

الحلقة الرابعة: أنا قوي

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

اسم النشاط: رمي ولقف الكرة
اليوم:
منهج: التربية البدنية للأطفال

أهداف النشاط:

- في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون الطفل قادراً على أن:
- 1 . يؤدي مهارات الرمي واللقف بصورة صحيحة.
 - 2 . يؤدي أنشطة لتقوية العضلات الدقيقة.

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

الأعمال الإدارية – الإحماء (15 دقيقة)
الأعمال الإدارية – الإحماء (لعبة جمع الكرات الملونة)

تدريبات متنوعة للإحماء:

- 1 . اطلب من الأطفال الوقوف في أربعة مجموعات ولكل مجموعة جزء بالفناء خاص بها .
- 2 . ضع مجموعة من الكرات الملونة لكل مجموعة .
- 3 . اعط إشارة البدء وأطلب من الأطفال في فترة محددة جمع الكرات ذات الدرجات الأكبر (يتم الاتفاق علي تخصيص درجة لكل لون مثلا اللون الأحمر يخص له درجة والأخضر درجتان والاصفر ثلاثة وهكذا ..)
- 4 . المجموعة التي تجمع أكبر عدد من الدرجات تكون الفائزة .

عرض النشاط (20 / د):

اطلب من كل طفل مسك كرة وأداء التمرينات التالية :

- رمي الكرة مسافة متر واحد في الهواء ولقها باليدين – رمي الكرة مسافة اعلي قليلا .
- التصفيق مرة واحدة قبل لقف الكرة – التصفيق مرات عدة قبل لقف الكرة .
- التصفيق أماماً وخلفاً قبل لقف الكرة – أداء نصف لفة بالجسم قبل لقف الكرة .
- أداء لفة كاملة قبل لقف الكرة – الوثب عالياً نحو الكرة قبل لقفها .
- الجلوس علي الارض قبل لقف الكرة – رمي الكرة عاليا من وضع الجلوس ثم لقفها من وضع الوقوف .
- الرمي واللقف مع المشي في اتجاهات متعددة .
- رمي الكرة الي الحائط ولقفها باليد نفسها .
- رمي الكرة الي الحائط باليد ولقفها باليد الاخرى .
- رمي الكرة من فوق الرأس , ومن فوق مستوي الكتفين , ومن فوق مستوي الصدر .
- اطلب من كل طفل رمي الكرة الي الزميل من فوق مستوي الرأس – من فوق مستوي الكتفين – مع التحرك أماماً بالمشي او الجري – رمي الكرة الي الزميل من وضع الجلوس علي أربع أو من وضع الجلوس الطويل – رمي الكرة الي الزميل من تحت مستوي الوسط – رمي الكرة الي الزميل عالياً ليثبت عالياً نحو الكرة قبل لقفها باليدين .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا حامد؟
- س2: ما اسم زميلك الذي قمت برمي الكرة إليه يا محمد؟
- س3: هل أعجبكم التمارين يا أطفال؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال مهارات الرمي واللقف بصورة صحيحة.

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 الرابعة: أنا قوي

اسم النشاط: العصا السحرية
اليوم:
منهج: التربية البدنية للأطفال
مدة النشاط: 35 دقيقة
التاريخ: / / 14هـ
المستوى: الأول والثاني والثالث

أهداف النشاط:

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

- 1 . يؤدي حركات ايقاعية متنوعة باستخدام العصا .
- 2 . يؤدي أنشطة تتطلب بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة – الدقة – مرونة – توازن) .
- 3 . يلتزم باحتياطات الامن والسلامة اثناء الاداء .

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

الأعمال الإدارية – الإحماء (15 دقيقة)
الأعمال الإدارية – الإحماء (لعبة جمع الكرات الملونة)
تدريبات متنوعة للإحماء:

- 1 . اطلب من الأطفال الوقوف في أربعة مجموعات ولكل مجموعة جزء بالفناء خاص بها .
- 2 . ضع مجموعة من الكرات الملونة لكل مجموعة .
- 3 . اعط إشارة البدء وأطلب من الأطفال في فترة محددة جمع الكرات ذات الدرجات الأكبر (يتم الاتفاق علي تخصيص درجة لكل لون مثلا اللون الأحمر يخص له درجة والأخضر درجتان والاصفر ثلاثة وهكذا ..)
- 4 . المجموعة التي تجمع أكبر عدد من الدرجات تكون الفائزة .

عرض النشاط (20 / د):

- اعط لكل طفل عصا طولها 50 سم مدهونة بلونين .
- يتم استخدام ايقاع بمصاحبة الطبل علي العادات 1- 2 – 3- 4 .

طريقة الأداء :

- اطلب من الاطفال الجلوس علي الارض مع تقاطع الساقين (جلوس التربيع)
ومسك العصا باليد اليمني من طرفها العلوي بجانب الجسم , وطرف العصا الآخر
يلامس الأرض .
- ضرب العصا بالارض بتوقيت منتظم 1-2-3-4 (يكرر أربع مرات) .
- من وضع العصا عمودية أمام الجسم ومسكها من طرفها العلوي , ضرب طرفها
السفلي بالأرض بتوقيت منتظم 1-2-3-4 .
- تؤدي الحركات السابقة باليد اليسري .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا سلمى؟
- س2: كيف جلستم أثناء النشاط يا أطفال؟
- س3: هل أعجبك نشاط اليوم يا ماجد؟ هل تريد أن نكرره مرة أخرى؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال حركات ايقاعية متنوعة باستخدام العصا والالتزام
باحتياطات الأمن والسلامة أثناء الأداء.

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؟

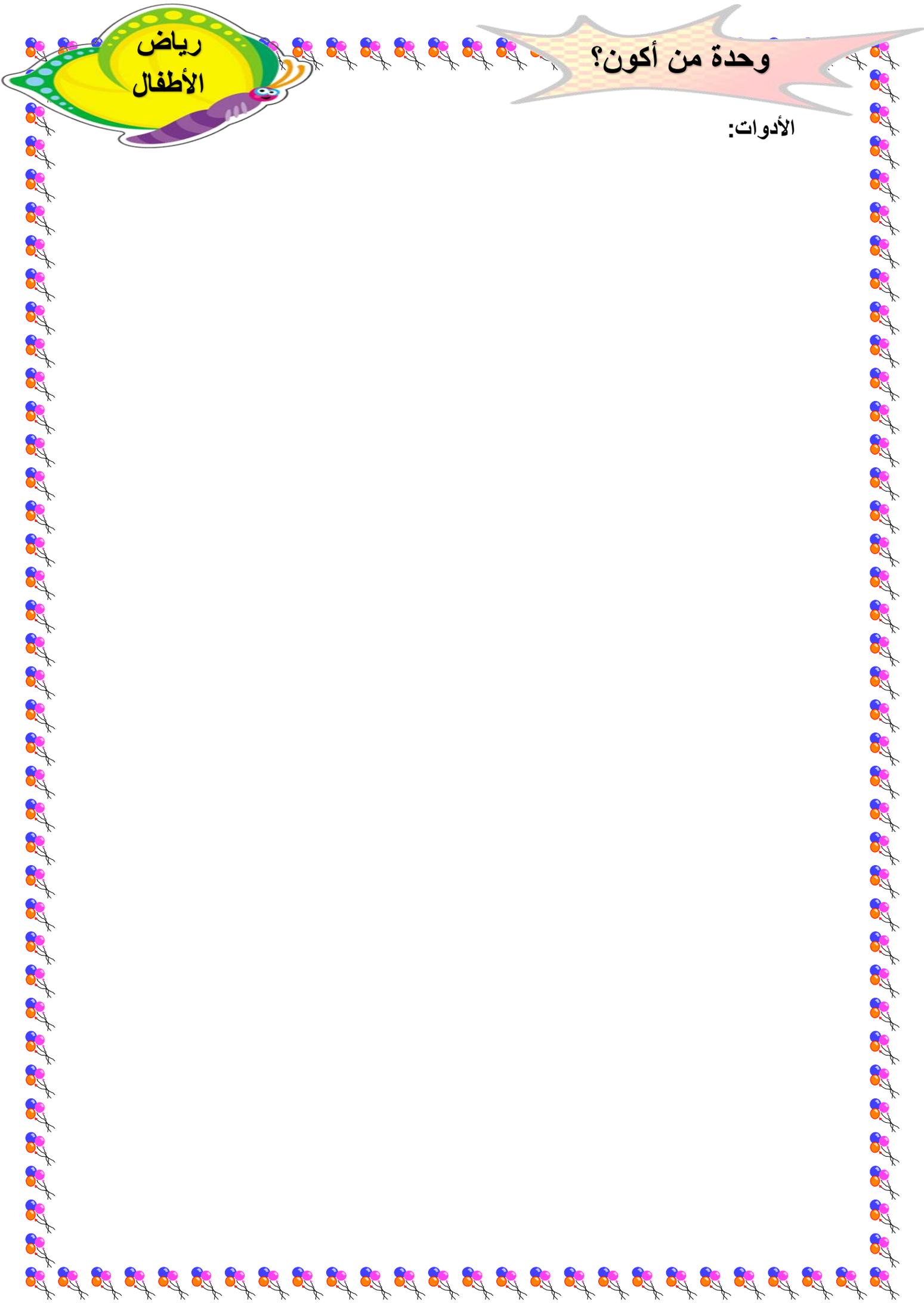
النشاط:

الأطفال:

رياض
الأطفال

وحدة من أكون؟

الأدوات:



الحلقة الرابعة: أنا قوي

مدة النشاط: 35 دقيقة

التاريخ: / / 14هـ

المستوى: الأول والثاني والثالث

اسم النشاط: قصة رحلة صيد الأمير

اليوم:

منهج: التربية البدنية للأطفال

أهداف النشاط:

في نهاية هذا النشاط ينبغي أن يكون الطفل قادراً على أن:
يمارس أنشطة تتطلب بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة - المرونة - التوازن).

التمهيد للنشاط (15 / د): نبدأ حلقتنا بتحية الإسلام ثم أسأل أحبتي عن أحوالهم وصحتهم واتفقد الغائب منهم وندعو له بالشفاء العاجل.

عرض النشاط (20 / د):

أحكي للأطفال قصة الشاب الطيب الذي قام بمساعدة الرجل العجوز , ابدأ القصة بأنه كان :

• احكي مع أطفال قصة الأمير القوي الذي كان يدافع دائماً علي المظلومين ويرد الحق لأصحابه .

• يقوم الامير من الفراش (رقود) ثني الجذع أماماً عاليا ثم الجلوس علي المقعد ثم ثني الركبتين ثم الوقوف علي القدمين .

• يرتدي الأمير ملبسه (الوقوف) ثن احدي الركبتين بالتبادل لارتداء البنطلون ثم رفع الذراعين جانباً لارتداء القميص .

• صيد الأمير للأرنب (الطعن) طعن القدم اليمني أو اليسري جانباً ورفع الذراعين أمام الجسم .

• مطاردة كلب الأمير (الوقوف علي أربع) التحرك للأمام مسافة معينة والعودة ثانية .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا منار؟
- س2: هل أعجبتكم القصة يا أطفال؟
- س3: هل تحبون أن أكرر القصة مرة أخرى مع تأدية التمارين معاً؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بممارسة الأطفال الأنشطة التي 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

- أكد علي طفلك ضرورة تناول وجبة الإفطار كل صباح وضرورة تناول الطعام الصحي المكون من (الخضروات - الفاكهة - اللحوم - الألبان بمنتجاتها ..) من أجل بدن صحي سليم .
- ضرورة تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الحركي بفترة مناسبة ولتكن ساعتين .



الحلقة الرابعة: أنا قوي

الجزء الختامي - لعبة كرة النداء

اليوم: / / 14هـ
التاريخ:
المستوى: الأول والثاني والثالث

اليوم:
منهج: التربية البدنية للأطفال

لعبة كرة النداء (20 / د):

- اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة .
- اختر أحد الأطفال للوقوف في المنتصف ومعه كرة طائرة أو قدام .
- يقوم الطفل بوسط الدائرة برمي الكرة الي أعلي وفي نفس الوقت ينادي اسم أحد الأطفال الذي يجري ويحاول أن يمسك الكرة بعد أول ارتداد لها من الأرض فإذا تمكن من ذلك حل محل طفل الوسط وهكذا تستمر اللعبة.





نواتج التعلم للحلقة

- في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون الطفل قادراً علي أن :
- يؤدي المهارات الحركية الاساسية من خلال السيطرة والتوازن والقوة .
 - يمارس أنشطة تدعم التحكم في العضلات الصغيرة بطلاقة .
 - يتبع عادات غذائية صحيه لتساعده علي ممارسة النشاط الحركي .
 - يتعرف الغذاء والشراب المناسب أجل صحة جسم سليم.
 - تنمي لديه عناصر اللياقة البدنية لتمكنه من ممارسة النشاط الحركي .
 - يظهر القدرة علي حل بعض المشكلات البسيطة خلال ممارسة النشاط الحركي .

الزمن : 90 دقيقة

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية : (*عصي ملونة – كرات صغيرة ملونة – اكياس رمل *)

استراتيجيات التدريس : التوجيه المباشر – حل المشكلة – الاكتشاف الموجه.





وصف الحلقة

في هذا الدرس يتعلم الطفل استخدام الادوات البسيطة بتحكم وسيطرة من خلال استخدام العضلات الدقيقة .

