

## الحلقة الثانية: الطائر المتزن

مدة النشاط: 35 دقيقة

اسم النشاط: قلد المرأة

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 : ( التوان – السرعة ) .
- 2 . يؤدي بعض مفردات الحركة الأساسية مثل المستويات : ( أعلي ) , الاتجاه في الحركة ( أمام- للجانب ) , السرعات ( بطئ , سريع ) .

**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 للحصة .
- 2 . الإحماء مع الموسيقى وعمل حركات سريعة من ( المشي – الجري الوثب – الحجل – الزحقة ) .
- 3 . الجري كل اثنين معاً ثم 3 ثم 4 طبقاً لوجيهاتك .
- 4 . الجري في اتجاهات مختلفة يمين , يسار , للأمام , للخلف .

عرض النشاط (15 / د):

- وقوف فتحاً – ثني الجذع أماماً أسفل – تشبيك اليدين معاً علي شكل خرطوم الفيل , المشي ببطء مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين ومرجحة ( للخرطوم ) قريباً من الأرض ( مشية الفيل ) .
- ( وقوف – وثب العصا ) الوثب لأعلي مع العبوط علي القدمين معاً ثم علي قدم واحدة .
- ( جلوس الذراعين خلفاً ) الوثب للأمام في دوائر ثم في خط .
- ( وقوف ) الوثب جانباً مع فتح وضم القدمين وتبادل رفع وخفض الذراعين .
- ( إقعاد – الساعدان متقاطعان أمام الصدر ) الوثب عالياً مع مد الركبتين كاملاً وتباعد القدمين ورفع الذراعين جانباً .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم وحدتنا يا أطفال؟
- س2: ما اسم نشاط اليوم يا محمد؟
- س3: هل أعجبتكم التمارين اليوم يا أطفال؟

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 أنكرهم بأنشطة اليوم التالي مع توديعهم.

لو أعدت النشاط مرة أخرى ما التعديلات والإضافات التي بها؟

النشاط:

الأطفال:

الأدوات:

## الحلقة الثانية: الطائر المتزن

مدة النشاط: 35 دقيقة

اسم النشاط: المضرب والبالون

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 . يتعرف بعض مفردات الحركة الأساسية مثل ( أعلي - أسفل )
- 2 . يؤدي نشاط يتضمن مهارات التوازن والسرعة بأنواعها .

**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 للحصة .
- 2 . الإحماء مع الموسيقى وعمل حركات سريعة من ( المشي - الجري الوثب - الحبل - الزحقة ) .
- 3 . الجري كل اثنين معاً ثم 3 ثم 4 طبقاً لوجيهاتك .
- 4 . الجري في اتجاهات مختلفة يمين , يسار , للأمام , للخلف .

عرض النشاط (15 / د):

- ارسم خطين لبداية اللعب ( خط بداية وخط نهاية )
- أقسم الأطفال الي مجموعتين متقابلتين ومع كل مجموعة مضربا وبلونا .
- اطلب من الأطفال علي التوالي ضرب البالون ودفعه من خط البداية إلى خط النهاية دون أن يسقط البالون علي الأرض .
- يخرج الطفل الذي يسقط بالونه علي الأرض دون أن يتجاوز خط النهاية .

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا سالم؟  
س2: كيف قمت بضرب البالون دون أن يسقط على الأرض يا ماجد؟  
س3: ما اسم زميلك الذي قمت باللعب معه يا صالح؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتعرف الأطفال على بعض مفردات الحركة الأساسية مثل ( أعلي - أسفل ) وتأدية نشاط يتضمن مهارات التوازن والسرعة بأنواعها.

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: الطائر المتزن

مدة النشاط: 40 دقيقة

التاريخ: / / 14هـ

المستوى: الأول والثاني والثالث

اسم النشاط: الجري الزجاجي

اليوم:

منهج: التربية البدنية للأطفال

### أهداف النشاط:

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

- يمارس أنشطته حركية خاصة بمسارات الحركة (خط مستقيم – زجاج).
- يكتسب مهارات التوازن والدقة من خلال النشاط الحركي.
- يكتسب بعض المفاهيم الخاصة بعالمه المحيط.

**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 جهز الفناء والأدوات اللازمة للحصة .
- 2 . الإحماء مع الموسيقى وعمل حركات سريعة من ( المشي – الجري الوثب – الحجل – الزحقة ) .
- 3 . الجري كل اثنين معاً ثم 3 ثم 4 طبقاً لوجيهاتك .
- 4 . الجري في اتجاهات مختلفة يمين , يسار , للأمام , للخلف .

عرض النشاط (20 / د):

- ارسم خط بدايه مع وضع مجموعه من الاقماع على شكل اربعة صفوف متوازيه بطول الفناء , والمسافه بين كل قمع والاخر وليكن 50 سم (يمكن تغيير المسافات طبقا لمسافة الفناء)
- اطلب من الاطفال تكوين اربعة قاطرات متساوية العدد على ان يقف كل قاطرة امام صف الاقماع الذى تحدده لها والوقوف على خط البدايه .
- عند سماع الطفل الاول إشارة البدء عليه الجري زجراج بين الاقماع ثم العوده بالجري السريع للعوده لنهاية قاطرته .
- عند وصول الطفل الاول لقاطرته يقوم الطفل الثاني من كل قاطرة لاداء نفس التمرين السابق ويكرر الاداء .
- يمكن عمل مسابقه بين الاطفال والقاطره والفائز الذي تنهي عملها اولاً

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا فواز؟
- س2: كيف قمت بالجرب بين الأقماع يا محمد؟
- س3: هل أعجبتكم التمارين اليوم يا أطفال؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بممارسة الأطفال أنشطه حركيه خاصة بمسارات الحركة (خط مستقيم - زجراج).

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 .

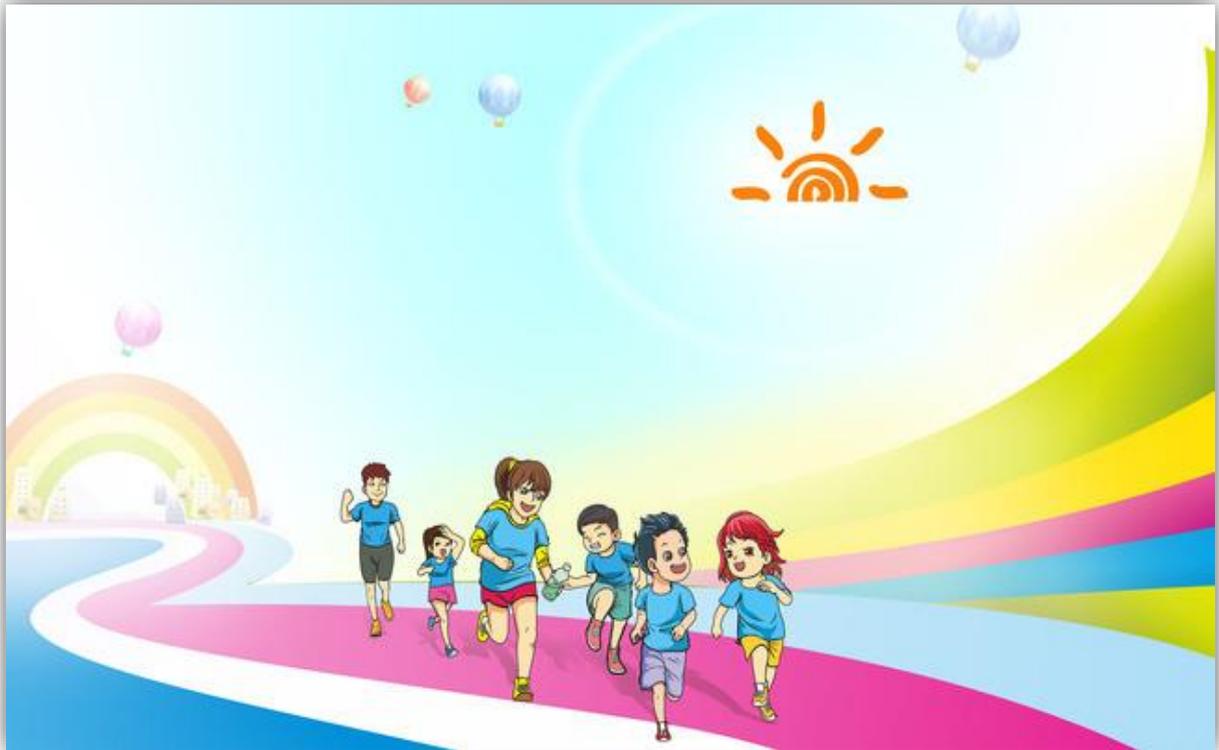


الحلقة الثانية: الطائر المتزن  
الجزء الختامي – 20 دقيقة

التاريخ: / / 14هـ  
المستوى: الأول والثاني والثالث

اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال

- اعادة الادوات كما كانت في اماكنها .
- تجميع الاطفال لعمل تمارينات تهدئه للنفس واسترخاء العضلات .
- غسيل الايدي والوجه كتذكرة عودة للفصل .
- الاصطفاف والذهاب الي الفصل في شكل قاطرتين .





## نواتج التعلم للحلقة

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

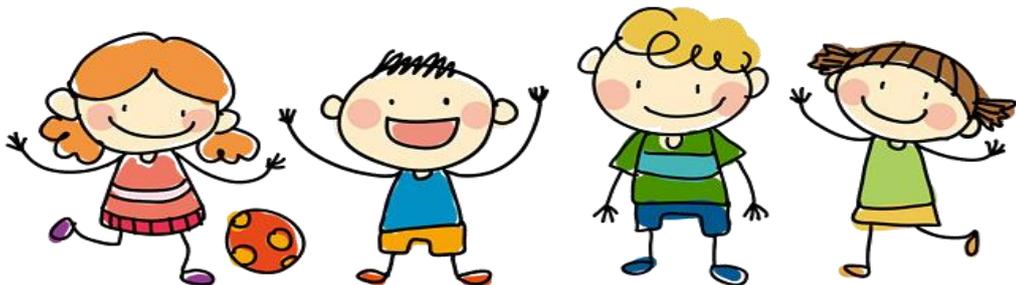
- يمارس أنشطة التوازن مثل ( الوثب مع الجري ثم الهبوط علي القدمين - الهبوط علي قدم واحدة - التوازن الثابت والمتحرك ).
- يتعرف بعض مفردات الحركات الاساسية مثل الإتجاه في الحركة ( أمام - للخلف - للجانب ... )، ( المستويات : أعلي - أسفل )، ( السرعات : بطئ - سريع )، ( مسارات الحركة : خط مستقيم - زجاج .. ) .
- يتعاون وزملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مختلفة .

الزمن : 90 دقيقة

المكان : فناء المدرسة

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

استراتيجيات التدريس : التوجيه المباشر - حل المشكلة - اللعب الحر المنظم





## وصف الحلقة

يهتم هذا الرس بتتمية التوازن لدى الأطفال من خلال أنشطة فردية وجماعية باتجاهات ومستويات وسرعات ومسارات حركة مختلفة .

