najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم :01

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 02

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: الوضعيات الطبيعية من الثبات والوقوف.

السند: عمل و تكامل مختلف أطراف الجسم

الوسائل:

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: قال علي.** - يتوزع التلاميذ على كامل الملعب ويجرون جريا خفيفا. -تعين المعلمة تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل:قال على وقوف،قال علي جلوس. لا يستجيب التلاميذ إلا للأوامر المسبوقة بـ:قال علي. يُقصى كل تلميذ أخطأ. **اللعبة: الألوان.** تشرح المعلمة اللعبة للتلاميذ،إذ يقول لهم:إذا سمعتم كلمة أحمر يعني الوقوف.وكلمة أصفر يعني الجلوس. يقص عليهم قصة مستعملا الألوان وكلما ذكر اللون المستهدف استجاب التلاميذ لما يعنيه. يقصى التلميذ المخطئ.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم :02

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 02

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: المشي العادي الفردي و الجماعي.

السند: استقلالية الأطراف

الوسائل:

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: السمكة و البحر** يقف القائد أمام زملائه. يمد الذراع اليمين , ويمثل البحر, بينما يمثل الذراع الشمال السمكة. -يمرر اليد اليسرى التي تمثل السمكة , تارة تحت اليمنى التي تمثل البحر و تارة فوقها. - لا يصفق التلاميذ إلا عند مرور السمكة فوق البحر. - يقصى كل تلميذ يخطئ.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم :03

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 01

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: المشي العادي الفردي و الجماعي.

السند: التوازن أثناء التنقل

الوسائل: 4 سلات – حلقات – مناديل.

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: الشلال** ـ فريقان متساويا العدد ومتقاربان من حيث القدرات على شكل قاطرة . ـ تقابل كل فريق حلقات موضوعة على خط مستقيم تبعد الواحدة على الأخرى 5م. ـ عند الإشارة يأخذ التلميذ الأول من كل فريق منديلا من السلة وينطلق به ليضعه في الحلقة الأولى ، ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه الذي يقوم بنفس العملية ، إلى أن ينقل كل منديل من حلقة إلى حلقة حتى يصل إلى السلة الأولى.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم:04

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 01

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: التحول من وضعية لأخرى.

السند: تحديد وتمييز الجهات

الوسائل: لا شئ.

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: السمكة و البحر** يقف القائد أمام زملائه. يمد الذراع اليمين , ويمثل البحر, بينما يمثل الذراع الشمال السمكة. -يمرر اليد اليسرى التي تمثل السمكة , تارة تحت اليمنى التي تمثل البحر و تارة فوقها. - لا يصفق التلاميذ إلا عند مرور السمكة فوق البحر. - يقصى كل تلميذ يخطئ.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم:05

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 02

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: الوضعيات الطبيعية من الجلوس و الوقوف.

السند: التحكم في وضعيات الجلوس والوقوف.

الوسائل: لا شئ.

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: الألوان** - اللون الأحمر=الوقوف الأصفر = الجلوس الأبيض= الدوران في نفس المكان. - يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون استجابوا له (لما يعنيه). - يقصى كل تلميذ أخطأ , ويعلن في النهاية عن الفريق الفائز.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم:06

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 02

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: التحول من وضعية أو هيأة لأخرى.

السند: التحول من وضعية لأخرى.

الوسائل: مناديل.

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: المناديل** - من وضعية الجلوس يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8 م. - يعطى لأحد التلاميذ منديلا ويدور حول الدائرة جريا ليسقطه وراء أحد الجالسين الذي يقوم ويطارده محاولا الإمساك به قبل أن يأخذ مكانه. - يقصى من اللعب الذي فشل في العملية.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم:07

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 03

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: الوضعيات الغير المألوفة (تشكيل أشياء : عربة نقالة – جسر...)

السند: استعمال الجسم لتشكيل أشياء

الوسائل: لا شئ.

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة:الذئب والخروف.** تشكل قطارات من التلاميذ يمثل التلميذ الأول من القاطرة الراعي والأخير منها يمثل الحمل. يقف تلميذ ثالث أمام القاطرة ويميل الذئب. عند الإشارة يحاول الذئب الظفر بالخروف بينما يمنعه الراعي عن طريق التنقلات . يصبح ذئبا كل راعي لم ينجح في مهمته. يصبح راعيا كل ذئب نجح في مهمته. - تغيير الأدوار بعد مدة بحيث يسمح لأغلب التلاميذ بالقيام بأحد الأدوار.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

النشاط: التربية البدنية مذكرة رقم:08

الميدان : الوضعيات و التنقلات عدد الحصص: 01

الكفاءة الشاملة: يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.

الكفاءة الختامية: يتخذ وضعيات وهيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.

الكفاءة المركبة: الوضعيات غير المألوفة (تشكيل أشياء...)

السند: تقليد تنقل حيوانات

الوسائل: لا شئ.

سيرورة الحصة:

خطوات الحصة	النشـــــاطـــــات
وضعية الانطلاق	ـ يؤدى بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . حيث يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام.
بناء التعلمات	ـ بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلمة إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادىء : ـ يشرح ،ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ. ـ يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة ـ يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . ـ يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين **اللعبة: الحمامة تطير** بعد الاتفاق على نوع الطير يقف التلاميذ في أماكنهم ويقف أحد أمامهم يقوم بحركات للطيور وعلى زملائه أن لا يقلدوه إلا إذا قام بالحركات التي تدل على طائر متفق عليه. - يقصى كل تلميذ أخطأ , ويعلن في النهاية عن الفريق الفائز.
إعادة الاستثمار	يعلن المعلم انتهاء اللعبة بإعلان الفريق الفائز. يصفف التلاميذ في صفوف منتظمة. يرافقهم إلى الغسل ثم إلى القسم.

الأستاذة : أم لجين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com