

حصّة تعليميّة رقم 01

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

رفيق الأستاذ
التربية البدنية والرياضية
2026/2027

الكفاءة الختامية: يركب جملة من العمليات الحركية (المشي، الهرولة، الجري، الرمي) وينفذها وفق ما يتطلبه الموقف الحياتي، مع الحفاظ على التوازن والسلامة.

الهدف التعليمي: ملاحظة مدى امتلاك المتعلم لمركبات الكفاءة الأساسية في التنقل والتوازن والرمي من خلال مواقف حياتية محاكاة.

محتوى التعلّم	مستوى الإنجاز	التشكيلات	الوقت	التوجيهات
الإحماء العام والتهيئة الحركية والنفسية للحصّة. التعرف على الحالة الصحية وخلو الجيوب من الأشياء الخطيرة. شرح هدف الحصّة.	• يتشكل التلاميذ في صف واحد. • يتحقق الأستاذ من اللباس الرياضي ويسأل عن الحالة الصحية. • يؤدي التلاميذ التحية الرياضية الافتتاحية (السلام الوطني مع الوقوف بثبات). • يبدأ الإحماء: جري خفيف حول الساحة مع رفع الذراعين للأعلى والأسفل، ثم دوران الجذع، وثني الركبتين. • يلعب التلاميذ لعبة 'القط والفأر': تلاميذ في حلقة، تلميذان يركضان داخل الحلقة وخارجها، يحاول أحدهما الإمساك بالآخر مع تغيير الاتجاه بسرعة.	صف واحد، ثم انتشار في الساحة بمسافة ذراعين بين كل اثنين، ثم حلقة للعبة القط والفأر.	10 دقيقة	• تأكد من مسافة الأمان بين التلاميذ. • حافظ على الهدوء والتركيز. • تنفس بانتظام أثناء الإحماء. • لا تتدافع في لعبة القط والفأر.
تقويم تشخيصي عبر أربعة مواقف حياتية محاكاة: المشي مع التوازن، الهرولة مع حمل شيء، الجري المتعرج، الرمي نحو هدف.	• ينصت التلاميذ لشرح الموقف الحياتي: 'تخيلوا أنكم خارج المنزل ومعكم كرة للعب، ناداكم والدكم لتحضروا كوب عصير، ثم في طريق العودة تجدون طفلاً علق بالونه في شجرة، فتساعدونه بالكرة'. • يقسم الأستاذ التلاميذ إلى 4 أفواج (أ، ب، ج، د)، كل فوج في محطة. • الفوج أ: مشي مع حمل قمع على الرأس لمسافة 5 أمتار ذهاباً وإياباً. • الفوج ب: هرولة مع حمل كوب ماء (بدون ماء) إلى نقطة ثم إرجاع الكوب الفارغ جرياً سريعاً. • الفوج ج: جري خفيف بين أقماع موضوعة بشكل متعرج (4 أمتار). • الفوج د: رمي كرة بيد واحدة أو بيدين من الفئات نحو بالون معلق على حبل (ارتفاع 1.5 متر). • يراقب الأستاذ كل فوج بالتناوب ويشجع التلاميذ. • بعد 10 دقائق، يدور الأفواج (أ←ب، ب←ج، ج←د، د←أ) حتى يمر الجميع على المحطات الأربع.	4 أفواج متجانسة، كل فوج في محطة منفصلة. مسارات مستقيمة للمشي والهرولة، مسار متعرج للأقماع، نقطة رمي أمام البالون.	40 دقيقة	• حافظ على مسافة الأمان بينك وبين زملائك. • في المشي، حافظ على توازن القمع على رأسك. • في الهرولة، لا تسرع كثيراً حتى لا يسقط الكوب. • في الجري المتعرج، لا تلمس الأقماع. • في الرمي، صوب نحو البالون بهدوء. • انتظر دورك بصبر ولا تتدافع.
الاسترخاء والعودة إلى الهدوء، جمع الوسائل، مناقشة الحصّة، التحية الختامية.	• يصقّر الأستاذ لإنهاء النشاط ويطلب من التلاميذ التوقف فوراً. • يؤدي التلاميذ حركات استرخاء: وقوف مع رفع الذراعين للأعلى ثم إرخائهما ببطء مع الزفير، ثني الركبتين قليلاً وهز الفخذين. • يجمع الأستاذ الوسائل (الأقماع، الكرات، الأكواب، البالونات) بمساعدة التلاميذ. • يصطلف التلاميذ في صف واحد. • يناقش الأستاذ الحصّة: 'من استطاع حمل القمع على رأسه دون سقوطه؟' • من أصاب البالون بالكرة؟ • كيف شعرتم عندما ساعدتم الطفل الخيالي؟' يؤدي التلاميذ التحية الرياضية الختامية (السلام الوطني مع الانصراف بهدوء).	صف واحد لجمع الوسائل والمناقشة، ثم انصراف منظم.	5 دقيقة	• توقف فوراً عن الحركة عند سماع الصافرة. • خذ نفساً عميقاً أثناء الاسترخاء. • ساعد في جمع الوسائل بهدوء. • اصطلف بسرعة دون دفع. • أجب على الأسئلة بصراحة. • انصرف بهدوء بعد التحية.