

الاهداف التعليمية

تنمية قدرة الإتجاهية والجانبية وتنمية مهارة الركض والتوازن الحركي

خطة درس التربية الرياضية


اسم المدرسة :
اسم المعلمة :
الادوات : - كرات صغيرة وكبيرة - سلات - شريط لاصق - شواخص - صافرة

الصف : الثالث الابتدائي
اليوم والتاريخ :
الشعبة : أ
2020 / / /
عدد التلميذات :
الزمن : 40 دقيقة

الأهداف التربوية

• بث روح التنافس والمرح والسرور .
• التعويد على الضبط والنظام

نوع النشاط	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	التقويم والملاحظات
القسم الاعدادي	10 د	• تهيئة الادوات - وقوف التلميذات نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة - نشاط) • السير - هرولة اعتيادية	XXXXXXXXXXXX O	• تعويد التلميذات على النظام • التأکید على اداء الصحيحة بحماس • التأکید على الهرولة الخفيفة.
الاحماء العام	5 د			
الاحماء الخاص	5 د	1. (الوقوف - بفتح الساقين إلى الأمام والخلف) الركض لمسافة 20م ذهاباً وإياباً (مرة واحدة). 2. (الوقوف - بفتح الساقين إلى الأمام والخلف) الركض المتعرج بين الكرات ذهاباً وإياباً (مرة واحدة).	XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX	• التأکید على وقوف التلميذات بصورة صحيحة • التأکید على اداء التمرينات بصورة صحيحة
القسم الرئيسي	25 د	شرح وعرض ألعاب الكرات مع التأکید على آلية تنفيذ مهارات الرمي والإستلام	XXXXXXXXXXXX O XXXXXXXXXXXX	تقوم المعلمة بعرض أنموذجاً مع الشرح والتأکید على الأداء الصحيح للعبة
النشاط التعليمي	5 د			
النشاط التطبيقي	20 د	1. لعبة جمع الكرات , كما في الشكل (1) 2. لعبة الجميع ألان في سباق الكرة , كما في الشكل (2) 3. لعبة ظهرأ لظهرأ تحمل الكرة , كما في الشكل (3)	XXXXXXXXXXXX O XXXXXXXXXXXX	التأکید على النظام والأداء الصحيح للعبة

<p>التأكيد على الأداء الصحيح للعبة رجوع التلميذات إلى الصف بأشراف المعلمة</p>	 <p>التلميذات</p> <p>المعلم</p> <p>× × × × × × × × × × × × × × × ×</p> <p>○</p>	<p>لعبة صغيرة (التمثال) : تقف التلميذات منتشرات في الملعب , عند انطلاق الصافرة الأولى، يقوم كل تلميذ بآخاذ وضع يراه مناسباً لجسمه والوقوف بدون حراك إلى أن يتم سماع الصافرة التالية، ويستمر على هذا الحال لمدة يراها المعلم مناسبة , التلميذ الفائز هو الذي يتخذ وضعاً جيداً ومناسباً من بقية التلامذة.</p> <p>تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة- نشاط) الانصراف</p>	<p>5 د</p>	<p>القسم الختامي</p>
---	---	--	------------	----------------------

1- اسم اللعبة/ جمع الكرات.
الأدوات المطلوبة/ عدد من الكرات الصغيرة والكبيرة + صندوق أو سلة .
الهدف من اللعبة/ تطوير الإتجاهية، والجانبية، ومهارة الركض.
تنظيم اللعبة/ يوضع عدد كبير من الكرات الصغيرة والكبيرة في صندوق بمنتصف الملعب.
طريقة اللعب/ يقوم المعلم أو احد التلامذة بمحاولة رمي الكرات تباعا الواحدة بعد الأخرى إلى مختلف الاتجاهات لمحاولة إخلاء الصندوق من الكرات جميعها، وينتشر تلامذة الصف الدراسي كلهم في أرجاء الملعب لمحاولة سرعة إرجاع الكرات ثانية إلى الصندوق والعمل على عدم نجاح المعلم (أو التلميذ) في إخلاء الصندوق من الكرات، كما يمكن للمعلم حمل سلة مملوءة بالكرات الصغيرة ويقوم بالتنقل في أرجاء الملعب مع رمي الكرات لمختلف الاتجاهات لمحاولة إخلاء السلة ويحاول باقي التلامذة سرعة جمعها ووضعها ثانية في السلة.

2- اسم اللعبة/ الجميع الآن في سباق الكرة.
الأدوات المطلوبة/ طباشير أو شريط لاصق + كرات عدة (كرة سلة ، كرة طائرة، كرة يد) + سلة عدد (3).
الهدف من اللعبة/ تطوير الإتجاهية، والجانبية، والتوازن الحركي.
تنظيم اللعبة/ نرسم على الأرض خطين للبداية والنهاية بالطباشير، بمسافة نحو(9 أمتار)، ونضع سلة خلف خط البداية، ونقسم التلامذة إلى فريقين أو أكثر، ويقف كل فريق خلف خط البداية في دائرة بأذرع ممتدة تجاه مركزها، وفي الوقت نفسه يمسك كل تلميذ في الفريق بيد الزميل الذي يقف على يمينه، وأيضاً بيد الزميل الذي على يساره في الفريق.
طريقة اللعب/ يضع المعلم الكرة على الأيدي المتشابكة الممدودة للأمام، وعندما تنطلق صافرة البداية يركض كل فريق إلى خط النهاية، ثم يعود إلى خط البداية ثانية مع الإحتفاظ بالكرة فوق الأيدي المتشابكة ووضعها في السلة.
طريقة احتساب النقاط/ الفريق الفائز هو الذي يكمل دورة السباق أولاً.

ملاحظة/

❖ من قواعد اللعبة أن تكون الكرة حرة فوق الكفوف المتشابكة دون أن يمسك بها أحد التلامذة بأي أسلوب.

❖ إذا سقطت الكرة على الأرض يبدأ الفريق السباق من البداية مرة أخرى.

3- اسم اللعبة/ ظهراً لظهر نحمل الكرة.

الأدوات المطلوبة/ طباشير + عدة كرات مطاطية مختلفة + شواخص عدد (2).

الهدف من اللعبة/ تطوير الإتجاهية، والجانبية، والتوازن الحركي.

تنظيم اللعبة/ نرسم خطاً للبداية على الأرض بالطباشير، ونضع الشاخص عند الجانب المقابل لخط البداية في منطقة اللعب، ويتم تقسم مجموعة التلامذة إلى فريقين (أو أكثر)، ثم يقسم كل فريق إلى مجموعات من ثلاثة (قد نحتاج لإشراك تلميذ أو تلميذين أكثر من مرة حتى يكتمل تكوين الثلاثيات)، يقف الفريقان وراء خط البداية، ثم يقف التلامذة الثلاثة الذين سيلعبون أولاً ظهراً لظهر مع تشابك أذرعهم معاً.

طريقة اللعب/ يضع المعلم الكرة بين ظهور التلامذة، وعندما يطلق المعلم الصافرة كل فريق من ثلاثة عليهم أن يذهبوا ويلفوا حول الشاخص الموجود عند الجانب الآخر لمنطقة اللعب، ثم يرجعون إلى نقطة البداية مرة أخرى دون أن تقع الكرة منهم، ثم تعطى الكرة للتلامذة الثلاثة التاليين الذين يجرون متبعين الدورة السابقة نفسها، ويستمر السباق حتى يشترك كل أعضاء الفريق فيه.

طريقة آحتساب النقاط/ الفريق الفائز هو الذي ينتهي في الوقت الأقل.

ملاحظة/ إذا سقطت الكرة منهم على الأرض عليهم أن يبدؤوا من جديد.