



الصف الأول الابتدائي



تخصير

التربية الرياضية



محمد غلوش
١٦٦٩٣٨٦

دفتر تحضير

الصف الاول الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

إعداد

محمد مصطفى حمدي غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ



جروب التربية الرياضية المدرسية



<https://www.facebook.com/schoolsports88>

<https://t.me/mawso3aegypt>

KTABYEG.COM

النشاط الرياضي

العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠



إدارة التعليم

توجيه التربية الرياضية

مدرسة

محضر فتح دفتر

إنه في يوم الموافق \ \ م تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

التوقيع

الوظيفة

الإسم

.١

.٢

.٣

وقد تم ترقيم الدفاتر من رقم () إلى رقم () وتم ختمه كاملاً
بختم المدرسة .

مدير المدرسة

..... أ

معلم التربية الرياضية

..... أ

النشاط الرياضي

العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠



إدارة التعليمية

توجيه التربية الرياضية

مدرسة

جدول الحصص

الفترة		الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء

مواعيد الحصص

الفترة	من	الى	المدة	الحصة
الأولى				التأبور
				الأولى
				الثانيه
الثانية				الثالثه
				الرابعه
				الفصحه
الثالثة				الخامسه
				السادسه
				السابعه
الرابعة				الثامنة

مدير المدرسة

أ.

معلم التربية الرياضية

أ.

النشاط الرياضي

العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠



إدارة التعليمية

توجيه التربية الرياضية

مدرسة

بيانات معلم التربية الرياضية

اسم المعلم			
العنوان			
الرقم القومي	كود المعلم		
تاريخ الميلاد	تليفون		
الحالة الاجتماعية	عدد الابناء		
الوظيفة			
المؤهل	التقدير		
الجامعة			
الدورات التي حصل عليها			
صورة المعلم			



النشاط الرياضي

العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠



إدارة التعليمية

توجيه التربية الرياضية

مدرسة

إحصائية بعدد طلاب التربية الرياضية

ملاحظات	عدد الحصص	عدد التلاميذ	عدد الفصول	الصف الدراسي
				الاول الابتدائي
				الثاني الابتدائي
				الثالث الابتدائي
				الإجمالي

إحصائية بعدد ملاعب وأجهزة التربية الرياضية

الملاعب الرياضية

م	الملاعب	قانوني	غير قانوني	مشارك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية

م	الصف	العدد	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عملية تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطة التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإتحافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التي يكتسبها من المجالات والأنشطة في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعي ويتحمل مسؤوليه الدور الذي اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

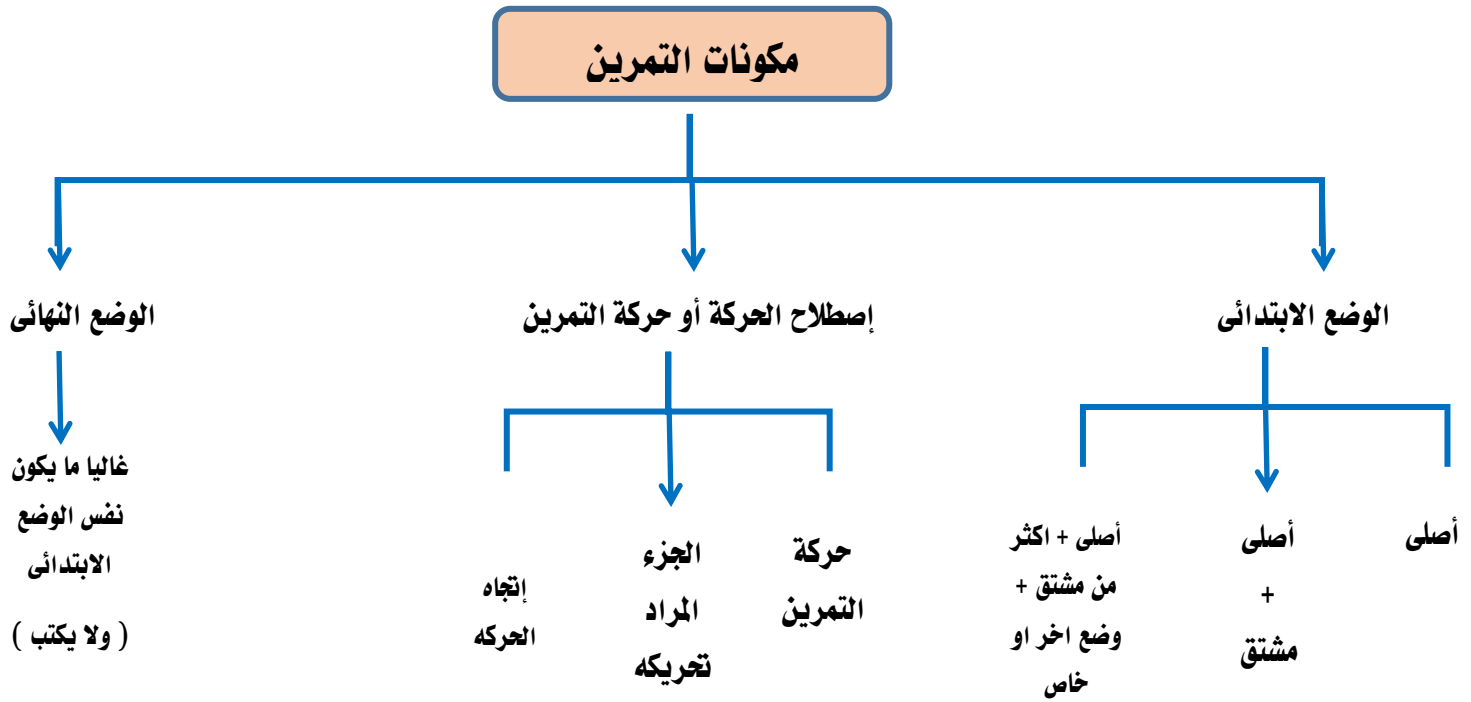
الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضييه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطة الرياضييه .
 ٢. رفع المستوى البدني للتلاميذ .
 ٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضييه .
- كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضييه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعلية لأهداف التربيه الرياضييه حيثتكمل الأهميه فيما يلي :-
- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
 - تنميه الصفات البدنيه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
 - اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
 - اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
 - إشباع الميول و الأحتياجات في إطار من التوجيه السليم .
 - تنميه الثقافه الرياضييه واحساس بالإنجال الحركي من خلال الممارسه الفعلية للنشاطات .
 - الأهتمام بالروح الرياضييه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضييه .
 - الإهتمام بالجانب الترويحي من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
 - اكساب اللوك الإجتماعي والقيم الخلقية مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤوليه والتعاون والروح الرياضييه .
 - رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)
- ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التي تنمي الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :



❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهي :

١. **الوضع الابتدائي** : هو الوضع الذي يبدأ منه حركة او حركات التمرين .
٢. **اصطلاح حركة التمرين** : هو الجزء الرئيسي الذي يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .
٣. **الوضع النهائي** : هو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائي :

يعرف الوضع الابتدائي بأنه "الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (.....) وهو إما ان يكون :

- أ. **وضع أصلي (أساسي)** فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)
- ب. **وضع مشتق من الوضع الاصيل (الاساسي)** مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)
- ج. **وضع اصلي + مشتق** مثل : (وقوف + انثناء) (جلوس + الذراعان عاليا) (جثو + لس الرقبة)
- د. **وضع أساسي + أكثر من وضع مشتق** ويكتب في هذه الحالة كما يلي : (الوضع الأصلي . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذراعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا . ميل)
- هـ. **اوضاع لها تسميتها الخاصة** مثل : (وقوف على أربع) - (جثو افقى) - (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائي مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركي الذي يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحدة (لجموعه عضلية واحدة) او عدة حركات (لجموعه عضليه مختلفه)
مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتي :

- أ . حركة التمرين : مثل (رفع - خفض - ثني - مد - ميل - لف - مرجحه - دوران - تقوس - تحريك ..)
ب . الجزء المراد تحريكه : وهو اي جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين - الجذع - الرجلين - الراس ... الخ
ج . اتجاه الحركة : هو الاتجاه الذي يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما - جانبا - خلفا - اماما عاليا - مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائي :

الوضع النهائي هو الوضع الذي ينتهي فيه التمرين وعاده لا يكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائي الذي بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختلفا وابتدائيا لتمرين آخر .

رسم توضيحي	أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته		
	مثال (١) : (وقوف) رفع الذراعين اماماً .		
	الوضع الابتدائي الاصلى او الاساسى	(وقوف)	
	إصطلاح التمرين	حركة التمرين	رفع
		الجزء المراد تحريكه	الذراعين
		اتجاه الحركة	اماماً
الوضع النهائي لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائي			
	مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً		
	الوضع الابتدائي الاصلى + مشتق	(وقوف . الذراعين اماما)	
	إصطلاح التمرين	حركة التمرين	ثنى
		الجزء المراد تحريكه	الركبتين
		اتجاه الحركة	كاملاً
الوضع النهائي لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائي			

تحضير

الفصل الدراسي

الثاني

تخصير

الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الاول الابتدائي

للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

الشهر	اسم المحور	الاسبوع	المحتوى	النشاط
٢٠٢٤ فبراير	كيف يعمل العالم ؟	الاول	الدرس الاول : العب وتعلم	النشاط التمهيدي : لعبة اشارة المرو النشاط الاول : الجري والوثب مع الالوان النشاط الثاني : المشى الزجاجي بين الاقماغ المرقمة النشاط الثالث : الديك والثعلب النشاط الختامي : تقليد حركة الرياح والاشجار
		الثاني	الدرس الثاني : اللعب مع الالوان والموسيقى	النشاط التمهيدي : لعبة الاستكشاف النشاط الاول : احجل واوثب بالطوق مع زميلي النشاط الثاني : القفز من على عارضة التوازن النشاط الثالث : جملة تمرينات ايقاعية بالترامبولين النشاط الختامي : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثالث	الدرس الثالث : الاتزان الثابت والمتحرك	النشاط التمهيدي : جمع الاصداف النشاط الاول : الكرات الصغيرة النشاط الثاني : الكرة الشقيه النشاط الثالث : القفز فوق الجبل النشاط الختامي : تمرينات تهدئة واسترخاء
الرابع		الدرس الرابع : اتعلم وكتشف	النشاط التمهيدي : لعبة الرسم الهندسي النشاط الاول : نقل ودحرجة الكرة النشاط الثاني : المشى داخل الاطواق النشاط الثالث : مرجحة الشريط النشاط الختامي : تمرينات تهدئة واسترخاء	
الخامس		الدرس الخامس : مهارات حركية متنوعة	النشاط التمهيدي : لعبة الالغام الموسيقية النشاط الاول : التنوع بين الجري والوثب النشاط الثاني : البيع والشراء النشاط الثالث : الجري الزجاجي والوثب النشاط الختامي : تمرينات تهدئة واسترخاء	
السادس		الدرس السادس : حدد قدراتك ومهاراتك	النشاط التمهيدي : العلم المصري النشاط الاول : التنوع بين المشى والجري والوثب النشاط الثاني : الوثب والمشى للامام والخلف النشاط الثالث : أنشطة حركية متنوعة النشاط الختامي : تمرينات تهدئة واسترخاء	
٢٠٢٤ مارس				

تابع توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الاول الابتدائي

للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

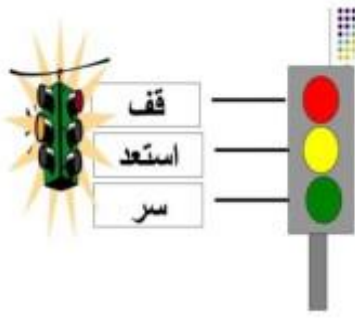
النشاط	المحتوى	الاسبوع	اسم المحور	الشهر
النشاط التمهيدي : احماء حر النشاط الاول : جرى الارنب النشاط الثاني : الوصول للكنز النشاط الثالث : التتابع بالجوال النشاط الختامي : تمارينات تهدئة واسترخاء	الدرس الاول : هيا نلعب معا	الاول	التواصل	مارس ٢٠٢٤
النشاط التمهيدي : احماء حر النشاط الاول : قطار الالعاب النشاط الثاني : توصيل الكرة النشاط الثالث : الرسم بالكرة النشاط الختامي : تمارينات تهدئة واسترخاء	الدرس الثاني : نحن الابطال	الثاني		
النشاط التمهيدي : احماء حر النشاط الاول : انا وصديقي النشاط الثاني : الدائرة الفائزة النشاط الثالث : ابحث بالحركة النشاط الختامي : تمارينات تهدئة واسترخاء	الدرس الثالث : نحن رياضيون	الثالث		
النشاط التمهيدي : احماء حر النشاط الاول : في الجون النشاط الثاني : التوصيل النشاط الثالث : ابحث عن الحرف النشاط الختامي : تمارينات تهدئة واسترخاء	الدرس الرابع : نحن المحترفون	الرابع		
النشاط التمهيدي : احماء حر النشاط الاول : امطار واشجار النشاط الثاني : الوصول الى الكنز النشاط الثالث : افهم الاشارة النشاط الختامي : تمارينات تهدئة واسترخاء	الدرس الخامس : نحن المتفوقون	الخامس		ابريل ٢٠٢٤
النشاط التمهيدي : احماء حر النشاط الاول : المغامرة النشاط الثاني : قطار الارقام النشاط الثالث : سباق الابطال النشاط الختامي : تمارينات تهدئة واسترخاء	الدرس السادس : هيا نعرف	السادس		

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	الاول	المحور	كيف يعمل العالم؟
اسم الدرس	العاب وتعلم	استراتيجية التدريس	التعلم باللعب وبالمحاكاة - التعلم التعاوني		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة				
٢	يحدد قواعد وقوانين الانشطة الحركية - يتعرف الالوان المختلفة واسماءها بالبيئة المحيطة				
٣	يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة - يتعامل مع الزميل والادوات بحرية وكفاءة				
اجزاء الدرس	إجراءات التنفيذ				الأدوات
الجزء التمهيدي	اداري	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب			
	الاحماء	<p style="text-align: center;">لعبة إشارة المرور :</p> <p>تجهيز مجموعة من الاعلام ملونه (اخضر- اصفر - احمر) - الانتشار في الملعب - عند رفع العلم - الاخضر يقوم التلاميذ بالجري للامام بسرعة وعند رفع العلم الاصفر الجري للامام ببطء وعند رفع العلم الاحمر يقفون وهكذا ويكرر اللعبة</p>			
	النشاط الاول	<p style="text-align: center;">الجري والوثب مع الالوان :</p> <p>وقوف التلاميذ في اربعة قاطرات متساوية العدد عند خط البداية - رسم سلم على ارض الملعب امام كل قاطرة بالوان مختلفة على بعد مسافة ٢ متر من خط البداية . عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول في كل قطار بالجري ثم الوثب داخل درجات السلم والعودة بالجري للوقوف خلف القاطرات ليبدأ التلميذ الذي يليه - القاطرة التي تنتهي اولاً تكون هي الفائزة</p>			
	النشاط الثاني	<p style="text-align: center;">المشي الزجاجي بين الاقماع المرقمه :</p> <p>تجهيز مجموعة من الاقماع المرقمه - وقوف التلاميذ في قاطرات خلف خط البداية وامام كل قاطرة مجموعة من الاقماع المرقمه - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بالمشي السريع بين الاقماع وعند الوصول الى نهاية الاقماع العوده بالجري السريع ويكرر الاداء على باقي القطار - عمل مسابقة بين التلاميذ وتشجيع الفائز مع الالتزام بقواعد اللعبة</p>			
الجزء الرئيسي	النشاط الثالث	<p style="text-align: center;">الديك والثعلب :</p> <p>تقسيم التلاميذ الى دوائر كل دائرة مكونه من 5-7 تلاميذ وفي منتصف كل دائرة تلميذ يمثل (الديك) داخل بيته ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل (الثعلب) - عند اشارة البدء يجري الثعلب ليدخل الدائرة فيجري الديك الى دائرة اخرى ويقوم تلاميذ الدائرة بعركله حركة الثعلب وتسهيل مهمة الديك - تكرار النشاط مع تبادل الادوار بين التلاميذ .</p>			
الجزء الختامي	تمارين تهدئة - الاصطفااف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .				

طباشير ملون - صفار - اعلام ملونه - اقماع ملونه ومرقمه

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب



الألعاب والاعتماد البدني



النشاط الاول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الثاني

يفوق التوقعات

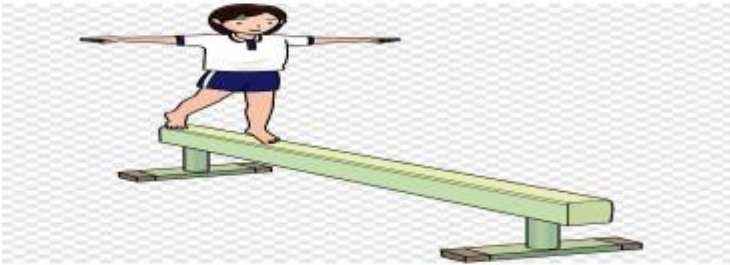
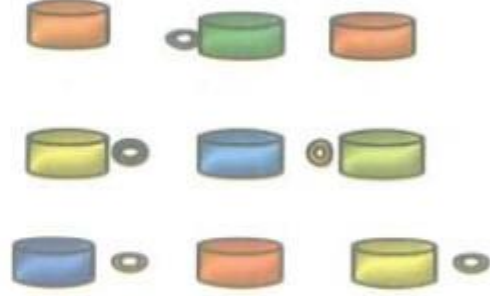
يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب



يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

الأحماء والأعداد البدني

النشاط الاول

النشاط الثاني

النشاط الثالث

الجزء الختامي

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	الثالث	المحور	كيف يعمل العالم؟
اسم الدرس	الاتزان الثابت والمتحرك	استراتيجية التدريس	العمل التعاوني - التعلم بالاكتشاف		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يؤدي حركات انتقاله وغير انتقالية متنوعة بتوازن في الفراغ الشخصي والفراغ العام				
٢	يطبق بعض المبادئ والمفاهيم الحركية والرياضية في المواقف المختلفة				
٣	يظهر الوعي بالزمن اثناء اداء النشاط الحركي				
اجزاء الدرس	إجراءات التنفيذ				الأدوات
اداري	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب				
الاحماء	جمع الاصداف : تجهيز مجموعة من الاصداف (مكعبات - حصى - قواقع صدف - كور صغيره) - مع وضع صندوق في احد اركان الملعب نشر الادوات على الارض - عند اشارة المعلم يقوم التلاميذ بجمع ما نشره المعلم على الارض واعادته للصندوق				
النشاط الاول	الكرات الصغيره : رسم دائرة كبيرة على الارض ووضع طوق كبير بداخله مجموعة من الكور الصغيرة دا الدائرة - وقوف التلاميذ اربعة قاطرات متساوية العدد بالجهات الاربعة وعمودي على الدائرة وامام كل قاطره طوق فارغ - عند سماع الاشارة ينطلق التلميذ الاول من كل قاطرة بالجري نحو منتصف الدائرة واخذ كره ووضعها في الطوق الذي امامه ويقف في نهاية القطار ليقوم التلميذ الذي يليه ويكرر حتى تنتهي القاطرات - القاطرة التي تنتهي اولاً تكون الفائزة - التركيز على استقرار الكرة بداخل الطوق الذي امام القاطرة				
النشاط الثاني	الكرة الشقية (او الصغيرة) : وقوف التلاميذ في مجموعات خلف خط البداية وامام كل مجموعة طوق به مجموعة من الكرات على بعد ٢ متر من خط البداية وعلى مسافة واحد متر من الطوق يوجد صندوق - عند الاشارة يقوم التلميذ الاول من كل مجموعة من وضع الجثو المشى على اربع (مسافة ٢ متر) ثم يلتقط كرة من داخل الطوق ويقذفها داخل الصندوق ويعود بالجري الى خط البداية ويكرر الاداء لباقي تلاميذ المجموعة .				
النشاط الثالث	القفز فوق الحبل وقوف التلاميذ في اربعة مجموعات متباعدة يقف امام كل مجموعة تلميذ ويمسك بطرفة الحر ويقوم بالدوران الحبل وعلى التلميذ القفز من على الحبل عند وصول الحبل الى محل وقوفهم - ويكرر الاداء مع تبادل الادوار				
الجزء الختامي	تمارين تهدئة - الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .				

كور صغيره - كور كبيره - طابقتين - حصى - اكياس - قواطع - اطواق - حبال - مكعبات

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب



الأحباء والاعداد البديني



النشاط الاول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الثاني

يفوق التوقعات	يلبي التوقعات	يقترّب من التوقعات	تقييم الدرس

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	الرابع	المحور	كيف يعمل العالم؟
اسم الدرس	تعلم وكتشف	استراتيجية التدريس	التعلم باللعب - التعلم التعاوني		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال اداء النشاط الحركي				
٢	يشارك في حل بعض المشكلات البسيطة خلال ممارسة النشاط الحركي				
٣	يشارك في اعمال تطوعيه مثل نظافة الفصل - يتعلم بعض مفاهيم ومهات المواد الاخرى من خلال اللعب				
اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ			الأدوات
الجزء التمهيدي		النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب			اداري
الجزء الرئيسي		<p>لعبة الرسم الهندسي :</p> <p>لصق الشرائط الملونه على شكل مجموعة من الاشكال الهندسية - وقوف التلاميذ حول الاشكال الهندسية وعند سماع ايقاع الموسيقى (التصفيق مثلا) يقومون بالجرى حول الشكل واذا ابطا الايقاع يسرون داخله واذا توقف الايقاع يجلسون على حافظه . شرح مبسط الفرق بين الاشكال الهندسية المختلفة</p>			الاحماء
النشاط الاول		<p>نقل ودرجة الكرة :</p> <p>وقوف التلاميذ فتحا في قاطرات متساوية العدد ومع التلميذ الاول من كل قاطرة كرة - عند الاشارة يتم تتابع نقل الكرة بين الرجلين للزميل الاول ثم الذي يليه وهكذا حتى نهاية القاطرة ويكرر - تكرر الاداء بين القاطرات في شكل مسابقة - القاطرة التي تنتهي اولاً تكون الفائزة</p>			النشاط الثاني
النشاط الثالث		<p>المشي داخل الطوق :</p> <p>وقوف التلاميذ في قاطرات متساوية العدد خلف خط البداية - عند سماع اشارة المعلم يقوم التلميذ الاخير بالانتقال بالمشي الى طوق الزميل الذي يسبقه مباشرة ويحرك طوقه الى الامام بواسطة زملائه لينتقل الزملاء من طوق لآخر ليوقف كل تلميذ من جديد في طوق ويكرر الاداء حتى خط النهاية</p>			النشاط الثالث
الجزء الختامي		<p>مرجحة الشريط :</p> <p>وقوف التلاميذ في دائرة كبيرة ومع كل تلميذ شريط ملون - اداء حركات حلزونية امامية بالشريط من (١ - ٤) عدات - وضع الشريط على الارض في العده (٥-٨) - وقوف واداء الزحلقة الجانبية واليدان في الوسط (١-٨) ويكرر</p>			
تمارين تهدئة - الاصطفااف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .					

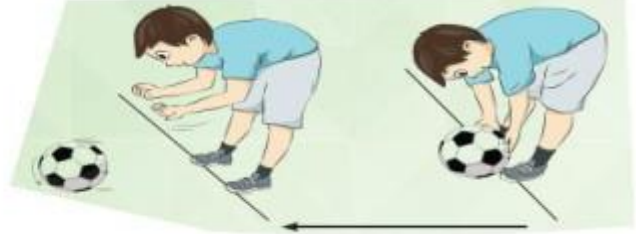
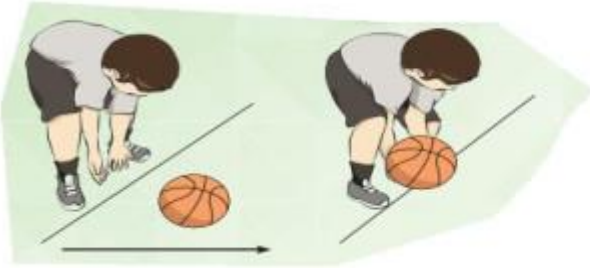
شرائط لصق ملونه - طباشير - كور - اطواق

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب



الأصحاء والأعداد البدني



النشاط الأول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الختامي

يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	الخامس	المحور	كيف يعمل العالم؟
اسم الدرس	مهارات حركية متنوعة	استراتيجية التدريس	التعلم التعاوني - التعلم بلعب الادوار		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يظهر قدرته على الابتكار والتخيل من خلال النشاط الحركي				
٢	يظهر القدرة على حل بعض المشكلات البسيطة خلال ممارسة النشاط الحركي				
٣	يشارك في اعمال تطوعية مثل نظافة الفصل والمدرسة والبيئة المحيطة				
اجزاء الدرس	إجراءات التنفيذ				الأدوات
اداري	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب				
الاجزاء	لعبة الانغام الموسيقية:				
	انتشار التلاميذ في الملعب - عند سماع صفارة واحده يجلسون على اربع (او جلوس القرفصاء) وعند سماع صفارتين متتاليتين يقفون - المشى الحر بالملعب وهكذا يكرر الاداء				
الجزء التمهيدي	التنوع بين الجري والوثب :				
	وقوف التلاميذ انتشار في الملعب على مسافات متباعدة - عند سماع الصفارة الأولى يؤدي التلاميذ الجري البطي للخلف - عند سماع الصفارة الثانية يؤدي مهارة الجري للامام بسرعة ويكرر - اداء وثبات بطيئة في المكان ثم وثبات سريعة في المكان مع عد الوثبات - عمل مسابقات بين التلاميذ ومن يحقق اكبر عدد من الوثبات بطريقة صحيحة يكون هو الفائز				
	البيع والشراء :				
الجزء الرئيسي	النشاط الاول				اقامع - كور ملونه - اقامع صفارة - كور ملونه - اقامع
	النشاط الثاني				
النشاط الثالث					
الجري الزجراجي والوثب :					
رسم خط بداية ونهاية للنشاط بطول الملعب - وقوف التلاميذ في قاطرات متساوية العدد والوقوف خلف خط البداية - عند الاشارة ينطلق التلميذ الأول من كل قاطرة بالجري الزجراجي بين الاقمام ثم الوثب العريض من الثبات ثم الجري السريع للوقوف في قاطرة خلف خط النهاية - كرر الاداء لباقي التلاميذ وعمل سباق وتشجيع الفائز					
تمارين تهدئة - الاصطاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .					الجزء الختامي

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب



يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	السادس	المحور	كيف يعمل العالم؟
اسم الدرس	حدد قدراتك ومهاراتك	استراتيجية التدريس	التعلم باللعب		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يؤدي حركات انتقالية وغير انتقالية من المشى والجري والوثب باتقان				
٢	يقدر قيمة الوقت - يطبق قواعد الامن والسلامه				
٣	يؤدي الزحلة الجانبية في اتجاهات مختلفة - يلتزم بزمن الاداء				
اجزاء الدرس	ادوات	إجراءات التنفيذ			
الجزء التمهيدي	اداري	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب			
	الاحماء	<p style="text-align: center;">العلم المصري</p> <p>تجهيز مجموعة اعلام صغيرة من العلم المصري بعدد التلاميذ - مع كل تلميذ علم عند الاشارة يقوم التلاميذ بالجري في الملعب في اتجاهات مختلفة عند سماع الصفارة يقوم التلاميذ بالجري في المكان - عند الاشارة يقوم برفع العلم المصري عاليا وينادي بصوت عالي تحيا مصر- يكرر الاداء مع ادخال روح المرح والفرحه على التلاميذ</p>			
	النشاط الاول	<p style="text-align: center;">التنوع بين المشى والجري والوثب :</p> <p>رسم مجموعة من الدوائر والمربعات الكبيرة الملونه على ارض الملعب - وقوف التلاميذ في قاطرات متساوية العدد بينهما مسافات مناسبة - عند الاشارة يقوم التلاميذ بالمشى- في خط مستقيم بين المربعات والدوائر مع تغير السرعة والاتجاه - الوثب بالقدمين لاعلى والهبوط داخل المربعات والدوائر</p>			
الجزء الرئيسي	النشاط الثاني	<p style="text-align: center;">الوثب والمشي للامام والخلف :</p> <p>انتشار التلاميذ في الملعب مع مراعاة المسافة بين التلاميذ وبعضهم البعض - الوثب في المكان على قدم واحده وبالقدمين معا لعدت مرات متتاليه مع تغير نمط الاداء بين البطء والسرعة المشي- للامام والخلف بسرعات متنوعة بين البطء والسرعة - مراعاة الالتزام بقواعد الامن والسلامه اثناء النشاط</p>			
	النشاط الثالث	<p style="text-align: center;">انشطة حركية متنوعة</p> <p>انتشار التلاميذ مع مراعاة المسافة المناسبة بين التلاميذ عند الاشارة يقوم التلاميذ باداء الزحلة الجانبية على اطراف الاصابع مع الايقاع في الاتجاهات المختلفة - شجع التلاميذ على الاداء السريع والمتوازن مع الالتزام بالقواعد والتعليمات</p>			
الجزء الختامي	تمارين تهدئة - الاصطاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .				

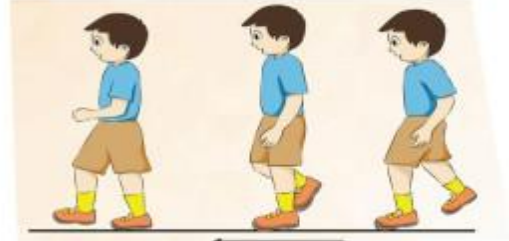
إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب



الأصحاء والأعداد البدينية

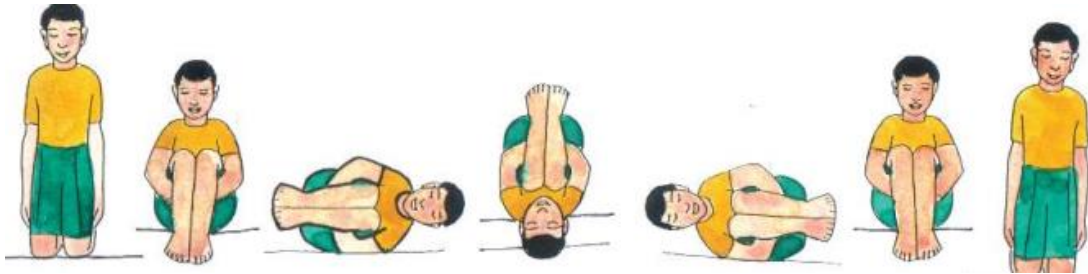
النشاط الأول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الثاني



يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب



الأجهزة والاعداد البدني



النشاط الاول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الختامي

يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

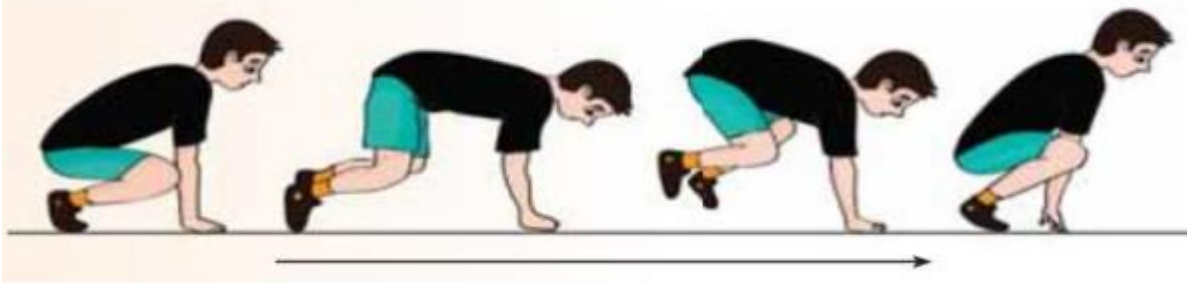
يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	الثامن	المحور	التواصل
اسم الدرس	نحن الابطال		استراتيجية التدريس	التعلم التعاوني - التعلم المباشر - التواصل اللغوي بالحركة	
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يؤدي مهارات حركية مختلفة في الفراغ الشخصي والفراغ العام في اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة				
٢	يتعرف على المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة				
٣	اتباع قواعد وتعليمات الامن والسلامة اثناء النشاط الرياضي				
اجزاء الدرس	إجراءات التنفيذ				الأدوات
الجزء التمهيدي	اداري	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب			
	الاحماء	<p>احماء حر :</p> <p>انتشار التلاميذ في الملعب - اداء حركات لبعض الحيوانات من خلال اداء نموذج لهذه الحيوانات تقليد حركات بعض الحيوانات مطابق للنموذج مثل قفزة الارنب يؤدي التلاميذ حركات كل حيوان عبر تمرينات جماعية كاحماء جماعي لعضلات ومفاصل الجسم</p>			
	النشاط الاول	<p>قطار الالعاب :</p> <p>وقوف التلاميذ في قاطرتين خلف خط البداية الملعب ومع كل طالب كيس رمل ملون وجذاب - عند الاشارة يقوم التلميذ الأول بوضع الكيس على الراس والجري به الى نهاية الملعب والعودة لتسليم كيس الرمل للزميل الذي يليه ليكرر النشاط ويجلس في نهاية القطار ويكرر النشاط</p>			
	النشاط الثاني	<p>توصيل الكرة :</p> <p>رسم مسارات على الارض ووقوف التلاميذ في شكل قاطرات خلف خط البدء ومع كل تلميذ كرة - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالمشي- والجري والوثب بالكرة بشكل حر داخل مسار القاطرة ورمي الكرة لا على ثم لقفها بدون الخروج عن المسار المحدد له بارض الملعب والعودة بالجري والجلوس اخر القاطرة - يكرر النشاط على باقي التلاميذ</p>			
الجزء الرئيسي	النشاط الثالث	<p>الرسم بالكرة :</p> <p>جلوس التلاميذ على مقعدين في صفين امام بعضهم البعض - يقوم التلميذ الاول بالجري لاختد كرة من السلة ورسم خط مستقيم بالكرات في اخر الملعب - مع اداء بعض مهارات عناصر اللياقة البدنية يكرر النشاط مع مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء النشاط الحركي</p>			
	الجزء الختامي	تمارين تهدئة - الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .			

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب



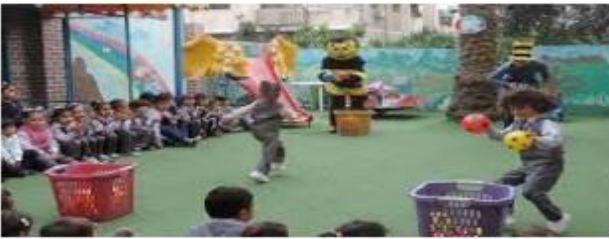
الأعضاء والاعداد البدني



النشاط الاول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الختامي

يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	التاسع	المحور	التواصل
اسم الدرس	نحن رياضيون	استراتيجية التدريس	لعاب الادوار - حل المشكلات - العمل الجماعي		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن					
١	يؤدي تمرينات فنية ايقاعية بسيطة بمصاحبة الموسيقى				
٢	يتعاون مع زملائه في اداء انشطة ومهارات حركية مختلفة				
٣	يتواصل بفاعلية لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين				
اجزاء الدرس	إجراءات التنفيذ				الأدوات
اداري	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب				
الاجزاء	<p style="text-align: center;">احماء حر :</p> <p>تجهيز الملعب والادوات اللازمة للحصه مشاركة التلاميذ اداء الاحماء - تقليد المعلم في ممارسة التدريبات الرياضية وترديد الارقام مع كل حركة يؤدي التلاميذ بعض التمرينات الحركية لاحماء العضلات ومفاصل الجسم بمصاحبة الموسيقى</p>				الجزء التمهيدي
النشاط الاول	<p style="text-align: center;">انا وصديقي :</p> <p>قم بنشر مجموعة من المكعبات الملونه على الارض - انتشار التلاميذ ك اثنان بصحبة بعضهم البعض في الملعب وكل منهم يرتدي قباب بنفس لون المكعبات - عند سماع الاشارة يقوم التلاميذ يجمع المكعبات المنتشرة على الأرض بنفس لون القباب ووضعها في سله - المشي- بصحبة الزميل كعامل مساعد ساند لزميله - ينتهي النشاط بتجميع كل تلميذين عدد ١٠ مكعبات اولاً .</p>				
النشاط الثاني	<p style="text-align: center;">الدائرة الفائزة :</p> <p>وقوف التلاميذ في شكل دائرتين كفريقين متشاكبي الايدي ومع كل دائرة طوق - تعين تلميذ لكل دائرة كنفقة بداية لاداء النشاط - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الذي معه الطوق بتمرير الطوق حول جسمه وتسليمه للزميل الذي بجانبه وهم متشاكبي الايدي - تكرار الاداء حتى وصول الطوق لتلميذ البداية - الدائرة الفائزة التي تنتهي اولاً</p>				
النشاط الثالث	<p style="text-align: center;">ابحث بالحركة :</p> <p>تقسيم التلاميذ كل اثنين كفريق وفي وضع انتشار في الملعب - مع كل اثنين طوق وكرة طاوله - من وضع الانبطاح واليدين خلف الظهر يقوم كلا منهم بنفخ الكرة لمحاولة السيطرة على الكرة وعدم خروجها خارج الطوق - التلميذ الفائز الذي يستطيع اخراج الكرة خارج الطوق ٥ مرات</p>				
الجزء الختامي	تمارين تهدئة - الاصطفااف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .				

سلال - اقماع - مكعبات - اشروطه - عصا - كرات مختلف الالوان - أطواق - أطيوات - فيديوهات

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب



الأعضاء والأعداد البدني



النشاط الاول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الختامي

يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

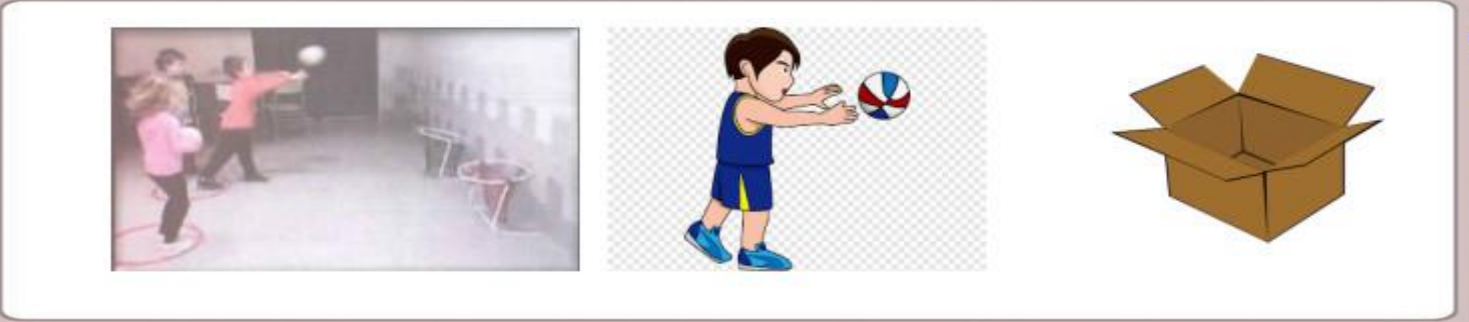
تقييم
الدرس

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب



الألعاب والأعداد البدنية



النشاط الأول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الخامس

تقييم الدرس	يقترّب من التوقعات	يلبّي التوقعات	يفوق التوقعات

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصّة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصّة	القوة	حاضر	غياب



الألعاب والتمارين البدنية



النشاط الأول



النشاط الثاني



النشاط الثالث



الجزء الختامي

يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الوحدة	القوة	حاضر	غياب

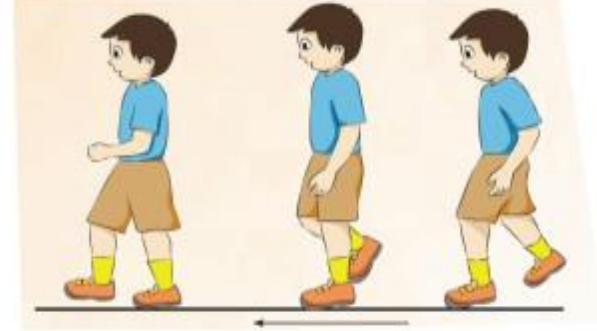
الأجواء والاحياء البدني

النشاط الاول

النشاط الثاني

النشاط الثالث

الجزء الختامي



يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

الصف	الاول الابتدائي	الاسبوع	المحور
اسم الدرس	استراتيجية التدريس		
نواتج التعلم : في نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن			
١			
٢			
٣			
اجزاء الدرس	اجراءات التنفيذ	الأدوات	
الجزء التمهيدي	النزول بنظام إلى الملعب - تغيير الملابس - حصر الغياب	اداري	
		الاحماء	
		النشاط الاول	
		النشاط الثاني	
الجزء الرئيسي		النشاط الثالث	
الجزء الختامي	تمارين تهدئة - الاصطفاة لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .		

إخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

الاحماء والاعداد البدني

النشاط الاول

النشاط الثاني

النشاط الثالث

الجزء الختامي



يفوق التوقعات

يلبي التوقعات

يقترّب من التوقعات

تقييم
الدرس

استمارة تقييم أداء المهارات الحركية

لتلاميذ الصف الاول الابتدائي (المحور الثالث كيف يعمل العالم ؟)

ملاحظات	مستويات الاداء				المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات دائما	يلبي التوقعات	يلبي التوقعات احيانا	اقل من المتوقع		
					المشى سريعا وبطيئا	١
					المشى الجانبي يمينا ويسارا	٢
					الزحلقه يمينا ويسارا	٣
					الجرى سريعا وبطيئا	٤
					الحجل على القدم اليمنى واليسرى	٥
					الوثب للامام وللخلف	٦
					مهارات اخرى تريد اضافتها	٧

استمارة تقييم أداء المهارات الحركية

لتلاميذ الصف الاول الابتدائي (المحور الرابع التواصل)

ملاحظات	مستويات الاداء				المهارة المراد قياسها	م
	يفوق التوقعات دائما	يلبي التوقعات	يلبي التوقعات احيانا	اقل من المتوقع		
					المشى	١
					التوازن	٢
					الجرى	٣
					الحجل	٤
					الوثب	٥
					القفز	٦
					التعاون والمشاركة	٧
					النظافة الشخصية	٨
					مهارات اخرى تريد اضافتها	٩