|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رقم الجذاذة :1** | | **المستوى : الأول** |
| **المرحلة: 1** | **المرجع : دليل الألعاب 2011.** | **المـــــادة : التربية البدنية** |
| **عدد الحصص: 2** | **الأسبـــــوع :1** | **عنوان الوضعية : التنظيموالانضباط** |
| **الهدف التعلمي: القدرة على المشاركة والانضباط داخل الجماعة.** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | **الأنشطة التعليمية التعلمية** | **التوجيهات** | **الأشكال التوضيحية** |
| **التسخين** | **حركاتتنظيمية:**  **1) اليدعلىالكتف: يضعكلمتعلميدهاليمنىعلىكتفصديقهالموجودأمامه (شكل1)**  **\* اعتدال:يقفكلمتعلموقفةمعتدلةبضمالساقينوبسطالذراعينعلىطولالجسم (ش2).**  **\* راحة:يقفكلمتعلموقفةمعتدلةمادارجلهاليسرىقليلاإلىالأمام،وماسكايديهخلفالظهر (شكل3).**  **2) يجريالمتعلمونداخلملعبمحددفيجميعالاتجاهاتوعندالنداءيعودالجميعإلىتنظيمالصفوف (شكل4).** | **\* يكون المعلم أربع مجموعات مع تسميتها والاحتفاظ بها طيلة السنة الدراسية.**  **\* يقوم المتعلمون بهذه**  **الحركات في بداية كل درس.**  **\* يكون الجري حرا وبدون إجهاد.**  **\* تكرر عملية الجري ثلاث أو أربع مرات حتى يتم التسخين** |  |
| **المرحلة الرئيسة** | **1) يجريالمتعلمونحولالملعببإيقاعمتوسطوعندالإشارةيجبتغييرالاتجاه (شكل5).**  **2) لعبةالحلزون: يجريالمتعلمونفيخطحلزونيوعندالإشارةيعودونفياتجاهمعاكس (شكل6)**  **3) يجريالمتعلمونعلىشكلدائرتينمتداخلتينفياتجاهواحدثمفياتجاهمعاكس (شكل7)** | **\* يشرعالمتعلمونفيالجريواحداتلوالآخر،ويتعينتركمسافة 1mبينالواحدوالآخر.**  **\* يقفالمتعلمونعندوصولهمإلىنقطةالمركز،ثميشكلوننصفدائرةفيعينالمكانثميعودونفياتجاهمعاكسوفيشكلحلزوني.**  **\* يجبإعطاءفترةاستراحةمنحينلآخرمصحوبةبعمليةالتنفس.** |
| **المرحلة الختامية** | **\* يمشي التلاميذ ببطء في استرخاء و طلاقة مع القيام بعملية التنفس.**  **\*إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.** | |