

الحلقة الأولى: أنا بطل

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

اسم النشاط: تمارينات محاكاة  
اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال

أهداف النشاط:

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

1. يؤدي تمارينات لمستويات حركية مختلفة.
2. يتقبل ذاته والآخرين.
3. يتعلم قيم الإقدام والشجاعة.

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):

يقوم الطفل بتقليد ما يلي:

الطائرة: (وقوفاً، فتحاً، الذراعان عالياً) المشي والجري اماماً مع ميل الجذع على الجانبين بالتبادل.

الجندي الشجاع يطلق الرصاص: (انبطاحاً، فتحاً، ساعد اليد اليميني عمودياً على الارض واتجاه القبضة مضمومة جهة الخد الأيمن، ارتكاز اليد اليسرى على (المرفق) تحريك اليد اليميني في حركة دائرية خلفاً عالياً لتمثيل تحريك اقسام البندقية مع احداث صوت إطلاق النار من البندقية ” بم ”.

الساعة: (جلوس التربع، الذراعان جانباً) ثني الراس على الجانبين بالتبادل.

المروحة: (وقوفاً، الذراعان جانباً) تحريك الذراعان حركة دائرية.

الميزان: (وقوفاً، فتحاً، الذراعان عالياً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل.

صوت المطر: (وقوفاً) الجري السريع في المكان في المكان مع الضرب باليدين على الفخذين.

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 أعجبتمكم 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:

الحلقة الأولى: أنا بطل

مدة النشاط: 35 دقيقة

اسم النشاط: ألعاب حركية متنوعة

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 بعض الحركات الأساسية (الجري - المشي - الوثب - الحجل).
2. يؤدي بعض الأنشطة باستخدام العضلات الكبيرة.
3. يؤدي بعض الحركات الأساسية بطريقة صحيحة.

**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 أو 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 مشاركتك في أداء مجموعة مع الحركات الأساسية التالية (تؤدي مع الإيقاع):

أ – المشي بمصاحبة إيقاع الطبل حول الملعب أو الغرفة.

- المشي أماماً ثماني عدات والرجوع ثماني عدات.
- المشي أماماً أربع خطوات بسرعة ثم أربع خطوات ببطء.
- المشي مع التصفيق خطوة واحدة مع الضربة الأولى ثم مع الضربة الثانية والثالثة، ثم المشي مع العد بالصوت (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).
- المشي كالبطريق.

ب \_ الجري بمصاحبة الموسيقى:

- الجري ثم الوقوف على قدم واحدة عند إيقاف الموسيقى.
- المشي أربع عدات ثم الجري أربع عدات.
- تقليد قيادة السيارة، والوقوف عند الإشارة الحمراء، عند إيقاف الموسيقى.

ج \_ الوثب:

- الوثب مع الزميل.
- الوثب في المكان مع رفع الركبتين.

د \_ الحجل:

- تبادل الحجل بين القدمين بتنوع العدات 1 - 2 - 3 - 4 على القدم اليميني
- 5 - 6 - 7 - 8 على القدم اليسرى.
- تبادل الحجل بين القدمين بتنوع العدات حجلات كبيرة بعدات وحجلات صغيرة بعدات.

الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا محمود؟
- س2: كيف قمت بالمشي حول الملعب يا سالم؟
- س3: هل قمت بالجري بعد المشي أربع عدات يا عبد الله؟
- س4: ما اسم زميلك الذي قمت بالوثب معه يا صالح؟
- س5: من يذكر لي كم عدد المرات التي قمت فيها بتبادل الحجل بين القدمين على القدم اليسرى؟
- س6: ما أكثر نشاط أعجبك يا فواز؟ هل تريد أن نكرره مرة أخرى؟

التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال بعض الحركات الأساسية (الجري - المشي - الوثب - الحجل) وبعض الأنشطة باستخدام العضلات الكبيرة وبعض الحركات الأساسية بطريقة صحيحة.

كيفية الانتقال إلى نشاط آخر:

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

لو أعدت النشاط مرة أخرى ما التعديلات والإضافات التي بها؟

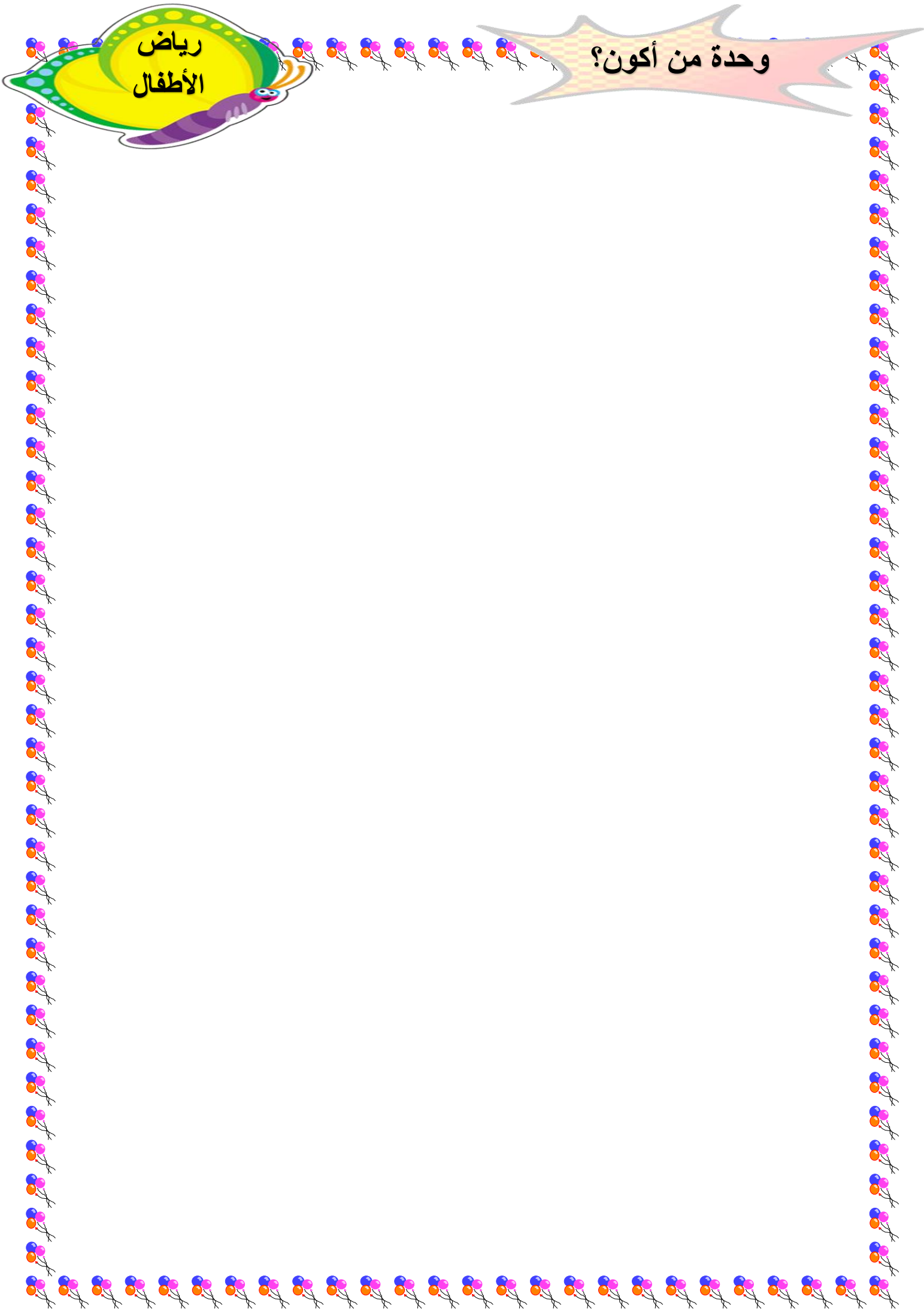
النشاط:

الأطفال:

الأدوات:

رياض  
الأطفال

وحدة من أكون؟



الحلقة الأولى: أنا بطل

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

اسم النشاط: قصة الجندي البطل  
اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال

أهداف النشاط:

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

1. يؤدي بعض الحركات الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحجل - الانزلاق).
2. يتعرف العادات الصحية السليمة.
3. يشعر بالانتماء لوطنه خلال ممارسة النشاط الحركي.
4. يتقبل ذاته خلال ممارسة النشاط الحركي.

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):

اطلب من الأطفال الوقوف انتشاراً بفناء المدرسة وأداء الحركات التالية للتعبير عن القصة الحركية الآتية كما يلي:

- الجندي يستيقظ من النوم مبكراً (رقود) رفع الجذع اماماً ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف.
- الجندي يغسل وجهه (وقوفاً، فتحاً) ثني الجذع اماماً أسفل ثم رفع اليدين امام الوجه.
- الجندي يرتدي ملابسه العسكرية (وقوفاً) تبادل ثني الركبتين نصفاً لارتداء البنطلون ثم مد الذراعين جانباً لارتداء القميص.
- الجندي في مكان التدريب (وقوفاً) المشي اماماً مع تحريك الذراعين اماماً خلفاً للتبادل.
- الدبابة تتحرك الي الامام (جلوساً على أربع) الدرجة الامامية على الأرض على مراتب.



- الجندي يطلق المدفع (جثو أفقي) تحريك الجذع أماماً لتحريك كرات للمس أقماع على الارض مع احداث صوت بُم ... بُم.
- الطائرة تحلق في السماء (وقوفاً) رفع الذراعين جانباً ثم الجري أماماً مع ميل الجذع على الجانبين بالتبادل.
- الجندي يطلق القذائف من الرشاش (جلوس الجثو) لف الجذع على الجانبين بالتبادل مع إحداث صوت تك .... تك.
- الجندي يعود الي مكان التدريب استعداداً للانصراف (وقوفاً) الجري أماماً مع تحريك الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل.
- الجندي يعود الي خيمته للاستراحة (وقوفاً) المشي العادي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً.

### الأسئلة المثيرة للتفكير:

- س1: ما اسم نشاط اليوم يا محمود؟
- س2: صف لي الحركة التي يفعلها الجندي عندما يستيقظ من النوم مبكراً يا محمد؟
- س3: قم بتأدية الحركة التي يفعلها الجندي عندما يغسل وجهه يا عبد الله؟
- س4: صف لي حركة الجندي في مكان التدريب يا صالح؟
- س5: كيف تحلق الطائرة في السماء يا سارة؟
- س6: ماذا يفعل الجندي عندما يعود إلى خيمته للاستراحة يا خديجة؟

### التأكد من تحقيق الهدف:

تحقق الهدف بتأدية الأطفال بعض الحركات الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحبل - الانزلاق) والتعرف على العادات الصحية السليمة والشعور بالانتماء لوطنهم خلال ممارسة النشاط الحركي وتقبل الذات خلال 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 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: أنا بطل

الجزء الختامي - لعبة السيارات

التاريخ: / / 14هـ  
المستوى: الأول والثاني والثالث

اليوم:  
منهج: التربية البدنية للأطفال

لعبة السيارات:

1. اطلب من الاطفال الوقوف انتشاراً بالفناء لتمثيل أدوار السيارات.
2. اسم دائرة بمنتصف الفناء كما في الشكل المقابل.
3. عند سماع اشارة البدء، يجري الأطفال (سيارات) نحو اليمين حول الدائرة المرسومة.
4. يمكن للطفل (السيارة) تجاوز سيارة أخرى.
5. عند سماع صفارة المعلم يقف كل طفل في مكانه دون ضجة وينظر باتجاه المعلم.
6. والفائز من ينجح في تفادي السيارات الأخرى دون الاصطدام بها.
7. اطلب منهم غسل الوجه والأيدي.
8. اطلب من الأطفال الوقوف على شكل قاطرتين للعودة الي الروضة.





## نواتج التعلم للحلقة

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

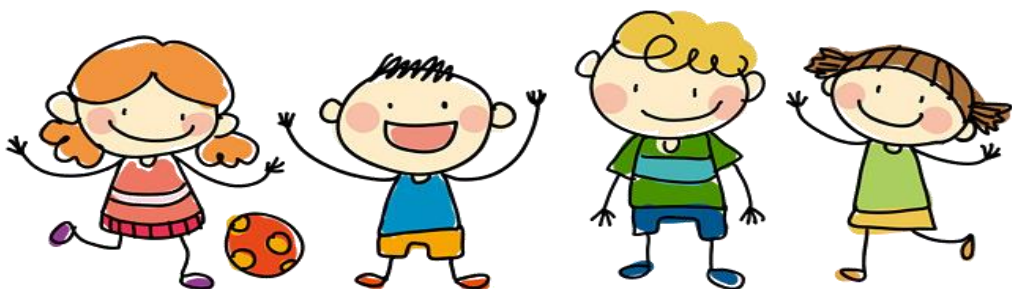
- يؤدي بعض الحركات الأساسية من خلال الفراغ الشخصي باتجاهاته المختلفة من (الثبات - الحركة) بأدوات وبدون أدوات.
- يمارس أنشطة تظهر التحكم في العضلات الكبيرة مثل: (الجري - المشي - الوثب - الحجل).
- يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام .
- يتقبل ذاته من خلال ممارسة النشاط الحركي .
- يتحرك في مسارات باتجاهات مختلفة .

الزمن : 90 دقيقة

المكان : فناء المدرسة - صالة مغلقة .

المواد التعليمية : أطواق - كرات ملونه - عصي بلاستيك ملونه - أقماع ملونه .

استراتيجيات التدريس : التوجيه المباشر - اللعب الحر .





## وصف الحلقة

في هذا النص يتعلم الطفل الأداء الصحيح لبعض الحركات الأساسية من خلال أنشطة تظهر التحكم في العضلات الكبيرة , كما يمارس عادات قوامية صحيحة تقيه تشوهات القوام .

