

# المخطط السنوي للتربية البدنية



## السنة الأولى

**كفاية المجال:** تمكين الطفل من اشباع رغبته في اللعب واكتساب الأوضاع القوامية السليمة والمهارات الفردية وانماء الأبعاد الذهنية والوجدانية والاجتماعية لديه و شعوره بالمسؤولية.

## الأداء المنتظر

- \* الثلاثي 1 : يتحكم في حركاته ويتصف بالمرونة والرشاقة .
- \* الثلاثي 2 : يتحكم في جسمه وفي المحيط بالاتزان والجمال الحركي .
- \* الثلاثي 3 : يتحكم في التعامل مع الآخرين من خلال العمل المجموعي .



# الثلاثي الأول

<u>الزمن</u>	<u>أهداف الحصص</u>	<u>المواضيع</u>	<u>الأهداف المميزة</u>	<u>مكون الكفاية</u>	<u>الكفايات</u>	<u>المواد</u>
60 دق	أن يقدر على توظيف عضلاته لاكتساب أوضاع قوامية سليمة	الجري والسير والقفز	المداومة والتحكم في الحركة	استغلال الامكانيات البدنية وتوظيف القدرات المتصلة بالحركة والتحكم في المحيط في التعبير الجسماني :	التواصل والتعبير الجسماني و بتوظيف القدرات البدنية .	التربية البدنية
60 دق	أن يتعرف على جسمه وتوظيف كافة أعضائه في التوجه في الفضاء	الزحف والتسلق				
60 دق	أن يقوم بمجهود بدني بسيط ويحسن التعامل مع المجموعة	الرمي واللعب بالكرة.				
60 دق	أن يكون قادرا على التنفس بالصدر دون الاعتماد على البطن أن يحذق الشهيق والأنف والزفير بالفم	حركات الصدر عند التنفس الشهيق والزفير ببطء	التنفس السليم			
60 دق	أن أن يقدر على استعمال مختلف المجموعات العضلية عند مواجهة مقاومة خارجية	ال جذب والدفع الوثب والهبوط	التنشيط العضلي			
60 دق						
60 دق	أن يقدر على عكس الاتجاه وتغيير أوضاع جسمه بسرعة على الأرض وفي الفضاء	عكس الاتجاه عدو التناوب	التناسق الحركي			

60 دق	أن يقدر على قطع مسافات قصيرة بأقصى سرعة		والرشاقة		
60 دق	أن يقدر توظيف مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها في أداء الحركات الى أقصى حد لها	السباق ولعبة الحبل	المرونة وتنشيط المفاصل		
60دق	أن يتعرف على أعضاء جسمه	حركات مختلفة	تعرف الجسم وتوظيف أعضائه		
60دق	أن يوظف مختلف أعضاء جسمه لتنفيذ حركات متنوعة				
60 دق	<p>* تقييم مكتسبات المتعلمين في نهاية الثلاثية الأولى</p> <p>* - الأداء المنتظر : أن يحذق عملية التنفس السليم ويتحكم في جسمه ويوظف أعضائه لتنفيذ الحركات الرياضية.</p>				

# الثلاثي الثاني

الزمن	أهداف الحصص	المواضيع	الأهداف المميزة	مكون الكفاية	الكفايات	المواد
60 دق	أن يقدر على الاستعمال المزدوج للعضوين السفليين أو العلويين للقيام بالحركة	الرمي - الالتقاط الدفع - الوثب	القدرة على الاستعمال المزدوج للأعضاء	استغلال الامكانيات البدنية وتوظيف القدرات المتصلة بالحركة والتحكم في المحيط في التعبير الجسماني :	التواصل والتعبير الجسماني و بتوظيف القدرات البدنية .	التربية البدنية
60 دق	أن يقدر على استعمال ناحيتي الجسم بالتداول عند القيام بالحركة . تعرف الناحية الطاغية للجسم عند القيام بالحركة					
60 دق	أن يحافظ على توازنه لمدة طويلة عند القيام بحركة	المشي الوقوف	المحافظة على التوازن			
60 دق	أن يحافظ على توازنه لمدة طويلة عند الثبات في وضع ما					
60 دق	أن يقدر على التوجه في الفضاء من خلال الوضع العمودي	التصويب والوثب المشي والجري الانتصاب وقوفا يمين يسار أمام وخلف	التوجه في الفضاء وتغيير الاتجاه			
60 دق	أن يقدر على التوجه في الفضاء من خلال الوضع الأفقي					

60 دق

أن يقدر على تغيير الاتجاه

\* تقييم مكتسبات المتعلمين في نهاية الثلاثية الثانية .

\* - الأداء المنتظر : أن يقدر على التحكم في الأعضاء عند القيام بالحركة والمحافظة على التوازن

60-دق



# الثلاثي الثالث

<u>الزمن</u>	<u>أهداف الحصص</u>	<u>المواضيع</u>	<u>الأهداف المميزة</u>	<u>مكون الكفاية</u>	<u>الكفايات</u>	<u>المواد</u>
60 دق	أن يقدر على توجيه الكرة باليد نحو هدف ثابت على الأرض	المشي - الجري - الوثب - الرمي - ألعاب الملاحظة	تقدير المسافات وتحديد الفضاء	استغلال الامكانيات البدنية وتوظيف القدرات المتصلة بالحركة والتحكم في المحيط في التعبير الجسماني :	التواصل والتعبير الجسماني و بتوظيف القدرات البدنية	التربية البدنية
60 دق	أن يقوم بحركات في فضاءات مسافات ومجالاتها متنوعة					
60 دق	أن يقدر على قطع مسافات قارة مشيا أو جريا لمدة طويلة	رمي، مشي، جري، وثب	تقدير المدة			
60 دق	أن يميز بين الاشارات السمعية أو البصرية أو المتصلة باللمس	المشي - الجري - الوثب - الرمي - الألعاب البسيطة السباقات والتتابعات	التمييز بين الاشارات			
60 دق	أن يقدر على رمي الكرة الى أعلى ثم التقاطها دون اسقاطها على الأرض	الرمي والالتقاط التمريرات البسيطة	التناسق البصري اليدي			
60 دق	أن يقدر على تلفف كرة ممررة دون اسقاطها					
60 دق	أن يقدر على ركل كرة ثابتة عدة مرات	حركات متنوعة الركل، الوثب	التناسق بين البصر والرجلين			
60 دق	أن يقدر على ركل كرة متحركة عدة مرات					
60 دق	أن يقدر على الوثب بالقدمين مضمومتين					

60 دق	أن يقدر على الوثب على قدم واحدة				
60 دق	<p>* تقييم مكتسبات المتعلمين في نهاية الثلاثية الثالثة .</p> <p>* - الأداء المنتظر : أن يقدر المسافة والمدة ويميز بين الاشارات ويحذق التلقف والركل .</p>				

