

حصّة تعليميّة رقم 01

رفيق الأستاذ

التربية البدنية والرياضية

2026/2027

المستوى: السنة الأولى ابتدائي

المجال: المجال الحركي

الميدان: الوضعيات والتنقلات

الكفاءة الختامية: أن يكون المتعلم قادراً على اتخاذ الوضعيات المناسبة والتنقل بطرق مختلفة مع الحفاظ على توازنه وتعديل أوضاعه حسب الموقف.

الهدف التعليمي: ملاحظة مدى امتلاك المتعلم لمركبات الكفاءة في اتخاذ الوضعيات المناسبة والتنقل بأمان والتوازن وتعديل الأوضاع غير الملائمة.

المرحلة التمهيدية	محتوى التعلّم	مستوى الإنجاز	التشكيلات	الوقت	التوجيهات
	الإحماء: جري خفيف مع تحريك الأطراف العلوية والسفلية، وتمارين التنفس المنتظم.	• الجري الخفيف حول الساحة مع دوران الذراعين ورفع الركبتين. • التنفس المنتظم (شهيق وزفير) أثناء الجري. • الانتشار الجيد في الميدان وتفادي التصادم.	صفان متقابلان أو توزيع حر في الساحة مع تحديد مناطق أمنة.	10 دقيقة	• راقب اللباس والحالة الصحية. • أرشد التلاميذ إلى الابتعاد عن الاحتكاك. • شجع على الهدوء والإنصات.
المرحلة الرئيسية	الموقف 1: لعبة الأرقام لاتخاذ الوضعيات (وقوف، جلوس، انبطاح، استلقاء، وقوف على أربع، وقوف على ركبة). الموقف 2: لعبة الأرقام للتنقل (مشي، هرولة، جري) مع التحول بين الوضعيات. مناقسات فردية وثنائية للتحول بين الوضعيات والتنقل بسرعة.	• تنفيذ الأرقام بسرعة واتخاذ الوضعيات المطلوبة بشكل صحيح. • التنقل الفردي والثنائي بين الوضعيات مع الحفاظ على التوازن. • تعديل الوضعيات غير الصحيحة بناءً على ملاحظات الأستاذ. • الالتزام بمسافة الأمان وتجنب الاحتكاك مع الزملاء.	4-5 أفواج مختلطة في مناطق محددة بالأقمار والصحون.	35 دقيقة	• أعلن الأرقام بوضوح وراقب الأداء. • قدم توجيهات فردية لتحسين الأداء. • أكد على احترام الأدوار وعدم التدافع.
المرحلة الختامية	تمارين استرخاء (تنفس عميق وتمديد العضلات) وجمع الوسائل والتحية الختامية.	• أداء تمارين الاسترخاء بهدوء. • المساعدة في جمع الوسائل والحفاظ على نظافة الساحة. • المشاركة في المناقشة النهائية.	دائرة أو صفان متقابلان للاسترخاء والمناقشة.	10 دقيقة	• وجه التلاميذ لتمارين الاسترخاء. • ناقش الحصّة مع التلاميذ حول ما تعلموه. • حافظ على الهدوء والنظام.

الأستاذ(ة):

المدير(ة):

المعلّم(ة):