najah213.com · نجاح 213

تربيـــة بدنيـــــــة

الموضوع : التداول

المـــــدة :

الوسيلة : منديل . الملعب , قارورات .....

رقـــم : (01)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :الدوران و الجري السريع

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (المطاردة بالمنديل)** **ينتشر التلاميذ داخل الملعب يختار المعلم تلميذا و يعطيه منديلا** **عند الإشارة يطارد صاحب المنديل البقية** **من يلمس يقوم بنفس العملية** **بعد مدة دقيقة مثلا إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب المنديل** **وهكذا**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02: (سباقات التداول)** **تكوين فرقة متساوية العدد متقاربة في القدرات \ تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15 م \ يوضع خط الانطلاق فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات \ توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق و على نفس المسافة \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القارورة و يعود فيلمس زميله الأول فينطلق و يقوم بنفس العمل \ يفوز الفريق الذي ينتهي أولا** ملاحظة \ يمكن إضافة الدوران حول القاطرة للمس الزميل من الخلف \ يمكن تغيير وضعيات الانطلاق (من الجلوس , من القرفصاء ...) يمكن تغيير أشكال الجري \ يمكن إدراج حواجز
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (قال على)** **يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل : قال علي وقوف \ قال علي : جلوس \ قال علي : اليد فوق الرأس ـــــــ لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبوقة بـ : قال علي ـــــــ يقصى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز**

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

تربيـــة بدنيـــــــة

الموضوع : الجري مرورا بحواجز

المـــــدة :

الوسيلة : الملعب , حبال القفز , قارورات .....

رقـــم : (02)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :.الجري و المرور بالأصدقاء و الاستجابة (لعبة الألوان)

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (المطاردة بالحبل)** **يقرن التلاميذ مثنى مثنى (واحد من كل ناد)** **عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل** **يحاول الثاني الدوس عليه** **بعد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل** **يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (باقة الأزهار)** **فريقان متساويا العدد و متقابلان على نفس البعد من الحلقة الأولى و التي بها المناديل (تمثل الحديقة) \ توضع على بعد 5 م من كل فريق حلقة (تمثل الباقة) \ توضع 3 قارورات (ذات بعد 3 م) على منحنى \ عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق نحو الحديقة ليقطف زهرة واحدة (منديلا) و يعود بها إلى الباقة مرورا حول القارورات** **يتابع جريه ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية و هكذا إلى غاية مرور كل الأعضاء \ الفريق الفائز الذي ينتهي الأول**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (لعبة الألوان)** **اللون الأحمر = الوقوف الأصفر = الجلوس الأبيض = الدوران في نفس المكان** **يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون إستجابوا له (لما يعنيه) \ يقصى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز**

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

تربيـــة بدنيـــــــة

الموضوع : الجري بين حواجز

المـــــدة :

الوسيلة : الملعب , سلات , مناديل .....

رقـــم : (03)

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :الجري بين حواجز وفق شروط محددة..

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (المطاردة بدون حبل)** **يقرن التلاميذ مثنى مثنى داخل الملعب** **عند الإشارة 1 يهرب و 2 يطارده** **عند لمسه يصبح هذا الأخير مطاردا** **بحيث لا يخرج الأول من حدود الملعب** **بينما يستطيع الجلوس إذا أحس بالخطر ليستمر فيما بعد** **بعد مدة وإذا لم يلمس تغير الأدوار ليعلن عن الفائز في النهاية**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (الشلال)** **فريقان متساويا العدد و متقاربان من حيث القدرات على شكل قاطرة \ تقابل كل فريق حلقات موضوعة على خط مستقيم تبعد الواحدة على الأخرى بـ 5 م \ أمام الأول من القاطرة سلة بها مناديل و على بعد 5 م من الحلقة الأخيرة توضع سلة فارغة \ عند الإشارة يأخذ التلميذ الأول من كل فريق منديلا من السلة وينطلق به ليضعه في الحلقة الأولى ثم يعود ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية إلى تنقل كلها إلى الحلقة الأولى و هكذا بالنسبة للحلقات الأخرى حتى تصل المناديل إلى السلة المقابلة \ يفوز من ينهي العملية أولا** **ملاحظة : نفس عدد السلات = عدد الحلقات = عدد المناديل**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (قائد الجوق)** **يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله \ يعين تلميذا قائد الجوق الذي يقوم بحركات خفية عن التلميذ الذي كان بالخارج يرددها التلاميذ دون الكشف عن القائد** **بينما يحاول من كان في الخارج اكتشافه وله 3 محاولات**

تربيـــة بدنيـــــــة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الموضوع : التنقل و التخطي
المـــــــدة :
الوسيلة : الملعب , صافرة .....
رقـــم : (04)
الكفاءة المستهدفة : القدرة على :التنقل السريع و التنقل حول دائرة

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**<u>اللعبة 01 : (الذئب و الخروف)</u>** **تشكل قطارات من التلاميذ يمثل التلميذ الأول من القاطرة الراعي و الأخير 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**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**<u>اللعبة 02 : (مدير السرك)</u>** **توضع الحلقات على شكل دائرة قطرها = 8 م تبعد عن بعضها بـ 1 م \ يقف بجانب كل حلقة تلميذ \ يقف داخل الدائرة تلميذ هو قائد السرك و هو الذي يعين كيفية التنقل حول الدائرة \ يباغت زملاءه بالتوقف ليحتل كل منهم حلقة \ الذي يبقى بدون حلقة يقوم بدور قائد السرك و هكذا .....**
المرحلـــة الختاميـــة	**<u>اللعبة 03 : (الصافرة)</u>** **يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله \\ يعطي أحد التلاميذ صفارة يبدأ في الصفير بعد دخول زميله الذي يحاول اكتشافه \ له الحق في 3 محاولات**

تربيـــة بدنيـــــة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الموضوع : التنقل المنتظم
المـــــــدة :
الوسيلة : الملعب , ...
رقـــم : (05)
الكفاءة المستهدفة : القدرة على :.التنقل , السرعة , الاستجابة

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (الضربات الثلاث)** **فريقان متساويان في العدد يقف كل منهما على شكل موجة على خطي العرض يضع كل تلميذ رجلا على الخط باسطا إحدى ذراعيه للأمام بينما الآخر للخلف يعين الفريق و التلميذ الذي يبدأ في اللعب عند الإشارة ينطلق التلميذ نحو فريق الخصم محاولا ضرب يد فريق الخصم 3 مرات قبل أن يعود إلى مكانه دون أن يمسك به الذي تلقى الضربة الثالثة يسجل نقطة إذا نجح في ذلك و تخصم منه نقطة إذا فشل** **يفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من النقاط**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (المنعرج المرقم)** **تشكيل 3 أو 4 فرق متساوية العدد و متقاربة في القدرات لضمان التنافس على شكل قاطرات بعد الواحدة عن الأخرى 3 م بعد التلميذ عن زميله في القاطرة 1 م \ ترقم عناصر القاطرة ينادي المعلم على رقم ينطلق حاملوه من القاطرات جريا متعرجا بين زملائهم ذهابا و إيابا حتى أماكنهم تمنح النقاط حسب ترتيب الوصول \ في النهاية تجمع النقاط و يفوز الفريق الذي تحصل على أقل مجموع**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (الحمامة تطير)** **بعد الإتفاق على نوع الطير يقف التلاميذ في أماكنهم و يقف أحد أمامهم يقوم بحركات للطيور و على زملائه أن لا يقلدوه إلا إذا قام بالحركات التي تدل على طائر متفق عليه \ يقصى من أخطأ و يعلن في النهاية عن الفائز**

تربيـــة بدنيـــــة

الموضوع : الضربات الثلاث
المـــــــدة :

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الوسيلة : حلقتين , الملعب ,.....
رقـــم : (06)
الكفاءة المستهدفة : القدرة على :السرعة و الاستجابة و التنافس

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (الضربات الثلاث)** **نفس قانون اللعبة السابقة** **مع وضع حلقة في جهة كل فريق بمثابة سجل** **التلميذ الذي لم ينجح في العودة إلى مكانه بعد 3 مرات يصبح سجينا عند الفريق الخصم** **الفريق الفائز هو الذي سجن أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (خارج الدائرة)** **فريقان متساويا العدد \ ينتشر التلاميذ ثنائيات داخل الدائرة \ يحاول كل تلميذ جذب أو دفع خصمه خارج الدائرة \ تسجل نقطة لكل تلميذ تمكن من ذلك \ بعد مدة تحتسب نقاط الفريق و يعلن عن الفائز**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (السمكة و البحر)** **يقف لقائد أمام زملائه يمد الذراع اليمنى و يمثل البحر بينما يمثل الذراع الشمال السمكة \ يمرر اليد اليسرى (السمكة) تارة تحت اليمنى (البحر) وتارة فوقها \ لا يصفق التلاميذ إلا بعد مرور السمكة فوق البحر \ يقصى كل تلميذ يخطيء \ يعلن في النهاية عن الفائز**

تربيـــة بدنيـــــة

الموضوع : قنص الأرانب
المـــــدة :

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الوسيلة : مناديل , الملعب , دائرة , صافرة , كرات .....
رقـــم : (07)
الكفاءة المستهدفة : القدرة على :الجري و التنافس بالفرق . تجنب كرات

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (المنديـــــــل)** **من وضعية الجلوس يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8 م** **يعطي أحد التلاميذ منديلا ويدور حول الدائرة جريا ليسقطه وراء أحد الجالسين الذي يقوم و يطارده محاولا الإمساك به قبل أن يأخذ مكانه** **يقصى من اللعب الذي فشل في العملية**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (قنص الأرانب)** **فريقان متساويان في العدد تعطى للأول كرات خفيفة و ينتشر على محيط الملعب من ناحية الطول ويمثل الرماة \ بينما يمثل الثاني العصافير ويقف على أحد خطي العرض و له ملجأ على خط العرض الآخر \ عند الإشارة تحاول الأرانب قطع الملعب جريا (الواحد تلو الآخر) متجنبة الكرات المسددة من طرف الرماة \ يسجن كل أرنب تم قنصه \ يتبادل الفريقان الأدوار \ في النهاية الفريق الفائز الذي تمكن من قنص أكبر عدد**
المرحلـــة الختاميـــة	**ا للعبة 03 : (الصافرة)** **يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله ** **يعطي أحد التلاميذ صفارة يبدأ في الصفير بعد دخول زميله الذي يحاول اكتشافه \ له الحق في 3 محاولات**

تربيـــة بدنيـــــة

الموضوع : تجنب الكرات
المـــــدة :
الوسيلة : منديل , كرات , ملعب .....
رقـــم : (08)

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :الجري و السرعة و الانتباه

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (خطف المنديـــــــــل)** **فريقان متساويا العدد يقف كل واحد منهما على شكل موجة على أحد عرضي المستطيل ترقم كل العناصر يوضع المنديل في منصف الملعب بحيث يكون على نفس البعد من الفريقين** **ينادي المعلم على رقم فيخرج حامله من كل فريق ويحاول أن يستحوذ على المنديـــــــــــل دون أن يلمسه الآخـــــــر** **يفوز بنقطة إذا رجع إلى مكانه سالما و تخصم منه نقطة إذا فشل في ذلك** **يفوز الفريق الذي تحصل على أكبر عدد من النقاط**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (تجنب الكرة)** **فريقان متساويا العدد \ الفريق هو الرماة و ينتشر حول محيط الدائرة تعطى له الكرة \ الفريق الثاني يمثل العصافير و ينتشر داخل الدائرة \ عند الإشارة يحاول فريق الرماة التمرير فيما بين عناصره و التسديد للمس العصافير \ يقصى و يسجن كل عصفور يلمس بالكرة \ بعد مدة (2 د)** **يتبادل الفريقان الأدوار \ الفريق الفائز الذي أصيب أقل عدد من عناصره**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (قائد الجوق)** **يخرج المعلم تلميذا خارج القسم بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله \ يعين تلميذا قائد الجوق الذي يقوم بحركات خفية عن التلميذ الذي كان بالخارج يرددها التلاميذ دون الكشف عن القائد** **بينما يحاول من كان في الخارج اكتشافه وله 3 محاولات**

تربيـــة بدنيـــــــة

الموضوع : تجنب الكرة

المـــــدة :

الوسيلة : منديل , كرات , ملعب ,

رقـــم : (09)

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :الاستحواذ , الجري , السرعة , العمل الجماعي ..

المراحل	الوضعية التعليمية والتعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (خطف المناديـــــــــــــل)** **تنتشر عناصر الفريقين في الملعب لكل عنصر منديل معلق في حزامه بحيث يكون لون مناديل الفريق واحد** **عند الإشارة يحاول كل فريق خطف مناديل خصمه** **الفريق الفائز الذي حصل على أكبر عدد من المناديل**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (تجنب الكرة)** **يوزع الفريقان على أرضية الملعب \ عند الإشارة يحاول الفريق المستفيد من الكرة و عن طريق التمرير بين عناصره بلمس عناصر الخصم بالكرة الذي يسعى عن طريق التنقلات إلى تجنبها \ من يلمس بالكرة يقصى و يغادر اللعبة يتبادل الفريقان الأدوار بعد 2 د من اللعب \ يفوز الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من المصابين** **ملاحظة : يوضع قانون حسب مستوى التلاميذ مثلا : عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (لعبة الألوان)** **اللون الأحمر = الوقوف الأصفر = الجلوس الأبيض = الدوران في نفس المكان** **يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون إستجابوا له (لما يعنيه) \ يقصى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز**

تربيـــة بدنيـــــة

الموضوع : رمي الكرات

المـــــدة :

الوسيلة : الملعب , حبال , كرات , ...

رقـــم : (10)

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الكفاءة المستهدفة : القدرة على :التسديد , السرعة . الاستجابة .....

المراحل	الوضعية التعليمية و التعلمية
المرحلـــة التحضيرية	**اللعبة 01 : (المطاردة بالحبل)** **يقرن التلاميذ مثنى مثنى (واحد من كل ناد)** **عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل** **يحاول الثاني الدوس عليه** **بعد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل** **يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية**
المرحلـــة الرئيسيـــة	**اللعبة 02 : (الكرة إلى المرمى)** **فريقان متساويان في العدد منتشران في الملعب \ يوضع تلميذ في الرواق يمثل المرمى \ يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة \ يقوم بتمرير الكرة فيما بين عناصره محاولا ايصالها في النهاية إلى تلميذ المرمى \ دون أن تسقط أو تخرج ودون أن يدخل اللاعبون الرواق \ يفوز الفريق الذي سجل اكبر عدد من النقاط**
المرحلـــة الختاميـــة	**اللعبة 03 : (قال علي)** **يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل : قال علي وقوف \ قال علي : جلوس \ قال علي : اليد فوق الرأس ـــــــ لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبوقة بـ : قال علي ـــــــ يقصى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز**

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com