

الكفاءة الختامية: ينجز المتعلم حركات انتقالية فردية وجماعية ويحافظ على توازنهما وسرعتهما

الهدف التعليمي: يتدرج المتعلم ويستثمر تواتر الخطوات للجري بأقصى سرعة في مسار مستقيم

حصّة تعليميّة رقم 03

رفيق الأستاذ
التربية البدنية والرياضية
2026/2027

المستوى: السنة الرابعة ابتدائي
المجال: المجال الحركي
الميدان: الوضعيات والتنقلات

محتوى التعلّم	مستوى الإنجاز	التشكيلات	الوقت	التوجيهات
الإحماء العام والتهيئة البدنية والنفسية للحصّة: جري خفيف، تمارين للأطراف، لعبة القط والفأر	• ينتشر التلاميذ في الميدان بهدوء. • ينصتون لتعليمات الأستاذ. • يزعون الساعات والهواتف والنظارات غير الطبية. • يؤدون التحية بحماس. • يجرون بوتيرة منخفضة حول المضمار دورتين مع دوائر بالذراعين ورفع الركبتين. • يلعبون لعبة القط والفأر في دائرة لمدة دقيقتين دون تدافع ويحترمون الأدوار	صفان متقابلان للتحية، ثم دائرة للعبة القط والفأر	10 دقيقة	• تأكد من خلع الأشياء الخطيرة. • حافظ على مسافة أمان بين التلاميذ. • شجع على التنفس المنتظم. • راقب الحالة الصحية
التعلم الأساسي: الجري السريع بتواتر الخطوات عبر موقعين تعليميين	• ينتظم التلاميذ في 4 أفواج خلف خط البداية. • الموقف 1: لعبة السلم السريع – ينطلق كل متعلم من وضعية الوقوف (قدم أمامية)، يركض بين أقماع متباعدة 1 متر بخطوات سريعة ومتساوية، يلمس كل قمع بباطن القدم، لا يتجاوز المسار، يعود مشيا، يكرر 3 مرات. • الموقف 2: لعبة التسابق المزدوج – يتخذ كل متعلم وضعية انطلاق منخفضة (يد على الأرض)، ينطلق عند الصافرة، يركض بأقصى سرعة في خط مستقيم بطول 30 مترا وعرض 2 متر، يزيد تواتر الخطوات قرب النهاية، يكرر 3 محاولات مع تغيير الأزواج	4 أفواج في مسارات متوازية طول كل مسار 20 مترا للموقف 1، و 30 مترا للموقف 2، مع رواق جري عرضه 2 متر	35 دقيقة	• صحح وضعية الانطلاق والتناسق. • شجع على زيادة تواتر الخطوات مع الحفاظ على الاستقامة. • سجل التوقيات. • حذر من التصادم واطلب مسافة أمان
الاسترخاء والهدئة وتقييم الحصّة وجمع الوسائل	• ينفذ التلاميذ حركات الاسترخاء: الوقوف مع رفع الذراعين شبيقا وخفضهما زفيرا 5 مرات. • يساعدون في جمع الوسائل (صحون، أقماع، كرات) وترتيبها. • ينظفون المكان حولهم. • يصطفون بسرعة في صفين وينصتون. • يجيبون على أسئلة الأستاذ: كيف جعلت خطواتك سريعة؟ • ما الذي ساعدك على الجري بأقصى سرعة؟ • يؤدون التحية الختامية بحماس	صفان متقابلان للتحية والمناقشة	10 دقيقة	• وجه حركات الاسترخاء بهدوء. • اسأل عن فوائد تواتر الخطوات والاستقامة. • اختتم بالتحية الرياضية

الأستاذ(ة):

المدير(ة):

المعلّم(ة):