

الحلقة الثانية: أنا شجاع

مدة النشاط: 35 دقيقة

اسم النشاط: سؤال وجواب

التاريخ: / / 14هـ

اليوم:

المستوى: الأول والثاني والثالث

منهج: التربية البدنية للأطفال

أهداف النشاط:

في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون الطفل قادراً على أن:

- 1 . يثني ويمد أجزاء جسمه المختلفة مع الاحتفاظ بوضع القوام .
- 2 . يحدد أجزاء جسمه المختلفة ( الذراع – اليد- الرجل – الركبة – القدم – الرقبة ) التي يمكن أن تنتهي من الرقود أو الوقوف .
- 3 . يكون صورة إيجابية عن جسمه وحركته .

التمهيد للنشاط: نبدأ حلقتنا بتحية الإسلام ثم أسأل أحبتي عن أحوالهم وصحتهم واتفقد الغائب منهم وندعو له بالشفاء العاجل.

الأعمال الإدارية – الإحماء (15 دقيقة)

تدريبات متنوعة للإحماء:

- 1 . قسم الأطفال لأداء بعض الحركات غير الإنتقالية ( السحب والدفع – المد والثني – المرجحة والتأرجح – الحجل – المرجحة – الثني والمد ) .
- 2 . اطلب من كل طفل الوقوف أمام زميلة وبينهما خط مرسوم علي الأرض يمسك يده اليمني , كالمصافحة .
- 3 . اطلب من كل طفلين معاً أن يمسك كل منها بيد زميلة , كالمصافحة , ويقفان بحيث تمس القدم اليمني لأحدهما قدم الآخر , والقدم اليسري متجهة الي الخلف حفاظاً علي التوازن , ثم يسحب كل منهما الآخر الي الخط ( أ ) . . 4.الوقوف أمام

عقلة الوثب لمسك البار باليدين مسكة أمامية ' وأسحب الي الأعلى حتي يصبح البار في مستوي الذقن .

الحجل :

- 1 . الوقوف علي أطراف الأصابع مع رفع الذراعين عالياً والكتف للأمام , أي فرد مفاصل الجسم جميعاً ثم ثني مفاصل الجسم بالتدرج .
- 2 . الوقوف والذراعان جانباً , ثني مفاصل الذراعين أماماً
- 3 . الحجل من وضع الوقوف علي قدم واحدة .

اللف والدوران :

- 1 . اطلب من الأطفال دوران أكبر عدد من أجزاء الجسم بقدر المستطاع وعن طريق الإستكشاف الحركي من الطفل نفسه .
- 2 . ثم اطلب منهم دوران الجسم أسرع ما يمكن وأبطأ ما يمكن .
- 3 . اطلب منهم تحديد أجزاء الجسم التي يمكن أن تؤدي حركات اللف أو الدوران .

اللف أو الدوران من الأوضاع التالية :

- من الوقوف علي قدم واحدة .
- من الوقوف علي الرأس .
- من الوقوف علي الظهر .
- من الإنبطاح علي البطن .

المرجحة :

- 1 . مرجحة الرجلين والذراعين , والجذع , والرأس مع الموسيقي .
- 2 . تأرجح الجسم كشجرة تحركها الرياح , أو مثل بندول الساعة .
- 3 . مرجحة المقعدة مع وضع الوقوف في المكان , ثم مرجحة الأجزاء الأخرى من الجسم وهكذا .

4 . مرجحة أكبر عدد من أجزاء الجسم في وقت واحد .

5 . مرجحة الجسم باستخدام الطوق , وحصر عدد المحاولات الصحيحة .

الثني والمد :

1. اطلب من الأطفال ثني ومد الجسم مع وضع الوقوف , ومن وضع الرقود علي الظهر .

2 . ثني ومد الرجلين من وضع الرقود علي الظهر بحركة دائرية تشبه حركة الرجلين في أثناء ركوب الدراجة.

3 . ثني ومد الذراعين , أصابع اليد , كل اصبع اليد , كل اصبع علي حده , واليد كلها , والعنق .

4 . الجلوس ثم مرجحة الرجلين أي ثنيها ومدها من الركبة .

5 . استكشاف طرق مد وثني أجزاء عدة من الجسم .

عرض النشاط (20 / د):

اطلب من الأطفال الوقوف انتشاراً , ثم اطرح الأسئلة الحركية التالية ليجيب عنها الطفل حركياً :

1 . أن يتخيل الطفل نفسه بذرة شجرة تنمو حتي تصبح شجرة كبيرة ؛ فكيف يكون ذلك ؟

2 . أريد أن اري كيف تستفيد من نومك ؟

3 . تخيل أن أمامك شجرة من التفاح ؛ فكيف تقطف التفاح من الشجرة ؟

4 . تخيل انك تتحرك كما لو أنك تصعد سلماً خشبياً ؟

5 . هل يمكنك فرد جسمك كما لو كنت أستك ؟

6 . كيف تستطيع فرد جسمك كما لو أنك شخص كبير ؟

7 . هل يمكنك تكرار ما سبق وأنت مغمض العينين ؟

8 . حاول أن تفرد جسمك ثم اثنه , هل تستطيع تحديد عدد أجزاء الجسم التي يمكن أن تنثني وتنفرد من هذا الوضع ... حاول أداء ذلك ؟

### الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا محمد؟
- س2: كيف قمت بتقليد الطائرة يا فواز؟
- س3: ماذا يفعل الجندي الشجاع يا عبد الله؟
- س4: من يذكر لي كيف نقوم بتقليد صوت المطر؟
- س5: هل أعجبتمك التمارين يا أطفال؟

### التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال تمارين لمستويات حركية مختلفة وتقبل الذات والآخرين وتعلم قيم الإقدام والشجاعة.

### كيفية الانتقال إلى نشاط آخر:

أشكر الأطفال على تجاوبهم وممارستهم لنشاط اليوم ثم أذكرهم بأنشطة اليوم التالي مع توديعهم.

لو أعدت النشاط مرة أخرى ما التعديلات والإضافات التي بها؟

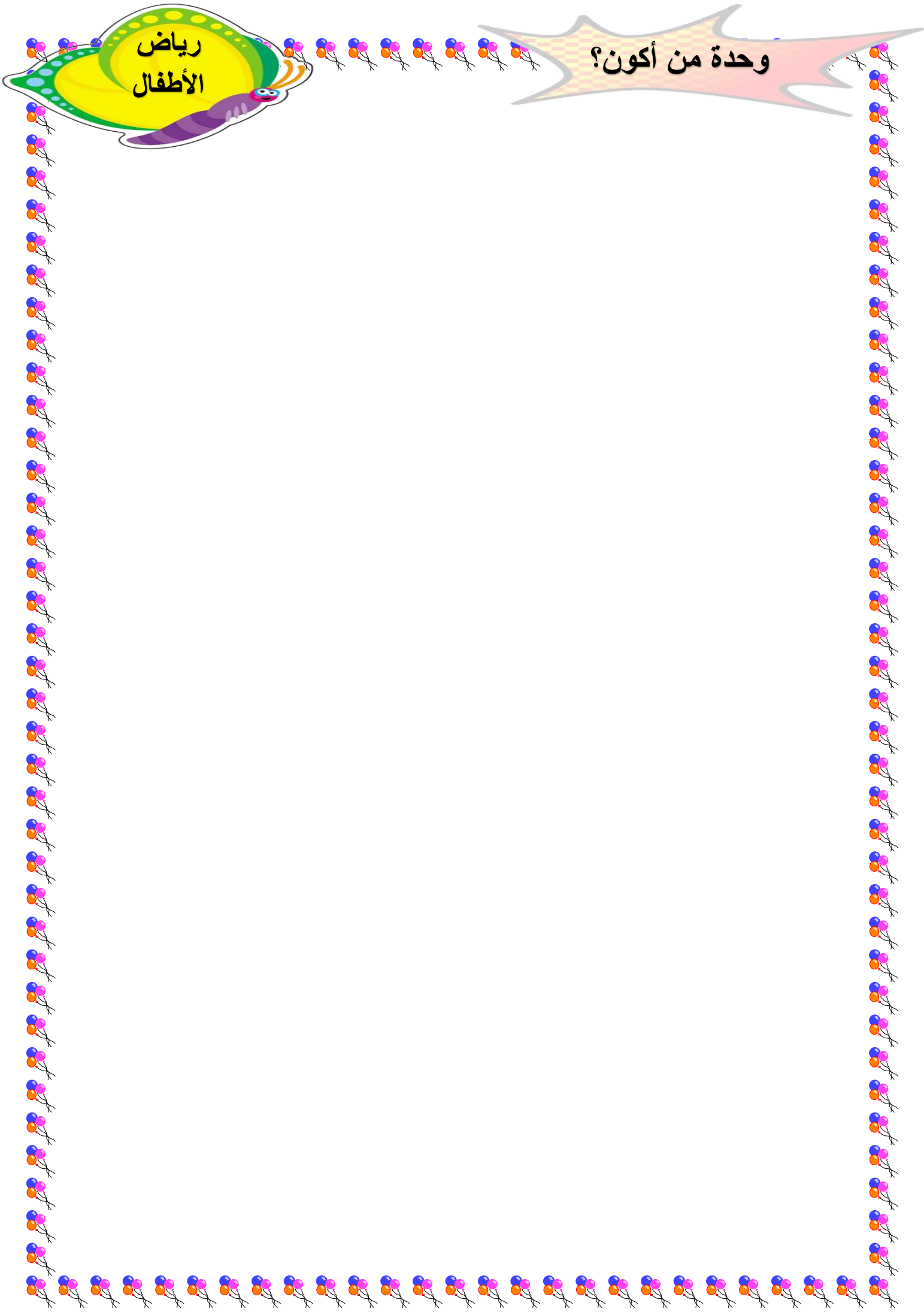
النشاط:

الأطفال:

الأدوات:

رياض  
الأطفال

وحدة من أكون؟



## الحلقة الثانية: أنا شجاع

مدة النشاط: 35 دقيقة

اسم النشاط: حيوانات وطيور صديقة الفلاح

التاريخ: / / 14هـ

اليوم:

المستوى: الأول والثاني والثالث

منهج: التربية البدنية للأطفال

### أهداف النشاط:

في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون الطفل قادراً على أن:

- 1 . يؤدي تمرينات من مستويات مختلفة.
- 2 . يؤدي تمرينات للمحافظة علي القوام السليم.
- 3 . يمارس الطفل أنماطاً حركية تقيه من التشوهات القوامية.

**التمهيد للنشاط:** نبدأ حلقتنا بتحية الإسلام ثم أسأل أحبتي عن أحوالهم وصحتهم واتفقد الغائب منهم وندعو له بالشفاء العاجل.

### الأعمال الإدارية – الإحماء (15 دقيقة)

#### تدريبات متنوعة للإحماء:

1. المشي العادي في اتجاهات مختلفة، أماماً وخلفاً او جانبا \_ المشي السريع - المشي البطيء حول بعض الأطواق على الأرض.
2. الجري العادي (على الكعبين وأصابع القدمين) - الجري الي الخلف - الجري بخطي قصيرة او طويلة.
3. الوثب عالياً مع قطع مسافة الي الأمام لتخطي عصي على الأرض - الوثب في المكان عدة مرات.
4. الحجل في المكان عدة مرات على القدم اليمني ثم القدم اليسرى - الحجل في الدائرة أو حل مربع.



عرض النشاط (20 / د):

اطلب من الأطفال الوقوف ست قاطرات علياً تحمل كل قاطرة اسم الأرنب: من كل قاطرة أداء الحركة المميزة لهذا الإسم كما يلي :

الأرنب : ( الوقوف ) الوثب اماماً مع رفع الذراعين اماماً ومد الركبتين .

الحمام : ( جلوس علي أربع ) رفع الذراعين جانباً وأرجحتها عالياً أسفل كأجنحة الحمام .

مشية الغراب : ( وقوفاً , اليدين علي الركبتين ) المشي اماماً بخطوات قصيرة ثم الوثب اماماً وثبات قصيرة مع بقاء الظهر مستقيماً والرأس عالياً والنظر الي الامام.

الديك : ( جلوس علي أربع ) ثني الرأس اماماً ثم رفع الذراعين جانباً.

الفلاح يضرب الأرض بالفأس : ( وقوفاً , فتحا الذراعان اماماً تشبيك اليدين ) رفع الذراعين عالياً ثم ثني الجذع اماماً أسفل .

نمو الأشجار : ( جلوس علي أربع ) مد الركبتين ببطء مع رفع الذراعين اماماً عالياً والوقوف علي المشطين .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

س1: ما اسم نشاط اليوم يا سالم؟

س2: من يقتل لي الأرنب؟

س3: كيف يضرب الفلاح الأرض بالفأس يا عبد الله؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال للتمرينات وممارسة الأنماط الحركية التي تقيه من التشوهات القوامية.

كيفية الانتقال إلى نشاط آخر:

أشكر الأطفال على تجاوبهم وممارستهم لنشاط اليوم ثم أذكرهم بأنشطة اليوم التالي مع توديعهم.

لو أعدت النشاط مرة أخرى ما التعديلات والإضافات التي بها؟

النشاط:

الأطفال:

الأدوات:



## الحلقة الثانية: أنا شجاع

مدة النشاط: 35 دقيقة

التاريخ: / / 14هـ

المستوى: الأول والثاني والثالث

اسم النشاط: قصة الفلاح الشجاع

اليوم:

منهج: التربية البدنية للأطفال

أهداف النشاط:

في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون الطفل قادراً على أن:

1. يؤدي حركات توافقية بين ( العين - اليد - القدم ).
2. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة نشاط حركي.
3. يشعر بالشجاعة.

**التمهيد للنشاط:** نبدأ حلقتنا بتحية الإسلام ثم أسأل أحبتي عن أحوالهم وصحتهم واتفقد الغائب منهم وندعو له بالشفاء العاجل.

**الأعمال الإدارية - الإحماء (15 دقيقة)**

**تدريبات متنوعة للإحماء:**

1. المشي العادي في اتجاهات مختلفة، أماماً وخلفاً او جانبا \_ المشي السريع - المشي البطيء حول بعض الأطواق على الأرض.
2. الجري العادي (على الكعبين وأصابع القدمين) - الجري الي الخلف - الجري بخطي قصيرة او طويلة.
3. الوثب عالياً مع قطع مسافة الي الأمام لتخطي عصي على الأرض - الوثب في المكان عدة مرات.
4. الحجل في المكان عدة مرات على القدم اليمني ثم القدم اليسرى - الحجل في الدائرة أو حل مربع.

عرض النشاط (20 / د):

1 . احك للاطفال قصة الفلاح الشجاع , وأبدأ معهم القصة بأن هناك فلاحاً اسمه محمد , وكان هذا الفلاح شجاعاً , حتي أنه تمكن وحده من القبض علي عصابة خطيرة كانت تسرق المواشي من القرية , تعالوا نذهب لزيارة هذا الفلاح الشجاع .

2 . اطلب من الأطفال :

التجمع والمشي نحو الحقول ' ( الوقوف ) المشي أماماً .

مواجهة قناة مياه والوثب لعبورها , ( الوقوف , الذراعان جانباً ) الوثب علي القدمين أماماً لتخطي صناديق ملونة بسيطة الإرتفاع مع رفع الذراعين عالياً ( مع مسك زميل ذوي إعاقة ) لمساعدته لعبور القناة .

الإسراع لمشاهدة الفلاح الشجاع وحقله , ( وقوف ) الجري أماماً بسرعة .

ويحفر الفلاح أرضه بالفأس كل يوم , ( وقوفاً , فتحاً , الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل وخفض الذراعين بين القدمين مع مسك عصي ملونة بحركة قوية .

يروي الأشجار لكي تنمو وتثمر , ( وقوف ) رفع الذراعين أماماً عالياً بالتبادل .

ويبذر الحبوب , ( وقوف , فتحاً ) لف الجذع مع قذف الذراع أماماً جانباً لرمي كرات ملونة صغيرة علي الأرض .

وفي أحد الأيام جاءت مجموعة من اللصوص لسرقة الماشية ولكنه استطاع القبض عليهم وسلمهم للشرطة ..

( وقوف ) الجري أماماً المتعرج بين عوائق ( أقماع \_ كرات طبية \_ صولجانات ) , مع قذف الذراعين أماماً بقوة .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

س1: ما اسم نشاط اليوم يا أطفال؟

س2: كيف كان الفلاح محمد شجاعاً؟

س3: هل استطاع الفلاح القبض علي اللصوص؟

س4: هل أعجبتكم القصة يا صغاري؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال لبعض الحركات التوافقية ومشاركة زملائهم من ذوي الإعاقة في ممارسة النشاط الحركي.

كيفية الانتقال إلى نشاط آخر:

أشكر الأطفال على تجاوبهم وممارستهم لنشاط اليوم ثم أذكرهم بأنشطة اليوم التالي مع توديعهم.

لو أعدت النشاط مرة أخرى ما التعديلات والإضافات التي بها؟

النشاط:

الأطفال:

الأدوات:



## أكدي على طفلك

- ضرورة الوقوف والجلوس والمشي بطريقة صحيحة أثناء الحصة والفسحة وطابور الصباح لتلافي انحرافات القوام .
- عدم ارتداء الملابس الضيقة التي تعيق الحركة فتؤدي لحدوث تشوهات قوامية .
- عدم وضع قدم علي الآخري أثناء الجلوس حتي لا يحدث انحرافات للحوض .
- التأكيد علي الجلوس الصحيح أثناء القراءة والكتابة .
- لا بد من مسك القلم بطريقة صحيحة لتقوية العضلات الدقيقة لليد وزيادة قدرته علي التحكم . ( يمكنك تقوية هذه العضلات من خلال مجموعة الأنشطة الحركية الخاصة بعضلات اليد ) .





الحلقة الثانية: أنا شجاع

الجزء الختامي - لعبة احفظ مكانك

التاريخ: / / 14هـ  
المستوى: الأول والثاني والثالث

اليوم:  
المنهج: التربية البدنية للأطفال

لعبة احفظ مكانك:

• يقف الاطفال علي محيط الدائرة ما عدا طفل واحد يسمى الصياد يجري الصياد داخل الدائرة ( عند اعطاء اشارة البدء ) , ثم يقف فجأه ويلمس طفلين متجاورين في وقت واحد .

• ثم يجري الطفلين اللذان لمسهما الصياد باتجاهين متضادين حول محيط الدائرة , وفي الوقت نفسه , يقف الصياد مكان أحدهما ويبقي مكان الطفل الآخر خالياً ويصبح الطفل الذي يصل الي المكان الخالي أولاً ,, الصياد الجديد ,,

• وهكذا تُكرر اللعبة .





## نواتج التعلم للحلقة

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون الطفل قادراً علي أن :

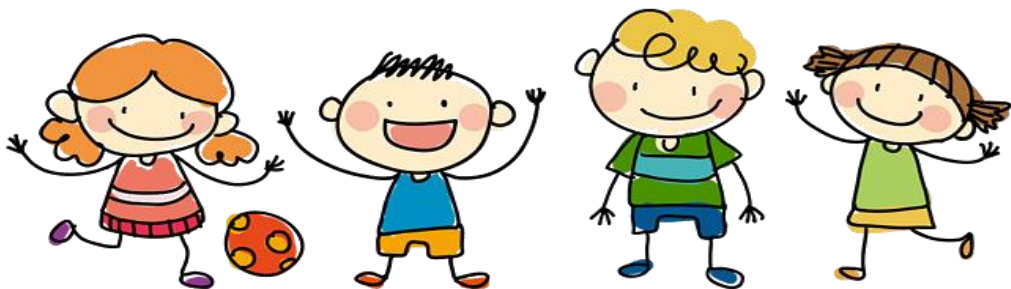
- يمارس أنشطة تدعم التحكم في العضلات الصغيرة بطلاقة .
- يؤدي الحركات التوافقية المرتبطة بالنشاط ( العين - اليد - القدم ) من خلال أنشطة حركية مختلفة مع أو بدون الزميل .
- يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .
- يظهر القدرة علي حل بعض المشكلات البسيطة من خلال ممارسة النشاط الحركي .
- يمارس ألعاب مختلفة لتحديد أجزاء الجسم .
- يؤدي أنشطة حركية متنوعة تعبر عن بعض المهن ك ( الفلاح - النجار - السباك - شخصيات متنوعة من الأسرة - يتحرك كالعرائس).

الزمن : 90 دقيقة

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية : كرات ملونة - عصي ملونة - صناديق ملونة - أقماع أو رماح ملونة بلاستيكية.

استراتيجيات التدريس : التوجيه المباشر - حل المشكلة - اللعب الحر المنتظم .







## وصف الحلقة

في هذا الدرس يمارس الطفل مجموعة من الأنشطة الحركية التي تدعم التحكم في العضلات الدقيقة , كما يمارس أنشطة حركية متنوعة عن بعض المهن .

