

حصّة تعليميّة رقم 01

المستوى: السنة الثانية ابتدائي
المجال: المجال النفسي الحركي
الميدان: الوضعيات والتنقلات

رفيق الأستاذ
التربية البدنية والرياضية
2026/2027

الكفاءة الختامية: يعدل المتعلم في الوقت المناسب وضعياته وتنقلاته من موقف إلى آخر، محافظاً على توازنه ومستثمراً ارتكازاته بطريقة سليمة، ومختاراً الأسلوب المناسب للتحويل.

الهدف التعليمي: تشخيص مدى امتلاك المتعلم لمركبات الكفاءة المتعلقة بالحفاظ على التوازن، واستثمار الارتكازات، واستعمال الحركات المناسبة، وحسن اختيار أسلوب التحول أثناء التنقل، من خلال وضعيات مشكلة متنوعة.

المرحلة التمهيدية	محتوى التعلم	مستوى الإنجاز	التشكيلات	الوقت	التوجيهات
	الإحماء العام وتهيئة الجسم للحركة من خلال جري خفيف ولعبة «القط والفار»	• ينتشر التلاميذ في الساحة ويجرون جرياً خفيفاً لمدة 3 دقائق مع تحريك الذراعين والرجلين. • يشاركون في لعبة «القط والفار» لمدة 5 دقائق، حيث يطارد القط الفار مع تغيير الاتجاهات.	مجموعة واحدة في ساحة واسعة على شكل دائرة مفتوحة أو خطوط متفرقة يحافظون فيها على التباعد.	10 دقيقة	• احفظ مسافة الأمان بينك وبين زميلك. • نفس بعمق: شيق من الأنف وزفير من الفم. • لا تتدافع أثناء اللعبة.
المرحلة الرئيسية	تقويم تشخيصي من خلال موقفين تعليميين: «مطاردة الديك» و«نقل الماء في حريق»	• الموقف الأول: «مطاردة الديك» - ينفذ التلاميذ مساراً: مشي عادي، وثب بالرجلين معاً، جثو على الركبتين، جري متعرج بين الأقماع، جري في دائرة مرسومة، جري سريع في خط مستقيم. • الموقف الثاني: «نقل الماء في حريق» - ينفذ التلاميذ مساراً: مشي سريع، هرولة، جري، جري سريع مع تغيير الاتجاه (اقترب، ابتعاد، ازدحام) باستخدام صحن ملونة. • يتم تبادل الأفواج بين الموقفين.	4 أفواج (فوجان بنين وفوجان بنات) يتوزعون على 4 محطات (محطتان للموقف الأول ومحطتان للموقف الثاني)، مع تنظيم المسارات بواسطة الأقماع والصحن.	40 دقيقة	• حافظ على توازنك أثناء الوثب والجري. • غير اتجاهك حسب إشارة الصافرة أو لون الصحن. • لا تلمس الأقماع. • تعاون مع أفراد فوجك واحترم دورك.
المرحلة الختامية	تمارين استرخاء وتقييم الحصّة وجمع الأدوات	• ينفذ التلاميذ تمارين استرخاء: تنفس عميق، تمديد الذراعين والرجلين، هز الكتفين. • يجمعون الأدوات ويرتبون الساحة. • يشاركون في مناقشة: كيف شعرتם أثناء تغيير الاتجاه؟ ما الصعوبات؟	مجموعة واحدة في منتصف الساحة على شكل نصف دائرة أو خطين متقابلين.	5 دقيقة	• خذ نفساً عميقاً وأخرجه ببطء. • أعد كل أداة إلى مكانها. • أخبرني برأيك حول ما تعلمته اليوم.

المعلم(ة):

المدير(ة):

الأستاذ(ة):