



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

المستوى : القسم التحضيري.  
المادة : تربية بدنية  
الكفاءة القاعدية : تمارين الحركة العامة  
الموضوع: الجري السريع  
مؤشر الكفاءة : - أن يجري المتعلم على مستقيم بسرعة قصوى دون فقدان التوازن

إنجاز الحصة  
المعارف المستهدفة النشاط المقترح مؤشر الكفاءة أنشطة التعلم

- استعداد التلميذ لتنفيذ وجباته - يؤدي الوقوف في صفوف منتظمة  
- المشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة.  
3- تمارين الجري :- الجري في اتجاه  
يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس(شهيق ، زفير )

- تنظيم الأجهزة الداخلية وإعدادها لتقبل المجهود المطلوب

### 1المرحلة التحضيرية : مرحلة الإحماء العام

- تحديد المحتوى (وضعية التعلم ) لكل هدف وتوزيعها على المدى الزمني  
(لعبة الليل والنهار )

- بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المربي إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا  
وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:

- يشرح ، ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ.  
- يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة  
- يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ.

- يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين

اللعبة : لعبة الليل والنهار

يقف الأطفال م متقابلان في منتصف الملعب (مستطيل) واحد يمثل الليل والأخرى يمثل النهار عند  
إشارة المربي يهرب إحدهما والأخرى يطارده

## التوجيهات :

- ترك مسافات بين الأطفال -
- حثهم على الجري بسرعة على خط مستقيم.

- الجري السريع على خط مستقيم دون فقدات التوازن 2- المرحلة الرئيسية :

بناء الوحدة التعليمية وتطبيقها

- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصة.
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك ألعاب تنافسية
- تحضر فيها الحصة القادمة
- المشي في الساحة و تقديم أنشودة

- 3- المرحلة الختامية : أن يستعيد المتعلم حالته الطبيعية الهادئة

مرحلة العودة إلى الهدوء

## -التربية البدنية والإيقاعية

**11-1-تعريف:** التربية البدنية نشاط يهتم بالبناء الشامل لشخصية الطفل ويعمل على تنمية وتطوير قدراته ومهاراته الحركية الطبيعية كما يعتني بتنمية البنية العضلية والتوافق الأولي للحركات...من أجل إكسابه اللياقة البدنية.

### 11-2-

#### الكفاءات المرحلية :-

اكتشاف الإمكانيات الجسمية – اختبار الإمكانيات الحسية الحركية في الفضاء والزمن.  
–الاندماج في جماعة اللعب – تأدية الأنشطة الجسمية بسند موسيقي.

### 11-3الحجم الساعي وتوزيع الحصص

:

حدد حجم زمني واسع للتربية البدنية والإيقاعية قدر بـ 2 سا 15 د وزع كما يلي :- 1 سا 30 د للتربية البدنية بحصتين من 45 د للحصّة ،  
45د بحصة واحدة للألعاب الإيقاعية.

### 11-4-نعليمية النشاط :-

الألعاب الفردية والجماعية باستعمال الإيقاع الموسيقي والصوتي عن طريق تمرينات الجمباز و ألعاب القوى والسباحة.  
أ- تبدأ الحصّة

بتمارين الإحماء الخفيفة المبنية على المشي – الجري – حركات المرونة الطبيعية

ب – تنفيذ التمارين ويبدأ بشرح الحركة المطلوبة أو اللعبة وعرضها ويتم أول إنجاز ويتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء المشتركة، ويتابع

الإنجاز المرفوق بالتصحيح الفردي دون قطع النشاط ,مع الحرص على تطبيق القواعد

الضابطة للعبة أو النشاط ويفسح المجال للجميع للممارسة ونيل الفوز وتحرص المربية على التشجيع والتكريم.

ج- الرجوع إلى

الهدوء بالتدرج حيث يستعيد الطفل حالته الطبيعية العادية.

## -5-11 توجيهات عملية:

- معلومات عن الحالة الصحية للطفل لتفادي التمارين المضرة.
- تفادي الإجهاد .
- المراقبة اليقظة والمستمرة عندما يكون الأطفال في النشاط.
- يكيف العائق وفق إمكانات الطفل.
- الموانع
- :يجب أن لا تشكل خطرا على الأطفال.