المسجلة من طرف كل مجموعة في ظرف دقيقة واحدة ثم يقع تعويض المدافعين.
(4) تطوير اللعبة :
- يمكن الزيادة أو التخفيض في عدد أعضاء المجموعة واستعمال وضعيات بيديا فوجوية ماثلة ولكن متدرجة في الصعوبة حسب عدد المدافعين.
 $(1 \neq 4)$ ، $(2 \neq 3)$ ، $(1 \neq 3)$ ، $(2 \neq 4)$ ، $(3 \neq 4)$...
- إدراج صعوبات إضافية مثل عدم إرجاع الكرة إلى نفس التلميذ الذي مررها بل وجوبا إلى زميل آخر.

الهدف المميّز
التعلّيب على صموبات خارجية بإقدام وشجاعة

التوصيات	الأشكال	المتدري	التفردات المستهدفة
<p>- يقع التصويب نحو الأرجل - يمكن تلقّي الكرة على شرط عدم استقاطها. - يعبّن كلّ فريق أسيرا متطوّلًا قبل بداية اللّعبة. - الفريق الذي يقع أحد عناصره في الأسرّ تصبح بعوزته الكرة مباشرة</p>		<p>العبء الكرة الاسيرة 1) <u>تنظيم اللّعبة</u> - توزيع القسم إلى مجموعتين متساويتين. - تقسيم اللّعب إلى نصفين وتعلّ كلّ مجموعة نصفًا. 2) سبور اللّعبة يحاول كلّ فرد يتحمل على كرة التصويب نحو عناصر الفريق المقابل وكلّ من تلمسه الكرة ينتقل إلى الخطّ النهائي المقابل للملعب ويتمركز وراءه. 3) قواعد اللّعبة لا تحتسب الاصابة إلا إذا لمست الكرة اللّاعب ثمّ مباشرة الأرض. - كلّ أسير ينجح في إصابتة أحد العناصر من المنافسين من خارج الملعب يعود إلى مكانه الأصلي.</p>	<p>التغلّب على الصموبات بحسن التمرّك والراوغة</p>

تدوم اللعبة شوطين كلاهما بـ 10 د يقع اثرها احتساب الاسرى في كل مجموعة.

- تنتصر المجموعة التي أسرّت أكثر عدد.

(4) تطوير اللعبة

- لا يعود الاسير الى مكانه الاصلى بل تتواصل اللعبة بنفس الشكل حتى اصطياذ كامل عناصر إحدى المجموعتين.

- يتمركز الاسرى على جهة الجانبى للملعب.

لعبة العبور

(1) تنظيم اللعبة

- توزيع القسم إلى مجموعتين متساويتين أ و ب - تحديد ميدان مستطيل 16 x 20 وتسطير رواق عرضه متران على طول الملعب ومن جهة الوسط.

- مجموعة في شكل قاطرة (1) وأخرى موزعة

على جانبي الملعب (ب).

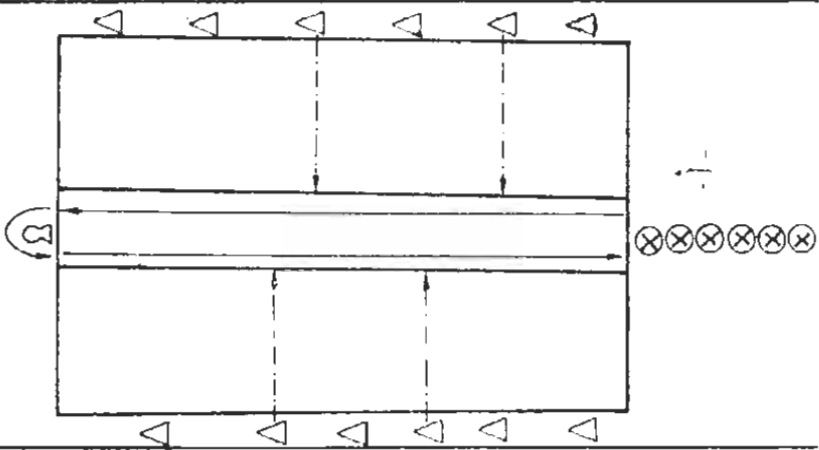
(2) سير اللعبة

ينطلق أعضاء الفريق - أ - فردا فردا وبإشارة من المعلم وسط الرواق حتى آخر الملعب ثم

يعودون بسرعة في حين يحاول أعضاء الفريق -

ب - اصطياذهم من خارج الملعب قبل العودة

إلى خط الانطلاق وذلك قذف الكرة باليد.



- كرتان من كل جانب عند الانطلاق.

- التصويب نحو الأرجل.

- عدد القذفات من الجهتين غير محدد.

- كل فرد لا ينطلق إلا بإشارة المعلم.

- عدم الدخول إلى الميدان عند القذف.

- عدم الخروج من الرواق عند الجري.

		<p>(3) قواؤها كلّ مناصر ينجح في الذهاب والاياب دون ان تلمسه الكرة يسجل نقطة ويحتسب مجموع النقاط للفريق بعد ابدال الادوار ويفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاطا. (4) تطوير اللعبة - يمكن زيادة عدد الكرات الصائفة. - يمكن اضافة بعض الحواجز وسط الرواق.</p>	
--	--	--	--

MOURAJAA.COM