

الفصل الثالث (3)

منهج التعليم للصفوف: الثالثة - السادسة

مقدمة / 28

الأهداف / 29

مواضيع التعليم (الصفوف: الثالثة - السادسة) / 32

مضامين التعليم - الصف الثالث / 35

مضامين التعليم - الصف الرابع / 36

مضامين التعليم - الصف الخامس / 37

مضامين التعليم - الصف السادس / 38

فعاليات وفقاً لمضامين التعليم (الصفوف الثالثة - السادسة) / 39

لياقة بدنية وحركة / 39

رقص شعبي وأممي / 41

الرياضة واللعب / 42

نشاطات إثراء اختيارية / 46

مُقَدِّمَةٌ

منهج التعليم للصفوف: الثالثة - السادسة هو حلقة في سلسلة ترتبط بين منهج التعليم للصفوف قبل الابتدائية والصفين: الأول والثاني، وبين منهج التعليم للمدرسة الإعدادية. القاعدة التطويرية لهذا المنهج ترتبط أولاً بالتسلسل الذي يميز أهم ما يجب التأكيد عليه في الصفين: الأول والثاني: التقليل من أهمية الفوز أو الخسارة النابغين عن التنافس المتبادل. في الصفوف: الثالثة - السادسة يتحول التنافس إلى أحد اقتراحات النشاط. في المرحلة الإعدادية، عندما تكون السيطرة على المهارات قد تأسست فإن منهج التعليم يوفّر نشاطات للمواجهة الشخصية للتحديات، ونشاطات للمساهمة في المباريات الجماعية.

- أعمار التلاميذ في الصفوف الثالثة - السادسة ملائمة من الناحية التطورية (النمائية) -
- لتطوير السيطرة على المهارات الأساسية والسيطرة على المدى في حالات اللعب المتغيرة.
 - لتطوير وعي للجسم وللوقوف الصحيح وللتوافق الحركي.

النشاطات هي:

- أسس/ مبادئ في الحركة والجمباز.
- أسس/ مبادئ في ألعاب القوى الخفيفة.
- الإلمام بالبيئة الطبيعية والاجتماعية.
- التحكم بالكرة، وبتشغيل الأجهزة.
- مهارات في حالات اللعب المتغيرة.

اللعب** هو: مُركَّبٌ رئيسي في منهج التعليم للصفوف: الثالثة - السادسة وذلك للأسباب التالية:

- اللعب هو وسيلة للتعلم من خلال الاستمتاع.
- اللعب هو وسيلة للتطور الحركي - الشخصي، والنشاط المتبادل.
- اللعب هو وسيلة للتطور العقلي، واكتساب المعلومات.
- اللعب هو وسيلة للتطور الاجتماعي والعاطفي.

* انظروا المثال على صفحة 30

الأهداف

- يُرَكِّزُ منهجُ التعليم، للصفوف: الثالثة - السادسة، على الأهداف التالية:
- أ. الإبقاء على حبِّ الحركة الطبيعيَّة عند الأولاد والبنات في طريقة اللعب التعاونيِّ مع تقليل (روح) التنافسيَّة.
 - ب. اكتسابُ مهارات حركية لاستعمال التلاميذ في الحاضر والمستقبل.
 - ج. اكتسابُ مهارات معرفيَّة، واجتماعيَّة، وعاطفيَّة، لها علاقةٌ بنشاط التلاميذ الجسمانيِّ في الحاضر والمستقبل.
 - د. التحكمُ الأوَّليُّ في فرع واحد على الأقلِّ وبمستوى يَمْنَحُ التلميذَ المتعةَ من تنفيذِه، ويشجعه على الاستمرار (هذا محبَّبٌ في فرع فردي، وفرع جماعي أيضًا).
 - هـ. معرفةُ مَبْنَى الجسم وعَمَله وعناصر الحركة؛ حقائق، مصطلحات وتعابير في مجال التربية البدنيَّة، والاستجمام والصحة؛ حركة وتقييم صحيح للنشاطات الحركيَّة والرياضيَّة التي يقومُ بها التلميذُ كمشتركٍ ومُشاهدٍ (صحة، إنجاز، نِزَاهة).
 - و. فَهْمُ قدرة اللياقة البدنيَّة وملاءمتها للقدرات الحركيَّة.
 - ز. الاعترافُ باللياقة البدنية على أنَّها مُركَّبٌ حيويٌّ من مركبات تحسِّن جودة الحياة.
 - ح. تطويرُ الإبداع في مجالات الحركة.
 - ط. اختيارُ شخصيِّ لمجالات نشاط، مثل: فروع الرياضة، ألعاب الاستجمام، اللياقة البدنية، الجمباز، والحركة والرِّقص.
 - ي. تشجيعُ التلاميذ على اختيار التربية البدنيَّة كموضوع تَخَصُّص في المرحلة الإعدادية.

نموذج لألعاب الحركة لتحقيق أهداف التربية البدنية.

المعرفية		الاجتماعية		الحركية		المهارات الألعاب
جماعي	فردى	جماعي	فردى	جماعي	فردى	
• تخطيط مع شريك.	• توقفت. • تخطيط. • تخمين البعد / المسافة.	• "إنقاذ"	• معاً. • قوانين. • ضبط النفس.	• ملاعبة لسرعة الآخر. • توقف منسق.	• ركض. • رشاقة. • متابعة بصرية. • سرعة الاستجابة.	• "الزقطة" • سباق مواصلات.
• إدارة مفاوضات.	• تفكير واختيار تخطيط.	• تنازل للزملاء. • منافسة وإنجاز.	• اختبار نشاطات. • تطبيق قوانين.	• توافق حركي واجتماعي.	• شخصي في جميع مجالات الحركة. • لياقة بدنية.	• نشاط في محطات
• نشاط من أجل المجموعة.	• تخطيط استراتيجي.	• الموقع. • المسؤولية الجماعية. • مشاركة وجدانية.	• قوانين. • ضبط النفس.	• تمريرات. • pitching (مناولة الضارب)	• تخمين البعد والوقت. • بذل الجهد. • تطوير مهارات متنوعة: ضربة، ركض، قبض، رمي، تصويب، ركلة	• دوران
• تشخيص المخاطر. • تشخيص القدرة مع الغير.	• تشخيص المخاطر. • تشخيص القدرة الشخصية.	• قدسية حياة الغير	• قدسية حياة "الذات"	• تنسيق وامتناع عن إصابة الغير.	• مهارات تخمين السرعة، الوقت، المكان، الإيقاع متابعة بصرية بدنية.	• الأمان على الطرق.
• استراتيجية جماعية مقابل شخصية.	• حل مشكلة أثناء الحركة.	• ملاعبة لقدرة الغير.	• قوانين.	• ملاعبة لقدرة الغير.	• تنمية أسس الطيران.	• "ثلاث عصي"
• اختيار جماعي من تشكيلة فروع اللعب الكرة.	• اختيار من تشكيلة فروع ألعاب الكرة.	• الاستمتاع بالإنجاز الجماعي.	• الاستمتاع باللعب الجماعي.	• التحكم بالاشتراك مع الغير.	• مهارات أساسية للتحكم.	• كرة يد، كرة طائرة، كرة سلة، كرة قدم.

اختيارُ النشاط ، وتخطيطُ الوقت :

وحدّاتُ النشاطِ مقسّمةٌ إلى نشاطاتٍ اختياريةٍ للمعلم ونشاطاتٍ اختياريةٍ للتلاميذ. حوالي 65% من النشاطات الإلزامية والاختيارية للمعلم والاختيارية للتلاميذ معدّة لتكون مُركّباً دائماً في حياة التلميذ في الحاضر والمستقبل. حوالي 35% من هذه النشاطات، مصدرها فروع الرياضة والحركة التقليدية.

يجبُ أن لا يقل حجمُ النشاطات الإلزامية عما هو واردٌ في المنهج (75%).* يجبُ اختيارُ مهارةٍ واحدةٍ على الأقل من بين قائمة المهارات المقترحة في منهج التعليم. تكونُ هذه المهارة ثلث الخطة السنوية تقريباً.

تكونُ النشاطات الاختيارية بحجم 25% من التشكيلة الواردة في المنهج. وهي تندمجُ في الخطة السنوية، وتستندُ على ظروف المدرسة، ومتطلبات التفتيش على التربية البدنية. النشاطات الاختيارية: يختارُ التلميذُ من بين المجالات المقترحة. عددُ مجالات الاختيار يختلفُ باختلاف سنّ التلميذ، وهو يتلاءمُ مع بيئة حياة المدرسة.

يحدّدُ منهجُ التعليم إطارَ الحصص والتوازن بين المواضيع، ولكنه يتركُ للمعلم المبادرة لاختيار طرائق التعليم والتنظيم في إطار الحصّة، والموسم والسنة، فهو الذي يقرّر توزيع الوقت على الفروع المختلفة التي يتركبُ منها الموضوعُ.

المنهجُ مبنيٌّ على أساس حصّتي تربية بدنية في جدول الحصص. كما يوصي بنشاط ذاتي لمدة حصّتين أسبوعيتين - على الأقل - في إطار دورات، في إطار جماهيري، وفي إطار نواد رياضية. في الصفين: الثالث والرابع يوصي بتخصيص الجزء الأول من الدرس (10-15 دقيقة)؛ لخلق محفز لموضوع الدرس، وفهم المركبات الجسدية والاجتماعية وتحسين القدرة واللياقة البدنية بواسطة الحركة مع أجهزة مساعدة.. وفي الصفين: الخامس والسادس، ويوصي بتخصيص الجزء الأول من الدرس للتدرب على اللياقة البدنية بواسطة أجهزة مساعدة للتدريب الدوري، والرقص الشعبي وما شابه. نشاطات الحركة تساهمُ في تحسين اللياقة البدنية إذا تمّ تنفيذها بتكرار وشدة مناسبين.

تقييمُ التنفيذ والتّحصيل :

يستندُ تقييمُ التنفيذ والتّحصيل على التّقدم الشخصي لكل تلميذ. يمكننا أن ننوع طرق التغذية المرتدة بواسطة الألغاز والألعاب المحوسبة، والوظائف البيتية التي تعتمد على المواد المدرّسة.

تحصيلاتُ التلاميذ في الصفين: الثالث والرابع تستندُ على مدى مواجعتهم وتقديمهم الشخصي في مجال جودة الحركة. التحصيلاتُ في الصفين: الخامس والسادس تكونُ عبارة عن الدمج بين التّقدم الشخصي في جودة الحركة، ونتائج مقاييس كمية وبين جودة العمل الذاتي للتلميذ. العمل الذاتي المطلوب من التلميذ يتطلّب إعداداً وشرحاً من معلم التربية البدنية على أساس المواضيع التي علّمت.

في الجداول التالية (صفحة) يُعرضُ مجملُ المواضيع التي تُدرّسُ في الصفوف: الثالث - السادس، أمّا في الجداول التي في الصفحات فإنّ مضمين التعليم مُفصّلة لكل مستوى (الصف).

* انظروا "مضامين التعليم" صفحة 35-41

مواضيعُ التعليم (الصفوف: الثالثُ – السادس)

الموضوعُ	الفرع	نشاطاتُ التعلّم
أ. مهاراتُ بدنيّةٌ معالجةُ أشياءٍ متحرّكة.	<ul style="list-style-type: none"> • كُرّةُ سَلّة. • كُرّةُ طائِرة. • كُرّةُ يد. • كُرّةُ قدم. • أَلعَابُ القُوَى الخفيفة. • استجمامُ فَعَالٍ وأَلعَابُ حركة: تنسُ طاولة، تنسُ الريشة، الكرة اللينة، مَضارِبُ-الشاطي، دورات. 	<ul style="list-style-type: none"> • تَنطيطُ دورانُ على رجلٍ محوريّة، تمريرات، إمساك، تصويبات، خطوات، صدّ. • تمريرات، إرسال، تَلْقُ، مناولة، كَبَسَات، صدّ. • تمريرات، إمساك، رَمِيَاتُ إلى المرمى، تمريرات، رَكَلات، توقيفات، درجة. • رَمِيَات. • التحكّمُ بالكرة والضربات.
حركةٌ في البيئَةِ المكانيّة.	<ul style="list-style-type: none"> • كرة سلة. • كرة طائِرة. • كُرّةُ يد. • كرة قدم. • أَلعَابُ القُوَى الخفيفة. • الجَمباز. • الرَقص. 	<ul style="list-style-type: none"> • تنطيطُ الكرة، حركةٌ للصدّ، خطوةٌ ونصف، دورانُ على رجلٍ محورية، حراسةُ الخَصْم، هجومُ، تمارينُ رَمِي إلى السَلّة مَعَ القَفز. • مَوَاقِفُ اللاعب وتغطيةُ مساحة، تَبديلُ خاللِ اللعبة، حركاتُ نحوٍ/لاستقبالِ الكرة. • حركةُ المدافع، الهجوم. • قيادةُ الكرة، تَمويهاَت. • ركضاتُ قصيرةٌ و طويلةٌ (مدمجةٌ مَعَ أَلعَاب)، قَفزَات، ركضُ حواجز، تجاوزُ عائق، ركضُ استرشاد.. • درجَات، وقوفُ على اليدين، دُولاب، قَفزَات، تمارينُ رِبَط. • الرقصُ في حُلقة، الرقصُ في صفوف، الرقصُ في أزواج.

الموضوع	الفرع	نشاطات التعلم
حركة حَسَبِ الإيقاع	<ul style="list-style-type: none"> كرة سلة. كرة يد. ألعاب القوى الخفيفة. الجمباز. 	<ul style="list-style-type: none"> تنطيط حَسَبِ إيقاعات، حَطْوَةٌ ونصف. تنطيط حَسَبِ إيقاعات الحَطَّوات الثلاث. الركض حَسَبِ إيقاع ثابت، تخطيط إيقاع الركض. حركة في البيئة المكانية، تمارين حركية مَعَ الموسيقى.
حركة بواسطة جهاز	<ul style="list-style-type: none"> الجمباز. 	<ul style="list-style-type: none"> القفز بواسطة منصَّة القفز، قفزات - الحمار وصندوق القفز.
التنسيق بين الأفراد والمجموعات.	<ul style="list-style-type: none"> كرة سلة. كرة طائرة. كرة يد. كرة قدم. ألعاب القوى الخفيفة. الجمباز. الرقص. 	<ul style="list-style-type: none"> تمريرات في حالي الوقوف والحركة، صد، حراسة، تمارين هجوم، لعب. تمريرات في حالي الوقوف والحركة، تلق - تمرير - كَبَس، دفاع وهجوم. تمريرات في حالي الوقوف والحركة، حراسة وهجوم. تمريرات أثناء الحركة، ألعاب في فرق صغيرة. سباق المواصلات. تنسيق بدون ملامسة، ومع ملامسة في أزواج أو ثلاثيات. رقص في حَلَقَة، رقص في صفوف، رقص في أزواج.
تحسين القدرة الشخصية.	<ul style="list-style-type: none"> الجمباز. كرة سلة. كرة طائرة. كرة يد. كرة قدم. 	<ul style="list-style-type: none"> دَمَجُ المهارات في تمارين الرُّبْط، مَعَ أجهزة وبدونها، من خلال الحركة والتتابع. خطوة ونصف وتَصُويبات إلى السلَّة. ضربة إرسال، تمريرات بمستويات مختلفة، استقبال ومناولة. رَمَيَات إلى المَرْمَى. تمريرات، توقيفات وركلات إلى المَرْمَى.

الموضوع	الفرع	نشاطات التعلّم
	<ul style="list-style-type: none"> • الرقص والحركة. • الاستجمام الفعّال. • الفروع الأساسية، وألعاب القوى الخفيفة. • السباحة. 	<ul style="list-style-type: none"> • رقص في حلقة، وأزواج في حلقة - شعبي وأممي. • رياضة "على المؤضة" (كما ستحدّد) وألعاب حركة. • التسلق على ماسورة / حبل، رميات، التعلّب على عوائق، استعمال الخريطة واليوصلة في الاسترشاد. • العوم، مهارات السباحة.
ب. النزاهة في الرياضة*.		
قوانين الرياضة واللعب	<ul style="list-style-type: none"> • جميع فروع النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> • الألعاب المختلفة.
ج. معرفة وفهم جسم الإنسان أثناء الحركة.	<ul style="list-style-type: none"> • جميع فروع النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> • جميع النشاطات البدنية.

* راجعوا "لعبة نزيهة، التربية إلى النزاهة الرياضية (2002). مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية، السكرتارية التربوية، وزارة التربية والتعليم و"معلوت"، القدس وتل أبيب.

مضامينُ التَّعليمِ – الصَّفُّ: الثالثُ

إطارُ الوقتِ	نماذجُ للألعابِ	الموضوعُ
15 دقيقةً مدمجٌ بالتمرسِ في كلِّ درسٍ، وفي أيامِ المطرِ.	• وسائلُ بصرِيَّةٌ، سمعيَّةٌ، تحسُّسيَّةٌ.	نَظَرِيٌّ: تسميةُ أقسامِ الجسمِ؛ معرفةُ جُزئيَّةِ لجهازِ الهَيْكَلِ، العظامِ، المفاصلِ، العضلاتِ ووظائفِها؛ معرفةُ أساسيَّةٌ لِعواملِ الحَرَكَةِ وقاموسٌ لمصطلحاتِ الحركةِ.
20 حصَّةً، 12 دقيقةً في كلِّ حصَّةٍ.	• "ثَلَاثُ عَصِيٍّ"	عَمَلِيٌّ: (إلزاميٌّ) - تعليمُ المهاراتِ: - التحكُّمُ الواعي في الجسمِ والقوامِ (حركةٌ فرديَّةٌ) - مبادئُ في الحركةِ والجمبازِ، - التحكُّمُ في تفعيلِ الأجهزةِ والكرةِ
20 حصَّةً، 12 دقيقةً في كلِّ حصَّةٍ.	• "الرُّقِيْطَةُ" • "المَحَطَّاتُ" • "دَوْرَاتُ" • "لَفَاتُ" • "المَحَطَّاتُ" • "سباقاتُ المواصلات"	عَمَلِيٌّ (اختياريٌّ للمعلم) تعليمُ المهاراتِ: - تَوَافُقُ حَرَكَيٍّ. - الإلمامُ في البيئةِ الطبيعيَّةِ والاجتماعيَّةِ. - تطبيقُ مهاراتِ التفعيلِ في الأجهزةِ وفي ألعابِ الحَرَكَةِ. - الرِّكْلَةُ إلى بعيدٍ، وإلى هَدَفٍ (تقليلُ الفوارقِ بين التلاميذِ و التلميذاتِ حتَّى نهايةِ الصَّفِّ الثالثِ) - رَمِيُّ كُرَّةٍ إلى بعيدٍ؛ وإلى هَدَفٍ (تقليلُ الفوارقِ بين التلاميذِ و التلميذاتِ حتَّى نهايةِ الصَّفِّ الثالثِ) - مبادئُ كرةِ اليدِ المصغَّرةِ. - التصويبُ في حالاتِ الحركةِ. - سباقاتُ المواصلات.
20 حصَّةً، 12 دقيقةً في كلِّ حصَّةٍ.	• تنسُّ مصغَّرٌ؟ • فيلُوبُولُو؟ • باراشُوتُ (مَظَلَّةٌ)	عَمَلِيٌّ: (اختياريٌّ للتلاميذِ) - العَابُ المَضْرِبِ. - ألعابُ استجمامِ. - رقصُ شعبيٌّ. - سباحةٌ

مضامينُ التعليم - الصفُّ الرابعُ

إطارُ الوقت	نماذجُ للألعاب	الموضوعُ
15 دقيقةً، مدمجٌ بالتمرس في كلِّ درس، وفي أيامِ المطر.	<ul style="list-style-type: none"> • ألعابٌ مع وسائلٍ بصريةٍ، سمعيةٍ، تحسُّسيةٍ. 	<p>نظريُّ: معرفةُ جهازِ الهيكلِ العظميِّ، العظام، المفاصل، العضلات ووظائفها؛ معرفةُ عواملِ الحركة تطبيقاتها من خلال استخدام مصطلحات الحركة.</p>
20 حصَّةً، 12 دقيقةً في كلِّ حصَّة.	<ul style="list-style-type: none"> • سباقاتُ مواصلات. • "ثلاثُ عصيِّ" • سلالُ الحركة. • "محطاتُ" 	<p>عمليُّ: (إلزاميُّ) تعليمُ المهارات: التحكُّم الواعي في الجسم والقوام: العابُ القوى الخفيفة. ممارسةُ الرياضة. الحركة والرقصُ. - اكتسابُ مهارات استعداداً لتطوير لياقة بدنية: تسلُّق، رشاقة، توازنٌ واتزان، تنسيقٌ.</p>
20 حصَّةً، 12 دقيقةً في كلِّ حصَّة.	<ul style="list-style-type: none"> • "الرُقَيْطَةُ" • "المحطاتُ" • "دَوْرَانَاتُ" • "المحطاتُ" • سباقاتُ المواصلات 	<p>عمليُّ (اختياريُّ للمعلم) تعليمُ المهارات: - توافقُ حركيُّ. - الإلمامُ في البيئة الطبيعية والاجتماعية. - تطبيقُ مهارات التفعيل في الأجهزة، وفي العاب الحركة. - تنميةُ مؤهلات اجتماعية. - ركلةٌ بعيداً وإلى هدف (تقليصُ الفوارق بين التلاميذ و التلميذات حتى نهاية الصف الرابع). - رميُّ كرة إلى بعيداً وإلى هدف (تقليصُ الفوارق بين التلاميذ و التلميذات حتى نهاية الصف الرابع). - مبادئُ كرة اليد المصغرة. - التَّصويُّبُ في حالات الحركة. - سباقاتُ المواصلات.</p>
20 حصَّةً، 12 دقيقةً في كلِّ حصَّة.	<ul style="list-style-type: none"> • تنسُّ مصغرة؟ • فيلوبولو؟ • باراشوت (مظلة) 	<p>عمليُّ: (اختياريُّ للتلاميذ): - العابُ المضرب. - ألعابُ استجمام. - رقصُ شعبيُّ. - سباحة.</p>

مضامين التعليم – الصف الخامس

إطار الوقت	نماذج للألعاب	الموضوع
15 دقيقة مدمج بالتمرس في كل درس، وفي أيام المطر.	• ألعاب مع وسائل بصرية، سمعية،	نظري: فهم عمل جهاز الهيكل العظمي، العظام، والمفاصل والعضلات خلال القيام بجهود متنوعة وتطبيقها، من خلال استخدام مصطلحات الحركة في فروع الرياضة.
20 حصّة، 12-30 دقيقة في كل حصّة.	• "مَحَطَّات"	عملي: (الزامي) تعليم المهارات: - التحكم الواعي في الجسم والقوام (حركة فردية) - ألعاب القوى الخفيفة. - لباقفة بدنية (حركة في مجموعة). - كرة اليد. - كرة من الناحية الأخرى للشبكة.
20 حصّة، 12-30 دقيقة في كل حصّة.		عملي (اختياري للمعلم): - الدفاع عن النفس. - ألعاب المضرب. - السباحة. - الرقص الشعبي. - ألعاب استجمام. - كرة السلة.
20 حصّة، 12 دقيقة في كل حصّة.	• "دَوَرَات" المضرب	عملي: (اختياري للتلاميذ): - البايستبول (كرة القاعدة). - كرة السلة. - المزلجة. - ألعاب بهلوانية: جبار أرضي، وأجهزة - نشاط هوائي. - سباق الحقل في إطار المجتمع المحلي. - تجذيف.

مضامين التعليم – الصف السادس

إطار الوقت	نماذج للألعاب	الموضوع
12 دقيقة، مدمج في كل درس، وفي أيام المطر، وفي العمل الذاتي.	<ul style="list-style-type: none"> • ألعاب مع وسائل الكترونية • لقياس وتحليل أنواع الجهد. 	<p>نظري: فهم عمل جهاز الهيكل العظمي، المفاصل والعضلات، خلال القيام بجهود متنوعة وتطبيقها، من خلال المقارنة بين العمل في حالة الاستراحة، وبين العمل بجهد.</p>
20 حصّة، 12-30 دقيقة في كل حصّة.	<ul style="list-style-type: none"> • "مَحَطَات" 	<p>عملي: (إلزامي) فروع شخصية: - ألعاب القوى الخفيفة. - لياقة بدنية. فروع جماعية: - ألعاب إصابة الهدف (كرة القدم، كرة اليد). - ألعاب إصابة الهدف (كرة السلة). - ألعاب ضرب: • تنس مصغر • دُورَان المضرب أو بالعصا.</p>
20 حصّة، 20 دقيقة في كل حصّة.		<p>عملي (اختياري للمعلم): - الرقص الشعبي. - السباحة. - ألعاب المضرب. - ألعاب استجمام. - ألعاب من الناحية الأخرى للشبكة.</p>
20 حصّة، 20 دقيقة في كل حصّة.	<ul style="list-style-type: none"> • "دُورَات المضرب" 	<p>عملي: (اختياري للتلاميذ): - السوفت بول (الكرة اللينة). - البايستبول (كرة القاعدة). - الكورفيول. - الجمباز/ رقص هوائي. - المزجة. - ألعاب بهلوانية. - تجذيف (زوارق).</p>

فعالياتٌ وفقاً لمضامين التعليم:

(الصفوف: الثالثة - السادسة)

لياقة بدنيةٌ وحركةٌ: الجمبازُ

الأهدافُ

المجالُ الجسمانيُّ: تقويةُ العضلات، الشعورُ بالانقباض و الارتخاء، تحسينُ قوَّةِ العضلات؛ تليينُ المفاصل؛ لتحقيقِ مجالِ الحركةِ الطبيعيِّ في المفاصل؛ تحسينُ قدرةِ مركِّباتِ الحركةِ الأساسيَّةِ (مثل: التوافق، الرشاقة، السرعة، الاتزان والتوازن، الإيقاع).

مجالُ المعرفةِ والفهم: معرفةُ وفهمُ مركِّباتِ الحركةِ في الجسم، وعواملِ الحركةِ في المدى.

المجالُ الاجتماعيُّ والمجالُ العاطفيُّ: تطويرُ عاداتِ عملٍ بإشراكِ زملاء، وبالعَمَلِ الذاتيِّ خلالَ النشاطِ البدنيِّ.

نشاطاتٌ مفضَّلةٌ:

1. تمارينُ رياضيَّةٌ لتليينِ المفاصل، وتقويةِ العضلات في أجزاءِ الجسمِ المختلفة، وفي مستوياتٍ كثيرةٍ قدرَ الإمكان:
 - أ. اليدين والكتفان.
 - ب. الجذعُ والعنقُ والحوضُ.
 - ج. الرجلان والخصلان.
2. تحليلُ حركاتٍ رئيسيَّةٍ مثل:
 - أ. المشي والركض.
 - ب. الانحناء والقوام.
 - ج. القفزُ والوثبُ الطيرانُ والهبوطُ.
 - د. الشدُّ والدَّفْعُ.
 - هـ. الرَّفْعُ والحَمْلُ.
 - و. التوازنُ

الحركةُ + الجمبازُ + الدفاعُ عن النفس.

الأهدافُ

المجالُ الجسمانيُّ: القدرةُ على تنفيذِ حركاتٍ جسمانيةٍ معقَّدةٍ وشاملةٍ؛ إكسابُ عاداتِ ثباتٍ جيِّدةٍ في حالتيِ السُّكونِ والحركة؛ تفعيلُ الجسمِ للقيامِ بحركةٍ ناجعةٍ للدفاعِ عن النفس.

المعرفة والفهم: معرفة وفهم مبنى الجسم، وعمله وعوامل الحركة، والتطرق إلى البيئة الطبيعية والبشرية.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: القدرة على التنفيذ والتنسيق بين الحركات في أزواج وفي مجموعات، المساعدة المتبادلة والدفاع عن النفس؛ تطوير عادات حركة صحيّة ومتنوعة والثقة بالنفس؛ رعاية المبادرة والإبداع في الحركة؛ تطوير الشعور بالجمال في الحركة الدقيقة والمضبوطة؛ بناءً جمل حركية بسيطة من المواضيع التالية المقترحة (يرد كل موضوع مفصلاً من أجل تحليل عوامل الحركة، إلا أن الهدف هو الوصول إلى حركة متنوعة)

نشاطات مفضّلة:

- الإلمام بالبيئة.
- الطيران (الوثب، التحليق، الهبوط)
- حركة إيقاعية.
- توازن على قواعد ضيقة.
- إنقباض وتوتر.
- عطف وانعطاف.
- عمل أشكال بواسطة الجسم.
- تنظيم وكبح القوة.

فعاليات مع أجهزة مساعدة:

الأهداف:

المجال الجسماني: معرفة الصفات الخاصة للجهاز، واستغلاله كأساس لإثراء إمكانيات الحركة، وتنمية اللياقة البدنية؛ تعلم مهارات مختلفة بواسطة الجهاز. القدرة على بناء وتنفيذ تمرين مُدمج مع جهاز مساعد - كأفراد أو أزواج أو جماعات.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تنسيق الحركة في أزواج أو مجموعات والاستمتاع بالحركة الجماعية؛ مواجهة تفعيل جهاز في تشكيلات جماعية.

تنمية اللياقة البدنية:

الأهداف:

المجال الجسماني: تنمية مهارات اللياقة البدنية الأساسية (رشاقة، توافق، قوة، متانة) مع الأخذ بعين الاعتبار التطور الجسماني الخاص بأبناء (الثالث - الرابع؛ الخامس - السادس). في الصفين، الخامس - السادس، يتم التركيز على تطوير تحمل العضلات والتحمل العام (جهاز القلب، وجهاز الأوعية الدموية).

المعرفة والفهم: معرفة وفهم الأعباء المطلوبة لتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها.

المجال العاطفي: تطوير عادات لتنمية اللياقة البدنية؛ رضاً للاحساس بالنجاح والتقدم في اللياقة البدنية ورضا من اكتساب مهارات بالألعاب الرياضية؛ تعزيز الشعور بالإنجاز الشخصي والمساهمة في المباريات الجماعية.

الفعاليات في "المحطات" في تدريب دوري*

الأهداف

المجال الجسماني: تمارين الدورة توجّه نحو مجموعات عضلات مختلفة، وتفعيل العضلات ويتلاءم مع هدف الدرس. يجب أن نشرح للتلاميذ ما هي القيمة البدنية لكل تمرين: تكرار قليل لتمرين مقابل مقاومة كبيرة يحقق تحسناً للقوة؛ تكرار كثير لتمرين مقابل مقاومة بسيطة يحسن قدرة التحمل العامة (في جهاز الدم والتنفس)؛ مقابل مقاومة متوسطة يحسن قدرة تحمل العضلات؛ كثرة عود على تمرين معقد يحقق التحكم في المهارات.

المجال العاطفي: الرضا من النجاحات، ومن التقدم في اللياقة البدنية والمحافظة عليها؛ تعزيز الشعور بالإنجاز؛ اكتساب عادات وتنمية القدرة.

الرقص الشعبي والأممي:

الأهداف:

المجال الجسماني: الدمج بين الحركة والإيقاع والموسيقى.

المعرفة والفهم: معرفة فولكلور (الفن الشعبي-الدبكة) لدى طوائف الشعوب المختلفة في إسرائيل، والشعوب الأخرى؛ مرتبطة مع مواضيع الدراسة في مجال الفنون. في الصفوف الثالثة - السادسة: يتعرف التلاميذ على 20 رقصة شعبية ويشتركون مع زملائهم في تصميم رقصة تتدمج مع موضوع دراسي. في المدارس التي تشترك في إطار "المدرسة الراقصة"، يتعرف التلاميذ على 50 رقصة. المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تطوير القدرة على بناء علاقات اجتماعية؛ تشجيع التعبير عن المشاعر، والأفكار والإبداع في الحركة.

* حسنات الفعاليات في "المحطات" في تدريب دوري: سهولة ملاءمة الطريقة للسن والجنس واللياقة البدنية؛ إشراك عدد كبير من التلاميذ في نفس الوقت؛ تنظيم بسيط وسهل التعلم؛ التوفير في الوقت؛ معدات متوفرة؛ ملاءمتها لدرجة الفرد؛ فعالية كثيرة التنوع؛ إمكانية قياس الانجازات بموضوعية والحصول على تغذية مرتدة فورية على الشعور بالإنجاز؛ تحد شخصي لزيادة رصيد الانجازات؛ تطوير نزاهة / روح رياضية عن طريق التحكم الذاتي.

الرياضة واللعْبُ

ألعابُ القوى الخفيفةُ

الأهدافُ:

المجالُ الجسمانيُّ: تحسينُ المهاراتِ الأساسية؛ تعلُّمُ مهاراتِ مركَّبةٍ والتدرُّبُ عليها.

المعرفةُ والفهمُ: معرفةُ وفهمُ مبنى الجسمِ وعمَله؛ فهمُ التَّقْنِيَّاتِ (طرقِ التَّطْبِيقِ) في الفروعِ المختلفة؛ وفهمُ قوانينِ المباريَّاتِ.

المجالُ الاجتماعيُّ والمجالُ العاطفيُّ: القدرةُ على مساعدةِ الآخرينَ، والاستعانةُ بهم؛ القدرةُ على أَنْ يكوْنَ عضواً ناجعاً في منتخَبِ المدرسة؛ تعزيزُ الطموحِ بتحقيقِ الانجازاتِ، وكمالِ الحركةِ عن طريقِ قياسِ الانجازِ الشخصيِّ؛ زيادةُ التنافسِ الشخصيِّ والجماعيِّ.

نشاطاتٌ مفضَّلةٌ:

- رَكَضَاتٌ قَصِيْرَةٌ، متوسطةٌ وطويلةٌ.
- سباقاتُ مُواصلاتِ.
- القفزُ العريضُ.
- رَمِيْ كُرَةِ بلاستيكيَّةٍ " ٥ - هوكي.
- مهاراتٌ إضافيةٌ حَسَبَ اختيارِ المعلمِ والتلاميذِ.

كُرَةُ اليَدِ:

الأهدافُ:

المجالُ الجسمانيُّ: سدُّ الحاجةِ إلى نشاطِ جسمانيِّ؛ تطويرُ مهاراتِ شخصيَّةٍ مركَّبةٍ؛ حَرَكَةٌ وردُّ فعلٍ علي حالاتٍ متغيِّرةٍ في المكانِ خلالِ اللعْبِ والتدرُّبِ عليها؛ تنميةُ قدرةِ التحمُّلِ العامِّ، اشتراكُ فَعَالٍ في اللعْبِ.

المعرفةُ والفهمُ: معرفةُ القوانينِ وطرقِ اللعْبِ.

المجالُ الاجتماعيُّ والمجالُ العاطفيُّ: التعاونُ وتطويرُ الرِّغْبَةِ في العملِ في إطارِ المجموعة؛ تنميةُ عاداتِ لقضاءِ ساعاتِ الفراغِ في ألعابِ رياضية؛ تنميةُ النزاهةِ / الروحِ الرياضية؛ تطويرُ وزيادةُ الطموحِ إلى الانجاز؛ تنميةُ القدرةِ على اتخاذِ القرارِ والحسمِ بسرعةٍ في حالاتٍ متغيِّرة.

نشاطات مفضلة

- مسك الكرة.
- تمريرات.
- تنطيط.
- مواقع أساسية في الدفاع والهجوم.
- تطبيق المركبات الحركية والاجتماعية في حالات اللعب المختلفة.

كرة السلة:

لأهداف:

المجال الجسماني: سد الحاجة إلى نشاط جسماني؛ تطوير مهارات شخصية مركبة؛ حركة ورد فعل على حالات متغيرة، في المكان خلال اللعب والتدرب عليها؛ تنمية قدرة التحمل العامة، اشتراك فعال في اللعب.

المعرفة والفهم: معرفة القوانين وطرق اللعب:

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون وتطوير الرغبة على العمل في إطار المجموعة؛ تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ في ألعاب رياضية؛ تنمية النزاهة / الروح الرياضية؛ تطوير وزيادة الطموح إلى الانجاز؛ تنمية القدرة على اتخاذ القرار والحسم بسرعة في حالات متغيرة.

نشاطات مفضلة

- تمريرة صدرية بكلتا اليدين، تمريرة بيد واحدة وتمريرة مناولة.
- تنطيط للكرة.
- تصويب (إلى السلة) خطوة ونصف من جميع الاتجاهات.
- تصويب صدرية بكلتا اليدين في حالة الوقوف.
- تمريرات، تنطيط الكرة وتصويبها إلى السلة بتدريب مدمج.
- موقع حراسة، صد.
- تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه.

نشاط جماعي

- تمارين مدمجة مع جميع أنواع التمريرات، والتنطيط و التصويب.
- ألعاب مساعدة.
- اللعب على الملعب كله.

كرة من وراء الشبكة: "كرة الشبكة"، "كرة الطائرة"

الأهداف:

المجال الجسماني: سد الحاجة إلى نشاط جسماني؛ تطوير مهارات شخصية مركبة؛ حركة ورد فعل على حالات متغيرة في المكان و اللعب وتدريباته؛ تنمية التحمل العام، اشتراك فعال في الألعاب.

المعرفة والفهم: معرفة القوانين وطرق اللعب.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون وتطوير الرغبة على العمل في إطار المجموعة؛ تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ في ألعاب رياضية؛ تنمية النزاهة / الروح الرياضية؛ تطوير وزيادة الطموح إلى الانجاز؛ تنمية القدرة على اتخاذ القرار والحسم بسرعة في حالات متغيرة.

نشاطات مفضلة:

- تمريرات في الكرة الطائرة.
- تلق سفلي.
- ألعاب شبكة.
- ضربَة إفتتاح سفلية.
- كبسة.
- لعب.
- نشاط جماعي
- تمارين مدمجة في كل أنواع التمريرات.
- ألعاب مساعدة.
- لعبة على الملعب كله.

كرة القدم:

الأهداف:

المجال الجسماني: تنمية مركبات اللياقة البدنية-توافق و سرعة و رشاقة وتوازن ؛ في الصفوف الخامسة والسادسة: تنمية مركبات التحمل، اكتساب التحكم في المهارات الاساسية و المعقدة لكرة القدم، اشتراك فعال في اللعب.

المعرفة والفهم: فهم المصطلحات والتعابير الأساسية للعبة. معرفة القوانين وطرق اللعب السهلة (كرة قدم مصغرة، كرة قدم)

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: التعاون في إطار المجموعة الصغيرة (الصف الثالث)؛ التعاون في مجموعة صغيرة، وفي مجموعة كاملة (الرابع - السادس)؛ تنمية عادات لقضاء ساعات الفراغ في ألعاب رياضية؛ تنمية الثقافة و النزاهة / الروح الرياضية.

نشاطات مفضلة:

- كَبْحُ بالنعل، بباطن القدم، بظهر القدم.
- تمريرة بباطن القدم.
- ركلة.
- دحرجة.
- ضربة رأس.
- اللعب على ملعب صغير وكبير.

نشاط جماعي:

- تمارين مدمجة في جميع أنواع الكبح والتمريرات والدحرجة، وضربات الرأس.
- ألعاب مساعدة.
- اللعب على الملعب كله.

نشاطات إثراء * اختيارية.

توجيه:

الأهداف:

المجال الجسماني: تنمية قدرة التحمل الهوائي والملا هوائي؛ تطوير توافق وقوة الرجلين، تطوير مهارات الحركة في مناطق طبيعية مع التغلب على العوائق (تسلق، هبوط).

المعرفة والفهم: القدرة على قراءة وفهم خريطة طبوغرافية (تضاريسية) - خريطة توجيه ؛ معرفة واستعمال البوصلة؛ المقارنة بين الخريطة و المنطقة الطبيعية. الإلمام بمنطقة غير معروفة بواسطة خريطة وبوصلة.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تطوير علاقة مباشرة مع الطبيعة ومناظرها، معرفة البيئة، القدرة على التفكير في ظروف ضغط؛ اتخاذ قرار سريع في ظروف ضغط؛ تعزيز الثقة بالنفس عن طريق العمل في بيئة غير معروفة ؛ تنمية الاستقلال والقدرة على المواجهة في حالات غير متوقعة.

مضامين تعليم - توجيه

الموضوع	الصفان الثالث - الرابع	الصفان: الخامس - السادس
الإلمام في المنطقة	على مستوى أساسي، في موقع المدرسة.	في منطقة مأهولة
التعرف على خريطة توجيه	خريطة تخطيطية	ألوان الخريطة، رموز الخريطة
محاور الحركة.		الحركة في محور واحد.
تشخيص تفاصيل منظر من خلال الحركة		تشخيص تفاصيل على جانبي طريق في مجال 50 م.
البوصلة		الحركة في محور واحد.
عدد الحصص السنوية	20	40

* راجعوا جداول مضامين التعليم (ص 35-38)، وكذلك انظروا برامج إثراء في التربية البدنية، مركز تخطيط وتطوير المناهج التعليمية والتفتيش على تعليم التربية البدنية، السكرتارية التربوية، وزارة التربية والتعليم، إصدار دار النشر "معلوت" 2002.

ألعاب استجمام

مقدمة:

اللعبة هو: وسيلة يعبرُ بها المشتركون عن أنفسهم ويمكن من تطوير علاقات اجتماعية من خلال الاستمتاع، وتذويت قيم ثقافية. غالبية الألعاب مخصصة لأكثر من لاعب واحد. وهي تختلف بماهيتها وطرق تعليمها عن فروع الرياضة الأخرى، إذ أن المشتركين فيها يتمتعون بحرية أكبر، ومن السهل عليهم أكثر أن يعبروا بطرق مختلفة بدون الرهبة التي ترافق الأطر الرسمية. الشعور بالحريّة أثناء ممارسة الألعاب تمكن المعلمين من إكساب التلاميذ قيماً شخصية واجتماعية وثقافية عن طريق هذه الألعاب وبواسطتها والأهم من كل ذلك - المتعة. ما يميز ألعاب الاستجمام هو بساطتها ومدى ملاءمتها للأعمار المختلفة وللجنسين. ألعاب الاستجمام سهلة للتعليم، ومن السهل النجاح فيها، ولذلك فهي تلائم جميع التلاميذ في جهاز التعليم. ألعاب كثيرة لا تحتاج إلى مكان خاص أو معدات وأجهزة خاصة، ويمكن ممارستها في كل مكان تقريباً - هذه هي ألعاب بدون معدات.

الأهداف

المجال الجسماني: تنمية القدرة الحركية؛ تطوير وتحسين الحركة الطبيعية؛ تحسين القدرة على الإلمام بالبيئة.

المعرفة والفهم: التعرف على ألعاب كثيرة قدر الإمكان؛ معرفة القوانين وشروط اللعب.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: تطوير علاقات المشاركة والمساواة؛ التعبير بواسطة اللعب والنظر إليه على أنه طريقة لاستنفاد القدرة الشخصية؛ النظر إلى جميع المشتركين على أنهم شركاء متساوون الحقوق والمكانة. فيما يلي جدول يعرض مضامين التعليم لألعاب الاستجمام في إطار نشاط إثراء.

مضامينُ التعليمِ * - ألعابُ الاستجمامِ *

الصفُّ	الصفُّ	الصفُّ	الصفُّ	الصفُّ	الصفُّ	الصفُّ
السادسُ	الخامسُ	الرابعُ****	الثالثُ	الثاني***	الأولُ	فعالياتُ
• في أعقاب القائد. • العقدة الغوردية.	• العقدة الغوردية. • الأروحة والدوران (الدوحة).	• السياج المتحرك.	• لعبة الأعداد. • لعبة الأسماء، الحروف الأبجدية.	• جَنْزِيرٌ تراكتور.	• الركضُ في دائرة*6. • الأفعى: • الملاحقة على أنواعها.	تعاونٌ
• سورُ القدس.	• لعبة السيارات المطورة.	• إلى البيت.	• الركضُ في دائرة	• غيرُ الوضع.	• امسك الكرة • السيارات • ظهراً إلى ظهر.	مهارَةٌ شخصيةٌ
• الحلزون • الأفعى • المستطيلان.	• الأفعى في الملاحقة في مثلث؟	• الحلزون.	• الملاحقة على أنواعها.		• الركضُ في دائرة • الملاحقة على أنواعها.	تحسينُ قدرة تحمُّل القلب والريتين
• ملاحقة المرفقين • سورُ القدس	• الدائرة القفازة	• ملاحقة المرفقين	• السيارات • الضوء	• لعبة المرأة.	• الملاحقة في مثلث؟	تنمية التوافق
• الملاحقة على أنواعها. • سورُ القدس.	• الملاحقة على أنواعها.	• الملاحقة في مثلث؟	• إعادة التنظيم. • الضوء.	• ملاحقة ذاتية.	• السيارات • الملاحقة على أنواعها.	التعرفُ على البيئة
• اعتمد على صاحبك	• ظهراً إلى ظهر • إخراج عن التوازن	• الدائرة القفازة.	• اعتمد صاحبك.	• إنسان • إنسان.	• ظهراً إلى ظهر. • إنسان • إنسان • الجلوس على الركبتين في دائرة	التوازن
• شدُ صيني.	• الأروحة والدوران (الدوحة)	• طرفاً العقدة.	• غيرُ الوضع.	• إنسان • إنسان.	• امسك الكرة.	الدقة
20	20	30	30	30	30	عددُ الحصص السنوية.

* اللعبة المسجلة في الجدول هي فقط مثال نموذجي ومن المبدئ إضافة ألعاب من نفس العائلة
** أسماء جميع الألعاب مأخوذة من المراجع المألوفة ومن "الحقل"
*** للصفوف الثانية: بالإضافة إلى الألعاب المفصلة يجب العودة على الألعاب التي عُلمت في الصف الأول
**** للصفوف الرابعة: بالإضافة إلى الألعاب المفصلة يجب العودة على الألعاب التي عُلمت في الصف الثالث

ألعاب المضرب:

الأهداف

المجال الجسماني: تطوير قوة وصلابة العضلات؛ تطوير التوافق العصبي - العضلي

المعرفة والفهم: معرفة وفهم مصطلحات وتعايير في مجال ألعاب المضرب؛ معرفة وفهم قوانين وطرق اللعب؛ تقييم لائق لألعاب المضرب كلاعب وكمشاهد.

المجال الاجتماعي والمجال العاطفي: النشاط في إطار تعاوني وفي أطر تنافسية؛ تنمية النزاهة الرياضية كمشارك وكمشاهد؛ تنمية العادة والاهتمام بألعاب المضرب؛ الاستمتاع والبهجة من التعبير بواسطة الحركة؛ الاستمتاع والبهجة من الشعور بالإنجاز؛ تنمية المواظبة والدقة.

مضامين التعليم - ألعاب المضرب:

الموضوع / الصف	اللعبة الرئيسية	الأهداف	المهارات	عدد الحصص السنوية
الثالث	• مضرب بحر مع كرة إسفنج - فعالية فردية • مضرب بحر مع كرة بلاستيك فارغة.	• الضرب إلى الحائط. • الضرب إلى أهداف. (على الحائط، الأرض، أوعية مختلفة) • معرفة مصطلحات الضرب. • التوافق بين العين واليد	• الإمساك. • الإحساس بالكرة. • الضرب بظهر اليد. • الضرب بالكف.	20
الرابع	• مضرب بحر مع كرة إسكواش - فعالية مع زميل	• التعاون مع شريك. • تنسيق الحركة مع شريك.		20
الخامس	• كرة - القضيب	• تطوير مركب التنافس. • معرفة قوانين اللعب. • زيادة قوة الضربة	• توافق بين العين واليد من مسافات مختلفة.	20
السادس	• تنس طاولة.	• التعرف على لعبة مع قوانين إضافية. • التعرف على لعبة مع قوانين دقيقة. • التعرف على لعبة مع قوانين ملزمة. • التعرف على لعبة على ملعب مصغر، مرتفع، مع كرة خفيفة، مضرب خفيف، مضرب مع ذراع قصيرة.	• الضرب بظهر اليد في الدفاع والهجوم. • الضرب بكف اليد في الدفاع والهجوم. • تقديم ضربة الافتتاح. • الوقفة الصحيحة.	20

السباحةُ (الصفَّان: الثالث - الرابع) *

الأهدافُ

المجالُ الجسمانيُّ: اكتسابُ المهارات الأساسية في السباحة؛ تنمية قدرات بدنية في الماء (قوة تحمل وسرعة)

المجالُ العاطفيُّ: تنمية الثقة بالنفس؛ بواسطة الإحساس بالأمان داخل الماء؛ تنمية التصوُّر البدني.

الانجازاتُ المتوقعةُ

1. قَطْعُ عَرَضِ البركةِ سباحةً (مرتين) بأسلوب سباحة الظهر، أو سباحة التجذيف.
2. قفزة رجلين.
3. الغوص وإخراج شيء ما من قاع البركة على عمق 1,1 م.
4. قواعد الأمان والحذر داخل الماء.

مضامينُ التعليم - السباحة:

موضوعُ النشاط:	نماذجُ لأنشطة
عاداتُ مائيَّة	<ul style="list-style-type: none">• المشي، والركضُ وادخالُ الرأس في الماء.• فتحُ العينين داخل الماء.• شهيقٌ وزفيرٌ داخل الماء على وتيرة ثابتة.
العوْمُ والترحُّلُ	<ul style="list-style-type: none">• العومُ فوق الماء ("نَجْم"، "تنديلُ البحر").• الترحُّلُ/ الانزلاقُ في الماء ("سَهْم").
أساليبُ سباحة**	<ul style="list-style-type: none">• أسلوبُ الظهر: حركاتُ الرجلين واليدين والتنفس.• أسلوبُ التجذيف: حركاتُ الرجلين واليدين وملازمة التنفس.• أساليبُ سباحة إضافية: سباحة صدر، سباحة فراشة.
قفزاتُ إلى الماء	<ul style="list-style-type: none">• قفزة رجلين من حافة البركة.
الغوصُ	<ul style="list-style-type: none">• الغوصُ تحتَ رجلين منفرجتين لزميل***.• الغوصُ ولمسُ نقاطٍ معينة على قاع البركة.• إخراجُ أغراضٍ من قاع البركة.

* السباحة والأنشطة المائية تعلم في الصف الخامس ضمن دروس إلزامية. إذا سمحت الظروف وكان التلاميذ قد تعلموا أسس السباحة في الصفين الأول - الثاني، يتم التركيز في الصفين الثالث والرابع على أساليب السباحة والقفز إلى الماء. على المدرسة أن تهتم بأن يتعلم التلاميذ السباحة في مكان لا تترك تتوفر فيه معدات مناسبة.

** نوصي بتعليم أسلوب سباحة الظهر كأسلوب أولي. للأطفال الذين يواجهون صعوبة في تعلم سباحة الظهر، يمكن تعليمهم أسلوب التجذيف كأسلوب أولي.

*** أكبر عمق للماء هو 1,1 م.

• "الخرّافون قادمون" • سباحة مواصلات	ألعاب في الماء
• أسس السباحة الفنية: تمارين عوم وتقدّم في العوم على الظهر، السباحة على إيقاع. • سباحة شكلية؟: أشكال بسيطة. • عروض بسيطة في السباحة الفنية في مجموعات صغيرة، كزوج وكأفراد.	سباحة فنية (بنات)
• تحسين الأسلوب وزيادة السرعة • قياس الانجازات في الأساليب المختلفة لمسافة 25 م و 50 م. • انعطافات داخل الماء.	سباحة رياضية

السباحة (الصفان: الخامس - السادس)*

الأهداف:

المجال الجسماني: اكتساب المهارات الأساسية في السباحة؛ تنمية قدرات بدنية في الماء (قوة تحمل وسرعة)
المجال العاطفي: تنمية الثقة بالنفس بواسطة الإحساس بالأمان داخل الماء؛ تنمية التصور البدني. تطوير الشعور بالانجاز والحس الجمالي.

الانجازات المتوقعة

- 1 السباحة على طول بركة لا يقل طولها عن 25 م بأسلوب سباحة الظهر، وسباحة التجذيف (الحلة).
2. قطع عرض البركة سباحة (مرتين) بأسلوب سباحة الظهر، أو سباحة التجذيف.
3. قفزة رأس (انطلاق إلى الماء).
4. انعطافات داخل الماء.
5. قواعد الأمان والحذر داخل الماء.

* 1. السباحة والأنشطة المائية تعلم في الصف الخامس ضمن دروس إلزامية.
2. إذا لم تُتاح الظروف لتعليم السباحة قبل هذا الصف، يجب تعليم السباحة حسب المنهج الخاص للصفين الثالث والرابع. وإذا كانت الظروف قد أتاحت تعليم السباحة قبل هذه المرحلة يتم في الصفين الخامس والسادس التركيز على أساليب السباحة وعلى السباحة الرياضية.

مضامينُ التعليم - السباحة

موضوعُ النشاط	نماذجُ لأنشطة
أساليبُ سباحة.	<ul style="list-style-type: none"> • أسلوبُ الفراشة أو الصدر (تعليمُ الأسلوب الذي لمَّ يَعْلَم في الصفوف الأول - الرابع) • تحسينُ أسلوبِ سباحة الظهر والتجذيف (السباحة الحرة) (الدُّفِين)
قفزاتُ إلى الماء	<ul style="list-style-type: none"> • قَفَزَاتُ من منصَّة قَفَز: قفزة رأس أمامية (انطلاق)
الغوصُ	<ul style="list-style-type: none"> • الغوصُ حتَّى عمق 3 م. • ألعابُ غوص (إخراج أغراض من قاع البركة)
سباحةُ فنيَّة (بنات)	<ul style="list-style-type: none"> • تمارينُ في السباحة الفنية: سباحة على إيقاع، سباحة شكلية - أشكال بسيطة. • عُرُوضُ بسيطة في السباحة الفنية في مجموعات صغيرة، وكأزواج وكأفراد.
سباحةُ رياضية	<ul style="list-style-type: none"> • تحسينُ الأسلوب، وزيادة السرعة. • قياسُ الانجازات في الأساليب المختلفة لمسافة 50 م و 100 م. • التدرُّبُ على الانطلاق. • تعلمُ الدوران والتدرُّب عليه.
إنقاذ	<ul style="list-style-type: none"> • السباحةُ بالملابس والمكوثُ الطويلُ داخل الماء. • (المتفوقون في السباحة يتعلمون طرقَ تقديم المساعدة لسباح مُجهد).