



# كلية التربية الأساسية / حديثة،

## قسم معلم الصفوف الأولى.

المرحلة الدراسية : الأولى .

الفصل الدراسي : الثاني .

مادة: التربية الرياضية .

التدريسي: م.م. عبد الجليل مولود عبد الجليل .

2025 – 2024 .



فهرست المحاضرات :

المحاضرة الاولى : درس التربية الرياضية / اهداف درس التربية الرياضية

المحاضرة الثانية : معلم التربية الرياضية / خصائص المرحلة العمرية لصفوف الاولى / افضل الرياضات للأطفال

المحاضرة الثالثة : الاعتبارات الواجب اتباعها في المنهج التعليمي للصغار / التمرينات

المحاضرة الرابعة : التمرينات ( مفهومها \_ فوائدها \_ أوضاعها \_ أنواعها \_ كتابتها \_ تدريسها)

المحاضرة الخامسة : عطلة رسمية

المحاضرة السادسة : الایعاز (مفهومه \_ اقسامه \_ شروط الایعاز )

المحاضرة السابعة : خطة درس التربية الرياضية نظري

المحاضرة الثامنة : خطة درس التربية الرياضية / عملي

المحاضرة التاسعة : امتحان الشهر الاول

المحاضرة العاشرة : الألعاب الصغيرة ( مفهومه \_ مميزاتها \_ مواصفاتها \_ أنواعها )

المحاضرة الحادية عشر : نماذج عن الألعاب الصغيرة

المحاضرة الثانية عشر : مراسيم رفع العلم نظري

المحاضرة الثالثة عشر : مراسيم رفع العلم عملي

المحاضرة الرابعة عشر : مراسيم رفع العلم عملي

المحاضرة الخامسة عشر : امتحان الشهر الثاني

## درس التربية الرياضية

ان المناهج الدراسية التي تكون مناسبة للتلاميذ ويكون المعلم ملم بها ويعطيها حقها وتكون الوسيلة والاداة الفاعلة للوصول الى نتائج افضل على ان تصاغ اهداف المناهج بحيث تحدد التغييرات السلوكية المرغوب في احداثها عند التلاميذ وان تكون هذه المناهج مناسبة لقدرات التلاميذ ومستوياتهم من اجل تحقيق الفائدة المرجوة من المناهج.

يعد درس التربية الرياضية من الدروس المهمة في الصفوف الأولى لما له من تأثير مباشر على نفسية التلاميذ وما يمرون به من ضغوط في الدروس الأخرى إضافة الى ان التلميذ يمتلك قدرة حركية ومن اجل توجيهها الى حركة إيجابية يستفيد منها في تعلم حركة معينة او لعبة ما لذلك يعد درس التربية الرياضية المروض الفعال والمدروس من اجل رفع الروح المعنوية للتلاميذ وزرع حب الالتزام بالدوام من اجل حضور درس الرياضة والتمتع والتخلص من الحركة الزائدة التي يمتلكها التلميذ من اجل المحافظة على هدوءه في الدروس الأخرى مثل اللغة العربية والرياضيات وذلك من خلال تنشيط الدورة الدموية للتلميذ وجعله موهل للحصول على المعلومة باقل جهد من المعلم والتلميذ

من هذا نستخلص ان درس التربية الرياضية هو القاعدة الأساس في مناهج المدارس الابتدائية لانه يساعد التلاميذ على تحسين أدائهم الحركي واكسابهم المهارات الأساسية وتمد المتعلم بالخبرات لممارسة الأنشطة الرياضية والكشفية من خلال والمسابقات والألعاب التي يمارسها التلميذ مع زملائه او منفردا وعليه كان الاهتمام بدرس التربية الرياضية فاصبح ضرورة ملحة لغرض تحقيق اعلى مستوى من الفعالية إضافة للأغراض التربوية والتعليمية اللتان تمثلان الركيزة الأساسية في كل مناهج المدارس الابتدائية .

وان من صفات درس التربية الرياضية الناجح هي :

- 1 – ان تكون الأهداف واضحة ومدروسة .
- 2 – مشاركة التلاميذ في تحقيق اهداف الدرس ورغبتهم في الأداء باندفاع تأتي .
- 3 – ان تكون محتويات الألعاب والتمارين مناسبة لأعمار التلاميذ المتعلمين .
- 4 – الاهتمام بالنواحي التربوية والتعليمية من خلال الدرس وبعده .
- 5 – تعبئة الأدوات واعداد الملاعب والتجهيزات الرياضية قبل تنفيذ الدرس .
- 6 – إجراء الاختبارات والقياس لمعرفة مدى ما تحقق من فائدة للمتعلمين ومعرفة مدى أهمية محتويات الدرس لهم .

### اهداف درس التربية الرياضية

تهدف التربية الحركية بشكل أساسي الى تزويد الأطفال بالمهارات الحركية الأساسية الانتقالية كالمشي والجري والوثب والمهاتر الثابتة التي تتم في المكان نفسه كالثني والدوران والمرجحة ومهارات المعالجة والتعامل التي تتطلب وجود أداة في اثناء الحركة كمهارات الرمي والمسك والركل والتي تعد القاعدة والاساس لتعلم المهاتر المتعلقة بالانشطة والألعاب الرياضية في المراحل اللاحقة كذلك تهدف التربية الحركية الى تطوير اللياقة البدنية عند الأطفال كالمرونة والتحمل الذي يسهم في مساعدة الأطفال على أداء واجباتهم اليومية بدون الوصول السريع الى مرحلة التعب ,وهناك نوعان من الأهداف :

النوع الأول : الأهداف الرئيسية وتشمل :

- 1\_ اكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية .

2\_ تنمية وتطوير الادراك الحسي حركي لدى الأطفال :

. الوعي الجسمي : معرفة الطفل باجزاء جسمه وعلاقته بالحركات المختلفة .

. الوعي المكاني : معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالاشياء الخارجية .

. الوعي الاتجاهي : معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين يسار وامام وخلف )

. الوعي الزماني : معرفة الطفل بالوقت وعلاقته بالايقاع والموسيقى وانماط توقيتية مختلفة .

3\_ تنمية الصفات البدنية , وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.

4\_ تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية .

النوع الثاني : الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي :

1\_ اكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية .

2\_ اكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة .

3\_ أهمية ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة والوقاية من الامراض .

4\_ تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من اجل الصحة .

5\_ اكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع اقرانه .

## معلم التربية الرياضية

يؤدي المعلم دورا رئيسيا في حياة التلميذ في المدرسة فهو الذي يساعد على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم ويوجه قواه الطبيعية , ويهي لقواه المكتسبة في البيئة التعليمية حتى تتجه محصلة مجهودات الطالب الاتجاه النافع .

والمعلم المثل الأعلى لطلابه فيتأثرون بشخصيته ويقلدونه في حركاته واخلاقه ومنطقه وحديثه , مما يحقق نظرية التعلم بالقدوة ذات التأثير الكبير التي قال بها شيشرون (ان طريق النصح والإرشاد في التربية والتعلم طويل , ولكن القدوة والمثل الصالح طريقهما قصير وسريع التأثير).

ومعل التربية الرياضية هو الأكثر بين جميع المدرسين احتكاكا بالطلاب , وعليه فهو الأكثر تأثيرا بهم اجتماعيا وعقليا وصحيا لذا كان ضروريا الاحكام به واعداده وتاهيله بالشكل المناسب , لتحمل مسؤولياته التربوية ووضعها في المكانة الاجتماعية اللائقة به ليكون قادرا على تنشئة جيل المستقبل ويضاف الى ذلك المواقف التي تجري في درس التربية الرياضية وتشبه المواقف التي تحدث في الحياة العامة لذلك كان من الواجب ان يكون المدرس ذا شخصية محبوبة (حكيمًا , حلِيمًا , امِينًا , عادِلًا ) ومظهره حسن وذلك سينعكس إيجابيا على طلبته فيتفاعلون مع ما يطرحه من أفكار وما يطلبه من واجبات , وهنا لا بد ان نتطرق الى العناصر التي يجب ان يمتلكها معلم التربية الرياضية وهي :

- 1 \_ الشخصية .
- 2 \_ الاعداد المهني .
- 3 \_ الخبرة .
- 4 \_ اللياقة البدنية والصحية .

## خصائص المرحلة العمرية للصفوف الثلاثة الأولى

تعرف هذه المرحلة بمرحلة الطفولة المتوسطة وتشمل السنوات الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية وتتميز هذه المرحلة ببعض المتغيرات الجسمية والحركية للتلاميذ بسبب النمو الحاصل في الجسم ففي بداية هذه المرحلة يمكن ملاحظة بعض التغيرات التي تتناسب وحجم الطفل اذ يلاحظ الزيادة الواضحة في النسبة ما بين الجذع وبقية الاعضاء وفي نمو العضلات الكبيرة كعضلات الذراعان والرجلين وياخذ الصدر بالاتساع والاستدارة كما يميل الجسم للنحافة : نظرا لاختفاء الوسائد الدهنية التي تكسو جسم الطفل في المرحلة السابقة

اما بالنسبة الى النمو الحركي نلاحظ النمو التدريجي للصفات الحركية والبدنية وكما يأتي:

- \_ النمو التدريجي للاداء الهادف لمختلف الصفات الحركية والبدنية وترتبط درجة النمو الحركي بالنشاط الدائم للطفل الذي يعد من اهم معالم السلوك الحركي في هذه المرحلة .
- \_ الاستجابة لكل مثير خارجي بأداء حركات مختلفة ومتعددة كما نجد انه سريع التحول لا يستقر على وضع ولا يستمر لمدة طويلة في أداء عمل او ممارسة نشاط واحد .
- \_ التحكم في استجاباته الحركية الزائدة وخاصة في بداية العام الثامن حيث يميل الطفل الى الاقتصاد ويستطيع تركيز انتباهه لفترات أطول نسبيا في أداء نشاط معين .
- \_ لا يستطيع الطفل في هذه المرحلة رمي الكرة بيد واحدة من الكتف بدرجة مقبولة من التوافق والقوة نظرا لعدم قدرته على النقل الحركي الصحيح للحركة من الجذع الى الذراع الى الذراع الرامية اما مهارة استقبال الكرة فيكون بضمها الى صدره مع اشتراك أجزاء جسمه الأخرى لعدم قدرته على التوقع الصحيح لمسار الكرة وخط طيرانها .

\_ يمكن اكساب الطفل بعض المهارات الحركية المركبة في العام السابع تقريبا نظرا لصعوبة هذه الحركات او تتطلب القدرة على الربط بين كل مهارة حركية وأخرى (كالرمي والمسك والركض وطبطة الكرة).

\_ ميل الطفل في هذه المرحلة للتعلم الحركي ومحاولة التكرار والارتقاء بالمستوى الجيد للحركة .

\_ يكتسب أطفال هذه المرحلة المران والتدريب والقدرة على الاستجابة للاداء الحركي الذي يرتبط بانواع مختلفة من التوقيت والايقاع ويسهم درس التربية الرياضية في هذه المرحلة المساعدة في الارتقاء ب مستوى النمو الحركي بدرجة كبيرة لدرجة ان الطفل في هذه المرحلة يتمكن من اتقان بعض المهارات الحركية كالركض والوثب والقفز والرمي والمسك .

### افضل الرياضات للطفل

للتعرف على افضل رياضة تناسب أطفالنا يجب علينا ان نغرس حب الممارسة الرياضة وتهيئه الظروف المناسبة لها ومعرفة أي الرياضات سوف يجذب اليها لتقديم التشجيع والدعم مع مراعاة الحالة الجسمية والعمر وعليه يمكن تحديد الرياضات الأفضل وفقا لما يأتي :

1\_ من عمر 2-5 سنوات هي مرحلة ما قبل المدرسة والذي يتطلب فيه تعلم الحركات الأساسية مثل (الركض \_ التسلق \_ الركل \_ اللعب الكرة الخفيفة (الاستلام \_ اللمس ) .

2\_ من عمر 6\_7 سنوات ويكون الطفل اكثر اتزانا لذا يمكن تعلم الرياضات التالية (التمارين البدنية \_ سباحة \_ ساحة وميدان \_ اللعب الصغيرة مثل مطاردة , كرة القدم )

3\_ من عمر 8\_10 سنوات يمكن تعلم

- (ركوب الدراجات \_ قفز على الحبل \_ الفنون القتالية).
- 4\_ من عمر 10 \_ 12 سنة تعلم مختلف الألعاب الفرعية .  
(كرة سلة \_ كرة قدم \_ كرة طائرة )

### الاعتبارات الواجب اتباعها في المنهج التعليمي للصغار

- 1\_ ان يحتوي المنهج على حركات أساسية متنوعة حتى تمكن الطفل من التحرك بسهولة.
- 2\_ ان يراعي المنهج احتياجات الطفل .
- 3\_ ان تراعي إمكانيات الأطفال وقدراتهم للتمكن من أداء الحركة بثقة عالية .
- 4\_ يجب تنمية العضلات الكبيرة ورفع مستوى اللياقة البدنية .
- 5\_ مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال .
- 6\_ توفر عوامل الأمان والسلامة وعدم اجبارهم على أداء الحركات الصعبة .
- 7\_ إضافة عوامل التشويق كالتصفيق والموسيقى واستخدام الوسائل المتنوعة .
- 8\_ ضرورة استعمال التحفيز والتشجيع لما لها دور على نفسية الطفل .
- 9\_ اعتماد مبدأ التدرج من البسيط الى المعقد .
- 10\_ ضرورة التنويع بالتمارين والألعاب .

### التمرينات

تلعب التمرينات دورا هاما في الاعداد للألعاب والمسابقات الرياضية فهي تعد جزءا أساسيا في اعداد التلاميذ اعدادا عاما وخصوصا لجميع الفعاليات الرياضية اذا تمت ممارستها بشكل منظم على وفق أسس علمية تعد خصيصا لتلائم نوع العمل الذي يمارسه التلميذ وتعرف التمرينات البدنية

على انها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية وتهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها .

ومن الأمور التي يجب ان يراعيها معلم التربية الرياضية عند اختياره للتمارين

1\_ ان تأخذ مداها في تنمية الجسم نموا متزنا.

2\_ ان تؤثر على العضلة المراد تنميتها.

3\_ اختيار التمرينات التي تؤدي الى زيادة قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على العمل الجيد الموثر.

4\_ وان يكون اختياره ما بين البسيط والمركب حسب نوع المتعلمين .

وتقسم التمرينات البدنية بشكل عام الى ثلاث مجموعات رئيسية هي :

أولا/ التمرينات النظامية :

من الضروري لمعلم التربية البدنية ان يعرف أهمية هذا النوع من التمرينات لانها تهدف الى جعل كل تلميذ ان يقف في المكان المناسب لادائها إضافة الى ضبط التلاميذ وجعلهم يعتادون القيام بالعمل تلقائيا وبشكل منظم ودقيق وتظهر أهمية هذه التمرينات في الدروس الأولى من السنة الدراسية حيث تتلشى أهميتها بمرور الزمن بعد ان يتعود عليها وعلى التربية السريعة لها ومن الأمثلة على هذا النوع من التمرينات : (الخطوات ,المسافات ,تشكيل الفرق , تشكيل النسق ,وضع العرض بانواعه :تشكيل الدائرة ومربع ناقص ضلع .... الخ )

ثانيا /التمرينات الإصلاحية التشكيلية :

تهدف هذه التمرينات الى اصلاح عيوب الجسم وتشوهاتة التي تحدث نتيجة عمل التلميذ لحركة معينة او تكرار عمل والتركيز على مجموعة خاصة من العضلات فتقصر او

تطول مثل تمرينات الرجلين والذراعان وتمرينات الرقبة والجذع إضافة الى تمارين الظهر والبطن وتمرين المنطقة الجانبية للجذع .

ثالثا/ التمرينات التوافقية :

وتهدف هذه التمرينات الى التوافق العضلي العصبي وترقية المهارات الحركية وتعد هذه من التمرينات المهمة التي تؤثر على عمل جهاززي الدوران والتنفس إضافة الى تنمية بعض الصفات كالقوة الجسمية والمقاومة والجدد كتمرينات التوازن والخفة والرشاقة والقفز والسير والهرولة .....الخ .

أنواع واقسام التمرينات :

تنقسم التمرينات من ثلاث جهات رئيسية هي :

أولا / من حيث المادة : وتنقسم الى

1\_ تمرينات بدون أدوات ( حرة).

2\_ تمرينات بالادوات ( الاثقال الحديدية \_ الكرة الطبية .....الخ)

3\_ تمرينات على الأجهزة (عقل الحائط \_ المقاعد السويدية \_ العارضة ....الخ)

ثانيا/ من حيث التأثير :

1\_ تمرينات الاسترخاء 2\_ تمرينات القوة

3\_ تمرينات الاطالة والمرونة 4\_ تمرينات الرشاقة

5\_ تمرينات التحمل 6\_ تمرينات التوازن

ثالثا / من حيث اغراضها :

1\_ التمرينات الأساسية العامة ( تمرينات بنائية , تمرينات حركية تعليمية )

2\_ التمرينات الغرضية الخاصة ( ذات الهدف الخاص ) .

3\_ تمرينات المسابقات (تمرينات المستويات ) .

فوائد التمرينات :

1\_ يمكن ممارسة التمرينات لجميع مراحل النمو ابتدا من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الكهولة وفقا لخصائص كل مرحلة .

2\_ تعتبر التمرينات ضرورة لاعداد الرياضيين للموسم الرياضي لكل نشاط .

3\_ تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير الصفات البدنية للأفراد كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة .

4\_ تشكيل التمرينات أساس كبير للاعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية .

5\_ لا تتطلب التمرينات قدرا عاليا من القدرات او الاستعدادات او المواهب الخاصة لادائها لذا فهي ممكنة الأداء لجميع المستويات .

6\_ لا تحتاج الى إمكانيات او أدوات خاصة او مكان خاص بل يمكن للفرد القيام بها في اضييق مكان وبلا إمكانيات .

7\_ تعتبر التمرينات من اكثر الأنشطة امانا وبعدا بالفرد عما قد تسببه الأنشطة الأخرى من إصابات .

8\_ لا تنحصر فائدة التمرينات في النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك الى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية .

9\_ التمرينات من الوسائل الهامة في تربية الجسم والاحتفاظ بصحة القوام وإصلاح العيوب والتشوهات .

10\_ التمرينات وسيلة تعويضية لما يسببه العمل المهني .

الأوضاع في التمرينات

تنقسم الأوضاع في التمرينات الى ما يلي :

1\_ أوضاع أساسية ( ويسمى البعض اصليية ) .

2\_ أوضاع مشتقة .

3\_ أوضاع أخرى ( وتسمى أحيانا أوضاع خاصة ) .

## الأوضاع الأساسية

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعيدة عن التعقيد والتي يكثر استخدامها في التمرينات كما تشكل أساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم .  
وهي مقسمة حسب وقوع مركز الثقل الجسم وارتكازه على الأرض .  
أولا/ الوقوف :

وهي أكثر واسهل الأوضاع الأساسية استخداما ويرعى فيها ما يلي :-

- 1\_ يقع مركز ثقل الجسم بين القدمين وموزعا عليها بالتساوي .
- 2\_ الوضع طبيعي بدون تشنج بالعضلات يسمح بأداء الحركة بسهولة .
- 3\_ الراس مرفوع والنظر للامام .
- 4\_ الكتفان منخفضان مع تقارب اللوحين والذراعين بجانب الجسم دون تصلب مع مواجهة الكفين للداخل وللخلف قليلا مع تلاصق الأصابع .
- 5\_ الجذع على امتداده وعموديا على الحوض .
- 6\_ الفخذان متلاصقان والركبة مفرودة مع تلاصق القدمين (المشطين والكعبين ) بدون تصلب او يكون بينهما زاوية 30 درجة .

ثانيا/ الجلوس ( جلوس التربيعة ) .

ثالثا/ الرقود .

رابعا/ الجثو (الركوع ) .

خامسا / التعليق

الأوضاع المشتقة :

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الأساسية بتحريك جزء او أجزاء من الجسم كالأطراف العليا او السفلى او الجذع , وهي أوضاع كثيرة .

مثل أوضاع مشتقة من وضع الوقوف .  
بتحريك الذراعين ..... بتحريك الجذع ..... بتحريك الرجلين  
(وقوف ) الذراعين اماما مائلا اسفل... رفع .

أوضاع أخرى :\_

- 1\_ الوقوف العالي
- 2\_ الانبطاح المائل العالي .
- 3\_ الجثو الافقي .
- 4\_ وقوف على اربع .
- 5\_ الانبطاح المائل
- 6\_ الوقوف على اليدين .
- 7\_ الانبطاح المائل الجانبي .

### الاصطلاحات في التمرينات

حتى يمكن التعبير عن أي حركة من حركات الجسم او وضع من أوضاع عند أداء التمرينات او عند تسجيل هذه التمرينات بالكتابة اصطلح على اطلاق أسماء معينة لهذه الأوضاع وهذه الحركات تميزها عن غيرها وتشير الى مقوماتها وتفسير ما هيتهما حتى يسهل للاعب والطالب والقارئ والزميل فهمه كما هو متبع في كل مادة في المواد الدراسية الأخرى .

والاصطلاح المستخدم في التمرينات والتي يلتزم بها المختصون في هذا المجال سواء في النداء او عند كتابة التمرينات تشمل الاصطلاحات الخاصة بالوضع والحركة والتمرين .

فالوضع :\_

هو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركة مثل الوقوف \_ الجلوس الطويل \_ رقود \_ القرفصاء \_ جثو ( الركوع ) \_ الذراعين عاليا .....الخ .

## الحركة

تعني النشاط الذي يقوم به الجسم كله كوحدة كما في حركات المهارة كالدرجة الامامية او الوثب عاليا ..... وما على شاكلة ذلك او النشاط الذي يقوم به عضو معين من الجسم كالذراعين او الرجلين او الجذع او غيرها سواء عمل هذا العضو منفصل او مشتركا مع أعضاء أخرى .

## التمرين

هو عبارة من تكرار حركة معينة او عدة حركات في صور مختلفة بقصد الوصول الى تأثير معين او تحقيق هدف خاص معتمدا في ذلك على المبادئ العلمية والتربوية السليمة. مكونات التمرين

يشتمل التمرين على ثلاث أجزاء رئيسية هي :

أولا : الوضع الابتدائي :\_ وهو الوضع الذي تبدأ منه الحركة او حركات التمرين .  
ثانيا : الحركة او الحركات المكونة للتمرين :\_ وهي تمثل الجزء الرئيسي الذي يكون التمرين والذي يحقق العدف منه .

ثالثا :\_ الوضع النهائي :\_ وهو الوضع الذي يتخذه الجسم عقب الانتهاء من الحركة او حركات التمرين من اجل تكرار التمرين او البدء في تمرين اخر او انتهاء التمرين .

1\_ كتابة الوضع الابتدائي :\_

يكون الوضع الابتدائي عند كتابة التمرين ويوضع بين قوسين كبيرين

(.....) وقد يكون الوضع الابتدائي واحدا مما يأتي :\_

وضع اصلي مثل :

الوقوف \_ الرقود \_ الجلوس ..... وتكتب معرفة بالالف واللام

وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل :

الجلوس \_ القرفصاء \_ الوقوف \_ المد عرضا ..... الخ .

\_ وضع اصلي واكثر من وضع مشتق : ويكتب في هذه الحالة بالترتيب التالي :

(وضع اصلي \_ وضع مشتق بتحريك الرجلين \_ وضع مشتق بتحريك الذراعين \_

وضع مشتق بتحريك الجذع )

مثل (الوقوف فتحا الذراعين عاليا ميل )

2\_ كتابة حركة او حركات التمرين : \_

تاتي بعد كتابة الوضع الابتدائي مباشرة بعد قفل القوس (.....) ويراعي عند كتابة كل

حركة ما يأتي :

x نوع الحركة : مثل ثني \_ مد \_ رفع \_ خفض ..... الخ .

x الجزء المراد تحريكه : الذراعين \_ الجذع \_ الساقين ..... الخ .

x الاتجاه المطلوب : مثل اماما \_ مائلا \_ اسفل \_ يسار \_ عاليا ..... الخ .

### الايغاز

هو الامر او الكلمات تلقى على التلاميذ بأداء وضع او حركة معينة .

ويعرف أيضا على انه الالفاظ والعبارات الاصطلاحية التي يلقيها معلم التربية الرياضية

على تلاميذ الصف للقيام بالحركات او التمارين او الأداء أي نوع من النشاط , وهذه

الالفاظ او العبارات لابد ان تخضع لشروط معينة وقواعد متعددة .

ان نجاح معلم التربية الرياضية في تقديم درس ناجح واخراجه يعتمد على قدرة المعلم

على القاء ايعازاته بطريقة جيدة كاحد عوامل النجاح في التدريس , فضلا عن ذلك فانه

ثقة المعلم بنفسه تزداد كلما كان المعلم يحسن استخدام الايغاز الذي يفهمه التلاميذ

ويستجيبون له بسرعة ويخضع الايغاز في التمارين البدنية لشروط معينة هي :

- 1\_ ان لا يطلق المعلم ايعازاته الا بعد ان يكون التلاميذ في حالة سكون .
- 2\_ يكون الايعاز بلغة واضحة ومفهومة ويلفظ سليم وعدم الاطالة .
- 3\_ يكون صوت المعلم مسموعا من قبل جميع التلاميذ .
- 4\_ يجب ان يكون المعلم طبيعيا غير متكلف عند إعطاء الايعاز .
- 5\_ يتناسب القاء الايعاز مع نوع الحركة من حيث القوة والسرعة والبطء ...
- 6\_ ان يراعي المعلم موضوع الشمس بالنسبة الى وقوف التلاميذ على ان لا تكون مواجه لعيون التلاميذ .
- 7\_ تستخدم الاصطلاحات الرياضية المعروفة والصحيحة التي تناسب مع مستوى فهم التلاميذ .

أجزاء الايعاز الرئيسية وهي :

1\_ التنبيه . ( القسم الاخباري )

2\_ برهة الانتظار .

3\_ الحكم . ( القسم الاخباري )

التنبيه : ( القسم الاخباري )

يتركب من كلمة او عدد قليل من الكلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها .

برهة الانتظار : \_

هي فترة السكون الواقعة بين التنبيه ( القسم الاخباري ) والحكم ( القسم الاجرائي ) وهي

تعطى فرصة للطلبة لفهم ما جاء في التنبيه .

الحكم : ( القسم الاجرائي )

هو اللفظ الذي يبدأ بعده أداء الحركة .

مثال لرفع الذراعين عاليا

النداء يكون

التنبيه برهة الانتظار الحكم

الذراعين عاليا ..... رفع .

الذراعين اسفل ..... خفض .

ملاحظات :-

- 1\_ لا يجوز ان يتخلل برهة الانتظار أي كلام واذا حدث يجب إعادة النداء ثانيا .
- 2\_ يمكن استبدال الحكم .(القسم الاجرائي ) باي إشارة او نداء عددي او صوتي او استخدام أي أداة مثل الإيقاع بالطلبة او الموسيقى .....الخ .
- 3\_ ان يكون التنبيه واضح دون تعقيد او إطالة .
- 4\_ ان يكون صوت المدرس مسموعا ومعبرا .
- 5\_ ان يستخدم فيه الاصطلاحات الصحيحة .
- 6\_ ان تكون طريقة القاء المدرس معبرة عن نوع الحركة من حيث القوة او البطء او السرعة .

### خطة درس التربية الرياضية

يعد درس التربية الرياضية من الدروس المهمة التي تحقق لكل طالب المتعة والفائدة , ولكي تحقق التربية الرياضية أهدافها لابد من ان نتبع هيكل محدد متفق عليه يتم في تقسيم حصة الدرس اليومي الى أجزاء متعددة ومنظمة وفي مدارسنا يكون زمن الحصة الواحدة (45) دقيقة , وبالرغم من هذا فانه من الممكن ان نعد خطة درس ل (40) دقيقة بسبب ان المدرس يترك من الوقت (5) دقائق لتبديل الطلبة ملابسهم وتواجدهم في ساحة اللعب.

الدرس الى ثلاثة اقسام كل قسم يرتبط بالآخر واتفق الكثير من المختصين على تقسيم ويهيء وهي (القسم الاعدادي \_ القسم الرئيسي \_ القسم الختامي ) وادناه شرح لكل قسم :

## أولا : القسم الاعدادي

وقد يسمى القسم التحضيري وياخذ من زمن الدرس ( 10 ) دقائق ويحتوي على المقدمة والتي تأخذ من وقت الدرس ( 2\_3 ) دقائق والاحماء العام والاحماء الخاص ( التمرينات البدنية ) وياخذ زمن الدرس ( 7\_8 ) دقائق , وهنا نوكد بانه يمكن تقليل او زيادة أوقات أجزاء القسم الاعدادي تبعا لاهداف الدرس وطبيعته المهارات التي التي ستنفذ الخطه خلالها

وعلى مدرسينا الاهتمام بهذا القسم وتحضير تمارين تخدم مهاره او النشاط لان عدم القيام بها او اهمالها يؤدي الى اصابه الطالب بالالم في جسده عقب التمرين كما ان العضلات لن تتجاوب معه مباشره لانها غير مؤهله اضافه لتعريضه لخطر الاصابه بشد او قطع في العضله وتمرين الاحمال العامه تسبق التمارين الاساسيه

### المقدمة :

وتشمل تسجيل الطلبة الحضور وابداء بعض النصائح والارشادات واحضار الادوات والاجهزه الى الملعب, كذلك تعد الطلبة نفسيا لتقبل الدرس كاملا بروح المرح والسرور والحريه المنظمه وقد يكون نشاط مقدمه تمرينات او العابا وفي كلتا الحالتين يجب ان تكون الحركات او المهارات بسيطه سهله شامله وان تكون معروفه للطلبة حتى لا تتعطل الحركه لعدم فهم النشاط او صعوبته

### الاحماء العام والاحماء الخاص

الهدف منها تهيئه الجسم للقيام بالانشطه والواجبات التي تتضمنها خطه الدرس وتهدف بصوره مباشره الى نمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنيه بالإضافة الى تحسين وتطوير المهارات الحركيه العامه والتي قد تؤثر بصوره مباشره او غير مباشره على تحسين تلك المهاره

تمرينات الاحماء العام لا بد من القيام بهذه لتهيئه واطاله العضلات والمفاصل قبل البدء في اي تمارين فهي تساعد الكثير في تنشيط الدوره الدمويه وتاهيل الجسم للقيام بالمجهود العضلي ولها دور اساسيا في القسم الاعدادي ويعطى المدرس تمرين تمرينات (القوه العضليه والسرعه والتحمل والمرونه والرشاقه) دون التركيز على احداها فكل التمارين التي تعطى هنا هدفها البناء البدني العام وتساهم في تحسين القدره الوظيفيه والبدنيه والحركيه لتاهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقه وانسيابيه

اما الاعداد الخاص ( التمارين البدنيه) فيهدف الى تحسين القدرات البدنيه ذات العلاقه بالمهاره المعينه والتي هي (هدف الدرس) وتركز على تمرينات تشمل عناصر اللياقه البدنيه الخاصه والضروريه لنوع النشاط او المهاره المراد تعلمها واتقانها وبذا يكون لها دورا ايجابيا في تحسين مستوى المهاره التي سيدرسها الطلبة .

ثانيا القسم الرئيسي

زمنه (25) دقيقة ويحتوي على (النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي)

## النشاط التعليمي

زمنه (10) دقائق وقد تطول او تقصر حسب خبرات وقدرات

وهو النواة التي يبنى عليها الدرس كله وهو صلب الخطة وفي فترة النشاط التعليمي يتم تعلم المهارة الجديدة التي نريد شرحها وبه يتحقق الهدف التعليمي .

وقبل ان يبدأ المعلم بشرح المادة التعليمية والتي وضعها كهدف تعليمي عليه ان يوجه الطلبة الى اتخاذ تشكيلا يتناسب مع نوع النشاط وطريقه الشرح والتقديم التي يختارها المدرس وفي اغلب الاحيان يجب ان يكون التشكيل (مربع ناقص ضلع او نصف دائره او اي شكل يراك تدريسي مناسب) على ان يضمن المعلم ان يقف بمكان يراه الجميع ويسمعه لانه كثيرا ما يكون في ساحة كبيرة او ملعب مفتوح يتعرض الى الكثير من

المؤثرات الخارجية التي تشتت انتباه طلبته كالرياح التي قد تاخذ صوت المدارس باتجاهها كما وعليه ان يراعي موضع الشمس التي يجب ان لاتكون مواجهه لعيون الطالب لانها تؤثر على رؤيتهم فالمدرس الكفو يراعي ذلك وعليه ان لا يطيل في الشرح ولا يختصر وان يكون صوته واضحا ونبرته مقبولة ولا يلجا الى الصراخ بصوت عال

## 2\_ النشاط التطبيقي

وزمنه (15) دقيقة وفي هذه الفترة ينتقل الطلبة الى تطبيق المهارة ويقسم الفصل الى فرق ويعطيهم المعلم اسم لكل فريق ويحدد لهم المهارة او النشاط الذي سيطبقونه مثلا الفريق الاول (فريق الاذكياء يطبق مهاره الطبطبه بكره السله) الفريق الثاني ( فريق الشجعان يطبق مهاره الدرجه الاماميه في الجملاستيك ) الفريق الثالث (فريق الاوفياء ويطبق مهاره الارسال بالكره الطائره)الفريق الرابع (فريق المبدعين يطبق مهاره التهديث بكره السله) ثم يعين قائد لكل فريق .

### ثالثا القسم الختامي

زمنه خمس دقائق ويحتوي على الالعاب الصغيره والغرض من هذا النشاط اما رفع الجهد اذا كان الدرس لا يحتوي على أنشطة ذات شدة عالية او تهدئة الطلبة نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم الى حالته الطبيعية وتكون العاب هذا الجزء قصيرة وبطيئة التوقيت هادئة حتى تهدي من سرعه التنفس والدوره الدمويه والتهيئه المتعلمين للرجوع الى حجره الدراسه ويكون العوده الى الحالة الطبيعية للجسم


الادوات :

زمن الدرس

الصف :

التاريخ :

الاسبوع :

اقسام الخطه	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركيه	الجانب التنظيمي	الملاحظات
القسم الاعدادي	10 د			
المقدمه	2 د	اخذ الغياب وتبنيه الادوات وترديد التحية	XXXXXXXX *مدرس	التزام بالنظام
الاحماء	3 د	السير والهروله واداء تمارين لاجهزه الجسم	 *	
تمارين بدنيه	5 د	(الوقوف) قفزات صغيره على البقع حر (الوقوف، فتحا، تخصر) قتل الجذع يمين يسار (الجلوس فتحا) ثني الذراعين ومدهما للاعلى ثم ثنيهما وخفضهما للاسفل ٤ عدده (الوقوف تخصر) ثني الركبتين كاملا ومدهما ٢ عدده	X X X X X X X X X X X X X X X X *	التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين
القسم الرئيسي	30 د			
النشاط التعليمي	٥ د	يقوم المدرس بشرح وعرض اللعبة امام الطلاب ثم يقوم طالب والمعلم بعرض اللعبة امام زملائه	X X X X X X X *	تصحيح الاخطاء
النشاط التطبيقي	٢٥	اسم اللعبة:- لعبة اشارات المرور. - الهدف من اللعبة:- تطوير المشي والركض والتوافق. -طريقة اللعب:-تنتشر التلميذات في الملعب وعندما ترفع المعلمة العلم الأخضر تركض التلميذات بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر تركض التلميذات ببطء وعندما يرفع العلم الأحمر تقف التلميذات مع الجلوس على أربع... وهكذا. - اسم اللعبة:- سباق الأطواق. - الهدف من اللعبة:- تطوير الركض والمرونة. - طريقة اللعب:- تقف التلميذات في أربع مجموعات ويوضع أمام كل مجموعة طوق وعند بدء إشارة المعلمة تركض التلميذة الأولى من كل مجموعة وتمرر الطوق حول نفسها من أسفل إلى أعلى ثم تضعه على الأرض ثم تعود لتلمس زميلتها التي تليها لتقوم بالعمل نفسه والمجموعة التي تنتهي أولا تعد فائزة.		
القسم الختامي	5 د	هرولة خفيفة ثم المشي واخذ نفس عميق	XXXXXXXXXX *	
		الانصراف		

## الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تستخدم في مجالات متعددة في برامج وأنشطته التربيه الرياضيه والرياضه والتي تهدف من استخدامها الى تربيه الافراد واشباع ميولهم فيفترض ان تختار الالعاب التي تتناسب مع سن الاطفال وقدراتهم ووفقا لمراحل نمو الاطفال فتدرج الالعاب من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مبتدئا بالالعاب الفرديه للصغار الى الالعاب الجماعيه للكبار وهذه الالعاب تعمل على زياده الرغبه والدافعيه حول ممارسه الانشطه الرياضيه وتساعد على التعلم .

ان العوامل الاساسيه هي التي تساعد المدرس على اختيار واستخدام الألعاب المناسبة هو معرفة مستوى الأطفال والخبرات السابقة لديهم ومستوى المهارة ففي السنتين الأولى والثانية مثلا لا بد من استخدام الألعاب التي تؤكد على المحاكاة والتمثيل مثل الثعلب والدجاج وصيد الحيوانات وقطف الزهور والفلاح في الحقل .... الخ لهذا يجب ان تتناسب الالعاب مع سن الاطفال و مستوياتهم

## ما هي الألعاب الصغيرة

هي مجموعة من الالعاب المختاره متعدده الأغراض تودى بلاعب واحد او اكثر وهي بسيطه من حيث القوانين الموضوعه لها ومن حيث الادوات المستخدمه ولا نحتاج الى ملاعب كبيره ويغلب عليها طابع المنافسه وتبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس وهي محببه للاطفال ويقبل عليها من كلا الجنسين ذكورا واناثا برغبه عارمه .

## مميزات الالعب الصغيرة

تتميز الالعب الصغيرة بمميزات متعددة اهمها ما يلي :

. تتعدد انواعها مما يعطي الفرصه للاختيار منها مع ما يتناسب وميوله ورغبات الأطفال .

. تناسب جميع الاعمار وقدرات الاطفال من كلاء الجنسين فيختار الطفل منها ما يتناسب مع ميوله ورغبات الأطفال .

. لا تحتاج الى مساحات واسعه من الارض ويمكن ان تؤدى في الفصل الدراسي او في ملعب صغير او في الحديقة او على الشاطئ او في الخلاء الى اخره .

. لا تحتاج الى ادوات غاليه الثمن او كثيره او كبيره فادواتها بسيطه ويمكن ان تصنع ادواتها بواسطه الاطفال والاستغناء عن الادوات الكبيره .

. لا تخضع للقوانين المعترف فيها رسميا فقوانينها بسيطة ويمكن وضع قوانين للعبة واجراء تعديلات عليها من حيث قانون اللعبه ومساحه الملعب وعدد اللاعبين المشاركين فيها وحجم وعدد الكرات المستخدمه فيها .

. لا تحتاج في ممارستها الى قدرات جسميه وعقليه كبيره من الأطفال .

. فرصه لاطهار استعدادات قدرات الاطفال نحو الالعب الكبيره .

. تعطي الفرصه لجميع الاطفال الاشتراك في لعبه واحده .

. مجال واسع لتجديد النشاط وتضفي روح المرح والسرور والسعاده والترويح عن النفس لكل من يمارسها .

. يغلب عليها طابع الحماس والتنافس لدى الأطفال .

. يمكن للمعلم التحكم في الجهد المبذول والتدرج من حيث الجهد المبذول ومن حيث

- . المهارات المستخدمه .
- . تعمل على تنميه الروح الجماعيه والتعاون .
- . تنميه قوه الملاحظه واليقظه وسرعه رده الفعل .
- . تكسب التلاميذ فرصه التدريب على القيادة والتبعيه .
- . تعمل على تنميه القدرات تذكر والانتباه الى اخره .
- . تعمل على تنميه وتحسين الثقافات الرياضيه والوظيفيه والحركيه لدى الأطفال .

### مواصفات الالعب الصغيره :

اهم ما تتصل به الالعب الصغيره هو:

- 1\_ يمكن ممارستها من قبل الصغار والكبار والانات والذكور.
- 2\_ لا تتطلب الاجهزه والادوات الكبيره لممارستها .
- 3\_ سهله التنفيذ من قبل الجميع .
- 4\_ يمكن ان تؤدى بادوات او بدون أدوات .
- 5\_ عدم انتمائها الى نادي او هيئه تشرف عليها او ان تكون تحت مسؤولياتها .
- 6\_ يمكن ممارستها في كل الاوقات وهي لا ترتبط بزمن معين .
- 7\_ ليس لها قواعد وقوانين رسميه .
- 8\_ يمكن ان تغير وتبدل حسب ظروف المكان وحسب امكانيات المتعلم .
- 9\_ لا تحتاج الى مهارات حركيه او خطط ثابتة .
- 10\_ لا يستغرق اعدادها وقت كبير .

## انواع الالعب الصغيره

تقسم الالعب الصغيره الى عدة انواع فقد قسمت من حيث طبيعتها الى قسمين هما :

\_العب تؤدى بادوات

العب تؤدى بدون ادوات

وتقسم من حيث طبيعه العمل الى الانواع التاليه :

- 1\_العب الجري : مثل منافسات الجري التتابعات المطاردة والبحث عن المكان .
- 2\_العب القوه والرشاقه مثل منافسات الشد الدفع التوازن وتغيير الاتجاه .
- 3\_العب صغيره في الماء .
- 4\_العب الكره مثل الرمي المسك والتصويب الى اخره .
- 5\_العب الخلاء مثل الصيد والمطارده اللمس والبحث الى اخره .

وتقسم من حيث القانون الى :

1\_العب مبسطه القوانين نابعه من البيئه :

وهي العب شعبيه التي تمارس في الريف والاماكن العامه وتستمد من البيئه ولها لها اسماء حسب طريقه اللعب جذور تاريخيه ونابعه من ذات الافراد ووضعت والهدف منها .

الالعب الاكثر تنظيما :

وهي الالعب التي تختار في ضوء الامكانيات المتوفره وفي ضوء المراحل السنيه للاطفال وطبيعه المكان وعدد الاطفال وهي تحدد بقانون وطريقه ادائها ولها هدف محدد وواضح ويستطيع المعلم التحكم في القانون الموضوع للعبه حسب مقدرة

واستعدادات الاطفال ومن هذه الالعاب مثل التتابعات بين المجموعات العاب الكرة  
والعاب هادئه العاب موسيقيه والعب جماعيه تؤدى في وقت محدد

### 3\_ الالعاب التمهيديه للالعاب الكبيره :

وهي التي يواجه فيها الأطفال مواقف مشابهه لمواقف الكبيره وفي المباريات وتختار  
لخدمه الالعاب الكبيره مثل كره القدم كره الطائره كره اليد كره السله وغيرها من  
الالعاب الكبيره

### 4\_ العاب تمارس داخل الفصل :

تؤدى هذا النوع من الالعاب داخل حجره الدراسه وذلك بسبب الظروف الجويه الطارئه  
الشديد وارتفاع درجه حراره الجو وغيرها من الظروف التي تحول دون تنفيذ الدرس  
لمكانه الطبيعي في الملعب .

## الكرة داخل النفق

الهدف من اللعبة: أدرج الكرة بدقة في مسار مستقيم.

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

تصطف مجموعات الفصل في 4 صفوف متباعدة (حوالي 3 أمتار). يدرج عنصر الأمام الكرة بين أرجل زملائه (النفق) ثم يتموقع في رأس القاطرة، يلتقط آخر عنصر الكرة مسرعا إلى الأمام ليقوم بالمحاولة بدوره. وهكذا حتى يعود المتعلم الأول إلى مكانه عند انطلاق اللعبة. تفوز المجموعة التي تمكنت من إنهاء المهمة قبل منافساتها.

متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

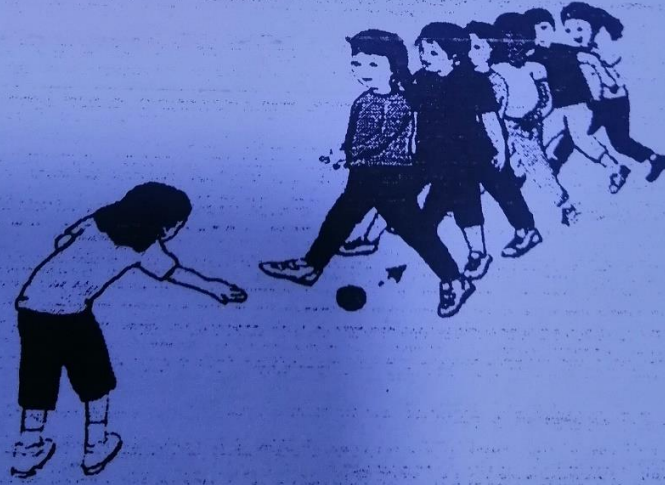
- تباعد عناصر المجموعة

- الطواف حول نقطة محددة قبل التوجه إلى مقدمة القاطرة.

المعدات:

- كرات، أطواق، مخاريط، أقمصة.

سند توضيحي:



## سلم الأهداف

الهدف من اللعبة: أرمي أداة صوب الخانات الأكثر قيمة.

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب إنجازها:

يصطف المتعلمون على شكل مجموعات متباعدة بحوالي 3 أمتار خلف خط التهديف. يرسم الأستاذ(ة) أو ينصب سلما على الخائط يبعد خط التهديف بحوالي 5 أمتار.

يحاول كل عنصر من المجموعة تصويب الكرة داخل خانة السلم المتصاعدة القيمة حسب العلو.

تفوز المجموعة التي تمكنت من حصد أكبر عدد من النقاط.

متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

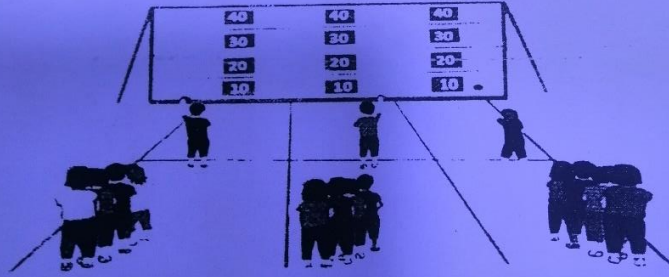
- بعد السلم عن خط الرمي

- طريقة الرمي (يد واحدة ، اليدين معا).

المعدات:

كرات، أطواق، مخاريط، أقمصة.

سند توضيحي:



## لعبة البولنج

الهدف من اللعبة: أدرج الكرة صوب هدف من أجل إسقاطه.

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

يصطف المتعلمون على شكل مجموعات أمام ممرات من أجل درجة الكرة لإسقاط أهداف (مخاريط أو قنينات بلاستيكية ملونة) تبعد ب 10 م. تحسب النقاط بعدد الأهداف التي تم إسقاطها.

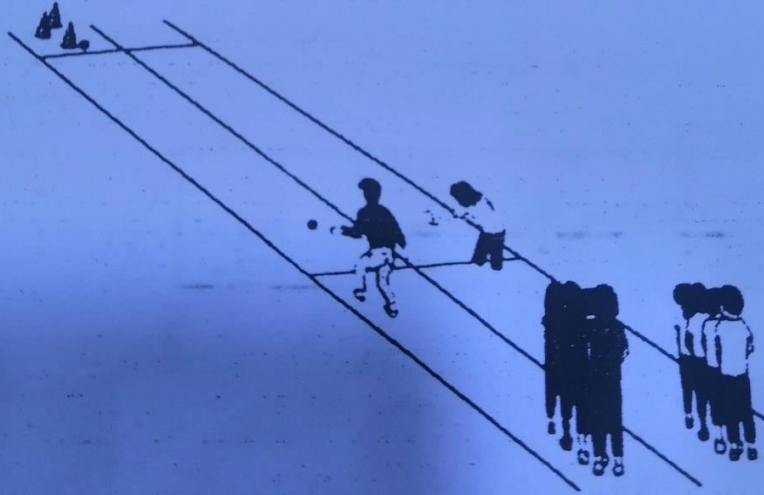
متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

- بعد الأهداف عن خط الدرجة
- حجم، نوعية وعدد الأهداف
- يمكن التباري فرديا أو جماعيا.

المعدات:

- كرات، مخاريط، قنينات بلاستيكية ملونة، أطواق، أقمصة.

سند توضيحي:



## مسار المنعرجات

الهدف من اللعبة: أنتقل بتوازن في مسار ملتو.

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

تقف كل مجموعة عند خط البداية أمام مخرائط متباعدة ومترقمة من 1 إلى 6، عند إشارة الأستاذ(ة)، ينطلق متنافس عن كل مجموعة، للتنقل ذهاباً وإياباً في مسار ملتو بين المخرائط الستة.

يحرز المتعلم الذي يحل أولاً نقطة لفريقه.

متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

- وضعية الانطلاق (الوقوف على رجل واحدة)

- عدد المخرائط.

المعدات:

- أطواق، مخرائط، أقمص.

سند توضيحي:



## النمل والزرع

الهدف من اللعبة: أتعاون مع زملائي لنقل أدوات متنوعة بسرعة.

تنظيم اللعبة والمهمة المطلوب انجازها:

يحدد الأستاذ أربع ممرات طولها 20 متر وعرضها مترين، ويتم وضع صندوق مملوء بأدوات مختلفة في مقدمة الممر (كرات، مخاريط أو قنينات بلاستيكية، قطع خشبية) وآخر فارغ في نهايته. عند إشارة الأستاذ يشرع المتعلمون في ملء الصندوق الفارغ بالأدوات عبر تمريرها الى الزميل المحاذي. تفوز المجموعة التي ملأت الصندوق قبل المنافس.

متغيرات لتطوير محتوى اللعبة:

- عدد الأدوات
- طول الممر
- تباعد عناصر المجموعة.

المعدات:

- كرات، مخاريط، قنينات بلاستيكية صغيرة، قطع خشبية، أقمص.

سند توضيحي:



## السياقات الموحدة لمراسيم رفع وتحية العراق في مدارس العراق عامة

تبدأ مراسيم رفع وتحية العلم العراقي حالما ينتهي تلاميذ /طلاب المدرسة و الفرقة الكشفية و مرشدي .  
الصفوف و معلم التربية الرياضية و مدير المدرسة و معاونين و الهيئة التعليمية و الموظفين من اخذ  
اماكنهم و حسب المخطط المرفق مع هذه التعليمات وفق التسلسل التالي

### اولا : ايعازات معلم / مدرس التربية الرياضية لرفع العلم : الانبار

- ١- مدرسة ..... اثبت (حيث يقف الجميع بوضع الاستراحة ويسود الصمت وتتقطع الحركة )
- ٢- السلام عليكم .....( يردد الجميع وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته )
- ٣- مدرسة ..... استعد ( حيث يقف الجميع بوضع الاستعداد و يهتفون بصوت عالي (عاش العراق )
- ٤- رافعو العلم عادة ..... سر . ( للزهرات و المرشدات رافعات العلم)

### ملاحظة

- بعد اعطاء المعلم / المدرس ايعاز المسير لمجموعة رافعي العلم لا يجوز لرافع تكرر اليعاز للمسير
- بعد المعلم / المدرس بل يقوم بتنفيذ امر المسير مع المجموعة فورا)
- حيث تتقدم مجموعة رافعي العلم على ايعاز المعلم فقط بالرتل المفرد الى السارية العلم عند الوصول مقابل السارية

### يوعز رافع العلم ( الاوسط ) اليعازات التالية

- مجموعة ..... قف ..... الى اليسار ..... در
- حيث تواجه المجموعة السارية . فيقوم الرافع بتقدم بخطوة باتجاه السارية ويقوم بفتح عقدة العلم ثم يقوم بفتح العلم وهو بطياته الثلاث و ينشره على راحتي يديه ويقبله بانحناء بسيط بالرأس ثم يفتح طياته الثلاث و يضعه على كتفه الايسر و يبدأ
- بسحب حبل العلم بيده اليمنى و تبقى اليسرى ماسكة بالحبل الثاني على ان تتم الرفع بحركات سريعة و بحيوية ونشاط عود للخلف و يقوم بأداء التحية و انتهاء النشيد الوطني مع المجموعة و بعد ما تم خفض الايدي من التحية و انتهاء النشيد الوطني
- يقوم الرافع بأعطاء ايعاز التالي
- مجموعة الى اليسار ..... در
- مجموعة ..... قف
- مجموعة الى الورا ..... در
- مجموعة ..... سر

هنا يأتي دور معلم/ مدرس التربية الرياضية بأعطاء اليعاز

مدرسة ..... استرح

- حيث يأخذ بما فيهم ادارة المدرسة الصفقة الكشفية الثلاثية لمرتين فقط كجزء من تقاليد الكشفية

## ثانياً / احتفالية العلم

تبدأ بعد انتهاء من عملية الرفع العلم حيث يقوم احد اعضاء اللجنة المشكلة الخاصة بالمراسيم في المدرسة بتقديم الفعاليات التالية

- ١- قصيدة العلم ( عش هكذا في علو أيها العلم ) و يفضل قراءتها احد اعضاء الفرقة الكشفية
- ٢- كلمة الخميس و تقرأ من قبل احد المعلمين/ المعلمات /مدرسي /المدرسات حسب الجدول يعد من قبل اللجنة احتفالية العلم و هي كلمات تربوية هادفة غير مسببة يتم اختيارها بعناية .
- ٣- فعالية وطنية وأحدة ( قصيدة - حديث - حكمة - دعاء الصباح ... الخ ) تؤدي من قبل طلاب
- ٤- صحاح كشفية تتخلل فقرات الحفل بأيعاز من قائد / القاندة
- ٥- توجيهات مدير المدرسة
- ٦- مبادرات وتكريمات المتميزين و ابراز الجوانب الايجابية للهيئة التعليمية / و الطلبة
- ٧- يتم تنفيذ المراسيم بوقت محدد من ( ١٠ دقيقة ولا يزيد عن ٢٠ دقيقة كحد اقصى حسب طبيعة الجو )

## ثالثاً / ايعازات الانسحاب من الساحة

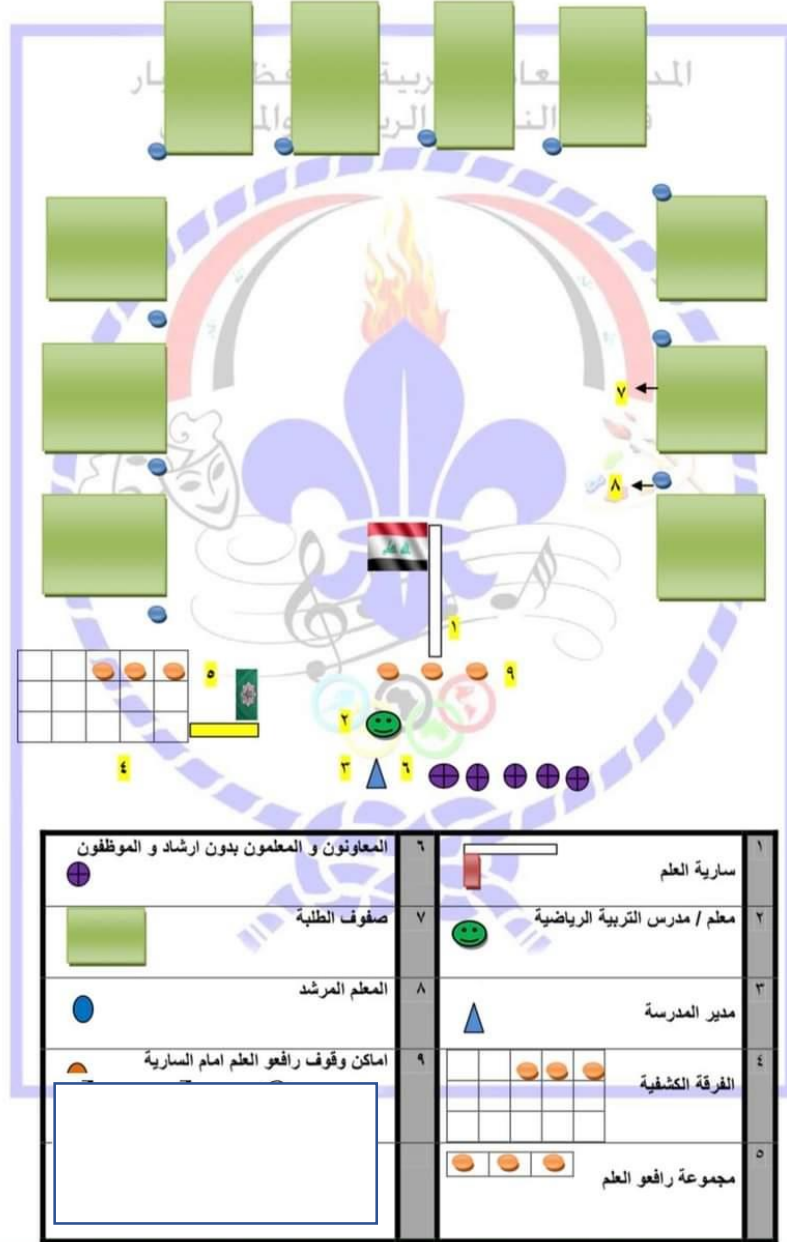
عند انتهاء من الفعاليات يقوم المعلم / معلمة/ مدرس /مدرسة التربية الرياضية بأعطاء ايعاز

- ١- اثبت
  - ٢- مدرسة ..... استعد
  - ٣- الى اليمين / اليسار .....در حسب موقع الصفوف
  - ٤- لأخلاء الساحة ..... الفرقة الكشفية تسبق عادة ..... سر
- هنا تبدأ الصفوف بالمسير ( ككردوس كامل او رتل حسب سعة المدرسة)داخل الساحة امام الطلاب وهي تحمل العلم الكشفي وتبين مهارة وقدرة معلمي / مدرسي التربية الرياضية على عمله الانسحاب الطلاب للصفوف المدرسة بسلاسه وعدم حدوث تقاطعات بين الصفوف المدرسة اثناء الدخول للصفوف

## رابعاً/ عملية انزال العلم العراق بعد انتهاء الدوام

تتم عملية خفض وانزال العلم بشكل منفرد من قبل معلم / معلمة /مدرس/مدرسة التربية الرياضية و مجموعة رافعو العلم ( الثلاثة) في نهاية الاستراحة ( الفرصة الاخيرة ) من الدوام حيث يقوم المعلم او المدرس بأطلاق صافرة طويلة لمنع الحركة و الوقوف من قبل الجميع مواجهين للعلم وكل من مكانه ليقوم الكشاف الاوسط ( الرافع) بأداء التحية للعلم ثم يبدأ بانزال العلم وبحركة بطيئة وبعد اكمال الانزال العلم يطلق المعلم /مدرس صافرة طويلة ثانية عن انتهاء المراسيم حيث يتقدم الكشاف الثاني من مجموعة مع الكشاف الوسط لمساعدته في طي العلم الطيه الكشفية الثلاثية ( على عدد اللوان العلم) ولا بد ان يختفي اللون الاسود ثم ربط العلم على السارية اذا كان هناك دوام ثاني في المدرسة او فتح العلم من السارية ويوضع في كيس ويحفظ في خزانة معلم او مدرس التربية الرياضية

مخطط التفصيلي لساحة المدرسة وقوف التلاميذ / طلاب و مرشديهم و الفرقة الكشفية / معلم  
مدرس التربية الرياضية و الموظفون



## تعليمات هامة

تتفقد النقاط التالية عند اداء المراسيم

- ١- تمنع الحركة عندما يكون الشخص في وضع الاستعداد
- ٢- لا يجوز حمل الكتب و الحقايب اثناء المراسيم
- ٣- عند اداء المراسيم يكون وقوف الزائرين يكون وقوف الزائرين و الذين هم بدرجة وظيفية اعلى من مدير المدرسة على يساره و معاونون و اعضاء الهيئة التعليمية او تدريسية و الذين ليس لهم ارشاد او الموظفون على يمين المدير المدرسة ولا يجوز تخلف أي عضو من اعضاء الهيئة التدريسية او لطلبة عن الحضور الا بعذر رسمي
- ٤- عند توفير الجوق الموسيقي يمكن للفرقة الكشفية الاستعراض حول ساحة المدرسة و امام الطلبة
- ٥- عند غياب معلم او مدرس التربية الرياضية لا بد بتحديد بديل عنه ليتولى اجراء المراسيم
- ٦- الالتزام بمفردات المراسيم رفع و تحية العلم العراقي و عدم الاجتهاد باي فقرة منها
- ٧- الالتزام استعمال العلم العراقي باللوانه و قياساته (٨٠x١٢٠) سم و ارتفاع السارية ( ٥ م ) مصبوغة باللون الأبيض
- ٨- استخدام العلم الكشفي المركزي و لا يجوز استخدام علم اخر ( سارية العلم الكشفي ٣م )
- ٩- يرتدي معلم التربية الرياضية الزي الكشفي اثناء المراسيم

## المراجع

- 1\_ ملزمة كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية .
- 2\_ دليل المعلم في درس التربية الرياضية : عبدالرزاق كاظم الزبيدي واخرون , ط1 , 2010 .
- 3\_ التمرينات البدنية لمدارس التربية الرياضية : علاء الدين نعيم الجرجاوي : 2011 .
- 4\_ أصول تدريس التربية البدنية : لمياء حسن الديوان وحسين فرحان الشيخ علي : دار ومكتبة البصائر, ط2 , 2016 .
- 5\_ دليل معلم التربية الرياضية في التمرينات : محمد مصطفى غلوش .