

## الحلقة الأولى: مع الطبيعة

اسم النشاط: رحلة إلى الطبيعة  
اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال  
مدة النشاط: 40 دقيقة  
التاريخ: / / 14هـ  
المستوى: الأول والثاني والثالث

### أهداف النشاط:

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

- 1 . يتعرف خامات البيئة المستهلكة وطرق استخدامها .
- 2 . يقدر أهمية النشاط الحركي .
- 3 . يشعر بالسعادة والبهجة أثناء ممارسته النشاط الحركي .
- 4 . يحترم القواعد والقوانين في اللعب وأنشطته المختلفة .

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

### الأعمال الإدارية – الإحماء (20 دقيقة)

#### تدريبات متنوعة للإحماء:

- 1 . بمساعدة الأطفال أجهز الفناء والأدوات اللازمة للأنشطة .
- 2 . اطلب من الأطفال الوقوف انتشاراً ومع كل طفل كرة بمصاحبة موسيقي ملائمة أداء التمرينات الآتية :
  - 1 . مسك الكرة والرمي لأعلي واللقف ( 1 - 4 ) ثم الدوران الي الخلف والرمي واللقف ( 5 - 8 ) .
  - 2 . مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا ويسارا ( 1 - 8 ) .
  - 3 . مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا وخلفا ( 1 - 8 ) .
  - 4 . مسك الكرة أمام الجسم ثم أداء توقيت في المكان سريع ( 1 - 8 ) .

عرض النشاط (20 / د):

- قبل البدء في النشاط وزع عدد من الزجاجات البلاستيكية الفارغة وبعض المكعبات علي الأطفال .
- ابدأ بقص القصة علي أطفالك : ذهب مجموعة من الأطفال مع معلمهم الي احد الأماكن الطبيعية وأثناء مشي الأطفال أخبرهم المعلم عن أهمية المحافظة علي البيئة.
- اطلب من أطفالك المشي الصحيح للأمام عدة خطوات .
- وأثناء مشي الأطفال وجدوا زجاجات فارغة في أرض الفناء فأخبرهم المعلم بعمل مسابقة لجمع هذه النفايات لإعادة استخدامها مرة أخرى . وبالفعل قام الأطفال بجمع الزجاجات والعلب الفارغة و ذهبوا للمعلم .
- اطلب من الأطفال جمع ما علي أرض الفناء من زجاجات ومكعبات والعودة لك بسرعة مرة أخرى .
- قم بعمل مسابقة البولنج بالتصويت علي الزجاجات بعد ملتها بالرمال .
- وجه أطفالك لركن البولنج لعمل مسابقة بولنج بينهم .
- أعمل مسابقة لتكوين شكل هرمي بالعلب الفارغة .
- اطلب من اطفالك المشاركة في عمل شكل هرمي .
- ثم ملئت بعض الزجاجات لتروي به الزرع .
- اطلب من أطفالك تمثيل طريقة ري الزرع .
- في نهاية اليوم أخبر الأطفال أن هناك العديد من الأشياء التي يمكننا إعادة استخدامها والاستفادة منها .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم وحدتنا يا أطفال؟
- س2: ما اسم نشاط اليوم يا عامر؟
- س3: هل أعجبتك مسابقة البولنج يا عبد الله؟
- س4: ما اسم زميلك الذي شاركته في عمل شكل هرمي بالعب الفارغة؟
- س5: من منكم يقوم بتمثيل طريقة ري الزرع؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتعرف الأطفال على خامات البيئة المستهلكة وطرق استخدامها والشعور بالسعادة والبهجة أثناء ممارسته 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:

## الحلقة الأولى: مع الطبيعة

مدة النشاط: 35 دقيقة  
التاريخ: / / 14هـ  
المستوى: الأول والثاني والثالث

اسم النشاط: المشي على الحبل  
اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال

### أهداف النشاط:

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

- 1 . يؤدي أنشطة تتطلب بعض عناصر اللياقة البدنية : ( التوازن - السرعة بأنواعها )
- 2 . يفرق بين شكل البيئة النظيفة والبيئة غير النظيفة .

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

### الأعمال الإدارية - الإحماء (20 دقيقة)

#### تدريبات متنوعة للإحماء:

- 1 . بمساعدة الأطفال جهز الفناء والأدوات اللازمة للأنشطة .
- 2 . اطلب من الأطفال الوقوف انتشاراً ومع كل طفل كرة بمصاحبة موسيقي ملائمة أداء التمرينات الآتية :
  - 1 . مسك الكرة والرمي لأعلي واللقف ( 1 - 4 ) ثم الدوران الي الخلف والرمي واللقف ( 5 - 8 ) .
  - 2 . مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا ويسارا ( 1 - 8 ) .
  - 3 . مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا وخلفا ( 1 - 8 ) .
  - 4 . مسك الكرة أمام الجسم ثم أداء توقيت في المكان سريع ( 1 - 8 ) .

عرض النشاط (15 / د):

أجهز الأدوات اللازمة لبدء النشاط (ورق سولفان أزرق تفرش علي الأرض توضع فوقها حبل طويل).

ابدأ بأن أقول للأطفال أنه مطلوب عبور هذا البحر للشاطئ الآخر – ولكن للأسف لم نعثر علي سفينة تنقلنا للشاطئ – ولكن الحمد لله يوجد حبل طويل موضوع فوق البحر حتي لا تعلق الأمواج وتصل لأقدامنا .

اطلب من أطفال المشي بسرعة فوق هذا الحبل دون انزلاق القدم من علي الحبل .  
ثم أكرر هذه العملية من خلال مسابقة بين الأطفال .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

س1: ما اسم نشاط اليوم يا محمود؟

س2: كيف قمت بالمشي على الحبل يا سالم؟

س3: ما اسم زميلك الذي قمت باللعب معه يا صالح؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال أنشطة تتطلب بعض عناصر اللياقة البدنية.

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 الأولى: مع الطبيعة

مدة النشاط: 35 دقيقة

اسم النشاط: نقطة المياه

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 أنشطة تتطلب بعض عناصر اللياقة البدنية ( الرشاقة ... ) .
- 2 . يتعرف بعض المصطلحات الخاصة بالعالم المحيط .

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

الأعمال الإدارية – الإحماء (20 دقيقة)

تدريبات متنوعة للإحماء:

- 1 . بمساعدة الأطفال جهز الفناء والأدوات اللازمة للأنشطة .
- 2 . اطلب من الأطفال الوقوف انتشاراً ومع كل طفل كرة بمصاحبة موسيقي ملائمة  
أداء التمرينات الآتية :
  - 1 . مسك الكرة والرمي لأعلي واللقف ( 1 - 4 ) ثم الدوران الي الخلف والرمي  
واللقف ( 5 - 8 ) .
  - 2 . مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا ويسارا ( 1 - 8 ) .
  - 3 . مسك الكرة باليدين مع ميل الجذع يمينا وخلفا ( 1 - 8 ) .
  - 4 . مسك الكرة أمام الجسم ثم أداء توقيت في المكان سريع ( 1 - 8 ) .

عرض النشاط (15 / د):

اطلب من أطفالك الجري في قطار حول الملعب مع الغناء :

تك تك تك - مين بيدق الباب  
أنا نقطة المية افتحوا لي يا أحباب  
أهلاً أهلاً يا ميه ده أنت حياة بشرية  
حزروا فزروا عاوزة أقول ايه  
قولي لنا يا ميه ح تقولي ايه  
إقفل دائماً الحنفية او عي تسببها تنقط ميه  
واوعي تلوث نهر النيل انت كده تؤذي الملايين  
عاوزين تبقي بلادنا جميلة عاوزين تبقي حياتنا أمان

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا فواز؟
- س2: صف لي ماذا فعلتم عندما قمتم بالجري حول الملعب في قطار يا محمد؟
- س3: ما اسم الأغنية التي قمتم بترديدها يا سلمى؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال أنشطة تتطلب بعض عناصر اللياقة البدنية.

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 غسل الأيدي والوجه بعد ممارسة النشاط الحركي بالماء والصابون للتخلص من العرق والأتربة .
- ضرورة تبديل الملابس المبتلة بالعرق لتفادي الإصابة بنزلات البرد.
- طريقة التنفس الصحيحة أثناء ممارسة النشاط وخاصة الجري بأن يؤخذ النفس من الانف ويخرج من الفم .
- لا بد من فرد الظهر أثناء الجلوس والمشي.
- عدم حمل حقيبة ثقيلة علي الظهر .



الحلقة الأولى: مع الطبيعة  
الجزء الختامي – 20 دقيقة

التاريخ: / / 14هـ  
المستوى: الأول والثاني والثالث

اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال

- إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها .
- تجميع الأطفال لعمل تمارين تهدئه وتنفس واسترخاء العضلات .
- غسيل الأيدي والوجه .
- الاصطفاف والذهاب الي الفصل في شكل قاطرتين .





## نواتج التعلم للحلقة

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

- يمارس أنشطة التوازن مثل( الوثب مع الجري ثم الهبوط علي القدمين - الهبوط علي قدم واحدة - التوازن الثابت والمتحرك ).
- يشارك زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة .
- يميز بين البيئة النظيفة والبيئة غير النظيفة .
- يتقبل النصر والهزيمة ( الروح الرياضية ).

الزمن : 90 دقيقة

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية : حبال - كرات مختلفة الألوان - مكعبات - زجاجات فارغة أو ( زجاجات خشبية ).

استراتيجيات التدريس : القصة الحركية - التعلم التعاوني





## وصف الحلقة

يهتم هذا الدرس بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال أنشطة مختلفة تجعله يدرك قيمة الإهتمام ببيئته المحيطة وكيفية الحفاظ عليها .

