

حصّة تعليميّة رقم 01

المستوى: السنة الخامسة ابتدائي

المجال: المجال الحركي

الميدان: الوضعيات والتنقلات

رفيق الأستاذ

التربية البدنية والرياضية

2026/2027

الكفاءة الختامية: أن يكون المتعلم قادراً على اختيار وتنفيذ الوضعيات والتنقلات المناسبة لمواقف حركية متنوعة، والانتقال السلس بينها في الوقت المناسب، مع تنسيق حركاته وفقاً لمتطلبات الموقف.

الهدف التعليمي: ملاحظة مدى امتلاك المتعلم لمركبات الكفاءة في اختيار وتنفيذ الوضعيات والتنقلات المناسبة لمواقف حركية متنوعة.

محتوى التعلّم	مستوى الإنجاز	التشكيلات	الوقت	التوجيهات
الإحماء والتهيئة البدنية والنفسية للحصّة، وشرح الهدف العام.	• يصطف التلاميذ في خطين متقابلين. • يزعون الأشياء الخطيرة ويسلمونها للأستاذ. • يؤدون التحية الرياضية الافتتاحية. • يجرون جرّياً خفيفاً حول ساحة المدرسة دورتين مع تمارين إحماء: دوران الذراعين، رفع الركبتين، لمس الأرض باليدين بالتناوب.	خطان متقابلان ثم الانتشار في الساحة للجري.	10 دقيقة	• افحص اللباس واسأل عن الحالة الصحية. • اشرح أن الحصّة لتقييم تجاوز العقبات في مسلك يشبه المزرعة. • وجه التلاميذ للجري بوتيرة منخفضة مع التنفس المنتظم (شهيق – زفير) والالتزام بمسافة الأمان.
تنفيذ المسلك الحركي لتجاوز العقبات في 4 أفواج.	• يقسم الأستاذ التلاميذ إلى 4 أفواج. • يرتب المسلك الحركي على مسافة 20 متراً: نقطة بداية بقمع، عقبة 1: صحن (حفرة ماء) يقفز فوقه برجلين، عقبة 2: 4 أقماع متعرجة (شجيرات) يجري بينها، عقبة 3: صحنان متباعدان (بركة ماء) يقفز فوقهما برجل واحدة يميناً ويساراً، عقبة 4: صندوق صغير أو جبل مرتفع (صندوق حطب) يقفز فوقه، عقبة 5: قمع مع كرة (كلب حراسة) يجري بسرعة ويلتقط الكرة ويرميها نحو القمع. • ينطلق تلميذ تلو الآخر بفارق 5 ثواني عند الصافرة. • يلاحظ الأستاذ أداء كل تلميذ ويسجل في بطاقة الملاحظة.	4 أفواج في خطوط متوازية، كل فوج في مسار منفصل.	35 دقيقة	• اشرح المسلك مرة واحدة عملياً. • أطلق الصافرة لبدء الفوج الأول. • لاحظ: هل يختار الوضعية المناسبة؟ • هل ينفذها بشكل سليم؟ • هل ينتقل بسلاسة من حركة لأخرى؟ • هل ينسق حركاته؟ • وجه التلاميذ لعدم التدافع واحترام الأدوار.
الاسترخاء وجمع الوسائل ومناقشة الحصّة والختام.	• يصفق الأستاذ للأصطفاف في خطين. • ينفذ التلاميذ حركات استرخاء: الوقوف مع رفع الذراعين للأعلى (شهيق) ثم خفضها (زفير) 3 مرات. • يجمعون الوسائل (الأقماع، الصحنون، الكرات) مع المحافظة على نظافة الساحة. • يصطفون. • يجيبون عن أسئلة الأستاذ حول الصعوبات (القفز، الجري المتعرج، الرمي). • يؤدون التحية الرياضية الختامية.	خطان متقابلان.	10 دقيقة	• وجه حركات الاسترخاء مع التنفس العميق. • اطلب جمع الوسائل. • ناقش الحصّة: اسأل عن الصعوبات التي واجهتهم. • اختتم بالتحية الرياضية الختامية.

الأستاذ(ة):

المدير(ة):

المعلّم(ة):